



94指定科目考試

考■試■備■忘■錄

■考試業務處 劉錦璜

▶ 參加指定科目考試考生總計116,727人

本學年度參加指定科目考試人數，經扣除錄取大學甄選入學招生申請退費考生2,270人後，總計考生人數為116,727人，詳細報名人數請見附表。准考證已於6月2日寄發，申請退費考生的支票亦隨同准考證寄發。

考生一定要妥善保存准考證，考試時憑准考證入場，如不慎毀損或遺失，僅能於考試當天攜帶考生身分證(或居留證或駕照)及二吋相片一張，向各考(分區)試務辦公室申請補發，本中心不再另行補發。



◎郵務人員正將打包好的准考證推上郵車

◎94、93學年度指定科目考試報名人數暨學科選考人數一覽表

學年度	集 報 單位數	集報 人數			個報 人數			合計	學科選考人數								
		小計	高中職	補習班	小計	郵遞	網路		國文	英文	數學甲	數學乙	歷史	地理	物理	化學	生物
94	530	104235	89857	14378	12492	4329	8163	116727	116586	116590	62917	104825	71358	70699	57405	57603	40547
93	511	106303	87853	18450	11485	7231	4254	117788	117678	117705	62588	104400	71832	71098	56668	56710	40456

▶ 6月17日公布試場分配表

試場分配表及詳細地點於94年6月17日公布，登載於本中心網站<http://www.ceec.edu.tw>並提供電話語音查詢(02)2364-3677。

▶ 7月1、2、3日舉行指定科目考試

考試日期為94年7月1日至7月3日。考試時間各科均為80分鐘。日程表如右：

時間\科目\日期		7月1日(五)	7月2日(六)	7月3日(日)
上午	8:40	物 理	數學乙	歷 史
	10:00			
	10:50	化 學	國 文	地 理
	12:10			
下午	2:00	生 物	英 文	—
	3:20			
	4:10	—	數學甲	—
	5:30			



▶ 公布試題及選擇題答案

每節考試結束後於本中心網站公布試題。94年7月5日在本中心網站公布選擇題答案，如有疑義，應書明科目、題號及理由於94年7月8日前傳真至02-23661365，並於該期限內另以限時掛號郵寄至本中心，逾期不予受理。

▶ 申請身心障礙考生應考服務計69人通過審查

本年度指定科目考試身心障礙考生審查會議在94年5月16日舉行，共計70位考生提出申請，包括視覺障礙32人，多重障礙、肢體障

礙及其他障礙共38人。審定結果僅有一位考生未通過審查。

依考生不同的應考服務需求，准考證編排共計有16個考區、26個試場。應考服務比較特殊的要求有：使用點字試題本者有1位，使用點字機作答者1位，使用電腦作答者有2位。

由於身心障礙學生升學大專校院甄試約於6月初放榜，所以本年度特別配合這個日程，增訂了錄取生可於6/15前申請退費，所以參加指定科目考試的身障生會略為減少。



考前叮嚀

應考注意事項



● 考試時未帶准考證或遺失了，怎麼辦？

答：在監考老師核對考生的身分證件並確認為考生本人無誤後，考生可先入場應試。而在當節考試結束鈴聲響畢前，將准考證送達應試試場者，不列為違規考生。考生可提早出場辦理補發准考證或請家人朋友將准考證送至考場。但如未能將准考證於當節考試結束鈴聲響畢前送達者，將列為違規扣分。

● 考試的入出場時間？

答：每節考試開始前10分鐘打預備鈴，考生不得入場，在試場內的考生應配合監試人員的指示離開試場，以配合試務準備；考試開始20分鐘後不得入場；入場後除因生病或特殊原因經監試人員同意外，考試開始60分鐘內不得出場。



