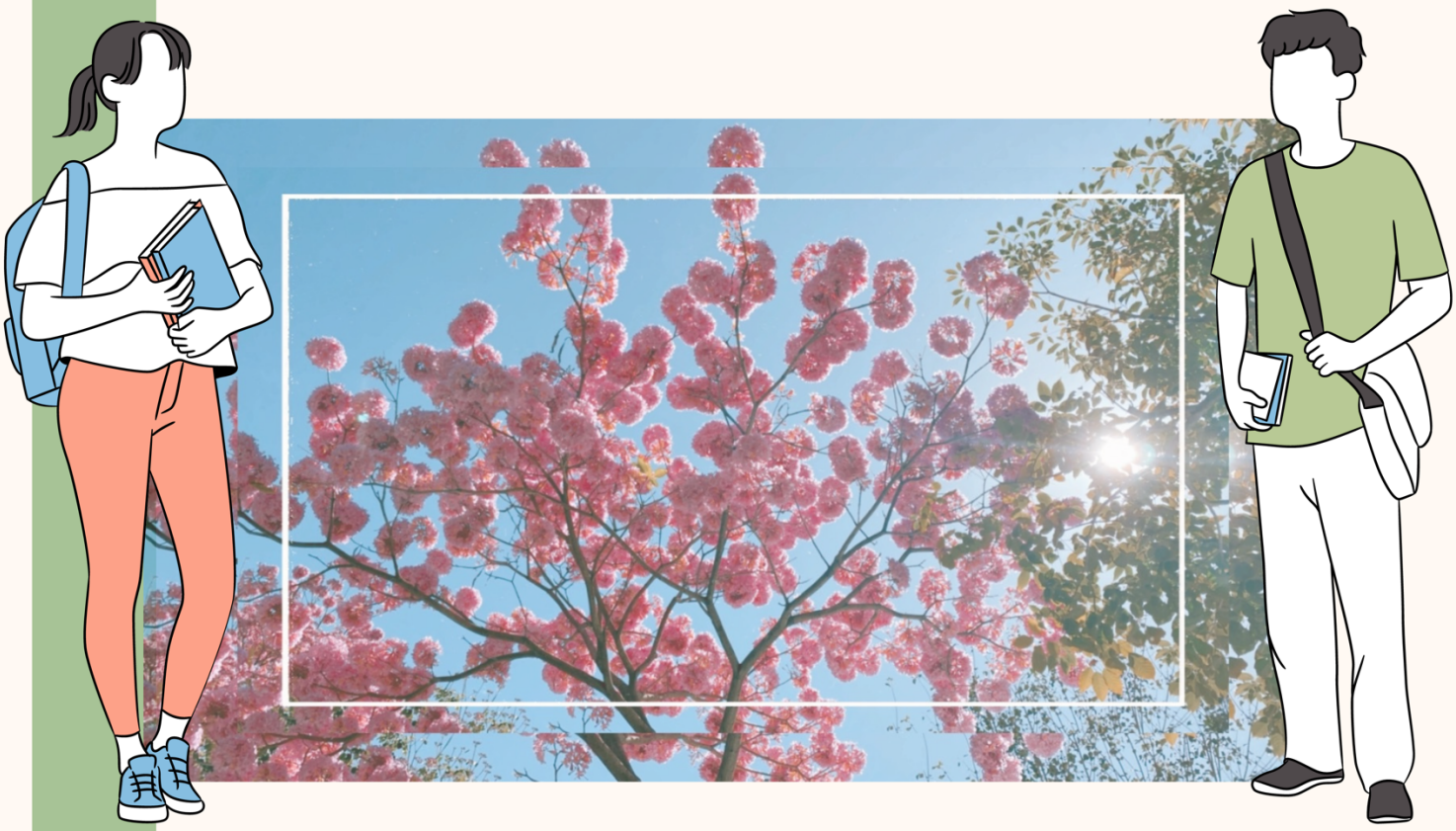
教育文粹

VOL . 51



國立高雄師範大學教育學系

一一一年六月發行

目錄

教授分享

〈夢想與實踐：系學會的榮耀與教師資格考試的挑戰〉丘愛鈴教授……5

升學備考心得

〈研究所甄試〉許僮恩……8
〈研究所甄試〉莊璿……10

實習心得

〈三週實習〉陳芊雯……13
〈三週實習〉黃可豪……18
〈諮商實習〉廖芳榆……23
〈諮商實習〉林升沛……30

科技部大專學生研究計畫撰寫心得

《少子女化趨勢下高級中等學校招生競爭壓力與學校因應策略之研究：以高雄市普通型高級中等學校為例》陳盈夙……33
《弱勢學生數學科學業成就、學業情緒與自我概念之個案研究-以永齡希望小學課後輔導計畫為例》張嘉容……36

綜合活動領域優良教案及教材教具徵選心得

《疫「同」調「理」好「心」情》羅苡佑……38

目錄

教師專業成長研習經驗分享

〈夢的 N 次方〉莊景富……43

系外課程修課心得

〈英語系雙主修〉郭秋萍……46
〈國文系雙主修〉蔡宜芳……49
〈國民小學教師教育學程〉林芳妤……51
〈國民小學教師教育學程〉洪瑋伶……52

教學經驗分享

〈永齡・鴻海台灣希望小學〉林詩穎……55
〈永齡・鴻海台灣希望小學〉楊雁婷……59
〈史懷哲精神教育服務〉羅渝傑……62
〈史懷哲精神教育服務〉汪育誠……63
〈向善基金會課輔志工〉許聿亘……65
〈數位學伴〉顏羽瑄……66
〈國小家教〉秦若瑄……68

諮商培訓經驗分享

〈義務張老師儲備訓練〉李佩綺……71

教授分享

夢想與實踐：系學會的榮耀與教師資格考試的挑戰

教育學系 丘愛鈴教授

國立高雄師範大學教育學系大學部於民國 59 年 8 月奉准成立，迄今（111）年已歷 52 年。自創系以來，師長們以「教育愛」發揚「誠敬宏遠」的校訓精神，以及本系「心誠志宏，學博術精」（HOPE：Honesty, Openness, Profession, Excellence）的理念，致力提升教育專業的優良系風，近半世紀以來，眾多優秀系友擔任國民小學、國民中學或高級中學的教師、主任或校長，榮獲教育部師鐸獎、全國 Super 教師獎、校長領導卓越獎等榮耀，或考取國家高普考試在學校或教育行政機構擔任教育行政人員，或考取國內碩博士研究所，或公費留學考試錄取留學英美澳等國，學成返國擔任大學教職等，五代育桃李，半世芳杏壇，本校教育學系對培育台灣教育界的新時代良師與參與教育政策發展有長期卓著的實質貢獻。

實踐夢想的方程式是「希望感=目標+方法+意志力」，本系為全師培系，大一師資生入學時的夢想，大多想成為一名充滿教育熱忱的良師。為了實踐夢想，大一需要設定「學習目標」，用心修習師資職前教育課程，大二透過「多元增能的方法與策略」，選擇參加與自己學習目標有關的校內外學術演講活動、工作坊、社團活動、永齡．鴻海台灣希望小學高師大分校課輔教師等，或參加於寒暑假辦理的教育理念實踐服務隊、教育部實踐史懷哲精神教育服務隊的偏鄉課業輔導等多元展能的職涯試探活動，從所參與的活動中發現問題，突破困境，迎難而上，越挫越勇，鍛鍊「續航的意志力」。

其次，欣喜師資生的團隊學習開花結果，本年 3 月教育學系系學會榮獲 111 年全國大專校院學生社團評選暨觀摩活動「大學校院組—自治性、綜合性」優等獎，系學會會長陳維珍、蔡艾昀、顏羽暄等三位教育系三年級同學北上國立中央大學領取教育部長的獎狀，返校後我們以披薩聚餐慶賀，得獎榮耀即時於學校網站首頁播放，並於 296 期校訊（111 年 5 月 3 日）第一版登載「全力以赴，耀我高師—111 年度全國社團評鑑再獲佳績」，全校師生共同慶賀分享榮耀帶來的心靈喜悅。

再者，受到嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）的影響，本校自本年 5 月 9 日星期一）全面遠距教學至期末。111 年 6 月 11 日（星期六）舉辦 111 級實體畢業典禮。繼之畢業典禮前的挑戰，大四應屆畢業生將參加本年 6 月 4 日（星期六）教育部舉辦之「教師資格考試」。自 110 年起實施「素養導向」之教師資格考試，新增「綜合題型」，關注學科的重要內容與核心概念，教育情境脈絡或學校班級場域相結合的中高層次的問題解決認知能力，跨領域學科概念統整與應用等特色。從考試科目分析，共同考科為「國語文能力測驗」（選擇題、綜合題，寫作）一

科，以及教育專業科目「教育理念與實務」、「學習者發展與適性輔導」、「課程與教學評量」等三科（選擇題、問答題、綜合題），國民小學師資類科增加第五個考科「數學能力測驗」（選擇題、非選擇題、綜合題）。師資生認真修讀教育專業課程時，建議同學自主組成讀書會，下載練習歷屆試題（https://tqa.ntue.edu.tw/）練習，可增加事半功倍之效。110 年教師資格考試全國通過率達 67.37%，誠摯祝福本年系上師資生順利通過教師資格考試，維持 100%的通過率佳績。

綜上所述，在大學四年的黃金歲月中，期望本系師資生超前部署，在教育系「心誠志宏，學博術精」的教育理念與實踐希望感（HOPE）的公式引導下，從大一設定學習目標，學貴有恆，術貴能精；大二透過參與活動，探索自己真實的興趣，並能應用多元的方法與策略增能；大三在系學會運作中實踐教育理念，抱持成長心態（growth mindset），綜觀旁人經歷與優點，在溝通互動中培養團隊合作默契，從同理心到社會利他服務學習；大四共組學伴社群或讀書會，精熟備戰和應戰的過程中，鍛鍊自己的意志力，懂得運用激勵策略幫助自己克服挑戰，每日進步一點點，創造自我價值與成就感，進一步創造「苟日新，日日新，又日新」的絢爛輝煌。最後，祝福師資生參加教師資格考試順利成功，展現佳績！祝福畢業生鵬程萬里，前程似錦，卓越發展，幸福安康！

慶賀教育學系系學會榮獲 111 年全國大學校院自治性、綜合性社團優等獎。

(前排教育學系吳和堂老師、丘愛鈴老師、學務處林淑宜老師與教育系三年級全班慶賀，111 年 4 月 19 日攝影於教育大樓三樓專題研討室)

升學備考心得

研究所甄試心得

111 級 許僮恩

一、為什麼會選擇清大教科所？

首先，先來聊聊為什麼會選擇繼續就讀研究所，而非先就業後再回到學校進修？主要的原因是透過經驗的累積還有對自我的探索，我是到大三後才確定自己未來想要走的路，而小教學程也是直到大三暑假才考取，意思是大四上才能開始修課，最快也要延畢一年才能將學程完成，在不想慢別人一年的情況下，我開始思考自己能用什麼樣的方式來追趕這一年，在反覆思考之下，想說反正未來也一定會回學校進修，不如就來個一魚兩吃，在研究所的期間，也同時修讀小教，在這期間也能加強自己的能力，讓未來的我能更游刃有餘的面對教職的挑戰！

決定要繼續唸研究所後，我開始尋找有哪一間研究所是我想要的，也同時擁有小教學程。最後選擇清大教科所，主要是它分流為兩個組別－課程與教學組、行政與評鑑組，在想要擔任教職的狀況下，對於課程與教學相關知能的需求勢必會增加，而專業的分流更能滿足自己所需，也能讓自己在這兩年間，更加專注於課程及教學的研讀，除此之外，也是因為自己從小就在高雄長大，心中一直有一股聲音告訴自己，必須離開高雄學習一個人在陌生的環境生活，這些都是為什麼我寧願選擇需要學程轉移流程的清大研究所而不是留在能夠直接繼續修讀小教的高師研究所的原因。

二、如何準備面試及備審資料？

因為瞭解自己的個性，想堅定自己的選擇，也不想多頭馬車浪費報名費後，我開始準備甄試所需要的備審資料，其實備審資料的準備並不能，就只是很多很雜需要一點耐心來整理而已，不過換個角度想，剛好是個機會能讓自己檢視自己從大一到大四的學習歷程，看看自己努力了些什麼，也想想自己哪裡還做的不夠多，感謝自己的同時，也鞭策自己未來要更努力，這也算是一種另類的收穫吧！

面試的準備如下，其實最重要的就是平常心看待就可以發揮自己的實力，完美應對了！

1. 收集學校系所相關資料：舉凡課程、教授的專業，只要是跟那個系所相關的事物都要有一定的瞭解。

2. 模擬面試：自我介紹一定要練習，這是最可以把握的，很多教授也會從自我介紹的內容進行提問，所以自我介紹講出來的內容一定要是自己所熟悉瞭解的！也可以模擬一些大方向的問題進行擬答，最好是可以找個好夥伴一起模擬面試的狀況，請他隨機從你的自我介紹問問題，或是隨機問你一些跟專業有關的問題，讓自己更熟悉臨場反應的感覺，面試時也能更從容應對。
3. 平常心面對：有了以上的準備，最後只要相信自己是最棒的！然後平常心面對這場考試，遇到任何問題都不慌不忙，把自己所瞭解的說出來，不瞭解的也試著講出自己的看法（但要小心不要不懂裝懂，可以委婉的說自己不太熟悉，但可以嘗試說說看！）只要記住平常心是最強的就可以了！
4. 待辦清單：以下清單完成後，帶著一顆愉快的心，就萬事俱備啦！

最後，不確定此篇文章對大家的幫助如何，但就是希望大家都能選你所愛，愛你所選，只要自己想清楚、不後悔，堅定好自己的目標，無論最後的結果如何，要繞多少路，只要心之所向，最後一定可以走出屬於自己的道路！

祝福大家都能成功考上自己所嚮往的研究所啦！🍀

研究所甄試心得

111 級 莊璿

報考動機	● 現實考量 有的人考研究所，是為了提高未來工作的起薪。 ● 終身學習 也有的人是喜歡某項領域，想精益求精、更上一層樓。 ● 多元發展 或是擔心未知數，而不侷限未來的發展，多一個「研究所」的選擇，讓自己有更多時間進行生涯規劃。 **綜合以上，在報考研究所前應該先思考的是：** **自己報名研究所的動機為何？**
事前準備	● 簡章出爐 ✧ 首先，你需要做的功課是：研究各校歷年簡章釋出的時間，那陣子要記得常常刷學校官網，等待學校公佈新資訊。 ✧ 再來，是分析每個科系不同的要求，有些系所會指定附上英文檢定的成績；而有些系所自傳頁數會限制 10 頁或 1 頁；不過幾乎每個系所都會想要看你的論文成果，了解你的「研究潛力」及「論文先備知識」。 ✧ 因此，如果不想未來在準備推甄時多花時間重寫一份論文，請務必考量論文題目與欲報考之研究所的相關性。之後就會發現先前的辛苦是會有回報的，大三寫的論文除了可以投稿科技部碰碰運氣、賺零用錢外，還能減輕推甄的負擔。 ● 備審資料放哪些？ ● 個人簡介 基本資料、特殊經歷、與報考系所有關的優勢。 ● 求學歷程 成長背景、自我介紹(個人特質)。 ● 報考動機 為什麼想讀這個研究所？為什麼適合讀？

	給大家的建議：平時先準備好活動照片、獎狀的掃描檔、自傳內容或斟酌考英文檢定，以備不時之需。
準備過程	● 等待初審結果 通常學校會先透過備審資料篩選進入複試的考生，所以請務必好好製作自傳！如果不清楚該放哪些資料，可以詢問教授們或願意分享範本的學長姐，過程中要記得基本的禮貌，感謝他們無私的幫助哦！ ● 考古題 －網路資源、認識的人脈 初審過了之後，最擔心的一定是研究所的教授會問哪些問題，此時 google 大神就會是你的好幫手，可以查查看考生們的分享。此外教育系的教授們也是強大的助力，別忘了他們是大學教授，也是研究所的教授哦，所以會更清楚哪些問題是必須準備的內容。
考試當天	我自己都是報考臺師大的研究所，分別是： ● 公民教育與活動領導學系 公民教育組 ● 人類發展與家庭學系 家庭生活教育組 ● 教育心理與輔導學系 教育心理學組 其中人發系比較特別，在面試前會先給英文閱讀文本，請你在 20 分鐘內讀懂雙面 A4 的文章，並解釋內文大意。不過不用擔心，裡面的單字及文法都是國高中英文能應付的，我自己認為教育系的大家可以不用特別花時間準備這個部分。 教授們問的問題幾乎圍繞在：論文內容、進研究所後的論文規劃、個人生涯規劃、想進該系的動機有多強烈、大學相關科目所學等跟自己息息相關問題，其實不難回應。 **貼心小提醒：注意服裝儀容，雖然戴口罩但女生還是要記得化淡妝，讓氣色看起來比較好。心輔系當時有要求我脫口罩面試，所以各位可以斟酌參考。**
事後成績	結果：三個系所最後都順利進正取。 值得注意的是我的初審成績都比口試成績高，大概 90 分上下，代表事前的準備是推甄很重要的拉分工具！能掌握的分數就盡量提高，並在面試時保持平常心，自然就無需擔心上榜的問題了，祝福各位金榜題名～

實習心得

三週實習經驗分享

111 級 陳芊雯

說到三週實習，不知道大家會想到什麼。一開始在大四下開學時，便覺得時間過得好快，我竟然也到了要去實習的年紀了（哭），但同時也很期待，希望可以在實習時學到許多系上不會教的事物。

在這裡跟學弟妹們說明：大四一般也會開設諮商實習課程，接受諮商實習的學校不見得也開放三週實習的名額，所以班上有很多同學在三週實習的同時，也需要請假前往諮商實習的學校，形成兩邊往返的狀態。不過我想我是超級幸運的那個位，因為在中正高中諮商實習時，便被內定「三週實習綜合活動科非前來諮商實習的同學不收」，以致於在班上選擇三週實習學校時覺得自己是上帝視角，一早就不用擔心學校問題，在三週實習同時還能原地帶小團體(諮商實習)。但希望學弟妹別因為看完這篇文，之後去諮商實習時就巴著督導老師問學校會不會開三週實習的名額哦，這通常是學校的處室經教師們評估狀況後決定的。另外，三週實習不用擔心會獨自一人前往，因為每間學校通常以三人為一組，最多收到兩組，實習時會有許多事情需要你和夥伴們一同完成，所以找「好」同伴是一件非~常重要的事情哦！

