

# 國際生生活適應：以 GLOBAL 模式為例

黎士鳴

國立東華大學 諮商與臨床心理學系助理教授

李偉傑

國立東華大學 諮商與臨床心理學系研究生

## 一、前言

在全球化時代，國際學生在國際間交流中扮演關鍵角色（黎士鳴、湯堯，2023；Choudaha, 2017）。台灣教育部（2001）提議高教組織招收國際學生，以利提升自身影響力，並首次使用「國際學生」一詞，學術界延伸至討論培育本地學生國際思維、國際能力的方法。近年來，教育部推廣國際教育至中小學教育，教育部（2020）頒佈《中小學國際教育白皮書 2.0》，提升本地生與全球接軌能力，其中包含：培育全球公民能力、促進教育國際化、拓展全球交流。教育部（2023）更提出擴大國際生與僑生來臺留用策略，以利留住國際人才。以台灣 2023 年與 2014 年數據對比，顯示來台國際生數量上升了約 25%，可見在迎接國際生人流策略上初見成效（教育部統計處，2014；教育部統計處，2023）。

筆者作為澳門生，從小在澳門長大，由於生涯規劃而前來台灣的花蓮縣就讀臨床心理學。澳門是高度國際化城市、在路上會接觸不同國家的遊客或居民，官方語言為漢語與葡語，日常生活流通粵語，台灣雖亦流通華語，但發音、用字與粵語大有不同，即使可流暢溝通，但表達與發音仍不夠道地，在跨語言跨文化環境下，將專業應用在不同族群十分困難；在澳門生活時，整體生活步調較快，但筆者現居於花蓮，生活節奏較為緩慢；更難的是，在調適壓力期間，無法與澳門的親友見面，倍感孤獨與鄉愁；與台灣人相處時，當地人表達方式委婉含蓄，雙方文化差異更顯隔閡，因此，讓筆者在反思自身文化認同、調整生活步調、因應調適壓力及重新學習與人交際中，找到自身維持身心健康的良方。

## 二、國際生的生活適應

適應是個體與環境協調的狀態（洪子琪，2011；張煒雯、莊雅婷、袁宇熙、張庭芳，2009），也就是「人」在「環境」中的「調適」，國際生走入他鄉就讀時，需面對環境、個人與調適等層面之生活適應議題：

（一）環境層面：在近年疫情時代下，國際生的移動力受限，適應狀況更受影響（Kamran & Awan, 2024；Wang, 2022）。當國際生到外地生活後，當地文化與價值觀成為文化衝擊的來源之一（Klein & Wikan, 2019）。另一方面，當地提供的系統資源也有助於異地適應，但這些資源並非「有就能用」。舉例而言，國際生可能會受文化信念、刻板印象影響，難以尋求心理資源協助（Oduwaye,

Kiraz, & Sorakin, 2023)。

(二) 個人層面：異地適應時，如了解當地文化與溝通規則會更有利 (Church, 1982)。早期的台灣研究，顯示國際生如具有跨文化經驗與當地語文能力，其適應旅程會更順遂 (黃英忠、鍾安宜、翁良杰、張文菁，2005)。近年 Cao 與 Meng (2022) 指出國際生的教育水平、文化智力、主動因應問題以及從事公民行為同樣有幫助。在疫情時代的異地調適中，更發現國際生如能顧好身心健康 (如：均衡運動、自我提升、心理照顧)，會是應對異地適應壓力的一大良方 (Park, Shimada, Trisnadi, & Angelica, 2024)。

(三) 調適層面：國際生異地適應首當其衝的挑戰是語言困難 (Oduwaye et al., 2023)，且需面對學業適應、人際溝通、心理調適等議題；在融入期間，更是面對許多人際議題 (Tran & Pham, 2016；Pham & Tran, 2015)。

整合台灣適應研究，與個人的體驗，國際生面對多層面的調適議題 (吳娟、彭貞淑，2017；邱雅萍、蘇中南，2019；李以文，2019；黃璉華，1995；黃璉華、羅漢強，1996；蔡文榮、徐主愛，2013)，如下圖 1。



