

111 年國高中輔導科教甄經驗分享

教育心理與輔導學系 110 級

國立土庫商工職業學校 邱俊穎

壹、前言

教甄的確是條艱辛的路程，在準備的過程中，我認為動機、計畫能力、韌性與調適力是很重要的。

澄清自己想當老師的動機後，較能朝著這個目標前進，此時不管是閱讀書籍、實習、研習、備考時，都較能感受到自己正在培養自己的實力與逐漸作好準備，也較不會將考試視為額外的負擔，但仍需注意有時動機也會變成最大的壓力。

設立目標後，最重要的就是計畫與執行力。就像我們教導學生學習策略一樣，具體與詳細的目標能避免自己眼高手低與拖延。但也應注意教甄的考試範圍又大又廣，所以也需要在考試的過程中逐漸聚焦較常考的共同知能，適時調整計畫。

教甄過程中很難得到成就感，此時除了自身動機夠強、有旁人的陪伴與支持外，自身的調適力也很重要。我和不少人在代理期間因壓力過大，不只影響身心狀況，也無法保持自己在最好的狀態。

因每個人學習的歷程(包含個人成長經驗、實習與代理歷程)不同，可以多多詢問不同人如何準備教甄，尋找適合自己的步調。如在此篇文章有未竟之處，歡迎聯繫我。

貳、實習中準備

我在大四教學實習和大五教育實習時均在新北市立光復高中國中部，當時希望同時觀察國中與高中而選擇完全中學實習。

在取得教師證書的歷程中，教學實習、諮商實習與教育實習是最能夠審視自己是否喜歡教職的機會。在大四教學實習與諮商實習時，可藉由嘗試這兩項輔導教師的主要任務來比較自己是否有比較喜歡教學或晤談，並習得基本的技巧。在大五實習時，因為在校時間更多，可觀察、體驗到更完整的教師生活。此時可以更加留意輔導教師在整體學校輔導工作中扮演的角色，以及練習調適輔導教師獨特的業務(教學、晤談與行政皆有接觸，常需要快速切換)。如有機會，務必仔細觀察現場教師如何系統合作，且在不同的學校文化中推動輔導工作。以下就教學、晤談與行政三大項實習工作提供指引。

一、教學：

1. 觀課是一項多工的任務，我在觀課時會將自己從不同角度出發去思考該堂課程。一，身為一位觀察者，可以先不帶評價敘述、記錄下課程中發生的事件。二，身為一位學生，老師使用的哪些話語、媒材、比喻能夠引起我的注意，並且聽得清楚老師所要傳達的意思。三、身為一位老師，該堂課或是該單元課程是否連貫、且透過不同評量方式達成目標？簡單來說，可以分別從三種角色(觀察者、學生、教師)去思考課程的不同面向：課程(連貫度、目標、教材揀選)、教學(口語表達、肢體動作)、評量(是否運用多元評量、動態評量)與班級經營(學生與教師的關係與界限、教師對於學生行為的增強技術)。
2. 試教是非常重要的磨練，尤其輔導科注重與學生生活的連結、在對話中引導學生思考，這些能力都非常仰賴實戰經驗。我在大五時向指導老師爭取大約 20 堂課程(兩個單元在兩個班操作)，可以練習在教學後因應不同班級特性調整課程。屆時可依自身實習工作量與指導老師討論試教節數。

二、晤談：不論是基本技術或是概念化，皆需要透過接觸真實個案去磨練。在實習時可和老師討論督導方式，我當時是以回憶逐字稿的方式和老師討論，所以可以很扎實的討論我的同理、情感反映技術使用狀況，也可以更好地討論概念化的脈絡。另外，在大五實習時因待在學校的時間較完整，可以多注意教師如何進行系統合作和引進外部資源，不僅是考試重點，更是未來工作必須的能力。

三、在行政上，實習生常被指派零碎的、文書性質、機動性質的工作，有時會感到較乏味，但如果能在協助行政時留意老師的籌備過程、工作中與其他老師或處組的合作以及如何提升行政工作效能，可以訓練自己以更宏觀的角度看待行政工作。

四、實習時的讀書計畫：

我在實習時，並沒有安排教甄的讀書計畫，但就自己對於其他學長姐和同學的觀察，的確可以在實習期間安排讀書進度，以減輕下半學年代理時的壓力。

建議實習期間可以依照實習的繁忙程度與接觸個案的程度，調配理論與實務的閱讀量。例如可以閱讀特定學派的書籍和助人技巧，加強自己的基本功；如有觀察到教師接觸三級個案，或自己有機會接到二級或有通報需求的個案，則可以透過閱讀實務手冊，就可以在當下獲得指引。

參、代理生涯

我從 110 年 8 月實習到 111 年 2 月，服完補充兵役已經 3 月，理論上已經不會有代理缺。但當時湊巧有學校輔導組長請長假，所以很意外、臨時的接任輔導組長一職。如果你是生理男性，可以先服完兵役後代理準備隔年的教甄，也可以先考上正式再去服兵役。(大部分代理甄試均需附上退伍令)。

