

校友姓名	鄭宜欣	就讀學校 科系年級	國立台灣大學 外國語文學系一年級
考試在即，如何保有最佳狀態應考？	不要熬夜，不要給自己太大的壓力。抱著正面的態度，要有好心情。		
臨考的壓力、緊張如何減至最低？	多吃東西，多運動，做自己喜歡的事情。:D		
目前您的課業情形如何？有困難嗎？	沒有太大的困難。原文書很多很厚又大部分很無聊，不過基本上有用心讀考試就不用擔心了。		
有參加學校社團嗎？哪一個	軟式網球校隊， 醫鯊(游泳社)， 創意服務社。		
大學生活最快樂的事為何？	打球，比賽。跟好朋友去大吃大玩，聊天讀書。 什麼事都可以自己做決定，做自己喜歡的事情。		
大學生活最煩心的事為何？	冬天的早上還要爬起來去上課，尤其是台北沒有太陽，只有下不停的綿綿細雨。		
對學弟妹的鼓勵及叮嚀。	考試前可以準備就盡量準備囉，到了考試的時候，只要盡力就好不用想太多。加油* ☺		

校友姓名	吳大帥	就讀學校 科系年級	高雄應用科技大學 資訊工程學系
考試在即，如何保有最佳狀態應考？	放鬆~不要想太多~不要思春~不要...找女朋友(被甩了就知道)~		
臨考的壓力、緊張如何減至最低？	考第一科的前 10 分鐘才在緊張，坐下來考試的時候就沒有緊張的感覺了，考完了又會緊張，因為知道自己考的不太好了~~		
目前您的課業情形如何？有困難嗎？	超級...難!!!一定要體會被當的快感。尤其是微積分，都是危機啊!		
有參加學校社團嗎？哪一個	沒有, 因為我懶得去。		
大學生活最快樂的事為何？	夜唱，夜衝，夜遊，夜保(保齡球)，夜撞(打撞球)，夜店 YA!!!! (記得上大學要吃斯斯保肝)		
大學生活最煩心的事為何？	一堆正妹讓你不知道要選哪個=...=		
對學弟妹的鼓勵及叮嚀。	<p>一定要聯誼~才知道很累=...= 還有 university(由你玩四年) 記住阿!!多交朋友，多跟朋友混，不然到時候一定會被遺忘的。 多參加一些活動吧!!</p> <p>如果有什麼問題可以打給我 0975261356(中華電信) 0973573544(威保電信)反正我也不會接</p>		

校友姓名	李思潔	就讀學校 科系年級	台大醫學系一年級
考試在即，如何保有最佳狀態應考？	<p>足夠的睡眠很重要，不是說你要睡很飽，但是一定要睡夠，自己大概也都知道要睡幾個小時算夠吧，越接近甄試就越不可以熬夜。可以訂定自己要睡幾個小時，每天盡量在固定的時間就寢、起床，讀書讀到很累的時候，趴個五到十分鐘，起來再讀的效果絕對比你在那邊硬撐好。</p>		
臨考的壓力、緊張如何減至最低？	<p>不要被考古題或模擬考的分數嚇倒，只要有一直照著自己的進度表走就好，心裡才不會那麼不安，不然拿自己考得比較好的考卷來給自己打打氣也是可以的，其實就是要不斷的給自己建立信心。畢竟也準備那麼久了，該讀的書一定都有讀到了，再多的緊張只會阻礙你發揮實力而已。還有就是要適度的放鬆自己，不要一直把自己逼到極限，越接近甄試才越要休息，每個人放輕鬆的方法都不一樣，像是回到家就坐在椅子上，喝杯鮮奶之類的，什麼也不想，徹底讓自己的腦袋和緊繃的心靈休息一下，不然就小睡個十五到三十分鐘，再去洗個澡。這樣一天的疲憊都洗淨了，重新充電後，心情也比較不會浮躁，讀書的效率也會比較好。</p>		
目前您的課業情形如何？有困難嗎？	<p>現在有開始抓到大學的節奏。比較辛苦就是上學期的期中考的時候吧，一開始很不習慣原文書，讀起來的速度很慢，也不習慣一次考試就要背那麼大量的書，實在遠遠比高中多太多了。而且大學的活動也比較多，常常活動和課業兩頭燒，這跟高中只要專心把書念好就好的感覺很不一樣。現在比較上軌道了，有找到讀書的方法，要是有不會的也直接問同學，有同學的幫助其實課業上也沒那麼吃力了，其實，就是習慣就好。</p>		
有參加學校社團嗎？哪一個	<p>國標社 醫學院女籃</p>		
大學生活最快樂的事為何？	<p>我覺得上大學後讀書的模式才是我想要的，該玩的時候玩，該讀書的時候讀書。讀書這件事變得就像是生活中的一部分，是一件很習慣的事。同學都很認真，但是玩的時候、辦活動的時候又都很厲害。能在那麼多強者中一起讀書其實很開心，雖然</p>		

