本校同學參加桃園縣100學年度學生美術比賽成績優異!!

平面設計類 第三名 / 星宴
903班 葉芸茜

平面設計類 佳作 806班 紀沛緹

版畫類 第二名 904班 田秋容

版畫類 第三名 903班 謝宜儒

漫畫類 佳作 806班 黃于婷

漫畫類 佳作 808班 呂頤安

版畫類 第三名 906班 黃紫婷

版畫類 佳作 909班 陳妍如

版畫類 佳作 802班 黃婉玲

校內Q版教師漫畫比賽

特優
808班 呂頤安-游美櫻導士阿姨

特優
801班 張悅鈴-吳嘉盛老師

特優
807班 徐浩恩-賴昭安組長

優等 806班 紀沛緹-張美珍校長

優等 806班 林旭昇-羅珀文組長

優等 807班 林芊和-馮愛琴主任

優等
805班 翁子涵
李志鴻老師

優等
808班 管俊諺
周欽錫主任

發行單位 / 桃園縣立武漢國民中學 發行人 / 張美珍校長 發行月份 / 100年12月份 主編 / 馮愛琴 編輯委員 / 翁崇修、侯麗君、周錡欽、張沛騰、張雅綾、劉騰民、張君怡 校址 / 桃園縣龍潭鄉成功路190巷227號 設計印刷 / 名格文化印刷設計事業有限公司 電話 / 02-2793-0966

參與、團結、賞識自己

◎校長 張美珍

100學年度的校慶於11月5日熱鬧登場，看到每班同學精采的進場表演、全校直笛演奏、趣味競賽活動等，校長不禁要說：「孩子們，你們真的很棒！」許多到場的來賓都讚許同學們的表現，有秩序、有禮貌；而孩子們你們的努力也讓老師們覺得辛苦有了甜美的感覺。

這次的校慶，校長想與大家分享3個觀念：參與、團結、賞識自己。

第一是參與：參與是學習的基本步驟，在學校任何課程學習都需要你們用心參與，小至班級的打掃工作大至學校的競賽活動，都需要參與！參與的過程你可以學習與別人互動，遇到不同意見時，可以學習表達自己的看法並提出建議，參與的過程也許會有磨擦，但這是成長彼此最好的方法之一，想想看同學們經過了腦力激盪後是不是又激發了更好的點子呢？我看到各班別出心裁的道具、整齊活潑的動作，這些都代表武中的同學「自愛愛人」，因為有榮譽感，所以更積極參與班級的活動，即使過程需要一再的修正，經過溝通後一定能找到一個共識點，而參與也表示認同，認同自己、認同他人；相信這次的校慶活動為同學們留下一個美好的回憶，因為一你們用心參與！

第二是團結：團結是一股不可忽視的力量，團結可以創造奇蹟，團結是學習縮小自己的利益，不是以自我為中心，是以大局為考量，是學習與人合作且能尊重他人，所謂「事成於和睦，力生於團結」！學校是一個微型的社會，在學校所學為人處事，希望能影響同學們的未來，在進入社會中成為良好的公民。團結的過程是需要互相扶持、互相鼓勵及互相包容，才能一起渡過難關往前邁進，這是非常值得學習的課題；同學有看過拔河比賽嗎？當裁判的哨聲響起，團隊需聚精會神、方向一致、且仔細聆聽彼此的口號，才能贏得最終的勝利，在團體生活中只有集體的努力才會有真正的成就。如果你有能力卻不能與別人合作，即使再了不起的才華，也只是孤芳自賞罷了，而團結最令人心喜的是分享其過程，因為一起付出、一起流汗、一起歡笑、一起流淚，這樣的過程是值得一再品味的記憶與故事。校長也期盼我們同學能學習付出、學習分享，就能夠於團隊生活中如魚得水。

