

考試上榜並不是靠我自己厲害考上的，是有很多人的幫助才成就今天的我。

首先，要感謝我們的學校國立空中大學，提供成人終身學習的機會，五專畢業已二三十年的我，能夠再重新學習。感謝老師們的教導，吳來信老師、王淑芬老師、胡人傑老師、郭淳芳老師、黃恆老師、郭靜晃老師，特別是李玉澄老師(刑法總則及刑法分則面授老師)在刑法作業申論題的提點，令我茅塞頓開。感謝實習單位社團法人台灣芒草心慈善協會、醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會附設亞東紀念醫院社會工作室熊蕙筠主任給予學習機會。感謝兩次實習督導李盈姿社工師、洪若耘社工師。感謝一起學習成長的空大同學，尤其是鼓勵我報名考試的尤桂蓮同學。感謝考典作者陳膺宇老師，素未謀面，但陳老師的書明確指引方向，獲益良多。感謝我的家人支持。沒有以上的您們，沒有上榜的我。

以下是我的經驗分享，希望能對準備考試的同學有幫助。

一、搞清楚遊戲規則

(一)國文重不重要

社工師國考共考七科，國文佔 10%其他六科佔 90%，有位老師說「努力專攻專業科目，國文範圍太大，就順其自然。」，我認為這句不能全盤接受，專業科目六科佔 90%，也就是說每科專業科目佔 15%，國文不能同樣 15%，否則總分超過一百分。國文佔總成績的 10%，作文佔國文的 60%，也就是說作文成績好壞將影響總分最多達 6 分，如果分數在五十幾分的人，作文分數可能是上榜關鍵中的關鍵，作文基本起承轉合的寫法，至於國文測驗題，不會的題目還有四分之一猜對的機會，但花太多時間準備，將會「失之毫釐，謬以千里」。

(二)申論題測驗題孰輕孰重

專業科目各科的配分是申論題 50%(兩題)，測驗題 50%(40 題)。測驗題每題 1.25 分，要答對 20 題測驗題才能等於 1 題申論題的分數，所以準備重點若只在於測驗題，那就請下次再去貢獻 1800 元；申論題，如何言之有物，言之有理是首要任務。

(三)考試用具

雖是枝微末節的小事，但魔鬼常住在細節裡。考試規定測驗題以 2B 鉛筆畫卡，申論題及作文是以掃描閱卷，故規定以黑色筆作答。我想既然是掃描，用黑色中性筆之類會比較清楚，但沒料到，事先試過筆沒問題，第一節寫在答題本上竟然會微微暈開，經過手左右來回答題，整份題本變得髒髒的，真令人崩潰。第二節以後換成黑色原子筆書寫，問題就解決。

另外，事先購買坊間出版社印製的考試用紙試寫，知道自己可以寫出的答題量與時間節奏的掌握，是可以事先準備的。

(四)考試是考重點，並不是一整本書從頭考到尾

由歷屆考題中過濾出考題落點在哪些章節，密度愈高代表重要性愈高，出題機率愈高。如果自己無法過濾出重點，買一本自己合適的參考書，所謂適合是排版，解題都能符合自己的需

要，別人認為好的不一定適合自己。

(五)考試規則

專門職業及技術人員高等考試社會工作師考試規則第 14 條：「本考試應試科目總成績滿六十分為及格。前項應試科目總成績之計算，普通科目成績占總成績百分之十，各專業科目平均成績占總成績百分之九十。無普通科目時，以各專業科目平均成績計算之。本考試應試科目有一科成績為零分或專業科目平均成績未滿五十分者，均不予及格。缺考之科目，視為零分。」是專業科目「平均成績」未滿五十分…，不是其中一科未滿五十分，千萬不要自覺一科考爛，就全部放棄。

二、清楚明白自己的 SWOT

每個人有自己的特質 SWOT 各有不同，請檢視自己的 SWOT，並運用優勢與機會，扭轉劣勢與威脅，基於優勢觀點(Strengths Perspective)，對人抱持正向觀點，肯定每個人的改變潛能及其優勢可被發掘和運用。

(一)優勢(Strengths)

經歷是我的優勢，例如多年前參加亞東社工室品管圈專案的歷程，沒想到在沒看過的研究法的申論題目，有很大的幫助；有幾題的題目，與在芒草心的實習經驗連結，都是令我意想不到的。

(二)劣勢(Weaknesses)

隨著年齡增長，記憶背誦的能力逐漸衰退，是我認為我準備考試的劣勢。心理學家 Raymond Bernard Cattell(1963)提出流體智力與晶體智力理論(Fluid Intelligence and Crystallized Intelligence)，大多數人在二十歲以後，流質智力開始減退；晶體智力係指經由後天的經驗和教育所獲得的知能。代表文化知識方面的智力，不是來自遺傳，是由後天經驗得來。善用記憶形成與遺忘的路徑，可以改變劣勢的影響，各式各樣幫助記憶的方法，可詳見參考書目。

(三)機會(Opportunities)

隨著長照 2.0 上路、老化議題發熱，國家的福利輸送，不能少了社工的專業。

(四)威脅(Threats)

健康，我已經坐四望五，老眼昏花，體能與健康是不得不正視的威脅。考完試累的程度超乎自己預期。

以上是我簡略分析自己的 SWOT，不一定適用每個同學，請好好思考自己的 SWOT。

三、時間的掌握

(一)自己的讀書時間

我這次考試前有學期期末考後有暑修作業，只有大約一個月的時間準備，如何把大目標拆成小目標，每天自我要求一定看完進度，只有靠自己。倘若同學有更多時間準備，千萬別認為時間還早，到時候再說，火燒屁股的焦慮不是人人都能捱過去。

