

國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所  
碩士學位論文

馬來西亞僑生在臺跨文化適應  
與休閒參與之研究

A STUDY OF MALAYSIAN OVERSEAS CHINESE STUDENTS'  
CROSS-CULTURAL ADAPTATION AND LEISURE  
PARTICIPATION IN TAIWAN



研究生：梁明樂 撰  
指導教授：林建宇 博士  
協同指導：陳渝苓 博士

中華民國一百零二年八月

論文名稱：馬來西亞僑生在臺跨文化適應與休閒參與之研究

總頁數：154

院校所組別：國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所

畢業時間及提要別：一百零一學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：梁明樂

指導教授：林建宇

協同指導：陳渝苓

### 摘要

本研究旨在了解馬來西亞僑生在臺留學期間的跨文化適應與休閒參與之狀況。本研究以採用質性研究進行資料的蒐集與分析，透過目的性抽樣選取十七名就讀於國立中興大學之馬來西亞僑生進行半結構式訪談和焦點團體訪談。研究結果發現馬來西亞僑生初來臺時會遭遇飲食、交通、氣候、語言、學業和交友等方面的衝擊，但藉由心態上的轉變與社會的支持，不僅逐漸適應了臺灣的生活，並進一步對這片土地的人、事、物產生了認同。因此，本研究將馬來西亞僑生的跨文化適應歷程分為文化衝擊與糾紛期、文化調整與適應期和文化舒適與認同期三個階段進行探討。馬來西亞僑生在臺之休閒參與主要延續了他們在原生國的方式，參與類型包括靜態的大眾文化類和網絡遊戲類，以及動態的休閒運動類、社交娛樂類、團康活動類和觀光旅遊類，但也會由於文化、環境和金錢等因素，而被迫轉換、減少，甚至停止了某些休閒活動的參與，而大部分人在臺留學期間至少會接觸一種新休閒活動。休閒參與對馬來西亞僑生跨文化適應的影響包括紓解壓力與調適心情、拓展人際關係、維持健康與提升自信和本土探索與認同。馬來西亞僑生的休閒參與是其跨文化適應的一部分，兩者之間呈現不可分隔又互相影響的雙向關係，共同對馬來西亞僑生的跨文化適應歷程產生影響。

**關鍵字：**文化衝擊、跨文化適應歷程、休閒活動

Leong, Meng-Lok (2013). A Study of Malaysian Overseas Chinese Students 'Cross-cultural Adaptation and Leisure Participation in Taiwan. Unpublished Master Thesis, National Taiwan University of Physical Education and Sport, Taichung.

#### Abstract

The purpose of this study is to understand cross-cultural adaptation and leisure participation of Malaysian Overseas Chinese Students (MOCS) who study in Taiwan. This study used qualitative research as research methods, seventeen MOCS who study at National Chung Hsing University were selected through purposive sampling. Semi-structured interviews and focus group interview were conducted to collect data. The result showed that when MOCS first came to Taiwan, they will encounter food, transportation, climate, language, academic and other aspects of impact, but through changes in mentality and social support, not only do they gradually adapt to life in Taiwan, but they will also further identify with this land. Therefore, this study divided MOCS cross-cultural adaptation process into three phases, culture shock and disputes phase, cultural adjustment and adaptation phase and culture comfort and identity phase. MOCS leisure participation in Taiwan mainly continued their native country way. Types of participation are static leisure and Dynamic leisure. Static Leisure includes mass culture category and online games category, whereas dynamic leisure includes recreational sports category, social entertainment category, students' organization category and sightseeing category. However, due to cultural differences, environmental and money and other factors, they forced to transform, reduce or even stop their participation on certain leisure activities. Most MOCS will explore at least one new leisure activity when they study in Taiwan. Leisure participation impact on MOCS cross-cultural adaptation includes relieving stress and adjusting mood, developing relationships, maintaining health and enhancing self-confidence, as well as local exploration and recognition. For MOCS, leisure participation is part of their cross-cultural adaptation process. Leisure participation and cross-cultural adaptation is showing an inseparable two-way relationship which has a mutual influence between each other, and influence MOCS cross-cultural adaptation process.

***Keywords: culture shock, cross-cultural adaptation process, leisure activities***

## 謝誌

終於…終於…我真的「終於」完成了這本論文，好久好久…久到連我自己都感到有點慚愧，但至少它「終於」還是誕生了！

首先要感謝我四位勞苦功高的口試委員，敘述如下：

首先要感謝的，當然是我親愛的指導教授—**建宇老師**。我不是一個好的研究生，每次都因為自己的事情，而失蹤個一年半載，謝謝您給予我無限的包容和耐心的指導，能夠成為您的學生，是我的榮幸。

當然不能忘了美貌與智慧兼具的**渝苓老師**，我沒忘記那個下午，您問我：「明樂，你告訴我，你會很用心寫這個論文嗎？」「會的！（強作肯定狀…）」「答應我，你要好好寫，不要讓我失望，ok？」「老師，我會盡力的！（握拳）」結果…原諒學生生性懶散、才疏學淺，沒辦法在更短的時間內，把這樣論文寫得更好更完善，但至少我真的有努力、有盡力、有用心把它完成，希望沒有辜負您對我的一片期望才好，感激不盡！

然後是**炳昭老師**，謝謝你在口試時鼓勵我說：「以僑生來說，這篇論文讀起來算是蠻流暢的！」「整本論文看起來很乾淨、很整齊！」對大學主修中文系的我來說，這是很重要的肯定和讚美，也因為老師的這句話，才讓我比較確定自己的論文真的寫得還可以，謝謝老師的信心加持！

回首這三年的日子，有無數個「擺爛」的夜晚，我以為我這輩子大概畢不了業了，但**明昌老師**說得好：「研究所和論文只是我們人生的一個小階段，要好好完成這個階段，我們才能繼續往前走！」謝謝老師在我茫然的時候，一語驚醒了我這個夢中人，讓我找到了往前走的動力，今天走到這裡，我想說：「老師您是對的，我終於可以往下一個階段邁進了，真的謝謝您！」

還有很多師長要感謝，以下排名不分先後，純粹是我腦袋誰先跳出來，我就寫誰囉，您們懂的，呵呵！

謝謝休閒系所的大家長—**沈易利所長**對我的關照，每次見面都親切的把「阿樂仔，阿樂仔」掛在嘴邊，我會永遠記得這個獨特的暱稱；再來是美麗大方的**心佳助教**，謝謝您在我兩年的系辦工讀生生涯裡，對我的鼓勵和包容，跟您漫無邊際的閒聊是一件愉快的事情；謝謝休碩99的班導師—**維智老師**，謝謝你兩年來為我們奔走，辛苦了！我也會永遠懷念跟老師在班聚時一起吃「勺一尤、勺一尤、雞」的日子；謝謝**建興老師**在我面對滿桌子的逐字稿，有點不知從何下手分析時，突然現身研究室，豪邁的對我說：「明樂，你只需要記得，我們的腦袋比電腦厲害一千倍、一

萬倍就可以了！」，而我論文第四、五章就是從這一句話之後開始下筆的；謝謝**峰州老師**協助我完成了期刊和研討會的文章，想跟各位學弟妹說，如果你不知道要怎麼寫期刊，那立刻就去選**峰州老師**的課吧，他一定會幫到你，當然前提是你必須要用心囉，還有老師上課很幽默喔；當然不能忘了我們敬愛的前所長兼教授**一定雄老師**，您念茲在茲、倒背如流的名句精華雖然大部分我都背不起來，但你夾帶著爽朗笑聲的人生道理，以及對學生的關愛和照顧，我卻是真真切切領會到了，臺北那一場「**臺馬之戰**」，是我們共同的回憶，祝您永遠身體健康、福壽無疆；謝謝**裴斐教官**盡心盡力協助處理僑生們的事務，以及生活上的照顧和噓寒問暖，讓我們這些遊子感受到了滿滿的溫暖。

還有我親愛的同學們，一樣排名不分先後，**松森、勁魁、舜傑、逸鴻、和豐、小方、琪珍、曉雯、小樺、丹丹、楊咩、翠瑛姐、士吉教官**，有幸跟大家成為同學，謝謝有你們陪我在學業的路上一起努力前進！

還有還有我在臺灣、在系上、在學校、在球場上認識的所有人，謝謝你們這段時間的關照，我在臺灣的回憶，因為有你們而變得精彩，祝福大家！

謝謝從小學、中學、大學所有教育過我的**老師們**，謝謝你們日復一日、一點一滴的用心付出，共同成就了現在的我！尤其是我的啟蒙老師—**陳政中老師**，在我還是一個嬌生慣養的頑皮小毛頭時，對我在待人處事上、學業上、思想上等方面的指導和教誨，如果沒有你當時剛柔並濟的真誠相待，為我的學習之路打下堅實的基礎，我想大概也不會有現在的我了！謝謝您～（大鞠躬）

最後要感謝我最敬愛的家人，包括**媽媽、爸爸、爺爺、婆婆、妹妹和姑姑**一家人等，以及其他遠在他鄉默默為我打氣的**親戚朋友**，謝謝你們一直以來對我的支持和鼓勵。

尤其是這輩子最愛我的「**寶媽**」，您用您的生命和青春孕育、培育我，並輔以永無止盡的關愛和包容，讓我可以無後顧之憂的完成學業，能夠成為你的兒子是我今生最大的福氣，謹以此論文獻給最愛的您，**I Love You Mum**！

明樂 筆

2013年8月24日  
臺體大男宿北308室

# 目 錄

中文摘要	I
Abstract	II
謝 誌	III
表 目 錄	VIII
圖 目 錄	IX
<b>第壹章 緒論</b>	
第一節 研究背景與動機	1
第二節 理論框架	6
第三節 研究流程	7
<b>第貳章 文獻探討</b>	
第一節 跨文化適應基本概念與理論基礎	9
第二節 休閒參與相關概念與理論基礎	18
第三節 本章總結	27
<b>第參章 研究方法</b>	
第一節 研究策略的選擇	28
第二節 研究對象的選取	29
第三節 資料蒐集的方法	33
第四節 資料整理與分析	34
第五節 研究者的立場	34
第六節 信度與效度	35
<b>第肆章 馬來西亞僑生在臺跨文化適應</b>	
第一節 文化衝擊與糾紛期	38
第二節 文化調整與適應期	62

第三節 文化舒適與認同期 .....	77
<b>第五章 馬來西亞僑生在臺休閒參與</b>	
第一節 馬來西亞僑生在臺休閒參與之情況 .....	85
第二節 馬來西亞僑生在臺馬休閒參與之異同 .....	98
第三節 休閒參與對跨文化適應之影響 .....	109
<b>第陸章 結論與建議</b>	
第一節 研究結果的意涵 .....	120
第二節 研究限制與建議 .....	129
第三節 結語—研究者反思 .....	130
<b>參考文獻</b>	
中文部分 .....	134
英文部分 .....	143
網絡部分 .....	149
附錄一 參與訪談同意書 .....	151
附錄二 訪談大綱 .....	152

## 表目錄

表 1-1	馬來西亞獨中生國外深造一覽表 .....	2
表 1-2	98-100 學年度全國各級學校前五大地區在學僑生人數統計 .....	3
表 3-1	研究對象基本資料表 .....	31
表 5-1	馬來西亞僑生來臺前後休閒參與比較表 .....	100

## 圖目錄

圖 1-1	研究結構圖	6
圖 1-2	研究設計互動模式	7
圖 2-1	單向文化適應模式	13
圖 2-2	文化適應融合模式	13
圖 2-3	U 型曲線跨文化適應模型	14
圖 2-4	波浪曲線適應理論	16
圖 2-5	Kelly 休閒定義圖	18
圖 3-1	三角檢證圖	36
圖 6-1	國立中興大學馬來西亞僑生在臺跨文化適應歷程	121
圖 6-2	跨文化適應與休閒參與之關係	128

# 第壹章 緒論

## 第一節 研究背景與動機

位於東南亞地區的馬來西亞是一個多元種族與文化的國家，族群結構以馬來人、華人、印度人和其他少數民族所組成。根據馬來西亞統計局的人口統計，截至 2012 年，馬來西亞總人口高達 2,697 萬，其中 652 萬為華人，佔據了總人口數的 24.16% (Department of Statistic Malaysia, 2013)。

馬來西亞擁有將近四分之一的華人口，華文教育也在華人先賢們的不懈推動下，於東南亞，乃至全世界皆佔有一席之地，是除了兩岸三地外，唯一擁有小學、中學、大專完整華文教育體系的國家 (顧洪興，2012)。根據 2009 年馬來西亞教育部所提供的資料，馬來西亞總共有 1,290 所華文小學、60 所華文獨立中學與三所華文大專院校 (洪淑倫，2009)。

因不願遵行馬來西亞政府所制定的「1957 年教育法令」與「1961 年教育法令」中，規定華文中學必須接受政府的條件成為「國民型中學」，並以馬來文作為主要授課語言的規定，馬來西亞政治特有的產物——「華文獨立中學」因此產生<sup>1</sup>。因政治因素而獨樹一幟存在於馬來西亞教育體系之外的華文獨立中學，作為華文小學母語教育的延續與進階發展，是馬來西亞華文教育非常重要的一環 (李寶鑽，2006)。全馬 60 所得不到政府補助，而必須仰賴華人社會的常年資助才得以營運的華文獨立中學，在校學生超過 60,000 人，每年畢業生人數約 8,000 人，但他們所獲取之高中文憑卻不被馬來西亞政府所承認，導致 40% 希望繼續升學的學生被迫離鄉背井，遠赴臺灣、新加坡、澳洲、中國、日本和歐美等國留學，其中

---

<sup>1</sup>有關華文教育在馬來西亞的鬥爭和發展史之詳細資料，可參考網站：[http://cyber.cs.ntou.edu.tw/~b88058/MyWebs/Folder/malaysia\\_chinese\\_school.htm](http://cyber.cs.ntou.edu.tw/~b88058/MyWebs/Folder/malaysia_chinese_school.htm)

臺灣就佔了華文獨立中學畢業生留學總人數的 47.80% (表 1-1) (馬來西亞留臺校友會聯合總會，2012)。

表 1-1 馬來西亞獨中生國外深造一覽表

國家／地區	總人數比例	國外升學比例	人數
臺灣	13.8%	47.80%	1104
新加坡	8.4%	26.50%	672
澳洲	3.8%	11.15%	304
中國	2.5%	7.67%	200
日本	0.17%	1.68%	56

資料來源：馬來西亞留臺校友會聯合總會 (2012)

在這樣的背景之下，馬來西亞的華教剛好與臺灣的僑教銜接上，幾十年來不斷有馬來西亞學生透過僑生政策到臺灣接受高等教育，因此馬來西亞學生一直以來都是臺灣各大專院校僑生來源之大宗 (吳欣怡，2010)。另外，臺灣作為世界華文教育的堡壘，其深厚的文化底蘊深深吸引著從小受華文教育薰陶長大的學生，而國立大學的收費相對便宜，學生有獲得獎學金與打工的機會，最重要的是，臺灣社會自由、開放，進步的生活環境與氛圍，更是備受華文獨立中學畢業生的青睞 (李珊，2005)。因此，自上世紀 50 年代開始，馬來西亞就有學生以僑生的身分進入臺灣各大校院就讀，歷史堪稱悠久，根據馬來西亞留臺聯總的統計，歷年畢業於臺灣各大專院校之馬來西亞學生已累計超過四萬人 (童清峰，2009)。

臺灣教育部在「僑生回國就學及輔導辦法」第二條規定中，將僑生定義為：「本辦法所稱僑生，指海外出生連續居留迄今，或最近連續居留海外六年以上，並取得僑居地永久或

長期居留證件回國就學之華裔學生……」，並於第三條規定中補充「前條第一項所稱海外，指大陸地區、香港及澳門以外之國家或地區。」。根據臺灣教育部 2012 年的統計，100 學年在臺留學之各國僑生總數為 15,161 人（中華民國僑務委員會，2012a），其中來自馬來西亞的僑生高達 3,963 人，佔了僑生總人數的 27.95%，僅次於澳門高居第二位（表 1-2）（中華民國僑務委員會，2012b）。

表 1-2 98-100 學年度全國各級學校前五大地區在學僑生人數統計

國家／學年度	98 學年度 人數（比率）	99 學年度 人數（比率）	100 學年度 人數（比率）
澳門	3,952 (28.34%)	4,117 (28.42%)	4,348 (28.68%)
馬來西亞	3,715 (26.65%)	3,963 (27.35%)	4,238 (27.95%)
香港	1,998 (14.33%)	2,408 (16.62%)	2,505 (16.52%)
印尼	1,062 (7.62%)	979 (6.76%)	1,040 (6.86%)
緬甸	1,028 (7.38%)	760 (5.25%)	594 (3.92%)
其他	2,186 (15.68%)	2,261 (15.60%)	2,436 (16.07%)

資料來源：中華民國僑務委員會（2012b）

因此，每年的三月與九月，當新學期開始之際，數以千計的馬來西亞僑生飄洋過海來到臺灣，被分發到全國各地的

大專院校就讀，雖然每一所學校都設有負責處理僑生業務的相關單位，而馬來西亞僑生從小在中文環境中長大，在語言上也不至於產生太大的隔閡，但無論生活習慣與文化多麼相似，他們畢竟是來到了一個陌生的國度，對當中大部分的人來說，更是生平第一次離家如此遙遠，少了家人、朋友在身邊的陪伴與照顧，在語言、飲食、文化和生活習慣等方面，總會無可避免的面臨到兩國文化上之差異所引起的文化衝擊與不適應。

馬來西亞僑生在高中畢業後，選擇到臺灣繼續深造，為國際旅居者的其中一個族群，他們到了一個陌生的國度和環境，自然會面臨到兩國文化上差異所帶來的衝擊。黃璉華與羅漢強（1996）就指出外國學生離鄉背井來臺求學，面臨生活與環境的改變，若沒有進行適當的調適，種種壓力將會對他們身心理之健康造成不良影響。高俊雄（1995）則主張發現休閒參與作為日常生活的重要組成部分，可以為個人帶來多方面的好處，其中包括了促進身心健康、紓解生活壓力與提升生活品質等。而國內外的研究亦發現休閒參與確實可以幫助旅居者跨越文化的障礙，並有效降低他們在適應上所遭遇的阻礙（江佳芳，2009；林育賢、蘇維杉，2011；黃妙芬，2003；Brunette, Lariviere, Schinke, Xing, & Pickard, 2011）。

通過文獻的索引，研究者發現國內外都有不少探討旅居者或外國學生跨文化適應的學術文章，但作為臺灣各大專院校外國學生來源之大宗的各國僑生，目前卻很少有關於他們跨文化適應的相關研究，而探究僑生在臺之休閒參與情況，以及它如何對僑生的跨文化適應帶來影響之研究也不多見，是一塊亟需被填補的學術區塊。因此，本研究之主要目的為探討同樣受大中華文化所薰陶的馬來西亞僑生，在臺究竟會

遭遇甚麼跨文化的衝擊，及其嚴重程度如何？而馬來西亞僑生是否能透過休閒參與克服跨文化衝擊所帶來的不良影響，逐漸調整腳步適應新環境、新生活，一直是同樣身為馬來西亞僑生的研究者感到興趣的主題。

為了對以上的研究目的進行解答，本研究將提出了下列問題：

- 一、馬來西亞僑生在臺之跨文化適應歷程為何？
- 二、馬來西亞僑生在臺休閒參與之情況為何？
- 三、馬來西亞僑生在臺之跨文化適應歷程與休閒參與之關係為何？

## 第二節 理論框架

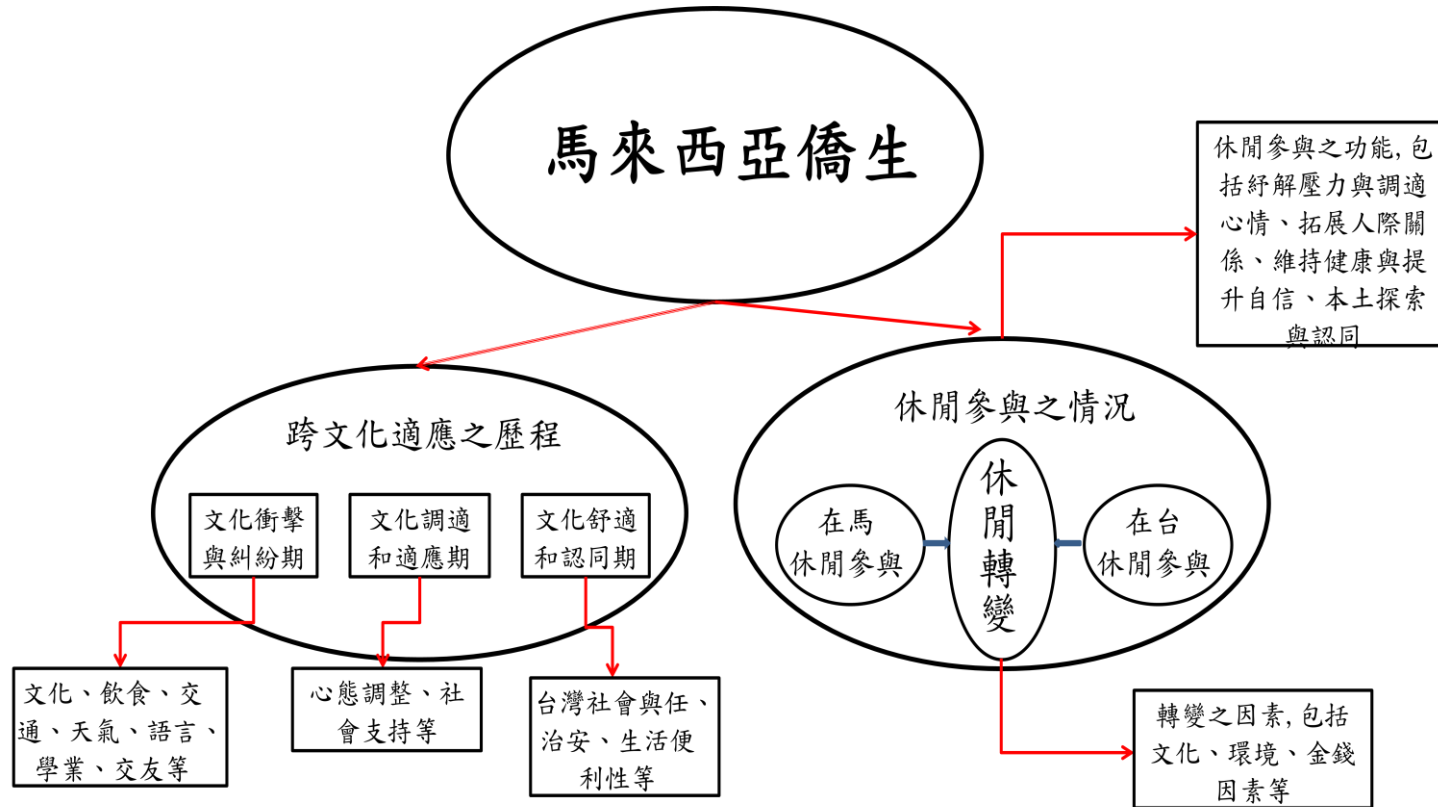


圖 1-1 研究架構圖

### 第三節 研究流程

本研究採用 Maxwell (1996) 的研究設計互動模式 (Interactive Model of Design Research) (圖 1-2) 作為研究之操作流程。

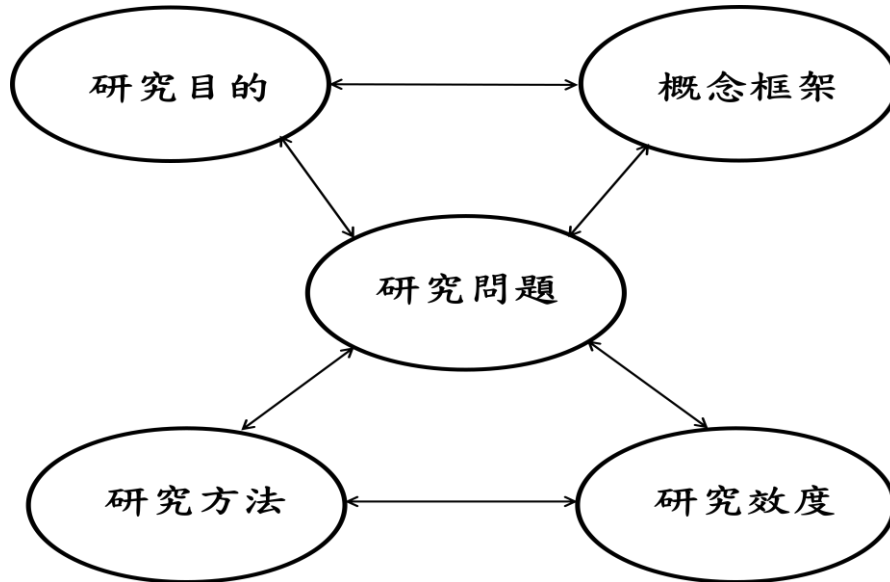


圖 1-2 研究設計互動模式

資料來源：Maxwell (1996, 頁 5)

Maxwell 主張質性研究的設計在研究目的、概念框架、研究問題、研究方法與研究效度之間呈現一個來回互動的模式。這個互動模式主要劃分為兩個三角關係，上三角中研究問題之形成與研究目的和概念框架有著密切的關係；下三角則顯示要有效回答該研究問題，必然透過研究方法和研究效度來實現。值得注意的是，此互動模式將研究問題放置在兩個三角關係的核心地帶，成為連接兩個三角的中心點，意指研究問題是研究之核心，但由於這五個部分是彼此間緊密聯繫的，因此當其中一個部分出現更動或變化，就會連帶影響到其他各個部分必須進行修正。

研究者以本身作為馬來西亞僑生的經歷作為出發點，通過對跨文化適應與休閒參與文獻的蒐集與統整，確立了初步的研究問題，並據此擬定概念框架，以建立起研究的整體架構；為了對研究問題進行解答，研究者選擇以質性研究的方式，透過與就讀於中興大學的馬來西亞僑生進行深入訪談，蒐集、整理和分析資料，撰寫成研究結果，並在此過程中，運用三角檢測法，並引用國內外的相關文獻作為佐證和對照，以提升研究之效度。最後，研究者在分析資料的過程中不斷進行反思和修正，以確保研究結果與現實情況相符合，進而提出有參考價值之結論與建議。

## 第貳章 文獻探討

### 第一節 跨文化適應基本概念與理論基礎

#### 一、文化 (culture)

「文化」一詞源自人類學，顧名思義，人類學就是一門研究古往今來所有關於人類起源、演變、文化和生活方式等的一個專門學科（蕭秀玲、王淑燕、沈臺訓譯，1998）。

有關文化最早的定義與解釋，可追溯到英國人類學家 Tylor (1871) 在其著作《原始文化》一書，他主張文化是一個複雜的整體，當中包含了知識、信仰、藝術、道德、律法、習俗等，以及作為社會的一分子，一個人所獲得的所有能力和習慣。美國人類學家 Mead 指出文化是一個社會或次團體共有的行為模式；文化研究者 Williams 主張文化包括了生產結構、家庭組織、表現或是主導社會關係的機構、社會成員籍以溝通的特殊形式；當代人類學家 Geertz 則認為人們對自己訴說關於自己的故事，將這些故事集合起來，即是文化（陳貽寶，1998）。劉貴珍（2001）主張文化乃是指一群具有相同的行為標準與生活模式，進而產生相同生活經驗的人們，其中包含了社會、教育、家庭、宗教、風俗和習慣等。江佳芳（2009）綜合了多位學者對文化的解釋，歸納出文化即是代表一群人的信仰、信念、價值觀、生活習慣與風俗。

Elenwo (1988) 將文化分為「有形」和「無形」兩種類型，無形文化包括風俗習慣、信念、價值觀，以及各種生活的知識與技巧等，它泛指一群人所共有的，能夠對其行為處事產生引導作用的觀念；有形的文化則是肉眼可觀察得到的藝術品、文學作品、音樂等。李亦園、張永堂與林正弘（1990）則將文化分成可觀察之文化 (observable culture) 與不可觀察之文化 (unobservable culture) 兩種類型。可觀察之文化包括：一、物質文化或技術文化：因克服自然並藉以獲得生

存所需而產生，包括衣食住行所需之工具，以至於現代科技；二、社群文化或倫理文化：因應社會生活而產生，包括道德倫理、社會規範、典章制度律法等等；三、精神文化或表達文化：因克服自我中心之「鬼」而產生，包括藝術、音樂、文學、戲劇以及宗教信仰等等（頁289）；不可觀察之文化則是“一套價值觀念、符號系統或意義系統，它是從人一出生（甚至於在母親的懷胎裡）就開始灌輸或「譜入」的原則，所以經常是下意識存在的，但卻無時無刻不在統合支配人的行為，使他的行為成為有意義而可以為同一群體內的人所了解”（頁290-291）。

綜合以上諸位學者的陳述，本研究歸納出文化即是一個國家或特定地區的人們，經過一段相當長時間的累積，所發展出獨特、有別於他人的價值觀、生活習慣與行為模式等，其中包括了有形或可觀察之文化藝術作品、文學和典章律法等，以及無形或不可觀察之文化如宗教信仰、習俗、道德觀等。