● 監考老師宣布注意事項時可不可以作答？

答：考試開始鈴響，考生進入試場即可開始作答，監考老師宣布注意事項時不需停止作答，但建議考生最好是依所宣布的事項逐一檢查以確認無誤。

● 最容易疏忽攜帶入場的違規物品有那些？

答：近年來攜帶手機入場一直都是最多的違規事件，同時還有鬧鈴功能的電子式手錶(未將鬧鈴功能關閉)、計算紙等物品。特別提醒考生注意，放置在試場「臨時置物區」內之手機或其他物品，如因未關機產生聲響致影響試場秩序者，仍視同違規處理，且監試人員不負保管責任。

另外，常有考生詢問有那些文具用品可攜帶入場，包括必用的書寫、擦拭、作圖(如圓規、直尺、三角板、量角器等)文具，是可以攜帶入場的。

● 作答時是不是什麼顏色的筆都可以？

答：答案卷限用黑色(含鉛筆)或藍色筆書寫；答案卡限用黑色2B軟心鉛筆畫記，且不得使用修正液(帶)修正。特別提醒考生，答案卷作答時儘量避免使用鉛筆或水性筆，因為容易模糊或因手汗造成字體暈開影響作答。

● 可以在試場內喝水嗎？

答：為避免擾亂試場秩序及影響他人作答，考生不可以在試場內飲食，包括喝水、嚼食口香糖等都不可以。但如果因生病或有特別需求的考生，可持醫生證明在考試前向試務辦公室報備，並將用水(需加蓋或裝瓶)交監試人員保管，需用時再舉手取用。

● 考試結束鈴聲響時只差幾個字趕快寫完，會違規嗎？

答：在鈴聲響畢了仍在繼續作答會被扣分。每次考試都有考生為了要爭取幾秒鐘的作答時間，鈴聲響畢後還繼續作答以致造成違規，如果經監試人員警告後還繼續作答則要加重扣分，這一點考生一定要特別注意。



禁用行動電話

- ★不得置於抽屜中、桌椅下、座位旁或隨身攜帶。
- ★置於置物區未關機或鬧鈴發出聲響，以違規論處。



尋思以窮理——

淺談國語文能力低落現象

■潘莉瑩

前言：開啓一段論述

國中第一次基本學力測驗剛剛落幕，這幾天報紙上正熱切地檢討試題優劣，其中有一則報導頗引關注。該報導主要在討論數學能力出現國高中銜接斷層的問題，文中指出某些學生不會算數學，並不是由於缺乏數學能力，而是因為看不懂題目的緣故，因此提出「加強國文，已成考試致勝關鍵」¹的觀點。

誠然，語文能力正是學習所有學科知識的基礎，我們必須透過語言去了解、掌握每一門學科知識。若語文能力低落，所影響的層面其實不僅在於考試時看不懂題意，也會連帶的影響到一個人的思考判斷能力。

然而，近來「國語文能力低落」的現象幾已成為社會的普遍焦慮，憂心國文教育的論述，時有所聞。爲了有效提升學生的國語文能力，教育部除了決定在95年國中基本學力測驗加考作文之外，也委託教育研究院著手建立「台灣學生學習成就評量資料庫」，以客觀評估

學生學習表現情形。此外，不少大學院校著手進行「大一國文改進計畫」或「中文能力檢定測驗」的建置工作、民間團體積極推展閱讀運動等等，都是有感於學生國語文程度日漸下滑的因應策略。

行筆至此，不禁反思位處於大學入學考試樞紐的我們，面對這波檢討國語文能力低落的浪潮，又該如何因應？對於歷年入學考試測驗結果，又有什麼樣的觀察？在「考試領導教學」的詭譎氛圍裡，國文評量方向是否應該因應時空重新調整難易度？而國文學科本位的知能與價值落實於評量又該如何展現呢？心中的疑問像漣漪，一圈一圈地逐漸擴大。爲了處理胸中紛擾，遂有此文，望在反思與辯證之中，找尋答案。

