

教育文粹



目 錄

• 教授分享

生命是學校，處處有測驗 【張淑美 教授】-----P.3

• 教甄、教檢武功祕笈

小教教甄準備 【司亦妍】-----P.11

小教教甄準備 【羅渝傑】-----P.21

教檢備考心得 【曾綉惠】-----P.25

教檢備考心得 【葉芊妤】-----P.29

• 實習心得

小教半年實習心得 【劉芳玲】----- P.34

三週實習心得 【李木廷】-----P.39

諮商實習心得 【姚宇穠】-----P.42

諮商實習心得 【施柏宇】-----P.46

小教三週實習心得 【陳冠均】----- P.53

小教三週實習心得 【李殷其】----- P.57

• 研究所心得

直升研究所心得 【許聿亘】----- P.62

研究所備考心得 【楊宗霖】----- P.65



目 錄

• 國科會心得

國科會準備心得 【劉庭妍】 -----P.74

• 海外見習心得

海外（印尼）見習心得 【吳原岳】 -----P.81

• 國外交換心得

日本交換留學心得 【顏千雯】 ----- P.87

• 雙主修心得

數學系雙主修心得 【康羽玟】 -----P.93

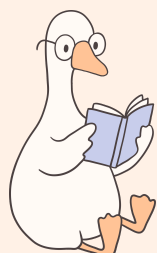
體育系雙主修心得 【黃昱棋】 -----P.96

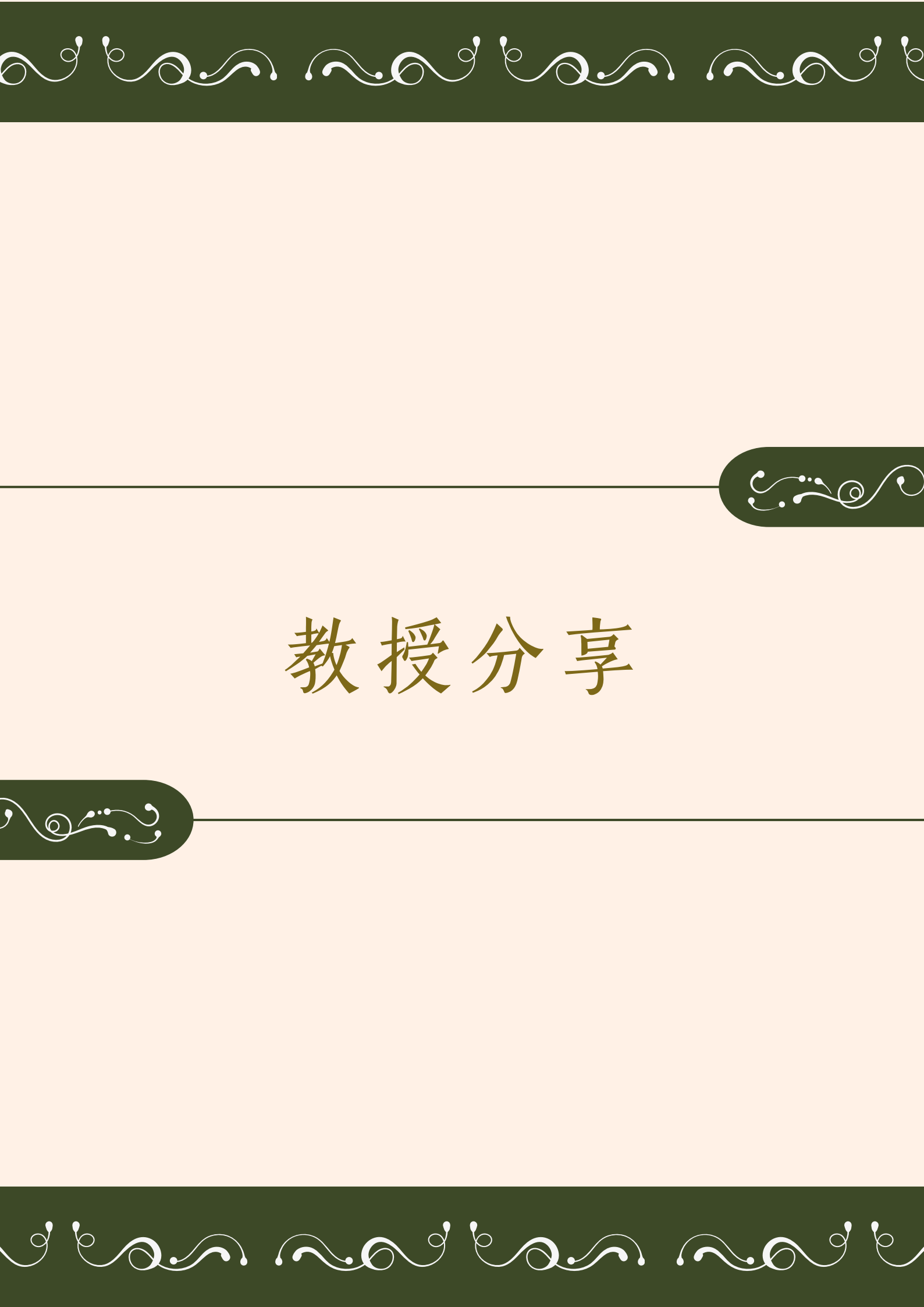
事經系雙主修心得 【邱怡熏】 -----P.99

• 教學經驗分享

數位學伴經驗分享 【楊喬嫻】 ----- P.103

家教經驗分享 【許瑋麟】 ----- P.106





教授分享

一、「生命就像一所屬於自己的學校」

雖然吾人皆知「有生必有死」乃自然之事，但是遭逢切身相關的生死無常事故時，卻都難免有「既有生，焉須死」的悲嘆，似乎是老天不仁，為何獨獨對我不公？這其實也是極為常見的人類對死亡的否認與抗拒，甚至於代代相傳成為一種「死亡否認」的「集體潛意識」，或者是一種美國死亡學家卡斯坦伯(Kastenbaum)所說的「死亡系統」(death system)，是指「吾人存在的時刻中對死亡、瀕死與喪慟的整體圖像，而這種圖像受社會文化所深深影響」(引自Morgan,1997)。

雖然經過國內生死學與生死教育相關之專家學者與推動安寧療護社會組織機構長期持續倡導推動之下[1]，國人對生死學已經不陌生，也可說是越來越多人能夠公開地談論與準備生死大事；但不可否認，從公共災害事故到社會家庭中多數人處理死亡的態度與方式，仍可見是禁忌與逃避的態度為多。因此，一旦生離死別喪慟事件降臨時，往往是哀痛逾恆或是隱藏悲傷，造成身心健康的影響；再加上生命中不如意事十常八九，總難免興無奈與不平之怨。凡此，都可見我們需要有關失落與悲傷的面對與處理、思考面對死亡與生命的教育，或者如旅日德裔死亡哲學與死亡教育學者阿魯豐斯·得肯(Alfons Deeken)所說的「為死亡做準備的教育」(張淑美，2002)。



人生充滿了許多定期與不定期的大大小小的考驗，我們必須在自己的生命學校中學習體驗各種考試與歷練，一關一關地讓自己的生命更加成長，其中最大的考試，就是死亡－或者說是生命的總決算，難道不需要平時好好準備這一個人生最大的考試嗎？筆者很喜歡素有「死亡與瀕死夫人」(the lady of death and dying)之稱的死亡學先驅伊莉沙白・庫伯勒・蘿絲 (E・Kubler-Ross) 所形容的「生命就像一所學校」，每個人都有自己不同的功課或使命，要自己努力學習如何通過生命的考驗 (林瑞堂譯，2000)，而且無法作弊或由他人代勞。

筆者勉稱是國內生死學、生死教育先驅之一，認為透過探討死亡與生命的關係，深感死亡 (生死) 教育其實就是生命教育 (張淑美，1989；1996；1998；2001；2002；2006)。在國內生死教育仍然不太被接受的民國八十年代初期，筆者就多方嘗試在個人教授的教育學分課程中融入生死教育，或是透過影片欣賞與討論，或是推薦閱讀生死學書籍並撰寫心得報告，或是有關省思生命與死亡的文章之研讀與討論，持續下來，雖然未能確切檢定成效與影響，相信應該引發了許多將為 (或已為) 人師的師範生對於失落與悲傷、生死與生命意義與價值的面對與思考 (張淑美，2006)。以下是大約民國八十五學年度我擔任一門國文系「心理與教育測驗」必修教育



學分課程的期末感想，除了課堂中嘗試融入生死教育的理念宣導外，在課程總結時突發靈感將生命與測驗融合，寫成一篇「人生與測驗」的小短文，在最後一堂課中逐字唸出與同學共勉。抄錄如下，與讀者分享並請指教。

二、人生與測驗

人生就像一題沒有標準答案的「申論題」，要靠每個人去思考、發揮、創造出自己的獨特性；有時面臨要或不要的「選擇」關卡，需要智慧與勇氣來抉擇，但是不能沒有「是非」或惹事生非；既已做了選擇，就要勇敢地為抉擇負責，並且愛你的選擇；因為不管你選了那個方向，都需要你去「填充」未來的時間，而不是選了以後就不努力、不經營了，事實上只是剛開始起步呢！

生命歷程中總是不如意事十之八九，我們應該有雅量與胸襟去和別人多多「配合」，或者能給人方便就給人方便，處處「與人為善、廣結善緣」[2]。畢竟善惡到頭終有報，只爭來早與來遲，一切秉良知、良心而為，有時也不必多做「解釋」，時機一到、因緣成熟，一切終將還他本來面目，得個長短公道。



生命的價值不在於活的時間長短，而在於生存得是否有意義。如果要「簡答」如何活出生命的意義與價值，那就是要不斷地「愛與求知」；換言之，就是「悲智雙運」。

期盼我們都能交出亮麗的生命成績單，圓滿無憾地邁向生命的終點，安詳地告別今生今世，留下永恆的懷念與祝福！

[1] 國際的「死亡學與死亡教育」和臺灣的「生死學與生死教育、生命教育」發展之比較，請參考張淑美相關著作。

[2] 透過大三時參加課外組大專生「基層文化服務隊」同隊英語系學姊介紹，我於大四期間幾乎每個禮拜固定的清晨和本校元老、夜間部主任、英語系退休趙相元教授學習「火棒操」。我經常是最後一個離開陪伴老師，老師如同慈父般告訴我許多人生經驗與道理，讓我一生受用無窮。「與人為善、廣結善緣」這兩句話，就是102歲往生的趙主任在民國75年我畢業前最後一次火棒操練習後送給我的畢業禮物...，回想起來仍歷歷在目，永遠感念師恩。

(◎本文原稿發表於教育部：學生輔導雙月刊，94期, 2004年9月，頁180-182。稍做修改後轉載於本刊)



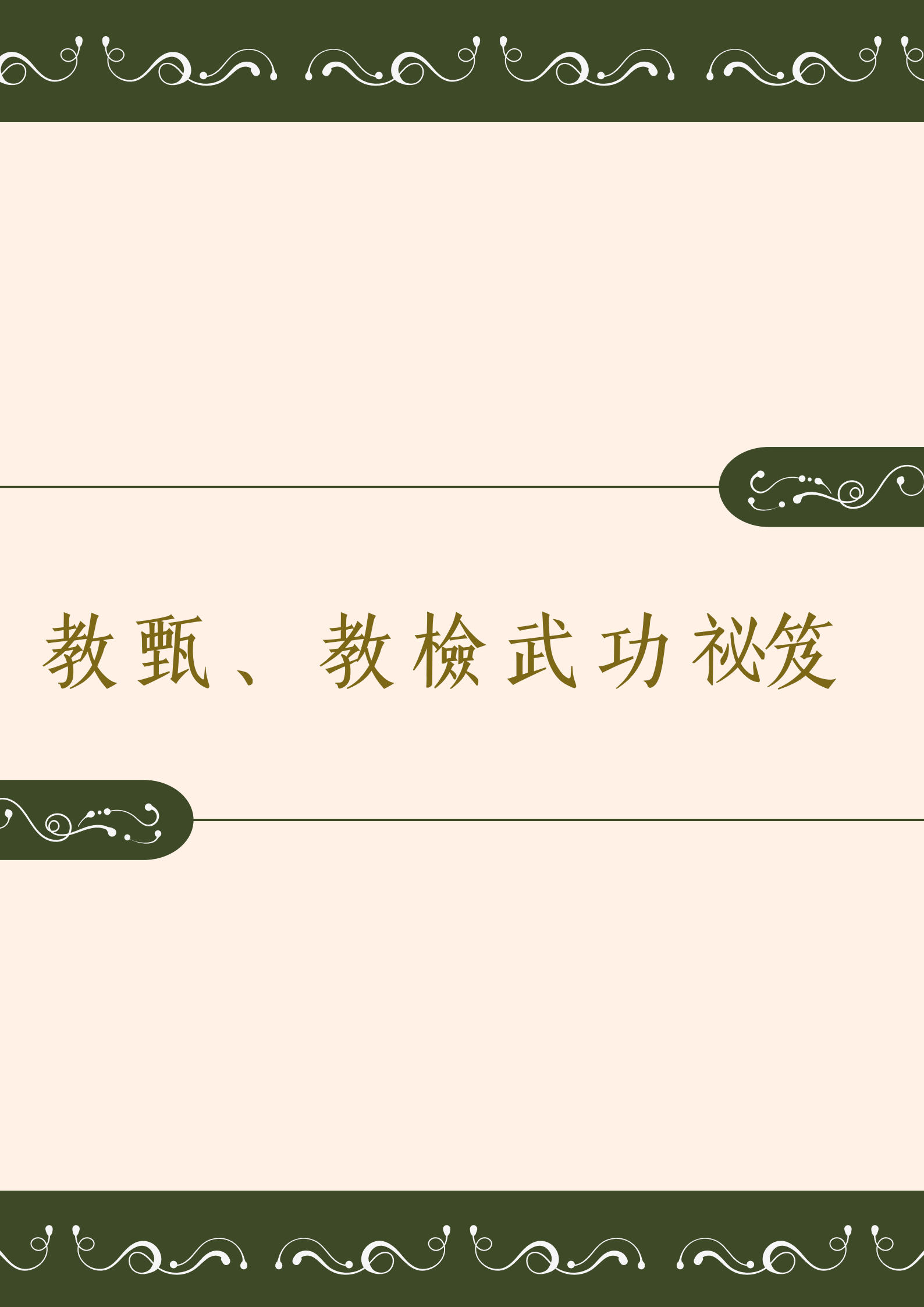
參考文獻

- 林瑞堂譯（Kubler-Ross原著）（2000）。**你可以更靠近我-孩子怎樣看待生命與死亡**。台北：張老師。
- 張淑美(1989)。兒童死亡概念發展之研究及其教育應用。國立高雄師範學院教育研究所碩士論文。
- 張淑美(1996)。**死亡學與死亡教育**。高雄：復文出版社。
- 張淑美(1998)。從美國死亡教育的發展兼論我國實施死亡教育的準備方向。國立高雄師大教育系：**教育學刊**，**14**，275-294。
- 張淑美主編(2001)。**中學「生命教育」手冊-以生死教育為取向**。台北：心理出版社。
- 張淑美(2002)。「**生死教育**」就是「**善生善終的生命教育**」。見張淑美總校閱，王珍妮譯：《**生與死的教育**》(導讀，5-15)。台北：心理出版社。
- 張淑美（2006）。「**生命教育**」研究、論述與實踐 - 以生死教育為取向（二刷版）。高雄：復文圖書出版社。
- Morgan, J. D. (1997). Living our dying and our grieving: Historical and cultural attitudes. In John D.Morgan.(Ed.), *Readings in thanatology*(pp.7-32). Amityville, N.Y.: Baywood Pub. Com., Inc.