我會建議如果在實習後有機會，可以嘗試考取代理老師，因為可以學習到很多實戰經驗，是讀書無法體會的。但需審慎打聽該校校風、行政文化、業務量是否繁重等，以免加班時數過多影響備考。

在擔任組長一職時，一周有兩堂課、與兩個責任班級，其餘皆在處理行政工作，包含處理公文、承辦個案與會議、擔任各項輔導業務窗口、中輟彈性課程的核銷事項等等。劣勢一是在晤談上的時間較少，對於三級個案的處遇主要依靠觀摩其他專輔來學習，劣勢二是承辦多樣行政業務，時常加班因而影響備考時間。優勢是對於校內系統合作更加了解，例如學輔之間的對立衝突如何協調、在彈性處理學生成績與出缺席時，實際上如何和生教組與教學組合作、以及行政如何推動三級輔導等等，有更深刻的體會。

在代理時，可以訓練自己獨當一面，因為與實習時期不同，需要主責相關業務，有事情可以請教同事或主任，但需要自己擔起責任。如果擔任代理專輔，也會接到二、三級的個案，可以有更多練習。

肆、讀書會運作方式

教甄的考試範圍很大，且複試(口試、演練)需要實際練習，所以組讀書會幫助很大，不只可以分工整理大量資料，互相扮演個案並輪流給予建議是很重要的功能。

因讀書會成員大多在代理，我們一周進行兩次，一天平日晚上以檢討各式考古題為主，一周假日上午以演練為主。但如果只有兼課、打工或是全職考生，建議讀書會的演練時間可以多一些。

伍、初試準備

一、國高中初試方向

1. 國中聯招初試多為選擇題，包含教育專業及教育專門科目。只有新北國中聯招為全申論題。
2. 全國高中聯招初試包含選擇題和申論題。
3. 高中獨招初試大多包含計畫題(寫出生涯、生命教育、性平計畫)、個案題與行政題(因高中需協助行政)；另高中職相比國中會出現更多精神疾患、親密關係的議題。

二、共同知能：

1. 因國高中在考試方向上有所差異，如果已經決定好較想要到哪個教育階段，可以特別加強不同主題。例如高中端會頻繁出現升學管道、生涯理論和各式工作計畫的題目，國中端則較少，但如果熟悉各項工作計畫，可以讓你更宏觀的看待學校輔導工作，所以仍建議

在共同知能上花費心力。共同知能簡單列舉如下：各式議題處遇、工作計畫、法規政策、系統合作、課程教學、團體輔導、班級輔導、危機處理、諮商與生涯理論。

2. 在準備各式議題時，我會閱讀相關手冊，例如《教育人員兒童及少年保護工作手冊》、《輔導人員自殺防治手冊》、《校園自我傷害防治手冊》、《災難或創傷後學校諮商與輔導工作參考手冊》、《校園性侵害或性騷擾防治與輔導實務手冊》、《校園親密關係暴力事件實務處理手冊》、《校園霸凌防治及案例彙編手冊》、《國中專任輔導教師的實務挑戰與生存指南》以及《國民中學校輔導工作參考手冊》、《高級中等學校輔導工作參考手冊》。另需參考相關法規與流程，如性平、霸凌、自殺、兒少保、中輟(離)通報程序，上述手冊和法規，能夠提供最紮實且最貼近實務的作法，且有很多關於通報和評估的語句可以學習。

三、選擇題準備：因選擇題只要能選出最佳解即可，所以我選擇不再地毯式看過教育專業科目，透過練習考古題且只檢討錯題的方式提高效率。

四、申論題準備：

1. 計畫題：有些獨招會請你依照該校的個案量統計來設計工作計畫，但仍不脫生命教育、性平、生涯等基本議題，最快速的方式就是直接把各項工作計畫背下來。
2. 個案題：雖然輔導的議題種類多樣，但在考試上仍有七、八成能以固定的架構回答，平時將各式議題的處遇方式整理好，在考試時就能很快速回應。個案題的架構包含：個案概念化、個別晤談策略、校內系統合作(家長、導師、同學、教務處、學務處、總務處、實習處、教官室等)與外部資源(社政、衛政等)、相關法規與通報事項。其中，系統合作與通報的細緻程度，在口試中更顯得能凸顯你的歷練與專業。
3. 生涯相關題目：需熟記興趣測驗解測、學習歷程檔案的內容與如何宣導

陸、複試準備

一、教學演示與詢答準備：

1. 以往輔導科教師或者兼輔的職缺較多，學長姐可能會將國一到國三的全部授課內容都準備 15 分鐘的簡案，並製作簡單教具。現今的趨勢則是大多為國中專輔缺，不一定會考教學，所以我們對於教學的準備就減少許多(但仍需留意特定縣市會加考教學，且高中也會考生涯課程、班級輔導也需有演示能力)。
2. 我在考期並沒有準備教案，因筆試和口試日期只間隔一周，白天都在上班沒有時間準備，所以我是直接在準備室瀏覽教師手冊的現成教案，轉換成 15 分鐘的演示。師大對於演示的訓練相對紮實，需