現象的提出：從「搶救台灣中文力」談起

2004年5月《商業周刊》專文指出在全球近三千萬外國人熱學中文的情形下，台灣的中

1 參見〈只考選擇 國中生不會算數學〉，《聯合報》，2005年6月3日。



文優勢卻因為閱讀能力下降、表達能力貧乏、文化空洞化等現象的浮現，逐漸消失，因而沉痛的發出「搶救台灣中文力」的警訊。

觀察近幾年大學入學考試國文考科學生作答情形，不難檢驗《商業周刊》指出學生「閱讀能力下降」、「表達能力貧乏」的說法。首先，在閱讀能力方面，可以發現以下現象：

1.「略讀」情形嚴重。學生對於試題提示文字或答題要求常常視而不見，以至於無法確實遵守規定或誤解題意。舉例來說，93年指考國文非選擇題第一大題要求學生「依序」或「仿照例題方式」寫出正確字形，但仍有極大部分學生忽略考試規則，全憑己意書寫。另外，像是94年學測國文第二題「闡述」明明分成兩個問題提問，於試題中也明確要求學生「分別加以闡述」，但是大部分學生仍僅就其一抒發感想。另外像是要求學生列舉求職訴求重點，卻有多數考生寫成求職信函（92年學測）；要求寫「一次經驗」卻拼湊多次經驗（92年指考）；只限定就某日日誌所記發揮，卻時空錯亂（91年學測）等等，不勝枚舉。

2.沒有耐性閱讀長文。語文表達能力測驗題型開發階段，曾經考過七段短文，要求學生擇取一段作答。從選答結果發現學生大部分選擇篇幅最短或熟悉作家的篇章作答。此外，各科為了檢測學生的能力，皆開發過閱讀題型，期望學生在閱讀過程中吸取解題常識破解試題，然而學生若非直接棄答，就是答題成效

遜於中長文或直接敘述的試題。

其次，在表達能力方面，可以發現學生從寫字、遣詞、造句、成段、謀篇等各階段皆出現問題，以下分項敘述之：

1.別字連篇，字跡潦草。錯別字幾乎是所有談論國語文能力低落的文章皆會提出的現象，而在入學考試的試卷上也常見錯別字紛陳的情形，例如學生常常「的」、「得」不分，或是「戴」、「載」不辨。雖然連篇錯字的試卷只占部分，但在挑選樣卷、擬定評分標準時，卻常見文筆暢達、足作標準者，總因為錯字、別字夾雜，而難為表率；近年來，通篇無別字且文筆流暢者，可是愈見珍稀了。此外，93年指考出過要求學生書寫正確字形的試題，但是大多數考生字跡潦草難辨，在點橫撇捺之間或連筆，或筆劃不完整，明顯缺乏面對大型考試該有的審慎態度。

2.遣詞造句不夠精確，分不清書面語與口語的差別。學生運用詞語或成語往往無法確實掌握詞語意涵，造成與文意扞格不入的情形，例如：「你長得真是花容失色」。此外，由於現在網路使用頻繁，講求快速傳遞或以創意取勝的網路語言順勢而生，然而大部分學生常無法分辨書面語與口語之間的區別，總是於寫作時加入網路語言或日常口語，使得語句粗率不雅，例如：「她的肢體動作加上那一口的台灣國語，真是好笑到不行。」

3.段落不明，缺乏組織結構。部分學生



寫作文時，常常隨性落筆，不經組織，想到哪裡就寫到哪裡，段落之間缺乏文氣的承轉，而流於結構鬆散之弊。另也偶見學生一段成文，欠缺區分段落的概念；或是文章結尾處未見明顯收束，而顯得篇章結構不完整。

總而言之，翻閱近幾年入學考試考生作答試卷，不難發現學生在讀寫技術方面的問題，尤其在書寫正確字形、運用精確詞語等基礎語文能力方面，這些即將步入大學殿堂的學生，其語文程度著實令人憂心。