✖後記：感謝本系系學會公關股股長李殷其、王理亮同學熱心、周到有禮貌的邀稿與溫馨提醒交稿。他們於113學年度第2學期結束前就先來信詢問，又親自來研究室邀請，之後又致信感謝與說明出版期程，感動於他們愛護系學會、盡忠職守又尊師重道，當時慨然答應給文章，本來回應要寫的題目是：〈心誠志宏、學博術精-那些年我們一起讀的教育系〉，想以一個民國71年入學本系的老系友與師長的經驗與對本系發展的了解，回憶過去的教育系系風、師生關係、深刻難忘的師恩情與同窗誼……等等敘事，但是一想下筆，發現可不是一篇短文了得，加上暑假回鄉下陪伴母親以及要協助的其他學術推廣工作等等，耽擱了寫稿。開學之前，兩位系寶寶又很禮貌委婉地提醒與期待……實在很不好意思。於是從過去文稿中衡量這一篇文章旨在提醒珍惜學習、展現生命的意義與價值，而且是我對於「心理與教育測驗」課程的另類總結，期勉把技術性的教育專業知能，結合與提升到人生哲學與生命智慧的修養。生命的功課是需要終身修練的學問，藉此與各位系胞共勉，並祝福大家學習愉快、感恩惜福，現在與未來都充滿喜樂與幸福！





教甄、教檢武功祕笈



分享者：



112級 司亦妍



小教教甄準備

【筆試篇】

我自己的備考期程是這樣安排的：實習期間，我選擇專心把實習做好。每天回家已是筋疲力盡，根本無法再有效準備教甄。既然無法兼顧，我就不勉強自己勉強為之，而是在實習結束後再全力衝刺筆試，自二月開始，一路準備到五月。

第一階段 | 初刷 + 錯題整理

筆試準備的核心其實不複雜「大量刷題，從題目中學習」！

我選擇練習台北、新北、桃園各九年，中區五年的考古題，使用阿摩線上題庫輔助練習。除了解析豐富、介面清晰，還能自動統計錯題與答題狀況，對全職備考者而言相當高效。

我的第一階段流程如下：

1. 完整寫過所有考古題。初刷一定會錯很多題，這是正常現象。重點不是拿高分，而是找出盲點與不熟悉的觀念。
2. 製作錯題筆記。不論寫錯還是答對但理解不夠完整的題目，我都會截圖後放進 **GOODNOTES**，手寫解析與延伸知識點。這個過程雖然耗時，但有助於深化理解，也讓學習更有系統。



特別是教育專業的題目，解析常牽涉理論與實務，我不太依賴參考書，而是直接參考阿摩的詳解與留言區。有時我也會自己撰寫詳解、留言回覆，這樣記得更牢，同時也能從其他考生的討論中獲得啟發。長時間沉浸在這樣的學習氛圍裡，會有一種「一起努力」的感覺，即使是自己備考，也不感孤單。

第二階段 | 加快節奏，重複刷題

當所有題目都已練習並整理過一輪後，我進入第二階段的重點：大量重刷題目，加強熟練度。這時，錯題已大幅減少，我一天能練習約 10 回國語或教育題目，並持續整理出現錯誤的題型與觀念。

第三階段 | 題型統整

進入考前衝刺，我開始做更細緻的整理。我使用 WORD 或 EXCEL 製作大表格，先以「教育哲學」、「教育行政」等進行主分類，再依據概念、出題方式、關鍵人名進行細分類。

最後我共歸納出約 60 種常見題型。像是「十二年國教課綱」、「九流十家思想」甚至「卡方與相關係數的區別」，每個類型都標註對應的出題頻率與變化。到後期，我甚至能快速辨識古文出處與人物語錄，許多曾整理過的題目也真的出現在正式考題中，這種回饋感會非常強烈。

「選對縣市，贏的機會多一半」

我認為「選擇考場」是教甄準備中一個關鍵卻常被忽略的步驟。許多人會等簡章公布才開始研究，但其實在準備筆試的同時，就可以先對各縣市的出題方向與錄取制度有初步了解。提早佈局，會比臨時抱佛腳有效率得多。

以我自己為例，因為數理不是強項，若將筆試與複試分開看，我的優勢明顯在複試（不過我的筆試成績還是有比最低錄取成績高了十分左右）。因此，我特別關注那些「筆試成績不帶入複試」的縣市，例如桃園、台北、新北：只要筆試過關，後續就只看複試表現。反之，像中區聯盟則是筆試與複試加權計分，制度設計會直接影響報考選擇與準備策略。

各縣市筆試的出題重點也有明顯差異。有些地方不考數學（如桃園、基隆），但也有縣市會考到高中程度（如中區聯盟）。桃園的國語題則以難度高著稱。因此我選定桃園後，便將心力集中在國語與教育專業，反而不特別花時間準備數學，讓讀書方向更明確、更聚焦。

當然，也有考生是抱持「全台都報」的策略，那準備方向就會不太一樣，需要各科都顧及。但若和我一樣只打算衝一到兩個縣市，就更需要提前鎖定目標，集中資源、火力全開。



簡章公布後，一定要做的事就是整理各縣市的考試日期、成績計算方式（筆試占比、是否帶入複試）、筆試科目等，製成表格一目了然。初試或複試撞期的情況常見，若事前沒做好功課，可能會錯失對自己最有利的機會。我也聽過不少人到考場才驚覺：「桃園不考數學？」「這縣市筆試不計入總成績？」這些其實都能在前期查清楚，事先掌握好資訊，就能大幅降低準備上的風險。

【複試準備：試教篇】

相較於筆試，複試對我而言是更驚心動魄的一戰。以桃園為例，從公告筆試成績到複試只有短短十天，要在這段時間內完成 44 課教案的準備，無疑是一場硬仗。我的做法是先將所有課文的板書設計與教學流程大致統整，接著安排空教室進行密集演練。如果有機會，絕對建議請教老師或校長進行試教指導，透過他們的建議修正細節，更能提升整體表現。最後，保持從容自信地走進考場，是我給自己最重要的提醒。

有些前輩會建議不要找太多老師協助，避免不同的教學風格讓人無所適從。這點我相當認同，因此我選擇向自己真正信服的幾位老師請益。我的實習學校交通便利，向來是教甄榜首的熱門選擇，校內也臥虎藏龍。我非常幸運能獲得幾位當年考取高分的老師親自指導。但準備時間緊湊，我不可能面面俱到，因此我會根據自己的教學風格與備課進度，決定採納建議

的比例。對我來說，複試準備的原則就是「先求有，再求好」。只要國語、數學能穩穩地教完、沒有明顯錯誤，就已經具備很高的競爭力。

如果要談試教拿高分的策略，我會說：「有結構、有邏輯、有亮點。」當時實習學校的老師在觀看我初期的試教時，直言表現雖然穩定，但略顯平淡，甚至擔心評審可能提不起勁。當我看到他們模擬當年試教的樣子，才意識到，複試現場其實需要比平時更有力道、更有活力，才能在有限時間內吸引評審目光。畢竟評審一天要看數十位考生，如何讓自己被「記住」，是關鍵。

在數學的試教中，我以課本內容為核心，確保整體流程清楚有條理。開場先以舊知複習進行暖身，例如直接使用課本第一題，接著揭示本課核心概念，像是「連除兩數等於除以兩數的積」，並明確呈現在黑板上。緊接著設計一道自編題目，數字會刻意選得簡單，避免出錯，重點是讓學生立即應用剛學會的概念。第三題則加入一個常見錯誤的「迷思題」，透過小組討論與分享，引導學生澄清觀念。最後視時間情況安排課堂複習與作業佈置。數學試教不必追求花俏的亮點，重點在於清楚的流程與學生參與感，扎實穩定才是關鍵。

國語課部分，則是我比較有信心的科目，因此也會主動設計一些小亮點。以〈耶誕禮物〉為例，因為試教時間接近中午，我一進教室就唱了兩句耶誕歌曲當作破冰，讓氣氛變得輕鬆，也呼應課文主題。此課人物情感豐富，因此我會透過表情與聲音朗讀來帶入情境，幫助學生投入學習。整體教學流程上，我運用心智圖複習課文大意，再搭配三層次提問策略，從個人思考、兩人對談到小組分享，引導學生循序漸進地理解文本，最後再安排一個生活化的延伸作業作為收尾。

除了教材本身的設計，我也建議考生能靈活結合當地文化與語境，讓教學內容更貼近孩子的生活。例如教授「我的家鄉味」相關主題時，可以安排學生分享在地美食。若考場在桃園，我會說：「請學生介紹桃園的在地小吃，像是……（停頓一下）大溪豆乾、龍潭花生糖！」這類安排不但有趣，也展現你對在地文化的關注與課程設計的用心。

對我而言，試教與口試同樣需要亮點，但那個亮點不在於炫技，而是體現在對教材的熟悉、對學生學習歷程的設想，還有對教育本身的熱情與細節的把握。掌握「順順教完＋小小亮點＋流暢節奏」，就已經在眾多考生中邁出勝出的關鍵一步。



【複試準備：口試篇】

一、沉穩自信，應對得體

第一印象往往影響整場氣氛。穩定的語調與自信的表達，是讓評委相信你、願意聽下去的起點。尤其遇到評委刻意打斷、質疑或拋出刁鑽題目時，更要提醒自己：「這是測驗臨場應變力的機會。」

像是我自己的經驗裡，因為年紀輕、外型看起來又比較稚氣，評審明顯針對「初任教師可能面臨的挑戰」多加提問，甚至直球問我：「你覺得家長會信任你嗎？」這時候情緒一慌、語調一虛，很容易讓評委在潛意識中打了折扣。所以，心態穩住真的很關鍵。

如果被問到「最不想擔任的行政職務是什麼？」不建議直接說出你不想做的項目，可以轉為正面表達，例如：「實習期間，每個處室的老師都非常照顧我，讓我覺得每個角色都有很多值得學習的地方。不過若有機會，我最希望能進教務處，延續我在教學設計方面的興趣與經驗。」又或者遇到「如果碰上強勢家長怎麼辦？」可以這樣回答：「其實我覺得能與家長溝通是一件好事，代表他真的很在意孩子的狀況。我會先仔細聽他的擔憂，再釐清事實，積極回應，讓對話往建設性的方向前進。」



這類回答的關鍵在於穩住語氣、展現成熟態度，讓評委看到你未來在學校裡能安心托付的樣子。

二、自我介紹是策略鋪陳

許多考生誤以為自我介紹就是簡單報出背景、學歷與經歷，但事實上，這是整場口試中你最有「主控權」的時刻。如果設計得好，可以悄悄埋下伏筆，帶領評委問你熟悉、擅長的問題，間接降低被突襲的風險。

三、善用 AI 工具，提高練習品質

口試講求條理清晰，也講求語氣溫暖、有教育情懷。這些能力可以透過大量練習慢慢內化，而在這過程中，像 GPT 這類 AI 工具會是很有效率的幫手。舉例來說，你可以輸入具體指令，例如：「請以三個層面回答這題，語氣要溫暖自然，並結合我實習時參與學習扶助的經驗。」這樣不但可以迅速生成一份初稿，也能釐清你該如何架構整體內容。接著再依照個人語氣、經歷做潤飾與修正。對於容易卡住的人，這是一個很有效的起手式；對於準備時間有限的全職考生，更是一種節省力氣與時間的方式。



四、找對人練習，從真實感中建立反應力

除了自己練口試外，如果有機會，強烈建議找熟悉教甄流程的老師、校長甚至是過來人進行模擬練習。不同人會從不同角度出題，也會觀察你的語氣、眼神、動作是否自然，這些細節都比自己在鏡子前練來得真實。並且也可能會發現評審提問的方向，像是我實際在複試遇到的很多提問，都是在學校練習時有回答過的。

【結語】

教甄這段路，從來不是一個人能走完的。一路上有陪我討論題目讀書會的朋友，願意聽我反覆練試教的伴侶，幫我加油打氣的家人，還有分享經驗與鼓勵的前輩們。謝謝你們的陪伴和支持，讓我在低潮時依然有堅持下去的力量。這份錄取，不只是屬於我一個人，而是我們一起努力的成果。

教甄的路上沒有標準答案，也沒有捷徑，每個人的起點不同、擅長的方向也不同。只要穩定前進、整理經驗、累積實力，最終都會轉化為專屬於你的亮點。祝福所有努力準備的未來老師們，都能堅定信念，帶著熱情和自信，踏上屬於自己的教室。

We can do it!





分享者：



112級 羅渝傑



學弟妹好，今年有幸台北、台南小教上榜，過程中受到許多人的幫助，想把準備的過程跟心得分享給也正在修習小教、考慮小教的你，提供一個當老師的方向，我的分享分四個部分，分別是一、修學程時 二、教檢、實習時 三、考筆試時 四、複試時，主要會放在如何準備教甄為主。

一、修學程時：

要特別去注意學分，尤其要加註國小輔導專長的要注意，像我就有因為小教跟系上課衝突延畢一年，以及學科知能檢定、閩南語、英語檢定都可以先準備，考試時可以加分。

二、教檢、實習時：

教檢時就可以多看專書（教心、教哲、教社等），不要想說低空飛過60分就好，因為多準備都會成為教甄的養分，實習的時候很重要就是多去學習，就算是三週也不要混過去，我三週有遇到很好的老師，日後半年實習完就回來跟著她一起用試教，所以這些都是資源不要浪費，要去多請教、發掘。



三、考筆試時：

半年實習時就要先看別人整理的綜合書（我要當老師、陳嘉陽、上明），可以買教甄的搶救國文，數學有些人會買駭客數學但那個較為困難我自己也沒有寫完，然後做阿摩線上測驗的『循序測驗』，篩掉重複試題，選教育專業科目、國語來做，有能力也可以再加數學，錯的題目要收錄，實習完的下學期則要買近十年考古題，時間不夠近五年也可以，寫考古題訂正，收錄進阿摩，然後一直做阿摩收錄的題目，考古題一直錯沒關係，重點是要了解概念，我自己有寫到近五年考古題時把錯題的觀念寫進筆記，一開始很花時間但收穫是很大的。

四、複試：

最好是跟著有輔考經驗的老師學習，國語方面筆順、筆劃這些都要注意，一課一重點的方式呈現（可以看教師手冊），數學試教重點在不要都是計算，要講解觀念，尤其是要知道為什麼是這樣，以及學生迷思觀念呈現，而口試則是可以先多去訪問老師們的經驗，內化成自己的，一開始不要學空泛的回答。



口試三大原則-理論、架構、實務經驗，一開始前言可以講理論，然後用親師生、事前事中事後、正式課程非正式課程潛在課程、三級輔導這幾個架構選一個去套用配合實務經驗，最後收尾，十分鐘口試要控制語速，被問到三題最好，問到五題太多，因為委員沒題目問時會開始問政策面、刁鑽的東西，要微笑。而自我介绍要看縣市，北部一定需要台南不會有，三折頁可以不準備我沒用到過。

最後想說這段路程會很辛苦，要記得想當老師的理由，每次很累時我就會想到學生在我離開時的不捨，就知道我一定要當正式老師，至今為止的努力是不會背叛你的，所缺的不過是勇氣！加油學弟們有需要幫忙或是想詢問的可以再私下寄信或是私訊我，大學期間多看多學習多嘗試，這些都是未來的養分。



