

給留學生的生活適應大補帖

心靈花園

文／諮商輔導組提供

地球村的觀念越來越普遍，許多人都選擇在其他國家讀書或者工作，如今年大學學測結束後，有多位高中生決定要到香港大學就讀，當新聞記者採訪他們時，有位學生表示：他認為國際化是很重要的概念，出國念書可增加自己的語文能力，以及培養自己的獨立性。這些話道出了許多學生的心聲，有許多的大學生都計畫著在畢業之後出國念研究所，或是讀語言學校，看看外面的世界、增廣見聞。

但許多的學生對於出國這件事感覺到緊張和擔心，語言上的問題、交友上的疑惑與離開家鄉的不安。在此提供一些對於學生出國留學之適應的建議如下：

1. 什麼都不用怕，大聲「講」就對了

不論為英文、日文或法文，雖然我們的學生都已經花了好長的一段時間學習，在閱讀和書寫上的能力都不差，卻在要口語表達的時候，心裡被恐懼感佔據，許多時候便錯失了適時表達和進步的機會。其實大部分的學生在出國的第一個目標便是要增進自己的語文能力，因此，不要讓你的努力和夢想白白的流走，就大聲的把你想講的話說出來吧！

語言是一項溝通的工具，回想我們在使用國語講話時，並沒有太重視文句的結構或者文法，而是可理解和傳遞訊息即可，因此在使用新語言與外國人交談時，只要表達出你想說的意思，而不須太拘泥於小細節！若是你擔心和外國人沒有話題或是沒有足夠的句子可表達，建議可多閱讀報紙和小說，或是看新聞，除了能學到口語化的英文，亦可找到時事話題與他人討論，真是一舉兩得！

2. 適應國外食物，注重營養均衡，小心酒精類飲料

如同我們時常在臺灣所看到的美式速食，可以想見國外的飲食文化與習慣與臺灣有些不同，你可以多做嘗試。由於在外飲食通常比較花錢且無法兼顧營養均衡，自己洗手作羹湯是為一個不錯的方法，省錢又衛生。強烈建議各位留學生可試著去國外的超商逛逛，試著買一些食物和水果，自己做簡單的食品。其實從一間超商可看出一個國家的飲食習慣，了解他們真實的生活方式，例如：澳洲的牛奶比水還便宜，而且又香醇好喝，你怎麼能錯過？透過逛超商讓你認識不同的食物和名稱，並且可在結帳時訓練簡單的語文對話能力，絕對是收穫滿滿！

除此之外，臺灣學生到國外最難適應的就是飲酒習慣，尤其是聚會時。提醒學生在決定去參加這些交際場合時，須衡量自己的酒量，尤其是女生可能需要懂得自我保護

，在出國前先了解有哪些飲料可以點？酒精成分較低？不要隨意跟著別人點，並知道如何拒絕。

3. 帶著開放且學習的心情，接納且尊重不同國家的朋友

隻身來到新環境，朋友對於留學生來說，是非常重要的支持與資源。通常臺灣學生會遇到許多不同種族、語言的學生夥伴，想必會在交朋友上有很多的擔心和不安。一般的學生都習慣相同國家的聚在一起，成為牢不可破的團體。但其實這樣除了無法訓練語言能力，亦喪失了認識更多不同國家朋友和文化的機會，不禁會讓人覺得有些可惜。

其實你對於他國朋友的擔心、恐懼、甚至於好奇，以他們的角度來說，也有同樣的感受，因此試著用微笑和友善讓彼此有機會交談和接觸，或許是揭開彼此神秘面紗的方法。大方與對方介紹自己國家的特色與食物，讓他們了解你所喜愛的國家是怎樣的，並且聆聽、尊重和接納對方所擁有的生活方式與習慣，或許你能得到的不只是不同文化的體驗，更是難能可貴的異國友誼。

提供上述建議給各位準留學生，希望能讓你們在面對自己未來的留學生活有一些方向和指引，並且擁有美好且順利的留學經驗！