

我的隱形翅膀 ~尋找異地求學的力量

National Taiwan Normal University

講師：李曉芬

前言



關於我...

13年前第一次離開馬來西亞到台灣唸大學...

2003年大學畢業返馬來西亞擔任學校輔導主任...

2007年8月再次回台唸研究所...

13年前是僑大學生，這輩子都是“僑大人”

2008-09年是林口學輔中心實習心理師...

目前:師大教育心理與輔導所 碩士畢業擔任教授的專任研究助理

前言

對於這個主題
對於這位分享人
對於今晚的兩個小時

您想了解甚麼？
您想聽到什麼？
歡迎你來說說看

前言



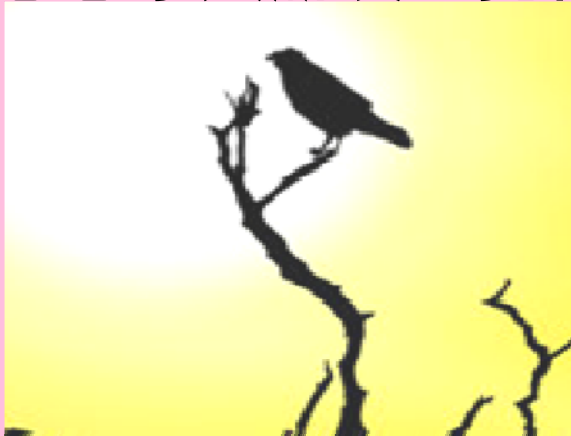
這兩個月以來你過得好嗎？
甚麼部分是你最不習慣的呢？
又有甚麼是你的新發現呢？

一、“過來人”怎麼說…



這是我第一次離開家人，獨自在陌生的環境生活與學習。在我準備出國前，我對這一趟飛翔旅程充滿期待與信心，感覺自己正邁向夢想的天空。

如今，當初那股衝勁好像不見了，心情有點鬱悶，很想念家人朋友，覺得自己很孤單。



小敏,2011結業

一、“過來人”怎麼說…



我很不習慣這裡的一切，
吃不好也睡得不好，
不同的學習方式與要求讓我覺得挫折，
有時心情還會莫名地煩躁起來。

阿明, 20



一、“過來人”怎麼說...



當初剛來到僑大就像是進到的一個陌生的環境，身邊沒有一個認識的人，感覺有點恐慌害怕，害怕自己適應不了這個環境，無法融入僑大的生活。

剛開始在僑大生活的那一個月心情很低沉很不開心，很多時候都是自己一個人在校園裏面穿梭,也不會主動地去與人交談...

Andy，2010年結業

一、“過來人”怎麼說...



一到僑先部時,會覺得很偏僻,要到老街吃個飯也要走個15分鐘。剛來這邊的前兩天,跟幾個朋友約好去西門町見識見識,不過一走出學校門口大家都後悔了,因為大大的太陽就在大家的頭頂,走到公車站背都濕了...我從小都住在熱鬧的大城市,來到這裡覺得很不習慣,很不方便...

Eva, 2011年結業

一、“過來人”怎麼說…



一開始，我只願意跟來高中就認識的，一起進來僑大的朋友相處。我把自已封鎖起來，在新認識的朋友頭上貼標籤。小心翼翼的，防人之心好重好重。

巧克力，2010年結業

一、“過來人”怎麼說…



2010 春季班學生的心
聲

一、“過來人”怎麼說...



中學的時候過得不快樂，考試也沒好好去考，
人生沒有目標，來台只是因為申請手續簡單，
交錢了就有人幫忙辦了...

剛到這裡，我深深的明白，過去的一切是不會帶
到這裡來的，這是我重新來過的機會腦中閃過一
句話，沒有回憶不要緊，現在開始創造就有了...

阿金，2011結業

二、新生活、新挑戰



- 1.離開家：思念、孤單、沒有依靠、獨立面對問題、自由、如何抉擇、承擔責任...
- 2.生活適應--食衣住行、氣候、經濟、出入境等法規...
- 3.學習適應--教育制度、學習方式與學習基礎問題
- 4.文化適應--不熟悉的生活方式及語言等...
- 5.不熟悉的人際關係：第一次跟他人同房...新老師
新同學...誤解與衝突...

二、新生活、新挑戰



這是一個適應期

- 適應，是人改變自己的基本行為方式，以應對新環境要求的過程。
- 需要時間慢慢適應許多的「不一樣」
- 人有著學習的能力以及適應環境的本能

二、新生活、新挑戰



適應的過程可能會...

感到挫折、焦慮不安、易哭或
易怒、壓力、失眠或
嗜睡、飲食不正常、生病、沒有
活力、想遠離人群等...



二、新生活、新挑戰



別擔心，

這些會隨著時間以及適應狀況，慢慢有所改善。😊



二、新生活、新挑戰



或許，可以這麼做...

二、新生活、新挑戰



想家的時候可以...
壓力很大時...
心情煩躁/低落時...