其實基本上三週實習就是先為未來的半年教育實習做準備。三週實習分為行政實習、教學實習、導師實習，且分別都會有處室組長或主任、輔導老師(通常為兼輔)以及一位班導來帶領，這些老師以我自己去中正來說，都是學校先經過討論，在學校有年資並有意願帶領我們的老師來擔任，所以三週實習時，如果想到什麼問題，都可以隨時問他們，甚至老師們也有可能來反問我們有沒有什麼困擾，不過建議盡量讓老師們覺得你是具有好奇心或好學的個性，即使想不到可以詢問什麼問題，也能跟老師們分享一些你觀察到的事情，表示你是有用心在做事跟學習的。那因為我們每個去實習的學校不同，所以以下我便以我去中正高中實習的實況來分享，給學弟妹們做參考。

一、行政實習

在這三週，學校會幫每個實習的科系安排駐地，所以可能會在教務處、總務處，甚至是圖書館，不過身為綜合活動科的我們，當然沒什麼懸念，只能去充滿愛的輔導室囉！雖然我們在最高最偏遠的樓層，但大概是最多學生出入的地方了吧！在行政實習當中，其實並沒有接觸到太多事務，不過大事不多，小事一籮筐，像是：前往五福國中招生宣傳、撥打五專/高中/高職集中入班宣傳確認電話、整

理並黏貼招生宣傳海報、包裝招生相關包裹、協助教務處復活節英文活動，回想起唯一的大事應該就是復活節活動跟實習夥伴跑遍校園追教科書出版社人員吧！

不過其餘時間負責行政實習的輔導主任會我們安排聆聽一些增能講座而社工師和專輔老師甚至提供機會給我們了解他們的工作內容跟經驗，所以即使沒什麼做到行政，但卻獲得更多充實自我的機會。但三週實習其實很少有閒下來的時間(當學弟妹們你發現沒事做，要記得主動問老師們給你事情做哦)，第三週實習我們甚至猜測老師們是不是看我們常不在或在忙，所以一點工作都不派給我們，但也很謝謝老師們對我們的體諒，而我們唯一能報答的就是跟老師們一起留到至少超過 17 點才下班(中正高中非接觸行政業務的老師通常 16 點就會陸續下班)。

在這三週，或許是待在輔導室實習的緣故，除了支援教務處的復活節英語活動，我們接觸到的事務幾乎和「講座」及「升學」有關，所以不免好奇其他科系在其他處室會遇到什麼樣的工作內容。所以學校若剛好在辦理大型活動或其他處室需要人手支援，手邊沒事的話可以積極去協助，雖然可能是一些瑣事，但累積起來的經驗在半年實習時說不定會派上用場哦！

二、教學實習

教學實習督導通常會由學校的兼輔老師擔任，在前往三週實習前，你會和夥伴們可能以電訪或實際拜訪等方式，先和老師打個照面。我個人認為我的實習重心放在教學實習比較多，所以在拜訪老師前，可以先想好要跟老師確認實習內容跟老師對你們在這三週的規劃。

我們在拜訪時，老師便已交代好我們她的教學進度，所以打算讓我們教多元智能，不過需要我們三個實習夥伴先共同設計好教案及教材，到第三週時實際試教。除此之外，為了讓我們有更多實戰經驗，老師讓我們在第二週利用她自己的教材去試教，也讓我們先適應各自已分配好的試教班級其風格(像我自己是接兩個國一班教兩週，共上到四節課)，在試教完畢後，老師也會要我們一起來討論試教過程與細節，並提點我們、給予許多建議。而督導在我們試教當天會在教室後面觀察，試教前我們會要求寄觀課邀請函給老師們，所以也可能會有其他老師來觀課寫紀錄，雖然心裡會有些緊張，但課堂中會逐漸忘記他們在後面看著你上課，看在我們是初學者 aka 菜鳥的份上，可以放寬心，不用擔心會被他們鞭得很慘，只要努力把握下次機會可以做得更好就好。此外，在教學實習上也可多向其他老師學習，像在第一週我們也拜託教其他班級的老師讓我們觀幾節課，了解不同教師風格的班級經營、教學方法及年級差異等等。

如果要說一句在試教後最直接的感想，大概是「年輕就是本錢」吧！由於在每次試教完後我們會發給學生填寫試教回饋單，所以會在收回時仔細閱讀學生的質性回饋，學生們的回饋其實都非常正向，會給予我們許多教學勉勵，如：「老師加油哦！」、「希望您當上正式老師來教我們！」、「很喜歡您的上課方式！」等等，甚至還有「年輕漂亮的老師使我上課心情愉快」的回應。不過也同時發現學生會希望我們在上課時能同時管一下秩序，或許是因為我自己只會接觸那兩個班各兩次，跟學生不太熟就兇他們會很不好意思，所以在教學時若學生音量較大聲，我可能就會突然不知該如何做，但老實說學生看到我們這些年輕的小鮮肉小姐姐來上課，大部分會表現得比平常老師上課還好，稍加管理一下秩序學生是會配合的，督導老師也能看到你的班級經營怎麼樣，所以期許學弟妹們未來在教學實習上這一塊能做得比我更好！

另外想以我遇到的教學狀況作為給學弟妹的借鏡。由於我的兩個班的班級差異大，A 班是回應較冷淡、程度好壞落差大，學生個性迥異的班級，但很可惜我在教學前並沒有顧慮到這些，想用同一份教材來上這兩個班，而忘記督導老師曾說：「我很討厭分組，因為他們的人際關係很複雜，所以都盡量以個人為單位完成學習單或學習任務。」而我卻分了組，果然事實便是如此，試教時左右兩側一邊回應熱烈，另一邊則毫無配合度可言，對我當下的打擊蠻大的，但當下沒時間感受到挫折，而是得馬上臨機應變，當然這是下下策，但是在教學前要先顧慮班級的個別差異、認知及學習狀況，然後把督導老師的話好好聽進去。我在一天之內痛定思痛，隔天的 B 班上做了許多教學修正後，情況改善了許多。或許我們沒辦法預料到所有的突發狀況，但學弟妹們看到這裡，還是可以想起我上面說的「年輕就是本錢」，趁我們還正在實習，只要不是犯太低階的錯，都還是會有老師給予你方向和指導，所以別怕自己已經丟盡高師大的臉了。

三、導師實習

帶領我們的導師實習老師是個以校為家、資歷深厚、辦公桌沒地方坐的認真班導，一開始便告訴我們很多班上的事，像是學生的人際關係、課業成績、生理症狀等等，使我們更了解這個班級。有時候也會跟我們 murmur 班上那些令他頭痛的學生，但不管我們想跟老師確認什麼，像是：午休要不要來班上、班會課是否能來看等等，他都放給我們自己決定（但我們還是要推測老師真正的意思……）。

雖然那三週並沒有太多入班和班上同學相處的機會，早自修盯學生考試也說不到話、午休也因為要幫六名單字和朗讀戰士們出題目及練習所以到不了班上(讓我懷疑其實我們是「英文科實習生」)，但班導師派了很多工作任務給我們，像是幫忙拍照紀錄班上的班際球賽、想週記題目讓學生寫並批改、聽英文

廣播問題答案等許多原本班導負責的雜項事務。但可別小看這些雜項，光是每天加班要出幾十題英文單字題目就花了不少時間，週記也是不管學生寫的多寡都認真一一給予回覆，不過抱怨歸抱怨，其實我自己是逐漸樂在其中，而且也發現學生是會看到我們認真態度的，所以就在我們實習的最後一天班導班為我們辦了個我到現在還在感動的歡送會。

班會前一節在我們在復活節活動進行協助，而班導師跟我們說班上現在少一些學生是因為有霸凌事件發生所以正在學務處處理，我和夥伴們聽完還想說「怎麼會這樣！？」下一節一忙完便匆忙趕到班上，結果一打開因開冷氣而緊閉的鐵門，23 雙閃亮的雙眼坐好冂字形座位歡迎我們的到來，才發現原來剛剛班導師騙我們！我們被安排坐在 C 位觀賞一連串的表演，班導班學生送我們一人一張大卡片，也突然請我們上台「致詞」，講完便真心覺得只送他們全班一張 A6 卡片太不成禮了，所以我和實習夥伴們後來決定再送上有放合照和個別小卡給他們每一個人。就這樣，就算實習結束過了一週還是有沒實習完的錯覺，但很謝謝班導班學生們的用心準備，也在我們來的這三週「努力維持班上的和諧」(因為我們一實習完班上又恢復不斷發生人際問題的習慣)。

班導師說過他自己也曾經每天出過 100 題練習題給要比單字比賽的學生練習，雖然班導師自身是數學科專業，但我才發現原來身為班導師，其實有許多我們想不到事務，包羅萬象，班導除了要有一套自己的管理原則，為了班上的每個學生的成就，什麼都要會，許多瑣事需要親力而為，像是：不斷提醒學生對齊桌椅、抽看垃圾回收情況和追問學生回條給家長補簽名了沒等等，這些我在實習時當下便看在眼裡，即使已經三週實習完，現在有時諮商實習時遇到班導師，也聽到他正頭痛班上學生的問題，所以深刻體會到班導師有班導師的辛勞，帶領一個班級也著實不易，自己也要記得好多事情。雖然未來要成為輔導老師的話，會兼任班導師的機率不大，但經過導師實習，是可以學到很多班級經營的，也對於之後學著如何了解每個學生都很有幫助。

四、給學弟妹在三週實習時的注意事項

如果學弟妹真的想知道有什麼雷要小心踩或需要知道什麼該注意的，我已我自己的狀況分成以下「實習前」跟「實習時」兩部分給你們參考：

1. 實習前

   (1) 在教育實習的第一週會選實習學校，請慎選夥伴，好的夥伴在這三週會讓你開心到上天堂，選前也可以先問其他學長姊推薦哪些實習學校做為參考。

(2) 和實習夥伴保持聯繫及工作，聯繫學校的部分，有些可能重視要先連絡教務處，但不管怎麼樣，都記得保持禮貌，可以的話三個夥伴坐在一起聯絡會更好。

(3) 聯絡到負責帶教學實習的老師後，可進一步約好實體見面，先把握時間了解老師的教學進度跟教案要做什麼主題。

(4) 準備好要去實習的衣服，我自己是真的每天會穿襯衫（但不是看起來像面試的那種），切記 no 短褲/裙、no 藍色牛仔褲、no 破褲、no 吊嘎和 no 拖鞋，也不要穿身體一動就會顯腰身的衣服。

2. 實習時

(1) 盡量準時到（不要像我第一天不小心遲到，後面一直在挽回形象），如果不確定要幾點下班，前幾天我會建議就看老師們幾點走再和老師們報備，不趕時間就別急著走～

(2) 我們的三週實習指導老師是鍾主任、阿美老師和彩鳳老師，但三位老師哪天會來探望不好說，也可能不會提早說，但就保持好認真態度不偷懶基本上就沒事了。

(3) 多看多問，老師問的問題也不要太簡短回應、句點老師，想不到要問什麼問題，可以隨時和老師分享你自己的觀察或發現，老師通常都會給予回應的。

(4) 在實習學校不管是不是遇到認識的老師，都一律跟他們問好，畢竟脖子吊牌掛著實習證，就是代表高師大。

(5) 真的沒事情做的話，也不要在老師面前一直滑手機，盡量找事情做，隨時主動詢問處室老師給予工作做。

(6) 演示前給老師們還有高師大三位老師邀請卡，行政處室（教務主任、組長、校長）也可以衡量是否要給（但他們通常不會真的去觀課啦）。

(7) 實習後記得給予真誠的感謝以及送小禮物卡片給老師（我跟夥伴在中正的做法是：請處室老師喝的跟公版感謝卡、行政處室給公版感謝卡，三位實習督導老師則是各送一份較好的禮物及手寫大卡片）。

三週實習心得與經驗分享

111 級 黃可豪

我是連續兩年從小教三週實習接著中教三週實習，都遇到疫情攪局的實習生，在 110 年小教三週實習遇到三級疫情，第三週的實習直接變成遠距而沒有機會上台試教，很幸運在今年 111 年順利完成三週的實習也參與到上台試教，但在實習第一週就發生校內同學確診全校停課的問題，所以可以說兩次的實習經驗都相當特別，接下來會分別分享小教與中教的實習心得，再總結對參與三週實習的建議。

《小教三週實習》

小教有別於中教，導師除了科任課外幾乎是全天候跟著學生，因此對於班級規範的養成、學生狀況的了解、班級事務的處理會做到比較全面，同時學生品格、價值觀念的養成就特別仰賴導師，我們全部集中於博愛國小的各年級進行三週實習，因此可看到在同樣的校風與學校文化下，存在多元的教師，在同一活動中，不同年級、不同班級導師的規劃都不盡相同，也從此看到不一樣的班級經營風格，我想就以下幾點跟大家分享：

多元的班級經營風格

我實習的年級是五年級，在與其他實習夥伴交流的過程中發現很多不同經營風格的導師，像是有導師與學生感情很好，學生喜歡找導師聊心事；導師認為不必與學生成為朋友，在經營班級時需要保持一定的威信；當然也看到導師掌握絕大多數權力，在課堂進行、學生問題處理時都有固定的規範而不輕易做調整，堅持自己的原則等。這都沒有誰對誰錯、誰好誰壞的比較，而我認為應該由自己的觀察去反思這些的作法帶給學生什麼？是學習遵守規範、是習慣的養成，還是真正能夠讓學生將這些態度帶入生活情境中，透過與導師的對話整理出自己的結論，並且與自己的特質、能力相結合，找出一套符合自己風格的經營策略，才能夠在整學期長時間與學生相處的過程中，有效規劃班級事務與施行合適的班級經營。

真實的教學情境

小教與中教不同之處在於有機會可以看到不同學科的教學過程，因小教本身師培階段的領域就很多元，所以實習時也能夠盡可能爭取到不同科目的觀

課，從觀課中看到很多校內教材教法所學的概念並不一定能完全用於教學現場中，以自然為例，老師建議以學習環的方式做教學，提問的方式也嚴格規範，但經過觀課以及與任課老師討論後，現實的學生狀況是多變的，且操作實驗與完成習作等是繁瑣的，有時須處理班級秩序問題就用掉不少時間，課程需要隨時做濃縮，因此講述式教學、提問式教學、實作、小組合作學習等教學方法需要隨時構想好要如何應用，才能在多變的教學過程中臨場應變。

科任教師專業自主與原班級規範的連結

小教導師主要負責國語和數學的教學，這兩科節數多，因此學生大多會習慣導師的上課方式以及在教室內的相關規範，有時到了科任教室，換了環境換了老師，學生的狀況就不像在原班級中那樣的受約束，此時很仰賴科任老師的班級經營能力與教學能力，同時也可利用班級日誌讓導師了解科任課的狀況，但導師仍會尊重科任教師的專業自主，除非有特殊狀況如師生糾紛、學生受傷等問題，才會進一步向科任教師了解狀況，其餘則不干預科任教師的班經與教學。從此點可看到身為導師，豎立班級規範是很重要的，雖然有規範學生仍會有不受約束的時候，但學生如果沒有良好的意識，知道什麼該做什麼不該做，即使問題回到導師手上仍無法妥善解決，班級常規不僅限於導師授課，而是要讓這些規範深植於學生的日常情境中。

與學生共同完成校本課程—愛心早餐

《中教三週實習》

我實習的學校是我的母校高師大附中，中教因為導師大多只負責早自修、午休、班級事務、自己任教的學科，所以能夠看的東西不多，這次的實習班級被安排在國三，班級規範大多定型，學生的狀況也不多，因此實習大多以行政實習與綜合活動輔導科實習為主，以下就我所見所聞與所學來做分享：

別被理想蒙蔽了雙眼

我們在教育系的訓練下，歷經了多次的教學演示與教案設計，即使到了大四也一樣躲不過教案與演示的魔掌，雖然說得很可怕，但確實這也幫助我們熟悉教學方法以及設計的方向，不過演示的過程中就是理想狀態，即使是經驗豐富的正式老師，在設計教案與實際教學時都要不斷反思與調整，更何況是我們這些初出茅廬或僅有幾次營隊經驗的學生，除非自己爭取到像是史懷哲、永齡、營隊等機會，否則我相信多數人可能是沒什麼在國中教室自己上課的經驗，就連我也覺得自己的經驗是不足以獨自應付現在的國中生。

從三週實習第一堂觀課開始就被丟了一顆震撼彈，原來科技輔助教學施行起來是這麼困難與混亂，一下網路連不上、一下學生連 Youtube 在聽自己的音樂、一下忘記密碼.....種種問題直接刷新我們對科技輔助教學的看法，學生髒話滿天飛、到處走動、互嗆對方等等，這些都是在老師班級規範實行兩年的班級中看到的樣態，雖然知道這種樣子可能是常態，但實際看到後腦中充滿無限疑問，老師是用什麼態度面對學生罵髒話？如何在這麼吵雜的教學環境中保持冷靜？選擇使用平板做教學而不是在電腦教室操作的原因？教學經驗中科技輔助教學的限制？有學生不操作怎麼辦.....各種問題，在與輔導老師討論後得到答案。

「佛渡有緣人」是輔導老師請我們思考的，理想上我們都希望每個學生課堂參與度一致、不可以於課堂或校內罵髒話、學生能學到我們提供的知識，但事實上在常態分班的班級中是較難做到的，我們心中可以有理想，但要在設計課程時思考以下幾個問題：

