

不斷復盤，就能向上提升

——專訪 310 湯蘊洋同學（114 學測自然組總級 54 級分，校排 2）

湯蘊洋，皮膚黝黑，態度謙和，時常掛著憨厚的微笑。相較同儕，他清楚地知道自己的強項與弱勢，反覆斟酌調整，這樣的習慣，引領他走上成長之路。

各科並進不偏廢，規劃學習策略

多數自然組學生，考前會放棄較少科系採計的國文，但蘊洋認為，每一科都應該齊頭並進。他透露，臨近學測的最後兩週，他熟讀 15 篇古文。還為作文準備了兩到三個範例，讓他在考試中能夠迅速套用。他笑說，其中一個範例，就是將自己化身為新住民。這樣的策略，讓他的國文成績，從模擬考的 11-12 級分（約校排 200 多名），躍升至 14 級分（校排第 7 名）

英文方面，他認為可以先練習幾篇模擬考題，這不僅能幫助自己摸清較為薄弱的環節。對他而言，閱讀測驗不算難事，但克漏字與文意選填便是單門，就能直接買相關的參考書籍，加強練習。

數學可以依據過往月考的成績，觀察那些單元自己的表現較差，就多練習相關的題目。且練習數學，首重搞懂觀念，看到題目，先叩問老師要考我什麼？然後再以考題觀念為本，設想答題方式。確知自己是懂得觀念的，只是題目的表面形式沒有看過而已，這樣的思維，能夠提升自己作答信心。

在準備自然科的時候，蘊洋讀完參考書每單元前面內容後，便會利用一些簡單的練習題來測驗自己，是否完整理解相關資訊。

模考起伏不驚慌，答題策略試驗場

身處高三上這種高壓生活，蘊洋總是鼓勵自己：「高中努力三年，總不能在最後爛掉，而且我不要考分科。」

縱使高三的考試歷程，偶有波折，但他並不會因此慌張或者喪志。他認為模擬考是一種實驗，檢驗自己的答題模式。像是測試時間的掌控，最為重要，以數學來說，建議作答順序依序為，單選、填空、手寫、多選。多選放到最後，是因為一個題目，就要計算五個選項，較耗時間。

問起推薦的參考書籍，蘊洋說幾乎都是大家會買的那幾款。但他說，數學別買大滿貫，他認為該書任何概念都放進去，包含根本不會考的那種。



校內的月考會出現比較多計算，學測考試則以觀念題型為主，細節的計算，會幫助自己多了解一點概念，但到了高三，蘊洋建議不能讓太多無謂資訊，填滿自己的腦容量，只要將大方向掌握好即可。

從會考 3A，到學測校排第 2 的小子

問起當初的會考成績，就讀後勁國中的蘊洋說，國三模擬考的時候，成績多半拿到 4A 與 5A，但最後以 3A2B 考入了新莊。他說，或許這也是最好的安排。假如去雄中，一年級就被其他怪物天才打擊信心，可能就倒了。

我說，厲害的人不會激發你的鬥志嗎？蘊洋說：「不一定，如果我激發鬥志之後，很認真讀，成績還是一蹶不振，我可能就放棄。」

他回想起高一時，其他科的內容淺顯如國中，讀起來游刃有餘，唯有第一次段考的數學，只考五十多分。高一唯一的不及格，這樣的衝擊，讓蘊洋趕忙投身補習班，並把一半以上的讀書時間，拿來搶救數學。幸好，成績漸有起色。

蘊洋提起之前高一的數學老師李蕙蓉，她會定期考小考，然後計分。我因為不想再補考，所以很認真的讀，即使不會也不敢放掉。或許這樣，為他打下了堅實的數學基礎。

蘊洋想跟後勁與新莊的學弟妹說，當你確定要讀高中後，就是要一直不斷念書，千萬不要貪玩，因為不久的將來，還有大學這個關卡等著你。進入一間好大學，是很有幫助的。

聊起就讀新莊的感覺，蘊洋說老師蠻厲害的，同學也都為自己的目標努力著，競爭的強度是有的。缺點就是，偶爾會有奇怪的政策，比如說像不穿制服要寫心得之類的。

認清目標，理性選組，擘畫未來

蘊洋在高一選組的時候，面對的是兩個主要的選擇：社會組與自然組。當時他感到相當掙扎，雖然他對社會組有一定的興趣，但他認為熱門的法律與金融領域的就業市場競爭激烈，就業機會較少。若選乙班群，採計物理的科系偏多，而他又不擅長該科。在這樣的情況下，蘊洋最終選擇了丙班群。

談到選擇科系的過程，蘊洋也分享了他從警察大學到獸醫學系的轉變。初入高中時，他嚮往警察大學的穩定性和職業前景，但早上六點起床的作息，讓他卻步。後來，他逐漸意識到自己對生物和化學，滿懷興趣。最終，他決定選擇具有證照的專業科系——獸醫學系，作為他升學的目標。

多元選修探索興趣有幫助，學習歷程要把握關鍵時間

蘊洋認為，多元選修是可以幫助自己釐清一些性向特質的。比如，高一時他曾經上過一門積體電路的課程，從此他便清楚，自己並不愛呆坐電腦前的碼農生活。

至於學習歷程，有些項目可以等到高三修改補齊，蘊洋提醒，很多學生競賽有固定的時程安排，自主學習也很難在短時間內從無到有。高一與高二時，就該多多參加活動，將它們整備起來，高三的時候，才不會巧婦難為無米之炊。

