

離鄉背景的心情…

親愛的輔導老師：

我是一個來自遠方的外籍生，來到台灣只有短短的兩個月，除了希望能夠好好學習中文之外，還希望能夠認識到台灣的文化，了解東方的神祕奧妙！可是，才來到這裡兩個月，我就感覺到嚴重的不適應，就像你們形容的，「水土不服」！什麼事情都變得不對勁！課業壓力其實不輕鬆，又要用我不熟悉的中文來唸書！壓力一大的時候，身體的病痛也都會來，小感冒什麼的，常常讓我更難專心面對台灣的生活！台灣的食

物對我來說，口味是還不錯，但是就是還是會不習慣！真的很懷念家鄉的口味！有時候很想家，很想回家！可是又不敢讓家人知道我的狀況，畢竟當初是我自己選擇離鄉背井來到遙遠的國度來的！但是說真的，我漸漸的懷疑自己的選擇對還是不對？！同學告訴我，學校有諮商的服務，我才想到寫封信來問問看，到底有什麼方法可以讓我更快的適應台灣，趕快交到新朋友，讓我不會那麼的痛苦！

無助的外籍生 史密斯上

Dear 史密斯同學：

求學是一條很漫長辛苦的路程，離鄉背井到一個人生地不熟的地方求學，使得這件事情就變的更加辛苦了！很多時候，來到海外之後才發現跟原先想的都不一樣，出來之後才知道很多問題都只能靠自己處理！語言的隔閡，文化的差異，飲食的不同，都是每天必須要去克服的困難！其實我真的很佩服您的勇氣，也很肯定您的努力！我相信要離開自己熟悉的家鄉，出國唸書真的不是一件容易的事情！

根據國外的研究顯示，許多留學生們到不同的國家學習時，都會經歷所謂「文化衝擊」或「文化震撼」的問題，尤其是在開始的幾個月裏最為明顯。文化衝擊或文化震撼 (Culture Shock)，主要是因兩個不同文化的差異而引起。當一個人到達一個全新的地方，接觸一種全新的文化，突然發現一切都與過去熟悉的事物迥然不同，以往的生活經驗不管用了，不知道該怎樣表現才恰當，不知道自己的角色是什麼，覺得很不舒服，很不自在，很是困惑時，就是「文化衝擊」或「文化震撼」。可以說，「文化衝擊」是一個人從一種文化和物質環境轉到另一種文化和物質環境，在心理感受、舉止行為，甚至生理等方面發生的震動與失調現象。

文化衝擊或文化震撼會使人覺得不安、害羞或難堪，有時會使人覺得挫折、生氣或失望。對不同的人而言，文化衝擊的影響會表現在不同的情緒上。這些感受可能包括：

- **孤獨感：**會變得神經質，對一切事物都感到厭煩，感覺非常寂寞，可能整天昏沈沈，凡事提不起精神。
- **思鄉感：**有強烈的思念家鄉、懷念親友感，思想難以集中，整天都想給家人寫信或通話，甚至痛哭不已。

- **懷疑感：**對來留學可能陷入嚴重值疑，懷疑遠道來求學究竟是否明智，甚至對自己的能力都失去信心。
- **敵意感：**微小的刺激都會使人異常的憤怒，甚至可能產生一種想法，認為所有的一切煩惱都源於這個國家。
- **倚賴感：**在異國他鄉，同胞友誼十分重要，但一個人可能會變得嚴重倚賴學校裏和周圍社區的同胞們。

其實，文化衝擊或文化震撼是一種正常現象，不必驚慌。當您逐漸熟悉周圍環境，逐漸適應這塊土地上的生活態度之後，就會恢復正常。面對必需經歷的文化衝擊或文化震撼，留學生要學會調整自己，以度難關，以下建議或許會有幫助。

首先，要記住許多數留學生都生存下來了，相信您也是有能力、有長處的人，同樣會度過困難時期；其次，要作自我反省，常問自己的期望在台灣合不合理，如不太合理，就趕快加以修正；再次，要培養敏銳的觀察力，瞭解台灣文化的行為和價值，與您自己本身的價值觀加以比較，避免用自己的標準衡量別人的行為；第四，不要退縮，不要孤立自己，埋在書堆裏不是解決問題的方法，要主動地接觸本地社會，多結交朋友；第五，要加強語言溝通能力，語言是溝通和瞭解異國文化的基礎，建議您要與教授、同學和台灣朋友多接觸，不瞭解或不知道，就多問問；最後，要積極尋找幫助，當覺得適應困難，就應向朋友、老師、國際學生顧問或學校其他服務單位尋求幫助，不要怕張口。另外，在經受文化衝擊或文化震撼時，一定要特別注意身體健康，保持均衡飲食和適度運動。(下轉第 23 頁)



