

NT  
CU

National Taichung University of Education

驕人  
心上



National  
Taichung  
University  
of Education

2022 國立臺中教育大學畢業專刊

# CONTENT

National Taichung University of Education

## 專欄

**04** 把握每個不期而遇的機會，創造一個不凡響的人生——楊理事長思偉訪談  
撰文 鄒新猷、陳昕、徐文晏 攝影 蘇維哲、蔡宜潔

**10** 在未來環境的不確定性中，成就人生大夢——王校長如哲訪談  
撰文 黃郁婷、湯景雯、楊佳欣 攝影 蘇維哲、蔡宜潔

**16** 師心自有才人出，青出於藍勝於藍——師培處魏處長麗敏訪談  
撰文 李映慧、林芯聿、卓鈺葵、蔡宸葳、林佩妤 攝影 蘇維哲、蔡宜潔

## 專欄

**20** 校園序曲——找尋回憶中的角落音符  
執行編輯 林佩妤、卓鈺葵

**24** 抹滅不去的食之記憶  
中教美而美，回憶美而美——美而美早餐  
撰文 攝影 鄒新猷

**26** 宵夜到早點 貫串日與夜的美味——小永豆  
撰文 攝影 陳昕

**28** 早餐店快問快答！  
執行編輯 徐文晏

## 職場暖身操

**30** 關於教師實習的6件小事  
執行編輯 林芯聿、湯景雯、黃郁婷

**33** 踏上企業起跑線  
執行編輯 林芯聿、湯景雯、黃郁婷

**35** 職場高手應有的認知

**36** 求職相關資源

## 專欄

**38** 秘密大聲公  
執行編輯 楊佳欣、李映慧、蔡宸葳

**40** 鄭家和：有咱通好釘根的所在，就有咱發揮的舞台  
撰文 樊語婕 攝影 唐紹航

**42** 「E」：想表現到一百，就要準備到兩百  
撰文 萬年生

## 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、朱彩華、陳佩甄、廖曼君

## 總編輯

許碧芬

## 主編

劉君琄

## 美術編輯

朱潔怡

## 執行編輯

李映慧、卓鈺葵、林芯聿、林佩妤、徐文晏、陳昕、湯景雯、黃郁婷、楊佳欣、鄒新猷、蔡宸葳

## 攝影記者

蘇維哲、蔡宜潔、林宥均

## 封面攝影

范代郁

2022年5月26日出刊 2008年5月20日創刊

## 楊理事長思偉訪談

撰文 | 鄒新猷、陳昕、徐文晏  
攝影 | 蘇維哲、蔡宜潔

本校校友總會成立於民國 93 年，致力於聯絡感情、協助母校發展，並服務社會。現任理事長楊思偉對本校有著深厚的情感，自師專時期入學，學生時代即展開情緣，畢業多年後又回歸校園擔任校長，卸任後仍以校友總會理事長身份陪伴校園師生左右……



提到對中教大畢業生的職涯期許，理事長強調，臺中教育大學的畢業生出路極廣，除了原先就有修教程，未來進入學校當老師以外，約有百分之六十的學生畢業後並非投入教職，而是如一般大學的畢業生一樣投入社會。因此除了擁有本科系的專業以外，理事長也期許畢業生學習跨領域的專長，發展「斜槓人生」，並且在追尋夢想的同時，也要把握人生當中每一個機會。

### 師專時代的素養與回憶

楊理事長回憶民國 58 年至 60 年之間，印象最深的就是在師專的住校生活。當時的學生宿舍是十多人一間的大通鋪，吃、睡、盥洗都待在一起，所以同學們的互動很密切，也一同創造了不可抹滅的回憶，以致理事長日後出國深造、在臺灣各地奔波工作時，回想起那段歲月都記憶猶新。

楊理事長回憶當時的師專，相比於一般高中而言，比較沒有讀書、升學的壓力，將來也有

就業保障，學習的內容相對自由，所以師專五年的學習，讓大家的思想更開闊，可以追求自己想要的東西，許多師專時期的學長們走向各行各業，他們在讀書時就一邊準備普考、普檢，當時專四的學長陳守焯在校期間就考上了司法官，日後還成為法務部次長呢！另外一部分的人則是到大學進修，也有人走向金融業，留在教育現場的同學們發展得也不錯，整體職涯發展都很好，大家都因為進了師專獲得更多機會，進而翻轉了自己的教育環境，讓社會地位流動。這些快樂、自由的記憶讓楊理事長到現在回想起來，心裡仍充滿了愉快和感激。提到多方發展，楊理事長也舉出實成企業、喬山科技、五南出版社等等，皆是臺中教育大學的校友所開創，還有曾經擔任過內政部長黃昆輝先生等，中部其實很多政、商、教育人士都出自於臺中教育大學的校友。

### 多元辦學的契機與開展

當楊理事長擔任校長時，面臨的大學整併風潮，受到時代政策的逼迫，不得不將學校改制，即使被逼迫得厲害，理事長仍堅守師資培育，因為，這是師範體系學校不同於一般大學最重要的元素，特別是因為小學老師要培養的能力比較多，包班制教學特別要求老師的教養及態

度，因此，堅持本校師資培育的傳統，是楊理事長心中最堅定的信念。但是，由於當時教育部認為教育大學規模太小，而且如果單純以培育師資為目的，則會窄化知識領域，所以後續開辦管理學院、教師專業碩士學位學程，發展本校多元辦學理念。

身處在時代動盪的我們，接踵而至的挑戰正不斷浮現，如新冠肺炎造成的變動和師培生所關注的少子化問題等，未來教師缺額變少的局面恐無可避免，理事長則用坦然的心態接受現況並正面給予回應。多年投入教育志業的理事長將視角放遠，細緻剖析教師缺額問題和環境變遷的影響，認為現任教師退休後仍會陸續釋出缺額，機會有多有少。再者，畢業生面對的壓力跟全球化息息相關，不論職場或教育等都在改變，理事長提醒畢業生要不間斷的學習新知、增進數位能力，最重要的是了解自己的優點並作調整。

學校方面，教師必須具備線上教學、遠距教學的能力，同時希望校內教授的專業教導隨著時代納入新的元素，慢慢融進操作現代科技如 AI 或是元宇宙的能力，跟上教育結合現代科技的趨勢，讓本校畢業生未來就業的時候也能具備相關知識。理事長強調調學習是一輩子的事，畢業生結束了大學四年仍要持續增廣見聞，才

# 把握每個不期而遇的機會， 創造一個不同凡響的人生

能受用終生。面對挑戰，理事長分享自己收藏的人生錦言「有願就有力」，這句話意思是指我們如果有一個期待，一直希望自己能夠成功，就會產生力量，自然有成功的一天。

### 教師的種子就是未來的世界

理事長向畢業生祝福勉勵的話中，引用自身在南華大學規劃生命教育的課程意涵，希望畢業生具備專業能力外，能了解生命的本質與意義。生命教育範圍之廣，理事長以人為中心點劃分其與自己、他人和自然的關係，闡述心念會影響結果，倘若事情不斷往壞的方向思考，自然會有意外。相反地，如果用另一個觀點發想，那就有可能變好。

理事長提起在擔任本校校長期間秉持的理念，「教師的種子就是未來的世界」，未來的教師能否用心栽培每一株幼苗，端賴師資生能否培養奉獻之心。期許師資生能利用閒暇之餘參觀宗教團體，嘗試理解宗教團體的成員願意當志工的原因。當師資生有公益之心、有奉獻之心、有服務他人的心，將班上的孩童們視為自己的小孩教養，如同醫生將病人視為親人一般醫治，必定能成爲一名好老師。

