

110 年國考中醫師（二）應考經驗分享 | 賴怡瑩

實習結束後，先留了一週的時間給自己休息，才開始準備國考。

讀書計劃 |

計算國考準備期有幾週，舉我考的這年為例，實習結束讓自己休息一週後，距離國考有 11 週，這 11 週我把它分為 5 週+4 週+2 週，5 週內把 101-110 的分科題目看第一輪（看詳解、搭配雲端的重點整理本；計算每一科的總頁數，就可以明確的知道每天需要讀多少頁），接下來在 4 週內把這些題目看過第二輪，最後 2 週寫年度考題。

讀書時間 |

給自己一個規律的讀書時間，例如：

7：00-11：00 臨床一

11：00-15：00 臨床二（還要扣掉午餐及午休時間）

15：00-18：30 臨床三

20：00-22：00 臨床四

這是我的時間安排，不過每個人的讀書節奏不同、弱科不同，所以可以先排一個自己能負荷的時間，念個兩三天之後就大概知道要怎麼調整。

雲端國考光碟 | 選讀分享

臨床一：雲端星號檔案（推小名學姊錄音檔，溫病就靠它）

臨床二：

中內：同臨床一中證

中婦：雲端星號檔案

中兒：雲端星號檔案 + 幼科機關槍（搭配幼科機關槍_錄音檔）

臨床三：

中外：雲端星號檔案

中傷：雲端星號檔案 + 長庚傷科 + 正骨心法表格版

五官科：雲端星號檔案

臨床四：雲端星號檔案

另外想特別講一下臨床四，臨床四我花最多時間的，其實不是看雲端表格攻

略，而是將針灸相關的內容反覆背誦：五俞穴必背，郄穴、絡穴必背，十四經

絡穴位建議背，十二經絡循行及是動所生建議背（找學長姐編的歌來背比較輕

鬆且效率較高）、奇經八脈循行可背可不背。耳穴、頭皮針的大概位置要記。

好用 App 推薦 | Quizlet

可以直接在 Quizlet 上找到學長姐已經建立好的學習集，也可以邊讀邊建立自

己的學習集，把容易忘記的方劑組成、條文方劑對應、正骨心法、婦科心法……

建立成一本一本的學習集，利用 quizlet 的測驗功能或學習功能，早上可以用

來醒腦、也可以在睡前的零碎時間測驗自己以增強記憶，反覆做錯的題目，可

以打上星號重點複習，最重要的事，考前幾天或考試當天，整理本不知從何看

起的時候，可以用這個 App，把容易忘的多看幾眼。

心態調整 |

準備國考是一個痛苦的過程，試題看第一輪的時候很痛苦，所有的東西都很陌生，當初學的已經忘了，更多的是當初沒有學過的東西；試題看第二輪也痛苦，因為才剛看過的東西馬上又忘了，這就是國考：記了又忘、忘了再記。

國考是跟自己的比賽，要在乏味且不斷輪迴的時光屋裡堅持，緊張、沮喪、無力都是正常的，重要的是，練習調整心態，告訴自己，多背一個組成、多記一條經絡循行可能就多對一題，靜下心來，一點一點的累積，兩個月可以記下的東西真的很多。