A photograph of a modern airport lounge or waiting area. The room features large windows on the right side, providing a view of the sky and some buildings. The floor is covered with a patterned carpet. In the foreground, there are several rows of dark-colored chairs. A sign for 'Free Internet' is visible in the background. The overall atmosphere is bright and clean.

# 異地求學的困難與適應 ——境外生友善輔導

分享人：李曉芬 諮商心理師

亞東科技大學導師知能研習 2023.12.17



## 設身處地，想一想…

- 如果你是一個17、18歲的青少年，第一次離開成長的環境、離開父母的羽翼，離鄉背景隻身到不同文化/語言不通的他鄉生活…你可能面對的困難是什麼？

# 關於我

## 一個「前」境外生

- 馬來西亞，僑生
- 19歲第一次來台，從僑大人→師大人
- 擔任同鄉會輔導股(學弟妹生活輔導、新生來台前輔導)
- 僑外組工讀生，協助建立僑生聯絡網
- 28歲第二次來台，師大心輔所 & 僑生先修部諮商實習



## 一個離鄉背景，在台生活之「外籍工作者」

## 一個在台執登之「外籍心理師」

- 行動心理師/大專與社區諮商所兼任心理師
- 最容易「被打到」或「被賣掉」的演講主題/案主類別：外籍學生/異地求學的生活適應…
- 一日僑生，終身僑生

# 今天的重分享點主題

- 境外生異地生活/學習適應與挑戰  
(學習困難往往只是文化適應困難的冰山一角)
- 如何適切地幫助境外生?
- Q & A時間

# 你知道嗎?

因應少子化問題，政府推行新南向政策，是哪些國家？

各校因少子化問題，近年來廣招境外學生，校內境外生多來自哪裡？有多少人？

疫情以來，各國來台境外生趨勢之改變為何？

學校招生策略的改變，各國學生入學了，教學上是否有相應的配套？

您對這些國家認識有多少？這些學生的母語是甚麼？當地教育狀況如何？



# 為什麼要來台灣升學？

## • 為何是台灣？

- 想用母語唸大學--台灣是世界唯二有華文高教的國家
  - 對台灣的憧憬(人文素養/教育品質/民主自由風氣)
  - 家鄉大學教育品質差、台灣比西方國家學費便宜、可以打工...
  - 離開自己的國家才有未來/有希望/被迫逃走(政局動盪/經濟前景堪憂)
  - 全球趨勢/家鄉發展趨勢 (中美衝突-紅色產業鏈移至東南亞)
  - 產學班：可以半工半讀、成績不好但可學一技之長、可以寄錢回家、家庭孩子多送出國減輕負擔...
- (eg. 200多位不諳國語英文的越南新生，老師如何教學？)

- 東南亞落後/開發中/極權國家 VS 台灣先進/民主/教育水平高  
(您看到這裡是否有些理解來自某些國家的孩子學習基礎落後很多的原因?)