小教上岸三部曲

修學程時

1. 確認學分
2. 多拿證照
3. 多方嘗試

實習、教檢

1. 多讀書
2. 累積人脈



筆試、複試

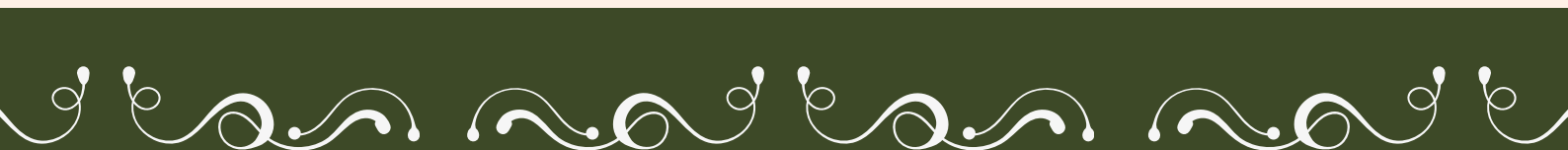
1. 題目多做
2. 時間分配
3. 不忘初衷



分享者：



113級 曾綉惠



對於未來想當老師的高師大教育系學生來說，大學四年級會是個充滿挑戰、考驗時間安排規劃、同時也對於畢業這件事情有點感慨的一年，尤其是大四下，更會覺得時間咻~~一下就過去了，二月到六月簡直一眨眼就到了，所以，對於準備教師資格考這件事情，雖然每個人的備考方式及準備時間都不一樣，但是在看到成績後，除了能給自己一個交代，同時可以再反思自己的準備方針是否有可以再調整或延續的做法。因為當初我也是從很多學長姊的經驗分享中學習如何備考的，所以現在我也想盡一點小小的力量，給予目前面對教師資格考有些迷茫的同學一點參考方向。我當初也是一邊很徬徨，一邊向前走的，所以完全可以理解大家焦慮不安的心情，以下我會分成三部分「時間安排」、「備考教材資源」與「心態調適」來分享。

一、時間安排

每個人都有自己的TIME ZONE(時區)，有些同學大四上就開始讀書準備了、有些同學是從大四下前的寒假開始準備的、也有些同學是從大四下開學後的二月、三月開始著手準備的，所以，我想跟大家說，不用去比較，請走在自己的時區，按部就班走在自己的計劃中就好。如果覺得自己的基礎理念沒有很扎實，可以提早開始準備(這是最好的方法，可以減少焦慮不安感，也可以幫助自己更扎實理論基礎)；如果覺得課外行程太

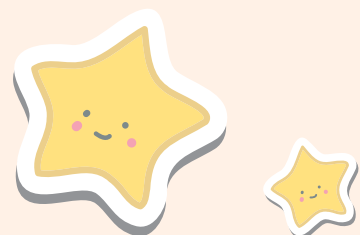


多，也可以思考是否做些取捨，不要讓自己蠟燭兩頭燒，但最重要的是-無論什麼時候開始都不嫌晚，只要願意行動起來，做好計畫安排及相信自己能做到的決心。

二、備考教材資源

考古題是一定要做、要練習的，我是練習10年左右(從113年-103年)，由最新一年開始練習，然後往回推，但偏早期考古題有些法規題目答案需要注意，因為後期有修法，要以最新法規為主，有些同學只有練習約5年左右，也可以！最好是要「二刷」題目，可以考驗自己在第一次刷錯的題目，現在有沒有搞懂了，此外也可以抓住出題取向和脈絡。錯的題目或不太確定的題目，除了正確答案之外，剩餘的每一個選項我都會去釐清其概念，因為這些概念都是有連貫的，一起理解可以幫助加深加強概念記憶。初次練習時錯很多沒關係，是很正常的，只要能「考後一百分」，就會越來越進步！

另外，建議可以參加學校的考前衝刺班，除了可以幫助自己靜下心來進入備考狀態，教授提供的教材資源是精華寶典，都是重點中的重點，如果讀書沒方向的話，至少可以搭配衝刺班的筆記以及考古題做練習。如果真的沒辦法參加的話，可以向有參加的同學們請求資源。



其他教材的部分，也有同學會讀SHARON筆記、買阿摩詳解、或是追蹤IG上或THREADS上的相關教檢帳號，這些版上會整理一些常考考古題及補充相關知識，也會整理常考的知識概念，可以在閒暇的零碎時間滑一下，讓學習不受時間空間的阻礙。大家可以根據自己的需要去選擇適合自己的讀書方式和安排！

三、心態調適

我覺得這個是所有部份之中最重要的，在備考過程中，幾乎都會經歷過自我懷疑、壓力、焦慮、緊張、擔心不夠好、練習不夠充足、讀得不夠多、因為考古題錯太多而心態炸裂，或是對於非選題綜合題寫得不夠好的擔憂，在備考之中都會反覆經歷，我也會因為這些情緒而睡不好、睡不著，但身體和心理的健康會影響到生活，照顧好自己也很重要噢~如果真的覺得很疲憊，休息一下、出去玩一下、放鬆一下，甚至直接去大睡一覺都是沒關係的，好好休息也是很重要的功課，不需要隨時緊繃，只要讀書的時候認真讀書、按照計畫好好讀書，那麼休息的時候就請心無旁騖地放鬆吧！

最後，無論是否想當老師、是否要考教師資格考試，祝福所有同學都能朝自己的理想邁進，得償所願！





分享者：



114級 葉芊妤



很榮幸受邀分享我的教檢準備心得，相信學弟妹們面對教檢都有一些不知所措，不知道該怎麼準備、對考試感到緊張等，這邊分享我自己的準備過程與心得，總共會分成三個部分來說明。

一、時間分配

我是四下才開始唸書的，因為同時還要進行諮商實習，所以一週大概只有兩個下午有空閒時間，其他時候都要上課跟實習。我找了要考試的同學組成讀書會，我們總共四個人，但一個考中教、一個小教、一個高考，最後一個只是想唸書。重點不是讀的內容，而是大家一起努力的過程，會讓讀書更有動力，而不是孤軍奮戰，疲勞的時候有人可以一起抱怨也是讀書會重要的地方。還有一點更重要的是，自己念書會容易偷懶，有人一起才會互相督促，比較不會一直躺床或滑手機分心，最後什麼都沒有念進去。

而關於怎麼分配各科的時間，我跟那位要考小教的同學是一週預計寫一年的考古題(不含國語文)，因為到考前大約是18週(可能還會卡到三週實習)，我們前幾週都在念一些基本科目或自己不熟的科目，例如教心、教哲、教社，然後規劃10週寫113~108共五年的考古題，一年份要刷兩次，這部分在等等第二點也會提到。

我們還預留了教檢前一週進行衝刺，預留的原因是怕過程中出什麼意外，沒有辦法按照原訂讀書進度完成時，至少還有一週緩衝。

最後要提醒大家，你也可以設計週表，規劃自己每週的進度跟讀書時間，但只要制定了就要嚴格執行，不能拖延症發作，你會發現其實在忙碌中時間過得很快，轉眼就要考試了。

二、研讀內容

非常推薦大家參加學校辦的寒假教檢衝刺班，因為寒假班是約一週的時間，報名人數比較少，不太需要搶或是有可能報不到。衝刺班上完，會讓你對過去學的科目有更深的印象，而且若是你大一~大三有在認真上課，你會發現這些考科你都已經學過了，現在只要複習就好；如果你有恍神遺漏的部分，衝刺班也會幫忙整理重點，就不需要在茫茫題海中找到底什麼會考。

我跟讀書會同學是讀完寒假的講義跟教心課本後，直接刷五年考古(幾乎算裸考)，連手寫題都要寫，然後互相批改。這時候分數可能會很慘澹，但不要擔心，現在要做的是找出自己哪裡不懂，選擇題把每個選項都搞懂，手寫題兩個人一起想怎麼寫可以更好、有沒有遺漏的內容等，這樣從錯題去念書的效率是最高的。確定都精熟之後，再把之前寫過的題刷一次，



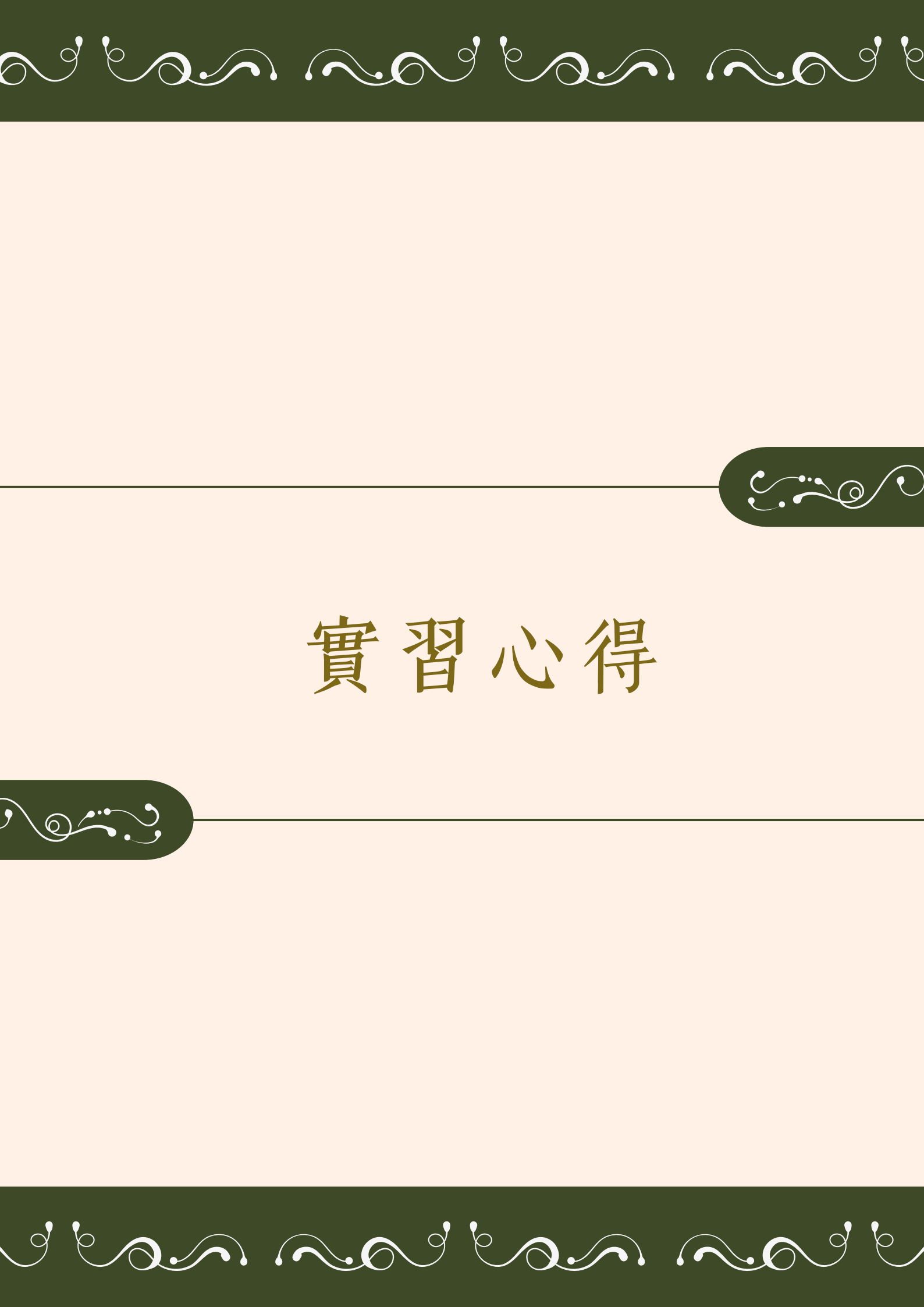
這時候可以再找出自己遺漏的部分加強並整理重點，教檢時只要帶錯題集進去抱佛腳就好。我覺得這樣念書重點是檢討，畢竟教檢考的內容五年內的重複性會滿高的。

三、心態調整

相信教育系的大家都聽過我們教檢通過率100%，有可能也因為這樣壓力很大，但你要知道，這只是一個考試，今年可能因為各種意外落榜，但明年再來就好了。失敗並不可怕，緊張是當然的，但不要太過於苛責自己，學測都可以重考，教檢落榜五六次的大有人在。而且我們大學修的課大多都是考試科目，你都學過了不要擔心！而規劃時間的目的是讓你該念書時念書，該玩的時候也好好玩，勞逸結合很重要，休息時間就不要再想著考試了，好好放鬆吧。除了心態，身體健康也很重要，我在考前一週感冒，還好最後痊癒了，不然抱病上場真的不優，還有注意小心騎車不要受傷。

當然希望大家一次就過關，保住教育系(或是你自己XD)的名聲。對了，諮商理論跟諮商技術要好好上課，因為學習者發展與輔導的考科，會有相關的內容，這些讓其他系頭痛的理論與輔導技術是我們的強項，要好好把握！祝福大家一切順利~





實習心得



分享者：



113級 劉芳玲



經歷過三週實習、諮商實習的大家，相信對於半年實習這個詞也並不陌生。以下就我本人半年實習的親身經驗，與大家分享：

我半年實習選擇在國小實習，因此可能會與部分在國中實習的大家有點不同，大家可以再參考自己需要的部分即可。我將半年實習分為「導師實習」、「教學實習」、「行政實習」、「必交任務及注意事項」四個部分來跟大家說明。

一、導師實習

學校會安排你進入一個班級，在班級裡，多看、多聽、多學、多問，是我認為最重要的。一個班級的維持其實隱藏許多小細節，導師能夠游刃有餘處理班級事務，其實都是很多年的經驗練就而成的。

首先，我建議大家可以觀察導師的班級經營，包含班級規則、獎勵制度、教室布置、與家長的溝通、跟學生的溝通，接著，可以積極參與班級事務，例如班親會、運動會、戶外教學，也可以利用時間看看學生的打掃、管理學生的午休、協助改聯絡簿等等。

在我實習期間，我認為上述這些事情都是很寶貴的學習經驗，沒有真正試過一遍，其實還是很難掌握到事情的處理方式，而在嘗試過後，也可以多跟導師討論，我相信這都會成為成長的重要養分唷～

二、教學實習

一開始，大多是以觀課為主，可以看自己的老師上課，或是跟老師商量過後，也可以請老師幫你聯絡其他有興趣的老師的課，大約一個月過後，可以開始跟老師討論自己一週的上課節數。在我實習期間，老師沒有特別要我在上課前繳交教案給他(這部分看各老師規定喔～)，但每一次教學過後，老師都會跟我討論做得好跟可以再進步的地方，實際上台教學的感覺真的很不一樣，有經驗值累積很快的感受哈哈。接著有一項最重要的任務，那就是「教學演示」!在教學演示前，老師幫我反覆看過教案，也找了很多其他同年級的班級讓我先演練，讓當天的教學演示得以順利完成。

我認為在教學的過程中，透過老師的指導，可以讓自己更了解盲點為何，也可以慢慢訓練自己如何抓住學生的注意力，如果有機會的話，可以多跟老師討論上台教學的次數喔!!



