

# 教甄馬拉松

教育心理與輔導學系 104 級  
國立臺南高級商業職業學校 孫溥泓

將教師甄試的過程稱為馬拉松，意味著準備教甄的路程並不輕鬆，既然是長時間與長距離的征途，心志的堅持與耐力是必須的，更要不時檢視自己成為教師的理由與初衷。

越過馬拉松的終點，也是教甄的目標，大多數的人期待跑完全程，應屆考上正式教師。當然，我也不例外。但是，嘴巴裡說的下定決心何其容易，內心完全的承諾並付諸執行才是關鍵。也就是說，我們必須要深刻的覺察和反思，自己想要成為教師的理由何在？對自己的意義何在？無論是為了教育的理想，或是期待收入的穩定，找到一個能夠說服自己的初衷，另外也要進行生涯的評估與選擇，問問自己教師是否為這個生命階段義無反顧的生涯抉擇，或是有其他更適合自己的選擇，即讓自己保有一個正向目標與期待在前方，隨時檢視並隨時調整，並成為準備教甄過程當中的動力。以自身為例，我的專業領域是諮商輔導，職涯選擇的考量有繼續進修碩士班成為心理師，或是大五實習結束後應屆準備教甄。實習的過程中我不時探索自己對於未來生活的嚮往，思考自己在學校場域與教職人員、家長、青少年或周遭資源互動時自己的喜好程度與能力適配度、工作的保障及穩定性，與往後工作內容帶給自己的成就感與意義感，種種考量之下並和就讀研究所相互比較，隨著考取教師證之後一路應屆準備教甄，我下定決心應屆考上正式教師。

時時刻刻反問自己，也有現實上的好處，就是讓你更加認識自己，像是以下幾個提問：假如有一天成為正式老師，你會想要成為一個怎麼樣的老師？你對於教育的憧憬是什麼？你有什麼優勢或特質，足以讓評審聘用你？什麼原因讓你想要成為一個老師？這些反思看似無用，但都是將來教甄評審口試時的基本提問，畢竟一個人要有獨立思考、自我覺察的能力，以及說故事的能力，才會有溫度，而非考試機器。

因此，不斷的向內探索成為教師對於自己的意義，以及進行生涯的規劃與抉擇，是準備教甄的第一步，也是馬拉松開始前的心志鍛鍊，而當然除了內心的鍛鍊，規律的運動和旅行、與同學出遊等娛樂，則稱為體力和精神的培養。

當然，在大五實習結束後許多人會考量是否代理代課，需要均衡考量各項優缺點，優點像是增進教學或行政實務經驗等不勝枚舉，或是累積工作經驗能夠提高教甄的錄取率；缺點則是需要深思的部分，例如：唸書或試教演練時間是否充足、自己的狀態是否能夠負荷代理代課隨之而來的責任、扣除代理代課的時間和備課時間後，是否有充裕的時間唸書、試教、模擬口試、練習考古題等，同時也要思考壓力全都壓在身上時，是否影響教甄考試表現。我本身是選擇專注準備教甄，因此以下分享以全職考生之經驗為主。

在日常累積的鍛鍊之後，教甄馬拉松槍聲響起，從教檢後確定考取教師證，便到四處征戰各校參與教甄考試，總共分為以下幾個階段：

## 壹、教甄前期

教檢放榜考取教師證後，心情會開始放鬆，因為距離 5-7 月的教甄仍有一段時間，如同一開始跑步時，充沛的體力總會讓人希望感十足，稍微放輕鬆是重要的，如此才能儲存長跑精力，但仍要記得保持謹慎的態度。這段期間我暫時放下書本，讓自己稍微休息喘息一段時間，但也是保持每天練習題目，利用阿摩的由易至難循環測驗與歷屆教甄考古題測驗，在手機或電腦上反覆練習教甄的選擇題，保持對於考題的熟悉度。