### 校友總會是每一個畢業生溫暖的家

未來學生若想回饋母校或尋求協助，理事長則整理了以下校友總會可提供的資源：

第一、自1896年創校至今約有近六萬個畢業生，也有校友已退休等等，將大家結合起來，讓彼此有一個聯繫。

第二、希望大家有什麼需要的時候，能夠透過校友總會獲得協助。

第三、希望能募得一些資金，幫助現在的學生或家境比較不好的學生，以及想要發展事業卻沒有資金的同學。雖然，我們的畢業生大多都是公家機關，很難募到大筆資金，但是，希望能提供具體協助。

最後，理事長邀請大家加入校友總會，把這邊當做自己的家，只要來找我們，校友總會也會因應個案給予最大的協助。另外，我們校友分別在臺北、苗栗、臺中、彰化、高雄成立校友分會，邀請畢業生加入，與學長姐們一起共同經營努力，希望大家永遠以臺中教育大學作爲自己的家，當作出發點，有緣來讀，大家都可以變成好朋友或好家人，校友總會也願意結合所有校友的力量，來幫助我們所有的校友。

**楊理事長認為，大學畢業生除了學歷以外，也應該掌握以下四個能力。**

**邀請各位畢業生想一想自己有沒有具備吧！**

**學「力」檢核表：**

- 專業力：**在大學期間透過修習學分所積累的能力。
- 思考判斷力：**面對社會變遷，判斷對錯、善惡的能力。
- 柔軟力：**彈性適應時代變化的能力。
- 生命力：**理解自我價值、懂得待人接物的能力。



# 在未來環境的不確定性中， 成就人生大夢 —— 王校長如哲訪談

撰文 — 黃郁婷、湯景雯、楊佳欣  
攝影 — 蘇維哲、蔡宜潔

木質調性的校長室中，透著溫潤厚實的氣息，王校長儒雅的與大家侃侃而談，聊著自己的學習體驗，也從校長、師長、家長的視角敘說對學習的各種觀點……

## 盡情體驗，跨域延伸學習觸角

對於大學學習的整體觀，王校長認為大學是脫離高中進入大學的學習階段，要好好把握住各種學習的機會，增強自己的能力，以奠基專業知能。除此之外，更要主動把觸角延伸出去，善加把握跨領域學習的機會，透過各種學習體驗進行思考，這在未來的生涯中會是重要的養分，將成為個人的重要資產。也許是在社團中體驗學習，每個學校社團不一樣，我們盡可能去參與、發展自己的興趣，學習著如何能夠結交朋友，未來可能建立

起長期友誼，並在未來人生建立起相互扶持之激勵作用。因為，大學中不是只有「學習」這件嚴肅的事情，應該盡情地在中教大去體驗，留下非常美好的記憶跟身影。校長鼓勵著大家，在大學的階段要勇於去做各方面的嘗試，這對於未來的人生會有正面的意義。

## 教育大學不是一條單行道，路是靠自己走出來的

「我不認為就讀教育大學而不走師資路線，就會比其他學校缺乏競爭力。」王校長說得十分懇切。

過去在專門培育師資的師範、師院時期，培養出來的學生就並非只有當老師一途，也有從事其它行業非常成功的例子，像是到地方縣市當縣市首長的、投身於企業界的，表現亦是相當傑出。以本校的資工系為例，臺成清交也都有資工系，不同學校的資工系各自都能走出自己的特色，像臺成清交的資工系學生，畢業後大多繼續從事學術理論的研究，或者進入大企業，這是因為在他們學校裡接觸到學術的、研究的風氣；我們學校的資工



系，優勢雖然不在實驗設備、學術環境，但我們也有跟政府部門和中小企業合作，培養出獨特屬性的資工人才，因為在不同環境，學習到不同的經驗，建立的專業能力、特質跟其他學校也有所不同，現今的就業需求，極需要資工領域這樣多元的人才，並不會因為在中教大，就減低了學生的競爭力。

從另一面來說，我們學校也有很好的傳統，比如教授跟學生之間有良好的互動、教授非常關心學生，這對學生往後的生涯是有正向影響的。因為在校園中受到教授的關照，無形之中會使學生的品性受影響而向善；將來步入職場以後，在品德、分工、處理上級交付任務的時候，往往能展現現在學校傳統薰陶下所培養的良好特質，也因此更能在一片人才中受到青睞。

最重要的是，在學校裡學習的四年之中，有沒有思考未來要從事的專業，並且付諸行動，學習應該具備的知識，才是保有自身競爭力的關鍵。

### 3C 產品並非十惡不赦，重點是用它來做什麼

校長不僅暢談關於學習的宏觀視野，也對學生倚賴手機提出了細微觀察：

現在愈來愈多人每天抱著手機滑不停，很多人稱這種情況為手機成癮。我認為用手機成癮這詞是具有負面涵義的。我不覺得純粹看見學生一直在使長的眼中，每個孩子都是獨特的，就算同一個科系學習的專業是一樣的，每個學生還是會有所不同，經過不同面向的學習，結果也會因人而異。「我和本校師長們都希望協助學生在未來環境的不確定性中，遇到困難與挑戰時，有勇氣去面對，同時也知道人生需要的知識不可能在大學階段都具備，要持續的學習才能增強自己的能力，以語教系的學生舉例來說：有一些人不一定會當老師，可能會成為媒體從業人員，雖然還是以中文為主，但或許有機會跟國際接觸，當發現自己能力受到挑戰時，就會更加努力學習。」因此，校長建議畢業生要持續學習，增強自己的能力，拓展各方面的視野並勇於嘗試，創造人生的成就感與意義，為自己的人生開創更多可能性。

### 給畢業生的三樣禮物

#### 第一樣禮物：勇氣

面對困難，迎接挑戰的勇氣。未來的人生會遇到許多困難，也有很多問題需要解決，但是不要害怕，因為這是常態，如果有了勇氣，為了讓自己變得更好，就會思考如何面對困難。

#### 第二樣禮物：夢想

一個人為什麼會有不同未來，取決於他有沒有夢想，每個人經過各種不同的選擇，交織成自己的未來，而選擇沒有絕對的對錯，有一些校友現在擁

用它就斷定是成癮，如果使用者懂得善用網路帶來的方便，用來學習、增廣見聞，這就不是負面的了。所以對於使用手機，我們應該抱持正面的態度來看待。時代在變，未來人類的生活中將充滿網路科技的影子，這時學習使用電子產品就顯得尤為重要，如果連這些產品都駕馭不了，可能會因此喪失很多機會。

網路世界可以說是除了實體的世界外，並行存在的虛擬空間。我們透過手機在社交平台上分享自己的生活，如果做得很好也懂得經營，也因此吸引大眾的目光。也有些人因為生活壓力太大，會透過玩手机遊戲來抒發，這是他的排解方式。有些小孩子在課業之餘，上網玩遊戲，需要和其他國家的玩家組隊合作，可能就要透過英文來溝通，在這過程當中，既能練習英文，也能找到團隊合作的秘訣。這些都需要藉由電子產品來操作，善於運用能帶來嶄新的價值；但也需要多留意，過度使用便會導致所謂手機成癮的弊端。所以，最重要的是如何讓人們了解和避免這種負面情況，當然在過程當中，應該透過適當的引導，而不是一味貼上「手機成癮」這樣負面的標籤。

### 以家長身分想對畢業生說的話

聽到這個提問，王校長回覆：「雖然身為校長，但我一直以來都把學生當成自己的小孩。」在王校



臺中教育大學 鳥瞰全景 2006.8.28 空和亭攝影

有卓越的成就，雖然我們看到的是最後的成就，但其實是他們在念書的時期就有人生的大夢。

### 第三樣禮物：努力

這是指爲了實現夢想的努力。如果光有大夢，但都不努力，它永遠都是一個夢，現在的社會變化很大，有許多不確定性，但是也有不變的，那就是認真做自己負責的事，並且負起責任。在職場上，認真把事情做好的人有很多機會，我常常說如果同事們在分工，這個人不太計較，他會先想到別人，然後認真地把工作做好，我們在選擇朋友時，也會選擇不會跟人計較的，而在上司眼中，會先想到認真把工作做好且不計較的人。以前說「吃虧就是占便宜」，在沒有人看到的時候還是把事情認真做好，不是爲了讓人家看到才如此，不會跟人家計較，即使做困難的事也沒關係，看起來吃虧了，但其實是佔了很大的便宜，你會因爲這樣而讓人生出現更多機會，認真負責的把事情做好，可以在工作當中增進自己的能力，別人不願意做，我努力做好，還能從中學習。不要讓自己的人生大夢變成只是夢想，不要太跟人計較，要把自己負責的事情做好。

