

## 主任的話

親愛的師資生們，大家好：

首先，針對各位目前正在或即將經歷一段成為合格幼教師資前最後一哩路的此刻，獻上誠摯的關懷與祝福。同時，特別叮嚀您不論身處何種實習環境，千萬不可因為遭遇一時的挫敗而放棄繼續往前邁進的動力，因為實習歷程這絕對是一段既充實又有意義的體驗之旅！

隨著師資培育法修正(強化教師專業素養指引及課程基準)、新制教師資格考試變革(新舊制師資培育流程)、幼托公共化政策之調整，以及各項海內外多元發展機會之開拓，已凸顯幼兒園教師將成為熱門的搶手職業，這也正是各位翻轉與創造自己命運的好機會。依據教育部之師資培育法規定，為了提升師資生未來擔任教師的素質，設置並執行以教師專業標準為基準本位師資培育模式，而明確將實習成果納為授予教師證書之評定門檻，藉以建構成連貫師資職前、導入階段、在職教師階段的完整師資培育體系。

主任在此勉勵各位於實習期間應掌握六點重要努力方向：(1)了解自己並做好生涯規劃：以主動及積極態度充分了解自己的興趣與能力，建立良好人際關係，清楚自己的未來人生規劃。(2)認識實習場域：包括園所歷史、經營特色、校園文化、師生資料等。(3)清楚實習對象狀況：包括師生背景情況、社區環境與互動情況等。(4)驗證自己所學之理論並累積實務經驗，領略如何擔任教師之責。(5)培養教學熱忱、訓練教學能力、適性的教學與行政技巧。(6)養成不斷學習的態度，開創專業知能與自我實現的發展機會。

就現實情況而言，實習教師的定位常是模糊不清的，既不是教師，也不是學生；唯有發揮個人教育熱忱與自我激勵，方能在實習過程展現源源不絕的動力與教育愛，奠定以後成為理想教師的根基。所謂成功的實習至少應做到「讓學生開心、家長放心、學校

安心」。主任期許各位每天能以快樂、歡喜與感恩的心情進行實習，相信在實習階段完成後便可獲得最實在與喜悅的收穫。祝福各位~「教育有夢，築夢踏實」。

教育實習中心暨幼兒教育學系主任 戴文雄

2019/12/12



## 教檢心得分享

106 級畢業師資生---蔡佩珊

剛開始準備考試常常覺得沒有方向，不知道該從何讀起，不知道怎麼樣的讀書方式適合自己，一開始還上網找了各種讀書方式，看別人讀了哪些書、如何做筆記，甚至還找了怎麼讓自己靜下心讀書的方法，但是越找越發現自己完全沒進度!!

於是決定「與其將時間花在看別人的成功，不如現在開始努力讓別人看自己的成功」!

### ◎以時間區隔不同時期的準備:

#### 一、畢業後的半年教育實習:

6 月畢業，8 月 1 日開始實習，中間一個多月便是我尋找讀書方式的時間。當時找了很多方法，有人說在家讀書比較方便，不用將時間花在到圖書館的路程上；也有人說要脫離舒適圈，才不會讓自己一直處於慵懶的狀態。(找到自己最合適的才重要喔!)實習前這一個多月的時間，知道自己在在家靜不下心，所以盡量讓自己脫離舒適圈，每天到圖書館待 3、4 個小時，在圖書館那樣安靜的氛圍中慢慢培養想讀書的感覺(不然哪讀得下去 XD)。在實習階段，實習學校中也有幾位代理教師正在努力準備教檢，更有已身經百戰的正式教師可以問問題，當然要把握機會!所以我利用每天的午休時間，等到孩子們都睡著、事情都忙完後，便將書拿出來讀、作筆記，做題目有問題也可以詢問在教學現場的老師，老師也會給予很多建議，或是幫忙猜題!!回到家後先休息一兩個小時，再繼續讀書!!

#### 二、實習後的衝刺:

1 月底實習結束，這時也很接近教檢時間，但因為周遭沒有一起讀書的人，很容易就先自我放棄!!這段時間會漸漸減少讀書時間，將大部分時間拿來做考古

題，或是上阿摩做題目看解析，除此之外也寫一些問答題練習寫字速度。接下來便迎接考試…(結果沒過所以又考第二次…

### 三、代理期間的準備：

實習結束後，我到公幼考長期代理教師，所以第二次考試是邊工作邊準備，但其實工作與實習真的有一大段差距，真正進入職場裡，不僅要處理行政工作、準備教學、處理班務…等各種事，所承擔的責任也較重。這段時間一到家就只想好好休息，要完整的讀完一本書真的是一大挑戰!在實習時的準備已打好基礎，所以在這期間，我是用做題目的方式去準備，有錯就跟搭班老師一起討論，並上網查詢解析再寫筆記，搭班老師看到我鬆懈下來，也會提醒我要讀書並為我加油打氣!!而這期間也常和同學分享教學遇到的事，同時也將不會的題目拿出來討論，在接近考試時更是每天都通話互相出考題考對方(越接近考試卻越不想碰書，只好用這種方式逼自己持續)，直到放榜確定自己考過了真的放鬆~~這段時間會有點辛苦，但在這段時間所得到的加油打氣、各種鼓勵會成為讓自己更加努力的動力!!!而辛苦過後得到的果實，保證會是最甜最美的!



### ◎各科的準備：

剛開始準備，會不知道要從哪一科開始，建議從自己最感興趣的那一科，慢慢培養讀書的感覺，找到適合自己的方式，這樣繼續進行下去也會比較順喔!

#### 一、國語文：

在國語文這科範圍大概是高中程度，以前就讀普通高中，當時的班導又是國文老師，所以自認為高中國文有「被」打好基礎 XD(後來考教甄才發現根本就不夠……)，所以是用做考古題的方式準備這科，遇到不會的馬上查詢。

#### 二、教育原理與制度：

這科大概是最難準備，也是大家最害怕的。我主要會看王立杰的幼稚教育考試精粹，裡面包含了教育心理學、各國教育比較、重要法規。教育哲學的話會看戴帥的主題式，但這本書裡都是概要，可以當成「字典」使用，因為我沒有買這科的專書，所以是從網上找人家分享的筆記，將它印下來或是整理成自己的筆記。教育社會學是看陳奎憲的教育社會學導論，當時大學老師是用這本書上課，在書裡畫了很多重點，所以準備這科時是將當時畫的重點整理成筆記，考前拿出來翻一翻直接看重點~各國教育所佔比例不高，法規太早看很容易忘記 XD，所以考前一週再看一下、做題目。

