

府城奇緣，一趟美妙的實習旅程

系級：人發系營養組 103 級

實習單位：國立臺南大學附屬高級中學 餐飲技術學程

實習教師：梁育瑄

◎緣起

這半年的教師實習生涯，對我來說，實在是非常奇妙且又美好的時光！

「非技術科班出身，當什麼餐飲科老師啊？」對於人發系營養組師資生的我們來說，是最根本的焦慮。營養組的教育學程是高職餐飲管理科，但組內主要學習的是營養科學理論，加上自己是從一般高中體制升學，因此當初對教師實習是忐忑不安的。但內心仍真的很喜歡教育的內涵，而且也很喜愛食物相關領域，還是決定要試試看。在尋找實習學校時，經過一番波折，很幸運能來到南大附中實習（其中的餐飲技術學程為綜合高中體制）。

原以為自己就很平凡地完成六個月的實習，沒想到獲得的卻是意想不到的豐富，更是內心深刻的快樂與滿足，而現在回顧人生的許多選擇，似乎也不斷印證著：追隨內心最真實的聲音，是最好的道路。

◎行政實習—從中看見更多美好的體悟

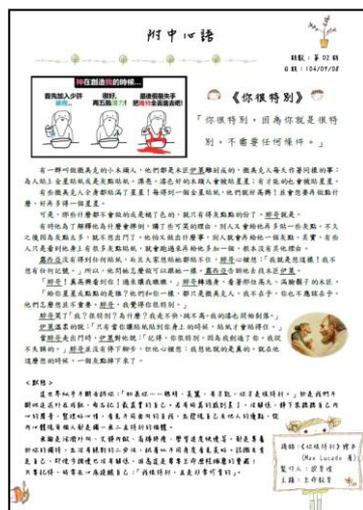
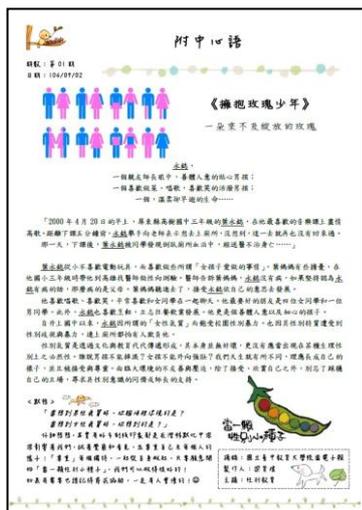
八月初正式報到時，教務處採用抽籤的方式將每位實習老師固定於各處室，我抽到了最吸引我的輔導處！由於在大學時很喜歡修心輔系的相關課程，或許是這一切累積下來的奇妙安排呢！接著與輔導處主任相見歡，主任她非常親切，給予我很自在的氣氛去探索和認識環境，交付我適量的行政協助工作之外，從中也看見處室裡輔導老師們、特教老師們與學生的互動方式，使我學習去傾聽、以同理心與不帶成見的方式和彼此相處，在這潛移默化之下，我逐漸將這份珍貴內化於自身當中。

輔導處常常有孩子們來聊天，他們說，來這裡總能真誠地交流及放鬆，我也覺得在這裡總是感受愉悅的氣氛，以及人與人間自在的相處。學生除了分享心事外，也會詢問課業及生活問題，幸好自己求學歷程蠻認真，對於基本概念的數學與英文，大致來說都還算能給予協助，也謝謝孩子那時明明與我還不甚熟悉，但願意信任及靠近。

記得某天和學生趁短短的下課十分鐘，一起複習英文小考單字；放學時他好開心說小考進步了！我喜歡這種開心又踏實的生活步調。

此外，南大附中輔導處會於每學期發製《附中心語》週刊至各班，並會邀請駐守輔導處的實習老師撰寫頭兩期的專欄內容。

我很開心有這些難得的機會！因為自己除了主修的專業科目以外，也非常喜愛輔導及特教相關事物，此次藉由附中心語，我可以從性別教育、生命教育著手，選擇想分享的文章，寫下想引起學生共鳴的迴響，並自由地創作呈現的版面風格，謝謝主任給予我這麼大的空間與彈性，使我能快樂地學習新奇事物！



而實習期間輔導處舉辦年度大型特教研習活動—「心體會，新突破」，除了協助美工相關事宜（例如：製作名牌、桌牌及封面製作等），也從中了解到舉辦大型研習活動的要領，像是懂得去尋找資源協助整個流程的進行順利（例如：請人幫忙載講師的交通往返等），以及場地的選擇、佈置、事前場勘、簽到表統整等，很多細節都需要去注意！

或許行政實習跟本科的專業無直接關係，但學習從每件事看見自己的成長及體悟，不知不覺中也在不斷累積自己的能力呢！像是我使用電腦美工製作海報及名牌等，沒想到被老師們大力讚揚，才發覺原來自己也有這些潛力！