社團活動，蘊洋參加的是排球社與漆彈社，純粹運動，負擔不大。他說，休閒是必要的，但不要花太多時間，在社團活動或與朋友社交，這樣可以讓自己在月考或學測時，多出很多時間，來吸收更多的課程內容。

不斷反思與叩問，調整自己的人生方向

訪談時，我深覺蘊洋十分清楚自己的追求與特質，與同齡孩子很不相同，我很好奇其中原因。

蘊洋說，從國中時，他便是喜歡想事情的那種個性。因為好幾次做事情沒有深思熟慮，一做下去就發生事情，才養成了這樣的習慣。

最後，湯蘊洋給學弟妹們送上了他最真誠的建議：「不要怕自己可能能力不足，就不去做一些事情，像是考試或是比賽。無論面對什麼樣的挑戰，只要你願意努力，就一定能有所收穫。」

訂正，是學習的王道

——專訪 304 程苡喬同學（114 學測社會組總級 55 級分，校排 1）

目標明確，鎖定重點

綜觀苡喬的高三考試歷程，各科幾乎都在學測的最後一役，拔地而起，考出了最高分，我很好奇他如何辦到的？她說，或許是升學目標明確，讓她在讀書時可以專注於弱點與重點。

雖然苡喬國文考了滿級分，英文也有 13 級的高分，但她認為自己在這兩科上已有一定的語感與基礎，因此便不再過度投入時間，而把學習重點集中在社會科目上。只有在鄰近學測時，才較為頻繁地練習英文作文。

暑假期間，她拿出高一的講義及老師提供的紙本資料進行複習，因為複習講義不會有太多的細節。我詢問，學測不是以測驗大概念為主嗎？為什麼還要閱讀詳盡而瑣碎的資料？

苡喬說，她不擅長記憶，所以透過細節，了解前因後果，有助於她理解與背誦整個事件的脈絡。

學習路上的挫折與突破

在學測備考的過程中，苡喬也遇到了一些難以跨越的瓶頸，最具挑戰性的便是英文科目，尤其是在單字記憶方面。當時因為一模的英文考得還不錯，約在校排 99 名，苡喬將時間挪去多讀一點社會，孰料二模的單字量增多，成績就迅速下跌至校排 165 名。

後來她利用英文單字 App「Quizlet」，在通勤時候隨時翻讀。她誇獎 App 呈現的形式，就像是正反面的單字卡，能增強記憶。最後學測英文成績，為當屆的 31 名。

我也十分好奇，苡喬的數 B 在一模時是 263 名，最後如何進步到 37 名的？

苡喬說，數學則是跟著補習班的進度，不斷刷題。但其實刷題對她而言，並沒有太大幫助，知道計算過程與答案毫無意義，若沒有學校與補習班老師，協助解說題目觀念、理解邏輯、為何採用某種解題方式、最後為何會得到某種結果，數學依舊不會進步。

苡喬強調，數學真的要問，才會進步。



她也推薦各科的 3800 試題本，詳解寫得不錯，題目量也多，難度也有些挑戰。

訂正：加深理解與記憶

苡喬謙稱，自己的讀書方法跟別人沒有什麼太大的差別，也沒有什麼很大的亮點，也就是這樣平平的讀下去，然後，老師給什麼東西就讀，然後有什麼講義就看，題目就寫就這樣子而已，多多益善。

但她說，訂正是她學習中的一個重要策略。這不僅僅是改正錯誤，更是加深理解與記憶的過程。

「訂正並不僅是把錯誤的答案改對，而是要了解自己為何會選錯這個答案，並深入理解背後的知識點。」她強調，不僅錯題該訂正，答對的題目也應進行深入分析，檢視是否有更精確的解答方式。這樣的自我反思有助於提升解題技巧與思維深度。

她從國中時期便養成這個習慣，並認為這是「自我檢查」的過程。「每次做完題目後，如果不進行訂正，第二天容易忘記自己為何會錯，或者對某些概念的理解不夠深刻。」她說：「通過訂正，能更加牢固地記住知識，並發現哪些領域仍需加強。」

正面迎對升學遺憾，積極面對高中挑戰

苡喬當年，是以 4A1B 的會考成績，進入新莊的，那個使她與雄女失之交臂的 B，出乎意料的，是她擅長的社會。路竹國中的老師跟她說，這樣的成績，以往是可以進入高師附中的，但最後苡喬並未如願，也因此有了些微遺憾。

但苡喬很快就調適過來，認清自己的成績便只能到這裡了，之後，就是好好地讀書，認真地度過高中生涯。苡喬說，倘若路竹國中的學弟妹想要繁星，喜歡留在一個熟悉的環境，可以考慮直升路竹高中，但若成績剛好到新莊，也是不錯的，同儕表現不錯，比起高師附中通勤距離也近了很多。

程苡喬建議，在選擇高中時要根據自己的能力、興趣與未來的學業規劃來做決定，不必盲目追隨他人的選擇，而應選擇最適合自己的路。

她說，自己算是認真讀書的那種學生。活動少參加，手機在考試前也能夠自我約束。她說這樣的自制力，或許是個性使然，自己不常聊天與玩社群，所以較少被突如其來的訊息打斷專注力，多半是看影片與玩遊戲，但也不會沉迷。

