



國立臺北科技大學 教育實習輔導暨學程通訊

Teacher Education Center, National Taipei University of Technology



發行人：張嘉育 主任

期別：第 58 期

指導老師：林宜玄

總編輯：邱莉華

本期主編：王瑤琤

編輯群：王瑤琤、邱春根、楊君儀、簡杰士(依姓氏筆劃順序排列)

發行所：國立台北科技大學師資培育中心

發行日期：99 年 01 月 29 日

地址：10608 臺北市忠孝東路 3 段 1 號

電話：(02)27712171 轉 4000~4006

本刊同時刊載於師資培育中心網頁

<http://www.tec.ntut.edu.tw/files/11-1018-896.php>

目 錄

一、中心公告

國立臺北科技大學師資培育中心九十八學年度第二學期行事曆.....1

教育部函文.....2

二、實習心得

南港高工實習學生—王瑤琤.....4

大安高工實習學生—楊君儀.....6

聖心高中實習學生—簡杰士.....7

新竹市世界高中實習學生—邱春根.....10

三、教育時事

公職考試大熱門先認清公僕難為.....11

給老師的忠告：請不要製造身懷絕技的精神病人.....11

老師為學生閱讀 提升國小閱讀層次.....12

陸生法令一旦鬆綁雙聯學位先上路.....13

2010 新聞前瞻採認學歷就業更困難14

北市 3 月辦自學學力鑑定考試費用全免14

立院審查通過禁止體罰列入教育基本法修正案.....14

四、書卷閱讀

維尼中學.....17

99 分快樂就在不完美的那條路上18

在天堂遇見的五個人.....20

人可以貌相之一別讓外貌騙了你.....21

啟發孩子的美術潛能.....22

國立臺北科技大學師資培育中心九十八學年度第二學期行事曆

月份	週次	星期							備註
		日	一	二	三	四	五	六	
九十九年二月			1	2	3	4	5	6	(2/10)導師會議 (2/12-2/19)春節假期 (2/22)春節團拜 (2/23)開學大掃除、正式上課、服務學習課程開始、 就貸生辦理緩繳學雜費手續、延修生辦理兵役緩徵手續 (2/23-3/5)加選及無紀錄之退選、大學部學生辦理學分抵免
	準備	7	8	9	10	11	12	除夕 13	
		春節 14	15	16	17	18	19	20	
	一	21/28	22	開學 23	24	25	26	27	
三月	二		1	2	3	4	5	6	(3/26)第一次返校座談會
	三	7	8	9	10	11	12	13	
	四	14	15	16	17	18	19	20	
	五	21	22	23	24	25	26	27	
	六	28	29	30	31				
四月						1	2	3	(4/1-4/9)專門科目認定申請(校友) (4/5)清明節(放假一天) (4/10-4/11)運動會(暫訂) (4/19-4/23)期中考試、期中導師會議 (4/19-5/4)期中預警 (4/30)第二次返校座談會
	七	4	清明節 5	6	7	8	9	10	
	八	11	12	13	14	15	16	17	
	九	18	19	20	21	22	23	24	
	十	25	26	27	28	29	30		
五月								1	(5/3-5/10)加科申請(校友) (5/14)期中撤選截止 (5/24)開始實施網路教學評量 (5/24)59期實習通訊 (5/28)第三次返校座談會
	十一	2	3	4	5	6	7	8	
	十二	9	10	11	12	13	14	15	
	十三	16	17	18	19	20	21	22	
	十四	23	24	25	26	27	28	29	
	十五	30	31						
六月				1	2	3	4	5	(6/7-6/18)九十九學年度第一學期網路選課 (6/12)畢業典禮 (6/16)端午節(放假一天) (6/18)網路教學評量截止 (6/21-6/25)期末考試 (6/25)第四次返校座談會 (6/28)暑假開始
	十六	6	7	8	9	10	11	畢業典禮 12	
	十七	13	14	15	端午節 16	17	18	19	
	十八	20	21	22	23	24	25	26	
	結束	27	28	29	30				
七月						1	2	3	(7/2)學期成績繳交截止 (7/23)繳交「實習心得報告」及第五次返校座談會
		4	5	6	7	8	9	10	
		11	12	13	14	15	16	17	
		18	19	20	21	22	23	24	
		25	26	27	28	29	30	31	

備註：學期二分之一為第九週結束日、三分之二為第十二週結束日；各紀念日、節日、行政機關辦公時間依行政院人事行政局規定調整

教育部函

主旨:有關99年度高級中等以下學校及幼稚園教師資格檢定考試(以下簡稱本檢定考試)相關事宜，請依說明辦理，請查照。

說明:

- 一、賡續本部98年12月25日台中(二)字第0980224791號函辦理。
- 二、依「師資培育法」第11條規定，大學畢業依第9條第4項或前條第1項規定取得修畢師資職前教育證明書者，參加教師資格檢定通過後，由中央主管機關發給教師證書。另查「高級中等以下學校及幼稚園教師資格檢定辦法」第3條及第6條規定報名資格及應繳費件，合先敘明。
- 三、旨揭本檢定考試簡章業於98年12月17日(星期四)於本檢定考試網站(<http://tpt.tcte.edu.tw>)公告電子簡章，並發布新聞稿(置於本部中等教育司網站即時新聞，網址:<http://www.edu.tw/high-school>)，且98年度師資培育之大學主管聯席會議宣導相關注意事項及法規在案，請貴校廣為傳本檢定考試相關事宜，並確實轉知符合資格考相關考試資訊及提供協助。
- 四、各校核發修畢師資職前教育證明書請務必依下列規定辦理，違反規定之學校，本部將依「大學設立師資培育中心辦法」第13條第1項規定作成相關處分：
 - (一)課程方面:請依「師資培育法」、「師資培育法施行細則」、「中等學校各校任教學科領域群科師資職前教育專門課程科目及學分對照表實施要點」、「持國外大學學歷申請認定修畢業普通課程專門課程及教育專業課程標準」及經本部核定之師資職前教育課程等相關規定，並審慎檢核師資生所修習之課程科目符合前揭規定，其「類別、學科」應與師資生擬任教學科相符，例如「高級中等學校國文科及國民中學語文學習領域國主修專長」等。
 - (二)學歷方面:如以大學同等學力報考就讀碩(博)士班學生，渠等師生需取碩(博)士班學位始具備核發修畢師資職前教育證明書資格。如以國外學歷申請者，請依「大學辦理國外學歷採認辦法」等規定查證及認定其大學學歷，有關本部列入參考名冊之國外學校，請逕至本部國際文教處網頁外國大學參考名冊查詢資料。

內政部役政署 函

主旨:重申有關替代役役男參加高級中等以下學校及幼稚園教師資格檢定考試請假一案，詳如說明，請查照。

說明:

- 一、本署98年3月10日役署管字第0985001443號函諒達。
- 二、前揭函略以:嗣後替代役役男除參加國家考試，得依規定核給公假外;參加高級中等以下學校及幼稚園教師資格檢定考試，服勤單位得依「替代役役男請假規則」及審酌下列情形辦理：
 - (一)替代役現役役男在不影響單位勤務執行，且事先經核准報名者，得核予公假。

(二)役男於服役前已報名參加是項考試，入營服替代役現役後，得核予公假。

三、本(99)年高級中等以下學校及幼稚園教師資格檢定考試，教育部訂於3月7日舉辦，請轉知所屬服勤單位及役男參加是類考試，得依上開規定核給公假。

教育部函

主旨：各師資培育之大學當年度大學部應屆畢業之師資生，如錄取期她師資培育之大學碩、博士班擬繼續修習師資職前育課程，請依說明辦理，請查照。

說明：

- 一、依本部98年12月15日師資培育審議委員會第73次會議決議辦理，並補充說明本部98年7月7日台中(二)字第0980111905號函(諒達)意旨。
- 二、各校當學年度大學部應屆畢業師資生如考取本校或他校之碩、博士班，其擬繼續修習職前考育課程者，應依錄取學校學則及考育學程甄選、修習與學分採計等相關規定辦理。
- 三、惟各校如顧學生權益並經審慎評估後，同意本校或他校應屆畢業師資職前教育課程，依本校學則及教育學程甄選、修習與學分採計等相關規定辦理施行。
- 四、前揭師生移轉資格繼續修習師職前教育課程，須確認轉出與轉入兩校同意，及兩校均有經本部核定培育相關之類別與學科，轉出學校不得再辦理師資生缺額遞補，並應由轉學校妥為輔導師資生修課。



