

# 馨園期刊 - 學習輔導

2024/12/25 第67期

## 目錄

### 學習輔導選文

- 一、如何規劃讀書計畫？九大秘訣 + 四個黃金時段，輕鬆提升唸書效率
- 二、高學歷女神-楊千霈也曾考試受挫，謙卑再學習

情感教育-性別平等暨家庭教育活動系列 高一班際壁報製作比賽

高一生命教育影展

輔導室與我

# 選文一 如何規劃讀書計畫？九大秘訣 + 四個黃金時段，輕鬆提升唸書效率

2021-11-08 取自升學網[https://www.go100.com.tw/article\\_exam\\_skills\\_03.php](https://www.go100.com.tw/article_exam_skills_03.php)

讀書時無法打起精神？每天作業、考試堆積如山，不知道從哪裡開始著手？你正在思考如何規劃讀書計畫嗎？書唸不好除了跟天賦、資質有關，擬定讀書計畫表也相當重要，本篇文章收錄**九個制定讀書時間表的秘訣**、**四大讀書黃金時間**，以及**學長姐的計畫表範例**，讓你做好讀書時間安排，輕鬆提升唸書效率。

## 如何安排讀書計畫表？九大關鍵制定秘訣

若你也常煩惱課業繁重，沒有時間消化，那建議你擬定讀書計畫表，不只可以在黃金時間唸書，也能確保按部就班完成進度。以下九個制定秘訣，幫助你快速擬定讀書計畫表。

1. 喜愛的科目在早晨開始讀，增加讀書的自信心與興趣。
2. 計算出每個科目所需的時間，安排讀書計畫時可參考。
3. 盡量在白天開始讀書，因為早晨人體活動力的「交感神經」作用最強。
4. 若習慣在晚上唸書，建議先睡半小時緩解疲勞。
5. 不論是睡午覺或晚上休息，建議不超過半小時，能減少醒後昏沉的「睡眠慣性」。
6. 進食完畢後，由於血液大多集中於胃部，腦細胞活動遲緩，恐會降低讀書效率，應盡量避免餐後立即讀書。
7. 擬定計畫時應規劃休息時間，適時放鬆身心狀態。
8. 盡量減少熬夜，避免隔天讀書精神不濟。
9. 每個人的專注時間不同，若發覺自己的專注力下降，建議適時安排短暫休息時間，以提升後續讀書效率。

## 四個讀書黃金時間，你把握住了嗎？

讀書時總感覺昏昏欲睡、無法打起精神嗎？曾有專家研究，大腦在一天中有四個時段最清醒，因此若選在對的時間學習，不僅能提升效率，也能快速掌握知識，以下四個黃金時段提供你參考，在安排讀書計畫時，妥善運用這幾個黃金時段學習較高強度的科目，讓大腦在最清醒的狀態下吸收內容。

1. 清晨起床後
2. 上午8點至10點
3. 下午6點至8點
4. 入睡前一小時

## 如何制定一個有效率的讀書計畫？

### 三個讀書時間安排小技巧

以下提供三個安排計畫小技巧，幫助你擬定一個高效率的讀書計畫。

#### 讀書時間安排技巧1 將單元分多次複習，每次掌握更深細節

大多考題中有部分內容是基礎概念，有一部分的知識則需要大量時間複習才能掌握，因此在安排讀書時間表時，建議將一個單元拆成多次複習，第一次先將所有內容快速讀過，掌握章節中的大重點，第二次之後的複習，再逐步深入了解細節，經過反覆的複習後，才能夠完整將知識吸收，學習內容也更加印象深刻。

#### 讀書時間安排技巧2 善用瑣碎時間複習科目

日常生活中有很多細碎的時間，也可以安排進讀書計畫中，藉此提高學習效率，例如：運用搭公車的時問背誦英文單字；滑手機的時間拿來解題、複習課文等。

#### 讀書時間安排技巧3 同時擬定時間表與進度表

讀書計畫表固然重要，但是否按表操課也是關鍵之一，若你容易漏掉讀書項目，或不清楚進度到哪，建議可以自行擬訂檢核表，完成訂定的讀書項目就打勾作紀錄，沒完成則檢討為何無法完成，並重新調整時間表，幫助自己確實掌控讀書進度。

