

教甄應試攻略——那些考試的眉眉角角

教育心理與輔導學系 105 級

國立斗六高級中學 詹鈞傑

感謝大家點開這篇心得分享，以下文章除了複試經驗外，也會著墨在「選校」、「筆試」以及「心態調適」上，希望夥伴看完這篇心得分享後，能帶來些許幫助或思考。

另外，因著大家的應試科目、準備模式、個人需求可能不盡相同，以下文章可隨意挑選合適自己的服用即可，有機會也請多多請教其他優秀的夥伴，或是到師培處網站參考他們的優質好文，相信都會得到不少的養分。

壹、選校篇——如何選擇戰場

一、以我自己為例：

- (一) 本身基隆人，家人大多都在北部。高中以來在臺北打滾了近 10 年，生活幾乎沒離開過北北基。
- (二) 想給自己一次機會，去外頭看看不同的風景，趁年輕時離開熟悉的環境到異地冒險。
- (三) 第一年，無經驗，對獨招信心不大，想好好專注在聯招上，尤其「全國高中職聯招」算是所有考試錄取率最高的一場，所以我把準備重心放在這兒。雖然對於獨招無特別的信心，但仍抱持有缺額就去練筆、練複試的心態應戰。

二、選戰場可考慮的面相如下：

(一) 現實層面

1. 國中：

- (1) 近幾年國中缺額非常少，今年 (107) 只有雙北、臺東、金門開聯招，全科總計 150 位不到的缺額。所以除了上百人競逐一個的獨招，僅有的聯招缺要好好把握啊！
- (2) 以輔導科為例，今年 (107) 僅有雙北開聯招缺，其中又以專輔為主。獨招不多，主要是完中的國中部缺額。
- (3) 有機會多留意當年趨勢 (真的是當年，每一年都會有微妙的不同!)，像是雙北國中每年開缺的科目不太一樣 (有聽說部分科目會一年開一年停開)，又像是部分科目可能在前兩年已補滿所以今年不會開，而臺北市今年開了睽違 3 年的兼輔。

2. 高中職：

- (1) 高中職的缺額情形雖然不像國中進入冰河期，不過也因為校數少的關係，競爭非常激烈，常常是百餘人取一的場面。
- (2) 高中職更加重視學科專業及個人經驗，欲殺出重圍挑戰大。
- (3) 今年（107）聯招僅有三場（全國、新北、高雄），新北進複試後仍得選擇一間學校報考；其他的就是獨招，需要一間一間應戰。
- (4) 部分高職會開進修部（夜間部）缺，若有進修需求，也可考慮上午進修，下午開始上班的生活模式。
- (5) 需留意 108 課綱及各種配套制度走向，部分科別因應課綱會逐年開缺或出現調整。另外，也需關心法規有無變革，以輔導科為例，高中職因應學生輔導法修法，近三年會開出較多缺額，可好好把握！

（二）考試方式

- 1.各科考試項目基本盤為「試教」與「行政口試」，部分科目會再加上「實作」。
- 2.注意每一場的考試項目及配分比重，不盡相同，可以在看完簡章後，評估自己現有的能力和時間，來決定要前往哪一個戰場，選擇了就好好奮鬥吧！
- 3.以輔導科為例，基本上「諮商」一定得練，而北市無論專兼輔皆會考試教，新北國高中諮商為空椅，全國高中職聯招會考團體諮商。

（三）個人狀態

- 1.我自己不太算是一個目標導向的人，因此考教甄對我而言是存在著挑戰的，我練習訂一個適合當下自己的目標，相信能幫助自己準備時更有動力，然後盡力去完成，像是我一開始考前三場，給自己的目標是「進一次複試」，結果真的進了一次複試！
- 2.我自己是一個想做就要做好的人，也就容易把自己逼得很緊，於是我盡量平均每週只排一場考試（有時複試會跟下一場初試時間衝突，報名時須衡量），以防考太多導致疲乏，在馬拉松式的教甄期間，照顧好自己也是非常重要的！

