



淡江大學

教育實習輔導通訊

中華民國九十四年十月

發行單位：淡江大學師資培育中心
指導老師：呂旭亞、陳錫珍、李亭儀、陳小婷、陳偉達、郭鳳婷、范育嘉、黃瓊慧、丁柔丰、鄧麗菁、梁淑芬、陳玟玟、葉欣妮
助理：(02)2622-9751
電話：(02)2622-9751
地址：台北縣淡水鎮英專路151號
網址：<http://www.2ktuedu.tw/~tbox/>
● 助 ● 電 ● 傳 ● 地 ● 網

師長的話

青少年的憂鬱

● 呂旭亞 老師

決問題方法的當下，她嘗試用美工刀割腕自殺了。

憂鬱症在現在已經是一個大家耳熟能詳的心理疾病。電視、報紙每隔一陣子就會報導患了憂鬱症的名人。這個病在青少年之中又是怎樣的情形呢？青少年的憂鬱其實是在上一個世紀，一九九〇年代左右才被西方的醫療人員正式認定。以上所述的個案其實在國、高中之間並不少見。青少年的憂鬱症之所以難以認定是因為青春期末來就被視為是一個風暴、情緒多變的時期。易怒、退縮、情緒低落、食慾不振、睡的不好都是不足為奇的現象。難道這麼

常有的現象我們就要說他是生病了嗎？這其實正是絕大部分的家長、老師不會注意，也難以判斷。所以許多的青少年憂鬱症會被誤解為懶惰、不合群、時間管理不好，等等其他的原

青春期的情緒低迷和憂鬱，與他們這個

階段的自我發展性格有關。他們開始質疑，探索和挑戰自己原有的思想及信念。但無可避免的這個對自己及周遭人的態度會在心裡產生壓力的。新的環境，新的友伴需要適應，對自我的期許不是過高就是過低。一個對英國某地區的調查，十四至十五歲的青少年男、女孩們，五分之一有明確憂鬱的經驗。目前坊間有許多憂鬱症相關的書籍。做為新手老師可以加以涉獵，因為除了部分的學生有嚴重的憂鬱症外，其他皆可以藉助身邊的早期的偵測，真心的關切。我們關切而主動的態度將會是許多

困在低迷情緒的學生一個重要援手。

當我細聽這個高一學生所做的自我描述，在話語中我聽到了一些蛛絲馬跡：她不滿意自己，她對自己在學校的成績表現平平難以接受。她完美的性格讓她壓迫自己到一個極致，然後完全放棄。當功課的壓力大到一個程度，她就會拒絕到學校去。不管老師、同學如何的鼓勵，父母的勸說都無法改變她拒絕到校的決定。她開始請假，而請假的情況由晚到一、兩節課到一週三、四天缺席。她越來越常把自己鎖在房間，不讓別人進入。深夜母親會發現她的窗子仍透著光。不管父母如何要求，她仍無法早睡。他們認為睡眠不足是她早上起不來上學的原因。父母認為她時間管理太差讓他無法如期完成學校功課，再加上睡眠習慣不好，所以造成不到校的問題。在他們仍努力想找到解

專題報導

情緒為何低迷？

● 作者：法藍西斯·孟迪爾

我們對青少年感受到的悲慘（Bisery）了解多少？我們從類似的研究中得知（以下會討論到），這些青少年中只有一小部分患有嚴重憂鬱症或情緒疾患。更精確地說，青少年們比較容易有情緒低迷迷（demoralization）的狀況，而不是憂鬱症。

約翰霍普金斯醫院的精神科醫師傑朗·法蘭克（Jerome Frank）在其心理治療經典之作《信念與療癒》（Persuasion and Healing）中說到：

「當發現自己無法達成擺在面前的要求，同時又無法從環境中擺脫時，就會變得情緒低迷。」情緒低迷的人「清楚地意識到自己無法達成自己或他人的期望，或是無法改變情況或改變自己」。我們還能找到比這更貼切描述青少年兩難處境的論述嗎？一再發現自己處在奇怪的新的情境中，而且總是無法滿足父母、同儕及自己的期望，同時覺得無力影響結果，這時青少年要面對的問題可大了。