這三樣東西，在這個時代的改變中，仍然是不變的。



# 師心自有才人出， 青出於藍勝於藍

## 師培處魏處長麗敏訪談

進入師培處前，行經「師道迴廊」，穿越了紀錄各項職涯活動的光景，旋即進入會議室，一眼便看見「師道永流傳」的牆面，處長笑臉吟吟的迎接著，大家在沙發區圍坐一圈，訪談便如此開始了……

撰文 | 李映慧、林芯聿、卓鈺葵

蔡宸葳、林姍好

攝影 | 蘇維哲、蔡宜潔

### 別出心裁的耕耘

服務於中教大多年的師培處魏處長，始終相信著校訓——「忠義勤樸」是學生們最好的寫照。在她的觀察下，我們可以發現中教大的師生們都相處得十分融洽，或許正是因為校園的腹地不大，大家朝夕相處，更拉近了彼此之間的感情，這是在現今大學裡較少存在的風氣，學校裡總是瀰漫著一股書香氣息，大家都能以禮相待，站在對方的角度設想，用同理心去面對他人。談到此時，處長便向我們驕傲地展示畢業生所擁有的才能，她告訴我們：在中教大的學生也都十分腳

踏實地的做人與學習，無論是畢業多久的學長姊都能帶著一份虛心的學習態度去面對今後的職場，從人際互動、團隊合作的角度出發亦是如此，在時間管理和紀律方面更是不落人後。

### 少子化衝擊下的競爭力

臺中教育大學是臺灣唯二的教育大學之一，許多學生、家長、教育機構等都十分肯定教育大學所培育的人才。許多學生為了投身教育而來到中教大，因為本校有良好的傳統，所





培育的學生都經過非常紮實的訓練。

對於未來希望進入教育界的同學，處長給予幾個建議：

首先要先讓自己「誠於中而形於外」，需先讓自己視教師行業為志業，不僅僅是當成職業而已，如現在十二年國教所訓練出的學生都是終身學習者，同時，老師本身也應該終身學習，以教育為志業；另一方面，也應不斷學習成長、充實自己，吸收教育相關的資訊，如精進面試、試教能力、雙語能力等，同時也可以參與社團、透過學長姐與學弟妹之間的互助，訓練自身的領導能力、團隊合作能力及人際溝通能力，多參加學科競賽、能力檢測。當學生離開校園，第一關要面對的就是教檢，為此應提升自己學科能力，在面試時也多注重外在儀容、氣質，

並透過學習多元能力，同時精進溝通能力與內在涵養，如此一來更能在職場上獲得委員、面試官的青睞，最終能成為優秀教師也成為學生的典範。

### 提升自我修練 培養職場能力

近幾年疫情造成了很多衝擊，對於全校畢業生最大的影響就是在找工作這方面，面對這樣的情境，處長提醒大家更要把自己照顧好，畢竟一切的美好願景，都要從穩紮穩打的基礎奠基，我們常說機會是給準備好的人，而不是給投機取巧的人，所以，處長建議畢業生多充實自己的能力，不管是選擇繼續向上攻讀，或是投身職場，未來絕不是只有一個專業能力就夠，更要有多元能力，要做一個斜槓青年，若能如

此，不管未來變化速度再快，中教大的每個孩子不管到哪個地方都是受歡迎、受人期待的今日與明日之星。除此之外，讓自己成爲一個「誠於中，形於外」的人，注意你的一舉手一投足，培養內在涵養，也會成爲職場上的模範生。

### 踏入職場的叮嚀

對於教育大學學生未來投入職場，處長表示師培處有舉辦職涯講座，不僅提供成爲各種行業人才的各種資源，也提供許多讓學生能多元發展的活動。對於畢業生尋找實習或工作機會時，處長特別強調無論任何領域，人脈就是黃金，因此平時就可多參加活動，建立良好的脈關係，如師長推薦、企業實習，這些都是很好的途徑。

另外，處長提到要充實自我，培養興趣和專業能力，成爲職場中的翹楚，也要具備公民道德的責任，參與公益服務活動，像是擔任偏鄉學校志工、育幼院服務、高美濕地淨灘等，爲社會盡一份心力。最後處長希望我們能對自己有自信並自我肯定，擁有良好態度，虛懷若谷，及早確立志向，尊重自己的同時也能兼顧他人，相信我們都能「青出於藍而勝於藍」，在各行各業上閃閃發光，因爲，機會是留給準備好的人。So, are you ready? ~

### 送給畢業生的祝福

一二級的畢業生，恭喜你們即將要展翅高飛，處長要特別祝福與期勉你們：你們在學校，老師都能感受到你們非常認真的學習、虛懷若谷的精神，以及跟同學師長建立這麼美好的情誼，相信你們在這個娘家裡面學習那麼多，即將展翅高飛，一定順利如意、心想事成，我們是你最好的後盾！祝福你們：鵬程萬里、前途光明、找到理想的工作，也能找到你所愛的人、家庭幸福美滿、職場順利、情場得意、事事如意、考場順利，祝福你們都能找到人生的目標，人生有夢，希望你們夢想成真，但是我們要逐夢踏實！如同美國第28任總統威爾遜會說：“We are big men because we are dreamer.”我們是個偉大的人，偉大的人重點在於你是個夢想家，但我們不只是夢想家，“We are dreammaker”——是夢想成真的實現者！最後祝福你們在學校累積很多人脈，準備好面對未來，夢想成真、完成人生中的願望，也有著美好的未來，學校永遠是支持你的，有空常常回來母校，祝福同學前程似錦！大放光彩！

# 校園序曲

## 找尋回憶中的角落音符

執行編輯 | 林姍妤、卓鈺葵

飛梭般的時光轉瞬，鳳凰再度花開。  
在小而美的中教大校園中，承載了畢業生四年的回憶；也許在某個鮮為人知、看似樸實無華的角落，有個人正悄悄的譜曲著僅屬於自己的回憶樂章……



### 校園中最印象深刻的角落

撰文—郭諭臻 攝影—蔡宜潔

「噹—噹—噹—噹—」，準時響起的鐘聲像浴缸球塞抽離的那瞬，喚醒了學生亟欲從教室被釋放的渴望。課後，老練地以最快速度收拾書包、鑽過人群、擠上窄小的電梯一隅、思考要吃甚麼東西果腹。四年來如一日，例行公事般的日常悄聲無息地形成我的肌肉記憶。

「這不在我的預料當中。」

一日如受人蠱惑似的，走出名為日常的舒適圈，到滿是著熱情、汗水、賀爾蒙的球場邊，感受熱血的洗禮。無意中帶點有意，驅使我坐在場下的正是眼前的人們——神采奕奕的系排成員。無論那顆圓形物體以何種狀態被送到彼方，團結一心的球員們總是能有驚無險的完美反擊。你來我往的拉鋸戰，讓場上場下的人們屏氣凝神，怕是發出一點聲音都會對比分帶來影響。

「原來令我為之著迷的是……」

在這座小巧而溫馨的校園裡，風雨球場承載無數中教人的青春與回憶。各隊伍此起彼落的助威聲、清晰明亮的哨聲、加油打氣的喊聲……在這塊熱鬧的小角落交織而成的樂章，足以奏出往後數十年依舊動聽的樂曲。

