

種籽學苑

●
第四十七期

探討校園霸凌



中華民國100年5月31日

發行單位：銘傳大學師資培育中心

發行人：沈佩蒂 主任

指導教授：李芝靜 老師

主編：蕭語文

文編：劉珈佑

美編：汪伊珊

地址：桃園縣龜山鄉大同村德明路5號

種籽學苑

第四十七期

探討校園霸凌

目次

老師的話	3
一、定義	5
二、形式及影響	5
三、實例說明	7
四、解決方法與心態調整	7
五、結論	13
六、參考資料	15
實習心得	16



老師的話

從教育心理學的觀點看校園霸凌成因

銘傳大學師資培育中心 李芝靜 教授

校園霸凌 (school bully) 係指一個學生在校園內或校園外，長期重複的被一個或多個學生欺負或騷擾，造成其身心痛苦的情形。這是一個全球性的普遍現象，而且社會愈富裕，霸凌現象就愈嚴重。我國的校園霸凌並非始自今日，但自從2010年底媒體披露桃園八德國中的霸凌事件之後，這個問題的嚴重性才開始受到重視。根據兒童福利聯盟文教基金會的看法，校園霸凌的成因簡單的說大致可歸納為家庭、個人及學校三種因素，但若詳加分析，就會發現這是個十分複雜的問題，因為舉凡神經生理疾病、媒體與社會環境的暴力、個人受暴經驗等，均會影響青少年時期（心理學稱為青年期）學生產生霸凌行為，這樣的說法，反擊型的霸凌行為尚未包含在內。本文僅就一些明顯的心理現象，來簡單說明校園霸凌的成因。

首先提到美國一位著名的心理學家 Hall，他認為青年期的學生已進入青春前期，生理漸漸成熟，然而因受到家庭的呵護與過度寵愛，心理卻不成熟，常用打鬧滋事發洩過剩體力，愈是富裕的社會愈有這種情形，Hall 稱這種現象為「狂飆期」。台灣的社會與 Hall 說法正是不謀而合，國高中生，尤其是國中生，在心智不成熟，又不通人情世故情形下，就用欺侮別人等方式發洩體力，校園正是青少年群聚的場所，為了發洩過剩的體力，若雙方勢均力敵，就形成打架或打群架，若一方強另一方弱，就形成欺侮或霸凌。

其次提到另一位著名青年心理學家 Erikson，他認為青年期正處於自我統合對角色混亂時期，這些青少年們一方面希望整合自己的價值觀成為協調一致的自我，另一方面若無法整合自己的價值觀成為完整一致的自我，則使自己陷入迷惘，造成不知道該如何表現自己的窘境，只得藉著不正當的管道宣泄自己的煩惱，往往形成校園霸凌。目前台灣也有不少青少年對自己該扮演何種角色，自己

未來該何去何從感到迷惘不知所措。

第三位是教育心理學家 **Bandura** 提出的觀察學習理論。他認為一個人的學習並非一定要透過正式學習，人們往往在觀察他人因某些行為產生的結果之後，也會照樣模仿或避免模仿。例如，台灣的中小學常表揚型為優良學生，當某個同學拾金不昧被表揚後，會吸引其他同學也照模仿；當一個學生因不守校規被處罰，其他同學也會盡量避免。然而值得一提的是大眾傳播媒體的影響，當某些犯罪事件或暴力影片的主角被當成英雄人物報導時，也有可能使心智發展不成熟、善惡分辨不明確的青少年將他們當成模仿對象，基於見義勇為或崇拜英雄的心理而成了校園霸凌者，最近發生在某國中一群女生霸凌一個男生就是如此。