### 三、幼兒發展與輔導

這科一開始我只看王立杰的幼稚教育考試精粹，但經過第一次考試之後，發現其實有些比較細的部分沒有讀到，後來經推薦又讀了何薇玲的幼兒發展與輔導，裡面會用表格將重點更直接呈現，讀起來也比較輕鬆喔!認真讀過一次再做考古題，這科大概就沒問題啦~

### 四、幼兒園課程與教學

主要讀王立杰的幼稚教育考試精粹、寫考古題，有錯題就找解析並筆記，課程與教學是在教學現場會經歷到的，實習與代理期間所經歷過的事情很有幫助，因為實際遇過，所以應考時也比較好選答案。

以下是我準備教檢讀的書：

(一)主題式教育專業科目/戴帥

(二)幼稚教育考試精粹/王立杰(當時聽說裡面很多錯誤，後來有再改版)

(三)教育社會學導論/陳奎憲

(四)幼兒發展與輔導/何薇玲

(五)國語文/謙謙

(六)搶救國文大作戰/龍騰出版社

★阿摩線上測驗(考試的好朋友~會有很多人分享筆記，題目也會有解析)

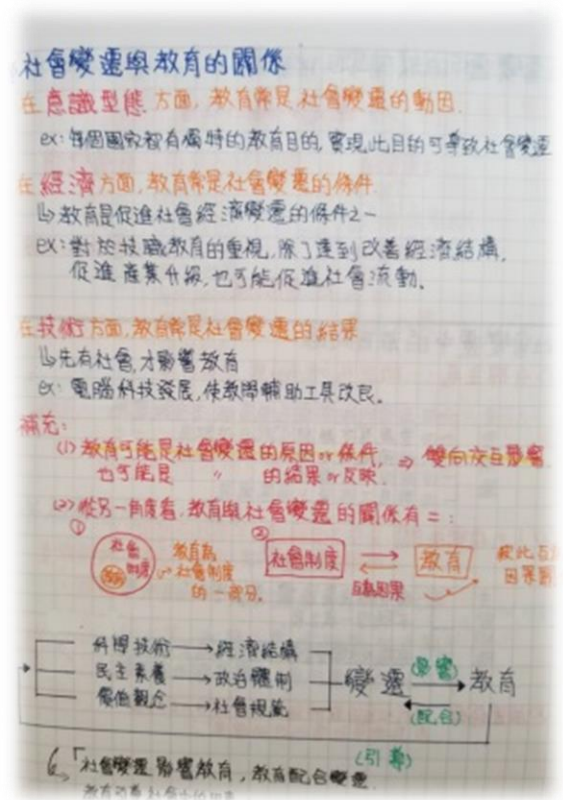
↑可以參考喔~但最主要還是要以自己看得順眼的書!!

### ◎筆記的整理：

很多人說作筆記要用圖表、樹枝圖才有效率，但剛開始沒概念，真的畫不出來，反而為了讓筆記美美的而浪費太多時間…所以還是老話一句：找到適合自己的方式最重要!

我的筆記方式分享：

1. 分科筆記
2. 用不同顏色記、區別重要性
3. 畫一些圖幫助記憶



最後祝福正在準備考試的大家都能找到自己的方式，順利考取教師證!!

# 新進幼教成員之葵花寶典



活水幼兒園 蔡淑敏 園長

目前台灣幼教各園所發展的方向不同，亦即各園所依據幼兒園教保活動課程大綱，再各自發展不同的教學特色，如方案、主題、華德福、蒙特梭利等等不同的教學模式。因此各園所的教學特色亦變成幼教老師選擇任教園所考量的因素之一。而新進成員培訓對個人來說是對園所進一步瞭解和熟悉的過程，藉由對園所進一步的熟悉與瞭解，一方面可以緩解新老師對新環境的陌生感和由此產生的心理壓力，另一方面亦能降低新老師對園所不切合實際的想法，正確看待園所的教學理念、工作要求和待遇，順利通過磨合期，在園所長期工作下去。

筆者從事幼兒園行政管理工作二十餘年，以下針對幼教新進人員的培訓(職前、在職)提供一些建議，分享給幼教夥伴。

## ● 職前訓練：

- 一、介紹園所的教學理念、宗旨、規模和發展前景，激勵老師積極工作，為孩子們的教育作貢獻，則為首要。
- 二、明確說明園所的規章制度和崗位職責，讓老師們在工作中自覺地遵守園所的規章，一切工作依照園所制定出來的規則、標準及制度辦理。包括：薪資、獎金、津貼、保險、休假、晉升、等人事規定；員工福利、工作內容、職務說明、績效標準、工作考評機制等工作要求。
- 三、介紹園所內部的組織結構、各處室(組)之間的協調工作及流程，有關部門的處理反饋機制。使老師們能明確在園所中進行信息溝通、使新老師們瞭解和熟悉各個部門的職能，以便在今後工作中能準確地與各個有關部門進行聯繫，並隨時能夠就工作中的問題提出建議或想法。

## ● 在職訓練：

- 一、自我能力的提升，鼓勵參加研習進修，使老師們熟悉並掌握完成各自本職工作所需的主要技能和相關信息，從而迅速勝任工作。

二、了解園所的安全措施，讓老師瞭解安全工作包括哪些內容(幼兒身體健康安全、環境設備使用安全、老師自主管理衛生安全)等，如何做好安全工作，如何發現和處理安全工作中發生的一般問題，提高他們的安全意識。

三、園所的文化、價值觀和目標的傳達。讓新老師知道園所鼓勵什麼、追求什麼、反對什麼？老師應有的工作倫理及職業道德。

如果說招聘是對新老師管理的開始，那麼老師培訓是園所對老師管理的繼續。老師明確了園所的各項規章制度後，可以實現自我管理，節約管理成本，並將更多時間精神投注在孩子們身上。當園所每位人員都能熟悉自己的工作內容及所有事物對接的窗口，在很快的時間便能融入全體運作模式，各司其職，發揮自己的專長，為服務的園所貢獻己力。期待所有的幼教夥伴快樂的為孩子們付出，其收穫是不可言喻的。

筆者一直以在幼兒園工作為榮，心中的信念是：

一切為孩子 為孩子的一切 為一切的孩子

新進人員訓練手冊(資料來源:活水幼兒園)

	協助事項檢核	完成	日期
1	加班如何填寫？遲到如何計算？		
2	加班單表格填寫~每個月 27 日繳交		
3	上班時間：上午 xx:xx~下午 xx:xx		
4	早晚值輪班安排		
5	每週園務會議		
帶班老師注意事項			
1	早上到班首先查看聯絡簿，家長交代事宜，優先處理及回電。		
2	晨檢簿如何填寫？意外事件如何填寫？		