## 二、文化衝擊 (culture shock)

在有關文化衝擊的文獻中，Hall是最早對其下定義的學者，他認為當個人到了一個新環境，發現自己原本熟悉的一切符號，已然被陌生的新符號所取代，所引發的不安即為文化衝擊（周傳成，1979）。著名人類學家 Oberg (1960) 則主個人因身處一個與自身文化截然不同的國家或地區，對周遭環境的一切感到無所適從，所產生的一種困惑、焦慮、沮喪等負面的心理狀態。Church (1982) 指出文化衝擊之所以會產生，跟兩個文化之間的「文化差異」有關，當某個國家或地區的特定文化較其他文化難適應，這其中的文化差異，就會演變成文化衝擊。Chaney 與 Martin (2007) 則認為當一個人從自己故有的文化圈子轉移到另外一個不同的文化圈子時，

所需面對和經歷的心靈創傷就是文化衝擊。Winkelman (1994) 主張文化衝擊是因為個人對新環境之文化習俗、社會認知、自我角色等轉變出現失調，而對心理、生理、情感、人際關係等方面造成的不良影響。

旅居者 (Sojourner) 為了學業、工作等原因，必須到異國旅居和生活，第一個會面臨到的就是文化衝擊的問題，因為不管是飲食種類、生活方式等方面，都是完全不同的體驗 (曾麒鴻，2009)。劉韻平 (2008) 認為外國學生長時間在外國生活，無時無刻都在對外在環境與自己的內心進行適應與調適，當異文化與外國學生原來的認知產生落差時，其所發生的不適應與不愉快的經驗，就被稱為文化衝擊。

江麗容 (2007) 指出文化衝擊是因為新環境的生活方式與行為準則，有別於旅居者的認知所造成的，其中包括了語言、氣候、宗教、教育制度、風俗習慣；人生觀、價值觀、時間觀以及思考方式；制定計畫和做決定的方式、消磨空閒時間的方法、解決衝突的手段及情緒或情感的表達方式；身體語言、手勢、面部表情以及身體的動作等之解讀。至於文化衝擊對旅居者造成的影響，江麗容則將其分成心理和生理兩種：心理的症狀包括精神壓抑、脆弱無助、憂鬱、悲傷、消沉、想家等，容易產生急躁、易怒、怨恨等情緒，甚至會產生精神渙散、迷失自我、喪失自信和缺乏安全感等狀況；生理上則會引起身體不適，出現頭痛、胃痛、過敏等症狀，還會引起失眠、貪睡、食慾不振、過度擔心身體健康等心理疾病。Irwin (2007) 同樣認為當旅居者到了一個新國家，出現對新環境無所適從、毫無來由的恐懼、失眠、焦慮不安、憂鬱、想家、噁心等身心理的不舒服或不適應等症狀，這些都是文化衝擊所造成的後遺症，並會維持一段相當長的時間。

經過文獻整理，本研究定義出文化衝擊就是旅居者到了一個全新的國度或地區，發現自己的價值觀念、思考模式、生活習慣與行為準則與當地出現格格不入的情況，而對心理造成壓力所引發身心的種種不適應現象。

### 三、跨文化適應 (cross-cultural adjustment)

文化是世界各民族、國家或地區別樹一格、自成一套的一致性原則，當個人從一個文化跨越到另一個文化，必定會帶來全新的體驗，因此必須透過觀察、斟酌、重新平衡，甚至是改變從小遵從的行為準則、思想和生活習慣，這種種因跨文化接觸 (cross-cultural encounters) 而來的感覺或能力，構成了個人的「跨文化適應經驗」(陳凱萍，2009)。許多學者認為跨文化適應即為個人在面對環境轉變時所做的心理調適，以便增加生活的舒適感和自在感，降低其在工作或非工作等方面的衝突和壓力(辛純靚，2006；趙福容，2008)。Spradley (1979) 認為跨文化適應是旅居者在面對新文化時，所必須進行的自我調適與適應等一連串過程，它始於文化學習，終於將其內化成自身一部分。劉韻平 (2008) 則主張在跨文化的情境下，個人為了適應新環境而不斷增加的適應與包容能力即是跨文化適應。

蔡昕璋 (2011) 指出外國學生必須順利融入新文化，才能完成跨文化適應，但在融合的過程中不能只是單向的接受與被同化，而是應該在原生文化與新文化之間取得平衡，以調適出屬於自己的生活方式。關於個人在跨文化適應上的同化與調適，Ward, Bochner 與 Furnham (2001) 認為早期研究顯示，旅居者之跨文化適應與認同是呈單方面的同化模式(圖 2-1)，旅居者可能會放棄自身的原生文化，以適應和融入新文化的價值觀。

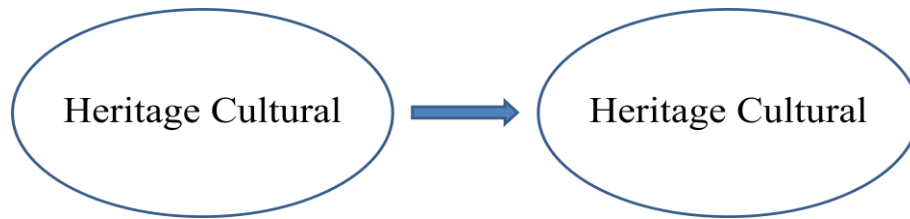


圖 2-1 單向文化適應模式

資料來源：Ward, Bochner & Furnham (2001, 頁 100)

但卻不是所有旅居者都可以在原生文化與新文化中取得平衡，因此必須通過適當的調適，在兩個文化之間取得融合 (bicultural)，才能在新生活中達到和諧的狀態 (圖 2-2) (Ward, Bochner & Furnham, 2010)。

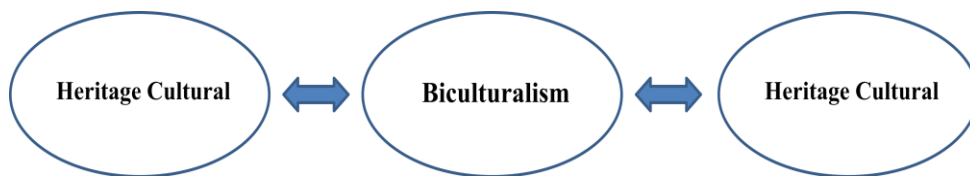


圖 2-2 文化適應融合模式

資料來源：Ward, Bochner & Furnham (2001, 頁 101)

經過文獻的歸納，研究者認為跨文化適應就是旅居者在面對文化衝擊的困擾時，設法在新舊文化之間取得平衡與融合的過程。

#### 四、跨文化適應相關理論

在眾多針對旅居者之跨文化適應歷程所發展出的理論中，Lysgaard (1955) 所提出的「U型曲線」(U-Curve)，不僅是時間最早，也是最廣泛被提及和應用的理論之一，如圖 2-3。

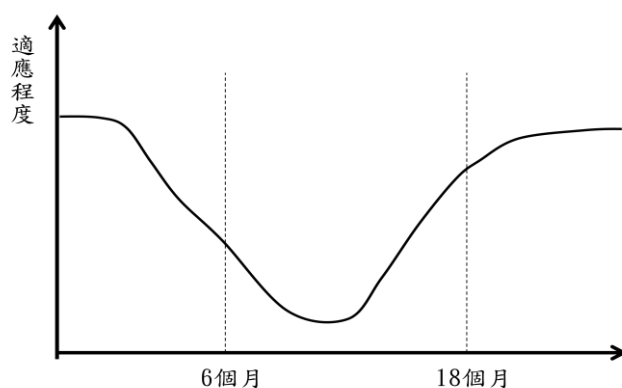


圖 2-3 U型曲線跨文化適應模型

資料來源：橫田真一（引自江佳芳，2009，頁17）

這個理論以時間為主軸，在旅居者初到貴境的6個月內，由於對新環境的任何事物都感到新鮮和好奇，因此這個被統稱為蜜月期的時段為U形的最高點；在第6個月到18個月之間，旅居者的新鮮感漸漸消失，取而代之的是在新文化上的種種不適應，而來到U型的最低點；最後，經過一段時間的調整和適應，撞牆期宣告結束，文化上的融合讓它再度提升到高點。

Arthur (2004) 在U型曲線的理論基礎之下，將文化衝擊分為四個階段，用以描繪跨文化適應的一般性經驗：一、蜜月或旅客期 (The honeymoon or tourist phase)：指的是個人開始時對所接觸的新文化懷有正向的新鮮感，在這段期間任何陌生和差異都被視為即好玩又有趣的經驗，即使感受到改變的壓力，仍能以較為正面的態度來看待；二、危機或瓦解期 (The crisis or disintegration phase)：這裡所謂的危機概述對新文化的不適應，個人在面對文化上的差異時，也有可能從一開始的好玩、有趣，轉變成困擾、厭惡等不適應現象；三、重新適應與再整合期 (Reorientation and re-integration phase)：當遇到文化上的衝擊，個人會進行適當的自我調整，

於是就會出現重新適應或再整合的情況；四、適應與解決期 (The adaptation or resolution phase)：這意味著在跨文化適應的過程中，個人在各方面都獲得成功的適應和解決，其最明顯的特徵為個人在新環境中，感受到高度的穩定與融入。

但隨著針對跨文化適應的研究日益廣泛與深入，一些學者漸漸對文化適應的歷程有了不一樣的理解。哈瑞森與杭亭頓 (2003) 主張旅居者不僅在剛到新環境時會面對文化衝擊，也會在後續的適應階段不斷面對撞牆期，再一次經歷文化衝擊和適應，因此把跨文化適應的歷程分為初期熱情 / 蜜月期 (initial enthusiasm/honeymoon)、文化衝擊 (culture shock)、初期適應 (initial adjustment)、再次文化衝擊 (further culture shock) 和再次適應 (further adjustment) 五個階段。文化衝擊是一個連續且循環的過程，當個人在生活中遇到新的危機時，這種文化衝擊的各個階段就會再重複運作一次 (張永生，2010)。

Gullahorn 與 Gullahorn (1963) 也以 U 型曲線作為基礎，針對 5300 名曾經到國外留學的研究對象所進行之跨文化適應調查，發現外國學生除了在異國會出現適應上的 U 型曲線之外，當他們學成歸國後，也會因為一時間適應不過來而同樣出現 U 型曲線，因此提出了跨文化適應上的 W 型曲線 (W-curve) 理論。久米昭元以 W 型曲線為模型進行進一步研究，遂發展出了波浪曲線適應理論，如圖 2-4 (江佳芳，2009)。

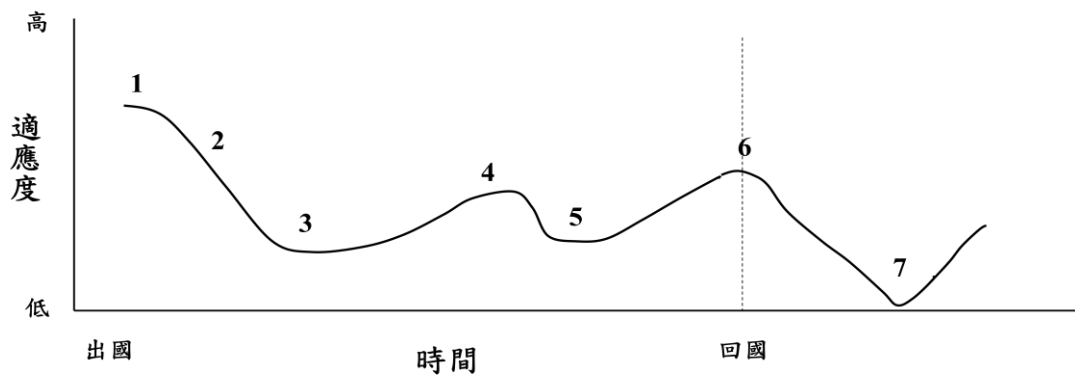


圖 2-4 波浪曲線適應理論

資料來源：橫田真一（引自江佳芳，2009，頁 18）

久米昭元將波浪曲線劃分成七個階段：一、蜜月期：對所見所聞都懷有新鮮感，並會因為周遭的人所展示的親切感而感到滿足；二、鬥爭期：在日常生活或學業中遇到困難而產生無力感，會開始懷疑自己選擇離開家園是不是正確的決定；三、糾紛期：所遇到的困難和問題沒有得到解決，低落的心情持續惡化，會產生放棄與離開的念頭；四、適應期：開始適應當地的文化與生活習慣，日常的生活也漸入佳境；五、再糾紛期：當旅居者以為自己對當地文化已有足夠的了解時，又會因為遭遇到更深入與複雜的文化差異，發現自己的不足而陷入低潮。六、回國之前：懷著即將回國的喜悅與不安，同時卻必須跟好不容易熟悉的環境與朋友告別而深感不捨，希望可以在當地多逗留一段時間；七、回國衝擊期：回到久違的老家，卻發現與當地的生活模式和人們無法契合，需要多一點時間才能找回以前的感覺（江佳芳，2009）。

綜觀上述五種針對跨文化適應所建立的理論，無論是從個人出國開始到回國前為止的U型、四階段或五階段適應理論，或是將回國以後的適應狀況也納入考量的W型或波浪型適應理論，都清楚顯示旅居者在跨文化中高低起伏的過程，

說明了跨文化適應對任何人來說，都是一個長期與艱辛的奮戰過程。

## 五、小結

文化是一個國家與地區經過長時間的累積，所發展出的之獨特習俗、信念、價值觀，以及人與人之間特殊的溝通方式與行為模式等，它構成了一個人在社會中生活、與人交往和待人接物時所應有的表現。因此，當旅居者從自己熟悉的環境遷移到另一個陌生環境，發現當地不管生活習慣、思考模式或行為準則等，都與自己原本的認知出現分野，所產生種種不適應現象，就稱為文化衝擊。

新環境不適應所引起的文化衝擊，無論對個人的生理或心理，都會造成不良的影響。心理方面會出現焦慮、憂鬱、沮喪、易怒、悲傷、想家等情緒，而引起精神疾病、頭痛、胃痛、過敏、失眠等生理狀況。當旅居者面對文化衝擊時，他們必須經過觀察、斟酌和學習，以試圖在原生文化與新文化之間，取得平衡與融合，才能讓自己在新環境中繼續逗留，否則只有選擇放棄回到原生國。

在所有針對旅居者之跨文化適應歷程所衍生出的理論中，無論是Lyagaard的U型曲線、Gullahorn與Gullahorn的W型曲線或久米昭元的波浪曲線，都清楚顯示了當旅居者初到一個新環境，一定會遭遇到不同程度文化衝擊，而出現適應曲線上的高低起伏。雖說曲線起伏的激烈程度，需視旅居者本身的文化、個性、適應能力或以前的跨文化適應經驗等，而出現因人而異的情況，但根據研究者自身作為留學生的過來人經驗，深切領略到跨文化適應不是線性，而是呈現一個連續、重複且循環的長期抗戰過程。當旅居者在新環境所接觸到的新事物或文化與自己根深蒂固的潛在觀念產生衝突時，跨文化適應的各個階段就會重新運作一次，這種情況會一直延續

到旅居者離開該國為止。

## 第二節 休閒參與相關概念與理論基礎

### 一、休閒 (leisure)

從字源上來說，「休閒」在英文中的 leisure 一詞，源自於拉丁文的 Licere，有「被允許」(to be permitted) 或「認可」(allow) 之意，這是一個很重要的線索，證實休閒是以愉悅自己作為出發點，依個人自由意志去從事自己喜歡的活動 (楊建夫，2007)。而希臘語的 schole 亦指 leisure，指的是行動上的無拘無束，或者工作結束後所剩下的自由時間與所從事的自由活動 (周錦宏、程士航、張正霖，2005)。Kelly (1990) 則以時間、活動和體驗三個面向來定義休閒，主張休閒指在滿足義務和生理需求後，在所剩餘、可自由支配的情況下從事的活動；休閒的形式不拘，但必須具有正向的意義；而在從事休閒的過程中，個人會對其有所感受，並獲得滿足感 (圖 2-5)。

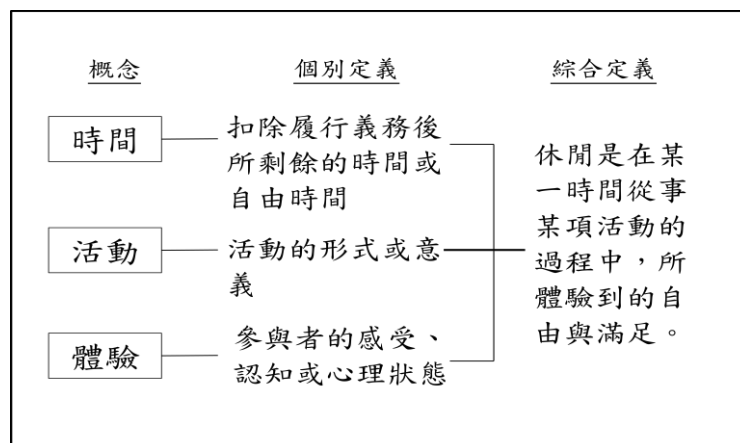


圖 2-5 Kelly 休閒定義圖

資料來源：林欣玫 (2005，頁 10)

Godbey (1999) 則把休閒定義為「休閒是人們在文化和自然環境兩種外在環境下生活的一部分；而這種外在環境能驅使人們樂於進行依自身喜好所選擇的享樂方式，甚至成為人們信仰或價值觀的基礎」，他主張休閒是文化和自然兩者間，也就是地理環境下的產物，甚至是社會化過程中的產物，也就是說不同的生活方式，就會孕育出不同的休閒方式與類型。Dumazedier 在整合休息觀點時，提出休閒具有三個密不可分的部分：放鬆、娛樂與個人發展，其中放鬆是休閒之始，因人們需要藉由休閒克服工作上的疲勞；娛樂則提供了轉移功能，讓人們可以從瑣碎事務中脫離；個人發展則讓視野更開闊，讓生命更有意義（涂淑芳，1996）。

國內學者方面，高俊雄（1996）主張休閒是人類在工作之餘的時間裡，經由自由選擇所從事的有意識的行動，其著重於過程中自我的感受，體驗到愉悅與樂趣，並進一步獲得自我實現，並整理了國內外學者針對休閒的定義，歸納出時間、活動、體驗、行動和自我實現五個觀點來對休閒進行探討。張宮熊與林鈺琴（2002）將休閒活動廣泛定義為：「休閒是個人或群體以自願而非強迫的方式，用自由選擇的活動，滿足自我心裡或生理慾望的非工作性質活動。」並將休閒的功能區分為：鬆弛身心、獲得工作以外的滿足感、拓展生活經驗和增進個人身心發展等四個面向。蘇睦敦（2002，頁9）綜合各學者對休閒之定義，歸納出：「休閒指的是在自由時間，即工作以外之剩餘時間，經個人自由選擇決定、自發、自願之有意識行動，並在其中感受和體驗結果的歷程；此歷程包含了放鬆、娛樂和個人發展的內涵，且具有恢復、休養、重整、尋求新經驗、預期樂觀的結果，以獲得真正快樂的體驗。」

綜合以上學者對休閒的解釋，本研究將馬來西亞僑生所從事的休閒活動，定義為他們在學業、打工及滿足生理需求

以外的時間，經由個人選擇，所從事可以獲得放鬆、愉悅、快樂、滿足等正面感受之活動。

## 二、休閒參與 (leisure participation)

休閒參與泛指個人可以自由選擇參加或不參加之所有非工作興致的活動 (吳文銘, 2001)。鄧建中 (2002) 主張休閒參與是一種有目的導向、有所為而為之的行為，參與者可以依據個人的需求，選擇任何時間或地點從事自己喜歡的休閒活動，以滿足個人在生理、心理及社會等方面的需求。黃金柱 (2007) 認為休閒參與指的是參與者透過各類休閒活動的直接參與尋求身體、心智、情緒、社交和技能學習等方面的效益。

### (一) 休閒參與之效益

高俊雄 (1995) 主張由於休閒參與一般出於個人自由意願與興趣的選擇，因此人們在休閒參與當中更能夠敞開心扉，激發個人的潛力，表現自我真、善、美的一面，同時也比較容易以寬宏的角度去看待、接納和欣賞生活周遭的環境。他更進一步將休閒效益整理歸納成三個構面：一、均衡生活體驗：抒解生活壓力、豐富生活體驗、調劑精神情緒；二、健全生活內涵：維持健康體適能、啟發心思智慧、增進家庭親子關係、促進社會交友關係、關懷生活品質。三、提升生命品質：欣賞創造真善美、肯定自我能力、實踐自我理想。李詩鎮 (2003) 則將休閒效益定義為「人們在參與休閒活動的過程中，可以協助參與者改善個人身心狀態、啟發個人潛能、提升人際關係與社交能力，或滿足個人需求的現象」 (頁 25)。

Driver, Brown 與 Peterson (1991) 則將休閒參與之效益解釋為一種獲得 (gain) 的概念，個人在參與休閒活動後主觀感覺感受到的生理、心理與社交方面的改善，這些感受與

經驗經過個人主觀的評價後，會對個人產生實質的助益。Bloland (1980) 則主張休閒具有六大功能，包括促進身體健康、讓人感到快樂與放鬆、增進個人的自由感受、發展與他人的情誼、獲得娛樂與享受和需求得到滿足而平衡人生。陳中雲 (2001) 指出休閒效益是一種在從事休閒的過程中或事後個人主觀的感受，有助於改善個人的身心狀況。文秀雲 (2009) 則認為休閒參與除了維持身體健康，還可以釋放和解除壓力，促進社交和建立友誼。林欣慧 (2002, 頁 18-20) 綜合了有關個人休閒效益之國內外文獻，將其分為「個人層面」與「社交層面」兩部分，其中個人層面包括了「生理效益」及「心理效益」兩個構面，而社交層面則分成人與人、人與環境的關係。林欣慧認為生理效益包含了輕鬆、休息、娛樂與求新四個類別，讓個人從休閒參與中達到紓解壓力、自我滿足、休養身心、增加娛樂、充實體驗、擴展興趣、自我表現與啟發智慧等好處。人與人之間的社會效益即休閒參與能夠促進交友、增進人際關係和學習團體生活，並透過人際互動對各種價值觀和理念進行學習與交流；人與環境的關係則是人們接觸讓人流連忘返的大自然，建立起與自然環境的密切關係。

## (二) 休閒參與之分類

休閒活動參與類型眾多，翻查過去對休閒活動進行分類的文獻，並沒有一個統一的分類方法，根據宋宜儒 (2008) 的歸納，各學者對休閒活動類型的分類方式大致可分為三種，即主觀分類法 (Thematic Analysis)、因素分類法 (Factor Analysis) 及多元尺度分類法 (Multidimensional Scaling)。主觀分類法是較為傳統的分類法，主要以研究者主觀之看法與判斷，譬如以活動性質、目的、時間等對休閒活動進行分類和命名；因素分類法是研究者將可能的休閒項目編製成量

表，讓受訪者填答之後進行分析，再依據活動的形式、程度、頻率等進行分類；多元尺度分類法則更為複雜，需要先把休閒活動做兩兩配對，形成多個休閒組合，再由受試者加以評定，最後分析出各種類型（宋宜儒，2008）。

本研究採用主觀分類法，整合了國內多位學者（宋宜儒，2008；林蔚，2010；唐君豪，2007；高俊雄，2008；陳美惠，2007；張勝翔，2006；鄧建中，2002）對休閒活動所進行的分類和彙整，並依據本研究之馬來西亞僑生所處之客觀環境，以及時下大學生最常參與的休閒活動作為參考，將休閒參與之類型歸納成大眾文化類、網絡遊戲類、休閒運動類、社交娛樂類、團康活動類和觀光旅遊類六大類，希望能將不同的休閒活動類型囊括在內。

### 三、休閒參與對跨文化適應之影響

隨著近年來臺的外國學生越來越多，就學時間越來越長，對外國學生來說，在課餘時間參與休閒活動具有很重大的意義，因這能使他們的生活品質變得更好（曾令光，2007）。林育賢（2010）採用質性研究的方式，對外國學生的休閒轉變與適應歷程進行了探討，研究結果發現休閒在外國學生適應歷程扮演的角色有四種：強化自我認同、拓展人際網路、紓壓解憂再出發、學習適應的觸媒。

本章節嘗試以上述四種休閒在跨文化中所扮演的角色，探討國內外旅居者跨文化適應與休閒參與之相關文獻，以梳理出外籍人士跨文化適應與休閒參與之關係。但要說明的是，促使外籍人士參與休閒活動，一般不會只有單一因素，而是多個因素所共同推動的結果，因此，他們在休閒參與的過程中，也會同時享受到多種由休閒所帶來之效益。例如 Brunette, Lariviere, Schinke, Xing 與 Pickard (2011) 針對 14 名在加拿大留學之中國留學生進行了訪談，發現他們從事運動參與

(physical activity) 的原因包括：一、與同樣來自中國的留學生一起在運動場上同心協力，能夠有效排除寂寞、空虛等負面情緒，並從中找到歸屬感；二、可以透過與本地人一起從事運動練習英文、加深對加拿大文化的了解與結交更多朋友；三、藉由參與運動保持身體的健康和獲得快樂；四、發現加拿大可以提供更多運動參與的類型和空間，對生長在中國南方的留學生來說，加拿大下雪的冬天讓他們有機會接觸溜冰和滑雪等運動項目。

上述四個促使在加拿大留學之中國留學生從事運動參與之因素，似乎已經將強化自我認同、拓展人際網路、紓壓解憂再出發、學習適應的觸媒四大因素包含在內。

#### (一) 強化自我認同

Driver (1997) 主張休閒參與會讓個人的心理產生一種滿足感和良好的感覺，讓參與者覺得精神充沛，並有助於提高個人的自我認同。Heo 與 Lee (2007) 針對 7 名將打籃球視為認真休閒的韓國留美生所進行的訪問中，發現從事打籃球這個休閒活動除了能協助他們趕走心靈上的寂寞、不適應等負面情緒，讓他們得以融入新環境，融入當地的文化之外，通過在球場上與其他國家的人一起打籃球，也間接提升了他們的英語能力，從而協助他們建立起自信心。

#### (二) 拓展人際網絡

許多針對外籍人士的研究都明確指出，人際關係是他們所面對的眾多文化衝擊裡的其中一個要點，而休閒的參與可以有效協助外籍人數建立自己的人際網絡 (江佳芳，2009；Brunette, Lariviere, Schinke, Xing, & Pickard, 2011；Heo & Lee, 2007)。Cordes 與 Ibrahim 認為人們可以藉由在休閒團體內與其他人的活動，獲得社會支持與歸屬感 (李晶，2000)。張耿介與陳文長 (2004) 就指出休閒參與對個人人際關係的

建立與維持有莫大的助益，尤其在求學階段的各級學生，利用課餘時間從事休閒活動，在同儕和朋友之間發現、尋覓一些志趣相投的同伴，不僅有利與開拓生活視野，還有助於個人在群體中人際關係之確立。

Lin, Peng, Kim, Kim 與 LaRose (2011) 針對美國中西部某大學的 195 名外國學生做了問卷調查，發現外國學生使用臉書等線上社交網絡 (Online Social Network) 與美國本土和原生國的朋友進行互動，確實有助於提升他們在社會上的適應程度。黃葳葳 (2008) 也在針對居住在美國德州首府奧斯汀之華人移民的跨文化適應中，發現網際網絡的便捷確實對其心理調適有正面的影響，因為他們可以利用網絡收集美國或兩岸三地的資訊，也能透過電子書信與不同友人或陌生人溝通聯繫，凝聚成一個虛擬的華人社區。Toyokawa 與 Toyokawa (2002) 針對 84 名留美之日本學生進行問卷調查，研究結果顯示樂於參與課餘活動的日本學生，在整體生活滿意度方面也會明顯的提升，尤其是可以與本土學生一起共度周末、逛街或找樂子等，不僅可以結交更多美國朋友，也能協助他們更加了解美國的文化，對跨文化適應上也有所裨益。

### (三) 紓壓解憂再出發

張少熙 (2003) 與張治文 (2006) 都主張休閒的參與確實可以對個人帶來紓解壓力、發洩情緒、消除緊張和愉悅身心等心理效益。Caltabiano (1995) 反覆探討了生活壓力與社交類休閒、文化嗜好類休閒和球類休閒之間的相互作用，所有結果皆顯示休閒可以緩衝生活壓力，並對生活適應有正面的幫助。江佳芳 (2009) 以質化的方法探討了 13 名居留在臺北與臺中之日籍學生的跨文化適應適應與休閒生活之經驗，發現休閒是這些日籍學生調節跨文化適應的機制，他們藉由

與臺灣友人的互動、在網絡媒體中尋找熟悉的原生文化、從事喜愛的戶外活動和參加社團、演唱會或球類比賽等，來調適在臺的生活適應。

#### (四) 學習適應的觸媒

陳中雲 (2001) 認為藉由休閒的參與，可以有效激發個人的潛力和創意，促進個人的心智成長，並培養多元的興趣。林育賢與蘇維杉 (2011) 對雲林科技大學的外國學生進行深入訪談，發現許多外國學生在臺灣留學期間都會至少涉入一種新的休閒活動，開拓了更多他們參與休閒的可能性；另外，延續在原生國的休閒活動可以讓外國學生的心理感到自在，是一種連接熟悉、安全與既定生活的管道；外國學生也透過團體性的休閒活動，得以有效拓展和維持人際網絡，當他們遇到困難時，這些人際網絡就可以派上用場。

張婉縈 (2007) 在以外籍配偶為對象的研究中，發現休閒活動的參與和外籍配偶生活適應有顯著的相關存在，外籍配偶參與休閒活動的態度愈正向，生活適應力愈高，連帶在生活適應上的困擾也會隨之降低。湯杰勝 (2010) 同樣發現新移民女性適應能力與其享受休閒生活是成正比的，即適應越快，越能享受休閒生活所帶來的益處。種種研究表明休閒參與有助於跨文化的適應，但其實兩者之間是呈現一個相輔相成的關係。

