教育學報，2016 年，第 44 卷第 1 期，頁 25–50
© 香港中文大學，2016

海峽兩岸大學交流生的社會支持、兩岸認知對其生活適應之影響研究

陳羿君
蘇州大學教育學院

張正平
國立台南大學教育學系

陳禮竈
甘肅中醫藥大學

張海倫
蘇州大學教育學院

本研究以在台陸生（在台灣交流的中國大陸學生）和在陸台生（在中國大陸交流的台灣學生）為研究對象，運用問卷調查比較分析其社會支持、兩岸認知和生活適應情況，並建構兩岸交流生的生活適應影響因素模型。結果如下：（1）交流生的社會支持認同度與生活適應皆為中上程度；（2）在陸台生與在台陸生交流前後的兩岸認知皆存在顯著差異，交流後的認知顯著高於交流前；（3）不同背景的交流生，其生活適應間呈顯著差異，其中在台陸生、男生、研究生及認知愈正向者生活適應愈好。（4）交流生的認知類型和地區（中國大陸地區和台灣地區）交互影響其生活適應；無論是兩岸認知提高組或降低組，陸生的生活適應度皆高於台生。（5）交流生的背景因素經由社會支持和兩岸認知對生活適應產生影響，社會支持與兩岸認知起到中介效應。

關鍵詞：生活適應；社會支持；兩岸交流生；兩岸認知

研究背景與目的

20 世紀 90 年代以來，中國大陸為促進兩岸學術交流，推出各項政策，並通過拓寬招生管道以繼續完善政策，使兩岸的交流規模日益增長。台灣自 2011 年開始招收大陸學位生，兩岸之間學生流動政策由單向變成雙向（安晶，2012）。據大陸教育部統計，截至 2012 年 1 月，在中國大陸就讀的台灣學生累計已達 3 萬多人（〈台灣學生大陸求學〉，2012）。而到台灣交流的中國大陸學生，人數亦從 2010 的 5,600 人，到 2011 年有 11,227 人（含 1,253 位學籍生），及至 2012 年升至 15,000 人（含 999 位學籍生）；他們在台灣各公、私立大學及技職院校就讀（李樑堅、李銘義、顏志榮、趙文彬，2013）。台灣在 2012 年底開始承認大陸學歷，除了「985」工程大學外，亦漸漸擴及「211」工程大學，現在台灣承認的大陸大學已增至 320 所（〈大陸學生到台灣學習交流的僵局〉，2015），兩岸學術交流歷史因此邁進了一大步。

雖然歷史上兩岸（中國大陸地區和台灣地區）同屬於中華文化地區，但由於歷史原因，兩岸社會制度自 1949 年後朝不同方向發展，中國大陸實行社會主義制度，台灣地區則實行資本主義制度。由此，兩岸在政經制度、教育制度、文化意識、思想觀念、價值取向等方面產生了較大差異，從而使兩岸表現出不同的社會文化環境。當人進入不同於自身文化的環境時，文化震撼或衝擊往往隨之而生。文化衝擊是人類初到陌生環境的一個適應過程，由於新文化與自身熟悉文化存在巨大差異，過程中往往表現出情感、心理、行為、認知和生理等方面的適應問題（Pedersen, 1995）。關於文化衝擊如何產生和怎麼緩解，Ward, Bochner, & Furnham（2001）的 ABC 理論較具代表性，他們認為文化衝擊主要由情感、行為和認知三方面造成，因此可通過提高情感能力、行為能力和認知能力來緩解文化衝擊的負面影響。Goldstein & Keller（2015）進一步提出了文化衝擊理論（lay theories of culture shock），認為文化衝擊主要由外部環境（如不同語言、交流困難和陌生環境等）造成，較少源於內部因素（如較低的情緒管理能力、身分困惑和偏見等），但他們還是強調影響生活適應的雙因素（外部環境和內部因素）。交流生是指兩個學校或地區之間通過一定協議建立交流關係而互派的學生，有別於留學生與原籍學生。雖然兩岸在語言上基本沒有差異，但因政治因素導致社會文化差異是不爭的事實，所以兩岸大學開放交流之後，無論是在台陸生（在台灣交流的中國大陸學生）或在陸台生（在中國大陸交流的台灣學生），文化衝擊或多或少都不可避免，且進而影響其在交流時的生活適應。

近年來，有關社會支持和生活適應的研究大多以城市新移民或大學新生為研究對象，較少針對交流生做分析和了解，特別是兩岸之間。外國雖然有從認知角度研究大學生的生活適應問題，如上述的 ABC 理論與文化衝擊理論，但從量化角度探究兩岸認知對生活適應的影響基本上仍處於起步階段。在經過多年的互動學習，在台陸生及在陸台生不斷增加，若能對交流學生的社會支持、兩岸認知及生活適應有充分了解，

將有助兩岸相關部門提出更完善的交流政策，協助學校提供合適的規章制度，有效提升交流生的生活適應。鑑於此，本研究在文化衝擊理論的基礎上，以兩岸交流生為母群體，了解其社會支持（外部環境）、兩岸認知（內部因素）與生活適應的現況及差異情形，並在此基礎上建構兩岸大學交流生的生活適應影響因素模型。

文獻探討

生活適應及影響生活適應的背景因素

適應是個體應用自身的內在條件跟外在條件達致和諧的過程（洪子琪，2011）。生活適應建立在適應概念的基礎上，包括「個人適應」和「社會適應」兩方面：個人適應強調滿足各個需要，而社會適應則強調個人與社會環境、個人與他人的適應（陳小娥、蘇建文，1978）。生活適應指個體與環境相互作用的過程（O'Connor, Guilfoyle, Breen, Mukhardt, & Fisher, 2007），即個人在生活之中運用自身的力量、技巧與策略，在環境之間形成平衡的互動關係（楊正誠，2003）。

生活適應問題普遍存在於大學生群體（曾維希、張進輔，2007）。就性別而言，男生不僅在生理適應上優於女生（吳佩蒨，2003），且在學校生活、遵守常規和心理等方面適應得比女生好（吳佩玲、楊錫林、江金山，2005）；畢業後的家庭適應、情緒適應和社會適應（李長燦，2011）等方面顯著優於女生。然而，亦有研究顯示女生在情緒適應力、勝任力和問題解決能力等方面較男生佳（王仲匡，2007）。

專業亦是影響大學生生活適應的重要因素。Smith & Baker（1987）發現大學新生的專業與入學適應具有顯著相關。Hertel（2002）指出，不同專業的國際交流生其生活適應有顯著差異。有關大學生壓力感特點的調查發現，文科學生的心理壓力感較低，生活適應狀況較其他學科的學生好；而醫學類專業的學生則適應水準比其他專業的低（張燕貞、隋雪、鄭希付、劉西瑞，2008）。整體而言，人文社會學類學生的生活適應較好，而理工醫學類的則較弱（范紅霞、霍樹雲、徐慧、張繡蕊，2010）。

本地及海外研究皆發現，不同年級大學生在生活適應上存在差異。Lapsley, Rice, & FitzGerald（1990）研究心理分離與大學生生活適應的關係，發現大一新生比高年級學生有較多適應問題，在情緒適應和社會適應上，年級的差異達到顯著水準。陳李綢（1998）亦發現台灣師範大學學生隨着年級升高，生活適應水準隨之上升。然而，曾志剛、邱紅、毛凌（2009）的研究卻發現新生比畢業生具有更好的生活適應和良好的狀態。可見新生與畢業生因進入新環境或即將融入社會而生活壓力大，適應問題較明顯。

另外，大學生的生活適應又受其所待環境的時間長短影響。Lysgaard（1955）將態度、文化意識和交流時間長短聯繫起來，提出 U 型曲線理論，即個體到新環境初期

態度積極而興奮，不會出現適應問題，但六個月後，會對於交流地的文化愈來愈挑剔，經歷適應調整過程，之後會形成平衡的看法和觀察，直到離開交流地（程瑩，2012）。徐光興（2000）對在日本交流的中國學生進行調查，證明了 U 型曲線理論的存在。但亦有學者有不同發現，Ward & Kennedy（1996）追蹤調查馬來西亞和新加坡留學生，結果發現抑鬱的水平在第一個月和一年的時候最高，在六個月的時候較低；說明在跨文化適應的最初階段，生活變數大，適應資源最少，適應水準最差。學者們的研究結果雖不盡相同，但時間因素的確影響交流生的生活適應度。

