



第 137 期要目

- [95學科能力測驗考試備忘錄](#)
- [95學科能力測驗考前叮嚀](#)
- [第八屆亞洲英語測驗國際研討會紀要](#)
- [大考前的健康管理-均衡與抗壓飲食](#)
- [95年招聯會諮詢服務報導](#)
- [對甄選入學的幾點作法與建議](#)
- [中心活動](#)

95學科能力測驗考試備忘錄

■考試業務處 劉錦瑋

參加學科能力測驗考生總計161,567人

本學年度學科能力測驗報名人數總計有161,567人，包括集體報名人數147,419人、個別報名人數14,148人，詳細的統計數字請參閱下表。

在近三年的報名人數中，變化較大的有：補習班的人數呈逐年下降，每年約少4千人左右，補習班的單位數也從93、94年的46單位降為35單位。另個別網路報名人數則從93年的3,659人增加至8,658人，顯示網路報名的便利性受到越來越多考生的肯定。

大學入學考試中心學科能力測驗歷年報名人數統計表

學年度	集報單位數	集報人數			個別人數			合計
		小計	高中職	補習班	小計	郵遞	網路	
95	563	147419	135851	11568	14148	5490	8658	161567
94	563	146204	130853	15351	14318	8732	5586	160522
93	546	143759	124362	19397	13785	10126	3659	157544

1月11日公布試場分配表

學科能力測驗准考證已於12月27日寄發，考生一定要妥善保存准考證，考試時憑准考證入場，自即日起如不慎毀損或遺失，僅能於考試當天攜帶考生身分證(或居留證或駕駛執照或全民健康保險卡)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。

試場分配表及詳細地點於95年1月11日公布，登載於本中心網站<http://www.ccec.edu.tw/> 並提供網路及電話語音查詢。考生可將已查詢到的正確考試地點填寫於准考證之「考試地點」欄，以免遺忘而誤入其他試場。

1月22日、23日舉行學科能力測驗

考試日期為95年1月22日至1月23日，考試時間除國文科為120分鐘外，其餘各科均為100分鐘。日程表如下：

日期	1月22日(星期日)		1月23日(星期一)	
上午	9:20 – 11:20	國文	9:20 – 11:00	英文
下午	13:00 – 14:40	數學	13:00 – 14:40	自然
	15:20 – 17:00	社會		



第 137 期要目

- [95學科能力測驗考試備忘錄](#)
- [95學科能力測驗考前叮嚀](#)
- [第八屆亞洲英語測驗國際研討會紀要](#)
- [大考前的健康管理-均衡與抗壓飲食](#)
- [95年招聯會諮詢服務報導](#)
- [對甄選入學的幾點作法與建議](#)
- [中心活動](#)

● 95學科能力測驗考前叮嚀

■ 考試業務處 劉錦瑛

● 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分鐘打預備鈴時，考生不得入場，而且在監試人員提前入場準備試務時，試場內的考生應配合指示離開試場；考試開始20分鐘後不得入場，考試開始60分鐘內不得出場；但入場後如因病、因故(如廁等)須暫時離場時，須經監試人員同意，並由監試或試務人員陪同始得離場。

考生經治療或處理後，如考試尚未結束時，仍可入場繼續考試，但不得請求延長時間或補考。

● 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。

● 作答時用什麼筆？

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，答案卷作答時宜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。



- [95學科能力測驗考試備忘錄](#)
- [95學科能力測驗考前叮嚀](#)
- [第八屆亞洲英語測驗國際研討會紀要](#)
- [大考前的健康管理-均衡與抗壓飲食](#)
- [95年招聯會諮詢服務報導](#)
- [對甄選入學的幾點作法與建議](#)
- [中心活動](#)