# 挑戰1：離開家

離開家意味著甚麼？

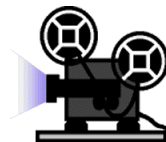
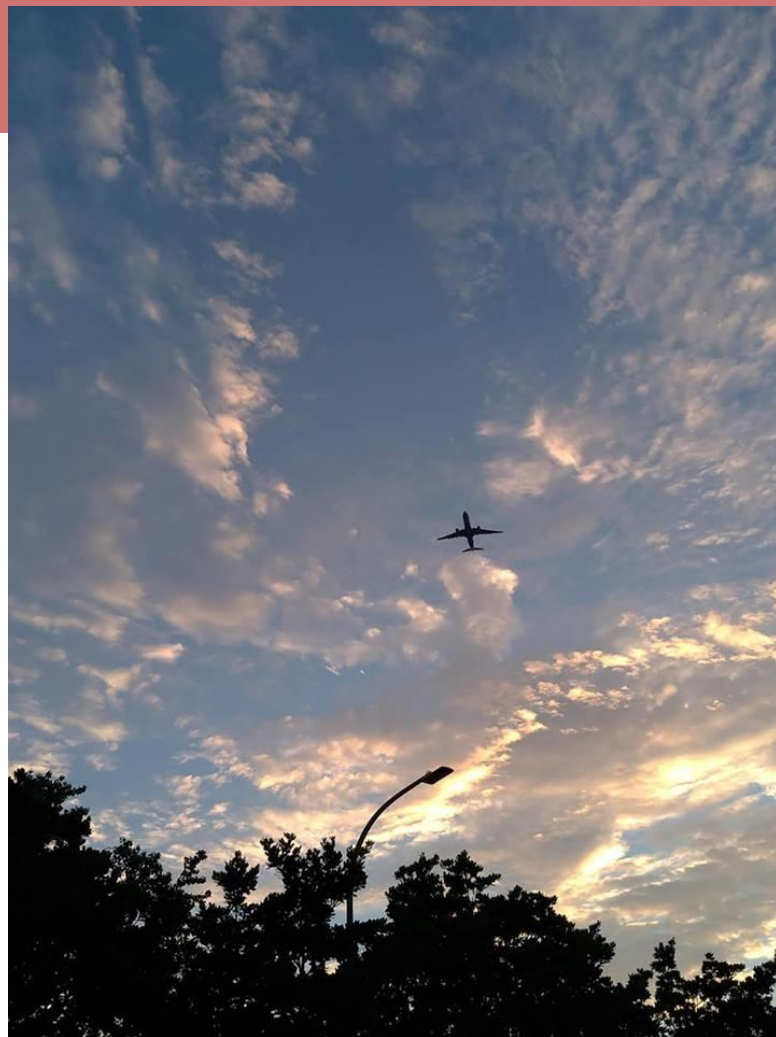
思念、孤單、沒有依靠…

