

學測倒數計時 -  
身心準備的黃金  
法則

考前壓力調適  
技巧

考試當天的  
心理戰術

父母陪考指南 -  
做孩子的神隊友

考後調適 -  
不論結果都要  
好好照顧自己

# 學測前的健康管理



# 穩定應考

## 從身心準備開始

- 倒數階段的時間管理
- 作息調整，逐步調整為考試時段的生理時鐘
- 營養均衡，充足睡眠，規律飲食
- 適度運動，每天15-30分鐘釋放壓力
- 金句：「準備充分的不只是知識，還有你的身心狀態」

# 考前壓力調適技巧

壓力是正常的，學會與它共處



辨識壓力訊號：失眠、焦慮、食慾改變



腹式呼吸法（4-7-8呼吸法）



漸進式肌肉放鬆



正念冥想5分鐘



運動或伸展



找人聊聊（同學、家人、輔導老師）



金句：「焦慮是大腦提醒你在乎這件事，但不需要被它淹沒」





# 考試當天的心理戰術

臨場發揮，心態決定一切



考前30分鐘：深呼吸、正向自我對話



遇到難題怎麼辦：先跳過，標記回頭檢查



時間分配策略：各科時間掌控技巧

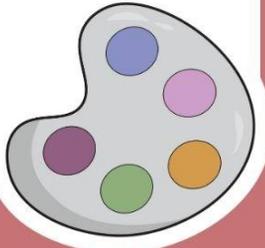


考完一科，放下一科（不對答案）

緊急狀況處理：忘帶准考證、身體不適等



金句：「你已經準備好了，相信自己的努力」



01

給自己放鬆的時間  
(但不要完全放空)

STAY  
ACTIVE!



03

準備下一階段：

- 了解申請入學流程
- 開始思考學習歷程與備審準備
- 規劃寒假時間
- 父母的角色：陪伴但不評價
- 尋求協助：輔導室資源、升學管道諮詢

考後調適 - 不論結果  
都要好好照顧自己

學測結束不是終點，  
而是新的開始



SLEEP WELL



02

考後情緒調適：  
接納各種情緒反應

金句：

「每個結果都是通往未來  
的一條路，重要的是你如  
何走下去」

STAY  
ACTIVE