從老師的立場來看，若要防範校園霸凌，依據 **Hall** 的理論，老師應引導學生從事有意義的體能活動，例如，打球、團體遊戲可消耗過剩的體力；依據 **Erikson** 的理論，老師可從生命教育、興趣與擇業輔導學生找出未來的人生方向，學生一但有了努力目標，就不再徬徨無依，無所事事；依據 **Bandura** 提出的理論，老師可為同學選擇生動、有趣觀念正確的 DVD 教材，並輔導學生好勇鬥狠並非真正的英雄，轉變學生的觀念，凡此種種作法，皆可降低校園霸凌。

一、定義

根據「台北市立師範學院國民教育所、教育行政與評鑑所教授吳清山與林天祐在 2005.2〈教育研究月刊〉p143」指出：校園霸凌(school bully)一詞，又稱校園欺凌，亦稱校園欺侮，係指一個學生長期的必一個或多個學生欺負或騷擾，或是有學生被鎖定為霸凌對象，成為受凌學生，導致其身心受到痛苦的情形。

二、形式及影響

根據「台北市立師範學院國民教育所、教育行政與評鑑所教授吳清山與林天祐在 2005.2〈教育研究月刊〉p143」指出：校園霸凌的形式，可能是語言的，也可能是肢體行為的，主要包括：肢體霸凌、言語霸凌、關係霸凌(包括排擠弱勢同儕、散播不實謠言中傷別人)、性霸凌、反擊型霸凌等。不管是何種的霸凌行為，常常會不定時出現在校園各種場所或時間上，可說是防不勝防，很難掌控，所以教師或學校相關人員要能有效處理此類行為，亦頗為

不易，這也是校園霸凌難以消除的主要原因之一。

校園霸凌行為，是一種恃強凌弱的不當表現，對於當事人的心態及影響可概說如下：

甲、霸凌者：

第一種：為了滿足自我的英雄主義和愛表現之心理。

被霸凌者所作所為，間接影響到霸凌者或所在群體中他人。例如：霸凌者的好友被班上的風紀股長登記吵鬧，霸凌者在風紀股長抽屜塞垃圾，表示自己是重朋友會幫朋友出氣的人。霸凌者為了得到所在群體或其他人的注意 崇拜與信賴，引發了自我英雄主義和愛表現的心態 而以不正當的方式對待被霸者，其實



這樣的霸凌者，大多對於事件的出發點是正向，但是以不成熟 未料後果的心態處理事物、。

第二種：霸凌者對被霸凌者的反擊。

被霸凌者的作為，直接影響霸凌者的情緒或權益時，霸凌者以不當方式反擊被

霸凌者。例如：被霸凌者是風紀股長登記了上課講話霸凌者，而使霸凌者被導師處罰。霸凌者對風紀股長施以暴力報復。

第三種：霸凌者以開玩笑、娛樂大眾的心態。

霸凌者為了得到團體中其他人的注意，以自認為被霸凌者可以接受的方式或從未想過後果來對待被霸凌者。這不當的行為也只是為了得到當時群體一時的認同和達到內心自我平衡，但在於長遠看來，當大眾明瞭是非對錯和個人利益與安全。這樣的對待方式，是會被大眾所質疑與不信任的。此不當想法與行為若無制止，會導致霸凌者價值觀的偏差，因而成為社會中的不定時炸彈。

乙、被霸凌者：

第一種：被霸凌者在於「自我感覺良好」之心理。



被霸凌者認為自己所做出的言行與行為，是讓他人可以接受、認同，但是在實際情況下是讓其他人感到不快、侮辱或權益受損的。而

受損者以不正當的行為方式，處理受損者心中的不快與達到自我內心的平衡。例如：小明覺得從五樓丟石頭到一樓很好玩，沒想到在丟得時候丟到路過的小華。小華邀人一起痛毆小明。

第二種：被霸凌者「與眾不同」。

被霸凌者與當時團體的外觀特質、行為舉止 和擁有的物質

條件不同。例如：被霸凌者為剛加入新團體的一員，或是自我對於



一件事物的處理方式與團體中的其他人不同，遭到團體中其他人以異樣眼光看待與排擠。心理易生恐懼與不快，影響自我學習效率、自信心不足、適應不良和厭惡上學，甚至造成逃課、輟學或自殘等行為。

