

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	林妍君
在師大的學號	61001013E
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	__2024__年__8__月__17__日至__2025__年__5__月__25__日
取得學位日期	____年____月____日 (BBCIP、博士班交換免填)(目前還沒)
歸國日期	__2025__年__5__月__25__日
心得報告與分享 (包含給學弟妹的話與提醒)	來美國留學已經將近一年，回顧這段旅程，充滿挑戰與成長。從初到異地的緊張與不安，到逐漸適應當地生活與課業，這一年來的學習不僅僅是在課堂上，更多的是對自我與文化身分的深刻探索與理解。 一、生活適應：從不熟悉到逐漸穩定 我住在校外宿舍，與兩位室友合住，雖然一開始需要花時間適應彼此的生活習慣，但透過溝通與互相體諒，現在已建立起良好的相處模式。房租每月約 620 美元，加上水電費、日常餐飲、交通、生活雜費等，每月的總生活費大約落在2000美元左右。在這裡外食一餐大約 10 至 20 美元，因此我也慢慢學會自己下廚，既能節省開銷，也能舒緩思鄉的情緒。當地交通方面，由於公共運輸不發達，公車班次與路線都非常有限，若沒有自備交通工具，在移動上會遇到一些不便。不過，也因此更加深了我對當地生活節奏與居民生活型態的觀察。 二、課業學習：文化多元性與自我認同的探索 在學業方面，雖然初期因語言能力限制，在課堂上有些緊張，但老師們都非常支持國際學生，給予額外的說明與彈性調整，讓我能夠逐步適應課程節奏。目前我能順利跟上各門課程，並能在討論中逐漸表達自己的觀點。特別令我印象深刻的是課程中對多元文化（multiculturalism）與文化敏感度（cultural sensitivity）的重視。在台灣的教育體系中，文化常被視為背景的存在，但在這裡，文化被視為理解個人與群

體行為不可或缺的一環。老師不僅強調尊重文化差異，更引導我們從自身經驗出發，反思自己的文化脈絡。

我曾在其中一堂課中，進行了一次關於個人文化身分的深度報告。那次作業讓我重新思考了「我是誰」，我的家庭、語言、成長經驗如何影響我對世界的理解與應對方式。我也開始意識到，原來身為一個台灣人、一個亞洲人、一個留學生，這些標籤並不只是外在身份的描述，更深深影響了我與他人互動的方式。這種反思並不總是輕鬆的，但卻非常值得。它幫助我在與不同文化背景的同學互動時，更加理解彼此之間的差異，也更有意識地調整自己的溝通方式。

三、語言與人際互動：從緊張到自然

雖然我已能進行基本的英語溝通，但要能完整流暢地表達較複雜的想法，仍需持續練習與學習。剛開始時，我常擔心自己的文法是否正確、發音是否清楚，但我發現多數人其實非常包容與理解，只要願意嘗試表達，大家都樂意傾聽。在參與國際處舉辦的活動中，我結識了來自不同國家的同學，彼此分享文化、交換語言，也讓我練習用英語更自然地表達自己。有些活動甚至會邀請我們介紹自己的文化，讓我重新認識台灣，也從他人的眼中看見自己文化的美好。

四、身心挑戰與自我照顧

當然，這段旅程並不全然輕鬆。獨自在異地生活難免感到孤單與壓力。特別是在學期中期或期末報告密集時，情緒起伏變得特別明顯。有幾次因為準備報告或面對語言挫折而感到沮喪，但透過與朋友聊天、運動、或只是到戶外散步，我慢慢學會照顧自己的情緒。這一年也讓我學會更柔軟地面對自己。不再責備自己進步得不夠快，而是學會欣賞每一點成長，並理解「適應」是需要時間與空間的過程。

五、未來展望：文化的連結與延續

隨著這一年的結束，我不僅學會了如何在異地生活、適應新的教育體制，更重要的是，我學會了如何在文化差異中找到自我定位，並建立起對多元文化的尊重與欣賞。我深信，這

	些經歷將成為我未來工作與人生中重要的資產。無論是在人際互動、專業諮商、或教學實踐上，這段旅程所帶來的文化敏感度與自我認同的清晰，將讓我更有力量去理解他人，也更有勇氣成為自己。
是否同意將「心得報告與分享」公告在本系網頁上	☒ 是 ☐ 否