心情有點鬱悶，很想念家人朋友，覺得自己很孤單。 小敏

沒有人管、很自由…

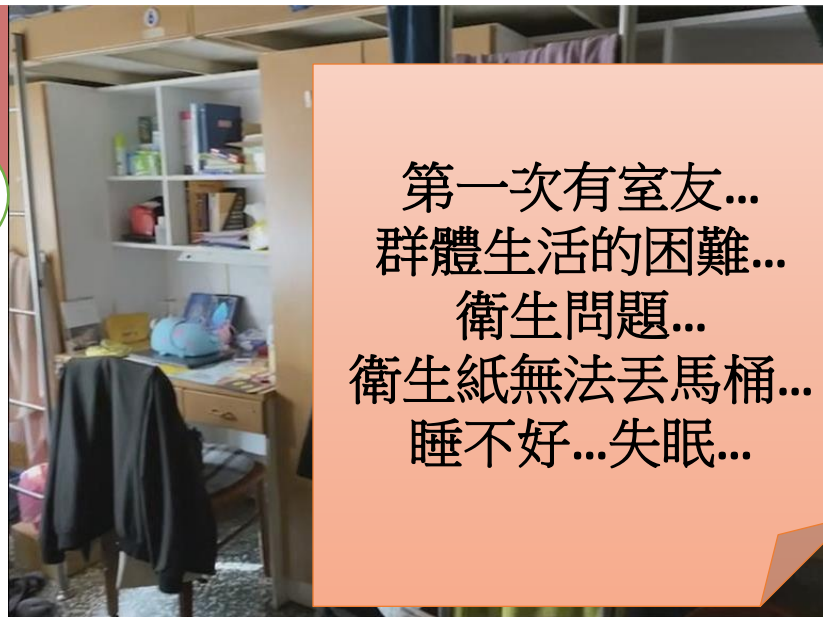
獨立生活的困難…

面對抉擇、承擔後果與責任…



## 挑戰2：生活

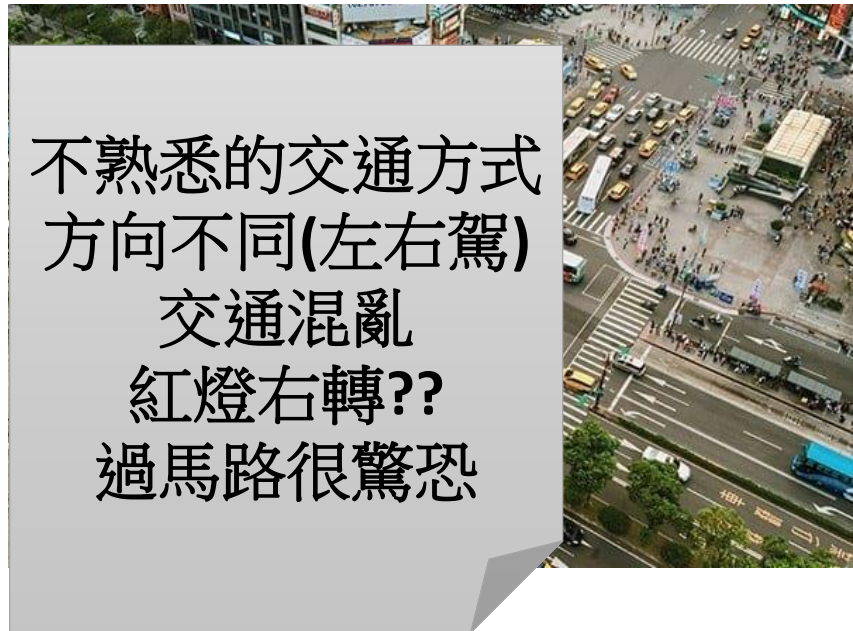
飯菜太油...太甜...  
太鹹...辣椒不辣...  
(飲食不習慣)



第一次有室友...  
群體生活的困難...  
衛生問題...  
衛生紙無法丟馬桶...  
睡不好...失眠...



好冷、很需要保暖衣物...  
衣服很難乾...穿著文化跟台灣  
同學很不一樣



不熟悉的交通方式  
方向不同(左右駕)  
交通混亂  
紅燈右轉??  
過馬路很驚恐



# 挑戰3：學習適應

- 語文不通就通通都不通
- 中文太難學了(中文好難，注音更難)
- 學習基礎跟不上進度
- 教學與學習方式不同
- 輸入法(注音好難)
- 讀寫差異還不大，口說卻最難
- 學制不同(假期不同)
  
