

# 當你真心渴望，萬事將互相效力

教育心理與輔導學系 104 級  
臺中市立大里高中 郭力仁

## 壹、前言

應屆考上正式老師是實習老師最大的願望，但由於師資培育機構增加與少子化等現象，中小學班級數不斷減少、教師員額因而縮編，使得正式老師之路越發狹窄。不過依然有許多抱有熱忱的師培生，持續在這條路上努力。

牧羊少年奇幻之旅一書曾提到：「當你真心渴望某事時，全宇宙都會聯合起來幫你」。然而你知道自己渴望什麼嗎？是穩定的工作？令人稱羨的福利？傳遞知識的渴望？陪伴並幫助學生的過程？抑或是家人的要求？沒辦法選擇中的選擇？我有幸聽到身邊同學的故事，部分修習教程的人都是「既來之則安之」，反正念了師大就順便修習教程，可能沒有仔細思考自己「究竟想要什麼」。有些朋友修習教育科目過程中也進行探索，正因為試過所以才能知道不喜歡，修完學程後放棄實習，並進入了自己有興趣的研究所。看到他們熱忱與投入的炯炯眼神，也驗證了 Corey 的名言：「I Never Knew I Had A Choice」。

我不是最優秀，卻很努力，也是非常非常幸運的人，才能應屆考上正式老師。我想其中最大的關鍵有二：我努力學習每一堂必修課，因為我相信大學修習的每一堂課都在準備教甄、也是成為獨當一面輔導老師的準備；另外驅動我努力的動力就是希望能幫上學生的忙，這是我為什麼想要當老師，也是為什麼我這麼努力的原因。找到自己為什麼想要當老師的原因，以及努力下去的理由，我始終相信上天會為「真心替學生著想」的老師，安排一個「最適合」的位置。

此心得分享按照師培生進程撰寫，分別是「大學在學階段」、「心輔系大四全年實習」、「大五全職實習」、「教師檢定」、「教師甄試」與「總結」。心得與分享依照個人經驗撰寫，但知識與經驗十分曖昧，容易受到個人視角與偏見影響，因此我所分享內容僅是一家之言，每人都可以有獨到的見解或是不同的意見。因此建議老師你只需擷取有益自己的內容或建議，不需要照單全收。

## 貳、在學篇

### 一、除了熱忱外，還需要能力

我在實習過程中遇到學生自殺，雖然並非我輔導的學生，但在輔導處也會與他打招呼。學生自殺對老師是很大的打擊，我也開始思考輔導老師存在的意義與價值，然而危機也是轉機，經過反思後我了解到這件事情提醒我，我們很愛學生，但卻也不夠愛學生。除了熱忱外，我們還需要專業的知識與能力，才知道學生此時最需要什麼，以及可以透過什麼方式來提供協助。

## 二、把握大學的每一門課

大學生畢業後都會開始懷念大學的時光，其中一項原因就是「畢業後進修機會需要自費」。以輔導教師進修為例，除了教育局舉辦的研習，其他專業研習都需要額外自行付費。

大三時修習變態心理學，一方面除了覺得課程很有趣外，同時也疑惑相較於臨床組，為什麼諮商組的學生也需要修習變態心理學。維素老師曾經提到輔導老師需要向家長、導師「翻譯」精神科醫師的專業用詞，所以輔導老師必須要了解精神疾病。同樣地，大學修習的每一堂課都有存在的必要性，因此具備輔導相關專業知識，是為了真正能幫忙學生困難及增進其福祉。

## 參、大四實習篇

我一直記得帶實習的指導老師曾說：「教甄評審只要看到師大心輔系畢業，都會多看兩眼」。等到我實際參與教甄之後，才發現評審必須用短短十分鐘的時間，來認識一個人適不適合當老師時，學歷確實佔了很重要的地位。師大與其他校系最大的差別之一，就在於大四全年的實習。經歷實習的過程中會覺得有點不適應，但等到一年實習完之後，我才了解到何以「一年的實習真的差很多」。

