

105 學年度

教學卓越計畫獎學金

申請文件

申請人：賴芷瑜

五、心得報告

出國留學，是許多學生的憧憬。用上一年兩年的時間在異地探索自己的極限、重新認識自己的人生，這是一件多麼美好而熱情的事。現在回想起來，我在出發前並未有十分充足的準備、也對於異地生活缺乏想像，只是單單憑著一股渴望探索、冒險的衝動，就提著一只行李箱離開家鄉。但正是因為這些限制，才讓我對於這趟旅程充滿深刻的驚喜與學習。在這短短的十個月中，不僅在專業知識上有不同的理解，更對於教育方式、文化差異，有更多不同層面的體會。

(一)、專業學習

由於所學之輔導與諮商的專業知識和理論發展許多皆奠基於西方哲學，因此能實際地在西方國家學習諮商理論，理解其理論發展的歷史脈絡並且練習實際應用，對於諮商專業的養成十分有幫助。在台灣的課程多偏向理論知識的學習與分析，但在 Fresno State，許多課程重點並不在於理論的深耕，相反地，理論和課本內容常常是一筆帶過，教授往往花更多時間在討論不同理論之間的連結與脈絡，並且透過活動或報告的形式，讓學生思考如何真正應用在心理諮商的實務現場，然後實際操作。

這一年除了必修課程之外，我們的選修課程選擇也非常多元，讓我們有機會能多方嘗試學習不同的專業領域。多元文化諮商的課程讓我們有機會了解美國這個多種族共存的社會，如何逐漸接納彼此，尊重包容不同膚色、人種的文化。成癮物質諮商的專題課程，讓我們有機會看見美國對於國內毒品氾濫，和成癮者治療的心路歷程，從與警察、成癮者家屬，以及成癮者本人的自我敘說，對於美國整體社會份唯有更一步的深入理解。

(二)、教育方式

在經歷台灣二十年的教育，包含一年的碩士班教育之後，對於美國高等教育的方式剛開始還有點不適應。美國的師生關係比台灣更為平等，學生在課堂上積極地參與討論，無論是支持或反對老師的論點，都可以自由地提出討論。剛開始的時候，由於對於自身英文能力沒有自信，同時也不習慣這樣的上課模式，因此覺得備感壓力。但隨著慢慢適應了美國的上課方式後，大多數的時候都很享受這樣子的討論，常常可以

聽到更多美國學生的生活經驗，以及他們對於各種社會議題的想法，這些都是在台灣難以深入接觸的文化交流經驗。

此外，我在 Fresno State 遇到的教授們和台灣一樣，大多對於學生們非常和善親切，也很願意與學生討論他們遇到的學業狀況。或許是因為外籍學生的身分，教授們很願意邀請我們進入他們的生活，認識他們的家庭，拉近彼此的關係。而這樣的連結，也讓我們在異鄉的生活多了很多溫暖與歸屬感。

(三)、多元文化與尊重

由於 Fresno State 位在加州，因此校園內最多的並非一般所想的美國白人，而是墨西哥人。此外，由於歷史的緣故，Fresno 同時也是苗族在加州的聚落之一。在如此多種族的交會之下，多少可以從與室友、朋友、同學的互動下，了解不同族群的生活環境與想法，同時反思台灣的生活。

從去到美國念書是否要使用英文名字或是用台灣發音直譯，就是一件文化的展現。我的中文名字對於國外朋友來說較難發音，也較難記憶，因此在自我介紹時我還是偏向使用英文名字。但許多教授和同學們會想知道中文名字，並理解中文名字背後的意涵，他們藉由稱呼你的名字來展現對於異地文化的尊重，並努力唸著拗口的中文，一面問你這樣唸對不對。回過頭來，台灣雖然有原住民，且近幾年來也有越來越多的新住民定居台灣，但依然可以看見許多歧視性的言語和心態存在於生活中。出國的這一年，讓我開始思考台灣社會對於與自身不同的人的刻板印象，如何影響台灣社會和族群之間的對立與融合。

最後，回頭看在美國這將近一年的時光，除了學校課業的收穫之外，心中更是滿滿的感謝。出國前心中的不安與徬徨，在美國念書期間的壓力與挫折，很幸運都有朋友、老師、同學們的幫助讓這些困難能迎刃而解。明明只是萍水相逢的緣分，對於彼此的付出與關懷卻能夠在心中積累成綿延的感謝與溫暖。即使有時語言的表達會成為溝通的小小阻礙，但有更多的關心與照顧卻是可以跨越語言隔閡的。很多人對於出國的原因都是想離開舒適圈，去看看世界的遼闊。而我很幸運，因為有許多人的付出與愛，讓我有機會能在離家好遠好遠的地方，建立了屬於自己小小的，充滿愛跟歸屬的舒適圈。