

# 拾起。

國立臺中教育大學畢業專刊

20  
23

# 遠行

# 目錄

## 師長訪談

美編—楊佳欣、張睿芸

- ④4 不用害怕抉擇，嘗試和改變會讓你找到自己不同的樣貌——楊理事長

撰文—徐清心、施妮

- ④8 關於校長的二三事——郭校長伯臣訪談

撰文—楊佳欣、蔡錚瑩

- ④2 熱愛每一瞬間，微笑展望未來——魏處長麗敏訪談

撰文—黃羽瞳、翁芳純

## 專欄

美編—劉晨儒、何佩臻

- ④6 你們的科系，由什麼回憶組成？

## 專欄

美編—徐文晏

- ④2 莊敬苑——那些莊敬時光

撰文—西

- ④4 大詠樓——回「宿」那些時光

撰文—劉晨儒

- ④6 最特別的存在——小詠樓

撰文—T H V

- ④7 迎曦樓——室友有「適」嗎？

撰文—徐文晏

- ④8 宿舍 MEMO——室友我想對你說……

## 打工訪談

美編—鍾佳君、黃綾媛、楊斯涵、林怡萱

- ④0 滷獲莘莘學子的學餐記憶——學餐巧軒滷味專訪

撰文—黃綾媛

- ④2 屹立不搖的一隅微光——學餐果汁店專訪

撰文—鍾佳君

## 校友訪談

美編—蔡錚瑩、白倉吉 撰文—黃郁婷、湯景雯、蔡錚瑩

- ④6 面白大丈夫劇團——董軒及耿賢

- ④8 臺中南屯大新國小——閩南語蘇莉涵老師

- ④0 臺中教育大學特教系——系辦辦事員杜佳訓

- ④3 臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士——郝嘉學姊

## 專欄

美編—湯景雯、黃郁婷

- ④4 職場穿搭——Outfit Of The Day

撰文—湯景雯、黃郁婷、鍾佳君

發行單位—國立臺中教育大學師資培育暨就業輔導處

處 長—魏麗敏

協辦單位—國立臺中教育大學校友總會

諮詢委員—楊思偉

編輯顧問—申惠豐、張琇雅

總編輯—許碧芬

主 編—劉君皓

美術編輯—申惠豐

企 劃—徐文晏、湯景雯、黃郁婷、黃綾媛、楊佳欣、劉晨儒、蔡錚瑩、鍾佳君

執行編輯—徐文晏、湯景雯、黃郁婷、黃綾媛、楊佳欣、劉晨儒、蔡錚瑩、鍾佳君、白倉吉、何佩臻、林怡萱、

張睿芸、楊斯涵

攝影記者—林宥均、鄭之棻、王毓晴



# 不用害怕抉擇， 嘗試和改變會讓你找到自己不同的樣貌

——楊理事長思偉訪談

撰文——徐清心、施妮

攝影——林宥均

美編——楊佳欣、張睿芸



「要成為一位好老師一定要先成為好學生。」回憶起民國58年至63年之間的師專生活，理事長說，自己在師專時期學習的專業知識及能力，都充分展現在未來的教學上。除了課堂所學，也包含了社團參與等。理事長曾經在國樂社學習三弦、琵琶，接受音樂的薰陶；在勵德社時的信仰啟發，也滋養了理事長面對生命的根本信念；除此，在籌辦社團活動的過程中，間接培養了辦事能力，與社員互動溝通時，也學習到了團隊合作能力。那些年修過的學分，對未來職場都有一定的影響力，理事長更期許每一位畢業生都能夠在歲月的積累中，經過不斷地磨練，培養出良好人生的態度。

## 帶著藍圖踏出校園

二十歲師專畢業，身為公費生的理事長即被分發到國小任職，因此畢業初時的心情沒有太大的起伏，就是不緊不慢地朝著教師這條路邁進。

雖然理事長當時的情況與現在畢業生們的背景不盡相同，但理事長表示，畢業生們無須過分擔心，畢業後只需充分發揮大學四年裡獲得的專業素養、專業態度、人格特質、合作溝通等能力，一切都會順利的推進。在中教大的一切在未來都會成為畢業生們踏入社會最好的資本，相信經過四年的儲備，這些能力都將成為大家最佳的助力。

「只要在你心裡已經描繪好未來的方向，當你踏進社會時就不用過於擔憂，朝著藍圖的指引就不會有問題。」

理事長也提到，畢業生們在踏入社會前先想好劇本，規劃好屬於自己的藍圖，就可以在面對各樣的難題時，適時的做調整；同時，開始著手規劃未來，也能讓畢業生對於未來

的迷惘漸漸消除。

## 勇敢探索持續學習

「人生的下個出口，取決於你的選擇。」

曾經在累積了七年的職業生涯之時，楊理事長選擇跨出舒適圈，轉換跑道，考取外交官職位以及交流協會的獎學金。面對人生的岔路，理事長毅然決然放棄了教師職位，選擇去日本進行了長達八年的學術研究。

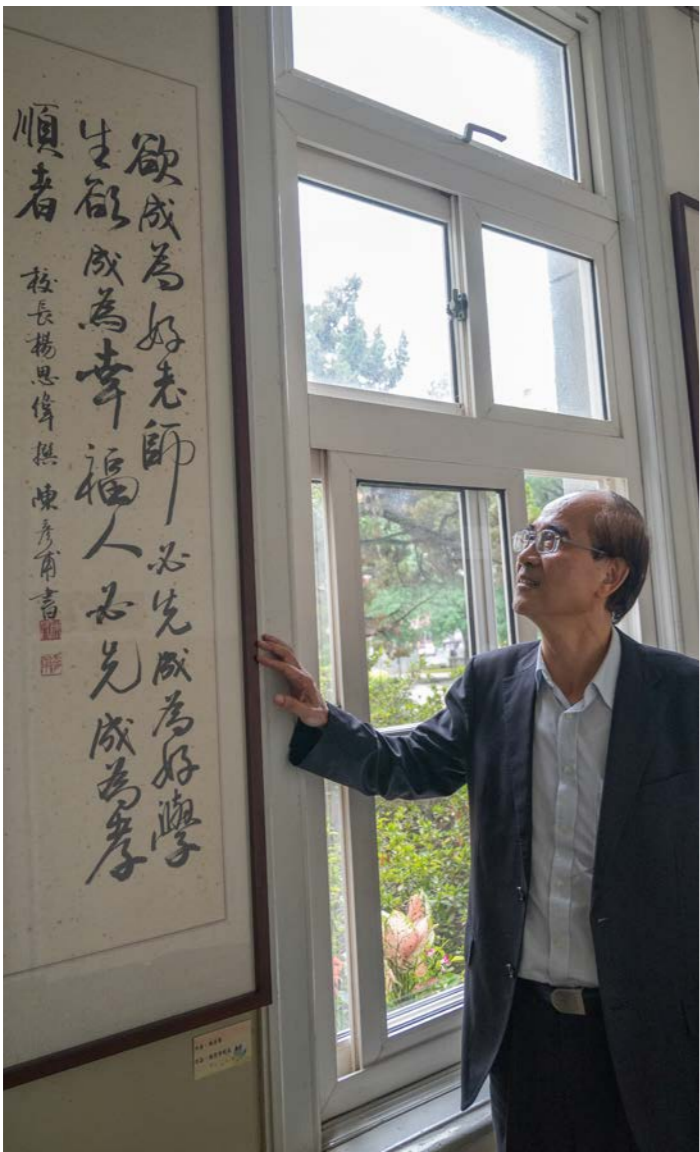
面對畢業後的岔路，如今疫情趨緩國境開放，出國留學對畢業生也是一種選擇。理事長也分享自己當初留學日本的經驗，基本的語言能力是理事長認為最重要的。當時為了增加語言能力，理事長不但利用空閒時間補習外，甚至插班日文系的夜間部。事先準備好了這些能力，才讓理事長得以在外交官、留學獎學金雙雙取得資格的情況下，最終決定前往日本留學。而對於留學國家的選擇，理事長建議大家根據自己的喜好做選擇，才能更有熱情地探索，發現並學習更多不同於臺灣的地方。如同理事長當初選擇前往日本，憑著對日本油然而生地憧憬，在日本學習到許多。

「不斷學習、樹立典範」在成為教師後也是一樣的。

理事長表示身處在疫情時代下，傳統上課的方式已經改變，教師需要具備運用資訊科技教學的能力。疫情以來，線上教學效果並不佳，改善線上教學是現在最重要的問題，該如何與學生互動？該如何幫助學生有好的學習成效？這些都是可以透過對資訊科技的

深入探究去解決的，也是現今教師的新課題。

另一方面，疫情間的教學情況也顯現出遠距教學無法替代現場的教學，機器人無法代替老師。教學是複雜的，涉及人與人之間的感情，是生命與生命的相互激盪與影響，因此身為一位教師，更要持續學習、樹立良好典範，進而影響學習者。





## 好的老師影響孩子一生

對於將來要投身教職的畢業生，理事長長期許大家都能成為學生的良師。理事長強調教師教學時的舉手投足對學生的影響很大，更提到了當初留學日本，修習教育學課程時，授課老師向台下的準教師們說過：「走上講台時，你的一言一行都會影響很多人，所以要用謹慎的態度走上講台。」

而問起學習生涯裡印象深刻的老師，理事長回憶起的是師專時期的班導師——簡蒼調老

師。提到簡老師，雖然畢業許多年了，理事長還是能細數簡老師的種種；除了陪伴學生學習，老師也一起和他們郊遊、吃飯。甚至當學生因為成績問題而無法畢業時，簡老師會特別關心學生狀況，勸說、勉勵學生將學業完成。如同簡老師用鄭重且富有責任感的心態來看待教育工作，理事長說「教師是神聖的工作」，不在於肉眼可見的物質回報，而是春風化雨帶來的不可言喻的人生價值。

曾經在臺師大教育系任職，訓練中等學校教師，後又回到母校中教大，提拔小學教育

人才，理事長說自己的一輩子都與師培關係緊密，因而深知培養良師的重要。對於師生們該如何建構完整的態度與素養去走入職場，理事長也給予了方向：「定位初衷」、「提升自我」。只要找到自己成為老師的初衷，縱使後來遭遇之境遇有所不同，但都會是支撐自己成為良師的信念；而一位良師所需具備的能力是與時俱進的，因此必須不斷學習、進修，才能調整並提升自我。

