

# 外籍生適應問題及相關因素之探討

黃璉華<sup>1</sup> 羅漢強<sup>2</sup>

外籍生離鄉背井來台求學，面臨生活與環境的改變，若沒有適當的調適，種種壓力會對外籍生的生理、心理健康造成影響。因此，外籍生適應問題需要學校輔導等相關人員加以關注和正視。本研究以臺灣北部九所大學八十四學年度第二學期註冊之外籍生為研究對象，探討其來台後的適應情形和相關因素，問卷共寄發 623 份，回收 175 份，回收率為 28.1%。

外籍生主要的適應問題為：課業問題、考試方式、表達意見及交通工具等。常遭遇的生活事件是生病、受傷。當有情緒上的困擾、計劃做某事及生病時，最常提供協助的是相同國籍的朋友。在台求學期間外籍生最常出現的健康相關問題有傷風感冒、緊張、頭痛、容易疲勞及想家等。外籍生使用僑外室、學校健康中心的頻率偏低。外籍生適應的相關因素有國籍、在臺灣的時間、課業量、先前出國經驗、來臺前後的心理準備、社會網絡、壓力調適、生活型態及個人特質等。建議提供跨文化的諮商以協助外籍生在台求學期間的適應過程。(中華衛誌 1996; 15(5): 457-468)

關鍵字：外籍生，適應問題，相關因素。

## 前言

隨著國際學術文化交流的增強，外籍學生人數日益增加。外籍生離鄉背井來台求學，面臨生活與環境的改變，若沒有適當的調適，種種壓力會對外籍生的生理、心理健康造成影響[1]。因此，外籍生適應問題需要學校輔導等相關人員加以關注和正視。

不同文化習慣的外籍生會經歷不同程度的適應問題。大致上所面臨的主要問題有學業問題、語言問題、經濟和住的問題、適應

新的教育體制、社會習慣和制度、健康與娛樂問題、以及種族歧視問題[2,3]。一般留學生較明顯的問題是語言和經濟能力的困難[4]。且外籍學生在國外就學會有失去家庭、朋友以及工作等的遭遇；而經濟上、學費的負擔以及額外的花費等都會妨礙對新環境的適應[5]。外國學生在大學裡通常碰到的問題有語言與溝通、全新的環境、缺乏相同背景的團體和經濟問題[6]。

外籍生在適應上一致的表現出情緒的壓力和人格的轉變，在國外適應程度的好壞呈U字型的分佈。即外籍學生當剛來到異國時會因對新鮮經驗的高度期待而很興奮；接著因為對不同於本國文化的強烈衝擊以及語言問題，而使得適應的曲線降到最低點；漸漸的較能適應文化環境後，適應的曲線又提高，外籍學生通常在與本國學生建立良好的關係後使得情緒的困擾減少[7]。

<sup>1</sup>國立台灣大學護理學系

<sup>2</sup>國立台灣大學森林學系

聯絡人：黃璉華

聯絡地址：台北市仁愛路一段一號

電話：(02)8267182

傳真：(02)8205503

投稿日期：84年8月

接受日期：85年4月

整體而言，性別對新環境的適應程度並無不同，但女性有住宿和想家的困擾。在出國留學前有遷移經驗的外籍生較容易適應留學生活；而較常與當地人民交往的外籍生較能適應新環境[5]。此外，有統整的人格、外向性格、完整的價值觀、接受泛文化的態度、對人的改變敏感的人通常容易適應不同的文化[2]。語言上的不熟悉無可避免的會影響學生學習、作答、書寫報告與表達意見的能力；經濟上壓力更促使外籍學生為了儘快畢業回國而背負比一般同學沉重的功課負擔[8]。

外籍學生適應新環境時，通常會經歷心理和生理性的不適[3]。由於外籍學生來自各種不同的文化背景，新環境的衝擊會形成不同的健康問題，通常外籍學生有四種主要健康問題是疲勞、想家、頭痛與感冒。大多數的外籍學生並沒有使用社區或大學裡的健康服務。而當身體不適時，通過朋友或從電話簿查詢醫生是最普遍的選擇、或從藥房直接取藥。文化差異與遷移是造成思鄉與情緒不穩的壓力來源，而因此使得生理不適。此外，宗教信仰也會影響生活習慣上的問題[6]。