本研究採用林育賢 (2010) 所提出的強化自我認同、拓展人際網路、紓壓解憂再出發、學習適應的觸媒四個因素，針對跨文化適應與休閒參與之關係進行分析，有效顯示了休閒參與在外學生跨文化適應過程中所扮演之角色的重要性。但正如本小節一開始所提到的，外籍人士參與休閒活動的選擇一般由數個因素聯合促成，而他們也會在從事休閒活動的過程中，同時享受到多種效益，並成為他們日後持續參與休

閒活動的主要推動力。

## 六、小結

休閒為個人在工作或上課以外的剩餘時間，經由個人自由選擇，自發、自願所從事的活動，一般上帶有放鬆、恢復、娛樂、體驗與個人發展的本質，讓個人得以保持樂觀輕鬆的心境，繼續面對每一天的生活。對本研究的外國學生來說，則是他們在上課、打工和休息之餘，所從事的可以協助他們減輕文化衝擊所帶來的不適應與生活壓力等的活動。

休閒參與確實可以為個人的身心理帶來許多的益處，參與過程中所獲得的感受經過參與者的主觀評斷後，就轉化成實質的效益，協助參與者克服生活中的種種挑戰與難題。黃元田（2003）在一篇針對嘉南地區高中職學生所進行的研究中，發現高中職學生休閒活動的參與動機以「擴展人際與專長」、「社交與歸屬感」、「紓解壓力」和「吸收新知」為主，可見透過休閒活動的參與，確實有助於建構群體間良好的關係。以上所述的四個動機，似乎也與旅居者在異地生活，面對困境時的解決之道有頗為相似之處，休閒參與的目的即是為生活做準備，並讓參與者從中找到其在社會中的定位。

至於休閒參與在外籍人士跨文化適應所扮演的角色，研究者則以強化自我認同、拓展人際網路、紓壓解憂再出發、學習適應的觸媒四個部分加以探討，但在整理文獻的過程中發現，會促使和推動外籍人士參與休閒活動的，一般不會是單一因素，而是由數個因素組合而成，因此他們也會在休閒參與的過程中，同時享受到多種休閒參與所帶來的效益做為回饋。

### 第三節 本章總結

外國學生為了學業，年紀輕輕就選擇離開從小生活的環境、熟悉的親人與朋友，隻身離鄉背井到一個陌生的國度留學深造，它們來到陌生的環境，在生活中總會面對因不同文化所造成的衝擊與適應問題。這些文化衝突會對其身心構成壓力，導致他們對周遭環境和事物出現難以適應的狀況，繼而影響他們在新環境的生活與學習。根據本研究對跨文化適應文獻的探討，發現所有關於跨文化適應歷程的理論都顯示，旅居者的跨文化適應是一個高低起伏的過程，他們必須透過自己積極和正向的人格特質、開放與包容的思想和態度等，來克服和跨越文化的障礙，以順利融入當地的生活。

休閒參與是日常生活的重要組成部分，它具有維持身體健康、適應新環境、釋放壓力和促進社交等功能。當外國學生遭遇文化衝擊與適應上的問題時，休閒活動的參與所帶來的效益，可以協助他們迅速融入當地的生活，加速其跨文化適應之進程。馬來西亞僑生作為外國學生的一分子，他們在跨文化衝擊中進行自我調適之心路歷程為何？而休閒參與在跨文化適應歷程中又扮演著甚麼樣的角色？是本研究想要深入探究的問題與目的。

## 第參章 研究方法

研究方法的選擇，雖說僅是蒐集資料的一種手段，但採用一種合適的研究方法，卻會對整個研究起著決定性的作用，因為它能協助研究者蒐集到所要之資料，以便更確切地對研究問題進行回答，進而得到比較符合現實狀況的研究結果。

為了針對本研究所欲探討之問題進行有效的分析、界定與探討，從而獲得一個較為「正確」的研究結果，本章將就研究者在研究策略的選擇、研究對象的選取、資料蒐集與分析的方法、研究者立場和信效度等，作一簡單扼要之敘述與說明。

### 第一節 研究策略的選擇

一個研究要選擇質化或量化作為研究之策略，須視研究者要從該研究中得到甚麼樣的答案來決定。量化研究適合在比較宏觀的層面對研究問題進行大規模的調查與預測；質化研究則比較適合對研究問題進行細緻、動態的描述與分析（陳向明，2002，頁 13）。因此，兩種策略之間並無優劣之分，而是呈現一種互補的作用。

研究者在針對國內外跨文化適應相關文獻索引的過程中，發現使用質化或量化作為跨文化研究策略的文獻，幾乎各占一半，顯示了無論是質化或量化的研究皆能對跨文化適應進行有效的分析，而之所以會選擇不同的策略進行探討，僅僅是根據研究者本身所欲追求之結果的不同而有所差異。本研究欲針對馬來西亞僑生的跨文化適應歷程，以及休閒參與在跨文化適應中所扮演的角色做一深入的探討與了解，選擇質化作為本研究之策略，可以為研究者在發掘答案的過程中，提供一個絕佳的平臺。

對質性研究者來說，由人類所組成的社會，總是處於複

雜且不斷變化的狀態，它由各種不同層面的意義和想法所構成，也會因不同的時空背景、文化或社會結構，而產生不同的意義（簡春安、鄒平儀，1998）。陳向明（2002）認為質性研究是研究者針對某個主題進行長期、深入且細緻的探索，並藉由與研究對象互動的過程，讓研究得到一個比較全面與合理的結果（頁 13）。顏寧（2011）則主張質性研究對人們建構與了解世界的方式，以及他們在這個過程中所獲得之獨特經驗感興趣（頁 13）。

綜合以上學者對質性研究特點之闡述，再與本研究所要探討之主題做一比對，發現馬來西亞僑生在臺之跨文化適應歷程，以及他們如何藉由休閒參與來協助其完成跨文化適應，是一個生活經驗的過程，此歷程因人而異，並沒有一個固定的單一模式與答案，而質性研究適合在微觀層面對主題進行仔細、深入的描述與分析的特點，將能對研究對象的跨文化適應歷程與休閒參與之情況進行詳盡和細緻的探討，並有助於更深入對馬來西亞僑生在留臺期間的跨文化與休閒參與之經驗進行挖掘、分析與闡述。

## 第二節 研究對象的選取

陳向明（2002）認為，跟量化研究主要目的為探究一個普遍之現象不同，採用質性研究的目的是對一個研究問題進行更深入與細緻的探討，研究對象的數目一般會比較少，不可能也不必要採取量化研究中最常使用的隨機的抽樣方式。

因此，本研究採用非機率抽樣中的「目的性抽樣」，從座落於臺中市的國立中興大學，選取了 17 名來臺時間至少一年以上（大二或以上）之僑生（表 3-1），作為本研究之訪談對象，於民國 101 年 10 月 10 號到 102 年 1 月 22 號之間，進行了十三次一對一的深入訪談與一次焦點團體訪談。訪談地點

以研究對象方便為主，包含了中興大學校園的湖畔、圖書館、摩斯漢堡、全家便利商店和男宿外的 7-11 便利商店等。

研究者將研究對象設定為父母皆為馬來西亞公民，從小在馬來西亞土生土長之馬來西亞籍僑生，而選擇排除擁有臺灣國籍，但由於家人在馬來西亞工作、經商等原因而在當地上學和生活一段不短的時日，而得以以僑生身分回國就讀的僑生，原因在於他們在馬來西亞一般就讀臺商開辦的學校，生活圈子也傾向與臺籍人士交往為多，在文化與習慣上與真正的馬來西亞華人有一定程度的差別。

本研究選取適合之研究對象的過程如下：

- 一、研究者在中興大學僑生輔導組的協助下，與該校馬來西亞同學會會長取得聯繫。
- 二、向該名會長說明研究者的來意，並在她的推薦與協助下，尋找合適的研究對象。
- 三、研究者出席了在高雄國立中山大學舉辦的南部僑生運動會，藉此認識和接觸更多中興大學的馬來西亞僑生，以尋找合適的研究對象，爾後以電話、電子郵件或 Facebook 等方式，邀請合適且有意願配合之學生擔任本研究的研究對象。
- 四、確定研究對象後，向其介紹研究者的身分、研究的動機與目的、訪談進行的方式、資料的使用方式與保密原則，最後再次確認研究對象之意願，並簽訂「參與訪談同意書」（附錄一）後，正式進行本研究之訪談。

表 3-1 研究對象基本資料表

化名	性別	年齡	系級	來臺時間	訪談形式	訪談日期	訪談長度
小歐	男	22	生科系三年級	3 年	半結構	101/10/10	91 分鐘
阿正	男	22	物理系三年級	3 年	半結構	101/10/19	88 分鐘
健仔	男	23	行銷系四年級	4 年	焦點團體	101/10/24	220 分鐘
小 P	男	22	政經系三年級	3 年	焦點團體	101/10/24	220 分鐘
小玉	女	20	外文系二年級	2 年	焦點團體	101/10/24	220 分鐘
大雄	男	25	行銷系四年級	5 年	焦點團體	101/10/24	220 分鐘
小天	男	23	機械系三年級	4 年	半結構	101/12/08	105 分鐘
寶兒	女	20	動科系二年級	2 年	半結構	101/12/09	97 分鐘
阿木	男	22	歷史系三年級	3 年	半結構	101/12/09	72 分鐘
小欣	女	23	應數系四年級	4 年	半結構	101/12/11	56 分鐘
小艾	女	23	化學系三年級	4 年	半結構	101/12/12	88 分鐘

表 3-1 研究對象基本資料表 (續)

化名	性別	年齡	系級	來臺時間	訪談形式	訪談日期	訪談長度
小旺	男	22	電機系二年級	3 年	半結構	102/01/09	51 分鐘
小尊	男	25	企管系五年級	6 年	半結構	102/01/21	66 分鐘
小智	男	20	農藝系二年級	2 年	半結構	102/01/21	63 分鐘
偉仔	男	20	生機系二年級	2 年	半結構	102/01/21	58 分鐘
小龍	男	25	園藝系五年級	6 年	半結構	102/01/21	53 分鐘
阿凱	男	25	機械系六年級	6 年	半結構	102/01/22	49 分鐘

資料來源：本研究自行整理

### 第三節 資料蒐集的方法

在質性研究中，資料蒐集方法非常豐富多樣，惟研究者必須視研究的主題與對象，選擇最適當的方式使蒐集資料的過程更順利、更有效，以便從研究對象中獲得最多的資料，並使研究結果可以更真切的反映現實情況。

根據本研究的特点與需要，研究者採用了訪談中的半結構式訪談與焦點團體訪談作為資料蒐集的方法，希望藉此發掘出馬來西亞僑生在臺灣留學期間的跨文化適應和休閒參與之情況。

#### 一、半結構式深度訪談

研究者採用半結構式訪談的方式，針對 13 名研究對象進行一對一深度訪談。研究者會以預先設定好的訪談大綱作為訪談的主軸（附錄二），但當受訪者在訪談過程中提出一些獨特的看法和論點時，研究者也會根據現場情況和話題走向，即時對訪談的程序和內容進行調整，以期得到最多的資訊。

#### 二、焦點團體訪談

陳向明（2002）主張焦點團體訪談可以藉由群體成員之間的互動，以及彼此之間的相互糾正和補充，對問題進行比較深入的探討，談論的內容往往比個別訪談更具有深度和廣度（頁 289）。因此，研究者邀請了四名研究對象進行一場焦點團體訪談，訪談地點選在中興大學圖書館的會議室內進行，希望藉由彼此之間的對話與交流，對相關論點和意見進行集體性的建構，能發掘出更多的資訊，提高研究結果的豐富性。

最後，為了讓研究有效進行，本研究將籍著紙、筆和錄音設備等研究工具，紀錄下訪談過程中的點點滴滴，以協助研究者將研究結果做一完整的呈現。

#### 第四節 資料整理與分析

本研究透過半結構式訪談與焦點團體訪談探究馬來西亞僑生的休閒參與如何影響其跨文化適應之歷程。陳向明(2002)指出質的研究在資料整理上要求比較嚴謹，通常需要一字不漏地將資料的內容記錄下來。因此，在資料整理的過程中，研究者首先會將訪談的錄音檔繕打成原文逐字稿，同時憑藉猶新的記憶，將在訪談過程中受訪者不經意間展示的非語言訊息（如臉部表情、聲調變化、停頓、思考等）也加以記錄，盡可能讓資料回到最原始的狀態，以利分析時使用，過後研究者會反覆對逐字稿內容進行閱讀與審視，最後將有意義的資料進行編碼（coding），逐一分類、濃縮之後，將原本零散的資料提煉成具有涵義的資訊，再從中擷取屬於同一個主題的資訊進行分析、比對與整合。

本研究採用主題分析法（thematic analysis）作為分析資料的方法，目的在於「發現隱含於文本中的主題，以及發掘主題命名中語詞背後的想像空間與意義內涵的過程」（高淑清、廖昭銘，2004，頁125）。在資料分析的過程中，研究者經由對逐字稿的反覆閱讀和審視，從看似雜亂無章的資料中，尋找出相同的主題脈絡、意義與內涵，將有意義的句子賦予編碼任務，再對資料進行主題性歸納與分析（王國川、翁千惠，2005）。

#### 第五節 研究者的立場

由於研究者本身亦是一位馬來西亞僑生，因此本研究進行的過程中，研究者將以一個局內人的身分對研究對象進行訪談。根據陳向明（2002）對局內人的描述「局內人指的是那些與研究對象同屬於一個文化群體的人，他們享有共同的（或者比較類似的）價值觀念、生活習慣、行為方式或生活經

歷，對事物往往有比較一致的看法」（頁 180）。因此，研究者希望可以借助這個先天優勢，以局內人的觀點和視角，對所蒐集到的資料進行解釋和分析，以撰寫出符合現實情況之研究結果。

可是作為來自同一文化背景的局內人，研究者也可能會因為喪失研究所需要的距離感，而錯過一些重要的資訊。陳向明（2002）就認為研究者與研究對象過於相似的文化背景，將導致研究者陷入一種「想當然爾」的狀況，對研究者的獨特性與其言行中所隱含的意義失去敏感度（頁 182）。為了儘量避免發生以上的問題，研究者會在分析資料的過程中，將「自我」進行適當的抽離，在閱讀逐字稿時，盡可能保持開放、中立與客觀的心態，並不時檢視與提醒自己作為局內人可能產生的盲點，確保自己不會錯過或誤解任何由研究對象提供的重要資訊。

## 第六節 信度與效度

信度指的是測量工具與結果的可重複性和一致性；效度則是指測量結果的準確程度（朱柔若，2000）。胡幼慧（1996）認為此二法則是傳統量化研究對結果作客觀測量的判定標準，但對關注社會的建構與人在不同文化、社會脈絡下之生活經驗的質性研究來說，卻絕非「信度」和「效度」所能涵蓋，而應該另有其評斷方法。

陳向明（2002）則主張「信度」的概念對質性研究沒有實質意義，研究者作為研究的主要工具，強調的是研究者的獨特性和唯一性，因此即使同樣的地點與時間，對同一群人探究同一項主題，也會因為研究者的不同，而產生不盡相同的研究結果。換言之，質性研究不認為研究結果能以完全相同的方式重複發生，所以「信度」的問題在質性研究中並

不存在。

對質性研究而言，效度指的是研究者在蒐集資料的過程中，能獲得正確資訊的程度（胡幼慧，1996）。潘淑滿（2003）認為其包含了「內在效度」與「外在效度」兩個層面：內在效度（internal validity）指的是研究者是否有蒐集到他所要蒐集的資料，以及資料的真實程度；外在效度（external validity）則是指研究者可以透過文字、圖表、畫面等方式，將研究對象的經驗與感受真實描繪的程度（頁 95）。

雖然質性研究者永遠都沒辦法完全反映出主觀的「事實」或「真相」，但依然有許多可運用以增加研究「可信度」之策略，其中最為人所熟知的是三角檢證（Triangulation）（顏寧，2011）。因此，為了確保本研究之效度，研究者採用了三角檢證，將從深度訪談與焦點訪談中所獲得之資料，與國內外的相關文獻進行交叉比對，希望以更多元的觀點和不同的角度進行檢視和分析，確保研究結果的可信度與準確性。如圖 3-1 所示：

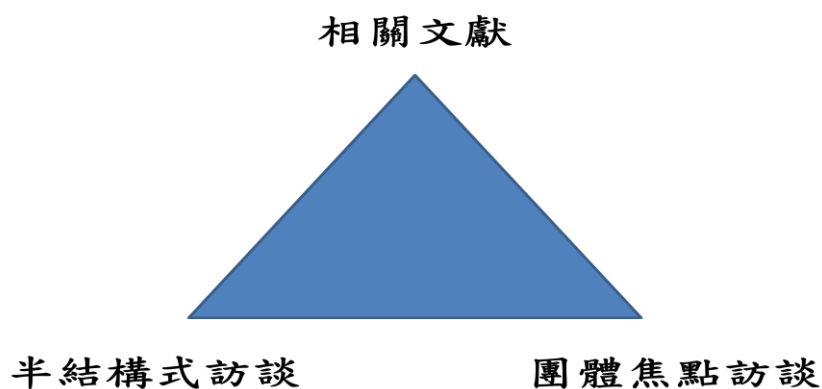


圖 3-1 三角檢證圖

## 第肆章 馬來西亞僑生在臺跨文化適應

作為一個國際旅居者，對大部分馬來西亞僑生而言，以不到二十歲之齡，就必須獨自離鄉背井，遠渡重洋負笈臺灣，確實不是一件容易的事情。在這段留學的日子裡，他們除了會被鄉愁和想念家人的情緒所侵襲外，在生活上也會無可避免的面臨各種困難與挑戰，等著他們在未來的日子裡努力克服和適應。

本章把焦點聚集在馬來西亞僑生在臺留學期間的跨文化適應歷程，從懷著即緊張又興奮的複雜心情，首次踏上臺灣這片陌生的土地，在文化、生活、天氣、語言、飲食和學業等方面遭遇衝擊為起點，到如何在同學、朋友、僑生輔導組的協助下，逐漸調整自己的心態，一步一步融入到新生活、新文化當中，完成他們在臺灣的跨文化適應。有趣的是，隨著居住時間的不斷增加，馬來西亞僑生不僅完全融入這裡的生活節奏和文化氛圍，還進一步對臺灣這片美麗的土地上的人、事、物產生了高度的認同感，並視它為自己的第二家園。

從格格不入到產生認同感，本章節將依序以文化衝擊與糾紛期、文化調整與適應期、文化舒適與認同期等三個階段，對馬來西亞僑生在臺留學期間的跨文化適應歷程進行闡述與說明，以概括整個適應歷程的來龍去脈。

## 第一節 文化衝擊與糾紛期

根據國內外眾多針對外國學生進行的跨文化適應研究(施秀玲, 2006; 張德勝、王采薇, 2009; 蔣美華, 2003; 賴玫君, 2008; 劉品佑, 2007; 韓光俐, 2009; Lin & Yi, 1997; Zhai, 2004), 可發現文化、語言、飲食、生活習慣、學業等, 是各國外國學生初到一個新環境, 普遍會遭遇的文化衝擊和適應問題。程良生(2007)則歸納出在臺留學之僑生所面臨的適應困境包括文化衝擊、環境轉變、情緒問題、課業與經濟壓力。

佔了馬來西亞全國總人口 23% 的華人, 自二十世紀初先輩們為了逃避戰火和饑饉的摧殘, 毅然決定從中國南部的沿海地區遷徙到馬來西亞定居以來, 就一直在當地保留了相當完整的中華傳統文化, 因此在節日、宗教、語言等方面, 都與臺灣有著極高的相似度。像小智就認為兩國在文化層面上, 其實並沒有太大的差異。「馬來西亞和臺灣在文化上面並沒有很大的差別, 不管是節日或宗教上面都很像。(小智)」大部分來臺留學的馬來西亞僑生, 從小就生活在以華人為主的社交圈子, 從小學開始接受華文教育, 對他們而言, 除了在臺灣的街道看不到馬來人和印度人等其他種族之外, 其他一切都跟自己原本的生活環境相當類似。「我覺得沒有很大差異, 因為我畢竟還是在華人的環境下長大。(寶兒)」對從小就在華人圈子中長大的馬來西亞僑生來說, 在以中華文化為主導的臺灣生活, 有時甚至會比在馬來西亞這個參雜著多元文化的國家, 還要來得更單純、更自在一些。「文化的話,

種族啊，馬來西亞有三大種族，這裡只有華人跟原住民。馬來西亞三大種族之間在文化上的差異比較大。（小龍）」所以，馬來西亞僑生來到文化背景非常相近的臺灣留學，在文化層面上的衝擊與留學歐、美、澳等西方國家相比，相對上比較不會那樣嚴重。

因為以臺灣而言，臺灣的文化跟馬來西亞華人的文化是蠻類似的，雖然沒有到一樣，但是蠻類似的，而且在我語言可以通的情況下，我覺得不是問題，雖然有一點點小差異，但這些都不是我所在意的！可是，如果你去到歐美國家的話，在對天主教或基督教完全不了解的情況下，可能會不小心觸犯到他們的禁忌也說不定，而且文化上和觀念上也會不一樣啊！（小艾）

對於這些第一次長時間離開自己國家與家人的年輕學子來說，到一個無論在文化與語言上，都與自己從小成長的環境很接近的國家，在適應上自然會比較事半功倍。話雖如此，但畢竟是到了一個全新的國度，他們在飲食、交通、氣候、語言、學業和交友等方面，仍然會遭遇一定程度的不適應和困難。

## 一、飲食

臺灣是世界著名的美食天堂，獨特的夜市文化和各種各樣的可口小吃聞名海內外，也是臺灣吸引外國遊客前來旅遊的主要賣點。近年來，隨著媒體科技的普及化，馬來西亞許多收費電視臺都會大量播放臺灣的旅遊、美食和綜藝節目，加上身邊留臺的師長或學長姐，都會分享一些在臺留學的經歷與見聞，所以好玩、好吃是馬來西亞僑生來臺前，對臺灣普遍產生的印象。

因為來臺灣之前，最多是看一些臺灣的綜藝節目，《我猜》啊，那時候都很紅啊，或者那些《美食大三通》，就會知道臺灣飲食的東西，以前也很喜歡看這種節目，所以大概只懂一些皮毛的東西！（小龍）

阿凱來臺前，就是被節目裡讓人垂涎三尺的美食所吸引，而心嚮往之。「就是看一些節目認識臺灣，小吃很多，很多東西好吃。（阿凱）」但想像與現實之間總會有一定程度的落差，美食節目為了達到特定的效果，難免會對其所介紹之美食極盡推崇之能事，這讓此前從未接觸過臺灣食物的馬來西亞僑生，對它產生了過高的期望，當真正有機會親自品嚐之後，才發現原來臺灣不是所有食物都很好吃，也不是所有食物都符合自己的口味。「之前有看臺灣的美食節目，覺得還蠻吸引人的，希望可以去那裡嘗試嘗試，但後來來到臺灣之後，覺得臺灣的食物也是有好吃跟不好吃，和當初想的有

點不一樣啊！（小天）」除了臺灣食物沒有想像中那麼美味之外，馬來西亞僑生在飲食的習慣和口味上面，也會面對到一些困擾和不適應。

### （一）無辣不歡

馬來西亞是一個嗜辣的國家，無論是馬來人或印度人的飲食文化裡，都有許多由辣椒烹調而成的食物，從日常生活中最常見的椰漿飯、叻沙<sup>2</sup>、咖哩麵、印度咖哩等，都是以辣著稱的特色美食，加上許多馬來西亞華人用餐時，都有沾辣椒醬或咖哩的習慣，因此可以說，「辣」是馬來西亞食物不可或缺的重要的味覺元素。

但當他們來到臺灣，卻發現餐桌上風雲變色，不是找不到辣椒，就是辣椒的口味與自己習慣的天差地別，難免會感到一陣失落。

吃的方面真的是不一樣啦，在這裡可以說完全吃不到辣椒，我不是一個很愛吃辣椒的人，但平常多少都會吃到一點，吃個 *roti canai*（印度甩餅）有咖哩之類的，*nasi lemak*（椰漿飯）也是有辣椒、參巴<sup>3</sup>之類的。（小新）

吃的方面，我覺得最大的差別，是這邊的食物比較清淡，剛來的時候奇怪為甚麼沒有辣椒，我也不算

---

<sup>2</sup> Laksa，由魚肉熬製的湯底加上手工麵條製作而成，味道酸酸辣辣，是一種傳統的馬來美食。

<sup>3</sup> Sambal，由辣椒乾和蝦米磨碎烹煮而成，是馬來西亞當地一種普遍的辣味醬料。

很愛吃辣，像麥當勞那種辣椒啊，我是吃東西習慣沾醬的那種人，剛來的時候，很奇怪為甚麼這邊的辣椒是鹹的，甜甜鹹鹹的，剛來的時候很不適應啊！

(小尊)

雖然馬來西亞僑生一般都不是嗜辣如命、無辣不歡之人，但來到臺灣後，發現餐桌上突然失去了辣椒的蹤影，確實對他們一貫的飲食習慣產生了一些小衝擊。

## (二) 食不下嚥的食物

在成百上千種臺灣小吃當中，臭豆腐、米血和豬血這三種臺灣特有的傳統美食，總是讓許多初來報到的馬來西亞僑生退避三尺，食不下嚥。小 P、小歐和小玉從以前到現在，都將這三寶列為拒絕來往戶。「很多食物我不敢吃，米血、豬血等等，只要有血的，我到現在都不敢吃，還有臭豆腐，我也是沒辦法接受。(小 P)」如果說不敢吃臭豆腐，是因為它中人欲嘔的氣味，那米血和豬血等食物之所以被唾棄，則完全是出自於對其製作原料一種莫名的恐懼。

米血跟豬血我不會去吃，我不確定這些食物真的是用血來做的嗎？如果是的話，我們已經吃豬肉，豬骨拿來煲湯，連血都吃，覺得有點太誇張了，所以我還是不能接受，也不會去嘗試米血和豬血這些東西。(小天)

除了以上三種食物，經過醃製的竹筍是另外一個讓大部分馬來西亞僑生無法下咽的食物。喜歡吃美食，在飲食方面幾乎完全不挑剔的小龍說，竹筍是他唯一不能接受的食物。「醃製過的竹筍，它是我來臺灣比較不能接受的，有一種怪怪、臭臭的味道！（小龍）」雖然不喜歡竹筍的味道，但基於不浪費食物的立場，當竹筍出現在餐盤上，偉仔還會把它勉強吃掉。「像竹筍之類的，不好吃嘛，但沒辦法，它就在你的碟那邊，不吃也沒辦法，就吃囉，就配著肉，蓋掉它的味道，就吃下去！（偉仔）」

陳貴鳳與劉韻平（2010）認為食物除了溫飽的功能之外，就情感面而言，它還包含了與鄉愁緊密連結的真實情感，尋求熟悉的家鄉味，將有助於緩和外國學生在異國的文化疏離感，提升他們的跨文化適應程度。為了一解鄉愁，馬來西亞僑生偶爾會親自下廚烹煮幾道家鄉菜，或與朋友結伴光顧學校附近的泰國或南洋風味餐廳，以滿足他們的口腹之慾。「有時我會自己煮咖哩，如果是一大群朋友的話，就會找泰式或南洋料理來吃！（小天）」而這來自於舌尖上的滿足感，也的確可以稍微緩解他們對老家的思念之情。

### （三） 用餐時間

基於生活節奏的不同，臺灣和大馬在用餐時間上有一段明顯的差距，其中又以晚餐時間的差距最讓馬來西亞僑生不能適應。

他們的晚餐時間，一開始來我很不習慣。他們一般是五點多六點，而我在家裡是七點多才吃，相差了一個多小時。另外，這裡七點多就基本上沒甚麼東西可以吃啦，只剩下小吃之類的，還蠻不習慣的。  
(阿木)

馬來西亞僑生剛到臺灣，一開始往往會因為在這方面沒調整好，錯過了黃金用餐時間，而落得覓食無門的窘境。「剛開始的時候，我有試過就是七點了，就出去外面找東西吃，然後出到去，結果大部分店都關門了，覺得...咦...為甚麼這麼奇怪的？(小歐)」而晚餐時間太早的結果，也讓年輕力壯，消化系統總是處於活躍狀態，但普遍比較晚睡的馬來西亞僑生，很快就會感到飢腸轆轆，而必須忙著張羅消夜。

這裡的晚餐會提早很多，大概六點就開始吃了，對我來說有點不適應，因為在家的時候，都是七點以後才開始吃晚餐，這裡六點吃，就很早就餓了，就要去吃消夜！(小新)

雖然用餐時間上的差異，確實會為馬來西亞僑生的生活帶來了一些困擾，但經過一段時間的適應和調整，以及熟悉了附近店家的營業時間之後，它所引起的衝擊將會逐漸降低，並最終得到解決。

## 二、交通

馬來西亞與臺灣在交通的行駛方向<sup>4</sup>上是相反的，這對初到臺灣的馬來西亞僑生造成了使用習慣上的混亂。「道路上面吧！很多馬來西亞人都不習慣啊，反方向的問題！因為自己會駕車的話，就完全不習慣。就行駛方向完全相反，還有待轉，剛來到是覺得很新鮮。（小欣）」一些駕駛規則如機車兩段式左轉、汽車綠燈可以右轉等等，都讓他們感到步步驚心。

我來到臺北的時候，我看到人行道，我想衝，學姊說先不要走，車要走，奇怪，人行道不是應該給人走嗎？為甚麼車可以走？這一點我超不能接受……因為馬來西亞人行道就是人行道，絕對不會有車！所以我覺得為甚麼這裡人走的時候，車也可以走，那跟沒有人行道有何差別？（寶兒）

