

# 風鈴聲響——

學生發展與諮商輔導季刊

Student Development and Counseling Connector

第七期 國立高雄師範大學教育研究學會電子通訊

2021年11月9日



## 目錄

國文教學趣事雜談 · 黃漢民

教師甄選經驗分享專文(1) ·

邱品瑄

【深度訪談】· 新冠肺炎  
(COVID-19)疫情肆虐之際，  
中學生身心靈調適歷程與心理  
治療策略之初探 - 以大學  
輔導與諮商領域專長教授之  
敘事經驗為例 · 曾貝露助理  
教授 · 撰稿訪談：林俊峯、蔡旻

宏、周若涵

如何準備外語導遊考試 ·

羅如芬

半年教學實習實務經驗分享

· 蔡旻宏

Z世代學子的職涯新思維 ·

楊惟白生涯諮詢師 · 撰稿：方

郁傑、陳冠準、周若涵

「教育科技與教育實踐間的  
差距及省思-徐式寬」讀後

感 · 陳惠玲

## 系主任的話（鍾蔚起主任）

各位碩士班，博士班的同學大家好。

台灣教育工作者於初等教育，中等教育，高等教育，職業教育，教育行政等等各方面無處不在，並努力的培養台灣社會未來所需的人才。

台灣正面臨人口結構、社會文化、及經濟的轉型期，各種社會議題層出不窮，此時此刻國家社會對教育專業之需要與仰賴，實在是更加殷切。新興社會與教育議題，舉凡108新課綱的實施，學習歷程檔案，素養導向教學，以及今年肆虐全球的武漢肺炎引起的遠距教學議題等等，無處不考驗著教師的專業知能與應對未來的教學能力。

今年的碩博班許多都是Y世代，甚至是Z世代的同學所組成，是看著科技起飛與出生即享有高科技的兩個世代，熟稔科技使用的兩個世代，同時也是適合並了解科技的兩個世代，生於科技發展與成熟之時。在享受教學科技進步的同時，也不要被書商各種數位教材寵壞了，老師的核心競爭力還是準備教材，教材教法，班級經營等，並不是舉著翻轉教育的大旗，變成一個純粹的坐在電腦前面，繁忙的操作電腦，同時手上拿著麥克風講解課堂內容的老師。熟稔使用新科技的同時，也並非就要求老師要完全使用新科技在課堂上教學。

本期風鈴聲響收錄演講內容精華，焦點聚焦在Z世代的學生職涯探索。講師皆為本系教授精挑細選，知無不言、言無不盡地分享理念與作為，進而回應提問、使人反思、發人深省，彌足珍貴。以及現職的教師分享在第一線教學現場與學生交手的經驗，使我們了解進入職場後，教師所要面對的教學現場。

最後祝所有的同學鵬程萬里，學業進步。



### 指導老師的話（鄭彩鳳教授）

風鈴聲響電子刊物持續的秉持傳遞輔導理念與經驗的初衷發行，除此之外本刊亦未落入只報導輔導方面訊息的窠臼，在第五期的時候開始加廣、擴展視野，增加了貼近教育時事的資訊與內容來準備內容。而本次的風鈴聲響當中，亦有許多在教育現場與有志於教育方向同學分享他們在教育現場的趣味，以及他們所了解的教育動向，帶來許多的教育時事與教育政策動向給大家參考。

也有幸風鈴聲響是電子刊物，能跳脫許多書面刊物面臨到的限制，在排版上面也能適當地調整讓讀者能比較輕鬆的閱讀，同時也能盡量多的給讀者豐富的內容。今年的風鈴聲響有著學長姐順利挑戰高考三級以及教師甄試的成功經驗外，亦有在校老師如何應對新冠肺炎(武漢肺炎)對學校影響的訪談分享。以及完形治療法的運作分享等等內容。敬請各位期待。

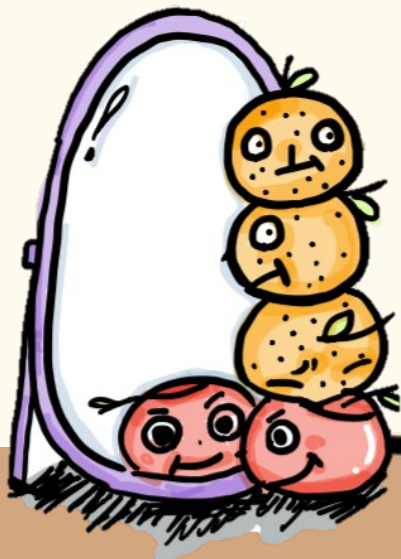
### 主編的話（陳冠準）

各位碩士班，博士班的同學大家好。

本刊將帶給各位教育先進豐富的教育內容。無論是同學突破重重關卡順利考取高考教育行政，或是穿過教育甄試窄門的珍貴經驗，都是非常難得且值得學習的。除此之外，也有第一線教師的教學經驗趣事分享，也能讓將投身教育現場的同學得到學生第一線與教師的交互經驗。

最後感謝鄭彩鳳老師的指導，以及執行編輯與美術編輯的辛勞，還有全體工作團隊的付出，本期內容精彩豐富，敬請讀者細細品嚐並給予指教，也希望未來本刊可以持續深耕，持續地為未來將在教育界打拼的人們一點幫助。

祝福所有閱讀的教育先進身體健康，學業順利。



# 國文教學趣事雜談

投稿人：黃漢民(高雄市立林園高級中學國中國文教師)

上國文課總是會有學生會問我：「老師，為什麼我們不能寫簡體字？」甚至前陣子上課就有學生在底下喃喃自語說為什麼我們要學國文呢？那不是中國的東西嗎？不是「舔共」的行為嗎？對此我當下是聽過而已，沒做出太多回應，只顧著繼續講課上進度，當然這件事也一直放在心裡，我在想要藉由之後上語文常識二〈字體演變與書法欣賞〉以學術方式來結合國文與歷史，以客觀與宏觀角度認識文化，不應以政治偏好來否定自身的文化。

於是以下是我的分享：「到底學習中華文化是真的在『舔共』嗎？我的回答是不，首先要釐清的是中華文化是古時候約定俗成的文化產物，跟今天對岸的政府一點關係也沒有，因為中華文化跟當代中國一點關係也沒有，它不能代表今天的中國。所以，不要再有這種公式：『中華文化=中國文化』，而應該是『中華文化≠中國文化』。再者，學過歷史應該也要知道，臺灣經歷了不同政權的更迭與移墾，目前我們所學的一直是中華文化的正統：繁體字(應該是『正體字』才對，『繁體字』是俗稱)與注音符號，也都是中國共產黨還沒出現之前就有的了！

歷史發展過程中，生活在不同時期的人一定會面臨文化上的認同，語言與文字是承載文化的重要工具，更可以罵人，因為失去語言與文字便無法溝通與傳遞訊息。值得注意的是，就像「臺灣吧Taiwan Bar」在YouTube的一支影片最後說的：『一直緊抱著那若有似無的民族主義是不是反而有點危險了呢？』

雖然近幾年下來教科書調整了古典文學的份量，但只要是好的文章都有值得學習的地方，不管臺灣作家或是中國(包含古代與現代)作家都是，最近也適當加入了外國(翻譯)文學可以多去欣賞它的美，難道我們能說因為教科書放美國人寫的文章就說是在『舔美』嗎？讀法國人寫的文學作品就說是『舔法』嗎？