## 四步驟完成讀書時間表

### 學長姐告訴你該如何準備大考

準備考試的複習範圍較大，該如何擬定讀書時間，以下4點學長姐經驗提供你參考。

1. 設定階段性目標：例如在下一次模擬考前需讀完多少範圍等。
2. 列出自己的學校課表與補習時間：找出自己的「時間空格」，計算出一天有多少時間可以安排運用。
3. 列出所有要讀的範圍。
4. 將列出的讀書範圍填入時間空格，讀過的進度直接劃掉，確保所有進度都在掌握之中。

## 選文二 高學歷女神-楊千霽也曾考試受挫，謙卑再學習。

2022-03-28 報導/王若

取自TUN大學網[https://university.1111.com.tw/news.asp?sub=202&content\\_id=144661](https://university.1111.com.tw/news.asp?sub=202&content_id=144661)

圖片/楊千霽、中時資料室

### 統整資料融會貫通

問到讀書時有何訣竅,除了花時間苦讀外,楊千霽認為方法很重要,尤其是統整資料的能力。台灣的教育比較填鴨,學生普遍缺乏整合能力,尤其在歷史、地理、國文等文科方面,把類似或相關主題的資料整理出來,表格化、條列化,會更有助於融會貫通。「死背只能應付單一類型的考題,但現在的考試早已經將整個觀念融在一起出題了。」

楊千霽從國三開始就很喜歡作表格、整理資料,這套方式後來也讓她在职場上受用無窮。譬如每年金馬獎在擔任星光大道主持人,面對一位位入圍不同獎項的演員,就需要非常多的統整能力。「我通常會把入圍演員、導演的經歷作成表格,包括入圍次數,電影的亮點為何等,條列式抓出來,再互相比較。這都要感謝我從求學時期就培養的統整能力。」

至於語言方面,楊千霽的建議是除了聽說讀寫外,還要「多傳」。楊千霽在高中時曾在國外遊學一個月,那時Home Stay的家庭至今仍和她保持連絡,靠的就是傳Message。此外,因為朋友圈比較廣,認識很多ABC或外國朋友,平常的溝通都是靠互傳英文訊息。「你必須去創造一個學習語言的環境。」楊千霽說,她就是靠傳簡訊、看外語片、聽英文歌等,從生活中去落實英語的學習。

### 選系擇校理性溝通

除了努力讀書拿好成績外。選擇學校和科系也是許多考生面臨的難題。對此,楊千霽認為,要先知道自己的興趣,再與父母理性的溝通。他以自己為例,「其實我在選組時就和父母意見不同,他們一直希望我選理工組,希望我能當醫生,對社會貢獻更多。但我認為我的個性比較偏文組,而且理工組的理化、數學這些科目我都不擅長,進大學後會很辛苦。」經過楊千霽很認真的與雙親懇談,把自己希望發展的方向告訴他們後,開明的父母也轉而支持他的想法。至於高三時的選填志願,楊千霽說他是先選校,因為台大離家裡最近。而會選擇戲劇系,是因為她高二就知道台大戲劇系是從文組第一台大外文系分出來的支系。經過仔細分析兩系的異同後,楊千霽認為戲劇系比外文系更注重劇場的服裝、燈光等實務面,而外文系該讀的如希臘悲劇、莎士比亞、西洋戲劇史等,戲劇系也都要讀。「我覺得讀戲劇系除了有外文系該有的語言水平外,還可以接觸更多實務的東西,所以才決定選擇戲劇系。」



楊千霏提醒應屆考生，一定要先了解各系的課程內容，千萬不要人云亦云。他也舉例，因為想當偶像陶晶瑩的學妹，所以政大廣電、新聞系也都在他的選項裡，高中時還曾為此參加許多政大廣電和新聞系在寒暑假主辦的訓練營，以了解這兩個科系的教學內容。「當時我已清楚自己的目標，就是在台大戲劇、政大廣電、政大新聞中三選一。」

