

# 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：2016年8月10日

中文姓名：李誠恩	104年度學海飛颺
彰化師大就讀系所、年級：輔導與諮商研究所二年級	
研修國家：美國	
研修校名：California State University, Fresno	
研修學院：Kremen School of Education & Human Development	
研修科系：Master of Arts in Education, Option Counseling and Student Services	
研修期間：2015年8月～2016年6月	

### 二、緣起

事實上我未曾想過，或者計畫過要出國念書。出國對我來說總是不切實際的，如果未來我就是留在台灣工作，那麼我不需要出國拿文憑吧？自碩一上學期開始，輔導系（所）主任便常在課堂與我們提起至美國加州州立大學弗雷斯諾分校進行雙聯學位修習的資訊，那個時候的我也沒有動心，一方面考量的是金錢的花費，真的需要花那麼多錢到國外取得一張文憑嗎？二方面考量的是文化的差異，倘若未來我想留在台灣工作，那麼到國外的經驗真的可以幫助我增進我的實力，並且在台灣服務嗎？於是，我便不以為意，沒有將這個「好消息」放在心上。

碩一下後，由於課業頻繁，在心理上漸漸有了質疑自己的聲音。輔導與諮商真的是我想要努力的領域嗎？如果是，何以我會感受到如此多的挫折與沒有興趣？我要如何才能喚醒自己當時辛勤報考研究所時的動力呢？與此同時，主任在課堂上仍不時會與我們分享到姊妹系進修的訊息，或學長姐在外學習的經驗。我的心開始蠢蠢欲動，遙想起大三也曾經因為生活太過單調、沒有變化，而興起了參與國際志工，到國外增加見聞的念頭。我的腦海也開始浮現在美國學習的畫面，聽說美國在諮商領域的教育更著重對個人經驗的反思？聽說因為語言上的隔閡，更會促使學生打開其他的感官去感受，成為更敏感的諮商心理師？懷抱著一股衝動，我開始對家人宣傳：「我現在有一個去美國交換（實

際上是雙聯學位)的機會！」。沒想到父親二話不說地回答：「那就去啊！」一直到過了安檢，進入候機室，我還是不可置信地對自己說：「接下來，我有一年的美國時間！」

### 三、研修學校簡介

加州州立大學弗雷斯諾分校 (California State University, Fresno；以下簡稱 Fresno State) 坐落於加州的山谷中，具備種植豐富農作物的條件，是一所以農業科系為亮點的學校，校內的台灣國際學生約有十至十二名，校園周邊並沒有較為都市化的市區。位處於多元文化匯聚的加州，校內有許多不同背景的美國或國際學生，以種族為例：白人、拉丁美裔、非裔、亞裔，依此，校方亦秉持尊重多元的理念，聘請來自諸多不同背景的教師。身為加州第五大城的弗雷斯諾，距離洛杉磯與舊金山等兩大城市各約四個小時的車程，並鄰近優勝美地 (Yosemite National Park)、紅杉等國家公園 (Sequoia National Park)。



↑ 校園圖書館



↑ 秋季接近冬季的校園一隅



↑ 優勝美地國家公園



↑ 優勝美地國家公園

#### 四、國外研修之課程學習（課內）

在美國，學生依照每所學校不同的特性（如：研究型大學或實務型大學），接受相對應的訓練。以 Fresno State 而言，是偏向實務型的大學，因此與碩一時在彰師大輔諮所所訓練相比，做研究、專題的比重少去非常多，課堂的作業幾乎是以學生為主體，刺激學生回到自己的經驗去做反思，與彰師大輔諮所部分著重於個案的研討、針對某特定族群進行專題研究的訓練有很大的差異。比方說，在多元文化諮商的課程中，教授便要求學生撰寫一份關於自己文化背景與身分認同的報告。整體而言，我認為在彰師大輔諮所所訓練強調學生在理論上的精熟度，「成為一位專業的諮商心理師」的成分大於「幫助學生更認識自己」，至於在 Fresno State 的諮商教育則著重一個諮商心理師或助人工作者對自身的理解，以及自己在諮商中的體驗，「先掌握自己，才能幫助別人」、「先感動自己，才能打動個案（這個取向的諮商將是有效的）」。



↑最後一堂課後贈與台灣明信片並與同學合影



↑課堂之外，也受到 Host Family 的盛情款待

#### 課程資訊

No.	修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期
1	COUN 200, Seminar in Counseling Techniques	Kyoung Mi Choi	3	Fall 2015
2	COUN 201, Seminar in Multicultural Aspects of Counseling	Malik Raheem	3	Fall 2015
3	COUN 220, Seminar in Career Development Theory	Cheri Cruz	3	Fall 2015
4	COUN 298, Project	Albert Valencia	3	Fall 2015



