

113 年度  
教育部「學海飛颺」  
獎助大專校院選送學生  
出國研修計畫成果報告書

自由就是享受孤獨

研修國別/期程：  
美國/ 2025年01月08日~2025年06月08日

研修學校-系所：  
羅格斯大學 社會工作學系

學生：  
法鼓文理學院 生命教育學程研究所四年級  
詹愛雯





# 目錄

- 一、緣起
- 二、研修學校簡介
- 三、國外研修之課程學習(課內)
- 四、國外研修之生活學習(課外)
- 五、研修之具體效益
- 六、感想







## 一、緣起

- 經過在法鼓文理學院三年的學習浸潤，在師長的啟發與同學間的對話中，我逐步練習自我覺察，並將自我敘說作為我的修行法門與研究方法。以自身生命故事為養分，我試圖整合過往經驗，進而促成轉化。
- 我的論文採用自我敘說的研究方法，而申請赴美研修，則是一項以自我為中心，結合反思與行動的探索旅程，是行動研究精神的延伸。在美國研習的五個月期間，我開啟了向外探索世界、向內凝視心靈的雙重旅程。





## 二、羅格斯大學簡介

- 羅格斯大學（Rutgers University），是美國新澤西州的最高等學府，是一所公立研究型大學。主校區是New Brunswick，另有兩個校區在Newark和Camden。1766年11月10日創始時稱為王后學院（Queen's College），是美國第八所高等教育學院，也是九所殖民地學院之一。1825年改為現名，紀念向學院捐贈了5000美元的美國獨立戰爭英雄亨利·羅格斯。羅格斯大學有共有33個學院，於哲學領域特別卓越，藥學系也名列前茅，且坐擁附近嬌生集團醫藥資源。New Brunswick校區匯集許多研究性學術資源及設施，社會工作學院也位於此校區，2025年《美國新聞與世界報道》大學排名中，New Brunswick連續第二年名列公立大學第15名，Newark和Camden再次躋身公立大學前50名和全美大學前100名。







## 住宿生活

- 位於 Highland Park ( 校外 )
- 步行至羅格斯大學社工系約30分鐘。
- 近超市，社區圖書館，火車站及餐館等，生活機能方便，居住環境安全。
- 房東為91歲瑞典老奶奶，可和房東及室友練習英文口說。
- 房租USD \$750/月 (可開伙，供洗衣機，烘衣機) 。



### 三、國外研修之課程學習(課內 1)

---

我於社工系修習了兩門核心課程：「社會福利政策」（線上課）以及「針對兒童與家庭的創傷實踐」（實體課）。這兩門課不僅讓我對美國社會福利制度的理解，也在制度與創傷實務層面提供了不同角度讓我得以更全面地認識弱勢群體所處的多重處境。

---

在創傷實踐課程中，我完成了「創傷知情實踐的核心知識與技能」線上測驗並取得認證，並將課堂所學與自我敘說的研究方法進行反思性的對話，嘗試探究創傷經驗與敘說書寫之間的整合與轉化。

---

課程內容讓我深刻理解，創傷並不僅限於個人層面的經驗，它同時交織著個人特質、生命歷程、當下處境與所處文化環境等多重因素。歷史創傷、種族主義與各種結構性壓迫，共同形塑了兒童與家庭、文化群體以及他們所處社會系統的經驗與視角。

---

課堂上，老師透過案例分享與小組討論的引導，創造出豐富的學習場域。多數同學皆為在學校或社會機構實習的實務工作者，從他們的分享中，我不僅聆聽到來自第一線的經驗，也更真實地看見美國社會工作的現場樣貌與挑戰。

---

第一篇和第二篇報告，我學習以社工的角色進行個案學習，而第三篇作業，我詢問教授，我能否以自我敘說的形式撰寫報告，我試著整合課堂討論、閱讀文本與自身經驗。此份報告獲得教授正面評價，也讓我強化自我敘說與學術知識的連結，對我而言是一大鼓舞。

