

# 得之，我命；不得，我幸

108 年度國高中專輔教師甄選經驗分享

生命科學系107級

桃園市立大園國中 郭懷元

## 壹、前言

各位師大的學弟妹大家好！我是生命科學系105級的郭懷元，輔系教育心理與輔導學系，我想會看到這篇文章的學弟妹一定都對當老師有某種程度的嚮往，可能你現在正在實習，或者是已經正在準備教甄，也可能你像我在實習時一樣懷疑是否自己有足夠的本領擠入教職的窄門，然而不可否認的是，你已經具備積極蒐集各種資訊的能力，才會找到師培處的網站中的這篇文章。

如果你是正在修教程的大二大三學生：這篇文章可能離你稍遠，可能只能讓你了解未來如果走向教職會經過的考驗，然而時勢變化快速，每年每縣市每校的考試方式開缺的量都有所不同，建議你先思考自己修教程的原因，以及是否有非得當老師的理由，如果只是因為家人或環境的驅使而修教程，這條路給人一條穩定生活的刻板印象，然而在少子化以及社會對於教育觀點的改變下，直升機父母數見不鮮，教師已不再是如以往的具有權威性，而在十二年國教變革的浪潮之下，教師的責任更重視個人化的引導，挑戰增加了，裡面的人想逃走，但現場的超額狀況卻不斷出現，流浪教師每年都要辛苦的南征北討，外面的人進不來，請有心理準備，這是一條越來越辛苦的職業，可利用教程的課程以及未來的教學實習或教育實習去探索自己是否真的有興趣也有能力從事教職，另外教育部在寒暑假也會舉辦補救教學以及史懷哲計畫，師大也會有到海外的實習機會等相關的教學與營隊活動，如孔子行腳等，可把握機會報名參加累積經驗與實力。

如果你是大四及教育實習或是已經在準備教甄的學弟妹，我認為考上教甄除了考前的勤加操演以外，過往的累積也同等重要，然而在教甄的窄門之下，錄取率不到百分之一，時運當然也有影響，因此千萬別因為未錄取而灰心失志，將實力養好，考上正式老師就變成只是早晚的問題，在收到自己未錄取或者是成績不理想的時候，我都會想起師大張民杰老師在教育實習的時候給予我們的這句話「得知，我命；不得，我幸」，他改變自徐志摩的「得知，我幸；不得，我命」，反過來去建議我們面對教甄考試失利時的心態可以這麼調適，或許每一次考試的失利都是上天在為你做安排，如果你命中就該去這件學校他就會安排你到該校大展身手，如果失利其實也不必喪氣應該慶幸，因為可能上天在告訴你這間學校並不適合你，還有更適合的場所在後面等著你。

以下將先簡述我在師大的求學及實習經歷，再羅列我該年度的考試狀況給予建議，並且寫下相關的經驗及心得，然而每個人的應考經驗都會有所不同，主觀上也會有認知差異，因此我的分享僅是一家之言，學弟妹可以自由去撿取需要的地方去形成自己的看法，不必盡信。

**貳、實習中準備：能力範圍內不排斥做任何任務，然而也要留時間準備考試**

**一、我的實習背景：「像蝸牛一樣，一步一步慢慢向上爬」**

我原是生命科學系，在大二修教程的期間對教育心理學有興趣，進而申請輔系，才更認識輔導諮商，也對此產生興趣，並且想要成為一名能協助學生的輔導教師。所以我大學延畢了兩年，課程大多在我大四的期間就修完了，很累也很崩潰。一直覺得自己花了好多時間，晚了系上的同學好多步，然而回過頭來看，如果當初沒有這個決定現在可能也還在流浪中。

我延畢的第一年沒有太多課要修，因此我到政大身心健康中心申請初談實習的機會，讓自己可以繼續磨練自己的諮商能力，也到了戒菸專線服務中心擔任戒菸諮詢人員，運用諮商技巧服務心理成癮的戒菸者，也沒想到這兩個重要經驗會在後來讓我能有與他人不同之處。