## 專注盡責無愧於心

隨著人生歷程推進，人生角色也會隨之轉變、增加，就像大部分的畢業生將脫離學生身分，成為社會新鮮人。對此，理事長以自己的經驗勉勵畢業生，面對不同時期所處的不同位置，「認清本分」是應萬變的基本守則。

在什麼位置、從事什麼工作就要負起責任，做好該做的事。譬如身為學生，專心讀書；成為老師，盡心教育；做為學者，則用心研究，司其職，盡其責，自然會適應角色的轉換，也能在不同角色間平衡。「把自己的角色充分的發揮，做任何事都要用認真

態度，這樣就對了！絕對不是『我混一混就好，反正沒人管我』。」理事長強調，用心的做好眼前事是最重要的，要有一顆服務的心，以及日本匠人般的精神，心無旁騖的專注於當下。尤其處事最忌「坐這山，望那山」。總是不滿意眼前的，總是羨慕別人，這會使你分心，以至於遺漏最基本的本分；如此，別人也更不會關注到你，自己也會無法提升能力。

最後，對於畢業生們將走入另一個階段，不論是繼續升學，抑或是走入社會，理事長期許畢業生，應擁有一些夢想、理想，描繪一個未來人生的藍圖、圖像。並且勇敢的去實踐，遇到困難時不要害怕、不要灰心，憑著認真的態度去接受挑戰就能繼續走下去，並且獲得成功的果實。





# 關於校長的二三事——郭校長伯臣訪談

在臺中師範學院時期，有一個人立志從事學術研究，一直到現在，他的志向仍然不變。因為在校深耕30年，校園早已是他的原鄉，他就是我們的大家長——郭伯臣校長。

撰文——楊佳欣、蔡錚瑩  
攝影——林宥均  
美編——楊佳欣、張睿芸



一踏入校長室，校長便笑容滿面地邀我們入座，沒有我們想像中公式化的問答，取而代之的是朋友聊天般的對談，笑著跟我們分享照顧身體的祕方：常吃喉糖保護喉嚨，睡前最喜歡來一杯顧肺的杏仁茶，以及每日必用護手霜。隨著訪談進行，校長娓娓敘說著學生時期的軼事，還有對於同學的期許，這些都拉近了我們和校長的距離，也讓我們得以一窺校長的內心世界。

## 獨一無二的回憶

韶光荏苒，回憶起學生時期，校長說他印象最深刻的就是住宿生活。當時全校集體住宿，四年的朝夕相處讓大家培養出深厚的感情，當年，求真樓還是男生宿舍時，同學們曾經相約爬圍牆出去買宵夜……。還有一次，老師到宿舍找同學時，適逢同學運動完、衣衫不整，同學們看見老師出現在宿舍都嚇了一跳。直到現在，這些事情大家都還是津津樂道。

羽球隊在校長的記憶中也佔有很大的份量，一個星期練球四天再加上寒暑假、曾經跑步跑到快要斷氣的記憶都深深烙印在校長

的腦海中；大四的外埠參觀，整個系的同學一起去環島兩週的旅行，以及到小學二至三週的教育實習，對校長來說都是獨一無二的回憶。影響校長最深的是老師對學生的付出與關心，當時的導師每個月都會買蛋糕和飲料幫同學慶生，期中考和期末考期間，老師甚至還會跑到宿舍送水果，這些都讓校長感受到校園的溫馨。

說到教育大學的出路，很多人都會想到擔任小學老師，而興趣在於學術研究的校長在一開始就沒有想走這條路，校長表示自己其實曾想過要重考，但是，兩位師長的引導讓他更堅定了自己的志向。第一位是當時擔任數教系系主任的劉湘川校長，大一迎新露營時，劉湘川校長的一席話打動了他，劉校長說：「改制大學後，畢業生可以留下來當助教，如果你想從事學術研究，可以嘗試。」第二位是研究機率的許天維教授，在校長大二升大三的暑假，剛從日本留學回國的許教授有心栽培學生，許教授在寒暑假時特地一對一教授校長偏微分方程，其中讓校長永遠記得的畫面是：他們兩人同時解一道題目，黑板中間畫一條線，許教授在左邊，校長在

右邊，最後解出來時兩人相視而笑，大三時，校長跟著許教授一起在研討會上發表學士論文，接下來的暑假，校長找了更多的同好一起學習、互相交流，兩位師長循循善誘、幫助學生的身影也成為校長的榜樣。學校的氛圍及老師無微不至的照顧，讓校長打消了重考的念頭，在這裡度過了大學時光，成為校友、教授，沒想到有朝一日成為了校長，從一棵種子蛻變為培育根苗的沃土。

校長表示，出國留學會看到世界上不同國家的學生，每個國家都有其獨特之處，每個





學校也有個別的特色跟傳統，在台灣，不同的大學有不同的風景，培養出來的學生各有不同的特質。身為校友的校長笑著說，可能是受限於師範體系比較傳統的印象，所以學生對自己的形象會要求保持正經，相較之下，其他學校的學生比較開放，而我們學校的學生最不一樣的是言談舉止和個性——男生敦厚老實，女生乖巧善良，這也正是我們的獨特之處。

### 集眾人之力成就師資生學習藍圖

校長認為每一個階段的老師需要的付出和培養的能力不同，大學老師很多時間在從事學術研究，研究和教書的比重各一半，但是中小學老師大部分的心力都在教學，還要班級經營，甚至跟家長溝通，尤其是小學老師更是辛苦而且要很有愛心，所以培養小學師資的教育大學更要培養出學生的愛心和耐心，讓學生從事教職時，能對小朋友付出愛，認真教導下一代。

對於如何栽培一個學生使其成為合格的老師，校長的看法是從兩個方面規劃：學術導向會考慮如何改善師培，而實務導向會應用

中小學實際教學的經驗——整合學術和實務就是規劃師培的方式。但是，不是每個人都能夠同時具備研究能力和實務經驗，所以，整個師培制度的規劃，需要大家共同討論，業界的老師們也會貢獻他們的想法，讓整個師培更有效。

例如，在數位化的時代，校長推動的『班班有網路，生生用平板』已經普及，中小學老師運用數位教學成為趨勢，如果老師不會運用平板教學、不會讓學生個別化學習，很容易跟不上現在的教學型態，這是教學實務經驗；而師資培育是一個專業，研究怎麼培養學生是教育大學的責任，在學術上則是研究如何讓師培生藉科技輔助的使用活化數位教學，以達到學習成效，這些都需要團隊合作，集眾人之力。

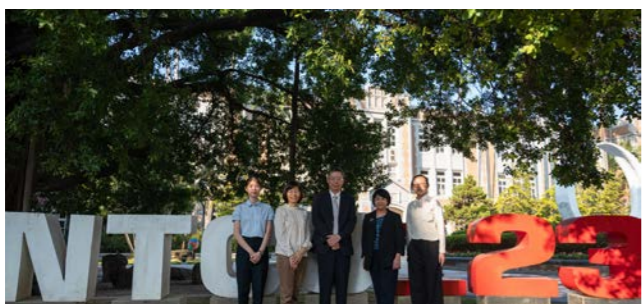
當一個團隊的領頭羊，不論是教學、研究，或治校，校長認為一定要讓成員有所收穫，

### 給予角色轉換的畢業生祝福和禮物

經歷過學生、教師、學者、司長、校長等眾多角色的轉換，校長表示，不同角色的變換都需要時間調適，舉例來說，在學生時期，當時還是數理教育學系系主任的劉湘川校長不會特別要求他的衣著和言行舉止，一畢業身分轉為助教後，劉校長就跟校長說：

「你現在是老師了，衣著與言行舉止要得體。」後來累積經驗成為教授後，校長逐漸適應這樣的轉變；但從教授轉換到行政主管

時，又需要重新調適，因為行政主管要和其他學校、系所代表會談，責任也更大，而在教育部擔任司長時，決策的影響力又變得更大，舉例來說，在學校當校長，決策只會影響五千人，在教育部卻會影響幾百



萬人，因此，角色轉換的調適所需要的時間也會有所不同。再重回校園擔任校長後，又是一個不同的轉換，校長也有了更深刻的體悟：既然選擇了這所學校，就必須讓學校發展成更好的學習環境，讓學生更專心地學習並學得更好，另外，對外爭取經費並更新設備、讓課程規劃得更完善也是校長的責任。

角色轉換的平衡要如何做好，校長認為最重要的是找到好的合作夥伴，不管是在學術還是家庭都必須找到合適的合作夥伴，舉例來說，校長只要投入研究就會花很多時間，因此會事先和家庭夥伴溝通。在摸索取得平衡方法的過程中，讓校長最有感的是：找到好的學術夥伴可以一起做研究，而找到能體諒研究過程辛苦的家庭夥伴也是不可或缺的，取得平衡，日後相處會更愉快。

在訪談的尾聲，校長也跟我們分享了對畢業生的祝福和想贈送畢業生的禮物，校長希望「學弟妹們」畢業之後能夠振翅高飛，找到自己的那片天地，如果想要翱翔天際，就必須擁有強壯且堅硬的翅膀，想辦法充實自己，讓自己的翅膀夠強壯，並且像老鷹一樣，在學會飛之前經過多次的練習，這樣才能飛

讓願意跟著團隊做事的人可以從中獲得些什麼——在大學裡面，大家一起做研究就是希望有成果可以發表論文、有計畫、可以升等，或是想讓自己的研究更好；對學生來說，無非是希望對就業或是深造有所幫助，校長在擔任教授時期培育的學生許多已在學界、業界繼續耕耘，像是校長留學回國後帶的第一個學生，已經在交大電機系當教授，研究人工智慧醫療領域，最近畢業的學生則是在東海雲端學院，獲得了專業上的成就。校長相信，團隊在共同協力、研發的過程中雖然忙碌，但是必定會有所收穫。