生活事件的壓力越大，心理性疾病越容易發生；而社會支持程度和心理性的疾病呈反比[9]。在出國留學前有低度憂鬱、出國後有較多個人和學業上的問題、支持系統少、以及對此種轉變沒有良好準備的留學生，在抵達美國後會有較高的憂鬱傾向[10]。社會支持、人格、生活型態等的改變會影響憂鬱的程度。此外，若是文化的差異性越大，越容易有社會適應的困擾。生活型態的改變、外向性格和正向的接觸等都是與心理適應有關的因素[11]。

綜合相關文獻，可知外籍生在異國求學必然面對課業和生活的適應問題，影響適應的因素有個人因素，也有環境因素，適應的好壞不僅直接影響學業的順利與否，同時也可能影響身心健康。由於臺灣與國外的學術交流日益頻繁，研究者在擔任僑外生輔導室主任時，也曾處理外籍生的適應問題，而國內缺乏有關這方面的研究，故引發研究者探

討外籍生在臺求學的適應問題及其相關因素的動機。本研究的目的有三：1.了解外籍生背景資料，2.了解外籍生在臺求學期間適應問題，3.探討外籍生適應的相關因素等。

## 研究對象及方法

本研究以橫斷式(cross-sectional)調查法，根據各大學之僑外室所提供名冊，問卷寄發給北部九所大學八十三學年度第二學期註冊之外籍生，共623名。以兩次郵寄問卷方式收集資料，由於第一次回收率只有14.9%，因此對沒有寄回問卷的外籍生寄發第二次問卷，兩次回收的問卷共175份，其中有效問卷有173份，總回收率為28.1%。

問卷的設計乃參考國內、外相關文獻，為求外籍生充份了解問卷內容，所有內容以中英文對照方式呈現，英文部份並經過外籍人士認可。問卷內容包括外籍生的基本資料、生活適應滿意程度、生活事件量表、中文能力、常遭遇的問題、健康及就醫狀況等。計分方式說明如下：

1. 生活適應滿意程度包括食、住、交通、課業、社會和文化等共八題，各題計分方式為非常滿意四分，滿意三分，不滿意二分，非常不滿意一分，加總後得到生活適應滿意程度總分，可得8-32分，分數愈高表示生活適應滿意程度愈佳。生活適應滿意程度量表信度以內部一致性評估之，其Cronbach's  $\alpha$  值為0.76。
2. 生活事件量表計分方式乃是參考Holmes和Rahe(1967)的社會再適應量表(Social Readjustment Rating Scale, SRRS)的比重表。將項目 $\times$ 比重=單項分數，再將各個單項分數相加得到生活事件總分。生活事件總分愈高表示發生的事情多且嚴重。但父親或母親離家、感情受挫或失戀、考試三項在SRRS中並無計分，因此參考類似的項目給予計分；父親或母親離家，比重計為29；感情受到挫折、失戀，比重計為20；考試比重計為15。
3. 常遭遇的問題共25項，各單項以Likert量表分為總是、經常、很少、從未遇到等四級。

4. 心理準備、社會網路、中文能力各單項的計分為四至一分，壓力調適為三至一分，分數愈高愈理想。

問卷效度的評定採用內容效度，係經由北部八所大學之僑外室主任及有輔導經驗的專業人員所建立。資料以SPSS-PC 電腦軟體作百分率、變異數分析、相關係數及複迴歸分析。

## 結 果

### 一、外籍生基本資料

173名外籍生的基本資料如表一，女生略多於男生，78.6%未婚，國籍以韓國為最多(61.3%)，年齡多為21-25 歲(42.2%)。年級以碩士班的學生為最多(27.2%)。到臺求學之前，有出國經驗的外籍生有108人(62.4%)，在臺灣的時間，以停留 3-5年的人最多(42.8%)。在課業量以修16-20 個學分最多(27.7%)。半數(55.5%)外籍生覺得課業量還可以接受。表二呈現外籍生的居住和經濟狀況。外籍生多與家人同住(77人, 44.5%)。過半數(105人, 60.7%)的外籍生覺得經濟狀況尚可。學費和生活費的主要來源由家裡提供的最多，有115人(66.5%)。

