



聖心報

~我們秉持全人教育之理念來教育聖心的孩子~

發行人：魏雪玲

出版日期：中華民國 104 年 12 月 25 日

編輯小組：鐘明媛 鄭安琪 林君琳 楊麗雪 洪翠妙

許嘉尹 陳鳳幼 劉姮邑 王嫻蘋 李秋雯

本期重點

- ❖ 104 年度外交小尖兵英語種籽隊全國決賽優等獎
- ❖ 輔導室專題：學習輔導~陪伴孩子一起讀書、學習、成長

賀！聶伊華老師、廖于涵老師、王璦錚老師、吳秀倫老師指導高一忠

吳宜庭、高一孝李 桐、高一仁吳若聆、易沛恩參加「104 年度

外交小尖兵英語種籽隊選拔活動」榮獲全國決賽優等獎，並於

2016 年 1 月 30 日（週六）上午 10 時於公視頻道播出，屆時歡

迎大家收看！



高一忠 吳宜庭

其實在外交小尖兵第一次甄選完時，我是抱持絕對不會上的心態，但是沒想到在經過層層甄選後，竟然有此榮幸作為小尖兵的一員。還記得那時候第一次討論就覺得這比賽真不是輕輕鬆鬆就能過關的，沒想到不出所料，每天瘋狂的背稿、背資料、重複的練習再練習，也時常有成員因壓力太大而崩潰大哭的事件發生。所幸一路走來有著彼此的扶持以及老師的幫助，讓我們成功的度過了重重艱困的挑戰，並且在最後嚐到了勝利的果實。參與外交小尖兵訓練的這段日子，除了精進了我的英語程度外，也增長了許多前所未有的知識，更學到了團隊精神的重要。這一切如果沒有神一般的隊友以及一路上跟我們一起努力、奮鬥的老師，是絕對無法得到佳績的。最後也要謝謝學校給我們這個機會參與這麼好的比賽，真的讓我成長了很多！



高一孝 李 桐

第一次的外交小尖兵甄選，也是我第一次踏入備課室。不知道是不是因為我緊張過了頭，所以對於那裡的悶味竟然一點感覺也沒有。坐下後跟三位評審們對到眼，我嚇得腦中一片空白，印象中自己緊張地完成了不太完整的自我介紹。那天下課，接到了第二關面試的考題——背稿。



那天晚上在宿舍裡每個跟我一樣進入第二關的人都稿子不離身，走到哪裡就背到哪裡，每個人都比我還認真，希望我們一起選上的同學還不斷地問我到底背完了沒，而我也保持一貫的答案：還沒。

隔天中午前我還是有盡力的背稿，背一背也覺得好像差不多了。但是當我再次踏進那間教室，並準備開口之際，瞥到三位評審老師的那一眼，又讓我自以為準備好的內容就像卡在喉嚨似的說不出話來，而最後我的那篇稿也是在我背得七零八落中結束了。本來以為我如此不理想的表現會就這樣跟這個機會說再見，但沒想到的是我跟吳宜庭都再接到了另一次甄試的通知。這次我們得合演一齣戲劇。

戲劇？那不是應該要有劇本嗎？那劇本呢？怎麼沒有拿到劇本？

這些問題在一開始在我的腦海裡不斷地盤旋，後來才知道原來是要我們自己原創一份劇本。自創一份劇本對一般高中生來說真的不是一件簡單的事，我們不斷地改稿改到很晚，本以為這次的考試結束後就不用再這麼辛苦了，但沒想到的是，那次只是讓我們提早體會小尖兵的生活。

我們第一次的正式集合就是在當初甄選的那間備課室，每個人都帶著老師交代要蒐集的資料及一顆有點忐忑的心前往。那天我們都接到了成為外交小尖兵校隊後的一件作業：一人負責寫一篇稿。對於不擅長作文的我來說，這根本就是一大挑戰，更不用說要再翻譯成英文了。記得寫稿的那幾天是我覺得很難捱的日子了，但那時的我還不知道原來這只是剛開始。

以前的我總以為演講跟戲劇不就是把稿子跟台詞背熟就好了，但是開始訓練後便發現原來這些一點都不簡單。先撇開稿子背不熟不說，光是一個句子、一個字、一個眼神、一個動作、一個語調都會是我們要不斷重來的原因，那時又正值段考將近，壓力大到讓我每個禮拜回家後都是帶著淚水入眠的，但久而久之也慢慢開始習慣這種生活了。段考過後，才真正是集訓的高峰期，每天都練到九點多才結束，回到宿舍後也沒有熱水可以洗澡，洗完後也沒時間讀書，因為全都留給背稿了。在邊過這樣的日子邊羨慕同學可以參加園遊會的時候，終

