

曉學堂大學問 精彩過生活

- 出版 臺中市曉明女子高級中學
►發行人 朱南子
►總編輯 王美玲
►主編 王孜甯
►協編 楊靜芳 李淑貞
賴欣陽 蕭微涓 蔡心儒 何宜庭
徐湘淳 陳佳雯 朱宏姿 顏紫安
林亭君 劉禹安 魏竹君 陳靖涵
►設計 林凱婷

Knowledge Q&A
in Stella Matutina Girls' High School

Knowledge Q&A

Knowledge Q&A in Stella Matutina Girls' High School
Knowledge Q&A in Stella Matutina Girls' High School

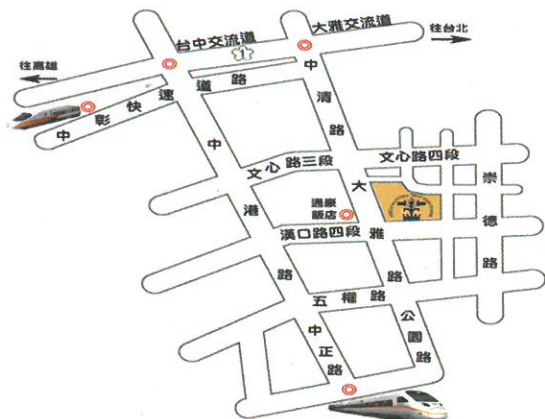
Knowledge Q&A in Stella Matutina Girls' High School

Knowledge Q&A in Stella Matutina Girls' High School
Knowledge Q&A in Stella Matutina Girls' High School

Knowledge Q&A in Stella Matutina Girls' High School
Knowledge Q&A in Stella Matutina Girls' High School

Knowledge Q&A
in Stella Matutina Girls' High School

Knowledge Q&A in Stella Matutina Girls' High School
Knowledge Q&A in Stella Matutina Girls' High School



創校 52年7月11日
校址 40462台中市北區大雅路452號
電話 04-22921175
傳真 04-22960518
網址 <http://www.smgsh.tc.edu.tw>
E-mail stella@mail.smgsh.tc.edu.tw

曉學堂大學問



精 彩 過 生 活

賴欣陽

小學

► 華盛頓小學

中學

► 曉明女中國中部直升

學測成績

► 75級分

100年申請入學錄取

► 臺大醫學系
陽明醫學系
長庚醫學系
北醫醫學系

就讀校系

► 臺大醫學系

興趣

► 閱讀
自助旅行
音樂
電影電視
學習新語言

給學妹的一句話

► Energy and persistence conquer all. —Benjamin Franklin

征服課業密技篇

國文一課本、論孟、題目、閱讀缺一不可



現代文則因出題無固定選文，課本可以當作是學習解讀文意、篇章結構與用字遣詞的範文，上課好好聽講做筆記，對於解題或作文很有幫助。我有一本大考密笈本，就是平時複習考專門整理課本選文的作者、字音字形和古文的大意、結構與特色。

論語和孟子則是高國中一樣喜歡的必考題。好好把握論孟選讀，平時認真聽講複習，最好能在大考前將所上過的篇章、孔孟二人和論孟二書的介紹全部重讀，絕對能幫你搶到不少分數。

其實無論科目，大考前最好的複習方法之一都是勤做題目，一來在時間有限的時候檢視你的複習效果，找到弱點後可盡快補強，二來利用課堂或詳解，訂正所有題目與選項（無論回答對錯），可以發現許多藏在題目裡的細節，一樣有很好的搶分效果（尤其國文選擇題中常常暗藏你可能不懂的文言文或重要的文章節錄，這時要馬上發問）。同樣的，作文也可不斷練習並請老師批改，尤其高國三可以每週寫一篇。

最後，國文是不斷累積的能力，大考的成就許多來自平時的努力，因此高國一二比較有空時，可透過閱讀書籍、報章雜誌、語文能力測驗和曉明很棒的作文練習累積實力，高國三也不要放棄這些機會，持續增進能力。

英文—為自己創造環境

語言是一種習慣，需要長期主動接觸使用。因此，在你的周圍創造一個愉快的英文環境，勇敢使用它，才能有所進步。以下學姐提供的方法可能不會讓你的成績突飛猛進，但長期下來能增進你真正的英文實力。

- 挑選你有興趣且符合你程度的各式書籍雜誌，也可先看中譯本再看英文原文，每天看一點。廣泛閱讀可同時培養單字、文法、作文功力和口語能力，不容小覷。
- 挑選你喜愛的電影、電視、歌曲和廣播(ICRT、BBC和CNN網站都可以聽)，自己練習聽力。一開始你可能會覺得吃力，但長期下來你會慢慢習慣，能聽懂五成以上會非常有成就感，不只練聽力，單字文法口語一併學。你可以在租電影時，第一次搭配中文字幕，第二次換成英文，第三次關閉字幕。ICRT每天早上7:00-7:30都有BBC世界新聞直播，我可是忠實聽眾呢！
- 剛背的單字文法要嘗試在生活中或作文裡使用，若在讀物、電影或新聞中遇到，也要特別注意，回想它的意思。記得，用過的才會是你的。

尤其文法是一種習慣，規則是後人歸納的，若單背規則而不應用，你會永遠停留在不斷思考規則而支支吾吾無法講話的階段。

- 隨時抱持學習的態度，無時無刻都可以學英文。公車站看到Municipal就可以把「市立」這個單字學起來；逛街看到Accessorize這個牌子就可把「飾品Accessory」記起來，英文就應該這麼生活化、這麼無負擔。
- 學習語言一定會犯錯，但就是要勇於犯錯，才能有機會改正。勇敢與外籍老師多講些話，多寫些英文作文或Facebook動態，多用英文自言自語、和朋友聊天或call-in到英語電台。

數學—每天給它30分鐘，它會給你全世界

要征服數學，最重要但也最難達成的秘技，就是熟練題目。每天接觸一點，甚至只是思考一題難題，都會有幫助。考前一定要大量練習，基本題和公式一定要熟練，但不要一味追求難題，而是先掌握各章節的基本觀念和各類題型。

在許多章節（如高中生最怕的排列組合），觀念和計算一樣重要，一定要先徹底理解，才能掌握計算。除了詢問老師或同學外，我建議可以改寫講義或課本句子，用你的邏輯重新解釋觀念，各個章節都一定要確保自己理解。高中學測和國中基測其實有許多題目都在測驗觀念，一旦想通了，計算其實不太複雜。

訂正時，不要隨便把你錯誤的計算過程擦掉，而可以利用講義的空白處或便利貼寫上訂正，再回去比照或和他人討論你的計算過程，究竟哪裡出了錯（圖1考古題訂正）。不要直接用其他人的思路取代你的想法，而是思考你的錯誤何在，會更有收穫。

▼圖1 考古題訂正

設 $f(x)$ 為一多項式。若 $(x+1)f(x)$ 除以 x^2+x+1 的餘式為 $5x+3$ ，
則 $f(x)$ 除以 x^2+x+1 的餘式為 $2x+5$ 。

$$\begin{aligned} (x+1)f(x) &= (x^2+x+1)g(x) + 5x+3 \\ f(x) &= \frac{(x^2+x+1)g(x) + 5x+3}{x+1} \end{aligned}$$

設 $f(x) = (x^2+x+1)g(x) + 5x+3$

$$\begin{aligned} f(x) &= (x^2+x+1)g(x) + 5x+3 \\ f(x) &= (x^2+x+1)g(x) + 5x+3 \end{aligned}$$

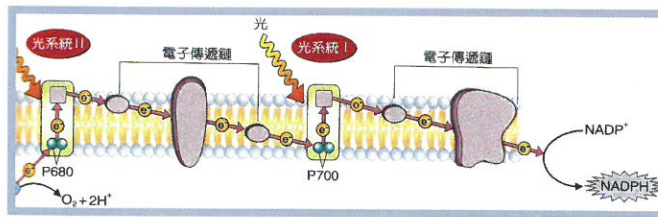
設 $f(x) = (x^2+x+1)g(x) + 5x+3$

$$\begin{aligned} f(x) &= (x^2+x+1)g(x) + 5x+3 \\ f(x) &= (x^2+x+1)g(x) + 5x+3 \end{aligned}$$

生物—理解、原則先，背誦、細節後

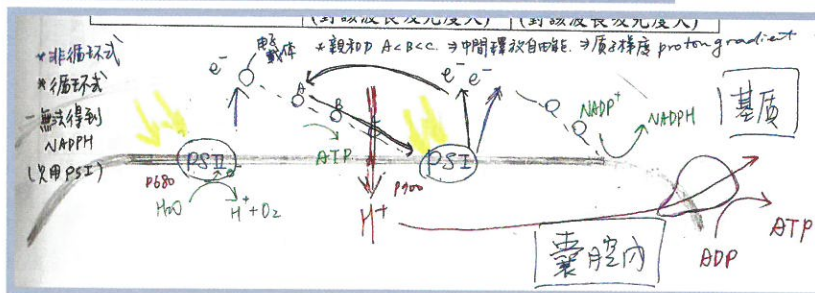
生物十分重視各個反應的流程與因果關係，不要以為生物只是背誦而已，其實要讓背誦變得容易甚至不必要，最重要的是先徹底理解課程內容：先理解每個大原則的骨幹，利用環節之間的因果關係背誦細節。例如先掌握體液和細胞免疫的中心流程（B細胞成為漿細胞後產生抗體和毒性T細胞活化），再往上往下擴展出細節（B細胞種類、抗體構造、T細胞分類、兩種免疫交互作用等）。此時課本十分好用，因為它依照類似的邏輯用故事性的方式編寫，而且圖片彩色又清楚，因此若不理解課程大綱，建議學妹先回歸課本，再使用老師的講義加強。

首先，整理圖、表很重要，在第一次複習後，根據自己的邏輯以各式各樣的方式整理課程內容。學姊曾經把違逆我邏輯的課本的圖重畫（圖2光合作用）、善用顏色把文字整理成表格或流程圖（圖3消化系統），甚至把流程畫成漫畫（永遠忘不掉）（圖4免疫作用），都能幫助記憶。再來，大聲講課給自己或發問的同學聽，能夠完整清楚的講出流程和因果，就表示你完全掌握內容了。若有能力也可以追著老師問問題、多看一些課外書、聽些演講或上些進階的課，這些進階的知識可能可以解釋一些高國中階段模糊的概念，有些必須背誦的課程只需理解就能記住了。口訣和名詞聯想也是我在生物科常用的技巧。最後，每個生物名詞都有其來源，如果能夠用完整中文或原文記起，有時連它背後的概念都可以一併記得了。



◀圖2-1 光合作用
(課本圖)

▼圖2-2 光合作用
(重繪)



▼圖4 免疫作用



不要輕忽地科，因為學測自然科中，它一定會佔四分之一，對成績有很大的影響（學姊我自然科錯的均是地科）。為了不擠壓其他自然主科的時間，上課一定要認真聽講、勤做筆記，節省回家複習的時間。高三時間不足，以掌握大概念為主，同時勤做題目，透過題目挑出弱點。

- 地理科與生物科相似，也是掌握大原則，利用因果關係背誦細節的科目，例如：與其直接把國家名和氣候區背起來，不如利用行星風系、地理位置和風俗習慣連結。

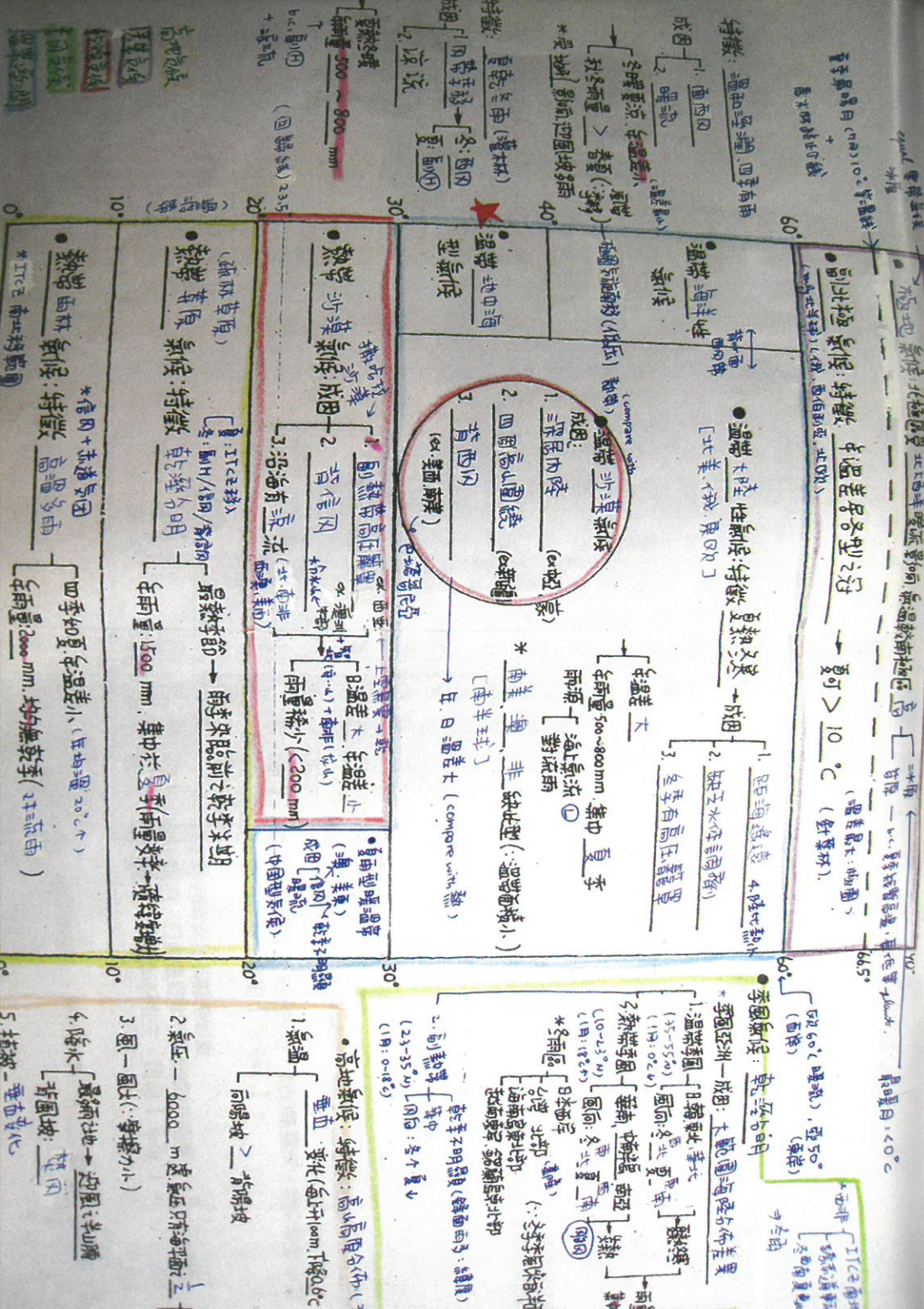
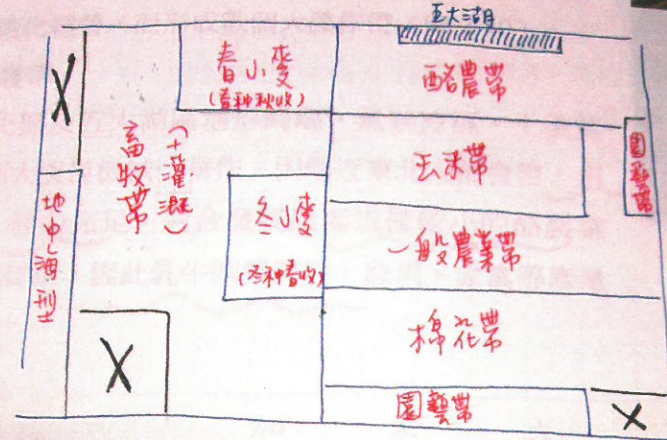
地理科重視空間感和地圖，因此整理筆記時，我習慣利用多種顏色的原子筆或蠟筆，把各個氣候分區（如圖5全球氣候圖—國中講義高中加強版）、農業分區、人種分區、遷徙路線等，標示清楚，方便閱讀也方便記憶。我也會將課本複雜曲線的地圖簡化（如圖6美國農業帶），並加註自己的筆記。複習時要檢視自己的成果也可以練習重畫地圖。

