

目錄

壹、基本資料

- 一、教育實習學生楷模獎評選申請表
- 二、師資培育之大學開具之實習證明書
- 三、教育實習指導教師、輔導教師聯署推薦書

貳、特殊資料

- 四、教育實習楷模事蹟 02
- 五、教育實習學習檔案 03

Chapter 01 實習計劃

- 1-1 教育實習計畫 06

Chapter 02 課程設計

- 2-1 我的輔導科教學理念 09
- 2-2 課程設計理念 10
- 2-3 設計範例 PPT 11

Chapter 03 教學創新的作法

- 3-1 全面啟動--教學演示 15
- 3-2 心感冒了一憂鬱症 ppt 自製 16
- 3-3 演示教學設計--資訊融入教學 19
- 3-4 教學回饋(老師) 21
- 3-5 自我省思 22
- 3-6 學生回饋及教學演示剪影 23

Chapter 04 校園人際互動

- 4-1 靜修大家族 26
- 4-2 實習夥伴 27
- 4-3 專業輔導 28
- 4-4 魔法花草班-導師班 31

Chapter 05 實習精要紀錄與心得

- 5-1 教學實習 33
- 5-2 導師實習 36
- 5-3 行政實習 41
- 5-4 研習實習 45

Chapter 06 教育生涯的期許與發展

- 6-1 發現輔導老師的精神及象徵 48
- 6-2 教育生涯期許與發展 48
- 6-3 告別 49

Chapter 07 實習心得報告

- 7-1 指導老師的批閱及回饋 51
- 7-2 印象深刻的札記 53

- 六、教育實習理念、規劃、過程、成果及省思
摘要 55

教育實習楷模事蹟

姓名	廖家鈴	師資培育之大學	淡江大學
實習學校	靜修女子高級中學	實習科別	輔導科
教育實習指導教師	游又蓉 老師	教育實習輔導教師	陳劍涵 教授
優良事蹟 (請具體明確條列式敘述，績優事蹟請針對教育實習之相關內容撰寫，可檢附書面佐證資料，頁數不足時請自行增加頁次)	<p style="text-align: center;">壹、行政層面</p> <p><u>一、創意及精緻的美工設計</u>：協助靜修女中製作學校各大小活動之場景布置；實習期間，製作作品有效率且精美，表現亮眼。(圖一)</p> <p><u>二、高度機動性與協調性</u>：協助靜修女中活動的中介協調者「開學彌撒」場控協助者、「全國天主教學校點燈」錄影助理及傳遞者。展現高度機動性及協調性。(圖二)</p> <p><u>三、高配合度及主動積極</u>：主動協助靜修女中行政業務「新生報到」、「學生身體檢查」、「教師徵試」及「園遊會」行政協助。在校園中保持主動的積極態度，高配合並且持續學習。(圖三)</p> <p><u>四、協助領隊及貼心照顧學生</u>：協助輔導老師帶領學生到台中靜宜大學，參加 2012 高中職「職涯探索」扎根活動。擔任隨隊師長，貼心注意每個學生，平安返校。(圖四)</p> <p><u>五、認真負責</u>：感謝狀。感謝協助各處室活動，認真負責，使其均能圓滿成功，特此感謝。(圖五)</p> <p style="text-align: center;">貳、教學層面</p> <p><u>六、運用專業進行自我探索團體之課程</u>：擔任靜修女中輔導室小團體老師，運用諮商輔導的概念，帶領學生進入每週一次(為期兩個月)自我探索課程，以增加學生對於自我的認識。(圖五)</p> <p><u>七、教學資源的豐富累積</u>：國中部及高中部的課程，均能進入協助輔導老師日常課程順利進行。而在試教的部分，更能具體執行及練習，累積教學資源進行教學。</p> <p><u>八、備課用心、全力準備</u>：教學備課十分用心，會多尋找專業的資料，盡量補充在課堂上給學生，而教學時也是全力準備及展現。在淡江大學教育學程「優良實習歷程檔案獎」以及參加本年度「教育實習績優實施計畫」。(圖六)</p> <p style="text-align: center;">參、導師層面</p> <p><u>九、班級競賽主動參與</u>：獲得高一班級「綠化」第一名、歌唱比賽表現大方。主動協助學生競賽的練習以及幫忙製作綠化環境。(圖七)</p> <p><u>十、關懷學生，以學生為最大福祉</u>：實習期間，利用中午時間或下班時間晚自習前與學生約談，輔導其情緒問題、人際問題、學業困擾等等。實習結束前的晤談倒數，學生感到不捨，但是也在晤</p>		

談中學到自己如何生活及解決問題。

十一、向資深導師學習，身教體驗其細節：向靜修女中資深、對班級經營有自己的信念的翁春華導師學習，從班級經營理念及作法。時時在旁學習跟進。

肆、 結語

實習期間，行政上處理事務皆能迅速交辦完成，教學能力及個案輔導能力深獲肯定，也是導師的得力助手。深獲學生及老師的喜愛。

【佐證資料】



圖一



圖二



圖三



圖五



圖四



圖六



圖七

教育實習學習檔案

姓名	廖家鈴	師資培育之大學	淡江大學
實習學校	靜修女子高級中學	實習科別	輔導科
教育實習指導教師	游又蓉 老師	教育實習輔導教師	陳劍涵 教授
1. 教育實習計畫	配合學校行政，自學校期初校務會議的行事曆為主，排定教學、導師、行政、研習四層面的教育實習計畫；每週省思札記的反思，而每個月進行計劃的監控並調整。		
2. 課程設計	<p>核心概念以十二年國民基本教育五大理念其中三項「適性揚才」、「多元進路」、「優質銜接」融入輔導的課程設計核心。</p> <p>生涯三大主軸是自我認識，職業世界探索與生涯抉擇，教學目標主要藉由課程講解、測驗實施、討論激盪、省思活動等，引導學生了解自己的能力、個性、價值觀和興趣，進而找出喜歡且合適的升學進路及科系。</p>		
3. 教學創新的作法	將比較嚴肅的課程「憂鬱症」平常化「心感冒」，特別製做剪接 影片 ，資訊融入教學創新教學法，並強調教師教學教學的各階段準備。		
4. 校園人際互動	區分為「靜修大家族」、「實習夥伴」、「專業輔導」、「魔法花草班-導師班」的人際互動情況，以真誠活力對待他人，並且努力付出的態度。		
5. 教學實習、導師（級務）實習、行政實習、研習活動等實習精要紀錄與心得	<p>(1) 教學實習：輔導科的學習，教學為最主要的一塊，再來是個別諮商及團體輔導。從當中的省思去了解自己在教學上的成長以及在輔導學生的部份需要思考及加强的部分。</p> <p>(2) 導師（級務）實習：與實習導師的相處，了解其「班級經營理念」、了解班級的「學生日常生活」、了解導師的「危機處理」、導師如何「安心」安學生及家長的心以及記錄「學生點滴」，成現代導師班要注意的各個面向。</p> <p>(3) 行政實習：以輔導室為主要的實習單位，其他處室則是部分的支援，因此呈現「輔導是生涯資訊」、「輔導室各項活動」以及「各處室行政協助」。</p> <p>(4) 研習活動：以參加過的各項研習，摘錄經典理念，強調老師們也要不斷的學習，而能夠讓自己更專業以及更有熱情及生命力。</p>		
6. 教育生涯的期許與發展等	在實習過程中看見輔導老師的精神及象徵「 玫瑰花園 」，而期許自己將來要成為有「 渲染力 」輔導老師。		
7. 教育實習檔案（或教育實習心得報告等）之簽證（經指導教師與輔導教師簽章）	<p>【教育實習檔案簽證】 ⁺</p> <p>實習輔導老師： </p> <p>實習指導老師： </p>		

Chapter 01

實習計畫

1-1 教育實習計畫

1-1 教育實習計劃

一步一  步走>>>>

要做好一件事情之前，我習慣先了解其背景脈絡，先有初步的概念構圖後，再擬定計畫及目標。因此擬定教育實習計畫之前，預備認識靜修女中，理解學校的信念，並且知道學校的特色及其資源。再將自己投入靜園心海裡學習，期待自己能夠在當中獲得充分的學習。

以下透過訪問靜修的老師及參考相關資料。

項目	學校願景	學校優勢	學生家長對學校期望	學生特性	教師同儕文化
內容	<ul style="list-style-type: none"> 校長歐陽台英的願景：「讓學生受教育機會公平以及天賦自由」。 核心圍繞著創新+傳統=全人教育 	<ul style="list-style-type: none"> 品格教育：「靜心修身」。 多元入學管道優勢 學業進步 	<ul style="list-style-type: none"> 學業精進 品德學習 	<ul style="list-style-type: none"> 健康自信 誠實 積極主動 不斷學習 自我超越 追求卓越 	<ul style="list-style-type: none"> 正面關懷 團隊合作

再擬定實習計畫。

階段	時間	教學實習	導師實習	行政實習	研習活動
初步階段	8月	<ul style="list-style-type: none"> 認識靜修女中之實習輔導教師、輔導科目內容及實習班級。 熟悉靜修女中的各項教學設備、媒體目錄、借用辦法。 研讀台北市教育發展計劃、教育簡介及有關書刊。 與實習輔導教師研擬未來半年的實習計畫。 	<ul style="list-style-type: none"> 閱讀導師手冊、認識導師工作。 閱讀輔導班級的學生資料及輔導記錄。 建檔班級學生資料，並建檔成歷程檔案。 	<ul style="list-style-type: none"> 認識靜修女中的行政組織，各處室的業務範圍及工作流程。 認識靜修女中相關行政人員。 認識靜修女中辦學方針、特色、法令規章、作息時間、行事曆等。 認識大同學區文化、學校與社區等。 熟悉輔導室，及基本辦公設備。 協助代課老師教師甄試。 	<ul style="list-style-type: none"> 參加新進教師訓練研習活動。 參加教育實習課程。 註冊登入「台北市教師在職研習網」。 參加期初校務會議以及輔導科領域會議。
觀摩階段	9月	<ul style="list-style-type: none"> 熟練校內各項教學設備的使用方法。 了解實習輔導老師輔導科的教學大綱及單元設計，並請教老師設計理念。 擬定試教單元範圍及最後教學演示單元。 輔導科目之教學計劃或進行教學單元設計，並準備教材與教具。 學會班級投影設備 製作實習檔案 	<ul style="list-style-type: none"> 觀察實習輔導導師實務工作並記錄。 訪談實習輔導導師有關班級輔導、教學與行政的經驗與心得。 參與並協助開學日家長座談會，認識學生家長。 在實習輔導老師的指導下，研擬本學期的班級輔導工作計畫。 參與新生入學始業輔導。 製作「實習歷程檔案」。 	<ul style="list-style-type: none"> 觀摩輔導室如何擬定年度工作計劃和行事曆。 參與輔導室與宗輔室會議。 列席參加各項行政會報和教學研究會。 	<ul style="list-style-type: none"> 參加校外的進修活動。 參加教育實習課程。

觀摩階段	10月	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 觀摩實習輔導教師之教學方法、信念與實務。 ☐ 協助實習輔導教師批閱學生作業。 ☐ 擔任實習輔導教師之教學助理。 ☐ 製作「實習歷程檔案」。 ✚ 學習個案輔導： ☐ 協助實習輔導老師輔導個案、學習輔導個案記錄撰寫 ✚ 學習團體輔導活動： ☐ 團體計畫撰寫 ☐ 帶領輔導團體活動 ☐ 製作「實習歷程檔案」。 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 觀摩實習輔導教師的班導師工作。 ☐ 見習實習輔導教師之家庭訪問及親師座談之活動。 ☐ 在實習輔導導師督導下，與學生晤談。 ☐ 製作「實習歷程檔案」。 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 列席參加校內各項會議。 ☐ 分配擔任輔導室的行政助理，協助辦理行政工作但不直接擔任承辦。 ☐ 觀摩校內舉辦之競賽活動或社團活動。 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 跟隨實習輔導教師參加各科教學研究會、學年會議。 ☐ 參加校內教師進修活動。 ☐ 參加教育實習課程。
綜合實習階段	11月上	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 繼續觀摩實習輔導教師之教學。 ☐ 觀摩實習輔導教師以外之其他教師之教學。 ☐ 上台試教練習。 ☐ 繼續製作「實習歷程檔案」。 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 繼續觀摩實習輔導教師之導師實務工作 ☐ 在實習輔導導師督導下，與學生晤談。 ☐ 在實習輔導教師的同意下，部份導師工作可由實習生處理。 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 繼續列席參加各項行政會議。 ☐ 繼續擔任輔導室的行政助理。 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 參加校內教師進修活動。 ☐ 參加教育實習課程。
綜合實習階段	11月下	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 在實習輔導教師指導下，擔任部份教學工作。 ☐ 上台試教練習。 ☐ 交「實習歷程檔案」初版 ✚ 學習輔導個案 ☐ 協助實習輔導老師輔導個案及輔導個案記錄撰寫 ✚ 團體輔導活動： ☐ 團體計畫撰寫及帶領輔導團體活動 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 陪同學生準備練習英語歌唱比賽 ☐ 在實習輔導導師督導下，與學生晤談。 ☐ 在實習輔導教師指導下，擔任部份導師工作。 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 繼續列席參加各項行政會議。 ☐ 繼續擔任輔導室的行政助理。 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 參加校內教師進修活動。 ☐ 參加教育實習課程。
實習階段	12月	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 月初進行期末試教。 ☐ 月底進行綜合評量。 ☐ 完成「實習歷程檔案」。 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 在實習輔導導師督導下，與學生晤談。 ☐ 協助學生園遊會事宜 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 參加各處室行政會報。 ☐ 至少參與某項學生社團活動、課外活動或分組活動。 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 參加校內教師進修活動。 ☐ 參加校外教師研習活動。
統整實習階段	1月	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 在實習輔導教師指導下，擔任部份教學工作。 ☐ 繼續利用空餘時間觀摩其他班級或其他科教師的教學活動。 ☐ 繳交「實習歷程檔案」。 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 與實習輔導導師進行回顧及回饋，謝謝半年的指導。 ☐ 與實習班級回顧這半年，並且告別。 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 繼續列席參加各項行政會議和校內進修活動。 ☐ 繼續擔任輔導室的行政助理工作。 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ 參加校內教師進修活動。 ☐ 參加教育實習課程。

