

國際生團體

東華大學 諮商與臨床心理學系 李偉傑 黎士鳴

前言

在全球化時代中，國際生透過全球移動邁向國際展開新的職涯發展。國際生到異地後，需要面對各式各樣的異地適應議題（黎士鳴、湯堯，2018），全球移動力GLOBAL模式呼應全球移動所需的核心能力，GLOBAL模式，包含公民力（Global citizenship）、語文力（Language ability）、職涯力（Occupation）、人際力（Be friend Capital）、文化力（Acculturation）、生活力（Lifestyle）等六大能力，對於國際生若能培育此六大能力將增加其異地生活之適應力，本研究針對國際學生，發展GLOBAL適應團體，以提升在地生活之適應力。

方法

樣本

邀請8位國際生參與8周適應團體，由亦為國際生之第一作者為帶領者，第二作者為督導。每次團體90分鐘，並於結束後進行團體督導與方案修正（黎士鳴、李偉傑，2025）。

方案

主題	目的	內涵	活動	內容
公民力	反思公民	公民權利	團體決策	自訂議題
語文力	增能語文	情境練習	美術活動	故事分享
職涯力	連結日常	日常職涯	創意活動	職涯連結
人際力	維持關係	感恩利他	書寫活動	感恩卡片
文化力	體驗文化	文化節慶	經驗活動	節慶活動
生活力	健康執行	生活型態	團體決策	實踐健康

資料收集

採用心理健康生活型態量表進行前後、追蹤測。

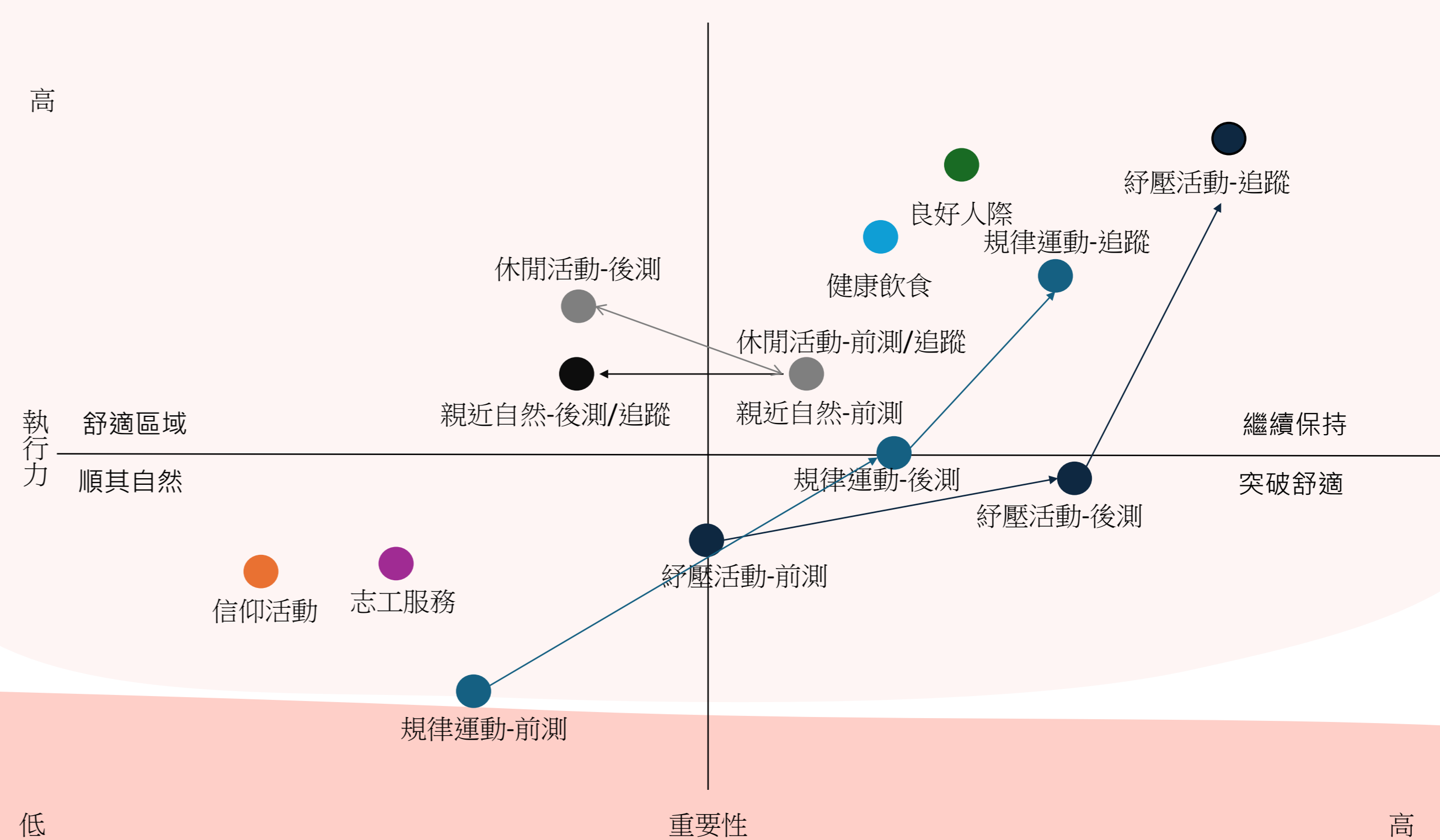
	重要性					執行力				
	很不重要	2	3	4	5 非常重要	完全沒有	每月1-2次	每周1-2次	每周3-4次	幾乎天天
1. 規律運動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 健康飲食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 親近自然	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 良好人際	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 紓壓活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 信仰活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 志工服務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