(說一說，聽一聽...)



二、新生活、新挑戰

曾是僑大人的他們怎麼說...

二、新生活、新挑戰



覺得僑大很偏僻不方便的Eva說:

現在回想起來,走那一段仁愛路
才是最美好的回憶,一群朋友
邊走邊談心、邊走邊唱歌...
原來這才是大家友情的源頭啊!



二、新生活、新挑戰



因為不習慣，心情鬱悶孤單的小敏說：

以前，我心情不好就很喜歡去散步，
後來我在僑大也開始到處走走...
聽聽鳥叫聲，看看天看看樹...
慢慢地好像有些喜歡上這裡...



二、新生活、新挑戰



不認識任何一個人的Andy...

我因好奇加入了學輔志工，慢慢地我喜歡上學輔中心這個地方，在那裡大家就好像一家人一樣互相扶持，給予我很多支持與力量

我在班上一開始也很陌生，不知道如何表達自己的想法，因為一次的機會讓我認識了一些朋友，他們讓我不再害怕與孤單，傷心難過時他們都在我身邊給鼓勵，讓我喜歡上僑大的生活...

二、新生活、新挑戰



對人很防備的巧克力:

後來我生病了，大家都出奇的關心我，我才發現自己的幼稚。那時開始，我願意打開心房，讓各式各樣的朋友住進來。我和每個人都相處得很好，大家都很疼愛我。僑大就像是我的第二個家，很溫暖、很舒服。

我和室友感情也很好，常相約出去逛街。有一次心血來潮便去了淡水，晚上晚點名時遲到了，於是被罰要清潔環境。但我們一點都不生氣、也沒埋怨彼此不留意時間，反而很開心的一同打掃環境。直到今天我們聊天談起這件事，都會會心一笑。

二、新生活、新挑戰



面對學習挫折的阿明:

每個人自習方法都不太一樣，有些人喜歡群體式互相討論，共同學習；有些人則喜歡自己一人做筆記溫習。無論是哪一種方法，只要找到屬於自己的好方法，就能一步步前進。無需給自己訂下太大的目標，一步一步來，慢慢向前進，一樣能抵達終點。

我告訴自己，只要盡力了，不管結果怎麼樣都要給自己適當的獎賞。成績太好別自滿，未達理想目標也別氣餒，僑大就像一場馬拉松賽跑，保持均速撐到最後，就是贏家。

二、新生活、新挑戰



想在僑大重新開始的阿金:

我沒有面對什麼不習慣的問題，也許是自己的想法不同，我覺得這裡就是台灣，是僑大，絕對不可能跟馬來西亞一樣，所以沒什麼好比較的。沒了比較，適應與否的問題就不存在了，就好比出國旅遊，就是要體驗別人的生活，如果去到外國還一直想著家裡怎樣怎樣，不如回家算了。

我在僑大的日子裡創造屬於自己的世界，從沒什麼朋友，到現在很多朋友... 僑大這個地方可以讓人覺得浪費時間，也可以讓人努力改變自己的人生。

三、我是怎麼走過的?

第一次在家書中表達對家人的愛...
辣椒醬拌飯...沒錢的日子-捱麵包泡麵餅乾...
找蔣公公說話唱歌去...看飛機大喊大叫...
原來這就是春夏秋冬...
跟室友一起背書溫習...在社團玩得很開心...
在僑大開始我的初戀...



三、我是怎麼走過的?



三、我是怎麼走過的？



後來，我愛上僑大生活、愛上這片土地...
回家後，我仍懷念我曾在這裡生活...
13年後的現在，我又回來了...
我想，20-30年後的我，回想這段日子...
我一定會慶幸我當初的決定...

三、我是怎麼走過的？

🔥 <摘錄自：洪孝楊 臉書po文>

🌀 為什麼我們這麼懷念僑大？

一開始 的陌生 到最後感情很要好 經歷了很多過程
一開學 班上有來自香港 澳門 泰國 緬甸 日本 馬來西亞
韓國 印尼… 的同學

不同的國籍 不同的文化
就在一個班級中擦出火花 混雜的文化

沒有成為友誼的阻礙
反而成為了加速感情升溫的催化劑

三、我是怎麼走過的?



大家都是離鄉背井
跨過一個海域 來到未知海島 求學

第一次來到離家這麼遠的地方
第一次下課後沒有家可以回
第一次沒有家人陪伴的週末和佳節
回到宿舍
沒有熱騰騰的飯菜等著你
沒有老媽碎碎念的聲音在耳朵環繞
沒有弟弟妹妹的喧嘩吵鬧
沒有一群知心好友 隨傳隨到

三、我是怎麼走過的?



有的只是一群遊子極其急切深切想家的思念
就是這樣的共同點把你我拉在了一起

你不需要擔心 沒人陪你吃飯
你不需要擔心 空蕩盪的週末 無人陪伴 孤零零的度過
因為我們還有彼此 不只是同學 朋友 而是家人

三、我是怎麼走過的?



