

姓名:莊文如

畢業學校:國立台灣師範大學 國文系

實習學校:桃園縣立建國國中

從磨練中學習

每到了大四準畢業生要開始簽約實習學校的期間，大家最常問的一個問題就是：「哪裡有最『涼』的實習學校可以選？」我也曾經想過這個問題，當我去簽約實習學校的時候，還非常得意自己居然很幸運地挑到這個好「輕鬆」的學校，可是返校座談時，三五好友彼此交換實習的生活點滴，比較之下，才發現自己的實習工作責任比別人多很多，頓時間，心情上有一種從天堂掉到地獄的感覺！

七點二十分到校～五點下班，這是學校標準行政人員的作息時間，而身為實習教師的我們竟然也被視同為行政人員，因此作息時間照辦；到校後每天必做的例行工作，就是要替全校評整潔秩序分數，即便颶風下雨、寒流報到，沒有一天可以倖免，起初我也時常在想：為什麼這是我的工作？

由於學校為了讓我們能嫻熟於行政工作，因此不替實習教師更換行政工作，分配到哪個處室就是必須待半年；很不幸地，我被分配到學校裏數一數二最忙的處室—學生事務處，每天都有處理不完的學生問題事件，就連午休時間也一刻不得閒，因為午休時間有很多的老師會將學生送到本處室來進行管訓，所以處室裏的老師們只能利用下午空閒時間偷偷打盹，我壓根也沒想過中午要安安靜靜趴下來休息十分鐘，竟然是件可遇而不可求的事！有時候一大早就到學校來，難免中午會需要休息一下，可是往往都只能靠著意志力，精疲力竭地撐到回家，回家後又面臨了想休息但又必須唸書的兩難抉擇，有的時候真的讓人覺得很疲累！

現今，半年的實習結束了，但這半年的時間內卻發覺自己其實成長了很多，因為磨練的機會總是緊鑼密鼓地等著我去挑戰。我認為「涼不涼？」其實是個相對論，而不是絕對論！正因為我在這半年內的實習中，每天都有著充實的工作內容，因此早已習慣了忙碌的生活，自己本身的抗壓力也變的更好了；雖然時常下班都是托著疲累的身軀回家，但是經過半年的磨練，也訓練出了比常人更好的忍耐力。趁著自己還年輕，我想多吃苦、多接受一些磨練是好事，畢竟自己還有那個體力去承擔，而且趁著實習階段就先受磨練，承擔著學校大大小小的活動責任，也能藉此增進自身的工作能力，將來當上了正式教師，才能比別人更早一步進入狀況，也更能適應教師這一份辛苦的工作。

以下是我個人就半年來的實習內容，試著從行政實習、教學實習、導師實習及日常生活……提供一些小小的建議：

行政實習

平常的時間，各個處室都會有很多零碎的工作，也許對我們這些剛從大學畢業的學生來說，未免有點大材小用，時常會覺得自己像個雜工，但是要維繫一個

學校的正常運作，其實這些工作都有其存在的必要，因此絕對不能小覷每一件工作的重要性，唯有用謙虛學習的心態去面對，自己才能在工作中獲益良多；千萬不要等到別人主動請你幫忙的時候，你才肯起身動手，無形中自己喪失了許多學習的機會，也為自己塑造了一種被動負面的形象。

而且主動願意付出的人，才會讓別人留下深刻的印象，往後當你在工作中遇到了瓶頸，或是需要他人協助的時候，別人才會願意協助你，而且當學校有可資利用的資源時，處室的同仁們也會樂於分享！

