

目 录

心得一 -----02-03	心得二十一-----31-33
心得二 -----03-04	心得二十二-----33-35
心得三 -----05-06	心得二十三-----35-37
心得四 -----06-08	心得二十四-----37-38
心得五 -----08-10	心得二十五-----38-41
心得六 -----10-11	心得二十六-----41-41
心得七 -----11-12	心得二十七-----41-43
心得八 -----12-13	心得二十八-----43-45
心得九 -----13-14	心得二十九-----45-46
心得十 -----14-15	心得三十 -----47-47
心得十一-----15-17	心得三十一-----48-48
心得十二-----17-19	心得三十二-----49-50
心得十三-----19-22	心得三十三-----50-51
心得十四-----22-23	心得三十四-----51-52
心得十五-----23-24	心得三十五-----53-53
心得十六-----24-26	心得三十六-----53-54
心得十七-----26-27	心得三十七-----55-55
心得十八-----27-28	心得三十八-----56-56
心得十九-----28-29	心得三十九-----57-58
心得二十-----30-31	

心得一

“我在师大的日子”

踏在台北大安区和平东路的土地上，呼吸着异国的空气，心中除了感动，还有感恩。

首堂课与洪仁进副教授共同认识现今台湾教育发展与趋势发展。深刻的印象当中，最引起我的注意力是“少子化”。台湾大学普遍化喜忧参半，造成社会阶层悬殊问题逐渐出现。另外，流浪教师的现象虽反映出师资过剩，但从另一个角度来分析，更能激发教师务必鞭策自己，站稳教学立场。九年一贯的新教育制度强调了幼儿教育的重要性。另外，我也明白了，孩子必须学会“一生一专才”，人才方为世界所有。

终于有机会目睹傅木龙老师的风采了。傅老师超强的记忆，让我深感佩服之余，也悟出一个道理：用心做事。傅老师娓娓道出名人成功之法，不外是努力与不懈之精神。教学应秉持三不原则：不批评、不抱怨、不责备。上了傅老师的这堂课后，让我仿佛与世界各个最有学问的人交流。期待能再与傅老师结缘。

笑容可掬的魏丽敏教授一开讲，整个教学过程轻松不已。身教示范，让我惊讶：年龄不是问题。只要体恤孩子，从孩子心里出发塑造身心健康，那么孩子的未来才是美好。此刻的我，深悟品德的重要性。魏教授的快乐教学方式，即多样化的团康活动，也让我深谙一个道理：设立团康活动不应只用在学校里，亦可用在社会及家庭。我珍惜这一切，终生可用。

期待甚久的教学——唱跳，果然不让我失望。活力十足的谢兰莉老师充满节奏感。在她的音乐世界里，我如沐春风，陶醉在其中。一首首简单的儿歌，原本平凡无奇，原来可以通过音乐的洗涤，变成孩子快乐学习的泉源。我诚然笃信——充满欢乐的学习环境，会让孩子喜欢上学校，暂时忘却功课的压力。感谢谢老师的一句名言：老师必须乐在其中。

活泼作文教学是我盼望已久的一堂课，原因是想从林明进老师身上取经。喜爱文字琢磨的我，赫然发现：好的文章必须具有感动人心的六字感染。教华小的学生写文章并非一件易事；写好文章更是一件难事；要写出一篇令人感动的好文章无疑是难上加难。学易教难，教孩子之后方知学艺未精。有幸上林老师的课，让我茅塞顿开。认同林老师所言：教师须深入浅出，引导孩子审题，取材于熟悉的环境。对林老师所强调的“蹲马步”基本作文训练，厚实学生最基本的能力，深感认同。日后有机会教学生作文，我必然效仿林老师。

口才，是得学会说话的精粹。有效的多类型的正面提问句，是我穷尽一生追求的美好型交流。口吐莲花的郭洪主任句句精言名句，丝毫不会感到负面的影响。这门说话学问，看似简单，但说易行难，惟有不断地实践，才会说出动人的“好”话。

李副教授的《生命教育》让我学会如何处理孩子面对周遭的人在生死的改变中找到解脱。我很勇敢，赤裸裸地把心与大家共享。

参访两所国小与陶瓷制作，发现办教育的人大有人在。除了感动，还是感动。衷心感谢主办当局的用心。我，乐在其中。

与吴丽娟教授共同学习的儿童情绪管理，许多理论性讲义都被吴教授的生动讲解“深入浅出”化了。启迪我的一点：重视孩子的心灵变化，会帮助孩子的成长。

陈学添校长的艺术治疗与艺术教育，是我探索合作内心深处的一种工具。陈校长强调的：艺术治疗仅是工具，未必完全凑效。我身同感受：教师如本身未能具有相当的艺术程度，很难进入了解孩子的内心世界。很幸运地，我们身为教师，不必深入研究找出根源与归类，那是心理医生的工作。我们为人师表的最重要的是如何有效帮助孩子纾解压力，与他们分享喜怒哀乐。

通过蔡居泽教授的探索体验课，四种不同的游戏，不仅让我乐在其中，更让我体会了学习不应限于课本或作业上。只要游戏符合课题、主题鲜明、反思回馈，那么游戏教学的效应会远超过传统式教学。学习设计与主持游戏，将是我教学上的一门新技能。

向来对自闭儿和过动儿存有负面印象的我，必须重新纠正个人思想。胡心慈副教授像个医学家，逐一分析相关病症的个案。上了这一堂课，我放下了对“问题”儿童的成见，学会了赏识和肯定他们。后来，上余永吉助教的课，更学会了如何处理个案。很认同余助教的一句话：把所有的学生都当成自闭儿或过动儿，就会以同理心对待，也不会造成其他学生有被遗忘的感受。上完这一堂课，我会极力协助“问题”学生，起码，我会做他们的朋友，不会再仇视他们，认为他们只会为我的教学造成麻烦。

（由于时间匆促，其他课程从略。）

我在师大的日子·总结篇

沉睡已久的心灵，原本以为就这样一成不变。一个机缘，让我彻底地改变，也让我找回了自己。因为改变，所以我必须自我提升，充电后再冲。

我选择了赴台研习，也很庆幸做了对的决定。在台湾师大的日子，每天沐浴在教授们的教诲，与古今开来最有学问的人交流，无形之中找到了自己的价值。

曾何几时，我做了多少伤害孩子的心灵，使到他们怨恨老师，最终对学习失去兴趣。曾何几时，我充耳不闻，视之不见孩子的心声与求助讯号，皆只因我不懂从何下手，也不曾腾出时间与他们同在。

我在师大会感恩，只因为我感动。当了逾十年的教书匠，几乎没有尽到为人师表的真正意义。我很勇敢，学会第一次放下自己与一位我曾教过的学生说声：对不起。语毕，整个人豁然开朗，才发现世界更美好。

我此行最大的收获，无非是我改变后亟需的重生力量。这股神奇的力量，赋予我新生命。我诚然相信，接下来的日子，我会活得更精彩。

衷心感谢所有为教育无私奉献的有心人。



心得二

我再次以诚挚的心感谢教总联合台湾侨务委员会与国立台湾师范大学举办这么有意义的研习

班，让我们有机会越洋来到这美丽的宝岛向闻名的讲师或教授们取得丰富的知识。我们从讲师们所提供的生活经验及教学范例中更是让我们的每一堂课精彩不已。

我本身非常羡慕台湾的教育制度与办学方针，尤其是实地的参访了两间著名的国小后，更深地感受到这里的小孩是多么的幸福，多么的快乐，多么的身心平衡。我看到校长的亲力亲为、校长的以身作则，这都是促进教师愿意奉献、欢喜教学的原动力，再加上与校方配合得很好的家教协会。我想这两间国小能取得那么大的成就，主要是背后有一群有热心又肯无私得奉献的校长、教师及家教成员。常言道：一间学校的成功办学不在于校舍的精简，而是有着一批肯奉献肯付出爱心的老师，很幸运的，这两间国小都具备了所该有的一切。这两间学校让我感受到那一份洋溢在校园中的温馨与喜悦，在这种环境下长大的小孩，自然地受到这种爱的文化影响，从而立下了很正确的价值观。对我来说，一个学生只要道德价值观念强，只要人生观念正确，他一定可以在某一方面或多方面有显著的表现与发挥；而这两间华小的多元文化教学正是迈向培育正确人生观的小孩，培育健康孩子的目标。台湾的小孩太幸福了。

教育是反映社会与时代的一面镜子，社会的种种不合理与违法道义行为将会原原本本的投影在孩子们的言行举止中。我们每一个人心里都明白现今大马的教育制度上的确是出了状况。我认为知识教育与心灵教育首先要取得平衡。但是要改变教育制度，要改变教育环境非但不是一朝一夕的实验，甚至还可能喻为天方夜谭。无论如何，身为培育国家未来主人翁的我们，与其在期待着这一切的改变，期待着奇迹的出现，倒不如教师先改变自己的人生观，教师们的改变将会是一切的起点，最起码你所教的那一批学生也是一样幸福。

这一次的研习班正是一个让老师好好“充电”或者好好提升自己的专业知识的好机会。教师是应该率先主动学习，而且还是应该在人家看不到的地方去学习。我们这一次的研习班真的让我受益不浅，我很用心地去聆听、去感受，并且把它刻印在自己的生命底层并且学以致用。

我印象最深刻的课堂就是学会了如何放下身段且走进孩子的世界。其实世界或社会越先进，就有更多的孩子拥有的是一颗荒芜的心。我们学会了如何以平常心、同理心去面对每一个小孩，去引导他们、协助他们，让他们都有很健康、无忧、快乐、没压力的童年。

另外还有一项值得我去学习的就是教授们谦卑、温文有礼、又亲切的态度，让我为之感动。我曾听过这么一句话：稻穗越是丰满，越下垂。以这句话来形容所有的讲师与教授最为贴切，他们都以一副以与你分享的态度来授课。我们身为老师应该学习这种美德，要知道舍比得来更有意义，而且还是欢喜舍的那一种姿态。就像某讲师曾说：我们应该感谢孩子丰富了我们的的心灵世界，扩大了我们的视野门窗。

巴西有句谚语：好的教育，就像金币，不论到哪里都是那么通用。有了这么一次难得的学习机会，我决意将之用于孩子们身上，也一定会继续寻找另外更多更阔的学习空间、学习方向，让自己的心与自己的脚步永远紧随着孩子左右。我也希望马来西亚其他的老师们能有更多的勇气与决意来这里提升自己、充实自己，所谓活到老，学到老，那么我相信，在大马，至少在我们华校，咱们的华裔子弟同样感染那幸福的气息，同样可以验证巴西的这一句谚语。

再次感恩这么一个有意义的研习班，不仅让我增长知识、丰富心灵，更是让我赢得了一班难得可贵的友情，也让我见识了美丽的宝岛，还有风景与文化习俗，更是让我感受到了台湾人的热情与温文有礼，谢谢这一切的一切，我永远铭刻于心坎里。谢谢，期待有缘再相遇。



心得三

上了这么多课，沉淀之后，我总觉得马台两国的教育制度在现阶段是完全不相同的。当然，从目前来看，我国的教育制度在未来或许会慢慢地迈向目前的台湾教育制度，所以，我觉得有幸得以参与今年教总所协办的台湾海外研习营，因为在日后的教学上，就能将研习班所学的一一应用，以期我的学生们能从中获得最大的教学效益。

在洪仁进老师解说的台湾教育发展时，总觉得大马现有的教育仍远远地落后于台湾，为此，相信在日后，我国的教育方针会慢慢地迈入与台湾相似的教育领域。从傅木龙老师的教师心理卫生课，我更加地感受到身为人类灵魂工程师的我们更需要有健康的心理卫生；毕竟，教育是份良心工作，所以一个教师的心理健康对我们是一项不可被忽略的一环，因为如果没有健康的心理卫生，试问，我们要如何在学生面前竖立起良好的榜样？成为学生模仿的对象？

当然，除了教师本身需要有健康的心理外，对于孩子们的情绪，我们更加不能将之忽视，毕竟，孩子是国家未来的主人翁。为此，孩子们的心理健康或情绪更应该被加以正视，因为没有健康的心灵，如何会有良好的成长过程呢？因此在辅导孩子的这个环节，我们一定要以更准确、更有效的方法加以辅导我们的孩子。因此通过了魏丽敏老师的团体与辅导班级经营后，我相信，日后在面对学生问题时，更能有效地加以处理以期不会伤害了学生的心理或情绪，尤其对于自闭儿或过动儿。

坦白说，除了研习营之外，在短短的十九天的台湾之行，我更看到了台湾的风土民情与台湾人民的热情与对环保所尽的一切一切的努力。在十九天的台北之行，单单在吃方面，就让人觉得台湾不仅仅是个美食天堂，各式各样的美食令我在这吃得非常畅快，也令我的体重在不知不觉中增加了好几个公斤。虽然美食多，夜市多，但台湾对环保更是尽了非常大的努力，而且也得到了不错的成效，例如在享用了食物之后，会将食物残余与包装分开处理。这一个环节让我觉得马来西亚是远远不及台湾。目前我们的地球正面对着全球暖化问题，所以，身为人类灵魂工程师的我们突然发现，在这课题上，我们更应尽更大的努力地教育我们的新一代以保护我们的地球。毕竟全球暖化问题不是一两个人或团体所做的事，而是每一个地球上的人的责任。

此外，在这十九天里，对于台湾人民的热情与品格，我更是非常的推崇，为什么呢？试想想，当你去买东西、吃东西或问路时，他们都会以非常有礼貌非常热情地招呼你、接待你、甚至会做得令我们自己觉得非常不好意思，你说你推不推崇呢？

另一方面，在参观了台北的两所国小后，我个人觉得台湾的小学的办学方针也与我国的截然不同。他们的办学理念是“一校一特色；一生一专长”，台湾不像我们国家总把重点放在学术方面，他们的办学理念属于综合性的，除了学术外，他们也把重点着重于其他方面如体育等，再者，台湾他们的硬体设施更是非常的充足，非常的完善，例如，他们的电脑教学与我国的电脑教学简直是两大极端，当然这可能是我国才刚刚迈入先进科技国的因素吧，毕竟台湾在科技方面已远远地领先我国，所以我觉得我国更需朝向这方面加以改进与加强。当然，除了电脑教学外，他们的校园规划更是相当的完善，活动空间也非常充足，当然这或许是他们的校园面积大的因素吧！毕竟我国现今的华小，不是学生人数不足，就是学生人数爆满，这现象在我国的乡区与城市就显得更为显着。例如在此行中，所参访的大安国小，学校就有篮球场、网球场、标准的跑道与运动场所。这正是我们国家所不及的，也是我们需要加以改

进的。

在上了研习班的电脑课后，我更加发现我国的教育与台湾的教育有很大的鸿沟，他们的网络教育也已经非常的进步，而我国的则仅在起跑点上。从此课程，我真的是获益匪浅，最后，整个研习营对我而言更是利多于弊，希望在日后的教学上能给予我更有效与更好地方式来使我的教学锦上添花。最后，我再一次感谢教总给予我这么一个难得的机会，并且希望有机会能再参与此类的研习班。

心得四

序：知悉教总有主办台湾研习班好久了。学校也先后有三人参与此课程。所以修完了校外大学课程和游览了几个国家后，是观摩海外教学的时候了。

感谢校长支持我的申请，虽现 H1N1 流传着，也感恩另两位行政伙伴在工作上的分担，使我成功及无忧的踏上这渴望已久的研习之旅。

于十月三十一日中的协调会中，惊叹许多年轻老师的参与。也庆幸自己不原地踏步赶上他们的步伐。

而临行前，上网查巡了研习班的一些资料，并锁定了此趟台湾行的目标与目的。

- (一)考察台湾教育体系——对比大马制度
- (二)获取教学资料——返国与同事分享
- (三)接受新思维——使教学不局限传统模式
- (四)游览艺术馆、观赏音乐会、聆听讲座及逛书店——感染文化气息
- (五)入宿台湾师范大学——体会当个短暂留学生的滋味

(一)台湾教育体系

聆听报告、参观学校及各方面导向后，发现台湾国小之间的竞争很激烈。虽标榜学生常态分班，但有些学校还是间接中把学生用另一代名词来区分他们是好学生还品质较差的学生。台湾国小把副科综合起来上，不似大马分得太详细。另一方面台湾国小有两点是大马所没有的。一为所有学校都有强大的家长会扶持着，二为每校都有弹性的三节时间供自己编排所需要的辅助课程。

如同大马所提倡的一样，台湾国小也各自打造本校亮点做成学校文化。只不过不认同学校过于把成绩来打“广告”。台湾国小没会考，或许真得能让老师好好引导学生的自习能力，并有探索知识的意念，台的自然科学课程的编排很生活化，数学程度则比大马高。华文科就较注重写作和阅读课外刊物。

在大马也有进行如台统一相同故事书让全班进行阅读报告的活动。只是台是华文，大马是英文。至于阅读数量的奖励则两国大同小异。

此外，观察到台设强制性让学生参加课外活动。这一点，就觉得大马在鼓吹学生参与课外活动上就做的比较好和公平。毕竟学校是协助培训学生长大后面对社会大学的重要驿站。

总结来说，台教育体系蛮完善，但其实大马也不错。撇开政治及地理环境因素不是我们所能掌控，大马华小的命运则是我们能加油的。

(一)教学资料

或许非辅导老师出生，需上了几堂课暖身后，才能逐渐掌握和综合所学习的课程。相信返国后需重新编排课程次序，使之较有系统性的传授给同事。

授课讲师们不啬得把资料影印给我们，真是感激不尽。对于往后不时之需的参考，一定会牢记于脑中且实践于行动中。

而有关辅导的参考书，也可四处轻易索得。只见团员们选购后一箱一箱地邮寄返马，慢慢细读揣摩。相信日后大马又有一批成熟的辅导员协助华小生成长。

(二)新思维

来授课的讲师们都是台湾教育及学术界的顶尖人物。从他们所进行过的许多研究和案例中，提供我们难得的智慧和经验分享。再加上有些讲师曾留学美国等地，带给我们的更是全球性的思维。

讲师们对各种事务中的见解、传达和分析，都令人感觉到我们真得需要不时地的提升自己。只有我们拥有了另一层次的思维，我们才能看到另一层次的界面，也才能传授另一层次的智慧给孩子。

台湾小学教师不只是大学资格而已，硕士教师比比皆是，甚至博士教师也不少。这不是拿来炫耀的文凭，而是做过研究的老师，或许能给孩子不一样的天空。因此寄望大马五十巴仙小学教师拥大学文凭的目标能早日达成，更进一步的向台湾看齐，拥有与其可比美的师资素质。

(三)艺术馆、音乐会、讲座及书店

意想不到台湾各市文化的推广是那么的蓬勃。几乎所有的机关都办展览会、表演会、讲座会等。通过各市文化局出版文艺资讯且刊登在免费的月刊里。这段研习班日子里我就观赏到音乐创作诗人陈明章及原住民国宝级人物云力思的音乐会、国际艺术大师蔡国强的美术展、国际动漫美学展、台中教育大学美术系教授联展、摄影家曾敏雄人物摄影展、创新水墨艺术展、潮流斗阵变本+丽展、纪录片试映会、管弦乐演出等。可说是五花八门，什么内容都有。

得知台湾政府十年前开始推行全国人民终身学习计划，并规定各旅游及文化机构一定要聘请义工协助工作。这无形中就灌输台湾人民这是一项“应该”做的事。此外，也看到许多家长携带孩子一同出席活动。

相信我们大马也极需关注和培养人民的美学观，因它能启迪人的知觉，使其迈向正面的心灵发展，而多提供表现空间，人民的无限创意得于发挥出来。

(四)台湾师范大学

台师大是台湾培育师资的典范大学，并且从师大特刊中也得知今年它入选全台十大大学之一。所以对这次能录取参与研习班，真得是感到无比的荣兴。

在这段短暂的留学生日子里，看到各科系除正规课外，也都陆陆续续地办些学术性及专题性

的讲座。海外学者到来发表学说及交流的例子处处可见。

其实师大办的科系已走出传统的模式，并逐步迈向多元化的阶段。国际学生数量更多更广泛，大学研究论文发表也越多，这是全球大学的趋势。观点狭窄的话是说大家争排名；观点宏远的话是说，通过大家多交流分享，世界才会进步。

后记：台师大进修推广学院的角色和贡献，很令我感动。其一年开办之各类进修研习班则达两百余班之多。涉及的对象从少至老，国内到国外都有，而且有一半以上课程是对外开放，有兴趣者皆可参与。

而这段日子里最令我深刻印象的课程是进修部为乐龄人士开办的“开创乐活银色晚年”和“98年度海外客语教师研习班”。看着乐龄人士喜悦的上课脸蛋，听着客语山歌句句唱，我们是需要为社会和民族奉献一些力量。

至于进修部的良好系统和高效率服务，值得学习和用在学校行政上……

末：我们一行 40 名来自全马各地的老师，真的是有幸相聚在一起。结业式中的声声“感恩的心，感谢的你”唱出心坎中。是的，感恩侨务委员会委托国立台湾师范大学进修推广学院承办 98 年马来西亚地区华文教师回国研习班（小学辅导班），更感谢马来西亚华校教师总会的主办。最后我谨以此研习心得做为我此趟研习班的最佳纪念品，也愿祝大家：

幸福安康！



心得五

当我被校方遴选免费参加台湾辅导研习班，真是雀跃万分；因为校长说这是一项奖励与肯定。我是国文老师，也不是辅导老师；既然被校长赏识，当然要好好把握在职进修管道，以增进教学专业知能，何乐而不为呢？

第一堂课让我大开眼界，深入地了解台湾教育的改革、发展与策略。洪仁进副教授主题式分析当今台湾教育的行政组织，让我见识了完善的教育体系，也认识了幼儿教育、技职教育、高等教育以及师资培育深具完整的系统，跟进台湾教育的发展与趋势发展。这一堂课使我获益良多，知悉台湾教育的发展与未来展望是以教育改革为轴心。

“建构心理卫生，创造向上提升的能量”这一堂课让我领悟身心健康就是美。每个地方都有个缺口，阳光才会进来；人生都不完美。我学习到智慧——把知识用在生活当中，有自信就是圆满，能产生能量。我也深深地体会到一切以尊重为本，不是以人为本，应该净化心灵，感动周遭的人。还有我也知道了每个问题都代表一个学习的机会，我要超越自己、不断地去做、不断地去面对问题、面对挑战、克服难题。我学习到原来心灵健康掌握在自己手中，每天都是应该在期待天亮，迎接朝阳；力行五简生活（简约生活、检省吾身、减低欲望、剪除陋习、检取渣滓）。

魏丽敏教授所教导的《团体辅导与班级经营》让我学会了在班级情境中以有效的方式与技巧

来增进学生的学识技能，提高学业成就。透过有效生动有趣的团康游戏，也学到了带领团体三部曲——建立关系、探讨问题和解决问题的策略。我也体验了班级团体辅导活动设计的实务演练，领悟了教与学不再被时间及空间所限制，创造一个崭新的学习历程。

唱跳教学是一个活教学，课程活泼生动，生动有趣也乐在其中；是一个多元适性教学特色，让我深深地感受到儿童的唱跳活动是要快快乐乐的唱跳。同时也学到唱跳教学的内容编排技巧与活动内容设计；好像打了一针强心剂，注入新颖的教学理念和方法，加以落实在日常的教学中。

