

【抓住重點，釐清觀念，盡力而為！】

我就讀花蓮中心社工師學分班的第一學期，曾有老師分享學姊一試就上榜的好消息，學姊的經驗是認真完成每次的作業與考試，自然能夠把重要的觀念記起來而用於社工師考試。我後來發現這樣的記憶力與好運氣並不適用於每個人，因為當我正式下定決心準備社工師考試時，才發現它的難度比想像中還要大，但我心裡沒有放棄的念頭，決定放手一搏，盤點自己還剩下多少時間與資源可以準備兩個月後的考試，於是我先下載了過去五年的考古題與測驗題解答，將五年內的專業科目試題印出，合計有六十份試卷，再分別安排於周一至周五完成，周末則是彈性運用的時間，可以補足前五天沒有完成的進度，讓自己的練習計畫不至於太滿，導致不達標而放棄的窘境。

兩個月後，社工師考試正式到來，雖然第一天考試的前一晚緊張到整晚沒睡著，但還好有意志力的支撐，順利完成兩天的考試，考完之後腰酸背痛，心想可能是年紀較長的關係吧!?

三月二十九號，我帶著忐忑的心情點開了考試院的通知信件，獲知自己順利及格，分數也超出我的預期，心中真的萬分感動與感謝，我盡力而為之後，能有此佳績，一切的辛苦都值得了，也要謝謝一路幫助我的家人、朋友與上帝!!!

以下是簡要的準備與考試要領:

(一) 將六科的基本觀念做瀏覽式的閱讀

我在做考古題之前，已花了一些時間，將專業科目的內容簡要式地瀏覽，複習與回顧在社工師學分班所修習的觀念，此步驟不用花太長的時間，如有不大懂的地方也可以跳過，重點還是放在考古題的練習。

(二) 將考古題不會的觀念進行標示與釐清

每次的社工師考試，會出現一模一樣的題目之機率真的很少，但重要的觀念是重複以不同的問法出現著，所以知道自己哪裡觀念還不清楚是非常重要的，不清楚就想辦法弄懂，將不清楚的觀念以簡要重點的方式寫下，做為正式考試之前的衝刺小本子。

(三) 以強科救弱科

專業科目的平均分數要五十分以上才合乎標準，國文則是佔了總分的10%，我個人的國文能力較佳，所以我在考國文的時候盡力發揮，寫到沒有想法為止。考試的結果證明，國文的確幫我搶了一些分數，拉高了平均分數，專業科目中我較為擅長的兩科，也考得蠻好的，所以才能順利達成社工師考試的分數要求。

(四) 得分的關鍵在申論題

回答選擇題的時候，遇到不確定或是不會的，建議先選一個最可能的答案，盡量不要被選擇題卡住，要把握時間發揮申論題。我的作法是先把申論題的答題要點想過一遍，或是寫於試卷上，再按各個要點進行論述。

曾詢問過考上社工師的前輩們，他們都認為要盡力寫申論題，每一題在有段落空行的狀況下，大約要有兩頁半到三頁的內容，寫到手痠可以貼貼布或擦藥膏，讓自己的筆跡能維持在工整與清楚的狀態。

(五) 保留一些時間檢查所寫的內容

在考試中，原則上我至少會預留二十分鐘，把不確定的選擇題想一下最可能的答案，一一核對答案卡上的畫記是否正確，最後再檢查申論題是否有錯字或表述不通順之處。

(六) 考試之前可以做的事

- 1.前一天弄清楚考場的交通資訊與周遭可以用餐的地方
- 2.複習各科重點
- 3.檢查物品是否帶齊
- 4.維持正常作息就寢
- 5.考試當天早點到考場，確認座位並進行重點複習
- 6.午餐吃得營養，如想要簡短地閉眼休息，也是可以的，兩天的考試很需要充足的精神與體力!

(七) 找到適合自己的紓壓方式

在準備考試期間，我幾乎每天都會去爬美崙山，讓自己有放空與運動的機會，藉此紓解身心壓力，也會建議大家適度補充營養品，維持好的身心狀態，才有本錢對應充滿挑戰的社工師考試。

最後要感謝空中大學開創了社工師學分班的課程，讓我能在年過四十之後，仍有進修與轉職的機會，我目前已在社工領域服務，未來期盼在實務工作上累積更多專業能力，成為一名更優秀的助人工作者!