第三是賞識自己：為什麼我第三點是賞識自己呢？因為當你「參與」了學習或活動，你會發現到自己的特質，瞭解自己的優勢；而當你能在團隊中學習「團結」且與人共事，你會發現到自己的潛能無限，且從參與及團結中學習成長。但每個人是不同的，無需比較；我們都是獨一無二，即使是雙胞胎也會有不同的想法和喜好，既然我們是唯一，我們要賞識自己、肯定自己！每個人都會面對挫折或是失敗的人生課題，所以當我們遇到了困難，找尋方法、尋求資源（可能是你的父母、師長、同學或朋友）來協助我們渡過。嚴長壽先生說：「你是自己的天使，只有你能決定自己的未來！」100年餐飲界的風雲人物莫過於一冠軍麵包師傅吳寶春、名廚師阿基師，他們是我們很好的學習典範，他們瞭解自己、肯定自己、腳踏實地且與人為善，他們成就了自己一片天，也鼓舞了大多數的人。所以，同學們，我們要相信自己有巨大的潛能，堅信自己「有能力」、「我很棒」，校長相信我們每一位同學都能找到自己的價值，並發揮到最好，當然也期盼我們不僅是自己生命中的天使，也是別人生命中的天使，如此我們的生命會更加豐富！

狂賀 武中榮譽榜

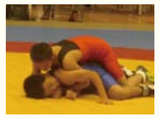
校內外競賽獲獎紀錄

「武中風采」榮獲99學年度校刊國中組報紙類甲等

本校同學參加桃園縣100學年度學生美術比賽成績優異!!

類別	題目	名次	班級	姓 名
版畫	防禦狀態	第二名	904	田秋容
	沉門國度	第三名	906	黃紫婷
	巨浪	第三名	903	謝宜儒
	貪蝶	佳 作	909	陳妍如
	沉睡森林	佳 作	802	黃婉玲
平面設計	星宴	第三名	903	葉芸茜
	消逝的美麗	佳 作	806	紀沛緹
漫畫	這種場面：我們更要hold住	佳 作	808	呂頤安
	壓力箱	佳 作	806	黃于婷

◆ 縣長盃柔道錦標賽：
907班 林荐宏 / 907班 陳振彥 / 804班 陳重宇 榮獲國中男生團體組第三名



◆ 100全國有氧體操錦標賽
802班 張永海 榮獲國中男子單人組 第一名
804班 傅語萱 榮獲國中女子單人組 第六名
802班 張永海 / 804班 傅語萱
榮獲國中配對組 第一名
802班 張永海 / 804班 傅語萱 / 907班 黃曉暄
榮獲國中三人組 第四名

教師榮譽榜

◆ 100年龍潭鄉語文競賽：
張碧純老師榮獲字音字形教師組 第二名

◆ 100年桃園縣語文競賽：
湯美芳組長榮獲客語字音字形社會組 第三名

◆ 100年度閱讀教學設計方案徵選：
楊筱瑩、劉勝民、張君怡老師榮獲國中組 佳作

學生榮譽榜

◆ 100年桃園縣語文競賽：
802班 賴文琦 榮獲客家語朗讀南區國中組 第五名

◆ 100年桃園縣原住民語文競賽：
806班 胡誌恩 榮獲太魯閣族朗讀南區國中組 第一名
910班 陳玫諺 榮獲阿美族朗讀南區國中組 優勝

◆ 100學年度第1學期
閱讀心得徵文比賽：
第一名 808班 陳雅婷
第二名 808班 呂頤安

味小學畢業典禮

感動的一刻 702班 錢圍宇

「凡走過必留下痕跡，凡踏過必歷經成長」。小學的回憶縈繞在我的腦海中，每回想起來，必心中有所感傷。

小學畢業典禮當天，會場上人山人海，每人身上穿著白上衣、黑裙子(黑褲子)，整齊劃一。場地裡，放著悠揚的音樂、五彩繽紛的汽球，歡迎著我們新一屆的畢業生。坐定後，許多老師、主任、代表會主席，還有校長、鄉長、桃園縣議員……等，開始一一在台上祝福我們、勉勵我們、期許我們，希望我們在未來的日子裡能發揚光大，為下一秒的人生做好準備。再這六年裡，有了大家的陪伴，所以我感謝老師的教誨，感謝父母的養育之恩，不忘跟在校生互道「珍重再見」...