文化深度何處見：通過語文了解文化

除了閱讀、寫作方面等語文技術層次的問題，其實《商業周刊》借師大美術系何懷碩教授之口指陳：「因為語文就是思想，一個民族處事做人的觀點、看待自然與生命的基本態度，都蘊含在語文裡。」²很顯然的，語文程度的高下良窳也攸關著文化認同的問題。

由此推想在現階段台灣社會核心價值模糊的時空中，造成學生語文能力低落背後的原因，其實是盤根錯節的，很難單由一個面向解釋清楚。省思背後可能牽涉的因素，諸如全民拼英文、國文課程時數縮減、升學考試不考作文、資訊時代來臨、政治意識左右文化意識等等，皆可能是影響學生國語文程度下降的原因。簡言之，當下所指的「國語文程度下

降」，其實有其時空意涵，若只是單純的與思想定於一元、教科書採行部編本的時代相較，而論現在學生語文程度不如過去，恐亦難免失之武斷。

那麼再回到文化的議題上，站在國文教育的觀點，所謂的文化深度又是如何展現的呢？

其實自小學習國語文，都可以輕易發現課本是由一篇篇文章組成的；小學階段主要是認字習句的現代語文，到了國中就慢慢加入古典文學，至高中古典文學的比例則更甚於前。當我們能夠釐清文學史流變並親近各朝代表文人，當我們漸次了解孔孟老莊的思想體系並感悟前賢對後人的精神陶冶，就不難發現文化的內涵就是很自然的展現在其中。

在知識爆炸、一切講求實用的現代，遑遠的古代賢人、文化思潮又怎麼適用於這個瞬息萬變又充滿競爭力的時代呢？思此，不禁憶及顏崑陽教授曾經說過人的存在必須要有歷史縱深，若人沒有通過歷史的理解與反省，將會找不到自己的位置，也將不會具備繼往開來的歷史意識，更不會明白自身存在的價值³。正如同當代美學家蔣勳所言：「這個世界所有的教育跟知識，最後它真正的重點還是回到生命本身，對生命的愛與關心。」⁴若缺乏對生命的愛與關心，即使科技技術再怎麼發達，專業

2 參見〈搶救台灣中文力〉，《商業周刊》861期，2004年5月。

3 此段話是筆者於2005年3月30日採訪顏崑陽教授時所錄，並藉此謹表謝忱。

4 參見蔣勳〈別踩一朵油桐花〉，《天下雜誌》321期，2004年4月。



知識再怎麼具足，也將無法感覺到存在的意義與生命的價值，換言之，即是欠缺文化的深度；缺乏文化深度的事物，將無法永續生存，也容易被時代淘汰。

豐富文化素養：厚植語文表達的深度

轉入文化層次來討論語文問題，乍看之下似乎有些偏離主題，然而實際上文化層次其實是與語文表達的深度關係匪淺的。從評量的角度切入，近來由於強調試題生活化與語文實用性，因此大部分的作文題目都取材自學生的生活經驗，例如「猜」（92年指考國文）、「偶像」（93年指考國文）。此類試題雖然人人都能寫，但是也因為過於偏向生活經驗、難見文學深度而招致流於淺碟化的批評。

當然就命題作文或引導式作文而論，同樣的題目，學養層次不同的人寫出來的文章自有高下之別，因此是否會因為試題生活化而導致欠缺文學深度這一點，或許還有討論的空間。然而，從這樣子的觀點來看，若學生平時即能積累文化素養，那麼不論作文命題為何，在寫作時必能信手拈來，所思所述，方能超脫個人生命經驗所限，而顯見生命深度。以「偶像」一題為例，從考生作答情形來看，就有不少考生以課本習得之古今文人為對象，歷述其生平事蹟、引經據典，涵融而成個人之觀點，反而更見層次。

個人經驗畢竟有限，唯有透過閱讀古今典籍，培養思辨力、觀察力、感受力，才能厚實個人的思想見地，下筆為文，方不會有捉襟見肘之憾。相反的，語文正是貼近文化靈魂、培養思辨力的起點。

