



## 那些在你我身邊穿梭的外籍生們

心輔組 顏嘉萱諮商心理師

你可曾留意過其他文化背景的人，就在你的周遭？上課時，看到一兩位外籍生獨自坐在教室角落，用著你聽不懂的語言交談；走在校園裡，時而看到一群膚色、穿著或語言不同的人們有說有笑地走過，或一位外國人形單影隻的緩步著，而他背著的包包，就像是外籍生來到台灣後所要承受的課業、語言與文化適應壓力般，沉甸甸地拖著他的身體，踩下每步疲乏但仍懷抱希望的印記。

身為在歐美國家體驗過留學生活的心理師，憑著尚能與人溝通的英文能力，與對多元文化的興趣，我在成大心輔組提供外籍生心理諮商服務，也舉辦給外籍生參加的活動，因而有不少和他們深入交流的機會，也親耳傾聽他們在這裡經歷的生命故事。在實務經驗的累積下，我發現外籍生普遍有語言、課業與人際的共同議題：

- (1) 語言隔閡 (language barrier)：即使有學過一點中文，或有在華語中心學習中文超過一年，語言對大多數外籍生仍是困難的挑戰。就如英文是我們台灣人的第二外語，要看懂原文教科書、應付好英文考試就不容易了，更何況要聽懂全英文的課程？那中文對外籍生亦然，即使有基本的中文聽說讀寫能力，要面對全中文授課的環境，用全中文與人對話，那對他們真的不是件容易的事。
- (2) 課業：語言隔閡也會影響到課業壓力。在海外留學時，我親身體驗過我需要花比英語母語人士多好幾倍的時間，才能搞懂課本的一個章節或概念。這幫助我較能同理外籍生向我陳述的學業困境。此外，由於台灣國高中的數理科目教的比很多國家還艱深，外籍生要花更多心力才能跟上大一大二的數理基礎科目，例如普物、普化、數學等。目前政府對境外生來台灣就學的規定也多少提升了遊戲難度：如果外籍生因學業壓力等因素要辦休學，不能留在台灣，須返回

原本的國家；領有在台留學獎學金的外籍生，若因當掉的科目需要延畢，延畢期間沒有獎學金可以領，這可能更增加學生害怕被當的焦慮，加重課業壓力的惡性循環，而影響心理健康。

- (3) 人際與孤獨：遠離家鄉，與熟悉的家人和好友相隔千里，想家與孤獨是外籍生共有的心境，要回家還要耗上來回機票的成本，這更加強他們要學習獨立、靠自己，但仍渴望人際連結、不想再感到孤獨的心情。此外，有些外籍生個案會跟我說，他們很難交到台灣籍的朋友，覺得台灣籍的同學會和他們保持距離。這可能受到華人社會「不能犯錯」的文化所影響：我們講英文要講好，不能講錯。社會心理學上的人際吸引理論也談及「相似性」：人們傾向找背景相似、興趣相近的人交朋友。上述因素，可能影響一些台灣同學不敢開口和外籍生說英文，也可能因覺得和外籍生有差異、有距離感，而較少與外籍生主動接觸。

外籍生的挑戰也不只這些，飲食、影視文化、交通、天氣、生活方式，或更深層的文化價值觀（例如：人際互動的潛規則）都是跨文化求學所需要理解與調適的不同面向。與他們深入互動的過程中，我傾聽他們的這些苦楚，但也從中陪伴他們發掘那些幫助他們度過挫折的明燈：在台灣交到的朋友給予的陪伴；老師、助教與同學的理解與幫助；遠在家鄉的親友所提供的支持；宗教信仰的慰藉；還有他們面對困境時仍懷抱的希望感，以及內在那不願輕易放棄的韌性。

盼望這些外籍生共有的生命經驗，能被更多人所同理和理解。也許讓這社會更好並不難，只要你願意主動以開放的眼光，伸手招呼你身邊不同文化背景的人們，一個善意的眼神，或一句再破的英文都沒關係，或許一份珍貴的跨文化友誼就從這一小步展開。