=後設認知=

要能夠一步一步達成計畫，又要趕上變化。必須使用小小監控。雖然有時候有突然增加的事務，但後設認知是我用來自我監控及調整實習計畫的幫手。才能在彈性中完整的學習。

Chapter 02

課程設計

2-1 我的輔導科教學理念

2-2 課程設計理念

2-3 設計範例 PPT

2-1 我的輔導科教學理念

「追尋心中的玫瑰」

我的輔導課就像一座玫瑰園，陽光、雨水以及對話滋養一株株玫瑰花兒。

最特別的是每一株玫瑰都長得不一樣呢，她們都是獨一無二的。

以下的圖為第一堂課 PPT，分享自己的特質並闡述生涯規劃理念。

A. Who am I? 認識真正的自己!

「你是個什麼樣的人?」

青少年的自我概念形成是一生相當重要的任務，引導其自我觀念明確、追尋方向肯定。因此鼓舞學生對於自己的生命是好奇並且熱情的，有意識的認識自我。

B. 培養學生自我覺察的能力

「你想成為怎麼樣的人?」

自我覺察清楚的狀態之下，才能夠為自己做出正確的選擇，正確的選擇才會有負責任的結果。

C. 激發學生勇敢面對人生

「你想過怎麼樣的人生?」

給獨自面對人生的你。對於未來，要勇敢。疼痛，才叫青春。你會長出獨一無二的玫瑰。



低鬱



隨性、自由



有創意、活潑、富想像力



愛冒險、勇敢



2-2 課程設計理念

A. 核心概念：

以十二年國民基本教育五大理念其中三項「**適性揚才**」、「**多元進路**」、「**優質銜接**」融入**輔導的課程設計核心**。並朝向十二年國教的總體目標之一『**落實中學生性向探索與生涯輔導，引導多元適性升學或就業**』。



B. 教學目標：

生涯三大主軸是**自我認識**，**職業世界探索與生涯抉擇**，教學目標主要藉由課程講解、測驗實施、討論激盪、省思活動等，引導學生了解自己的**能力、個性、價值觀和興趣**，進而找出喜歡且合適的升學進路及科系。

C. 課程架構：

生涯規劃課總共有四大部分，先從**個人的了解**(特質、價值觀、生涯信念、興趣能力)、**生涯資訊**(大學、學群、簡章)、**學習檔案製作**、**憂鬱症認識與防治**。



D. 課程單元

1.學期課程介紹	6.中學多元性向測驗-施測	11.認識大學與簡章
2.賴氏人格測驗-施測	7.價值觀大拍賣	12.選課選組知多少
3.賴氏人格測驗-解釋	8.多元入學方案說明	13.憂鬱症認識與防治
4.特質蘋果樹	9.學群介紹	14.學習檔案介紹
5.我的多元智慧	10.中學多元性向測驗解釋	

靜修的輔導老師們，會定期開會討論十二年國教以及多元評量的議題，課程的部分也會跟我的指導老師討論，因此在設計單元上，能夠讓學生「**適性發展**」相當重要。因此課程要先從大方向來延伸，先讓學生能夠有生涯規劃概念，能夠把自己的人生做整體思考。再從認識自己到整體環境，讓自己做出負責任的選擇，並且在人生路上是朝著右上方前進↗。

2-3 設計範例 PPT

★	第 1 位	「適性揚才」	特質蘋果樹、價值觀大拍賣
★	第 2 位	「多元進路」	多元性向測驗
★	第 3 位	「優質銜接」	生涯學習檔案

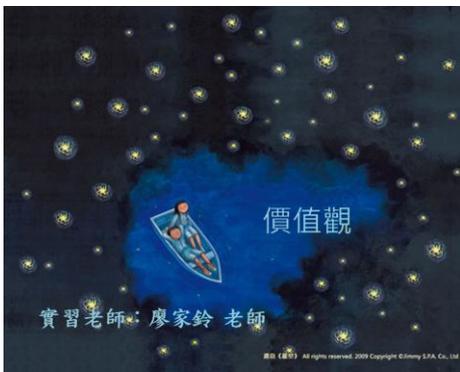
★ 第一位「適性揚才」

透過適性輔導，引導學生了解自己的性向與興趣，以及社會職場和就業結構的基本

型態。範例 1：價值觀大拍賣

主題教學目標

- 一、讓學生認識價值觀。
- 二、學生能了解自己的價值觀。
- 三、讓學生透過優先順序的選擇，找出自己重視的價值觀



價值觀

指的就是你對於人、事、物的看法或原則，也就是心中的那把尺，決定了你要什麼、不要什麼。

- 「我喜歡」
- 「我覺得什麼比較重要」
- EX 我喜歡我的工作要有豐厚的酬勞。
- EX 我的男朋友要會照顧我比較重要。



工作價值觀

在選擇職業或從事活動時，考量工作的偏好，或個人的內在需求，這些偏好或內在需求，稱之為「工作價值觀」。

- 金錢、健康、離家遠近？



例如：

- 冒險 → 工作有異變性
- 創新 → 創造力可以發揮
- 有將來性 → 智性獲得激發，且能獲致成就。



穿著prada的惡魔



看到了？

你想要怎樣的工作環境？

想當她嗎？

價值觀大拍賣

1. 可以幫助別人、做善事
2. 專業上出類拔萃。
3. 發揮創造力、想像力。
4. 持續進修學習，增加專業能力。
5. 工作有意義感。



- 一、我的前五名價值觀，分別是..
- 二、我買到哪一項？這是我原本想要的？當時我的得標心情？
- 三、有哪些項目是我想要的，卻沒有得標？當時我的心情如何？
- 四、我覺得哪些大學科系/職業，最接近我的前五名價值觀？

舒伯提出十五種工作價值觀

2. 美的追求

在意工作是否達到完美，滿足自己對美感的需求。



3. 創造力

在意工作內容是否具有創發空間，讓創造力得以發揮

價值觀課程，為了讓學生了解自己最重要的工作價值為何？並且可以為未來選擇效益或職業參考。告訴學生很重要的觀念，個人的興趣、能力與所重視的工作價值如果都能在工作中得到滿足，就是最適合自己的工作。

★ 第二位「多元進路」多元性向測驗解釋

發展學生的多元智能、性向與興趣，進而找到適合自己的進路，以便繼續升學或順利就業。

主題教學目標

- 一、學生知道多元性向的意義。
- 二、學生看懂自己的性向測驗分數。
- 三、透過性向測驗分數，用來未來考量分組。

性向與興趣的差異

- 性向—能力—性向測驗
- 興趣—喜歡—興趣量表
- 性向可以降低挫折的機會，興趣可以促進學習。

如：甲生的性向在社會組較高，若甲生選擇社會組，學習困難減少，若選擇自然組，必須花更多時間準備自然組的科目，才能有如同讀社會組的表現。



知覺速度與確度

- 旨在測驗大腦接收感官傳來的訊息後反應的心智能力，它以「資料核對」的題型出現：

- 例：與 # 9 @ * 7 相同的是：

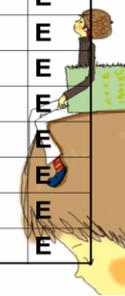
- (A) # @ 9 * 7
- (B) # 9 * @ 7
- (C) 9 # @ 7 *
- (D) # 9 @ * 7

- Ans: (D) # 9 @ * 7



請計算出F出現的次數

E	E	E	E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E	E	E	E
E	E	F	E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	F	E	E	E
E	F	E	E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E	E	F	E
E	E	E	E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E	E	E	E



分化型

- 一、理科優於文科（自然組）：

1. 理科平均 \geq 文科平均；4分以上
2. 理科平均 \geq 文科平均；3分以上，且數學能力和科學能力均大於5分以上

- 二、文科優於理科（社會組）：

1. 文科平均 \geq 理科平均；4分以上
2. 文科平均 \geq 理科平均；3分以上，且語文推理、字詞釋義、文法修辭均大於5以上

- 三、處理非文字材料的能力特別優秀：

- 空間關係和抽象推理在8分以上，其餘在5以下



解釋測驗當中加了一些跟能力相關的影片、測驗及圖片，讓整體上課比較活潑。而也提醒學生性向測驗的目的是未來選組時可以參考用，而可以依照自己的能力選擇，那在未來也比較輕鬆學習，但若要挑戰非自己能力的部分，則要加倍努力。

所以，結合自己的喜好生涯興趣、潛在能力性向以及學科能力，並且與家人、老師以及同學一同討論。**選你所愛，愛你所選。**

★ 第三位「優質銜接」學習檔案介紹

高級中等教育與國民中學教育銜接，使其正常教學及五育均衡發展。

主題教學目標

- 一、學生能了解學習檔案的內涵與個人生涯發展的關係。
- 二、學生能了解學習檔案的內涵與個人校系的關係。



什麼是學習檔案

- 讓你的學習不留白，多方面的了解自己，並肯定自己的獨特性，我們需要有一個幫助自己統整學習過程的方法，那就是「學習檔案」。
- 「學習檔案」--就是學生的作品集，學生每一個人都有一個屬於自己的資料夾，有目的地蒐集個人在某個（些）領域的作品
- 這作品集可以傳達出學生的努力、進步和成就。

2013/4/20

學習檔案的內容

- 封面、目錄
- 自傳、讀書計畫
- 競賽活動（校內外、團體或個人）
- 榮譽事蹟（學校、班級、社團的幹部、各科小老師）
- 社團參與（參加什麼社團、學到什麼）
- 各科報告
- 其他：獎狀、證照、證書、照片、讀書或參觀心得、簡報

2013/4/20

壹、讀書計畫的意義

- 一、想在理想的學校學到些什麼？希望畢業時具備了哪些能力？
 - 如：進入社會工作學系，我想學得助人的專業知識技巧，學得個案、團體、社區的方法，以協助個人、家庭、社區，以協助其社會功能的恢復。
- 二、規劃未來學程中，做一個妥善的規劃。
 - ✓ 對自己有什麼期許
 - ✓ 要達到怎樣的成就
 - ✓ 要如何規劃你的時間

目前國中端也開始著手生涯輔導紀錄手冊詳實記錄學生學習成果及生涯輔導紀錄，因此高中端的部分，可以將國中以前曾經有的學習檔案與高中再做一個整合，並且從中可以了解自己的學習經驗，並且規畫自己的高中生涯。

這堂課用現實生活中求職者影片引起學生學習動機，將原本比較枯燥的學習內容變得有趣。有組織條理呈現教材內容，讓學生非常清楚課程學習核心。



Chapter 03

教學創新的作法

- 3-1 全面啟動--教學演示
- 3-2 心感冒了—憂鬱症 ppt 自製
- 3-3 演示教學設計--資訊融入教學
- 3-4 教學回饋(老師)
- 3-5 自我省思
- 3-6 學生回饋及教學演示剪影

3-1 全面啟動--教學演示

3-1-1 演示前準備

▣ 時間安排

謝謝又蓉老師，由於要借老師的班上課，因此要跟老師討論哪堂課比較適合我去上課。而老師很體貼的也幫我規畫好，先上了一些課後，等熟練講台時，再來教學演示，並且在正式教學演示前，也讓我到其他班先練習。

▣ 邀請卡發放與製作

邀請卡對我的意義有二，其一這場演示給人的第一印象；第二經過實習的學習，想要展現學習成果，因此誠心邀請師長們蒞臨觀摩與指導。

邀請卡是手工製作完成的。我特地去文創市集挑卡片(花朵女孩)，寫上邀請老師的名字再經過一些拼貼加工，等送到每個老師的手上時，是熱騰騰且獨一無二的。

▣ 學生回饋單及老師評分單準備



演示前心理準備

我想實現輔導科課程的意義

我認為輔導課除了要教導學生生涯規畫，尋找出她們未來的人生方向之外，重要的是要教導她們一生自己的課題。因為在學生生活中，課業、人際關係、情感關係、家人的問題，也會導致心情起伏高高低低，嚴重者則影響生活。因此高中階段的學生現在可以好好練習及準備，以後面對人生會有更多課題，則應該學習如何照顧自己以及尋求資源。