○ 第八屆亞洲英語測驗國際研討會紀要

■ 研究發展處 林秀慧

「亞洲英語測驗國際研討會」係由上海交通大學「全國大學英語四、六級考試委員會」(CET) 前主任楊惠中教授於1998年11月發起，主要的原因是亞洲各地區文化接近，均以英語作為國民教育之第一外語，在外貿、經濟、外交事務及文化交流等方面均倚重英語，而亞洲各國重視英語及英語教育已久，從事英語測驗的研究也有許多經驗，可以藉此國際會議相互交流，俾提升各國英語測驗之水準。因此，楊惠中教授邀請了香港、首爾、東京、台北等地之測驗機構代表，於1998年11月6日在上海舉行為期兩天的研討會，就各機構在實施英語測驗的經驗及方式上作多方面的交流。由於成果豐碩，會後所有與會代表決定每年定期由各地區依次舉辦同性質之研討會，今年已由香港地區成功地辦完第八屆。

註：第一屆至第七屆舉辦地依序為：上海(1998年11月6、7日)、首爾(1999年9月30日至10月1日)、香港(2000年10月27、28日)、台北(2001年11月23、24日)、日本(2002年11月23、24日)、首爾(2003年9月26、27日)、上海(2004年12月11、12日)。

第八屆研討會於2005年11月25、26日在香港舉行，由香港考試及評核局(HKEAA)主辦，出席與會的機構共有七個：

大陸全國大學英語四、六級考試委員會(The National College English Testing Committee 簡稱CET)

台灣大學入學考試中心(College Entrance Examination Center 簡稱CEEC)

台灣語言訓練中心(The Language Training & Testing Center 簡稱LTTC)

香港考試及評核局(Hong Kong Examinations & Assessment Authority 簡稱HKEAA)

韓國英語測驗研究協會(Korea English Language Testing Association 簡稱KELTA)

日本英語檢定協會(The Society for Testing English Proficiency 簡稱STEP)

新加坡考試測驗局(Singapore Examinations & Assessment Board 簡稱SEAB)

會議還特別邀請香港中文大學多位教授出席，還有英語教學相關領域的老師們都一起共襄盛舉，約有50人左右。

香港HKEAA這次主辦會議相當用心，事情都安排的盡善盡美，讓所有的與會者都有賓至如歸的感覺，議程也早在今年的五月就通知各個機構出席的與會者，所以有很充足的時間做準備。本次的會議的主題為Assessment for Learning(學習評量)，發表的論文共有11篇：台北、首爾各兩篇；香港四篇，其餘機構各一篇。

第一天的會議在香港HKEAA秘書長Dr. Peter Hill簡短致詞後，即由楊惠中教授發表專題演講(主題為提案建立亞洲英語語言能力級別的架構/A Proposal to Establish Asian Level Framework of English Language Proficiency)。每場報告皆為40分鐘(包含了10分鐘的問與答)。以下為各場報告摘要，節錄自「第八屆英語測驗國際研討會論文集」(The 8th Academic Forum on English Language Testing in Asia Proceedings)，詳細內容可參考論文集(已收藏於大考中心圖書室)。

一、各場次報告摘要

(1) A Proposal to Establish Asian Level Framework of English Language Proficiency

Yang Huizhong (CET, China)

在亞洲，各個國家之間的經濟、文化等各項交流均已藉英語作為溝通的語言，為了增進語言教學與測驗的機制以使英語教育達到更高成效，建立起一套統一的亞洲英語語言能力級別架構(the common Asian Level Framework of English Language Proficiency)是很重要的(正如CEF在歐洲國家中所扮演的角色)。

這個語言測驗架構的重要性在於提供亞洲各個機構所需的評量語言能力的指標，適用於亞洲國家學習英語的學習者。而其迫切性正因英語測驗漸漸被重視而益發重要，再加上目前亞洲各國所用的英語評量標準皆不太適用亞洲國家英語學習者，因為學習第二外語或第三外語的環境與以英語為母語的環境之間有極大差異，無法直接取用別的語言能力架構來充當衡量語言能力的標準。因此需要亞洲各個語言測驗機構一同努力來完成這個重大的使命。

(2) Assessing the Potential for Positive Impact: Producing a Test That Is Worth Teaching To Jamie Dunlea (STEP, Japan)

