

大專校院境外生 跨文化適應與 溝通輔導策略

黎明技術學院
20241204





彭 韋銜

諮商心理師

☆ 留台經歷

- 長榮大學 健康心理學系 2014-2018
- 國立政治大學 輔諮碩 2019-2022
- 臺北市工作 2022至今

☆ 工作經歷

- 格瑞思心理諮商所 兼任心理師
- 臺北市陪伴者實驗教育機構 專任心理師
- 赤子心協會 合作心理師
- 臺北市自殺防治中心 合作心理師
- 黎明技術學院 多元文化系列合作講師

今日演講大綱



境外生的跨文化
適應挑戰與心理
議題



以越南為例，
與台灣的文化差
異與跨文化挑戰



跨文化溝通技
能與輔導策略



多元文化者的
適應心路歷程



境外生的跨文化適應 挑戰與心理議題

— 我帶著好奇前來，也帶著緊張不安。

跨文化適應

適應文化壓力的過程，其中涉及焦慮、無助、煩躁等負面情緒。因人而異，個體在異國環境中所能感受到的心理舒適度與自在感。



蜜月期/蜜月階段

剛到新環境，對當地事物感到新鮮、好奇與著迷，不會感受到周圍變化的壓力。



危機期/美好幻滅或震驚階段

新鮮感消失後，個體與新環境的現實面產生摩擦，意識到語言、觀念、價值觀的差異，開始覺察有無達到新環境的期望或標準，壓力的形成



恢復期/調適階段

對新環境保持發放的心態，開始學習當地語言、文化道德、倫理等行為



適應期/文化精通階段

開始可以在新環境有效運作並開始享受新的文化。



心理適應

良好的心理適應是保持心理健康與精神，並且在新的文化背景中享受幸福感和滿意感。

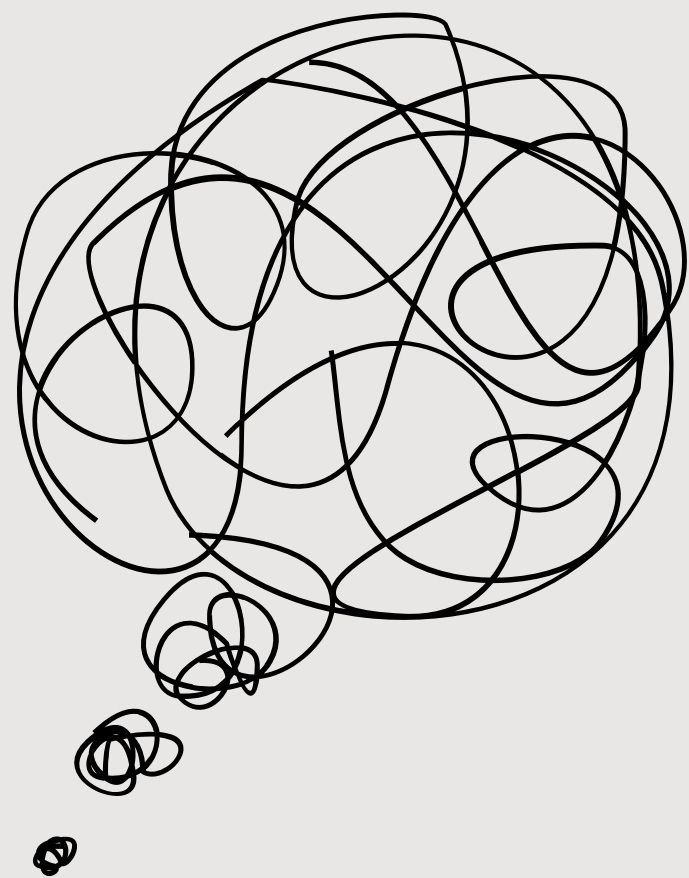
社會文化適應

個人適應新文化環境的能力，強調個人應充份融入於該社會中，以減少衝突、壓力，並以提高適應外國文化效率為目的，其中包含與當地社會進行人際互動，且有能處理工作與日常生活情況之問題