生命的計算單位是時間(幾歲幾個月)，所以浪費時間就等於浪費生命，除非不想考了，否

則別浪費生命在與目標無關的事情上！滑手機、看臉書、追韓劇等是不會幫助人考試過關。

(二)考試時間與答題時間分配

以專技社工師考試時間為例，40 題測驗題及 2 題申論題，考試時間 2 小時，申論題一題 25 分，希望拿到 20 分左右的分數，應該有怎樣完整的論述架構和字數呢？那樣的架構字數又需要多少時間寫出來？萬一有不會寫的題目，先寫有把握的題目，別自亂陣腳，抓住自己答題的 tempo 很重要。

考試兩天，把握時間短暫午休，對於下午的應考是有幫助的，若無法入眠，起碼閉目養神。讓腦袋把上午的考試好壞都忘掉，好好迎接下午新的挑戰。

四、做最好的準備

(一)讀書計畫

只讀課本肯定不夠，必須要有時事敏感度，例如年金改革議題，出現在應屆考題社會政策與社會立法的申論題，這一題年金議題的申論題我拿到滿分(25 分)覺得開心，在忙看書之外，要追蹤立法進度，瞭解通過法案的內容等，我是做足功課的。

唯有自己最了解自己什麼時間思路清晰或記憶最好，運用心理學記憶的形成，對於學習很有幫助。每個人的讀書方法不同，像我一定要唸出聲來，用聲音幫助記憶，對於要求絕對安靜的圖書館自修室顯然不適合我。找出自己適合的讀書地點和時間，讓大腦進入讀書的模式，另外，甘特圖可以幫助計畫視覺化。

讀書計畫要設檢視點，不論進度超前或落後，不能等到最後才評估是否需要修正。如同方案設計與評估，準備考試的您，就是自己的社工師國考專案的專案經理，方案是否可行，方案前、方案中、方案結束後的評估，對於不同的考試都適用，您自己對自己的考試方案負完全責任。

(二)心態的準備

專技社工師國考不是跟別人拚輸贏，是場跟自己的競賽。一起去考試的同學告訴我，她附近的年輕考生，考卷發下不久就趴下睡覺；有些人可能覺得第一天考砸了，第二天就沒出現。我在看到第七科社會工作研究法考卷時，兩題申論題完全沒看過驚覺完蛋了，但又想繳報名費、已經考了兩天，怎麼可以在最後一刻放棄？冷靜想想題目，把我腦中所有能寫的題材，寫成那兩題申論題答案。考典作者陳膺宇老師所說，不會寫的題目，就當成是作文來寫，想想自己已經唸過不少書累積成的資料庫，應該還有些可以運用的材料。告訴自己：「我可以的」，還不到終點，絕不輕言放棄！Never give up！

五、善用資源

(一)鷹架理論的務實運用

鷹架理論源自於蘇俄心理學家 Vygotsky 的學習理論，其認為人類的認知發展過程是經由「內化」或「行動的遷移」，將社會意義及經驗轉變成個人內在的意義(1962)。廣為大眾所接受的鷹架內涵為：「學生內在心理能力之成長有賴於成人的協助，且此協助應建立於學習者當

時的認知組織特質上，當學生停留在某一認知層次時，若教師可提供有系統的引導或關鍵性的指點，則學生較容易超越原來的認知層次。在此過程中，教師所提供的引導與指點即為「鷹架」(徐椿樑，2001)。簡單地來說，請善待老師，必要時請老師幫忙批閱申論題，空大的老師一定會給予適當指點。

鷹架理論也包括同儕間的互相鼓勵。《禮記·學記》：「獨學而無友，則孤陋而寡聞。」我認為獨學無友不一定會孤陋寡聞，但一定孤獨寂寞，尤其是念書撞牆期，怎麼樣念也記不住而感到沮喪時，同學朋友的互相鼓勵是非常有幫助的。

(二)網路資源

考選部會在每次考試結束後公布考題及測驗題答案，但沒有申論題的參考答案，坊間補教出版業者會有測驗題目答案及申論答題參考，有些是無條件開放下載，有些網站則需先加入會員(填資料)，才能下載，同學可以自己搜尋。請注意下載資料可以自己閱讀參考，不能重製，重製會有侵權的問題。

萬能的谷歌大神，包括考場接駁交通資訊，考試午餐問題，透過 Google 搜尋可以找到很多資訊。還有法條的即時性正確性，全國法規資料庫有最新的資訊，是念社會政策與社會立法的重要工具之一。

生命中走過的路，一定有其意義。掌握空大的每一次作業及考試訓練機會，同學要相信自己是有競爭力的。做最充足的準備，您也一定可以考上。祝福各位！

參考書目：

佐藤大河(2016)，狡猾讀書法，譯者：蔡昭儀，台北市：究竟出版。

樺澤紫苑(2017)，不用記憶的記憶術，譯者：涂愨芸，台北市：平安文化。

陳膺宇(民 102)，考典，台北市：商周出版。

陳膺宇(民 103)，考典 2，台北市：商周出版。

張庭(民 105)，社政法典，台北市：一品。

孫易新(2015)，國考必勝的心智圖法，新北市：千華數位文化。

常揚、林嵩、鄭祺、韋伯、紀傑編著(民 105)，上榜生必備的 17 種習慣，台北市：新保成。

簡春安、鄒平儀(2004)，社會工作研究法，台北市：巨流。

蘇廷羽、陳思緯編製(2014)，專技社工師 7 合 1 應試寶典，台北市：考用。

網路資料：

全國法規資料庫，<http://law.moj.gov.tw/>

高上社工師歷屆考題解題，<http://sw.get.com.tw/exam/List.aspx>

搜尋引擎，<https://www.google.com.tw/>