有愛無礙，戀戀生命 ~ 資源教室篇

Q: 我是一名肢體障礙的學生，需以電動輪椅代步。有許多課程或演講都安排在國際會議廳的演講室舉辦，目前卻沒有無障礙設施可以到達，我該怎麼辦呢？

同學您辛苦了，在目前硬體尚未規劃完成之前，請您將困難向授課老師表達，允許以錄音或收看學校網站之錄影檔來吸收課程或演講內容，也同時確保您的受教權益。另外，全校公共環境之無障礙問題，建議您可以利用「導生E點通」系統向相關單位反映。也請告知資源教室的輔導老師，輔導老師們也會在相關會議或適當的場合向學務、總務、教務及通識中心等單位之主管，說明您的困難，酌量解決的配套措施。

Q: 唉呀呀，腳踏車騎士請多體諒我們行動不便的輪椅族吧！雖然學校大部分建築有無障礙坡道，但是雲平大樓、活動中心、管理學院等等斜坡道入口處總是停了腳踏車和障礙物，害得我們只能望坡道而興嘆了，伴著鐘聲默默祈禱”老師，請給我多一點時間，老天請賜給我宇宙超無敵神奇的力量啊，讓我飛越障礙！？”

親愛的同學啊！您的辛苦我們全都體會到了！不過別擔心，資源教室還是有正義之士—輔導老師及工讀同學會助您一臂之力。資源教室輔導老師已經向生輔組組長李教官反應，李教官當下即聯繫軍訓室歐教官鼎力協助，加強違規取締，並由資源教室轉告同學，只要您將上課時間、地點告知歐教官，歐教官會請工讀同學在這些時段擔任愛心超人，解決您的問題。另外資源教室也會隨時請工讀生在光復校區加強巡邏，若發現有違規腳踏車堵住坡道入口，即協助搬移障礙物，確保坡道通暢。同時也會加強特教宣導，讓所有成大人重視路權問題喔！感謝您的問題，無障礙校園，有愛無礙，我們一起努力。

Q: 聽說我們成大有幾位出色的身心障礙學生，甚至還出國去研修，這些同學是誰呀？他們又是如何爭取到出國的機會呢？

同學您好眼力！眼尖的成大同學可能曾在7-11看見好鄰居基金會的「身心障礙人才赴日研修計畫」的海報，海報上的上屆代表，其中一位就是我們成大的身心障礙學生蔡抒帆喔。抒帆是本校外文系的學生，經過徵選成為台灣的赴日代表之一，到日本研修身心障礙者相關福利等議題，回國後也曾在校內舉辦演講，主軸在推動身心障礙者「自立生活」之概念，若您對相關議題有興趣請上抒帆部落格：<http://tw.myblog.yahoo.com/uitty1116>。

Q: 我已經知道學校有「資源教室」專門服務身心障礙同學了，我要如何更進一步瞭解資源教室的服務內容、相關活動呢？

同學您真是有心人，友善校園就靠你了（拍肩加讚許）！有以下三大管道可以認識資源教室喔。

- 第一：請上資源教室專屬網站
<http://stud.adm.ncku.edu.tw/resource/index.htm>
- 第二：夢大資源教室版（C）分組討論區
→（6）NCKU 成大校務→資源教室。
- 第三：您也可以活動筋骨，親自到活動中心四樓跑一趟，溫馨的資源教室歡迎您！

如果以上三種方式，仍無法激起您的好奇心，哪您也可以主動關懷身邊的身心障礙同學，和他們套個交情，就會獲得資源教室的”通關密笈”，這是一把愛的金鑰。

（上接第 22 頁）其實，文化衝擊是一種逐漸熟悉與習慣新文化，從覺得不適應到覺得較為適應的過程。這一過程會長達數月，也可能長達數年，往往會讓人經歷一番痛苦。但是，只要您有一定的心理準備，保持積極主動的精神，自然就能加以克服。相信在不久的將來，您必定也可以在成大這個大家族裡如魚得水的徜徉在其中的！加油！

學生輔導組 心理師

◎參考文獻

1. wikipedia (維基百科)
http://en.wikipedia.org/wiki/Culture_shock
2. Cross, S.E., "Self-Construals, Coping, and Stress in Cross-Cultural Adaptation," Journal of Cross-Cultural Psychology, Vol. 26, No. 6, 673-697 (1995)