### 一、從雜事中找到意義

大四實習有大部分工作是在做「雜事」，例如發資料、接電話與留言、Key 資料、場地布置、拍照與製作海報等等。其中有兩個面向值得討論，其一是這些「雜事」其實就是輔導行政要做的事情，若不是實習老師協助，就是老師得自行完成（未來當上正式老師也還是要做這些事情），因此輔導老師的工作不只是諮商室內的個案內在工作，只要是有利於學生學習的工作都需要辦理。


等到我實際到學校報到，拿到工作分配表後，我才真的了解「實習是為了正式教師做準備」。我負責的業務內容大多都是實習有接觸過的工作，只是不同以往的部分是，之前是指導老師交辦一小部分（例如發資料給學生），但現在是自己必須從頭到尾負責整個工作。當上正式老師之後，身旁的資深老師都是同事的身分，沒有責任與義務教導我們。所以實習是學習獨當一面的最好時機。因此做雜事時最重要的工作，就是找到「為什麼要做這件事、整體的工作計畫、實施的方式等」。

### 二、每日整理實習重點

日復一日的實習很容易因為疲累、懶惰、社團或考試等因素，突然驚訝一個星期又過去了。為了避免陷入無限循環或是發生實習沒有收穫的可能，建議老師「每日」整理實習的重點與收穫。我是建立「諮商」、「行政」與「教學」心得檔案，並於每日實習後（睡覺前）將重點整理成電子檔。

格式可參考下表，包含時間、授（觀）課班級、任課教師、教學主題、學習重點、照片記錄……，可依個人需求自行調整。這樣做的優點有以下幾點：（一）每天都有收穫、長期下來不會覺得虛度光陰或沒有收穫；（二）日後做實習成果或是個人檔案時，可以很快的找到所需要的資料；（三）分批將照片整理好並歸類，以避免日後不知道照片中的自己在幹嘛。

### 實習重點整理（範例）

|      |   |
|------|---|
| 時間   | 11/7  |
| 班級   | 716   |
| 教學主題 | 我的特質  |
| 學習重點 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程的主體是學生，要讓學生多思考與發言</li> <li>2. 必要才講述（認知的部分），不然大部分的時間盡量引導學生思考，或提出問題</li> <li>3. 能走入學生（走下臺）很好，多與學生互動</li> <li>4. 下指令之前要先想好順序，例如靜態的先全部做完後，在下移動的指令</li> <li>5. 「祕密我」的部分就不用讓同學分享</li> <li>6. 上課不要急著趕課，不用急著一定要上完，放慢講話速度（很順就是不會很急）</li> </ol> |
| 照片記錄 |   |

### 三、製作三摺頁

建議各位老師於大四時就先做好三摺頁，因為開始大五實習後，就會全心投入實習及準備考試，且我認為良好的三摺頁需要時間的醞釀，非一朝一夕可完成。例如我參與教甄時的三摺頁，是歷時一年並經歷四、五次修改的最後完成品。因此及早做好，日後才有樣板可以修改。

三摺頁的重點在於圖大、字不要太多、展現個人特色、一目了然、不要太花俏。簡言之，就是讓評審可以在短短三十秒的時間迅速了解你，若做得過於浮誇、不易閱讀，則失去三摺頁的功能。每個人的三摺頁呈現重點及風格不盡相同，建議可以多找幾種風格作為參考，以下是我個人的教甄三摺頁，給各位老師僅作為「排版及呈現的參考」。



#### 四、讀書會

大四時會想要組讀書會，主要是大三下時看到司法官榜首的讀書分享，就是找到一群志同道合的夥伴共同努力，因此我們讀書會從大四上總共運作了一年半，全國高中職聯招就上榜五人。當然讀書會並非必要，是否有效取決於成員的決心、團體動力（真的有專注在考試，或成為情緒支持團體……），當然**最重要的還是自己有沒有認真念書！**千萬不要以為有參加讀書會就萬事保庇，自己有念才是最重要的關鍵！順帶一提，**教學發展中心提供在學生組織讀書會的經費**，讀書會成員可以選出一位會長，並繕寫讀書會計畫、參加成果報告等，就有一萬（或八千）的讀書會經費可用。