我最期待的一堂课是活泼作文教学，学会了作文运思的基本功，教作文的策略与实务，也深知作文教学注重观察力与思考力，化繁为简。还有教作文要强调两大原则，大题小作与小题大作，写文章也要立意、构思和选材。

郭洪老师的课是令我感受最深的。我开始学会了焦点解决谘商与技巧演练，原来辅导可以以很轻松、幽默的方式来进行，学到了谘商的工作哲学，那就是有效的方法要一试再试，而无效方法不要一错再错。理论与实践兼具，得以运用与练习谘商的技巧和方法。我也在演练中看到希望和未来，对每一件事情持有找方法和解决问题的态度；不要老是埋怨在失落中失去什么而是要赞叹着失落中又找回什么。

一堂《全球华文网络运用实务》的课，开拓了我对全球化 e 视野的认识。一个崭新的数位学习历程，让我体验与应用线上学习，这有助于教学的生动性和灵活性。事半功倍的华文数位工具之“懒人包”，满足我在教学上的需求并且解决所面对的问题。

除了知识教育还有《生命教育》的课程。从中，我领悟了“人生短暂，生命有限”的道理。人是万能却不是全能，生命的核心到底是什么？生死予我的体会与灵性精神的成长是我所学到的新元素，与此同时，也装备了生命教育的教师自我准备效能和绩效。

儿童情绪管理的诀窍是要尊重对方的不同，允许差异。除此之外，我也学到了吴丽娟老师的《吴氏凹洞》情绪处理模式，不管怎样还是一样爱自己及爱他人。我的领会是接受自己有限制，尽量发挥自己（Be Myself），也以正向角度看待自己与他人。我也抓到金钥匙，那就是放松自己设定的框架，以宽容的心去接待他人；尊重不同，允许做自己，自己永远是一棵大树，不会改变，也不会变成小草。

《艺术治疗艺术教育》课让我学习到艺术可以治疗孩子的一些症状，也学了艺术心理治疗的功效与特质，好不神奇。

上了《行为改变技术在教育上的应用》课之后，最令我深深感动的一句话就是“早在犯罪少年拒绝学校之前，学校已经拒绝了他们”，而且一切事情是常中有异，变中有则。同时也体会到好习惯是一辈子的资产，还有只有问题家庭，没有问题学生，只有问题老师，没有问题学生。

《性教育》是一堂最具挑战性的一课。原来父母是最好的性教育老师，性教育的核心就是爱。性教育是爱的教育，也学到了教性教育有效策略就是从事实为导向，也了解性教育的灌输是以正确价值观作为切入点，然后是厘清身体的界线。

原来这世界是被有创意的人所主宰，改变正在发生的一切；这世界变化太快了，我学会转变看世界的方式且使用全新观点；学到了创造力的认知与情意向度，知道所有的问题未必有一

个标准或固定的答案，改变就能改变！

这趟来台参加研习班，除了充电和持续成长，也实地教学观摩和考察，参考和学习台湾高素质的教学模式，对我教学专业的提升有了实际的作用，获益良多，受益不浅！

心得六

11月24日的那一天，带着愉快的心情来到吉隆坡国际飞机场准备乘搭华航的班机到台湾这个宝岛开始我在此地的研习班。当飞机降落在桃园机场时，我们踏在这宝岛的国土上，想着将会与马国的三十九位老师相聚一堂，开始当学员的日子，心中有另一番滋味。

第一堂课，从洪仁进老师的口里了解台湾教育发展现状与未来的展望。我们也获知台湾的老师过剩，并且还成为流浪老师，相较于马国华小严重缺乏华文老师，每年都得聘请代课老师的状况，真是天渊之别啊！

上了傅木龙老师的课后，佩服他的记忆力超强，在短时间内能牢记大多数学员的名字，还把它们一一地叫出来回答问题，真令我们惊讶不已。从所授的课中，我们学习到当与人相处时，要带有不批评、不抱怨及不责备别人的心理。对于别人的付出，我们要有感恩的心。这个道理如果应用在现今这个人际关系复杂的社会，人人都能包容对方，不愉快事件的发生肯定会减少。每天忙着教学及处理繁忙的工作，真的要听听傅老师的金玉良言：苦中作乐，自得其乐。

魏丽敏老师是个亲切、友善、有活力、脸上常带笑容的好老师。在授课时，都以游戏来带动所有的活动，表现好的同学，老师还会赠送小礼物呢！一整天的课，让我们又唱又跳，在玩乐中，学习各种不同的教学法，让我们在上课时不会感到烦闷而有趣，提高学生学习的兴趣。此方法用在马国孩童的身上，他们肯定获益不浅。

跳唱教学是一堂活泼有趣的一课，一向没有音乐细胞的我，也被感染上欢乐的气氛，活泼有趣的活动让学生乐于参与，很开心与带着期待的心来迎接每一堂音乐课。美中不足的是由于时间有限，老师不能有充足的时间，进行更多有趣的教学活动。

上了几天的课，今天像往常一样八时之前准时到课室等郭洪老师来授课，怎知老师迟到了。九时前，老师来了。原来老师是要乘搭昨晚的班车，可是却因为老师的一个学生自杀了，老师要去处理且忙了一整个晚上，而今早又抱着疲倦的身体来教授六小时的课，真的是要感恩。

郭洪老师是位风趣十足的老师。他授课时，除了告诉我们理论，还把他辅导的经验告诉我们，让我们从中学习。他不只是把这件事的过程说得很生动，连脸部表情也下足了功夫。他也是成功的作者，他把他所著作的感人故事都告诉了我们。在整整的六个小时的课堂中，有欢乐，也有悲伤，这都是听了老师感人故事，有感而发。他真是一位令人佩服、有说服力、能言善道的好老师。如果有机会，真想再上他的课，从中吸取更多宝贵的教学经验，以便能在教学上助我一臂之力。

年纪轻轻的连育仁老师已是一位大学老师真了不起。一开始，老师就说授课的时间不足，因为八小时的课程要他在两个小时授完，真的是有些困难。如果可以的话，希望此类的课程能

给老师足够的时间授课，使我们从中学得更多。

林明进老师的活泼作文教学这一趟课是我期待的一堂课。感谢主办当局安排了这一堂课，还请了一位资深、有经验及认真的老师来给我们上课。教授作文不是一件简单的事，要把作文教好更难。林老师实施作文运思基本功的教学包括审题、立意、构思、选材、布局等各个步骤来引导学生把作文写好。

吴丽娟老师在《儿童情绪管理》这节课里让我们知道身教的重要。我们的一举一动都是学生模仿的模样。除此之外，陈学添老师的艺术治疗与艺术教育也很有趣。在课堂上进行艺术治疗与艺术教育是很好，美中不足的是此活动难以进行，因为受到时间的限制。

蔡居泽老师的《探索体验》也是一堂很有趣的课。一开始，老师便进行有趣的活动，让我们玩得不亦乐乎。活动进行后，再让我们去思考，以便找出进行活动时所面对的难题，老师再引导学生去解决问题的方法。

由于张正芬老师有事，不能来授课，此堂课便由胡心慈老师来代课。这一堂课让我对自闭儿与过动儿有更深一层的了解。由于胡老师喉咙不舒服，便改由余永吉老师授课。余老师是位风趣十足的老师。授课时，给我们带来欢乐，使整堂课在轻松愉快中进行。高松景校长灌输我们可以让学生知道“性教育”是一种“爱的教育”，是在教导健康的两性亲密的关系。

感谢主办当局让我们有机会参观台湾的国小及他们的上课情形。台北市北投区文化小学是一所范围不是很大的学校。但，校方充分地利用每一个空间。该校的图书馆设备齐全，用各种方法鼓励学生多阅读，提高阅读的风气。从交流会中，我们也知道该校的家长会与校方有良好的关系，各方面的配合，受益的当然是该校的学生。台北市大安区大安国小则是一所四周宽大、设备齐全的学校。台湾学校每班的学生不超过三十二位学生。这与马国相比，一班的學生有五十人，真的是有一段距离。

这次赴台研习令我获益不浅。我将会把所学到的教学理念和教学方法落实在将来的教学中为国家未来主人翁提供更有素质的教育。在此，我也要感谢教总师资培训组执行员黄雪嘉小姐，台湾的素菁小姐及瑾瑜小姐所给我的协助，使我在这次到台湾的旅程上的突发事件顺利的解决了，感恩！希望有机会的话再参加研习班，让我能吸收更多宝贵的知识与经验。



心得七

来了一趟研习班，如果有同行问起印象最深刻的是什么，我会说是讲师的学历与授课的方式。从他们身上首要所看到的是每一位讲师都对本身的资历有所铭研，绝不是泛泛之辈。再者，讲师们的授课内容概括了主题，我确实获益不少。

在所有的课程中，我觉得郭洪国雄老师是最棒的其中一位。郭洪老师为此课程提供了许多具体的例子。当我们在倾听时，必须先懂得回应：还有没有？郭洪老师所传授的概念简单、易懂、易学、易用。与此同时，我也从中学到要特别重视小小的成功经验与改变。六个小时的课程显然不短，但是老师的风趣且针对内容的传授方式的确让我敬佩。我可以想像他多么重视来向他求助的当事人，因为他是这么说的：祝福与诅咒拥有相同的魔力，因此，做祝福的

天使。对呀，做个祝福的天使，每天给每个小朋友肯定。这往往在教师怒发冲冠的时候就消失的积极理念，我要学习将“它”捡起来，或许我也可以学习着如何给小孩力量。学习是漫长的路，我感恩，因为从郭洪国雄老师的身上看到了光，得到了启发。身教果然是立即的效果，要改变小孩，就须打从心底儿改变自己。

陈学添老师，无论是谈吐或形象都展现文人雅士的气息。这源自于他以引导的方式让组员分享，并且同理分享后的情绪是需要时间与专业的治疗，我为此而感到佩服。他教会我别以一套的概念来判断一件事或一个人，而是从对方的创作中提问、分析。为师者总是不经意地以自己的角度联想和解析，其实我们应当透过非口语和口语的沟通机会来探索小朋友的问题及潜能。我们尚且不是专业的艺术治疗师，但小朋友绝对愿意靠近懂得聆听与不打岔话的老师。我觉得有机会上陈学添师的课是幸福的，若干年后我依然会记得这位英俊且高大的老师，他的举手投足似乎都带着生命的光芒。他晓得运用艺术治疗与艺术教育，因此懂得生命的美妙，我应好好地向他学习。

这趟旅程之图恐怕缺了一小块。莺歌文艺之旅原本是我极为期盼的活动，可惜一切都那么地仓促，去匆匆、回匆匆，当然学也匆匆，我意犹未尽。或许遗憾，但总算是个美好的回忆。无论如何，希望在未来的日子里，我有机会旧地重游，细细地品味着莺歌的文化。

概括而言，这是趟不错的学习之旅。



心得八

感恩、感谢教总精心为我们华小教师安排的此项研习班。跨越国际来到台湾，无论是在教学上或是这里的生活习惯使我百闻不如一见，也令我获益不浅。

上课的环境舒适，饮食与住宿都安排得非常好。还记得第一堂课——台湾教育发展现况与趋势发展，此堂课令我深深地体会到马来西亚与台湾的教育理念有很大的差别。台湾的教育是以孩子与社会发展的趋向为中心，而我国的教育却是因“要”改而改，并不是依据长远发展来规划。

这样的教育理念，使人民品德素质有所不同。台湾人的教育是以正面的方向前进，从小就灌输孩子道德价值观。因此，台湾人个个都是热情满满、礼貌第一、敬老尊贤。在这几天的研习班中，不管从事什么行业，让我看到台湾人的合作、认真、积极的态度，并且都会“用心”地对待别人。

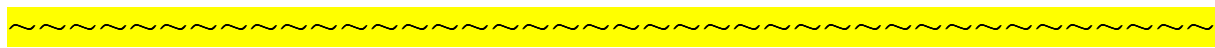
来到台湾参访一所公立华小——文化国小，是我竖起拇指称赞的小学。教师的专业、校长的领导以及家教协会的挺力协助让孩子有个舒适的环境上课。这是令我刮目相看的。教师的教学法和学校所进行多元化的课后辅导令人敬佩。其中我有机会跟一位课后教“品茶”活动的教师交谈，从她那我了解到我们中华民族的文化以及如何灌输与教导孩子品茶。我们的中华文化是应该像她们一样代代地相传。在我国要找几位会品茶的小朋友都很难。文化国小的家长义工团真值得我敬佩，为了孩子他们愿意当义工，不惜为孩子，为学校进行义务的工作。甚至学校的交通管理都是家长亲力亲为。

12月2日（星期三）一早我们到莺歌陶瓷博物馆及陶艺教室去参观。在那我有机会认识与目睹各种陶器与瓷器。不仅如此，我也了解到早期的人是如何制作陶器的。参观之后，我们被安排到莺歌教室去。大家都有机会亲身体会陶土工作，即尝试亲手为陶杯上画。这趟之旅让自己感受到艺术之美。

连续上了几个小时郭洪国雄主任的《焦点解决谘商技巧演练》让我更清楚了解可以用各种方法与学生进行辅导。除此之外，匆匆地在两个小时里上了一堂富有知识性的电脑课。虽然时间很仓促，但我学习到对我的教学很有益处的一项电脑软件功能。此堂课，我学习到可以运用很简单的方法来准备教学活动。不仅如此，这技能省时省力，也让我能够收集更多的资料。

“珍惜现在”是我从生命教育课里深深地体会到的情感。在我们生活的日子里，“珍惜生命”、“感恩别人”这种实际行动应该经常实践。

坦白说，除了研习之外，在短短的十几天里，我看到了台湾的风土民情与台湾人民的热情，甚至为环保所尽一切努力的精神。因此，身为马来西亚教师之一的我应该尽我所能将我在台湾所学的、所看到的各项好行为与积极对待事物的精神好好地发扬光大，并与其他人分享。



心得九

“我一定会活出知识，实践所学到的（台湾）教学法，如果有困难，我愿意去挑战。”

这是我的发愿。

我很感激教总、侨务委员会、国立台湾师范大学进修推广部和所有的负责人及老师们，因为有大家，所以我去台湾学习。

这次的台湾研习，让我大开眼界因为有台湾的师资和教学法，还有活泼的动作、充满爱心的笑容、充分的准备、更新的知识、用心的设计活动、互相交流和分享。

从这个宝贵的研习班，我学习了很多的事，例如傅木龙教授。他事先把所有的学员的名字背好，然后上课时可以叫名字，让学员回答问题，这真是一个非常棒的教学法。傅教授也讲了许多令人感动的故事，让我很感动。他很会用鼓励的掌声来让我们有信心回答问题。他所讲的知识都是最新的，让我觉得身为教师应该不断吸取新的知识和故事。

在团体辅导与班级经营实务课里，魏丽敏教授最令我终身都不会忘记的是她的教学法和她的笑脸。魏教授的眼睛很亮、动作很活泼、指示也很清楚、又爱开玩笑、非常幽默有趣、而且观察力盛强，很用心观察学生的优点、感人的声音和不为难学生等的特质都是我要学习的。上她的课，我感受到老师的喜悦，我也喜悦起来，人也变得轻松了。

当魏教授用感人的声音朗诵词句时，我感动地流泪了。这一切，都不是我们要的吗？爱，我一定会爱我的每一位学生，不放弃差的学生。另外，我也学到了鼓励法：“你真是太好了！”和“请你跟我这样做。”还有，魏教授很会奖励学生。分组活动后，她会用小礼物来奖赏组长。

以真实故事来教学的林明进老师让我学会了用自己的真实故事来教学，效果会更有趣。林老师奖励别人就是送书。除此之外，“老天不会让我白活的。”，这是出自于最令我感动又喜欢的郭洪国雄教授。他讲解的课程是焦点解决谘商与技巧演练。他很慈祥、声音很柔和、感觉很温暖。我学会了可以用仪式来“送走”负面的情绪，是辅导学生的方法之一。

“请签名”是一个肯定和鼓励差学生的方法之一。用绘本故事来鼓励学生是一般的技术，但却可以在平凡中见真情。另外，我也学会了用口语来赞美孩子，然后附加笑脸的表情和动作如拍手或摸头，并且口气是温柔。祝福的力量是非常大的，所以要常祝福孩子和用心引导他们。

《生命教育》由李佩怡副教授来主讲。从她身上，我学会了身为教师应该是教育孩子，而不是教书。她给我们看了一个录影《你是我一生中最棒的老师》，真的令我很震撼。“还活着，赶快做”因为生命有限，凡事短暂，凡事无常。

名嘴吴丽娟主讲儿童情绪管理课。她主张“大树还是大树，不会变小草”的想法。她让我们玩了一个超棒的魔镜游戏来肯定自己的优点以及“我是谁”的活动来认识自己。

在《艺术治疗与艺术教育》课里，我学会了以“尊重”和“接纳”来对待孩子的差异。我也从中学会用画图做活动来了解学生，进而协助他们。“不管你做了什么，我一样爱你，不管我做了什么，我一样爱我自己”是我难以忘记一句鼓励学生和自己的话。

胡心慈教授在《如何应付课堂上的自闭儿与过动儿》的讲解，让我真正地认识了自闭儿和过动儿的特征与处理方式。最重要的是先让自闭儿喜欢教师。教师温柔而坚持的态度可让自闭儿安定和遵守常规。教师也应该“少叫多教”，因为自闭儿也可能是专注、诚实、坚持、独特和完美主义的个体，这样的认知让我重新定义特殊儿童。

对于高松景博士所主讲《性教育》里的全人发展理念与实务，让我很惊讶，因为他是如此地自然与坦率。他让我认识了什么是爱。爱就是沟通，通过内心的沟通；而结婚就是实践爱，完全地接纳彼此，并做一辈子的沟通。另外，我也学会了让学生学会无条件地自我肯定，所以教师的鼓励和支持是有必要的。

“用掌声来欢迎和欢送老师”是吴武典老师所强调的。“教育的本质是变善”。这是很重要的认知。儿童是不完美、不成熟的，我会以教育来教化他、接纳他、包容他，甚至以平常心来对待他。

这次的研习班，我真的很感谢又感动，因为有这么多好的人，与我一起学习宝贵的知识和经验。



心得十

教育不是一件简单的事。教师面对的是一个个活生生的生命。如果是制作某种产品，不小心弄砸了，大不了重做；但稚嫩的生命体却是不容易“挽救”的——不小心伤害了学生，教师造的业可大了！踏入华小，见到的是僵化死板而且以考试成绩为导向的教育系统。触目所见，

许多“混饭吃”的所谓“教育工作者”！某些日日把“良心”挂在嘴边的“老师”，却时时刻刻把孩子往水坑推。有心于教育者，亦往往受囿于制度之牵绊与个人专业能力之不足！

“教”然后知不足！我虽然自以为比某些人用心，也相对用功于学习，但“书到用时方恨用”，面对纷杂多变的校园景况，面对奇招百出的学生，时时也感到无力。因此，不断汲取养分以活命是刻不容缓的。

马来西亚近年高喊教改的口号。但如何改？改什么？实在人言言殊。洪仁进教授以教育改革为轴心，介绍了台湾教育发展现况与展望。难能可贵的是，洪教授不避开教改的种种弊病，反而以积极的态度加以分析，并提出因应对策。这对正开始走上教改路的大马教育有借鉴之用。

郭洪国雄教授的《焦点解决谘商与技巧演练》对我来说是崭新的课题。焦点解决取向的哲学思维与对话技巧很适合应用于校园，对老师有极大的效益，能在较短的时间内看出效果。经郭洪国雄教授的讲授，我对此方法大感兴趣，随后到书局购买数本相关书籍，希望经过一番研修，来年开学可派上用场！

平常在学校总遇上一些看似“有问题”的学生。是自闭症？多动？还是亚斯伯格？原本由张正芬教授主讲的相关课题实实在在提供了一个较全面的概念给大家，可惜一波三折，主讲者一再更换，整堂课未能一气呵成，各讲师专业有差别，风格又迥异，导致本课成效受影响。课后听同学们的谈话，似乎对“多动”、“亚斯伯格”等儿童的差异及鉴别依然相当模糊。不过本堂课尚能提供全面的梗概于予大家，希望日后老师们能自发性搜集相当书籍与资料以补本课之不足，并提升个人的专业能力。

吴丽娟教授与吴武典教授的课其实非常重要兼实用。两位教授对儿童心理辅导及行为改变技术都有极深的造诣，若大家能吸读讲义，再找相关书籍阅读，相信能获益良多。

结业仪式后，回顾十多天密集的课程，参与老师学得多少呢？我觉得只有一粗略的认识吧？虽学过几堂谘商课，学习了一些对话技巧，但看到某些老师在处理班务时的方式与对话内容，实在感觉到教授们“白讲”了。此外，老师们对基本教育理念与心理学的苍白印象，也影响了理解与吸收。无论如何，希望这一次的课，有如撒下一小把肥料与阳光，让这些教育的种子有发芽、成长的机会。否则，真是白费诸教授的心血呀！



心得十一

2009年11月24傍晚，踏入台北师范大学的大门，虽然天气有点冷，但迎接我们的都是温暖人心的笑容，我告诉自己：美好的一切就开始了。

第一天，从洪仁进老师的课中，得知台湾教育发展现况与趋势的资讯。台湾因少子化而影响老师就业的机会真令我感慨。马来西亚的华族虽然也少子化，但师资缺乏的事件几十年来都未能解决。而在《教师心理卫生》课中，我第一次目睹一个老师能在短时间内记得所有学员的名字，真令我惊叹不已。其实，如果我们有如此能力，我们的学生在上课的时候，一定不敢不认真。我很钦佩傅木龙老师。

第二天，笑容可掬的魏丽敏老师在《团体辅导与班级经营实务》这一课教会了大家灵活性处理班级经营，她的团康活动令我们乐在其中，笑声不断。

第三天，活力十足的谢兰莉老师在唱跳教学中令大家活泼起来，我希望自己有机会在学校教授音乐课，让我有机会实习如何让学生自编、自导、自演唱游。

第四天的活泼作为教学，经验丰富的林明进老师以重质不重量的概念得到了学员的赞赏。希望这种概念在马来西亚的华小能得到校长的认同，那样事情就好办了。

在《焦点解决谘商与演练技巧》方面，一直以来，我得到的只有理论，可是第五天，郭洪国雄老师不只让我们得到理论，而且也参与演练，真是太难得了！更难得的是，郭老师亲身示范，令我们受益匪浅。而他的幽默和逼真的表情令全体学员捧腹大笑，极度享受这一课，棒极了！

在第六天的《生命教育》中，和蔼可亲的李佩怡副教授的这句话，我会铭记在心：把握当下，以爱换爱。以前我总认为学生要成为老师的合作者，学习才能成功。从现在开始，我要改变自己，让自己成为学生的合作者，因为我的工作不只是教书，是教人啊！

吴丽娟教授在第七天的课中诠释“Human being”也给我留下深刻的印象。我们“挑错的文化”，时常令自己和他人不快乐，我们要学习接纳、尊重他人和自己的不同，允许自己当自己，不管怎样还是一样爱自己，爱对方，才是真正的万物之灵。

在第八天的探索体验课中，蔡居泽老师设计了一些游戏，我们也在游戏中领悟了一些人生道理，以后在课堂上，有机会的话，我也要设计一些游戏让学生探索及体验以增进他们的智慧。

华小一直以来不太注重音乐与美术课，老师也常用学习音乐与美术的时间来赶主科的课程。上了陈学添老师的《艺术治疗与艺术教育》课后，我想：虽然我没有能力实行艺术治疗，但至少能多让学生上他们该上的美术与音乐，让他们自由创作或发挥，让他们的心理健康地成长吧！

第九天，我们向胡心慈老师与余永吉老师学习如何应付课堂上的自闭儿与过动儿。在这方面的辅导，我们必须学习容忍、原谅，最重要的是不要把学生的问题视为自己的问题。我会继续充实这方面的专业知识及加强亲学生关系。

第十天，我们上的是《行为改变技术在教育上的应用》。以前我发现行为偏差的学生，未加诊断便给予指正或责罚，忽略学生的需要。上了吴武典老师的这一课，我将设法了解与接纳学生，避免用命令式的语气去威胁学生。希望我的学生会和我一起成长，回到教育的本质：变善。

一向来令人觉得敏感也不敢提及的《性教育》课题在第九和第十天由高松景老师开讲。原来性教育是一种爱的教育，是在教导健康的两性亲密关系。它也是一种品格教育，其教导重点不在性知识，而是教导与性有关的价值观。上了这一课，以后教导性教育，大家课不必面红耳热了。

最后一天的课是陈学志教授的《创造力教学在课堂上的应用》。通过这种教学，学生能培养出追根究底，勇于面对挑战、失败或批评的情意，让他们超越自我，所以，以后我要鼓励学生

多发表意见。

扣除了四天的周末和两天的台东参访，我总共上了我有史以来最密集、最实际，也最有意义的十一天课程。我肯定这次的研习班提升了我的教学专业。参访了两间国小，我也希望我国能效仿台湾高素质，重质不重量的教学模式，让我国的莘莘学子受惠。

这次有幸参加马来西亚教总协办的马来西亚华小教师（台湾）辅导研习班。我除了要衷心感谢马来西亚华校教师会总会录取我，给我这个机会以外，我也要感谢台湾侨委会以及台湾师范大学研习班协调员素菁、助教瑾瑜以及马来西亚教总师资培训组执行员雪嘉。因为她们的贴心照顾和至上的服务，让我们在台湾的这一段日子，过得充实、愉快又温馨。真的，如果没有他们的真心付出，这次的研习班何以办得如此尽善尽美？在此，我要再次向他们致以最高的谢意。

对于和我一齐同学习，同欢乐的同学们，这一段日子有你们的相伴，日子活得很精彩，它也将成为我教学生涯中最美丽的回忆。感谢大家，给我这一切。Thank you very much!

