

VOL. 53

教育文粹

JULY, 2024



VOL. 53

國立高雄師範大學教育學系
一一三年七月發行

目錄

教授分享

培養善教樂學與跨域創新的未來教師【丘愛鈴教授】..2

教師資格考試準備過程與心得

教檢準備過程與心得【方筠筑】8

教檢準備過程與心得【鄭宇涵】10

升學備考及教甄心得

清華大學教育與學習科技學系研究所心得【林叡蓁】.12

四加一研究所心得【蔡欣妤】15

教甄應屆上榜心得_國中專輔【郭秋萍】17

教甄應屆上榜心得_國小專輔【莊景富】19

實習心得

三周實習【簡佩珊】22

三周實習【劉昶佑】24

諮商實習【郭思辰】26

諮商實習【黃柏凱】28

國小諮商實習【謝昕蓁】31

小教三周實習-低年級【蔡承軒】33

小教三周實習-中年級【江育瑄】35

小教三周實習-高年級【林芳妤】37

半年教育實習【陳維珍】39

目錄

國科會大專生研究計畫心得分享

國科會大專生研究計畫心得【白昀芷】	42
國科會大專生研究計畫心得【劉芳玲】	44

系外課程修課心得

數學系雙主修心得【吳原岳】	47
地理系雙主修心得【楊翔紘】	49
事業經營學系雙主修心得【王佳卉】	51

教學經驗分享

永齡・鴻海台灣希望小學課輔經驗分享【林于凱】 ...	54
數位學伴經驗分享【楊家緯】	56
家教經驗分享【姚宇穠】	58

諮商培訓經驗分享

義務張老師儲備訓練心得【王誠誌】	61
------------------------	----



PART ONE

教授分享



培養善教樂學與跨域創新的未來教師

丘愛鈴 教授兼系主任

一、前言

華東師範大學為大陸「985工程」和「211工程」的重點建設大學，學校地處上海市，以「智慧的創獲，品性的陶熔，民族和社會的發展」為大學理想，以「求實創造，為人師表」為校訓精神，落實立德樹人的教育使命，是一所綜合性研究型大學。華東師範大學於2016年與本校締結姊妹校，我曾於2019年8月參訪華東師範大學及其第二附屬中學，和九年一貫紫竹雙語學校，其辦學理念為追求卓越，培養創造未來的人，將「和諧卓越，面向世界」作為校訓，規劃多元豐富的核心課程、雙語課程、國際課程等，對臺灣目前中小學實施雙語教育政策之行政支持與學習環境、雙語師資社群運作、雙語教材編輯與教學模式、學生學習表現等深具啟發性。

2024年7月5日由華東師範大學主辦，教育學部教育學系、教育部人文社科重點研究基地基礎教育改革與發展研究所共同承辦的「教育家精神引航未來教師發展：第二屆海峽兩岸暨港澳地區典型經驗研討交流會」在上海普陀校區逸夫樓舉辦，我受邀參加本次會議，上午依序進行三個主題的學者專家發表，分別是「教育家精神與未來教師生涯發展的聯繫和實現路徑」、「教育家校長的辦學經驗、課堂變革即教師隊伍建設思考」、「教育家精神與促進港澳臺與內地基礎教育高質量融合發展的案例分享或協同機制」；下午我參加「全國高校港澳臺學生未來教師研學營」，並擔任師資生教學演示的講評委員，近30位來自臺北教育大學、臺北市立大學、花蓮東華大學、北京師範大學、華東師範大學、華中師範大學、西南大學、香港大學、跨地區等院校港澳臺學生參加，透過跨地區、跨學校、跨領域的大學教授、中小學優秀校長與專家教師、師資生進行互動交流，以下歸納三項學習重點，期與大家共勉之。

二、提升教師專業素養，培養經師、人師和大師

「教師專業素養」係指一位教師勝任其教學工作，符應教育需求，在博雅知識基礎上應具備任教學科專門知識、教育專業知能、實踐能力與專業態度」。臺灣提出「終身學習的教師圖像」包括「教育愛、專業力、未來力」三個向度下有九項教師專業素養內涵，作為教師專業發展的藍圖（教育部，2022）。教師的專業素養從經師、人師到大師，有三個生涯發展階段，從關注教科書內容轉向育人，提升為思想和價值觀的引領。「經師」面對社會、經濟、科技的變革，必須不斷充實新知，強化專業知識，才能勝任教學工作，師資培育大學之教育學程課程與各領域專門課程，以及每年的教師資格考試，即在培育能勝任中小學教職的經師。

上海市樂燎原特級教師闡述「人師」的教育理念、教學方法、個人修養等特點，內容如下：「立德樹人，固本夯基。增知益智，默化潛移。教無定法，訓無定理。因材施教，識變從宜。質疑問難，不憤不啟。循循善誘，鞭辟近裡。教研有道，尋根究底。移樽就教，見賢思齊。博學洽聞，心醉神迷。頓學累功，深根寧極。後生可畏，比肩並起。居安資深，別樹一旗。」人師的身教典範為立德樹人，潛移默化、見賢思齊；教與學的方法為教無定法、因材施教、質疑問難、尋根究底；增知益智、頓學累功，深根寧極則是良師終身學習的修養境界。

此與教育部（2022）訂定的五項「教師專業素養」，分別是「了解教育發展的理念與實務」、「了解並尊重學習者的發展與學習需求」、「規劃適切的課程、教學及多元評量」、「建立正向學習環境並適性輔導」、「認同並實踐教師專業倫理」的意涵相近。最終的「大師」階段則是思想、價值的引領，亦即教育家精神的意義所在。

三、教師的專業提問與回饋，培養善教樂學的學習專家

Hargreaves 與Fullan（2012, 2013）提出專業資本（professional capital）是廣續專業學習的要素，是由教師個人進修獲得之專業理論與知識之人力資本（human capital），以及教師專業學習社群的同儕學習的社會資本（social capital），在教學實踐遭遇挑戰時，透過省思、對話進行專業判斷資本（decision capital），進而提升教師學科教學知識（pedagogical content knowledge, PCK）的專業表現。臺灣借鏡日本授業研究（lesson study）的學校教師學習文化，在《十二年國民基本教育課程綱要總綱》，明確規範「校長及每位教師應在學校或社群整體規劃下，至少公開授課一次，並進行專業回饋。」（教育部，2020）透過共備、觀課和議課的循環修正歷程，整合理論與實踐，培養具有專業知能與實踐智慧的「反思型實踐家」，教師從「教的專家」成為「學習的專家」。

然而，教無止境，學無止境，教師在備課和觀課時，須在「概念的理解、連結、思維和意境的提升」上下功夫。例如，本次參與研學營的一位香港大學師資生在高中二年級語文課「詩三首念奴嬌、聲聲慢、青玉案一再探意象」進行教學演示時，引用周杰倫《稻香》歌詞中的「意象」進行課程學習與創作，引發學生愉悅的學習動機，具有正面積極的意義。然而，教師的專業提問：「閱讀」與「寫作」的關聯性為何？「物象」與「意象」之區別為何？是「意」決定了「象」？還是「象」限制了「意」？如何梳理「一意多象」、「一象多意」的運用？教師的專業回饋，讓師資生恍然大悟「自以為是知，其實是未知；自以為知之甚多，其實是知之甚少；自以為知之甚深，其實是知之甚淺。」透過提問，讓師資生逐漸成為「善教樂學」的未來教師。

四、教師成為轉化型知識份子，跨域創新迎接全球化挑戰

全球各國面對人工智慧（artificial intelligence，簡稱AI）浪潮的挑戰，本（113）年7月初臺灣中央研究院宣布已成立AI推廣辦公室，以提升及擴展AI在各領域的研究工作，因此期待教師在學校教育工作中善用AI以弭平城鄉教育資源的落差，促進教育自發、互動、共好的永續發展將是重要的目標。未來社會需要培養教師具備跨領域整體觀的素養，以統整運用知識、技能、態度與價值觀，來連結跨領域的知識，創造新價值，調和衝突與困境以及承擔責任等三種「轉化型素養」（transformative competencies），去創造、想像和行動實踐，支持教育系統的正向改變，以促進個人與社會的幸福為最終目標（OECD, 2019）。

本次會議我以《臺灣教師的圖像與教學實踐的未來挑戰》為題進行專題發表，從師資培育架構，終身學習的教師圖像，教師即跨域的轉化型知識分子，素養導向教學實踐，「2030雙語政策」以及「多元文化課程」的未來挑戰等五個方面展開論述。

批判教育學者將學校視為一種文化政治（cultural politics），教師作為一個文化工作者是落實多元文化教育的關鍵，教師角色即「轉化型的知識份子」（transformative intellectuals），教師以「誰的觀點」呈現課程知識，是影響學生學科學習及對於多元文化相關議題認知與判斷的關鍵（Giroux, 1988, 1992）。例如，師資生未來可能到都市、非山非市、偏遠地區、離島的中小學服務，可能會遇到上層階級、中產階級、工人階級、新住民或原住民子女等多樣化背景的學生，許多學生會表現出與主流階級文化不同的言行舉止和價值觀，教師要能覺察和調整自己先入為主的想法以面對多元差異，教師透過參與學生所在社群的學習活動，協助被邊緣化的學生了解自己，引導主流階層的學生尊重他者的文化。教師進一步透過文化回應教學（culturally responsive teaching）的實踐智慧，建立包容、發展態度、提升意義、培養能力等，減輕和消除刻板印象、偏見與歧視，搭起家庭文化、學校文化、社會文化，甚至世界文化之間的橋樑，進而達成教育的社會公平正義。



五、結語

臺灣自1994年公布實施《師資培育法》，教師培育改變為多元、甄選、儲備制，邁向教師之路需要修畢師資職前教育課程（至少二年），通過教師資格考試（112年全國通過率僅51.64%），通過教育實習（半年），取得教師證書，再參加各縣市於6至7月辦理的新進教師甄選（筆試、面試、教學演示、諮商技巧演練等項目）錄取為正式教師。事實上，師資生在修課和實習歷程中，須不斷精進設計和撰寫教案、製作卡簡單（字/圖卡、簡報、學習單）等教具鷹架，試教演練、班級經營、參與社群、研習增能、親師互動、行政支援等工作，最終才能築夢師培，夢想成真。本文完稿時，系辦公室正好製作完成恭賀「113年度高雄師範大學教育系系友榮登教師甄試金榜」海報，本系有23人次錄取台北市、新北市、桃園市、台中市、嘉義縣、台南市、嘉義縣、宜蘭縣，其中有四位系友表現傑出為榜首，分別是新北市、嘉義縣國中專任輔導教師（榜首）、嘉義縣國小專任輔導教師（榜首），宜蘭縣國中輔導活動教師（榜首），全系師生同感榮耀。

未來社會正面臨動盪環境（V.U.C.A.），社會和世界變動迅速（volatility），相互依存度增高，各項情況和影響因素既複雜（complexity）又對未來充滿不確定性（uncertainty），因果關係模糊（ambiguity），期盼未來教師與志同道合的夥伴共學共好，透過跨學科、跨學校、跨社群、跨不同邊界的學習與探究，教師同儕間協作解決問題，並創造性地參與未來理想社會的建構與發展；同時教師在學校教育現場也要有危機意識與批判思考能力，例如，反思「生生有平板」的數位裝置（digital device）是否即是數位學習（e-learning）？如何引導學生善用數位工具自主學習，避免沉迷網路遊戲？哪些課程適合實施雙語？誰的雙語？如何改善偏鄉學校學生的貧窮世襲和學習挫敗？異國美食、多元服飾、各國節慶等文化體驗活動時，引導學生反思社會結構或主流價值觀如何形成我們的內隱偏見，並轉變成許多的(微)歧視行為？教師如能在師生、親師的日常互動中身教示範以包容和尊重的態度面對多元文化，將能培養師生尊重差異與追求實質平等的跨文化素養，期待我們一起努力，對成為善教樂學與跨域創新的未來教師更具信心。

賀 113年度本系學生系友 榮登教師甄試金榜

班別/系友	姓名	金榜
大學部 104 級系友	簡君穎	台北市國中專輔教師
大學部 105 級系友	簡思祈	台北市國中專輔教師 台中市國中專輔教師
大學部 111 級系友	張嘉容	台北市國小教師
碩士班研究生	田弘毅	台北市國中數學教師
大學部 103 級系友	陳昭蓉	新北市國中專輔教師(榜首) 桃園市國中專輔教師
大學部 108 級系友	郭宥臣	桃園市國中專輔教師
課程與教學碩士班研究生	侯佳慧	桃園市國小教師
課程與教學碩士班研究生	廖恬慧	桃園市國小教師
碩士班研究生	吳依潔	桃園市國小教師
碩士班 109 級系友	皮宸毓	台中市國中本土語教師-閩南語
大學部 108 級系友	黃恩妤	台中市國中專輔教師
大學部 111 級系友	郭秋萍	台中市國中專輔教師
大學部 107 級系友	陳淮卉	嘉義縣國中專輔教師(榜首)
大學部 108 級系友	江翎瑄	嘉義縣國中專輔教師
大學部 112 級系友	莊景富	嘉義縣國小專輔教師(榜首) 台南市國小專輔教師 高雄市國小專輔教師
大學部 103 級系友	林佳臻	高雄市國中本土語教師-閩南語
大學部 111 級系友	陳俐羽	台南市國小教師
碩士班 108 級系友	陳維茜	台南市國小教師-雙語
碩士班 111 級系友	王愉	宜蘭縣國中輔導活動教師(榜首)



教育學系全體師生同賀

參考文獻

- 教育部（2020）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。民國110年3月15日臺教授國部字第1100016363B號令修正發布。
- 教育部（2022）。中華民國教師專業素養指引—師資職前教育階段暨師資職前教育課程基準。民國111年5月16日臺教師（二）字第1112601624A號令修正發布。
- Giroux, H. (1988). *Teachers as intellectuals: Toward a critical pedagogy of learning*. N.Y.: Bergin & Garvey.
- Giroux, H. A. (1992). *Language, difference, and curriculum theory: Beyond the politics of clarity*. *Theory into Practice*, 31(3), 219-227.
- Hargreaves, A. & Fullan, M. (2012). *Professional capital: Transforming teaching in every school*. New York, NY: Teachers College Press.
- Hargreaves, A. & Fullan, M. (2013). *The power of professional capital: With an investment in collaboration, teachers become national builders*. *JSD: The Learning Forward Journal*, 34(3), 36-39.
- OECD (2019). *OECD learning compass 2030*. Retrieved from <https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/>



PART TWO

教師資格考試 準備過程與心得



「你覺得什麼時候最適合開始讀教檢啊？」

「教育系的同學一定會考過啊，教檢通過率一百趴誼！」

「教育系都教考教檢的東西，怎麼可能不會過啊？！」

相信這些話對於教育系的朋友們並不陌生，似乎考過教師資格考試是我們的大學終生大事，對於某些人是檢定自己四年內的學習成果，對於某些人是檢測自己半年速讀的學習成效，那對於你而言又是什麼呢？

對我而言，當然是檢視自己半年速讀的成效啦！教師資格考試對我而言是一場必備的難關。因為教育系主要的出路是綜合活動領域輔導活動科，所以，我們報考的項目會是「中等學校師資類科」，簡單跟大家分享一下需要準備的內容共計四項，分別是「國語文能力測驗」、「教育理念與實務」、「學習者發展與適性輔導」以及「課程教學與評量」。相信大家讀到這邊，必定是很好奇我怎麼準備教檢的吧！那我就不賣關子，直接進正題分享：

一、人：身心狀態調適

就身心狀態調適的部分，其實在大四下這學期的課程不會有太多需要在學校上課的時間，但是，如果按照課程上的規劃，沒意外都會遇見三週實習跟學校諮商實習的課程，三週實習會再分配學校進行全天實習，學校諮商實習會依照各校的规定有不同的狀況。所以，在三週實習時，其實是會累到有點難去準備教檢，可以先做好三週惕勵不佳無法讀書的準備。

在心理狀態的調適其實也很重要，因為教師資格考試並非是大四唯一的難關，就我在準備的過程中，還要兼顧學校的課業跟實習的業務，再加上課後的家教工作，其實一天能夠準備教檢的時間就是課間的時間，甚至有時已確定的任務時間已排到晚上，那可能就要做好「就算今天沒讀書，我也不會搞砸的信念。」，很多硬性時間不會因為要教檢就可以做調適，所以，更需要好好安頓那份考試的擔憂，才可以積極向前看。

二、事：考科準備妙招

在準備考科的部分，就前所述，其實我是屬於半年衝刺組的人，所以，我放棄了從頭唸書的念頭，我先試試看一回教檢的考古題，從考古題去回推自己比較不熟的部分，這樣在準備上會更有方向。

(一)準備錯題本

準備一本錯題本的招術，是我從勝義老師這邊學來的，因為勝義老師在我們的課堂中提到準備錯題本會比較有方向，所以我也有做錯題本方便自己閱讀，可以把自己必較不會的觀念寫下來，若是寫比較多回後，其實可以在寫題時，發現自己不會的真的就是那幾個部分，那針對這部分，就可以去做回顧觀念，同時，遇到錯誤觀念不斷出錯的狀況，我也很推薦大家可以把錯題的考法記下來，感覺考試出的都會是部分的選項，供大家參考（真的非常實用！）。

(二)發明小口訣

發明自己的小口訣，算是我的強項，如果大家有空不妨去看看教師資格考試的題目，你會發現，手寫怎麼都出些難題啊！如果我是當年的考生，我這個十分一定送他的念頭會竄上心頭，所以，口訣就非常適用在這樣的情境之中，跟大家分享一個我很喜歡的口訣，就是班杜拉的社會學習論的歷程，分別是注意、保持、再生及動機，那可以記成「珠寶在動」，運用在手寫題時，非常適用。