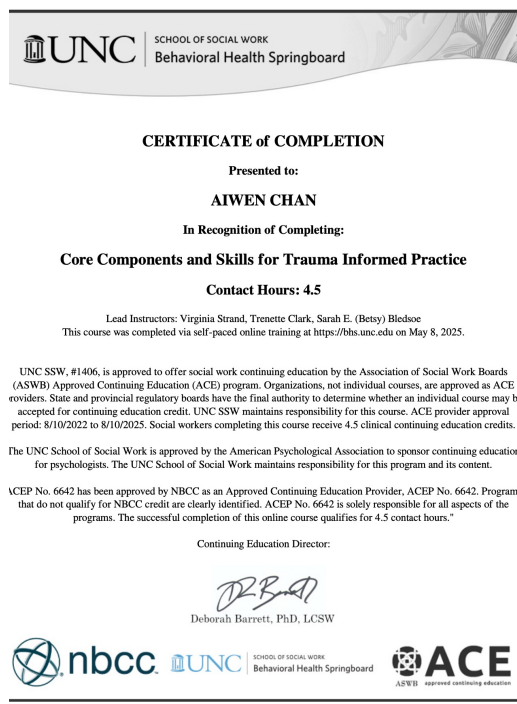


## Submission

### ✓ Submitted!

Ai-wen, this is so beautiful. I am honored that you shared your story with me and that I could be a small part of this voyage both away from home and towards your self. I encourage you to publish this—I think others will want to read it too. I am sorry you have had so much loss and pain and I deeply admire how you are nurturing your past self and your present one. The insights you shared are profound and I hope bring comfort along with the understanding. Also, can I just say how brave you are? Its so hard to come to another country on one's own and do courses in another language! I hope to continue to learn from you and to visit in Taiwan one day. Take good care and please stay in touch.

EMILY BOSK , May 14 at 5:11pm



「創傷知情實踐的核心知識與技能」  
線上認證

老師給予第三次作業的鼓勵



## 課程學習照片

### 三、國外研修之課程學習(課內2)

---

「社會福利政策」(線上課)使我深入了解美國的公共計畫與補助制度，這些政策在協助經濟困難或處於社會邊緣位置的群體，包括老年人、低收入家庭、失業者、兒童與身心障礙者。課程涵蓋範圍廣泛，內容包含社會安全、醫療補助、糧食補助等領域。社會福利政策不僅反映美國的歷史發展與經濟結構，也對社會整體運作產生深遠影響。儘管美國的社會福利制度相對完善，政策執行過程中仍存在濫用資源的情形，對國家財政構成一定壓力。