第三種：被霸凌者曾經是霸凌者。

被霸凌者曾經利用自己得一些勢力、計謀讓團體中大部份的人都聽從他，而一同欺負被霸凌者。但當霸凌者的作為讓其他人不滿，或有比他更大勢力者出現，霸凌者的角色轉變為被霸凌者。例如：小明看小華很不順眼，就捏造小華曾經偷小齊的錢，讓大家排擠小華，但大家事後發現

這是小明造謠，大家一同排擠小明。

三、實例說明

一名檢察官 29 日舉行記者會宣布，九名青少年被控持續霸凌(bullying)從愛爾蘭移居美國的女同學菲比·普林斯(Phoebe Prince)，普林斯在被強暴、當面以及在網上被欺負數月後自殺身亡。



西北區地方檢察官伊莉莎白·謝貝爾說 從去年 9 月至今年 1 月 14 日普林斯自殺為止，她幾乎被不停地跟蹤和騷擾。15 歲的高一新生普林斯最近才從愛爾蘭搬到麻州西部的南哈德利市。謝貝爾說：「調查顯示，對菲比持續的攻擊行動，使她不可能繼續上學，對她的霸凌是無法忍受的。」

包括四女二男的六名青少年，被控法定強暴、攻擊、違反民權導致受傷、刑事騷擾、擾亂一個學校集會和跟蹤罪名。另外三名少女被控少年犯罪。

謝貝爾說，騷擾從去年 9 月開始，學校主管知道此霸凌事件，但學校主管沒有

人面對控罪。她說，這些學生的行為主要發生在上學時間的校園內，但她拒絕討論強暴罪指控的情形。

普林斯的家人已遷離該地區，無法立即找到他們對這些控罪發表評論。謝貝爾在記者會中代表普林斯家庭表示「普林斯：家要求公眾不要私下報復，給司法系統一個機會，去為菲比伸張正義。」

一些參與此霸凌事件的學生已被學校處罰，將不會返回學校。謝貝爾說，此案仍在調查中，可能有更多人被控罪。

by 美聯社麻州北漢普頓 29 日

四、解決方法與心態調整

對於美國馬薩諸塞州高一新生菲比·普林斯遭到霸凌而自殺事件，可以針對此一事件分從三種不同的角度探討 一為，「學校的觀點」，二為「學生的觀點」，三為「家長的觀點」，以這三種角度來探討，菲比·普林斯遭到霸凌而自殺事件的「處理方式」及「心態調整」下列以正面、反面的心態討論之：



（一）學校的觀點

甲、心態

以學校的觀點視之，對於菲比·普林斯的自殺事件，校方已不能挽回此一事件的發生，但是對於菲比·普林斯自殺後的校園風氣，必須要以正面的態度來處理，並且將學校的風氣予以導正。菲比·普林斯之事，學校應積極的對此事件做一妥善的處理，而在心態調整上，不僅只顧及到校方的名譽，學生的心態調整更為重要。

若認為這只是學生成長中的個人問題，這問題是學生自我能力之內可處理解決的事情，認為學生可從此過程中遇挫愈勇，漸漸了解該以何樣方式處理，與之後面對同樣情況發生或有預兆時，懂得以何樣方法、態度解決，而不採取任何行動，此種作為是消極、放任不管的態度看待此事。可以試著從多位教師

或同學身邊，了解事情發展的始末與事件發展過程中所發生的事情。同時，也必須多了解被霸凌者是否是孤立無援和是否有解決這事件的能力與心力。

所以校方應積極協助善後，並且著重在菲比·普林斯事件後所帶來的校園風氣，應該使教職員們主動關心學生的心理層面是否有受到影響，或是仍有類似於菲比·普林斯遭遇的情形存在。針對學生們的心理層面做輔導，並且導正學生們對於團體生活相處的方式與態度。教職員是採主動關心的態度，而不是如同菲比·普林斯事件中，教職員冷眼旁觀的態度，應嚴謹的改正此一風氣。