行駛方向和交通規則上的差異，還可以藉由更多的專注和小心予以克服，但道路上為數眾多的機車，以及汽車魯莽的駕駛習慣，導致交通情況混亂不已，其實才是最令馬來西亞僑生每次出門都誠惶誠恐、險象環生之處。

---

<sup>4</sup> 馬來西亞曾經是英國的殖民地，因此在交通運行方向上，沿襲了英式的右駕左行；而臺灣則沿用了美國的左駕右行，因此在交通運行方向上，馬來西亞與臺灣恰恰是相反的。

這裡很多很多機車，我不習慣，覺得很多機車在街上衝來衝去，就覺得很危險！剛來的時候，我覺得出門好危險喔，不如待在宿舍算了！（寶兒）

我是覺得這裡開車的人，不把騎機車的人當人看！尤其是德士（計程車），我跟朋友試過在路上騎車，停在旁邊的車子突然間開門，突然間嚇到！還有，他們要右轉，就馬上打燈右轉，就好像前面要轉彎，本來應該 50 公尺前就要開始打燈了，然後他們是去到差不多才打燈，突然慢下來，我那時候就差點撞上去！（偉仔）

值得一提的是，在馬來西亞僑生習慣了臺灣的交通方向以後，當他們寒暑假回國時，卻又會再一次陷入左右方向的混亂。「我連續三年回去馬來西亞，第一次騎 motor 出去的時候，每次都走錯方向，都是到差一點跟對面的車撞在一起，才緊急的騎回對面的 line！（健仔）」交通運行方向所引起的困惑，看起來雖然僅是小事一樁，但如果稍不注意，往往會對馬來西亞僑生的安全構成威脅，而它所帶來的困擾，會在他們每次回國時重複出現，直到他們畢業回國為止。

### 三、氣候

馬來西亞是一個常年高溫、四季如夏的熱帶國家，在當地出生長大的馬來西亞僑生，習慣了當地的炎熱天氣，臺灣的冬天雖然溫度不算太低，但對從來沒有經歷過冬季的他們

來說，已經是一個難熬的新體驗。

馬來西亞僑生每年三月和九月來臺，無論是直接分發到全臺各大專校院，或是先到位於新北市林口區的僑大先修班就讀，當時序進入寒冬的季節，他們都會遭遇到生平第一個冬天。

因為馬來西亞是一年四季都一樣的，來到這裡有冬天，會比較不適應，我個人是很怕熱的，但冬天有時寒流來就真的太冷了…那時候還沒有去買棉被，剛來的時候真的只是被天氣打敗吧！那時候真的很不舒服，太冷！（小智）

寒冬已經讓馬來西亞僑生難以忍受，如果加上宿舍因為能源管制，而出現熱水供應短缺，就會讓他們的處境更加雪上加霜。「因為一開始在僑大，天氣是真的冷到有點不習慣啦，早上起來要刷牙洗臉都沒有燒水，就很不適應，那段時間都很不想起床就對了！（小新）」怕冷的小艾來臺已經四年，卻依然無法適應這裡寒冷的天氣，每年只要季節一轉變，她就會感冒，而被迫在考試時抱病上陣，備受煎熬。

我覺得最不習慣的算是天氣！因為我個人是很怕冷，而且我的血液循環不好，我連在馬來西亞，只要天氣一涼下來，晚上我的手腳就會開始冷，更何況來到這邊，就更受不了，手腳都是冰的，所以我都會

隨身帶暖暖包。(小艾)

對許多從出生開始就不知道冬天為何物的馬來西亞僑生而言，臺灣冬天又濕又冷的氣候型態，絕對是讓他們感覺最不舒服、也最難熬的生理關卡之一。

#### 四、語言

當外國學生初到一個語言環境截然不同的國度，絕大部分人都會遭遇語言方面的衝擊，導致他們在課業、生活和交友上身陷囹圄，而面臨適應上的困境（施秀玲，2006；張德勝、王采薇，2009；陳氏河泰，2011；黃璉華、羅漢強，1996；劉品佑，2007；韓光俐，2009；De Araujo, 2011；Lin & Yee, 1997；Wang, 2011）。慶幸的是，馬來西亞僑生在臺灣留學普遍上不會面對語言溝通和使用上的困難，而事實上，熟悉的語言環境，溝通無礙的人們，是臺灣之所以成為馬來西亞學生出國留學的熱門選擇，一個很重要的因素。

臺灣最常使用的語言，無論是國語或臺語，對具備多種語言能力，從小在多語環境中長大的馬來西亞僑生來說，基本上都不會構成太大的阻礙。

就我本身來講，我在這邊很自在，我在家裡福建話也講，客家話也講，廣東話也講，華語也講，馬來文跟英文我都 ok 啊；這邊的臺語跟福建話有差異，但至少我是聽得懂，不是霧煞煞，完全聽不懂的那種。(小艾)

不僅如此，對一些從小到大都在華文學校就讀，馬來文和英文相對沒這麼好的馬來西亞僑生來說，臺灣幾乎單一的語言環境，甚至會讓他們感覺生活得更加自在和舒服。

因為我是從小學開始就念華文學校，我的國文（馬來語）和英文都很爛，加上我住的社區都是華人為主，所以我在馬來西亞都沒有任何馬來朋友，臺灣是單語社會，在這裡我不會面對到語言的問題，這對我來說是好事。（阿木）

我覺得臺灣給我最大不一樣的感覺是，比較方便我，因為在馬來西亞我們有三大種族，語言蠻多的，要跟馬來人溝通的話，要用馬來文或英文；在臺灣比較方便，用華語就可以解決了，所以我們溝通都沒有問題，不用擔心我們會說錯甚麼話，最多是被人覺得怎麼說話這麼好笑，但不會因為不會說馬來文或英文而煩惱。（小天）

雖然少了語言上的隔閡，但開口說話時奇怪的腔調，卻是所有僑生最無所遁形的標誌，無論去到何處，通常只要一開口講話，多半都難逃被詢問「你不是臺灣人？」的命運，不同的腔調，一開始往往會讓彼此陷入「雞同鴨講」的窘境。「語言的話，是口音，口音不一樣，所以臺灣的本地生會聽不懂，我聽得懂他們，但他們聽不懂我講甚麼！（小智）」

馬來西亞是一個華、巫<sup>5</sup>、英三語並用的國家，多種語言交匯的結果，讓馬來西亞僑生在講話時，習慣將各種語言的詞彙混合使用，遂變成馬來西亞僑生獨有的語言特色，這種 rojak<sup>6</sup>式的說話形式，會讓他們與臺灣人在溝通上出現困難。

「因為我們講的話都是 campur-campur<sup>7</sup>，是用不同的語言參進去講，但是在臺灣，如果醬<sup>8</sup>子跟別人講，人家完全聽不懂我在講甚麼。（小歐）」語言使用習慣上的混亂，也常常會在日常生活當中出現，例如在馬來西亞，快餐店的服務員一般都是巫、印裔同胞，因此點餐時大家基本上都會以英文進行對話，當馬來西亞僑生來到可以用中文進行點餐的臺灣，反而會因為不習慣而顯得很彆扭，偉仔和阿興第一次光顧臺灣的麥當勞時，都曾經遭遇過這樣的尷尬場面。

第一次在臺灣叫麥當勞的時候，因為我們在馬來西亞是用英文來說的，當我們看著餐牌說「McChicken」，他們會「吓？」，然後我要看著餐牌說「麥-香-雞-堡」，就會有這些不一樣！（偉仔）

一開始，在麥當勞點吃的，就可能不適應囉，因為在馬來西亞都是講英文啊，來到這裡要看著那個字，

---

<sup>5</sup> 即馬來文，因為馬來族群也稱為巫族。

<sup>6</sup> Rojak 為一種混合多種熱帶水果，爾後加入醬料調配而成的馬來西亞小吃，這裡比喻馬來西亞華人把各種語言參雜使用的語言形式。

<sup>7</sup> 馬來文，意思為「參雜在一起」。

<sup>8</sup> 馬來西亞華人在口語表達時習慣將「這樣」簡說成「醬」，是馬來西亞華語所獨有的語言特色之一。為求呈現受訪者的原始用詞和語氣，研究者選擇在逐字稿中予以保留，為了避免讀者在閱讀上的混淆，特在此做一說明。

要很久才能把它念出來，就比較奇怪啦！快餐店的服務員講話都是蠻快的，講了兩三次可能都還是聽不懂，他們要放慢速度跟你講了，你才聽得懂。（阿興）

語言是人們進行溝通的媒介，它會隨著人們使用習慣的轉變，而不斷產生變化，即使是同一種語言，在不同的社會脈絡之下，也會衍生出許多不同的語法和詞彙。以海峽兩岸為例，雖然使用的是一樣的語言，但由於在文化、社會等發展上的差異，兩國如今在用詞遣字上，已經有了很大的差異<sup>9</sup>。馬來西亞華人在當地居住了幾十年，雖然依然以中文作為主要的溝通媒介語，但在特定的文化背景之下，卻也發展了一套與海峽兩岸大為不同、獨樹一幟的馬式中文。在日常生活中，這些用詞遣字上的小差異，就不時讓馬來西亞僑生鬧出一些笑話，成為同學之間的笑柄。

語言方面，是一些用詞不一樣吧，也會造成笑話，就會成為班上的笑柄之類的！譬如洗髮精，我們會叫「洗頭水」，班上迎新的時候，跟同學一起洗澡，就會跟同學說「借我洗頭水」，他就說「洗頭水？洗完頭的那個水哦？」然後我想一下，不對，是洗髮精，然後大家就在那邊笑啊！還有籃球，我們會講

---

<sup>9</sup>臺灣和大陸兩地在用詞遣字上的差異，順手拈來就有電腦與計算機、隨身碟和U盤、計程車與打的、公車和公交、泡麵與方便麵、塞車與堵車、麻吉與鐵哥們等等，不勝枚舉。

「沒有風」，他們會講「沒有氣」，那時我就講「沒有風」，他們問說「沒有風？風是甚麼」，他們就說是「沒有氣」，就很多話會成為笑柄！（小龍）

語言上的話，我是覺得可能是我們用的詞彙不一樣，譬如手機，我們就會講電話嘛，但如果說電話，他們會認為是一個號碼，他們會覺得電話是一個 number，手機才是一個 cell phone 醬；有時脫口而出講了一些話之後，他們就會愣很久，才會知道我們到底在講甚麼！（小艾）

馬來西亞僑生奇特的口音和用詞遣字，雖然有時會讓他們陷入尷尬的局面，但總體而言，這不但沒有對其生活帶來太多負面的影響，他們有別於一般人的語言邏輯，有時甚至會為他們帶來意想不到的好人緣。

## 五、學業

在學業上所面對沉重的壓力，是影響外國學生整體生活滿意度和適應的主要因素之一（施秀玲，2006；陳氏河泰，2011；蔣美華，2003；賴玫君，2008）。跟上述研究中的其他外國學生一樣，馬來西亞僑生背負著家人的期望，離鄉背井到臺灣求學，竭盡全力把學業完成，是他們四年裡最重要的使命，也是他們最大，甚至唯一的壓力來源。「主要是課業啦！我覺得我唯一的壓力只有課業而已。（阿凱）」但由於臺灣和馬來西亞在教育制度上的差異，無可避免的讓馬來

西亞僑生在來臺升學時，在學制、課程內容、授課語言等方面遭遇一些困擾和不適應。

馬來西亞僑生在學業所遭遇到的衝擊，放眼世界其他國家的外國學生，都是極為普遍存在的現象。Sovic (2008) 就曾針對留學美國的外國學生進行研究，發現大部分人都會遭遇到「學術衝擊」(academic shock)，它指的是外國學生對該國家的語言、學制、上課模式，以及與老師和同學之間的相處和關係，或在小組討論和團體作業上等方面所出現的不適應狀況。

對在臺留學的馬來西亞僑生來說，在可能面對的眾多「學術衝擊」當中，最嚴重莫過於選錯科系。馬來西亞僑生透過僑委會申請來臺就讀，無論是直接分發到各大專校院，或者到僑大先修班就讀一年後才進行分發，都需要填寫大學科系的志願表，由於對各科系的課程內容不甚理解，往往會造成他們填錯志願、選錯科系，一直到真正上課以後，才發現自己選擇的科系之核心課程與自己當初想像的有所差別，但卻已經為時已晚、無計可施了！

機械系跟我當初想的有點出入，之前我以為機械系就是比較多實作方面的東西，而沒想到有這麼多力學的學科，因為大一到大三都很多力學的課程，一直算、一直算，雖然還可以繼續念下去，當跟我當初想像的真的有點出入，看過變形金剛甚麼的，以為是那種，就覺得好 cool 喔，可以做那種東西。(小

天)

在馬來西亞，許多學校都使用英文作為數理學科的媒介語，當他們的課本突然從英文變成中文，輕則需要一段適應期，重則需要重新學習許多數理方面的中文名詞。

我不算是英文受教，兩個語言都有，因為在馬來西亞，讀理科的東西都用英文，來到這裡，有些教科書是教授自己編製的，都是中文字，都是繁體字，第一次看的時候會看不懂，加上他們用的字詞有時會比較難懂，整句讀下來，我根本不知道它在講甚麼。(寶兒)

僑大的時候，最大的問題就是課本是華文，因為我在馬來西亞的課程全部都是英文，老師上課都是用英文在講…雖然在課程前半段都還是我所熟悉的領域，想說化學都是那個領域，跑不了，可是老師一開始講甲醇，「甲醇是甚麼？」，只要講成 *methanol* 我懂，*methyl alcohol* 我懂，你講醇類，我就會給你  
想很久，一翻過來我就完了！(小艾)

除了媒介語的不同，臺灣一些學科的水平普遍都比大馬來得高一些，尤其是數理方面尤其明顯，讓不少馬來西亞僑生一開始會因為程度上的小落差，而遭遇一些情緒上的不安

與焦慮。

第一個學期成績出來後，總平均大概才 78、9 分，遠遠沒有我想像中的好，排名全班第 40 幾名，讓從小到大成績都很好的我接受不到。第一次試過看著考題，卻完全不會寫，同學都會寫，當時有打電話回家跟媽媽說我想轉系，有點不想繼續念了！（小玉）

因為我是用 Form 5 的成績過來，我們念的東西都很基礎，在這邊我上了大一的課程，有普物、普化、微積分，這些完全都是 Form 6 的東西，我完全沒有學過，就算之前我經過了僑大那一年，接觸的也是很表面的。…我上大一的普化最崩潰的是，我的班導師會講「這些你們高中的時候都學過了，我們先略過不講！」，然後我就一整個傻眼！（小艾）

慶幸的是，馬來西亞僑生所面對的學制、語言等學術衝擊，在經過一段時間的調整後，會逐漸獲得適應，但學科上的程度落差與不足，則需要透過個人長期的不懈努力，才能於以彌補，並在學業上取得成功。

## 六、交友

各國的僑生初來報到時，一般都由僑生輔導室負責接待，並委派僑聯幹部安排一連串的新生說明會、校園導覽等活動，因此新生們一開始接觸最多的，都是來自各國的僑生學長姐及其他僑生同學，早早建立起了良好的友誼。

有了這一層先入為主的人際網絡，讓馬來西亞僑生與一直要等到開學後，才會首次見面的班上同學之間的關係，從一開始就因為「相見恨晚」而陷入不利的情況。在內心的深處，馬來西亞僑生當然也會渴望與班上同學成為要好的朋友，但在現實生活中，卻總會因為各種因素，讓他們與班上同學的友誼，總是像隔了一層紗似的，始終沒辦法拉近，讓他們感覺非常無可奈何。「我跟班上的同學沒有很熟，一開始我會很想跟他們混熟，但最後發現沒辦法，所以我現在放棄了，反正順其自然就好。（小 P）」

系上舉辦的迎新活動，是新生與同班同學之間，以及與學長姐互相認識和熟悉的重要場合，對馬來西亞僑生來說，更是一個與臺灣同學建立友誼的絕佳機會。可惜的是，不少馬來西亞僑生會因為種種原因，被迫錯過或選擇不出席此重要場合，導致一開始就與班上同學產生了疏離感。「大一的時候有新生宿營，那時候我是比較遲到學校，不知道有這回事，報名截止了我才知道，所以沒有參與到迎新，就跟班上的關係比較疏遠。（小欣）」

錯過了這個與同學聯繫感情的良機，現在回想起來，都會有一抹遺憾在心頭盪漾。「會有點遺憾！畢竟大家要同班

這麼久，一起相處到畢業，為甚麼當初不積極一點！（小艾）」  
尤其在往後的日子裡，由於必須把重心放在課業、打工等事務上，加上僑聯、馬來西亞同學會也有很多活動，讓馬來西亞僑生必須被迫從中做出取捨，而無可避免的影響了他們參與班上活動的頻率，久而久之與同學的關係漸行漸遠，逐漸變成班上可有可無的邊緣人物。

像我們僑生有很多活動，班上也有他們的活動，我也想參與，但我不能兩邊都去，其實現在回想，我覺得還蠻後悔的，我還蠻想多參與機械系的朋友。在大二的時候，都會一起辦活動給大一的學弟們，但就是少了跟他們一起拼鬥的感覺，現在大三了，跟他們的感覺就好像少了一些甚麼，就會有「如果我有參加的話就好了」的想法。（小天）

除了互動不夠頻密，成長環境和背景不同所形成的文化差異，也讓馬來西亞僑生與臺灣同學在交談時，出現搭不上話題的狀況，因而造成彼此之間的交流，僅能侷限於一般禮貌性或與課業相關的話題，而無法通過更深入的攀談，真正進入對方的內心世界。

我覺得跟他們搭不上話題，有時候聊天，可是都是聊正經事，很少會聊到比較私人的事情。剛開始會問一些關於馬來西亞的問題，後來問到七七八八了，

沒有甚麼好好奇的以後，就沒甚麼話題了！因為他們從小接觸到的東西跟我們不一樣，他們會聊的東西，我們會覺得完全搭不上，我們沒有在那種環境下長大，他們聊的東西我們不明白，不一樣啊，就覺得搭不上話題！其實我自己跟班上的同學沒有很 close，都是那種 hi、bye，講一下正經話，而且大學不像中學，會長時間跟同學在一起，就會有交流，自然而然會跟同學很 close，可是大學生活就是上課、下課，根本沒有交流的機會！（寶兒）

大學崇尚學生獨立自主的學風，以及自由選課的學制，注定了班上不可能像高中一樣，藉由一群人長時間一起上課、一起活動，而培養出獨特而緊密的同窗情誼。大學有課才出現，下課各自離開的上課模式，使得班上同學相處時間大幅減少，大家往往只會跟一小撮與自己志同道合的同學交往甚密，而逐漸形成自己的小圈子文化，跟班上其他同學則關係疏遠，彼此之間的情誼變得異常淡薄。「班上同學的感情很淡，大家都只跟自己小圈子裡的人熟，這是我比較不喜歡的。（健仔）」一些性格開朗、人緣比較好的馬來西亞僑生，會因為僑生的獨特身分，而跟班上各個小圈子都能愉快相處。「雖然說我們班上分很多批，但我是屬於那種跟每一批都很好，我是沒有被特定歸類在那一批，每一批有不同活動都會找我。（小龍）」但可以如此左右逢源、輕鬆遊走於各個小圈子的僑生畢竟屬少數，更多的人則是與班上的僑生同學或朋友組成

自己的小圈子，與其他同學來往、聊天的機會變得少之又少，更甬提進一步的思想交流了。「我班上還有其他兩位僑生，所以你會覺得僑生跟你會比較搭得上話題，你會很自然的就會跟他們形成自己的小圈子，就很難往外了。（寶兒）」在大學的日子裡，不能與班上同學混熟，甚至成為無話不談的朋友，是馬來西亞僑生心中最大的遺憾。

## 七、放棄的念頭

根據本研究文獻的跨文化適應理論可得知，當旅居者面對各方面接踵而來的不適應和困難，卻找不到適當的解決方法時，其適應歷程會跌入谷底，進入所謂的鬥爭或糾紛期，這時候他們會開始懷疑自己當初選擇留學這條路是不是正確的決定？如果當時選擇留在老家升學，現在會不會生活得更好？這些負面的想法會在腦海中不斷滋生和肆虐，導致低落的情緒持續惡化，最後產生放棄與離開的念頭。

在馬來西亞僑生所遭遇到的眾多困難當中，最讓他們無法忍受，而產生放棄念頭的，幾乎都跟學業成績不盡理想脫離不了關係。

大一上最辛苦囉，那時候我跟另外一個朋友都只拿到九學分而已，那時候修 21 學分，差一點被三二。當時經濟很困難，就拼命打工，我有賣宵夜啊，就打工，平日都是從晚上八點多做到凌晨一點，很累，學業就荒廢掉了。那段時間就有想過要不要回去，就想說為甚麼來臺灣要過得這麼痛苦，就比較想不

開，就有碰到釘子，學業上面遇到挫折，經濟方面也很拮据，兩邊都搞得不好，有點心灰意冷，就有想過要放棄啊！（小尊）

小艾就非常詳細的訴說了她在僑大先修班和大學一年級時，出現過兩次因為身體抱恙和學業上的壓力，而衍生出放棄念頭的經歷。

我在僑大期末考的時候有這個（放棄的）念頭，因為那時候我中 H1N1（非典型肺炎），而且那是我第一個接觸的冬天，林口只有 8、9 度！…那時候我已經感冒、發燒，就是感覺不舒服了差不多兩個禮拜，又剛好正值期末考，我一直覺得自己念不完，就一直念，念得很累，家裡雖然不會給壓力我，但我會覺得很對不起他們，所以就念得很累，考完第一天就有點崩潰。我在念書的時候，媽媽突然間打電話過來，聽著她的聲音，我就哭出來，當時房間只有我跟另外一個香港的室友，她都嚇到！那時候跟自己講說，我真的很想回家，但我不敢講出來，我怕我媽媽會擔心，我也不敢跟她講我生病了，因為就完全不想家裡人有擔心的念頭！…那個時候就崩潰，哭！我當時還不知道自己這麼嚴重，只是覺得很不舒服，不管我怎麼穿厚或蓋棉被，汗都出不來，一直「焗」（悶）在那邊，就很不舒服，我已經把棉

被靠在椅子上，坐在那邊念書了，還是不行，整個人很累、很暈啊，感覺甚麼都念不進去，然後整個崩潰，哽咽，因為已經很夜了，我不想吵到別人，一瞬間有那種衝動，想跟家人講說「我不要念了，我不要念了，我要回去了！」（小艾）

大一上的期末考，看了成績以後，我就想回去了！必修有五個，兩個實驗、三個上課的，總共 11 個學分，我被當了 9 學分，我只過了兩個實驗課，我總平均還及格，因為我其他科目，包括大一國文、英文和通識課很高分，想說醬下去我大二怎麼辦？有衝動想要回去！（小艾）

雖然在生活中遭遇各種各樣的困難與挑戰，但大部分的馬來西亞僑生心裡都很清楚他們飄洋過海來到臺灣的初衷，他們不希望讓身在遠方的家人失望，更渴望可以順利完成學業，以證明自己當初來臺灣的選擇是對的！

我沒有想過要放棄耶！雖然我的成績還是有被當之類的，可是我覺得還是要拿一個證明，說我來臺灣不是來玩玩的，來臺灣不是過甚麼旅遊或怎樣的生活，我覺得怎麼都要拿一張甚麼樣的證明，給家人一個交代！（小天）

當放棄的衝動在不經意之間襲上心頭，馬來西亞僑生往往就是依靠這股不服輸的精神，成功引領他們跨越這段最難熬的文化衝擊與糾紛期，得以邁入下一階段的適應歷程。

## 第二節 文化調整與適應期

在本研究文獻探討對各種跨文化適應理論的介紹中可得知，當旅居者遭遇文化衝擊的洗禮後，個人會進行適當的自我調整，以迎合現實的生活狀況，此過程被統稱為調整期。Chapdelaine 與 Alexitch (2004) 認為跨文化適應就是個人對自我認知，行為，情感，社交和生理等進行全面的調整，以迎合新環境的轉變和挑戰，只有當身心都調適成功，旅居者才能突破生活的困境，徹底融入新環境。鄭政宗、李素箱與唐君豪 (2008) 主張外國學生到了一個無論國情與生活，都與自己國家有所差異的新國度時，一定會面臨許多方面的壓力，此時他們需要藉由社會的支持力量與個人身心的調整，才能順利完成調適和適應。Arthur (2004) 則指出旅居者所面對的文化衝擊危機不一定都會導致不好的結果，如果個人能以學習或嘗試的心態去接受新文化，並從中找出解決與融合之道，就能順利完成跨文化適應。本研究中的馬來西亞僑生經過一段時間的摸索與學習，心態上的調整和正面、樂觀的想法，最終會協助他們克服文化衝擊帶來的不適應，找到屬於自己的一套生活模式。

另外，不少研究也顯示社會的支持力量確實對外國學生在國外的生活適應有著極為正面影響 (王漢琍，2011；黃英

忠、鍾安宜、翁良杰、張文菁，2005；韓光俐，2009)。在馬來西亞僑生進行文化調整和適應的過程中，家人朋友、同學、男/女朋友、僑輔組和師長等都扮演了極為重要的角色，在他們的支持和協助下，馬來西亞僑生才能更踏實、更堅定的一步步融入到新生活、新文化當中，完成他們的跨文化適應歷程。

### 一、寒假—心情過渡期

根據 Lysgaard (1955) 提出的 U 型曲線適應理論，當旅居者到了一個全新的國家，經過一段短暫的蜜月期後，當真正遭遇異文化的衝擊時，其在當地的適應曲線會從原本的高點往下急墜，呈現一個猶如 U 型的下跌狀況。當旅居者處於適應階段的低潮時，他們需要透過適當的自我調整和整合，突破這個文化衝擊的撞牆期，才能順利融入到當地的文化與生活之中。當旅居者面對文化衝擊時，其不適應程度的高低與突破文化困境所需要的時間，除了需視新文化與旅居者自身的原生文化之間的差異程度之外，還跟個人的在當地的適應狀況有關。

由於馬來西亞華人社會與臺灣之間文化差距並不大，因此在本研究所訪談的馬來西亞僑生之中，代表了不適應和撞牆期的曲線並沒有如 U 型理論般明顯的跌宕，而是呈現一種高低起伏不大的波浪狀。這個結果意味著，馬來西亞僑生或許會不斷在生活中遇到文化衝擊或適應上的一些小挫折，而導致生活不順遂或心情低落，但整體而言，這些不適應的狀況，並沒有對他們的生活造成太嚴重的衝擊和困擾。

Hechanova-Alampay, Beehr, Christiansen 與 Van Horn

(2002) 的研究指出外國學生在大學的適應情況確實會比本土學生遇到更多的困難，但不適應的程度會在三個月之後逐漸趨於平緩。根據本研究所進行的資料分析，發現來臺後的第一個寒假，是馬來西亞僑生在適應歷程上一個很重要的緩衝和轉捩點。對九月來臺的馬來西亞僑生來說，經過第一個學期的洗禮，許多人都會趁著學期結束後的寒假，暫時告別臺灣寒冷的天氣，回到炎熱的老家與家人朋友共度一個歡愉的農曆新年。「寒假我有回，回來的時候就沒有這麼冷了！最冷的時候是新年的時候，我回來的時候就已經沒有這麼冷了，過後就沒問題了！（小龍）」這個長達一個月的寒假，是他們在闊別馬來西亞四、五個月後，再一次回到自己熟悉的土地，在那段時間裡，他們深切感受到了家人無可替代的溫暖與呵護，也再一次回到昔日與高中朋友一起喝茶、聊天的美好時光，身邊親友所給予的安慰和鼓勵，讓他們的心境豁然開朗，得以擺脫原本鬱鬱寡歡的心情，並重新綻放笑容。這個心態上的轉換，成為了他們回臺灣後，持續努力與奮鬥的原動力。

大一的那個，寒假我有回家，回去的時候才體會到家裡溫暖，因為只有家裡人是無限支持你的。寒假回家遇見了一些老朋友啊、長輩啊，聽下他們的意見啊，就想開了，恍然大悟了，人生就是醬啊！遇到困難就退縮的話，醬以後的路要怎麼走？…以前

想東西會偏激一點，可是自從那次以後，做事情就會比較靈活一點，想開了，經歷過那一件事情，想開了，很多東西都通了，之後就沒有遇到甚麼問題了！（小尊）

經過一個寒假的沉澱，當他們再一次回到臺灣，心態上有了極大的轉變，在生活的各層面，他們得以逐漸擺脫心中的惶恐和不安，慢慢找到最適合自己的生活節奏與方式，這一轉變意味著他們又向著跨文化適應的方向邁出了穩健的一步。

## 二、調整心態

劉品佑（2007）認為外國學生在面對文化衝擊的挑戰時，個人在心態上的調整和對異國文化的包容性，將與其適應程度呈正比。而時刻保持樂觀、積極的心態面對生活，以及堅強的自我信念，則可以讓外國學生在臺期間得到正向的經驗（張德勝、王采薇，2009）。宋宜儒（2008）針對在臺之外國學生所做的研究，發現個性較為正面、積極、樂觀的學生能更好的適應新環境。

馬來西亞僑生帶著對新生活未知的不安與忐忑，千里迢迢來到臺灣留學，遭遇不適應是必然的現象，因此來臺前的心理建設就變得異常重要，充足的心理準備和堅定的信念，是他們面對文化衝擊時，可以安然度過難關的關鍵點。「算是有心理準備吧！我算是甚麼事情都會做心理準備的人，中學的時候我就離開家，其實這些我都有心理準備了。（小天）」