南港高工實習學生 王瑤琿

對生命的驚嘆與省思，重新思考教育的意義

實習至今已將近尾聲，實習對於我來說，真的是一個難能可貴的經驗，一切從學生跟我的相處，教學及行政工作的推行，令我逐漸瞭解教職工作的意義，他不同於其他工作的貢獻與成就，看著學生們成長學習，我也從他們身上獲得許多反省與成長，這半年的實習工作中，對於南港高工也有了一定程度的認識，這半年來，學校的主任或是老師對於實習老師都頗為照顧，校內之行政團隊也相處融洽，並且分工合作，氣氛十分活絡，校內注重學生之升學與技能之表現，我在實習的過程也觀察出許多老師之間的互動與學生間的情誼大多熱絡而緊密，雖說也少有摩擦，但在許多實習工作得進行上，老師們都給予許多指導與協助，對於我在未來教學上或是行政工作上，都有所幫助，也希望在修習教育學程，並經過半年實習過後，能夠如願考上教檢，通過教甄，成為正式的「王老師」

(一)學校簡介

這段實習的光陰，令我對於南港這個區域，從陌生到熟悉，過去幾乎從未踏進南港這個台北市邊緣的區域，曾經對我是遙遠的，但因為港工的實習生涯，令我與南港結下了不解之緣，實習了半年的南港高工位於南港區南港路、興中路、重陽路與惠民街間，緊鄰南港軟體科學園區，校地廣達 10 餘公頃，學生使用面積每人達 35 米平方，為台北市首屈一指。廣大的、花木扶疏的美麗校園，讓人一踏進校門就會有一種寬闊、舒坦的感覺，培育出開闊心胸的工業科技人才。目前除擁有寬廣的校地、完善的軟硬體設施，更擁有精良的師資、多元化的班次，設有日間部、夜間部、實用技能學程、國中技藝學程、成人教育技訓班及綜合職能班等，是一所莘莘學子心目中理想的高職學校。

這片校地，原是東區體育場的預定地，民國 59 年，台北市教育局為配合國家第三期經建計劃，培養工業技術人才需要，將其變更為市立工專預定地，民國 66 年 7 月首任校長楊啟棟先生奉命籌備，民國 67 年完成「教室大樓」、「實習第一工場」，5 月 20 日正式成立設校，同年 7 月參加台北市高職聯招，招收「重機械修護科」、「模具科」、「鑄工科」、「儀表修護科」、「配管科」、「建築科」等 6 科 12 班，為南港高工開啟了新頁，注入新生命。又於民國 68 年 7 月增設「汽車科」、「電器冷凍科」、「電工科」、「機工科」等 4 科 8 班，民國 69 年 7 月增設夜間部 7 科，使得本校成為一所同時兼具日、夜間部，設科最為完整的高級工業職業學校，也為我國培養各種基層人才，奠定工業發展基礎貢獻新的力量。另於 93 學年度起招收綜合高中 4 班，提供更多元的學習試探及生涯之進路。

(二)行政實習心得

我的行政實習工作，可區分為兩個階段，第一階段是實習的前三個月在學務處協助行政工作，第二個階段則為實習處，在學務處之行政工作較為繁雜，但與老師以及學生的互動極多，每一天中午或是放學都要跟學生一同準備工作，不論是校園內海報的製作，各項活動之舉辦，都與校內之學務處息息相關，因此在學務處的行政工作中，讓我受益良多，雖然忙碌辛苦，但是卻讓我學到許許多多辦活動需要注意的小細節與準備之事項，

在於人事之處理上，也可以充分掌握自己的角色與職責，而對上是校長與主任，對下則是學生工作之分配與規劃場地等等事項，因此在於學務處之工作令我更能夠掌握校內行政與活動推演等等..過去從未經歷過的經驗，讓我成長許多，然而再於後半階段再於實習處之工作，則以學生之技能檢定與校內選手之登錄為主，在於實習處之工作，讓我深刻瞭解「隔行如隔山」這句話的意義，整理選手各項競賽之照片，看到同學們修理家電、汽車摩托車修理、電線工程等等這些都是專業阿，哪怕是修大同電鍋或是電風扇，這些都是特殊的專才，不是人人都會的，這也讓我深深體會，技職教育的意義在哪，學習專業技術是很重要的，更是他人無法偷走的技能，所以看著同學們努力考試或是測試的照片，都讓我內心深深感動。

(三) 導師實習心得

看著學生的成長，雖然我只是個實習老師，卻也頗有成就感，她們都是非常聰明的，看她們努力往前，不斷進步的過程，都是成長的軌跡，而我因為實習的緣故，恰巧有機會一同參與，跟同學們相處的過程，看到大家都一同努力，一同學習，並且相互合作，帶我的老師-廖美雯老師也給予我非常多的協助與建議，讓我很快就可以跟同學們打成一片，他們從起先對我的不信任，到後來的無話不談，甚至會跟我分享他們的心事，不論在於感情上、學業上、生活問題或是家庭關係等等，都願意告訴我他們的困境與想法，我想在於這實習的半年當中，我所得到的不一定比付出少，得到學生們的信任與依賴，從跟他們輔導(聊天)過程中，我發現許多孩子父母離異，有些同學的家庭關係常處在緊張狀態，令我從心裡感到不捨，只希望自己能夠盡力幫助他們解決問題，我想班級經營精神就在當中，學期當中也可以發覺同學對於自我要求的程度都不盡相同，很多學生都表示他們考的不盡理想，卻不知努力的方法，但未來的挑戰只會增加而非減少，從考試的結果也看到很多學生都很認真，也得到良好的成績，這就是給予學生的自我回饋吧，所以我想老師應該適度提醒學生要有正確的讀書態度，並鼓勵同學們之後的考試都會有更好的表現。

(四) 教學實習心得

跟課的過程讓我對於教學方法重新省思，如何把煩悶的課程，變成活潑的教學現場，讓學生不因枯燥的課程而睡著而減少學習的興趣，並從聽老師講解圖學的過程，讓我了解教學示範的秘訣，跟同學之間的互動與教導跟示範教學的方法，都是未來在教學現場可以使用的教學方法，當我有機會上台試教時，我也會盡力去準備，並給予學生最容易了解的學習方法，希望可以把自己所學，正確無誤的傳達給學生，幫助他們進入建築的領域。

(五) 研習活動心得

這學期目前為止僅參加校內舉辦的中等學校教師輔導知能研習，主要討論題綱為情緒障礙，並探討對於學生輔導需要注意之事項，並且對於校園環境帶給學生的身心狀態影響，不僅是師長需要多加關心，學生同儕之間的相互扶助，都是輔導所可以引用之力量。最後希望大家以後都能順利成為具有專業素養且擁有無比耐心的老師！

沒有經過反省的人生，是不值得活的人生。~蘇格拉底~



大安高工實習學生 楊君儀

(一)實習學校簡介

創立於民國 29 年 4 月 18 日，日治時期原為「臺北商工專修學校」，初設機械、電機、商業三科，民國 47 年正式改稱「臺北市立高級工業職業學校」，並配合社會經濟型態改變，逐年增設機工、電工、電子設備修護、汽車修護、印刷、建築、化工、機械製圖、建築製圖、板金、電器冷凍修護共 11 科。民國 70 年 9 月 1 日校名奉令冠以行政區名，改為「臺北市立大安高級工業職業學校」。88 學年度起配合新課程的實施，板金科轉型為具工業設計特色的製圖科，附設進修補習學校遵照「進修及補習教育法」，校名改為進修學校。民國 90 年 8 月，本校開始試辦「綜合高中部」，招收綜合高中學生 4 班。民國 91 年 4 月，新建「學生活動中心」落成。