### 二、外籍生中文能力

外籍生中文能力以自覺中文能力來評估(見表三)，大多數的外籍生覺得中文聽力非常好或還不錯(142人, 82%)。覺得自己的中文表達能力非常好或還不錯的有123人(71.1%)。大多數的外籍生覺得中文閱讀能力非常好或還不錯(137人, 79.2%)。最多外籍生覺得吃力的中文書寫能力，有點差和很差的人佔一半以上(97人, 56.1%)。覺得中文理解能力非常好或還不錯的有 137人(79.2%)。

### 三、最近一年遭遇的問題

外籍生來臺就學最近一年遭遇的問題前十項如表四。外籍生經常遇到和總是遇到的問題為：課業問題(104人次, 60.1%)、考試方式(97人次, 56.1%)、在討論中表達自己的意見

(91人次, 52.6%)、交通工具(91人次, 52.6%)、健康(79人次, 45.6%)、害怕事情不成功(77人次, 44.5%)、上課方式(76人次, 43.9%)、飲食(71人次, 41.0%)、想家(70人次, 40.5%)、住宿(68人次, 39.3%)。

### 四、外籍生經歷的生活事件及提供協助者

外籍生在過去一年內，曾經經歷的生活事件及提供協助者如表五所示。排名第一的是受傷或生病(53.2%)，其次依序是搬家(52.6%)、考試(50.9%)、睡眠習慣改變(34.1%)、開始或停止上學(28.9%)、感情受挫、失戀(24.9%)等。外籍生表示在經歷睡眠習慣改變、考試、搬家、生病或受傷等事件時，大多沒有人提供協助。從不同事件的協助者來看，朋(室)友和同學是外籍生在經歷各項生活事件時的主要協助者。

### 五、外籍生在臺就學期間最常出現的健康相關問題

在臺就學期間，外籍生曾有的健康相關問題和症狀以及承受壓力時最常出現的症狀如表六，最常見的健康問題是傷風感冒(136人次, 78.6%)，其次是頭痛(95人次, 54.9%)、緊張(94人次, 54.3%)、想家及容易疲勞(80人次, 46.2%)。承受壓力時最常出現的症狀是頭痛(52人次, 30.1%)，其次是緊張(50人次, 28.9%)，容易疲勞(46人次, 26.6%)等。

### 六、外籍生的生活適應滿意程度

外籍生對生活適應層面的滿意程度如表七所示。非常滿意和滿意排名第一的是飲食方面(132人次, 76.3%)，第二是對臺灣人的印象方面(130人次, 75.1%)，第三是自己的生活適應方面和整體滿意度(125人次, 72.3%)，其次依序為住宿、課程學習、社會文化方面等。外籍生覺得最不滿意的是交通方面(135人次, 78%)。

### 七、外籍生基本資料與整體適應滿意程度之變異數分析



表一 外籍生基本資料(n=173)

項目	人數	%	項目	人數	%
性別			來臺灣就學前是否出國		
男	79	45.7	從未出國	65	37.6
女	94	54.3	曾有1-2次	51	29.5
婚姻狀況			曾有3-4次	27	15.6
未婚	136	78.6	大於 5 次	30	17.3
已婚	32	18.5	來台年數		
同居	3	1.7	0-1	15	8.7
離婚	2	1.2	1.1- 2	20	11.6
國籍			2.1- 3	25	14.5
韓國	106	61.3	3.1- 4	37	21.4
日本	33	19.1	4.1- 5	37	21.4
美洲國家	11	6.4	5.1- 6	15	8.7
其它亞洲國家	10	5.8	6.1- 7	12	6.9
歐洲國家	10	5.8	≥ 7.1年	10	5.8
非洲國家	2	1.2	未填答	3	1.7
未填答	1	0.6	學分數		
年齡			寫論文	18	10.4
15-20	2	1.2	1 - 5	15	8.7
21-25	73	42.2	6 -10	39	22.5
26-30	51	29.5	11 -15	25	14.5
31-35	27	15.6	16 -20	48	27.7
≥ 36	15	8.7	21 -25	27	15.6
未填答	5	2.9	未填答	1	0.6
年級			課業量		
大一	23	13.3	太重	46	26.6
大二	13	7.5	還好	96	55.5
大三	25	14.5	輕鬆應付	25	14.5
大四	35	20.2	未填答	6	3.5
碩士班	47	27.2			
博士班	27	15.6			
延畢生	2	1.2			
未填答	1	0.6			

