

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	黃子銘
在師大的學號	40601041E
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	_110_年_8_月_20_日至_112_年_5_月_13_日
取得學位日期	_112_年_5_月_18_日 (BBCIP、博士班交換免填)
歸國日期	_112_年_6_月_1_日
心得報告與分享 (包含給學弟妹的話與提醒)	<p>多元文化觀</p> <p>這一趟出國讀書，我覺得最值得的收穫來自於文化體驗以及多元文化觀。在課堂上我們常常需要討論不同文化背景的人的世界觀，教授會出回家作業，要我們去體驗不同文化。我們有些人去猶太人社區，有些人去穆斯林社群，有的人去同性戀團體，試圖更了解他們的生活是什麼樣子。而校園本身就充斥著來自世界各地的學生，身處在多元文化環境更容易讓自己反思自己的身份認同。</p> <p>這樣的文化敏感度對需要接觸多元文化的心理師來說也是重要的。舉例來說，臺灣跟日、韓文化圈比較相近，當日本人提到神社對他們生活的重要性，或者韓國人提到他們與北韓之間的衝突時，我們或多或少會有些概念。可是當猶太人提到他們受到歧視、排擠的經驗時，對猶太人的文化了解甚少的人可能就無法體會那種感覺是什麼。在晤談室我們總是會遇到來自各個文化、次文化的人，縱使臺灣超過90%都是漢人，但是我們仍然有新住民、移民、從小在其他國家長大的人，可能會來尋求諮商，因此對心理工作者是很重要的能力。就算未來沒有要當心理師，我也覺得這是重要的素養。有許多人不经意之間說出讓人非常目瞪口呆的刻板印象或者歧視性言論，常常是因為缺乏知識，例如有人可能遇到黑人就會認為他是非洲來的，但實際上他可能來自甘比亞、英國、奧地利，中國，又或者是從小就在臺灣成長。又或者是遇到原住民可能就會對他們說「你們體力很好喔」之類的話。我覺得這都是源自於缺少多元文化觀，因為大家接觸的世界太小了，所以我們的「直覺」往往都是刻板印象。因此我鼓勵大家有能力可以出去多看看，接觸不同文化。</p> <p>出國後如何看待臺灣</p> <p>出國讀書之後我發現我看待台灣的角度開始不太一樣。從前都會聽其他人說台灣是鬼島，交通、治安不好等等之類的，但是</p>

到了美國幾個大城市轉了一圈之後發現臺灣其實沒有這些人講得這麼不堪，反而開始珍惜臺灣的一些獨特之處，例如半夜都可以找得到食物、到處都有便利商店，而且在臺灣其實還滿有安全感，比起美國，在臺灣半夜我還是敢出門，而且遇到什麼危險警察大部分時候也都很幫忙。當然不是說臺灣這個地方都沒有可以改進的地方，只是我不會把臺灣批評的好像一無是處，彷彿臺灣真的就是鬼島一樣。回到臺灣之後自己少了很多抱怨，也會用比較積極正面的態度看待自己成長的土地，因為覺得其實能夠生活在臺灣已經很幸福了。

每個國家／文化獨有的社會議題

在美國，或許種族議題是大家心中的痛吧，每當討論到這個議題似乎總是會勾起許多的情緒。而槍枝管控問題也是引起許多討論的議題。而反觀臺灣呢？似乎統獨議題是臺灣政壇中最鮮明的議題之一。從多元文化的觀點來看，來自這兩個國家的人可能就會對這些議題有非常高的敏感度。可以想見如果諮商師對個案的文化沒有理解，可能會在晤談中讓個案感受到諮商師不了解他們。例如，有些美國黑人可能對於 **black people** 或者 **African American** 有非常不同的看法。又或者 **people of color** 和 **colored people** 可能對於非英語人士來說是差不多的意思，但是 **colored people** 這個詞在種族隔離政策盛行的年代烙下了深深的恥辱感或者歧視。所以諮商師如果對該文化的歷史淵源沒有一定了解，可能就很容易不小心冒犯到個案，喪失信任感。除此之外，古人以史為鏡，我覺得現代人也可以以其他國家為借鏡。例如美國的政壇如何處理多元種族、移民問題，是否可以成為臺灣未來如果邁向人口組成更多元的社會的借鏡呢？

