

## 我的隱形翅膀—尋找異地求學的力量

撰文/李曉芬

鼓起勇氣，展翅飛翔，這才發現有很多的不習慣，想家想朋友、吃不慣也睡不好、學習方式大不同、陌生的環境與生活... 幾許惆悵、幾許迷茫... 讓我們找回自己那雙隱形翅膀，繼續翱翔！

我是一個剛到台灣來的留學生。這是我第一次離開家人，獨自在陌生的環境生活與學習。在我準備出國之前，我對這一趟飛翔旅程充滿期待與信心，感覺自己正邁向夢想的天空。如今，當初那股衝勁好像不見了，心情有點鬱悶，很想念家人朋友，覺得自己很孤單。我也很不習慣這裡的一切，吃不好也睡得不好，不同的學習方式與要求讓我覺得挫折，有時心情還會莫名地煩躁起來。走出校園，看不懂的公車站牌、聽不懂的一些語言，或是他人聽不懂我表達的... 覺得自己像個「外星人」一樣。我怎麼了？我該怎麼辦？

By 飛不起來的小敏

給飛不起來的小敏：

獨自離家到國外生活，這真的是很不容易的事。而你所面對的問題，其實也是很多到異鄉求學的遊子們所面對的。「外星人」的形容你說得真貼切，相信這也是許多留學生的心底感受，即便我在國外留學多年了，偶爾也還是會有像你這樣的感覺~覺得自己像外星人，呵呵。

### 這是一個適應期

請不要太擔心，你在經歷「適應期」，需要時間慢慢適應許多的「不一樣」與「不知所措」。人有著學習的能力以及適應環境的本能，你能這麼說出自己的困難，已是邁向適應的開始了。

適應，是人改變自己的基本行為方式，以應對新環境要求的過程。適應的過程可能會感到挫折、焦慮不安、易哭或易怒、壓力、失眠或嗜睡、飲食不正常、生病、沒有活力、想遠離人群等，然而這一切的生理與心理狀況會隨著時間以及適應狀況，慢慢有所改善。

### 需要適應甚麼呢？

一個留學國外的學生，需要適應的事情很多，包括生活適應（如：食衣住行、氣候、經濟、出入境法規...等問題）、學習適應（如：教育制度、學習方式與學習基礎問題）還有文化適應（如：不熟悉的生活方式及語言等）。這裡頭好些問題相信你也正在經歷。

## 想家其實很正常

家，有我們最重要的家人，是陪伴我們成長的地方，離開後會想念其實很正常。想家的時候不要太壓抑自己的情感，可以試著感受這樣的鄉愁，安排時間給自己想家（能哭有時也是一種幸福喔），用文字、音樂、畫畫等各種方式紓發心情。你也可以運用網路科技或電話與家人保持聯繫，為自己計劃寒暑假回家的時間等。

離家，其實也是學習獨立成長的機會。孤單的時候不妨嘗試結交新的朋友，展開不同的人際關係。

## 健康快樂生活 D. I. Y

以下跟你分享保持健康與快樂的秘訣，它們可以幫助你更快適應生活，投入學習。來試試看吧！

1. 維持均衡的飲食習慣，品嚐不同的風味；
2. 從事運動保持活力、放鬆身心；
3. 找朋友分享喜怒哀樂；
4. 與家人朋友保持聯繫；
5. 充實新的學習技巧與生活方式；
6. 參加社團或群體活動；
7. 發展自己的嗜好，從事休閒活動（到戶外走走也不錯喔）；
8. 接納自己（我是獨一無二的）；
9. 為自己保留彈性，可以努力學習，也可以適時放慢腳步；
10. 尋求協助，善用資源（家人朋友、老師、學長姐、學校各單位等）。

離開鳥巢的第一次飛翔需要很大的勇氣，著陸以後的飛行之旅則需要持續的勇氣與毅力。找人結伴同行，適度休息，並且學習善用旅程中的氣流，都能幫助你飛行得更順利。你現在只是需要找回自己那雙隱形的翅膀，讓你可以繼續在「不一樣」的天空裡翱翔。加油！

By 現在能悠遊飛翔的外星人