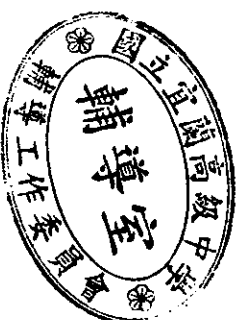


指導：陳美瑛、蔡舒嫻

總編輯：鄭哲易

編輯群：黃映華、林展毅、呂亦晴

鄭哲易、賴育星、唐榮允



宜心

本期主題:新年新氣象

學科能力測驗!

才剛剛步入新的一年，全台灣的高三同學馬上就要面臨最重大的考驗—學測。這一次的學測將在1/17(二)、1/18(三)舉行，相信每個高三的同學都是卯足了全力準備，畢竟只要考完了學測並且有理想的成績後，就能夠享受半年的休閒時光。這次的學測，時間也較往常提前了好幾天，以往幾乎是在二月上旬舉辦，準備的時間被壓縮了不少！希望高三的同學都能排除萬難，考取理想好成績！

考前的心情調適對於考試是很重要的！下面列舉出幾項建議提供給大家做為參考：

- 1.睡眠要充足：**睡眠 6~7 小時比斷斷續續睡十幾小時效果佳。睡眠不夠容易健忘、煩躁、生氣、注意力差，以及產生各種生理疾病。
- 2.不要吃甜食：**甜食會迅速使血糖升高而想睡眠，睡前吃甜食可以安然入睡。但考試當天早晨切勿食太甜食物，會導致考試時頭腦昏昏欲睡，注意力欠集中。
- 3.電解質平衡：**鈣質可以穩定神經，減少緊張。牛奶、豆漿、豆腐、魚乾等含量豐富。勿吃太多鹽、味精（含麩氨酸鈉）及含苛性鈉的鹼性食物。應多喝白開水，藉以沖淡及排出鈉鹽分。
- 4.要有氧運動：**每週只要三次，每次僅需二十分鐘即可。例如：快步走、慢跑、跳繩、騎腳踏車、游泳、網球、桌球、羽毛球等，可以促進血液循環，紓解壓力，使頭腦清晰，注意力集中，讀書效率更好。

最後敬祝各位高三同學都能金榜題名，名列前茅！

（參考資料：<http://www.baby-kingdom.com/forum.php?mod=viewthread&tid=1177467&extra=page%3D1&page=1>）

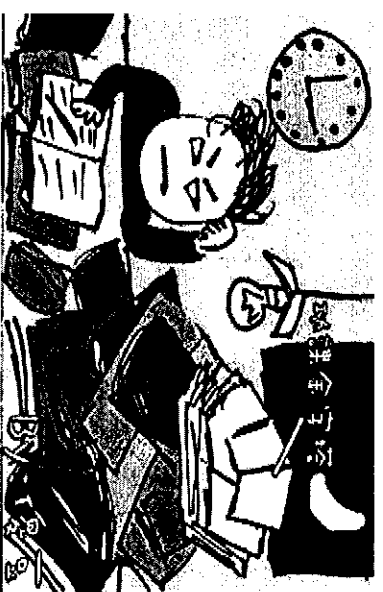


時間總是不夠用？

「逝者如斯夫，不捨晝夜。」自從上了高中是不是老是覺得時間不夠用呢？每天早上七點半到學校早自習，到了下午五點多放學，還得到補習班上課到九點，回到家已經十點多了，還要準備明天的週考，身心俱疲，只能撐著眼皮開夜車，甚至直接倒頭大睡。

新的一年，也是新的開始！如何改善這種又累又令人神經緊張的生活方式呢？那就得做好「**時間管理**」！然而如何做好時間管理呢？以下為大家做點小整理：

- 一、分析自己所能掌握的時間：**課餘的時間必須妥善來分配。
- 二、擬定讀書計畫：**配合學校學習的進度，擬定以週或以月為單位的讀書計畫。
- 三、排定學習的優先順序：**找出自己體能狀況最佳的時刻，去完成思考性或較具挑戰性的學習活動。
- 四、培養適當的學習和生活態度：**「休息之後再走更長的路」的精神，才是學習成功的有力保證。



