

## 團體資訊

【名額】 6-10 人

【地點】 國立嘉義大學蘭潭校區 學生輔導中心  
團體諮商室(學生活動中心2樓 郵局樓上)

【日期與時間】 3/22, 3/29, 4/12, 4/26,  
5/3, 5/10, 5/17, 5/24(一), 每週一晚上  
18:30-20:30 (春假與期中考週暫停)

【團體使用語言】 本團體會以中文為主要使用  
語言, 並以英語為輔。如果您在團體中不確定  
如何表達一個想法, 可以用英語表達或詢問懂  
您的母語的團體夥伴, 必要時也可以使用  
Google翻譯。

Follow Us

【參加費用】 免費

官方網站

[www.ncyu.edu.tw/coun/](http://www.ncyu.edu.tw/coun/)

FACEBOOK

嘉義大學學生輔導中心

中心位置

嘉義大學蘭潭校區學生活動中心二樓  
Upstairs of the Post Office

EMAIL

[counsel@mail.ncyu.edu.tw](mailto:counsel@mail.ncyu.edu.tw)

電話專線

+886 05-2717080 顏嘉萱 實習心理師

## 團體目標

1. 透過團體成員的回饋與支持, 獲得人際支持與普同感。
2. 透過團體的討論交流, 發展適合自己於課業、生活、人際等方面的跨文化經驗因應策略。
3. 覺察文化衝擊 (cultural impact) 對自己的正負面影響, 以多元的角度看待自己的跨文化經驗。
4. 發展屬於自己的文化認同, 獲得力量。

## 招募對象

符合以下條件者可報名參加：

1. 原居住地為台灣之外的其他國家地區, 於嘉義大學就讀之外籍生與僑生。
2. 具基本中文聽說能力, 或可以用英語表達與交談者。
3. 希望能透過團體提升在台灣求學與生活的適應力/生活滿意度。
4. 願意在團體中嘗試分享自己的生活經驗與心情。

## 報名表單

請掃描QR code報名 →

或上學輔中心官網or臉書粉絲專頁報名



國立嘉義大學學生輔導中心

Student Counseling Center of,  
National Chiayi University



Where Cultures Meet -  
International Student  
Support Group

文化奇遇-

國際學生支持賦能團體

# 什麼是團體諮商？

團體諮商是由帶領的心理師及 6-12 位同學所組成，藉由不同的活動、媒材(例如牌卡、藝術創作等)方式的體驗，協助同學在特定議題(情感、生涯...)上分享彼此的經驗、想法、與感受。和一般教師在講台上授課的方式不同，在團體中領導者和學生會一同圍成一個圈，一起針對當週的主題作討論，配合一些體驗活動以協助大家認識彼此、促發大家思考特定的議題與自己的生命經驗。



在團體中可以：

- 認識新朋友，愈來愈熟悉其他成員
- 聽到和你有類似經驗的夥伴的經驗與回饋
- 敘說、整理與探索自己的經驗
- 成員間互相支持
- 在交流中激盪出不同想法和觀點

進而可以將團體中的收穫實際運用到生活中。

隨著大家在團體中更熟悉彼此，體驗活動的比例到課程後期會漸漸減少，讓大家有更多機會可以直接進行討論。學生可以以自己舒適自在的方式在團體中，也可以在團體中表達自己的想法和感覺，我們鼓勵大家勇敢說出自己的想法與經驗，通常愈投入團體，收穫會愈多。



## 國際學生支持賦能團體

國際學生支持團體是一個諮商團體，由學生輔導中心主辦並與國際事務處合作。考量到國際學生從原本熟悉的家鄉來到台灣，在語言、學業和生活等方面都會遇到文化差異，面臨適應上的挑戰，因此開設這個團體。我們希望透過團體中的活動與討論，讓參加的國際學生認識更多朋友、拓展人際支持、尋找適應台灣生活的方法、以及統整自己在家鄉與台灣的文化經驗。團體中會討論在台灣生活遇到的適應困難和成長，例如語言隔閡、課業適應、生活習慣、文化價值觀等議題，協助成員激盪出不同的文化觀點，認識不同的人與文化，也能幫助自己重新看待自己的跨文化經驗。

## 團體領導者的故事

我的名字是顏嘉萱，是個在台灣土生土長的人，我的父母也都是台灣人。我正攻讀諮商心理學，現在是嘉義大學學生輔導中心的實習心理師。在2016年，我去加拿大的大學作交換學生，這樣的經歷改變了我的人生。

在加拿大的時候，我面對到文化差異與適應困難的挑戰，但很感謝自己在當地認識的新朋友，加上我對自己能力的相信，都幫助我度過了難關。我交了來自世界各地的朋友，他們的分享讓我更了解他們的文化，我也去很多地方旅行。這樣的跨文化經驗拓展了我全球化和多元文化的視野。在我回到台灣之後，我開始密切關注多元文化的議題，包括國際學生在異地生活就學可能會遇到的挑戰。

希望透過這個支持團體，你們可以認識新朋友，感受到支持，也找到自己度過跨文化挑戰的獨特方式與力量！

