

業務聯絡：臺北市政府教育局中等教育科 黃喬偉科長 (02)2720-8889轉6359

連容萱股長 (02)2720-8889轉1286

新聞聯絡：臺北市政府教育局秘書室 余品瑩督學 0930-936-532

【發稿日期：114年1月13日】

【主題：114學年度大學學科能力測驗在即，臺北市教育局祝所有考生應試順利、金榜題名！】

【臺北報導】114學年度大學學科能力測驗即將在114年1月18日至20日舉行，臺北市共有2萬2,500名考生報考，設有18個考場，開放考生1月17日下午2時至4時查看考場。臺北市教育局提醒考生考試期間務必攜帶應試有效證件正本，提早出門，預留足夠的交通時間並確實遵守試場規則，尤其不可攜帶非應試用品入場，測驗時行動電話應完全關機，以免因違規而影響考試成績。

臺北市教育局為協助考生們保持最佳狀態從容赴考，提供5個考前小叮嚀，提醒考生養成平衡穩定身心狀態：

1. 規律作息：讓身體在規律的作息下，可不消耗多餘資源，使讀書學習更有效率。
2. 適度運動：大腦需要穩定的節奏來保持效率，適度運動、深呼吸都有助於調節自律神經，保持身心穩定平衡。
3. 實戰模擬：訂定合理的復習計畫，核心概念重點複習，根據學測考程表，安排相對應的科目練習，調整狀態，讓大腦習慣在白天保持活躍，激發思考，提高專注力。
4. 飲食均衡：攝取均衡的營養，多吃蔬菜水果，避免過多咖啡因或糖分，以免影響睡眠和專注力。
5. 正向思考：沒有一體適用的做法，只有最適合自己的策略，相信自己的準備，避免與他人過度比較，保持積極自信的態度，這將有助於提高考試表現。

臺北市政府教育局表示，學測不僅是對學科知識的檢驗，更是對同學們長期以來努力的肯定。我們相信每一位考生都是最棒的，期盼大家都能以平常心應試，展現最佳的學習成果。教育局在此預祝所有考生考試順利，金榜題名！教育局也呼籲家長們，在這段期間給予考生最大的支持與鼓勵，陪伴他們度過這重要的時刻。