從生物到法律，科系選擇的轉變

高一時，苡喬對生物有濃厚的興趣，甚至曾考慮走自然組的路線。但發現數學和物理的難度增加，自己無法負荷。「雖然對生物感興趣，但我發現自己在其他自然科目的表現無法支撐我繼續走這條路。」最終，她選擇了社會組，這不僅符合她的興趣，還能讓她在學業上取得最佳表現。

在選擇大學科系時，苡喬再度面臨抉擇。最終，她鎖定了法律系，這一選擇源自她對正義的深刻熱情。一次偶然的機會，她觀賞了一部韓國電影「翻供」，影片中的檢察官在正義與親情之間的掙扎深深打動了她。「我希望能法律領域發揮我的正義感，為社會做出貢獻。」她說道。

談起高一下的選組，苡喬覺得，雖然很多人說興趣很重要，但如果你在某方面的能力上不足，低落的表現可能會減損你原本的興趣。「我明明對你那麼有興趣，結果我付出那麼多，結果我的回饋就只有這樣，反而會失去那個動力。」

我說，訪談這一屆的優秀學生，深深感到，你們好像很清楚自己要什麼，或很清楚自己的優點、強項跟弱項。可是大部分同學在選擇組別的時候，只能說出「因為這個發展比較好」，「因為別人說這領域比較好」，他沒有去問說自己可不可以，喜不喜歡。

苡喬補充道：「因為我覺得每一個領域，你如果只是稍微的會一點點，那你這樣你其實也賺不了什麼錢。你就是深入發展，深入發展到專精的程度，不管在什麼領域你其實都可以發光發熱。」

新莊的優勢與缺點，都是社團

談起對學校的看法，苡喬誇獎學校的社團發展的真的很蓬勃，雖然自己不參加，但總覺得大家很青春、很活潑、很厲害。但她也說，缺點也可能是社團。

她看到很多人，心力多放在社團上，尤其是高二當幹部的時候，每天忙進忙出。直到高三，才能認真讀書，成績就突然變得很厲害。所以她覺得，朋友們的心力當初如果沒有被瓜分，一定都能順利繁星上理想大學。

另一個缺點，舊式教室的投影設備。「我們教室的投影機一直很模糊，這影響了很多課堂效果，尤其是高二和高三的課程。」她補充道。

我笑說，剛好你們畢業那一個月，學校要開始為每個班級教室安裝 85 吋的互動式大屏。苡喬懊惱地說，從國小到國中，每次都是畢業後學校才更新設備。

學測素養題迂迴曲折，月考的應答比較直覺

苡喬說，覺得我們這屆的學測是算是素養題比較多。素養題很多字，必須去抓出重點，像社會科就有很多模稜兩可的答案，不似月考題，可以比較直接地看出答案。她建議學弟妹，要好好的訓練這一塊。

我問起，如何在模稜兩可的選項間，進行判斷？她說，先用刪去法刪掉不可能的選項，再找出剩餘選項，哪幾個有語病，或者與題目敘述主旨不符的。

學弟妹該如何看待新課綱課程？

談到 108 課綱中的多元選修、微課程、自主學習以及學習歷程時，苡喬分享了她的看法。她認為，高三學生在面對學測壓力時，多元選修反而成為額外的負擔。儘管多元選修提供了豐富的學習機會，但它也需要學生投入時間與精力，不僅有學分計算的問題，並且還會有期中考與期末考，這些無形中增加了學生的壓力。

相比之下，她認為高二的微課程較為受歡迎，這些課程通常不涉及學分要求，像是建築學等領域的探索課程，可以幫助有興趣的學生更深入了解該領域的知識。

對於自主學習，她透露曾經做過語言類的學習，然而這些對於申請法律系並沒有太大幫助，學測放榜後，她開始進行小論文寫作，準備將這部分當作自主學習的佐證。她看見不少同學在高二時並未充分利用自主學習時間，更多人將時間投入在議題探究。

對於學習歷程，苡喬覺得其實用處不大，反而成為了學生在寒暑假期間的另一項額外負擔。學習歷程要求學生反思並記錄自己的學習過程，這不僅需要花費大量時間，還得考慮自己的作品是否能引起教授的注意。

然而，若是高一與高二未能有效規劃學習歷程，高三時再來趕工可能會產生更大的壓力。因此，苡喬建議，學弟妹若能在每週紀錄學習過程，就能減少未來整理時的困難，這樣就像在寫日記一樣，記錄下來，日後再整理。

調整心態，設定短期目標

苡喬尤其感謝媽媽的默默陪伴，讓她可以有抒發情緒的管道，焦躁時，媽媽也會保持距離，不過於打擾。

儘管備考過程充滿挑戰，程苡喬始終保持積極的心態。「我會為自己設定一些短期目標，比如某一科提升一兩分，這樣的小目標讓我在進步的過程中不會感到焦慮。」她認為，這種心態的調整對她的學習至關重要，避免過大的壓力影響學習效果。

她也分享了自己的經驗，建議學弟妹們不要過度專注於最終目標，而應注重每一個小步驟的進步。「只要你穩步提升，最終的成果自然會顯現。」她以自己階段性的成果，印證了此點。(圖書館／施翔程撰)

