

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	林芷羽
在師大的學號	40501039E
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	108年8月24日至110年5月14日
取得學位日期	110年5月14日 (BBCIP、博士班交換免填)
歸國日期	110年5月15日
心得報告與分享 (包含給學弟妹的話與提醒)	<p>「勇敢不是無所畏懼，而是帶著恐懼卻能繼續前進。」在美國的這兩年有許多新奇的文化體驗，但也有許多不為人知的困境。碩一生活開始沒多久，美國就爆發了大規模的疫情，因此這兩年的生活和預想中有很大的出入，在異文化要學習適應的事情也不勝枚舉，以下分別就「學業適應」及「生活適應」分享我的碩班生活。</p> <p>一、 適應：學業篇</p> <p>在學業適應方面，首先要適應研究所課程中數不清的課前閱讀，每週都是動輒數十、數百頁的英文文獻，同時也要習慣美國的上課環境。美國的課堂架構較少，通常老師只有決定了當週的主題及指定閱讀，在上課時便以學生為導向，透過大量的問答與討論，培養學生批判性思考的能力。這對於剛開始碩班的我來說是很大的挑戰，一方面我在台灣時習慣將課本上的概念都背下來，而不是嘗試去思考與挑戰課本中的概念，所以當分組討論的同學都侃侃而談時我腦袋經常一片空白。而另一方面則是剛開始受限於語言能力的困境，想說的話總是得先在腦海中組織語句，有時候也不知道特定專有名詞的英文是什麼。然而隨著待在美國的時間越來越久，語言能力也日漸提升，在課堂中會變得比以前更有自己的想法，也會越來越勇於表達自我，進而發現美國課堂開放式討論也有諸多優點。除了課堂討論外，碩班的課程像師大心輔系課程一樣有許多上台報告的機會，不過美國的課程會期待報告者可以有更多和台下學生互動的機會，這對於碩一的我來說也是很大的挑戰，不過在積極適應及外語能力提升後，原先都要在 PPT 備忘錄寫好講稿和預先演練的我，碩二時已經可以很自然地看著台下同學直接報告，也可以有更自然的互動了。</p> <p>除了課堂環境，上課內容也是我碩一時經常反思的困境。由於美國的制度是必須念到博班畢業後才可以當諮商師，所以許多同學會選擇大學先念心理系，碩班才開始接觸到「諮</p>

商」。他們的心理學背景感覺比我們更深厚，不過關於諮商的經驗及諮商技術等等卻是較為陌生。因此碩一會集中在非常基礎的諮商課程，幾乎都是在師大心輔系學過也應用過的知識，優點是讓我們可以更容易適應全英語的上課方式（因為你已經有上課內容的基模），也可以重新用英文複習一次重要的諮商概念，但缺點是我在碩一時經常感覺自己都在念重複的內容，有時候找不太到在美國學習的意義。後來才發現自己可以透過數不盡的課堂文獻加深加廣，如果有意願走研究路線的人也可以去參加系上教授的研究計畫，或是可以透過碩一的時間好好地拿來適應環境或是與自己獨處。

碩二開始的實習則是整個研究所課程的重頭戲，從找尋實習機構開始就必須學習如何用英文申請及面試，在密蘇里大學可以實習的機構並不算太多，實習內容、個案類型、機構對待實習生的態度、機構與學校的距離、機構提供的訓練、機構的性質都有滿大的差異，建議可以先詢問有在該機構待過的學長姊，才不至於讓碩二一整年的實習生活過於坎坷。目前學校似乎在規畫特定托福成績的實習門檻，因此在前往美國之前務必確保自己的成績有達成學校的要求（與入學門檻或許不同），以免對於日後回台考取諮商師的資格造成困擾。此外，**Career Center** 也有提供面試技巧訓練及審閱履歷表的服務，若有需要可以多加利用。

