應屆上岸不容易，但仍是可能的

教育心理與輔導學系 113 級

臺中市立長億高級中學國中部 程家恩

一、 前言

收到經驗分享專文的徵稿郵件時，心裡充滿感恩，回想實習到備考的那段時間，真的是水深火熱，目標達成後，自然就被其他事務佔用了時間與心思，如今能回頭細數過往點滴、體察一路上的心境與成長，感慨良多，期待這些分享，能夠成為閱讀者的前車之鑑。

二、 背景介紹

因為對國中階段的孩子有種特殊的鍾愛，所以在面對教師專業訓練的過程中，一直都是以國中為目標，因此本文所談到的內容，都是針對國中階段。至於當時在專任輔導教師與輔導活動科教師（純授課）之間的抉擇，主要考量的是：哪一條路會讓我在工作中感到更快樂、更有成就感。我發現比起活躍地站在台上、高強度地浸泡在班級性的師生互動中，我更喜歡耐心且細膩、長遠而深入地陪伴孩子，晤談室中的一言一語，都因富有溫度而深刻。不過，這些感受需要從實習的實際經驗中逐漸體悟，假若現在的你尚處在迷茫之中也無妨，帶有意識地去覺察，終究會找到屬於你的答案。

三、 時程安排

時程	準備內容	補充說明
113/01-113/05	教檢讀書會： 1. 範圍：五年份(108~112)、三科目(排除國文)考古題。	1. 成員三人，重質不重量，人少方便約時間。不同科系也無妨。

	2. 各自作答當週題庫進度。 3. 分配各週次手寫題解析的負責人。 4. 每人自由上傳想討論的選擇題解析。	2. 每週一次，控時兩小時，時間盡量固定。 3. 試題解析運用 word 共編，方便協作、快速搜尋。 4. 此時的努力能作為教甄備考之路的鋪墊，一切都不會白費。 5. 阿摩是備考好朋友！
113/09-114/01	教甄讀書會（配合師大教甄備考團計畫，善用經費）: 1. 初試：三縣市（台北、新北、桃園），兩科目（教育專業、學科專業），三年份(111~113)。 2. 複試演練：行政口試、諮商演練、教學演示。 3. 複試紙本簡歷：三折頁／教學檔案初版製作。	1. 成員四人，目標一致（想去的縣市重疊性高，皆為國中專輔／輔導活動科）。 2. 依項目所需時間安排行程。 3. 讀書會的目的是讓自己在忙碌的實習生活中想辦法擠出時間準備教甄。練習機會是首要，表現如何是其次。 4. 阿摩依舊是備考好朋友！
114/02	過新年，好好休息、好好享受。	養精蓄銳，關照身心。
114/03-06	幾乎是全職考生： 1. 代課（輔導活動）:每週節數為五至六節。 2. 擔任認輔教師。 3. 完成報考縣市近六年考古題（108~113）。 4. 報考縣市近三年考古題三刷，寫到滾瓜爛熟！ 5. 列出常見輔導議題，針對各議題查閱大量資料。 6. 《心輔手冊－國中版》電子書必讀。 7. 三折頁／教學檔案改版。	1. 透過代課維持教學手感，當作準備教學演示的一種方式。 2. 透過認輔維持晤談手感，當作準備諮商演練的一種方式。 3. 太久遠的考古題，出題方向會有明顯落差，個人覺得做題意義不大。 4. 「不確定」的概念確實弄清楚，寫手寫筆記、加深印象。 5. 阿摩仍然是備考好朋友！

114/04-05	國中教甄報名	預留報名時間、留意簡章內的應試規則。
114/05-06	國中教甄考試	各縣市的初複試會接踵而來，心態一定要穩住。請相信：每一次的失敗都是為了讓你成為更好的自己，昂首迎接下一次的成功。
114/06	複試演練小組： 1. 同儕演練、觀察與回饋。 2. 現場演練，請現職教師提供口頭回饋。 3. 預錄演練影片，請現職教師提供文字回饋。	1. 頻率約為每週 1~2 次。 2. 複試真的很仰賴練習經驗！每次比前次進步一點點，都算一種進步！

