

國中教育會考

寫作測驗答案卷

※請於彌封處填寫班級、座號與姓名。

※請使用黑色墨水的筆由上而下、由右而左書寫，可不必抄題。

請從本行開始作答

第一頁

從那件事，我領悟了一過猶不及的道理。自從升上了九年級，除了原本進度的課業外，還多了複習進度，許多繁重的事務，像是段考、模考，紛紛毫不留情的接踵而至，令人感受到壓力，也少了許多放鬆和喘息的時間，更是影響到了我的睡眠。

回憶那時明明才剛開學，家人、師長就總是在身邊提醒著^我升學考試帶來的壓力，原本就較困難的九年級課程，還有早已淡忘的複習進度，這些事讓我感受到了肩上的重擔，^{面對}周遭的人的眼光和期待，還有我的好勝和責任心，我開始決定努力向上，開始下定決心要好好尊重每一份試卷，不論大或小的考試，都一定要比以前的我更好，於是這成了我熬夜讀書起點^的，不準備好這一科，就不會開始做下一件事，但也因為我這樣的堅持，每天漸漸地入睡時間變得越來越短，帶來的後果是早上容易起不來，上課時精神狀況差、吸收力下降，而且假日總是要花大把的時間用來補眠，這些完全打亂了我原來的生理時鐘和睡眠週期，而我也逐漸意識到這不是個長久之計。

於是，我決定將我的讀書和睡眠的時段和比例做一些調整，我將睡眠時間從原來的一點左右調回較正常的十一點上下，這是因為我似乎開始了解身

若未完成作答，請翻背面繼續作答

※此為第二頁，請由第一頁開始作答。

第二頁

體健康才是一切的根本，一味的晚睡不但不能增加學習效率，甚至還會導致上課吸收力下降。而那些因為早睡而喪失的讀書時間，我決定把它塞回上課的時候，每次上課時就要把該科的內容進度澈底了解，下課前就要把所有作業完成，而如果是本來就會的科目，則可以拿來複習七、八年的進度，這樣一來，我發現我的睡眠時間逐漸充足，睡眠品質也隨之提升，也不用將假日寶貴的休閒時間用來補眠，而且當我在上課時同時有聽課、讀書、寫作業三個目標時，由於有時^{限制}間，我更能全神貫注的投入，更能打起精神，同時，也大大提高了效率。
經過了這^段經歷後，我深深地體會到了一過猶不及的道理，為了睡覺不讀書會考不到好成績，好學校，會對不起自己，而為了讀書不睡覺，會把身體機制搞壞，作息不正常，會更加對不起自己。我認為，睡覺和讀書這兩件事其實並不^{衝突}，但以前的我卻總只在其中一項鑽牛角尖，卻無法理解凡事只要起過該有的限度，必不會帶來好下場，反而是要善加利用零碎、不夠有效率的時間，並取得兩者其中的平衡和諧，才是根本之道。

立論清晰，設例恰切，合題及意！

6