

僑生與本地生的生活壓力與憂鬱情緒之關係： 以自我疼惜與主觀幸福感為中介*

陳柏霖

蔡亦倫**

中國文化大學心理輔導學系

臺北市立大學心理與諮商學系

本研究以自我疼惜與主觀幸福感為中介變項，探討僑生與本地生在生活壓力與憂鬱情緒之關係。採用網路問卷調查，共計有1,347位大學生參與，其中僑生575位、本地生772位。在資料分析方面，採用描述性統計、皮爾森積差相關、單因子變異數分析、Process模式分析。研究結果：(1)本地生與馬來西亞僑生在「自我仁慈」與「正念」的平均得分上，顯著高於港澳籍僑生；在「孤立經驗」與「過度認同」，本地生與港澳籍僑生的平均得分上，顯著高於馬來西亞僑生。(2)本地生、馬來西亞僑生及港澳籍僑生的自我疼惜與主觀幸福感在「家庭壓力」與憂鬱情緒間具有部份遠程中介。(3)本地生、馬來西亞僑生及港澳籍僑生的自我疼惜與主觀幸福感在「未來規劃壓力」與憂鬱情緒間具有部份遠程中介。(4)本地生、馬來西亞僑生的自我疼惜與主觀幸福感在「經濟壓力」與憂鬱情緒間具有部份遠程中介。(5)港澳籍僑生的自我仁慈、自我批評、孤立經驗、過度認同與主觀幸福感在「經濟壓力」與憂鬱情緒間具有部份遠程中介。(6)本地生、馬來西亞僑生及港澳籍僑生的自我疼惜與主觀幸福感在「情緒爭吵壓力」與憂鬱情緒間具有部份遠程中介。(7)本地生、馬來西亞僑生以及港澳籍僑生的自我疼惜與主觀幸福感在「人際壓力」與憂鬱情緒間具有部份遠程中介。最後，本研究依據研究結果，針對高等教育及未來研究提出建議

關鍵詞：生活壓力、主觀幸福感、自我疼惜、遠程中介、憂鬱情緒。

* 本研究由科技部經費補助(MOST 107-2813-C-364-003-H)，並由審查委員提供寶貴意見始得以完成，謹此誌謝。

** 通訊作者：蔡亦倫，email:g10914011@go.utapei.edu.tw。

DOI: 10.3966/172851862021090062003

壹、緒論

隨著臺灣少子化情形與高等教育國際化的發展趨勢，政府近年來以新南向政策放寬僑生來臺入學管道、開放來臺名額、積極前往僑居地招生之下，僑生人數逐年增加。根據教育部統計處（2019）指出，107學年度（學位生及非學位生，含外國學生、僑生及陸生等）在我國留學或研習人數總計12萬6,997人，相較100學年度大幅增加6萬9,077人。而107學年度中，僑生又以馬來西亞籍的僑生1萬6,717人最多，其次是香港8,218人與澳門4,721人，足以顯示來臺僑生主要占比為馬籍、港澳籍，且逐年增加之。

然而僑生離鄉背景來到異地求學，在生活習慣、價值觀、文化、語言上的差異，也導致求學期間在心裡、社會、經濟、工作、文化、人際等跨文化溝通與適應上感到不少壓力，甚至因僑居地課程內容與臺灣產生銜接問題，更加劇其學業壓力（方慧，2001；余懿珊，2019；邱永祺，2016；黃葳威，2008；溫子欣，2019；駱芳美、郭國禎，2012；蔡文榮、董家琳，2015；蔡亦倫、陳柏霖，2019；Chaney & Martin, 2014; Kristjánsdóttira, 2009），因此僑生如何看待與適應壓力的方式就顯得相當重要，蔡亦倫與陳柏霖（2019）即發現，認知態度與解釋方式會影響生活壓力的處遇與心理健康的發展狀況。最終來臺僑生能否在臺灣良好適應，也將影響著僑生是否能夠順利學習完成學業，並就業之（陳柏霖、余民寧、洪兆祥，2019；蔡亦倫、陳柏霖，2020；Collins, Ho, Ishikawa, & Ai-Hsuan, 2016）。

