成為更理想的自己，也幫助學生成為自己喜歡的樣子

何柏毅
教育心理與輔導學系 112 級

一、背景

- 畢業系所：教育心理與輔導學系/公民教育與活動領導學系（雙主修），臺灣語文學系（輔修）
- 教師證專長：專輔、綜合活動輔導、生涯規劃、公民、童軍
- 國、高中專輔科目皆有報考，皆有進複試
- 兵役關係，沒有組讀書會
- 應屆畢業即上榜國中正式專輔教師

二、前言

教師甄試備考是煎熬且艱難的階段，我很幸運能夠應屆上榜，因此撰寫此文，願能分享個人幸運，幫助更多需要的人。而本篇文章，以「生涯金三角」理論為核心架構，以「自我覺察」、「了解教育環境」、「掌握教育資訊」三層面說明教師甄試準備的前置作業，後續再以「訂定合適目標」、「教師甄試規劃與準備」兩大重點，說明教師甄試具體的準備歷程。

三、自我覺察

「既然教育是『生命影響生命』，就要先知道，自己的影響力是什麼」

個人認為的覺察可從「外在經歷」及「內在自我」兩大層面著手。在外在經歷部分，可以整理自身大學過往的所有經歷，包括「學歷、教師證、實習經歷、社團及活動經歷、經歷榮譽」等，如此可以更知道自己現今面對教師甄試的優勢與劣勢，若有優勢可以思考如何在教師甄試上凸顯，劣勢又應如何在未來實習、代理時補足，用「以終為使」的思維規劃生涯規劃，讓目標更有方向性。

內在自我的部分，我會問自己三個問題：「為什麼我要當老師」、「為什麼我要成為正式老師」、「我想成為什麼樣的老師」。對我來說，這三大問題不僅僅是在考教師甄試上的覺察，更是未來成為老師時，內心重要的「定海神針」讓自

己無論是在教學上，抑或是遭遇挫折時，可以更堅定的實行自己的教育理念。

我自己甚至會反思過往人生經歷，從 5 歲幼兒園就學，至 22 歲大學畢業，有何種對教育的反思？有哪位教師影響自己？認為現在教育現場最缺乏的是什麼樣的老師？而最終我會將內在自我覺察的內容，用精簡的文字寫下來，讓自己更清楚知道，自己對待學生的教育觀、世界觀。

以下是我根據自身人生經歷，寫下的的教育理念摘要：

教育專業發展：

1.「現在」的我，絕不用「過去」的知識，教導學生如何面對「未來」。
2. 我要努力成為學生的楷模，也讓學生成為更多人的楷模。

想培養學生成為什麼樣子：

1. 對內理解自我，對外關心社會。
2. 適才適性、扶助社會，別教出能力很好的混蛋，而是讓社會更好的人。

升學體制與生涯發展：

1. 學生可以成為工程師、醫師，成為社會期待的樣子，但不要忘記，更要讓他們成為自己喜歡的樣子。
2. 讓他們成為自己喜歡的樣子找個自己「想要」，社會也「需要」的工作，努力在「理想」與「現實」中找尋自己的位置，創造自己的價值

四、 了解教育環境

「教師甄試想找符合環境期待，且能補足環境不足的教師」

在自我覺察，清楚知道自己的目標與教育理念後，需要深刻且清楚知道教育環境的期待與教育思潮，以拿出自身優勢，以符合教育現場的期許。以下是我對於各縣市教育環境的初步理解：

縣市	教育環境特色
臺北	教育資源多、重視教師教育專業、升學風氣盛行
新北	城鄉差距大、專輔規範嚴格
新竹	貧富差距大、特定地區父母社經地位高
臺中	城鄉差距大、私校競爭激烈
中、南部縣市	人口外移、隔代教養家庭多、教師流失嚴重
臺東	原住民多、教師流失嚴重

做出以上整理的目的，是無論自己在教師甄試撞期時，抑或是撰寫考試申論題、複試口試時，都可以對於各縣市有明確的認知，更有準備的方向。例如，我本次考新竹的某高中獨招，因為在報考前就很清楚新竹是貧富差距大的縣市，因此我在事前準備時，就特別針對科技新貴小孩、低收入戶學生兩大群體做輔導處遇的準備，結果就剛好在考試時出到相關的選修課程及輔導處遇規劃，我才能在短時間內順利寫完申論題。又或者在今年考中部地區聯招時，因為知道該縣市隔代教養家庭眾多，因此在複試面試時，特意突顯我臺文系的專業，說服評審自己能用臺語與隔代交養家庭親師合作，幫助更多元的學生。

