

# 境外學生心理韌性的建構與展現——以臺北大學為例

陳品妤 411274221 李欣諭 411274211 廖心妤 411274203 陳又齊 411274247

許雅喬 411274225 李綵蓁 411274223 廖品媛 411274224 陳幸怡 411074264

李政彥 411074267

## 一、研究動機

根據教育部統計處資料顯示，直至 112 年新冠疫情過後，來台的境外生人數已達十一萬六千多人，其中包含了緬甸、柬埔寨、日本、馬來西亞、泰國或越南等國家。在僑生人數日漸增加的情況下，我們觀察到台灣學生們普遍有意識到身邊多了這樣一群不同國籍卻一樣說著中文的人，也知道他們大多來自哪些國家。然而，台灣學生們對於僑生的理解卻還非常缺乏，且似乎存在著某些特定印象，以下三點即是我們觀察到的主要三大印象。

首先，以社群網路上的討論為例，搜尋境外生等等關鍵字會跑出來的熱門文章主要有一點：認為境外生很混，對於學業、報告很不認真。以2023年國立中正大學學生在Dcard發的文為例，文內提到他們常常打遊戲、看動漫、講電話。其他留言也包含了境外生們會較常翹課、分組不認真等等。在台灣學生眼中，他們對學業的重視程度低，甚至於會用「混」一詞來形容。

除了學業上不認真的印象，境外學生打工時數長，人數上有打工的比例似乎也比台灣學生多，比起大學課程，台灣學生會有「他們好像是為了打工來台灣」的一些猜想與印象。這些學生們來台的理由，被我們用看待一般外籍勞工來台的角度評斷，再結合上述「混」的印象後，使台灣學生進一步推斷：「是因為台灣打工薪水比較高，這些境外生才打算來台就學，學業不重要，賺錢才是重點。」的想法。

除了學業與打工，人際也是我們觀察到的面向。我們發現，境外生們好像都自成一派，有著自己的小圈圈，較少看到境外生與台灣人接觸，彷彿兩者間存在著某種看不見的界線。這些境外生大部分說著中文，與我們一樣是亞洲面孔，讀的學科也與系上同學沒有差別，然而台灣學生與境外學生始終沒有「打成一片」。

以上，這些印象對於台灣學生來說都較為負面，假如出國留學成績不好、又要打長時間的工，還無法融入當地學生，大部分人應該都是會手足無措、充滿焦慮的，那這群境外生的心理表現又如何呢？是否如我們想像的被現實擊垮，又或是他們有比我們想像的更高、更堅強的心理韌性？

## 二、研究問題

境外學生來台後，幾乎所有人都會加入僑聯會、海外同學會的團體，除了生活上的幫助，這些團體在交友與打工上也會提供幫助，除了是境外學生們互動的重要媒介，更可以說，僑聯會與同學會等等是這些境外學生來台的人際基礎、最先接觸到的網絡。在這樣的前提下，我們觀察到的境外學生與台灣學生有隔閡與分界，究竟是如何呢？是因為台灣學生對他們存在著隱性的歧視，使境外學生們無法融入，還是這些境外學生們本來也沒特別想融入台灣學生？而他們在自己的人際網絡中，又是誰帶給他們心理層面上的支持呢？

同時與境外學生切身相關的還有打工這個面向。事實上，台灣政府有規定，境外學生一周需工作少於二十小時。如果是為了賺錢，直接以外籍勞工的身分來台賺錢，會是個更能達成目的的手段。顯然這群學生打工的目的可能不如我們想的，簡單的為賺錢而賺錢。最後，如果說台灣學生念大學是為了拿到文憑，那這些境外學生來台的目的是為了什麼呢？根據上述對他們的印象，大家普遍認為他們在學業態度上不認真、表現也較差。

打工有沒有可能會是影響境外學生成績的主因？打工的時長是否如我們所想的真的那麼長，這些學生是如何找到打工的，僑聯會又在其中扮演怎麼樣的角色，以及打工對他們學生身分與自己心理層面的影響，都是本次研究的重點。因此我們想藉由本研究深入探討各個面向，同時也觀察其心理韌性，讓大家可以更深入認識這些境外學生。

## 三、文獻回顧

### (一) 來台背景

張德勝等人（2023）的研究發現，東南亞華裔國際生來臺就讀的動機可分為「原鄉推力」與「臺灣拉力」。推力部分包括母國升學的困難與家人的鼓勵支持。例

如，有學生因未能通過母國大學的錄取標準，加上父母的支持，選擇來臺求學。拉力方面則體現在臺灣高等教育的吸引力，如學位價值、獎學金政策、中文學習環境等。此外，部分學生受到就讀學校的社區服務理念和志業組織的吸引，選擇特定大學。

除了上述所提到的因素影響僑生選擇來台就讀的動機外，許雅惠等人（2007）在〈僑生在台生活適應與其輔導策略之探討〉中提到，當時在學僑生中，半數以上選擇來臺求學的主要動機是臺灣提供較高的教育品質，儘管部分國家並不承認臺灣的大學學歷。然而，受訪的僑生校友認為臺灣的學歷在歐美國家受到承認，因此透過臺灣低廉的學費完成學士學位，再赴其他國家深造，是一種兼具經濟效益與長期規劃的選擇。此外，臺灣較低的學費、豐富的獎助學金與工讀機會，對於經濟有限的學生來說具有高度吸引力；再加上學習中文、認識中華文化及提升全球視野等因素，更進一步促使僑生選擇來臺。而臺灣的科技進步、文化包容性與思想自由，亦在幫助學生養成現代社會公民技能和素養方面發揮了重要作用，使他們在返回僑居地後更具競爭力。

## (二) 生活適應

從Laura Sapranaviciute, Aidas Perminas, Neringa Pauziene(2012)，可以發現國際學生的適應問題主要源自文化、學業、語言、社交狀況和在新環境的歸屬感，面對同樣的問題，卻因為不同性別而有不同的適應方式，如男性傾向尋求宗教的慰藉，女性偏好社交上的支持，因此可以看出無論男女都有適應上的問題，適應上如果沒有認真處理，可能會導致壓力無處宣洩，導致像抑鬱症之類的心理問題。

再從Lewis Amy, Chin Gregory S.&Su Yu Nan(2013)的部分可以看到在台灣的外國學生解決生活適應上的問題的方式，面對台灣人與外國人的跨文化交流，可以更融入當地，本篇文獻有提到文化隔閡和語言問題是外國學生在台灣社交上不容易互動的主因，外國學生傾向找跟自己一樣同個國家或也是外國學生，本地生也傾向找本地生，社交網絡沒有重疊的空間，所以如果想要有生活上的融入，跨文化的交流像是食物，就會是很好的辦法。

## (三) 學習表現

境外生的學業表現受語言因素、打工情況、社會支持、文化衝突和打工的工作壓力影響。Abdul Wadood, Iffat & Khisro (2018)從社會學的討論不同社會階層的學生其兼職工作對學業的影響。有打工的同學在維持課業和工作平衡時常出現分配不均的情況並

導致較差的學業成績，學生認為因工作太勞累和翹課的因素使成績變差。Darolia (2014) 指出打工和學業間的關係，發現工作強度增加會影響學生學業表現，但並未顯示明確的學業成績下降。代表打工對學業的影響可能因個人能力與時間管理而異。

Yusliza, Shankar(2010)發現在國外居住的時間、語言能力及社會文化適應程度與心理適應與學業表現呈正相關，越適應國外生活學業成績表現會更好。Lin & Sung (2020) 研究指出語言障礙和文化衝擊的因素會影響學習表現。華僑與非華僑學生在適應過程中所面臨的挑戰也有所不同。Bart Rienties et al. (2013)研究透過社交網絡分析，發現國際學生與本地學生在社交和學習網絡中存在隔閡，而文化背景對學習互動有重要影響。Beech (2015)研究社交網絡對境外生的影響，指出友情和親屬關係會影響學習動機及適應過程。社會支持網絡有助於學生在外求學時應對學業壓力，缺乏支持則可能導致學習倦怠。

#### (四) 心理韌性

大學生因為經濟、課業或是發展等各式問題，經常被視為一個面臨心理健康威脅的高風險群體 (Orygen, 2017)，而當國際學生前往不同國家求學時，更是會遇到更多的困難或挑戰，所以這也使得國際學生中有高比例的人會有憂鬱或焦慮的狀況 (Shadowen et al, 2019)。雖然國際學生中憂鬱或焦慮比例偏高，但他們回報的憂鬱情況卻低於本地學生，這可能和國際學生有著更高的自我同理心 (Self-Compassion) 分數有關，自我同理心是一種應對策略，在個人面對失敗或挫折時，對自己積極和關懷的態度 (Zessin et al, 2015)，Neff (2003a) 將自我同理心概念化，分為三個主要類別去討論，自我善待 (Self-Kindness)：理解自己無法認同或不喜歡的一部分，並且不會因為這些自己不喜愛的部分產生負面的情緒；普遍的人性 (Common Humanity)：知道自己面臨的困難或低潮是大部分人都會經歷的；正念 (Mindfulness)：在遇到打擊時，會用平衡的觀點去想，不讓情緒淹沒自己，國際學生的高分數自我同理心，代表他們在面對困難或挫折時，有更強大的因應方式，擁有更好的心理韌性，這可能也是他們相對本地學生有著更低憂鬱狀況的原因之一 (Larcombe et al, 2022)，因此，提升自我同理心或許是一種有效的心理健康干預策略，特別是針對高壓環境下的國際學生。