讀書會並非必要，但若善用得宜，則真的可以集結力量，使萬事互相效力，以下說明組織讀書會的功能、優點、缺點與實際實行後的建議：

|                |  |
|----------------|--|
| <p>功能／運作方式</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>分工合作</b>：每位成員深入了解一個單元或主題，再用簡單易懂的話使其他成員了解；或是檢討考題時分配考卷，每人負責不同章節的詳解。</li> <li>2. <b>集思廣益</b>：有些考題很讓人匪夷所思，需要集結眾人智慧才有辦法得出原因；或是寫教案、寫方案時可以一起腦力激盪，想出各種不同的答案或面向。</li> <li>3. <b>相互回饋</b>：練習寫申論題、諮商演練、口試演練時，讀書會成員之間可以相互練習、回饋並給予支持，重點是有人可以陪伴互相練習！</li> </ol> |
| <p>優點</p>      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>互相督促</b>：不管忙到死或累到昏，每周都得有進度！</li> <li>2. <b>求心安</b>：不知道為什麼，同學聽到自己有讀書會就會很驚慌，所以有讀書會應該也可以求心安。</li> <li>3. <b>情緒支持</b>：此為雙面刃，是讀書會最大的優點之一，亦是最大的缺點之一。</li> <li>4. <b>共同討論</b>：部分內容的教育專書或教甄寶典真的很讓人看不懂，撕掉前可以詢問成員或互相討論。</li> </ol>                          |
| <p>缺點</p>      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>集合時間</b>：並不是所有人都需要或適合加入讀書會，若你自己是自動自發型，可以考慮自己念會不會更有效率，否則特地花時間</li> </ol>   |

|      |   |
|------|---|
|      | <p>通車，未必比較有效率。</p> <p>2. <b>沒有收穫</b>：讀書會沒有收穫原因很多，例如自己沒有念書，指望別人拯救、時間用在情緒支持等，這些現象需要團體成員加以辨識，並共同約束，否則容易沒收穫。</p> <p>3. <b>過於鬆散</b>：再次強調成員選擇的重要性，否則逢年過節就放假，或是利用讀書會時間集體去看籃球比賽。</p> <p>4. <b>投入不一</b>：有些成員相當盡責，負責的主題就整理完美的講義，或是有完美且易懂的報告，但輪到某些組員若沒有認真準備，當周可能就不如自己讀書。</p>   |
| 實行建議 | <p>1. <b>慎選成員</b>：此為最重要的建議，就跟小團體需要過濾成員一般，有些好友就是適合一起玩樂，那就在開心的場合上遇到他就好。</p> <p>2. <b>成員人數</b>：建議不超過6人，否則光是約時間就會很痛苦，運作起來也未必有效率。</p> <p>3. <b>請假規定</b>：讀書會的重要功能之一就是互相督促，為了避免喪失此功能，所以成員非必要請不要請假，讀書會也可共同討論必要狀況與非必要狀況。</p> <p>4. <b>支持時限</b>：情緒支持真的是讀書會很必要的一部分，尤其運作到大五實習階段，讀書會容易充滿各校的風俗、民情與文化，大家宜有共識，情緒支持雖重要，但可以吃飯時間再說。</p> <p>5. <b>嚴格執行</b>：讀書會實行之始通常會訂下完美的時程表，但通常會有成員脫隊，這時就需要發揮團體的力量。但大五實習之後就會發生累到無法念書的狀況，若真的如此也不勉強，但記得找時間補上進度。</p> |

## 肆、大五實習篇

### 一、調整作息

大五實習因為是全職實習，所以上班時間從早上八點至下午四（五）點，若有導師實習則需要七點半到學校。回想我們大學靡爛的生活，早八的課常常請假，教授也通常就算了，但到了職場切記絕對不能遲到或太常請假。

### 二、全心實習

有句話雖然我很討厭，但確實是事實，這句話就叫做「吃虧就是占便宜」。與你合作的實習夥伴不再都是同校系的學生，跟不同的人相處及合作，也是輔導老師需要學習的能力。你也許會看到實習夥伴（躲）在一些地方休息、不做共同被交辦的事情、念自己的書不做行政、整天都在看課……。大家都喜歡跟好相處的人來往，行政組長也喜歡請笑臉迎人的實習老師幫忙做事。

