

這是一場耐力賽，不到最後輸贏不一定

教育心理與輔導學系 104 級
屏東縣屏北高級中學潘葳

嗨！大家好，我是潘葳。

通過教甄的我現在在屏東縣屏北高中擔任生涯規劃老師暨輔導教師，很高興自己可以考回鄉，能在家鄉任教，感受真是好啊！但準備考試的這段時間，真的只能用「熬」這個字來形容啊，現在回想起來都覺得心有餘悸，雖然辛苦最後還是熬過來了，所以有幸跟你們分享這兩年的教甄準備，噢 當然，每個人的準備方式不同，還是要找到符合自己的方式，才能長期抗戰啊！那我本科是輔導，所以可能教甄的準備過程是偏向輔導科的準備，但一些心境上的想法，大家也可以看看，可能會有一些相同的感受，是可以給你們參考的！大家加油！

壹、實習準備期

實習階段分成兩個「大四」與「大五」，不得不說這兩個時期，我對於輔導老師的想法有很大的轉變，但不論心態是什麼，這個時期是能非常快速學習、成長的時間，所以一定要好好把握還是學生身分的時間，多問多學多嘗試，不要害怕做錯，做錯了可以修正也可以再來，且盡可能地相信你的指導老師的教導（雖然我知道有些指導老師可能不是這麼友善，但這是一個磨練的時刻，更能讓你成長，偶爾跟朋友碎碎嘴發洩一下，但就是接受它吧，也不要讓他打擊你的初衷），畢竟大家考第一次教甄大部分都是在實習結束後，所以實習時期的所學就是你打戰的子彈，要好好保存。

一、大四實習：臺北市立國中（PS 心輔系大四實習是兼職一年，可能跟其他科系的時間比較不一樣）

首先，因為我的志向一直都是想朝諮商師邁進的，但因為家庭因素，我修了教程然後熬到了大四要去實習，所以在心情上我認為我是還沒有準備好的。但在實習的過程中，我遇到了非常好及專業的指導團隊（老師群），讓我漸漸地看見及了解原來輔導老師是一個這麼深入學生生活的職業，跟我一開始想與青少年工作的諮商師目標是很符合的，也是最直接的相處環境，所以我慢慢地接受輔導教師這個職業。心寬眼界也跟著開了，開始會注意到主任、老師們工作的細節，針對這些你的發現去跟老師們討論，得到的收穫真的比預期的還要多，當然在一些領域中有了一些成就感就會成為你持續努力的動力，所以繼續做吧！

再來，在教學中，因為我一開始在與實習學校面試的時候就有提到我的目標是諮商師，所以學校再安排上會讓我比較著重在諮商上（當然每個學校的安排方式不同，但還是可以跟指導老師談談你的未來目標或想著重的地方，幫助你在實習過程中有一些比較明確的方向），但在教學及行政上也不得馬乎，如果可以把事情做到 100 就不要做到 80，但也不要把自己逼到瘋掉，在可以的能力範圍做到做好，我想是應該的！很慶幸的是，在一年的實習中，主任常常會有經驗的分享（危機事件的實例、性平的處遇.....），這個時候一定要認真聽，因為實際的案例會比書本上的分享來的印象深刻，在未來教甄的初試或複試問答就有非常

好的幫助。那教學的部分，盡可能把老師上的流程寫下來，也看看時間上在引導、發展、綜合的活動上運用了多少、是如何分配的，在大四階段的教學實習，我觀課的目標都比較大範圍，至少先讓一堂課或一系列的課程要有個架構，再繼續加深，畢竟在考試教的時候，架構是最重要的！

最後，大四的實習是我們最初接觸教學現場的第一步，能夠在這一段時間有個成長，不管是心態上還是經驗值上，都是幫你接下來大五或代理，甚至教甄的最大武器，所以一定要把握大四的時期啊！

二、大五實習：臺北市私立女中(完全中學)