## 四、研究方法

本研究採用質化訪談法，旨在透過深度訪談了解境外生在台灣的學業、打工與社交適應經驗，探討其背後的主觀感受與影響因素。

## (一) 訪談對象

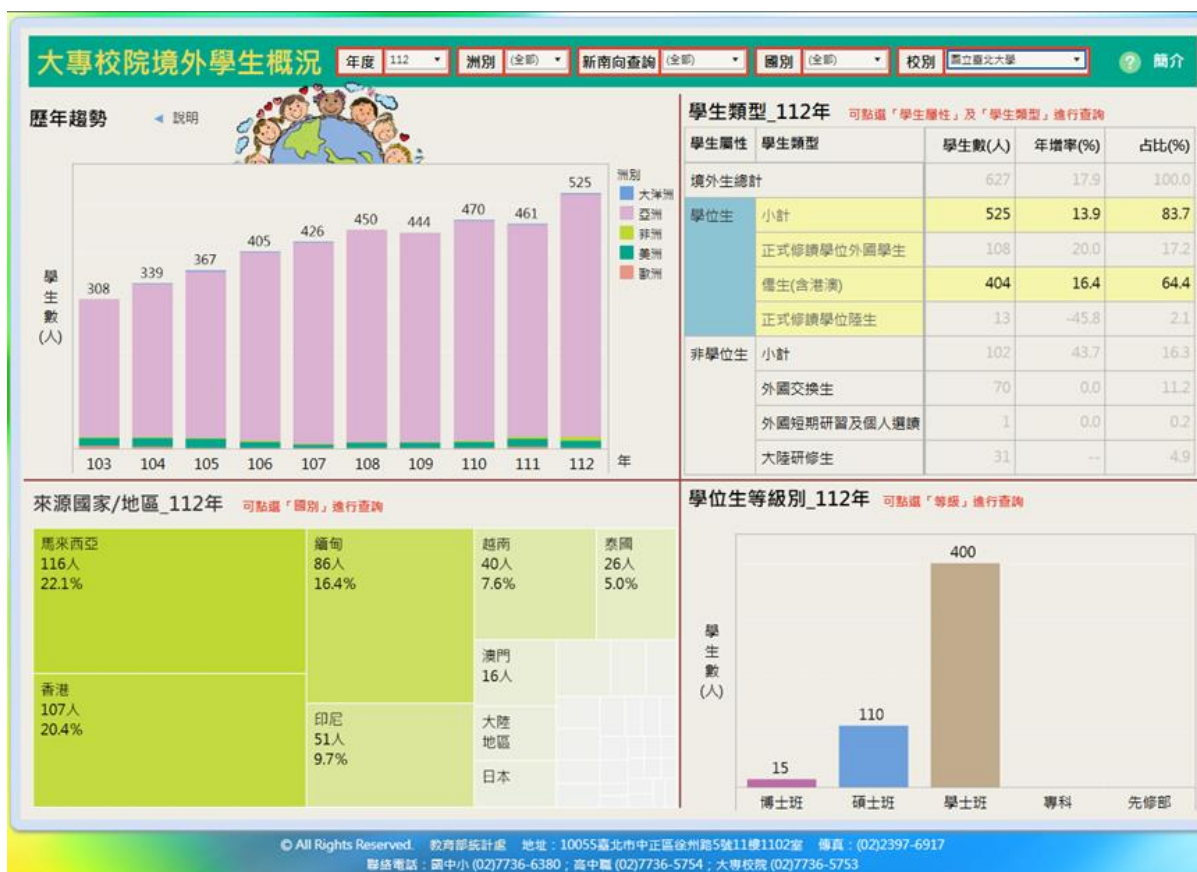
### 1. 境外生的選擇條件

由於本研究主題的初始動機是要透過了解境外生的來台後在校園中的適應情形與打工經歷，探討境外生看似較台灣學生堅強的現象，為什麼境外生與台灣學生之間存在著某種程度上的隔閡？以及境外生看起來投入較多心力在工作而較不注重課業表現？這些是我們在台北大學中觀察到的現象，因此受訪者主要從就讀臺北大學的境外生中挑選。

根據教育部統計處大專院校境外生概況統計圖顯示，112年全球來台境外生中以亞洲人為大宗，人數以越南(23.7%)、印尼(14.4%)、馬來西亞(9.0%)、日本(7.3%)、香港(7.9%)、泰國(5.3%)，南韓、印度、緬甸，由大到小排序。圖一呈現臺師大僑生先修部的境外生以緬甸人佔六成四為最高；圖二顯示臺北大學境外生佔比前五名由大到小為馬來西亞(22.1%)、香港(20.4%)、緬甸(16.4%)、印尼(9.7%)、越南(7.6%)。



圖一: 大專院校境外學生概況112年國立臺灣師大僑生先修部



圖二: 大專院校境外學生概況112年國立臺北大學

William K. Cummings (1984) 的推拉理論指出，發展中國家教育資源的不足與發達國家提供的吸引力，如學費低廉或是獎學金政策，驅使學生選擇留學。因此我們選擇對於台灣，來自於向上流動國家的學生，馬來西亞、緬甸、越南、印尼等國家學生，這些國家學生通常來台尋求學術進步、經濟提升或因政治動盪(如戰爭)選擇留學，這些動機符合向上流動的特徵。

由於我們認為境外生在課餘時間打工會影響到他們的學業表現，且根據Tuononen et al. (2016) 提到與學業相關或非相關工作的影響：工時長短與學業表現呈非線性關係，非學術性工作對有組織的學習會有負面影響；黃至磊 (2023) 提到馬來西亞學生對打工的高度依賴，特別是為支持生活費和學費，這在台灣境外生群體中十分普遍。所以選擇過去或現在具有工作經驗、曾半工半讀的境外生。

## 2. 受訪者蒐集方法

根據在臺北大學校園生活觀察，我們發現境外生的學業表現相對於台灣學生比較不積極，且也在Dcard版上看到其他學校的台灣學生討論此議題。因此初步先鎖定令我們有此看法的臺北大學校內境外生，主要是透過研究者人脈的延伸去尋找受訪者，一部分

是藉由境外生的人際網路去與其他境外生牽線，另一部分是透過既有的台灣人朋友去尋找其他系上的境外生，以兼顧系級與國籍多樣性，並且控制男女比盡量均衡。

## (二) 研究執行

本研究設計以下六個訪談作為主軸：(1)個人家庭與來台背景；(2)來台後的交友狀況；(3)工作經驗與歷程；(4)學業、工作與生活之權衡；(5)成年轉變；(6)心理成長與韌性。

研究者受訪者都是國立台北大學學生，因此主要採取實體面訪，都在臺北大學圖書館討論室進行。進入正式訪談前會先口頭詢問受訪者是否接受錄音，並且告知受訪者訪談中的所有資料僅提供此研究資料使用。正式開始訪談，首先請受訪者自我介紹家庭狀況與來台動機，接著研究者依據事先擬定的半結構訪談大綱與受訪者進行訪談。過程不完全依照訪綱字句，視受訪者回答調整，並且由研究者依需求提出延伸問題。研究者兩兩一組進行訪問，主訪負責主導訪綱，副訪負責記錄重點與提出延伸問題。

受訪者資料如下(均為臺北大學學生)：

編號	系級	性別	年齡	國籍	訪談日期	訪談時長 (一訪+二訪)	訪談形式 (一訪+二訪)
A	企管系二	男	20	馬來西亞	10/23、12/3	2.5h	面訪+電訪
B	社學系三	女	23	馬來西亞	10/22、12/2	2.5h	面訪+電訪
C	企管系二	男	20	馬來西亞	10/25、11/2 9	2h	面訪+電訪
D	歷史系二	男	22	緬甸	10/8、10/29	3h	面訪+電訪
E	金融系二	女	24	緬甸	10/22、12/ 3	3h	面訪+電訪
F	會計系二	女	22	緬甸	10/23、12/ 11	3h	面訪+電訪

G	財政系二	女	22	緬甸	10/13、11/13、12/4	3.5h	面訪+電訪
H	華語學程二	女	19	越南	10/31、12/4	3.5h	線上+面訪
I	會計系二	女	21	越南	10/11、10/18、12/3	3.5h	面訪+電訪
J	資工系二	男	20	越南	10/18、10/25、12/6	3h	面訪+面訪
K	資工系二	男	19	印尼	10/24, 12/4	2.5h	面訪+電訪

### (三) 訪綱設計

我們從自身觀察出發，從我們看到在境外生身上發生的普遍現象，去檢視當中是否存在誤解或是釐清不同視角對此現象的解讀，也就是探究我們對境外生是否存在偏見與刻板印象及構成此現象或印象的前因後果。大致上，沿著研究問題，我們將訪綱設計分為三大面向：人際網路、工作狀況、心理成長，欲透過了解他們的交友狀況與工作情形來探討他們在校的學業表現是否有相關。在初訪階段有發現境外生似乎普遍比台灣人更堅強獨立，因此新增關於心理層面的問題，以探討境外生的心理韌性如何建構與影響他們在台灣的生活重心，分析他們來台後關於學業與工作的生活狀態。