我不是暗示你要擺臭臉或跟其他夥伴同進退，反倒我認為這半年真的很辛苦，但忍一下就過去了，請持續笑臉迎人、在百忙中完成分內工作之外(教學與諮商)，還請協助行政、請不要與其他夥伴計較工作量多少。從長遠來看，認真負責的人擁有的絕對不只是眼前的吃虧，附帶的價值還有經驗、能力，以及「順遂的道路」。

### 三、「有關係」就沒關係

華人文化非常重視關係，而且不喜歡界限太明確的人，因此只要跟對方有好關係，發生任何事情就都沒關係。這點可以檢視我們過往的人際衝突而得到印證，自己的好朋友做了什麼事情，不要太誇張都可以原諒；反之，只要是討厭的人，做了一點小錯也可以被放大檢視。另外臺灣人也喜歡什麼事情都說好的人(覺得隨和)，不喜歡這個不行、那個也不要的「難搞人物」(界線較明確)。

學校也是重倫理跟關係的場域，所以請你與學校人員相處時，能交好就不要交惡，能多認識、多聊天、多關心，就不要擺臭臉、不打招呼。另外每個人都不喜歡被階級化或被權威欺凌，所以我也提醒自己，未來哪天有權力時，記得要一視同仁。

### 四、找時間念書(教檢書單請見「伍、教師檢定篇」)

大五半年實習轉瞬即過，千萬要利用大四畢業的暑假好好念書，否則等到時間進入到10月以後，光是忙碌教學演示、行政等就會分身乏術。因此我是利用下班時間，抽出至少一個小時念教育科目準備教檢，然後睡前一個小時看小說，或是輔導專書。總之就是一定要找時間念書，因為現在少子化波及到國高中，所以中等教檢通過率越來越低，如果只靠實習結束後的兩個月，能念的書實在有限。

### 五、拍照並整理資料

大五實習相較大四實習，會有更多的行政業務及活動辦理，也有組長就將整個活動直接交給實習教師負責辦理，此時也很考驗老師的領導及人際能力。以新生始業活動為例，辦理活動需要先寫計畫書、共同討論、分工與籌備、實行與成果、檢討等流程，當然實習老師為了節省時間不可能會這麼完整的走過每個流程，但凡走過請務必留下痕跡(多拍照)，記得留下計畫書、開會或活動實行的照片等，然後每天整理照片與資料，日後做實習檔案時才可以節省時間。

### 伍、教師檢定篇

#### 一、教檢書單

教檢書單可透過Google搜尋，有很多類似的分享文，以下針對常見的書單進行心得分享，我認為沒有最好的書單，只有最適合你需要的考用書籍，因此可參考以下優缺點，選擇適合用書。