從迷惘到自信

——專訪 304 林于家同學（114 學測社會組總級 54 級分，校排 3）

學測與模擬考的落差：國文與數 B 的不同挑戰

「這次學測，國文比起模擬考退步了很多，主要是因為考試時有些失常，錯的題目比較多，」林于家坦承自己在國文科上的挫折。當被問及學測與模擬考的差異時，她表示：「學測的題目比較繞，模擬考相對直觀，讓我一時之間適應不來。」

面對這樣的問題，她給學弟妹的建議是：「國文還是要持續練習，我當時有點太過依賴過去的基礎，結果到學測時發現自己沒有那麼穩定。」

然而，相較於國文的退步，她的數 B 卻取得了驚人的進步。于家說：「因為數學是社會組學生能夠突圍的重要科目，所以後來投入大量時間在數 B 上。」

複習初始，她原本想數 A、數 B 兼顧，但負擔實在太大，但因法律系幾乎不看數 A，因此改變讀書策略。她提到，自己每天練習至少一份模擬考題，並搭配對話式總複習教材來強化觀念。「數學的進步，真的來自於扎實的練習。只是前面一定要先把觀念給弄清楚，看到題目就可以聯想到是對應到哪一個考點，哪一個觀念。」

自我激勵：如何突破數學的低潮期？

對於許多學生而言，數學是最容易感到挫折的科目。林于家也曾經歷「每一份模擬考都只有 30 幾分」的低谷，但她沒有放棄。「我相信老師說的：『你蹲得越低，之後跳得越高。』所以我選擇面對自己的弱點，不逃避，透過不斷練習去克服它。」

她的方法是：「先用總複習書把觀念整理好，再大量寫模擬考題，透過錯題分析來找出盲點。」此外，她也在社群媒體上找到免費的數學筆記資源「Maslu 數學 馬上有思路」，幫助自己更快掌握重點。

但在漫長的學習過程中，如何保持動力？她笑著說：「我會在書上寫一些鼓勵自己的話，比如『加油！』、『法律系等著我！』這樣翻開來的時候，自己也會覺得還有一點動力。」

英文備考建議

在英文科的準備上，林于家認為穩定的基礎比臨時抱佛腳更重要。由於學測的英文題型較為多元，包括閱讀測驗、克漏字、文意選填等，她在準備英文時，會先做幾份完整的考題，檢視自己在克漏字、文法還是



閱讀理解方面較弱，然後針對弱點進行額外的習題訓練。例如，她推薦《晟景克漏字》作為提升克漏字能力的工具，因為這本書的題目類型與學測相似，能有效強化答題的直覺與準確度。

她也推薦使用「死神單字」這類應用程式來擴充詞彙量，尤其是針對學測常見的一字多義現象，提前建立連結，避免考試時因不熟悉單字的特定用法而失分。

她特別提醒學弟妹們，英文的準備需要持續練習，最好是每兩天進行一次完整測驗，維持閱讀與寫作的手感，而不是只在考前才臨時突擊。透過穩定的累積，不僅能夠提高英文能力，也能在學測時更有信心地應對各種題型。

國文與社會備考建議

在國文的準備上，林子家認為學校統一發的 A++ 是一個不錯的複習教材。雖然一開始她覺得這本書已經整理好所有重點，對她來說似乎沒有額外幫助，但後來發現這反而能加快複習效率。因此，她建議學弟妹不要輕忽這類整理好的教材，而是要仔細閱讀，確保自己對考點有清楚的掌握，避免因為覺得「國文不難」而輕忽準備，否則容易導致成績不穩定。

此外，她強調國文的重要性，特別是對於社會組學生而言，幾乎所有篩選標準都會考量國文成績。即使是考分科測驗，國文表現不佳也可能影響最終錄取機會。她自己的經驗是因為優先投入時間於數學，導致國文準備不足，因此她提醒學弟妹，即使主攻其他科目，也不能完全忽略國文。

在社會科的準備上，她認為學校購買的《大滿貫》已經涵蓋了歷史、地理、公民的核心考點，對於學測來說已經足夠。並透過多做題目來檢視自己對各章節的熟悉程度。

最後，她提醒學弟妹，社會科的關鍵在於「理解」而非死背，尤其是歷史與公民部分，建議透過整理筆記與架構圖來幫助記憶，並搭配考古題練習，熟悉學測的出題方向。

選擇社會組，走向法律之路

不同於部分學生到了高三才確立未來志向，林子家早在國三時就確定要讀法律系。「當時人際關係稍不協調，讓我覺得法律是一個能保護自己的工具。」她也受到韓國律政劇的影響，對於法律人的形象充滿嚮往。

然而，當時的家庭對她的選擇有不同的看法。「我爸爸覺得我可以念自然組，覺得出路比較好，但我媽媽認為，既然我清楚知道自己想要什麼，那就應該選擇自己喜歡的。」最終，她選擇社會組，專注於文科的學習。

雖然過程中曾一度考慮轉向教育領域，但最終她仍回歸法律。「法律系的出路相對穩定，而且對於理解社會運作、保護自己來說，確實是一個很重要的專業。」

高中志願選擇與學校環境評價

林子家在國昌國中時的模擬考成績平均約為 5A，但正式會考時卻只考到 3A。當時，她主要考慮新莊高中與中山附中，但由於中山附中的資優班錄取有一定風險，她選擇了新莊高中。她認為新莊高中相對自由，能讓她擁有較為豐富的高中生活，而不是完全被升學壓力壓得喘不過氣。

