



VOL.52

教育文粹

國立高雄師範大學教育學系
一一二年八月發行

目 錄

教授分享

國中輔導教師之工作屬性與專業認同【楊巧玲教授】...2

升學備考及教甄分享

研究所備考與甄試準備【溫姿琇】	21
研究所備考與甄試準備【秦若瑄】	24
教甄應屆上榜心得分享【黃可豪】	27

教學經驗分享

華遠基金會課後輔導志工經驗分享【蔡欣妤】	31
永齡·鴻海台灣希望小學介紹及經驗分享【楊翔紘】	34

國小教案設計比賽心得分享

撰寫原住民族教案內容及榮獲甲等心得分享 教案名稱：你了解我的「名」白嗎？【白昀芷】	38
--	----

諮商培訓經驗分享

義務張老師儲備訓練【陳維珍】	41
----------------------	----

目 錄

打工換宿經驗分享

打工換宿經驗分享【郭思辰】45

籌備系上活動經驗分享

擔任教育系高中生營隊總召心得【黃柏凱】48

科技部大專學生研究計畫撰寫心得

從考慮放棄、重拾勇氣、垂頭喪氣到揚眉吐氣：
我的國科會大專生研究計畫五要訣【胡思玄】53

自媒體經營經驗分享

浮木 IG 粉專經營和製作 podcast心得分享【王誠誌】 58
英文就醬玩－英文廣播心得分享【林叡蓁】61

公職上榜暨實務經驗分享

教育行政高普考分享【楊雅云】63

彩色電子版傳送門：





教授 分享

國中輔導教師之工作屬性與專業認同

文/國立高雄師範大學教育學系教授 楊巧玲

壹、前言

國中輔導教師乃是本系培育人才之一，我於108年通過的科技部（現改稱國科會）專題研究計畫補助，正是以國中現職輔導教師為對象，試圖了解其任教動機及職前培育、工作屬性與專業認同。該研究之成果業已刊登於《教育政策論壇》、《教育研究與發展期刊》（楊巧玲，2023、2022），本文聚焦於後者，基於篇幅之限制，大幅簡化，有興趣的讀者，歡迎詳閱原文。

當初提出研究計畫源於身為師資培育者之反思，自忖應該更深入地認識學校輔導工作。雖然2014年公布的〈學生輔導法〉明列三級輔導及其分工，而且學者認為法制化可望促進專業化，但是其立法理由之一便是原先有關學校專輔設置之規定零散，2011年公佈的〈監察院防制校園霸凌糾正案文〉指出，全國高中以下學校高達17縣市之輔導教師未符法定編制，在實務上輔導教師常兼授課教師、行政業務，難以專注於輔導工作，有需要的學生要得到妥善的照顧無異緣木求魚（立法院公報，2014：384）。即使法定分成三級輔導，學者呼籲實務運作有待關注，包括級別比重如何拿捏、專業角色如何定位，主張系統性的評鑑有其必要。

另一方面，即使〈學生輔導法施行細則〉定義各教育階段專輔資格，但是合格未必適任，甚至在職者未必具高度工作承諾；就有研究發現中部五縣市國中專輔之工作滿意度僅及中下程度，轉任傾向卻達中上程度。其他研究一致指出，國中輔導工作繁瑣，為因應各種政策、社會需求，負責的業務與議題日趨多元，輔導教師往往身兼多職，被賦予多樣的角色期待，承受不小壓力，降低留任意願。於是國中輔導教師如何看待自己所從事的工作，值得關注。

貳、文獻探討

一、學校輔導工作之發展與演變

隨著時代巨輪轉動，學校教育肩負使命愈趨多元，學生輔導工作便是其一。根據陳怡君（2019）之回顧，我國學校輔導工作可歸納成萌芽期（1911-1948）、介紹期（1949-1958）、實驗期（1959-1967）、建立期（1968-2004）、開展期（2005迄今），而田秀蘭和盧鴻文（2018）則直指國民中學輔導工作始於1968年九年國民義務教育的實施，相當於陳怡君所稱的建立期，並將此後約莫半世紀的發展分三個階段：（一）1950-1970年代：從概念的萌芽與試驗到課程的設置與持續；（二）1980-1990年代：從課程的持續實施到因應學生心理成長議題之挑戰；（三）2000年代迄今：從輔導工作的法制化到輔導諮商的專業化。他們進而指出學校輔導工作扣合社會脈動，工作內涵隨之調整。

然而社會變遷並非線性進展，過去軌跡沉澱，影響後續運作，制度性的體系偏好維持恆常、抗拒改變，學校也不例外。以我國的取法對象美國為例，學校輔導與諮商已逾一世紀，也歷經多次轉變（林淑華、吳芝儀，2017），深刻影響專業化的進程。大體來說，二十世紀初使用的語彙是職業輔導，強調讓當事人適配職業安置，在當時工業化社會脈絡蔚為風潮，更與教育、社工和心理學等領域結盟，於1913年成立全國職業輔導學會（National Vocational Guidance Association, NVGA）。有趣的是，NVGA的演化雖然對往後學校諮商作為專業的發展與肯認極為重要，但與之緊密連結的如施測、學業與職涯規劃等責任則為當今專業的學校諮商師（school counselor）排拒，尤有甚者，1920年代有人提倡職業輔導納入課程，引發兩派人士激辯，一方樂見責任擴張，一方力主維持本職（Cinotti, 2014; Lambie & Williamson, 2004）。今以後見之明而論，前者勝出無庸置疑；根據Lambie和Williamson（2004）的回顧與爬梳，美國學校諮商師的職責幾乎每十年就擴充，學校輔導工作有增無減，學校諮商師的專業認同卻益形明確，不難理解何以仍有許多學校諮商師受困於角色模糊，Gibson等人（2012）認為學校諮商師的核心認同議題仍然是：是教育者和／或諮商師？

論者認為尤其在教育改革的時代，長久以來被視為輔助角色的學校諮商師更應伺機重新概念化自我，從著重提供個人服務轉移到聚焦於整合的學校諮商方案，服務標的也要從個別學生轉移到整個學校系統，以彰顯其貢獻並提升能見度（Johnson, 2000），符應整個諮商專業從強調個體的諮商到採行「個體在環境中」（individual-in-environment）的觀點，也凸顯專業間協同合作的重要（Mellin, Hunt & Nichols, 2011）。

這與田秀蘭和盧鴻文（2018）的觀察不謀而合，他們指出生態系統觀的導入與跨專業的合作是我國國中學校輔導工作未來發展二大主要趨勢。本研究透過國中輔導教師的敘說了解學校輔導工作實務，是否一如美國學校輔導與諮商之發展，因專業化而趨明確，卻也擴張責任。

二、輔導教師專業認同之重要性

探討國中輔導教師專業認同，可以參照一般教師專業認同相關研究，一方面後者已頗為豐富，一方面輔導教師持有的是教師證，而非如美國是以諮商師稱之。

(一)教師及其專業認同

教師專業認同及其發展在國際間受到關注，因其直接影響學生的學習與成長。然而何謂教師專業認同尚無共識，若要研究，必須面對其定義的爭議（Beauchamp & Thomas, 2009），因為研究者採行的理論觀點各異、科學典範有別、研究方法不一（Hanna et al., 2019; Schutz et al., 2018）。儘管如此，仍有共通之處，最顯著者便是肯定認同乃持續的過程，亦適用於教師專業認同；另一特點是教師並非自外於所處環境，其專業認同的形塑與發展緊密地連結社會文化脈絡。Hong等人（2018）歸納出晚近備受重視且重複出現的三項共通主題，首先是能動性（agency），被視為教師專業認同的核心要素，意指教師能掌握自己的教學情境，主動追求目標並對目標的達成具自我效能；其次是情意面（affective dimension），意指情緒在教師專業認同的發展過程中扮演關鍵的角色，彰顯教師的工作不只是一個角色或技術的執行，而是涉及全人的投入；最後是脈絡性，即注意到社會脈絡對教師專業認同的影響，畢竟認同的發展須透過在活生生的世界裡參與、實踐，教師專業認同也不例外。

上述三項共通主題，忽略了教學的重要屬性之一，即被動性（passivity），有學者稱之為脆弱性（vulnerability），指涉教師專業的結構性特徵，至少包括三點：工作條件並非都在掌控之中、工作效能難以證明、所做決定並無堅定基礎。依此而言，教師專業認同包含忍受脆弱性，Day（2018）主張視韌性（resilience）為教師專業認同的重要元素之一，意指教師在個人內在驅使的目的與外在職場的環境間游移之能力，而不是固定的特質。上述種種統稱的教師專業認同之特性是否以及如何適用於本研究所聚焦的國中輔導教師？

(二)國中輔導教師專業認同研究

相對於諸多法規的制定、修正，台灣仍較欠缺關於學校輔導工作的系統性研究，包括針對輔導教師進行瞭解；進行文獻搜尋，所得極為有限，量化研究大多關注角色壓力、工作滿意、專業承諾及其間之關係，晚近也有研究指出，即使引進心理師跨專業合作，輔導教師角色壓力仍重。另一方面，如 Hong 等人（2018）觀察指出，教師專業認同研究的共通主題涵蓋能動性，在質性研究更顯著，如黃杏宜（2019）以己身為對象展開行動研究，從擔任兩段專輔的內在衝突與外在困境之經驗出發，透過研究所進修習得藉由不同的視框看見輔導工作的社會性，進而重新界定輔導工作專業，並尋回失落的輔導專業認同；溫晴芳（2020）以六位服務於新北市的國中專輔為對象進行訪談，探討其自我照顧之經驗，了解在特定的環境下工作的專輔，如何在個人知覺的工作壓力與身心自我照顧間取得平衡，其中包括建立專業自信、找到自己的價值。由此來看，研究者關注的主題不僅及於能動性，還涉及情意面、脈絡性，學校輔導工作既是一種全人的投入，也無法自外於所處的情境，輔導教師專業認同在內在衝突與外在困境、在工作壓力與自我照顧之間，動態發展。

與本研究主題較為直接相關的是郭英傑（2008）的研究，他以台北縣市、基隆市共八位現任或兩年內曾任國民中學職稱為輔導教師之合格教師為主要受訪者，發現國中輔導教師專業角色兩難：「教師」相對於「諮商者」、「科層體制」相對於「專業自主」、「輔導主導者」相對於「輔導協助者」，而專業角色認同的困境包括：「自身覺知」與「他人期待」的掙扎、對於「專業界定」的懷疑、「理念」與「績效」的拉扯。但該研究距今近十五年，彼時尚無專輔編制，訪談對象的數量、任教年資及地區有所侷限，加上僅著眼專業角色認同之困境，難以掌握其形塑與變動，尤其全面法制化後，國中輔導教師專業認同如何動態發展，有待探究。

參、研究方法

本研究旨在探討國中輔導教師之工作及其專業認同，故採行教師發聲研究（teachers' voice research）取徑，傾聽教師所說的故事以瞭解其想法與作為。透過個別訪談蒐集資料，招募國中輔導教師參與，訂定相關工作年資五年以上作為規準，並以立意取樣為基礎滾雪球，透過不同管道引介以極大化異質性，最後徵得19位，茲將研究參與者之相關資料依訪談順序整理如下表。

化名／性別	年齡層	專業背景	國中輔導年資	現職／地區
<u>游</u> 老師／女	41-45	師範大學師培學系、 師範大學輔導相關研究所	專輔六年	專輔／南部
<u>林</u> 老師／女	41-45	師範學院心理相關學系、 師範大學輔導相關研究所	專輔八年	專輔／南部
<u>簡</u> 老師／男	36-40	一般大學加修教程、 輔導第二專長	專輔七年	專輔／南部
<u>歐</u> 老師／女	31-35	師範大學教育相關學系	兼輔七年	兼輔／南部
<u>王</u> 老師／男	36-40	師範大學輔導相關學系	專輔八年	專輔／南部
<u>魏</u> 老師／男	36-40	師範大學教育相關學系	專輔五年、 兼輔三年	兼輔／南部
<u>丁</u> 老師／女	26-30	師範大學教育相關學系、 師範大學輔導相關研究所	專輔五年	專輔／中部
<u>朱</u> 老師／女	36-40	一般大學加修教程、 一般大學輔導相關研究所	專輔九年 (曾在南部)	專輔／中部
<u>吳</u> 老師／女	36-40	師範大學輔導相關學系	專輔九年	專輔／南部
<u>方</u> 老師／女	41-45	一般大學加修教程、 師範大學研究所	專輔八年	專輔／南部
<u>崔</u> 老師／男	41-45	師範學院心理相關學系、 師範大學輔導相關研究所	專輔六年	專輔／南部
<u>夏</u> 老師／女	31-35	師範大學輔導相關學系、 師範大學研究所	專輔八年	專輔／南部
<u>蕭</u> 老師／女	46-50	一般大學心理系所、 修學士後教育學分	專輔九年	專輔／南部
<u>康</u> 老師／女	41-45	一般大學加修教程、 一般大學輔導相關研究所	專輔八年	專輔／中部
<u>姚</u> 老師／女	36-40	一般大學加修教程、 一般大學輔導相關研究所	專輔七年 (曾在北部)	專輔／南部
<u>盧</u> 老師／女	31-35	師範大學輔導相關學系	專輔七年	專輔／南部
<u>蘇</u> 老師／女	31-35	師範大學教育相關學系、 一般大學教育相關研究所	兼輔一年、 專輔四年	專輔／南部
<u>鄭</u> 老師／女	46-50	師範大學師培學系、 輔導第二專長	專輔六年	專輔／中部
<u>余</u> 老師／男	36-40	師範學院教育相關學系、 師範大學教育相關研究所	輔導科專任兩 年、兼輔四年	兼輔／北部

肆、研究結果

一、國中學生輔導工作屬性

(一)不確定性

就〈學生輔導法〉的規範來看，輔導教師無法自外於任一類輔導工作；身為學校教師要負責執行發展性輔導，身為輔導教師「並應」負責執行介入性輔導，未列為負責執行的處遇性輔導則被賦予協助之職責。訪談中研究參與者很少使用法令語彙，而多指稱初／一級、二級、三級輔導，並表示實際的運作不易區分，且因縣市有別，也會因校而異，解讀則是因人不同，不確定性貫穿其間，包含以下三點：

1.分級不易，顧此失彼

依據法規，輔導教師主責應為介入性，即二級輔導，但受訪者的認知及經驗與法規未必一致，彼此之間也有不同。如任職中部A縣市a國中專輔的朱老師表示，以二級輔導為主、搭配三級輔導，前者主要是與個案晤談，多經導師轉介而來，但當二級的個案較棘手或具高危機，就得轉介給三級的專業輔導員，分工合作，至於初級輔導的目的是預防，透過教學最容易做，自己授課輔導活動科，就是初級輔導。但任職南部B縣市a國中專輔的吳老師斬釘截鐵地說，自己負責二、三級，兼輔負責初、二級，並提供所在縣市的國中輔導教師工作規定文件，其中明訂：「專任輔導教師以負責二、三級預防工作為原則，兼任輔導教師以負責初、二級預防工作為原則」，並未提及專輔需要執行初級輔導措施。而同樣任職B縣市但在b國中的專輔崔老師則依據實務現場自行定位在三級輔導：