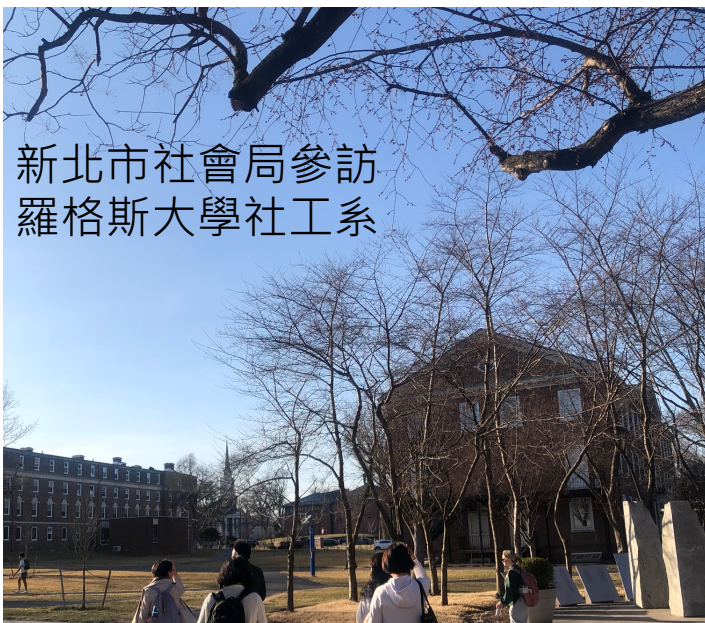
---

課餘時間，我在慈濟新澤西分會擔任「食物倉儲」(Food Pantry)義工，協助分裝蔬菜、水果與罐頭，實際參與體驗食物銀行的運作。這段經驗讓我認識到美國福利制度的混合型態：政府與民間組織之間的合作與互補關係。對於無法即時獲得政府補助的民眾，食物銀行成為一項重要的資源，為低收入族群提供基本生活所需。慈濟以數位化系統進行管理，運作有序、效率良好，在當地社區中獲得極高評價。

---

今年三月，新北市社會局前往紐約參加國際會議期間，特地造訪羅格斯大學社會工作系，進行實地參訪與專業交流。此次互動聚焦於臺灣與美國在性別平等及 LGBTQ 議題上的政策演變與實務發展，雙方就不同文化脈絡下的倡議策略、社會支持系統與實務進行了深入對話與經驗分享，並特別關注川普政府執政期間對美國性別與 LGBTQ 政策的影響。





新北市社會局參訪  
羅格斯大學社工系



慈濟紐約分會



慈濟新澤西分會



Prof. Chien-chung Huang (前)  
「社會福利政策」教授



#### STUDENT TRANSCRIPT

Term: Spring 2025  
Course Number: 19-910-504-9A  
Course Title: Social Welfare Policy & Services  
Instructor: Chien-Chung Huang

Student Name: Ai-Wen Chan

Grade: A

*Chien-Chung Huang*

Chien-Chung Huang  
Professor and Associate Dean for Faculty Development  
School of Social Work  
Rutgers, the State University of New Jersey

研修成績：A

課程學習照片





四、國外研修之課程外學習 (1) – 一日志工  
Earth day @ Rutgers gardens  
在羅格斯大學的花園和其他國家學生一起為  
世界地球日種樹。







國外研修之課程外學習（2）－  
成人之美生活營 @ DDRC 象岡道場  
和聖嚴法師最早的西方核心骨幹義工們一起分享彼此的生命故事，彼此滋養，莫忘初衷，重拾初心！



其中的起承轉合和跌宕起伏，都是修行的材料。  
我們可曾用一種「觀」的態度，讓生命歷程中的碎片整合起來，  
讓它呈現出孤獨而飽滿的美。

# 成人之美

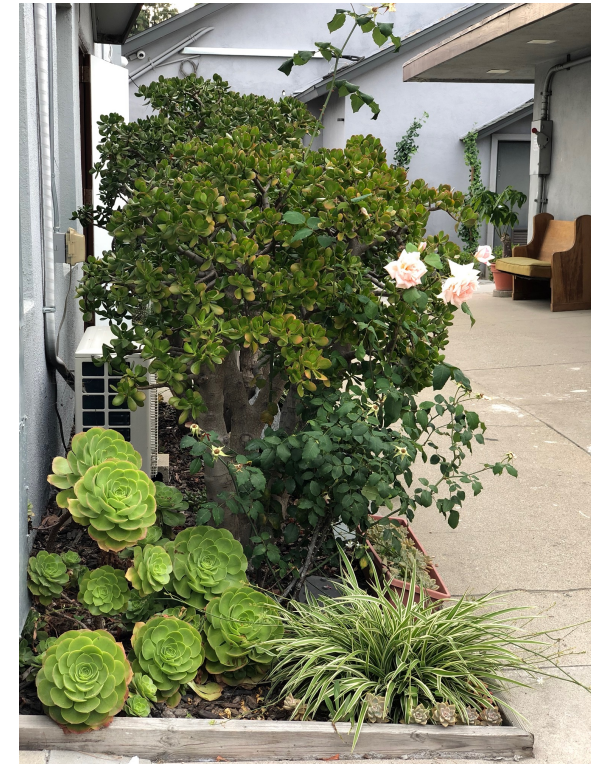
3/31 (一) ~ 4/3 (四) (生活營)

