

國立彰化師範大學辦理教育部「學海飛颺」暨「學海惜珠」補助

行政契約書

行政契約書附件

教育部學海飛颺/學海惜珠學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方標題（標題內容需含：選送生或補助年度、薦送學校（本校）系所、年級、中文姓名、前往研修國家、國外研修學校名成、國外研修成績及**短片時間及標題**）

※本表於**返國後 2 週內**填妥，上傳至教育部學海系列網站 (<https://www.studyabroad.moe.gov.tw/selectyear.php>)，並繳交電子檔與彩色紙本各乙份至本處(版權為本校所有)。

獲補助年度	104 年度學海飛颺
彰化師大就讀系所、年級	輔導與諮商學系研究所二年級
中文姓名	曾詩涵
研修國家	美國
研修學校	California States University, Fresno
國外研修成績	GPA 4.0
短片時間及標題	
<p>一、緣起</p> <p>得知系上有機會能夠到美國就學兩學期時，約莫是在我碩一上學期的學期中，當時我正被課業與兼職工作壓得喘不過氣，儘管對去美國念書擁有憧憬，卻無暇顧及這份心思，這件事便被擱置在一旁。直到下學期修了「華人本土心理學」這堂探討華人文化與心靈的課程，我發覺身在文化中我很難敏銳覺察文化對我的影響，加上在系上有接觸教育作風偏美式的教授，那次的經驗讓我很受啟發，去美國接受教育洗禮的念頭才又浮上腦海，期待自己能在異國文化中看見自己的文化，並在美國教育環境下，體會不同於台灣的學習環境而有所成長。當時對方學校負責這個雙聯學制計畫的教授正好會來彰師處理公務，並宣傳此計畫，而在</p>	

她來訪期間，她並提供有興趣參與此計畫的學生面試機會，我與其他有興趣的同學們便開始著手準備資料與面試。

準備面試第一關要面臨的便是自己英文口說的障礙。我跟一同申請此計畫的同學共組口說練習時間，在課餘時間訂好主題分享給彼此聽，沒有主題時便演練一般的日常對話，從一開始脫口說英文的尷尬，慢慢到能讓自己的口說從零散的單字與簡單的敘述，再慢慢到練習表達自己的想法。面試過程分成三部分，教授以模擬美國學生討論的情景，讓我們用英文自我介紹，並用英文提供其他人回饋，或意見補充。接著再進行個人寫作，說明自己赴美的動機；最後一關則是觀看個案錄影帶，用英文說明個案陳述的困擾是什麼。三個部分都在初步測試在美國適應的能力，以及是否清楚自己出國的目的。

通過面試後便是一連串資料的準備。除了推薦信、自傳、英文檢定證書外，還需要線上輸入加州大學系統中的學生基本資料，以及開始尋覓有機會申請到的獎助金，並準備相關的文件。關於國內的獎助金，我自己的經驗是自己校內的國際事務處能夠提供十分有幫助的建議，許多自己無從得知的機會，能夠從有經驗的承辦人員得知，並展開申請的流程。另外，當時對方學校的教授也提供我們對方學校學費抵免申請的資訊，這也是另一個尋求管道的窗口，多問多嘗試便可以有更多機會節省出國的昂貴開支。

當通過面試，確定我握有出國讀書一年的門票後，令我訝異的是，我竟然開始猶豫且充滿懷疑。想到龐大的費用、延遲的畢業、家人的牽掛，以及質疑自己是否有能力在這一年將其發揮價值，種種思緒讓我在當時躊躇不前，嘗試透過與曾經出國留學的朋友或學長姊對話，與同儕的討論，從中反省自己的起心動念，整理自己的思緒，經過一小段時間，我才慢慢靜下心來，確定自己的決定，開始籌備要出國的文件與資料，一邊過生活，一邊倒數出國的日子。

二、研修學校簡介

California State University, Fresno (CSUF) 在過去曾經是一個公園，因此校園內有大片的綠地，以及有許多種類的樹，在秋天時樹葉轉紅（如圖 1），在春天時樹會開花（如圖 2），此時可以在校園內看到很美的景色。加州的氣候乾燥，在夏天時雖然感到炎熱，但相較於台灣潮濕的氣候，身體因為不會渾身流汗黏膩，而會感覺相對舒適許多。Fresno 的交通大多數當地人倚賴自用轎車行動，但也可乘坐公車到達想去的地點，只是公車班次與路線均有限，在購買日用品時，對於沒有自己車子的人會需要適應。