「…時光的河入海流，終於我們分頭走，沒有哪個港口，是永遠的停留，腦海之中有一個鳳凰花開的入口，有我最珍惜的朋友，給我最珍惜的-朋・友-」唱完驪歌，有些班級的女生都淚如雨下。我覺得心中還有千言萬語想講、澎湃不已。散場後，我拉著好朋友回教室，讀著之前畢業旅行寫得道別信，還有跟喜歡的老師、同學做最後一次的合照、擁抱。時間一分一秒的過去，這是我們班最後一次的打鬧、嬉戲。老師帶領我們走出校門口，一路上，許多在校生，歡送著我們離開，還放拉炮。天空中，夾雜著歡送聲，禮炮的碎紙片…

回首一瞥，學校依舊壯麗的座落在那，只是少了我們在操場上騰越的身影，少了我們朗朗的讀書聲，少了我們的種種回憶。每個人都紅了眼框，不敢掉出淚來，我想從今以後，有些同學去了很遠的國中，恐怕連見面的機會也沒有，所以我只能抱著這些回憶，好好的收藏在盒子裡：老師、好友、母校『 珍・重・再・見』…。

回味小學畢業 702班 柯亭羽

當我翻開小學的紀念冊時，種種五味雜陳的回憶浮現於我的眼前，不禁使我想起小學的各種樂趣，更讓我想起了小學畢業典禮當天的情景，那深刻的回憶畫面在我眼前開始放映……

畢業那天，想到要離開陪伴我以久的校園就讓我得心中更加感到不捨，因而走到學校的路似乎變的好遠好遠，走的速度也愈加緩慢，心中不停的吶喊著：「我還不想畢業啊！」，我依稀還記得我剛上小學的模樣是那麼的彆扭，而如今我今天，此時此刻將要畢業了，我記得我好像才剛上一年級，為何隔天我馬上就要離開我美麗的校園？就要離開我與同學們真摯的友誼？就要進入一個新的團體生活？為甚麼？時光過得如此的快？就如同閃電一般？想到這兒，我發現我竟然已經到了小學校門外了！

一到教室我的好朋友們就蜂擁而上，把他們親手做的禮物遞給早已驚訝不已的我！不論大小、高低、瘦形、形狀如何，都使我萬分感謝，而我也趕緊把我開夜車所做的禮物拿出送給他們，其實我們都早已約定好，畢業當天每個朋友都要給對方一個禮物、一個精美但無形的祝福，或一個溫暖人心的擁抱！就算畢業了，同學們各奔前程也不會忘記我們河水般永不停止友情！

來到即將舉行畢業典禮的體操館，那種迎面而來的莊嚴卻又帶些離別的感覺，使我的心情頓時變的嚴肅了起來，坐在位子上聽著校長和來賓的自詞，隨著心理即將要畢業的壓力正慢慢攀升著，頒布畢業各種獎項時，看見我的好友們一個接著一個的到台上領獎，臉上洋溢著快樂的笑容，但我比他們更加快樂更加喜悅，從小很少補習的我竟然可以得了其他人也夢寐以求的獎項，『龍潭鄉民代表主席獎』，我的努力中就都會有成果的，領獎的那一刻真是使我雀躍不已。

然而，畢業卻悄悄就此降臨於我的身旁，在我耳畔輕輕低語著告訴我，『準備好了嗎？』使我驚覺我離畢業只剩下幾秒！當驪歌響起「時光的河入海流，我們終於分頭走，沒有哪個港口是永遠的停留……」，每個同學都正暗自掉淚，我的眼角也正躺著淚的閃光，離開母校是一定的，但我還沒準備好啊！

離開國小的時間已到，穿著白襯衫、黑裙子的我將要離開和我有深刻情誼的校園，實在是讓我難過不已，不可能在和所有的同學及朋友同班，但是「畢業不是一個結束；而是邁向一個新的開始！」，所以我要重新開始過一個不同的新生活！用不同的眼光看世界，開拓我的視野！重新的起跑點再次出發！我摯愛的朋友們，讓我們各奔前程，奔向不同但卻美好的未來！祝各位鵬程萬里！珍重再見！

