



心繫心 · 向陽花訊

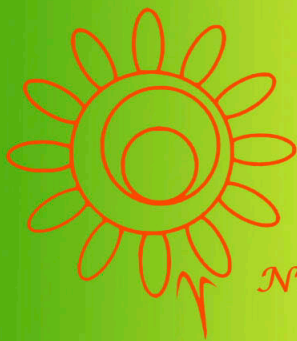
期別：015期

出刊日：99年10月

用愛化解礙

心中若有愛

處處無阻礙



NTIT



國立臺中技術學院

學務處 學生諮商輔導組

NATIONAL TAICHUNG INSTITUTE OF TECHNOLOGY
COUNSELING CENTER

異鄉求學經驗分享的意義

求學過程中，有些人必須離鄉背井，遠赴外地讀書。由於各地的地理條件、人文背景各有不同，因此，若能有前輩的經驗分享，就可以提供給後進者參考，省卻一些摸索、適應的過程。尤其是到外國留學，在陌生的國度中，在語言的學習、生活習慣的調適上，更可以感受到經驗分享的必要性。

目前本校正積極推展國際交流相關業務與活動，而本校已有多位學生前往日本姐妹校交換留學，也有部份同學自行前往美國等地短期遊學，另外，則有日本及大陸籍學生在本校進行短期交換學習活動。本處學輔組鑒於輔導的需要，特整理師生心得數篇，以分享彼此經驗，此一企畫頗值嘉許、鼓勵，期望能有助於師生學習經驗的交流。

就本人在外地求學的經驗而言，個人認為養成獨立自主的心態最為重要，若能有健全的心態，則能力求克服語言學習的障礙及生活適應的困難。再者，培養「隨遇而安」的生活哲學觀，絕對有益於對陌生環境及不同文化的適應，對文化的衝擊抱持「毋意、毋必、毋固、毋我」的觀念，必能「有容乃大」地學習成長。

在本期「向陽花訊」出刊前夕，謹祝所有本校在外地留學、遊學的同學們，和在本校交換學習的同學們平安、喜樂，學習成果豐碩。也祝福本校各項國際交流業務順利蓬勃發展！

李宏仁 謹識於

99.12.24



西雅圖夜未眠另一章

應英系 劉世明 助理教授

1998年仲夏，在教書生涯即將邁入第十二年之際，為了充實自我，也為了完成年少夢想，毅然決定辦理留職停薪，帶著全家遠赴美國西北部大城——西雅圖展開為期三年的留學生涯。

留職停薪意味著未來三年全家在美國的食、衣、住、行、育、樂，要全靠教書十二年的積蓄，因此，為了減少到了美國之後的花費，所有用得到的家當一律想辦法打包裝箱，因此，鍋碗瓢盆、電腦及兒童百科，林林總總裝了十二大箱。當然，正在幼稚園階段的雙胞胎女兒，也要隨身背著小被背包減輕大人的負擔。就這樣十二大箱托運行李，及五個隨身背包，一家五口浩浩蕩蕩由中正機場飛向太平洋的另一端。

八月底到達溫哥華親戚家短暫停歇後，九月中輾轉過美國海關終於在就讀學校附近找到租屋處所，接著就是一連串新生活的試煉：辦信用卡、考駕照、註冊入學、選課。除了自己要適應新環境外，也要協助當時不會英語的內人和三位女兒適應說英語的環境。人生地不熟，連加油都要自己動手操作的苦澀，在歷經半年後才慢慢適應。

博士班的課程異常緊迫，全班十七位同學只有我是「老外」。口頭報告、分組討論一樣都不可免。班上同學也常在下課時間圍著我詢問臺灣的生活和教育。三年之中，除了上課外，多數時間都在學校圖書館度過，被封為「館長」，也只有莞爾一笑。

2001年回學校任職後，課堂上學生常問起留美生活的甘苦，也好奇如何能在多重壓力下順利完成學業。我給同學的唯一答案是：找出壓力來源，尋求正當管道協助。

例如，剛到美國時，東西南北方向都不熟，更別提到超級市場或中國城買民生必需品，我的解決方式是尋求房東、同學或甚至於老師，讓他們知道我剛到美國不久，道路也不熟，經過我的說明求助後，所有周遭的朋友師長都很樂意幫助我認識環境，也讓我在最短時間內買齊生活必需品。生活安頓後讓我間接能迅速協助家人適應她們的異國生活。