最後，校長想送畢業生的禮物是『娘家』，因為學校是畢業生永遠的娘家，不管有什麼需要，都歡迎隨時回學校找校長。

得更高更遠、更好，不管你走哪一條路，只要夠努力、自己的內涵夠豐富，經過很多的嘗試就會找到很好的方向和出路。

最後，校長想送畢業生的禮物是『娘家』，因為學校是畢業生永遠的娘家，不管有什麼需要，都歡迎隨時回學校找校長。





## 魏處長麗敏訪談

撰文 —— 黃羽隴、翁芳純

攝影 —— 林宥均

美編 —— 楊佳欣、張睿芸

# 熱愛每一瞬間， 微笑展望未來



### 莫忘初衷常保熱忱

「瓶中信」會隨著海洋漂流，在不同的時間、地點被不同人拾起，我們好奇，若由處長執筆寫一封信給十年後的畢業生，會寫些什麼。

首先處長先溫暖地關心學生們的近況，問大家最近過得如何，回想十年的日子對自己來說是長是短呢？因為處長認為好日子如箭般飛逝而過，痛苦的時光則度日如年，因此回顧自己過去的歲月，也將映射生命軌跡的遞進，是否一如所想；亦能把握時光，迎向璀璨與挑戰的未來。

「想問問大家在十年的歲月中，是否仍保持熱情與希望，追求著理想呢？」若幸運地達成了理想，請延續那份熱忱繼續經營；而仍在追求中的同學們，也請莫忘十年前的初衷，永遠別放棄並堅持到底，如此一來，下個十年必定會達到自己的理想。

希望大家在職場上即使變得老練、愈發成熟，在忙碌之中也別忘了那顆赤子之心，因為永遠年輕的秘訣，正是在於常保愉悅與不斷學習成長的心情！

「度過了十年之久，是否也因為責任變重而煩惱上心頭？又或是因擁有自力更生的能力而快樂？」處長表示，許多學生跟她說未來要賺大錢、財富自由（笑），其實在經濟上能夠仰賴自己，的確是種快樂，但在快樂之中，同學們是否跟著理想走著也尤為重要。因此，祝福同學們在生活中自尋樂趣，並時時督促自己進步，勿在中途鬆懈下來。

處長期待在下一個十年再丟一次瓶中信，希望大家再度回想那個十年時，會憶起師長

同窗與大家之間這段美好的相遇，也祝福大家在每一個十年都過得很好。

### 「喜」悅「惜」存

如同臺灣2011的代表字是「讚」，我們也詢問處長對於自己大學時期的代表字有什麼想法，以及贈予畢業生代表字的選擇。

「喜」，處長毫不猶豫地選擇了這一個字來詮釋師專五年及大學四年的自己。

在就學期間，歡喜地得到了學問及許多珍貴的情誼，更歡喜著畢業的到來，成為了社會的新鮮人。在這些歡喜中還夾雜著感恩，謝謝父母、師長和同學等這些存在於記憶中的角色，讓歡聲笑語充滿了大學的回憶，得以於未來細細回味。因此，這一個「喜」字也是她想送給畢業生的祝福，開心

心地畢業，歡喜地迎向更美好的未來。

「惜」，在茫茫字詞中，處長想送給畢業生的字還有「惜」。

處長認為大家都應珍惜時光，珍惜所擁有過的一切，無論是努力過後的開懷，又亦是過程所承受的風雨，都值得收藏進自己的左邊口袋，加以安放，即使在未來回想，也能因為當初伙伴齊力的奮鬥，單純的陪伴而能會心一笑倍感溫馨。

### 辛苦一陣子幸福一輩子

訪談進行了一陣，從處長進門時的開朗笑容，及對談間的回應，就能得知處長活潑樂觀的人生態度。因此，我們非常好奇處長是如何保持這種活力，以及在低落時，又是如何帶領自己走出那相對灰暗的時期。

處長感嘆地表示，自己將要隨著本屆畢業生，從教師生涯畢

業，面對四十幾年來的教育生涯深感珍惜，對於臺中教育大學母校，蘊含了珍貴的恩情、友情、辛苦的時光、成長的軌跡。想到以前和朋友一起去「不一樣」買點心，用一兩塊錢就能買一個當初稱作「鐵餅」的點心，光是如此便覺開心。年輕時即使辛苦，也有年輕時擁有的愉快，而正是因為身旁伴著朋友、師長及家人，才讓這份愉快擴大，並在遇到困難的日子中，幫助自己重拾生活的動力。

「辛苦一陣子，幸福一輩子。」處長想和大家說，不論苦盡甘來抑或苦中作樂，都應該珍惜所擁有的一切，在困難時將化回憶為動力，滿懷熱忱繼續向前邁進。

### 「喀嚓」我想你了

一如拍立得「喀嚓」一聲就能記錄永恆的特性，當我們問起大





學四年中哪一個時刻會是處長最想拍一張拍立得永留念的，處長表示：「我想拍下的時刻其實有好幾個。」

第一張想保存剛入學的青澀，那張帶著傻乎乎的狀態，第二張希望拍到畢業時的志得意滿，那種對未來為師的準備充分，又帶點茫然的神情。

此外，處長更提及一個不可缺可以是美景，偶爾與家人友人伴同行，創造更多美好回憶，放入右邊口袋珍藏。

### 相逢相遇相知相惜

歌詞存在旋律中，傳遞訊息給我們。而若要選擇一首歌送給畢業生們，「我就毫不遲疑地說是『萍聚』」。處長如此表示。

師專的六七級友會每十年便會舉辦一次，十年、二十年、三十年，甚至是四十年，他們在唱最後一首「校歌」前的合唱曲永遠為「萍聚」。

『別管以後將如何結束 至少我們曾經相聚過』

不必費心地彼此約束 更不需要言語的承諾

只要我們曾經擁有過 對你我來講已經足夠

人的一生成有許多回憶 只願你的追憶有個我』

席的記憶，便是那摻雜了泥土的相視而笑。

處長曾為手球校隊的隊員，在那時的練習場並非現今的水泥地板，而是泥土地，因此在雨水入浸後，便會混合出許多泥巴，每當此時，所有的手球隊員便會在此地玩耍、滑來滑去。雖然這個地方充斥了勝敗的冰冷數據，但處長一回到大家抱在一起，互相大笑的回憶，便遺憾著未能將此場景加以收藏。

俗話說：「人生真正的悲哀便是失去想念。」雖然處長未能擁有實際照片得以懷念，但這些歷程早已昇華為她人生的一部分，進而帶給許多人屬於她的溫度，也希望同學們隨時珍藏人生每個難忘的回憶，永久保存在記憶中，並與有緣人共享。

### 人生行經皆是風景

火車、飛機、船三種交通工具

處長也想藉由這首歌曲告訴同學：中教大師生與同學情誼深厚，是我們最好的傳統，「不管未來在何方，永遠會有老師、好友的關懷，而老師也給同學們無止盡的祝福，讓我們彼此一起走向未來的美好，一起迎向新的人生里程。」

所有的相逢都是在最恰好的時光擦肩，處長珍惜著在就學及目



各有其特性。

火車：準時抵達並準時離開，一切皆恰好，但錯過將再沒機會搭上。

飛機：有效率地抵達目的地，但因為飛速的特性，而無法細品途中之美。

船：緩慢前進，於是能將美景盡收眼底，但也意味著將延遲到達目的地的速度。

我們好奇地詢問處長若將要開啟一趟旅程，會選擇何種交通工具。

「我選火車！」

處長將火車平穩的特性放進人生觀，大家幾乎喜好在平穩的環境中成長，而火車在既定的軌道平穩地行使，也如同大家所希望，平安地度過人生。而火車到站一如到達每個人人生階段，火車上會有上上下下的人們：有的人陪伴自己，

前同仁與師生每一段的緣分，並發展成專屬於她的價值與方向，用最合適的速度傳遞著能量給自己與他人。

### 態度決定高度

如果可以選擇一本書送給畢業生，我們好奇處長又會如何抉擇。

「《看見孩子的亮點》，張老師出版社的！」

處長將此本書擴大為看見每個人的亮點，不僅看見了你，發現了她，更體會了自己，除了相信自己的能力之外，更要用「謙虛」的心去學習別人的優勢，發展自身的人生態度。更加重要的是經營自身的黃金人脈，與師長、朋友、同事等相互扶持，彼此合作聯繫，以促進大家雙贏。最後，還要記得懷抱勇氣，試著創造，嘗試冒險，不斷求新求變，終生學習成長，以達到自我

有的人會先下車，有的人回過頭道聲「再見」，而又會有些新朋友進入我們生命中。最重要的是火車不快，慢慢走著就像慢慢品味人生般，去海邊看看夕陽，到花園聞聞花香，體驗每一個人、事、物。處長認為，火車行駛的路程徐徐如同人生，是一趟美好的回味。

聽起來處長對於旅程的想法似乎很深切，我們也好奇處長是否有自己旅行的經驗。

「當然！」

處長欣喜地像與朋友分享著美好回憶，並說自己曾經獨自駕車隨處走走，開車到雲林，一路駛經西螺大橋，並沿途觀賞美景、探索當地風土民情，豐富生活體驗。也想告訴大家，有時間可以放慢腳步感受生活，到各處走走，便會發覺每個人人生又是另一個境地，有時不一定需要一個明確的目的地，只要行經，沿途都



實現與自我超越的境界。

「態度決定高度。」謙虛是社會化的產物，更成為了生活的通行證，處長點出了生活的祕笈，更期許勇敢的存放，懷抱夢想，莫忘初衷，試著將內心想法化為現實，以達到最終的自我實現，甚至自我超越的目標。