本篇論文主要在於分享STEP所實施the 3rd Grade interview test(等於是初級口語考試)的影響，並從兩個方面來分析。(一)微觀影響 (micro-level impact)：主要針對學習者個人及老師的層面而言。其主要的影響是在於初級口語考試是一個語言溝通能力的指標，最重要的是能讓課堂上所學習的各種語言訓練有應用的空間，也能培養學生自我學習的目標。(二)宏觀影響 (marco-level impact)：主要是針對社會的影響層面而言。教育部積極推動語言溝通能力的重要性，初級口試確實能讓語言課程的設計上更符合教育部所立定的目標。

論文中亦將近幾年STEP口語考試中累積的所有數據做一份詳盡的分析報告。結果顯示the 3rd Grade interview test在某些程度上對於學習及教學確有其重要性。

(3) A Preliminary Corpus Study on EFL Test Takers Writing Proficiency Grace Kuo (LTTC, Taiwan)

主要在於分析EFL學生在考試的情境中之寫作的表現。此份報告中有154位參與全民英檢中級的考生資料，並使用WordSmith第三版來分析語料庫中的資料。文中提出EFL考生最容易犯的錯誤，這些發現有助於幫助考生或是老師在學習及教學上的參考。

(4) Second Language Learning Tasks and Performance Testing: An uneasy relationship? Peter Skehan (CUHK, Hong Kong)

語言測驗在近廿年來受到許多地區的重視，但是測驗與第二外語的學習之間的關係究竟是如何呢？目前有許多的測驗模式，但是這些模式是否又真能反映出外語的能力呢？Dr. Peter Skehan在文中將近幾年比較為眾人所知的測驗模式做說明(比如：Bachman & Palmer)，並加上自己的見解，希望讓既存的測驗的模式能夠符合實際的運用，不僅實用，也能兼顧信度和效度。

(5) Shaping up Test Items for the Korean College Scholastic Ability Test (CSAT) Oryang Kwon (Seoul National University) & Kyung-Ae Jin (Korea Institute of Curriculum and Instruction)

本篇報告最主要的目的要在陳述韓國大學入學考試的三個重要的階段：(一)準備期；(二)考試發展期；(三)考試後之給分、公佈成績等行政作業。最重要的是，針對試題的編寫程序有詳盡的報告；同時也建議為了使試題更能有效的達到測驗的目標，測試機構應該聘用更多測驗方面的專家一起參與試題的研發計畫，好使大學入學的考試能達到區分考生能力的目標。

(6) Assessing English for Aviation-Specific Purpose: Needs Analysis Phase Dongil Shin (Chung-Ang University, Korea)

這是一篇English for Special/Specific Purpose(ESP)的文章，主要在於探討第一階段航空用專用英語的需求及未來可能發展測驗的方向。為因應the International Aviation Organization(ICAO)所公佈將於2008年3月5日舉辦之考試(screening tests)，韓國政府委託一些測驗機構和航空專業人員，希望能幫助航空人員(比如機師、航管人員等)在語言能力方面能更增進。數據的收集主要是利用問卷，問卷對象包括了機師、駕駛及航管人員；結果顯示，無論是機師、航管人員和飛機駕駛都認為英語所扮演的重要角色。特殊英語用法、一般性英語、緊急狀況英語等皆受到重視。而受訪者也提出，流利度(fluency)、字彙(vocabulary)，及理解力(comprehension)都是ICAO測驗中較為困難的部份。希望韓國政府在安排課程及設計測驗的時候需要評估，好好計劃，才能真正因應即將到來的測驗。

(7) Engaging the Learner Through Assessment: A Study Conducted with Lower Primary Pupils in Singapore

Doreen Goh, Joshua Ang and Syed Mohamed (SEAB, Singapore)

本篇文章主要是新加坡的考試中心所實施的一個計畫案，針對新加坡小學生進行所一項研究，主旨是要增進學童的語言能力(包含了四種的語言能力)。研究進行方式，將學童分團體及個人進行，有小組分享的時間，也有個人學習的時間；在進行的期間觀察、測驗學童的語言能力。這個計畫發現學童的英文能力不但因設計的各種學習活動而有所提升，而且也提高了他們的學習意願，也啟發了他們學習的樂趣。雖然新加坡也和所有亞洲國家一樣，有傳統的考試壓力(來自家長、老師及社會)，但是能發展出新的測驗方式，並從其中增加學生的學習，則更值得推展。