教學實習

雖然學校只會為每一位實習生安排一位的教學輔導老師，但並不表示不能去聆聽其他老師上課、不能去學習不同的教學風格，其實在學校還有許多的資深老師，他們對教學很有一套，也很樂於把自己的教學經驗和我們這些晚輩們分享，因此一開學必須先和自己的教學輔導老師溝通好，平常是否也能有機會去聆聽其他教師的教學，以增進自己教學的多樣性與能力？如果教學輔導老師能主動為我們引薦那當然是再好不過的事情了！除了主動去旁聽同科教師授課之外，利用教學觀摩演示的機會，主動邀請同領域教師蒞臨指導，也是為自己展開人脈的好方式。一旦我們能與學校教師搭建起良好的溝通橋樑，往後在教學上，只要我們主動請教，老師們一定會不吝惜於傾囊相授，在教學活動的設計上，我們無形中也多了許多互相討論的機會。

導師實習

除了教學，班級經營也是課程的一項重要環節，好的班級經營不僅能製造班上和諧的氣氛，同時亦能帶動班上讀書的成效。課堂教學相較於班級經營，對於大學畢業受過良好專業教育的我們而言，其實困難度是可以克服的，但對於平常僅只限於理論上的班級經營，如何確實落實到教學之中，的確不是件容易的事。僅靠短短半年實習的機會，我們不容易一開始就能有良好的成效，但幸運地是，我們有許多可資以借鑒的典範，這些前輩們累積了數年甚至是數十年的經驗，他們可以堪稱是活寶，我們雖然無法像他們一樣表現出識途老馬的樣子，但是從他們身上我們卻可以不斷挖寶，班上有任何的疑難雜症，都不要忘了先來請教這些有經驗的前輩，他們的經驗可以縮短我們嘗試錯誤的機會，可以更快地替我們找到問題解決的途徑，更可以為我們在帶班的恐懼與焦慮中注入一真強心劑。

很少人是天生就是當老師的料，但確有很多人能成功有效地經營班級，他們成功的秘訣就在於不恥下問，從嘗試錯誤中為自己找到最適合自己的班級經營技巧。

與實習同事相處

要和實習同事友好相處，如果看到實習同事的工作很多，別忘了要主動幫忙，畢竟你肯幫別人的忙，以後當你有需要，別人才肯伸出援手幫你！而且俗

話不也說「團結力量大」，在學校時常有一些大活動，如果大家能共同分工合作，那效率絕對比只有一、兩個人做還要好；與同事友好相處，除了可以得到工作上的援助外，當你教學演示需要助手幫忙錄影、拍照、簽到時，大家都會很熱心的主動幫忙並提供意見；當學校有多餘的資源可以分享給實習老師時，即使你不知情，你的同事也會想到你，而幫你爭取；當你的同事蒐集到任何關於考試的情報或考古題，他們也會不吝嗇地分享。總之，一定要和實習同事保持友好的伙伴關係，畢竟一個人的力量絕對是有限的！

日常生活方面

建議要養成每週固定運動的習慣，因為運動不僅可以讓身體更健康，可以適度抒解壓力，而且也可以幫助我們把書讀得更好。我曾經因為寒流來襲，一連數天高燒不斷，正巧都沒有碰到放假日，可是又沒有辦法天天請假，所以一大早起來，燒退了我就去上班，但在學校卻沒有辦法獲得充足的休息，要是上下班途中不慎又吹到風，回家又立刻發高燒，但是礙於不好意思再開口請假，所以病一拖就是好幾天，不僅自己身體痛苦，學校也會覺得麻煩，事後想想，如果不想在實習學校留下個愛請假的壞名聲，強健的體魄真的很重要！

希望大家都能記得，在我們踏進校園的那一步起，必定要先為自己卸下「教師」的高貴自尊，把自己定位為學習者，要努力把握每一次被磨練的機會，因為身為一位實習生，代表我們還有很多可以學習的空間，別人也會盡力指導我們；但是當我們成為正式教師之後，我們已是學校亟欲派上實戰現場的一員，沒有任何的理由為自己找「我不行」的藉口，因此要善用每一次能發掘自我潛能的機會，好好磨練自己，才能讓自己有十足的競爭力。