表二 外籍生的居住和經濟狀況 (n=173)

項 目	人數	%	項 目	人數	%
居住狀況：			學費主要來源(複選)：		
和家人同住	77	44.5	家裡供應	115	66.5
在外租屋自己住	57	32.9	外籍生公費	31	17.9
住學校宿舍	16	9.2	工讀所得	22	12.7
和同學在外租屋	12	6.9	自己的儲蓄	17	9.8
和親戚同住	3	1.7	親友贊助	3	1.7
其它	6	3.5	其它	4	2.3
未填答	2	1.2	生活費主要來源(複選)：		
目前經濟狀況：			家裡供應	121	69.9
非常寬裕	5	2.9	外籍生公費	24	13.9
寬裕	30	17.3	工讀所得	25	14.5
尚可	105	60.7	自己的儲蓄	14	8.1
不夠用	26	15.0	親友贊助	4	2.3
非常不夠用	4	2.3	其它	5	2.9
未填答	3	1.7			

表三 外籍生的中文能力 (n=173)

中文能力	聽力		表達		閱讀		書寫		理解	
	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%
非常好	44	25.4	29	16.8	28	16.2	15	8.7	25	14.5
還不錯	98	56.6	94	54.3	109	63.0	60	34.7	112	64.7
有點差	27	15.6	44	23.9	30	17.3	84	48.6	33	19.1
很差	2	1.2	4	2.3	4	2.3	13	7.5	2	1.2
未填答	2	1.2	2	1.2	2	1.2	1	0.6	1	0.6

表四 外籍生常遭遇的問題 (n=173)

遭 遇 的 問 題	總是遇到		經常遇到		偶爾遇到		從未遇到		未填答者	
	人次	%	人次	%	人次	%	人次	%	人次	%
1.課業	44	25.4	60	34.7	56	32.4	10	5.8	3	1.7
2.考試方式	31	17.9	66	38.2	58	33.5	13	7.5	5	2.9
3.表達自己的意見	25	14.5	66	38.2	71	41.0	10	5.8	1	0.6
4.交通工具	35	20.2	56	32.4	62	35.8	19	11.0	1	0.6
5.健康	17	9.8	62	35.8	73	42.2	20	11.6	1	0.6
6.害怕事情不成功	18	10.4	59	34.1	74	42.8	21	12.1	1	0.6
7.上課方式	22	12.7	54	31.2	78	45.1	15	8.7	4	2.3
8.飲食	21	12.1	50	28.9	78	45.1	24	13.9	0	0
9.想家	15	8.7	55	31.8	76	43.9	25	14.5	2	1.2
10.住宿	23	13.3	45	26.0	68	39.3	34	19.7	3	1.7

表五 外籍生經歷的生活事件 (n=173)

生活事件	人 次	曾 經 歷 %	提 供 協 助 者															
			父 母		配 偶		手 足		親 戚		同 學		朋(室)友		其 它		沒 有 人	
			人 次	%	人 次	%	人 次	%	人 次	%	人 次	%	人 次	%	人 次	%	人 次	%
1.受傷或生病	92	53.2	10	5.8	1	0.6	6	3.5	0		5	2.9	46	26.6	8	4.6	27	15.6
2.搬家	91	52.6	4	2.3	2	1.2	8	4.6	1	0.6	5	2.9	47	27.2	7	4.0	27	15.6
3.考試	88	50.9	5	2.9	1	0.6	6	3.5	1	0.6	8	4.6	25	14.5	6	3.5	42	24.2
4.睡眠習慣改變	59	34.1	0		1	0.6	1	0.6	0		1	0.6	4	2.3	0		51	29.5
5.開始或停止上學	50	28.9	10	5.8	1	0.6	1	0.6	1	0.6	9	5.2	9	5.2	5	2.9	20	11.6
6.感情受挫、失戀	43	24.9	1	0.6	0		2	1.2	0		2	1.2	16	9.2	4	2.3	19	11.0
7.家人或朋友死亡	40	23.1	10	5.8	1	0.6	4	2.3	1	0.6	0		6	3.5	0		20	11.6
8.經濟困難需工讀	37	21.4	0		0		2	1.2	2	1.2	1	0.6	10	5.8	0		22	12.7
9.休閒有重大改變	23	13.3	0		1	0.6	0		0		1	0.6	10	5.8	2	1.2	12	6.9
10.結婚	18	10.4	6	3.5	0		1	0.6	1	0.6	0		7	4.0	0		7	4.0
11.與家人發生衝突	14	8.1	3	1.7	0		1	0.6	1	0.6	0		3	1.7	2	1.2	7	4.0
12.轉學	12	6.9	1	0.6	1	0.6	1	0.6	0		0		2	1.2	1	0.6	6	3.5
13.離家工作	8	4.6	0		1	0.6	0		1	0.6	0		1	0.6	0		5	2.9
14.父親或母親離家	5	2.9	0		0		0		0		0		0		0		5	2.9
15.稍觸犯法律規章	4	2.3	0		1	0.6	0		0		0		0		0		3	1.7