|      | 優點  | 缺點  |
|------|---|---|
| 陳嘉陽  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>內容完整</b>：上中下三冊無所不包，幾乎包含所有曾經出現的歷屆考題。</li> <li>2. <b>脈絡清晰</b>：「相較」其他重點整理的書籍，陳嘉陽算是有提到理論脈絡，但有些還是難以看懂到底它在說什麼（不過幾乎都有此問題）。</li> <li>3. <b>重點條列</b>：認真念陳嘉陽其實還是會有很多收穫，例如我在心測、課程等章節就從陳嘉陽獲益良多。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>價格貴</b>：三冊附帶練習題與教育法規，要價新臺幣 2000 多元。</li> <li>2. <b>內容太多</b>：內容完整的缺點就是太多重點，<b>如果你是考前衝刺，不建議看陳嘉陽</b>，你可能會越看越挫折，覺得怎麼還有這麼多沒有念（我建議<b>陳嘉陽要挑重點跟挑章節</b>）。</li> <li>3. <b>挫折感大</b>：讀書會夥伴一起買了陳嘉陽，但因為內容太多，且太多重點，挫折感太大後，就改念網路筆記。</li> </ol> |
| 戴帥   | <p>（我只有「看過」，沒有實際念過戴帥，所以分享僅供參考）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>重點條列</b>：戴帥相較陳嘉陽就是比較重點式的整理。</li> <li>2. <b>適合衝刺</b>：如果老師你實習真的忙到沒時間念書，只剩最後一兩個月，那就可以直接念戴帥，因為其他的可能會看不完。</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>過於精簡</b>：書籍少了點說明的部分，對於喜歡理解甚過於直接背誦的人，可能就不這麼適合。</li> <li>2. <b>解答爭議</b>：這部分是針對戴帥教育綜合測驗一書，因為之前有寫過練習題，但發現有些題目的答案可能有些問題，若有寫此題目的老師，發現答案有問題，記得上<b>阿摩</b>找解析。</li> </ol>   |
| 網路筆記 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>免費</b>：網路筆記可以從 Google 搜尋或是阿摩（網友提供）下載，大多是條列式的重點整理，且各主題都有。</li> <li>2. <b>適合衝刺</b>：網路筆記多是條列式重點，也是適合考前衝刺。</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>排版影印</b>：先前讀書會夥伴有下載網路筆記，其實提供的網友已經整理得不賴，因此稍微調整排版就可影印。</li> <li>2. <b>記憶有限</b>：網路筆記幾乎整本都是重點（就是網友將專書整理出來的重點集），所以有人可能會背得很痛苦。</li> </ol>  |

## 二、準備方式

### （一）先念書

先把「教育心理學」、「教育哲學」、「教育社會學」、「課程與教學」、「測驗與評量（心理測驗）」、「輔導與諮商」都先念過一次，至少有理論的架構後，再開始寫考古題。

## (二) 考古題

1. 從 94 年開始寫，早期的題目若出得太奇怪就算了，不用過於拘泥小節，查了詳解之後可以整理在筆記本上，因為同樣題型的題目會一錯再錯，複習筆記的時候就會恍然大悟！
2. 考古題錯的題目，請回去翻考用書，找出在書上的哪一部分並做記號。一來是提醒自己答案其實在書上都有，告訴自己沒念熟的地方；二來也是可以練習抓重點。

## (三) 精讀

寫過考古題之後會比較清楚出題方向，若還有時間就再次精讀考用書，並找出特別不熟的章節，多念幾次（尤其是心輔系的學生容易不熟課程與教學、教育哲學、教育統計，所以做完考古題後可以針對特別不熟的科目加強）。

## (四) 考前模擬測驗

教檢前可以第二次練習約三回的考古題（包含作文及簡答），除了熟悉時間以外，也要練習狂寫字手痠的感覺（正式教檢時要注意時間分配！）。

## 三、最後提醒

你也許會聽到學長姐說教檢不用念也可以過，但請記住，**教檢不用念就可以通過的時代已經過去了**，幾年前是小教通過率低，但現在少子化波及中等教育，所以這兩年中等教育比初等教育通過率還要低。多花一年的代價很痛苦，除了實習時再累也要找時間念書外，請朋友一起相揪去念書。

## 陸、教師甄試篇

### 一、實力+機運=教師甄試

能應屆考上正式老師，除了具備一定實力外，也需要機運。我看過非常優秀的老師，因為應屆工作經驗不足、尚未當兵，而沒有受到學校青睞；卻也看過經驗豐富的在職老師，因為少了一點的活力，學校最後選擇錄取了應屆畢業的「菜鳥」。**有實力跟上榜並不是直接劃上等號**，而是要看這場考試要的是什麼特質的老師。因此沒上榜未必代表你不夠好，只是他們要的（經驗或能力）不是你所具備的（熱忱與創新）。我自己上戰場時，知道機會渺茫，但我仍告訴自己，當我真心為學生付出時，就不需扮演別人，只是呈現真實的自己，並相信評審會懂得欣賞！

### 二、全國高中職聯招

全國高中職幾乎是應屆生考上高中職的最大機會，理由有三。其一是缺額多（約 15 名左右），所以會吸引許多正式老師「考回家鄉」，但也因為缺額比較多是夜校或是偏遠地區，**在職老師們一旦沒有填到想去的地區（回家鄉）就會放棄**，因此也有備取上的機會；其二是因為倍率篩選低，所以只要能進到複試，正取或