在101至105學年度中即發現，僑生與港澳生每年招收新生人數平均為6,625名，但每年平均畢業生僅有2,831名（教育部統計處，2016），換言之101至105學年之中，平均畢業人數不到年招收人數的一半，僅4成的僑生與港澳生能順利畢業，其餘可能因適應不良導致休退學。這樣的現象不僅影響僑生未來前途發展，也可能造成國家教育資源的浪費。而數據背後的成因可能是因為種種的適應不良所導致，且大學階段是個人生涯發展的關鍵期，在此一階段中，生活壓力對於大學生的身心健康與未來前途發展有著重要的影響，因此探究僑生面對困境時是如何以自我認知與解釋方式來面對，有助於各大專院校適時介入並導以正向認知態度，予介入生活壓力，期望對僑生之心理健康有正向的助益。

而蔡亦倫與陳柏霖（2019）發現僑生使用正負向認知以及情緒宣洩等策略對於壓力與新幸福論一心盛具有調節作用，正向的認知調節可以使個體重新界定與評估壓力源，從認知轉換的過程中舒緩壓迫感受，但在正負向認知調節上僅能探究個體是以

內、外在歸因方式面對壓力，無法更進一步探究個體自身的認知開闊程度抑或反芻程度對於生活壓力、憂鬱與主觀幸福感量表（Subjective Well-being，簡稱主觀幸福感）之影響歷程，但Neff（2003a）所提出之「自我疼惜」，有助於深入了解僑生係如何以對自身採取寬恕包容的正向認知態度以及正向開闊的認知方式來解釋與因應所面臨之生活壓力。因此本研究欲以自我疼惜探究對於生活壓力與憂鬱之間是否具有中介關係。

而僅從自我疼惜介入，期望影響生活壓力與憂鬱情緒之間的關係是不夠的，除了期望僑生能夠以寬恕包容的正向認知態度以及正向開闊的認知方式來解釋與因應所面臨的生活壓力之外，還期望透過主觀幸福感的感受，使個體更趨向心理健康。

此外，在研究對象上雖是針對來臺僑生之研究，但過往針對來臺僑生適應之相關研究不僅較匱乏，在研究上亦僅以僑生為單一對象進行探討，這樣的設計難免有標籤化之嫌，若能瞭解僑生與本地生在心理因素的差異（陳柏霖，2018；陳柏霖等人，2019；陳柏霖、洪兆祥、余民寧，2019；蔡亦倫、陳柏霖，2019，2020），才較能明確得知不同居地學生所對應的自我疼惜狀態對於生活壓力與憂鬱情緒之間所發展出的特定關係為何。

綜合上述，本研究以自我疼惜、主觀幸福感，探究對於生活壓力與憂鬱情緒之間的關係，並了解影響僑生與本地生在此路徑模式的差異。在研究設計上，分別以「自我疼惜」六因素，及「主觀幸福感」介入「生活壓力」與「憂鬱情緒」後，是否會改變原先生活壓力與憂鬱情緒之關係，進而達到遠程中介效果。其次，探究僑生與本地生在自我疼惜之差異情況。

一、生活壓力與自我疼惜

生活壓力係為互動取向觀點，強調個體知覺重要性與壓力的發生頻率兩者對於壓力皆有其影響性，注重雙向性的「個人－環境」互動情形，需對於壓力因子的性質加以辨識，進而評估是否使用因應策略、現有資源以調適之，使壓力與環境要求達到平衡（蔡亦倫、陳柏霖，2019）。但早期對於壓力的測量大多是以單一線性向度「生活改變量」作為測量的指標與依據，認為與原來生活方式不同或改變，即有可能使個體產生壓力（Holmes & Rahe, 1967），但部分研究指出其缺失，認為以生活改變事件平均值代表壓力大小，會忽略個體對壓力的主觀認知感受（Lazarus & Folkman, 1984）。因此在生活壓力測量方式上，研究者漸漸將測量類型由客觀壓力事件，發展成個體對於壓力源情境的主觀認知感受（Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983;

Sarason, Johnso, & Siegel, 1978)。

因此互動取向強調壓力是客觀壓力與主觀壓力兩者交互而成的結果，蔡亦倫與陳柏霖（2019）以個體對於壓力源情境之「客觀生活壓力」（生活壓力頻率、次數）以及「主觀生活壓力」（情境發生時的困擾程度）相乘之，計算出個體之生活壓力分數，包含六個部分「學業」、「家庭」、「未來規劃」、「經濟」、「情緒爭吵」以及「人際壓力」，以此作為符合互動取向觀點的生活壓力測量方式。