大五實習時，因為一些因素以及想要去不同的階段看看學生，所以就選擇了完全中學的母校，有高中跟國中都可以相處看看，算是累積經驗值的一種方式，或許也是可以讓你想想哪個階段的學生是你比較想長期接觸、任教的，這很重要！但也因為是私校，所以行政業務分工就比較不同了，實習的初期還真是有點不習慣，但久而久之跟上腳步後，認知到不同的學校的工作模式、或處室氛圍就是不同，這也是我們要學習的一部份。

在大五這個階段，因為指導老師的專長不同，所以我就把重心放在教學上，對於教學的教案、教材、教學的目標、學生的互動，都更刁鑽了。在觀課的現場，把大架構的東西拉出來，更是把重點放在細節，去觀察老師跟學生的互動，「可以去想看看老師在活動間的轉折是利用了什麼語句或什麼轉場方式，能順暢且自然的轉換主題」，「也可以去記錄當老師說到什麼話、或問到什麼問題時，學生是特別有共鳴的」，去加強自己跟學生的連結，也多瞭解學生喜歡、在乎的是什麼，這樣一來可以提升學生對於上課的動機，也是幫助自己在課堂上能順暢的完成一節課，我相信在實習階段要面對一大群學生或完整個教完一個課程都還是相當有挑戰性，多做一些功課可以增強自己的上課方式的多元性，更能降低自己的焦慮感，這樣的課堂表現我相信才自己最滿意的吧！

當然，在大五經歷過大四一年的學習，在經驗上不是問題，而在這一年我接觸更深的是人際相處。在大五有些學校可能有很多事情需要幫忙，你可能會覺得自己很像廉價勞工，雖然情緒會很不滿，但另一層面學校也是信任你的做事能力才把事情交給你完成，當然跟人的相處也一樣，不是每一個人都是順你意或給你好臉色看，在職場中如果遇到不如意就當學習，就當作自己在打怪，打贏了經驗值 level up，得到的就是你的，所以心態的調適跟轉換就顯得更為重要！當然，別人拜託你做的是在可以的範圍內就做吧！畢竟你是在實習階段，而且也千萬要相信，未來的學校是會打電話回來問你的實習狀況的！所以把自己表現好是對自己也對學校的負責與尊重，在未來正式踏入職場時，這也是一定要帶在身上不能忘的勉勵。

所以實習準備期，在這邊告一個段落，還有一個小叮嚀，因為實習相對有一些額外的時間，多充實自己，增加自己的經驗或背景是好事，所以有一些額外的活動或工作坊之類的，就多多去參加！不管是金錢還是時間，都是一種對考試的投資，所以在能力範圍就多多去參加溜！

貳、 教檢準備期

說到教檢，就是我的陰影啊！前言的部分有說到我準備了兩年，就是因為第一年考教檢的時候，我太高估自己的科系所學，所以準備上就非常不認真，也包含我心態上有一些抗拒吧，所以就離教檢考試越來越遙遠，當然還是有準備，但想當然爾最終我就以 59.多的分數落榜了！既然落榜，某方面我也重新檢視了自己對於當老師的想法，不能說這個落榜就是失敗的，雖然眼看我的同學幾乎都考上正式，相對地增加了很多的壓力，但突然被迫停下來的腳步，重新思考該如何前進，可能對當時的我來說更為重要吧！所以，如果你可能也曾經有類似的情況或你現在正面臨這樣的情況，就把心情先放鬆吧，不要急著彌補或否定自己，重新整頓一下，或許柳暗花明又一村啊！

第一年考教檢，我就讀了陳嘉揚、張春興.....就是你常會看到大家介紹的那些書，滿多人有推薦的大家也可以去參考參考，我這邊就不多說了。至於在第二年我準備的時候，因為我有前車之鑑，所以在準備的過程就比較用心跟謹慎，而我做了哪些事，大致整理如下：