另外，教檢過後從大四就開始運作的讀書會也繼續上工，就像是一起訓練的跑者一般，許多人比起單打獨鬥，更能激勵鼓舞彼此，一起觀摩彼此的演練或試教，提醒考試重點等，堅定應屆考上的決心，並且能夠彼此抒發壓力與心情，增進考試期間的挫折忍耐力及耐力。但這裡要澄清，組讀書會並非單一選擇，也非最佳選擇，有些人習慣自己安排讀書進度，此時獨自準備教甄也是個適合的選擇。

此時的讀書會共同準備項目，以自身科目來說，我們每個成員都分配了不同的學校輔導工作主題及處理流程，如：自殺自傷、霸凌、性別平等議題及相關處理流程，也應用這些議題來進行諮商演練，兩人一組進行演練並回饋，另外也開始彙整及分配各自負責的高中及國中教甄考題，包含選擇題、問答題與申論題。

這個時期有時間就開始詢問學長姐，或是搜尋相關經驗分享，整理歷年來出現的口試提問和自我介紹，也開始構想代表個人風格的三折頁，以減輕往後密集前往全臺環島應考時的壓力。

最後，也可以開始思考究竟想要應考國中或高中教職，對於輔導科來說，以下簡述三項差異：

### 一、準備方向不同

以輔導科為例，高中準備項目通常較國中深入且專業，國中端較多實務現場之經驗書寫，較無所謂標準答案，題型也較靈活較好發揮；高中端的書寫則需要較為深入，閱讀的書籍也需要更多元，例如：變態心理學相關考題，會提問相關精神疾患診斷標準以及後續輔導諮商流程，另外也會出現較多編寫年度輔導計畫、設計輔導活動課程或小團體方案等行政類考題，也較重視生涯輔導相關議題，因此會衍生出後續高中職升學相關考題或生涯規劃之教學演示。而國中教學演示的範圍就較為廣泛，以自己為例，我是同時準備兩項考試，雖然會比較累，但準備高中考題以及往後參與高中教甄時，所磨練出寫申論題的能力，對於將來考國中教甄會有相當大的幫助。

## 二、學生性質不同

國中學生與高中學生無論外在表現或內在情緒皆有很大差異，最明顯可見的不同在於高中學生較為成熟，因此對於輔導諮商來說，可以與學生談話更為深入和細膩，而高中學生也因為年紀較大，因此對於生涯或遭遇的困境也較能獨立解決，不同於國中學生的議題可能需要介入的對象包含導師及家長等角色。雖然國中學生身心發展上較未成熟，但這也是其優勢，因為未成熟代表可塑性高，因此有更多正向發展和補救的可能性，而高中生普遍來說是精神疾患的好發年齡，因此可能衍生較複雜和嚴重之情況。

## 三、需求人力不同

高中教甄多為獨招，這也意味著學校有較大的空間挑選其有需要的人，像是某特質、具備某經驗，通常需要的是擁有較多年資的教師，相關實務經驗豐富或具研究所學歷者為佳，輔導科的部分可能就比较期待具備心理師證照或相關工作經驗者；國中幾乎為聯合甄選，另也有高中聯合甄選，是應屆畢業生上榜的最佳機會，未服兵役者也有很大機會上榜，聯合甄選不會像高中獨招這麼重視工作經驗，反而較重視教學熱忱和創新，以及自身的經驗反思。

## 貳、奮力準備期

大概在教甄前的兩個月，壓力開始壟罩頭頂，開始有些喘不過氣，此時開始進入無日無夜密集準備階段。老實說，書本新內容的吸收和咀嚼在此階段稍嫌晚，這個時候已經沒有多餘的時間緩緩閱讀，因此要提醒的是，大四至大五實習的這段時間，是閱讀專書的最佳時機，配合學校的教育學程課程，大量汲取考題內容，除了準備教檢，更要把這些時間以準備教甄的規格加以善用。

奮力準備期的重點，在於反覆的複習過去所吸收的學習內容，以自己為例，在這個階段除了讀書會每週定期檢討考古題、各學校輔導工作議題諮商演練，並開始進行輪流教甄口試之外，剩餘的個人時間我都是在做題目與檢討的反覆迴圈當中，也反覆熟讀學校輔導工作各議題的內涵和處理流程。