最後我想總結的是：現在科技資訊發達且訊息取得容易的狀況下，現階段的學生容易受到政論節目或其他影響，導致視野不夠廣而有這種悖論，因此身為教師，我們有責任義務告訴學生什麼是正確的知識，而以現行的108課綱下，國文科雖內容簡化且授課節數不變的狀況，我想有更多時間可以多跟同學進行跨領域的整合，畢竟文史真的不分家呀！

今天我們還能夠為了一些芝麻綠豆大的事爭辯甚至是茶餘飯後罵政府、罵防疫、罵口罩、罵『舔共』藝人、罵營養午餐不好吃、談論禁忌議題等等一堆的，實在是活得太幸福，根本不知道地球的另一端還有受盡苦難的人們存在著，視野實在是不夠大，今天我們還能夠在這塊寶島安居樂業的生活著，應該是要想辦法如何提高自身的文化底蘊與素養，去迎戰未來人生的種種課題，活出發光發亮的人生才是，成為對世界有貢獻的好國民、好市民！而不是在那裡一直抱怨說『漢民好機車，背唐詩好煩喔……』的這種話！」



# 教師甄選經驗分享專文

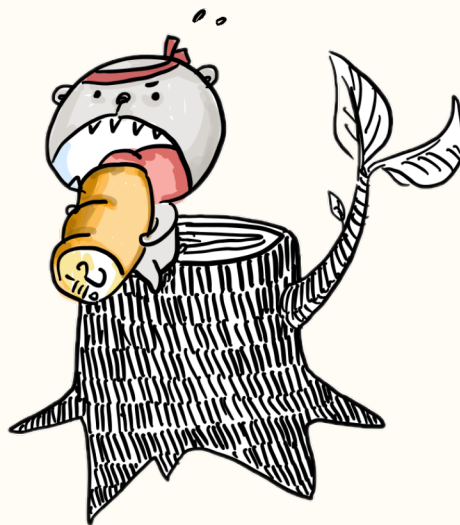
級任老師 邱品瑄 老師

每逢五月來臨，許多未來老師開啟「南北奔波」模式，只為了進入教職的窄門。筆者有幸於108年度應屆考取臺北市、桃園市、臺中市及高雄市正式教師，本文分享在準備教師甄試時，可以注意及著墨的方向。

目前各縣市教師甄試的模式大多為：筆試與面試部分，面試又包含試教以及口試。以六都為例，整理各縣市教甄模式如下：

縣市	總成績是否採計筆試成績	試教範圍	可否攜帶教具	口試
臺北市	否	一到六年級國語數學擇一	可	教學提問及個人相關經歷
新北市	否	五下國語及六下數學擇一	可	個人相關經歷
桃園市	否	五年級國語數學各一	否	個人相關經歷
臺中市	是	每年不固定	否	個人相關經歷
臺南市	是	每年不固定	可	個人相關經歷
高雄市	是	每年不固定	否	教學提問

依據表格可以發現，北部地區多將第一階段筆試，作為甄選的門檻；而中北部地區則會低比例採計第一階段筆試成績於總成績。第二階段的試教及口試，各縣市的模式大同小異，唯有口試部分，又可分為教學提問及個人相關經歷的提問：教學提問會依據當天考生試教的內容，詢問其對於課程知識之概念是否明確；個人相關經歷的提問則會依據考生提供的三折頁或是回答的內容來進行提問與追問。

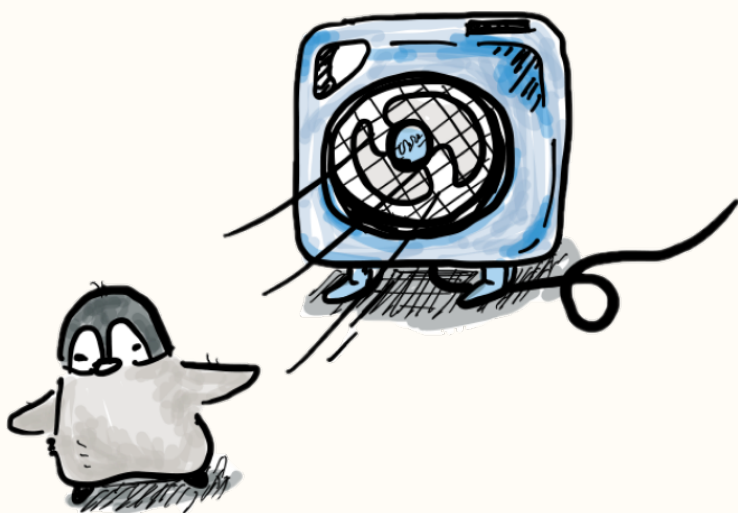




考生可依據自身能力，評估適合報考的縣市，或依據自己的目標縣市，調整練習項目的比例。令眾多考生覺得較為困擾的部分，多半為如何在短時間之內，準備為數眾多的課程內容？以及如何在口試時，回答內容正中問題核心？針對第一個問題：除了平時上課所累積的基本功外，考生可以思考什麼樣的模式是您所熟悉且能夠好好發揮，例如：若是習慣在課堂上利用提問引導學生的話，可將試教範圍的知識內容以有層次的提問內容串聯起來；如果是有繪畫才能的考生，就可以利用圖像的方式，將課程知識以有創意的方式呈現。「沒有最好的教學方式，只有最適合學生的教學方式。」因此，你也可以找出適合自己的教學方式，達成一場自在的教學演示。

再來是第二個問題，口試內容五花八門，如何在短時間之內展現個人亮點，讓評審掉入你設的提問「陷阱」之中呢？第一步須打造一個「有料」的自我介紹，讓評審委員一聽就能夠了解您為了從事教職，做了哪些準備。並非將從小到大做過的事都鉅細靡遺的說出來，兒是要道出：最令自己印象深刻的部分。或許有些經歷對於許多資深老師而言，早已見怪不怪，甚至已經歷過好幾次了，但是如何將小事放大，則是致勝的關鍵！著重於自己感受的抒發，以及這件事如何影響你的教育理念，一一闡述，並以真誠的態度，面對評審委員的提問。

很多人說教甄就像是一場戲，其實不然，以真實的自己去應戰，才是致勝的王道！願大家都能「師」在必行，成為教育的生力軍！



# 新冠肺炎(COVID-19)疫情肆虐之際，中學生身心靈調適歷程與心理治療策略之初探 - 以大學輔導與諮商領域專長教授之敘事經驗為例

撰稿訪談：林俊峯、蔡旻宏、周若涵

## 一、前言

新冠肺炎疫情籠罩全球，人民不分性別、年齡多數活在抑鬱、恐慌等陰影中，中學生受大眾媒體薰陶而感受社會環境之變化，教育部公布停課標準，1班有1位師生確診病例即全班停課，1校有2位以上師生為確診病例即全校停課，校園之間師生皆戴口罩並保持社交距離(中央流行疫情指揮中心，2020)，各級學校因應新冠肺炎疫情，開學前後應做好防疫工作。國三生面對升學考與選擇個人生涯籌劃之實踐歷程等壓力之下，負擔更為沉重，同儕與師生關係不再如往昔般緊密，口罩彷彿以「隱形隔板」分離人我之間身心距離，各地區校園景象使師生感到人心惶惶，中學原本為青少年展現熱情、實踐夢想之發源地，如今病毒無聲地劃破洋溢著歡笑聲，使人不勝唏噓，得知如何因應危機，可幫助我們感到安心，過量資訊反而使其焦慮。