三、行政實習

這部分會因各校而異，有些學校可能會安排你從一而終待在同一個處室，像我的實習學校則是會一個月輪值一個處室。

最常聽到人家說，行政實習很像是在打雜，但其實這些真真切切都是行政需要處理的事情，其中包含搬教科書、資訊設備檢查、活動工作人員等等，要完成一個活動，勢必需要很多人的協助，而實習的我們就扮演這些小螺絲釘的角色囉！

四、必交任務及注意事項

這邊幫大家用列點的形式，讓大家也可以當成一個確認清單喔！

1.必交任務

- 實習平台的4個100%(一定要完成才能結束實習喔)
- 教學演示(整個實習的最大重頭戲，請務必好好準備)
- 教授訪視(分為期初、教學演示當天，共兩次，請務必跟教授確認好時間)



2. 注意事項

- 保持禮貌、謙遜態度(多跟老師們打招呼問好，禮多人不怪)
- 保持學習的心(有問題多跟老師們請教，老師們都很熱心的)
- 保持適當界線(跟學生的相處不要太像朋友~)
- 隨時記錄(文字、照片都需要，最後趕心得的時候很好用)
- 帶著一顆快樂學習的心(雖然每天都要很早起，但真的可以學到很多，每一天都感覺在往自己的目標前進)

以上，仍有許多詳盡之處可能呈現不周，也可能因各校有所差異，不過還是要祝福大家實習順利，遇到合拍的學校、老師、學生，在實習過程中看到、收穫自己想要的東西。這一段路也許很辛苦，但很值得，願大家都能在這半年找到想要的自己。有任何不清楚的地方想討論或詢問，隨時都很歡迎喔!!





分享者：



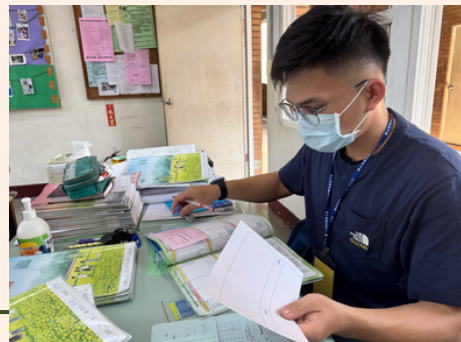
114級 李木廷



這學期與高翊凱和王慶和到青年國中實習三週，第一天簽約時導師女珊老師就給我們一個下馬威：「我們班男生超過一半有ADHD」，還提到幾位特別棘手的學生，像是爸爸的背景特殊、父母不管小孩、情緒障礙等。也因此，她語重心長地問我們：「你們真的確定要當老師嗎？」雖然當下沒想太多，但經過十三天的實習，我好像理解了這句話的深意。

這段期間我最大的收穫是學到課本以外的知識。女珊老師是一位非常盡責的導師，從打掃分工、班級經營到與家長溝通都安排得井然有序。在打掃方面，她用籃球場的框線來區分掃地區域，倒垃圾、搬椅子、拿掃具都有輪值規則，確保每件事都有人負責。對於班上較為調皮的學生，有禁足的制度，但也藉由洗回收等任務達到教育意義。對守規矩的學生則有正增強，如每週表現良好可獲得50元飲料獎勵，她說花點小錢，學生有行為改變其實很值得。

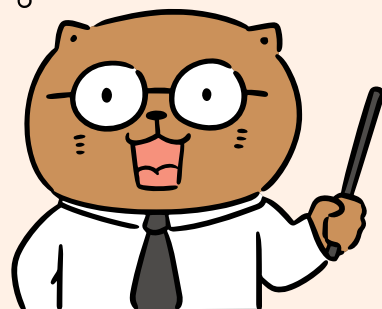
在家長溝通上，我看到真正的「三明治」技巧是如何被運用，尤其是在與背景特殊的家長應對上，女珊老師說她是花了很多心力才讓家長願意站在老師這邊，這讓我深刻體會到書本上的東西真的要實作過才懂其運用方式。



除了導師工作，我也有試教一堂關於朋友特質的課，學生普遍配合，只是部分學生會誤將特質理解為能力，甚至有寫「喜歡香的」朋友，讓我在改學習單時哭笑不得。這件事也讓我我知道，在設計學習單時要思考學生是否能了解設計的問題，有時候需要給範例，才能讓他們真正理解老師想要的東西。

觀課部分也有許多啟發，尤其是看到老老師與年輕老師的教學差異，老老師簡報陽春甚至沒有簡報，年輕老師如升沛老師則整體流程非常順暢、有結構，讓我很佩服。印象最深的是怡貞老師的合作學習法，從分組、角色命名到加分機制，每個環節都安排得當，顯示他深厚的教學經驗與方法。

這三週實習時間雖短，但收穫豐富，也讓我真實看到教學現場的樣貌，例如升旗要提早整隊、帶學生排隊的細節，這些都是課本學不到的。最後一天女珊老師告訴我們：「導師真的很辛苦，六點半出門、晚上六點多才到家，每月只多三千元的導師費，算起來時薪可能不到五十元。」但她說學生真的很可愛，長時間相處下會看到不一樣的面貌。也許這句話就是她第一天問題的答案：「你們真的想當老師嗎？」我的答案不言而喻，期許自己未來能成為像她一樣優秀的老師。

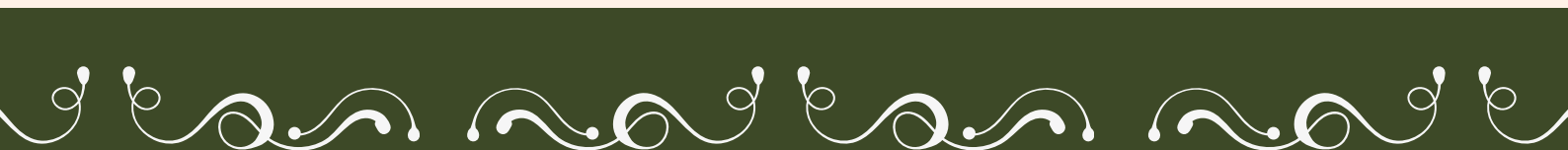




分享者：



114級 姚宇穠



這段青年國中輔導室的諮商實習，對我而言是一段極其珍貴且意義深遠的學習歷程。從最初的個別諮商，到小團體帶領，再回到個別諮商，每一階段都充滿了挑戰與成長，也讓我深刻體會到諮商工作的複雜與美好。這段實習不僅在實務技巧上帶來提升，更重要的是，在對諮商工作的理解與自我覺察上有了更深的體悟。

在個別諮商的實習中，體會到與個案關係建立的重要性，在我重新接續諮商時，發現到由於一段時間的間隔，與諮詢對象的關係需要重新暖身。在晤談中，我意識到自己容易偏向閒聊，忽略了同理對方的感受，也發現談話中後段容易詞窮，為了避免長時間空白而倉促轉移話題，卻使前一個話題未能充分討論。為此，我嘗試融入小活動，例如引導諮詢對象寫下理想伴侶特質並共同討論，透過活動不僅能幫助我釐清想法，也有效避免了談話僵局。此外，諮商前我會事先擬定晤談方向，明確目標，這讓我在對話中更有條理，也更知道如何引導話題。

小團體帶領的經驗，更是一段充滿挑戰與成長的旅程。初期成員招募並不順利，人數未達預期，最終只能臨時宣導並倉促開始。首次帶領時，我的生疏和緊張顯而易見，偶爾活動規則解釋不清，導致成員困惑。

更讓我警惕的是，我曾遺漏為某些分享的成員鼓掌，這可能讓他們產生「是否表現不佳」的疑慮。督導在團體結束後提出這個問題，並建議我們可以與成員共同討論鼓掌的時機與意義。這個提醒讓我意識到，小團體中每一個細節都可能影響成員，領導者需要時刻保持敏銳的觀察力與同理心。在接續幾次的團體中，我開始從每個成員身上發現獨特特質，以及他們為團體帶來的動力。這讓我更深入地認識到領導者的角色與責任：不僅是活動的組織者，更是氛圍營造者和成員間的橋樑，並需時刻保持自我覺察。在後續的團體中，我也遭遇了新的挑戰。例如，有些成員過於安靜，難以主動分享，即使被邀請也回應簡短，這與他們希望交到好朋友的目標產生衝突。我反思是否是自己未能創造足夠的安全感或連結機會。另一些成員則過於活潑，甚至出現負面、攻擊性的言論，而這讓我在當中學習到處理團體動力的重要性。與督導討論後，考慮若未來遇到類似情況時，以不指名道姓的方式提出來與成員們共同討論，利用團體作為人際互動的縮影來學習。在帶領小團體的過程中，我了解到能透過這種一般化的提問，引導大家共同思考和建立更適合團體的互動規範。

實習過程中，督導的指導扮演了至關重要的角色。無論是個別諮商中對結案的掙扎，抑或是團體諮商中遇到的困境，督導總能給予及時且具體的建議，幫助我從不同角度審視問題，並提供了實用的解決方案。特別是透過小團體督導，我得以將實務

中遇到的挑戰帶到團體中與督導及其他實習生共同討論。這種集體智慧的碰撞，不僅讓我從他人的經驗中學習，也讓我意識到自己並非孤單一人面對這些困難。此外，與班上夥伴們一起討論諮詢對象的機會也讓我受益匪淺。在這些討論中，我們得以分享彼此的觀察與困惑，從多樣的視角分析諮詢對象的狀況，並共同思考可能的介入策略。這種同儕間的支持與交流，不僅拓寬了我的思路，也讓我學習到如何在不同專業背景下進行協作，共同為諮詢對象提供最佳的支持。透過這些討論，我更加確立了團隊合作在諮商工作中的價值。

這次諮商實習的過程，讓我深深感受到其必要性。在實習之前，我對諮商充滿緊張和畏懼，擔心自己的一句話就可能讓諮詢對象再次跌入深淵。但在實習過程中，我慢慢調整自己的諮商方式與方向，並從督導身上學習到許多實用的晤談技巧，充實了我的諮商工具箱，也讓我對諮商產生了信心。與個案晤談的過程中，讓我意識到，有時候諮詢對象需要的並非一個能完全解決問題的方案，而是一個可以傾訴、可以被傾聽的對象。這次實習經驗，不僅讓我學習到諮商的實務技巧，更重要的是，讓我體會到建立關係在諮商中的重要性，以及持續自我反思與學習的重要性。我將帶著這次實習的經驗與體悟，繼續在諮商的道路上學習與成長，期望未來能為更多需要幫助的人提供支持。



分享者：



114級 施柏宇



經歷了前面四年的課程洗禮，雖然不是每個人，但許多人會在大四的一整年，會到學校進行諮商實習，當然這並不是一件容易的事，有時候會讓你心慌慌，有時候會讓你覺得煩躁，但最後在結束的時候往往都有所成就感。

如果有興趣的話可以看看之前的教育文粹，會有大家不同的想法、觀點，以下將茲就「諮商實習」這個主題以我的經驗進行我個人的簡單想法說明。

一、初識實習

我去實習前的過程是惴惴不安的，一方面是在去之前學長姐會告訴你實際情況，學生可能會不受控、不安分、難以管教，就會感到有些緊張；而另一方面你也會覺得自己的能力是否足以及在實習過程中有所展現(畢竟我個人在諮商課程中表現不太算很好)，也因此對於實習其實是有所抗拒的，只想著趕快把課程度完，趕快結束整個實習。

二、上學期-個別諮商實習

實習初期，我對於能否應對真實情境抱持著疑問，我自己是相比於課堂中的模擬練習，實習中的壓力感竟然有所減輕，因為我在課堂模擬時，旁觀者的存在讓我時常感到被審視，導致表現不夠自然；而在實習環境中，面對真實的個案，我更能

專注於諮商本身，逐漸感受到與個案交流的趣味與意義。

與學生的互動讓我開始體會到諮商工作的價值。每一次傾聽與對話，都是理解學生內心世界的重要契機。在實習的初期，我時常擔心自己的技巧不足以應對複雜的情境，怕耽誤了個案，例如：當學生因人際衝突情緒失控或家庭問題感到壓力時，我感到困惑，擔心自己的引導是否能真正幫助他們。但隨著實習的深入，我漸漸掌握了諮商的節奏，並學會以耐心與同理心引導學生表達，幫助他們探索問題的根源。

在這過程中，我深刻體會到「傾聽」的重要性。與此同時，我也學會了不急於填補沉默，而是讓個案有空間自由表達。沉默往往蘊藏著深層的情緒與思考，適時的耐心等待，能為對話帶來更豐富的內涵。

督導和我的實習好夥伴在這段旅程中扮演了關鍵角色。他們提醒我要更具體地記錄諮商細節，這讓我意識到，細緻的記錄不僅能幫助自己更清楚地追蹤個案的進展，還能成為後續工作的有效參考。例如，當我詳細描述某位學生在面對同儕衝突時的反應模式後，得以更好地協助他探索行為背後的情緒動機。

三、下學期-團體諮商實習

實習初期，我和夥伴一同進行小團體的前置規劃，包括方案設計與團體成員招募。那時的我們懷著滿腔熱情，也同時承受著不少來自未知的焦慮。回顧那段時間，最深刻的感受是對於「如何規劃一個真正有生命力的團體」的困惑與調整。起初我們將團體活動安排得像是課堂教案，注重形式與完成度，希望每一個環節都能按部就班地進行，卻忽略了團體歷程中最重要的動態與彈性。

督導提醒我們，團體輔導的規劃應從「發展歷程」出發，例如：初期著重建立安全感與信任感，中期則逐漸引導成員進入主題探討，後期進行統整與結束儀式。這樣的框架安排不僅讓團體更有脈絡與穩定性，也讓我們了解到：活動設計並不是目的本身，而是一個媒介，它的功能在於促進成員的互動、情感連結與自我覺察。

另外在團體諮商的過程中會和個別諮商有所不同，在每個團體階段的挑戰也有所不同，前期是你必須要和你的夥伴互相配合，找到符合你們兩個的節奏，另外就是如何讓團體成員投入道你們整個團體歷程；中期可能你會遇到需要管秩序等不同的團體成員給予的挑戰，例如：這個成員覺得另外一個成員很不好相處你要怎麼排解；後期的挑戰可能是你要如何好好收尾等，每個時期的挑戰都有所不同。而我自己最大的挑戰是節

奏，我的速度往往會進行得太快，少了給他們的反應時間，也因此都需要夥伴或是督導的協助。

四、結論與建議

1. 善用督導，將學習效益最大化

- 主動提問，別怕丟臉：無論是個案的困境、諮商技術的運用，或是你個人的狀態，都別害怕開口。你的困惑很可能也是前人經歷過的，督導的指引能幫助你少走許多冤枉路。
- 具體化你的困境：當你與督導討論時，盡可能具體描述情境，例如個案說了什麼、你的感受是什麼、你嘗試了什麼方法。詳細的資訊能讓督導給出更精準的回饋。
- 將回饋內化成習慣：督導給你的建議不只是一次性的指令，而是可以反覆練習的思維模式。例如，如果督導提醒你多觀察個案的非語言訊息，你可以在每次諮商後，特別回想與記錄這部分。

2. 個人狀態之維持

- 設定界線，適時抽離：學習在實習結束後，將個案的煩惱留在諮商室。別讓他們的議題佔據你的生活。
- 尋找充電方式：找到能让你放鬆、恢復精力的活動。可以是運動、聽音樂、看電影，或是與朋友聊聊與工作無關的事，定期為自己充電。