乙、處理方式

菲比·普林斯並非在正常的開學時期，與大部分的同學一同入學，而是在秋天從愛爾蘭轉學至美國麻州高中，因此，菲比·



普林斯是不同於一般學生身分，而是以轉學生的身分去適應麻州高中的團體生活。當事情發生後，若以息事寧人的態度，只顧學校自身校譽，將自己能力所及的相關證據湮滅或讓相關他人轉學或以私下金錢往來方式解決，未對當事者學生心態做一調適和輔導。這樣暫時將此事隱瞞起來，未做出正面的處理態度，學校除了可能吃上刑法與民事上的官司外，對於往後的他人提起此案件，也會間接影響校譽。

在學校的觀點之下，學校要顧及大部分的學生問題，但是在轉學生的適應部分，應該給予更多的關心與照顧，好比能夠創立一個，使轉學生能更快適應新生活的組織或社團等等。用組織或社團等的方式，來傳達對於轉學生的適應程度，並且能夠有多一條的管道，使轉學生能夠交到更多的朋友，或是能有更多管道來

發洩心中的委屈。或許，透過轉學生的心情交流，能夠使菲比·普林斯的壓抑得到些許的釋放。如同我們學校的「轉聯會」，就是針對轉學生的組織社團，由許多的轉學生組成，用來協助與交流適應新生活的開始。例如：課程的疑問（選課、考試方式、注意事項…）、食衣住行的問題（就醫、找住處…）。

讓轉學生更能盡快的了解校園環境與校園動態。每個人，都會習慣跟自己有相同特質或習性的人相處而建成一小團體。轉學生們雖有可能是不同班、不同科系，但都是有相同的轉學生的身份，可利用這多一層關係而一同加入一些社團或多一些話題。師長們也可以透過轉聯會或社團活動等，從旁觀察了解



學生們的特性與特質，並可在平日時多給予他們一些處理情緒、事物的建議與經驗分享，讓學生學習處理自我情緒和遇見事情可以解決的方式和了解自己可忍受的範圍和無法忍受時會做出哪些應變措施。

(二) 學生觀點

甲、心態

對於菲比·普林斯轉入麻州高中，而原本就讀麻州高中的學生，對轉學生的認識不深，甚至可以說是一無所知，但是菲比·普林斯卻得到原本就讀麻州高中女學生所愛戴之男球員的欣賞，進而交往。使得原本就讀麻



州高中女學生的心態上，有了忌妒之心，認為菲比·普林斯不過是轉學生，而自己是在菲比·普林斯來麻州高中之前，就已對男球員有仰慕之情，但菲

比·普林斯卻捷足先登。因此，造成女學生在心態調整上無法有正面的思考。

面對菲比·普林斯的轉學與交往，不論對象是否為受歡迎的男球員，在女學生的心態上，應該需多方引導出正面的思考態度。不能因為忌妒之心，而傷害任何一位同學。應該試著了解菲比·普林斯的優點以及個性，才能明白為什麼菲比·普林斯能夠得到男球員的欣賞及以此而發現、推展自我的優點和長處，而不是做出傷害菲比·普林斯的舉動，若心態調整無法往正面思考，也將影響處理方式是否得當。

對於菲比·普林斯個人，也應該對自己做一些探討與了解。了解自己是轉學生的情況，特別容易成為大家的焦點，所以先讓自己擁有多交些同性、或異性朋友的動力，且相信自己是具有獨特自我特色及特質，了解自己

