



# 穩操勝卷，所向無敵

## 身障特考攻略 應試篇

蔡明富 主編

國立高雄師範大學特殊教育中心 發行



# 穩操勝卷，所向無敵： 身障特考攻略應試篇

蔡明富 主編

中華民國 115 年 4 月  
國立高雄師範大學特殊教育中心 發行





## 序 言

多年來，在大專校院的教學與輔導歷程中，我陪伴許多身心障礙學生重要求學階段，從初入校園的學習摸索，到逐漸找到方向的堅定與自信，也正是在這些陪伴的過程中，我相信：每一位學生具有獨特潛能，教育不僅是知識的傳遞，更是理解個別差異、支持其生涯發展。

近年來，愈來愈多就讀大學或研究所的身心障礙學生將「報考公職」納入生涯選擇之中。這不僅反映出社會制度逐漸朝向公平與友善邁進，也顯示學生對於穩定生活與自我實現的期待。然而，在實際輔導的經驗中，我也觀察到，許多學生在面對公職考試時，往往同時面臨資訊不足、準備方向不明，以及心理壓力等多重挑戰。對他們而言，這不僅是一場考試，更是一段需要勇氣與堅持的歷程。

國立高雄師範大學特殊教育中心繼 2025 年出版首本身障特考手冊《奪得先機，勇往直前：身障特考攻略入門篇》，協助大專校院身障學生認識身障特考制度與報考方向後，今年（2026 年）我們希望透過系統性的整理與經驗分享，為有志投入公職的身心障礙學生，提供一條相對清晰且可行的準備路徑。同時，本書也邀請多位實際經歷考試歷程的夥伴，從類科選擇、科目準備，到讀書計畫與應試





策略，分享他們的學習策略與備考歷程，讓讀者在閱讀的過程中，不只獲得方法，更能感受到「有人同行」的力量。

然而，在此提醒，考試是人生的一部份。對身心障礙學生而言，真正重要的，更是在這段準備過程中，逐步建立自我認識、培養解決問題的能力，並學會與壓力共處。這些能力，將會在未來的學習與工作中持續發揮影響。回顧這本書的編寫過程，我特別感謝所有參與撰寫的夥伴，正是因為有這樣一群願意付出心力的人，我們才能將應試的經驗，整理成具有系統性的內容，提供給更多需要的學生、教師與家長參考。最後，期盼本書能成為一本具溫暖而實用的應考工具書，在備考的路上，為讀者帶來方向與力量。當你準備身障特考感到迷惘時，能從中獲得支持。更重要的是，透過這段準備公職歷程，看見自己的改變，並讓自己擁有走向未來的能力。

蔡明富 謹識



## 作者介紹

### ◎ 蔡明富

國立高雄師範大學特殊教育學系 教授

兼任 國立高雄師範大學特殊教育中心 主任

### ◎ 呂千毓

高雄市新民國民小學出納組 幹事

教育部公費留學考試

身心障礙特考教育行政三等

日本國立筑波大學障礙科學研究所碩士

文藻外語大學（五專、二技、教育學程）學士

### ◎ 李媆嬋

高雄市政府行政暨國際處文書科 股長

身心障礙特考一般行政三、四、五等

地方特考一般行政三等

國立高雄科技大學金融系學士





## 作者介紹

### ◎ 許雅淳

高雄市前鎮區樂群國民小學 幹事  
身心障礙特考教育行政三等  
文藻外語大學日本語文系（二技）學士

### ◎ 張睿澤

臺北市交通部 科員  
身心障礙特考交通行政三等  
國立高雄師範大學事業經營學系學士

### ◎ 陳珞綺

高雄市鳳甲國民中學教務處 幹事  
身心障礙特考教育行政三等  
文藻外語大學西班牙語文系（二技）學士



## 作者介紹

### ◎ 蔡宗翰

國立高雄師範大學研究發展處 組員

身心障礙特考一般行政四等

公務人員薦任升官等考試

國立成功大學交通管理科學系碩士

### ◎ 鄭淑娟

國立高雄師範大學出納組 組長

公務人員晉升簡任官等訓練

高考三級一般行政

普考經建行政

國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士





## 目 錄

序言..... 1

### 壹、從選擇開始：怎麼挑選適合的類科？

- 一、報考類科介紹與考情分析 ..... 蔡宗翰 1
- 二、如何選擇適合自己的類科 ..... 鄭淑娟、蔡宗翰 4

### 貳、三等身障特考科目攻略

- 一、普通科目準備 ..... 蔡宗翰 8
- 二、專業科目準備 ..... 陳珞綺 14

### 參、備考計畫

- 一、考試期程規劃 ..... 呂千毓、鄭淑娟 19
- 二、每日讀書計畫 ..... 鄭淑娟、呂千毓 23
- 三、考前衝刺計畫 ..... 呂千毓、鄭淑娟 25

### 肆、策略應用

- 一、心智圖與備考應用程式 ..... 許雅淳 28
- 二、時間管理 ..... 許雅淳 32



三、聽覺記憶法 .....	呂千毓 34
四、關鍵字記憶法 .....	呂千毓 35
五、試題導向學習 .....	張睿澤 37
六、善用社群媒體 .....	陳珞綺 38
七、歷屆選擇題演練 .....	李姵嬋、陳珞綺 40
八、申論題精熟練習 .....	.....李姵嬋、許雅淳、陳珞綺、蔡宗翰 43
九、放鬆技巧調適 .....	張睿澤 46
十、讀書環境選擇 .....	張睿澤 47

## 伍、模擬實戰：考場策略與注意事項

一、輔具申請小幫手 .....	蔡宗翰 48
二、特殊考場服務 .....	許雅淳 51
三、模擬考與考場時間分配 .....	張睿澤 58
四、考場應試準備百寶箱 .....	李姵嬋 60
五、應試突發狀況 .....	蔡宗翰、呂千毓、李姵嬋 63

## 陸、身障特考的應試與邁向公職 .....

蔡明富 65



# 壹、從選擇開始：怎麼挑選適合的類科？

## 報考類科介紹與考情分析

蔡宗翰

「公務人員特種考試身心障礙人員考試」是政府為促進身心障礙者就業而設立之正式公務員管道，其類科、名額與需求完全取決於各機關的年度用人情況，因此每年考情略有不同。在選擇報考類科前，理解各類科的性質、考科難度與競爭度，是考生最重要的第一步。各機關會依照編制需求，向銓敘部與人事行政總處提出「身心障礙職缺名額」，經審查後於年度簡章公告，以 114 年公務人員特種考試身心障礙人員考試三等考試應試類科及科目為例：

表 1：

類科	考科					本校適合學系
一般行政	◎基礎能力測驗 ( 作文、中華民國憲法及法學緒論 )	◎行政法	政治學	◎行政學	公共政策	考科內容輕鬆好入門，適合所有學系學生。

教育行政	◎基礎能力測驗 (作文、中華民國憲法及法學緒論)	◎行政法	教育哲學	教育心理學	教育行政學	教育系、特殊教育系、修習過教育學程之師資生。
財稅行政	◎基礎能力測驗 (作文、中華民國憲法及法學緒論)	◎財政學	◎民法	◎會計學	◎稅務法規	事業經營系，及對財政稅收有興趣之學生。
經建行政	◎基礎能力測驗 (作文、中華民國憲法及法學緒論)	統計學	◎經濟學	公共經濟學	貨幣銀行學	數學系、事業經營系，及對經濟建設類科有興趣之學生。
資訊處理	◎基礎能力測驗 (作文、中華民國憲法及法學緒論)	資料結構	資通網路與安全	資料庫應用	資訊管理	軟體工程與管理學系，及對資訊處理有興趣之學生。

※科目前端有「◎」符號者，採申論式及測驗式之混合式試題。

查考選部公告之近五年「公務人員特種考試身心障礙人員考試」錄取率，呈上升趨勢，從5.23%上升至10.13%，整體而言，雖然競爭仍存在，但相較於「公務人員高等考試三級考試暨普通考試」及「特種考試地方政府公務人員考試」而言，「公務人員特種考試身心障礙人員考試」的錄取率偏高，且類科準備範圍較穩定，用人單位對身障人士職場友善度通常較高，是對於符合條件的考生來說一個相對有利的考試門徑。



## 如何選擇適合自己的類科

鄭淑娟、蔡宗翰

在選擇公職考試的報考類科時，考量面向其實非常多元。除了依循大學所學的科系與相關科目作為主要方向外，有些人會以缺額較多、錄取率相對較高的類科為優先目標。然而比起單純評估自身的強項或科目難易度，更重要的是從長期職涯發展來做整體判斷。不同類科的工作內容、環境、發展性與穩定度往往有顯著差異；若只是依靠短期的錄取機會或準備便利性來決定，日後進入職場後可能面臨適應不良，甚至影響自身的成長與發展。

以下就幾種常見類科的工作型態與適合族群，說明在未來職場的配適度與發展潛力：

表 1：

類科名稱	分發單位	工作內容	適合族群
一般行政	中央政府各部會及各級行政單位，包括行政院主計處及其所屬機關、內政部及其所屬機關、經濟部及其所屬機關、各縣市政府機關及鄉鎮市區公所、各級學校單位等。	辦理公文及檔案管理、研考及資訊管理、文書處理、庶務管理、總務出納、勞保、健保等一般綜合性行政業務等。	視覺障礙、聽覺障礙、肢體障礙者、部分心智障礙或自閉症類群均適合（能長時間坐辦公室者）。

一般 民政	內政部、各縣市民政單位、各鄉鎮市區公所、民政局、兵役課、民政課、鄰里長辦公室等機關。	凡與民眾有關之業務皆為辦理範圍，例如：文化社會教育、災害防救、選舉、殯葬補助款、公共建設、協助村里民等一般民政相關業務等。	視覺障礙、肢體障礙者等，可長時間坐辦公室者均適合。對高頻率民眾接觸、突發狀況調整較困難者，較需審慎評估。
社會 行政	行政院與所屬中央及地方各機關（構）學校、內政部社會司、國民就業服務中心、行政院衛生福利部、勞動部職訓局、各縣市政府機關及鄉鎮市區公所等。	社會團體之申請許可及其會務、財務之輔導、各合作社人員訓練、宣導合作教育、社區發展的推行與執行工作、兒童、少年、婦女、老人等福利業務等。	視覺障礙、聽覺障礙、肢體障礙均適合，多支援內勤、資料審查、文書與方案管理工作。
戶政	內政部戶政司及各縣市政府戶政事務所、民政局等。	辦理戶籍登記變更及證明文件核發、健保卡補發代收案件申請等綜合櫃台及加值服務等。	視覺障礙、肢體障礙者等，可長時間坐辦公室者均適合。對高頻率民眾接觸、突發狀況調整較困難者，較需審慎評估。

