

**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	陳亭君
在師大的學號	40701004E
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	_2021_年 _8_月 _23_日至 _2023_年 _5_月 _12_日
取得學位日期	_2023_年 _5_月 _12_日 (BBCIP、博士班交換免填)
歸國日期	_2023_年 _6_月 _1_日
心得報告與分享 (包含給學弟妹的話與提醒)	<p>● <b>學術方面及文化交流的反思</b></p> <p>在 MU 的這兩年中，我最印象深刻的是台灣與美國教育方式及生涯規劃發展的不同。首先，台灣的教育大多是以老師授課為主要方式，小組討論及發表個人見解為輔；然而，美國的教育方式卻是顛倒過來，在我所修習的課程中，教授們多以鼓勵學生討論或發言為主、授課為輔，並會在每堂課前要求學生們閱讀指定教材，以此促進學生的自主學習及獨立思考。此外，台灣的大學部即有心理諮商相關科系，而我所認識的美國研究所的同學們大多為心理相關科系(大學部無諮商相關科系)，並幾乎都有職場經驗且有較清晰的規劃後才決定就讀；也就是說，從談話過程當中可以發現，他們在申請碩士班前都已預先思考未來申請博士班的計畫或從業方向。除此之外，在這兩年的求學經驗中，讓我收穫最多的是關於「多元文化」的學習。雖然台灣社會積極推廣多元文化的發展，但族群統計及意識型態上仍相對屬於單一種族、傳統思維。因此，實際在多元種族、身分等的環境中生活、在課堂中與師長、同學們討論多元文化議題且進行自我反思學習後，我對於不同文化背景、情境脈絡、身分認同等相關議題有更深入的認識與了解，也嘗試學習用更多元、寬廣的視野去看待世間許多人事物的一體多面。由此，我也開始積極探索自己欲從事心理諮商師的未來發展、探討未來可能服務之族群的相關議題，並思考及期許自己能將所學運用在未來實務工作中，以此提供案主們更有效能的專業服務。</p> <p>● <b>志工服務經驗</b></p> <p>雖然因為雙聯學制章程臨時異動而無法在美國進行兼職實習，但是在因緣際會之下，我在碩一下學期時成功申請上 Saint Louis Queer Support Helpline(簡稱 SQSH，主要為提供 Saint Louis City(距離學校約1.5-2個小時的車程，而培訓、接案皆使用線上通訊)的 LGBTQIA+社群提供免費、保密、身分認同的情緒支持、資源介紹等等)。雖然參與此志工培訓及服務僅為期不到一年，但是在過程中所學習到的知識及經驗卻帶給我很多的成長，除了更認識 LGBTQIA+社群、學習相關的輔</p>

導技術，也讓我開始更多地關注相關的議題、少數族群的困境與挑戰等。由此，我也在暑期修習的團體諮商、碩二修習的家庭理論、多元文化諮商等的課堂研究報告及畢業要求的 Final Project 中探討更多 LGBTQIA+ 族群可能經歷的少數族群壓力 (minority stress)、可能的因應方式 (例：培養韌性 (Resilience)) 等；而我也希望能藉由這些學習而在從事助人工作時，提供 LGBTQIA+ 族群的業主們更有效能的專業服務。

● **生活方面**

密蘇里大學哥倫比亞校區，座落於美國中部的一個小城鎮，其交通便利性、生活機能、休閒娛樂等相比於美國東、西部的大城市來說是較為不足的；然而，此不全然是劣勢，雖然地廣人稀、生活型態與大都市不同，但也因此可以放慢自己的生活步調，物價也相對地較能負擔，且有許多能出外踏青的好去處。而由於大眾交通系統較不完善，我與學長姐們合買一輛二手車，以便購買日常生活用品及食材、方便與好友們吃飯聚會，並且在較為空閒的假日或假期期間開車去附近城市遊玩，讓自己可以好好放鬆、養精蓄銳。此外，在這兩年出國求學的經驗中，我更加了解何謂「出外靠朋友」。由於人生地不熟，即使資訊大多可以在網路上查詢，但是仍會有許多時刻或問題需要詢問他人、尋求協助。而很幸運的是這一路上以來都有學長姐們及來自台灣的朋友們 (例：自行創業並久居於此的學長一家、台灣學生會的承辦學生們、就讀博士班的研究生們等等) 願意互相幫助、一同解決所遇到的問題。關於日常生活方面，由於在美國一餐外食費遠高於在台灣吃外食，因此僅會在課業忙碌時購買或偶爾與朋友們相約餐廳聚會，其餘時候皆是自己準備三餐；而需要人力處理 (如：汽車維修) 的費用也相對高昂，所以除非必要，我們通常會購買工具自行維修，由此也增進不少日常生活自理、處理事務的能力。

● **給學弟妹的話與提醒**

兩年的時間看似長卻也一下子就過去了！雖然在國外讀書、生活會有很多辛苦、不容易的時刻，但若能好好體會這些感受、好好珍惜每個當下，當你/妳(們)再回頭看這些經歷的時候一定會覺得很值得也很感謝自己能出國學習、體驗不同的生活。除此之外，讓我成長很多的方式及重要的學習經歷不外乎：保持開放的心去探索許多不一樣的事物、與身分認同、種族等不同的人們接觸、多聽來自各方的故事與成長經歷、多關注少數族群的困境與挑戰等，並且學習獨立思考、反思各種社會議題、自我覺察相關影響與感受等，相信你/妳(們)也能因此在這兩年國外碩班學習及生活中有更多的收穫與成長！

是否同意將「心得報告與分享」公告在本系網頁上

是  
 否