

校友升學座談・分享參考題綱

我是 徐以謙 學長/學姊

我就讀的學校是 建國中學

我就讀的科系是 普通 科

給學弟妹的鼓勵或提醒

心態穩了，考試就贏一半了。



學長姐功力傳承三大重點

PART 1. 讀書策略、考試技巧、壓力調適方法

● 讀書策略：

1. 先了解自身的弱點，針對弱點去不斷的練習，同時每天都要有穩定的複習，錯過的題目，我會找類似題去加深對它的印象。
2. 自然科觀念要很非常清楚。
3. 作文的部分，要多運用成語、修辭。

● 考試技巧：

1. 如果有遇到不會的題目不要一直卡在那一題，要立刻往下做。
2. 數學：選擇題的答案很平均，如果你有幾題卡住，可以去算答案裡面 ABCD 哪個數量較少，很有可能就是它了，例如 A 較少，那你不會的題目答案很有可能就是 A 了，但這方法也是有問題，如果剛好四個答案的數量都一致，那就只能盲猜了。

● 壓力調適：

偶爾留一點時間給自己閒晃聽音樂，讓自己處理一個完全放鬆狀態

PART 2. 升學進路與生涯選擇

● 我使用的升學進路是：

基北區一般免試入學

● 為什麼選擇此進路：

對未來志向還不是很確定，所以選擇普通高中再考大學

PART 3. 學校生活及介紹(高中/高職/五專)

學校生活分享：

- 學校有流傳一句流言：建中是一流學生、二流老師、三流設備、四流行政

- 學校風氣：非常自由，老師幾乎不會管你，所以必須要非常自律，同時會多了很多的實作課，課業確實有比國中還要難，國中的就是高中的基礎，如果國中沒有學好高中會很辛苦，課業壓力因人而異
- 設備很差，在我剛升上高一的時候，飲水機的冰水流量很少，10 月左右才換新的，螢幕也是在 11 月才換成電子螢幕。
- 老師人不錯，但也因為我們在這個學校，會對我們抱有很高的期待，與嚴苛的要求。
- 學校位置有點不好，離公車站和捷運站都有段距離，從木柵交通時間也要 30~40 分鐘。
- 讀書風氣：班上蠻多同學都在玩，上課也不例外，但有些上課玩的人考的比我好，所以我認為大家都自己在家讀。
- 社團是 Minecraft 邏輯研究社，高中社團和國中社團比起來，高中社團都是學長在教學弟，沒有老師。





校友升學座談・分享參考題綱

我是 鄭鈺騰 學長

我就讀的學校是 師大附中

我就讀的科系是 普通 科

給學弟妹的鼓勵或提醒

各位聽我一句勸：不要害怕會考，真的比模擬

考簡單太多了！加油！！



制服照

學長姐功力傳承三大重點

PART 1. 讀書策略、考試技巧、壓力調適方法

- **讀書策略：**把講義讀完、讀熟之後再去刷歷屆，親測有效！
- **考試技巧：**

在四個選項中，首先排除一個最不可能的答案（很常會有），接下來再把題目看過一遍（注意：一定要找出考點 or 關鍵字），找出關鍵字之後有兩種情況：

 1. 你發現你有讀到這個考點，並寫下答案
 2. 發現自己不會這題，看看能不能再排除一個，然後再從剩下的兩個答案中，找一個最有可能的
- **壓力調適：**壓力能使人成長，但過度的壓力只會壓垮人類，努力是好事，但找出空閒時間好做自己喜歡的事才不會讓自己長期處於高壓的狀態，這對於心態和精神都相當有益。

PART 2. 升學進路與生涯選擇

- 我使用的升學進路是：基北區一般免試入學（大免）
- 為什麼選擇此進路：我對自己的期許是在松山高中（能更高當然更好），而松高的入學管道並沒有優先免試，所以從會考前我就打算拚一般免試。
- 我當時是如何做生涯抉擇的：其實分數到了就照順序填上而已，但通常是建議兩夢幻+二目標+一保底，不過也僅供參考就是了

PART 3. 學校生活及介紹(高中/高職/五專)