另外對於自然組而言，高一的通論地理很重要，因為高二高三的課程時數會減少，自然科會擠壓複習分區地理的時間，而分區地理許多概念都來自通論地理，如果能掌握高一課程，會減輕高二三的負擔，大考時甚至可以利用高一的觀念解許多分區地理的題目。

最後的小「撇步」是關心生活與世界。平時有時間，我很喜歡在國內外旅遊、研究地圖、逛市場或看旅遊節目、國外新聞和國內外美食節目。雖然是娛樂，但長期下來，累積許多對國內外生活和飲食風俗的了解，可以幫助理解課程、背誦或連結細節，進行這些活動時還可以回想課程教過的知識，反覆加深印象。至少對我而言，幫助非常大。

大農作帶的分布 自然、市場距

美國土地遼闊，農民除了降低生產成本，通常配合...此地的市場需求，選擇1、2種作物或牲畜從事規模



課外活動加分篇

2009 International Student Summit
—Darwin and Evolutionary Science (ISS)

這是配合達爾文200歲冥誕，在倫敦舉辦的三天國際青年會議，內容包括教授講課、發問、討論和與國際學生的互動。我十分推薦學妹爭取這種國際會議，和旅行大大不同，議程中除了知識的學習外，也能從不同角度看待、討論議題，活動外與新朋友們的互動與分享更能大開眼界、自我激勵。爭取到這樣的國際活動，甄選入學時也能讓你「跳出來」。

清華大學資優生培育計畫生命科學組 與 吳健雄科學營

許多大學會舉辦1年至3年期的培育計畫，如我參加的清大生科，高一八月報名、九月中考試，每隔週六上課，課程共一年半。高一的課程全部由清大教授講課，範圍自大一生物延伸，生科各領域均有觸及。每次回家皆有作業要完成，暑假也有營隊需要參加。高二上時會篩選一半的人，進入清大的實驗室操作大學程度的實驗。

吳健雄科學營則是在溪頭舉辦的五天營隊，參加對象是高二到大一（高三居多），參加的學生以成績和推薦函挑選。每屆科學營都邀請各科學領域諾貝爾獎得主、中研院、美國國家科學院院士等大師蒞臨講課，同時也有十來位台灣教授進行3天夜談課程。

這些課程中，親炙大師的風采非常具啟發性，同時能精進你的科學知識並增加高中難得的實驗經驗，學習更科學的思考方式與創新、質疑的態度。這不僅對理解高中課程有幫助，對想要走科學或生科的學妹也是生涯探索的好資源，亦為申請大學的一大加分利器。認識其他學校的高手朋友與教授，對於未來也十分具激勵性與實質的幫助。

食衣住行生活篇

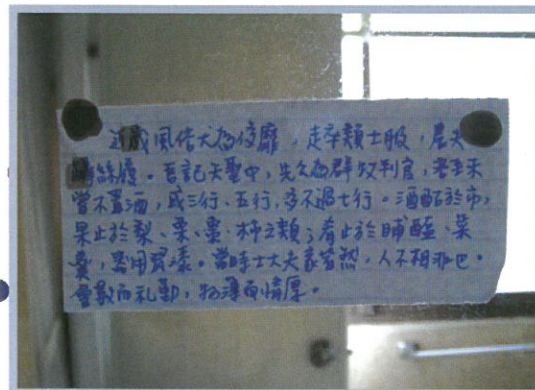
規律生活不熬夜

高國中階段請盡量不要熬夜，一來對身體真的不好，二來隔天上課只會打瞌睡，又錯過學習的時間，挖東牆補西牆的結果，只會事倍功半。

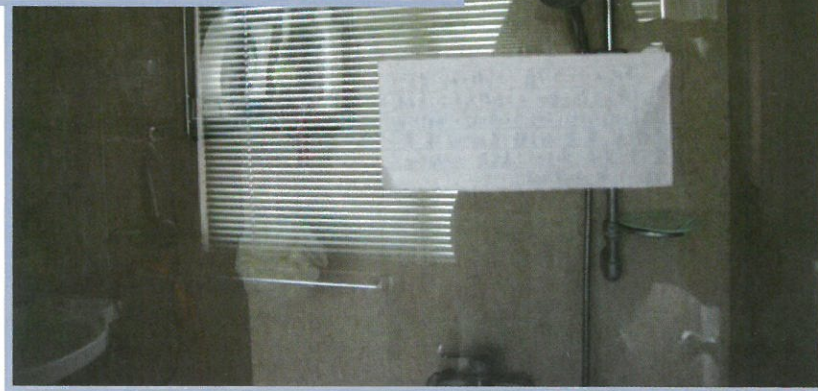
尤其高國三，我建議學妹生活要規律，不要週末特別晚睡晚起（早睡早起真的比較好，不會越睡越累），保持飲食正常，先讓身體處在舒服的狀態，才有體力唸書。

至於日常計畫，學姊我其實不太列很多計畫，每天唸書前或洗澡時先大致安排一下，寫下或在心中排出各項事務的優先順序和大致會花的時間，便開始行動。我喜歡保持計畫的彈性，隨時修改並預留時間追趕未完成的事項。倒是學測前兩週由於時間有限，我便列了完整的複習計畫，強迫自己照著走完。一項一項讀書進度寫在學生手冊上，完成劃掉的時候非常有成就感呢！

若你永遠因為分心而追著計畫跑，建議你可以利用小獎勵強迫自己專心，例如每專心50分鐘，就起身動動去冰箱拿塊巧克力享用。另外建議學妹可以妥善利用零碎時間處理一些背誦的功課，學姊我在洗澡時會把默書貼在玻璃門上背誦，可以節省很多時間（圖7洗澡背書）。



◀◀圖7 洗澡背書



放開、放下、放心

高中最終的戰役是學測、指考；國中的可能是甄別考或基測，一路上的大小考最主要的目的還是要檢測你的學習成果，因此千萬不要耽溺於一次小考失敗，檢討完自己的弱點、找出解決之道後，要將成績放開、放下，期許自己下次更進步。尤其到國高三大小考試一堆，不記得考過哪些考試，更不記得成績多少，最重要的是利用考題找出缺點用力改善，寧願在小考錯，不要留到學測指考後悔。用輕鬆但不鬆懈、放開但不放棄的心態面對所有考試，把眼光放大，不要讓一時的成績成為你自我放棄的理由。學妹，加油！！



書櫃

- 1.高三模擬考時間表 2.再製的週考表 3.語表測驗時間表 4.老師發的物理章節清單(永遠搞不清楚哪一章屬於哪一冊範圍)(物理老師有交代：請以無比的愛心好好珍藏) 5.重大事件時間表(面試日期、報名截止、考試.....) 6.書櫃內一課本、講義、參考書、資料夾、筆記本、小說.....

- 1.課本、講義 2.資料夾(考卷、通知單、計算紙、隨堂測驗紙.....) 3.學生手冊 4.皮夾 5.手機
6.餐具 7.耳機 8.雨傘 9.水壺 10.眾多鑰匙圈 11.鉛筆盒 12.跨章節筆記整理(物、化、生)
13.隨身小說 14.化妝包(鏡子、指甲剪、護唇膏、綠油精、牙線.....) 15.自家鑰匙



書包



書桌

- 1.檯燈+附加小飾品(便條紙、迴紋針盒、平安符、「追分-成功」鑰匙圈) 2.桌上閱讀架(通常放置學生手冊)、磁鐵(吸附便條紙用)
3.小幸福樹針組(插便條紙用) 4.螢光標籤便利貼 5.鉛筆盒
6.茶杯 7.課外書(推甄用書、小說、一般書籍.....)
8.我也是忠實讀者 9.11年好友贈的加油書法
10.請假卡—高三的好朋友 11.進行中的工作



蕭微娟



小學

▶ 上石國小

中學

▶ 曉明女中國中部直升

學測成績

▶ 75級分

100年申請入學錄取

▶ 臺大物理系、清大物理系光物組、交大電機資訊學士班

就讀校系

▶ 臺大物理系

特殊經歷

▶ 新加坡亞太科學營、新型牙刷結構專利

學習篇

國文科

國文是需要長時間累積的，所以高一二一定就要先把握。每一課課本後面附的賞析很重要（可能很多人還不知道有賞析吧？），尤其是文言文，並不是把每一個字的意思弄懂就夠了，最重要的是每個段落的重點

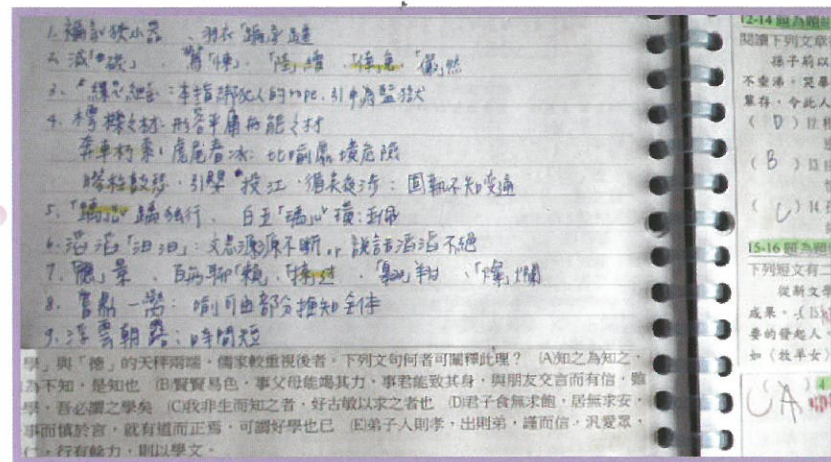
曉明女學
大學問

是什麼。到高三模擬考，甚至學測，那種給你一篇以前學過的古文，然後分段問你主旨、寓意是什麼的手寫題不只出現兩三次了，到時候後悔當初沒看賞析就來不及囉！

另外，在高一二背書要好好背熟，雖然當下會覺得沒有背的必要，但是到高三會發現背過的課文就是自己最熟的！還有寫題目時不要偷懶跳過文言文題，或者直接看翻譯，閱讀能力是要慢慢累積的！

到了高三，每週都有兩大張的考卷（約50題），考完後我會拿剩下的空白餘卷做剪貼，先把考卷中字音字型、成語、國概抄一次，因為這些都是必考題（假如考前來不及，先看這些就對了！），再把認為重要的題目、古文寫好詳解貼在筆記本裡，一學期下來收集到的題目會多到看不完噢！

▼國文週考剪貼



英文科

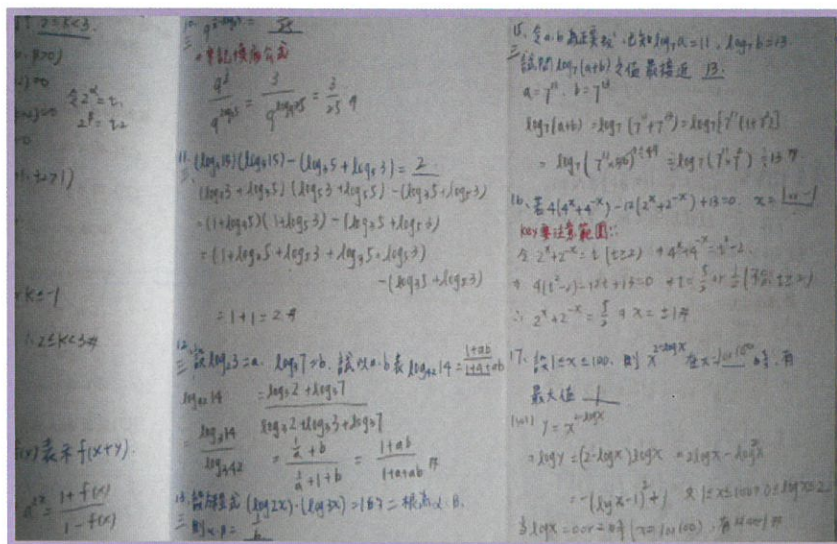
學校每週的英語雜誌小考，雖然有些麻煩，不過都要好好把握，久了之後會發現實力漸漸在累積哦！而且將來大考的閱讀題多半是時事、小報導之類的應用文，我覺得和課本選文風格不太一樣，趁早接觸，到時候可以省下不少適應的時間。其實不只雜誌，其他像是文法書、句型書都要在第一時間多多吸收，因為沒時間回頭了。

至於背單字，有研究說人要看一個單字出現在11篇文章以上，才能熟記且會用，但是要遇到這種巧合不太容易，因此我在背單字7000的難字時，我會查翻譯機中的例句，幫助我記憶，是不錯的方法！

數學科

其實數學並不是我特別喜歡的科目，所以常常會懶得算，尤其到之後題目變難，一個晚上算不到幾題，總覺得整個晚上都浪費掉了。因此我把時間分配成每天算兩三題較難的題目，剩的時間唸以前錯的題目，然後假日多算一些，就有效率多了。有時也會和好朋友約好寫題目隔天討論，可以督促自己天天算。

數學也是會累積很多題目的科目，所以隨手把難題抄下來也很重要！一開始我會想說在題目前打個星號就好，到考前卻發現整本講義幾乎每題都有星號，而且還外加一堆考卷，整理成一本秘笈會好很多！



▲數學題目整理

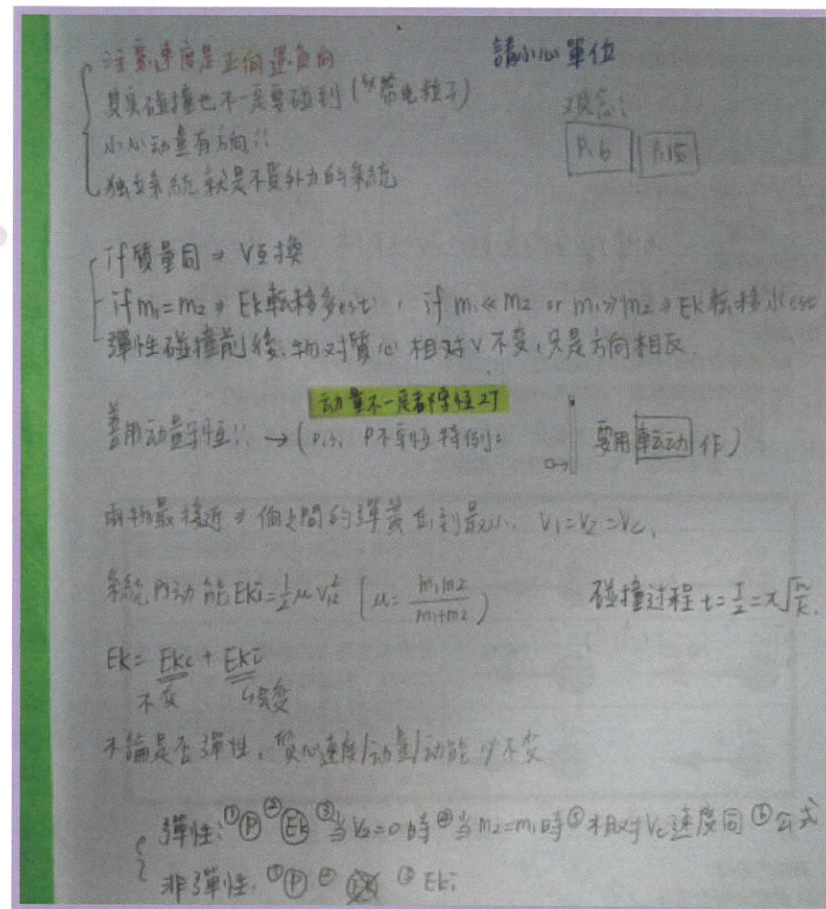
物理科

物理應該是令很多人頭痛的科目吧！我當初也不是特別的喜歡，但漸漸發覺物理是目前所學當中最貼近生活又實用的科目，有句話是這麼寫的：「有人說物理是『霧裡』，看不清、搞不懂。有人說物理是『悟理』，可以學到物質科學的原理、體會人生的道理。」同樣數學及物理的難題，因為物理的生活化、具體，對我而言物理是比較好解的，慢慢的就找到唸物理的意義，也從中得到成就感。不曉得這麼一說，大家是否覺得物理沒那麼可怕了呀？