大安高工為配合國家教育政策及本市人力發展的需求，目前辦理的學制有以下 6 種：1、高職教育：2、綜合高中：3、綜合職能班：4、進修教育：5、合作式技藝教育班：6、成人教育班。大安高工暨附設進修學校；日校現有工業類科 10 科，三個年級共 58 班，學生 2300 人；綜合高中 12 班，學生 466 人；綜合職能班 3 班，學生 41 人；進修學校工業類科 6 科，三個年級共 26 班，學生 902 人，合作式技藝教育班 11 班，學生 333 人，成人教育班 7 班，學生 131 人。

大安高工學生程度良好、學風純樸，專精技能學習，參加、全國技能競賽，歷年均有着出色的表現，多人曾代表國家參加國際奧林匹克技能競賽，並獲得獎牌。畢業生自願升學之外，有意就業的，都能順利就業，而創業有成的，更遍及全國。

(二)行政實習心得

在行政實習方面，大安高工是安排我們每個月輪調到不同的處室，這樣才能了解各處室的運作。除了協助各處室的工作外，若學校有辦理大型活動，也都讓我們參與，例如：代理教師甄試、計劃撰寫、各種會議及研習的籌辦。同時在這學期剛好建築科爭取到均質化計畫的經費，科上更是辦了大大小小各種活動，其中最大型的是協辦第五屆的土技盃，另外還辦理了五場對家長的技職教育研習，及 7 場對國中生的技職教育體驗營。雖然籌辦各種活動真的很累，但是從中真的可以學到很多事，而且很多是光是用想的都很簡單，真的開始做了才會明白其中有許多瑣碎的細節需要注意。

(三)導師實習心得

在導師實習方面，跟著輔導老師觀摩班級導師工作，包括監督早自習及外掃工作主持班會週記批改…等。實習這段時間下來，發現所有的導師工作都必須先建立在與學生互信的關係上，才能維持良好的班級經營，與學生建立了信任的關係，在之後與他們溝通或是學生做錯事要糾正他們時，學生才能明白我們是站在為他們著想的出發點，而不是為了處罰他們而處罰他們。

這幾個月先後參與了不少活動，包含校外教學活動、運動會、班際籃球賽、土技盃比賽，經由這些活動，讓我有機會在練習及活動過程中能和學生多聊聊，也對每位同學的個性、未來遠景、需要協助的地方有更深層的了解。和學生的相處大多是很愉快的，但是半年真的有點短，常會希望可以在時間內多教會他們些什麼，或是改變他們些什麼。但是真的很慶幸跟到的班級學生及輔導老師都給我相當大的配合及協助，讓我能有更多

的熱誠繼續往教師之路前進。

(四)教學實習心得

本次去大安實習，教學實習方面，因為輔導老師希望能讓我藉由實習的這段期間補足原本較不足的地方，因此讓選擇讓建築背景的我，教授屬於土木方面專長的測量實習課程，這對我來說是很大的挑戰，因為要教學的都是自己不熟悉的東西，所以要花更多的時間去準備，又很擔心學生如果在課堂中發問，自己卻答不出來，不知該如何是好。每次上台上課，都帶著極度戒慎恐懼的心情，雖然壓力很大，但是這段時間經由旁聽課程、準備教材、教學、回答學生問題…等過程，讓我對測量這個科目有了通盤透徹的了解。現在終於能體會所謂的「教學相長」，當老師真的和當學生大大不同，以前當學生時，讀書都是看過去差不多理解就好，但當老師真的話，若沒有完全了解真的不行。真的很幸運這次實習有機會接觸到不同領域的東西，讓我能擴充自己專業上及教學上的能力。

(五)研習心得

這幾個月實習期間，參與了校內、校外各種不同的研習，其中包含教育行政、特殊教育、學校行政、生命教育、藝術領域及環境教育…等各種不同的領域研習。同時取得永續工程種子教師的資格。每次研習都受益良多，而且深感各學校的用心，舉辦了這麼多樣且多元化的研習，讓我們能在實習之餘吸收更多教育相關的知識。同時也感受到現今教師對教育的用心，許多老師都願意花費課餘的時間去參加研習，自我進修。這讓我警惕自己必須更努力地吸收更大量且多樣的知識，才能增進自己各方面的實力。



聖心高中實習學生 簡杰士

(一)實習學校簡介

我們學校是基隆市交通最便利的學校，校舍裡處處是美景，青山環繞，鳥語花香，也是松鼠最多的校園，在基隆飛鳳山的山腳下 稱的上是一所最美麗的學校。

而在校園裡目前設有幼稚園、國小、國中、高中還有高職夜校，充分培養學生人文以及科學氣息，建立溫馨祥和的校園環境，本校更以作育英才的理念教育學生。

本校前身為聖心工商是一所天主教教會學校，於民國五十八年由姚副主教宗鑑博士所創辦，於民國六十年開始設科招生，於七十九年為響應政府發展成為「完全中學」與「綜合高中」之教育理念改制為基隆市私立聖心高中，為基隆市區之莘莘學子提供完善的教育環境，提高學校教育品質，陶冶學生，是基隆市學生升學就讀之首選學校，也是我就讀高職時的母校。一想到能在母校過這半年的實習生活，讓我對未來充滿了信心，無論任何的考驗都能克服，更希望在這半年的實習中，能夠吸收一些專業老師的教學風格，活用不同老師的教學經驗，讓我能學習到更多的實際教學經驗。

(二)行政實習心得

我於八月份在聖心高中報到並開始實習，分別於教務處、學務處、輔導室三個處室實習，八月份在教務處協助一年級新生報到和註冊手續，期間還列席參加了校務會議、教務會議及導師之月會等。

九月份起首先是導師實習的開始，實習的時間是在早自習、朝會、打掃並與不同班級學生相處，並要了解班上之每位學生之狀況，再由教師帶領我進行教學實習，吸收不同的教學方式，並嘗試撰寫教案，準備教材及教具。

十月起和十一月從教務處轉到學務處除了有少部份的教學課程及授課之外其餘時間在學務處協助教官處理相關的業務執行工作，做好教官及學生的溝通協助之橋樑。

十二月及一月份轉到輔導室實習，因現在的學生都是父母的寶貝，在管教上不能打也不能罵，遇有狀況都需要輔導室輔導，現代的單親家庭又比較多，輔導的工作難免會遇到困難，而這又是一種另外的學習，如何讓學生與你分享及溝通也是一種挑戰，用心的學習老師對學生的關心和期望，讓學生能感受到師長對他們的關心，更要有耐心還有愛心去關懷他們，要保持輕鬆愉快言詞幽默還有和藹可親的態度，有朝氣、負責任協助學生解決困難的一顆熱忱的心。

(三)導師實習心得

以我個人而言，擔任導師已有多年經驗，但由於我是在高職學校，也許在管理方向和普通高中會有一些差距，但我想只要是學生尤其是在這個階段的學生可能發生的問題，相信在任何一個學校都會產生。曾經在一個導師研習會上，和我們同一組的一位導師提到說，學生外出郊遊不幸發生意外，究竟導師該不該負責任的問題；以學校立場而言，期望班上舉辦的活動，導師最好都能跟著，以免發生事故時家長怪罪學校…。當研習會結束後，有位剛從研究所畢業初任導師的年輕老師說，他覺得當導師的責任過重，好像隨時都要擔心學生出問題，學生不出問題是導師的福氣，學生出問題就像在考驗導師如何處理。如果導師可以選擇當或不當，他還是願意選擇不當。從這個例子可以看出導師難為之處，更何況這只是導師工作之一、二罷了。記得我初次帶領班級時，真是滿腔的熱血，除了覺得應該把學校託付的工作做好外，還要做個受學生愛戴的老師，後來才發現，只要能做到不讓學生恨你已經是相當不簡單的事了。基本上導師仍需要管理學生，使學生能符合學校的要求，這其中接觸、輔導多了，學生便覺得導師囉唆、討厭。所以一個老師，尤其是導師，要做到管教學生還讓他們心存感激你的教誨而對你愛戴不已，實在不是簡單的事。