而對於僑生的相關研究當中，僑生所面臨的適應困境大致分為外在環境的轉換、語言、課業、經濟，以及內在的人際壓力、情緒與失落感（方慧，2001；余懿珊，2019；邱永祺，2016；黃葳威，2008；溫子欣，2019；蔡文榮、董家琳，2015；駱芳美、郭國禎，2012；Chaney & Martin, 2014; Kristjánsdóttira, 2009）。而蔡亦倫和陳柏霖（2019）也發現馬來西亞籍僑生（以下簡稱馬籍生）主要壓力源是未來規劃、學業、經濟等壓力，而港澳籍僑生（以下簡稱港澳生）則是未來規劃、學業、人際等壓力。在學業壓力上可能係因離鄉背井來到異地求學，對自身期待更高，且臺灣教育制度、教學模式、語言與其僑居地之教育體制不同，因此在學業上易有不適應之情形；而在經濟壓力上可能係因僑居地經濟發展關係，以及貨幣匯率上的起伏波動，導致僑生在經濟壓力上較為困擾；而在人際壓力上，僑生來到異地，人生地不熟，加上語言與文化的隔閡，導致本地生與僑生產生一定距離，倘若僑生不夠主動，很可能交友圈僅有同鄉之僑生，在宛如小型社會的大學之中，即可能造成人際方面的困擾；而在未來規劃壓力上則傾向普遍學生在學習階段都可能出現的一項壓力源，並不特定只在僑生身上呈現。

對於僑生的相關研究比較當中，蔡亦倫和陳柏霖（2019）還發現馬籍生相較於港澳生與本地生更積極且願意使用正向壓力因應策略來面對生活壓力；而本地生相較馬籍生與港澳生有更多在地資源可使用，在社會支持上也較佳。此外，陳柏霖等人（2019）亦發現馬籍生在諸多面向中積極性皆高於港澳生。因此本研究依據過往馬籍生、港澳生、本地生在相關研究所呈現之積極性、正向性推論馬籍生在正向自我疼惜各向度得分高於港澳生，本地生在正向自我疼惜各向度得分高於港澳生。

過往研究發現（李金治、陳政友，2004；Lazarus & Folkman, 1984），當個體感受到不同的壓力來源時，個體會對於此一事件產生一認知，其壓力的主觀感受會隨著對於事件認知的詮釋有所不同。Vercruyssen 與 Chandler（1992）研究也發現認知方式與生活壓力之間具有相關存在，願意面對與正視壓力源的認知方式與生活壓力呈現負相關，逃避分心的認知方式則與生活壓力呈現正相關。而縱貫式研究亦指出，個體神

經質的認知思考模式會對生活壓力做出高於常人水平的情感反應，且能以負向認知作為憂鬱症的預測（Jorm et al., 2000）。蔡亦倫與陳柏霖（2019）也發現，當個體以負向認知之方式來面對生活壓力將可能使生活壓力更加惡化，難以有效解決之；反之個體以正向認知方式因應，則可試圖解決並改善之。

而所謂的「自我疼惜（self-compassion）」是個體能以開闊且關愛的態度來端看自身的生活壓力，避免反芻的負向歸因干擾情緒（Treyner, Gonzalez, & Nolen-hoeksema, 2003）。同時自我疼惜的自我觀可以讓個體面對生活壓力時，較能直接面對並使用「再解釋」、「再接納」等策略，以重新詮釋自身的問題，進而使個體較少使用負向反芻與逃避方式（Neff, 2003a, 2003b; Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005）。過往研究發現，亞洲國際學生的自我疼惜與適應性壓力有顯著負相關（Tian, McClain, Moore, & Lloyd, 2019）。

個體對於生活壓力的負向認知、反芻皆與憂鬱情緒有強烈正相關，顯然個體對於生活壓力所使用的認知方式，容易影響個體的生活適應與身心健康。因此本研究將探究，在臺僑生在生活壓力與自我疼惜的使用方式是否有所不同，並深入探究自我疼惜對於生活壓力與憂鬱情緒之間的關係。