我自己會一邊唸一邊順手在講義最前面做些小整理，記下一些基本公式、題型分類，還有提醒自己小心單位、方向之類的。假如沒有這麼做的話，我也會有種唸完了一章腦袋卻一片空白的情況，因為一些瑣碎的小觀念太多了！如此，當我遇到沒見過的題目時，先分類，然後開始想自己做的小整理，找尋適合的工具，十之八九都很ok的！還有，公式並不是萬能的（就是不要只一味地代公式），將公式及觀念變成解題時的工具，遇到陌生題目時才更有機會。

問問題也是快速進步的好方法，而且就算會的題目也能問，因為大多參考書詳解乾淨又美麗，但並不是一般會有的思路，遇到這種狀況時，即使詳解看懂了也要問。另外，邊唸書邊發現問題，會有種「真的有讀書」的踏實感哦！

▼物理科章節小整理



公民科

身為自然組，念社會科的時間很少，首先就要把握上課時間，把筆記抄好。公民這一科，我並沒有買參考書題目寫，而是寫老師發的題目，寫完後重複看，因為我認為沒有多餘時間寫題目了，那麼最根本的就是講義多看。說到重複看講義，因為我也是那種考前最好能把所有講義再看一次才會放心的人，其實這樣不太有效率，曾經有老師和我們說過假如你是這種人，那就倒著讀回去，先讀第四冊。另外，公民也很講究一些名詞定義（尤其是法律的章節），還有時事和所學的關連（而不是徹底了解單一事件就夠了）。

1. 全套物理講義
2. 全套化學講義
3. 陳年的考卷
4. 計算紙、雜物
5. 放參考書的地方
6. 筆記本、校刊等等
7. 文具盒



1. 最前面小拉鍊：便條紙
2. 中間口字型袋子：梳子、鏡子、餐具、口紅膠、隨身碟、錢包、美工刀、筆、學生證
3. 最大的袋子：書、資料夾、生活手冊、鉛筆盒、眼鏡

曉學堂大學問

課外活動篇

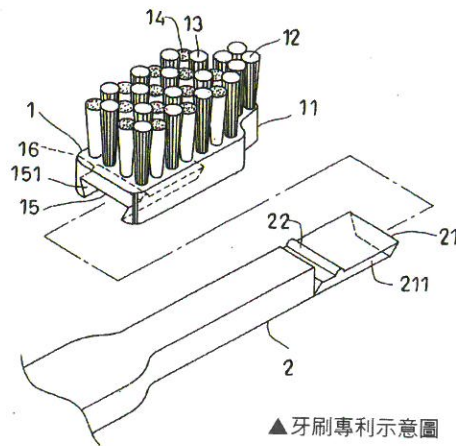
專利申請

從參加新加坡亞太科學營，申請專利到媒體採訪，是我高中階段最難忘的事。

原本我們是要以改良牙套用牙刷當作亞太的報告主題，但是在成本考量之下（開模生產牙刷要上萬元!!），改成：刷出潔白--牙刷刷毛長短及排列對潔牙效果的影響。為了這項研究，我們四個人買了一百二十支左右的普通牙刷，然後分析市面上大多數刷毛排列方式，徒手剪出各個樣式，每個人大約剪二十支吧！因為連零點幾公分都很計較，失敗了許多牙刷，過程中也吸入了不少剪下的刷毛碎屑。再來，找了二十個人每天中午集合到實驗室試刷，用牙菌斑指示劑檢測清潔程度，這就是我們在亞太報告的內容。

回國後，有組員的爸爸提出說，我們之前的改良牙套用牙刷沒有完成有些可惜，鼓勵我們申請專利。因為不能開模做實品，我們嘗試用保麗龍、厚紙板作模型，並搭配亞太主題設計刷毛排列方式。改良的主要訴求是環保，牙套用牙刷汰換率高，改良後只要更替刷頭就ok了，刷柄可以重複使用。另外，刷頭前方有較短、硬的刷毛，可當牙間刷使用，一支抵兩支！

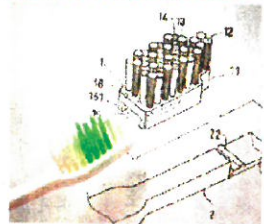
大約過了半年多吧，大家差不多都遺忘了這件事，在高二下學期末時才通過了專利申請，到高三更接受媒體採訪。剛被通知要採訪時，大家手忙腳亂，不但得找出一年前的模型，還要揣摩會被問些什麼，該怎麼和大家介紹我們的作品。我覺得這是相當難得的經驗，學習到在鏡頭前要怎麼做才得宜，而且要有自信。學妹們唸書之餘，可以多方接觸不同活動，現在競賽越來越多，不要認為自己不可能就不參加。創造和別人很不一樣的經驗，對未來很有幫助的！



▲牙刷專利示意圖



曉明女中高三學生蘇逸翹、蕭微涓、吳伊娜、楊勻涵（上圖由左至右）研發的牙套族專用牙刷（右圖）通過專利申請。
（記者徐夏蓮攝）



牙套妹研發專用牙刷 雪齒

（記者徐夏蓮／台中報導）四名曉明女中高三生因都做過牙齒矯正，深知「牙套妹」最痛苦的事就是刷牙，四人以自身經驗研發牙套牙刷，去年赴新加坡參加科展後，提出專利申請，經過長達一年的時間，六月終於通過專利申請，她們都期待自己研發的牙刷能早日生產上市，造福更多「牙套」姊妹！

申請專利期待早日上市

曉明女中高三學生蘇逸翹、蕭微涓、吳伊娜、楊勻涵四人為了矯正牙齒，都曾戴了至三年的「牙套妹」，提出牙套族專用牙刷點子的楊勻涵，是四人中最晚矯正牙齒者，當她抱怨戴著牙套刷牙很不方便時，其他三人都有同感，決定研究牙套族專用牙刷，這獨「牙套」姊妹！

四人指出，雖然市面上有所謂牙齒矯正專用牙刷，但不耐用，不僅刷牙時會卡住牙齒，常常連卡開卡在牙套

上的刷毛，最主要的缺點為，還是每月要換刷，不能一刷到底。她們將市售牙刷刷毛切成各種她們認為應該比較好的形狀，並請二十位有戴牙套的同學試刷，經過兩個月的測試，每次以牙齒接觸測試清潔效果，最後得出牙刷刷毛切面更硬，可以刷到牙縫；牙刷中間凹下可以防止牙套，刷牙時不易卡住；牙刷兩邊的刷毛長短交錯，可以讓戴著牙套刷牙更乾淨，這種組合的刷毛最適合牙套族。

替換式刷頭不必換刷柄

由於牙套族使用牙刷，很容易就刷壞刷毛，為了省錢、環保，她們還設計可替換式刷頭，刷柄可以重用，不必隨著刷頭的刷毛功成身退。

四人正研學測，蘇逸翹要朝醫藥科系發展，蕭微涓第一志願是台大物理系，吳伊娜鎖定台灣交通電機系，楊勻涵仍在猶豫要念化學系還是（心理）系。

自由時報採訪牙刷專利▶

生活篇

相信很多人會訂讀書計畫，我的方式不一定適合每個人，大家就當參考囉！我的習慣是不會訂一週計畫，因為每天狀況不同，加上計畫太細會讓我有壓迫感，所以我是在放學前想今天要唸些什麼。到了高三三天有週考，還有段考模擬考，我的目標就是盡量準備完全，可能有人會自己排進度而不按照考試走，但我覺得跟著考試排定進度會比較好，一方面保證唸得完，另一方面大大小小考試都全力以赴，分數考得好就會有信心，建立信心是很重要的！

學妹們應該會很想問有關補習及熬夜的問題吧？我有補高二的物理，升高三就沒補了，因為我想給自己多一點時間，也發現其實跟著學校老師ok了，沒必要再到補習班重聽一次。我認為補習沒有絕對的好與不好，只要不是多到難以負荷，或者人云亦云盲目補習就好。當然還是要以學校為主，不要本末倒置。至於幾點睡覺，我幾乎是11：30睡覺，最晚也只到12：00，但是我有早讀的習慣，在早晨我的精神及心情都比較好，可以再稍微複習一下當天的考試，不要拿起不來為藉口，因為不用多久生理時鐘就會習慣的！

到高三一定要維持心情平靜，想當初我也很不安、會厭煩。以前當我還身為學妹，坐在台下聽高三學姊分享到：所有成績都是一時的，不要因為分數而沮喪。我在心裡不免暗自覺得學姊們在唱高調，因為我之前是個很在意成績的人，每一分都會力爭到底，雖然這種個性的好處是我很積極，但也常常因此而難以釋懷。直到高三才了解到，再怎麼努力也難免有考不好的時候，但是考試多到你沒時間耿耿於懷昨天的分數，而且考試時錯的題目反而印象深刻，才是有價值的，所以我現在才會也這麼和學妹們說。一定要保持愉快平靜的心，高三雖然很苦，但一咬牙就過了，回頭會覺得一切是值得的！

雖然一寸光陰一寸金，還是能做些不一樣的事，像我就參加了物理科學科能力競賽，不但接觸了更多課外實驗及題目，也讓我更堅定我的志向，現在想想，那段時間雖然忙，卻收穫很多呢！另外，要運動就不用多說了吧，因為我很懶惰，所以我會固定和同學一起跑步，也順便聊聊天，是很好的放鬆方式。

蔡心儒



小學

► 大勇國小

中學

► 曉明女中國中部直升

學測成績

► 74級分

100年申請入學錄取

► 陽明醫學系、北醫醫學系、國防醫學系

就讀校系

► 陽明醫學系

興趣

► 看書 看電影 烤餅乾

特殊經歷

► 亞太科學營

學習篇

曾經看到一篇文章說，人的學習主要可以分成兩種：視覺型和聽覺型。我就是屬於聽覺型的動物，讀書時，我喜歡和自己對話，第一遍看著課本講過一遍，接著闔上書像給自己重新上課一樣，把要複習的內容再run過一遍，我覺得這是一個能強迫自己紮實讀完每個細節的方法，

透過對話，還模模糊糊或者之前呼隆過去的部分一清二楚，而且，還有個好處，就是這個方法不容易睡著!!我不習慣整理出另外的筆記，通常我會把各科重點都補充在我喜歡的複習講義上，這樣就可以不用花上太多時間，而且考試時帶一本書就夠了。我很喜歡在讀書時想像一些畫面，或者利用一些口訣來幫助記憶，這樣可以為讀書增加很多樂趣，例如：讀古文時，我的腦海裡就會浮現如同古裝連續劇的畫面等等。

國文科

國文科—我們的母語，說難不難，說簡單好像也不是太簡單。這是一門需要長期累積實力的科目，考前的臨時抱佛腳是沒有太大幫助的，所以囉，平常替自己累積實力就很重要了。舉凡平常的補充教材、講義、語測到課外書都是不容錯過的，而且很重要的一點，就是今日事，今日畢，千萬不要安慰自己以後我就會做了，這可能性非常低，畢竟每個階段有每個階段應該做的事，今天漏一點，明天漏一點，時間一久，想想實在很驚人的。

另外，我覺得還有一個很棒的資源就是報紙，即使是高三，我依然保持幾乎每天看報紙的習慣，尤其是社論、副刊的部分常常有許多不錯的文章，同時，來自各方的意見也能刺激我們的小腦袋從不同的角度思考，對作文也很有幫助，在高三，看似書怎麼讀也讀不完的日子裡看一本小說似乎是太奢侈了，倒不如用報紙來當作每天的休閒，一舉數得呢，試試看吧。好像有不少人認為念國文是件無聊的苦差事，古人之乎者也也不知道在講什麼東東，即便是白話文，白紙黑字看了就想睡，這時候就需要一些想像力的幫助囉，在了解文章意義之後，把文章想像成一個個畫面，有邏輯的連結起來，就像在看電影、連續劇一樣在腦海裡跑過一遍，這樣複習不但比較不容易忘，也為讀書找點樂趣。另外讀國文時，我習慣朗誦出來，我覺得這是一個能讓自己更「熟悉」文章的好方法，如此可以強迫自己真正每一個字地讀過這篇文章，而且有時文章的秘密就藏在它的聲韻中。或許是我個人的感覺吧，總覺得在抑揚頓挫中，有種如同和作者對話那樣浪漫的感覺，總之，不管是為考試或為自己，我都認為國文是一個很基礎的科目，應該好好把握。

數學科

或者討厭，或者喜歡，數學這一科對每個人來說大概都是非常有的「感覺」的一科吧，因為不管什麼樣的考試，它都佔有舉足輕重的地位，我想大概也沒有什麼秘訣吧，算就對了，每天讓自己保持接觸的習慣，上課時不管如何一定要弄懂，回家複習大概一個小時左右〈當然還是靠自己需要而定啦〉，前半段把老師今天上課講的例題或公式證明等等遮起來，再自己推一遍〈這個動作超級重要〉，後半段再開始寫作業，對我而言，我覺得數學科的學習，問問題還有和同學討論是很重要的部分，且自己思考一次也是不可或缺的，遇到不會的題目時，我會強迫自己至少要先算想個5~10分鐘，再標記起來去請教老師或同學，而且兩天內一定要問，不然時間一久當初的想法可能就忘了，或者乾脆放棄，只是洞就在那裏，總有一天來是會再遇到的，讀踏實點總沒錯。

化學科

其實理科就是多接觸就對了，每天不管如何都念一點，可長可短視當天時間而定。化學科有很大部分是需要背誦與理解的，所以別偷懶，該背的一定要背，解題時要理解每一個步驟背後的原因，不是老師這樣解我就跟著他就對了，一點一滴慢慢累積，最後它自然會湧泉以報的。另外，我覺得從參加和化學相關的活動中對我這科的學習幫助很大，如：化學科加深加廣、學科能力競賽和化學營，透過和上課不一樣的刺激，像做競賽題目、做實驗、討論等等，不但讓我印象比較深刻，同時也會產生一些興趣，進而更有動力去讀這門學科，因此，如果有機會，建議大家多多嘗試。