除了縣市特色外，也要很清楚近年來的教育思潮，如此無論是筆試或是複試時，都可以快速的掌握重點，避免對教育現場霧裡看花，準備起考試時事半功倍，以下是我整理近年的新興教育議題：

教育主題類別	**新興教育議題**
語言政策	雙語教育、本土語教育
教育思潮	全人教育、翻轉教育
科技應用	資訊融入教學、AI 科技
性議題	性剝削、性平三法
輔導議題	《學生輔導法修法》、正向管教、社會情緒學習、心理假
升學及生涯議題	學習歷程檔案、分科測驗

五、掌握教育資訊

「掌握最適當的資訊，做出最有利自己的選擇」

首先，需要先認識獨招與聯招的差別，讓自己了解自己適合何種考試，決定要報考何種甄試，以下為我個人針對兩種考試方式做出的整理比較：

	獨招	**聯招**
考試方式	先筆試，後複試，考前即知道自己是考取哪間學校	先筆試，後複試，錄取後再依成績，選填志願分發學校
學制	高中以獨招為主，但亦有全國、新北、高雄聯招	國中以聯招為主，但完全中學、實驗、矯正學校可能獨招
題型	申論題為主	選擇題為主
初試人數	較少	較多
複試人數	進複試後，錄取率仍低，經常需成為第一名才能上榜	進複試後，錄取率高，不需第成為第一名，適合應屆畢業生
加分機制	幾乎無特殊加分機制	會因第二張教師證、語言檢定、代理年資、競賽等加分

獨招及聯招的準備不太一樣，有些人二擇一選考，也有人會兩者皆準備，仍視個人規劃準備。但無論參與何種考試，個人建議要將簡章看仔細，尤其是各縣市的加分機制，個人是提前兩年左右，就開始準備雙語、閩南語檢定考試，畢竟我知道很多縣市都有該項加分欄，而自己是應屆畢業生，沒有辦法在代理年資上加到分，因此提前準備可以加分的項目。也建議各位老師們，提前看各縣市的簡章，讓自己提前準備考試的內容。

六、訂定合適目標

「知道自己要什麼，更有追夢的方向，也更不易對失敗患得患失」

教師甄試時，易受各種考試的成果而影響到自身身心狀況，也易陷入自我否定當中，因此訂定教師甄試目標在考試時尤為重要，讓自己免於考試時迷失方向。像我很清楚知道自己有幾大不利考試的因素，包括「沒代理經驗」、「沒高中實習經驗」、「兵役關係較少時間備考」等，但又自己「很想應屆考上教師甄試」因此訂定的目標之一就包括「不考前幾志願高中」，認為自己經驗不足，當兵期間又不方便請假，因此將準備時間挪給其他考試。我訂定的考試目標之一還有「加考矯正學校、實驗學校」因為過往有不少學長、姐應屆錄取矯正及實驗學校，上榜機率會較高，因此規劃報考這類型學校。這些都是我在整體考量自身狀況後訂定的目標。而因為有這些目標，我在寫考古題時，在時間不足的前提下，我會先不寫前幾志願高中的考古題，而以我想報考的學校為主，如此就能更省下時間準備自己想要報考的學校。

值得注意的是，教師甄試時常出現時間撞期的情況，這時候也需要很清楚知道自己的報考目標，當初我也在報考一所高中的實驗中學及聯招中做抉擇，但後來選擇聯招是因為，我自己沒有高中的實習、代理經驗，認為自身優勢不大。因此，清楚知道自己的優勢與劣勢，會是訂定目標的重要途徑與方式。

七、教師甄試規劃與準備

1.筆試資源及準備

	獨招	聯招
參考資料	陳建良「教師甄選經驗分享——高中輔導科以筆試申論題答題為例」	Sharon 筆記 Corey 諮商與心理治療
IG 專頁	小管的生涯教室	Oh!教檢教甄、餃餃藕北薇
考古題	阿摩線上測驗各縣市、各學校近十年考古題	
法規	學生輔導法、性平三法、正向管教辦法、校園霸凌準則、教師法、國民教育法、教育基本法…	

我基於兵役緣故，不方便念書，因此都是以「寫考古題為主，念書為輔」的考試準備策略。選擇題部分，我會在手機上下載阿摩線上測驗軟體，用心寫好每一份考古題。訂正的話，我會購買 VIP 會員身分並逐題訂正，並督促自己不管是對的、錯的題目都要看一次解答，確定自己知道這題的解題思路，不是不小心猜對的。訂正好後，我會特別註記星號，讓自己日後還有機會可以複習。而如果有解答看不懂的情況，我會再去翻閱書籍。個人沒有規定自己每日需要念多少頁，僅僅是看到不會的題目再翻閱而已。如果遇到申論題部份，就會將考卷印下來，依照實際真實考試時間，用手寫方式完成，寫完後給信任的在職老師看，或是朋友一起討論，又或是自己上阿摩測驗看他人答題的策略皆可，重點是要確實訂正完畢，不能心懷僥倖。