心情小品

想說的話——給時間 801班 涂惠玟

你，太多時候讓我追不上，但，有時卻是讓我厭煩的慢，那就是時間。

你提供人們每分每秒，總是不等人的一步一步往前。每次與媽媽一起看相簿時，她總會看著我說：「時間怎麼過得這麼快！咻一下，就長大了。」看到自己小時候的照片，看著自己走過的地方，就會發現，雖然你跑得很快，但，總不忘帶給我美好的回憶。每次想到這就會很謝謝你，因為你的不留情，讓我看到了自己的成長，也創造了屬於自己擁有的回憶。

然而每當到了暑假，有了完全屬於自己的二十四小時，和上學比較起來，真是天差地遠，時常覺得時間很慢，巴不得你走快一些。不過換個角度想，當你緩緩移動，不就是我可以更妥善利用你的機會？

認為時間過的太快、太慢，都只是我的感受。其實我不該抱怨你，反而是該感謝你。因為你一步一步地往前，所以我學會了如何規劃自己的時間。

打瞌睡 906班 鍾佳男

（上課上到一半…）咦？為什麼天突然黑了，琢磨了一會兒，才發現原來是我的眼睛，正在緩緩地拉下捲簾，此時老師銳利的目光射入，阻止了我的「閉目」儀式，我看了看時鐘，張大雙眼，不敢眨一下，因為還有二十分鐘，只要稍一鬆懈，就有可能滑入夢鄉，眼睛開始充滿血絲，手中的筆開始亂劃，至於寫什麼，我也不懂，漸漸我聽不見四周的聲音，眼前變得一片模糊，我揉揉眼，欸？老師怎麼變成林志玲了！而且還不時的對我微笑，我癡癡的望向她，對她笑了笑，她緩緩朝我走過來，啪！這疼痛的感覺徹底把這美麗的邂逅毀了，「志玲姐姐」變回了班導「月玲姐姐」，我看著老師的臉，莫名的失望，也再無上課的心情，我傻傻的等待下課的到來，最終下課鐘聲響起，心頭湧起一股感動，鼻酸，我含淚睡去。

宇宙的奧秘 906班 陳貞竹

只有那些自以為是的人們，才會認為我們所居住的地球是很大的，但其實不是，地球就像是一粒小灰塵，而這個小灰塵上居住了一些生物……

地球科學課上到宇宙這個單元，計算我們到某行星需要幾十光年。有時我會盯著黑板思考著：這個宇宙如此的浩瀚，我們人類無法去探究完這些浩瀚無垠的宇宙奧祕，那為何我還要讀書呢？可是正因為我們有讀書、有思考能力，才會去思索這些問題。有人會問，世界終究還是會毀滅，那我們活著又有什麼意義？但正是因為我們會消失，所以我們要在地球上活的更精采、更有意思，更要珍惜現在擁有的一切，把握身旁的所有。因為這些問題，讓我知道：我要珍惜每一刻、努力活好每一天。

改變 906班 鄭巧如

到目前，我認為唯一不變的真理便是改變。年齡的增長，歲月的變遷，僅只是大自然的循環，短短的生命，不會比早在四十六億年前誕生的地球悠久。如何在有限生命中，創造無限光采，這是值得耐心思考的問題，而我打算拿這幾十年來做什麼？我不確定，有太多太多的東西吸引著我投入三分心力，所以我能有多少時間做抉擇呢？

你們看！在我想這件事情的同時，時間又改變了無數次。

〈走過〉短寫 906班 林翠萍

我們之間的距離事實上只差一小步，但那一小步對於我們而言卻比銀河還遙遠。雖然是走在同一條街，面向彼此眼神似乎很有默契的一起躲開了。曾經愛過，痛過，瘋過，深刻觸及你我內心深處過，可最後卻只剩，走過。黯淡的臉龐滑落一滴滴淚，再也沒有哪個人，會默默地出張衛生紙，給我。然而，我們曾揮起笑靨，說聲再見過。好好的，冷靜的，為這段感情畫下句點。

漂浮 906班 鄭巧如

質量是物質的重量，那心情呢？心情又如何去測量？人本身就是感官動物，不論有無殘缺。「心」是會品嚐一切的，如雲、如海、如風（自然）的隨意，如天、如地、如智（人為）的浩大。我們原本是自己的，卻會與他人擁有相同的特質，這是環境的影響也是學習。就算人生隨意，也需自行掌握，並加以「智」才能獲得浩大的天空。