- 五、養成「立即完成」的學習態度：一種學習活動應儘量在規劃的一段時間內完成，切忌拖延。
- 六、學習時力求專心一意：進行一項學習時，不應該同時想著另一件事，以免干擾眼前的學習活動。
- 七、注意學習效果的達成：學習活動的進行，既要求耕耘、更應要求收穫。
- 八、讀書環境的佈置儘量簡單：在家中的書房，應該整理得井然有序，以免在學習時分散注意力。
- 九、充分利用零碎的時間：掌握三上原則—「馬上、廁上、枕上」，把握每分每秒。
- 十、養成睡覺前整理書包的習慣：才不會早上醒來匆匆忙忙影響整天學習的心情。

(參考資料: <http://mail.dali.tcc.edu.tw/~guide/parents/p6.htm>)

★另外，在分配時間的時候，也可搭配『**時間管理表格**』進行整理。

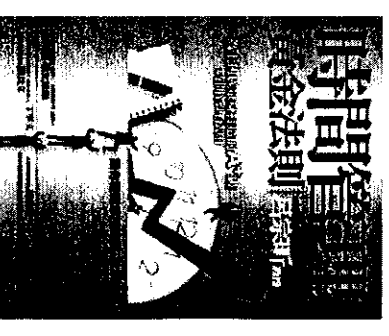
『**時間管理表格**』可於宜蘭高中網站內搜尋：「高三衝刺作息時間管理規劃表」 下載

如果你還想更進一步成為一個時間管理達人，可以看下列的書做為參考：

《**橫桿時間術：無風險、高報酬的逆時效率系統**》 作者：本田直之 出版社：漫遊者文化

《**管好時間做對事**》 作者：何德明 出版社：久石文化

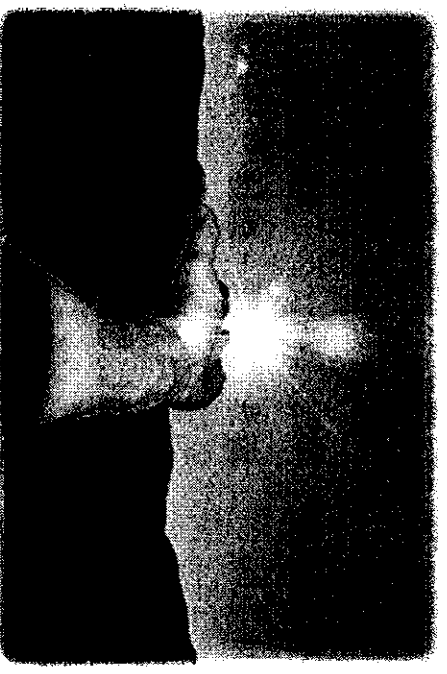
《**時間管理黃金法則**》 作者：呂宗昕 出版社：簡周出版



新年新希望

在新新的 2012 年，你是不是也懷抱著新的希望呢？不論是希望家庭和樂、人際良好、成績優良、平安健康……等，都是給自己灌入一個全新的能量，迎接未來這一年的考驗！

讓自己希望的事情能夠實現，就必須靠自己努力灌溉，才能坐收美好的果實。而在坊間也有許多方法能間接的影響自己能夠達成心願。例如，在一張紙上寫下自己的願望，並且放在自己隨時看的到的地方，時時惦記在心裡，就能時時想為它付出行動；另外，在一本書「心想事成」裡頭提到，



天天在腦海裡想著你希望實現的事情以及願望實現後的畫面。每天這樣想，你的淺意識就會認為你的願望真的實現了，而願望就會慢慢實現。但是如果心中有了對願望不好的話，例如：這件是根本不可能成功、唉呀！我辦不到……等等的話。一定要否定它。否則這些話將會對實現願望的過程有影響。

希望在這新的一年裡你（妳）都能夠實現自己的願望，輔導室除了傾聽大家的煩惱，也十分歡迎來這裡分享喜悅、分享快樂！

祝 新年快樂

Happy New Year !