(8) English Language School-Based Assessment in Hong Kong Aligning High-Stakes Assessment with Curriculum Reform

Chris Davison (HKU, Hong Kong)

這篇論文乃是由香港大學Dr. Chris Davison所發表的，文中提及在香港高中所做的一個口說能力培養的計畫(SBA)，參與的老師是如何規劃課程並如何讓上課的同學能夠投入語言的學習。這個計畫是由Hong Kong Certificate of Education Examination(HKECC)提供了很大的支持與指導；HKECC English Language SBA的口語評量計畫有完備的評量方式，級數共分六級，每一個級數的標準都很清楚的陳述。

這個計畫對於老師、學生、家長，以及社會都有影響，因為學習本身和測驗就是分不開的，而測驗方式安排、程序等問題也是必須被注意的，而這也是一項挑戰。

(9) Holistic Scoring Based on Analysis Features: Can Holistic Scoring Be a Constant Winner? Ching-Kang Liu (CEEC, Taiwan)

台灣大學入學考試中心在英文作文的評分方面，一直採用整體式及分項式兩種並用的評分方式。然而這兩種的評分方式各有其重要性，本研究主要在重新探究，就目前台灣的情況，整體式評分與分項式評分之間是否有不同，也同時觀察閱卷委員之間之信度作為重新評估最佳閱卷品質的部分依據。

本研究中發現，在CEEC所舉辦之考試中閱卷老師之間的信度相當高，閱卷品質平穩，整體與分項閱卷之間並無不同。因此也可以說，整體閱卷仍是具有效率及有信度的閱卷方式，因此，在兼顧經濟和閱卷品質的考量下，CEEC目前所進行的模式仍是最佳的選擇。

(10) BAC Web-Based Student Assessment Resources for Instant Feedback in the Process of Learning and Teaching?

Amy Cheung & Winston Prince (HKEAA, Hong Kong)

本篇文章主要在介紹Hong Kong Education Commission (EC)所推行的Learning for Life, Learning Through Life計畫。藉由線上測驗(on-line testing)，學生的作答有立即的回應，這是

這整個線上測驗最重要的一個角色，由這樣立即的回應能讓學生知道自己已經會的及需加強的部份。目前全香港有700所國小參與這個線上測驗，因此它的影響及發展性也需要再更進一步的評估。

(11) Accuracy Versus Understanding in A Listening Test: Achieving a Balance Graham Kennedy (HKEAA, Hong Kong)

本篇文章主要在探討聽力測驗中正確性(accuracy)及瞭解度(understanding)之間的關係。在聽力測驗中，到底聽的能力和其他的語言能力(比如拼字)是否有密切的關係呢？聽力測驗到底是在測驗聽的能力還是其他的語言能力呢？聽力測驗中到底應該著重在哪些重點？在設計聽力測驗時應該注意哪些問題呢？就以上所提的這些問題，希望能訂出評量聽力測驗的原則，這樣也將有利於老師在課堂上設計一些聽力測驗的活動，幫助學生在聽力測驗時有好的表現。

二、業務會議

研討會結束後的業務會議(Business Meeting)，共有五個重要的議題，包括了最後一次確認「亞洲英語測驗論壇」(The Academic Forum on English Language Testing in Asia, 簡稱為AFELTA)章程並正式啟用、確定申請加入成為會員的程序、第九屆研討會主辦的提案、以及討論建立亞洲英語能力測驗架構的時間表等。會議中決定由本中心主辦明年第九屆的研討會，時間應在2006年11月底最為合適。

三、感想

兩天的會議行程很緊湊，彷彿又回到了學生時代趕場上課的日子，收穫非常豐富。亞洲各國在英語測驗領域上所付出的心力，至為感佩，也對我在未來的研究方向啟發良多。此次所發表的所有論文內容都是各個機構在測驗工作上的相關經驗與知識的分享，對我們未來建立測驗提供有效的參考。

