



親愛的家長和家同學們：面對眾多的大學科系，我們該如何選擇呢？這裡有詳細的介紹喔！

聯絡人：輔導室陳韻如老師 05-6330181#128 總編輯：王彥鈞老師

放輕鬆！紓緩考前焦慮的五大心法

放鬆心情有很多方法，從日常生活就能著手，重點是步調放慢，給每個人喘息的空間。最簡單基本的像是深呼吸，或是泡澡、運動、聊天、全家一起出外走走，當然也要有最適當的生活作息，例如足夠的睡眠和良好的生活品質，只要能脫離緊張的氛圍，轉換一下心情，充個電再出發，效果會更好！

隨著時序邁入大學學力測驗，家裡的高三考生愈來愈焦慮，每天緊張不已，家中的氣氛也跟著緊繃。雖然說「勿以分數論成敗」，但普遍升學主義掛帥的現在，家長們莫不為了孩子們的未來憂心忡忡，相形之下考生們的壓力也更大了。事實上如果無法好好妥善處理壓力，只會讓心情愈來愈焦慮，這種情形之下如何呈現最好的表現呢？如果因為心理又影響了生理，導致考試當天上吐下瀉又或者暈頭轉向更是得不償失。

下面就來看看我們整理出的紓壓五大心法，一起陪考生們度過考前的緊張時刻，擁有足夠的能量，才能在考場上做出最好的表現！

一、健康的飲食：記得補充蔬果及水分，忌油忌鹹

有健康的身體是最重要的事！準備齊全之際如果因為身體不舒服而臨時缺考，一切的辛苦不是都白費了嗎？所以愈是到考前，愈需要注意均衡的飲食和營養攝取。飲食應該以清淡為原則，忌過油過鹹、油炸或辛辣。

二、適時的運動：讓緊繃的神經放鬆一下

時間愈是逼近，考生的壓力也就愈大，這時候更需要適時的運動來放鬆！長時間待在書桌前埋頭苦讀，其實吸收和理解的效果不一定顯著，適當的運動反而能提振精神！維持「三三原則」，每週固定三次運動習慣，每次至少三十分鐘，不但能夠減輕壓力，也能促進身體強健。已經有多項研究證明都指出，運動能夠讓人類的思維清晰，充滿正面能量。家長們不妨帶著考生一起去運動，或是到健身房、到公園或附近學校的操場去跑步，都可以讓大腦的思緒更加清晰流暢！

三、紓壓小物：眼睛也需要休息，身心都解放

其實生活裡有很多小道具，也可以達到抒解壓力的效果，最常見的就是各種能夠按摩頸部或頭部的小物，讀書一直維持同樣坐姿，肩頸都會十分僵硬，這時按摩小道具就可以派上用場，隨手壓壓頓時無比舒暢。另外如著色本、瑜珈墊、抗力球等等也很實用，塗一塗著色本，做做簡單的瑜珈或是玩玩抗力球，都很不錯！利用十分鐘左右的休息時間，為自己充電一下，又可以繼續努力！

四、足夠的休息：泡澡還是聽音樂？足夠的睡眠才能體力充沛

如果沒有足夠的時間出門旅遊或聚餐、甚或是規劃運動的習慣，有很多日常生活裡就能有效放鬆的小撇步。例如讀書進行一段時間，可以短暫離開書桌，做做簡單的舒展操。或是挑選一些舒緩的輕音樂，給自己一些深呼吸的時間。另外泡澡也是很有有效的紓壓方式。

只要能讓大腦暫停運轉，好好休息，哪怕只是十分鐘的時間都會很有幫助。最重要的是正常的作息，很多考生因為壓力過大，到了夜晚反而失眠睡不著！夜晚如果無法充份休息，絕對會影響到日常的生活表現。所以只要到了就寢時間，建議家長們一定要提醒考生們乖乖睡覺去，如此才能精神百倍地迎接第二天！

五、真心話時間：一起去郊外走走！

安排時間全家一起去走走吧！有時候考生忙著讀書，家人忙著工作或日常瑣事，緊張的生活節奏相形之下失去很多對話的空間與彈性，都會讓大家的情緒更加緊繃，也沒有辦法好好坐下來彼此交流。

找個時間全家一起去知名的餐廳享受一頓美食，或者大家約好一起去登山，甚至利用週休二日的時間規劃一趟小旅行都是不錯的方法。

透過全家團聚的機會，不僅能拉近家人間的距離增加互動，也能藉由外出散心的機會欣賞大自然的美景，轉換心情！

最後的一步，就是好好迎接正式的大考！務必保持愉悅的心情，拋開不必要的焦慮，才能表現出最好的成績！



資料來源：[The News Lens 關鍵評論](#) [放輕鬆！紓緩考前焦慮的五大心法](#)。

生命科學學群主要是探討生命的型態、現象等相關知識，例如生命的繁衍、遺

傳、演化、功能、構造等，內容包含生物相關知識及生物科技中各領域的技術，範圍從分子、細胞、器官、個體、族群乃至生態系統，並將研究結果應用於食品、藥品、醫學、農業、環境工程等，對產業發展及環境保護上有一定的貢獻。而正因研究範圍廣泛，各校的專業領域也不盡相同，建議選擇前可上網查詢課程資訊，了解發展方向後再決定。