- 學習壓力
- 未來生涯發展的不確定感…

不同的教學與學習方式與要求讓我覺得挫折，有時心情還會莫名地煩躁起來。 --青蘋果

您曾有學習他國語言的經驗嗎？困難嗎？學新語言1~3月有辦法溝通嗎？

您知道嗎？中文堪稱全世界最難學的語文之一。



#輸入法比拚/1:43-4:43



# 挑戰四：人際關係

## <室友篇>

第一次有室友，每天生活在一起的「家人」，  
不同性格/成長背景如何一起相處？  
關燈時間、太吵、講話太大聲、太髒亂不打掃…

## <班級/社團篇>

新老師、新同學、新朋友…  
聽不懂老師同學在說甚麼…誤解與衝突…  
個性內向害羞、對新的人際比較焦慮…  
不知道該如何融入、沒人要跟我們一組…

## <男女朋友篇>

遠距離戀愛、想交男女朋友…

語言學習的困難與問題會延續到人際溝通中。隔閡也容易因此產生。溝通不良是讓人挫折的。

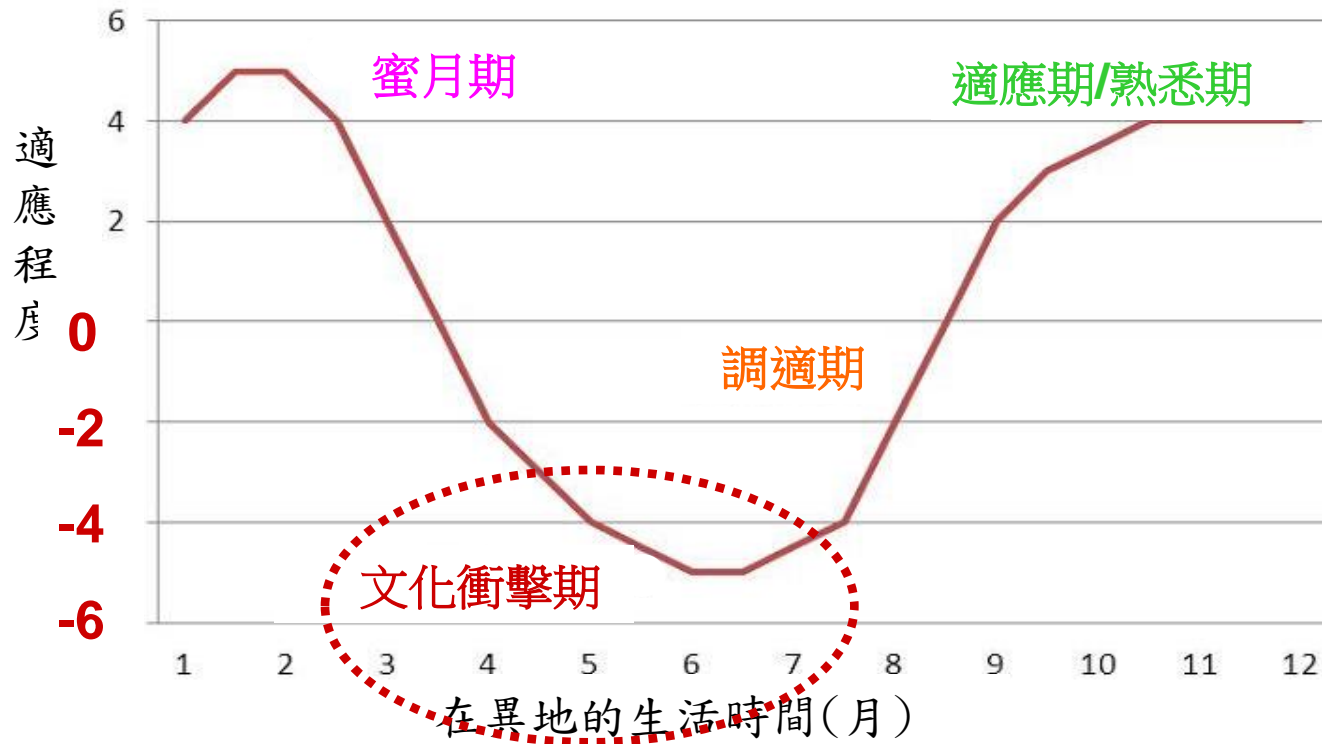


# 最困難的挑戰：難以言說的文化差異(歧視)與衝擊

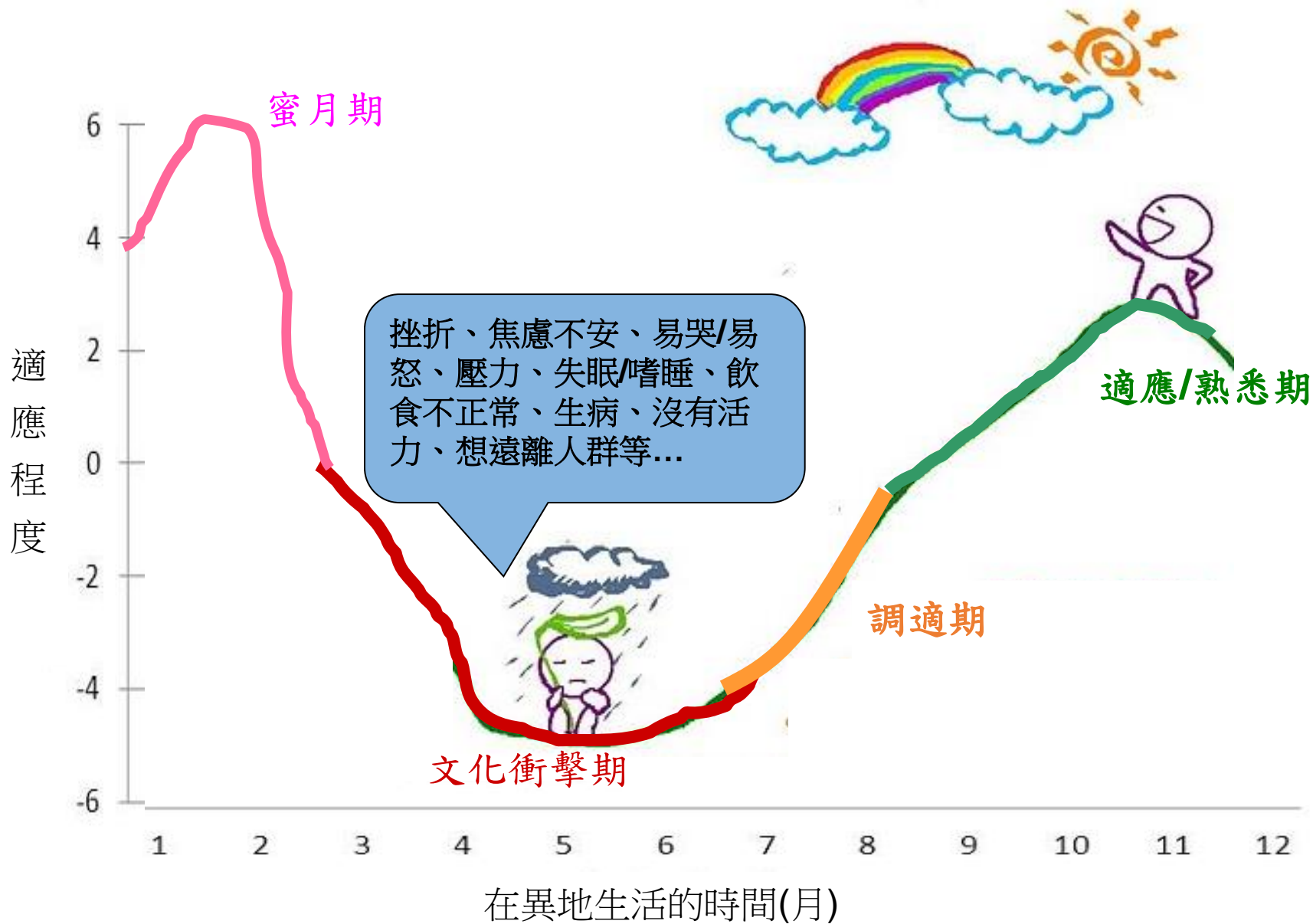
- 西方/日韓境外生 v.s 東南亞境外生，平平都是境外生，差別待遇卻很大~~
- 白人/西方人=先進、文明、民主、優秀…?? (月暈效果)
- 對東南亞國家的根本誤解：相對「低等」、「落後」、「懶散」(午睡睡很久)、「不耐曬」(因為皮膚很黑)…??
- 印尼人/菲律賓人/越南人…=外勞？ 印度人=很落後？
- 家裡經濟不錯才會出國念書吧？ 幹嘛還要打工？
- 她不是說自己在台灣都必須靠自己找學費/生活費嗎？  