除了生活適應外，功課的壓力最難解決。因為除了讀書本來一切得靠自己之外，我是班上唯一的國際學生，文化上的差異會造成我學習上的不安。許多老師們覺得不是問題的問題，對我而言卻是困擾。因此，為了解決學習的困難和困擾，我開口向班上幾位同學求救，請他們借我抄錄上課筆記，懇請他們課後輔導我口頭報告要領，甚至於邀請同學組成讀書小組，而我的回饋是傳統中華料理——水餃。慢慢地，

我的功課不但迎頭趕上，也因為常和美國同學一齊讀書而更加了解美國文化和思想，這些無形中的收穫後來也變成我回臺灣任教後課堂上教學很棒的素材。

出國留學，每個人都會遇上困難和面臨壓力，逃避不是解決之道，也解決不了任何問題。勇敢把困難說出來，並積極尋求同學師長的協助，才是正確有效的方法。



~鷹揚壯志成遠大~

~鳶舞高雲功密微~

美國留學心路歷程 Q&A 分享

翁瑋誠 心理師

●Q1: 當初想要去國外留學的動機為何？

A: 當年爸爸覺得外語能力非常重要，而且那時候的我英文並不怎麼好，尤其大部分的人只會寫跟讀，很少人專精於聽跟說，因此叫我到國外去多看看多學學。當時想到要一個人身處異鄉，真的還蠻緊張的，要跨出克服心理恐懼的第一步，我覺得家中溫暖的支持及自我的期許，是激勵我去國外留學的最大力量。

●Q2: 剛開始去的時候有遇到什麼困難嗎？

A: 那時候英文還真的不是頂好，但家人鼓勵我說在國外的環境裡學習效果絕對可以突飛猛進。因此我特意選擇華人最少的德州，結果德州一年中有半年的時間是夏天，每天的氣溫幾乎都超過40度，而且都是到晚上九點才天黑，一開始在氣候及時差的問題上，還真的著實花了相當的時間去適應呢！

在剛開始搭飛機過去德州的時候，在機上原本以為只要諮詢空姐就可以順利到達目的地，但沒想到結果下飛機後四周都是外國，沒有一個華人，心中正七上八下時，好在遇到了一位黑頭髮黃皮膚的好心伯伯，一直陪我到我的朋友來接我他才離開，雖然我從頭到尾都聽不懂他在講什麼，但真的超感謝他的，至少不會讓我一個人異鄉機場孤獨無助，當時我還有跟他在機場合影留念呢！由此可見我的英文就是從這樣的程度去到那裡的，而且因為只是單純去學英文，並沒有什麼課業壓力，因為沒有報告要寫也不用讀書，所以可以很愜意的盡情的去交朋友，也因此我是在沒壓力又自然的環境下提升了英語能力。真的很慶幸自己可以先唸完語言再去讀研究所，因為如果只是埋頭用功讀書，英語會話的語言能力相信不會好到哪裡去。更何況你以為你想要交朋友，別人就會跟你交朋友嗎？你英文程度這麼差，美國人也不太想要理你，因此絕對要做好時間管理，計算自己一天有多少時間在講中文，多少時間在學英文，真的要充分利用周遭有效資源。而且對於也是在國外學英文的其他外國人，比如韓國人、日本人及其他國家的人，同時也可以學習他們的口音，結交到許多多元文化的朋

友，尤其建議在國外可以多看电视，不但内容生活化更非常的实用，因为电视上的语言没有中文字幕，绝对可以让你英文功力大增呢！

● 03: 在國外是否有令你印象深刻的事情？

A: 在德州天气变化相当之大，印象最深刻的是唸研究所时第一次看到的霏霏白雪，一开始看到下雪还高兴得又叫又跳，等蜜月期过后，看到下雪就…唉～因为原本10分钟的路程就一定要提早半个小时出门，而且还要准备相当多的东西，开车的时候更要非常小心注意车子会不会打滑，我曾经在快速公路上车子打滑转了三圈还逆向停在路中央，真的感谢老天爷的保佑啊～但是很纳闷的是我车子打滑的时候，其他的车子依然在龟速前进，好像打滑这件事情大家是见怪不怪的，看来国外的人情味并没有我们台湾来的浓厚呢！我的每个室友个个都身怀绝技，像有一位冰岛籍的室友就超级厉害，她是一个很棒的朋友，不但会讲冰岛语、挪威语、英语等多国语言，更是我的人体GPS，因为我的方向感很差，只要跟她出门就绝对是万无一失无往不利的哦！