由上述分析可知，性別、專業、年級、交流時間等背景變量會在某程度上影響兩岸大學生的生活適應。

生活適應與社會支持的關係

社會支持（外部環境）與生活適應關係密切，它是客觀存在、或能被人感知到的社會互動關係（Rueger, Malecki, & Demaray, 2010），是個體通過各種社會關係網絡獲得的重要資源，能夠幫助個體減輕心理應激反應、緩解緊張的精神情緒、提高人際關係及環境認同。大學新生的適應研究發現，影響個體轉折期適應的因素中，社會支持是最重要的環境資源，在個體適應中佔重要地位（陶沙，2003），所以社會支持對大學生的生活適應及學習成效有顯著的促進作用。Berekbussunova（2014）研究被遣送回國的人員，指出社會支持能促進被遣送回國人員的社會文化適應，包括自信、情感和能力等六項社會文化適應水準。王益富、秦啟文、潘孝富（2013）的研究表明，社會支持在新生市民主動發展傾向對城市生活適應影響中，起到中介作用。可見，社會支持對生活適應不僅存在影響，還在生活適應的影響中起到中介作用。

生活適應與兩岸認知的關係

除了社會支持，個體對社會環境的認知亦會影響生活適應情況（吳迪，2010）。認知即認識，是指人對外界事物作用於感覺器官而對資訊進行加工的結果，本研究所指兩岸認知即台灣人對大陸或大陸人對台灣在各方面的認識體會。Pedersen（1995）認為，初到新環境，原有認知和認知能力會影響生活適應水準。ABC 理論強調認知能力是影響適應新環境的三個關鍵因素之一（Ward et al., 2001）；文化衝擊理論強調認知屬內部因素，是影響人類適應新環境的因素之一（Goldstein & Keller, 2015）。由於兩岸長久以來的隔閡，加上社會制度及教育理念有別，使得兩岸人民對彼此了解不足。台灣學生對大陸缺乏正確認識和了解，感到陌生和有距離（韓梅，2005）；大陸學生受傳播媒體等因素影響，加上資訊互通不對稱，對台灣的了解有欠客觀。這些歷史因素不僅影響學生對兩岸的認知，亦影響其交流期間的生活適應。

綜上所述，根據研究背景及相關文獻的歸納與分析，本研究提出以下假設：

- H1：兩岸交流生的社會支持與生活適應存在顯著差異。
- H2：兩岸交流生在交流前後對兩岸認知有顯著變化。
- H3：不同背景變量下兩岸大學生的生活適應存在顯著差異。
- H4：交流生交流前後認知變化類型對其生活適應影響存在顯著差異。
- H5：交流生的社會支持和兩岸認知在背景變量與生活適應中起到中介作用。

研究方法

研究對象

本研究以在台陸生及在陸台生為母群體，但因為兩地交流大學生的母群體極之分散，在性別、就讀領域及年級等背景變量的分布差異很大，故只能以學制（研究生及大學生）為抽樣架構，運用立意抽樣，以郵寄方式發放問卷。初測對象共 250 位，有效問卷 200 份（有效回收率 80%，男女各約佔 50%），其中從大陸華東地區的大學抽取 100 名台生，有效問卷 90 份（有效率 90%），在台灣的大學中抽取 150 名陸生，有效問卷 110 份（有效率 73.3%）。

正式問卷共發放 500 份，有效問卷 445 份（有效回收率 89%），其中台灣從西部大學中抽取 250 名陸生，有效問卷 232 份（有效率 92.8%）；大陸則從華東地區抽取 250 名台生，有效問卷 213 份（有效率 85.2%）。總體有效問卷中，男生佔 31.0%，女生佔 69.0%；高年級學生最多，佔 63.8%；以人文社會、理工及商業領域為主體，佔 77.7%；交流時間以 3–6 個月為主體，佔 62.7%（詳見表一）。整體而言，兩岸交流生的母群體以短期交流生為主，修讀學位者少，且兩岸修讀學位政策的開放時間不一，台灣在 2011 年才正式啟動，本研究在 2012 年調查期間（2012 年 2 月至 11 月），在台的正式學籍生人數較少，且剛至台灣不久，所以陸生母群體中以六個月以內的短期交流生為主體，六個月以上的人數只有 2 人（0.9%）。

研究工具

本研究共運用了三個量表以了解兩岸交流生的社會支持、兩岸認知及生活適應等現況。

交流生社會支持量表

本量表主要參考 Bossert（1988）和 Nichols（1995）的理論編制而成，研究對象

表一：兩岸交流生基本資料

	在台陸生（n = 232）		在陸台生（n = 213）		總計（N = 445）	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
性別						
男生	62	26.7	76	35.7	138	31.0
女生	170	73.3	137	64.3	307	69.0
就讀領域						
人文社會類	52	22.4	45	21.1	97	21.8
理工科類	70	30.2	48	22.5	118	26.5
商業管理類	66	28.4	65	30.5	131	29.4
醫學類	22	9.5	24	11.3	46	10.3
藝術類	13	5.6	9	4.2	22	4.9
其他	9	3.9	22	10.3	31	7.0
年級						
低年級（一、二年級）	32	13.8	61	28.6	93	20.9
高年級（三、四年級）	167	72.0	117	54.9	284	63.8
研究生（碩士及以上）	33	14.2	35	16.4	68	15.3
交流時間						
3 個月內	45	19.4	43	20.2	88	19.8
3–6 個月	185	79.7	94	44.1	279	62.7
6 個月以上	2	0.9	76	35.7	78	17.5

根據獲取社會支持的程度，在 Likert 五點量表上選擇。初測的原始問卷有 40 題，依據項目分析結果，刪除鑑別度小於 .2 及意義相近的題項後，剩餘 35 題進行 KMO 及 Bartlett 檢驗，獲得 KMO 值為 .94，Bartlett 球形檢驗值為 3076.52。經過因素分析，刪除低負載（載荷小於 .3）和雙負載（在兩個因素上的負載之差小於 .2）的題項共 3 題後剩下 32 題，分為工具支持、情緒支持、網絡支持及訊息支持四個因素，累積解釋率為 63.65%。

在整體模式適合度及模式內在結構適配度方面，則是依據刪除後的題目重新進行驗證性因素分析，並採用最大概似法估計，經估計結果作模式適配度的評鑑，其分析結果顯示：χ^2/df = 1.16, GFI = .90, CFI = .99, NFI = .91, RMSEA = .03，各項擬合指標均達要求，表明本量表四因素模型可以接受。

信度分析方面，各因素的內部一致性係數（Cronbach's α）範圍介乎 .79 與 .91，總量表的內部一致性係數為 .95，說明量表達到良好的信度。

交流生兩岸認知量表

本量表結合前期訪談與相關文獻（沈惠平，2013；Pintrich, Anderman, & Klobucar,

1994），建構原始問卷 38 題，研究對象根據認知程度，在 Likert 五點量表上填選。該量表評分包含兩部分，一為研究對象對所有題項在到達交流地之前的認知程度，二為到達交流地後填寫量表時對研究項項的認知程度，前後根據其所了解的狀況進行客觀評價。初測後依據項目分析結果，刪除鑑別度小於 .2 及意義相近的題項後，剩餘 37 題進行 KMO 及 Bartlett 檢驗，獲得 KMO 值為 .79，Bartlett 球形檢驗值為 1537.06。經過因素分析，刪除低負載（載荷小於 .3）和雙負載（在兩個因素上的負載之差小於 .2）的題項共 5 題後剩下 32 題，分為兩岸關係認知、經濟認知、教育認知、風俗認知和百姓態度認知五個因素，累積解釋率為 47.60%。

整體模式適合度及結構適配度則依據刪除後的題項重新進行驗證性因素分析，並採用最大概似法估計，結果顯示：χ^2/df = 1.01, GFI = .91, CFI = .99, NFI = .90, RMSEA = .01，各項擬合指標均達要求，表明本量表的五因素模型可以接受。

信度分析方面，各因素的內部一致性係數（Cronbach's α）範圍介乎 .57 與 .81，總量表的內部一致性係數為 .89，說明量表具有可靠的信度。

交流生生活適應量表

本量表是參考 Youngman（1979）及 Simons-Morton & Crump（2003）等人的理論架構編制而成，研究對象根據生活適應的程度，在 Likert 五點量表上填選。本研究採用原始問卷共 42 題進行初測後，依據項目分析結果，刪除鑑別度小於 .2 及意義相近的題項後，剩餘 37 題進行 KMO 及 Bartlett 檢驗，獲得 KMO 值為 .84，Bartlett 球形檢驗值為 1794.67，表明樣本適合進行因素分析。經過因素分析，刪除低負載（載荷小於 .3）和雙負載（在兩個因素上的負載之差小於 .2）的題項共 9 題後剩下 28 題，分為學習適應、情緒適應、人際適應、目標適應、常規適應五個因素，累積解釋率為 58.67%。