表六 外籍生最常出現的健康相關問題

健康問題	人 次	%	壓力症狀	人 次	%
傷風感冒	136	78.6	頭痛	52	30.1
頭痛	95	54.9	緊張	50	28.9
緊張	94	54.3	容易疲勞	46	26.6
容易疲勞	80	46.2	失眠	41	23.7
想家	80	46.2	胃腸問題	38	22.0
體重增減	66	38.2	焦慮	35	20.2
腸胃問題	65	37.6	情緒不穩	29	16.8
喉嚨痛	62	35.8	想家	23	13.3
咳嗽	57	32.9	便秘	22	12.7
視力問題	56	32.4	憂鬱	20	11.6
焦慮	51	29.5	傷風感冒	16	9.2
便秘	50	28.9	體重增減	12	6.9
牙痛	49	28.3	胸痛	11	6.4
情緒不穩	48	27.7	過敏	10	5.8

表七 外籍生對各項生活適應的滿意程度 (n=173)

生活適應層面	非常滿意		滿意		不滿意		非常不滿意		未填答	
	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%
飲食方面	22	12.7	110	63.6	31	17.9	8	4.6	2	1.2
對臺灣人的印象	20	11.6	110	63.6	36	20.8	3	1.7	4	2.3
自己的生活適應	18	10.4	107	61.8	43	24.9	2	1.2	3	1.7
住宿方面	16	9.2	97	56.1	47	27.2	9	5.2	4	2.3
課程學習方面	21	12.1	94	54.3	45	26.0	10	5.8	3	1.7
社會文化方面	13	7.5	99	57.2	48	27.7	8	4.6	5	2.9
交通方面	0		36	20.8	64	37.0	71	41.0	2	1.2
整體滿意度	19	11.0	106	61.3	41	23.7	2	1.2	5	2.9

國籍的不同與整體適應的滿意程度有關( $F=4.23, p<0.01$ )，事後檢定顯示美洲國家外籍生的整體適應滿意程度高於日本籍與韓國籍的外籍生。待在臺灣的時間不超過四年的外籍生整體適應滿意程度高於待在臺灣的時間超過四年的外籍生( $F=4.67, p<0.05$ )。課業量的負擔與外籍生的整體適應滿意度有關( $F=6.72, p<0.01$ )，覺得課業量可以輕鬆應付及剛好的外籍生整體適應滿意度高於覺得課業量太重的外籍生。有多次出國經驗的外籍生整體適應滿意度比沒有出國經驗的外籍生高( $F=3.85, p<0.05$ )。外籍生的性別、年齡、年級、婚姻、居住、經濟情況與外籍生的整體適應滿意程度無關(表八)。

#### 八、外籍生各變項與整體適應滿意程度之相關分析

外籍生各變項與整體適應滿意程度之相關係數矩陣如表九所示。心理準備、社會網絡、壓力調適、中文能力與整體適應滿意程度呈正相關，生活事件則呈負相關，統計上有意義的有心理準備、社會網絡、壓力調適。心理準備愈充份、社會網絡愈充份、壓力調適愈好的外籍生其整體適應滿意度愈高。此外，心理準備與社會網絡、中文能力之間，社會網絡與壓力調適之間亦呈正相關。