總之，我是整個會議中收穫最大的一位，讓我這樣在語言測驗領域的新人有了一次全新的體認，也許語言測驗這條路可能在理想與實際中令人感到挫折，但是那份使命感會一直支持我往前，這也是我在研究的領域中所能善盡之責。

(作者為本中心研究人員)

花絮照片分享

照片一、會議結束後拍照



(由左至右：金艷教授、劉慶剛教授、楊惠中教授、Dr. Oryang Kwon、Dr. Dongil Shin)

照片二、劉慶剛教授的論文發表



照片三、各國代表合照





第 137 期要目

- [95學科能力測驗考試備忘錄](#)
- [95學科能力測驗考前叮嚀](#)
- [第八屆亞洲英語測驗國際研討會紀要](#)
- [大考前的健康管理-均衡與抗壓飲食](#)
- [95年招聯會諮詢服務報導](#)
- [對甄選入學的幾點作法與建議](#)
- [中心活動](#)

● 大考前的健康管理－均衡與抗壓飲食

■楊新玲 許游章

■均衡飲食

如何經由飲食達到紓解考試壓力的效果？其中最基礎但也是最重要的就是「定時定量與均衡飲食」的飲食習慣！依衛生署的國民飲食建議，每日應攝取六大類基本食物，為奶類、五穀根莖類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類(見圖說明)。



■三餐正常讓您的路走得更長遠

早餐一定要吃，保持腦力充沛的午餐也不容錯過，而輕鬆的晚餐則有安定身心的作用。所以，吃得均衡、吃得健康，不但能夠使自己精神充沛，更能儲備自我對抗考試壓力的能力，輕鬆地面對考試的挑戰！

■對抗大考壓力的飲食

有時候壓力是吃出來的，不當飲食會讓抗壓能力下降。同樣的道理，吃對了食物，可以增強抗壓性。定時定量、均衡飲食雖然是老生常談，攝取足夠的營養素來持續面對壓力，卻是真正的抗壓基礎保養的飲食。

■維生素B群抗壓的主角

如果您常出現到莫名的考試壓力感，這多半是維生素B群(B1、B2、B6、B12、菸鹼酸、生物素、泛酸及葉酸等)不足的關係。維生素B群能維護神經系統穩定、增加能量代謝、調節內分泌，是克服壓力的重要營養素！維生素B群缺乏時容易出現疲倦、精神不集中等現象。維生素B群以天然新鮮食物最好，全穀類食品如胚芽米、糙米、雜糧飯、薏仁、全麥麵包；酵母、瘦肉、肝臟、蛋、牛乳，以及充足的蔬菜、水果都是維生素B群的重要來源。

■維生素C增長抗壓能力

維生素C可協助人體製造副腎上腺皮質素，因此可以對抗壓力；壓力大的人其腎上腺素分泌量較多，對維生素C的需求量也比一般人大。新鮮的蔬菜水果是維生素C最好的來源，尤其是柑橘、芭樂、木瓜、草莓、奇異果等水果，和青椒、芥藍、菠菜等綠色蔬菜都有益於維生素C的補充。

■高纖蔬果舒暢腸道

考試壓力太大會造成交感神經活躍而抑制腸道蠕動，很容易發生便秘的情形。此時，多攝取富含纖維的蔬菜、水果、高纖穀物就沒錯！因為纖維質是預防便秘的最佳利器。大家都知道「天天五蔬果」可以抗癌防老化，水果與綠色蔬菜不僅有纖維素，還有一些礦物質，例如鋅、錳、鎂等，這些都是可以讓我們情緒穩定的微量元素。

■「鈣」天然的神經穩定劑

鈣具有撫慰情緒、鎮定和鬆弛神經的效果，對於遇到考試壓力就容易焦躁不安的人，充足的鈣真不是蓋的！每天喝1到2杯鮮乳就足夠一天所需，其它如乳製品、優酪乳、起司片、豆腐、小魚乾都是良好的鈣來源。讓考生早上起床或睡前喝杯牛奶，有助考試壓力的減輕。