## 二、中學生面臨社會壓迫—身心靈調適過程

新冠肺炎疫情急遽升溫，中學生壟罩於疫情陰霾下，若出現心理焦躁、情緒緊繃、胸悶、失眠、惡夢、一般日常生活行動，導致身心靈調適引發「失衡」危機(臺師大附中輔導室，2020)。以下運用安心入班減壓輔導方式、安心文宣和社會重大事件諮商流程以陪伴中學生經歷過渡期。

### (一) 安心入班減壓輔導

正念減壓與與心理諮商、治療中「覺察」是非工具性，強調與當下所經驗到之一切充分同在(being)，透過自我覺察訓練，重新與自己之身體、感覺、念頭與想法等產生新的連結關係，促進自我身心安頓，以進入自我療癒之旅程。

以下透過安心入班減壓輔導應用於新冠肺炎疫情，分為六個步驟說明之。

#### (1) 開宗明義

大家好，我是本校專任輔導教師，非常謝謝老師和同學們願意來參加講座，今天我們共聚一堂是因為新冠肺炎疫情蔓延全台灣，中學校園受到社會環境影響，瀰漫抑鬱、恐慌氛圍，教職員生潛在壓力與日俱增，所以我們特別舉行這場講座，今天的討論會不是批鬥大會，需要的是彼此支持而不是互相責難，希望提供一個機會讓大家想一想，接下來要怎麼一同共度此次疫情。

#### (2) 壓力反應

接下來我要請大家回顧一下，此次疫情是否出現身體不舒服或心理上的反應？(如：呼吸急促、作惡夢等)，請問有人願意向大家分享嗎？

#### (3) 機會教育

接下來會用這塊黑板，稍微歸納各位同學近期身心症狀，讓大家多一點認識。

#### (4)行動計畫

接下來大家試著回想近期面臨疫情衝擊是怎麼熬過來的？

你覺得在這次疫情危機中，你做得不錯之處為何？

你覺得在這次疫情危機中，讓你也意外學會什麼？

你可以為這次疫情幫自己做些什麼？

#### (5)結語

感謝本次參與夥伴在共同空間裡暢所欲言，取得互相體諒與信任，再次提醒大家先前提到之身心靈不適症狀並非精神病態，而是疫情嚴峻時期之正常反應，大概一個月內將逐步消退，如果你不舒服超過一個月，請讓我們知悉，將提供資源協助你。再次提醒做好健全之防疫措施並保持樂觀心情為抵抗疫情威脅之不二法門。

#### (6)篩選轉介

篩選進一步需要照顧之學生，提供校方輔導室追蹤，必要時轉介社區心理衛生中心或醫療機構，適時接受心理諮商或藥物治療。

## [疫情發生後之壓力症狀]

生理	情緒	認知	行為
疲累	恐懼害怕	確診、死亡人數	坐立不安
睡眠不安穩	擔憂不安	逐步上升，使人	不想講話(或想
胸悶	神經質	怵目驚心/不自	找他人講話)
腸胃不適	無助	主之念頭(如:確	離群索居(或找
全身緊繃	放大思考	診遲早會輪到我，	他人陪伴)
		我始終逃不過)	

### 敘事經驗 (narrative experiences)

中學教師在新冠肺炎疫情下，期盼學校規畫妥善之防護措施，學生們關注焦點為是否須配戴口罩，當學生尚未意識「口罩」是必要防護措施時，與同儕互動經常自然地脫下口罩，多數學生認為配戴口罩仍是自由意志，仍停留於避罰(校規)而被動服從(配戴口罩)之發展階段，少部分學生不配合配戴口罩，教師可運用「說之以理、動之以情」策略引導其覺察疫情期間戴口罩、保持社交距離之重要性。校園中仍有少部分高危險群學生在面對社區或無症狀感染之發生機率，產生恐慌、焦慮之心理反應，腦中徘徊「如何在險峻狀態下維繫課業、人際互動並保持正常生活」之迷惘，若校內通報尚有學生因近期出國而未到校，加上社群媒體加速散播消息，易助長校內不安定氛圍，同儕之間呈現極端化反應，正面為關心、接納他，在通過返台檢疫流程後，排除視其為「病人」之過度標籤化作為，負面之可能性反應為揶揄、譏笑(或排斥)他，提高同儕孤立、變相霸凌舉止之發生率。專輔教師帶領安心入班減壓輔導，著重於傾聽對於疫情之多元見解，此步驟程序將引導其反思如何面對害怕與緊張，當處於恐懼、害怕下，如何調整自身心理狀態，從中邀請不害怕疫情威脅之同學分享其他人沒顧慮到之思維，不僅倚賴輔導教師入班宣導，專輔教師、導師應協同合作以引導其「抽離」外部場域干擾心靈健全程度，後續追蹤流程中，專輔教師依負責班級提報高危險群學生名單，於空堂時段實施小團體輔導，以降低高張情緒反應，尤須關注學生情緒投射並非單一事件形塑之，須探討早期創傷、失去家人之失落經驗，輔導過程中不只自我保護並正視病毒潛在威脅，更須連結其未竟事宜與創傷、分離經驗，以潛在威脅選擇適性輔導策略為宜。



## (二) 安心文宣

### [五心宣言]

- 1.欣－對於疫情趨緩感到「欣」慰
- 2.心－面對疫情衝擊，學習沉著應對之「心」
- 3.新－渡過疫情危機，獲得「新」興感受與想法
- 4.辛－內心感恩第一線防疫人員之「辛」勤付出
- 5.馨－共同創造溫「馨」校園氛圍

## (三) 社會重大事件－諮商流程 [引自鄔佩麗(2008)]

當個體經驗社會事件，容易出現重複性體驗劇烈痛苦、麻木迴避和警覺度增加等心理狀態，嚴重者將產生類似PDSO之極端反應。

### (1) 社會事件

新冠肺炎疫情衝擊中學校園生活，「確診」、「停課」字眼不絕於耳，間接影響身心調適歷程。

### (2) 真實感受

重複經驗「我會不會感染」之非理性信念，經常感到暴躁、焦慮之情緒反應。

### (3) 見証故事(reframing)

臺灣確診人數相較於他國大幅銳減，做好個人防疫措施以遠離健康威脅。

多前往戶外空曠地區，暫時解除被疫情壟罩之陰霾。

### (4) 希望力量

專輔教師引導學生體察「病毒不會戰勝人的意志」，唯有如何看待傳染病對人們的影響，方以正向信念活出嶄新每一天。

## 敘事經驗 (narrative experiences)

這次疫情有幾個比較大的議題，其中一個是關於軍艦對社區的影響，也包含一所國中受到波及。軍艦上確診的士兵曾經使用過該校的設施，由於媒體、社會、家長因恐慌而過度渲染，輿論下製造出假新聞。學校在第一時間澄清事實，教師也入班進行宣導，面對疫情民眾的恐慌應沉著面對，讓學生、家長明白回到最基本的防範是有效的。平時在校園也會有些學生無法做到我們所要求的規範，我們可以向學生傳達這些是保護自己、家人最好的選擇，不需要用指責的方式強迫學生。

經過這次疫情，這些先前比較不好的觀點，也考驗、激發出我們的潛能，包含防疫團隊的專業、生物科技的技術、台灣各個大小團體的團結合作等。當我們接納這些事件和情緒，此次疫情也賦予了我們改變的契機。

