

103 年度考上正式專輔老師歷程與建議

教育心理與輔導學系 102 級
新北市立土城國民中學 李佳容

由於現在少子化、減班的趨勢，讓教師這項職業越來越難求得，很幸運的是，我在今年應屆考上了正式專輔老師，從一路辛苦準備考試、到歷經許多挫折流掉數不清的眼淚、最後看到自己名字上榜，這一切真的是好漫長又艱辛的路，這段期間我有許多的心得與體悟，希望將它們分享給大家，能提供之後有心想一同踏上教師之路的後輩參考。

以下我將依照順序寫出自己如何準備教檢與教甄的心得建議：

一、大學期間：

(一) 認真學習系上本科專門科目

還沒實習前，在學校最重要的就是認真學習系上教授所教的，或許很多人認為系上教的知識跟應考國高中沒太大關係，但我認為精熟自己大學本科專業是非常重要的。拿我自己的例子來說，我念的是教育心理與輔導學系，在考教甄時輔導專業其實範圍很龐大，到 ptt、其他人的心得去搜尋推薦書單，會發現每個人推薦的都不太一樣，加上時間有限真的沒辦法好好熟讀書單上的每本書，只能靠自己在大學期間時所學打下的基礎拼勝負，舉例來說，變態心理學中有提到各類心理疾患的診斷方式、判斷依據，而在教甄的考題中有時會出現青少年常見心理疾患的辨別，雖然題數不多，但仍會出現。然而考教甄前要準備的事情太多了，可能沒辦法再把變態心理學拿出來全部熟讀過，這時就得憑著大學時在學校所學的記憶作答。

(二) 用心學習教育學程

就讀師大的我，非常幸運能在師大修習教育學程，師大的教育學程師資很棒，尤其好多門課程熱門到時常搶不到。師大的培育是非常扎實的，在校期間的點點滴滴累積最後都能成為自己的強大實力。尤其畢業之後，在實習期間只能靠自己研讀各類教育書籍，有些比較艱澀的書籍很難一兩次就念熟，若能把握在學校時有教授教導，學習上一定能事半功倍。

(三) 提早準備，贏在起跑點上

在實習前，除了兼顧系上課業與教育學程之外，心有餘力可以提早開始念考試用書。每個人實習的學校狀況不同，有些學校很輕鬆，都可以帶書去學校念；有些學校很忙，不但在實習時無法看書，還得常常在學校幫忙到很晚才能回家，因此建議大家不要抱著等實習時再念書就好的心態，最好趁還沒實習前把握時間念書，尤其大四剛畢業的暑假是黃金時期，最好能在那個暑假內把陳嘉陽或是你準備要念的專書整本念過一次。

而國文能力的養成也非一朝一夕，從暑假開始養成每天背些成語、詩詞、字音字形或做題目的習慣，雖然考教檢的國文科似乎對很多人來說是很有把握的事，甚至很多人會說不用準備也沒關係，但我覺得國文能力的養成是很重要的，除了教檢會考國文外，教甄的某些縣市也會採計國文分數，而且某些縣市的教甄會考申論題，申論題的作答就必須依靠良好的文字表達能力。因此準備國文是重要的，其實並不需要花到非常多時間

準備，每天能花半個小時準備國文就很充足。

二、實習期間

實習期間有幾件重要的事情一定要提醒大家：

（一）謙虛學習，從做中學

在實習學校中無論是行政、導師、教學，或是待人處事、應對進退都有好多學問，身為一位實習老師必須把自己當作海綿，不斷的學習。被交代的工作一定要盡力完成，就算再忙再累也要抱著感恩的心，因為做任何事我們都能從中獲得寶貴經驗，無論是學到新的知識、技巧，或是反思下次能如何改進，在實習期間所學、所做的，都會大大幫助自己在教甄口試時能有良好表現，也是幫助自己在成為正式教師之後有更多的經驗面對一切新事務。