又說家鄉的家裡有傭人煮飯？

# 跨文化衝擊與適應期

- 帶著自己母國的文化與各種生活習慣，進入他國文化的過程，必然面對許多的衝擊與不知所措。
- 跨文化適應，是個人在環境產生變化時所做的心理調適，以減少壓力與衝突，增加心理舒適與自在感。
- 文化衝擊與適應之階段：



# 跨文化衝擊與適應期



# 如何適切幫助境外生？

House (1981) 協助文化適應的四種支援類型：

- **情緒上**的支援：提供同理心、關懷、愛心、信任、尊嚴、關切、傾聽
- **工具上**的支援：提供金錢、勞力、時間、或其他直接的幫助。
- **訊息上**的支援：提供諮詢、建議、指示、或任何能幫助當事人在個人適應與環境適應上的訊息。
- **評價上**的支援：提供肯定、回饋、人際上的比較、自我評估。

**支持與關懷是持續性的**，並非辦完始業輔導就結束/就可以有效果。  
**不同年級的境外生有不同的需求/困境**，如抵台後的3--6個月內將是適應上最困難的階段、大一以後面對學業困難、人際問題、工作倦怠等，畢業前或面對茫然與生涯去向困擾…

## 如何適切幫助境外生？

- 理解他們的心情感受、遭遇的各種困境有多麼不容易…
- 了解文化衝擊與適應需要時間(數個月~半年以上不等)，適應的過程可能會有挫折感、焦慮不安、易哭或易怒、壓力高、失眠或嗜睡、飲食不正常、生病、沒有活力、想遠離人群等…
- 表面問題現象：遲到、缺課、課業跟不上、成績表現、拒絕溝通…也許背後都是文化衝擊/適應困難。
- 辨識不同群體/國籍的適應問題與需求，連結校內系統，協助學生過度適應期。例如：學生輔導中心、國際事務處、僑生社團…

