

## 在路上：境外生福爾摩沙之奇幻旅程(下)

心靈花園

文／諮商輔導組提供

在上次的文章中，大家了解了自己在臺灣念書所面對的階段與可能的挑戰，這次將為大家帶來可化解各位困境的錦囊2，希望能使大家在未來的旅程能有所幫助而得心應手！

小錦囊2：奇幻旅程如何幫助自己小秘訣

在這段的旅程中，如何幫助自己適應會遇到的挑戰呢？在文化適應的過程中，不同的方式對於不同的人有不同的效果；而往往使用越多適應方法的人越能有效克服生活上遇到的問題。在這裡會針對「學業技巧」、「社會技巧」和「情緒支持」三部份提供一些方法上的小秘訣。

學業技巧：

文化對於教育系統和期待是深具影響性的。對很多境外生來說，語言的差異，特別中文為第二外語的學生，可能會更容易引起學業適應上的問題。但不用擔心，以下提供一些可行的做法予以你參考：

- 尋找資源以協助自己提升閱讀和學習技巧。
- 找考古題或詢問學長姐科目出題風格。
- 與課堂的助教或教授保持密切關係，關注在課堂的需求，了解課堂的規範，向助教或教授尋求建議、想法和協助。
- 針對特殊問題跟行政人員或教師，以一對一方式討論，以有足夠時間去深入澄清與討論。
- 與朋友、同學或以讀書會的方式學習。
- 了解學校所提供之學習輔導資源，並積極運用，如淡江大學的「學習發展組」。

社會技巧：

對留學生而言，除了保持對自己國家的文化認同與相信外，學習臺灣文化與親近在地社會風俗習慣，可以有助於適應的歷程。可以嘗試工作的方式如下：

- 花一些時間與臺灣人交流溝通。
- 收看臺灣本土的電視節目和閱讀報章。
- 尋找一位對了解臺灣文化，能夠清楚與願意對文化中的行為、語言或一些風俗習慣做介紹的嚮導（mentor）。
- 積極參與國際處活動、各社團活動或與本地生相處溝通，亦是重要的接觸學習。

情緒支持：

人在異鄉，無論開心難過傷心時，如果有人一起分享與分擔，會讓「開心加倍，傷心減半」。這裡提供一些情緒陪伴與支持小建議：

- 對能夠理解與支持自己的朋友說出自己的情緒與經驗。
- 與「具有安撫性的家鄉物品」保持接觸，如自己國家的美食、活動、節慶儀式等。
- 保持課業與休閒活動平衡。
- 如果以上嘗試無法讓自己過得好一些，嘗試尋求專業的幫助，如淡江校園資源：諮商輔導組、心理健康操。

最後，鼓勵你現在開始試著把一些你覺得不錯的建議實踐在自己的生活中，並且告訴自己：「好好享受這趟福爾摩沙的奇幻旅程吧！」

參考資料：美國伊利諾大學心理輔導中心網站