

教甄之路：一切都是最好的安排

教育心理與輔導學系 104 級
高雄市立海青工商進修部 林怡玢

壹、前言

想成為一名教師的念頭是我從大四的教學實習才開始慢慢萌芽，和學生的互動過程中不斷地教學相長，當我發現原來我對學生是真的有影響力時，我知道我有更多的責任去當一位好老師。好老師的定義也許在每個人的心中都不盡相同，但我認為只要你願意去貼近學生、為學生好、用學生的角度去看，不管你做了多少，在學生的心中一定會留下一些什麼。這樣的初衷也會一直時時刻刻的提醒我為什麼要撐完大四、大五的教學實習，甚至是後來邊代理邊考教甄的那段時期，因為第一年的教甄失利，我能體會看著班上的強者同學們考上正式老師、自己卻好像原地踏步的感覺，甚至開始產生自卑、不確定自己到底適不適合走這條路的想法，但讓我一直堅持下去的就是希望為學生付出一點什麼的心。

而在經歷了這段邊代理邊考教甄、可以說是人生截至目前為止最痛苦且難熬的時期，我真的這麼相信，如果今天這間學校、這個縣市沒有錄取你，那就代表了還有更適合你的地方，請不要放棄，如果當一名教師是你最想做的事情，那麼一切都是最好的安排，只要你真的努力過，一定會有被看到的那一天。

接下來的分享以輔導科為主，但實際上的作法會因人而異，我相信每個系上都還有許多厲害的學長姊的經驗可以讓大家參考，也可以詢問實習學校、代理學校的資深前輩老師們，善用自己的資源，先讓自己發光，別人自然能夠看見。

貳、實習準備

不同科系可能對大四的教學實習有不同規劃的時間，但不管是大四或是大五的教學實習，但只要在學校的一天，心境上的轉換也是很重要的，面對學生要有老師的樣貌，與指導老師、組長、主任請教時則需要抱持學習且感恩的心情來面對。當看到老師們在這麼繁忙的公務中願意抽出時間和我們討論、指導我們，就讓我覺得很感動且珍惜這樣的緣分，也很希望我自己未來也能成長成一位能幫助實習老師的老師，將教學的熱忱繼續傳遞下去。

我認為實習對往後的教甄考試是很有用的，「多看、多聽、多學」這句千古名言絕對有它的道理，不僅可以了解學校各處室的運作、突發事件的處遇、自己教學上的不足之處，更有實習夥伴能分享實習及考試的心情，也建議與實習夥伴們幫彼此多拍一些照片，在未來做三折頁或個人檔案時一定會用到。也許有些人

會覺得實習做的事情很瑣碎，但我們可能只看到了整個活動的一小部分，而其他部分就是要積極去請教老師才能知道，因此在實習中培養積極的態度很重要，讓老師們知道你真的很願意學，也很樂意參與學校事務，自然就能累積更多經驗，而這些經驗就有可能是讓你在口試中和其他人比起來脫穎而出的部分。

參、 105 年教檢準備

基本上大五教學實習會於一月底結束，教師檢定日期通常在三月初，若實習結束才從零開始唸起，容易因來不及準備導致自己的心情更焦慮。因此在實習階段建議可以和實習夥伴一起組讀書會，不同的任教科目也沒有關係，因為教師檢定考的科目都一樣，也能聽到不同的科系或學校教導的準備方式，和實習夥伴共同準備起來其實會更有動力，互相激勵彼此也互相刺激不能偷懶。像我自己的大五實習學校離師大有一段距離，若每天實習結束再回師大與同學組讀書會，反而會因為通勤的時間、距離較長，而耗費更多的心力，因此和實習夥伴一起組讀書會，是一舉兩得的好方法。在教檢的準備期中，我將重點放在選擇題，因為選擇題的比重比較高，且錯一題可能就會跟別人差 2-3 分，申論題分數就不一定會有這麼明顯的差距，因此知道自己準備考試的方向也很重要。

在準備教師檢定的過程中，我最常用到的工具書有下列幾項：

- 一、陳嘉陽《教育概論》：雖然內容真的非常繁瑣，在上冊就花了不少時間在整理相關的內容，但如果真的扎扎實實的讀完一遍，就會發現重點都在裡面，而且在往後教甄考試時就不用這麼大費周章地重新開始，就能比較快速地提取教檢的記憶，節省不少時間。
- 二、張春興《教育心理學》：能夠更深刻了解教育心理學，在考試中也非常實用，也推薦給非輔導科系的學弟妹。
- 三、黃德祥《青少年發展與輔導精要》：薄薄的一本專書，很適合在看不下長篇大論時或睡前拿起來翻一翻，對青少年的發展概要以簡單明瞭的方式呈現。
- 四、教檢教甄筆記：實習夥伴推薦的筆記，剛好符合我偏好以表格的方式來閱讀重點，我也會將考古題的訂正或是筆記上沒寫到的重點一併寫進去，讓這本筆記成為我的應考工具之一，在空堂時就能反覆閱讀自己常忘記的重點或是一些口訣，進行考前的最後衝刺。在網路上均有很多前人整理的精華，找到最適合自己的那份去閱讀或自己整理，都能事半功倍。

