

**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 | 趙婕如 |
| 在師大的學號 | 60901025e |
| 參與類別 | <input type="checkbox"/> BCCIP <input type="checkbox"/> 3+2學、碩士雙聯學位 <input checked="" type="checkbox"/> 1+1雙碩士雙聯學位 <input type="checkbox"/> 博士班交換 |
| 參與期間 | 112年 8月10日 至 113年5月12日 |
| 取得學位日期 | 113年5月12日 (BBCIP、博士班交換免填) |
| 歸國日期 | 113年5月25日 |
| 心得報告與分享 (包含給學弟妹的話與提醒) | <p>如果點進來這份心得報告的你，還在猶豫是否要試試這個計畫，我會說這是一個非常值得的一年，無論你期待在專業能力上有所成長（如：多元文化諮商），或是整體個人視野的成長，你都一定會有收穫，因此，我很鼓勵你可以把握機會申請！</p> <p>以下是幾個對於計畫申請 MU 與在當地唸書的小提醒：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由於申請1+1需要同時擁有師大的學籍，無法休學前往 MU，因此在需顧及實習與論文的狀況下，我會建議大家提早規劃：(1) 英文檢定 (2) 提早與指導教授討論前往 MU 的可能性，了解論文所需的時間 (3) 準備所需的費用 2. 由於 Columbia 小城的大眾運輸工具並不發達，幾乎所有學生都需開車或搭接駁車，因此會建議學弟妹們在前往讀書之前，若能學開車，生活上會方便許多。此外，關於駕照，須與當地的 DMV 確認國際駕照的使用期限。 3. 心理健康的小提醒，在第一學期時，可能會因為許多挑戰而感到較為低落、挫折。此時，留意自己的身心狀況，並勇於尋求協助是重要的。無論是找同為留學生的朋友聊聊、與指導教授寥寥，或是向諮商中心尋求專業的心理師都是可行的，挫折都是會過去的。 4. 平日生活並不需要帶太多現金，以信用卡或行動支付為主就好。 5. 雖然 Columbia 的治安算是非常好，但仍建議晚上不要自己一個人走路，開車較佳。 6. 美國有獨特的小費文化，建議在出發前了解一下小費通常是給幾%。 7. 勇於主動交朋友，由於我們是留學生，有時班上的同學並不知道如何與我們相處，故也不太會主動找我們聊天，因此若我們能主動與他們交談，便會有機會建立友誼，也會豐富自己的留學生活喔。 <p>在異國讀書的這一年，不僅僅有機會鍛鍊語言，跨文化的挑戰更是令我收穫良多。由於學校所在的 Columbia 城鎮是一個較少</p> |

| | |
|------------------------|--|
| | <p>外來移民的城鎮，會迫使所有的留學生大量鍛鍊英語，一開始雖然辛苦，但語言的進步也是顯著的。再者，在學術上，全英文的授課令我可以練習到如何用英文發表、用英文寫作、與教授通信以及用英文諮商演練，尤其是諮商演練，是我此行的主要目的，在上完課後，會對於能用英文諮商更有信心，而且也會對於許多元文化的細節有所留意，這是在台灣較難學習到的。</p> <p>謝謝系上提供這個很棒的機會，若學弟妹們還有任何好奇，也歡迎跟我聯絡，祝福你們在 MU 有個難忘的一年：)</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 |