

為自己找個合適的位置

教育心理與輔導學系 104 級
新北市立光榮國民中學 黃莉琳

成為一位教師，曾經是一個夢想。踏入師大後，我知道我走在夢想的道路上，回首過去歷程，成為卓獎生、修習教程、心輔系的大四全年教學實習、大五的半年實習、教師檢定、教師甄試到成為專任輔導教師。一路上酸甜苦辣箇中滋味，只有親身經歷這一遭才能深刻體會！我體會到，累積的一切經驗都有其價值，感謝一路上有好多的貴人願意幫忙，也謝謝自己的努力。

在教甄考季前，一度覺得徬徨無力，那時我翻閱著過去學長姊留下的資料，覺得大家都好積極紮實地準備，我會不會考不上呢？會不會其實我根本不適合呢？因此，除了分享準備方式之外，我也想跟大家分享這一路以來其實我也不是這麼堅強，堅韌地相信自己一定會考上；會有懷疑的時候、也會有失望沮喪的時候，請允許自己偶爾有喘口氣的時間，然後告訴自己我很棒，我一定能做到！

以下將分修習教程、實習、教檢教甄準備進行分享：

壹、修習教程階段

師大開設教程的教授都很用心的在準備資料，建議大家若有餘力可以多修習一些科目，在未來準備教師檢定時會有很大的幫助！包括課程的筆記、講義，教授常掛在口中的重點都是常考的題目，也建議大家修習課程時可以一邊練習申論題的回答。有些教授期中考、期末考會要求手寫題，一定要好好把握有老師批改的機會，因為這些教授們都很有可能會是評選的考官！

貳、實習階段

實習主要分成三大塊：教學實習、行政實習、導師實習（心輔系的學弟妹也需要爭取諮商實習跟小團體的部分，盡量在一開學就跟學校協調好）；每間學校著重的地方不一樣，而這部份我們就是配合學校的規劃與安排。在衡量自己能力範圍內，能做多少就盡量做，因為平日累積的這一些都會轉化成之後口試的養分，也可以為自己建立一個良好的形象。此外，在執行這些工作時，也別忘了隨時拍照並記錄當下的心情與體悟，當實習結束時除了可以給自己一個好的回顧之外，將照片與筆記集結起來便可以完成教育實習檔案參加師大的金筆獎！這部分在未來教師甄試時都會很有幫助。

| 實習項目 | 注意事項 |
|-------------------|---|
| 教學實習 | <ol style="list-style-type: none"> 1.開學即確認可以上課的單元，並事前多次準備與討論。 2.確定教學觀摩的時間並且提前發放邀請卡。 3.每節觀課完的討論建議想三至五個疑問詢問教師，並隨手記下觀課心得，可以設計相關表格，每一次觀課完簡單填寫。 4.注意教案競賽的訊息，並積極參加，累積自己撰寫教案、設計課程的能力之外，若得獎即可增加自己的資歷。 5.和指導教師討論是否可以去看相關領域或其他教師的課程，例如：輔導活動課教師可以去看看童軍、家政，或是去看其他輔導活動課教師。多看課程可以累積很多經驗，也去思索自己未來可以怎麼設計課程。 6.觀課之外，重要的是要跟老師討論自己可以上哪些單元，利用實習時增加上課經驗，可以琢磨自己的教學風格。 |
| 行政實習 | <ol style="list-style-type: none"> 1.行政的部分完全配合教務處的安排，若是輔導專長的實習生，可以和輔導主任討論看看是否要增加輔導處的行政實習。 2.在行政的部分，的確會比較辛苦，因為學校各種活動，實習老師都是最好用的人力資源！積極配合學校，也可以觀察學校老師們辦活動需要注意的細節。 3.行政實習其實也是人際互動的一種磨練，觀察校園的人際氛圍，學習良好的應對進退是很重要的！ |
| 導師實習 | <ol style="list-style-type: none"> 1.導師班是實習時和孩子最有密切接觸的機會！因此及早和導師討論好自己在班上的定位是很重要的。 2.和導師討論自己何時可以進去，要做的事情，以配合導師為考量。而因為七年級是導師會嚴格建立班規的時候，因此可以多觀察，若要有所作為切記先跟導師討論。 |
| 諮商、小團體實習 (輔導科) | <p>這一部分沒有列在半年的教育實習規定，但可以和輔導組長討論，爭取可以固定接個案、帶領小團體的機會，也藉機尋求督導資源。</p> |