### 三、治療策略

#### (一)完形治療

新冠肺炎疫情全球擴散，感染國家、人數激增，死亡率也節節攀升。人民每天關注中央流行疫情指揮中心最新的記者會及新聞稿，甚至不時有不實消息傳播，以及防疫物資的排隊、搶購，造成人心擔憂、焦慮與恐慌。

完形治療是透過覺察而獲得成長及個人之整合，治療目標是幫助個案成熟及成長。想要有效能的生活，要有良好的「自我覺察」，做出適當的「選擇」，並能為之「負責」。若人能全然的活在當下，能感受到環境、身體本身所發出的訊息，進而感受到真實的自我。當自我被看見，力量也隨之顯現，即是力量存在於現在。

透過「體驗→覺察→接納→改變」的治療流程協助個案面對疫情的挑戰：

##### 1.體驗

完形很重視「體驗」，認為親身體驗才能帶來改變。為了讓個案得體驗，助人者要為個案設計適合的實驗，採用完形治療的技術。例如：使用空椅法讓當事人與個人內在焦慮對話，讓不同的力量由衝突達到協調。

##### 2.覺察

完形治療特別注重個體此時此地的經驗，透過三界覺察，讓當事人的專注力拉回生活中的當下。

###### (1) 內界覺察

內界覺察可以簡單用身體為界限，它指的是對身體內部及情緒感受的覺察，身體內部包含器官及肌肉。例如：「我感覺到我的肺部呼吸不順」、「我感覺到我的肩膀很僵硬」。

###### (2) 外界覺察

外界覺察是覺察身體外的世界，管道包含視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺等。例如：「我看到老師戴著口罩，口罩是粉綠色的，有橫的皺褶被拉開。」、「我聽到自然風從窗外吹到室內的聲音」。

###### (3) 中界覺察

中界指的是透過內外界覺察之後，將這些訊息傳至大腦，接著大腦對於這些刺激所給予的理解或看法，所以它包含一些思考、判斷、比較、評價、規劃等，中界指的就一般的認知或知覺部份。例如：「我沒有戴上口罩、勤洗手以及做好消毒工作，可能會被傳染。」、「保持社交距離，避免前往人潮密集的場所才是安全的作法。」

當用內、外界來進行覺察時，我們會停留在此時此地，可能是身體內部感覺或是身體外部的覺察。當用中界來覺察時，我們經常就會聚焦在過去已經發生的事，或是未來還沒有發生的事。

##### 3.接納

完形治療強調接納真實的原有自己，不去受到自己或他人的合理化、期待、判斷、曲解所操縱，而以自己所想的、所要的、所感覺的為基礎表現自我。例如：「疫情雖然讓人非常擔心害怕，但是我很肯定自己遵守防疫規定，沒有做出不理性的行為。」、「我覺得在自己健康安全保護無虞時，能夠幫助國內外有需要的人們是一件開心且值得去做的事。」

## 4.改變

完形治療認為個體有自我調整的功能，個體若能充份覺察，必然改變。改變包括「獲得自我覺察」、「達到個人統整」、「轉為自我支持」。例如：「我感覺到自己對疫情的擔憂，但是擔憂不會讓情況變得更好，只會讓自己的心情變得更差。」、「我外表雖然表現出不在乎的樣子，內心其實很害怕，既然做好該做的自我保護，應該只需要關心但不需要擔心。」、「疫情外在環境雖然還不明朗，但我應該保持正向的心態，相信政府的努力，未來會一起攜手度過新冠肺炎的危機。」

### (二)認知—行為治療

新冠肺炎盛行之際，中學生知覺來自媒體、上級機關渲染疫情擴張程度使其知覺社會環境已非「對等」狀態，面對縈繞於生活之內、外在壓力而苦於無調節出口時，腎上腺素加速分泌以引發心跳、呼吸加快和血壓上升等自然反應(左佳馨，2004)，症狀嚴重者經常出現「我一定會被傳染」、「我必須順利度過此次疫情，否則將成為拖累全校之千古罪人」之非理性信念，產生過度類推、兩極化之非邏輯實驗性思考型態，專輔教師帶領學生檢查隱藏在內心深處獨斷之「必須」與「應該」(修慧蘭等譯，2013)，藉由察覺自身非理性信念引發之情緒反應，以Ellis A.理情行為治療(REBT)中A-B-C-D-E-F理論為例，協助改變其習慣性行為反應，建立適當方式以表達負向情緒。

#### A 促發事件(activating event)

新冠肺炎疫情促使外在壓力源急遽升溫，中學生籠罩於不安之校園氛圍內。

#### B 信念(belief)

內心迴盪著負向歸因如：

我免疫力不好，確診名單一定有我

我必須平安渡過此次疫情，否則無顏見師長、同學

#### C 情緒和行為結果(emotional and behavior consequence)

引發焦慮、恐慌和沮喪之情緒反應和呼吸加速、心神不寧之生理行為反應。

#### D 駁斥處理(disputing intervention)

專輔教師面質當事人，使用「一定」、「必須」字眼偏離理性思維，應運用「只要.....就能.....」、「可能」字眼以導正對於疫情客觀、正向信念。

#### E 治療效果(effect)

專輔教室適度駁斥當事人對於疫情之非理性信念後，後續治療過程以肯定、正面情緒表達其信念，治療效果顯著提升。如:只要做好防疫工作且保持愉快之心情，就能提升免疫力，使我不再畏懼新冠肺炎形成之無形威脅。

#### F 治療後之新感覺(new feeling)

對於日益擴散之疫情，中學生以理性、客觀信念面對恐懼、無知，使其獲得豁達、穩健之全新感受。



### (三)個人中心治療

因為面對未知，所以恐懼，因為無能為力，我們慌亂。為了解除無力感，人類「寧願做錯事，不想不做事。」這也正是面對重大事件時，有各種謠言、錯誤訊息竄出的主因（魏鈞培，2020）。新冠肺炎（COVID-19）肆虐全球之下，一名台北市的高中生，在希臘的旅遊警示宣佈前曾出國到當地旅遊，回國過了一個禮拜後開始出現症狀。然而面對疫情的恐懼，人們開始肆無忌憚的批評高中生及其親友。透過網路平台的交流，該位確診高中生的親友表示，當事人受到了很大的打擊。

以Carl Rogers的個人中心治療法（person-centered therapy）為例探討治療者與受輿論焦點壓迫之個案的治療關係。個人中心治療法的目的在於幫助個人更為獨立與整合（張春興，2001），其理論也強調晤談過程中治療者與個案的關係是影響其達成改變的重要因素。