二、生活壓力、主觀幸福感及憂鬱情緒

Selye（1965）的壓力理論認為，當個體面對壓力源時，其生理、心理會產生應對反應，以調節壓力對身心所造成的威脅。在這調節歷程中，個體在生理上會感到不適，如頭痛、免疫力上升或下降、失眠等；個體在心理上也會出現緊張、不安、焦慮、不快樂，而降低主觀幸福感。過往將主觀幸福感定義為，「個人以其情感狀態、心理及社會機能觀點，來對其生活進行主觀的覺知與評估」，包括情緒、心理及社會幸福感（余民寧、陳柏霖、陳玉樺，2018；陳柏霖、何慧卿、高旭繁，2016；Keyes, 2002, 2005a, 2005b; Keyes & Waterman, 2003）。「心理幸福感」強調，個體面對生活挑戰時，有意義的生活和自我潛能的實現，包括：獨立自主、環境掌控、生活目標、自我接納、與他人建立積極關係及個人成長（Keyes, 2002, 2005a; Keyes & Waterman, 2003; Ryff, 1989）。而「社會幸福感」關注個體在社會領域的社會關係和社會任務，表示個體在社會關係中的好壞程度，包括社會統整、社會貢獻、社會接納、社會實現、社會一致性（Keyes, 1998）。「情緒幸福感」是個體生活中情感的體驗，來自於生活的正向與負向情緒之總和，包括覺察生活滿意與公認快樂（Keyes, 1998; Keyes & Ryff, 1999; Keyes & Shapiro, 2004; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995）。

過去研究發現，主觀幸福感與生活壓力呈現負相關，而憂鬱情緒與生活壓力呈正相關，Scheck、Kinicki 與 Davy (1997) 發現生活壓力愈高，則個體主觀幸福感愈低。而Wang 與 Mallinckrodt (2006) 發現僑生在文化調適困難、心理壓力與憂鬱焦慮之間具有相關性。蔡亦倫與陳柏霖 (2019) 也發現，大學生之生活壓力與新幸福論一心盛為負相關。因此，本研究旨在深入探究哪些生活壓力將對主觀幸福感及憂鬱情緒有抑制之效果存在。

三、自我疼惜、主觀幸福感及憂鬱情緒

自我疼惜此一概念，Neff (2003a) 根據佛學基礎，加以從自我面向發展自我疼惜，認為疼惜不應該只論述他人，應該能夠對自身所遭遇失敗或痛苦等負向經驗抱持開放角度善良的對待自己，且試圖去理解與走向自己，而不是更加嚴厲的指責與批評自己。個體應該學習如何理解與接納自己，從自我的角度更大程度的理解、接納自我，並與自我對話、支持，以此因應生活壓力等負向經驗 (Pauley & McPherson, 2010)。

Neff (2003a) 認為自我疼惜是對自身的容忍與關懷，並以對待他人的相同立場與態度來對待自身的遭遇，其內容包括，對自身的痛苦與苦難保持開放性、對自己友善與關懷、以理解及不批判性的態度來看待自己的不足與失敗、知道自己的遭遇是人類共同經歷的一部分，等正向認知的態度與方式 (Neff, 2003b)。過往發現，自我疼惜能有效預測個體之正負向情緒 (Phillips & Ferguson, 2013)，且Zessin、Dickhäuser 與 Garbade (2015) 也發現自我疼惜會透過認知—情緒重塑來削弱負向經驗的影響，使正負向經驗之間達到平衡。而諸多研究也發現，自我疼惜較佳者相較於自我批評者，可減少一般精神疾患等負向情緒的影響 (Barnard & Curry, 2011; Gilbert, Clarke, Hemple, Miles, & Irons, 2004; MacBeth & Gumley, 2012; Neff, 2003b; Neff, 2004; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007; Neff & McGehee, 2010; Raes, 2010)。此外Verma 與 Tiwar (2017) 發現，自我疼惜是學生心盛的預測指標，在自我疼惜中的自我仁慈、共同苦境、正念部分與享樂性圓滿、社會、心理幸福感、人的自我發展皆有正相關；反之，與自我批評呈現負相關。

Neff (2003b) 以與自我對話與認知的方式將自我疼惜分成三個層面組成，每層面又可分為正向與負向兩類型，共六個向度：(1) 正念 (mindfulness)、過度認同 (over-identification)：正念係指個體能以平衡方式覺察自身的痛苦經驗，清楚明白且不帶批判的接受當下所發生的事情，而不逃避、忽視或放大痛苦的感受與情緒。相