喔！还有一个很有趣又很害羞的是跟外国人约会这件事，对方会在约妳吃完饭送你回家时，希望能得到妳的KISS，不是只有脸颊喔～是嘴对嘴的～所以妳要有心理准备，因为他会觉得这是正常的礼仪。但妳可以告诉他，不好意思！我不习惯这样的文化～虽然他不会生气，不过妳会看到他的嘴角在抖动，哈哈…当然就不会有第二次约会囉！另外印象深刻的事是美国的道路都超级宽敞大条，而且在国外吃饭都是要给小费的，虽然有些不习惯，不过过瘾的是饮料都可以无限续杯，每一间喔！

● 04: 外國人與我們華人在行為上有什麼差異？

A: 事實上我覺得美國人是一個很無聊的民族，因為他們的Party，你可能覺得一定很刺激很好玩，但事實上去參加後才真的覺得很無聊，因為他們就是一直灌酒一直灌酒，說什麼喝醉了才能放鬆，醉了才能跳舞，跟我們的娛樂方式很不一樣，所以我個人覺得很不習慣又很無趣。

除了語文的收穫外，我覺得在國外我學習到最多的就是美國文

化，因為在自己的國家裡所有的事情都是視為理所當然，並不會特別感受到文化的存在。當你在別人的文化圈裡，才會注意到自己文化的特別，所以當我回到台灣後，對周遭的一切反而變得更有包容力也更能去體會，畢竟我們在國外，我們就是弱勢族群，這跟在自己家園感覺是截然不同的。其實在國外的一切對我個人而言都是相當困難的，比如說去超市買東西或是換機油、換車油…哪一家最便宜？該怎麼換？這對我來說都是非常大的挑戰，一切都是要靠自己去摸索，而且是用不同的語言去探索！

像是室友，你可能認為同住在一間寢室裡就一定可以跟室友變成好朋友，人家可不一定這樣覺得，他跟你只是室友，我有我的事情你有你的行程，除非我們興趣相同又個性契合，才有可能變成朋友。

可能一開始你會覺得你的室友很冷漠，其實那只是他們覺得理所當然的文化。而且要注意的是去外國朋友家裡的時候，一定要先打個電話去問可不可以過去拜訪，沒有驚喜這種事情，不然是侵犯人家的，他們應該是比較自我的民族，不像我們這樣的友善熱情，像我們可能會盡量排開自己的行程去招待留學生，但他們不一樣，他們是要剛好有個空檔，才會去招待我們，這應該就是民族性的不同。

●05：如果要去留學，應該要準備什麼樣的心態？

A: 你要先確認自我設定的目標為何？知道自己是要去國外做甚麼？要弄清楚，是要學語言？是要拿文憑？還是想體驗不同的生活？不同的方向會影響你的態度，更會改變你的命運。我比較建議以後有機會出國的人一定要以一個寬大、沒有成見且開闊的心去觀察去學習，這樣才比較不會因為各國民族性的差異，而造成心態上的不適應。再者，尤其重要的，除了要要做好心理建設外，健康管理更是不容輕忽的課題，以免在你全力做生涯衝刺的同時，還要分心去處理水土不服或身體上的不舒服。最後，祝福每一位勇敢追求自我實現的人都能心想事成，提升生命體驗的正向能量。



【學輔活動花絮】

- 一、 9.08 日間部身障新生親師座談會
- 二、 9.10 導師輔導知能研習暨期初導師會議
- 三、 9.14 失溫的愛如何 say goodbye 性平活動宣傳
- 四、 9.21 期初輔導老師會議
- 五、 9.29-30 輔導股長-初階研習
- 六、 9.30 生涯探索工作坊(生涯與生芽)：我的生涯小樹苗

【學輔活動預告】

- 一、 10.03 台南輔導處期初座談
- 二、 10.12 失溫的愛如何 say goodbye 性平活動-電影賞析”愛的發聲練習”
- 三、 10.13 失溫的愛如何 say goodbye 性平活動-性平講座”放下不捨，面對失落”
- 四、 10.16 失溫的愛如何 say goodbye 性平活動-性平工作坊”拒點·句點”
- 五、 10.20 失溫的愛如何 say goodbye 性平活動-性平音樂會-療癒情傷系列音樂會
- 六、 10.21 生涯探索工作坊(生涯與生芽)：小樹長成大樹了
- 七、 10.26 失溫的愛如何 say goodbye 性平活動-感情觀報導

～～感謝您對學生每一分付出

珍惜您與我們每一次交流～～



- ◆ 發行人：李淙柏
- ◆ 社長：李宏仁
- ◆ 總編輯：姜祖華
- ◆ 執行編輯：黃壹瑄

- ◆ 聯絡電話：2219-5247
- ◆ E-mail：
student60@ntit.edu.tw