歷史科〈自然組篇〉

對自然組而言，社會科要真的完全讀完、讀熟其實是非常困難的，這時候重點就是要記得脈絡、把它連貫起來！總而言之，就是記大重點、標題的意思，太細節的東西就先跳過吧。很重要的是，不管你用什麼方式來讀書，上課請專心聽，自然組社會科一個禮拜才各一堂課，是精華中的精華，你一睡覺幾千年就過了，利用這50分鐘好好複習，常常有事半功倍的感覺呦！雖然平常要擠出時間讀社會科真的有點掙扎，但是建議大家最好還是循序漸進、一點一點讀才不會到最後累積太多，不知道從那裡下手，甚至乾脆放棄，這樣真的真的很可惜。到了大考〈也就是學測啦〉前，歷屆試題就超級重要囉，從中抓出不太熟悉的部份複習比較快，而且也較容易切合考試方向。

特殊經歷—亞太科學營

這是一個由包括曉明在內的各個國家、各個學校聯合舉辦的活動。在每年約3、4、5月時，輪流由一所學校主辦，在活動期間，可以和來自各國的同學交流，同時，在參加營隊前，會分組選定研究主題探索，並在科學營中和大家分享。我覺得這個活動影響我很大，因為這是我第一次有這樣的機會接觸這麼多和我年齡相仿的各國學生，讓我大開眼界，看看別人，想想自己，這樣的經驗，讓我更有動力。另外，和夥伴們合作的經驗也是十分難得，為了趕出要報告的內容，多少個假日、下課，我們一起腦力激盪。亞太科學營是個很難得也很過癮的經驗，有機會的話，大家一定要盡力爭取！

生活篇

許多人常常會抱怨時間不夠用，也的確，書，似乎永遠也念不完，一天到晚好像都被考試、作業追著跑，運動、睡覺等等就是一句話：沒時間！但我覺得，只要你先認定一些事情是重要的，例如：運動、睡眠，你自然會找到時間去做。這兩樣事情是真的很重要呢！沒有精神、沒有體力一切都免談！熬夜效率真的很差，而且長久下來會變得比較遲鈍！不騙你，掌握時間才是重點！許多人都怕高三會變胖，事實證明：高三真的很容易胖，除非—你有運動！我覺得這又是一個一石二鳥的例子，既可以維持體力、保持健康，同時又兼顧身材：）像我高三時每個禮拜除了體育課之外，我一定會在周末的某天去附近的小學跑步，連續30分鐘不休息，再和老爸、老媽散個步，久而久之這變成一種習慣，也變成一種休閒。

生活中充滿大大小小的考試、讀不完的書、上不完課，還有未知的將來，心情有時難免會覺得很茫然、疲倦，這時不妨想想自己的夢想，提醒自己現在辛苦的每一步都是在築夢，而且，這是每個人成長中的必經過程，既然不能逃避，不如換一種心境去面對；家人、朋友、師長也一直都在我們身邊支持我們。當我回想我高三乃至整個中學生活時，我覺得很感恩，因為生活中除了知識累積的充實，師長們的陪伴、指導，好朋友們一起哭、一起笑等等，讓我在這段時間中，即使有點辛苦、有點累，但每天我的心都是滿滿的！所以，我可以肯定的告訴大家：不管你現在在哪個階段，只要用心投入你現在的生活，將來你回憶起這段時光，將是很美好的回憶！

大家加油!!!

何宜庭

小學

► 大新國小

中學

► 曉明女中國中部直升

就讀科系

► 政治大學新聞學系

專長

► 語文、作文

興趣

► 閱讀、旅遊

最受啟發的一句話

► 可以解決的事，不用擔心；
不能解決的事，擔心也沒用

特殊經歷

► 全國語文競賽國小作文第二名、中市語文競賽國中作文第二名、
中市語文競賽高中作文第二名〈代表參加全國比賽〉

學習篇

國文科

1. 大量練習，找出弱點：

國文是幾乎沒有範圍的科目，所以我都從模擬題本找出考試的方向，和自己較不拿手的題目。例如古文的字義比較、或是小說的演進，當你發現某一類題目每作必錯、或光是看到就讓你沒把握時，一定要特意挑出來好好弄清楚。題目的練習和事後的檢討是進步的基礎，絕對不能偷懶！我喜歡在快睡著的時候，或零碎時間寫國文模擬題，一來作題時需要集中精神、二來對答案時的成就感〈當然有時是挫敗感〉總能成功地把瞌睡蟲趕跑。

2. 古文四十，融會貫通：

大小考中處處可見四十篇古文的蹤影，除了選擇題之外，翻譯和短文



也都有可能出現。我的作法是選一本喜歡的參考書，紮實地把課文、作者和背景仔細讀過一遍，〈多數版本都有整理各篇的形音義比較，也非常實用〉要達到「看到篇名就大概知道整篇文章寓意」的程度喔！詳讀古文四十篇對提升成績有很大的幫助，因為出題率非常高。讀完四十篇之後，你一定會發現寫題目比以前順手很多！

3. 作文，決勝關鍵：

我想作文的重要性不用多說，但到底要怎樣才能拿高分？作文最重要的就是「佈局」，在下筆之前務必先思考段落和內容的安排。如果能夠層次分明、切合題目，再加上優美但不過於修飾的文字，就是一篇四平八穩的文章了。另外，一些小技巧也能讓作文更加分。像版面最好保持整潔，不要過度使用修正帶。〈尤其題目是萬萬不能修改的！一定要一次ok〉字跡也要工整清晰，龍飛鳳舞向來是不討喜的。試想，兩篇同樣程度的文章，評審老師應該更欣賞字跡漂亮的那篇吧！

英文科

1. 充實單字，技巧答題：

大考的第一大題通常都是單字題，也是很多人都感到頭痛的部份。事實上考題不太會出現過於冷僻的單字，所以只要按部就班地讀過學校老師給的補充教材和英文學習雜誌，就可以掌握八九成了。另外，在零碎時間把自己每次都認不出來的單字整理在筆記本，也是一種能提升單字量的好方法！萬一選項或題目中有從沒看過、或不小心忘記的單字也別緊張，可以運用一些答題技巧。例如根據自己了解的線索進行刪去法，仔細分析過後答案往往呼之欲出。

2. 熟悉題型，無往不利：

英文考試的題型變化不多，單字、選填、閱讀測驗、克漏字和作文，多寫模擬題和歷屆試題對增加手感有很大的幫助。而且剛開始考模考，很多人都會面臨時間不夠用的窘境，所以我在寫英文題目時都會計時。透過練習來適應「規定時間內一定要寫完」，是加快速度的不二法門。

3. 挑戰自我，檢定加分：

建議如果有空的話，可以參加一些英文檢定，例如多益、全民英檢、托福等。不只是對英文實力的一番檢視，如果能拿到證照的話，更是很大的加分〈尤其甄選入學時，更能讓你脫穎而出喔！〉即使對英文能力沒信心，也可以從比較簡單的級數開始挑戰，千萬不要輕易放棄證明自己的機會。

數學科

事實上，我的數學成績一直不太好，也常常因此而感到灰心喪氣。我告訴自己不用鑽研太艱深的題目，但「別人會的我不能不會！」老師上課講解的題目我會很認真的聽懂，並在課後自己再好好的算一遍。雖然大家可能會接收到「不懂就問別人」這樣的資訊，不過我認為還是先思考過比較好。一來自己弄懂的題目印象會比較深刻，二來數學真的是很需要「想」和練習的科目〈每天都一定要溫習！〉。我相信數學讓很多人頭痛，而解決恐懼的第一步就是面對它。我自己的作法是先把握基本的題目和分數，並透過慢慢進步來得到成就感。我曾經很害怕數學，但我做到了，你也可以！

物理科

社會組的同學在學測時一樣要考自然，所以不可以放棄任何一科。其實物理除了理解觀念之外，也有很多記憶的部份。〈如果連公式都記不起來，要怎麼算題目呢？〉物理的題型可說是包羅萬象，和自然組考生比起來沒有那麼多時間仔細研讀，所以我就會注重在出題比比重或我較有概念的單元。也就是說與其追求「不會的都要會」，不如改成「會的都不要錯」吧！

化學科

化學又是更重記憶的一個科目，化學式、反應方程式、基本的化學性質等等，套句化學老師的話：「不背就沒希望了！」至於計算題，化學科會出現在學測的計算題很少，所以更要把每種一題型算到滾瓜爛熟。和其他科目一樣，若有反覆做錯的題目一定要挑出來弄懂。記得我到快學測時化學電池的反應還是搞不太清楚，一看到題目就心生恐懼。決定靜下心來好好讀到會之後，心裡就踏實多了。

地理科

地理涵蓋的範圍非常廣，有些偏向理解〈如：經濟產業的分級〉有些偏向記憶〈如：各國地理〉也有的是兩者並重〈氣候、水文、地形〉。我會分析題目的內容並加以分類，大致是「記了不會忘」、「容易忘，要常記」以及所謂難題，並花最多的時間在難題上。在我心中，屬於「容易忘，要常記」的就是世界地理，除了要不時溫習考試做錯的題目外，也需要常看地圖熟悉位置。而讓我最覺得困難的題目，就是自然地理的部份，所以我就會選擇花最多時間在這上面。我認為這樣的「分級制度」對時間規劃很有幫助，而每個人的標準就要靠自己決定囉！

課外表現

三年來除了讀書之外，還有三件事情在我的高中生涯產生很大的影響，學生自治會、高三參加全國語文競賽和擔任志工。

擔任學生自治會康樂組長的一年中，忙起來是真的很忙，印象深刻的是籌辦歌唱大賽的前兩個星期都沒有空吃午餐。但學習到的一切卻都彌足珍貴——熱情、負責、勇敢、溝通、面對人群，真的沒有一樣是可以從書本上得到的。身邊也有好多朋友擔任過社團的重要幹部，雖然有些辛苦，但在不落掉課業的前提下為社團服務可以讓人更加成長。

我在高三上時代表台中市參加全國語文競賽，大約有為時2個月的時間要在星期三下午請假四節課接受訓練。那時也曾猶豫過是否會佔用太多時間，但這樣的訓練對我作文能力的進步真的很驚人，現在想想可說是「物超所值」！當時一個星期要寫兩篇作文，大量的練習讓我對國文的敏感度一直保持顛峰狀態。雖然後來沒有得到名次，充實的心情卻絲毫不受影響。

高中三年我有兩段比較長時間的志工經驗，在兒童之家擔任課輔志工，以及為期一年的科博館志工。兒童之家的孩子大多需要比較多的耐心，他們有的學習速度較慢、有的家庭不幸福，但都是很乖的孩子。接收到他們的笑容，總會讓我有被需要的感覺，也知道自己的能力幫助別人。科博館的工作形勢較活潑，每次都會接觸不一樣的部份：像為幼兒園小朋友說故事，或在動手做課程擔任助手。擔任志工是很好的學習機會，若課餘時間允許，我非常鼓勵大家踴躍爭取喔！

學習篇

高三的生活需要很好的精神和體力，所以在這裡有些生活小秘技要提供給大家喔！

1. 適當睡眠，調整作戰方式：

很多學姐都會跟我們說「不要熬夜」，但我有些人適合早起、有些人習慣晚睡，自己要慢慢發現哪個時段適合讀書，才能更有效果。我高三上下學期都參加晚自習，在學校讀了三個小時之後，回家幾乎只有把作業寫完就上床休息了。倒是午休建議大家一定要好好休息，沒有睡的話不僅下午的課，晚上讀書也會受影響。

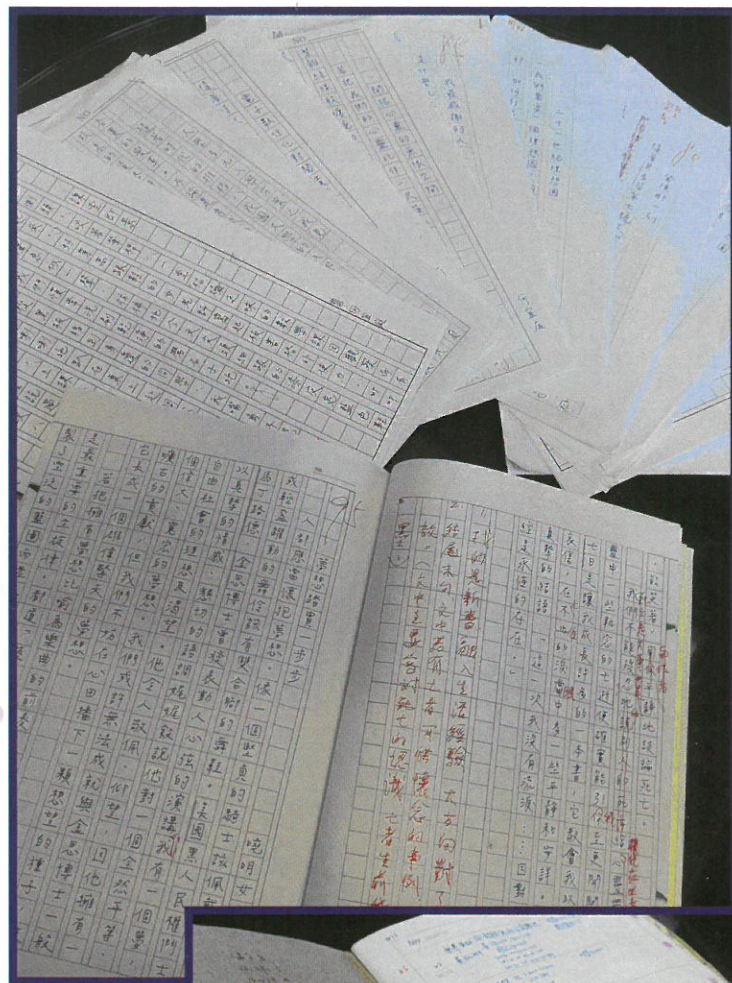
2. 補充營養，維他命來幫忙：

有些人習慣用咖啡因來提振精神，我卻覺得不如把這個重則大任交給維他命吧！上了高三後，我每天都要吞維他命C和B群，除了精神明顯有比較好之外，也很少感冒。另外是多攝取蔬菜水鬼維持腸胃健康，高三戰士最基本的就是顧好自己的身體，生病了讀書計畫會通通被打亂，要盡量避免。

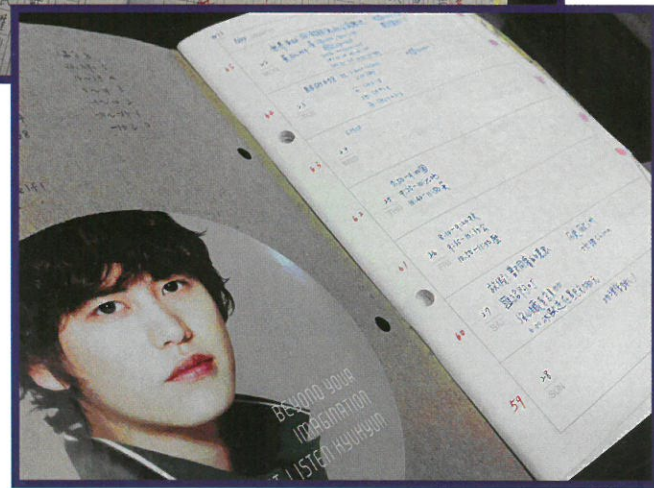
3. 心靈雞湯，保持愉快心情：

每個人都有自己喜歡的東西，漫畫、電視、聽音樂，那到了高三不需要杜絕呢？不用！但要知道「先做該做的事，再做想做的事」。我高一二算是滿愛玩的學生，但一到了高二升高三的暑假，就要求自己把讀書和玩樂放鬆的比例維持在十比一。平時除了天天晚自習、週六到校之外，我星期天還會到補習班自修。這麼長的讀書時間，更需要保持愉快的心情，所以偶爾會想想喜歡的歌手、用爸媽的電腦上網關心他們的消息〈自己的電腦從升上高三就被拔掉網路線了〉。我把這些娛樂都想成心靈雞湯，偶爾喝就能增進健康、讓人能更勇往直前。

