

給高三溫的一封信

101 輔仁大學醫學系 謝雨彤

學妹好！我是 8/15 到班上升學座談分享的學姐謝雨彤，因為當天時間不太夠，加上我本人實在不太會說話(囧)，所以簡老師建議我用寫的來跟學妹們分享(笑)。因為我的經歷比較特殊(幾乎各種升學管道我都試過)，所以我會以我的經驗來針對學妹提出的問題回答。^^

那先談談我的心路歷程好了！升上高三的時候，我從暑假開始前就已經開始倒數學測的時間，不過像大部分人一樣，在還沒有很進入狀況、每一科幾乎都還沒複習完的時候就迎接了第一次模擬考，大家的成績當然不是很理想，雖然我的成績有點意外的達到 73 級分(自然和社會各 14 級分)。不過大家別擔心！**第一次的成績其實並不那麼準，特別因為這時候我們還不是很習慣考試的題型、題數、作答技巧、時間分配**，所以就當作是一次經驗，稍微熟悉一下這種大考的氣氛，並且警惕自己：**是時候該認真了！**

相信很多老師都會建議，在暑假的時候就該讀完至少一冊的社會科了！不過那個時候的我其實並沒有達成(跪)，不過這也就更能督促自己：**要趕緊加快腳步去追上跑在前頭的人了！**學姊我之前高中畢業的暑假還有去參加一些營隊，因而認識了許多跟你們同屆的學弟妹，在她們當中有一些立志要考上牙醫系的人，早在高一升上高二的時候就開始準備、開始努力了！要記得，不只是在聖功，全各地的高三生也都正努力地在讀書、衝刺，還記得我們班高三時佈告欄上寫的 — **哈佛大學圖書館：「當你在累了睡覺休息的時候，你的對手正不停地努力翻書呢！」**

不過我相信，身為理組實驗班的你們，在高一高二的時候也一定都是認真讀書的孩子！也一定都有著遠大的目標和理想要去追尋！所以不要擔心，離學測還有幾個月的時間，**目前的你們和全台高三學生的立足點其實是很接近的！只要能夠堅持下去，一切都還來得及！**

接下來我先一一回答學妹們的問題好了！至於重考這一年的經驗，如果可以的話當然不希望你們和我走上相同的道路，所以我留在最後再說 ^^

1. **進度和複習如何兼顧？**：其實所有的老師應該也是如此建議的，千萬不要放掉目前高三的新進度，畢竟對我們來說那都是新的內容，而且大部分都會比舊進度難一些，況且多學一些新知識，不管是在複習上甚至是面試時都會有一些幫助唷！所以我的建議是**當天上的內容要當天就溫習過一次**，可以利用下課的時間或是吃完午餐、掃完地的零碎時間，**能夠有效利用零碎時間**真的很重要！至於複習的話就是利用晚上的時間，但是**跟進度有關的作業、小考等要優先處理**！複習的內容可以以明後天的晨考為主，然後就是補足當天晨

考中自己發現自己還不熟的地方，把不會的變成會的，可以說是這一年的重點唷！老實說，要能”完完全全”複習完高一到高三各科的內容幾乎是辦不到的，而且還要兼顧自己的身體健康，以免把身體搞壞了！所以真的不用慌、不用緊張，因為大家的情況都是一樣的！所以只要能夠盡最大的努力就已經很棒了！

所以 進度和複習的時間比例建議為 6：4 唷！

2. 時間上如何安排？：就像上一題說的那樣唷 ^^

新進度優先，複習的進度跟著晨考走，記得要把不會的變成會的唷！

3. 如何有效率的讀書？：有以下幾點可以做到

第一，班上的讀書風氣很重要，當所有人能夠同心協力、互相督促、一起努力奮鬥，真的會形成一股很強大的力量唷！^^ 雖然彼此存在著一定的競爭關係，但面對其他學校的敵人時，身邊的同學就會變成最棒的戰友了！所以下課的時候可以互相提醒一下，如果想要舒緩一下緊張情緒、聊聊天走走路的人就到走廊上，而且要盡量要小聲一點，讓想讀書或是想要趴下休息的人能有個舒適的環境，這樣對彼此都很好唷！^^