四、 讓實習發揮價值：如果時光倒流，我會做的改變

（一）行政實習

抱持經一事長一智的心態，不急著評價任務，以免影響執行時的心情，帶著期待與新鮮感，完成後或許會有意想不到的收穫與體悟。另外，除了熟悉既定工作的運作流程與執行細節，也可以嘗試用不同視角看待學校輔導工作，我認為相當可貴且值得培養的是「行政思維」—在基本原則上顧全大局，既拿捏原則又帶有彈性，讓行政端、教師端、學生端、家長端達到平衡與共識。學做事固然重要，但在每天需要密切與人互動的工作場域中，學會做人也是不可或缺的，養成在心裡發出疑問的習慣，主動向輔導主任或組長請教，更能促進合作關係的和諧。

（二）教學實習

心輔系的實習，通常包含課程要求一年學分實習，以及教育部要求的半年教育實習，我當時選擇待在同一間學校，一年半的時間都跟著同一位指導教師，被安排到試教的對象都是八年級，因此我對八年級的課

程內容有較為深入的了解，也有機會針對該年段的教學主題去設計與實施課程，並做滾動式的調整，經過主動爭取，加上當時負責其他年段的老師們也都很大方，歡迎我額外觀課，所以多少有些接觸。當中最大的遺憾，大概就是對於九年級的升學資訊仍然一知半解，心理上的抗拒導致採取了被動的姿態，在觀課後省略了議課與提問，現在壓根想不起當時的收穫，只好自己重新摸索。

至於教材的部分，建議大家可以選定一個版本的教科書，對六冊的主題都有基本概念，從實習階段就開始蒐集各主題的教案並妥善歸檔，面對隨機抽選教學主題的獨招與聯招，都具實質的優勢，千萬別像我到複試前兩週，每天都要絞盡腦汁產出至少五堂課的試教活動流程，屆時因考試迫在眉睫，所須承受的身心壓力極大，很可能苦不堪言。

（三）導師實習

每個導師的班級經營風格都不同，不管你跟到的是什麼類型的老師，都一定能有所獲。如果你認為自己能跟這個老師共頻，他的作風是你學得來的，那你簡直是太幸運了，還請好好把握；若你覺得天差地遠，或是努力過了還是學不來，也別給自己過多的壓力，他的存在能作為參考依據，但不必然是你前進的方向。方法與技巧可以作為借鏡，漸漸調整為適合自己的樣子，最後仍要找到屬於自己的方向。

行政口試常有這麼一題：「身為一位年輕的專輔教師，如何取得導師的信任，並願意與你合作？」不難想見，對於志在成為專輔教師的你我，未來一定會有大量需要跟導師溝通、對話的場合，從實習的時候，就可以開始思考專輔與導師立場的異同之處，相同之處本身就對合作關係有益（例如：你們的立意都是關心學生、重視學生的生活適應，形成共同努力的動機），至於差異之處（例如：專輔以個案需求為中心，導師要同時顧及全班學生的權益），若無設身處地的理解，則可能產生誤解與

不信任，也會降低合作品質。老師對班級的每一個作為，都不是剛好，而是經過歲月與經驗淬鍊出的結晶，背後有其道理與意義，其中也隱含了導師這個角色的思維，帶著好奇、謙虛地詢問老師這麼做的目的是什麼？期待達到什麼功效？籌備與執行過程中應注意的細節有哪些？除了確知個案的需求，提供諮詢也是介入性輔導的一環，帶著系統性的觀點，逐步貼近導師所在意的，才能夠對症下藥。

最後，導師實習能讓你跟學生密切、大量地相處，這是一個很神聖的機會，去了解他們近期重要活動／競賽、對不同課程／科目的評價、同儕間的團體劃分、若無其事的表象之後無人知曉的煩惱……等，在導師對你的要求之外，主動地「參與」他們的生活，當你越熟悉學生在校經驗的每時每刻，將會越有利於你的個別輔導，例如：對一位國中生的不同面向有更透徹的理解、將日常作為建立關係的話題、善用他們重視的人事物來發揮正向影響力、制定更周全而完善的輔導計畫。