教育行政	教育部國民及學前教育署、教育廣播電台、各縣市政府教育局、各級學校單位等。	總理有關各項教育業務及有關教育事務施政計畫及報告研擬與宣達；教育政策及法規之擬定、修正、執行、考核與監督等。	視覺障礙、肢體障礙等，適合細心者，喜歡規劃與資料管理。
財稅行政	財政部國庫署、各區國稅局(含所屬機關)、各縣市政府捐稅徵處及分處、財政局、稅務局等。	辦理國稅徵稅業務，如：查稅、受理繳稅、稅查、稅務資料處理、歸檔建檔、例行稅務受理及其他交辦事項。	輕度視覺障礙、聽覺障礙、肢體障礙者均適合。
經建行政	行政院與所屬中央及地方各機關(構)學校、經濟部國際貿易局、中央銀行、各縣市政府機關、各鄉鎮市區公所等。	辦理經建行政、工商發展登記、工商輔導管理、公用事業管理、觀光行銷等相關業務。	輕度視覺障礙、聽覺障礙、肢體障礙者均適合。
資訊處理	中央各部會資訊中心、國發會資安處、移民署、警政署等大型資料系統單位、縣市政府資訊中心	系統維運、網路管理、資安控管、資料庫管理、程式維護、公務系統操作與管理。	視覺障礙需有輔助軟體支援者則不建議，聽覺障礙適應度高。

需要特別提醒的是，前述各類科所列之「較適合的身心障礙族群」，僅為依一般實務工作型態所提出的參考建議，並非絕對限制。實際任用後之工作內容，仍會依各機關業務性質及單位主管之專業判斷，進行適當的職務分工與調整。多數用人單位亦相當重視同仁的能力表現與個別需求，並會在合理範圍內給予支持與協助。因此，考生不必因個別業務想像而過度緊張，建議以自身優勢與長期穩定任職為考量，安心選擇適合報考之類科。

在選擇公職類科的過程中，沒有絕對「最好」的選項，只有最適合自己的方向。透過了解各類科的工作內容、分發環境與未來發展，每位考生都能更精準地評估自身的興趣、特質與長遠職涯規劃。與其被缺額、錄取率或科目難易度牽動，不如回到「進入職場後，是否能長期穩定、發揮所長」這個核心問題思考。唯有找到真正契合的類科，才能在上榜後的職涯道路中保持動力，並在公部門中累積成就感與專業，開展屬於自己的長期發展與人生節奏。

## 貳、三等身障特考科目攻略

### 普通科目準備

蔡宗翰

在基礎能力測驗中，應考時間僅有 2 小時，須同時完成一篇作文以及中華民國憲法與法學緒論共 30 題選擇題，因此時間分配極為關鍵，以下就作文和選擇題，分兩部分敘述準備方法。

#### 一、作文

作文的字數一般建議在 600~800 字（約三頁稿紙），在時間規劃上，可採以下節奏：構思以不超過 5 分鐘為原則，起承轉合各段約 8~10 分鐘，最後預留 5 分鐘作為校稿用。以下列出「公務人員特種考試身心障礙人員三等考試」近十年作文題目：

表 1：

年度	作文題目
114	龜兔賽跑的啟發
113	創造工作的彈性
112	聽我來說家鄉事
111	尊敬與崇拜
110	關心公共事務
109	犯錯的影響與啟示

108	讓世界看見我的美麗
107	心的方向
106	點燃熱情·照亮幽暗
105	慎思與明辨的人生

可明確看出，「公務人員特種考試身心障礙人員三等考試」作文命題風格多以勵志、成長與價值思辨為核心。這類題目重視考生的生活觀察、人生態度與自我省思，鼓勵以真誠的語氣、具體的例子，展現積極向上與理性思考的精神。

若以 114 年的作文題目「龜兔賽跑的啟發」為例，五段式內容編排標準架構可參考如下：

**第一段：開頭立意 (約 100 字)**

寫法建議：先引出題目關鍵字 (用定義、名言、現象開頭)，再說明個人見解。

撰寫範例：

人生就像一場長跑，有人起步快、有人步伐穩。  
〈龜兔賽跑〉的故事告訴我們，成功不在於一時的速度，而在於持之以恆的態度。面對競爭與挑戰，我認為「穩定與堅持」是通往終點的關鍵。

**第二段：解釋題意、延伸主題的核心價值 (約 120 字)**

寫法建議：說明題目中所隱含的「價值觀」或「人生態度」，可對比兩種不同的行為結果。

撰寫範例：

龜兔賽跑的寓意，不只是要我們「慢慢來」，而是提醒人要有恆心與自省。兔子因驕傲而敗北，烏龜因堅持而成功，象徵人生中態度的重要性。這個故事啟發我們，實力固然關鍵，但若缺乏謙虛與努力，一切也會付諸東流。

### 第三段：用具體事例支撐觀點（約 200 字）

寫法建議：可寫「個人經驗」或「社會人物事例」，案例貼近題意，避免空泛說理。

撰寫範例：

想起自己準備國考的經驗。起初信心滿滿，但幾次模擬考後成績不理想，幾乎想放棄。後來每天穩定複習、調整節奏，終於看見進步。這段經歷讓我體會到，成功不是突然而至，而是穩定努力的結果。就像運動員訓練，每次流汗都是靠近目標的一步。

### 第四段：從例子推回人生或社會層面的意義（約 150 字）

寫法建議：強調此態度對個人、團體或社會的啟發，可引用名言或總結價值。

撰寫範例：

每個人都可能是故事中的兔子或烏龜。當社會步調越來越快，我們更需要穩定心志，不被比較與焦慮左右，正所謂欲速則不達，只有腳踏實地，才能在人生的長跑中走得更遠。

### 第五段：收束全文並呼應開頭（約 100 字）

寫法建議：回應題目關鍵字，以期許、自勉或展望作結。

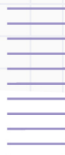
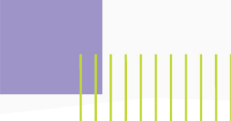
撰寫範例：

龜兔賽跑的故事雖簡單，卻蘊藏深遠的人生智慧。面對未來，願做那隻不疾不徐、堅定向前的烏龜，用行動證明，只要不放棄，每個人都能抵達屬於自己的終點。


綜上，公務人員特種考試身心障礙人員三等考試作文不需追求華麗辭藻，而在於展現考生面對人生挑戰的態度與思考能力，只要能以誠懇筆觸書寫出對生活、社會與自我價值的理解，佐以經典名言、法治觀念、政策口號作為點綴，就能在考場中獲得高分。

## 二、中華民國憲法與法學緒論



依據考選部公布的「公務人員特種考試身心障礙人員考試（三等考試）」最新考試規定，基礎能力測驗分數僅占總成績的 30%，其中的「中華民國憲法及法學緒論」又只是其中一部分，因此在準備時，不必投入過多時間死記法條，這兩科屬於「概念理解型」考題，若能掌握核心原理與常考重點，並勤練考古題，仍可在短時間內獲取穩定分數，後續便可將主要精力留給影響總成績比例更大的專業科目。



在準備中華民國憲法時，核心在於掌握整體憲政架構與基本權保障的運作邏輯，需要理解憲法背後的價值，包括民主共和國原則、人民主權、法治國原則、權力分立與中央地方權限的安排、增修條文如何調整現行制度等；基本權的部分則是命題最密集的範圍，尤其是人身自由、言論自由、集會結社自由、遷徙自由與財產權，必須清楚它們的保障內容、限制條件、法律保留要求與比例原則審查；五院制度中各院的權限分工、行政與立法之間的制衡、行政命令與立法程序的關係、總統權力與任命程序也都屬於常考重點。整體準備時，不僅要熟背條文，更要能把制度運作連起來思考，理解「為何如此設計」，才能在選擇題中分辨細微差異與陷阱。



法學緒論則重在建立完整的法學「基礎觀念架構」，涵蓋法的本質、法的目的、法的分類與法律運作方式。需要了解正式與非正式法源、法律的效力階層、法規命令的授權要求與限度，法律如何被解釋與適用；法律行為是法學緒論中最常被測驗的部分，包含要約、承諾、生效、無效與可撤銷行為、錯誤與詐欺等表意瑕疵，這些都需要透過案例情境來強化理解。另一方面，法的主體、權利義務、行為能力、法律關係的成立與消滅，也常透過細緻的選項進行測驗。準備法學緒論時，不應僅限於死背定義，而要能掌握各概念之間的關聯性，例如法源的階層如何影響法規



抵觸的處理、民事與刑事程序的差異如何反映在法律目的上，這些理解越扎實，就越容易在題目中辨識考點與錯誤選項。



## 專業科目準備


陳珞綺

每個類科的專業科目都不太一樣，這邊分享教育行政的專業科目準備方式，一天唸兩個科目，通常是一個喜歡的科目配一個不喜歡的，這樣才不會整天心情不好。不過不要讓自己太久沒碰某一科，大概三天一個循環，保持對每一科的熟悉度。一開始讀過就忘記是很正常的，不需過度焦慮，只要定期複習，透過不斷將知識重複輸入大腦，短期記憶就能慢慢轉換成長期記憶，而這些讀過的內容最後就能靈活應用在申論題內。

### 一、行政法：

函授搭配的老師非常適合新手，尤其是完全沒有法科基礎的人。老師上課抄的架構圖很好用，可以在腦中清楚建立行政法的體系架構。行政法內容非常龐大，上第一輪課的時候會覺得很混亂，但只要跟著老師的腳步，並且扎實的把書唸五遍就會越來越熟。

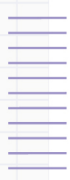
- (一) 選擇：建議買選擇題題庫來練習，每題下面會有詳解可以減少翻書找答案的時間。如果是法條題，可以把法條考點標示在課本的法條上，容易複習。從第二次複習時開始做題庫，每讀完一個章節馬上做題庫，就可以抓出選擇的重點。題庫大約重複做了四五次，但不是每次都從頭，例如：第一、第二次