圖 1 國際生生活適應

### 三、GLOBAL 模式簡介

國際生具有全球移動力，其適應能力會更好 (Meng, Zhu, & Cao, 2018; Cao & Meng, 2022)。黎士鳴與湯堯 (2018) 提出全球移動力 GLOBAL 模式，其中涵蓋公民力、語文力、職涯力、人際力、文化力、生活力等六個核心能力，正好呼應筆者的適應議題 (包含：公民身份、當地語言、職涯學業、人際資源、文化融入、健康生活)，以下簡述 GLOBAL 模式之內涵：

(一) 公民力 (Global citizenship)：公民力是「具有全球公民素養且關懷世界的宏觀能力」，可分為認知、德性、行動三個構面，以公民身份出發：認知宏

觀世界、關懷永續多元以及反思自身、作出實際行動（陳淑敏，2016）。公民力為全球化時代移動力的根基。以韓國為例，公民教育的目標從「國家公民」走向「全球公民」，使學生以全球為單位，反思自身、實踐公民力（Moon & Koo, 2011；Rizvi, 2011）。

（二）語文力（Language ability）：語文力是「能夠使用外語溝通並同理他國文化之溝通能力」。要精通語文力，除具有外語能力外，還包含從中理解文化內涵及實踐於跨文化交流（金南順、郭尋，2015）。於全球移動世代中，英文能力尤其重要。語文力是國際生移動前的重要前置因素，又是異地適應中的首要難關（Phan, 2024；Roy & Lahiri-Roy, 2024）。

（三）職涯力（Occupation）：職涯力是「具有國際視野且能因地制宜的跨域專業實踐能力」，以跨文化專業能力為核心，延伸至文化敏感度、自我反思、文化包容度為三大向度。另外，國際生移動的主要動機之一，是為尋求職涯發展，通過異地適應後逐漸發展出跨文化專業能力。以台灣醫療業為例，在2010年後，逐漸重視跨文化專業能力（李映樺、許雅荃、陳曾基、黃信彰，2021；黃玉珠，2012；Tran, 2016）。

（四）人際力（Befriend Capital）：人際力是「具有橋接資源與經營人脈以及敦親睦鄰之社交能力」，包含拓展以及維持人際資源的能力。為全球化時代中移動力的重要資本（Köbel, 2020；Maulana, 2022），在異地適應歷程中，人際資源扮演重要角色：既可緩解適應壓力、又可避免人際缺乏互動的向下循環（Franco, Hsiao, Gnilka, & Ashby, 2019）。

（五）文化力（Acculturation）：文化力為「具文化理解且能夠入境隨俗之文化融合能力」，跨文化環境中了解當地文化規則、調適文化衝擊、順利跨文化交流以及涵化（Berry, 1997）。在現代全球化時代中，跨文化交流與日常生活已密不可分，文化力自然成為因應全球化社會的重要能力（黎士鳴、周虹羽、湯堯，2020）。

（六）生活力（Lifestyle）：生活力為「正向心理功能且適應不同環境之健康生活型態」。在異地適應中，個體自然面對文化衝擊（Oberg, 1960），因應適應壓力的能力可通過八種健康生活型態建立。在全球移動的異地適應上，具有良好生活型態，會有更好的適應狀況（Walsh, 2011）。

面對國際生之生活適應，黎士鳴（2019）以 GLOBAL 模式為基礎，透過通識課程來培育國內大學生之全球移動力。另外，黎士鳴與湯堯（2023）更進一步以 GLOBAL 模式來建構全球化校園指標，透過全球化校園之建構來形塑國際生學習環境。

#### 四、結論與建議

本文回顧全球化趨勢下台灣教育部迎接國際生的策略，延伸至國際生移動後，個人與環境的互動下的適應議題，並發現國際生適應需要考慮以下面向：(1) 環境適應多面向 - 國際生之生活適應涵蓋全球公民、語文溝通、職涯發展、人際關係、文化融合與生活適應等多面向。(2) 個人適應需時間 - 國際生調適生活需要一段時間，環境與系統的資源就顯得尤其重要。(3) 適應方式多元化 - 國際生每個人的議題與適應能力各有不同，因應不同文化與特性需考慮多元化的適應方案。