剛進高中時，她確實曾因會考表現不如預期而有些失落，但她發現新莊的同儕仍有一定的競爭力。她認為，雖然選擇學校很重要，但更重要的是在任何環境下發揮自己的優勢。

在談及新莊高中的優點時，她特別強調師資與學習支援。她認為新莊的老師普遍樂於幫助學生，當學生遇到問題時，老師們不僅會提供解答，還會協助轉介更有經驗的資源，這對於學習上的成長非常有幫助。

對於學弟妹的建議，她認為如果成績符合標準，新莊高中是一個不錯的選擇。然而，如果成績足夠進入雄女或其他頂尖學校，她仍然建議學生依個人情況選擇最適合自己的學校。

多元學習歷程：課堂內外的探索

林于家認為，月考著重細節與課本內容，而學測則更側重觀念理解與應用能力。因此，她在準備時會根據不同考試的特性調整策略，確保在每個階段都能掌握重點。她強調，高一、高二的每次考試都應該認真對待，因為這些基礎將影響高三的複習效率，如果前期累積夠紮實，高三就能更有彈性地準備學測。在兼顧學業與課外活動方面，她的策略是提前規劃讀書時間。例如，她會在段考前兩週開始集中準備，每天在圖書館專心複習，以確保考試成績穩定。這樣一來，她在非考試期間就能騰出時間參與課外活動，不影響學業進度。

「高一時參加了熱音社，高二時則擔任偏鄉教育的志工領隊，這些經驗讓我對社會議題有更多的關注。課後的才藝課也都有繼續」

談到學校的多元選修課程，她建議學弟妹：「不要只為了拿學分去選輕鬆的課，而是要選擇自己真正感興趣的，這樣才會對未來的學習有幫助。」她特別推薦曾選修過的「公民新視界」課程，讓她認識了模擬法庭，深化了他對法律領域的了解。

然而，在自主學習的部分，她則自嘲：「我當時選擇的題目是同性婚姻，但最後沒有做完，因為後來時間都拿去讀書了。」她認為，學習歷程雖然重要，但高三仍需要重新整理與修正，才能呈現最完整的成果。

勇敢面對弱點，不要拖延

對於學弟妹的建議，她強調：「一定要早點面對自己的弱點，不要等到高三才補救。像我如果早點加強數B，可能國文就不會掉得這麼多。」

此外，她也鼓勵學弟妹多參與不同類型的活動，去探索自己的興趣。「不管是大學營隊、學校的選修課，還是課外閱讀，這些都是很好的學習機會，不要把自己侷限在課本裡。」

最後，她總結：「學習的過程中，一定會有低潮，但只要願意面對、不逃避，總會找到突破的方法。」這份勇敢與堅持，正是她能夠在競爭激烈的學測中脫穎而出的關鍵。

參加營隊，多方學習與嘗試

林于家認為，大學營隊是探索學習方向的有效途徑，雖然她自己沒有參加，但她身邊的同學參與後普遍覺得收穫良多。因此，她鼓勵學弟妹多方接觸不同資訊與學習機會，不論是透過營隊、學校課程，還是與老師討論，這些都能幫助自己更早確立未來的方向。

對於外界質疑大學營隊的學術價值，認為活動內容可能偏向康樂，她則認為這是無法避免的部分，畢竟完全沒有娛樂活動可能會降低學生的參與度。她認為，關鍵不在於活動本身，而在於參與者能否主動從中獲得有價值的資訊，只要能夠有所學習，都是值得嘗試的經驗。

然而，她坦言，這些觀念雖然正確，但並不是所有學弟妹都願意接受。她觀察到，很多學生對於學習機會的態度較為被動，即使有好的建議，也不一定真正去執行。她認為這與個性與家庭教育有關，像她的母親就經常與她談論學習規劃，這讓她更容易吸收這些建議，即使曾有反抗，最終仍選擇相信這些對自己有助的做法。

最後，她鼓勵學弟妹保持開放心態，願意嘗試不同的學習方式，即使當下不一定能完全理解這些經驗的重要性，但隨著時間推移，這些努力終將為未來帶來助益。

突破自我的好孩子

——專訪 303 柯鈞洋同學（114 學測社會組總級 52 級分，校排 10）

學測準備——自律、策略與高效學習的平衡

柯鈞洋回憶起學測準備的過程，語氣平穩卻帶著深刻的體悟：「學測的成績，可能因為一個細小的差距，就決定你能不能上夢想的校系。」他深知，光靠背誦課本內容並不足夠，真正的挑戰在於能否迅速理解並應用知識。因此，他在高三時調整了學習策略，將「刷題與筆記整理」作為提升成績的核心方法。

「一開始我對刷題持懷疑態度，覺得只要把課本讀熟就好。」但隨著學測的臨近，他發現，考試題幹冗長，考點隱藏在複雜的語境中，單純的記憶知識點無法應對。「重點不是你記得多少，而是能不能迅速找到題目想要考的關鍵點。」

因此，他建立了一套高效學習流程——先快速瀏覽題目，圈出關鍵考點，將其整理成筆記，最後透過大量刷題來驗證自己的理解是否正確。「社會科的知識量很大，我會先掃過所有題目，找出常考概念，再整理成系統化的筆記，這樣複習時能更有效率。」