在整體模型適合度及結構適配度方面，依據刪除後的題項重新進行驗證性因素分析，並採用最大概似法估計，經估計結果作模式適配度評鑑，結果顯示：χ^2/df = 1.14, GFI = .92, CFI = .99, NFI = .90, RMSEA = .03，各項擬合指標均達要求，表明本量表的五因素模型可以接受。

信度分析方面，各因素的內部一致性係數（Cronbach's α）範圍介乎 .66 與 .89，總量表的內部一致性係數為 .86，表明量表各構面具有可靠的信度。

統計方法

所有數據採用 SPSS 17.0 錄入分析。運用獨立樣本 *t* 檢定了解兩岸交流生在社會支持及生活適應的差異，並分析其交流前後的認知變化。運用變異數分析（analysis of

variance）了解不同背景變量之交流生的社會支持及生活適應的差異。採用單因數變異數分析（one-way ANOVA）了解地區與性別、地區與認知變化類型在生活適應的差異；並經由結構方程式模型（multi-group SEM）建構生活適應影響因素模型。

研究結果

兩岸交流生社會支持和生活適應的現狀及比較分析

由表二可知，兩岸大學生對交流期間的社會支持認知皆在 3 分以上，屬中上水準（吳明隆，2013），其中在陸台生於訊息支持的滿意度最高，工具支持則最低。在台陸生於網絡支持的滿意度最高，工具支持亦是最低。結果顯示，在台陸生在工具支持（$t = -2.32, p < .001$）與網絡支持（$t = -3.25, p < .001$）兩方面顯著高於在陸台生。

另由表二得知，兩岸交流生的生活適應水準屬於中等。其中在陸台生於人際適應得分最高，情緒適應最低；在台陸生於目標適應得分最高，情緒適應亦是最低。兩岸對比，在台陸生的適應顯著高於在陸台生（$t = -6.73, p < .001$），特別是常規適應（$t = -3.09, p < .001$）與目標適應（$t = -6.21, p < .001$）兩方面。

表二：兩岸交流生社會支持和生活適應的比較分析（$N = 445$）

變量	在陸台生（$n = 213$）		在台陸生（$n = 232$）		t
	M	SD	M	SD	
社會支持	3.74	.55	3.75	.55	–.32
情緒支持	3.75	.58	3.79	.64	–.38
工具支持	3.59	.79	3.69	.72	–2.32***
網絡支持	3.78	.61	3.96	.63	–3.25***
訊息支持	3.81	.75	3.91	.66	–.32
生活適應	3.41	.38	3.64	.46	–6.73***
人際適應	3.91	.65	3.76	.54	.75
情緒適應	3.17	.36	2.86	.41	.41
學習適應	3.36	.46	3.63	.56	–1.14
常規適應	3.42	.63	3.85	.55	–3.09***
目標適應	3.21	.65	4.12	.61	–6.21***

*** $p < .001$

交流生在交流前和交流後對兩岸認知的比較分析

為了解交流生在交流前後對交流地的認知情況差異，進行相依樣本 t 檢驗，結果發現，在陸台生除了經濟認知外，其他維度皆存在顯著差異，且都是交流後的認知

顯著高於交流前。而在台陸生則在總體兩岸認知、兩岸關係認知和風俗認知上存在顯著差異，亦是交流後的兩岸認知高於交流前（見表三）。

表三：交流前後交流生的兩岸認知比較分析（N = 445）

維度	在陸台生（n = 213）			在台陸生（n = 232）		
	交流前／後 M	交流前／後 SD	t	交流前／後 M	交流前／後 SD	t
總體兩岸認知	3.51/3.57	.38/.42	−3.14***	3.57/3.59	.37/.40	−4.50***
兩岸關係認知	3.65/3.84	.49/.58	−2.59**	3.68/3.81	.47/.48	−4.90***
經濟認知	3.48/3.50	.45/.54	−.33	3.39/3.42	.46/.51	−.91
教育認知	3.74/3.87	.38/.64	−3.33***	3.57/3.60	.44/.52	−.92
風俗認知	3.54/3.69	.62/.73	−3.31***	3.68/3.84	.52/.72	−3.38**
百姓態度認知	3.28/3.35	.52/.57	−1.72***	3.57/3.63	.51/.43	−.95

** $p < .01$; *** $p < .001$

為進一步分析交流生在交流前後對兩岸認知的變化情況，將交流後認知平均數減去交流前認知平均數，正數代表交流後認知度升高，記為類型 I；零代表交流前後認知度無變化，記為類型 II；負數則代表交流後認知度降低，記為類型 III（見表四）。其中，兩岸皆是認知提高型分布最多，其次為認知降低型，認知不變型分布最少。

表四：兩岸交流生交流前後認知變化類型（N = 445）

類型	標準	命名	在陸台生（n = 213）		在台陸生（n = 232）	
			人數	百分比	人數	百分比
I	$M_{交流後} > M_{交流前}$	認知提高型	97	45.5	145	62.5
II	$M_{交流後} = M_{交流前}$	認知不變型	37	17.4	28	12.1
II	$M_{交流後} < M_{交流前}$	認知降低型	79	37.1	59	25.4

不同背景變量交流生之生活適應的差異分析

生活適應在不同背景變量上的差異分析

表五顯示，交流生的生活適應在地區、性別、年級及認知變化上存在顯著差異。在台陸生的生活適應顯著高於在陸台生（$M_{陸生} - M_{台生} = .34$）；男生顯著高於女生（$M_{男} - M_{女} = .22$）；碩士及以上的交流生生活適應優於大學生（$M_{研究生} - M_{低年級} = .11$, $M_{研究生} - M_{高年級} = .12$）；認知提高的交流生生活適應顯著優於認知不變者（$M_{提高} - M_{不變} = .13$），而認知不變者又優於認知降低者（$M_{不變} - M_{降低} = .09$）。

表五：生活適應在背景變量上的差異分析（N = 445）

變量	*SS*	*df*	*MS*	*F*	Scheffe
地區	7.96	1	7.96	45.39***	在台陸生 > 在陸台生
性別	2.01	1	2.01	1.77**	男 > 女
就讀年級	.81	2	.40	2.40*	研究生 > 低年級 研究生 > 高年級
交流時間	.79	2	.38	1.37	
認知變化類型	2.64	2	1.32	2.79**	認知提高 > 認知不變 認知不變 > 認知降低
就讀領域	.76	5	.15	.20	

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

生活適應在地區和性別上的交互分析

本研究進而將其他背景因素與地區結合，分析其對生活適應的交叉影響，結果顯示，只有地區與性別對生活適應有顯著影響。由表六可知，地區對生活適應的主效應顯著（$F = 43.79$, $p < .001$），地區和性別對生活適應的交互作用顯著（$F = 1.67$, $p < .01$）。

表六：不同地區與性別對生活適應的差異分析（N = 445）

變量	*SS*	*df*	*MS*	*F*
地區	7.52	1	7.52	43.79***
性別	1.83	1	1.83	1.37**
地區 × 性別	1.31	1	1.31	1.67**
誤差	75.67	441	.17	
總計	5539.51	445		

** $p < .01$; *** $p < .001$

在交互作用顯著的基礎上，就生活適應在地區和性別上的差異進行簡單效應分析，表七顯示，性別的簡單效應達顯著水準。不論是在台陸生還是在陸台生，男生的生活適應均顯著高於女生（$F = 8.91$, $p < .01$, $M_{男} - M_{女} = .20$; $F = 2.48$, $p < .01$, $M_{男} - M_{女} = .16$）。同時，地區的簡單效應顯著，不管是女生或男生，在台陸生生活適應均高於在陸台生（$F = 24.74$, $p < .001$, $M_{在台陸生} - M_{在陸台生} = .35$; $F = 23.97$, $p < .001$, $M_{在台陸生} - M_{在陸台生} = .33$）。

兩岸交流生之認知變化類型對生活適應的差異分析

由表八可知，認知變化類型對生活適應的主效應顯著（$F = 29.03$, $p < .01$），地區

表七：性別與地區對生活適應的單純主要效果分析（N = 445）

變量來源	*SS*	*df*	*MS*	*F*	Scheffe
性別					
在台陸生	1.78	1	1.78	8.91**	男生 > 女生
在陸台生	.93	1	.93	2.48**	男生 > 女生
地區					
女生	3.76	1	3.76	24.74***	在台陸生 > 在陸台生
男生	4.29	1	4.29	23.97***	在台陸生 > 在陸台生

