

# 教育部學海飛颺暨學海惜珠

## 國立彰化師範大學受補助學生返國後心得報告書

一、學生資料填寫日期：\_07/08/2019\_

中文姓名：黃○寧	__107__年度學海飛颺 ____年度學海惜珠
彰化師大就讀系所、年級：輔碩二	
研修國家：美國	
研修校名：加州州立大學弗雷斯諾分校	
研修學院：教育學院	
研修科系：教育與人類發展學院諮商學系	
研修期間：2018年8月~2019年5月	

### 二、緣起

心理諮商這個學門在美國的發展相較於台灣領先了非常多年。我在彰師大的碩班上了一年的課之後，對於心理諮商產生了非常多的疑惑，也對教育的方式產生了許多想法，總覺得這個學門在本土化的過程中遇到了許多困難。我對於美式教育多有聽聞，但仍希望能夠實際上體驗那樣的教育方式。我在大學時期有過交換的經歷，那段經歷對我的人生有非常大的影響，我希望能夠再度體驗那樣視角的轉換，因此決定赴美學習。

### 三、研修學校簡介

加州州立大學弗雷斯諾分校(Fresno State)位於著名城市洛杉磯與舊金山的中間，附近有著名的國家公園優勝美地，美洲衫國家公園以及國王峽谷國家公園。學校的吉祥物是鬥牛犬，在學校的各類活動中常會聽見精神喊話 Go Dogs! 弗雷斯諾是以農業聞名的城鎮，其中畜牧業十分興盛，又加上加州時常有森林大火，因此空氣品質在美國算不太好。弗雷斯諾因其地中海型氣候，夏季十分乾燥，冬季偶有小雨。弗雷斯諾的校園環境優美，秋天楓葉由綠變黃最後轉紅尤其美麗，天氣好的時候在草坪上曬太陽讀書睡午覺十分享受。

#### 四、國外研修之課程學習（課內）

在美國的課程對我來說是改變人生的經歷，我在這裡遇到了我的心靈導師，也是我在諮商領域上想要看齊的目標 Nayantara 老師，我在第一個學期是她諮商技巧以及團體諮商的學生，在這些課裡面，她為每個學生量身打造學習的方式，在她的帶領之下，我不只是學習到了專業上的知識，也在自我的成長上也有了長足的進步，我感覺到自己的心變得更堅定明亮，也更加了解自己在專業上的模樣。

第二個學期在進階督導的課堂上，我作為她的助教對於我個人而言更是自信的培養，無論是在大堂商說話，或是用英文對母語人士給出語言上的建議，對我來說都是一大挑戰。第二個學期在美國需要接案，案主是大學部的同學，教育學院的地下室有許多間諮商室，每一間都配有單面鏡，班上的同學和老師會在單面鏡後面看著你與你的個案談話，並在每次晤談結束後給你建議，有了她的督導也讓我突破許多自己從未見過的盲點。在她所有的課程裡，最重要的就是諮商的基本功，同理，準確的同理其實十分困難，我們的心裡都有許多慣性，會逃避痛苦的情緒，諮商師若是對自己的慣性沒有覺察，常常在不知不覺間傷害個案。因此光是要練這項基本功就得先處理自己的舊傷和痛點，這個基本中的基本在台灣的教育中很常被跳過。另一點讓我深刻學習到的事，直接卻不傷人，老師給的建言是非常直接的，但我們卻不需要覺得自己不夠好，不需要覺得自己是很糟糕的諮商師，做得很差云云，因為老師的建言背後有足夠的同理。Nayantara 的教育讓我體會到了諮商學派中的人本主義所說的，你只要給予學生足夠好的環境，像是陽光、空氣、水，學生就會像小草一樣成長，但要給予足夠好的環境其實是十分困難的，教育者自身的修為是一大關鍵。

在其他的課程上，教授與同學間的互動也十分令我驚豔，同學們常常像在與朋友聊天一般與教授互動，還記得剛來到美國時，一位教授對於我們臺灣學生老是走在他後頭感到奇怪，對我們而言是尊卑有序，對他們而言，不並肩行走反而是不禮貌的。這樣相較平等的關係對於我在專業上的學習十分有幫助，我學習如何在權威不平等的情況下建立平等的關係，也從老師身上學習到了真誠與謙卑。

### 課程資訊

No.	修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期
1	諮商技巧	Nyantara R.	3	Fall 2018
2	團體諮商	Nyantara R.	3	Fall 2018
3	畢業專題	Albert V.	4	Fall 2018
4	生涯發展理論	Mandy G.	3	Fall 2018
5	進階督導	Nyantara R.	3	Spring 2019
6	教育測量與計畫評鑑	Mariya Y.	3	Spring 2019
7	諮商實務	Nyantara R.	3	Spring 2019

(請依實際修課情形自行增加列數)

### 五、國外研修之生活學習

我自行在校外租屋，因此有許多機會與本地人接觸，美式的房子十分寬敞舒適，我和室友常在自家舉辦各式各樣的聚會。我加入學校的國際生社團 ISA，並透過這個社團認識各式各樣的人，參與各式各樣的活動，是十分有趣的交友經驗，這裡的人不畏懼獨特，每個人的性格都十分鮮明，愛恨鮮明，因此也有很多戲劇性的體驗。弗雷斯諾位置良好，到附近的國家公園旅行非常方便，因此在課餘之時也與三五好友邀約，進行較長的公路旅行，有時候想要獨自旅行時，也可以去一些大城市，我自己去了東岸的紐約，有非常棒的旅行體驗。



與國際生社團出遊



參與同志大遊行



參與室友的畢業典禮

## 六、研修之具體效益

1. 語言的進步
2. 培養膽量
3. 社交能力的精進
4. 專業上新興的知識
5. 了解差異
6. 自信的培養
7. 自我照顧

## 七、感想與建議

我非常慶幸自己選擇了出國，在這裡的經驗無可替代。除了在諮商技巧與實務課上的學習之外，老師也鼓勵我們到身心健康中心去找諮商師晤談，大約每兩個禮拜我會見自己的諮商師，出國的這一整年對我來說是深刻的自我探索之旅。外在的生活起起伏伏，不同的經驗像是不同的光，照進幽深的海洋裡，內在的我有人陪伴，我從海裡撿起石頭，一一細看，原來我是這個樣子的，原來如此，原來如此。經過這一年的洗禮，我感覺自己是更懂的爱，也更了解他人之痛的人了，沒有什麼比這個感覺更加美好。