除了筆記與刷題，他也特別重視時間管理，確保每一科的準備能夠達到最佳平衡。在學測前兩個月，他意識到自己的英文寫作是弱項，於是開始每週練習寫一篇英文作文，並請老師批改。「我以前的英文作文真的很爛，手寫分數超低。」但在持續練習與修正後，他逐漸掌握了寫作技巧，擴寫文章的長度，跟把句子敘述的完整一點，最終在學測中取得了顯著進步。

談及這段備考歷程，鈞洋強調：「準備考試最重要的，就是找到適合自己的學習方法，不要只是跟著別人的節奏走。」他相信，透過有計畫的筆記整理、適量的刷題、有效的時間管理以及針對弱點的強化練習，每個人都能打造出最適合自己的學習模式，在考場上發揮出最佳實力。

轉折點——從自然組到社會組，勇敢選擇適合自己的路

鈞洋回憶自己當初選組時的掙扎。國中時，他對未來並沒有太多想法，只知道社會普遍認為「自然組的出路比較廣」，於是升上高中後，理所當然地選擇了自然組。然而，這個決定在高一下時開始動搖。

「化學是最頭痛的一科，我明明很努力讀，但怎麼都讀不好。」他回憶起當時的困境，連續幾次段考下來，化學成績始終低迷，甚至還一度補考。「不是我不願意學，而是這科目真的不適合我。」



當鈞洋決定轉到社會組時，家人最初感到有些驚訝，因為他一直以來都說自己會選擇自然組，身邊的朋友也都認為這是我的既定方向。然而，現實讓我不得不重新評估這個選擇——自然組的科目，特別是物理和化學，對我來說真的太困難了，即使付出極大的努力，成績仍然無法提升，甚至還需要補考。

當我發現自己怎麼讀都無法進步時，便開始思考：「是不是因為這條路本來就不適合我？」最終，我意識到自己並不具備自然組科目所需的天賦，轉組變成了不得不做的決定。

「轉組後，我發現自己能夠更得心應手地學習，開始對經濟、財務管理等課程產生濃厚興趣。」這個選擇，讓他不再埋頭苦戰於不擅長的領域，而能將時間花在真正有興趣且能發揮的學科上。

最初進入社會組時，鈞洋其實對管理比較感興趣。從小，老師就說他擅長領導、喜歡組織事情，甚至在做MBTI性格測試時，也得到了「指揮官」這樣的結果，這更加強了鈞洋對管理的興趣。因此，當時在選擇未來方向時，他先考慮了幾個科系——

外文系？這個選項很快被排除，因為鈞洋的英文並沒有特別突出。

法律系？一開始覺得法律很有前途，但後來讀了一些法條和判決書後，發現自己對這些內容沒有興趣。最終，剩下的選擇就只剩下財經與管理。

在這兩者之間，我最終放棄了管理，因為管理學的內容對初出社會的人來說，實際應用的機會有限。畢竟，剛畢業的菜鳥不可能一進公司就負責管理團隊，而是需要先累積專業能力。因此，鈞洋決定先打好財經的基礎，未來再回頭學習管理，這樣的規劃會更符合我的發展需求。「管理對我來說依然很重要，將來我也會接觸這個領域，但我希望先專注於財經，奠定自己的專業能力，再來考慮管理的進一步應用。」

自然組跨考社會的優勢與社會組的挑戰

近年來，許多自然組學生選擇跨考社會科，並且在短時間內就能獲得不錯的成績，這讓柯鈞洋感受到社會組學生的劣勢。「今年自然組的考生普遍認為社會科目並不難，」他表示，不少自然組的學長姐也曾分享過類似的經驗，認為社會科的考試只要自行準備，成績都能維持在不錯的水準。

然而，這對於社會組學生來說相當不公平。柯鈞洋無奈地說：「我們花了大量時間認真鑽研那些比較深入、難度較高的知識點，結果學測卻沒有考出來，反而大多數都是閱讀測驗型的題目。」他認為，這使得社會組學生的努力變得相對沒有優勢，因為這些題目並不需要深厚的學科知識，而是只要擁有基本概念與良好的閱讀能力，就能寫出大部分的答案。「這無疑是我們的劣勢，但既然考試趨勢如此，我們也只能接受，並培養自己的閱讀能力。」

各科學習的建議書籍與資源

在備考的過程中，鈞洋透過「有策略地選擇學習資源」來提升成績。他強調，不需要盲目購買一堆參考書，而是挑選最能提升自己弱點的資源。

「國文方面，我主要靠歷屆考題。」他發現透過反覆練習歷屆考題，可以掌握出題趨勢，提升應試能力。

「英文的話，我推薦《3800》，不僅幫助背單字，還附帶作文題目與寫作詞彙，對提升英文寫作很有幫助。」「單字庫」的APP也挺實用的。

在數學的準備上，我主要是使用《大滿貫》這本參考書。不過，這本書的難度相對較低，內容比較基礎，但題目數量多，適合用來打基礎和複習基本概念。

我聽到湯蘊洋也提到《大滿貫》，但他似乎不太推薦，認為裡面的內容「很雜」。雖然題目確實雜，但我覺得它很適合高二下學期剛開始準備學測、但還不知道該如何入門的學生。因為它涵蓋許多小觀念，題目基礎，對於已經忘記部分高一數學的學生來說，是一個很好的複習工具。