### 走進羽球館的回憶

撰文 攝影—丰丰函巾

我去打球時很常遇到一位體育老師帶他念小學的兒子來打球，老師感覺像他兒子的教練也像球友，而且弟弟姿勢標準、到位。有次我和那位弟弟打單打，結果我竟然輸給他，有點丟臉但也衷心認為他的確是可造之材，還好很久之後我們又打了一次，我總算贏了。

我一直覺得我的球技不算好，因此被選上隊長沒多久就下定決心要好好精進我的球技，想要找人教我，可 myself 沒有好下手的對象，後來想起前隊長有次請他朋友來幫我們練球，而我記得那個人有參加美育盃，就鼓起勇氣傳訊息請問他可否教我打球。我想說八成會被拒絕，

但……意外的是他答應了！真的很謝謝這個學長，幾乎我約他，他都會來，超感謝der~！

我當上隊長的第二學期，和羽聯長發生一點誤會，還好後來有位貴人相助，協助我們解開這樁事件（笑），之後我和羽聯長常約出來打球呢！很感謝羽聯長學長，更感激那位善良又熱心的貴人！

打羽球的每一刻我都很快樂，美中不足的是……我沒有那種隨時隨地都可以約出來的球友，所以，我經常在球場看到只有自己一個人就去問對方能不能一起打球，系隊出來練習的也問過；我曾經每個中午都到中正樓報到，好幾次和教職員工們一起打；更需要勇氣的，我曾在靠北版上發過幾篇約打球的文；沒人能一起打球時，我捨不得浪費空下的球場，就自己練腳步……我想說：謝謝每一個和我打過球的人，你們帶給我的無比愉快的時光（感動）！

### 佩佩豬不是吹風機，大詠地下KTV室

撰文—佩佩豬 攝影—蔡宜潔

當你身邊的朋友們個個都很會唱歌，信手拈來每首都參加聲林之王的程度，而唯獨自己，雖說不差，但身處如此環境之下，簡直跟音癡並無分別，去KTV唱歌，對我來說，其實是



去服務大眾的，告訴大家什麼東西好吃、切歌、換歌還有找歌，是去享受大家同樂的氛圍，花的銀子並沒有在唱歌上。如果說唱歌是為了享受嗨的氛圍的話，大詠樓下的KTV也能夠滿足此項需求，並且無須花費，只差在沒有飲食的服務，我唱得再難聽，也不會愧對我的錢包，只會愧對朋友們的耳朵而已。

但是疫情來了，無法再下去唱歌，會突然驚覺，唱歌不是為了展現歌喉有多好，而是朋友之間維繫感情的一種方式、一種關係的連結，抑或是情緒的宣洩，壓力得到解放。畢業的前夕，想到四年裡的種種畫面，如果要選令人難忘歡樂的事件，我想是這群瘋子們拿著麥克風，假裝是藝人般，忘卻煩惱，最真實的模樣。



# 抹滅不去的食之記憶

## ——早餐店專訪

搶在上課鐘聲前，匆匆忙忙從住處出來的你，鑽進哪一家早餐店增加能量？趁著課間的下課時段，你到哪裏買早餐？或是難得的空堂時間，和三五好友在早餐店享受美味，中教生活的日常，你一定經驗過。



# 中教美而美，回憶美而美

## ——美而美早餐

撰文 攝影 鄒新猷

你知道這是一間在中教大營業超過12年的早餐店嗎？「美而美」是間很常見的連鎖早餐店，但是這間「中教美而美」，對教育大學的同學來說，卻有著滿滿的回憶。

在後台忙了一早上的早餐阿姨，當中午尖峰時段過後，終於有時間好好的坐下來休息。對於這次的訪談，阿姨熱情地一口答應。

她告訴我們，以前有學生很可愛，即使畢業六、七年，都還會成群結隊回來打招呼，順便吃早餐，回味學生時代。

「我覺得看著他們長大，是很開心的一件事情。」早餐阿姨說。

談起學生最愛吃的早餐，阿姨沒有直接回答，而是先把她這幾年的觀察，有條有理的告

訴我們：「這可能跟價目、飽足感、CP值不高有關哦！」

阿姨分析完後，才公布早餐排名：

**第一名：煎餃，14號餐**

**第二名：鮪魚蛋餅、吐司類的6號餐**

**第三名：1、3號餐（漢堡類）**

隨後也補充說明，男生比較常點漢堡，而女生則常點六號餐。

談到最拿手的料理，阿姨有些靦腆：「因為我做這麼久了，其實駕輕就熟，你說最拿手的，我覺得我很會煮麵。」她提到煮麵的小撇

步，包含麵不能煮太久，以免糊掉；也不能將水煮滾就好，一定要讓他滾一至兩分鐘，麵才會「砰」起來。阿姨露出得意的笑容。

訪談的尾聲，阿姨對畢業生有祝福的話想說：「一定要把握當下，盡自己的本份，腳踏實地是人生很重要的關鍵，一定不要輕易地放棄任何事情。加油！」

最後，也想問問正在看這段文字的你：

在學餐裡，有沒有讓你印象特別深刻的人事物呢？當在社會上闖蕩感到疲倦時，別忘記回來看看他們，看看自己的學生時代唷！





# 宵夜到早點 貫串日與夜 的美味

——小永豆

撰文 攝影 | 陳昕

位於臺中教育大學北側的「台北永和四海豆漿」——學生們口中的「小永豆」，營業已十幾年有餘，隔著民權路的車河遙遙與中教大相望。老闆娘說到中教大的學生時臉上便泛起笑容，「教育大學的學生十幾年來都沒變，都很乖、很可愛。」老闆娘邊打包飲料邊說。許多畢業生也會回來吃早餐，儘管出了社會，大家在老闆娘眼中仍是乖巧、可愛的孩子，時見熟悉的面孔，老闆娘都會回以熱情的招呼，和一份溫暖美味的早餐。

當筆者問起店家的特殊之處，老闆娘只是害羞的覺得這沒什麼好報導的，她做的就是普通的早餐。「永和四海豆漿」這塊招牌高掛的十幾年來，只是每天準備食材，讓客人吃得飽，薄利多銷罷了。如此種種，老闆娘都覺得沒什麼，這些看似理所當然之事，是少見且可貴的天地良心啊！在物價上漲、疫情肆虐的近年，店內品項仍均價不超過五十元，細水長流，說的不就是這樣嗎？

不過打從疫情開始，店內生意確實大受打擊，老闆娘無奈地苦笑，以往會請中教大的學生當工讀生，但自從疫情肆虐後就請不起了，只能自己做，常常餐期忙不過來，就乾脆叫學生自己看價目表算錢、找錢，不過教育大學的學生真的很乖，都不會少給錢，老闆娘說著十分欣慰。

說起拿手料理，老闆娘有些不好意思，「都差不多，都可以啦！」學生們比較常點的是起司蛋餅、蔥抓餅加蛋和煎餃，如果趕時間也推薦包子、三明治，若真的要比個高下，大家最捧場的非煎餃莫屬，特別是韭菜口味，通常接近打烊時都會賣光，太晚光顧就吃不到了！

食物的美好讓我們留戀，但更多的是參進日月時光的情感，畢竟天增歲月人增味，回憶與感情的風味無價！世代交替的畫面不停地在小永豆裡上演，老闆日送一屆又一屆的學生畢業，當筆者提起最近正是畢業季，老闆娘只是燦笑著說「記得回來看我！」

## 嚕嚕米

1 你最喜歡的餐點是什麼？

鮭魚起司蔥抓餅。

捲餅

太多了，最近比較常吃肉燥炒泡麵加兩顆蛋。

(一全一半)