過去的學生幫老師做事是一種榮耀，現在的學生，你請他幫忙做事，有時會讓他們認為你在佔他們便宜，甚而要求你能給其記功獎勵。所以當我們需要學生幫忙做事時，應對學生的性格充分了解，選擇好適當的人選，方能避免不必要的誤解。總而言之，現代年輕人的特色便是較為功利、好享樂、重視外表且眼高手低，往往你問他們將來要做什么，他們回答你的可能會比較偏重物質享樂這方面的內容且重視自己的權利而忽視義務。但若與成人社會相較之下，學生較為純真，較重感情，這也是學生們可愛的一面，也是值得肯定的一面，站在這樣的基礎上，我們來了解學生，來掌握各班的優劣狀況。另外，利用個別談話也是掌握班級狀況很好的方式，老師們須以客觀的態度來面對從學生那裡獲得的訊息，如果完全照單全收，有時反而適得其反。例如：中學階段的學生較為情緒化，倘使他個人對某個同學印象不好，便會以其主觀的認定來形容那位同學，所以當教師的，一旦接受到學生的訊息時，一定要先予過濾，不必急著把情緒也參與在裡面。

了解學生是一段很長的過程，雖說當老師是一件辛苦的事，尤其是擔任導師的工作，

但是一旦我們願意對其表達關愛，學生也一定能慢慢的感受的到。在過程當中，也許他們會認為你囉唆，管的太多，但同時他們也在觀察，觀察老師是否真的關心他們，觀察老師是否值得信賴，學生們看起來是一個團體，但事實上，他們存在著一種孤獨的心理，有屬於他們自己的內在世界，這個世界不見得都會讓同學來分享，尤其是對自己的問題感到迷惘時，他會希望找一個成熟的人來傾聽其內在的世界及真實的聲音。青年期後期有一個很重要的任務，就是如何確立其自我角色，而老師若能將師生的關係建立好，將有助於協助學生自我了解，並突破成長的迷惘，讓人格更成熟，更穩健。

老師要和學生關係建立好，才能發揮影響力，這是大家都知曉的事，但是要如何建立良好的關係呢？私底下談話是一個途徑，但是要談些什麼呢？可從學生興趣的話題開始，學生基本資料或多或少都可透露些訊息給你，如果你能從日常生活中所觀察的現象談起，也是一種很好的方式。如：某位學生經常照鏡子，整理頭髮，如果你能以一種自然的口吻和其談頭髮，「感覺上你好像很寶貝你的頭髮…」，他將會和你越談越多，最後你會發現你對他的家庭狀況以及價值觀等都會有較具體的了解。倘使你找學生來談，一開口便是指責，且少有讓「學生講、你聽」的機會。如此一來，你想真正去影響學生或讓學生打從心裡信服你的可能性便減少很多。

一個班級的管理運作，最高的境界是：這個班級在你的帶領下，皆能有長進、適應生活、成熟成長，且也能夠愛戴你。這是一項很大的挑戰，包括我們在內，也確信這是一件不容易的事。在這種時代背景，做老師已不簡單，做導師可說更不容易，我常說導師的工作的運作是一種藝術，一種經驗的累積運作。如：學生起鬨，對於初任教師的年輕老師而言，可能是一件較難處理的問題；但對有經驗的老師而言，便不是問題。

(四)教學實習心得

在12月28日之試教教學中，我準備了很多相關之資料，教具、模型等…為本次試教做最好準備，結果是「教案」未撰寫完全讓老師非常生氣，教學時之首要步驟就是要能有一份完整且內容充實之教案，如果是寫的好，試教的過程就會很順利，寫不好的話縱然有再好的表現也是一次失敗的教學，為此讓我深深體會到教案的重要性，教案的安排是我們教學的基本，要思考如何有系統的去完成一份完整的教案，必需要兼顧非常多的方面，更要準備更多的方向，如：教具、教材、參考文獻，才能編寫一份好的教案，的確因為沒有用心的編寫教案，很容易讓我們感到教學的不順，更因為缺乏系統的組織，沒有經過深思熟慮，所以無法發揮應有的水準，而使得輔導老師對我感到失望，實在是太不應該。因為如此，我也積極去尋找一份完整的教案，並重新思考填寫之方法，更感謝老師寄來一份完整之教案範例，適時給予我方向，依老師指導方向一一按部就班撰寫，得以完成一份完整的教案，而能在寄給老師修正，非常謝謝老師對我耐心的指導，使我在撰寫教案上有很大的進步，將來也會依老師的指導，撰寫教案方式，對教授之科目，一一撰寫好的教案，這也是本次之實習最大的收穫。

(五)研習心得

從八月報到至今，學校也指派實習老師參加校內或校外研習，校內研習例如：每一次月考期間有一次全校教師研習，及專業類科研習，尚有參加北科大每月的實習老師回校由學長及現任的老師回校演講如何準備教檢資料，如何從考古題找出相類似考題的範圍及題型，藉由學長的經驗，可以縮短準備的時間及正確的方向，進而能快速及詳細的

研讀其各科出題方針，更希望讓我們能細心、用心、專心認真的準備，更能在 99 年 3 月 7 日之教師甄試中能獲得高分，考取合格之教師證書，完成我的願望，也為我的兒女立好的榜樣。



新竹市世界高中——邱春根

雖然已經在學校任教五年多了，在修讀教育學程的過程中，歷經許許多多的波折終於熬到最後的階段了。對於期待很久的教育實習也終於即將結束，這也意味著又邁向合格教師一大步了。在實習過程中有一些和之前教學經驗不同。

在八月份暑假時，就必須配合教務處忙著註冊事宜。一般教師還在休假時，我就必須要核對名冊，配合學校分發新生註冊通知單，接送新生到校註冊等等事宜。同時還要配合總務處先對書籍作清點，清點無誤時還要依據班級人數做適當的分類，以方便學生的領取。新生套量服裝時，還要很細心的去規劃動線，怎樣做才會將事情作得比較完美。這些事其實以前在帶班時都認為很簡單只要把學生帶到指定的場所，依據指示去做就能順利把工作完成，以前都是別人規劃好，我們只要照著規劃做就好，看起來好像很理所當然，但當你需要參與規劃時，你就會覺得其實規劃過程真的很不簡單。

依據經驗知道，只要學生註冊完之後一切進入正常教學，一些瑣碎煩人的事務都將慢慢減少。誰知，爆發 A 流感（H1N1）搞的學校緊張萬分，忙著幫學生量體溫、學校大消毒及勸導常洗手，有感冒要戴口罩等等的防疫措施。讓學校的行政作業人忙翻天，深怕出意外影響到學生的健康，印象最深刻的是，當班級面臨停課時，一些繁雜的行政作業實在有夠累人。必須通知每位學生家長，同時要對學生家長做衛生宣導，還要在停課五天中，每天都必須去追查每位學生的健康情況，真是難忘的經驗。

實習老師在學校裡工作很繁雜，代課、代班導師等等的工作都是少不了實習老師，代到好的班級真輕鬆，若代到比較皮的班級還真是辛苦。

其實，實習半年對於我來說沒有收入的半年是很難煎熬的半年，又要面臨教師檢定其實也無心在實習，所以這半年其實都在很忙碌。一方面書也沒讀到，實習也沒學到多少，真的這半年實在是很無助又無奈。

公職考試大熱門 先認清公僕難為

更新日期:2009/12/26 11:38 (中央社記者葉素萍台北 26 日電)

98 年地方特考今天登場，今年有 10 萬餘人報考，創歷年新高。受大環境不佳影響，穩定的公職相當熱門，近年各項考試人數頻創新高，但考選部認為，考生應先了解公務生涯真實面。

不只是地方特考，今年高普考報考人數也破 12 萬人，創 10 年新高，公務員高考一級暨二級考試報名人數也創歷年新高。公職考試熱門程度，由此可見。

相較於民間企業新鮮人起薪水準倒退、大學畢業生起薪可能只有新台幣 2、3 萬元，公務員薪資水準著實讓一般民眾稱羨。

根據考選部資料，公務人員高考三級筆試錄取後，受訓期間就以委任五職等敘薪，本俸約 4 萬 2000 餘元，一旦訓練及格拿到考試及格證書，就以薦任第六職等敘薪，本俸增為 4 萬 4000 餘元，通過普考的公務員，本俸也有 3 萬 5000 餘元。

不過，考選部官員指出，很多考生是因為起薪水準高、工作穩定等原因報考公職，卻沒有事先了解公務生涯真實的一面，以致於千辛萬苦考上後，入了公門，最後大失所望。

考選部官員表示，現在公務人員業務量較以前增加 2、3 倍，一方面是因為行政院人事行政局配合推動總員額法修法，管控各機關人事員額，一方面是人民對現在公務員服務品質有高度期待，無形中也讓業務量增加，這一點從中央聯合辦公大樓晚上 8、9 點還是燈火通明的情況可以看出。

