

壹、 考前須知

- 一、考前一週，請調整自己的日常作息，盡量作息正常，不要熬夜，飲食清淡。
- 二、考前一天請先確認考場座位。
- 三、飲食要注意，不要吃過於油膩或辛辣的食物，盡量吃得清淡些，茶與咖啡也應避免。
- 四、良好的睡眠品質將有助於應考的良好精神狀態。
- 五、準備一張清單，並再次清點必須攜帶的物品。

- 准考證 （背面填寫試場地址與緊急連絡電話萬一遺失，拾獲者可憑此聯絡）
- 身分證、照片（准考證分開，申請補發准考證用）
- 黑色 2B 鉛筆 至少 3 支。
- 原子筆或鋼筆(黑)
- 墊板、橡皮擦、修正液（墊板需透明無色、無文字修正液不可用於答案電腦卡）
- 圓規、三角板或直尺(量角器不可)
- 手錶、手機
- 手帕、衛生紙
- 各科複習資料
- 飲料、食物 適量 最好自備茶壺，避免飲用飲料
- 藥品 提神醒腦的萬金油、胃藥、個人藥品
- 硬幣、電話卡 作為緊急連絡之用

貳、考試當天注意事項

- 一、提前至考場，並確認自己的位置。
- 二、穿著整齊、舒適、保暖的衣服、最好有口袋可放置隨身物品。
- 三、早餐一定要吃，但勿吃太多或太油膩。
- 四、安排適當之休息位置（人少、通風處），勿太多人聚集聊天。
- 五、保持平常心，確認考試時間，勿匆忙、製造緊張氣氛。
- 六、考完應休息或準備其他科目，避免對答案影響情緒。
- 七、不要攜帶手機等違禁品。

參、應考時注意事項

- 一、應試前弄清楚考試時間，可將手錶置於桌角以利掌握時間。
- 二、穩定自己情緒，深呼吸幾次再開始作答。
- 三、分配作答時間，避免時間不夠用。
- 四、有把握的題目先做，避免花太多時間於同一題。
- 五、避免心浮氣躁，看題目要一字不漏。
- 六、保持警覺不要落入陷阱。
- 七、看清作答題數與說明。
- 八、小心不要劃錯答案格。
- 九、所有科目都是在相同的考場。
- 十、切記！作文及答案卡不得書寫姓名，否則該科以零分計算。
- 十一、手機關上，每年都有人被扣分。

考前健康管理

隨著多元入學腳步不斷修正的考試制度與教材，唯一不變的是學生與家長所面臨的考試壓力。越接近考試，壓力越重，甚至有些考生會出現所謂考試壓力症候群。這是一種急性壓力反應，在身體方面會出現腸胃不適、頻尿、心悸、呼吸急促、肌肉緊繃酸痛、頭痛、暈眩、記憶力衰退、注意力不集中、失眠、經期不規則等症狀。心理方面，若持續的壓力未能有效紓解，則可能會出現焦慮及憂鬱的情緒，包括坐立難安、易怒緊張、無法集中精神、擔心考試結果、過高的期望、無力感，甚至會有悲觀厭世的想法。同學不要忘記，讀書雖然重要，但也不要忘記身體健康更重要，畢竟，有健康的身體才能應付大考不是嗎？因此有幾項健康管理是務必要做到的：

一、均衡飲食、注意營養攝取

三餐應正常，最好少量多餐，每餐七分飽。多攝取富含纖維質的蔬果與維他命 C，不要吃零食，多喝開水，少喝含咖啡因之刺激性飲料，也不要考前突然改變飲食習慣。

二、規律生活作息

生活作息要規律，每天一定要有六至七小時睡眠休息，才能保持體力與腦筋清晰，睡眠不足常會有疲倦感、精神不能集中，反而影響讀書效果。

三、適當休閒運動

適當休閒運動可提升心肺功能、促進新陳代謝、增加腸胃蠕動，還能緩解心理壓力，每週最少作三次有氧運動，每次持續至少三十分鐘，適度的休閒活動也能放鬆及調和情緒。

四、適當紓解壓力

在焦慮不安影響讀書情緒時，可以稍微休息一下，聽些輕鬆的音樂、散步或其他適合自己的放鬆方式，以減緩焦慮的症狀，適時地排解心中壓力是很重要的。但要注意時間別過長，否則回神看書時精神會不易集中。

五、保持平常心

在考前做好該有準備，不要給自己太大的壓力，在考場才能發會最佳實力，面對考試結果要有「勝不驕、敗不餒」的運動精神，一次考試的成敗並不代表日後成就的高下，不要輕易有悲觀厭世的念頭。

六、評估自己的壓力指標

注意自己的情緒與生理狀態，適度紓解、調整自己的心情，如果發現自己有異狀，應與學校輔導老師聯絡或求助醫師，以便提供適時的協助。

壓力紓解方法

一、適度的運動

適度的運動是最可行及最簡便的方式，運動可紓解人體的肌肉緊張，亦可使個人的精神得以獲得舒展的機會，大多數的運動均可適度的緩和個體的壓力和焦慮，但在運動時須以中、低強度為宜，並以有養性、非競技性、規律性、持續性的運動為主，不管運動的種類為何，只要個人認為該運動能滿足自己的興趣及體力，就能達到紓解的效果。

二、調節飲食

儘量少吃太辛辣而刺激的食物，宜多食用平淡的食物，如此自可減緩某些緊張的壓力。

三、休閒活動

利用假日的時間安排休閒活動也是一種紓解壓力的方法。可以閱讀書報雜誌、聽聽音樂、到公園散散步等不費體力或精神的方式來消遣度日，以紓解因課業所造成的壓力，凡此活動都有益於身心之健康而減緩生活緊張所帶來的壓力。

四、充足的睡眠

充足的睡眠可暫時遺忘緊張焦慮的情緒，根據心理學的研究：個人在受到挫折時，睡眠即為一種鬆弛劑，因此，睡眠亦為一種紓解壓力的方法。

五、心智放鬆法

心智放鬆法基本上是一種身隨心性的意念放鬆方式，底下為幾種較流行、普遍的心智放鬆法～

- (一) 呼吸法：所謂呼吸法即中國早期的引導或吐納之意，藉由深而長的吸氣與呼氣，達到放鬆的效果，一般以腹式呼吸為佳，即吸氣時腹部突出，吐氣時腹部凹下。
- (二) 運用自我暗示的力量：在考試時考卷發下來的前一、二分鐘，可以配合呼吸的調整，並在心裡不斷默念「我一定可以過關」、「別人也一樣緊張」等鼓勵自己的話。
- (三) 保持平常心：評估自己準備情形，不對要求太高，坦然接受考試的結果。
- (四) 音樂治療法：在讀書疲倦時或感受壓力時，選擇自己喜歡的音樂，閉眼專心聆聽音樂，跟著音樂起伏、摒氣雜念。
- (五) 肌肉放鬆法：將身體各部肌肉，緊張半分鐘，放鬆半分鐘，輪流交替，釋放心中焦慮。
- (六) 禱告：壓力既存在於個人，那麼紓解壓力的方法唯有賴個人依自己的能力、體質、興趣、時間……而選用不同的方式，只要它能符合個人的意願，都可以達到紓解壓力的效果，請找出最適合自己的紓解方法，相信可以增進良好的學習效果。