「為了繼續發揮功能」，法蘭克說：「每個人都必須為這種侵犯到自己的雜亂經驗強套上秩序和規律。為達目標，會從自己的經驗中發展出一套……對自己以及所處世界本質的假設，好用來預測他人的行為以及自身行為的後果。」這一套假設稱之為某人的假設世界（assumptive world）。當有些事情打亂了此人的假設世界，週遭環境就會變得無法預料，而且有點恐怖。這個人可能會覺得焦慮、失去控制、受困、無力，以及有一段時間的悲慘與憂鬱感受這就是法蘭克所稱的情緒低迷。

在認同發展的過程中，青少年的假設世界會一直被新經驗翻攪和推擠，很可能從此受到懷疑。他們花好幾個禮拜才鼓起勇氣邀請一個看



師資培育中心

榮獲

九十四年度大學校院師資培育中心評鑑
中等學校暨國民小學教育學程雙料一等



憂鬱症》心靈工坊出版社

「想要在青少年期表現正常的這種想法本身就是不正常。」而我們必須記得，路特和其他人所做的研究中，大部分的年輕人並未有過度憂鬱或「悲慘」的狀況。截錄自《我的孩子得了

（Anna Freud, 一八九五～一九八二）所說：如致力於兒童精神分析的安娜·佛洛伊德定性。小心別把這個成長歷程「醫療化」，正不時出現的格格不入感受，以及對未來的不確定性。所有的青少年都走過沮喪時光，並且受苦於過不確定及沮喪的時光。

單可以不斷地列下去，這些人能夠幫助他們走

懷、支持、有經驗的人們包圍著父母、老師、

少都有幾個人達到這些要求；他們被一群關

助他們。幸運的是，大部分年輕人在生活中多

相信他們的治療師是真誠關切，並知道如何幫

人有有效的關鍵因素出乎意料地簡單：病人必須

尋求專業心理治療患者，發現心理治療對這些

迷症狀的人們，比方那些因嚴重憂鬱與焦慮而

展出心理情緒低迷的概念。他研究具有情緒低

在研究心理治療有效性的過程中，法蘭克發

心理上的資源窮於因應。

況下，青少年才會同時面對許多危機，因而讓

時來襲」；也就是說，只有在少數不尋常的情

路特的論點，這些挑戰，調適及壓力「不會同

不需要因情緒低迷的症狀而去接受治療。但如

讀到這邊，你可能会疑惑為何大多數青少年

以及未來會是什麼樣子。

會疑慮這樣的事情將顯示出他們是怎樣的人，

人。他們對於失望和挫敗有強烈的反應，因為

上發生什麼樣的事，就表示自己是個怎樣的

（我一定會被討厭）。青少年往往假設，在身

續這般正向成就，也可能產生負向認同的疑惑

時被刷下來（沒那麼有天份）；即使獲得好成

法加入球隊（沒那麼有運動細胞）；或在試音

試失利（我不如自己所想的那麼聰明）；沒辦

不如自己所想的那麼好、受歡迎）；他們會考

對眼的人外出約會，但是卻被拒絕了（或許我

實習心得 1



他的武功比英文好！

●大直高中實習教師 范育嘉

高一班上有位學生常常看到他獨自一人因為成績而鬱鬱寡歡，看到他愁眉苦臉的樣子便不自主地想和他聊聊，問問他為什麼心情那麼差？只見他支支吾吾緩慢地說著，

「怎麼辦？我完了，沒有一個科目表現得比較好。我的人生要完蛋了！」

「不會呀！讀書和成績只是人生中的一部份，只要你有盡力就可以了，你的人生不會完蛋的。」

「怎麼不會，這些科目很重要，現在都考不好了，我的人生要完蛋了！」

「不會呀！就我所知道你喜歡畫畫也畫得不錯，可以朝畫畫藝術的這個方面發展呀！」

「哪有，我畫的一點都不好，而且你也沒有看過我畫畫，你怎麼知道我畫得不錯？」

我心頭一驚，雖然沒有看過他畫畫，但耳聞過老師說他愛畫畫，才想說拿他的興趣來安慰他，沒想到他卻無情地把我的安慰給回絕了。心理自然有點亂了分寸，不知如何繼續開導他。只是繼續對他說，「哎呀！你不要這麼悲觀嘛！這些科目的成績只是人生過程的一小部份罷了，無須過分的再意，找出你的興趣朝那個方向發揮就可以啦！」。但是，他就像是一台錄音機一樣難過地重複說著「我完了！該怎麼辦？」。而我因不知如何是好，只好放棄地離開了。

