

在路上：境外生福爾摩沙之奇幻旅程(上)

心靈花園

文／諮商輔導組提供

給各位出門在外的異鄉人，在臺灣展開奇幻之旅時，前輩根據自身經驗與專家研究整理成兩個小錦囊。此錦囊不必等到危機時才打開，歡迎此刻打開服用喲！

小錦囊1. 奇幻旅程可能遇到的不同階段

離鄉背井，到臺灣的生活，可能會感受到新奇、期待、新鮮的；但也可能是感受到想念、挫折、衝突等五味雜陳的感受都可能夾雜在新生活中。離開熟悉的環境，進入一個陌生的環境，都會在不同階段有不同的感受與體驗，而這也是這一趟旅途中有趣又充滿挑戰的地方。為了使大家對於接下來旅程可能會遇到的狀況有所預備，因此整理了大部份留學生會經歷的階段以及該階段常見狀況供大家參考，以清楚了解自己目前的身心狀態：

1. 蜜月階段：對所看到的事情、人覺得充滿好奇與新鮮感。

「哇，臺灣的整體感覺很棒耶，而且臺北的文教娛樂活動也太多了吧。我週末要多安排出遊才行！」

2. 衝擊階段：在這階段，你開始敏感於家鄉與所在新環境的不同、價值觀差異等。此外在這階段會開始發現語言使用的差異，或開始感覺到別人對自己文化的偏見，這一般上可能會引起疑惑、焦慮、想家、或生氣的情緒。

「唉，最近突然好想家，好想家鄉的好朋友，以前的朋友都不用說她們就能了解我，臺灣朋友雖然很好，但是感覺還是有點距離。」

3. 復原階段：在這階段，開始調整與解決由衝擊階段引起的困擾。開始在新環境中學習，試著對環境有更多與更深的了解和開始試著以更有效的方式管理過去的問題。這階段或許會開始混雜蜜月與衝擊階段引起的情緒。「我好像明白了，離開自己的國家原本就要花一些時間去適應，看來我需要多一些時間更多的了解臺灣這個地方，還有了了解臺灣朋友的文化，要註冊批踢踢帳號觀看一下酸民文化才行！」

4. 適應階段：在這階段你會開始接受不同環境間的差異，並開始發展出具有現實感的視野，去觀察家鄉與新環境有何相同與相異之處。

「是啊，我身在臺灣這個民主的國家，親眼體會過學運時臺灣學生的關心，也了解自己國家這方面的匱乏，未來回國或許可以想想這樣的留臺經驗可以為國家做些什麼。」

」

因為每個人都是獨一無二的，所以並非每個人都一定會經歷以上每一個階段，它可能

會調皮地隨你狀況而有所不同，你不必擔心，在了解自己目前的身心狀態之後，於下次文章將提供你第二個錦囊的提醒，就能未雨綢繆、逢凶化吉地，順利渡過旅程中所有關卡！