■碳水化合物有助鎮靜神經

碳水化合物進入人體後，會在腦內轉換為血清促進素。碳水化合物的攝取中儘量多採用多醣類食物較佳，因為它們消化的時間較久，血糖不易大起大落，提升血清素的過程較平順，是較理想的食物來源。多醣類例如：全穀米、大麥、小麥、燕麥、瓜類及含高纖維多醣蔬菜水果都是健康來源。現代許多精緻製造的食物以很甜的單糖為主，在壓力的環境下，是相當不好的。

■動物性蛋白質安定情緒

許多與情緒安定有直接關係的蛋白胺基酸是製造情緒荷爾蒙的原料，如色胺酸可以形成血清素及褪黑激素、白胺酸可以製造生長激素、甲狀腺素等，處於壓力下應加強攝取。動物性蛋白質食物也含有豐富鐵質，幫助身體保持精力充沛，提高腦部專注力和集中力。食物來源：奶製品、香蕉、瘦牛肉、豬肉、羊肉、去皮的雞、鴨、鵝肉、魚類、海鮮。

■深海魚油改善抗壓性

深海魚油或魚肉富含EPA及DHA，是良好的 $\omega 3$ 不飽和脂肪酸食物來源。 $\omega 3$ 不飽和脂肪酸它會保護腦神經細胞膜，使神經傳導更順暢。多補充這類營養素，神經傳導較佳，發育與反應也比較快。近年來的研究也指出，多攝取魚油可以改善壓力、憂鬱及焦慮症狀。所以每天都要吃魚哦！

■多喝水活絡全身細胞

每天至少喝2000～3000 cc的水來促進體內正常代謝，活絡全身細胞，是必要的！人的腦部一旦缺水就會產生疲倦、頭疼的現象。人體中超過百分之八十是水，水是身體所有運作的基本環境，想快樂健康，多喝水吧！補充水份還是喝最簡單的白開水、礦泉水最好。

■刺激的咖啡因

一天一杯咖啡或可振奮人心、舒緩身心的作用。一旦過量，反而會干擾睡眠，造成焦慮不安、煩躁、產生壓力。這是因為咖啡因促使腎上腺素分泌增加，並加速體內鈣質和維生素B群的流失。所以，咖啡、巧克力、可可、茶、可樂等食品，還是適量為妙！

■容易加重壓力累積的食物

一、高油脂食物：漢堡、炸雞、薯條、披薩、冰淇淋及帶皮油脂多的肉類等。這些食物會讓頭腦變得遲鈍、疲倦，血液也容易變得黏稠，造成循環不良。

二、高鹽分食物：速食麵、洋芋片、香腸、火腿、熱狗、滷味、蕃茄醬、醬油等。像醃製、罐頭加工食品、調味料等也都含有大量的鹽分，易使血壓上升、情緒更緊繃。

三、高甜糖食物：加糖果汁、飲料、汽水、甜味餅乾、蜜餞及各式精緻甜點等。這些甜糖美食，雖可在短時間內發揮鎮靜的效果，但也可能被腸胃快速地吸收，使血糖急遽上升又下降，而突然降低的血糖會引發心悸、緊張、焦慮等症狀。因此，減少糖份的攝取不但有益健康，也能穩定情緒。此外，精糖、菸和酒精都要盡量避免。

■運動促進腦機能

運動促進血液循環和呼吸，腦細胞可得到更多氧氣和營養物質的供應、代謝加速，腦的活動也靈活起來，讀書學習效率就會提高。同時人的免疫力也會大大的增強，而使發生疾病的機率下降。養成每週2~3次固定的運動習慣或者睡前做做減壓體操，皆有助讀書效率的提高及壓力的減輕。

■考前緊張性腹瀉

容易緊張的考生會出現腹瀉、拉肚子的現象，面對這種狀況要避免有些食物在腸道會產生過多的氣體，例如：豆類、洋蔥、香蕉、胡蘿蔔等。部份考生對於油膩食物或乳酪有不良反應者，更需避免此類飲食以免有腹瀉的現象。

