

111 年輔導科李老師——上榜分享文（申論題篇）——

【只有累積，沒有奇蹟】

教育心理與輔導學系 109 級

國立政治大學附屬高級中學 李佳真

真的要完全放棄了，還努力爬著就考上了！帶著厭世感奮力一搏！

感謝一路上難以細數的貴人們讓我考上臺北市高中正式輔導教師，終於早些解脫教甄路上的漫漫長路！

上榜文沉澱了許久寫出來，可能是覺得自己冒牌者症候群濃厚，還難以相信自己得到這份大禮，還深刻地記得自己曾經從快放棄時又站起來，直到隨著跟緊番茄鐘，以及個人的沉澱反思，我才慢慢接受自己考上的新身分，成為更有自信、內外、身心靈充實且更喜歡自己的人。

因此阿，寫到這邊，我認為不管報名或競爭人數有多少，想要考上正式老師一定需要自己的努力，一直想用伸手牌靠他人密技考上的心態若過多，其實在考場上非常不利，因為真正上場作戰的是妳自己，不是任何人喔！

首先，你需要先回想一下自己的初衷，你的初衷是什麼呢？讓它重新帶著你，走向平靜與超越。

再回到我自己身上，也因為深知菜鳥正式教師即將迎接的大挑戰是行政職，所以我還是會不斷精進自己、不會被壓垮，也真正再次證明自己堅強的實力和毅力。於是再次陪伴我的是信仰的信念、對未來的希望感等等。讓我對自己更驚險的是，即使考上了還是能持續認真念書，抱持著不斷精進、勿忘初衷的念頭，為了自己和教學人生而繼續念書。而這也是身邊某位老師身體力行讓我感受到的潛在正向動力，只要我們開始並維持每天精進一點點，就可以變得很厲害，從不夠好，到有點好，慢慢成為心中的強者。

如下分享申論題書寫重點摘要：

壹、第一階段：參考架構，拿到基本分。

例如基本架構（參考自神人級學長的版本，請勿抄襲，最後還是要寫出自己的才會更高分喔！）

一、危機事件處遇

（一）行政聯繫與通報

（二）安心服務

（三）心理輔導

詳見你報考該校的相關心理輔導計畫。

(四) 系統合作

(五) 持續追蹤

1. 針對當事人之身心狀態持續追蹤關懷，並提供必要之服務。
2. 針對高關懷學生、當事人好友持續追蹤，必要時提供服務或進行轉介。

(六) 檢討反省

1. 針對事件處遇進行檢討，提升學校未來之危機應變知能，並降低類似事件發生機率。

2. 各處室依檢討之結論，改善並強化各自相關之業務，確實分工、落實。

貳、第二階段：結合實務經驗的觀察，形成「個人特色架構」。

能理解大家剛開始的時候，真的會想要找一個得高分的方式去模仿，但慢慢地你也能形成自己的一套脈絡，讓閱卷老師從書寫脈絡中知道你的想法和處理方式。

記得，不能只停留在臨摹厲害的架構或是長期仰賴學長姐或神人的架構，會讓閱卷老師看到格式都相同時，反而評得很低分，認為沒有自己的想法和實務經驗，更不會特別有印象。

參、第三階段：寫法廣度大於深度，搭配翻閱期刊文獻。

如下僅羅列出身為今年考生觀察的趨勢考題：

很重要的是，你需要時常關注新興議題及法規政策，例如：

111 年考題類型：安全計畫、疫情、常見青少年成癮類型及處遇、憂鬱傾向、自殺未遂、安心服務各類項、中離定義、如何引導或向學生說明審查資料及論述、選班群輔導、多元表現綜整心得（論述）、學習歷程自述、選填志願諮詢、歷程檔案優劣勢為何、創傷知情、整合式觀點分析個案、撰寫計畫（包含擬定經費）等等。