Rogers主張治療者應該具備三種特質，以創造出促進成長的氣氛，達成改變所必要的治療情境條件。針對此次疫情之影響闡釋，治療者需要具備的特質有：

#### 1.一致性（congruence）

治療者的內在體驗與外在表現是一致接納關懷個案。依循此目標，在治療過程中內在體驗與外在表現皆是不排斥接觸曾經確診者，能給曾因疫情受到排擠的個案，真誠、可靠的感受。

#### 2.無條件正向關懷（unconditional positive regard）

為一種深度而真誠的關懷與無條件的接納。治療者對個案的外在行為不批判與評價，並拋開對疫情的恐懼表達真切的關心、接納與尊重。

#### 3.正確同理的瞭解（accurate empathic understanding）

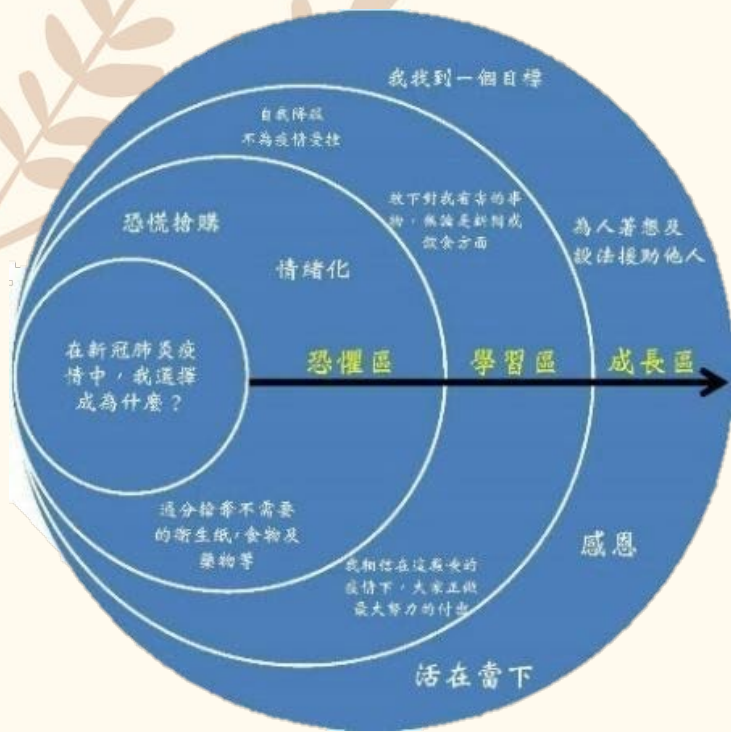
治療者能設身處地的了解個案的主觀感受，換位思考的同時不迷失在情感中。曾經確診的個案經歷社會輿論的風波，會有自己的想法與感受，因立場的不同每個人的想法也會有差異，若治療者能換位思考，亦能幫助前兩項特質的展現。

個人中心取向的概念被廣泛地應用在個人、團體和家庭。治療的過程中，若沒有做到個人中心治療法所主張的三個特質，單純使用諮商技巧，過程將變得空洞。綜上所述，真誠一致、無條件的正向關懷及同理心，在人與人之間發展信任、安全和成長的關係相當重要，亦盼治療者能提供因謠言遭受網路霸凌的人們得以建設性成長的諮商環境。

綜合以上治療策略，中學輔導教師帶領學生反思新冠肺炎疫情之下，「我在哪一區(恐懼區、學習區和成長區)」與「我選擇成為什麼?」(如下圖)，不斷探索應用治療策略所述之理論與實際執行之間差距情形。

- 1.鼓勵學生分享自己認為在哪一區? 為什麼?
- 2.我選擇成為哪一項指標?
- 3.經過此次疫情，我學到什麼?(基礎概念、心靈層面)





## 敘事經驗 (narrative experiences)

對於疫情，除了外在系統的合作和宣導之外，在輔導本身是怎麼理解每個人在這個狀態下的心理感受和因應。談到治療或諮商策略，意思是有人已經受困於這種心境，比較多的是恐懼或者緊張，甚至因為不同的意見造成對立，可是對立是外在的生氣，其實內在是害怕做的方式如果不對，比如說口罩或實名制。如果做的方式不對，受害的是我們所有的人，本意是人民和這個家害怕受傷。

完形是感受自己現在的情緒利用外界、中界、內界的覺察。外界感受現在的環境，像現在電視很鼓勵在家種植種子植物，感受大自然生生不息的力量現況；內界感受自己現在身體的狀況，停留在哪個地方，感覺緊、痠或害怕，跟著它有點像陪伴，由身體來說話。很多時候陪伴之後，會自然而然地消失。在人的部分，兒童或青少年可能原本很生氣或者外在有些偏差行為，去陪伴、理解，這些症狀會慢慢消失，所以身體需要這樣被對待。中界是怎樣去思考，理解自己的想法，重新看待。

認知行為後來形成某一些學派，例如：EMDR治療創傷可以將過去曾經有的恐懼用新的經驗或過去好的經驗置換。但我後來更喜歡認知行為是用正念的方式，MBCT正念認知行為療法。對中界、認知，我們理解事情發生的客觀造成痛苦，可是我們怎麼看待這些事情，比如；為什麼要讓我這樣？為什麼是我？這些念頭會有第二次造成自己痛苦，念頭造成第二界，客觀的痛苦是事實，可是第二界是我們自己拿來讓自己翻滾。正念的方式可以讓我們回歸到覺察念頭怎麼影響情緒，身體感受的機會，怎麼樣仁慈的對待和照顧自我。

有這些情緒，怎麼樣藉由完形完形的中界，個人中心的陪伴與關懷，認知看到念頭怎麼去負向或第二次再繼續翻滾，讓我們產生在恐懼的狀況下，有了這些發現，我們就有新的生活方式。疫情讓我們有新的想法、新的學習，不會是百分之百是不好的。疫情帶給我們彼此更加凝聚、合作和創新，帶給我們感恩與扶弱。在與人的互動中，有很核心地關注人，願意接納比我們不足、弱小或感染的人。三個學派整合地說，回頭看疫情讓我們慢慢地獲得成長，真實地活在這個狀態下。

#### 四、結論

新冠肺炎疫情迅速蔓延之際，社會焦點著重於防疫、紓困與振興，舒緩疫情正向衝擊全球經濟走勢，而似乎忽略人們對於疫情報導之替代性壓迫，腦中不斷縈繞「我何時會確診」、「我為什麼會確診」和「若我確診，該怎麼辦」等非理性覆述負向意念，無論運用何種治療模式，皆應停止重述關於疫情之負面報導，並反思問題意識導因於中學校園在防疫措施完備之前提下，如何引導學生回歸正常生活，「正念」代表維持思維、念頭並落實活在當下之能力，減壓團體中帶領者邀請中學生相互分享開學第一天至今想法、情緒感受之變化歷程(雙方須遵守開放、不批評方式回應之)，進而建構「因為校園、自我皆落實防疫措施，我不再焦慮(恐懼)疫情背後之潛在威脅並逐步返回正常功能」之概念化信念，以達跨越疫情壟罩之低靡氛圍。

#### 敘事經驗 (narrative experiences)

在維持政經局勢戰力與個人社會價值中取得平衡需要很大的智慧，畢竟失去哪個我們都活不下去。其實許多聲音在出現、許多團體在成立，心輔教育仍有潛在的力量，會去倡議心理衛生的重要，當然公共衛生也很重要。其實哪一邊都會是我們的一部分，內在我們是一個整體，找到平衡是為了整個人類的平衡，而不是個人的自私、冷漠和忌妒下所造成的衝突。每個人都想要維持政治經濟的戰力，也想要維持社會價值，包括心理健康、公共衛生和扶助弱小的重要。這是社會或團體學習彼此合作、溝通，甚至放下自己原有的執著和想法。

#### 曾貝露助理教授學經歷簡介

##### 輔導理念

1. 以諮商研究領域一個人中心、完形、存在主義角度探討諮商者與當事人關係建立與彼此有溫度(意義)之互動、體驗形式。
2. 與學生對話歷程中，催化其持續覺察「完整」(Gestalt)之原始我。