** $p < .01$; *** $p < .001$

表八：地區與認知變化類型對生活適應的差異分析（N = 445）

變量	*SS*	*df*	*MS*	*F*
地區	.09	1	.09	.28
認知變化類型	5.07	2	2.54	29.03**
地區 × 認知變化類型	1.05	2	.53	3.01*
誤差	76.61	439	.18	
總計	5539.51	445		

* $p < .05$; ** $p < .01$

對生活適應的主效應不顯著，但地區和認知變化類型對生活適應的交互作用顯著（$F = 3.01, p < .05$）。

在交互作用顯著的基礎上，就生活適應在地區和認知變化類型上的差異進行單純效果分析，表九顯示，認知變化類型的簡單效應達顯著水準；就在台陸生而言，認知提高者與認知降低者的生活適應均顯著優於認知不變者（$F = 2.92, p < .01, M_{提高} - M_{不變} = .17, M_{降低} - M_{不變} = .14$）。而在不同地區下分析認知類型對生活適應的影響，發現不管是兩岸認知提高組或降低組，皆是在台陸生生活適應度高於在陸台生（$F = 1.93, p < .01, M_{在台陸生} - M_{在陸台生} = .22; F = 23.67, p < .01, M_{在台陸生} - M_{在陸台生} = .32$）。

表九：認知變化類型與地區對生活適應的單純主要效果分析（N = 445）

變量來源	*SS*	*df*	*MS*	*F*	Scheffe
認知變化類型					
在台陸生	1.79	2	.90	2.92**	認知提高 > 認知不變 認知降低 > 認知不變
在陸台生	1.37	2	.70	1.27	
地區					
認知提高	1.92	1	1.92	1 .93**	在台陸生 > 在陸台生
認知降低	5.09	1	5.09	23.67**	在台陸生 > 在陸台生
認知不變	2.06	1	2.06	4.18	

** $p < .01$

兩岸交流生之生活適應影響因素模型建構

根據文化衝擊理論，本研究假設社會支持（外部環境）和兩岸認知（內部因素）會對兩岸交流生的生活適應產生影響。根據經驗法則（外因通過內因起作用），本研究進一步假設社會支持（外因）會通過兩岸認知（內因）影響兩岸交流生的生活適應。本研究把背景變量作外因潛在變量，社會支持和兩岸認知作中介潛在變量，生活適應作內因潛在變量，建立假設模型。在此基礎上，為了探討背景變量、社會支持與兩岸認知對生活適應的影響路徑，本研究先進行變量間的相關分析，將性別、地區、年級、就讀領域、交流時間做虛擬變量轉換，然後探討背景因素與社會支持、兩岸認知與生活適應的相關。表十顯示，地區（中國大陸）與社會支持、兩岸認知及生活適應的總量表呈顯著正相關，相關係數介乎 .10 與 .38；年級（低年級）與社會支持、兩岸認知及生活適應的總量表呈顯著負相關，相關係數介乎 –.13 與 –.15（因為虛擬變數中的高年級與社會支持、兩岸認知及生活適應的總量表相關不顯著，故未列出）。性別、交流時間、就讀領域等背景變量與社會支持、兩岸認知及生活適應相關不顯著。此外，社會支持總量表與其四個分量表之間呈顯著正相關（介乎 .57 與 .87）；兩岸認知總量表與其五個分量表之間呈顯著正相關（介乎 .48 與 .83）；生活適應總量表與其五個分量表之間呈顯著正相關（介乎 .51 與 .66）；兩岸交流生的社會支持、兩岸認知與生活適應之間存在顯著正相關，相關係數介乎 .24 與 .48，說明兩岸交流生的地區、年級，社會支持及兩岸認知狀況影響其生活適應，適合建立結構方程模型。

本研究所探討的模型結合了地區（中國大陸）與年級（低年級）兩個觀測變量，以及社會支持、兩岸認知和生活適應三個潛在變量：情緒支持、工具支持、網絡支持和訊息支持四個觀測變量構成社會支持；兩岸關係認知、經濟認知、教育認知、風俗認知和百姓態度認知五個觀測變量構成兩岸認知；人際適應、情緒適應、學習適應、常規適應和目標適應五個觀測變量構成生活適應。因此，測量模型包括 16 個觀測變量和 3 個潛在變量，其中以生活適應為結果變量，兩個背景變量為預測變量，社會支持及兩岸認知為中介變量，以探討兩岸交流生的生活適應影響因素（見圖一）。

根據 Baron & Kenny（1986）提出的中介效應檢驗程式，對兩岸認知、社會支持在背景變量與生活適應之間的可能中介效應進行分析。模型的參數估計和檢驗採用協方差結構模型的極大似然法，其中背景變量對生活適應的直接效應模型擬合度為：$\chi^2 = 52.97$, $\chi^2/df = 5.88$, GFI = .96, CFI = .91, RMSEA = .11，部分指標不符合良好模型的標準；加入兩岸認知與社會支持兩個變量後，得到最終模型，模型擬合指數為：$\chi^2 = 2.92$, $\chi^2/df = 4.55$, GFI = .95, CFI = .97, RMSEA = .05，符合良好模型標準。

從圖一可見，地區（中國大陸）直接影響社會支持，路徑係數為 .12；社會支持直接影響兩岸認知，路徑係數為 .62；兩岸認知直接影響生活適應，路徑係數為 .81；

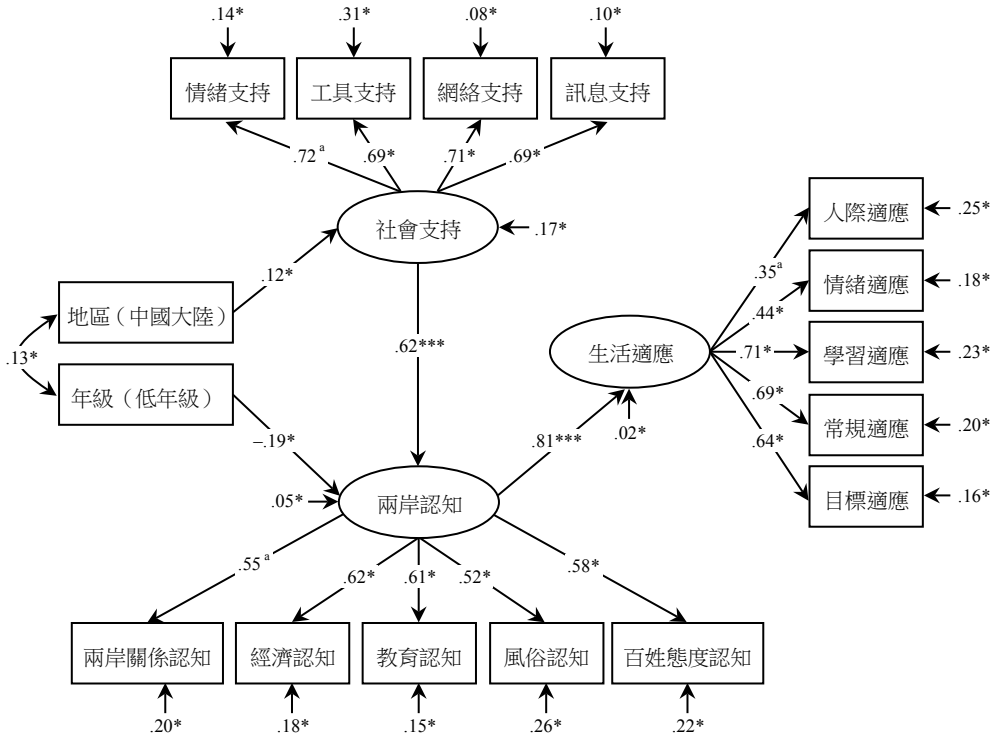
表十：兩岸交流生生活適應及相關影響因素的描述統計與相關矩陣（*N* = 445）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1. AE	1																		
2. GR	–.04	1																	
3. SS	.10*	–.14**	1																
4. ES	.04	.14**	.80**	1															
5. TS	.02	.16**	.87**	.70**	1														
6. NS	.02	.07	.87**	.66**	.72**	1													
7. IS	.26**	.08	.57**	.12*	.28**	.32**	1												
8. CC	.12*	–.15**	.37**	.28**	.29**	.25**	.32**	1											
9. RC	.02	.03	.39**	.33**	.37**	.35**	.16**	.77**	1										
10. EC1	.04	.07	.45**	.38**	.35**	.35**	.31**	.83**	.68**	1									
11. EC2	.01	.09*	.45**	.44**	.42**	.41**	.14**	.79**	.61**	.68**	1								
12. HC	–.02	.11*	–.03	–.21**	–.06	–.08	.25**	.59**	.18**	.30**	.35**	1							
13. PC	.07	–.12**	.10*	.17**	.02	–.08	.21**	.48**	.18**	.24**	.23**	.04	1						
14. LA	.38**	–.13**	.48**	.42**	.41**	.38**	.29**	.24**	.16**	.36**	.33**	–.03	.10*	1					
15. IA	–.03	.04	.54**	.36**	.60**	.31**	.39**	.24**	.16**	.28**	.22**	.18**	–.04	.51**	1				
16. EA	–.02	–.01	.49**	.50**	.50**	.46**	.07	.40**	.30**	.43**	.49**	.16**	.05	.65**	.48**	1			
17. SA	.65**	.05	.06	.11	.03	–.03	.17**	.09*	.05	.12**	.09*	–.02	.09*	.58**	–.02	–.03	1		
18. RA	.02	–.02	.42**	.39**	.38**	.43**	.11*	.19**	.22**	.28**	.34**	–.10*	–.01	.66**	.35**	.61**	.03	1	
19. TA	.08	–.26**	.21**	.25**	.02	.22**	.16**	–.07	–.15**	.10*	–.01	–.23**	.12**	.58**	.16**	.33**	.06	.33**	1
M	.59	.19	3.76	3.75	3.77	3.46	3.68	4.00	3.94	3.01	3.39	3.24	3.52	3.58	3.25	3.94	3.40	3.56	3.55
SD	.49	.39	.55	.55	.54	.58	.43	.47	.52	1.13	.61	.66	.40	.62	.52	.91	.70	.55	.43
SK	–.37	1.57	–.22	–.19	–.12	.54	–.17	–.58	–.27	–.05	.09	.21	.10	–.94	–.10	–.22	–.28	.55	.94