三、其他小叮嚀

- （一）若是想要同時準備國中和高中，可在實習時考慮完中，或是請教與自己實習階段不同的現場夥伴，來了解不同階段的生態與需要。
- （二）若是沒有傾向的階段或類別，須做好「報考學校不同，準備方向及重心也不同」的心理準備，弄清楚國中、普高、完中、綜高或其他（如特教學校、少輔院）樣貌的異同，並找出各個能讓自己發揮亮點的地方。
- （三）若是沒有特別的經濟壓力，建議多報幾場無妨，把報名費當補習費繳，金錢之後再賺就有，考試卻得來不易啊！

- (四) 無論如何，請思考自己想要在什麼樣的學校環境服務，傾向與什麼樣的學生族群接觸，依據自己的需求、喜好或心之所向來選擇，寫下幾個你認為重要的考量點（如想留在原鄉、普通高中為主）吧！

貳、考前篇——教檢後到教甄前的每一天都很重要

一、資料上

- (一) 大頭照、身分證、畢業證書、教師證書、成績單等影本及電子檔，各種可能用到的文件提前備齊。
- (二) 有時間可先準備 500~1000 字的自介，好好寫，因為報名每一場考試可能都會用到，甚至出現在複試的行政口試之中。
- (三) 三折頁或 3~6 頁的個人檔案可斟酌準備，個人建議三折頁即能展現個人亮點，有機會也可請教現場前輩協助修正。
- (四) 可以多多上師培處網站、批踢踢及 1111 教職網爬文，廣蒐前輩經驗，整理適合自己的讀書方式，並隨時更新考情資訊，以防錯過繳費報名的時間。

二、心態上

- (一) 有鑑於近年缺額在高中職為多，考季大約從四月初就開始了，所以欲專攻高中職戰場的夥伴，教檢放榜前就可以開始預備囉！
- (二) 建議大家在教檢結束，稍作幾天的休息後，調整好狀態、列出讀書計畫，就開始規律讀書和各種練習，累積實力。
- (三) 會感受到其實只有這一個月可以「好好」讀書，之後只會有接踵而來的考試們在等著，所以得好好把握這段完整的寶貴期間。
- (四) 我們沒資格當佛系考生，雖然教檢還沒放榜，而且書永遠讀不完，複試永遠準備不夠，但時候到了是不會上岸的，醒醒吧！
- (五) 一定得意識自己是教甄戰士，活得像考生一般（可請教過去準備大學的自己），該讀書、寫題目、練習請不要逃避，唯有頓悟才能完美應戰！

參、初試篇——唯有用心預備，別無他法

基本上教甄初試就是考筆試，簡單來說，要通過初試的原則就是：找伴一起，瘋狂練筆，勤做筆記。

一、找伴一起：

我相信「一個人可以走得很快，但一群人才能走到很遠」，因此找一群志同道合且相同目標的夥伴組成讀書會對我而言是必要的，若沒有，也盡可能定時找人一起討論，或許能事半功倍。

（一）讀書會功能

1. 訂定計畫

- （1）討論出能兼顧各方需求，找到大家皆能獲益的讀書會運作方式，像是我們讀書會有夥伴不住在臺北，或是平日有外務，但期待能定期討論，故我們決定每週末聚集一次。
- （2）預估第一場教甄的時間，以週次計算，往回律定各週須完成的考題及練習項目，譬如教檢放榜前都先以練習筆試為主，每週固定寫完3份考題。
- （3）一開始不太可能訂定出完美的計畫，但盡可能照顧大家當時需求，邊進行邊調整。

2. 共享資源

- （1）協力蒐集資料，做好各大議題（含法律、行政流程、輔導處遇、團體方案等）、12年國教、升學管道的重點整理。
- （2）不定時貼上各校網站整理好的行政流程或社區資源（有些學校網站會有許多極有價值的資訊，平時多瀏覽）。

3. 督促提醒

- （1）讓自己能跟上計畫進度，像是我們讀書會會規定每週申論題進度，且須上傳檢查，每週也會見面討論，有著人情壓力就可產生動力。
- （2）考試報名時間、需備齊的文件甚至是常搞混的重要概念，都需要讀書會夥伴相互提醒。

4. 相知相惜

- （1）當自己準備得很迷茫時、想要找人傾訴時，讀書會夥伴會是個很大的後盾。
- （2）當想要休息一天出去走走、考試前一晚找不到住所時，讀書會夥伴會是我們第一個想到的人們。