粗淺來說，三級輔導就是把一級定在導師那邊，二級比較是兼輔的角色，三級才會轉到專輔或學諮中心或精神科醫師。

另一方面，不乏受訪者表示任教學校未分級，如任職B縣市c國中的專輔夏老師說：「我們就沒有很確切地把學生所有的問題分成三級，比如說二三級就由專輔接，可能一二級由兼輔老師接，但我知道有些學校是有的。」任職北部C縣市a國中的兼輔余老師也說：「以我們學校的輔導室來說，沒有在分兼輔還是專輔，我們每個老師都會做到三級輔導。」

查詢其他縣市類似法規，的確發現有些出入，總括中央與地方的條文內容不難看出分級不易，即使依法所訂，執行起來亦非涇渭分明，甚至會有顧此失彼之感，任職B縣市d國中專輔盧老師的說法可見一斑：

這學期我手上有中輟之虞的孩子就有四個，行政單位規定滿三天就要通報中輟，所以每天到學校第一件事情就是先看一下這四個學生，誰是第幾天沒到…我用很多心力在追這些三級的孩子，好多時間都分配給他們…其實我手上也會有一二級的學生，就是我自己的班，不是其他老師轉給我的，會變成已經忘記要去關注這些孩子了。

2.包山包海，難以劃界

隨著三級輔導不易區隔而來的往往是工作範圍難以劃界；任教輔導活動科同時擔任兼輔邁入第七年的歐老師有感而發：「輔導就真的是包山包海啊！」這句話是在對研究者說明何謂諮詢服務之際出現的：

有一些老師就會打電話來說：「我遇到一個學生怎麼樣怎麼樣，你有沒有建議可以怎麼做？」如果以學生來講的話，可能就會問說：「老師，我同學心情不好，我該怎麼安慰他？」這種我就會算在諮詢。或者是升學問題，像我們現在三年級就很多嘛！輔導就真的是包山包海啊！連那個中正預校要考什麼都要打電話幫他問，根本就是把我當媽媽，這不是你們家人應該要做的事嗎？怎麼會是我？我就不知道怎麼辦，然後他也不會打電話，所以你就要幫他詢問啊！

無論專輔、兼輔，並非只與個案晤談，還有其他任務，事實上前述的地方相關法規都詳列十項以上輔導教師之工作內容或是重點項目，親師諮詢便是其一。有趣的是，歐老師言及的是學生與教師，並未出現家長諮詢，但也有受訪者在解釋諮詢服務時表示對象並不止於親師：

家長、老師、社工、警政都有可能是來諮詢的人，如果學生牽扯到比較廣的，比如說有案件的，會有法院的調保官，或是少輔會的社工或輔導員，也會打電話來問學生最近的狀況。（方老師）

崔老師定義的諮詢服務範圍也很廣，與歐老師不同的是，他把學生排除，儘管如此，仍是大宗，他說：「我要一直接人家的電話，或是家長會來跟我談孩子的狀況，其實我覺得那個比例不會比個別（晤談）的還要少。」進而將諮詢服務分為被動提供意見與主動出擊，並主張後者的重要：

因為很多衝突或許是孩子跟某一個大人的，比方跟導師的或是跟家長的，所以我需要去了解導師，也需要去了解家長，這件事才會推得動。不然會變成我只一味要孩子忍耐跟改變，但或許有問題的不是孩子，或許可以調整的是大人，所以這件事情我覺得還滿大宗的。

「包山包海」的意義還在於如蘇老師所說，很多工作並未列於填報系統，甚至很難羅列；夏老師提到學校申請以瀕臨中輟或適應困難的學生為對象的高關懷班，輔導教師因被認為較了解這些學生而被賦予設計彈性課程並聘請師資之責；多位受訪者提到因校而異的各項行政支援，諸如做演講海報、拍照和整理場地、學生參訪時要帶隊、站導護、看技藝班、協辦校慶等大型活動、接送訪客、點閱公文、填報輔導資料、撰寫計畫、核銷經費，不一而足，不乏受訪者表示曾因此動搖自我對輔導教師身分之認同，覺得自己就像工友。

3. 突發臨案，無法預期

突發狀況是不確定性的另一具體展現，而前述填報系統的第十二項相關服務即為「臨案協處」，其定義為「排除危機事件之突發、隨機的學生事務處理（例：學生於下課時間詢問升學資訊之處理）」。訪談中問及典型的一天，常得到否定的回應，如「很難講典型的一天，每天故事不同」（魏老師）、「典型的一天就是很難典型，很難按表操課」（崔老師）、「沒有典型，每天都不一樣」（蘇老師）。也有受訪者依有無個案說明一天的工作，如蕭老師自稱平均每天處理二個個案，所謂「處理」就是有個案時與之晤談，無個案時進行系統合作、做成紀錄、查詢資料：

有時候一個個案，我一天處理他就會花掉三節課…就是我們晤談可能是兩節課，然後就趕快需要抓時間打紀錄，那個系統合作的部分就會比較零碎，找家長啊，或是找導師，找行政人員，什麼少年隊啊，調保官啊，然後跟他們聯絡完我們一樣要記錄…有時候碰到學生的一些議題，可能自己不是很清楚，就會上網找資料。

系統合作既然零碎，便難預期。某種程度來說，晤談是輔導教師的主要工作項目，堪稱最為例行，姚老師又將之分為定期與不定期，前者通常較為複雜，例如在家承受極大壓力，後者則是無法約到固定時間，像是「一周一節課的、導師或任課老師不給約的、自己卡到的」。然而即使事先約好，個案未必如期出現，林老師語帶無奈地說：「個案之所以為個案，就是界線不清啊！說到沒有辦法做到，以他個人的狀態為狀態」，導致儘管排好行程，「中間都會有一些新的突發事件」。也有受訪者以學期為單位，如吳老師將專輔工作分為淡季與旺季，前者像是期初、期末，後者像是季節交替之際，她生動地描述著無法預期的經典日常：

比較經典的一天是你都還沒坐下來，就會有人進來說誰又怎麼了，或是有同學進來說我聽到哪個同學他又怎麼了。

(二)低能見度

在訪談中邀請研究參與者仔細說明國中輔導教師的工作時，低能見度是另一浮現的主題，吳老師這麼說：

我都知道我在幹嘛，但是如果要很精簡地去回答就很難，這就反映了一個現象：輔導老師在做甚麼？我做很多耶！但我很難跟你講，所以就常常被檢討，專輔老師都在衝啥（閩南語發音）？我三天三夜講不完啊！

1.鮮為人知，常被誤解

相對於一般國中專任教師授課節數每周十六至二十，輔導教師授課時數另有規範[1]：「專任輔導教師不得排課。但因課務需要教授輔導相關課程者，以不超過教師兼主任之授課節數排課」、「兼任輔導教師之減授節數，國民中學教師以十節為原則」，大致符合本研究參與者排課情形，但也因此常被視為閒置人員：「大家只看到課，不會看到接案」（王老師）、「門外漢、局外人還是會說輔導工作很輕鬆，就聊聊天」（工老師）、「有些人包括學校的老師，都會認為輔導老師只是在學校吹冷氣、打打報表、和學生聊聊天，不用上課，也不用承擔升學的壓力」（余老師）。

多位受訪教師歸納主要工作，大抵包括晤談個案、聯繫校內校外相關人員、寫紀錄填報表、外出家訪或到相關機構，的確不易為人所知，魏老師這麼說：

輔導老師最麻煩的是，像學生抽離或是私下聯繫那些工作，旁人是看不到的，只有跟你合作的導師或家長知道你做哪些事情…你今天可能去少年法院，早上都不在學校…全校只有你的主管跟人事室知道。

姚老師也表示專輔要在學校立足比較為難，因為沒課，或是課少，但是卻一點也不閒，要跟個案談話之前就要預想可能狀況，談話之後要跟相關人員諸如導師、任課教師、家長、主管等等再談，如果轉介，還要跟心理師、社工師討論，有些話重複講，每次談話都是耗能。她接著澄清道：「當專輔之後真的要有課表，第一節課跟誰談，個案紀錄什麼時候寫，然後上課，因為我兩堂課，我又去家訪，然後還有一堆還沒有做的事情。」

[1] 詳教育部國前署〈國民中小學教師授課節數訂定基準〉。

2. 成效緩慢，標準難定

低能見度的另一層面是輔導成效無法立竿見影。弔詭的是，一方面輔導工作鮮為人知，一方面輔導成效卻又備受期待，具諮輔博士生身分的林老師憶及剛到校任專輔，大家對此角色「實在是有太神奇的期待了，他們覺得我這麼專業都唸到博士了，個案到我手中應該會變成一個很正常很乖的小孩。」某種程度會因此造成挫敗感，「有很多的挫敗會來自於可能老師或家長跟我們反映說：怎麼會輔導那麼久都沒有什麼變化？」（盧老師），游老師直言專輔工作的屬性的確容易累積負面能量，看不到個案的改變，備感挫折。

然而其實改變與否難以定論，魏老師就指出學校輔導工作是目標導向的，只是即使輔導教師和導師都認為達標，卻可能是透過協助個案達到所謂自我調適，至於個案如何看待從輔導過程獲得的成效，無從得知；夏老師也表示所謂輔導成效端視如何界定，導師通常關心問題行為是否減少，專輔會傾向了解背後原因以協助當事人想替代方案；簡老師就認為：「個案能夠穩定到校，穩定放學，不會有太大的突發事件，就這樣到畢業，就是一個成功的經驗。」朱老師則相對樂觀：

即便這孩子在我們看得到他的這三年，也許我看不到他有什麼樣的不一樣或變化，可是如果你今天跟他有關係，他哪一天想起來，他還是跟你聯絡一下，那時候你就會覺得滿有成就感的，我覺得這樣就已經滿有意義啦！

3. 向內自省，對外證明

輔導工作涉及自我省思改善，外人無法看見，用鄭老師的語料是「自我督導」：

有時候看起來一天都沒學生，可是也有事要做耶！我開始學會自我督導，就是輔導完一個學生之後，就要去找一下相關資料。有時候我會在紀錄上寫一寫，打字，就寫這個地方我做得不太好之類的。

所謂「打字」是指繕打晤談個案的逐字稿，此乃自費聘請的個人督導（簡稱個督）之建議，據以檢視如何精進個案晤談。其實不只個督，鄭老師還自費參加各項研習或工作坊，研究者納悶地問不是已有團體督導（簡稱團督）的制度，為何一直自費進修？她答道：「因為在輔導學生的時候，我會發現有缺乏。」

鄭老師並非特例，也有受訪者提及類似的經驗與感受，尤其初任期間，如崔老師憶及回到家裡連睡覺還會想個案的事，蕭老師也說會一直釐清是否自己技巧不好、為什麼剛剛什麼事沒有做好。另一方面基於前文所言低能見度，輔導工作涉及對外證明，於是又更增加看不見的工作，王老師這麼說：

一般老師有課表，所以大家不會去質疑他沒有課的時候在幹嘛，我們可能只有一節課，大家不知道你這些時候都在幹嘛，可能都假設你在混啊（聲音高亢）！或是你過得很爽！所以我們就要寫一個類似工作紀錄給校長看，之後會在校務會報上用PPT秀出來，因為他怕你沒在做事啊！

歐老師也提到，輔導主任為了保護輔導教師，要求填寫一份類似工作週記。此外還有更制度性的規範，填報表，夏老師激動地不表認同：

說到這個報表，我就有話要說了！一開始很多人都會覺得輔導老師談個案很輕鬆，只要進去聊天就好了，沒個案就坐在那裡，也沒事做（音量漸大），所以後來就延伸出這個量化的報表…。可是教育部已經有一份報表了，但是後來教育局也延伸另外一份報表，所以專輔其實要填兩份。這些東西都一樣，但是填的格式又不一樣，就會想說到底要填幾次（音量漸大、拍桌）！

余老師則語重心長地說：「統計報表上看到的可能只是數字1234，但其實輔導老師真的做了很多事。」

二、國中輔導教師協商定位

(一)展現能動性與韌性

晚近的教師專業認同相關研究著眼於能動性與韌性，前者意指教師能掌握自己的教學情境，主動追求目標並對目標的達成具自我效能，後者指教師能在個人內在驅使的目的與外在職場的環境間游移，本研究的參與者對國中輔導教師的專業認同也展現能動性與韌性。

1.主動出擊，超越結構的脆弱性

脆弱性為教師專業結構性特徵之一，包括工作條件難以掌控、工作效能難以證明、所做決定難有依據，契合國中輔導工作兩大屬性。然而結構性特徵並非無法突破，藉由積極設定目標的能動性可望超越；如前文提及崔老師主動提供諮詢服務，蘇老師也提到專輔可以主動關心導師，並以帶小團體為例，說明如何透過正向回饋建立信任關係，最終仍然回歸協助孩子成長的任務與使命：

我覺得跟導師要時常互動聯繫，這個孩子在團體中的成長會是什麼，你覺得他還會需要什麼，有時候就可以回饋給導師，久而久之會建立信任感，他就覺得孩子來小團體真的有成長，就會再推薦適合的學生參加。

能動性還包括自我效能，就像前文提及朱老師的樂觀，吳老師也認為，從建立關係到進入工作階段，能與個案開始有所連結就是成效，「只要願意進來諮商室，他沒忘記或者故意迴避我，就覺得很開心了。」

類此游移於個人內在驅使的目的與外在職場的環境之能力，謂之韌性，形塑國中輔導教師的專業認同及改變；如王老師坦承初任職前兩年頗為掙扎，因為教職容易定型，不符合自己喜歡求變的特質，加上與青少年晤談不易有成就感，曾想辭職，後來在工作中慢慢知道自己的可能與限制，看見學生的改變，即使很微小，甚至沒變，但陪伴仍有意義，並發現自己還是喜歡這份工作，轉念的關鍵在於「跟學生談了一段時間，培養了一定的關係之後，多少會在學生身上看到滿感人的東西」。方老師也分享自己的轉變，任職以來一直自費進修，起先是因覺得自己不足、永遠做得不夠，後來變成找自己覺得有趣的，藉以拓展經驗帶回來給個案，如纏繞畫。由此可見，就像一般教師，在輔導教師專業認同發展過程中，情意面向的確不容忽視，輔導教師不只是角色扮演，更是全人的投入。

2.善用所長，在系統中分工合作

前曾提及，國中輔導工作趨向生態系統觀、強調跨專業合作，多數受訪者也都言及系統合作為其主要工作內容之一，在系統中與人既分工又合作。系統大致可分為校外與校內，有趣的是，研究參與者的言談間常對比其他相關人員，藉此自我定位。校外方面，如夏老師指出學校心理師一周見學生一次，固定時間晤談，輔導教師雖然也是輔導人員，但多了教師的身分，「學生來找你，難道你要推開？」盧老師則表示較常與社工師合作，只是儘管所學多有重疊，對學生的評估仍然落差很大，相對於前者傾向從孩子內在議題去談，後者比較問題解決導向；校內方面，林老師對比講求全班一致的導師，輔導教師講求個案最大利益，簡老師對比授課輔導活動科的兼輔或專輔涉及管理課堂秩序，不授課的專輔較不需面臨雙重角色之衝突，余老師則更廣泛地對比一般科任教師，認為學科知識體系變化不大，但輔導教師面對的議題不斷推陳出新，更需在職進修。