3	棉被清洗紀錄表格填寫、教具清潔表格填寫、教室桌子清潔紀錄表、身高體重紀錄表,每項記錄皆須月底拍照放置在週誌上。		
4	聯絡簿上的家長留言及回覆皆須當天處理完，若有需要協助皆可轉達主任或行政組長、教保組長協助。		
5	留意班上搭乘娃娃車幼兒是否到校及未到校，未到校可以先詢問大門值班人員，幼兒是否有請假，有無請假都需去電關心孩子掌握狀況。		
6	8:00 幼兒餐點協助發放，並留意到校幼兒身體狀況，觀看是否有外傷或發燒，避免在校發生而老師並不知情。		
7	9 點前班級點名，未到幼兒教師需先電話聯絡了解狀況，如未聯絡上請轉告行政辦公室協助繼續連絡，班級老師需掌握班上出缺席狀況。		
8	班上餵藥請確實看清楚家長交代的藥單(填寫托藥單)，及如何用藥若有不清楚或發現藥袋家長沒有交代，請務必打電話詢問家長過後才讓孩子用藥，避免餵錯藥。務必確實餵藥。		
9	如何托藥單填寫		
10	班上孩子若有在教室發生意外事故「擦傷 撞傷....」請務必帶到辦公室由校護評估，並告知主任及家長處理的方式，也要在「意外事件處理簿」「晨檢簿」「週誌」上填寫發生經過。		
11	點名簿一律於 9 點上課前確實點名完，當天有繳交費用或收費袋請一律夾在點名簿上，請假幼兒請紀錄請假事由。		
12	班上若有請假幼兒，皆須每天聯絡並紀錄於家長電訪表中，以便掌握並關心班上幼兒狀況。		
13	班上請假幼兒若有搭乘娃娃車，亦或是當天不搭乘皆須於當天馬上知會負責人員並轉達隨車人員。		
14	每週四後門資源回收時間，請老師於週四中午前將回收物品帶到後門。		
15	教室的清潔打掃由該班級兩位老師共同協助打掃。廁所、洗手台務必清潔。輪值表進行填寫		

16	請休假時如有家長有特別的交代請務必轉達給代課老師清楚知道。		
17	休假交班單如何填寫?並請代課老師簽名核對。		
18	中午用餐時間為 11:30 分，兩位老師協助備餐,用完餐請將餐碗送出來，讓廚工阿姨收走。請老師依照時間用餐。		
19	班級電話如何使用?各班級代碼及老師分配。		
20	班級教室分佈位置、才藝教室分佈位置。		
課程進行注意事項			
1	第一堂課 9:00 請準時進行，班上若有事項處理請通知辦公室行政老師支援協助。		
2	課程進行中若非緊急事項勿和家長有長時間的電話連絡，若有事情聯絡也請老師協調另一位帶班老師協助照顧幼兒或請通知辦公室行政老師支援協助。		
3	每個主題活動的教室佈置請老師務必事先規劃，請利用孩子的作品或共同創作來佈置。		
4	課程中的每堂課請老師務必事先備課，避免課堂中老師準備教材匆促或是臨時申請材料離開教室。		
5	教師物品申請填寫單（文具、清潔、補充品）		
6	主題教材申請單填寫(每個主題開始前)		
7	每週撰寫週誌，並繳交給教保組長		
8	各課程領域上的進行若有問題皆可詢問教保組。		
9	每學期研習 18 小時時數,老師需分上下學期各 9 小時研習完(新進老師一定要有急救訓練研習)		
10	幼生用品填寫表單		
11	電子聯絡簿如何書寫及內容了解		
聯絡簿注意事項			
1	每天早上查閱家長回覆事項，如有棘手困難處理的狀況請隨時告知行政辦公室協助		

	處理。家長如有任何對園所的反應也請老師務必轉達主任或行政、教保組長。		
2	中午進行家長電子聯絡簿的書寫，及一整天孩子狀況的勾選。		
3	聯絡簿書寫孩子學習狀況時請老師留意，勿將孩子與其他孩子比較，內容上也請多書寫學習狀況及一些進步的行為！。		
4	聯絡簿孩子照片的上傳請務必每週進行更新上傳(經家長同意)		
5	各項孩子成長紀錄請務必確實登記在聯絡簿中(口腔/視力/聽力/身高/體重)		
行政注意事項			
1	員工資料建檔(履歷人事資料表、學經歷專業證照、身分證、橫式照片 4×6 1 張含電子檔、郵局存簿影本、良民證、健康檢查表)		
2	各班新生繳費方式-		
3	學生繳費方式-劃撥、ATM(請繳回繳費單據於信封中交回)委託轉帳統一會於每月 11 日由郵局自動扣款，扣款未成功會發現金袋繳款。		
4	學生出勤及缺席確實點名 8:55 點名，未到校者請老師去電確實聯絡學生家長了解請假狀況。		
5	9:10 分前務必確定學生缺課原因告知警衛室(行政室)。		
6	請假退費-依據全國幼教網站公告的收退費標準		
7	月費收費-會在當月 1 日傳月費明細給班導師，請老師自己建立幼兒的月費檔，並傳給家長幼兒的明細。		
8	提醒繳費用請直接聯絡家長～千萬別請孩子轉告家長。謝謝！		
9	羊奶訂購(退訂)方法-羊奶訂購明細調查表&各班訂購明細單		
10	排假規則-以特休、補休之假別，填寫預休假單(在公佈欄)會在前一個月的 20 日前抽籤，一天以 2 人排休為上限，臨時休假請請示主管核准。		
11	生日金-當月壽星福委會發放禮金。每年一次自辦員工旅遊補助辦法。聚餐，制服申請發放、工作圍裙申請發放		

