



第 100 期

國立臺北科技大學 教育實習輔導暨學程通訊

發行單位：國立臺北科技大學
期別：100 期
發行人：傅遠智主任
發行日期：115 年 1 月 15 日
指導老師：程聖倫老師
編輯：黃名萱
電話：(02)27712171#4900
傳真：(02)87724044
地址：10608 臺北市忠孝東路三段 1 號
共同科館 515 辦公室
網址：<http://www.tec.ntut.edu.tw>

壹、中心公告

◆ 【教師證書申請】

一、申請時間：115 年 2 月 1 日前。

二、準備資料：

1. 教師證書申請書：需要親自簽名不能電子簽，並請留意格式，不知道怎麼填寫可以留空白。
2. 大學以上畢業證書影本。
3. 修畢中等學校教師師資職前教育課程證明書（修畢證書）。
4. 有效護照或最高學歷英文證件影本：請注意護照有效期限，過期護照影本恕不受理。北科大最高學歷英文證件(即英文畢業證書)線上申請連結：

<https://oaa.ntut.edu.tw/p/412-1008-13032.php?Lang=zh-tw>

5. 外語群或英文科的同學請繳交 B2 以上英檢證明影本。
6. 大頭照電子檔。

三、取件說明：

1. 教師證書須向教育部提出申請後，由教育部發證，作業時間大約 1-2 個月。
2. 親自領取：本人親洽本中心領取
3. 委託領取：請自行至首頁【常用表格>下載證明書代領委託書】，填寫委託書後由委託人親洽本中心代領。
4. 郵寄領取：郵寄者請附 A4 規格之回郵信封(須貼足 36 元掛號郵資)，另請自行書寫回郵地址。(投遞時摺疊或汙損之風險請自行負責)

◆ 【加科登記申請-在學期間已申請加修的同學】

一、申請時間：取得第一張教師證後。

二、準備資料

1. 教育部教師證書申請書：加科登記版本。
2. 合格教師證影本。
3. 有效護照或最高學歷英文版畢業證書影本。

◆ 【加科登記申請-在學期間未申請加修的同學】

一、申請時間：每年 5 月和 10 月。

二、申請流程及準備資料請參考本中心網站：<https://tec.ntut.edu.tw/p/412-1022-14077.php?Lang=zh-tw>

貳、教育新知

◆ 【AI 導入教學學生帶手機上課】

文 / 市立大安高職工業職業學校 電機科 張政傑

在多數歐洲國家限制學生在校園使用智慧手機之際，波羅的海小國愛沙尼亞採取截然不同的策略，不僅讓學生帶手機上課，並啟動人工智慧教育計畫「AI 躍進」(Al leap)，將 AI 技術導入教學現場，培育 AI 應用人才。

2022 年國際學生能力評量計畫 (PISA) 測驗結果顯示，愛沙尼亞在數學與科學領域及去年新增的創意思考項目，位居歐洲之冠；閱讀方面僅次於愛爾蘭，教育成績則超越許多人口與預算比愛沙尼亞更高的歐洲國家。

PISA 由經濟合作發展組織 (OECD) 每 3 年舉辦一次，評量對象為 15 歲的學生，測驗涵蓋閱讀、數學和科學等領域的素養，2025 年的評量結果預訂 2026 年公布。

「衛報」報導，數位化是愛沙尼亞教育成績突出的關鍵，當英國及其他國家憂慮手機影響學生學習注意力與心理健康而選擇禁用之際，愛沙尼亞教師則鼓勵學生將手機當作學習工具。

愛沙尼亞教育與研究部長卡拉斯 (KristinaKallas) 5 月下旬出席倫敦「世界教育論壇」時表示，愛沙尼亞高度接受各項新科技，願意使用數位工具和服務，教師也樂見其成。卡拉斯強調，「學生使用手機是為了學習」。她說明，多數學校依照政府指示，規範 13 歲以下學生如何使用手機，如下課時

間不能用手機，課堂中則依教師指示，完成必須使用手機操作的作業或練習。

愛沙尼亞的「AI 躍進」國家教育計畫，正與人工智慧公司「OpenAI」洽談授權合作，規畫於今年 9 月起，讓 16 歲和 17 歲的青少年免費使用 AI 學習工具，並計畫在 2027 年前，擴及 5.8 萬名學生與 5000 名教師，致力將愛沙尼亞打造成為 AI 教育的實驗基地。