資料分析

將Walsh (2011) 提出的8項心理健康生活型態，以重要性、執行力雙向度，嵌入至重要—表現形式分析(IPA)，分為四大象限：第一象限是高重要高執行—繼續保持，第二象限是低重要高執行—舒適區域，第三象限是低重要低執行—順其自然，第四象限是高重要低執行—突破舒適，檢視重要性與執行力在團體前後的差異變化。

結果

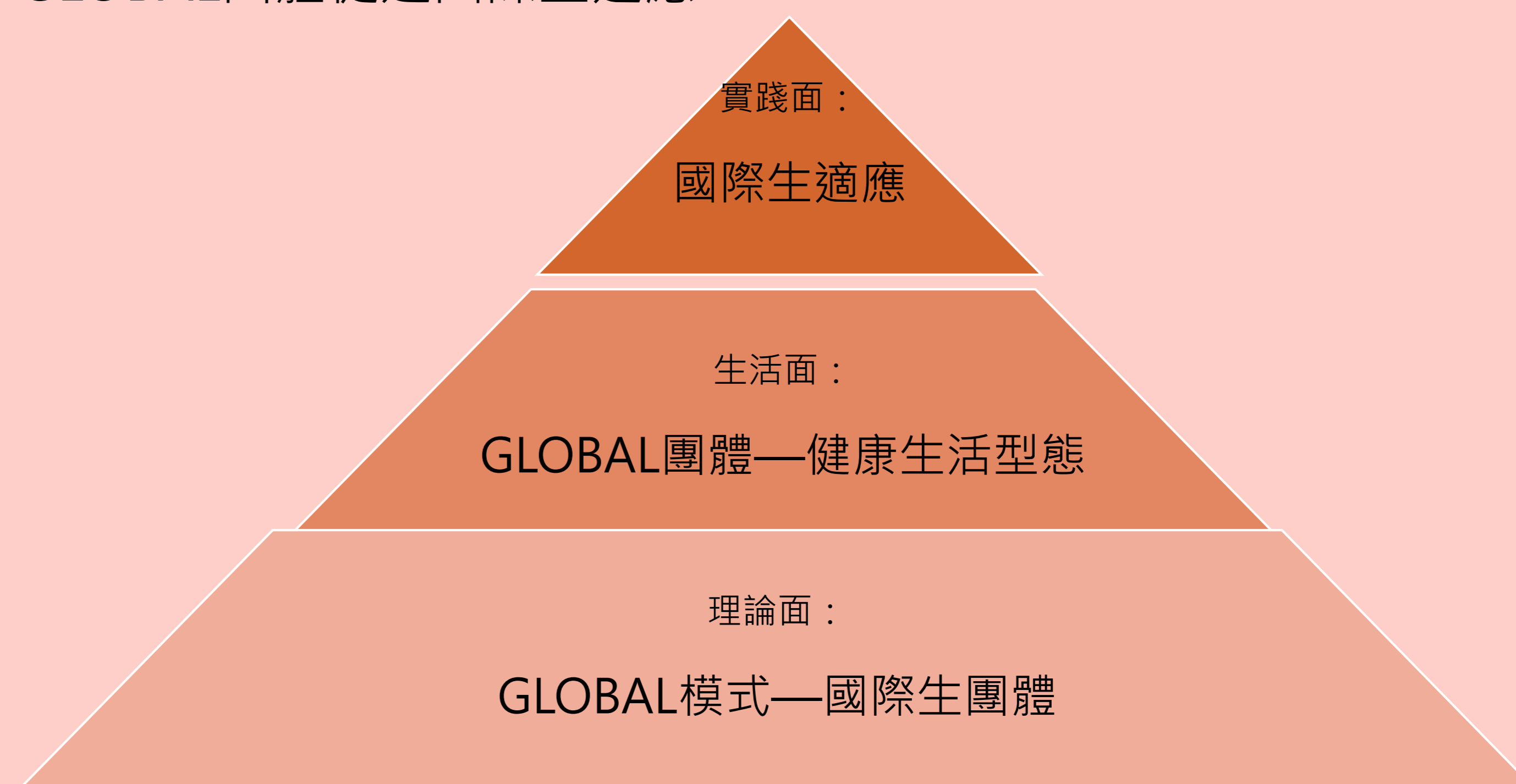
根據心理健康生活型態之IPA分析，可以發現此團體催化成員的紓壓活動、提升規律運動之習慣，並且維持良好人際關係與健康飲食，展現出利於生活的適應能力。



註：上圖僅呈現三個時間段的象限間變化與大致位置，象限內變化無標註

討論

透過GLOBAL模式之應用，促進國際生之適應能力以及健康生活行之建立。從GLOBAL模式作為團體理論之基礎，並透過多元媒材來催化個體之參與和團體動力。理論面，GLOBAL模式應用於團體方案；生活面，GLOBAL團體培養健康生活習慣；實踐面，GLOBAL團體促進國際生適應。



應用

本研究發現透過國際生GLOBAL模式團體可以促進國際生的健康生活型態，特別是規律運動與紓壓活動之提升，有利促進生活適應，參照成果可應用於三級預防之工作。一級穩定人際與健康飲食，二級紓壓活動減少傷害，三級規律運動促進身心健康。