(三)創立讀書會

參加讀書會討論是我做的最正確的大學決定之一，因為在讀書會讀書的過程中，其實大家可以分享到很多概念，就我而言，我是一個若是沒有錯我就不太會多加注意的人，但是，因為有讀書會大家會討論錯題，所以，我就會注意到許多其實介在灰色地帶未熟悉的概念，也因為這樣讓我有許多在考試的題目救回很多分。

三、時：濃縮時間分配

就上述提到的時間分配，我非常建議大家可以幫自己每天的生活用行事曆做時間切分，因為就我在大學四年的觀察，我發現到教育系的大家總是在課程上非常積極，同時下課後也有需多充實自己的活動，但這樣會變成教檢常常是最為拖延的選項，因此，若是明確設立個時段的工作內容，就可以避免自己常常會把時間拿來空轉的狀況出現，而且也可以明確知道每天的工作內容，規劃自己調劑身心的時間。

四、地：個人讀書空間

這個部分因人而異，但我覺得一定要找到一個最適合自己的小天地，因為在家真的太難讀書了，因此，我常常都是選擇留在宿舍讀書，而且在宿舍或是租屋處的好處就是可以兼顧讀書與休息，但就必須特別擔心自己是否會休息的功能遠大於讀書的功能，若是自制能力較低，非常建議可以去學校附近的摩斯讀書，若是在那邊讀累了，還可以去隔壁的書局買些小東西轉換心情。

總體而言，教師資格考試是標準參照測驗，或許求穩就好，不用太擔心成績的高低，因為比較多的題目是檢測自己的努力程度，那面對這部分，只要考前有認真準備，可以好好地享受這場考試，同時享受從大冷天讀到大熱天的過程吧！

說到教師檢定的準備過程，自己是從大四的寒假開始做準備，共分為國文、教育理念與實務、學習者發展與適性輔導、課程教學與評量四個科目的方向去準備，時間是從大四的寒假開始，會將教育系上各科上過課的書籍做第一次瀏覽與翻閱，各科有做屬於自己的重點筆記，能夠在學校舉辦的模擬考，或是教師檢定考試當天快速進行瀏覽與翻閱。開學時，跟班上的同學一同組讀書會，以4-5人為主，其中是以做各科接近十年的歷屆試題為主，讀書會的運作每個禮拜一次，直到教師檢定的前一週，讀書會的運作，讓自己在準備教師檢定的過程可以發現與了解自己尚未熟悉的重點，同時也讓自己有同伴能夠並肩作戰。

各科題目分成選擇題、問答題、綜合題三大部分，其中國文會需要進行寫作，考試的過程最好可以的話能夠將時間做好分配，尤其手寫題的速度需要快速，像是今年自己在作答的時候，會有一種快要寫不完的感覺，寫到剛好敲鐘才放下筆，如果可以，盡量將選擇題的時間減少，才有更多的時間寫問答題與綜合題。作答時，要特別注意答題的試卷，今年答案紙有特別做更動，教育專業科目問答題的答案紙只有九行，所以要將想寫的重點寫出來，國文寫作則是需要另外翻面進行作答，科目作答紙的細節在考試時皆需要特別留意，以避免被扣掉不必要流失的分數。

以我而言，選擇題的準備，不外乎能夠多做歷屆試題，了解每個題目的選項背後的理論與可能代表的涵義，然而現在網路非常的方便，在社群媒體上可以關注一些教師檢定考試準備的帳號，例如：OH!教檢教甄、教檢暖暖包等相關教師檢定考的帳號，或是下載教檢教甄題庫APP等方式，讓自己在平時不浪費瑣碎的時間，不分時間與地點也能夠進行複習。

對我來說印象比較深刻的是手寫題的準備，以自己的經驗，是到了五月初才開始做練習，我認為手感非常的重要，所以直到比較接近考試的時間才開始練習，可以列印答案紙做練習，到考場作答時也能夠比較掌握整個作答的流暢度。問答題九行的空間，我自己是選擇用列點的方式將答案寫出，思緒也能夠比清晰，綜合題作答時，同樣會選擇列點的方式，將標題清楚的寫出，盡量避免將整段文字直接寫出，或出現空白的情形。總而言之，我認為手寫作答的部分將標題列清楚很重要。

自己準備考試的時間是從寒假開始準備教師檢定，到了開學之後，需要同時準備三周實習與諮商實習，壓力與負面情緒可能會隨之產生，如果可以找到志同道合的朋友一起準備教師檢定考試，或是有自己的興趣與抒發壓力的管道會是非常推薦的方式，當然也要相信自己這四年是歷經過教育系的培養，教育專業科目能夠發揮出一定的水準，所以，信心的建立我想也會是考試過程中扮演的關鍵。心態的調適與題目的練習將會是準備這場考試過程中隨時需要做好的自我監控的兩個部分，相信大家一定都能過順利通過教師檢定的，加油！累了也記得好好休息。

PART THREE

升學備考 及教甄心得



清華大學教育與學習科技學系_課程教學組研究所心得

113級 林韻蓁

隨著大學漸漸來到了尾聲，勢必有部分人會針對繼續升學還是工作有著極大的困惑。這篇文章希望能夠幫助到還在困惑的你/妳，提供一點點對於研究所升學的解惑~我會以問答的方式進行我個人研究所備考歷程的分享，若在這篇文章中沒有被提出來，但你/妳還是有困惑的話，歡迎直接來問我唷！

1. 研究所申請入學的管道

研究所的入學，簡單可以分成兩種方式：第一種是「甄試入學」、第二種「考試入學」。用申請入學形式來介紹的話：「甄試入學」可以與升大學的「繁星」結合「個申」有點像；而「考試入學」則像是「指考」或是「分科測驗」用考試作為篩選。但是各系所的方式不一，如部分心理諮商或理工科系的研究所，在「甄試入學」中也有筆試作為篩選的依據，所以入學的申請方式一切還是依照各自所選擇的科系簡章為主。

時間	甄試入學	考試入學
簡章公布	九月中~九月尾	十一月尾
報名	九月尾~十月初	十一月尾~十二月初
篩選	十月中開始	隔年寒假~三月初
最終公布	十一月中	三月尾

上述時間為提供參考之預估時間，確切時程依照各院系所簡章為主

用時間來介紹的話，「甄試入學」大概會在九月底~十月初開始報名，之後就會開始面試等作業，最終放榜時間大概在十一月中左右；而「考試入學」則是差不多會在十一底~十二月初開始報名，考試時間大概在隔年的

一月底~三月初不等，最終的放榜大概在三月底左右，同理入學方式會因為各校/各系所不同而有不同的期程。因此建議大家可以差不多在九月底(甄試入學)或十一月初(考試入學)就先查詢好自己期望的校系簡章，才不會錯過考試準備期程。或者是大家可以先蒐集前一年的期程，在差不多那個時間點去搜尋今年度的簡章較不會有錯過期程的狀況歐！由於我個人是用「甄試入學」申請上研究所的，因此在這篇文章中，也會主要以「甄試入學」準備的過程與心得與大家分享。

2. 備審資料的準備

「我要從什麼時候開始做備審資料？」、「現在開始會不會來不及？」這大概是我在準備審查資料時，最打擊我的信心的開始…但是做為一個過來人，我要告訴大家「真的沒有什麼來不及！」以我個人經驗分享，我從大三升大四的暑假決定我要申請研究所，所以我在暑假就有知道自己應該要來做備審資料，但是…我真正結束我的備審資料準備，是報名結束前幾天(ㄅ)，所以真的沒有什麼來不及，而是你/妳有沒有心想要去做好這件事情，但也不要拖太晚，因為開學後會因為種種事情而耽誤做備審的時間，所以還是盡早開始為好~只要你/妳有了目標，就可以找前一年的資料先整理起來，依照過往的經驗來看，各校系所大致上期望的備審資料不太會有太大程度的不同！

針對備審資料第二個最大的問題應該是「備審資料究竟要放些什麼？」針對這個其實我認為無論你/妳大學是用何種方式入學的，應該都對備審資料不陌生，我想多人數多多少少都有準備過大學備審資料的經驗。而碩士的備審資料，不外乎跟大學申請入學一樣，就是將自己大學三~四年當中的經歷，系統性的整理起來，不過在備審資料中，有幾個大家可以特別注意的地方，其中包括申請動機、修業計畫與專題研究：

(1) 申請動機

相信在升大學時的備審資料當中，申請動機是最讓人苦惱的一個環節。但我要現實的告訴你/妳，碩士甄試入學的申請動機也是一大關卡，建議大家可以在寫申請動機之前，去看一下你想要申請的系所培育的人才是否有符合自己未來想要深入鑽研的研究領域，如果有相關則可以仔細地描述一下動機以及未來的學習計畫。

(2) 修業計畫/專題計畫(研究所階段/未來預計要做的)

有些學校會在備審資料當中要求專題計畫，這就不是簡單的修課計畫，而是有點類似教育系畢業論文當中的前三章的感覺，這也是我個人認為需要話較多的心力的地方。針對這部分可以提早開始進行構思，並請系上相關專業的教授提供給你建議進行修正。這部分會很重要，因為這是你附上的修業計畫，面試的題目也有大機率甚至是幾乎百分之百，一定會針對你的修業計畫去提出教授的面試問題，所以針對自己寫的修業計畫，你也必須要相當清楚才是。

(3) 專題研究(大學階段/已經做過的)

若是你在大學階段就有相關的專題研究，甚至有投稿上國科會大專生計畫的，恭喜你，你可以將其放在你的備審資料當中，他會成為你很好的背書，但同樣的自己在口試準備時，就必須對於自己所做的專題有很深入的了解，甚至你要有心理準備，大部分十有八九你的口試題目會圍繞在你的專題上進行面試。

3.口試準備

口試的題目其實滿多元的，但最基本的自我介紹是一定會有的，所以最基本的自我介紹一定要事先準備，但也不要讓人感覺到是在背台詞，會有一種很生硬的感覺，自然而然地把自己介紹給他人是最加分的表現。除了自我介紹之外，還有上述的修業計畫(研究所)以及專題研究(大學)，一定要針對自己主動提出的資訊很熟悉，考官才會覺得你是真的有想清楚後才來甄選，而不是什麼都不懂的就來報名。這邊也有一個可以留意的地方，若是你/妳修業計畫(研究所)與專題研究(大學)的領域不同，也可以說明一下為何會有不同領域間的變化，你的動機為何？若是能夠清楚地闡述自己的理由，就算是不同領域間的研究，也不會有影響，甚至是可以微微加分(?因為我在面試的時候就被問過相關的問題，因此特別提出來跟大家分享！網路上也能看到很多關於研究所口試可以練習的問題，大家也可以上網找一些相關的資料，納入自己的練習中。口試沒有其他的技巧，就是一定要練習，不管是自己練習還是找夥伴，都一定要練習說出來，當你真正的說出來，你會更加清楚的知道自己的說法是否通順及符合邏輯。

4.面試當天

面試當天一定會相當緊張，接受自己的緊張未然也不是一個好的方法，但在進去考場面試前，記得告訴自己是最棒的！在考場中就盡可能的回答自己知道的問題，針對不清楚或不懂的問題，千萬不能裝懂，虛心的接受考官的指教，並表明自己願意進一步的去加強不懂之處，更能使考官接受。就我個人經驗而言，在我面試的過程中遇到自己相對不理解的部分，虛心表示受教與願意進一步的去深入探究，都沒有遭受到不好的對待或回應。至於在服儀上，我觀察到大部分的人幾乎都是正裝為主，但也沒有到完全穿西裝打領帶的那種~幾乎都是簡單乾淨的襯衫上衣，加上西裝裙子或褲子，搭配一雙皮鞋或稍微有跟的鞋子即可，整體上看起來乾淨整齊就不太會有問題！

研究所申請是一個長期的歷程，準備期動輒可能就要三個月起跳，中間的艱辛也是當下經歷的人才能夠理解的，所以無論結果是否如你預期，走過這些歷程的你/妳都是嶄新蛻變的自己，請不要忘記給自己一個掌聲與擁抱，鼓勵自己繼續往前走下去！在這裡就先預祝要推甄研究所的你/妳 心想事成 金榜題名！若有其他問題也歡迎問我唷~ 雖然不能保證百分之百能夠幫助到你/妳，但我會盡力幫你/妳解惑的！ 加油~

四加一研究所心得

113級 蔡欣妤

大學畢業後繼續修讀研究所，應該是許多人的生涯規劃之一，但是報考研究所的許多種管道中，哪一種方式對自己較有利？若學弟妹在大三時已有念研究所的計畫，且因大四學分減少不想浪費空閒時間，想要先修研究所課程，不妨也可以選擇教育系的五年一貫修讀學碩士學位制度。

一、為什麼要申請五年一貫

五年就能拿到學士、碩士學位，大大縮短了修業時間，聽起來的確很有吸引力，但是在申請前可以先問問自己為什麼要念研究所，是想要增加競爭力？喜歡學術研究？想要追求更高學問？想要再多一些時間確定自己的生涯目標？

在大三下完成投國科會的大專生研究計畫時，當時指導教授推薦我系上有這個五年一貫修讀學碩士學位的制度，若是有意願念研究所可以考慮申請，於是原本就有修讀研究所計畫的我，心想所有的申請資格及條件都已經具備，應該好好把握這個機會，於是果斷決定報名試試看，便立即拿著申請表、成績單與已完成的研究計畫至系辦遞交報名資料，靜待結果。

二、關於五年一貫

在考量要不要申請這個制度前，先認識這個制度是什麼，以及如果順利通過申請，可以做哪些事。

1. 我有這些資格嗎？

申請五年一貫最基本的條件就是要顧好學業成績，修足一定學分數並達到班排前百分之五十即可提出申請，且保持成績同時也可以申請系上的獎學金。再來，需要繳交一份研究計畫書，系上在大三有開設教育研究法課程，在這堂課中每位同學須於一學期完成一份研究計畫，而這份研究計畫認真撰寫完成後，除了可以投稿國科會外，也可以申請預研究生審查。所有資料皆備齊之下，就可以遞交申請囉~

也提醒學弟妹們要申請時，一定要上系網了解與確認當年度系辦公公告的報名資訊，確認申請的時間及自己的資格是否符合。

2. 申請通過後要注意的事

如果學弟妹們幸運地通過了預研究生資格，恭喜你離高師大教育研究所更進一步了，也可以開始修習研究所的課程囉，其中最重要的是大四修課時不必繳交學分費，不僅提早修課還可以省荷包。

不過一定要記得，預研究生不等於碩士生，只是具有修課資格，仍然要經過系上研究所推甄或是考試入學通過後，才能正式成為高師大教育系碩士班的學生，千萬別因為太開心而白白喪失了這個機會。

3. 修課之間的平衡

大四是相對學分數較少的一年，順利通過成為預研究生後，就可以在不影響大學畢業學分之下，同時選修大學部及研究所的課程。但是我覺得蠻可惜的部分是，我在通過預研究生資格後，考量了當時的負荷及時間，沒有選修研究所的課程。

「我能成為時間管理大師嗎」這是當時我在通過預研究生資格之後，安排課程時間自己的話。因為轉學的緣故，除原本大四的課程之外，尚有幾門大一、二大的課程需要修習才能拿到輔導專長，並且補足畢業學分應屆畢業報到研究所，也因此有許多大學部的課程與研究所的課程衝堂，加上當時面對實習及撰寫國科會專題研究，在旁聽研究所課程後，發現研究所的課程需要更專心投入，所以我當時衡量自己的能力及狀況後，擔心因顧及不暇而兩頭空，因而在大學期間沒有修讀研究所的課程，而更全心於大學部的課程，奠定好學術基礎。

雖然無法如這個制度所期在五年畢業拿到學碩士學位，但也因為具備這個資格，去了解碩士班的課程及規範後更確定自己的目標，以規劃好生涯進路，即便成績可能可以推甄上其他學校的研究所，仍選擇繼續念高師大教育系的碩士班。

以上主要是我申請並通過預研究生資格後的心路歷程，提供給對這個制度有興趣的學弟妹們參考，我的經驗不一定適用於每個人，更重要的是須考量自身當下的狀況及規劃，才能好好運用這個制度所提供的機會，若學弟妹對這個制度還有其他感到好奇、想知道自己要不要申請，也歡迎詢問我～

生涯歷程是不斷地選擇與探索，祝福學弟妹們在大學期間能夠充分利用身邊的資源，並朝往自己期望的人生道路上邁進！

一、前言：

經過數十年，教育環境或許已經跟我們經驗以及想像的不同，因此，你可能會充滿徬徨、疑惑、後悔，你可能正在猶豫是否要從事教職，這都無妨。本篇文章除了針對教甄準備提供經驗分享，也會吐露我個人面對考試和教職心態上的進程。因此無論現在的你是否準備好了，都歡迎在此停留片刻，從文章一起聽聽你自己心裡的聲音。

二、教甄準備

（一）實習期間（去年8月～1月）

許多人能夠在實習期間寫考古題或是讀書，遺憾的是我非常場地依賴，在學校完全無法讀書（事實上行政也挺忙碌）。如果你和我一樣需要較為完整的時間進行讀書作業，或許你可以參考我的作法。

1. 考古題：將各縣市歷年考古題分別建立資料夾，作系統化整理。
2. 考試用書：大家考教檢大概都用SHARON，教甄其實也不例外（所以SHARON筆記不要丟）。除此之外我個人還蒐集「陳嘉揚教甄系列用書」。
3. 認真實習：比起實習期間一直讀書，我更傾向你把握機會多累積經驗。如果你是輔導活動科，基本上就只會有授課經驗，不會有晤談，所以當時我協請指導老師幫我牽線專輔，持續在實習期間接案，這段時間接觸的個案幫助我在口試時有突出的回應，所以無論是何種學習，都希望你能珍惜各種機會，多聽多看多學絕對沒錯。