除了來臺前的心理建設之外，時刻保持正面、積極的心態，則是馬來西亞僑生可以完成跨文化適應最不可或缺的心理素質。

其實那時候我會想說，不適應也是很正常啊，沒有來過臺灣，也沒這麼長時間離開家裡，不適應我覺得是蠻正常的！我覺得我需要的是時間，一切都會過去，時間久了就會 ok！因為我覺得這麼多僑生來，一開始一定都是不適應的，可是到後來每個人都 ok 啊，為甚麼別人 ok，我不 ok，我覺得說我應該也是一樣 ok，所以我想說應該是過渡期，後面就 ok！

(寶兒)

人在異鄉為異客，秉持「既來之，則安之」和隨遇而安的胸襟，則是正面心態的最佳寫照。「會有想家，但也沒怎樣啦，來了就來了囉，入境隨俗，在這裡也沒甚麼啦，反正出來了，就既來之則安之。(小新)」無論在生活中面對任何狀況，保持樂觀的心情，是化解困難的第一步。「像飲食，吃多了就會習慣了，隨遇而安囉！不管遇到甚麼事情，樂觀一點就好，這就是我這幾年來的體驗！(小尊)」在面對困難的時候，他們選擇勇敢的面對，絕不退縮，甚至把它看作是對自己成長的一種磨練。

我只是抱著「習慣就好」的心態在過生活，也沒有想過「不適應就要回家」之類的，過來的時候也已經差不多 20 歲了，自己的想法就是說「總要學會獨立吧？」，不習慣就要回家，醬你以後甚麼大事都做不成之類的，而且我是長女，我有自己的想法！（小欣）

無論遇到甚麼事情，遇到甚麼不適應，就用自己最大的努力去適應它，就好像你功課落後別人，你再努力一點，就不會難看到哪裡去！用開朗的心去面對比較好。（小天）

當一個人身處在全新的環境時，以包容、開放的心態接納不同文化之間的差異，更有助於適應新環境的生活。「其實我覺得，不要先入為主的話，會比較容易接受這裡的一切。（小歐）」因為只有毅然走出自己的文化舒適區，敞開心胸去接觸有別於本身原生文化的異國文化，主動去了解兩者之間的異同，才能在往後的日子裡，進行適度的自我調整與融合。

就去迎合它囉！我不會跟它去產生甚麼衝擊，就是它的文化是怎樣子，我不會說他們的文化怪怪的，我就盡量去融入，畢竟我是在臺灣讀書啊，多去接觸不同的文化，對我也沒甚麼損失啊！我認為，當你融入那個社會的文化時，才會學到新的東西；如

果只是把自己孤立在這個之外的話，就甚麼東西都會變得很彆扭。（阿木）

心態決定一切，只要在文化適應的過程中可以維持正面、積極的心態，並以開放的態度，虛心接納和學習新文化的一切，新舊文化之間的差異，以及其所帶來的衝擊，將可以減到最低，適應的時間也就會隨之大大縮短。

### 三、社會支持

王漢琍（2011）與 Yusliza（2011）都主張來自身邊朋友和重要他人的社會支持力量，對外國學生的跨文化適應有著莫大的助益。在馬來西亞僑生的跨文化適應過程中，難免會遭遇到自己沒辦法獨自解決的問題，或面對生活上的挫折而導致情緒陷入低潮無法自拔，這時候的他們亟需來自家人、朋友、學校等方面的幫助和支持，以順利走出困境。根據 Brison 與 Kottler（1995）針對外國學生所進行的研究指出，雖然大部分學校都設有專司負責外國學生事務的行政部門，但當他們真正遇到問題或困擾時，一般上卻都會優先選擇與自己文化背景相同的人，而不是學校的單位，作為他們尋求協助的管道。Zhai（2004）也發現當外國學生在生活中面臨與自己切身相關的問題時，一般都會以家人或朋友作為其優先考慮的協助對象。黃璉華與羅漢強（1996）針對國內外國學生的研究結果顯示，當他們遇到情緒上的困擾或生病時，最常提供幫助的是相同國籍的朋友。林育賢與蘇維杉（2011）的研究結果則指出外國學生的社會支持多來自其他外國學生，

而較少求助於臺灣的同學。但蔣美華（2003）以僑生作為對象的研究，卻顯示當他們遇到生活適應上的問題時，主要還是以僑聯會、僑居地學長姐與學校僑外組作為求助對象。

以上的研究結果大部分都反映在馬來西亞僑生身上，當他們在生活上遭遇困難或心情低落時，主要都會尋求家人、高中朋友或學校裡同樣來自馬來西亞的僑生同學和學長姐的協助，因為這些跟他們來自同一國家，擁有相似背景的人，更可以明白和理解他們所面對的困境，也更能夠以同理心的角度出發，為他們設身處地的設想解決之道。另外，其他國家的僑生、班上的臺灣同學，以及自己的男/女朋友，也都是馬來西亞僑生在臺期間很重要的社會支持。至於學校專門負責僑生事務的行政單位－僑生輔導室，或由僑生輔導室安排的接待師長與系上安排的導師等，則是當馬來西亞遇到選課、獎學金等比較重大的疑難雜症，或者需要聽取專業的意見和開導時，他們才會主動上門尋求老師的意見，以尋求最好的解決方案。

#### （一）家人和中學朋友

馬來西亞僑生的家人和中學朋友，雖然大部分都身在國外，但拜科技進步之賜，彼此之間可以利用電話或網絡等方式保持緊密的聯繫，並透過文字、影音或照片等形式分享生活上的點點滴滴，以獲得精神上的加持。「我都會開 FB 看一些家人的照片，或者找家人或馬來西亞的朋友聊天啊！（寶兒）」另外，馬來西亞僑生也與他們一樣選擇到臺灣留學，卻分佈在其他各大專院校的高中同學維持著良好的關係，除

了平日主要以網絡保持聯絡和互相分享生活瑣事外，在周末或假期時，也會抽空輪流去到對方所在的城市，一起聚餐或出遊。

我最好的朋友不在中興，是我中學的朋友，他在中央大學，但只找過他一次，畢竟大家都忙，他也有來找過我。他算是最了解我的，不會給我壓力，我跟他可以有話直說，甚麼話都可以講，而且他在中央也是讀機械系，我們有很多話題可以聊。（小天）

這些與他們從中學時期就一起廝混長大，志同道合的死黨，是馬來西亞僑生在臺留學期間很重要的社會支持。

## （二） 僑生朋友

在大學裡，馬來西亞僑生最重要的人際網絡，主要源自於跟自己一樣來自馬來西亞的僑生朋友，其中又以一起進入學校、同一級別的馬來西亞僑生來往最密集，感情也最好，生活上遇到所有開心、不開心的事情，都可以彼此分享，互相幫助，一起度過每一個難關。「特別好的，就大馬同一屆的那幾個囉，因為都不用太多語言啊，因為我們的背景他們都懂，就可以拿以前的事情酸來酸去，笑笑就好了，就可以抱著很放鬆的心態跟他們聊很多！（小尊）」除了同學之間的深厚情感，馬來西亞同學會會安排學長姐從新生報到、入宿開始，給予新生們各方面的協助和照顧，例如充當臨時的司機和地陪，帶他們到大賣場購買日常用品和認識新環境，

或者協助他們完成學校的註冊、選課和到銀行開戶等事務。學長姐無私的付出，讓學弟妹們心存感激，彼此間得以建立起良好的友誼，也提升了馬來西亞僑生之間的凝聚力。「我最好的朋友都是大馬的學長，我都跟他們一起住，遇到不懂的事情我都會問他們，所以最好的協助管道還是他們，在生活方面的問題會問學長。（小智）」

除了最為相熟的同鄉朋友，馬來西亞僑生與校內來自其他國家的僑生，如果有幸成為同學，或者被安排到同一間寢室而成為室友，通常也能保持不錯的關係，甚至成為要好的知己。

我最最 *close* 的朋友，應該就是我的澳門同學，她人也是很好！因為我剛來的時候，她就對我很好，她比較早到學校嘛，她有去聽入學說明會，所以選課之類的，都是她協助我、教我，我有問題也是她幫我！（寶兒）

因此，無論在實質生活上，還是作為精神上的支柱，僑生同學和朋友所給予的協助和陪伴，對身在異國的馬來西亞僑生來說，都是非常重要的社會支持。

### （三） 臺灣同學和朋友

馬來西亞僑生來臺留學，第一批接觸到的臺灣朋友，非班上的同學莫屬，因此對他們來說，班上的同學是他們了解臺灣的重要窗口，通過與他們的交往，馬來西亞僑生可以對

這裡的文化、生活等方面有更進一步認識和了解。對一些不善交際，或者平常主要生活在僑生圈子中的馬來西亞僑生來說，班上的同學很可能是他們主要，甚至是唯一可以接觸到的臺灣朋友。「臺灣朋友的話，就只是跟班上的朋友而已啦！（小新）」

當馬來西亞僑生在課業上遇到問題，班上同學是他們主要的尋求協助對象，他們會主動請教跟自己相熟的同學，以得到正確的解答。「學業上的話，就會找系上感情比較好的同學幫忙。（偉仔）」尤其到了期中、期末考前，同學大方分享的考古題和筆記，總是讓僑生如獲至寶，安然度過考驗。「因為我班上只有我一個僑生，所以他們對我還蠻好的，每次考試都會丟一些東西給我讀，讀完就過了！（小龍）」除了課業上的協助，很多時候同學們主動的關懷，即使只是一句簡單的問候和關心，也都能讓馬來西亞僑生感動滿滿、暖在心頭。「我班上的同學都還蠻照顧我的，都會主動問我有沒有需要幫忙的地方，或者關心我的學業，問我上課如何，還跟得上嗎之類的。（小玉）」

陳舜芬與葉紹國（2004）主張大學生可以在宿舍認識不同背景的朋友，在生活中互相支持，有助於他們的社會適應。學生宿舍是馬來西亞僑生主要的活動場域之一，無論室友是班上或別系的同學，都會更容易因為長時間在同一個空間裡生活，而變成互相關照、互相扶持的好朋友。

班上的同學，只要問的話，他們都會很樂意回答，而且他們會很樂意挪時間出來教你，就像我的室友，我講不會，她就挪出一個小時出來幫我複習整個 chapter，讓我覺得這個同學真的很好！（小艾）

另外，馬來西亞僑生在打工的單位或者球場等地方，也會認識一些校內各科系，或者校外的臺灣朋友，擴大了他們的朋友圈子。

之前我有在圖書館打工，其他工讀生都是臺灣人，他們大部分是夜間部的學生，有試過一起出遊，去後豐騎腳踏車，鐵馬之旅，到了晚上，可能他們有預謀吧，晚上有幫我慶生，蠻貼心的。可是過後他們也畢業了，還是有保持連絡，但比較少，算是我接觸得最多的臺灣朋友吧！（小欣）

這些透過不同管道認識的朋友，讓馬來西亞僑生得以接觸更多不同領域、不同階層的人，不僅豐富了他們的經歷，也讓生活過得更充實、更多元化。

#### （四）男/女朋友

在臺留學期間，有男/女朋友在身邊的馬來西亞僑生，由於需要抽出大部分的時間跟對方相處，因此生活重心會自動轉變成以男/女朋友為主的模式，當他們在生活上遇到不順遂或情緒低落時，都會第一時間跟他們的男/女朋友分享。「平

時主要還是跟女朋友在一起，有甚麼問題的話，一定還是會先找女朋友！（阿凱）」男/女朋友除了是生活上的好夥伴，有時也扮演著人生小導師、開導者或者學業上的幫手等多重角色。「學業方面的話，我會問我女朋友，因為我女朋友功課方面蠻強，她又跟我同班，所以比較不明白的東西，我都會問她。（小智）」因為男/女朋友不僅是他們最好、最了解他們的朋友，也是他們可以不用擔心會打擾到對方，而能夠毫無保留向其傾訴的對象。

交了男朋友以後，他會常常去了解我的狀況，看到我心情不好，會問我「怎麼了？」，所以他就很慘，每次都聽我訴苦！我覺得他是一個非常有耐性的人，他的性格比較溫和，比較配合我，可是我會擔心說我會麻煩到他，可是他很好相處，很隨和，所以可以耐心的聽我訴苦，並想辦法幫我解決問題！（寶兒）

總的來說，男/女朋友是馬來西亞僑生在臺期間很重要的精神支柱，也是陪著他們一起成長的心靈伴侶。

#### （五） 僑生輔導室與導師

專司負責處理各國僑生事務的僑生輔導室，是所有僑生在臺期間名義上的監護人，除了定期舉辦迎新、送舊、春遊等團康活動，讓僑生們可以從這些例行活動當中找到歸屬感之外，若僑生們遇到生活上、學業上、經濟上、心理上、感

情上等無法解決的重大問題，都可以隨時到僑生輔導室尋求專員的協助。

如果真的遇到大問題的話，我都會去僑輔室，其實我們僑輔室的職員還蠻好的，因為後來當了幹部，很多活動，就會一直往僑輔室去，他們也會認識你，所以如果遇到大問題的話，同學解決不了的時候，都會去找他們協助！（寶兒）

為了給予僑生更加全面的照顧，僑生輔導室也會邀請校內的教授們擔任僑生的接待師長，再加上系上安排的導師，當馬來西亞僑生遭遇到困難，需要聆聽專業的意見和尋求協助時，接待師長和導師等，都是他們可以尋求的管道。

僑輔室會安排接待師長，他是我系上的一位老師，如果有問題都會找他，他也會找我們吃飯，如果要申請獎學金，也會去找他。他還蠻常關心我們的，像考試前會跟我們講加油啊！而且他曾經出國讀書，所以他也了解我們出國念書的心情，所以他還蠻關照我們的！（小艾）

無論是僑生輔導室、接待師長或導師，雖然在日常生活中，馬來西亞僑生都會因為不想增添他們的麻煩，而盡量避免打擾他們，但當真正面對自己無法獨立解決的問題或必須

做重大抉擇時，這些師長們會是馬來西亞僑生們最後的救命稻草。

#### 四、自我的堅持

Ward, Bochner 與 Furnham (2001) 認為跨文化適應不是個人對新文化單方面的全盤接受，而是在原生文化與新文化之間取得平衡與融合的一個過程。對留學臺灣的馬來西亞僑生而言，由於每個人對新文化接受的程度、所堅持的重點都各有不同，因此在新舊文化融合的過程中，會衍生出不同的融合情況，都各有一套屬於自己的準則和方式，而這就構成了其獨特的跨文化適應歷程。

有些人對新文化的接受度比較高，在融合的過程中幾乎可以毫無保留的接受新生活中的一切。「我已經幾乎被我臺灣室友同化了。（阿正）」有些人則是非常堅持自我，只是在有需要之處，做小幅度的融合。最好的例子就是口音方面，有些馬來西亞僑生經過幾年的時間，已經能說得一口道地的臺灣腔華語，並以此為榮。「我剛來的時候口音還蠻嚴重的，大一跟班上的同學接觸，才有了進步，至少我現在的口音是可以騙到人的！在我現在工作的單位，我已經工作了兩年多，還有人認為我是臺灣人！（小艾）」有些人卻覺得沒有轉變的必要，而堅持保有自己獨特的馬來腔。

我唯一不會去學臺灣的，就是臺灣腔，因為我認為沒有甚麼必要，因為我用馬來西亞腔他們也聽得懂，就不會特別去學他們的腔調。這些東西，很多人只

是學了臺灣腔，回去可以炫耀，我覺得沒有這個必要啊！（阿木）

對馬來西亞僑生而言，個人文化融合程度的高與低，沒有好壞之分，只要依據自己的方式，找到符合自己需求的融合模式，可以在新環境中過得舒服，即算是完成第二階段的文化調整與適應期。

### 第三節 文化舒適與認同期

雖然每個人的跨文化適應歷程都不盡相同，但旅居者一般上需要至少一年左右的時間，才能在新環境中達到融合、舒適的狀態（Ruben & Kealey, 1979）。馬來西亞僑生經過12-18個月左右的調整和適應，在臺灣的生活開始進入舒適期，隨著居留在臺灣的時間越久，他們會開始把臺灣的一切與自己的老家做比較，發現這裡無論社會治安或生活素質，都有比馬來西亞優勝之處，加上真切感受到這裡濃厚的人情味，而漸漸對這片土地上的人、事、物產生認同感。

對大部分高年級的馬來西亞僑生而言，無論他們未來是否打算長期留在臺灣工作或定居，這幾年的留學經歷，注定了臺灣這個國家將永遠在他們心目中佔據一個重要的位置。

#### 一、社會與人

跟馬來西亞相比，臺灣是一個相對比較繁榮和進步的國家，人民整體的文化水平，也比馬來西亞來的好，因此當馬來西亞僑生來到臺灣，接觸了這裡的文化，都會對這裡的人

產生一定的認同感。「我是還蠻喜歡這裡的文化，他們會比較主動去學習，禮貌方面比較好，可能是這裡的人們普遍上教育程度都比較高！（小欣）」整體文化水平上的優勢，提高了人們的整體素質，而這反映在了社會秩序和他們在公共領域的舉止之上。「這裡社會比較有次序、比較系統，人們搭公車或搭捷運會排隊；在馬來西亞，搭地鐵的時候，門口都圍著一大堆人，全部擠在一起，很混亂！（大雄）」臺灣社會安定，街頭犯罪率極低，人與人接觸時那無可言喻的信任感，以及路不拾遺的美德，都讓馬來西亞僑生覺得，在臺灣生活非常舒適和自在。

你在路上有問題，他們真的會幫你；可是在馬來西亞，你會怕，你不敢問，因為你聽到太多那種新聞說，在路上不要亂亂跟人家講話。在這裡的話，我真的感覺人與人之間，比較有互相的信任，沒有那麼多防備！在這裡別人問我事情，我不會覺得別人有不好的企圖，但在馬來西亞的話……（寶兒）

我覺得臺灣人是蠻好的，平常不知道的東西，在街上問一問，別人都會很清楚的告訴你那個地方在哪裡，他們都很樂意幫忙，很熱心，這跟馬來西亞比起來就差很多啦！…上次我跟僑生朋友去大坑附近的紙箱王，我們買了一瓶蜜糖之類的，就放在地上忘記拿就走了，後來我跟三個朋友回去拿，發現那

個蜜糖還在原地，沒有人動它，也沒有人去理它，也沒有人拿走之類的，對我來說是有點難以置信的，因為如果在馬來西亞的話，早就沒看到了！（小旺）

在馬來西亞僑生的心中，禮貌、親切、熱情、友善這些讚美之詞幾乎與臺灣人劃上了等號。「其實我蠻認同他們的，因為相對來說，臺灣人其實蠻熱心、熱情跟友善的。（阿木）」即使只是日常生活的一些小細節，臺灣人自然展現的周到和人情味，也常常讓馬來西亞僑生心裡感受到滿滿的溫暖。

有時候臺灣人會很熱情，像我在外面，別人知道我是僑生的話，說話都會有一些改變。我在僑大的時候，去一些地方吃東西，老闆知道我是僑生，就會對我蠻好，多送我幾份小菜之類的。（小天）

因為我大表哥在南部啊，在臺南善化那邊，我去他那邊工作一兩個禮拜，環島之前還在他那邊住過，感覺那邊的人是純粹講人情味而已，就拿一些東西給你，也不求甚麼目的的，「就給你去哪裡玩啊！怕你在路上餓到」之類的，你沒有想的，他們都幫你想好了！（小尊）

作為一個已發展國家，臺灣安全、安定的社會，以及待人熱情、友善的人民，是它最重要的資產。大陸新生代作家

韓寒（2012）就曾在其一篇名為〈太平洋的風〉的文章中，分享了自己<sub>在</sub>臺灣旅行時，手機失而復得的經歷，以及他對自己所看到的臺灣在社會、文化、人等方面的美好，而由衷的表達了讚美和羨慕之情。馬來西亞僑生長時間在臺灣生活，對這裡的美好自然有更深入的了解和體會，這也造就了他們對臺灣更深厚的情感和認同。

## 二、治安

治安的好壞，是一個國家或城市是否宜居的重要指標之一，也是人們在日常生活當中最關注的環節。相比起自己的家鄉，臺灣良好的治安是馬來西亞僑生在這裡生活得舒適愉快的主要因素之一。

*社會的話，我還是覺得臺灣比較好！因為治安好，對我來說就是比較好！因為如果治安不好，自己感覺隨時隨地會有危險，還是會有一定的擔心！可是在這裡就不會擔心被打搶，或者被一些東西困擾，例如生命危險之類的，在這裡就舒舒服服的生活。*

*（阿凱）*

拋開所有官方的統計或數據，馬來西亞僑生之所以會認為臺灣是一個可以讓他們安心生活的國家，很大一部分原因，要歸咎於馬來西亞社會在治安方面，實在已經到了讓人堪虞的地步。

在馬來西亞，晚上走在路上會怕！尤其是我家那邊，我媽媽不會讓我一個人出門，都會叫我哥哥或弟弟陪我。…講到治安的話，臺灣治安真的比較好！就算晚上我在路上騎腳踏車的時候，我會怕，但不會像在馬來西亞這麼怕！在馬來西亞會望左、望右、望後、望前醬，可是在臺灣的話，可能要比較注意的是車。（寶兒）

我覺得最主要真的是治安，馬來西亞的治安已經沒有辦法讓人安心啊，因為我們又是在 Johor<sup>10</sup> 啊，會去新山<sup>11</sup> 找朋友，真的很亂！我家裡其實超級不嚴，我要去哪裡就去哪裡，去別的地方我都可以不用講，直接走，就只有去新山，我要交待一聲，然後我家人也會特別吩咐我要小心！因為新山的治安真的太誇張了，像 Larkin 車站<sup>12</sup> 那種地方，別人說不要去二樓，因為在二樓那些地方，別人說沒有被搶是不正常的！（小龍）

所以相比之下，馬來西亞僑生在臺灣生活，自然讓他們安心多了！「因為我們都從馬來西亞來啊，已經看過很多更糟糕的東西，這裡跟那邊比，不管是治安甚麼都好太多了！（小尊）」但如果真要進行深一層探究，很多時候治安對人們

---

<sup>10</sup> 柔佛州，為馬來西亞的一個州屬，位於西馬的最南端。

<sup>11</sup> Johor Bahru，柔佛州的首府，普遍被公認為是馬來西亞其中一個治安最糟糕的城市。

<sup>12</sup> 拉金車站，為新山最主要的交通樞紐。

來說，更多的是一種印象分數，以及對社會執法者的信任程度，在這個層面上，臺灣社會普遍上也得到馬來西亞僑生極高的評價。

就算別人都說臺中是很多黑社會和黑道的地方，可是生活下來後，我覺得，在馬來西亞我不敢一個人走出去買宵夜或走走之類的，在臺灣，我敢一個人出來，不會覺得害怕，比較放心的那種感覺，可以相信警察的執法。（小天）

在臺灣生活的馬來西亞僑生，不斷透過網絡新聞，以及從家人、朋友口中獲知家鄉的治安愈發敗壞的消息，偷竊、搶劫和掠奪等社會事件頻傳而導致人心惶惶，他們暗自為老家不堪的治安感嘆，常常擔心親朋好友的安危，卻也為自己能居住在一個相對安全的城市而感到慶幸不已。

### 三、 便利性

#### （一） 便利商店

臺灣是全世界便利商店最密集的國家之一，無論去到哪裡，都可以見到便利商店的蹤跡，而它五花八門、讓人眼花撩亂的服務項目，對臺灣社會便利性的提升，可謂功不可沒。「臺灣的生活比較便利，尤其是便利商店，真的是出乎我預料之外的多，加上裡面的服務項目很多，幾乎所有服務都可以在裡面找到。（健仔）」便利商店所提供的多元服務，不僅讓馬來西亞僑生在臺灣的生活更便利，也讓他們對臺灣社

會的現代化發展感到佩服不已。「雖然說這裡是一個小島國，但他們可以發展成這麼繁榮，而且這麼便捷，而且他們的 7-11 超方便的，這是最喜歡的一個地方，所以說他們太強了。（小艾）」

## （二） 公共交通

臺灣的交通運輸系統發達，無論是高鐵、火車、客運或公車等等，都非常便利，這對許多沒有機車，需要依靠公車在市內走動，或不時需要乘搭火車與客運南下北上的馬來西亞僑生來說，是很重要的社會資源。「這邊的交通讓我覺得生活上很便利。（小艾）」而這些路線規劃良好，遍布全臺的交通網絡，對那些喜歡自己規劃旅遊行程，背著行囊出遊的馬來西亞僑生來說，也是一大利多。「臺灣好在交通便利，公車甚麼的都很方便，可以讓我輕易的規劃旅遊。（大雄）」

## 第五章 馬來西亞僑生在臺休閒參與

休閒存在於社會人群的生活當中，是一種文化與教育，也是人們不可或缺的生活元素（張文耀，2000）因此，無論以時間、活動或體驗等觀點對休閒進行探討和闡述，它都是生命中非常重要的組成部分。馬來西亞僑生在臺留學期間，除了上課、打工和休息等維持生活和課業所必需花費的時間之外，他們還有許多額外的時間必須以休閒的形式填滿。許修維（2008）就認為參與不同種類的休閒活動，對旅居者適應新生活會有實質的影響和幫助。

針對馬來西亞僑生在臺休閒參與的情況，以及他們主要從事的休閒活動種類、頻率、夥伴等進行深入探究，將有助於深入了解他們在臺參與休閒活動之情形。另外，馬來西亞僑生來臺前後在休閒參與上有何轉變？轉變的因素為何？大學的生活和臺灣的本土文化對他們在休閒參與上面造成了甚麼樣的影響，都是此章節所要探討的主題。

最後，本章試圖了解馬來西亞僑生如何透過休閒活動的參與，紓解和調節生活上的壓力和情緒，藉此建立和穩固了與臺灣和其他僑生朋友之間的關係，加強和提升了對自我的感覺和自信，並對臺灣這片土地有了進一步的認識和認同，以協助他們完成在臺留學期間跨文化上的適應。

## 第一節 馬來西亞僑生在臺休閒參與之情況

陳舜芬與葉紹國（2004）發現熬夜是現今大學生普遍的現象，能夠維持早睡早起習慣的學生可謂鳳毛麟角。跟時下大部分大學生一樣，馬來西亞僑生的生活作息普遍上也呈現不規律的現象，午夜十二點以後還在電腦前流連不就寢，是一件再正常不過的事情。如果遇到測驗或考試時，甚至會因為臨時抱佛腳，而通宵達旦念書，造成日夜顛倒。

晚上大概十二點多一點左右睡覺，寫功課或考試的時候，我會熬夜，熬夜我也不會在自己家裡熬，如果我知道今天自己會熬夜，我就會去機械館，因為我們考試是一起考，所以大家都會在機械館那裡，一定會有在那裡，一起讀書，一起熬夜。（小天）

跟鄭政宗、李素箱與唐君豪（2008）針對在臺灣留學之外國學生所做的研究結果，發現他們具有高度的休閒認知一樣，馬來西亞僑生對休閒的認知普遍也很高，他們從事休閒活動的目的主要為放鬆心情、紓解壓力、尋求快樂和開拓視野等，而休閒最大的功能，就是讓他們在忙碌的生活當中，能夠偷得一點時間，喘一口氣，做自己想做的事情。

對我來說，休閒就是我做了以後會開心的，可以是開心，可以是 *relax*，總之不要做了以後我是覺得煩的！只要在校園騎著腳踏車繞一圈，我都覺得是休

閒，可能是有用到體力，比如說運動啊，也可以算是休閒活動啊，只要讓我開心和放鬆的，都是休閒活動！只要不是工讀、讀書這種的話，就不算！（寶兒）

唐君豪（2007）針對在臺留學之外國學生所進行的研究，發現大眾媒體類、社交娛樂類和運動類是他們主要從事的休閒活動類型。宋宜儒（1999）的研究則顯示外國學生最常參與的休閒活動依序為娛樂類、社交類、藝文類、知識類、戶外遊憩類、運動類、服務類。經過研究者的分析和歸類，發現馬來西亞僑生所參與的休閒活動類型和頻率，與上述的研究結果頗有相似之處，因此將馬來西亞在臺之休閒參與，分為靜態和動態兩大類群，其中靜態的休閒活動包括大眾文化類、網絡遊戲類；動態的則有休閒運動類、社交娛樂類、團康活動類和觀光旅遊類。以下將就其參與的頻率及夥伴做一詳細介紹，希望能最大程度的反映馬來西亞僑生在臺休閒參與之情況。

### 一、大眾文化類

馬來西亞僑生最常從事的大眾文化類休閒活動，包括上網、看書、聽歌、看漫畫、看電影等，絕多數都可以透過網絡取得相關資源，真切反映了電腦和網路對現今大學生不可或缺的重要性。

事實上，上網佔據了馬來西亞僑生大部分的靜態休閒生活，他們透過閱覽新聞網站獲知最新的社會動態、使用各種

網站和軟體下載音樂、電影和連續劇，可以說網路幾乎滿足了他們所有靜態的休閒需求。「平時忙，晚上回來就完全不想動了，就聽聽歌，我沒甚麼 care 甚麼音樂的，只要是聽起來很輕快的那種，我就下載來聽了！（小尊）」小欣一個人在學校附近租房子，在電腦前觀看連續劇和瀏覽線上購物網站，是她獨自在家時最常從事的休閒活動。「都在看連續劇耶！會有每一集去追的情況，它一天出一集，每一天有兩套，所以每一天就看兩集，已經算是習慣了；再不然就是看網購，沒有人一起逛街，就看網購買東西。（小欣）」