考選部官員指出，先前考選部赴北中南區大專院校辦國考座談時，就有學校老師建議，應該告訴學生們公務人員真實的一面，而不是只講待遇好的一面。

考選部打算先從特考著手，未來像調查人員或司法特考考試應考須知將詳述工作特性，否則考生考上分發後，發現真實與想像差距甚遠，不但造成考試資源浪費，對應考人生涯規劃也是虛擲。

給老師的忠告：請不要製造身懷絕技的精神病人

更新日期:2009/12/24 15:31 文／彭昱融



「我問我兒子，如果爸爸得了 H1N1 死掉怎麼辦？如果是媽媽怎麼辦？如果不小心都死了你怎麼辦？」這天，上古典宗教學概論的屏東美和技術學院助理教授、牧師劉清虔在晚餐桌上與妻兒情境討論的生死教育，全場老師們如沐春風。

明年開始，全國將有三百三十所高中實施生命教育必選課程。受過完整生命教育師資培訓的老師，就成為最重要的生力軍。這群老師重新變回學生，兩年要修滿二十三學分專業課程、四學分體驗工作坊、以及兩學分靈性培育課。

經歷母親過世的唐偉玲，則在生死關懷課堂作業「一封給過世親人的信」中大哭，

發現自己對母親有許多未處理的思念與傷痛。她在導師鼓勵下鼓起勇氣邀請兄弟姐妹一起回憶母親、寫卡片、一起到母親墓園禱告。「夢裡的媽媽從失智的模樣，變回年輕自在、健步如飛的形象，」正面處理心中的思念後，失眠惡夢也跟著減少，上課情緒穩定許多。

專業課程之外，生命教育更重視老師本身的體驗、感動與觸發。例如生死關懷授課的輔大醫學系副教授王嘉銓、台中護專校長周守民安排學員到輔大醫學系參訪，認識每位大體老師與家人的故事，感受捐贈大體供解剖學習的大愛。

「要謹慎拿捏分際，生命教育要教學生的是價值思考，而不是價值灌輸，」第二期培訓結業、在羅東高中推動生命教育的主任輔導老師胡敏華提醒，「老師的思考、價值不見得就是最好。」

身為英文老師的唐偉玲，以前只要看到兒子國中英文考卷有一點錯，就會碎碎念，「你媽媽是英文老師你還考這樣？」兒子從此就算不懂也絕口不提。獲得提醒，改用鼓勵和關懷方法後，如今已高三的兒子愈來愈願意向她請教，比在學校教英文更讓她開心。「我覺得我自己像脫了一層皮一樣成長，」回顧兩年來生命教育學分班學習，唐偉玲笑著說。

一顆種子，影響一片森林。「一個生命教育老師一年至少能影響一個班，在崗位上三十年，能影響無數學生，」第一期生命教育師資培訓結業、松山高中老師劉桂光分享，「更重要的是，過程裡老師自己的收穫會最大。」

高中生命教育課綱召集人孫效智寫了一封信給全國高中校長，說明生命教育課的必要性，信中結尾引述一位集中營生還者猶太人吉諾特寫給老師們的信，值得省思：

親愛的老師，我是集中營的倖存者，我看到了一般人未見之處，瓦斯房是由博學的工程師建造，兒童是由受過教育的醫生毒死，嬰兒被訓練有素的護士謀殺，婦女被知識份子射殺。所以，我懷疑教育。我的請求是，希望你們幫助學生做一個有人性的人，永遠不要讓你們的辛勞製造出博學的野獸、身懷絕技的精神病人、或受過教育的怪人。讀寫算等學科只有在把我們的孩子教的更有人性時，才顯得重要。

老師為學生閱讀 提升國小閱讀層次

更新日期:2010/01/04 15:00 張曉宏

很難想像現在少閱讀、多接觸數位化產品的小朋友，竟然也能閱讀大部頭的小說！這樣的情況可在台北縣私立及人小學各班裡看得到。而五年忠班的班級任老師吳月貴，對於推動這股閱讀風氣可說是相當有心得。



你可能認為私立學校的學生一定都忙著準備考試，甚至連小學生也不例外，哪會有時間看課外書？事實上，及人小學的老師們能夠成功轉變孩子的閱讀習慣，也是他們始料未及的事；吳月貴認為帶領高年級學生進行廣泛且進階的閱讀，更是一項大挑戰，尤其是現在小學生多依賴數位圖像來學習，要孩子們進入純文字的閱讀實在困難。在這樣

的過程當中，如何挑選進階書籍成為了關鍵。

吳月貴如何開始她的「說書計畫」？她提到：「我在閱讀完沈石溪的系列小說，就被他的文字所吸引。我有了初步的想法：何不先將我看過的文學小說朗讀給學生聽，再以投影機呈現摘錄的片段文字，讓學生了解文字魅力所在。而且，我這個讀理工科都會被吸引的動物文學小說，相信對不愛看書的小孩，絕對是最適合的『進階書』。就這樣，我開始進行我的『說書』計畫！」

接著她發現不論孩子多大，「愛聽故事」當真是人的天性！她嘗試利用一年的時間，每二週挑一節課講述一本適合高年級閱讀的小說，也許是將全部的故事概說完畢，或是只是說到一半，賣個關子，說到緊張處而打住，接著讓他們自由閱讀班上輪流傳閱的班書。目前及人小學許多學年總會為孩子選購課外讀物。

吳月貴在說故事的過程中，總是享受著全班同學聚精會神的專注聆聽，欣賞學生臉上表情隨著故事情節起伏而變化著，更滿足說完故事時全班如雷貫耳的掌聲填滿心中的成就感。

這樣的感覺激勵她繼續進行這樣形式的閱讀指導，學生皆說：「聽老師說故事是一大享受呢！」後來吳月貴也開始大量閱讀一為她的學生閱讀。沒想到的是，這樣的教學形式竟使全班閱讀的層次提升，連家長也參與打造書香的氛圍。

最近吳月貴又推薦給學生最新的奇幻翻譯小說：《銀翼族傳奇：曙色乍現》，理由是該系列的作者「以令人毛骨悚然的蝙蝠為題材，竟然也能寫出那麼好看的故事」，而譯者掌握本書精髓做出成功的詮釋，更能讓學生細細品味這樣的文字功力。

想試試看如何引導孩子進入閱讀天地嗎？也許您也可以試試吳月貴老師的方法，和及人小學全校師生一起投入書香世界！

陸生法令一旦鬆綁 雙聯學位先上路

更新日期:2010/01/04 04:11 [記者胡清暉／台北報導]

陸生來台相關法案目前仍在立法院審議，教育部高教司長何卓飛昨天評估，立法院即使在這個月通過，大學要在新的學年招收陸生恐怕也非常趕，可能會來不及。不過，何卓飛強調，一旦陸生的法令鬆綁，台灣的大學辦理「雙聯學位」可望率先上路。

近來傳出交通大學規劃，只要立法院通過開放陸生來台唸學位和採認中國大陸學歷，就將儘速和北京、北京清華、上海交大、西安交大、浙江大學等五所中國名校，推動「雙聯學位」。

何卓飛表示，「雙聯學位」的作法類似交換學生，台灣的大學部至碩博士都可以申請，碩博士生可在台灣讀一年、中國讀一年，取得兩邊學位。由於「雙聯學位」不涉及招收陸生細節，只需待法令鬆綁，「雙聯學位」就能上路。

2010 新聞前瞻 採認學歷 就業更困難

更新日期:2010/01/01 04:11 (記者林曉雲)

馬政府今年即將開放陸生來台就讀大專，並計畫追溯採認中國學歷，外界人士多憂心，將嚴重衝擊國內就學就業，甚至有學者發出警語，陸生來台將是國家安全的問題。

教育部規劃，初期每年開放陸生約兩千人、為大專招生總量百分之一，陸生將視為特種生，最低學費比照私校收費。中國學歷部分，則擬追溯採認到民國八十六年，第一階段採認包括中國九八五工程等四十一所大學，更已規劃第三階段將擴大採認到一百廿多所大學。儘管教育部提出「三限六不」措施，不過社會疑慮甚深，擔心磁吸效應，當台生選北大不選台大，都跑去中國，台灣高教恐被掏空，國家競爭力面臨問題。另回溯採認中國學歷讓偷跑者就地合法，也勢必衝擊國內就學及就業市場。