（二）筆試準備期（2月～5月中）

結束實習，開始思考要找代理累積經驗，還是當一個全職考生。這仰賴各位對自己的認識。你是一個善於利用瑣碎時間的人嗎？你一天的精力能同時分給工作以及讀書嗎？從大學至今，你有累積足夠的實戰經驗了嗎？你有經濟考量需要立即工作嗎？以上這些都是我思考過的問題，綜合評估下來，我適合專心做一件事效果能到最好，也沒有經濟問題，因此我決定當一個全職考生，偶爾代課。如果你和我一樣，歡迎參考我的經驗：

1. 衝筆試：教甄考試分成初試及複試，初試是筆試（教育基本科目+輔導專門科目），通過筆試才有可能進到複試，所以當時的想法就是先全心拚筆試。此外，各縣市開缺簡章通常要到4月中後才會出來，複試的試教考法也各縣市各自表述，在一旦都還不確定之前，好好準備筆試還是更實在一些。
2. 讀書會：如果你是需要夥伴的人，強烈建議組讀書會。形式可以自己探索適合的，但有人陪著一起努力真的可以走比較久。我的讀書會成員小教中教皆有，我們主要是約特定的時間，線上進行各自讀書作業，有疑問的題目可以一起討論（小教和中教在教育專業方面也沒有差太多）。

3. 作筆記：讀書，3分讀書會、7分靠自己，切記不要僅僅依賴成員間的討論內容。我主要是從考古題出發，遇到錯題的目標概念，就搭配陳嘉揚和SHARON整理自己的筆記並分享在IG精選（這是我督促自己也造福大家的方式，出門在外沒帶書還可以透過精選複習XD）。
4. 關注教甄訊息：大概4月開始，可以上網搜尋「(年度)教甄簡章」，有聯合教甄也有各校自辦，幾個網站都帮大家整理好了，記得持續關注。提醒各位簡章一定要看清楚！各縣市報名跟繳費的時間，還有加分項目，不一定都一樣（事實上幾乎都不一樣，哭），此外，簡章上公布的時間、考試地點皆為「預計」，請記得持續關注報考縣市的「教育局網站」，若有更動千萬不要忽略了（他們是不會打電話通知你的唷）

（三）複試準備期（5月中～6月）

各縣市初試大約從5月底開始，我從5月中就開始準備複試。專輔考試的複試是口試和模擬晤談，然而有些縣市是真人晤談；有些是空氣諮商（無人扮演個案的意思）；有些晤談後還有專業問答；有些除晤談還要試教（輔導活動）。所以複試的準備建議不要等考完初試再說，初試到複試通常只有兩周，屆時肯定手忙腳亂。準備方式與各位分享：

1. 線上模擬晤談：我和同屆幾位夥伴組成了晤談練習小組，在預定的練習日期之前在共用文件上為彼此出題，並進行個案概念化，最後在練習日當天進行模擬晤談並檢討。
2. 找學長姐練習口試：初試通過後，我詢問慧美教授能否協助聯絡在台中服務的學長姐，以便練習口試。很幸運地有兩位學長姐幫我們練習，給我們非常重要的回饋。所以提醒學弟妹們，如果找不到學校老師幫忙看，可以聯絡高師大的教授協助你，有人幫你聽、看會差非常多！（未來有需要可以聯絡我）

三、心態與忠告

其實備考過程辛苦的不是體力，而是心態。我的心裡時而充滿力量，覺得雖然中教缺額很不理想，但努力還是會有機會的；時而紛亂無比，懷疑自己當老師的決心，也怨恨最想要的輔導活動沒有開缺，一整天甚至一個禮拜，甚麼書都讀不下去，不知道自己在為甚麼而努力。比起讀書的內容，我認為心態是影響自己能走多遠最重要的元素。

所以，我想告訴學弟妹們：「上不上岸不是定義你唯一的標準。」我從未覺得如今考上正式的自己就比其他人優越，因為考上正式除了努力，還有大環境和運氣等因素影響著，沒有考上也絕不代表是一個失敗者。整個備考過程我持續調整自己的心態，不讓得失心太重，也放寬自己的眼界，世界之大，不必困住自己。我認為這不只是考老師這件事，是任何職業都適用原則。

學弟妹們，若覺得想放棄或自我懷疑，都沒關係，接納有此想法的自己，找到適合自己的抒發方式，休息一下調整好再回來，勞逸結合，終能抵達心之所向，祝福各位。

教甄應屆上榜心得_國小專輔

112級 莊景富

老師、各位學弟妹們大家好，我是教育系112級畢業的莊景富，這次受到宇穠、承軒兩位學妹的邀請，跟各位學弟妹分享國小教甄的準備方向及心路歷程，以下將分別說明：

一、準備方向

(一) 半年實習(8月-1月)：

這段期間會是作息最規律的時間，可以多利用零碎的時間，寫近十年的考古題，其餘的時間多向實習指導教師請教試教的技巧，也積極地爭取上台試教的機會，有時候會感到緊張害怕，就是經驗不足、陌生所導致的，當你練了好幾百次之後，其實緊張程度就會大大的降低，勇敢跨出第一步很重要。

(二) 考試期間(2月-7月)：

1. 定向：

先了解自己未來想要在哪裡工作，有些人會考慮到是否要回自己的家鄉，選擇離家近的縣市，有些人會考慮該縣市的教育環境，選擇該縣市後，就好好的閱讀該縣市的簡章，這點非常非常非常重要。

2. 簡章：

一個縣市的簡章大概有七十頁甚至更多，因此如果沒有很專心的去細看，很容易就錯失很多分析的機會，以下舉例說明需確認的地方：

(1)確認考試日期:台南市的初試跟新北市的複試同一天，如果這兩個都有報名，就需要作出取捨、中區聯盟12個縣市都同一天初試。

(2)確認各項比率及數字:初試篩選倍率、考科比例、總成績計算方式、同分比序。

(3)確認初試錄取規定:桃園初試門檻為60分、台南文史未答對5題以上不可參加複試。

(4)確認複試範圍及規定：是否可攜帶教具及簡歷、進準備室是否可帶資料、複試有無指定的「教學重點」。

(5)確認是否有加分項目:學科知能評量如：A. 台北市至少兩科精熟才能加分(四科精熟加5分)、B. 新北市一科精熟加2分、C. 台南市四科精熟才可加分(3分)。語言能力認證如：桃園市本土語認證初級即可加分、台南英文檢定可加分等。代理年資如：A. 新竹縣「本縣」代理最高可加5分、B. 台北市採計「全台」代理年資。

3. 分析自身優劣勢(以國小輔導為例)

	嘉義	台南	高雄
初試	選擇(教育專業科目+輔導專門科目)	選擇(國+英+數+台南文史+教育專業科目+輔導專門科目)	全申論(輔導專門科目)+選擇(教育專業科目)
複試	口試+(空氣諮商+問答)	口試+空氣諮商	真人諮商+問答

(1) 初試：擅長選擇或申論？國英數是否擅長？

(2) 複試：擅長真人諮商或空氣諮商？口試是否擅長？

→選擇一個對自己上榜最有利的縣市，列出自己的優劣勢(我:口試>筆試>試教)，選擇優勢比重較重的，更有勝算。

(3) 初試準備重點：

國文：搶救國文大作戰

英文：背10000單及練考古題

數學：寫歷屆考古題及讀國中時候的數學重點整理

教育專業科目：大學時期的筆記、考古題

輔導專門科目：輔導原理與實務、諮商技術、諮商學派等專書、相關法規。

(4) 複試準備重點：

個案概念化：認知、情緒、行為、諮商技術、未來規劃、學派應用

口試：條理化、列點、保持自信、微笑、專心

心得：以上的考試科目，都至少刷過近10年的考古題，最好能夠刷到兩次，複試一定要請人幫忙看，一開始會很挫折，但是沒有跨出去，永遠不會進步。

4. 上考場：保持平常心，一切都會是最好的安排，有上正式當然最好，沒上，那些準備考試的經驗，也都將成為你代理、代課的養分，努力是不會騙人的。

二、心路歷程:

去年半年實習結束之後，我收到了兵單，時間是從2月底到6月初，這四個月說短不短，說長也不長，但是對於我們師培學生來說，是相當重要的一個時期，因為教師甄試考試就介在5月到7月的這個區間，有些人會利用這四個月好好的讀書當個全職考生，也有些人可能想要豐富自己的教學經驗，所以選擇去代理半年或是進行短期代課，我覺得都很好，然而我沒有其他的選擇，只能在軍中渡過這四個月，提醒未來要當兵的學弟們，在軍中有將近2個半月的時間是沒有辦法長期使用手機的，有時甚至連拿書出來看都不行，服役期間我比較沒有那麼幸運，剛好遇到了軍事演習，每天三點就要起床搬200多顆砲彈、打120幾個便當、有時還要站哨跟交管，每天都覺得很疲累，心中惡魔不斷出現要我放棄，想著就先這樣吧，明年再來好好準備考試，但是我內心天使的聲音也一直告訴我，你都已經在大學修了這麼多的課，不管是跨到台東或屏東修課，莊景富你都熬過來了，沒有理由在這裡說放棄吧，最後我決定把握其他人休息玩手機、聊天的時間，拿起我的筆記和考古題出來寫，甚至利用晚上熄燈時間拿著手電筒在床鋪上讀書，就只是為了讓自己過去的努力不要白費，能夠有時間多讀一點算一點，再加上3點多就要起床，所以那段時間可以說是十分的難熬，因此建議學弟們如果不要一邊準備考試一邊當兵的話，趕快在大四就去申請研究所，延後服兵役的時間，這樣會比較有寬裕的時間。最後，想要跟學弟妹們說的，我在這樣的環境下都能熬過來了，你們也一定可以的，教甄這條路是一條漫長且艱辛的路，當每次覺得要承受不住時，還是要適時的放鬆休息，回頭看看過去你曾經走過的路和努力，永遠要「相信自己」，共勉之。



PART FOUR

實習心得



三周實習

113級 簡珮珊

鳳西國中實習三周可說是和同學們經歷了同甘共苦的一段日子，第一周適應期給我很大的衝擊，除了學校的風氣之外，教務處的行政事務忙的不可開交，還有教案的產出期限以及和導師班學生的關係建立，這些事情一夕間都要完成讓我備感壓力，甚至開始懷疑自己適不適合當老師，第二周開始適應這邊的一切之後壓力有相對減少，與導師班的學生也開始熟悉了起來，不過第二周適逢清明連假只有三天的實習，開始會對下周就要離開而感到不捨，同時第二周也開始入班教學，在兩天內生出 5 節課的教案是前所未有的一個挑戰，第一次教學十分緊張，因為沒有注意到時間而超時，對此也感到有些挫折，但在課堂中與學生的互動融洽，算是來鳳西第一次教學的小確幸，第三周持續進行教學活動，緊張中卻夾雜著一些不捨；在教學上雖然說不上如魚得水，但是相較上學期教學實習，對於班級的掌握上不像一開始那麼緊張慌亂了，三周在鳳西的日子不輕鬆，但也收穫很多，體驗了被行政工作以及教學夾擊的煩躁感，這應該是老師一生教職生涯中無法避開的體驗，那種無助的感覺我想即便是已經考上正式老師的前輩們同樣會心生怨氣，所以對我來說這三周的日子很貼近學校真實生態，很赤裸但也很難忘，當自己從一開始的迷惘中掙脫出來，我發現自己其實沒有那麼不堪一擊，工作瑣事很惱人，但是我的實習夥伴、指導老師以及我的導師班、授課班的孩子們都給了我一個很美好的回憶及生涯中很大的幫助，我沒齒難忘。

在這三周我認為最大的進步在於教學上的穩定性，我是一個平時比較內向的人，也很容易緊張，每次要上輔導課時我的心臟總是不停地蹦蹦跳，最害怕學生對課程不感興趣，這三周雖然沒有這樣的狀況，不過我發覺結語跟引導語是非常重要的存在，在設計教案時需要不斷去問自己究竟希望學生學到什麼，每個活動目的是什麼，我一共教學演示三次，在前兩次的教學特別是第一次，在活動小結以及課程總結上都沒有特別執行，雖然氣氛不錯但學生可能會無法統整今天的課程重點是什麼，對輔導課來說就容易成為一堂體驗課，因此在第三次試教要教新的班級時我就針對第一次的教案內容去做了調整，讓課堂有更充裕說明活動結語及課程總結語還有回顧的時間，在執行上也確實有效果，這也讓我發現自己確實是個需要從失敗經驗中修正調整的人，我真的很害怕失敗，所以在事前總是會非常焦慮，但是在第二次、第三次教學過程中我發現自己一次比一次好，也更加的穩定的掌控上課的節奏；除此之外，找到自己的教學風格在教學時會更知道自己在做什麼，因為經驗不是很多，常常會和大家一樣將一些基本的規則配置於課堂中，比如說舉手發言，但我發現我自己並不是一個喜歡等待學生舉手的人，我反而喜歡提問後學生此起彼落回應我答案的那種氛圍，對我來說，這才是我喜歡的那個「令人感到放鬆但是你還是可以學習到東西」的輔導課，所以我在第二次來到新班級上課時的開頭我便告訴學生我希望課堂中大家不要吝於自己的發言，我喜歡大家踴躍的你一言我一語的拋出答案。

除了上課規則的差異之外，相同的教學活動在不同的人的運作方式上會產生不同的效果，這三周預計會實際執行教案當中 1、2 節課程，在性別刻板印象的課程中我刪去了分享自己的性別刻板印象故事環節，將一開始的形容聯想性別活動中的形容詞也做了調整還有刪減，拉長分享環節的運作，最後也收穫到很踴躍的回應，我才發現每個課程產出是一回事，如何將課程變成是自己的更加重要，唯有這是一堂能夠說服自己教下去的課程內容，才能完全按照教案的計畫執行下去，否則很像是上別人寫好的課而不是自己的課。

這三周學習到的不外乎行政、教學、導師三項內容，行政工作不難但是真的很繁瑣，很多的文件需要去核對、紀錄、清點，整理下去就要花上很多時間，這次幸虧有實習夥伴們一起執行各種行政業務，否則幾百份的文件、考卷、資料不知道要占用掉多少想教案的時間，在導師實習上，我發現學生是需要去了解的，雖然記名字真的不容易，尤其是要短時間內記住 28 張臉和名字、座號，不過記熟名字之後我覺得更融入這個班級的感覺，學生也願意和自己親近，透過導師實習我也更了解該如何在課堂以外與學生相處、建立關係；在教學上無非是這三周對我受益最良多的部分，這三周讓我更清楚知道怎麼有效的設計教案，以及在課堂中我應該做些什麼、該注意的地方又是什麼，對課程的熟悉是基本盤，課程內容熟悉後還要搭配適合每個班級特性的課堂運作方式，才能在課程氛圍上開啟活絡開關，此外對於課程的彈性也是很重要的，每一次課堂結束反思與調整課程是很重要的工作，在下一次上課才能讓運作上更好，更容易達到教學目標，除了課程運作上的細節外，儀態動作也很重要，比如目光環視的範圍、走動頻率等，這些都是我在試教的課間沒覺察到的細節，因此也讓我思考以後在上課時是否需要移動講座，或是我站著講述的位置差不多要固定在哪裡才能避免一樣的情況再發生；三周時間匆匆，這三周我很開心汗水和淚水中帶著滿滿的技能與體悟，期望自己未來半年實習時能將這三周所吸收到的經驗用在這上面，漸漸形成我期望的老師的樣子。



三周實習

113級 劉昶佑

本次實習的學校是高雄市立鳳西高中，所負責的班級為二年級，該班非常活潑，並於課間、下課都處於非常踴躍！三周的時間裡，也看見了許多與以往不同的師生互動，也看見了真實的國中生互動樣貌，有種初入叢林探險的感覺。可以理解為三週實習的過程中幫我上了三堂課。

第一堂：觀察與學習- 當你進入到陌生環境，一定要先知道逃生出口在哪；當進入到陌生的班級，一定要知道班級經營的眉眉角角。

不管是在導師班或入班教學時，都可以看見現在國中生與我們學生時期有許多相似或不同之處。例如國中生之間的小團體文化依舊存在，但導師班同時又處於一個微妙的平衡，並不會有團體間的衝突，相反地會一致對外，或許這也是班導師的班級經營成果之一。我也會利用早上掃地時間、午休、課間以及下課與學生互動以及觀察學校生態，陪同學一起掃地、聊天或是關心學生在學校的適應狀況，並體驗國中的作息。也發現班級中有不同的潛規則，例如外掃區的專業分工，可以分為蒐集部隊以及裝袋部隊；遲到的同學負責較為辛苦的善後工作…。然而與我國中時相異之處應該在於目前青少年關注的文化以及內容已然不同，包含遊戲、影片、YOUTUBER以及偶像明星，諸如此類。

觀課的時候也會見到老師與學生的互動狀況時，就覺得教檢一定要有一項評定教師的情緒控管能力，當學生公然罵髒話或是態度不佳時，班導師大多是以初次口頭提醒、告誡的方式讓學生意識到自身的問題，再犯時才會更加嚴厲的斥責，而被管教的學生也大多心服口服。當然除了讚嘆老師的控管能力之外，也是趕快筆記起來！。跟大家「一提醒、二處罰」以及「關懷勸戒原則」。主要都是在讓學生知道老師已經在關注你了，可用於不當行為的應對。