## 生活適應、心理適應、 文化差異

- 學長姐協助/強帶弱
- 過來人經驗分享(如何適應/學習中文/克服困境)
- 關心需求與協助排解困難
- 安排各種新生適應生活的活動(食衣住行、認識台灣文化)
- 多舉辦活動讓境外生彼此連結、支持團體彼此傾訴
- 師生出遊/老師參與學生的活動，拉近彼此關係(有關係就沒有關係)

## 語言溝通與隔閡

- 善用手机翻譯app (如:微軟翻譯)
- 中英搭配
- 找人翻譯
- 放慢語速、用簡單直接的詞彙、減少迂迴溝通  
(境外生正在學初級國語，能聽懂的大概只有小學低年級/幼兒園程度的內容)

## 語言學習困難、課業困難

- 理解不同母語之發音/語言特性 vs 學中文之困難
- 相對應的補救教學/課業輔導/善用網絡資源 (youtube)
- 台生 & 境外生1對1語言交換/學伴

## 學習問題

1. 不理解作業要求
2. 分組問題
3. 上台報告/作業

1. 指令簡單清楚、提供範例/筆記/考古題、確認學生所理解的資訊是對的、中英文搭配、善用學伴/小助理協助、用英文寫作業報告
2. 老師主動進行分組操作，鼓勵交流：每組一位境外生/鼓勵小組跟境外生交流學習、加權措施(針對願意協助境外生者)、1對1協助
3. 搭配科目/學習主題融入國際文化內容，促進台外學生交流、邀請境外生介紹自己的文化/國家、允許境外生用英文交作業/用母語口頭報告



促進同鄉人彼此連結與支持，不只學習台灣文化/國語文，適應初期讓他們有機會談談：身處異地的美麗與哀愁、思鄉、吐苦水... 大家一起說說最熟悉的家鄉話、說說只有他們才懂得話，也是很重要的。



# Microsoft Translator 微軟翻譯

<https://www.microsoft.com/en-us/translator/>

Microsoft | Translator  

  Download the Microsoft Translator app

Install >

## Microsoft Translator

Breaking the language barrier at home, at work,  
anywhere you need it

For personal use >

Translate real-time conversations, menus and street signs while offline, websites, documents, and more using the Translator apps

For business use >

Globalize your business and customer interactions by translating text and speech using the Translator API and Speech service, both in the Azure Cognitive Services family

For education >

Create a more inclusive classroom for both students and parents with live captioning and cross-language understanding