北市 3 月辦自學學力鑑定考試 費用全免

更新日期:2010/01/03 13:42 (中央社記者陳虹瑾台北 3 日電)

台北市教育局今天表示，將在 3 月舉辦自學進修國中小、高中職畢業程度學力鑑定考試，報名簡章即日起免費備索，報名日期為 2 月 4 日至 7 日。此外，報名與考試費用全免。

經濟不景氣、就業職場競爭激烈，不少民眾想透過提升學歷，增進就業機會。教育局表示，將在 3 月於華江高中舉辦「自學進修國中、小畢業程度」與「自學進修高中、職畢業程度」學力鑑定考試，失學民眾可經由考試取得同等學力鑑定證明。簡章及報名表可至華江高中警衛室免費索取。

在「國中、小畢業程度」方面，將在 3 月 14 日舉辦考試。國中的考試科目為國文、數學、英語、社會、自然與生活科技，考試範圍是 98 學年度國中畢業班 3 學年內所使用的課程綱要；國小考試科目則為國語文、數學、社會、自然與生活科技，考試範圍是 98 學年度國小畢業班 6 學年的課程綱要。

「高中畢業程度」方面，將於 3 月 7 日舉辦考試，科目有國文、數學、英文、自然學科與社會學科，考試範圍為 98 學年度高中社會組畢業班 3 學年內的課程標準。

「高職畢業程度」方面，教育局表示，僅提供身心障礙國民應考。考試時間為 3 月 7 日，考科有國文、英文、社會科學概論，以及啟聰、啟明、啟仁專業科目。

教育局科長趙平南表示，學力鑑定考試不同於基測或指考。他說，考生每科達 60 分就可過關，且「可分期付款」。趙平南解釋，考生不用 1 次通過所有考科，不少考生「1 年考 1 科」。

主辦考試的華江高中教務主任陳明峰則說，高中畢業程度的考生平均要花 3 至 4 年，才會通過所有考試、取得同等學力鑑定證明。

立院審查通過 禁止體罰列入教育基本法修正案

2005-12-28 19:49 記者邱瓊平／台北報導

立法院教育委員會 28 日下午通過教育基本法修正案，除增列身體自主權及人格發

展權外，並增訂「並使學生不受任何體罰、造成身心之侵害」，將禁止體罰明訂入法。對此，教育部次長周燦德表示，這並不代表教師須在管教學生方面退縮，反而要更積極面對輔導與管教的責任。

教育部推動友善校園，但近來仍傳出不少學生遭體罰的事件，究竟體罰的定義為何，老師與家長的體認不同，實行起來的確有一些困難。不少社福團體趕在昨日舉行記者會，希望立法院教育委員會通過教育基本法修正案，今日下午的委員中，禁止體罰通過立法。教育委員會今日通過教育基本法第8條及第15條修正案，其中第8條第2項增列「身體自主權及人格發展權」等文字，明定國家應予保障；並增定「並使學生不受任何體罰，造成身心之侵害」，以將禁止體罰明訂入法。在修正第15條條文上增定：「(學生)受教育權、身體自主權及人格發展權」等文字，明定學生若遭受不當或違法的侵害時，政府應依法令提供救濟管道。教育部指出，支持校園零體罰是一貫的政策，並且反對任何以言語或肢體傷害來達到管教學生目的的作為，禁止體罰列入教育基本法修正案也符合教育部的精神，但這並不代表老師在管教學生的角色退縮，反而是要更積極地輔導和管教，同時也是尊重學生人權的表現。教育部強調，將加強宣導校園零體罰政策，協助地方政府及學校加強溝通說明，落實建立友善校園。

教育永續發展，全民共同來關心

針對教改總體檢論壇於12月17日召開年終記者會，檢討2009年台灣教育的「怨」，並提出2010年的「願」，呼籲盡速召開「教育改革檢討會議」或「第8次全國教育會議」，期透過誠懇對話與虛心檢討，全面檢討十餘年的教改成效，並擘畫教育新藍圖，教育部說明如下：

有關所提教育改革議題教育部均已推動執行中，過去幾年已累積具體的成效，但也出現一些執行上的問題，爰於97年7-8月相繼成立3個委員會，其任務及重大具體執行成效簡述如下：

- 一、「升學制度審議委員會」—為減少考生重複準備考試壓力與負擔及改進繁複之招生工作，導正考試領導教學的現象。
 - (一) 通過辦理擴大高中職及五專免試入學實施方案。
 - (二) 有條件開放符合條件之大學辦理單獨招生。
 - (三) 擴大辦理大學繁星計畫(98學年度招收1,440名學生，於99學年度將擴增為2,039名學生)。
 - (四) 擴大科技校院辦理高職繁星計畫(98學年度招收590名學生，於99學年度將擴增為800名學生)。
- 二、「高等教育永續發展委員會」—為因應國內外高等教育環境變遷，並有效運用資源及培育人才，以保持國際競爭力。
 - (一) 建議大學評鑑採認可制，並鼓勵大學辦理自我評鑑或向專業評鑑機構申請評鑑。
 - (二) 建立全面性與長期性大學生學習情形與學術能力之資訊系統，強調「學生學習成效」作為評鑑重點，並進行國際性評比。
 - (三) 建立大學人事、會計人員甄選制度，提高校長任用權限。
 - (四) 研訂「私立高級中等以上學校轉型及退場機制方案(草案)」，在「尊重市場」與「學校發展」之原則下，提供各校開放與彈性發展空間，以輔導為先，由學校依

本身條件提出轉型及退場申請，必要時方由教育部主動預警。

三、「中小學教育永續發展委員會」－針對中小學及幼稚園教育問題，進行深入研議與探討，提出對策與改進措施。

（一）建立中小學生規律運動習慣、培養終身運動技能、強化運動競技表現（如推動國中小學普及化運動計畫、建立區域運動人才培育體系）。

（二）加強國民中學藝能及活動課程之落實。

為了教育的永續發展，教育部規劃於明(99)年8、9月間召開主軸為「精緻、創新、公義、永續」之第8次全國教育會議，本次會議主要結合民間與行政部門參與的力量，凝聚教育發展的動力與方向，期全面提升我國的競爭力。大會除將檢討過去幾年教育改革的成效外，亦將研討當前重大教育議題，提升導正與策進對策，同時凝聚社會對教育發展的共識，據以擬訂教育政策白皮書、因應國際教育發展趨勢，擘劃未來10年教育發展藍圖。

在寒冬中，我終於了解我的內心深處藏著永遠的夏日。——卡繆（Albert Camus）

維尼中學 Live Show

嚴格的教學、考評制度讓維尼高中擁有超高升學率，然而維中創造卓越教育成果的關鍵，卻是教職員的創意、家長的配合，以及學生的努力。一提到美國加州，大家首先就會想到 UCLA（加州大學洛杉磯分校），但是加州一所中學的知名度也不下於 UCLA，那就是維尼中學（Whitney High School）。維中的大學升學率是全加州最高，因此吸引了大批重視子女教育的亞裔移民，它三分之二的學子來自包括台灣、香港、南韓、印度等亞洲移民。不過，吸引普立茲獎作家修姆（Edward Humes）著手著述該校的原因，並不是維中的超高升學率，而是做為一所受到政府教育法規重重限制的公立學校，如何經由教職員的創意、家長的配合和學子的努力，在升學考試之外，追求教育的卓越。

◇ 鐘聲無用武之地

維中原先只是學區裡一所餐飲學校，專收那些不升學的放牛班學生，不過，前任校長畢爾定下了「進維中，就要進大學」的改革目標。此後，學校裡有嚴格的教學、考評制度，師生一進維中，只有一個目標就是進入長春藤名校，為達此目標，許多維中學生每天過著「四四四」的生活：維持四・〇成績（滿分五分）、只睡四小時、靠四杯拿鐵咖啡提神。上下課鐘聲是多餘的，因此學校裡除了讀書聲，沒有其他多餘的聲音。