事後我找了班導師聊聊，老師也把她從他身上觀察到的事情告訴我。原來亞斯伯格症（Asperger syndrome）患者和自閉症(Autism)患者有著共通處和相異處，最明顯的不同是雖然兩者都有社交技巧的缺陷，但是亞斯伯格症患者則較自閉症患者有較佳的語言及認知能力。另外，亞斯伯格症患者的心智和他實際的年齡是有差距的（九至十九歲之間的亞斯伯格症患者，其情緒成熟度只有他們實際年齡的三分之一年齡的成熟度。），總覺得每次再跟他聊天的時候，感覺是在跟一個沒有長大的小孩子講話，但是他有時候的回答又實際到令人嚇一

跳。亞斯伯格症患者有著極高的道德標準，有一次班上私自偷訂外食被他發現，雖然老師睜一隻眼閉一隻眼的當作沒看到，只見他卻在旁邊望著大家默默地念著「學校規定不能訂外食，這樣是不對的，怎麼可以訂外食？」，而老師站在一旁也覺得怪尷尬的。當我將他悲觀的人格傾向告訴老師，老師就安慰我，不須要太過在意，因為亞斯伯格症患者也容易合併有焦慮、強迫或憂鬱等症狀。我們所須要做的就是轉移他心情不好的注意力，讓他不要過於專注在考試考不好或造成痛苦的焦點上，繼續鑽牛角尖。

漸漸地我了解到為什麼有時候他和我講話時，有時候會看著我，有時候注意力又飄到它處，玩弄一下手指頭或是其他小紙片等等。有一次很妙，他跑來跟我說：「老師你看。」，眼前我就看到他手中高舉著一根頭髮，一開始我不知如何回應他，就先看看他在幹麻，只見他擺動著那根頭髮，眼睛一直隨著那根頭髮凝視擺動著。於是我打破沉默，我問，

「這是你的頭髮嗎？」

「這頭髮這麼長，你看我的頭髮這麼短，怎麼會是我的？」

我的心理尷尬了一下，感覺自己又問錯問題了，再問之前怎麼都沒判斷一下。我又在那兒和他呆站了一下，但是仍然看到他非常專心的把玩這那根頭髮，自顧自的樣子也沒把他給我看那根頭髮的目的告訴我，而我也猜不出來到底那根頭髮對他有何意義，所以就離開了。沒想到隔天，他拿著一個上面寫著護身符的自製小信封跑來問我和另外一位同事，

「老師你看！」

「這是什麼？」，我和另外一位同事不約而同的問。

「你看」，舉高拿著信封的那隻手，讓日光燈透過信封。

「是頭髮。」，同事回答。

「是昨天那一根嗎？」，我問。

他不作答只是點了點頭，玩弄著信封離開了。我跟同事不約而同的對看了而笑，一來覺得他就像小孩那般的天真，但又對他的行為感到百思莫解。在他的世界中，除了有現實的世界之外，似乎還有一個他自己塑造出來旁人不懂的異想世界。

最近，因為學校舉辦啦啦隊比賽，每個班級都很努力的在準備排練，我們班也不例外。

但是，當我陪同他們練習的時候，我發現他是沒有和大家一起練習，而在一旁練習他所謂的「武功」，我問了其他學生，他們告訴我他是負責播放音樂的，他不用跳。但，我還是覺得很奇怪，讀了一篇網路文章後才知道，原來亞斯伯格症患者在動作的協調上有些困難，因此在啦啦隊這種偏重於模仿肢體動作的練習他無法參與，致於「武功」基本上算是他異想世界的一部分，因為聽老師說過他老覺得自己是個會武功的人。當大家練完啦啦隊之後，他還很有自信地跑來跟我說：「我的武功比英文好！」，聽到他這樣說讓我突然覺得彷彿置身在過去和現在的時光交叉口，很不合邏輯的比較，但是，也許他這樣說可以讓考不好的情緒有所紓解吧。

由於對亞斯伯格症的了解越來越多，我開始能夠調適和他相處上的挫折，記得有一次英文小考他終於及格了，我和另一位同事看到他很高興的跑過來跟我們一同分享，看到他臉上露出笑容的說：「終於及格了。」，我真的真的很替他高興。但是，心中不禁也起了一個疑問，對於一個條件上不比一般人的孩子而言，連一般正常的學生都容易感到挫折的升學方式，將這樣沉重的升學壓力放在他身上豈不是更加不能適應。到底我們應該營造一個適合他成長的環境比較好？還是為了融入一般人的生活，讓他在一般的成長環境裡從挫折中學習比較好呢？

