114 年教師甄試經驗分享-國中輔導科

教育學系 112 級
台北市立南門國中 鄭庭庭

流淚撒種的，必歡呼收割

壹、前言：

我一直記得在大學期間，一位教授在他的課堂中說過一句話：「人總是有辦法。就算再難的路，用爬的也會爬完。」經歷了教師甄試的漫長旅程後，我深刻體會到這句話的真諦。準備的過程真的不容易，但你還是會順利走過的！

在正式踏上這條路之前，我曾聽過許多前輩分享備考的辛苦與堅持，心裡也早有心理準備。但真正走進這個歷程，才發現那份疲憊與挫折感，是言語難以完全描繪的。這是一條充滿自我懷疑、無數次跌倒、但仍要咬牙前行的道路。

幸運的是，我沒有中途放棄。「流淚撒種的，必歡呼收割。」這句話成為我在黑暗時期的信念支柱——提醒我，只要用心走過的每一步，即使當下沒有人看見，它都會成為將來開花結果的種子。

希望這篇分享，能為現在正走在這條路上的你，帶來一點方向、一份勇氣，還有一顆堅持到底的心。

一、背景介紹：

1. 主修：教育學系
2. 雙主修：教育心理與輔導學系
3. 半年教育實習：114 上學期於士林國中
4. 半年專輔代理：114 下學期於蘭雅國中
5. 讀書會：前期有組讀書會，後期因時間無法配合，多以自讀為主
6. 報考狀況：專輔、輔導都有報考

考試	考試方式	結果
政大附中國中部-輔導老師	初試：申論題 複試：試教、行政口試	進複試
新竹香山高中國中部-專輔	初試：選擇題 複試：空氣諮商、口試	進複試

高雄高中聯招	初試：申論題	未進複試
新北國中教甄-專輔	初試：申論題 複試：空氣諮商、行政口試	進複試
台北國中教甄-輔導科	初試：選擇題 複試：真人諮商、試教、口試	進複試
屏東國中教甄-專輔	初試：申論題	未進複試
桃園國中教甄-輔導科	初試：選擇題 複試：試教、口試	進複試

※小補充：報考策略思考方向（以 114 年為例）

1. 地區選擇與流動性：

   有些縣市缺額多，但多為偏鄉或偏遠學校，有時也可能需綁定數年才有轉調機會，報考前務必詳閱簡章，評估自己對地理位置與流動性的接受度。

2. 歷屆筆試分數：

   若以中區聯盟為例，台中的錄取分數通常相對較高，若擔心筆試分數不具優勢，可考慮其他分數落差較小的地區，提高進入複試的機率。

3. 選擇題還是申論題型：

   雖然屏東不在中區聯盟內，但考試時間常與中區聯盟重疊，且屏東為申論題型。若你較擅長申論，可將其列入報考選項；反之若對選擇題較有信心，可優先鎖定選擇題縣市。

4. 靈活報考、多點嘗試：

   建議可先報名 2～3 個縣市，等簡章公告考試時段後，再根據實際情況選擇其中一個地區實際參與考試。這樣不僅能掌握更多選項，也有機會「賭中」該區缺考人數多、競爭較小的情況，提高進複試的可能性。

二、時間軸：113/06~114/07 （整整一年的撒種之路❀）

時間	預備內容
113/06~114/12	全心投入半年實習，累積教學、諮商的經驗

114/01~113/02	開始寫歷年考古題加訂正+準備 114 下學期的課程教案（在寒假就先準備好，之後才能開始準備教甄）
114/02~114/04	適應新工作＋持續寫歷屆考古
114/01~114/05	全力衝刺準備筆試
114/05~114/06	開始一連串的初試與複試

三、考試資源：

工具	說明
NOTION	線上筆記工具，免費版就夠用，可連動手機，平時可用手機看筆記。
阿摩	與同學和買，主要用來看詳解。
專書	時間若充裕，建議可以搭配專書，但如果時間不夠就先以刷題為主。
平板	下載歷屆試題寫題目，省下影印的錢。 我通常在「公職王」下載歷屆考古題 網址：https://reurl.cc/lYkzl6
讀書環境	選擇適合自己的讀書環境，例如咖啡廳、圖書館