然而輔導教師來自不同背景，多少會影響其專業認同，尤其是初任期；如畢業自一般大學社工系的姚老師揭露曾因別人說她非本科系而自卑，後來就讀人稱本科的諮輔研究所，發現其間差異，諮輔強調界線、社工較不受限，固然肯定諮輔的專業性，卻也珍視社工背景與家庭工作的細膩，不但已經不會自我懷疑，且將持續深耕，把原有的優勢加上諮輔的技巧，使其更有價值，她如此自我定位：「專輔在學校裡是一個可以非常有彈性、而且是陪孩子面對很多生命議題的人。」進而以一位失親的個案解釋輔導工作的重點：「是不是本科對我來說不是重點，重點是我們現在這個孩子可以怎麼做…他的至親走了，我要看到的是這個孩子被hold住。」亦非所謂本科畢業的蘇老師也提到自我懷疑幾乎是必經過程，逐步體認不管背景為何，心態最為重要，學習與不同人合作，各司其職，別期望導師像專輔，也別自比心理師、社工師，認同一種角色定位的譬喻：專輔是家醫科，綜合評估個案狀態，應用資源提供協助。即使具諮輔背景者未必未經掙扎，畢業自諮輔系的二位教師不約而同提及甫任專輔時挫折不已，夏老師說，大學四年加實習半年就要面對全校有議題待處理的學生，深感惶恐，備感壓力，逐漸調適，如今較能聚焦、較少焦慮；盧老師也表示，輔導工作有賴學校成員互相協助，不能認定本科系畢業的就有能力，她感慨道：「輔導工作這件事情，願意多做的人永遠都做不完，有時就會變成自我要求…有時候做得很累，甚至會自我懷疑。」

(二)面對自我善加照護

「陪伴」、「願意多做、很累」，涉及全人投入，一如學者指出教師專業認同不只涉及能動性，還涵蓋情意面、脈絡性，本研究的國中輔導教師亦然；訪談中論及輔導工作尤其是個案時，常明顯感受到受訪者的情緒變化，前文也曾提及多位參與者都表示回到家還會想個案的事，甚至影響家庭生活。這就呼應了脈絡性，輔導教師專業認同並非穩定不變，而是在活生生的世界裡，在內在衝突與外在困境、在工作壓力與自我照顧之間，動態發展。

1.堅定信念，肯認工作的意義感

國中輔導工作耗能，若無堅定信念，很難持續。認為專輔工作容易累積負面能量的游老師不諱言曾想到高中，因為預設其較成熟、較易溝通，考過一次之後放棄，她解釋道：「不是因為沒有考上就放棄，而是我好像慢慢地覺得國中的輔導老師其實比高中的輔導老師更有價值。」吳老師則直言本來只想「混口飯吃」，後來更重視意義感，將自己定位為助人工作者，熱忱和專業缺一不可，最在意和個案晤談時的當下：「Here and Now，就是當下嘛！你沒有當下，個案會知道啊！不要以為你在想別的他不知道，他知道，他用感覺的，這是用感覺的工作，不是完全用大腦。」

蕭老師也表示專輔要面對的學生挑戰性大，相對於高中有退學機制，國中則是義務教育，必須留住學生，但是遇到自殘、吸毒、逃家的孩子，就會擔心他們到底會不會回來？儘管帶來很多挫折，還是要由衷喜歡與接納，她這麼說：

我覺得這些會落在我們專輔手上的學生，其實都是苦命的孩子耶！我們輔導老師沒有一個是他們這樣的遭遇…輔導是很真實的，就是很真實的自己，要去喜歡，要讓自己調整到一直願意付出，而且那個付出是自己也是開心的，是可以豐富的過程，雖然有起伏。

2.自我照顧，釐清內在生命議題

付出要能開心、覺得豐富，並不容易，多位受訪者都提到一種轉變：從過度投入到適度切割；康老師自陳最大的改變是以前急於救人，但因系統卡關就動怒，因而身心失調，這幾年逐漸學會在系統中穩定前進，而非橫衝直撞；鄭老師也提到起先懷抱使命必達，回家會想學生的事，假日陪伴學生出遊，尤其家庭功能較弱或沒母親的孩子，後來發現自己過度介入，慢慢改變；余老師則敘說使其深刻體認自我照顧之重要的經驗：有位經診斷為憂鬱症的個案高度依賴與他晤談，一天兩次，就在其中一次，他暈眩症發作、嘔吐，由個案幫忙請另位專輔接手。正是在此脈絡，輔導教師難以迴避己身生命議題，深化自我了解，具諮輔背景的崔老師被問及如何看待身為輔導教師這件事時，沉思良久，緩緩道出：

這真的是我一直在想的問題…我承認我還在改變…我也還在思考我的生涯是不是這樣下去！…有時候會跟孩子說我滿能體會不知道到底要選什麼路，因為我真的不覺得他們國中真的有能力做到，甚至到我這年紀，或更大一點我也不知道我是不是可以很篤定地說，我好喜歡現在這個生涯的路。

蕭老師同樣深有所感地指出，跟學生、跟系統工作，都是外在的，但輔導工作要處理很多自己的內在，被別人誤會、別人直接給臉色看，自己都要設法處理，特別是前幾年必須處理心裡的失敗感，這很重要，她這麼說：

我相信，當老師的人都有點完美主義，或是想當輔導老師的人都會很想幫助別人，都會有一點過度地把別人的事攬在自己身上…我前幾年的工作，只能靠自我對話，因為跟別人講，別人也不見得知道整個脈絡，我覺得自己整個內在，就是要一直去思考界線。

伍、討論與建議

一、討論

(一)輔導工作法制化與專業化的持續努力及其兩難

參與本研究的輔導教師多因學生輔導工作法制化而得以成為國中輔導教師，其中多為專輔，相較未法制化時期，人力編制與工作內容都更有依據。只是猶如美國學校輔導與諮商的發展逾一個世紀的軌跡，我國國中輔導工作的法制化、輔導諮商的專業化則從2000年代才開始，歷經諸多努力，得來不易；例如2004-2005年間，教育部擬刪除國中小學校應設置輔導室或輔導教師以及高級中學刪除設置專任輔導教師之條文，全國各地許多輔導教師不滿教育當局長期未落實輔導教師編制，卻放任外界污名化輔導教師專業不足，於是一個屬於全國中小學輔導教師的協會於2006年成立[2]，正值教育部推動〈學生輔導法〉，該協會基於實務經驗，積極參與、監督，同時提出諸多回應，與教育部及各方團體對話，創造現場輔導教師表達意見之平台，訴求改善人力不足、資源不夠的問題。

另一方面，法制化意味不斷追求的過程，例如諮商輔導專業學會[3]於2017年發表聲明，呼籲落實2014年公布的〈學生輔導法〉，健全學生輔導政策，倡議明確化輔導教師工作任務，建議教育行政單位為專輔建立具體明確的績效責任指標，定期加以考核，以確保學校輔導工作的品質與效能。然而三級輔導之間比重如何拿捏的確是個難題，當國中輔導工作服務的標的從個別學生轉移到整個學校系統，責任難免隨之擴張（Johnson, 2000），本研究發現法規本身已使三級輔導不易明確劃分，也因難以確切分工，工作更加複雜，職責愈益擴張，幾乎未能劃界。無所不包具現在「輔導教師工作成果填報系統」，除須分析並填入「當月個案」的相關資料，還須記錄十五項相關服務之對象、服務人次及其性別，而其中「臨案協處」定義為「突發、隨機的學生事務處理」只是反映輔導工作的不確定性的明證之一，遑論還有其他未列於填報系統的工作，一如既有研究所示，國中輔導工作仍然流於繁瑣。弔詭的是，不像郭英傑（2008）所言「科層體制」和「專業自主」二元對立，而是諮輔專業組織對學校輔導工作者賦予專業期待。

[2] 原名「中華民國輔導教師協會」，2015年更名「台灣輔導教師協會」。

[3] 台灣輔導與諮商學會，前身為「中國輔導學會」，1958年成立，2008年正式更名（台灣輔導與諮商學會，無日期）。

其實某種程度而言，法制化意在專業化，不只諮輔專業學會，輔導教師協會也力主提高輔導工作的專業性，但本研究發現，輔導工作包山包海，而且鮮為人知，甚至常被誤解，「輔導教師是個閒缺」已成迷思，根深蒂固。如果對教職的想像仍侷限在授課，輔導教師所做各項工作相對難被看見，無論在個諮室與個案晤談，或是由此延伸而來的接受各方諮詢、電聯或到訪相關人員與單位、寫晤談紀錄和填報系統，能見度都很低。即使做了很多，成效卻很緩慢，即使常被誤解，卻又備受期待，而高期待正是誤解之一，況且各方標準可能不一，導致輔導教師自認不足，利用額外時間、心力、金錢投入看不見的自我反思、精進，而為了證明或是符合績效要求，又增加文書作業，仍不可見，陷入進退維谷，符應郭英傑（2008）的「理念與績效拉扯」之研究發現。

(二)國中輔導教師專業認同的動態協商與自我定位

不確定性與低能見度的屬性反映輔導工作猶如教學一般具結構脆弱性，本研究的參與者大致上都認同教師的身分，畢竟他們的職稱是「輔導教師」，不像美國的school counselor始終糾結於是教育者和／或諮商師（Gibson et al., 2012），也不像我國輔導工作法制化前的研究發現，輔導教師面對「教師」相對於「諮商者」的兩難（郭英傑，2008）。儘管三級輔導不易明確分工，但〈學生輔導法〉的確規定高級中等以下學校得視實際需要、主管機關應置專業輔導人員，明訂其職責為「執行處遇性輔導措施，並協助發展性及介入性輔導措施」，亦即主責三級、協助一二級輔導工作。

就此而言，可謂與主責二級、協助一三級輔導工作的輔導教師之職責互補，誠如一位具輔諮背景的受訪者在訪談時畫了四個倆倆交集的圓圈，說明教育、輔導、諮商、治療的關係，並強調大學時期所學的基本原則就是，輔導教師會涉及前三者，但是絕對不能跨足治療。本研究也發現，受訪者未曾言及「輔導主導者」與「輔導協助者」間的擺盪（郭英傑，2008），而是系統合作促使國中輔導教師持續發展專業認同，展現能動性，如主動與導師建立信任關係、了解家長的想法與需求、與專業輔導人員如心理師及社工師討論，進而達到協助學生的目標，順應無法速成的工作屬性，看見學生微小的改變、樂觀等待學生的成長。在自我增強的同時虛心受教、拓展視野，具體自我增能，如進修諮輔研究所、自費專業研習甚至聘請個督，實質提升自我效能，克服自我懷疑，協商自我定位。

自我定位既需協商，意味著輔導教師的專業認同並不穩定，而是充滿情意、具脈絡性；如對身為輔導教師的認知從只是一份工作到在意晤談當下的全心全意，從想到高中轉為肯定國中輔導教師的價值，從挫敗的經驗整理思緒確認甘願付出。

然而與工作對象緊密互動、竭盡所能地提供協助，可能變成過度涉入，甚至影響身心健康，公私領域如何畫界，在在都是考驗，某種程度而言，這已不只關乎工作，更涉及面對自己的生命課題，諸如面對失敗、接受不完美、重新認識自己，包括是否持續輔導教師生涯。

二、建議

(一)重視系統性的思考與行動以期穿透弔詭與困境

就像美國的學校諮商發展史，我國的國中輔導工作也趨向生態系統觀、跨專業合作，問題是系統中的關係人是否都對輔導工作的意義與價值有所共識，而非各自為政、甚至互相推託，否則可能形成工作越法制化卻越無法明確、越專業化卻越不被看見的弔詭，導致制度規範更多、專業期待更高而使輔導教師更耗能的惡性循環。其實〈學生輔導法〉已規定學校主管機關應設學生輔導諮商中心，任務之一便是協助辦理在職輔導教師之研習與督導工作，如何促進系統觀與實際合作，有待教育當局持續關注、重視，以免流於另一種徒增國中輔導教師負擔的工作，職前師資培育也需讓師資生充分認識輔導工作的不確定性與低能見度，了解輔導工作不僅止於個別晤談學生，專業知能不能限於諮商技術，跨專業合作也是必備的專業素養。

(二)正視國中輔導教師的健康福祉及其韌性的強化

全神傾聽研究參與者的自我敘說乃至揭露，深刻察覺另一種層面的弔詭：輔導教師往往自期或被期待深度理解、高度同理，不僅止於個案，還要對所有與之互動者，但卻得承擔甚至接受被誤解、不被看見；面對處於發展階段、尤其是被視為適應困難的國中生，他們費心與之建立關係，希望培養其自信與自尊，但是他們自己的專業自信與自尊似乎隨著結構的脆弱性顯得脆弱，或許因此輔導教師角色壓力至今仍受研究關注。然而與其測量角色壓力，不如正視守護學生心理健康的輔導教師之身心健康，培養其游移於內在目標與外在壓力之韌性，誠如Day（2018）所言，韌性乃教師專業認同之核心元素，國中輔導教師亦不例外。除了職前培育及在職研習與督導皆應予以強化，2019年修正教師法第33條所明定的「高級中等以下學校各主管機關應建立教師諮商輔導支持體系，協助教師諮商輔導」，雖非針對國中輔導教師，但其正視教師需要支持系統之立意仍值得肯定，亟待落實。

參考文獻（略以，請詳以下二文）

楊巧玲（2022）。臺灣的國中輔導工作屬性與輔導教師專業認同：在不確定性與低能見度中自我協商。教育研究與發展期刊，18（3），1-32。

楊巧玲（2023）。誰來輔導？在職國中輔導教師之任教動機與職前培育。教育政策論壇，26（3），101-131。



升學備考及甄試 分 享

研究所備考與甄試準備

文/112級 溫姿琇

正取 國立台灣師範大學 公民教育與活動領導學系

一、勇於探索與嘗試，給自己一個不同的機會，一切都不嫌晚

剛升大四時，我並沒有將研究所列入計畫當中，害怕畢業即失業的我，想著準備國考或者是考取專輔，當時的我認為念研究所不過只是延緩出社會的手段罷了。但是當我在準備國考的過程中，我漸漸地發現比起面對行政工作，我好像還是比較喜歡面對學生；在諮商實習時，我發現比起跟學生關在諮商室裡一對一談話，我好像還是更喜歡站在講台上講話。當我發現自己的志向與教育系的出路不同時，焦慮感席捲而來，那時已經過完了大四生涯的一半，我開始思考那貌似要完蛋的未來，不斷地查找資料、向師長們請教意見。在經過多方探索以及諮詢後，我還是想當一位站在講台上的老師，因此我選擇透過研究所加註第二專長的方式，來完成我的夢想。

在此鼓勵各位學弟妹，平時可以多花一點時間思考自己想要的、喜歡的是什麼，並透過體驗各種不同的活動來豐富自己的經驗，從中探索自己，進而找到未來的出路與方向。越早找到，就會有越多的時間跟機會去嘗試不同的系所，也可以透過不同的管道進入研究所(推甄、考試)。若是像我一樣很晚才找到，那也沒關係，只要是你想要的、只要還有機會，就去嘗試吧，一切都不嫌晚！

二、提前記錄大學生涯點滴，找到適合的合作夥伴，讓你事半功倍

雖然我是考試入學，但是我的科系已經全面改成推甄的方式。在準備備審的過程中，我很慶幸大學四年來，我都有備份、留檔、保留活動照片的習慣，這讓我在撰寫備審資料時可以很輕鬆的叫出以前的資料。撰寫的過程中，可以去思考自己的經驗要如何與該系所的特色相連結，凸顯自己的優勢，並搭配圖片、獎狀等等作為佐證資料。而在撰寫研究計畫時，建議要讓教授看過，並且自己要非常清楚查找到的文獻資料內容，了解計畫中每一個專有名詞的意思，如此一來才能在面試時不被考官問倒。(在此謝謝和堂老師協助幫忙修改我的研究計畫~)

除此之外，找到報考同間學校或是同系所的夥伴也是很重要的，可以互相加油打氣，同間學校的考試時程、需繳交資料通常會類似，因此可以互相提供資料、提醒繳交期限等等，避免自己因漏掉資訊而錯失機會。

在此鼓勵有想要報考研究所的學弟妹，可以提前蒐集自己大學生活的點點滴滴，不管是活動照片、參與證明、證書、獎狀等等，事先掃描建檔，讓自己未來在準備備審時有資料可以用，才不會要用到時沒東西可以用，後悔莫及。

三、帶上准考證與一顆緊張又愉快的心，踏上路途吧~

要去考試前，記得先將相關資料備齊，如:准考證、資料、面試的衣著等等，並且提前先去看考場的位置，以免太過匆忙而錯過考試時間。

當一切準備都就緒後，就踏上前往考場的路上吧，會緊張是一定的，但是也別忘記，都出一趟遠門了，記得順路去附近觀光、吃好吃的，體會跟高雄不一樣的人文與風景，放鬆自己的身心靈，才能正常發揮實力，不讓緊張影響自己喔。況且高鐵票也不便宜，不趁機玩一下，豈不是虧大了!