第二堂課：滾動式修正-犯錯並不可怕，可怕的是犯錯在教師甄試。

本次實習也包含教學實習，我所準備的內容為性別教育-性別刻板印象、身體界線。課前也會先與指導老師詳細溝通課程經過以及與同學演練，經過不斷修正才會有最終版的教案產生，然而名稱是XXX.最終版，但實際上幾乎不會是！（大聲尖叫），可以藉由同學上台教學的經驗、個人在別班教學的經驗進行調整，有時在台上也會有一種「這邊這樣做比較好！」的聲音出現，但這很考驗個人經驗以及對於課程熟悉度，可以在正式上台之前多錄影、多和老師、同學討論！

這次實習期間一共入班三節課，分別為A班 兩節課；B班 一節課。過程中A班較為活潑主動，且上課氣氛節奏也較為良好，同學的回饋也很正面，收到許多鼓勵與在教學上學生的真實感受；B班則較為沉悶，許多同學會因為下一節課是國文課，要面對考試以及作業的壓力，所以無心於課堂活動中，故回應的同學較少，且較難與學生建立連結。

這時就會發現若是不能調整教學模式或是好好觀察學生狀況，那就會上！不！下！去！對學生、對你、對觀課的老師都是一種折磨與煎熬。所以反思很重要把每一個細節或是支離破碎的自己收拾好，我們一起去反思大熔爐重造！

第三堂課—反思反思-教育系的必修課！

不曉得是否是因為年紀較為相仿，或是身為實習老師的緣故，同學似乎對我的教學或是我本人略感到興趣，願意和我互動，或是說一些較為深層的秘密，同時也會給予許多正向的回饋，讓我覺得信心滿滿，同時也很有成就感。但有覺得有些可惜，因為目前教學現場很少有輔導老師擔任導師的狀況。在教學層面，除了有成就感之外，也有些許的挫折，面對較為沉悶的班級氣氛，讓我不禁有些懷疑自己的教學能力以及方式，即便這堂課程以及實行第二遍，但卻在不同的班級有不同的情況發生，這讓我有些許的徬徨與鬱悶，但是悲傷是可以的，反思是必需的！其實每一次上完課都會和觀課的同學和老師討論這次的課程內容，同時也要好好自己消化大家的發現以及思考有沒有更好的處理方式，否則就會一直陷在某種迷之自信或是迷之怨天尤人之中，也很感謝我的實習夥伴以及指導老師陪我一步步檢核自身的教學與認知，讓我跳脫出這樣的自我懷疑，改而自我調整。如果不知道怎麼反思，我認為可以把自己當作是學生，思考哪些是可以吸引人的，哪些是比較困難的，或是思考課程中的事件如何產生，以及能否避免、該如何避免。

最後想跟學弟妹分享實習過程中，除了教學之外，同時也有許多地方需要與實習夥伴一同努力，龐大的行政業務量以及五堂課的課程實在是難以一人完成。團隊合作不單是指多人一起做事，而是指每隔人各司其職，同時互相監督，我很感謝這次其他的五位實習夥伴，陪我一同度過這個煎熬又快樂的三週時光。另外，在團隊合作的過程中，也很容易發現自己思考上的盲點與缺漏，同時又能參考很多不錯的教學設計思考以及班級經營策略，在實習夥伴以及指導老師「一起」的討論下，問題便能很快速的解決，甚至創造更好的教學品質！

還有如果未來有機會去鳳西國中實習，是一個很棒的體驗，我個人認為如果實習充實程度可以用寶特瓶表示，有些學校是20元的可口可樂，有些則是一般常見的600ML可口可樂，鳳西的充實程度就是家庭號的大罐可樂，絕對可以讓六位實習生快樂學習，回味無窮！

大四期間，我在三民國中進行諮商實習，在學習如何把理論跟技術在現場中活用，接下來就讓我分為以下四點跟大家分享這一年來的心得吧！

1. 錄音後反覆聆聽，找出問題並詢問督導

無論是上學期的個別諮商或是下學期的團體諮商實習，如果能夠錄音的話就錄音。唔談完以後，先聽自己的音檔，找出自己覺得在唔談中不知如何回應，或是當下不確定要用什麼角度切入的地方。可以的話，打下該段的逐字稿，自己先分析當時為什麼要這麼做，是因為對應到個案概念化的哪些地方嗎？當時個案的哪句話、哪個非語言訊息讓你這麼回應？覺得自己可以調整的地方在哪？接著，帶著明確的問題找督導，告訴督導在整個唔談中自己的感受，想調整的地方在哪，有了明確的提問，相信督導也更好了解你的問題，又可以在有限的督導時間內做更有效率的討論！此外，督導們的經驗都很豐富，所以很常可以給自己「沒有想到的視角」做討論，因此自己在督導前的事前準備就很重要，自己要先夠了解自己唔談的狀況才能和督導有更深度的討論！

2. 用個案的眼睛看世界

這是很影響我的一句話，也是進入到實習國中後，第一句被督導觸動的句子。由於督導是阿德勒學派的，因此分享了「用個案的眼睛看，用個案的耳朵聽，用個案的心來感受世界」這句話。在一開始的實習階段，我很糾結在「要說什麼才能讓個案感到被同理？」然而這麼想的時候，其實很難真正去感受個案感受的，因此，很重要的是要能夠在諮商的當下把自己放掉，進入個案的生命故事當中，讓自己真正的感受個案所感受到的。當然，我們所感受到的，再配合對個案的概念化與了解，也不能完全代表這就是個案的感受，因此，從對個案的概念化再加上當下的評估，不斷在諮商歷程中假設與驗證，是很重要的一環。

此外，有時候在督導的過程、同儕督導、或是生活中有哪些句子，會讓自己覺得被觸動，就可以記錄下來，未來或許能夠使用。在督導時間裡，也可以詢問督導如果是他的話會怎麼說？對我來說，有了督導的示範，我會更加清楚督導想帶的方向。在那個當下，督導是諮商師，而自己身為個案，聽到督導所說的句子時其實很有衝擊力，身為個案的我們也能夠好好思考這個句子的力道，以及帶給自己的感受，化成自己適合的方式，讓自己在未來能夠使用。

3. 將實習期間所遇到的問題都視為禮物

一開始聽到這句話時，是我在四上和個案結束某次唔談的時候，那次我覺得自己認真準備了很久，但唔談的情況遠超過我的掌控與預期，自己那次做得一團糟。和督導討論到這件事時，我超級難過，當下覺得自己已經很努力了卻還是無法達到預期的樣子。

這時督導並沒有過多的鼓勵，只是和我說如果想成為一名「輔導人」，這些失落、迷茫都是必經的，且有可能會經歷個好幾次，經歷這些事很不舒服，必需很赤裸的看見自己的不足，但幸運的是，因為在實習期間，有專業的督導陪著我們一起經歷這些，給我們方向，帶領我們調整。即便四下時結束諮商實習，甚至結束了半年的教育實習，我們都還是有可能在成為一名輔導人的路程中遇到這些讓自己很不舒服的迷茫和不知所措，但未來不見得有人可以陪我們一起面對。因此，在實習期間遇到的所有問題，若能將其視為禮物，讓專業的督導帶領我們一起面對和向前，是一件很幸福的事！

4. 進入諮商室後，把自己丟掉

在電影腦筋急轉彎2裡，情緒們會將主角發生各個事件情緒的球放入信念池當中，而池中會長出一條條的信念弦，每當情緒撥動這些信念弦，大腦中就會說出某一句話的聲音，像是「我是個好人」、或是「我不夠好，所以我要證明給大家看」，這其實用了非常生動的方式來表示個案的生命歷程。個案的每個決定都是出自於他的LIFE STYLE，也就是說每個做決定的歷程都跟個案的生命經驗有關。面對國中生，我們很常覺得，這件事明明不合理、不該做，為何個案還是選擇這麼做？然而，我們忽略了有沒有理其實是普世價值，因為普世價值就略過個案的歷程，也就略過了引導個案覺察的機會。在個案的世界裡面，一定有某些原因或需求，讓他得這麼做，個案擁有某種信念，也絕非一夕之間造成的。若是以我們個人的視角來評判個案的有理無理，便無法引導個案覺察了。因此，在諮商過程中，不要帶太多自己進去，出了諮商室，當然每個人都可以有自己的價值觀與視角在看待這個世界，然而在諮商室中，我們必須拋開自己的信念與價值觀，了解個案認定的歷程，並引導個案洞察。諮商者是理性與客觀的存在，並且嘗試在個案的生命歷程裡面，與他一起感受他感受的一切。

5. 我們也是突然闖入個案生活中的人

在國中場域裡，大部分都是非自願的個案，因此對於晤談，許多學生們都會產生許多的抗拒，像是激烈的反抗、不說話或是故意顯得沒事，這些都是抗拒的一種。我們都知道，與個案建立關係是最重要的一環，沒有了關係，後面什麼都不用談。我們其實也是突然闖入個案生活中的人，必須先讓個案感到安心後，他才能把感受慢慢地告訴你，你也才能進入到他的核心世界中替他梳理情緒，整理狀態。保持真誠，保持好奇，好好地聽聽個案的故事，我想，這會是關係建立與維持非常重要的態度。

對我來說，大四這一年來的諮商實習就像是一趟奇幻旅程，踏入了從沒看過的世界中。在這一年當中，可能會遇到許多的自我懷疑、迷茫、不知所措，不過相信這是一趟自我成長與探索的旅程，不急，請慢慢的成長。在這趟旅程中，別忘了還有和你一起奮鬥的同學們，還有溫暖又專業的督導會陪著自己經歷這一切的好與壞。在實習之虞，也別忘了好好照顧自己，祝好！

在這一年的學校諮商實習過程中，我有幸參與了多項與學生輔導和教育相關的活動，從個案輔導、小團體帶領，到協助大型考試的籌辦，每一項經歷都讓我在實務操作和理論應用上獲得了寶貴的經驗。這段實習期間，透過與學生、夥伴及督導的互動，我深刻理解了作為一名輔導老師所需要具備的專業技能和心理素質，也認識到自身的不足與改進之處。在此，我將分別從行政業務、個案互動、小團體帶領、學校督導互動、系統資源運用與自我照顧等方面進行心得分享。

一、行政業務

在實習的過程中，有時候會被輔導組長、資料組長或特教組長委託，幫忙處理各種輔導室相關的行政業務，像是我第一個行政業務就是幫忙整理不同家庭類別的學生資料，這是輔導室在處理需要接受輔導的學生所參考的資訊，對進行晤談的老師也是蠻重要的資訊，所以在整理的時候不能有差錯。而過程中自己剛好也有發現資訊無法對照起來的地方，於是就去詢問了組長，而組長調查後才發現是一開始填錯了資料，幸好有找到這個錯誤。從這裡就可以發現，在處理輔導室的資訊時，真的不能夠太隨便，尤其我所實習學校的組長剛好又是一位講求效率與準確度的人，因此在處理業務的時候，其實就要認真地處理，即便有時候只是貼個海報，也要用心去做，畢竟組長也說了，既然來這邊實習，若沒有一定程度的用心，很難學到東西，所以我也透過這樣的機會，學到了對於行政業務的處理技巧與態度。

二、個案輔導

在整學年的晤談下來，我晤談了兩位個案，也晤談了不少次，在每次晤談中我都會事先做晤談前的準備，包括擬定諮商目標與計畫，以及時刻更新個案的晤談資訊等，看似充分地準備，但每次在晤談過程中，總感覺自己沒有表現地想像中的好，好像自己缺乏了什麼，但自己又一直找不出那個奇怪的感覺。

由於前期的晤談為了降低個案的防衛機制，加上尊重個案的意願，所以沒有進行錄音，只有透過打逐字稿的方式，讓督導理解我在晤談中的狀況，但畢竟是用腦袋去記45分鐘的晤談內容，所以或多或少都會有所缺漏，而我認為從逐字稿看不太出來的，應該是與個案對話的氛圍與口吻，這也是相當程度地影響著晤談過程，甚至可能會影響著與個案的諮商關係。

這樣的狀況直到督導聽到我的錄音檔後，我才發現有這樣的情況，督導根據我錄音中的技術應用與口吻，跟我直接討論了我一些可以調整的地方，督導說其實我的理論與技術的應用是沒問題的，但我在與個案晤談的時候，感覺很多時候都是為了用而用，但就會變成過於目標導向，讓整個晤談過程是沒有鬆度的，就會變成技術與鬆動分得太開，因為督導認為很多時候技術的運用，是要在諮商氛圍營造到一定程度，才能自然地去用，這樣個案也比較接收得到，才不會覺得諮商者在一個氛圍還沒營造起來的時間點，突然用了像是高層次同理等技巧，讓個案覺得太煽情，變成是為了用而用的概念。

我認為我會出現這樣的情況，可能跟我的生命風格有關，對我來說，可能很想要去達成某個指標，以證明自己的努力與常識有得到結果，但這樣的過程，就可能也影響到我的諮商口吻，讓我的語氣聽起來有點像AI，沒有那麼的自在。此外，我也發現我很多時候都會預設個案可能會在晤談中發生不同的狀況，或者擔心這樣會不會讓個案覺得不舒服，以至於我在晤談中花很多心力在想這些事情，所以有時候與個案的晤談就會變得比較僵化，甚至是一問一答，而這些狀況也都是跟我的生命風格有關，因為我可能是一位會過度去照顧對方想法的人，所以也讓我一直去擔心各種狀況，才導致目前在晤談中出現這些狀況。

當然，督導跟我說每個諮商者都有其議題要處理，而目前的狀況正是我要去克服的議題，且我在跟督導談話的時候，就有那種鬆動感，所以督導也說我可以將他作為練習對象，慢慢地去調整自己的姿態，因為他也不擔心我的理論與技術應用，反而是會跟我多進行ROLE PLAY，把更多不同的晤談方式帶給我，讓我可以找回那種鬆動感，並將自己的能力與之結合，讓我的晤談可以變得更好。

三、小團體帶領

在下半年帶領小團體的過程中，我經常因為成員表現出我意料之外的行為，或者沒有按照我的指令行事時而感到不知所措，雖然臉上沒有表現出來，但我的夥伴與督導都能察覺到我的緊張。此外，有時面對成員們的回答，如「不知道」、「忘記了」等，我會卡住且不知道該如何回應，這時，我常把討論內容丟給下一位成員，導致個案的分享僅止於表面，未能深入探討內在議題。

雖然夥伴在必要時給予我協助，但每次團體結束後我都會陷入一段低潮期，反思自己在團體中發生了什麼事，為何會如此緊張，以及下次可以怎麼做得更好。這幾次的團體帶領經驗讓我重新省思自己的帶領方式與技巧，儘管這些經驗讓我一度感到低落，但也讓我看到自己的進步空間，期許自己在未來的團體帶領中能夠發揮這幾次的經驗，做得更好、更有效能。

四、學校督導互動

每次個案晤談和小團體結束後，我的督導都會給予我許多實用的建議，即便督導自己也有很多個案要處理，並且國三生的升學問題讓他非常忙碌，但他總是在有空的時候給予我指導。督導告訴我，即便我日後不一定會成為專輔，但這些實務經驗與成長都會成為我的養分，並在未來需要時派上用場。

由於督導的忙碌，有時我會擔心打擾到他，於是當我有問題時，經常選擇先讓自己嘗試思考解決，但這也導致我在團體帶領中出現問題時，未能及時得到指導，影響了我的帶領效果。督導知道後，明確告訴我不必擔心打擾，有問題要及時詢問，因為他的責任就是協助我們在輔導工作中更有效能，督導讓我回去好好看看錄影紀錄，思考自己在團體中遇到的困難，並表示會與我一起討論改進方法。

聽到督導這樣說，我感到非常感動，也深受鼓舞，過度擔心別人的想法一直是我的毛病，但督導的話讓我明白不要害怕詢問與求助，雖然這幾次的團體帶領沒有達到理想的效果，但每一次的失敗都是寶貴的經驗，讓我知道自己有很多可以改善的地方。儘管這些經驗不僅讓我一度感到低落，但同時也讓我知道自己還有進步的空間。

五、系統資源運用

雖然說我在實習過程中主要以個案晤談為主，但我畢竟是實習生，對於個案的認識其實沒有比個案的班導、同儕與家人們熟絡，能得到的資訊其實僅限於個案的回答與諮商者的評估，這就可能造成蒐集的資訊只有片段內容，而沒辦法做更加詳細的處理。像是一位個案，雖然知道他有出席不穩的狀況，但因跟我晤談的時候沒有缺席，所以一直以為他目前是正常出席的，導致第一次與個案的約定比較沒有那麼嚴格。但是，在班導提及個案最近容易請假外，我去查找個案的缺課與遲到紀錄，才發現他快達到無法畢業的門檻，如此可能就會與個案想要畢業的目標背道而馳，因此在了解個案的情況，並引導他看見行為與需求的不一致後，才與個案達成比較符合個案情況的約定。

從這次的經驗來看，督導說我其實大部分的能力都不缺，但就是缺少系統合作的部份，畢竟我是在國中端進行輔導，並非成人諮商，而個案有很大部份都是非自願個案，所以有很多時候其實都要仰賴系統合作，依靠不同的資訊來源，使我們在進行晤談的時候能夠跟符合個案的真實情況。同時也是多虧這一次的經驗，才沒有讓我的個案無法畢業，也讓我了解到系統合作能力的重要性。