末了，處長帶著深深的期盼與誠摯的心，祝福大家一起畢業快樂！感恩惜福，開創新未來！



你們的科系，  
由什麼回憶組成？

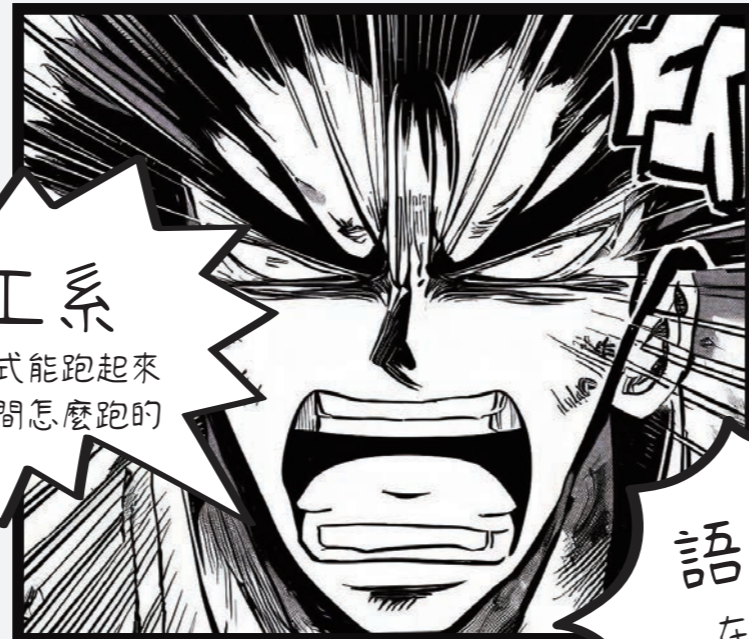
美編——劉晨儒、何佩臻  
企劃——劉晨儒、楊佳欣、黃綾媛







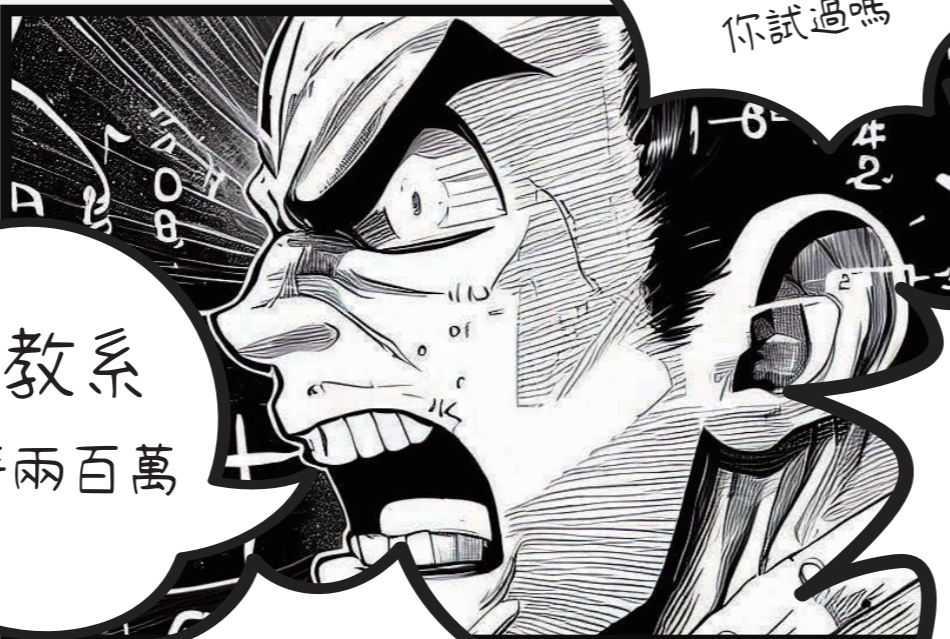
**資工系**  
 只要程式能跑起來  
 不管中間怎麼跑的



**語教系**  
 在古蹟上課  
 你試過嗎



**科教系**  
 土壤透水實驗  
 月相觀測實驗  
 海水物化實驗



**數教系**  
 年薪兩百萬



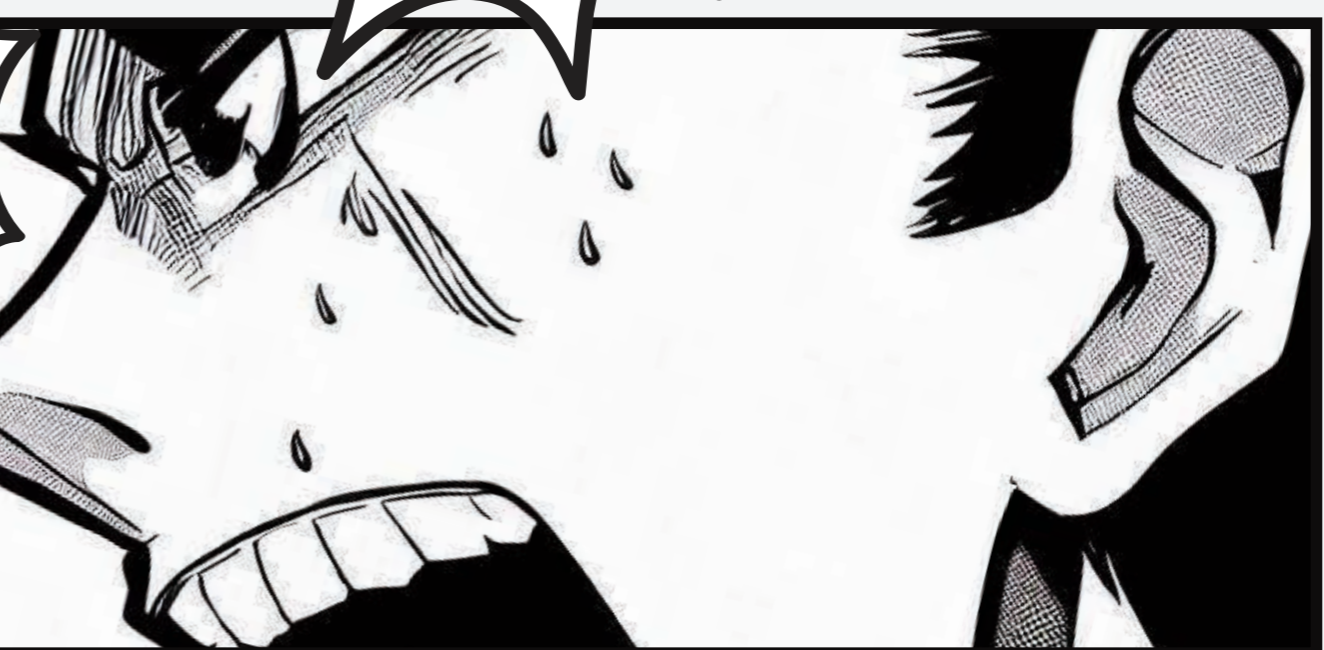
**教育系**  
 實習！實習！實習！



**區社系**  
 田調！實察！  
 大甲媽



**特教系**  
 證照！證照！證照！  
 三張證照





# 宿舍 memo

畢業季即將到來，大學四年中曾度過數個日日夜夜的宿舍，回頭攤開來看只不過佔據漫長歲月的零星一點，時光如飛逝，你們是否有著深深的感慨和不捨呢？

宿舍，不僅是一個生活的地方，更是一個塑造你們青春的場所。在這裡，你們結識了許多好友，一起歡笑、一起經歷人生起起伏伏。這些回憶將成為你們人生中的珍藏，讓我們共同回憶這個美好的時光，送給宿舍時光最美好的祝福。

企劃 — 徐文晏、劉晨儒  
攝影 — 王毓晴  
編輯 — 徐文晏





# 莊敬苑

## 那些莊敬時光

企劃—徐文晏、劉晨儒  
編輯—徐文晏  
攝影—王毓晴  
撰文—西

猶記那個晚上幫室友L慶生，在2XX前拍下的、我們的第一張照片：

那天，我們早就訂好蛋糕，準備給她一個驚喜。當晚，我負責留下來不引起她的懷疑，直到唱起生日快樂歌的那一刻，她都被蒙在鼓裡，甚至還穿著睡衣、戴著洗衣服的手套。如今回想起來，室友L實在太可愛了！

回到第一天搬進宿舍，狹小的空間需要塞下六個人，老舊的建築、牆壁上學姊留下的污漬、床縫與衣櫃間陳年堆積的灰塵，這些對於無法忍受髒亂的我來說，簡直是惡夢！不過，既來之，則安之，我將行李及生活一切用度縮進這小小的空間裡。十月中的夜晚，老式的電風扇吱呀地轉動，房間裡只有我與室友X，雖然認識短短不

到一天，卻因為有她，那晚沒有因離家而失眠，反而睡得格外安穩。

開學前夕，其他室友陸續到來，我們六個都來自異地，都是離開家的孩子，興許因為都是南部人，大家的誠懇樸實使我感到特別親切。冬夜裡，室外溫度只有十多度，房間內原本冷冽的空氣，因為六個人的擁擠變得暖和了起來，熄燈後，我們各自的床上備有小檯燈，昏黃調的燈光溫暖著左心房，我永遠記得那個溫馨的畫面。

2XX陪伴了我整個大一的時光，裡面乘載著初識的靦腆、歡快的笑聲、荒謬的舉動，也裝下了驚懼的尖叫、沮喪的啜泣、離別的不捨，謝謝你們在我青春的年歲裡留下美麗的印記。



# 大詠樓

## 回「宿」那些時光

企劃 | 徐文晏、劉晨儒

編輯 | 徐文晏

攝影 | 王毓晴

撰文 | 劉晨儒

「我不後悔住宿耶！」雖然戴著口罩，但仍然可以從她微彎的雙眼得知口罩下的笑容。

目前是大二學生的小草，正住在大詠絮樓，大一時則住宿於莊敬苑。不巧的是，大一那年正逢疫情的嚴峻時刻，因此她分享道：「因為疫情的原因，導致家長無法進入宿舍幫忙搬行李，所以都是自己一人搬上去的。」而打開房門見到宿舍真面貌的第一眼的小草，雖然早已略有耳聞，但仍然被那狹窄的空間給震驚到，也特別補充：「尤其是衣櫥！真的很小！我們是女生ㄟ！」。不過，

同時也覺得自己蠻幸運的，因為無論在莊敬苑還是大詠樓住宿，都遇到了一群不錯的室友，甚至還一起發生過很荒謬的故事。「荒謬的事啊～」小草忍不住笑了出來，比劃著當時的畫面說，「有次我們寢室寢聚，結束後看見路邊的燈罩掉了下來，我和室友就想將它裝回去。因為我是裡面最嬌小的，所以其他人就用手搭起像拱橋的樣子，將我抬起來，讓我把燈罩裝好。」