特別留意演示的台風、與學生要有所互動，課程不一定要很有創意，只需穩穩演示即可，即使控時不當，也需要沉穩面對詢答。

3. 詢答內容大致包含課程內容、教學目標與設計理念。課程內容著重在當節課即可，如有時間能簡單說明單元架構會更顯完整。教學目標需緊扣教學內容並能夠說服評審。

二、諮商演練與詢答準備

1. 身為輔導教師，諮商演練是最能凸顯專業且占分也最高的項目。新北市的考試是考空椅，需要自言自語，因為我沒有練習過所以請你請教曾考過新北的學長姐。
2. 諮商演練的第一原則就是使用基本的諮商技巧，包含傾聽、同理、情感反映、摘要、重述等，並盡量聚焦在同一議題。第二原則是注意通報事項，如需通報就需要蒐集資料且評估，此時就更需聚焦在通報事項上，且需清楚說明相關法規。
3. 詢答內容大多包含：個案概念化、使用哪些諮商技巧、使用的學派、個別晤談策略、系統合作和引進外部資源的計畫等。在準備的時間內，就能先列出基本架構，在演練當下隨著個案的狀態微調計畫，目標需緊扣個案概念化。
4. 上述內容是基本盤，如能注意下列幾點更能夠凸顯專業：
 - (1). 通報的細緻程度，包含如何解釋通報、面對個案的抗拒、通報後校內系統和校外資源會有哪些動作等。
 - (2). 校內外系統合作的詳細與具體程度。
 - (3). 特定議題的評估，如自傷、兒少保，性平與兒少保護題則需留意自己是輔導人員，非調查人員，需著重在對於個案的情緒與自保，而非事件細節。

三、行政口試準備：

1. 因國中專輔規定不可擔任行政職，所以行政口試多數仍聚焦在個案輔導上，例如對於系統合作的經驗、專輔角色的認知與困境等，也會詢問如何推動一級輔導、班級輔導。高中職專輔仍需協助部分行政，所以舉凡對於工作計畫的熟悉程度、如何推動三級輔導、行政職的角色(例如輔導主任的工作內容)、曾經的行政經歷等，就顯得重要。
2. 口試需準備自我介紹，且需準備 1-3 分鐘的不同版本，包含基本資料(姓名、畢業校系、現任職稱)，有些人著重動機(想擔任輔導教師的原因)，有些人則著重自身優勢和工作項目的契合程度。我準備的三分鐘長度自我介紹，有包含自身動機，較短時長的版本則著重在自身優勢與工作項目的契合程度。例如在擔任組長一職期間，快速上手相關行政工作，對於高中職行政有所幫助；或是在擔任組長時，更加了解如何與其他處組建立合作關係等。其中講述自身的經

驗，會顯得更加真實。在後續詢答也盡量要藉機分享自己之前的經驗和學習，讓評審知道你是有所經歷的，或是即使沒有經歷，也曾經觀察過、思考過該問題。

柒、自我照顧

在前面有提到備考期間的壓力非常大，所以壓力調適也是教甄準備過程中非常重要的一環，在此分享我自己當時的各項方法。

- 一、切換工作與休息時間，例如我會在通勤時聽音樂，避免上下班仍繼續思考工作內容。在吃飯時，盡量不觀看影片或社群，可以選擇聽音樂或是聽 podcast，減少眼睛的負荷。
- 二、保持運動習慣，即使時常加班無法到健身房，我仍會安排在家中作簡單的徒手運動，或至少伸展自己的身體，減緩長時間工作或唸書而有的僵硬姿勢。姿勢不良會影響到呼吸、心跳、容易頭痛或疲勞。
- 三、雖休閒時間減少，仍要適當安排與朋友社交或出遊，讓自己能夠短暫脫離考試。
- 四、讀書時使用番茄鐘法調配時間，我自己會覺得時間過得很快。
- 五、因代理時有收入，所以我決定去諮商，獲得固定抒發情緒且澄清自身動機的機會。

捌、結語

當你看完這篇文章時，給自己一些鼓勵吧！

教甄除了實力之外，機運也很重要，我雖慶幸自己應屆錄取，但上班之後其實很常懷疑自己的能力，並不覺得自己比其他人適合這個位置。

我在實習後擔任組長時，也很常感到無力、疲累且懷疑自己，但也因為這段時間累積實力，讓我在面試時更有自信。所以如果你沒有應屆考上，將會有新的一年可以持續累積實力，隔年的時候，你會變得更有能力去迎接考試。或者，也有很多人在這段期間，發現自己有其他更適合的地方，那這段路對你來說也不是白走的。

本來想說加油，但說不定你需要的是更多休息。本來想說祝你順利，但也許不順利會成為你成長的養分，或也許這個地方不是最適合你的。

那就祝你平安健康吧！