六、自我照顧能力

在實習期間，有時候我會出現身體狀況不佳，而無法去實習的情況，當下我其實在考慮要不要嘗試去實習，畢竟每一次的實習都很重要，但是督導當下立刻跟我說在宿舍好好休息，等身體好一點了再來實習。會這麼做的原因是一位專業的助人工作者，在要幫助個案前，必須確定自己的狀態是正常的，因為晤談是一個很耗神的過程，我們在短短的45分鐘去努力協助個案，靠的是自身的能力與良好的狀態，但如果身體狀態不好，其實很難去有效地幫助到個案，甚至有時候帶病晤談，其晤談結果可能對個案來說是更大的傷害，因為當自己當下沒有能力卻要硬撐與個案晤談時，結果往往是沒有幫到個案，同時也會讓個案覺得自己沒有心力去幫助個案，從而破壞與個案的諮商關係。

「我們要有能力去照顧自己，才有能力去好好地協助個案」，這是督導給我的建議，一位助人者要有能力去評估自己當下的狀態，並做出符合個案利益的決定，對個案才是有幫助的，同時，讓自己能夠適當地休息，也是相當重要的一環。

這一年下來的諮商實習，我受到許多老師們的幫助，也收到不同老師們的寶貴建議，這段過程讓我深刻體會到作為一名輔導老師的責任和挑戰，同時認識到自己的不足和需要改進的地方，這讓我知道得持續不斷地努力，提升自己的專業技能和心理素質，希望在未來能夠更好地幫助學生，並支持他們的成長和發展。無論未來是否成為一位專輔老師，這段諮商實習的經驗，都會成為我教育職涯中的重要養分，並幫助我在教育和輔導的道路上不斷前行，達到自己的目標。

一、國小實習的選擇

學校諮商實習是一段豐富而難忘的經歷。在這學年的學校諮商實習中，因為我修習小學教育課程，當老師詢問是否有意願前往國小實習時，第一時間我便自願加入國小實習的行列。我被安排到楠梓區的右昌國小，這是一所規模較大的學校，學生眾多、教師充足，且資源豐富。雖然學校距離稍遠，常需要早起通勤，但輔導室的氛圍非常溫暖，支持著每一位輔導工作者的成長，也對我這位諮商實習的大學生非常友善。

二、初次接觸兒童諮商的挑戰

儘管如此，對於初次接觸兒童諮商和遊戲治療的我來說壓力非常大。在學校並沒有接觸過相關課程，因此要如何與兒童談話，透過遊戲治療讓兒童表達等，甚至是篩選團體成員，我完全都不了解。在這過程中，非常感謝督導的極大幫助。我通過向督導請教和閱讀相關書籍，才慢慢對兒童諮商和遊戲治療有了一些了解，這些知識對於後來的個案處理非常有幫助。

三、個別與團體諮商的實踐

回顧這學年的實習，上學期我進行了11次的個別晤談。初次接觸個案前，我感到茫然無措，不知道如何應對不同情境。接案後，每次晤談前，我都感到焦慮，擔心自己是否能夠有效幫助個案，也擔心個案是否會配合。晤談後，無力感常常油然而生，懷疑自己是否達到了諮商目標，或是因為個案的狀態不好而受影響。有時，個案這一週有很大的進步，還來不及為他高興，下週的狀況又變得更糟。這時候心態的調整，以及同儕督導的支持就非常重要。很感謝每週的督導，和老師、同學們的交流，總是讓我慢慢找到解答，無助感也轉變為充實感。

四、小團體帶領的挑戰

下學期我帶領了一個由國小二年級學生組成的8人小團體，進行了8次的團體諮商。在小團體的過程中，我的情緒隨著團體狀況波動。團體開始前，心情忐忑不安，擔心招募成員不順利，如成員導師或家長不同意等。小團體進行時，大部分流程順暢，但我時常忽略突發狀況，臨機應變的能力不足。成員過於積極分享導致時間難以掌控，甚至有些成員開始發生衝突，這讓我感到挫折。尤其是處理突如其來的狀況時，我常感到驚慌，需要花時間思考應對策略。例如，多次在小組中發生踢人、推桌子碰人，甚至用物品砸向他人頭部的情況，讓我感到心力交瘁，也有些委屈。督導肯定了我某些方面的表現，但也提到應該更堅定地設限，老師和同學在督導和個案報告時提出的建議，讓我有調整的方向，後續也願意嘗試實施。

五、技巧與心態的成長

我發現自己在初期面對個案時常常手足無措，過於關注諮商技巧的正確性，而忽略了根據個案實際情況靈活調整的能力。特別是在團體諮商遇到意外情況時，我的反應顯得尤為不足，這讓我深刻體會到諮商領域的挑戰和不確定性。儘管這學年的實習占據了大量時間，帶來了很大的壓力，但回顧整個過程，我確實成長了許多。無論是心態、態度、技巧還是實務經驗，都有很大的突破。通過與督導、老師和同學的討論，每週的同儕督導和一學期一次的個案報告，我在輔導諮商的實務經驗上獲得了豐富的技巧。同學們通過自己的經驗幫助我，讓我感受到被支持與協助。這些支持讓我能夠在疲憊後重新調整，以個案的角度思考問題，使得後來的晤談效果不錯，壓力和焦慮也逐漸減少。

在帶領小團體的過程中，雖然遇到了很多挑戰，但每次成功處理問題後，我都感到很大的成就感。特別是在使用自製的牌卡進行諮商，或在活動設計融入創意元素，例如鬼滅之刃的情緒卡、人際大富翁等，這些活動不僅增強了成員之間的互動，也讓他們在玩樂中學到有價值的知識和技能，我更受到督導的稱讚，在自信心上提升了不少。

六、未來的展望

諮商實習對我而言是一段充滿啟發的寶貴學習旅程。雖然我未來不會專職於國小專輔老師的角色，但這段經歷讓我深刻體會到教育與輔導的密不可分。擁有輔導知能的教師可以更好地處理學生問題，教育的核心在於關懷和引導學生成長，而這正是輔導工作的精髓。這學年的實習讓我在輔導諮商的理論知識和實務經驗上都有了很大的提升，我相信這些經歷將對我未來的專業成長和職業發展產生深遠影響。

在未來的實習和工作中，我希望能夠將所學應用到實際中，幫助更多有需要的學生，抑或是用輔導的角度幫助自己走過每一個挑戰，而不至於被擊倒。這段實習期間，我意識到教育與輔導的無限可能性，無論是在團體中還是個別諮商中，每位學生都有其獨特的需求和潛力等待發掘。這樣的認識將成為我未來作為一名國小一般導師的重要基石，因為他們年紀尚小，所謂十年樹木，百年樹人，教育需要時間陪伴與耐心等待學生成長。我十分祝福每一位在這段旅途中遇到的學生，都能在自己的生活中發光發熱。也期待自己未來能以更成熟和富有經驗的姿態，繼續為教育事業發展貢獻力量。

小教三周實習-低年級

114級 蔡承軒

小教的三周實習較為特別，全部人都將集中進同一間學校進行實習。而我這屆因為一些因素，因此不在一直以來的實習學校-博愛國小，而是在四維國小實習，距離相對近很多，非常方便。在入校三周實習前，老師會根據修課人數，提前在課堂中給出各年級段可以入班實習的學生數。因此，老師會先請大家選擇自己想要實習的年級，若人數超出老師原先所給出之名額，才會由同學間進行協調。確認所在年級後，則須找搭檔，兩兩一組，接著兩人便要協調好，誰將負責國語，誰又將負責數學，因為在實習前，全班都須要在教室先針對自己所負責的科目進行一次正式的試教加口試，當天老師會請外校老師入班給予指導。再者，整個實習期間會有很多事情需要你和夥伴一起完成，所以找「好」搭檔是一件非常重要的事情！

國小和國中不同，屬包班制，也就是除了少數幾堂科任課外，大部分科目皆由導師一手包辦，因此導師幾乎一整天都與學生待在一起，班級管理更加全面，在傳遞基礎知識和技能的同時，會更重視通過日常的言行或課堂活動，幫助學生建立良好的品德和正確的價值觀。這在我所實習的年級-二年級特別明顯。在每節課裡，老師都需要花不少時間在常規管理上，將重心抓回到課程內容。從另一角度看則是孩子們會踴躍地回答老師的問題，不害怕回答錯誤，盡力地想要去表現自己，我印象比較深刻的幾個例子，例如：生字「赤」，學生查字典時，查到「赤道」，老師問：「知道什麼是赤道嗎？」一位學生回覆說：「知道啊！我在家常常被我弟弟『刺到』」，又或是生字「於」，一位學生查到「由於」，這時班上另一為孩子脫口而出：「老師～我有吃過烤『魷魚』喔！」等，每節課都會被班上孩子們的金句逗笑，總覺得一節課40分鐘莫名就過去了，二年級的孩子真的非常天真可愛。



另外在低年級實習的感受便是孩子們的世界很單純很純粹，喜歡便會直接表達。每每到下課時間，孩子們便會圍在我旁邊並且抓著我的手，緊接著，四面八方的問題朝我席捲而來。有時一次可愛的撒嬌、去其他班觀完課回到班上後，孩子飛撲的擁抱，又或是一句天真的話語「想要妳陪我們一直到下學期」、「希望老師陪我們去戶外教學」、「謝謝妳來我們班，希望妳還能來」等，都讓我覺得很暖心。到了實習最後幾天時，陸續收到孩子們親手書寫或繪製的小卡，對於二年級孩子們而言，他們的表達能力還很有限，每張卡片裡頭的文字不多，甚至歪歪斜斜的文字中還會出現些錯別字，但這每句簡短的話都是如此有力量，都是如此真誠，感受到孩子們對我的愛遠比我想像還多。

這次實習，雖然只有短短的三周，但在最後一天，要與孩子們道別時，自己還是十分捨不得。不知是否因為這是我所接觸到的第一批孩子，因此有更深的情感連結。在最後一次送孩子們放學時，被一大群孩子們抱著，最後在跟每位孩子揮手道別，笑著看他們的背影離開，心裡十分感動的同時，也十分不捨與愧疚，不能實現他們所希望我不離開的願望。感謝我們班的每位寶貝，讓我收穫這麼多溫暖與感動，也讓我看到孩子們世界的純真與美好，強烈感受到孩子們對我們的情感，遠比我們想得深，我們對他們好，孩子們其實都知道，所以我們的付出，一定都會有回報的。而孩子們反饋給我們的愛，他們的語言，便是世界上最動人的語言。



近期有看到或耳聞有非常多的學弟妹們加入小學的行列，真心為大家感到開心，這是一個能為自己多找一條出路，儘管要比其他同學多修至多36學分的課程（如果從大二開始修的話）但仍是一個很棒的選擇！在這裡先為大家加油打氣。於是在這裡要和大家分享在修過種種課程後，將會來到課程中的最後一關卡就是三週實習，有別於系上大四的必修的三週實習還是有微微的不同，雖然距離小教三週實習已經有兩年之久，但我有努力回顧記憶，以下將用三點來向大家分享。

一、實習前期

我是在三下的時候修習實習課程，老師將課程分為兩個部分，學期初的時候，老師會先講一些在學校或成為老師的注意事項，這部分聽完以後真的會對成為老師有一種使命感！接下來老師就會安排全班都要進行試教演練，並邀請幾位專業看試教的老師校長來看試教，我記得試教的當天真的會很緊張，台下有很多人在看自己的表現，十足的逼真臨場感的體驗，但只要有認真準備，老師們給的回饋都會是正向的，虛心吸取老師們的建議，相信老師們都是在以專業的角度來和我們討論試教的過程。

再來講到自己的部分，在時間允許的情況下請一定要在演練前多多練習幾次，這能有效降低自己的焦慮感，把自己的內容都熟悉清楚，即使遇到突發狀況也能迎刃而解，練習的過程中，最好的話可以的話請多找同學互相幫忙看，有時候同學們都能發現自己從來沒有注意到的事情，但卻很重要！這時候真的是大賺到一個能改善的機會，所以同學們的力量真的真的好重要。

接下來就能收穫滿滿的，準備踏入校園內與小朋友們相見歡啦，在此之前老師會將全班分為三組，低中高三個組別，可以根據自己想要的年級來選擇，小建議是能找同系的一組，這會幫助在實習時間比較好配合，因為國小實習不像系上的國中是全天都要待在學校，而是挑自己可以的時間，所以跟課表比較相似的同學一起配合會比較方便哦！

二、實習過程

這次我是到博愛國小的三年級實習，我覺得在實習當中有一件事情是要時刻提醒自己，是要能掌握老師及學習者的角色是一件很困難，加上偶爾可能還會有大姐姐大哥哥的角色混亂，而在實習過程中還是要維持好老師的角色，所以與小朋友的界線還是要好好拿捏一下會比較好！在與學生互動之時也不要忘記自己是來學習的，可是還是要記得好好跟學生互動，可以趁機去瞭解學生現在喜歡的東西是什麼或對什麼有興趣，這些都是在課堂中難以接觸到的，因此更要藉由實習的機會好好去瞭解，就會發現自己與學生其實已經有一點小小的代溝了，然後就會覺得自己很老了，不過沒關係，學生們還是會很願意跟實習老師靠近，多和他們聊聊天也是實習當中很讚的回憶。

在實習的過程中，非常建議大家去多觀課，每個年級都去看看，會發現每個年級段的上課方式都不一樣，所以把握好機會，就到處去詢問老師是否能觀課，然後以不打擾該班上課形式為主的，努力去觀課，這可以學習到老師們的上課方式也可以觀察到班級經營，這些都是能在未來好好運用的。重點的精華在於如果在老師方便的情況下，可以去請教老師一些問題，把在上課中觀察到的或是好奇的地方，有禮貌地請教老師們，我相信老師們都是很樂意解答積極的我們，畢竟其實很少有老師願意成為實習輔導老師，只有少少的補助卻要花很多時間指導我們，所以老師們真的都是100%願意幫助我們的！

最後重頭戲就是要試教，面對真實的學生，這時候身分又要再次轉換，這時候是真的要傳授知識給他們，每一位實習輔導老師都不同，有聽過是讓我們一直上台教，給予很多試教機會，但也有就是給一次而已，所以就看各老師的決定，但如果有意願多教幾次，我想也是能主動去詢問老師，和老師討論，說不定就會達成你的預期！像是我們這一組就有和老師爭取一次的綜合活動課，來將我們平時系上所學的專長用在國小上，其實效果真的和在國中現場實施的差非常多，不過也是一個很棒的體驗。總而言之，就是多問、多學、多聽，老師們真的都不會吝嗇分享自己的經驗。

最後將會發現三週的時間一下子就過去了，當你開始熟悉課堂的進行、學生的名字個性、學校的文化氛圍時，三週就已經結束了。我印象非常深刻的是班級的老師還有安排歡送會，真的很感動，因為第一現場的教學，其實真的很緊湊，老師上課都快上不完，還是有特別撥空時間讓學生來與我們道別，在道別那一刻說有多感動就有多感動，增加滿滿想成為老師的動力，這一刻的自己雖然會懷疑是否自己真的有能力能帶給學生什麼東西，卻也同時希望自己能越來越好。

三、實習心得

等結束實習後，會需要一陣子的戒斷反應，會突然失去很充實的生活，雖然早上大概六點要起床，對於大學生來講真的很痛苦，但還是千萬不能遲到，我都是秉持早點到就能學習到更多，所以都有很努力的起床，15天的實習幾乎每天都會到學校，參與很多的活動，無論是班級或是學校的都參與過了，所以在實習當中讓我學習到很多事情，就有實習我也更明確知道自己的志向是什麼，也趁機思考自己的教學風格，擁有自己的教學風格在之後課程的設計也能更知道如何設計課程活動，這是一次很棒的實習經驗，也是一次很寶貴的探索自己的機會。

小教三周實習-高年級

112級 林芳好

哈囉大家好~很開心有這次的機會可以跟大家分享實習的心得。在分享的一開始還是要恭喜各位修習小教學程的學弟妹們，在通過重重的修課關卡後，終於可以順利進行實習了!這陣子辛苦了，在真正實習前，希望這些心得可以讓大家更知道準備的方向，也可以不那麼緊張。以下的心得將分成實習前、實習中及實習後進行分享。

一、實習前

小教的實習課是一門蠻重的課，在真正入校前，該課堂的老師-瑞芬校長會提供我們很多可以練習的機會，除了教導各種教育現場所需具備的知能，也會給我們模擬教甄試教的機會，邀請一些教甄的評委來幫大家進行評析，評委們的建議會很真實，可以讓我們有很大的收穫，更好的去反思自己的教學，有更大的進步，所以大家面對老師們的毒舌(?)評論千萬別灰心~

另外，小教的教學重點與我們系上的試教會有滿大的不同，像是我們在系上教學會特別注意外顯的表現能力，如:台風、活動帶領、臨機應變…等能力，但在小教的教學中，最重要的是去學會抓住該課的教學重點以及你的教學目標，因此在教案設計的過程中，若有疑問，大家可以勇敢的向老師進行提問~也相信在試教的磨練後，大家都已經做好了入校的準備。

在真正入校前，記得先和指導老師拜個碼頭，帶個小點心、咖啡和老師見面，並討論一下關於實習的規劃，若對於實習的方向有一定的共識，在實習期間一定會更順利的~

而在實習前，大家也可以看看自己的衣櫃，有無合適的衣著，雖然小教實習的老師不會強調，但相信大家系上應該都有聽教授們交代過了，在實習期間，入校盡量穿著過膝的褲子或裙子，鞋子也盡量穿著包鞋，這些除了可以讓自己的行動比較方便，也可以避免一些會意的老師說話，那當然若在一段時間後，發現學校風氣並不會在意這些，大家當然就可以稍微不那麼拘束~

二、實習中

(一)與中教實習的不同

小教的實習有兩個點與中教很不一樣，第一點是小教的實習時間比較自由，老師會讓我們自行安排可以實習的時間，不會像中教一樣要求每天都待整天，但我非常推薦大家可以每天都待整天，因為這樣可以讓自己更貼近實際的教學現場，更知道一名小學老師整天的作息規劃，此外，禮拜三學生雖然只上半天，但在下午學生放學後，自己就可以運用班上的黑板進行試教練習，有更多的準備時間。第二點不同是在小教實習中，我們基本上整天都會跟學生待在一起，並不會有行政實習的時間，所以大家可以有更多時間與學生、指導老師相處。