閱讀≠悅讀：考試領導教學的迷思

透過對「國語文能力低落」現象的討論，似乎可以稍微澄清國文教學的目的，即是在於培養學生運用語言文字閱讀、寫作的的能力，以及透過語言文字這個文化載體，親近古代各種人格典範、生命哲思，了解背後所代表的價值觀，體認文化的精隨，並將其化為個人的文化底蘊，豐厚生命的深度。

實際上語文能力包含聽、說、讀、寫四大層面，所以國語文教學的目的不僅在於讀、寫兩方面而已，應當包括口語表達能力的鍛鍊，或許是囿於國文教材乃多篇範文編列而成，因此不論新舊課程大綱皆以閱讀、寫作兩大能力為規範主軸。另也由於評量技術的限制，閱讀與寫作，也是現今考查學生語文能力的兩大重點項目。

無論如何，就現行國文科教學而言，培養學生的讀寫能力是無庸置疑的。然而，《天下雜誌》曾經報導全球閱讀能力調查的數據⁵，指出芬蘭中學生在評比中排名第一，且有18%中學生每天花一、兩個小時單純享受閱讀

5 參見《天下雜誌》263期，2002年教育特刊。



考試研究

樂趣。相較之下，台灣的成人平均每天讀書時間不到一小時，而中學生在升學壓力下，根本無法享受閱讀的樂趣。很顯然的，台灣國文教育自小積極培養的閱讀能力，並沒有確實帶動學生的閱讀興趣。

近年來，由於教材開放，教科書不再獨尊一家，不論在教學上或是評量上，國文科都面臨了極大變革。面對升學壓力，無論老師或學生選擇教材時都難免受到考試方向的牽引，若試題取材未見於各版教科書，而以評量能力為取向時，學生往往會大聲主張上課無用論，而老師則陷於教學無力的困境之中。顯見在「考試不考、學生不讀」、一切以考試為依歸的氛圍下，又遑論閱讀樂趣呢？既無樂趣，又如何確實培養閱讀能力呢？語文能力低落，自是意料中的事情了。

其實在「考試領導教學」的氣氛下，教育的目的反而模糊不清，而考試原本只是檢測教學目標達致成效的工具，是整個教育體系的最後一環，卻變成教育的主體，於是也就容易衍生出許多問題。

埋下探問的種子：期待論述如繁花盛開

站在考試的觀點來衡量國語文能力，可能會引發客、主觀之間的取捨問題；考試講求客觀，但語文（尤其是文學）卻是需要主觀體悟。另外學生寫作能力的檢測，評閱標準是否合乎客觀公正原則，亦引人關注。在講求客觀的考試與培養主觀表達能力的國語文之間，該

如何從中取得平衡呢？培養國語文能力的核心價值又是什麼呢？在國語文能力日趨低落的時刻，我們可以採取什麼樣的因應策略呢？該藉由考試來扭轉嗎？抑或是回歸國語文教育的目的來發想呢？

探析現象之後，疑問也隨之擴大，而每一個疑問背後都有很大的辯證空間。本文謹就目前所思所見提出粗淺的觀察心得，並藉此拋磚引玉，期待更多關心國語文教育與評量發展的先進，加入論述與反思的行列，為國語文教育的未來開展不一樣的視野。

（作者為本中心研究人員）





94指考成績查詢7月19日開跑

預計上午九時起開放網路暨語音查詢

資訊管理處／林肅娟

本中心94學年度指定科目考試將於7月1日至3日舉行，在剩下不到一個月的時間裏，想必各位考生正摩拳擦掌以準備應戰。待考試完畢，大家所關心的成績也要跟著開出，以備分發入學之用。