高三生活是通往夢想必經的道路，或許有點辛苦，但不要想太多，好好加油就對了！記得一位學姊和我們說過：「高三不是讓你當哲學家的時候！」如果一直因為一些瑣事而三心二意，不能專心讀書的話，就暫時擱下吧！就像在書上讀過達賴喇嘛說的：「可以解決的事，不用擔心；不能解決的事，擔心也沒用。」我也曾面臨學業的低潮，每天渾渾噩噩、不知道目標在哪裡，看到別人成功的經驗只覺得羨慕和遙不可及，可是我走過來了。對自己沒信心的人請一定不要放棄，因為我也曾經跌倒再重新出發，沒有什麼是不可能的！



►我的行事曆讓我一打開就能有好心情！也可以寫些激勵自己的話喔！



準備比賽時的作品，如果可以達到這麼大的練習量，你也能在作文拿高分！

徐湘淳

小學

►彰化花壇國小

中學

►曉明女中國中部直升

學測成績

►71級分

100年申請入學錄取

►政治大學法律學系

特殊經歷

►法意組組員

領導研習營

2009生涯準備營輔姐

2009上海教育旅行

2009及2010北營輔姐

戲劇社技導

糾察小隊長



學業篇

國文科

國文和英文都是累積的學科，除了多閱讀累積實力外，平常的語測也是很好的機會，尤其文學史演義不只能了解人物故事，也能知道成語典故，寫作文也能拿來利用。社會組比自然組多花了一些時間在國學概論及應用文，絕對不能浪費這些時間，要好好吸收這些常識，到了大考……嘿嘿，這些都是我們能小勝自然組的利器了！

英文科

學測、指考所需的單字量真的很大，當然也是日積月累的功效。每次看到新單字，都試著背起來，背了又忘、忘了再背，重複幾次就會深刻地印在腦袋裡，所以把握每次課本小考、四千或七千小考、常春藤或空英測驗、週考、期中考、模擬考，每次都用心準備，認真地背單字，考後再將印象不深的單字複習一下，最後就會背得很清楚。

數學科

上課絕對要認真聽講，用力理解老師的思維和解題技巧。這是衷心的建議，我真的經歷過上課不專心，最後不只成績慘不忍睹，也對數學產生畏懼。然後，數學真的是社會組決勝的關鍵，但也是社會組最害怕的科目，所以我想提醒社會組學妹，真的要常常動腦思考每一題的解法，和老師、同學討論也能加深印象，有時候教同學算的過程中，會發現自己的小錯誤，或發現更好的方法。總之，多算就是你的！在學測前一個月，我每天都模擬學測時的情況，在下午一點算一回考古題或模擬考，這樣不只練習足夠，更能讓自己習慣考試時的狀況。

自然科（生物+地科）

生物、地科算是對社會組較友善的自然科了，就面對學測而言，只要在每週少少的一節課專心聽講，跟著老師的複習腳步，並每週撥出一些時間練習題目，相信能把握到應該拿的分數。

社會科（歷史+公民）

曉明的老師都很強、博學多聞，常常有很多補充、筆記，所以同學不只上課要專心，筆記要詳細，整理重點的工夫也不能馬虎，分出什麼是必考、什麼是題幹會用到的敘述、什麼是延伸觀念，除了老師會講解外，我自己是藉由多練習題目來釐清孰輕孰重。歷史其實要融會貫通各事件的前因後果，並不只是死背年代，弄清重要事件的關聯、影響，就能推敲出時間順序。公民涵蓋多個領域，法律、政治尚能「背多分」，經濟就需要理解能力了，我認為和同學討論真的是很好的方法，討論不會的題目或時事都很有幫助，尤其和對該領域有興趣的同學討論，會特別起勁、特別有收穫。

生活篇

在高三這需要高度專注的一年，我每天早上都吃一顆B群，雖然說B群會提振精神，但事實上還是要有足夠的休息，所以請不要熬夜到三四點才睡然後嫌B群沒有效用。多喝水也很好，晚自習時我都會放一杯水在書桌上，隨時可以補充水分，也比較不會讓自己有理由到處亂跑。放學後，我都會和朋友一起慢跑或散步，活動、活動筋骨，晚上才有精神繼續坐在自修位置上用功啊！

課外活動

其實我國中時沒想過要參加戲劇社，本來一直想參加辯論社，但最後和朋友一起加入了戲劇社，從此沉迷不復返，幸運的是我在戲劇社也能發揮自己的專長，還能和朋友一起完成很多事，不只很有成就感、很快樂，也學到了很多，所以大家真的不用因為想讀什麼科系就覺得自己非參加什麼社團不可，興趣也很重要，除了費盡心思考上理想的校系，調劑身心的活動也是不能省的。

我帶過生涯準備營及兩次北營，每次帶營隊的經驗都讓我學到很多也很快樂，因此成為隱藏版童軍社員。上海教育旅行、領導研習營也教了我很多東西，總之，曉明高中部有很多活動，學妹要努力爭取，把握機會學習，很多東西不是在課本上會學到的，**高中不只是考大學的準備階段**。經過這六年的曉明生活，我真心地說：很感謝學校讓我有兼顧學業和社團活動的環境，才有這麼充實的高中三年。

書本擺放整齊才能一目了然自己帶了什麼

▼ 每天講義都很多，這是剪貼講義的工具



▼ 書包裝每天都帶的書，手提袋則裝機動性的。水瓶必備，補充水分很重要



◀ 為書包手提袋都滿了，所以另有一個小包包裝自己的東西（注意校規）

by the way,這是妹妹的愛心手工提袋，陪伴了我專心衝刺的日子

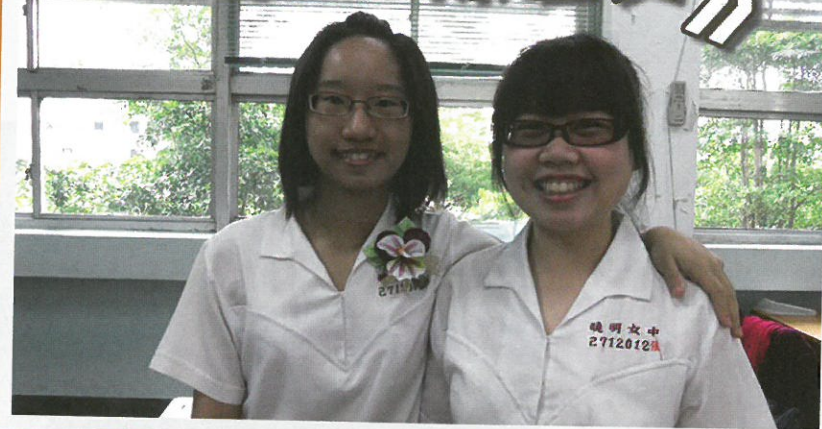


我習慣整齊並分科擺放，才能快速找到自己所需要的



◀ 住校生熟悉的自修座位（燈光很重要）先將自己當天要讀的書擺在眼前，再一本一本解決，很有成就感

朱宏姿 & 陳佳雯



朱宏姿

主修/師事

► 中提琴/姚元 教授

學歷

► 苗栗縣公館國小音樂班
曉明女中國中部音樂班
曉明女中高中部音樂班

錄取大學

► 國立台灣師範大學音樂系
國立台北藝術大學音樂系
國立台北教育大學音樂系
市立台北教育大學音樂系
國立高雄師範大學音樂系
國立新竹教育大學音樂系
國立台中教育大學音樂系

就讀大學

► 美國麻州波士頓新英格蘭音樂院
(New England Conservatory of Music)

陳佳雯

主修/師事

► 聲樂/杜宜娟 老師

學歷

► 苗栗縣後龍國小
曉明女中國中部音樂班
曉明女中高中部音樂班

錄取大學

► 國立台灣師範大學音樂系
國立台北藝術大學音樂系
國立台北教育大學音樂系
市立台北教育大學音樂系
輔仁大學音樂系

就讀大學

► 國立台灣師範大學音樂系

學科

國文科

除了上課時的專心聽講，認真做筆記之外，在課外的時間裡，也需要下工夫才行。讀課文的時候，先把它分成幾小部分，一次取一小部分，仔細地把形音義、段落章旨看過，到最後闔上課本，用自己所理解的，翻譯解釋一遍。每次小部分的累積，長久下來，可以幫助不少呢！此外“少量多餐”也是很重要的，不用強求自己一定要在某個時段裡讀完哪些課文。每次一點點的精讀，然後一天多次，也總比一次囫圇吞棗塞太多，到最後反而忘光光來得好吧！在課文之外的閱讀，像是報紙、社論，還有副刊之類的，也要多看，訓練自己思考，及從不同角度看待同件事的能力，建議每日一劑，幫助多多喔！

英文科

遇到不會的單字，句型或是文法，一定要趕快尋求解答。首先是單字的累積（有時候單字是整個解題的關鍵），善用零碎時間（例如下課）。踏實地把老師每週定的單字小考準備好，這樣就很夠了。再來是句型的部分，句型就像是公式一樣，需要套用與常常運用，建議多看看例句。還可以利用課文分析句型，解構文法，順便驗收一下自己平常所讀的有沒有都記起來。這些基本功一定要持續累積，在寫作文就可以派上用場！還有還有，雜誌...等的補充教材還是要看，不能偷懶，除了可以補充時事，還可藉這個機會鍛鍊一下閱讀文章的能力。

小叮嚀：到了高三，每天都有隨堂測驗，所以日子一天一天過，收下來的考卷，多到可以繞臺中市一圈了（天哪臺中市耶～嗯好啦！沒那麼誇張！）因此有系統的分類及好的收納用具（找資料也比較好找）能讓自己的讀書環境提升，整個人也清新起來了呢！！

術科

主修

宏姿從國小三年級進入音樂班後，選擇了這個既不像小提琴也不像大提琴的中提琴。他的音色介於小提琴跟大提琴之間，不高亢也不低沉的醇美磁性；體型介於小提琴跟大提琴之間，不嬌小也不粗壯的穩緻合

度；譜號…也介於小提琴跟大提琴之間，高音譜號跟低音譜號的折衷—中音譜號。我的手指較短、掌寬較小，在對於把位的音準控制上須要費點心力跟時間去研究、去克服，幸好老師一步一步的引領我去思考，怎麼去找適合自己的施力點，怎麼去找自己最適合的姿勢…學音樂並不是只要有音高、有旋律，然後把它演奏出來就好，演奏音樂的過程中，也是需要思考動腦筋的：如何詮釋、如何解釋作曲家的動機，要用什麼方式去演奏……等等，而這些都需要老師從旁去協助引導，所以，在學習的過程中，信任自己的老師，你才會更有信心的踏出下一步，走出下一步棋。

副修

副修雖然不像主修一樣常常練得天昏地暗，但是如何在主修與副修中找到完美的平衡，是很重要的。在音樂上，有許多相似的地方，有時候在主修上遇到瓶頸，練練副修，說不定可以在其中得到一些啟示。另外，指導老師是最大的支柱，要虛心受教，我想老師也會很願意把所擁有的都傳授給我們。

樂理

跟著老師所安排的進度，該背的要背，不偷懶，小考不馬虎，紮實地把它完成。

視唱

不害怕在眾人面前開口唱，大聲地唱，對自己要嚴格一點。建議在上台北考試之前，可以是先把較難的音程錄起來，去考場時還可以在拿出來聽，複習複習。

聽寫

一定要把握每週的上課時間，能跟上老師的腳步，大考是一定沒問題的！但是也要養成寫譜工整與檢查的好習慣，才不會被扣冤枉分喔！

校外學習經驗

多參加各種的大師班、音樂營來拓展自己的視野，也能多認識不同的朋友。參加大師班，不一定是得親自上台接受指導才能學到東西，有時，坐在台下旁聽，說不定能夠吸收到更多的知識。親自接受大師們的指導，能夠更清楚的掌握自己的優缺點，但有時可能會因為上台緊張，頭昏腦脹下了台，可能說得出來的所剩無幾；旁聽，從旁欣賞別人的演奏，也能仔細的記下每個人的優缺點，並自己重新思考整理，也是不錯的學習！

可以參加不同的國內外音樂營來拓展自己的視野及認識更多的朋友，在其中，可以練習到許多多方位的不同作曲家的樂團曲目，不同形式的室內樂，也能跟朋友們互相交流學音樂的心得感想及練習方式，都會是很棒的學習經驗！



▲ 多多找大師們演奏的DVD或CD，可以從中改正自己的缺點，重點是「多觀摩、多聽、多看」

► 必備的音樂字典、節拍器及錄音機



顏紫安

小學

►立人國小

中學

►曉明女中國中部直升

100年考試分發錄取

►臺灣大學法律系(財法組)

特殊經歷

►學生自治會(BSA23)會長



學業篇

國文科—選擇及非選，二者皆重，練習再練習

我想特別強調的是**非選**，大考國文的決勝關鍵往往不是選擇題而是非選，因為就算選擇再高，非選題能瞬間將你從天堂送往地獄，給分差距極為懸殊，而非選不是一夕之間能練成的，必須提早練習及準備，但絕對不要說自己沒救或者來不及，就是**練習、練習、再練習**。可從觀摩優秀作品中提升實力，最重要的是勤奮寫作，再邀請老師或同學給予指教，相信學妹們能修成正果。

選擇題則必須掌握各種題型，並訓練解題技巧。基礎打穩，把課本裡的每篇文章充分掌握後，再延伸知識，步步踏實。大考將近時，就要**多做題目**，培養解題技巧及能力。近年來閱讀題成為潮流，閱讀能力愈加重要，一定要多讀多做題，白話文及文言文兼重，尤其白話文閱讀的培養容易疏忽。

而指考國文的關鍵就是**時間**的掌握，不二法門就是練習。我個人則是練到20~25鐘內寫完選擇，不論難易，分數也要維持在一定的水準，訓練自己面對任何考題都有相當的水準，就不怕失常。非選的字數也必須在時間內達到標準。

國文的準備不要執著於追求新知，而是把握好身旁的資料（曉明老師給的都很夠了），並用題目檢測自己的不足，踏實耕耘，便會發現自己一點一滴慢慢的進步！

英文—積少成多，絕不放棄

英文是一門進步緩慢的科目，短時間內看不見成效，但是經由長時間的努力奮鬥，它一定也會回報你的努力的。英文，是大考科目裡最實用的一科，讀它絕對不會浪費！

一點一滴累積，把英文成一種習慣，有空（最好是每天）讀篇英文文章，例如空英、IVY、或CNN，慢慢地會發現自己的進步。每次背單字都要認真背，不要想說打混一次沒關係，你錯了！打混一次就有很大的關係，因為會有第二次、第三次……然後就想徹底放棄好了，那可絕對不行，因此不可以輕易容許自己偷懶，進步慢，退步也是神不知鬼不覺！