心得十二

乘搭了差不多半天时间的飞机后，（我是从新山转机到吉隆坡的，包括等候转机的时间大概有10小时）终于抵达了宝岛——台湾。此刻的心情是颇复杂的，因为没有之前所想像中的兴奋。心情是疲累、好奇又矛盾；开心的是期待已久的台湾研习之愿总算实现了；另一边厢，内心开始有点不愿意，因为得离开我亲爱的十九天，说短也不短，虽表面是展颜欢笑的，内心却是孤寂思念的。

分房的时候，由于我在上机前已认识两位朋友，说好若能同房，该是很美好的事。因此便硬着头皮，鼓起勇气对秘书提出换房的建议，幸好为人随和、善良的雪嘉很快便答应了。真感谢她，这一换，不但给我带来安定的心，更赚到了四份难得的友谊。

第一周上了三天的课后便是周末的台北自由行。这几天心中充满期待、新鲜感，因此前三天的课至今也未忘记。除了吸收得好，也是因为各科讲师们的浑身解数的授课太精彩了，令人印象深刻，难以忘怀。首先洪仁进讲师滔滔不绝的演说，让我更了解台湾教育发展的现况与趋势发展。始业式后便开始了一场令人提心吊胆，由傅木龙教授所传授的“教师心理卫生”专题演讲。为何令人提心吊胆？原因是傅教授超强的记忆力能完整地记住各位老师的姓名和来自什么地方，而他会随时“请”听众起来回答问题或分享意见，实在太刺激了。下课前，教授还鼓励同学们捐钱给教总。这堂课给了我很多知识和启发。

整个研习班最精彩的一堂课就非魏丽敏老师的《班级经营》莫属了。难怪她是教总指定的讲师之一。从早上一直到下午，从来没有一刻是想睡觉，实在太棒了。一整天都有活动，令我印象深刻。相信把魏老师教所教授的都带回去给我的学生，他们也会像我爱魏老师那样爱我的！这堂课是我收获最丰富的，而且最值得一提的是，在分组呈献活动的环节中，其中一组营造了一个温馨的气氛让我们之间面对面地互诉心事（讲一件自己很内疚的事）。由于我当时没有任何内疚的事，因此我和我的拍档什么都没说，可是回头一看，却看到我的朋友正流着泪水，哇！竟然可以这么感性。从中我领悟到了，单纯、真实、坦白就能结交到真挚的好友。

接下来的《唱跳教学》也让我玩得不亦乐乎。老师以一首《三轮车》要我们现场体验唱跳。令我佩服的是，每位老师都很有创意、很有表演天份！那是一堂充满欢乐气氛的课。下午到北投区的文化国小参访后，我才发现我们国家的教育政策真的是小巫见大巫，还整天为了UPSR考几个A来压迫老师。在台湾的小孩真幸福，老师也幸福。除了穿着自由，老师们的压力也没那么大。以我的观察，好像是环境的影响，这里的小孩都很纯真、有礼貌。在我观察教学的那一节里，我看到老师教课很轻松，而不像我国，一节课里有三分之一的时间花在骂学生，多无奈。

X X X

最开心的日子是周末可以和一班姐妹花打扮的漂漂亮亮，把自己当成台湾美眉出街去！哈哈！在第一个周末我们就去了时尚潮流专区——西门町逛了一个上午，并且还在《乱剪》理髮院弄了个美丽发型，之后才满载而归。礼拜天我就和另一个朋友到九份去。由于他在这里有一位网友，于是便约了该网友，并且由他带我们去吃了很多有名的美食。这也填补了我之前到台湾旅行时错过九份的遗憾。

X X X

接下来的一周，每一堂课都是很重要的。林明进讲师的活泼作文教学让我得到许多资讯。下午到大安区的大安国小参访，这个校园跟之前的文化国小真是天渊之别。此校占地十分广阔，设备也非常齐全，令我最羡慕的是该校有室内温水泳池，简直是学院级的设施。郭洪讲师的课是我这一周内最喜欢上的课。由于之前对辅导有了一些概念，所以更容易吸收老师传授的精粹。尤其是讲师那甜美的声线，温柔的语气，真的很适合从事辅导工作。听他的个案分享后，真的能感受到当事人在被他慰藉后，心里安定与舒服的感觉。之后上的《全球华文网路运用实务》收获良多，只是可惜的是下载的软件并不适用于我刚买的“苹果”笔记型电脑，有待连老师再研发了。

其实当天早上发生了一件轰动的大事，就是我误喝了一些美容用品，结果紧张到吐也吐不出，那一刻真的担心会中毒身亡。幸好我的两位室友急于帮我拍背、倒热水，而且还安慰我，那一刻，我才真正体会到“出外靠朋友”的真谛。其中的一位是基督徒，他还为我祷告，我秉持着“他的上帝能救我”的信念，总算平安渡过一关。相信这感动的一幕将是我毕生难忘的经验，也是这次研习的最大收获。诚如傅讲师所说的，知识只是知识，能够适当的善用才是智慧，看来知识如果没好好地利用，学再多也是徒然。我那朋友“大爱”的表现就是适当的身教，感染了我也要奉献自己的爱。

最不枉此行就是有机会到莺歌参观陶瓷博物馆并学习制作陶瓷杯，感觉真好！这也是个难得的体验。在回程中，老师还办了有奖问答，结果我得到了一个精美的陶笛。虽然不会吹，但也算是此趟莺歌之旅的一份纪念品吧！下午《生命教育》带给我很多生命的意义。生存的意义、人生的道理。其中最大的启发是：“老师应该教人，不是教书”。做一个让孩子改变命运的好老师。（取自一个感人的故事：《老师说了一个谎》。）这是一堂温馨的课。

隔天的课是《儿童情绪管理》，不晓得是否前一晚泡汤的关系，身体特别疲累，眼皮分外地沉重，结果就不管了，睡了再说。下课后，经过提醒，我心中是多么地愧疚，十分自责自己任性、无礼的行为。我默默对自己承诺：这是第一次也一定是最后一次。

星期五的课，我完全精神起来，所以陈学添老师的《艺术治疗与艺术教育》和蔡居泽老师的

《探索体验》(情境教学)都让我不亦乐乎,为这一周的研习画上一个完美的句点。

X X X

又是出游的日子了,这次由我充当导游,带领着我的姐妹们浩浩荡荡地再次往九份出发。除此之外,我们还到金瓜石去参观了日本文化村和黄金博物馆。礼拜天,我们就往阳明山出发。这一天是我们在台北自由巡礼的最后一天了,因此姐妹们额外珍惜。其实一个旅程是否愉快,不在乎它的地点,而是一起同游的人。很高兴在这一趟台北研习之旅中能与对的人相遇并一同度过漫长的研习时光,我觉得那是最感动也是最幸福的事。这两天我们的行程虽然并不丰富,但在我的内心,却是满溢的,因为我们懂得珍惜,和平相处,享受大自然,互相尊重和包容,丰富了我的心灵。

X X X

最后一个星期到了,心中有着说不出的感慨。我,带着万般的不舍的心情上了两天半的课。在《如何应付过动儿与自闭儿》和《行为改变技术》的影片中让我领悟到要改变孩子的行为,才能凑效。简单地说,要改变孩子,必先了解造成该行为的原因,再改变自己的教导方式。高松景教授的《性教育》灌输了我们许多“爱”与“性”的正解。接下来的东台湾之旅,当然是兴奋又充满期待的啦!毕竟是第一次嘛!

X X X

感谢教总让我参加这次的台湾研习班,真的获益匪浅,不枉此行。学到的虽然不是每堂课的100%,但如果把所学的都用上,肯定是100分的老师,也是100分的好人。可是话说回来,讲得容易,做时难。但我对自己承诺,我一定会有所改变,不然就白来了。希望随团的每一位老师都能增长智慧,每天做个快乐的好老师!期盼日后有缘再参加教总举办的研习班。祝福、感恩。



心得十三

教了十四年的书,一路走来,有喜、有悲、有苦,也有乐。曾经在教学道路上遇到了挫折而冒起了辞职的念头。但,往往都是心中那股教书的热忱之心把自己给留下来了。

打从师训毕业后,我就满怀踌躇地想继续深造,但一次次满怀希望地申请则换来一次次的失败打击。组织家庭及生孩子后,却因怕忽略了家人而毅然放弃了一次次的PJJ课程,心里感到满沮丧的。

这些年的教学生涯,一直抱着一种信念,要尽心尽力地教导学生。当中,有从行为偏差、成绩理想的,有了改变与改善,令我满足。但是当我遇到自闭儿、过动儿,心灵创伤或行为极度偏差的学生,往往让我措手无策,有很大的挫败感。

直到去年,听了一群到台湾研习的同事叙述后,让我羡慕不已,而心里也开始蠢蠢欲动。

今年,终于让我等到了,但心中尚犹豫着该不该“抛夫弃子”出国十九天参加研习班。最后,

在同事与丈夫的鼓励下，我报名了，也被录取了。结果一天天地开始计算，期待那一天的到来。

出发当天，一切准备就绪后，家人在飞机场为我送行时，我的心情是五味掺杂的。一方面很开心，因为可到台湾去圆我的梦；另一方面则牵挂着家人，尤其是九岁的女儿及五岁的儿子。

我不停地安慰自己：“该放下时就放下吧！何况我已把家里一切事物交代清楚，孩子的假期时间表也准备好了。让孩子长大、独立吧！”心里也蛮感恩有个体贴的丈夫，助我一臂之力。

飞了大约五个小时，终于到了台湾桃源机场，在去师大的途中，我立下决心，一定要做个超强的海绵，把知识与智慧吸回马来西亚。

抵达师大后，发现师大进修推广部为我们在餐饮与住宿方面作了完善的安排，令我们既温暖又感动。台湾目前的气温约 20℃，也令我们精神振奋不少。

研习班第一堂课就上洪仁进副教授的课。洪教授对台湾教育发展现状与趋势非常了解，也有明智的见解。台湾因为“少子化”问题而导致“流浪教师”的产生。从台湾如何处理教育问题中，马来西亚应该也可从中学习、受益。

始业式后，到了傅木龙教授的课——教师心理卫生。令我惊讶的是傅教授竟然念出所有老师的名字。傅教授是个很棒的辅导员，在整堂课中有笑也有泪。傅教授让我明白了老师必须先处理自己内心的问题，才能用更多爱来爱孩子。除此之外，也领悟到感恩、孝顺及拥抱的重要性。

魏丽敏教授是个很活泼、亲切的教授。魏教授在团体辅导与班级经营实务方面很有经验，授课方式生动，我深深地被吸引了。在分组实践中，大家都很投入，玩得很尽兴。我觉得有效的班级经营将会吸引学生的注意力，且提高学习效力，我一定会去实行。

喜欢音乐的我很期待上谢兰莉老师的唱跳教学课。谢老师很有活力，歌唱得好，舞也跳得棒。我欣赏老师的五指五线谱教学法，我相信带回马来西亚，不喜欢音乐的学生一定会改观。

作文是马来西亚许多小学生的致命伤。林明进老师研究了许多年的活泼作文教学令我敬佩。林老师一直强调要因材施教、对症下药，且鼓励学生多观察，多思考。老师的作文教案也要站在学生立场来设计。我相信去实行的话，学生和老师都不会害怕上作文课了。

郭洪国雄老师是我最欣赏的讲师之一。他有亲切的笑容和温和的语气，是我遇到的第一个幼教男老师。郭洪老师的《焦点解决谘商与技巧演练》让我获益无穷，让我学会了许多辅导技巧。郭洪老师处理个案的经验精彩分享也令我佩服。除此之外，郭洪老师的绘本也令人感动流泪。我会采用各种辅导技术去辅导学校里需要辅导的人。

电脑教学是当今社会教师们都在学习的。电脑技术掌握不强的我，发现连育仁老师教的全球网络运用实务课非常实际、充实。我相信只要花些时间去研究，一定能仿效连老师般以电脑教学。

李佩怡副教授所讲的《生命教育》是我从未接触过的。发现台湾的教育很全面，孩子从小的教育就融入了生命教育，让他们明白人是会生老病死的原理。我会劝导学生要珍惜身边拥有的一切，并且及时感恩。

久仰大名的吴丽娟教授带来了儿童情绪管理的技巧。从中，我明白了儿童也是人，故也有情绪，他们也是要尊重，他们的意见也可被接纳。我们要听懂孩子的话或聆听他们的倾诉尤其是情绪较不稳定的学生。

陈学添校长很温柔，他来讲解艺术治疗与艺术教育。这也是我第一次接触的课。从中我了解了艺术治疗是在艺术作品中通过视觉来进行的辅导治疗，令我感到奥妙！陈校长本身也从事艺术治疗教育工作，令人钦佩。

蔡居泽副教授的《探索体验》是很生动的一堂课。蔡教授让我们通过游戏来学习课堂上的重点。从中，我了解了教学活动应多样化，进行创意式教学，以便让学生上课时更专心更有效率。

《如何应付课堂上的自闭儿与过动儿》由胡心慈教授抱病上阵，令我感动。从中了解自闭儿与过动儿的特征，也了解了如何应付及教导自闭与过动儿。代课的余永吉教授则以风趣幽默的方式来与我们分享经验。将来若再面对自闭或过动儿，我会用爱心耐心去教导他们，不会再退避三尺了。

吴武典教授传达了行为改变技术在教育上的应用。我明白了应为行为偏差的学生设计适当的教学、辅导，而不是随便进行处罚。赏罚应出于爱心。

性教育也是我期待的一门课，因为在马来西亚没有开办此课。高松景校长表示性教育是一种爱的教育，是在于教导健康的两性亲密关系，而且灌输与性有关的价值观而不是性知识。从中也了解了性教育也是一种品格教育。

体贴的推广部除了让老师在师大上课外，也安排了文艺之旅——莺歌陶博馆及陶艺DIY。博物馆内的陶艺作品令人惊叹！我从中明白了瓷与陶及陶瓷的不同。在这难得的机会中，我们亲自绘彩陶杯，心中兴奋无比。在亲手搓陶泥时，配上《人鬼情未了》的歌，使我有如女主角，身在其中，无法自拔，简直太棒了！我决定回马来西亚后，报名参加陶艺班。

台北市北投区文化国小是其中一间我们参访的学校。学校范围不大，但校方却能善用校园里的每一个角落，让学生处在学习的环境里。文化国小是唯一一所自聘外籍老师的学校。校方与家长合作无间，努力为学生塑造一个温馨的图书馆。教学观摩中，老师也以创意发尽心尽力地教学。

第二所参访的学校是台北市大安区大安国小。学校范围很大，有很完善的设备如泳池、溜冰场等，也有很先进的电脑网路教学。大安国小的辅导组扮演着重要角色，是我们可仿效的。

相信接下来的台东之旅是令人难忘及充满回忆的……

一直深信自己是幸福的。很感恩在短短 19 天内，遇到了很多好人与好事，令我受益无穷，毕生难忘。

教书是良心工作，孩子则是天真无邪的，试想想，如果老师本身心理卫生出了状况或情绪化，怎样教出国家未来的主人翁呢？怎样为社会付出贡献呢？

因此，我决定每年假期去参加能提升自己及能让学生们受益的课程，我会尽心尽力地去教好

每个学生，只因我爱他们。

再会了，台湾师大！

心得十四

19天的研习，从茫然无知到探索、求知、心灵慰劳到熟练的过程中，让我得以在日常教学中实践，并加强拓展亲子教育的工作。

首堂有关台湾教育发展及趋势发展的课，令我感叹良多。感动的是台湾教育真的是身体力行，并且拥有多方面的专业资讯、专才及学识来实行以孩童为主的基本概念。

最令我印象深刻的莫过于郭洪国雄老师所指导的《焦点解决谘商与技巧演练》课。他那丰富的肢体语言、深入地探讨方式、一而再、再而三地以身示范该如何为当事者解决问题的态度及那幽默的示范法时常让我不禁会心一笑。但经过一番思量之后，才惊觉自己是多么地无知。他让我打开观念的重要枷锁、拨开思想的迷雾、让我更懂得如何有技巧性地去发掘、欣赏、包容及支持身边需要辅导的人。我会记得“祝福与诅咒是拥有同等的力量”来告诫自己放下身段且好好地与学生交流，感受良多。

陈学志教授所指导的创造力教学与创意教学技巧也让我更明白及深感其受创造力所带来的无限能量。通过创意，我们的孩童可由一个凡夫俗子变成一个拥有卓尔不群的人。可惜的是，授课时间太匆促，不然的话，我深信通过陈教授那多元化指导及有效技巧可让我们更加获益良多。

由魏丽敏老师及好动的谢兰莉各自所带动的《团体辅导与班级经营实务》与《唱跳教学》，也进一步地带领我们回到儿时的玩乐天地。她俩生动的演绎及诠释不禁让我们这群老玩童玩得不亦乐乎，也让我们重拾对赤子之心的探讨并与他们打成一片。

帅气的连育仁讲师所指导的网络使用法，也让我这个“宅”师大开眼界，认识了网络世界的先进科技，更使我这个井底之蛙除了咋舌，也只能恶补电脑网络的新知识。

客气、老实的陈学添校长，他那腼腆的教学法也让我明白艺术的功用不只是在于听、看而已，也能实际地运用在教育指导上。他运用“天使与恶魔”的片段解说让我更印象深刻，只因那套外语片是我最爱的戏剧之一。

好动及富有多年教学经验的蔡居泽老师也是我最欣赏的老师之一。他话不多，但他那实际教学法也让我更意识到除了要让孩童多进行户外活动之外，也应多加注意孩童在进行活动的安全措施，让大家玩得更开心。

善解人意的李佩怡老师、胡心慈老师以及吴丽娟老师对身旁的人付出那无私的爱也让我为之动容。她们也赚了我不少眼泪啊！

林明进老师以有趣的说教也让我明白作文的指导有很多类，不同的指导法将塑造不同风格的

作品。

沉着的吴武典老师以低沉的声调来告诉我们如何正确地是学生贴近我们，与我们交心。

傅木龙老师的心理卫生也让我受益不浅。

我在此也很感激大马教总与台湾侨委会以及台湾师大所联合开办的研习班，因为真的让我增进了不少教学专业知能，并且提高了我的教学品质、独立思考能力以及磨练我的专业技能。



心得十五

研习班的每一堂课都让我获益不浅。

第一堂的《台湾教育发展现况与趋势发展——以教育改革为轴心让我了解台湾的教育和教育所形成的社会。这是一个很好的开始，以便我对之后的课程有更进一步的理解。听了这堂课后，我对台湾的教育有了更深的了解。从幼儿教育、小学教育、中学教育至大学教育，台湾都有非常好的规划。在台湾，大多数的学生是有大学资格的，甚至硕士生和博士生也非常多。反观马来西亚，能进到大学受教育的学生比例还是很低。因此，我觉得有必要让学生意识教育的重要性，使他们也从小立志要勤奋读书，因为教育能改变生活。

傅木龙博士的课对我们个人的价值观和教学应有的态度和热忱都有帮助。我认识了心理健康的指标、心理健康问题的警示症状、工作压力和如何纾解压力。当我们意识到自己的心理健康有问题或有压力事，我们应该正面地对付自己的问题，想办法减轻压力。作为教师，我们必须建立心理健康及卫生，以便把最好的一面在课室里展现，教育我们的学生。

除此之外，《团体辅导的班级经营实务》和《唱跳教学》也启发了我如何更有效地带领班上学生进行活动。平时在教学中，我偶而会让学生分组讨论或进行活动。通常在讨论后，学生会把讨论结果呈堂。通过这类课程后，我可以让学生的分组活动和班级活动变得更多元化。我也希望在我的带领之下，学生更有兴趣，也更专注地上课，把潜能都发挥出来。通过这些所学到的班级经营技巧，我相信我在带动班级活动时会更得心应手。

《焦点解决谘商与技巧演练》对我也非常有用。教授清楚地介绍了焦点解决谘商的各式问句和运用方法。这些技巧不但能用于处理学生问题，也能使自己在面对问题时迎刃而解。另外，教授所介绍的绘本很有教育意义。若能用在教学上，学生更能获益并从中建立正确的人格。另外，《儿童情绪管理》加强了我谘商技巧和情绪管理。从这课程里，教授所提出的全人发展概念真的让我学了很多。我希望以后在教学的路上能常记得在这里所学到的知识，不只是在教书，而是教导学生的各个层面，是内在心灵、情绪、需求等的全人发展。