<p>生命科學系</p>	<p>科系介紹</p>	<p>生命科學系在台灣大專院校相當常見，但是每個學校的生命科學系由於教師結構、專長與系所發展重點不同，課程安排往往具有差異。整體而言，生命科學學門包含了<u>生物學、生態學、微生物學等基礎理論</u>，以及應用於<u>生物科技、生物化學、生物資訊</u>的科學。</p> <p>生命科學系開設的課程涵蓋從<u>分子、細胞、組織、器官、系統、個體、個體間、生態系及演化學的完整生命科學教育</u>，透過核心課程及學群選修課程，使學生具有一定整合及專業分工的能力。</p>
	<p>核心課程</p>	<p>生命科學、分子與細胞生物學、生物化學、遺傳學、生物資訊、生物統計、植物生理學、動物生理學、微生物學等。</p>
<p>生物科技學系</p>	<p>科系介紹</p>	<p>生物科技是一個多元跨領域的技術，舉凡<u>醫療、製藥、食品、農業、化工、化妝品、環保</u>等，都可以看到生物技術的存在。</p> <p>生物科技學系需要進行非常多的實驗，而且手續繁複，因此在人格特質上<u>需要有耐力、細心、觀察度敏銳、手巧的學生</u>。性向及能力上則需要<u>邏輯推理能力、具分析能力</u>的學生較適合選讀。</p> <p>隨著新興國家經濟與人口成長，邁入高齡化社會，以及慢性疾病增加等因素的驅使下，使用生技醫療產業三大支柱的「<u>生物技術、藥品製造及醫療器材</u>」，都有不錯的成長動能。因此生技食品、農業生技及生技醫療應該是未來的發展趨勢。</p>
	<p>核心課程</p>	<p>生物科技概論、生物學、生物統計、遺傳學、有機化學、分析化學、微生物學、分子生物學、細胞生物學、生物技術等。</p>
<p>生化科技學系</p>	<p>科系介紹</p>	<p>生化學類是「生物化學類」的簡稱，這是一門研究人類與動植物基本學理的科學。目前當紅的生技科技，就是將生化知識加以應用後的結果，<u>研究成果遍及醫藥、食品、環保、能源等工業，以及農、林、漁、牧、海洋等</u>。</p> <p>由於應用領域廣泛又與生活息息相關，生化相關人才目前已經是產業積極尋找的目標。</p> <p>由於生化學類發展結合了物理、化學、醫學、生物、藥學、電子工程等各</p>

		領域知識，國內各大學也有各自的學術發展軌跡， <u>建議同學在選校系時留意該校系所屬的學院，再進一步了解其特色</u> ，以選擇最適合自我屬性的學校。
	核心課程	生化科技概論、生物學、有機化學、分析化學、生物化學、遺傳學、分子生物學、生物技術、營養生化學、臨床生化學、微生物學等。
生物醫學工程學系	科系介紹	生物醫學工程涵蓋五大領域，包括： <u>醫學電子、醫學資訊、醫學影像、生物力學、生醫材料</u> 等。應用的範圍則從醫學診斷與治療的 <u>軟硬體工具設計、製造及維修</u> ， <u>到各種人體軟硬組織替代的開發、製造、測試</u> ，前者如 <u>電腦斷層攝影、核磁共振、電燒刀、洗腎機</u> ，後者則有 <u>人工皮膚、人工關節、牙材</u> 等。 生物醫學工程的基礎是生理訊號量測，藉由心電圖、腦電圖、肌電圖、眼動圖等生理訊號了解人體活動狀態，藉由超音波、磁場、放射線探測體內組織器官構造。同學必須熟悉感測元件、感測系統及訊號處理及分析之相關原理方法及實務。
	核心課程	普通化學、生醫工程導論、普通生物學、普通物理學、解剖學、生物化學、電路電子學、工程數學、材料科學導論、臨床醫療概論、醫療器材管理與法規、醫療電子學、有機化學、醫療器材產品設計與開發等。
畢業出路		醫藥研發人員、醫藥業務代表、病理藥理研究人員、生物科技研發人員、醫療器材研發工程師、化學／化工工程師、奈米研發工程師、特用化學工程師、生物學專業與研究人員、化學相關研究人員、臨床／實驗室研究人員、農藝／畜產研究人員、升學補習班老師等。

生命科學是屬於一門基礎科學，應用範圍相當廣，從醫藥、生技、食品、農林漁牧、環境保護業等都需要生命科學人才，而生技產業也一直是政府重點力捧的產業。然，臺灣生技產業發展卻並非順遂，由於生技產業具有高投資成本、高風險、研發時程長的特性，發展速度並不及想像中快，不過，自從「生技新藥產業發展條例」通過後，釋放創新獎勵、投資減稅等利多，無疑對生技產業注入一劑強心針，而觀察過去幾年來的表現，生技產業發展雖稱不上亮眼，但也進步良多，未來發展令人可期。

生命科學學群學生一直是生技產業人才的搖籃，包含生物系、生技系、生化系、生醫系等，雖然研究教學重點不盡相同，但目的皆是提供產業所需，課程也相當強調實驗操作能力，不過，學生在學期間也不應將眼光只侷限在眼前課程，由於生技業相當重視研發，因此創新能力是生技人才重要的能力指標，而創新能力的培養更有賴於跨領域的知識整合與廣闊的思考視野，許多生命科學領域中從沒被想過的應用都等著未來的人才棟樑們來創造，為產業提供源源不絕的創新能量。

..... 篇幅有限不及備載，若有疑問請洽輔導室。

參考資料來源：1111 大學網、大學甄選入學委員會、大學問、漫步在大學