#### 九、外籍生整體適應滿意度影響因素之複迴歸分析

外籍生整體適應滿意度影響因素之複迴歸分析如表十所示，經由迴歸分析發現，課業量、心理準備、壓力調適及生活事件共可以解釋整體滿意程度總變異量27.1%，為預測外籍生整體適應滿意程度的重要變項。即課業量愈重的外籍生在整體適應滿意度愈差；心理準備愈充份、壓力調適愈好的外籍生其整體適應滿意度也愈高；而遭遇的生活事件愈多的外籍生在整體適應滿意度愈差。

#### 討論及建議

本研究 173 位外籍生中，女性多於男性，以韓國籍為最多(61.3%)。來臺就學之前有出國經驗的外籍生佔半數以上(62.4%)。外籍生在臺灣的時間以停留 3-5 年為最多(22.8%)。

外籍生自覺的中文表達能力都還不錯，比較有問題的是中文書寫的能力，因為只有 15 位(8.7%)外籍生自認書寫能力非常好，所以書寫能力是外籍生最需要加強的部份。此外，外籍生課業量以修 16-20 個學分的為最多，這樣的學分數對沒有類似文化背景的外籍生而言，似乎是重了些。由於外籍生的課

表八 外籍生基本資料與整體適應滿意程度之變異數分析

基本資料	平均數	標準差	F值
性別			
(1)男	24.4	4.0	0.76
(2)女	23.8	3.5	
年齡(歲)			
(1)≤ 25	23.6	4.4	0.67
(2)26-35	24.3	3.1	
(3)≥ 36	24.0	3.3	
國籍			
(1)日本	24.3	2.9	4.23**
(2)韓國	23.4	3.4	(4)>(1)
(3)其它亞洲國家	23.8	5.9	(4)>(2)
(4)美洲國家	27.9	3.2	
(5)歐、非洲國家	26.4	4.5	
年級			
(1)大學部	23.8	4.0	0.99
(2)研究生	24.3	3.1	
在臺灣時間			
(1)≤ 四年	24.5	4.0	4.67*
(2)> 四年	23.3	3.0	
婚姻狀況			
(1)有偶	24.8	3.0	1.47
(2)無偶	23.9	3.9	
居住情況			
(1)和家人同住	25.4	3.0	1.90
(2)住學校宿舍	24.4	3.7	
(3)在外租屋自己住	23.2	4.1	
(4)與他人同住	23.9	3.2	
經濟狀況			
(1)寬裕	24.1	3.9	1.15
(2)尚可	24.4	3.7	
(3)不夠用	23.1	3.8	
課業量			
(1)太重	22.5	3.5	6.72**
(2)剛好	24.7	3.5	(2)>(1)
(3)輕鬆應付	25.1	3.9	(3)>(1)
出國經驗			
(1)從未出國	23.1	3.8	3.85*
(2)曾有1-2次	24.3	3.1	(4)>(1)
(3)曾有3-4次	24.0	4.2	
(4)≥ 5次	25.9	3.9	
* p<0.05	**p<0.01		

表九 外籍生各變項與整體適應滿意程度之相關係數矩陣

變項	心理準備	社會網絡	壓力調適	中文能力	生活事件	整體適應滿意程度
心理準備	1					
社會網絡	.2527*	1				
壓力調適	.1699	.3182**	1			
中文能力	.3429**	.0450	.1416	1		
生活事件	-.0291	-.1044	-.0266	.0523	1	
整體適應滿意程度	.3476**	.2837**	.3145**	.1428	-.1689	1

\*  $p < 0.01$  \*\*  $p < 0.001$ 

表十 外籍生整體適應滿意度影響因素之複迴歸分析

項目	迴歸係數	標準差	T值
停留時間	0.02	0.02	0.24
課業量	-1.62	-0.20	-2.49*
心理準備	0.71	0.26	3.15**
社會網絡	0.21	0.10	1.25
壓力調適	0.73	0.16	2.00*
中文能力	0.07	0.06	0.74
生活事件	-0.01	-0.18	-2.43*

\*  $p < 0.05$  \*\*  $p < 0.01$   $F = 7.00$   $R^2 = 27.1\%$ 

業量是預測其整體適應滿意程度的重要指標，且多個研究結果指出外籍生都面臨課業的壓力[2,4,8]，對有需要的外籍生提供課業輔導應是外籍生輔導工作中不可或缺的一環。

國內各大學並沒有優先為外籍生準備住宿的地方，本研究近半數的外籍生與家人同住(44.5%)，其次是在外租屋自己住(32.9%)。這是令外籍生發出不平之處，學校優先替僑生安排住宿的地方，因此僑生較沒有住宿的困擾[11]。由於對外籍生無此項優惠服務，使得外籍生在住宿方面產生很大的困擾。建議學校保留一定數量的床位給外籍生，不僅可照顧外籍生住宿的問題，且有助於本國學生與外籍生的交流與互助。