* $p < .05$; ** $p < .01$

註： AE = 地區（中國大陸）；GR = 年級（低年級）；SS = 社會支持；ES = 情緒支持；TS = 工具支持；NS = 網絡支持；IS = 訊息支持；CC = 兩岸認知；RC = 兩岸關係認知；EC1 = 經濟認知；EC2 = 教育認知；HC = 風俗認知；PC = 百姓態度認知；LA = 生活適應；IA = 人際適應；EA = 情緒適應；SA = 學習適應；RA = 常規適應；TA = 目標適應；SK = 偏態係數。

圖一：兩岸交流生生活適應的影響因素模型



[a] 參照指標

* $p < .05$; *** $p < .001$

註：χ^2 (N = 445) = 72.92*, GFI = .95, AGFI = .93, CN = 200, SRMR = .04, RMSEA = .05, PGFI = .71, PNFI = .69, NFI = .98, NNFI = .91, CFI = .97, IFI = .99, RFI = .93

年級（低年級）直接影響兩岸認知，路徑係數為 –.19（其中，社會支持對生活適應的路徑係數不顯著，故未列出）。以上路徑係數均有統計學意義。在增加了社會支持與兩岸認知後，發現地區（中國大陸）與年級（低年級）對生活適應的影響力減弱至不顯著，表明社會支持與兩岸認知在大學交流生背景因素及生活適應之間存在中介效應。

討論與建議

結論與討論

綜上所述，根據研究結果，提出以下結論與討論。

交流生社會支持與生活適應呈中上水準，在台陸生顯著高於在陸台生

研究顯示，兩岸大學生在交流期間的社會支持與生活適應得分高於五點量表的平均值 3，因此認為其認知呈中上水準（吳明隆，2013），且在台陸生的認同度顯著高於在陸台生。在社會支持方面，兩岸交流生在工具支持與網絡支持上有顯著差異，與假設 H1 相符。台灣的大學從政策上提供交流生在學習與生活上的協助（蔡品蓁，2012），鼓勵交流生與台灣本地學生合住，經由同輩之間的互助，使他們更快融入當地生活（羅俊豔、王金國，2013）。加上台灣的校園氛圍活潑且多樣，學校會鼓勵學生走出課堂，從社團、學術活動及實踐過程體驗人生，建立生活技能（許青雲，2011）。因此在台陸生會有更多機會接觸周圍的同學和朋友，從而更好地融入在地群體，發展更為親密良好的人際關係，並在遇到困難時能從不同求助管道獲得物質與精神方面的協助，解決生活問題。

相較於台灣，中國大陸的大學更注重課堂學習，對學生社團及校園活動的鼓勵政策與宣傳不足，加上學生娛樂休閒活動的支持力度不夠（謝軍、蘭自力，2003），使得在陸台生沒有生活融入的適當管道，獲取物質與行動援助的機會相對較少，故在工具和網絡支持的認同度顯著低於在台陸生。

生活適應方面亦是在台陸生顯著高於在陸台生，特別是在常規適應和目標適應兩方面。台灣的校風開放，校園文化突出，教師對學生及其意見較為尊重（羅俊豔、王金國，2013）；而中國大陸雖然通識教育已盛行多年，但政治意識濃厚（劉勝驥，2004），使習慣了多元、自由的台生較難適應大陸單一、且重科研輕實踐的教育模式（李靜，2011）。相反，在台陸生只要熟悉交流地規範，因少了政治因素，可以更快適應當地生活。另外，台灣大學的課程設計強調基礎和貫通，因此在台陸生能更快適應課程內容並投入極大興趣（劉暉，2011）。此外，由於陸生到台灣交流多出於自身願望和選擇，目的明確，指標性強；而台生除了務實原因（如家長已在中國大陸工作、學費較低或就業市場考慮）外，「追求較佳的教育品質」與「好奇」亦是原因之一（吳伊凡、藍佩嘉，2012）。台生就學前容易有過高期望，就學後又缺乏適當的轉換空間，最後陷入進退失據、擺蕩於兩岸之間，因此對新環境的適應期較長，滿意度亦較低（林平，2011）。

兩岸大學生交流後認知漸趨全面化，認知度明顯提高

研究結果顯示，兩岸學生交流後的認知均顯著高於交流前，特別是在兩岸關係和風俗民情兩方面，原假設 H2 得到了支持。近年來，兩岸在經濟、文化、教育等方面合作逐漸增多，但仍存在着「交流活動多，長期合作少」和「學術訪問多，深度合作少」等問題（劉暉、湯曉蒙，2011）。因此，在兩岸資訊溝通欠缺及媒體報導失真的

情況下，大學生對兩岸彼此產生了錯誤的認知。然而，隨着大學生在交流地學習和生活，對當地的認知變得清晰且充實，同時亦逐步摒除了因了解不足所導致的偏差，形成新的正確認知。兩岸學生均認為政治因素是他們在交流地可能遇到的最大負向因素，由於政治立場有分歧，使雙方均對兩岸關係持保留態度（梁松寒，2007），因此學生們對兩岸關係存在刻板和不友好的態度與認知。而交流後，對政治因素之不可預測性的擔憂大為降低，且能切實感受到人民希望擱置爭議，以追求幸福生活為優先考量，因此部分先入為主的偏見得以修繕（耿曙、曾于蓁，2010）。

在風俗民情方面，由於兩岸交流尚未觸及多數民眾，兩岸資訊尚未做到完整客觀與全面覆蓋（廖一傑，2013）；加上兩岸政治、經貿、社會文化等重大事件佔據了媒體版面，使得民眾對日常生活的軟性資訊，如風物民情、地方歷史文化等的關注度不夠（史冬冬，2010）。交流後，在陸台生與在台陸生真實體驗當地社會生活，通過對資訊的交換和解讀，了解到當地人民的生活習慣與民情風俗，體會到民眾善良與友善的一面，樹立了文化認同的心理意識，修正原有的錯誤認知。

兩岸交流生的生活適應受背景因素影響，地區與性別交互作用顯著

本研究發現，交流生的生活適應在地區、性別、年級和認知變化等背景因素上存在顯著差異，假設 H3 得到了驗證。地區與性別交互影響交流生的生活適應；不論是在陸台生或在台陸生，男生的適應度皆高於女生；且不管是男生或女生，陸生的生活適應均優於台生。在地區部分，陸生的生活適應度高於台生，這可能因為陸生在台灣得到了全面照顧，從日常生活到課程設置及基礎設施等方面都有，所以較易適應台灣的學習與生活（鄭如雲，2007）。台灣的老師會主動關懷學生的學習生活，加上學生熱情，使陸生在良好的交流溝通下，發展出良好人際關係，情緒壓力得到了緩解（李偉、陶沙，2003），並能建立以學校為核心的社會支持系統（徐富明、于鵬、李美華，2005），所以陸生的生活適應度較高。