針對國際生的適應議題，除了推動全球化校園的建構外，更需要留意國際生的適應歷程。本文從 GLOBAL 模式來探討國際生之適應問題，並且建議以 GLOBAL 模式來發展國際生之適應團體（表 1），以協助國際生來臺的學習適應。在設計時，需考量 GLOBAL 模式之內涵以及採用多元化的介入策略；在帶領時，應考慮具有國際經驗之實務工作者定期帶領，以更貼近國際生之需求。

表 1 團體方案

主題	目的	內涵	活動	內容
公民力	反思公民	公民權利	團體決策	自訂議題
語文力	增能語文	情境練習	美術活動	故事分享
職涯力	連結日常	日常職涯	創意活動	職涯連結
人際力	維持關係	感恩利他	書寫活動	感恩卡片
文化力	體驗文化	文化節慶	經驗活動	節慶活動
生活力	健康執行	生活型態	團體決策	實踐健康

資料來源：作者自行整理

#### 參考文獻

- 吳娟、彭貞淑（2017）。輔大外籍學生跨國移動與跨境學習經驗探討。《**全人教育學報**》，15，53-83。
- 李以文（2019）。某科技大學境外生來臺灣學習的適應調查。《**長庚科技學刊**》，31，43-55。
- 李映樺、許雅荃、陳曾基、黃信彰（2021）。住院醫師的國際醫療訓練。《**台灣家庭醫學雜誌**》，31(2)，77-86。

- 邱雅萍、蘇中南（2019）。在臺外籍生跨文化適應問題與因應策略之探討－以中原大學馬來西亞學生為例。**中原企管評論**，17(1)，39-58。
- 金南順、郭尋（2015）高等教育國際化背景下大學生跨文化交際能力研究。**外語教育研究**，3，34-38。
- 洪子琪（2011）。僑生大學生活適應輔導之初探。**學校行政**，73，145-156。
- 陳淑敏（2016）。大學生全球公民素養的自覺評價與結構模型分析之研究。**教育科學研究期刊**，61(2)，213-245。
- 張煒雯、莊雅婷、袁宇熙、張庭芳（2009）。跨文化適應力評估量表中文文化應用之分析。**企業管理學報**，83，99-152。
- 教育部（2001）。大學教育政策白皮書。臺北市，教育部。
- 教育部（2020）。中小學國際教育白皮書 2.0。臺北市，教育部。
- 教育部（2023）促進國際生來臺及留臺實施計畫。取自 <https://www.ey.gov.tw/File/EDDC8BB95F55BCAD?A=C>
- 教育部統計處（2014）。大專校院境外學生概況。取自 <https://stats.moe.gov.tw/statedu/chart.aspx?pvalue=36>
- 教育部統計處（2023）。大專校院境外學生概況。取自 <https://stats.moe.gov.tw/statedu/chart.aspx?pvalue=36>
- 湯堯、黎士鳴（2019）。如何強化大學生之全球移動力。**臺灣教育評論月刊**，8(6)，18-22。
- 黃玉珠（2012）。四方友善五語倫比：新移民跨文化就醫困境與社區護理人員跨文化照顧能力的探討。**護理雜誌**，59(2)，17-22。
- 黃英忠、鍾安宜、翁良杰、張文菁（2005）。國際交換學生海外適應與生活滿意度關係之研究：社會支持觀點。**中山管理評論**，13(4)，959-981。
- 黃璉華（1995）。僑生適應問題之探討。**護理研究**，3(3)，211-224。