因此這次的教學演示，我的主題是認識憂鬱症。並且將憂鬱症轉化成心情感冒的概念，讓學生不會太恐懼憂鬱症，而是將她視為一個正常的狀態，只是程度差異而已。而心情感冒就像感冒一樣，愈早發現愈早治療。心悶快快走，心情快快好。

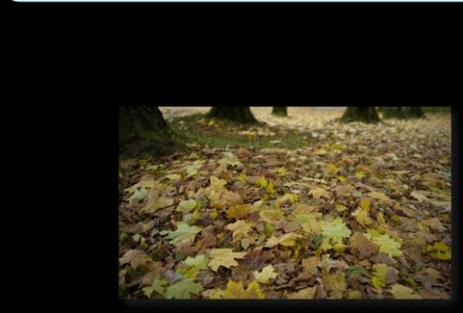
而這次課程不一樣的是，利用資訊融入教學，將具體的影片做剪輯，影片吸引學生的學習動機，並且發放學習單，透過影片段落的播放，再跟同學討論，讓學生認識憂鬱症的症狀，也可以協助其他人發現以及懂得尋求資源。

3-2 心感冒了 PPT 自製

課前一定要叮嚀同學，抓住他們上課的精神。所以透過最新的 APP 軟體圖片 (LINE)，提醒學生注意。



先透過以下的圖片，讓學生對這些圖片給予投射，而能連結過往心情低落經驗。



你憂鬱嗎？

你或身邊的家人、朋友有沒有這樣的經驗？

有時感覺悶悶的、不愛出門、每天都覺得很疲累、做什麼事都提不起勁、想弄清楚有什麼困擾，卻又說不出來，感覺“怪怪的”，和平常的自己不一樣。

我開始無法入睡吃飯，醒了就哭，哭累了就呆。好不容易睡了，夢裡永遠都被嚇醒，坐在教室裡，永遠不停發抖，什麼也記不住。一到下午就開始慌張，不停哭。更常常，躺在床上四十八小時，那裡都不想去，什麼也不想做。

憂鬱就像是心感冒了一樣

憂鬱情緒與憂鬱症的差別

「憂鬱情緒」	「憂鬱症」
<ul style="list-style-type: none"> 一種暫時性低落、沮喪、不愉快的情緒，人人都有情緒反應。 當我們遇到「壓力事件」，例如：考試、疾病、情感、工作等，甚至偶爾沒來由地心情低落，只要壓力事件解決，或經過一段時間，心情會自動恢復。 	<ul style="list-style-type: none"> 一種長期影響身心的疾病 經常處在憂鬱情緒的狀態下，而且憂鬱程度、持續的時間比以往反應、或一般人的反應時間還要長久。



憂鬱症的成因

• 生物生理因素

1. 遺傳:父母為憂鬱患者，子女出現患病率較非憂鬱病患子女高出4倍，但並不代表憂鬱症就一定會遺傳。
2. 生物化學:
 - A:經傳導物質:正腎上腺素、血清素過低導致憂鬱症狀。
 - B:內分泌失調:甲狀腺分泌異常容易伴隨情緒障礙。
 - C:生理狀況的改變:長期服用某些藥物、酒精或慢性疾病。

憂鬱症的成因

• 心理因素

- 過度地壓抑情緒、完美主義的個性。
- 以別人的需求為主，忽略自己的感覺。

• 社會文化因素

- 重大事件的發生或生活型態產生大的變化，皆容易引發憂鬱症
- 如退休、升遷、失業、生理期、生育、結婚、事業的失敗，股票被套牢、親友去逝、疾病、新居落成、家庭的衝突...等不同階段所發生的問題。

憂鬱症的症狀

至少兩週期間內，同時出現下列症狀五項(或五項以上)，並且在1.2.項症狀至少應有其中之一。

1. 情緒低落：自己主觀(感覺悲傷或空虛)、他人觀察(含淚欲哭)
2. 明顯對事物失去興趣

3. 體重下降或上升
4. 嗜睡或失眠
5. 動作遲緩
6. 容易疲倦或失去活力
7. 無價值感或強烈罪惡感
8. 注意力不集中或猶豫不決
9. 經常出現負面想法

讓我們來拼湊一個故事~

主角：小鬼
 阻礙：心情感冒了
 任務：治好心情感冒
 貴人：阿虎

結局~~~



圖自繪本作品《我只想做一隻鳥》(P.12)
 Copyright © Jimmy & P.A. Co., Ltd. 臺北繪本 www.jimmygo.com



1. 引起小鬼出現負面情緒的因素有哪些？

交換學生未錄取
父親胃癌末期
女朋友劈腿



2. 參照憂鬱症九大症狀，片中小鬼有
哪些行為表現，符合症狀描述？



1. 情緒低落
2. 明顯對事物失去興趣：上課趴著、摔吉他並且不練團。
4. 嗜睡或失眠：小鬼倒在客廳地板上，小鬼眼陰鬱，臉上有淚痕，天快亮了。
5. 動作遲緩
6. 容易疲倦或失去活力
8. 注意力不集中或猶豫不決
7. 無價值感或強烈罪惡感：
9. 經常出現負面想法：覺得自己為徹底的失敗者，覺得自己沒用。

教室內趴著，無力。

解決焦慮及憂鬱--小小撇步

- 運動
- 盡量表現出開心的樣子
- 大笑—每天發現一件好笑的狀況
- 聽你喜歡的音樂
- 泡澡
- 按摩
- 早起15分鐘

參考資源

【校內資源】

- 輔導室
- (02)25574345轉分機503
- 軍訓室
- (02) 25574345轉分機353

【校外資源】

- 全國
- 張老師電話直撥1980
- 生命線電話直撥1955
- 安心專線0800-788-995
- 台北市
- 臺北市生命線(02)2505-9595
- 臺北張老師
- 協談專線：(02)2716-6180、(02)2989-6180
- 預約面談專線：(02)2717-2990

整堂課程的架構是透過輕鬆的方式，平常化憂鬱症，就像照顧自己感冒時一樣。

認識憂鬱症內涵→了解憂鬱症九大症狀→照顧自己及他人→懂得尋求資源

3-3 演示教學設計 資訊融入教學

主題：憂鬱症

壹、主題教學目標	貳、主題教學大綱
一、認識憂鬱症內涵。 二、了解憂鬱症九大症狀。 三、照顧自己及他人。 四、懂得尋求資源。	一、引導思考憂鬱症與生活中的相關經驗。 二、透過 ppt，了解憂鬱症的症狀及成因。 三、透過影片，引導辨別憂鬱症的症狀以及哪些方式幫助患者。 四、學習照顧自己及他人。 五、提供資源尋求協助。

■ 教案內容

單元名稱	憂鬱症	次數	1 節	人數	50
設計者	廖家鈴	時間	50 分	地點	一般教室
單元目標	一、藉由故事，引導思考憂鬱症與生活中的相關經驗。 二、透過 ppt，了解憂鬱症的症狀及成因。 三、透過影片，引導辨別憂鬱症的症狀以及哪些方式幫助患者。 四、學習照顧自己及他人 五、提供資源尋求協助。				
準備器材	「憂鬱症」PPT；「黑潮」影片；「憂鬱症」學習單				
活動名稱	活動流程與內容	時間	器材	備註	
一、暖身活動：你憂鬱嗎？	活動一：你憂鬱嗎？ ■ 實施程序： 1. 透過圖片的引導 2. 詢問學生是否有聽過或有類似經驗。 3. 強調憂鬱症為心理的感冒，是可以被治癒的。	5	「憂鬱症」PPT		
二、主要活動： (一)認識憂鬱症	活動二：認識憂鬱症 ■ 實施程序： 1. 透過 ppt，了解憂鬱症的症狀及成因。 2. 透過 ppt，了解青少年憂鬱症的症狀。 並詢問是否有如此的狀況。	10	「憂鬱症」PPT		
(二)影片：黑潮	活動三：黑潮影片 ■ 實施程序： 1. 觀賞影片。 2. 學習單問題一：引起小鬼出現負面情緒的因素有哪些？ 3. 討論 4. 觀賞影片二。 5. 學習單問題二：參照憂鬱症九大症狀，片中小鬼有哪些行為表現，符合症狀描	25	「黑潮」影片 「憂鬱症」學習單		

(三)自我照顧 (四)資源 三、結語	述？。 6. 討論。 7. 觀賞影片三。 8. 學習單問題三：阿虎察覺小鬼的憂鬱狀況後，用什麼方法幫助他？ 9. 討論。 活動四：自我照顧與照顧他人 活動五：求助資源 對憂鬱情緒的覺察，找到照顧自己的方法，記得常微笑。心情只不過感冒了，就給它秀秀、照顧它吧。	5	5	
--------------------------	--	---	---	--

肆、參考資料

憂鬱症簡介。董事基金會。101年11月25日，取自：<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/index.asp>

憂鬱症學習單

班級：

姓名：

座號：

憂鬱症的症狀：必須包含下列第1,2,項中至少一項，且具備其他幾項症狀。

1. 情緒低落 2. 明顯對事物失去興趣 3. 體重下降或上升 4. 嗜睡或失眠 5. 動作遲緩
6. 容易疲倦或失去活力 7. 無價值感或強烈罪惡感 8. 注意力不集中或猶豫不決
9. 經常出現負面想法

小組討論：

1. 引起小鬼出現負面情緒的因素有哪些？
2. 參照憂鬱症九大症狀，片中小鬼有哪些行為表現，符合症狀描述？
3. 阿虎察覺小鬼的憂鬱狀況後，用什麼方法幫助他？

3-4 教學回饋(老師)

輔導組長 黃瓊儀老師

■ 總評：very good

■ 優點：

1. 即使反應佳，能運用學生的反應給予適當的回應。
2. 語調輕鬆、表情豐富，和學生互動良好展現幽默感。
3. 教案設計用心，能擷取影片重點帶學生了解憂鬱症，深入淺出的介紹憂鬱症與治療方式。
4. 最後有摘要總結，很好。

■ 再加油：

節奏緊湊維持學生注意與興趣，如能偶而走下來觀察學生的狀況就更棒了。內容相當完整，如目標少一點，多給學生思考的空間會更深入。

實習導師 翁春華老師

總評：教材準備充實，教學過程流暢和學生互動熱烈。

實習輔導老師 游又蓉老師

■ 總評：能正確掌握教學單元核心精神，在與學生的互動中，不僅能維持學生學習專注力，且能看出教師教學熱忱。建議若能調整請學生填寫學習單時的技巧並適時走動觀察學生個別學習情況就更棒了。

■ 優點：

1. 把憂鬱症成因、症狀、治療方法與生活中很常見的感冒做巧妙的連結，並成功把憂鬱症一般化。
2. 與學生互動態度親和，且能叫出學生姓名，拉近彼此距離。
3. 教學媒材長度適中，內容正確且符合學生需求。
4. 自我照顧方法相當生活化，也提高學生實用性。

■ 再加油：學生寫學習單時，建議可不需再有口頭提醒或其他言語，讓學生有進一步思索的空間。課堂活動間可找適當時機進行走動，增加與學生互動的機會。

實習指導老師 陳劍涵老師

■ 總評：台風穩健，能有條理結合媒體教學，用心備課，親和力高，能吸引學生投入學習，班級經營良好。

■ 優點：

1. “Line”能和學生聯絡。
2. 教材呈現清楚有吸引力。
3. 學生反應熱烈、親和力高。
4. 能以問答進行互動，互動良好。
5. 媒體運用有效果。

■ 再加油：可增加“提問技巧”，藉學生回饋延伸。如學生有自己的經驗，自己的觀察想分享。可關照個別學生學習狀況。有時先不呈現內容，先刺激學生思考或討論。之後才印證內容。

3-5 自我省思

課前設計

課前設計應該考量這堂課如何讓學生在最短的時間內，能夠認知課程內容，因此課程可以先不教導憂鬱症內容，而可以多詢問學生憂鬱症的可能症狀，而再印證內容，則可以讓學生印象深刻。此外，課程想要呈現四部分，認識憂鬱症內涵→了解憂鬱症九大症狀→照顧自己及他人→懂得尋求資源。而分配的比列必須調整，或許照顧他人及自己的部分可以再增加一些，而尋求資源的部分可以影印資源貼在班級

內容

認識憂鬱症的部分，透過影片的內容，或許可以將形成憂鬱症原因的片段，用老師說故事的方法呈現，那在影片中就可以刪除這部分，以增加學生問答的時間。另外影片中比較沒有提到自我照顧的部分，而在課程內容上，後半部的自我照顧可以再增加。

教學上

在傳達課程核心概念上，自己認為有將此信念深深的烙印在學生心中，從一開始到最後結束前都有再跟學生確認課程的核心概念。而自己也是呈現相當積極主動的態度，展現熱忱以吸引學生學習。

學生互動上

由於影片自己剪輯，而這過程中在之前班級播放都會有小狀況，因此很擔心影片的部分。因此在教課的狀態比較緊張，忽略下台觀看學生的狀態。這真得可惜。因此在與學生的互動上比較不夠，可以在填寫學習單時適時走動並且觀察學生個別學習情況，而也可跟學生討論學習單的答案。

暖暖收穫

但這個班級相當的挺我，下于第一節課，在下休她們就很努力幫我，提振大家，並且告訴我她們會幫我。真的很幸運且開心!!