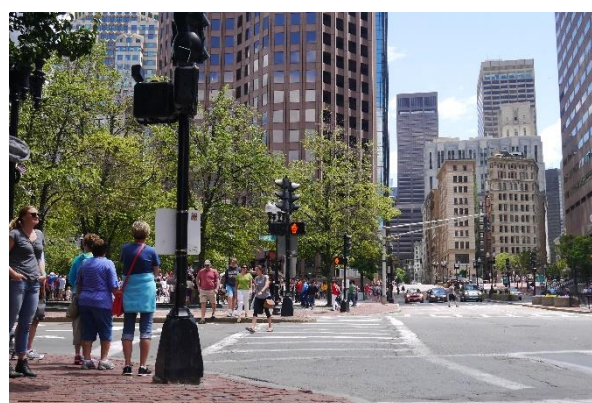
5	COUN 208, Practicum in Counseling	Kyoung Mi Choi	4	Spring 2016
6	CI 285, Seminar in Advanced Educational Psychology	Cathy Yun	3	Spring 2016
7	COUN 234A, Contemporary Issues in Marriage & Family Therapy: Sexuality in Human Relationships	Jeffery Robinson	1	Spring 2016
8	COUN 234B, Contemporary Issues in Counseling: Violence in Intimate Relationships	Albert Valencia	1	Spring 2016
9	COUN 234C, Contemporary Issues in Counseling: Substance Abuse Treatment	Michael Roubicek	1	Spring 2016

## 五、國外研修之生活學習（課外）

美國廣闊的國土，囊括了各種文化風情與自然景致。在學期之間，主要有四個長假，感恩節連假、聖誕節連假（寒假）、春假（Spring Break）以及暑假。趁著有機會來到美國，深感一年的時間非常短暫，因此努力把握時間在各個假期之間到不同的地方遊覽。因為地大，在美國遊玩的經驗與在台灣差異甚大，開車是必備的技能，衛星導航是不可或缺的幫手，而事前的準備更是學習如何安排假期最好的方式：預訂住宿、租車、查詢該地天氣狀況、安排行程，這些動作看似簡單，但在美國各地風土民情與氣候的差異之下，便是挑戰重重。透過在不同城市、地區的見聞，更可以體會到美國何以成為世界公認的強國：雖然差異大，可是人們願意包容、尊重彼此。



↑ 舊金山卡斯楚是美國著名的同志友善社區



↑ 波士頓是座對於行人非常友善的城市



↑從華盛頓紀念碑頂俯瞰白宮及華盛頓街景



↑黃石國家公園是世界上第一座國家公園

## 六、研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 透過在地生活，實地體驗美國何以被譽為文化的大熔爐。
2. 體認「要過怎麼樣的生活，先怎麼付出與努力」。
3. 受到美國課堂上的氛圍影響，藉由課堂發言學習到如何表現自己，讓自己得以被看見。
4. 課堂及課餘時間與在地或其他國際學生交流，實踐實質國民外交。

## 七、感想與建議

踏上台灣的土地，美國生活便像是夢一場似地被存放到記憶深處。出國前，我仍猶豫不決，質疑自己是不是「崇洋媚外」，或者有什麼資格能夠在家庭的支持下負擔國外的學費與生活費。出國與不出國當然各有利弊，但在理性分析優劣的同時，最難的還是自己心裡的那一關。

在美國的一年，很幸運地能透過實地居住一段時間而有對文化更深刻的學習，不論是在課堂或與朋友的交流上，都可以發現美國的文化圈底下人們很樂意討論多元文化的議題，也很願意去了解彼此的文化背景如何影響對方成為今天的樣子，而就算不談論，也能很直接地從膚色、五官上分辨出彼此的差異（最直接的莫過於種族的差異，非裔、拉丁裔、亞裔、白人）。人們形容美國是「文化大熔爐」，回首看看台灣，難道不也是多元文化匯聚之處？我們有原住民、漢人、新住民等等族群，但是我們有花相對的時間去了解彼此、學習尊重嗎？身為未來的諮商心理師，這無非是最大的收穫，如果沒有辦法看見每一個人背後是如何被文化所形塑，又如何能真正理解他們的故事與難題？

另一方面，許多人或許會像出國前的我一樣，認為嚮往歐美國家的生活便是捨棄或貶低自己的文化。直到有一次，我與美國白人朋友漫步在舊金山的中國城，他告訴我那裏的華人仍維持著在陽台上晾衣服的習慣（美國人大部分都是直接使用烘衣機），我才意識到，文化的保存並非一定要在該文化的出生地。身為一個台灣人，出國工作並不代表就不愛自己的國家，追求更好的生活品質本應是每一個人基本的權益，而就算在國外，我也可以透過自己的成就，來告訴世界：我是一個台灣人，我熱愛自己的文化。

我想我非常推薦未來的學弟妹有機會出國學習，或者現在非常多人在做的打工度假，身為台灣人，生長在多元文化並存的台灣，我們對這方面的學習還太多欠缺。至於建議只有一個：把語言學好。雖然很幸運有這一次機會出國，但老實說我並沒有在語言上做足充分的準備，以至於剛開始的學習非常吃力，尤其是生活上難以交到朋友，做更深度的交流。這是非常可惜的，語言上的隔閡或許會使我們更加敏銳，但在言語上卻會失去許多機會去認識彼此，並做有效積極的學習。所以出國前，語言的準備能越充分越好。

## 八、其他

Fresno State 的國際學生事務處會定期舉辦 International coffee hour，邀請不同國家的學生分享、介紹他們的母國，可向其詢問、申請上台介紹台灣的機會。