桃園縣立武漢國中100學年度校內品格之星名單

9月份（禮節）品格之星

班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名
901	唐　蜜	902	曾明豐	903	張雅妍	904	曹廷銘	905	黃雲
906	鍾佳男	907	方林揚瑞	908	李書文	909	鍾京珉	910	楊佩娟
801	陳奕臺	802	高宜均	803	蔣平凡	804	黃亭裕	805	林伯霖
806	張怡婷	807	李欣憓	808	蘇映竹	809	賴奇鋒		
701	葉孟萍	702	錢圍宇	703	莊智帆	704	廖韋傑	705	羅晴文
706	黃憶暄	707	俞如觀	708	徐嘉祥	709	鍾學鈞		

10月份（合作）品格之星

班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名
901	范正輝	902	周承諺	903	陳怡璇	904	林保合	905	陳建莊
906	林翠萍	907	張哲豪	908	張健良	909	劉佳蓉	910	管俊瑋
801	林怡君	802	劉文淵	803	沈俊霖	804	商慕飢	805	劉彥均
806	胡誌恩	807	林羋和	808	蘇信瑀	809	邱亞文		
701	黃意濤	702	吳東翰	703	黃星語	704	袁玉宜	705	張鈺婷
706	陳怡靜	707	許端展	708	詹蕙嶺	709	張淳彥		

好書推薦專欄

書名：SHOW出你的人際魅力
出版社：校園書房出版社
作者：魏玲娜　譯者： 劉如菁

迎刃而解

100學年度第1學期閱讀心得徵文比賽第一名作品　808班　陳雅婷

閱讀心得

這本書中是鼓舞年輕人們，或許我們有做錯事失敗的時候，但我們是否有好好的思考想過：在平常生活當中把危機變為轉機？作者把自己遇過的問題和青少年的煩惱一一寫出，並告訴大家：每個人的問題只要能冷靜思考，一定有答案能解決的。

書中告訴我們人際關係的重要和男女有別的情緒管理方式，男女生先天身體構造就不大一樣，所以溝通就更不容易，女生重細節也較受到情感影響，在聽覺上也較容易被說服，男生則是從大範圍看事情也比較容易被視覺所影響，所以男、女生要先了解彼此 ，才能做更進一步的認識。

其實人際關係和情緒管理有極大的關係，因為大部分的人都想先了解別人的品行、脾氣和情緒等等，才想和你做朋友，而這些也會影響人際關係。有些女生說悄悄話妳就會以為她在說妳壞話，有些男生開玩笑你就會對號入座而有生氣或哭泣的反應，其實這些是自己的負面情緒，只要臉上多掛點微笑，看事情多開朗點，慢慢改善情緒，自己的人際關係就會慢慢好起來了。

在目前的生活中，我遇過很多有煩惱的朋友、自己也煩惱過很多事，但是看完這本書，我學會了去面對就一定會有辦法解決。靜思語也有這樣的一段話:「面對不一定最難過，失去不一定不再有。」找得到理由難過也一定找得到理由快樂，不要覺得世上只有對與錯，因為一定會有路給妳走，只要自己的心肯面對自己的問題，一定會有辦法和答案能解決的。

運動會的心得

805班 葉意紫

星期六，陽光耀眼，而我們第八屆的運動會也正式的開始了。

在開幕典禮時，一進場，每個班級的穿著都標新立異、引人注目，接下來的各項競賽更是精采絕倫。下午，令人期待的大隊接力也在槍聲中開始了，就算狠毒的太陽再怎麼耀眼，大家的氣勢也都不變，各個選手飛也似地跑著，就在加油和尖叫聲中，最後一棒終於奮力的跑了出去，「砰！」，比賽結束了，雖然這次我們班沒有得名，不過也讓大家更瞭解團隊合作的重要了。

可貴的合作經驗

801班 陳奕臺

我們一生中會遇到很多次合作的經驗，但對我來說最可貴的經驗，就是今年武漢國中運動會的大隊接力。

我們班男女同學常常有意見不合的時刻，但是只要一談到運動會的大隊接力，每個人都將私人的感情放在一邊，心中同時燃起熊熊烈火，想要一起為班爭光。自此之後，每到體育課時，大家都很認真地聽老師講解各個環節，更努力地練了又練，交接棒、跑步姿勢…，無一不仔細。