於到比賽的那一天了。

那天大家都起了個大早，一開始在台下看其他學校表演的時候並沒有什麼感覺，直到換我們在場外等待上台時才開始有點感覺，緊張的感覺讓我覺得等待是難熬的。果真太緊張是不行的，台上我不但換裝失敗，就在快結束要翻板子換背景時，我甚至緊張到把板子推倒了，我想我那時的那一聲叫聲，大概都比我演戲時所講的台詞都還要大聲許多吧！還記得那天下台後我的眼淚如水龍頭般的停不下來，就連回到園遊會的班級攤會上，只要是詢問結果的人都被我的淚水嚇著了！幸好最後的結果是好的！

隔天我在調適好自責的心情後，再次帶著笑容踏進比賽會場中，這次的等待不再如此難熬，相反地，我帶著十足的信心上台，果然一切都很順利，順利到在公布結果時，我們的結果足以讓我們開心地跳起來又哭又笑又尖叫的，因為我們總算繼 99 學年度的學姊後又代表學校闖進決賽了！雖然知道又要開始過著之前那種難捱的生活，但憑著這份榮譽感，使我更有動力做這些事了。

在準備決賽的期間，段考也同時正悄悄地接近，雖然這始終是我們的一大考驗，但經過初賽時的經驗，讓我開始學會分清事情的輕重緩急以及安排時間的重要，因此在這次的訓練過程中我反而沒有感到那麼的有壓力，反而聽班導的話開始試著去享受這個難得的過程。果

真在決賽當天我們的戲劇非常成功，在即席演講方面也有不錯的表現，唯一可惜的是機智問答我們沒有拿下該拿的分數，即便如此我們最後還是得到了不錯的成績。就這樣，外交小尖兵的任務就這樣結束了。

其實一開始我只是想問問相關的訊息，參與的意願並不高，但因為導師不斷地鼓勵，讓我決定試試。本想頂多初賽過後就可以結束、不用再過這種忙碌的生活了，沒想到這一試竟然到了十二月才真正的結束。雖然這真的很辛苦，但既然我爭取到了這個很多人都想要的機會，那我就有責任要做到最好、要讓自己配得上這個機會。而且在過程中真的可以學到很多，除了加強自己的英語能力以及站在台上的勇氣外，拓展自己的國際視野及對國際事務的關懷也是過程中學習的一大重點，當然最不能缺少的就是我們的團隊默契，雖然爭執是團體中必定存在的，但這也是讓我們多一個學習解決問題能力的機會，最後最不能缺少的就是學習如何去感謝！在這一路上有這麼多的人伸出援手幫忙，也給予我們支持與鼓勵，都是我們應該感謝的！104 外交小尖兵，謝謝大家。

高一仁 吳若聆

雖然外交小尖兵的比賽已經結束了，但不管是演戲



的動作、演講的聲音、表演的氣勢，仍歷歷在目。我很慶幸當初主動參加小尖兵的選拔，且很幸運的入選。對於我們四個小毛頭來說，剛開始的訓練可說是千難萬難。演講的部分，為了寫出打動人心的國際關懷演講稿，接觸了非常多 international 的資訊、學習了許多國際議題的單字、表態自己的觀點；在戲劇方面，相對演講，的確比較生動有趣，但困難度是與演講相等的，學習如何表現喜怒哀樂、如何靈活表現出自己的角色、培養與其他演員的默契以及在發生突發狀況時如何臨場解決。也許過程艱辛困難，但在這些過程中我真的受益良多，不僅拓展了我的 global perspective，也無形增進了我的英語能力，但最重要的是，是在上台比賽的那幾分鐘，我真正地享受這個舞台，把我所學習到的發揮到淋漓盡致。能夠擁有最後的榮耀真的是我們小尖兵們以及老師們焚膏繼晷一同換來的成果，一切的汗水、眼淚都值得，參加小尖兵真的是我人生中最快樂最光榮的事情！



[< 返回目錄頁 >](#)