	<p>有時候還是會有一點壓力和挫折感，但是我覺得這才是我想要的感覺，往前看永遠都有更厲害的人，但是大家可以一起努力，這樣真的很好。</p>
<p>大學生活最煩心的事為何？</p>	<p>高中的朋友和大學的朋友無法兩者兼顧，想要跟以前的同學一直保持聯絡，但是可以聊的話題好像也漸漸越來越少，覺得有點遺憾，卻又不知道該如何改變這種情形。</p>
<p>對學弟妹的鼓勵及叮嚀。</p>	<p>都已經撐過那好幾百天了，剩下這十幾天更要保持自己的最佳狀態，不要再一直拚命的鞭策自己，但也不可以鬆懈，要維持穩健的讀書進度一直到甄試前。偶爾疲憊的時候想想，考上以後能夠做什麼做什麼，大概也會比較開心也比較有動力繼續。不要忘記自己的初衷，要一直記得想考上第一志願的原因，支撐到最後，就是你的了。加油耶=)</p>

親愛的校友：你們好！

學校師長同學都很想念你們，大學生活過得如何啊？很想知道你們的近況。

再不久你們就要告別新鮮人了，其實相較以往求學歷程，你們會發現大學幾年稍縱即逝，所以不論是求知、交友、社團參與…都要好好把握喔！

我們高三班同學 4 月 22 號就要考甄試了，在這倒數時段，誠摯希望聽聽學長姐的經驗談並給予加油打氣，盼望儘快得到您的回音。祝

身體健康

學業猛進

檳吉台校輔導室

文小菲老師

2010/3/25

校友姓名	劉映辰	就讀學校 科系年級	台灣大學法律系財經法學組
考試在即，如何保有最佳狀態應考？	正常狀態即可，太緊張是會發揮不了實力，但放太鬆…老師不會放過你。所以保持在最平常的狀態就是最佳的考試狀態。至於方法…這是只能意會不能言傳的東西阿…		
臨考的壓力、緊張如何減至最低？	把課本練習題都大致看過，該背的東西早就該準備好了，考試前要做的是把範圍內外大部分的東西都留個印象，要注意的是越沒印象的地方建議多看一下，最少要留個知道他是甚麼東西的印象下來，這樣即使考試真的碰到，也不會一片空白。至於減低壓力，只要你的大概準備完成，緊張自然會消失。		
目前您的課業情形如何？有困難嗎？	我的課業情形算偏低吧…但也可能是因為旁邊的人都是變態級別的存在，第一學期的成績在及格線上低空飛過，但名次是非常後面的。最大的困難是答題方式，我目前多半的題目都是申論題為主，所以…在論述的方面需要多多練習。		
有參加學校社團嗎？哪一個	目前尚未參加任何社團，主因為已有心儀之社團卻因社課時間多為衝堂，以致無法參加，於此建議若有極為偏好之社團，宜早注意其相關內容，以不致於時間上之安排後悔莫已。		
大學生活最快樂的事為何？	自由的生活，不管你想做甚麼事情都由你決定，不管是上課的時間，玩樂的方式，都將不會有人在來管制你，除非你是如此的不幸，那為你事先默哀一秒鐘。		