接著，小草也分享了一件非常特別的事情。「每棟宿舍不是都會有一個匿名聊天群嗎？」她用著歡快的語調說，「大詠的聊天群變成拍賣東西的地方！神奇吧！」無論是穿不下的衣物想賣掉，還是需要代購服務，都能在大詠的匿名群組實現。

「請送一句話給一年多前，即將住宿的你。」這個問題讓小草思考了一會兒，才笑著緩緩說出，「雖然住宿會有些痛苦，但你會遇見一群摯友與許多暖心的事情。也會讓你產生，有人可以一起住真是太好了呢的想法。」





# 最特別的存在

## ——小詠樓

企劃 — 徐文晏、劉晨儒 編輯 — 徐文晏  
攝影 — 王毓晴 撰文 — THV

如果要用一句話來形容小詠，我會發自內心地說：「真的很喜歡這個小小，卻又很溫馨的地方！」

小詠對外公佈的資訊其實並不多，這也為小詠增添了一層神秘面紗，起初抱著忐忑的心情踏入這棟樓，令我錯愕的莫過於裡頭並沒有電梯，儘管只有一到四層樓、與一層頂樓，但對於住在最上層的我來說，每一次的出門就意味著要走四層樓梯，回顧健康（APP）的紀錄，每天平均約是走16層樓，

但實際所走的遠遠超過所看到的紀錄，雖然每天看到樓梯時，都還是會感到疲憊，但卻因此有了每日運動的機會，生活也因為這個契機過得更加充實。

小詠就是簡簡單單的模樣，儘管整體規模並不如其他二間女宿舍大，麻雀雖小但五臟俱全，小詠的存在就是這幾棟宿舍中的一顆星，藍綠色的內裝為宿舍增加了生活的色彩，樓梯間灑落的陽光，常讓我不自覺的停下匆忙的腳步，感受生活中的溫暖。



# 迎曦樓

## 室友有「適」嗎？

我每學期的室友都不太一樣，所以有蠻多組合的。」被問到合拍的室友，Y稍微拉長了語氣接著乾笑了下。「那大一上下學期應該是一樣的吧？」我忍不住好奇地再問，Y卻快速的否認，接著開朗地為我們梳理，這意外但有趣的變化。

企劃 — 徐文晏、劉晨儒 編輯 — 徐文晏  
攝影 — 林宥均 撰文 — 徐文晏

「他很客氣的一點是，只要我沒有開燈、電風扇跟冷氣，他都不會去動，總是一個人很安靜跟害羞地在自己的位置上。等我回到宿舍心想『X，好熱好暗。』就自己把電燈、電風扇跟冷氣打開，他也都沒關係。」

分享完特別的室友後，接著Y提到迎曦樓的匿名群組，「裡面火藥味還蠻濃的，只要有誰在上面有意見的話，就會很直接的表達。」Y還生動地還原互嗆的對話，甚至有一次看到一群人直接敲房門找人的場面。這似乎是男宿專屬的血氣方剛，而隨和的Y並不會特別攪局。

目前大三的Y同學，從大一到現在都住迎曦樓，也是班上唯一一位還在住宿的男生。大一上原本有一位室友，不過他時常去隔壁房串門子，Y剛上大學就住進了「單人房」。不過，他卻笑謎謎的說「很爽啊！」，雜物什麼的都可以放旁邊，還能享受一人安靜隨性的生活。而大一下學期，多了兩位室友，室友A愛管閒事而室友B則特別封閉，「他超級安靜，我一整個學期幾乎沒有聽他講過一句話。」Y帶著不可思議的神情說，

「你對宿舍的期望有落空嗎？」關於這個問題，他說：「沒有，我覺得住宿這種感覺還蠻好的。」因為對於Y，住宿更傾向於是休息的地方。「對我來講，宿舍算是一個解鎖自己生活的開始。」Y的大學生活因住宿添了幾分青春的回憶，也留下了成長的軌跡。





# 室友我想對你說...

企劃—徐文晏、劉晨儒 編輯—徐文晏 攝影—陳亮臣



## 區社系 505

迎曦樓

亮：「想念冷氣爭奪戰，也想念還單身的牧師。」



## 特教系

迎曦樓

神秘人：「王 \* 敬、大霆，你們的打呼聲真的好大聲！」

## 語教系 703

大詠樓

蕾夢：「傳達給柚子小姐的我的一點點的話，因為夢話聲被嚇到的怕怕、一點點 k 書搭配你的背景音的熱鬧，以及很多很多的回憶都有你的滿足。」



## 區社系 315

莊敬苑

Ni：「哈囉我的室友朋朋們！大一的時候能跟你們一起取暖是一件很棒的事，充滿各種情緒的宿舍生活是我在大學期間永遠不會忘記的事情之一。雖然即將畢業的現在，我們已經很難全員到齊，但知道大家都在各自往理想前進，這就是一件很值得高興的事，希望未來的某天，我們依然可以聚在一起，訴說彼此的故事～」



# 滷獲莘莘學子的學餐記憶 ——學餐巧軒滷味專訪

撰文—黃綾媛 攝影 / 林宥均  
企劃—徐文晏、黃綾媛 美編—斯涵、林怡萱、黃綾媛



坐落於中教大學生餐廳，每到用餐時間，許多同學鈴聲一響，便趕著到學生餐廳排隊；甚至在運動完後，草草擦乾汗水，立刻前往學餐。令新客舊客願意大排長龍，也一定要吃上的人氣店家——巧軒滷味，是中教大學生之間的愛店。滷味攤阿姨與員工們無時無刻不在忙碌，在他們的熟練動作之下，熱騰騰的餐點餵飽了無數中教人的胃。

如今，學餐滷味營業已邁入第十九個年頭，我們透過滷味攤阿姨本人親自敘述，以及在此打工約三年的大四同學的視角，為同學們呈現鮮少攤在客人面前的小故事。

此次我們邀請訪問時，阿姨本還靦腆地拒絕，笑稱：「沒什麼好訪的啦！」但在訪談過程中，阿姨仍然不吝嗇地回答我們的問題，展現出她和藹可親的一面。

當我們先問起阿姨當初開滷味攤的理由，她說進駐學餐前也是賣滷味，所以選擇在此開設滷味攤，一切都是剛好。

而我們很好奇，中教大學生最喜歡什麼餐點？阿姨表示，蔬菜類在學生之間十分受歡迎。例如大陸妹、高麗菜，都是中教大的人氣餐點。

接著我們問到這十九年來印象深刻的小故事，阿姨立刻分享：「有同學說，我沒開店

時他的人生都變黑白的。」每當寒暑假，滷味攤沒有營業，常客們便起了對滷味攤的「相思病」。阿姨甚至提到，有些校友畢業多年，仍然會回母校消費，對在學時期記憶中的美味念念不忘。

她也說，教育大學的同學們都很純樸、單純，這麼多年來始終沒變。提起學生，滷味攤阿姨說出自己對中教大學餐的真摯情感。「要離開也捨不得走了，已經做出感情。」阿姨道。

最後，我們請阿姨給畢業生們幾句祝福，她害羞地笑了笑，說：「祝同學畢業以後都能鵬程萬里！」

接下來，我們訪問到滷味攤的工讀生同學。當我們好奇地問起他到滷味攤打工的理由，他表示，一開始只是來幫前女友代班，再加上本身即為常客，因此與阿姨相識。接下這份工作後，一路做到了大四。

正如先前阿姨提到的，他在打工期間時常遇到畢業後的校友們，難得回一次母校，必定會吃滷味。而我們也詢問他，畢業後是否會再來看看阿姨？同學也說，由於他是臺中人，回來非常方便，只要有機會一定會重返中教大學餐滷味，不只為了滷味，更是為了已建立起多年感情的阿姨。

我們請同學分享他打工前後對阿姨的印象，他提到阿姨總是很忙碌，更告訴我們阿姨對他十分溫柔。「原本就覺得阿姨很善良，人也很不錯，開始工作後就知道自己的感覺沒有錯。」同學說，只要他去上班，阿姨就常常請他吃飯和喝飲料，也盡量每天選擇不同店家，深怕他吃膩。

訪談尾聲，同學告訴我們，他因教程緣故而需讀到大五，但也因此還有許多時間能與阿姨相處。打工這幾年來是他難以忘懷的回憶，相信畢業之後，和親切的滷味攤阿姨的相處歷程仍會歷歷在目。





# 屹立不搖的一隅微光

## 學餐果汁店專訪



耳旁傳來陣陣歡笑聲，果汁店的存在，就如同避風港一般。無論來這裡的人是單純想解渴，抑或是為了找阿姨聊天寒暄幾句，老闆娘總是面帶微笑的待客。經由阿姨的手，飲料中的糖分彷彿添加了快樂調味劑，為學生們帶來平凡日常中的小確幸。造訪果汁店就像替自己充電般，生活又能夠重新閃閃發光。

### 工讀生專訪

在一片黑暗中，那角落一隅的果汁店卻是獨自燈火通明。玩笑似地與老闆娘詢問著是否缺工讀生，抱持著體驗工讀生活的心情，沒想到一做就是一年多。

宇恩學長認為當初遇上這家店，是個很棒的機緣。從起初體驗打工生活的想法，到現在的成長與學習，這似乎也是一種成長。回憶起往事，學長提到剛開始的「破壞王」事蹟。像是因為不熟悉果汁機的操作，將綠豆沙打到天花板；又或是將用來搖冷飲的雪克杯拿去搖熱飲，杯子直接爆開的趣事。種種好氣又好笑的糗事，老闆娘的反應是什麼？「他沒有生氣，也覺得好笑」提到機會教育，學長認同地點頭如搗蒜，「不刁難」似乎是阿姨對工讀生的原則，而「邊做邊學」使他們更能從中成長。而日後對於綠豆沙的製作，學長似乎沒有產生任何陰影。問起個人最喜歡製作的餐點，答案竟然正是綠豆沙，「看著綠豆和冰塊慢慢混合在一起的畫面好療癒」從兩種原料分明到漸漸混合在一起，顏色因為冰塊的稀釋而變成淺綠，療癒的畫面或許正是學長打工時的小確幸吧！