《艺术治疗与艺术教育》和《探索体验》这两堂课是这么多课内最有趣的。在这两堂课中所学到的东西有很多都适用于我的教学上。艺术教育活动能融入美术和语文教学上。因此，学生不只是学美术，而且同时学习语文，甚至可以达致艺术治疗的目标。在探索体验方面，学生能把学习和游戏结合，那么他们必能学得更多更快。回到学校后，我会尽量把我在台湾所学用在教学上以提升我的专业。

至于全人发展的性教育理念与实务则让我更新了一些观念及懂得如何教导学生正确的性教育知识。在我国，性知识仍是十分保守，但青少年却从不良管道获得资讯。因此，教师有必要在教室内教导以便让学生明白两性之间的爱与尊重。

另外，到国小参访也让我更了解台湾的教育现况和发展。我们所参访的校园环境都十分优美，特别是大安国小。校园内还设立电梯，是一个无障碍空间的校园。我们抵达学校时，学生们都很有礼貌地向我们请安。学生也会自动自发地做打扫工作。可见学生的德、体、智各方面都受到良好的教导。因此，这也提醒了我要更注重学生的品格发展。

除了课程，陶艺之旅也带给我全新的体验，对于陶艺也有了更深的认识。这趟台湾之旅和研习班真的带给我一个难忘的体验。我会把我所见所得所学的都用在生活上和教学上。



心得十六

参加这次的教师海外研习班，心情是万般的兴奋，但也有无奈。兴奋的是可一边进修，一边游玩；无奈的是要上课，又要分小组，心里难免觉得有些压力，毕竟自己好久没上学了，现在却要以学生的身份上课。

在抵达桃园机场的那一刻，原本以为天气会十分冷，所幸的是温度只是 20℃，因此并没有我预料中的冷。我们一行 40 位从马来西亚到来台湾的教师，互不认识，也让我感到忐忑不安。还好后来在偶然之下认识了 3 位来自其他州属的老师。我们就在一见如故的情况之下促成了“五剑客”。就这样，在 19 天的日子里，我们五人组共同游览台湾，一同上课，一起吃饭，已成了我们这 19 天里不可或缺的良好伴。

接下来，我们第一堂课是在演讲厅里进行并由洪仁进副教授主讲的台湾现今的教育发展的现况。作为打头阵，教授给我的印象是非常专业，因为他可以将那原本属于理论性和知识性的知识说得生动、清楚及明确。在此，我了解了台湾的教育制度是多么多元化，但回头看马来西亚的教育则是受到了限制，毕竟马来西亚是个多元种族的国家，必须尊重各种族的文化和习俗。台湾的教育制度可供参考，学生才能获益不浅。

同一天，傅木龙教授为我们讲解了《教师心理卫生》这节课。这节课主要是改变教师以往不正确的观点，再以正面的思想去看待每一件事，其结果就会不一样。傅教授令我佩服的一点是他能在上课以前将所有学员的名字背得滚瓜烂熟，让我们觉得他是个不简单的人。上了这节课，我开始对自己一直以来的悲观想法有了少许的改变，看待周遭的事物也不一样了。

所谓“好的开始，就是成功的一半”，接下来第二天的课让我学习了“感动”、“感谢”和“感恩”。魏丽敏讲师的年龄很大，但满脸笑容，亲切、活泼又可爱。她给我留下最深刻的印象是她如慈母般的关怀，尤其在进入各组活动时，讲师及学员们所表现的真诚之心溶化了我一直以来伪装出来的坚强，让我在此时此刻流下了感动的泪水。学员们及魏老师在拥抱我的那一刻，让我深深体会到人间处处充满了爱与温情，而往后的日子我会以一颗“爱”的心去看待周遭的事物。

接下来，谢兰莉老师的《唱跳教学》更棒！丰富的肢体语言和活泼的肢体动作真是帅呆了。我在想，现今的儿童都崇拜偶像。谢老师的帅气动作不造作，适可而止也不夸张，正是我欣赏的类型。谢老师教导了我们在课堂上一定要融入音乐及动作，制造突破性的活泼教学，这样上课的气氛才会变得生动、活泼及开心。另外，在这一堂课，我也学习了老师的角色要多样化，不可死气沉沉——因为一位好的老师就是最好的演员。

在活泼作文教学里，林明进老师的教学带给我的感觉是林老师的经验非常丰富，但如果能加上更多的示范，学生们会更加投入。在下半段的教学，我就精神奕奕起来，原本是到了有奖问答时间。为了赢取林老师的书刊，我打起了一百分的精神听课。结果，我赢得了一本写作技巧，我将她送给了我的最好朋友，因为我觉得她比我更想要那本书，能与人分享那份喜悦，我获得的是更大的快乐。

郭洪国雄讲师在课堂上分享他自己生活上的故事。故事当中都以宽容和爱心去感化他四周围的学生。我在想，如果我是老师的其中一个学生，我一定会感到很幸福，也只有这样的感觉，学生才会期待上课。在上课结束以前，老师播放了一则感人的故事。故事中的每个文字都用最生动和感人的心来写；每字每句都让人看了落泪。这使我不得不对郭洪讲师敬佩不已。很想买这本书，因为想念给学生听，教导他们要珍惜自己所拥有的，不要等到失去了，才来感伤。郭洪讲师在导读故事的同时，有很多学员热泪满盈，那是因为讲师功力高，带动了整个故事的情节。

接下来还有好多好多堂课，如：生命教育、儿童情绪管理、艺术治疗与艺术教育、性教育，如果应付课堂自闭儿童和探索体验当中，我最喜欢的是艺术治疗与艺术教育，因为我一直以来的梦想就是成为一名艺术老师。因为有理想，所以一定会喜欢。这堂课仅有4小时，我很期待，期待自己从更深的层面去感受到艺术的境界。在艺术的世界里，我会觉得自己变得平静、轻松、不须要言语、不须面对周遭繁重的事物。或许自己一直以来有些自闭，竟然在这里让我找到了自己。最后，我只觉得只要坦然过着快乐的日子，就对得起自己的良心了。

除此以外，我们也到文化国小、大安国小及陶艺中心去参访。在这里，我们亲身体验了这两间小学的学习环境及教学素质。当中，我看到了师生们用心经营起来的学习环境，那是多么温馨、可爱及快乐。我一定要将这种环境带回马来西亚，让我的学生们都感受到这种温馨及快乐，看到台湾的学生都开开心心来上学，我相信老师一定教得很快乐。也只有双方面的快乐，我们的教学生涯才会变得有意义。

在写这心得报告的时候，已是上课的最后第二天了。我每天都带着期待的心去上课。庆幸的是我每天都在匆忙的日子里获益不浅。晚上或周末，则是忙着游览台湾的各个名胜地，可以说从睁眼的第一秒钟到最后一秒钟都忙着走。虽然走得脚板都麻了，但还是拼命地走，深怕自己没时间走，所以要拼命争取时间。另外，与姐妹们一起吃早餐、午餐和晚餐，竟然是我这一生中感到最幸福的事。光阴荏苒，这19天的日子过得实在太快了，在仅剩下的几天里，要好好珍惜的是身旁的友情、学习的机会及一切的一切。

我希望自己还有机会再参加类似的研习班，因为此研习班实在是太棒了，可以说是我活到今天参加过的课程中最好的课程。我也感谢马来西亚教总让我们来参与此千载难逢的课程。若非马来西亚教总的用心策划及精心的安排，我们不可能有这么好的机会参加，实在是感激。为了表示感激，今后我一定会将我在此学习到的宝贵知识及一切美好的回忆带回我国，让更多的老师知道这难能可贵的学习机会。另外，我一定要学以致用，让我的学生也感受到真正的学习乐趣。当然，在为学生付出的同时，我也会让自己快乐起来，也让身旁的所有人变得

快乐、喜悦。

衷心祝福所有的学员、台湾的教授、所有协助这次研习的工作人员及教总的工作人员身体健康、幸福及快乐！



心得十七

2009年11月24日，终于乘上期待已久研习班的“飞机”，来到了这美丽及充满温情的宝岛。

虽说19天的日子，但眨眼间就过去了！一天天的课程总是如此丰富且让我享受其中！

此时此刻让我印象最深刻的，莫过于魏丽敏教授的团体辅导与班级经营实务课了。魏教授不但幽默，而且活泼并且感情丰富。她把丰富的内容，以深入浅出的方式来表达，让人敬佩并愿向她学习。因此，我决定回国后，尽可能把所学的生活化，应用于课堂，让学生受惠。

当然，其他的每一堂课却让我再次地反省自己在过去的教学中是否已尽全力让孩子受惠！更重要的是我是否有以生命教育作为我的教育目标？我告诉自己从今开始必须更加细心注意孩子神、心、灵的需要，而加以帮助。唯有心灵被满足后，其学习能力也会随之改善！

除此，课堂的设计与管理也得有所进步。为了孩子的学习，身为老师的我也得不断地充实自己，并让自己的方法与方式日新月异。活泼、生动加上以身作则的教学，相信能与孩子建立更密切的关系，从而去了解孩子谈话中所传达的讯息。

当孩子的真正面“问题”时，身为老师应当诚心，专注去聆听孩子所愿发出的心声，而非藉由“忙”而把孩子置于一旁。我们必须切记，只要错过一次的机会，也许就从此失去与孩子相交的机会，也有可能因此而无法帮助孩子，成了我们一生的遗憾。因为“问题”本身就不是问题，如何解决问题才是最大的问题。因此，让我们同心协力成为一个以生命教学的老师吧！

除了课程外，这次的时间安排也很轻松。上了一整天的课，学员们可利用晚间的的时间到著名的夜市逛逛，大开眼界，相信琳琅满目的服饰……更是学员们的最爱，各种看了令人垂涎三尺的食物也是大家非常想尝试的！

周末的空档更是让学员们可乘这次来台的机会，好好地游逛台北！在挤得满满的时间表里，学员们更懂得善用时间，珍惜每分每秒，冲到各个著名的地方走一趟，如此，才能算真正来过这美丽的台湾吧！

在此也特别谢谢承办当局为我们安排了非常有爱心，又贴心地协助者与小助教。这的确为我们带来了很多的便利，也解决了很多各大小事务。有时，因一些事务而无法吃午餐时，为我们准备的便当更是特别丰富。

结业礼的节目呈现虽然简单，但却看出所有学员的团结力，把原来不觉得这么可爱的马来西亚，以特别的方式介绍出来，这也许是所谓的 home sick 吧！毕竟大家也离开那最熟悉、最

温暖的家乡十多天了！大家这时，才发现大马之优，原来自己的家园是如此的美好，令人怀念！

两天的台东之旅，也是大家期待的！让大家有机会冲出台北，踏足台湾其他地方。也让我们回到学生的时代，向往两天一夜之旅，这让我们有机会更深一层地了解台湾当地的风土人情。

总而言之，这次的海外研习班的确让我重新充电。有机会充实自己，更是读万卷书不如行万里路的轻松走一回。让我干渴的心，重新被滋润，好以全新的我再次迈向 2010 年！以一颗感恩的心，衷心地祝福所有的教育奉献者！加油！明天会更好！

心得十八

我感到非常高兴因为有机会参与这一次的研习班。我也感到非常幸运及十分感谢教总举办类似的活动以让老师们参与。在这研习班里，我学了非常多，不管是在教学方面或是生活的那一部分，我都学会放下及看开。

从这次的研习中，我能大略了解台湾的教育方式。台湾的教育有着九年一贯的改革方式。他们的教科书由不同的出版社出版。不同的学校用的教科书可能会不同，其价钱也不便宜。这是台湾家长面对的问题之一。忽然我觉得我们的学生很幸运，因为课本都是借的。台湾的的大学有很多所，因此培育出了很多大学生。现时的台湾面临少子化，很多学校学生的人数逐渐减少。台湾也有教师会，是讨论教师们的利益和权益的组织。近几年台湾增加了不少外籍配偶，因而丰富了台湾的教育。从这几点我们也以了解台湾的教育与我国的有少许差异。

经过这次的参与，我感到很轻松。在这之前，我会是一个爱自责、爱钻牛角尖及大敏感的人。我爱胡思乱想，所以有时会觉得世界很灰。不过，当我想到家人，一切都变得很美。但现在，我放下了那些愚蠢的想法，不再执着，不再太在乎别人对我的想法与看法，就像傅木龙教授所说人本无求。人本来应是快乐的，就因为我们太执着、不知足又太固执所以都不快乐。因此我应该要放下，学习放下。我不会让自己活得那么辛苦，我会活得快乐又充实。我会试着改变心态，以净化自己的心灵。我不会再活在那么压力的生活里。我会活得自在，活得幸福。

人往往爱抱怨，那是一个很浪费时间及精神的事。教授说利用那抱怨的时间来做更多更有意义的事。对哦！我也该这样。我应先认同自己，别人才会认同我。上了这节课，我觉得我较有自信不再自卑。别人都说有自信的人最有说服力，最美丽。之前，我的自信只在学生及家人面前才有。在朋友及同事面前我都较谦卑，因此他们觉得我很懦弱，没主见又有点安静。我很羡慕那些很有主见及自信的朋友。我会努力向他们学习，我会以诚恳的心去交朋友及做每一件事。诚恳又有自信，那我不就变美女了！哈！哈！自我陶醉，自我勉励一下。哈！

把自己管理好后，该是课室及教学方面的管理了。上了魏丽敏老师课，我了解了活泼教学的好处。经过实务的练习，让我了解公式化的讲解无法让学生们真正掌握课程和事物。老师在课堂上扮演着举足轻重的角色。老师们应铁肩担教育，笑脸面对学生。教学着重在准备率、练习率和效果率。成功的教学活动将造就学生的成就。这节课实在太感动了。老师所付出的努力真的感动了我们每一个。魏老师，我爱您！

由于，我一开始教书就担任国语老师，从未执教华文。在作文教学这节课里，我学会了如何引起学生的兴趣、引导学生先去仔细思考及观察周遭的事物。只有观察才可以引起并培养学生们的写作兴趣。写作该以一个句子开始教，我很同意。不是每个学生都能开口成章，应以分段的写作方式开始。以往，我都会先给例子或范文再让学生写。但写出来的作文往往都跟我的差不多，所以在评分方面就有点奇怪。回国后，我会以引导方式让学生写出自己的风格、自己的想法及自己的感觉，这才是作文，自己的文章。我会引导学生立意、构思、选材及布局，以让他们能写出精彩又真实的作文。

最吸引我的是《生命教育》及《焦点解决咨商与技巧演练》。每处都有问题学生，但不是每一个都被辅导成功。从这几堂课，我学习了一些在辅导中该用的提问方式。在辅导学生时，我们该以平静、不急燥并以同理心来进行。辅导可用不同的方式进行。我学会了如何去与学生沟通，在与他们交谈时说话的语气及字眼要注意。老师们应先去了解学生再去辅导。别老是要学生跟随我们的方式，那是不对也是老掉牙的方式。生命教育真的很重要。但在我国却没真正地去推广与实行。这对我国的教育有些影响。若我国推行生命教育(全面的)，我觉得，我们的社会将会变得更温馨、更充满爱。只有充满爱的国家就会持续进步。

台湾的小学很吸引我。我们所参访的那两所学校是大安国小和文化国小。这两所小学各有各的特色。文化国小以成绩及英语课为“卖点”。校地不大但学生们蛮乖。它也是台湾第一所聘用外籍老师教英语的公立国小。其教职员各有专长，是台湾名校之一。大安国小则是校地较大的学校。我觉得这所学校的学生比较开心因为较多活动空间，学生没那么压力。我发现台湾的小学都很会利用空间。校方在各个角落放置了各种资料，让学生走到哪儿学到哪儿。台湾的学校设备非常完善，学生也很有纪律。我看到他们清洗厕所、打扫走廊及校园，他们都很乐意。一点都不像我们的大少爷、大小姐。学生应该这样爱护校园，而不是弄脏校园。台湾的小学让我留下非常好的印象。

在上性教育课时，高博士让我们敞开我们的心，让我们了解如何讲解有关两性关系的问题。现今的学生对性的认识及想法是我们无法想像的。有时候学生问我有关发育、身体的变化及对某某同学有好感的问题时，我都会回答，但会先愣一下。哈！现在，不会愣了。我会以人性及较正确的方式回答，以减少学生对性爱的误解及好奇心的程度。当学生了解性爱的定义及两性之间的关系，社会问题也会减少。

这次的研习班让我受益不浅。我觉得台湾的教育制度非常好。台湾人非常友善、有礼貌又有纪律。他们不会乱丢垃圾，温文尔雅，让我觉得很舒服，我很喜欢。他们也很温柔，不像马来西亚人，自私又自大。哈！一部分啦！雪嘉对我们照顾有加哦！好喜欢她。她让我们觉得安心，因为她为我们准备好多，照顾很周到，好感谢她。还有我们的助教及侨委会。我很荣幸能够参加，也非常满意这次的行程。很高兴认识了一群好老师、好朋友。虽然有点小小的磨擦发生，但也不会影响我们好学不倦的心。大家一起加油吧！为我们的下一代，我们的国家努力。让我们的小孩成“人”→“仁”。希望我们的教育也能像台湾的全人教育一样成功。



心得十九

1) 教学环境、设备与生活

台师大所提供的住宿非常好，舒适。食堂的食物则多样化，但有一些食堂员工服务态度欠佳。台师大也提供了电脑室供我们使用。除此，素菁和瑾瑜的办事能力非常好，协助教授及解决了我们许多难题。台师大也预备了书包、笔、讲义、文件夹、餐券、名卡，服务非常完善。

2) 课程安排

课程安排的非常好。课程内容也非常合适及助于我们往后的教学。《教师生理卫生》这节课有助于教师建立及拥有乐观的想法，而且培养教师用心地去了解每一位学生。此外，这节课也让我受益良多，它让我重新看待每一件事，积极取代消极的想法。

《团体辅导与班级经营实务》的内容非常适合我们。教授提供了许多班级经营的技巧，如：以口号人学生从吵闹中回归安静的状态，拍掌的方式来鼓励和赞美表现好的孩子。讲师脸带笑容，让教师们了解我们本身也需要面带笑容的进入课室，让学生能够在舒适的环境中上课。对于辅导方面，教师应该不分贫富优劣的学生，应公平对待，让每个学生都能获得同样的照顾。当学生有焦虑、烦恼的情绪出现，教师可让学生坦诚开放自我表露内心，让他驱除情绪。

《唱跳教学》多姿多彩的内容，不但在教学中添上乐趣也可以启发学生的想象力。讲师活泼及开朗的形象，让我容易投入教学。从中让我学习到，教师应平易近人，学生就会有兴趣听课。唱跳这节课启发老师们热爱音乐，同时也对音乐的教学有新的教法并可以结合动作、手语及舞蹈。郭洪讲师虽体格较大但教学方式让我印象非常深刻。他教导我们各式短期磋商问句。他富有实际经验，又有耐心和表情丰富。至于《全球华文网络运用实务》这节课，时间过短，不过这个软件非常好，内容丰富，非常适合于我国的教学而且能够让教师的教学多元化。

经过《探索体验》这节课，让我体验了团队合作精神的重要性。此外，我们也学了如何解决问题，若面对某些事情都能想办法解决。《如何应对课堂上的自闭儿与过动儿》的内容非常广泛，讲师的讲解非常仔细，让我们清楚了解自闭儿与过动儿的特征及如何安定他们，如何协助他们学习。这节课有助于老师面对这类型孩子的时候，给予合适的辅导和环境安排，如：安排靠近老师的座位、给予视觉式的指示板、尽量减少不必要的干扰与刺激等等。

参访

初次出外到文化国小参访，校长及老师们都友善地接待。该校的设备完善，校内的每一阶梯子都被善用来粘贴词语以供学生无时无刻地学习。此外，该校也预备了三个班级让我们观看教师的教学。学生都非常专心，教师的讲解都很仔细。参观图书馆时我发现该校正在培养孩子良好的阅读习惯，甚至鼓励学生自制书集，作品非常精致。

接着，另一个星期我们到了大安国小参访。它令我大开眼界。该校规模及空地非常宽大并且都善用每一个空间。该校的读书风气良好，学生能够自行学习专心听课，而且学生都乐在其中及喜欢上学。教师的教学生动，都利用实物让学生观看。校长、科任、老师们都非常友善，一路陪我们一同观看校园环境。该校拥有非常完善的网络，内容丰富，也可应用在教学里。参访后，该校也预备了茶点，供我们食用，并在那段时间自由地交流。

数天后，我们到了莺歌陶博馆及陶艺DIY参访。博馆内的陶器非常精致，制作过程的说明非常仔细。当我们到了陶艺场，我们可以学习亲手制作陶器，感觉非常有趣。经过这个过程，渐渐地让我爱上学习制作陶艺品。



心得二十

当我开始出发前往台北时，我感到很开心也很兴奋。老实说，一开始的兴奋是在于购物，但慢慢地，让我兴奋的事情已不知不觉地转移了。当第一眼看见大家时，都发现所有的人都戴着沉重的表情，我愉悦的心情也慢慢地有所保留。

当我踏进了师大时，我的心情被一道暖暖的暖流给包围着。那道暖流就是联办单位为我们准备的住所及为我们设想周到——舒适又方便的上课地点，让我有一种说不出的感动。工作人员询问了我们对食物的意见以便尽量配合我们的口味。学生餐厅大叔的关心又再度温暖了我的心，这种感觉及心情真的是太棒了。

我们在上第一堂课时，我个人觉得有点沉闷，那是因为第一堂课述说的是台湾的教育与历史。我觉得自己也应该检讨，因为对台湾教育一无所知，所以对台湾的历史感到很沉闷。那时候，我还认为教授们指导的方针与马来西亚一样，沉闷无趣。

但是在我上第二堂课的开始，我就完全改观了。第二堂课是由傅木龙老师来授课的。他是一位很了不起的老师。我对他印象深刻的是傅老师竟然懂得我们在座每一位的姓名及来自的学校。傅老师教会了我最重要的一点，那就是懂得学生的名字与出处，这会让同学开心。傅老师以幽默的方式把有智慧的故事述说出来让课堂充满了笑声，也让我听得津津有味。老师说了很多动人的故事，也让我流下了感动的眼泪，更让我哭笑不得。从老师的身上我又得到了一个启示，那就是有趣及让人感动的授课方式可以让学生受益不浅及容易劳记在心中。

当我在上魏丽敏老师的课时，我惊喜万分。老师给我的感觉是满脸笑容，亲切以及慈祥。看到了老师的笑脸，让我的心情也快乐起来。从魏老师的身上，我又学了一门很重要的学问——亲切的笑容让学生心情好，也让学生更喜欢上课。在魏老师的这节课，让我们把心里的自己完全得、无保留得呈献出来。此时此刻的我，才知道我们都是有趣的一班，也让严肃的老师表露出最可爱及让大家惊喜的一面，让所有的人都发出了连连的笑声。我最难以忘怀的一幕，就是魏老师让我们各自的组别举办一项活动。其中的一组是让我们说出心里最遗憾的一件事，这一幕勾起了我的往事也让我泣不成声。在我的组别里，我们却笑声连连，那是因为大家都抛开了沉重的自我，把真正的自己带了出来。在魏老师的课里，我们都像解放了自我，把所有的潜能表露无遗。