單字和文法來自於使用，不只是背，不然那會成為死讀書，因此多讀多講，讓他們成為生活的一部分，學英文就會變成一件開心且自然的事了！

數學—理解、勤算、細心

上課理解，不懂下課一定問到懂，問老師或同學都可以，回家作業都按部就班練習，不熟的題目一定要練熟，不要因為害怕而放棄，**勤奮練習，你愛數學，數學愛你**。例如，剛開始我很害怕排列組合，但為了考試，我勇敢地面對它，最後我發現排列組合實在是太可愛了，只要看到排列組合的題目都會偷笑，只要懂，不需要複雜的計算，有時一行算式就能搞定一題，真是上天的禮物。數學不可怕，用心去理解，會發現它的可愛之處！

和同學討論也是學習的好方法，尤其是數學，詳解不一定是最好的，有時若想到更好的方法可和同學分享，同學也和你分享，或相邀一同請教老師，找到不是最快而是最適合我們的方法解題。解不出的題目可和同學們一起討論，解出時會很有成就感，對那種題型會更有印象，例如高一時和同學們曾一起討論過的題目，到高三再度出現時，不只是解題法，連答案都還印象深刻！討論的過程也可以學習他人不同的思維模式。教別人也很有效，多教幾次，就會深深刻在腦海裡。

當你有100分的實力時，考試不可輕忽的就是細心，有時考不好會把錯怪在粗心，但粗心會成為一種習慣，成為永遠的藉口，因此平常就要訓練自己快狠準的解題，若是沒時間檢查依舊毫無失誤，**題目每次都要看清楚，寫答案時也要謹慎**，大考時千萬不能因粗心而遺憾一輩子！（其實我就是個超粗心的例子，所以一定注意啊！）

小結

其實讀書的方法因人而異，找到最適合自己的讀書方法才能夠將自己推往理想的高峰。

生活分享

社團

高一時我加入熱舞社，高二擔任自治會會長。

參加社團都必須付出許多心力，例如：在熱舞社時就花了很多時間練舞，晚上和假日都得練習，但成發時的成就感則因練得愈多而加倍。成為自治會會長雖然不在我原本的計畫裡，但在緣分的促使下擔任了這個角色，使我有許多收穫和成長。我想在曉明許多人都會面臨社團抉擇，以及如何調配課業與課外活動的問題，甚至遭受反對。

但我覺得要勇敢面對，因此努力使自己兩者兼顧。即使投注了大部分的心思於社團上，仍舊不時提醒自己不忘讀書，千萬不可一頭栽入社團而忘了學生的本分。也不要因為擔心自己做不到而不顧社團，社團真的是高中不可或缺的角色之一，在社團中學習到的一切是無法從課本得到的。

●那麼要如何兼顧呢？

善用時間，做事有效率，聽起來十分老套，不過我一定要一再強調。時間必須分配得宜，做社團的事就專心做社團的事，不要分心想說書讀不完，反而效率降低。讀書也必須有效率，專心於當下所讀，不要又胡思亂想。調配的好，就絕對夠用。為了節省回家的讀書時間，上課就要加倍專心，認真聽講，可抵過自己回家讀的好幾倍。為了社團就得適應沒有午休的日子，想辦法維持一整天的精神，就是早點就寢，睡前不要

東摸摸西摸摸。為了高三著想，不可放棄任何一次段考，每次考試範圍都要用心去讀，否則高三就要浪費時間去重新摸索漏掉的章節（高三的時間很珍貴的）另外，兼顧的好也能使父母放心，自己安心（笑）。

課外活動

其中比較特別的是雖然我國中以前就決定要選社會組，但我不會把自己侷限在社會組的領域，例如高一時參加亞太科學營，依舊收穫良多。所以學習的機會必須靠自己去爭取，不要輕易將自己設限。自己的生活要如何，就要靠自己去好好規劃，把握每次機會。

還有運動也是非常重要的，培養良好的運動習慣，到高三時會發現以前有運動體力會比較好，身體健康，也比較不易感冒。

高三生活篇

有人說高三生活無趣到極點，但這是每個人必經的過程，而走過才懂得其中的滋味，其實我覺得把心境調得和以前一樣，不要給自己太多壓力，放輕鬆的過日子，一步步耕耘，完成高中最後的日子，不要想成是為大考而付出，當作是把高中課程完整學習也不錯。

☆獨家☆

以下分享我高三的生活守則及小撇步（可健康的維持身材喔！）。

1. 不熬夜，對精神也比較好。
2. 生活規律，不要有時早起有時晚起，有時早睡有時晚睡。
3. 必吃早餐（營養一點）。
4. 不吃零食也不吃宵夜。
5. 晚餐要吃飽但不要太飽，不然讀書會昏昏愈睡，肚子太撐也讀不下。
6. 使用美臀坐墊（這是阿姨推薦的，使用後發現效果還不賴），因為讀書一直坐著屁股會擴散，此坐墊可使臀部集中。疲倦時可伸展筋骨，為防止臀部鬆弛可進行夾臀運動。（高三時就會有極深的感觸，整天坐著很可怕！）
7. 多喝水。
8. 運動，不必太激烈，而是能長期持續的。
9. 提振精神的方式：我早上會吃紅景天。消除眼睛疲勞會吃蝦精。

林亭君

小學

► 龍山國小

中學

► 曉明女中國中部直升

100年考試分發錄取

► 臺灣大學法律系(司法組)

特殊經歷

► 多次擔任班級幹部

英文話劇導演

動漫社教學

糾察大隊指揮

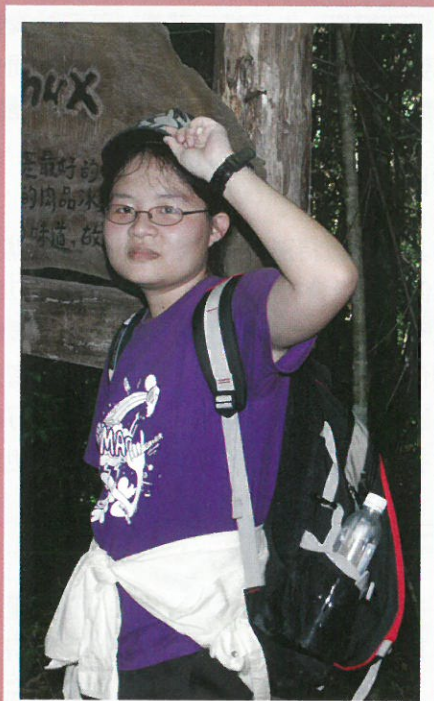
學業篇

大原則：要有效率的讀書有幾個大原則

1. 上課專心聽講。有人會只顧抄筆記，這樣很容易漏掉老師的重點提醒或解釋。課堂筆記可以不用太美，看得懂就好，下課後重新整理順便複習。但切記不可以偷懶不整理，會越積越多到時候就……
2. 質重於量，讀很多不如讀的熟。
3. 不論是平時考或自己的練習，一定要訂正，錯中學也是一種方式。

國文科

這是一門沒有考試範圍的科目，靠的是不斷的累積。平常可以多閱讀一些著名的、你欣賞的作家作品，特別是散文，這樣不僅可以學習寫作技巧，還能讓自己的文章內容更加深化。在讀課本時，不要忽略了課文後的賞析，能幫助你統整課文內容，還可以觀摩文章的分析。國文不只是主要考科，也是我們平常表達的工具，多讀多寫就是進步的不二法門。



英文科

準備英文科首先就是要把單字背熟，考試時遇到不熟的單字不僅讓人心慌，甚至可能影響作答。單字的來源除了四千字、七千字，還有平時考、模擬考卷上出現頻率高的，都是需要熟記的。可以準備一本小冊子或單字卡，寫完題目把不熟或不會的單字記下來，零碎時間就該它出場囉！常常錯的單字可以手寫寫幾遍，一錯再錯是很可惜的！

數學科

不諱言，我的數學是班上的中後段班，常常考很嚇人的成績(笑)。學測也是敗在數學，只拿了8級分。因此準備指考時，多投注了很多的時間在數學上。我認為，數學是最需要毅力的科目，因為只有不斷的算、算、算。但多算並非算很多不同的題目，而是算到熟練。當初我只買一本參考書，不熟的題目至少算了三次以上。甚至到後來，其他科讀不下去就是回來算數學。我的指考成績雖然沒有非常高，但至少沒有再拖累其他高分的科目。

社會科

很多人對社會科都有一種刻板印象：背就行了。其實社會科是需要大量的整理與統整的。人說史地不分家，現在再加考一科公民也是一樣，很多概念是可以互通有無的。希望學妹在準備時可以讓大腦動起來，想想有什麼其他相關的概念，如此一來等於是多複習了一次！舉例來說，拿破崙征俄之役失敗，俄國堅壁清野、士兵飢寒是很重要的原因(歷史)；這時候就可以連結到歐俄地區有極大年溫差(地理)，加速法軍的潰敗……等等。社會三科還是有些微的差異，像歷史注重事件的人事時地、前因後果，地理則要會判讀各種的圖表，公民就真的比較偏記憶。

我認為，大家的腦袋都長得不一樣，習慣也都不同，所以沒有什麼必勝的讀書方式，能夠讀的順暢有效率(最少時間吸收最多東西)，就是最適合你的得分絕招。

生活篇

進入備考期後，我的生活並沒有太大的改變，只有稍微加長讀書時間而已。放學後到後操場跑一跑，比較累的話就用走的。三餐準時，讀

餓了會吃點小點心。晚上讀書不超過十一點半，隔天才有精神聽課讀書。我看很多同學到了高三，劇烈的改變生活作息，像是熬夜到一兩點，然後早上四五點又起床，還有人正餐跳過的。我強烈反對這種做法，或許讀書時間加長了，但是容易傷到身體，病倒了得不償失。如果你非得熬夜才讀的完，那你就該檢討自己的讀書方式是否太沒有效率了？如果在家怕無法專心，建議可以住校，有作息時間上的規定讓生活規律，還可以遠離家裡的諸多誘惑、更專心。考試不需要搞得如臨大敵，時時正襟危坐。累了就和朋友聊聊天、打打鬧鬧，是一種不錯的舒壓方式。

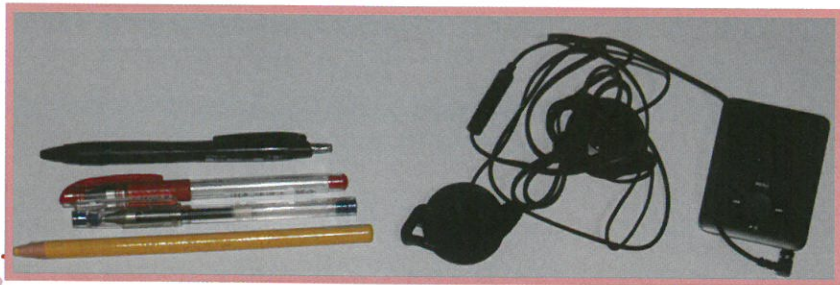
課外活動

我相信，懂得兼顧課業與玩樂的人才是真高手。我的興趣是看漫畫，甚至加入了動漫社。和一群志同道合的夥伴一起創作，對我而言，比好成績更有價值。而在社內擔任教學一職，讓我學到了即使是娛樂性質的東西，用心整理分析也能變成一門學問。高二時我擔任集會大隊指揮，這並不像一般人想的嗓門大就能勝任，而需要克服「眾所矚目」的壓力，還得學習臨場應變。

許多人升上高中後就汲汲營營的想參加各種的活動，為的就是能在備審資料上增添一筆漂亮的經歷。多年過後，那樣的成績，是否還有價值？幸運的是，和我同屆的許多高手們，都是抱持著真正的興趣與熱忱在完成各種活動。縱然我不如她們活躍，在一旁感受著那股衝勁，也能體會到高中生活燦爛的一面。

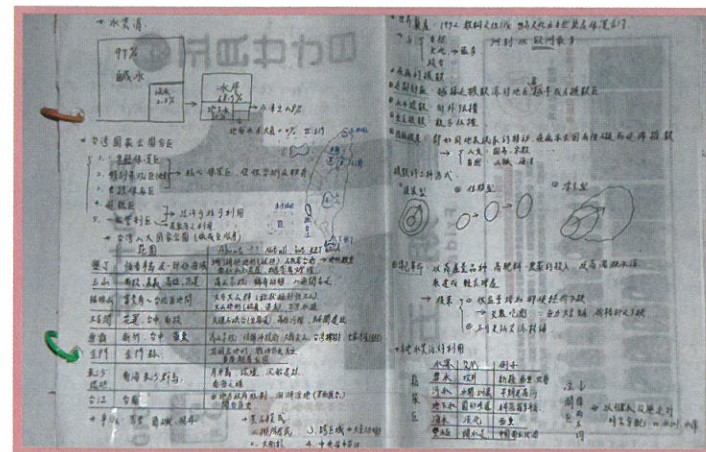
有圖有真相

▼做筆記我最多只用四種顏色，
清楚明瞭最重要

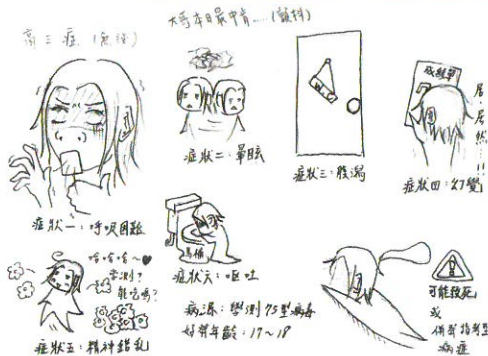
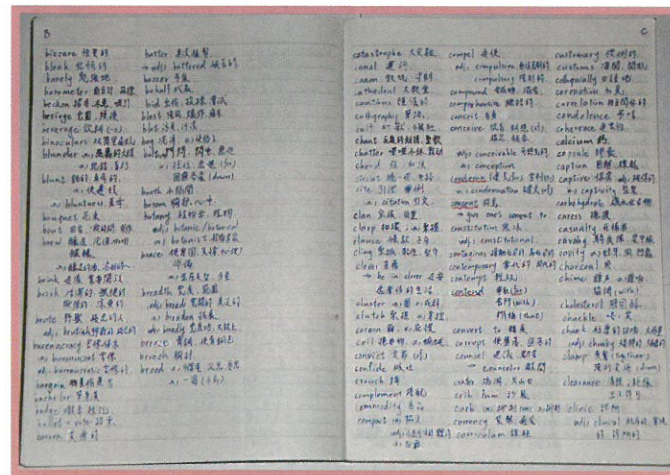


▼伴我走過煩悶的好夥伴——隨身聽，
但盡量不要邊聽邊讀書喔。

▼超級日曆筆記。無隔線較沒有限制，還可以廢物利用！當計算紙馬丕通！



▼上文提到的單字本，小小本攜帶方便。



◀讀累了，壓力無處發洩，
我會塗塗鴉。

劉禹安

小學

►文心國小

中學

►曉明女中國中部直升

學測成績

►73級分

(社會13, 其它皆15)

指考成績

►534.9分

(第三類組, 六考科)

100考試分發錄取

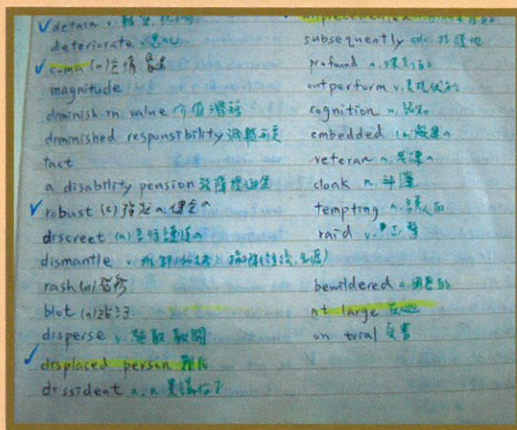
►陽明大學醫學系



學業篇

英文科

1. 單字：背單字是學習英文時最枯燥乏味卻也是最重要的一個部分。背單字時，我個人習慣很快的看過去，然後反覆看很多遍，這樣效率高而且比較不令人感到煩躁。最重要的是，要連單字的用法一起記，所以例句和重要的片語一定要看。平常還可以準備一本筆記本，將沒看過的單字記下來，在大考前會成為很好的幫手的。