本中心訂於7月19日當天，郵寄成績通知單給各考生，並同步運用網路科技提供更多元、便捷的成績查詢服務。針對各不同的報名方式，本中心提供不同的服務，在集體報名(係指透過學校、補教單位代為報名者)部份，以電子郵件的方式傳送加密過的考生電子成績檔到各集體報名單位；利用網路個別報名的考生，在成績單寄發當日將自動傳送電子成績檔；此外，並有網路與電話語音成績查詢服務，然開放查詢當日上午為尖峰時段，勢必出現壅塞的情況，請盡量避免在這時段查詢，以節省您寶貴的時間。以下針對報名方式不同，提供考生幾項建議：

》》 集體報告考生：請至代報名單位查詢成績

》》 網路報名考生：本中心主動寄發電子成績檔至考生e-mail address

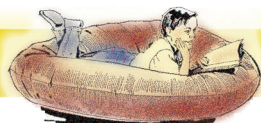
》》 郵遞報名考生：請利用網路或電話語音查詢，儘量避開查詢高峰時段

若您需要網路與電話語音二項查詢服務，請準備好「准考證號(八碼)」與「身份證號後四碼」，上網或撥打電話(如下表所示)，依照指示輸入考生相關資料，即可查到九十四學年度指定科目考試的各考科成績。網路與電話語音二項查詢服務說明如下：

◎94指定科目考試網路暨電話語音查詢分流配置表

查詢項目	查詢方式		注意事項
網路查詢	請配合【准考證末碼】分流查詢		※ 網路查詢請務必依『准考證末碼』直接進入指定的網址查詢。
	末碼	查詢網址	
	1, 2, 3	http://score123.ceec.edu.tw/	※ 電話語音開放的線路有限，請保留給沒有電腦資源的考生使用。
	4, 5, 6	http://score456.ceec.edu.tw/	
	7, 8, 9, 0	http://score7890.ceec.edu.tw/	
語音查詢	請撥打~ (02) 2364 -3677		※ 請避開尖峰時段(當日上午時段)查詢。

再一次提醒，指定科目考試成績仍以成績通知單為準，若考生遲至94年7月22日仍未收到成績通知單，請電洽(02)2364-3677查詢，查詢期限到94年7月26日為止，其他詳細說明請查看94學年度指定科目考試簡章。預祝各位考生「金榜題名」！



大學考試分發入學招生快訊

「網路選填分發志願」7月21日起上線

整理/教育服務處

94學年度大學考試分發入學「網路選填分發志願」正式上場，面對選填志願方式之改變，考生與家長們該如何在指考成績公布後，順利完成首次的網路選填志願呢？

為加強宣導，94學年度聯合分發委員會（聯分會）製作了「選填志願教學版光碟」，已寄送各高中職學校及補習班，以便各校及補習班輔導考生，考生亦可在聯分會網站下載教學版光碟的內容，進一步認識如何使用網路選填志願。另外，聯分會網頁亦提供了「選填志願單機版」，考生可安裝於個人電腦中，在離線狀態下進行演練，以便於7月21日至29日正式選填志願時，順利產生一組理想的志願碼，再連線至聯分會網路選填志願系統完成選填志願。

提醒考生！下表為「94考試招生試務日程備忘錄」。列出指定科目考試考後，考試和招生相關需要注意的日程，避免考生因為粗心而導致錯過了重要的試務日程！建議考生可以將此表剪下使用，可以隨時提醒自己是否完成了每個步驟！



【94 考試招生試務日程備忘錄】

Check !	日 期	項 目	單 位
☐	94.05.02 (一) 94.07.28 (四)	發售「九十四學年度大學考試分發入學登記分發相關資訊」	聯分會
☐	94.07.05 (二)	公布選擇題答案	大考中心
☐	94.07.19 (二)	寄發成績通知單及公布相關統計資料	大考中心
☐	94.07.20 (三)	公布指定科目考試組合成績人數累計表 公布考試分發入學各大學校系（組）最後之招生名額（含回流名額）	聯分會
☐	94.07.20 (三) 94.07.28 (四)	繳交登記費	聯分會
☐	94.07.21 (四) 94.07.29 (五)	上網完成選填志願	聯分會
☐	94.07.22 (五) 94.07.26 (二)	申請複查成績	大考中心
☐	94.08.09 (二)	公布各校系錄取榜單	聯分會
☐	94.08.09 (二) 94.08.16 (二)	分發結果複查	聯分會
☐	94.08.24 (三)	公布複查結果及辦理改補分發事宜	聯分會