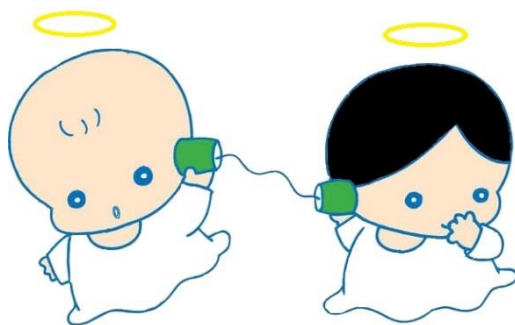
廚房事項配合			
1	若有家長交代孩子因身體狀況需要食用「清粥」請務必事先告知廚工當天要用的量「幾碗」以利廚工協助準備。		
2	廚房分機 16、餐廳分機 15		
3	餐廳紅色冰箱可以暫冰孩子的物品或藥品。		
警衛室/娃娃車注意事項			
1	老師接聽電話，早上 9:00 前、中午 11:30~1:30、下午 4:30 過後，緊急情況不在此限，但非以上時間如撥外線或等家長回電，請務必轉告警衛室或行政室。		
2	幼兒有搭車，如請病假，請老師下午搭車前再確認幼兒隔天是否搭車（請老師學期初確認班上幼兒搭何車、隨車人員是誰、娃娃車電話），娃娃車電話請轉達給家長，若臨時不搭車請家長聯絡娃娃車或來電通知園所。		
3	警衛室會幫老師代收信件或包裹，如需付款的包裹請先告知及將錢寄放，以利協助。		
4	警衛室分機代碼 10		

## 幼教師親師溝通經驗談

臺南市健光幼兒園 劉秀枝 園長

臺灣現今的職場出現了極端的差異現象，無論是服務業、科技業、傳產業甚至是自由業，當今的年輕人有的不敢結婚，好不容易結婚了，也會因為長期壓力工作忙碌，甚至不敢生，他們與其推說是養不起，其實是沒時間養育孩子陪伴孩子，這看在從事幼教職場的幼教師眼裡，真是憂心不已，因為沒有小孩，國家沒有未來，幼教師會沒有工作舞台。另外一群已婚年輕人還有著傳宗接代的使命，好不容易的生一個，很勇敢的夫妻生兩個，生三個的年輕夫婦已經算是了不起了，這是當今少子化的趨勢，更是幼教職場的隱憂。也正因為生得少，所以在我們園裡，家中單一小公主、小王子的人數真是多，幼教師如何引導孩子的生活教育、品格教育，學校教育，甚至與家長溝通合作的家庭教育，更是不容忽視的一環，也考驗著幼教師的耐心、愛心及專業能力。因此當幼教師面對各種不同教育觀的家長時，例如：放任型(放牛吃草)、專制型(威權)或民主型(尊重孩子)的家長，都有一套他們自認為「對的」教育觀時，如何以有效的方式和技巧來進行良好的親師溝通呢？當親師溝通時幼教師又應該注意哪些事項才能讓溝通圓融有效率呢？因此，親師溝通的重要性當然不能輕視。因為，唯有良好的親師溝通才能帶來幼兒、家長及幼教師三贏的局面，最後受益最大的就是我們可愛的~~寶貝。

根據以上動機，筆者藉由訪談蓉蓉老師、博博老師與英英主任三位私幼的資深幼教師及亞亞老師與佳佳老師兩位公幼的資深幼教師，希望藉由以上五位專家幼教老師的「親師溝通經驗談」，能提供給即將邁入幼教職場的幼教師們一個受用的參考指南。以下是筆者的訪談內容分述說明之。



## 一、**幼教師與家長溝通的方式有哪些**

### ◎、**蓉蓉老師：**

在幼兒園工作二十幾年了。我自己最常和家長溝通的方式大多數是**直接面對面溝通**，因為我認為這樣可以彼此看得見對方的表情，也就是說我和家長溝通時，當下可以看得見家長的反應及表情，那家長也同時可以看見我的反應及表情，我認為這樣的溝通方式是比較好的，對於討論孩子的問題時，是有幫助的。那除了直接**面對面溝通**之外，我認為**親子聯絡簿、電話溝通、Line....**等方式，都是我會用的親師溝通方式，有時候我會看溝通內容是不是有迫切性或時間性，再去決定當下要運用哪一種的親師溝通方式。

### ◎、**博博老師**

我比較常用的親師溝通方法如果是家長自己接送孩子上學的話，就是**與家長面對面的溝通**比較直接又快速的達到溝通的目的，如果是急迫的問題需要快速得到解決的話，那我就會趕快透過**打電話**來處理孩子的問題。如果是屬於提醒或通知性質的事情，那我就會用**書面通知單或親子聯絡簿**，像我們幼兒園每學期初的**親師座談會**，也是一個很好的親師溝通的機會，我們的家長如果有什麼問題都可以提出來與我面對面討論與溝通。

### ◎、**英英主任**

我從事幼教工作這麼多年來，比較常用的親師溝通的方式有：**打電話**，如果我要和家長溝通的事情是有**迫切性、時間性**的時候，那我就會趕快打電話給家長，那其他方式是還有可以利用**家庭訪視**到幼兒家裡去拜訪時，跟家長聊聊幼兒在家的情況。其他親師溝通的方式像是**親師座談會、家庭聯絡簿或幼兒園主辦的親子活動、聯誼餐會、成果分享會**等等……，都是不錯的親師溝通方法。

### ◎、**亞亞老師**

我比較常用的親師溝通大多會利用每天上學放學的時候，我會把握時間跟家長或阿公奶奶**面對面聊**一聊孩子在學校的情況，也讓家長了解一下孩子在學校的學習情況，聊

的內容通常會是我們小朋友好的壞的都會談，我的目的是要讓我的家長知道他們家的小孩在學校真實的學習及生活情況，同時，我也會想要知道我們班小朋友在家的真面目，所以，我通常都會藉著早上家長送小朋友來學校或放學時與家長聊一下溝通一下，對我來講是比較直接也比較方便快捷的。那還有另外的方式是我們開學初的**班親會或親子活動**(例如:運動會)，因為我們國小部在學期初都會舉辦班親會，每年也都會舉辦運動會，那我們幼兒部也會一起舉辦，這些活動也都是與家長面對面的溝通好時機，通常我們校長也都會來參加我們的班親會親師座談，那我們校長也會要求我們在新學期開學前到報名的小朋友家去做**家庭訪問**，通常我們校長會希望孩子在開學前就看過老師認識老師，我們也先認識一下小朋友和家長，也剛好有時間先跟家長溝通一下了解孩子狀況，這樣開學後，孩子會比較快能適應學校生活。那平常每天的**聯絡簿**也是很重要的溝通方式，因為天天要叮嚀與提醒，所以，我們家長通常有什麼事情也會透過聯絡簿跟我們溝通，那如果需要快速或情節嚴重者，通常我就會立刻**打電話聯絡家長**，請家長到學校來一趟，因為，有時候我們與家長的溝通是有急迫性的。