1.學生需要的真的是你這堂課設計的東西嗎？
2.若有學生不願意參與這堂課，你希望最低限度他能完成什麼目標？
3.設想學生參與這個課堂活動，可能會有哪些反應？

在實際經驗過真實課堂情境後，需要改變對理想的看法，融入真實情境更能讓自己的課程方向更符合學生的樣貌。

三週實習試教—擁抱「清」春不孤「單」

危機管理怎麼做？實際做起來長怎麼樣？

我們在實習第四天就遇到校內學生確診全校 PCR 並被通知須自主健康管理暫停上課，大家可想想若你是學校老師、處室主管、輔導老師，面對突發的狀況你可以做什麼？我們在教育系受過危機管理課程的訓練，大家知道危機可以怎麼管理、後續如何應對、輔導工作怎麼介入等問題，我們實習生當天參與到發放快篩以及其他行政業務的協助，到事後才詳細了解校內各處室做了哪些事，我與實習夥伴各自列出的輔導室能夠做的事情，再與實際情況核對，發現其實在發生事件的「當下」，學校能做的僅有其中的一兩項，有些業務礙於優先順序或是與其他處室合作，會被擱置好幾天才能進行，當然面對突發狀況大家都各自在忙碌，但其實亂中有序，我們列出的業務都是可以做的也有些是必須做的，只是先後順序以及急迫性的問題，會影響危機處理的流程，從這點可看到不論身為行政人員或是一般教師，都須對不同危機事件有概念，若能夠在危機來之前先模擬好自己可做的事情，當真正需要時才能盡可能提取資訊並有效率地處理。

突發疫情，協助教務處整理自主管理通知單

《給學弟妹的建議》

除了多聽、多問、多看，還要「多做、多想」

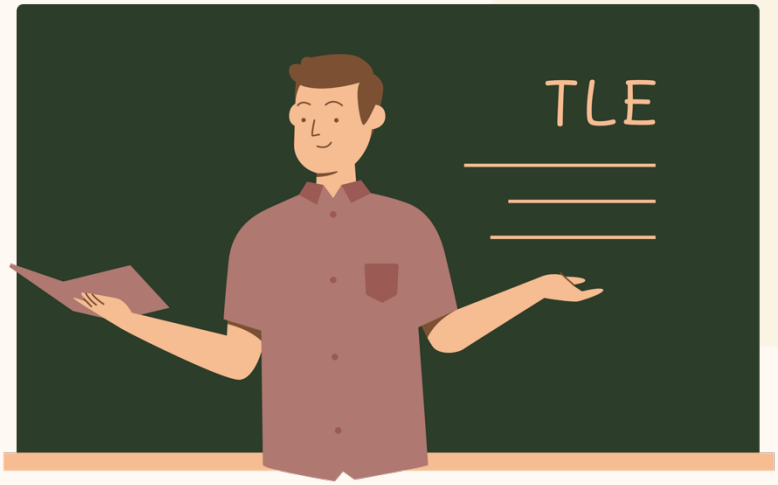
這次剛好以校友身分到附中實習，因此有很多特別的工作機會，在跟同班同學聊到不同學校的實習狀況時，發現部分人有做過奇妙的雜事，例如撕紙、處理不要的檔案，一些看似不知道可以學到什麼的事情，我認為這些就是可以思考的問題，因此我認為「多做、多想」是可以努力的方向，有機會做越多事，就有越多機會去思考這件事情背後的目的，以及是什麼東西衍伸出這件事，想想行政的業務、導師的業務、輔導室的業務可能存在哪些問題，有什麼是可以改善的、有

什麼是可以更有效率完成的，雖然我們當下不能改變什麼，但經過這樣的反思可以幫助自己未來接任相關工作時，能有不同的見解。

主動積極、細心是關鍵，運用自己的營隊、學習經驗於實習中

實習機會難得，除了前一點提到的，積極爭取觀課、議課，甚至是參與教師專業社群的討論都是對自己的經驗養成有極大的幫助，本次協助附中安排高三模擬面試的時程，考量到教授時間、校內老師的工作量、面試的密集程度等面向，將原本早八到晚五的密集時程，調整成更分散的樣子，並說出考量的重點，最終也被採用，驗證了細心的重要性，實習過程中老師可能會指派一些行政業務讓我們練習或協助，這時若能夠比別人多一點細心，不只把事情做完更要做好，能夠藉此展現自己的應變能力，這也是我在擔任教服隊隊長的歷練下培養出的態度，因此我認為能夠隨時注意周遭，比別人多一點耐心與觀察，就有機會讓自己學到更多。

實習機會得來不易，怎麼在短短幾週內學到東西並充實自己，是展現你跟別人不一樣的關鍵，多數實習輔導老師都是相當有耐心且願意分享的，多向他們學習，可以看到不一樣的視野，同時也能更加確信自己是否真的想要往教職的方向走，別害怕做不好，因為你都還有學習的機會，給自己一點挑戰，嘗試過後才知道自己還有哪方面是不足的，希望大家都能夠在實習時有屬於自己的收穫與發現，並在未來教職上善加運用。



諮商實習經驗分享

111 級 廖芳榆

嗨嗨大家，我是芳榆，很感謝能受到學弟妹的邀稿來分享諮商實習的內容。此刻正是生涯階段交關的大四下學期，面對未來著實有許多的不安；但也因為有諮商實習的經驗，讓我能有更充分的準備，去面對畢業後的所有未知。

期盼下文的個人經驗分享，能夠使對自我定位感到迷惘，或者是對諮商實習感到疑惑的學弟妹們有一些幫助。

一、準備－踏入諮商實習前的考量

1. 誰適合修習諮商實習？

有修畢諮商理論與諮商實習的人當然都可以。只不過，如果選修諮商實習，註定會在接下來一年中耗費不少時間與心力。上學期是個別諮商實習(接個案與處理行政事務)，下學期則是團體諮商實習（帶領小團體與處理行政事務，有的學校也會要求在下學期持續接個案)。

因此，若已經清楚確立與輔導諮商無關的目標，則建議專心投入自我目標，不需要特別修習這門課；倘若是尚在探索中、不確定對教職、輔導諮商是否有興趣的人，可以參酌下方的收穫與結語，以衡量修習此課程是否可以滿足自我探索的需求。

2. 該怎麼選擇實習學校與夥伴？

教育喜歡強調學生存在個體差異，同理來說，實習學校、督導老師也存有相當大的個體差異。每個學校的內涵差異，影響的層面也相當廣泛，譬如：學校風氣與學生組成、輔導室的工作風格、行政事務的類型、實習學校對實習生的安排、督導老師的指導方法……除了宗幸老師細心向各校聯繫與確認的相關原則之外，諮商實習的具體運作方式在每間學校都是獨一無二的。因此，如果想知道某間學校的實習狀態，最迅速有效的方法大概是詢問在該校服務過的學長姐了。

對於怎麼選學校，我得先說一句醜話：「並沒哪間實習學校比較涼。」當你選擇修習諮商實習，你就注定有比較辛苦的大四生活。所以如果想找輕

鬆的實習學校，我先在這邊勸您不要選課比較好。那麼，實習學校的選擇條件，我覺得可以分成自我與學校兩方來考量：

(1) 自我因素：

i. 人格特質：先了解自己的個性適合怎麼樣的學習環境，再去尋找能讓自己學習效果發揮到最好的學校以及督導。

ii. 時間規劃：有的學校實習時間固定，有的則須彈性配合，如果有排課排班上的考量，也可以多注意一下。

iii. 通勤距離：大四實習期間需要頻繁來往高師大與實習學校，絕對要考量交通距離與通勤時間。這邊也友善宣導，請有車的朋友盡可能讓沒車的同學先選距離高師大較近的學校。

(2) 學校因素：

i. 學校類型：學校規模、學生背景組成都會直接影響輔導工作的面向，如果你想了解特定學校類型（完全中學、大校）的運作內涵，也可以多了解每間學校的屬性差異。

ii. 行政任務的種類：不同學校要求的行政工作不同，有比較事務型的紙本作業，也有美術型的教室布置，甚至也有進行彈性課程的教學活動。配合前方的人格特質，可以找到適配且願意嘗試的學習方向為佳。

iii. 下學期是否也要接案：有的學校會邀請實習生於下學期的團體諮商時也持續接案，但畢竟下學期接案不在修課規範內，屬於額外的工作。所以若對於更多的晤談機會沒有興趣，不想要在下學期仍須晤談的話，則不建議到下學習也需要接案的學校。

聊完學校的選擇，夥伴的選擇也很重要。通常一間學校會收 2-3 位實習生，有可能是一位督導共同指導，也有可能是每人分屬一位，端看各校如何安排。你與你的夥伴在上學期的個別諮商，除了初始與學校的接觸聯繫外，基本上交集不大；但是下學期的團體諮商，你們會是很密切的生命共同體，必須一起完成帶領小團體的任務。這絕非是平常做報告的合作程度能夠比擬的，帶小團體需要你們事前討論方案、帶領間的合作與默契、結束後的反省與溝通，若無法真誠互動，效果也會反映在輔導工作上。因此，若能與工作風格類似的夥伴合作會有很大的助力；不過學習與不同風格的夥伴磨合，也

是種對自我成長的助益。不論風格相仿與否，願意真誠開放的溝通協調，才是選擇夥伴最重要的考量。

3. 諮商實習前，我能做些什麼？

如同升上大三後會突然被告知要在一學期寫出研究計畫，直到宗幸老師在第一節課說明這學期的規劃前，基本上都是充滿未知且茫然的狀態。我會建議可以像現在這樣觀看教育文粹，或者是去詢問大四的學長姐們，透過對實習內涵的瞭解，能夠幫助你評估該如何面對實習。不管是預先打聽學校、尋找夥伴、安排時間等，都會是你可以預先規劃的事情，以避免到了第一節課要選擇學校的當下，只能驚慌失措、隨機分配的窘境。

此外，建議運用寒暑假，好好複習一下諮商理論、諮商技術、團體諮商的讀本。因為實習開始後其實沒有多餘的緩衝時間，你得即刻成為一名輔導老師，面對活生生的國中生個案。多認識不同學派的理論基礎、不同技術的運用時機，除了能幫助你開展晤談工作外，與督導討論時也會需要對這些專有詞彙的理解。

二、進入現場－理論與實務的心態調適

1. 入校的大原則

在宗幸老師的課程分配完實習學校，並且與督導老師取得聯繫、確認入校時間後，基本上就會直接開始接案。此時此刻，在校內師生的眼中，你便是一位老師了。因此，你需要瞭解校園環境既有的工作慣習，並且盡可能融入實習教師的角色。以下幾點事項是我的觀察與省思，供你參考該如何起步：

(1) 友善、有禮、積極

這三點大概在各種學校實習的建議中都會看見，我一開始也覺得是長輩老掉牙式的說教；但是，不得不說教育環境文化，或者是作為任何領域的後輩，若能表現出這樣的特質，在環境的適應與學習真的會比較吃香。學校的老師們多半是義務協助，儘管所領取的督導費遠低於實際上督導我們的時數，但仍然非常客氣與熱心指導。因此，實習生若能夠展現相對應的熱忱，互動中常保禮貌與感激，我想對彼此的關係建立與維繫有很大的幫助。

(2) 詢問、表達、確認

如果說上方是態度面的展現，這邊比較像是動作面的技巧。實習老師的角色很有趣，在學生眼中是老師，在督導老師們的眼中也依舊是學生。儘管進入現場後，我們常會因為許多第一次接觸的陌生事務而感到手足無措；但只要有勇氣與禮貌開口詢問，老師們多半會示範、說明給你知悉。在任何的學習上，只要把握「不會就請教」、「不確定就詢問」的大原則，基本上都能夠有很豐富的收穫。千萬不要怕做錯事而不敢開口，因為沒開口而把事做錯，才是最讓人後悔莫及的事情。

2. 督導與學校的老師們都是貴人

每間學校輔導室的工作風格都不同，就算在同一間學校，不同的督導老師指導風格也各有特色。有人較為嚴謹制式、有人較為彈性開放；但這不分好壞，不同的人本來就有適合的指導風格。無論如何，實習學校的督導都會是你接下來一年中密切接觸的引路人。

起初會需要一些時間來適應彼此的督生指導關係，你在觀察督導的同時，督導也在思考該如何指導你。我認為這樣一對一的指導關係，更加仰賴對彼此的理解；換言之，信任也尤為重要。如果能與督導建立良好的溝通模式，真誠且開放地討論輔導工作與督導中的議題，對學習也會有更好的成效（具體成效為何，詳見下方收穫處）；不過也留個但書，如果與督導的指導風格不合，難以建立開放的溝通模式，那也還是謹守上方的原則，將任務的底線完成。千萬不要因為與督導老師不適合，就忽略了輔導工作中其他的學習因子。

再者，除去督導老師以外，很有可能也會接觸到輔導室的其他教師，甚至是個案的班導師。面對這些老師，也務必維繫前方提及的大原則，以留下好印象。以我的例子來說，我在經過督導同意後，去請教能不能觀摩其他輔導老師的晤談或授課，得到了非常多的省思。總而言之，只要關係能夠建立起來，任何的老師都會是你可詢問的對象、可觀摩的榜樣。

三、收穫－輔導工作須直面最真實赤裸的自我

1. 工作成就感不易尋得，還會常常自我懷疑

諮商實習的主要工作是接案、繕打紀錄、行政工作，前兩項所需的時間與心力，遠超乎你的想像。與個案晤談的歷程中需要即時整合腦中的理論與技巧進行回應，晤談後的回想、紀錄和自我省思更是會消耗龐大的精神力。

晤談工作的成就感來自於個案，我們期待透過輔導的介入來改善個案的生活議題；然而，個案的狀態在短期內有顯著的轉變是微乎其微的。此時，很容易會產生負面的情緒與自我懷疑的念頭，好比：「為什麼談了這麼多次，個案還是一樣卡住？」、「是不是我能力不夠好？」、「如果我在那個當下用另一種方法回覆，會不會有更好的效果？」、「我是不是不適合輔導工作？」……等諸多的自我攻擊都會在輔導工作內默默增生與累積，著實是對自我身心的重傷。

然而，去直面這些自我質疑，並且練習調適身心，往往也是最有收穫的一環。我的督導會協助我正常化看待輔導工作的挫折，她常說：「冰凍三尺非一日之寒，個案今天之所以會選擇這樣的生活方式，代表長期以來給了他不少好處，這絕非是我們幾次晤談可以去改變的。」此外，自己也可以從設立小目標來練習自我成長與肯定，譬如：「上次我沒辦法忍受沉默，這次我很自然地度過了兩分鐘的沉默，我真的好讚。」其實經過幾次省思與調適，我發現只要放慢腳步、仔細觀察，便還是能從晤談工作獲得成就。好比個案準時到輔導室接受晤談，我們都可以解讀為是與個案關係建立良好的象徵。

透過實際接案，我們可以認識實際的輔導工作的常態，也能夠省思我們的期望與情緒該怎麼調適，我認為是琢磨心理強度的絕佳機會。畢竟，在往後的人生裡，多的是被否定的經驗與自我質疑的機會；也因此，能透過諮商實習在安全的環境下練習，我想是再好不過了。

2. 個人特質與狀態會直接反映在輔導工作中

輔導工作是很赤裸的，不僅是在晤談中窺視另一個生命的歷程，更是在工作中會時時刻刻反映出自己最真實的狀態。一個諮商員的行為模式，會直接展現於晤談工作內；換言之，進行輔導工作的同時，也你會被迫去看見屬於自己的議題。不論議題的內容為何，面對自己最真實與脆弱的一面，往往都需要相當的勇氣去承擔揭開後的陣痛。

所幸在這項挑戰上，我的督導協助了我許多。我與督導的督生關係穩定，歷程中都會真誠開放地討論彼此的想法和感受。在實習初期，督導便從我渴望看見工作成效、容易質疑自己不足、提問與紀錄積極，覺察到我是個急性子、過度有責任感的人。督導總是會在督導過程中提醒我先緩一下，在自我議題中多作停留，也陪伴我去探索擁有這項特質的緣由，並讓我能好好省思特質所帶來的影響。此外，督導也給予我很多的支持，除了會正向框架，詮釋特質反映的優勢外，也常鼓勵我：「多給自己一些彈性跟允許，慢慢來就好，沒關係哦。」讓我能夠在溫暖的環境中，去調整自己的狀態，學習不同的生活模式。

在處理個人議題的同時，督導也會回扣輔導工作的進行，比如練習將晤談的步調放緩、嘗試放任晤談中的沉默、將責任交還給當事人等。督導對於輔導工作，往往都會在確認我的狀態，核對過彼此的想法後，給我明確而簡易的目標，讓我能夠在能力許可範圍專心地達成每次的練習，讓我能夠循序漸進的慢慢熟悉輔導工作，也逐漸調適自我的狀態。

如同個案在短時間內難以改變長期存在的議題，我想我們也需要時間去練習面對自己的課題。如今，我已經看見並接納自己的特質所帶來的優劣，而督導那句「給自己多一些彈性與允許」也讓我持續受用於生活中；儘管諮商實習即將邁入尾聲，但是實習歷程中的影響卻會延續至未來，時刻於人生內省思。

四、結語與建議－在輔導工作中練習調適生命的輕與重

我覺得透過諮商實習，擁有能成為輔導老師的機會，會讓你感受到相對應的責任重量。你對個案說的話，是否會真實的影響一個生命未來的走向呢？實際上，或輕或重還真的不好說。我想我們的確很難在個案的生命中扮演至關重要的角色；但或許，我們說過的話能夠讓個案多一些思考的機會，在未來的某個當下發揮影響力也說不定。

所以，我希望大家不要低估了自己所須承擔的責任，既然選擇修習課程，就要好好扮演一位用心的輔導老師；同時，也不要高估自己的影響力，擅自去攬下晤談因果中的所有責任而罪惡萬分。讓工作的壓力反噬自我價值實在是得不償失，我希望大家都能夠作好自我照顧，適時調適身心。此外，輔導絕非單打獨鬥的工作，別忘了有學校的督導、宗幸老師可以請教專業問題，身邊的同學好友們更是可以互相分享、促進普同感與得到慰藉的絕佳選擇。你遭遇到的問題，絕對也有人陪伴你一起面對。