- 附中的校風自由應該是大家所熟知的。
- 不管是社團活動還是課程內容，都有很多資源可以讓你發揮你的創意與才能。
- 而且師資也是非常頂尖的，在附中上課並不是只有單方面吸收知識，老師也都非常好相處，真的可以當朋友一起聊天那種，非常自在。

校友升學座談・分享參考題綱

我是 鄭豪傑 學長

就讀 和平高中

我就讀的科系是 普通科

給學弟妹的鼓勵或提醒 放輕鬆就好

其他不是你的夥伴就是拖你下水的雷包



學長姐功力傳承三大重點

PART 1. 讀書策略、考試技巧、壓力調適方法

- **有效秘訣：**
 1. 國英數：每天刷題維持手感、依自己的能力調整。數學要記題型；國文要記常見的成語、字彙。
 2. 社自：畫重點、做筆記。要讀完才能做題目，做完要訂正，做錯題本，過幾天要再回來看，自己考自己。
 3. 讀過了又忘怎麼辦：在第一次讀的時候就要熟記，可以帶一點題目輔助，回來再讀時可以稍微自己考自己這部分是在講什麼（要把自己當老師一樣）。
- **考試技巧和注意：**
 1. 數學的簡單題型要加快完成，把時間留給較難的題目，把觀念記熟，一看題目就知道他要考什麼。算式寫清楚，一邊寫要一邊檢查。
 2. 社會、自然：如果題目短就看過去，要仔細看選項。題目長可以直接看最後面，通常是題目要問的，要理解題目要考什麼。
- **讀書計畫：**設定一天內要讀什麼，一直重複（如：今天英配數，明天國配自、社）達到自己進度才休息。
- **壓力調適：**唱個歌、打打球、跟同學聊聊天（100%不能碰手機）看看美好的事物。
- **心情調適：**考試當天不用一直要讀東西，因為你都讀好了，就放鬆心情，考就對了。

PART 2. 升學進路與生涯選擇

- **如何抉擇未來方向：**

如果沒有確定好自己未來要做什麼，那麼我覺得要依照能力；想讀高職的就會選興趣（像設計、機械…）；想走體育的就會選專長。
- **哪個比較重要：**

能力，有能力才能去選擇說自己想要什麼，不是說想要什麼就有什麼，必須靠自己爭取。

- **怎麼確定方向：**
可以看自己的模考表現和讀書狀態，其實分數越高的學校，課程的難易度也會提高，能不能接受得了也是一個考驗。
- **如果成績中等，對技職沒有興趣：**
可以設立一個和自己分數靠近的學校為目標，以這個為目標去努力，不要想著能突然提高很多分數，應該要維持自己的成績，不要太大的起伏。
- **什麼讓我撐到最後：**
自尊和努力，想著自己難道就只能考到這樣嗎？符合自己的期待嗎？是不是應該再更努力一點 前面都已經努力那麼久了，為什麼要放棄？趁現在超過別人！

PART 3. 學校生活及介紹(高中/高職/五專)

- 位於大安區，附近可以搭 294、611 路公車，大概 20 分內可以到（我都 7:40 上公車，8:00 到校）
- **校風：**非常地自由且很注重學生自治，裡面完全沒有學長姐制，每個人都很平等的相處。課堂上每個老師都有不同的規矩，大部分的老師還是不希望自己的學生在滑手機、睡覺（但其實都是睜一眼閉一眼）要打混老師也是不會管你，是自己的選擇。
- **讀書風氣：**基本上高一進去大家都是嘻嘻哈哈的，要想認真讀書真的要靠自己的毅力和決心，建議上課認真聽，回家再讀。
- **社團：**多元性很多，接近 15 個社團，有分不同的類型。
 - ✓ 玩樂充實：音樂活動性（熱音 韓研 康輔）
 - ✓ 不花時間：社費便宜的（運動類 漫研社 桌遊社）
- **課程：**跟國中差不多，多了更多彈性課程。國英數一個禮拜只有四堂。
- **會比國中難很多嗎：**一定的比國中難，課程內容就算跟國中差不多 但是題目會大大提升難度，除了數理每科題目都又臭又長（國文、生物是大魔王）。
- **國中所學會使用到嗎：**一定會！而且如何學的很好會幫助你更好理解課程。
- **銜接有無困難：**我自己覺得生物和國文最為困難，和國中完全跳了一個檔次，其餘則還好。
- **壓力會很大嗎：**要看個人，到了高中基本上很少作業，當然放鬆時間多了很多，但是課程內容又難又多，如果不確實準備，段考來了會覺得很絕望。