1. 先了解自己的弱點在哪裡。像我的弱點就是我無法直接死背，所以必須透過瞭解，才能讀進去。
2. 鑒於上個條件，所以我就報名了「師大的教檢班」（這不是業配，我只是覺得很實用，而且他也不收費），透過師培處請的三位老師（教原、青發、課程），分別重新快速的帶過所有的觀念，讓自己重新學習喚回記憶之後，也搭配老師發的講義，以及兩、三次的模擬考試，增加自己的印象，並透過實際練習模擬考試的手感、書寫內容有給老師批改，在這樣的反覆練習，其實就佔了我準備的 7.8 成。
3. 當然，針對自己不熟的地方（譬如：教哲、教育行政），我就上阿摩找分享講義，當然要找到一份最適合你、讀起來也舒服的資料，這樣才能達到有效的閱讀。
4. 當然還有阿摩考題，沒事就做一份試題，檢討一下錯的題目，當手遊在使用。給自己保持有在做題目的手感，畢竟選擇題可以決定成敗！我平常是用循序漸進的模式，一開始當然題目會很簡單，但也不要鬆懈，一步一步累積，總會找到你還不明白的地方，雖然教檢屬於考過就好，但這時候累積的教育知識，對未來會考教育題目的教甄很有幫助！所以多累積是好事，也不要自滿的心態！
5. 最後一個半月（時間可以自己調整），我就把考古題重新又再做了一次，也把手寫題寫一遍，最後兩三份，是按照考試時間下去做練習，要增加自己的臨場感。寫考古題會有的想法就是「覺得很簡單」，前幾年的考古題如果你都有把書讀完的話，你會覺得得心應手，但現在的教檢越來越時事，所以個人覺得有變難（或難理解）的趨勢，所以千萬不要鬆懈，但如果寫到後幾年

可能錯的題數變多了，也不要太挫折把自己嚇死，建議就是保持平常心，當然還是會緊張焦慮，但越平靜的應戰，越能發揮出你自己的水準！

大致上我的教檢是這樣準備的，那也因為去年沒考過所以相對的不敢放鬆。那我自己也是邊代裡邊準備，一整年都打消自己想去玩的念頭，就是不到目標都不能鬆懈的概念，時間的管理跟掌控也變得更為重要，所以要好好安排，不然兩邊都做得不好會更挫折啊！建議自己找自己適合的讀書方法，不論是跟讀書會或自己讀，不要被他人的進度或心情影響很重要。而教檢只是這場比賽的開端而已，也不要太強逼自己，導致後繼無力，先拿到了入場卷一切才開始。

參、 教甄準備期

如果你熬到教甄，也恭喜你到了最終大魔王階段。考完教檢到教甄期，大概有一個半月的時間考試是空白的，這時候適時的放鬆也是件好事，多去看看或許在不經意中會有不同的體悟可以帶進你的教育理念中，但也不要忘了回來這場戰役。至於我的教甄準備歷程還有代理一年的經驗，我就分三個部分說明。

一、代理準備

因為第一年沒考過教檢，我花了一些時間整理心情，後來就決定去考代理了，但選擇代理的學校，也是你要思考的一件事，有些人選擇離家近，交通時間少可以方便讀書，有些人選擇實習的學校，比較熟悉，那我的考量是因為在輔導方面，想接觸不同的族群類別，所以我選擇到苗栗的偏鄉。之所以要清楚自己選擇的理由，很大一部份在面試的時候會被問的問題，尤其我又是從市區到偏鄉服務，動機為何就是校方想知道的理由，如果言之有物且又很誠懇地回應，我相信一定會大加分。

我考的偏鄉學校代理的教甄沒有初試，直接進複試面試，但面試就佔了100%，所以相對的準備上就要100%的努力。面試的內容，我會在接下來的複試做說明，但在這場面試中我最印象深刻的事情，就是我得到考官的回饋，考官提點我可能在對答上眼神比較不堅定，會飄走，所以在代理的這一年中，我也時時刻刻謹記這件事，在面對任何上司、老師的對話中，我就開始練習眼神的堅定，這個回饋對我來說，是在往後我考教甄的過程裡，能提醒自己也是最能自然表達的地方。所以，若你可以得到一些考官的回饋，或有機會詢問自己考試的回饋，不仿聽聽看，也改進自己還不足的地方，大家都是慢慢進步慢慢努力的，一定會越來越好！