熾熱的炎夏七月，我進入敦化國小展開為期一年的實習生活。敦化國小全校只有八個實習生，分成三組輪流在三個處室作行政實習。從七月到十一月底，我和另外兩位實習同學在教務處開始學習關於教務行政的事務。八月底開學，我分到四年級的班級，隨即展開與他們共度這一年的實習生活。

實習至今也將滿四個月。這四個月期間，從行政實習轉移到教學實習。每天都與一群四年級的小朋友相處著。前三週是我們實習生見習的時間。從第四週開始，我的實習輔導老師讓我開始試教社會課。回想起第一次試教時，前幾天幾乎都睡不好。每日醒來頭一件事情，就是開始思考這樣的課程設計恰不恰當？需不

●台北市敦化國民小學實習老師 黃瓊慧



慢反應了出來，電腦桌面上有人留下了不雅的文字，館內外的標示牌忽然有部分不翼而飛。Adia取向的學者Dreikins，闡釋了學生逾矩行為的四種目的：「尋求注意、尋求權力、尋求報復、表現能力不足」。其實在處理學生行為時，把事情看的太嚴重太複雜，反而讓問題模糊且找不到解決的方法，所以不是去處理行為，而是要處理行為背後所傳達的目的，學生在館內玩電腦遊戲的權力被剝奪，而出現的報

（轉第三版）

需要再加點什麼？會不會失去本單元的目的？就這樣懷著忐忑不安的心情開始我的第一堂課。第一堂課雖然教得不甚盡美，但是我克服了自己緊張，拋開一切的站上講台。從那一刻起，我告訴自己，我就是一位老師。所以不管結果如何，我都要讓自己嘗試一次。而每次的教學，我都會去反省自己該改進的地方，並且與輔導老師討論。當自己覺得哪裡需要改進時，會開始觀察輔導老師在這個部分是怎麼引導以及解說。甚至會結合以前在學程所學習到的方法，來加強自己的不足。隨著教書的次書增加，面對學生從一開始的慌亂緊張漸漸邁向有順序的引導整個課程。這樣應該算是有小小的進步吧。

也許實習的過程有些辛苦，有些挫折。但是從每一次的挫折中學習到的經驗卻是成為自己最寶貴的資產。唯有自己努力的嘗試才能夠讓自己在教學實力成長與茁壯。

●大直高中實習教師 丁柔丰

經過七、八月的適應，九月的開學，到現在十月，在大直的生活可以說是步上了軌道；這學期，我在圖書館進行行政實習，本來以為，圖書館與學生的互動會很少，但其實圖書館的豐富資源正等待著學生去挖掘，而我們與學生的互動也因此產生。

新學期新氣象，圖書館除了加入新的實習老師之外，還有新的主任及幹事上任，在大家的討論之下，我們也訂立了新的圖書館館規：規定不可使用館內電腦玩遊戲，一開始先輕聲呼籲、柔性勸導，看到學生在玩電腦遊戲，就會過去請他關掉，過了一段時間，學生似乎沒有改善，而且常常上課鐘聲響了還遲遲不肯離去，我們才開始動手將電腦裡的遊戲刪除，每節上課也將電腦關機，讓學生沒有時間下載遊戲，而少部分學生，對此新規定的適應不良慢慢反應了出來，電腦桌面上有人留下了不雅的文字，館內外的標示牌忽然有部分不翼而飛。

實習心得 2



(承第二版)

復行為，我們不認為這偏差行為，反而從另一個角度來看，把這些無傷大雅的行為當作學生的發洩，然而，學生似乎也沒有再做出一些不好的舉動了，因為他們已經把不能玩遊戲的壞情緒給發洩了，沒有理由再繼續搞破壞，最後那些不見的標示牌，有一天也奇蹟似的再度出現。

在Erikson提出的八大發展階段中，青少年

期是自我認同發展的關鍵時期，而此時期的發展危機為自我認同與角色混淆 (Self Identity vs. Role Confusion)，國高中生在追求獨立自主的過程中，常會面臨到許多內在的矛盾和外在的衝突。於是藉由一些叛逆性或攻擊性、易怒的行為來舒解其所面對的壓力。尤其當家長或教師無法認同或瞭解青少年在發展上的需要和面臨的困境，仍以權威性態度和不當的溝通方式對待時，成人與青少年彼此間的衝突越大，青少年情緒的動盪不安也越難減緩，此時偏差行為的發生更是難以避免。