學習輔導：陪伴孩子一起讀書、學習、成長

撰文者：劉姮邑老師



場景一：上課鐘聲響起，拖著沈重的腳步走回教室。這節究竟是什麼課其實不太重要，因為不管老師在台前如何賣力的講解，但我就是沒興趣。漫長的上課時光，我該如何度過？剛開始提醒自己一定要振作，試著專心聽課、抄一點筆記，但好像愈來愈無聊，便開始在課本上塗鴉、偷寫一點紙條、望著窗外發呆或計畫週末要約誰出去；我承認有時候還會不小心睡著，雖然對老師很不好意思，但就是沒辦法強迫自己清醒。至於那些作業或考試什麼的，有力氣的話會盡量完成，但要記得每天交什麼作業或考什麼，其實蠻辛苦的，很容易就忘

了。



場景二：昨晚已經將作業寫完，今日的小考也早就準備好，所有的讀書計劃都如期完成，自己覺得很滿意。鐘聲響起，趁著老師正式上課前，先瀏覽課本內容，好讓自己進入專心聽課模式。上課專注的看著老師，並且用自己的方法寫筆記，如果不這麼做，回家就無法復習了。學習其實也沒這麼困難，尤其是我喜愛的科目，愈學愈有興趣，至於某些較沒興趣的學科，只要跟著老師的步調走，至少都會有基本的學習成果；更何況我很清楚自己的夢想，更要努力學習才行。

上述的場景二，是我自己當學生時的學習樣態，那時候把學習當作是一種本分與習慣，似乎只要乖乖聽從老師的話，自然而然就能完成自己的夢想。直到自己當了老師，才慢慢發現原來還有更多的學生並不是喜歡學習，而場景一所描述的學習狀態，好像也很容易出現在不同的教室當中。於是，我開始去思考：學生每天可以準時到學校並且願意聽話地坐在教室裡，還要能專心聽課、認真學習並且有學習成果，需要多少的先決條件？！

關於「學習」，學生到底有多少疑問？！

學生踏進輔導處的開場白通常是這樣的：「老師，我真的不是讀書的料，一定要讀書嗎？！」、「我已經很努力了，但是成績就是沒有進步。」、「我也很想要專心讀書，但是很容易分心，怎麼辦？」除此之外，學生到底還有多少疑問呢？以下列舉高三學生在面臨學測之際，普遍的求助問題：



- 當老師們都在提醒我們要好好認真讀書，我突然不想讀書了…我還是找不到讀書的動力，怎麼辦？
- 週六要不要來校？要不要補習？補全科還是部分科目？還是請家教比較好？要不要去衝刺班？在家念還是去圖書館？自己去還是跟同學？
- 每天要睡幾個小時？回家要先睡還是先讀書？如果晚上精神比較好，可不可以熬夜？最近一直失眠怎麼辦？上課一直想睡覺或考試不小心睡著怎麼辦？
- 花了很多時間在讀 00 科目，可是完全沒有成效，怎麼辦？可不可以放棄？
- 考科這麼多，到底要怎麼準備？如何擬定讀書計畫？要先從哪些科目著手？先準備學測還是高三上範圍？每一科要讀多久？

- 學校發的講義看不懂怎麼辦？需不需要另外買教科書？要先讀課本、講義，還是直接寫題目？
- 我打開書本就容易分心怎麼辦？就是離不開手機怎麼辦？
- 平常小考都沒問題，但模擬考就考不好，怎麼辦？
- 我知道自己基礎很差，那可不可以放棄學測直接考指考？我可能準備來不及，打算重考好不好？
- 成績一直沒有進步，到底要怎麼設定目標？
- 我覺得自己快爆炸了，什麼事都做不好，怎麼辦？
- 我在補習班遇到喜歡的男生了，可不可以談戀愛？
- 家裡最近發生了一些事，讓我很心煩、根本念不下書…



以上五花八門的問題中，我相信學科老師們在課堂上一定回答過無數次了，但是為什麼學生還是會有這麼多疑問呢？！我想並不是學生不信任老師，而是在這些問題的背後，我常常讀到的訊息是「焦慮」與「自信不足」；面臨重大的考試，學生容易慌

張或懷疑自己，人一旦過度緊張，便無法理性做決定，這就是為什麼「學習輔導」會是輔導處重要的業務之一了，因為學生往往不是在「認知層次」或「技能層次」不瞭解應該要怎麼做，而是卡在「情感/情意層次」，心理的問題當然是交由輔導老師的協助了。換句話說，學生如果沒有穩定的心情、沒辦法相信自己可以做的到（心理學上稱之為「自我效能」），那麼規劃再良好的學習環境、多棒的師資、學習者本身再怎麼聰慧、擁有再多的學習技巧，也是無用的。