四、抬頭挺胸，勇敢面對質疑，相信自己就是那個正取！

到了面試時，就拿出平常心吧，我相信教育系給大家的訓練是非常紮實的，不管是在邏輯組織還是口語表達方面，絕對是能讓各位在面試時有很棒的表現。更重要的是，要對自己有信心，當你沒信心時，講的再好，在評委的耳裡聽起來都不太具有說服力。

研究所的面試，有時會面對一些來自教授的質疑，切忌此時不能慌張，要努力的去說服教授，讓他知道不管怎麼樣，都阻擋不了我想要來就讀的心，並適時地結合自身專長、備審資料內容，讓教授明白，你不是一個容易被擊倒的人，你就是他們要的那個正取!

五、不管結果如何，努力嘗試的你就是最棒最耀眼的存在

以上就是我準備研究所的心路歷程，我花了大半時間在探索，真正決定要報考時，其實已經快要報名截止了(好孩子不要學!)，雖然準備時間短，但是我也卯足全力做準備，獲得正取，也謝謝一路以來給予過我協助及建議的所有人。

想跟有意願報考研究所的學弟妹們說:「勇敢的去嘗試吧，並拿出你所有的力氣，盡你最大的努力，不管結果如何，你都會是最棒最耀眼的存在，祝福各位都能金榜題名，考上理想系所~有任何相關問題想要詢問都可以問我喔，歡迎來當我的學弟妹哈哈~」

研究所備考與甄試準備

文/112級 秦若瑄

正取 國立臺北教育大學 課程與教學傳播科技研究所課程與教學碩士班

一、動機及系所選擇

(一)選擇就讀研究所的動機

「為什麼要唸研究所？」我認為這是在研究所備考過程中最重要也最需要我們去思考的一件事，可能是為了在專業領域中更加精進自己，也可能是為了在未來工作中擁有更多的優勢，不論原因為何，唯有確立自己想要就讀研究所的目標以及動機後才能夠在這條路上全力以赴，並減少自己對於未來的不安感與迷茫。

而我擁有小學教育學程的資格，因此在決定要報考研究所前也必須先確定若未來成功考取後的教程資格移轉、學分抵免等事宜，這些皆有可能影響到自己未來的修課選擇以及權益，因此也非常建議先查詢好相關規定。

(二)學校與系所選擇

在決定學校及系所時可以從自己的興趣出發，先想好自己未來想精進的方向來尋找合適的系所，再根據系所去查詢相關學校的開課資源、師資等等，而我本身因為非常確定自己未來想往小教的方向發展，因此我在考慮學校時首先便考慮了小教資源較為豐富的國北教大，並選擇了課程與教學組，希望自己除了修習小教學程外也能夠在就讀研究所的期間繼續精進自己相關的能力。

二、報考的事前準備

(一)甄試入學、考試入學？

我自己選擇考試入學的原因有兩點，一為我是大四上學期間才確立自己想要報考研究所的目標，因此我認為考試入學我可以擁有更加充裕的準備時間，第二個則是因為相較於準備備審資料、撰寫研究計畫，我認為自己在筆試、口試等方面能更有把握，因此選擇了考試入學的方式，減少了準備備審資料的時間以有更多時間可以專心準備筆試內容以及口試的模擬。

每個人可以依照自己的優勢去選擇報考方式，也要先查詢好想報考系所的簡章，有些系所的甄試入學一樣需要筆試，而有些系所的考試入學則也有可能需要準備備審資料，因此可先了解相關規定及考試方式再進行報考。

(二)簡章查詢

可先針對自己感興趣的系所級學校查詢簡章，建議可提早查詢前一年的簡章以大致了解內容以及推估出簡章公告的日期，在簡章公告後便可以最快的速度了解自己所需準備的事宜並決定要報考的學校，我本身只報了一間學校，而有些人可能有多間想報考的學校，則要多加注意考試時間是否有撞期並從中衡量自己的選擇。

二、考試準備

(一)筆試準備

➤ 訂定排程

可以先從簡章中了解需準備的筆試項目以及內容，並選擇自己要閱讀的書目，也可以上網查詢過去其他考生的分享以選擇準備書目，以我自己來說，我的筆試項目為課程與教學實務問題分析，我就會再次熟讀課程發展與設計、教學原理、教育概論等等，除了是在準備考試，同時也是再次複習過去所學內容。

接著便是依照自己的步調訂定讀書計畫，大四學期間可能還有實習、論文等事務，因此我是從寒假開始專心準備，每個人會有不同的讀書習慣，所以可以按照自己舒適的步調前進，但事先的計畫訂定可減少考試前的焦慮以及慌張。

➤ 考古題練習

除了書目的閱讀外也建議可以至學校網站查詢是否有歷年考古題，並以考試的時間限制來練習考古題，除了對於考試方向有更多的了解也可以減少考試中來不及書寫的狀況發生，而考古題若有申論部分，書寫完後也可以請其他人給自己建議，並針對內容作調整。

(二)口試準備

➤ 自我介紹

自我介紹為口試前一定要準備並且練習過的，而其內容不需太過冗長但須展現出自己的優勢，可多聚焦於自己跟該系所相關的經歷以及選擇該系所的原因，自我介紹的內容也可能會被延伸成口試問題，因此在準備自我介紹時需誠實並且對於自己所說內容十分清楚及了解。

➤ 模擬口試

可以事先思考可能會被詢問的問題，也可以查詢過去考生的經驗分享或是和同樣想報考的同學共同討論，口試內容多會與該系所專業相關，也有可能會詢問未來的研究方向，因此可在口試前先想好自己對於未來研究的初步想法並做功課了解。

最後祝福每個人都可以找到自己想要前進的方向，並依照著自己的步調朝著目標邁進！

教甄應屆上榜心得分享

文/111級 黃可豪
112年臺北國小普通科教甄正取

介紹自己

我是教育系111級畢業校友黃可豪，大學4年除了完成教育系本科必選修外，也在大一下學期取得小學教程師培生資格，花了三年時間完成中小教教師職前教育所需的學分。另外我也擔任教育系教服隊隊輔、隊長、系學會副會長等職，在課業之餘充實自己的能力與增加對教育現場的了解，讓自己進入職場前能有足夠的相關經驗。

我的教甄歷程可能跟大家認知的不太一樣，我的初試靠阿摩、紙本考古、一些坊間整理好的專書來準備，複試試教教案自己產出、練習只練給自己看、口試找同學問幾個問題練習回答，練習過程沒找學校師長協助給意見，看起來似乎是很相信自己的實力一樣，但這也是有原因的。

在大家必經的教檢、半年實習結束後，因為當兵的關係幾乎沒什麼時間準備筆試學科和複試試教，服役期間參加了三場初試一場複試。第一場高師附中獨招複試試教範圍大，在軍中用空閒時間想完教案後，沒什麼練習就上場了。可想而知沒有很滿意的表現，但也因為有這場的經驗，讓我第二場臺北複試在準備時比較有方向。整體來說如何在沒有現職教師的協助下，僅靠自己手邊的資源應屆上榜，應該就是這次要跟大家分享的重點，分成「大學時期」、「半年實習」和「教甄規劃」。

大學時期

教甄率取率普遍偏低，以今年112年臺北國小聯招普通科為例，將近3000名考生爭288個進入複試的名額，再取144名進入正取名單，僅5%左右的錄取率是相當競爭，而為了通過初試取得複試門票，準備的過程相當難熬。但因教育系許多必修皆與初試學科知識有關，在大學時備好自己的學科知能就顯得相當重要，除了教檢用的上，教甄時更能在已打好的基礎上更上一層樓取得初試先機。所以不要覺得大學時學的不重要，至少把大家報告的檔案留存，做點筆記，需要時拿出來複習就不用自己從頭整理一大堆資料。

目前推動雙語政策，在新課綱中也重視本土語能力，各校也都在積極提倡語文能力的重要，甚至找講師開班授課讓現職教師有機會取得專業證照，各縣市教甄也有各自的加分機制，如英語能力、本土語能力、小教教師知能評量等。大學時若有機會可先研究自己未來考試的科目是否有初試加分，盡早取得相關能力證照，對未來教甄考試一定是有益無害。

應屆考試(無代理代課經驗)在口試時常會因為教學經驗較少，實務經驗的問題口委可能會朝大學學習或半年實習等面向提問。以我的經驗來說口委會問過服務隊遇過的困難、如何因應、未來如何運用於教職中等問題，為了能夠說服委員自己雖然沒有很多教學經驗，但卻能夠運用現有的經驗做為未來投入教職的亮點，真心覺得大學時多參加服務性活動對自己有相當大的幫助。尤其能夠到永齡、基金會、家教等增加自己跟學生接觸的機會，更能盡早發現學生學習的困難，在服務過程中學習也是增進自己教學實力的好機會，真心推薦有想考教甄的大家多利用機會參加相關類型的活動充實自己！

半年實習

半年實習是取得教師證的過程之一，同時也是準備教甄的精華時期，我在國小半年實習時參與過一、三、五年級的導師和教學實習。行政方面協辦小一新生入學始業式，設計帶動跳和準備闖關教具，參加完教甄再回顧實習歷程，我認為有些實習期間可做的事提供給未來參與半年實習的學弟妹們參考：

- 一、蒐集口試題目，利用在教學現場的過程思考自己的回答
- 二、爭取行政實習的機會，即使無法親自參與也從旁觀察學習
- 三、實習期間準備教甄初試，減輕後續準備的壓力
- 四、利用空堂時間練習試教，熟悉試教模式，請輔導老師抓盲點與亮點
- 五、多上台教學，找到適合自己的教學策略與班級經營方法
- 六、參與教師社群、觀議課，從觀察與討論中了解教學現場的問題
- 七、參與研習，了解新興教育議題、學生輔導、科技輔助教學等資源
- 八、與同學分享各校實習狀況，觀察大小校、組織氣氛、領導風格的差異
- 九、多嘗試素養教學與評量設計，親自體會素養導向帶來的效果
- 十、嘗試處理學生問題，增加班級經營實務經驗

以上建議建立在有事先與實習輔導教師討論可行性的前提下，調整適合自己的做法，把自己設定在一位學習者的身分上虛心求教。當然不見得老師的做法都適用於每個班級，能夠在吸取別人建議的同時了解自己的需求與教學風格，才是身為實習教師要做的。我很幸運能夠在實習階段得到很多校內師長們的協助，讓我可以不斷精進自己的教學能力，同時也體會到人脈的重要，與校內老師建立良好的關係，才有機會得到更多的幫助。

教甄規劃

半年實習結束後到教甄考試這段時間，有一些空白時間，這時可選擇尋找代理代課機會增加收入和教學經驗，也可以專心備戰教甄，在當年度簡章出來前可參考前年度的簡章開始鎖定應考地區，選擇的區域可從以下幾點做考量：

- 一、缺額數多寡
- 二、考試範圍的拿手程度
- 三、是否有加分機制讓自己多賺幾分
- 四、未來生活規劃(收入、房租、當地物價、交通等)
- 五、當地特別的教育政策

各縣市多數在五月開始辦理初試，難免會遇到幾個縣市考試日期衝突的時候，這時就需要取捨。以我的經驗為例，我報考台北、新北、桃園和高雄，從五月開始幾乎每個周末都有考試，但不知道哪個會先上榜，所以前期能多報考就多一個機會，到後期會遇到上個縣市還沒放榜下個縣市就要報名的問題，我自己會先報名再觀望。雖然若最後選擇不參與會浪費報名費，但如果一開始沒報名就直接少掉一個機會，所以還是需要留個後路。

準備初試和複試就看個人應考習慣，可選擇組讀書會一起準備，也可用其他方式自行準備，這邊推薦利用阿摩來輔助初試的準備，雖然不能保證大家的詳解一定正確，但可以省下不少對答案、找詳解的時間。而複試部分準備的教案可讓現職教師看過，呈現學生迷思時才不會讓自己也陷進迷思概念裡；試教練習如果有機會也可以多請老師們幫忙看，但切記有求於人態度就要好，畢竟教育圈也就這麼大，要給自己未來的教職留點好形象。

總結與建議

如前面所說，我因為當兵壓縮到準備時間與時程，試教、口試和教案設計幾乎都是憑自己的能力完成的，能夠應屆上榜我認為是運氣跟實力的累積。因為在實習期間對教學的體會讓我對課程設計有了較完整的理解，同時也確實在實習時嘗試過素養導向的教學設計，讓我在回答委員問題時，能夠很真實地舉出我的實務經驗來應答。但如果時間允許的話，仍會建議進入複試的考生可以找有經驗的人協助看練習狀況，較能更完整地呈現出每個教學細節，使自己能夠在眾多考生中成為亮點。

我不是唯一應屆上榜的系胞，還有很多我的學長姐們過去也都是應屆上榜的很厲害的老師，而我的幾位同學也在今年跟我一樣有順利上榜，系上學長姐都是很好的資源，未來若有需求也歡迎找我們，大家攜手一起游上岸！！



教學經驗

分享

華遠客輔志工經驗分享

文/113級 蔡欣妤

Q1:為什麼選擇華遠?