附註：

大學入學考試中心

網址 www.ceec.edu.tw

電話 (02) 2366-1416

94學年度聯合分發委員會

網址 www.uac.edu.tw

電話 (06) 236-2755



考前的情緒管理

羅東高中主任輔導教師/胡敏華

编者按：

夏日炎炎，蟬鳴高唱…預告著「考季」即將到來！每個考生莫不把握著最後倒數計時，奮力一搏！然而，無法避免的壓力，往往造成無數考生在考前身心情緒上的不適！不僅是考生，連陪伴著考生的家長們也會「感染」緊張的氛圍，導致不安。為了辛苦的考生及家長們，本期特邀羅東高中主任輔導教師胡敏華，以多年來的輔導經驗與讀者分享如何「輕鬆減壓」！期盼每位考生與家長在考前能夠放鬆心情、平常以對，在身心最適的狀態下，開出漂亮的成績！選才編輯小組為每位考生加油！

黑板上的數字鮮明而刺眼，深刻的提醒你/妳七月的張狂！班級氣氛日益緊張起來，過往的悲喜愛怨都將遠颺，面臨人生的轉口及朋友的聚散，現在的你/妳是什麼心情？

是揮汗如雨的寫參考書，然後愈寫愈煩躁？或是用不同顏色的筆拼命在課本上劃記，然後猜測到底題目會如何出？也可能安靜從容，在梅雨多變的季節裡反覆背誦！

其實什麼心情都好。沒有人規定考生應該要有哪種心情，如果有人叫你/妳別緊張、

放輕鬆，那似乎並不容易。身為曾經是考生過來人的經驗，也在校園現場陪伴考生多年，老師倒是想與大家分享一些方法，也許可以让你/妳在這段時間盡量得到穩定而平安的心緒。

一、保持簡單而規律的生活：

這段時間盡量讓自己的生活簡化成吃飯、睡覺、念書，心思簡單就容易專注，情緒也不易浮動。

念書的環境也要愈單純愈好，減少書桌上的誘惑物品；讓念書的空間舒爽清靜，也有益於保持心境的簡單！甚至在桌上寫幾句座右銘鼓勵自己，亦可提升士氣呢！

二、正常的睡眠與休閒

（一）每天都要有適量的睡眠；除非長期失眠，否則避免使用藥物；作息顛倒、習慣夜間讀書的人應在考前至少一週恢復正常作息，以最佳精神上考場，否則生理時鐘一旦習慣了日間安眠，在考場上恐怕會昏昏欲睡的。

（二）疲累時要適度做些休閒活動（例



如：聽音樂、運動、散步…），也可以收看一些新聞節目，不僅放鬆身心也可以瞭解時事，因應考試趨勢。

三、善用正向思考產生力量：

先接受自己現階段所有的情緒。每個人面對壓力總會發展出自己的因應策略，沒有『應該』或『必須如何』的秘方，但是接納自己、鼓勵自己絕對是因應壓力的基本前提。當你/妳情緒不穩定、心思煩亂時，先安靜下來把心中的壓力說給自己聽，給自己一小段時間面對煩惱，同時告訴自己：「我接受這所有的情緒」、「我盡力就好」、「我一定能渡過難關」，不需要否認或排斥自己的沮喪或焦慮，也不需要誇大它的恐怖，只要持平的接納情緒並給予鼓勵，將心情平穩下來並非難事。

四、運用各種身心放鬆方法：

（一）深呼吸法：

1. 要訣：深呼吸法是破解壓力最基本的方法，深呼吸要慢、長、穩定、有節奏，也可以配合清柔的音樂進行。
2. 適用時機：此法於睡前、進考場前一刻或進場後等待開始作答前特別適用。