第二，養足精神，該休息的時候就用力休息，該讀書的時候就用力讀書，該運動的時候就用力運動！不要一心多用，也不要太拼命而犧牲了自己的睡眠時間，雖然可以拼一下下，但是長久下來只會讓自己的專注力越來越下降唷！所以午休一定要好好休息，晚上睡覺最好要有 6 個小時以上！雖然學姊我大概都只睡 4、5 個小時，不過這樣對身體真的很不好，而且白天需要強大的意志力來支撐，所以不建議唷！另外學妹們這段時間可以多補充綜合維他命，雖然我不喜歡吃藥，但準備考大學的這兩年我都乖乖天天吃 2~3 顆，給身體多準備些輔酶，才能有精神繼續專注在課業上唷！另外，多運動也會讓血液循環變好，建議的有氧運動像是快走、騎腳踏車、游泳，可以讓腦袋更清醒，又可以避免每天久坐讀書而變胖唷！

第三，排短期讀書計畫，時間可以以一天或一周來做安排，可以簡單地在一张空白的紙上計畫，譬如晚上的幾個小時要讀些什麼、什麼時候要讀什麼科目，或是這個禮拜要讀的進度、要不要比晨考快一些...。這樣可以給自己定個目標、督促自己，才不會一個晚上只讀了一點點，甚至連自己到底讀了多少都搞不清楚。另外，我的建議是累的時候可以算一算理科的題目，精神好的時候在來背文科；或是累的時候讀自己喜歡的科目，有精神的時候再來拼自己較弱或較不喜歡的科目唷！切記千萬不要放棄任何一科！現在的考試漸漸偏向有讀就有分數，所以不管你再怎麼討厭某個科目，都還是要硬著頭皮去算它，說不定你還會因此漸漸喜歡上它呢！

第四，放假時給自己排些休息時間，可以做一些自己喜歡的事，放鬆一下心情，發洩一下壓力！像學姊我有空的時候就會看一些漫畫，特別是一些勵志型的漫畫會更棒唷！像是重考這一年我看的是灌籃高手，雖然年代有點久遠了，不過那種奮鬥的心情就跟現在的我們很相似呢！不然就是可以找人訴訴苦，家人、朋友、老師、同學都是很好的對象唷，不要把負面情緒憋在心裡，適時地抒發一下情緒，然後重新振作、繼續出發！會更加充滿幹勁唷！

4. 考試作答的技巧？：

第一，注意時間，不會的作記號跳過，最好可以挑自己比較會的題目先做，不過老實說有的時候一緊張也會無法一眼就分辨出來，所以我的建議是事先算好每一題需要的時間，以指考的物理來舉例，一題單選大約只能花三分鐘的時間，包括一分鐘讀題、理解題目，一分半計算，半分鐘檢查，因此如果過了一分半鐘還是對這個題目沒有頭緒的話，就必須趕緊換下一題了！而且有時候指考的手寫題會有幾題較簡單，如果因為寫太慢而沒寫到，或是時間不夠而緊張寫錯就很可惜了！建議：平時多練習一些模擬試題並且計算作答時間，大考前要把歷屆試題做完並檢討完畢，可以的話盡量在大考考該科目的時候練習同樣的科目，培養自己在該段時間作答該科目的習慣！

第二，穩定情緒，不要受他人影響，有些比較“奸詐”的考生在作答時可能會故意製造一些聲響來干擾周圍的人，或是在考完試出考場的時候很大聲的說剛剛的有好多他都寫過他都會之類的話，要記得相信自己，別人考得怎麼樣不重要，重點是我們盡力了、沒有遺憾地拼過了！

第三，在大考前準備好自己考前要看的筆記，可以是老師的筆記，不過最好再精簡化，譬如化學的每一個章節都可以自己考前做好重點摘要，用活頁紙或筆記本都可以，也可以特別註記自己比較不熟的部分，考試前就只要讀那些重點就好了！也可以把一些模擬考、晨考時錯的題目剪貼成一本筆記本，把不會的變成會的，就能更增強自己的實力！

