

## 陪伴境外生也照顧自己 陳煒解析跨文化輔導力

學校要聞

【記者陳宇暄淡水校園報導】國際暨兩岸事務處1月7日下午1時30分，在驚聲大樓10樓大廳舉辦「跨文化不迷路：陪境外生，也陪自己」境外生輔導工作坊，邀請曾任職於本校諮詢輔導中心、現為諮詢心理師暨藝術治療師的陳煒，與教職員分享境外生輔導實務經驗，並探討在協助外籍生適應在台生活與學習的同時，如何也照顧第一線工作者自身的身心狀態。

國際長葉劍木表示，境外生對學校的重要性不言而喻，而他們與本地學生最大的不同，在於「離家很遠」。這樣的距離不僅是地理上的差異，也延伸出文化、生活與心理層面的適應需求，使輔導工作更為複雜，需仰賴校內各單位彼此合作與支持。

陳煒指出，境外生在校園中往往同時與國際處、諮詢輔導中心、系上教師及同儕建立連結，輔導工作的關鍵，在於找出與學生連結最深的對象，才能真正觸及其需求與困境。他並透過多項學生實際案例，說明文化背景與語言差異，如何影響境外生的行為表現，協助教職員理解境外生輔導的細節與重點。

此外，陳煒以心理學家William Glasser所提出的「現實治療（Reality Therapy）」理論，指出人類不分國籍，皆具有生存、愛與歸屬、權力、獨立自主與快樂安寧等基本需求，而學生的行為，往往是在其文化脈絡下，用以滿足需求的因應方式。

為協助教職員在高壓工作中維持身心平衡，陳煒分享情緒調節理論，並提醒教職員應重視自我照顧，清楚劃分工作與生活界線。接著，他運用情境題與餅乾，帶領與會者進行「壓力自我檢測」，覺察工作中累積的情緒與壓力。過程中，亦透過正念呼吸、牌卡覺察與曼陀羅創作等簡單活動，引導參與者實際練習自我照顧，提升情緒調適能力。

交流組專員顏秀鳳表示，本次工作坊不僅提升她對境外生輔導的理解，也讓自己在陪伴他人的過程中，學會更溫柔的方式照顧自己。



# 跨文化不迷路： 陪境外生也陪自己

境外生輔導工作坊

陳焯 心理師/藝術治療師

2026.1.7



波江時報



淡江時報