◎餐飲科實習—非科班出身，好好充實自己的不足以外，同時也細心挖掘專屬的亮點！

營養組主要學習的是營養科學理論，因此對於自己要去著重烹飪技能的餐飲科實習，當時其實充滿了不安，和南大附中的老師們面談時也很忐忑地告知技術方面的不足，不過我真的很感謝遇到貴人師長們，老師非常地用心且仔細教導我，並給予我許多上台練習的機會，使我看見未曾注意的盲點，而且也幫忙接洽到重要的教科書、給予很多資源，並告訴我實作技術會慢慢以經驗累積的！謝謝老師的細心與實在！

在這裡，也遇見了彼此相處融洽的學生們，他們知道我非科班出身，卻一點也不輕視我，反而是在其他的地方看見我的優點甚至大大給我鼓勵，例如：在理論課試教時，我加了一些創意點子讓課程更靈活，學生們真誠地給予我滿滿愛的回饋，其中也會和我說能修正得更好的部分，甚至還跟我說：「老師，跟你互動好愉快，學得也很清楚，可不可以之後都來教我們？」，每當想起那些認真訴說的表情，深感學生相處實在的快樂！

而在重技術的實作課試教時，不小心在步驟的小失誤，孩子們反而給予我滿滿的勇氣，這一切都是我在實習前料想不到的美好。從學生們及老師們的真心肯定，讓我發覺原來有許多專屬於自己個人特質的亮點，備課時也非常享受構思教學的過程。

此外在高三的專題製作課程中，由於剛好有一組在探討食物成分與營養的關係，剛好過去就讀營養及普通高中的我，正巧可以學習負責帶領小組做實驗！這真是個特別的體驗，畢竟以前非餐飲技術出身的自己，在高職餐飲科實習好像很「心虛」，但居然也有自己可發揮的舞台呢！我們的實驗是討論蔬果中的蛋白酶（例如：薑汁、木瓜汁、鳳梨汁）對於牛奶凝固的效果探討，同時也從中學習適時地給予學生協助及陪伴。



與學生互動時那些真實快樂的當下，使我對於教育的能量更加充沛，並加深了決心。即使還有許多的不足，但想起孩子們真誠的神情與鼓勵，我想每當害怕時，這會一直提醒著我所擁有的，是多麼獨一無二的美好。

除了課程方面以外，也協助規劃餐飲科的校外教學職場體驗，從接洽廠商開始，並撰寫「活動實施計畫」、「活動簽呈」等，更了解簽呈公文流程，很謝謝餐飲科主任非常細心地教導我，使我能從無到有非常清楚地順利完成活動規劃。除了事前的規劃及當天秩序的掌控外，學習其中的接洽禮儀以及在旅途結束前進行回顧及總結，是個「做中學」的可貴經驗！更加明白辦活動背後的行政流程、經費計畫來源，並清晰對學生的助益。

在學期尾聲，餐飲科會舉辦大規模的期末餐會成果展，這次與科內老師一同構思餐會主軸，並協助相關事宜，與孩子一起創造美好的回憶！甚至在舉辦時擔任主持人之一，對於慢熟的我來說，是個學習突破自我的經驗。而在結束餐會時，由於餐飲科主任很肯定我的電腦美工及色彩配置，請我帶領學生們製作餐會成果特刊（創刊號），製作

過程老實說蠻辛苦的，但是那時有好多學生自願來參與，在過程中也看見不同學生的特質，以及將學生們放在適合的工作分配。完成特刊時，孩子雀躍地跟我說：「老師，跟你合作超愉快的！好期待我們特刊成品印出來！」這真是言語無法比擬的心靈滿足呀！



南大附中學生會



南大附中 第一屆



南大附中 第一屆

◎研習活動—獨特的高空探索，「心」的冒險

南大附中舉辦很多場精彩的研習，其中一次非常特別的是在校內的探索教育園區進行探索教育，藉由教練的引導，從做中學的過程面對自己的恐懼並加以省思，在那天下午的高空探索為「巨人梯」，與夥伴們合作創造意想不到的挑戰，由於自己也是怕高的人，而巨人



梯的高度是需要每一大階和伙伴互助往上爬，雖然真的高得可怕，但有很安全信賴的團隊彼此互助，才能突破恐懼爬到意想不到的高度！不然我想光靠自己的力量根本爬不上去！或許形同類推到生命歷程，彼此的互助合作及真誠，是多麼需要且可貴。

此外還有於室內進行探索活動，帶領的教練從分享案例，讓我們更了解探索教育的真諦，搭配許多富含意義的活動，並在每個活動完引導深思對話，使得每個人有專屬的領悟，其中很喜歡「閉眼摺紙」的活動，令我深刻感受溝通的重要，不僅運用於教學生涯，對於生命各方面也是極為重要的。

◎結語

經過半年的教師實習，對我來說最大的體悟之一就是：追隨內心真實的聲音，然後盡情地去享受吧！即使過程中或多或少都有難過和沮喪，但學習試著去接受自己當下的每個情緒，再從中不同角度詮釋事情。我想起《少年小樹之歌》的奶奶說：「小樹兒，沒有任何事情值得我們把自己壓得喘不過氣來。」或許實習的壓力很大，但好好地去體驗每個酸甜苦辣吧！生命的點點滴滴都是我們在每個抉擇中造就的，謝謝這場美好的教師實習，以及一路以來幫助著我的貴人們。