大學生活最煩心的事為何？	無人幫助的生活，無人管制的生活很快樂也很疲累。所有的事情都要親自安排，尤其是時間上的管理，在玩樂過頭的時候就會相當困難調整。但即使再繁雜，你也必須一個人完成。
對學弟妹的鼓勵及叮嚀。	高中是個好處所，對還沒畢業的學弟妹們說。即將畢業的學弟妹們，要好好把握同學間的友誼，大學是個很現實的微型社會，會很美好也會很血腥。即使人類是種群體動物，但這是指所謂的潮流所趨之大團體，要有自主的能力才會活的快樂。在高中，課業可以算是唯一的目的，但進了大學，課業不再是唯一了。

校友姓名	范姜潔	就讀學校 科系年級	國立政治大學 財務管理學系一年級
考試在即，如何保有最佳狀態應考？	<p>睡飽一點吧！</p> <p>精神狀況真的很重要！這樣才能發揮自己的所能！</p> <p>我有一次就是讀到凌晨兩點多，隔天的考試的時候就一直無法專心，結果就很慘！</p>		
臨考的壓力、緊張如何減至最低？	<p>我覺得可以不要把自己逼得太緊，可以適度的放鬆一下，聽聽音樂，做做運動，跟同學聊聊天，因為太緊張也無法發揮所常。</p>		
目前您的課業情形如何？有困難嗎？	<p>在高中的時候，其實大部分的時間都是分配好的，真正自己要安排的時間，也只有放學過後的時間。但是在大學，就連上課時間，學分都要自己安排，就變成時間管理很重要，剛開始還不太會分配時間的時候，就會覺得自己超忙的，但卻又不知道自己在忙什麼。後來就有慢慢懂得分配一下時間了！原文書也是讓我十分頭痛的事，不管是什麼科目，大致上除了國文課以外，都是原文書了，一開始真的會看到很想把書給撕了，光是一面就要看超久，但是後來其實可以大概抓得到哪裡是重點，重要的單字就是那些，看久就會記得了！</p>		
有參加學校社團嗎？哪一個	<p>我加入了吉他社，而吉他社在政大是個比較大型的社團，他會有很多的表演活動，我覺得很棒。可以從中學到許多東西，不只限於吉他，在辦活動的當中，就可以學到許多事，膽子也會變大些，也能認識到很多喜歡音樂的人兒！</p>		
大學生活最快樂的事為何？	<p>在大學，我覺得跟高中比較不一樣的地方在於大學真的有很多活動。而且這學活動大部分都是學生自己準備的，像是宿營，合唱比賽，政大包種茶節(台大的杜鵑花節)這都是學生自己準備的活動，也因為這樣更有投入感。雖然有的時候會很忙，我就曾經在包種茶節的前一天忙到凌晨四點才結束。但是真的很好玩。而且每次活動的結束，都會有不一樣的感動呢！</p>		

大學生活最煩心的事為何？	我覺得大學很難再交到像以前的朋友. 很多事情, 不是認識不到一年的人能懂得的. 雖然還是有很多開心的時候, 但是有的時候想說心事的時候會不知道要跟誰說. 再來就是課業吧! 大學一次就是教一大章節, 教授並不會教很細, 很多時候都是要靠自己把它搞懂! 在大學, 連吃都覺得煩, 每天都吃外食, 吃到自己都覺得自己的腎要壞了! 吃來吃去, 還是習慣家裡做的菜, 健康, 又可以吃得很飽!
對學弟妹的鼓勵及叮嚀。	甄試, 是一個非常重要的一次考驗自己能力的事. 努力的撐過這段時間, 不要讓自己有後悔的機會. 之後想起現在覺得是痛苦的時光會覺得很好玩, 很開心. 甄試也只是個開始, 未來的路還很長. 所以大家加油吧!