參、教檢準備

實習會於一月底結束，教師檢定通常訂在三月初，實習完短短的一個多月再來讀書的話，容易準備不足。因此善用實習時間讀書是非常重要的，然而實習等於是全職工作，還要排定時間念書會比較辛苦，一定要撐過來！以下提醒兩個重點：準備方向、時間規劃。

在準備方向要先釐清教檢的四個科目，包括國語文、教育原理與制度、青少年發展與輔導以及中等學校課程與教學。而教育原理與制度科目其實又包含了教育心理學、教育社會學、教育哲學、教育行政、新聞時事等等，因此這一科也是準備時最困難的部分。除了讀的深以外還要讀的廣才能在這科目取勝。但也別過度擔心，教師檢定其實只要平均達到六十分就可以及格（但應試科目需未有 2 科未滿 50 分，且未有 1 科成績為 0 分），因此要熟悉自己哪個部分特別不足，盡量達到一定的水平即可。

我在教檢的準備部分以陳嘉陽的書籍為主，特別是上冊的部分主要涵蓋了上述教育原理的範圍，然而使用陳嘉陽的書籍有一個缺點便是，資料過於龐雜，常常看過去後還是有很多疑惑，因此自己其實不只讀過一次，這也是蠻花時間的部分。此外，我也把當初修習教育心理學、教育社會學的書籍拿出來複習，有之前的重點整理其實有很大的幫助呢！建議學弟妹之後可以以專書打底再行搭配較簡便的重點整理（例如：艾育、PTT上也可以搜尋到很厲害的鄉民筆記），請依照自己的能力去做調整。

而在時間規畫上，從大四即與系上同學組成讀書會，在這一整年的時間裡，我們有依照陳嘉陽章節規劃每週進度並約定一個半天為共同研讀的時間。根據自身經驗整理如下表格，供學弟妹們進行參考：

| 建議時間 | 建議預定事項 |
|---------------|--|
| 大四 | <ol style="list-style-type: none"> 1.準備相關科目之專書，分配時間熟讀並做筆記摘要。 2.準備陳嘉陽書籍（第一遍閱讀），組成讀書會分配章節輪流帶領研讀並做筆記。 3.開始蒐集教育時事。（可以訂閱教育部的 e-paper，養成注意教育新聞的習慣） |
| 實習期間 (八月份) | <ol style="list-style-type: none"> 1.確定讀書會運作方式及每週討論內容。 2.陳嘉陽書籍（第二遍熟讀）並搭配專書筆記。 3.八月份是暑假好好衝刺的時間，一定要把握！ |
| 九~十二月 | <ol style="list-style-type: none"> 1.學校實習會很忙碌，可以每週寫一次完整題目練習手感。 2.搭配讀書會，每週一定要有個範圍。（不管讀得多還讀得少，都要保持習慣） 3.利用空堂的時間練習手寫題。（一天一題，積少成多） 4.可以針對自己的弱項再去做補強。 |
| 一月份 | 將過去準備的筆記蒐集，並針對較弱的科目再熟讀。 |
| 二月份 | <ol style="list-style-type: none"> 1.全力衝刺考古題！我將十年份的題目都裝訂成冊，第一遍做完整的錯題解析，而後再寫第二遍。 2.瘋狂寫線上的題庫，並針對錯誤的題目整理成冊。 |