##### 印象深刻之諮商個案(case)

學校諮商經歷中，有一個印象較深刻的個案是一位可以侃侃而談的學生，在學校人際相處不佳，通常都是在家裡做感興趣的事，長期困擾的事情為爸爸不讓她使用網路玩遊戲，進一步得知學生玩的遊戲是「藍鯨」(慫恿青少年自傷的遊戲)。

偶然在一次談話中得知她是家中獨生女，平時家中也會一起進行休閒活動，整體來說家庭氣氛美滿，後來到了家裡與學生及父母進行對談，整個過程中可以感受到家庭動力的驅使，由於父母親在輔導的過程中很配合，因此找出了學生在家中所感受到的孤獨感，並獲得良好的改善。

## 參考文獻

- Gerald Corey (2013)。心理治療：理論與實務（修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘，譯）。臺北：雙葉。
- Rechard S. Sharf (2013)。諮商與心理治療（馬長齡、羅幼瓊、葉怡寧、林廷勸，譯）。新北：心理。
- 左佳馨(2004)。社會事件的衝擊與身心調適(ppt)。
- 校園因應「嚴重特殊傳染性肺炎」（武漢肺炎）疫情停課標準。中央流行疫情指揮中心(民國109年2月19日)。
- 張春興(2001)。教育心理學。臺北：心理。
- 陳金定(2001)。諮商技術。新北：心理。
- 曾正奇(2017, 2月10日)。透過覺察讓你「活在當下」【曾正奇賦能心理諮詢網】。取自 <http://www.doctseng.com/23560269892099820139/2649219>
- 鄔佩麗(2008)。危機處理與創傷治療。學富文化。
- 廖偉玲(2015, 4月30日)。當下，與你真誠相遇—認識完形諮商【Melody心理學】。取自 <https://melodyliao.cc/136/%e7%95%b6%e4%b8%8b%ef%bc%8c%e8%88%87%e4%bd%a0%e7%9c%9f%e8%aa%a0%e7%9b%b8%e9%81%87>
- 廖偉玲(2019, 8月28日)。什麼是完形心理治療？完形工作坊心得與學【Melody心理學】。取自 <https://melodyliao.cc/5069/%e4%bb%80%e9%ba%bc%e6%98%af%e5%ae%8c%e5%bd%a2%e5%bf%83%e7%90%86%e6%b2%bb%e7%99%82%ef%bc%9f-%e5%ae%8c%e5%bd%a2%e5%b7%a5%e4%bd%9c%e5%9d%8a%e5%bf%83%e5%be%97%e8%88%87%e5%ad%b8%e7%bf%92>
- 臺師大附中輔導室—新冠肺炎安心防疫相關資源。
- 魏鈞培(2020)。重大的疫情，恐慌的大腦—中原大學心理系鄭谷苑老師解析「防疫亂象」。人本教育札記，369，23-26。



# 如何準備外語導遊考試

投稿人：羅如芬（研究生）

專門職業及技術人員普通考試導遊人員、領隊人員考試為國家考試中最簡單的一項考試，考試及格分數低，報考資格的門檻也是最低。考取導遊或領隊的考試不但有助於增廣見聞、拓展自己的知識，也能協助他人旅行，或幫助自己更加了解旅遊過程。以下將以「導遊」考試為例。

## 一、導遊實務(一)

此科考試看似簡單，很多題目也屬於「有背就有分」的題目，只要把握各個出題單元的主要題型（導覽解說、旅遊安全與緊急事件處理、觀光心理與行為、航空票務、急救常識、國際禮儀），看過考古題，並加以時事輔助，自己整理出題方向，就可以發現考試的題目大多不難，抓住要領就能得分。

## 二、導遊實務(二)

此科目有最多相關法規與條例需要背誦，如果時間不多，可以先從近五年的考古題下手，從中可以發現，每一年的考題大多會圍繞在「罰則」、「保護區」、「國家風景區」、「旅行業管理規則」以及「護照條例」等。只要把握出題的核心重點，再研讀與整理類似的考古題，即可以大略掌握出題重點。若是還有時間，可以再繼續研讀前十年的考題。不過法規時常修正，若是發現法規的內容或規定已更改，可以自己額外延伸，或是多關心兩岸時事（例如觀看新聞或報章雜誌，切記看過後要自己在搜尋相關內容或法規，才能幫助自己吸收知識）。由於此科考題大多有背就有分，多讀多看可以找出出題方向，千萬不要認為法規落後而忽略或跳過。

## 三、觀光資源概要

由於小學開始就讀「臺灣」相關資訊，一般人認為臺灣的歷史與地理是最簡單的，但其實不然。從歷屆考古題內可以見得，每一道題目都是對於臺灣做深刻的解釋，而不是淺見的說明。如果想獲取高分，可以先閱讀考古題，將考古題內的相關字詞再加以搜尋與研讀。一方面可以準備這個科目的考試，一方面也可以協助自己將資料統整，為口試做準備。例如107年導遊實務（一）第2題「下列何者不是高山型國家公園？(A)太魯閣 (B)雪霸 (C)陽明山 (D)玉山」，縱使答案是(C)陽明山國家公園，其他三個選項也可以當做額外的學習，將每個國家公園的地理位置、特徵、特產等相關訊息整理成自己的筆記，可以減少再一次搜尋資料的時間，同時也可以協助自己複習。

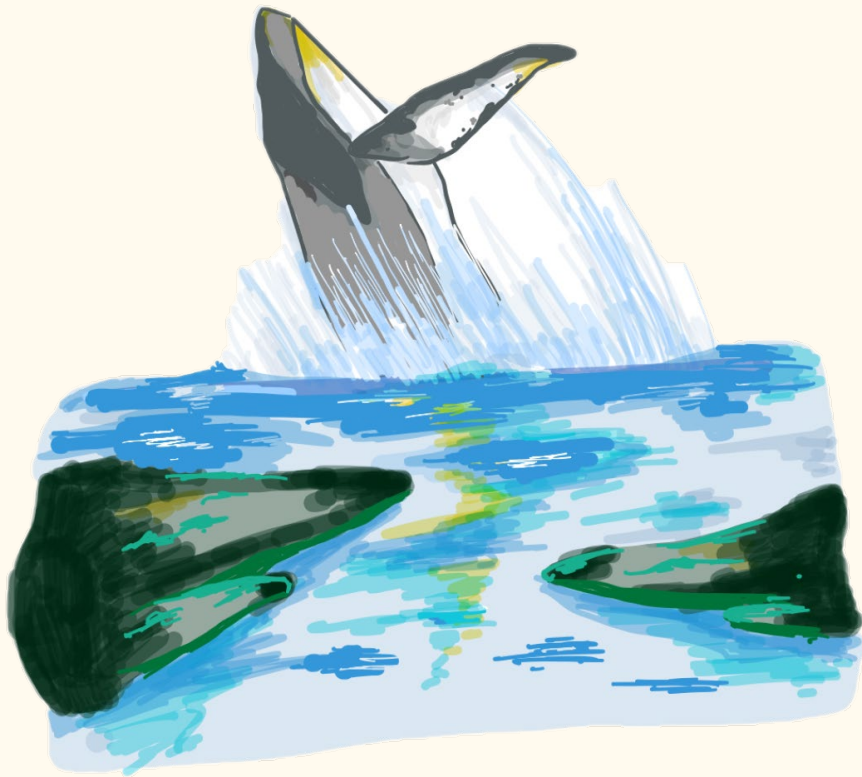




#### 四、外國語(英語)

由於我是英語科系研究所畢業，外國語的考科更成為我的加分利器。推薦考者可以參考寂天出版《用英文介紹台灣: 實用觀光導遊英語》(目前已有2020年版)的書來練習自己對於閱讀英語的熟悉度。如果程度更好的話，可以利用《交通部觀光局》的官方網站進行自學，外國語的學習過程中，其實同時也能複習台灣的觀光資源概要，如果做足筆記，對於日後導遊口試的準備更能略勝一籌。