◇ 躺著上課也可以

金咪穿著耀眼的黃色長襪，用陸軍廢彈藥箱當午餐盒，仰躺在塑膠海灘涼椅上。每節課下課，她會疊起涼椅，提到下一堂課的教室。現任校長布若克對金咪的處置是：「如果她按時聽講、交作業，不擾亂教室秩序，那她要倒立上課，我也不過問。」一顆種子能長多大，要看它生長的田有多寬闊。即使校長允許學生躺著上課，維中仍舊是全加州「最乖」的學校，其他學校普遍存在的毒品、幫派、濫交問題，維中幾乎從未發生。

◇ 良師已遠，精神常在

教健康教育的樸樂老師已經因為癌症去世五、六年了，但是全校師生一直不忍心把她的遺物清理掉。雖然樸樂是教健康教育，但是在他舊的教材中卻有「禮儀小考」的題目和答案，其中包括：「麵包奶油碟應該放在你的右手邊」「只有食物份量很少，你才可以含著食物說話」「在別人家作客，你不應該幫忙洗碗，因為你是客人」。樸樂一直認為，有許多東西比成績還重要，例如禮儀。即使在升學競爭激烈的維中，這些東西仍然是師生不願忽略的部分。

◇ 物理課教你造火箭

偉大的物理學家愛因斯坦曾說過：「不是我有多聰明。而是我守著問題不放，而且，守得比別人久。」升學至上的維中，有許多只會考試的「天才」，為改變現狀，物理老師 Z 先生找到引誘學生「動手」做實驗的方法。Z 先生在一個放膠捲小圓筒裡放進會發泡的胃藥，然後把圓筒塞到一截塑膠管裡，利用發泡劑產生的壓力把圓筒彈送出去。Z

先生要學生分組製作這種火箭，發射後能打中指定目標，成績就是 A。這項實驗道具看似簡單，但涉及物理學的氣壓、動量、力、推進力、慣性原理，卻是非常複雜。最重要的是，他要學生自己動手做。

✧ 我不要當「廢物」

維中最大的問題，也是精英教育最大的問題，那就是自以為了不起。維中正在實驗中的英文課和生物課整合教學，要求學生模擬作家蘭德（Ayn Rand）的反烏托邦小說《一個人的頌歌》（Anthem）裡的社會階級。老師根據學生所做的 DNA 測驗結果（其實是老師刻意假造的），分派他們擔任模擬社會中的領導人、農夫、清道夫，以及廢物，所有職位都要掛上名牌。被掛上農夫、清道夫，甚至是廢物名牌的學生，雖然明知這只是模擬的職位，但許多人仍然受不了而向老師抱怨，甚至有家長還為他「廢物」的孩子找校方投訴。連模擬的下階層角色都讓人受不了，何況在現實生活中。自認是精英的學生第一次瞭解到下階層的痛苦。台灣空有明星學校之名，卻無明星學校之實。教職員抱怨政策束縛，家長習慣拿孩子的成績自我炫耀，有了升學保障的學生一進中學就大玩特玩。看看維中的師生，台灣的精英教育或許應該好好檢討。

（宋秉忠改寫自愛德華·修姆（Edward Humes）著、唐勤譯《明星高中 Live Show——美國超人氣維尼中學》，天下文化出版）



書名：99 分快樂就在不完美的那條路上

作者：塔爾·班夏哈

推薦者：王瑤琇

出版時間：2009 年 12 月

壹、前言

本書的內容乃是在探討完美主義究竟是什麼，以及如何才能克服完美主義的障礙，擁有更快樂的人生。如果想充分理解本書的意義並從中獲益，書中插入一些小提醒——一些值得思考的問題或想法，讓我們停下來沉思一下，因此能更透徹理解和吸收本書的內容。當我和別人討論快樂這個話題時，有兩種令人訝異的反應一再反覆出現。首先，人們常常說自己不快樂，但是當他們進一步描繪自己的生活 and 感覺時現，顯然他們真正想說的是他們並非隨時都很快樂。其次，他們會表示，我並不像他們想像中的「快樂專家」那樣，隨時都興高采烈的。當我談到我的失敗或恐懼時，他們很訝異即使有這些不愉快的遭遇，我仍然認為自己很快樂。這些反應背後的假設是，真正快樂的人完全不會感到悲傷、焦慮或恐懼，他們的人生也不會經歷挫折或失敗。看到不同世代、不同國家和不同文化都同樣瀰漫著這樣的假設，我了解一個驚人的事實：我們週遭充斥著完美主

義者。完美主義者永遠都不滿足，他們不斷設定不可能達到的目標和標準，因此打從一開始，他們就拒絕成功的可能性。無論有再高的成就——無論在學校多麼出類拔萃，或在職場上如何步步高升，都無法帶給他們快樂。無論擁有多少財富、婚姻多麼美滿、多受同儕肯定，在他們眼中，永遠都不夠好。其實他們一直把成功排拒在自己的人生之外，因為無論從客觀的角度看來他們是多麼成功，他們從來都不覺得自己很成功。

最優化主義者也會設定極高的標準，但由於他們的標準乃建立在現實之上，所以是可以達到的目標。達成目標時，他們能欣賞自己的成就，並且花時間感受成功的樂趣和自己的感激之情。從這個角度看來，最優化主義者和完美主義者最大的差別在於，最優化主義者能接受現實，當他們達成目標時，能感受到真正的滿足和成功的喜悅。完美主義者克萊爾一輩子都拚命追求成功，但由於他對成功的定義根本不切實際，所以他永遠也達不到（自己心目中的）成功，結果一輩子都不快樂。

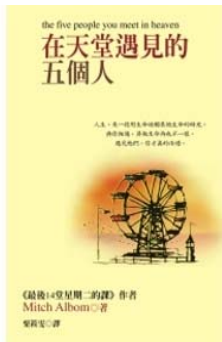
貳、心得

我一直認為自己是個逐漸好轉的完美主義者，但從來不曾意識到完美主義已經是如此普遍的現象。從書中可以發現原來並沒有真正所謂的「完美」，完美所包括的意義太過籠統而不實際，我們總是在生活當中尋求卓越，以我個人來說，我總認為自己不夠好，總認為多付出多努力，就一定可以達到我所希望的目標，但往往在不斷前進的過程中，卻忽略心中真實的感受，「我快樂嗎？」，在達到一個又一個目標過後，殘留下來的到底是什麼？總因為一個不順心，一個考試沒有通過，而痛苦不堪，毫無抵抗失敗所帶來的落寞，朋友們都說「你對自己太嚴苛了」，是的，在不斷往前的路上，我忘記什麼叫做滿足，什麼叫做快樂，我只知道「得到」會讓我快樂，但事實並非如此，「得到」只會讓我想往下個目標衝刺，永遠只想向前，而忘記看看自己已經擁有什麼，逐漸貪心到自己都有些害怕，因此在我看了本書之後，更是受益良多，我們許多思考模式必須做個改變，人生不是依賴「完美」才能夠更加「完整」，人活在世上，總是無法事事如所願，永遠停留在世界的頂端，如果不試著接受失敗，則會成為我們繼續努力的阻礙，久而久之，甚至會轉變為現在最常聽到的文明病「憂鬱症」，因此我認為學會接受自己，想要有充實快樂的人生，就必須容許自己完完整整地體驗酸甜苦辣各種情感。希望大家都能夠成為一個更快樂的人，即使只有 99 分的人生，都是值得歡樂而感恩的，人的快樂與否，未必只與「成功」息息相關，更不是金錢所能夠衡量，應該學會欣賞自己，感謝獲得的成就，才能夠讓生命更加完整。

參、結語

探討為何要改變我們的態度和行為往往十分困難，尤其是很難改掉完美主義的傾向；因應完美主義的認知治療技巧；完美主義對我個人而言有特殊的意義，難怪學生往往也認為和完美主義相關的講課內容對他們而言特別意味深長，正如羅傑斯（Carl Rogers）所說：「最私人的經驗，往往也是最普遍的經驗。」