貳、實習期間：

剛開始實習時，我並沒有立刻投入教甄準備，而是全心投入適應與累積現場經驗的階段。這段時間是快速成長的絕佳機會。我很積極地爭取上台授課與觀課的機會，觀察指導老師的教案設計與師生互動，也學習班級經營的方法。

在實習後期，我會主動約指導老師討論，就算老師很忙，也會利用短短 10 分鐘請他給我回饋，這樣才能看見自己需要調整的地方。

進入實習中後期，我開始書寫歷屆考古題，主要鎖定新北、桃園、台北三區的題庫，並搭配阿摩平台訂正。我知道自己容易寫完就忘，所以會用 Notion 整理所有筆記、錯題與重點，並強迫自己定期回顧。這樣能大幅提升讀書效率，也避免「寫過就放著」的情況。

參、初試預備：

一、刷考古題並系統紀錄

因為我知道自己準備時間不足，所以我沒有特別讀專書，主要策略是瘋狂刷考古題。一開始不確定考哪個縣市，所以各縣市國中考題刷完，就寫高中、小學，後來再回

頭複習國中。可根據個人習慣建立簡單的進度表，每做完一輪，就標示顏色、日期或分數，把不熟的概念一再練習，直到真正掌握。我主要是做 99 年到 113 年的題目，但如果時間不夠，不需要做到那麼前面的題目，因為出題方向確實不同。

※圖：紅色表示重複做了四次、黃色表示重複做了三次

地區	114	113	112	111	110	109	108	107	106	105
台北	教專、輔導	教育、輔導	教育、專輔、教育(國小)	教育、輔導科(國小)		教育，輔導(國小)		教育、輔導	0406輔導國小(80)	教育(網 0329/62
新北	0529新北輔導	教育、輔導、0413高中輔導	教育、專輔、、輔導、(0414網)輔導(高中70)	教育、輔導、專輔 0414普通科(國小)、0414教專(國小90)		教育、輔導、專輔	專輔(高中)、輔導、專輔 X2、0518輔	輔導、0330教育	教育、輔導	輔導
桃園		輔導、輔導(國小)、教專、輔導(高中)	教育、專輔	教育、輔導、輔導知能(國小)		輔導知能(國小)	教育、輔導	0403輔導國小(82)	0406輔導國小(82)	輔導
花蓮			教育、輔導、教育國小、輔導國小							
中區	教育、輔導、輔導（國小）、教育（國小）	教育、輔導知能(國小/中)	教育、輔導、輔導(國小) 輔導知能	教育、輔導、教育(國小)		教育、輔導、輔導(國小)	輔導、0425教專(國小)	0404教專國小(86)	教育、0409國小(輔導)(80分)	

二、申論題：

新北市的專輔考試以申論題為主，所以若要考新北市，一定要練手寫。起初在寫的時候會非常卡，因為我們較缺乏實作的經驗，所以在一開始我會先看題目，然後看一下其他人的寫作方向，慢慢累積一些處理的方式。

在寫申論題若能加入諮商技術並建立起書寫的架構，能大大凸顯你對輔導工作的專業性，以下可以參考：

重要概念	適用題型
WISER 三級輔導工作模式	輔導工作分工？、面對…議題時的處遇方式？
系統合作(校內校外)	面對…議題時的處遇方式？
辯證行為療法、正念療法	自傷殺個案之處遇
系統減敏法	面對中輟、焦慮個案

三、分類重點筆記：

除了做錯題本之外，針對常考的概念可以特別記錄下來，常考概念例如「維高斯基 V.S 皮亞傑」、「現實治療 WDEP」、「重要法規」都額外整理，考前可快速複習。

※圖：可以根據歷屆考題，把常考的法規內容記錄下來



肆、兼顧工作與備考的心路歷程：

當初打算一邊工作一邊準備考試，是希望能持續累積教育現場實際的經驗，熟悉工作的內容。如果有打算要一邊工作一邊準備教甄的同學，這裡要先打個預防針，尤其在初期，因為這時候大多數的同學都在享受實習後的生活，但你開始工作了，這時候落差感會非常大，如何調適心情就很重要。