（四）諮商實習

個案主訴議題百百種，包含：人際、家庭、情緒、兒少保護、中輟拒學……等，在實習階段盡可能為自己爭取不同類型的個案，將過去所習得的知識與技術融入實務之中，進而擴增你的經驗寶庫，另外，請盡早摸索出一套你用的順手的架構去完成個案概念化，畢竟這對輔導教師來說等同於必考題，面對新北市全申論的筆試題型、各縣市的諮商複試，基本上都逃不掉，千萬別像我一樣，到了實習結束後的備考衝刺階段，對個案概念化的統整與描述依然毫無頭緒，急切地將各方做法勉為其難地兜在一塊，在思來想去後仍覺得難以契合。

再來，好好把握每次跟指導老師進行個督的時間，在思考上可以把視野擴大到如何與個案的生態系統一起工作，試著思考如何跟導師合作？家長的角色與功能？什麼情況下會需要校外單位的介入？把你能想

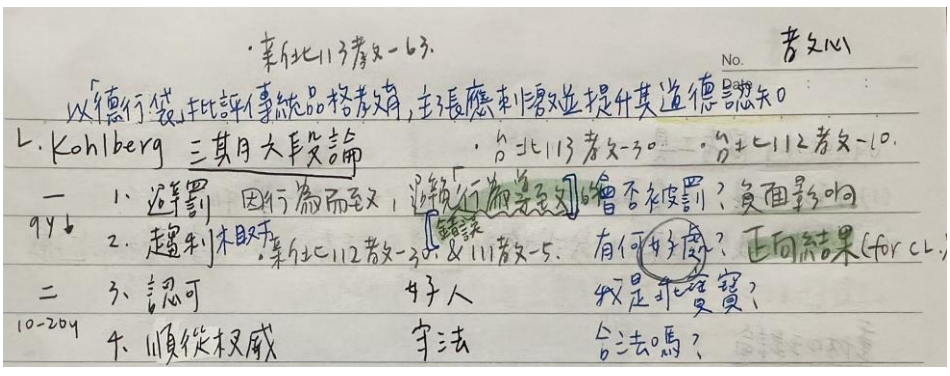
得到的問題一一提出，逐一記錄並妥善歸檔，切勿只聚焦在一對一輔導的技巧精進。不過，實習階段能經手到的個案類型確實有限，畢竟較棘手或複雜的通常還是在老師手上，一定要主動向老師請教他在個案輔導及系統合作上的經驗，這是累積資料庫的好時機，可以這麼想，當你身處在某個需要你分享輔導經驗的場合，講到多深刻、多細緻才能讓別人覺得這是你的親身經歷，試著用這樣的標準去蒐集別人的故事，對經驗相當有限的菜鳥們來說，前輩的實際經驗將能幫助你在應考時表現的更有自信。最後，建議大家可以以主訴議題作為分類標的，跟教甄的考題脈絡會更為貼近。