愛沙尼亞的教師也將接受技術培訓，重點包括自主學習、數位倫理、教育公平與 AI 素養。政府官員表示，「AI 躍進」計畫將讓愛沙尼亞成為「最聰明的 AI 應用國家之一，不只是科技密集的國家」。愛沙尼亞 10 月將舉行地方選舉，16 歲以上公民將能透過手機線上投票。卡拉斯指出，若禁止學生在課堂使用手機，卻希望他們用手機履行公民義務並參與選舉，這會讓他們非常困惑。

愛沙尼亞早在 1997 年便推出「虎躍計畫」(TigerLeap)，投入大量資源建置電腦與網路基礎設施，迅速讓全國學校上網；如今，智慧手機與 AI 被視為下一階段的關鍵。

- 原文出自《好讀周報》824 期

◆ 【SEL 社會情緒學習是什麼？教育圈最夯關鍵字，和 EQ 哪裡不一樣？】

文 / 市立大安高職工業職業學校 電機科 張政傑

SEL 是什麼？

社會情緒學習 (SEL, Social Emotional Learning) 由美國「課業、社交與情緒學習組織」(CASEL) 於 1994 年提出，幫助學生發展五大面向，包含自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧與承擔決定，藉此強化其心理韌性與學習動機，變得更幸福。

SEL 為何變這麼流行？

隨網路與智慧型手機普及與疫情肆虐等，學生心理健康問題日益嚴重，多個先進國家開始推廣 SEL 以強化學生的非認知能力，因此蔚為風潮。

SEL 和 EQ 有什麼不同？

EQ 是情緒智商的總稱，尤其被商界重視，期待職場人士有良好情緒控管能力；SEL 則是一套理念與教學架構，強調學生應從覺察開始辨識與疏導情緒，關注同理心等人際互動技能。

大人也可以學 SEL 嗎？

當然可以！台師大幼家系助理教授吳怡萱指出，SEL 是一生的功課，並非學一次就終身適用，需要時時練習。教師與家長若具備良好的 SEL 能力，更能以身作則打造良好的教學環境與親子互動品質，因此成人其實比孩子更該學習 SEL 。

參、實習心得

◆ 「冷凍」不冷，熱情慢燉：我在實習路上的溫度與體悟

文 / 臺北市南港高工冷凍科實習老師 陳姍妤

一、等待花開：看見學生「開竅」的那一刻

在教學實習的這半年，最讓我刻骨銘心的，並不是站在講台上口若懸河的時刻，而是站在工配盤前，陪伴一位學生慢慢跟上的過程。

班上有位進度落後的同學，因為看不懂複雜的電路圖，一度相當挫折，甚至想要放棄。當時我沒有強迫他馬上要看懂標準圖說，而是接納了他自創的「圖解法」作為學習的鷹架，耐心地陪他練習。隨著時間推移，某個下午，這位同學突然跑來跟我說：「老師，我現在覺得圖解法好亂，我要直接看電路圖才配得出來！」

看著他從原本的依賴輔助，到後來能獨立閱讀專業圖說，甚至成為班上配線速度最快的學生，那種見證學生「開竅」的成就感，遠比我自己考一百分還快樂。這讓我明白，教育不是填鴨，而是等待與引導。每個學生都有自己的時區，身為老師，我們要做的就是提供適合的梯子，並在旁邊耐心守候，直到他們有能力自己爬上牆頭看見風景。



二、承擔：在混亂與原則中長出肩膀

實習不只是教學，更多時候是一場場「危機處理」的考試。實習期間經歷了籌備戶外教學時的連環爆：廠商遺漏入場 QRCode、電影院場地臨時取消。當下既焦慮又憤怒，但我必須強迫自己冷靜，一一打電話溝通、據理力爭，最終化解危機，讓學生順利成行。

在處理學生請假事務時，我曾經因為心軟而猶豫是否放行未聯繫家長的學生。直到輔導老師提醒：「保護自己，才能長久地愛學生。」我開始堅持「一定要聯繫家長」的原則。這些經歷讓我褪去了學生的青澀，長出了身為師長的「肩膀」。我意識到，老師的專業不只在教室裡的四面牆之內，更包含

在面對突發狀況時，如何展現出穩定軍心的力量，以及保護學生權益的決心。

三、同行：以過來人的燈火照路



「老師，我對未來很迷茫，我想讀土木，但來了冷凍科...」面對學生的困惑，以及在家長日面對家長對升學的焦慮，我發現自己最好的教材，就是我的「過去」。

以過來人的身分，分享自己當年成績優異卻選擇讀高職、從電機科跨考到冷凍系的心路歷程。我告訴學生：「人生就是一段不斷探索的過程。」現在的不喜歡沒關係，重要的是保持前進。當我看見家長因為我的分享而感到安心，看見學生因為我的鼓勵而願意再試一次，我明白了教育的真諦——我們不需要是完美的完人，只要願意成為學生意生命中真實的同行者，分享我們的跌撞與看見，就能為他們照亮前方的路。