因為本身對於弱勢兒少教育感興趣，大二時想要增加一些校外課輔的經驗，所以上網找尋了許多的基金會課輔機會想要嘗試看看，但是在考慮了交通、時間與課輔性質後，選擇到華遠擔任志工。除了離學校較近，放學後能夠直接到據點服務，也不需要事先設計教案(有些志工會設計綜合課外)，對於初次擔任國中課輔志工的人不會有太大的壓力～

而成為華遠課輔志工的主要流程為:報名→參加說明會+面談→職前訓練，完成後就可以開始當志工囉！



起初心情蠻忐忑的，是因為我過去的志工經驗都是帶國小生，這是第一次帶國中生，所以會擔心能否順利在這幾周的晚上陪伴這些學生們。不過華遠這邊有安排在職訓練、會議與聚餐，可以有很多機會去學習怎麼陪伴這些成長中的孩子。在每次課輔結束後的會議也可以與其他志工、社工討論問題，所以大大減少了心中的不安，也能從中學習面對這些孩子時，了解到這些看似叛逆的行為背後潛藏的需求，我能怎麼鼓勵他們，我想是在教學現場中很重要的。

Q2:印象深刻的經驗?

兩個小時的課輔除了課業的輔導之外，有時也會有志工依照自己的專業設計多元的綜合活動課程，或是社工安排團體諮商、生涯探索課程等，透過許多的活動幫助學生更認識自己、尋找興趣與探索未來！

每一次的課輔結束後志工須留下來開會、記錄學生課輔情形，這樣討論的過程中，可以幫助我們更了解學生的狀況，也會反思自己在課輔、與學生相處時，可以怎麼改進。若遇到學生的問題不知道該怎麼辦，也可以與社工及其他志工討論，都能獲得一些不錯的建議，也是寶貴的學習機會～

在這邊會看見每一個孩子的個性大不相同，有的人喜歡與志工分享，有的人則是安靜、鮮少交談，因此有些人因為學生不理會自己感到挫折，不過學生們都能夠感受到志工的用心。剛接觸學生時我也很緊張，所幸資深的課輔志工常常與我分享學生的情況，以及可以怎麼與這些學生互動，這些經驗幫助了我很多，像是可以主動關心學生的學校生活，學生遇到問題可能會不敢發問，因此可以多多觀察，主動詢問學生。

印象深刻的是在疫情嚴峻，宣布暫停實體課輔前的最後一次帶班時，一個即將畢業的國三學生與我分享了許多喜歡的音樂、動漫，離別前還說未來如果我當心理師的話，可能會遇到我。雖然只有幾次輔導他數學的經驗，反而還被他大大的鼓勵，未來或許不會從事心理諮商相關行業，但是讓我覺得很感動！還有一次課輔過程中，一位學生在我們小組中分享烏俄戰爭議題，結合國中社會科所學，在相互討論中變成了議題討論小組，我覺得是難得的機會，也能從中認識同一個議題中每個人不同的想法。

除此之外，雖然主要是小組的課輔形式，但是志工們都來自不同的科系與背景，遇到不懂的部分也可以尋求其他志工的協助，像是我對於自然科不擅長，所以在說明時常常讓學生聽得一頭霧水，因此請其他志工協助指導。而我也會去其他小組指導學生其他科目，並從中思考怎麼解釋會讓學生比較好理解，若能幫助學生理解感到困惑的概念則特別有成就感。此外，我雖然課輔時負責兩位學生，但是常常一個學生問問題時，可能就會忽略了另一位同學，不禁佩服有些志工能夠同時輔導多位學生。

Q3:在華遠擔任志工對我的影響?

許多學生長期學習表現不佳而習得無助，又或是在生活上感到挫折，因此對自己是較沒有信心的，需要給予他們許多的鼓勵，而小組的方式能夠學習去掌握學生的個別差異，看見與鼓勵學生的特長，幫助他們拾回信心，每一次看見他們的進步也會跟著感到開心。此外，學生在上完數位學伴課程時，也會與我分享大學伴設計有趣的課程以及大學伴與他交流他很喜歡，這也讓我後來擔任大學伴時，想要設計小學伴覺得有趣的課程，以及小學伴多多交流，並且我們小小的一個舉動可能就會影響到學生的生活。

課輔中，有時會因與學生相談甚歡、幫助學生釐清困惑而開心，有時也會因未能達成預期目標而感到挫折。在華遠基金會擔任課輔志工得到的不僅是輔導學生課業的經驗，更多的收穫是在與學生的相處中相互學習、共同成長。我想課輔的過程，同時也是陪伴的過程，雖然不知道自己在短短一個學期的陪伴是否影響了他們的生命，但是相信這顆種子有朝一日能夠萌芽。

無論是修習教程需要服務時數、單純想要做志工，我想對於想要擔任教師，又或是對於弱勢學生教育有興趣，這是一個很好的學習與成長機會，可以好好把握！

Q4:想要當課輔志工還有其他管道與方式嗎?

學期間校內外擔任課輔志工的機會很多，可以依照自己的興趣、時間安排選擇。除了擔任華遠課輔志工外，還有參加過學校的教育部數位學伴、志工團的苓洲光榮國小服務隊，因此簡單的分享擔任這些課輔志工、老師的所見所聞～

數位學伴、苓洲/光榮國小服務隊與華遠課輔志工很大的不同在於是否需要設計教案。數位學伴的課輔時間在平日的下午或晚上，對象為國中、國小的學生，需要設計一個半小時的課程與學生線上一對一教學，可以針對小學伴量身設計課程；苓洲/光榮國小服務隊在周六上午進行課輔，小組設計多元課程教案，因為是小組的教學形式，不用擔心一個人面對學生不知所措。華遠各據點的志工與數位學伴相同，皆為平日下午或是晚上，若平日因為課業、社團、工讀…繁忙，也可以參加志工團的服務隊擔任課輔志工～

最後，無論是哪一種課輔志工，無論是否需要設計教案，都有很多的學習機會，像是怎麼與學生相處、學生行為的背後動機為何、適合學生的教學方式…，都是在教學現場中實際接觸學生後才能深刻學習到的!

文/113級 楊翔紘

一、永齡希望小學課輔計畫簡介與分析

2000年，由郭台銘先生與其夫人秉持著「關懷生命、回饋社會」之信念，成立「財團法人永齡教育慈善基金會」，在教育上以播種育成為理念，扶助弱勢學童學習。永齡希望小學結合社會、學校、家庭三方，運用社工課輔雙軌輔導制、專業教學研究團隊、社區關懷協力互助與親子教育陪伴等資源，派遣各大學合作單位之課輔教師，前往媒合國小進行課輔，透過國小級導師的初評轉介；社工人員的關懷訪視，提供資源連結；課輔教師的課後輔導，來彌補落差，形成服務網絡，協助雙低指標學生進行學習扶助。

二、認識與了解永齡希望小學雙低指標學生之背景與需求

永齡希望小學學生皆是「雙低指標學生」。為了幫助學業成績低落、家庭經濟弱勢之學生解決課業落後的問題，以教育和社工雙軌並行的方式，協助學習落後的學童透過課輔的補救機制跟上原學校班級學習進度。

三、永齡希望小學課輔運作制度

(一)招募流程簡介（詳細內容可至「永齡希望小學-高師大分校」粉絲專頁）

永齡希望小學固定在每年上下學期各招募一次，填妥報名表繳交後進行團體面試與國語、英文或數學科目試教（三科擇一）。通過面試與試教後，須完成共同與分科培訓，始可取得永齡課輔教師資格（等同國教署國民小學學生學習扶助教學人員資格）。取得資格後，依照所填寫可課輔時段進行媒合編班。

(二)教育與社工雙軌並行

以社工層面來說明，由專業的社工專員以系統化的架構（如開案、定期追蹤輔導等）作為課輔的後盾，理解學童學習困難與家庭經濟因素問題，並且與課輔教師、家長、學校教師進行溝通，共同找出解決方式。

以教育層面來說明，由永齡教學資源中心所編寫之補教教材作為授課依據，搭配多元學習活動與班級經營之規定，輔導學生正向學習與豐富學童課輔時光，使其能培養與人溝通之能力、生活自理能力、建立自我價值，並以回到原班級作為最終目標。

三、課輔的運作說明

實際進入到學校現場與搭班老師(國語科或英文科，搭配數學科)共同管理一個班級，學生的人數不多，最多不會超過10人，可以與搭班老師共同討論學生學習與行為的狀況；思考班級該如何營造、班規的擬定、設計有趣的獎勵制度等等與教學和班級經營有關的內容，就好像正式在學校擔任老師的樣子。

教材的部分是使用由永齡研發的奇妙文字國（國語）、StarABC（英文）、玩魔術(數學)系列教材，採互動式對話進行教學活動，搭配多種豐富的教學素材，增加學生對於學習的動機，且所有教材皆配有教師手冊，提供教師備課使用，完全不需要擔心該上些什麼，因為永齡都幫大家準備好了。不論是在學期間或暑假的課輔，都會有「檢測」與「觀課」制度。前者透過永齡自編檢測卷，評量學生學習成效，為學生的學習留下歷程，也是精進課輔與教學修正的依據；後者則是由國小現職教師擔任教學輔導員，實際入班觀課，提供教學上的建議與優缺點，是精進自我教學能力不可錯過的機會！

在實際的課輔上，難免會有些困難與問題。此時，搭班老師與永齡社工及輔導員們都是大家堅強的後盾，彼此交流與討論，給予課輔老師協助、激勵新想法，一同為學童打造良好的班級氛圍、積極的學習環境，讓孩子愛上學習、學習對自己負責。

四、永齡希望小學課輔經驗分享

「不只是陪伴，用生命影響著生命。」在永齡擔任課輔老師，你可以與教育現場做進一步的接觸，實際體驗教學現場會面臨到的狀況、獨自管理班級所帶來的挑戰，將能針對班級經營、教學技巧、危機處理等能力做進一步的提升，也能透過團隊的力量，學習資深老師的班級經營與教學技巧，打造出屬於自己風格的班級。

「一步步引導孩子展現自己的優勢，有自信地成長、快樂地學習。」在永齡的這段期間使我深刻體會到教育的重要性與影響力。在學期間每天與學生們互動，見證他們在學習中的成長，是一種無比珍貴的體驗；透過陪伴和引導，讓每位孩子展現出自己的獨特優勢，並培養他們擁有自信的心態，以快樂的態度面對學習是身為永齡課輔老師的使命。

在這段經驗中，我也在學習與成長，學習如何與學生互動、如何將教材詮釋得更好並與學生生活經驗作結合、如何吸引學生的目光……不斷挑戰自我，提升自己的專業能力。唯有不斷學習與進步，才能更好地引導孩子們，讓他們在快樂中學習，自信地茁壯成長，並展現出自己獨特的光芒。



▲綜合課程：飲料調製



▲彈性時間歡樂的孩子

國小教案設計比賽心得

分 享

撰寫原住民族教案內容及榮獲甲等心得分享

教案名稱：你了解我的「名」白嗎？

文/113級 白昀芷

很開心有這個機會被邀請分享原住民族領域的教案得獎心得，其實直到我上台領獎的那一刻，我都覺得很不可思議，這一切的一切，真的都覺得自己好幸運。

或許很多人會好奇，為什麼會去參加原住民族領域的教案比賽，其實原本我也是沒有這樣的規劃打算，是因為我在一次的因緣際會中，認識了我很喜歡的一位Podcast播主，她也是在我們高師讀博士班的(後文稱她為學姐)，後來我們三不五時會聊天，學姐在東華大學員資中心擔任行政助理，協助推廣一些原民相關的活動。某段期間，我在學姐的社群媒體上一直看到她推廣一個原民教案的活動，但那時的我因為還有很多課外的事情要處理，因此就覺得應該沒辦法參加。最後，因為參賽件數過少，徵教案時間延長，所以學姐傳Line邀請我參加比賽，再三考慮後，我決定報名，想說試試看參賽一次好了。

果不其然，就如我先前所預料一樣，我忙得不可開交，因此也是到截稿前一刻才送出教案的，雖然寫教案的過程中不免感到辛苦，不過我卻認為，這是我大學三年級以來，做過最重要且正確的一項決定了！

在這份教案中，我選擇將「傳統姓名」作為教案設計主軸，雖然我寫過不少以多元文化為主題的教案，但事實上，這是第一次撰寫設計「排灣族傳統姓名」這種主軸性強烈的教案，因此對於我來說，也是一大挑戰。

原本抱持簡單寫的想法，想說寫個三到四節課的教案即可，但是後來為了教案的完整性就寫了六節課的教案，教案整體概念是將排灣族名拆分，並結合國小五年級社會科單元 6-1《傳統社會與生活》，先透過活動使學生了解傳承文化可能面臨的難處與挑戰，接著運用音樂MV讓學生反思自我族語名字，並藉由活動與同儕練習族語之自我介紹，從名字到家屋名，最後認識部落，觀察部落中的美或是需要我們協助的部分，進而使學生反思並做出實際作為。其中，課程也探討到現代原民將漢名改回傳統姓名之實例與困境，並設計相關學習單讓學生動手試試看，由於教案設計的教學對象是原民生跟非原民生是一起上課的，因此，非原民生雖然沒有族語名字，但依舊可以試著將自己的漢名轉成羅馬拼音，藉此了解原住民族在恢復傳統族名時可能面臨的困境。

以上是簡單的教案簡介，整體教案希望一步一步引領陪伴學生認識排灣族之傳統姓名命名制度，也能反思自身姓名所帶來之意義，認識自己來自哪裡，認識自己成長的部落或社區，並對此貢獻一己之力，推出針對社區問題的解決方案或是推廣方案，希望做到不只是紙上談兵的教案，而是能落實、回饋社區，讓學生更貼近文化、社區部落語自己的教案。

當得知自己得獎那一刻，我人正在台南左鎮出服務隊呢！收到訊息的那一剎那，感到好開心、好不可思議，但冷靜下來後，我只覺得這一切不可能，一定是因為參賽件數過少，我才幸運被選上的，我一直抱持著這樣的心情直到領獎典禮的當天都沒有停過。後來，是因為在典禮上評審說明了參加教案比賽的人數，我才稍稍相信，原來不是因為單純參加人數過少我才獲獎的，這種感覺很奇妙，我好像可以去證明一部分自己的實力，也是因為這一次教案獲獎，讓我有機會參加頒獎典禮，大開眼界。

頒獎典禮上，除了我之外清一色都是研究生或是在職現場的教師，典禮除了表演和頒獎外，還有一個環節是邀請各領域教案最優秀的那位教師給予心得發表感言，在那個環節我真的受益良多，我才了解，原來寫教案要思考的不只是自己想要帶給學生什麼，而是可以運用一個模組或是其他方法寫出一個更加統整性、更加完整的教案。

因為這次的教案比賽，激起我日後如果有機會也想要繼續參與比賽，我突然覺得參賽其實是一件滿有趣的事情，因為可以見賢思齊，知道很多創新的想法，在跟其他老師聊天的過程中，也了解很多我平常不知道的事情，我希望有一天這份教案有機會在教學現場嘗試看看，當然我也知道，或許這份教案還有許多不足之處，我自己也還有許多不足之處，但正是因為深知自己的不足，所以才更需要好好提升自己的文化知能、教案撰寫的能力，為了達成這樣的目標，我在日常中也更加關注原民相關議題，或是利用寒暑假回部落走走，甚至是利用我的論文，去更加貼近原民文化、貼近學生的需求，期待日後有機會，也可以利用我之前設計的原民卡牌做教案、實施在教學現場，讓現代的原住民孩子，不論是否住在部落或都市，都可以有機會好好認識自己、認識文化，當然也包括非原民的孩子，我想唯有「更多認識，才能減少歧視」，期盼未來這個多元文化的社會中，我們能透過教育的力量讓學生更認識自己，更愛自己，共同傳承這份美好平和的文化。