延畢的第二年，主要的任務是輔導活動科的教學實習，在臺北市立大安國中，蛋黃區中的蛋黃區，輔導室的業務多到牛毛，個案的問題也很複雜，雖然很累但因為已經熟悉學校環境，後來我決定繼續留在大安實習，也因此後來教甄的過程中，實習學校的校長、主任、組長、老師們都很願意在各方面提供我們協助，不管是試教、個案演練、行政口試，每位師長都指點過我，才能讓我脫穎而出。因此，實習期間肯做事的態度非常重要，校園中幾乎是沒有秘密的，做事的態度師長們都會看在眼裡，遇到難關時，他們也會因為你的認真即使再忙也願意伸出援手。

在找師長求助的時候，記得注意自己與師長的關係是否足夠，並且事先想好需要哪位師長針對哪方面的協助，想好問題再去詢問，這樣對方才能知道怎麼協助你，也比較有效率。

**二、勤加拍照，作活動紀錄，正面親和專業的形象照能多一點最好**

每一項活動都別忘了與活動標題拍照，能夠拍到展現出自己親和正面的形象的照片，將來都能放上去三折頁呈現。

**三、把握指導學生的機會、在實習期間製作教具和個人檔案**

我這一屆是最後一屆先實習完考教檢，在實習期間除了準備教檢之外，我們同校同科的實習夥伴還會一起留下來做教具，不僅實習期間上課用的到，也是為了日後試教做準備。至於哪些教具必定要呈現，每位老師看法不同，有些老師認為記分板很重要，我個人在實習期間做完記分板，另外也參考備課光碟以活動為單位準備小白板和單元活動標題等萬用教具。

**四、把握上台練習的每次機會：參加師培生能力檢測、系上的試教口試等活動累積經驗之外，有一些相關的經歷的羅列在三折頁上對於自己的教育專業會更有說服力。**

**四、讀書之餘也要好好照顧自己的身心**

教甄是一場長期抗戰，持續三個月，如果觀察到自己上床睡覺的時候都是深夜了，但是睡眠品質很糟，容易醒過來或者頻頻做惡夢，早上起床時總是覺得沒睡飽。讀書的時候常常精神不濟，呵欠連連，不管是平日在家、在圖書館

都是如此的話可能就需要一點時間讓自己好好放鬆，不然就會像橡皮筋一樣彈性疲乏，越準備越無力。有以下做法給大家參考：

- (一) 運動規律：我會給自己每天固定的運動時間，慢跑、游泳或者是重量訓練都好，讓自己轉換環境、消耗體力
- (二) 作息固定：固定自己的起床時間和睡眠時間，讓自己儘量保持每天都有結構的。
- (三) 複習安神：考前一天或半天，最容易緊張，當時就當作自己是在環島或是半日遊，去各個學校看看環境，帶著自己的筆記去看就好，別再做其他不熟悉的題目。
- (四) 計畫擬定：考期的行程表訂好，讓自己有心理準備，我當時是以全國高中職和國中聯招為目標在準備其他都是當作在練筆，可依照自己的想法去做類似的規劃，別讓突如其來的各校獨招亂了自己準備考試的步調。

### 參、教師甄試初試：筆試準備

一、申論題：申論題幾乎是必考的題型，先求廣再求深，列點書寫，標題要清楚。最好能包含前言、內文、結語，時間不足時就趕緊將重點寫出來就好。

例如霸凌的相關處遇：

前言：校園霸凌乃是發生在．．．．．（前言可書寫此議題的定義）

#### 一、班級課程

- (一) 性平教育課程：性別光譜、角色扮演、．．．．．友善環境。
- (二) 入班輔導：開場、引導、機會教育．．．．．。

#### 二、個別諮商

- (一) 受凌者：同理支持、人際因應策略、自我肯定訓練、支持系統。
- (二) 霸凌者：正向開場、警醒、行動、鼓勵、其他正向管道發洩情緒。
- (三) 旁觀者：同理支持、諮詢。