閱讀是少數馬來西亞僑生不需依靠電腦，就能從事的靜態休閒活動。「我的興趣是看書，我很愛看書，只要小說丟給我，我都可以看！我這個人，我覺得最休閒的時候，就是可以安靜坐下來聽歌，看我擺了很久沒有看的小說，這就是我的休閒。（小艾）」無論是看小說、漫畫或其他內容的書籍，把書本捧在手中的感覺和質感，是電腦螢幕永遠無法比擬的。「基本上我不喜歡上網看漫畫，只是追幾部我比較喜歡看的，其他的我都喜歡拿著書本，坐在一個地方慢慢看。（阿木）」

另外值得一提的是，馬來西亞僑生大都有使用社交網絡 Facebook 的習慣，他們透過 Facebook 與朋友和家人保持聯繫，並從中獲得關於馬來西亞政治、社會等各方面的最新資訊，同時也會花時間在上面欣賞朋友分享的有趣短片，作為消磨時間的方式。「每次上網看 FB，看別人做了甚麼東西，看些有的沒有的影片！（小新）」但隨著使用 Facebook 的時

間越來越長，也讓馬來西亞僑生開始反思，每天花這麼多時間在瀏覽網頁上，是否是一件非常浪費時間的舉動。

我覺得 Facebook 每次都會用了我很多時間，因為它上面有很多資訊，或者是有很多很搞笑的漫畫還是怎樣，看的時候可能有時候會笑一下啦，但是我覺得真的浪費了我蠻多時間，所以剛開始你就要有一種理念，就是你知道你要找甚麼東西，或者你要懂甚麼東西才去上網。（小歐）

為了減少自己上網的時間，他們開始控制自己上網的慾望。像健仔就限制自己必須在晚上十一點之後，才能登錄 Facebook，以盡量減少花費在上面的時間。「我都規定自己在 11 點前要先讀書或做功課，過後才能開 FB，可是我只能控制自己幾點開始玩，卻沒辦法控制自己玩到幾點（嘆氣…）！（健仔）」如何對自己的上網時間進行把關和控制，是大部分馬來西亞僑生在臺求學期間都會面臨的難題與考驗。

## 二、網絡遊戲類

線上網絡遊戲是所有網絡使用行為當中，最容易讓人沉迷與上癮的活動之一（Young, 1998）。楊正誠（2003）針對大學生使用網路成癮的研究中，發現高危險群中以男性居多，每周上網時間超過 36 小時者占了一半以上，而沉迷於網路遊戲是他們其中一個最主要的網絡使用動機。與上述研究結果相呼應，本研究的男性研究對象當中，大部分都有玩網絡遊

戲的習慣，其中好幾位的沉迷指數甚至已經到了「無 game 不歡」的程度，電玩儼然成為他們休閒生活很重要的一部分。「打 game 幾乎每天都會打，就看打多打少罷了，有時打一個小時，有時打三、四個小時，像假日就會打比較多！（小智）」

幾乎所有沉迷於網絡遊戲的馬來西亞僑生，都是透過網絡與來自各地的馬來西亞朋友一起連線作戰，而很少自己一個人玩。「平時都是找朋友打，很少一個人打，因為自己一個人打也蠻無聊！（小新）」對他們來說，這除了是一項讓他們解壓放鬆的休閒活動，也是跟朋友們聯繫感情的重要管道。「我都跟大馬僑生同學一起連線打，我們這一班都蠻愛打 game 的！人數方面，多的話有十多個，都是馬來西亞朋友，但不一定在臺中，有些在馬來西亞，有些在臺北，都是中學的朋友。（阿凱）」

著名網絡遊戲〈英雄聯盟〉（League of Legends，簡稱 LoL）是馬來西亞僑生最喜愛，也最常玩的網絡遊戲，受到去年臺灣區代表隊奪得世界冠軍<sup>13</sup>的激勵和啟發，一些涉入程度比較深的馬來西亞僑生，甚至會與隊友在網絡上建立社團，花費不少精神和時間，針對遊戲中的對策和戰術進行討論。「我們玩到成立了一個社團，因為我們一起玩遊戲，就會想說大家可能可以玩得比較有默契一點，玩到過後去參加比賽之類的，因為我們其中一個朋友會有醬的想法！（偉

---

<sup>13</sup> 2012年10月14日，臺灣戰區代表隊「臺北暗殺星」榮獲《英雄聯盟》Season 2 世界大賽總冠軍的新聞，登上國內各大報章的頭版，引起了全國熱烈的關注和討論，並重新燃起了社會對網絡遊戲在年輕社群中所扮演之角色孰好孰壞的爭議。

仔)」這些接近於認真休閒的投入程度，清楚說明了馬來西亞僑生對網絡遊戲這項休閒活動的喜愛和著迷，但它是否是一個正面且有益的休閒活動，則還有許多值得討論的空間。

### 三、休閒運動類

Brunette, Lariviere, Schinke, Xing 與 Pickard (2011) 和 Heo 與 Lee (2007) 的研究都指出，休閒運動是外國學生在異國很重要的休閒活動之一，透過各種運動參與，能協助他們熟悉周遭環境、維持身體健康和認識新朋友，從中獲得心靈上的樂趣和歸屬感。反觀國內，雖然不少針對大學生的研究都顯示，有規律運動習慣的大學生比例並不高（王鍵慰、徐美惠、黃素珍，2011；林祐如，2007；徐永億、許弘毅、李政道，2006；陳志豪，2012），甚至有越長大越不愛運動的傾向，而出現大學生運動的頻率比中小學生還不如的不良現象（王彩鸞，2009）。但與上述研究結果略有不同的是，本研究中的馬來西亞僑生，大部分人都有從事至少一種休閒運動的習慣，而最普遍參與的項目包括了屬於團隊合作的各種球類運動，以及比較傾向個人的跑步、游泳、健身和騎單車等。

在眾多球類運動當中，籃球、羽毛球和排球是馬來西亞僑生最熟悉、也最常參與的球類運動，不少人透過加入校隊或系隊，達到融入臺灣學生生活圈子與增進同窗情誼之目的。

「其實我當初打系籃，也是希望可以跟臺灣人混熟！（小P）」這些對打球充滿熱誠的馬來西亞僑生，把加入球隊當作是學業之外，自己另外一個生活的重心，他們積極投入訓練，努

力提升球技，以期能幫助自己所屬的球隊爭取比賽勝利。「上一個月才比了歷史系的比賽，史學盃，比賽之前的一個月，是一個星期練習五天，早上六點到八點；現在的話是兩天練球，一天體訓，加起來是三天。（阿木）」但還有更多的僑生，則單純把打球當作是一項休閒活動，當他們想動一動、流流汗，就會與朋友相約一起從事休閒運動。

最常從事的休閒活動應該是羽球，因為這學期我跟三個室友和兩個同學，我們一起修羽球課，就修到星期五下午三點到五點的時段，平時老師上完課，都會給我們提早下課，我們都會在那裡自己打，打到累為止才回家！（小新）

我是比較喜歡打羽球、排球之類的！周末的時候，會約系上的朋友去打，或許去到遇到別系的，也會一起打，一個月大概打兩三次左右，我都隨便打啦，就電話連絡，找宿舍的朋友去打。（小尊）

與從事講求團隊精神球類運動的人，希望能在比賽中贏得勝利，或透過打球擴展自己的人際關係不同，從事跑步、游泳和健身等比較傾向個人運動的人，他們的休閒動機則主要著重在維持、提升身體健康和紓解生活上的壓力等。

這學期做了大馬同學會會長，面臨很多辦活動、溝通等方面的壓力，加上還有學業要兼顧，所以當我壓力大到不行的時候，我就會一個人去游泳，讓自己放鬆一下，游泳可以讓我甚麼都不想，泡在水裡可以讓我腦袋比較清醒。（小玉）

獨自一人運動、呼吸、放鬆、流汗，在與自己對話的過程中，可以有效轉移注意力，讓他們在壓力叢生的關鍵時刻，能夠保持頭腦清醒，並從中找到力量面對生活中的所有困難和挑戰。「每一次有甚麼重大的決定啊，或者有甚麼煩心的事情啊，我就會去跑步啊，或者去進行我所謂的休閒活動，然後達到減壓的目的。（小歐）」無論是以團隊為重的各種球類運動，或者是著重個人感受的跑步、游泳等，休閒運動所具備的多元休閒效益和功能，讓它成為馬來西亞僑生在日常生活當中不可或缺的身心調節器。

#### 四、社交娛樂類

唐君豪（2007）與宋宜儒（2008）的研究都顯示，在臺之外國學生從事社交娛樂類（社交類）的頻率，在眾多休閒活動中僅次於大眾媒體類（娛樂類），排名高居第二位。舉凡與同學、朋友在一起吃飯、喝茶、閒聊、逛街等，都可以被歸類為社交娛樂類的休閒活動，透過與朋友的互動，讓馬來西亞僑生得以維持良好的人際關係，在無聊或鬱悶的時候，即使只是相約朋友吃吃飯、聊聊天，對他們來說，也是一種很愉快和悠哉的休閒活動。「我比較喜歡跟同學相處，我喜

歡和朋友聊天，我喜歡熱鬧的氣氛，可能不一定要熱鬧，我喜歡有人陪。所以，我覺得我的興趣就是揪人出來吃飯、聊天吧！（寶兒）」

在大學就讀同一科系，或者原本在馬來西亞時，就畢業於同一所高中的馬來西亞僑生，由於本科和地緣的關係，加上臺灣學校推行的學長學弟制，素來都有學長姐照顧學弟妹的傳統，讓他們之間的情誼更加親近。這些隸屬於同一留臺同學會或科系的馬來西亞僑生，每學期都會定期舉辦聚餐，少則數人，多則十數人，茶餘飯飽之後，為了延續難得的相聚機會，他們一般會再規劃另一個活動，例如一起騎車夜衝或打保齡球等，共同度過美好的夜晚。「夜衝！也沒有說很常，我只是夜衝過一兩次而已啦，一次是大馬家聚，大馬家聚比較常夜衝，好像跑去望高寮啊，去一些看風景的地方。（小旺）」

##### 五、團康活動類

馬來西亞僑生參加的社團活動以僑生輔導組的僑聯和馬來西亞同學會為主，由於各校的僑生有限，而馬來西亞僑生一般又是各國僑生當中人數較多、也較活躍的一群，因此在這兩個以僑生為主體的學生社團中，一般都得擔綱起即重要又勞累的幹部職位。

雖然當幹部很累，但我覺得還蠻開心，因為大家一起做一件事情是很開心的。有時候當你接下太多活動的時候，因為僑生人數有限，願意出來的更有限，

幾乎每一個活動都會分到職位，所以很累！可是活動當天的話，我會享受當天的過程，雖然一定會有突發狀況，但可以辦成一個活動，感覺還是很讚。

(寶兒)

無論是僑聯或馬來西亞同學會，從迎新、中秋節、到聖誕節、送舊等，每一個學年都會固定舉辦不少活動，這些活動從籌備、規劃到執行，都由僑生幹部們親力親為，是他們學習團隊合作、財務預算與溝通技巧等的最佳平臺。小艾在大二那年當上了僑聯的會長，回憶起這個職位帶給她的學習成長時，她如此表示：

社團的話，我覺得它讓我多了很多機會可以學習！因為大一下學期的時候，我只是以一個小活動的身分，跟著幫忙一起跑活動，我只是做秘書而已，因為我很喜歡做那種整理的工作，很喜歡看東西被我弄得整整齊齊的；到了大一下的時候，在會員大會去競選會長，對我來說是蠻新鮮的活動，而且我當選之後，在我帶領幹部去籌辦活動，去完成活動，到我們檢討，我覺得成就感很高，是我在馬來西亞不曾有過的經驗！因為在我參加了這邊的活動之後，才知道會議是可以這麼正式的，因為我在馬來西亞完全沒有接觸過這麼正式的會議和活動，而且是由我自己主辦出來，我覺得很有成就感，我覺得我學

到很多！（小艾）

對於校內眾多的學生社團，許多馬來亞僑生一開始都會有參加的憧憬和意願，覺得一定要加入或參加一些社團，大學四年才算白過，但實際上真正會去接觸學校社團的人，卻是少之又少，研究者嘗試追究其原因，卻發現不少人都與小龍一樣，說不出個所以然。

我其實是很想參加那種大學的社團，就會覺得滿好玩！本來是想去學下跳舞啊之類的，或者去熱音社認識很多美女啊，不知道為甚麼過後就打消了這個念頭，我現在回想起來也不知道為甚麼！（小龍）

另外一些人，則是發現自己本來有興趣的社團，原來並不是自己當初想像的樣子，而打消了參加的念頭。「之前有想過去參加社團，劍道部，我對劍道蠻有興趣的，但後來去社團發表會的時候，發現他們跟我想像中的有點大差異，也沒有人陪我去練，而且看他們人數，也只有那幾個人，就說算了！（偉仔）」但追根究底，其實阻礙馬來西亞僑生參與社團最主要的原因，還是因為他們大多數已在僑聯或大馬同學會肩負起幹部的職責，或由於學業、打工和已經加入球類運動的校隊或系隊等原因，而被迫打消了參加學生社團的念頭。「沒有參加社團，除了校隊跟馬來西亞同學會，其他都沒有！因為社團，我應該找不到時間啦，我原本很想參加那個登山

社。（阿正）」

健仔是少數有積極參加學生社團的馬來西亞僑生，他先後加入了熱音社和吉他社，主要想從中學學習到一些樂器的技巧，以及認識更多的朋友。

社團方面，我之前是參加樂音社，大概兩年半的時間，這個學期去了吉他社，主要是去交朋友，也希望可以學習吉他，我會打鼓，但不會彈吉他，所以希望可以學多一種樂器。樂音社裡面的人都是一組組的活動，沒有很熟的朋友，吉他社則比較整體活動，感覺比較好。（健仔）

禡建茹（2010）主張在大學時期參與社團活動，有助於建立大學生的人際關係網，並對他們未來的就業能力有著正向的影響。林淑貞（2006）則認為大學生的社團參與經驗，將對個人在自我表達、情緒管理、管理能力和人際互動等方面帶來成長和助益。對於有參與社團經驗的馬來西亞僑生而言，他們除了可以在其中接觸、學習更多不同的新事物，並從中獲得樂趣，也能透過參與社團的例行活動，建立自己的人脈，學習與人相處和溝通的技巧；當馬來西亞僑生被遴選為社團的幹部，他們也可以藉由籌辦活動，學習如何成為一個好的策劃、統籌和管理者，這些寶貴的經驗與歷練，將成為他們有朝一日踏入社會，非常重要的資產。

## 六、觀光旅遊類

觀光旅遊類是馬來西亞僑生最熱愛的休閒活動，但由於平日都忙於上課和打工，他們一般只能趁著周末、春假、寒暑假等學校假期，才有足夠的時間，與朋友一起策劃，或在僑聯的安排下，到各地去觀光，走走看看，以增加自己的閱歷和見聞。

沒有很常去遠的地方，但有去過墾丁，有去過臺北跨年。如果有比較長的假期的話，都會想去比較遠的地方；如果只是禮拜六日的話，就不會去很遠的，有去過九族文化村，就臺中附近可以玩的地方。而且，僑生禮拜六、日也很多活動，國建就去高雄，不然就去年春遊去了劍湖山，反正都會往外跑，不會待在宿舍！（寶兒）

近年來，臺灣自由行和環島的風氣興盛，背包旅行和機車、單車環島等迅速成為深受年輕人熱愛的時尚休閒活動，不少馬來西亞僑生也受到這波新興旅行文化的影響，而更加積極、主動的參與各種形式的旅行，以實現自己的旅行夢想。「我很喜歡一個人去背包旅行，一般都是在周末出發，通常都是兩天一夜，沒辦法，要趕回來上班、上課啊，目前為止我去過臺北、臺南、苗栗！（大雄）」尤其是年輕人口中「臺灣人一生一定要完成的三件事」，即單車環島、爬玉山和泳渡日月潭，更是不少馬來西亞僑生樂於挑戰的任務。

他們都講說來臺灣就要環島啊！那也是一種我被灌輸的觀念嘛，也有可能影響到我想騎腳踏車，之前有去過新社花海兩次，然後高美濕地，還有騎單車去過日月潭，還蠻遠的！之後可能會騎腳踏車去清境農場吧！另外兩樣，玉山我剛爬過了，明年我就要來泳渡。（阿正）

雖然不是每個人都有興趣或能力完成這個結合了騎車、步行和游泳的另類臺灣新三鐵，但出門旅行確實是所有人渴望擺脫日常瑣事，休息充電再出發的最佳方式和管道。

## 第二節 馬來西亞僑生在臺馬休閒參與之異同

Stodolska (2000) 指出當旅居者移居到了一個新國家，延續其在原生國所從事的休閒活動，是與自己過去熟悉的生活做連結的一種方式，這讓他們在異國生活時，心裡可以更踏實、更有安全感。另外，在新文化、新環境的影響下，旅居者通常會在新生活中涉入至少一種新的休閒活動 (Stodolska, 2000)。這個理論也適用在本研究之馬來西亞僑生身上，他們在臺留學期間，無論是在休閒參與的類型或頻率上，基本都延續了其在馬來西亞的模式，其中不外乎慢跑、打球、上網、看電影等，除非因為文化、環境、時間、金錢等因素，而必須選擇轉換活動形式，或因此而減少，甚至放棄從事某個休閒活動；而大部分馬來西亞僑生在臺灣的日子裡，也都

會有機會接觸和參與至少一種新的休閒活動。

以下是本研究依訪談所蒐集到的資料，整理出馬來西亞僑生在來臺前後主要的休閒活動參與之比較（表 5-1）。

表 5-1 馬來西亞僑生來臺前後休閒參與比較表

對象	在馬主要休閒活動	在臺主要休閒活動	休閒轉變	
			減少	增加
小歐	看書、跑步	上網、打電玩、看書、跑步、 游泳、健身、社團	無	上網、打電玩、游泳、 健身、社團
阿正	上網、打羽球、騎腳踏車	上網、打羽球、騎腳踏車、旅行	無	旅行
健仔	打籃球	上網、打籃球、看電影、社團	無	上網、看電影
小P	打籃球、打電玩、看漫畫	打籃球、打電玩、健身、看漫畫	無	健身
小玉	上網、看電影	上網、游泳、旅行	看電影	游泳、旅行
大雄	打籃球、大羽球	上網、打籃球、打羽球、旅行	無	上網、旅行
小天	打籃球、打電玩	打籃球、打電玩、社團	無	社團
寶兒	上網、看電視	上網、社團、旅行	看電視	社團、旅行

表 5-1 馬來西亞僑生來臺前後休閒參與比較表 (續)

對象	在馬主要休閒活動	在臺主要休閒活動	休閒轉變	
			減少	增加
阿木	打籃球、看漫畫、喝茶	打籃球、電玩、社團、看漫畫、看連續劇	喝茶	打電玩、社團、看連續劇
小欣	社團	打羽球、看連續劇、社團、旅行	無	打羽球、看連續劇、旅行
小艾	打籃球、看書、聽歌	打籃球、看書、聽歌、社團	無	社團
小新	打羽球、打電玩、看小說、 看漫畫、看電影、喝茶	上網、打羽球、打電玩、 看小說、看漫畫	看電影、喝茶	上網
小尊	打羽球、跑步	打羽球、聽歌、看電影、跑步	無	聽歌、看電影
小智	打籃球、釣魚	打籃球、打電玩、釣蝦	釣魚	釣蝦、打電玩
偉仔	打籃球、打電玩、騎腳踏車	打籃球、打網球、打電玩、騎腳踏車	無	打網球
小龍	打籃球、打電玩、看漫畫	打籃球、打電玩、看漫畫	無	無

表 5-1 馬來西亞僑生來臺前後休閒參與比較表 (續)

對象	在馬主要休閒活動	在臺主要休閒活動	休閒轉變	
			減少	增加
阿凱	打排球、打電玩、打撞球、 看漫畫	打排球、打電玩、打撞球、 看漫畫	無	無

資料來源：本研究整理

## 一、全新的休閒體驗

### (一) 校內休閒活動

大學校園裡完備的運動設施，讓馬來西亞僑生可以從事更多他們在馬來西亞時，因為當地學校和特區基礎設施不足，而沒有機會參與的休閒活動。「游泳吧！在馬來西亞我不會去游泳，在這裡我買了一年的運動卡，可以去游泳，我覺得很舒服！（小玉）」他們也可以參與一些因為進入門檻較高或場地較少，而在馬來西亞相對不普及的休閒運動。「網球！（在馬來西亞）我沒打過網球，就想說去試一試吧！大一下的時候開始參加，到現在都還一直有在打，一個星期兩次，是我主要的休閒活動！（偉仔）」

除了完善的運動設施，讓馬來西亞僑生有更多選項得以揮發自己的汗水和精力之外，他們在臺留學期間，脫離了父母的監督，在經濟狀況允許的情況下，可以更自由的掌控在休閒參與上的花費，也是一個讓他們可以從事更多元化的休閒活動很重要的因素。

學校的運動卡一年是一千八百塊，如果有清寒證明的話是九百塊，我覺得還好。在馬來西亞的時候，因為父母在身邊嘛，我去做甚麼東西他們很快就知道了！在這裡是，他們沒有在我身邊，我比較放心的去做！而且錢方面可以自己想辦法去找。（小歐）

作為臺灣的國球，棒球文化深植於臺灣本土文化當中，校內從事棒壘球運動的運動人口眾多，許多馬來西亞僑生都是在參與系上的體育活動時，首次接觸了這項對他們而言即新奇又有趣的球類運動。

如果說是沒參加過的休閒活動的話，有耶！壘球！  
那個時候有被拉去打壘球，但只打一下下而已，因為那時候有大機盃，那種全國的比賽，臨時被叫去玩，覺得蠻有趣的，練了一下，還蠻不錯的，還滿刺激！（小天）

屬於大學文化與特色之一的學生社團，也是馬來西亞僑生在大學時期新接觸的休閒活動。「在馬來西亞的時候沒有機會參與社團活動，我不會玩樂器，所以參加社團可以讓我學樂器，並認識多一點人。（健仔）」

## （二）校外休閒活動

大學自由開放的風氣和多姿多彩的課外生活，讓馬來西亞僑生有機會在同學或朋友的帶領下，體驗一些時下大學生喜愛從事的休閒活動。「唱歌吧！因為我在馬來西亞幾乎沒有唱K的，是來到這裡才有跟學長他們去唱！（小智）」小尊則是因為出席校外打工認識的朋友的生日派對，首次踏進年輕人最嚮往的夜店。「夜店囉！在馬來西亞沒有去過夜店，來到這裡去夜店，體驗一下這裡的夜生活啊！（小尊）」

為了提升生活上的便利性，不少馬來西亞僑生都會在留

學期間購買機車做為代步的工具，而這也提升了他們在參與休閒活動上的更多可能性。「騎機車到處玩玩之類的吧！」，或者一些年假會跟朋友一起騎機車去玩，或者是一些跨年活動啊！以前在馬來西亞沒有自己的交通，這裡有自己的機車啊，就可以到處跑啊！（小龍）」

### （三） 旅行的意義

在臺灣留學的這段時間，真正對馬來西亞僑生的休閒參與觀念產生重大影響，是他們對「旅行」這件事有了截然不同的想法和體驗。

臺灣的旅行風氣一直都極為興盛，而近年來隨著網絡發展迅速，俯首皆是的旅遊資訊，讓旅行得以擺脫了過往的制式化，跨起了一股自助旅行的浪潮；另一方面，臺灣因為土地面積狹小，加上公共運輸系統非常便利，讓它一躍成為許多年輕自助旅行者的天堂，無論是藉由單車、機車、汽車或火車，獨自一人或與三五知己一起啟程，任何人都可以依照自己的時間、景點等需求，規劃出一段極富特色的旅遊路線。「在臺灣背包旅行很方便，所有資訊網上都找得到，加上公共交通都很方便，所以只要把資料找好，就可以安心的出發，不用擔心會迷路之類的！（大雄）」這種已經蔚然成風的自助旅行文化，讓馬來西亞僑生們在耳濡目染之下，也學習了一套自行規劃旅程的本領。

來了臺灣以後，當我約朋友一起去旅行，一般都是由我負責安排和規劃行程。上網去找旅行的資訊，

是我以前不會做的，現在要旅行，必須先自己找好資料才出發，對我來說也算是一種學習和成長。（小五）

在臺灣汲取了自助旅行的養分和經驗，當小欣在寒暑假回到馬來西亞，也會運用這項技能，為自己安排一趟旅程，「就會有在臺灣學習到怎麼規劃旅行，回到去馬來西亞就會用那一套，在那裡運用，去南部找朋友玩，這是高中不會做的事情。（小欣）」

雖然大部分的僑生，礙於課業、打工等原因，暫時只能趁周末或假期，規劃一些日程較短的旅程來進一步探索這片土地上漂亮與迷人的自然景致，但大部分的僑生在受訪時，都不約而同的表示，如果在畢業前可以擺脫學業、打工的枷鎖，擁有足夠的時間，都會希望可以到臺灣各地好好遊歷一番。非常熱愛背包旅行，但平日忙於工讀而無法自由出走的大雄，在接受研究者的訪談之後，即趁著畢業前的最後一個春假一個星期的空檔，跟三個好友完成了一趟機車環島。

## 二、休閒活動的轉變

蘇維杉（2009）主張人們之所以會選擇終止或暫停一種休閒活動的參與，或者由一種休閒轉向另一種休閒，通常都是受到社會背景因素如文化、環境等變化所影響。本研究中的馬來西亞僑生，也會因為文化、環境、金錢等因素，而被迫轉換、減少，甚至停止了某些他們在馬來西亞常常參與的休閒活動。

## (一) 文化

與家人、朋友悠閒的坐在露天的嬾嬾檔<sup>14</sup>喝茶、聊天，是馬來西亞許多年輕人在夜晚的主要休閒活動之一。當他們來到臺灣以後，會因為少了這個與朋友相聚、維繫感情的獨特休閒活動而感到惋惜不已。「喝茶囉，這裡基本上不會，因為在這裡要喝茶的話，就會去7-11、全家或麥當勞，我覺得氣氛不一樣，馬來西亞嬾嬾檔的氣氛我們習慣了，在這裡反而不會特別去喝茶。（阿木）」為了適應這裡的生活，馬來西亞僑生們唯有將與朋友相聚的場所，從嬾嬾檔變成豆漿店、便利商店等，或者乾脆以另外一些休閒活動，取代了原本嬾嬾檔的休閒功能。

偶爾會跟馬來西亞的同學喝喝酒、聊聊天，但不算太常喝酒，通常都是一起吃飯或者坐在永和豆漿，叫一杯豆漿喝一喝、聊一聊！或者吃了晚餐，就會一起去打打撞球、保齡球之類的！（小旺）

嬾嬾檔是馬來西亞獨特的休閒文化，當馬來西亞僑生在臺灣無法覓得類似的休閒場所，就只能依據這裡的客觀條件，尋找相似的場域，或者乾脆暫時捨棄這個靜態的休閒活動，以其他更動態的休閒活動如打保齡球、打撞球、夜衝、唱K等，來與朋友一起共度晚餐之後的休閒時光。

---

<sup>14</sup> Mamak Store，為印度人經營的餐飲店。天黑後，店家會把桌椅擺放在室外露天的空間，讓民眾可以在涼快的環境下，一邊用餐，一邊閒聊或看球賽，為馬來西亞當地一種獨特的休閒文化。

## (二) 環境

許多戶外休閒活動，都會面對環境的限制，只有在具備特定條件的場域，才能順利進行和展開。例如具有陶冶性情、培養耐性等好處的釣魚活動，需要有大自然的湖泊、河流或人工釣魚場等才能進行。對時下的年輕學子來說，釣魚或許是一個相對冷門的選項，卻是小智在中學時最愛的休閒活動。「在馬來西亞的話，興趣就是釣魚，就會跟一些小學就認識的朋友，常常一起去釣魚，都會去一些水壩，騎機車一兩個小時，蠻遠的，在這裡就沒機會釣魚了！（小智）」由於來臺留學後，在臺中市附近實在很難找到適合釣魚的場域，他唯有退而求其次，偶爾光顧花費更高的釣蝦場，以一解自己釣魚的乾癮。「來到這裡，因為沒辦法釣魚，所以只能偶兒花錢去釣蝦。（小智）」以正面的角度來說，這個迫於環境限制而不得不轉變的折衷選擇，不僅讓小智獲得與釣魚極為相似的休閒樂趣，某程度上也讓他有機會接觸「釣蝦」這個充滿臺灣本土文化氣息的休閒活動，進一步融入這裡的生活。

## (三) 金錢

進電影院看電影是時下年輕人最常從事的休閒活動之一，但由於臺灣和馬來西亞在電影票上的落差比較大<sup>15</sup>，導致許多在家鄉時常常進電影院的馬來西亞僑生，基於金錢上的考量，只能忍痛割愛這個他們喜愛的休閒活動。

---

<sup>15</sup> 在臺灣看一場電影大約需要兩百塊臺幣，在馬來西亞則只需一百塊臺幣左右，兩國的電影票價相差約一倍。

在怡保<sup>16</sup>的時候，我常常跟家人和朋友一起去看電影和逛街，馬來西亞的電影院很便宜，所以幾乎有新戲上，我都會去看；來到臺灣，這裡的電影院實在太貴了，所以除了很喜歡的電影，不然都不會去戲院看。（小玉）

雖然大幅減少了進電影院的次數，但他們並沒有就此與電影脫離，而是因應現在的科技，轉換了另外一種收看方式，即利用網絡進行下載，或直接在網頁上點選自己感興趣的電影來觀看，以度過自己平日的閒暇時光。