她們的回饋更讓我更有自信，可以當一個傳遞資訊又可以讓她們省思的老師。

3-6 學生回饋及教學演示剪影

5. 給老師的話：謝謝老師很用心為我們講課，我也非常喜歡老師的投影片，想必一定花了很多的時間完成~再次謝謝老師! 😊

4. 嗜睡或失眠 5. 動作遲緩
注意力不集中或猶豫不決

給老師的話：
老師你真美，妳走起美的！而且言井語很有梗，不管和我們有代溝！昨天在位子上哭了也

4. 問題與收穫
基本上是沒什麼問題，收穫是，我更加了解憂鬱症的症狀了！

妳很棒

5. 給老師的話

在這一節裡，我學到了好多喔，謝謝您跟我們憂鬱症時會發生的情況，也讓我們能看看身邊是現此種病患的朋友，這一節課裡，我有滿滿的收

5. 老師今天的表現非常自然且落落大方，相信你有好成績。

具備其他幾項症狀。
升 4. 嗜睡或失眠 5. 動作遲緩
注意力不集中或猶豫不決

4. 問題與收穫
學習到了怎樣正視憂鬱症的問題，及如何幫助憂鬱患者。

5. 給 Teacher 的話
老師你真美，而且好像 Korean :) 上課幽默輕鬆的方式讓人很喜歡!

5. 給老師的話。
老師您是用心的幫我們上每一堂課，PPT也都做的很可愛，上課方式輕鬆但卻不隨便，我很喜歡 :)

4. 問題與收穫

上完這堂課之後，我了解到憂鬱症的特質，我想在未來，如果有家人或朋友碰到了這樣的問題可以適時的幫助。

給與



利用ppt教學中



引起動機中



老師觀摩



教學演示後討論



教學演示後合照

Chapter 04

校園人際互動

4-1 靜修大家族

4-2 實習夥伴

4-3 專業輔導

4-4 魔法花草班-導師班

4-1 靜修大家族

全校人員

由於是實習輔導科，而輔導科的行政實習都在輔導室，但是我和我的實習夥伴(靜修女中的校友)，還是想要有機會認識全校的教職人員。因此，我們將學校位置圖及教職人員分機都好好認識一下，就連學校的送公文的阿姨以及警衛伯伯都認識，他們是學校流動力以及防備力十足的重要一環。

因此在特別的日子，會送上一些祝福的話。



輔導室老師

輔導室的氛圍環繞在咖啡香及輕音樂中。工作的心情保持愉悅，也讓來輔導室的學生感到放鬆。而我們輔導室每周會開會，也讓大家忙之餘，開會時可以有效率的把事情做協調，但也不忘了在當中交換彼此的狀況，提供一個包容溫暖的環境。

此外，定期聚餐凝聚大家的心。HAPPY TIME~



串聯彼此的時刻



ya~期末聚餐

4-2 實習夥伴—自我照顧

我的輔導科實習夥伴相當的重要，我們彼此就像**生命共同體**，只能說實習有她真好。

我們一起在行政上互相合作，在教學上互相增長，在情感上互相支持。

我們總是會在事情上做一個反思，並且去思考背後的意義。

我們認為實習中的**每件事情都有意義**，秉持著輔導人的精神，思考生命的意義，正面看

待每一個片刻。



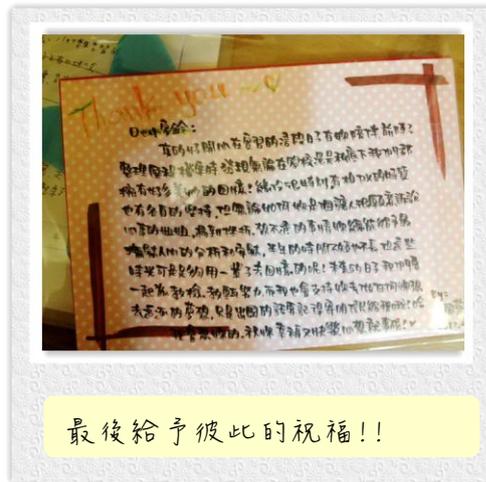
週末，我們還會約出來喝喝東西、一起念書。



所有大大小小的行政，我們都一起完成。



下課後一起去散心，紓解壓力。



最後給予彼此的祝福!!

我們倆共同砥礪彼此的話：

「願有多大、力就有多大。」

「錯過花，你將會得到雨；錯過雨，你將會得到彩虹。」

4-3 專業輔導

由於實習導師班，協助導師之餘由於我是實習輔導科老師，因此跟學生互動上會比較深入，我常用早上中午以及打掃時間都會到班上。尤其在中午吃飯的時候會跟學生聊天了解她們的近況，並且觀察班上的互動模式。

在當中就發現有學生似乎跟班上的同學比較不常往來，總是自己一個人吃飯，而趁著打掃時，詢問其他同學跟她的往來，而發現這位同學似乎真的在人際上有些狀況，而也藉由她的週記發現她的人際困擾，並且給予回應鼓勵。

再找時間跟導師討論後，我們推斷此學生可能真的有些不一樣，因此也跟該班的輔導老師聯絡，以進行輔導。經過醫生鑑定學生有亞斯伯格症，爾後在導師的督導下，我

也進行與學生談話，事後跟輔導老師及導師討論。

以下為與學生晤談後的學生輔導報告：



住在星球的小亞

◇ 朝會

小亞看見同學講話就大聲並且重複告訴導師：「他們在說話，朝會不能說話。」。導師（比手勢，噓）。

◇ 打掃

其他同學：「副導，現在班上的人都不喜歡小亞。」副導：「什麼讓你們不喜歡她？」
同學：「她就很奇怪阿，上課期間，問任課老師一些莫名其妙的問題。」

◇ 早自習插曲

早自習間，考國文小卷。導師：「隔壁同學交換改。」小亞與小俞為隔壁同學，此時小俞（翻了白眼，不情願的把考卷交換）。

◇ 週記

小亞：「我向別人借數學考卷，但有人說還沒弄完；有人說借別人了；有人願意借，但一下就拿回去。大家都不借我，我真的感覺被排擠了。」

◇ 午休插曲

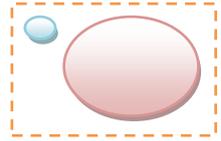
午餐期間，班級同學們一群一群…嘻嘻鬧鬧…圍在一起吃飯。小亞就這麼坐在第一排一個人吃著便當…。吃飯期間，小亞重覆問導師同樣的問題，但卻看不懂正在吃飯的導師向她比著「先吃飯，不講話」的意思。

午休鐘 響起…噹噹噹噹…

導師及副導師喊著「午休了，趴下準備午休了，抬團膳的同學趕緊將團膳抬下去。」小亞為今天的抬團膳同學之一。此時，副導師詢問小亞，「今天是你抬團膳，對吧？」。小亞：「我不舒服」副導：「那你有找其他同學幫忙嗎？」

小亞：（沒有回答）。（此時副導師看著導師）導師：「小亞，趕快去抬團膳喔！」

小亞：（看一下老師，但直接趴下睡覺）。此時我們導師：（愣住）……



一、 問題原因探討

班級氣氛變得孤立了一位同學，整班的風氣就會呈現一個不平衡的狀態。

(一) 副導師看見了星球的孩子

副導師看到小亞特別的不一樣，重複性的行為、固執性及溝通社交上的困難。但又無法立即要小亞更正行為，因為這就是她的特質。只能先與導師討論小亞的狀況，並且告知該班的輔導老師，所以也無法立即在班上做些處置。

(二) 特殊學生的限制，促使班級的不諒解

導師在週記上也看見了小亞的無助，但是無法直接向同學說出小亞的狀況，要同學能夠理解並體諒她。因此必須調查過去國中的輔導記錄，並且請家長帶學生到醫院做檢查，以了解其身心健康。確切知道醫生的診斷，才能夠對症下藥，並且有立場幫助學生以及讓班上的同學理解。

(三) 星球的孩子—亞斯柏格症（似高功能自閉症）

醫生的診斷，小雅為亞斯柏格症，因此會有以下症狀，容易影響其人際關係(張正芬，2006)。

1. 社交困難

小亞與班上同學的互動，「*同學小俞翻了白眼，不情願的把考卷與小亞交換*」以及班級氣氛對於小亞的態度「*大家都不借我，我真的感覺被排擠了。*」，可以看見小亞在人際上處處碰壁。而班級氣氛也會因為小亞而特別不一樣，同學會以嫌惡的眼光看待她，使她處在一個孤立的狀態。

2. 重複特定行為及溝通困難

小亞對於自己的想法及要講的話就會重複的表示，且無法看懂他人的意思，會僵化規則，導師已經請她不要再說話了，但小亞無法領會。而也會比較固執，認為應該怎麼做就會如此做。導師：「小亞，趕快去抬團膳喔！」小亞：(趴下直接睡覺)。

(四) 青年期階段的任務

Erikson 認為自我概念的形成是一生的重要任務，而在青少年期則有發展的關鍵性。自我概念是只對自己多方面知覺的總合，包括對自我情緒、情感、認知等的瞭解，並在人際互動與社會互動中透過別人對自我的認定，產生自我概念(張春興，2002)。因此，小亞在人際互動也需要別人的認定，而產生自我概念。

二、 處理與輔導策略

(一) 建立關係及一個安全的空間

當學生從醫生那得知自己的病狀後，能夠給予小亞一個安全的空間，老師知道她的狀況及在班上的辛苦及無助。而接下來要改善小亞的生活，則需要一些時間，小亞要能夠放心讓同學知道她的特殊狀況，並且小亞也要更認識自己，學習與人相處，也才能夠讓班上理解小亞，並且與同學相處融洽。

(二) 導師作為橋樑

導師需要在同學、輔導老師及家長中間當橋樑，有些需要家長協助的部份以及傳達給輔導老師的部份。

(三) 輔導室的資源

- 1.特殊管道：輔導室會召開個案會議，邀請小亞相關任科老師、導師、輔導老師以及相關處室老師。讓老師們知道小亞的狀況，並且能夠在考試時間及成績上作調整。
- 2.輔導老師晤談：特定輔導老師與小亞晤談，協助小亞認識自己，並且了解小雅的需求，改善人際關係
- 3.家長協同：定期與家長聯絡，並且也讓家長知道小亞的情形，學校時間除外，在家裡的時間，也請家人提醒小亞該有的人際互動，適時提醒她固著的時候。
- 4.班級處理：可以做班級座談或者是活動，讓學生可以多了解特殊學生的狀況，促進班級的互助氣氛。

（四）特教入班宣導

透過特教入班宣導，利用小亞不在的時間進入班級宣導特殊學生。由特教老師以上課的方式，介紹各種特殊學生（肢體障礙、學習障礙、情緒障礙等），主要讓班上同學認識亞斯柏格的學生，讓同學能夠用同理的眼光去善待小亞。能體諒小亞的溝通困難、固執以及反應較慢。最後，請同學寫小卡給小亞，有哪些話想要告訴她。目的也是希望能透過這樣的機會，讓班上與小亞重新連結上。



（五）重新建構班級歸屬感

這部份就比較困難，要透過導師以及同學間的互相，才能夠慢慢與小亞互動，可以透過段考後的換位置，慢慢從旁邊的同學認識，但也可安排本來比較熟的一兩個同學在旁邊，增加安全感。而課堂上的分組也是一個重要的關鍵點，可以透過分組的方式先建立小亞旁邊的資源。

三、 預期成效

希望在個人的部份，小亞能夠透過這次的機會，多加認識自己，並且學習增加溝通的技巧以及注意他人的情緒反應。預期班上的同學能夠接納小亞的症狀，而能夠耐心以及體諒她，願意多花些時間相處，多多認識她。

四、 預防防範策略

（一）班級輔導：該班的輔導老師可以藉由課程，加入班級輔導，讓學生學習同理心以及人際技巧相關課程。

（二）個人輔導：持續的晤談，能夠讓學生逐漸的朝向目標邁進，並且提高生活適應。

（三）校園講座：聘請專家進行校園演講，能夠讓學生有這些知識，並且懂得尊重特殊的人士。此外，也能進行老師的研習，增加一般老師的專業及輔導知能，更懂得特殊學生以及如何與他們相處。