#### 三、導師合作

- (一) 建立正向氛圍：覺察異狀、討論策略、適時關心、密切聯繫。
- (二) 加強親師合作：建立溝通管道、提供諮詢、辦理研習。

結語：身為輔導教師，應以．．．．．的態度謹慎處理，連結校內外資源，並且加強課程宣導，進而杜絕校園霸凌的發生。（結語則可以有些呼籲或是點出現狀的不足之處，顯見此議題的重要性。）

二、選擇題：將師培處提供的教師甄試歷屆試題下載後，分年份寫完並檢討。

#### 三、書單

- (一) 諮商與心理治療(Richard S. Sharf，心理出版)
- (二) 諮商與心理治療：理論與實務(Corey)
- (三) 輔導原理與實務(黃政昌主編，心理出版)

- (四) 諮商與輔導(葛瑞瑟，高點文化)
- (五) 生涯諮商與輔導(金樹人)
- (六) 國民中學學校輔導工作參考手冊
- (七) 人際歷程取向治療
- (八) 災難後安心服務(黃龍杰，張老師文化)
- (九) 相關教育及輔導法規：如學生輔導法以及轉銜輔導辦法等

以上我主要利用人際歷程取向治療的概念化模式去形成自己要去在個案諮商演練完之後作概念化，而Corey諮商與心理治療詳讀無數遍，如果還是會忘記可以先寫完歷屆教甄筆試選擇題，再去翻書檢討把他寫在自己的筆記本上背起來。災難後安心服務模式很簡單讀，老師也是個口訣控，可以將老師的語言模式再參考國中學校輔導工作手冊，整理出自己的一套寫申論題的危機處理模板。而生涯輔導的部分國中較少考，如果要準備高中的話生涯輔導會是一大重點，然而金老師的書不好讀，容易睡著，我主要熟悉大標題和粗體字部分，再藉由考古題複習。

#### 四、網路資源

- (一) 國中專任輔導教師的挑戰與生存指南(陳志恆)
- (二) 阿摩線上測驗：在考試準備期間我很仰賴阿摩，從開始準備教檢的時候開始我就買了阿摩的vip和詳解卡，因為我自己是比較習慣用手機版，午餐和晚餐吃飯的時候、搭公車的時候都可能邊做，但我當時沒有設定自己做題目的目標，所以容易拖延進度，但每次想到就做，無聊滑手機的時候就開app做個一回，累積下來也是很可觀的題數，另外可以善用阿摩的錯題複習功能，把自己近期做錯的題目再做一遍。

#### 五、讀書會協助：

六、考情蒐集：上一屆考試的學長有人因為錯過報名日期而沒有報名到新北高中聯招，雖然他後來破釜沉舟在其他場考試脫穎而出，但我想如果是自己忘記報名，當下一定後悔萬分，因此可以透過以下資源去定時觀察有無那些學校開始招考，也能預先規畫幾場先去練練手感和膽量，熟悉考試的緊張感。

- (一) 1111教職網考程：<https://teacher.1111.com.tw/instruct.asp>

我自己個人比較習慣使用1111的網站去看現在有哪些學校開缺，然後把他寫到自己的筆記本上做綜合紀錄，方便自己知道哪些考試撞期，要如何取捨，畢竟報名費加交通費也是很高的一筆費用，因此這時候，清楚自己想要在哪個縣市工作以及想要在國中還是高中場域工作就很重要。