圖 1. 校園秋景



圖 2. 校園春景

學校圖書館館藏豐富，除美國的書籍外，還包含些許不同國家的雜誌，館內也不定期會舉辦不同主題的展覽，我印象較深刻的展覽便包含動畫與漫畫、棒球選手、女性領導者等主題。CSUF 圖書館內有一間星巴克咖啡，圖書館內並提供可以飲食的區域，以及額外有安靜區，學生在圖書館內可以盡情討論，也可以找到安靜的位置做自己的事情。除了硬體設施，圖書館的軟體服務也很值得一提。專題講座包含多元主題，也常邀請不同國家的學生介紹自己國家的文化，而面對眾多的國際學生，圖書館也提供英文文章文法修改的服務，由美國當地學生為工讀生，協助指導國際學生改善課堂作業的語法，受助學生亦能在此過程中學習如何用英文表達自己；另一方面，對於碩士級的國際學生，圖書館亦有專人能夠與其討論研究主題與方向，以及論文文章或投稿文章格式的修改，並提供碩士級以上的學生在館內另一個獨立的讀書空間，使學

生能專心投注自己的課業。

申請學校宿舍時可以填寫自己的需求，例如安靜的程度，室友的習慣等。我住的宿舍是六人合住的套房，房間內有兩間三人房的上下舖臥室，一個共用衛浴，以及一個共用客廳，客廳裡包含一套座椅與矮桌，一個置物櫃，並有兩個小冰箱跟兩個微波爐。宿舍的衛浴空間每周三天會有清潔人員清掃，而若宿舍內有物品損毀則必須填寫維修單申請維修，否則在退宿後被發現有物品損毀，損毀費用會由全寢的人共同承擔，費用會從保證金裡扣除。在美國洗衣服除了洗衣機，通常會伴隨著烘衣機的使用，因為在大太陽底下晾曬衣物是不被允許的。從台灣帶過去的衣服也要注意是否在烘乾時會有縮水的狀況出現，使用前須考慮清楚，或是與室友溝通將衣物曬在房間內。宿舍內不允許烹飪，飲用水均要到宿舍的服務中心(Atrium)取用。對我來說不習慣的地方在於美國人較少有喝常溫水或熱水的習慣，從飲水機取用的水都是冰的，因此我常常在宿舍裡使用從上一屆學姐那裡「傳承」的熱水壺。通常會住在學生宿舍的學生大多為大學學生，研究生或博士生大多自己在外租屋，一方面能夠節省開銷，另一方面則是使用自己空間的自由度也較高。

宿舍的服務中心(Atrium)在學期中通常都 24 小時運作，除了一般行政事務處理，中心內還有一間電腦室，可供學生使用電腦、輸出或掃描資料，還有一間小型的健身房（圖 4. Atrium 健身房），讓住宿學生能隨時就近使用。另外，中心的工作人員不定期會舉辦一些小活動提供零食或飲料，在學期中以及學期末時還會提供學生咖啡與零嘴，十分親切。中心並有一台電視，除一般播放球賽或一般頻道播出會聚集人群，有時候也會接上遊戲機，讓有興趣的學生一同加入共享樂趣。服務中心也是許多資訊的集散地，許多校內的活動以及 Fresno 週邊遊玩的地區資訊，都可以在此獲得。



圖 3. 宿舍外觀



圖 4. Atrium 健身房

學校餐廳除週五外僅提通住宿生使用，住宿生的訪客則為例外。CSUF 學餐的餐數依學生所買的方案而定，相關資訊在校方網站都有詳細介紹，在此便不再贅述。校內的自助餐早午晚餐的菜色各不同，炸雞、漢堡、炸薯條、生菜沙拉、餅乾是基本款，每天都有，其餘熱食會有一些變化，但對我來說有些偏重口味，太鹹太油或太甜。根據不同節日，學餐也會裝飾餐廳內部以及舉辦活動，例如萬聖節便有南瓜蛋糕這類的點心，聖誕節前夕會裝飾聖誕樹等等。在學期期間，學餐也會有一些小活動，例如 junk food day, taco day 等等，會推出一些不同平常的食物，有時候還會有學校從外面商家訂購的壽司餐點，常讓吃不慣美式食物的我眼睛為之一亮，也欽佩校方人員出奇不意的巧思。



圖 5. 學校餐廳外觀

三、國外研修之課程學習（課內）

在美國上課，老師跟學生的互動頻率很高，教學的重點也在於讓學生學會如何思考，而非追求最正確的答案，讓學生在課堂中練習思考並表達自己的想法，進而產生討論。另一方面，在課堂中老師也著重於如

何將所學的知識化為實務用，有些課是邀請同學分享具體的經驗，有些課是直接課堂上透過老師設計的活動，立即學習如何將知識融會貫通。

舉例來說，在一堂教育心理學的課程中，每堂課的指定閱讀都必須要在課堂前自行準備完畢，教授在課堂中會先以簡報佐以影片或相關網站協助學生複習重點概念，或請學生協助補充概念的含義或分享經驗，接著老師會設計活動，將同學分組，每一組各有自己必須負責解說的概念，有時是直接指定時間內要各小組完成一份簡報並上台報告，有時是從老師提供的實務素材，學習用所學的概念來拆解實務經驗。我印象最深刻的是，有一次在學習 Erikson 發展階段時，老師便提供很多首歌曲，將歌曲分配給不同小組，由同學去討論每一首歌曲在傳達的發展階段與議題，讓整堂課很鮮活有趣。

