

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

※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>)，並繳交電子檔與紙本各乙份至本處(版權為本校所有)，
PDF檔請寄至 fangyu@cc.ncue.edu.tw。
※撰寫注意事項：所列大綱為基本應填項目，不可刪減；版型不拘，可依需求增加內容；至少
2,000字，附加穿插照片(內容豐富有參考價值者教育部另有獎勵)；轉為PDF檔後容量在8MB
以下。

一、學生資料填寫日期：_108.5.27_____

中文姓名：朱晴	____107____年度學海飛颺 年度學海惜珠
彰化師大就讀系所、年級：輔導與諮商學系研究所 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 and Human development	
研修科系：School Counseling and student service	
研修期間：107年8月~108年5月	

二、緣起

在就讀大學時，因緣際會得知彰化師範大學有雙聯學位學程，可以在碩二或碩三這年，出去美國念書一年，當下聽到覺得很感興趣，因為我一直很想找機會出去體驗國外的生活，於是就開始取蒐集這方面的資訊，進入彰師大輔導與諮商學系研究所後，陸續有學長姊分享在Fresno的生活，讓我更加嚮往也更確定，再與家人討論過後，他們願意支持我出國圓夢，因而我在碩一下學期申請了Fresno雙聯學制計畫。出國前，原本蠻擔心自己的英文能力，擔心自己可能在國外無法與他人溝通，甚至是在上課的時候不能理解老師的意思，於是我在寒假期間讓自己多花些時間在念英文，並且去考了多益，在開學後與Fresno國際事務處主任面試後，得到主任的許可，讓我對自己的英文能力更有自信。

於是，便開始尋找到美國的住宿地點，幸運的是有四位同學一起同行，所以我們會一起討論，也會詢問之前去過的學長姊，我們剛好有機會與前幾屆學長姊及Fresno國際事務處的主任一同吃飯，所以有得到蠻多資訊的，也就放心了許多。

三、研修學校簡介：

加州州立大學佛雷斯諾分校(California State University, Fresno)成立於1911年，隸屬於加州州立大學體系23所分校其中一間。學校也是一所擁有葡萄酒銷售和生產的州立大

學，同時生產的葡萄酒也贏得了全球數百個獎項，在學校的 Gibson farm market 有銷售。學校有超過 24,100 學生，擁有來自 60 多個國家的國際學生，對於國際學生十分的重視，同時也促進了各種文化的交流。本校的商學院（Craig School of Business）被評定為美國西部大專院校最好的商學院之一，同時普林斯頓評論（The Princeton Review）為全美 MBA45 名。2018 年最佳工程學院 74 名，復健諮詢系 24 名。1949 年開設碩博學位，提供 95 個學士學位、51 個碩士學位、3 個博士學位和 20 種不同類型的教學證書，在農業科學、生物技術、電腦科學、社會學、商學、保健、工程和教育科系方面都非常出色，注重培養學生畢業後的就業及發展。距優勝美地國家公園大門約 58 英里（93 公里），坐落在內華達山脈山腳下的 San Joaquin 河谷，加州第五大城市。至洛杉磯和舊金山開車約 3 到 4 小時，至拉斯維加斯開車約 6 小時。Fresno 天氣偏乾燥，空氣狀態良好，然在夏季及秋季可能受到來自北邊火燒森林之影響，而造成空氣品質下降，冬春季偶爾會下雨，但因濕度及溫度不夠，因而無法在 Fresno 體驗到下雪的天氣。



優勝美地 Tunnel View



校園一隅

四、國外研修之課程學習（課內）

學校在諮商領域這塊，共分為三個組別，分別為婚姻與家庭諮商、學校諮商以及學生事務，而因為有三個組別，開設的課程很多樣，且同一課程會有很多不同時段可供選擇，這讓我覺得可以安排自己想要的時間，蠻喜歡這樣的課程時間設計的。在課堂上，老師與學生的距離很親近，老師比較沒有權威性，因而課程上很多同學都會主動發問，跟老師間的對話也很像朋友之間的討論，同學不會在意自己問出來的問題是否會被評價，反而是只要有不了解的地方，就很主動的問，在課堂上同學間也都會互相關心，How's everything going 是彼此見面第一句問的話，這常常讓我覺得很溫暖、很窩心，好像與同學間沒有甚麼文化上或是語言上的隔閡，很快就能融入在課堂中。

一開始到美國的時候，最大的挑戰就是課堂上的聽力了，需要十分的專注在老師所說的話，光是要聽懂上課內容就耗費了許多能量，每次下課後就覺得很疲憊，隨著一點一滴的累積，慢慢的可以抓住老師講話的重點，然後可以邊聽邊寫筆記，甚至到後來，可以邊聽邊思考，腦袋的運作更加厲害了。當自己現在回顧這段回憶，覺得實在不可思議，當初不知花了多少心力走過那一段辛苦的日子，接觸美劇、與同學用英文聊天，才能讓自己的英文能力更上一層樓。