肆、教甄準備

在教檢結束後，可能會經歷一段煩悶的時期，對於教師檢定是否有通過感到非常焦慮，其實很多人在這段時間是靜不下來讀書的，因此我也建議大家在考完試可以休息二到三週，而休息的這段時間請先準備三折頁和簡歷，以利進入教甄複試後可以有更充足的時間做口試與試教的準備。

自身是輔導活動科，而今年的缺以專任輔導教師為主，因此在以下的分享會以今年度國中專輔教師之經驗為主，建議有不同科別的學弟妹可以再參考自己系上學長姊的經驗。

一、教甄初試

今年考試將全力放在專任輔導教師上，因此在考科的準備皆以輔導專業的手寫題為主（不考教育專業的選擇題），有經歷過的考試分別為全國高中聯招、國立宜蘭高中獨招、國立華僑高中獨招、新北國中聯招。在全國高中聯招的部分包含選擇題、名詞解釋與手寫題，但因自己在專書閱讀上不夠熟悉，因此並未通過初試。但這次考試也讓我徹底了解到自己練習、準備上的不足，因而我調整作息並重新分配時間。

我將一日規畫成三個時段：早上考古題之手寫部分練習，下午和晚上分別閱讀專書並摘錄重點。手寫題部分，我準備了一本活頁筆記本，將考古題題目依類別做分類（例如：中輟、性平、霸凌、自傷自殺、人際、升學、悲傷輔導、危機事件、親師衝突、生命教育、生涯教育計畫等），每一個類別都寫出一個完美的答案（同類別其他題目則會每天都寫個三到五題，越到後面越熟練時，要計算每題時間），包括前言、列點處遇與結尾，並和同伴們分享交流並修正。而在名詞解釋的部分，我則是在閱讀專書的時候一邊做筆記，一邊把重點名詞列下來。

我在初試時的準備書單如下：

1. Corey 的《**諮商理論**》：必讀，是一章一章仔細地念而且每章節都會做詳盡筆記。
2. 金樹人老師的《**生涯諮商與輔導**》：一剛開始念很痛苦，但讀久了會有心得，而且裡面的諮商講的很精闢，補足了上一本書的不足之處，這本也是每章節都會做詳盡筆記。
3. **學校輔導與諮商**（濤石）→採用重點式翻閱
4. **輔導原理與實務**（心理，黃政昌）→重點式翻閱
5. **建構解決之道的會談**，第二版→高中的初試很愛考諮商理論學派，尤其是短期焦點一定要通透，如果能完整應用到申論會有很大的加分效果。
6. **學校輔導工作手冊**→主要了解三級輔導工作即可。
7. **變態心理學**（二版）→這本書很有趣，讀起來蠻好玩的，平常就可以翻閱。考試前可以翻一下特別常考的就好。
8. 讀書會一起整理的各種狀況 SOP→平常搭車的時候拿來翻一下，在實習學校看到類似狀況馬上拿起來做補充。

有了上述完整的準備之後，自己在後續的考試中皆有通過初試，因此建議學弟妹手寫題真的要靠多練習才會有機會！如果初試沒有過的話不會有後續的面試，因此一定要好好的把握並根據自己的弱點去做補足。

二、教甄複試

通常在初試名單公告後只會有一至兩週左右的準備時間，因此前面提到我們可以在教師檢定後就先盡快完成三折頁與個人簡歷的部分，而我在通過第一間初試之後有針對檔案進行最後的修改並確認送印，而後進入複試時都使用同樣的內容。以下針對複試各點進行詳加經驗分享：

(一) 三折頁與個人簡歷 (攜帶五份進入考場最為保險)