如下補充：各類題型整理及舉例：

*注意—還有很多種題型無法一一列出，請大家也為自己多做些功課喔～加油！

【行政題】例如：說明身為高中輔導主任重要職責及您的優勢？

*題目參考自 111 年度建國高級中學輔導科正式教師甄試題目截圖如下

- 四、自我接納是心理健康的重要成份，自我接納是能平和地看待自己，不加批判地承認自己的優點和缺點，接受自己現有的樣貌。真正自我接納的人有能力也有意願讓人看到自己真實的一面，對自己做出恰當適度的評價，承認和接受自己的一切特質，包括不足之處。請就自我接納的心理狀態，如實完成下面表格所提項目的描述。(重要職責填寫時請納入「擔任輔導主任」這項)(20分)

項目 排序	就我所知高中輔導老師有哪些重要職責？ (請依你喜歡的程度 排序填寫)	就我所知該項職責需要哪些人格特質？	我目前擁有哪些該項職責所需要的人格特質？	我目前尚待加強哪些該項職責所需要的人格特質？
1				
2				
3				
4				
5				
6				

(表格不足處 請自行向下延伸並依次編號排序)

一、前言

在過往代理教師實務經驗中已培養及磨練大量行政能力的經驗，包含負責生涯、家庭教育、兒少保等業務，具備行政即戰力的能力。

二、策略：

高中輔導主任工作內容包含

- 1、綜理、督導輔導室(含特教組)業務，召開輔導室室務會議：如督導輔導業務之進行
- 2、擔任學生輔導工作委員會執行秘書，推展各項輔導工作：如推展教師輔導知能研習
- 3、擬訂學生輔導工作計畫、處室行事曆
- 4、編列學生輔導工作年度預算：如充實各項軟硬體設備及編列經費
- 5、出席業務相關會議、其他臨時交辦事項：如社區的聯繫及其他資源之運用
- 6、策畫輔導工作評鑑及研究發展事項。

三、經驗：

高中業務中最為關鍵的生涯輔導為例，我會依據高級中等學校學生輔導辦法、校務發展計畫、本校學生輔導工作計畫，分為三個年級說明。

1.高一：

(1) 定向座談

(2) 生涯規劃：

例如認識入學管道、大學校系探訪

(3) 校系及國外大學宣導、職涯講座

(4) 心理測驗：

例如興趣量表、性向測驗、學習策略量表等等

(5) 選班群輔導：

例如課諮師、輔導老師，搭配選班群自我評估表

(6) 高一上家長說明會：

例如認識學習歷程與課諮師、新生適應等等

(7) 高一下家長說明會：

例如心理測驗解測、選班群輔導、認識大學入學管道等等

2.高二：

(1) 校系宣導講座

(2) 甄選入學座談會：

例如上榜學長姊分享等等

(3) 國外大學宣導

(4) 轉班群輔導

(5) 學習策略量表

(6) 高一下家長說明會：

例如認識大學入學管道

(7) 高二職涯講座

3.高三

(1) 心理測驗：

例如學系探索量表等等

(2) 分科測驗升學座談會

(3) 國內外大學宣導

(4) 備審資料、面試準備、選填志願說明會（學生、家長、導師場）

(5) 模擬面試

(6) 高三上家長說明會

例如：大學入學管道暨繁星辦法說明

四、成效及結語

由負責大量輔導行政業務經驗中，筆者磨練出有彈性、組織能力和高效能的工作步調，亦曾跨處室合作中獲得處室主任、同事及其他主任們稱讚行政能力佳、合作能力高。因此希望評審們可以給我機會成為 XX 輔導室的一份子，發揮自己在行政、授課、升學輔導和諮商的專業，為貴校服務！