因此，在處理偏差行為時，教師的態度就格外重要，我認為至少要做到以下三點：(1)要運用同理心！(2)要信任、要尊重！(3)要以身作則！

要能從學生的角度出發，了解學生心裡的想法並接納學生的觀點，並試著找出錯誤行為的背後目的，要信任學生、尊重學生，相對的學生才會信任你、尊重你，尤其青少年期的孩子，若得不到信任、被誤會很容易衝動的犯下更大的錯，反正老師已經誤會我了，我真的做錯事情也沒差；學生以教師為榜樣，教師不能以身作則，自然也無法要求學生的行為！禁止學生說謊話，教師平常上課卻脫口而出，這不是很可笑的事嗎？所以要求學生遵守時間，自己也要準時出現才能導正學生的行為。

參考資料：

http://www.nmes.tp.edu.tw/counsel_office/

南門國小特教專題講座

<http://class.ncue.edu.tw/>

台灣心理諮商資訊網 班級經營資訊網

http://www.healthcity.net.tw/library/library_content.asp?id=3395

國軍北投醫院臨床心理師 王梅君

實習以來的所見所聞



● 敦化國小實習教師 郭鳳婷

實習的前一晚，是緊張不安的深夜，我的腦袋不停的轉，好奇著敦化國小會是怎麼樣的國小，期待著會遇到那些實習夥伴，胡思亂想之下，腦袋中拼湊出以下的句子，我要向天使偷偷許下一個願望：讓我『風飛翔』的確，面對這一個生命的新起點，我是希望能開啟生命的新格局，開拓生命的新視野，從中學習成長。猶記得當初腦海中浮現的話語，轉眼間，實習已經邁入第四個月，我把這三個多月的實習生活分成兩段，每一段的學習重點不盡相同。第一段是七、八月，第二段是開學以後到現在。

七月是實習的蜜月期，一切都在懵懂無知中展開，迷路、找不到教室，通通上演，在敦化國小在台北市是一所明星小學，不少家長擠破頭想讓他的孩子在學校就讀，然而校方已經超收學生，只能辦理轉出，不能轉入，有些不理性的家長一直批評我們的處理態度不好，根本不想讓他的孩子就讀，真是令人覺得冤枉。八月！忙碌的八月，由於即將開學，處室工作倍增，再加上多項工作同時進行，真是忙得不堪。其中壓力較大的是數位教材的參賽，這是我們資訊組長給實習老師的一項作業。對外比賽，這是我人生的第一遭，以前只在鏡子前審視自己，如今躍上舞台，由別人來幫自己評分，真是一大考驗，考驗信心，考驗實力。很感謝老師那時的規定，否則以人的習慣一慣性，通常會選擇放棄。不管得獎與否，走過這一遭就是向前跨出一步。

開學，轉身投入班級事務的處理，實習的年級是三年級，一個嶄新的班級，必須從零開始建立起自己的常規。我十分佩服自己的輔導老師，他對事務的交代無不清楚明白，即便是排個路隊。印象很深，那時候老師先畫出學校位置圖，詳細解說各路隊路線，排好隊後，再實際的帶學生走一遍。果然，學生弄錯方向的情形就避免了。老師除了班級經營有一套，國語文的教學也很精闢。對字詞清楚精確的解

釋，課文內容架構詳細的說明，以及日記、每篇的輔導老師不厭其煩的進行著，教學不該從老師的方便著手，而應以學生最大的利益為起點，一個好老師的典範，正站在我的面前。實習的生活有壓力、有樂趣，壓力讓我不斷的追求進步，樂趣讓我甘於忙碌，當然有時也會覺得力不從心，但是實習好比一場持久戰，堅持到最後的人就會收穫豐碩的果實，然而，堅持之道無他，便在下定決心，有心就有願，有願就有力。大家共勉之！