### (四) 資料分析

蒐集到樣本11人，由於訪談內容繁複，因此我們按照訪綱主題，分為基本資料、成績目標、交友狀況、來台動機、打工動機與途徑、心理韌性、歧視感受與差別對待、戀愛意願以及學歷的意義等，將個案資料的回答重點有條理地列出，有助於發現不同受訪者的共通點與差異，以利後續將整理資料對照研究問題，確認哪些問題還需要被深入探討，加快分析效率。

## 五、研究發現

### （一）受訪者基本資料

以下將受訪者的基本資料分為三部分，分別為家庭經濟條件、來臺動機以及升學歷程。

#### 1.家庭經濟條件

問受訪者其家庭經濟狀況時，大多認為自己家裡的經濟狀況為「一般的」、「普通的」、「中等」，沒有特別富裕或貧窮的，不過在中等經濟條件的情況下，也分為中上、中等與中下。

「家裡經濟在馬來西亞算是中上」（B女）

「我覺得還好 一般」（G女）

「對有壓力有一點點壓力。因為在越南，我的妹妹弟弟還有去上課，因為他們不是只有在學校上課，還有去外面，所以還有生活費，所以是有點壓力的」（H女）

另一方面，也發現不少受訪者的家庭父母至少其中一人為個體經營業者。

「皮鞋、皮鞋算是代工廠，這種算是吧算是也是自己做，然後出賣給其他商店」（I女）

「像我爸爸的話，是在家有開理髮店，然後有收房租這樣子」（D男）

#### 2.來臺動機

根據訪談後的整理，發現幾乎所有受訪者選擇來臺灣留學的其中一項重要因素是社會網絡的支持與推薦，有些因為現在有親人住在臺灣，因此跟隨親人的腳步來臺；有些是親人以前曾經來臺灣留過學，對臺灣的印象很好，或者是朋友在臺灣留學，推薦受訪者來臺灣等。

「因為可能因為姊姊的關係吧 我大姊就來這邊了 大姊二姊三姊都來這邊 然後我想說可以來看看這邊」、「我爸爸 他本來要去台灣來這邊的（爸爸當年原本要來臺灣求學） 然後因為我爸爸的大哥去世 他就沒有來」（F女）

「我外公就很喜歡臺灣，他就跟我說去什麼大陸，去臺灣啊臺灣比較安全啊」、「然後因為我阿姨也是在這邊畢業的，她是政治大學畢業的，所以她也是蠻希望我去台灣念書這樣」（G女）

「我朋友在臺灣念書，然後他們就叫我過來，可以自己工作 自己付到學費，然後也可以付生活費也可以存錢」（B女）

另一方面，不少來臺的境外生因為臺灣的學術教育與環境不錯，希望藉由來臺體驗一番留學生活，並拿到臺灣的學位證書，使未來取得更好的工作，此外也有受訪者是為了學習華語，因此選擇來臺灣努力練習中文。

「就是我是想要出國，就是去離家遠一點的地方，就是體驗不一樣的東西」（A男）

「拿學歷然後上班 找好一點工作」（K男）

「我來臺灣的目的，一部份是想學中文」、「我想在越南以後會用很多中文的，如果所以我學中文以後畢業了，想回國也可以用中文找工作」（H女）

除此之外，在臺灣的經濟成本較低也是一項重要拉力，除了允許留學生打工（有些受訪者提及原本比較希望去中國留學，但因為中國政策規定留學生在留學期間無法打工，因此選擇來臺），對於馬來西亞的境外生來說，在臺灣念大學的學費比馬來西亞的低。

「其實我想去大陸那邊，然後那時候是大陸那邊，是進不去疫情嘛 然後他們他們那邊如果去的話，又不可以半工半讀，然後我就來這邊」、「然後老師也說，學校的老師也說，如果去中國那邊的話，不可以打工的」（E女）

「然後剛好台灣的學費就比較便宜，甚至還比馬來西亞的還便宜」（A男）

最後一項與時局相關，剛好那幾年境外生要申請留學時遇到Covid-19疫情，所以無法進入中國留學，而緬甸境外生與他國不同的是，他們也面臨到緬甸內戰的問題，幾乎所有學校都關閉了，因此他們選擇出國讀書。

「其實是我要去大陸那邊讀書 但是因為那時候疫情（所以無法進入中國讀書）」（G女）

「2021來的 然後來這邊主要是來逃避戰爭」、「我們那個時候已經 大學已經關掉了 然後我們就來這邊 就用緬文十年級來這邊讀 就主要是在躲避戰爭而已」（F女）

### 3.升學歷程

我們研究中幾乎所有受訪者都是僑生，而依照〈僑生回國就學及輔導辦法〉，僑生會因不同的就學階段而有不同的入學管道，若是來臺就讀國小到高中，不須透過海外考試，只需要繳付在外國最高學歷的證明文件，且在這個階段申請臺灣學校時，也必須提交在臺監護人的同意書。申請公立國小是透過地方主管機關分發；申請公立國中與

專科學校，會透過中央主關機關分發；申請公立高中只能進入華僑高中就讀。在我們的研究中，其中一位受訪者是從高中時期就來臺灣讀高中，並且進入華僑高中就讀。

「...，然後高二高三在台灣讀的那個華僑的學校」（I女）

到了大學階段，主要承辦的單位是海外聯合招生委員會，他們赴臺就讀大學的管道很多元，分為以下幾大宗：

### (1) 個人申請

此管道為免試招生，類似於臺灣學生的特殊選材，申請基本資格是有華文獨中、國民中學或外文中學畢業證書的僑生。選擇此管道的僑生會將自己的申請資料（在該領域有特殊表現、師長推薦、術科優異等）傳給各志願校，若是申請成功，會直接進入上榜的志願校就讀；若是沒上，就會到聯合分發的管道。剛好本研究的受訪者都不是經由個人申請管道入學的。

### (2) 聯合分發

申請基本資格如上所述。此管道的學生會經過統一考試，公布成績、填好70項志願序後，接著依照成績的高低排序，分發至其志願校系。若是在此階段成績沒有達到大學的入學門檻時，就會進入師大僑生先修部就讀，不過印尼僑生有些會進入印輔班（印尼僑生來臺升學輔導訓練班）就讀。

「我們沒有學測，就我們馬來西亞那裡有1個考試，就跟學測你差不多，也用那裡的成績，然後分發」（C男）

「我要個人申請 是跟他們 然後就他們說 如果你個人申請沒過的話，就參加印輔班，才知道有這樣東西」（K男）

### (3) 國立臺灣師範大學僑生先修部（以下簡稱僑大）

在聯合分發的管道未經錄取、不滿意個人申請或聯合分發結果、自願前往僑大就讀的學生，會進入僑大就讀，修完後符合結業資格，才會又經由個人申請<sup>1</sup>或聯合分發管道，申請入臺灣的大學。

僑大所開設的班別分為秋季班、春季班、特輔班。秋季班修業年限為一年，不限國籍皆可就讀，依照升學的意願分為一、二、三類組（與臺灣高中的類組劃分相同），主要學臺灣高中的基礎科目；春季班的修業年限為半年，只有馬來

---

<sup>1</sup> 春季班學生不能以此管道申請大學。

西亞僑生可就讀，與秋季班的課程分類、修讀的科目相同；特輔班的修業年限為兩年，招收印尼、菲律賓、新加坡（中四學制）、緬甸（十年級）的僑生，第一年以華語文學習課程為主，若是成績合格，第二年會進入秋季班上課。

我們的受訪者中，依據遞交的最高學歷的不同（在母國是上中文學校還是非中文學校，修業年限是否為三年<sup>2</sup>），有人在僑大讀過一年，也有人讀過兩年。另外，也因為2022年因Covid-19疫情的影響，聯合分發的考試取消，因此當年度所有僑生都進入僑大讀一年。

「就是像我說我讀那個先修部，他有兩種嘛 一個是中文高中跟緬甸高中的成績這樣子」、「但是就是因為我那我的高中的學歷不能用，因為我高中的那個學校只是兩年制，就那種大陸的那個，因為他就直接高一跟高三而已，他沒有高二。所以我改用英文學校的，那個畢業證來申請，就是因為英文學校的那個它可以，它可以當作是緬文的學歷來用這樣子」

「緬文學校或英文學校是要讀兩年先修讀，如果是高中的話只需要讀一年，如果你有中文高中畢業證的話」、「因為我不知道為什麼，從以前開始就是，如果你是用緬文學歷來的話，不管你中文多好，但是他們就覺得說，你就不夠，你就是要修兩年」（G女，在僑大修讀兩年）

「我用中文學校申請」、「比如說我（中文學校）高三畢業，然後我用高三的成績，就是高三畢業，這樣申請的話，要去僑大讀一年」、「對，中文學校申請的話，可以直接去分發大學，但是我們來的那一年是因為疫情沒有那個考試，他是要分發大學的話要考試，然後考完以後看你的分數，然後再分發大學這樣子，那一年就是沒有辦那個考試，所以那一年我們來的人全部都去僑大了」（E女，在僑大修讀一年）