最後，祝福下定決心選修諮商實習的你，能夠認識輔導工作的實際狀態、好好探索自我議題、把握每一個能夠內省的機會，並且在調適的過程中得到對未來人生獲益無窮的珍貴經驗。

⬅️用心的督導們在接案前先陪我們演練

下學期的團體諮商實習，帶領小團體的模樣➡️

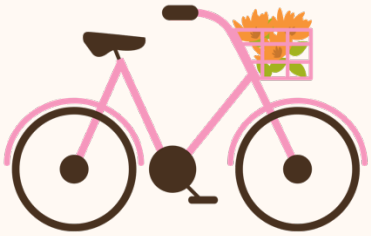
⬅️額外的學習機會，這是帶領
輔導室開設的彈性課程

也是額外的學習機會，督導讓➡️
我們參與雙殊課程的觀摩

學校諮商實習心得

111 級 林升沛

大四開始了學校諮商實習的課程，能夠實際前往國中進行諮商的實習。主要的焦點是放在學生的個別諮商與小團體帶領，以下就整學年的實務經驗分享實習心得與省思：



一、諮商實習做了些什麼？

我進行諮商實習的學校是鼓山區的七賢國中，跟我一起到七賢國中實習的還有文瑀跟宗憶。平常我們三人不會很常見到，大部分時間都是自己安排實習的時段，只有在校慶活動或是的晤談之間的空檔會遇到彼此。即便如此，還是很感謝能與這兩位同學一起在七賢國中實習，讓我們在實習過程有彼此的陪伴與鼓勵。

上學期我總共接了兩位個案，分別進行了六次與八次的晤談。帶領我完成個別諮商的督導是七賢國中的黃老師，是位兼任輔導老師，也就是說老師有在班級授課也有在接案。在黃老師的身上，我看到她用心的在課堂中認識每位學生，有助於跟這些學生在個別談話的時候有一些訊息能夠進行探問，也會將她在課堂當中所發覺個案是什麼樣子，提出來與我一起做討論。

下學期與文瑀一起帶領情緒管理的小團體，有六位成員參與在這個小團體當中。我們從認識情緒、覺察情緒到學習情緒管理的策略，一步一步與國中學生探討情緒的議題。陪伴與教導我們的是羅老師，是七賢國中輔導室的專任輔導教師。羅老師每週都從旁觀察我們如何帶領小團體，並在團體結束以後給予我們指導與建議，幫助我們修正為了下次更有效的帶領。

除了前面提到在國中實際實習的過程所遇到的人事物，回到學校上諮商實習這堂課也是很重要的學習。每位同學會在實習一段時間後，回歸到課堂中做自身的個案報告，以及運用課後時間和老師與同儕進行團體督導。有了個案的報告以及團體督導的協助，我看到在實習的歷程中又很多人的協助與陪伴，也能在同儕身上彼此的學習與交流。

二、實習過程中我有什麼發現？

在實習的過程中遇到困難是必然的，就像是我跟其中一位學生談論情感議題的時候，我發覺到我自己存在著一種尷尬，而不知道該如何開始諮商與提問。我一開始不太敢提出這些個人的議題與督導討論，所以我選擇在同儕與團體督導的時候，跟老師還有同學們進行討論。而老師與同學們提供的建議，還有為我設計一些可以自然進行提問的方式，都提供我在下一次的諮商很大的幫助，所以我很慶幸在這些時刻有宗幸老師以及同學們的幫助。

再來是在與學生諮商的歷程中，我發覺到當我要開始接觸情感的議題時，我會因為自身的經驗而影響到我在諮商當中的狀態。我會擔心學生是不是會覺得我不能理解他們？我沒有站在他們的立場去思考？會不會我說的話會傷害到他們？我發現這些我所擔心的事，是因為我覺得我比這些學生還要成熟，所以他們應該要跟隨我的價值觀。而在這部份我的督導幫助我很多，她慢慢帶領我看到要陪伴在個案當下的情緒與感受，我們要做的是跟他一起覺察他在情感當中的需要，而不是要告訴學生她應該做什麼。

最後一項覺察是在跟同儕督導或者是個案報告的時候，也許每個人所遇到的個案都是不一樣的個體，個案的成長背景、所遇到的困難與議題皆不相同，但從同學們的分享會看到一些自己也能使用在諮商的技巧和方式，學習別人的優點，並且運用在自己的晤談。還有跟老師、同儕一起討論的歷程中，我也能發現自己在諮商當中的一些盲點，有些時候單靠自己的力量是沒有辦法覺察的，正需要多方的觀察來提升自己的專業程度。

三、諮商實習對未來的啟示

諮商實習無疑是一段很紮實的訓練與學習，能夠實際到國中的教育現場去進行個別與團體諮商，接觸學生最真實的樣子，我想對於自身在未來的輔導生涯有很大的幫助。也能從現在的覺察看到自己還有很多的不足，在晤談的狀態的不自然、不順暢等等，未來需要在這些方面有更多的學習。

再者，我應該多注意自己與學生在諮商的時候，要把焦點放在學生身上，避免讓自己本身的一些議題或是價值觀、想法等等，來影響到諮商的平衡。

最後，是希望這學年所累積的這些經驗，能夠成為未來半年實習與就業的養分，並且能夠在輔導學生、教學與帶班當中，運用這一年所學習到的，如何陪伴學生的技巧，投入更多愛與同理在學生身上。

科技部大專學生研究計畫撰寫心得

科技部大專生研究計畫心得分享

111 級 陳盈夙

對教育系大三、大四的學生而言，對於論文肯定都不陌生，大三會有教育研究法的課程，系上也會安排一學年的專題研討課程，帶領初次踏入研究領域的我們進行畢業論文的撰寫。以下就我自身申請科技部大專生研究計畫與完成畢業論文的經歷與心得啟示進行分享，無論是正在如火如荼撰寫中的大三、正在探索研索階段的大二、抑或是還在熟悉系上課業的大一學弟妹們，希望皆能給予大家一些方向。

要實現一個目標，最重要的即是踏出第一步，而研究亦是如此。研究的第一步就是論文題目的構想，找到自己想深入研究且感興趣的研究主題，才能推動論文的進展。這部分可以從日常生活或是求學歷程中逐漸探索，並發覺自己關注的議題，提醒大家盡量找自己感興趣的主題，因為研究不是一蹴即成的，找到自己有熱忱的議題，才能長久與其共處，並開心地進行研究。另外，也建議可以提早收集自己的研究主題，大一巧玲老師的教育概論課程有安排教育時事的剪報作業、大三彩鳳老師的教育法令與公文課也有教育新聞的心得撰寫，大家都可以好好利用這些機會，培養自己關注議題並收集相關資訊的能力。雖然這些看起來都只是一門課的作業，但制定論文主題及撰寫的過程中，一定會回頭感謝當年認真看待那些作業的自己。

在論文題目的構想中，也許會遇到很多挫折，當初我在制定論文題目時，也更改了許多次，偏鄉教育、繁星計畫、校長遴選、招生壓力都是我曾考慮過的主題，這時候就可以再逐一篩選。篩選方式有很多，可至碩博士論文網、華藝線上圖書館等網站，收集相關題目的研究面向，如果有相似的題目也無妨，從中找出遺漏的層面加以研究也是很不錯的選擇；再者，也可以與指導教授進行討論，討論過後總會茅塞頓開，對於研究也會有更明確且可行的方向。

在和堂老師的課程安排之下，大三結束之前一定會完成論文的前三章，此時也正好銜接上科技部大專生計畫申請的階段。科技部計畫主要是補助大二以上的學生能夠提早體驗研究，並加強實作能力的計畫，申請時須要繳交十頁以內研究計畫及成績單，並完成相關程序的申請，若有成功獲得補助，則能夠得到每個月6000 元，為期八個月（每年七月至隔年二月）的獎助金。非常鼓勵大家申請科技部計畫，除了有額外的收入，可以補足每個月的生活支出之外，大三、大四要忙於系學會、課業與實習之間，是非常難兼顧到論文的，因此科技部計畫的繳交期限，也能成為督促自己推動進度的壓力。

然而，要申請科技部計畫必須要找到一位願意指導的教授，教育系教授們的專業涵蓋了許多領域，例如性別教育、教育行政、輔導諮商、課程教學、測驗統計等，可先瞭解自己的研究主題屬於哪一個領域，再去詢問相關領域的教授是否願意指導；但在此要再三強調，教授的指導並非義務性的，在繁忙的課務及研究中，要撥空與我們進行討論、批閱我們寫的論文，都是教授們利用額外時間進行的，因此在討論或詢問之前，自己要先做好功課，不要兩手空空地跑去跟教授約時間；與指導教授接洽或後續的討論之時，更要記得保持主動、積極、謙虛、感恩的態度進行學習，相信教授們也會十分樂意傾囊相授。

在六月中左右會公布科技部計畫的審查結果，如果申請上的同學恭喜你，即將展開八個月緊湊的研究任務；若是沒有獲得補助的人，也不需要灰心，能夠勇於做出嘗試，已是非常值得肯定的事情了，況且無論是否獲得科技部補助，都要完成論文才能畢業，因此研究的路上並不孤單，大家仍會一同前進。

完成論文的過程中，會經歷許多挑戰與困難，但每個失敗與挫折都是有意義的，若把它當作一種學習，那麼從中也能找到自己的盲點，學習如何解決問題。撰寫論文時我最主要的困境是問卷發放，我的研究對象是高中教師，因此我透過電話及電郵一一聯繫目標學校的教務主任，並說明研究的目的，但因主任與教師們課務繁忙，故三個月過後我只收集到 86 份的問卷回應，距離我原先預設的 300 份，甚至連 1/3 都不到。即便如此，我仍在過程中學習到如何有效傳達資訊，並有禮貌地向教育前輩們請教，亦體悟到建立人脈的重要性；同時我也十分感謝許多素昧平生的主任及老師，願意協助填寫問卷並給予指教。

我認為在進行研究的過程中，必須留意自己在時間的安排與心態上的調整，必要時也可以尋求同儕的支持，而這三件事更是環環相扣。論文撰寫的時間大多落在三四年級，這時期有許多事務要兼顧，例如：要熟悉由理論轉為實作的課程、擔任系上活動的重要幹部、課外時間的實習等，很容易忽略論文的存在，一但太久沒有推動研究進度，除了心理會產生壓力之外，也會因為過於生疏而失去撰寫的手感與靈感。我在大四上也因為實習的關係，一直沒有接觸論文，導致進度嚴重落後，寒假期間只好與 SPSS 一起過年，才得以趕上科技部計畫繳交的截止期限，因此時間安排上可以將論文安排進自己的行程，讓自己每天有固定時間接觸文獻與相關資料，後續在撰寫時也會更快進入狀況。

第二是心態的調整，大家都是初次接觸研究，過程中必定會經歷許多試誤學習，教授也會提供許多經驗與建議，當做錯或是被指正的時候，不要覺得自己做不到，我們只是還在達到目標的路上前進，只要繼續堅持下去，並且虛心學習，一定能夠成長茁壯，並順利完成屬於自己的第一份研究。再來是同儕的支持，非常感謝一起為科技部計畫努力的夥伴們，以及 111 級的大家，常關心彼此的論文

進度，並互相給予鼓勵和建議，雖然有時會帶來壓力，但這也是我完成論文很大的動力來源。完成論文的路上並不孤單，如果真的需要，不要害怕向教授或同學求助，同時也不要吝嗇給予身邊的夥伴鼓勵與支持。最後，我也十分感謝我的指導教授－張炳煌教授，在撰寫論文的過程中給予我許多資源與提點，除了完成研究之外，我同時也學習到研究時應注意的小細節。

畢業論文對教育系的學生而言，可能會是一個壓力，但這也是將理論轉化為實務的機會，能夠結合所學深入探討想瞭解的議題，因此也祝福學弟妹們能夠透過研究發覺自己的未知。我在撰寫論文的這一年，學習到資料收集、問題解決、文字組織、應對進退、邏輯思考等能力，那你呢？你想學到什麼？

科技部計畫撰寫心得與經驗分享

111 級 張嘉容

其實我覺得自己能夠有幸申請上科技部，是因為自己遇到了很好的指導教授，那以下就簡單分享一些做法和心得～

一、為甚麼要撰寫科技部計畫？

撰寫論文一直以來都是都是系上的傳統，也是畢業門檻，如果成功申請科技部計畫，一方面可以督促自己按照計畫一步一步完成，另一方面也算是對自己的肯定，或許對未來的職涯也會有所幫助，也因此就決定要申請科技部的研究計畫！

二、決定要申請之後要做甚麼呢？

第一步是決定要研究的主題和題目，切記最重要的就是做自己喜歡的題目！！畢竟完成論文會花蠻長一段時間的，加上可能是過去沒有嘗試過的，不管是在找資料、整理等等的過程，多多少少都會遇到卡住的時候，這時候如果對於自己研究的題目很有興趣，就能夠給讓你有更多堅持下去的動力，還有可以參考可能科技部計畫有成功申請上的有哪些題目，找出可能的趨勢是什麼，並上論文的相關網站搜尋關鍵字，像是台灣碩博士論文知識加值系統、華藝線上圖書館等，了解大部分的人做過哪些相關的研究，並思考如何利用自己身邊現有的資源、如何利用不同的研究對象、研究變項等做出和其他人不一樣且有意義的研究，像是我所訂定的題目是「弱勢學生數學科學業成就、學業情緒與自我概念之個案研究-以永齡希望小學課後輔導計畫為例」，當初因為很想做關於教育的影響力的研究，剛好那時候正擔任永齡的數學課輔教師，加上查詢過去關於永齡課輔的研究較少以及時間相較久遠，因此就決定了這個自己很滿意的研究主題 XD。

第二步是儘量手刀去找和自己研究題目相關的指導教授！因為系上的教授不多，加上每個教授最多指導兩位學生，所以如果心動的話不如馬上行動(要記得以禮貌的態度)，而那時候我很幸運的遇到了倍伊老師，很細心地和我一次次討論，哪裡可以修正、可以去找哪些相關的資料等等，讓我在撰寫論文的過程中有更多可參考的內容及依循的方向，後來因為一些緣故，指導教授改為吳和堂教授，但也在教授的指導下，順利完成了論文，很感謝這兩位教授的悉心指導，協助我完成自己沒有想過可以做到的事情！

希望以上簡單的分享可以讓還在猶豫不決的你們有更多參考的依據，也祝福你們可以順利申請上科技部並完成自己所喜歡的論文，謝謝！

綜合活動領域
優良教案及教材教具
徵選心得

《110 年度綜合活動領域優良教案及教材教具徵選》優等教案分享

111 級 羅苡佑

「想像一下，你要在三週之內，完成一份綜合活動領域教案。你會從何開始？」如果你現在有點靈感，不妨先紀錄下你的想法，等會兒再閱讀這篇文章；如果你的腦袋一片空白，讓我來推薦你繼續閱讀以下內容。希望能帶給你一些啟發。

是的，我的每一份教案，都是這樣開始的。

教案比賽從公告到截止，約莫是兩週到兩個月不等的期間。某種程度上，設計教案即創作。設計者需要時間來設定教學主題、學習目標、教學對象、對應的核心素養等等。在這個創作的歷程中，我們會根據自身的先備知識，有一些想法，也可能會時不時靈感乍現。當有一些點子出現時，請記得好好把握住，將它們「紀錄」下來，因為這些都是促使你教案獨一無二的元素；當然，我們也有遇到瓶頸的時候。這時候，我會上網瀏覽他人的教案作品、閱讀教育文章、看時事新聞、翻閱教科書，或是和同儕一同討論。透過「觀摩」，也會激盪出一些想法。

升大四的暑假，我參與了「110 年度綜合活動領域優良教案及教材教具徵選」，並以投稿的「疫『同』調『理』好『心』情」教案榮獲「優等」成績。以下先簡介本份教案的內涵，而後根據自身經歷，分享教案設計的要領。

簡介：本教案作為「疫情特色課程」，結合 Covid-19 疫情下的「時空背景」以及學生的「生活經驗」， 展開一趟涵蓋「情緒」、「同理心」與「人際互動」的「知、情、意、行」之旅，並期許學生在此單元的學習過程中，能培養同理心、正向溝通、問題解決、自我反思等內涵。此外，在教學流程上，設計「實體教學」和「線上教學」並陳的雙版本內容，供教學者彈性選擇。若想進一步探索教案內容，歡迎點選下面連結，教案全文提供參閱：

https://drive.google.com/file/d/1kAOiHW4NXpl2SU1S5Dqsp7f8PIwdiYIP/view?usp=sharing

STEP1 設計前的準備

一、隨時關注比賽訊息

想要得獎？首先要參加比賽！教育部、數位教學平台、各大師培院校都會不定期舉辦教案比賽，因此，平時就可以多加搜尋「教案比賽」關鍵字或到學校官

網追蹤最新比賽資訊。若你覺得沒把握在時間內設計出一份教案，不妨找找之前在課堂上設計過的教案來做修改！又或是找個三五好友，組隊報名喔！

二、詳閱簡章以了解評分標準

參加一項比賽，詳閱評分規則是很基本的吧？!好比烹飪大賽要比一道甜點，即便你煮的鹹食再美味，還是會被刷掉喔！因此，在設計教案前，先詳閱參賽資格、教案格式、頁數限制、截稿日期、評分項目等等的簡章內容，才能抓住評委的心。下圖截自此次教案比賽的評分規準，可以看到評分項目共有五項，右欄也有詳細說明，請一一對照參考構面的內容，盡量讓教案扣合每一個元素。像是「媒體運用性」就提醒了設計者將科技媒材融入教案當中。當你在設計教學活動時，就可以思考有哪些環節適合運用數位教學軟體，如目前相當夯的 myViewBoard、Peardeck、Mentimeter 等等。

評審項目			參考構面
教案類	內容周延性	30%	包含具有明確設計的理念及教學目標、正確使用教材內容的等。
	教學適用性	25%	教學活動的設計與所實施教育階段的適切性、教學活動時間安排的妥適性、教學策略採用的多元性、互動性及素養導向設計、教學省思與建議等。
	評量多元性	20%	多元評量的策略運用、評量設計與教學目標間的關連性等。
	教學創新性	15%	突破或轉化傳統的思維模式與作法，擴展及延伸加以運用的可能性，有獨特的設計構想及相關學習策略的運用且能有效引導學習者對議題發展的理解等。
	媒體運用性	10%	能善用科技媒體輔助教學且能顧及實施的可行性等。