做題目的部分，不同於以往專注於選擇題的練習，這個階段更重要的是問答題與申論題的撰寫，通常是自己撰寫後，再與讀書會成員或實習學校的教師討論更加符合實務現場的解答，以下說明輔導科問答題與申論題的答題重點：

### 一、答題重點在於「廣」，而不在深

答題要考量到全校性系統合作，或是與題幹相關的各項可能性，而非僅專注深入於單一內容，如：回應自殺自傷處遇策略時，可以提到學校教職員、輔導教師、家長、校外資源等角色能夠發揮的功能，而非僅是專注在學校教職員。

## 二、答題最重要的是「架構」

閱卷老師要改所有應考生的試卷，換個角度想你也不可能每一份試卷都詳細閱讀，僅能依照架構瀏覽內容，所以答題不是寫文辭並茂的文章或流水帳，而是有邏輯的依照題幹脈絡列點答題。通常答題的大致格式為前言、本文、結語，前言可以引經據典大致說明題幹議題的重要性、對於題目的理解，以及本文的撰寫方向；結語則是呼應前言所說的重要性，或是作為本文的結論；本文是答題的精華，需要列點式的列出簡潔有力的標題，再填入精挑細選的內容，簡單來說就是把本文分成一、(一)、1.的方式撰寫，也呼應內容不在深而在廣。

## 三、練習「控時」

通常一份教甄試題僅有兩小時內的時間完成，經常不會有選擇題，試卷包含大概 5 題的問答題或申論題，每個題目大致上僅能分配到約 20 分鐘的時間，因此訓練手寫的速度非常重要。而要達到書寫快手的目標，除了經常練習寫字外，最關鍵的就是練習大量題目，看到題幹就想到架構，有了架構（骨）後再填上內容（肉），反覆操作此過程。

## 參、撞牆期

一路奮力準備，時光迅速流轉到教甄的旺季，通常第一波教甄潮是高中獨招，陸陸續續甄試至 8 月，另外就是全國高中聯招，105 年度是 5 月份考試，接著就開始各縣市國中的聯合甄選，這時要有心理準備，因為不是我們挑學校，而是只要有學生的地方我們就去，需要全臺拿皮箱走透透，此階段可以先思考是否有限定相關區域應考，像我就是一開始先設定北區（臺北與新北）及全國高中聯招（臺中考試），因為考慮到同時需要複習相關書籍或演練，到處征戰會讓自己疲於奔命，且各地區高中獨招本來就不在自己的上榜期待內，應屆畢業、未服兵役且未具備研究所學歷，上榜的機率不如聯招，因此就把心力全部花在國高中聯招上。

一開始考高中獨招時，抱持著嚐新鮮還有練筆的態度應考，但考試人數還是有讓我驚訝，也見證了現今教師錄取率之低，舉輔導科為例，光是聘用 1 位正式教師，就有將近 100 人應考，但這也讓自己了解得要有背水一戰、應屆考上的決心，才有辦法在眾人之中脫穎而出。

隨著應考的學校增加，報名費愈繳愈多，但自己總是不在榜單上，或是成績總是不如預期，不比上次進步時，這時就是撞牆期的徵兆。如同跑步，跑過中間折返點時，總是期待著趕緊抵達終點，但每次的過彎或提起精神再次舉起步伐勉強邁進，卻總是看不到終點，眼看其他同學考試成績進步，甚至是分數逐漸接近複試錄取標準而自己卻仍停滯不前時，會感覺到絕望，也會萌生想要放棄的念頭，尤其是說服自己經驗和時機尚未成熟，乾脆先考代理教師，用一年的時間好好準備隔年的教甄，這些都是很正常的，都屬於教甄過程中的成長痛，也是考驗自己心志和耐心的時候。

如何讓自己撞牆後回彈，我的方式是找個信任的人分享心情和自己挫折，減少和身旁考教甄同學聊起成績相關的話題，接著反覆的詢問自己應屆考上教師對於自己的重要性和意義何在？沒有考上是不是就代表自己是個不優秀的人？然後漸漸的看到自己在準備過程的堅持和努力，找到繼續下去的動力。