（二）禮貌待人，觀察敏銳

與人相處最重要的就是禮貌與尊重，學校是個小型社會，無論講話還是做事情都必須謹言慎行，而高度敏銳的觀察力也是重要的，有些事情、有些話，別人不會明講，都要靠自己發覺。例如帶書到學校念這件事情，也必須先徵求過學校的同意才可以做，千萬不可以在實習期間每天帶了本書到學校，就躲起來自己念書，一定要詢問過學校是否可以帶書來念，就算可以帶書來念，也要分配時間，不要整天都活在自己的世界，一定要隨時主動詢問組長、老師們有無需要協助的地方，多主動付出，得到的經驗都是你的。很多經驗的學習只有在實習期間才能得到，一定要把握實習的期間好好學習，錯過就沒有了。

（三）照片留念，文字記錄

實習時努力做好工作之餘，也要記得多拍照留下紀念，這樣在之後製作個人檔案時才有很多豐富的照片可以佐證。另外實習工作報表與心得真的很重要，我很感謝有這樣的報告，它能幫助我記錄自己每個月的學習與經歷，因為半年來做過的事情真的太多了，人的記憶力沒辦法一直記得，因此建議大家實習時一定要養成記錄自己工作內容與心得的習慣，這些紀錄都可以幫助你在未來教甄面試時，能夠有條理的講出自己曾經服務過的工作內容。

（四）把握時間，認真念書

如果待在比較忙碌的學校，實習期間可能會很累、幾乎沒心力念書，但再怎麼累一定要勉勵自己每天至少念一小時，而假日一定要盡量把念書進度補起來。因為教檢時間是三月，若實習期間完全沒念書的話，等於只有兩個半月可以念書而已，這樣的念書成果或許有一點機會勉強通過教檢，但教甄就很危險了。因此實習期間一定要養成每天念書的習慣，如果覺得自己定力不夠，可以找夥伴一起組讀書會相互督促，彼此教學相長也是很棒的。

三、多元參與，增加經歷

師大師培處常舉辦很多比賽，像是班級經營競賽、五力競賽、教案比賽等等，我自己也參加了很多比賽，且很幸運的有獲獎，無論有沒有得獎，都能夠提升自己的實力，而且這些參與比賽的經歷、獎狀，都能夠豐富你的個人檔案。另外我也參加過師培處辦的模擬口試比賽，對我而言，參與這場比賽的收穫好大，比賽就是模擬教甄時真正的面試，評審委員也都是校長，我覺得參加過這場比賽讓我了解到自己還有哪些不足、並思考如何改進，而校長的分享與建議都非常棒，真的很鼓勵大家參加！

在實習學校方面，我也參加了教育部舉辦的攜手計畫，在暑假三週的期間讓我學習到許多，是個很棒的成長經驗，也幫助自己更加了解成為導師該如何管理學生，這些經驗都對於成為一位好的輔導老師有很大助益。

另外我自己也參加了師大產學合作社區生涯諮商以及諮商技術讀書會，這些額外的諮商經驗在面試時都很加分，因此十分鼓勵大家多方參與不同的比賽、活動，幫助自己拓展視野、厚實實力，這都將成為你面試時的助力。

四、如何準備教檢

(一) 訂定讀書計畫表

上網找完推薦書單後，實際到書店走一趟，再決定要買哪些書。之後必須訂定時間表，最好能在二月前把所有書念過，留二月的半個月至一個月專心做題目。

(二) 組讀書會

如果覺得自己是定性不夠的人，可以找同班同學或是學校的實習老師組讀書會，讀書會成員 3—6 個為佳，進行方式可由大家共同討論後決定。我自己的讀書會是每週分配題目給每個人，每個人回家以後要把題目的詳解整理好印出來，每週一次的讀書會把自己負責的部分發給大家，帶領大家看題目，我們的讀書會對我來說，最大的幫助是有個壓力，能提醒我一定要做題目，有時真的太忙太累，還是會想到自己不能拖累讀書會成員，因此努力讓自己去做題目詳解。讀書會的存在就是讓彼此有個共同目標互相督促，彼此分享找到的記憶口訣、新聞時事、討論題目，交流資訊是很重要的。

(三) 先瀏覽考古題，再開始念書

建議大家先把歷屆試題下載下來，做過一遍以後再開始念書，先了解考試題目的類型，這樣比較知道念書時的準備方向。歷屆試題一定要做，念書前念書後都要常常做題目，念書與做題目可以交叉安排，當作念書完的複習。

