

**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	林士芽
在師大的學號	40601037E
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	109年 8月 24日 至 111年 5月 15日
取得學位日期	111年 5月 15日 (BBCIP、博士班交換免填)
歸國日期	111年 6月 4日
心得報告與分享 (包含給學弟妹的話與提醒)	<p>一、課程學習</p> <p>起初，美國的課程模式讓我非常不習慣。在台灣，幾乎所有課堂時間都是由教授來講課，只有少部分的時間是留給學生提問或是討論的。然而，在美國的大部分的課程，大多數都是聚焦在學生的討論。舉例來說，同樣的理論課，在台灣可能教授講解的部分就佔了90%；相反地，在美國，大約有80%的時間都是同學們在各自分享自己的觀點，剩下的20%才是教授講解或是問問題以促進我們的討論。雖然大部分的教授不會強制點名發言，但因為課堂人數很少（碩士生13位、博士生3位以及少數幾位外系修課同學），幾乎每堂課都要發言才不會顯得自己沒有很投入課程。這使得剛到美國不太敢在大家面前說話的我承受著巨大無比的壓力，每次上課都很緊張。</p> <p>還記得剛開學時，由於班上的人數很少，每堂課的老師都會叫我們自我介紹。除了介紹自己的名字，還要介紹自己的偏好的性別代詞，像是 she/her/hers、he/him/his 跟不強調二元性別的 they/them/their 或 zhe/zhem/zher 等，這是我覺得很特別的部分。同時，教授們通常也會要我們分享我們來自的地方以及有關自己的 fun fact。同學們總是能僅靠著自己來自於哪一個州就能和其他同學聊上十幾分鐘，讓來自台灣的我有些許地格格不入。而我在第一學期每堂課發言前都會需要先在腦海中演練我該怎麼說，在內心複誦個四、五遍才敢發言，發言時聲音也都會是顫抖著的。常常發言完、鬆了一口氣後，就會發現自己的衣服早已經被冒出的冷汗浸濕。</p> <p>不過，在和同學日漸熟悉，以及對自己自信的提升後，我不像剛到美國時那般緊繃地上課，而是能自在放鬆地表達想法。我發現教授和同學們沒有像我想像中地在意我的台灣口音，即使他們有時聽不太懂，也還是會努力聽完我的內容，再向我確認我想表達的意思以及他們是否有理解錯誤。我自己本</p>

身也因為漸漸意識到每個人的觀點都是重要的而開始習慣主動發言，不用害怕自己的想法不重要或是同學對我想分享的內容不這麼感興趣。我也會盡量詳細地描述我想表達的觀點，並邀請同學給予我回饋。

雖然之前在台灣時就一直覺得我們是很多元的國家，但實際到了美國後，發現多元的等級還是有點差別。在大學學習諮商時，教授們總是會習慣性地跳過有關「多元文化諮商」的章節。我猜想可能是他們認為我們都有多元族群的意識，能好好運用自身的技術去陪伴不同的個案。然而，在MU的諮商理論課中，兩個半小時的課有兩個小時都是針對多元文化諮商在做討論。這邊的教育會認為課本內理論的東西都是課前就應該自行學習完的，跟來自不同文化背景的同學們討論多元的議題才是最重要的部分。在這些討論中，我真正地接觸到了不同的文化對不同的個案帶來的影響，也學著怎麼從不同角度看世界。

在來美國以前，這些多元的部分比較像是自行想像；真正和各式各樣的人討論諮商議題時，才會發現諮商對每個文化的意義和該關注的角度真的是大不相同，都是要真正去研究過每個人的文化背景才能找出最適用於他們的諮商技巧/理論。舉例來說，在和同學諮商演練並使用角色扮演技巧希望我模擬和我的父母溝通時，她邀請我使用我和父母的共同母語（中文）溝通，讓我更能模擬真實情況。雖然她這樣就聽不懂個案（也就是我扮演的角色）跟父母溝通的內容，但如果能更貼近個案的真實經驗，就會對個案帶來更大的幫助。這是我在出國前從來沒有想過使用，甚至根本從沒意識到可以如此使用的方法。

台灣流行的諮商學派也和美國流行的不大一樣。因為我們的文化讓台灣個案的議題大多跟家庭或人際有相關，很多諮商心理師就會偏好使用會討論到家庭相關議題的學派。然而，美國更傾向於討論個案「自身」的問題，像是個案自己對於生命意義的探討，或是透過冥想等方式幫助個案專注在當下。並不是說台灣的諮商心理師不用這些方法，而是很多諮商心理師習慣或比較被廣為使用的學派真的有所差異。因此，在過去這兩年的學習中，我也更深入地認識到了一些我在台灣不太熟悉、甚至不曾接觸過的諮商學派。又研究所與大學部的課程深度不一樣，我對於各式各樣的諮商相關知識也有了更深的了解。

二、課外學習

原本很期待在美國讀書的這兩年可以體驗到美國當地的文化。可惜目前因為是在疫情之下出國研修，第一年沒有太多的機會認識其他的當地學生。不過，在各種機緣下也新交到了一些朋友。

我的室友是個40幾歲的蒙古單親媽媽，她是我租屋處自動分派給我的室友。我一直都很欽佩她的勇敢，當初自己一個人將孩子撫養長大，在40幾歲後飛到美國讀碩士，之後也把兒子接過來美國讀大學。我們一起出門玩雪、吃飯，她邀請我在她的畢業典禮出席，也在我生日時偷偷準備驚喜幫我慶生。她對待我就如同我是她女兒一樣，我們都開玩笑說她是我的蒙古媽媽。由於她並不會說中文，我們的共同語言只有英文，因此和她相處之下，我的英文口說能力也被半逼迫著突飛猛進。