#### (4) 各校單獨招生

此管道為各大專院校獨自辦理的招生，報名資格、甄選方式等都由各學校自訂。若以用此管道錄取學校，就不能申請個人申請或聯合分發，反之亦然。

「我是透過單招，就是可能類似個申嗎？就是要寫自傳跟那個讀書計畫，就是只是不需要那個面試之類的東西，然後用學校成績這樣子。」（A男）

---

<sup>2</sup> 以緬甸僑生而言，因其舊制緬文高中只有到10年級（2023年才改為新制12年級），所以若是要申請僑大的話，必須讀到緬文大學大二，才能申請僑大。

## （二）交友及打工狀況

### 1.交友狀況

境外生彼此在交友的連結之所以非常緊密，是因為大多數境外生一來到台灣便有該國學生會及僑聯會的學長姐接機、幫忙或是上大學前有僑大的上課經歷，來到臺北大學後他們也會加入海外會等社團，使得擁有相似背景的外國學生間交流互動更加頻繁，增加與彼此的連結，境外生身邊的朋友自然而然地都是本國人或境外生，因此境外生跟台灣學生的互動會相對較少，此外，在台灣學生眼中，他們會自成自己的交友圈，連結也比台灣學生緊密。

以下是境外生交友途徑的介紹，分為僑大及各國同學會、僑聯會、海外會兩種：

#### （1）僑大

僑大作為境外生進入大學前的先修，有許多境外生在此學習，原國家的同學在有共同語言的情況下，較容易結交朋友，而不少境外生在離開僑大後即使大學各異，也會頻繁的聯繫，像是受訪者E女有提到她的好朋友是僑大時的室友，兩人到不同大學後依然會頻繁視訊，在受訪者心情不佳時，朋友會主動到臺北大學找她，也會幫助受訪者課業上的困難。

「對他是我之前的（僑大）室友……就是我剛來北大的時候，我不會的題目，我就去youtube上找，真的是找不到的話，我就問我閨蜜。我感到這種孤單的感覺的話，因為我跟我閨蜜，經常會有，打電話，視頻。」（E女）

#### （2）各國同學會、僑聯會、海外會

同學會、僑聯會及海外會在境外學生中扮演重要的角色，受訪者C男提到馬來西亞學生會在境外生來臺後提供照顧，幫忙他們融入台灣的生活，也藉此認識系上同樣國家的朋友。

「我們剛來台灣，那個馬來西亞同學就會帶著我們，然後還有僑聯會帶著我們參加一些活動，然後就一起認識了，上課過程中，就我們剛來的時候就認識了，同系的馬來西亞人就跟他們一起上課。」（C男）

此外，受訪者B女也認為僑聯會（僑聯社）對於他們境外生而言非常重要，能夠提供彼此的一個連結的場所，使不同背景，卻在相同處境的人們一起交流、成為彼此的依靠，其中學長姐的幫助及經驗也使他們能更快適應這個陌生的環境。

「是因為除了馬來西亞同學會之外 我收到比較多幫助的就是僑聯社，就是也就是國際處的僑聯社。然後他們也是那時候的學長姐嘛，就是也是來自世界各地的，然後你

會感覺到他們也是同樣跟你一樣。來到一個人可能來到這邊念書，然後某些程度上你會覺得跟他們有一些連接，而且蠻神奇的，就是僑聯社，就是大家來自不同地方，有不同文化背景，然後講著破破的中文，但是大家都有著同一個東西，就是我們都是一個人來台灣念書這樣。」（B女）

G女提到，上課時間大家幾乎都不太會交流，也很少會在課堂上認識台灣學生，在沒有機會互動的情況下，較內向的境外生也因此不太有台灣朋友。

「我覺得最多的話還是緬甸吧，因為我還蠻少很少很少能交到台灣的朋友，大多數是僑大認識，過來這邊之後，也在這個大學。真的很少就在上課的時候也幾乎沒有跟他們講話，特別是本地生，就是感覺大家都有自己的圈子。」（G女）

## 2.打工動機

在打工層面，多數境外生的經濟狀況不差，多位於中產階級，且家庭會負擔學費及生活費，但不論是積極尋找或是消極接受資訊，境外生的打工意願非常高，有打工機會便會牢牢抓住，其中多數受訪者的打工動機為減輕家人負擔、不想造成家裡的經濟壓力，少數境外生打工是因為家庭經濟狀況吃緊必須自己打工以維持在台灣的生活，因此我們可以看到境外生普遍對於經濟能力有一定的嚮往，不因家庭經濟狀況而異，也顯示境外生在面對來到一個全新的環境半工半讀時，他們所展現獨立的生活狀態、幾乎脫離原生家庭的依賴，擁有較強大的心理韌性。

在打工動機上，我們將境外生的打工動機分為兩種：

### （1）自發性的心理成長

多數境外生在原國家的家庭都位於中產階級，且家庭會負擔學費及生活費，並沒有需要打工來維持生活的壓力，然而在這樣的情況下，多數境外生選擇在就學期間打工以補貼生活費，其中，D男認為自己已成年，應該要有經濟能力，不好意思再跟父母拿錢。

「我現在的話，可能就會比較抗拒一點，就是到那個年紀了，就感覺是跟家裡面還拿那個生活費，還蠻奇怪的。」（D男）

此外，也有受訪者為了購買除必需品外的物品或是學習理財而打工，由於父母支付學費及生活費，因此他們的打工時數不會太多，或是不如有經濟壓力的境外生積極尋找工作。

### （2）非自發性的家庭經濟狀況

11位受訪者中，有4位受訪者因為家庭經濟狀況不佳及緬幣貶值等因素必須自己賺取學費及生活費，I女家中還有一位哥哥，為了減輕家裡的負擔，因此要求自己打工以支付生活費、房租及學費，讓自己不要變成家裡的壓力。

「來台灣之前沒想過打工，然後就是上大學，然後就是來這邊才想獨立，就是進階的方面的獨立吧，就不想，每次都向爸爸要錢就很那個，那個就是我沒錢了，我就很有點，不好意思，這樣會覺得自己是一個壓力嗎？那我覺得我會是一個負擔，所以自己靠自己會比較自由一點。」（I女）

F女也表示原本家庭會支付生活費，然而緬幣匯率不佳，導致她必須要打工賺取學費及生活費。

「他們本來是會付（生活費）但是因為匯率的原因，因為太差了。」（F女）

### 3.打工途徑

境外生獲得打工資訊的途徑多依靠彼此的社交網絡，在11個受訪者中有7位境外生的打工資訊來源於境外生朋友、僑大仲介、印輔班同學，我們發現境外生彼此相互介紹打工成為一種文化，不管是透過僑大還是臺北大學的學長姐或同學，他們會依靠彼此的社交網絡相互介紹工作機會，顯示出境外生間社交網絡的緊密連結，再者，少數境外生會到工廠打工，其工時較長使得他們沒有機會和台灣學生互動，身邊也多是境外生，促使他們彼此間的網絡變得更加緊密。

G女有提到，在僑大讀書時，學長姐會告訴他們工廠可以打工的資訊，其中仲介會在僑大提供學生工作機會，並以此作為媒介招攬職缺。

「就我們在僑大的一些學長姐會說你們寒假可以進工廠打工，他們一開始會這樣子先提醒我們，然後後面有一個叫陳小姐（仲介），她就是會有一個群，她是會到學校來面試，就是會交那個履歷啊什麼的。」（G女）

D男其中一個打工途徑則是學長姐介紹給工作地的超商店長，省去寫履歷的步驟，並直接面試。

「然後在超商的話，就是學長姐推薦去的，他都是直接，因為他在那邊做蠻久的，他都是跟那個店長說，就是因為我們那邊也是蠻缺人的嘛。然後就叫我，就是當時都是直接，就是過去就是已經是沒有寫什麼履歷，然後去面試這樣子。」（D男）

E女也提到他在工廠工作時為了賺取較高的薪資，選擇做大夜班，也因為需要兼顧打工，幾乎沒有時間參加活動、結交台灣朋友。

「我也希望去參加很多活動，然後認識更多的人，但是就是沒有，真的沒有時間……因為大夜班（薪水）比較多，對我都是做大夜班的，因為薪資比較高。」（E女）

### （三）學業表現

#### 1. 受訪者的實際情況（學業表現、學習目標）

大部分的受訪者在學業表現和生活目標上展現出「求穩重生活」的特質，他們多數人的學業成績約位於50%以後，對學業的自我要求不高，認為及格、順利畢業即可，並將生活重心分散到打工和人際關係上，然而，仍有少部分受訪者持較為積極的學習態度，如B女學業成績位於前10%，設定了清楚的學習目標，並認為讀大學是改變生活、翻轉階級的重要途徑，A男則將學業與工作視為生活的核心，設定清晰的學習目標並保持成績在前25%。此外，也有部分受訪者雖然學業成績不高，但展現了一定的學業目標與調適能力，例如H女與K男，雖對成績要求不高，但會因未達到目標而適時調整策略，努力平衡學業與其他生活需求。綜上所述，境外生在台灣的生活重心與學業表現因個人背景與價值觀而呈現多元化的面貌，但整體來看，重視生活、學業和其他需求的平衡是共同的特徵。

#### 2. 影響因素

境外生的學業成績受到多重因素的影響，這些因素包括目標設定的改變、對成績與學位的看法，以及對學歷的價值判斷，此外，他們在適應全新環境時展現的心理韌性，也是影響其學業表現的重要因素，例如他們在學習過程中適度調適目標或是將生活重心分散到工作、社團或其他部分，正因為這些因素相互交織，構成了境外生在台灣學習過程中的複雜動態。