講師 | 楊蓓 博士  
法鼓文理學院 生命教育碩士學位學程 特聘副教授

地點 | 紐約上州象岡道場  
交通 | 提供巴士於東初禪寺接駁，或自行開車前往  
報名 | 線上報名，請掃描海報上的 QR Code  
名額 | 22位名額，額滿為止  
費用 | 漢傳佛教文化協會贊助外，每位學員酌收  
\$100(現金或支票)(支票抬頭: DDRC)







國外研修之課程外學習 (3) –  
英文禪三 @ DDMLAC 洛杉磯道場





國外研修之課程外學習（4）－  
參訪莊嚴寺、同淨蘭若、東初禪寺、  
在新澤西州分會隨喜香積義工





國外研修之課程外學習 ( 5 ) –  
參訪紐約聖派翠克大教堂：在教宗方濟各往生後的週末前往，體驗宗教文化氛圍。





國外研修之課程外學習（6）－澤西市長候選人政見討論會



## 五、研修之具體效益

1. 英文能力提升：在英語環境中，透過日常學習，能對提問、聽、說、讀、寫各方面有顯著成長。
2. 學術專業增進：了解美國社會工作制度、理論與實務，強化實踐應用。
3. 提高宏觀視野與批判性思維：接觸多元文化制度與社會議題。
4. 問題解決能力提升：面對語言、文化與生活挑戰，應變能力。
5. 跨文化的溝通能力：與來自不同國家的學生與老師交流，理解與尊重差異。
6. 對台灣文化情感認同：在美的生活與學習中，激發對台灣文化的認同與珍惜。





## 六、心得感想 – 外國月亮沒有比較圓，不過天空有比較大

- 本次赴美研修，是我人生中一段極具意義與轉化的旅程。透過在羅格斯大學的學習、在海外道場的修行、以及課程內外的活動參與，不僅深化了對社會工作的認識，也更理解了自我修行與社會實踐之間的連結。自我敘說不再只是學術研究的工具，而成為我生命實踐與整合自我的核心方法。
- 回顧這趟旅程，我原本預定於2024年7月啟程赴美，卻因車禍導致右腳踝脫臼與骨折，一度以為此行無法成行。感恩學校、師長與承辦人員的理解與協助，讓我得以順延至2025年1月成行。一切都是最好的因緣，人在異鄉行走，家鄉的故事仍在我的血液中流動。我帶著生命的議題與敘說踏上美國土地，一方面實現了我長久以來的美國夢，一方面也在不斷突破自我框限中，開展更寬廣的生命視野。
- 到了美國之後，或許是因為年齡漸長也已有工作歷練，加上川普政府重新執政後的政策動盪、關稅戰爭與社會分裂等現象，讓我對「外國月亮比較圓」的迷思產生深刻反思。我發現：「外國月亮不見得比較圓，但外國的天空確實比較大。」這片天空，承載著移民文化的歷史、崇尚自由的價值與高度的包容性，所以吸引著全球各地高科技與學術人才聚集。
- 然而，當我回望台灣，也更加感受到我們所擁有的美好與成就。台灣有值得驕傲的地方，而這些發展的背後，也因為我們站在巨人的肩膀上學習與借鏡，才能不斷前進。這趟交換旅程不僅幫助我完成學術與專業的進修，更是一段重塑自我認同、擁抱文化根源與開拓國際視野的重要歷程。