- 覺察自己的情緒：隨時留意自己在諮商過程中的情緒反應。當你感到焦慮、無力或煩躁時，這可能是在提醒你需要關注自己的內在需求，並在督導或同儕的協助下進行討論。

3.打開你的心，與同儕建立支持系統

- 定期分享與討論：找時間與你的夥伴或同學聚在一起，分享彼此的成功與挫折。你會發現，原來很多人的困惑都與你相似，這種「原來我不孤單」的感覺本身就是一種巨大的支持。
- 扮演不同的角色：在與同儕的交流中，你不僅是分享者，也可以是傾聽者。透過聆聽他人的經驗，你會學習到不同的處理方式，這也是另一種形式的成長。

4.擁抱學習，將每個挑戰視為機會

- 從挫折中學習：當你遇到難以處理的個案，或是在團體中遇到突發狀況時，別將其視為失敗；相反地，這些都是讓你深入思考、精進技術的絕佳機會。
- 保持好奇心：實習期間，多去接觸不同的諮商學派、閱讀相關書籍，或參加額外的工作坊，更甚正你可以在上學期的時候詢問督導可不可以觀摩學校辦的小團體，對你下學期有所幫助，持續學習能幫助你擴展視野，讓你的專業能力更加豐富與多元。

5.最後兩個很重要但很細微的東西(教育系的習慣)

- 諮商實習表照實寫即可，因為我們教育系可能很習慣寫報告或是申論，往往贅字冗言很多，但是實際上你只要寫到整個過程中你所看到的事情，不用加油添醋或是畫蛇添足的寫超長一段，然後看不到重點在哪裡。
- 輔導方案不是教案，不用非常強調一定要把內容教得非常完整，重點是在過程中學生有沒有吸收到什麼，獲得到什麼。這兩點也是我自己的壞習慣，有被督導說過，供參。

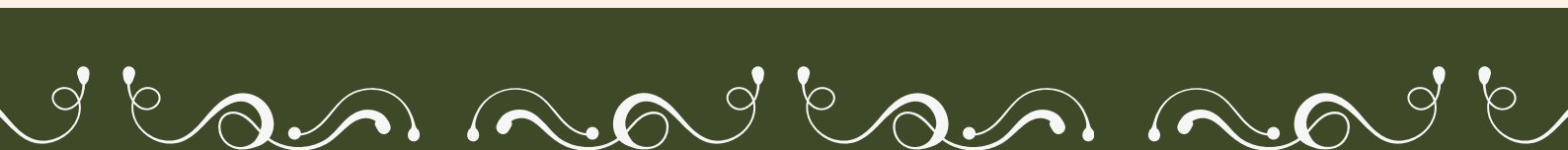




分享者：



115級 陳冠均



小教三週實習

今天我要分享去前金國小三週實習的故事！或許很多人覺得「實習」好像就是強迫我們成長、開始面對大人的世界，可能會有點慌張？有點擔心？有點不自信？但對我來說這趟實習其實更像.....欸？大家有看過《葬送的芙莉蓮》嘛？我覺得實習就很像芙莉蓮一行人一樣，一邊踏上旅程一邊思考人生的意義，有任務可做、有隊友同行，三週裡可能要打怪、可能要助人、可能要觀察這陌生地方或是去了解不同的人生故事，偶爾遇到一點挫折，但總有人會在後面跟你說：「沒關係我們可以一起變得更好」，就是這麼溫柔浪漫又奇幻的治癒番！

接下來我會分實習前、中、後分享！

實習前 | 出發前，我把心收拾好了

實習前，需要很多的準備，認識自己、認識實習學校，準備計畫書、準備教案、準備面對未知旅程的那顆心，跟老師談話、跟小朋友認識，還有為了試教所做的所有努力，其實有點焦慮、有點開心、有點緊張、有點期待，但是我一直肯定自己、相信自己，告訴自己做錯了也沒關係，畢竟凡事都是第一次嘛-出發前，我把心收拾好了。



實習中 | 每天都在試著變得更像大人

有天，一位小朋友因為肚子餓，偷吃了請假同學的午餐水果。從我們學生的視角來看，這種行為讓我們覺得可愛又無奈；但對現場的老師而言，這卻是學生出現偏差行為的警訊，腦中立刻拉起了警報。

實習的過程，讓我們學會用不同的角度看待同一件事，也開始意識到自己的角色正在轉變-我們不再只是跟學生一起玩、一起大笑的哥哥姐姐，而是需要時刻保持敏銳、隨時給予提醒的（實習）老師，也當然我們要開始拿捏與學生的距離及玩笑-於是，每天，我們都在試著變得更像大人。

實習後 | 離開的時候，比想像中捨不得

被分配去六年級實習，剛開始非常的不願意，想象中的高年級小朋友：應該都比我高了、應該都懂事了、會不會愛罵髒話？搞排擠呢？如果不喜歡我會不會直接講出來啊？想了好多好多的可能。

但三週裡，會發現你能做的更多，比起去低年級當保母老師，去高年級更有實習老師的感覺，我們不斷地與彼此互動，發現他們更會表達愛、更會表達感謝、更會讓你知道：我們好幸運能遇到你！也會給你具體建議跟最真實的回饋，就像個小大人一樣，最後一天的歡送會，他們送了花、卡片、還有眼淚-離開的時候，比想像中捨不得。



親身走入教育現場比反覆誦讀課本那些枯燥乏味的事件，還更能夠讓人成長及學習，三週的時間很短，但能學到的很多，班級經營、親師溝通、學生輔導、同儕相處、超乎你的想像，你身旁也會有師長們、學長姐們、夥伴們、小朋友們與你一起努力，你也能更認識自己的不足及需要，所以，這真的是一段溫暖又奇幻的美麗旅程！充滿感謝！充滿感動！





分享者：



115級 李殷其



小教三週實習

我修國小教學實習的時間是在113的上學期，當時我們去的學校是四維國小，而我實習的年段是二年級。在正式進入四維國小實習之前會先分組，兩人一組，一人負責教國語、一人負責教數學，且每個人都會依自己選擇的科目進行一次實習前的正式試教，在這次的試教當中會有同學、老師以及校外老師協助給予教案及試教的相關建議，因此建議在此次的試教可以選擇實習期間學校可能會教到的單元進行教學，以便事先熟悉教學內容以及在獲得同學、老師們的建議後進行教學的調整。另外，三週實習並非每天都要去，而是依照自己、夥伴以及實習的輔導老師(國小教師)一同討論入校時間，因此若有系上課程須要考試或報告也可錯開。

在三週實習開始前其實我很緊張也很焦慮，因為這是我第一次以實習老師的身分入班，要在這短暫的三週內熟悉班上學生、觀課以及準備至少一堂的正式授課對我來說並不容易，加上輔導老師有先和我們說班上有幾位比較特殊的孩子，經常會有一些狀況需要特別注意，這對我來說又增添了一些壓力，因為害怕自己無法處理好孩子的突發狀況。但在正式開始實習後會發現其實沒有想像中的恐怖，學生們很好相處，他們下課會來找我們聊天、邀請我們和他們一起玩遊戲，讓我們很快就融入班級的生活之中。



除此之外我們還很幸運的遇到一位很用心的輔導老師，她會一步步的帶著我們、給我們許多的建議、告訴我們遇到哪些情況該怎麼處理，也會適時的放手讓我們自己嘗試帶學生，讓我們在實習的過程中學到很多技巧。

在小教的三週實習我覺得很充實也有很多的收穫，以下是我根據自身的經驗提出一些小建議可以供未來準備修小教實習課程的大家參考。

一、多觀不同老師的課

在實習的過程中並非只能觀班上的課，可以和自己的輔導老師討論看看是否能協助安排觀其他班級的課，因為每位老師的個性不同、教學方式也不同，所以營造出的班級氛圍也會有些差異，可以多多去看不同年段、不同老師的課，不僅可以學到各種教學技巧也可以觀察到在師生不同的相處模式之下所培養出的班級氛圍。



二、多討論、多提問

三週的實習很短暫也很珍貴，因此在每次觀課時可以多做一些紀錄，把自己看到的以及想問的都記錄下來並於議課時間和輔導老師進行討論或和夥伴分享，從互相交流當中會獲得很多小技巧、新想法。

三、多做、多嘗試

在實習的過程中可以試著協助老師改作業、教進度落後的學生、協助其他班務.....，這些都可以讓自己更了解老師要做的事也可以在改作業的過程中觀察到學生的錯誤觀念或困難點。

四、仔細準備、充足練習

三週實習的大魔王就是正式的授課了！正式授課要自己撐起一堂四十分鐘的課程，在內容以及時間的編排都需要仔細的計算及掌握，因此在最初設計教案時便要和輔導老師討論好教學進度。在設計好教案後建議大家可以和夥伴一起練習，並給予彼此建議，透過多次的練習及調整可以大大減低正式授課當天的緊張感，也可以讓自己的教學更加流暢呦！

以上四點供大家參考，希望能幫助到大家。也祝即將修實習課的同學、學弟妹實習順利、收穫滿滿。



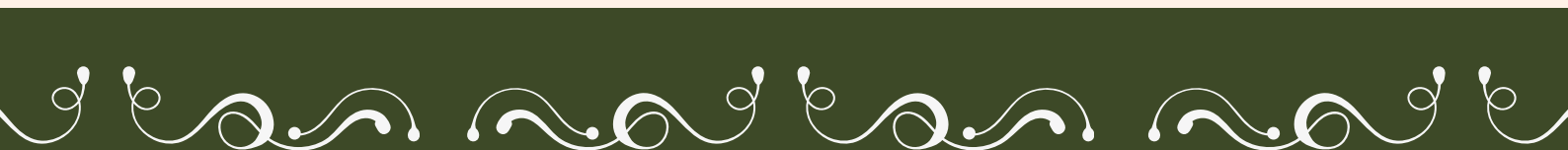
研究所心得



分享者：



112級 許聿亘



首先，感謝公關股給我這個機會撰寫這篇直升高師大教育所的心得，這篇心得主要是給教育系學弟妹未來想當老師或是想要從事學術工作時就讀研究所可以參考的技巧，尤其是在論文撰寫的部分，希望可以幫助到更多人：

一、選對教授沒煩惱

就讀高師大教育系大學部的我們對系上教授都有一定的了解，因此在選擇指導教授時可以根據自己對教授們的認識進行選擇，盡量以教授的專長是否對自己要研究的主題相契合為主要考量，此外也可以先擬定一份研究計畫和教授先行討論，包含研究主題、研究目的、研究問題等，確認其是否有指導的意願，如果不行還能在開始前有所調整，免得白費功夫。

二、論文每天寫一點

很多人從碩二才開始撰寫論文，如果想要兩年就畢業的同學我不推薦這樣做，因為身為教育系的學生我們在大學時期就修讀了「教育研究法」這堂課，甚至在大四還要繳交畢業論文，因此教育系學生對於論文寫作並不陌生，不用在碩一時學習論文的寫作方法，所以我推薦在碩一時便可開始論文寫作，尤其是在和指導教授確認是否願意指導的碩一下後一定要馬上著手論文寫作。

而在撰寫論文的過程，因為系上的要求，通常論文頁數要在100頁以上，所以我通常是每天花個1~2小時左右，逼自己每天都要有一定的進度，如此的積累才不會覺得負擔過重，而且也能夠兼顧平時的作業和論文進度。

三、研究方法不排斥

有許多人在撰寫論文的過程排斥於量化研究，或許是對於統計的不熟悉，導致自己只能侷限於質性研究。我認為研究的方法應該視主題而定，如果因為個人因素導致研究方法的限縮容易使論文寫作不易，因此如果論文主題較適合量化研究的同學不要排斥你的研究方法，而是應該和指導教授好好請教，甚至去圖書館借書自主學習如何進行量化研究。

以上是我在高師大教育系共六年的心得，供未來想要就讀教育所的學弟妹參考，期望在你們撰寫論文時能有所幫助。





分享者：



114級 楊宗霖



隨著大學階段接近尾聲，你是不是也正在問自己：「我真的要考研究所嗎？」「別人都在準備，我是不是也該來一下？」。沒錯，我當初也陷入了同樣的選擇時刻。這篇文章希望可以幫助到也在思考同樣問題的你，提供一些我的經驗與相關資訊。因為我是採取考試入學的管道而不是甄試入學的管道，因此這篇會著重在「教育所考試入學」的分享。這篇文章沒提到的一些問題，如有疑惑，也歡迎直接來詢問我。

一、報考系所/結果：

1. 國立臺灣師範大學教育學系研究所教育哲史組 (正取一)

歡迎您參加國立臺灣師範大學碩士班考試入學

成績查詢

※ 線上成績僅供參考或申請複查使用，正式成績仍以成績通知單為準 ※

姓名：楊宗霖
 准考證號碼：64000014
 考生身分別：一般生
 報考系所組：教育學系教育哲史組

考試科目	原始成績	計算後成績	複查成績	備註
教育史與教育哲學	73.00	51.10		
英文	88.00	26.40		
總分：77.50				
評定結果：正取				
違規事項：無				
優待加分：無				
本系所正取標準：60.70				
本系所備取標準：47.50				

列印

2.國立中山大學教育研究所(正取)

(小提醒：有些學校的簡章會規範考試時不能喝水，不然會像這樣被扣分。)

國立中山大學114學年度碩博士班招生委員會成績通知		
114年2月27日		
姓名：楊宗霖 應考證號碼：404100003 系所組別：教育研究所碩士班		
考試項目	成績	《碩士班考試入學》
[筆試] 教育學	82.0	最低錄取標準(備取生最後一名)：62.00 正取生最後一名成績：74.00
總成績	82.00	錄取別：正取

《臺端應試「教育學」時，違反試場規則第十一條，扣減該科成績2分。》

說明：

- 一、筆試應考科目或審查、面試如有缺考或零分者，不予錄取。
- 二、錄取生變更個人聯絡資料，請與本校註冊組或錄取系所聯繫。
- 三、本校錄取新生可報考「中等師資類科」教育學程，報考資訊請參閱本校師資培育中心網頁。
- 四、注意事項說明：相關表單下載及訊息請至教務處→學生專區→相關系統→網路註冊查詢。

二、研究所入學管道全解析：選擇適合自己的戰場

研究所大多提供兩種入學方式：

1. 甄試入學

- ◇ 需要備審資料(研究計畫、讀書計畫、自傳、成績單、推薦信等)。
- ◇ 通常在大四上就要準備並報名(依各校簡章為主)。

2. 考試入學

◇ 考試為主(有些系所會有二階面試)，錄取方式明確，公平且實力導向。

◇ 通常在每年2月初考試、3月放榜(依各校簡章為主)。

上述的資訊每間學校與科系都不盡相同，因此建議大家如果有想考取研究所，可以先思考自己想讀什麼校系、想採取什麼方式，以及上網查詢有興趣的校系和資訊(可以先參考去年的簡章)，也記得密切注意自己期許的學校當年度簡章的公布，才不會錯過報名與其他重要資訊。

三、考試準備策略

1. 建立書單：依據自己對於教育學的能力挑選適合以及有興趣的文本。畢竟書單列下來有很多，而重點在於精熟整體脈絡和重要概念。有餘力也可再多補充相關書籍。另外，也可以上網查詢一些資源，像是可以上網看一些教檢筆記，因為教育所考試與教育檢定其實重疊一大部分。當時我有讀教育心理學、教育社會學、教育哲學、教育史、教育行政、學校行政等等，都是用系上當時上課時所購買的書再自己讀一遍；而有些學校會考共同科目英文，像師大就有考，而我準備方式是去寫近幾年的考古，再把不會的單字整理下來。