何恭

卡拉雞腿堡。

天謐

巧克力貝果，非常好吃。

小朱



菜單內容：區社一號是我發明的！

看到蠻多人喜歡真是太好了，其實還有二號三號跟葛特曼但很久沒人點了，嚕嚕米也忘了具體有什麼。一號是蔬菜鮭魚起司玉米火腿蛋餅；二號好像是泡菜燒肉蛋餅；三號忘了，葛特曼是牛肉培根起司蛋乳酪餅。

何恭



2 你眼中的早餐店店长或店員個性或模樣如何？

老闆娘很直接、有個性、做事乾淨利落。

捲餅

人很多的時候會很煩躁，但他不太會對客人生氣，除非你點要霸佔煎台很久的東西。

何恭

活潑開朗。

天謐

非常親切和活力滿滿，會主動詢問。

小朱



## 美而美

1 你最喜歡的餐點是什麼？

肉蛋三明治、肉加厚蛋加起司、黃金三角無敵的吧！

鮭魚蛋吐司

(科教系二甲)

2 你眼中的早餐店店长或店員的模樣或個性是如何？

溫和友善熱情，我都不用開口點就點好了。

鮭魚蛋吐司

(科教系二甲)

3 分享你跟早餐店店长或店員有趣的互動經驗吧！

一開始不知道怎麼叫老闆娘，結果發現大家其實就叫她嚕嚕米。

捲餅

吃四年了，都會習慣自己進去倒飲料，有時候還會幫其他客人倒。

何恭

4 嚕嚕米的隱藏版菜單

起源：只是因為每次點都要講一長串，所以隨便取了一個代稱，後來又加了數教自創的跟特教自創的。

何恭



執行編輯－徐文晏  
訪談對象：  
捲餅(語教系三年級)  
何恭(區社系四年級)  
天謐(體育系二年級)  
小朱(體育系三年級)

# 早餐店快問快答!



# 職場暖身操： 打磨就職前經歷

## —— 畢業生實習經驗專訪

大學四年時間裡，每個人或多或少都會有打工、實習的經驗，而實習所換取的不僅僅只是金錢，也包含真正進入職場前最佳的磨練機會。在這個主題中，為各位即將邁入職場的學長姐們，採訪了兩位不同經驗的同學，一位是師培相關的，在國小當課後輔導老師，另一位則是在某企業中為員工做心理輔導，概括了本校學生的未來出路屬性。

### 環境大不同

在校園中實習相較於打工有許多不同：在學校實習我們是面對小孩子，小孩子都很真誠的表達想法，如果有聽不懂，會直接說。但在外面的打工，主管和客人不會那麼直接，有可能在心裡默默的替你打一個大叉叉。在學校的實習就算真的講錯了，不會馬上罵你，課後會其他人告訴你剛剛哪裡可以改進，這是實習最重要的地方，跟打工不一樣，實習是我們變成正式老師前的必經過程，所以會有很多人來幫助你，他們會好聲好氣的跟你講，讓你可以去改進，就算他們講的很直接，因為有改進才有進步，但在外面的打工效率至上，所以不管你怎麼樣

都直接罵你，你只能默默吞下去。

### 人際經營之輕鬆相處沒煩惱

在校園實習時，與其他師長的相處之道，要看個性或年紀而定：如果是年紀長的老師，會希望你對他尊敬一點，不用特別拘謹，就像在學校面對老師的感覺，年輕活潑可以，但是重要的禮貌也要有。在學校時，教授就提點過在教育的職場上比較注重禮節，禮節上的犯錯比較不能被接受，他們會認為這是做人處事的道理，如果在職場上真的犯錯了，有的老師會講，但有的會默默給你差評，禮節是家教問題，我覺得這是大家進入實習或是學校前，都需要多學習的地方。

### 因材施教，因應學生調整教學模式

遇到學生學習成效不佳時，我會先問他們原因，因為學生不想上課的原因有很多，可能是今天很累，或是這個單元聽不懂……如果是聽不懂比較好處理，只要再從前面比較簡單的單元開始講，幫助他們理解，另一個方法，就是讓同學間互相解釋，因為同年齡間語言會比較接近，解釋起來有時候會比我們解釋來得有效。但如果是很累，或是其他原因不想上課，會比較麻煩，因為狀況很多。如果是學習動機低落，那麼，在設計教案或是教課當下，要想好如何引起他們的學習興趣，或是依照班上的班規、班級經營內容去調整，畢竟班上那麼多小孩，不是一定都能把全部都教到懂，老師做的是盡力做到最好，能多教會一個是一個。

# 關於教師實習的六件小事

受訪者 | 黃冠穎

人員 | 林芯聿、湯景雯、黃郁婷

攝影 | 蔡宜潔、林宥均



# 踏上企業起跑線

受訪者 | 許雅茜  
人員 | 林芯聿、湯景雯、黃郁婷  
攝影 | 林宥均

**在實習中實踐所學**

在所有實習生中，我是唯一分派到與本科系比較相關的工作，工作內容有打電話關懷員工。那家公司有分級制度，因為他們的員工人數非常多，所以他們有成立小組並挑選組別負責人，負責關心員工。當然，也在事前先給組長一些基本的培訓，然後才讓他們回到公司去關懷員工。而我們去實習的時候，關切對象就是被挑出來的組長，了解他們公司的狀況。這份實習工作比較困難的是，我只是暑期實習生，他們根本就不知道我是誰，願意跟我多說的事情其實也比較少，遇到困難時候，我們就會跟督導討論應該怎麼做，才會讓他們願意對我們多說一些。我的心得是，大概收集到一些資訊就好了，不用追問過多，這樣反而造成他們的壓力。

**挖掘學習資源，在實踐中累積能力**

如果你知道你想要走哪一條路的話，你就會去修你有興趣或是最有幫助的課，像我就有比較明確的目標，我的科系是諮商與應用心理學系，但是我想要去企業裡面當諮商師，所以我必須要了解的是有關企業的種種，再結合原本的諮商背景，所以我會多修企業概論、企業管理、人力資源管理等等這些課程，就是可能不同的相關課程對我比較有幫助，我雖然念的



我就必須去思考該怎麼講解，幫助他們好理解、好吸收；但我們系上的期中考，通常是報告或是寫教案，每一個都超燒腦，不是前一天能拚得出來的，如果我發現那周時間超緊、事情超多，我就會寫一個便條紙，貼在電腦螢幕旁，如果真的做不完，就晚一點睡，當然是不建議這樣啦，可以事前做好當然就要先做好，所以要先寫清楚需要做甚麼，這比任何排解壓力更重要，因為做完就沒有壓力了，做完之後看自己一個一個劃掉，其實就是最好的舒壓方法。如果真的需要排解壓力的話，好好睡覺、好好吃飯，就會覺得好過很多了。

## 找尋自我定位，加強競爭優勢

開拓視野，貼近生活，我覺得可以從嘗試不一樣的物事開始，尋找你有興趣的東西，會比一直把自己侷限於課堂更好。我會思考除了平常課本既定的知識，我還可以帶給小孩什麼，對於你自己能不能接受跟小孩相處，這點很重要，如果真的不能接受跟小孩相處，那就要想想看未來有沒有要走這個方向，雖然我們是讀教育大學，但大家也真的不用一直把自己困在這個環境裡面，不論是要走教職、研究，還是其他的路，其實世界很寬廣，重要的是要找出自己的競爭優勢。

## 暖心時刻

我教過一個班，班上有個很乖的小女生，課前就會把作業寫完，上課也會很積極地回答問題，因為我們課輔老師的安排是各學期分別安排的，這學期教這班，下學期不一定會繼續，而我，在擔任課輔老師時，沒有跟他們提到這件事，可是她在學期末就給我一張卡片，上面沒有寫很多，除了寫謝謝老師的教導之外，還畫了一個我的O版圖，整個卡片都是手做的，讓我覺得很感動，因為我只教一個學期，她卻很用心的製作卡片給我。