五、阿摩：實習結束後會有春節連假，可以允許自己好好過年，讓自己有喘息的機會，因此在過年期間如果念不下書的話，可以試試做阿摩考古題，讓自己保持著考試的感覺，一開始我會使用循序漸進模式，但到考前一到兩週，就改以年度式來整個大複習。選擇題多練習就比較有感覺，也從考古題中知道每個章節的重點在哪裡，自己不熟練的部分就再加緊腳步去加強。

六、教育家的名言佳句：這個部分是在接近考前心情比較焦躁時可以做的事情，蒐集一些有關於教育或教育家講過的勵志名言，可以用於申論題的前言及結論，使申論題更完整，也有經典佳句可以幫忙修飾整個大題。

最後在教檢應考時，保持平常心即可，我也和實習夥伴約好空堂時一起念書，會讓自己有更安心的感覺，當天是一整天的體力戰，儲備好精神就盡人事、聽天命，把握該拿到的分數，教檢通過這件事就不會遙不可及。

肆、 105 年與 106 年教甄準備

第一年的教甄結果失利，因此決定先考代理教師，隔年再戰，因此兩年準備過程不太一樣，分成三個部分進行說明：

一、準備時程拉長

(一)105 年：教師檢定結束到知道結果的期間，覺得不知道有沒有通過，當然會念不下去，所以這段時間可以去思考自己的三折頁內容，那我有趁這個時間整理陳嘉陽教育概論上冊的筆記，但專書的部分仍怠惰了一陣子，初試的準備也拖到前一個月才緩慢開始，而複試通常會在初試結果公告的一~兩個禮拜後，除了與夥伴練習之外，也到大四、大五實習學校請老師幫忙，但在這麼短時間內準備，其實在準備的時間及心力上都是不足的。

(二)106 年：將整個準備時程提早了一個多月，從下學期開始便督促自己需要加緊準備初試，因此慢慢開始將專書讀完、練習寫申論題、蒐集各種不同處遇狀況及輔導計畫的資料，更要了解今年新興的輔導、生涯議題，三折頁也需要及早開始準備，因為你不確定複試的機會什麼時候會來臨，如果來臨時卻沒有準備好的話真的很可惜。複試的準備也提早許多，從平時也會跟夥伴約下班後語音練習諮商，到 5 月開始就積極請老師們在空堂或放學後幫我看諮商與口試，每個老師看到的重點都不同，能夠學習的地方也不一樣，原本我對於諮商非常沒有信心，但夥伴與老師們總會幫我看見做的好與不足的地方，讓我在複試時能更沉穩、更有信心、發揮出自己的優勢。

	105 年	106 年
3 月 (教檢結束後)	1. 簡單整理陳嘉陽《教育概論》上冊的內容 2. 簡單思考三折頁	1. 看完專書(例：諮商理論、生涯諮商與輔導…等)並做相關的考古題 2. 開始製作三折頁
4 月 (教檢放榜後)	開始組讀書會分配專書進度，並做相關的考古題	1. 依照不同的個案題型練習寫申論題 2. 開始考高中獨招 3. 線上練習諮商 4. 修改三折頁
5 月	1. 依照不同的個案題型練習寫申論題 2. 偶爾練習諮商	1. 依照不同的個案題型練習寫申論題 2. 開始考國高中獨招、高中職聯招 3. 線上練習諮商 4. 請老師幫忙看諮商、口試 5. 修改三折頁
6 月	確定初試通過之後，才真的在短時間之類打起精神準備諮商、口試、印製三折頁	1. 開始考高中職聯招、國中獨招、國中聯招 2. 線上、實際練習諮商 3. 請老師幫忙看諮商、口試

二、多考幾所學校

(一)105 年：覺得自己準備的不夠，因此不太敢報名高中獨招和聯招，結果考國中聯招時，唯一一次進複試的機會因為太緊張就落榜了。

(二)106 年：只要時間允許的考試，基本上都會去試試看，高中獨招的申論題真的比較難，但考多間一點學校就會發現今年重視的議題，也能知道自己哪些部份比較不懂，可以考完再回去多查資料，對接下來的高中職聯招、國中聯招都會有幫助。如果很幸運進入複試，就是磨練自己的大好機會，雖然每次複試結束都很緊張、很挫折，但有位老師告訴我「一次就做好一件事」，這次複試希望能比上一次的複試更好，也藉由複試去練習考試的臨場感、蒐集口試的題目，幫助自己能在下一次被問到時能有更漂亮的回答。