校友升學座談・分享參考題綱

我是 楊子瑩 **學姊**

我就讀的學校是 馬偕醫護管理專科學校

我就讀的科系是 護理 科

給學弟妹的鼓勵或提醒 把握住每一天的

練習與測驗，對自己的目標保有堅持的心，

便能邁向成功，加油！



學長姐功力傳承三大重點

PART 1. 讀書策略、考試技巧、壓力調適方法

- 從自己最拿手的科目開始複習/練習
- 規劃好自己每天要做什麼，做好讀書計畫是能讓你清楚進度、離目標的距離... 這樣一來也就不會盲目的衝刺而無形中製造了壓力
- 假日不要長時間把自己關在圖書館或咖啡廳，可以撥出些時間散步，也可以大睡一覺，假日時間就是你重新調整狀態的時機

PART 2. 升學進路與生涯選擇

- 我使用的升學進路是：五專優先免試入學
- 為什麼選擇此進路：想考的護理科只有五專有，因此透過五專優免來考取想要的學校和科系
- 我當時是如何做生涯抉擇的：
 1. 上網去了解自己選擇的方向的出路是甚麼，以及透過性向測驗的結果來評估自己在這條路上能怎麼發揮
 2. 積極參與各項職群試探，去了解自己真正想要怎樣的未來

PART 3. 學校生活及介紹(高中/高職/五專)

- 課程特色：
 1. 馬偕尋根之旅(馬偕文史課)
 2. 參觀大體老師(護理科解剖學)
 3. 跑台測驗(解剖學)
- 活動：聖誕詩歌比賽(一年級)、拉拉比賽(二年級)
- 校風/師資：整體來看校風是屬於輕鬆之中帶著自律的氛圍，學校有許多老師是教授等級的，又或者曾經擔任過護理師的科任老師
- 社團設備：我們學校的社團大多數是以學生自治為主，很多活動的籌備要親自申請需求或透過課指組來獲取資源。



我的社團活動



護理科迎新演唱會

校友升學座談・分享參考題綱

我是 翁時邦 學長

我就讀的學校是 木柵高工

我就讀的科系是 冷凍空調 科

給學弟妹的鼓勵或提醒 勇於嘗試，才會發現自己的興趣！



制服照：

學長姐功力傳承三大重點

PART 1. 讀書策略、考試技巧、壓力調適方法

- 壓力調適：我個人的方法是只要把考試想成，不管考好或考差，只要你在復習、考試過程中有努力，有學到東西，就可以了。

PART 2. 升學進路與生涯選擇

- 如何抉擇：

我覺得興趣、專長與能力這三個最重要的是興趣。因為你對於某個東西沒有興趣，你要可以自動自發努力，根本不可能。

例如：我們高職要考證照，有些人對於某某東西就是非常的擅長、能力非常好，但因為態度愛練不練、愛來不來，或是在玩手機、以為自己很強，根本不會在沒人盯的情況自己自動自發的去練習。因此就算是他們花了好幾千，甚至好幾萬在報名、訓練費上也沒用，根本就是浪費錢。 所以說，沒有「興趣」這個動力的支持，就很難成功。

- 技藝班和技優甄審：

如果選擇了技藝班這條路，會多很多的機會。如果你成為技藝班的前二、三名，說不定可以被選為參加「臺北市國中技藝競賽」的選手。然後你又很幸運的得名，你就可以依據得名的那個職種去報名學校，例如你是「電器修護」得第一名，就可以不看會考成績，有機會透過「技優甄審」升學管道錄取像是大安高工電機科的學校科系。