外籍生來臺就學期間經常和總是遇到的有課業、考試、在討論中表達自己的意見、交通工具、健康等問題。外籍生最常經歷的生活事件有受傷或生病、搬家、考試。本研究發現外籍生的生活事件是整體適應滿意程

度重要的預測變項之一，外籍生所遭遇的生活事件愈多整體適應滿意度愈差。生活事件的壓力愈大，愈容易造成心理性疾病的產生[6]。外籍生在經歷生活事件時需要努力調適或有其它人的協助，但外籍生表示大部份都沒有提供協助，只有一部份是由同學或朋友提供協助。如果外籍生在遭遇到困擾時，能有及時或適時的協助，相信能對外籍生的衝擊減至最低程度。因此外籍生輔導室在提供外籍生適時的協助或諮詢上責無旁貸。

外籍生在臺期間最常出現的症狀有傷風、感冒，容易疲勞，緊張，頭痛等。而承受壓力時最常出現的症狀是頭痛，容易疲勞，緊張等。心理上的不適應會從生理上的症狀呈現出來[7]，而上述的症狀有多項是身心性的生理症狀，可知為數不少外籍生有身心性的生理症狀，需要學校護理人員及輔導人員的協助，使外籍生不致因為情緒上的困擾而造成身體上的不適，進而影響學習。

外籍生在臺的生活適應滿意程度以對飲食最滿意，其次是對臺灣人的印象，第三是外籍生自己的生活適應方面和整體滿意度。表示外籍生在臺求學期間雖然會遇到某些困擾，但整體而言他們對本身的生活適應還是覺得相當滿意的。滿意程度最低的是交通，這種結果並不意外，不過在臺灣尤其是臺北地小人多，交通要改善確實是件不易的事，也難怪外籍生對交通感到不滿意了。

從變異數分析結果可知外籍生整體適應滿意程度之相關因素有國籍、在台時間、課業量、來台求學前出國經驗。本研究顯示，美國國籍的外籍生比其它國籍的學生更容易適應臺灣的環境，可能是由於民族性的影響。在臺灣的時間超過四年的外籍生比待在臺灣不超過四年的外籍生較不滿意在臺灣的生活。Golden的研究[7]指出在異國留學生的適應過程呈 U 字型的曲線，本研究顯示在台年數不超過四年的外籍生較為滿意，尚待進一步研究探討是否有此雙峰趨向。

有無出國經驗也是影響外籍生整體適應的因素之一。本研究顯示有多次出國經驗的外籍生的整體適應比沒有出國經驗或只有1-2次出國經驗的來得好。外籍生在來臺求學前有多次出國經驗者，有多次面對新環境的經驗及心理準備，對新事物衝擊的接受程度也比較高。與國外等人的研究有類似的發現，出國留學前有遷移經驗的外籍生較容易適應留學生活[5]。

與外籍生整體適應滿意程度有關的變項有心理準備、社會網絡、壓力調適，而預測外籍生整體適應滿意程度的重要變項為課業量、心理準備、壓力調適及生活事件。從輔導的角度來說，課業量難以負荷、來臺前沒有足夠心理準備、沒有良好壓力調適策略、生活事件較多且嚴重的外籍生是值得多加關心的一群。

在政策方面需要由相關單位如教育部、學校、外籍生輔導室、健康中心等單位為外籍生制定統整的輔導策略，如就學前的語言先修班、就學後的課業輔導班，使得教育體制更具彈性；就學前的新生訓練、就學後各項資料的查詢，使得外籍生隨時可認識自己

所處環境的情況及解決困惑；就學前的心理建設，就學後的心理輔導，讓外籍生在就學前有充份的心理準備，就學後即使有任何心理上的困惑也能有適時的宣洩與解決；就學前的健康檢查，就學後的健康服務及諮詢等，讓學校了解學生的健康情況，掌握有特殊健康問題的同學，協助其妥善照顧自己的健康，對全體的外籍生作有關的衛生教育等。藉由整體規劃及各單位的分工合作，必要時透過校際的合辦活動，使外籍生能夠減少適應困難，順利的學習。