● 三芝國中實習老師 陳偉達

接觸學生也有一段時間了，除了在一旁觀察之外，也有不少親身的體驗；今就學生在學習上和和一些上課時我所觀察到的問題，來做一個探討和分享。

在暑期輔導期間，我負責一班七年級學生的閱讀課，第一次由我來掌控整個教學的進行，實在充滿挑戰；在接觸過學生後，我便大略地發現一些問題，第一是程度上的差異。我們可以從發言和反應上看出一些端倪，另外，在收回學生的學習單後，更可見一些學生的基礎真的不是很好，這時我思考了一個問題，是不是我教的不清楚，還是我學習單內容太過於困難，但在和學校一些老師討論過後，他們也說了這個問題必然會存在，是故我必須想辦法去提升和建立學生的學習興趣。我在上課的內容上便做了一個調整，我把相關的知識用遊戲的方法來帶領學生，運用的分組討論和上台發表的方法，讓學生能從中激發一點學習的興趣。當然，我們都做過學生，我們都知道，當要上台發言時，都會緊張，也不甚喜歡，不過，我認為適度的上台講講話，不也是強迫學生在課堂上思考並專心聽講的一種方式嗎？果然有了一點壓力，學生多少都能講講閱讀的心得，在學習上也算有一些進步；除了這個問題之外，學生在學習態度上也有偏差，因為他們才由國小進到國中，在學習上還保留著國小的

學生學習問題之我見



學習方式，遊戲和活潑的上課內容才是他們所喜歡的，也因此當我在上一些比較嚴肅的內容時，不少學生表現出來的學習態度就相當的不好，對於這個問題，我也請教了一些老師，他們告訴我，一些輕鬆的活動固然需要，但基本的授課內容還是要最重要的，因為現今的趨勢，都是強調學生輕鬆學習，老師都在挖空心思的設計教學活動，但在內容上為了吸引學生，而產生了內容過於簡單的情形，因而一些較難的部分都被去除了，那學生的程度如何能提升呢？所以說，教學上的拿捏是相當重要的，對於這方面我仍在努力的調整當中，希望能找到一個師生教學上最佳的平衡點。

除了自己教課的經驗外，我也看了七、八、九年級不同老師的教學和學生在學習上的反應。七年級的上課時十分容易分心，但他們比較有反應，常是你一言我一語的，老師要把學生熱烈的情緒拉回來，實在要花不少時間；在八年級方面，他們處在一個中間地帶，既不像七年即那麼好動，又不似九年級的沉默，給我的感覺上是比較能進入狀況的階段，對於老師的教學活動，都能有適度的反應，再觀九年級，他們就比較沉默，要不就是覺得老師要做的活動太無聊、太幼稚了，在上課的互動上就不是那的熱烈。從這三個年級上的情形看來，我們不難發現，依不同的學生、不同的年級都要有不同的教學策略，當然學生所產生的問題也不盡相同，我在此僅淺談到這個程度，至於更深入的學習問題，還需我多加的了解和觀察了。

學生在學習上的問題層出不窮，我現今也許只窺得冰山的一角，但我相信，當一位老師的任務就是盡量減少學生在學習上的個種障礙和問題，有時也許是學生自身的關係，但老師自己也需要時時省視自我。我雖然只短短地實習了三個多月，但也看了不少學生的學習情況，有時我們都只注意到一些表現突出的學生，其實還是有許多需要你幫助的孩子正等著我們，而學習的問題由師生之間彼此的溝通、調整和磨合，相信能把問題減到最低，我確信問題是需要我們親自去解決的，若只是放任它，忽視它，那問題將沒有解決的一天，所以說，我還要多努力，和我的學生一同努力。

實習心得 3



實習概況及心得

●東園國小實習教師 李亭儀

在九月中輔導室有兩項大型活動需要所有實習教師協助，一項是學校日，另一項是教師節慶祝活動，雖然事前的準備都是很辛苦，但是在活動當日看到了成果，就會覺得準備的辛苦似乎都消失無蹤。例如在教師節前讓學生貼上給老師的感謝小卡，本來都不大期望會有很多學生共襄盛舉，但是當日貼小卡的情形讓我真是很開心，因為沒想到我也收到好幾張小卡，而教師節當日所辦的活動也都很成功，看到這樣的成果，前置作業的辛苦也都一掃而空了。

在輔導處中九月有一項研習「九十四年度台北市西區護志工講習」，這是我在輔導處中第一份全程參與的工作，從編製與會人員名單、製作名牌和場地佈置到研習當日的辦理報到、攝影和記錄，在完整的參與這項工作中，雖然很多事務都是我沒接觸過的，但是這次從做中學，在江芳存老師的指導下獲益良多。

*教學實習

九月是我正式在四年六班開始實習的日子，一開始最重要的就是要記住學生名字，很幸運的大家都會主動與我互動，這是我能夠快速記住所有人名字的很大推手，而邱麗敏老師也時常與我分享班上的事務，讓我能快速進入狀況。