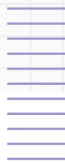
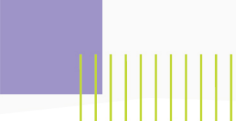
從頭做到尾，但第三次只做第二次錯的或猜對的（猜的用鉛筆做記號），第三次又錯就再畫螢光筆作記號，第四第五次只做這些做記號的題目，可以快速複習，也可以知道自己哪些題目一直重複寫錯，就要多加注意。

□ (二) 申論：第一年有買申論題庫，主要是想參考法科的答題架構。經過觀察發現行政法申論的出題有個規律，其中一題是熱門考點，就是大家都會的那種基本題，而另外一題有時會比較冷門，目的是想分出考生鑑別度，只能各憑本事。加上行政法內容真的太多，所以後來我的策略是申論只背老師打星號的重要考點，縮小背誦範圍減少心理負擔，也比較不會覺得做不到而放棄。這個做法讓我當時其中一題申論拿了將近滿分，就是老師有打星號的超級考點。這也是補習的優點，有老師幫忙整理可以快速聚焦考試重點。

## 二、教育哲學：




教育哲學是很抽象的一個科目，一般考生在這一科的分數普遍較低，抓不到寫作重點或是覺得很飄渺，導致分數表現不是很穩定，但只要把握基本題型，盡量不要和其他人的分數落差太大就好。教育哲學充斥著不同的學派與理論，可以先依據時間和年代背景整理一個脈絡關係圖，




圖像化之後會更好理解，利用心智圖將各學派與其代表人物、教育主張做連結。每一個學派要掌握五個重點：1.哲學基礎（人性觀、知識觀）、2.教師角色、3.教育目的、4.課程與教學、5.優缺點。


最重要的是要將理論與教育現場結合，可以買題庫書參考申論答題方式，一開始不會寫就先抄，可將前言與大標小標背起來，有了答題的骨幹，比較好將細節內容填滿，寫久了也有自己的見解可增加答題豐富度。教育哲學是一個訓練思考的科目，若遇到思辨的題目，盡量加入自己的想法並結合各主義的教育主張，寫出關鍵字可提高得分。



### 三、教育心理學：

補習班的課程通常會涵蓋一般心理學，內容又多又雜，但多讀幾次再整理考古題就會發現，身障特考三等的教育心理學的考題很常出現在幾個固定的章節，例如：學習理論（包含行為主義、認知主義、人本主義）、認知發展、動機、人格、依附、教學設計與方法（鷹架、合作學習、班級管理）。在有限的時間內直接從考古題下手，從出題機率高的章節直接挑題目練習，較好聚焦考試重點。這一科橫向聯結的統整能力還蠻重要的，看到題目要在短時間把相關概念串在一起答題角度才會廣，可利用心智圖來輔助學習。每個章節有各家理論及專有名詞，透過心智圖，把一整個章節的內容統合起來，更能一目了然、易於相互比對。



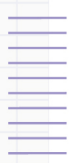


挑選適合的題庫書輔助，有些題庫書會整理不同理論如何運用在教學現場或是如何解決當前的教育現況困境，最後有空也可關注新聞時事，因為心理學考題很常融入時事出題。

#### 四、教育行政學：

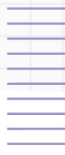
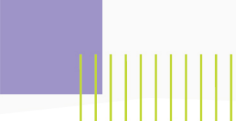
□ 教育行政學考的範圍很廣泛與靈活（教育行政概念、時事、法規、學術期刊、研究所考題...），在準備基本的理論題型時，可循序漸進寫出：定義、代表學者、核心內涵、理論的優缺點，最後是理論在實務上的應用。

而教育行政學真正會拉開考開考生分數差距的是時事題，這幾年最常考的內容像是 108 課綱與素養導向、校務治理、教師專業發展、少子化與學校發展、數位學習 AI 的融入與行政創新、雙語政策。提高時事題分數的關鍵是，用理論包住教育現況，參考寫法：教育現況說明→理論分析→教育行政因應的策略。



關注當前的教育政策也相當重要，建議可到教育部全球資訊網下載各政策與計畫來了解，至少要了解各個政策的重點，才不會當政策變成考題反而不知道其內容而無從下筆。例如前幾年聯合國永續發展目標 SDGs 常常融入考題，考教育行政類科就要至少去了解 SDGs 目標 4：優質教育的區塊。



而且這科的申論題會下大標小標滿重要的，有時候遇到不會的題目可以用自己的話敘述。可以多看不會的教育月刊的



電子報，它會整理當前較受關注的教育議題，寫申論時可以模仿教育月刊的用字遣詞，或是自己多寫考古題練筆，再請老師幫忙批改。

## 五、專業科目準備方式總結

因為我本身非教育本科系畢業，所以相關教授的專書都沒有看，因為書本內容對新手來說太艱深，因此在考試準備期間所用的教科書都是以補習班提供的為主，而且是一本書主義。不過會買不同版本的解題書作為練習申論題的輔助，至於該買哪些題庫書，網路上也有許多前輩會推薦書單，大家可以依照自己的喜好與需求購買，最重要的是不要害怕練習考古題，一定要一邊複習一邊寫考古題，才能快速聚焦考試重點與檢視自己對科目的熟悉度。



## 參、備考計畫

### 考試期程規劃

呂千毓、鄭淑娟

#### 一、那一年我們一起訂下的計畫

真正開始準備長期考試時，第一步須先冷靜接受一件事：這一年，生活會變得非常單純。社交會減少，娛樂會縮水。時間幾乎會被書本與筆記佔據。如果沒有先認清這一點，很容易在中途因為心理落差而動搖。

這一年的核心目標只有一個，那就是讀書，讀得夠久、夠穩、夠實在。正如五月天曾唱過的那句「這一次為自己瘋狂」，真正的意思並不是燃燒熱血，而是願意在每一個不想坐下來的時刻，仍然選擇回到書桌前。

因此，年初的讀書策略刻意放慢腳步，並不急著背誦或記憶細節，而是先把整套教材從頭到尾完整翻閱一遍。這個過程就像出國前先看地圖，目的不是記住每一條路，而是知道城市的輪廓與方向。否則很容易在第一章就迷路，接著開始懷疑教材太難、自己不適合，甚至質疑整個決定是否錯誤。

對聽障考生而言，這個階段尤其辛苦。少了聽講的輔助，理解往往需要更多時間與替代方式；而對所有考生來說，概念建立期本來就伴隨著挫折與不安。此時與其要求

立刻理解，不如多利用視覺化工具，例如章節架構圖、流程圖與關聯圖，把抽象內容轉化為可見的結構，降低心理壓力，也為後續深入學習鋪路。

## 二、考前半年：切換熟讀模式

當距離考試剩下大約半年時，讀書狀態會明顯轉變。這時候已經無法再用「熟悉內容」作為藉口，而是必須進入真正有策略的學習階段。每一科教材至少要完整熟讀一遍，並同步進行畫重點與整理筆記的工作。就像周杰倫歌詞唱的「一步二步三步」，踏實走著、點滴記下，這些筆記不是為了好看，而是為了在考前能迅速喚醒記憶。

這個階段的核心不在於每天讀了幾個小時，而在於是否為未來留下足夠好用的資料。因為隨著時間推進，考前能夠從頭到尾重看整本書的機會幾乎不存在。如果沒有在此時完成整理，後期只會在原文與焦慮之間來回打轉。

對視障考生而言，這個階段的重要性更是不言而喻。閱讀成本高，代表每一次重看都要付出更多精力，因此更需要透過清楚的標示與分類，把長篇內容濃縮成可快速回顧的重點。筆記在這裡不只是輔助工具，而是彌補視覺限制、提高整體效率的關鍵。

此外，也必須開始培養每日快速複習的習慣。每天固定花時間回顧前一天的內容，看似增加負擔，實際上卻能避免知識斷層，讓學習變成連續而非零散的過程。這段時

間所累積的理解與筆記，會成為後續大量刷題與記憶時最穩固的地基。

### 三、考前三個月：世界開始加速轉動

進入考前三個月後，時間的流動會變得異常快速。一天還沒真正開始，就已經感覺快要結束。此時若仍然沿用前期的學習方式，很容易跟不上進度，甚至被焦慮感淹沒。

因此，學習策略必須明確轉換為記憶與刷題並行。理解當然重要，但已不足以應付考試需求。重點內容必須能夠被準確記住，並且在有限時間內完整寫出來。這也代表，開始需要面對自己的不足，而不是只停留在閱讀的安全感中。

歷屆試題在此階段扮演關鍵角色。它們不只是用來核對答案，而是完整模擬正式考試的工具。透過計時作答、手寫練習與控制篇幅，可以讓身體與大腦提前適應考場狀態，也能清楚辨認哪些知識點仍然不夠穩固。每天的學習任務必須切分得足夠細緻，每一科都有明確進度與完成標準。

### 四、考前兩個月：不相信奇蹟，只相信複習

當考試只剩下兩個月時，應該徹底放下對靈光乍現的期待。真正能帶進考場的，從來不是臨時的聰明，而是反覆練習後留下的肌肉記憶。這個階段每天重複背誦重點、整理架構圖與表格，確保每一章節都能在腦中清楚展開。

同時，也需要進行嚴格的自我測驗。把每天的練習都當成一次小考，檢查哪些地方仍然模糊，哪些內容一寫就卡住。這不只是檢驗記憶，更是在訓練面對考試壓力的心理耐受度，避免真正上場時因緊張而失常。



# 每日讀書計畫

鄭淑娟、呂千毓

## 一、專業科目：深度精讀與系統內化

專業科目通常是學習的核心，其內容具備高度的專業性與複雜性，需要投入大量心力進行深度理解與記憶。建議採取「週期性精讀」策略，例如以兩天為一個週期，專注攻克一門專業科目。此過程不僅是閱讀與理解，更關鍵的步驟在於「知識內化」——亦即在融會貫通後，將核心概念、理論架構與關鍵詞彙，整理成有系統的重點筆記，並反覆背誦記憶，直至能清晰闡述。

## 二、普通科目：彈性安排與效率提升

相較之下，普通科目的學習壓力較輕，可作為調節學習節奏的輔助。建議將其安排於週末等相對寬裕的時間。此時，除了用以追趕進度落後的專業科目外，可撥出部分時間準備如憲法、法學緒論等需要廣泛涉獵的科目。同時，關注時事新聞不僅能豐富知識背景，更能培養將理論應用於現實議題的分析能力，使學習更具深度與實用性。