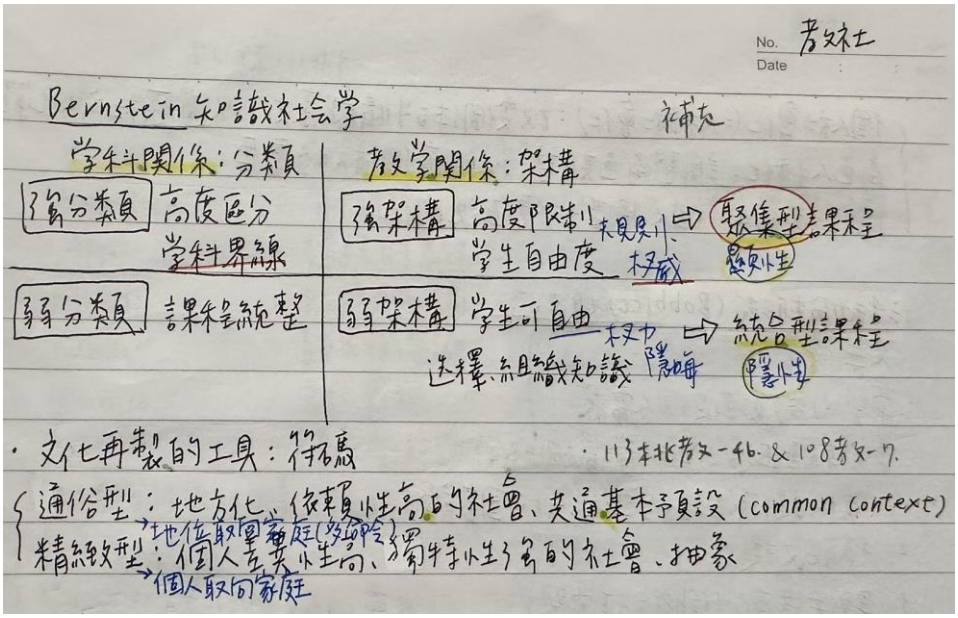
五、　關關難過關關過：教甄初試

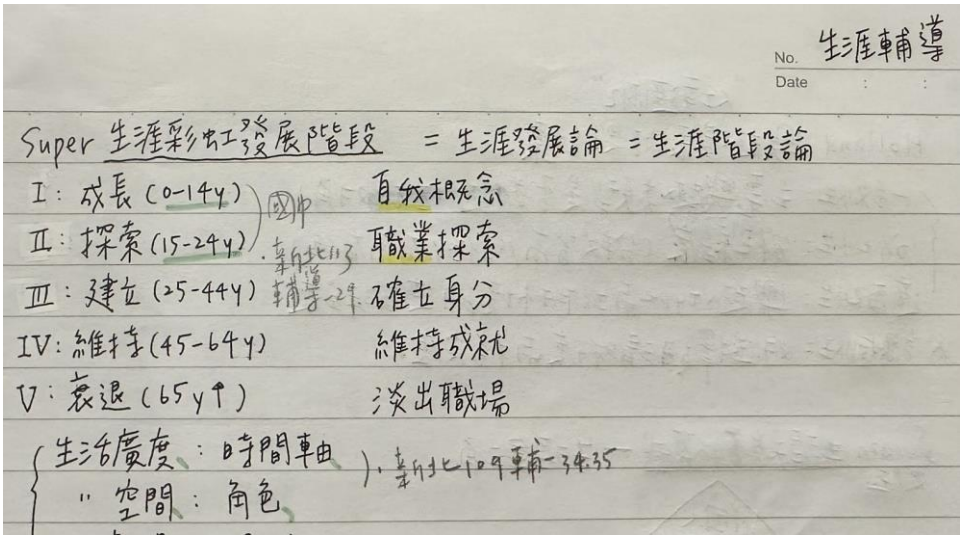
（一）手寫錯題本

我會先將教育專業及輔導專業兩大科再細分為不同的類別，再將錯題（或沒百分百把握的題目）的概念以自己能輕鬆閱覽和理解的方式記錄在錯題本中（建議運用活頁紙，必要時可臨時調整順序）。有時候出題者換個方式考，可能就又答錯了，代表沒有完全掌握概念，所以我會在每個概念名稱旁標記考古題資訊，包含縣市、年分與題號，統計自己最常在哪些概念上出錯，並在初試當週將紀錄過的題目一一複習。

單純用文字描述恐怕不夠清楚，以下附上圖片呈現實際操作情形。







（二）學習資源推薦

不得不說整天浸泡在圖書館研讀教育知識真的很乏味，所以我也會追蹤各種教育相關的 Instagram 帳號、Youtube 或 Podcast 頻道，時不時地吸收一些重要觀念，不論是在通勤、洗澡或吃飯時都能把握時間學習，而這之中有幾種好處，第一，如果從不同來源反覆看／聽到某個概念，就代表它真的很重要，一定要牢記。第二，貼文的第一張圖片通常會呈現一個主要標題，這時候我就會開始自問自答，先檢核自己目前對

這個關鍵詞的熟悉程度，再右滑檢視自己的理解是否正確，同時複習原先遺漏的部分。第三，當追蹤的相關帳號、頻道夠多時，每次打開軟體都是相關知識的各種推播，自然就不會花費過多時間在其他引人注目的事物，而能在首要之務上專心致志。