2.複試資源及準備

（1）三折頁準備

本人看過 50 份以上學長、姊的三折頁，也找過超過 10 位現場教師看過三折頁，滾動式修正後，會發現大家著重的重點不一樣，甚至意見相左，因此後來就取最大公約數設計三折頁。我的三折頁整體重點在於：精簡、特別兩大項度。「精簡」部分，評審需要在你一分鐘自我介紹時，快速瀏覽文字，因此切勿長篇大論，採取重點式說明即可。「特別」部分，要放進三折頁的內容，務必放自己的亮點，而非放「大家都有的資料」畢竟三折頁要求的內容相較於學習檔案很已經很少了，評審老師希望看到特色與重點，如果讓評審看到你的行政經歷是「設計處室海報」、「協助分類考卷」，就會讓人無法看到你的亮點，畢竟這幾乎是實習時大家都有的經驗了。

三折頁設計的步驟，首先，要確定自己的規格（A4 或更大）、折線位置、荷包折或風琴折，這部分務必最剛開始就要確定好，避免最後白做工，會花到各位很多時間。其次，顏色訂定，我個人看過很多輔導教師會選擇溫暖色系，如：粉色與淺藍色，而我換個思路，為了凸顯我的「特色」因此我選擇更為活潑大方的「亮黃色」讓自己的三折頁能在第一時間，從一眾中脫穎而出。第三，大頭照選擇上，切勿使用網美照、證件照、大學畢業照，因為這些照片與個人專業無關，或顯得過於呆板、無經驗。我聽到較好的方式是呈現專業模樣，例如：雙語教學課堂照片、使用教具的照片，以顯現個人專業及特色為主。第四，經歷部分，以「學歷、教師證、實習經驗、得獎榮譽、得獎榮譽」為主，儘量少放無關的內容，例如：超商打工、餐飲業工作經驗。第五，教學部分，可放有特色的教學課程，而非他人都會上的內容，例如：AI 跨輔導課、雙語輔導課等，但不要落入俗套中，例如：教師研習常見的「便利貼」、「畫海報」這些會讓三折頁教學部分顯得較為平凡，在行政口試評審未看到你實際教學的模樣時，可能無法讓他們眼前一亮。第六，導師與行政經歷，可用圖表或溫馨照片，簡明扼要講述重要經驗，顯示自己是有經驗且具備統整能力的人。需要注意的是，學生的臉儘量用 AI 糊化，或是用裝飾蓋住，避免影響到學生的

隱私權，畢竟學生未必有授權給你參與考試。

（2）口試準備

口試部分，個人認為回答的內容，會有四大重點「用架構釐清論述」、「用知識加強深度」、「用經驗展現專業」、「用熱忱感動評審」

架構部分，儘量使用「第一、第二」或「首先、其次」的架構說明，因為口試不像申論題，評審可以清楚看到你的文字，如果沒有架構很容易聽得「霧煞煞」評審老師希望在快速時間內聽到重點，因此回答時建議以架構分類。

知識部分，需要將教程、專業學科上的專有名詞上融入問題的回答中，例如輔導會強調「親師合作」、「輔特合作」、「通報」這些專有名詞務必在回答時融入其中，展現內容深度的同時，也避免講話沒有重點。

經驗部分，請多展現自己過往輔導過的個案經驗，可能會是「我過去輔導一位學生，他…」、「我曾經遇過類似情況，那時我是…」作為開頭，讓評審知道你處理過，不是只是照本宣科講出輔導處遇的重點。

最後，熱忱部分個人認為是最重要的，也是在經驗不足的時候，最大的考試武器，要展現出「我準備好當老師了」、「豁出去了」、「我是最棒的」的態度，讓評審感到你是真心想要任教，也讓大家更為你動容，我身邊幾乎上榜的朋友，都從他們眼神或說話方式看得出，他們真心想要為學生好，也對教學很有熱忱。

口試部分，建議找在職老師共同當評審，畢竟同儕的練習在知識及經驗上會有所侷限，因此，建議實習時就打好人際關係，讓自己需要的時候有老師幫忙。

八、結語

最後，教師甄試僅是教職生涯的一小部份，我仍想分享個人對教師生涯的期許，我期望自己與各位老師們，都能夠竭盡所能幫助生命中的每位學生。當自己在離開教職的那一刻，能夠不愧對自己，也不愧對於學生。也祝福各位老師在工作的教職生涯中，你、我都能成為自己更理想的自己，也幫助學生成為自己想成為的樣子。