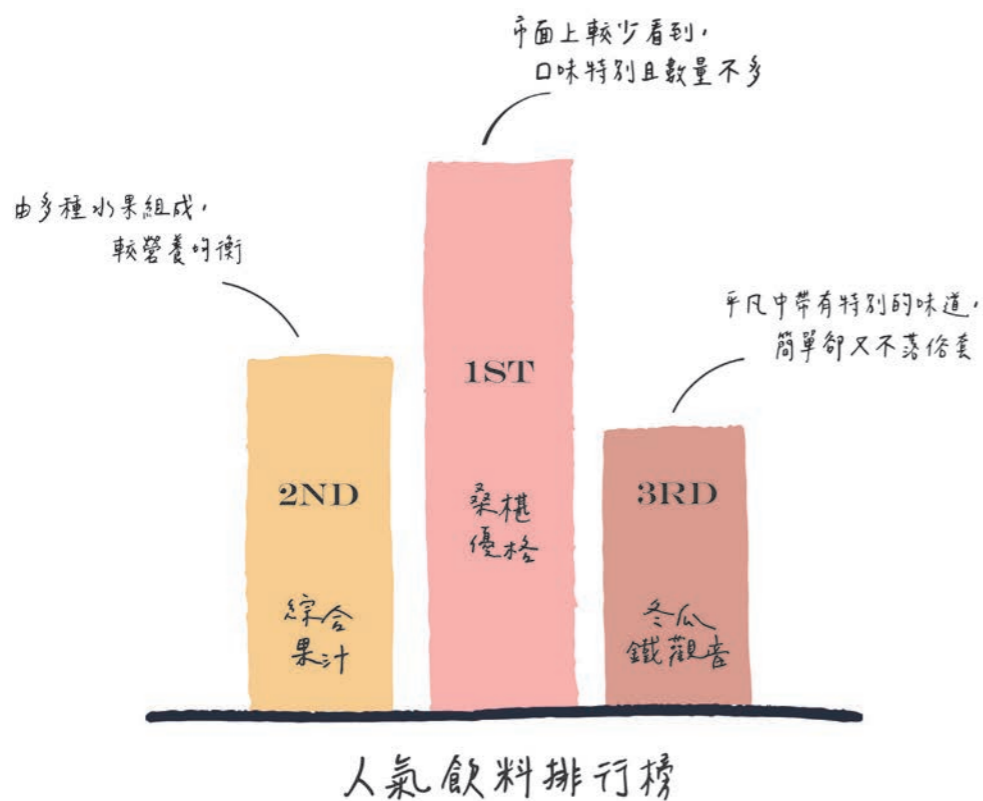
撰文 | 鍾佳君  
攝影 | 林宥均  
企劃 | 鍾佳君、徐文晏  
美編 | 鍾佳君、楊斯涵、林怡萱

### 老闆娘專訪

艷陽高照的夏日課後，腦中不自覺地浮現那印有熟悉圖案的白色飲料杯。午餐時段總是大排長龍，卻堅持要點上一杯飲料，因為可以和老闆娘寒暄幾句，獲得一日之中的小確幸。

果汁機器嘎嘎作響，學生絡繹不絕，學生餐廳內的果汁店又一如往常地充滿生氣地營業著。已經屹立於學餐內十多年，依老闆娘的多年觀察，她認為自己最拿手的餐點是桑椹優格，同時也是最受歡迎的飲料。不僅是阿姨天天親手熬成的，更是外頭飲料店菜單上少有的特殊飲料，再加上桑椹盛產的季節只有短短的一個月，「每天都蠻快就賣光了，如果要喝的要記得早點來！」同樣身為季節限定的餐點是只有冬天才賣的湯圓和紫米紅豆湯，去年才新品上市的紫米紅豆湯，其實是老闆娘自己也喜歡的甜點，經過多次嘗試後決定推出新品。

單純與善良，是老闆娘為中教學生下的形容詞。多次強調善良的特質，阿姨特別提到多數學生性格都相當溫和。一說到天天接觸的學生們，阿姨的眼神突然亮了起來，彷彿透露著與孩子們的感情早已密不可分。「學習才會成長，我在這裡也是在學習如何與學生互動」說到中教學生與工讀生，阿姨將他們當成家人朋友來對待，原來看似健談的老闆娘，自己也在持續學習著互動的模式。





---

# 致每一位畢業生

# 未來皆有心之所向

---

## 中教大校友訪談

接下來，將帶您探索你未來可能從事的行業或發展，讓你們明瞭這些行業背後須具備何種特質，話不多說，我們趕快瞧瞧這次有哪些行業入圍了吧！

企劃—黃郁婷、湯景雯、蔡錚瑩

編輯—蔡錚瑩、白倉吉





# 面白大丈夫劇團 董軒及耿賢

撰文——黃郁婷、湯景雯、蔡靜瑩  
攝影——林育均

## 一、不一樣的選擇

耿賢：我跟他不太一樣，我很明確，我沒有念研究所，我大學畢業就工作，我可以表明地說我對資工沒有天份興趣，跟系上一半以上的同學都類似，念了發現沒有興趣，但是沒有關係，就找自己有興趣的事情去做。

董軒：我是讀到了博士之後才思考自己的未來，不繼續念上去的話我學這個要做什麼？繼續唸下去我又可以做什麼？在大學的時候，搞社團、表演一些短劇，對主持跟表演這一塊已經有興趣，那時候台灣的職業還沒有自媒體的概念，於是當下沒有往做表演這條路走，而是往自己的科系去做，覺得表演

不會演戲了，因為喜劇在戲劇系裡不是基礎架構，我們刚开始接觸喜劇時，只追求絕對的好笑，比較不會侷限於戲劇講究的角色動機，而是要出乎意料之外的搞笑。一開始確實也會被說演技很差、沒什麼表情、肢體變化僵硬，被批評的體無完膚，雖然演技也是很重要，但演久了自己就會改善，有時候演技沒有正確答案，那些觀眾只是抱持他自己以前看過的東西的偏見，來去制定你這個人要怎麼演戲。

## 四、靈感？從聊天而來

靈感是會一直枯竭的，多看戲劇、書籍、漫畫，裡面的設定、劇情都可能刺激你的想法產生，而我激發靈感的方式則是跟別人聊天，如果自己在電腦前寫的話，有時候會寫不出來，那如果把這個構想用講的跟別人講，想法就會比較多元，因為知道有人在聽，那我潛意識就會想要讓我面前的人覺得有趣，但如果自己寫的話，就只會讓自己覺得有趣，所以標準就很高，可能寫了就刪掉，我也會希望其他人最近有遇到甚麼事跟我講，因為每個人的想法都不一樣。我自己也常常收集一些共同的記憶，例如說戀愛劇裡



就只是大學時候的興趣而已，直到上研究所之後，發現真的有人做這件事，就跟耿賢決定去試一試，這個決定當然就跟大家起了紛爭，他們覺得讀到碩士就好好去當工程師，於是我就跟家裡談條件，邊念博士邊做，畢竟沒有嘗試過，人生就會留下遺憾，趁年輕時一定要試試看。坦白講我們遇到蠻大的挫折，邊念博士邊表演，發現做了兩三年賺不到錢，毅然決然離開表演圈子，轉行當科技業務，做了兩年之後累積了些資本，看到之前的夥伴也有人從劇團出來了，覺得自己好像可以出來做表演，而且當時自媒體和現場舞台劇的環境相對成熟一點，我們就毅然決

面一定會有那種男女主角在曖昧時不小心碰到手，然後產生情愫的橋段，各方的收集一些大家一眼就知道這個是戀愛、這個是吵架的共同記憶，藉由這個記憶來去做反轉，那觀眾就會覺得預料之外的事情逗笑，我們會盡可能創作大眾喜歡、現在流行的東西。

## 五、劇團和頻道的挑戰

現場舞台劇無論演的再怎麼久，只要沒有在電視或自媒體上曝光，人家就是不會認識你，哪怕他進了劇場覺得這個表演非常精彩，可是大家就是認不得你，可能是你們的距離坐得太遠，根本就看不清楚，再來是我看過一齣劇資訊轟炸完，已經忘記那個人長什麼樣子，所以劇場本身是作為我們根本的營收跟利潤來源，提升我們知名度的方式就是走自媒體這一塊，如果我們每一周都更新，只要觀眾看過就會記得我們長甚麼樣子，那久而久之看到我們就會覺得有熟悉感，就想要進劇場，所以會有一種線上跑到線下，再跑回去線上。困難點我覺得就是，我們成為創作者不是專業的創作者，我們做舞台劇也不是科班舞台劇，處於一種不上不下的狀態，雖然兩邊的優點我們都拿到的，

然做這件事，雖然我們看似很清楚知道要做什么事情，但其實每一步都是用賭的。

## 二、成立劇團前的日常

董軒：我跟耿賢最大的差別就是我博士肄業，所以其實對於社會上或企業界來說我幾乎是零，我是白紙，我到28歲才去應徵我第一份工作，所以對你們來說，你們可能慢人家幾年，我是慢人家6年，我唯一的優勢就是我有碩士文憑，可是那個碩士文憑我也是我24歲拿到的，我到28歲中間也隔了4年，所以這個說是文憑頂多能加一點小小的分，那時我抱的心態是你只要給我基本薪資，我只是要累積到上班族的經驗就好，剩下的就讓我表現出我真正的能力，你就會看到，但如果你覺得我不錯卻又不給我加薪，那我就會再跳槽到其他地方，所以要有這種一直求變化的能力，能力有所提升之後我就要馬上再跳。

## 三、非科班出身又如何

其實科班的戲劇系並不會教授喜劇這一門，他們學的都是比較正經的莎士比亞之類這種情感的戲，如果我讀了戲劇系可能反而

但缺點我們也會接收到，所以我們現在也還在努力，怎麼一步一步成為專業的創作者，創作者的困難點，應該跟很多的創作者都一樣，就是點閱數的問題，只要點閱數高做甚麼都可以。