在代理前期因為剛開學，會有較多自己的時間，我通常會用上班空閒的時間來準備教甄，例如我會利用午休不需要談個案的時間來看我的錯題筆記或是重點本，加強記憶點！

※圖：時間分配表

時間	進度
平日	• 8:00-16:00 上班 • 17:00-21:00 寫歷屆選擇題＋訂正 21:00-22:00 個案概念化、口試練習、申論練習（三擇一）
假日	持續讀書但也給自己休息的空間

伍、複試預備：（未雨綢繆很重要）

一、行政口試：

1. 師大輔考團：很幸運的是有機會可以參加師大心輔教甄的輔考團，我主要是當觀察員，會在台下看一些前輩模擬新北教甄的複試（前期是：諮商模擬＋行政口試，越接近考試會加入新北的筆試），評審主要是已經考上的正式老師們。雖然自己不是

主要考生，但可以觀察前輩們的優點、需注意的地方，同時也是一個逼迫自己練習的機會，在台下可以自己模擬諮商的方向。

2. 找朋友練習：之前雖然有跟同學們組讀書會，但後續因爲時間對不上，所以也就沒什麼約練。後來覺得不能就這樣，所以在考台北複試前有找一兩位同學幫忙練習諮商演練，考台北複試前一天也有找辦公室的老師請教諮商模擬的重點。強烈建議要主動爭取練習機會，別放過每一次精進的機會。
3. 跟 Chat gpt 對練：Chat gpt 是我備考的好隊友！前期沒人陪練時，我就和 ChatGPT 模擬口試，例如：「請你擔任教甄評審，針對我的自我介紹提問」、「提供國中專輔個案演練題目」、「協助我優化個案概念化架構」。通常我會再走去買晚餐的路上練習 1-2 個口試題目，強迫自己提高應答反應力。

二、試教

1. 提前預備教案：因為我實習結束後就決定要代理，所以在寒假期間就先把下學期的教案生出來，這樣在學期間我才有其他時間預備教甄的教案。代理期間有空時，我就會開始寫教案，特別是台北市，複試需涵蓋六冊課程，如果順利進複試，只有不到兩週要準備三年級所有教案。雖然最後仍未全部寫完，但因平時持續練習與思考，臨場較能靈活應變。
2. 教具：如果可以的話，可以提前詢問學長姐有沒有可以「傳承」的教具，可以大大降低準備教具的「時間」跟「費用」（真的別小看準備教具的成本）。另外，教具最好別只用白紙，若能多運用顏色、材質，能更吸引評審注意。
3. 找人提供回饋：複試前一週，我才找老師協助看試教，同時也錄影給我國中老師幫忙看，雖然很趕，還是收穫很多建議。建議：別拖到最後一週才找人看稿與練習，務必預留修正時間。
4. 試教台風與模式：評審一天通常要看許多的試教，內容可能大同小異，想脫穎而出就要有個人特色，以下說明可以加強的部分：

可注意的部分	說明
引起動機	這是我國中老師在考前特別提醒我的，試教時一定要設法成功抓住評審的注意力，讓他們對你留下深刻印象。我曾看過一些老師在引起動機的環節用「唱歌」的方式開場，效果非常吸睛。對我來說，我比較喜歡以「情境包裝」的方式呈現。例如我在台北教甄抽到七年級上學期《國中萬事通》這個主題時，就把課程設計成一場冒險旅程：「歡迎各

	位國中新鮮人來到國中島，上週我帶大家認識這座島的環境，熟悉各處室的位置和功能。今天有新的任務，我們將進入『技能修煉場』，學習必要的生存技巧，幫助大家順利在國中島上生活……」像這樣有故事感的開場，不但能提升學生的參與度，也能幫助評審對你的教學留下記憶點。我記得當時台下有一位評審聽到這段開場，頻頻點頭，讓我感受到滿滿的肯定與鼓勵。
結語	課程結束後，除了做內容總結和預告下堂課的方向外，如果能搭配一句精簡有力的 slogan，會讓整堂課有更鮮明的收尾。能替整體課程營造出一種完整感與儀式感。
專書	時間若充裕，建議可以搭配專書，但如果時間不夠就先以刷題為主。
音量台風	在試教時，我通常會刻意提高音量，第一是能幫助自己減緩緊張感，第二也能確保評審清楚聽到每個重點。適度放大聲音，也會讓台風看起來更自信、更有專業感。不要忘了，當你站在講台上，就是一位老師。即使一開始不自在，也要先「演」出老師的樣子，久而久之，你就會真的成為那樣的人。