接下来的这一天，我们上的课是唱跳教学。这节课让我学会了看五线谱的音符。在本来陌生的乐谱中找到了熟悉的音律，也让我懂得一些唱跳的技巧。在中午的时候，我们去参观了文化国小。文化国小给我的第一个感觉是，在这里求学的学生一定会很幸福。当这间小学进入我的眼帘时，我马上觉得这所小学虽小但所有的设施都很齐全。学生们都很有礼貌而且还会自动自发地扫地及做值日生。台湾的教育让人刮目相看，大马应该参考及融入我们的教育里。

林明进老师最让我佩服的就是出口成章。他所说的每一句话不但容易明白而且都是由有素质的句子串出来的。林老师自身的故事提醒了我，一句有素质的句子可以简单又优美。这让我在教学上明白了很重要的一件事，“别再让学生强迫自己写出一句又长又复杂又没有素质的句子；但是却要学生写出一句又简单又有素质的句子”。此时此刻，已让我惊喜又兴奋，而且更期盼每一天的课会让我有不同的惊喜与感动。

我的这一份期盼与期望在上郭洪老师的课时更加稳扎在我心中。郭洪老师让我觉得他很可爱。他的故事更让我流了很多的泪水。这一些都是感动的泪水。郭洪老师是位伟大的老师，为了

学生而付出了自己的精神与精力。虽然老师是以笑容满脸的方式来述说自己的故事，但在那笑容里边的感动却让我不禁流下了眼泪。

我本来以为郭洪老师是让我流下了最多泪水的一位老师，可是我错了，让我流下这辈子最多眼泪的是在上“生命教育”这节课。

李佩怡老师播放的影片，让我深受感动，让我哭成了泪人儿。当李老师让我分享这一份感动时，我却泣不成声。那是因为这影片挖出了深藏在我心里多年的“伤痛”与“愧疚”，也想起了我过世多年也让我第一次接触死亡的外公。我也要谢谢李老师让我把这份“痛”分享出来，也把这份“痛”化成了追忆而不是遗憾。

虽然在《行为改变技术在教育上的应用》我并没有学到理论上的知识，但我却学到了一个道理。那就是“尊重别人也尊重自己，别让自己不开心的情绪解放出来，但也是要以平常心来对待所有的人”。我从老师的身上看到了我做不到的事但也应该是我学习的理论之外的知识。在艺术治疗与艺术教育的课堂上，陈老师让我明白学生在图画中可以反映出自己的内心世界。这也让我知道可以从这方面着手明白学生的内心世界。最让我敬佩及崇拜的老师就是连育仁老师，因为他带给老师们很多资讯。从他给予的资讯，尤其是在教材上，让当老师的我们更容易搜寻。这是一堂让我学得不够的一堂课，有机会我还想向连老师学习，因为我觉得受益不浅。

最后一次参访的是大安国小，它让我留下深刻的印象。这间小学的校长的热诚（对于特殊儿童的热诚）让我感动。他付出了很多心血来辅助学校里的特殊儿童。除此学校里的环境真的是太棒了。这是一间设备完善及环境舒适的学校，也是培育才艺的一间学校。我如果是一位小孩，我也会想到这么一间小学求学，因为真的是太棒了。

让我最开心的活动除了买东西，就是去参观莺歌陶艺馆及自制陶艺杯。从中我找到了画画的乐趣，也明白要做一件陶瓷是一件不简单的事。我也从这儿得到了启示，看起来容易的一件事，其实并不是表面上那么地容易，这是需要磨练才能做到的。我们在制造的过程中（陶瓷），虽然闹出了很多笑话却也很开心。

说起了“欢笑”也让我想起了蔡老师的“探索体验”。这节课充满了活力及动力，也有“欢笑”。所有的人（老师也化身变成了小孩，开心地玩闹着，也从中获得了知识。错误的观念让老师在游戏中改掉了，也让我们顿然明白这种教学可以让学生在玩乐中学习。

总结来说，我并不后悔来此次的研习班，反而很感恩上天给我这个机会来大开眼界。我在这儿学会了以对的观念来教学，与大家一起开怀大笑，也一起抱着感动流泪。我很开心可以认识了这一群来自不同州属而且有趣的老师们，也从各位的身上学会了很多知识，让我的知识增加了，也让我的思想改进及成为一个有智慧的学者。我想：如果有机会，我还会再来这一类型的研习班，真是获益不浅，让我受用一身（生）。



心得二十一

来台湾研习之前，心情是非常复杂的……因为放假前的一个星期，学校要处理的事务实在是

太多了，几乎有点喘不过气来。所幸，在朋友的鼓励及协助下，我终于完成手头上的工作，放下工作的心情，开开心心地来到了台湾参加这次的研习班。

临上飞机的前一天，我还在忙搬家，回到老家已是午夜时分了。我再一次地检查行礼箱，深怕遗漏了什么的，那可麻烦了！因此，当晚我只睡了一个小时就起身启程到飞机场，精神不是很好。

在飞机场里，我认识了另三位学员。我们一拍即合，有说有笑，真是太棒了！所以，在台湾的这 19 天里，我们一行五人（包括我的堂姐，也是学员之一），从此形影不离。无论去哪里，我们都会结伴同行。

上飞机的那一刻，心情是莫名的愉快，毕竟第一次乘坐飞机。我的座位就在窗口旁，所以当飞机起飞和降落时，我都能第一时间观看到那美丽的风景。台湾的夜景实在是太漂亮了！踏出机场，立刻可以感受到那吹来带有点冷的风，由于不是很冷，还可以接受，感觉很舒服。

到了师大进修推广学院，我们先到讲堂聆听素菁讲解一些有关住宿的规则，我们每人还被分配一个书包、水壶、笔记本、讲义和笔。真是谢谢主办当局细心的安排，热心的招待。这 19 天里，我们将会有助教陪同，若有什么问题，也可向助教反应。辛苦你了，瑾瑜（我们的助教）

11 月 25 日（星期三），开始了我们这 19 天里的第一堂课。由洪仁进讲师主讲的《台湾教育发展现况与趋势发展》。洪讲师很清楚地讲述此内容，让学员们更了解台湾教育发展的方向。接下来，是由博木龙老师主讲的《教师心理卫生》。这一堂课是这么多堂课以来，最惊心动魄的一次。不是因为讲师很凶，而是他那惊人又超强的记忆，让我不能不打起十二分精神上课。傅老师能把我们 40 人的名字记起来，并一一把老师叫起来回答问题，真是有惊无险！

第二天，我见到了慈祥、满脸笑容、心地善良的魏丽敏老师。她好可爱哟！上了一整天的课，我仍觉得精神奕奕。魏老师就像我们的开心果，课堂里总是充满欢乐的笑声，当中也有泪水。我们也透过分组讨论、表演进而去了解对方、了解如何在不同的情况进行辅导与该用的方法。魏老师也有教我们玩口号、游戏，还有《朋友》的手语，当场有不少的老师在流泪了，场面非常感人。

第三天，也是最开心的一堂课。在谢兰莉老师的带动下，我们乐在其中。首先，她先让我们来个热身运动，哇！这样一跳，我们都流了一身汗，真是舒服。简单的一首《三轮车》，也能通过不同演绎手法，诠释出来。这也启发了我——唱跳教学需融合许多元素，才能使整支队伍跳起舞来更整齐。当中必须要有互动，动作亦要生动有趣。

幽默风趣的郭洪国雄老师，在那漫长的 6 个小时里，感觉却是一下就过去了。他那生动有趣的解说再加上多个实例，让学员们更加能明白“焦点解决谘商与技巧演练”的概念。尤其是那感人的绘本《一个怀念与感恩的日子》。讲述师生们如何用另一个观点去怀念一个往生的老师。我们一般都会因亲人离我们而去，伤心难过，或是和亲友抱头痛哭。为什么我们不尝试用另一个角度去想她的好、记住那美好的时光、感恩一路走来为我们带来的欢乐、祝福她在另一个天国里快乐呢？虽难掩心里的悲伤，但我们也得坚强、乐观，这样才会开心！

最令我崇拜的是连育仁老师主讲的《全球华文网络运用实务》，我觉得连老师非常棒！在这个全球华文网络里，我们可以轻而易举地找到我们要的资料或资讯。我要把这难能可贵的知识，

这么棒的资讯带回马来西亚与我的同事、朋友一起分享。那么我们在教学活动编排上就添了一份色彩。只可惜此堂课就只有那短短的两个小时，我觉得时间太少了，不然我们肯定能学更多的知识。不过，非常感谢连老师细心的讲解与指导。希望有机会，再向他好好的学习。

幸福可爱的吴丽娟老师讲解如何管理儿童情绪。这也是教员们常面对的问题。有时候在课堂上，我们面对学生闹情绪。这也恰好让我们学习如何有效地去管理儿童情绪，也让我知道：问题不是问题，如何去处理问题才是问题。能解决的事，不用担心，不能解决的，担心也没用。所以我们要正视问题，才能解决。

接下来，就是上艺术治疗与艺术教育课。之前，我曾看过一部连续片，其中一个片段是讲述一个小女生整天躲在房里不停的作画，身为父母的感到非常担心，于是便求助于谘商师。谘商师将那女孩的画拼成一幅图，发现有一只企鹅独自站在一个广阔的地面上，没有朋友，才发现这个孩子的内心世界是孤独的。当谘商师解说正确后，那小孩牵着她的手，露出了笑容，并说：“只有你了解我的心情与想法。”从中，我们得知从画里可以了解孩子的心理及想法，及时辅导并给予正确的思想观念。

最感兴趣的课就是性教育课题。每每谈到这个课题，总是羞红着脸，不知如何是好。但经过高松景老师的讲解之后，我们知道性教育就是爱的教育，教导健康的两性亲密关系。当中，高老师也给了我们很多有关如何向孩子们灌输正确的性教育观念。如何面对孩子们好奇的提问，作出适当的解释。

期间，我们也到过两间国小去参访。分别是北投的文化小学和台北市大安区大安国小。两间学校的学习环境都很不错。尤其是大安国小，其校设备相当齐全。最令我羡慕的是学校有泳池，而且还有专师指导。文化小学校园范围虽小，但却有 57 个组织，师生将近 2000 人，也是全台北唯一获准海外籍老师的学校。一切的费用都由家长会处理。在交流中，无论是校长或是教务主任，都给予很详细的解说，解除了学员们心中的疑问，真是非常感激校方给予的合作，使整个交流过程当中，顺利多了。

我们也有机会来到了莺歌陶博馆。我们先聆听讲解及参观博馆后，才随着邱老师去到了她的工作坊。这是我第一次接触陶艺。邱老师要我们在她准备的陶瓷杯上画上自己喜爱的字或图案。过后再帮杯子加工。由于不善于绘图，所以就在杯子上画了基本的形状◇○☼♡……朋友佩丝也在杯子上加了几笔，顿时，我觉得这个杯子画得还不错，蛮美的嘛！好期待看成果哦！

说实在的，我非常感谢教总给我机会参与这次的研习班。不但让我获益不浅，更可贵的是彼此间已建立了深厚的友情。非常感恩。来到了最后的三天，心情难免有点复杂，又有喜悦。喜的是，我结识了很多来自各地的老师，又可到台东游山玩水；忧的是，台东之旅回来后，就是要向各位道别的时候了。这 19 天里，我们就像快乐的大家庭一起生活、活动、游玩……真的很不舍！珍重再见了我的朋友，祝福大家平安喜乐！健健康康！☺



心得二十三

不知不觉，来台湾的日子已经接近尾声了。这 19 天的安排包括住宿、交通、生活方面，更重

要的是课程的安排都非常棒。台湾这宝岛让我体验了台湾人民的亲切及了解当地的风土人情。主办当局与我们安排的课程让我如获至宝。我一知半解地来到台湾，却带着一箩箩的知识回国。回国后，我要加以应用，让我国的孩子也可以快乐的学习。

主办当局为我们安排了由洪仁进副教授所主讲的台湾教育发展现状与趋势发展让我这井底之蛙更了解当地的教育制度。我个人觉得台湾教育比我国的教育进步好多。最起码，台湾的教育制度较为自由。

傅木龙教授所主讲的《教师心理卫生》让我们反省自己的过错。他举出了无数的例子让我们作为参考。这些例子就好比一面镜子，找出我们的缺点，再加以修补。上完傅教授的课让我觉得自己平时确实对班上某些学生有些偏心，尤其是那些捣蛋，成绩差又不肯学习的学生。对这些学生，我的确少了点耐心与恒心。这节课让我如梦初醒。我告诉自己再也不可以有偏袒之心。平凡的孩子也有出人头地的一天。我应该多去观察他们的优点而不是放大他们的缺点。

魏丽敏教授所主讲的《团体辅导与班级经营实务》让我学会了许多生动有趣的手法。魏教授的教学法非常有创意且实用。我觉得如果孩子们看到这种方法，他们也会非常喜欢上课。这方法让我知道如何在班上应用。这节课也让我们感触良多。大家都放下尊严，轻轻松松地去表演。原来老师们放下身段后是可以这么可爱及多才多艺。魏老师好棒！

谢兰莉老师的唱跳教学让我们这些对音乐一知半解的老师们重新接触音乐。原来教音乐是可以这么轻松及容易。谢老师也教会了我们许多可以用来进行唱跳教学活动的方法。谢老师好棒！

活泼作文教学本来是我很期待的其中一堂课，因为对我来说要用有效且正确的方法来教作文是一件不容易的事。但是上了林老师的课后，我所得到的并不多。林老师的课理论性多过实务性，让我们无从下手。林老师所提出的方法在我国华小的教育比较不实用。学校规定老师每个星期至少要学生们写一篇作文，林老师的做法却需要至少一个月的时间。

连育仁老师所主讲的《全球华文网络运用实务》对我来说非常棒。可惜的是这节课太匆忙了，应该安排更多的时间，这节课让我们在教学方面有更大的帮助。如果好好应用网络教学将达到成功教学的目的。网络教学将会更吸引孩子们的关注力，不会像平时般的教学沉闷无比。

郭洪老师所主讲的《焦点解决谘商与技巧演练》非常有趣，也让我认识了绘本。老师和我们分享种种的个案让我们更加知道发生问题的该怎么正面去处理。老师毫不自私的与我们分享他的绘本，真叫人感动。希望来届也有郭洪老师的课。

李佩怡副教授所主讲的生命教育让我们知道怎么教比教什么重要。我们的教育不应该只注重量而不注重质。这节课也让我学会可以从各个角度去和同学们讨论死亡这个课题。

吴丽娟教授所主讲的儿童情绪管理并非我想像中的棒。在上课前，我从朋友口中得知吴教授是一个非常棒的主讲者，但是上了一整天的课，我却捉不到是教授所要传达的重点。这是可能班上某位学生一直要录影及有些同学在班上睡觉引起老师的不满。还未上课前，老师已经暗示甚至明示我们应该尊重她个人，但同学还是坚持。这节课因为某位同学的自私使到我们损失许多宝贵的知识。

《艺术治疗与治疗教育》这节课让我们有一个概念，即如何从孩子们的讲话技巧，美劳方面

去了解孩子的问题。陈校长按部就班地引导我们以作画去了解自己的心灵，非常有趣。回到岗位后，我也想尝试，让学生们乐在其中。

探索体验让死板的教育制度有了创新。这节课非常有趣，让我们充分地发挥自己的想象力及创造力。从中让我们得知不应该把孩子们的知识框起来。想法没有所谓的对与错，这是个人的观念不同。

《如何应对课堂上的自闭儿与过动儿》课让我对这些特殊儿童有更深一层的了解。上了这节课，我才知道我们和这些特殊儿童有类似的特征，只不过我们并不像他们一直重复。在我心中，我一直把这些特殊儿童当成普通小孩般对待及管教。这时，我才知道他们原来也有自己的想法，我应该站在他们的立场与他们设想。

性教育一直是很期待的一堂课，因为我不懂该从如何下手与孩子们谈论这话题。每次，当孩子们问到我时，我也不知该如何大方且明了地告诉孩子。

这一趟的台湾研习的确让我变得更加充实。我相信身为老师的我们应该不断的提升自己，让自己的教学法更加多元化。这样，我们的孩子才不会一直存在死沉沉的教育制度，让他们对学习更有兴趣。此趟研习，我觉得有几位老师非常棒，如傅木龙教授、魏丽敏教授、谢兰莉教授、郭洪老师、蔡居泽老师。希望来届的研习班教总可以再安排他们为老师授课，让大家获益。

此趟的研习，课程安排得非常好。侨委会还为我们安排了两天一夜的台东之旅，非常感恩。周末无需上课，可以让学员们到处去体验台湾的风土人情，也让学员们的感情更加融洽。即将分离，虽然心中有千万个不舍，但我相信天下无不散之筵席。未来日子，我们还是会相见。回国后，大家都有一个共同的目标，那就是把自己在这趟研习班中所学到的智慧应用在教学上，让我们的教育更加明朗化。

心得二十三

带着满满的期待与盼望，从在机场集合到乘搭上飞机，心里是多么的兴奋与喜乐。回想起自己放下一切烦琐的事务，为自己找了好多个来台参加辅导研习班的理由，看起来容易但其实不然。过关斩将，原来幸运之神一直都追随在我身旁，让我有此机会参加这次的研习班。我告诉自己，要全心全意地去参与每一个课程。

桃园机场，我来了！熟悉的脸孔、亲切的问候，台湾人给我的印象。踏入国立台湾师范大学进修推广学院的那一刻，脚步是那么的轻快、呼吸是那么的用力，仿佛回到十八岁，全身充满着精力和活力。心里只有一个念头，要打起精神，全力以赴。

首堂课由台师大教育学系洪仁进副教授为我们带来《台湾教育发展现况与趋势发展》。教授准备的讲义完整、全面性。他也能具体的举例说明有关课题，只是遗憾的是身为教师往往处在被动的地位，很多教育发展及改革都没有老师的参与，只能跟着指示执行任务。

傅木龙老师，印象非常深刻。从开始授课，就把大家的名字和学校背得滚瓜烂熟。不停地交

流，让每个学员都必须打起十二分精神听课。《教师心理卫生》对我来说是个蛮陌生的课题。这个课程是每位老师都必须注意及了解的，毕竟现在当老师不易啊！面对着工作的压力，如果不懂得纾解压力，那将会对自己及孩子造成多大的影响与伤害。老师说：“感受压力、承受压力，就是一种动力。”这句话给了我很大的鼓舞。在情绪管理方面，老师也提醒大家不要让情绪控制自己，应勇于面对挑战，让一切的难题迎刃而解。上完这堂课后，就好像给自己打了一支强心针，压力——其实也没什么大不了的。

魏丽敏老师的亲切笑容，让我感到窝心。她让我体会到原来老师的笑容是那么的重要，它能带给学生希望及努力向上的力量。在班级经营中，老师必须注意的事项真是太多了，当中必须具备幽默感、与学生相处融洽、讲课清晰易懂、教学活动富有变化、专业知识丰富、善解人意……原来老师都必须都是超人、无所不能。我自认尚有许多需要学习的部分，当然也希望自己能成为孩子心目中的超人。

我喜欢唱和跳，所以对唱跳教学这节课充满着期待。谢兰莉老师全身都充满着动感、活力，让上她的课的老师也比平常多了一些活动。唱歌及跳舞其实难不倒我，只是在面对唱跳教学时，自己还是有很多不足的地方需要改进。一首儿歌，竟然可以设计出很多富有创意的活动，真是不简单。唯一觉得遗憾的是时间上太仓促了，老师在授课时不能很完整地把一些理论及实践活动传授给老师，真的有点可惜。

活泼作文教学这节课让我获益不浅。一直这么认为自己很会教作文，上完这堂课后，发现自己犯了一个大错误——当场出题，当场写。这样的教学法只是评鉴学生的作文能力，不是培养学生写作的能力。在进行作文教学时，要给学生时间去思考，培养孩子的观察力和思考力。老师特别强必须依据孩子的能力来给孩子写作文，例如写一个句子，一段，两段……，他非常注重片段写作。教孩子写作文需要时间和耐心，不可操之过急，必须深入浅出。记得，因材施教，对症下药。

郭洪国雄老师，和蔼可亲，平易近人，由他来主讲《焦点解决谘商与技巧演练》再也没有第二人选了。老师为我们准备的讲义非常完整，有条有理，深入浅出。从他的个案，让我们更能了解这方面的技巧。通过活动，老师也让我们扮演角色，从中学习焦点解决谘商的技巧。虽然大家都还不能完全掌握有关技巧，但都很努力地把它做好。这个课题可以这么受欢迎因为它的概念简单易懂、易学、易用，所以老师们务必去认真学习，以便日后在面对辅导工作时，能驾轻就熟地面对问题。

生命教育这节课让我有很多感动。李佩怡老师跟我们分享了一个短片让我有所领悟，那就是对生命的重视。在谈及生命教育的当儿，必须正视死亡。尝试与孩子谈论死亡的发生及如何面对死亡。通过观赏影片，参观安宁病房，让孩子体验生命的价值和意义。这样孩子才能将生命的爱融入在自己的生活、工作及整个人生中。我想，要发掘人性的真、善、美，生命教育扮演了很大的角色。因此，老师在教育孩子的过程中，应把生命教育融入教学中，让孩子因此感受到生命的可贵。

儿童情绪管理真是一门大学问啊！吴丽娟老师学识渊博，经验丰富。老师的讲义非常完整、实用。当她谈及全人发展——由 Human “doing”到 Human “being”，我有些感触，似乎一定得做些什么、完成什么、成就业绩、达到什么标准，我们才有价值，才会被肯定。这样的执着往往会让自己在不知不觉中陷入情绪低落的时候，因此我们必须重视全人的发展，学习走出业绩、成就、“doing”的框框，帮助自己与他人做“全人发展”。当我们在处理儿童的情绪时，必须学会尊重、接纳彼此的不同。老师一再强调其实人不要的并不多，只是希望被看到。回

想起自己常常因为学生的成绩表现及忙着处理校务，而忽略了学生最基本的需要——关心。对于这些过失，有点惭愧。现在我了解到教育孩子，必须以爱为出发点。

蔡居泽老师主讲探索体验这个课题。老师利用具体的物品、设计游戏让我们参与及体验。老师通过情境教学，制造情境，让学生从中学会知识和技能。现今的教育是属于强迫性的教育，过度重视抽象知识的意义而忽略它的实用价值，因此情境教学法非常重要。老师必须设计属实性的教学活动，让学生从活动中探索体验来求取知识，方能在日后学以致用。

主办单位安排老师们去参访台北市北投区文化国小与台北市大安区大安国小，真是难得的经验。北投区文化国小校地不大，麻雀虽小，但五脏俱全。校方在环境规划很有心得，能充分利用空间来惠及学生。其中最让我印象深刻的是校方提供了一个场地让学生能发挥才华及潜能。从这一点就让我深深地感动，看见孩子身心灵的发展是多么的重要啊！在进行培养学生阅读兴趣这方面，文化国小值得仿效。图书馆的管理有条有理，书籍分门别类，排列整齐有序。图书馆的设计及布置让我眼前一亮，仿佛带我进入童话故事情境，我有种冲动想要窝在那儿阅读。这么舒适的阅读环境，值得赞赏。