■大考「進補」正確嗎？

考季來臨，考生忙著念書，家長也沒閒著，忙著準備食物「進補」，究竟是否正確呢？其實重要的還是平日飲食均衡，考前過多的進補或維他命丸都不鼓勵，有時甚至有害。理論上讀書不會消耗太多熱量，不必吃很多食物來補充，一些家長反映孩子念書念到面黃肌瘦，原因可能在於考試壓力左右腸胃道消化吸收的功能，這個時候可以改變食物的種類，或者選擇烹調的變換，讓食物變得有利於腸胃道的消化吸收。

■自我紓壓

學習處理考試壓力是一件大的課題。

面對壓力不逃避

適時休息走遠路

心情愉快沒煩惱

正確飲食 規律運動 解放壓力

（作者楊新玲係中國醫藥大學營養系暨營養研究所兼系主任所長；
作者許游章係中台科技大學食品科學系暨食品科技研究所副教授）



第 137 期 要目

- [95學科能力測驗考試備忘錄](#)
- [95學科能力測驗考前叮嚀](#)
- [第八屆亞洲英語測驗國際研討會紀要](#)
- [大考前的健康管理-均衡與抗壓飲食](#)
- [95年招聯會諮詢服務報導](#)
- [對甄選入學的幾點作法與建議](#)
- [中心活動](#)

95年招聯會諮詢服務報導

■教育服務處

大學招生委員會聯合會（以下簡稱招聯會）自95年元月起，承辦「95年大學多元入學方案諮詢服務工作案」，希望藉由專線諮詢服務人員與來電諮詢者之互動說明，適時提供考生瞭解大學多元入學管道之考試與招生資訊。另外，於招聯會網站(<http://www.jbcrc.edu.tw>)可快速連結至來電網，來電網網站內提供常見Q&A及考招相關資訊，藉由網路世界無遠弗屆的e化傳播，加強諮詢服務工作的面向，促進諮詢服務工作之效能，同時分流來電諮詢量，歡迎各界多加利用！

另外，由於招聯會接辦本案後尚有相關業務及資料須移轉，同時專線設置移轉尚未確定，籲請各界先利用招聯會之電話諮詢（02-33665246）及網址查詢（<http://www.jbcrc.edu.tw>），詳細待確定後再於網站公布。

【招聯會簡介】 <http://www.jbcrc.edu.tw> 電話：02-33665246

各大學為研商協調招生事宜，依大學法第二十二條及大學法施行細則第十八條，組織大學招生委員會聯合會，以參與大學為會員，各會員學校校長為代表，主要任務為商訂招生策略、協調各校年度招生事宜及其它招生相關事項。詳細組織規程請逕上網查閱。



第 137 期要目

- [95學科能力測驗考試備忘錄](#)
- [95學科能力測驗考前叮嚀](#)
- [第八屆亞洲英語測驗國際研討會紀要](#)
- [大考前的健康管理-均衡與抗壓飲食](#)
- [95年招聯會諮詢服務報導](#)
- [對甄選入學的幾點作法與建議](#)
- [中心活動](#)

● 對甄選入學的幾點作法與建議

■林桂鳳

十一月是一個忙碌的季節，高三的學生急著選推薦甄選的校系，老師們也忙著為一批批湧入輔導室的學生，仔細分析每個校系對他的優劣勢。為了讓學生有充分的準備，通常我的做法是要求他們先做好一份個人檔案，內含他高一高二在校各科的排名、心理測驗的成績、曾經參加過之校內外的活動或比賽，以及將他已經篩選過的校系，列出十個左右，繪製成表格的型式，透過自我分析使這十個選擇，能大致區分出高下。

本校的校內初選通常給學生五個校系選擇的機會，所以輔導學生時，通常是從他已經選擇的這十個校系當中，以刪除法的方式，刪掉對他較不利、保留學生自己感興趣，而且有一點勝算的選擇。這樣的做法經過幾年的嘗試，一方面將選擇的機會留給學生，另一方面在輔導大量的學生上，是一個可以有效解決人潮的方式，當然，學生如果以他自製的個人檔案請教其他老師時，也不至於每次都要重新描述自己一次，老師可以從現有的資料及對他日常的觀察中，給予學生建議。