的長處和可以幫助到朋友的地方，與自己的忍受範圍和何時可以和校方與家長提出協助……等，對自我的了解與接受，是不易成為眾矢之的的首要原則之一。

乙、處理方式

菲比·普林斯以轉學生的身分加入麻州高中，對於麻州高中的團體生活尚未能完全適應，交到的朋友也寥寥無幾，而就讀麻州高中的原學生，應該在菲比·普林斯孤獨時，伸出援手，幫助菲比·普林斯適應麻州高中的生活。

現今的學生使用電腦時，因為不必受到社會及文化的約束，於是肆無忌憚地發出傷害他人的資訊和惡毒的語言。網上形成的社區，會允許一群人一起攻擊另一個人或密謀反對另一個人。而麻州高中的學生，正是以如此的手段對菲比·普林斯造成

壓力。在此談論正面處理方式，則是不論菲比·普林斯與男球員交往與否，就讀麻州高中的原學生，都應該以冷靜的方式，給予菲比·普林斯及男球員有一個私人的空間。而不是以激烈的手段來處理菲比·普林斯與男球員的感情，畢竟菲比·普林斯與男球員的感情，也只是私人的情感，並非多數人能夠掌管之事。

菲比·普林斯先了解自己的忍受範圍與可以應對的方式，如：同學只是和他人一起瞎起鬨的情況嘲笑自己，菲比可以先忍住情緒和同學說明真正情況，且觀察同學其中，是否有跟自己有相同事好、興趣者，將自己與他關係拉近，讓多數人看見自己好的一面，也需時時提醒自己是否有做出讓他人不舒服的作為，加以檢討改進。同時多參加些社團活動或增加與師長



間的互動，讓身邊多些可了解她真實情況和抒發她情緒波動的資源。大多數的人還是脫離不了群體生活，讓自己成為多個群體中的一員，是讓自己覺得不孤單、無助的方式。

（三）家長的觀點

甲、心態

在孩子們轉學到新環境後，家長們必須付出更多的關心與關懷來注意孩子的舉動。家長勢必在這一段時間中，要加倍付出關心，或許對家長來說會增加心理上的疲憊與擔憂，但是這種關懷卻是必要的。家長應該在更換新環境時，就已經對於這樣的加倍付出有所準備，並且正面的看待因關心而疲憊，是一種甜蜜的負擔。此外，在家長的心態調



整上 應該培養，
出更好的耐
心 傾聽孩子們，
在新環境的適

應心情，屏除掉煩躁與疲憊感。

我們必須考量現今的兒童的思考價值觀與行為，在受父母親等家人多重保護、呵護之下與現代社會提供充足物質需求的影響下，孩子們和四、五零年代家長們的孩提時期，所生活環境與社會價值觀，是有所不同的。

現代的孩子大多習慣於父母親的親手照料，大多數的事情只要遇到麻煩的，都會請家長出面處理。這樣成長環境下的孩子，真的會成長嗎？還是父母親，應該教授孩子們，了解為何會被霸凌和霸凌他人的原因，以及當自己被霸凌時，先了解自我可忍受的範圍和到自己的底線時，可做出什麼樣的應對，以及何時真正需要家長出面協助處理。

家長從旁輔導孩子學會面對及試著處理自己的事情，從中了解自我與他人的處事方式和忍受範圍的不同，這樣對孩子的

成長而言，才較有真正的幫助。先試著信任孩子自己是可以解決事物的想法，再一步步的引導與孩子討論，如果遇到類似事件，是可以使用哪些方法解決。

乙、處理方式

對於孩子們更換新的環境，不論適應是否良好，都應該給予足夠的關心與孩子們可自我處理的空間與時間。當孩子是為轉學生，除了多加了解孩子的心情轉變、生活及人際關係的關心之外，家長應該主動聯繫老師們，關心、了解孩子們在學校的表現是否有異狀，是否能夠適應新的團體生活，例如：父母可在晚餐時間和孩子們討論課業是否有問題、新朋友相處得好嗎？諸如此類的關心。但有時，這樣的方式孩子並不會完全接受想回答，所以家長可以將心裡的話寫在小紙條和小白板上留在孩