如果直接去做難度較高的題目，例如《淬鍊》，很可能會因為挫折感太強而影響學習動力。但《大滿貫》的題目比較基礎，適合作為銜接教材，幫助重新建立對數學概念的熟悉度，進一步為後續的進階練習做好準備。

社會科的內容繁多，他選擇「學測考前十四週」這本書進行衝刺，並習慣先掃過題目，找出常考概念，再整理成筆記。這樣的方式讓考前的複習更有效率。

新莊的優缺點：資源豐富但設備有待加強

鈞洋國中畢業於國昌國中，當時的會考成績為 3A2B9+，在選填高中志願時，原本考慮的是高師大附中與中山高中。然而，在綜合考量自身成績後，他最終選擇了新莊高中。「當時填志願時，完全沒有想過新莊，因為會考前都只考慮高師附中或中山，但後來發現我的成績去中山有點可惜，而高師附中又太難進，就選擇了新莊。」他坦言，這個決定雖然是基於現實條件，但後來發現新莊高中在許多方面帶給他意想不到的收穫。

鈞洋的會考成績，3A2B，兩個 B 一個是自然科，一個便是英文科。於是在高中時，他便想要彌補這兩個痛點，鈞洋開始積極參與學校的國際交流計畫，這對他的語言能力與自信心帶來了巨大的提升。

「我國中的時候超不敢講英文，因為我沒有補過習，連 KK 音標也沒有學過，覺得自己講錯會很丟臉。」但在高二開始，他陸續參加了與日本、菲律賓等國的線上交流課程，這讓他逐漸克服了對英文口說的恐懼。

「以前我會覺得，講英文就是要講得很完美才行，但後來發現，溝通的重點不在於你講得有沒有錯，而是敢不敢開口表達。」他很感謝學校提供這樣的機會，讓他能在沒有壓力的環境下練習英語，並從中建立起自信。

「學校辦的國際交流活動讓我變得比較敢說英文，這對我的學測準備幫助很大。」這些經驗不僅讓他的英語能力進步，也讓他對跨文化溝通產生了更多興趣。

然而，新莊高中在硬體設備方面仍有改善空間，這是鈞洋在學校生活中發現的問題之一。例如，學校的投影機、麥克風等設備有時無法正常運作，影響課堂教學與活動品質。

「活動中心的音響設備有時候會失靈，會議室的麥克風也常常斷訊，這些設備如果能改善，學習與活動品質會更好。」

新莊高中社團與學習的平衡——個人選擇與自律的挑戰

談起新莊高中的社團發展，鈞洋特別強調，這裡的幹部群相當用心經營，與其他學校相比，新莊社團運作得相當活躍。他舉例說明：「別的學校有些社團已經快撐不下去了，但我們的社團不僅能維持運作，很多積極參與社團的學生，成績表現也相當不錯。」像是班上的大傳社社長，學業表現穩定，並未因為社團而影響學習。

然而，也有人認為，若這些同學沒有參與社團，或許成績會更好。對此，鈞洋則持保留態度：「這是結果論，或許成績會提升，也或許不會，沒有人能確定。」他認為，新莊的學生在社團與學習之間掌握了一個很好的平衡，至少他身邊的同學多半能夠兼顧這兩者。

能否在社團與學習之間取得平衡，終究還是取決於個人。鈞洋回憶，高一時，他在童軍社參與得非常積極，幾乎所有的活動都去，甚至還會留社。但當時，他也曾擔心自己是否因為投入社團而忽略了課業。

不過，後來他意識到，時間是自己安排出來的，如何分配完全取決於個人的規劃能力。「有些人能夠掌握時間，社團活動不影響成績；但也有些人可能會因為玩過頭，導致學習退步。」有些人雖然在正式學測時成績未如預期，但這可能只是考試運氣的問題，而非與社團有直接關聯。

談到影響學習的最大因素，鈞洋認為，真正的關鍵不在於社團，而是「自律」。「現在的干擾太多，真正能做到高度自律的人並不多，」他坦言，手機的影響力遠遠超過社團活動，許多人不知不覺間就浪費了大量時間。「老實說，連我自己有時候也會不小心滑過頭。」他分享，自己曾經因為玩 Reels，一開始只是打算看一下，結果不知不覺就過了十五到二十分鐘，甚至當他回過神來，已經浪費了半個小時。

為了克服這種問題，他選擇在手機上設定時間提醒自己，避免過度沉迷於手機。「這真的很恐怖，很多時候你只是拿起手機，結果一看時間，才發現原來已經過了這麼久。」他認為，大部分學生的時間，其實不是浪費在社團，而是消耗在手機上。他強調：「如果一個人參加社團，但仍然能夠保持足夠的睡眠，並且能夠控制自己不過度使用手機，那麼他一定還是有足夠的時間來讀書的。」真正影響學業的，不是社團活動，而是當社團結束後，又繼續滑手機，等回過神來，已經到了該睡覺的時間，這才是學習效率低落的真正原因。

最終，他強調：「社團本身並沒有對錯，時間的管理與自律才是決定學習成效的關鍵。」如果一個學生能夠控制自己的學習節奏，合理安排時間，那麼參加社團不僅不會影響成績，反而還能讓高中生活更加充實，並培養未來需要的組織能力與人際互動技巧。