學習輔導的迷思

從學生的疑惑中，就可以知道原來學生的學習其實沒有想像中的簡單，不是單純的「刺激-反應」，也不是「老師教-學生學」就可以一言以蔽之。在闡述何謂「學習輔導」的範疇之前，還是想先談談：一般人對於學習輔導的迷思。

1. 「學習」就是指「讀書」、「考試」：我也會和孩子談如何讀好每一個學科，甚至也會教導孩子一些考試技巧，但學習並不僅僅如此；學習輔導更看重背後的學習動機與態度，以及那些影響孩子無法讀書的因素，有時候學習輔導談到後期，可能是處理情緒/人際或家庭/個人生涯議題。

2. 學習輔導的目的只是提高成績：很多人都以為學習輔導最終的目的就是有效提高學生成績，但學習輔導的重點在於學生是否能有效的學習，至於何謂「有效」，就要回歸學習者本身對於學習的期待，以及如何看待「學習」本身；就筆者的角度而言，成績的確是指標之一，但我更看重的是孩子本身的態度是否有正向的改變、在學習的歷程中是否有所收穫。

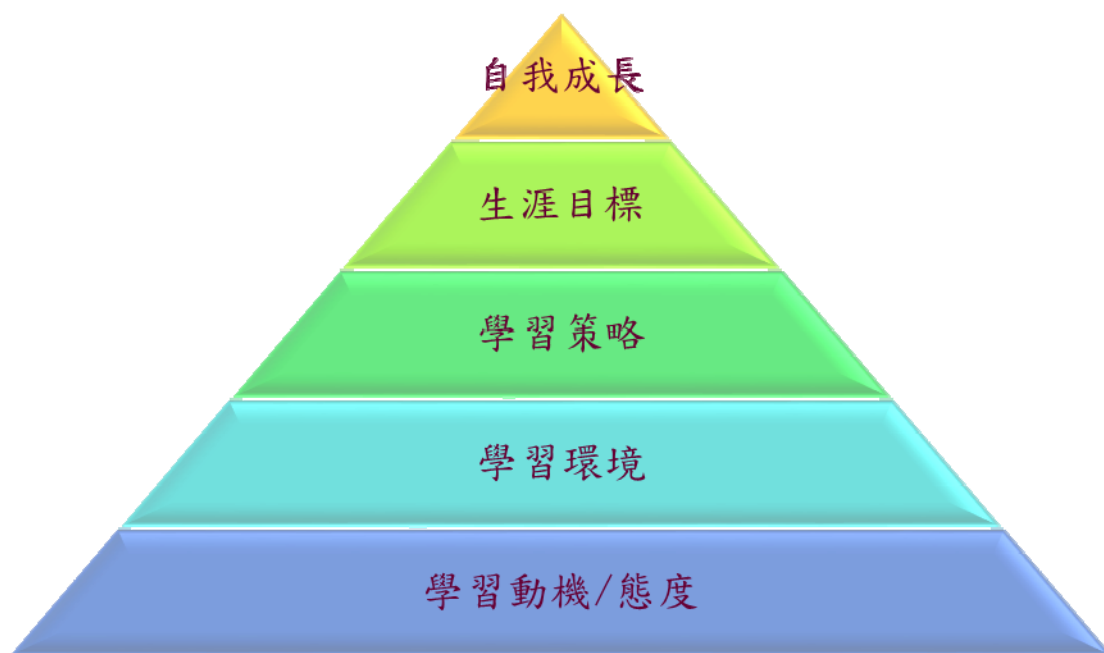
3. 學習輔導是學科老師的事：學生要到輔導處來談學習困擾，常常會被老師責備說只是想去聊天，或者是和其他人聊到學習輔導，也常常會被懷疑說：妳只是學輔導的懂什麼，這真的是有很大的誤會！論各科的學習技巧，這的確不是輔導老師的專業，所以也會鼓勵孩子要回頭找各科老師詢問才是，但之前的篇幅已提過：學習輔導要處理的並不只是讀書技巧

