國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系與美國密蘇里大學學術交流合作 參與者歸國心得報告表	
姓名	許詠晴
在師大的學號	40901020E
參與類別	☐ BCCIP ☒ 3+2學、碩士雙聯學位 ☐ 1+1雙碩士雙聯學位 ☐ 博士班交換
參與期間	2023年8月17日至2025年5月17日
取得學位日期	2025年5月17日 (BBCIP、博士班交換免填)
歸國日期	2025年5月29日
心得報告與分享 (包含給學弟妹的話與提醒)	<p>學術交流與成長</p> <p>如想像，美國跟台灣的授課方式跟氛圍很不同，從講述為主到討論為主的授課方式需要些時間習慣，但習慣之後會覺得非常有趣！一開始我也曾因為怕自己文法講不好，有些畏畏縮縮，但在為自己設立一個「每兩堂課至少要發言一次」的目標後，就發現其實也沒有這麼恐怖。就算斷斷續續的、心跳加速臉紅，同學跟老師依然會用一個「我超好奇超想知道你想講什麼」的表情看著你，也會給予很多回饋跟延伸思考，大家普遍也認為聽到不同文化的觀點是一種非常珍貴的經驗。我覺得這樣的互動不只是學習交流的機會，也很有助於與同儕建立關係。</p> <p>除了學校的學術成長以外，如果時間和經濟許可，我很鼓勵可以多多參與國際學術研討會，或是感興趣的理論學派創始人主講的培訓或工作坊。我有幸在2024 July 成為 APA Campus Ambassador 推廣美國心理學會、幫同儕爭取免費會員等等，雖然當下因為個人因素並沒有舉辦比較大的活動，但我認為可以和其他校園大使交流，是很珍貴的；在第一年到第二年之間的暑假，我也有去西雅圖參加 APA 2024，連續四天跟來自世界各國的助人工作者交流、聽他們發表的論文或是講座，抑或是你自己分享身為國際學生跨國學習諮商的經驗，都是很寶貴的人生經驗，也會是專業成長上的一大助力！別忘記申請系上和校級 Graduate School 的獎學金，我以參加者身份成功申請到總額 900 美元的補助；若有發表論文，補助金額可能更高。也可以考慮以志工身份參與，省下報名費同時拓展人脈。此外，我個人對於 ACT 接納與承諾治療非常感興趣，便有在畢業前參加由理論創始人親自舉辦的連續四天總共30小時的實體 BootCamp，除了從創始人介紹中更深刻的體會、理解這個理論的概念跟應用，也在看到四個 ACT 大師各自進行半小時 mock client 演練的過程中收穫非常多。在這些國際研討會中，是建立專業人際連結很寶貴、重要的機會，我一開始有點阿呆、畏縮，但在後來幾次的經驗中就有和其他助人工作者（如</p>

社工、諮商師、治療師)建立比較深的連結，現在回台灣後也有保持聯繫，有些類似同儕督導，這些都會是專業成長上很重要的資源。

「英文不夠好，我有台式口音不敢講英文」

語言存在的意義是溝通與交流，對於以華語或台語為母語的人來說，講英文有口音是再自然不過的事，如果有他人評論你的口音或是給予負面反應，可以允許自己難過一下下，也可以很有自信的回應對方，我們使用對方的語言和他溝通，已經很棒了！可以精進英文當然好，也有助於跟案主工作時降低語言差異帶來的影響，不過我認為如果反倒成為停止練習或是停止說英文的原因，那就太可惜了。

回到當下、體驗生活

我喜歡在一般週末去走步道、騎腳踏車、釣針、農夫市集、或是約會，跟朋友就近去聖路易斯採購亞洲食物也很不錯。春假、秋假都是整整一週的假期，寒假暑假更不用說。提早幾個月規劃，訂機票住宿會比較便宜，可以站在 windows 桌布裡的感覺很幸福！

雖然暑假有團體諮商必修課，所以暑假有兩個月會困在哥倫比亞，但也可以趁這個機會好好跟美國的朋友相處，去密蘇里州有名的湖 Lake of Ozark 三天兩夜旅遊也很不錯、很放鬆，或是哥倫比亞當地也會有一些藝術節、電影節，體驗看看不同文化的活動總是很不錯的！

運用資源

我認為密蘇里大學的資源非常豐富多元，運動方面有非常齊全的體育館、國際規格的游泳池、各式各樣的團課，如皮拉提斯、重訓、舞蹈、拳擊，身為國際生這些都是已經包含在學費內的；或是一些免費服務，如學術論文作業批改建議、履歷健檢、拍攝履歷大頭照等等；又或是在學生中心裡面的各種組織，如：Women Center, LGBTQ Center, Wellness Resource Center, RSVP Center 這些組織，無論作為兼職工作、志工、或是參與者，都將會是非常寶貴的經驗。好好運用資源，將會是最大的優勢（也會有賺到了的感覺）。

兼職工作

美國的消費水準會比台灣高不少，我自己也有經驗過經濟焦慮的時候，我覺得這是很正常的！如果時間上允許、你也有興趣的話，可以找校內的兼職工作試試看，我嘗試過三明治店跟 Disability Center 的監考工作，不只增加收入可以舒緩一點焦慮，也是跟其他國籍的人相處的好機會。若是同時想有學術成長，也可以儘早詢問教授是否有研究室空缺或是新計劃，薪水也會更好。錄取後、還在台灣就可以開始尋找了，當然，如果像我一樣希望先允許自己熟悉環境再開始工作，也是完全可以

	<p>的。</p> <p>總結</p> <p>我認為在美國的這兩年，是一段身心靈都有得到足夠的時間跟資源、好好的被照顧的時間。過程中也有挫折跟困難，也會偶爾想家、感到孤單，但正因為可以經歷並跨越這些困難，我也變得更加強壯跟獨立。多元文化的交流跟學習很寶貴，未來我也將把這兩年的經驗所學，運用在我的實務工作中。我相信每個人參加雙聯計劃的心得跟所學都會有所不同，對我而言，如果要為這兩年下個總結，我會說這兩年是我與自己對話、反思最深的一段時光，同時也是我與世界互動、學習最多的階段。</p>
是否同意將「心得報告與分享」公告在本系網頁上	☒ 是 ☐ 否