學習歷程的準備：真正開始是在高三

「高一年的時候，我根本不知道學習歷程是什麼，高二太忙，真正開始準備學習歷程的時間，其實是高三下學測考完以後。」

他發現，高一時沒有太多東西可以寫，而高二時又忙於社團、段考與學測複習，因此學習歷程的準備往往被忽略。「其實高一高二根本沒時間做這些，真正能認真準備學習歷程的，還是學測之後。」

多元選修與微課程的選擇

在選修課程方面，鈞洋發現，學校提供的課程資訊不夠詳細，導致學生在選課時可能產生落差。「我曾經選了一門護理學的課程，原本以為會學一些醫學知識，但結果大部分時間在談生死議題，這和我的期待完全不一樣。」這樣的經驗讓他體會到，選課時若資訊不清楚，可能會選到與自身興趣或需求不符的課程。

因此，他建議學校應該提供更詳細的課程綱要，讓學生在選課前能充分了解課程內容，而不是等到上課後才發現內容與預期不同。「很多課程的介紹只有三行字，真的很難判斷內容是否符合自己的需求。」如果課程資訊更完整，學生才能做出更適合自己的選擇，避免因期待落差而影響學習興趣和投入度。

時間管理與壓力調適——運動與娛樂同樣重要

高三的學習壓力巨大，鈞洋選擇透過運動來調節壓力。「段考期間，我會利用較長的下課時間去跑步，跑完之後整個人都清醒很多。」他認為，運動能夠幫助大腦恢復專注力，讓學習更加高效。

此外，他也強調，娛樂與學習應該取得平衡。「如果你從高一就開始逼自己每天拼命讀書，最後可能會讀到完全沒有動力。」適當的放鬆，能夠確保學習的持續性，而不會在最後關頭被壓力壓垮。

學習，盡量「蹭」好蹭滿——把握每個可用資源

在訪談中，柯鈞洋提到了三次「蹭資源」的經驗，這不僅幫助他在學測準備時取得優勢，也讓他更深刻體會到，學習並不只是個人努力，善用身邊的資源更是關鍵。

在學測準備期間，他並沒有特別購買額外的參考書，僅使用學校規定購買的教材。不過，班上的第一名同學，主動送了他幾本參考書，這對他的學習幫助很大。

「當時我也很好奇為什麼他要送我這些書，畢竟我們算是競爭對手，成績相當接近。」柯鈞洋笑著回憶。後來，那位同學告訴他，這些書是因為家裡多買了幾本，有些甚至是重複的，於是乾脆送給他。「雖然不知道他送我的真正原因，但無論如何，這些書確實幫了我不少。」

在學習社會科時，他發現社會科的筆記整理是最困難的部分，因為內容龐雜、資訊量極大。因此，他決定不額外購買複習資料，而是直接向老師索取學校提供的講義。

「我就直接去跟老師要複習講義，這樣就不用自己買了。」鈞洋坦率地笑著說：「對，我承認，我就是在蹭資源。」

除了學測準備外，鈞洋也積極參與學校提供的國際交流計畫與多元選修課程。雖然無法負擔出國交流的費用，但他仍然盡可能參加各類國內的活動，充分利用學校提供的機會。

「學校真的很棒，提供了很多這類活動，雖然我沒有錢可以跟他們一起去國外交流，但如果經濟條件允許，當然還是建議一起去。」學校的多元選修與微課程非常多，只要有機會，我幾乎都會去參加，雖然這些課程有一定的挑戰，但還是強烈推薦學弟妹去嘗試，因為真的很值得。」

鈞洋的「蹭學習」策略並不是單純的「占便宜」，而是展現了一種善用學習資源的積極態度。他強調，學習的機會其實無所不在，關鍵在於你是否願意去主動尋找並把握這些機會。

給學弟妹的建議——自律與閱讀能力的培養

「現在手機的誘惑太大了，很多人不知不覺就浪費了大量時間。」鈞洋提醒學弟妹，應該設定時間提醒自己，避免過度滑手機，並利用零碎時間做有效的學習。這樣不僅能提高學習效率，也能確保學習時間不被無意識地消耗掉。

此外，鈞洋特別強調閱讀能力的重要性，認為這是影響學測成績的關鍵因素之一。

在學測各科中，英文是鈞洋進步最明顯的科目，但這個轉變並不是一蹴可幾的，而是到了四模之後才開始有明顯的起色。在那之前，我的英文成績其實一直都不理想，分數相對偏低。

至於這種轉變是因為「突然開竅」還是學習策略開始奏效？鈞洋覺得應該是長時間的累積，透過大量的題目練習，慢慢培養出語感和解題速度。特別是英文閱讀，隨著練習量的增加，閱讀速度也變得越來越快，能夠更迅速地抓到文章重點。

閱讀速度在學測考場上是至關重要的，尤其是英文科，因為它與作文部分是綁在一起的。如果前面的選擇題能夠更快完成，就能留出更多時間來構思與書寫作文，提高整體分數。不過，這種「閱讀速度」的重要性其實不限於英文，現在的學測不論是國文、社會，甚至數學的題幹，字數都比以往大幅增加。因此，平時就應該培養自己的閱讀速度與理解能力，這樣在考場上才能有效應對大量的題目資訊。

「學測不是考你記得多少，而是你能不能在有限時間內找到答案，這是未來考試的一大趨勢。」他認為，考試的方向已逐漸從死記硬背轉向資訊篩選與應用，因此，擁有良好的閱讀理解力與資訊整理能力，才能在競爭激烈的考試中脫穎而出。