希望本書對各位而言也饒富深義。透過這本書和各位分享了許多故事，以及其他人的故事；我希望這些故事能讓奠定本書基石的嚴謹研究和科學證據變得更加鮮活有趣。



書名：在天堂遇見的五個人

作者：Mitch Albom

出版社：大塊文化

出版日期：2004 年 10 月 27 日

推薦者：楊君儀

壹、心得感想

看完了這本書後，我深刻的感受到，很多事情真的都是這樣，所有事情的結束，其實都可能是另一件事情的開端，因為人都會從過去成長，成長後的你又將是新的開始，許許多多新的人事物，都是你所不知的，因為我們所能看見的只有現在，未來是不可知的。

也讓我明白心中留著憤怒，對我們是有害處的，憤怒會侵蝕你的心，我們以為怨恨是武器，可是仇恨卻像一把兩刃刀，也同時對仇恨他人的我們造成傷害。很多人對於自己失去的，會感到憤怒、不公平；很多人不能原諒別人，所以為了讓自己好過，選擇了——恨。但是其實對方並不會因為你的恨而有所差別，而最痛苦的還是自己，唯有真正的放下，讓自己更值得被愛，那才是最好的報復。

書裡說：「有時你犧牲了某個東西，並不代表你真的失去它」。很多時候為了自己的理想，必須犧牲，就像父母犧牲自己的時間加班工作，為了就是給孩子好的生活。所以，人就是這樣，不要對於自己所付出的當成犧牲，付出看來是失去，但是其實獲得更多。書中的主角死去，天堂的人卻告訴他：「自己的生命一直有別人的生命；別人的故事也有自己的故事。」、「死亡不僅帶走了一個人，也是和另一個人擦肩而過。」每個人都恐懼死亡，是因為人常陷在自己現在存在的這個時空，但若我們能學習讓自己活著的現在更有價值，遠遠比知道自己會在天堂或地獄來的有意義多了！在書底的兩句話，給我很大的啟發：「當你不在乎失去的時候，你才真正愛著」、「當你完全付出自己，你才真正活著」。

貳、佳句摘錄

1. 時間，不是你以為的那個樣子。死去？那也不是事物的結束。我們以為死亡就是結束。可是，發生在人世的一切，都只是開端。
2. 有時候，你犧牲了某個珍貴的東西，並不代表你真的失去它，你只不過是把它傳遞了給另一個人。
3. 我們每一個人在你的生命裡都有一個存在的理由，你當下也許不知道那個理由是什麼，而正這是天堂的功用。天堂，是為了讓你認識你在人間的一生。
4. 所有的結局也都是開始。只是在發生的當下我們不曉得。
5. 想獲得平靜，你必須先跟自己合解。



書名：人可以貌相之一別讓外貌騙了你

作者：萬劍聲

推薦者：簡杰士

壹、前言

本書分成兩部分：第一部分根據外貌特徵識別對方，書中(觀人於細、察人與形)，有人說世界上最善良的人，也有人說世界上最殘忍的人，還有人說世界上最不可理喻的人…總之對於人的看法，人們眾說紛紜，而人真是一種非常複雜的動物呢！

作為群居社會中的一分子，一天當中的時間多半都在和形形色色的人打交道，在這些人當中，有知心朋友、也有競爭對手、要想識別他們是非常不容易的，可見人與人相處是頗費心思的。但生活在這個社會上，不可避免又別無選擇和各種各樣人打交道，這就要我們每個人必須具備能看透人心的慧眼，盡量準確的判斷人、識別人、親近可交之人、遠離奸佞小人。

第二部份則是根據社交表現識別對方，其中有一篇為如何快速識別下屬真面目，管理者不能被下屬的外表看花了眼，而應由表現上抓出他的實質，看清下屬的廬山真面目。

貳、心得感想

雖然人很複雜，但並不是說不可識別，畢竟世界上任何事情都是有跡可循，有端倪可察，人也一樣，看到別人眉開眼笑，我們知道是內心開心的表現，看到對方義憤填膺，怒髮沖冠，是對方發脾氣的前奏曲，看到對方說話吞吞吐吐、支支吾吾，可想其中必有隱情或不可告人之秘密。一個人喜歡穿奇裝異服打扮另類，可得知對方個性很頑強，喜歡獨樹一格，而一個人目光呆滯、神情冷漠必是受了什麼打擊所致。總而言之，人們的外在表現都是內心情感的一種流露，只要你留心觀察，你就能練就識人心，有一種能一眼就看穿人的高超技巧。一旦你具備了這樣的能力時，你就能在周圍的環境中，識別出誰是可以改變你命運的貴人，誰將是阻礙你進步的小人，從而使自己在人際交往中做到八面玲瓏，無往不利。人也許可以控制自己的言談舉止，但絕對控制不了自己的外貌，如果你能讀懂對方的外貌，那你就了解對方的內心，在社交場合講的就是快和準，容不得你細細品味，慢慢思考，正如所謂『快人一步、勝人一籌』。

參、佳句摘錄

而做一個新管理人，要想較好較快地識別和發現人才，必須注意以下幾點：

一、聽其言、識其心志

潛在的人才大多尚未得志，他們在公司場合說官話、假話的機會極小，大多是在自由的場合下，直抒的肺腑之言，是不帶顏色的本質之言，因而就更能真實地表達他們的思想情感。

二、觀其行、看其追求

一個人的行為表現著一個人的追求，任何一個人，一旦進入了自己希望進入的角色，就會為了保住這個角色多少帶點裝扮相。只有那些處在一般中的人才，他們既無失去角色的擔心，又不刻意表現自己的機會，所以他們一切的言行都比較質樸自然。

三、析其能、辨其才華

潛在的人才雖處於成長發展的階段，有的甚至處於成長的初始時期，但既是人才就必然具有人才的先天素質，或有初生之犢不畏虎的膽略，或有出淤泥而不染的可貴品格。總之，既是人才就必然有不同常人之處，否則就稱不上人才。

四、聞其譽、察其品行

善識人才者應時時保持頭腦清醒，有自己獨立見解，不受語浪言潮所左右，對於已成名的人才，不跟在吹捧讚揚聲的後面唱讚歌，反而應多聽一聽負面的意見，人們潛在的人才所稱讚的是發自內心的，所以用人者如果聽到大家對一位普通人進行讚揚時，一定要引起其注意。因此，不以外表取人而是以才用人，是每個管理者必須掌握的識人原則。看過後的心得，提供大家參閱希望對大家有助益。

書名：啟發孩子的美術潛能

作者：蘇振明

出版社：光佑文化事業股份有限公司

出版日期：2004 年 9 月

推薦者：邱春根（世界高中）

我之所以會去看啟發孩子潛能方面的書，是因為自己要教育自己的小孩子。在教導自己小孩過程中，面臨了很多瓶頸，為了克服種種問題時就會去攝取很多資訊。無意間接觸的這本書，看了之後還覺得很有道理，值得推薦給大家分享，或許哪天有需要時還可以拿來參考一下。

在書中，第五章裡談到父母如何協助子女的美術成長，作者在書中談到兒童的可經由美術教育所培養出來的創造能力很多都是來自遊戲過程，兒童成長之後的觀察力、想像力、美感創作能力都將會優於未接受美術教育者。啟發兒童的美術天分，可將家裡情境佈置成一個美術教室在家裡可以規劃出一個區域，讓小孩在這個區域讓學生盡情去發揮。隨時可以去對自己的作品去做修正，讓創作能力提升到很自然的情境，兒童在沒有

約束的情況之下，學生會很有意願去學習。讓學生可以在家裡一邊玩，一邊欣賞自己的作品。

在學生創作過程中，家長所扮演的角色就是全力的支持學生創作，讓學生在很大的支持力之下學生會創作出讓人大感意外的成品。學生在學習的過程是極需別人的肯定及讚美，所以學生的能力是很需要師長的肯定。所以作者就說讚美是成長的酵素，而分享是瞭解後的關懷，學生都需要老師多花一點時間去聽他說，要對學生的。對學生的創作保持新鮮感，覺得學生的創意很有價值，這樣會讓學生有創作的勇氣和意願。

分享心得是和學生學習溝通的很好方式，讓學生知道你對他的作品重視程度，即使學生的作品有缺陷還是鼓勵學生要好好去創作。讓學生有向前的動力也是讓學生啟發潛能的方式，所以在教導學生的過程，讓彼此都有學習到很多東西。