在觀察邱老師上課時，除了學習邱老師上課時所使用的規則外，還在學習邱老師上課所使用的程序，另外還發現邱老師很注重學生在語文領域方面的發展，讓我看到許多除了國語課本外還有很多讓學生學習的部份，不只學生能加強語文能力，連我都可以學到很多，例如多音字及童詩教學，教學不只是教課本上的東西，還要給學生許多他們用的到的知識。

在九個月中，算起來我和小朋友相處也才滿一個月，但是在教師節當日的教師節慶祝活動中，我收到小朋友給我的感恩小卡，心裡真是有莫名的激動，因為這是第一次我以教師身分得到學生的祝福，而且感覺到學生有認同我是他們的老師，會讓我更想對學生付出更多。

*參加研習活動及座談

這次回淡江大學參加的研習座談內容是談「班級經營」。

記得以前上課時談到當好老師要有三個面向：教學、教師特質和班級經營，說來好像很簡單，而且市面上那麼多書可以參考，對一位想當老師的人來說應該都是輕而易舉，但是對一位曾經不想當老師的老師應該是很困難的吧！

這次所請的講師：廖婉賢老師，便是上述「一位曾經不想當老師的老師」，在她談了很多她在南投長福國小中有趣及辛苦的事情中，我聽到了幾句話讓我印象深刻：

1. 孩子多開幾道窗
2. 孩子尋找發表的舞台
3. 要感動別人前要先感動自己

因材施教的理想

●東園國小實習教師 陳小婷



進入東園國小數個月以來，覺得要成為一位良好的老師，並非像中容易。由於面對是一個個希望，若一不小心可能在讓此希望變成絕望，或許你可能懷疑我過於杞人憂天，然而我們班的孩子問題甚多大都肇因於家庭，自然而然顯現於學校。然而該如何啟發他們，可真得費一番功夫，並非課堂、書本、過去經驗足以應付。所以特別謹慎也虛心請教於輔導老師，使我有一番體悟。

尤其於品格教育著手，對於一些有問題的孩子，當然會遇到抗拒、排斥。這時老師並不會大怒及斥責，暫時忽視不理，然後巧妙利用方法讓他不得不去實行，再加以稱讚以增強。這才使我恍然大悟，教導孩子並非常常以老師權威來執行處罰，以往都認為如此頗具效率。但是遇到這個孩子就失去效用，因為他已經習慣這種方式，甚至更時常挑釁，從家庭背景剖析，亦有可能是引起別人注意的手段。而老師的做法卻是能滿足他的另一種關懷，同時也達到我們所欲的目標。而有些孩子情緒不太穩定，容易因為小事就失控，也拒絕配合老師教導任何事，老師就與家長深談後，才知道其中緣故以及如何處理，最後發揮親師的共同輔導力量，終於使他能回歸正軌。孩子的問題也正反應他的需求，端看老師如何能從心引導？

適性教學是教育的一種理想，然而一直思考該如何去實踐呢？或許這個班級正是個機會教育，讓我能真正去傾聽每個孩子的故事，學習如何幫他們找到自己的舞台，引導他們一步步向成功之路邁進，或許過程艱辛又難以見到成果，然而我卻深信教育的種子會他們往後人生提供開花結果的機會。

班級經營—道德勇氣



●三芝國中實習教師 鄧麗菁

今天中午，我如往常一般走入教室，準備和班上一起共進午餐，就定位後指導老師也進來教室內。吃完午餐，班上同學跑來問我：『老師今天是不是心情不好，臉色怪怪的？』平時當我看到班上看到她，多半是很正經嚴肅的表情，因此今日並沒有覺得不對勁，依據我這陣子對班上的觀察，猜測大概是班上秩序不好使得老師心情不悅而擺臭臉。

午休鐘聲響起，班上把英文單字考完準備午休時，老師將椅子移到講台中央後突然叫全班起立，臉色凝重、語重心長的開口：『今天，我看到有同學再聯絡簿上寫了一件事情，讓我感觸很深：除了覺得很難過，也非常生氣。我現在來唸他寫的內容，你們大家把眼睛閉上，仔細想想你有沒有錯。』