首先，目標設定的改變是影響境外生成績的重要因素之一，許多受訪者表示(如I女)，由於覺得自己與台灣學生的競爭力存在明顯的落差，他們感受到在學術上需要付出更多努力，卻難以達到很好的結果，同時授課語言多為中文，並非他們的母語，因此需要額外投入大量心力來理解與適應。

「現在覺得努力沒有改變很多，就是好挫折，就很累。」「努力讀也贏不了的感覺很難受，想努力但……唉」（I女）

此外，台灣的教學模式與原國家也有一定程度的差異，讓他們難以快速適應，部分受訪者提到，他們覺得自己仍處於適應新環境的過渡期或是他們的目標是為了盡快畢業，進一步影響了對學業的投入，因此，許多境外生選擇降低學習標準，以及格做為目標，同時將精力轉向打工、社團或其他能幫助他們在異國生活中獲得成就感與歸屬感的活動上。

「因為我是覺得我們那邊的學習方式跟台灣真的不一樣，所以我覺得來到這邊能跟上已經很不錯了」(G女)

「台灣學生的學業壓力好像沒有那麼大，看起來很輕鬆，上課的內容有些部分之前沒學過的但台灣學生好像都聽得懂，感覺贏不過他們，所以目標就是希望趕快畢業步入職場」(E女)

其次，境外生對於成績與學位的看法也顯著影響了他們的學業表現，大部分受訪者認為，比起追求班上前幾名的好成績，能順利畢業並取得學位才是更重要的目標，對他們而言，學位是未來就業的一個加分項，而成績的高低並非影響就業的唯一指標。同時，許多境外生同時面臨打工賺錢的壓力，而這已經佔據了他們的主要時間與精力，使得他們無法像台灣學生那樣將全部心力投入學習，因此，對於成績是否名列前茅，他們的在意程度相對較低，取而代之的是對學位本身的重視，以及如何通過打工累積實務經驗以提升未來的競爭力。

「需要文憑，越南是現在在越南找工作的話，也是要有大學文憑會比較好，如果沒有大學畢業的話，就比較難找工作」(J男)

「我覺得成績的好壞並沒有很重要，主要還是要看你的經驗，修相關的課程、參加相關的活動，起碼有基礎的知識，因為即便成績很漂亮，有可能只是擅長考試，但不見得能實際去應用的好。所以我覺得多方去涉略是件好事，累積經驗，未來才可以好好發揮。」(A男)

再次，在學歷價值方面，部分受訪者認為實務經驗的重要性超越了學歷本身，使得他們對成績的重視程度進一步降低，有些境外生則將來台灣就讀大學視為一種文化與生活的體驗，而非追求專業知識或學術表現的主要途徑，他們認為，通過參加實習、社團活動或打工，獲得的實務經驗、人際關係或開眼界的經驗比在課堂上取得高分更為重要，這種實務導向的思維使得境外生在學習與生活中尋求平衡，進一步影響了他們的學業目標和表現。

「大學就像是人生在進入社會前，最後的一個學習吧可能是你進入社會，還是可以在學習還是可以去看許多課外書但是在大學，我覺得他是最後一個時間，就是可以在校園裡面這樣學習，但是對於我們僑生來說實話，就是如果是要留在這邊的僑生，他可

能就是會想要爭取更好的科系啊，但是如果是要回去的話，回去的，它可能就沒有把它看得很重，他可能就不會把大學，可能單純就只是想要一個學歷」(D男)

「其實沒有想太多，就看我哥就來台灣，然後就隨波逐流跟著來，我當時就想要這裡的學費比較便宜，然後順便來體驗一下外國留學這樣」(C男)

最後，境外生的心理韌性是影響他們學業成績的重要內在因素，在面對陌生的學習與生活環境時，許多境外生選擇主動降低標準，並將生活重心分散到學業之外的領域，例如社交、工作或課外活動，以緩解來自學業的壓力，同時，這樣的策略也有助於降低生活的整體壓力，例如I女認為自己賺學費比較不會對父母產生愧疚感，反映了境外生在困境中展現出的應對能力與心理韌性，他們能在挑戰中找到適合自己的生活與學習模式，既維持基本的學業要求，也讓自己在異國生活中較容易獲得成就感。

「自己賺生活費就是沒有被什麼，就是壓力或是困住，因為如果妳要爸媽的那個生活費還是學費的話，如果你被當的話，那個那個的感覺，很.....」 「沒有給你就自己給自己的壓力，因為花爸爸的錢，然後我還被當，然後就不好好讀書，然後那種感覺會很難受超難受的。」(I女)

「來台灣之前希望可以拿獎學金但是因為課程慢慢變比較難，還有在越南我用母語學我是聽得懂得但在台灣用中文、英文，而且我的英文真的很糟我不知道，所以覺得自己可能沒辦法一百阿九十，所以現在希望在七十八十左右就好了」(H女)

#### (四) 心理韌性

##### 1.低潮主因

根據訪談結果，學業壓力為低潮主因。對於境外生而言，學業不僅是個人的一大挑戰，也是寄予家庭期望的一個重要因素。學業的重擔與學業成績（如擔心被當掉）密切相關，並且學業上所遭遇的挫敗感往往成為他們低潮的直接驅動因素。以受訪者J為例，特定專業（資工系），課程的難度和學習負擔特別沉重，因此，他們會面臨更高的學業壓力。這也與境外生異在他鄉的學習環境、語言挑戰、名詞解釋、專業術語和文化適應問題相互交織，進一步加劇了學業壓力。

另一個普遍的低潮原因是金錢壓力。在異地求學時，面臨著生活費、學費、住宿費、學雜費等多方面的支出，並且往往缺乏足夠的經濟支持。金錢問題不僅使他們感到生活壓力，也對心理健康造成負擔。其中，受訪者B於訪談中提及，即使自己有儲蓄，也往往因對未來不確定性的恐懼而不敢使用，這種擔憂使得自己感到焦慮和無助。

部分受訪者提到，學業和工作佔據了大部分的時間，對時間管理感到困惑和無力，使得他們感到生活單調、缺乏成就感，並對未來的成長感到迷茫。時間和生活管理的困難，導致無法抽出時間來放鬆或精進自我，進而加重低潮的情緒。

## 2.心理支持

大多數受訪者情緒低落時，對尋求外界支持持較為保留的態度。幾乎所有人都提到自己會儘量避免將負面情緒傳遞給他人，擔心會給他人帶來壓力或負擔，對過度表達負面情緒有所猶豫。尤其是對家人，這些人可能更傾向於自我調適或解決問題，無論是透過自我消化、短期舒緩，還是選擇心理諮詢等專業支持。

其中也有少數幾位受訪者表現出較高的情感需求，特別是對於「親密朋友」或「家人」的依賴。他們願意與信任的朋友或家人分享內心的感受，尤其是那些能夠理解和支持他們的人。儘管有些人願意分享情緒或困難，但他們對於分享的內容會有所選擇，並不會完全敞開心扉。以受訪者F為例，其對於打工中遇到的問題或學業上的困難，通常選擇保持沉默，不願多談。

另外，多數受訪者強調自己「獨立」，尤其是在面對困難時更願意自行解決問題，而不是依賴他人。這可能反映了出對他人的負擔感到不安，或認為自己能夠應對困難。然而，受訪者B表達了在特殊情況下仍然需要情感支持的渴望，尤其來自深度信任的人或專業心理諮詢師，這顯示出人際支持在某些情境下仍然是不可或缺的。

## 3.情緒消化途徑

多數受訪者傾向選擇能夠迅速分散注意力的活動來調節情緒，包括購物、看電影、健身、散步、閱讀、吃東西或睡覺等。這些方式不僅能幫助他們暫時遠離負面情緒，也為他們提供了一種立即可行的情緒舒緩手段。從這些行為中可以看出，境外生更傾向使用短期的情緒調適方式，而非深度的情感反思或深入的情緒處理。這樣的選擇反映出他們對情緒快速調節的需求，並能在短期內達到減少情緒低潮的目的，進一步強化他們的自我調適能力。這些策略顯示出境外生身在異鄉積極發展和強化自我調適的技巧，這對於他們的心理韌性有著直接的正向作用。當遇到困難或情緒低潮時，境外生能夠迅速調整狀態，恢復冷靜的外表，並且能控制情緒的外顯行為，即便內心充滿焦慮或壓力。他們的情緒表現能夠保持穩定，這反映了他們面對困難時強大的心理韌

性——一種不僅能處理當前情緒的短期策略，也能在長期生活中幫助他們有效應對各種挑戰。

儘管大多數境外生依賴外部活動來消化負面情緒，少數人會選擇進行內在的反思來調節情緒，這展現了他們在面對低潮時，也能進行自我察覺和情緒修復，藉此幫助他們更好的了解情緒背後的根源。自我反思在一定程度上能幫助他們從低潮中跳脫，並且對他們的情緒管理能力產生長期的正向影響。此外，也有少數境外生會選擇與親密朋友或家人進行情感交流，與閨蜜、妹妹等人深入的情感對話，可以加深他們的情感聯繫，並有助於情緒的釋放與調整。這類情感交流進一步強化他們的心理韌性，不僅幫助他們處理情緒，還提升了他們在社交環境中的情感支持網絡。

