

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	康祐方
在師大的學號	40901029E
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__21__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__6__月__23__日
心得報告與分享 (包含給學弟妹的話與提醒)	剛到美國的前兩個月，幾乎每天都像是在重新學習如何生活。密蘇里大學位於美國中部一個地廣人稀的小城市，當地可以說是幾乎沒有大眾運輸，所以出門基本上都必須開車。對於一向習慣台灣便利交通的我來說，這是一項很大的挑戰。從買車、熟悉當地路況、學習辦理車輛保險、繳牌照稅，到第一次去車廠維修保養，每一件生活日常大小事都需要花上許多心力重新練習。在看似光鮮亮麗的留學生活背後，其實剛開始更多的是身心俱疲的適應過程。雖然一開始什麼事情都是壓力，但也在這些過程中累積了許多在台灣不需要學習的生活技能，體驗靠自己解決各式問題的成就感。 美國的生活步調與台灣截然不同，當地人做事相對慢、效率低，辦理文件或申請事務時常常需要一再等待，這大大考驗我的耐心。另一方面，美國的物價是台灣的兩到三倍，尤其當我需要添購家具或生活用品時，內心會有一股明顯的金錢焦慮。如何在有限的預算下過得安穩，成為我當時首要面對的課題。回頭看來，前兩個月最大的挑戰就是學習如何在生活中找到平衡，調整心態、適應新的環境和節奏。 孤單感與社會支持 在哥倫比亞這個小城市裡，台灣人或華人相對較少，社會支持系統有限，一開始確實會覺得孤單。尤其當課業壓力、生活挑戰一起湧上時，心裡常會浮現一絲無助感。不過，正因為如此，我學會了主動開口尋求幫助。以前的我習慣自己扛下所有事情，覺得麻煩別人不好意思，但在國外若什麼都自己來反而更辛苦。當我嘗試向同學或朋友詢問意見、尋求幫忙時，多數人都是非常樂意協助的，甚至因此開啟更多人際連結。這段經驗也教會我主動表達需求、建立社會支持，是海外生活非常重要的技能。 課業與學習模式的差異 美國課堂的氛圍與台灣大不相同，主要以討論、互動和觀點分享為主。老師們鼓勵學生多發言、提出問題或批判性想法。同學們來自世界各地，美國各州，文化背景和生活經驗的不同，討論總是會激盪出各種觀點。剛開始的我不太適應，總覺得英文表達一定要流暢、答案要夠完整才敢開口，因此上課時常常保持沉默。後來我慢

慢理解，即便表達不完美也沒有關係，大家在意的是交流和思考的深度，而非語法是否正確。當我放下「要完美」的壓力，課堂參與度提升，也更能從同學的分享中獲得啟發。使用第二語言學習本身就是一種挑戰。許多專業知識需要更多時間閱讀、理解和整理，因此我也調整了對自己的期望，不再過度執著於成績，而是專注於是否能夠真正掌握概念、靈活運用。面對諮商技巧的練習，我也更專注在真誠地傾聽和無條件地理解。這樣的心態轉變，讓我適應課業壓力的速度加快許多。

多元文化的體驗與專業反思

這兩年中，多元文化的體驗是我收穫最多的部分之一。校園裡有來自各地的學生，我們常常在課堂上討論各種文化觀點，這些經驗讓我更清楚地認識到，文化不只是生活習慣的不同，背後還有深厚的歷史、價值觀和身份認同。

身為未來的心理諮商專業人員，提升多元文化的敏感度對我意義重大。當個案談到自身文化相關的困境時，如果我缺乏文化敏感度，很容易因為刻板印象或不了解而造成誤解，甚至失去個案的信任。例如，美國黑人對於用詞「colored people」和「people of color」有非常不同的感受，若諮商師不了解背後的歷史脈絡，可能會在不經意間冒犯到個案。這讓我深刻體會，文化敏感度不是抽象的概念，而是實際影響專業工作的核心能力。我也在開始花更多時間去研究以前在台灣不會主動接觸的議題，例如種族、性別、生理健康、社會經濟階層等等。我認為這樣的探索，讓我在專業上更能以開放的態度面對不同背景的人，也讓我開始反思自己的文化位置與價值觀。過去我可能會下意識地用台灣社會普遍的觀點看待某些議題，但現在更懂得停下來思考：「這是我成長文化的觀點，還是放諸四海皆準的真理？」這個練習不僅能避免不小心帶入偏見，也讓我更願意傾聽個案的故事，尊重他們的經驗。

身為少數的體驗

在美國，我第一次深刻體會到「身為少數」的感覺。美國同學的話題、成長背景與我相差甚遠，常常覺得自己插不上話。雖然出國前已經透過美劇、小說了解一些美國文化，但實際上身處其中，仍會發現很多細節無法即刻理解。這種文化隔閡有時會造成距離感，也影響到我在實習場合中與當地人建立關係的速度。不過，隨著時間累積，我開始以好奇心代替不安感。當不理解的時候，我會選擇主動詢問或觀察，並努力從對方的角度去感受。這讓我在人際互動中更自在，也更能體會到不同文化的美好。拓展交友圈成為我重要的生活支持來源，認識來自各種國家的朋友，讓我在異地也能擁有歸屬感。

心態轉變與個人成長

這段旅程雖然有孤單、挫折與不安，但也促使我更認識自己。我開始練習放慢腳步，覺察身心狀態，不再一味追求忙碌和效率，而是學會享受生活中的留白。我也更常和自己對話，當遇到挑戰時，我會用正向的語言為自己加油打氣。這讓我在面對壓力時更有韌性，也更能專注當下。美國的文化鼓勵人們真誠表達自我，不必過度在意外界眼光。這影響了我看待自己的方式，我更願意穿自己喜歡的衣服、說出自己的想法，並接納自己不完美的一面。除了專業學

	習，我在社交上也體驗了很多：參加派對、加入社團、組排球隊、和朋友旅行等等。生活上也有所突破：煮飯、烘焙、手作、種植.....這些小小的嘗試，讓我的美國生活更有樂趣，也留下數不完的珍貴回憶。 回台後對台灣的反思 回到台灣後，我發現自己看待台灣的角度開始不一樣。過去常抱怨交通、制度或治安的問題，但在美國生活兩年後，我更能看到台灣的便利與溫暖。半夜仍能輕鬆買到食物，到處都有便利商店，走在街上也比美國安全許多。雖然台灣還有需要改進的地方，但我少了很多抱怨，更多的是珍惜。能在台灣生活，其實是一件幸福的事。 整體來說，這兩年是充滿挑戰但也充滿成長的旅程。從適應陌生環境到逐漸找到歸屬，從文化隔閡到擁抱多元，這段經驗讓我學會了用更開放、彈性和同理的心態面對生活與專業工作。我更能接納自己、欣賞不同文化，也更珍惜台灣的美好。 我相信，每個參與雙聯學制的學生，旅程都是獨一無二的。無論遇到什麼樣的挑戰，只要全心去感受、用力去體驗，就能帶著不留遺憾的心回來。這些收穫，將成為我未來人生中最珍貴的養分。
是否同意將「心得報告與分享」公告在本系網頁上	☒ 是 ☐ 否