#### ◎、佳佳老師

我認為每天下午放學家長到校接小朋友時，是我跟家長**面對面溝通**的最好時機，因為早上到校時家長都匆匆忙忙趕著要上班，我們老師早上剛到校也有很多事情要忙，所以，我習慣在下午放學時間跟不同的家長聊一聊孩子在校的情形。另外，我會利用**親子聯絡簿**簡單說明幼兒在園的生活情形，通常我也會利用 **line 或粉絲專業、活動照片**跟家長分享我們的活動情形，因為家長如果有什麼問題也會直接在粉絲專頁上問我們，那我也會直接在粉絲專頁上回答家長的問題。那如果有緊急狀況或有急迫性的時候，我會立即以**手機或電話**直接跟家長溝通。

## 二、幼教師與家長溝通的技巧有哪些？

#### ◎、蓉蓉老師

當我與家長溝通孩子之間的事情時，我會從孩子**好的表現**先談起，之後，再帶入孩子負面的部分，我想，不要讓家長覺得我們常常在否定孩子的表現，人總是喜歡聽好話，先聽到老師肯定孩子好的表現，我覺得家長一定很開心，之後再聽到孩子不 OK 的部分，多數家長比較能接受和釋懷。

### ◎、博博老師

當我和家長溝通時，第一，我會依**家長的性別**(爸爸或媽咪)、**家長的年齡**不同(年輕的爸媽或年長的爸媽)來決定我跟家長說話的內容，因為年輕的家長和年長的家長，他們教育孩子的觀點與態度，有時候真的差很多。第二，如果孩子有好表現時，我會以**表揚的方式**來告訴家長，讓家長知道他們的孩子在園有值得讚許、值得表揚的行為表現。第三，對於孩子需要家長協助或加強的不當行為出現時，例如；拿別人家的東西、說謊、習慣打人、喜歡用哭的方式引起老師注意，那我就會以**建議的口吻**跟家長溝通，希望透過老師和家長的合作，能夠導正孩子的不當或負面的偏差行為。最後，我會以溫和的態度表達我對其孩子的**期望**是什麼？我會以很明確的期望態度讓家長知道他的孩子是可以很棒的，他的孩子是可以很優秀的，但是，先決條件是家長要和老師有密切的溝通、合作與配合，對孩子才是最好的。另外，整體來說，我覺得要和家長**多閒聊**，利用放學時間家長來接幼兒時，如果我剛好有空的話，我會利用時間跟家長聊聊，取得家長的信任與尊重，而且和家長溝通時，通常我會先說幼兒的優點，再帶入幼兒須改進的缺點，我會以溫和的**建議**口語，請家長和我一起合作用什麼方式改進幼兒的缺點，希望家長怎麼跟我配合對幼兒才會更好。

### ◎、英英主任

我想當我們與家長溝通時，可能要注意我們自己的態度，針對溝通的事情、當時的肢體動作、說話的語調，我想都是我要注意的親師溝通技巧，因為只要你能以親切的態度及婉轉的語調和家長溝通時，家長都會很樂意跟你溝通。那老師自己也要有耐心及真誠的**傾聽**家長的講述，同時也要有**同理心**來認同家長所講述的事情，千萬不可以一副事

不關己又不耐煩或不認同的態度與家長溝通，那這樣的親師溝通只會讓家長對你產生不信任感甚至厭惡的感覺，那就對親師雙方都不好了。所以，我覺得我們在與家長溝通事情時，一定要表現出關注、誠懇的態度與及仔細聆聽，甚至我會把家長所講的事情馬上以筆記記錄下來，等家長講完時**適當的時機**我再針對家長講述的內容與她**分享我的經驗與看法**，當然，在與家長溝通的當下，我可能要去**反思或省思自己是不是哪個地方要作改進**。然後，我也會做**貼切的表達**，這也要在與家長溝通時透過**觀察家長的表情、語氣或了解家長的感受與及從家長的表達中看出家長對老師的期許**，那當我接收到家長這樣的表達時，我會誠懇地提出我認為**有建設性的意見和想法**，提供給家長做參考，當然，我覺得當下的態度和說話言詞都要留意是**友善的、關心的、同理的、認同的**，那這樣的親師溝通才會有成果。



#### ◎、亞亞老師

通常我會用「**三明治溝通法**」先提出孩子的優點及長處，提出孩子可以進步的建議及方法，來支持及正向的態度鼓勵家長一起合作讓孩子進步，我想家長會比較能聽得進去及樂意接受我們的建議。然後以**同理和傾聽**的態度，站在家長的立場，同理家長的心情，先等家長把問題說完再給建議。然後也**要注意家長與孩子的隱私**，親師溝通的內容切勿與其他家長分享，尤其是班上有特殊生的話，更要注意特殊生的隱私。平常我會**主動與家長分享孩子的狀況**，於日常觀察孩子的行為與能力，主動與家長分享，增加家長對學校對老師的信任感。

#### ◎、佳佳老師

我認為與家長溝通時要有耐心地專心**傾聽**家長的陳述，當中不要插話也不要有任何批評，過程中只須點頭微笑專心傾聽即可，因為不要打斷家長的陳述也是一種溝通技巧，而溝通中也要**認同**家長想解決問題，不要否定家長的想法。也要有**同理心**就是要站在家長的角度去看事情，並設身處地的感受家長的心理，遇到問題時，要**理性的分析問題**，把問題的困難點記錄下來，再針對問題與家長真誠溝通。

### 三、**幼教教師與家長溝通時須注意事項**

#### ◎、**蓉蓉老師**

我認為身為**幼教教師**和**家長**溝通時，應該**小心不以批評、難聽的字眼加註在孩子身上**，換句話說，不可以讓家長覺得你把孩子貼上標籤。我覺得只要老師本身**態度和善**，那麼家長是可以溝通也會願意與老師配合的。

#### ◎、**博博老師**

我認為身為**幼教教師**跟**家長**溝通時要以**同理心理解家長的心**，例如你跟家長溝通孩子的情況時，不可以置身度外的口語跟家長溝通，這樣的溝通很難有效果，反而讓家長認為你一點事不關己的冷態度，一點同理心都沒有，反而激起家長對老師的不滿。當老師與家長溝通時也要注意抱持主動積極的態度，讓家長感受到妳的真誠與關心。當發生事情與家長溝通時，**要確定雙方都保持冷靜平和的態度**才能解決事情，當雙方在氣頭上的溝通是無效果的，反而會把事情處理得更糟糕。另外，我認為要注意**多用正向語言溝通**，不可以一直說小朋友的不是，這樣的溝通是很難讓家長認同的。還有，我認為在與家長溝通時，要注意在**輕鬆自在的場合帶入話題**，例如，可先詢問「○○○在家如何…？吃飯時不吃的東西會不會……」，我想，經由**輕鬆的家常話題**導入真正想溝通的話題時，家長比較能以敞開的心胸，而不是防著你、不信任你或不敢講的心態來與你溝通，我想親師如果能在出自於真誠且輕鬆的氛圍之下進行溝通，這樣的溝通對親師雙方面都是有收穫的，那其實受益的就是幼兒。