但也可以選擇距離家近的高職，因為如果往後你要在高職當選手，基本上要留到 8~9 點才會放人，所以選擇離家近的才是明智的選擇:>

PART 3. 學校生活及介紹(高中/高職/五專)

- 【冷凍空調科】屬於電機與電子群中成績要求最低的科系，雖說是最低，但要學的東西就和電機科差不多，只是額外多了冷凍相關知識。
- 高職很多科都要考證照，像木柵高工冷凍科，高一要考到一張”電器修護丙級”、高二要考到一張”冷凍空調丙級”，高三則看個人要不要考乙級。
- 想讀高職的人要注意！不要以為高職都在練技術，公立高職一週只有一天或半天的時間是實習課，其他的都是國、英、數、社、自或是專業科目。
- 而且冷凍科高一的專業課目是：基本電學、冷凍空調原理，裡面的都是理化、理化、還有理化，所以國中理化沒學好的人就…自求多福:)

校友升學座談・分享參考題綱

我是 黃芷蕾 學姊

我就讀的學校是 開平餐飲職業學校

我就讀的科系是 餐飲管理 科

給學弟妹的鼓勵或提醒 有用心就有成果



制服照：



學長姐功力傳承三大重點

PART 2. 升學進路與生涯選擇

- 我使用的升學進路是：獨立招生
- 為什麼選擇此進路：對於餐飲有興趣
- 我當時是如何做生涯抉擇的：跑輔導室詢問老師

PART 3. 學校生活及介紹(高中/高職/五專)

- 在玩之中去做學習
- 很多專題報告
- 有很多需要與不同的同學進行合作 ex: 報告 期中檢核 期末檢核(所謂期中檢核就是要展出當季所學的東西去與家長做分享)
- 很自由，但需要有自主性
- 沒有國英數社自，沒有教科書，基本上沒有考卷
- 可以打造屬於你自己的一本書~

校友升學座談・分享參考題綱

我是 林懿云 學姊

我就讀的學校是 台北商業大學五專部

我就讀的科系是 財政稅務科

給學弟妹的鼓勵或提醒 不管怎樣多

刷题搞懂自己不會的題目就好，不用想

太多



學長姐功力傳承三大重點

PART 2. 升學進路與生涯選擇

- 我使用的升學進路是：五專優先免試，撕榜
- 為什麼選擇此進路：因為台北商業大學在優免開放的名額比較多，所以選擇這個方法
- 我當時是如何做生涯抉擇的：當時原本是要讀普高的，但是我自己的讀書態度不適合讀普通高中，所以我家長就建議我去讀五專

PART 3. 學校生活及介紹(高中/高職/五專)

- 北商在捷運善導寺站，旁邊是成功高中。
- 是一間非常自由的學校，沒有校服不會收手機可以隨意出入校門
- 一個科系一個班，所以每個年級都是只有一個班的，但是一個班通常都會有 50 個人
- 學校的門面科系是財稅和資管，這兩個科系未來都會有很好的出入，但是壓力非常大，抗壓能力沒有很好的話可以選別的科系！
- 學校是會看成績的，如果連續 1/2 的話或一個學期 2/3 會被退學（2/3 在這學期取消）
- 如果要讀的話儘量跟老師打好關係，不要惹老師，不然他對你印象分很差的話有可能就會被當掉。

「講」系圖

PART 1

讀書策略

- 各科方法
- 考試技巧
- 保持平常心，考場突發狀況！
- 考場筆記

PART 2

升學進路

- 興趣 / 專長抉擇
- 我遇到的困難

PART 3

學校介紹

- 特色
- 高中課程 / 課業壓力？
- 社團
- 銜接

大概要講的內容。

我是李慧寧學姊

就讀北一女中高一年



③學姊好！加油~~不要害怕設立目標
向夢想前進的人就是最閃耀的！☆☆

PART 1 關於讀書

①各科技巧？★每個人都適合自己的方法！
我的做法只是參考~

②基本功很重要！要多收集易錯的詞音義！

可做成一手小書帶去考場~~

然後多刷題！抓到刷覺後會好很多~

③多寫題！一定要記得訂正才有效！

④一字多義很重要！一樣也要多寫題，

看到不會的字不要急著查~~

⑤要統整！找出自己的盲區很重要，

多練習跨科的題目！要會看各種地圖/

統計圖表/等高線圖等

① 公式記熟，不會的要多問：（尤其是地科）

② 考試技巧

i) 邊寫邊畫卡。☆☆☆☆☆ (5題/次)