為了將學習效益發揮至極致，我們可將每日的讀書時間細分為早、中、晚三個主要階段，並針對各時段的身心狀態，規劃最適切的學習任務。

(一) 早上時段 (08:00 - 12:00): 高效思考的黃金時期

早晨是大腦思緒最為清晰、記憶力與專注力達到高峰

的黃金時段。應將此段時間用於處理最耗費心神、最具挑戰性的學習內容。例如，安排研讀如行政法、行政學等需要高度邏輯思辨與深度理解的專業科目，或是集中火力克服個人較弱的科目。善用這段高效時間，往往能達到事半功倍的效果

(二) 下午時段 ( 14:00 - 18:00 ): 理解與建構的深化時期  
經過午間的休息與能量補充，下午時段適合進行需要較長時間理解、分析或計算的科目，例如經濟學、政治學等。此階段的學習重點在於「知識的建構」。在理解內容的基礎上，應著手整理該科的重點筆記，或繪製心智圖、架構圖等，將零散的知識點串聯成一個有系統的知識體系，這對於鞏固記憶與未來複習至關重要。

(三) 晚上時段 ( 20:00 - 23:00 ): 複習與鞏固的關鍵時期  
夜間時段的核心理念是「鞏固當日所學」。此時應全面複習早上與下午時段的學習內容，檢查是否有遺漏或理解不清之處，並補足落後的進度。在複習的最後階段，強烈建議採用「主動回憶法」，即嘗試不看書本或筆記，憑藉記憶複述或默寫今日的學習重點。這個過程能極大地強化記憶連結，確保知識被牢固地儲存於長期記憶中。

回顧整套讀書計畫，可以發現關鍵從來不是一天讀幾小時，而是是否掌握節奏、懂得取捨，以及能不能一路撐到最後。

# 考前衝刺計畫

呂千毓、鄭淑娟

## 一、留下精華加強記憶

考試準備並非一味累積資料，而是在有限時間內，逐步將知識轉化為穩定得分的能力。因此，考前衝刺規劃的核心精神，在於「減法思維」與「節奏管理」，讓讀書更聚焦，也讓身心狀態維持在可長期應戰的水準。

首先，在整個備考過程中，建議每一到兩個月便重新檢視一次自己的筆記與讀書成果。這個檢視的目的，不是增加新的內容，而是勇敢刪減。許多考生容易陷入「看起來很努力」的陷阱，抄寫大量資料、補充延伸內容，卻忽略了這些資訊是否真的能在考場上轉化為答案。因此，檢視筆記時，應刪除那些難以記憶、無法直接書寫、或考試中出題機率極低的段落，只保留能清楚寫成關鍵字、架構分明、可迅速應用的重點內容。透過反覆濃縮，筆記會逐漸從厚重變得精簡，卻也更具實戰價值。

在時間分配上，每個月可安排約二十到二十五天專注於專業科目與題庫練習，確保核心科目持續維持熟悉度與手感；其餘時間則留給普通科目與時事閱讀。這樣的安排能避免長期封閉在單一科目或單一思考模式中，造成理解與表達僵化。適度接觸不同領域的知識，有助於提升整體閱讀能力與論述彈性，對考試中的申論題與整合題型尤為重要。

## 二、最後三週手刀衝刺

當進入考前最後兩到三週，準備策略必須進一步收斂。此時時間已極為有限，幾乎沒有餘裕消耗在情緒起伏、焦慮或臨時改變讀書方向上。這個階段的任務應回歸到最單純、也最有效的三件事。第一，反覆閱讀最終版本的濃縮筆記，確保核心觀念與答題架構已內化成直覺反應；第二，進行模擬考或歷屆試題演練，藉此檢視學習成效，並調整作答順序、時間分配與書寫策略；第三，維持規律作息與基本生活品質，避免因熬夜、飲食不正常或過度疲勞，影響專注力與臨場表現。

心理調適亦不可忽視。備考過程中難免會有壓力，適度的休閒活動能有效排解緊繃情緒。建議考生安排每週三十分鐘的個人興趣時間，例如唱歌、聽音樂或散步，但應避免進入容易讓人過度放鬆難以收心的場所，如 KTV 等，才能兼顧放鬆與備考節奏的掌握。有關應考過程心理調適部分，可參考第一冊「奪得先機勇往職前」第 38 至 42 頁的暖心小語。

對身心障礙者而言，考前衝刺更需要將身體狀況納入整體規劃之中。長時間用眼可能導致眼睛疲勞，用腦過度也可能引發身體不適，這些看似微小的問題，都可能在考試當天被放大，直接影響作答品質。因此，應依自身狀況調整讀書節奏，安排固定休息時間，必要時搭配輔具或改

變學習方式，避免勉強硬撐。真正理想的衝刺狀態，不是把自己逼到極限，而是在可承受的範圍內，穩定輸出實力。

總結而言，考前衝刺不是一場短跑，而是一段精準控制的最後加速。透過定期刪減筆記、合理分配時間、簡化考前任務，並照顧好身心狀態，考生才能在考場上冷靜應對，將長時間累積的努力，轉化為最理想的成績。



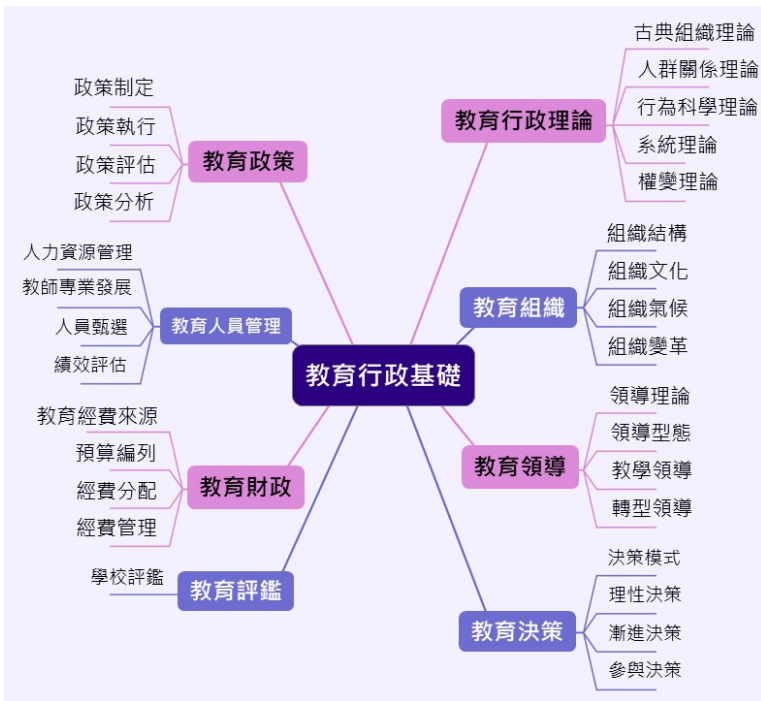
## 肆、策略應用

### 心智圖與備考應用程式

許雅淳

#### 一、心智圖 App 介紹

讀書不只是『聽』書，低視力障礙者同樣能發揮剩餘視力。利用色彩與圖像的視覺補強，不僅能減輕大腦處理資訊的負擔，更能將抽象的文字轉化為具體的記憶點，讓學習變得更有層次感。



(一) **SimpleMind** 是一款直覺式的數位心智圖製作工具，可在手機、平板或電腦上建立並管理心智圖，用來整理想法、記錄筆記、學習規畫或腦力激盪。它支援 **iOS**、**Android**、**Windows** 與 **Mac** 等多個平台。

這款 **App** 的操作介面，對低視力視障者來說較簡易，且可調整適合自己的顏色。像是黑底白字的高對比模式，或是對某些色塊比較敏感的視障者而言，也可輕鬆選擇對眼睛較不負擔的色彩。

經常看到心智圖的排版布局較不規則，可選擇自動布局，讓每個關鍵字呈現規律的水平、垂直、清單等，對於低視力障礙者而言，較容易掌握圖像位置。

(二) **GitMind** 是一款包含雲端的心智圖與流程圖創建工具，支援多種圖表類型、**AI** 智能生成與即時協作，可在網頁、桌面和手機上使用（有 **iOS/Android App**）。它設計簡單直覺，適合個人學習、項目規劃與團隊協作使用。

- 1.此款心智圖 **App** 內建大量預設模板，可快速套用到不同場景（如學習筆記、企劃架構等）。對於視障者而言，不需要辛苦地自訂樣式，就能輕鬆套用他人的作品。
- 2.此款 **App** 有支援 **AI** 自動生成心智圖，可將文字、主題或資料快速轉換成結構化的心智圖，對低視障者

來說省去手動繪製時間。並支援從文件 ( PDF、Word、PPT )、網頁或影片摘要中摘取重點並生成心智圖。且單一提示就能生成多層次節點與概念結構。

- 3.缺點是，功能較豐富，排版較細緻，對於視力不佳的人來說，需要花點時間適應版面。

## 二、其他實用備考 App

### (一) Speechify – Text to Speech ( 文字轉語音 )

Speechify 是一款很受歡迎的文字轉語音應用程式，可以把文字 ( PDF、Word、網頁文章、掃描的文字等 ) 轉換成語音來聽。它的定位是讓閱讀變得像聽廣播一樣輕鬆，特別適用想用聽取方式準備考試內容的人。但要注意的是，免費版基本可用，但要大量、長時間、高品質朗讀，通常需要付費方案。

對於需要大量利用聽覺記憶的視障者來說，這款 App 方便將非文字檔的內容，轉換成語音，既便利且實用。

### (二) Notion ( 筆記、教材重點 )

Notion 的筆記系統其實是它的核心功能之一，操作上非常彈性，可用於文字筆記、圖表、公式、待辦、資料庫等。主要特點：

- 1.資料庫型筆記，每筆筆記可以加科目、章節、日期、標籤，對公職備考來說，可以把每個科目拆成章節、法條或題型，並標記重點難度。

2. 可以插入公式 ( 如 : LaTeX 功能 ) , 對法律、會計或統計科目需要公式整理的科目非常實用。表格或資料庫可做計算與自動更新。支援清單、表格、代辦整合視覺化分析。
3. 可線上搜尋網友自製的筆記格式, 參考他人製作的筆記模式, 並可挪用結構, 製作出自己理想的筆記。
4. 可透過與 AI 對談, 協助考生製作出自己最理想的筆記型態, 但 AI 有提問限制, 若想要更完整的服務, 需額外付費。
5. 缺點, 初學者可能會因為「資料庫、頁面嵌套、區塊拖移」而覺得繁瑣。建議先從單純筆記頁面與基本標籤開始, 再慢慢進階。