備取上的機會就很大（例如 26 取 14），所以老師若以高中職為目標，要努力衝高筆試分數（且筆試占總成績 40%，非常之高）；其三是全國聯招欣賞熱忱、有理想的應屆老師（應屆上榜機會大），從評審口試的問題，以及仔細閱讀個人檔案，可以略知一二，我個人認為全國聯招的評審雖重視老師的能力，但更重視老師的特質。

綜上所述，若你以高中職為目標，請把握好筆試的部分，只要進到複試（複試通常都是 80~89，若不要太誇張則分數差異不大）上榜機會就是 1/2。但也以我自己的經驗為例子，千萬不要把全國聯招當成唯一希望，否則大力提起，也會重重摔下！努力應戰的同時，也將結果交給上天，並著手準備下場考試，避免為了等成績，因而心慌或沒心情，忽略下場考試。以下說明考試準備：

### （一）筆試準備方式與書單

筆試準備不外乎寫考古題與唸書，選擇題跟名詞解釋就是比誰念得多、念得廣，至於問答與申論則是練習擬定架構（申論重廣度甚過深度），並實際動筆寫，盡量不要用電腦打字，以習慣手痠的感覺，還有練習分配時間。

1. 諮商與心理治療理論（Corey）
2. 高中職輔導科教師甄試必勝秘笈（陳志恆編著）
3. 整理常見事件處理流程（例如自殺、未婚懷孕等）
4. （某學校）輔導工作計畫（能背盡量背）
5. 高中輔導法律（例如學生輔導法、高級中等教育法等）

### （二）個案處理申論架構（參考自陳建良學長）

高中申論可能出現眾多申論題型，除了蒐集並分類考題外，「個案處理」的申論題型可以參考此架構，不同考題會有不同重點，但流程與順序是不變的。例如危機事件處理就會著重在危機因應，弱勢個案概念話題型，則會著重在心理輔導，但整體的架構（廣度）都需要提到，才是一個完整的答題。

1. 行政聯繫及通報：通報校長、家長、校安及責任通報
2. 危機因應：危機狀況因應及處理
3. 心理輔導：進行個案概念化，或是個案議題的特徵（例如家暴個案可能有自責傾向）
4. 系統合作：包含導師、家長與班級等面向
5. 資源連結：社政、警政、醫療等資源的引進與整合
6. 追蹤輔導
7. 檢討反思：整個輔導介入的檢討與反思

### (三) 口試

#### 1. 考場流程

考試當天早上會抽號碼，從原住民 B 區先考，A 區接著下去（一個上午大約考 10 人）。叫到號碼之後會先在口試考外面等約 5 分鐘，時間到會有試務人員引領進入考場。進去後先向評審敬禮，口頭說明「這是我的個人資料」且從中間開始用雙手給予個人資料，並開始 10 分鐘口試。

#### 2. 口試題目（評審會仔細看個人檔案，並從中發問，所以要熟讀自己的資料）

- (1) 一分鐘自我介紹
- (2) 拒學或是自傷的學生要如何處理（回答架構可參考上述 2. 個案處理申論架構）
- (3) 實習過程中看到輔導老師會有的困境
- (4) 補救教學課程進行的方式（個人檔案提到）
- (5) 高中時的小論文研究結果，如何應用在學校輔導工作（個人檔案提到）
- (6) 受到霸凌的同學，如果現在的你回到過去，會如何處理（自介提到）

#### 3. 口試秘訣

- (1) 講話速度不要太快、大聲就會顯得有自信
- (2) 面帶微笑（緊張時容易忘記微笑）
- (3) 展現個人亮點（例如力仁＝展現力量又充滿仁慈）
- (4) 回答條列有架構（評審通常沒耐心從一大段文字中摘要出重點，所以要自己摘要）
- (5) 專業問題要先背起來（例如生涯輔導計畫、夜校輔導工作等）
- (6) 展現特質及風格（熱忱、善良、努力等→全國聯招重視特質）