#### ◎、**英英主任**

我認為當**幼教教師**在與**家長**溝通時，要以「**愛**」為出發點，以「**良善的心**」與家長互動，才能感受彼此的**真誠與及對孩子的關心**，那**幼教教師**也要能適時的主動與家長分享孩子在園的情形，尤其是孩子有值得讚許或進行為為的點點滴滴，都可以**主動與家長分享**，讓家長了解孩子在園學習的情況。那當然要讓家長對老師的態度是**友善、信任的**，我

們老師在與家長溝通時，也要讓家長感受到**老師是公平的、不偏心的**，我想在這個基準之下，親師溝通才能建立在有建設性的溝通。還有，**親師溝通時保持良好的情緒**，也是要注意的一面，因為當保持心平氣和親切的態度、平穩的情緒與人溝通時，才能讓對方感受到我們的理智分享及專業的分析。另外，我是覺得**溝通的時間不宜太冗長、溝通的談話內容要就事論事、對事不對人**，切記不要憑己見批評到其他小朋友，這一定要小心，**親師溝通話題對象要聚焦在小孩身上**，不要變成東家長、西家短的口水談，這會是於事無補，

不但對幼兒沒幫助，對親師來講都只會是浪費時間沒效果而已，所以親師溝通時**話題要聚焦在孩子身上**，對家長與老師才會是有建設性的溝通。

#### ◎、亞亞老師

我認為親師溝通時要顧及到**家長與孩子的隱私**很重要，親師溝通的內容切勿與其他家長分享，以免流於八卦或是以訛傳訛，尤其是班上有特殊生的話，更要注意特殊生的隱私，因為有時候家長無心的一句話都會造成特殊生很強的傷害，尤其是家長的心態有時候是脆弱的或敏感的，我們老師一定要顧及孩子及家長的自尊，尤其是孩子一定不可以因此而受到傷害。幼教師也應以**同理的角度**來面對家長，不可過於主觀或說教指責的方式，親師溝通的時候措詞用字也需要注意，以免產生不必要的誤會，可於溝通重要事項前觀察不同家長的個性、教養態度…等等，再採取適當的溝通方式，比如有的家長不習慣太理論或是教育的專有名詞，那就要採取白話的方式，或是有的家長慣用台語，那就盡量用淺顯易懂的台語跟家長溝通。另外，要注意老師自己本身的情緒管理，如果面對情緒激昂的家長不隨之起舞，凡事對事不對人，一定要注意不要任意批評，也不要因親師溝通而傷害第三者，這樣就失去親師溝通的意義及目的了。

#### ◎、佳佳老師

我認為當與家長溝通時，要注意**口氣要穩重平穩**，態度要謙虛但不卑微的、有自信的語氣與家長溝通，要注意不要過度卑微到連一點專業形象都沒有ㄟ！當然我們與家長

溝通時**立場要中立**，不要讓家長感覺老師是偏心或看法有所偏頗的，親師溝通當下對於**事情的陳述要確實**，不誇大其辭，也不宜讓家長感覺你不在乎，那會讓家長對於你的人格打折扣，進而產生不信任感，那一切的親師溝通就枉費了！所以，當我與家長溝通的當下，我會注意不要過度卑微，也不要高高在上，陳述一件事情時，盡量以幼兒與家長的立場來思考問題，這樣的親師溝通家長才聽得進去，也才有價值。

#### 四、親師溝通的重要性

##### ◎、蓉蓉老師

我認為幼教師與家長之間有好的親師溝通，可以幫助老師更加了解孩子，也讓家長更了解幼兒園老師是真心在關心他們的孩子、用心在教導孩子。所以我認為與家長建立良好的親師溝通是很重要的，因為溝通是有助於親師間的互動和橋梁的。

##### ◎、博博老師

我覺得做好親師溝通其實是可以發現幼兒的長處和缺點的。那老師可以針對幼兒的缺點再進行親師溝通。之後，親師配合共同協助幼兒，導正幼兒須加強的弱點，我認為這才是親師溝通的重要性。

##### ◎、英英主任

我想良好的親師溝通不但可以幫助孩子建立愉快的學習情緒，更能提升幼兒學習的成就感，也讓家長能夠在孩子的成長過程中，了解孩子在幼兒園的學習情況，並能適時的參與、適時的協助、適時的陪伴幼兒，走過童年的快樂時光。其實，我是覺得老師平常就要跟家長建立好信任感，當有事情發生時，跟家長才能取得雙方圓融的溝通，也不會因一件小事的誤解而產生親師交惡，甚至鬧成親師都失敗的下場，我個人認為親師溝通若是做得好，幼教師、家長都沒煩惱，這是親師溝通最重要的地方。

##### ◎、亞亞老師

我認為親師溝通也是**教師班級經營重要的一環**，誠心誠意的視家長為教育孩子的**合夥人**，在一開始就先奠定家長的信任感，讓家長相信教師的專業及認同教育理念，讓親師兩方產生互信合作的良好關係，這會有助於後續的親師溝通，也讓孩子成為最大的受益者。

## ◎、佳佳老師

我認為家長和**幼教師**要有良好的溝通才能協助幼兒學習更多的事物，也要避免因**幼兒和家庭的差異產生混沌**。在家長方面，家長也要能清楚如何教育自己的孩子，要能確立自己的教育方向是否正確，因為現在小孩生得少，溺愛小孩的家長真不少，恐龍家長也不少，因此，老師與家長之間有個良好的親師溝通真是重要。

筆者藉由以上專家幼教師的經驗分享，整理歸納出以下幾點注意事項，希望能提供給新手幼教師們做為參考。



### 一、幼教師與家長溝通的方式

#### 1. 面對面溝通

幼教師最常用的親師溝通方式是把握跟家長面對面的溝通方式，例如：**親師座談、班親會、家訪、成果分享、親師聯誼、運動會等**…因為透過這些活動與家長面對面的一來一往互動式討論、交換意見、尊重傾聽、同理心的點頭及肢體表達，對家長與老師的觀點認同，在在都是最立即、最親切、最溫馨的溝通方式，相信經由親師眼神交會、肢體手勢的表達，一定可以讓家長感受到幼教師守護寶貝的用心與真誠。