校友姓名	洪郁婷	就讀學校 科系年級	臺灣大學獸醫學系一年級
考試在即，如何保有最佳狀態應考？	<p>早睡早起作息正常雖然很難做到但是真的很重要，去考試那幾天都要滿早起床的所以平常就要維持早睡早起的習慣吧才不會到時候不習慣。有空就去運動一下吧是個很棒的紓壓方法~可以的話就規畫一個”最後的衝刺功課表”吧，剩下兩個星期左右，要把握好自己最有信心的部分，看起來真的還是很艱深的只好先跳過了。</p>		
臨考的壓力、緊張如何減至最低？	<p>要保持平常心!!通常這只是講講而已到了考場還是會緊張到半命。不過真的要對自己有信心，要覺得自己都會了，看到考卷才不會手忙腳亂，做起題目也會順手很多。</p>		
目前您的課業情形如何？有困難嗎？	<p>老實說獸醫系一年級的功課並不會太難，完全不能想像我老哥他以前大一的時候為什麼會讀書讀到那麼晚，所以課業難不難可能就要看科系囉~</p>		
有參加學校社團嗎？哪一個	<p>沒有參加社團不過有打女籃和壘球系隊。運動也很好玩不輸社團唷 XD</p>		
大學生活最快樂的事為何？	<p>吃吃喝喝打籃球，看草坪上的狗狗追球衝來衝去，交到朋友以後可以一起到處去玩~</p>		
大學生活最煩心的事為何？	<p>一開始最煩的就是人際關係吧，到了一個陌生的地方都沒有認識的人交朋友又很慢真的很傷心~不過到了後來最煩的就是期中考到了書都沒讀。</p>		
對學弟妹的鼓勵及叮嚀。	<p>囉哩叭唆一大堆，重點就是剩下兩個星期衝一衝一眨眼就過了，考完就有四個半月的假可以放，六月底開開心的抱著榜單來找我玩吧~</p> <p>大學還有很多好玩的等著你們唷>v<</p> <p>這真的很老套但是我還是要說：「加油!你們一定可以的:)」</p>		

校友姓名	蔡家玟	就讀學校 科系年級	清華大學外語系一年級
考試在即，如何保有最佳狀態應考？	盡量別熬夜唸書，否則體力在考試的時候已經被熬完了！如果準備不完全的科目，就看重點中的重點吧！		
臨考的壓力、緊張如何減至最低？	這個麻…催眠也沒用的話，可以試著聽音樂，用十分鐘把書放旁邊，閉著眼睛想愉快的事情也許會紓緩一點。		
目前您的課業情形如何？有困難嗎？	考上清大，壓力很大，玩過了就會知道要收心，臺灣學生要能考上國立學校是非常非常用功的學生，所以在臺校的態度絕對是跟回到臺灣念大學不一樣的！可能得花比別人多的時間去念書。		
有參加學校社團嗎？哪一個	快兒社—去國小帶小朋友是非常快樂的事情，但是也會看到小朋友過於「成熟」導致想偷掐他的畫面XD P.S.全名為快樂兒童社 啦啦隊—熱力四射又能減肥多好！而且學習的過程真的很開心快樂！至於減肥…因為只要你站在人家的手上，看到男生糾結的臉，你就不自覺覺得很想死…然後只要看到吃的就會餓死也要忍著都低卡低熱量，但這是我這輩子最開心也最喜歡的課外活動了！♥		
大學生活最快樂的事為何？	新朋友，住宿舍，下課後可以一起吃晚餐買早餐再回去，聊天會停不下來，很多事情很新鮮，沒經歷過當然很新奇。		
大學生活最煩心的事為何？	當你想著回臺灣，我是時時刻刻想著馬來西亞，懷念炒粿條、咖哩飯、QB、電影院，好多好多欸！當然…最難適應的絕對是『想家』。		
對學弟妹的鼓勵及叮嚀。	未來的路，還有更多書跟著你們呢！現在好好加油，雖然以後未必輕鬆…但上了好學校，是所有父母都希望孩子做到的事！唸書沒這麼難，相信只要規劃好目標，就會有動力勇往直前，而不是漫無目的亂亂往前撞 ^____^ 加油哩！		