### (四) 團體諮商

#### 1. 考場流程

考完口試之後，會先到團體準備室外面等待，大約 5 分鐘後會有試場人員引導至準備室抽題，抽完題目後有 15 分鐘可以準備。準備室內有彩色筆、空白紙等文具，老師也可以自行攜帶牌卡等媒材（我打算不管什麼主題都打算用漣漪卡）。入場之後會有八個學生（沒有名牌），學生被下的指令應該就是做自己，且老師問什麼就回答什麼，通常都會配合老師，但未必會很主動說些什麼（考驗輔導老師帶領技巧）。進場即開始計時，也可以先拿三摺頁給評審後，才坐到團體裡（會留一個位置給老師坐）。團體諮商考試時間 15 分鐘，有 12 分鐘帶領加上 3 分鐘口試（針對團體）；也有 13 分鐘帶領加上 2 分鐘口試，每年考試規定不同。

也有老師抽到下午接近晚上的籤號，入場時學生就很不配合，一直喊肚子餓或無聊，並直說這個媒材已經是第三次出現了。此時不用驚慌，若學生不願配合，評審不會把學生的問題轉嫁到輔導老師身上，老師只要依照狀況作處理就好（例如安撫、回到團體動力、團體規範等）。後來那位老師雖然過程帶得很痛苦，但也拿到不錯的分數。總之遇到狀況時不需驚慌，沉著處理意外狀況即可。

## 2. 考試題目

大部分考生抽到的題目都是「霸凌學生的人際團體」。會有一段引言，過去達成的團體目標以及該次團體目標（人際因應行為背後的價值觀、情緒與想法），題目算是相當清楚，但重點就是老師要自己知道在帶什麼。

## 柒、總結

很幸運也很感謝，我第一場教師甄試就是我的唯一教甄經驗。我得到的最大收穫有二，第一是「對未來保持開放」，直到全國聯招進入複試以前，我從未想過自己會當一名高中老師，所有的想像與夢想都認為自己是一名國中老師。因此對未來保持熱忱及開放，我一直深深地相信，只要真心想幫忙學生，上天會幫我們找到「最適合」的位置，而我現在待在一所完全中學，我負責一個高中年段及一個國中年段。第二是 Krumboltz 的善用機緣論曾說「生涯會受到偶發事件的影響」，也就是我們很難控制及掌握我們的生涯（如果忘了他是誰，可能還要再加把勁多念點書！），但善用機緣的前提是，努力做好準備，當機運來時才能夠有能力好好抓住。祝福各位，都能發現自己所熱忱、並找到適合自己的位置。

## 捌、推薦書籍

### 一、諮商心理衡鑑（孫頌賢著）

增進個案概念化與心理評估能力的好書，反覆熟讀後對諮商的架構及流程會有更深了解。

### 二、人際歷程心理治療（Teyber 著）

非考試用書，但卻是接案及幫助人際自我覺察的好書。之前為了更有效協助個案，我花了很多時間念這本「考試不會考的書」，但卻在 105 年全國聯招題目，出現此書核心概念的名詞解釋，且此書的核心概念也幫助我在團體諮商拿到 87.67 的分數。

這並不只宣揚此書的重要性，而是我認為念書不只是為了考試，而是為了有能力幫忙學生，但我相信是為了幫忙學生為出發點，上天就會幫你安排一個好位置。



### 三、搶救心靈創傷、災難後安心服務（黃龍杰著）

危機事件減壓團體模式的重要參考書籍，網路上許多減壓團體資料都是從此兩本書而來。

### 四、SAFE 班級輔導模式（羅丰苓著）

此書為實務工作者所提倡之班級輔導模式，對於口試回答霸凌或人際等相關問題，提供一個良好的參考架構。

### 五、圖解諮商理論與技術（邱珍婉著）

我個人覺得 Corey 諮商理論在某些取向講得有點抽象（例如敘事治療），所以我又額外買了此書。此書作者為大學教授，用比較白話的方式整理各取向重點，雖然圖解只是表格並沒有太大幫忙，但我推薦他的「白話」，讓我更了解某些取向的精義。