2.熟讀以及分析考古題：在準備的過程中，記得去看該校的考古題，除了可以大概知道考題類型，也可以藉由考古的出題，分析出題方向，以幫助自己在讀書上知道考試重點在哪裡。我們在大學時期都有寫過很多申論題，肯定都知道如果沒有聚焦到考試方向，就算能夠讀完並精熟所有內容，也很難在有限時間內馬上整理出過往所學的內容；因此透過考古題不只可以幫助你從不同層面去思考讀到的內容，預先擬答也可以熟悉作答流程。

3.申論題書寫方式：可以使用三段式書寫，分成前言、本文、結論三個部分。前言要點出問題背景，並簡潔地提出論點；本文則需詳細論述，建議可以列點立標題書寫，有條理地論述包含學說、實例等等；結論則要再次強調論點，並與前言相呼應。也可多追蹤相關教育議題、新聞、時事，將有興趣的案例先準備好。而關於我自己習慣的答題方法是，會在申論過程以及最後結論的地方適時的加入簡潔有力的自我觀點或評價，呈現批判性思考以及自身的想法。

四、備考策略：我的三階段系統準備法

大概說明那時準備研究所的時間規劃，我是採取比較彈性的作法，且勞逸結合。因為有家教以及其他學業上的事情，因此一開始第一階段我大多都是利用零碎時間稍微



讀一下，盡量不讓準備研究所去影響到我的生活；在大致讀完一輪之後，作答看看第一輪考古題，會有很多不太會的觀點或理論很正常，這時我會再回去課本上讀一次並標記起來，這樣第二階段進行第二輪熟讀時就可以知道這邊不太熟。熟讀完之後，可以再作第二輪考古題，並把錯題做成重點記錄在筆記本或用WORD整理成電子版，可以在第三階段時讀。

以下是我大致的時間規劃表(僅供參考，可以依據自己的準備習慣以及需要時間做調整喔)

階段一： 基礎穩固	10、11 月	1. 閱讀相關文本。 2. 建立知識架構。 3. 作答第一輪考古。 4. 記錄錯的觀念。
階段二： 深入理解+練寫	12 月	1. 讀第二輪文本並熟記重點理論並以筆記紀錄。 2. 作答第二輪考古。 3. 將錯題以及相關概念整理成筆記。
階段三： 精讀	1 月	1. 熟讀自己的筆記以及錯題的觀念。
正式考試	2 月	

另外關於師大共同科目英文的準備，考題有考單字、文法以及閱讀測驗，我主要是吃老本以及勤寫考古題並抓出不會的單字整理成筆記熟讀。

五、考試心得/面對考試的心態

考場上，會不會寫固然重要，但能不能「寫出來」更重要。考場的時間管理與心理穩定才是真正左右結果的關鍵。

我的策略是：

- ◇ 先快速掃過所有題目，心中標記難易。
- ◇ 寫不出來就先跳過，別卡住，回來再補。
- ◇ 中場休息時深呼吸，穩定情緒，別影響下一科。
- ◇ 注意時間的安排。

而在準備期間，焦慮與不安是一定會有的。我也曾懷疑自己讀得夠不夠深，尤其在準備疲乏、進度落後時特別容易被打擊。但我漸漸學會接受這些情緒，也學會把壓力轉換成動力。我會每天給自己設定一個可達成的小目標，例如「今天把教育哲學第三章看完」或「今天寫一回考古題練習」。這些微小的成功經驗幫助我建立自信，也讓我在真正上場時能夠比較穩定。

考試當天，帶著一顆平常心進考場，把自己準備的內容盡可能發揮出來就好。即使當下無法百分百確定答案，也提醒自己：我已經盡力了！剩下的，就交給命運（和批閱老師）



讀書讀到懷疑人生的時候，先別懷疑人生，懷疑一下題目就好XD 你不需要什麼「超強意志力」，你只需要比昨天的自己再多撐一點點。

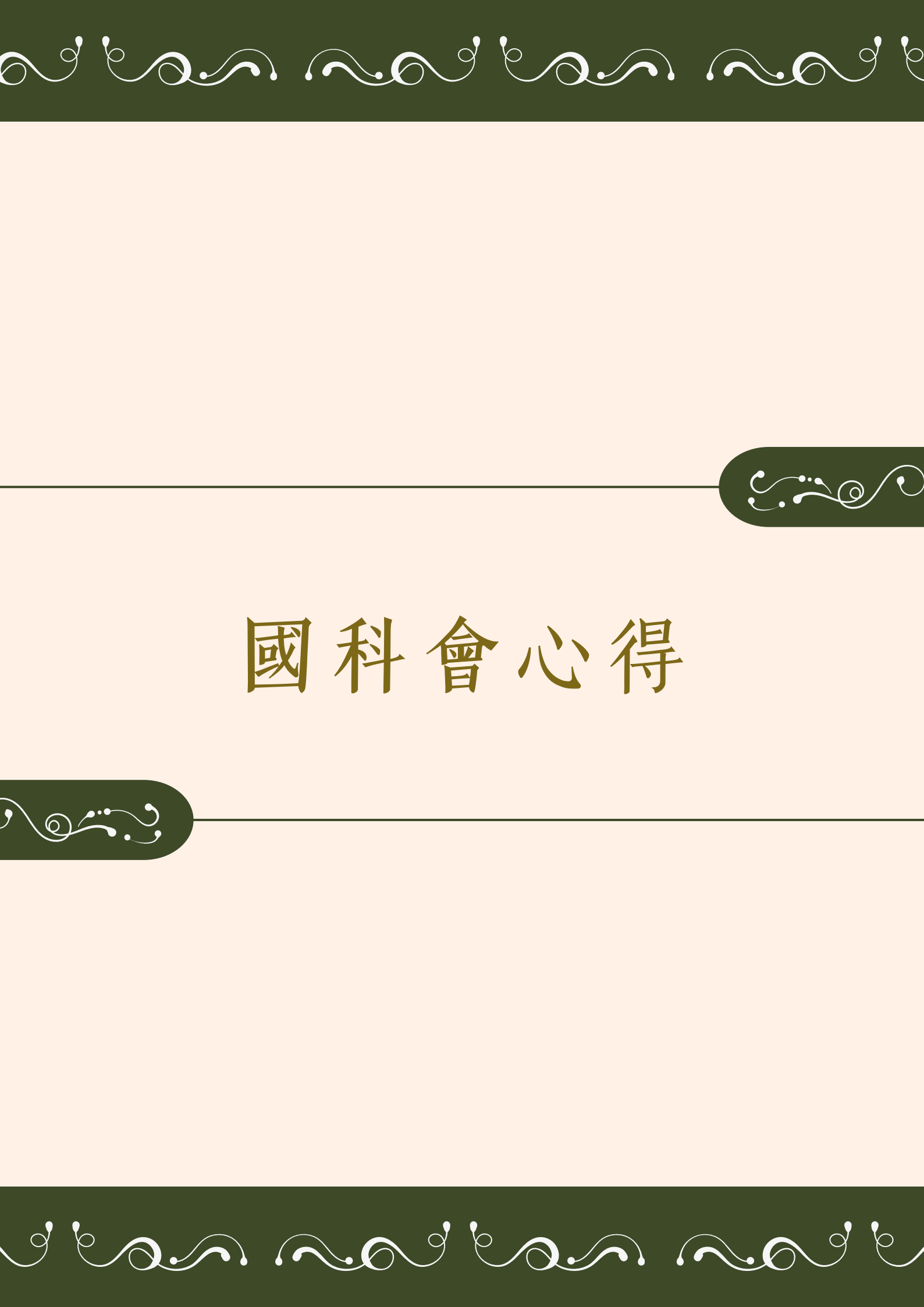
考試只是一次檢測，人生還有無數可能。

六、結語

我想對現在還在準備研究所的你說：不要怕進度比別人慢，只要你還在堅持，就沒落後，相信自己。祝福你未來也能走上屬於自己的教育之路。頂峰相見！

做自己喜歡的事
就會閃閃發光





國科會心得



分享者：



114級 劉庭妍



猶記大三時，因為雙主修排課衝堂因素，無法如期修讀系上大三必修、撰寫國科會計畫的教育研究法課程。看著同學如火如荼地撰寫研究計畫，在不同教室上課的我也萌生想撰寫研究計畫、參加國科會大專生研究計畫的念頭。

然而因為未修課，以及當時三十二學分的課業壓力，我只能利用課餘時間，自己摸索、閱讀教育研究法專書，以及想研究之主題的相關文獻與書籍。再加上同時籌備一場全國性的活動，每天忙得不可開交。

在大學期間，得知國科會計畫為未來讀研究所、走入學術，很重要的大學里程碑。因此我告訴自己，即使忙得蠟燭兩頭燒，仍然要將計畫撰寫至可以參賽的完整度。

以下有幾點建議提供給想寫國科會計畫的學弟妹參考。

一、前期準備

1. 選定主題：題目需具研究性，避免僅是報告或文獻整理。建議選擇與指導老師研究方向相關，資源較充足。
2. 了解規範：上國科會（NSTC）網站下載最新「大專學生研究計畫申請須知」，確認格式、頁數限制與截止時間。

二、計畫書內容規劃

1.封面與摘要

- 題目精準、具研究價值。
- 摘要要簡明扼要，點出研究目的、方法與貢獻。

2.研究動機與目的

- 說明為什麼值得研究。
- 與學科或社會的關聯性。

3.文獻探討

- 摘要前人研究成果。
- 說明現有研究的不足，凸顯你的切入點。

4.研究方法與設計

- 研究架構、假設或研究問題。
- 方法（問卷、實驗、數據分析、文本分析...）。
- 執行步驟與流程圖。

5.預期成果與貢獻

- 預期得到的數據、模型或理論發現。
- 對學術、產業或社會的幫助。

6.工作進度表

- 以月或週為單位，標示各階段任務。

7.參考文獻

- 依規範格式（APA、MLA等）。

8.經費規劃

- 按照國科會規定編列（如文具費、印刷費、調查差旅費等）。
- 列出用途與金額，合理即可，不必過度膨脹。

三、寫作與審查要點

- 1.邏輯清楚：研究目的、方法與預期結果要連貫。
- 2.創新性：即使題目小，也要凸顯新穎或有特色的切入點。
- 3.可行性：時間、人力、經費都要合理，不要計畫過大。
- 4.指導老師審閱：請教授給回饋，修改後再提交。

四、送件與後續

- 1.依規定期限：通常每年 1-3 月左右收件。
- 2.線上系統送件：上傳 PDF，並確認簽名、教授同意。
- 3.後續執行：若獲核准，按進度進行研究，並於結束後繳交成果報告。

最後我想感謝國科會的評審老師，謝謝您們的青睞，使我有幸能在大學期間拿到國家級學術研究獎學金，執行八個月的研究計畫；感謝本計畫指導教授絢質老師，謝謝您總是親切、有耐心地點出待修改之處，以及指引許多研究的方法與學術用語的撰寫方式；感謝大四修課時、教育研究法課程的教授和堂老師，分享與指導研究工具使用與統計計算方式上的指導，

以及許多小細節上的格式修正；感謝三間學校的老師們，謝謝您們協助安排時間，使我能貼近教育現場，為此研究提供寶貴的數據；感謝三間學校的同學們，謝謝你們用心填寫問卷，以及積極的提問，成為本研究的重要研究數據來源；感謝兩位專家學者們，謝謝您們的寶貴時間，讓我能向您們請益，成為本研究之重要結論與建議。

謝謝系上的師長們。謝謝愛鈴系主任，總是很親切很溫暖地鼓勵我，每次見到您都有種被聖光籠罩的感覺；謝謝貝露老師，能在大學時期遇見您，成為您的導生，是我的榮幸；謝謝和堂與彩鳳老師，您們總是在教育研究與法規上，給予我許多指點；謝謝奕宏老師，您的幫助使我能順利辦起活動又能兼顧課業；謝謝德隆老師，在班級經營課程的有趣課程；謝謝阿美老師，您的普通心理學課程，奠定我在心理學習習的基礎；謝謝退休但仍然關心學生的勝義老師，謝謝您過去安排家族聚餐，也謝謝您協助介紹認識的國中老師；謝謝新的家族導師凜翔老師，總是很有耐心地傾聽學生的想法；謝謝宜蓉老師，謝謝您肯定我撰寫的投書。

還記得在就讀高師大教育系前，閱讀了為台灣而教基金會創辦人劉安婷老師的大作----《出走，是為了回家》。書中寫到當年在普林斯頓大學讀書時，她拿到全學院的最高榮譽論文首獎。閱讀完後告訴自己，我也想要效法安婷老師，在教育系的



畢業論文，脫穎而出。沒想到四年後，我不僅拿到國科會大學生研究計畫，更是有幸獲得畢業論文的特優。謝謝大家的肯定，讓我更有動力往前邁進，累積實力，回饋社會。非常榮幸可以拿到教育系畢業論文特優的殊榮。很感謝各位評審老師，給予這份榮幸，讓我有機會能為大學時期之所學有所驗收。





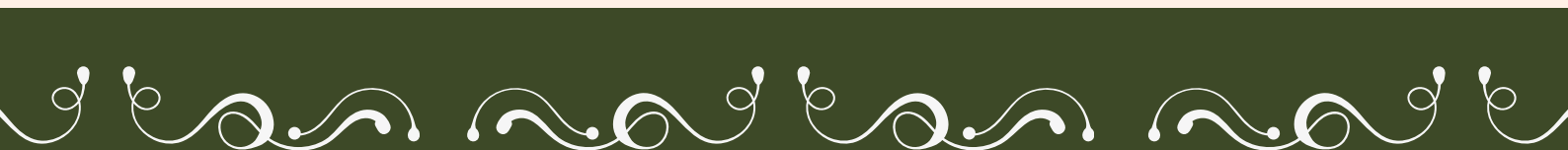
海外見習心得



分享者：



113級 吳原岳



此次前往印尼教育見習計畫的心得，我想分成見習前、見習期間和見習後三個部份撰寫。

在準備之初，需要和雅加達臺灣學校的指導老師聯繫，但我連續寄了數封郵件卻等不到老師的回覆，後來才知道原來老師平常使用的郵件是另外一個，幸好最終也是連繫上了，並且對課程有初步的規劃以及受到老師的提醒和關心。

在見習期間，有幾件事情我想記錄一下：

第一件事情是我在前往桃園機場的當天晚上，我竟然把我的手機遺落在搭乘的UBER上面，等到我發現時已經來不及取回手機了。但首先我先向高鐵站通報手機遺失、緊接著在高鐵上尋找指導老師，借用老師的手機報案和備案，並且請託同學送一台備用手機到桃園機場給我，真的很謝謝同學願意為了我半夜驅車送給我備用手機。但也是因為手機遺落在UBER上，因此我的這一趟旅程才更印象深刻，我的見習才沒有整日和手機度過。



第二件事情是遇到很好的主任，謝明哲主任。謝主任絕對是這一趟教育見習計畫的大功臣，若沒有謝主任的引導和陪伴，難以想像此次計畫會少了多少色彩。謝主任提供我有關於如何成為一位教師的指引，表示需要認真的對待每一次的教學，每一次的教學都像是演戲一般，必須要清楚的知道自己下一秒鐘要做什麼事情、一個眼神、動作、話語都至關重要，唯有當自己高度要求自己時，才會表現得完美和專業。