「我覺得衛生股長很可憐，因為很多人每次打掃的時候都隨

黃炳權 老師

教育小語

◎處於如此多變的世界，只擁有一技

之長「是不夠的，而應力求「多技傍身」。

◎讀書要有成，除了「用功」之外還要「用心」。

◎沒有問題（question）本身就是一個

大問題（problem）。

◎在白晝裡，一隻小螢火蟲起不了什麼作用；但在黑夜裡，牠可以發出一點光亮；如果千萬隻螢火蟲一起飛舞，便能照亮出一條光明大道。

自己的言行，相信明天一定會更好。

在的社會，治安敗壞、亂象頻傳，如果能從學校教育這個環節著手，從基本做起，潛移默化的架構學生對道德的認知進而改變自

倫理與道德是一種看不見成效卻不能忽略的教育，尤其是現

5. 老師平時也要注意自己的言行，以免做出不良示範。

4. 有時候小事化大事，藉由特殊事件來使學生明白倫理道德的重要性。

3. 平時注重學生的言行，禁止在學校做出逾矩的行為，例如罵髒話、欺負同學、頂撞老師等，違者依情節輕重，以班規或校規處置。

2. 放下老師身段，關懷學生很重要，但並非毫無界線，因此必須建立自己在學生心目中的權威地位，讓學生體認誰才是老大。

1. 班級經營首重和學生培養良好的互動管道，例如嚴格禁止窺看其他同學的聯絡本，使學生信任老師，敢於在聯絡本上對老師表達自己真實的感受與想法。

就我和指導老師的討論以及觀察班上學生，歸納出以下幾點

的問題，所謂的道德勇氣的教育，該如何教導學生學習？

的指導老師忍不住拭淚，而在台下的我，開始思考當我面臨這樣的問題，

久，可是大家好像都沒看到一樣。我覺得，我們班生病了：「

口說道：『一年級的時候我就告訴你們，看到不對的事情應該說出來，這是幫助同學不是害同學，不要隱瞞實情直到事態嚴重爆

發才後悔沒有先說。這是一種道德勇氣而非不講義氣，你們不需

要知道是誰寫在聯絡簿上，而是應該要感謝他說出來救了全班。

好好想想，當你看到不對的事情發身在你週遭，到底是要視而不見還是挺身而出？老實說，我對你們的表現很失望。』語畢，我

的指導老師忍不住拭淚，而在台下的我，開始思考當我面臨這樣的問題，

何啟發他們，可真得費一番功夫，並非課堂、書本、過去經驗足以應付。所以特別謹慎也虛心請教於輔導老師，使我有一番體悟。

尤其於品格教育著手，對於一些有問題的孩子，當然會遇到抗拒、排斥。這時老師並不會大怒及斥責，暫時忽視不理，然後巧妙利用方法讓他不得不去實行，再加以稱讚以增強。這才使我

恍然大悟，教導孩子並非常常以老師權威來執行處罰，以往都認為如此頗具效率。但是遇到這個孩子就失去效用，因為他已經習慣這種方式，甚至更時常挑釁，從家庭背景剖析，亦有可能是引起別人注意的手段。而老師的做法卻是能滿足他的另一種關懷，

同時也達到我們所欲的目標。而有些孩子情緒不太穩定，容易因為小事就失控，也拒絕配合老師教導任何事，老師就與家長深談後，才知道其中緣故以及如何處理，最後發揮親師的共同輔導力量，

終於使他能回歸正軌。孩子的問題也正反應他的需求，端看老師如何能從心引導？

適性教學是教育的一種理想，然而一直思考該如何去實踐呢？或許這個班級正是個機會教育，讓我能真正去傾聽每個孩子的故事，學習如何幫他們找到自己的舞台，引導他們一步步向成功之路邁進，或許過程艱辛又難以見到成果，然而我卻深信教育的種子會他們往後人生提供開花結果的機會。

今天中午，我如往常一般走入教室，準備和班上一起共進午餐，就定位後指導老師也進來教室內。吃完午餐，班上同學跑來問我：『老師今天是不是心情不好，臉色怪怪的？』平時當我看到班上看到她，多半是很正經嚴肅的表情，因此今日並沒有覺得不對勁，依據我這陣子對班上的觀察，猜測大概是班上秩序不好使得老師心情不悅而擺臭臉。

午休鐘聲響起，班上把英文單字考完準備午休時，老師將椅子移到講台中央後突然叫全班起立，臉色凝重、語重心長的開口：『今天，我看到有同學再聯絡簿上寫了一件事情，讓我感觸很深：除了覺得很難過，也非常生氣。我現在來唸他寫的內容，你們大家把眼睛閉上，仔細想想你有沒有錯。』

「我覺得衛生股長很可憐，因為很多人每次打掃的時候都隨