

國立臺南大學
National University of Tainan
姐妹校交換學生心得報告
Inbound Exchange Student Report

姓名 Name	盛逸昭	國籍 Nationality	中國
學號 School No			
交換系所 Host Department	諮商與輔導		
原學校 Home University	安徽師範大學		
原系所 Home Department	社會工作		
交換交流期間 Exchange Period	自From <u>2014</u> 年year / <u>2</u> 月month 至To <u>2014</u> 年year / <u>6</u> 月month		
內容約 1500 字(至少附上 3 張照片)(請簡單描述照片內容) Report About 1500 words (attached with 3 pictures at least)(Please describe your pictures shortly)			
<p>來到臺南大學學習的四個多月讓我收穫頗多，也體會到了不一樣的大學生活。剛開始來到臺南的時候，一切對於我都是新鮮的，小小的曲曲折折的街道，飛奔的機車，轉角就有好吃的，臺南給我的初印象是溫暖且充滿人情味的。一點點地開始熟悉這裡，時間也飛快起來，不知不覺就要離開了，是時候來總結這趟奇妙的交換之旅了。</p> <p>首先來說一下學習方面吧，我原來的專業是社會工作，來臺南大學學習的是諮商與輔導專業。因为在最初选课的时候，是想要更多的学习实务的课程，所以在选课上面，我也选择很多实务性比较强的课程，像是沙游、社区谘商、悲伤与失落的谘商等。</p> <p>開始先說一下我感触最深的课程，就是 Tim 老师的悲伤与失落的谘商，这节课的主题是和死亡这个议题紧密相连的，贯穿始终的是需要每一个同学不断练习自己遗嘱和墓志铭，从而找到自己的人生定位。上悲伤的课程，第一个任务就是要学习怎么写遗嘱，刚开始的时候会不知道要写什么，觉得死亡离自己很远，所以当你认真思考自己的遗嘱时，就会开始认真回想自己到现在为止的人生，会想到哪些是你想要却没有完成的事，很多平时该做的事，该和家人说的话还没有说。最重要的是对于身边的家人和朋友，我们是否有好好珍惜，要想更好地活着，首先就是要学会面对死亡。当我开始写自己的遗嘱时，我也开始一点点看清自己，开始自我整理，想要成为一名合格的助人者，首先就是要照顾好自己，照顾好自己的第一步当然是要了解自己，知道自己目标、底线等，这样才能更好地帮助他人。</p> <p>如果說写遗嘱是在整理过去，那么墓志铭就是在定位未来了，相对于写遗嘱，我觉得墓志铭更难，它需要你对自己有一个更清晰的定位，几十个字就要说出你的全部。通过墓志铭，我开始了解自己想要成为一个什么样的人，如果我现在所做的努力和未来的想要成为的样子方向是不一致的，那么无疑我现在要重新思考，再对自己准确定位。助人者对于案主，同样也是要有清晰的定位，制定正确方向的目标，让案主正确认识自我，才能让案主真正地得到帮助，使以自我成长。</p> <p>除了悲伤与失落的谘商，沙游也是最让人印象深刻的一门课。在来到台南大学以前，并不知道还有沙游治疗这种方法，第一次接触到沙游，觉得非常神奇，他是一种可以让案主自我疗愈的治疗方法，他的核心是相信人是有潜能的，在人的内心是有自我成长和治疗的能量，对于每一个助人者来说，正是这种信念支持他们与案主一同前进。</p>			

除了这两门课之外，像社区谘商的老师会请一些一线的谘商师给我们分享经验，也会带我们去一些机构参访，其中参访“南方彩虹街六号”最让我印象深刻。南方彩虹街六号是一个同志服务中心，设立之初的目的是为了防治艾滋病。在与不同群体实际接触，才能真的了解什么叫做拥有多元文化的视角与包容的能力，作为一名助人者，这是最基本的要求，作为一名社工，你需要站在案主的角度，用他的眼睛看世界，才可以真正地帮助他解决问题。

在犯罪心理学中，最让我印象深刻的就是去台中参访监狱和警察局，实地的学习总是让人印象深刻，正是与不同人的实际接触，让我开始拥有多元视角看待这个世界。拥有更加包容的态度和多元文化的视角，大概是来台南大学学习最大的收获。

說完學習的部分，就來總結生活的部分。來交換的這個學期最大的收穫就是認識到許多的好朋友，特別是諮輔三的同學們，感謝他們的照顧。因為我是沒有宿舍可以住的，所以一來就是要找房間住的，班上同學輪流載我到處找房子，真的很感謝他們，時間過得很快，所有的一切好像是昨天才發生。我喜歡臺南小小的街道，坐在同學後面，去往不同的地方，大家一起吃很多好吃的。我喜歡和大家一起去不同的地方旅行，在不同的海邊留下我們的笑臉，等待了無數次夕陽，距離離開的日子也越來越近，心中有很多的不捨。

最後要說的就是感謝了，感謝這裡的朋友，感謝這裡的老師，感謝幫助過的每一個人，感謝有人情味的臺南，讓我可以擁有這樣精彩的四個月。



來臺南的第一週，和同學一起來安平觀夕，海水還有涼。



4 月，和班上同學一起去義大。玩了一天，晚上坐在摩天輪上看夜景，覺的世界真美好。



去高雄參加同志大遊行

每個人都有爭取自己幸福的權力，多元化是這個社會進步的標誌。



整理照片時才發現，已經照了這麼多照片，看了很多的海，從台南到台北，從花蓮到澎湖，許許多多。我的朋友們，美好回憶都留在心裡。

