

**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	馬佳歆
在師大的學號	40501015E
參與類別	<input type="checkbox"/> BCCIP <input checked="" type="checkbox"/> 3+2學、碩士雙聯學位 <input type="checkbox"/> 1+1雙碩士雙聯學位 <input type="checkbox"/> 博士班交換
參與期間	2019年8月24日 至 2021年5月14日
取得學位日期	2021年5月14日 (BBCIP、博士班交換免填)
歸國日期	2021年5月17日
心得報告與分享 (包含給學弟妹的話與提醒)	<p>挑戰舒適圈外的生活</p> <p>大一進入心輔系時，我一心想成為一位輔導老師。而後聽聞系上與 MU 所簽訂的雙聯學制以及直屬學長們參與 BCCIP 回國後的分享，使我對於 MU 逐漸產生好奇。大二時，因著想成為輔導老師的生涯規劃，已經參與在幾堂的教育學程課堂中。收到直屬學長參與 BCCIP 從 MU 帶回的明信片的那一天，我憶起幼時短暫的國外生活，突然心生憧憬，毅然決然放下教程並申請出國一探究竟。當時的我將一切想像的簡單，單純想出國拾回兒時記憶，卻不知道未來兩年的國外生活將充滿挑戰與學習。決定申請後，我與其他幾位計畫申請的夥伴組成讀書會，幫忙彼此準備托福與申請資料，也在過程中互相支持。必須說，在這樣辛苦的過程中，有相互支持的夥伴真的很重要，也是過程中很令人感恩的一件事！</p> <p>單是申請的過程就充滿不少挑戰。主要的原因是 MU 與師大心輔系並無專責3+2學制的窗口，許多關於申請的規定與條件並無人追蹤並逐年更新。每當嘗試聯繫時，問題常在各單位間遊蕩，得不到解答。雖然過程不易，但也因此讓我在開始申請時就意識到「主動與積極」的重要性。</p> <p>未知世界的冒險</p> <p>成功申請後，我與夥伴們開始為未來的生活做準備。光是租房與買車，就因為非本地人的關係遇上許多難題。幸運的是有上一屆的學長姐熱心的幫忙與牽線，讓我們在遇到困難時得以有更多資源的協助。學院的國際事務處也將我們與院內的國際生學長姐牽線，提供更全面的資源網絡。</p> <p>學期開始後，我逐漸發現自己的安靜與低調在當地人眼裡並非禮貌與謙讓，而是冷漠，甚至無理。也因此，我慢慢地在學習的過程中愈加的會表達自我。看見同學與教授們熱烈的討論與開放的態度，我更加堅信自己的想法會在討論中被重視與尊重。此外，研究所的課程大多是碩、博合班，使得我們得以向處在學習不同階段的同學們學習，聽到更多元的聲音。</p> <p>碩二的兼職實習，是我在研究所期間所遭遇最大的挑戰，</p>

卻也是收穫最多的經驗。身為國際學生並使用非母語來做晤談的我，當下成為了MU學生、教職員、甚至是社區民眾的實習心理師，真的是很特別的經驗！在實習的過程中，不乏遇到無力的時候。因著自己異國的外表、講英文偶爾會出現的怪腔怪調、以及時而無法以英文完整詮釋當事人話語的情況，我很清楚地在實務中感受到微歧視，也花了很多心力與時間與在實習課與督導中處理身為 minority 的議題。畢業後回首，確實是一段相當不容易的學習，卻也讓我在專業上發展出更多的彈性與力量。

疫情下的學習

碩一下學期，全世界的疫情爆發。學校從停課一週、一個月，到決議停課至學期結束，一切都發生的很突然。所有人在一夕之間被迫面對一個世界危機，也對於未來的不確定性感到焦慮與恐懼。碩一下學期直到畢業，我與夥伴們所有的學習全部改為線上。因為疫情，我們的生活受到很大的限制，一個星期僅僅外出一次採買生活所需，其他的休閒娛樂被迫暫停。在充滿不確定性的生活中，除了處理自己的焦慮，也同時需要照顧個案們在疫情中所面對的壓力、焦慮與憂鬱。

支持系統遠在臺灣、生活受限、學習與實習卻得持續進行下，疫情之中最大的學習便是「自我照顧與自我疼惜」。對於生活中所遇到的挫折與不完美，我學會用更多的溫柔去照顧自己。同時，在工作學習與生活中找到平衡並設下界限也是一項很重要的學習，在忙碌後給自己足夠的時間充電。

TO 學弟妹：

出國念書一定不會是最舒適的一條生涯路，卻會是你收穫最多學術以外學習的機會！身處異鄉，可能時常遇到令自己身心無力的時刻，請記得好好照顧自己，幫助自己建立一個堅固的支持系統。「練習求助」也會是一項必要的學習。大家都是能力很高的學生，勢必在某些時刻會難以接受身處弱勢的自己。若是求助對你/妳來說不是件容易的事情，希望在遭遇困境時的你/妳能嘗試重新框架「求助的意義」。求助是自我照顧也會是一項優勢！未來的不確定性一定會很高，如何在未知中給自己穩定的力量會是這一路上的學習。如果條件允許也想給自己一次不一樣的學習機會，歡迎你們申請，祝福你們在這兩年裡面從各項挑戰中收穫滿滿，發展出更多的開放與彈性！

是否同意將「心得報告與分享」公告在本系網頁上

是
 否