STEP2 設計中的要領

一、素養！素養！素養！

很重要所以說三次。12 年國教強調素養，許多教案比賽甚至直接命名為「素養導向教學教案比賽」。因此，請了解、熟記並緊扣素養導向教學的四大原則來設計，包含「知識、技能與態度的整合」、「情境脈絡化的學習」、「學習方法及策略的重視」以及「活用實踐的表現」。

二、學習目標與雙向細目表

素養導向教學的第一個原則即強調「知識、技能與態度的整合」，因此，在學習目標的設計上，盡量不要再將知識、情意、技能分開列出，而是整合學習內容與學習表現，並以雙向細目表的呈現方式，來撰寫學習目標。範例如下：

學習表現 學習內容	1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。 2a-IV-1 體認人際關係的重要性， 學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。
輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。 輔 Da-IV-2 情緒與壓力的成因、影響與調適。 輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、 衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。	**學習目標：** 1. 能覺察他人情緒，並運用同理心來進行回應。(輔 Dc-IV-1、2a-IV-1) 2. 學生能夠覺察情緒與飲食的關聯，了解情緒性飲食的意涵與特徵，並進行自我檢視。(輔 Da-IV-1、輔 Da-IV-2、1d-IV-1)

三、評量撰寫方式

一般來說，教案會有兩個與評量有關的欄位。一個是「學習評量的運用」，這時就要列出本份教案使用到的評量方式、評量工具和評量目標，切記多元！多元！多元！；另一個是「評量標準與評分指引」。請參照「十二年國教課綱國民中小學素養導向標準本位評分標準」來進行 ABCDE 評量規準的撰寫。貼心傳送門如下：

https://sbasa.rcpet.edu.tw/SBASA/Subject/SubjectActivity_3.aspx

STEP3 設計後的檢視

當你覺得你的教案已經初步完成後，請思考以下問題：

- **教學活動有扣合教學理念和學習目標嗎？**
- **教案內容完整嗎？通常一個單元會設計至少三節課。**
- **各個活動之間的連結性、邏輯架構清晰嗎？**
- **教學活動會不會「過肥」？請客觀衡量學生的認知負荷。**
- **這份教案的價值何在？特色在哪？如果只是教學現場上到爛掉或是眾所皆知的課程，就不需要你再 copy 一次了。**
- **這份課程實用嗎？能夠在教學現場實施嗎？**
- **這份教案有其他人看過嗎？如果你願意的話，可以邀請師長、學長姊、同學觀看你的教案。從不同人的視角來看，或許會有新的發現！**
- **教案內的所有元素都是你原創的嗎？若有引用的素材，有記得將連結放到參考資料嗎？一切設計都需要符合著作財產權。**

最後是 #關於這份教案，你可能不知道的 points

#我用了 100 小時完成教案，其中有 50 小時用在「決定主題」

所謂「萬事起頭難」，對我來說，選定了主題，教案就完成一半了。因此，設計前的蒐集資料、找靈感實在是非常重要！

#教案得獎後，我又花了 10+ 個小時重新檢視、調整這份教案

教案設計完成就結束了嗎？不，設計只是一個理念、一個開始。這次參與比賽，我覺得最可貴的地方就在於評審的回饋。有經驗的評委根據他們的教育實務經驗給予回饋，這些內容是相當可貴的！

#你看我這樣樂在其中，其實我也曾經一邊設計一邊碎念

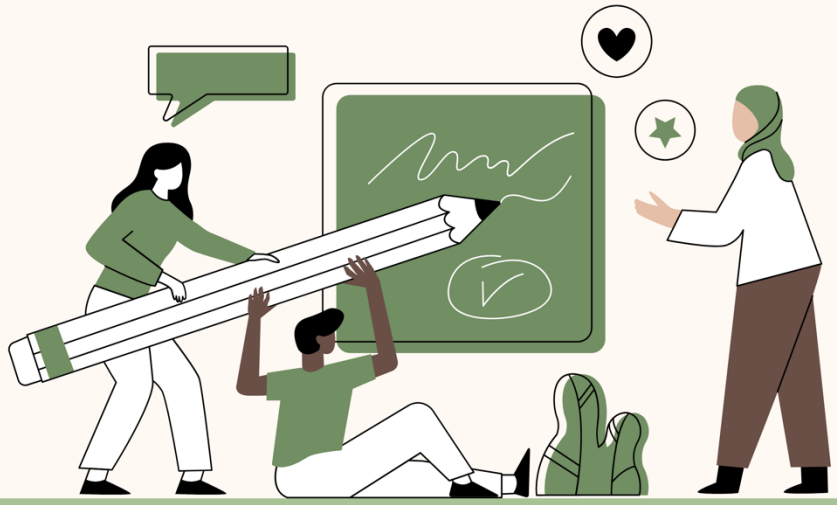
大學期間參與了多次的教案比賽，不得不說，這次參與的綜合活動教案比賽的教案格式是我看過最嚴謹、最完整的。除了基本的教學理念、設計依據和教學流程，這份教案還包含學生的先備知識、教材的價值分析、教師教學的思考或意圖、學習評量的應用、回饋與反思等內容。我也曾經被這些標題問倒、大喊著：「我的腦袋要爆炸了」！但透過持續的省思、一遍又一遍地檢視教案、上網找尋靈感，我漸漸意識到，這些分析是很有意義的。當我想得愈周全，教案就更完整，而每個突破盲點、AHA 的瞬間，都帶給我好大的喜悅。這也是我能夠樂在其中、完成這份教案的動力之一。

「人生，不是得到，就是學到。」我很慶幸我得到（獎），也學到了！過程即成長，教育夥伴們，讓我們積極把握機會，累積教學經驗吧！

⬆頒獎照

⬆研討會的教案發表照

教師專業成長研習經驗分享



夢的N次方

112級 莊景富

這次是我第二年參與夢的 N 次方，去年是辦在高雄師大，這次是辦在左營區的三民家商，跟以往所擔任的角色不同，這次我所擔任的是入班工作人員，所協助的科目是國小國語B班，由一位主持人(師鐸獎得主)以及十二位實踐家所組成，參與了整天的知能研習，同時也從旁協助整天夢N活動的進行。

一整天的研習下來，其實身體十分的疲勞，但是心理與腦裡卻十分的富足，學習到了很多優秀前輩們的教學知能與技巧，這些寶貴的教學經驗與技巧，對於未來從事教學時，都能成為重要的養分，雖然我所協助的班級科目為國小國語文，可能與大部分系上的同學現在所接觸的領域有所落差，但是大部分實踐家在分享的過程當中，除了國語文的教學內容，也都會提及自身班級經營的技巧，藉由汲取各界老師的優點，並將其歸納統整，再與自己所學之領域進行結合，變成屬於自己的一套教學模式，我深信唯有視不同情況作出調整的教學策略，才能使學生獲得最佳的學習。

其中讓我印象深刻的分享是劉老師所介紹其自己帶班的班級經營技巧，運用特殊的賞罰制度讓學生能有依準，從中更加了解班級經營的重要性。另外李沛青老師的國語教學方式也讓我印象深刻，李老師的國語文教學並非像我們一般的灌輸式教學，而是藉由翻轉教育以及學思達教學等方式，建立起一套特別的教學模式，將枯燥乏味的文學知識結合心智圖以及自行設計的活動，讓整個教學活了過來，也讓台下的學員和我眼睛為之一亮，原來國文可以教的那麼的有趣，李老師說到這樣的教學目標是希望讓學生能夠學會自主學習，先透過自主思考再進行小組討論的方式，學習新知識，先建立第一層鷹架，再由老師蓋第二層鷹架，最後，由師生共做，拆除所有鷹架，讓學生透過這樣的過程，將老師所要傳達的知識，深深印在腦海中，整天活動下來也發現到大部分的實踐家所分享使用的教學模式，都與傳統的教學方式有很大的差異，很多老師都將文學的知識透過遊戲或活動等方式來呈現給學生，感覺這樣的教學型態已成為現今的主流教學形式且實際教學的成果也皆獲得不錯的成效。

最後，藉由參與夢的N次方，我學習到了許多很棒的教學模式，在教材與教具設計方面也獲取了許多靈感；在班級經營方面也汲取各界優秀教師的經驗；在行政方面也有相當程度的實際接觸大型活動的辦理流程與程序，從中也認識了很多人，整體收穫良多，推薦給未來想要增進自己各方面經驗的學弟妹一個參考。

圖一 與實踐家合照

圖二 師鐸獎得主李沛青經驗分享

系外課程
修課心得

雙E人生—教育/英語雙主修心得

111 級 郭秋萍

一、濫觴

或許與其他人很不同，雙主修英語系其實從我入學前就已經是我的大學生涯規劃的核心。原先，想要念英語系當英文老師的我，因為大考失利無法如願以償，便想念教育系並雙主修英語系，如此不但依然能達成自己的目標，亦可獲得雙學位，實是划算的買賣！但空有想法也不可能實現，雙主修還是有門檻限制的：

1. 第一學年第一學期學業成績為班上**前 20%**（我們班 36 人，因此我需要考前 7 名）
2. 指考或學測英文達**頂標**，無前項成績者，以通過相當於 CEFR 國際標準化英語文測驗成績 **B2 級以上**替代。（幸好當時多益測驗已達標，成功申請～）
3. 通過前兩項門檻，亦須通過英語系舉辦的**筆試**（類似學測題，含選擇及作文）與**口試**（與系主任進行，我當時剛好沒有這個環節）。

二、過程

受到上天眷顧，我的一年級學業成績剛好第七名，後來的筆試也順利過關，雙主修人生也就此展開。以下就用 Q&A 的方式來分享自己修課的經驗，提醒學弟妹一些事項，並推薦一些老師的課給讀者們。

Q:**只要雙主修英語系就具有考英語教師的資格嗎？**

A:NOOOO~雙主修僅需修習所有必修課程（66 學分），但英語師資認證除了部分必修課外，還需要修畢其他選修課。換句話說，想當英文老師不一定要雙主修而是要修認證表上的課程；至於像我想要學位與資格都拿取的人，除了要修完必修課，還要修一些選修課才行喔！

Q:**雙主修的排課是不是很難啊？**

A:沒有錯，雙主修最困難的不是找不到組員，而是排課。原因很簡單，教育系的大多是「學期課」，而英語系大多是「學年課」。因此最常遇到的問題是上學期沒有撞課問題，但到下學期卻因為教育系課表更動，無法續修

英語系某些課的下學期課程。若遇到此一情況，你必須等到下學年的下學期才能繼續把那堂課修完（沒有修完上下學期是拿不到學分的呀！）

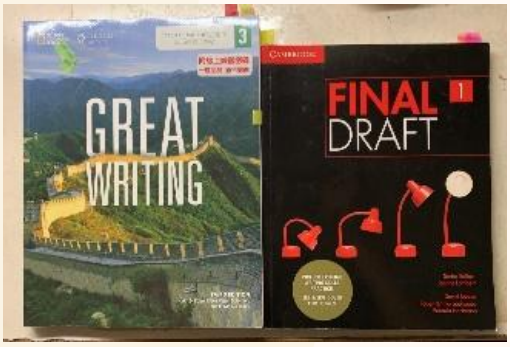
排課困難並非毫無解決之道，以下提供幾個供學弟妹們參考：

1. **事先規劃課表**：提前去看各系歷年開課紀錄，提早進行排課。
2. **主動詢問系辦、學長姐**：系辦對於雙主修都是相當有經驗，遇到問題就像他們詢問。例如選課時英語系部分課程有「單雙號限制」，我們身為雙主修生若剛好座號不符，是可以經由授課老師同意後，由英語系辦手動加簽課程。
3. **考量系必修與階段課**：部分英語系課程有「階段限制」，如英語聽講有分成「英語聽講 I」與「英語聽講 II」，你必須修畢第一階段才能進入第二階段。因此在排課時，要盡量讓階段課往前排，以免後續撞課讓你需要延畢更久。

Q:**有沒有推薦的課程呢？**

A:當然有的！以下列舉幾位老師的課供學弟妹們參考。不過以下推薦的老師都是教學實力堅強與教材內容豐富多元的喔（就是不會太涼的意思 XD）

教師	**陳貞伶**	**葉詩綺**
課程名稱	英文寫作(必）、語言學概論(必)	語音學(必)、音韻學導論(選)
推薦原因	1. 一對一批改作文。 2. 英文發音相當標準。 3. 非單向傳授，多為學生自主學習。 4. 對教材使用很專業及新穎。 5. 搭配節日舉辦英語學習活動。	1. 授課方式幽默風趣。 2. 能提供貼近學生生活的實例，清楚淺白地講解生硬的內容。 3. 有實作活動，有趣又加深印象。
照片記錄	上課教材（完整、清晰、實用）	活動紀錄（認識口腔內發音位置）



活動紀錄（萬聖節扮裝活動）

三、總結

雙主修之路並不容易，但其中獲得的成長也非常人可比。除了智識上的增長，我認為我學習到最重要的事情是「**懂得選擇，學習放下**」。身為一個完美主義、對自我要求很高的人，我在雙主修初期因為想兼顧兩方學業皆達高水準表現而壓力倍增。經過一段時間調適，我漸漸發現**適時調整自己設下的標準是有助於學習的心情及表現的**。透過雙主修我重新的認識了我自己，即便這段過程十分艱辛，但從上述分享也呈現我豐富多元的學習經驗，因此我不後悔自己做了這樣的決定，希望想雙主修的你也能開創屬於你的「雙主人生」。

國文雙主修心得

111 級 蔡宜芳

畢業在即，回首四年來的點點滴滴，除了系學會、各式偏鄉服務外，另一個生活重心大概就是國文雙主修吧!

自大一起，我便留意到了雙主修的相關資訊，也透過查詢相關規定與詢問學長姊，了解到雙主修的注意事項與規則，更明確地知道，儘管當時的我才大一，但只要我願意，雙主修的旅途便已經啟程，因此，我從大一起，便開始選修國文系的課程，雖然以名義上說，我並不隸屬於國文系，但實際上，我與國文系的大一新鮮人一起展開了我們在高師大國文系的學習之旅。正所謂是「雖無雙主修之名，卻有雙主修之實」吧!

大一至大四，我穩定修習國文系的課程，由基礎而專門，由淺顯而深入，慢慢地由知識的外圍朝向內圈邁進，本就對國文有所興趣的我，在這過程中，感受到獲得知識的喜悅。國文系的課程包含散文、詩、詞、曲等古典文學；也包含文字、聲韻、訓詁等俗稱國文系三把刀的小學類課程；更有文學史、哲學史等專業課程，整體來說，可說是包羅萬象。

每一類別的課程，對我而言，有著不同的意義，文學類的課程陶養著我的性情，文人寄寓於作品中的感性與自我超脫的情懷，也常成為滋養我心靈的養分，支持著我繼續朝向目標前進。偶爾提筆創作，在「仄仄平平仄，平平仄仄平」的格律限制中，揮灑著屬於我們的青春洋溢，享受著一方屬於自己的天地；在〈蝶戀花〉、〈虞美人〉等詞牌中填詞，寥寥數語，卻道盡了我最真實、赤裸的情感，此種將哀傷審美化的歷程，成為了我排解情緒的憑藉。

小學類的課程，相對而言，較為索然無味，對我而言是一種自我意志的鍛鍊，抄寫《說文解字注》大概是所有修讀過文字學的鬥士們共同之回憶吧!伴隨月色，挑燈夜戰，以歪歪斜斜的筆觸將一頁又一頁的方格填滿!望著密密麻麻的小篆，深夜中的我們，總是不免懷疑，莫非自己早已穿越了時空!修讀聲韻學時，背著「東冬鍾江支脂之微魚虞模齊佳...」的韻目或是「幫滂並明、非敷奉微...」的三十六聲類時，看著旁人的異樣眼光，我們又忍不住懷疑自己是否正在修讀「魔法學」，彷彿念著一串串的咒語，接著生活中便會有神奇的變化，不過，想當然爾，伴隨著我們的聲聲咒語，甚麼都沒有發生，真要說的話，就是恆心、耐心與毅力的培養吧!對我而言，這也是國文系帶給我的重要意義之一。

最後，在文學史、哲學史類的課程，則是為我建構了較全面性的知識，以往在國高中階段，往往都是隨著課文而去介紹作者、文體與思想，這樣的學習往往是斷裂式的，也造成了我們只知其一、不知其二的狀況，看似了解了某篇作品的作者與年代，但卻忽視了其在歷史中的意義，如其受到前人哪些影響，他又是如何影響後代呢?國文系的課程培養了我宏觀的思維角度與批判性的思維模式，我想，這對於未來可能擔任國文老師的我們而言，是相當重要的，唯有對教材有通盤的認識與理解，教師方能將專業的知識內容，轉化為學科的教學內容，並能據以思索該如何透過合適的教學法，將其傳授給學生。

上述種種，是我四年來的心得與收穫，然而，儘管在學習過程，收穫滿滿，也因為知識的獲得而使我感到滿足與愉悅，但不容忽視的問題是知識難度的提升，自然對我而言，負擔量也是倍增的!大三、大四以後，國文系的課業漸趨專門，而教育系的課業自然也是如此，同時，教育系也開始許多需要實際進行教學演示的課堂，還有自大三開始撰寫的教育系畢業紀念論文，也是個相當龐大的壓力來源!在種種報告、考試、教學演示的加成之下，雙主修的我自是每天疲於奔命，總恨不得一天有四十八小時!如有人問我，雙主修的日常是甚麼，那麼我想，應該就是每天與「死線」的競逐吧!此說絕不是要鼓勵大家與我一樣，總是牢牢壓著「死線」，只是想跟大家分享雙主修生最真實的日常，而當然，這也可能僅是我個人的特例而已!希望有意願雙主修的各位學弟妹們，都能有良好的時間管理技巧，成為一個從容跑在「死線」之前的領跑者。

最後，我想雙主修之於我的意義，除了知識層面的涵養，也教會了我感恩，自大一起，學長姊的鼓勵便是如同及時雨般的存在，至今依然感恩一路上學長姊們對我的包容與協助，感恩學長姊們使我的雙主修之路能夠走的踏實而堅定；修課過程中，也遇到了許多國文系的好夥伴，願意提供我課業上的協助，甚至在生活中，也成為了很好的知交，砥礪、支持著彼此，一起在學習的道路上披荊斬棘；此外，也很感謝國文系各位老師對我的勉勵，印象很深的是，曾經有位老師對我說「宜芳在學習上的真切、勤勉與踏實，是很值得肯定的態度，願常存此為學的熱情。」老師簡短而真摯的話語，對我產生了相當重大的影響，每當遇到挫折與阻礙時，耳邊總是想起老師的殷殷叮囑，便又重新燃起了繼續努力的動力!