# Microsoft Translator 微軟翻譯

<https://www.microsoft.com/en-us/translator/>

Google Play 遊戲 應用程式 電影 圖書 兒童



## 微軟翻譯

Microsoft Corporation

4.7★ | 5000萬+ 下載次數 | 3+ 3歲以上

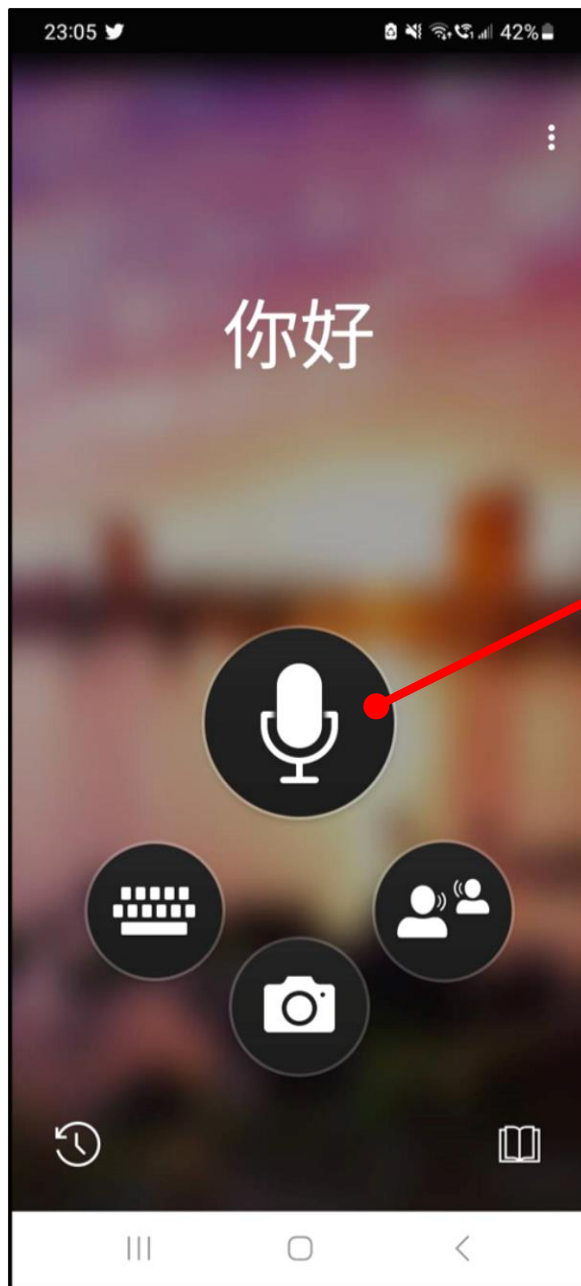
安裝在更多裝置上

這個應用程式與你的部分裝置相容

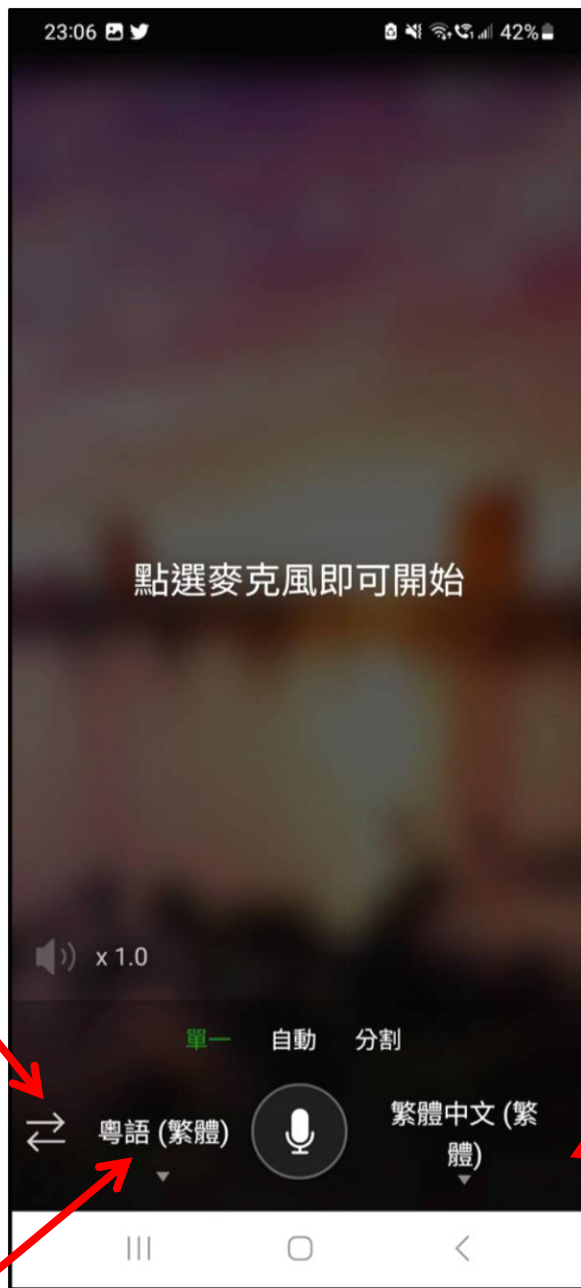


開發人員聯絡資訊