在偶然的機緣下，我也曾短暫地當了我室友同事家的保母。在疫情期間，我室友的非裔同事無法同時居家上班又照顧兩名孩子，因此向我尋求協助。他有一個3歲的女兒以及6歲患有自閉症兒子。剛開始陪伴他們時我有點挫折，總覺得好難跟自閉症的孩子拉近距離。同時，又覺得自己好像花太多時間和哥哥相處，忽略了妹妹也想被看見的需求。漸漸地，我抓到了平衡，也讓兩兄妹都對我敞開了心房，同時也更了解自閉症孩子與其家庭的樣貌。我認為這個經驗帶給我的成長與收穫，遠遠大過於能量化的價值。

在課餘活動時間，我選擇參加了羽球社，認識了來自世界各地的朋友，有馬來西亞人、印度人、印尼人、中國人、香港人、新幾內亞人等。在打球之餘，我們會彼此分享自己國家的食物，並聊著各自國家發生地的大小事。在歸國許久的現在，我仍然和其中兩位印度朋友保持著每個月視訊的習慣。這些跨國籍、跨文化的友誼對我而言是非常難能可貴的。

這次的留學生活，也讓我看到了不同文化背景是如何帶給人們影響的。台灣是個集體主義的國家，因此我們願意犧牲一點小我來完成大我。在疫情之下，大部分的人都非常自動自發地戴起口罩或在需要時隔離，希望能降低被感染 COVID-19 或感染他人的風險；然而，在崇尚個人主義的美國則是大大地相反。首先，他們並沒有「生病就要戴口罩」的觀念。對他們而言，生病就是要請假在家休養，即使是小感冒也應該待在家休養，不需要上班上學。所以口罩對他們而言並不是會常出現的物品。除此之外，這些族群很強調個人的自由。因此，政府各種會局限他們選擇自由（例如：戴不戴口罩、需不需要隔離）的政策都會引起部分民眾的反彈。在他們眼中，實聯制更是侵犯民眾個人隱私的神奇政策。可能是密蘇里州比較鄉下，就我的觀察，大部分教育程度較低的美國民眾是很抗拒戴口罩的。常常到了規定必須戴口罩的場所，都會看到民眾在通過入口檢查後就將口罩取下。而因美國的隔離政策和台灣大不相同，完全沒有強制性或是有鎖定 GPS 定位的功能，因此還是能常常聽到確診者出現在賣場購物、甚至確診大學生仍然持續在舉辦派對的消息。他們的防疫觀念對台灣人而言可能難以接受，但在認識到他們思考模式和文化成長脈絡後，就能夠理解他們

了。理解不代表認同，雖然抱持著不同的想法，但我仍然會尊重他們的觀點。

我學到另一個跟集體/個人主義有關的事情就是「標籤化」。臺灣同性婚姻於2019年5月24日合法化，我們因此成為亞洲第一個同性婚姻合法化的國家。我身邊的同志朋友當時都想極力爭取「平等」，希望可以和其他異性戀一樣使用民法結婚。他們想被一視同仁，不希望被切割成不同的族群。不過，在美國大部分的LGBTQ族群則是希望他們能被另外地看見。他們以自己的身分感到驕傲，不希望被和異性戀一起被討論。他們覺得他們應該要被區分開來，另外做討論。相關的例子還有很多，像是非裔美國人族群希望他們過去歷史的傷痛可以被彌補，因此不希望和白人一起被相提並論，沒有實踐社會正義只有表面上的齊頭式平等。除此之外，美國也沒有所謂母女装或情侶衣的概念。他們認為每個人都是獨立的個體，不需要因為家庭或愛情間的羈絆反過來限制他們的穿衣自由。以上的這些，都是我到了美國和當地人們相處後才慢慢體會到的事情。很多我以前認為理所當然的事情，仔細檢閱後才發現是如此地特別。在真正接觸到了不同的文化後，我學會了怎麼不代批評地從不同角度看世界。

三、總結與建議

在美國讀書的這兩年，雖然因為疫情喪失了很多能探索的事物，但整體而言我很喜歡這個出國雙聯的經驗。不管是從專業知識、視野還是生活態度上，我都能深刻地感覺到我成長了很多。在求學方面，我最大的收穫應該是專業知識的增加，以及思辨能力的成長。而生活部分，除了我的世界觀有所開闊外，對自己的認識也再再加深了。當初因為新冠疫情的爆發，原本很猶豫要不要延後一年再去美國求學。但現在回頭看，我很慶幸我做出了對的選擇。雖然因為疫情，我大多是利用網路的管道去認識新朋友。也因為交友媒介和疫情的限制，比較難維持感情，因此第一年稱不上有交到什麼當地朋友。不過在第二年時，因為鼓起勇氣努力跨出舒適圈，有機會去認識到了許多新朋友，開始有機會和他們一起真正體驗美國文化。

我也有一些想給接下來想出國交換、雙聯或留學同學們的建議。第一個就是不要視任何事情視為理所當然。要懷抱著感恩的心去面對曾幫助過我們的人，這些人沒有義務要幫助我們。如果是在能力所及的範圍內，也希望他們能將在出國前和出國時所得到的溫暖，傳遞給之後想要申請的後輩們。在看待事情的時候，也可以試著突破原有的框架用不同角度去思考同一件事情，我相信多多少少一定會獲得啟發的。最後，在就學期間，也要把握和當地族群互動的機會，不要只跟華人或是台灣人的小圈圈混在一起，如此會錯過很多可以和其他文化交流

	的機會。而在和不同文化的朋友交流時，也別忘了自己的身份認同，去找到並時時刻刻提醒自己「你是誰」。
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