境外生們情緒消化途徑展現了他們在異鄉生活中的強大自我調適能力，這種能力不僅幫助他們面對當前的情緒低潮，也促使他們心理韌性的建構。無論是通過外部活動、內在反思，還是情感交流，這些方法都使他們在面對生活中的挑戰時，能夠更加靈活和堅韌，進一步提升他們的心理韌性，使其在長期的適應過程中更加穩健、成熟。

## （五）歧視問題

多數境外生在台灣並未明顯感受到來自本地人的歧視，反而普遍認為台灣人對境外生持尊重和友善的態度。然而，仍有少數案例，境外生可能在特定情境下遇到不友善的對待或疑似歧視的行為。例如，受訪者H在寒假期間的一次短期打工中，提到在一對阿公阿嬤家打掃時，受到該家庭成員（可能是媳婦）的不友善與冷漠態度，這可能是較明顯的歧視行為。而受訪者G則提到打工時，有台灣同事對他的態度與其他同事的態度不同，顯得不太友善。然而，G本人對此持謹慎的態度，認為不一定與國籍有關，可能與工作資歷或個性有關。他特意避免將此解讀為國籍歧視，以減少對自己的心理壓力。

訪談內容顯示，境外生在台灣面臨的歧視問題並非普遍存在，但在某些特定情況下仍可能發生。這些情況可能與工作場所的權力關係、個人態度或文化差異有關，而不一定直接針對境外生的國籍身份。面對這樣的情況，他們傾向以更正向的方式解讀，試圖減輕心理壓力，同時避免讓問題進一步擴大或複雜化。整體來說，台灣人對境外生普遍是友善且尊重的，境外生在台灣生活大多時候都能感受到包容和善意。

## 六、結論

心理韌性，亦即人處於逆境時，雖然會感到挫折甚至一蹶不振，但能夠在接納這些困難和創傷的過程中成長，重新振作，並逐步提高應對挑戰的能力，進而展現出更強的彈性和韌性，養成良好的復原力。

對境外生而言，離開家鄉、身處陌生的文化與環境，會讓他們面臨許多挑戰，包括語言障礙、文化差異、孤獨感、學業壓力等。缺少本土的社會支持（如家人、朋友、熟悉的社會環境等）可能會影響他們的心理調適方式，而他們能否依賴自己的內在韌性或尋找新的支持來源。因此，我們欲探討境外生是否能夠展示出比本土學生更強的心理韌性，特別是在低潮情況下的應對能力。

### （一）心理韌性從哪來？

#### 1. 家庭聯繫

對境外生而言，家庭聯繫較不是他們日常生活中的核心要素，並且他們傾向於報喜不報憂，避免讓家人因為自己的狀況而擔心。由於身處異鄉，與家人的聯繫主要依靠電話、簡訊、查看社群動態等方式，但這些方式無法像面對面互動那樣帶來即時而深刻的交流。因此，隨著他們在台灣的生活逐漸適應並建立起自己的社交網絡，與家庭的聯繫會逐漸減少。這種情況促使他們學會依靠自己來應付學業、生活、打工和社交上的挑戰。在脫離家庭支持的情況下，他們不得不獨自面對壓力並尋求解決問題的方法，這使他們在異地的學習與生活中變得更加獨立和堅強，也為他們的心理韌性打下了紮實的基礎。家庭聯繫的減弱並不代表感情上的疏離，而是反映了他們逐漸適應陌生環境並自我成長的一個過程。

#### 2. 僑大與僑聯會

境外生的交友途徑多樣，其中僑大與僑聯會作為重要的社交平台，使得來自相同文化背景的境外生能夠在台灣建立起深厚的友誼，並為他們提供情感支持。這些友誼和社交圈對於心理韌性建構具有至關重要的作用，尤其是當境外生面臨孤獨、學業壓力或文化適應挑戰時，來自朋友的支持和理解能有效減輕他們的情緒困擾，並促使他們以積極的心態面對困難。

僑大和僑聯會對境外生來說，扮演了重要的社會支持角色，對心理韌性的建構具有直接的影響。受訪者們表示，這些機構提供了強大的人際支持，幫助境外生們快速融入新環境，建立情感連結。在僑大和僑聯會中，境外生可以接觸到來自各個國家的同學或學長姐，為他們提供生活和學業上的指導和幫助，使他們感到不再孤單，有更多的

依靠和支持。這樣的社群支持，能有效減少他們的文化衝擊和適應壓力，進而提升他們的心理韌性。這些組織不僅提供了實際的協助，也讓境外生在文化適應過程中感受到歸屬感，從而增強他們的心理韌性。儘管來自不同國家，擁有各自獨特的文化背景，說著不太流利的中文，但有著共同的經歷，那就是他們都是獨自遠離家鄉、來台灣求學的一群人。

### 3. 打工經歷

對許多境外生來說，工作不僅是應對經濟壓力的一種方式，也是一種提升自我價值感和心理韌性的途徑。部分受訪者提到，由於金錢壓力或對未來的擔憂，他們選擇在學業之外從事打工。工作使他們感受到自我價值的實現，並在其中學會了時間管理與壓力調節。此外，工作也提供了更多與社會互動的機會，讓他們在學業之外找到屬於自己的生活節奏和目標，進一步增強了他們面對生活挑戰的心理韌性。境外生的打工除了透過人力銀行平台自行應徵外，部分受訪者表示，他們的工作機會多由僑大或僑聯會的學長姐牽線介紹。這種方式不僅幫助他們找到適合的工作，還進一步鞏固並強化了僑大與僑聯會之間的社交網絡連結，為境外生們提供了更強的支持與歸屬感。

#### （二）心理韌性：工作

本研究中的境外生在異地求學時面對相對陌生的環境普遍缺乏家庭支持，且將經濟獨立作為目標，面臨著生活費、學費、住宿費、學雜費等多方面的支出，需要兼顧打工及學業，與家庭的距離及經濟壓力促使他們生活獨立、逐漸脫離對家庭的依賴，金錢問題所形成的生活壓力是他們所要面對的巨大課題，而這樣的生活需要強大的適應力以支持境外生在台的生活。

從他們對工作的態度可以看出境外生在尋找工作時皆持開放態度，不會屈就於特定工作種類，而是願意嘗試餐飲業、工廠、收銀等需要體力勞動的工作，並且大多數境外生會長期做同一份工作，在工作上遇到困難（遭刁難、跟雇主起衝突、遇到奧客）時不會有過多的抱怨或轉換工作，而是選擇自行消化或是與朋友傾訴，呈現了境外生強大的抗壓性及情緒管理能力，其中，部分經濟壓力較小的受訪者也不會因為工作不如意或是壓力過大而放棄經濟獨立、自己賺取學費的目標，他們選擇堅持目標也展現了樂觀的態度及正向思考的能力，種種能力也顯現出他們如何運用皆堅韌的心理韌性來支撐他們在異地的生活。

### （三）心理韌性:學業

透過研究我們發現，來台求學的境外生中大部分人首要目的是取得學位以提升未來就業競爭力，但也有另一派的人視這段經歷為體驗異國文化與大學生活的機會。而他們的學業表現也受多重因素影響，包括目標設定的改變、對成績與學位的看法、學歷價值的判斷，以及心理韌性的展現，正因這些因素相互交織，構成了境外生在台灣學習生活的複雜動態。

首先，境外生在適應新環境時，心理韌性成為其學習與生活過程中的重要支撐。心理韌性幫助境外生面對語言障礙、文化差異及學業壓力等挑戰。他們在壓力下展現調適能力，主動降低學業標準，將目標從追求高分轉向「順利畢業」，並將部分重心轉移到打工、社交或課外活動，這不僅緩解了壓力，還讓他們在生活中找到成就感與安定感。其次，多數受訪者表示在面對學業挫敗感時，他們學會接受現實並適當降低期望，例如從以往追求90分調整至70-80分。這種接受現實的態度並非放棄努力，而是一種平衡心理壓力與生活穩定的方式，而心理韌性同時還幫助境外生重新定位學業的重要性，並積極尋求多元的生活意義，有些境外生選擇將學業壓力轉化為動力，或是轉而透過打工提升了自我價值感。

心理韌性不只促使境外生形成更加積極的心態，也幫助他們在異國環境中找到自己的節奏與目標，即便面臨課程語言不熟悉、教學模式差異等挑戰，他們仍能透過嘗試和調整逐步適應，找到適合自己的學習與生活策略，使他們能在壓力中成長並找到自我定位，綜上所述，境外生的心理韌性是幫助其在台灣求學過程中的核心，支撐他們應對來自學業、生活與文化差異的多重壓力。同時也幫助他們在挑戰中重新審視目標、適應環境，並尋求學業與生活的平衡，最終轉換為個人能力的提升或多元發展。

