淡江時報 第 720 期

# 留學前強心針 異國生活免憂愁

學生新聞

【記者薛瑜臻淡水校園報導】為降低蘭陽校園大三學生出國留學的焦慮及心理適應問題，諮商輔導組分別於9日、12日在蘭陽校園舉辦「鳥仔欲飛——大三出國留學生心理預備研討會」，讓即將赴異地留學一年的學生，能提早做好心理準備，以融入當地生活。

諮商心理師鍾宜伶在研討會上，採「危機減壓」的概念，配合「藝術表達」技巧，鼓勵學生以說、討論及分享等方式，讓焦慮的情緒得到適當管道宣洩及疏導。會上，同學提出困擾自己的問題，如出國留學需花大筆金錢、在人生地不熟的異地會覺得很孤單、國外人身安全等，在透過團體減壓、經驗分享的過程後，學習以正向及健康的方式，因應未來在國外的生活。

即將前往美國賓州留學的政經二楊琇雯表示，出國前的心情很戰戰兢兢，甚至有些焦慮，但參加研討會後，知道如何提早做好心理準備，以及遇到困難時該如何處理，受益良多。諮輔組輔導員羅子琦表示，為了提升學生因應問題的能力，本校已建立「小組聯絡網」，將就讀學校較近的同學分成一組，降低學生在異地產生的焦慮感，及提供在國外的求助資訊，讓同學都能安全、充實地度過留學生活。