#### 2. 電話、line、聯絡簿、粉絲團專頁

當幼教師遇到有急迫性或突發狀況須即時與家長溝通時，就屬電話聯絡最快速了，最有效率了，當家長有事須與老師聯繫，而老師又不方便即時回覆，最方便有彈性

的溝通方式，就屬 line、聯絡簿、粉絲團專頁了。家長把想溝通的訊息先利用 line 傳給老師，老師有空的時候，看到了一定可以從容回答，或親師下班後將想討論的議題 po 在班級粉絲專頁群組上，全班家長都看得到一起同步互動，誰有疑問就先 po 出來，有問有答一起討論直到討論出大家都滿意的答案，這也是一個不錯的親師溝通方式，當然這方式只適用於全班通用一致的溝通內容，如果是個別性的問題，那還是得靠親子聯絡簿比較有保密性，因為有時候家長想溝通的內容只適用於親師雙方知道就好，不想公開給其他家長知道，此時就須填寫在親子聯絡簿上的家長留言區，老師當會在當天的留言處即時回答家長。

## **二、幼教師與家長溝通的技巧**

### **1. 三明治溝通法**

先「表揚」再提出「建議」進而表達「希望」，平常幼教師若有機會的話，可以多跟家長閒談，取得信任與尊重，與家長溝通時，可以先說幼兒的「優點」再帶入「缺點」，再提出「建議」一起用甚麼方式來改進，「希望」親師要怎麼合作讓孩子進步，幼兒才會更好。

### **2. 家長的性別、年齡不同，決定溝通的內容**

有時候有些親師溝通的議題只適合跟媽咪或爸爸說，有些時候父母間的年齡差異也會影響老師溝通的議題，因為年輕家長的意見不見得年長的家長會認同，因此，幼教師還必須個別詢問與磨合出一個適用全班的意見，這樣的溝通就要考驗幼教師的溝通技巧與智慧了。

### **3. 注意家長的隱私**

親師溝通的內容切勿與其他家長分享，尤其是班上有特殊生的話，更要注意特殊生的隱私。

### **4. 主動與家長分享孩子的狀況**

於日常觀察孩子的行為與能力及能力，主動與家長分享，增加家長對學校的信任感。

#### 5. 不批評、不貼標籤

身為幼教師與家長溝通時，不以批評的字眼加註在孩子身上，切忌讓家長感覺你在孩子身上貼上標籤，否則一切的用心溝通都會是無濟於事，反而會得到反效果而失去親師溝通的目的與意義了。

#### 6. 專心聆聽、紀錄與分享

老師在與家長溝通時，一定要以誠懇的態度專心聆聽家長的意見，甚至可以把家長陳述的意見以筆記記錄下來，最後才提出自己的意見與家長分享，通常當家長感受到你的尊重時，也會以尊重的態度回應你的意見喔！

### 三、幼教師與家長溝通時須注意事項

#### 1. 口氣平穩、態度謙虛、立場中立、確實陳述

當與家長溝通時，先聽完家長的陳述，態度要誠懇、讓家長感受到你的立場是中立不偏袒，是認同的，當表達你的意見時，則要提出確實中肯的意見，當家長了解你的懇切之心時，親師攜手合作就不難了。

#### 2. 多用正向語言溝通

與家長溝通時要多用正向語言溝通，不可以一直批評說小朋友的不是，這樣的溝通是很難讓家長認同與信服的。

#### 3. 注意情緒管理

與家長溝通時，切忌不加入自己負面的情緒，如果面對情緒激昂的家長不隨之起舞，凡事對事不對人。

#### 4. 以「愛」為出發點

親師溝通當下，如果家長能感受到老師的「愛心」及出自「良善」的互動，相信家長也會為你對孩子的愛與真誠而動容的。

#### **四、親師溝通的重要性**

##### **1. 親師是教育合夥人關係**

幼教師要重視親師溝通，更要誠心誠意的視家長為教育孩子的合夥人，經由密切的親師溝通，讓家長看得見也感受到教師的專業及認同你的教育理念，讓兩方產生互信合作的良好關係，這會讓孩子成為最大的受益者也是最大的贏家。

##### **2. 親師共同參與孩子的成長過程**

透過親師的密切配合與溝通，讓親師一起發現幼兒的優點與缺點，一起肯定孩子的優點，一起為導正孩子該修正的地方而努力，讓家長有機會參與孩子一生最早的學校教育，陪伴孩子童年的成長過程，也能建立家長對幼教師的教育理念之信任感。

##### **3. 親師互動的橋樑**

良好的親師溝通，有助於幼教師更加了解孩子，也讓家長了解幼教師對於孩子的用心、耐心與愛心，因此，「親師溝通」實是為親師間搭起一座互動的橋樑。

#### **結語：**

筆者認為良好的親師溝通能帶來良好的親師互動，良好的親師互動更能帶來良好的親師溝通，因此，筆者建議即將進入幼教職場的新手教師們，要把良善的親師溝通視為自己班級經營的重要一環，因為帶班要先帶家長的心，在贏得家長的信任之後，相信幼教師的教育理念就不難實現。最後，筆者提醒幼教師們，只要幼教師有心、有愛，妳的幼教職場必定無礙，孩子必定會喜歡你，家長必定會信任你、肯定你。

## 教師工作壓力紓壓與情緒管理

國立臺南大學教育學系 邱憲義 博士

學校的教學管理問題層出不窮，校園的暴力與衝突事件時有耳聞。當生活變得不平衡時，常會影響工作效率，努力工作卻完成得很少，無法在品質及工作的過程中得到滿足，這也就讓我們處於壓力之中。Chen 和 Francesco (2000)認為職業的壓力源在工作環境中是無法被避免或排除的，教師工作亦是如此。教師除了一般教學責任之外，同時要面對學校教師同仁、學生及家長的需求，又需擔負繁瑣的行政工作，在如此沉重的負荷下，而形成工作壓力。

教師工作壓力是指教師在面對工作環境與職務責任等因素，所要解決問題超過其能力時，而產生的負面情緒、被壓迫的感受。綜合有關教師工作壓力來源的研究調查，不外乎來自專業知能、工作負荷、專業發展、人際關係、角色方面、心理需求、內在衝突、認知調適、學生教學與輔導、行政配合與政策變革等幾個因素。相關研究也指出，教師工作壓力會讓教師感到威脅與緊張，而帶來負面情感則將影響教師的工作表現。