子的房中，讓孩子知道爸媽是關心我的，也讓孩子可以想想自己在學校發生的事情是該如何和家長說，也可以在想的同時，思考是否有可解決的方式。

當孩子們面對被霸凌時，先給予孩子時間及空間思考自己被霸凌的原因，和他人是在何種思維下霸凌自己，做一討論、了解後，再考量自己的作為與對他人的態度，家長可以以引導和辯論的方式，如：家長及孩子分別站在正反方做一辯論，從辯論過程中可了解自己與他人的思維，而漸漸可以了解自己該以何種作為及思考，判斷對他人態度和作法，也了解自己可以有哪些應對措施。

五、結論

現在的社會新聞中，不時出現校園霸凌事件。其實霸凌事件不是只有在這時代出現，從卡通「小叮噹」「哆啦 A 夢」就、

知，大雄很常被胖虎和小夫欺負，但現在的社會是否是過於過度保護孩子？現在的孩子是否抗壓性和解決事情的能力有待加強？答案不管是哪一個，這兩現象相輔相成的影響這社會的。然而，現在的孩子很容易從網路等媒體，接觸各式各樣的社會事件，孩子很容易從中學習錯誤的處理方式。似乎，我們需要協求媒體界多報導、分享處理霸凌事件的方法，與正面的與人互動的報導。

處理霸凌事件，校方人員應先了解自身學校的校風，了解學生可能會被霸凌的方式與情況，先做出個配套的解決措施；再來須時時注意及了解學生們的個人特質、個性與狀況，且可多宣導些正向的合作理念，如：「團結力量大」「從磨合到融合」；即以警語方式讓學生了解，與霸凌相關的刑事與民事間的判決新聞。並多利用班會時間，請導師和學生分享在自己或他人在人生中遇見成功處理被霸凌事件的方法，或發放些如何處理事物順序與了解自己情緒的相關文章，讓學生閱讀且多與學生家長聯絡，必了解各家長的教育方式和

生活模式。

家長在和自己孩子彼此聊天過程中讓孩子學習觀察自身與他人的相處方式、基本的處事道理、與自己對事物的忍耐限度和當朋友遭遇霸凌時，自己可做出的協助方式與管道，讓孩子漸漸學會面對考驗。試著讓孩子去思考，該如何學習自己處理事物，哪些事物的範圍是需求助師長幫助的。讓孩子學習了解、掌握自己所處情況，畢竟，要孩子真正學會處理事物的方式才是幫助孩子。

學生須先了解自身的身處情況、解自我個性和忍耐限度即可以自己處理的範圍和方式，且更需了解一點：「別人只是協助提供我處理事物的方法，真正實際要處理事情得是我自己」了解自己該負責處理這件事，該承擔自己所做決定的後果是該面對的，結果的好與壞自己都必須接受。和多自我建立可以擁有與教師和家長可一起聊天、溝通的方式及管道的信念。也多參加活動、社團等，可多與不同人可互動的團體，讓自己多些情緒抒發的資源管道，

也建立屬與自己的團體。

學校、家長、學生，這三個關係是密不可分，是需時時聯繫和關心的，當大家建立了以整體進步為考量的理念，且讓學校創造出一個開明的校風，可接受不同樣的學生特質，了解在各特質的人在各領域有不同樣長才觀念，且學習了解給他人與自己進步的空間與時間，這樣對大環境的相處，是可有良善生活。

六、參考資料

1.教育心理學 張春興 東華書局

2.<http://magazine.sina.com.tw/article/20101014/3841476.html>

新浪新聞

3.[http://news.creaders.net/breaking/news](http://news.creaders.net/breaking/newsViewer.php?nid=447972&id=1015148&aid=13&language=big5)

[Viewer.php?nid=447972&id=1015148&aid=13&language=big5](http://news.creaders.net/breaking/newsViewer.php?nid=447972&id=1015148&aid=13&language=big5)