經過了漫長的等待及練習，終於是運動會。大家都在起跑點上摩拳擦掌，準備在場上大顯身手。「預備——」的聲音從起點傳來，明亮的槍聲也響徹雲霄。剎那間，大家就像在草原上奔馳的野馬一急速而過。在一接一傳的過程中，我看到大家的努力及認真。在他們汗水淋漓的衣服上，有盡力的標誌；在他們紅通通的臉龐上，有太陽般耀眼的面容。

我想不管結果如何，對大家來說都是美好的回憶，因為最重要的不是結果，而是團結合作、齊心努力的過程。在這一次可貴的合作經驗中，我想大家一定比以前更有向心力了！學生生活不就是在互助之中學習成長？你呢?是否也有很棒的合作經驗呢？

武中，生日快樂

801班 張晏萍

還記得懵懵懂懂的我剛來到武漢國中這個陌生的地方，那時我只是一個什麼都不懂的「菜鳥學妹」，只是一個常常做錯事被老師糾正的學生。如今過了一年，我已經是學姊了，是一個受老師疼愛的學生。這點點滴滴的成長進步全來自武漢國中。

民國100年11月5日是偉大的武漢國中生日，而這一天也就是全體學生最期待的運動會，在此之前，全校師生無不竇力為這一天拚命準備。每一個班級，都盡各班最大的努力，甚至放學後仍留校挑燈夜戰，當然我們班也不例外。不論是進場或是場邊加油，我們都練習又練習，期盼自己能有最好的表現。

終於是上戰場的這一天了！活潑有勁的運動員進場結束，就是各項競賽了。在這裡可以看到每一個人的認真和努力，也可以看到團隊合作的默契。我想最令人期待的還是大隊接力，可惜的是，我們班的大隊接力成績並不理想。雖然是全校八年級的最後一名，但我們班並沒有因此而灰心喪志難過。因為在我們檢討反省後發現是我們努力不夠，當然也就沒有資格怨天尤人。我相信沒有人想要最後一名的，所以，明年運動會，我們更努力！相信上天也會被我們感動的。

武漢國中是所有人的家，是讓人開開心心的地方，如果沒有了這裡，我們會有這些成長嗎？我想除了感謝邵校長創造了武漢國中，美珍校長的用心經營，還要感謝所有師長們的用心。沒有你們就不會有今天的我們！

武漢國中，如果沒有你，我仍只是個什麼都不懂的小孩。感謝有你，親愛的武中，祝你生日快樂！

讀書策略分享專欄

我的學習方法 畢業校友：盧慶原同學（目前就讀武陵中學）

龍城發企業---廖森威先生
捐贈貳仟元致盧慶原同學

有時候，三五好友聚在一起聊天免不了聊到關於課業的事，當然也免不了酸我一番。朋友們也常常問我，我究竟是如何讀書的。看我總是如此輕鬆的面對考試，卻依然能獲得好成績。藉著這次的機會，我就要來分享我的讀書心得。為什麼說是「心得」呢？真正的適合自己的讀書「方法」每個人不盡相同，並不是全部如法炮製便能名列前茅，還是要靠自身慢慢的摸索出適合的方法。既然學科有五大科，那這次也先分成五大方向來分享。

（一）學習新知

課前預習--預習其實能幫助自己在上課時能更快的進入狀況，提早發現自己比較難搞懂的地方。若能在課前就瞭解之後所要教的東西，在老師上課時就能當做第一次複習。可是，說真的，這一部分說真的，我很少做到。...一方面是沒有預習的習慣，另一方面就是惰性發作了：但是，既然沒在課前作準備，在上課中便要付出加倍的努力來彌補囉。

課中學習—這一部分，是我認為最重要的部份，也就是所謂的上課「認真」。在上課中，老師教的東西、所有說出的隻字片語，都要全神貫注的聆聽並理解其中的涵義。無法立刻理解的部份，做個記號，下課詢問老師以求理解。上課教的東西若能全部吸收，在複習時便能事半功倍，接受更進一步的東西時，也能擁有良好的基礎消化進階的事物(不是食物喔)這樣一來，就算面對考試，也能從容不迫的面對。