### 第三節 休閒參與對跨文化適應之影響

從本研究文獻探討得知，休閒參與在外國學生的跨文化適應歷程中，扮演了極為重要的角色。本章節以林育賢(2010)對外籍生在臺之休閒參與對在其適應歷程中所扮演之角色的分類作為參考，經過資料歸納與分析後，將馬來西亞僑生在臺之休閒參與在他們跨文化適應歷程中所扮演的角色分為紓解壓力與調適心情、拓展人際關係、維持健康與提升自信和本土探索與認同四個部分，以概括馬來西亞僑生在休閒參與中所獲得的益處與影響。

---

<sup>16</sup> Ipoh，馬來西亞霹靂州的首府，為小玉的家鄉。

## 一、紓解壓力與調適心情

張永生 (2010) 認為外國學生在跨文化適應上面對最大的問題在於，當他們在生活上遇到困境時，如果沒有找到解決和消除壓力的方法，會對其學習成效產生不良的影響。在這個競爭激烈，樣樣講求效率的社會，壓力可謂無處不在，無論是生活、課業、打工、人事等各個方面，都會是馬來西亞僑生壓力的來源。當熟悉的家人不在身邊給予照顧，獨自在異鄉生活的他們，面對讓人喘不過氣的壓力，就必須找到一個宣洩的出口，而休閒活動的參與，就是這個可以讓他們紓解壓力再出發的最佳管道。

*解壓！讓我解壓！我覺得很重要，一個人在外國，壓力不一定來自課業，也可能來自生活上，或者跟人的相處上，我覺得我的休閒活動有必要存在，來讓我解壓、讓我放空、讓我沉思，或者讓我反省我到底做錯了甚麼，我覺得都有！（小艾）*

在各種各樣的壓力當中，學業方面無疑是馬來西亞僑生在臺最大的壓力來源。當他們在課業上面臨嚴峻的挑戰，面對只許成功不許失敗的考試時，沉重的壓力悄然而至，像大石一樣壓在他們背負著家人期望的肩膀上，這時候他們需要借助一些休閒活動，達到放鬆心情的效果。「在學業上面對壓力的時候，我會在電腦前打一下 game，放鬆一下自己的心情，玩完了就可以繼續努力念書。（小 P）」偉仔和小歐都

認為，只有透過休閒參與，將積累已久的壓力完全釋放出來，他們才能重整旗鼓，重新儲備足夠的能量，持續在學習的路上努力打拼。

休閒嘛，就可以在那一刻，讓我感覺比較輕鬆，比較自在一點，很重要，不然長期累積壓力的話，一直壓、一直壓、一直壓，有一天會崩潰，所以在休閒活動當中，可以幫我釋放一下壓力！（偉仔）

我覺得它（休閒參與）佔了我生活很大的一部分啊！因為我覺得，好像一個彈簧，一直處於緊繃的狀態，最後它是會斷掉的，所以我會找休閒的方式，讓自己可以鬆弛下來。（小歐）

身為馬來西亞同學會的會長，今年大二的小玉在學期之中，除了必須應付繁重的課業，還得兼顧社團的各項事務，往往因此忙得焦頭爛額、分身乏術，當面對兩方面的壓力同時來襲時，她選擇了游泳這個休閒運動作為解壓的管道。

這學期做了大馬同學會會長，面臨很多辦活動、溝通等方面的壓力，加上還有學業要兼顧，所以當我壓力大到不行的時候，我就會一個人去游泳，讓自己放鬆一下，游泳可以讓我甚麼都不想，泡在水裡可以讓我腦袋比較清醒。（小玉）

由於家庭環境不佳，而必須努力打工養活自己以及同樣在臺灣留學的妹妹，小尊平時除了上課之外，其他時間都花在打工上。當工作了一整天回到家，一個星期裡總有幾天，他會到學校的操場跑步，以緩解工作上的壓力和辛勞。

我晚上會去跑步啊，因為我工作到差不多六、七點回到家，洗個澡，然後會睡一個小時，起來就會去動一下，跑步一下，就會感覺很舒服，整個人趴在運動場上，出了汗，好舒服、好爽！（小尊）

除了生活上的種種壓力，外國學生也常常會因為想家或遭遇一些生活上的不順遂，甚至因為在學業上未達到自己預期的成果，而陷入情緒低落的泥沼。當情緒出現起伏時，約朋友一起吃飯、聊天，互相傾吐和勉勵，可以讓馬來西亞僑生迅速擺脫情緒的低潮，重新綻放笑臉。

休閒活動對我來說，真的有幫助啦！只要有朋友在的話，就會把之前不如意或不開心的東西拋在腦後！就算是一開始很想很想家的時候，跟朋友出去，思念也會稍微減輕一點，所以從事休閒活動，或者跟朋友一起吃飯聊天，讓我熬過一些很難熬的時刻，所以還蠻重要的！（寶兒）

紓解生活壓力和調適情緒上的波動，是休閒最基本也最重要的功能之一，當馬來西亞僑生面對壓力或心情鬱卒時，休閒參與確實稱職的扮演了調節心境的關鍵角色，讓他們從中找到重新出發的原動力。

## 二、 拓展人際關係

「在家靠父母，出外靠朋友」這句流傳千古的諺語，充分反映了朋友在我們的人生中，究竟佔據了一個多麼重要的位置。當馬來西亞僑生離開家人，獨自來臺升學，在一個全新的環境生活時，他們更需要朋友的關照和陪伴，以協助他們跨越每一道在求學路上所碰到的荊棘和考驗。Gvion (2009) 就認為團體性的休閒可以維持和拓展人際關係網，而這些友情和人脈會在個人面對困難時，成為幫助他度過難關的助力。

馬來西亞僑生在臺之人際網絡，從無到有，休閒參與確實在這個過程中起到了明顯的催化作用。本研究多位訪談對象都認同，在積極參與休閒活動的過程中，的確讓他們結實了不少新朋友，有效擴充了自己在臺期間的人際網絡，其中講求團隊合作精神的球類運動，是馬來西亞僑生最常的休閒活動，也是他們最容易建立人際關係的場域。

在球場認識了很多臺灣的朋友，我來臺灣到現在，將近 80% 的臺灣朋友都是打球認識的，無論是系上的，或者是外系的，都是打球才認識的。我在打球，看到他們也在打，下次就會跟他們一起打這樣，就

慢慢越來越熟！（小智）

阿正是學校羽毛球校隊的一份子，又曾經跟室友騎腳踏車到日月潭，積極參與各項休閒活動，不僅讓他與其他校隊隊員成為生活中的好朋友，也增加了他在系上的知名度，大家都因為他羽毛球打得好，而且很喜歡騎單車到處闖蕩而認識他。

羽球就幫我帶來很多朋友啊！因為我系上不太多人打羽球，羽球就讓我在系上小有名氣，大家都認識我！或者騎腳踏車，就會有人講「哇！上次你騎去日月潭啊！」然後就會認識，然後會互相討論。（阿正）

除了認識更多的臺灣朋友，馬來西亞僑生也會透過休閒活動的參與，擴充自己在僑生群中的朋友數量，因為只有一起從事一件事情，才能建立起彼此之間共同話題，而休閒參與則是建立話題的最佳管道。「有些僑生朋友就是靠打球而認識的！其實打球還蠻不錯的，一大班人一起打，我也是大一下學期的時候，才知道他們會去打球，有人找我一起去打，就開始跟他們混熟。（偉仔）」喜歡打電玩的小龍則認為，在電玩世界中一起共進退，能有效鞏固與僑生朋友之間的情誼。

有些沒有打 game 的，不是跟他們不好，平時一起吃飯、喝茶的時候，還是一樣好，一樣可以交談；可是平常沒有一起出去玩，沒有一起吃飯的時候，就不會找大家。如果是有打 game 的，打完球甚麼的，就會過去找他一起吃飯，因為靠近啊，雖然那邊也是可以找其他沒有打 game 的朋友啦，但就是沒甚麼共同的話題啊，如果有一起打 game 的話，就可以說「今天遇到甚麼啊」，就有得聊！（小龍）

阿木則認為無論是臺灣朋友或僑生朋友，深厚友誼都是在休閒參與的過程中，一起同甘共苦慢慢培養起來的。

參加系籃幫我快速認識一些臺灣的同學！雖然我不喜歡練球，但無可否認，練球可以促進同學之間的感情，我認為在一起分享快樂，不會真正增進感情，可是在一起辛苦，那感情會進步很快！僑生那邊也一樣，大二的時候辦活動，大家辛苦，我跟他們的感情還不錯，辛苦之後看到成果出來，大家一起努力的成果，感覺很不一樣啊！（阿木）

### 三、維持健康與提升自信

許多研究都指出，參與休閒活動不僅可以有效維持和提升身心的健康，還可以刺激個人的成長，強化自我之肯定與自信心（Coleman, 1993；Tinsley & Tinsley, 1986）。由於許

多馬來西亞僑生在臺之生活作息並不規律，因此他們常常透過參與休閒活動，尤其是需要花費大量體能的運動，一方面利用這個機會，鍛練自己的體魄，另一方面也藉此檢視自己的身體，確保自己的健康狀況還維持在一定的水平之上。

阿正是一個典型生活作息不規律的大學生，每晚幾乎都是超過凌晨一、兩點之後才入睡，天天滿檔的上課、做實驗、練球等行程，導致他常常睡眠不足，但他從來不放棄從事運動的機會，無論身體多麼疲憊，他都會準時出席校隊的練習，除了是作為校隊隊員的責任所在，他還將打羽球作為衡量自己身體是否依然健康的關鍵。「它扮演的角色比紓解和放鬆更大，它讓我感覺到我还是健康的，讓我感覺還可以流汗！（阿正）」他認為自己即使常常熬夜，但只要可以繼續在球場上奔跑和跳躍，就代表自己身體還處於健康的狀態。

對於生活節奏正常的馬來西亞僑生來說，當無需為自己因為長期熬夜而擔心，他們可以更專注在參與自己喜歡或擅長之休閒活動的過程中，依據自己的不足加以鑽研和努力，藉此提升自己的自信心。小歐是一個生活非常規律，會跟著自己設定的時間表做事，並堅持早睡早起的學生，星期一到五他固定晚上十點半入睡，早上五點半起床，然後到操場跑步一個小時；下午時段則是固定安排了星期一、三、五去健身房做重訓，星期二、四、六去游泳池報到。當被問及為何會選擇跑步、健身和游泳作為自己主要休閒活動的選項時，他如此表示：

我覺得跑步可以提升自己的耐力，還有肺活量之類的，而且它可以讓我瘦，可能就跑得比別人快、比別人遠，自己也有滿足感啊！然後我去做重訓，是希望自己可以做得更好，希望自己各方面都可以很好，所以才去做它！…游泳是因為我聽別人說會長高，所以才去游泳，後來我發現我真的長高了至少三公分！（小歐）

通過小歐對自己參與休閒活動目的之敘述，可以明顯看到他欲藉由運動來提升運動表現和雕塑身材，以提高自我感覺與自信的動機。

#### 四、本土探索與認同

Spradley (1979) 的研究顯示，外國學生為了更好的適應和融入異國生活，都會在課餘透過多種手段和工具，盡可能接觸更多當地文化，而旅行就是他們學習和了解新文化的重要方式之一。江佳芳 (2009) 針對留臺之日本學生所做的研究顯示，他們在臺期間常常到處旅行，無論是自己規劃行程或參加旅行團，都可以讓他們對臺灣的環境、人文有進一步的認識和了解。Li 與 Stodolska (2006) 也發現中國留學生藉由旅行體驗美國本土文化，有助於他們更快、更好的融入當地生活。

臺灣是一個自然景觀非常豐富、多元的國家，許多馬來西亞僑生在這段為期至少四年的留學日子裡，都會渴望能夠帶著一顆好奇的心，積極走出校園，展開自己的旅程，飽覽

這片土地的美麗風光之餘，也對臺灣獨特的本土文化有進一步的接觸和了解。「如果要真正認識臺灣，就要去比較偏僻的地方，去那裡走一走、看一看！其實臺灣還有很多地方我都没看到，去走一走、看一看，還是會覺得蠻不錯的！（小旺）」深受臺灣國內旅遊風氣的影響，無論是寒暑假或周末，只要時間上允許，馬來西亞僑生們都會積極到各種景點旅遊，以建構屬於自己的臺灣經驗，為自己的留學生涯留下美好的回憶。

大部分的人會選擇與自己志同道合的朋友一起出發，以便在旅途中可以互相照應、互相扶持，一起順利完成旅程。

我跟一個在嘉義念書的中學朋友，我們一起去陽明山和阿里山，我們兩次都沒租民宿，就直接拿個睡袋睡在路邊，或者睡在 7-11，除了想省錢，還有就是覺得沒差，就去體驗一下啊！就流浪，體驗一下流浪的感覺，我們要當流浪漢！（阿正）

愛好自由、個性比較我行我素的大雄，則認為要尋找時間、節奏、想法等各方面都適合的夥伴一起旅行，有時是一件可遇而不可求的事情，所以當他心血來潮，就會獨自一人拿起背包到處流浪，足跡遍及臺北、臺南、苗栗等地。而一個人出遊，實際上也讓他可以在過程中更加隨心所欲，完全依據自己的節奏和喜好，安排每一次旅程。「我可以藉由一個人背包旅行更認識臺灣，看得更多，在這些旅程當中，我

看到美麗的風景，獲得美好的回憶，從中得到快樂，也更加適應臺灣的生活。（大雄）」無論是一個人或一群人，不管是搭公車、騎機車或腳踏車，馬來西亞僑生在對臺灣本土進行探索的過程中，看見了臺灣美好的一面，進一步提高了他們對這片土地的熱愛與認同，無形中也在他們跨文化適應的歷程中助了一臂之力。

## 第陸章 結論與建議

### 第一節 研究結果的意涵

#### 一、馬來西亞僑生在臺跨文化適應歷程

跨文化適應是個人面對異國文化的衝擊時，經過斟酌和調適後取得平衡與融合的過程，此過程因人而異，即使是來自相同文化背景的一群人，到了一個新環境面對文化差異時，也會因為個人的際遇、生活習慣、觀念和性格等不同，而出現有別於其他人的適應歷程。

本研究中的每一位馬來西亞僑生，其跨文化適應歷程雖然都有不盡相同之處，但他們畢竟受同一種文化薰陶長大，承載著極為相似的文化體質，並於來臺後，在同一個大環境中生活，因此總會遭遇一些類似或共通的跨文化適應經驗，供本研究進行分析、整合與闡述，以對他們的跨文化適應歷程做一個比較全面的展示和詮釋。

#### (一) 跨文化適應模型

從本研究針對跨文化適應歷程所進行的文獻探討發現，無論是 Lysgaard 最早在 1955 年提出的 U 型曲線、Gullahorn 與 Gullahorn 在 1963 年提出的 W 型曲線或經由久米昭元改良的波浪曲線，或是把跨文化適應之歷程劃分為四、五或七個階段進行分析和闡述，都明確表明了所有旅居者的跨文化適應歷程都不會是一帆風順、一蹴而就的，在這個漫長的過程中，他們會遇到各種各樣的困難和文化衝擊，必須經過一段時間的調整和適應，才能順利完成文化融合，進而邁入舒適的階段。

本研究以 U 型曲線、W 型曲線與波浪曲線適應理論為藍本，依據研究者對馬來西亞僑生在臺留學的跨文化適應歷程進行剖析和理解之後，繪製了他們在臺留學的跨文化適應歷程，如圖 6-1：

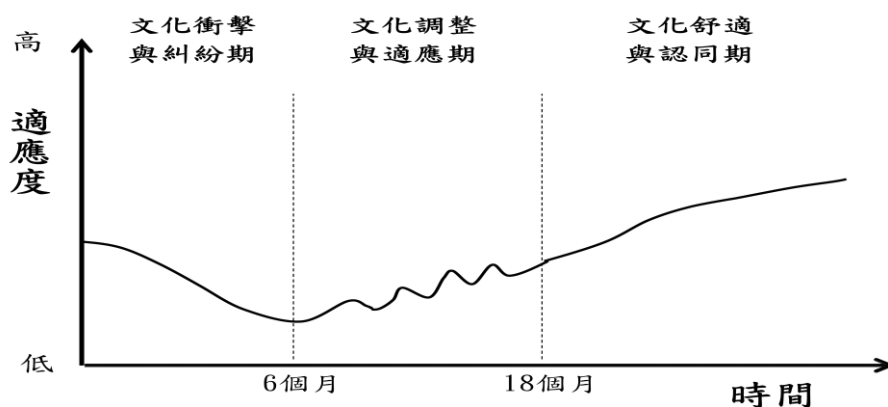


圖 6-1 國立中興大學馬來西亞僑生在臺跨文化適應歷程

如圖 6-1 所示，馬來西亞僑生在臺居住的前半年，會因為語言、天氣、飲食、課業、交友和交通等原因，面臨到所謂的文化衝擊與糾紛期。此階段他們會因為身、心理上的種種不適應，而在生活上陷入低潮期，一些人甚至會開始懷疑自己當初來臺留學是否是正確的選擇，而無可避免產生放棄學業、打道回府的念頭。

慶幸的是，由於臺灣與馬來西亞在文化方面本來差異就不大，雖然還是有一些不同之處，但整體而言，馬來西亞僑生來臺初期，所感受到文化衝擊的程度，一般沒有比前往歐、美、澳等西方國家留學的學生來得嚴重，因此他們因為不適應所呈現的 U 型跌幅，弧線並不會太明顯，一般只是輕微的

往下掉，當他們結束第一個學期的課程，趁著寒假的到來，得以暫時告別臺灣，回到自己熟悉的家鄉，第一階段的文化衝擊與糾紛期就暫時告一段落了。

寒假回馬的那段時間，馬來西亞僑生感受到了來自家人和朋友久違的溫暖與熟悉，讓他們的身心得以重新充電，進而帶著更加堅定和踏實的心情，回到臺灣繼續留學的生活，也正式邁入他們適應歷程的第二階段－文化調整與適應期。在這個調整和適應的階段，大部分馬來西亞僑生都能以極為正面的心態，去迎接其生活中所遭遇的跨文化挑戰。

在這個階段，他們開始懂得依據臺灣的文化與生活習慣，適度調整自己的生活節奏和型態。雖然在生活和課業等方面，馬來西亞僑生依然會不時面對一些難題，而形成適應歷程上的小波瀾，但總的來說，他們的調整和適應情況良好，並在朋友、同學和師長的協助下，逐漸摸索出一套適合自己的生活模式，初步完成了他們在臺留學的跨文化適應，逐漸進入第三階段，也是最後一個階段的文化適應與認同期。

隨著馬來西亞僑生在臺灣生活的時間越久，他們對這裡的一切感覺越舒適自在，與自己的國家相比，臺灣相對良好的社會治安，生活環境、公共交通等方面的便利性，以及人與人之間真摯、友善的交往經驗，都讓馬來西亞僑生打從心底覺得臺灣是一個十分宜居的國度。

另外，馬來西亞僑生時常趁著周末和假日的空檔，與朋友一起透過客運、火車、機車和腳踏車等交通工具，進行各種形式的深度旅遊，企圖踏遍島上的每一吋土地，以便能更

深入了解臺灣各地的風土民情。在這個探索的過程中，他們被臺灣濃濃的人情味所感染，也被它無處不在的美景所深深折服，逐漸對這片土地上的人、事、物產生如故鄉一般的歸屬感，而他們對這座美麗海島的高度認同感，會一直延續到畢業回國為止。

## (二) 個人成長

馬來西亞僑生遠離家鄉獨自到在外國生活，必定會面臨異國文化的衝擊，而不管適應的情況是好是壞，他們都必須根據現實的生活狀況，適度調整自己慣有的生活模式，以適應全新的文化與環境。與其把文化衝擊標示為負面的事物，Zapf (1991) 主張它僅僅是跨文化適應歷程中必經的道路，只要旅居者能夠熬過這段陣痛期，成功調適好心態，個人的世界觀和生活經驗值，都會因為經歷過文化衝擊的洗禮，而獲得大幅度的成長和提升。Langley 與 Breese (2005) 也認為留學的經驗，能充實外國學生的人生閱歷，進一步認識和了解各國之間的文化差異，並提升外國學生的世界觀。

馬來西亞僑生年紀輕輕即選擇離開家人朋友，孑然一身到國外深造，其實也是一種勇氣可嘉的選擇。他們不畏懼在臺灣所會遭遇到文化衝擊，以及生活上的種種壓力和不適應，努力咬緊牙根，懷抱著一定要努力完成學業的信念，成功克服一切困難，不僅達成自己的目標，也開闊了自己的視野和眼界，蛻變成一個更加具有國際觀，並可以輕易適應和融入不同文化與環境的國際學生。正如 Kim (2001) 所述，旅居者所面臨的每一個適應上的挑戰，都是促使他們勇敢踏

出自己的文化舒適區，達至學習與自我成長的動力。

## 二、馬來西亞僑生休閒參與

馬來西亞僑生在臺之休閒參與多元且活躍，其中以大眾文化類、網絡遊戲類、休閒運動類、社交娛樂類、團康活動類和觀光旅遊類為主。他們會依據個人的興趣和偏好，選擇適合自己的休閒活動，以填補生活的空檔，並從中得到生理、心理和社會等方面的效益。

本研究針對馬來西亞僑生在休閒活動參與上的習慣與頻率進行分析，歸納出下列幾個重點，以概括他們在臺休閒參與之情況。

### (一) 網絡文化

本研究中的大部分馬來西亞僑生，其主要靜態休閒活動都圍著電腦和網絡打轉，上網瀏覽各種視頻、電影、聽音樂和玩網絡遊戲等行為，佔據了他們不少時間，這種極度依賴網絡的生活模式，雖然已然成為時下年輕人的一大特徵，但因為過度使用電腦而導致日夜顛倒，甚至夜不成眠的生活，不僅會對他們的身體健康造成不良的影響，還會對他們白天的生活、課業、上課率等帶來一定程度的衝擊。因此，如何控制自己使用電腦的時間，避免因為過於依賴網絡而陷入網絡成癮症的泥沼，是馬來西亞僑生在盡情享受科技所帶來的便利和好處時，必須努力克制和克服的後遺症。

## (二) 旅行文化

地球村的概念與廉價航空的興起，讓出國旅遊這個休閒活動越來越平民化，而不再只是中上階層獨有的奢侈享受；另一方面，歐、美、澳等國家陸續推出的旅行打工方案，也成為許多年輕人趨之若鶩的選項，凸顯了旅行已然是年輕人最推崇的時尚文化之一。身在臺灣留學的馬來西亞僑生，自然不會錯過對「寶島」好好閱歷一番的機會，無論旅行地點是遠是近、日程是長是短，在旅程中有機會與大自然親近，以及接觸更多美好的人事物，所予人心曠神怡的獨特感受，是他們增廣見聞和享受人生的生活方式，也是紓壓、解憂、休息再出發的好方法。

## (三) 「認真」休閒

在臺留學的日子裡，馬來西亞僑生除了將精神專注在課業上之外，也將不少心力和時間投入到休閒活動的參與和經營之上，其中包括了擔任僑聯和馬來西亞同學會的幹部，以及加入各種球類的校隊或系隊，都佔據了他們不少休閒參與的時間。

馬來西亞僑生在僑聯或馬來西亞同學會擔任幹部，主要任務就是舉辦各種活動，讓各國僑生可以一起共襄盛舉，藉此聯繫彼此之間的感情。這些活動的籌備過程，一般需要花費幹部們大量的時間和精神，甚至犧牲睡眠和壓縮了讀書的時間，但當親自策畫的活動獲得大家的熱烈反應和讚賞時，他們從中獲得了很大的滿足感與成就感，並覺得過程中的一切辛苦和犧牲都是值得的。這些擔任社團幹部的機會，讓馬

來西亞僑生學習到許多新技能的同時，也得到了自我表現的機會；另外，他們也透過與其他幹部們的合作，領受了團隊合作的精髓與可貴，並因此建立了與僑生輔導組、其他幹部，以及與其它僑生之間的良好關係，進一步對僑生的獨特身分產生了認同感。

加入各種球類運動的校隊或系隊之馬來西亞僑生，他們雖然沒有專業運動員般高超的球技和運動天賦，但出於對該項球類運動的熱愛，以及對自己所屬球隊的承諾，讓他們願意每星期抽出 2-4 天的時間進行訓練和比賽。在與球隊南征北戰的日子裡，馬來西亞僑生極力精進自己的球技，以提升球場上的表現，帶領球隊贏得比賽的勝利，而打球也讓他們達到維持身體健康、紓壓再出發的生理效益。最重要的是，他們在球隊中找到了歸屬感和成就感，並贏得了隊友之間的尊重和友誼。

#### (四) 休閒調適策略

大部分外國學生在異國求學，都會遭遇文化衝擊和文化適應的壓力，而產生焦慮，困惑，誤解、孤獨，甚至憂鬱症等狀況，對身、心裡造成不良影響 (Lin & Yi, 1997; Wei, Heppner, Mallen, Yu, Liao, & Wu, 2007)。這時候，主動尋求參與休閒活動的機會，將有助於調適生活壓力，增進個人的健康狀況和幸福感，而這個透過休閒活動紓緩壓力的行為和認知，即為「休閒調適策略」。Iwasaki 與 Mannell (2000) 將休閒調適策略分為舒緩身心、促進友誼和提振心情三個構面。

不管是有意為之或誤打誤撞，馬來西亞僑生在臺的休閒活動參與情況，基本上都符合休閒調適策略的路徑，他們透過參與運動、旅遊、社交、上網、玩遊戲等各類型的休閒活動，讓壓力有效得到解放，增進了個人的友誼和人際網絡，並從中找到讓身心恢復、在出發的動力。這些休閒參與所帶來的種種效益，確實在他們跨文化適應的過程中，扮演著極為重要的角色，讓他們可以更加順利和快速的適應臺灣的生活。

### 三、跨文化適應與休閒參與之關係

對本研究的馬來西亞僑生來說，休閒毫無疑問是他們日常生活中不可或缺的一部分，扣除掉上課、打工、吃飯和休息等滿足生活必須完成的任務，他們每天都會花費不少時間在從事休閒活動上，無論是靜態的如上網、打電動、聊天、聽歌、看電影等，或者打球、跑步、游泳、跑社團等動態的休閒活動，都在他們生活中佔據了很重要的位置。如果將時間畫成一個大餅，馬來西亞僑生在臺之休閒生活，其實就是他們跨文化適應歷程中的其中一部分（如圖 6-2）。

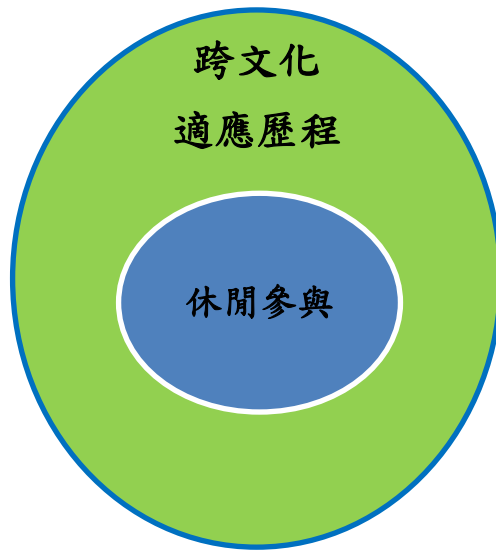


圖 6-2 跨文化適應與休閒參與之關係

事實上，國內外許多針對外國學生的研究都顯示休閒參與確實對他們的跨文化適應有所助益（江佳芳，2009；林育賢，2010；許修維，2008；Li & Stodolska, 2006；Spradley, 1979），但從本研究所得到的結果來看，兩者之間卻從來都不是單方面的關係，而是呈現不可分割又互相影響的雙向關係。

正如本研究第五章所分析，跨文化適應對馬來西亞僑生的休閒參與帶來一定程度的影響，他們必須因應不同的文化和環境，適當調整休閒參與的模式和頻率，而在這個調整和融合的過程中，也讓他們有機會接觸了一些新文化所特有的休閒活動，不僅提升了他們的閱歷，也增加了他們在休閒參與上的更多可能性；另一方面，休閒參與所帶來的眾多益處，

包括本研究所歸納出的紓解壓力與調適心情、拓展人際關係、維持健康與提升自信和本土探索與認同等，都在馬來西亞僑生的跨文化適應歷程當中，起到了推波助瀾的效果，對其身心調適帶來了莫大的助益和幫助。

## 第二節 研究限制與建議

### 一、研究限制與困難

#### (一) 研究對象的設定

本研究之主要目的為探討馬來西亞僑生在臺之跨文化適應與休閒參與之情況，但由於時間、地理和資源上的種種限制，研究者僅將研究對象設定在目前就讀於國立中興大學的馬來西亞僑生之上。

#### (二) 研究對象的性別

基於研究者本身並不是中興大學的學生，私底下跟中興大學的馬來西亞僑生也並不相識，因此研究者在尋找研究對象的過程中，主要依靠該校馬來西亞同學會會長進行引介，而研究者也趁著第九屆南部僑生運動會在高雄國立中山大學進行期間，與出席該運動會的中興大學馬來西亞僑生進行洽談和聯繫，以挑選適合的研究對象。

但由於研究者能夠實際接觸到馬來西亞僑生始終有限，加上參與運動會的馬來西亞僑生都以男性居多，因此在最終敲定的十七位受訪者當中，僅有四名為女性，研究對象性別在數量上的落差，或會對研究結果產生一定的影響，或某程度上限制了研究結果的延伸性。例如 Kwon (2009) 在研究中發現女性留學生相較於男性留學生，更容易受到想家、孤獨等負面情緒的困擾。回顧本研究女性受訪者的訪談記錄，也確實出現了比較多的“想家”、“害怕”、“一個人”等字眼，但