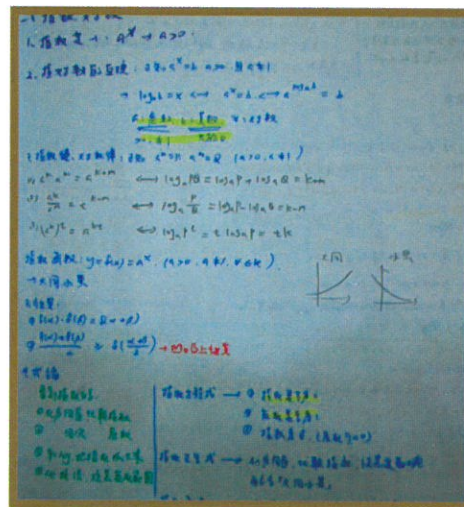


2. 文法：文法是基本，我認為是考試時一定要拿到的分數。而且如果文法觀念夠清楚的話，一些較困難的題目，即使你完全不知道他在講什麼，也可以用文法快速的選(推測)出正確答案。
3. 作文：Practice makes perfect! 大考的作文說實在較八股，也就是形式固定，例如學測常考看圖說話的記敘文體，而指考的作文題型則常常加入個人經驗或意見的表達，無論是哪一種題型，重點是要事先了解歷屆考題的形式，然後針對式的加以練習。所以即便本身沒什麼文學素養(我就是啦)，只要多寫、多觀摩同學或大考中心公布的優秀作品，並盡量達到零錯誤，那麼要拿到15分以上其實並不難。

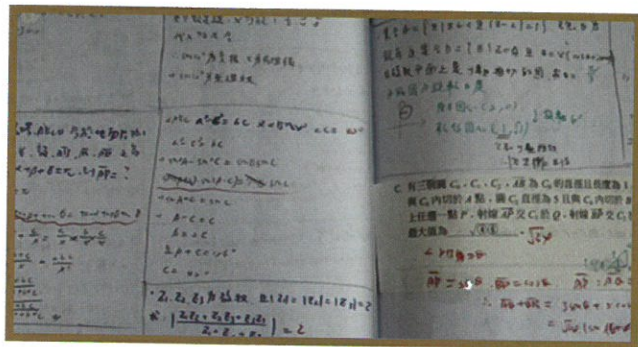
數學科

清晰的觀念比盲目的大量做題更重要！這在數學和自然科都是一樣的。先從觀念下手，先了解它的定義和幾何意義，再去做運算的部分。每個公式都一定要自己推過一遍，而且一定要知道他適用的地方。例如：在多項式理提到的勘根定理、虛根定理、無理根定理、牛頓定理……等，都必須要很清楚的知道他適用於什麼樣的係數範圍。等到觀念都很清楚後才開始大量做題，訓練速度和手感。而且有時候可以利用一些簡單的題目逼自己想出很多解法，雖然乍看很愚蠢又浪費時間，但之後遇到難題時卻可以提醒你還有什麼樣的解題方法，而且可以還順便訓練你的思考能力。(不過這比較建議高一二的學妹做，高三的還是以升學為主吧!) 平常可以準備一本筆記本，將做錯的題目記下來，確實訂正，考前會成為你複習的最佳小幫手。

重點整理►



題目訂正▶



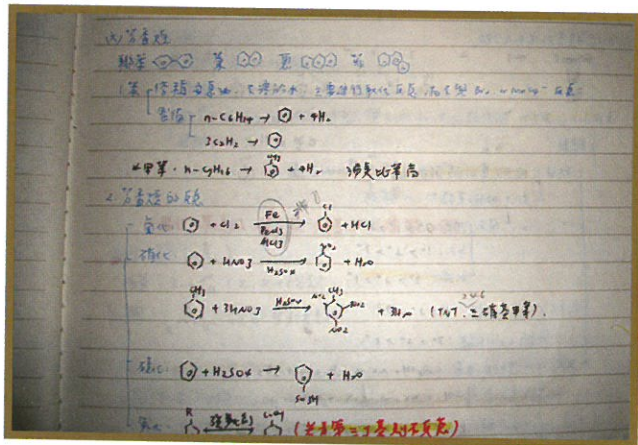
化學科

化學是個繁雜的科目，要背的東西很多，要注意的小細節也很多。例如：同樣的反應物，但是在不同的溫度、PH值、催化劑……等，所會進行的反應截然不同。常常有人會說這麼龐雜怎麼背得完，但其實如果能夠從化合物的結構或是特性上去看，了解為什麼在這樣的條件下會產生這樣的反應，背起來會容易許多而且印象又深刻。（不過這大部分都需要老師的幫忙才會知道，自己想出來可能有點難，所以上課一定要認真，並多問問題吧！）

化學實驗是個蠻重要的部分，重要的實驗最好能夠自己做一遍，因為實際操作時往往會有許多小細節要注意。有些方程式看起來很簡單，但實驗時卻非常複雜。

和其他科目一樣，請準備一本小本子，整理出所有的方程式（反應條件記得寫），有空就看一下。像我自己在指考前，每天就是反覆的背筆記上的方程式，看幾個實驗，再做一些練習題，效果還不錯。

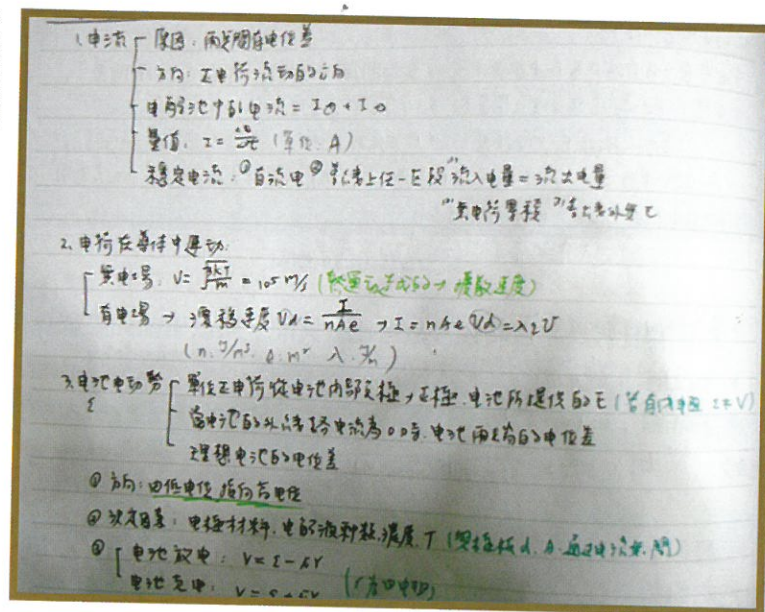
方程式小本子▶



物理科

物理是個和生活息息相關的科目，可以解釋很多生活中的現象，可是奇怪的是，很多人讀物理讀到最後都淪為背公式。物理的公式確實很多，不過物理重要的應該是了解為什麼（也就是運作的基本原理）！我自己讀的時候會先把定義看一次，再自己推一次公式。（一定要小心單位，還有注意它是向量還是純量，運算時會差很多！）不是所有的公式都要背，有些幾秒鐘就推出來的公式就不要浪費你的腦容量了，但是其他一些很複雜的公式還是要認命點，因為考試不可能有時間——推敲公式的來源！（例如說，像是碰撞的公式就很複雜，一定要背熟，但還是要知道他是從能量和動量守衡推來的。）還有，公式不是萬能的，不要一看到題目就瘋狂帶公式，有些題目用一些簡單的觀念反而可以很快的解出。

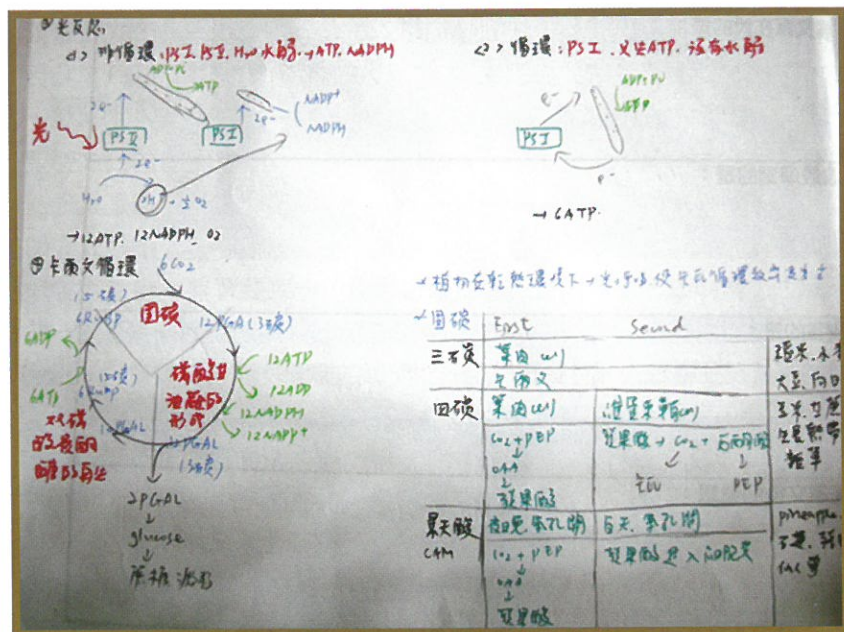
重點整理



生物科

1. 先理解再記憶！先理解主架構，再去看小細節（生物的小細節真的爆多，尤其是選修生物。）注意每章節之間的連結，雖然課本將不同的系統分成不同的章節，不過生物是不可能只剩單一因素影響的，像是血壓，主要在循環系統那提到，但血液的滲透壓、激素其實也都會影響，所以讀生物時記得要統整。

2. 善用圖表：圖表可以將複雜的東西簡化，讀起來比較容易。



▲ 光合作用的反應圖

3. 記得比較：考試時很喜歡考比較異同，所以事前如果能先做好的話，考試時才不會覺得：這些我明明都讀過啊，為什麼放在一起比較就不會了？舉例來說，在轉錄和轉譯的部分，很喜歡考真核和原核生物的比較。

最後，我想要提醒大家，筆記重視的是實用功能，請不要花太多時間把它做得很精美，其實自己看得懂就好了！

課外活動

高中時我加入了童軍團，高二擔任器材的職務。童軍團豐富了我高中三年的生活，在那個團體中我交到很多好朋友，也得到很多課本以外的經驗：像是如何辦好一個活動、如何與他人分工合作、彼此信任…等。也因為加入童軍團，我愛上帶營隊的感覺，那種大家在一起，合力完成一件事的過程與成就感。所以除了童軍團的活動，我也參與了生涯準備營和北營，對我來說都是一些很美好的回憶。

很多人在選社團時，都想說要選一些和自己未來有相關的社團。當初我也有因為這個原因想要加入生研或科研社，但後來我覺得社團應該是一個讓我放鬆的地方（我可不想要連美好的社團課還要想著物理化學生物），所以就選了童軍啦，而事後回想，我真的獲益良多！

最後，我想要告訴學妹，以上只是我個人的經驗，不一定適合每一個人，找到自己的學習方法才是最重要的！希望學妹們都可以相信自己、相信老師，勇敢的追尋自己的夢想，碰到困難時，老師們都會是最好的幫手。（曉明的老師真的都很熱情又有耐心！）祝福學妹擁有燦爛的中學生活！



魏竹君



小學

►東勢國小

中學

►曉明女中國中部直升

100年考試分發錄取

►臺灣大學財務金融學系

經歷

- 2008 全國高中職部落格大賽佳作，資訊及數理加深加廣
- 2009 生涯準備營歡樂學習營輔姊，中區科展生物科佳作，上海教育旅行，人文社會科學營第九屆學員國片電影研習營，糾察成員
- 2010 曉明論壇計劃主持人
- 2011 G I S全球集思論壇高中生旁聽計劃，台東杉原生態工作假期珊瑚礁總體檢淨灘組

我無法提供成功的公式或理想的方法，只有蛻變蛻變再蛻變；
僅供參考，無須模仿，
「因為重新走一次，我未必能演的像我自己。」

關於實力積累，還請依循優秀老師們學姐們的踏實正道，
本文目標鎖定有決心突破自我極限的孩子們。
此時不衝，更待何時？

曉
學
堂
大學問

心態是戰友，心情是敵人

別人積累了那麼久，你憑什麼高舉相同的夢想旗幟？時間管理，加倍認真。

我的指考優勢只有：第一夠樂觀不亂想，第二體力好自修課能撐下去，第三國文、生物狀況尚可，第四優秀的朋友們是遠方的光點，第五心平氣和、有豐富抗壓的經驗。沒別的，數物化悽悽慘慘戚戚，哈哈。

切忌心情低落。這段日子，就是電子組態穩定、就是提高活化能，莫讓煩悶壓力憂鬱沮喪輕易與自己化學反應。到了這節骨眼，切莫胡思亂想：人生的意義是什麼？在升學主義的單一價值觀下，個人該如何自處？多元價值何在？我為何要讀大學？……沒辦法，認了吧，現在還不是時候，考完妳有時間慢慢想。

欲在這場戰役生存下來，得先具備健康的心態：不一定最天資聰穎，但期許自己是最認真的；努力，但求無憾。以認真的態度換取未來的可能性、閉關和學科朝夕相處也可能日久生情。別悲觀地想「除非奇蹟發生，否則我……」為什麼要相信奇蹟呢？我只能信任努力綻放的光彩。

如果只需要讀書，那真是再簡單不過的事情。

考得如何是另一回事，取決於實力、方法與方向。準備考試，只要身體健康、每天運動、心情穩定、時間管理、訂定讀書計畫並確實執行、多檢討自己多請教他人，每天都有二十四小時，努力再努力，一路到考試，就這麼簡單。現在沒有經濟壓力，也沒愛恨情仇的糾葛，我們是如此幸運的一群，好好把握自我成長的機會。

試著寫下自己努力的理由，學習動機會更強烈哦。

現在開始召集戰友一起努力吧！^^

每月讀書計畫、方法論

關於讀書計畫，我習慣設定每月各科進度，再分別寫入各週目標，每天每科都要碰一點，比如一三五晚主攻物理一小時半，那二四晚攻別科時也要至少半小時。記得留緩衝時間補足進度。無法完成也別太氣餒，到後期就掌握每天每科的原則吧。

指考各科當然不能只讀一遍，先排定各科三次複習計畫，再和老師同學討論。第一次地毯式複習，第二次重點式複習，第三次掌握自己已會的部分。

理科學習三部曲：理解、算熟、討論。要時常檢討自己的學習狀態，像個人到高三上才發覺以前從來沒有「精熟」的感覺過，哎呀，改進方法不斷努力吧。

你選擇何種生活姿態？

時間管理這門課個人修練很久很久。生命是積累的過程，努力也需要練習，大家早日努力吧（招手）。以前看了很多讀書方法仍毫無頭緒，我試著具體化這段生活。到最終階段約莫會變成這樣：早上五點半起床寫一份以前化學剪貼本的考卷，有問題寫在答案卡背面到學校問人。吃早餐騎單車的道路上攜帶英文Ivy迷你詳解本，或數學化學必背筆記，紅燈時瞄一眼，其他時刻唸唸有詞試著自己講解。走路到各處室辦事時、找老師問問題的路上、上廁所或裝水的路上，亦同。適時望遠凝視。上課不做與該科無關之事，下課伸展身體。想睡覺、心煩、冷氣太涼？換到走廊讀，有風，也有滿眼的綠。遇到問題請速速解決，勇敢問，不要怕，高三最昂貴的就是讓你琢磨的時間。

