

**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	李婉綾
在師大的學號	60201006E
參與類別	<input type="checkbox"/> BCCIP <input type="checkbox"/> 3+2 學、碩士雙聯學位 <input checked="" type="checkbox"/> 1+1 雙碩士雙聯學位 <input type="checkbox"/> 博士班交換
參與期間	_105_年 _08_月 _24_日 至 _106_年 _05_月 _05_日
取得學位日期	_107_年 ___月 ___日 (BCCIP、博士班交換免填)
歸國日期	_106_年 _06_月 _02_日
心得報告與分享 (包含給學弟妹的話與提醒)	<p>感謝系上提供的資源及老師們努力牽成，讓我們有機會參與和 MU 姊妹校系合作的學習交流計畫，藉由學校協助、美國寄宿家庭的照顧及過去學長姐的經驗分享，幫助我們縮短了適應不同學習環境的時間。對我而言，這趟跨文化學習旅程，除了充實專業知識、體驗文化外，最大的收穫是更加認識自己、知道自己要的是什麼，以下幾點是簡要的心得分享：</p> <p>1. 與其心動，不如採取行動</p> <p>兩年前參與 BCCIP 的課程到 MU 進行 17 天的交流學習，當時有隨行的老師與 NTNU 的同學們一同參與研習，當時就在想若能有一段較長的時間在 MU 生活、學習，親自所體驗到的、觀察到的或許是更深刻的感受及截然不同的收穫，因此在家庭經濟允許的情況下，我覺得在美國攻讀雙聯學位這一年，是生涯中重要的一個 Gap Year，也會是一輩子難忘的經驗和回憶，可以讓自己暫時脫離在台灣生活的舒適圈、脫離家庭的照護，到外頭闖蕩學習、接受挑戰。</p> <p>2. 課程學習</p> <p>上下學期我們必須修完 24 學分，除了一門研究課外，我修的課程包含「動機」、「生命發展」、「諮商理論」、「跨文化心理學」、「團體諮商」、「兒童與青少年心理介入：行為介入」、「兒童與青少年心理介入：實證治療」。其中，讓我印象深刻的一次課堂活動是，老師要同學們三個人一組，組員中要有一個是 non-native speaker，他必須用自己的母語講述一段經歷，其他兩個人只能透過觀察語調變化及表情肢體動作來了解他講的內容，活動結束後，老師邀請同學們分享過程中的困難與阻礙，</p>

用很實際的方式讓同學們體驗國際學生在學習上可能面臨的適應問題。

每位教授都有各自的擅長領域及上課風格，在這一年的學習中建議可以多選修不同教授的課程，通常每週上課都有指定閱讀的文獻，盡量能讀多少算多少，才能在課堂中與其他同學討論分享。而在課堂上，重要的是能進行批判性思考與勇敢表達自己意見及想法，想法沒有對錯，當你願意提出來與教授、同學們分享就是很棒的表現！

3. 文化衝擊及生活適應

當自己跳脫生活已久的舒適圈進入另一個不同的文化環境時，原本自我概念與在另一個文化下的自我概念會開始產生碰撞與適應的歷程，像是從原本重視團體和諧、長幼有序的文化，到一個尊重個別差異、重視個人表現的文化時，在學習表現方面需要作出適當的自我調整，我覺得這樣的過程有苦有甜，漸漸幫助我們提昇學習的韌性和彈性。

另一方面，讓我印象極為深刻的是，上學期黑人學生發起抵抗校園種族歧視運動，學校高層遲遲未有回應，後續引發黑人運動員拒絕參賽及絕食抗議，希望白人校長下台，同時社群 App 上有人匿名發布要對校內黑人學生採取攻擊行為的消息，系上教授紛紛收到學校及系上的信件通知，取消當週課程，並告誡學生不要逗留校園注意自身安全。國際學生在學校全體學生組成中仍是佔相對少數，當我們離開台灣到美國生活，身份上我們體驗從 majority 到 minority 的轉變歷程，也讓我對自己在台灣未曾有過的感受進行反思，學習關心發生在自己周遭的一切、學習同理、學習尊重差異、學習成為一個有彈性有包容心的人。

4. 學習觀察，觀察學習

這趟學習之旅，很幸運的是與之前接待我們的寄宿家庭保持聯絡，跟他們的跨文化對話及日常互動讓我們能在短時間內深刻體驗他們的節日活動及家庭文化，跟寄宿家庭一起在家裡享用感恩節大餐、參與教會萬聖節活動、聖誕節黑色星期五、參與教會婚禮、MU 一年一度的 Home Coming Parade、Memorial Day 大遊行與跳傘表演等，都讓我好滿足、印象很深刻！而當遇到台灣的重要節日，像是中秋節與農曆新年，我們也會與他們分享節日的意義及重要性。

我也欣賞美國老人們樂觀幽默的處世態度，可以使生活中小

	<p>小的不如意也變得有趣，例如：我在 Albuquerque 機場候機時，有個婦人滑登機箱不小心撞到我的腳，她對我說：“sorry, I am not a good driver!” 而後，當飛機在跑道上走了快半小時還不起飛，坐在我右側的奶奶看完窗外後跟我說：“ We will drive to Phoenix.” 轉個念頭，負向情緒立刻煙消雲散，因此好好打開心胸用心體會周遭的一切吧，因為感動來自生活的每個角落！</p> <p>5. 旅遊探索，學習獨立</p> <p>有句話說：「走出去，世界就在眼前；走不出去，眼前就是世界。」美國假期時間很多，像是感恩節、聖誕節、春假都有大約 7-10 天的假期，可以提前規劃行程到有興趣的城市走走看看。在台灣，我還沒有體驗過一個人的自助旅行，很感謝家人的支持與自己的勇敢，完成學業後在美國完成將近三週的自助行，訂機票、行程規劃、交通住宿等事項都自己打理，遇到困難也要自己學習處理，在外行動時警覺性要高，很重要的是留意途中遇到的人事物，相信在他們身上都會找到幫助我們成長的養份。</p> <p>6. 給學弟妹的話</p> <p>好好把握學校提供的資源，像是圖書館（免費寫作批改、語言進修課程等）、體育館（健身房、游泳池等）、國際學生事務處提供的語言學伴交流活動、每個禮拜校內的電影之夜、另外也可多留意學校定期舉辦的校內活動及講座，希望未來學弟妹都能善用學校資源，讓自己收穫滿滿！</p>
<p>是否同意將「心得報告與分享」公告在本系網頁上</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否</p>