五、 參考資料

- 張正芬(2006)。亞斯柏格與高功能自閉症早期發展與目前症狀之初探。*特殊教育研究學刊*, 31, 139-164。
- 張春興(2002)。現代心理學。台北市：東華。

4-4 魔法花草班-導師班

由於跟導師班，所以每天都相處在一起，而這也是我第一個及最後一個帶導師班級，因為輔導老師比較沒有機會任教導師。因此這次的機會我格外珍惜，並且這個班級相當的活潑可愛又歡樂。因此每次來班上都是很開心的，從她們的回應都會感覺到快樂並且充滿能量，所以我覺得她們就像是魔法花草一樣，能夠釋放花精讓人舒適愉悅。

送給她們離別的禮物—影片

即將告別她們，所以我製作了她們這一學期的影片，包含了平常生活的點滴、比賽及活動。而做完這個告別的儀式，謝謝她們的陪伴及給我實習期間很大的力量。



學生送給我畢業紀念書以及最後的合影

學生們非常用心，每個人貼上她們的照片並且留言給我，且預祝我畢業順利考上正式老師。而在最後一天，她們為我準備一套制服，換上後跟她們合照。讓我真實的感受到青春的活力與朝氣，給我滿滿的加油打氣。



Chapter 05

實習精要紀錄

與心得

5-1 教學實習

5-2 導師實習

5-3 行政實習

5-4 研習實習

5-1 教學實習

輔導科的學習，教學為最主要的一塊，再來是個別諮商及團體輔導。而很幸運的，在這三塊都有機會練習，以及有實習輔導老師督導。

5-1-1 教學反思

✓ 教學風格養成

我認為要入門前，要先觀察師父的風格。發現實習輔導老師教法很活潑，但她也是會很嚴肅的時候界線相當清楚，一定要把上課規則講清楚，因為輔導科有許多動態的活動會讓學生太開心，因此制定規則相當的重要。

在這部分也在摸索自己的教學風格——『人生功課』。慢慢的發現我非常在意傳達每堂課的課程核心，我喜歡將學生的思緒拉大，以大架構先讓學生有想像，然後再觸動該課程的核心，但這些核心不外乎都跟人的一生有關。因此我的教學概念，希望學生可以知道這堂課的大概念，生涯規劃是一個大方向，而當中需要認識自己、社會的價值、以及環境，而這些必須從高一就開始，會持續到一生。因此課堂的呈現，先以組織大方向介紹，再到這堂課的核心。

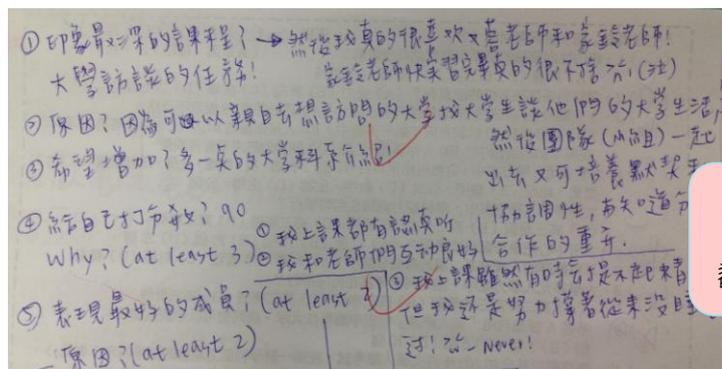
✓ 教學練功累積實力

教學這部分很幸運有我的又蓉老師帶領我，可以從討論中了解實習輔導老師的思考脈絡，老師先讓我多聽幾堂課，而我要試教的課卻也給我很開放的空間，先讓我自己設計教案，再跟老師討論，調整過後使用我自己的方式呈現。

在當中，我自己的教學實習從第一次的生澀，但又蓉老師總是給我正面鼓勵，她說：「一開始很緊張但漸入佳境，愈來愈穩，可以繼續努力。」漸漸的一次一次的上台，先從把課程完整的上完，把上課的核心概念能夠傳達給學生，再到可以在當中努力去記學生的名字，以及與學生互動。這些都是一步步練習，希望自己漸入佳境，愈來愈熟悉這舞台。

✓ 教學中看見學生的需要

試教班級，看見學生有異狀，下課詢問關心她怎麼了？課後學生前來找我尋求輔導。而跟又蓉老師討論過後，又蓉老師同意讓我輔導學生，也提供我督導。這當中發現，看見學生小小的需求，而能夠立即反應給他，她們感覺得到，並且願意打開心房尋求資源。



學生期末心得給的回應，可以看見她喜歡課程以及她給我的回饋。很开心~

5-1-2 個別諮商反思

進入中等學校體系後，對於個別學生的輔導中，發現實習輔導老師在輔導的結構必須彈性，因為需要立即的調整時間及空間。實習輔導老師的個案量就來自教課的班級，個案就由輔導老師介入，並且跟導師作連繫。常常看到老師在教課其他時間就必須晤談。

學習【個別諮商】，瞭解高中學生的困擾，陪伴個案及協助找到諮商方向，透過每週的晤談，一步一步達成目標，讓個案學習將經驗遷移至生活。

學習【輔導個案記錄】撰寫，將每次的談話作概要的記錄，延續諮商方向。

在學校輔導學生有另一個資源系統，「認輔制度」。靜修有個很棒的認輔制度，由導師推薦需要認輔的學生，可能為家庭、功課以及人際狀況。而輔導室會請學生來填問卷，目的為寫出喜歡的老師，而輔導室在安排老師認輔學生。雖然老師們有些人會覺得太忙，可能無法顧到學生。但基本上的老師都很有愛心跟耐心輔導學生。

所以透過輔導老師的個別諮商以及認輔制度，做好學生的安全網絡，提供一個溫暖的環境，引領著學生走過挫折或困難，邁向人生大道。



在溫馨的小小空間裡，諮商環境增進學生晤談的意願，對於諮商進程相當有幫助。

5-1-3 團體諮商輔導反思

➤ 行政處理

自我探索團體篩選學生，行政作業須在學生繳交同意書時就應該收保證金，那學生會更重視這件事情且仔細思考，如此可避免學生臨時又有藉口退出。

此外，學生參與完整度及準時，需要導師的配合，因此須告知導師成員團體完整參加的重要性，希望老師可以協助我們讓學生能準時下課以參加完整的團體。

➤ 歷程反思

團體形成期

由於國中部涵蓋國一到國三成員均有，因此團體前兩次建立成員互相認識、信任且互相支持，了解或澄清完成的任務與目標，對於自己來參加團體的期待。這部份在篩選成員以經有初步的概念，那進入團體的成員就有比較一致的目標。現在的學生，對於自我的瞭解相當有動機，且想要改進自己的情緒管理。

團體風暴期

團體動力隨著成員的流動，而有些改變，留下來的成員，大部分團體前已經彼此認得，因此在團體進行中，由於各人對目標完成、任務分配的不同觀點以及成員對權威的挑戰等，使得人際關係受到影響而產生緊張或衝突。

規範階段期

因此，在第六次團體，給予成員自由表達的空間、具有信任感、凝聚力、歸屬感的氣氛，能夠澄清目標、工作的有效方法以達到目標。而透過這次，反而讓成員們進入了規範階段期，成員們互相有好感、尊重、分享觀念、意見，自在的給與取，並且能夠深層的股份與回饋。

團體結束期

最後，成員自我目標達成，也完成團隊目標，團隊成員結束團隊。最後的回饋中，可以發現國中年紀的成員，對於自己相當好奇，也希望以後可以參加類似的活動，可以探討生涯、人際及兩性。

本來以為帶領國中部的學生會相當困難，擔心無法深入的了解自己，但卻發現學生對於自己卻可以清楚的表達，且可以以抽象思考。很棒!



臺北市（靜修女中）101年度認輔小組體活動成果報告

臺北市（靜修女中）101年度認輔小組體活動成果報告	
團體主題	我認識你與你認識我小組
辦理目的	(一)透過心理學與社會心理學之介紹，協助成員增進自我認識的能力，進而達到自我了解而能夠認識自己。 (二)透過人際溝通與合作之學習，協助成員自我認識與溝通方式，進而增進人際關係。
參加對象	國中部學生
參加人數	9人
辦理日期	101.10.15 鹿耳門(團體經驗、自我介紹) 101.10.22 竹塹古塔(自我探索) 101.10.29 鹿耳門(團體經驗) 101.11.05 海墘(團體經驗) 101.11.12 海墘(團體經驗) 101.11.19 外島世界(反思) 101.12.03 徐海墘(合作學習) 101.12.11 心中亭(團體經驗)
活動內容	1. 我與你認識與你認識我：80%非常同意；20%同意。 2. 我能在團體中表達自己想法與感受：100%非常同意。 3. 我與你認識與你認識我：80%非常同意；20%同意。 4. 我對你認識與你認識我：100%非常同意。 5. 我與你認識與你認識我：100%非常同意。 6. 我與你認識與你認識我：80%非常同意；20%同意。 7. 我與你認識與你認識我：100%非常同意。
活動成效	1. 我與你認識與你認識我：80%非常同意；20%同意。 2. 我能在團體中表達自己想法與感受：100%非常同意。 3. 我與你認識與你認識我：80%非常同意；20%同意。 4. 我對你認識與你認識我：100%非常同意。 5. 我與你認識與你認識我：100%非常同意。 6. 我與你認識與你認識我：80%非常同意；20%同意。 7. 我與你認識與你認識我：100%非常同意。
活動建議	1. 我與你認識與你認識我：80%非常同意；20%同意。 2. 我能在團體中表達自己想法與感受：100%非常同意。 3. 我與你認識與你認識我：80%非常同意；20%同意。 4. 我對你認識與你認識我：100%非常同意。 5. 我與你認識與你認識我：100%非常同意。 6. 我與你認識與你認識我：80%非常同意；20%同意。 7. 我與你認識與你認識我：100%非常同意。

臺北市（靜修女中）101年度認輔小組體活動成果報告

5-2 導師實習

我的實習輔導導師翁春華老師非常的可愛又有人生學問!!
常常會在班上寫下

翁子曰：「態度決定你未來的高度」

翁子曰：「大海因為波瀾壯闊而有氣勢，人生因為荆棘坎坷而有意義」

這讓我看到導師在平常的身教，以及讓學生在耳濡目染中，慢慢學習人生道理。這也是我在這一學期中，學習如何帶班的一個典範。

導師在第一天介紹我給班上時，就稱我為『**副導師**』，告訴同學們，我是另外一位導師，有什麼事情也可以找副導師。這讓我深刻的感受到，導師對我的信任以及開放，增強我的信心，以及讓我可以全然的去學習。

班級經營信念與規範

項目	實習輔導導師	實習生
信念	<ul style="list-style-type: none"> ✚ 導師的核心信念：『學生在，導師在。學生不在，導師不在。』導師就像是學校的<u>家長</u>，要管理及關心學生。 ✚ 風格：導師總親切笑笑的，讓人感到不會很緊張。因此班級的風格也輕鬆自在。 ✚ 瞭解班級學生的特別狀況：提醒學生成績的部分，避免學生可能有被退學的危機。 ✚ 晨間閱讀：導師為國文老師，因此學校安排的晨間閱讀，老師相當注重。此可增加學生的閱讀及素養。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 具體： 早上 7:15 看外掃；陪伴學生午休；下午看打掃。 ◇ 思維： 作為『副導師』，協助導師班級業務。並且學習導師管理班級的思考脈絡及信念。 ◇ 風格： 與學生的距離較近，但也必須將界限劃清。並且以導師為主，導師不在，則以導師態度管理。
班級規範	<ul style="list-style-type: none"> ✚ 請假： 學生請假要由家長請假，而導師要在打電話跟家長確認。 ✚ 遲到： 班遲 7:15（班級遲到時間）、校遲 7:30（學校遲到時間）。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 遲到： 一早會到班級看遲到的學生。





導師要做些什麼，其實從學生的生活中就可以看到。

7 點 15 分學生幾乎都到了。大家開始打掃(導師於一旁協助指導。)

7 點 30 分開始早自習 (導師陪同學生晨間閱讀)。

12 點 00 吃飯嘍 (導師陪一旁吃飯)

12 點 30 午休 (靜修學生超乖的，夏天時我總會幫他們拉上窗簾，這樣比較好入睡)

15 點 50 打掃了 (外掃區)

17 點放學。(檢查班上)