## 最高學府人才濟濟

談到母校台大，楊千霏的語氣中充滿讚嘆。在她眼裡，台大是一個臥虎藏龍的地方，走進這個人才濟濟的地方，讓他眼界大開，她也會發現自己的渺小。很多人會問，台大有甚麼了不起？楊千霏則說，「讀台大真的沒甚麼了不起，但台大真的很了不起，校園裡甚麼樣的天才都有，也在各個領域上培育出很多人才。」楊千霏認為，這個名校光環對他來說，是一種正面的影響，會讓她更想要積極學習，彌補自己的不足。她也勉勵大家，如果有機會讀台大，一定要努力去享受學校給你的資源，打開胸襟去認識更多人。

## 主持演戲各有成就

在演藝圈，楊千霏算是多才多藝。除了主持、演戲之外。之前也當VJ、DJ，還出過書，很積極的嘗試各種可能性。而最有成就感的，還是在於主持和戲劇。

對他來說，當主持人最有趣的是，「你可以掌控全場，但自己卻不是主角。」主持人可以發號司令、跟台下互動，還必須掌握節奏、創造話題，把焦點回歸給受訪的主角，而且每種不同的場合的主持又需要不同的應對，是累積經驗和自我充實最好的磨練。而戲劇則完全不同，他的成就感來自於角色所帶來的餘韻是綿長的，回想是久遠的。「你會在殺青後回想到拍戲過程中的點點滴滴，包括和劇組的相處，或者為了等一個適合的光線所耗去的時光。」楊千霏說，尤其戲劇播出後，觀眾對你所飾演的角色之肯定，更是讓人充滿成就感。

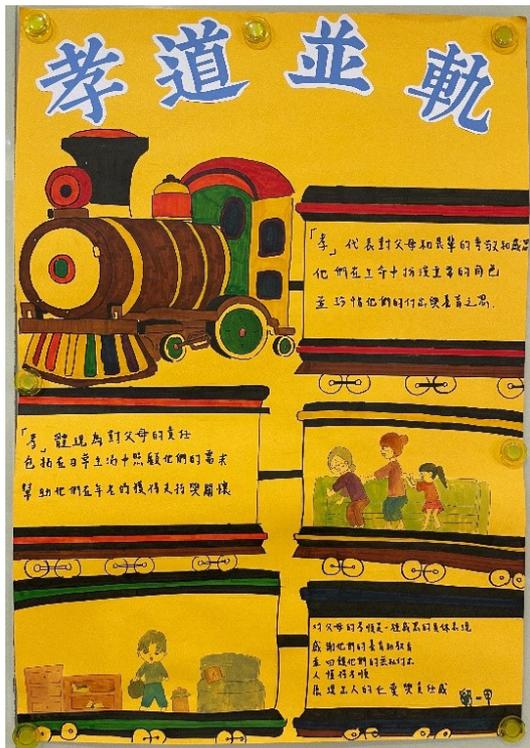
## 放下自我定位價值

楊千霏勉勵即將進入職場的社會新鮮人，就算出社會，也一定要不斷去學習。「成功的人不一定是台大畢業，但成功的人一定很努力學習，而且是**主動學習**。」此外，進入職場後一定要謙卑。

「你永遠不知道在你旁邊的人是誰，當別人給你意見時，要勇於去聆聽。」楊千霏說，人們往往把自我擺在中心點，所以常常會說「我怎樣怎樣」這一類的言詞。但其實我們都把「我」放得太大，有時要放下，聽聽別人在說什麼，才能更知道自己的價值，更清楚自己的定位。