更多值得嘗試的應用程式



點選麥克風



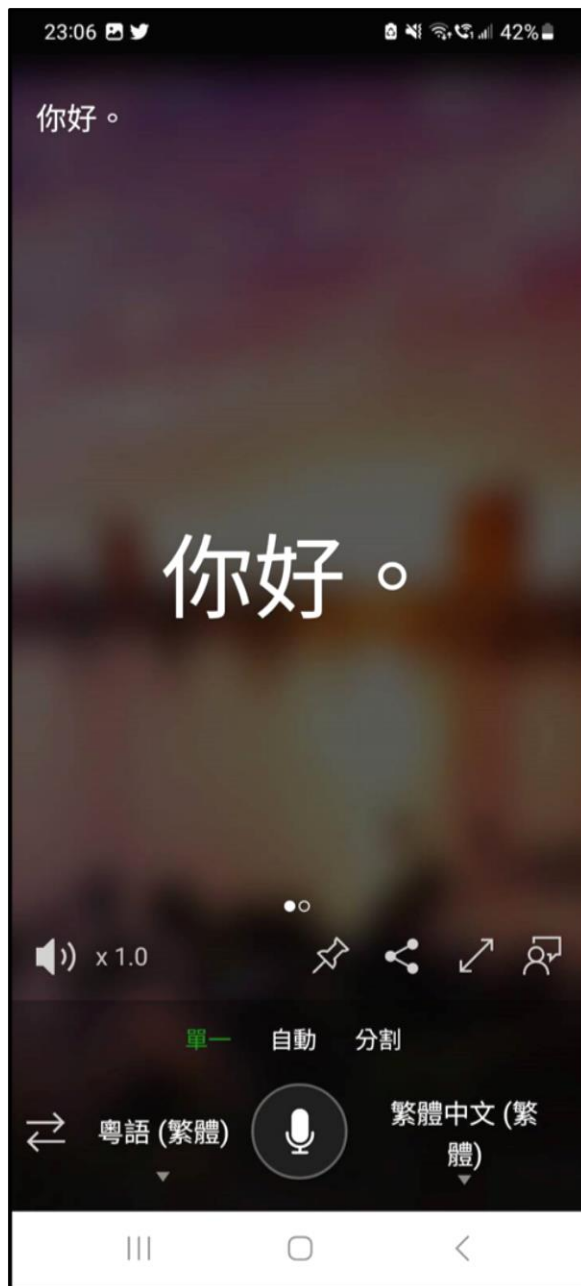
兩邊切換語言

選擇要說出的語言

選擇要翻譯的語言



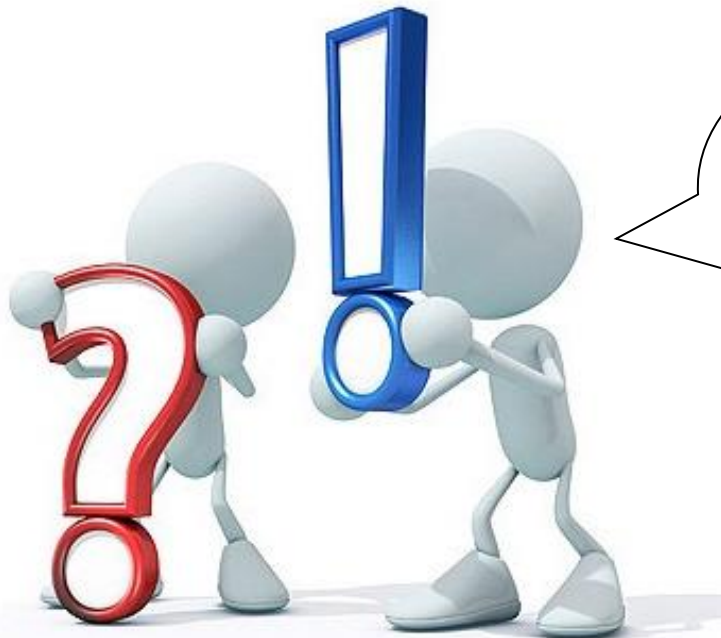
- 按下麥克風
- 變成綠色就可以開始講話
- (不須一直按著麥克風)



- 語調緩慢
- 咬字清晰
- 宜短不宜長
- 稍候一下，  
結果會出來

感謝有您陪伴遊子們  
走過生命的低谷...走過風雨...  
走一趟年輕生命的精彩旅程....





您眼前就有個  
「歪國人」  
歡迎提問~~ 😏