(四) 做筆記，創口訣

念書時可以做筆記，依個人習慣抄在書本或另外抄在一本筆記本上，我自己念書時還會自創記憶口訣，或是畫插圖幫助記憶，大家可以找自己習慣的方式來做筆記，邊念書邊動筆是好的習慣，可以加深記憶。

(五) 善用阿摩

阿摩網真的是一個很棒的地方，收藏許多題目、重點整理，而且考題都有附網友分享的詳解，在上面做題目非常方便，還有等級制以及代幣，每次做題目都像在玩線上遊戲，會很想要衝高分讓自己升等，讀書念累時上阿摩是個能舒壓又能繼續準備的好地方。而阿摩也會定期舉辦比賽，有些比賽只要參與人數超過一定數量就會贈送代幣，每天準時參加比賽也是維持念書動力的好方法。

五、如何準備教甄

(一) 個人檔案製作

考完教檢後可以短暫給自己放幾天假，好好犒賞自己辛苦了這麼久，跟許久不見的家人、朋友吃飯聊天，買些自己喜歡的東西慰勞自己。但是在幾天的休息過後就要開始收心準備教甄了，剛考完教檢相信很多人都會跟我一樣得了一種不想再碰書本的病，因此考完試最適合做的事情就是：「製作個人檔案」！先想清楚自己想要做哪種型式的個人檔案，有三摺頁、小簡冊、頁數較多的個人檔案等等，師培處也有舉辦金筆獎，若有興趣的人可以參加，參加後可以直接拿這本金筆獎的檔案去面試，或是從中再濃縮精華做成個人檔案。

我自己因為時間來不及所以很遺憾沒參加到金筆獎，但我有做三摺頁與 24 頁的小簡冊，面試時評審委員都看得非常認真。我覺得雖然不一定每位評審都會認真看個人檔案，但是多一份這樣的準備是很棒的，而且製作個人檔案的過程中可以幫助自己整理口試時可以回答的答案，例如製作個人檔案，常會把自己的教育理念、想當老師的原因放進去，而且也是幫自己整理這半年實習的點點滴滴、回顧經歷。

網路上有很多人分享製作個人檔案的方法，大家可以先上網搜尋參考後再決定要做哪種，三摺頁的優勢在於精簡呈現精華，面試時間短，能讓評審委員短時間內認識你，但不足之處在於版面少，能呈現出來的照片與文字不多，尤其如果在實習學校做過很多服務有很多照片與得獎經驗，那真的應該要來做一本小簡冊呈現出來，讓評審委員能更加認識你。我自己是兩種都製作，雖然很花時間但很值得，只是製作時間真的很長，因此建議剛考完教檢還沒心想念書的人可以先做個人檔案，慢慢整理照片、美編排版、送印，另外提醒大家檔案的份數最好 6 份左右，因為各縣市的評審人數不同，大多為 3-6 位，多印比較保險，像我有朋友因為製作的檔案太優秀了，在面試時被評審委員要走，因此多印也比較省去之後還要再印一次的麻煩。

(二) 念書

念書方法可以參考前面教檢的地方，在這邊想再次提醒大家念書仍然很重要，因為除了雙北以外，其他縣市的複試大多都會採計筆試成績，比例 40%—60%，因此衝高筆試成績是非常重要的。像我自己在考中區時就因為初試筆試成績衝不夠高，結果最後成績出來不達自己的理想，所以如果志願在中南部的人一定要記得把筆試成績衝高。

(三) 服裝儀容

剛考完教檢，跟朋友去放鬆逛街時，就可以開始物色面試服裝囉！服裝要先買的原因是面試服裝真的不好買，一定要多詢問長輩、學長姐、學校老師的意見再購買，之後教甄前可以請老師幫你看口試和試教，到時候的每一次練習一定要把這套服裝穿在身上，常常穿著它練習面試和試教，才會跟衣服比較熟悉，千萬不要留到正式上戰場時才穿，這樣會沒辦法提早發現有沒有哪邊穿起來卡卡的、不舒服、不好走動等等。