## 眼光放遠、善用時間、切換多元角色

### ／建立流程，掌握所有任務

我其實在正式實習前都沒有特別的調適心境，到去班上的前一天都超緊張，不知所措，當下看到那些小孩子，就覺得我人都來了，那就做吧。我是事情來了就做的個性，就算嘴巴上抱怨再多，該做的事情還是要做。小學的期中期末考比我們的早一個禮拜，我就會面臨時間緊繃的問題，那時候要幫他們複習期中考的所有內容，一次就要教半冊，尤其現在小學生也強調素養導向的題目，我教的小孩又常會有「單純算他們都會，應用題就不會」的情況，

# 職場高手 應有的認知

## 掌握脈動，展現優勢，踏上未來起跑線

1. 認識自己，永遠是求職的第一課
2. 態度、性格、特質決定求職勝負
3. 基本的專業證照，越早拿到越好
4. 條條大路通羅馬，誰說非得做本行工作
5. 大公司制度佳，小公司機會多
6. 換工作太頻繁，小心成為企業拒絕往來戶
7. 創造自己被利用的價值
8. 養成求知習慣，主動學習
9. 有經驗勝過好文憑
10. 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

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

## 面試一點靈

1. 履歷作品準備齊
2. 服裝儀容乾淨清爽
3. 提前抵達面試地點
4. 1分鐘自我介紹，凸顯個人風采
5. 面試對答自然大方展現專業自信

是教育大學沒有錯，但是我會自己去挖掘那些有幫助的資源，學校還是有些資源可以利用的，學習後再應用到職場上，但當然我也認為「盡信書不如無書」，很多時候，你在上課就只是聽聽、只是理論甚麼的，實際上職場遇到的比較多是一些課本上學不到的東西，沒辦法很具體的說明，比如人際相處，就必須相處過後，自己去摸索一套和別人應對進退的模式。

打工跟實習最大的不同是：打工是賺人家的錢，所以比較自立自強，雖然不懂還是得問，但是態度卻跟實習不一樣，實習的時候是用學習的心態。然後因為我打工的內容是家教、安親班的老師，儘管在這過程中不太會學到什麼真正可以幫助到實習的技巧，但我認為不管是往後邁入職場、人際關係間，最重要的，還是要有謙虛的態度吧！因為，如果沒有抱著願意吸收新知、或是聽取別人意見的心態，就沒有辦法成長。

### 態度——儲存能力的關鍵

首先要找到自己明確的方向，把自己的興趣摸索清楚，有一個長遠的目標後，才可以著手準備一些所需要的知識，才能知道自己應該要去精進甚麼技能，我的個性比較喜歡挑戰吧，從小就嚮往去企業工作，所以就讀我讀了一個原本覺得不可能有連結的科系，但是進來之後，也是聽了一些課程，就努力往這方向去摸索。

### 立定志向、懷抱謙虛



## 求職相關資源

教育部青年發展署

配合教育部「培育優質創新人才，提升國際競爭力」之施政願景，教育部青年發展署將以「建構多元學習平臺，培育青年成為創新改革的領航者」做為未來施政願景，重視青年人力資源與運用，強調以「正規教育銜接，多元體驗學習」的功能與主體性，業務主要分為以下三部分：

- 1 推動青年生涯輔導  
提升青年創新能力
- 2 鼓勵青年志工服務  
促進青年公共參與
- 3 強化青年多元學習  
擴展青年國際視野



<https://www.yda.gov.tw/>

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。



<https://www.taiwanjobs.gov.tw/>

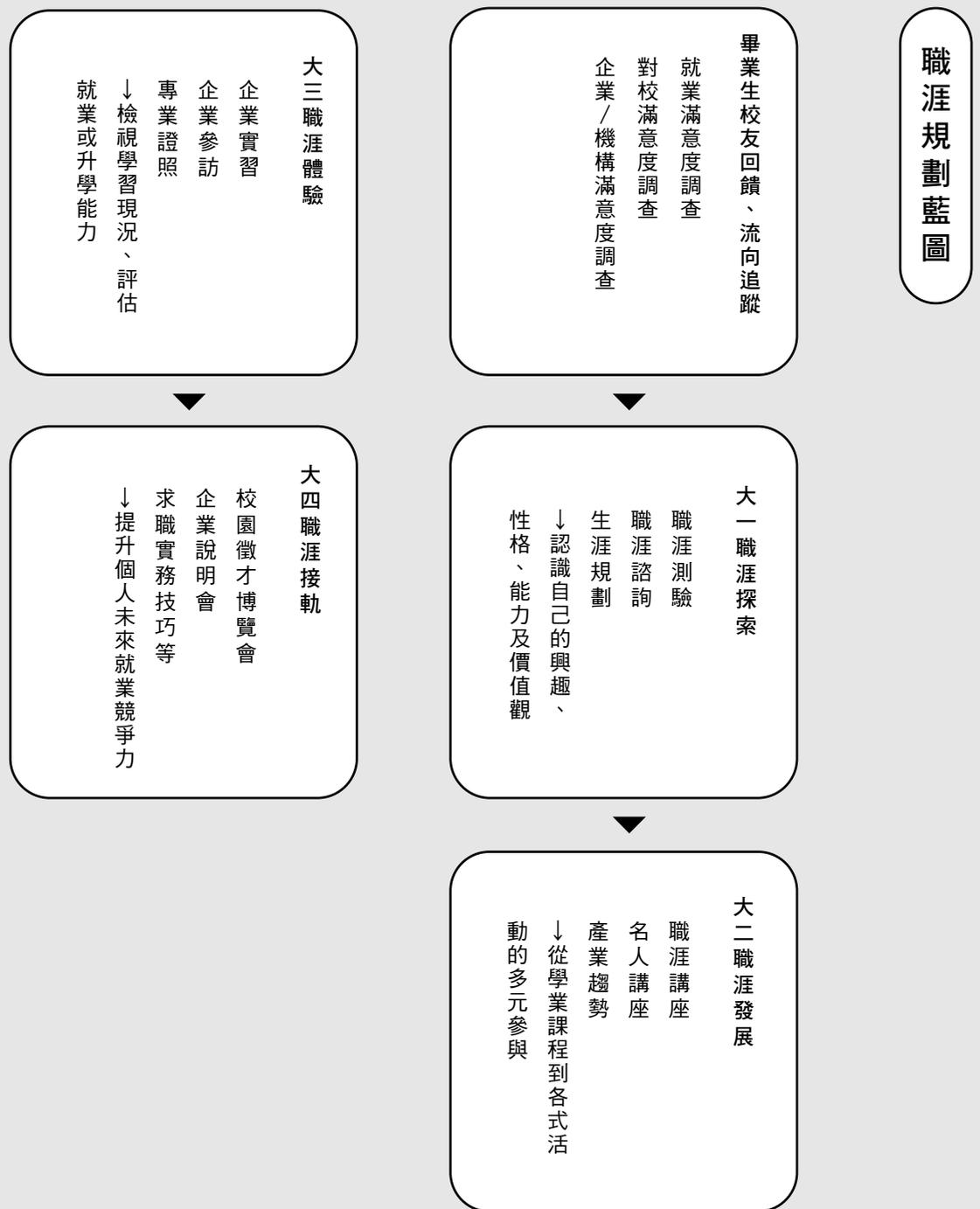
勞動部勞動力發展署中彰投分署  
青年職涯發展中心

青年職涯發展中心暨創客基地，提供青年職涯探索、諮詢、創客推廣、創客輔導等活動與多面向的服務，建立陪伴及互信的職涯規劃過程，讓青年彼此交流與互動的地點，提升自信及能力。