因為我也是要用這一年的代理時間準備下一年的教檢教甄，所以這一年裡要兼顧校務跟考試，真的會讓人很疲憊，所以如果真的要經歷這段時期，建議可以給自己一些信念或目標，在疲憊的時候拿來鼓勵或督促自己，都能讓你在持續前進。那也不要因為自己的考試而忽略的校務的工作，我相信大家想成為老師一定大部分或有部分都是為了孩子，所以不要忘記初衷及心中的孩子，給他們最適當的教導跟幫助是任何階段的老師（實習、代理、正式）都要謹記的。

二、初試準備

考完教檢對完答案，大概有個底之後，隔一個禮拜我就與我的作戰夥伴開始準備初試了，可能因為我們去年都失利，所以今年想得到目標的決心就很滿，所以很早就開始準備了，而我們也有共識要把重點著重在筆試，因為獨招筆試很困難，如果寫得進去複試機會相對提高，而聯招筆試也佔比較高的比分，所以筆試能衝高機會就會大。在準備的過程，我們把重心放在考高中的準備方式，因為瞭解到目前現場高中缺多機會較多，且高中的考題比國中深，所以國中的部分也能顧及到，我們準備的內容如下：

1. 諮商理論 (corey)&生涯諮商與輔導 (金樹人)：這是最基本也是要看到滾瓜爛熟的。
2. 各種處遇方式 (性平、危機、家暴....)：找到有效的範例，照著寫寫看。
3. 各種實施計畫：可以去各高中的輔導室網頁找，尤其要考獨招的，一定要去學校網頁看看輔導室是如何運作、瞭解學校的計畫目標、著重的是哪個方面。
4. 學校輔導工作&法規：把該背的人員數、班級數、法規內容全部都要搞清楚，這是最常考的部分。
5. 通報流程：在考的數間獨招中，幾乎每間都會處遇流程跟通報的相關議題，這是趨勢，所以一定要搞清楚，責任、義務通報的分別跟內容項目、成員小處等等。
6. 精神疾病：在高中是精神疾病的好發期，所以多數學校也會就一些常見的精神疾患作為考題 (焦慮、強迫、憂鬱)，所以瞭解相關的診斷條件、時間長度，是最基本的知識。
7. 時事議題：最近在推動什麼法規、開始什麼流程，都要非常清楚，像今年開始的轉銜，三間就有兩間有考到，有背到有讀到就是有分數，所以不要放棄或跳過。

以上的書單是必讀，如果當年有其他的特殊事件也可以跟同學、朋友聊聊，有一些自己的反思 (像今年就有考林奕含的事件)，所以認真讀書之餘也要關心身邊發生的大小事，多有一些自己的反思，在寫申論題會有很大的幫助。至於申論題的書寫格式「前言、內容、結尾」，一定要把時間掌控好，而時間的書寫也是要練習的，所以準備初試真的需要非常多的時間做準備，自己的時間規劃就很重要了，能有時間多讀多寫，分數也會越來越高的。

初試是很消磨自己信心跟金錢的一件事，除了報名費還有車費，甚至住宿費，所以自己的心態就要調整，或者你可以先想好自己要怎麼去考、怎麼分配，至於每間學校的批改分數都不同，可能你覺得寫很好的時候分數很低，或感覺很不順結果分數很高，這部分就不是我們可以去決定的，所以只好調整好自己的狀態，在起起伏伏的過程中撐到最後，一定有一間是你的學校！那如果，你覺得你

考到自己很緊繃了，就給自己一小點時間休息一下，找到適合的舒壓方式，適度的放鬆是好的，因為這是一個耐力戰，熬到最後才會是贏家。

二、複試準備

複試的準備其實都很趕，尤其是高中的獨招，很多都是在初試的下禮拜就要複試，且可能放榜是禮拜三，那個時候準備真的會來不及，所以在讀書讀累的時候，就可以做檔案、媒材舒壓一下，或者討論複試的內容，心情可以轉換一下。複試的大致分三個部分，「面試」、「小團體&諮商」、「試教」，每間學校考的內容不太一樣，所以儘可能都有所準備是最好，也不會讓自己太焦慮緊張。