而性別上男生顯著優於女生，可能是男女性別特質差異的原因。男性在冒險性、挑戰性與獨斷性方面較女性明顯，所以面對與以往生活經驗存在矛盾時能堅持不已、挑戰自我，並主動尋求幫助或調整自身心態以適應新的生活環境（孫樂芩、馮江平、林莉、黃筱杉，2009）。同時，男性較女性更知道如何發揮自我並規劃生涯，亦較認同自己學習的選擇（黃英忠、杜佩蘭、簡瑞榮、曾榮豐，2010），主觀能動性強，因而更有意願增進自身的生活適應水準。

在年級上，研究生的生活適應顯著優於大學生，可能是因為大學生年紀較輕，在日常生活的安排與解決問題能力等方面較弱（武敏，2012），因而容易出現焦慮、懷疑等消極情緒，造成適應困難（馮媛媛，2009）；而研究生，除了身心外，在知識、技能及社會經驗等方面較成熟，解決問題的方法更傾向於尋求協助與溝通（梁松寒，

2007），會運用成熟的人際網絡獲取社會支持，故生活適應度較高（Rosenthal, Russell, & Thomson, 2007）。

最後，認知的變化顯著影響交流生的生活適應，認知提高者生活適應顯著高於認知不變或降低者，可能與交流地的熟悉程度有關。兩岸大學生的交流學習不同於一般的異地就學，亦不同於一般的留學（曹長清，2009），雖然不用經歷巨大的文化衝擊和心理震撼，但政治體制和社會文化的差異仍會阻礙彼此的認知（嚴志蘭，2011），所以交流時間的長短及交流方式的多元化都對交流生的認知變化起着重要作用，進而影響其生活適應。

認知類型改變有助提升生活適應，陸生影響顯著

本研究發現，在台陸生認知類型屬提高或降低者，生活適應均顯著高於不變者，而在陸台生認知類型改變對其生活適應影響不顯著；無論認知類型是提高還是降低，陸生的生活適應顯著高於台生，驗證了假設 H4。台灣高校為能使陸生更好地體驗台灣社會，不僅提出「接待家庭」與「學伴制度」，還以生動的實務課程，如：企業實習、參觀旅遊等活動，令陸生融入台灣生活，貼近台灣文化（李文瑜，2009）。因此陸生對台灣由不熟識到逐漸理解，破除雙方的「刻板印象」，避免了以「類屬」、「簡化」的方式看待對方（孟衞青，2012）。交流後陸生有了新的評價和觀感，因而改變之前認知上的誤解，認知提高；但亦可能因接觸台灣文化而修正之前設想的期待，而令認知降低。無論交流前後認知提高或降低，都能有效降低彼此的敵意和不信任，疏通原本的分歧，促進了解，緩解環境適應的壓力，因而生活適應度較高。

然而在陸台生因接觸當地師生與融入社會文化的機會較少，所以認知變化較少，生活適應度亦較低。大陸校方常將台生安排在港澳與外籍學生的專屬宿舍區，且在部分必修課程上亦將港澳台學生集中於同一班級，這種既是優惠又是隔離的方式減少了兩岸學生接觸交流的機會（田鵬，2010），影響台生對大陸的正確認知，亦影響其生活適應。加上大陸學校制度嚴格，對學生思想、生活等各方面都會管教（郭靜靜、程利國，2007）；大學管理上的差異令台生難於適應大陸生活。此外，兩岸在教材內容、課程安排、教學思路和方法上的差異，令台生在學習上遇到一定困難，造成生活適應度不高。因此無論認知類型是否變化，在台陸生較在陸台生能獲得更好的交流體驗與生活適應。

兩岸交流生背景因素會經由社會支持與兩岸認知影響其生活適應

經路徑分析發現，地區（中國大陸）會經由社會支持、兩岸認知間接影響生活適應；而年級（低年級）會負向影響兩岸認知並間接影響生活適應，支持了假設 H5。

在台陸生會通過社會支持和兩岸認知正向影響其生活適應。中國文化以集體主義為價值取向，人與人之間更容易相互支持和幫助；不管是大陸或台灣，外出就讀的學子只要能獲得各方面的支持和幫助，定能融入當地社會，改變原有認知，增進生活適應情況。如本文前面所發現，因台灣自由、多元的學校氛圍，豐富多彩的社團、聯誼活動，為在台陸生提供了接觸和了解社會生活的良好機會，在支持資源豐沛的情況下，不僅對台灣的體會深刻，亦啟動了其積極適應和個人發展的動力（李燕鳴、劉文玲、陳福士，2002）。由此可見，社會支持和兩岸認知在地區和生活適應之間的中介作用得到良好驗證。

低年級的交流生相較於研究生，其年齡因素會負向影響兩岸認知，間接影響生活適應。這可能是因為低年級學生正處於獨立思考發展和價值觀新建或調整的過程中（李竺姮，2007），加上心理方面尚未完全發展成熟，所以比年長者更容易出現心理健康的困擾和問題（張占平、申越魁，2005）。低年級的交流生，遠離家庭，投入陌生環境，因社會現實和個人期望有差異，導致心理矛盾，不良情緒增多，容易在自我管理及人際關係等方面出現問題（姚斌、汪勇、王挺，2004）。然而，隨着年齡增長，生理和心理狀況愈加成熟，價值觀亦逐漸成形，加上社會經驗的積累，使得研究生能夠更好地管控情緒、應對壓力，對交流地的文化和社會形成正確的判斷和認知，所以生活適應較好。

可見，本研究的模型假設基本上得到了驗證，說明文化衝擊理論在中華文化背景下同樣適用；亦即當初到新的文化背景環境時，外部環境（社會支持）和內部因素（兩岸認知）影響兩岸交流生的生活適應狀況，而外部環境（社會支持）是通過內部因素（兩岸認知）對兩岸交流生起作用的。在此基礎上，背景變量又通過外部環境（社會支持）和內部因素（兩岸認知）對生活適應產生影響。背景變量中的地區（中國大陸和台灣地區）之所以屬外因潛在變量對模型產生因素，原因可能是兩岸於過去六、七十年間有着不同的政治背景，又缺乏交流，產生了不同的社會文化環境。可見，當借用文化衝擊理論時，要考慮不同社會文化背景的影響。

建 議

下文根據研究結果，從政府、學校、社會及交流生等層面提出建議，以提升兩岸交流生的生活適應情況。

兩岸政府應完善高校交流政策，促進交流的優質化發展

兩岸高等教育政策與制度在影響學生的交流意願上佔據重要地位（黃英忠等，2010）。近年來，兩岸的海峽交流基金會與海峽兩岸關係協會，除了在經濟、文化等

方面外，在教育領域亦作了多方溝通與協商。雖然如此，本研究發現在陸台生的社會支持認知皆低於在台陸生。這可能是因為大陸大學的港澳台辦事處建構歷史短，行政組織尚未明確定位，服務內容單一，功能難以有效發揮（田鵬，2010），所以台生的求助意願受到影響。因此建議港澳台辦事處除了招生之外，還須進一步了解台生在各方面所面對的問題，加強服務品質與多元化服務內容，有效發揮辦事處的實質功能。除此之外，本研究亦發現台生的目標適應度較低，因此建議台灣應妥善處理大陸學歷認證的問題，解決台生在大陸獲得學歷後返台就業的局限，以提高台生在交流過程中的目標適應和社會支持感知度（安晶，2012）。

研究結果亦發現，交流後的兩岸認知高於交流前，且兩岸學生在交流後均為認知提高者最多，說明交流是很好的溝通方式。若兩岸政府能做好充分溝通與交流，儘快完善高等教育的交流政策，建構完整的訊息平台，定能提升學生的交流數量與質量，進而改善知識群體對彼此的認知，共同促進兩岸高等教育的優質化發展。

學校應建構完整的校園支持系統，提升交流生的學習滿意度

本研究發現社會支持會經由兩岸認知影響生活適應。學校是學生學習的主要場所（陳羿君，2015），是交流生最直接的支持來源，所以學校應從日常生活、學習進度、規章制度及校園環境等方面着手去了解交流生的問題，設立專門的交流生管理機構，並提供完整的支持系統，以利其生活適應及學習滿意度。

交流生帶着原有認知和不同文化習慣來到交流地，在不熟悉環境的情況下，需要一定的適應過程。學校應為交流生提供完整規劃，使其在交流期間能在訊息、情感和物質上獲得學校的支持與幫助，而老師和同學應適時給予關懷，助其走出適應困境。特別是大陸學校，應給予交流生參與實務課程、企業實習或旅遊活動的實際權利，使交流生在與同學、老師、朋友及普通民眾交流時能逐漸熟悉和了解，共用彼此的經驗和感受，形成歸屬感，從而提升自身的人際關係和生活滿意度。