[d=13&language=big5](http://news.creaders.net/breaking/newsViewer.php?nid=447972&id=1015148&aid=13&language=big5)

萬維讀者

4.[http://www.youtube.com/watch?v=6-Csl](http://www.youtube.com/watch?v=6-CslsJS2J4&feature=relatedNMA)

[sJS2J4&feature=relatedNMA](http://www.youtube.com/watch?v=6-CslsJS2J4&feature=relatedNMA)

動新聞

觀光科活動一籬筐

蕭語文

這學期的觀光科活動特別多，先是稻江盃調酒大賽(於圓山飯店舉行)，從一開始的籌備，參與每次的開會討論，到當天的比賽，從中我都學到很多，不論是準備器具、表格設計、連絡貴賓...等，都有參與到，也讓我了解每辦一個活動的流程及事前的準備工作。比賽當天，真的讓我見識到學生的厲害，每位同學都表現的很好，只是少數幾位可能比較緊張，有點小小的出錯，導致比賽有很小一點的美中不足，但還是讓整場比賽很圓滿的落幕，不論是傳統的調酒還是花式調酒，都讓大家看的很過癮，至於花式調酒部份，每位選手都會展示自己最厲害的成果來吸引觀眾的目光。

觀光週的活動是屬於動靜皆有的活動，這次主辦的老師是我的指導老師，所以比較清楚整個流程的進度及籌備的過程，在教室展示的是從一 ~ 三年級同學的作品，有小論文、各科的報告、口布展示及調酒使用到酒種的展示，某一天的下午去到那邊參觀，真的是讓我大眼界，看了大家的作品，使我知道每個飯店的簡介及餐食..等，還有大家的小論文也做的很好，分析到大家一目了然，清楚知道內容的敘述，以前從未上飲調課的我，對於上課所使用的酒真的是半點都不懂，但經由學生的酒類展示及介紹，真的讓我增加了好多知識，這些對我以後超級有幫助的，還有看學生製作無酒精的雞尾酒及煮咖啡，頓時覺得他們好厲害喔！我也在旁邊看邊學，也學到了一項技術呢！接著是每天中都會有拖盤比賽，看著每位同學都想為班上爭取榮耀，都好認真的在比賽，而班上的同學也都先把便當放一旁來幫忙同學加油，這樣的場面，就是觀光科同學的團結，連著幾天的比賽下來，當然是有歡欣也有失落，但這都只是一項比賽，在比賽過後，大家的感情還是很好，而這也是觀光週的一項樂趣比賽，經過五天的展示及比賽，讓我好喜歡觀光週，雖然只是短短的幾天，但卻讓我增長了不少的知識、常識及如何籌備一場活動，最重要的是每位同學都玩的很開心。

最近觀光科的學生都在忙著檢定，有電腦的檢定、飲料調製的檢定，但這次我只參與到飲料調製檢定的部份，從中才知道辦一場檢定的事前工作是很繁瑣的，連絡老師、製作聘書、場地的準備及加強學生的操作熟練度，都是觀光科的每位老師須參與到的，每位老師不惜使用自己的時間幫忙處理大大小小事，目的就是希望學校的美味熊生都能通過這次的檢定。

最後是一年級的學生要準備去飯店實習，這是這間學校的傳統，觀光科同學一定要去實習，在實習階段真的可以學到很多，而每位學生在實習的階段也都表現的很好，做出相當好的口碑，導致每家飯店都爭相邀約我們的學生去貴飯店實習，因為我現在跟的是一年級的導師班，所以有些學生在猶豫飯店時，也會來跟我討論，我也會給予是當的建議，雖然我才跟他們相處不算久的時間，但每次他們會來跟我分享式情或是詢問我一些意見時，我都會很開心，也會很樂意的給予他們很良心的建議，為的就是希望他們更好，這些是我在這學期所參與到的觀光科活動，真的讓我學到很多，收穫也好多好多。