藉由上述分享，可以得知考取高分不外乎就是多做考古題、整理自己的筆記以及關心時事。切記一定要將自己做錯過的題目再次練習或尋找類似的資料，既然會做錯，表示其他考者也可能會出錯，所以有一定的出題率。考試時的題目也要看清楚，縱使題目短，也可能出現「否定」的題目，例如上述題目「下列何者不是高山型國家公園？」。最後，祝福考者們都能金榜題名。



# 半年教學實習實務經驗分享

投稿人：蔡旻宏（研究生）

教育實習使我進一步認識導師職責與學校人際互動之關係，身為一位合格之正式教師應具備哪些能力以符應教育部研訂「終身學習之教師圖像」之內涵，以教育實習總體制度而言，國小生態系統過於重視「應然面」，促使滿懷教育熱忱、教學理念之實習教師被置於「失溫」之氛圍中，仍然扣上「資淺、作為有限」之名分，設想實習機構教研能量低於實習教師，可否讓原本入校「學習」翻轉為「協助」學校事務，藉以平衡實習教師之位階，因此實習過程使我深刻反思教師與學生、家長和上級長官之間新穎的互動模式，避免增加師培課程與學校實務無法有效接軌之難處。

以下對於實習期間補救教學實施成效分析、活動辦理之間「儀式文化」背後內涵與教學專業與教師圖像之運作模式，以實證觀點評述之。

## 一、注音符號補救教學實施成效

注音符號補救教學課程主要是請一年級各班導師挑選測驗成績不及平均值的學生進行補強，目的希望學生達到原先設定之學習目標以弭平之間的差距，本次補救教學主要以診斷式教學與評量為主軸，將學生較弱的自然拼音與音調辨識以基礎自編教材轉化教學，培養自主診斷錯誤拼音的能力，教師擔任協助者並在適當時機給予提示，約有一半學生達成70-80%進步幅度，顯示仍須微幅調整教學方式，教學過程發現多數學生可唸出正確讀音卻無法完整寫出，因此應降低學生讀寫與表達程度之差距，語文素養的養成並非一朝一夕可達成，須經過長年累月引導與陪伴方可建構。

二、從「象徵性符碼」觀點解構學校年度活動規劃與辦理

學校組織文化與校務推動仰賴學校本位特色規劃與辦理，活動辦理績效與參與人員回饋亦是檢討機制之要項之一，而整年度重要活動缺乏變化性，加上籌備會議跨處室溝通成效不彰導致無法注入創新思維，實習期間協助辦理許多處室活動，其中反思儀式中過多「象徵性符碼」是否有效深化實質內涵，學校宛如一種儀式教育而不常見「創新」與「轉化」，若學校辦理活動只是為了評鑑績效而缺少衡量學生學習效益，將失去最初辦理之宗旨與目標，如何有效轉化學校制式化象徵性符碼為學校創新發展能量是學校行政人員值得反思的議題。

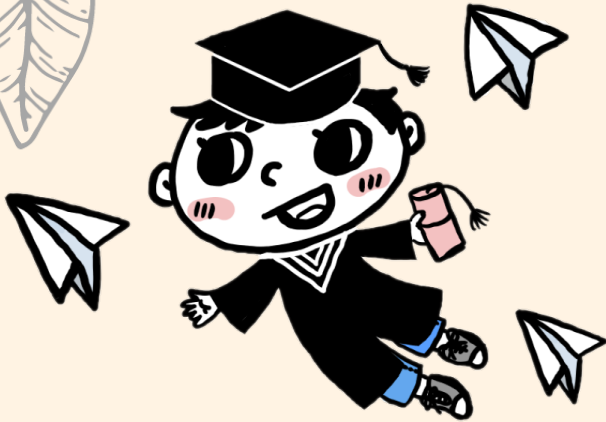
## 三、教學專業與教師圖像——反思心得

形塑教師專業為教師在職進修重要任務之一，教師專業社群推動計畫增進現職教師教學革新，近期閱讀美國當代教育哲學家M. Greene（1973）《教師即陌生人：當代教育哲思》（Teacher as Stranger: Educational Philosophy for the Modern Age）中所提出教師應不斷省思並注入嶄新的教學元素，保持正向心態迎接充實的教學生涯，須像「返鄉遊子」重新體悟教學，促使師生雙方皆能提升自我意識，現今趨勢強調「課程即研究假設」，而教師則扮演教學實踐與省思者，實習期間從觀、議課中省思富涵教學特色之教師對於班級掌控能力比一般教師敏銳，由此可知教師圖像之形成除了具備教育愛與教學信念外，更應負有後設覺知與反省實踐的能力。

# Z世代學子的職涯新思維

主講人：楊惟白（生涯諮詢師）

撰稿：方郁傑、陳冠準、周若涵



## 一、什麼是Z世代?

Z世代學子指的是90後（1995年後）出生的人，這一個世代也是所謂的數位原民的世代，這些人從小就接觸科技產品，想法也跟其他世代的人有很大的差別。Z世代的學子有以下幾點特性，對前途感到焦慮、關注社會發展、重視生活與工作平衡、具網路影響力，此世代的人對未來的展望較著重在賺錢並且嚮往樂活。

廣泛來說，1995年在人類文明史上，被定義為網際網路起飛元年，許多Z世代的父母從那時開始，透過點擊連結世界。一眨眼，他們的孩子長大，同齡的青年從前年開始，陸續成為他們辦公室裡的部屬。

巴克萊投資銀行（Barclays）統計，2017年Z世代已經成為全球人口最多的群體，人數達到19億，佔全球人口的25%，已經超過Y世代的24%。預估2020年將成為全球最大的消費群體。他們將成美國、歐洲和金磚四國（BRIC）40%的消費主力。

時間：109/5/26（週二）15：30-17：30  
地點：教育大樓三樓1310教室

## 二、如何探索職涯與生涯?

要時時警惕自己「成功不會是偶然」，成功的人必定是付出了許多努力最後才得以獲得耀眼的成就。不須妄自菲薄，也不應投機取巧。

台灣人的失業率在20到24歲，高達12%，為甚麼社會新鮮人會有這樣的困擾，國外的人從小就在培養生活能力，從寵物、生活到職涯等等，都跟台灣不一樣，贏在起跑點害死了台灣的小孩，講師大言不慚地這樣說，菁英的教育方式，讓小孩只能在課業上喘氣，沒有其他活動的調劑。

生涯跟職涯差別在哪？職涯是指職業道路，但是生涯是生命中所有階段扮演角色的總和，是自我概念的發展和實踐，因此講師認為生涯規劃不只是單純找工作，而是規劃並設計人生的歷程。