面試服裝到底要多正式？我整理得到的答案是，不一定要到很正式，但至少要讓人感覺到你是很重視這場面試的，穿的乾淨整齊是首要條件，女孩子的話可以穿個短跟的鞋子，頭髮要綁好，不要留一堆瀏海或鬚鬚在耳朵旁晃來晃去，可以畫個淡妝，整體讓人感覺有精神、乾淨整齊。裙子切忌過短，至少要到膝蓋，而且服裝材質要挑不易皺、版型挺的，上衣挑有領子的為佳。

買好衣服以後最好穿去讓學校老師看看，徵詢老師的意見，因為教甄面試的人多為學校內的教師，因此詢問老師的意見是最保險的，詢問其他非教師的人可能會得到太多答案讓你無所適從。像我當初面試衣服的照片有放在臉書詢問大家意見，結果得到的答案五花八門，不同人給的意見標準不一樣，有些人可能會給你一般公司面試的標準，但公司和學校是不同的，因此詢問學校老師意見比較好。

（四）面試

可以詢問學校的老師有沒有空幫自己看面試練習，記得請別人幫忙時一定要注意禮節，若有老師樂意幫忙一定要事前布置好場地、椅子、準備好茶水以後再邀請老師前來，可以買小禮物、寫小卡片答謝老師的幫忙。

也可以自己在家上網搜尋口試題目以後，試著每一題練習看看，如果有不太確定答的好不好再去詢問老師的意見，不要所有答案都等著老師告訴你，而是自己先想過、試著講講看，再請老師告訴你哪邊可以改進。

自我介紹是最基本的準備，大家可以先擬好稿，準備 1 分鐘、2 分鐘、3 分鐘等不同版本的自我介紹。口試回答時最重要的就是態度誠懇，把最好的自己展現出來，不要浮誇也不要過度謙卑，遇到不懂的就要照實承認自己不懂，不然一被評審追問就會露餡了，並且要有自信的展現自己的優勢。

（五）試教

準備所有的教案真的很累，我們班有分工寫教案，有夥伴一起討論可以加快速度進行。可以請學校老師幫忙看試教，也可以找同班同學一起相互練習，有人幫忙看才能指出自己的盲點。試教必須一直練習，尤其到複試前一定要密集練，抓出那種感覺，而試教時最好有一套萬用的 SOP，像是固定會叫哪些學生名字、加分會先加哪組、一剛開始上課的班經，適合套用在所有課程的 SOP 都可以準備好，這些都會是你的基本分。

六、應考注意事項

- （一）利用行事曆，詳細記錄各縣市的報名日期、初試日期以及複試日期，準備教甄很累很忙，很容易忘記重要日子，善用行事曆提醒自己，也可以透過行事曆來了解日後行程，像是有些縣市的初試和複試會撞期，那究竟要選哪個縣市來報名也是要花很多時間研究的。
- （二）無論是初試還是複試，腸胃不好的人最好不要吃平常沒吃過的早餐，以免拉肚子，盡量讓自己應考前一週都保持穩定的日常作息與三餐，讓身體處於穩定狀態，才能用最佳狀態應考。
- （三）準備備用物品，例如迴紋針、多的髮夾、髮飾，像我在考複試時就發生考試前 10 分鐘外套的扣子掉下來，結果因為沒有迴紋針可以補救，最後只好硬著頭皮把外套脫掉，但整個覺得很不安心，因為之前練習時都一直穿著外套的，臨時變動真的很容易讓人不安心，因此建議大家一定要準備備用的物品以防萬一。
- （四）無論是初試還是複試，若能提早到考場是最好的，考前觀察教室位、桌椅位子、評審椅子張數，這些小細節都有助於自己待會應考時能更加適應狀況。

七、舒壓調劑，正向思考

考上老師真的是一條漫長的路，必須要很堅定勇敢、持之以恆的努力才能成功，我自己也歷經很多考試挫折，也曾挫折到懷疑自己真的有辦法考上嗎？落榜當天看著電腦不斷的哭，卻又要努力讓自己振作起來，因為再哭下去就會影響到兩天後的另一場考試。我自己能走過來是一直抱持著一個信念：「上天會安排給你最適合你的位子，每一場考試無論結果如何，都是幫助你前往最適合你的地方的助力。」考試的心酸血淚真的只有同為考生才能懂，這句話送給要準備考試的大家，也祝福大家能夠順利考上，一起為教育付出！