這些規定其實是讓學生能夠在規範下，培養自制的能力，

以及具備未來觀，能夠安排自己的時間。覺得我自己好像也被重新整頓一樣。



5-2-1 導師的危機處理

導師就像父母一樣，會遇到學生的心狀況出問題，要能瞭解她們的擔心及需求，並且立即的反應及處理。

學生未到學校，怎麼處理？

電話連絡

暑假期間學生遲到或未到時，導師必須打電話跟家人確認。但如果聯絡不上家人及學生未到。則要通知學務主任。

晤談

學生一天未到，隔天繼續追蹤。並且與學生晤談，重點在於要了解事情的原因，並且要告知學生曠課問題的嚴重性。

新生適應不良，不想來學校了，想要轉學？

c 班上的高一學生由於校規較嚴格適應不良，因此情緒不佳，不太想要來學校，想要轉到公立的學校。

同理學生的情緒

先同理同學會有情緒的狀況，每個同學有適應不良情緒程度的不同。但先鼓勵學生能夠表達自己及反應自己的情緒及狀況是好的，讓導師能夠知道並且協助。

分析優缺點

導師也找時間在班上跟學生說明，轉學的優缺點。靜修女中的優點，品德（家長比較放心）以及課業（學校注重功課）。尤其學生要再轉出去其他公立是困難的。尤其高一轉高二插班考就有點困難。只要學生留在這相當努力，在靜修女中成績好的學生，可以在繁星推薦上國立好的學校。讓學生多些思考，其實待在靜修有哪些優點。

5-2-2 安定學生及家長的心



青年的自我認同階段

靜修女中的開學典禮特別請校友**張小燕**回來勉勵學妹們。而這活動相當有意義，小燕姊在接受頒獎時，就立即把禮物中的紅背心及學校的包包穿在身上，馬上更親近大家。而也述說自己在靜修的生活並且引以為榮。這短短的 15 分鐘，但卻可以讓靜修的學生認同自己以及認同學校，更加**安定學生的心**。在開學典禮感受到的氣氛，讓我自己都覺得身為靜修一份子很榮幸，雖然校風嚴謹以及規範很多的學校，但是它擁有某種歷史性及傳統，是可以培養學生擁有**態度**的。

座位的安排

透過每次段考後重新隨機安排座位，而導師可以利用換座位來調整班級，可以看見班級的動力，學生的心也會因為座位而更動，因此做些調整能夠讓班級及學生換換心情及學習人際互動。

學校日

安定家長的心。學校日就是家長日，而副導師的就是在旁協助。主要內涵：1.導師報告 2.各科老師報告 3.家長的資源

學校日當天，家長先到禮堂聽學校的宣導，重點在反家暴以及家長可以做的事情，而會後再到班上與老師座談。我們導師是個很有經驗的老師，而跟家長談話也是相當的穩及信服力。



1	2-6	3-6	4-6	5-6	6-6	7-6	8-6	9-6	
2	陳×雲 22	黃×冠 29	黃×耀 31	解×逸 33	李×麗 4	陳×瑋 20	陳×恩 35	蔡×恩 42	
3	2-5	3-5	4-5	5-5	6-5	7-5	8-5	9-5	
4	謝×宇 38	廖×豪 37	林×豪 32	林×凱 7	潘×然 15	廖×真 34	廖×謙 25	廖×駿 19	
5	1-3	2-4	3-4	4-4	5-4	6-4	7-4	8-4	9-4
6	黃×地 28	廖×德 43	田×英 2	謝×蓮 47	劉×蓮 39	李×麗 3	張×瑋 12	李×謙 6	陳×謙 17
7	1-2	2-3	3-3	4-3	5-3	6-3	7-3	8-3	9-3
8	張×凱 13	廖×恩 27	廖×五 49	林×恩 8	陳×心 24	仇×瑋 1	李×恩 5	李×恩 48	張×恩 26
9	1-1	2-2	3-2	4-2	5-2	6-2	7-2	8-2	9-2
10	劉×明 40	廖×恩 44	廖×安 36	廖×恩 45	陳×心 10	劉×恩 41	陳×恩 18	黃×謙 30	廖×城 16
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	張×恩 14	陳×恩 23	廖×恩 48	張×恩 11	陳×恩 21	李×謙 9			
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9

請合：
(七)隨機座位表——高一至高三

5-2-3.....超活潑熱血的學生活

英語合唱比賽學生參加英語歌唱比賽，相當的用心，自己找歌曲並且編排動作，我則跟她們一起利用午休期間練習。而比賽當天，抽到第一組，雖然緊張但她們卻依然很可愛且活潑大方。超棒的她們!!



跳繩比賽蹦蹦跳跳的你們，跳

繩比賽也相當盡力的跳，喊道沒有聲音了。我跟著你們一起，喜歡你們的熱血與開心。



愛心圓遊會我可愛的學生努力賣著班級的產品，想要為班級及學校募集愛心!!

這一天，我跟她們一起，享受青春。累積愛心。



5-3 行政實習

5-3-1 輔導室生涯資訊

輔導室在學校扮演著很重要的角色，學生的入學資訊都需要輔導室作一個整合。輔導室相當多功能，可以給予心靈的支持外，在資源的提供也很完備，多元入學管道的資料及準備方法。因此從幫忙整理這些生涯資料更可以瞭解現在升學及大學的資訊。

■ 備審資料整理

將 101 年申請入學的備審資料作分類及書背製作。工作內涵需要完成備審資料的隱私遮蓋、書背製作以及分類上架。整理及淘汰一些舊的備審資料當中發現，過去 10 年前的備審資料與現在的不同，從泛黃及表面效度比較不同於現在的精美來辨別。以及反應現在的升學管道相當不同，目前的升學管道大多以申請入學，一個人可以申請六間大學，而又有四技二專可以申請。**因此學生現在的備審資料製作也是相當重要且龐大的。**



除了制度的改變，不再完全看成績錄取資格。而是可以藉由其他表現來加分，或許這是一個多元的入學方式，但反應在備審資料的製作上，如此精美的備審資料，以及要裝訂相當多本，這些資本耗材也是相當可觀。反之，可透過備審資料展現個人性及獨特性，因此現在個人行銷也是相當重要的。

■ 測驗櫃整理

各項測驗在輔導室相當重要，輔導室的測驗工具有許多類型，**生涯興趣測驗、人格測驗、性向測驗、學習策略測驗以及大學學系探索**。而這些測驗在不同階段都有其目的，因此測驗是讓學生有方向參考。

而這次測驗櫃除了整理之外，我們分類並作標籤讓整個櫃子更清楚。整理是個很棒的過程，先將太舊的淘汰，而分門別類後，完成並整理了測驗櫃。小小的成就感，因為我們重新編排，以後要用到測驗更加清楚。整個櫃子有煥然一新的感覺。有好的工作空間，讓人更佳的喜歡工作呢。



■ 100 年度高三升學名單整理

靜修女中有普通高中及綜合高中，而升學管道都不同，大學：繁星、申請、登記分發；四技：申請、徵選、登記分發。而普高及綜高都可以跨考，因此有些人會錄取許多學校，而學校必須統計普高及綜分別上大學及四技的人次及百分比。透過統計百分比，能夠清楚知道學校的升學狀況。

5-3-2 輔導室活動

■ 開學彌撒

靜修女中的傳統，開學彌撒是用來**對所有學生的祈福，尤其是新生。**

■ 彌撒場佈

開學彌撒由宗輔室負責，但場佈的部份就是由美術老師兼教友負責。而開學彌撒的前一兩天，我們實習生協助美術老師處理場佈，剪了「**愛分享點亮生命之光、I LOVE I LIKE I SHARE**」。

在美術老師身上看見，她**求新且創意**，負責開學彌撒的主題已經有 10 年了，每年都要有不同的想法，並且還要符合學生的需求。而在場佈的部份，也要想出**最方便且精準**的方法。當懸掛十字架時，看見老師的精準及完美，十字架就是要兩邊平衡的掛著。設計的人，總有些堅持及完美。這是我很欣賞的，也在學習中。



■ 彌撒

學校將禮堂佈置的就像是個**大教堂**一樣，講台上有十字架、大桌子擺放著**蠟燭、鮮花及鮮果**。而神父跟修女一同到來，神父會在台上帶領大家進行彌撒，是個很特別的經驗。天主教的文化都是唱歌及誦詩，很歡樂及有些啟發。



■ 成年禮

學校舉行一個很重要的活動「成年禮」，宗輔室主辦以及輔導室協助，目的是要讓高三學生在這個重要的階段，即將滿 18 歲女孩們，對於父母親的答謝並且為自己負責。

相當盛重的成年禮在週六進行，前一天與高三及工作人員一起跑流程，我的工作則是指引每班要上台進行授與禮的部分，而總共 18 個班的先後順序要清楚。

這場成年禮，真的很有意義。在 18 歲的那年若能夠給自己一點承諾以及對爸媽的感謝，真的很棒。



生命的意義--成年禮



奉茶--感恩爸爸媽媽

而這次的活動，一開始透過**生命頌**的開場，由幼稚園、國中、高中生表演各階段的生命，相當具有感染力。而校長點**復活蠟燭**，再傳給各班導師，給予學生祝福。緊接著的是各班的**感恩影片**及表演來傳達感謝爸媽的訊息，班級都相當有創意，超級青春可愛的。我都感染到那種開心的感受了。而**奉茶**的部分，則相當感人，台上的學生跟家長們，透過奉茶並且很自然的擁抱，有些家長很用力的抱著自己的孩子。而台下的學生跟家長也相擁並且給予祝福。

最後則是**傳燈**，導師將燈火傳到班上的學生，而全場相當的感動及感恩的氣氛。這在人生中，真的是個很棒的儀式及階段的起程。回家後也想要告訴我的爸媽，謝謝他們。



點燈~

點燈

透過**全台 48 所天主教學校共同點燈**，一個祈福的開始。

這個活動由靜修主辦，因此要統一義賣棉 T 到全國學校以及負責點燈當天的各個學校表演活動流程安排。而在籌備前，我們要清點幾千件的棉 T，並且打包郵寄。而當天的點燈活動，場佈之外，各自要就定的位置也相當重要。

在當中看見辦活動，從籌備及分工就很重要。而小小間的輔導室與宗輔室，要辦理全國的活動，合作分工真的要有效率。而能從頭到最後都可以參與，瞭解聯繫各學校以及接洽到管理，真的學了很多。



點燈儀式

5-3-3 其他處室行政協助

■ 新生報到電話通知

電話目的，提醒家長帶報到資料及費用。但遇到問題比較複雜的家長，則要學習可以耐心的回答問題。這也是老師要學習的一部分，**老師也是服務業，要懂得跟客人應對，讓客人滿意。**

■ 新生報到當天

工作內容為繳費及報到引導。這個位置剛好是交叉口，要正確引導兩邊的動線，要將人群引向正確的方向，並且要回答家長的問題。最常被問到的問題有：「制服大衣一定要買嗎？而英語夏令營也一定要參加嗎？制服有問題要問誰？家長座談會一定要聽嗎？」但學校有準備諮詢室，讓有疑問的家長詳細詢問。因此，事前的準備是相當重要的。要能夠有出口可以讓學生家長詢問。

■ 協助教徵

人事主任讓我們有機會協助教徵，以便一起學習並且提前觀摩教徵。任務是要把來應徵的老師們，帶領他們進行考試，先帶老師們備課 15 分鐘，然後再帶進去教室試教 15 分鐘，最後再進行口試 5 分鐘。而在這當中會跟考試的老師們互動，而有所學習。

因此也在這戰場中，學了不少，這半年的實習一定要把教學學習好，並且提昇自己的教學現場經驗及信心。而等半年後的教徵就能順利考上。

■ 高一新生抽血檢查

前一天學務處開會，分配抽血當天工作事宜，我的部份為女生最害怕的身高體重區。總共有十多個班，一班有 50 多人，而必須一班一班的通過每道關卡的檢查，首先護理老師會先宣導流程及注意事項，接著血壓、身高體重以及最後抽血。

這是由此區的衛生中心單位負責，因此來了醫生及護理師，而跟我一起搭配的是退休的學校行政人員，她很有耐心又溫柔，會讚賞學生長很高、太瘦了，可以再加油。學習要溫柔及有耐心的對待他人。



5-4 研習實習

研習對我來講很重要，老師為學生的範本，而自我的成長以及不斷學習為目標，因為充電為自我準備的必要。因此能有機會學習及接觸各種研習，我會盡力抓住機會。而我在研習會將講者的重點記錄下來，因為記錄所以更能反思，以及用在生活中。



■ 全校教師輔導知能研習

這次的講者為牙科醫生轉志工的名人李偉文，主要在講現在大環境的改變，人如何擁有永恆不變的價值，面對多變的社會。

◇ 不選擇也是一種選擇

隨緣、順其自然、算了，這都是因為害怕。應該要接受現實，選擇而付出代價。

◇ 面對未來

新世紀三大特徵，傳統疆界消失、虛擬真實交錯、全球競爭加速。所以移動人的競爭力是高的。回到教育，而教育下一代的學生，如何讓他們培養競爭力。

◇ 競爭力與生命力

全球一切都在改變、進行、行動。問問自己、問問學生，什麼是值得我追求的？什麼是值得我尊重的？什麼是值得我珍惜的？

高中輔導老師的工作就是給予學生生涯規劃的概念，而讓他們知道自己興趣以及性向，並考量社會的期待及大環境的趨勢，而選出一條他們的路。而這過程及到了大學或出社會，其實核心都是一樣的。要認識自己以及認識社會，找出屬於自己的方向，而信念核心是不變的，有一個永恆不變的價值，面對多變的社會。