以下推薦我在備考階段時追蹤的帳號，有些屬於知識記憶，有些屬於日常經驗分享，是將概念活化應用的好典範，有時還有好康活動！

1. Instagram：teachers_study 教甄衝刺生絳絳、midnightvoice_new 療癒電台x知識圖像化、ging.ya 靖 Ya 樂師、teacherchiaohui鴽鼏老師的國小日常、Claire_edu Claire 老師、hsinteacher 教育芯里學、five_things_about_teacher 為你打包五個教檢重點。
2. Youtube：Oh My Boss Radio、Sprouts 中文。
3. Podcast：教育芯里學（超讚！大推！）、K 歌 Su 房、翻轉教育、教育部 Ministry of Education。

六、 重頭戲上場：教甄複試

（一）紙本簡歷

我在大四的時候第一次做三折頁，當時是因為課程要求，剛好藉機統整大學的經歷，把過去的照片再一一翻出來，順便提醒自己實習的時候要多拍照以及詳實地記錄自己做了些什麼，之後回憶起來才不會因為記憶模糊而感到很困難！大家在蒐集活動相片的時候，盡量要讓外人能直接看得出活動的主要重點，包含有自己的清晰正臉，學生可以是背影（如果看得到臉則要用表情符號遮住），最後加上簡潔明瞭的圖文說明。

因為我請不少前輩們（主任、組長、專輔）提供我三折頁的回饋，因為職位和風格不同，建議自然會有落差，就盡可能找出最大共同點作為修改依據，前前後後修改十次算是正常。不過因為我沒有進到台北、

新北的複試，僅有桃園、台中的複試經驗，但這兩個縣市剛好都不允許考生帶紙本簡歷，所以最後其實完全沒有用上，雖然感到有些可惜，但個人認為提前準備還是比較安心。

（二）諮商演練與問答

我個人覺得這個項目最難的部分是演練結束後的問答，演練的個案類型通常參雜兩三個主訴議題，個案描述也相對複雜，但在過往的實務經驗通常不會直接碰到，所以面對校內外的系統合作做法時，通常只有粗淺的概念和想法，但說不出具體明確的執行歷程，這時候回答的力道就非常薄弱。我當時準備的方法是先列出常見的輔導議題，像是：拒學／中輟、偏行／曝險／觸法、校園性平事件／性剝削、霸凌……等，再參考國中版心輔手冊第 12 頁的生態資源網絡圖（如下圖），以此作為系統分工整合的架構，分別寫下校內、校外的合作單位及介入策略。

