

因教甄成為更喜歡的樣子

教育心理與輔導學系 111 級

國立鳳新高級中學 巫芷萱

一、基本背景

台師大心輔系 111 級

大四：大直高中國中部諮商實習及教學實習

大五上：五福國中教育實習（回家後及週末完全不讀書）

大五下：考生+兼職打研究逐字稿（開始四人讀書會）

現職：鳳新高中代理輔導教師

二、正式教師考試經歷及分數

考試	初試成績	複試—諮商	複試—口試	結局
台中一中獨招	45/64	X	X	X
桃園高中聯招	48/48	86.33	79	備取 1
鳳新高中獨招	51.5/65	X	X	X
全國高中聯招	72.5/72.5	76.28	82	備取 8
新北國中聯招	60/69	X	X	X
新北高中聯招	81/75.6	82.5	79	X

三、前言

因為自己還未上岸，猶豫很久是否要提筆分享這一年考試的總總經驗，不確定這樣子分享的「可信度」有多少，但想一想，面對第一年的考試我常感到未知不安，是學長姊們的經驗分享帶给了我一些實際上的準備方向和對考場的預期，還有許多心理上的安慰，幫助我相信備取一可能真的沒有辦法備取上、減弱我的失落感，而我也在備考及考試的過程中有所學習成長，更歸納得出一些方法想分享給也在這條路上努力的夥伴們參考，所以突破自己心中的不安，將這些記錄下來並投稿，若此篇有幸入選，希望大家能從中有些收穫☺更由衷希望能帶給像我一樣內向、不喜歡麻煩別人的夥伴們一些希望感，就算不好意思請教他人，或是沒有一起努力的讀書會夥伴，以下也有多種策略是你一人就可以辦得到的☺

四、實用策略及技巧

A. 考試庶務

1. 讀學長姊經驗分享：初期可作為建立初步的讀書計畫及準備方向的指引；中期再看學長姊心路歷程可有普同感、達到療癒效果；正式開始參與考時再看可以更聚焦學長姊分享的作答技巧。

2. 用 Excel 整理考期：考季各地區考試眾多，報名日期、考試日期、交資料日期、報到時間資訊龐雜，用 excel 搭配自己習慣的行事曆可以大幅度降低錯過報名或考試的遺憾。

B. 提升學習效果

1. 營造良好讀書環境：在家讀書誘惑良多，改到圖書館讀書可提升專注力，也幫助區隔認真與放鬆的時間，移動過程也能享受一下外面的空氣。
2. 選擇合適讀書方法：可以幫助不擅長安排讀書計畫的人設定進度，切換每個 25 分鐘的主題，讓大腦不容易混淆，也避免一整天過後覺得都在讀相同的主題而懷疑自己效率。
3. 分大議題蒐集資料：感謝讀書會夥伴們分工一同蒐集各項議題的處理流程、法規及參考手冊，網路資料龐雜且品質不均，能有夥伴們一起蒐集及審核能大幅釋放時間來學習及掌握內容。
4. 用資料庫整理所學：推薦使用 Notion 來整理各項議題資料、分析獨招的學校特色、整理考古題，電子化筆記提升資料搜索的效率，且容易添加資料、彼此連結。
5. 請教學長姊及模擬練習：Who not how. 有時想破頭的事學長姊輕易就可以幫忙解答，且經歷過多場考試的學長姊常能比同溫層的夥伴們有更多建議及觀點。

C. 考前猜題

1. 練好基礎題型：自我介紹、活動反思及學習、最成功（挫折）的教學（諮商）經驗等題目是基本盤，平時可思考如何表達自身經驗以呈現出最好的效果。
2. 留意法規更新：對於近期修訂或新增的法律條文可以格外注意，可以思考這些法條的不同會如何影響校園實務工作。
3. 了解學校特色：可詢問身邊對該校或該地區熟悉的人學校特色、學生特性、辦公室氛圍，大多數辦理獨招的學校也可以從校網中得到非常多有用的資訊，例如從行事曆了解輔導室會辦理哪些活動、從輔導室人員執掌了解未來自己可能需要負責的業務。
4. 與學校有連結：此項為前項的進階版，了解了學校的特色後，可以試著將自己與該校作連結，思考為何自己適合這間學校、思考這間學校如何因為有你的加入而可以變得更好，依著這樣的邏輯來安排不同的自我介紹、強調自身的優勢。
5. 作自己的巨人：每次考試後仔細整理及檢討考題，同一年不同場考試很有可能會出現類似的考題，靜下心來面對自己的不足、想出更合適的作答，讓自己考過的試成為下一次的墊腳石。

D. 心態調適

1. 善用阿摩：全職考生容易陷入自我懷疑及無意義感中，推薦可在阿

摩上寫詳解，一方面能感受到助人的快樂，一方面還能收到他人解鎖閱讀的鑽石，建立成就感的同時又增加解鎖閱讀他人詳解的本錢。

2. 適度放鬆：到各縣市考試時是追求美食和與好友團聚的好機會，可以在預算允許範圍內安排放鬆行程，或在交通時享受自然及人文風景、暫時放下考試的總總難題。

五、心路歷程

撰寫此文的同時我回顧了這半年的總總經歷和感受：當時看著身邊在當代理老師的同學們，我好幾次懷疑自己的能力和價值，也經常浸泡在無意義感中，不曉得自己的努力是否有用；對於自己過往實習回家後都沒有讀書感到不敢相信，覺得很多東西都只有模糊的印象但都知其然不知其所以然，痛恨過往的自己讓自己現在這麼辛苦；因為沒有穩定的收入而感到不安，看著報名費和交通費、住宿費不斷累積，越來越不確定自己是否走在正道上；出乎意料地進入了複試慌亂地開始練習口試，備取一卻苦苦等不到備取上榜的通知；正式教甄結束之後的空虛感、對未來的去向的不確定，以及預期明年又要再經歷一次的疲憊感，這段期間總總沉重心情可謂都出現過一輪了，希望能提供閱讀此篇文章的你一些普同感。

難以細數支撐我度過這段困難時光的力量們，家人、伴侶、好友、讀書會夥伴們，以及網路上好看的影片都成為了我的力量來源，由衷的感謝。

若將考取正式老師視為目標，或許目前結果不盡人意、甚至是失敗的，但在考完第一年的教甄之後，我發現成為正式老師並非我最在意的事情，現在的我樂於以代理老師的身分做我喜歡的輔導工作、持續參與研習增能、面對各種棘手個案帶來的不安，以及在課堂上做好初級輔導、在晤談中專心陪伴、在諮商室外連結生態系統中的資源，每天感覺自己比前一天的自己多懂一些事情，因此我不會因沒有考上正式老師而過份指責自己或懊惱，也很鼓勵會以考取正式老師為終極目標的夥伴們反思自己追求的究竟為何，我感謝這些經歷讓我有所成長，感受到自己的輔導知能持續累積著，情緒管理能力更上一層樓、對於自我也有更多的覺察，這些點滴都讓我感到幸福，我感謝持續努力的自己，也因為這段獨特的時光讓我更喜歡自己。