<https://ysmb.wda.gov.tw/>

## 職涯規劃藍圖



畢業流向平台



學習歷程與  
職涯發展平台



師培處就輔組  
FB



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  
校友服務中心  
04-22183689

## 1. 想感謝的同學／老師／室友／學長姊（想對他／她說的話）

感謝每個在我生命歷程出現的朋友和師長們，豐富我的大學生活。| 桓

學長，我要一百萬分認真地說……你打球真的很好看！尤其是一堆花式打法，什麼背後擊球、胯下揮拍的（笑），中正樓三巨頭之一的名號在你身上真是恰如其分呢！| 丰丰薄心

很感謝雖然年紀比我大，但完全把我當同年齡朋友對待的學姊，除了常常投餵我食物，也給了我很多鼓勵及經驗分享！| 米米

我不是一個完美的人，擁有許多缺點，還有很多的問題，但我卻是最幸運的人之一！因為在這個校園中，總有包容著我的你～妳們，是老師、是學長姐、是朋友，都是溫暖的人們！| THV

## 2. 大學期間最值得紀念的高光時刻

國語課隨手寫的新詩得獎（雖然被TA忘記，沒能上去領獎）| 桓

兒劇上台演戲的時候| 子衿

去國小課輔，雖然有時會遇到讓人有點崩潰的時刻，但最終都順利完成了！| 米米

花了三天三夜（還要更久）的時間，好不容易

## 丰丰薄心的小故事

有個身影在我眼前不斷重複放映，有道男聲在我耳際陣陣呢喃，有份情愫在我心中持續點點發酵，那是你，是我遙遠夜空中的一點星光。

想來好笑，我其實沒有說的過去的緣由能喜歡上你，我們不同年級、不同科系、我保守矜持很挑人說話、你活潑開朗誰都可言，我們除了喜歡同樣的運動，再無共通點，亦無所交集。但愛情豈會問妳願不願意？它就是位不速之客，在妳毫無防備、無所覺之時，悄悄地上門了。

可能是你的自信，使你在球場上舉手投足都如此瀟灑，它太迷人了；可能是你的優異，你的球技大概是人人稱羨、無人不服的那種高超，它太絢爛了；可能是你的健談，你實在是交友廣闊、樂於結伴，跟我恰好相反地耀眼……我至今仍無法完全想通，為什麼是你，明明第一次看到你我就下了個註解——嗯，這人不是一般會喜歡的類型。

我不能喜歡你，這是在球場上聽到和看到的事實。也許是因為我的偏執讓我堅信我不能喜歡一個不符我理想型的人；也許是你和她在提醒我的超我，喜歡上一個有對象的人是悖德的，因此我始終在抗拒「喜歡你」這件事，

易將大一國文的關懷社會影片剪完，然後還得獎了！內心真的是超級感動！| THV

## 3. 好想告訴你！不說出來會後悔的事

感謝所有我在校期間認識的人們，謝謝你們的陪伴。| Coco

祝學長姐們鵬程萬里，不管想做什麼工作都能順利順利。| 米米

我們之間的關係，在不知不覺中就疏遠，或許有些話，我們都沒有說出口，如果可以，希

# 公聲大秘密

執行編輯 | 楊佳欣、李映慧、蔡宸葳

畢業的這天終於來臨了，許多想說的話，卻還來不及說。在這裏，刻印下畢業生想說而未說的話語……

望我們可以好好談談。| THV

## 4. 時間倒轉，最想回到哪個時刻？見到誰呢？

回到大一，繼續跟朋友們耍廢。| 桓

如果時間能倒流，我想回到我們的關係改變前，或許熬過那段時間，現在就不再是我跟你，而是我們。最熟悉的陌生人 | THV

## 5. 人不彪悍枉少年！做過哪件最瘋狂的事呢？

砸破板凳 | 桓

體表抽到去綠島兩天一夜 | Coco

花一個晚上把1000片的拼圖熬夜拼完 | 米米

## 6. 給你一個舞台，進中教大前後的心情是？

前：我一定要好好學習成爲一個好老師後：微積分好難，好想準時畢業。| 桓

學校小造福路痴的快樂 | +

學校好迷你！| Coco

踏出舒適圈，比以前勇敢了一些。| 米米

今日的我，心境突然開闊了起來。出門買早餐時，看著天空、馬路、人群與車潮，好像有種豁然開朗貼上心房。我不想怨天了，我不要悔恨了，我爲什麼要這樣呢？每段相遇都是有意義的，每串緣分都是有道理的，良緣或孽緣還不都是我們自己認定的，那爲何不珍視、不感謝這一切呢？

我忽地想起〈咖啡店再相見〉一文，日子的確如作者所言：如浪花，翻到半空高，復又退下漸漸消散在海風裡。

感謝命運讓我發現如此美好的你，現在的我雖尚未痊癒，但情況在好轉中，我已經能看見美麗依舊的世界了。

我會好好的，我相信你也會。我會幸福的，我確信你們也會。

導致我沒發現，或不願意承認這份情感。

我抗拒過喜歡你，在球場上，我只敢偷偷看著你，沒有與你四目交集的勇氣，我很常看到你接近就跑開，彷彿你是如來佛的五指，我只是隻小毛猴；我試圖放下你，我離開球場，退出我那麼愛的羽球世界，我還削去一頭長髮，以爲剪去的是日漸增生的情絲；我爲你哭過，我埋怨過上天讓我遇見你，我後悔著加入系羽，我更在日記上寫下一頁頁的你，泣訴這無人知曉的苦戀……



### 鄭家和

出生：1987年  
現職：公視台語台下暗新聞主播  
經歷：隆達電子人力資源與員工關係管理師、歌仔戲演員、劇作家、台語演講評審、主持人  
學歷：國立臺中教育大學台語系、國立臺灣師範大學台文所

## 鄭家和： 有咱通好釘根的所在 就有咱發揮的舞台

鄭家和自小生長在新北市鶯歌區，離住家不遠就有一間香火鼎盛的廟宇，經常上演歌仔戲，他特別喜愛夜戲「胡撇仔」，在成長的過程中，進香團、廟宇、歌仔戲等台灣文化成爲每日實踐，也奠定他的台語優勢。

撰文 樊語婕 攝影 唐紹航

高中時，他透過校內推甄選擇當時的「台中師範學院台灣語文學系」，面試時發揮揮演布袋戲的絕活、順利錄取。大學期間跟著彰藝園陳峯煙老師學習布袋戲，大二時創立「台灣戲曲社」，在小金枝歌劇團林美雀老師的帶領下，自編戲碼並參與專業劇團的野臺戲、文化局大型公演，奠定日後口才、舞台、活動主持、新聞播報的基礎。

### 深造精進專業 打造品牌特色

進入職場，鄭家和的第一份工作是在資策會擔任經濟部工業局補助專案的管理師，一年之中出差往返南部，搭超過一百趟高鐵，輔導廠商提案，進出立法院辦公室解決選民服務，同時間他還進修人資相關課程考照。捨得幹，能獨當一面的特質，受到當時還是客戶的隆達電子主管青睞，順利轉換跑道進到竹科企業，擔任人力資源與員工關係管理師，朝HRD相關領域發展。鄭家和表示「可見平時的工作表現有絕對的重要性，因為你不知道何時，會有機會能把你挖角去！」

竹科的工作依然不得閒，鄭家和將它視爲修練場，各種「打怪練等」之餘，他還是持續精進台語能力、不斷墊高專業實力。「我是典型摩羯座，喜歡做很多事把自己的時間填滿，讓生命過的豐富充實」。去年適逢「公視台語台」開台，同事推薦他去面試，鄭家和回到初心，重新思考人生方向，領悟從小就浸潤其中的台語文化是心之所向。他告訴自己如果有機會取得媒體發言權，一定要爲台灣文化做出貢獻，便開啟了「下暗新聞」主播的歷程。

鄭家和強調，自己始終「忠於我的台灣味」，熱愛的事務都變成副業、經濟來源，例如參加「母語親子共學團」擔任講師，將所學的生活文化、文化藝術透過台語傳授；經由主持各地的文化局的藝文季、藝文活動，將所學、記憶中的台灣，重新整理、有系統地輸出，再一次地在心中刻畫，更必須與時俱進調整，讓自己進步與發光，建立品牌與特色，打造站穩時代洪流的「阿和台灣味」。