（二）靜心調息法：

1. 要訣：藉由靜坐與冥想音樂的聆

聽，達到身心舒暢。

2. 適用時機：當你/妳於長時間念書告一段落時，可以藉此先安靜幾分鐘，再進行接下來的閱讀，常有不錯的效果。

（三）肌肉鬆弛法：

要訣：當你/妳緊張過度時常會導致全身肌肉緊張，這時候你/妳可以把全身用力繃緊，脖子緊縮後仰，雙手握拳，手肘向內彎曲，臀部及大腿肌肉用力收縮，持續這動作至覺得無力時停一下，然後放鬆，反覆做幾次之後可以適度紓解壓力與疲勞。

五、適度尋求資源的協助

如果聽音樂、運動、簡單生活都無法協助你/妳減緩壓力，甚至發現自己已經出現一些身心症狀，例如腸胃不適、頭痛、頻頻作夢或難以入眠等狀況，表示應該要求助了。也許可以先找找志同道合的朋友互相提攜、鼓勵，或是向信任的大人吐吐苦水，情況嚴重時甚至可以尋求自己熟悉的家庭醫師或精神科醫師協助，也許談談自己的恐懼或心事，也許透過適度藥物緩解部分生理症狀，千萬不要自己悶在心裡。

特別要提醒的是，女性考生若擔心碰上



生理期經血量太多、疼痛或者產生一些經期的憂鬱或焦慮現象，可在考前兩三天請婦產科醫師開處方，使周期避開，或是準備些藥物，以減輕困擾。當然，談到這裡，考生身邊的大人就會出現疑問了。在這段時間究竟什麼樣的協助才有效果呢？關懷要如何表達才不會成為壓力或束縛呢？下面是這些年來我們針對考生心聲的調查，也許可以做為家長們關懷考生的參考！

- ★不要批評孩子想要念的校系，不要說這個沒出息，那個沒前途，孩子的興趣、能力由他自己作主。
- ★不要拿孩子的成績或大學志願跟親戚、鄰居或隔壁班的做比較。
- ★別語帶威脅的說除非考上公立大學，否則家裡沒錢負擔私立大學；或者故意說大學考不上，就要出去工作！
- ★不要強迫孩子補東補西，一天到晚喝雞湯、牛奶…尊重孩子的需要。
- ★不要比孩子緊張：「書念完了沒有？到底有沒有把握？」
- ★不要在模擬考成績考壞時，便以懷疑口吻說：「每天在校留到這麼晚，究竟有沒有在念書？到補習班去補什麼，是不是在鬼混？」打擊孩子的自尊心。
- ★不要在孩子休息的空檔，就迫不及待地催孩子快些念書。

- ★多用關懷、鼓勵、溫和的口吻對孩子說話，讓他覺得有信心去面對聯考。
- ★適時與子女聊聊天，聽聽他們心聲，利用周休二日，與孩子外出散散步、爬爬山，紓解憂鬱煩悶的心。尤其適度的運動，活動筋骨，更有助於頭腦記憶力。

『考試...是為舒筋活骨，愉悅身心』，呵呵...有個學生這麼告訴我，原來我們都曾經為舒筋活骨而這麼努力著。年輕的生命或許常常是煎熬或辛苦的，每個時空的聚合或離散，也或許早有些潛藏的記號，我還是希望與你/妳一起認真活在當下.. 專心走路....專心看書....專心考試....及專心選填志願，希望大家早日體驗到讀書/考試之於你/妳人生的意義，並且慶幸自己擁有努力讀書與飛躍青春的記憶！

如果，你是孩子身邊的大人，請不要忘了提醒孩子：為自己的夢想而努力舒筋活骨、愉悅身心，是多麼有趣！如果...你還是個年輕的孩子... 昂首向前的剎那，不妨微笑領受所有的苦與樂；以及所有的關懷與叮嚀！