<上課 >

在班上 一群人一起上課 打鬧 起哄 拍老師馬屁
下課 相約一起去福利社 買個飲料 再慢慢搖回課室

課室裡 枯燥的上課中
因為你們的竊竊私語
讓原本黑白的黑板白字 頓時充滿了色彩

課室裡 枯燥的讀書中
因為你們的嬉笑怒罵
讓原本黑白的白紙黑字 頓時生動活潑

三、我是怎麼走過的?



<吃飯>

在僑大不需要擔心下一餐吃什麼不需要擔心下一餐和誰一起吃

因為彼此都會一起去吃飯 幫忙拿湯匙筷子舀湯拿水果分工倒廚餘 收拾碗筷

然後在餐廳裡哈拉吹水吹牛大砲 等著鐘聲的響起再回去上課

放學後 吃完晚餐 一起在班上唸書 讀到累了開下玩笑去福利社買點零食飲料

念完後 一起走回宿舍的路上 一點都不孤單
寒冷的冬天 因為有了彼此 所以 心很溫暖

三、我是怎麼走過的?



<考試>

每天測不完的小考
每當要期中期末的時候
到處流傳着誰是出題老師的流言

大家瘋狂的去收集筆記 考題 練習題
這個時候 福利社影印機前面總是大排長龍

平常空無一人死氣沉沉的圖書館這時候總是座無虛席

不喜歡考試 但是和大家一起唸書的感覺很好

三、我是怎麼走過的?



雖然 僑大餐廳的飯菜有種難吃到讓人生不如死的感覺
但是 同一個飯桌上你們的嬉笑 菜色突然變得可口

雖然 每個星期一三五 還要穿著制服 實在是很麻煩
但是 一起穿著校服的時光 竟成了想好好珍惜的時刻

雖然 晚上沖涼房真的是人多到爆 甚至沖涼房時常上演水
淹戲碼但是 搶沖涼房搶到後是挺有成就感的

雖然僑大的小考測驗真的是多到爆
但是 原本乏味枯燥的課文 在和大家一起唸書準備中
突然不再那麼難以下嚥

三、我是怎麼走過的？



雖然 假日下台北 要在門禁前趕回學校口那條長長的路上真長
但是 因為充斥着你們的玩笑 打鬧 而不再孤單也不再漫長

雖然 僑大 真的有很多 令人想罵粗話的時候
但是 這一個不斷令人想罵粗話的地方
上課上滿滿的地方
我們都還想再回來

這短短的一年 大家卻想再一起過上四年

三、我是怎麼走過的?



<慶生>

第一次在異地過的生日 沒有家人朋友一起慶祝的生日
原以為會很寂寞孤單 孤伶伶的過了

結果 班上同學 不經意推出蛋糕 不經意唱起生日歌
然後不小心寫的生日卡
結果 就很不小心的小小感動了一兩下

隨卻展開的蛋糕大戰 阿魯巴大戰 精彩的很
而中庭湖 已經成了慶生的聖地
那綠綠的湖水曾經裝載多少人的回憶
何時 下中庭湖已成了僑大的傳統

三、我是怎麼走過的?



從一開始很討厭念僑大
恨不得馬上離開這個地方
想快點飛奔到大一 不用穿制服的時候

到最後 依依不捨
甚至心想 為什麼僑大 不能多唸幾年
好想就在僑大念四年好了

下學期還沒開始 上學期都還沒結束的時候
就已經有想要深深珍惜這一切
好好珍惜每一天上課的日子....

三、我是怎麼走過的?



想家，其實很正常

不要太壓抑自己的情感

感受這樣的鄉愁

安排時間給自己想家

紓發心情

運用網路科技或電話與家人保持聯繫

計劃寒暑假回家的時間

離家--學習獨立成長的機會

嘗試結交新的朋友，展開不同的人際關係。



三、我是怎麼走過的？



健康快樂生活D.I.Y

- 1.維持均衡的飲食習慣，品嚐不同的風味；
- 2.從事運動保持活力、放鬆身心；
- 3.找朋友分享喜怒哀樂；
- 4.與家人朋友保持聯繫；
- 5.充實新的學習技巧與生活方式；

三、我是怎麼走過的？

- 6. 參加社團或群體活動；
- 7. 發展自己的嗜好，從事休閒活動；
- 8. 接納自己（我是獨一無二的）；
- 9. 為自己保留彈性，可以努力學習，也可以適時放慢腳步；
- 10. 尋求協助，善用資源（家人朋友、老師、學長姐、學校各單位等）。



三、我是怎麼走過的？



對於今晚的分享，
聽到這裡，你有甚麼想要提問？
或是，
想分享...😊

三、我是怎麼走過的？



離開鳥巢的第一次飛翔
需要很大的勇氣，

著陸以後的飛行之旅
則需要持續的勇氣與毅力。

找人結伴同行，適度休息，
並且學習善用旅程中的氣流，
都能幫助你飛行得更順利。

