



度科目及弱勢科目有哪些，在開始K書的時候，應以中等程度科目為首要重點，因為花同樣的時間K書，此類科目成績進步的機會最大；其次要注意弱勢科目，至少要掌握基本分數，不要輕言放棄；強勢科目是最後重點，需花一些時間複習以保持熟悉感。決定了K書順序後，最好也計算一下距離考試日期還剩多少K書時間。如果時間尚稱充裕，就將全部可利用時間分成七份，以四份的時間K第一遍，以兩份的時間K第二遍，以一份的時間K第三遍。如此一來，該記得的一定會牢牢記住！

K 書文房五寶

K 書想要輕鬆有效率，「K 書技巧」是不可或缺的。讀書的困難處在於抓重點，有一個特殊的秘訣就是「速讀課本」：一拿起課本，就先迅速概略K過一遍，之後再細讀好幾遍並做上不同記號。此法的優點是容易掌握課程內容多寡與難易程度，方便標示重點記號，而且如果考前真的讀不完，至少還對課文存有部分印象。畫重點也要講求技巧，鉛筆、橡皮、原子筆、螢光筆、尺這五樣文具，可統稱為「K 書文房五寶」，若能善加利用，將可提高K書效率。為了加強記憶，背誦時可以大聲唸出來或寫在紙上，利用聲音及圖像幫助大腦記憶。另外，欲使K過的資訊能持久不忘，其實要靠複習的功夫。經實驗證明，記憶的內容經過九個小時後，維持率僅有三分之一，亦即三分之二會遺忘，但是如果能在記憶迅速消失前趕緊複習的話，就可以長期維持記憶，所以學生們最好在K過書的九小時內再複習一遍。

強化記憶

學習過程除了靠理解，極大部分也要靠記憶，懂得如何「強化記憶」的學生將收事半功倍之效。其實大腦本來就是迷迷糊糊，如何「騙」大腦去記憶，關鍵在於是否可以啟動大腦記憶的動作。意識、共鳴、與聯結，是記憶形成的重要三部曲。理解是幫助記憶的最重要關鍵，圖像思考是以形象替代文字，可減輕大腦的負擔。利用分段記憶及反覆刺激的技巧，

可以有效強化記憶。良好的睡眠品質，亦是增強記憶的不二法門。

從考題中學習

很多學生在考完試後，就將考卷上的問題全然拋諸腦後，然而聰明的學生懂得「從考題中學習」。在考前多練習猜題，經常比較考前猜的與實際考的題目，日積月累就能提高自己的猜題命中率。考完試後不要急著把考卷丟掉，應該仔細訂正考卷上答錯之處，再將答錯的問題及解答彙整於筆記本中，並於課本上標示記號以提醒自己注意，下次考試前再拿出來複習一番。

K書考試是每個人一生中必經的過程，如果能早日熟悉K書的方法與訣竅，將在考場上叱吒風雲，終身受用K書的成果及樂趣！ (摘自《K書高手》，呂宗昕著，商周出版)

藥學系 61 級 (第 20 屆) 校友雙喜臨門！

現任美時化學製藥股份有限公司總經理、藥學系第20屆校友林東和，與其製藥團隊榮獲2004年台灣工業界最高獎項「工業永續精銳獎」，以及第一屆台北生技獎的「技術商品化銀獎」第二名。美時化學製藥為新藥開發公司，除了擁有cGMP藥廠外（已通過第三階段確效），也擁有頂尖的行銷與研發團隊，從事新藥之引進。

同屆另一位校友程正禹，於1996年創立台耀化學股份有限公司，以成為專業的原料藥製造商為目標。客戶擴及全球知名藥廠，至今除獲得ISO 9001認證，並獲頒7項產品之GMP證書，更於2004年10月通過美國FDA查廠，成為台灣獲得美國FDA核准的第三家藥品原料廠。

(台大藥學校友會 提供)