(二)把握教學機會

若各位有幸遇到願意相信我們，給我們教學機會的指導老師，請多多把握，像我在第一個禮拜就已經有五堂課的教學機會，且國語數學都有，雖然這樣的壓力會很大，但這真的是很寶貴的經驗，也可以很好的訓練自己的教學能力。

(三)善用資源

每個老師的教學風格、帶班風格真的差很多，所以如果有機會的話，可以多多去觀察其他老師的班級，像是可以透過公開演示的機會去看其他同學的教學，在演示後的議課也可以和其他同學的指導老師進行互動，學習不同的教學方式，那如果更幸運的話，也可以和其他非擔任指導老師的班級進行互動，像是我的指導老師就有幫我媒合其他她覺得很厲害的老師，讓我到他們的班級進行觀課，有更多的學習，因為每個人適合的教學風格都不一樣，因此若有更多接觸不同風格的機會，也可以讓自己更好的摸索出適合自己的教學方式。

(四)關注老師與家長的互動

與家長的互動應該是現今老師們需要很注意的問題，因為真的一不小心就會有很大的風波，所以去和老師請教和家長們的相處之道、以及學生糾紛的處理方法，都是很重要的學習要點！

三、實習後

關於實習後，除了很基本的自省能力，想跟大家說的應該就是，如果有遇到跟自己很合的指導老師，請好好的把握，跟對方保持聯繫，保有這些人脈，讓這些人脈成為自己的寶藏!因為小教之路是一條很漫長的道路，你們之後還會需要半年實習、教甄，若有個自己信賴的老師可以給自己資源、建議，真的非常有幫助！

這次的心得分享就到這邊，不過每個人所遇到的指導老師不同，都會有不同的相處之道，相信我們教育系的孩子們都可以做得很好的!祝福大家小教的三週實習可以順順利利，收穫滿滿！



若師資生欲取得教師證，通過教師資格檢定考試後，必須完成與通過教育實習，也就是半年實習。此心得將依本人教育實習經驗中之「教學實習」、「導師實習」、「諮商實習」、「行政實習」為主題進行分享。每間學校的規模、班級數、學生習性、行政與教職員組織氛圍、地理環境皆有所不同，以下經驗分享僅供系胞參考：

一、教學實習

教育學系師資生取得之教師證為「國民中學綜合活動領域輔導專長」，因此教育實習過程中觀課、授課、議課、教學演示都是必要任務。關於觀課，禮貌詢問過指導老師後，老師可能會幫你接洽其他老師，或讓你自行詢問其他老師是否願意接受觀課。多看看不同年級、班級、主題、老師的上課方式，對自己絕對是有幫助的，過程中除了觀摩學習之外，也可以省思如果是自己會如何教學、如何應對學生。這裡建議學弟妹觀課時盡量想出一至三個問題或回饋的內容，在課後跟授課老師討論，也可以將觀課紀錄提供給老師，這會讓授課老師感受到你的認真跟誠意。

教學設計、授課與教學演示方面，在暑假或學期初，與指導老師討論授課年級、節數、主題與單元。設計教案時，若從零開始構思比較沒有方向，可參考教科書、教師手冊、網路資源（例如：木木老師邊教邊學）。另外，除非你很有自信簡案或架構可以完整表達你的課程內容，否則儘管老師跟你說架構或簡案即可，還是寫出詳案較佳（後面諮商實習的小團體方案也是）。完整的詳案可以幫助我們更具體審視各活動流程、時間、進行方式是否合宜，指導老師也比較清楚你的教學設計。最後，盡可能提早至少一個月開始設計教案，在實習學校可能會很忙碌，各種突發狀況干擾你構思與繕打教案，所以在下班後或假日的時間會較為理想（重申每人狀況跟各校狀況可能有所不同）。若能早點完成，如果有一些時事或靈感，也能持續加進教案中。以上也意味著時間管理、壓力調適很重要唷！

二、導師實習

經歷過三週實習的各位，對導師實習的內容應該不陌生。首要任務是記住全班的名字並連結長相，現在的學生習慣戴著口罩，所以會更加有挑戰性，若能叫出學生名字，師生關係會拉近很多。接著就是與導師討論每日工作任務，像是監督掃地工作、看早自修、改聯絡簿、看午餐跟午休、處理突發事件等等。

師生界線、教師威嚴的建立需要摸索與學習：不能太疏遠，否則學生有事不敢跟你說；不能太親近，否則學生在外掃區拿掃把打架時你無法控制。下課、放學可以到班上晃一晃，除了跟學生聊天、了解他們的課業、人際關係之外，若遇到危機事件（例如學生衝突、身體不適），是很珍貴的練習臨場反應機會，事後也要記得跟導師回報與討論。至於親師溝通，導師不一定會讓實習生直接跟家長互動，可以透過觀摩聯絡簿、班親會，或是若導師願意跟你分享跟家長的對話過程（如LINE、簡訊紀錄），這些都是學習的機會。也可以自己想想如何跟家長溝通較適當，時機、表達方式都是學問，可以多跟導師討論唷。

日積月累的相處，會讓學生逐漸習慣有你的存在，在導師班是我實習過程中很快樂、溫暖的時光。實習結束後，你可能會想念與不捨導師班的孩子（應該會吧，相信你們會的）。

三、諮商實習

如前述教學實習內容所言，教育學系師資生取得之教師證為「國民中學綜合活動領域輔導專長」，因此諮商實習並非目前教育學系學生必須完成的任務。但目前教師缺額是「專輔教師」數量多於「輔導活動」，而且儘管未來主要工作為輔導活動課授課教師，還是可能會有與學生晤談的需要，因此各位可以評估自身意願與能力，在教育實習過程中進行諮商實習，但這也要跟實習學校討論。

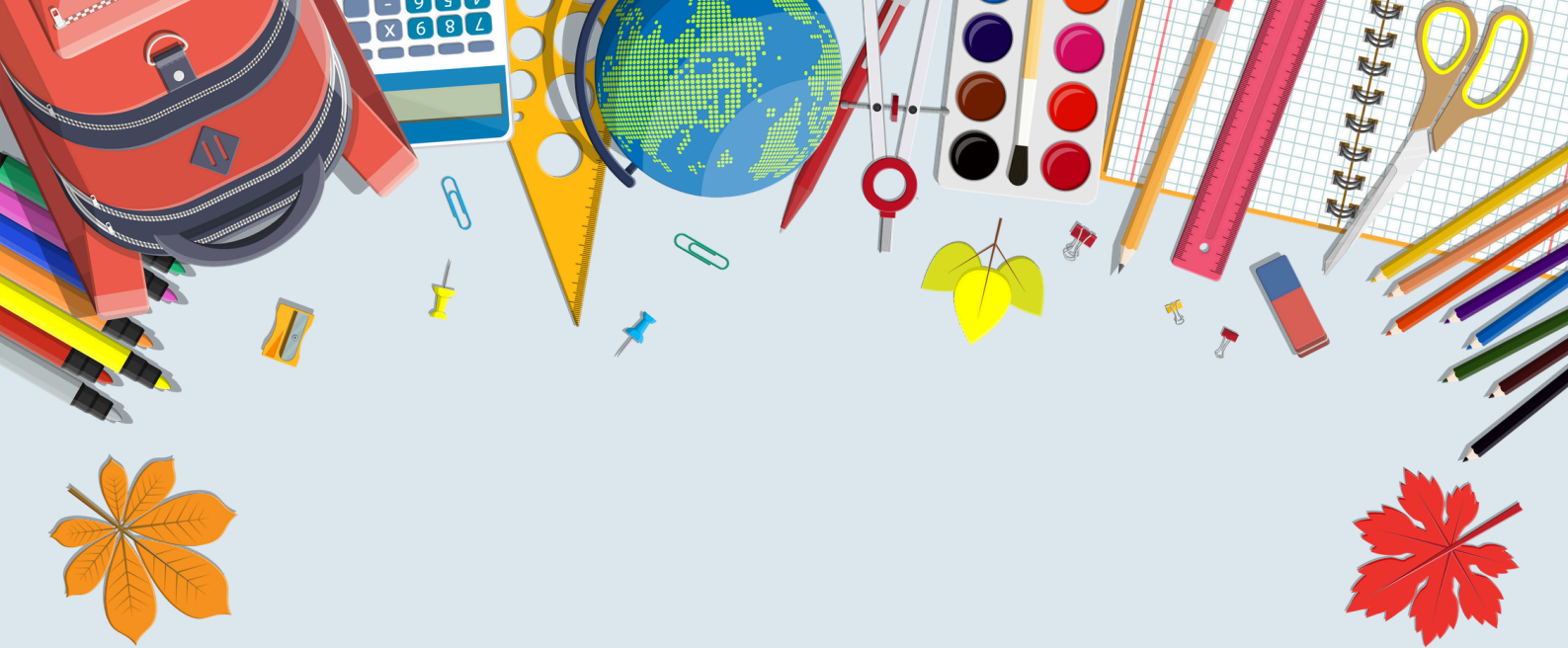
我在諮商實習中有接一至兩位個案，以及設計團體方案後，跟指導老師一起帶八次的人際關係小團體，實習內容跟各位在大學實習階段的諮商實習大致相同。另外本校每個月輔導室會召開一次個管會議，是很珍貴的觀摩與學習機會，除了可以藉此了解校內個案類型與狀況，也可以聽聽看每位老師的概念化與處遇，不過不一定每間學校都有類似的會議唷！

四、行政實習

每間學校的行政實習安排不盡相同，有的學校會讓實習老師輪學務處、教務處、輔導室、總務處等處室，每間處室待的時間也不一定。而我整個半年實習階段都在輔導室，有時會支援其他處室的活動。被安排待在輔導室的原因是，未來各位若成為輔導老師，的確高機率只會待在輔導室，經歷輔導室一學期各式各樣的活動與會議、觀察師生互動與生態，也可以有許多學習。

在輔導室參與的行政實習，包含協助講座、會議、親師座談會，還有到國小進行宣導。另外我也有協助學務處的教室布置評分、合唱團比賽等。行政實習中，實習老師大多都是協助角色，講白一點是打雜，但請不要小看這些工作，因為每個細節都是在職多年的老師們，精粹出最有效率的流程。行政工作很忙、繁瑣，要在最短的時間做出正確且完善的判斷與行動，因此張大眼睛仔細觀察，也可以思考今天如果是自己會怎麼做。不要小看每一個小齒輪唷！

最後綜合提醒，在詢問老師們問題時，請先練習產生自己的想法，或是可以先查一些資訊（網路、書本或是問朋友都可以），第一是讓自己練習成為獨當一面且有思考能力的老師，第二是讓老師看到你的認真積極。祝福大家順利～



PART FIVE

國科會大專生 研究計畫心得分享



國科會大專生研究計畫心得分享

113級 白昀芷

首先，很榮幸有這個機會分享這一年多來的研究心得，回首一路以來的點點滴滴，至今仍是一趟不可思議的旅程。

而我必須老實說，這不是一條輕鬆的路。雖然一開始滿腔熱血，但是到大四下學期時，因為教檢、實習加上外務的三重壓力之下，真的很難全神貫注在研究上，說到底，感到最抱歉的還是指導教授，因為總感覺這個研究的執行成果還不夠完美。

在初期構想題目時，其實很快方向就確定以原住民族做為主要研究主軸，但是具體究竟是要研究什麼，其實我非常混亂與困惑，因我有很多想法，最終跟教授不斷討論之後，才明定我的主題將以「文化認同」及「族群意識」作為研究方向。

然而，訂完題目後並未如預期順利進行，在初期撰寫時發現，我的研究內容方向跟學長的研究真的很相似，所以當時的我甚至萌生過要更換主題的念頭，跟老師討論過後，老師指導我，雖然主題類似，但是可以往不同方向、角度切入，所以我就繼續閱讀資料、理解，並試著撰寫下去，但期間因為有太多外務要忙，所以直到寒假結束前才有時間深入進行研究。因此在時間的壓力下，我並不覺得我有好好把論文做到百分之百的完美。

但是出乎意料的是，因為老天眷顧及評審老師的信賴，才讓我得以通過國科會地補助，再次好好地面對我的論文，使我有機會好好的訪談我的受訪者，好好的了解我的文化、聆聽每一個珍貴且獨一無二的故事。

老實說，我覺得訪談時很開心，因為我可以聽到很多故事，跟一群在文化中努力的青年一起探討這些平時我們不易探討卻重要的問題，對我來說，真的是珍貴又美好的，透過這樣的訪談我才了解不同個體獨特的生命經驗，是如何交織成獨一無二卻又環環相扣的文化脈絡。

而研究真正費心的其實是幕後工作。為了確保訪談樣本數公正，所以我三個專班各訪談三位，總共訪談九位，每一位受訪時間都是兩個小時起跳，因此逐字稿的量真的非常驚人，當時覺得快要發瘋了，覺得自己撐不下去，再加上接踵而來的外務，到後期分析統整時，因為加上時限壓力，真的多到快要無法負荷，當時真的蠻想放棄的，但是幸好最後有堅持下去，我認為在這之中，同儕的尋求跟鼓勵真的非常重要。

在國科會的研究中，真的教會我很多事情，第一，我覺得遇到困難就要馬上求助，不管是教授、同儕，或是自行查資料都是好方法，絕對不要只是自己一個人默默想辦法，不知所措，獨自苦思，那隻會在原地等待，因此一定要主動出擊。第二，要利用空餘時間多閱讀相關資料，確保對研究主題的概念及脈絡有清晰的理解，這樣訪談完才會有方向，才知道自己後續應該要如何利用先前閱讀或引用過的資料進行對照統整。最後，不要幫自己安排過多事情，因為一旦安排太多事情，寫論文的心力就會被分散掉，研究是比想像中還需要花費更多精力的，所以要記得多留一些轉圜的餘地給自己。

從這次的經驗中，若要對於研究給出一個定義或代名詞，我認為是非常五味雜陳的體驗。在旅途中我曾經發現自己其實沒這麼適合做研究，我認真思考過，也許是因為我對這個主題從一開始就沒有了解的透徹，所以才搞到自己後來壓力蠻大的，再來或許也是源自於我本身對於研究的不熟悉，所以才花了許多時間在研究如何質性研究上面，建議大家可以提早閱讀相關書籍或是多利用各種管道學習，畢竟未來若有幸繼續攻讀研究所，也有機會碰到研究，所以提早研究也是蠻重要的。

第二，透過這次的經驗我也覺得我真的很有好奇心，對於研究自己重視、感興趣的事情時，其實真的很有趣，真的非常有意義，不要小看自己的力量，雖然我們只是大學生，但是文字有力量、故事有力量、研究有力量。不要覺得自己做的事情影響不大，研究不只是為了他人，更是為了自己，當研究時，我們就有機會去深入了解社會的真實面，了解我們所在意的事情，藉機會捋清楚自身的生命脈絡，反思自我在意的議題與該議題在社會的實際層面是如何影響與運作的。

總而言之，我很慶幸有這次的經歷，協助我對於自身文化有更深入的探究，並且對於研究這塊領域也有進一步的認識，收穫甚益，真的很感謝有這樣的機會，所以也推薦大家若有機會、想嘗試，就勇敢跨出自己的第一步吧！

國科會大專生研究計畫心得分享

113級 劉芳玲

哈囉大家~~大家一定都對教育系畢業的時候要交一篇論文的傳統不陌生吧！這次想來跟大家分享，寫論文的時候，也可以投稿國科會大專生研究計畫，不僅能夠有效督促你完成論文，每個月還有一定的獎助金額(一個月6000元，領8個月)可以領取，根本超級心動的吧 > <

先跟大家聊聊我自己投稿大專生研究計畫的心路歷程。在大三的時候，系上會開設「教育研究法」這堂必修課，老師在那時候就會帶你們一起完成論文的前三章，而這前三章也就是大專生研究計畫要投稿的內容！除了投稿內容之外，還需要自己去尋找一位與研究計畫領域相關的教授，並請教授擔任指導。那時候我已經聽聞班上很多人都去找了指導教授，而每位教授的指導學生名額又只有兩位，所以我也很慌張忙亂的根據我的研究計畫找了教授，但是…！確定好指導教授之後，我的論文前三章就停滯了(我是拖拖拉拉怪，大家不要學)，甚至到大三上學期要結束放寒假前，我還跟指導教授說：「老師…我覺得我好像寫不出來，要不然我還是不要投稿好了…」還好我的指導教授是一位天使，他很認真鼓勵我並誇獎我的題目，因此我也就在寒假期間繼續努力，最後把研究計畫投稿出去了！也多虧指導教授的鼓勵跟支持，最後研究計畫審核通過！真的超級開心的~

接著跟大家分享大專生研究計畫的完整歷程，像行事曆這樣，應該會讓大家在投稿路上更安心更知道怎麼做吧~

(一)9月~1月：教育研究法開課！跟著系上老師慢慢寫論文前三章，然後趕快去找自己適合的指導教授，跟教授討論研究方向、多閱讀參考文獻等等。

(二)1月~2月：準備投稿囉！系上都會發郵件通知大家每年度的投稿截止日期，請務必要記好!!投稿的時候要先自己註冊國科會的帳號密碼，然後填一堆基本資料(帳號密碼記得要留好，我已經按忘記密碼好幾次了XD)，接著註冊完畢之後，就可以上傳計畫、成績單等資料囉~上傳完之後記得要聯絡系辦及指導教授，請他們幫你點選確認，這樣才可以真正算上傳完成喔！！(不要壓線不要壓線不要壓線)我自己那時候上傳的時候十分壓線，一直不斷刷新網頁看教授確認了沒…超緊張，大家還是早點上傳喔哈哈