自闭症这个名词，似懂非懂。一直认为自闭症是一种严重的病态，只有医生可以医治他们。如果在课堂上遇上自闭症儿童，通常都会感到害怕，不敢去接近他，也没有尝试去了解及帮助这样的孩子。这样的孩子就这样安静地呆在课室的某个角落，只要他不闹事，大家就相安无事。我对这样的行为与举动感到羞愧。上完了一堂《如何应对课堂上的自闭儿与过动儿》，才了解到自闭症的特征和种类。除此之外，也接触到提供给自闭儿童的辅导策略和沟通技巧。因为之前的过失，让我错过了给予自闭症儿童，心灵上的帮助。未来的日子里，我要用所学来的知识和技巧，全心全意地接纳、关心这些儿童。我相信爱的力量是无限的，只有心中有爱，就能帮助自闭儿童解开心结，勇敢地活下去。

十九天的辅导研习班就快结束了。时间过得好快，日子过得好充实。每天都带着一些期待，每天都带回一些知识和感动。心情是如此的喜悦，就像孩子得到糖果一样，那么地满足。

从事教育工作十多年，最大的满足是以学生的成绩为标准。总是为了迎合家长、学校、社会的需求，忽略了学生心灵需要什么。这样的我，只是一个没有情感，没有爱的知识传授者。记得讲师曾要求我们回想一段难以忘怀的师生交流的深刻经验，我脑袋里竟然是空白的。原来我是这么一位老师。

从这一刻起，我必须改变观念和态度，让自己的内心变得单纯，本着一颗爱心，尽我所能去教育孩子，只希望孩子们能在充满爱的教育中成长。



心得二十四

这十九天的马来西亚教师（台湾）辅导研习班可说大大提升了教师在这方面的专业知识，协助老师这方面所面对的困境得到对策。以下写出其中的心得。

《台湾教育发展现况与趋势发展》：对台湾的教育改革，教育发展策略，当前台湾教育分学制分析，入学制度、行政与组织、九年一贯课、幼儿教育到高等教育、师资培训等等有所认识

及了解。

《教师心理卫生》：协助我们建构心理卫生，创造向上提升的能量。当发现心理健康问题的警示症状出现时会知道如何去面对，解决及纾解。天下没有不可教的孩子，善用正向管教，创造亲师生双赢。老师要做到3不：不批评、不抱怨、不责备。

《团体辅导与班级经营实务》：班级经营在教师教学中占极重要的地位。教师更需多加研讨积极管理经营策略及辅导技术，使学生表现适当行为。任何辅导与管教皆需以爱心、耐心为基础。在良好的师生关系中运用适当策略，才能达到教学相长的目标。根据主讲者多年研究心得及多位教师教学经验，归纳了五十一种经营技术对老师很管用。

《活泼作文教学》：中小学经营技术目标，应该让每一位学生都能具有基础的写作能力。如何进行让每一位学生都能具有基础的协助能力。如何进行每一次有效益、有趣味、有主题、有目标、有系统、有进阶的作文教学，是每一位语文老师认真以外应有的认知。蹲马步式的基本功作文教学，如最基本的字词句子，观察力、作文运思、章法结构等基本功，应该一点一滴做有效的训练。基本功做得扎实再来要求花俏创意，才能产生事半功倍的效果。

《焦点解决谘商与演练技巧》非常适用于学校辅导工作。它的概念简单易懂、易学、易用。当事人与谘商师所应用的方法，如有效的值得一试再试，没有有效的方法千万不要一错再错。

《生命教育》：是情意、态度及价值的教育。学生整体知识的形成是由参与与体验、深入讨论与融入自己反思的过程。每个生命都有内在蕴含的潜质，发挥与实现它，是每个生命的渴望。一个蕴含生命价值的学校，是以平等、和谐、富有爱的关系为主轴的校园精神。教师同僚关系以重视身体力行的慈爱行动为典范。亲师关系以鼓舞滋润良性成长环境为合作机制。

《儿童情绪管理》的第一要件是要正视情绪，处理情绪，而不是“控制，管理”情绪，不让它发泄出来。当孩子讲出内心的话，我们冷静地聆听，不要急着反驳，讲道理，这样才能真正“听”到它，才能正视问题“症结”所在。不要用我们的框框去期待别人都和我们相同，要允许、尊重别人和我们的不同。

《如何应付课堂上的自闭儿与过动儿》：治疗这类儿童除了用药物、心理治疗及行为治疗，最重要的是与他们建立良好的师生关系，给予他们爱及鼓励。食物方面如 vit.B（糙米）、钙（鱼、豆）、DHA（亚麻油，深海鱼油）给予补充，严禁垃圾食物、糖、咖啡因的摄取。除此，再加上天天坚持运动，普遍上大都能改善症状。

《行为改变技术在教育上的应用》：行为有异，且“有害”，谓之偏差。甜头与苦头的适当应用，能培养“好”行为，减除“坏”行为，维持好行为。不要体罚学生，用替代性的惩罚，如剥夺，免除等等。奖励公开，私下惩罚。

总括来，整个研习过程，在各个主讲以生动、幽默，加上各种活动的方式传达下来，都让我们耳目一新，感觉扎实，获益不浅。



心得二十五

从填写表格申请参与马来西亚华小老师（台湾）研习班辅导课程开始，直到收到录取通知信，我都抱着忐忑不安的心情。第一是我的学校只有我一个人申请到台湾参加研习班，可以说没有伴儿；第二是身边的人的忧虑，因为我未曾试过独自一人到国外，而且还要呆上好几个星期。种种顾虑，却从来让我的决心退缩。

随着时间一天一天过去，终于来到启程的一天，抱着满怀期待、兴奋的心情踏上往台北的航班。

来到台北，把一切都安顿了以后，就期待第二天课程的开始。接着我们一行四十人每天就一起上课、休息、参访台北的两所各有所长的国小、参观陶瓷博物馆、到台北各夜市“血拼”、享受美食，最后还会到台东游山玩水。

从第一堂课开始，我就知道这次申请研习班的决定是对的！因为我对所安排的全部课程都没有失望！第一个课程是洪仁进副教授主讲的《台湾教育发展现况与趋势发展》，在这课堂上让我对台湾的教育制度有更深入的了解。

第二堂课是傅木龙老师讲解的《教师心理卫生》，印象最深刻的就是讲师惊人的记忆力。他可以熟记我们四十人的姓名和所执教学校的校名。我也在这课程上学会了从一些名人身上看到他们的处事哲理，并在教学上充分发挥。

第三堂课上魏丽敏教授讲解的《团体辅导与班级经营实务》。讲师让我们分组讨论，然后再让各组呈献一个节目。在此让我看见其他老师活泼的另一面，可说大家都是卧虎藏龙，当中还不乏拥有演艺细胞的老师呢！

到了第四堂课，大家来唱唱跳跳，谢兰莉老师为我们带来《唱跳教学》。在这里我又学会看简单的乐谱，还有如何把唱跳元素融入平时的教学里。

第五堂课是林明进老师主讲的《活泼作文教学》。林老师给我的感觉是个博学多才的人，他准备了很多文学的教材，除了生动的讲解，也以问答方式来跟我们互动。

第六堂课是郭洪国雄老师的《焦点解决咨商与技巧演练》。讲师教我们制作“水晶球”和“许愿帖子”。他的教材里不乏许多绘本，丰富的题材让我发掘到很多可以在教学上运用的实际技巧。

我个人对第七堂课，连育仁老师讲的《全球华文网络运用实务》有一些意见。这堂课只有短短的两小时，讲师被逼用“飞”的速度把原本八个小时的课缩成两个小时来讲授，以致我们吸收得不够，“消化”也不良，感觉不是很好，希望有关当局以后可以妥当安排课程的时间。

第八堂课是李佩怡副教授讲授的《生命教育》。讲师播放几个剧情感人的短片，令在场的部分老师都热泪满眶。在此我学习到如何为失去亲人的家属进行心理辅导，也知道如何去进行“临终关怀”。

第九堂课是《儿童情绪管理》，由吴丽娟教授讲授。喜欢她以活泼的方式带出她所想要表达的资讯，她也爱通过电脑螢幕展示她与家人的温馨合照，说明她在本身的家庭关系的经营上都非常成功，全赖接触了儿童情绪管理。

第十堂课是陈学添校长讲的《艺术治疗与艺术教育》。讲师让我们画了几幅画，从中让我们通过艺术治疗来更深入地了解自己。

来到玩游戏的时候了！第十一堂是蔡居泽副教授主讲的《探索体验》。讲师让我们玩了许多有趣味的团体游戏。游戏中我们充分发挥了合作、妥协的精神，原来讲师就是要我们从游戏中领悟到探索体验在教学中的重要性。

第十二堂课是胡心慈教授讲授的《如何应对课堂上的自闭儿与过动儿》。讲师和家人都是爱猫的人，在课堂常跟我们分享与猫儿在生活上发生的趣事。上了这堂课让我懂得如何分辨自闭儿和过动儿。最重要一点就是原来胡教授生病了，但她还是硬撑下去给我们授课，一直到另一位讲师赶来代课，她才离开，敬业乐业的精神实在让我佩服！再说代课的讲师余永吉教授，他幽默的风格，轻松地把严肃的自闭儿与过动儿话题带出来，让我们很愉快地过了剩余的两个小时。

第十三堂课是高松景校长讲解的《性教育》。性教育在马来西亚的教育制度里还是处在相当保守的课题。我们听了高校长以轻松搞笑的手法带出敏感的情话题都忍俊不住，但另一方面也令我深入领略到，如要阻止一夜情、堕胎、弃婴、性侵犯、性骚扰等等继续发生，就要在孩子还小时就开始灌输正确的性观念和价值。

第十四堂课是吴武典教授主讲的《行为改变技术在教育上的应用》。在这里我学习到如何帮助学生行为改变上作出调整，让他们成为一个更有用的孩子。

最后一堂课是陈学志教授讲解的《创意教学在课堂上的应用》。在这里讲师问了我们许多问题，让我们充分发挥无限创意来问答，很多奇怪的答案就出来了，引起许多笑声。

这次研习班除了以上内容丰富的辅导课程，主办和承办当局也贴心地为我们安排到台北其中两所著名的国小参访、参观陶瓷博物馆和到台东两日一夜的游玩。

我们第一所参访的国小是台北市北投区文化国小。感觉上这所国小比较小，但设施还算不错，应有的都有。由于时间比较急促，我们一行四十人被分成三组，每组只限观摩该校其中一位老师教一个科目而已，而其他两个科目就无缘“欣赏”了，这是美中不足的地方。

第二所我们参访的国小是台北市大安区大安国小，跟文化国小比起来，大安国小是一所很大、很大的学校。学校有音乐厅、音乐室、宽大的礼堂、美术堂、电梯、观摩天台、运动场等等。另一样令我大开眼界的就是该校的网站。据说都是由该校老师自己制作的，网站的设计既专业又精美、内容丰富更不在话下，简直可媲美一些商业网站呢！真的让我佩服的五体投地！

参访两所国小时都安排了交流时段，我感到很欣慰的就是老师们与该两所学校的行政人员都有很好的互动，大家踊跃发问，对方也很乐意、也很有耐心地作出十分详细的解答。

接下来就是到鶯歌陶瓷博物馆的参观，在这里让我知道一个小小的陶瓷是怎样制造出来的，而且在这里我也尝试了生平第一次亲手制作陶瓷，感觉棒极了！

本来也要写在台东的游记，但由于时间的关系，在启程到台东前就要把这篇“心得”交给秘书，所以就不写了。

总括来说，这次的研习班让我领略到团体合作的精神是多么的重要，还有一群讲师的用心，为我们准备了许多实用的教材。最重要的就是两位助教——素菁和瑾瑜，几乎每天都为我们

四十人的大小事务奔波，真的很感激。当然还有我们的秘书雪嘉，也是一样很辛劳地在处理我们的事。在此奉上万分的感激，你们的用心，我们都看见，谢谢！期待再见的一天！

心得二十六

在这十九天的研习班，让我的生活过得非常的充实。不一样的课，就有不一样学派的讲师，但都令我大开眼界。上课时候，我需要专心地吸收讲师所授的知识；下课后，我则需分秒必争的结伴到各大夜市，为台湾的经济献上一份力量。

我最喜欢的课是由郭洪国雄老师所主讲的《焦点解决咨询与技巧演练》课程。郭洪老师以轻松、活泼、具体的实例，示范各种不同的问句简单易懂的方法让我获益不浅。这些技巧都能让我更能很好地进行谘商与处理学生所面对的问题。此外，郭洪老师还常常鼓励大家要培养正向的生活态度来面对人生的旅程。

蔡居泽老师的《探索体验》课进行的团体活动非常的有趣。这些活动可以让大家加强团员之间的互动及增加学生的合作精神；同时从活动里会让学生更容易吸收团结、友爱、照护较弱的同伴等的知识。在这堂课中所学到的都可以带回自己的课堂上让学生活跃的参与。

在上《艺术治疗与艺术教育》前，我对此课完全不了解，但通过陈学添老师的讲解后，原来艺术能够用于心理治疗里。艺术教育提供非语言表达和沟通的机会，探索个人的问题及潜能。此课所进行的活动非常适合用在美术教学里。陈老师也有清楚地讲解老师应该和不应该做的事，比如指示孩子应如何作画，不限制孩子的创作需求及物重视创作成果。

《唱跳教学》对我来说也是一项新的知识。谢兰莉老师生动活泼的教学法很吸引我的注意力。这课很适合让低年级学生在音乐课时一起唱歌跳舞。谢老师也教会我用简单的方式，即用手掌学习看五线谱及认识 do, re, mi, fa, so, la, ti。这些手掌教学可以让学生容易上手，我想学生也会乐在其中吧。

高松景校长能够很仔细的讲解全人发展教人的理念与教材教法。从此课中，我学会什么是健康的亲密关系及如何维护自己的价值观。高校长所提供的绘本非常精彩和适合拿来教学用途。高校长也清楚的解说回答小孩对性的疑问。下回当学生问起有关性的问题时，我想我会正确的答案为他们解答。

心得二十七

2009年11月24日，马来西亚一行四十位华小教师风尘仆仆乘搭中华航空前往台北师范大学参加为期19天的辅导研习班。很庆幸自己的申请成功了，带着紧张、兴奋及期待的心情来到了有“宝岛”之称的台湾。

于傍晚 6:50 抵达桃园国际机场，真的很开心，因为毕竟这是我第一次出远门，哈哈！承办单位也很贴心地在机场外迎接我们，真的谢谢他们。

到了师范大学进修推广学院，承办单位给予学员们一些简单的说明后就放下行李，前往师大夜市参观。来到台湾，感觉真的亲切，可能都是以华语为主的国家，一切都是那么地贴近及熟悉！

2009 年 11 月 25 日上午 9 时，我们上了第一堂课——台湾教育发展与趋势发展。虽然这堂课的内容相当纳闷，但是可知道台湾人民对于教育上的热忱及坚持。为了教育而作出的奋斗，此精神可真了不起！接着，就开始咱们的始业式。下午的《教师心理卫生》课是由傅教授主持。这堂课的内容正符合面对教学压力的教育工作者的我们。在考试至上的社会里，除了学生面对压力之外，老师也难以倖免。有时为了赶课，应付家长给予的无形压力，教师的情绪管理也因此失提了。这导致老师处于沮丧，无奈、暴躁、紧绷的情绪里。上了这堂课，希望可以帮助正确的管道将负面的情绪抛至九霄云外。我希望可以成为身心灵兼优的教师！

2009 年 11 月 26 日，上了魏教授的《团体辅导与班级经营实务》的课程。这 6 个小时多的课程实在赞赞赞。老师幽默、风趣但不失内容重点的授课手法，让我乐在其中，不觉得苦闷！要使到班上四十位教师的我们投入课程中，的确不简单！魏老师的成功不是偶然、侥幸的，而是经验的累积及用心的准备。真的好喜欢这堂课，成功的一堂课，真的好棒哦！上了这堂课，反观自己这 3 年的教学方式，有十分大的差异。有多少学生真的享受整个教学的过程，真的得好好整顿自己教学的理念。

2009 年 11 月 27 日，我也上了好棒的一堂课——谢老师的《唱跳教学》。谢老师阳光的外型十分符合教学的内容。老师阳光般的教学方式是自信的象征，我是小朋友也会喜欢自信明朗的老师。

11 月 27 日及 30 日，分别到了台北市北投区文化国小及台北市大安区大安国小参访。台湾在教育领域上规划得不错，从硬体设备到实施的措施，都可看到台湾政府的用心经营。

至于《活泼作文教学》，也不错，不过较难运用在我国的教育制度里，尤其是高年级班。12 月 1 日，上了郭主任的《焦点解决咨商与技巧演练》课程。郭主任的儿童口语化好棒哦，让全场气氛热了起来，很少冷场哦！这堂课充满了笑声，同时也渗杂了感性的沉默，有些同学也禁不住热泪盈眶。老师对心理的掌握很棒，我们的心境也成功被他牵住。许多课堂上的实例让我很感恩还很健康。快乐！

12 月 1 日下午 4 时 30 分，上了一堂很棒的课——全球华文网络运用实务。这堂课真的让我获益良多。原来自己在网络的世界里如此渺小，自己之前所学的多么地微不足道。纵使时间上很短，但连老师还是尽力在 2 个小时内将重要的讯息传达给我们。回去后，真的必须再摸索一次，以免忘了如何运用这超棒的网络运用实务。

12 月 2 日，我们展开艺术的莺歌陶瓷博物馆之旅。据知，此陶瓷博物馆扬名海外，无人不晓。参观了莺歌博物馆，心里赞叹不已。台湾政府把华人传承下来的文化发扬光大了，的确了不起。最刺激莫过于亲手玩陶及在瓷杯上绘图，这都是新的体验，新的尝试。我会好好记住的。《生命教育》是下午时分上的一堂课。之前还搞不懂什么是生命教育，经过讲解后，原来是强调生与死的课题。相当的惊讶，在台湾地区，这个课题已经引起社会极大的回响。上了这堂课，我对生命的价值会重新定位，并且珍惜自己所拥真的，也感恩自己还很健康、安稳地活着。还有，还学习到老师有时必须放下身段，走入孩子的世界里，建立起师生的良好关

系。我也十分赞赏李老师所说的一句话：教育的本质不只是教书，而是育人。

12月3日，由有台湾“名嘴”之称的吴丽娟教授为我们授课。《儿童情绪管理》是每位教育工作者必须掌握好的一门学科。成人往往忽略了儿童的基本需求，把自己认为是好的套在孩子的身上，以致孩子是随着成人的模式去“做人”。其实孩子是希望自己的心声被成人尊重、接纳以及聆听的。必须紧记的是“适合我们的，不一定适合对方（学生），请老师或成人允许学生当回自己。”

《艺术治疗与艺术教育》在台湾相当普及，在马来西亚是较冷门的。艺术教育有助于学生找到适合自己的管道抒发或宣泄自己不满的情绪。我相信这可以调整并且舒缓孩子压力的负面情绪。下午时段，上了一堂愉快、轻松且充满欢乐声的课。老师让学员们从设计的活动中摸索知识、从中体验学习的乐趣。从活动中，我们感受到学员们之间的互动，共同不分彼此完成了所指定的课业。从中，我深深体会到孩子也需要这样的互动，来加强师生、同学之间的韧带。不仅如此，也可培养学生自行解问题以及团体的精神。

在这堂课（如何应付课堂上的自闭儿与过动儿）的讲义里，有几段话十分受用：“没有谁一开始就会当亚斯伯格（自闭症的一种）学生的老师、父母和同学，所以必须比他们还要认真地学习，才能称职。我们也必须向他们学习，因为他们才是真正的老师，提供最好的学习平台。”

至于性教育的课程中，最主要的是让“性”充满好奇心的学生知道性教育是一种“生活教育”，并且从中引发学生对性的正确观念。在《行为改变技术在教育上的应用》的课里，老师必须了解儿童的需要及个别差异，并视个别的能力因材施教。

在这次为期19天的研习里，心中充满无限的感慨，40位来自全马各地的老师因为缘份认识了彼此，相聚于这里。这19天与学员们一切的互动尽在不言中。天下无不散之筵席，虽然大家都是在彼此的生命里轻轻地划过，但却是一种美好的追忆，让我在19天的研习里安然地度过。最后，祝大家幸福，安康。



心得二十八

从报名到出发前往台湾参加辅导研习班，我都满怀期待：期待提升自己的专业水平、期待改变自己快要跌进谷底的教学心情、期待从研习营中学习有效的辅导方式造益学生。现在，这些期待都转换为希望，我在此重新找回了自己当初毕业时对教育的热诚，并且以更成熟的心态去看自己的教学。

第一天，上了洪仁进老师的课，我深感自己处在马来西亚这个国家是多么幸福的，免除了失业的焦虑，还可以一心一意地去教育国家未来的栋梁。洪老师在叙述台湾教育发展现况与趋势发展中提到台湾的孩子都有98%的机会上大学，而且各有所长，这是大马需要向他们看齐的地方。不仅如此，台湾在培育教师方面也很成功，他们的教师都拥有专业学位，在授课时可以更专业化，精准的知识可以让学生有效的掌握有关技能。

傅木龙老师教书认真，在上课前做的准备功夫非常充足。傅老师随时“点名”，让我们深感震

惊之余，也感受到他对教学认真，他的认真让我深受感动，记着每个学生的名字，学生感受到老师对他们的重视可以激发学习兴趣。教育的成败，老师扮演着重要的角色，心理健康的老师方可培育出“品格”优良的学生。老师给予学生掌声，称赞并接受他们更胜于打骂。

学生一天有三分之一的时间在学校里学习，老师不只要“教书”，更要“教人”，让他们感受到处于学校这个团体中学习的快乐，并且从挫折中培养他们正向思考的人生观，让他们日后有能力在这个社会立足与谋生。因此，我们该向魏丽敏老师好好学习，打开自己的心房，方能融入学生的世界。魏老师教学活泼，在班级经营中与我们分享了许多重点，她所准备的辅导活动非常有效地让我们打开心房，“赚取”了好多同学的热泪。魏老师所呈现的教学方式成功吸引了我们的注意力，她不只以理论说服我们，更让我们现学现用，她带动的教学活动现仍在我脑海深处跳跃。

林明进老师不只教学生写作文，更培养了他们的观察能力。一篇大素质的作文不只语文能力掌握强就好，更需要学生去亲身体验其情境方能写出该文章的精萃。另外，有效的方法值得一试再试，没有效的方法千万不要一错再错，从郭洪老师亲切的笑脸中，老师不但要，更有用温馨的笑容建立师生关系。老师可以以各种问句来让学生找出答案，引导他们思考，做出决定，千万别替他们做决定。

连老师主讲的《全球华文网路运用实务》对我们来说内容非常棒，可惜时间紧凑，我们还未有机会真正操作，个人建议下次此堂课所分配的时间可以长一点，因为现代的老师也要掌握科技的发展趋势，在教学上呈现另一番景象之余，更可加强自己对科技的运用。

李佩怡老师的课让我深深体悟到生命的价值。我们必须以肯定的态度化为行动去影响及感动学生。唯有活出真实的生命，才可能有热情慈爱的力量；唯有热情慈爱的生命，才能真正影响与感动另一个困顿滞碍的生命。因此老师们要活出自己，了解生命的意义，在生活中取得平衡，克服过去的错误教育的观念。