課後複習—有了認真上課的基礎，相信在複習時也不會有太大的困難。複習就當作自己教自己，摸索出最簡單且自己能夠完全理解的方式熟記上課時吸收的知識。針對做記號的部份，要加強複習，一定要確定自己對於那個部分沒有一絲模糊或是分不清楚的記憶。

（二）自我評量

評量的部份，其實就是額外的練習。但是要確定自己有足夠的時間來寫評量，若是複習完就將近三更，奉勸各位，別再操勞您的腦細胞了。評量或自修，建議擇一就好。有些自修，習題的部分也不少，充足的練習，有助於解題的速度，面對題目也較不會有太多的陌生感。許多題型也都會在評量裡出現，在複習之後，趁著記憶猶新，多練習一些題目。運用做題來幫助記牢所學習的知識。不過，還是一句話，別為了練習，犧牲寶貴的睡眠時間。這時候是長高的黃金時期唷！而且，要有清醒的腦袋，才能在隔天的課程中以最有效率的狀態吸收新知。

（三）課後補習

其實，需不需要補習端看個人的需要，並不是樣樣都要補。我認為，如果可以的話，能夠自補(自修啦)是最好的。自補的話，能夠自己發現自己的弱點，比較能夠針對那部份加強，而且能夠養成自己檢視自己學習成果的習慣，不需要他人從旁告知自己的弱點。事實上，我也只有補英文，畢竟英文是一種語言嘛，就依照程度一直補上去，不需要配合學校課程，能愈精通愈好。若自補還是不能夠跟上大家的腳步，那時再來尋求補習班的協助。總之，還是看個人需要。

（四）心態調整

嗯...或許這項應該擺在第一項。心態調整對讀書來說是非常重要的，如果本身不願意讀書，卻硬要去讀，那必定是事倍功半的。我相信，這世上喜歡讀書的(我指的是學校課業)絕對是少數。而我...不好意思，我是屬於多數。但是，我讀書的目的是為了自己。有時候，我會做做白日夢，想像未來的生活。最後都會想到，完成這一切的前提，是現在努力。自然而然，這成了我讀書的動力。或許，不喜歡讀書沒關係。只要是有個目標，或許是為了獎勵，為了某個人，但最好的是：為了「自己」。只要心態調整過來了，相信要下定決心讀書絕對不困難。(可是不要一天到晚做白日夢喔！)

（五）休息減壓

呼...辛苦讀書了一整天或是一整週，一定要安排一些休息時間，不然很快就會瘋掉的。一直處於專注的狀態，會在不知不覺間累積了太多壓力，可以在星期日下午(或是自己另外安排時間)，小小的放縱自己。我的減壓方式喔...玩玩電腦是個不錯的選擇--但是，放縱的前提，是要能把自己從放鬆的狀態下重新上緊發條。其實，沉迷和放鬆真的只有一線之隔。這邊，我要謝謝我的媽媽，她對我的電腦時間是決不寬容...我才不會沉迷於電腦遊戲。若擔心自己會放縱的太超過，不仿尋求他人幫助，那種不容易寬容自己的是個不錯的選擇。還有，千萬千萬不要讀書讀到三更半夜，讀到那麼晚，不僅精神狀況不佳，對於隔天的課程也沒有幫助。在感到疲累時，讀書絕對不是個好主意，不僅無法集中精神在讀書上，效率無法達到最佳狀態，勉強讀書也會更加疲勞。不仿休息片刻，瞇個十幾分鐘，等到恢復最佳狀態，才能讓讀書事半功好幾倍。

有了良好的心態，正確的讀書態度，確實的複習、記熟所吸收的知識，在考試時必能輕鬆應付。不需要太懼怕考試，不管是大考、小考、畢業考甚至是升學考，都要抱持著同樣的心態：「考試就是檢視自己理解的程度」。錯的題目，試後絕對要確實詢問他人正確的解答，並且「理解」、「吸收」。考了越多，就能累積越多實力。