由於女性受訪者在人數上的侷限，讓研究者沒辦法對此做更進一步的剖析。因此，女性研究對象在數量上的不足，也是本研究的研究限制之一。

## 二、未來研究建議

研究者身為馬來西亞僑生，出於對自己族群在臺留學期間跨文化適應情況的好奇心，以及研究時間和資源上的限制，因此僅能將研究對象侷限在馬來西亞僑生之上。至於分別佔了留臺僑生總人數 7.62% 和 7.38% 的印尼和緬甸僑生，甚至是民國 100 年才首次開放入學，來自對岸的大陸學生，這些學生族群在臺跨文化適應的情況與歷程，以及他們的休閒參與情況，與本研究中的馬來西亞僑生，或國內其他針對外籍生的研究之間，究竟有何異同之處？不同國家外國學生，他們所面對的困難和不適應有何異同，以及他們對臺灣的觀感如何，都是非常有趣且值得進一步研究和探討的議題。

另外，後進者也能以本研究作為基礎，使用量化研究的方式，透過臺灣各大專校院的僑輔室，針對該校之馬來西亞僑生進行問卷調查，將得到之結果與本研究進行對照，以便能對他們在臺跨文化適應與休閒參與情況做更全面、廣泛及概括之了解。

## 第三節 結語－研究者反思

### 一、文化同質性

本研究之研究結果發現，在臺留學之馬來西亞僑生會隨著居住時間的增加，而逐漸對這片土地上的人、事、物產生高度的認同。深入追究其原因，這與馬來西亞華人與臺灣人

在文化上的高相似度脫離不了關係。由於兩者都屬於亞洲華人文化共同圈的一分子，文化同質性相當高，因此馬來西亞僑生在臺留學期間，只要克服了初階段的不適應，並調整好兩國文化之間的小差異，就能順利融入到新文化、新環境中，並最終在他們中後階段的跨文化適應曲線上，呈現出高度認同的現象。

## 二、 資料分析

本研究的出發點很簡單，只是希望藉由此論文，將許許多多與研究者同樣來自馬來西亞的僑生，他們在臺留學的點點滴滴、所遭遇到的困難，以及他們對這片土地與人的熱愛與認同等無形的經歷，轉化成有形的文字，重現在讀者眼前。

但每一個來臺留學的馬來西亞僑生，都來自不一樣家庭和生長背景，每個人都有一套屬於自己的適應生活的方法和模式，而正是這些人與人之間的差異性，構成了他們獨特的跨文化適應歷程。本研究僅能以訪談中所蒐集到的資料，加上研究者過來人的觀點和經驗，儘量將研究結果完整的呈現出來。只是在撰寫的過程中，面對一籬筐同中有異、異中帶同的訪談資料，如何拿捏、把握資料選取與呈現的分寸，本身就是一門高深的學問，愈埋頭在論文的寫作當中，愈發現自己在這方面功力上之不足。

但正如陳向明（2002）所言，「在質性研究中，研究者作為研究工具之一，強調的是研究者個人的獨特性和唯一性，因此即使同樣的地點、同一時間，就同一問題、對同一群人所作的探究，研究的結果也有可能因不同的研究者而有所

不同」(頁 133)。竊以為只要研究者在撰寫報告時，秉持著誠實、中立的立場和態度，盡全力綜合所有訪談資料，將研究結果依據其本身的方式做最完整的呈現，就算是不愧對神聖的學術殿堂，以及對得起自己和不辜負老師的用心與期待了。

### 三、 研究方法

由於研究者本身並不是國立中興大學的學生，因此在物色和尋找訪談對象的過程中，確實遭遇到了一些困難和阻礙，不少潛在對象都因為不認識研究者，而婉拒了研究者直接或間接的訪談要求，導致本研究在蒐集資料的階段，花費和延宕了不少時間。

值得慶幸的是，或許是「同鄉」情誼發揮了作用，本研究的十七名研究對象，在與研究者進行一對一或焦點團體訪談時，大都能抱持著極為友善和開放的態度，對研究者的所有問題，以及在他們回答問題後，研究者更進一步的追問，儘量做到「知無不言、言無不盡」，以滿足研究者的好奇心，當中有不少人更在訪談之後與研究者成為朋友，有空時會透過網絡相約打球、吃飯，也算是本研究的額外收穫之一！

另外，在與研究對象進行訪談的過程中，聽著、看著他們訴說本身在臺期間包含了酸、甜、苦、辣的生活經歷，總會在不經意間，觸動我內心深處那些埋藏已久，但永遠不捨得遺忘的留學往事和回憶，回想起十年前那個拖著行李箱，與眾人一起戰戰兢兢踏上人生新旅程的懵懂少年，他們所走過的路，也是研究者曾經走過的，因此每一次的觸動，都使

我感慨良多，同時也感謝這些機緣，讓我可以透過學弟妹們的留學故事，彷彿再一次經歷了大學時期，再次回到那段充滿喜、怒、哀、樂的青春歲月。這些所有馬來西亞僑生共有的，特別、難得又值得銘記一輩子的經歷，需要有人將其紀錄、書寫下來，其背後所蘊含的意義，也更加堅定了研究者完成此論文信念和決心。

## 參考文獻

### 中文文獻：

- 王國川、翁千惠(譯)(2005)。質性資料分析：如何透視質性資料(原作者：Richard E. Boyatzis)。臺北市：五南。(原著出版年：1998)
- 王漢琍(2011)。大學大一國際學生之生活適應與社會支持網絡現況之研究－以花蓮縣2所大學為例(未出版碩士論文)。慈濟大學社會工作學系碩士班，花蓮市。
- 王鍵慰、徐美惠、黃素珍(2011)。大專學生休閒運動參與現況及阻礙因素之研究。蘭陽學報，10，74-80。
- 文秀雲(2009)。國際扶輪社社友休閒運動參與之研究-以國際扶輪3520地區為例(未出版碩士論文)。國立體育大學體育推廣研究所，桃園縣。
- 江麗容(2007)。跨文化交際：文化衝擊與應對。英語教學，4(3)，61-65。
- 江佳芳(2009)。來臺日籍學生跨文化適應與休閒參與生活之研究(未出版碩士論文)。靜宜大學觀光事業研究所，臺中市。
- 朱柔若(譯)(2000)。社會研究方法：質化與量化取向(原作者：W. Lawrence Neuman)。臺北市：揚智文化。(原著出版年：2007)
- 李亦園、張永堂、林正弘(編)(1990)。人文學概論(下冊)。臺北縣：空大。
- 李晶(譯)(2000)。休閒遊憩事業概論(原作者：Kathleen A. Cordes & Hilmi M. Ibrahim)。臺北：桂魯。(原著出版

- 於 1999)。
- 李詩鎮(2003)。探索活動團體氣氛與休閒效益關係研究(未出版碩士論文)。朝陽科技大學休閒事業管理系，臺中市。
- 李寶鑽(2006)。馬來(西)亞華文獨立中學教育之研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學歷史學系，臺北市。
- 辛純靚(2006)。外籍勞工休閒與生活滿意度之研究－以桃園縣菲勞、外勞為例(未出版碩士論文)。亞洲大學休閒與遊憩管理研究所，臺中市。
- 宋宜儒(2008)。外籍學生的生活型態與休閒活動參與之研究(未出版碩士論文)。立德大學休閒管理研究所，臺南市。
- 林欣慧(2002)。解說成效對休閒效益體驗之影響研究－以登山健行為例(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所，臺北市。
- 林欣玫(2005)。遊憩產業遊客之體驗與滿意度之關聯性研究(未出版碩士論文)。朝陽科技大學企業管理系，臺中市。
- 林淑貞(2006)。學生的心理社會發展任務初探－以虎尾科大學生參與社團活動之經驗為例。國立虎尾科技大學學報，25(3)，57-66。
- 林祐如(2007)。花蓮高中職生休閒運動參與狀況與場地設施之調查研究(未出版碩士論文)。慈濟大學，花蓮市。
- 林蔚(2010)。休閒參與對工作壓力與工作家庭衝突之影響(未出版碩士論文)。義守大學企業管理學系，高雄市。

- 林育賢(2010)。國際學生休閒轉變與適應歷程之研究－以雲林科技大學為例(未出版碩士論文)。雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。
- 林育賢、蘇維杉(2011)。臺灣地區國際學生休閒轉變與適應歷程之研究。休閒運動期刊，10，91-102。
- 周傳成(譯)(1979)。無聲的語言(原作者：Edward T. Hall)。臺北市：協志。(原著出版年：1959)
- 周錦宏、程士航、張正霖(2005)。休閒社會學。臺北市：華立。
- 吳文銘(2000)。人格特質、自我娛樂能力、休閒參與及休閒滿意線性關係結構之建構與驗證(未出版之碩士論文)。國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 吳欣怡(2010)。同胞與外人之間：馬來西亞「僑生」的身份與認同(未出版碩士論文)。臺灣大學人類學研究所，臺北市。
- 胡幼慧(主編)(1996)。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。臺北市：巨流。
- 洪淑倫(2009)。馬來西亞留臺僑生之教育歷程與「僑生」身分對其在臺生命經驗之影響(未出版碩士論文)。國立政治大學社會學研究所，臺北市。
- 哈瑞森、杭亭頓(編著)(2003)。為甚麼文化很重要。臺北市：聯經。
- 施秀玲(2006)。外國學生來臺社會支持與生活適應歷程之探究－以銘傳大學桃園校區外國學生為例(未出版碩士論

- 文)。銘傳大學公共事務學研究所，桃園縣。
- 高俊雄(1995)。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究，8(1)，15-28。
- 高俊雄(1996)。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢，6(1)，69-78。
- 高俊雄(2008)。運動休閒管理。臺北市：華都文化。
- 高淑清、廖昭銘(2004)。父母親職經驗之現象詮釋：以家有青春期子女為例之初探。應用心理研究，24，117-145。
- 涂淑芳(譯)(1996)。休閒與人類行為(原作者：G. Bammel & L. L. Burrus-Bammel)。臺北市：桂冠。(原著出版年：1995)
- 唐君豪(2007)。在臺外籍學生休閒認知、人際關係與休閒參與之研究(未出版碩士論文)。朝陽科技大學休閒事業管理研究所，臺中市。
- 徐永億、許弘毅、李政道(2006)。學生參與規律運動狀況與阻礙因素研究—以南開技術學院為例。大葉大學人文暨社會科學期刊，2(1)，31-39。
- 陳貽寶(譯)(1998)。文化研究(原作者：Sardar, Z. & Van Loon, B.)。臺北縣：立緒文化。(原著出版年：1997)
- 陳中雲(2001)。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所，臺北市。
- 陳向明(2002)。社會科學質的研究。臺北市：五南。
- 陳舜芬、葉紹國(2004)。臺灣地區大學生住宿生活之研究。行政院國家科學委員會專題研究計畫(編號：

- NSC93-2413-H-007-001-SSS) ， 未出版。
- 陳美惠(2007)。**高高屏國小教師休閒活動參與與身心健康之研究**(未出版碩士論文)。國立屏東教育大學體育學系碩士學位論文，屏東市。
- 陳凱萍(2009)。**社會支持與跨文化適應關係之研究**(未出版碩士論文)。大葉大學國際企業管理研究所，彰化縣。
- 陳貴鳳、劉韻平(2010)。**在臺外籍學生飲食適應經驗之研究**。健康管理學刊，8(1)，1-22。
- 陳氏河泰(2011)。**Academic Problems and Needs: Voices of Vietnamese Postgraduates in Taiwan**。陳慶瑞(主持人)，**教育夥伴關係之檢視與發展**。教育經營與管理學術研討會，國立臺南大學。
- 陳志豪(2012)。**科技大學學生休閒運動倫理參與及休閒滿意度研究—以遠東科技大學餐旅學院學生為例**。應用倫理教學與研究學刊，7(1)，93-102。
- 黃璉華、羅漢強(1996)。**外籍生適應問題及相關因素之探討**。中華公共衛生雜誌，15(5)，457-468。
- 黃妙芬(2003)。**大陸新娘來臺前後休閒態度與休閒參與模式之探討**(未出版碩士論文)。世新大學管理學院觀光學系碩士班，臺北市。
- 黃元田(2003)。**雲嘉南地區高中職學生休閒活動調查之研究**(未出版碩士論文)。致遠管理學院教育研究所，臺南市。
- 黃英忠、鍾安宜、翁良杰、張文菁(2005)。**國際交換學生海**

- 外適應與生活滿意度關係之研究：社會支持觀點。中山  
管理評論，13(2)，959-982。
- 黃金柱(2007)。休閒管理。臺北市：師大書苑。
- 黃葳葳(2008)。網際網絡對華人移民跨文化適應影響探討－  
以美國德州首府奧斯汀華人移民為例。2008數位創世  
紀：e世代與多元文化國際學術實務研討會學術實務研  
討會論文集，國立政治大學數位文化行動研究室，  
119-150。
- 許修維(2008)。越南籍學生人格特質、休閒參與及海外適應  
關聯性研究(未出版碩士論文)。朝陽科技大學休閒事業  
管理研究所，臺中市。
- 張文耀(2001)。以人類學的觀點再探討休閒的過去、現在與  
未來。體育學報，8，45-53。
- 張宮熊、林鈺琴(2002)。休閒事業管理。臺北市：楊智文化。
- 張少熙(2003)。臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之  
研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學體育學系，  
臺北市。
- 張耿介、陳文長(2004)。休閒社會學。臺中縣：新文京開發。
- 張治文(2006)。冒險性休閒活動參與動機及休閒效益之研究  
(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學體育學系，臺北  
市。
- 張勝翔(2006)。縣府員工休閒運動參與及阻礙因素之研究－  
以雲林縣政府為例(未出版碩士論文)。國立雲林科技大  
學休閒運動研究所，雲林縣。

- 張婉縈(2007)。外籍配偶的文化休閒活動與生活適應之研究(未出版碩士論文)。朝陽科技大學休閒事業管理研究所，臺中市。
- 張德勝、王采薇(2009年11月)。高等教育國際化：外籍大學新鮮人辛／欣路歷程初探。社會變遷中的教育發展：2009年臺灣教育學術研討會，國立新竹教育大學。
- 張永生(2010)。外籍學生跨文化適應與文化休閒活動參與之研究(未出版碩士論文)。立德大學休閒管理研究所，臺南市。
- 程良生(2007)。在臺僑生幸福感之探索研究(未出版碩士論文)。暨南大學輔導與諮商研究所，南投縣。
- 曾令光(2007)。比較外籍大學生與臺灣大學生休閒參與及休閒阻礙差異之研究(未出版碩士論文)。銘傳大學觀光所，臺北市。
- 曾麒鴻(2009)。海外工作經驗與外派之職能相關性研究(未出版碩士論文)。國立成功大學企業管理研究所，臺南市。
- 湯杰勝(2010)。新移民女性休閒阻礙與適應歷程之研究(未出版碩士論文)。雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。
- 蔣美華(2003)。大專僑生生活適應與生涯輔導之研究(未出版碩士論文)。國立彰化師範大學輔導與諮商學系輔導活動教學碩士班，彰化市。
- 楊正誠(2003)。大學生網路成癮、社會支持與生活適應關係

- 之研究(未出版碩士論文)。東海大學教育研究所，臺中市。
- 楊建夫(2007)。休閒遊憩概論。臺北市：華都文化。
- 蕭秀玲、王淑燕、沈臺訓(譯)(1998)。人類學導論(原作者：M. Harris)。臺北：五南圖書出版公司。(原著出版年：1997)
- 鄧建中(2002)。總合高中教師休閒需求及參與之研究(未出版碩士論文)。朝陽科技大學休閒事業管理研究所，臺中市。
- 趙福容(2008)。全球化對短期居留者從事海外短期職工之跨文化適應之影響(未出版之碩士論文)。銘傳大學國際事務研究所，新北市。
- 禡建茹(2010)。大學生參與社團活動、人際關係、學業成就與就業力培養之關係研究，國立臺南大學教育經營與管理研究集刊，6，1-26。
- 潘淑滿(2003)。質性研究：理論與應用。臺北市：心理。
- 鄭政宗、李素箱、唐君豪(2008)。外籍生休閒參與因素調查研究。朝陽商管評論，7(3)，1-19。
- 劉貴珍(2001)。外籍新娘跨文化適應與現行管理制度態度之探討(未出版碩士論文)。大葉大學工業關係學系，彰化縣。
- 劉品佑(2007)。外國學生的生活適應與生涯發展-以清華大學和交通大學的攻讀學位外國學生為例(未出版碩士論文)。國立清華大學科技管理研究所，新竹市。
- 劉韻平(2008)。意猶味盡－在臺外籍學生飲食適應經驗之研

- 究(未出版碩士論文)。靜宜大學觀光事業學系，臺中市。
- 賴政君(2008)。文化衝擊、文化調適與學習策略之探討—以留學美國之國際交換學生為例(未出版碩士論文)。南臺科技大學技職教育與人力資源發展研究所，臺南市。
- 蔡昕璋(2011)。交換學生生活及學習適應探討之研究—以十位校薦赴日女性交換學生。北商學報，20，175-204。
- 顏寧(譯)(2011)。質性研究設計與施行指南(原作者：Merriam, S. B.)。臺北市：五南。(原著出版年：2009)
- 韓光俐(2009)。來臺大學國際學生課業學習經驗與學習適應歷程之研究--以國立臺灣師範大學大學部學生為例(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系，臺北市。
- 簡春安、鄒平儀(1998)。社會工作研究法。臺北：巨流。
- 蘇睦敦(2002)。婦女運動休閒參與者感受利益與滿意度之研究-以高雄地區為例(未出版碩士論文)。國立體育大學體育研究所，桃園縣。
- 蘇維杉(2009)。運動社會學。臺北：華都文化。

英文文獻：

- Arthur, N. M. (2004). *Counseling International Student: Clients from Around the World*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Bloland, P. A. (1987). Leisure as a Campus Resource For Fostering Student Development. *Journal of Counseling and Development*, 65, 291-294.
- Brison, J. A., & Kottler, J. A. (1995). Minorities' underutilization of counseling centers' mental health service: A case for outreach and consultation. *Journal of Mental Health Counseling*, 17(4), 371-385.
- Brunette, M. K., Lariviere, M., Schinke, R. J., Xing, X. Y., & Pickard, P. (2011). Fit to belong: Activity and Acculturation of Chinese Students. *Journal of Sport Behavior*, 34(3), 207-227.
- Caltabiano, M. L. (1995). Main and stress-moderating health benefits of leisure. *Society and Leisure*, 18, 33-52.
- Chaney, L. H., & Martin, J. S. (2007). *Intercultural business communication* (5th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Chapdelaine, R. F., & Alexitch, L. R. (2004). Social skills difficulty: Model of culture shock for international graduate students. *Journal of College Student Development*, 45(2), 167-184.

- Church, A. T. (1982). Sojourner adjustment. *Psychological Bulletin*, 91, 540-471.
- Coleman, D. (1993). Leisure based social support, Leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25(4), 350-361.
- De Araujo, A. A. (2011). Adjustment problems of international students enrolled in American colleges and universities: A review of the literature. *Higher Education Studies*, 1(1), 2-8.
- Driver, B. L. (1997). The defining moment of benefits. *Parks and Recreation*, 32(12), 38-41.
- Driver, B. L., Brown, P. J. & Petersen G. L. (2002). *Benefits of leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
- Elenwo, E. (1986). *International students' self-perceived expectations and the reality-shock in cross-cultural encounters* (Unpublished doctoral dissertation). Alliant International University, San Diego, California.
- Godbey, G. (2003). *Leisure in your life: An exploration* (6th ed.). State College, PA: Venture.
- Gullahorn, J. E., & Gullahorn, J. T. (1963). An extension of the U-curve hypothesis. *Journal of Social Issues*, 19(3), 33-47.
- Gvion, L. (2009). Organized leisure as promoting nostalgia: Israeli citizens singing in Yiddish. *Leisure Sciences*, 28,

51-65.

- Hechanova-Alampay, R., Beehr, T. A., Christiansen, N. D., & Van Horn, R. K. (2002). Adjustment and strain among domestic and international student sojourners [Abstract]. *School Psychology International*, 23(4), 458-474. DOI: 10.1177/0143034302234007
- Heo, J. & Lee, Y. (2007). "I Don't Want to Feel Like a Stranger": Korean students who play basketball seriously. *Leisure/Loisir*, 31(1), 133-154.
- Irwin, R. (2007). Culture shock: Negotiating feelings in the field. *Anthropology Matters Journal*, 9(1), 1-11.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163-181.
- Kelly, J. R. (1990). *Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Kim, Y. Y. (2001). *Becoming Intercultural: An Integrative Theory of Communication and Cross-cultural Adaptation*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kwon, Y. Y. (2009). Factors affecting international students' transition to higher education institutions in the United States- from the perspective of office of international students. *College Student Journal*, 43, 1020-1036.
- Langley, C. S. & Breese, J. R. (2005). *Interacting Sojourners:*

- A Study of Students Studying Abroad. *Social Science Journal*, 42(2), 313-321.
- Li, M. Z., & Stodolska, M. (2006). Transnationalism, leisure, and Chinese graduate students in the United States. *Leisure Sciences*, 28, 39-55.
- Lin, J. C. & Yi, J. K. (1997). Asian international students' adjustment: Issue and program suggestions. *College Student Journal*, 31(4), 473-484.
- Lin, J-H., Peng, W., Kim, M., Kim, S., & LaRose, R. (2012). Social networking and adjustments among international students [Abstract]. *New Media and Society*, 14(3), 421-440. DOI: 10.1177/1461444811418627
- Lysgaard, S. (1955). Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. *International Social Science Bulletin*, 7, 45-51.
- Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, 7, 177-182.
- Ruben, B.D. & Kealey, D.J. (1979). Behavioral assessment of communication competency the prediction of cross-cultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 3, 15-47.
- Sovic, S. (2008). Coping with stress: The perspective of international students. *Art, Design & Communication in*

- Higher Education*, 6(3), 145-158.
- Spradley, J. P. (1979). *The Ethnographic Interview*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Stodolska, M. (2000). Changes in leisure participation patterns after immigration. *Leisure Sciences*, 22, 39-63.
- Tinsley, H.E.A., & Tinsley, D.J. (1986). A theory of the attributes, benefits and cause of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8, 1-45.
- Toyokawa, T. & Toyokawa, N. (2002). Extracurricular activities and the adjustment of Asian international students: A study of Japanese students [Abstract]. *International Journal of Intercultural Relations*, 26(4), 363-379.
- Tylor, E.B. (1871). *Primitive Culture: Researches into the Development of Mythology, Philosophy, Religion, Art, and Custom*. Retrieved June 27, 2013, from Google Books Website: <http://books.google.com.tw/>
- Wang, M. (2011). *Adjustment Challenges for East Asian International Students* (Master's thesis). Retrieved July 25, 2013, from <http://dspace.sunyconnect.suny.edu/>
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The Psychology of Culture Shock* (2nd Ed.). London: Routledge.
- Wei, M. F., Heppner, P. P., Mallen, M. J., Ku, T. Y., Liao, K. Y. H., & Wu, T. F. (2007). Acculturative Stress,

- Perfectionism, Years in the United States, and Depression Among Chinese International Students. *Journal of Counseling Psychology*, 54(4), 385-394.
- Winkelman, M. (2001). Cultural Shock and Adaptation. *Journal of Counseling and Development*, 73(2), 121-130.
- Young, K. S.(1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons.
- Yusliza, M. Y. (2011). International Students' Adjustment in Higher Education: Relation Between Social Support, Self-Efficacy, and Socio-Cultural Adjustment. *Australian Journal of Business and Management Research*, 1(1), 1-15.
- Zapf, M. K. (1991). Cross-cultural transitions and wellness: Dealing with culture shock. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 14, 105-119.
- Zhai, L. (2004). Studying International Students: Adjustment Issues and Social Support. *Journal of International Agricultural and Extension Education*, 11(1), 97-104.

**網絡資料：**

中華民國僑務委員會(2012a)。95-100學年度全國各級學校在學僑生人數統計概況表。中華民國僑務委員會。2012年6月24日，取自網站：<http://www.ocac.gov.tw/>

中華民國僑務委員會(2012b)。95-100學年度全國各級學校前五大地區在學僑生人數統計—地區別。中華民國僑務委員會。2012年6月24日，取自網站：  
<http://www.ocac.gov.tw/>

王彩鸞(2009)。臺灣學生越大越不愛運動。聯合新聞網。2013年7月13日，取自網站：<http://mag.udn.com/index.htm>

李珊(2005)。留臺人之歌。臺灣光華雜誌。2012年5月8日，取自網站：  
<http://www.taiwan-panorama.com/index.php>

馬來西亞留臺校友會聯合總會(2012)。馬來西亞學生(獨中與國中生)國內外升學管道統計。馬來西亞留臺校友會聯合總會。2012年5月8日，取自網站：  
<http://www.faatum.com.my/index.php>

童清峰(2009)。大馬華人揚威臺灣。亞洲週刊。2012年5月8日，取自網站：<http://www.yzzk.com/cfm/main.cfm>

韓寒(2012)。太平洋的風【部落格文字資料】。2012年7月25日，取自網站：  
[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_4701280b0102e5np.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_4701280b0102e5np.html)

顧洪興(2012)。馬來西亞華文教育情況。中華人民共和國駐馬來西亞大使館。2012年5月8日，取自網站：

<http://big5.fmprc.gov.cn/>

Department of Statistic Malaysia (2013). *Population by sex and ethnic group 2000-2012*. Retrieved Aug 22, 2013, from Department of Statistic Malaysia Website:  
<http://www.statistics.gov.my/>

附件一：

## 參與訪談同意書

本人經研究者說明，對本研究之目的、性質、方法與整個研究過程已有充分的了解，我同意與研究者一起進行「馬來西亞僑生跨文化適應與休閒參與之研究」之訪談，並願意就訪談內容與研究者進行意見交換，以協助研究者完成本研究。

我了解在本研究中我該受到的保護與尊重，包括對我個人身分與研究資料的絕對保密，所有資料都必須經過我檢核後，才能列入研究報告中，在研究過程中我的感受與意見均需受到適當的尊重與處理。

我同意研究者在訪談過程中，使用錄音設備蒐集資料，並在保護與尊重我的個人隱私之條件下，同意研究者將訪談內容，分析、歸納與整理於研究報告中；在訪談過程中有任何涉及個人隱私而不願回答之問題，我有拒絕回答的權利；若研究者要將我的資料用於他處，必須徵得我的同意。

研究參與者： (簽名)

研究者： (簽名)

日期： 年 月 日

## 附錄二、訪談大綱

### 第一部分：受訪者背景資料

1. 請就您的姓名、家庭、成長背景、性格特點、來臺時間、就讀科系等作一簡單的介紹。
2. 請問臺灣是不是您第一個離開馬來西亞到國外長期居住的國家？
3. 請問您來臺就學的動機為何？為何選擇臺灣作為您出國留學的目的地？

### 第二部分：受訪者在臺跨文化適應歷程

1. 請問您覺得臺灣和馬來西亞兩者，在文化和生活上最大的差異為何？臺灣跟您想像和預期的有甚麼不同嗎？當時的感覺是甚麼？
2. 初來臺時，有遭遇任何不適應之狀況（如文化、語言、飲食和生活習慣等）嗎？如有，請說明您所遇到最不能適應的狀況為何？
3. 在生活上面對文化衝擊或不適應時，您是抱著甚麼樣的心態來面對？您如何調適自己的心情？是否有在這個過程中學習或被啟發到甚麼？
4. 在面對文化衝擊或不適應時，是否有想過放棄學業回到馬來西亞？如有，為何最後卻打消了這個年頭？是甚麼原因讓您繼續留下來？
5. 您目前已經完全適應臺灣的生活了嗎？如是，可以說明一下您在臺灣的適應歷程嗎？您花了多久時間才完全適應臺灣的生活？如否，哪方面的問題依然困擾著您？

6. 關於跨文化適應中的 U 型曲線與波浪型理論，請問您的看法為何？請問您在臺之適應歷程，與上述兩個理論是否有任何相似之處？
7. 接觸臺灣的文化（包括生活習慣、習俗等等）與人已經有一段不短的時間，您對臺灣的文化與人產生某程度上的認同了嗎？如有，可以說一下您產生認同感的歷程嗎？如沒有，是甚麼阻礙您對這個文化和人產生認同？
8. 與臺灣相比，您覺得馬來西亞更好還是更不好？為甚麼？
9. 您交友狀況如何？您有很多臺灣朋友嗎？還是普遍都與來自各地的僑生生活在一起？
10. 在學業、生活或交友上，您有遇到甚麼問題嗎？誰是您在臺灣最好的朋友？當遇到困難時，您最常尋找的協助管道為何（老師、同儕、朋友等）？
11. 當你在生活在面對不如意或不開心時，你通常找誰陪伴和傾訴？

### 第三部分：受訪者在臺休閒參與歷程

1. 您平日的生活作息情況為何？
2. 可以試著告訴我，在您的認知裡，何謂休閒嗎？
3. 請問您的興趣為何？您有參與休閒活動的習慣嗎？您最常參與甚麼樣的休閒活動為何？參與的頻率為何？通常跟你一起從事休閒活動的夥伴是誰？
4. 在馬來西亞與臺灣，您在休閒參與的類型、頻率等方面有何不同之處？在臺灣留學的這些日子，這裡有否讓你有更多機會參與您在馬來西亞不會、不曾或沒辦法參與的休閒活動？
5. 您覺得休閒參與在你生活中占據了甚麼樣的地位？
6. 休閒活動的參與對你而言是一件快樂的事情嗎？

7. 你覺得參與休閒活動是否有協助你適應留學的生活或調適生活的壓力？如有，請敘述。