# 情感教育-性別平等暨家庭教育活動系列

## 高一班際壁報製作比賽



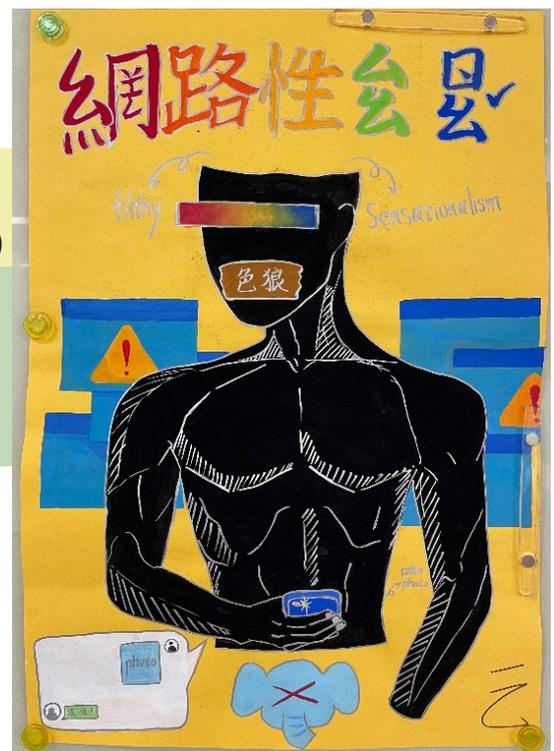
### 甲 當今社會如何展現年輕人的孝道？請舉例現今年輕人如何表現出孝順父母/長輩？

創作理念：孝順就像是一輛行駛中的火車，火車一路行駛，走過成長的階段，逐漸年老的父母也會需要我們的關懷，孝順是一種陪伴。

### 乙 網路性騷擾有哪些型式？ (例如：網路發言或留言的尺度/內涵...網友的互動...)

如果遇到了我該怎麼辦？如何降低「網路性騷擾」(使用網路社群媒體時的不舒服感受)的發生？

創作理念:以色狼的角度去創作，主要為對話紀錄為重點



### 丙 當發生同學或朋友之間的互動份際失當，例如：不當追求愛慕對象、言語/動作尺度誇張、開玩笑有問題，可以如何應對或處理？

創作理念:當同學或朋友的互動失當時，應保有「發乎情止於禮」的態度並時時刻刻提醒自己避免敏感詞，來取得雙方平衡。



## 丁 當父母/長輩對我的管教言辭太過激動強烈，我可以如何應對以維護親子關係？

創作理念:同理心與理解：理解長輩可能出於擔憂、愛護或生活壓力而表現出強烈的情緒反應。從長輩的角度出發，學會同理他們的情感，並嘗試在不引起衝突的情況下表達自己感受。這樣能減少對立，並為更健康的溝通打下基礎。