俗语说：“凡走过必留痕迹”，老师的教学态度必会在不同的学生身上留下不同的效果。老师是学生生命中的光与热，是他们重要的贵人也是他们继续走下去的重要力量与支持。因此老师要用心去爱每一个学生，妥善管理自己的情绪同时也要了解学生每个表现背后渴望被爱与被了解的心理。吴丽娟老师这一句“把孩子的过失写在沙上，把孩子美德刻在匾额上”说得非常妙，无论老师或家长都该把这句话铭记于心。

学生内在的情绪，不只是可以从外在表现得知，更可以从他们的画中窥探，从陈学添老师的教学中，我们明白创作也是一种治疗的主体，可以帮助宣泄情绪。

现今的教育过于注重成绩与数量，而且有时候老师所授于的知识无法用于生活上。学生无法把所学的与生活连贯，所以往往把所学的过目即忘。上了蔡居泽老师的课后，我明白老师在教学时应该预设情境，让学生学以致用，同时也让他们明白学习是快乐的，并不是为了成绩单上数字。

老师们时常为了学生们在班上各种顽皮的举动火冒三丈，不能理解他们行为背后的动机。从胡心慈与余永吉老师的课中，我明白过动儿与自闭儿的心理特质，其实每个人的内心都有这些特质，只是多与少，有些受外在因素影响后会显现出来。老师应该多观察学生，尝试理解他们的心理特质，尽心给予指导，并联合其他有关的老师一起给予需要的同学进行辅导，建立良好的师生关系。

文化国小是一间很棒的小学，家长与校方密切合作，努力为学生打造一个优良的学习环境。他们善用校园的每个角落，在阶梯上贴上各英文单字，地上也以陶艺设计各汉字的演变过程。不仅如此，学生除了比其他学校的学生更多学习英文的机会，更有展现本身才艺的机会，学校设有学生专栏及场地让学生一展所长。大安国小占地非常大，设备齐全，如可在那求学是一件非常幸福的事。

到莺歌向邱老师学习彩绘与捏陶是一种非常有趣的体验。师大的安排非常棒，让我们在各方面都有机会学习与体验，他们的助教态度良好、友善，让我们宾至如归。借此机会，感谢教总、侨务委员会与师大给予我此机会提升自己的专业水准，增长我的智慧。这次的研习班让我回到学生时期，体验团体学习的乐趣，重温当学生的心情，顿时让我领悟到学生上课时的专注力大多与老师所设计的教学活动有关。老师在设计教学活动的时候要做全面的考虑，不只要发展多元思考的能力，更要注重引起学生的学习兴趣，那教学就事半功倍了。传授知识固然重要，但生命教育与生活教育更为重要，竖立学生良好的品格，“教人”是老师目前首要的工作。



心得二十九

上午六时五十分抵达吉隆坡国际机场。用过早餐后才看到同伴们在 5 楼 H 柜台集合。在机场的 EDEN 享用午餐后便浩浩荡荡的出发了。

带着满怀希望地踏着轻快的脚步步入台北桃园机场。原来承办单位已派来一位友善的助教，王素菁助教来迎接我们。

步入师大校园的那一刻，我跟同伴们都有着同样的感觉，那就是回到当年 MAKTAB 的日子。王助教带我们到会议室报到及安排住宿事项，我跟玛丽拿的门卡是 410 号。住宿的安排比我们想象中的还要好。

第二天，在讲堂上第一堂课。洪仁进讲师不折不扣地讲述台湾教育的发展现况与未来展望。这节课令我对台湾有了更深一层的认识。下午一时十分，我们这一班都穿着整齐端庄的西装出席始业式。接着便是大家所期待的《教师心理卫生》，由傅木龙讲师主讲。专业的傅讲师用他超强的记忆法把全班的老师的名字和校名都一个接一个的念出来了。这节课里，我们都自我反思自己所扮演的角色，体会施比受更有福的因果法则。当晚（25/11/09），逛完夜市正要回校园时，发现敬福手中拿着一个蛋糕，原来同伴们都早有准备要跟我庆祝生日。我们买了饮料后便在校园的一个角落庆祝。不知不觉中，时间已是十二时，当我们到宿舍时，大门已经锁上了。经过一番的努力才成功说服保安人员开门。原来大门会在晚上十一时三十分上锁。

十一月二十六日，是《团体辅导与班级经营实务》的课。魏丽敏老师脸带甜美的笑容已做好准备为我们上课了。简单的介绍标题之后便进行分组活动。今天的分组活动令我感动得掉泪。老师应该有爱心天使般的使命让学生用好的行为代替坏的行为。教师身兼国家发展、社会安定的责任，负有对学生传道、授业及解惑的工作，应运用各种教室经营及辅导教学策略，进行适性教育及精简有效的教学辅导，实为刻不容缓的事。

十一月二十七日，上《唱跳教学》的课程。所供参考的讲义极少。谢兰莉老师虽然是一位专业的老师，但是她所传达的唱跳教学令我感觉到害怕，可能是因为我的基础不好或是没有音乐细胞吧！值得高兴的是学会设计动作，表演的技巧。下午 2 点参访台北市北投区文化国小。邹彩莹校长及三团体的合作把学校的空间充分利用及规划得很好。该校的阅读计划也很成功。

十一月三十日，林明进讲师强调培养学生的写作能力才是作文的出发点。其实每个孩子都有写作的能力。老师应该先教导学生作文的运思基本功而学生必须按此要领进行运思。今天下午参访大安国小。该校的辅导教育实行得很妥善也非常注重综合课程。原来在教育学生时也该从健康快乐，多元发展，独立思考及成绩中取得平衡。

这整个研习课程中最吸引我的一堂课——焦点解决谘商与技巧演练由郭洪国雄讲师主讲。郭洪讲师以轻松、生动的方式把整个内容一一的表达出来。为了令老师们更清楚，郭洪讲师以不同的个案来举例。这节课提醒了我不可放弃为人父母的责任，因为行为偏差的青少年，几乎都是无法从父母那儿得到欣赏与肯定所造成的。接着，十二月一日下午四点至六点上了一堂令我感到遗憾课——全球华文网络运用实务。老师所提供的全球华文网可以让老师们利用“懒人包”内的许多素材来做上课的教材，只可惜在我们还没掌握技能的情况之下便结束了。

十二月二日，上完《生命教育》课后，令我深深地体会到生命可贵，人如果不是为自己而忙碌那就非常可悲了。生命教育强调建立正确健康的死亡概念，培养正面的死亡态度。上午所参访的莺歌陶搏馆及陶艺令我大开眼界也吸取了一些陶瓷器的制作过程。

十二月三日，吴丽娟讲师（名嘴）为老师们主讲了八个小时的儿童情绪管理课。讲义虽多但大部分都是文章。现在的我将会无时无刻提醒自己把学生的过失写在沙滩上，把学生的美德刻在匾头上。

在《艺术治疗与艺术教育》的课程里能令我更深的了解到艺术与创作是一种非语言表达能帮助宣泄情绪。所进行的活动——警察捉小偷也非常有趣。根据讲师的见解，过动的小孩应作收缩式的绘画，内向的小孩应作开放式的绘画。《探索体验》这门学问对我来说太陌生了。这节课虽陌生但老师们通过游戏进行思考，从而极大地提高企业与个人的效能、降低会议成本、提高创造力、解决深层次的沟通问题。这类的教学法可以帮助学生建立信心、培养技能及知识，以便去解决所面对的问题。对于自闭症学生及过动儿之教育辅导的课程深感兴趣的我非常高兴教总安排了这节课而且是八个小时的课时。在学校也有面对一些自闭与过动儿的个案，但是都束手无策，只能把他们当做问题学生。这节课令我对自闭症有了更深一层的了解。老师应该接纳 ADD 及 ADHD 儿童的问题学习容忍、原谅。班级机制及座位的安排也该考虑到他们的学习括度。十二月七日，晚上（六至九时），进到 308 号班上课。看到自己的座面上有一份讲义。看了一眼，觉得性教育是很难传授的。从这课程中我觉得这体健的课程中也该有爱的教育的存在以便学生懂得与性有关的价值观。最后的创意教学中课堂上的应用及行为改变技术在教育上的应用都令我获益不浅。

这整个课程能顺利的进行也得感恩教总的安排，尤其是教总代表黄雪嘉、王素菁助教及瑾瑜小助教都给了我们很大的帮助。这十九天的行程及课程里所面对的零零碎碎的小问题第一时间都会向这三位天使请教。天使们都会二话不说地帮我们解答所有的疑问。

总结，未来的日子里在教育界将会闪出 40 颗明亮的星星。期待下一个使命，确保华文教育和中华文化的永续发展。



心得三十

从事教育工作只不过三年的光景，可是心却感觉很累了，开始动摇，不知是否应该继续。机缘巧合之下，参加了这一次赴台的研习班，庆幸地唤醒了渐渐沉睡的灵魂，找回我原来对教育的热衷。感恩……

出发以前，心情很复杂，忐忑不安……不知是否能与其他人相处得来、不知教学环境如何、不知住宿如何等等，一切一切的未知数都让我不安，还失眠了，哈！上了飞机，抵达了台湾，这一切都是杞人忧天！

抵达校门口的那一刻，打从内心地发出“啾”的一声！好宏伟哟！终于有机会出国留学（虽然不过短短十九天）心里想。除了美观及很有气息的学习环境，让我振奋外，领了房卡进入房间的那一刻，更是让我为之动容！天啊，是我眼花了吧？学院的宿舍竟有如星级酒店般……太感动了！

不得不提的还有，那就是这里的人，不管是行政服务员、助教、清洁工人或是食堂里的服务生或厨师等都待人非常亲切友善，乐于助人，也很贴心，对我们都很照顾，态度也很好，让我很有归属感！

这一次的研习请来的都是大师级的授课老师。个个都丝毫不吝啬地把所有的法宝都给“秀”出来，真让我们获益良多。透过多元适性之教学特色，我相信只要我们可以坚持努力，往后一定能够具备三心二意之特质：爱心、耐心、热心、乐意、诚意，并利用课程中实务，熟练地运用专业技能从事教学相关的工作。

还记得第一堂课是《台湾教育发展现况与未来趋势》，有洪仁进教授给予演讲。印象最深刻的就是他说的一句话“孩子最重要的不是得到好成绩，而是该学会时间管理、读书方法以及如何待人处事。”我非常赞同他的想法。然而我同时也觉得要教会孩子这三项听起来很简单的事，做起来并不容易啊！所以身教很重要！

另外，傅木龙博士所授的那一堂课也让我印象深刻。他巧妙地以甜甜圈隐喻、雨天买伞；晴天晒米粉、被分配到不穿鞋的地方推销鞋子的推销员为例子来诠释乐观与悲观。此外，他也说了好多引人深思的人生道理：

- 一天过得充实可以安心地睡着；一生过得充实可以放心地离去。
- 学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦是终生的。
- 人生就像骑单车，想保持平衡就得一直不停地往前走。
- 人生有苦难也有重担；人性有丑也有欺凌；苦难像化了妆的祝福。所以啊，所谓人生就是自问你满意吗？你做了什么选择？后悔与否？因此若要活得快乐健康就一定得有四乐：知足常乐、苦中作乐、助人为乐、自得其乐。

除了一般课程已经专业课程外，我们还有参访课程，这所让我最兴奋的部分。我们分别到文化国小及大安国小参访。这两所学校各有特色，尤其是管理模式更是让人赞许！

心得三十一

12月2日

来台上课已一个星期，上课学习的心态越来越强烈。可能心里没有随着“夜市购物”而波动太大吧！哈哈！

黄家文老师曾告诉我说，这次的课都是精选级的。看了课程内容再加上上了一星期的课，真的是没说错。可能之前我对辅导一知半解及感到学校各方面（从校长至学生）的压力与问题，所以觉得能调整在教育上的心态并增加各方面的技巧是非常迫切的。

感谢之前来台上课的老师所提供的宝贵意见才促成了这一次精选版的课程。上到今天的课为止，深深地觉得除了懂得处理学生问题之外，还有一环更为重要——老师本身的态度与管理。所以《教师心理卫生》与《生命教育》都能协助老师们。如果有一堂关于教师情绪管理的课应该会更棒呢！因为很多时候，教师在教育的路上遇上种种问题如：人际关系、课堂管理、教学……都会因情绪管理不佳而雪上加霜。因为我也经功过因情绪不佳而破坏了好多事情的进展。在此真的要深深地对受害的孩子们说声对不起。希望以后不要再犯！

12月8日

又是一个星期过去了，第2个星期的课程更是让我觉得受益。每一堂课都有新的体会心的领悟，其实很多事都是必须回归根本再从新开始，这样才可以将事情看得更透澈，这样才可以发掘问题的根源。要将小孩教育好，首先得从自己的根本开始，俗语说言教不如身教，一个好的行为榜样胜过我们对学生说上千言万语。所以身为老师必须好好地审察自己的心并问清楚“我要成为一个如何的老师？”只有认清教育真正的宗旨，确定自己在教育里的角色及方向。那么很多问题都可以解决。因为内在的力量（信念）可以抗衡外在的各种压力（校长，成绩……），甚至到最后将之化解。

学生都有一定的敏锐度，尤其是小学生。他们可以很快地感受或察觉老师对他们的态度。只要让他们感受自己的关心与认真，一定成为他们信赖的学习伙伴。

我觉得老师要成为一棵坚强兼有包容之心的大树。老师的坚强可以为孩子遮风挡雨，将不必要的干扰挡在外头，让孩子安心无虑地在树下学习成长。老师的包容心，可以接纳各种程度阶层、性格的孩子在他的身边学习。所以老师要坚信自己是大树，不管遇上什么都是一棵大树。

上了吴丽娟教授的课，我希望自己能从“挑错”的文化改变成“接受”的文化。能够多接受孩子的缺点，多欣赏孩子的优点，并承认自己未必每堂课都能让孩子立刻接收到学习的重点，若我能学到即使自己或对方没“做”到什么或“达到”什么，仍能接纳、喜爱自己/对方，在这样无条件地情况下我想大家都会更高兴更容易沟通。

希望自己能够成为真正的“human doing”，然后才有机会让孩子们成为真正的“human doing”。

心得三十二

这篇千字报告真的是难倒我了。要怎么写呢？要写什么呢？该写的不都已在学员回馈表里写了吗？我还能写什么呢？但无论如何，在还没来此趟研习班之前，我已做好心理准备，要写一大堆的感谢报告之类的。因此，我还是乖乖地坐在书桌前，好好整理一番，从踏上台湾国土至目前为止（07.12.2009）的心情。以下皆是我看、我想故我写，并不存任何的批判或挑剔之类的意图。如有，也希望是从正面的角度去建议。

我心里一直存有感恩之心可以参与这次的研习班。因我知道这样的机会对于我们教师来说并不多。要写的太多，却无从下手。因此，我决定从两个角度着手。我先写公事后写私事。我想那样的呈现方式会较容易让我整理思绪吧！

好，首先从公事开始。对我来说，公事就包含了一切上课及参访学校所发生的事情。我发现这研习班所请来的授课老师都是相关课题的权威，都是一些博士级或教授级的人马。这让我感觉教总的面子好了不起。这也让我感觉主办单位用心来开办此次海外研习班，一点都不马虎。我真心感谢。

我觉得每位来授课的老师都做好充分的准备，绝不是“随口说，当秘笈。”我感觉他们对我们的尊重。但我们四十位学员也是否有给予想当然的尊重呢？我想是有的。参加研习班的学员都很用心地聆听、做笔记。每个人都想尽量学些什么的，好让日后的教学可用得上。虽然偶尔会打打盹，偶尔吃些零嘴、面包、偶尔窃窃私语……如果不过分，我想讲师是可以理解的。有时我却会在想，我们能接受的上课行为，对于授课的老师来说有可能是难以理解的。唉，真是矛盾。这就虽是华人，但来自不一样的国家，文化背景还是会有差异的。

好，说回讲师的教学，我会想，大部分讲师们都是很理论性地在讲说相关课题。很多时候，他们讲得滔滔不绝，我却一知半解。我想我们（至少是我）想要学的是更具体的方法，更具体地知道如何将所学的有效地应用于教学上。我想我回去大马还得多下功夫。我也发现有两项课程似乎是让学员们听得一头雾水，如唱跳教学及作文教学。我有点不解为何这两个课题会安排入此次辅导研习班，因为似乎关连不大。我还没来此研习班时，抱最大的希望就是要学习作文教学，但最后却助益不大。我发现作文教学这一环似乎不该被插入此研习班，因为那似乎与我们所认知的辅导课程有所偏差。至少我是这么认为。除了这两个课程，我觉得其他的课题都还蛮适合的。各课程的内容及教学助益我就不详写了，因都已在学员回馈表里报告了。

推广部的设备很完善。承办单位也安排得妥当，让我们可在一个很好、很舒服的环境下上课。安排的助教也帮我解决无论在公事或私事上的难题。有她的到来，我们只须安心地上课，不须烦心上课会出什么状况，因她会设法解决。又一次感谢。

研习班是参访了两间台湾国小。这两间国小都给予我们热情的欢迎。与文化国小的交流让我获取更多有关台湾国小里的行政与教学实况。这对我来说都很新鲜。这方面的资料就是我想获得的。知道别人的不同，才可让我知道自己的不足，并加以改善。至于大安国的参访，校方对于我们的到来给予热烈欢迎。除此之外，校方还贴心地安排了茶点招待。我觉得老师似乎对于茶点的兴趣大于交流，将准备的糕点都一扫而空。不懂校方看见了此情况会有何想？校方也对于我们的到来做了一系列有关辅导实施的报告与资料。但当校长一问，发现我们当中竟然没有老师是专业的辅导经验，想必他是会怎么想的。希望那并不会造成他方心里的困扰。虽然我并没有实际地接触学校辅导，但我可是有兴趣的。总的来说，本身其实对大安国

小的感觉不比文化国小来得亲切。

好，公事就写到此。现来谈私事。我所谓的私事就是研习班学员之间的交流，一切有关上课以外所接触的人与事。四十位来自大马不同学校的老师，因侨委会、台师大及教总而来到了台湾这片土地。不论彼此合不合得来，我想大家都应该发挥合作的精神。在这团里，刚开始是没什么发现到此精神的。但日子一天天地过去，大家变得更有默契，更能配合并一起合作了。有的老师们来这才认识，但却让我误以为他们已早就认识。在讨论协商各事，大家都踊跃发表意见。但有时，我会认为适时地听取别人的意见，别抢着发表，反而会让事情可以进行得更顺利。我想我还在学习协商的技巧吧！

这次的研习班的所有安排都非常周到。从行前协调会议抵达到宝岛的一切吃住都为我们妥善准备。不但如此，接洽我们的素菁和瑾瑜都让我有种：“哇，怎么台湾的人都好好哦！”她们两位对我们有求必应，态度超好。有时候，真替他们感到累。在这真心感谢她俩。

一开始到达台湾，每个老师的心情都很兴奋。一上完课就急着去逛街“瞎拼”。回到宿舍就迫不及待与友人分享。分享当儿却忘了其他住户的宁静。但过后经过告知，老师们就很自重了。唉，当老师一点也不简单，言行举止都须多加注意。老师们，加油了！

十九天的台湾研习之旅就近尾声了。我认识了好多人，经历了很多新的事物。我的回忆里又多加了一篇美丽的诗集，真好。感谢所有的人。上天保佑各位福气又安康。我们一起为美好的未来加油。大家将这次之旅所学的知识化为智慧，传承出去，让这世界变得更可爱。

心得三十三

从报章上看到台湾研习班的招生新闻稿后，我就忙着找朋友与我同行。那时又忙于校务拖到截止日期才报名。报名后，心理觉得兴奋又担心，兴奋的是终于报名了，但又担心自己会否落选。最后接到通知书告知我获选了，真是太幸运了。

知道获选后就带着期待的心情等待第一次的行前协调会议。期待在这一天可以先认识一些朋友，互相交流，好让未来十九天的研习班可以过得更开心。我必须在开会当天应考，所以无法出席会议。这时心情开始紧张了，因为其他组员已经开始交流了，但我却一个学员都不认识。

紧张的时刻终于到来了，我带着不安的心情到机场集合。第一次看到大家，觉得大家都很严肃，可能在同意书里说到我们是代表马来西亚的老师到台湾参加研习班，所以都表现出了老师严肃拘谨的一面。

第一天上课，大家都很紧张、严肃，让我觉得很恐怖。直到第二天上了魏丽敏老师的课，大家有了进一步的认识及受魏老师的感染，才把自己的身份放下，以学生的心态上课。这节课让我们有泪水、有欢笑，真感动。

谢兰莉老师很活泼，她让我们一边唱一边演，课室里充满了笑声。最后，她提关于音谱教学让音乐白痴的我，无论如何消化还是无法掌握。第一次踏进台湾的小学让我觉得好兴奋。文

化国小让我觉得很舒服，其设计也很特别。主任认真地为我们介绍，让我们更了解台湾的小学。文化国小可说麻雀虽小，五脏俱全。

有了到文化国小参访的经验后，到大安国小已没有太大的期待。可是，一到大安国小就让我很震惊，因为大安国小的校园范围很大，孩子可以在更好的环境学习，最厉害的是还有活动大楼及室内泳池。大安国小的学生真幸福。

整个研习班让我留下最美好的回忆应是郭洪国雄主任的课。主任不但幽默，而且教学很生动，还举了很多生活例子让我们参考。

到莺歌陶瓷博物馆参观让我留下难忘的印象，我们有机会在邱老师的指导下制作陶杯和彩绘素杯，这是一种很棒的经验。一堂严肃的课——生命教育让我了解到生命的价值。李佩怡副教授的亲切让我觉得这节课可以很自然。

上了吴丽娟教授的课后让我体会到我们应该尊敬及称赞孩子，而不是又打又骂，这样孩子的身心才会健康。

探索体验这节课让我觉得很好玩，原来可以让孩子带着愉快及期待的心情到学校学习。《如何应对课堂上的自闭儿与过动儿》这节课让我获益良多，了解过动儿与自闭儿的特质，除了可以让教学活动顺利进行，更可以让我对这些特殊儿童付出更多的耐心与爱心。

除了上课，这次研习班我们也不忘游玩。我们善于利用晚上时间到附近的夜市逛逛，而周末则到一些旅游景点游玩。我们也有机会慢慢地享受台湾的风土人情。

研习班在去了台东后便结束了。此趟的台湾之行不但增加了我的智慧，更造福了我的学生。谢谢教总与台湾侨务委员会及台师大推广部给予我此机会提升自己的专业水平，同时也谢谢师大进修推广学院提供我们如此贴心的安排。你们的恩情永远铭记于我心。



心得三十四

期待的 11 月 24 日终于来临了，凌晨的两点钟，我看着自己刚收拾好的行李，心里不断地想起雪嘉的吩咐：要好好休息，以最佳状态与体力出席。可惜假期还在忙着学校一些未妥善的工作，所以就沒机会做到这一点。睡了三个小时后，家人就送我到了机场。告别的那一刻没有依依不舍的感觉，心里只期待着登机时间快些到达。