### 眼光放遠 善用時間切換多元角色

在進入繁忙的主播／媒體工作前，生活中的角色多元，擔任歌仔戲演員、劇本創作者、台語文創作者、台語演講稿幕後代筆人、台語演講評審、主持人……等多元角色，精準進行時間分配、活出精采斜槓人生。鄭家和分享，自己善用零碎時間，若是需要時間醞釀的事物，就會分段進行、逐步完成。例如在戶外、看古蹟、看廟的過程中，同時也在尋找創作靈感。

在時間的安排方面，除了規劃工時、路程之外，還堅持必須要有充分休息的時間，並且評估每件事對於自我成長的效益。「即便沒有當下的『經濟收入』，但這樣的曝光可能造就日後多次的邀約與名聲的遠播，將眼光放遠是非常重要的。」

### 儲備未來能力 不計較獲益大

對於即將自大學畢業的學生，身爲前輩的他有一些叮嚀與期許。鄭家和說明，人們時常把某些利己的條件看得非常重要，而忽略了自身有多少談判的籌碼。這個籌碼，絕對不是在學校拿了幾科P+，或是多少獎學金，而是進入職場後，有多快的學習效率、多快的應變能力，以及社會化的察言觀色與人情世故。



# Lulu： 想表現到一百 就要準備到兩百

LuLu (黃路梓茵)

出生：1991年  
現職：主持人、歌手  
經歷：ETtoday新聞雲《聲林之王》、2019金曲獎、2019KKBOX風雲榜主持人  
學歷：國立臺灣藝術大學廣播電視學系

撰文 萬年生

鏡頭對焦到畫作上，她筆下的「路爸」微笑著站在計程車旁比讚。這位寫下台灣電視史上最年輕的金鐘綜藝主持人入圍、金曲獎主持人等紀錄，現年二十八歲的LuLu，她的父親是位平凡的計程車司機。

「我爸工作是計程車司機，小時候我跟我妹妹，假日都是背著書架到處參加各地寫生比賽，我後來上大學參加《大學生了沒》海選，也是我爸載我去。」談起父親的多次接送，父女相處的時光一下全部湧上來了，「大學以前都是我爸接送，上車後，我爸只要看到我穿上外套，或只是很小動作，我爸就會將冷氣溫度調高，雖然我在睡覺，但都會看到我爸的動作，很默默。」

默默做事的身教 按部就班的精神  
她不喊辛苦只為換來掌聲

LuLu就讀台中女中高三時，學校離家很遠，但她想要第一個到校，先跑步十圈再上樓看書，「我以前就是個乖學生，我爸會在六點五十五分在樓下stand by，坐在駕駛座上，我們五十七分上車，七點準時開走，他是那種按部就班，會在我們來之前就準備好，做我們最好的、最強的后盾，但他都不會多講什麼。」

「我爸扮演的角色，對我來說非常重要。我爸不會特別教我什麼，可是我看他安靜做事，後來發現默默做事的力量很大。」從小LuLu不管做什麼，爸媽都很支持，初期她演藝工作遇到挫折，也不會跟家人說自己有多累多辛苦，「我爸我媽就覺得這是我自己選的，我自己想要的，他們平常都不會說妳辛苦了；妳要得到大家給妳的掌聲、大家給妳肯定，本來就是要努力去換。」

前陣子LuLu錄影時在台下看選手唱歌，其中一人竟然找不到key，慘遭淘汰，「她很崩潰，一定是大哭，我在樓梯間看到她蹲在旁邊，頭低低的，我其實內心很難過，好像看到當年的我。」

原來，她想起自己過去會有一次上《康熙來

了》當諧星來賓，她因為表演沒準備好，結果慘不忍睹，「我也是坐在攝影棚角落，在那裡哭。」她用自己過來人的經驗安慰對方，「妳現在雖然丟臉，很想把這個記憶抹掉，可是妳幾年過後回頭看，絕對不會白白經歷這一切，唱歌找不到key，等於死亡；我那集是要搞笑，根本不好笑，還尷尬，那也是死亡。」

「當時錄影結束後，就在臉書寫下，如果要上台，妳沒有百分之百的準備，妳來，就是丟臉。沒有準備好，妳就別想上台。」這深深提醒她，「我想表現到一百，就要準備到兩百！不然在台上會遇到什麼亂子不知道，妳會緊張、妳會忘詞。那一次對我影響真的太深，我現在想起來，真的還是會做噩夢。」

現在，她接下的每份工作都是全力以赴。舉例來說，節目要訪問第一次見面的韓星，為求掌握不同受訪者的個性，她一定會找出過去別人訪問的片段仔細觀察，再結合當天錄影的狀態調整。「明明以前看起來很開心，今天看起來有點憂鬱，我可能將頻率調得跟他一樣，也不會多搞笑，如果看到他慢慢展開笑顏，眼神透露出OK，我就開始火力全開。」

「我也不會跟大家說我做了什麼功課，這本來就是你的工作，這是基本的。」LuLu強調，事先做足功課是主持人應盡的義務，她反而會

花較多精力觀察受訪者和現場氛圍，不斷思考怎樣讓訪問加分，「多一分則太肥，少一分則太瘦，這個是最難的。」

高標準母親 最忠實粉絲父親

愛不用談心卻都看在眼裡

LuLu不諱言，爸媽都會看自己的節目，其中媽媽是最嚴厲的觀眾，「我媽會傳訊息罵我，天呀妳那天怎麼這樣接話，最近有沒有在看書……。」反觀爸爸，則是她天字第一號腦粉，只要有女兒的節目就一直看、一直看，連重播也要看。「我媽就說，這你昨天不是看過，又看一次幹嘛，我爸說前面我沒有看到，明明就看過，說沒看到。」

其實LuLu過去家境並不特別富裕，所以她和妹妹從小就養成了主動參加比賽，賺獎學金的習慣，甚至她一直到上大學以前，從不進百貨公司買衣服，而是逛菜市場，在五十、一百元的衣服中撿寶。「我是姊姊的緣故，也讓我會開源同時節流。」

「他們在我成長過程中要付房貸，我跟妹妹差一歲，學費一來是雙重，他們壓力很大，」她說一家四口第一次出國是自己幼兒園大班，去泰國玩得很開心，她後來才知道，原來當時媽媽被倒會，乾脆豁出去，把僅剩的錢拿來讓

全家出國玩一玩，回來再重新開始。

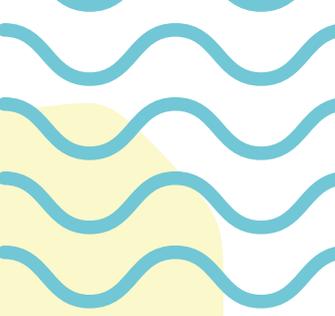
之後，全家多年未曾出國，當LuLu開始賺錢後，帶父母到日韓旅遊，從沒看過雪的父母第一次看到雪，「我爸居然哭了，他很少哭，幾乎不會，他說他很開心。」從此，每年過年長假帶爸媽出國，成了她固定的孝親行程。

「有能力能為爸媽圓夢，的確是一件很幸福的事。」今年二十八歲的她，許下三十歲要帶全家人去坐迪士尼郵輪的目標。

訪問最後，問她想對父親說什麼？「我們倆的相處，不太會聊天、走心講話，我爸屬於默默做事的那種人，他沒有說出口，可是他默默做這些，我都看在眼裡。」她口中的計程車司機老爸，多麼溫暖而心安，「跟爸爸說一聲辛苦了，我現在也長大了，已經開始賺錢，希望他不要再有那麼大的負擔。」



# 留言板



# 留言板