三、諮商演練

1. 個案概念化：對我來說個案概念化是最難練的，因為沒有特定的架構也沒有對錯，所以我當初在練習的時候真的很挫折，也花了很多時間。後來是聽了不同人的說法，慢慢建立起屬於自己的個案概念化。在個案概念化的時候，要找出重要的概念，例如我台北複試的題目，我在個案概念化就馬上先抓住三的重點「主流社會的壓迫」、「缺乏愛與歸屬感」、「自我價值感低落」，並找出這些與個案外顯行為的關聯是什麼，這樣在後續跟評審進行個案蓋概念化時會比較有架構。
2. 連結資源資料庫：除了練習諮商外，也要事先想想看針對這個個案，你可以連結哪些內外的資源。但對我們來說因為經驗較不夠，所以在考前可以先上網查詢，或是可以參考「教育部國民中學學校輔導工作參考手冊」，當時我會分類紀錄不同議題可以連結哪些資源，例如「自傷殺個案」、「家暴」、「中輟」等議題，分別可以連結哪些資源，這些資料庫可以幫助你在口試時讓評審看見你的專業度。

※圖：針對不同議題，嘗試列出幾項可以連結的資源

議題_資源連結：

- 性平事件：
- **數位性暴力與網路性剝削**
- **未成年懷孕**
- 霸凌
- 家暴
- 中輟事件：
- 自傷殺、精神疾病
- 安心輔導
- 曝險少年
- 校園危機事件：
- 個案會議注意事項與準備
- 三級輔導架構
- 個案概念化（可以快速複習）

3. 找朋友練習：因為這學期剛好在專輔代理，所以平時上班期間就能跟學生進行諮商，但考前一週還是有約同學線上練諮商，練完之後可以請同學給予一些回饋，並他會希望諮商師怎麼回應他，針對剛剛有卡住的地方重新練習。

陸、考試當天（**記得一定要帶身分證跟准考證**）

一、初試：

1. 提前預查路線
2. 防曬做足：因為考期是在夏天，我在這期間已經有兩次因為報到而中暑的經驗。

二、複試：

1. 妝髮儀容：避免有髮毛擋在臉，建議可以用夾子夾起來，也比較清爽。
2. 自信：試教時，記得你本身就是一位老師；諮商時，告訴自己沒有任何議題能難倒你。
3. 流程：報到>休息室準備>抽題>考試>離場
4. 簡章要看清楚：例如台北考試當天就是報到完之後就不可以再碰手機，所以當天只能把需要看的資料提前印出來。

柒、總結：

準備教師甄試的過程，真的不是一條輕鬆的路。自我懷疑的聲音，有時候會悄悄地大過內心的肯定感，彷彿一切努力都看不到盡頭。可是在這場長跑中，你要不斷提醒自

己：「你所付出的心力，都不會白費」。每一次失敗、每一場練習、每一頁筆記，都在慢慢累積你成為一位更成熟、更溫柔也更堅定的老師。能選擇走上這條路，已經代表你有一顆想要溫暖別人的心，而這份心，就是你最珍貴的力量。

請一定要好好照顧自己。當心累了，就允許自己休息一下，去散步、去喝杯喜歡的飲料、去找一個安全的人傾訴。把自己的心安放好，再繼續往前。也記得給自己設定一個有規律的節奏，你可以每天在固定的時間到習慣的地方讀書，也可以找到最適合自己的工具，讓讀書漸漸變成生活裡自然的一部分。

「能選擇走上這條路，已經代表你有一顆想要溫暖別人的心，而這份心，就是你最珍貴的力量。」 如果你正在準備這條路，或許你也會有很多不確定感，覺得自己是不是不夠好、是不是沒有把握。但請你相信，沒有任何一個人是完美才出發的。每個在台上能自信教學、在面試時侃侃而談的老師，都是從一次次的緊張和挫折裡長出來的。不要怕慢慢來，也不要怕跌倒。你的真誠、你的努力、你的願意陪伴學生的心，都是你最強的底氣。

「願每一位走在這條路上的人，都能在流淚撒種的時候，看見心裡那片屬於自己的花園，終有一天盛開，帶來滿滿的喜悅與收穫。」