

## 【給各位高三同學的話-應試前與寒假提醒】

大概再幾天就是 106 年學測，準備兩年多，就在這時來檢驗自己的努力。這幾天，你可能有著很多複雜交錯的情緒，會去擔心自己的表現不如往常或是認為自己可能已經沒救了等等各種想法。而面對接下來考完後，是不是也表示自己可以放肆去玩，等到分數公佈呢？因此輔導室希望能給大家一些建議，希望大家能參考。

### 考試前

#### 一、禁吃酸辣、重口味或生冷食物

上述食物都很可能會造成你的腸胃不適。或許你會說：「平常我吃都沒事」，但往往就是那個「平常」並不會發生在考試當天時，真的會很生不如死，你一生中能吃這些食物的時間有很多，真的不用急在這兩天。

#### 二、避免需重大體力活動

運動是件好事，特別很多心理學研究都指出運動可刺激腦內啡與多巴胺的分泌，這兩項都可幫助你情緒穩定跟注意力集中。但，很多事情過與不及都是不行的。當你運動量超出平常負荷或平常沒運動習慣時，請留意自己身體變化，避免肌肉酸痛或其他身體不是產生。

#### 三、日夜溫差大、注意保暖

地球溫度多變化，特別南部中午熱死人，晚上又降溫的像冷氣房。請適度添加衣物跟留意自己體溫變化。在這時候感冒，多少都會影響自己的腦袋。如真感冒也趕緊去看醫生，多喝開水並補充維他命 C。

#### 四、前一天準備應試用品及准考證

俗話說「萬事具備，只欠東風」，對考生而言，最重要的東風之一大概就是你的准考證與文具用品，請千千萬萬要注意自己是否攜帶。如不幸忘記帶文具用品，可至左中考生服務隊領取。

### 考試後

#### 一、調整心情。重新出發

無論你考得如何，這時候如果還在悔恨當中，你可能會錯過翻盤的時機。請盡快收拾好心情，並想清楚自己接下來該怎麼做，並邁出下一步。因為當你還沈浸在沮喪情緒之時，別人可能已經好要下一步的方向。

#### 二、積極準備。尋找方向

如果你還不清楚自己的興趣，那這個寒假可能是你最後想清楚的機會。因為開學成績公佈後，大家都已經做好各種準備。這時準備方向、自傳撰寫的內容、資料的呈現方式，都會隨著你興趣科系而有所不同。因此你可多利用下列網站資訊：

1. <http://univ.edu.tw/> 106 學年度大學網路博覽會
2. <http://1058763.wit.com.tw/> 漫步在大學
3. <https://urschool.org/> urschool 教育諮詢平台
4. <http://ioh.tw/> 開放個人經驗平台（內有學長姐分享）
5. 各校系職涯發展  
<http://www.104.com.tw/jb/career/department/navigation>  
<http://hs.1111.com.tw/college.aspx>
6. <http://careering.ncue.edu.tw/> 華人生涯網
7. <http://career.cpshts.hcc.edu.tw/bin/home.php> 生涯資訊網

### 三、 佐證資料。掃描存檔

如果你開始發現自己有方向，那無論你目前備審資料的進度如何，請你在這個寒假把自己目前現有的紙本佐證資料全都列出來。然後一份一份掃描成電子檔，之後在幫自己做備審的時候隨時都可做編輯。

### 四、 放鬆出遊。大學巡禮

也不是不能出去走走，請多利用出遊的時光到出遊地點附近的大學看看感受一下氛圍，並拍下合影照片（之後備審資料可能有用）。也可直接與家人規劃大學之旅，目前有很多大學附近也有著好玩的景點。既可放鬆，也有收穫。

### 五、 前人足跡。歷年分數

無論你要繁星或是申請，都請利用寒假至大學甄選入學委員會網站觀看資料 <https://www.caac.ccu.edu.tw/>。可看歷年錄取分數或通過第二階段之分數，並瞭解相關的入學要求或是備審資料種類。

### 六、 科系清單。列出五十

在這個寒假中，請務必找出自己有興趣的 20-50 個科系，並列成清單。無論分數有沒有公佈，但都可以成為接下來選填志願的重要依據。因為升學作業時間短促，如有基本清單，就可以降低許多考慮的時間，並把多出時間拿來準備二階的面試或書審。

### 七、 最低要求。自傳完成

最後，如要我說這個寒假最少要作到什麼程度，我會說起碼整份備審初稿要完成，開學便可立刻調整修改。但我知道大家都沒這麼積極，所以請至少要完成自傳，勉強完成最低要求。

～敬祝各位同學 金榜題名～

左中輔導室 關心你