# 時間管理

許雅淳

時間管理和讀書的策略需要考慮到一些特殊的需求和挑戰，以對視障者（或其他障礙者）來說，尤其是在準備申論題這類需要深度思考和長時間寫作的部分，以下分享個人經驗：

## 一、透過分段學習減少疲勞

為避免長時間學習帶來的疲勞，可以將學習時間分成較短的區塊（例如每 25 分鐘），中間有 5 分鐘的休息，這樣不僅能保持專注，還能避免眼睛過度疲勞。分段時間管理這部分，可以通過「番茄鐘」技術來實現。

## 二、Focusi（讀書計畫&學習時間管理）

專為讀書、專注力設計的時間計時器、番茄鐘模式，來記錄每日專注時間與趨勢圖分析。標籤管理（可標記不同科目），並以直條圖表顯示過去學習時間（較適合追蹤進度）

### 1. 一鍵開始讀書計時

Focusi 的主畫面提供預設時間鈕（如 5 分鐘、15 分鐘、30 分



鐘、1 小時)·點一下就能開始一段計時·非常適合用來做番茄鐘或定時學習。

2.可以為每次計時新增標籤·如「行政法」、「教育心理學」、「專業科目」等·追蹤不同科目或任務的學習時間。

3.成效圖表

App會將最近的學習時間用直條圖顯示(例如過去7天或14天)·讓你看到自己每日的努力與趨勢·幫助你反思與調整學習安排。部分進階圖表需付費解鎖。

4.對低視力視障者來說·此款App的介面簡單·且字體可以調整相當大·可減輕眼睛的閱讀負擔。另一方面·這款App的大圖示與高對比色設計·讓人一眼就能看清計時開始的位置·手指輕輕一按就能進入專注狀態·操作起來毫不費力。並且配合手機的朗讀功能·不須看螢幕並可熟悉按鍵的功能。

5.這款App是利用倒數計時的方式呈現·一鍵按下便立即倒數·所以不用特別設定一個時間點·操作起來較輕鬆·時間一到會有聲音提示。對視障者來說·操作不繁瑣·讀書變得更有效率。

## 聽覺記憶法

呂千毓

聽覺記憶法：用耳朵協助大腦學習

在學習的過程中，記憶是一項不可或缺的能力。然而，並不是每個人都能透過相同的方式達到理想的學習效果，特別是對於視覺障礙者而言，傳統以視覺為主的學習方式，往往會帶來更多的困難。視覺障礙者閱讀速度相對緩慢，長時間用眼容易造成疲勞，進而影響專注力與記憶效果。若再加上跳行、漏字等情況，更可能導致理解不完整，使學習事倍功半。因此，如何善用其他感官並搭配合適的策略，就成為提升學習效率的關鍵。

在這樣的情況下，善用聽覺便顯得格外重要。透過聽覺記憶法，可以有效減輕視覺負擔，同時提升學習彈性。具體做法是，將需要反覆記憶的重要內容，依主題分門別類，系統性地錄製成音檔。這些音檔可以在搭車、排隊、做家事或用餐時反覆聆聽，讓學習融入日常生活之中，在不知不覺中累積記憶。

不過，聽覺記憶法並不是把音檔打開就萬事大吉。雖然是相對無壓力的學習方式，仍需保持一定程度的專注，避免只是當作背景音播放。若能在聆聽時適度思考、回想重點，記憶效果將會更加顯著。透過這樣的方法，不僅能彌補因視力限制所造成的閱讀緩慢問題，也能更友善地運用零碎時間，提升整體學習效率。

# 關鍵字記憶法

呂千毓

關鍵字記憶法：擷取精華，加強記住

對於閱讀速度較慢的人來說，逐字逐句完整閱讀所有教材，往往既耗時又吃力。因此，關鍵字法也成為一項相當實用的記憶策略。所謂關鍵字法，又可稱為重點速讀法，其核心概念在於抓住重點，而非追求閱讀的完整度。

在閱讀每一個段落或理論時，可以使用螢光筆標示出核心概念、重要名詞或關鍵句子。這樣做不僅能加深當下的理解，也能在日後複習或考試作答時，迅速喚起相關記憶。若時間有限，無法再次通讀全文，只要專注於這些已標註的重點，透過理解與延伸思考，便能將零散資訊串聯成完整的概念架構。

對於使用點字閱讀的全盲考生而言，也可以透過毛線、凸點等方式來做記號，原理與畫重點相同，重點在於能清楚辨識並快速定位重要內容。需要特別注意的是，畫重點並非畫得越多越好，若整頁都是重點，等於沒有重點，反而會增加閱讀負擔；但若為了精簡而忽略真正重要的概念，同樣會影響學習效果。

因此，有效運用關鍵字法的前提，在於能掌握文章的整體脈絡與大致概念，並具備適度延伸與統整的能力。當關鍵字成為理解文章的線索，而非零散的記號時，學習才能真正達到事半功倍的效果。

總結來說，無論是聽覺記憶法或關鍵字法，重點都在於因應自身需求，選擇合適的學習策略。只要方法用得對，即使學習條件有所限制，也能找到屬於自己的有效記憶之道。



## 試題導向學習

張睿澤

透過考古題的練習，可以讓自己掌握該考科命題方向、題型結構與出題者要你表達的重點思維。在練習考古題時，如果能夠搭配上課節奏進行。譬如當講師上課到哪裡時，自己就會在課後立即勾選與講師上次上課相關聯的題目，在幾天內（如一~三天）立即模擬演練，就可以加強自己對於課程內容的印象。有時上課不懂或半懂的地方，透過這種方法也能夠將自己半懂的地方慢慢弄懂，不懂的地方也能夠有些眉目。

此外，在練習考古題時最重要的就是要如何抓到關鍵字，有了關鍵字，就能從關鍵字導出解釋；有了解釋，就能從解釋得出案例。這種試題導向的學習方法能夠立即加深自己對於上課理解的內容，並且在往後的練習與考場的發揮中可以在較短的時間內找出題目的關鍵字與論述脈絡，以爭取答題時間並使論述更加完整。

## 善用社群媒體

陳珞綺

許多考生在備考的期間無法完全戒掉社群軟體，因為那是生活的調劑、短暫的休息，如果刪除那生活就太苦悶了，既然無法刪除就好好的利用它。舉凡各類教育類網站、PTT 和 Dcard 論壇、FB、IG、Youtube，只要好好地善用這些社群媒體都可以成為考試的好幫手。

- 一、**教育類網站**：教育行政學很常考時事題，所以建議有空可以看這幾個教育相關的網站：1.教育部全球資訊網、2.台灣教育雙月刊、3.國家教育研究院電子報。去了解當前有什麼重要的教育政策或白皮書的內容，也可以學習文章裡面的用字遣詞，轉換成寫申論題時的大標小標，培養答題的手感。
- 二、**PTT 和 Dcard 論壇**：PTT 和 Dcard 上面會有很多歷屆上榜學長姐考上後的心得分享，有很多讀書方式和技巧及推薦書單，每種讀書方法嘗試一周，最後就可以找到適合自己的讀書模式。就算是讀書到心煩意亂的時候，看學長姐的心路歷程也可以得到一些心靈安慰，因為每個考上的人都有一段辛酸血淚史，看完又會激勵自己繼續努力。
- 三、**FB、Youtube、IG 應用**：追蹤老師的 FB 粉專，有些老師定期會在上面分享最新考點或時事，或是相關考

試結束後會解題或分享答題架構，若有去考試的學生就可以把自己的答題架構記下來，待考試結束核對自己的答題方向是否和老師一致。

**Youtube** 則是相同的道理，有些老師會開設自己的 **Youtube** 頻道，老師會用比較輕鬆或是較淺顯易懂的方式，分享最近的時事與考題的連結。

**IG** 的部分，則可追蹤一些教甄、教檢或法律的帳號，他們會分享或整理教育行政相關的概念或名詞解釋，將貼文分門別類收藏起來，當滑到相關貼文的時候，也可以藉此測驗自己是否已經了解這些專有名詞且再次背誦。

記得之前學英文時，老師說要真正背住一個單字且靈活運用它，是你要在不同的地方看過這個單字七次，且有不同的用法，它才會進入你的長期記憶，所以我用相同的邏輯來準備教育行政的專有名詞，透過不斷重複地看來增加熟悉度。

## 歷屆選擇題演練

李媵嬋、陳珞綺

在國家考試的準備歷程中，選擇題常被視為「基本分」，許多考生投入大量時間背誦法條與理論，卻忽略選擇題型本身的出題邏輯與作答策略，導致準備效率不彰。事實上，選擇題並非憑直覺作答，而是一門需要策略、方法與反覆演練的技術，以下幾個重點提供參考：

### 一、建立基礎：首先掌握考科的整體架構

選擇題準備的第一步，必須先完成對該科目「全貌」的理解。以行政法為例，至少需閱讀教材重點內容一遍，並搭配自製之申論題或重點筆記，建立基本概念與法體系架構。此一階段的投資報酬率極高，能有效避免後續刷題時流於死記答案，而無法理解題目背後的法理。

### 二、章節搭配：讀完即練，立即驗證理解程度

有效的選擇題訓練，應與課程進度緊密結合。建議於第二輪複習時開始搭配題庫，每讀完一個章節，立即進行該章節的選擇題練習。如此一來，能迅速檢驗自己是否真正掌握重點，也能明確瞭解命題老師偏好的考點。

若題目屬於法條型，則可直接在課本法條旁標註考點，加深視覺記憶，提升複習效率。

### 三、刷題為王：歷屆試題即是最佳題庫

在國考準備中，善用考古題是快速掌握重點與提升效

率的關鍵。面對龐雜的考試範圍，若逐頁研讀教材，往往耗時費力卻成效有限；反之，以歷屆試題作為「拼圖外框」，先勾勒考試輪廓，再回頭補強必要內容，能有效縮短摸索方向的時間。