諮商培訓經驗 分享

文/112級 陳維珍

參與張老師的動機為希望在大四進入國中實習時，可以更有能力面對要幫助的學生。在參與九個多月的培訓以及實際服務接線過程中，發現收穫到的遠比當初預期來得多。以下將先說明張老師基金會的背景、社會服務內容、服務方式，接著敘述我在張老師儲備訓練與實際服務的經驗與心得。為遵守輔導倫理之保密原則，將以本人經驗與學習為重點，而非當事人之類型等詳細經驗。

一、張老師基金會介紹

「張老師」基金會自民國五十八年成立，發展迄今，已在全國11個縣市（台北、新北、基隆、宜蘭、桃園、新竹、台中、彰化、嘉義、台南、高雄）設有12個輔導中心。透過五十五條1980輔導專線，二十七間晤談室、十間團體室提供各種電話輔導、晤談輔導、函件輔導、網路輔導等服務，服務對象不限任何年齡與性別。服務的問題類型包含人際、婚姻、親子、生涯等，每年服務近十萬人次，至今已輔導超過三百三十萬人次。而這些工作都是由一群受過嚴格專業訓練及充滿愛心的志工所提供，我們叫他們：義務「張老師」。

二、義務張老師儲備訓練

義務「張老師」訓練共分三個階段，九個多月來進行。每個階段結束均實施甄選，合格者始邀請參加下一階段訓練。各階段之訓練內容如下圖：



▲張老師儲備訓練三階段

若以本人經歷三階段的體驗而言，第一階段以「探索自我」為核心，在輔導的過程中，同時覺知、感受自我是非常重要的，助人者的個人議題往往會影響個案概念化與晤談方向，而且先穩定自己才更能有力量去幫助他人。第二階段的訓練重點為「輔導技巧」，團體帶領者會針對每一個技巧，讓成員做充分的練習，當然成員之間也可以私底下互相約練習，通常會至少三人，分別擔任助人者、當事人以及觀察員。第三個階段為「輔導策略」，在第二階段蒐集、訓練完輔導技巧後，當然就要應用這些輔導技巧，而且是要有策略、有意圖地運用，這關係到助人者如何「個案概念化」。在第三階段時我也頻繁地與夥伴們私下練習，回想當時那段時光雖然辛苦、有壓力，但學習的過程感到相當充實，而且與夥伴一起通過三階段的儲訓與測驗，相當有成就感！

三個階段的培訓過程中除了有小團體的訓練之外，也都會配合大課程的學習，學習主題會包含助人時可能遇到的各種議題，包含人際、婚姻、親子、生涯等，拓展了我的眼光。除此之外，因為參與培訓的夥伴非常異質性，讓我們有機會跳脫出舒適圈，與不同年齡層、職業、社會歷練的夥伴一起學習、討論、成長，每個緣分都非常珍貴，在每階段的團體中都讓我感受到溫暖的歸屬感。

三、服務心得

實際接線已將近一年的時間，雖然還是菜鳥一隻，但有感受到自己已經越來越能夠獨立面對當事人，雖然遇到的議題不一定是自己親身經歷過，或是有相關經驗，但是真誠的陪伴與同理其實對於當事人來說就已經能產生一些能量。儘管只有一點點也好，讓當事人感受到這世界上還是有人會真誠地聆聽他們所遭遇的煩惱，並且試著與他們站在同樣的位置，鼓勵他們說出自己的遭遇，這樣的耐心與愛心就是非常珍貴的。

每次接線後與督導或其他義張夥伴的討論，我都非常珍惜，因為接線過程中難免會有一些自己沒注意到的盲點，或是沒有蒐集到的資訊，或者是接線後有時會處於無能為力的情境，感覺自己除了同理之外好像也幫不了什麼。但是跟督導以及其他夥伴討論時，除了可以開拓概念化以及晤談策略的視野，更重要的是獲得肯定與支持，因為我常常看到自己沒做好的地方，有人願意告訴我其實已經做得不錯之處，便是讓我繼續服務的重要動力之一。

在張老師服務，也讓我有機會參與一些中心舉辦的工作坊，可以更加認識不同的諮商輔導學派，目前我參加過「人際歷程取向」、「薩提爾家族治療」、「焦點解決短期治療」等工作坊。雖然在週末上課難免感到疲憊，但是若能找到適合自己的學派或取向，在晤談過程中將可以更有脈絡、方向地進行概念化與處遇，不至於因為只會同理與摘要而慌了手腳。目前我仍然在持續尋找適合自己的諮商學派，學習的過程中也會感到充實，若未來要進學校等教育現場工作，我相信這些學習也都是珍貴的養分。

以上為本人對於張老師基金會的簡略介紹，以及個人參加培訓與實際接線的經驗心得分享，若有疑問或是想要更加了解其他資訊的系胞可以直接與我聯繫。很歡迎對諮商輔導有興趣的系胞一同參與張老師基金會志工服務的行列，不僅對社會貢獻自己的力量，也能充實自己，在參與的過程中，開拓人生不同的路徑與視野。

四、資料來源

財團法人「張老師」基金會（網址）



打工換宿經驗

分享

打工換宿心得分享

文/113級 郭思辰

打工換宿對我而言是認識自己的機會，好好感受好的和壞的自己。在兩次的打工換宿經驗中，一次是在清境農場的民宿，另一次是在宜蘭南澳小孩的圖書遊樂場。

對於許多未知感到陌生的我，第一次打工換宿時決定拉著朋友一起體驗，以舒緩一切陌生帶來的焦慮。民宿的工作內容大至可分成房務整理與餐點的準備，房務整理包含更換床被單、打掃與補一次性的備品；而餐點準備則是協助廚師備料以及外場的餐廳整理等。這次打工換宿的工作不難，「如何安排自己的空閒時間」才是打工換宿中的課題。在打工換宿的期間，我認識了許多來自不同地方的人，走進了許多人的故事中，也共同創造了許多故事。

在第一次打工換宿的前兩、三天，或許是由於從高中規律生活狀態中跳脫出，對於還未熟悉的一切誠惶誠恐，甚至有了想回家的念頭。這時我十分慶幸自己有和朋友一起前往，相互支持，替對方排憂解難。

第二次換宿是升上大三的暑假，地點在宜蘭南澳的「小人一號：南澳小孩的圖書遊樂場」。南澳是個居住著許多泰雅族人的小鎮，而小人一號則是當地小孩放學後與寒暑假會去的場所。儘管已是第二次打工換宿，但由於性質不同，因此可以說是個全新的體驗。在小人一號，有許多從不同地方來的小幫手（也就是打工換宿的夥伴）、當地的居民、青年返鄉創業者還有駐地老師會替他們上課。上課的內容相當多元，每個人的專業都可以成為孩子們的課程，例如學戲劇的小幫手上了肢體的課、我上了性別教育，而有些地方居民會來教孩子們烘焙與認識原住民文化。

小孩要的是什麼？我們想帶給他們的是什麼？我為什麼要來這裡？許多在市區長大的我們，寒暑假都是在補習班度過，上國語、英文和數學等科目，許多的學習是為了有夠好的學習表現。然而在小人一號，我看見的教育是讓他們多元探索、解決問題，了解並且接納自己，還有認識孕育出自己的環境。我們會開班會，讓孩子們和小幫手提出最近看到的狀況，一起解決和調整。在課堂中，我們一起接納情緒，一起學習，這裡是個「共好」的空間。

南澳的孩子相當直接卻真誠，真實的情緒流露在小小的空間，無論憤怒、難過、開心或是喜愛，身為小幫手的我們無時無刻都在接收。孩子們會積極地邀約小幫手去自己的部落玩、去溪邊戲水或是去看海，在換宿的三週當中，我體驗到許多從沒體驗過的生活，我們在田裡插秧、辦理撿福壽螺比賽、砍甘蔗並榨成汁。

在小人一號，孩子們得學會自己來，舉凡決定午餐、至雜貨店買菜，到後來的洗菜、切菜和煮飯都是每天例行的大工程。每日小人一號都會有約30人要一起吃飯，因此從決定吃什麼就是考驗小幫手主持功力的開始，孩子們會提出許多不一樣的想法，但在少數服從多數的過程中一定會造成一些不滿，如何調節便是我們的課題。小人一號包含小一到小六的孩子們，但所有小孩都要做事，不會因為年紀小就可以只等著吃飯。或許拿刀子和開火煮飯是存在危險的行為，但若正確教導其使用方式，可以讓孩子們學習負責任，了解煮出大份量的餐點是多耗費力氣的事，也因而會懷著感恩的心享用餐點。準備午餐或許是小事，但我在南澳學習到的，是在小事中發現價值，生活中的許多眉角都可以學習的一部分。

在這裡，我被孩子們滿滿的愛包圍，在學會負責任的同時盡情玩耍，他們的直接使我的彘扭漸漸消失。孩子們很喜歡擁抱，這使得較被動的我也學會在這樣的環境中，嘗試更好的表達自己的感受。我不敢說在短短的三週裡面，帶給了小孩什麼，反之，小孩帶給我許多從未體驗過的感動。

除了與孩子的相處以外，打工換宿可以使自己在較無經濟壓力的條件下，深入的領略該地的風俗民情與生活。每日的五點下班以後，我們會開著小貨車在南澳這個小鎮晃著，有時上山，有時到秘境海灘上聽著海浪聲發呆，我們享受著時間的流逝。其他時候，放學後的孩子們也熱情地邀約我們一同前往他們各自喜愛的地方，是流水潺潺的大橋底下，是無名小店，又或是河堤。孩子們帶我們領略南澳的美，把一切變成幸福的模樣，小幫手和孩子雙方都因為對方的快樂而快樂著。

總的來說，兩次打工換宿的內容截然不同，卻同樣在心裡刻畫下了特別的樣子，是自己、小幫手和當地情感間的連結。有別於觀光客總是走馬看花，打工換宿的幾週裡，有大把的時間能夠好好探索從未去過之處，也好好整理自己。日常的壓力常常使我們感到焦慮，然而在換宿的日子中，可以好好生活，感知生活的每一個樣子，接觸看似不會有交集的人，每天都像是痊癒的過程。

因此，若對於打工換宿感興趣，卻因為各種不同理由遲遲不敢做下決定的夥伴們，也許是害怕，也許是擔心，不妨給自己一次機會嘗試從沒挑戰過的事，祝好！



籌備系上活動經驗

分 享

擔任教育系高中生營隊總召心得分享

文/113級 黃柏凱

一、教育營籌備

今年，是辦理高師大教育營的第三年，由於前兩年受到疫情風波的影響，導致只能在籌備的過程中被迫中止，而前兩屆我皆有擔任教育營工作人員，所以教育營的停辦讓我感到相當可惜與難過。但是，隨著疫情逐漸趨緩，營隊活動受到的影響也開始降低，帶著想要成功辦理教育營的想法，我在翔紘邀請下，擔任了這次2023高師大教育營的總召。雖然說有參加過兩年教育營的經驗，但由於這次是擔任總召，對於總召的事務相當不了解，因此一開始在籌備的過程可說是相當徬徨，幸好當時後找到了當過教育總召的學姊們，詢問過擔任總召要注意的事情，因此對於總召的事務比較有了眉目。

這次和我一起擔任總召的是我的同班同學翔紘，以及擔任執行秘書的芄臻，在我們三個一起擔任總召組的時候，我們就有一個共識，那就是要讓教育營可以成功辦理，並且擁有我們這屆自己的特色。因此，在籌備過程中我們討論了非常多的事情，包括人力組織的調動、經費來源、課程選定、活動日期安排等，由於前兩屆留給我們的營隊資料並不多，所以我們幾乎是從頭來過辦理，雖然一開始會擔心哪裡有缺漏，但是在我們三個人的共同思考與討論下，也減少了許多問題的發生。

籌備最困難的莫過於工作人員的招募，可能是受到前兩屆停辦的影響，這次願意擔任教育營的工作人員沒有想像中那麼多，因此更加感謝這些工作人員夥伴，願意協助我們辦理教育營，沒有你們的協助就沒有這次的營隊。其中，最感謝的是願意擔任幹部的同班同學，在我們說要找幹部的當下，這群夥伴二话不說，便大力相挺我們一起辦理營隊，讓我非常感動，也正是因為有這群核心幹部，我們才能有效地組織營隊人員，並順利地去籌備營隊，規劃各組工作事項。

在籌備的過程中，遇到最大的阻礙無非是報名人數，由於我們經費的主要來源來自學生的報名費，所以若學生的報名數少，我們的經費也會相當吃緊。在一開始開放報名的時候，學生報名的情形沒有到非常樂觀，都只有個位數地慢慢增加，那時候我就在思考，如果報名人數不夠，不足以支撐辦理營隊的話該怎麼辦。

於是那時候我們總召組就嘗試了各種方式，例如翔紘除了會經常確認預算的情況外，也會將營隊的資訊放到各種宣傳平台；芃臻幫忙聯絡各組，並且負責回應許多人對營隊的提問；我則是向外爭取額外經費，像是到青年局申請經費，以及與課程組、活動組討論課程與活動事宜，希望豐富我們這屆的營隊課程與活動，讓學生對我們的營隊是有興趣的。

在經過我們各組的努力下，最後報名人數在截止時來到了75人，遠超出我們當初招收50人的預期，這真的讓我非常高興，能夠招收到如此多的學生，趁著效率上來的時候，我們總召組與各組在報名截止後，積極確認了各組的目前工作進度，包括課程設計進度、活動規劃、器材場地租借、伙食與住宿安排、名牌與美宣品設計等。而在營隊集訓的時候，除了完成總召要做的事情外，也協助夥伴完成各組的工作事項，雖然時間上非常地趕，但大家還是在營期之前成功完成了所有營隊事項。而我們也抱著期待的心情，共同迎接營期與學員的到來。

二、教育營辦理

營期的第一天是我最緊張的一天，畢竟之前的教育營還沒到營期就停辦了，加上自己是總召的關係，所以更想要讓教育營能夠順利舉行。因此，自己一大早就先到我們的休息室，除了把座位都安排好之外，更把我們總召在集訓期間準備好的細流先丟到投影幕上，準備跟每位工作人員講解當天注意事項。身為一個總召，我認為自己有義務以及責任注意每位工作人員與學員的營期狀況，所以相較於去跟學員進行互動，我選擇到處進行巡視，注意大家在營期的參與情況，或者坐鎮於工人休息室，注意各組於該時段的任務，以及是否需要協助的地方。

儘管細流已經打的非常詳細，但真正辦理活動的當下，才發現會出現很多突發狀況，例如原本事先租借好的場地，在準備使用的當下，竟然出現設備壞掉的情況，因此只能立刻去租借新的場地；又或者原本預定學員需要甚麼時候報到，卻可能因為火車或高鐵等交通誤點，而導致需要額外派人力去支援，在我們本身工作人員人力吃緊的情況下，需要額外派人力去進行支援，從而增加部分夥伴們的工作量，雖然支援彼此的情況本來在營隊就很常見，但這讓我對這些工作人員感到非常的抱歉，同時也很謝謝這些願意協助支援的夥伴們。

當然，整個營其我最擔心的，莫過於大家的身心健康狀況，因為一旦出現學員或工作人員確診，可能就要進行複雜的篩檢與隔離過程。好巧不巧的是，有學員於第二天營期就確診了，這讓我們總召組三人都極度擔心。