### 研究限制

本研究的研究樣本為北部九所大學八十三年度第二學期註冊之外籍生，而且回覆率只有27.8%。因此研究結果無法完全反映全部在臺求學之外籍生的適應問題及相關因素。

### 誌謝

本研究承國家科學委員會資助(NSC84-2412-H002-008)，特此致謝。感謝八位僑外生輔導室主任及輔導人員，為本研究的問卷做專家內容效度，提供外籍生的名冊及相關資料。更感謝全體參與研究的外籍生慷慨的分享。

### 參考資料

1. 張笠雲：生活壓力研究的回顧與展望。中央研究院所集刊 1989; **68**:189-225。
2. Church AT : Sojourner adjustment. *Psychological Bulletin* 1982; **91**(3):540-572.
3. Hammer MR : Research mission statements and international student advising offices. *International Journal of Interculture Relations* 1992; **16**(2):217-236.
4. Bulthuis JD : The foreign student today : A profile. *New Directoin for Student Service* 1986; **36**:19-27.
5. Kurz JM : The adult ESL baccalaureate

- nursing student. *Journal of Nursing Education* 1993; **32**(5):227-229.
6. Miller DF, Harwell DJ : International student at an American university: Health problems and status. *The Journal of School Health* 1983; **53**(1):45-49.
7. Golden JS : Student adjustment abroad: A psychiatrist's view. *International Educational and Cultural Exchange* 1973; **8**(4):28-37.
8. Cadieux RA, Wehrly B : Advising and counseling the international student. *New Direction for Student Service* 1986; **36**:51-63.
9. Lin N, Ensel WM, Simeone RS, Kuo W : Social support, stressful life events, and illness: A model and an empirical test. *Journal of Health and Social Behavior* 1979; **20**: 108-119.
10. Ying YW, Lises LH : Emotional well-being of Taiwan students in the U.S.: An examination of pre- to post-arrival differential. *International Journal of Intercultural Relations* 1991; **15**:345-336.
11. Searle W, Ward C : The prediction of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations* 1990; **14**:449-464.
12. Rohrlich BF, Martin JN : Host country and reentry adjustment of student sojourners. *International Journal of Intercultural Relations* 1991; **15**:163-182.
13. 黃璉華：僑生適應問題之探討。護理研究 1995; **3**(3):211-224.

## ADJUSTMENT OF FOREIGN STUDENTS AND THE RELATED FACTORS

LIAN-HUA HUANG<sup>1</sup> HANN-CHUNG LO<sup>2</sup>

Foreign students must leave home when they come to Taiwan to study. The changes in life and environment could be a stress for the student and could also affect his/her physical and mental health. The issue of the foreign students' personal adjustment has become a practical concern that needs to be faced by the university personnel advising these foreign students.

The purpose of this study was to investigate the adjustment problems of foreign students who registered for the 1994 academic year at nine universities in Northern Taiwan. Also analyzed were the factors which related the adjustment of the student. Questionnaires were mailed to 623 foreign students and 175 students responded. The response rate was 28.1%.

Major problems of foreign student adjustment were: academic/curriculum problems; the method of examination; the language problems and the transportation problems. The most fre-

quent life event that had happened in the past year was either illness or injury. When the students experienced emotional distress, were frustrated or ill, they got assistance mostly from friends of the same country. For health-related problems during the stay in Taiwan, most students reported the common cold, being nervous, headache, fatigue and homesickness. An under use of the Foreign Students Affair Office and School Health Center was also noted. Factors affecting adjustment include: nationality, length of stay in Taiwan, study workload, previous experiences of going abroad, degree of psychological preparation, social network, stress coping strategies, life style, and personality.

It is suggested that cross-cultural adjustment counseling strategies be devised to facilitate foreign students' adjustment process in Taiwan. (*Chin J Public Health (Taipei)*: 1996; 15(5): 457-468)

**Key words:** *foreign students, adjustment problem, related factor*

<sup>1</sup>School of Nursing, National Taiwan University.

<sup>2</sup>School of Forestry, National Taiwan University.