實務上，歷屆考古題幾乎等同官方題庫，尤其在身障特考、四等與五等考試中，選擇題比重高且題型重複性強，更應以刷題為核心策略，務求做到完全精熟。即便遇到新題，也不必過度緊張，真正拉開差距的，往往是大家都做過的題目。不過仍須留意考試類型差異：三等考試申論題比重較高，應以申論能力培養為主，選擇題作為輔助，才能兼顧效率與實力。

#### **四、重複演練：以錯題為核心的循環式學習**

刷題的關鍵不在於「做過幾題」，而在於「錯過幾題是否真正搞懂」。建議選擇題至少完整練習三次以上，並採取「錯題遞減法」：第一次從頭到尾全做，第二次只做第一次錯的題目，第三次只做第二次仍錯或猜對的題目。若再次錯誤，則以不同顏色標記，作為最後衝刺階段的重點複習素材。此種方法不僅能大幅節省時間，更能清楚掌握個人盲點。

#### **五、理解勝於記憶：選擇題的真正價值**

選擇題最常見的問法，往往是「以下何者正確」或「以下何者錯誤」。因此，考生不能只知道正確答案，而應

清楚理解每一個選項為何對、為何錯。唯有如此，才能從一題中學到四個概念，讓學習效益倍增。

這正是「知其然，更要知其所以然」的實踐。當你能清楚說明錯誤選項錯在何處，該知識點才算真正內化。

## 六、結語

總結而言，國家考試選擇題的準備，並非盲目刷題，而是一套結合基礎理解、歷屆演練、錯題分析與策略取捨的系統工程。正如管理學大師杜拉克所言：「效率是把事情做對，效能是做對的事情。」在有限的時間內，選擇最有效的準備方式，才能真正提高上榜的可能性。

# 申論題精熟練習

李媆嬋、許雅淳、陳珞綺、蔡宗翰

## 一、行政學

行政學內容龐雜，重點在於建立知識架構。建議先用「總—分—合」方式掌握六大面向：理論基礎、組織運作、人事行政、財務行政、行政革新與公共管理。搭配學派脈絡（古典學派至公共治理），可快速建構整體視野。學習時可製作章節地圖、心智圖，並在閱讀新聞或政策實例時練習套用理論。複習策略採「三天—一週—一個月」循環，並以口述背誦強化記憶。考前以整合重點與歷屆申論題演練為主。

## 二、行政法

行政法核心在於理解體系，而非死背法條。依「總論、行政作用法、行政組織法、行政救濟法、行政程序法」架構準備最有效率。法律名詞易混淆，可用表格比較法（定義、依據、效果）提升記憶與準確度。申論題作答時需強調大標、小標的呈現，答題時結合法條、見解與案例。考前應熟記重要條文與老師強調之考點。

## 三、政治學

政治學專有名詞多、內容龐雜，建議以概念圖統整五大主軸：政治本質、政治思想、政治制度、政治行為、公共政策與比較政治。答題時重視分析與比較，可搭配時事

如選舉制度、民主治理等案例，提高論述深度。準備時可採「架構先行、細節後補」方式，以避免陷入片段式背誦。

#### **四、公共政策**

公共政策是行政學與政治學的整合，應以「政策生命週期」為核心，包括問題認定、政策擬定、決策、執行與評估。準備時需熟悉政策分析模型（理性決策、逐步主義、公共選擇理論等）並與現實政策結合，如少子化、能源轉型、長照制度等。特別一提，申論題重視「理論」搭配「案例」的雙軌作答方式，如能提出與時事相符的案例，並輔以理論加強論述，應有加分效果。

#### **五、教育哲學**

教育哲學重在理解思想脈絡。建議熟記各哲學家主張、名言與教育理念，並能在申論題中靈活運用。由於內容閱讀感覺較為抽象，可用表格或列表方式比較學派差異，如理想主義、實用主義、存在主義、新儒家等，提升理解效率。

#### **六、教育心理學**

教育心理學理論眾多，最有效方式是製作心智圖統整章節主題，例如學習理論、發展心理、動機、自我概念等。多數題目要求橫向聯結能力，需能迅速找到不同理論間的關聯。透過題庫書與歷屆申論整理，可掌握固定出題範圍。

## 七、教育行政學

教育行政學內容廣且重視時事，建議先建立章節結構，再以大標、小標方式整理。理論部分可用摘要法記憶，而時事題則需以新聞與教育政策補強。申論題須條列清楚、架構分明。若感到難以吸收，可多參考不同講義與解題書，調整學習方法。

以上各科策略以「架構統整、反覆練習、結合理論與實務」為原則，能協助在短時間內掌握科目核心並提升申論題的應試能力。

最後再三提醒，寫申論題時要善用條列式或標題式寫法，例如先寫出理論名稱、學者與重點內容，再說明其教育現場的應用，條理清晰，能幫助閱卷者快速抓住重點。

## 放鬆技巧調適

張睿澤

在高強度吸收學科內容的同時，也要懂得適度放鬆，讓自己的身心狀態重新調整，才能恢復精力繼續奮鬥。每個人放鬆的方式與時間各有不同，像我就會以每週安排休息一天的方式，出去外面放鬆，譬如爬山健行、去游泳或去商場逛逛等等。盡量讓自己離開讀書的空間，以確實讓自己意識到現在不是需要讀書的時間。並透過這種方式去徹底調適自己的身心靈，使自己回到讀書空間時，能夠更加專心。

此外，雖然在考前衝刺前的時間相當寶貴，但也並非代表這段時間要讓自己隨時處在緊繃狀態。除了透過複習較熟悉科目去緩解自己的準備壓力外，也要把握零碎的時間（如切換準備不同科目的時間、吃飯的時間等）瀏覽社群軟體、走路散心，以避免把自己的心態逼到崩潰。

## 讀書環境選擇

張睿澤

選擇正確的讀書環境，才能讓你心無旁騖地準備國考，使準備效率更加提升。每個人對於讀書環境的選擇方式不同，像我自己在讀書環境上的選擇，會比較傾向以圖書館自修室或者 K 書中心為主，因為在家裡對於讀書的態度會比較怠惰，但在圖書館或 K 書中心會感覺旁邊的人是跟我一起在努力應對某個考科的，這樣子對於自己而言就有激勵的效果。

而如果要選擇對你而言比較適合的讀書環境，建議可看看自己待在那裡的時間是否能堅持住 4 個小時，如果說在那裡的 4 個小時期間，你有超過 1 個小時的時間會被其他事物干擾（如滑手機、一直想要離開、旁邊的人經過視線會被吸引走等），那麼就要考慮是否要換環境了。

## 伍、模擬實戰：考場策略與注意事項

### 輔具申請小幫手



蔡宗翰

許多考生往往誤以為，只有身心狀況極為嚴重者才能申請考試輔具，因此在面對自身需求時，常選擇隱忍與退讓，害怕被貼上標籤而卻步，不願讓家人為此擔心，甚至覺得申請輔具有如「走後門」般不夠光明正大，也擔心遭監考人員誤解動機。然而，考試輔具的設置初衷並非提供額外的補貼或特權，而是協助不同處境的考生排除非能力因素的干擾，讓每一位考生都能站在相對公平的起點上，充分展現自身真正的實力。



面對前述種種心理壓力，考生首先需正視並接納自身在應考過程中所面臨的實際困難，而非一味否定或壓抑，透過理性地向自己確認，相關協助措施屬於制度所保障的正當權利，而非特權或僥倖，才能減輕內心的自責與不安。在此基礎上，可先填寫應考困境自我檢核表，幫助了解自己的應考需求，當勾選越多項目，代表越值得及早規劃相關輔具或應考支持。

表 1：應考困境自我檢核表

視覺與閱讀 困境	聽力與聽覺 環境困境	書寫與手部 操作困境	情緒與壓力 反應
<input type="checkbox"/> 長時間盯著文字會感到眼睛痠澀或刺痛 <input type="checkbox"/> 小字或密集文字閱讀困難 <input type="checkbox"/> 容易看漏題目關鍵字 <input type="checkbox"/> 閱讀速度明顯慢於他人 <input type="checkbox"/> 看久會頭暈或噁心 <input type="checkbox"/> 光線太亮或太暗都會影響閱讀 <input type="checkbox"/> 對比不足（白底黑字、淡色字）難以辨識 <input type="checkbox"/> 需要頻繁調整閱讀距離 <input type="checkbox"/> 圖表、表格理解困難 <input type="checkbox"/> 無法長時間看電腦螢幕	<input type="checkbox"/> 聽不清楚監考人員的口頭說明 <input type="checkbox"/> 難以分辨廣播內容 <input type="checkbox"/> 容易被細微聲音干擾而分心 <input type="checkbox"/> 對突發聲音（咳嗽、移動椅子聲）敏感 <input type="checkbox"/> 在吵雜環境中特別緊張 <input type="checkbox"/> 需要他人重複說明才能理解指令 <input type="checkbox"/> 無法快速辨識考試開始或結束提示	<input type="checkbox"/> 長時間寫字手會痠痛或僵硬 <input type="checkbox"/> 手部顫抖或控制力不足 <input type="checkbox"/> 容易寫錯字或漏寫 <input type="checkbox"/> 筆壓難以控制（過重或過輕） <input type="checkbox"/> 答題速度跟不上時間 <input type="checkbox"/> 無法穩定握筆 <input type="checkbox"/> 容易因疲勞而影響字跡辨識度 <input type="checkbox"/> 使用原子筆、鉛筆、修正帶有困難	<input type="checkbox"/> 一進考場就明顯緊張 <input type="checkbox"/> 遇到不會的題目容易慌張 <input type="checkbox"/> 因焦慮而出現腦袋空白 <input type="checkbox"/> 擔心影響別人而不敢使用自己的輔具 <input type="checkbox"/> 容易因環境陌生而不安 <input type="checkbox"/> 過於在意旁人的目光 <input type="checkbox"/> 害怕被特別對待或被貼標籤 <input type="checkbox"/> 因壓力出現身體不適（冒汗、心悸、呼吸急促）



是否申請輔具，並非單純的「要或不要」，而是一種考試策略的選擇。當考生在閱讀、書寫、專注或情緒調適上，需額外耗費大量心力時，這些非專業能力的負擔，往往會壓縮真正用於作答的時間與精力。若未及早評估並妥善運用應考資源，反而可能導致實力無法完整發揮，形成不必要的失分風險。