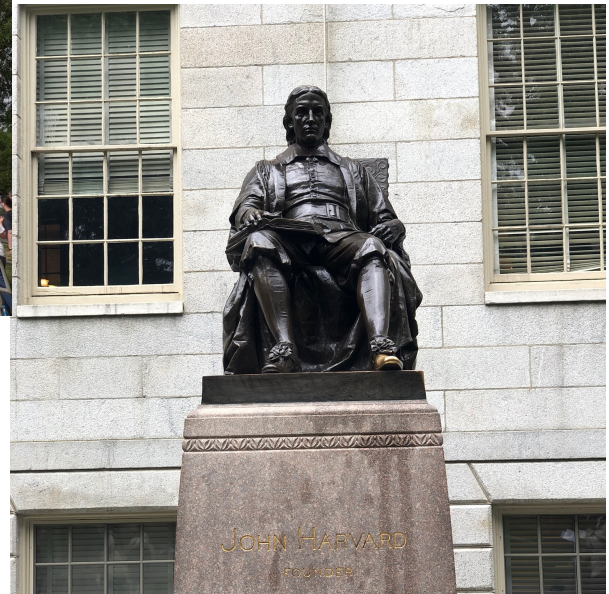
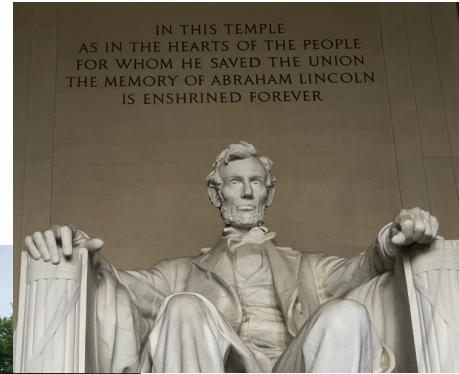
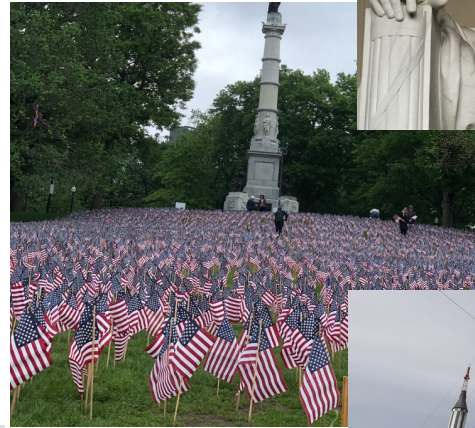
## 六、心得感想 – 自由就是享受孤獨

- 這五個月的研修期間，我特別珍惜與自己獨處的時光。在異地生活的時空感，我學習如何真正與自己相處。起初我不擅長做菜，在台灣也很少下廚，但隨著時間推移，我開始享受這個過程，發現這是我用一種溫柔而踏實的方式在陪伴自己，也在陪伴內心的小女孩。
- 我持續練習禪修，也發現自己在美國更能放鬆，或許是這裡的生活經驗拓展了我的視野，也激發了我內在的生命力。我開始學習跳 Salsa，變得更勇於嘗試新事物。
- 有一次，為了節省旅費，我搭乘夜班火車前往華盛頓 D.C. 觀賞櫻花。這對我來說，是一項挑戰內心安全感的冒險。雖然當下仍感到不安，我卻學會接納自己的情緒，並為這次嘗試感到開心與自豪。跳舞也帶給我類似的體會——這種突破舒適圈的行動，讓我更貼近自己，感受到與生命連結的喜悅。
- 這段時間，我看見了自己的成長，也深刻體會到由內而外的轉化。那些看似平凡的日常，其實一點一滴地重塑了我與自己的關係，使我變得更加完整，也更能溫柔而誠實地與自己同在。





從東岸到西岸～從北部到南部～  
費城、華盛DC、紐約、  
波士頓，休士頓，加洲，  
每個城市有自己的  
獨特個性，獨旅時細細品味  
美國文化的豐富與包容，同時  
反芻自己的生命與文化基底。







豐富多元的  
紐約文化



～ 謝謝指教 ～