三、心態上的調整

(一)105 年：結束教檢後放鬆太久，導致之後在準備初試時總是覺得程度跟別人差距太大，所以在結果還沒有出來前都沒有太積極的行動。

(二)106 年：在第一年確定落榜之後，曾經失落了一陣子，因為知道自己真的沒

有盡全力，所以在第二年時調整自己的心情，給自己一點時間，上學期的目標是先好好適應代理的生活，準備教甄的工作從下學期才正式開始，希望可以辛苦幾個月而換來不再辛苦每一年，因此我跟我的考試好戰友真的就從寒假結束後一直努力到六月底，結果才塵埃落定。當然在考試的過程中，我們考了無數間學校，也失敗了無數次，常常心灰意冷覺得自己明明已經付出了努力，為什麼卻看不到一點回報，也會覺得是不是冥冥中暗示我們不適合走老師這條路，各種非理性的想法會不斷出現，後來做了一個莫名其妙的心理測驗，我就像求神問卜問心理測驗今年能不能考上老師，得到的結果卻是「這不是你能控制的事情」，雖然沒有得到好的回應難免失望，但這句話也說到我的心坎裡，因為要符合每一個評審的口味真的很困難，只要你表現出你的樣貌，懂得欣賞的人自然會出現。也許考教甄的這條路上，會讓你嘗盡很多的酸甜苦辣，但現在回頭看，卻是真真實實努力過的過程，所以真的不要放棄，想想還有很多還在努力考試的教師們，我真的沒有什麼資格說我要放棄、我做不到的，也希望學弟妹們能夠相信自己。

伍、 代理準備

考代理教師是我從知道自己複試落榜時就開始有的念頭，因為想要累積更多實務上的經驗，我選擇回到家鄉當代理教師。那也因我這兩年準備教甄的身分有所不同，所以也提供我的經驗給學弟妹參考：

(一)準備代理教師：

準備代理考試時，因為一開始我先報名的是兼任輔導教師，因此考的會以試教、口試為主，在準備方向上跟教甄就有很大的不同，不過因為之前有和學姊、同學們編寫一些教案，所以在準備試教上並無太大的困難，不過在口試中真的會需要思考你為什麼要報名代理教師、自己的生涯規劃，甚至是對學校、輔導諮商工作的了解，當然也需要讓主任、組長們看見你的誠懇及態度。

(二)代理教師與全職考生的差別

1. 經費：報名考試會需要花費大量的報名費，更不用說到報考學校的交通費、住宿費…等，因此在代理的階段告訴自己不要有想要存錢的心理準備，只要時間允許的考試就去試試看、當作經驗，而這些錢就是一種投資，所以比起全職考生，在需要繳交各種花費時相對來說壓力就會減輕一些，不需要都和父母拿錢，也會為自己的花費負責。
2. 時間：全職考生基本上的生活都是與考試綁在一起，因此對無法持續做同一件事的我來說，全職考生的時間很多都是浪費掉的，念多久時間可能就需要

相對久的紓壓時間。但在代理的階段，雖然念書的時間並不是隨心所欲能控制的，但對我來說上班反而能幫助我分散注意力，因為有必須完成的事所以能夠暫時的忘掉考試，在下班之後、週末能更知道時間的不足、把握自己的時間。

3. 資源：在全職考生的時候，基本上很多都是在圖書館、家裡繼續念書和準備，但在擔任代理教師時你仍然一直在接觸學生，保持上課的感覺，甚至能夠將試教可能會考的課程融入進去教學中，讓自己有練習的機會，或是參與不同的活動，幫助自己豐富三折頁的內容。另外在上課時就能開始製作一些教甄可能會用到的教具教材，也能多向資深的前輩老師們請益，主任、組長、老師們均為自己強力的後盾，或是在放學後借用空教室來練習試教、口試，這些都是學校可以提供的資源，一定要好好珍惜。
4. 網路：這一點是我自己在代理期間遇到的困難，因為選擇回南部代理，但是同學們大部分都在北部，無法見面練習，因此網路的應用就格外重要，可以利用語音通話來練習諮商，也可以將各個學校的初試題目存在手機裡，分享給沒有去參加那場考試的人知道，有了這樣方便的媒材，其實對因為上班而無法常常見面的考生們來說，是很有用的。

陸、 結語

對我來說，考試就像是更了解自己的一個歷程，PTT 實習教師版、學長姐都有許多經驗的分享，但最重要的還是找到適合自己的讀書、準備方式，了解自己的心理狀態及需要的紓壓方式真的很重要，畢竟橡皮筋撐久了還是會沒有彈性，而教甄就像是一場你看不到盡頭的冒險，你必須要一直堅持下去才會有看到終點的一天，分享給大家在考試期間一直支撐我的一句話，來自 Peter Su 的「給自己一點時間，所有你以為過不去的總會過去。」，當你真的很累很想放棄的時候，不妨停下來休息一下、想想自己是為了什麼走到現在，一切都會有最好的安排，你只需要努力並等待機會來臨時好好抓住，相信自己一定會做到的！