5. 讀書計畫怎麼排？：以長期來說，基本上學姊都是跟著學校的晨考表走，老師們在排進度的時候都有幫學妹們仔細安排了，在大考前每個章節絕對可以複習兩次以上，可以的話就按照晨考讀，不過如果可以小小超前是更好唷！至於仔細要排讀書計畫的話建議是以短期為主(見第3題第三點)，這樣也會更容易達成，讓自己比較有信心唷！然後記得每讀了一段時間(建議每一科排1~1.5小時的時間)就可以休息10到15分鐘，起來動一動、洗個臉，讓自己清醒一下！至於時間不足的情況其實大家都會有，所以記得，重點不是讀了多久，而是效率多好！大家有的時間都是一樣的，怎麼利用這段時間，比別人更認真、更專注、盡了自己的全力，那就足夠了！所以精神狀況如果真的很差的話，就不建議在繼續坐在書桌前囉！可以去做個運動、沖個澡，然後早

早睡覺、養精蓄銳，隔天起床再繼續努力，會比坐在書桌前卻邊打瞌睡邊翻書還更有效率！

所以，讓自己在讀書時保持最佳的精神狀態真的很重要唷！

6. 指考和學測何者較有利？；就像我在座談會上說的一樣 ^^ 兩者並沒有哪個比較好、哪個比較不好，也不代表學測就上的人就比指考才上的人優秀！每個人的狀況都不同，所以一般來說，個性比較活潑外向，參加過一些特殊比賽、志工服務的人，學測個人申請”可能”會比較有利；個性比較內向害羞(像學姊一樣)，平時較專注於課業上的人，”可能”比較適合考指考。可是，這卻不是絕對的！所以學姊的建議是：**不要放棄任何一個機會！**學測成績如果還不錯，而且**可能能夠申請上自己想要的科系的人，一定要去試試看！**像學姊那時也是鼓起勇氣去申請了牙醫系，請了三天假努力做備審資料，花了好幾個禮拜的時間去學素描、雕刻(放學後的晚上和假日)，在面試前努力練習面試內容(自我介紹、可能會被問的問題)，面試時努力放開自我，雖然，最後結果還是不如人意 ^^，不過，不試試看怎麼會知道呢！至少在過程中，我曾盡力去試過了、努力過了！而且在人生當中，這也是個寶貴的經驗呀！總比沒有去嘗試，而事後後悔為什麼學測不努力看看好多了。

如果學測真的沒有考好，也千萬不要氣餒！在考完試後對了答案、心裡有了底，或是收到成績單的那幾天，就能下定決心、開始努力衝刺的人，就能夠**贏在指考的起跑點！**而且，**指考其實沒有想像中的那麼可怕！**只要在這幾個月能有充分的準備，在指考中絕對能夠有燦爛的成績的！學姊那時候是在學測申請落榜、剩下七十幾天時下定決心的，但是和剩下的戰友一起奮鬥，拼了兩個多月，最後也考出了不錯的成績！(三類榜首 >///<)雖然當時沒有如願考上醫學系，不過拼了兩個多月就能有這樣的結果，更何況是更早就下定決心的人呢！而且在考完試整理書本、考卷時，你們就會發現聖功給你們的訓練有多扎實了！^^

所以，**只要做好萬全的準備，學測或指考都會是你們拼上理想大學的機會唷！**

7. 學測後如果要考指考，參考書要全部重買嗎？：這個就看你們的需求囉！不過建議還是要**另外買些指考的模擬試題！**因為**學測和指考的題型不同**，所以要再重新訓練作答的技巧、時間分配等等。