實習心得

劉珈佑

在建台已經實習一個多月，發現老師真的背負許多重任在身。除了基本的授課教學、班級經營，還需忙於行政事務，兩方要達成平衡，真不是件簡單的事，開始了解與體諒曾經教過我老師們的辛勞。在處理行政事物漸漸對高中優質化與教師專業發展評鑑有所了解。

在這一個多月裡，每日都有同一句話環繞我在我心中：「我真的適合當老師嗎?做一位老師，是要當學生的領導者，是需要先管理、規劃好自己的事情，且有替他人解決事物的能力。我習慣聽從他人的指令做事情。我習慣扮演一位被動者、被管理者的角色。」

很高興自己發現這個問題，決定給自己在這寶貴的半學期的時間好好讓自己改變與成長，立定目標：創造有趣新事物、提升專業度、增加穩定度，讓自己成為會領導、保護學生的老師。先從最基本的做起專業科目的熟悉度：以學校安排的國文考試範圍和時間為基準。先知道導師的上課進度，提前一個禮拜將此範圍準備好，並且多利用時間找空教室，讓自己站在台上練習試教。

感謝導師謝淵任老師讓我在高二丁、高二庚教授紀水沙連這一課的作者與題解，讓我發現自己授課的風格，也發現不同的上課時間和班風，會間接影響上課心情，直接影響授課能力。教授高二丁時，是在放學前一節課，且他們的班風也屬於活潑、開朗，當我問問題時，他們都會主動回答出正確的答案，下課後，瞬間大增了教書的成就感，謝淵任老師也讚美我，控制班級的能力不錯，可以在他們浮動時安定下來，讓課程進度繼續進行。

隔天早自修，上高二庚的課，同學們思緒還在整理中，回答問題反應不如高二丁熱烈，讓我授課時好灰心。下課，謝老師安慰我說：「學生們的上課反應，會影響老師的表現。而且在早上第一節課，學生的反應通常不太多，別太在意。」盪到谷底的心情，回升了些，也鼓勵自己：「知道有這樣的狀況，不是更棒嗎?先有

了心理準備，下次教授早上第一節課的時候，多準備些相關課文的有趣笑話，學生的反應會提升些。」也在平日多詢問其他老師的授課方式和技巧，很感謝建台的老師們都不吝嗇的和我分享，讓我在教學上更佳進步。

行政實習心得

汪伊珊

在學校修習的教育學程我們，對學校的行政運作一直只能憑藉老師的口述想像，到了學校實習才發現每位行政老師都必須身兼數職，如同超人一般。從二月份實習至今，觀察學習到的不只是行政作業，而是每位老師們應對進退的做人處事態度，正是最難學習的一部份。

回想過去這幾個月來的行政實習，雖然只有短短的一個學期，不過藉由實習伙伴們的互相分享所待處室的經驗、加上本身的參與，不僅讓我明瞭各處室下學期應該承辦的行政業務範圍，也獲得不少關於校內教育行政的實務工作經驗。

對於此次實習的機會，我心中充滿感激。這般難得的機會真的可以學習到很多，有老師們的指導，並且期許自己能比老師為我們規劃學習的內容以外，還能捕捉到更多態度的調整與心智能力的晉升。

三個月下來，藉由觀察、分享、實際經驗，我在建功學到很多除了教學之外的經驗、態度、信念與資源利用；下學期又將是另一個階段的開始，勉勵自己：未來還有許多特別的經驗，等著我去挖掘，要持續保持見微知著的態度去面對每一刻。

此外，我也想對學務處室的同仁說：「學務處的成員不多，我卻能感受這就是一個團隊、一個大家庭，處處充滿著溫馨、和樂的氛圍。」而我所看到的這一切，也敦促、期許自己未來也能夠成為一個負責、樂天、關懷他人的好行政人員/教師。