(一) 面試

1. 個人檔案：有些人習慣做三摺頁或一本經歷，當然最能把你的特色表現出來的就是好資歷，在個人檔案裡，盡量還是簡明扼要的把你的個人特色被考官看見，讓考官可以從簡歷中加深你的個人印象，讓檔案變成加分而不是扣分。
2. 自我介紹：自我介紹時間盡量在 60-90 秒講完，可以把你在實習或代理時期的特殊或令你特別有感的事件加入在內，也可以設幾個特別的點讓考官可以發問，如果可以主導考官的問題，而你也有所準備的，就能在自我介紹中讓自己顯得更自信，對考試就是加分的。
3. 回答應對：在回答應對中，雖然要盡量自然、誠懇，但該有的禮貌還是要有，「謝謝委員的提問，針對這個問題.....」，把你知道、有準備的資料應用在回答中。但有一個大忌千萬要記得，就是不要「裝會」，不懂的就回答你不是很了解，會再去研究，千萬不要逞強說你知道，當主考官再深入問或問刁鑽一點的問題，你就完蛋了！還有一點，在面試的過程裡，曾經有一位指導老師跟我說，「只要你心中有孩子，你就知道怎麼回答了」，或許也因為我們是輔導老師，能從孩子為出發點、為核心，你就會知道該怎麼做了！所以也與大家分享。

(二) 諮商&小團體

諮商領域的複試，其實是很看重個人特質跟特色的，當然前提是技巧需要是你熟悉的，如果兩個都是 100 分技巧的考生，對於考官喜好或那所學校的需求比較接近的就會稍微勝出，喜好不是我們可以掌握的，所以技巧的訓練跟個人特色的強化，我會特別加重。我相信每個人對諮商都有自己的一套方式，或許有些好的榜樣可以學習，但不建議模仿，這樣在表現的過程中，其實是很容易被發現的，所以如果你能將你的諮商晤談或小團體帶出有你自己風格，是還不錯的，這部分是可以多去琢磨。

再來，媒材的部分，如果團體中你的設計很強、連結很強，你覺得你可以不用媒材當然也很好，但如果你覺得不是這麼可以掌握，你也可以先預備一些媒材

(如果規定不能帶也沒辦法，以簡章為準)，用熟悉的東西去應戰，是會讓人有安全感的，也可以表現得比較穩定

在準備諮商的過程中，因為在偏鄉交通比較不易，除了代理，所以持續都有談個案之外，也有透過語音通話的方式，邀請朋友幫忙聽諮商，雖然是可以持續練習，但諮商除了晤談言語外，肢體、表情也是很重要的一環，所以如果能真的碰到面是最好，那盡量持續練，也不需要每天都練，能讓自己保持晤談的溫度，這樣入複試時，才能比較快上手。

(三) 試教

現在比較少學校考試教了，但因為我有考的是聯招的生涯規畫教師，所以我的複試考試教，就簡單提點大家，如果有碰到就注意一些地方。

1. 如果範圍很明確的開出來，就不要僥倖的只準備大方向，至少每個小單元都跑過一遍，讓自己熟悉。教具板書都要有，有些人可能只準備很多教具輔助上課，但板書也會是委員評分的項目之一，所以或多或少還是要寫整齊又大字的板書。
2. 聲音的控制，盡量宏亮、不要太高頻，這個在練習的時候可以請朋友幫你聽聽，如果太過高頻，聽久是會不舒服的。
3. 上課結構要清楚，盡量控制在時間內引導、發展、綜合都要講到，自己也可以準備一些小活動，以免不小心講太快可以補充不要乾在那裡。
4. 用詞盡量以正向代替，也要注意班級經營的演示。

複試是離成功最近的階段，但也是最困難的階段，常常要給自己一些正向的因子陪著你渡過，相信自己都可以達到複試代表你已經很優秀了，只是有些地方需要修正而已，絕對不要放棄，你願意熬得下去就代表成功離你不遠了！

以上是我的經驗分享，當然還有很多學長姊的分享也很有幫助，多看多問多學，一定可以幫助你在教甄的這條路上得到你想要的果實，大家加油！這是一場耐力賽，不到最後輸贏不一定！共勉之。

2017.10