ii) 勇敢跳過！建議不要空，先做記錄再隨便選2個答案填，減少畫錯卡風險

iii) 心態穩萬事都能解決 d'oh b

③ 平常心 (2)：大家都說別緊張，但好難！

i) 帶一些定心小物（護身符，小卡片，糖果……）

ii) 不要討論不要對答案！只有其他學校在討論，不要理他們~~

iii) 考前維持正常作息，不要喝太多酒類：

!!! 考場突發狀況

考前1天 i) 帶幾張「全白」的A4紙，以防考場桌子搖……

ii) 桌墊可帶可不帶，but有些桌子很不平（有凹痕）可能有劃破的風險……

☆☆ iii) 要觀察自己在考場中的位置

考試當天

1) 要對桌子做任何變化都要
跟監考老師談~

2) 相信自己!

④ 考場筆記 (當天我會幫去)

PART 2 關於升學

① 興趣 / 專長 如何選擇?

若已經對未來有明確的目標與想法，就往自己
想要的方向走！(but 要先跟爸媽討論好ㄟ)

還不確定的話，可以先了解自己的^{能力}所展
到哪裡再進一步決定該把高中職的目標設
在哪裡

② 怎麼撐到最後?

幻想幾個月後的生活，還有那份不想放棄的心！

PART 3 學校介紹

位置 總統府旁邊、周遭非常荒蕪.....

交通 35 min MRT + 10 min 走路！公車有 251, 26 可以搭
(但走到學校還是有一段不短的距離)

學分要求 33.8 个！但因起額比分的關係，就算 33.8 也不一定會上

校風 非常自由！不要做壞事就沒問題~
(自我管理很重要！)

課程變化

國中 高中
45 min → 50 min

理化 → 物理 & 化學

社會科 → 2 節 / 1 week
1 節 / 1 week

按課表排課 → 1 week 有 1~2 節自主學習
多元選修

能「自己利用的時間」
變多了！

社團 (i) 表演性社團

(ii) 學術性社團

(iii) 服務性社團

可能有學期限制 /
留幹限制規定，每個
社團不同！

壓力?

一定會有壓力!但同時也能過的很充實~
如果能把好多事情都處理好,會感到很滿足~

(時間管理非常重要!)

國中學的高中會用到嗎?

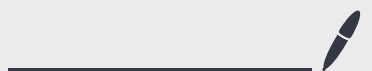
會,一定會 暑假不要一直玩,要記得恢復記憶啊~ (平人非常慘痛的經驗QAQ)

加深幅度大?

數學、英文、生物 我覺得都蠻大的 >

結語

辛苦了!備考的压力真的不是常人能想像的~
要記得努力走到今天的自己,在未來遇到挑戰時會變的更勇敢的!不論你的目標是什麼,
想讀哪間學校,追逐夢想的你都在閃閃發光!!
未來不到100天的時間內,可能會有更累更想放棄的時候,要帶著光前進喔,
加油!♡



Studying methods:

1. 國文、國學常識，文讀、義（多練+抓重點）
2. 英文：文法、閱讀理解
3. 數學：國中記題型是很不錯的方法，並且持續寫題、維持手感
4. 自/社：讀內容→測題→錯題（整節一起讀）
* 加深記憶→回想、默寫。折下來放鉛筆盒。

考試壓力、平常心維持→^{利冰}① 四模考好很重要，且不要再持續做新的模考題，很挫敗。

② 考前可以用運動代替滑手機

③ 吃

進試場：

④ 告訴自己我很強，我準備好了。

⑤ 不要想考差世界會崩，要打好面對眼前的挑戰。

技職/普高？→ 剩3個月還沒想走就普高
並且努力拉高成績去好學校

有效的 study methods: 1. 手機X 2. 找學伴 3. 炫耀讀書成果

my motivation: 1. 為了打開自己的視野 2. 光宗耀祖

DTSH introduce: 1. 學校大 2. 師資：普通水準，但依然有那種很吸引人的。
3. 生活機能不錯 4. 同學比想像中厲害。

讀書風氣：分群體，一定有♡ video game, 也一定會有認真的心

偏低

社團：MUN (模聯)