二、瘋狂練筆

- （一）寫題目幫助我自己更清楚考試方向，也就知道如何更有效率地做筆記，讓自己能在筆試中脫穎而出。
- （二）第一次寫一定寫不出來，而且會寫得很久很卡（剛開始寫，一整天大概只寫了4題）。但藉由每天瘋狂的練筆，會慢慢寫得順、寫得完整，常見題型也可以在

最少時間內寫出滿意的答案。

- (三) 與讀書會夥伴討論完後，可將自己沒想到的面向用紅筆補充在答案旁邊，回家後再寫第二次，擴充答案的廣度。另外，也可參考夥伴的答題架構，思考並發展出適合自己的脈絡。
- (四) 考完每一次筆試回去都將題目簡要記下，隔日重寫考題，發現哪裡不足就特別加強，不停重複這個過程來鍛鍊實力！

三、勤做筆記

- (一) 教檢後開始讀書，以輔導科為例，第一場教甄前讀完標示粗體的書籍（必讀），第一次讀僅先略讀，大概抓住主要概念，每週一本。書單如下表：

中等輔導科教甄書單

類別	書名	作者	頁數
諮商理論	諮商與心理治療：理論與實務	Corey	604
諮商理論	諮商與心理治療	Sharf	634
諮商技術	助人技巧：探索、洞察與行動的催化	Hill	466
諮商技術	40 個諮商師必知的諮商技術	Erford	373
生涯	生涯諮商與輔導	金樹人	508
變心	心理疾病的認識與治療（第二版）	林家興	352
變心	DSM-5——精神疾病診斷準則手冊	APA	
實務手冊	國民中學學校輔導工作參考手冊	王麗斐	285
實務手冊	學校輔導工作手冊（小藍）	學長姐	250
網路筆記	國中專任輔導教師的實務挑戰與生存指南	陳志恆	116
悲傷輔導	悲傷輔導與悲傷治療	Worden	
焦點解決	希望鍊金術：焦點解決取向在校園輔導的應用	洪莉竹等	

- (二) 第二次讀完，才開始做重點筆記（以自己看得懂且方便快速瀏覽為原則）；另外，將每一次筆試結束後遇到不太熟的概念或法規制度也做成筆記。
- (三) 獨招筆試一定得瀏覽該校網站，熟悉組織配置、班級類型、主要業務，試著思考學生需要及如何實施該校行政工作，這類題目通常考在筆試第一題（而且口試必考）。
- (四) 聯招會有固定的題型及重點，以輔導科為例，近 3 年的「生涯」考題大約就佔了總題數的 1/3。
- (五) 當天考前就是看筆記看到熟！
- (六) 以 word 統整歷年申論題（有餘力可將今年考題陸續放上），找出考題趨勢，並開註解擬答，如下：

網頁平臺	
生涯	<p>【104 高雄高中職聯招】 請概述現在高三學生的多元升學管道有哪些（請以普通高中為主作答，含特殊生，如：體育／音樂／美術／舞蹈／特教／原住民等？需要有哪些準備（含考試管道與第二階段甄選）？輔導老師可以怎麼協力？有哪些具體的升學資訊網站可以運用？</p>
	<p>【105 全國高中職聯招】 請列舉五個進行學生生涯輔導時常用之生涯輔導網站，並簡述其主要功能。</p>
	<p>【106 全國高中職聯招】 各縣市開始推行校務行政系統，其中輔導功能亦提供學生生涯進路、心理測驗以及晤談紀錄……等整合性平臺。輔導教師在運用這類平臺時應留意哪些倫理考量？</p>
	<p>【107 全國高中職聯招】 請寫出二個適合高中職生涯輔導之「生涯資訊網站」。</p>