#### 回答研究問題:

以上，境外生如何分配學業與工作上投入的心力與其心理韌性相互交織、原因複雜，交友方面，「僑聯會」或「師大僑生先修部」是他們初步建立聯繫的地方，基於「我們的中文都不太流利」、「都離開家鄉念書」的共通點，他們更願意在這樣的同溫層當中互相交流，而非積極與台灣人接觸。學習方面，由於語言或學習模式的差異，有較高比例的境外生成績相對落後，不少人覺得在學業上要取得成就感很困難、處於劣勢。然而這些境外學生同時也展現出較強的心理韌性。因為隻身在外，他們會試圖以打工負擔自己的生活開銷，能夠負擔自己的生活費、存到錢，相比於學業表現更能帶給他們成就感，並顯現出他們的獨立與堅強。表面上看來，我們也許會認為境外生看起來較不注重課業、都在工作，但這些都是這群學生在用另一種形式，展現其與一般學生不同的心理韌性。

## 七、研究限制

本研究的受訪對象皆為境外生。在訪談過程中，部分受訪者的中文能力較為有限，對於一些較複雜或意思較艱澀的問題，可能無法完全理解問題意圖，儘管訪問員會以不同方式重新表達問題，受訪者仍可能回答出現偏誤。加上有些時候受訪者不願意吐露太多具體細節，例如針對成績排名的問題，有些受訪者不願透露實際排名，使得我們只能根據其敘述進行推測；又或者是在探討心理韌性中情緒支持方面，大多數受訪者提到會自行消化情緒或向朋友傾訴，然而，有伴侶的受訪者中，部分人並未提及伴侶的角色，因此對於如何認識伴侶、伴侶的國籍，以及伴侶是否提供顯著的心理支持等問題，我們未能深入了解。

此外，在收集受訪者基本資料時，雖然包括了家庭背景與經濟狀況等項目，但我們無法精確掌握受訪者家庭的年收入以進一步分析其經濟條件。與此同時，對於馬來西亞、緬甸、越南、印尼的實際物價壓力，我們缺少實際數據參考，只能根據受訪者對其家人職業、日常生活方式以及母國經濟物價和工資的描述，進行粗略的評估。

至於受訪者的部分，我們這次找尋的對象為四個國家，馬來西亞的男女比為**2:1**；緬甸為**1:3**；越南為**1:2**；印尼為**1:0**，在性別上無法達到男女比完全平衡，加上印尼的受訪者明顯低於其他三個國家的受訪者，因此無法比較性別或國籍是否也會影響到心理韌性。最後，也因為受訪者的大多為大學二年級的學生，詢問其對於未來職業的規劃、留臺意願，有些人表示目前仍不太確定，因此這也可能是他們不會將重心放在學業上的因素之一。

## 八、參考文獻

1. 許雅惠、李信、蘇玉龍/僑生在台生活適應與其輔導策略之探討/2007/教育資料與研究
2. 張德勝、王采薇、陳上迪/東南亞華裔國際生來臺就讀動機、學習經驗與生涯發展之探究/2023 /國立東華大學花師教育學院 教育與多元文化研究
3. Abdul Wadood, Iffat & Khisro/The Impact of Part-Time Employment on the Academic Performance in Perspective of the Students of Government Secondary Schools in District Peshawar/2018

4. Archontia Mantelou, Eirini Karakasidou/The Effectiveness of a Brief Self-Compassion Intervention Program on Self-Compassion, Positive and Negative Affect and Life Satisfaction /2017
5. Ariel A. Williamson, Nancy G Guerra/Prevalence and Correlates of Depressive Symptoms Among International Students: Implications for University Support Offices/2019
6. Beech, S. E. /International student mobility: the role of social networks /2015
7. Darolia /Working (and studying) day and night: Heterogeneous effects of working on the academic performance of full-time and part-time students/2014
8. Hsien-Ming Lin and Yu-Hsien Sung/Experiences of international students from the new southbound policy countries in Taiwan : their motivations and negotiations of cultural differences/2020
9. Laura Sapranaviciute-Zabazlajeva, Aidas Perminas, Neringa Pauziene / Stress coping and psychological adaptation in the international students/2012
10. Lewis Amy, Chin Gregory S. & Su Yu Na/A case study on the international students' social adaptability in Taiwan: A qualitative study/2013
11. Rienties, Bart; Brouwer, Natasa and Lygo-Baker, Simon /The effects of online professional development on higher education teachers' beliefs and intentions towards learning facilitation and technology/2023/Teaching and Teacher Education
12. Wendy Larcombe, Chi Baik/Exploring course experiences that predict psychological distress and mental wellbeing in Australian undergraduate and graduate coursework students/2021
13. Yusliza, Shankar/Adjustment in International Students in Malaysian Public University /2010/International Journal of Innovation, Management and Technology
14. Zessin et al/The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis /2015
15. 教育部統計處大專院校境外生概況互動統計表。網址:<https://stats.moe.gov.tw/statedu/chart.aspx?pvalue=36>

## 九、附錄：

### (一) 訪綱

#### ● 基本資料及來台背景

1. 姓名、性別、國籍及年齡：
2. 就讀科系：

3. 家庭背景、家庭經濟狀況(兄弟姊妹在幹嘛，父母從事哪一類型工作（資產、藍領、白領），在求學過程中需不需要擔心錢的問題?)：
4. 來台灣取得學位的目的（賺錢、打工、拿學位、到新的環境探索）：
5. 來台灣之前有什麼其他升學的選項：
6. 為什麼選擇台灣（家人、政策、資金）：
7. 來台灣是透過什麼管道：
8. 如何選擇就讀的大學及就讀的科系（會考慮是否能半工半讀嗎？科系硬不硬？）：
9. 目前生活費大概多少（學費需不需要自己賺、生活費能不能負擔生活開銷？）：
10. 與家人是否保持密切的聯絡：
11. 在生活中遇到困難(例如生病或學業不順等問題)會傾向自我面對還是會與家人或朋友分享：

## ● 交友狀況

### 一、交友圈

1. 在台灣交友圈中，交往的人多來自哪裡（如本地學生、同國家境外生、其他 國家境外生、工作同事等）？ 大部分都是
2. 在交往的人中，你最好的朋友來自哪裡？ 如何認識的
3. 你與台灣本地學生或其他境外生的相處頻率如何？（若訪問者與台灣學生互動頻率不高可能可以問：為什麼與本地學生的交流很少是因為覺得不需要拓展更大的交友圈抑或是無法融入或其他原因）
4. 你在交友過程中遇到過哪些困難嗎（如語言障礙、文化差異、生活習慣 等）你是如何克服這些困難的？

### 二、文化適應與交流

1. 在校園中對於台灣人的印象？在來到台灣後，有什麼文化差異讓你不適應嗎？

2. 你認為文化差異會影響你與台灣本地學生交朋友嗎？會的話具體是哪些方面？
3. 你有參加過台灣本地的節慶活動或文化活動嗎？這些經歷對你的交友有幫助嗎？
4. 台灣的教學模式與過去自己的學習模式有什麼差異嗎？可以適應嗎
5. 在課堂上如何與不同國籍的學生相處？
6. 與其他國籍學生交流的意願會因什麼因素而有差異？語言？國家發展？感到不適（的原因）？
7. 對於教學模式差異所造成的困難會如何克服？或是將更多心力放去其他地方？

### 三、社交心理狀態

1. 在台灣生活時，你是否感到孤獨或缺乏社交支持？這對你的學業或生活有什麼影響？
2. 你對目前的社交關係滿意嗎？如果不滿意，主要原因是什麼？
3. 台灣人與你相處時多持正面態度嗎？有因為來自其他國家所以遭受歧視或是遭負面態度對待嗎？
4. 認為交友在你生活中的重要性是什麼？（如紓解壓力、在遇到困難時有人可以求助）
5. 會希望有更多朋友嗎？（有的話，1.希望是來自哪裡的人如本地學生、同國家境外生、其他國家境外生等 2.你會主動參與更多活動以增加交朋友機會或是就順其自然）

### 四、工作場合的社交狀況（若有打工經驗）

1. 你在打工場所是否有結交朋友？他們主要來自什麼背景？（如台灣學生、僑外生、非學生的社會人士）
2. 打工是否影響了你的社交生活？你如何平衡工作與社交的時間？
3. 打工的交友圈和你在學校的交友圈有交集嗎？

#### ● 打工狀況訪綱

## 一、基本了解

- 1.請介紹目前的工作？(包含行業、職位、長期或短期、薪資待遇)
  - 2.你打工的時段是什麼時候？每週工時或每月工時大概多少？
  - 3.一開始是如何找到這份工作的？（上網搜尋？走在路上看到徵才廣告？朋友介紹？如果是朋友介紹，是相同國家的朋友嗎？）尋職管道分享
  - 4.你打工的目的是為了甚麼？（支付學費、生活費、想存錢等等）
- 以下為超過一份打工經驗加問：
- 5.請分享在台灣的其他工作經歷？
  - 6.上一份工作為甚麼離職？
  - 7.在自己的國家有打工過嗎？（如果有可以問他上述的問題）
  - 8.在自己國家做甚麼類型的打工，與台灣是否有差別？