但我們還是在第一時間先將學員隔離，並且根據我們的防疫應變流程，做出相對應的行動，同時也先穩住軍心，先讓教育營的夥伴不要驚慌，先做好自己該做的事。幸好在經過有關人員快篩之後，無其他確診人員的產生，這才也讓我們鬆了一口氣，同時也關心該學員的身心狀況，並安全地護送其離開。

經過此事，果然就算再怎麼縝密的計畫，還是有可能會有突發狀況的時候，但最重要的，還是要怎麼做出相對應的判斷與行動，降低突發事件造成的影響。而身為總召的我，更不能自亂陣腳，應穩住大家的士氣，這樣營隊才能夠順利地舉行，也非常慶幸我的總召組夥伴非常優秀，都能給出相對應的建議，讓我們能夠共同做出決定並進行應變。

雖然自己是總召，但因為本身有寫選修課程，所以有機會與學生在教室進行互動，並將我的課程知識教給學生，而在與學員互動的過程中，我發現這些來參加營隊的學員們真的都很厲害，厲害的地方並不是因為他們甚麼都知道，而是他們都能夠表達出自己獨特的看法，不會被議題給限制住，這讓我對這群學員們感到非常欣慰，因為他們是非常有心地想要來營隊認識我們教育系，有些學員們可能是在探索，有些人是在確定或否定自己適不適合教育系，無論來這裡的動機為何，我都告訴這些學員們，比起做出錯誤的選擇，更希望他們能夠從營隊找到屬於自己的目標，畢竟營隊可以學到非常多的知識與技能，而能夠讓他們從營隊中啟發他們，便是我想要辦營隊的理念之一。

這五天的營隊過的非常快，一下子就到了跟學員說再見的時刻，雖然會有點不捨，但對我來說，讓學員能夠從營隊畢業，便是大家一起成功辦理營隊的證明。

三、教育營成果

在教育營過後，最重要的還是要去整理營隊過後的成果，我們透過營隊回饋表單，了解許多學員對於教育營的看法，我也發現大多數的學員對我們的營隊是滿意的，滿意的點有非常多，例如營隊的隊輔非常照顧學員、課程設計非常豐富、活動設計非常好玩等，看到大多數的學員對我們營隊的肯定，我感到相當開心。

現在回想起來，我自己在營隊的過程中，雖然是處於巡視的角色，但我都能看到工作人員與學員們的各種精彩互動，有些可能是因為活動而相互追逐奔跑、有些可能是因為對於某個議題相當有共鳴，因此聚集在了一起，彼此相互分享自己的看法。

無論是哪種方式，學員在我們的營隊中，能夠毫無保留地展現自我，這也是我希望在營隊能看到的畫面，畢竟身為教育系的我們，利用自身專業，引導學員更加融入當下的環境與氣氛，並且能夠自由自在地去表達自己的感受與看法，我覺得是辦教育營最大的成效。

其中，最受學員們所喜愛的活動，無非是小隊輔導卡牌，而這個活動，我們當初的用意就是希望我們能夠將自身在系上所學到的知識與技巧，應用在營隊當中，並且結合卡牌的方式，讓學員能夠在這個活動中，表達出自己內心的想法或感受。雖然一開始我還會擔心學員可能會不太敢表達自己內在真實的看法，但經過了三天的相處，學員們已能夠盡可能地表達出自己的想法，我覺得相當令人開心。就連身為總召的我，透過此小隊輔導卡牌，也了解到許多學員來到教育營的各種想法，甚至近一步讓他們去找到屬於自己的一些方向，使學員更加地認識、澄清自我的想法，可見此活動是相當具有成效的。

當然，就算大多數的活動備受學員青睞，但有些活動仍需要去檢討，例如體育課的實施，由於高雄的天氣溫度比較高，所以學員對於體育課的滿意度便沒有那麼高，畢竟不是每位學員都喜歡在戶外活動，更何況還是頂著大太陽，而我們又受到經費的限制，沒有辦法去租借室內場地，這是比較可惜的地方。

不過，會出現營隊的部分環節設計不全面的地方，我認為是正常的，畢竟我們也是第一次正式辦理營隊，很多時候我們都是在嘗試過後，才發現可以修正或更好的地方，而我們工作人員每天都會利用營隊結束過後，開一個我們內部的檢討會議，讓每位工作人員能夠說出在營隊當天有遇到什麼樣的問題，然後大家一起思考該如何做應對、解決，然後隔天的營期就將檢討會議共同討論的方法加以實施，避免再度出現類似的情況。

整理照片的時候，看到大家都非常投入在每個活動上，我感到相當欣慰，也算是滿足了我前兩年未能看到的景象。回到我們營隊的主題是「夜市」，然後營隊名稱的概念來自「家人」，對我來說，我希望來這裡營隊的學員，都能感受到家一般的溫暖，藉由營隊工作人員與學員彼此相伴，我們產生了如同家人般的關係。而這是我們第一屆成功辦理的高師大教育營，就如同家一樣，是所有人最一開始的起點，希望在這個起點上，無論是學員或營隊夥伴，都能從這個營隊獲得屬於自己的東西，並且以此為一個新的出發點，繼續探索屬於自己的道路。而未來的教育營，也期望從我們這一屆開始，繼續將教育營的愛，帶給更多需要的人。



科技部大專學生研究計畫 撰寫心得分享

從考慮放棄、重拾勇氣、垂頭喪氣到揚眉吐氣： 我的國科會大專生研究計畫五要訣

文/112級 胡思玄

從剛升上大一的遙不可及，到大二的似懂非懂，大三的摩拳擦掌，大四的水深火熱，論文是就讀教育學系的大家在畢業前必須完成的重要任務，正因如此，系上師長非常鼓勵申請國科會大專生研究計畫——既然申不申請都要寫，若申請上了，還有每個月至少六千元的經費補助，何不給自己一次機會？抱持著有點現實的想法，我跨出了這一步，就此展開一趟未知的旅程。

在指導教授巧玲老師、專題研討課程的碧祺老師，以及研究法課程的和堂老師的用心指導下，去年，我的研究〈性別二分／友善廁所的舊難題與新困境：跨性別主體經驗與性別認同實踐〉成功通過計畫申請；今年，成果報告更有幸獲得研究創作獎。然而，我的研究過程絕非一帆風順，期間一波三折，可以大抵分為「考慮放棄」、「重拾勇氣」、「垂頭喪氣」、「揚眉吐氣」四個戲劇性的階段。

這次應邀分享論文撰寫的心得與經驗，重新回首，我整理出自己從考慮放棄，走到揚眉吐氣所憑藉的「五要訣」，盼望能讓學弟妹對進行研究、撰寫論文有更多認識，也提供未來可能碰壁的你一點參考——相信我，你不是唯一被困住的人。這五要訣分別是：排時間、尋諍友、讀文獻、勤對話、多思考，接下來讓我一一分享。

一、排時間

進行研究並將之書寫成文往往非常耗時，對新手尤其如此，所以妥善的時間管理不可或缺，特別是對於想申請國科會計畫的同學，因為計畫申請和成果報告繳交都有明確期限。但論文撰寫配合研究法課程，始於大三上學期，除了論文，你將同時面對一系列陌生的課程，許多人還會身兼系學會幹部，無疑提高時間安排的難度。猶記得當時到了十一、二月，論文進度仍停滯不前，加上前所未有沉重的作業與考試壓力，令我快喘不過氣，不瞞你說，我甚至一度認真「考慮放棄」，連要向老師解釋緣由的信件都已寫好，只差沒有寄出。

待會會提到為何最後沒有寄出；重點是，從此之後我開始有計劃性地撰寫論文，認真安排做研究與其他事情的時間。我的方法是從大範圍到小範圍、從長期到短期：先設定希望完成某一章的期限，再到每一節，而且每天都要盡可能「做點事」，無論是閱讀文獻、產出文字都好，確保自己還在狀況內。當一切都按照計畫一步步推進、實現時，你會很有節奏，即使看到同學們的進度超前，依然能不慌不忙，繼續保持在自己的軌道上。

二、尋諍友

為什麼我最後沒有寄出信件，決定堅持下去？其中一個主要原因是我碰到了研究上的諍友，我們得以互相開導、給予鼓勵、分擔壓力、討論問題、提供實質建議、指引方向等，是我寫論文過程中的主要支柱。我們甚至相約誰成功得到補助便請對方吃飯，結果變成兩人互請XD。研究之路道阻且長，如果你能夠尋找到有著共同目標，值得結伴前行、互助合作的夥伴，相信會讓你的研究能量燃燒得更久、更旺。

三、讀文獻

在執行計畫時，我體認到閱讀文獻並非一道「步驟」——不是為了寫文獻探討才讀文獻，也不是讀了多少文獻就能寫出論文——而是個長時間、持續性的過程，因為永遠會有更新的文獻，假如你的研究主題很熱門，或是新興議題，那麼不斷閱讀新文獻就更加重要。我研究的「性別友善廁所」是近年備受關注，持續引發爭辯的性別研究議題，所以從完成計畫申請書到完成論文之間，我又陸續蒐集、閱讀了數十篇文獻，它們對我在研究後期有莫大幫助。

具體而言，閱讀文獻主要幫助我「探索主題」、「汲取靈感」、「觀摩範例」。首先，我是在讀文獻時發現不同研究、學者經常持對立觀點，還看見當前研究存在缺口，於是聚焦，找到自己的研究定位，後來也因此漸入佳境，越寫越起勁，「重拾勇氣」，這是探索主題。其次，在分析資料時一度卡關，文獻讓我靈光乍現，意識到一部分可運用的框架，此為汲取靈感。最後，我也於讀文獻的同時學習論文書寫技巧、內容鋪陳巧思等，這是觀摩範例。總之，文獻就像「無生命的指導教授」，它能領你站上巨人的肩膀，開闊你的視／世界，對研究者大有裨益。

四、勤對話

「對話」對研究者極其重要，因為不同觀點的碰撞、他人的看法與建議有機會讓你對研究產生更清晰的思維，而且這裡的對話並不限於特定對象，不管是與自己對話、與文獻對話、與指導教授對話、與受訪者對話、與同伴對話等，都有其必要，不過此處我想著重「與指導教授對話」。

申請國科會計畫前，你要找到一位研究專長與你的主題相關的指導教授，這位教授將會陪伴你至少一年之久，我建議好好把握這段時間，多跟教授對話、討論，因為他們都具備豐富的研究經驗與扎實的研究能力，常常一眼就能看出我們苦尋不著的癥結。雖說不要把教授當成Google（或現在應該說ChatGPT）在問，但也不要總是自己埋頭苦幹。以我而言，我在做關於研究的決定前，多會先知會指導教授，一方面讓其了解目前進度，另一方面也有機會得到建議，繼而進行調整或修正。遇到困難時，像我初次訪談前非常緊張、資料分析一直原地打轉等，都是在不斷跟指導教授對話、討論、請益，她或傾囊相授，或給予意見，或提供方向之後，才逐一化解。如果少了跟指導教授的對話，我的論文必會比現在貧乏空洞許多。

五、多思考

在「重拾勇氣」之後，我於七月開始訪談，由於沒有過一對一訪談的經驗，因此儘管已事先向巧玲老師請教訪談技巧，前幾次依然生疏與不順暢，再加上後續的資料分析過程屢屢受挫，長達兩、三個月未產出任何文字，大幅超出我的時間規畫，心情再度盪到谷底，感到「垂頭喪氣」，甚至一度想「放過自己」，直接用當時的分析結果開始書寫，但這時候最不該做的就是半途而廢。

思考可能是你的「論文大業」中最關鍵的環節，因為哪怕讀了再多文獻、經過再多對話，若是沒有藉由縝密思考，將資料相互比較、梳理、整合以求融會貫通，一切都將是徒勞。如張芬芬（2020：264）所言：「研究新手要以全身心長期投入研究，有紀律地錘鍊自己，培養出正確且深刻的問題意識，非常熟悉自己的研究資料，如此才可能出現專家的直覺」，後來我投入全心，走路時思考、吃飯時思考、洗澡時也思考，無時無刻不在思考，終於，在巧玲老師的循循善誘與我的朝思暮想之下，生出堪稱理想的資料分析結果，並利用一個多月追趕進度，完成論文，總算「揚眉吐氣」。做研究、寫論文不太可能順風順水，而長期、充分對於資料與研究的思考有助於融解你的大部分障礙。

礙於篇幅（其實已超過一頁），本文僅簡單分享我的研究與論文撰寫經驗，以及從經驗整理出的五項要訣，它們皆是讓我得以順利執行、完成國科會大專生研究計畫的關鍵。當然，每個人的研究歷程不盡相同，自會得出不同要訣，但仍希望拙著能提供正在或即將開始寫論文的你一點參考。

如前所述，進行研究有如踏上一趟旅程，要不斷搜尋資料，了解當地的吃喝玩樂、風土民情（讀文獻）；要妥善規劃行程與時間（排時間）；最好還能找到同伴（尋諍友）與熟悉當地的嚮導同行，並在彼此的聊天、互動過程中產生對人、對事、對地的新觀點（勤對話）；而寫論文即是將旅程以精煉、精心的文字形式記錄，自然要經過深思熟慮的梳理、統整、安排（多思考）。我在這趟旅程中看見了不曾想過的風景、遇到了難以忘懷的人們，希望你也會有自己的發現與收穫。

參考文獻

張芬芬（2020）。質性研究中的快思慢想：整體直觀與邏輯推理。台灣教育研究期刊，1（3），235-270。



自媒體經營經驗

分 享

浮木 IG 粉專經營和製作 podcast

文/113級 王誠誌

感謝教育文粹邀請我分享關於這三年來製作自媒體的一些心得和想法，希望這篇文章能夠幫助對於自己的未來方向還不明確或是對製作自媒體有興趣的朋友。

首先我想說，經營粉專真的非常累。和大家說一個故事，我第一篇產出的貼文叫做神話心理學，這是一篇介紹河合隼雄先生撰寫的《神話心理學》一書，我把我看完的心得以及對社會的反思撰寫成一篇貼文，希望大家能夠認識神話心理學書中描述的孤單和自由的存在主義思想，那時候是大一下學期的寒假，我花費了五天的時間，整理出這本書的架構和內容，寫了兩三天的講稿和腳本，希望能用更親民的詞語和大家連結，希望發出的第一篇貼文至少能被一些人給看到，而看到貼文的這些人也能夠喜歡，懷拽著理想按下發送鍵，一小時、兩小時、三小時，像是將漂流信投入大海一般杳無音訊，到最後也僅僅收穫 9 個案讚數，甚至還包含我的朋友和家人，這樣的回饋對我來說無疑是一種打擊，覺得自己傻傻地看，傻傻地寫，結果也果然像個傻子一樣。

除了讓自己身心俱疲之外，難道製作自媒體真的只有這樣嗎？

一、什麼才是屬於我的浮木？

我很害怕之後擔任諮商師可能會沒有人認識我，應該說一開始從業不論職業是什麼都是向透明人一般的存在，只能努力工作靠時間堆積人脈建立屬於自己的客源，但我不想這樣。我希望在大學期間就能夠做些什麼，希望在我讀書到從業的這段期間，就能讓大家認識我，之後如果有困擾也能知道我，方便尋求協助。我希望在這個平台上，讓大家看見我學習的過程，展現我的專業，讓所有看見我的人知道我的專業，進而信任我的能力，這是我對浮木這個平台最初的想法，「收穫一群能夠信任我的人」。

