

考生小叮嚀(一)：考前準備篇

每年基測考試，都可見考生忘記帶准考證或跑錯考場的新聞，考前發生的任何狀況都可能影響考生情緒，進而影響考試成績，因此寰宇名師學院特別整理幾點考前準備提醒學生不要因過於專心準備課業而忽略了重要事項：

○ 考前準備事項

1. 考前一週，請調整自己的日常作息，盡量作息正常，不要熬夜，飲食清淡，並適應無空調的氣溫。
2. 考前一天請先確認考場座位。
3. 飲食要注意，不要吃過於油膩或辛辣的食物，盡量吃得清淡些，茶與咖啡也應避免。
4. 良好的睡眠品質將有助於應考的良好精神狀態。
5. 準備一張清單，並再次清點必須攜帶的物品。

| 品名 | 數量 | 用途 |
|---------------|-----|-------------------------------|
| 准考證 | 1 | 背面填寫試場地址與緊急連絡電話萬一遺失，拾獲者可憑此聯絡。 |
| 身分證、照片 | 各 1 | 與准考證分開，申請補發准考證用 |
| 黑色 2B 鉛筆 | 3 | |
| 原子筆或鋼筆 | 2 | |
| 墊板、橡皮擦、修正液（帶） | 各 1 | 墊板需透明無色、無文字 修正液不可用於答案電腦卡 |
| 手錶 | 1 | |
| 手帕、衛生紙 | 各 1 | |
| 各科複習資料 | | |
| 飲料、食物 | 適量 | 最好自備茶壺，避免飲用飲料 |
| 藥品 | | 提神醒腦的萬金油、胃藥、個人藥品 |
| 硬幣、電話卡 | | 作為緊急連絡之用 |

※上述部分內容參考台北縣市辭修高級中學暨附設國中部「辭修電子報」。