(三)2月~6月：耍廢期！每年大概6月底的時候，就會公布研究計畫審核有沒有通過啦！！如果通過的話，恭喜你！你們超級棒的啦~但沒有通過的也不要灰心，因為論文還是要寫出來喔哈哈

(四)7月~2月：研究計畫執行期！通過的大家要在這個期限把論文寫出來喔！！(但是也有延長期限啦哈哈，如果真的寫不完的話)可是在這邊真心建議，如果能在期限內寫完的話，盡量逼自己在期限內完成。因為那段時間剛好會碰上各位準備教檢，所以如果能趕快把這件事完成，相信準備教檢的時候會比較心無旁騖，也比較不會懸一顆心在那~~

最後，想跟大家分享一些研究計畫撰寫的技巧。第一，先找一個自己有興趣的題目，如果連自己都對自己的題目不感到好奇，那評審委員又怎麼會欣賞你的題目呢~此外，也是做自己有興趣的題目比較有動力啦！研究路上道阻且長，如果要每天看著自己沒興趣的文獻，坦白說，那很痛苦的嗚嗚。第二，檢視自己想做的題目之前有沒有太多人做過，太多人研究過的話，可能可以想想改變一下研究方向、角度或者是題目。第三，靜下心看文獻，剛開始接觸文獻的時候，一定會覺得文獻很煩很雜，甚至不知道該如何下手，但看多了之後，你會發現這些文獻對於你的主題會有可描述的脈絡(自己看越多會越知道自己想做什麼、該怎麼做)，當然也就可以為你的研究奠基，立下研究基礎，支撐你的論點囉！

投稿國科會大專生研究計畫雖然聽起來好像很困難，但看著學長姊的榜單又好羨慕，那就努力試一把吧！只要有人來問我推不推薦投稿大專生研究計畫，我的答案一定是肯定的，即使過程中可能要比其他人多付出一點點的努力，但隨之而來的收穫跟成就感也是滿到溢出來…！然後然後！投稿這個研究計畫還有一個優點，就是在研究所申請的時候，這一項研究計畫的審核通過會為你加很多分~因為它代表著你有做研究的能力呀！

最後的最後，祝福大家都可以想到一個自己很喜歡、有興趣的主題，找到一個很棒的指導教授，在研究路上順風順水，文獻都找得到、受試對象也是一把一把抓，不論SPSS或是逐字稿都輕輕鬆鬆。先為大家投稿成功、完成論文獻上最大的恭喜了！！



PART SEVEN

系外課程 修課心得



修讀數學系課程的經驗我想要分成以下幾點做說明:課程、挑戰、心得與感想三個部分。

一、課程：

課程的部分若是以輔系數學系數學組而言，需要修畢29學分、應用數學組則是26學分;若是以雙主修而言，則需要修畢46學分，這些學分數還不包括若要當一名數學老師要修讀的數學科專業科目等。此外，數學系的一堂課通常都是3學分或是4學分，且有近一半的課程為學年課，如微積分、線性代數、高等微積分等，因此需要照顧好自己的成績，才不會因為上學期沒有過導致下學期沒有辦法修讀的狀況發生。

數學系課程整體規劃具有漸進性，以及足夠完備，能夠使學生循序漸進的學習，並且在學習的過程當中充實自己的數學知識、知能。

二、挑戰：

眾所周知，國立高雄師範大學有兩個校區，一個校區是以人文社會科學為主的和平校區、另一個則是以理學院、科技學院為主的燕巢校區。也就是說，教育系的學生是在和平校區上課，因此通常會選擇在和平校區的其他科系作為輔系或是雙主修，鮮少的人會考慮在燕巢校區的數學系，這也顯示教育系的學生修讀數學系的最大挑戰就是-通勤。

單程40分鐘或甚至更久的通勤時間，對於選修數學系課程的教育系同學而言，無疑是一大推力。此外，我們必須要比數學系的學生提早一小時搭校車，要不然一定會遲到，對於外宿的同學而言，更是艱難;而固定的校車時間，往往是最令人無可奈何的，因為學校安排的校車時間的緣故，有時候提早下課但卻不一定有校車可以乘坐，或甚至會因為校車客滿而上不了校車的情況發生。更重要的部分是，在安排課程的時候，必須要算上通勤時間，因此早上第一、二節若是和平校區的課程的話，第三、四節一定不能排燕巢校區的課程，因為選課系統會顯示「跨校區衝堂」，對於想要準時畢業的學生而言，對於選擇數學系作為第二專長需要更多的考慮。

另一個挑戰是課業難度和考試。數學系的評量方式基本上是百分之百筆試，鮮少會有出缺席成績，所以如果請假的話，對於當天的課程內容一定要去詢問班上的同學，因為數學系的課程的難度較大，只要有一次沒有到課的話就有可能會聽不懂。再者是考試的部分，數學系的考試通常都是純筆試，鮮少會有用期中、期末報告評分的課程，因此對於課程的理解顯得格外重要。

除了上述所說的通勤、課業難度和考試之外，還有如何融入數學系班上，找到學習的目標、楷模，如何日復一日、周而復始的堅持著學習數學，都是很大的挑戰。

三、心得：

從我一開始修課到現在也經過三年的時間了，這三年的時間裡也常常問自己為什麼要去選一個在燕巢校區，而且又那麼難讀、很容易被當掉的科系就讀呢？

就算是到正在書寫心得的現在我也沒有一個標準答案。不過，在我的心中有一個明確的想法，就是我想做我想做的事情，而「學好數學」正是我想做的事情之一，因此在面對眾多輔系/雙主修的選擇時，才會毅然決然的選擇就讀數學系。

因為數學很美，數學能夠解釋很多人類目前還不能解釋的事情、現象。有老師跟我們說過，物理走在生活之前，數學又走在物理之前；數學的理論往往會比物理還要再快個好幾百年，而物理又比生活中能做出來的實物再早個幾十年，這樣算下來，我們也算能窺視未來了吧！

而我是否曾經後悔做過的選擇呢？其實我曾經一度很後悔為什麼要選擇數學系就讀。因為數學系的課和教育系的課程難度完全是天壤之別，一個是天堂、另一個則是地獄。因此要將數學系的課讀好的話則必須要花費很多的時間在上面，換言之必須犧牲去玩樂的時間、和朋友聚餐的時間、更甚至是睡眠的時間.....等等的。

而在學期中，我常常看到朋友們約去夜唱、聚餐、逛街，但很多時候我都只能一個人窩在書桌前算數學，這當然令我自己的心理很不平衡，也曾想過要放棄。不過，「皇天不負有心人」，任何的努力都將轉化為屬於自己的收穫。於我而言，最大的收穫有兩個。

第一個收穫是我靠著學好數學，更加了解某些現象、更容易去掌握趨勢，或是在家教、補習班等工作上更加得心應手，也因為家教的緣故，讓我認識到很多天使小孩和家長，豐富了自己的大學生活！

第二個收穫則是認識了更多的人，其中不乏有趣的人、歡樂的人、令人尊敬其讀書能力、待人處事強大的人等，而能夠認識他們的我真的覺得十分幸運！也因為一起修課的緣故，拓展了自己的交友圈，和上述這些人成為了朋友，豐富了自己的視野和生活！以長遠來看，讀數學絕對是值得投資的選擇，因為數學不會因為身處的環境、時代而有所改變，他就是如此的強大，強大到不因時間而動搖其地位！強大到對於能夠掌握數學的人都可以因此而感到驕傲和榮幸。

各位學弟妹們大家好，我是教育五的楊翔紘，為什麼我會是教育「五」呢？讓我們一起看下去……

當初入學時認為自己可能對輔導工作沒有什麼太大的興趣，就在升大二那年申請地理系的雙主修與輔系資格，想說可以拿到輔導與地理科兩張教師證，但隨著大三、大四系上的課程負擔較大，就沒有繼續修習地理系的課程了，才會變成現在的教育五，繼續把缺少的地理認證課程補完。

後續的文章內容將會以「如何成為其他科的教師？」與「地理系修課心得感想」為主軸，向大家說明系外課程修課的點點滴滴。]

一、如何成為其他科的教師？

大家進入教育系後就擁有師培生的資格，和其他系所要甄選、考試才能取得教育學程資格不同，因此我們只需要把「任教專門課程」修畢即可（專門課程學分認證表可至[師就處網站](#)下載）。

那為什麼還要申請雙主修或輔系呢？大部分修習第二專長的同學都會選擇申請雙主修或輔系資格，原因有三：

(一)多取得或加註學位：因為上面所提到的「專門課程學分認證表」裡所需要修習的課程與輔系或雙主修要求修習的課程大部分都很相似，修畢後可一同取得輔系或雙主修學位並加註於畢業證書上。

(二)取得優先選課資格：有雙主修或輔系資格者可以在第二階段選課時優先選課，就不用因為沒有選到課，事後需要跑一連串麻煩的加簽流程。但有些系所課程人數會剛好設定該系學生人數，所以還是要跑加簽流程，通常老師都很歡迎，不太會刁難。

(三)申請延長修業年限：如果沒有辦法在四年內修完專門課程學分認證表內的課程，可以藉由雙主修或輔系提出延畢申請。

有些相關規定大家也要去了解，像是要用哪一科當作第一科申請教師證，或是藉由加科的方式申請，其中的修課與實習（像是第一科要修教材教法、教學實習等，加科的科目不用；半年實習只能用第一科進行該科實習，除非你有修另一科目的教材教法或教學實習，才能用另一科申請半年實習）規定都有所不同！務必要了解清楚（教育系通常都是以輔導專長作為第一科，其餘修習的科系則作為加科進行登記）。

最後，雖然說雙主修、輔系、專門課程認證學分所要求要修習的課程類似，但並不完全相同，大家可以考量自身的狀況作考量，選擇自己最適合的方式修課。如果真的不知道該怎麼辦，也可以問問系上的教授，聽聽老師或同學們的建議！

二、地理系修課心得感想

修了兩年地理系的課程，觀察到地理系整體的氛圍和教育系很不一樣，但幸好在這段時間也認識了一群不錯的朋友，有了他們的幫助才能讓我順利修過許多很硬很難修的課。由於想分享的內容實在是太多了，以下就用列點的方式來說明吧！

(一) 期末分數比教育系低是常態：由於每個科系、每位老師的評分標準都不同。修習外系課程會碰到最現實的問題就是成績與教育系相比偏低（像是地理系大多成績都落在70-80之間，且非常喜歡紙筆測驗，不像教育系喜歡報告），要申請獎學金的同學要特別注意。

(二) 地理系有許多實察活動，時間控管很重要：地理系有許多人文與自然地理的課程，讓大家實際進入現場觀察現象或理論，大部分會安排在週六進行整日的野外實察活動，因此在時間安排上要特別注意，以免發生考試來不及讀或作業忘記交等狀況。

(三) 提前排課與了解修課狀況：除了修外系的課之外，本系的課程也會同時同步進行，一定要記得提前排課與檢視自己的修課狀況，排出最適當的選課路徑，以免自己因為修了某堂課導致延畢或額外再修其他課的狀況發生。這邊建議大家最保守的方式就是不動本系的課，當年度的必修與選修都修好修滿，這樣最後一定不會有問題。當然也有很厲害的學長姐能夠兩邊同時調整，又能在四年內修完，真的太佩服他們了。

(五) 這條路漫長，但請堅持下去：修習雙主修或輔系代表著至少要比其他人多修50以上學分，這條路真的十分的漫長，也有不少人在途中就休息去了。不論如何，想清楚自己要的是什麼（學位？任教資格？），做出最好的取捨與安排，勇敢地堅持下去吧！——「10年後的你，一定會感謝現在堅持下去的你。」

謝謝大家花時間閱讀這篇文章。我一直相信著機會是留給準備好的人，希望大家都能勇於追逐自己的理想與目標。路途中可能會遇到許多困難，請大家不要害怕，這些都是必經之路，大家一定能克服這些困難，迎來自己的康莊大道！

雖然高師大只有事經系一個商管科系，但事經系其實有很多相當不錯的老師，很多課非常值得去修修看（今年高師大剛成立管院，相信事經系的發展會越來越好的）。如果未來沒有打算往學校和公務體系發展，而是想往業界發展，或是想學習財經、理財和管理相關知識的同學，都很推薦去修事經系的課！

下面我主要介紹一些我修過的課，給大家作為選課、修課的借鑑，不過有些課之後可能會換老師上，大家選課時可以再參考一下課程大綱。

首先要介紹的是李昭蓉老師的「經濟學」。經濟學雖然聽起來好像很艱深，但其實它是一門跟我們日常生活非常貼近的一門學科。昭蓉老師很會教，會把看似困難的理論講解地淺顯易懂，上課時會跟大家像朋友一樣聊天，分享很多與時俱進、貼近大家生活就在的趣事，聊天不單只是聊天而已，聊天的內容都能跟經濟學課程內容息息相關。上昭蓉老師的課會越上越感興趣，不會讓人覺得很枯燥乏味，既充實了知識又覺得有趣。這堂課是用小考的方式來檢測大家的學習狀況，有時會有回家作業，偶爾會請同學報告，不過只要上課認真聽，這些準備起來都不難，上完課後會覺得非常有收穫。真的大推這堂課，超級喜歡昭蓉老師！

接下來要介紹的是薛榮棠老師的「消費者行為」。這堂課結合心理學和社會學，主要探討消費者心裡在想什麼，課程內容本身很有趣，會想讓人一探究竟。薛老師是很認真上課的老師，但比較有個性，脾氣較火爆，所以最好不要惹他。老師酷愛日本文化，喜歡用在日本旅遊的所見所聞當作課堂例子分享給大家，同樣是日本迷的同學可能會對他的分享深感興趣。這堂課上課方式主要以老師講授為主，有團體報告，不過打分較嚴，不要期待得高分。

第三個要介紹的是林良陽老師的「組織行為」，這堂課主要是透過研究組織成員的行為規律，預測成員的行為，以便更好的地管理組織。這門課的上課模式比較像教育系的課，老師在每堂課都會先講課，再進行小組討論和發表。老師非常認真在上每一堂課，會確實點名、認真紀錄發言的同學，期中考和期末考都跟教育系很多課一樣考申論題，需要花一段時間讀書和準備。

再來是林玉娟老師的「會計學」，教我們怎麼記錄和管理錢的進出，幫助企業了解財務狀況和做出明智的財務決策，是很實用的一門課。老師的教學很有條理，只要聽懂老師教的邏輯，結合自己勤加記憶和練習，即使不當會計師、不幫別人管理錢財，對於日常管理自己的錢財也會很有幫助！玉娟老師像媽媽一樣親切，平常很關心大家的學習狀況，常分享會計在企業中實際運用的情形和經驗，可以學到很多。這門課是學年課，因為排課問題，我只有修到上學期的會計學，很可惜沒修完整學年的課，但就只上一學期課的體驗來講，我是非常推薦這堂課的！

最後一門想跟大家分享的課是黃湫淑老師的「績效與薪酬管理」。這堂課屬於人力資源領域的課程。這堂課把重點放在「績效」和「薪酬」會教你了解勞工的基本權益，考績、職等是怎麼設計、怎麼算的，以及薪水是怎麼算的。即使未來沒有要從事人資相關工作，這也是一門跟我們未來工作息息相關的課，因為我們不一定會成為雇主，但我們大部分都會成為受僱者。湫淑老師是外聘的老師，是圖資學的留美博士，教學和做人的風格乾脆利落，親切又好溝通。課程內容十分豐富。課程進行方式為老師講述+同學分組完成小組作業，期中和期末考會請同學投票選擇要筆試或報告。我們這屆大家是投兩次都考筆試，以筆試來說，只要有認真上課，考試很好準備。我覺得整體來說是很值得修的一堂課！

以上是我自己修課的心得分享，可能一部分有我自己主觀的心得，但大部分我都儘量客觀地分享。

可能很多人覺得讀教育系，未來就是要做老師、往教育領域發展。我去修事經系時，也會聽到身邊人討論：教育系和事經系結合的出路有什麼？大概只有補教業吧？但我覺得其實大可不必把自己侷限在小小的框架中，不管大學讀什麼科系，未來都有無限的發展空間。假如不想走教育領域的道路，其實還有很多其他的選擇，高師大有不同領域的課程可供大家探索，包括商管領域、語文領域、藝術領域等，不單侷限在教育領域。

我之所以會去修事經系的課是因為我對商管領域有興趣，未來想進入業界發展，所以在大二時有申請雙主修事經系。但後來因為事經有太多課都跟本系課撞到，這樣我完全無法在大四畢業前順利修完學分，我自己又不想多讀一兩年大學，所以最後選擇放棄雙主修學位。雖然如此，雙主修身份能讓你在選課時比一般生早選到該系的很多課。如果手速夠快，很多課就不用再跑去找老師加簽。所以即使你沒要拿雙主修學位，申請雙主修也是有好處的，麻煩的地方只是要跑申請和退掉雙主修的流程。

PART SIX

教學經驗分享



永齡・鴻海台灣希望小學 課輔經驗分享

114級 林子凱

【資歷簡介】

自111學年度取得永齡合格課輔老師資格後，我便擔任了四次課輔教師，分別在大寮、忠義、前鎮國小。其中，大寮國小貫穿了我大二的時光，連續服務一整年也讓我收穫良多。

【學生組成】

我遇過的學生不多，但裡面不乏經過鑑定的特教生，遇過學習障礙、輕度智力障礙、注意力不足過動症等。在我擔任教師的過程中，也有一位學生被鑑定為學習障礙。以上是每位學生個別有可能會有的情況，而這群學生的共通點是學習成就低落，如何提升成績成為我眼下的第一個難題。