由於情緒大多隨著壓力而來，而壓力所引起的情緒，可能帶來攻擊、暴力行為，或是對周遭生活事件產生負面評價。因此，必須了解壓力和情緒的關係，學習調節壓力與情緒(張如穎，2013)。此外，Solavey 和 Mayer (1990)提出個體可運用「自身情緒的調整」策略來處理激起的情緒，以因應個體內外情緒壓力，並維持個體的身心平衡。因此，個體可透過教育的歷程，以了解真正的情緒訊息，培養合理的思考習慣，並學習以合宜的方式表達自身的情緒，增進人際關係的和諧。

### 面對壓力，如何減壓

外界環境日益多樣化，人在成長的過程中難免有不適應的時候，此時感受到壓力是正常的。其實，每個人都有因應壓力的能力。適度的壓力會讓人成長，過度的壓力會導致身心損耗。亦即壓力感會讓人產生一種敵對心理，在這種心理狀態下，容易和他人發

生衝突和矛盾。因此，面臨壓力的時候必須及時予以排解(郭軍鋒，2011)。處理壓力要有正確方法及態度，以下是減輕壓力的方法(Stoddard, 1989；Kleinke, 1998)：

—做好有效的時間管理：可提早做準備，事先做好計畫，排定優先順序，擬定確實行程。並留些空檔時間，整理自己的思緒，不要讓自己太緊迫。

—當完成目標時，獎勵自己：在一定期限內將工作完成後，在挑一家好餐廳享受佳餚，或做一次按摩。有了獎賞鼓勵，你會更樂於迎接挑戰。

**Fight**

—養精蓄銳以應付工作挑戰：例如，善用一天中自身最有精力的時段，處理較困難的工作或構思新計畫。此外，在面對工作挑戰，學習自我勉勵，給自己精神上的支持，會讓你滿意自己的表現。

—學習放鬆技巧，紓解身心緊張：給日常生活一些訓練，例如，運動會使你充滿活力，而頭腦也需要腦力激盪。可以在戶外運動中發洩壓抑的情緒，趕走壓力，也可在恬靜中調動身心的力量，驅趕壓力(比如欣賞音樂、瑜珈、按摩、禪修)。

—改變認知方式，選擇正向觀點：為生活創造積極的思考力，相關研究均肯定積極思考具有相當大的力量，並告訴我們樂觀者比悲觀者更勇於面對壓力。

—提高自我效能：一個高自我效能的人在面對壓力時並不會對自我產生太大威脅，相信自己能夠有效因應，低自我效能者可能會視為威脅而驚慌失措。因此多增加自己的正向經驗，建立自信心，若能對事情抱持樂觀的態度，也會更願意努力。

—有效利用支持系統：支持系統可藉許多方法幫助你面對壓力事件，例如，建立同儕依附關係、利用衛生保健專家，這些社會支持可幫助個人抵抗壓力。

### 有效的情緒管理策略

我們擁有許多不同的情緒，而它們似乎也為我們的生活增添許多色彩。然而又聽說有情緒是不好的，或者怕被人說你太情緒化，所以寧願不要有情緒表現。其實，真正的

問題並不在情緒本身，而在情緒表達方式，如果能以適當的方式在適當的情境表達適度的情緒，就是健康的情緒管理之道。管理情緒的方法就是要能清楚自己當下的感受，認清引發情緒的理由，再找出適當的方法紓解或表達情緒。以下說明有效處理情緒的方法（楊瑞珠，1996；蔡秀玲、楊智馨，1999）。

—身心鬆弛法：利用生理和心理彼此交互影響，使生理和心理兩方面同時達到鬆弛的效果。例如，肌肉放鬆訓練：1. 注意身體的平衡；2. 感覺心跳；3. 控制呼吸；4. 讓我的手心溫暖起來。

—找人傾訴：建立個人的支持網路，找人談一談，具有緩和、撫慰、穩定情緒的作用。也可尋求諮商專業人員的協助，陪伴你走出困境。

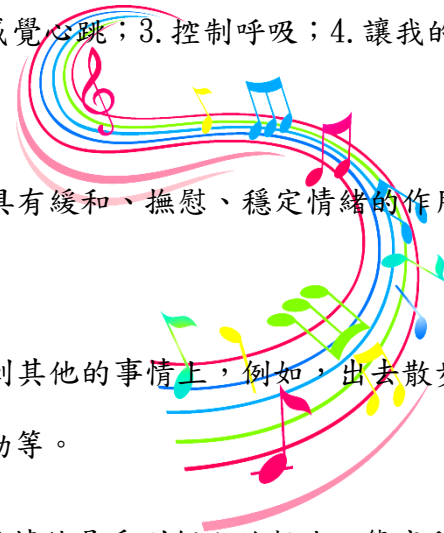
—轉移注意力：將注意力由原來負面情緒中，轉移到其他的事情上，例如，出去散步、做家事、打電動、拼圖、看電視電影、聽音樂或運動等。

—改變想法，改變心情：理性情緒治療理論認為人的情緒是受到個人的想法、態度和價值觀所影響，造成我們產生某種情緒的並不是事件本身，而是我們對此事件的想法。因此，改變想法就可改變我們對事件所產生的情緒。

—放慢腳步，慎思熟慮：當你冷靜下來時，可用下列方法，例如，1. 運用問題解決技巧；2. 再檢視自己的想法，看是否有一些非理性想法，造成自己過分強烈的情緒反應，並質疑你的想法，用理性的反駁調整自己；3. 質疑「我應該」的信念，轉變為主動的選擇；4. 質疑「他應該」、「他不應該」等責備的話；5. 能接受個別差異。

當我們覺察力增加，也建立合理的思考方式時，就會減少使用防衛的方式來處理情緒，換言之，接納自己的情緒，進一步去了解、分析它，更能接觸自己真實的情緒，方能成為情緒的主人。

參考書目：略



# 榮譽榜

## 108 年度高級中等以下學校及幼兒園教師資格考試(第一次)

### 通過名單~

金昱綾	蘇哲弘	林怡伶	曾菀鈴	呂惠婷	曾瑞綾
林怡君	陳佳苹	黃美月	黃于珊	林佩儀	蘇郁淳
蔡佩珊	謝聖梅	賴品蓉	傅靜雯	陳玉秀	陳宛琳
李亞玲	李侑軒	鄭暉勳	陳麗容	黃玉婷	吳幸樺



## 108 年度高級中等以下學校及幼兒園教師資格考試(第二次)

### 通過名單~

巫虹儀 楊雅筑

# 重要公告

109 年度高級中等以下學校及幼兒園教師資格考試

訂於 109 年 6 月 6 日(星期六)

請欲參加考試的師資生務必及早準備。