四、結語：做一個有溫度的技職人



回首這半年，我發現，實習就是一場從「看山是山」到「看山不是山」，最後「看山還是山」的過程。

不要害怕實習中的「意外」與「挫折」，那些以為過不去的坎，最終都會成為你教師生涯中最厚實的養分。期許我們都能帶著一顆溫熱的心，去理解技術背後的人性，成為一位有溫度的技職教師。

肆、好書推薦

◆ 《奇蹟男孩》

文 / 范心怜

閱讀《奇蹟男孩》對我來說是一個學習接納和包容的機會。一開始只是為了銜接空閒時段的讀物，但當翻閱書本時，我深深被故事吸引住，小說探討的人際關係為我帶來許多歡笑與悲傷，以及對教育現場的思考。

書中的主角奧吉是一個特別的小孩，因罹患罕見的崔契爾-柯林斯症候群(TCS)，特徵是臉部畸形，包含耳朵、眼睛、顴骨和下巴，多年來為了治療經常進出醫院接受手術。即便如此，還是能明顯看出奧吉的不同，因此奧吉一直以來都是接受在家教育。但隨著年齡的增長，在奧吉即將升上小學五年級的那年，他的父母決定讓奧吉就讀一所主流的私立學校，好讓他可以讀到中學。剛入學的奧吉因為相貌而被同學們疏遠，但慢慢的，他也結交到一群知心好友。

我覺得這本書最令我驚豔的是作者描述故事的方法。作者用不同角色的視角寫故事，這讓讀者可以理解每一個人物苦惱、憐憫又釋然的想法與情緒。其中，書本也有細寫奧吉與朋友的關係，朋友之間從友好到矛盾，最後互相理解彼此和好。作者用細膩的情節刻劃友誼。同時我也為書中描寫的現象感到失望，書中的壞同學其實從來沒有接觸過奧吉，他們只因看到奧吉的長相與自己不一樣就無緣無故欺負他。事實上奧吉是一個非常幽默又聰明的孩子，他的堅強和勇敢最終也感動所有的人。

《奇蹟男孩》對我而言，不僅僅是一本小說，更是一堂深刻的省思課。奧吉在升五年級時從在家教育轉入主流學校，他所經歷的排斥與最終的接納，揭示了校園環境對學生意願塑造的責任。這提醒我，在未來的教育現場，我們必須主動去面對「差異」所帶來的挑戰。如同校長圖希曼先生強調：「奧吉無法改變他的臉，但我們可以改變看待他人的方式」。這種將接納視為一種主動選擇的態度，是身為(未來)教育者的我們最需要傳遞給學生的。

奇蹟男孩為我帶來的不僅僅是不要以貌取人的觀念，更重要的是展現面對困境與不理解的態度。奧吉並不是沒有為自己的容貌自卑傷心過，但他清楚地知道他並沒有錯，不需要為那些無關的人改變自己。他的態度與精神是值得我們好好學習的地方。並且，作為老師，我們也有責任引導孩子們看見差異背後的珍貴，並選擇善意，共同創造一個充滿奇蹟的校園。

伍、好片推薦

◆ 《自殺通告 Deadline》

文 / 賴沛妤

從《自殺通告》汲取教育勇氣

近期臺灣電影《自殺通告》以私立名校為故事背景，電影中的「恩善中學」是一所完全以成績和排名作為唯一標準的高壓學校，將所有學生不分需求和特質的，以成績表現分班排名，揭露了在「成績至上」主義下，師生所面臨的集體困境。這部電影不僅是一部懸疑片，更是對當前教育現況的一記警鐘，電影中部但已呈現了學生的視角，也描繪了身為教師的心情。在現實生活中身為實習教師的我，也剛從學生身分轉換為教師身分，看完這部電影有了從內而外、極為深刻的省思。

制度難題：誰是「共犯」？

電影最引人深思處，在於揭示了「共犯結構」。導演指出，校長、老師、家長甚至學生同儕間，都可能在不知不覺中，默默成為推動成績主義的共犯。學校以成績排名為唯一標準，迫使學生將競爭視為常態，也同時出現集體霸凌、排擠等惡性競爭；而匿名通告正是體制下，學生絕望與抗議的極端求救訊號。這讓我們反思：當教育只剩下分數時，我們如何平衡學生的心理健康與生涯發展？