【面對困境】

起初我一直很努力想要提升這群孩子的成績，於是和我的搭班老師經常討論策略到晚上十點、十一點，就這樣持續大約一個學期以後，這群孩子的檢測成績越來越好，幾乎沒什麼壓力就可以超越及格線。但有一次孩子不經意間跟我說，在原班的成績還是墊底的，聽到的時候還是覺得很難過，就好像這一陣子我們的努力沒有被提顯出來。

【尋找機會】

後來想了很久，我認為儘管有進度壓力，仍然有必要帶其他的課程。既然學生找不到成功的機會，就由我來創造這個機會。於是在後面的教學不局限於課本上，開始邁向教授多元的活動。從發揮創意的繪畫課，到動手實作的漸層調飲，又或者貼近生活的繪本演繹，每一個課程都有不同的孩子展現出自己獨特的技能，這些點滴都是孩子們可以得到成就感的瞬間。

【走進內心】

這群孩子還有一個需要我們投入心力的部分，去傾聽孩子，並靠近他們，是我覺得最重要的任務。如果只專注於教學，容易忽略孩子們內心深處的需求和情感。我逐漸發現，對於這些學習成就低落的孩子來說，真正需要的不僅僅是學業上的輔導，更是心理上的支持與陪伴。每當我察覺到某個孩子在課堂上情緒低落或心不在焉時，我會嘗試與他們進行一對一的交流。透過這些交流，我了解到了孩子們在家庭、朋友、學校等各方面的困擾，這讓我能夠更有針對性地幫助他們。

【成長與改變】

在這段教學經驗中，我學到了很多，不僅僅是教學技巧的提升，更是對於學生的關懷與理解。孩子們的成長與改變也讓我感到欣慰。經過這些努力，我看到孩子們不再僅僅

是追求成績，而是開始享受學習，並在不同的活動中找到自信與樂趣。例如，在我們的交換日記中，有一位原本非常內向的學生，透過一次次的對話，逐漸變得自信，甚至在多元課程中，能夠站在講台上，驕傲的展示他的作品，不僅提升了他的自信心，也讓他擁有了一個可貴的成功經驗。

【總結與期望】

這段時間的課輔經驗，讓我深刻體會到，教育的核心不僅是知識的傳授，更是心靈的塑造與關懷。每個孩子都有獨特的天賦與潛能，身為一位教育工作者，我們有責任去發掘並引導他們，讓他們在成長的過程中找到自己的價值與方向。未來，我希望能夠繼續在教育的道路上前行，不斷學習與成長，用我的熱情與專業，去影響更多的孩子。也希望每一位教育工作者，都能夠用心去傾聽、去關懷，讓教育成為每個孩子美好人生的起點。預祝願意投身於教育這行業的夥伴，在等待孩子綻放的那刻之前，讓我們先為彼此說聲加油吧！



數位學伴經驗分享

113級 楊家緯

同學們好，我是今年教四延畢升教五的家緯，很榮幸被邀請在教育文萃中分享參加數位學伴計畫的經驗與心得，雖然僅參加過一次數位學伴計畫，但仍有許多心得與收穫能與同學們分享，此次分享的篇章重點會著重在「數位學伴的優勢」、「如何參加數位學伴」、「參加數位學伴需要做什麼」、「數位學伴的考量」四點進行分享。

首先，要先和同學談談為何要選擇數位學伴，也就是這個計劃吸引同學的地方，同學們可以先看看是否吸引自己，再閱讀下方的介紹與分享。第一點，要談到最受關注的「薪資」，數位學伴的計畫是以基本薪資進行計算，也可以不支薪，改為取得服務時數，以下為計算方式：每次課輔一個半小時，但薪資計算會包含備課時間一個半小時，也就是每次課輔皆可取得三乘以基本時薪的費用，服務時數則為三個小時；第二點，服務內容的彈性，數位學伴的教材並不限制內容與形式，可以讓同學們自行發揮與設計，無論是要選擇遊戲式教學、填鴨式教學等等教學方法與教學模式皆可，若重視這方面的成長與學習的同學可以考慮報名；第三點為數位學伴的合作對象，包含國小與國中，科目包含國文、數學、自然、社會，且會依據同學的意願與能力進行排序，對我來說能夠選擇上課科目，且能選擇學習階段非常有吸引力，以上三點為實際參加計畫後，覺得最關注的重點，其他優勢包含：發展數位教學的能力、增進與學生互動的經驗與教學後的省思與收穫等等，就不在贅述，實際參與計畫需要做哪些事情，會在下方詳細介紹，讀到此處仍有興趣或燃起熱情的同學可續讀後文。

若對數位學伴感興趣有意願參加，需要同學先在學校網站中的師就處「地方教育輔導組」中找到相關資訊，資訊中會包含對象、需求、說明等等，以我參加的『112-1數位學伴計畫』為例，若要參加數位學伴計畫共有以下幾點需要注意：本校在學學生(不限年級)、不限單科或多科教學、依教學與活動經驗和學科專長優先錄取與需要全程參與不得請超過一次事假，且請假須找好代課老師等等，若以上幾點皆有符合則可報名數位學伴，需要填寫報名資料並寄信給師就處的老師，資料包含基本資訊、是否為師資生、空閒時段、教學專長、期望課輔的對象與年級等等，也需回覆參加研習的日期為何，詳情不多贅述，再請同學自行前往網站點擊相關資訊詳讀。

填寫報名資料後，老師會寄信通知你是否錄取，課輔對象與時段為何，接著就是參加研習，研習內容包含學伴的特質、合作學校的建議與要求、教材必備要素、教學建議、數位學伴網站操作等等零零總總的內容，請同學務必要參加，研習結束後再認真作筆記，不然等到要操作時會手忙腳亂，拖延到上課時間或自己的下班時間。在分享實際教學的準備錢，要先談到「教學計劃」，因為此計畫規矩較多，不會每項都介紹，但「教學計劃」絕對是要著重分享的重點，參加數位學伴需要填寫非常多次的教學計畫，

包含整學期與每次上課的教學計畫，都要先填好並依據規定寄信給老師或上傳到平台；而實際教學則分為課前、課中與課後三點進行分享：課前的階段，需要同學們自行編輯教材，可以依據課輔對象的需求、科目與年級，去行政大樓七樓師就處對面的教室借課本和習作參考，製作完成後就可以上傳到平台當中，屆時就可以直接在課輔教室從平台中下載開啟；上課前需要同學們把所有設備處理好，並登入平台進行一系列操作，務必要每一項都完成，建議不熟悉時可以另外準備自己的電腦一步一步跟著研習檔案做，然後就可以使用自己編輯的教材上課；上課結束後需要在平台上填寫本次教學的評估與回饋，並上傳本此的教學內容才可離開教室。

介紹完優勢、工作內容後，不免俗地要提到數位學伴的一些考量和可惜之處，對我來說讓我在計畫結束後沒有續接的原因有二，一為預想與教學的落差感，因為網路非常不穩定，而我參加數位學伴比起薪水更重視教學回饋，但常常網路差到課輔學生不耐煩，或是網路當到剩下半節課的時間才變順暢，讓我個人教學的感受非常不佳，也很可惜沒辦法完整展現我對於數位學伴的準備與重視；二為事務的繁瑣，若將數位學伴與家教相比，數位學伴會需要做非常多的事情，包含上傳許多檔案、操作設備等等，雖然現場會有老師協助，也非常關心教學狀況和課輔同學的感受，但有時真的會覺得蠻疲憊的，以上兩點原因，也讓我在考量到賺一些零用錢和培養教學經驗時，會選擇其他工作而非數位學伴。

但整體而言，仍建議同學若沒有線上教學的經驗，可以趁此機會勇於報名和嘗試，備課和與學生互動的經驗是無可取代也不可或缺的，而且在現在的教學環境中，其實也很常遇到網路或器材出錯的狀況，若是到時網路不佳，也可以藉此培養隨機應變的素養與能力，雖然數位學伴的薪水不算優渥，但也沒有太虧待同學們，畢竟備課越快就等於時薪越高。最後，無論同學們是否有報名數位學伴，都祝福同學們可以在數位世代中發展數位教學的能力與專長，並逐步踏實地成為更滿意的自己。

相信「家教」一定是很多教育系學生賺取零用錢（錢）的一個很好也是很主要的來源！打探過在其他場域工作的同學每小時薪資後，真的就會發現跟家教賺的錢相比實在是差很多，接下來就來講講「家教」的相關心得：

首先先以如何得到這份工作說起，我自己接過的家教大部分都是同學幫忙介紹的，但是也曾經有到FACEBOOK社團上發過文，如果想從FACEBOOK上尋找家教工作的話，可以去搜尋的地方打關鍵字：「家教」及「高雄」就會跑出在高雄的家教啦！

那加入社團後要怎麼發文呢？主要有幾個資訊是要提供給有需求的家長的：

- 1.教學科目：明確地標出可以教的科目。
- 2.教學經歷：此項目為非必要，但有加上是可以加分的唷！教學經歷的部分，如果有參加過類似教服隊、宏遠社、小宏遠等等，可以附上教學相關的內容，曾經有教過其他家教學生的經驗也可以附上去，若是你之前教過的家教學生有取得好成績，也可以打在上面吸引家長的目光唷！
- 3.教學理念：此項也是不一定要附上去，但是大部分的家教老師都會附上，所以如果可以的話也要打這一項唷！內容可以根據自己的教學模式、帶班技巧等方向來打。
- 4.學歷：這一項也是可以讓你大大加分的項目唷！如果你曾經就讀的學校是名校的話可以附上，但如果不想附上自己曾經就讀學校，也可以只要打上「高雄師範大學」，以自己的經驗來說，很多家長不管是自己或是周遭認識的人都與高師大有關，所以大部分都會對高師大的學生特別有好感！
- 5.薪資待遇：這部分比較彈性一點，我自己的話國小會定在350-450元左右，國中則是會定在450-500元，若是自己的條件或是經歷夠好的話也可以再開更多，另外薪資也要根據教學的科目來訂定，像陪讀（幫忙看作業）可能就會比單科授課薪資還要低一些。此外，也可以先在介紹文中打上自己的期待薪資，下面可再補充說薪資可再與家長討論。
- 6.根據自己的意願附上姓名、年齡、性別等：有些家長可能會蠻在意這部分，可以在與家長聯絡時，他們有問再回覆也可以。
- 7.照片：可以附上自己曾經有教學經驗的照片或是看起來很陽光、很聰明的照片，吸引目光。

當上家教之後，會發現其實許多時候跟家長溝通更需要花更多的精力，可以提前跟家長討論上課方式，通常第一次去家長都會讓你先試教看看，但是我還沒有遇過會待在旁邊看你上課的家長，所以試教時，不用太緊張唷！可以輕鬆把你的專業拿出來，好好上課、好好觀察學生的需求跟程度，下課後，大部分家長都會想找你稍微聊一下小孩子上課的情況，這時候你可以根據你在上課時發現的狀況及自己可以怎麼應對等告訴家長，這時候若是有顯現出你的教育系專業，可以大大得到家長的信服唷！

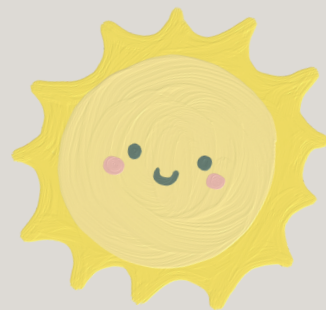
在進行家教工作時，有幾項還是要持續注意：

1.時間管理：我之前接過一個家教他是在高雄市鳥松區、晚上時段，這個小孩有ADHD光是寫一份作業就要花快兩個小時，當時訂定的上課時間只有兩小時半，但是每當接近大考時，都還會需要再複習跟寫題目，因此那陣子都要晚上11點多，獨自騎在超可怕的陰暗稻田中的小路，所以如果可以的話，要先跟家長講好上課時間，若是有不方便，一定要提出，或是再跟家長討論價錢。

2.教學工具和資源：我剛好接到的家教都是他們自己有很多資源了，不需要再額外去找，也可以在一開始與家長聯絡時先詢問是否需要教學工具或資源，如果需要的話基本上都是買了之後再跟家長拿錢，也可以附上購買證明，避免一些後續的糾紛。

3.定期反饋及評估：身為家長一定都會很想了解自己小孩的上課狀況及成效，當然學生成績就可以很明顯的反映出來成效如何，至於上課時的狀況，則是身為家教的我們需要去給予家長回饋的，若是有發現學生學習狀態不佳，像是上課提不起精神、容易分心等，可以先與學生討論，若無改善，可向家長提出幫忙叮囑或是注意學生是否有近期發生什麼事情，再次提出自己的上課理念，並一起討論解決策略，這樣自己上課的理念可以更被家長支持。

其實家教真的不是一份很輕鬆的工作，但是若有花費心思去教學，真的可以得到很多的反饋，也可以學習到怎麼與學生及家長相處的模式跟技巧，當然最重要的錢也是很足夠啦！相信自己！一定可以成為一位優秀的家教老師！



PART EIGHT



諮商培訓 經驗分享



義務張老師儲備訓練心得

113級 王誠誌

大家好，我是剛畢業的學生王誠誌，目前擔任高雄的義務張老師，接下來準備實習，同時很幸運考取嘉義大學的輔諮所。今天受邀分享自己在張老師的故事，我很榮幸，同時也覺得巧合，當初大我的我也是因為畢業學姊的分享而踏入張老師培訓的道路，今天的分享相信大家也會有所收穫。

首先，加入張老師有什麼好處呢？

加入張老師能夠在諮商技術上和同齡人拉開非常大的差距。培訓雖然需要繳費，但是培訓過程中的課程都是請各大學的教授或是專業的心理師進行，在外上課的費用都是培訓的好多倍，對想要學習專業知識的我來說非常寶貴。而且擔任義張之後的工作坊費用都是半價，可以節省非常多的學習成本。

如果只是上課，何來拉開差距一說？

上課只是其一，在經驗上的影響才是真正的重點。在張老師培訓過程，能夠有專業的心理師從旁指導諮商技術的使用，他們會實際一個個聽你的談話內容，並且具體說出有哪些可以進步的部分，這是純粹的上課絕對得不到的收穫。培訓結束之後的上線也是經驗獲取的重要管道。我在張老師值班一年的時間，總共在線時數超過 300 小時，接案人數超過 100 人次，比起同齡人在學校最多接過 4 位個案，絕對是有不同的訓練強度。

雖然，在張老師接線和在學校晤談絕對是不一樣的，不過我保證訓練的技術和內容都可以相互呼應。

那麼要有什麼樣的資格才能參加張老師的培訓呢？

實際上只要大學三年級的學生就能夠開始參加培訓了，不過最早就是要三年級。剩下的知識或技術，都會在培訓的時候從 0 開始，所以不用擔心自己的先備知識不夠會跟不上。

接下來正式進入儲備訓練的內容。

我會簡單介紹張老師會做什麼樣的訓練。張老師的培訓總共分成三個階段，每一個階段都會有各自的收穫。

第一階段培訓是以自我探索為主。如果大家對諮商有基本的認識就會知道，在諮商的過程中，對自己的理解是非常重要的事情。COREY 說過「我們無法帶個案到達自己沒有到過的地方。」表示在晤談前，我們需要先解決屬於自己的課題。而第一階段的儲訓就在於更了解自己。

每週會有一次的實體團體課程，大約 10-12 人，加上一次的線上課程，大家上線聽教授或心理師上課。偷偷告訴大家，這些老師都是平常在外很難請到的大佬。大約 1-2 個月的時間。

第二階段的培訓是以技術訓練為主。這個階段就會詳細的講解口語技術的使用，會有心理師從旁指導，能夠發現自己快速的進步。這裡是功力大增的第一個階段，是讓我們真正窺探諮商的世界。這個階段的訓練也和上一階段採用同樣的形式和時間。

第三階段的培訓就是實務演練為主。這個階段會是讓學員互相扮演對方的個案進行訓練，透過和真實的人接觸，開始培養自己在諮商上的意圖，也就是知道我在什麼時候需要使用第二階段教的這些技術，以及我為什麼要這樣選擇。

這個階段除了每週一次的實體團體和線上課程之外，還需要加上實習的時間，十實習會請張老師的專業個案實際打電話進行 40 分鐘的晤談，讓我們能夠在整個時間架構下進行意圖的統整和思考。時間一樣是 1-2 個月。

三階通過之後就能上線接案了。

在經過培訓之後的我成長很多，但這不是我最珍貴的收穫。在張老師我遇見很重視我的督導，他們對我的關心和傾聽是我覺得很可貴的感受；還有和我同齡的夥伴，我們互相切磋技術，互相討論個案，也共備諮商所的考試，他們讓我知道在這條路上我並不孤單。

身為教育系的我們，大部分會成為輔導老師，所以同理學生的技術和能力是必要的。不論你是不是想要參加張老師的培訓，我都希望能夠透過這些文字為正準備走這條路的你們畫上一些標記，讓你們不至於摸索前進。

如果你們想要知道更多的故事，可以在 IG 搜尋「浮木」。有問題也可以傳訊息給我，我很樂意為大家解答疑惑。

教育文粹・第五十三期

發行人

丘愛鈴 教授/主任

出版單位

國立高雄師範大學教育學系系學會

指導老師

劉宗幸 老師、曾貝露 老師

系會長

教育三 謝舜羽

總編輯

教育三 蔡承軒、姚宇穠

發行日期

民國一一三年七月發行



JULY, 2024

教育文粹

VOL.53

國立高雄師範大學教育學系 編制