我碩二這一年在學校的 **Career Center** 實習，職稱是 **Career Counselor**，負責密蘇里大學學生、教職員以及部分社區個案的生涯諮商。一週平均會接4-6個個案，個案的年紀從大學生、研究生至社區個案都有接過，晤談長度也是初次晤談、短期個案（平均3-5次）、長期個案（10次以上）的機會都有，雖然是生涯中心，但其實議題並不局限於生涯議題。機構有提供博班學生作為實習個督以及資深心理師當作間接督導（負責審閱我們的紀錄，是督導的督導），學校也有開設團督課程，簡單來說若是在實習期間有疑問都能得到回覆，也有很多自我成長的空間。在剛開始語言能力當然是最大的挑戰，因為每個個案的語速、口音、領域都不同，我也花了許多時間了解美國的就學制度、生涯中心可提供的資源和就業市場。由於英文並非是我的母語，所以在實習的前半年的確有許多的挫折，也有許多時刻會質疑自己的能力。但是後來在團體督導課我才慢慢認知到「雖然我們並非100分，但我們也不是從0分開始的」。我在師大心輔系時便有學過諮商理論、諮商技術，也有在國中擔任一年的認輔老師，上修過研究所的焦點解決及客體關係課程，課堂也提供了許多諮商演練的機會，本身受諮商的經驗更是有助於我了解諮商的歷程，這些都是我已經擁有的優勢，雖然剛開始會因為語言的問題而有一點卡關，但這不代表我無法同理個案、無法進行個案概念化、無法和個案建立關係、或代表我是一個不好的諮商師。我一方面努力精進自己的英文能力，也一方面透過督導和同儕的賦能，以及部分個案的反饋，讓我越來

越看見自己身為異文化的諮商師也有我的特殊之處，而我受過的訓練皆能反映在我的諮商工作之中。所以雖然碩二的兼職實習是非常大的挑戰，但辛苦的同時也代表著成長，這一年的機會一定讓我受益無窮也畢生難忘。

碩二的生活除了上課、實習外，還有畢業的專題研究課程，在碩一時就可以開始思索自己的專題方向，在寒暑假期間也可以多花一些時間來閱讀相關文獻，避免第二年過於忙碌。指導教授會適時給予協助，然而大部分的努力還是要靠自己，所以在碩一時就可以練習搜尋文獻以及大量閱讀的技能，也可以透過學校資源（例如 **Writing Center**）精進自己的英文寫作，對於碩一的許多報告以及碩二的諮商紀錄、畢業專題寫作都會有很大的幫助。此外，只要做好準備，專題口試並不會太困難。

關於英文寫作，我認為從第一年開始就培養自己用英文思考的習慣，會比用中文寫完報告再翻譯成英文更有幫助。有些人會選擇先將自己的報告用中文寫完後再用 **google** 翻譯翻成英文，但其實這樣會讓你仍然停留在中文的組織語句方式，除了需要耗費很大的時間完成報告以外，也對於英文口說沒有太大幫助。因此若是能試著只列下幾個關鍵字或是簡單的大綱，然後直接用英文開始寫作，寫完後再用 **Grammarly** 等軟體檢查文法與語句，接著透過 **Writing Center** 了解自己寫作的方式和架構有沒有需要調整的地方，寫作能力便可以大幅提升。

二、 適應：生活篇

學業適應是研究所生活很重要的一部分，而另一個重點則是生活適應。首先，美國很重視文化的教育（尤其是密蘇里大學的多元文化諮商背景），除了在課堂中會有許多文化的討論之外，在日常生活之中身為一個「少數族群」的感受也非常深刻。我會開始很顯著地意識到我身為亞洲人、國際學生、女性等等不同的身分認同，也會開始意識到少數族群可能有的遭遇（例如刻板印象威脅），這些都是需要去適應與學習的事情。在大學城之中的歧視相對而言比較沒有那麼明顯，但是仍然有可能遇到微歧視（**microaggression**）的情形，如何提升自己的意識、學習面對歧視的方式和態度都是很重要的一課。

至於密蘇里州的氣候則是非常宜人，氣候很乾燥所以夏天就算很熱也不太會流汗，冬天則是會下好幾場雪，四季的景觀都各有不同，沒有課的時間很適合到處散步，有很多很棒的步道可以放鬆心情。只不過因為密蘇里州較為鄉下，日常生活中的娛樂（例如電影院、服飾店）較少，如果沒有車子的話能抵達的地方較為有限，因此也可以思考是否要買二手車代步。除此之外，美國的治安並不像台灣那麼好，所以出外若是有人同行會更好，夜晚也盡可能不要出門。