校友姓名	邱雅琦	就讀學校 科系年級	國立嘉義大學數位學習設計與管理學系
考試在即，如何保有最佳狀態應考？	恩...在考甄試第一天...其實我因為太緊張睡不著，所以才睡兩個小時，但意外的是隔天異常得有精神...但第二天我就放輕鬆，照平常一樣上床睡覺，不要不要刻意熬夜，我覺得不要讓甄試成為壓力，不然會很辛苦。		
臨考的壓力、緊張如何減至最低？	恩...我是考完第一科就放鬆了...壓力不會像在考前那麼大了~恩...看個人嚕~就比如說，上次我們考完第一天回到宿舍，大家集合到一間房間去放鬆心情聊聊天...吃完飯再繼續奮鬥~~~		
目前您的課業情形如何？有困難嗎？	上學期歐趴，恩...我是覺得課都要去上啦~因為有的老師是看你學習的態度。當然有困難呀~就比如說英文，我還不太習慣台灣老師的念法，會有點怪~因為我們聽和說都一定會贏台灣生，但是讀寫就不會。還有突然沒有老師說重點在哪或是畫重點，一開始會很不習慣老師在說什麼...		
有參加學校社團嗎？哪一個	我上學期參加了兩個社團，慈青社(慈濟青年)，星期三社課，但我那天要上到六點，而且幾乎有活動的時候，偏偏我室友又不跟我說。所以這學期就退了。另一個是動漫社(我都稱它宅宅社)，表面是教畫漫畫，但是我去一次就被嚇到了，大家真的是...有點瘋...社長最喜歡說"宅氣沖天"，因為不想被別人誤會數位系得很宅，所以這學期也退了。但這學期我參加了有氣舞蹈社，真的很好玩喔~可以學到很多。		
大學生活最快樂的事為何？	和朋友聚在一起打屁，逛街。還有...程式設計做得出來就很開心!!!恩...報告功課在deadline之前交...我們班的都會有一種快感(不可以學喔~)		
大學生活最煩心的事為何？	室友吧!遇到壞室友真的很悲哀，餅乾被偷吃，喜歡關抽風機，聽音樂，看pps，聊視訊不愛戴耳機，愛聊寢電，但現在有改進了...那天談過和解了...回到熱鬧的7318~		
對學弟妹的鼓勵及叮嚀。	別給自己太大的壓力呦~加油喔~ 恩...再幾天就可以好好玩嚕~所以要忍住呀!!! Aja aja Fighting ^^		

校友姓名	黃詣涵	就讀學校 科系年級	陽明大學 物理治療暨輔助科技學系
考試在即，如何保有最佳狀態應考？	<p>我認為有三點需要注意：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●規律的睡眠時間，盡量是晚上十二點左右休息，早上早點起來讓腦袋清醒進入比較好的記憶狀態。 ●現在屬於衝刺的階段，有碰到困難先不要慌，趕緊問老師，要主動、把握時間。 ●每天一定要安排時間好好得整理每科的重點，最好是有自己做的重點筆記，因為在考試前夕不可能在從頭的去翻課本來念，那不是最好的準備方式。 		
臨考的壓力、緊張如何減至最低？	<p>我相信緊張每個人都會有，而且叫大家完全不緊張也不太可能，但緊張真的會影響你的思考，所以就算真的很緊張也要在最短的時間內把它調適掉，可以在考試前先深深的吸一大口氣，等拿到考卷時先”暫時”不管不會寫的題目，要先把握你確定的，最後再回頭去努力奮鬥你所不懂得，當面對自己越不在行的困難時就越要冷靜思考，不要讓腦袋停了下來，要保持在活絡的狀態，這樣才有可能得到最好的答案。</p>		
目前您的課業情形如何？有困難嗎？	<p>第一個學期過了，在上大學的初期對所有事情都很興奮，由於活動變多了，所以時間管理也更重要，在課業方面，剛開始會很不習慣原文書，需要花很多時間去讀懂，而且也要學習習慣老師的講課方式，不再像高中國中那樣，可能一個恍神就會沒聽到重點，另外很多人都對「微積分」有預先的恐懼，但是我認為每個老師都有屬於他的標準，所以你要學習抓到老師的重點，不要急著先害怕，所謂『一回深二回熟』漸漸你就會抓到要訣，一但抓到了就會比較好掌握。</p>		
有參加學校社團嗎？哪一個	<p>以我來說，因為剛開學許多社團都會舉辦迎新活動，所以我是挑了幾個自己比較有興趣的先去看看玩一玩，目前我參加了兩項：一個是音樂性社團「吉他社」，另一個是我們系上的運動性社團「排球隊」，在課業之於，我覺得音樂跟運動是不可缺的所以選了這兩項，暫時還未參加任何服務性的社團。</p>		
大學生活最快樂的事為何？	<p>最快樂的應該算是和新朋友一同夜唱、夜遊或夜衝吧！因為這些是以前還未嘗試過的事，但我覺得和同學一起完成一項活動、任務也會得到很大的滿足感，不一定只有玩樂才会有快樂。</p>		
大學生活最煩心的事為何？	<p>我覺得最煩心的是時間的管理和學習適應新環境(eg. 住宿)，一般來說大一都會選擇住宿，一方面對上課來說也比較方便，但是要學習的實在是很多，所以時常會有心情不好的時候，不過那些都還不是最難的，最難的其實是學習管理自己，不要讓自己像隻脫疆的野馬不受控制，在玩樂之於真的還是要注意一下課業。</p>		