## 戊 校園性騷擾的樣態有哪些？ (例如：言語說法、肢體互動...) 如果遇到了我該怎麼應對？如何降低「校園性騷擾」(在校或在班上實際的不舒服感受)的發生？

創作理念:師生性騷擾創作以揭露權力不平等為重點，透過藝術表現受害者的無助，期望引發反思與社會關注，營造尊重的校園環境。

## 己 甚麼是「危險情人」 (他/她的情緒表達、行為表現模式)？ 當遇到時要如何面對、處理？

創作理念:遇到恐怖情人，首先保持冷靜，確保自己人身安全。逐步減少接觸，明確表達分手意願，避免過度解釋。尋求朋友或家人的支持，必要時報警或求助專業機構，保護自己。





## 庚 何謂「跟蹤騷擾」？ 如果親朋好友發生被跟蹤騷擾，我可以怎麼協助？

創作理念:此海報透過簡約的排版以及簡潔的文案，展現我們希望直擊主題的理念，主語“界線”，象徵著這次所要宣導的事物。

## 辛 我對於高中生使用交友APP談戀愛， 有甚麼想法、看法？ 有甚麼需要注意的部分？

創作理念:在網路認識新朋友，社群軟體跟交友軟體是十分重要的媒介。不過在網路上交友，然後進一步發展成為戀人關係並不安全，可能遭遇詐騙、個資外洩等問題。



## 忠 若父母/長輩與我的待人處事價值觀不同時， 我們可以如何調適以和平相處？

創作理念:透過家庭對話展現不同世代的價值觀衝突，強調相互理解與溝通的重要性。以漫畫簡單的情節引導，反思如何在分歧中尋求共識，建立和諧的家庭關係。

# 高一生命教育影展



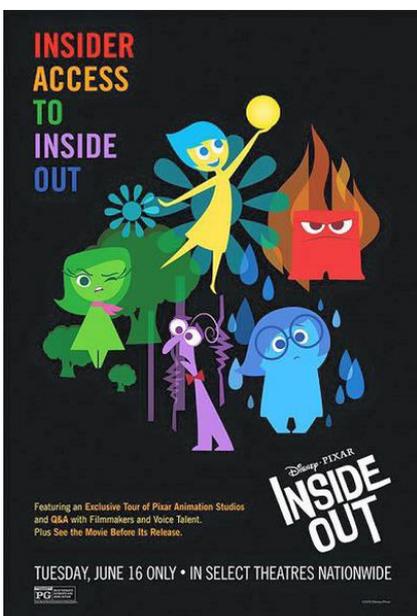
## 富都青年

阿邦跟阿迪兄弟倆，生活在富都 (Pudo)，沒有國籍，在屬人主義的馬來西亞，即便生在馬來西亞，也沒有正式公民的身分。兄弟倆以不同的方式，在這個壓抑的世界討生活，沒有報生紙 (出生證明) 的哥哥膽小慎微地在菜場工作，弟弟則試圖當外工的仲介賺快錢。無情的世界裡，一位男大姊「Money姊」 (鄧金煌 飾演) 是有情人，照料無依無靠無血緣的他們，像是他們的家人一般。除外，外頭的世界，有非營利的公益團體參與社區，善良的NGO志工「佳恩」心懷使命感，盡心盡力幫助這個社區的人，更試圖幫兄弟倆取得正式公民身分。然而，一場意外，讓本就失衡的世界加速崩毀，所有人都無法抗拒命運.....

## 證人

年輕時滿懷理想、曾擔任人權律師的楊淳鎬 (鄭雨盛飾)，因為現實壓力，加入了一家知名的法律事務所，接下全民關注的謀殺案，只要順利解決，就能成為事務所合夥人。但案發現場的唯一目擊證人林智友 (金香起飾) 卻是一名自閉症少女，淳鎬必須想盡辦法讓智友敞開心房，才有機會贏得官司。這兩個不同世界的人漸漸成為了朋友，但在案情膠著的壓力下，他必須在有限的時間內，讓智友說出真相.....

如同真實世界，電影中的角色都背負著各自的困境，律師面對的是初衷與現實的兩難，而自閉症少女則是遭受社會的偏見與歧視。當兩人都選擇對自己的困境正面迎擊，迎刃而解的不只是案情，還有兩個人的生命。



## 腦筋急轉彎 Inside Out

因為父親工作的因素舉家搬遷至舊金山，萊莉準備適應新環境，但此時，萊莉腦中控制歡樂與憂傷的兩位大臣樂樂與憂憂迷失在茫茫腦海中，大腦總部只剩下掌管憤怒、害怕與厭惡的三位負責，導致本來樂觀的萊莉變成憤世嫉俗少女.....

日期	輔導室與我的親密接觸內容
整學期	班級團體輔導活動(高一高二各班輪流進行)
整學期	輔導股長集合
整學期	高二熱心志工隊服務
9/6	復學生會議
9/12	技優新生座談會
9/13	原住民新生座談會
9/30-10/4	高三興趣量表施測與解釋
10/2	高二生活適應調查表
10/15	高二升學說明會
10/16	高一生命教育影展/高二班級讀書會
10/23-12/4	高一情感教育班級壁報比賽
11/11-11/15	高一賴氏人格測驗施測
11/28	高一賴氏人格測驗解測
12/4	家庭教育講座「在獨立與依賴中找到自己」
12/7	跨校小團體「是愛情還是友情？」
12/12	轉科申請生施作興趣量表
12/25	出版第67期「馨園期刊」
1/8	績優輔導股長頒獎
1/9	輔導志工期末座談會



高一賴氏人格測驗解測



高二升學說明會



高一生命教育影展-證人



高一生命教育影展-富都青年



高一生命教育影展-  
腦筋急轉彎

出版單位：國立斗六家商

發行人：許校長 永昌

總編輯：輔導室 蕭淑仁主任

執行編輯：輔導室 李永信老師

美術編輯：二辛 塗語婕