補充：【法規政策】例如：XX 法規為何？依照題意說明.....？

一、跟蹤騷擾防治法：

(一) 去年 11 月立法院三讀通過；今年 6 月開始生效，對性別平等教育法還是較完整。

(二) 為許多犯罪的前置行為

(三) 行為定義：

反覆或持續為違反其意願且與性或性別有關之行為樣態，使心生畏怖足以影響日常生活或社會活動。

(四) 即時約制保護令狀（2 年內再有跟蹤騷擾書面告誡，再保護令禁止）。

1. 事前預防：正視風險，阻絕跟騷
2. 事中遏阻：事認危險，儘速報警
3. 事後防制：蒐集證據，提升保護

二、學生輔導法：

(一) 包含校長：主任委員；輔導主任：執行秘書

(二) 第 1 條：

為促進與維護學生身心健康及全人發展，並健全學生輔導工作，特制定本法。

(三) 第 8 條：

1. 高級中等以下學校應設學生輔導工作委員會，其任務如下：

- (1) 統整學校各單位相關資源,訂定學生輔導工作計畫,落實並檢視其實施成果。
- (2) 規劃或辦理學生、教職員工及家長學生輔導工作相關活動。
- (3) 結合學生家長及民間資源,推動學生輔導工作。
- (4) 其他有關學生輔導工作推展事項。

2. 前項學生輔導工作委員會置主任委員一人，由校長兼任之,其餘委員由校長就學校行政主管、輔導教師或專業輔導人員、教師代表、職員工代表、學生代表及家長代

表聘兼之；任一性別委員人數不得少於委員總額三分之一。但國民中小學得視實際情況免聘學生代表。

(四) 第 19 條：

1. 為使各教育階段學生輔導需求得以銜接，學校應提供整體性與持續性轉銜輔導及服務；其轉銜輔導及服務之辦法，由中央主管機關定之。

2. 中央主管機關得建置學生通報系統，供學校辦理前項通報及轉銜輔導工作。

(五) 第 21 條：

1. 高級中等學校以下學生家長、監護人或法定代理人應發揮親職之教育功能，相對承擔輔導責任，配合學校參與學生輔導相關活動，提供學校必要之協助。

2. 為促進家長參與學生輔導工作，各級學校應主動通知輔導資源或輔導活動相關訊息。

三、學生轉銜輔導及服務辦法：

在學校輔導的實務領域中，如何兼顧倫理的顧慮與法律的遵守，一直都存在著抉擇上的兩難。轉銜制度是為了補足學制階段轉換之中，學生輔導工作的空白，使高關懷學生得到更妥善的輔導服務而產生的制度。

(一) 第 4 條：

原就讀學校應就前項名冊中之高關懷學生，於其畢業一個月前，召開評估會議，評估應否列為轉銜學生。但學生未畢業而因其他原因提前離校或未按時註冊者，應於離校或開學後一個月內為之。

(二) 第 5 條：

1. 原就讀學校應將經評估為轉銜學生之基本資料，上傳至學生轉銜輔導及服務通報系統（以下簡稱通報系統）進行通報。

2. 原就讀學校應於轉銜學生離校後，持續追蹤六個月。追蹤期限內確定現就讀學校者，原就讀學校應於通報系統通知現就讀學校進行轉銜輔導及服務；追蹤期間屆滿六個月，學生仍未就學者，原就讀學校應於通報系統通知所屬主管機關，列冊管理。

(三) 第 6 條：【原校給現校】

輔導資料之轉銜，應取得學生本人或法定代理人之同意書。但有下列情形之一者，不在此限：

1. 學生或其法定代理人主動請求轉銜輔導。
2. 基於維護公共利益之必要，經學校主管機關同意。
3. 基於保護學生生命、身體或健康之必要。
4. 依其他法規規定：【個資法條 5 目的拘束原則】

(四) 第 7 條：【現校向原校要】

現就讀學校發現非屬轉銜學生之入學學生，經評估有進行介入性輔導或處遇性輔導之必要者，得視其狀況依下列方式為之：

1.請求原就讀學校指派輔導教師或專業輔導人員參加會議，原就讀學校不得拒絕。

2.請求原就讀學校依前條所定程序，提供必要之輔導資料。

【焦點解決取向-SFBT】輔導策略：

評估後視情況召開【個案會議】

一、短期輔導策略：

(一) 目標：建立關係，穩定情緒（同理安撫，陪伴度過困境）

1.危機評估（憂鬱症、自殺自傷評估）

2.討論安全計畫（含風險評估，如繼續交往或分手的影響）、簽訂不自殺契約

(二) 策略：

1.因應問句/不一致裡的能量【蒐集活下來的理由】

2.關係+差異+振奮

例如：【容易挫折、沒自信】因應：同理挫折、具體鼓勵、討論合宜的情緒調適技巧。

3.量尺問句【評估自身狀態及未來期待】：

傾聽及陪伴自評對目前 XX 議題之定錨及情緒程度。

例如：「以 1 到 10 分評估現在對生活的滿意程度，你覺得是幾分？為什麼？」

(穩定用藥)