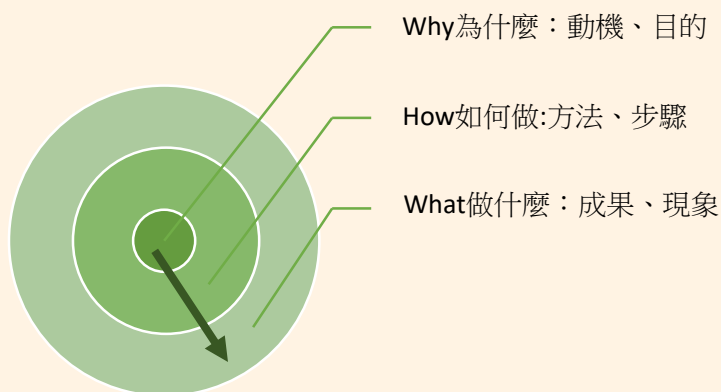
生涯諮詢師是協助「規劃、設計人生」的引路人，透過態度（Attitude）、技能（Skill）、知識（Knowledge）了解自己的優勢外，還要找出自己的價值觀（Value）、興趣（Interesting）、性格（Personality）。有許多工具（例如Holland的測驗）能快速測出自己的興趣類型，但講師也特別叮嚀如何加以解釋才是重點，並且不需要將測驗出的結果變成侷限自己的枷鎖。



### 三、學習凡事都先問為什麼！

台灣人舊有的習慣是先做事再問為什麼要做，現在提倡做事之前先問為什麼。參考黃金圈法則，由內而外的步驟，先穩定自己的核心、找到自己要做的事，再談如何做和做什麼。

講師澄清近幾年開始流行「斜槓」的用語，她指出「斜槓」並非兼差、也非志工活動，這個「斜槓」要是自己的興趣、要能夠賺錢，因此可以分為以興趣為主和以生存為主兩大類型。如何斜槓，就能從前面所提及的ASK、VIP著手探索，找到興趣與技能的交集，並從「為什麼？」出發！



講師經歷的經驗談：因為跨領域的學習和成長、瞭解學術界和企業界的不同，工作之餘開始有機會接觸到心理學，幫助講師探索自我、環境，在各方面都有很大的幫助。



# 「教育科技與教育實踐間的差距及省思-徐式寬」讀後感

投稿人：陳惠玲 專任老師(高雄市國昌國中)

## 壹、前言

筆者在師範大學期間對於教學創新的理念抱持著認同的態度，並支持將多媒體科技融入教學課程中，因此積極地專研有關多媒體的課程，甚至是主動參與許多的教育創新計畫，例如：亞卓市(EduCities)、學習加油站、六大學習網、電子書包、行動學習、電子白板、一生一平板等。

閱讀「教育科技與教育實踐間的差距及省思」，以及筆者在國中學校教書數年中，發現教育科技在教育實踐上各方面的差距，特別是在學校方面、教師方面、學生方面，以及考試文化方面，獲得的心得與感想將一一述說如下。

## 貳、教育科技在教育實踐上的差距

### 一、學校引入教育科技的困難

學校如果要達成多媒體科技融入教學課程此項教學支援，就需要規劃並投入相當多的人力和物力，包括購買軟硬體、師資培訓、教材開發、課堂環境的布置、課程過程之支援，以及教師社群經營等，沒有一項是不需要爭取經費即可完成的，因此對於學校而言，教育科技做為一項教育投資是昂貴的。

在學校的推行下，多數的教師是贊同教育科技的，只是教師的節數多，沒課的時間還得備課，加上常常處理班級經營的事務，能夠參與教育科技的研習有限，而且大家授課的時間不同，所以教師社群相形之下就很難推動，不僅如此，電腦軟硬體設備常出狀況，因此導致教師的使用率降低。

雖然學校引入教育科技困難重重，但在科技蓬勃發展的時代，為了提升學生的閱讀能力與培養問題解決的能力，學校仍有推行的必要性。

### 二、教師操作教育科技的困難

邁入國中校園教書的第一年開始，常利用空堂時間自行製作PPT教學，剛開始每堂課學生覺得有趣，所以學習方面興致勃勃，但在多次正式上課前花費過多時間安裝電腦設備，學生逐漸失去等待時間，趁機開始講話吵鬧，導致教師邊裝置電腦設備，邊管理班級秩序，逐漸失去耐性，即使事後一切已整頓好了，赫然發現只剩下幾十分鐘時間就下課，真正要教給學生的內容被壓縮了，因此在實踐方面有困難。

但以授課國文科目必須書寫板書的教師而言，只要製作PPT教學後，播放給學生看並從中抄寫重點，對教師來說就省時省力多了，而且國文教師任課班級少則2班，多則4班大有人在，只是部分學生屬於被動容易分心，常常詢問老師到底要寫甚麼，教師就必須不厭其煩的一再重複畫重點在PPT上，加上有人的抄寫速度慢，所以常影響到教學的進度。



### 三、學生面對教育科技的困難

筆者在國中教書的數年中，發現現代的學生極少接觸大自然，因此多數的動植物學生不認識，所以透過科技教育可幫助學生將抽象的觀念用具體的畫面呈現在眼前加深其印象，但因為播放影片時，教室四周的門窗必須拉上窗簾，致使教室內一片黑暗，學生反映無法抄寫，甚至是有人昏昏欲睡，學習效果當然就不如最初筆者所預期的。

### 四、考試使用教育科技的困難

我國大型考試實施紙筆測驗行之多年，因此叫學生直接在電腦上作答有困難，特別是那些文化不利的學生，就像筆者先前待過的偏鄉學校，部分學生表示家中因為沒錢，所以沒有電腦可供他們學習，因此他們習慣直接在紙上作答，然而補救教學評量必須在時限內完成電腦作答，對他們而言，光看螢幕的字體就覺得不舒服，更不用說完整看完題目認真作答了。

### 參、教育科技在教育實踐上的省思

學校要引入教育科技，在科技的軟硬體方面，就必須要能夠穩定且足夠，並且符合學校的文化樣態，例如學校的制度文化、鼓勵師資培訓、教材開發創新、重視課堂環境的布置，以及積極經營教師社群等。

教師操作教育科技，必須是能夠熟悉與掌握的，並且重視教學現場的狀況，善用教師的能力與時間，積極參與教師社群，願意配合學校共同付出心力，體驗科技的教學價值。

針對學生面對教育科技方面，教育現場的布置、多媒體教學需要不斷地修改，使其符合教育的需要，方能使學生的學習效果提升。

增加偏鄉學校的科技軟硬體，使學生有電腦可學習，習慣看電腦螢幕的字體，並在時限內完成電腦作答，減少偏鄉學校學生考試使用教育科技的困難。

### 肆、結論

筆者因為心存福祿貝爾曾說過的：「教育無他，唯愛與榜樣而已」，所以不忘當初擔任教師的初衷。因此不管是擔任導師還是行政人員，特別著重在班級經營，除了要求學生整潔做好，讓學習環境舒適之外，更強調學生守秩序培養其素養與榮譽感，同時也重視學生的學業成績表現，畢竟「腹有詩書氣自華」，因此遇到學習低成就的學生，教師甚至嘗試各種不同教學法教導他，目的就是希望「帶好每一個學生」。

因此教師實施多媒體教學並將電腦操作技巧傳授給學生是必須的，畢竟「與其直接給魚，還不如教他釣魚技巧」讓學生終生受用，而且身為教師也該不斷的精進學習，做到自主學習，如此才能與時俱進這個社會，不會被大時代的潮流給吞蝕掉。