1. 英語 VOC. speech、有很大的幫助

2. 收穫：半年內英語提升明顯：推薦

不同：還滿需要花時間參與，不像國中休閒

(有時長吻比老師可怕：距離難抓)

適應：⁽¹⁾功課少，考試也不多，但段考量大

很多複習都靠自己。

⁽²⁾參加學術性社團，較忙

⁽³⁾同學腦袋好會羨慕

⁽⁴⁾英文有感提升(題量↑, VOC level up)

高一內容銜接，較easy.

⁽⁵⁾不折繁星高中其實沒想像中的累

自我經驗

會考太緊張，一考試就發繞，失常後跑到大同。

→ 發現自己沒有很強，有很多人依然很聰明

conclusion：想著往上爬固然沒錯，但當給了自己過多不必要的壓力與期望

反而會令自己很慌亂，沒有辦法靜下來，在考場越是放鬆的人越有利

考試當下只管把握每道題，不要擔心寫錯的問題，而科目間的更替可

以讀書，但不要太多。適當走出考場轉換心情也是個 Tip!

永春高中 鄔千禾



給學弟妹的鼓勵：
不要以願望代替實際作為

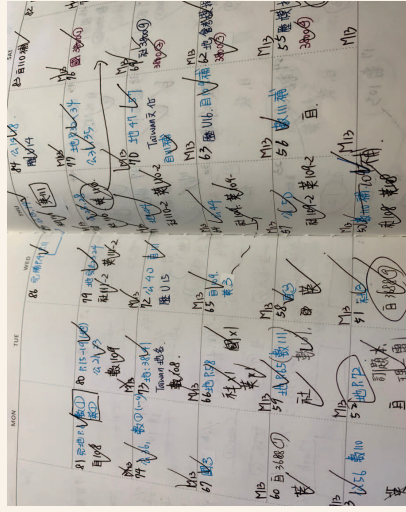
讀書策略與考試技巧



- 整理筆記
- 多多寫題目
- 複習錯題
- 如果有不會的題目最後在寫 但記得不要劃錯卡



讀書計畫



- 七八年級的內容靠寫題目
- 國文和數學每天寫題本
- 英文社會兩天寫一本 自然科看心情...
- 每天留一點時間複習錯題

心情與壓力調適

- 平常心就好
- 壓力很大的時候想想自己的目標 會充滿希望
- 要非常努力才能看起來毫不費力



升學路徑與生涯選擇

- 基北區免試入學
- 普通科
- 當時如何做生涯選擇:未來想走的職業和高職比較沒有關係

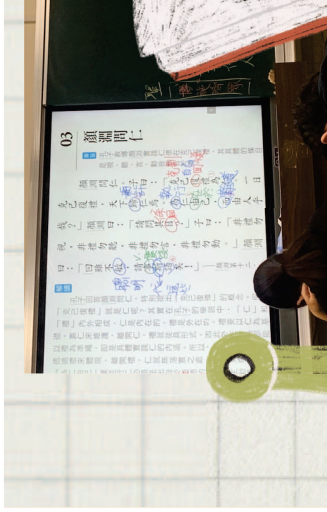


學校生活

永春位在綠綠的山頭 旁邊是象山
但是上學其實很方便
有三台公車會直接開到校門口
所以也不需要爬山
學校很安靜 風景優美



Description



- 段考前讀書風氣良好
- 社團多 活動也多
- 校風自由 可以穿便服 可惜外送只能偷訂
- 學校很大 超級大 總共有七棟大樓
- 高一必修法文



關於課業

有很認真也有很擺爛的同學
難度和國中有差異
如果國中基礎打穩的話
面對高中課業會比較輕鬆窩~