雙主修之路，道阻且長，在拿到文憑之前，有無數的報告、考試等著你去征服，到達終點前的每一刻，都是對意志力的考驗!現在的我，即將畢業，回想起雙主修之路上的磕磕絆絆，竟只覺得無限感恩，感恩在國文系學到的一切，感恩一路上鼓勵我的老師與同學，更感恩當初願意鼓起勇氣踏出第一步，並且願意堅持不懈的自己。在這驪歌響起之際，憶起四年來的種種，有歡笑、有喜悅、有迷茫，更有挫折，複雜的情緒與感受共同交織出了一曲名為不悔的樂章!

小教備考與修課心得分享

112 級 林芳妤

看著國小孩童臉上所流露出的天真笑容，我的嘴角也在不知不覺中失守。在我帶完營隊後，我便下定了決心「比起國中傲嬌小孩，我想要當國小老師!」而這決心也讓我開始著手準備當時還是兩年一次的小教徵選。過程中，我非常緊張，因為我知道，一但錯過了，那我得再等兩年...

說到小教考試的準備，不得不說各位教育系孩子們都是幸運的!教育知能考科根本我們的天下!系上的課程已經幫我們奠定了良好的基礎，像是教育概論、輔導原理與實務...等，我們需要做的只是將已學過的知識拿出來複習，並一直不斷的練習以往的考古題以熟知考題方向。都說一群人一起努力可以走更遠，當初的我也選擇和班上有同樣目標的同學一起組成讀書會，一起讀書，一起解題，在準備口試時也可以有人幫自己模擬面試，互相學習彼此的優點，修正彼此的缺點，一起進步。在經過一陣子的努力後，我考上了！並在大三開始了小教的修課人生。

說實在的，有了小教的課程後，生活真的充實了起來!有時候當室友還在睡夢中，就得起床去上課，又或者當朋友們結伴出門吃晚餐時，只能在學餐快速解決，趕著去上晚上的課程。在課堂上，也許會跟許多不同科系的人分到同一組，也許，會因為不同的價值觀而導致討論問題時想法有非常大的出入。但我們都知道「值得的，都不會太容易」，過程中，真的會需要犧牲許多的東西，包含時間、精力。這邊也想提醒所有的同學，希望你們是認真想過並下定決心才選擇來考試，因為當你認真的想過後，這些原因才足以成為支撐你走下去的動力，有時候感到無力時便可以想想自己當初為何選擇這條比較辛苦的道路。

好了～既然說完了心態上的調適，那我們來說說小教的課程吧~以下主要分成階段性內容注意事項以及小教整體課程來跟大家做介紹。

首先是關於階段性課程(像是一定要先修 A 才能修 B，一定要修 B 才能修 C)的排課，這邊要以我本人慘痛的經驗提醒大家，一定要特別注意！否則很有可能因為第一年沒修到 A 課程，導致之後的課程被擋修，甚至延畢。因此若在課程規劃一出來，發現系上必修課程與師就處所開設的 A 課程衝堂時，可以先思考一下該怎麼排定自己的課程，若發現依現況真的沒有辦法，一定會延畢時，可以試著詢問系上課程是否可以調整時間！否則可能就要加入我們大岩壁團隊了 Q

再來是關於小教整體課程，在小教的課程中，可能會有一些一樣的課程是由不同的老師所開設，每個老師的教學風格都很不一樣，大家也可以問問自己認識

有修小教的朋友,尋找較適合自己的老師對自己的學習也是非常的有幫助!另外,在有些課堂中的確會遇到一些較難溝通的組員,但一定會有值得學習的組員,試著發現每個人的閃光點,從他們身上帶走什麼吧～

總而言之,在我目前修小教課程的這一年中,真的學習到了很多東西,無論是知識理論抑或是教材教法,這些也讓我對未來的道路更有底氣,如果你已經想好想走小教,歡迎加入我們吧～(延畢就不用了Q)

小教學程修習心得分享

112級 洪瑋伶

我是在大二升大三時考上小教學程的。我之所以會想考小教,是希望自己未來除了系上的中教,能再多個機會讓自己嘗試,加上自己是有熱忱的,所以便無視自己超級不會寫申論題這件事,毅然決然地報名了。修習小教學程的課程也已經將近一年,雖然考試方面的建議是沒辦法給大家了,但我還是能把自己的一些經驗分享給學弟妹們。

在大家思考自己是不是真的想要當小教老師,審慎評估自己個性、特質適不適合和小學生相處後,當然就是報考啦!當時我準備考試的時間原先是一個月左右,但因為疫情關係導致考試日期一直延後,最後我讀了兩個月才上戰場,這個備考的日程安排就給大家參考。關於考試,建議大家可以找幾個也想考小教的夥伴,一起組讀書會,可以一起練習手寫題、練習面試,或是討論考古題等等。在準備手寫題時,別忘記除了考試用書的內容,還要留意最新的教育議題以及時事,可以根據時事去判斷可能的出題趨勢,例如近年的遠距教學、疫情等等,都能和讀書會的夥伴一起討論、做準備唷!

考上以後，首先會先讓大家以原先已經修習過的學分，抵掉小教必須修習的學分，像我們教育系已經在大一、大二期間，把許多教育基礎課程給修完，依照規定，可以抵掉 1/2（23 學分）的學分數！大家一定要先去高師大師資培育與就職輔導處課程組的網頁，仔細把小教要修習的學分了解一遍，課程類別分為四種，分別是專門課程（教學基本學科）、教育基礎課程、教育方法課程、教育實踐課程四個類別，每個類別都有規定至少應修的學分數，在抵免學分時，務必要先以必修的課程為優先，還有各類別的最低學分數去辦理抵免，才不會出現明明在同類別抵了一堆學分，但沒有抵到必修課，還得重複修課的情形！另外再提醒大家一點，抵免學分只能抵「考上小教以前修習的學分」，

再來就是選課和排課的部分！修習小教課程必須要有一個心理準備，那就是要準備超修，而且常常要修課到晚上，上到八點或是十點，如果晚上有參加很多活動的人，可能就要再考慮一下了。在我們要修習的「專門課程」這個類別中，必須得先修習「領域概論」才能再修習相對應的「教材教法」，而高師大開課有個規則，那就是上學期只會開「領域概論」，下學期只會開「教材教法」，像我就因為選課不慎，誤以為下學期也會有「領域概論」的課程可以選，結果錯過了選課的時機，現在正面臨著延畢危機...希望大家能注意這一點，別再重蹈我的覆轍了！

最後是關於課程的部分，目前上過最喜歡的課程是王玉珍老師的「數學教材教法」，王老師不是高師的老師，是文藻師資培育處的老師，她上課氣氛輕鬆，課堂中並不會有壓力，會推動大家進行熱烈的討論，講解數學教法時很有條理也很會引導大家思考，在運用教具以及將數學結合生活經驗的方面非常有一套，如果大家在開課列表上看見王玉珍老師的名字，不要懷疑直接修下去！保證你收穫滿滿！

最後的最後！祝想考小教的大家都上榜！加油！

教學經驗分享

永齡・鴻海台灣希望小學心得和經驗分享

111 級 林詩穎

《永齡・鴻海台灣希望小學介紹》

鴻海基金會和全台 14 所具有教育、社工、心理科系的大專院校一同合作，為家庭社經地位較低、學習成就低落的孩子進行補救教學，並配合社工一起關懷孩子、協助輔導孩子情緒與生活。孩子會先進行檢測，科目包含國語、數學和英文，再依其檢測結果的程度提供相對應的教材與課程，配合課輔教師進行課後學習輔導，從基礎鞏固開始，一步一步提升孩子們的學習能力，以提升對學習的自信心與興趣。

《如何成為永齡課輔教師的一員》

大約在每個學期中便會開始招募課輔教師，擺攤的地點在教育大樓一樓以及圖書館前，同時也會寄送電子郵件，裡面會說明報名資格、方式與流程細節等等，並且附上**報名表**，注意要大二以上的學生才可以報名喲！接著會進行**團體面試與試教**，詳細規定也會在信件中說明。因為我報名的時間正逢上一波疫情大爆發，所以面試、試教都是採用錄影片上傳的方式，這部分沒辦法給予太多經驗分享，但最重要的就是要展現出自己對教育的熱情！試教與面試通過後，便會開始**各科的培訓與研習**，了解永齡的教材與教學方法等等，結束後會有小小的選擇題測驗，通過就代表有該科目的教學資格。最後，根據自己的課表填**寫可配合的課輔時間**，若有成功配合，便正式開始永齡的課輔之路啦！（最後實際的教學科目是不能自由選擇的）

多元課程－環境教育

《永齡課輔教師的工作》

永齡課輔主要是**兩位老師負責一個班級**，學生約 5-6 人。另一位老師稱為搭班，雖然是教同一個班級，但是兩個人教不同科目，時段也不同。因此，除了班規、獎勵制度等等可以一起討論外，其餘教基本上是不太會互相影響的，而且通常搭班

都是非常資深的老師，很了解學生的特性與應對方法，所以有問題都可以向他們或主責詢問，他們都很樂於分享與回答！

永齡會提供一套由團隊研發的教材，課本以學生生活為出發點，配合可愛的插圖，讓孩子更有意願翻開，且也能在教學中使用教具，提升課堂的趣味度，增進學生的學習興趣。學生在每個月都會有一次**月檢測**，以了解學生的學習成果與程度，找出學生的學習困難。同時，永齡也會安排兩至三次的**觀課**，會邀請有豐富教學經驗的督導，根據課堂教學的狀況給予建議與回饋，發現自己的不足之處並加以調整。除了一般的學科教學外，永齡也會提供**多元活動**的課程，例如：環境教育、手作課程等等，讓孩子可以透過影片、學習單等方式學習課本以外的知識，關心生活議題。接近學期末時，也會有**導師座談會**，能夠和學生在學校的班導師討論，了解學生在課輔時間與學校中學習狀況的差異，以提供學生更完善的協助。過程中，永齡辦公室也會辦理**月會**，宣布該月的注意事項與行政事務等等。

最後，比較特別的是國語科會舉辦兩次**研習**，除了會蒐集課輔教師的問題並解答外，也會邀請督導和大家分享教學策略、班經技巧以及應對學生突發狀況的方法等等，增進我們的專業知能。

《永齡課輔教師的經驗與收穫》

好想放棄－程度嚴重落後的孩子

永齡課輔最後一天

在這次永齡課輔中我分配到的是國語科，和其他兩科不同的是國語是採團課教學，不會在班上進行分組教學。起初，我並沒有馬上覺察班上程度有很大的落差，只抓到班上孩子主要的問題都是在於看得懂注音、會寫國字，只是偶爾會不小心拼錯或寫錯字。直到開始讓孩子們寫習作時，我便發現班上有一位小女孩程度非常落後，看不懂注音符號、不知道怎麼拼注音，在寫國字時也都用「畫圖」的方式，對於筆畫與構字沒有基本的概念。因此，他常常跟不上大家，同時也比較容易分心，很需要他人在旁邊協助、引導他一個字、一個字的拼寫，或是幫他唸題目，他才能作答，也使得他幾乎沒辦法依照班級進度完成作業，但又不能總是停下來等他。也因為發現了這個狀況，我便幫他做了注音表、降低習作標準、下課時間陪在他

旁邊完成、在檢測時帶著他寫等等，**「因材施教」**一步一步地從最基礎的注音開始。

過程中，不停地請教督導、主責與搭班，甚至是班上其他同學，討論該如何幫助他，找出適合他的教學方法，同時內心真的有許多感受，五味雜陳，每次課輔結束都很低氣壓。有時煩躁，需要很多的耐心，告訴他怎麼寫、怎麼拼，以及接受他突如其來的排斥、丟筆；有時無力，發現花了很多心力與時間，但孩子沒有接收到，找不到有效的方法幫助他，無法提升學習的興趣；有時心疼，當你稱讚他時，他卻說「才沒有，我爛透了，我才沒有那麼好。」想著他承受過多少的壓力、負面標籤，才得以讓他這樣地自卑。但是，最終感到十分欣慰，看到孩子一次次的進步、成長，記得你教他的口訣，月檢測的結果也漸入佳境。這讓我深刻地體會到「教育是需要要長時間的付出」有時候我們急於看見改變與成果，但我們卻忘了孩子們也還在努力著，**或許只要再給他們一點時間，他們便能夠有所進步**。

繼續堅持－看到孩子們的進步與亮點

永齡的孩子大多數都有「習得無助感」，一次次的失敗，讓他們越來越沒有自信，對於學習也喪失了興趣。因此，在永齡的教學中，在乎的不是學生的分數高低，而是強調學生的進步，且為期建立良好的基礎，運用有趣的教學活動，讓他們能夠在學習中找到快樂和成就感。我們班這群孩子即便在書寫上的能力較弱，但每一個人在上課時都會很踴躍地發言、回答問題，而且還能說出很多很棒的想法，我想這是非常難能可貴的，因此我會給予他們滿滿的正增強，鼓勵他們發言、思考，包含加分、稱讚等等，營造課堂開放氣氛之餘，也**看見屬於他們的亮點，提供展現的舞台**，讓他們可以有更多的成功經驗。

學生偷偷送的禮物

學生最後一天的卡片製作

另外，也感受到了國小生獨有的真誠與天真，每次一到課輔時間，孩子們便飛奔到教室中，嘰哩呱啦地跟你分享上學或家裡發生的趣事、今天老師做了什麼活動等等，整個教室都鬧哄哄的，但我的心裡卻感到無比開心、溫暖，因為至少**他們在這裡是願意說的呀**！也會時不時塞給我小禮物、糖果或圖畫等，還會問一些天馬行空卻又可愛的問題。還記得有位小女孩常常在放學時間跟我聊天，他說「我不喜歡我媽媽很早來接我，因為這樣就不能跟

老師聊天了，我很喜歡跟老師聊天。」**孩子們無意間的回饋，讓我感到滿滿的真誠與感動，也成為我堅持下來的動力。**

「**想成為孩子們人生中不一樣的過客。**」是我在進入永齡後一個很深刻的體悟，也成為了我一直秉持的教育信念。

勇於嘗試、滿滿收穫

雖然在報名之前思考了很久，也害怕自己不夠好，能力不足，但我可以很篤定地說「我完全不後悔！」很感謝自己跨出了這一步，勇敢嘗試，也知道可以再多自信一些。在這一學期以來，過得很忙碌、奔波，但卻十分充實，**學到很多教學與班經技巧**、看見實際教學中的問題、了解補救教學的現況等等，豐富了我的教學經驗，也增進我臨場應變的能力等，同時也得到**孩子們滿滿的回饋與感謝**，讓我知道其實我**真的成為了他們人生中不一樣的過客**。永齡課輔真的讓我成長許多、滿載而歸，這也讓我再次確定自己想成為教師的這條路。很推薦大家參加永齡希望小學的課輔，過程不會很輕鬆，但我想會是個很特別、可貴的經驗。

永齡・鴻海台灣希望小學 國語課輔老師心得

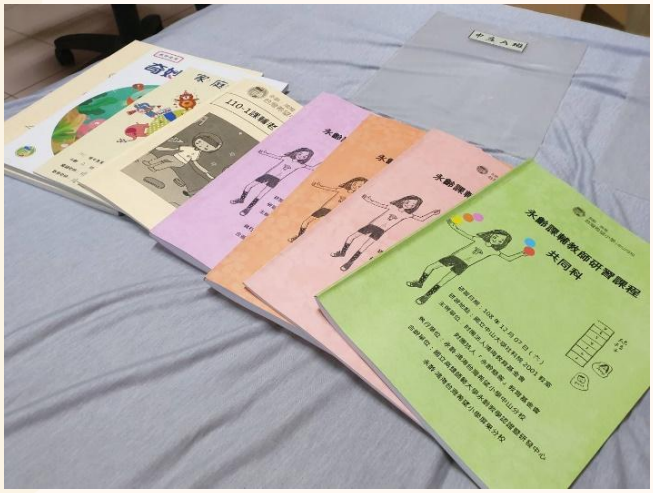
111 級 楊雁婷

過去曾於他校修習國小教育學程，並於 107 學年度取得永齡合格課輔老師資格，110-1 學期服務於中庄國小擔任國語科課輔老師。

在正式成為永齡課輔老師之前，會先經過面試、研習、筆試三階段的考驗，待通過後就能夠填寫自己有空的時間，並且進行編班、正式帶班。面試技巧的部分，只要掌握教學目標，並且有條理、系統性的將指定範圍順利的演示完畢，並闡述自己的教育理念與熱忱，就有很大的機率能夠通過。至於研習跟筆試，基本上沒什麼困難的，只要認真聽講，幾乎都能順利通過。

永齡是個能夠快速增進教學技巧的地方，新進課輔老師會有多次的觀課機會，能夠藉由這樣的機會讓擁有資深教學經驗的老師們指導，老師們會將他們所看到我在教學上不足的地方、盲點或是做得不錯的地方都提出來，讓我有機會能夠精進自己的教學技巧。另外，也會學習如何撰寫一份完整的教案，我在這一學期當中寫了至少三份以上的教案，由於班上有學習障礙的學童，因此會需要特別為了她設計課程、上呈到永齡上級並進行審核，這樣的經驗也讓我成長了不少。在一次又一次的挑戰當中學習，不屈不撓，也逐漸建立自己在教學上的自信心。

永齡也提供了豐富的教學資源，以我個人教國語為例，永齡有自己的教材，舉凡是課本、習作、教具、掛圖、作業本等，也可向辦公室借用字典、閱讀的書籍，另外我也會自己設計學習單並列印出來給學生練習，這樣豐富的教學資源若能夠妥善的運用，將能夠更有效率的提升學生的學習，但切記不要一次派太多作業給學生，要注意他們吸收的狀況，避免本末倒置。