另一方面，我遇到的老師與學生的關係十分親近，除了學術上的討論外，許多老師很樂意聽學生分享自己的生活，學生也很願意與老師分享，例如我遇到的一位教授便說他自己的辦公室都不關門，隨時歡迎學生路過時跟他打個招呼或聊天。另一堂課是論文寫作課，學生人數大約 12 位，教授在每一堂課一開始會逐一詢問每個學生這一週過得如何，再詢問各自寫作的進度與討論寫作時遭遇的困境，而學生也很樂意分享自己。在我的經驗中，美國的教授與老師給我的感覺像是在服務學生，師生間的權力關係並不明顯，一方面老師願意與學生建立信任關係，學生也願意一起搭起關係的橋樑，互信互助，教學相長。

整體來說，我自己在學習過程中收穫最大的是在於課堂中的討論、將知識化為實用，以及轉變自己對師生關係的想像。另外，在討論的過程也讓我感受到自己在台灣教育下的困境，並在美國學習期間覺察自己學習的破口，進而漸漸去突破，不再將自己困在追求正確的解答，而是學習思考的方法。

四、國外研修之生活學習（課外）

在校園內，我以國際學生代表的身分參與學院的國際教育委員會，而在校園外，我則與朋友或自己在假日期間旅行，曾到國家公園以及數個城市旅行。參與國際教育委員會的期間，往往在開會過程中看見各個委員分享自己跨文化生活的經驗，也有一些教授以曾經身為國際學生的身分積極接觸學院內的國際學生，希望能透過真實的互動與談話，改善國際教育的品質。委員們也積極透過自有的管道，向外拓展觀摩不同國家的教育現場，他們對於國際化教育的熱情讓我印象很深刻。

在踏過五個國家公園的土地，走遍包含東西岸八個大城市的角落與觀光勝地，我在旅行期間反而開始感到徬徨，儘管我將這些美景盡收眼底，將這些城市的歷史讀進腦袋，卻不懂這些經驗對我的人生有何意義。然而，我很喜歡的部分是跟其他的旅人或當地人的互動，去看見不同人的生活，去跟他們對話，這些偶然而短暫的相遇總讓我感到踏實。曾經在波士頓遇到一位為自己夢想與生計奔波的美國年輕女性，遇到一對來自台灣的退休教師姊妹花自助旅行，在紐約遇到追求夢想的日本女孩，在華盛頓特區遇到一位來自佛羅里達州、在不同州找打工尋找自己歸屬的男孩，在芝加哥遇到一位來出差的中國女性，在溫哥華遇到來自韓國的女性動畫概念設計師，在西雅圖的韓國交換生室友，從紐約到聖地牙哥度假的婦人以及剛大學畢業的美國女學生、來自加拿大來會見網路情人的女老師，看見這些人努力與專注地用自己的方式活著，感受他們的勇敢，也看見他們以跳脫常模的方式好好過自己的人生，這讓我很感動，也讓我看見自己的侷限。漸漸地才發現，那些真正印在心上的，都不存在於我的相機裡。

五、研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 教育理念重點與台灣相異處，學會如何思考比尋找正確答案更重要。

2. 美國諮商教育與台灣諮商教育著力點的不同，訓練過程中，相較於台灣重視技巧以及理論的使用，美國諮商教育重視的是受訓諮商師自己過程中的感受，以及對個案議題的認知與處遇
3. 了解到何謂「文化差異」
4. 異鄉獨處的能力，如何面對自己的低潮，以及帶領自己往前進的能力。

六、感想與建議(對後來者有幫助的)

這段期間的學習讓我看見自己的很多面向，與其說擴展我的視野，我覺得更多的是看見自己的侷限。身處在美國人的環境中，即便室友是美國人、同學是美國人，要融入他們對我來說還是有一些困難，許多鑲嵌在他們成長背景的共同回憶，或是生活中的話題，我這個外來人若非了解他們時下的流行與關注的事物，很難跟他們搭起深厚的橋樑。文化的差異常讓我無法真正了解他們，或是讓他們了解我，我覺得留學過程中最難的是在低潮時，尤其在面對語言障礙與文化差異時，各式各樣的挫折會讓人備感孤寂，學習找到一個讓自己振作的方法，時時反省自己的初衷，找回自己的熱情很重要。

課堂的學習要練習擺脫自己的框架，因為怕丟臉或怕講錯而失去跟同儕或教授討論的機會十分可惜，我認為學習的精華在於討論過程中產生的激盪，而非發現自己找到正確答案的雀躍。出國留學那些看似笑得燦爛的背後有著不為人所見的陰影，自己如何面對這些內心的黑暗才是出國真正的修煉。