大陸方面應關注台生需求，從包容與尊重中建構其社會支持系統

研究結果發現，不管是女生或男生，在陸台生的生活適應度均低於在台陸生。當交流生的社會資本不足，缺乏社會網絡的支持，適應困難但求助無門，未能得到及時幫助，容易產生錯誤的社會認知，進而影響生活適應度。因此，大陸方面應從學校着手，結合地方政府與社會各方資源，建立台生在陸的網絡支持機制，形成功能性群體，給予台生更多關懷與幫助，增加社會支持的力度，助其快樂地度過交流生活。

除此之外，新聞媒體亦應負起兩岸認知與交流的重要責任，通過傳播正向訊息，

引導社會大眾了解、尊重和欣賞不同文化，消除對彼此的負面刻板印象，減少不友善態度和行為。

交流生應積極融入當地生活，及時修正兩岸認知，提高生活適應度

隨着兩岸關係改變，兩岸大學生之間的交流有長足進展，雙方學生對於兩岸社會的認知都發生重大改變。本研究發現，交流生在交換前後所產生觀念與態度等認知上的改變，顯著影響其交流期間的生活適應度。因此，交流生在交流期間應以開放心胸深入了解當地社會，並積極融入學校生活，以客觀、正向的角度思考問題，即時修正自己的兩岸認知，降低彼此間的敵意與不信任，進而疏通歧異，並根據正確認知修正自己的行為，建構具有實質意義的交流生活。

未來研究建議

本研究雖力求嚴謹，但礙於研究母群體跨海峽兩岸，各校人數分布不一，分布地區廣，發放問卷不易，加上兩岸政策開放時間不同，學位生與短期交流生人數比例不均，取樣規模受到限制。例如，由於兩岸修讀學位政策的開放時間不一，台灣在 2011 年才正式啟動，抽樣當年（2012 年）大陸學生到台灣交流一般只是短期交流，很少超過半年，而在台陸生交流時間多於六個月的只有兩人，遠小於其他兩組，這有可能導致統計分析結果的偏誤。另外，台灣西部及大陸華東地區均有城鄉差距問題，不同學校所在地的生活條件與資源不同，而交流生就讀學校的資源與支援都不同，這亦可能影響交流生的適應情形。因此建議未來研究可擴大樣本數量，根據各地學生比例進行抽樣，增加樣本的多樣性，並在可行條件下，對大學生以外的主體進行研究，考察不同年齡、社經地位的人群，對兩岸交流期間的生活適應狀況進行更廣泛與深入的探討。

本研究採用自我陳述的問卷調查法，雖然自陳問卷可以在較短時間獲得研究對象的資訊，但亦可能受到研究對象的社會贊許、認知偏差、思維定勢等因素影響，造成研究對象的部分回答可能並非反映真實想法，從而影響測量結果。所以未來研究可以採用追蹤研究方式，動態分析兩岸交流生的生活適應過程，以了解與比較他們的生活適應狀況及問題。

鳴 謝

本文為作者執行江蘇省教育科學「十二五」規劃「大學優秀教師教學領導內涵建構及提升策略研究」（計畫編號：B-a/2013/01/026）部分研究成果，感謝江蘇省教育廳贊助。

參考文獻

〈大陸學生到台灣學習交流的僵局〉（2015）。擷取自 http://www.taiwan.cn/plzhx/hxshp/whshh/201505/t20150521_9851709.htm

王仲匡（2007）。〈大學新生依附關係與生活適應之相關研究〉。《生活科學學報》，第 11 期，頁 33–49。

王益富、秦啟文、潘孝富（2013）。〈新生市民主動發展傾向對城市生活適應性的影響：社會支持的中介效應〉。《應用心理學》，第 19 卷第 1 期，頁 80–89。

〈台灣學生大陸求學　透視兩岸教育不同〉（2012）。擷取自 http://www.haixia.edu.cn/htmls/201203/3595.html

史冬冬（2010）。〈台灣報紙在兩岸新形勢下的多重角色與走向〉。《廈門大學學報（哲學社會科學版）》，第 5 期，頁 82–90。

田鵬（2010）。《二十多年以來台灣青年大陸求學的發展狀況分析》（未出版碩士論文）。上海師範大學，上海，中國。

安晶（2012）。《大陸與台灣之間的學生流動研究》（未出版碩士論文）。華東師範大學，上海，中國。

吳伊凡、藍佩嘉（2012）。〈去中國留學：旅中台生的制度框架與遷移軌跡〉。《台灣社會學刊》，第 50 期，頁 1–56。

吳佩玲、楊錫林、江金山（2005）。〈建國科技大學學生的學校生活適應與情緒穩定之研究〉。《建國科大學報：人文類》，第 24 卷第 3 期，頁 57–65。

吳佩蒨（2003）。《大學生早年家庭經驗、解釋風格與生活適應關係之研究》（未出版碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄，台灣。

