

國立東華大學
National Dong Hwa University
姐妹校國際交換交流學生心得報告
International Inbound Exchange Student Report

姓名 Name	朱晴菲	國籍 Nationality	中國
學號 School No	W10583403		
交換系所 Host Department	諮商與臨床心理學系		
原學校 Home University	南京大學		
原系所 Home Department	社會學院 應用心理學系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From <u>2016</u> 年 year / <u>9</u> 月 month 至 To <u>2017</u> 年 year / <u>1</u> 月 month		

2016年9月1日，我踏上臺灣這片土地的第一天。我好像做足了準備，又好像什麼都沒準備好就被趕上了旅途。因為堵車而錯過了登機的我，拖著行李箱快哭出來。但我隨便抹了抹眼睛開始詢問工作人員、電話諮詢旅行公司。大概就是這一瞬間，長大了吧。

有了不順利的開頭，接下去要解決的當然是一系列的問題。從開始的腦中一片混亂，到一件件著手去做，再到一切都迎刃而解，我才發現，我一個人也可以。而不再是那個“離不開父母”“一個人就沒法活著”的自己。我終於有機會去證明這一點了，這個想法讓我興奮不已。

當時的我，面前是一次未知的旅途。我選擇了它，它也選擇了我。就這樣，第一次踏上真正的一個人的旅途，第一次不受任何人影響地，感受一個完全新鮮的地方。

飛機上認識的溫柔的臺灣姐姐，計程車師傅絮叨的家常話，旅館前臺溫柔細心的接待員，都讓我開始慢慢喜歡這裡。到了學校後更是如此，熱情的台陸會會長，親切的學校員工，一直不辭辛苦陪我們奔波的志工們，讓我在第一天就放鬆了下來，美美地睡了個好覺。從旅途一開始，我就一直不停的感受到一種叫做“善意”的東西，這裡的人們太善良了，讓我也放心地展

現出內心最善意的一面。

再接下來，就是和東華大學打聲招呼，開始正式相互瞭解了。原本路癡的我，一路靠著穀歌導航，竟也兩三天就摸清了整個校園。這裡的夥伴們都生命力旺盛：總是一眼望不到邊的草地、路邊永遠挺拔的椰子樹、從不怕生的鴿子和狗狗們，還有每天一早就準時出現在校園主幹道上的成群結隊的腳踏車。從來只靠 11 路上課的我開始總覺得路程漫長，之後卻越來越感覺到走路獨特的快樂，從東邊的新宿走到西頭的舊宿都覺得不是難事兒，大概是因為，路邊總有太多的風景可以欣賞了吧。

而能夠在東華大學的諮臨系學習，對我來說是非常珍貴的經歷。曾經作為一名心理系的學生，即使是我興趣所向選擇的專業，我也對於未來自己能做什麼感到一片茫然。但在東華學習的這半年，我想要的未來越來越清晰地呈現了出來。大學時期的學習，知識不是最重要的，指引卻是不可或缺的。這裡優秀的老師太多，不是說他們的學術成就有多輝煌，而是他們真心地喜愛這門專業，享受教學的過程。每一次的課堂講義和報告回饋，都讓我看到他們的用心。他們用自己的熱情重燃了我對自己專業的熱愛，重拾了我堅持下去的信心。先前的我，在還停留在理論知識的時候，便被要求完成難度巨大的實踐任務，我找不到得以銜接的跳板。而在這裡有足夠多的實踐和嘗試，讓我從中看到自己的能力和不足，不再覺得實踐離我是遙遠不可及的。從一點點小的實踐中獲取信心，越來越進入學習的狀態。

學習之外，對臺灣整個地區的瞭解和親身感受當然也是不會少的。從花蓮出發，臺北、台東、屏東、台南、高雄、台中，和同伴們手忙腳亂地找路，或是自己背著背包做獨行俠，在路上發現有趣的人和事。每一個地方都有它不同的氣質，而這種氣質，每個人品味起來也都是不

一樣的吧。而半年前的我，大概從沒有想過存在這樣的旅行。

在東華的半年，還有一件特別有意義的事，就是從 11 月開始，我在諮商中心嘗試了第一次的心理諮商。我心裡十分明白，要成為優秀的心理師，還有很多地方需要成長。接受諮商，就是這段成長中不可缺少的一步。在南大待了兩年，我尚在猶豫和拖延中消磨了這個想法；一個新的環境，卻讓我有力量行動起來。

在東華的一學期，是一個人的一學期。隻身來到這裡，也隻身離開。有和朋友歡聲笑語的時光，也有一個人行走在路上的時光。這些都是我想去珍惜的，是我獨自用心去感受的。大概是因為這裡沒有從前熟悉的任何一件事物，所以我稱它為“一個人的旅行”。而我實在是享受這樣的旅程的，這也讓我更加瞭解了自己的特質。

2017 年 1 月 11 日，我要離開臺灣了。非常感謝在這裡遇見的人們，不管是曾朝夕相處還是一面之緣，你們都是我的老朋友。也許以後我還會回到這裡，故地重遊抑或是追尋夢想，我都不會忘記，這裡曾帶給我的寧靜而溫柔的心境。