■ 親師溝通工作坊

這工作坊請了學校老師共同分享，以學校文化量身訂做如何達到親師溝通。有兩種典範的導師：

1. 第一種白臉型：認識學生是以不知道的角度去認識他；班規要彈性；專業科目要讓學生服氣；跟學生是搏感情的；多看學生的優點；找到地下風紀，以協助管理。
2. 第二種黑臉型：老師不能扮演姊姊的角色，不是靠外在的吸引及言語的討好，要靠的是功力；重視學生遲到的問題，生活常規一定要制約。

也有一些小方法要注意：家長聯絡，也需要告訴家長孩子的優點，讓家長可以也聽到孩子的好。善用獎賞建立好行為。漸進式修正不良行為，口頭勸導、告知家長、反省書、班級服務。依順序修



正學生的行為。但每個老師要用的方法，都有自己適合的風格，可以找出自己的風格。

■ 靜宜大學研習

「2012 高中職職能探索營」，活動目的：為增進高中職學校學生的互動，透過職涯測驗及面試技巧教學等課程，讓學生能瞭解自我的特質，及早做好生涯規劃，接軌大學。一整天的研習活動內容有，生涯興趣量表施測、專題演講以及面試技巧教學。

生涯興趣量表可以測出五個人格特質，獅子、海豚、蜜蜂、企鵝以及八爪魚。獅子具有冒險以及企圖心；海豚則是感覺型的人，親和力高以及喜歡與人相處，結交相當多朋友；蜜蜂則是講求數據以及原理原則；企鵝是個任人擺佈，沒有意見的人；八爪魚則是老二哲學。每個特質的人也有大概相對應的學群，例如獅子則具有領導風格；海豚特別是和與人有關的工作。

其實生涯規劃最重要的還是要認識自己，知道自己是什麼樣的特質，那就可以朝該方向前進。認識自己是一輩子的事情。

➤ 憂鬱防治研習

憂鬱防治的研習，目的為讓輔導老師更能辨別憂鬱症學生，並且給予協助與資源。而這研習分了兩批次，一批是一般科任老師，讓一般老師也能夠有概念，而可以發現在班上有異樣的學生。而另一批則是輔導老師，也透過彼此的分享，了解現在學校內的學生狀況，以及彼此遇到的經驗。能夠透過講師的協助以及輔導老師的經驗分享，而能彼此學習及支持。



Chapter 06

教育生涯的期許 與發展

6-1 發現輔導老師的精神及象徵

6-2 教育生涯期許與發展

6-3 告別

6-1 發現輔導老師的精神及象徵

『輔導老師的角色，就從高一到高三都是很重要的精神支柱者。』

從實習中看見了輔導老師在學校扮演的角色是一種長期的照顧，基本上高一到高三的學生，輔導老師都有不同的任務去照顧學生。

高一課程的生涯規劃，讓學生在課程活動中自我認識，職業世界探索與生涯抉擇。而輔導老師上的課不是只是開開心心的，而是要引發學生對自己及世界的熱情及動力，進階到對自己的人生規劃有選擇的能力。這就像是照顧一株株玫瑰，要跟她們說話，教導她們世界的運行以及自己擁有的獨特美。

高二，雖然沒有輔導課，但是輔導老師在高一作結束時，就會提醒學生高二這階段雖然沒有輔導課，但是有任何的問題(人際、生涯、兩性及家庭)，隨時輔導室都歡迎學生的到來，而讓學生知道她們是有資源的。

高三的輔導課主要是在於升學的部分，協助學生做升學的選擇以及更認識大學。且這階段的學生有升學焦慮及壓力，而輔導課也是一個紓壓的課程，讓學生學習怎麼面對自己的壓力並且釋放。自我照顧是一件很重要的事情。

輔導老師的象徵：

「追尋心中的玫瑰」的心靈導師

輔導課就像一座玫瑰園，陽光、雨水以及對話滋養一株株玫瑰花兒。最特別的是每一株玫瑰都長得不一樣呢，她們都是獨一無二的。

6-2 教育生涯的期許與發展

玫瑰影響了對自我的期許

因此我對自己的期許，是能夠讓我接觸過的學生都能夠擁有「追尋自己心中玫瑰」的能力，或者只是在她們心中種下這個種子，有一天，會慢慢發酵，心中的玫瑰花會慢慢成形，他們會更認識自我、對自己肯定以及知道自己要的是什麼。因此他們能夠有清明的自我覺察，而能夠明白的選擇，並且為自己負責。如此，她們能創造屬於自己特別的人生。因此，也更能符合十二年國教目標之一「適性揚才」。

玫瑰讓我學到的經驗及影響

導師班的帶領，讓我看見了學生每個人的獨特性，以及每個人只要有被關心呵護，她們笑得更燦爛，玫瑰花兒也開得更美麗。因此，身為一個輔導老師，若能夠注意授課班級的學生，若能夠花時間關心不同的學生，以及提升敏感度會看見更多的學生面貌。

教學上的練習，當這一堂課使用班上問答立即回饋或者學習單回饋，則能知道學生對於課程收穫的

想法及感受。而可以看到學生發現自己的興奮以及跟別人互動的收穫，讓她們有更多元及適性的學習。以後在教學上，可以有些立即回饋的部分，可以做些調整，更能夠讓學生當下的洞察是更棒的，更會烙印在她們心中。

行政上的執行，很多部份都是為了學生的心理衛生推廣，以及生涯輔導，因此就像是玫瑰園的園丁看顧著玫瑰花。因此以後在行政上的策畫及執行，更能站在學生的需求以及預防，能夠給予學生完整的照顧。

期許「優質銜接」高中端到大學端

過去在大專院校實習諮商心理師，而遇到學生來談的原因也有許多，但從中發現大學生很多還是不知道自己為何要念這科系，以及這科系對自己未來的生涯規畫的發展。而有些念到可能有學分不足的危機，但原因來自於學習動力不足。因此從大學端來看，學生對於自己其實不是非常的認識以及知道自己為了什麼而念大學。到了大學要再轉系或者轉學則比較困難，且也要比別人多花一些時間，而延後了求學過程。

因此，回到高中端的部分，落實課程上學生對自己的認識、性向及興趣，傳達核心信念讓學生知道她們選擇及計畫未來的重要性，才能讓學生對自己可以更負責。

我將成為有「渲染力」輔導老師。

全方位的輔導老師是我的終極目標。

行政上的推手，進行實質上的幫助。

教學上的熱忱，開啟每位學生心中的玫瑰。

輔導的敏感度，適時照料需要的學生。

擁有直覺性、懂得思考且有影響力的輔導老師。

6-3 告別

在這本書的最後，我要感謝給我機會的指導教授 陳劍涵 教授，能夠再精粹一次這半年的歷程以及更深層的反思，以及呼應了現實的狀況，自己往教師路的旅程中邁進。發現一切都那麼的神奇，當我認真去做的同時，真的發現了不同的意義以及獲得。而現在告別了實習生活，卻邁進了真實的教師生涯，雖然有許多關卡要前進，但是看見了自己的資源：謝謝一路輔導我的又蓉老師；提點我的春華導師；靜修的輔導室團隊；實習夥伴珮華的支持陪伴；聰明活潑的高一聖班級；以及支持我的家人及朋友們。

最後謝謝自己，努力認真的走，一步一步就能走出自己的人生路。我也想要將自己的信念傳達給我以後接觸的學生。能種下好的種子，就能有更美好的世界。

Chapter 07

實習心得報告

【教育實習檔案簽證】¹¹

實習輔導老師：游又蓉

實習指導老師：陳劍丞

7-1 指導老師的批閱及回饋

7-2 印象深刻的札記

7-1 指導老師的批閱及回饋

實習省思札記反思有三個部分：

導師實習、行政實習、教學實習

每週都要寫省思札記，而再 email 給指導教

授批閱。而指導教授會在返校時給我們書面

以及口頭上的回應，這對我們的幫助及支持

都是相當大的。

實習省思札記(6)

~跟課啦~

實習生：廖家鈴

日期：2012.09.3-09.7

一、導師實習

晨間閱讀

靜修有個很棒的習慣，透過每個星期一早上，大概一個月多閱讀一本書。這本的書是嚴長壽的做自己與別人生命中的天使。這本書很受用，也很激勵人的生活，讓人去思考自己的人生。—— *very good!*

「找到自己的價值」，在自己的領域中，想成為怎麼樣的人，不同於其他人的價值。而思考現在是個實習老師，如何做個不同於其他人呢？

*可以做不同的
實習老師！起戶
的身份本來就
他人不*

高一導師開會

學務主任特別提醒導師們，如果班上有不適應的學生，不要直接叫學生轉學，而是應該給予一些協助及支持。並且請導師多多宣導職儀規定。

導師也會遇到較難處理的家長，而經驗老道的老師，其實比較能夠控制學生及應付家長，而導師會議時，就可以互相討論彼此導師的各種方法。

二、行政實習

整理不完的椅單資料。

*XD
指導老師引導我思考，
如何做個不一樣的實習老師。*

實習省思札記(7)

~學校日~

實習生：廖家鈴

日期：2012.09.10-09.16

一、導師實習

學校日

學校日就是家長日，而副導師的就是在旁協助，而行前工作，協助導師將當天要報告的流程打成大綱。主要內涵：

1. 導師報告
2. 各科老師報告
3. 家長的資源

導師提醒，如此的報告大綱可以提醒家長，但是也避免寫得太細，以避免白紙黑字的內容可能產生的爭端。 *Yes! 保留彈性*

學校日當天，家長先到禮堂聽學校的宣導，重點在反家暴以及家長可以做的事情，而會後再到班上與老師座談。我們導師是個很有經驗的老師，而跟家長談話也是相當的穩及信服力。流程進行的相當順利，報告成績上以及升學的方式，家長委員的選拔也很迅速。而大概一小時就談完，剩下的時間就讓家長個別談話。12點剛剛好就結束。並且在當天有請學生當義工，幫忙則可以記功服。老師妥善的運用學生這資源，讓座談順利的完成。

那天也跟不少家長有談話，雖然老師沒有正式介紹我，但家長後來知道我是實習的副導師，而把我所觀察的回饋給學生家長。其實發現家長都是很在意小孩的，會詢問我的意見及希望老師可以幫忙及照顧。而發現我雖然平常跟學生相處沒有那麼深入，但是觀察及互動中，還是能夠看出學生的狀況及個性。發現自己的對人認識的潛能挺大的，且能夠協助家長了解孩子及給予方向是好事。

*Yes!
Nice!
非常
故是輔導老師呀!*

進入教學週開始，一次一次的上台經驗，

有好的經驗但也有挫敗的經驗，

但有輔導老師的帶領跟指導老師的指導，

教學的部分有愈來愈進步了。

發現自己在活動的規則的部分沒有交代清楚，容易造成學生及自己的混亂，而這課是價值觀，這說起來簡單但也不簡單。

我的教學輔導老師的教學方式，透過簡單的活動引導，藉由心理測驗及故事的觀點，讓學生發現價值觀的不同。而再透過活動的進行，讓學生拍賣價值觀。而我的課程部分，發現想要給學生的太多。雖然這些東西可以讓學生思考，但是可能要捨棄一些，才能讓後面的活動進行的更順利。我發現我自己很喜歡透過一些影片及問題讓學生思考及回答，這也占了很多時間。而活動的部分就會有點趕，因為體驗性的活動，會讓學生感受性更大，直接的獲得。下次可以重要順序的篩選，做個調整會更好。



對平衡善問和教學內容的重要性來
順序，老師
待看劉林
表改：心

試教後的反省，
指導老師給我鼓勵及期待看到
正式試教的表現!!