剛到美國的第一年很容易會因為文化差異而產生很多疑惑（例如小費文化），所以可以盡可能地上網查資料還有詢問學

長姊、當地的台灣人等等，也可以利用學校的資源（例如 international center）來更了解美國的文化。最後，在異地生活一定要面對的課題就是「學習面對孤獨」，要怎麼靠自己解決生活及課業上的種種難題、要如何去尋找可用的資源、要如何充實自己的課後時光、在台灣親友都在過春節的時候怎麼化解自己的孤獨、在挫折時要如何度過、在13/14個小時時差的狀態下要怎麼和親友維繫關係、在忙碌時要如何兼顧學業與生活品質，這種種難題都會是很好的學習。

三、 歸國

歸國至今三個月，我明顯感受到密蘇里大學的多元文化教育以及美國的環境對我來說是很特別的體驗，除了大幅增長了我的多元文化敏感度，也讓我透過文化與文化的碰撞而有機會用新的觀點看待台灣的文化，對自己的成長背景有更多地認識，也更看見台灣社會的優點及隱憂。

由於碩二實習的經驗，英文能力大幅地提升，研究所的教育也讓我邏輯更加清晰，這些能力對於回國後的全職實習、諮商師考試以及未來就業相信都會有很大的幫助。由於美國的課堂非常重視批判性思考的訓練，所以不會只是死板板的記憶課堂中的知識，而是反思這些知識是否適用於現今的環境或是能應用在每一種文化身上，也去思考我們身為諮商輔導人員能夠為這個社會貢獻什麼。反覆地思考與討論非常有助於形成自己的想法，同時也會懂得該怎麼有效地溝通表達、如何接納和同理他人、如何在不同的聲音中學習團隊合作。

在美國的研究所之路一定會遇到非常多挑戰，但是每一個挑戰都是成長的機會，經常過了一段時間回頭看才發現自己已經走了好長一段路，「勇敢」是這條路上必備、也會一直成長的特質，也是一輩子受用的經驗。尤其美國文化相較於台灣文化而言更容易看見每個人的優勢以及做得好的地方，所以經常可以透過他人的肯定讓你從挫折中走出來，漸漸學會怎麼肯定自己、怎麼自我照顧，透過這一段辛苦的路建立自己的自信心！

四、 給學弟妹的話

我有三點建議想分享給有興趣去密蘇里大學3+2的學弟妹們。第一點—「保持開放的心」。尤其經歷了疫情的這一年，學校內部也有許多變革，很多事情可能都會跟你預想中的很不一樣，對我而言也是「預期之內的收穫較少，但意料之外的收穫很多」。所以不必要侷限自己、不需要抱持著「我應該做不到」的心態，而是可以盡可能地勇敢去嘗試，既然花了錢和時間追求自己的理想，那就放手去嘗試。即便當下沒能夠看到收穫和成長也沒有關係，有許多收穫是在你未來需要的時候才發現自己原來已經擁有。

第二點—「練好英文」。雖然這聽起來很基礎，但是對於

	<p>研究所生活絕對是極大的幫助。舉凡學業中的文獻、上課、實習、報告等等，以及生活上的買東西、交友、租房等等都需要良好的英文能力。在美國的英文能力絕對會大幅提升，但若是先具備了良好的英文能力再去美國，也絕對會減少許多適應上的困難。</p> <p>第三點－「學習面對挫折的韌性」。像我上面所分享的，在異地的研究所生活很容易面對到排山倒海而來的挑戰，也一定會有一些挫折的時刻，此時也是學習面對挫折的好機會。在密蘇里大學的許多課程中，我們很強調培養「韌性」(resilience)，重點不是讓你避免失敗，而是教你失敗後如何再站起來。建議你第一年可以花一些時間去了解學校提供的各種資源，像是 Counseling Center 可以提供學生很棒的短期諮商服務、Career Center 可以協助你規畫生涯、提供你修改履歷的服務等等、Writing Center 可以幫你修改英文寫作的語句或架構、International Center 可以協助你解決關於留學生活的疑難雜症，困難與挑戰也許不少，但是遇到困難時你絕對不是孤獨的，學校的各種服務以及學長姊都是很好的資源，如果有問題也歡迎聯絡我(asd120944@gmail.com)！</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>