## 肆、爆發期

馬拉松即將衝過終點，腎上腺素激發衝刺，經過幾次教甄筆試的洗禮，一連串的高中教甄落榜後，終於有機會進入全國高中聯招複試，由於高中聯招有將筆試成績列入最終錄取比例，但我的筆試成績並不高，這時需要面臨的問題是，口試和實務演練（或試教）如何展現。實務演練或試教仰賴平時經驗的累積，在此提出較多對於口試的想法。對我來說，口試是讓評審委員認識自己的最佳管道，因此如何表現自己，以及如何與眾不同是脫穎而出的關鍵。口試重點分述如下：

### 一、自我介紹

自我介紹若想與眾不同，就要能夠說出動人的故事，以自己為例，我的自我介紹舉出大五實習時與學生互動的經驗，更在最後拿出學生為我親手繪製的衣服，上面有著每個學生的簽名，結尾再加上對於教育的理想和對於自己成為教師的期許。找一個讓評審能夠記得自己的方式，找出一個在教學場域中令你印象深刻或痛哭流涕或深刻反思的實例，簡短說出這個故事與對自己的影響，或展示某樣讓你感動的物品，並趁機展現自己的優勢、相關實務經驗與理念等，如此會讓你這個人評審面前更加立體和有溫度。

### 二、三折頁或自傳

三折頁也是展現自我優勢的好方法，考量自傳的厚重冗長，以及三折頁的過於簡化，我將兩者融合而成四面的小書，像是餐廳的 menu 一般，用 B4 的大張紙對折，一面就是一張 A4 的大小，如此相片能夠加大、文字敘述能夠深入、相關履歷和實務經驗介紹也能夠更加詳細。我當初放入小書的內容，大致上歸納為以下幾類：

- (一) 姓名、學歷及相關實務經驗簡歷（含實習經驗）
- (二) 教師信念與期許（列舉正向簡潔大標題）
- (三) 教育相關獲獎經驗（教案競賽或行動研究獲獎證明）
- (四) 特殊社團經驗（服務學習與海外志工經驗）
- (五) 行政經歷（濃縮大五或代理代課經驗）
- (六) 諮商實務經驗（義務張老師、認輔志工及訓練進修）
- (七) 教學經驗（曾授課之主題、教學上的創新或特殊經驗）

### 三、口試應答

口試題目在網路上方便搜尋，不多加贅述，在此說明口試應答方式，應答的方式和技巧如同申論題，需要有架構性，而非流水帳式的說明，尤其是實務經驗與行政流程方面的提問，最好能夠邏輯清晰且列點式的說明內容與實際案例。另外，聯招會有許多關於自身經驗的提問，因此複試口試不是冷冰冰的準備，更要不時去回想和反思自己的實務經驗、感動的或不完美的故事、收穫和意義等。

教甄是一場馬拉松，撐得愈持久，就比別人更有機會上榜，有時考試也需要看機運，並非你不够好或不够認真，而是考出來的題目你就是碰巧沒注意到，因此考教甄不時會充滿負能量，但請相信，這些都是成為正式教師之前的成長痛，也要記得給無論如何仍然堅持下去的自己一些掌聲，儘管結果經常不如預期，但我們還是打起精神繼續努力，但因為我們經常對於自己太過苛刻，以致於很難看見自己的付出。

充滿負能量與負面情緒很正常，偶爾放過自己，出門透透氣，來個小旅行，或是與好友家人訴苦，這些都是讓自己放鬆的好方法。想崩潰大哭就好好放聲大哭，跟隨著自己當下的狀態，畢竟好好照顧自己更為重要。

最後，時時刻刻反思和覺察自己成為教師的初衷，了解自己持續走在這條路上的理由，成為一個有溫度有故事的人，找到屬於自己的教育理念和熱情，如此，相信無論是否應屆考取正式教師，你都是個令人敬佩的教師，而這場教甄馬拉松，你也一定會愈挫愈勇，最終瀟灑奔過終點！