實習省思札記(9)

~ 教師節+月餅感恩週~

實習生：廖家鈴
日期：2012.09.24~09.28



一、導師實習

> 綠化

太驚訝了，不在我的預期中，我們班綠化第一名，班級整潔加三分。雖然導師不太計較整潔秩序，但能夠得名也不錯。自己意外小小的美化，可能簡約風，不是太華麗反而受到欣賞及肯定，這不破壞花本身的美。

思考自己是不是應該更積極，做更好或更主動，這樣成果會更好。

> 特教入班

這週確定班上的學生（學習障礙）同意入班宣導，而這堂課也請這位學生先到輔導室，因此特教老師利用入班宣導特殊障礙學生時，特別提到班上的這位同學，讓其他同學了解他的狀況，而也能夠最後寫些小卡給這位同學。

而經過這樣的宣導，班上的反應是好的，大家是接納她的，且也同時學習到，就是有些人不太一樣，需要大家的理解。

Yes! 依口吹沒講那位老師
對一般孩子也是教育



> 朝會（慶祝教師節）

這週是教師節週，因此在朝會時，各班導師上台接受祝福，每班學生製作卡片、送花、送禮及祝福的話，很有趣的現象，每個班級的學生對著自己的導師喊著祝福的話。雖然很制式的上台頒獎，但是這也是一種儀式，讓學生學習感恩。而這週校園充滿著教師節氣氛，每到中午就會有班級學生幹部廣播，說出對著自

7-2 印象深刻的札記

實習計畫

課程設計

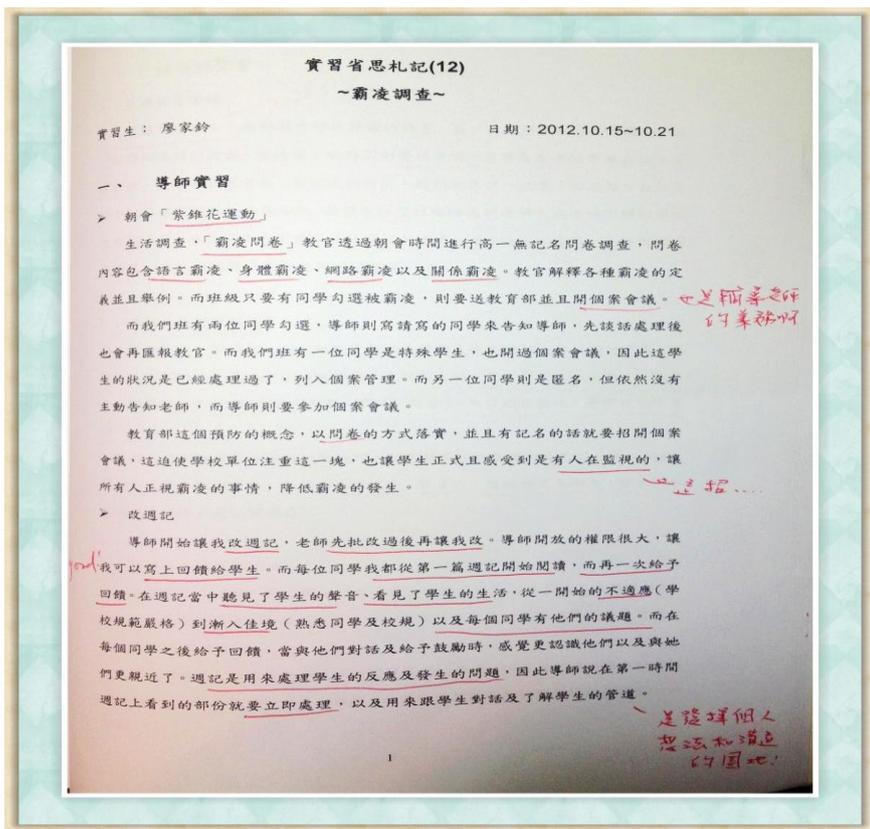
教學創新

人際互動

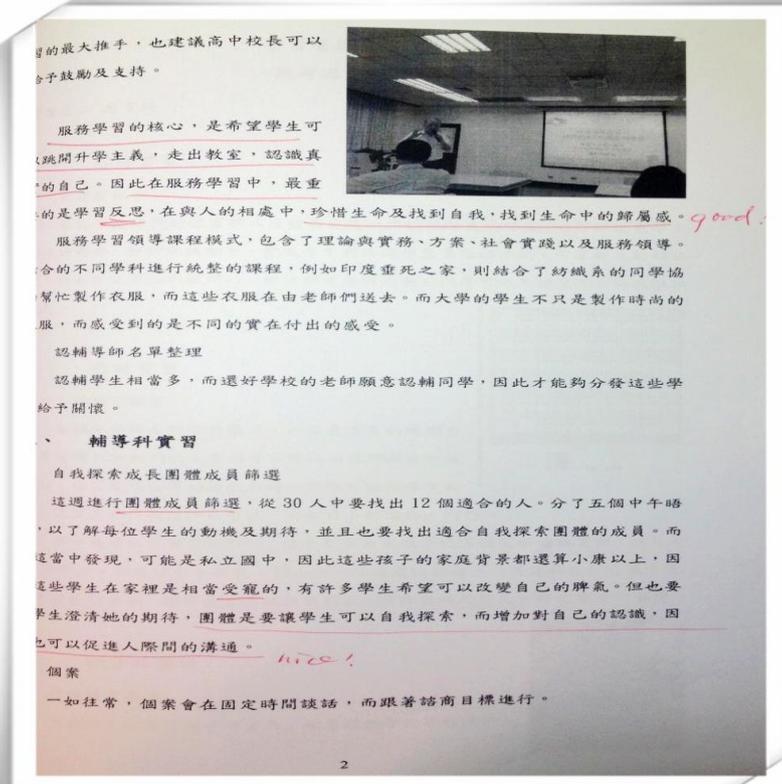
實習精要

教育生涯

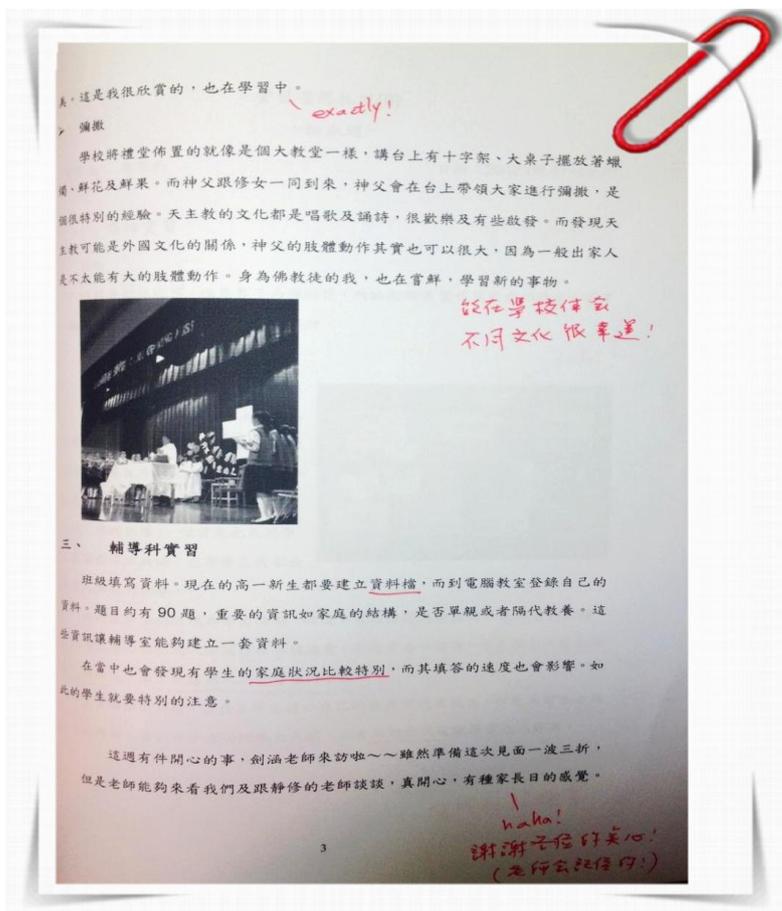
實習心得



霸凌調查
學校將當注重，因此在朝會時特別宣導及調查。這也最為輔導工作的預防，與生輔組的合作。
因此作為輔導老師，認為加入「系統」更能預防霸凌及保護學生，加入更多的資源。



服務學習
由輔大的教授帶領學生參與服務學習，讓我感動以及趕到熱血的是，它的精神中有讓學生「學習反思」的機會。
這也是輔導科的理念，讓學生學習反思。



彌撒

不同宗教的體驗，發現用多元的態度去了解，並真實感受整個氣氛。而其實這是為了學生而祈禱祝福，此時不管是什麼宗教，都是一樣的。出發點都是『愛』，為了學生好。

實習省思札記(14)

~試教~

實習生：廖家鈴

日期：2012.10.29~11.03

一、導師實習

> 朝會

輔導室家暴宣導，透過影片讓高一的學生了解家暴的狀況，並且從影片中看見徵兆以及求救資源。

外交小尖兵的英文話劇表演及演講。高二的學姊在比賽前，也藉由朝會多一次演出的機會。而英文話劇的演出，發現高二生的英文發音相當的標準且流利，除了演講時忘詞。這真的是個很好的經驗，也藉此宣傳高一，讓有興趣的高一生可以開始訓練自己的英文。



二、行政實習

> 期中實習生會議

期中實習生會議排場相當的大，校長、教務及學務主任、組長、各個實習生的導師、輔導老師以及行政老師。而實習生們要發表自己實習到目前的心得。當然實習到一半了，要感謝各個協助的老師們，而也可以省思這三個月自己學到了什麼。

因為學校重視實習生，而給我們機會可以發表自己的想法，這點很棒。

三、輔導科實習

> 試教

good!
 學校真的很棒
 各位

期中會議

發現學校對我們的栽培，特別在期中期末開會議，與行政人員及輔導老師分享彼此的經驗以及資源的尋求。

這為難得的經驗，學校如此的看重我們。借此也有反思的機會。

教育實習績優獎教育實習學生(教師)楷模獎

摘要

--實習老師

靜修女子高級中學 廖家鈴

(一)前言

在實習訓練的階段中，希望自己可以學習並且有進步的空間，帶著淡江師培對我們的期盼，因此透過記錄實習札記反思並改進，而回到學校後也能與同儕及指導老師討論。雖然只有半年，卻是紮實的去體驗這個實習歷程，從自己心中帶著教學理念到規劃及執行，實習過程心裡慢慢浮現身為一個老師的模樣，展望未來的教師旅途中會是那種風景。

(二)教育實習理念

教學—傳授課程核心，讓學生學到的東西是帶得走的。

導師—看見學生的需求，給予適當的照顧。

行政—能學得盡量學、能做得盡量做。

系統—用系統的資源(包含行政資源、導師及家長)協助學生。

自我成長—看見自己的不足，而多與輔導老師討論，以最快時間成長。

(三)教育實習規劃

實習規劃中，跟著靜修女中的時程安排，以及跟實習輔導老師、實習輔導導師討論，最後大方向訂定，而每個月自己要審視再評估並調整。而其實大部分有很多規劃都是要照著輔導室的活動走，因為輔導室辦理學校相當多的活動，而每個月幾乎都有一個大活動，因此在協助行政上，以及自己的教學部分則要調整。而當計劃趕不上變化時，這時候尋求資源相當重要，立即與實習輔導老師反應並且想解決辦法。

(四)教育實習過程

實習這半年的時間，從8月天氣很熱的夏天，一直到1月的寒冬，按照計畫進行中的同時，在教學、行政及快樂的導班中，發現半年就這麼過了。而我做了什麼？我有什麼樣的改變？這個過程當中，也像是自己的教學理念一樣，「學生就像一座玫瑰園，陽光、雨水以及對話滋養一株株玫瑰花兒。最特別的是每一株玫瑰都長得不一樣呢，她們都是獨一無二的。」而我自己在靜修的摘培下，受到的滋養以及自我對話的成長，我相信我也長成不一樣了，我是個有獨一無二且有自己風格的輔導老師。而這個實習，就像人生中的一段旅程，我又更茁壯、美麗及成為更好的人。

(五) 教育實習成果

這半年來，在輔導室很舒服且溫暖的氛圍下，以及游又蓉實習輔導老師的帶領以及淡江指導老師陳劍涵教授的支持及指導下，我一步一步的朝著自己的目標邁進，每個月的小目標累積成這半年的大目標。

從8月的行政協助讓我學習如何分析學校升學的狀況及優劣勢；9月開始跟課而10月開始上台試教，從觀察學習在到實際的演練修正；半年導師班的相處，從早自習、午休、打掃，有時間就跟她們說說話，聽聽她們的想法，就這樣建立了深厚的情感，很習慣每天看到可愛的她們；個別晤談的學生也漸漸的情況好轉；與實習夥伴共同帶領自我探索小團體為期兩個多月；學期間的活動辦理，參與了很多活動，學習組織的運作；最後教學演示的成果受學生及老師的好評。

這些紮實的學習，我可以很肯定的說「我將自己身心靈都投入實習中」，而讓我相信『老師』是一個心靈嚮導者，當你自己全心投入時，學生及同儕都感受的到，而這是會感染的，我可以說『我將成為一個有渲染力的老師』。

(六) 教育實習省思

『要相信當你認真及投入的去做，每一件事情都會有他的意義存在。』從你遇到身邊的人發酵，如同我的實習夥伴是非常難得，我們能夠一起度過這半年且可以互相成長及照顧。而一直到實習後還是戰友，一同努力的往老師的路前進。

『能夠自我支持及統整』

在實習的過程中，也是人格的塑造，學習覺察自己在當下的狀況，而能夠清明的做出選擇，而為自己負責，而這才能達到自我支持。

而這些也不只是在實習的階段要做的，而是要延伸到未來的階段中，秉持著這信念，那麼你的人生是具有意義的以及獨特的。

家鈴的實習歷程檔案

實習生：廖家鈴

實習學校：靜修女子高級中學

實習時間：101年8月到102年1月

畢業學程：淡江大學 教育學程 中等學程

畢業科系：淡江大學 淡江大學教育心理與諮商所

指導教授：淡江大學 師培中心 陳劍涵 教授

指導老師：靜修女中 游又蓉 老師