## 六、大學學什麼？

大學除了基本的課業，課本以外的任何事情，包括打工和戀愛都應該去嘗試，最重要的是課本以外的書籍，你還有興趣去讀，這才是學習能力，因為很常聽到很多人出了社會之後連書都不碰，就是他們對讀書的印象不太好，不希望你們在大學時期就把學習視為很可怕的事情，而是出社會後繼續保有好奇心及學習能力，我覺得這是在大學裡可以訓練的能力。

## 七、給畢業生的一句話

我認為把目標訂很遠、很大都是好事，如果訂小了，完成就會覺得人生沒什麼意義；所以要先給自己訂一個目標，你就會開始為了目標前進、找方法，在這個尋找的過程就會知道想做什么事情。分享一個我自己蠻喜歡的方向，美國的大學畢業生在畢業之後有



一個 gap year，會給自己一兩年的時間，有些人會去壯遊，一個人背著背包去西藏、去很多危險的、很落後偏僻的地方去體驗，也有人拿去去做他本科系以外的事情；這兩年不管嘗試多少種錯誤都無所謂，反正兩年結束後，如果什麼都沒有獲得，或者也知道自己不適合什麼，再回到原本的道路繼續走下去。所以我比較不傾向一畢業馬上就投入工作，除非是非常有興趣，或者是在大學時已經找到我想做什麼；但我真的不建議還沒有確認過的情況下，就為了糊一口飯而隨便上班賺錢。不要因為出了社會頭幾年不如預期，就認為好像整個人生就垮了，即使在三十三歲這個時候，才找到你真的想做的事情，其實都還來的及。因為現在這個世代，活到八十至一百歲都不是問題的情況下，二、三十歲只是過了五分之一而已，況且現在社會變動很快，只要一直保持著好奇心，朝自己有興趣的方向去做，久而久之就會變成你的一項專業，再跟其它專業結合，成就出屬於你的樣子，每個人都要獨一無二，才有機會在社會上生存。

我也還在摸索中，像我目前有一些班級沒有管理妥當，有一些學生在上課時會有太超過、太放肆的行為，但我仍會希望能夠和學生保持比較近的距離，不要像面對很嚴格的老師一樣不敢說話，會比較希望他們主動跟我分享事情，但是有些界限必須要踩穩，比如說：上課要有秩序，該交的作業和該守的規矩都要有，不然我還是會拿出在上位者的角度去面對你，指導你正確的行為，這是我覺得兩邊都要兼顧的。

## 五、教學的悲與喜

先說悲傷的部分，因為我是第一年剛考上就去任教，我是教台語，所以學生會不重視台語科，畢竟不是考科，有學生在課堂上跟我說台語課成績不是很重要，雖然你知道他是無心的，教育體制就是這樣，但心裡還是會很受傷。另外還有家長方面，大多數的家長也會覺得台語課不需要準備，甚至覺得小朋友的台語沒有學好是你的問題。

喜悅的話，其實只要看到學生有進步，老師們就會覺得非常開心了，比如說學生在這一堂課，他可能從一開始完全不會講台語到

# 臺中南屯大新國小 閩南語蘇莉涵老師

## 一、從大學生到老師的角色變換

首先在這個體制下你可以先實習，他可以讓你從學生到老師這個模糊期，讓你從中跨出那一步，當你真正站到講台上就不會覺得轉變的無法調適或變換，所以從實習中調適角色平衡很重要，但實習過程蠻痛苦的，因為身分正處於尷尬期，你面對你的輔導老師的時候是學生，但你面對你的學生們時卻是老師的身分，在這個點上滿難調適的，我那段時間想使用自己的教學方法，並且希望學生都會認真聽講，但並非如此，因為你只是一個實習老師，學生們會比較聽班導師的話，然後你也不可以太自我的去做出很多事情，反而會從這裡去轉變心態說未來我會怎麼做，但現在我還只能是個學生，當我真的考上老師之後自我約束及原則的底線要清晰

考試時他能回答，會感覺他真的認真的把我講的話聽進去，甚至是你走在路上，學生突然用台語跟你打招呼之類的。另外還有自身能力被肯定的話，我也會很高興，我只是個科任課老師，與學生的接觸不多，下課後收到級任老師說課堂教學的成果不錯，就會感覺到自己的努力沒有白費，然後產生更多的動力繼續做下去。

## 六、對畢業生說的話

台語系的學弟妹們，也許大家畢業後可能轉換跑道，但不管做什麼事都要記得我們台語系的驕傲，去熱愛你的母語、熱愛這片土地；還有修師培的學弟妹，教育的路還很長，還有很多挑戰等著你過關斬將，有教檢、教甄、實習，加油，時時要記得自己的初衷，然後要不斷的充實自我，不要因為這條路上容易太輕鬆而沉淪，需要努力充實自我與進步。然後建議走教職的一定要考研究所，不只是加薪這方面，研究所要讀很多論文、書籍，除了充實專業外，最重要的是讓你在思考事情上面更深層、有脈絡。

這才是最重要的。

## 二、教國小不需要專精？

其實不然。在教學的時候，對於小朋友的問題有時會頓時產生「ㄟ，我要怎麼回答你」的想法，例如我是去讀研究所後才知道台語有文法這件事，這時候我就可以運用到教學上，像是叫學生們造句的時候，可以說這裡要加動詞，這就是文法，會建構不同的思考模式，有些不懂的老師可能就不知道；不過，重點還是要充實自己。

## 三、母語教育的長處

第一個在教甄上面可以考專長缺，母語的競爭可能沒有其他的那麼多，第二個是最近政策推動台語，所以它的出路有變比較廣，像是電視台，或母語相關的頻道，這方面需求的人才也會愈來愈多，第三個在教職這方面來講的話，母語的話你有專業科目，會符合你在學校所學的東西。

## 四、亦師亦友？壁壘分明？

我覺得一個好的老師需要具備的特質就是界限分明，但是又能跟學生打成一片，目前





# 臺中教育大學特教系 系辦辦事員杜佳訓

## 一、學會與壓力共處

準備考試的過程很漫長，除了身體、精神勞累外，心理壓力的調適更可能是在準備國考過程中的關鍵，因為考試科目的準備需要花費相當時間及精神，而且是長達一段期間的高密度集中學習，如果事先規劃好，其實可以減輕一些



壓力。可是一旦你開始鬆懈了，隔天會覺得慢了一天，心理壓力又更大了，所以我認為持之以恆、對自己有要求，這樣心理壓力會變輕，當然也不要把自己壓得太緊，找到自己最舒服的方式，學會跟壓力共處，雖然不可能完全消除，但要學會把壓力化成動力。很多考生在準備國家考試時一定會常常在思考，當全職考生好還是先工讀賺取基本生活費用再利用閒暇準備考試好，這絕對沒有正確答案，因為每個人的壓力及程度皆不盡相同，因此我的建議是若有經濟壓力，但日常開銷仍能應付生活，且有迫切考上的決心及毅力，我建議就當全職考生準備考試，第一年全力衝刺準備，看考試結果再視情況調整第二年是否邊工作邊準備；若面對的經濟壓力很大，甚至無法支持當全職考生時，就邊工讀邊準備考試，當然由於就準備所付出的時間、精力較少，可能會較全職考生慢一點上榜，但是這樣的方式，來自經濟的壓力不致影響自己的學習。誰能掌握情緒及抱持積極正面的態度面對壓力其實就已經贏大半的人，因為準備國考情緒越能保持平穩的考生，學習成效一定也越好，而且會非常樂在其中。

## 二、你不知道的公務員

我是考上了卻覺得和當初所想的不太一樣，日子過得非常辛苦。我覺得要回到最初想當公務員的初衷為何？因為這將是支撐自己繼續在公務體系服務的動力，也不需要對公務機關的職場有太多美好的想像，因為大部分公務員的公務其實都相當繁忙，而主要的目的就是在服務民眾，若有過度不切實際的幻想，可能即使考上也會有適應方面的問題，所以我建議可以先向身邊認識的公務員親友詢問看看，或許會有更進一步的瞭解，不過也不需過度擔心，公務員的業務其實都是例行性的工作，少有突發的臨時業務，只要業務熟稔了就能駕輕就熟。鐵飯碗的來由應該就是強調公務員享有的福利，例如：收入穩定、資格保障、公平公開的升遷與受訓管道、休假等穩定的條件，而且服公職期間只要不犯太嚴重的錯基本上都能平安做到退休。由於公務員工作穩定，有閒暇時間可以培養第二專長發展興趣，我國目前對於公務員兼職認定的部分也有放寬，因此我覺得公務員是進可攻退可守的工作，未來還是有很多的發展可能性，而且也是因為有這

份工作我才有擇良木而棲的選擇權，若討論到是否要跳脫公職到外面的社會闖蕩，其實就要看支撐自己留在公職服務的動力是否已被另一份工作的薪資待遇、自我實現的理想性比下去，當有這一天，或許我也會選擇跳脫這個舒適圈，追尋自己的理想，而在實現理想之前，我會感謝公職的歲月，讓我有能力、時間及機會慢慢構築我的理想。

## 三、須具備性格與能力

若是我主觀認為性格越開朗、隨和，思想與心境保持開放，接納多元的想法及建議，面對事物有很好的邏輯、歸納及應變能力，並且樂於學習，以上特質對執行公務一定會有很大的助益，但是每個人的個性皆有其獨特性，也不是每個人都適合這樣的特質，不同的職務亦可能所需的特質不盡相同，因此我覺得在職場嘗試找到自己最舒服的性格，就是最適合自己的。因為單位會轉換，所以如果都封閉自己的性格，一定會疏忽掉很多事情，也沒辦法尋求幫助，每個單位的工作任務都是截然不同的，所以必須要勇敢去求助，我覺得開放的性格在分工或磨合上有很大的幫助，而且學會換位思考會讓自