终于让我踏上台北这一片大地了。我把寒衣脱了，因为气温比我预测的还要高，心里有点失望，想着带了很多保暖的衣服恐怕都用不着了。巴士来到了师大门口，闪闪烁烁的地面，让我的心跳跃的更快，这就是我的目的地，一个向往已久的地方，我深感欣慰，因为我最终可以感受到，跨入大学校门的感觉了。我清楚地知道当我走出来的那一刻，不会带着大学文凭，但却会带出全新的我。第二个期待当然是自己的“温室”啦！打开房间，只有二字可以形容——感恩。三星级的宿舍：比我家更豪华的浴室，还有我前所未拥有的书桌，加上舒适的床褥，除了内心惊喜万分，当然是赶快拨个电话回去与家人分享啦！

每一堂课，我都用心地去学习，因为我知道这是一个非常难得的机会，所有的师资都是精挑细选而来的，而且都非常的棒。其中要提的是吴丽娟教授所主讲的儿童情绪管理课。吴教授是我非常欣赏的一位教育家。几年前听过了她的讲座后，就对她念念不忘了。现在难得有机会向她学习，我当然会好好地把握啦！吴教授的这堂课真的让我获益不浅。除了可以应用在教学上，也可以用在周围的人身上。我的待人观念也有了改变。回想过去种种的处事法，我寻找到偏差，但我会从经验中体验到更正确的处理方式。相信经过这堂课，我的处理方法与自己的情绪管理都会有所进步。

我放下了学校烦杂与未完成的工作，打开心怀，真正地享受上课的生活。每一位讲师与教授都是我学习的楷模，除了佩服他们的专业与敬业，我还要多多地向他们学习教学技巧。他们耐心的教导方式、亲切的笑容、温馨的关怀、风趣的讲解法、精彩的演技、逗人的动作、丰富的经验等等，简直让我敬佩万分。除此，感受到讲师们对教育的付出与牺牲，他们永不放弃的精神渐渐地融化了我的心。他们把我带进了正确的教育轨道，让我告诉自己：应该改变了！以往的严肃与自我的教学态度需来一场大革命。我会给自己充分的时间，消化与进行讨论，希望开学的那一天，是我教育史上新里程碑的开始。

校园生活是享受的，是幸福的。四面八方的同学带来了各自精彩万分的教学与人生经验，也是我可取的蓝本。未上课前，同学们还会来一场热身，搞笑专家抛笑弹，让班上传来一波又一波的爆笑声，这种情形好久没感受了。从前我是抛笑弹的主角，今天我却是被娱乐的那一位，我感觉自己好幸福哦！无压力的学习环境，不需面对考试制度的压迫，再加上没有烦重的功课，让我轻轻松松，快快乐乐地学习。这也是孩子们非常渴望的吧！

来到台湾，当然不错过体验这里的乡土人情啦！结伴了另四位好朋友，我们便分秒必争的开工了。我们五位好伙伴里，有一位是“旅行设计师”，她安排了所有的行程。这位导游还有天生销价的本性。如果购物时，服务员遇到了她和柔情有耐心的慧嘉，另外三位加上，七嘴八舌的，我们肯定享有优惠。这班好友真难得，她们很体贴又会关爱同伴，我从她们身上学会了懂得感恩与懂得赞赏。走在街头，他们不会让你落单在后。吃东西时，总是一起吃；你提重物时，必有她们与你分担，真的很难得。我真的很感谢她们陪我走过这段旅途。

台湾给我的感觉是亲切的。走在路上迷失了方向，大家都会热心地帮助你，给你指路。轻声细语、温柔有礼就是他们的特征。环境干净，交通方便、热情、有文化，是一个非常好的地方。下次有机会，我一定会再回来。如果可以的话，来这里深造也相当不错。看来得回去好好地规划一番。这里的天气我喜欢，尤其是寒流来到时候，冷风习习，我准备的保暖衣物终有机会发挥功效了。

这一个研习班，从申请到结束：教总、雪嘉、素菁、瑾瑜、师大与侨委会的功劳，除了感恩还是感恩。所有的课程安排得非常适合，比我想象中的更好，素菁与瑾瑜周到的付出，让我们感觉到幸福与温暖。

所得到的收获我将好好地实践，并与同事与朋友分享，让大家都受惠。我也会把这个研习班介绍给老师们，让大家有机会去体验这难得的自我提升课程，也让大家有机会向台湾的教育学者吸取珍贵的知识！希望此研习班可以薪火不断，让更多的老师都受惠！



心得三十五

日子过得真快，一转眼就到了研习班的尾端（12月12日），也就是要回去各自工作岗位的时候了。不知是乐还是哀，乐是可回国见双亲，哀是不舍得那一班有说有笑的朋友们。接着，在这19天的研习班里头，我本人获益不浅的是在教学技巧方面、个人情绪管理方面、儿童情绪管理方面、活泼作文教学方面、如何应付自闭儿与过动儿以及应用连育仁老师所设计的多用途“懒人包”。

虽说上连育仁老师的课，只是短短的两个小时，但所获得教学工具的知识实在太多也好用极了。有了他的“懒人包”，我想在教学方面的问题，可以很迅速的——解决。此外，蔡居泽老师指导《探索体验》的课，也体会了明确的教学方针。老师的课是四个小时，但似如一个小时而已。这有如老师所说的，多让儿童玩些有关技能的游戏，他们就有机会亲身探讨困境或问题。然后，他们就能以同理心和团结的力量来解决问题。一来，儿童不会觉得闷；二来，这活动能给予他们亲身探索问题后，齐心解决它。

接着，在上教师心理卫生就是博木龙教授的课前，有位组员前来提醒我说，你们待会儿要专心听课，因为他已牢牢地记住我们全班组员的名字与校名。那时，我还觉得不以为然。当他一走进课室开始“出招”时，我被他那种作风给吓呆了。但觉得有亲切感，似如已认识了很久，真棒！该课程内容更不得了，因为他的表达技巧使我很专心地从开始听至到结束，也就是从下午2时至4时，真了不起啊！如我也能像他般能在课堂上使到全体学生全神贯注地听四个小时的课，有多好呢？该课程的内容，是人类必须了解的重点：1）一切都是暂时的，一切都会消逝；让失去的变为可爱。2）学习时的苦痛是暂时的，未学到的痛苦是终生的。3）学习时要像狗一样的拼命，玩乐时像绅士一样悠闲。除此之外，在教学上应持着三大原则：不批评、不抱怨与不责备。上过这堂课后，我才明白与领悟以上的道理。

除此之外，我还到台北市北投区文化国小参访。该校的环境规划非常完整，每一道墙都挂着或贴着学生们的作品，真美观！当学生有机会把自己的作品被人观赏时，心情是多么的开心与积极呢！还有该校课室的布置更棒，有五颜六色的色彩、有多用途的书橱、有班级任的坐位来让他改书与帮忙管理班上的秩序，还有投影机，真是设备齐全。另外，该校的阅读计划发展是多么的好，至少该校图书馆的设计是多么的棒。

最后，我希望经过这一次的19天台湾研习班后，能在岗位里好好的利用所学到的知识来教学。还把这些知识传送给其他在职的教师同伴们。

心得三十六

非常感恩这次有机会能参与中华民国侨务委员会、国立台湾师范大学及马来西亚华校教师会总会，为我们在职华文小学教师所举办的“2009年马来西亚华小教师辅导研习班（台湾）”。主办单位为在职华文教师尽心尽力，出钱出力的奉献让我到台湾的第一天开始便感受到了。让我对主办单位的付出，更加多了一份珍惜与感恩。除此之外主办单位精心安排的课程，也提供了小学辅导教师在职进修管道更增进我们的教学专业知能，以培养学生独立思考的能力。

此次的研习班可说是我人生的另一个转折点，也再次点燃我对教育的热诚与态度。在我四年教学生涯里，让我深深地感受到身为一位教师真是份不简单的任务。身为教师的我们每天都要面对教学上的问题，甚至种种的学生问题。当问题不能解决时，更让身为教师的我有股无力的挫折感，心中的无奈不知该如何处理。长久下来让我有种筋疲力尽之感。心中深感自身的不足，但又不知该从何得到有关知识。一直到朋友介绍我这个教师假期海外充电班，才让一直想要自我提升的梦想有实现的空间，也让我找到正确的管道来自我提升以面对这日新月异的社会，让更多的莘莘学子受惠，同时也让教师的心灵再次被建立起来。

来到台湾的第一天我的心中充满了无数的未知数，对于怕冷的我也有些担心自己是否能适应台湾的天气，心里可说是战战兢兢的。但当我看到来自我国马来西亚各个角落的老师和我们一样带着爱与期待的心来到这美丽的宝岛——台湾学习时，让我心中有了几许的安慰与放心。更让我打从心里佩服的是一些资深的教师，也愿意放下自己以“倒空”的方式来此学习，只为了给孩子们更美好的未来。这更鼓励了我要不断地学习。学习是无境界的，我应以谦卑的心来学习，这样才能得到那无限的智慧。这群有梦想的老师提醒了我在这条路上我并不孤单，他们将与我共同进退。

几天下来的课程虽然有些紧凑，但却让我们每一个人都过得非常充实有意义。每次的课程都认为有新的发现，新的知识。尤其是台湾教师对教育的认真与热诚的态度，从他们那充满创意，生动有趣的教学法就能深深地感受到。正所谓：“言教不如身教”我想他们都做到了，让原本有些担心上课会没精神的我，全程都在充满生动又有趣的环境下上课。其中让我非常佩服与敬爱的教授有教导我们团体辅导与班级经营实务的魏丽敏教授。她的精神、她的热诚深深地吸引了我，那是一堂让我们在笑声，欢乐声、哭声度过的一课。她让我看见教学可以很简单，教书可以很好玩。身为老师的我应放下自我和学生一起玩，一起学习。这样的方法一样能把课教好而且更有效！这堂课后，让我领悟到只要我们花点心思，发挥一些创意，就能让平凡的一课变得不一样。这是我们每一个老师都能做到的。此课后也让我更有信心把更有效更有趣的方法用在我日后的教学中。另外让我非常欣赏的教授也包括教导我们探索体验的蔡居泽副教授。创意是他最佳卖点，不管什么东西在他手上都能成为最好的教材，让我不能不打从心里佩服他。在他的课里我们没有一刻是闲着的，创意十足的活动，让我们不只运用了脑力也活动了我们的肢体。印象非常深刻的一堂课！

除此之外，通过此项的研习班也让我有机会来到这美丽的宝岛——台湾一游。在承办单位的细心安排下，我们有幸的能在这幽静且生活便利，样样齐全的师大校园里学习，让我非常感恩。从承办单位为我们这些外来的教师所准备的食物、住宿、讲义到学生手册都能体会到当局的用心。此次的研习不只丰富了我的知识，也丰富了我的视野。因为我们有机会在空余的时间到台北的各个角落欣赏这美丽的宝岛。加上承办单位也细心地为我们安排了台东两天一夜的行程，让我们感动万分！此外，与来自马来西亚各角落老师们的交流勉励也让我深深被祝福。通过彼此真心分享与付出，更让我在这短短的 19 天里建立了最真的友谊，让我在教学生涯中有了可分享、可互相鼓励的新对象。

时间过得非常快，此次的研习就即将结束。心中有很多的不舍。但我知道这不是我学习的结束而是让我不断学习的开始，也盼望我能将在这所学、所想、所看的带回去分享给更多的老师与学生，因为我深深地知道我们对待学生的态度正是决定孩子未来的关键。



心得三十七

又是说道别的时候了，很荣幸能够参与这次 98 年马来西亚华文教师赴台的研习班。首先，非常感谢马来西亚教总提供这项进修的机会，让我更了解台湾的教育与文化。

犹记得 11 月 24 日的清晨，我和同校的老师一起结伴从槟城乘搭飞机到吉隆坡国际机场与其他来自不同地方的老师会合。坐了 4 个多小时的飞机，终于抵达期盼已久的美丽宝岛——台湾。

走进国立台湾师范大学，虽然当时天已暗，但我还是感觉得到这所师范大学的范围很大。我们被带领到演讲堂报到，同时也给我们研习期间的餐券和所有的安排。虽然当时大家都很累，但是主办单位的贴心安排，让我感到好温馨很感动。

这次我们有幸参访两所学校，那就是文化国小及大安国小。第一所参访的学校是文化国小，这是一所有规划的学校。学生都很有教养很有品质。第二所学校让我印象深刻，这所是我看过学校范围最宽大的学校。最喜欢那个让人惊讶的平台。这间学校设备齐全，学校里不但有太阳能功能的游泳池而且每一栋楼都有电梯，整间学校打造一个无障碍的学习环境。学校为了教育学生让男女两性习惯拉手、跳舞也不会尴尬的互动活动而安排学生在体育课上美国方块式舞蹈。

认识台湾的教育发展是我们上的第一堂课。我发现台湾的教育发展的策略很有规划及推动力，而且教育部非常重视课程及情境的评估与掌握，并且适度地调整教材编辑及行销的规范，建立健全的审查及评鉴机制。教育部运用新科技进行教育研究，规划普及化的幼儿教育，并针对人整体的身心发展、认知、教育过程等相关因素进行探讨。

接触了傅木龙教授的课后，我开始了解如何处理自己的心理协调，人际关系的和谐及适度及改善现实环境，并时时保持完整和健康的人格。经过魏丽敏教授专业的带领下进行了一连串的团体辅导活动之后，大家都在笑声与泪水中集聚在一起完成了一些特定的功课，大家都在互动中相互影响。大家彼此探测与感觉问题，并尝试去修正态度与价值观，以便能处理发展上和教学上的问题。通过一连串的团体辅导分组活动，大家都建立了团体的规范，开始建立信赖与接纳的关系。因此，在这活动中大家都建立了彼此之间安全感、信任感的基础。

让我印象深刻的课是连育仁教授讲解的《全球华文网络运用实务》。虽然才短短两个小时的课时，但让我受益不浅。希望可以有更长的时间再向他学习。郭洪国雄教授以风趣的方式，包括分享经验来为我们讲解焦点解决谘商的基本概念，以及解决问题的方法。除此之外，我还了解了如何与学生沟通并且了解孩子的个性、发现孩子的优点及启发他们的潜能并指导孩子从待人处世中学习生活的态度以及和谐的人际关系。我也学习了如何去鼓励孩子自己解决身边的事情，培养孩子的自信心及责任感。

在生命教育中让我有更正面的观念，了解死亡的概念的内涵与发展阶段，并省思人的生命动植物、自然生态关系而领悟珍惜及感谢。

回顾这几个星期所聆听的经验分享及计划执行，让我对自己具有信心，颇值感及独特性，并将所学的应用于将来，开展更充实的生活。

最后，我感谢台湾侨务委员会，国立台湾大学及马来西亚华校教师总会联合举办那么有意义的教育与文化交流的研习班。通过这次交流中，相信大家都很开心。

心得三十八

我的年龄不小但在教育界的年历却是一位菜鸟老师。起初以爱与火热的心投入教育领域是因为爱小朋友、重视小朋友的生命影响。当我踏进教育界后，烦忙的行政工作如：考试统计、报告等，繁忙的课程内容及课后补习班都让我起初的爱给遗忘了。未来台湾研习班前，我只是抱着参加课程的心态。

参加研习班后，让我学会许多宝贵的经验。最美的是解答了我一直在寻找答案的疑问。我一直在研究为什么马来西亚品格教育都不成功？参加十九天的研习班，我的思考终于有了解答。以前我一直把焦点放在学生身上。但研习班的课程却让我改观了。发现问题可能一直在师长上。我们常常忽略了学生们心理成长过程。老师、家长都不能把品格教育化为生活习惯，但却期待孩子可以有好的品格。品格教育不是用什么方法，而是用生命的影响与引导。更值得感恩的事是对性教育有了更正确的价值观。性教育是健康的亲密关系。所以在适合的场合、时间以正确价值观谈论或讨论都不会觉得不好意思。我更有信心如何用正确的观念，以不同游戏、绘本来教导学生性教育。在研习班的十九天，我学会如何把所学的知识综合并一起运用。如在教导性教育时，不只是教导孩子正确性教育的价值也要去理解孩子在那年龄的心理及生理。

台湾的教育是比马来西亚的教育快十年或进步十年。反话说：十年后的马来西亚的教育或孩子所面对的问题就是台湾孩子现在所面对的问题。所以我们来台湾研习就是最佳、最实际的作法。除了上课，在福利社用餐时，我就可以观察青少年的言语行为来反思并想解决方法。非常感恩的是台湾的讲师都很认真，很用心地去教导并真心分享。没有美化只有真实分析，让我们可以在事情还没发生前就做好准备或预防。

这次来台研习，不只是智慧的丰富而且是让我全人的“进修”。许多人认为研习班的课程时间太短。学习不用仔细。但我却认为这次研习班非常成功因为此次研习班引发我更了解自己并深入进修一些课程。在休闲时候，我也发现台湾阅读及环保观念很强，环保已成了台湾人的生活习惯。在研习期间也让我学会休息或玩乐，不要有守旧的观念，即一定要玩个痛快，反而学会休息或玩乐或学习的时候不在乎结果而过程才是最重要的。

最让我得到的意外收获竟然是在台湾认识了三十位来自各州的马来西亚同道人。每天分享各自的经验。这是一个最好的平台让我们彼此分享、鼓励、包容、学习。最重要的是让我每时刻提醒自己，有人会与你一起走这条教育道路。

这次台湾研习班是一份化了装的祝福给我！我相信一切只因有你，因有我；孩子们会更多的爱感动，感恩。

心得三十九

第一天(11月25日)第一堂课上《台湾教育的发展现况与未来展望》的课程,主讲者是洪仁进教授。洪教授提到台湾教育改革、台湾教育发展策略、当前台湾教育的主题式分析(幼儿教育、技职教育、师资培育与甄选、高等教育)以及台湾教育的未来展望。听了有关课题之后,让我对台湾教育制度有了初步的了解。原来台湾的大学生满街都是,在求职方面遇到僧多粥少的困境。我想有智慧的台湾大学生必定能渡过难关。

第二堂课上傅木龙老师主讲的《教师心理卫生》课程。傅老师以生动有趣的方式讲述有关课程。老师以互动方式授课。在这项课程中,让我学习到如何纾解压力、珍惜拥有且知足、感恩与关怀、用正向思维启迪孩子良知与良能等。善待别人即是善待自己。

26日第一堂课由魏丽敏教授传授《团体辅导与班级经营实务》课程。魏老师总是带着喜悦的笑脸带领我们进行唱跳活动。从她那里得知一、二年级生要进行定向辅导;三、四年级生要进行人际关系辅导;五、六年级生则进行有关生涯的辅导。待学生要戏而不谑。第二堂课的班级经营实务以游戏方式进行,活泼生动又有趣,能纾解学生的学习压力。但是人数以30位左右为理想。

27日谢兰利老师的一堂课(唱跳教学)以师生互动方式教学。学了基本乐谱,虽然对音乐是门外汉,记得不多,还是值得。谢兰莉老师也放了一些儿歌跳唱技巧。可惜我的声音太低沉,连普通的C调都唱不起,教不了音乐。

30日第一堂课的活泼作文教学,林老师教了以示范、仿写、写作片段方式让学生写作文。主题式方式要深入浅出。回去后将以这些方法教导学生写作加以改善。

27日下堂课到台北市北投区文化国小参访。文化国小虽然土地面积范围不大,但是设施齐备。学生成绩理想。校方也注意学生的课外活动。家长给予校方支持。每班学生人数不超过30人,活动空间不受限制。学生根据科目进教室,教师学有专长。

12月1日第一、二堂课是《焦点解决谘商与技巧演练》。郭洪国雄老师以丰富有趣且生动的方式进行授课。焦点以认知、行为、取向的步骤进行。在进行当中,可采用“写读撕烧”仪式行为渡过难关。需要注意的是有效的方法值得一试再试,无效的方法不要一错再错。解决问题在当事人身上。

最后一堂课是林育仁老师教导的《全球华文网络运用实务》课。网路上包罗万象,有很多快速操作的方法。可惜上课的时间只有2个小时,时间不够,老师为了赶课,讲课速度超快,慢手慢脚的我跟不上,打算回马后进入网页,慢慢地摸索。我对这节课非常有兴趣。

12月2日第一堂课是莺歌之旅。观看了各类陶瓷作品,真是琳琅满目。我们也学习一点手工。

12月3日的《儿童情绪管理》由吴丽娟老师讲课。吴老师宝刀未老,课题内容丰富。老师要我们特别注意:问题不是问题,如何处理问题才是问题,要正视问题,有问题要求助于人。

12月4日第一堂课《艺术治疗与艺术教育》,由陈学添老师教导。陈老师提到艺术是一种工具,让孩子进行创作。艺术可由音乐、舞蹈和戏剧凑合。艺术治疗为视觉艺术,有调解、纾缓情绪作用。艺术创作即是治疗,但受到限制,可成功或失败。对于不一定会画画的对象可通过画线游戏来进行。不能以一张画作为评估诊断。尽量以同理心辅导的角度出发,绝对不

在治疗关系未建立之前分析解释画作。一定要慎用艺术治疗。

第二堂课为《探索体验》。老师以游戏方式进行教学。通过此项课程可让学生培养良好的品德，即互助合作，少数服从多数以及尊重别人等。

11月30日到台北市大安区大安国小参访。该所小学范围大且现代化。校长办事能力超强。学校设有网页供参阅观摩。学校的辅导工作完善。

12月7日的第一、二堂课为《如何应付课堂上的自闭儿与过动儿》课程，由胡心慈老师主讲。过动及自闭症学生家长会有类似创伤后群症的征状，会出现震惊期、否认期、哀伤期到最后的绝望期，所以不可能与教师合作。教师应给予鼓励和安慰。自闭症儿童升上中学会越来越跟不上，教师了解病情后应有心态上的转变。过动与遗传基因有关。遗传因素因人而异。注意力缺陷过动症有安静型、过动型和过动加冲动型。班上如有过动儿、自闭症和亚斯伯格症者 教应开个案讨论会，不要单独行事。自闭症者为完美主义者，因此课堂老师因避免孩子受到欺压或戏弄。

12月7日的《性教育》课程主讲者为高松景老师。性教育是一种爱的教育，教导健康的两性亲密关系。这是一种品格教育。重点是在教导与性有关的价值观。健康的亲密关系是在表达“爱”与“关怀”。教育就是把人教成“人”。“人”有自尊和爱。自尊是无条件自我肯定和有条件自我肯定。爱有亲情、友情与爱情。教导国小生“性”是“隐私”，要懂得自我保护。

12月8日的《行为改变技术在教育上的应用》主讲者是吴武典老师。孩子的出现行为有异或有害是因为他们不完美、不完善而是需要教育。儿童有共同需要和个别需要，要因材施教。教师必须了解儿童的需要。行为必有其因。孩子违反规范造成对别人不利，对自己有害，需要加以制止，然而事出有因，要找出原因，对症下药。其中有遗传、生理、气质、环境、机遇、学习和互动的因素。

以上的各项课程给了我全新的知能与认知。回国后会尽量地应用在课堂上。对台湾的教育制度有了初步的认识，也亲眼看到台湾是个风景美丽、地方清洁的生活好地方。

ERROR: limitcheck
OFFENDING COMMAND: string

STACK:

66038
33018
32512
33019