歷屆指考試題也是必須的唷！至少要做近期三年的，最好可以做十年的題目，而且要計時、算分數、訂正唷！

各科的話，**國文科**我們那屆有買一本叫做「搶救國文大作戰」，書有點厚，而且內容有點過於詳細，不過有統整性的表格等等，可以針對自己的弱點作加強。

英文科則是另外買閱讀測驗和文意選填的題本，有需要的人可以詢問英文老師，老師應該會幫你們買！

數學科應該會全班統一規定買一本複習講義，我覺得讀那本就很夠囉！

物理科則是看個人需求，學姊我因為物理科較弱，所以到最後我是回歸到課本，讀裡面的內容、做裡面的題目，龍騰版的課本在每一章後還有各節的重點提醒，我覺得很有用唷。^^

化學科應該已經買了一本從高一到高三的複習講義了吧(因為我以前也是簡老師的學生)，讀那個加上簡老師的講義就很夠了唷！

生物科黃朝俊老師有建議我們買了一本複習講義，讀黃老師的講義加上寫那本的題目也很足夠囉！

加上平時各科老師們還會發超多考卷，像是其他地區的模擬考題目等等也是練習的好材料唷！

另外，因為學姊開始衝刺的時候已經剩下不多時間了，所以我有買了翰林版的「指考關鍵 60 天」，裡面的重點整理還蠻不錯的，還有題目可以練習，另外還有考試時方便攜帶的小本子附在裡面(內容就是書本的濃縮精華版啦)，學妹們可以視需求決定要不要買啦！也可以另外找找適合自己的參考書，不用太難、太詳細，讀起來賞心悅目、節奏順暢，又能把之前不太懂的搞懂，就是適合自己的參考書囉！

希望學妹們經過這半年或是一年的努力，都能夠進入自己理想的大學和科系唷！

接下來就是補充了 ^^：

其實以前我從來沒有想過要重考，就連考完指考、放榜之後的幾天，我都是”打死我也不要去重考”的那種人。不過，聽了家人的建議、靜下心來思考後，我知道當年我上的那個系，並不是我真正想要的，只是為了逃避，逃避自己沒考上醫學系的這個事實，而胡亂做出的決定。於是，我鼓起勇氣，在 FB 上發了動態，就這樣進入了重考班。

因為比較晚做出決定，我比別人晚了一個禮拜進入了重考班，不過我還是努力去追、努力去適應。高中和重考班真的差很多，從女校變成了男女同班，一節課有一個半小時那麼長，下課十分鐘排隊上廁所、訂便當，然後就是回到座位上

休息或讀書。沒有體育課、藝能課，一整天都得待在冷氣超強的教室裡，白天上課、晚上自習，回到家都是十點之後了(如果是到外縣市補習的人則是十一點才能回宿舍洗澡睡覺)。我待的補習班(台南宏達)還算好，午、晚餐時間還可以外出，不過為了省時間，很多人還是選擇訂便當，快速吃完然後繼續讀書。比起聖功，絕對少了很多人情味，坐在隔壁的都是你的競爭對手，不過當然都還是能成為好朋友，只是彼此或多或少還是會感到些許的壓力。

不過，習慣了重考班的生活後，其實就還好了，雖然每天都得與書為伍，不過讀了一整天的書的感覺真的很充實，感覺自己一天天地在進步，每天又比以前的自己更強了一些！而且每天寫的考卷越來越多，到最後真的幾乎什麼考試都不怕了，眼中只剩下自己定下的那個目標、那個夢想！所以，有堅定的決心，家裡的經濟又能負擔得起(一年下來學費至少要 22 萬左右，不過指考成績達到一定的門檻可以減免，甚至完全不用學費唷 ^^)，肯為夢想努力奮鬥的人，其實重考真的不是一件丟臉的事唷！有很多有實力而未達到目標的人也會選擇重考，所以在重考班也能認識更多實力堅強的敵人兼戰友唷！

寫了好多好多，希望對學妹們會有幫助！^^

如果還有不清楚的地方或疑惑，可以用電子信箱傳問題給我，我一定會盡量幫你們解答的！

電子信箱：kelly0972620550@yahoo.com.tw (裡面那個是我的手機號碼 XD)

或是我的 facebook 網址：www.facebook.com/kelly.hsieh.902

有需要的話你們可以加我好友唷，不過要先用訊息跟我說一下你是誰啦 ^^

加油加油加油！希望一年後可以看到你們亮眼的榜單唷！^^