- (二) 教育部全國高級中等以下學校學校教師選聘網：

<http://tsn.moe.edu.tw/index/JobTShow.aspx?f=FUN201003161118253V1>

- (三) 教育部國中小代理代課教師人才庫平臺：

<https://ptst.k12ea.gov.tw/Index.aspx>

## 肆、教師甄試複試準備

### 一、行政口試：

可分主題藉由讀書會討論，師培處曾辦過模擬口試，將口試題目分類為：

- (一) 個人優勢與表現
- (二) 實習經驗與成長
- (三) 班級經營
- (四) 家長互動
- (五) 教師專業：例如差異化教學、重理解式的課程設計等。
- (六) 學校行政與人力：是否願意協助行政等
- (七) 教育理念
- (八) 國家政策：例如學生學習歷程檔案、十二年國教課程綱要等。
  - 三折頁：我自己來不及做教學檔案，只有做三折頁，將畢業前做過的加入實習經驗，裡面務必放上你最能發揮、最有亮點與眾不同之處；如果覺得真的不能看，先找到自己可以接受的模板，請親近的學長姐和同學幫忙改，再請教授、校長、主任、組長幫忙看。
  - 務必熟悉該報考縣市或學校的相關輔導措施，以及該年度火紅的教育制度變革、與教育相關之議題及時事，如果評審沒問你有把握也能在回答中簡單點到，顯見你與時俱進、熟悉現場脈動。
  - 結合自我介紹與三折頁，加深評審印象。
  - 可分題型準備，參考陳志恆老師的分類。
  - 務必請學校主任，或具有行政經驗的老師，最好是曾任口委的前輩模擬口試，非常痛苦但要藉此練自己的反應能力與挫折容忍力。

### 二、個案諮商演練：

每次讀書會我們都會進行個案諮商演練，分為家庭、生涯、愛情、精神疾患、人際等主題去扮演。讀書會五人小組，個案與諮商師計時十分鐘演練，九分鐘時響鈴提醒，可依欲報考教甄簡章而變更，除了個案及諮商師外其餘三人扮演個案演練口試委員，針對演練過程提問三至五分鐘。

### 三、試教：

事先將各版本的主題單元活動列出表格，寫下該活動教學目標，用到的教具，方便查詢，以及寫下各活動15分鐘試教教案，教案可只有架構就好。我的試教心中會有架構如下：

- (一) 正向開場：各位同學都已坐定，並且加分。
- (二) 班級經營：請副班長點名，發下學習單。
- (三) 複習上周帶入本次主題。
- (四) 結合教學目標、運用教具、分組教學討論等闡述。
- (五) 反思：帶出本次教學目標，連結輔導室相關資源。

(六) 總結今日學習，收回學習單，讚美學生好的表現。

以上架構可再結合自己的版書版面配置，事先依活動畫下自己的版書稿，注意緊扣教學目標。

### **陸、桃園聯招考試當天經驗分享**

(一) 口試：當天遇到口試委員之一是師大的教授，雖然老師為了避嫌不能提問也不能打分數，但是看到是熟悉的面孔也會讓人安心許多。

(二) 試教：抽到生涯抉擇分析師，是我從來沒上過的一項活動，但是在之前幾天跟老師簡單討論過課程，對該活動還算印象深刻。

(三) 諮商演練：個案問題是手足競爭，事先抽題，由成人扮演國中生，這部分我覺得是有賴平日的累積還有過往接案的經驗，我當下能夠專注且不緊張的去同理個案，並且冷靜地去概念化。

### **柒、結語**

懂得如何開口求助也是一項重要的能力，在這次準備考試的過程中，如果沒有複試前一個禮拜去向實習學校的老師們以及上一屆考過的學長姐求助，我不可能在考試中脫穎而出。我認為準備教甄的過程中，真的不能夠單打獨鬥，你的實習夥伴和讀書會夥伴都是重要的戰友，在大家互相演練和督促的過程中，才能夠順利的游上岸。然而，現在的現場真的僧多粥少，挫敗是難免的，教甄是實力加運氣的戰場，相信每個人都會有自己最好的歸宿。