除了在教學上的指引之外，謝主任還提供了有關於教學生涯上和人生態度上的灑脫。因為我現在是一位尚未踏入職場，還未有工作經驗的教育工作儲備人員，因此對於教育現場的情況不甚熟悉，甚至可以說是一無所知，充其量只知道教育理論和擁有少許的教育經驗，總是把教育看成一件神聖無比且艱辛的工作，且偶爾會覺得自己是否不夠優秀於教書，究竟自己是否只是教師身分中的教書匠或書僮呢？但謝主任認為，剛起步的人總是徬徨的，勉勵我們持續做下去，做不好再修正，假以時日也會成為他人的楷模和典範供人學習。

最後是人生哲學的部份，謝主任的人生無疑是值得欣賞的。提醒著我要平衡工作和生活，認真的同時也不要忘了休息，如此才能永遠保持前進的動力，不至於累死於途中。



第三件事情是印尼當地的人文風情和文化。此次前來印尼除了教學上的交流學習之外，另一個重點是體驗當地文化，讓自己沐浴於異鄉風情之中。說到東南亞，水果絕對是要品嘗的，第一次的紅毛丹體驗就獻給了印尼，也很感謝老師購買水果讓我們嘗試，另外還有各種堅果和咖啡。我也沒有放過此次機會，待在印尼短短9天我喝了不下10種咖啡，最喜歡的是一種是斑蘭葉拿鐵(PANDAN LATTE)，很香很好喝，另一種印象深刻的是酪梨拿鐵(AVOCADO LATTE)。

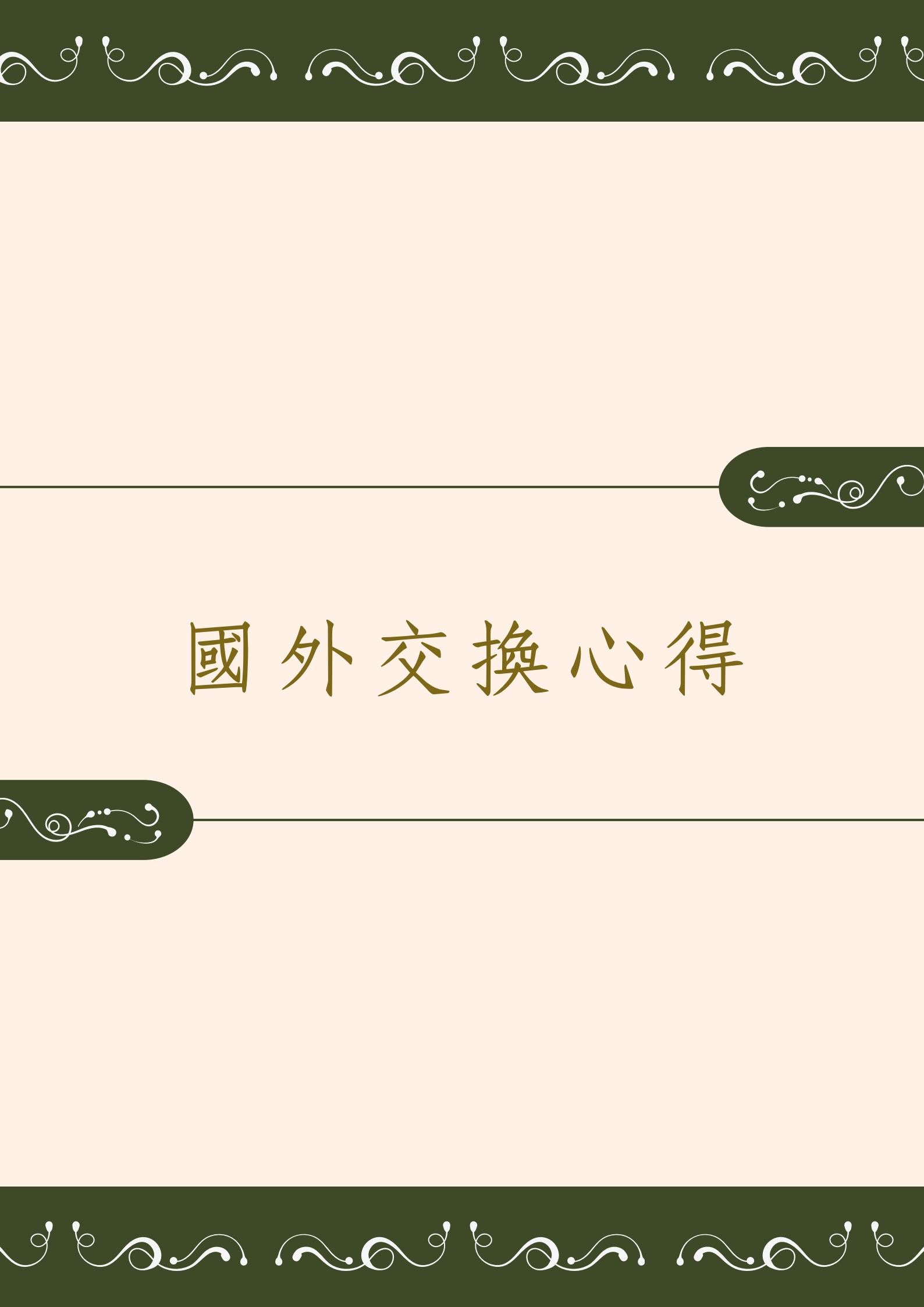
第四件事情是正式試教，我永遠記得我是星期四早上第二節課要正式試教，而在此之前我對要在台上試教給指導老師、輔導老師和同行的夥伴看是感到非常緊張不安的，因為如同我前面的敘述，我對自己教學的能力並不是足夠肯定，且自認為自己經驗上不夠充足能夠呈現出完美的教學。但當天就像是如有神助一般，教學的過程異常順利，增強機制和代幣制度也發揮作用，且時間掌握得宜，整體教學流暢，與學生互動氛圍融洽。事後和雅加達臺灣學校的輔導老師進行議課的時候，受到高度的評價，我也才放下我心中不安的大石，且澎蓉老師也對我的試教表現高度肯定，我對此感到無比的開心，更加肯定自己在教學上的努力。



最後一件事情是和此次教育見習計畫的夥伴有更深一層的認識。每一次的活動都會認識一群不同的夥伴，但多半在活動結束之後就不再連絡，但此次計畫雖然只有短短的9天左右，但回國後仍和幾位夥伴有保持聯絡，實屬難得。在此次見習活動中，受到夥伴的鼓勵和提醒，發現自己的問題並改進，也很謝謝自己的夥伴願意指出我的缺點讓我可以做出改進，使得這趟旅程更有收穫。最後也要謝謝澎蓉老師和孟蓉老師的協助，使此次見習計畫更完滿和順利。

教育見習計畫結束到現在已經過了3個月的時間了，現在回想起來仍覺得那些天是很美好的，不知道是因為沒有手機的影響呢？又或是身處於國外的放鬆？還是從事最喜歡的工作而感到開心？這一題的答案我想可以是多元的，而此段與一群夥伴共同前往印尼雅加達臺灣學校教育見習的記憶將會一輩子永存於我的心中。





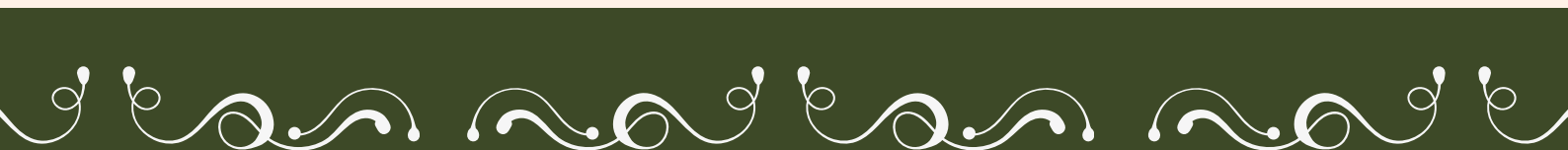
國外交換心得



分享者：



115級 顏千雯



日本交換心得

這次能夠到日本中央大學當交換學生，對我來說是一段非常珍貴的人生經歷。從決定申請的那一刻起，到真正踏上日本土地、開始生活與學習，過程中遇到不少挑戰，也讓我學到很多不一樣的東西。

申請交換學生的過程，其實是一段長期的規劃與等待。最初的流程是透過校內徵選，審查的內容包括自傳、語言檢定成績，以及學業表現。當時學校規定出國的英文檢定需達到 TOEIC 550 分以上，而若交換國家為日語區，還需具備日語能力檢定的資格。以中央大學為例，要求至少 N3 水準，不過我當時已經具備 N2，因此在語言條件上算是比較安心。除此之外，還必須維持總成績在班排前 50% 以內，並且附上一封推薦信。我當初是請林奕宏老師幫忙撰寫推薦信，這對我來說是一個重要的支持。另外，校內徵選不需要面試，完全以書審為主，這讓我能夠專注在資料的準備上。

在確定錄取後，就要與交換學校正式接洽。中央大學方面主要關注交換生的就讀動機，以及計畫修習的科系與課程，因此需要先撰寫一份「課程預修表」，其中包括修課的原因與期許。除了課程計畫，還要陸續繳交個人資料與健康檢查報告等文件。等到這些程序都完成後，離出國大約只剩下一到兩個月。這段期間需要處理更多行政作業，例如繳交與「學海飛



颺」計畫相關的申請文件，以及辦理簽證。這些手續看似只是「交資料」，但實際操作起來卻需要謹慎規劃，因為暑假時學校行政單位常常人員不齊，處理程序可能會延誤，有時候也需要親自跑去蓋章、確認。若沒有抓好時間，很可能會在最後階段手忙腳亂。

在心境上，最初得知自己獲選為交換生時，心情是興奮與緊張並存。畢竟這是我第一次要長時間離開家鄉，多少帶有不安。然而隨著一份份文件的完成，那種緊張感逐漸轉化為踏實感。等到真正出國當天，心情竟然與平常出遊相差不大。在機場與家人朋友道別時，甚至沒有想像中的不捨或感傷，這點令我自己也有些驚訝。或許，正因為這趟交換計畫從申請到實現，前後歷經將近兩年的準備，心理上早已悄悄完成了「告別」的過程。

在生活方面，雖然我本來就有自理能力，也會煮飯，但在異地生活還是有不少需要重新適應的地方。像是垃圾分類、戶籍行政流程、電車系統等等，全部都和台灣不太一樣。一開始真的會有點手忙腳亂，但慢慢習慣之後，我也學會怎麼更有耐心地處理這些事情，怎麼尋求協助、查資料、甚至怎麼用有限的日文能力去跟別人溝通。



語言上，雖然原本就有日文基礎，但實際到日本之後才發現課堂上的日文和日常生活中的用法有不少差距。尤其在面對較正式的溝通場合時，表達方式和習慣也與台灣不同。透過上課、小組合作和日常交流，我的語感與表達能力都有所提升，甚至有時候還會被誤認為日本人呢！

在課業方面，我在日本學到了在高師教育系沒有的延伸課程，因此得到了許多新的觀點與知識。特別是因為中央大學的跨系選修制度相對自由，我也接觸到了不少與自己本科不同領域的課程，讓我拓展了原本的學習視野。

這段期間我也交到了許多外國朋友，因為我們的宿舍是國際生宿舍，來自世界各地的同學每天一起生活、煮菜、聊天、分享文化.....讓我不只日文進步，英文也變得更自然敢講。我的視野、人際關係都因此拓展了不少，也更能理解不同文化背景下的思考方式與價值觀。

雖然我個性比較外向，但在陌生的環境裡一開始還是會有點拘謹，畢竟文化背景不同。但透過一起吃飯、參加活動、甚至討論彼此的生活與家鄉，我發現這種真誠及熱情真的是跨越語言與國界的，只要真心交流，就能建立起彼此的信任與友情。



回顧這幾個月的留學生活，我覺得最大的收穫不是某個明確的知識或技能，而是整體上對世界、對自己、對未來的眼光都更開闊了。我變得更獨立、更能適應變化，也更懂得珍惜眼前的每一段經歷。

未來我希望能把這段交換經驗內化成自己人生的一部分。無論是回到台灣繼續學業，還是未來投入職場，我都會記得在日本的這段旅程，以及當時那個努力適應、學習和成長的自己。





雙主修心得



分享者：



113級 康羽玟



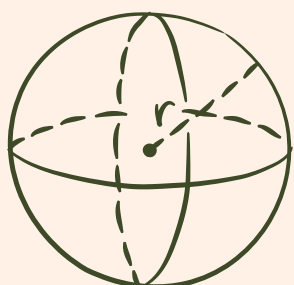
剛開始進到教育系其實還不清楚教育系原來是輔導專長，因為自己的興趣不在此，經過多番思考後決定要雙主修數學。雙主修比較辛苦的地方就是在接近學期末都要先了解下學期的課表，因為若衝突到太多堂課才有機會提出調換時間。再來就是因為理工科都在燕巢，所以若想雙主修這些科目就有很大的機會要延畢，往返兩校區需要通車的時間，在排課上也會更加麻煩。因為兩校區之間是有點距離，所以搭乘校車是最好的選擇，學校的校車是要收費的，但雙主修就可以申請學校的車票，這也是每學期都要特別處理一件事，跑到最後真的會越來越上手，但要特別提醒一點，若想要申請車票必須要是住宿生，像我最後一年因為外宿就不能申請車票，但因為有參加社團所以可以從社團拿到車票就解決了這個問題。

雙主修的過程雖然看似有些麻煩但這是剛開始的必經過程，久而久之就會更加熟練了，我認為這些付出是會收到很好的回報，一來可以獲得兩個專長在之後的教甄更有利，二來也可以多修自己感興趣的課，藉此增加更多知識。

大一、大二時其實就有確定志向想往數學老師發展，但雙主修需要延畢其實也有徬徨一段時間，因為課程很滿又要多花費一年的時間及金錢，大二、大三到大四不是在兩校區上課就是在搭車去上課的路上，過程真的挺累人，到期中期末考也會

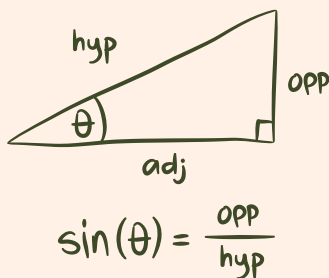
有更多的考試及報告，因為當時系上有同學一起才覺得比較沒有那麼辛苦，但到大五其實就非常輕鬆，就跟我們系上大四一樣，想要當老師的人也可以放心，因為大五有非常多的時間可以好好讀教檢，前提是要先撐過課很多的幾年，但我相信學弟妹們一定都能做的到。