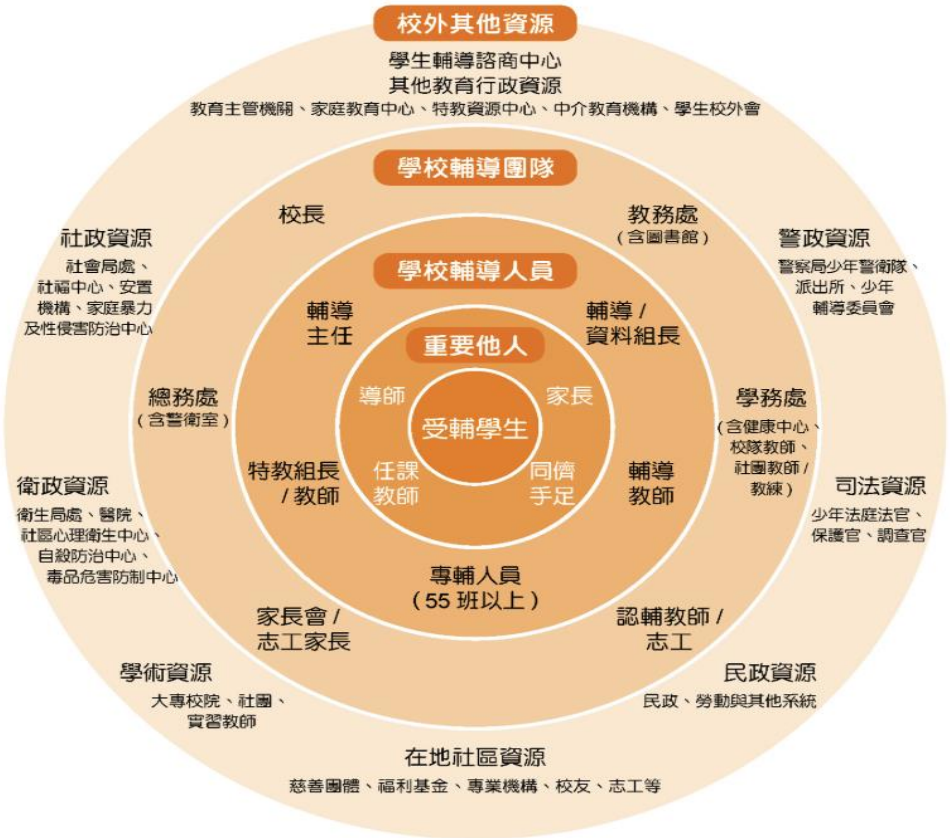


圖 1-3　以學生為本的生態資源網絡圖

（三）教學演示

有些縣市裡專輔複試的教學演示即為諮商演練（如：台中、新北），不另外考教學，可以在報名時就把簡章看清楚，若想更早知道就詢問學長姐過去的經驗。6 月份時，各縣市的教甄初複試會接踵而來，我當時是 6/8 考台中初試，6/10 知道自己有進複試，於是集中火力準備複試的諮商演練和口試，另外每天仍保持做題手感、複習之前的手寫錯題筆記，桃園的初試是在 6/15 考，6/17 知道進入複試，台中複試在 6/22、桃園複試則在 6/29，6/17~6/22 這幾天除了每天至少練一次諮商演練，也開始努力產出桃園複試的教學演示活動內容及流程，須符合指定的教科書版本與冊別（當時為康軒二上），考完台中複試後，6/23~6/28 則同步產出演示流程、製作教具，並每天演示約 3~5 個活動項目，每個都至少演示到三次，引起動機、發展活動、總結活動之間的轉場務必流暢。最後，請有整個月份都會焦頭爛額、蠟燭多頭燒的心理準備，面對放榜結果後就要馬上著手下一步的計畫，基本上以每個周次為單位，訂定一個大方向後便列出當週每日要完成的進度，即時調整的彈性度較高。

（四）行政口試

不論是自我介紹或變化多端的問答題，核心的手法就是將「有溫度的經驗」自然地融入其中，畢竟制式化的標準答案無法使人留下印象。事實上，時間和心力上的限制很可能導致你無法預先演練數十道題目，所以在準備上最重要的其實是對自己過去的經驗有周全而深入的了解，熟悉到不論身處何時何處都能娓娓道來，同一個經驗其實在稍微轉化過後就能適用於多種不同的題目，在預備時就會更事半功倍，而不僅僅焦慮著：題庫那麼多，哪有準備完的一天？

我是個思考速度緩慢的人，常常需要經過好一段時間的消化、沉澱，才能表達出內心所想，記得剛開始準備口試問答時，對於即時性的

問答感到非常緊張畏懼，腦中總是一片混亂、想到什麼答什麼，顯得雜亂無章又拖泥帶水，想必聆聽者也感到一頭霧水。不知道你有沒有跟我類似的困擾，假若沒有，那我真心誠意地為你高興，假若有，我也希望你相信：這是可以仰賴後天練習來培養的能力，所以你一定也能做到。我當時最常用的方式就是即時性地跟 chat gpt 用語音對話，因為他不是真人，所以在剛開始嘗試時不會覺得壓力太大、也更能堅持下去，加上他能提供一些有建設性的回饋，就可以從中斟酌調整。當練到一定程度以後，還是要把情境放回真人的互動上，在跟家人、朋友對談時，刻意以條列式的方式分享自己的觀點，讓大腦習慣新的思考及表達模式，如果對於說出來感到尷尬，先在大腦中預演也是有用的方式。

七、 結語

寫下這些經驗，是想告訴每一位努力準備教甄的人：你並不孤單。教甄有時像是一場殘酷的生死賽，拚死拚活的努力卻還是迎來海中的載浮載沉，但你一定會在一次次幾近溺水的掙扎中，慢慢學會調整呼吸、學會與浪共舞，灰心氣餒、迷茫徬徨都沒關係，但請別讓考試結果定義了你是一位什麼樣的老師。