- 黃璉華、羅漢強（1996）。外籍生適應問題及相關因素之探討。中華公共衛生雜誌，15(5)，457-468。
- 蔡文榮、徐主愛（2013）。外籍學生在臺灣的大學適應議題之研究：以中興大學之泰國學生為例。教育科學期刊，12(2)，82-111。
- 黎士鳴、周虹羽、湯堯（2020）。如何培育科大生跨文化能力：以東協四國文化體驗課程為例。臺灣教育評論月刊，9(7)，96-100。
- 黎士鳴、湯堯（2018）。全球移動力 GLOBAL 模式之初探。臺灣教育評論月刊，7(1)，259-264。
- 黎士鳴、湯堯（2023）。全球化校園教育指標之發展－以 GLOBAL 模式為例。學校行政，143，196-225。
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied psychology*, 46(1), 5-34.
- Cao, C., & Meng, Q. (2022). A systematic review of predictors of international students' cross-cultural adjustment in China: current knowledge and agenda for future research. *Asia Pacific Education Review*, 23(1), 45-67.
- Choudaha, R. (2017). Three waves of international student mobility (1999-2020). *Studies in Higher Education*, 42(5), 825-832.
- Church, A. T. (1982). Sojourner adjustment. *Psychological Bulletin*, 91(3), 540-572.
- Franco, M., Hsiao, Y. S., Gnilka, P. B., & Ashby, J. S. (2019). Acculturative stress, social support, and career outcome expectations among international students. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 19, 275-291.
- Kamran, K., & Awan, A. A. R. (2024). The American campus kaleidoscope: Examining the academic and social experiences of international students. *Journal of International Students*, 14(4), 919-938.
- Klein, J., & Wikan, G. (2019). Teacher education and international practice programmes: Reflections on transformative learning and global citizenship. *Teaching*

and *Teacher Education*, 79, 93-100.

- Kölbl, A. (2020). Imaginative geographies of international student mobility. *Social & Cultural Geography*, 21(1), 86-104.
- Maulana, H. (2022). Relevant others: Identifying the reference groups of international students in the USA. *Journal of Nonprofit & Public Sector Marketing*, 34(2), 204-227.
- Meng, Q., Zhu, C., & Cao, C. (2018). Chinese international students' social connectedness, social and academic adaptation: The mediating role of global competence. *Higher Education*, 75, 131-147.
- Moon, R. J., & Koo, J. W. (2011). Global citizenship and human rights: A longitudinal analysis of social studies and ethics textbooks in the Republic of Korea. *Comparative Education Review*, 55(4), 574-599.
- Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical anthropology*, 4, 177-182.
- Oduwaye, O., Kiraz, A., & Sorakin, Y. (2023). A Trend Analysis of the Challenges of International Students Over 21 Years. *SAGE Open*, 13(4).
- Park, C., Shimada, S., Trisnadi, A. I., & Angelica, P. (2024). Changes in Psychological Challenges, Positive Experiences, and Coping Strategies among International Students in the United States before and during the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(9), 1232.
- Pham, L., & Tran, L. (2015). Understanding the symbolic capital of intercultural interactions: A case study of international students in Australia. *International Studies in Sociology of Education*, 25(3), 204-224.
- Phan, A. N. Q. (2024). Vietnamese doctoral students' imaginative geographies of their destination countries. *Globalisation, Societies and Education*, 22(2), 350-363.
- Rizvi, F. (2011). Theorizing student mobility in an era of globalization. *Teachers and Teaching*, 17(6), 693-701.

- Roy, A., Newman, A., & Lahiri-Roy, R. (2024). Antecedents of short-term international mobility programs: a systematic review and agenda for future research. *Globalisation, Societies and Education*, 22(2), 226-239.
- Tran, L. T. (2016). Mobility as ‘becoming’ : A Bourdieuan analysis of the factors shaping international student mobility. *British journal of sociology of education*, 37(8), 1268-1289.
- Tran, L. T., & Pham, L. (2016). International students in transnational mobility: Intercultural connectedness with domestic and international peers, institutions and the wider community. *Compare: A Journal of Comparative and International Education*, 46(4), 560-581.
- Walsh R.(2011). Lifestyle and mental health. *American Psychology*, 66, 579-592.
- Wang, B. (2022). Time, temporality, and (im) mobility: Unpacking the temporal experiences among Chinese international students during the COVID-19. *Population, Space and Place*, 28(5), e2545.

