

考前小叮嚀

食

最近這陣子的飲食盡量正常或少油少鹽，減少腸胃負擔，吃太多油膩食物容易造成昏睡甚至烙賽

考試當天午餐建議事先安排好，請家人或朋友協助，或事先確認考場附近是否有商店(考試當天要有營業)

衣

考前一天先把隔天要穿的衣服、褲子、內衣、內褲、襪子、鞋子(或拖鞋)準備好，隔天起床或不小心多睡一點的時候才不會手忙腳亂

住

若非住在台北、台中、台南、高雄、(花蓮)等考場地區同學，考前一天可考慮住在考場附近旅館，考試當天可以省去搭車時間，睡飽一點再出門

行

這幾天外出或騎車時請務必注意安全，若因一時疏忽而受傷，對日常生活甚至考試當天行動都很不便。

考試當天的交通建議事先安排好，盡量提早半小時至一小時(8:00-8:30)到考場，預留塞車或遇到突發狀況的時間，讓自己從容應試

育

考古題的年份建議由遠而近來寫，若由近而遠來寫，會因為有些題目在訂正時有看過或寫過(已經知道答案)，造成分數會越寫越高、容易讓自己產生已經準備充分的錯覺，導致在準備上稍稍鬆懈。反之，若歷屆年份由遠而近，分數波動可能較小，也有可能越寫越低分(這很正常~)，因而督促自己要更努力準備

樂

養成運動習慣，每週運動至少 2 次，每次至少 30 分鐘，若因實習等因素無法完成，哪怕睡前抬腿拉拉筋也好，越接近國考，身體的放鬆越重要，橡皮筋拉太緊容易失去彈性，讓自己適時休息一下，才能讀更多，平常一天看 6-10 小時的書已經夠累了，放假的時候再繼續「一」下去會讓自己的腦袋更沒辦法運轉

每天讀書時間盡量不超過 8 小時，每週安排一天完全休息，逛誠品、看電影、甚至半日遊也可(前提是平常要夠認真>0<)，讓自己徹底放鬆，再出發

時間安排

建議 23:00-23:30 就寢，盡量睡滿 8 小時，7:00-7:30 起床，預留時間讓腦袋開機，若有安排模擬考或寫歷屆試題，時間與順序安排可試著跟考試當天一樣，讓身體對時間產生制約反應，養成肌肉記憶，知道何時大概要做什麼事情，也可觀察身體有什麼反應，考試當天遇到的話，可以怎麼解決(遙想當年~小弟我在藥理藥化跟藥分生藥的空檔一定要吃點心，不然 7 點多吃完早餐，11 點肚子餓就會開始叫了，所以考試那天帶了 10 幾包餅乾跟巧克力備戰，哈哈哈哈哈)

以上是敝人小小經驗與心得，若有疑問或不清楚的地方，歡迎私訊討論，謝謝

預祝 國考順利 金榜題名

A' phar 藥師國考小教室

郭珉甫