註：有關「公務人員特種考試身心障礙人員考試」提供的輔具種類和申請方式，請見第一冊「奪得先機，勇往職前-身障特考攻略入門篇」第 17-20 頁。

## 特殊考場服務

許雅淳

身心障礙者報考國家考試時，可申請特殊考場安排及相關輔助來維護自身權益。申請人需由醫院專科醫師依照衛生主管機關評鑑合格之地區級以上醫療機構出具診斷證明，詳細記載身心障礙之病名、診斷說明、障礙部位及其影響等相關資料。

若申請人無法親自書寫，可由他人代為填寫或使用電腦輸入，並需註明原因（如視覺障礙、肢體障礙或其他原因）。

### 一、身心障礙類別與可申請特殊服務細分

- (一) 延長考試時間是最常見且普遍適用的便利措施。
- (二) 電腦打字須有醫師診斷證明支持，因為須證明手寫困難。
- (三) 特殊考場安排需依障別和實際需求申請，例如輪椅無障礙通道、視覺輔助座位等。
- (四) 詳細分類申請項目如下：

障礙類別	影響類別	可申請
視覺障礙	影響「閱讀」的障礙者	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 放大字體試題</li> <li>● 點字試題</li> <li>● 口述試題或口述答題服務</li> <li>● 延長考試時間</li> <li>● 使用輔助讀軟體或錄音設備</li> <li>● 特殊考場座位安排</li> <li>● 視覺提示輔助設備</li> </ul>
肢體障礙 ( 上肢 )	手部或手臂書寫功能受限 ( 癱瘓、無力、震顫等 )	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用電腦打字代替手寫</li> <li>● 專用書寫輔助工具</li> <li>● 書寫姿勢調整 ( 坐姿/臥姿 )</li> <li>● 申請書寫人員</li> <li>● 延長作答時間</li> <li>● 特殊坐椅或座位安排</li> <li>● 協助提前進場及就座</li> </ul>
肢體障礙 ( 下肢 )	行動不便、坐姿維持困難	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 輪椅專用考場及無障礙通道</li> <li>● 特殊座椅安排</li> <li>● 允許考試期間移動或變換坐姿</li> <li>● 協助提前入場就座</li> <li>● 延長考試時間</li> </ul>

書寫動作障礙	書寫能力障礙 (握筆困難、書寫力度不足)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 書寫握筆力調整輔助</li> <li>● 改用電腦或其他代替書寫方式</li> <li>● 書寫時協助輔助人員</li> <li>● 書寫姿勢調整</li> <li>● 延長考試時間</li> </ul>
坐姿與移位障礙	長時間坐姿困難或無法維持特定姿勢	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 允許中途變換坐姿或臥姿</li> <li>● 特殊座椅或支撐設備</li> <li>● 協助提早入場及入座</li> <li>● 延長考試時間</li> </ul>
其他障礙 (如聽覺障礙、語言障礙、智能障礙、心理障礙)	依個案特殊需求	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 口語或書面溝通輔助</li> <li>● 輔助聽力設備</li> <li>● 允許使用輔助工具</li> <li>● 延長考試時間</li> <li>● 特殊考場安靜環境</li> </ul>

## 二、以下提供最新(114年度)證明書共各位參考。

此證明書內容作為考試院審查身心障礙考生申請特殊考場服務及相關考試便利措施的重要依據。

## 身心障礙者應國家考試申請權益維護醫院診斷證明書

※下列粗線框格需由應考人親自書寫※

(如應考人無法親自書寫，改由他人代填或以電腦打字，理由為：

視覺障礙 肢體障礙 其他\_\_\_\_\_)

考選部訂定發布日期：111.01.24

姓名		出生日期	民國 年 月 日	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
國民身分證 統一編號/ 護照號碼		電話	( )	手機	
地址					
醫療機構名稱		應診科別			

本診斷證明書須由中央衛生主管機關評鑑合格之地區級以上醫院相關醫療科別專科醫師開立，並於填寫或勾選註記部分逐項蓋章。

病名					
診斷說明 (ICD碼)					
身心障礙	發生時間	1. <input type="checkbox"/> 出生	2. <input type="checkbox"/> 民國 年 月 日		
		3. <input type="checkbox"/> 第一次診斷時間：民國 年 月 日			
	障礙部位	1. <input type="checkbox"/> 上肢	2. <input type="checkbox"/> 下肢		
		3. <input type="checkbox"/> 視覺路徑 4. <input type="checkbox"/> 其他_____			
	影響	1. <input type="checkbox"/> 書寫	2. <input type="checkbox"/> 閱讀		
		3. <input type="checkbox"/> 坐姿/移位 4. <input type="checkbox"/> 其他_____			
	證明	1. _____類_____度 2. _____類_____度 3. _____類_____度			

視覺功能	<p>一、視力值 ( <input type="checkbox"/> 通過詐盲檢測 )</p> <p>右眼 ( 最佳矯正視力 ) _____</p> <p>左眼 ( 最佳矯正視力 ) _____</p> <p>二、視野</p> <p>(一)中心視野</p> <p>右眼 _____ ( dB )</p> <p>左眼 _____ ( dB )</p> <p>(二)視野平均缺損 ( Mean Deviation · MD ) : _____</p> <p>(三)模式標準差 ( Pattern Standard Deviation · PSD ) : _____</p> <p>(四)總偏差機率 ( Total Deviation · TD ) : _____</p> <p>三、視力、視野以外之視覺功能障礙</p> <p><input type="checkbox"/> 眼球震顫</p> <p><input type="checkbox"/> 其他 ( 請註明 ) _____</p>	
上肢功能	<p>慣用手 障礙發生前 : <input type="checkbox"/> 右手 <input type="checkbox"/> 左手</p>	<p>障礙發生後 : <input type="checkbox"/> 右手 <input type="checkbox"/> 左手</p>
	<p><input type="checkbox"/> 失能範圍 ( <input type="checkbox"/> 右 <input type="checkbox"/> 左 <input type="checkbox"/> 兩側 )</p> <p><input type="checkbox"/> 右上肢缺失 ( 請註明部位 ) _____</p> <p><input type="checkbox"/> 左上肢缺失 ( 請註明部位 ) _____</p> <p><input type="checkbox"/> 雙上肢協調度不佳 <input type="checkbox"/> 慣用手上臂位移控制差</p> <p><input type="checkbox"/> 慣用手抓握力氣差 <input type="checkbox"/> 其他 ( 請註明 ) _____</p>	
書寫動作	<p>一、使用部位 : <input type="checkbox"/> 手 <input type="checkbox"/> 口 <input type="checkbox"/> 足 <input type="checkbox"/> 無法書寫</p> <p>二、書寫姿勢 : <input type="checkbox"/> 坐姿 <input type="checkbox"/> 臥姿 <input type="checkbox"/> 其他 _____</p> <p>三、書寫握筆張力 : <input type="checkbox"/> 高張力 <input type="checkbox"/> 中張力 <input type="checkbox"/> 低張力</p>	

坐姿/移位	<input type="checkbox"/> 不影響 <input type="checkbox"/> 僅能維持坐姿_____分鐘 <input type="checkbox"/> 不能坐，需改成其他擺位應考 <input type="checkbox"/> 需自備座椅/輪椅應考 <input type="checkbox"/> 需協助提早進入試場就座 <input type="checkbox"/> 其他（請註明）_____
電腦打字 操作情形	一、使用部位： <input type="checkbox"/> 雙手 <input type="checkbox"/> 單手 <input type="checkbox"/> 口 <input type="checkbox"/> 足 <input type="checkbox"/> 其他_____ 二、使用情形： <input type="checkbox"/> 操作無障礙 <input type="checkbox"/> 有障礙（請註明）_____
其他	
<p>以上經本院醫師診斷屬實，特予證明</p> <p>醫師：_____ 專科類別及專科醫師科別字號：_____</p> <p>（簽名及蓋章）</p> <p>中華民國 年 月 日（需加蓋醫院關防並加註日期後，方具效力）</p>	

### 三、申請服務依據及重要性

依據此診斷證明書所敘述的障礙類別及程度，考試院將提供身心障礙考生良好的考試便利措施，包括特殊考場安排、延長作答時間、輔助器具使用、書寫及坐姿調整等服務。

此措施在保障身心障礙考生平等參加考試的權利，減少因障礙所受的不利影響，確保能在公平且適切的环境下完成考試。因此醫師所填寫的診斷內容與證明的完整性，對於申請者能否順利獲得所需協助，扮演重要角色。

身心障礙考生應積極配合醫療機構完成相關證明文件，以確保考試權益不受損害。

# 模擬考與考場時間分配

張睿澤

身障三等考試的考試時間均只有 120 分，要在考場上獲得高分，平時就需要測試自己能夠在考試時間內完成普通科目作答，並確保專業科目每個申論題能完成 70% 以上的作答。因此在考試前，至少要有一次以上模擬考，以測試自己每個題目是否在分配時間內回答完，甚至回答完整。以下提供考試答題方式與考場時間分配技巧：

## 一、時間分配技巧

- (一) 普通科目（基礎能力測驗）部分，因作文屬於較需要思考的科目，故至少要花 70~90 分時間撰寫；至於選擇題部分有 30 題，因選擇題在反覆練習的狀況下，到最後會產生反應式答題的現象（即看到題目能夠直接選出答案），故以 1 題 1 分內答完為目標。
- (二) 專業科目部分，將考卷總題數除以考試時間後即為每題須花費的時間，再就每題答題的難易度與回答情形自由調整答題時間就好。

## 二、考試答題方式

- (一) 選擇題部分：
  1. 看到題目後，先找出題目的關鍵字。如果平時練習的題目數多，從題目關鍵字就能夠直接選出正確答案。

2. 如果對於選項有疑義且無法在 1 分內選出正確答案，跳題做其他題目再回來處理。
3. 最後作答完成時，確定每個題目都有填答案。

## (二) 申論題部分：

1. 因為每個題目都有配分，所以一定要確保每個題目都有論述到一點內容，以爭取筆墨分數。
2. 拿到考卷，看到題目有自己一眼就知道在問什麼，且能夠在腦海中產生完整論述的，優先答。
3. 答題卷提供八面書寫空間，因此每題只要從奇數頁開始書寫就好，不用在意會有用不完紙張的問題。如果你答一題會用到超過兩面答題紙，就代表你的論述過長，可能需要再精簡。
4. 考試答題建議盡量不要畫表格或者其他流程圖示，除非你對這些內容的呈現很有把握或者內容少，否則建議以論述方式答題。
5. 如碰到題目論述需要大範圍重寫的狀況，建議盡量不要使用立可白塗掉修改，以劃掉不使用論述後在後面空白部分重新書寫為主，以爭取論述時間。