各校大多在十多年推甄、申請入學及現行的甄選入學，這些大學入學方式的變革中，各自找到適合各校的做法，我們也發現大學及甄選彙辦中心做了一些變革，例如前年每位學生可以申請八所校系帶來的困擾，去年就降為五個校系；去年發現五個校系之間正備取生的遞補，造成學生心情的忐忑不安，今年就改為以電腦選填分發志願序的方式一次完成。這種改變對於學生或者在高中從事輔導工作的老師而言，實在是一大福音。然而，就在這樣願意改，可是似乎又改變得不夠快速的情形下，想提出幾點建議給大學及甄選彙辦中心參考。

一、申請入學的電腦選填志願，應包括四技二專的申請入學

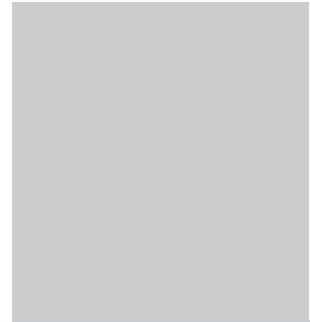
高中生的入學管道，並非僅止於大學推甄及申請入學，還包括四技二專的申請入學，而且每一個學生也一樣可以選擇五個校系，同樣會產生排擠和備取生忐忑不安的情緒，因此，建議將本年度的四技二專申請入學一併納入五月初的選填志願，以免仍然造成學生和老師輔導上的困擾。雖然兩種入學體系不同，負責單位也不同，但是學生是教育事業的主角，整合制度上的差異，學生才是最大的受益者。

二、大學應即早讓考上的學生到大學報到

剛剛考上大學的學生心中當然十分雀躍，但是當他左等右等，都等不到學校的報到通知，而且這一段時間高中都即將停課（大部分學校都放溫暑假），如果大學又遲遲未讓學生報到，一方面增加他們的焦慮感，可能大多數的學生就在廉價的打工潮中迷失自己，平白浪費寶貴的時間。

三、大學應協助甄選入學上榜的學生，作短期的生涯規劃

高中的學生在參加指定項目甄試時，大多會提到自己的短期生涯規劃是如何如何，可是除了少數家庭可以協助孩子做適當的時間規劃外，他們其實是沒有方向的。因為學生在五月中旬其實已經離開學校，高中的老師這時候大多已經有交棒的心態，所以大學對於他們的新生應該可以有所作為，例如大同大學資訊工程系，他們會給甄選入學的學生一個學習進度，



每隔兩週考核一次他們的作業，這樣的做法比起讓一個還沒進入大學學生，作將近四個月的生涯規劃，是比較負責任的。

高中的輔導工作因應大考入學方式的轉變，每年都積極的調整輔導腳步，但是除了人為的因素之外，尚有制度的限制，如何讓人與制度共同為學生的利益著力，是我們共同努力的方向。

(作者係國立竹北高中輔導室主任)

137
第 期要目

- [95學科能力測驗考試備忘錄](#)
- [95學科能力測驗考前叮嚀](#)
- [第八屆亞洲英語測驗國際研討會紀要](#)
- [大考前的健康管理-均衡與抗壓飲食](#)
- [95年招聯會諮詢服務報導](#)
- [對甄選入學的幾點作法與建議](#)
- [中心活動](#)

人事短波—會計李友美女士屆齡退休



會計李友美女士於94年底屆齡退休，在歡送會上簡主任茂發致贈獎牌乙面，感謝她在中心服務十五年之勤奮盡職。

活動剪影—中心年終聚餐活動



中心於12月30日晚假新店市豪鼎餐廳舉行年終聚餐，主任在會中感謝同仁一年來之奉獻與辛勞，並祝福同仁新春愉快。



年終聚餐當日下午原計畫舉辦越野健行自強活動，但因雨改在本中心地下室舉行競技活動，有各式各樣設計有趣之節目，藉以紓解一年來之工作壓力。