第一次帶領班級前，需要先與搭班夥伴討論班級經營與常規建立，盡量在第一週能夠盡快熟悉學生的特點及建立好班規，我個人會選擇先嚴格，再慢慢放寬標準，也要適時的根據學生狀況進行調整，不要太過於死板或太過嚴苛導致學生反感。另外，我也會特別注重跟該校老師的交流，由於永齡課輔會使用學校的教室，所以維持班級的整潔也是重要的環節之一；也可以與學生們的班導師討論學生的學習狀況、家庭狀況，我遇到的幾位導師都很親切，主動建立 Line 群組，當學生有狀況時我可以隨時回報、共同討論，同時也可將主責(社工)加入群組中，一同掌握學生的狀況。

由於教學對象是小三、小四的學童，因此在建立獎勵機制上變得非常重要，我個人採用集點的方式，讓學生在每一堂課中對自己進行評分、對同儕進行評分，每當主動回答問題時，也會有加分，並於學期中、末根據加分的狀況給予獎勵。有時候也要設計一些環保、十九大議題素養課程，讓學生能夠在學習課內的國語知識以外，增加與學生們建立一定的信任後，他們非常依賴、信任我，常常會跟我分享自己家中的狀況、在校的狀況，而這時候也要特別注意跟謹慎，有時候學生提出的狀況會超乎自己的想像，舉凡像是家暴或者是霸凌議題，都是需要特別處理的。

教學，不只是教學。

在擔任學生的國語老師以外，本科輔導出身的自己也善於輔導學生。這學期有孩子面臨親人過世，面對這樣的事發生非常錯愕也心疼，而身為老師應該要能夠做到關心與陪伴，這也是少數我們能留給孩子的溫暖。當他們的避風港，讓其知道無論如何都不會是一個人孤軍奮戰。在那段日子裡，孩子常在下課時希望我能夠擁抱、鼓勵他，也允許他在上課上到很想哭的時候，到走廊上透透氣。看看天空，希望看著天上的母親時，母親也看著他。

【融合教育---學習障礙、過動】

這學期帶的班上有一位學習進度緩慢的學生，因此在教學過程中，我提出是否能將該生送往鑑定，經鑑定結果確認為學習障礙。個人認為老師在課堂中的觀察是非常重要的，注意每一位學生的學習狀況，一但發現任何不尋常或者是異於他人的情形，都應盡快進行回報、瞭解，即早發現盡早處理，讓學生能夠得到更完善、更符合他需求的學習內容與資源。

【導師座談會議】

在學期中，課輔老師們會有機會提出希望能夠與哪些學生的導師進行座談會議，討論該生的學習狀況、家庭狀況、在班上的表現情形以及導師希望我們能協助的部分，透過此會議能夠更加深入瞭解學生目前需要協助的方向，以此作為規劃課後輔導內容的參考。

總而言之，在永齡擔任課輔老師能夠將在系上學習的知識運用在教學現場上，也能夠透過教學的過程瞭解自己是否適合教師這個職業，將自己的熱忱投入，並從中獲得成就，這樣的經驗也能夠讓未來在教學演示時更加地從容，將來實習時也會更快進入狀況。

史懷哲計畫參與心得

112 級 羅渝傑

印象最深刻是第一周的時候，當時第一堂課是上龍肚 101 的公民，當時在上「自我」原本預計想透過大家自我介紹來帶出「自我」的概念但同學很害羞都不太願意自我介紹，也有原因是因為我引導得不好，好不容易自我介紹完了我接著上課但同學卻跟我說太難第一次史懷哲上課經驗就以失敗收場。

在上完第一天的課心情其實非常沮喪，覺得自己教的不好，怎麼預計的跟結果差這麼多，再經過震撼教育後當天晚上就開始把教材重做、修改教學進度，變成第一周以玩遊戲複習他們國小的知識為主而不是直接教授國中課程，可是這樣的轉變帶來的成效時好時壞，像是在龍肚 101 班如果分組進行遊戲就會卡住，因為 101 班上凝聚力沒這麼強，有些學生對於學習也沒這麼有興趣，但在龍肚 201 就行得通，回頭來看可能是因為是導師班，且班級同學彼此熟悉一年了，第一周就在混亂與起伏的狀況中結束了，給了我很大的震撼還有領悟，原來不能一個方式套用到每個上課的班級，要適時地做變化，更讓我體會到老師備課的不容易。

到了第二周開始慢慢步入軌道，也開始知道某一個要怎麼進行教學比較容易引起反應，也開始有自己的教學風格，學生聽到我開頭講的話就知道是我來上課了，也開始會在留言板跟我互動甚至開麥風講，上起課來越來越開心，每天都努力地想著要怎麼用有趣的方式來讓他們學習，雖然準備過程很辛苦，可能準備了一整晚的活動，在一堂課上完就沒了，但看到學生的參與會覺得一切都是值得的。

在第四周要結束時我在龍肚 101 班上「葉永鋕事件」結合第二周講到的性別觀念，發現他們反應很踴躍且很有想法，像是問說如何幫助葉永鋕許多人都可以說出很實際的方法，看得出來他們擁有性別意識也代表我之前上的內容他們有吸收進去，這讓我很感動，第一是很慶幸他們的觀念很進步，第二是覺得這四周的努力沒有白費。

最後回顧這四個禮拜，認為自己做了一個很對的事情，勇敢地報名這個活動，雖然過程一度會想讓人放棄、想著還有幾天才要結束，但回首這一切會覺得收穫許多，印象很深刻是在參加完營隊，君珍姐還特地請老師來觀看我們的上課影片並給予回饋，當時回饋老師說一句:「教學就是要收起妳的玻璃心」，第一周的時候自己會覺得很沮喪甚至懷疑為什麼自己要報名這個活動，到了後來慢慢上手也就沒有了這種感覺，深深體會到收起玻璃心的重要，每一次學生真實的反應都是成長很好的養分，不需要感到沮喪，因為努力沒有白費，只是目前還沒馬上看到而已。

照片：龍肚 102 班/綜合活動/教導學生什麼是性騷擾、性侵害及應對方式，運用 RPG 遊戲

史懷哲參加心得

112 級 汪育誠

這次史懷哲是我第一次和別人合作帶一個班上課，歷經了四個禮拜的時間，我認為我獲得了許多不可或缺的經驗，當時我猶豫了許久是否要參加，內心很多的想法是：「我夠資格嗎？」、「我真的可以做好嗎？」...待在舒適圈確實很輕鬆，但很慶幸的，我最後有了足以跨出那一步的勇氣。

在營期間，備課是我認為最辛苦的，雖然一節課看似只有短短四十五分鐘的時間，我仍要花上兩個小時以上的時間來準備，只為思考怎麼做可以讓學生們學得更好，課程更有趣。當然，不會只有自己單打獨鬥的時間，也需要透過共備課的方式與同科領域的老師們互相交流，我認為這是更有效率也比較輕鬆的，除了在構思教案時不會因為自己的想法枯竭而遇到瓶頸，因為會有許多夥伴提供不同的觀點以及自己所沒看見的盲點，在想教案時就不會花到那麼多的時間，也可以透過觀課或是其他老師的上課經驗，將教案的內容修正至更符合班級特性，可說是我認為在寫教案時最好的方式。

對我來說最印象深刻的是學生們的上課情形，有的人會很配合我們上課，也很踴躍的回答；有的人雖然不怎麼發言，但從收到的作業筆記中就能發現到他其實很認真在上課；也有人自從點完名後就不再有反應，常常會讓我感到無奈。課

後我也時常反思，對於活躍的同學是否給予了過多的關注，他們在「一片寂靜」時是我們最喜歡點到回應的，雖然有刻意的去點其他同學，但線上課程最難的莫過於看不見他們，不知道是在思考還是已經不在電腦桌前，在時間的壓力下實在很難再為他們多等一分鐘，而對於總是不回應的「掛機仔們」，到最後除了習慣他的不在場之外似乎也別無作法，有時也會因此感到無力與挫折吧，因為一開始也曾想像過自己能改變他們，但效果真的很有限，不是給予溫暖與支持就能將之喚回的，雖然這有一部份也是因為線上的關係而大打折扣。這些情況我覺得如果不是實際去體驗，真的很難單憑想像就能夠有很好的應對方式，因此這些經驗對我來說都是十分寶貴且能成為我在未來教學中的一大助力，也使我比一開始更能抬起頭對自己有自信。

現在回過頭來看，真的覺得四個禮拜說長不長，一轉眼就過去了，再怎麼辛苦也都忍過來了，很謝謝龍肚的師長們提供了很多寶貴的建議，我認為他們所提及的一個原則很重要－就是「不要過度譴責自己」，適當地檢討能讓我們為下次上課做更充足的準備，但如果一直懊悔自己上節課哪裡教得不好，甚至影響到日後的上課心情，反倒不是一件好事，我也曾深深覺得自己某一節課教得不好，或是覺得可以怎麼樣安排會更好，因而陷入了自責，但在課後聽完這些豐富經驗的老師們的話後，有種被點醒的感覺，雖然還是會自責，但不一樣的是我會趕緊記錄自己應該要做好的地方，並把它運用於下一堂課之中。

我最近很喜歡一句話：那時的你有多後悔，現在就會覺得有多麼值得。以前我都抱著一種一定要把自己準備到完美的狀態才敢去做些什麼事情，可是現在我改觀了，這次的史懷哲經驗讓我改變了，我可以說是以一種「初生之犢不畏虎」的心態去面對的，我沒有太多經驗，甚至也是第一次帶班，但我也試著在許多的努力與挫折中學習、成長，讓自己成為一個更好的教師，即使當下覺得自己可能還不夠好，上課前也常常會感到害怕、抗拒，至今卻也仍為當初所做的這個決定感到驕傲與慶幸，我很感謝我所服務的內門國中與龍肚國中，以及高師大的各位夥伴與師長們，使我有了不同於他人的成長機會。

向善基金會課輔志工的心得和經驗分享

112 級 許聿亘

到向善做志工服務是經過別人的介紹我才知道有這個門路，一開始本著去那邊教學生功課，當作日後教育的經驗的心態而去，不過說實在的整個過程並不是很順利，因為基金會不是只有你一位志工，有很多志工是在那邊長期合作的，也因此那邊的學生也較為信任他們熟悉的志工，所以學生在課業上遇到困難時第一時間也是找他們熟悉的大哥哥大姊姊，這讓我一開始十分吃不消，如果不是基金會的老師有協助我與學生多接觸的話可能很難有一個好的開頭，因此現實來講我認為去向善做志工不僅僅需要面對學生，也需要與那邊的其他志工甚至老師合作才能將課輔做好。

接著談到學生，那邊的學生很是活潑，也常常有自己的想法，然他們在課業表現上是非常需要志工協助的，很多學生都是低學業成就的孩子，他們有時很缺乏學習動機，在學習成效上也沒有到很高，因此需要志工耐心地進行教導，常常重複的東西需要講很多次。在這裡舉個例子:之前有位國中生在數學題目上卡了非常久的時間，而我在輔導他的過程中發現他沒有具備數學的基礎，別看他是國中生，連小學生都會的三角形面積公式他都回答不上來，所以可以看出他們的學力水準是不到他們目前的學習階段的，在面對這樣的孩子下，我們不能用一般教導平常學生的手法進行教學，很多時候需要一點一滴耐心的教，並從基礎開始引導，並把心態放寬，不需要很快的把他們教得多厲害，先把基本的東西顧好即可。

上面提到向善學生的學習狀況，可能大家看到這裡會覺得不太樂觀，但是我覺得這些孩子雖然在學習表現上需要他人引導，但是他們還是一群活潑的孩子，很多時候他們的下課時間就是纏著志工說要唸書給我們聽，又或是要玩什麼遊戲之類的，因此他們最需要的或許不是課業上的輔導，而是志工的陪伴，如果能給予他們正向的鼓勵以及陪伴，他們也會用積極的心態來面對志工的要求，只不過過程上就是需要多做引導，有耐心一點，如果沒有做好這些心理準備的話我想是很難適應那邊的環境的，但是如果能夠與學生們打成一片的話我想那是非常有成就感的一件事，相較於領取死板的志工時數，能夠跟活潑的學生們互動，學習一些實務經驗才是去那邊當志工的價值。

數位學伴參加心得

112 級 顏羽暄

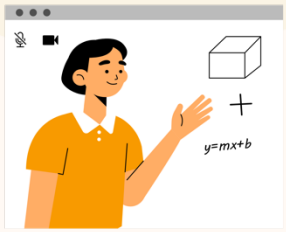
一開始知道數位學伴是因為文柔在 110 上學期有參加，但當時在報名前猶豫太久就打消念頭了.....，而這學期則是有一次跟學妹家瑄聊天聊到線上課輔，於是就開始瀏覽簡章，發現課輔對象是內門國中！也就是跟去年暑假的史懷哲計畫學校一樣，因為很喜歡當時的學生們，就期待地送出報名資料。

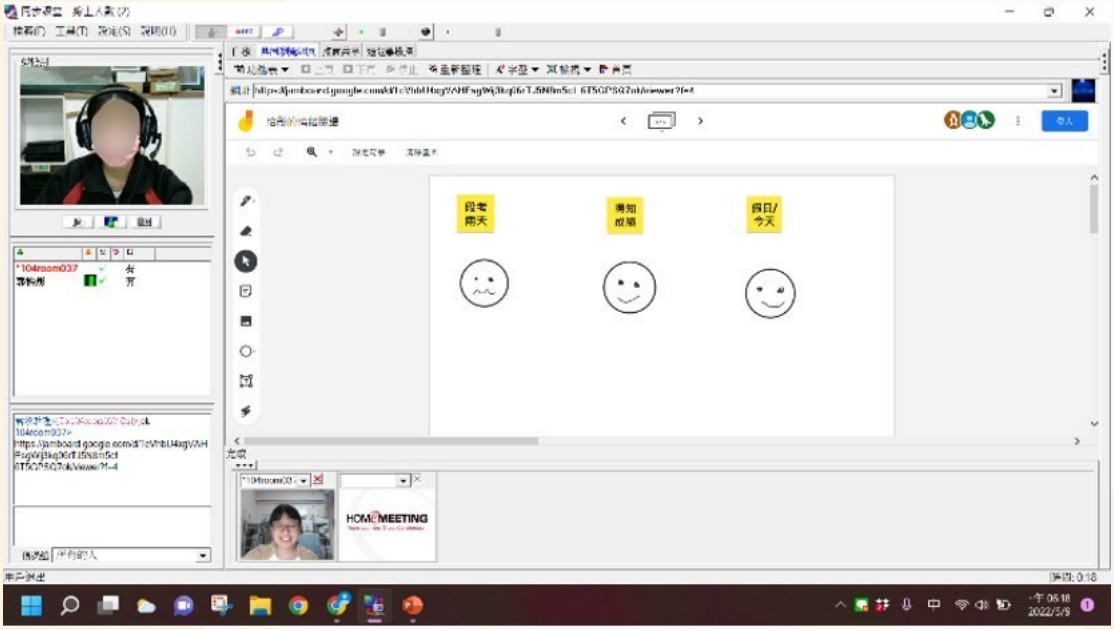
在第一次上課之前會拿到小學伴的基本資料和學習需加強之處，而我的小學伴屬於認真乖巧、精進型，感覺整體令人心安，也更加期待第一次的課輔，上學期的英文成績 97.6 分，所以希望在課輔中能加深加廣，協助在課業上能夠更精進，這部份讓我比較擔心自己沒辦法達到目標，因為英文對我來說是有興趣，加上求學過程中遇到很讚的英文老師，有一些方法或口訣可以教她，但不敢說自己的程度很好，因此有些擔心！

剛開始，線上課輔使用 joinnet 系統，不是熟悉的 Google meet，要先克服設備上的障礙，加上過程中會聽到大學伴彼此的聲音，所以需要提高音量和集中注意力才比較清楚，還有備課所需要花費的時間，以及自己課業上的報告，整體來說是耗能的，因此前兩周有點懷疑和小小後悔自己報名此次數位學伴計畫(掩面)。

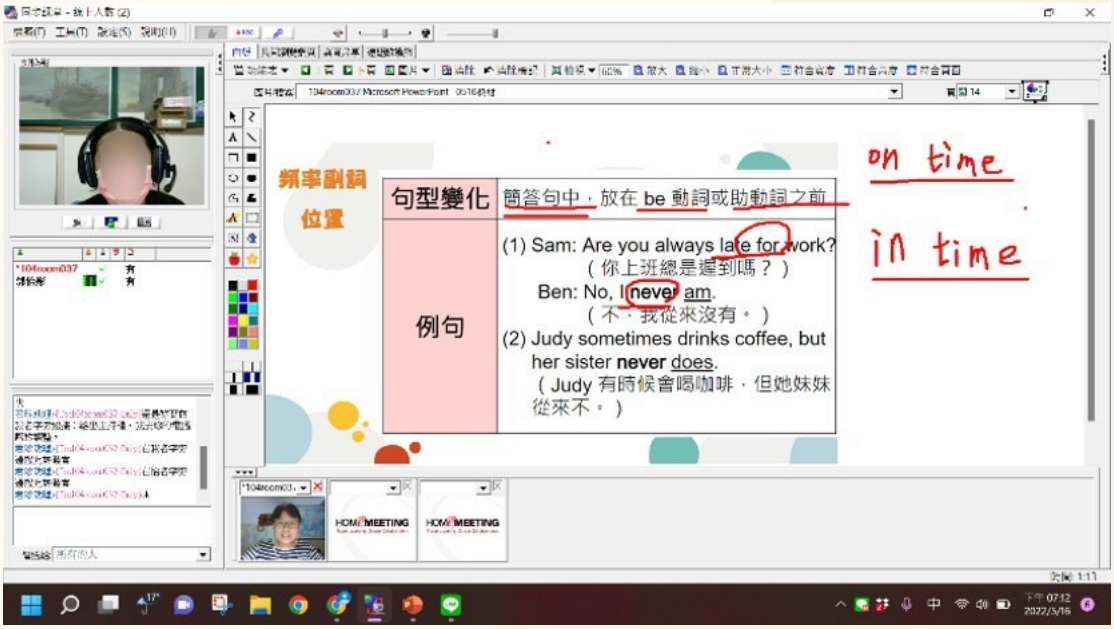
每周課程不會一開始就馬上進入上課模式，我會先以小學伴最近的心情開頭，想讓她學習成為自己情緒的主人，使用 Jamboard 請他畫上自己這一週的心情，剛開始小學伴不太知道怎麼表達心情和想法，到現在可以侃侃而談最近的心情和事件，很開心他的進步，也期望他未來能繼續維持記錄生活。而在互動的過程發現小學伴比較喜歡上課本的內容，因此我會先複習課本再補充相關用法，過程中會請她一起念或是試著完成對話，在下課前 20 分鐘用流行英文歌曲帶入單字和文法用法，比較不會睡著 Zz！

