

建國中學

鄒家禾 學長 分享



考前30天，壓力調適

- 利用時間做放鬆身心的活動，讓頭腦放空
 - 做運動
 - 聽喜歡的音樂
 - 上網和朋友分享心事
- 做些會讓自己開心的事，太壓抑自己會得到反效果
- 撐過去就海闊天空!



如何準備與利用最後時間？

- 現在準備考試的方法很順手，就繼續堅持
- 讀的很累又沒效率，可以跟同學互相討論，從錯誤中學習經驗，再加以改善
- 多做題目很重要，事後訂正更重要，不懂的全部抓出來做成筆記，確保自己不會再做錯。
- 多做題目累積經驗值很有用。



作息、飲食之調整

- 早點睡! 熬夜讀書效率差又損害健康
- 做好時間分配，作息正常，讓身體處於最佳狀況



考前應注意之事項

- 前一天看完考場就早早休息，補充能量要緊!!
- 東西在前一天要準備齊全!



高中生活分享

- 視野增廣
- 把目標放遠一點，別畫地自限
- 加入喜歡的社團，認識志同道合的人們，高中生活會非常精彩!



打氣。加油！！！！

- 為自己打拼，規劃自己的未來，找到自己的方向，朝自己的目標邁進，一切都不嫌早。
- 人生中第一個轉捩點，不要迷網，無論結局是好是壞，樂觀面對一切挑戰。
- 有努力會得到成果
- 敵人自在心中，面對他，戰勝他，憑著信心放手一搏，加油！！！！



建國中學

許致昇 學長 分享



考前30天，壓力調適

- 有各方來的壓力，一定會緊張
- 最開心的事：吃飯、睡覺
- 聽音樂是最好的舒壓



如何準備與利用最後時間？

- 把握每次老師上課的複習
- 放學後可做更完整的統整、應用、練習



作息、飲食之調整

- 正常飲食、休息
- 不要熬夜



考前應注意之事項

- 前一天去考場確認教室所在，節省基測考試當天的時間



高中生活分享

- 各種神奇的人事物
- 多元的社團
- 現在是建中美食社13屆社長



打氣。加油！！！！

- 最後的這一個月會過的很快，但它會非常的充實。
- 好好把握最後跟同學相處的時間，加油喔：)



大安高工

束其通 學姊 分享



考前30天，壓力調適

- 適時紓壓，發洩情緒，做自己有興趣的事。例：唱歌、跳舞、增強動力。
- 相信自己，全力以赴，持之以恆
- 實際執行，埋頭去做，別以為不可能



如何準備與利用最後時間？

- 確實把不會的題目弄懂
- 把歷屆基測試題確實做完，訓練手感與速度
- 製作重點或弱點筆記，善用加以整理與複習



作息、飲食之調整

- 正常飲食，急躁會影響讀書心情
- 不要熬夜讀書，早睡早起，讀書效果更佳



考前應注意之事項

- 保持愉悅心情看考場
- 注意廁所、休息室在哪裡
- 熟悉大門到教室的路線



高中生活分享

- 生活和國中差不多，比以前充實，懂得靈活讀書
- 綜合高中介紹
- 高一唸一般高中課程，一個禮拜兩節課介紹各職業類科之差異
- 高一下開始選學程，想唸高中或高職
- 高二正式分班



打氣。加油！！！！

- 相信自己一定做的到，全力以赴，堅持到底，永不放棄。



永平高中

王愉晴 學姐 分享



考前30天，壓力調適

- 假日時會撥出一兩個小時到學校打羽球，把所有不安、緊張都隨著汗水流失掉了
- 吃喜歡的「甜食、糕點」，不用怕變胖



如何準備與利用最後時間？

- 訂正考卷非常重要，每張考卷的練習，可以簡單明瞭知道自己的弱點
- 考卷就好比知識的精華，與個人吸收程度的檢驗
- 把考卷上錯誤的題目貼到筆記本上，最後倒數階段即可直接複習、重算筆記本題目



作息、飲食之調整

- 補充維他命B群，念書比較有精神
- 維他命c可以增強抵抗力
- 怕胖嘴又饞，多吃新鮮蔬果是不錯替代方案
- 切忌熬夜。寧可早點睡早點起床唸書，也不要熬夜在課堂上補眠



考前應注意之事項

- 看考場座位
- 注意廁所和當天會開冷氣的休息場所。
- 建議家長陪同，可以幫忙佔位置，也能抵擋同學們聊天打鬧，影響心情。



高中生活分享

- 考試範圍加廣加深
- 以前草率帶過的觀念，現在要求融會貫通
- 親自體驗高中生活勝於聽他人分享，順其自然就好
- 高中課外活動很多，確實做好時間管理



打氣。加油！！！！

- The best way to make your dreams come true is to wake up.
- 覺悟是實現夢想最好的方法。
- 你做好覺悟了嗎？
- 你做好覺悟開始學著為你的人生負責了嗎？
- 只要你做好準備去改變，任何時候開始都不算太遲。



永平高中

潘婷婷 學姊 分享



考前30天，壓力調適

- 有個目標「一起上同一所高中」
- 好朋友彼此互相鼓勵、彼此約定
- 每想放棄時，想到穿著高中的制服、享受高中生活，又成了前進的動力
- 堅定的目標:嚮往的學校
- 所以定一個目標,向他邁進!!!!
讓他成為你努力不懈的動力



如何準備與利用最後時間？

- 考古題搞懂，將相似觀念的題目整理在一起，做比較
- 知道自己哪裡不懂、哪裡模糊，進而找課本、參考書，或者，問老師
- 把他搞懂!!!!



作息、飲食之調整

- 不要熬夜!!!!
- 專注的讀4.5個小時，勝過於熬
夜讀而無法集中注意力



考前應注意之事項

- 跟平常作息一樣，將不熟的觀念複習
- 將隔天要用的用品準備好!!!
- 一定要看考場



從前.....，現在.....

- 當我下定決心要考上好學校，已經國二下
- 身邊的朋友、老師都不看好，心中充滿不服氣，決定要做到給他們看！
- 最後，我做到了！從校排一、兩百衝到前三十
- 這條路真的很坎坷。曾經很後悔，但也曾經很慶幸，因為它造就了今天的我。



打氣。加油！！！！

- 要有甚麼樣的未來，是靠自己
去決定的
- 業精於勤，荒於嬉
- 加油:> 基測沒有想像中那麼難
，但也不能小看他
- 最主要就是把基本觀念弄懂
!!!!就能夠輕鬆的得分~~~~