吳明隆（2013）。《SPSS 統計應用學習實務：問卷分析與應用統計》（第 3 版）。台北，台灣：易習圖書。

吳迪（2010）。〈大學生社會適應能力培養的實踐教學體系研究〉。《法制與經濟》，第 5 期（總第 239 期），頁 136–137、139。

李文瑜（2009）。《大陸學生來台學習參與影響調查之研究》（未出版碩士論文）。國立政治大學，台北，台灣。

李竺姮（2007）。《年輕人的消費價值觀》（未出版碩士論文）。國立政治大學，台北，台灣。

李長燦（2011）。〈新移民子女生活適應及其相關因素之調查：以屏東縣恒春鎮國小四至六年級學生為例〉。《國民教育學報》，第 8 期，頁 63–82。

李偉、陶沙（2003）。〈大學生的壓力感與抑鬱、焦慮的關係：社會支持的作用〉。《中國臨床心理學雜誌》，第 11 卷第 2 期，頁 108–110。

李樑堅、李銘義、顏志榮、趙文彬（2013）。〈開放陸生來台就學之面對問題及學生感受之研究〉。《教育行政論壇》，第 5 卷第 2 期，頁 47–78。

李燕鳴、劉文玲、陳福士（2002）。〈東華大學一年級新生的生活適應〉。《慈濟醫學》，第 14 卷第 6 期，頁 365–372。

李靜（2011）。〈對台灣教育問題的幾點思考〉。《天津師範大學學報（基礎教育版）》，第 12 卷第 1 期，頁 62–64。

沈惠平（2013）。〈社會認知與兩岸互信的形成〉。《台灣研究集刊》，第 1 期（總第 125 期），頁 7–13。

孟衞青（2012）。〈理解課程政策：一個整合的概念框架〉。《教育科學研究》，第 6 期，頁 30–33、44。

林平（2011）。〈前程似錦還是南柯一夢 —— 在大陸大學就讀的台灣學生〉。《中國研究》，第 1 期，頁 83–98。

武敏（2012）。《大學新生的自我概念對學校適應的影響》（未出版碩士論文）。西安外國語大學，西安，中國。

姚斌、汪勇、王挺（2004）。〈大學生心理健康狀況及影響因素的比較分析〉。《西安交通大學學報（醫學版）》，第 25 卷第 2 期，頁 201–204。

洪子琪（2011）。〈僑生大學生活適應輔導之初探〉。《學校行政》，第 73 期，頁 145–156。

范紅霞、霍樹雲、徐慧、張繡蕊（2010）。〈對大學新生適應性的調查研究〉。《河北師範大學學報（教育科學版）》，第 12 卷第 10 期，頁 65–68。

孫樂芩、馮江平、林莉、黃筱杉（2009）。〈在華外國留學生的文化適應現狀調查及建議〉。《語言教學與研究》，第 1 期，頁 41–48。

徐光興（2000）。《跨文化適應的留學生活 —— 中國留學生的心理健康與援助》。上海，中國：上海辭書出版社。

徐富明、于鵬、李美華（2005）。〈大學生的學習適應性及其與人格特徵及社會支持的關係研究〉。《中國學校衞生》，第 26 卷第 4 期，頁 299–300。

耿曙、曾于蓁（2010）。〈中共邀訪台灣青年政策的政治影響〉。《問題與研究》，第 49 卷第 3 期，頁 29–70。

張占平、申越魁（2005）。〈大學生心理危機的干預體系規劃〉。《中國臨床康復》，第 9 卷第 28 期，頁 168–169。

張燕貞、隋雪、鄭希付、劉西瑞（2008）。〈醫科大學生學習適應性與學習成績研究〉。《中國健康心理學雜誌》，第 16 卷第 1 期，頁 29–31。

曹長清（2009）。《大學生區域流動視野下的大陸台灣學生》（未出版碩士論文）。華東師範大學，上海，中國。

梁松寒（2007）。《就讀內地大學之台灣大學生的生活適應狀況及其相關因素研究》（未出版碩士論文）。華南師範大學，廣州，中國。

許青雲（2011）。〈論台灣高等教育歷史回眸與特徵〉。《消費導刊》，第 9 期，頁 15–18。

郭靜靜、程利國（2007）。〈海峽兩岸大學生生活觀調查研究〉。《當代教育論壇》，第 6 期，頁 133–134、135。

陳小娥、蘇建文（1978）。〈父母教養行為與少年生活適應〉。《教育心理學報》，第 10 期，頁 91–106。

陳李綢（1998）。〈台灣師範大學學生生活適應之調查研究〉。《測驗年刊》，第 45 期，頁 159–180。

陳羿君（2015）。《兒童學習困難與心理行為障礙的理論與實務》。蘇州，中國：蘇州大學出版社。

陶沙（2003）。〈社會支持與大學生入學適應關係的研究〉。《心理科學》，第 5 期，頁 908–910。

曾志剛、邱紅、毛凌（2009）。〈大學新生與畢業生適應能力差異的因素分析〉。《教育學術月刊》，第 4 期，頁 50–51、86。

曾維希、張進輔（2007）。〈少數民族大學生在異域文化下的心理適應〉。《西南大學學報（人文社會科學版）》，第 33 卷第 2 期，頁 82–86。

程瑩（2012）。《廣西東盟留學生跨文化適應研究 —— 基於 U 曲線理論不同階段的分析》（未出版碩士論文）。廣西大學，南寧，中國。

馮媛媛（2009）。《高校學生生命意義感、生活壓力與生活適應的關係研究》（未出版碩士論文）。西北師範大學，蘭州，中國。

黃英忠、杜佩蘭、簡瑞榮、曾榮豐（2010，11 月）。〈影響陸生來台就學意願因素之研究 —— 以廈門地區中學學生為例〉。論文發表於「第六屆海峽兩岸組織行為與人才開發學術研討會」，嘉義，台灣。

楊正誠（2003）。《大學生網絡成癮、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，台中，台灣。

廖一傑（2013）。《兩岸相互看宜“多栽花，少挑刺”》。擷取自 http://www.huaxia.com/tslj/jjsp/2013/11/3607271.html

劉勝驥（2004）。《中國大陸高校教科書中政治思想教育之研究》（國科會專題研究結案報告）。擷取自 http://nccur.lib.nccu.edu.tw/bitstream/140.119/5239/1/932413H004007.pdf

劉暉（2011，12 月）。〈政策轉變背景中的兩岸教育交流與合作 —— 以廣州大學為例〉。論文發表於「2011 兩岸教育政策學術研討會」，廣州，中國。

劉暉、湯曉蒙（2011，12 月）。〈台灣高校大陸招生政策分析〉。論文發表於「2011 兩岸教育政策學術研討會」，廣州，中國。。

蔡品蓁（2012）。《台灣與中國高等教育國際化策略之比較研究 —— 以學生國際化為例》（未出版碩士論文）。國立台北教育大學，台北，台灣。

鄭如雲（2007）。《亞太國家留學政策之研究》（未出版碩士論文）。國立台灣科技大學，台北，台灣。

謝軍、蘭自力（2003）。〈海峽兩岸體育文化交往及其影響的研究〉。《體育科學研究》，第 7 卷第 1 期，頁 10–14。

韓梅（2005）。《淺析台灣民眾心態特點、成因及對策》（未出版碩士論文）。吉林大學，長春，中國。

羅俊豔、王金國（2013）。〈大陸交換生在台灣的生活與學習問題〉。《台灣教育評論月刊〉，第 2 卷第 1 期，頁 51–54。

嚴志蘭（2011）。〈跨界流動、認同與社會關係網路：大陸台商社會適應中的策略性〉。《東南學術》，第 5 期，頁 126–146。

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173–1182. doi: 10.1037/0022-3514.51.6.1173

Berekbussunova, G. (2014). Social and psychological support of the person during adaptation in new socio-cultural environment. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, *159*, 775–783. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.12.447

Bossert, S. T. (1988). Cooperative activities in the classroom. *Review of Research in Education*, *15*, 225–250. doi: 10.3102/0091732X015001225

Goldstein, S. B., & Keller, S. R. (2015). U.S. college students' lay theories of culture shock. *International Journal of Intercultural Relations*, *47*, 187–194. doi: 10.1016/j.ijintrel.2015.05.010

Hertel, J. B. (2002). College student generational status: Similarities, differences, and factors in college adjustment. *The Psychological Record*, *52*(1), 3–18.

Lapsley, D. K., Rice, K. G., & FitzGerald, D. P. (1990). Adolescent attachment, identity, and adjustment to college: Implications for the continuity of adaptation hypothesis. *Journal of Counseling and Development*, *68*(5), 561–565. doi: 10.1002/j.1556-6676.1990.tb01411.x

Lysgaard, S. (1955). Adjustment in foreign society: Norwegian Fullbright grantees visiting the United States. *International Social Science Bulletin*, *7*, 45–51.

Nichols, M. R. (1995). Adjustment to new parenthood: Attenders versus nonattenders at prenatal education classes. *Birth*, *22*(1), 21–26. doi: 10.1111/j.1523-536X.1995.tb00549.x

O'Connor, M., Guilfoyle, A., Breen, L., Mukhardt, F., & Fisher, C. (2007). Relationships between quality of life, spiritual well-being, and psychological adjustment styles for people living with leukaemia: An exploratory study. *Mental Health, Religion and Culture*, *10*(6), 631–647. doi: 10.1080/13674670601078221

Pedersen, P. (1995). *The five stages of culture shock: Critical incidents around the world*. Westport, CT: Greenwood Press.

Pintrich, P. R., Anderman, E. M., & Klobucar, C. (1994). Intraindividual differences in motivation and cognition in students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, *27*(6), 360–370. doi: 10.1177/002221949402700603

Rosenthal, D. A., Russell, J., & Thomson, G. (2007). Social connectedness among international students at an Australian university. *Social Indicators Research*, *84*(1), 71–82. doi: 10.1007/s11205-006-9075-1

Rueger, S. Y., Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2010). Relationship between multiple sources of perceived social support and psychological and academic adjustment in early adolescence: Comparisons across gender. *Journal of Youth and Adolescence*, *39*(1), 47–61. doi: 10.1007/s10964-008-9368-6

Simons-Morton, B., & Crump, A. D. (2003). Association of parental involvement and social competence with school adjustment and engagement among sixth graders. *Journal of School Health*, *73*(3), 121–126. doi: 10.1111/j.1746-1561.2003.tb03586.x

Smith, M. A., & Baker, R. W. (1987). Freshman decidedness regarding academic major and adjustment to college. *Psychological Reports*, *61*(3), 847−853. doi: 10.2466/pr0.1987.61.3.847

Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock* (2nd ed.). East Sussex, England: Routledge.

Ward, C., & Kennedy, A. (1996). Crossing cultures: The relationship between psychological and socio-cultural dimensions of cross-cultural adjustment. In J. Pandey, D. Sinha, & D. P. S. Bhawuk (Eds.), *Asian contributions to cross-cultural psychology* (pp. 289−306). New Delhi, India: Sage.

Youngman, M. B. (1979). Assessing behavioural adjustment to school. *British Journal of Educational Psychology*, *49*(3), 258−264. doi: 10.1111/j.2044-8279.1979.tb02424.x

Effects of Social Support and Cross-Strait Cognition on Life Adaptation of Exchange Students from Taiwan and the Chinese Mainland

I-Jun CHEN, Cheng-Ping CHANG, Li-Zao CHEN, & Hai-Lun ZHANG

Abstract

This study made use of questionnaires to investigate the current situation of social support, cross-strait cognition and life adaptation of university students who were exchanged from Taiwan to the Chinese mainland and vice versa. Path analysis was also performed to establish a relation model between life adaptation and its influencing factors. Results showed that: (1) the perception levels of all exchange students in social support and life adaptation were above average; (2) significant difference was found in cross-strait cognition before and after the exchange, with post-exchange cognition significantly higher than pre-exchange one; (3) significant differences were found among different demographic variables for life adaptation of exchange students from Taiwan to the Chinese mainland; (4) there were interactive influences of cognition types and the region that exchange students come from on life adaptation, with the life adaptation of the Chinese mainland students in Taiwan better that Taiwan students in the Chinese mainland both in "cognition-enhanced" and "cognition-decreased" groups; (5) the demographic variables of exchange students influenced their life adaptation through the mediating effects of their perception of social support and cross-strait cognition.

Keywords: life adaptation; social support; exchange students from Taiwan and the Chinese mainland; cross-strait cognition