與班上同學及老師合影



與 Project 指導教授合影

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	H. Dan Smith	3	Fall 2018
2	COUN 201, Seminar in Multicultural Aspects of Counseling	Garbralle Conroe	3	Fall 2018
3	COUN 220, Seminar in Career Development Theory	Mandy Greaves	3	Fall 2018
4	COUN 234C, Contemporary Issues in Counseling: Substance Abuse Treatment	Juan Garcia	1	Fall 2018
5	COUN 298, Project	Albert Valencia	4	Fall 2018
6	COUN 208, Practicum in Counseling	Nayantara Rodrigues	4	Spring 2019
7	COUN 233 -Seminar in Therapeutic Methods with Children, Adolescents, and Their Families	Victoria Sanders	3	Spring 2019
8	ERE 288 Educational Measurement and Program Evaluation	Mariya Yukhymenko	3	Spring 2019

五、國外研修之生活學習（課外）

除了課內的學習之外，課外的生活也占了我在國外很大的時間，最大的改變就是吃的部分，因為美國外食費用極高，因而為了節省生活上的開銷，我開始嘗試自己下廚，當時在選擇住宿地點時，就選擇住在校外的住宿區，因為想要自己學著下廚。首先從食材採買上，就是一個大挑戰，我要煮哪些料理、我要怎麼選新鮮的食材，這些都是我在台灣不曾想過的問題。而原本習慣每餐都有些變化的我，到那邊之後一切從簡生活，早餐往往只吃果醬吐司或是麥片牛奶，吃著吃著也就習慣了，原本三餐時間十分規律的我，到那邊之後就沒那麼的受到限制，看到同學有時候一包餅乾就解決一餐，就發現自己其實也沒那麼餓，只是習慣吃東西時間到了需要吃東西而已，於是慢慢的在美國文化下改變了。

另一個生活重心，就是在交友的部分，一開始的我其實很害怕要去接觸外國人，然而學校組織提供了很多與他人聚會的機會，只要有空我們幾位都會一起參加，一起玩遊戲破冰，我也試著用英文與他人互動，試著去與不同文化背景下的人相處，我發現到其實我們的差異並沒有多大，也不用一直覺得自己的英文不好，大家都很包容尊重彼此，在那樣的環境下，我可以自在地做自己，這部分讓我覺得非常的舒服，也很喜歡這樣的氛圍與環境。

在抵達後的幾周，我們便與一群台灣人以及同樣從彰師大過去的學生聚會，猶記得第一次見面的生疏情況，在大家一開口講中文過後，變得靠近許多，往後我們常常一同聚會，吃火鍋、吃壽喜燒、新年聚會、打麻將、寒假及春假一同出遊等。生活中漸漸融入彼此，也因為彼此而有更豐富的美國生活。

另外，美國的 host family 更是我們生活中不可或缺的重要一員，包含一開始到機場接我們，安排我們的住宿，更協助我們搬家、買食材雜貨，打理好在美國生活的一切，也一起共度了許多美國的節日，讓我覺得這趟旅程能遇見他們，是最幸運的事了。



與台灣人以及同樣來自彰師大的學生聚會



一起去看 Football game



與 Host Family 一起共度 San Patrick's Day



與 Host Family 一起共度農曆新年

六、研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 在美國這個文化大熔爐當中，大家是如何尊重彼此的差異並友善對待彼此。
2. 在課堂中不過度在意他人的眼光，有問題就發問並自在與他人討論。
3. 重視自我照顧，留時間給自己。
4. 善用時間的規劃，能讓自己有更多的休閒時間。
5. 允許自己的情緒，不需過度壓抑自己。
6. 探索自己的感受並能說出來給他人知道。

七、感想與建議

在國外的日子是令人嚮往的，很開心自己勇於跨出去，看看不同的世界，在世界的另一端，那邊的人們是如何地過生活，從一開始的擔心、不安到回來台灣前的知足、滿意、幸福，尤其是能擁有足夠的自我照顧時間，並養成規律運動的習慣，是我在這一學年中所最珍惜的事情。在學業上的學習，也有了不同的體會，老師十分關心學生，且較不具威嚴性，拉近了與學生的關係，學習就不是一件那麼恐怖的事情，願自己能帶著這樣的體驗，在台灣的教育環境中做些改變。諮商重視的是多元性，而在國外體驗到的多元，是與台灣不同的，環境中對多元的尊重與包容，允許個別差異的存在，是往後成為諮商師的我，會持續提醒自己的。

推薦未來的學弟妹，有機會真的可以出國親自己體驗，再多的心得也都比不上自己到了當地所感受到的一切。一旦到了國外，就把心胸打開，勇於跨出舒適圈，嘗試各種不同的活動，不要被侷限住了，若能隨時記下自己的狀況，隔些日子後再回顧，將會是一趟難忘的人生旅程。

八、其他

Fresno 的國際事務處會每年 Fall 會舉辦 International Culture night，歷年來都沒有台灣的學生上台表演，或許可以在出發美國前先告知有此項活動，讓學生可以有充足時間準備並能攜帶台灣有特色的服飾過去與他國文化做交流。