## 二、打工狀況 \*如果寒暑假與平日打工不同，以下問題須問兩遍

- 1.你打工的時候通常會需要做哪些工作？
  - 2.會覺得很累嗎？還是心情還不錯？呈上：如果很累／心情不錯的話，除了工作本身有沒有其他原因？（這裡先聽受訪者聊他想講什麼，通常對他來說最重要或感受深刻）
- (一)工作內容、分配與待遇(就業歧視經驗)
- 1.你在求職過程中，是否感覺台灣公司對境外生與台灣人的態度有所不同？有遇到過差別待遇嗎？
  - 2.你覺得境外生身份是否影響你獲得工作的機會？這些影響是正面還是負面？可以舉例說明嗎？
  - 3.就您的職場經驗，認為台灣的打工環境是否對境外生友善？以及分享詳細的原因。在職場經驗中，有觀察到或遭受到與台灣學生不同的差別待遇嗎？雇主態度有無不同？工作內容不同？
  - 4.你覺得境外生在薪資待遇上與本地勞工相當嗎？有無經歷不平等待遇？可以舉例說明嗎？
  - 5.在福利方面（如健康保健、排假、租補、津貼、年假等），你覺得境外生和台灣勞工待遇相同嗎？如果沒有，具體的差異是什麼？

## (二)工作文化與環境

- 1.在文化適應或語言溝通方面，雇主或公司是否有提供額外的幫助或支持？
- 2.在職場中，台灣人和境外生之間的互動是否融洽？過去有無因外籍身份感到被孤立或不平等對待的情況？
- 3.在工作文化方面，你是否覺得雇主對台灣人和境外生有不同的期待或要求？
- 4.你是否曾嘗試過向雇主或管理層反應過你的困難或不公平待遇？反應後的結果如何？

## (三)對台灣人的印象

- 1.你認識的台灣學生，打工狀況如何？
- 2.跟你本來的國家相比，比例偏多還偏少？
- 3.印象中你的台灣朋友是做什麼樣類型的工作？

4. 跟你的國家的人相比，你覺得有哪方面差比較大？（比如對工作在乎的點不同）
5. 台灣朋友會主動提及打工或是推薦你工作嗎？
6. 來台前對台灣校園（學生相處的態度…）、職場的想像（雇主的態度…）？
7. 去工作後對於台灣工作環境的印象有什麼改變嗎？

### 三、平衡性

1. 每日有多少休閒？讀書？打工時間？
2. 你認為打工在你的生活中佔多大部分？（這裡不是說比例，而是實際情況如：下課後就需要打工因此晚餐常常要吃的很急、活動會因為工作而選擇不參加、跟朋友有約的時段很少、讀書會不會因為太累偷懶受影響等等）
3. 這個狀況你滿意嗎？還是你其實想調整打工對自己的影響？（例如其實可以工作多一點，或是少一點）
4. 一定要排序的話，人際關係、學業、打工、社團、活動等等你會如何做重要性排序？為什麼這樣排？（如果沒參加社團也沒關係，這裡的重點是看他生活中哪個最重要、哪個最不重要）
5. 你的排序中，重要性有與你花上面的時間呈現正比嗎？
6. 生活費來源？日常開銷大約多少？怎麼分配？
7. 打工所獲得的薪資佔你生活支出的大約比例是多少？

#### （一）學業表現

1. 現在有多少學分？
2. 怎麼安排打工的時間？課後花多少時間讀書？
3. 有設定對自己的學業要求嗎？
4. 願意分享的話，歷年的成績如何？有達到自己想像或要求嗎？

#### （二）學業態度

1. 上課出席率如何？
2. 讀大學前對大學生活有什麼想像？有什麼想做的事？
3. 截至目前，你有利用讀大學的機會做自己想做的事嗎？（工作除外）
4. 有利用任何校內資源嗎？任何培訓計畫？學分學程？實習？
5. 對於大學生活有什麼規劃嗎？畢業後的規劃？
6. 讀大學對你的意義是什麼？

### 四、未來就業部分

1. 是否嘗試過選擇與自己未來工作可能有關係的打工？
2. 如果會留在台灣，你對於未來工作的期待是與現在打工的模式差不多的，還是與自己科系差不多的？

3. 你認為你的打工經驗是否能幫助你在未來留在台灣？（經濟/文化/生活適應/能力）
4. 打工經驗有改變你來台灣前的未來計畫嗎？

### ● 關於成年禮

緬甸與越南都是16歲成年，印尼17歲，馬來西亞18歲

1. 請問在你們國家裡有沒有普遍關於對「成年」的社會期待？
2. 對你而言成年象徵著什麼？
3. 對你而言「獨立」應該是怎麼樣的？
4. 父母對你成年、或是讀大學有什麼期望嗎？
5. 你對自己成年後有什麼期望或目標嗎？有的話為什麼？(家庭狀況、社會期待...)

以下針對期望或正在嘗試獨立的人：

6. 如果沒有出國讀書，你會想要這麼早獨立嗎？
7. 是因為讀大學而想要獨立，還是因為離鄉背井而想要獨立？
8. 如果打工是為了自己負擔生活費與學費，撇除經濟背景，為什麼想這樣做？

(自發性的?受到什麼影響?父母?同儕?文化?)

→你如何看待自己在面對壓力和困難時的能力？你認為你已經具備了足夠的心理韌性，還是覺得自己需要進一步提升？

### ● 心理韌性

1. 你最常因什麼事而感到低潮？
2. 遇到困難或低潮你是怎麼復原的、如何解決？（若對方會傾訴給周遭的人，繼續追問傾訴的對象是誰？）
3. 遠離自己國家後，認為自己成長最多的部分是哪裡？與自己國家的的學生/台灣當地人相比，你覺得自己多了什麼樣的特質？（可以是一個事件或是自己給自己的形容詞，也可以是受訪者認為「來台的xx國人們都有的特性」）

- 4.在遇到困難的時候，你覺得你能夠沒有顧忌的跟朋友求助嗎？還是會怕朋友覺得是件小事就自己消化？
  - 5.在事情不順利時，你會做什麼來排解情緒？（運動、娛樂、跟他人訴苦等）
  - 6.當你低潮的時候你是否可以儘快的自我消化還是你的負面情緒會容易感染到他人？
  - 7.如果遇到困難你是屬於會想很多後果的人還是屬於遇到事情就面對並解決問題？
  - 8.在遇到困難或低潮時，你首先的情緒會是正面的迎向挑戰，還是會偏向負面的，比如消極應對或是會自我厭惡？
  - 9.你覺得你是一個樂觀的人還是悲觀的人，為什麼？
  - 10.你覺得你的抗壓性好不好，為什麼？
  - 11.失敗或挫折會讓我懷疑自己的能力
  - 12.是否能在短時間調整情緒，像是遇到打擊時
  - 13.是否有某些失敗或挫折的經驗令你久久無法釋懷（直到今日？）
- 呈13，這些經驗如何影響你現在面對挫折的方式？
- 14.來到台灣後，承受的心理壓力是否比在家鄉大？多出來的壓力如何面對與處理？
  - 15.遇到挫折時，你會逃避還是面對？
  - 16.如果事情沒有達到預期，你會如何解決？（找解決方法換個辦法or放棄？）

11/4

● 戀愛方面

1. 是否感到隱性歧視？
2. 你們遇到工作的問題是要找仲介反應還是跟雇主反映？權益怎麼保障？
3. 待在台灣幾年？
4. 僑大，可以描述一下聯絡的過程，甚麼時候被加入群組的？
5. 會不會覺得台灣比較先進？
6. 會傾向跟哪國人談戀愛？
- 7.
8. 歸納方向
9. 不一定是歧視造成很少跟台灣人聯繫
10. 可能是因為僑大的聯繫太緊密太強大了。

## 11/28補訪問題

### ● 成績的主觀意義

1. 過去在本國是就讀高中/高職/還是六年制教育(國中+ 高中一起)?
2. 入學需要考試嗎?有的話自己就讀的高中是怎麼樣的學校?(風氣、社會給的評價排名等等)
3. 上課內容有哪些?除了上課會做那些事?
4. 自己在高中對於成績要求高嗎?在班上排名如何?身邊的朋友讀書風氣如何?
5. 大家會認為讀高中是為了大學嗎?還是讀完後就出去工作?或是其他?
6. 來台灣之前對於大學課業自己想做到甚麼程度有預想過嗎?是否有落差?
7. 與之前的自己相比，你覺得對成績的重視程度有沒有改變?為什麼?
8. (如果有，問對方心情上如何調適，還是就放棄了(可以委婉一點問
  
9. 對你來說，未來工作所需要的競爭力是什麼?
10. 你覺得目前在大學的成績會影響到你的就業嗎?
11. 會不會一定要找與科系相關的工作，還是無關也沒關係?
12. 未來工作是否會特別想進入那些行業?(一般上班族、當老闆、工廠技術人員、自由業者、與自己國家有關的工作等等)
13. 你有沒有想像過進入這些行業需要甚麼?(如基本的門檻、學歷等等)
14. 相反的，有不想進入的行業嗎?
15. 你認為台灣學生在學業上的競爭力如何?跟你在這裡的競爭力相比有落差嗎?這是否影響了你的學習方式或目標?
16. 你覺得成績的重要性如何?是否覺得成績與學位同樣重要?(你是否覺得如果可以及格通過然後得到學位就好，還是你認為你會追求更漂亮的成績單)
17. 你覺得在台灣讀大學和在自己國家讀大學有什麼不同?這些不同有沒有影響到你的學習態度?
18. 你來台灣讀大學會想要把這裡的學歷當作你未來就業的加分項，還是你更多的只是想體驗不一樣的大學生活?

## (二) 訪談綜合整理

另附