己的工作更加順利。

## 四、公務員的收穫

能夠回到母校服務，參與自己學弟學妹的學習及成長過程，並以自身經驗分享於學弟妹，在傳達一些想法、觀念時反而更能產生共鳴，提供或幫助在這段時期尚未確立目標的同學能提早作規劃並實踐，以珍惜在校有限的時間與資源利用。我想這就是支撐在這邊繼續服務的動力，我會想要做的更好，讓學弟妹在大學這段期間，除了留下好的回憶外，在畢業離校時都會是有收穫的，不會覺得虛晃了這四年，這也是我最關心且喜歡這份工作的主要原因；最不喜歡的事物，在公務體系十餘年的心得，職場上不可能都順風順水，在任務當下一定是最不喜歡的部分，但只要記得當時大家一起完成這個任務的那份喜悅就足夠了，必須要調適這些不喜歡的事情，或者當成日常去接受它，時時保持心情愉快，氛圍、磁場會感染周圍的人事物，工作也會順暢起來，然後最重要的事情，下班後就將工作的勞累、負面資訊、情緒都遺留在公司，回家擁抱自己的家人及喜好的事物，因為這段時間是屬於你自己和家人，把



工作的東西帶回家對自己和家人都是不公平的，畢竟家人是無辜的，這也是我近幾年才深刻體悟到的。

## 五、提升自身能力

公務員其實常常會有參訓或參加講習的機會，都是學習、提升自我的管道，大家都是公平的，只是或許不像民間企業，透過專業證照或是進修對增進薪資、待遇有立即的實益。可能大家都覺得公務員考上了之後，只要躺著做就好了，工作都是固定的事情，所以也不用提升，但其實這是不正確的，我覺得需要提升自己的能力，主要是取決於自己的心態，因為不論你是公務員或者到民間企業，如果你不想自我提升，就只是把工作做好而已，如果你想要盡自己所能做到最好的地方，如果是相關業務的部分，公務機關有提供免費的雲端課程可以學習，而且這些學習時數都會變成你公務生涯中的積分、履歷；其實這也代表公務員可規劃從事自己喜歡的事物，不需要犧牲閒暇時間接觸與工作相關的課程，當然倘若想更精進自己的工作，更可以挑選全國公務機關開設的實體或

線上課程，而且大多都是免費的。其次，我覺得公務員的業務不會太難，經過時間的學習一定都能學會，因此我認為提升能力的部分應以公務倫理及待人接物的技巧為重，而這部分只能藉由觀察、學習然後內化的過程，在行政機關常聽到前輩提醒「會做人比會做事還重要」，因為即使事情沒做好只要與同事、主管間的關係保持良好，業務彼此都會相互幫忙；但倘會做事情卻不會做人，往往越簡單的事情可能情況都會變得很複雜，當然公務禮儀的技能在民間企業應該也適用，但不同的是公務機關的同事並非是競爭關係，而是行政一體的關係，所以我認為在公部門此技能之提升應該更為重要。

## 六、公務員的日常

其實我每天的工作項目都不太一樣，大致上有這些工作內容：

- 1、辦理系務會議、系教師評審委員會、系課程委員會、系教學品質保證會議及系招生委員會等相關行政事務。
- 2、辦理本系大學、碩士班及碩士在職專班招生考試相關事宜。

- 3、本系大學、碩士班及碩士在職專班課程排課規劃。

- 4、協助碩士生計畫口試、論文口試等申請事項。
- 5、評鑑資料彙整。
- 6、學生畢業審查。
- 7、舉辦學術研討會、專業知能研習等相關活動。
- 8、本系經費運用及核銷。
- 9、本系公文收發及簽核。
- 10、財產管理及場地維護。
- 11、協助師生在職事務及課業。
- 12、畢業生流向追蹤。
- 13、臨時交辦任務。

綜上所述，系務相當龐雜，故難以標準化的方式描述一天的工作內容，每天工作也都是相當的充實，如遇到考季為例，除了手邊的事務在忙外，每天光接考生或家長電話詢問可能就數十通。對於這份工作判斷能力很重要，因為事情太多，它比較像是階段性任

務，很快就可以完成，不像大項目要處理很久，壓力很大，所以自我調適很重要，要在每項工作內找到平衡點。

# 臺中教育大學 諮商與應用心理學系 碩士郁嘉學姊

## 一、研究生的壓力來源

主要的壓力是來自於考研究所不一定要考得上的這件事情，親戚間的詢問，會有一個預期，你今年應該畢業，問候的時候，就會問你小孩怎麼還在實習，甚麼時候要畢業，是不是已經畢業了，尤其像諮心系一般都是三年起跳，因為中間還有一個全職實習一年，還得一邊寫論文，但大部分的同學都要花四年的時間才能畢業，跟一般的研究所讀兩年不太相同。

## 二、研究生的生活

基本上作業是報告、實習，報告的壓力是其次，最重要的是經濟的部份要先解決，碩班的課業是非常繁重的，所以沒辦法像大學一樣有很多自己的時間，有人一邊打工一邊讀碩班，對他來說可能會很難平衡兩者，所以要念研究所要先想清楚，在經濟上要有家中支柱或自己有存款，其他部分可能要獨立自主，碩班有很多報告和作業要獨立完成，比較不會有分組報告。

## 三、師生互動小撇步

如果你是直升原來念的大學，在適應上會輕鬆一些，至少知道系上老師的教學風格，但是一定要學會讀空氣，而且研究所和大學不一樣的是老師們的要求會相對嚴格一點，一般來說，以我目前的年紀(22歲)來說，不是念研究所就是就業的年紀，所以念研究所某種層面要社會化。另外，再找指導老師的方面，如果跟老師完全不熟悉的話，找他當你的指導教授，要先修她的課，先摸清楚他的上課風格，最好的話，直接問曾經他指導過的學長姊，情報是最準的。

## 四、不忘初心

讀研究所期間當然有想過放棄的時候，既然當初已經選擇了這條路，就必須要堅持下去，畢竟考上研究所不是一件簡單的事情，特別是實習的時候要承受的壓力還蠻大的，因為同時還得要撰寫畢業論文，在各方壓力下自然就會想放棄，所以，不要忘記自己當初為什麼要考研究所的那個初衷，才能支撐自己堅持下去。





## 魅力

周末前的星期五,玩心不能展現地太透徹,俏皮的翻領設計,搭配低調的深色系,表現了沉穩的上班態度,又能在社交場合中展現獨特的魅力。

Friday

## 率性

忙裡偷閒的星期四,選擇假兩件的上衣設計,以及寬鬆的燈籠褲,表現出無拘無束的率性氛圍;腰間的收腰設計,卻又暗示著職場素養的展現。

Thursday

## 輕鬆

星期三處於一星期中的巔峰,著素面帽T和直筒褲,外面搭上硬挺的黑色皮外套,行走在時尚潮流中又不失個性化的展現。

Wednesday

## 知性

忙碌的星期二,使用淺藍色襯衫外搭黑色背心,下著黑色牛仔褲,俐落簡約的裝束,展現女性的知性美。

Tuesday

## 慵懶

休閒的襯衫裙充分表現出星期一慵懶的氛圍,而外搭背心的陪襯,使得裙裝不過於單調死板。

Monday



攝影 | Leonardo.ai

撰文 企劃 | 黃郁婷 湯景雯 鍾佳君

美術編輯 | 黃郁婷 湯景雯





## 教育部青年發展署

為使青年提早了解未來就業市場型態與所需職能，提供職涯探索、諮詢等多元面向服務，促進其職涯發展之潛能，確立培養個人規劃職涯發展之意識，同時培養未來競爭力，增加自我價值，並充分自信步入職場為目標。



## 台灣就業通

由勞動部勞動力發展署規畫建置，整合了全國公立就業機構實體服務與虛擬網路服務，包含全國300多個就業中心(台)實體據點、1萬個超商門市觸控系統中提供服務、導入民間人力銀行以及訓練場等職涯發展通路，網站內容包羅萬象，主軸分5大項目：自我評估、職業探索、技能檢定、求職求才、創業協助。



## 勞動部勞動力發展署中彰投分署-青年職涯發展中心

為使青年提早了解未來就業市場型態與所需職能，提供職涯探索、諮詢等多元面向服務，促進其職涯發展之潛能，確立培養個人規劃職涯發展之意識，同時培養未來競爭力，增加自我價值，並充分自信步入職場為目標。

國立臺中教育大學  
師資培育暨就業輔導處就業輔導組  
<https://tecs2020.ntcu.edu.tw/>  
04-22183238、3239、3268



師培處就輔組FB

校友服務中心  
04-22183689



職涯歷程平台



畢業流向平台

## 職場高手應有的認知

### 掌握脈動，展現優勢，踏上未來起跑線

- 認識自己，永遠是求職的第一課
- 態度、性格、特質決定求職勝負
- 基本的專業證照，越早拿到越好
- 條條大路通羅馬，誰說非得做本行工作
- 大公司制度佳，小公司機會多
- 頻繁換工作，小心成為企業拒絕往來戶
- 創造自己被利用的價值
- 養成求知習慣，主動學習
- 有經驗勝過好文憑
- 一份耕耘，一分收穫

## 履歷自傳小叮嚀

### 展現出專業、個性、態度、正面、積極

- 針對職務特性，表達想法及個性
- 段落分明、標點符號清楚、文句通暢
- 強調專長、潛力及未來的可塑性
- 展現學校社團成果或職涯經歷
- 貼上正式而有自信的近照
- 列舉實例，誠懇描述自我成功經驗
- 勿冗長敘述，不欺騙誇大
- 筆末禮貌表達自己對面試的殷切期盼

## 面試一點靈

### 仔細準備，大方自信，從容不迫

- 履歷作品準備齊
- 服裝儀容乾淨清爽
- 提前抵達面試地點
- 1分鐘自我介紹，凸顯個人風采
- 面試對答自然大方展現專業自信







教育學系  
英語學系  
國語學系  
體育學系  
資訊工程學系  
音樂學系  
美術學系  
幼兒教育學系  
數學教育學系  
數位內容科技學系  
臺灣語文學系  
幼語學系  
英語學系  
國語學系  
體育學系  
資訊工程學系  
音樂學系  
美術學系  
幼兒教育學系  
數學教育學系  
數位內容科技學系  
臺灣語文學系

美術學系  
國際企業學系  
特殊教育學系  
教育學系  
區域社會發展學系  
教育測驗統計研究所  
語言與應用心理學系  
數位內容科技學系  
國際企業學系

新聞剪報內容

WORLD