U USER 2018 年 四月 25 日
 華人生涯網 CCN(自我探索/路徑探索/故事交流/質化量化/個人生涯定位)↵
 生涯與就業協助系統 CVHS(工作價值觀/求職能力)↵
 大專校院就業職能平台 UCAN(職涯發展方向/就業職能)↵
 大鵬網(整合上述三者/產業職業資料庫)↵
 IOH 開放個人經驗平台(海內外講者分享個人求學工作生活經驗)↵
 漫步在大學↵
 大學問(升學資訊/升學管道/校系介紹/教育觀察)↵
 技專院校招生委員會聯合會(四技二專聯合甄選/登記分發/申請入學/科技校院繁星計畫/二專申請/技優入學)
 青年職涯發展中心(全人全職涯觀點/青年的職涯探索/職業訓練/就創業資訊)↵

肆、複試篇——從心出發，展現自我的時刻

因「試教」考得不多，加上各科別題型與著重面向重疊性較低，故以下僅針對「自我介紹」及「行政口試」做分享。

一、自我介紹

(一) 唯一可以自己掌握的部分，找到自己的亮點，且回答每一題都扣緊亮點回答，為自己行銷，像是我覺得自己的亮點是「課程設計」，可以用以下脈絡來表述：
 當時看見學生需求→曾設計某課程（經驗）→學生回饋、老師肯定（經驗）→知道自己能在輔導工作上發揮此亮點。

(二) 勤能補拙，相信自己能從弱勢中激發潛能，練習方法如下：

1. 真人練習：找戰友、學長姊、家人練習，聽完多元回饋更可以知道自己在他人面前的模樣，也從中發現優弱勢。
2. 想像練習：自己前面有三個口委，或放三隻玩偶，培養眼神輪流交會習慣。
3. 刻意練習：面部表情（專注眼神、微笑）、肢體動作（手放膝蓋、挺胸、非點頭如搗蒜）、語速適中、適時停頓。

- (三) 有打聽到全國高中職聯招前一年(106年)自我介紹有計時，2分鐘到直接喊停，故準備2分鐘自我介紹，寫稿、試講、計時、錄音、修正、再錄音(我錄了10次)，練到自然呈現，非背稿或演說，而是打從心底相信自己所說。
- (四) 要給評審一種非自己不可，會在這間學校安身立命的感覺，同時展現能力與興趣，打動自己才能打動人。說法參考如下：「我看見這裡升學並不是主述，孩子在生活適應上有較多的需要，那自己有__ (什麼樣的經驗與能力) __，因此我認為自己在這裡可以有比較多的發揮；以下是我可以為學校做的貢獻……」。

二、行政口試

(一) 以準備筆試的基礎來彙整題目、擬答，但須調整筆試的答題思路。以輔導科題目為例：對於高中輔導工作的看法？

1. 想一下評審想聽到什麼。是輔導工作的優缺點嗎？是你覺得整個體制可以改進的部分嗎？還是你能夠為學校輔導工作貢獻什麼？(千萬記得這是在評選一位有亮點能貢獻的優秀老師，而非單純一問一答的筆試題目)
2. 說法參考：輔導是隱性工作，所進行的業務較不易被他人覺察，成效不易彰顯，故需要走出去，進行推廣，協助全校師生心理健康與社會適應。若是以三級輔導的初級預防來說，……，而次級預防關注的點是……(分三級架構講)，也可以分各處室講，重點是有架構、列點，最後摘要，從中加上個人理念更能脫穎而出。

(二) 告訴自己已經是老師了！這不是單純的口試，而是來與各方先進分享自己的教育理念，心態會大大不同！

伍、心態篇——預備教甄過程的困難與可貴之處

- (一) 清楚明白自己當下的限制，然後盡全力預備，就有機會擴展自己的潛能。
- (二) 發現自己需要學習的事情是什麼。若你是凡事先衝再說的人，請學會適時休息；若你是容易放縱怠惰的人，請找到節制方法並請同伴督促。
- (三) 知己知彼，百戰百勝，考完之餘，一定要記錄整次複試的經驗(包含流程、心情狀態、心路歷程)，特別是題目及自己當下的回應，這樣才有機會調整，修正成更完整的答案。每一份經驗都很寶貴，每天給自己一點時間沉澱，重整後再出發！
- (四) 教甄最大的敵人不是別人，是自己，預備過程容易迷惘、考試當下容易慌亂，等待結果容易擔憂，但請不要慌、不要急，因為考教甄也是個認識自己、尋找自己步調的過程，相信自己一定會愈來愈進步，慢慢來，比較快！