假日讀書地點可選擇學校，周六日都有開放，或外面的圖書館，或補習班，晚上可考慮晚自習或家裡；個人後來的考量以交通時間為主。放學做完值日生工作奔跑至最近的全家便利商店購買晚餐，再奔跑回自習教室，開始讀書或寫作文，約五點四十五開始。九點下課立刻離開教室，回家洗澡，九點四十再讀一兩科，約十一點就寢。記得按摩眼眶放鬆雙眼，做做瑜珈等伸展運動，不然神經太興奮輾轉難眠。不可以熬夜哦，睡飽記憶好。

營養均衡、每天運動可增體力，前期晚自習下課去跑操場，享受四月夜風飄來的馥郁花香和五月陣陣蟬鳴，後期改放學後約人打羽毛球兼談心，還可互相複習重要概念，停課後偶爾去游泳；有補習者適時走樓梯、跑到等車點。

嚴厲？習慣就好，反正只有幾個月，仿效清教徒精神，不過是另種生活型態。當然大家未必要以這種方式，但暫時，我只找到這種。

各科攻略

國文實力靠積累 生花妙筆靠勤練

1. 課本習作複習卷：因為熱愛課本，我沒有買指定四十篇古文合輯，決定固守已熟悉的東西。考卷訂正的字音字形我會抄在各課作者頁空白處，習作部分邊讀邊把重要國概比較表整頁割下來，夾在相應課文內。第一次複習完畢。之後放一個架子在學校座位，裝六冊課本，下課或想到時拿來讀一課，或多認識幾個作者。
2. 語測以及平常上課：認真讀吧，國文實力的積累就靠他們了！
3. 得分秘笈：題本學校進度一週一回，建議超前一兩回，比較沒壓力。詳解每個字都要看過，用不同顏色的筆訂正，不可輕忽翻譯，有問題查學典或問老師。傳說中的大學姊把每題詳解都抄在本子上，也有看到其他學姊剪貼詳解。
4. 論孟：建議讀課本，因為既美麗又有賞析，註釋也比習作本詳細；了解每個字亦僅是基礎，要練到能說出每章主旨的地步，另外四科十哲要背。傳說中的大學姐共讀七遍，個人只有四遍，學妹們請堅強。^^
5. 作文：上課週目標一週一練，停課後一天可練一篇，題目來源是每週週考卷或歷屆題目。短文練習瞬間反應和寫字速度，長文練習組織架構，說理抒情都要練。名言佳句可從考卷抄錄，不求多，但求轉化使用。個人認為不需要狂背事例或華麗詞藻，達到評分要求的架構，其他自己喜歡就好，文章連結自我經驗寫得最順。

有傳聞說文章達到一定長度分數就高，因此建議600字以上，資訊來自高三甲前面廁所的建中生報導文章。考過模擬考的大家都知道，光第一篇就花上不少時間，第二篇約400字就已經很了不起，所以平常一定要練，找一隻自己習慣的0.5黑筆磨！記得和老師討論！個人平常時間勉強到六百，這次指考三十分鐘內寫到700多。有人可以寫到破千！多練多練，越練越順！

英文

1. 單字片語介系詞：7000/4000單字每個解釋都要讀到，直接讀句子能培養語感，學會用法，掌握介系詞。全部讀兩三次後，試著自己說出同義字反義字。萬萬小心，單字是作文殺手。

2. 文法：找一本讀得懂的文法書研究研究，但別鑽研太艱澀的冷門用法。學會改寫句型，搭配翻譯練習。
3. 克漏字與閱讀：克漏字先注意詞性，前後介系詞，例如...focus on (sth),be interested in (sth)；
4. 翻譯：熟悉與時事相關的單字片語，科技，環保，核能發電，高齡化社會；選擇幾句經典或喜歡的多寫四五次，太難的自己簡化，甚至背誦，一句抵萬句，句型單字片語一次到位。例如：Life without passion would be a dull wasteland of neutrality, cut off and isolated from the richness of life itself. (Daniel Goleman quotes)
5. 作文：勤練，別因為害怕犯錯而只寫單調的文章。單字功夫萬萬不可少，不然會被扣很多冤枉分數。

聽說大考前會是英文能力的巔峰，想想，難道這就是自己的極限嗎？怎能甘心呢？人一能之己百之，我們只是常常忘了，一百次還沒到。

另外發現好網站：

1. Treak網誌<http://stu60912.pixnet.net/blog/post/31378218>
常見易混淆單字組、指考社會組準備
2. 【學習資源】有趣的且能幫助學習英語的網站們
<http://www.student.tw/db/showthread.php?t=166249>

觀念清楚計算熟練 數學無招勝有招

弱科，請堅持每天算一小時半以上。

問問老師或同學：「看到什麼關鍵字要想到什麼？」題目確實訂正，檢視自己的思考過程是哪個環節出問題，對症下藥！

還是想向學妹分享一些資料，畢竟我的數學成績一直在及格邊緣上下波動，高三複習考模擬考亦然，唉，好弱。但是未曾放棄仍舊堅持下去，結果從學測均標10級分飆升到指考數甲數乙頂標以上，難以置信啊。我不能保證什麼，只能告訴妳們，要相信努力的潛力！

課本完全理解基本概念，例題算熟，雖然簡單但他們都傳達重要概念—>製作自己的單元筆記（公式、關鍵字聯想等）—>時常複習，關鍵字聯想要自己背起來、說出口！

以下主要出自深藍論壇：

1. 這篇有讀數學的分解步驟，容易理解實行
<http://www.student.tw/db/showthread.php?p=4458296#post4458296>

2. How to solve it談數學的解題方法

<http://www.student.tw/db/showthread.php?t=226491>

3. 建議看最下面那篇，或有不同體悟

<http://www.student.tw/db/showthread.php?t=232039>

4. 游森鵬教官的高三數學複習，此篇必讀！

<http://www.wretch.cc/blog/giaawgan/2656915>

理解思考算題目 物理頗須多討論

- 固守講義法：每章讀熟後重點整理各章摘要、重要題型與解法。
- 綠皮書法：《物理的解題方法》分上中下，都很大本，很多校外學生高一二開始使用喔。綠皮書有分章歷屆試題，學習思考題目、學習找出關鍵字。
- 分章歷屆法：《近十年分章歷屆試題》北一女顧建州著。先自己算各章題目，不懂再查詳解，隔一段時日遮起詳解再重做一次。

勤算例題，有個朋友分享把講義每例題都算五遍才有真正準備好的感覺。想學會思考物理，高一二請努力討論追問，本篇結論，另請高明吧。

天天化學，化學天天，先給活化能才可能有正反應啊！

首先請信仰陳文金老師的指引。^.^

準備方向正確加持續努力，會進步。上課專心聽講完全理解，下課後立即複習並完成作業，考試後立刻檢討訂正剪貼，隔天發問，回家再自己重新做一次不熟的題目。方程式要背，背完最好自考互考。真懂就是能講到讓別人理解。印象深刻的，是本班陳姓學姊每節下課在前面問問題的身影，楊姓學姊不寫完作業不搭理人的堅決，賴姓王姓學姊等追問到底的精神。準備考試，妳得自己整理一次必背筆記，過往講義都放在一起隨時查閱。「融會貫通」四字值得好好咀嚼。

實驗課前一定要預習，高三發的實驗本中有題目可先寫，實驗前把流程多看幾眼，什麼儀器什麼步驟為了什麼原因用了什麼觀念，最好把自己想成老師來講解。

手寫題的思路轉折要寫清楚、簡單，可以私下練習拿給老師批改！改了之後重新訂正再寫一次，還是不確定就再問。

老實說它一直是我深感挫折的科目，或許分享心路歷程可以貼近現

實。是否妳也是這樣想呢？自覺觀念題目不夠熟練，檢討考卷時常自責這種題目不該問，應該私下多練，殊不知它極可能是延伸變化題，於是錯失釐清觀念的機會。妳會認為應該自己先思考，用現有材料推演，或者算熟，準備好基礎知識再去問。努力程度還是不夠，不夠，就是不夠，雖然自己也不明白該用何種方式努力，該達到何種境界？在惰性習慣與理想自我間掙扎，結果往往令人失望，於是跌跌了失望了不自覺地逃避了，懷疑自己的愚昧，然後真理越來越遙遠。這樣下去怎麼可以？開始思考為何同一堂課結束收穫可以差這麼多。放遠一點來看，十年二十年一輩子，誰說學不好高中化學？那麼就是時間問題了，關於如何有效運用。如果你對自己有期許，不到終點前，所有的畏懼或放棄都是多餘。臉皮厚一點，該問就問，所有指正都會是你進步的動力。若以分數論成敗，恆常的班平均以下有一天可以差四分頂標。學如不及，猶恐失之，我們要對抗不斷流逝的記憶！



～佳句分享～

「不要管別人把你擺在哪裡，你要知道你希望你在哪裡。」

「機會是留給有企圖心的人。」

「一個人徹悟的程度，恰等於她所受痛苦的深度。」

「千日修以返初心，萬日練以達極致。」

「駑馬十駕，功在不舍。」

陳靖涵



小學

▶ 光復國小

中學

▶ 曉明女中國中部直升

學測成績

▶ 71級分

學業篇

100年考試分發錄取

▶ 成功大學建築系

經歷

▶ 科研社副社、亞太科學營

國文科

讀國文似乎沒有其他方法——就是日積月累地給他讀下去就對了。有作文障礙的我就來分享一下，我是如何堅持下去的。一直以來，作文一向是令我最害怕的任務，由於大考需要，到了高三，作文成了我不得不面對的難題。一開始，也是毫無頭緒，每次都不知如何下筆。但是漸漸地，寫的題目卷多了，每次從中記下一些名人的小故事，時間一久，發現對我的作文真的很有幫助耶！並不是說不能寫自己想的故事，但是因為我們的年紀有限，而常常作文題目太抽象、或是剛好是我們所沒有的經驗，而考試時間有限，這時考卷上的故事就剛好派上用場了。因為考卷篇幅有限，一定是精簡了故事情節，在有限的字數下表達出最具感染力的故事效果。因為我的毛病是有時會不小心鋪陳了太多，而考試就是要看你有沒有重點，所以我覺得這真的很有幫助。

還有，別忘了最重要的是，不管寫什麼，一定要寫出自己的感覺，那才是真正的獨一無二。

英文科

我個人寫考卷時，我習慣從閱讀題開始寫，因為考卷中的話題不一定對我感興趣的，假使從頭寫的話，寫到閱讀題我都快睡著了。也因為如此，我在考試一開始，精神最集中時，先挑戰閱讀題，最後寫到單字題時，因為要趕著寫作文，一題一題的比較不會出錯。

因為英文作文走的是短小精緻的路線，所以更要懂得取捨自己的素材，「Less is more.」。最好是選單一事件就好了，一開始，老師總跟我說，我開了太多故事的頭，很難有一個完美的結尾。還有，一開始，我深信長句就能得高分的迷思，無法體會短句的魅力。但是，閱卷老師講求效率，短句不是更簡潔易懂？所以，適時注意句型的美觀性也是很重要的。

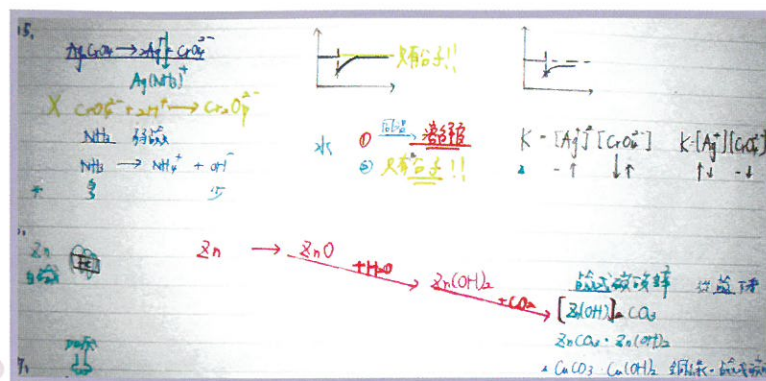
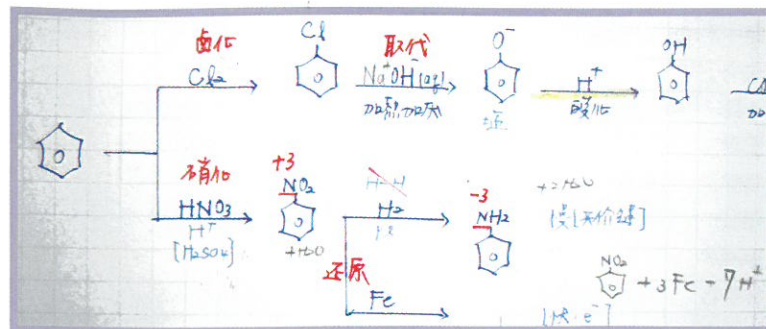
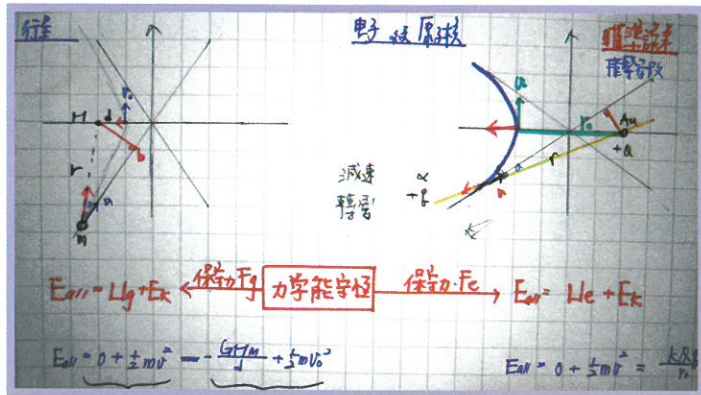
物理科

最重要的是廣度——每一單元的原則、公式，不可以不知道，再來才是深度。還有，注意觀念的統合，相同的原理用在不同單元的不同範例上，如果能自己把它整理出來，一定忘不了的。

當對於觀念熟悉到某一程度時，一定要寫題目做練習。不要以為你每一個觀念都已瞭若指掌，就可以輕鬆面對考試，因為題目的敘述與我們平常看到的可能不太一樣，考試最愛考「換句話說…」，所以一定要想辦法讓自己可以理解題目的語言。

化學科

我習慣每次訂正考卷時，自己重新做一次觀念整理，雖然費時，但是考前，你已經自己把觀念和題目整合了，那就是我們自己的必勝秘笈了！



關鍵倒數100天▶



考前的時間真是說長也不長，說短也不算短，如何撐下去、堅持到最後，便是大家的挑戰。倒數前我是秉持『多讀一天，多一分』堅持下去，每次想偷懶，就很害怕今天的那一分就飛了，我還是乖乖讀書好了，沒想到挺有效的。

還有，眼前看到的總是比想的更有效果，你不妨在書桌前放倒數的天數以激勵自己。

加深加廣：如果考慮到車程…，不方便參加各大學辦的加深加廣課程，學校所舉辦的也是一個很不錯的選擇。學校老師可以配合學校課程適度的延伸、做實驗，在假日可以多一天看到同學不是很棒的選擇？