學業適應

成功應對教育環境中的各種要求，包含教學風格、課堂活動以及自己的學習動機與學習成效、成績等。

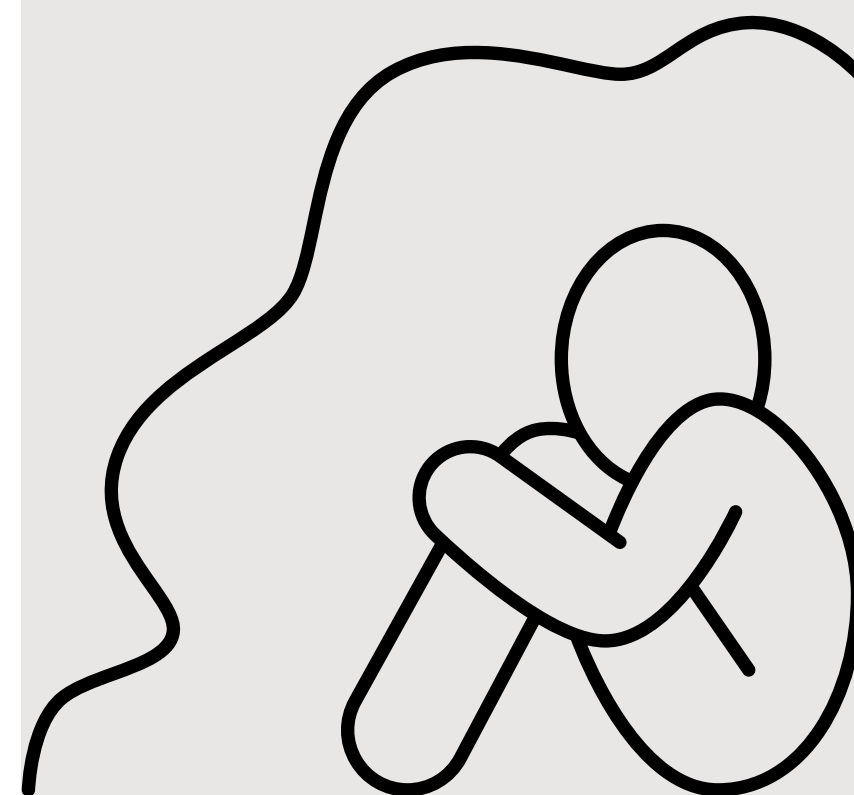
潛在心理議題



焦慮



孤獨感



文化疏離感

面對適應不佳，我能不能求助，
如果放棄回國會不會讓自己沒面子？



以越南為例， 與台灣的文化差異 與跨文化挑戰

— 距離2919公里的兩地

個體的發展與挑戰

學習的目的



越南普遍上將教育作為改變經濟的工具。學習動機容易受到對工作有沒有幫助，產生影響。

留台意願



影響了學生願意付出多少心力來融入臺灣

語言的挑戰



「外語焦慮」，難以流暢和本地人對話，心中的焦慮與不安

經濟的挑戰



越南境外生經濟普遍較臺灣低，影響其在本地生活的型態與自我照顧的意識。

社會支持薄弱



要重新建立本地新的社會支持圈子，過往的支持停留在網路中

隱私發展的挑戰



成年初顯期同時也是發展個別隱私的重要階段。但受到經濟影響，境外生普遍與多人共處一室，較難有空間去發展隱私。

當地的威脅與 文化落差的衝擊



潛在的歧視

從外配到移工，大家看待越南國籍的眼光。



性別意識的差異

越南與台灣推動性別概念仍有不同，「重男輕女」的性別文化現象仍存在於越南大部分之處。



競爭力的挑戰

與本地大學生的競爭力有所落差，無論是語言能力或在地資源



時間觀念的落差

時間嚴謹性不同，越南也極為重視午休時光，因此在本地的工作氛圍有時候也形成另一種適應壓力。



跨文化溝通技能與 輔導策略