教師的覺醒與抉擇

面對「誰能扭轉改變？」的提問，電影暗示答案不是單一一位英雄，而是每一位身處其中的教師。有一派的人認為：社會的問題讓社會來教，但身為教育者，必須有堅守道德的勇氣：田老師呈現出教師應具備的正義感與良知。在體制的高壓與沉默中，她選擇介入並追查真相。這鼓勵身為實習教師的我，在發現學生問題或制度不公時，必須保有介入的勇氣，將教育理念化為實際的輔導行動，即使制度難以一夕打破，電影中的校長，也在危機中自省，暗示了身為教師，即使是在行政科層體制中，也仍要有回頭和糾錯的勇氣。

教師恆溫的愛

電影中的黃老師有著溫和、務實的個人特質，在校內扮演壓力鍋下的特教老師和課業輔導班導師，負責處理學生的情緒問題和學習問題，對於特殊生們來說，黃老師是有如太陽般溫暖的存在，給予特殊生許多情緒支持與陪伴理解，對比田老師主動出擊的『英雄式』勇氣，黃老師的角色則讓我們看見了校園中默默承受壓力、掙扎著想幫助學生的『凡人式』堅持。對於實習教師的我而言，領悟到：「我們不一定能成為鎂光燈下的英雄，但我們每天微小的專業與溫柔，才是教育現場中，最真實且持續的力量。」教師們的一份同理心、一個關切的眼神，都能成為學生對抗絕望的堅實力量，在黑暗中敲出

一個破口讓陽光亮黑暗。

被「分數」量化的教師價值

在電影中也特別描寫了校內教師評鑑制度，同樣是以班級學生成績表現作為教師教學的評分標準但對於特殊輔導班的學生和導師而言是相當不公平的。這不但讓黃老師在工作上受到不公平對待，也使黃老師的身心健康也出了問題，他輕輕地說了一句令人鼻酸且深思的話：「我真的很需要這份工作...」，這也深刻諷刺了現今社會大眾對教師的價值觀。過去，教師被視為「傳道、授業、解惑」的典範；如今社會卻傾向將教師視為「服務提供者」，這種傾斜的普世價值觀，過度重視學習產出效益，卻忽略了教師與學生努力耕耘的過程，如：學生身心健康、品格的養成、情緒支持等等...，電影中黃老師的困境便成為大部分盡職教師的縮影。這部分，再次提醒著我：「教師真正的專業價值，不應只是單薄的分數，而是他對每一個學生的個別關注與陪伴、情緒支持，以及在制度縫隙中為學生爭取生存空間的人性化堅持。」

青少年自我價值的認定

在升學主義的校園中，每位學生用「考試成績代表一切」的標準評斷自身的努力，換來的並不是往明確目標邁進的動力，卻是無盡的壓力與自責，甚至為了目標不擇手段，重複上演沒有底線的犧牲，孩子在這樣的環境下成長，在心中逐漸形成錯誤判讀自我價值的依據，也紛紛賠上了自己的身心健康，這呼應了電影宣傳標題：「你不覺得，這個世界很荒謬嗎...？」，其實這是來自校園中某位學生的心聲，他因為在學業上找不到成就感，漸漸發現自己喜歡種花種草養育生命，也決定鼓起勇氣「擇己所愛」，不再繼續讀書考試升學，做自己喜愛的事。這份對生命的熱情，與身邊周遭的同學形成了強烈對比，這份諷刺，正是我們必須思考的：追求熱愛與熱情，竟需要如此巨大的勇氣？身為教師，看見這樣的亂象，必須告訴學生成績可以被修正，但自我價值是恆定的。

透過電影，給自己的期許

《自殺通告》傳遞出一個重要的訊息：制度的難題難以一蹴可及的改變，但希望就存在於每一個願意為學生創造「小小破口」的個體。黃老師的角色，給予學生許多情緒支持與陪伴理解，有如太陽般溫暖的存在，這份「恆溫的愛」正是身為實習教師最應該學習的力量。教師們的一個同理心、一個關切的眼神，都能成為學生對抗絕望的堅實力量，在黑暗中敲出一個破口讓陽光透進。

期許所有實習夥伴，在面對僵化的教育體制時，都能堅守教育的初心，選擇將學生的生命健康與人格、品德發展置於分數之上，用溫柔與專業成為那個阻止悲劇、扭轉教育價值觀的關鍵力量，共勉之。



片名：自殺通告 Deadline

導演：周冠威

上映時間：台灣時間 2025 年 11 月 7 日

發行商：威視電影