身為少數

到了美國我比較能夠體會身為少數是什麼感覺。身為少數比較沒有優勢的地方是，你要試圖去適應環境。舉例來說，就好像你在一個全班都是女生的班級，男生的同學可能就會覺得有些話題格格不入，或者自己的氣質就是無法融入。又或者是全部都是南部人的班級，如果你是東部或者北部的學生，我相信你一開始一定會覺得需要時間適應飲食習慣或者話題。在美國身為少數，美國同學聊的話題我很難接，因為我沒有他們的成長經驗，他們說的釣魚、農場、高中生活怎樣，其實我很難理解，就好像他們不會有傍晚下了學爸媽騎機車載你去黃昏市場買蔥抓餅來吃的經驗一樣，也不會有在稻田裡面抓青蛙的經驗。這些經驗就好像會覺得中間有一個隔閡。我是還好在出國前就看了滿多的美劇所以對他們的文化略知一二，但雖說如此還是在第二年的時候才覺得他們講的話我比較能自在的接上。回到了台灣比較可以想像孤身一人在這裡工作的移民或者外籍人士可能會是什麼感受。

生活風格

我去的地方是密蘇里州，那裡的生活風格真的和這裡很不一樣。那邊地廣人稀，到哪裡都是需要開車，所以週末的時候會和同學一起開車到超市買一個禮拜雜貨回家。除此之外，我們也學會很多事情自己要學著解決，例如買二手車（我們比較幸運有人介紹）、自己上網把車賣了，賣之前要去找車商估價、掉漆的地方自己去買車漆補起來。這種靠自己生活的感覺我很喜歡，但是比較喜歡都市生活的人可能會不適應。

出去的體驗好壞看機運

出去的體驗好壞是很隨緣的，因為有很多變項都不可控。例如，如果你在兩年前出國的話會剛好碰到疫情，那時候大部分的課程都轉為線上，對不喜歡接觸人群的人是天大的好消息，因為可以窩在家裡上線上課程，可是對喜歡交朋友或者體驗生活的人來說簡直是生不如此，等於是付了鉅額的學費從台灣搬到美國上線上課。除此之外，會遇到什麼同學、朋友，完全是際遇。我很幸運的，這兩年我遇到了超棒的同學，在當地也遇到了非常棒的朋友，但不是每個人都這麼幸運。我有聽過其他人分享他們遇到很糟糕的室友、很坑的朋友，或者就是沒有遇到朋友。所以這也有點像是賭博一樣。

可以選擇自己的生活模式

雖然說前面提到遇到什麼人是非常靠運氣的，別沮喪，這並不代表沒有任何一件事自己可以控制。其實自己想要過怎麼樣的生活是可以自己決定的。有些人出國之後還是都窩在家裡，有些人假日到處跑遊山玩水，有些人爭取到非常難得的研究機會，有些人選擇留在當地工作或結婚生子。修課之餘，你完全可以決定自己要參加哪些活動、如何拓展自己的交友圈，以及要怎麼規劃自己的未來。

個性可以影響自己的體驗

其次，個性也可以決定你這兩年的體驗如何。我想對於喜歡新奇事物、不在意改變的人來說，出國讀書可能會是很有趣的體驗。可是如果你個性本來就不喜歡變化，也不喜歡陌生的事物，那麼出國讀書的前期可能會讓你覺得比較辛苦，又要適應新的人際，又要適應當地的文化與制度，還有語言的隔閡。同時，我也覺得如果對自己比較寬容的話會適應的比較好。我對自己要求比較高，這樣我剛開始兼職實習時的自我效能感頗低，經歷了一段自我懷疑的時期。如果你可以對自己寬容一點，看見自己小小的進步，相信心理壓力可能會比較小。

語言的隔閡

這兩年最讓我難受的就是語言和文化的隔閡。出國前我自認為自己還算是瞭解美國文化，從大一開始我就瘋狂的看美劇、讀

	<p>英文小說，想要藉此瞭解他們的文化，讓我可以更快速的銜接上當地生活，但實際上出去了之後發現，因為成長經歷不一樣，所以很多他們談論的東西自己都不太懂。例如可能有些人會說自己是愛荷華來的，其他同學就會津津樂道的說那裡天氣怎樣怎樣，或者之前曾經去玩過有什麼景點好玩，但我對愛何華一無所知。這也讓我在兼職實習時吃盡了苦頭，雖然來譚學生說的每一句話我都可以很好的理解，我卻覺得關係建立沒有那麼順利，似乎很難讓對方馬上覺得「你懂我」或者我們很親近。可能是因為我講的話聽起來就是會是很教科書般的英文吧，就少了一點親近感。</p> <p>回國後的發酵持續</p> <p>在培養了多元文化觀點之後都會比較留意少數族群的議題，記得在多年前吵的沸沸揚揚的北車齋戒月事件，以及其他新住民政策。因此我覺得出國讀書，體驗當地文化的效應絕對不只限於讀書的兩年期間。這樣的影響可能對自己一輩子來說都是深遠的。</p> <p>十分鼓勵願意嘗試的人出去看看。如果你對於我的經驗有任何好奇，也歡迎你聯絡我。</p>
是否同意將「心得報告與分享」公告在本系網頁上	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否