最後想要說外系去修數學系的課其實並不會太難，只要你感興趣，並且願意花時間去研讀，是真的可以學到很多不一樣的知識，也可以認識更多的人，而且數學系的教授對外系的學生都滿好的，通常不會輕易當人，除非真的都沒去上課沒去考試，所以希望大家都能為了自己的興趣去努力一番，不要怕麻煩，現在出來實習數學真的很棒，可以在台上教書應該是很多高師大學生的願望吧！祝福學弟妹都能找得自己的夢想並朝著自己的夢想努力前行！



$$V = \frac{4}{3} \pi r^3$$

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$



$$\sin(\theta) = \frac{\text{opp}}{\text{hyp}}$$

$$ax^2 + bx + c = 0$$

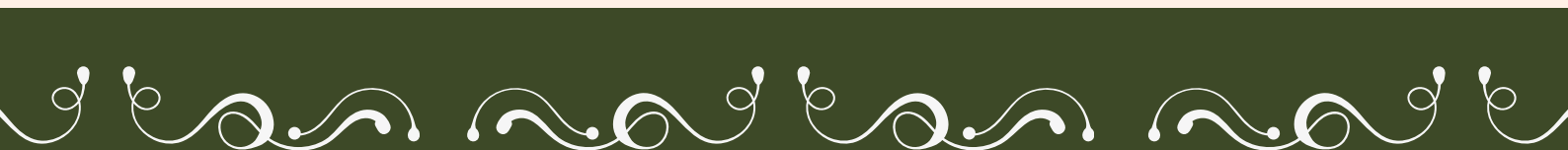




分享者：



116級 黃昱棋



在剛進高師大的時候，我就很明確地知道自己會走雙主修體育這條路，因此在大一時，我就先修了幾門體育系的課，為之後的雙主修鋪路。雖然當時只是「先試試看」，但每一堂課都讓我更確定，這真的是我想投入的領域。

到了大二，雙主修申請成功後，我在大二上學期幾乎把能排的體育系課都排進去。每天早出晚歸、教室與體育館兩頭跑，雖然身體很疲累，但內心卻異常充實。那段時間我也結交了很多來自不同系所的朋友，因為共同上課、一起練習、互相幫忙，大家的感情很快就拉近了。大二下，由於教育系的課程比較密集，我只修了幾門體育系的課，雖然節奏稍微放慢，但依然持續努力，沒有中斷目標的推進。

雙主修的課程經常與本系課衝堂，對我來說，這不只是排課的問題，更像是一種人生規劃的考驗。要如何在有限的時間裡，找到最有效率又最平衡的安排，是一門需要不斷調整和磨練的學問。我希望自己不只是为了「趕快修完課」而努力，更是為了讓大學生活過得充實、快樂、健康。雖然這條路真的很累，但我從沒想過放棄，因為每一步都在為未來的自己奠基。

我知道，接下來的路上，排課依然可能遇到困難，但我也相信，經過這幾年的經驗，我會越來越懂得靈活應對。希望未來在修課的過程中一切順利，避免衝堂，並能在預定時間內完成所有課程，早日順利畢業，同時帶著更多的成就感與回憶走出校園。

Physics

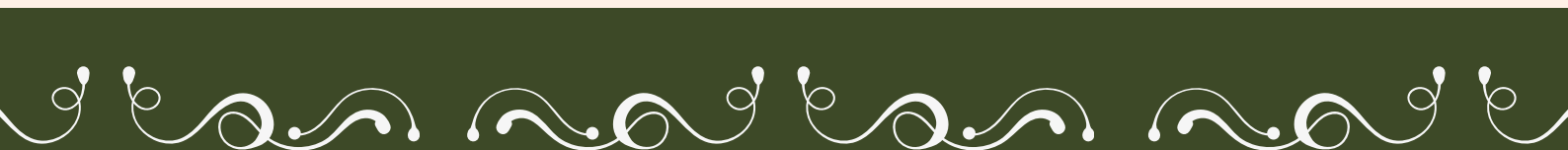




分享者：



116級 邱怡熏



我會選擇雙主修事業經營學系，一方面是因為對未來要走的方向還不太確定，另一方面也想趁著大學這段時間多接觸不同的領域，看看自己還對什麼有興趣，拓展自己的視野。

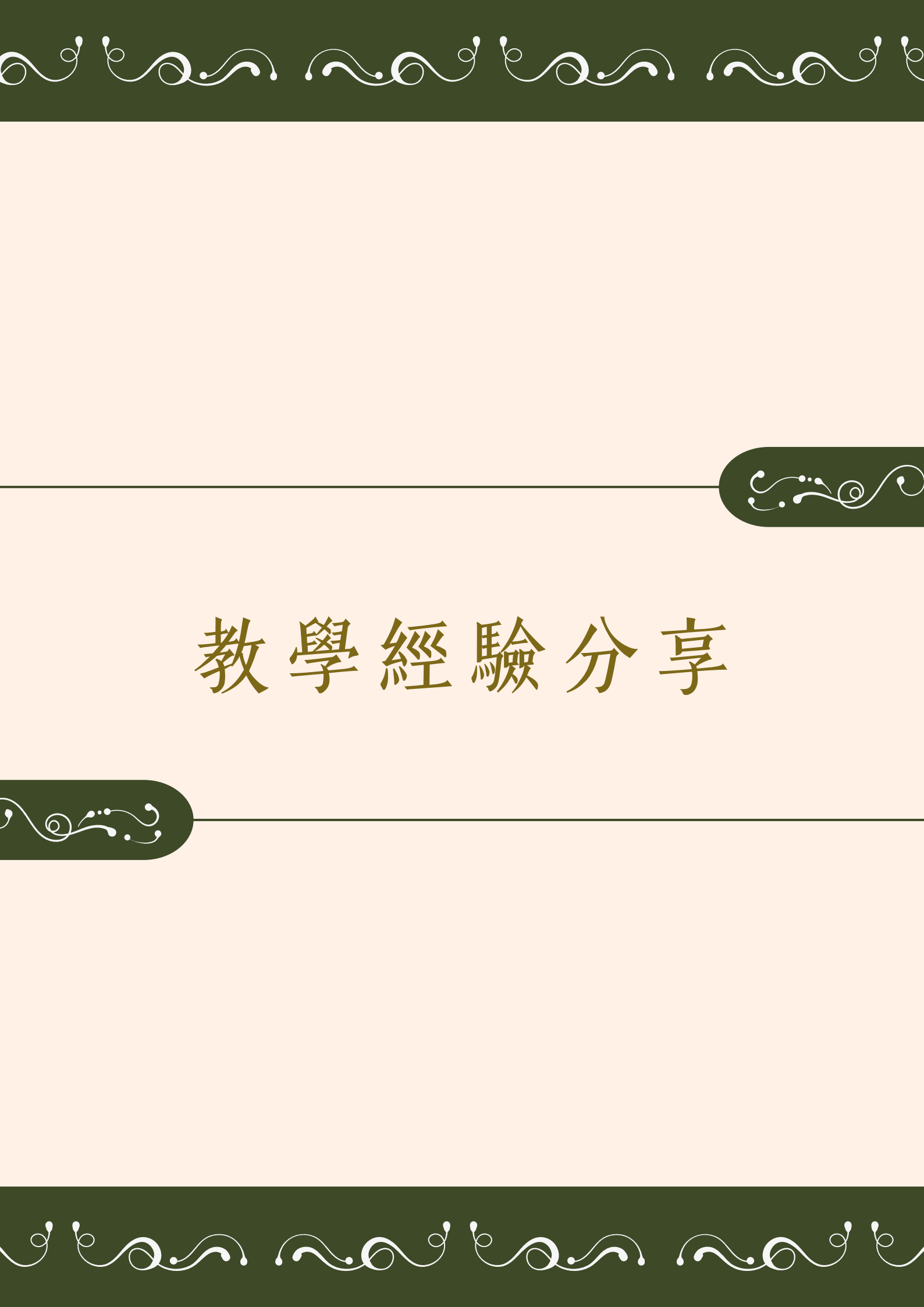
開始上課之後，發現科系的內容比我想像中還要豐富。有些課會讓我們實地訪查，像是觀察便利商店、連鎖超市的經營模式，或者親自去訪問賣場員工與消費者，了解他們如何安排商品陳列、為何會想來逛這間店、甚至連動線規劃都有學問。以前我只是走進一家店買東西，從沒想過背後有那麼多「小心機」，像是熱銷商品會放在一進門就能看到的地方、結帳區附近常會放一些價格不高但很容易衝動購買的小物、糖果零食的擺放會配合兒童身高等，這些都是吸引顧客、提高銷售的策略。

除此之外，就算是修微積分，老師也不會讓它變危機分！老師人很好，只要有問題老師都很樂意解答，因此不用害怕提問！老師很願意幫助你。上課後老師也會出功課讓大家回去練習，如果遇到不會的問題有些人不太敢直接問老師，也可以先問自己的小組長，小組長通常都會先幫忙解釋一次，真的不行再一起去問老師。大大的降低了我學習數學的恐懼感。



總之，我覺得自己還有很多地方需要學習。當初決定雙主修，說真的有點衝動，但現在回頭看，雖然課很多、時間常常卡得很緊，也真的有累的時候，但也因此更懂得規劃和取捨。當然我不是什麼特別厲害的人，只是希望在有限的時間裡多看看不同的世界。也想跟還在猶豫要不要雙主修的同學說，如果你對某個領域真的有興趣，不妨鼓起勇氣試試看。過程中一定會有挫折，但只要多嘗試，也會慢慢找到自己想走的方向。





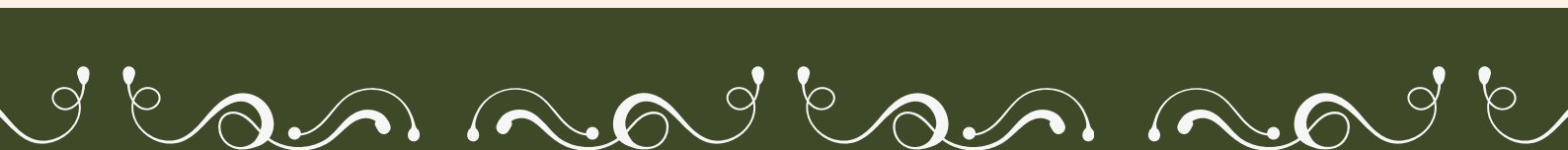
教學經驗分享



分享者：



115級 楊喬娛



參加「數位學伴」計畫後，發現線上課程除了教學內容，課堂規則同樣重要。每次上課前，會先和學生確認規則，例如：準時上線、開啟攝影機、專心聽課、不隨意使用手機。這些規則能讓課堂更順利進行，也讓學生更專注學習。剛開始有些學生不習慣，需要多次提醒，後來慢慢能自動遵守。

每堂課都需要事先製作 PPT 教材。因為是線上教學，畫面清楚、重點明確的簡報可以幫助學生理解。內容會依程度調整，加入圖片、例題或簡單活動，讓學生在螢幕前也能保持參與。準備教材的過程，也讓教學思路更清楚。

課後需要把上課情況、學生表現和課程進度上傳到平台。這不只是紀錄，也是檢查教學效果的方式。透過整理，可以發現學生在哪些地方需要加強，下一次課程就能做調整。這些紀錄也方便其他人了解學生的學習狀況。

整個過程中，能感受到與學生建立信任的重要性。即使隔著螢幕，只要認真準備、耐心引導，學生也能感受到用心。課堂上不只是教知識，還有互動與交流，學生的回應與笑聲都能讓課程更有動力。



雖然每次上課前後都需要花時間準備和整理，但這些努力讓教學更有條理，也讓教學方法不斷進步。數位學伴的經驗，提升了教材設計與線上互動的能力，對未來的教學或其他工作都有幫助。

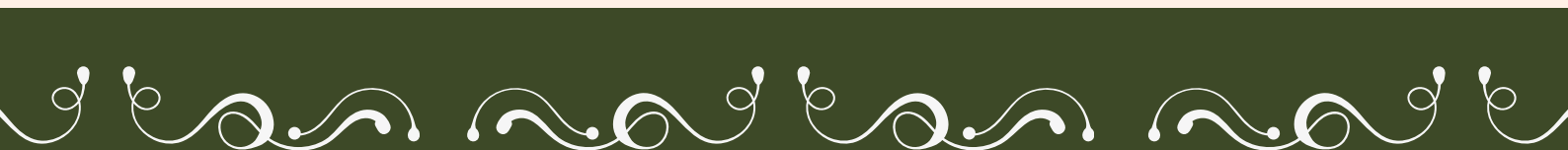




分享者：



115級 許瑋麟



在接家教之前其實我有在許多地方打工過，但幾乎都屬於勞力型的工作，且需要像上班族一樣通勤到工作地點，對於時間很寶貴的我們來說，如何在課餘時間賺得更高的報酬，想必是大學生們曾思考過的問題。會接家教也算是一種緣分，初接家教是在大二下學期的時候，剛好室友已經想換家教學生，因此詢問坐在隔壁的我有無意願承接，當時我剛好只有偶爾幾天晚上會參加系隊因此時間相對充裕，所以便選擇試試看能否勝任家教這份工作。

家教不僅是一份工作，更是需要「負責任」的一份工作。那要怎麼找到適合的家教學生呢？網路上有許多資源可以使用，舉凡FB的「大高雄家教平台」、應用程式「PRO360」及其他平台，都是媒合學生、介紹自己的好地方。除了基本自我介紹、授課科目外，我認為更重要的是自己的「教學理念」及「相關教學經驗」，在介紹部分充分寫出自己的教學方法，讓家長能夠有好的第一印象，如果有相關教學經驗也可寫上，也是一個加分項！

剛接家教時其實心裡是非常緊張的，雖然曾經在補習班擔任過解題老師，但要一對一面對學生時心中還是緊張萬分的。不過在上了幾次課之後，已經很快步上正軌。接家教不僅僅只是教導學生課業上的知識，和家長之間的溝通、應對學生非預

期狀況等等也是需要經驗的累積才能從容的應對，特別是在處理特殊狀況的孩子，如ADHD、ODD等，更是需要經驗才能處理得當。

截止目前我所遇過的學生中，某位學生是讓我印象非常深刻、也是讓我進步最多的。這位學生他有輕度的發展遲緩及過動的症狀，但一開始家長並沒有告知我有以上的狀況，因此我剛教他的初期，常感覺寫作業時常常出現不專心、坐不住、扭來扭去的行為，往往上課時間已過了一半，但作業卻連一半也寫不完。直到某次我才被告知他是一位比較特別的孩子，因此我也翻閱相關書籍、查詢相關症狀的應對方法，也藉由和孩子的互動中漸漸找到適合彼此的相處方式，到現在孩子已經能用原先一半的時間便完成所有學校作業，我也在過程中看到孩子的實質進步，心中也十分感動、有成就感。





教育文粹·第五十四期

發行人：

丘愛鈴 主任

出版單位：

國立高雄師範大學教育學系系學會

指導教授：

林奕宏 副教授、劉世閔 副教授

系會長：

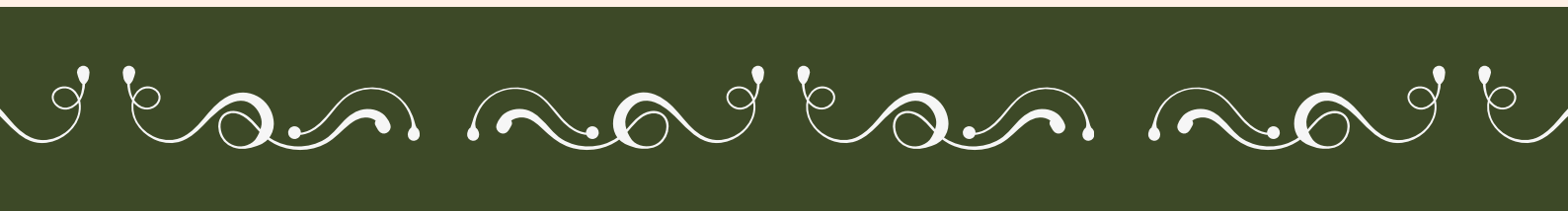
廖倬臻

總編輯：

王理亮、李殷其

發行日期：

民國一百一十四年九月



教育文粹

VOL. 54

國立高雄師範大學教育學系 編製