(三) 在考前的模擬考，如果可以的話，盡量以模擬考試環境的方式進行 ( 譬如上廁所調整成完成答題再去、不要做出如滑手機等會讓自己分心的事、不去過度思考題目該如何答題才能完美等 )，以減少面臨考試時的焦慮狀況。

# 考場應試準備百寶箱

李媵嬋

## 前言

無論準備多久、讀了多少內容，考場上的臨場狀況始終充滿變數。因此，完善的「應試百寶箱」準備，不僅能降低不確定風險，更能在真正上場時讓自己保持最佳狀態。為了讓各位考生在應考當天好好發揮實力，特別彙整多位上榜者提供的經驗與實務技巧，打造一份完整的考場準備清單。

### 一、必備文件與證件

「准考證與身分證」，這兩項為最重要的應試文件，建議最好放置於透明文件夾或自己熟悉的固定位置，避免不小心遺失或找不到而慌張。

### 二、應考文具

文具是最容易出現突發狀況的項目，至少每樣準備 2 種以上，能確保作答不中斷。

- (一) 黑色原子筆 2-3 支 ( 儘量選擇平日熟悉使用的款式，以速乾墨水較佳 )。
- (二) 立可帶及補充包 3-5 組。
- (三) 無文字的透明筆袋 ( 符合考場規定即可 )。
- (四) 2B 鉛筆與橡皮擦。

### 三、書寫輔助用品

- (一) 透明軟墊板，比起硬桌面，更容易書寫，同時避免桌面不平整導致字跡潦草，提高書寫品質。
- (二) 傳統手錶（符合考場規定即可），有時間觀念非常重要，特別是作文或是申論題，必須掌握作答節奏，每個章節、段落或題目妥善配置時間，避免某些地方花太多時間，導致其他題目不足時間作答。

### 四、簡易複習資料

攜帶自己整理過的章節重點、筆記或心智圖等，由於每節考試中間的休息時間有限，稍微溫習加強即可，不要去想是不是讀不夠而感到焦慮，重點是心態調整而非大量閱讀。

### 五、身體狀態維持用品

- (一) 帶保溫瓶、瓶裝水或無糖茶（自己習慣喝的即可）
- (二) 常備藥物：止痛藥、胃藥（尤其容易壓力性頭痛的體質）
- (三) 提神小物：如萬金油、綠油精等自己適合的提神小物，下午考試時段容易疲勞，可以輔助提升專注力。
- (四) 衛生紙與口罩等，以備不時之需。

### 六、感官與注意力輔助工具

- (一) 點字筆或手部刺激工具，對於需要使用點字機的考生，可減緩長時間觸碰造成的手部麻木。

(二) 耳塞 ( 不能使用電子設備 )，降低環境噪音干擾，如廣播車、人群聲等。必要時可請監考人員處理異音來源。

## 七、飲食與考場動線

(一) 乾淨衛生的飲食

早上預留充裕的時間吃完早餐，降低緊張感。中午用餐，建議可選擇便利商店，食品衛生有基本保障。也可前一日先準備好充飢的點心，隨時補充體力！

(二) 熟悉教室與洗手間位置

考前一天先瞭解考場，包含周邊交通動線、停車空間，考試當天提早到，確認教室位置，降低不必要的緊張感。

## 八、結語

應試百寶箱的目的，是為了讓你在任何突發情況下，都能保持穩定狀態。考試不僅是知識的比拼，更是準備度與臨場反應的展現。只要工具齊備、心態沉穩，就已邁向成功一大步。

## 應試突發狀況

蔡宗翰、呂千毓、李姘嬋

在考場上常會遇到不可預期的情況，例如外部噪音干擾、視力模糊、情緒起伏，或在大量選擇題中長時間以手指點字、摸讀而造成手指感覺遲鈍，進而影響作答速度與準確度。建議可準備一支「點字筆」，適時輕壓手掌或指尖以刺激觸覺、喚醒感覺；也可提前申請「電腦聽讀」或其他輔助設備，以降低負擔。

除了事前準備，臨場應變能力同樣關鍵。遇到突發狀況時，應保持冷靜、迅速判斷並採取行動，往往能化解危機並穩定表現。以下整理常見的應試突發情形與具體處理建議，協助考生在各種情況下仍能維持專注與節奏，確保表現不受影響：


應試時常見突發狀況	處理建議
突然忘記法條或名詞定義	保持冷靜，改以體系化說明與原理推導作答；可運用「依法律明確性原則」、「基於比例原則之考量」等通則性表述，展現理解深度與邏輯能力，仍可取得相當分數。
作文無法順利起頭	善用名言關鍵詞、題意拆解或情境引入快速破題；亦可先概述背景與問題意識，再逐步聚焦主題，讓文章自然成形、脈絡清楚。

選擇題遇不確定題	先完成有把握的題目，建立信心；回頭時以排除法與題幹關鍵字輔助判斷，確保整體作答效率與準確率。
時間分配失衡、前面題目花太久	立即調整策略，先完成可快速得分的題目；保留時間給後段題目，確保整體分數最大化。
緊張導致腦袋空白	進行深呼吸與短暫放鬆（如吸氣 4 秒、吐氣 6 秒，重複 2-3 次），讓專注力迅速回穩，重新投入作答。
塗答题卡錯位	立即依規定清楚修正並重新檢查，確認題號與答案對應正確；保持步調穩定，避免因焦急影響後續表現。
申論題字跡潦草或空間不足	立即清楚修正並重新檢查，確認題號與答案對應正確；保持步調穩定，避免因焦急影響後續表現。
突發身體不適	主動向監考人員說明狀況，依規定取得必要協助（如短暫休息、飲水），以維持最佳應試狀態。
設備問題 （如輪椅、輔具）	及時告知監考人員，由工作人員協助處理；專注於已掌握的題目，確保考試流程順暢、不影響整體發揮。




## 身障特考的應試與邁向公職

蔡明富





在長期陪伴大專校院身心障礙學生的教學與輔導歷程，我經常看到學生將「考上公職」視為一個明確而重要的目標。這樣的選擇並不令人意外，由於公職體系具有相對穩定的工作環境、制度化的支持機制，以及對身心障礙者較為友善的職場條件，確實為許多學生提供了一條值得努力的道路。然而，若僅將「上榜」視為最終目標，忽略了更為關鍵的問題——進入公職之後，將成為一位怎樣的工作者？又如何在职涯中持續發展與實現自我？




首先，我們需要理解考上公職，並不只是知識累積與考試技巧的展現，更代表一種能力的轉換：從「學習者」轉變為「實務工作者」。在大學階段，學生多半習慣於接受知識、完成作業與通過評量標準；但進入職場後，所面對的則是實際問題的處理、跨部門的溝通協調，以及對公共事務的責任承擔。這樣的轉變，對所有新進人員而言都是挑戰，對身心障礙者而言，更可能因個別差異而產生不同程度的適應壓力。因此，在備考的同時，若能提前培養問題解決能力、溝通能力與自我調適能力，將有助於未來更順利地銜接職場。

其次，在我與學生的溝通對話中，常會引導他們思考：自己真正擅長的是什麼？喜歡的是什麼樣的工作型態？能

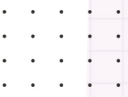


否長時間在固定環境中從事例行性業務？是否能承受與民眾互動或行政壓力？若忽略了個人特質與工作性質之間的適配性，即使順利上榜，未來仍可能面臨職涯倦怠甚至適應困難的情形。因此，考試準備不應只是應試策略層面的累積，更是一段深入認識自我的歷程。

再者，進入公職體系之後，「持續成長」同樣不可忽視。許多學生在考試過程中投注大量心力，一旦上榜，容易產生「任務完成」的心態。然而，公部門的工作涉及政策執行、法規理解與社會變遷，唯有不斷學習與精進，才能在工作中發揮專業價值。對身心障礙者而言，更可善用自身經驗，成為推動無障礙環境與友善制度的重要力量。當個人經驗轉化為專業視角，同時看見自己的優勢，是建立職涯韌性的重要基礎。



本書提供「類科選擇」、「備考計畫」、「策略應用」及「模擬實戰」等應試重點，協助大專校院身心障礙學生掌握身障特考之備考關鍵，期能協助學生順利銜接公職生涯道路。最後，我想提醒每一位正在準備公職考試的身心障礙學生：公職考試是一段重要的旅程，當你具備穩定學習的能力、面對挑戰的勇氣，以及持續成長的動力時，有助你在職場中發揮所長。準備考試，不應只是壓力的來源，而是一段通往未來的歷程。這段歷程所建構的，不只是通往職場的橋梁，更是連結自我與未來可能的重要基石。





穩操勝卷·所向無敵：身障特考攻略應試篇/蔡明富，呂千毓，李  
媆嬋，許雅淳，張睿澤，陳珞綺，蔡宗翰，鄭淑娟作；蔡明富主編。  
-- 初版。-- 高雄市：國立高雄師範大學特殊教育中心，民 115.04  
面；公分。-- (國立高雄師範大學特殊教育中心特殊教育叢書)  
ISBN 978-626-7720-09-7 (平裝)  
1.CST: 特殊教育 2.CST: 國家考試  
3.CST: 考試指南 4.CST: 文集  
529.607 115004512

國立高雄師範大學特殊教育中心  
特殊教育叢書  
**穩操勝卷·所向無敵：**  
**身障特考攻略應試篇**

---

主 編：蔡明富  
作 者：蔡明富、呂千毓、李媆嬋、許雅淳、張睿澤、陳珞綺、  
蔡宗翰、鄭淑娟  
封面設計：許芝寧  
出 版 者：國立高雄師範大學特殊教育中心  
地 址：80201 高雄市苓雅區和平一路 116 號  
電 話：07-7172930#1631-1636  
傳 真：07-7515015  
版 次：初版  
印 刷 者：昶景文化事業有限公司  
地 址：830 高雄市鳳山區過埤里保生路 298 號  
電 話：07-7926763  
出版日期：中華民國一一五年四月  
價 錢：新台幣 100 元  
I S B N：978-626-7720-09-7

---







國立高雄師範大學特殊教育中心 發行