— 看見一個人，也看見其背後所意涵的一切



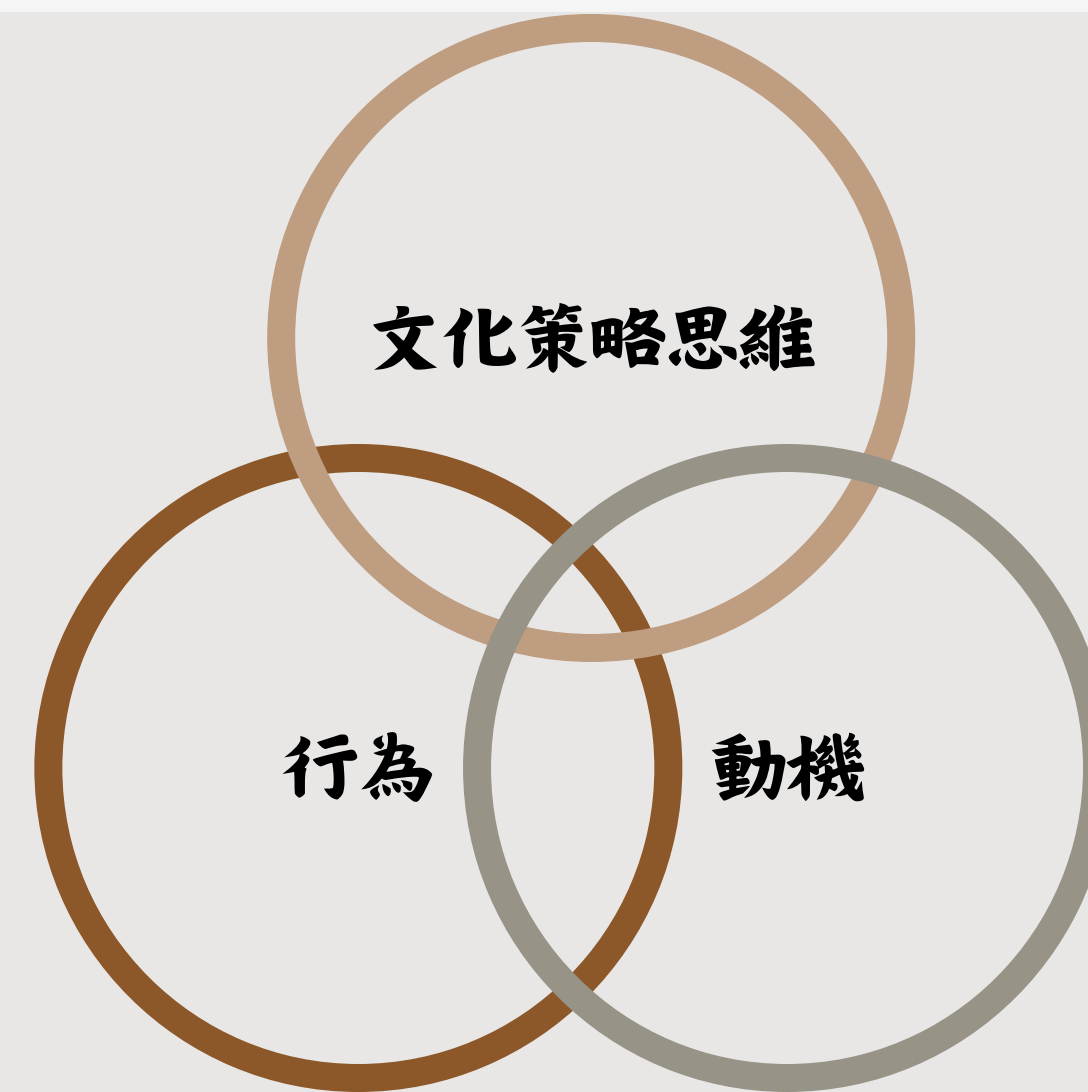
你想到境外生，
會浮現什麼特質、形象呢？

有沒有老師願意分享看看呢？

文化智能

透過某種形式的智能能使個人與來自不同文化背景的人進行有效互動的能力以及管理能力。

是個人適應不同文化、民族與組織的能力，透過此能力來做自我調適以適應不同文化的價值觀與態度。



理解與尊重文化差異

文化相對論

- 每一種文化都有其內在的價值和邏輯，應該在其自身的脈絡中被理解，而非以其他文化的標準來評價。
- 它避免文化中心主義，幫助人們認識到文化間的平等性和多樣性。

文化謙虛

- 強調個人在跨文化互動中保持開放、謙虛與持續學習的態度，承認自己對他人文化的認識有限，需要透過交流和反思來增進理解。
- 幫助他文化者與自己建立互信關係、促進個人與文化成長、避免權力不對等，在討論適應議題時，可嘗試減少「教導」心態，多以「學習與支持」心態與學生互動

溝通技巧



主動傾聽

理解對方文化背景的非語言線索。



好奇與開放式提問

避免暗示性提問，透過開放式地丟出好奇，增加我們對學生的脈絡理解



增強共情力

從「文化他者」的視角看待問題

壓力調適方法

問題型 調適策略

嘗試直接解決問題

例如知識、作法，有明確答案或規定等。

情緒型 調適策略

情緒調節管理

人際議題、適應困境等，較生活面向的狀況，以情緒支持與討論為方向。



多元文化者的適應 心路歷程

— 留台的自我揭露與看見

感謝聆聽

老師們的溫柔與開放
都讓境外生在台灣有多一份安心與歸屬感