但在時間的推移之下，浮木對我來說產生了新的意義，和所有喜歡我文章的人互動過程中，我知道浮木更像是有一群願意聽我說話的朋友，現實和虛擬的生活互相扶持，浮木這個帳號帶給我的就不只有焦慮和枯燥的更新壓力，更多的是發自真心希望和大家分享的心，我抓住了我創作自媒體的新動力，這就是我的浮木。

二、找出自己的航道

在更新的過程中，雖然有了繼續前進的動力，但是如果還是無法改善大家不喜歡浮木貼文的問題，那麼與原地徘徊無異，不過沒有人能知道自己的風格會是什麼，這是需要一步步進行嘗試。但我能給出一個建議，每一個風格其實都不是絕對的，不只是貼文，我們在每個遭遇困難的瞬間都會自我懷疑，是不是自己做錯了、是不是我還不夠好、是不是大家根本不想看，但是我想說，或許不是我們不夠努力，而是努力的時間不夠久，太陽光的傳播需要時間，你的光芒也需要時間讓別人看見。

一開始浮木的貼文只有深藍色的底色和白色的文字，而後慢慢地加入圖片、字型、背景、排版，在自己的航道上，只需要緩慢而堅定的前行，微微地在自己的道路上調整方向，剩下的就交給風、交給時間帶領我們。

三、藍色是浮木的顏色

浮木的創作過程有一件事情是老早就決定下來的，就是浮木的主色調「藍色」，藍色是能夠讓人感受到平靜的顏色，看到藍色能會讓我們想到寬闊的大海、平靜的湖水、沉靜的天空還有滿是星星的夜晚，這種平靜、包容、寬廣、接納的感受，就是我希望浮木帶給大家的感覺，於是藍色就成為浮木的一個宣示，像是在乎告每一個經過的人「浮木就是最溫暖的地方」。

那麼你呢？你有屬於自己的一個告示嗎？你希望透過任何一個東西或象徵告訴大家你是一個什麼樣的人嗎？

四、最溫暖的樹林

文粹也希望我能分享浮木的 podcast 頻道，其實除了音頻之外，浮木也有做影片，之前也有實體的見面晤談體驗，那麼為什麼需要做這麼多類型的嘗試呢？可能很多人會說這是因為現在的趨勢之類的巴拉巴拉，但其實我只是希望在製作的過程中我能學會更多的事情，在製作浮木的各種內容的期間，我自己學會剪輯、拍攝、動畫製作、電繪、音頻錄製、調音、音頻剪接、腳本製作，甚至還有很多技能沒有列出來，學習的過程當中也會詢問很多人，認識很多新的朋友，這些也都是我生命中的貴人。

除了學習之外，其實我真實的嚮往是為了打造出一個溫暖的環境，我希望浮木成為一個商標，只要有浮木的地方大家就能夠被聽見，我會盡量知道大家的感受，體會大家的情緒，照顧每一個受傷的靈魂。這是一件非常困難的事情我知道，不過正是因為出現這樣的念頭，才讓我能夠持續創作出不同的內容，目前雖然沒辦法照顧到所有人，但是相較於之前我已經能夠溫暖到很多的人了！

我希望有一天，在情緒的困境當中載浮載沉的時候，我們不必祈求浮木的出現，而是像是雨林一般，所有的枝桠和根鬚都能在我們需要的時候給我一點點的支持，這是理想中最溫暖的樹林。

五、讓孤單有點聲音

擔任諮商師、創作浮木其實都是我理想當中的一個拼圖，做這麼多的事情創作這麼多的內容，希望讓大家看見我的渴望，其實是希望總有一天在台灣大家能夠不畏懼他人的眼光，以一個平常的狀態接受諮商這件事。需要諮商的人不是有病，甚至不是有困難、想自殺之類的，只是單純的希望更了解自己，或是希望自己能夠更好的照顧自己的情緒，當諮商是以一個這樣的狀態存在的時候，很多孤獨的人、有需求的人、需要被接納的人甚至是真的遭遇困難的人都不會再被忽視，不需要再接受社會的壓抑以及身邊任何人的勸阻，讓孤單能發出一些聲音，讓這些聲音能夠稍微被聽見，這就是我最希望做到的事情。

所以創作自媒體除了讓自己身心俱疲之外還有什麼？我能說的是，浮木或許是我達成自己夢想的一種方式，我的動力、陪伴、學習、創作、道路都是透過浮木實現的，創作自媒體是我的一種方式，這不是大學一定要做的事，但這就是我大學生活我不後悔努力的事。現在，輪到你們了，在就學和就業之間你們打算做些什麼呢？

英語醬玩podcast製作參與心得分享

文/113級 林叡蓁

不知道大家還記不記得高三志願繳交的前夕…當興趣、分數與未來就業方向等因素同時影響著你做決定時，你做了什麼樣的選擇？是選擇為了分數及未來而屈服，還是堅持著往興趣的道路繼續前進呢？當理想與現實相互產生衝突時，你為你的選擇後悔過嗎？我想這兩個問題的答案，每個人都不太一樣，但這些卻也是我們每一個人都曾經面臨過的議題。

曾經在大考中心志願選填繳交的前夕，我面臨這樣的選擇困難。在高三，我最一開始的梦想是成為一名媒體人，希望透過自己的聲音與大家分享不同的議題新聞。然而，在未來就業市場及現實分數的限制下，我並沒有選擇相關的科系就讀，這始終成為我心中的一個遺憾。後來我到了高師大教育系就讀，我以為我已經放下了成為媒體人的心願時，在看到相關的學分學程及英語系英語醬玩的組織時，我發現那個成為媒體人的初心依舊怦怦怦地跳著，一股強而有力的聲音告訴我：「不管怎麼樣，你都得要去試一試。哪怕讓自己摔的一身是傷，嘗試過後也就不遺憾了！」保持者這樣的心態，我在2022年的6月份，當大家還都面臨著三級警戒遠距教學的時候，毅然決然地申請了英語醬玩的面試。

起初，我和大家擔心的點都一樣「我身為非英語系的學生，又沒有雙主修，甚至沒有修過任何一堂英語系的課，貿然的去申請英語系相關的組織時，會不會讓大家覺得我很奇怪，甚至會不會沒有辦法很好的融入大家？」但這個擔心在我面試當天就被組織成員間的熱情吹的煙消雲散，夥伴不但給予我一定程度的鼓勵之外，更是在面試的環節當中，透過交流讓我更了解這個組織，讓我不會感受到是一個外系學生的孤單。

進入英語醬玩後，這樣的革命情誼更是陪伴著我一同走過各式的困難。在英語醬玩的這個組織內，所有的節目題材、文稿的撰寫、錄製及剪輯，到最後節目表的安排，一系列的工作都是由我們這個團隊中的同學合力完成，也因此學到了很多，同時間也承擔著很多的責任。我想我永遠會記得第一次踏進廣播電台錄音的感覺，興奮、期待、緊張、擔憂等一系列情緒交雜著，在正式開始錄製廣播的那個瞬間，我眼眶中甚至泛起了淚花，一種夢想實踐的感覺，讓我自己充滿著成就感。

英語醬玩這個組織的運作很固定，透過每週四中午的開會時間，就是我們所有成員及指導老師聚集在一起的時間，各組可以回報該月的進度以及遇到的困難讓大家一起幫忙思考解決之外，更是會在開會時間負責匯報各自相關的行政工作，讓這個組織保持著一個on duty的狀態，也是如此，透過與成員間的相互合作，讓我對廣播節目製作有了進一步的探索。

在組織中，指導老師也是我們強而有力的後盾，時常協助著我們完成任務，也會在我們有迷茫、甚至是遇到困難時，透過他們的經驗協助著我們成長。在這個團隊中，我不禁感受到了夥伴之間的革命情感，更多的是離夢想邁進一步、體會到實現自我的成就感。

「有夢最美，築夢踏實。」人生這條路上時時刻刻都是選擇題，我們不應該放棄每一個選項，每一個選項就像是我們人生中的每個小小機會，而每一個小小的機會都值得我們花費最大的努力去爭取、去拼搏，就算未來的路有再多的險阻與挑戰，只要有機會、有夢想，我們都可以憑藉著「我們是年輕大學生」的本錢闖闖看，不讓自己有留下遺憾的機會！



公職上榜
暨
實務經驗分享

教育行政高普考分享

文/107級 楊雅云

107年大學畢業，111年教育碩士畢業，在高師大教育系度過了6年多的時光，目前也在高雄市政府教育局服務近4年。時光飛逝，但高師大帶給我的溫暖以及對師長們的感謝始終縈繞我心，因此接到邀稿時也很高興能向學弟妹們做一些小小分享。

大學時考量自己的人格特質，認為擔任輔導老師不太合適，因此大四時決定以高考教育行政為目標。畢業後未去實習，而是直接繼續唸高師大教研所，其中有休學全職準備約3個月。我認為我能在不到一年的時間，就考上有兩個蠻重要的原因：第一個是我大學時每次考試都有認真準備並整理筆記，因此決定考國考後，翻閱當時的筆記就能比較快進入狀況；第二個原因則是唸了教研所，雖只唸了一學期，但讓我的功力大大增加！可能是因為碩士班人數較少，因此老師對學生以及學生對自己的要求會提高，且老師上課時常詢問我們的看法，使我反思批判的能力提升許多，也在同儕間學習到非常多，更重要的是老師們上課時常會分享一些新的教育議題及政策，讓我們與學術界接軌，能如此幸運地考上全都歸功於教育系為我紮下的穩固基礎。以下就筆記製作方式、申論寫作、各科書單及讀書會運作四個部分作分享：

一、筆記製作方式

1. 先瀏覽歷屆考古題、考選部命題大綱抓出常考主題ex：教育行政：領導、組織...；教育哲學：教師圖像、康德...；教育心理學：行為學派、師生關係...等

2. 製作自己的筆記

(1)不要抄書，要精簡過用自己的話寫，較容易理解背誦。

(2)重要主題可使用心智圖：不擅長自己畫的可用網路免費線上製作-Coggle。

3. 弱科可另製作偵錯本

將經典題目、易混淆觀念整理出來，對提升分數很有幫助。

4. 先選一本書當基礎，念熟後再讀其他相關書籍

不須每本書都買，可等到打底的那本書念得很熟後再到圖書館翻看其他本確認是否有未看過的主題，亦可寫下不錯的大標跟論述方式。

二、申論寫作

1. 平常期中期末考把握機會練習。

2. 一題兩面為佳，至少一面半(統計計算題除外)。

3. 前言(將題目延伸拉長，如題目考行為學派，前言即可將行為學派的代表作者列舉說明)、內容條列式呈現、結語(可有可無)。

4. 考試看到不會寫的不要緊張，努力想相關的概念寫上去，絕對不要留白。

三、各科書單

1. 共同科目-國文看高中的搶救國文大作戰，憲法法緒則是做公職王的考古題，再把錯的題目做成電子筆記以便複習。

2. 專業科目-

(1) 行政法(申論29分；選擇38分)

將林清老師的課本筆記完整看過兩輪，另外買百分百的選擇、申論題庫。選擇題有做完一次，錯的打成電子筆記，申論題則是跳著看。最後考試時申論法條都沒寫出來(只寫了法條內容但因為不確定怕寫錯，不敢寫第幾條)，還是有考上，以此給大家信心，行政法真的很難~~

(2) 教育行政(41分)

推薦的書為謝文全老師的「教育行政學」以及鄭彩鳳老師的「學校行政研究—理論與實務」，兩本都是我的主要書目，其他則是在網路上搜尋覺得重要的議題自行整理(如新課綱、少子化、高齡化、友善校園...等等)。

當年度的教育行政考題非常的難與偏頗，打開試題時，4題有3題不會，大概絕望了3秒想說該不會要再準備一年了吧…但轉念一想，連我是教育系出身的，我不會那別人大概也不會吧？信心喊話完雖然不會寫但硬著頭皮還是寫滿了8面。

有時我覺得考試考的也同時是考生的「挫折容忍度」，下一堂課我的考場缺考人數馬上就多了幾個，但我還是堅持的考完了每一科，盡力把握其他科。後來聽到榜首也只考了42分我就釋懷了(哈哈)，以這個經驗告訴學弟妹們，考得上的不見得是每題都會寫的人，即便在你的強科遇到了很難的出題，也不要放棄，考上的是努力堅持不懈的人。

(3) 比較教育(55分)

以沈姍姍老師、張芳全老師的著作打底，另在網路上購買教育圓夢網，補充各國教育政策新知，亦會到圖書館翻閱期刊，看看最近的期刊主題都是哪些國家，再去搜尋相關資料。此科範圍較為龐大準備不易，建議將學者、理論、研究方法讀熟，至少可拿到一些基本分。

(4) 教育哲學(79分)

先瀏覽過考古題，將重要的主題抓出，再去圖書館找相關書籍整理成自己的筆記。這科我較有興趣，因此作筆記時，常是同時看兩三本書再加網路上搜尋到的資訊，雖花費許多時間與心力，但也使我有穩固的基礎。

(5) 教育心理學(74分)

以張春興老師的教育心理學打底，輔以舒懷的書，考前一個月左右到圖書館翻閱其他作者的教育心理學，看看有沒有漏掉的主題，也會將不錯的論述及大標題寫到筆記裡。

(6) 教測統(69分)

測驗需熟記信效度及不同評量的優缺點；統計則是多練習，我會將各主題重要的經典題目掃描影印貼在筆記中，以及常用的公式另外整理出來，考前複習非常有用。

我一直都認為自己不是個數學好的人(學測9級分而已)，因此一開始對於這個科目頗為畏懼，但仍然努力地去克服，並且花很多時間在上面，最後也拿到不錯的成績，普考的測統甚至拿了92分，揭露一些自己的弱點與恐懼，希望學弟妹們也能夠對自己更有信心！

四、讀書會運作

以前總覺得讀書是自己的事，但國家考試範圍太過龐大，若有讀書會夥伴能共同分擔其實會減輕許多壓力，因此非常推薦成立讀書會！以下是我參與的讀書會運作的方式：

1. 約4~5人每週固定時間在圖書館討論室。
2. 每週輪流不同的科目，找各自負責科目重要的主題、考古題擬答、研究所相關考題、期刊分享。

「學習是痛苦的，學會才是快樂的」，若不是準備高考時痛苦的大量閱讀背誦，也許我不會發現哲學的美好，至今我已工作近4年，不再需要考試，但仍時常閱讀哲學與心理學的相關書籍，甚至認為這兩個學科帶給我一生受用的知識。不論是準備國家考試或是教甄都是一條漫長且艱難的道路，希望你們也能在這過程中留下一些美好的感受，相信終有一天都會用不同的形式豐盛地收穫，深深地為你們祝福！

教育文粹 第52期

發行人

丘愛鈴 教授/系主任

出版單位

國立高雄師範大學教育學系學會

指導老師

莊勝義 老師

張淑美 老師

系會長

教育三 方筠筑

總編輯

教育三 黃心好

教育三 何家瑄

發行日期

民國一一二年八月

VOL.52

教育文粹

國立高雄師範大學教育學系 編制