對學弟妹的鼓勵及叮嚀。	<p>甄試對你們來說是目前最重要的事，而且相信大家都在努力衝刺最後這段時間，我只想說不管結果如何，都要儘自己最大的努力撐過去，要做到讓自己沒有後悔的餘地，我相信只要有努力一定會有成果出現，而且要給自己信心，相信最後大家都會是贏家。</p> <p>其實甄試還只是個開始，未來的路還很長還會碰到更多的難題，惟有一直努力的人才會走出屬於自己的一條路。 加油各位學弟妹!</p>
-------------	---

校友姓名	劉俐婷	就讀學校 科系年級	中山醫大放射科
考試在即，如何保有最佳狀態應考？	最主要應該就是抱著平常心，還記得去年考甄試前幾個月很緊張，但考試前一兩天感覺就還好，或許是因為高三這年考太多試了，就習慣每天都要考兩科以上的生活了，我覺得只要把每一次的考試都當作最後一次，要早點休息不要熬夜，睡眠要足夠，多吃一點作息正常，考試時狀態就會很好了！		
臨考的壓力、緊張如何減至最低？	可以聽聽音樂紓解壓力，或著去運動跑步，考試時不只要有好腦力，還要有好體力!!如果覺得心情緊張，可以跟師長或學弟妹聊天!		
目前您的課業情形如何？有困難嗎？	課業上還好，當然有困難，微積分就算我聽的再專心，還是聽不太懂，只能靠常跑閱覽室來補救，上了大學很後悔高三考完海外聯招沒上微積分，這導致課業跟不太上，不過比較好的一點就是老師上課講過的題目一定要記下來，期中期末一定會考，還有老師比較強調的也很重要，算完老師勾的題目大概能拿 50 分.....其餘就要靠個人的努力囉...		
有參加學校社團嗎？哪一個	熱舞社		
大學生活最快樂的事為何？	大學最快樂的事就是和朋友出去吃喝玩樂，坐上摩托車一起去吃便宜又好吃的美食，真的是人生一大享受~很幸福啊!!再來就是和久違的高中同學聚餐吧，上了大學大家都有各自的活動，不然就是要忙社團課業打報告，一起出去的機會很少，所以每一次見面都會很珍惜!		
大學生活最煩心的事為何？	剛開學真的找不到一位可以和自己無話不談的朋友，所以剛開學一兩個月心情真的很糟，很想回到高中，不過大概到了第三個月，慢慢習慣這裡的步調，知道要用什麼樣的方式跟他們相處了，說真的，台灣的人並不單純，好多人都有心機，不知道是長愈大看到的事務越不單純，有時候會覺得很累，不過後來發現只要你對別人好別人也會對你好，第四個月就交到很多好朋友了。而且每天一直想著要省錢!!但省錢的目的自己也不清楚，只知道以備不時之需，哈哈!!		
對學弟妹的鼓勵及叮嚀。	不要放棄，定下目標，努力加油!! 還要珍惜現在眼前所擁有的喔!		