三折頁為雙面的個人宣傳文宣，盡量以圖片呈現自己的經驗、優勢與特長，以求第一時間吸引住評審的目光。我使用 Powerpoint 進行編輯，以暖色系營造溫暖的感覺，除了呈現自己的特質優勢之外，我也將實習期間的優良事蹟放入。通常我們應屆參與考試，和有經驗的老師比起來會比較容易被懷疑能力上有待磨練，因此要呈現自己積極認真、在實習中的豐富表現。

而在簡歷的部分以金筆獎的六十頁檔案進行濃縮，內容仍有 35 頁 (過去有學長姊建議以 18 頁為主)，包含呈現自己的教育理念、優勢能力、優秀表現、特殊專長。在今年的考場中，我發現評審對於排版過後的簡歷頗感興趣，幾乎都會以三折頁和簡歷的資料交互比對並進行提問。

(二) 諮商演練

諮商演練是最需要同伴給予協助的部分，其實從大四讀書會開始即會進行練習，而在確定初試有上後會進行密集特訓，建議大家可以找學長姊協助指導。在演練的部分其實只要能做到同理、與個案同在，基本上都有一定的水平。自己的姿態、口語表達、面部表情、肢體動作，這部分都需要靠他人給予回饋，因此一定要尋求學長姊或同伴的幫忙。

此外，在演練的部分，建議學弟妹可以將各個議題的案例都事先準備好，並互相觀摩他人在演練時的處理方式，可以在演練完後試著寫寫看輔導目標、短中長期處遇，因為在諮商演練完通常會有五分鐘的提問，這五分鐘的應答非常需要平日累積相對應的經驗。

(三) 班級輔導 (試教)

班級輔導為高中常考的一個項目，在準備方面可以參考高中的生命教育、生涯規劃 (升學制度很常考，從中可以看出是否具備輔導學生生涯規畫的能力) 的課本，此外危機處理流程、悲傷輔導也是近幾年常考的議題。我自己在準備時回到高中母校請輔導老師幫忙，老師有提供我今年度研習的資料，裡面含括危機處遇、悲傷輔導的理論與應用方式，這些也是常常被詢問到的部分。

而這個班級輔導其實就等於試教的概念，我在一所高中的複試經驗是，抽題後有半小時的準備時間，我抽到「升學管道」，而在半小時的準備過程中不能攜帶

電子產品，因此事前即要準備好紙本的資料。各個學校也許會有不同規定，而此場班級輔導中有規定不能帶事先準備好的教具，因此口語的表達變得更加重要。

(四) 口試

口試應答部分是我比較擅長的部份，而我特別加強的是自己快速組織與列點的能力。在口試評分的部分，從一開門評審即開始觀察，因此進門前輕敲並問候評審、發放三折頁與簡歷都是平常要練習到很自然才可以（不過，詳細流程請聽工作人員的安排）！這部分都是態度上面的展現，自然不做作之外也要展現自己謹慎的一部分。

在準備口試的場合一定會看到很多經驗十足的老師們帶著厚厚的資料、感覺很厲害的著作等等，通常會很焦慮想著別人這麼有經驗，我真的會有機會嗎？但此時一定要定下自己的心，安慰自己說沒關係，自己有的是熱情！然後仔細地看清楚自己的簡歷，想著應答時要怎麼展現優勢能力。

在口試的部分我主要準備兩個方向：輔導專業、學校行政合作，輔導專業不外乎各個狀況的處理流程，如果在初試有好好準備基本上不會有太大的問題，可以在舉出過去處理的相關情形。而通常校長或主任也會詢問團隊合作，展現自己對於系統工作的了解是很重要的！

伍、結語

最後，想跟學弟妹說：盡自己最大的努力，如果真的沒有考上正式，可以去想去的代理（畢竟代理缺每年都開很多），累積經驗之外也可以更加瞭解自己適不適合成為一位教師，而千萬別忘記，我們的人生不是只有成為教師這個選擇，你也可以去尋找更適合自己的地方！考試的過程真的很辛苦也很煎熬，要學會好好的照顧自己，並調適自己的生活！