數位學伴時長為十週，目前高雄市高中以下的學校實施遠距教學，因此線上課輔也先停課，到後面跟小學伴越來越認識之後，就會忘記備課的辛勞，每次的上課都很樂在其中，也總是從她的回饋和認真上課中得到正增強，也在過程中學習如何跟國中生相處並教導他們，還是要對自己說，慶幸當初決定報名參加！





圖一 暖身活動—畫出最近的心情



圖二 上課內容—頻率副詞用法

家教經驗分享

112 級 秦若瑄

怎麼接家教？

可以先從各大家教網站(1111 家教網)或是 FB 社團(高師大二手拍賣市集)中尋找，也可以詢問有經驗的朋友，我自己是從 1111 家教網接到家教的，一開始是投了很多履歷但基本上薪資較優渥或是國小的案子都會有許多人應徵，因此被看到的機會較小，但只要多投履歷、多爭取都還是有機會!而我最後真正接到的案子是由家長看過我的履歷後主動聯繫我的，因此若是履歷的撰寫非常重要，以下簡單分享寫履歷及應徵的幾個要點：

一、學經歷

就讀高師大教育系其實對於接家教已有一定優勢，若是有雙主修、輔系、小教學程以及各類學程都可以寫出來加分，若都沒有也沒關係!可以寫一些自己的教學經驗或是相關經驗，像是線上課輔、偏鄉教育服務等等，沒有家教經驗在一開始會較困難，但可以先透過其他的教學活動累積教學經驗，像是我曾參與過基金會志願課輔服務、偏鄉服務隊等等，雖然這些都是無償的服務，但在過程中都可以累積經驗及加強自己的實力，因此建議在有餘力時也可以多尋找並參與這些活動，不僅可以讓自己的經歷更加亮眼也可以於經驗中學習。

二、教學理念、個人優勢

除了基本的個人資料以及學經歷以外，也可以在履歷中寫出自己的優勢以及對於教學的想法，讓履歷可以較獨特，我自己是在履歷的經驗描述中去帶出我的教學理念以及想法，但建議也不要寫得太過冗長，只要寫出能凸顯自己的特別及優勢即可。

家教經驗分享及建議

一、接家教前？

雖然家教薪水相對真的較優渥，但在接家教前也需先仔細考量自己的能力、時間、精力是否適合接家教，須考量到自己有無閒暇的時間及精力再去負擔家教，不要因為家教反而沒辦法顧及到課業與生活。

二、和家長之間的溝通

一開始和家長的溝通非常重要，包含上課模式、使用教材、薪資待遇、上課時間、家長期望等等都需要在一開始便和家長溝通確認，較能保障雙方的權益。分享我自己的經驗，我的家教學生是國小四年級的女生，她有一些較特殊的狀況需要特別注意，因此我在第一堂試教結束後便有和家長進行溝通，了解家教妹妹的狀況以及家長的期望，並根據與家長溝通過後的結果調整自己的教學方式，也可以透過和家長溝通以及第一次試教的狀況去評估自己是否適合這個家教。

另外就是家教時間的安排，因為我平日晚上有課或是會有一些社團活動等等，我的家教時間安排在星期六下午，我很幸運地遇到一位很好的家長，讓我有較彈性的上課時間，如臨時有事或需要回家(外縣市)可以調整上課時間，但也須在一開始就溝通好以及提早詢問，而不是常常臨時更改時間。

三、家教時遇到的困難以及給大家的小建議

家教真的會有許多益處，像是最基本的薪資，也可以累積自己的教學經驗，另外有些家長也會常常給小點心、小禮物，但在家教過程中也會有許多困難與問題，例如交通方式、時間管理、不如預期的教學等，我本身有機車因此交通方式並不是太大的困難，但在接家教時也要考量到距離以及沒有車的話交通是否會不方便，另外就是時間管理，課業繁重加上有額外的一些活動、社團、打工，再加上家教，可能期中期末常常會被時間追著跑，因此還有接家教，甚至不只一份家教的話也須妥善規劃好自己的時間。

最後想分享關於教學的困難，我的家教學生常常會在上課時做出一些失控的事，像是吃橡皮擦、爬上窗戶、徒手抓蟲等等，她也非常不喜歡上課，在面對不如預期的教學時可能會感到很崩潰，但也可以從經驗中學到很多，專注度較低的學生就可以先將桌面淨空以減少分心的機會，在面對學習動機低落的學生時可以適時給予增強，並且不要強調分數，而是鼓勵學生的努力與進步，有時候學習成績或許沒辦法短時間內立竿見影，但面對學生時需要盡自己最大的努力去協助學生、站在學生角度，而不是只要能夠渡過家教的上課時間就好。

一開始在找尋家教工作時可能會較困難，真正開始家教後可能也會發現和自己原本想像中的不一樣，但在家教經驗中也真的可以收穫許多，非常推薦大家在思考過後可以嘗試看看！

諮商培訓
經驗分享

張老師培訓心得

111 級 李佩綺

※因保密原則，心得分享多著重於「自身收穫與經驗」，而非所遇當事人之類型等詳細經驗。

在張老師這一年半的時間，身心都富足了，誠心感謝有機會可以跟大家分享自己的經歷與收穫，但也考量未必所有人都知道「張老師」是什麼？所以先簡略跟大家介紹「張老師」，以及三階培訓課程。資料源自於自身經驗及高雄張老師網站，有興趣者可自行搜尋或私訊詢問！

一、張老師是什麼呢？

「張老師」自民國 58 年 11 月 11 日正式成立，發展迄今，已在全國設有 5 個分事務所（台北、台中、高雄、桃園、台南）、6 個輔導中心（新北市、基隆、宜蘭、新竹、彰化、嘉義）。張老師提供電話輔導、面談輔導、函件輔導、網路輔導、轉介等服務，服務的對象包含兒童、青少年、青壯年、婦女及老人；服務的問題類型包含人際、婚姻、親子、生涯等，每年服務近七萬人次，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題供，我們叫他們－義務「張老師」。

全國各地「張老師」中心會在每年 9-10 月份（彰化 3 月、宜蘭 4 月），開始辦理一年一度的義務「張老師」儲備訓練，就是為了要訓練 1980 專線服務志工，因為輔導志工需要專業知識及輔導技能，故參加訓練的學員需要經過三個階段、長達九個月的訓練，並通過篩選後才能開始上線服務。

三個階段的概述如下（如附圖），第一階段會進行自我探索小團體，透過與成員間的互動與討論，更加了解自己的特質、價值觀等面向，同時也會有數次專業講師教授基本的輔導概念；第二階段則進入到諮商技術的學習與練習，故在小團體與輔導課程，多半以諮商技術及現場會遇到的議題為主要教授核心，目的在於拓展知識與視野；第三階段則進階到諮商技術的整合運用與諮商歷程，並且透過實際實習，了解張老師機構的運作模式，以及模擬晤談的進程。最終通過三個階段便會拿到時數與證書，成為義務張老師的一員，進行線上接案。

二、培訓過程中的收穫與心得－以一個更開放且彈性的心態面對自己

有意識的覺察大於無知

張老師培訓規定報名年齡應大三以上，為此我到大三暑假才能擁有資格去報名參加培訓，恰巧，系上也是大三開始有諮商理論、諮商技巧等課程（現已修正修課規劃，可自行上教育系首頁了解），故在張老師培訓平行進行且密集上課的情況下，不僅我的輔導知能與技巧有顯著提升，在面對任何事情時的敏銳度也相較先前更細膩一些。

正是因為覺察自我的成長與進步，所以在整段學習過程中，不論是我還是其他夥伴，大家經常會因為自己表現不如預期而感到沮喪，像是二階主要在練習各式諮商技巧，我發現自己到後來反而會因為過度有意識地覺察諮商技巧，進而忽略助人工作者本身的溫度與核心的問題架構。而隨著培訓時間不斷累積，我驚覺自己最大的進步在於「越來越知道自己想要成為的模樣」。這個「想要」，會讓我們開始更專注於自己的練習，不會像從前的亂槍打鳥，左邊（技巧）補一點、右邊（態度）補一點，而是從每次與當事人的機遇中，仔細覺察自己缺乏了什麼，進而透過各種機會去補強。這時想起我的團體領導者總說：「知道自己要怎麼改，比什麼都不知道來得好！」，這句話一直陪伴我走三個階段的旅程，因為之前往往會挫敗、難過於自己談話中的缺失，但現在則是慶幸、開心每次的碰壁都能夠有些收穫，這樣我就知道自己之後的練習應該訂定什麼目標，最後一步一步去完善自己的談話。

讓自己慢一些，看到的風景也就不一樣了。

我一直以來都是很急性子，喜歡速成的人，但到了張老師以後我才發現：原來讓自己慢一些，看到的風景也就不一樣了。好比接案過程中，「快」在於很希望打中當事人心底的需求，但有時候當事人真的只是需要解決問題嗎？

問題的成因很多，可能是面對一個巨大的挑戰、經歷自我懷疑、人際關係衝突等，但綜觀這些問題的共同點都在於—「內心受傷了」，需要有個人耐心、細心地帶他看他現在傷了多少、為何而傷，即便助人工作者聽到問題的當下可以迅速抓住問題的脈絡，但也未必要在此時此刻就反映給當事人，重點還是在於怎麼讓當事人自己覺察，而當我們慢下腳步專心傾聽、接住當事人的感受後，當事人也才能真正擁有空間與時間去檢視現在的自己。我們必須認知到，當今天當事人可以說出自己卡在哪裡時，對他們實質的影響會遠比我們告訴他們來的大，更重要的是，回歸本質，我們是帶著真誠的心陪伴當事人一起面對自己的課題，而不是在幫他們解決問題。

一定要相同年紀、相似經驗才能做輔導嗎？或許你的特質與能力就足夠了。

如題所述，這是我進張老師以後不斷自我懷疑的一個問句。畢竟張老師服務的對象包羅萬象，不論年紀、職業、性別、國籍等，都不是我們習以為常的範疇，更不是我們可以親身經驗的一切，我經常在想，自己只是一個輔導「相關」的大學生而已，論知識遠不及輔導本科的學生、論經驗遠不及社會歷練豐富的夥伴，在面對當事人時，我真的能夠理解他在說什麼嗎？還是這真的就是我的限制呢？

印象很深刻在一次諮商演練過程中，我接到一個完全不是我的生活經驗會觸及的當事人，當下我很迷茫很慌亂，不知道諮商策略及歷程應該怎麼走下去才好，為此，我只能把自己能夠做到的地方做好，也就是—積極傾聽、正確同理，也因為卸下心理的壓力，所以在後續練習過程中我漸漸能夠放鬆自己，並且專注在「此時此刻」。練習結束後進入討論時間，當事人回饋說在晤談當中，他的感受是覺得非常真誠、溫暖，會讓人很想多說一些，同時也深深感覺到自己是被理解、被接納的，我當下覺得很震驚，原以為只是做好基本的態度而已，沒想到對於當事人的想法、行為及情緒有如此大的影響，為此也讓我開始反省，身為助人工作者，面對形形色色的當事人本就難以切合每個人的生活經歷，這些都是可以透過與他人的經驗分享、閱讀書籍、觀賞電影等方式增強，但這不代表我在談話過程中沒辦法專注、積極傾聽當事人的感受與需求，更不代表我沒辦法真誠跟他互動，原來抱持最核心的態度與信念，無論遇到何種背景的當事人，都應該要專注在此時此刻，對方定也能夠感受到我對他的關心與溫暖。但倘若自己的人生經歷及知能真的無法應付當事人的話也沒關係，透過轉介，我們可以找到更適合、更能夠幫助當事人的助人工作者，不一定要強求自己接完當事人的所有歷程才代表我們做得好，我們應該以當事人為中心，做出最專業也最適當的判斷！

其他收穫

除了上述內心富足的收穫外，在張老師的培訓裡，我也認識到不同年齡、職業、背景的夥伴，有些人可能在軍營工作、有些人則是退休想要精進自己、有人是為了自身專業進修、有些人則是對輔導諮商這塊有興趣……每個人來張老師培訓的理由都不同，唯獨「助人」的這顆心是不會變的。我很慶幸在這一年半的歷程認識很多很棒的夥伴，正因為他們的陪伴，我才能在這麼困難、辛苦的歷程當中，走得更安心且踏實！

另外，在張老師培訓中因為碰到疫情，改以線上的方式進行課程及小團體，因緣際會接觸到「網路諮商」，過程中的感受及體會是難以用文字呈現出來的，不過很開心有這個機會可以嘗試不同的諮商方式，或許這也會成為未來的趨勢也未必？

總而言之，在張老師培訓的過程中，不論對於諮商技術與歷程、視野拓展與深化等，我都有很多收穫及體悟，甚至在練習或是晤談的當下，也如同一面鏡子般，從中看見自己的限制還有議題，進而對自己有更深一層的了解（個人議題，不多加贅述），誠心推薦給對於輔導有興趣的人去參加！倘若對於相關事項有問題，可以直接詢問張老師中心，也可以私下問我～！原先有點拖延症，想說等有空再來整理自己的所學所得，謝謝公關股的邀請，讓我藉機回顧與整理，或許因為整理得有些臨時而不完整，但也沒關係，記下的這些可能就是我印象最深刻的部分了，若想了解更多，也可以親自去體會一番吻！

「起初，我是抱持著『學習更多輔導知能』、『增加實務經驗』的心態到張老師，卻沒想到一年半下來，增進最多的莫過於自我的認識與覺察，說是原先我就不夠了解自己嗎？倒也不是，只能說很多事情總有些蛛絲馬跡，只是我們是否準備好以一個更開放的心態去接納、看見這樣的自己。」

教育文粹・第五十一期

發行人

鍾蔚起　教授／主任

出版單位

國立高雄師範大學教育學系學會

指導老師

吳和堂　老師、丘愛鈴　老師

系會長

教育三　陳維珍

總編輯

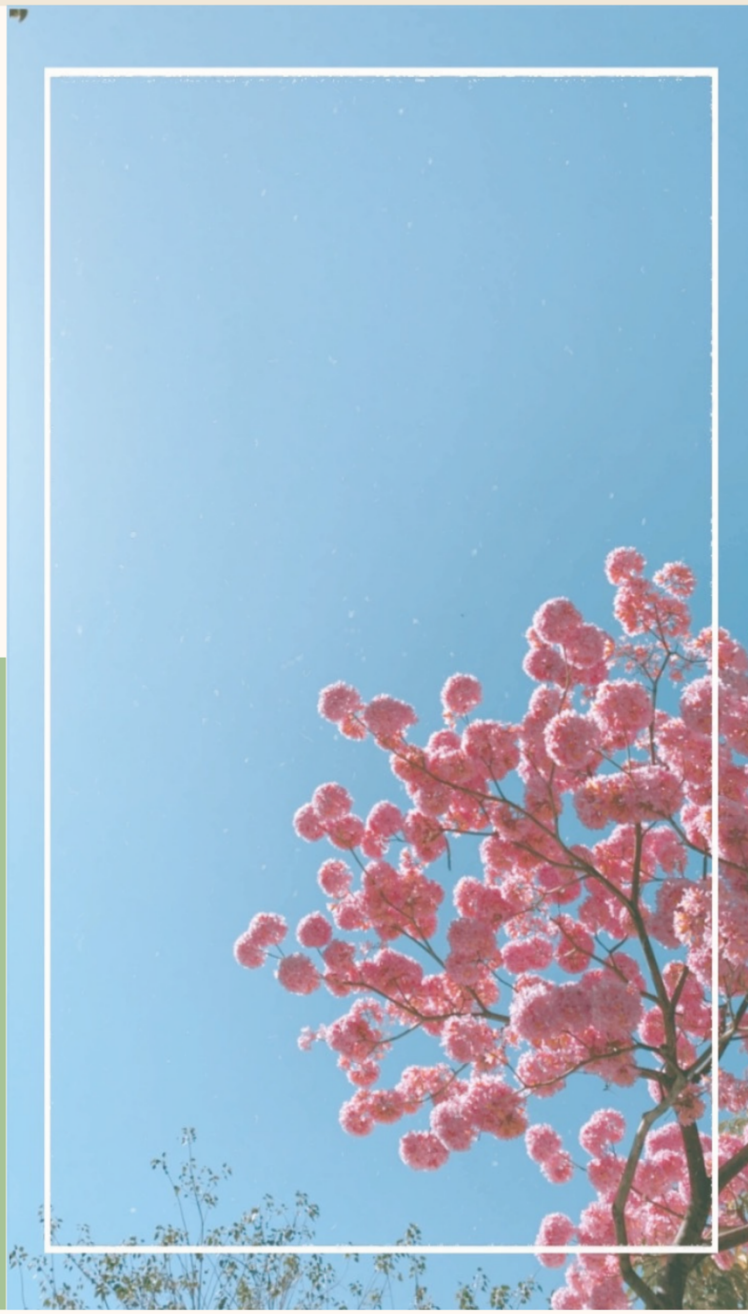
教育三　蔡艾昀、陳宥蓉

發行日期

民國一一一年六月

教育文粹

VOL . 51



EDUCATION

DEPARTMENT OF EDUCATION NATIONAL KAOHSIUNG NORMAL UNIVERSITY

國立高雄師範大學教育學系 編制