而已，在下一段的內容中會詳

細闡述這個部分。



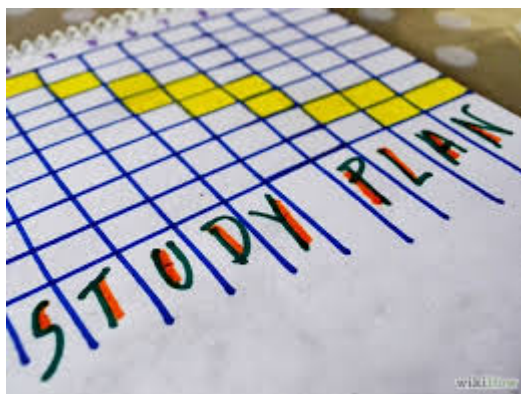
學習輔導的範疇



以下就筆者在實際協助學生面對學習議題時，所整理出來的五個學習輔導的範疇：

1. 學習動機與態度：學生如何看待「學習的意義」？以及如何詮釋「為何要學習」？很多學生之所以無法提起勁讀書，就是找不到學習的動機，當一個人不知道自己為何而讀的時候，就很容易因受挫而選擇放棄。筆者認為「學習動機」是學習的基礎，並且往往與「生涯目標」息息相關。
2. 學習環境：學生是否有能力選擇、布置有利的學習環境，例如：良好的學習伙伴、適當的學習教材、適合的學習時間、良好的學習地點、輔助學習的用具等等。
3. 學習策略：最廣為人知的學習議題，包括：時間規劃、各科的

讀書技巧、考試策略等等。



4.

5. 生涯目標：讓自己不斷的學習成長是為了邁向何方？具體的方向是：妳未來想從事的工作為何？妳想要發展的興趣與領域是什麼？妳的梦想呢？為了要達到未來的目標，現在需要有怎樣的學習？



6. 自我成長：學習輔導最終的目標是要讓學生相信：自己是具有學習效能的人！也就是說：在目前的學習階段是否已經學會如何學習、是否已經學習如何面對挫折或困難？是否可以相信自己具有管理自己的能力，乃至於可以相信自己可以一輩子繼續學習、成長？

學習輔導的策略

學習輔導主要包含班級（團體）輔導以及個別輔導二種形式，主要的輔導方向有以下五點：

1. 班級輔導：利用班級輔導的時間教導學生基本的學習內涵，包



括：學習心
態、時間管
理、讀書/
考試策略
等等，並且
善用與學
習相關的

心理測驗，協助學生找出自己的學習問題，並瞭解具體的改善方法。

2. 協助學生找出學習的盲點與困擾：學生帶著困擾來，並不一定

清楚自己的問題所
在，而輔導老師則需從
學生談論的一堆問題



當中，抽絲剝繭，協助學生找到核心的問題，可能只是缺乏策略、可能是焦慮或憂鬱，可能缺乏信心等等，先確認問題才能進一步討論具體的改進方向。

3. 給予具體的改進策略與方向：承上所述，一旦覺察問題之所在，再來就是要和學生討論具體的解決之道，一方面是學生需要具體、可行的方法才能真正去改變，再者有了具體的方法，其實是告訴學生：還不能放棄，妳可以努力的事情還有很多呢。
4. 協助學生分析自己的優劣勢：學習議題具有很大的個別差異，所以協助學生覺察自己的優劣勢、運用優勢發揮自己的學習潛能並找到適合自己的學習樣態是很重要的課題。
5. 給予希望：學習輔導最難卻也是最重要的是協助學生建立學習的自信、相信自己做得到，不管基礎如何、面臨到多大的困難，



我始終相信：只要帶給學生希望感，學生就比較能有勇氣願意嘗試、堅持下去。

最後，要感謝一同關心孩子學習並願意與輔導處合作的老師們，有了妳們一起努力與付出，讓孩子有信心愈來愈進步；也要感謝那些願意信任我而踏進輔導處的

孩子們，有了妳們的疑惑與困擾，才能讓我不斷的省思：身為學校的輔導老師，究竟可以再多做些什麼，好讓孩子相信自己可以把書讀好、透過不斷的學習，真的感受到不斷吸收知識的喜悅與思考的樂趣，最後，我最期盼孩子看到的是：在學習的歷程中，看見怎樣的自己？能肯定自己的特長，同時也能接納自己的不足，然後願意相信：在未來的日子，都能抱持著積極的態度繼續學習與成長！



[＜返回目錄頁＞](#)