(1) 提供情緒支持（同理支持），建立信任關係，降低 XXX

(2) 危機處遇及（通報），連結校內外資源（增強情緒抒解管道）

(3) 討論替代性因應策略

(4) 因應架構：肯定、讚美其努力

(5) 評估經濟狀況，視情況申請補助，降低經濟壓力

二、中期輔導策略：

1.目標：

(1) 盤點內外力量【增加人際的強連結】，找到替代性因應策略（例如找到成績以外的動機）

(2) 引導個案適切表達內心需求

(3) 找到壓力源（例如討論自傷背後的內在需求）

2.策略：

(1) 【奇蹟、假設、差異、評量問句】：

假設最 XX 是 10 分，相反是 1 分，你覺得你目前的狀況在幾分？這一週還可以做哪一件小事，讓分數穩定或增加一分？

- 「若今天生活讓你非常滿意，達到十分，你覺得可能會是什麼樣的生活？」

- 「若今天不滑手機，你覺得可能會做些什麼不一樣的事情？」

(2) 【關係問句】：重要他人的看法。「XX 怎麼看待這件事？」

(3) 【例外問句】：討論過往有效減緩 XX 之經驗及方法。（看重問題不存在的時候）「曾有哪些時刻較能控制自己？」

(4) 探索 XX 成長背景與內在需求，增進自我覺察

(5) 討論 XX 關係對其之意義，重構事件賦予正向意義。

三、長期輔導策略：提升自我概念、復原力

1. 目標：

(1) 回顧及討論過往相似經驗

(2) 持續追蹤評估（例如身心狀態、生活適應）

(3) 由晤談關係協助發展正向依附關係

2. 策略：

(1) 指派回家任務：由小改變帶動大改變

- 「今天回去後，請仔細紀錄自己使用手機的時間是多久，都在做什麼樣的事情。不使用手機的時間是多久，會做哪些事。」

- 「有時候其實你知道自己要做什麼，且有嘗試去把它記下來。」

- 「看起來若要達到想要的樣子，需要延續你所說的自我控制。也許我們可以來討論看看怎樣讓這樣的情況持續一點。」

【108 新課綱、學習歷程檔案相關題型】

例如：

一、多元表現綜整心得為何？

(一) 與社團、幹部經驗等有關。

(二) 將自身經驗整理成一篇心得，作為歷程性回顧整理。

(三) 目的為進一步說明勾選之多元表現與申請科系間的關聯性。

(四) 以表格式統整自己先前未上傳之經驗，說明原因，及自己在過程中的學習與反思。

(五) 補充：

1. 勾選多元表現至多 10 件，展現歷程性成長的有利論證。

2.撰寫規範：字數上限 800 字、圖片上限 3 張

二、學習歷程自述？

(一) 意義：

用獨特高中學習經驗，說一個吸引教授的好故事

(二) 撰寫原則：

過往作品缺乏六大指引要素者，可在學習歷程自述中簡單介紹：與課程關聯、動機、獨特性和展現素養能力。

1.高中學習歷程反思：

看見自身進步與探索歷程

2.就讀動機：

展現個人特色、符合科系需求

3.未來學習計畫與生涯規劃：

分為短中長期階段

整理如上。

最後，想跟大家分享一些心裡話：

若當老師真的是你想走的路，你也想拚最後一次的話，那就跪著也要走完喔！

即時偶爾感到疲累時，將再撐一下換成休息一下吧！

有時候，或許就在真的要完全放棄了，還努力爬著就考上了！帶著厭世感奮力一搏吧～大家 GO！GO！GO！

By 李老師