對於正念的是過度認同，係指個體過度沉浸於自身的苦難與感受，將自身遭遇以過度戲劇、誇張化的方式來詮釋，這樣的態度將使個體的思維縮小，終將深陷反芻的負向認知中。（2）共同苦境（common humanity）、孤立經驗（isolation）：共同苦境係指個體能夠體悟人非聖賢，並非完美，難免犯錯與失誤，且能認知到苦難經驗是人類共同的經驗。將個體的缺失與人類本性作連結，以普同化的概念來寬闊視野，用以看待自己與他人可能相同的不好特質與缺失。相對於共同苦境的是孤立經驗，係指個體過於在意自身不完美或缺失的部分，認為自身的苦難經驗是獨特的，此態度可能使個體產生更強烈的負增強，認為自己比他人有更多責難與挑戰，使的個體呈現負向憂鬱情緒。（3）自我仁慈（self-kindness）、自我批評（self-criticism）：自我仁慈係指個體在遭遇苦難或失敗的經驗時，以自我關懷、開放、理解且接納的態度，如同友善關懷對待受苦的人一般溫柔對待自己，此態度有助於個體不至於落入負向反芻思考的情緒當中。相對於自我仁慈的是自我批評，係指個體在遭遇苦難或失敗的經驗時，以嚴格、高標準的態度來評斷自己，此態度可能使個體導向負向情緒與反芻思考，將問題與壓力皆歸因於自身。

過往研究發現，當個體面對痛苦、失敗等負向經驗時，如果能以自我疼惜（同情、關懷）的心態面對負向經驗的話，對於個體心理健康將有所助益。個體所擁有之自我疼惜程度將與正向心理狀態（如心理健康、自主感、勝任感、個人主動性、積極情感、好奇探索性、自我反思、情感智慧等正向心理狀態）呈正相關（Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & Chen, 2009; Neff, 2003a; Neff et al., 2007; Van Dam, Sheppard, Forsyth, & Earleywine, 2011）。而自我疼惜之所以可以保護個體降低憂鬱之危險，係因過往研究指出自我疼惜之自我對話與認知此一「自我觀」，可以讓個體在面對負向經驗時，傾向使用情緒焦點取向之因應策略，使個體在面臨負向經驗時能夠較直接的面對與使用正向認知調節等再解釋與重新接納的認知調節策略，達到較少使用逃避取向之因應策略（Neff et al., 2005）。

因此本研究也將深入探究個體的認知與思考方式，及個體自我疼惜情形，在與主觀幸福感、憂鬱情緒上是否存在著影響關係。

四、自我疼惜與主觀幸福感在生活壓力與憂鬱情緒可能扮演遠程中介

過往研究指出，心理資本與主觀幸福感在學校生活適應與憂鬱情緒扮演遠程中介角色（陳柏霖等人，2016）。亦有研究指出，自我疼惜、心理資本、社會支持分別在學業壓力與幸福感有中介作用，也就是說，自我疼惜、心理資本、社會支持可以降低

學業壓力對幸福感的負面影響 (Poots & Cassidy, 2020)。而Kroshus、Hawrilenko 與 Browning (2021) 研究指出，自我疼惜有助於提升心理健康。甚至有研究發現，馬籍生屬於巔峰型的心理健康，在「自我仁慈」、「正念」的平均得分上，顯著高於幽谷型，然港澳生則未有所差異 (蔡亦倫、陳柏霖，2020)。

Tian等人 (2019) 以亞洲國家學生為對象發現，自我疼惜與跨文化適應壓力為負相關，對自己族群的依附性愈強，對其他族群的開放程度愈多，跨文化適應壓力愈小。過往研究指出，文化策略與文化融合有關，是最小的跨文化適應壓力和最佳的社會心理結果。上述實徵研究可類推，生活壓力、自我疼惜、幸福感有助於改善憂鬱情緒，且可能有扮演中介的效果。

當個體面對生活壓力時，對於事件的認知與詮釋，也會因為正負向的認知與歸因導致不同的主觀幸福感與憂鬱情緒，因此正向自我疼惜能夠以開闊與自我關懷的態度來因應，進而有效預測主觀幸福感 (即正向自我疼惜與主觀幸福感呈正相關；正向自我疼惜與憂鬱情緒呈負相關)。自我疼惜在生活壓力與憂鬱情緒可能扮演中介，使生活壓力對於憂鬱情緒的效果不顯著或削弱；而再透過主觀幸福感，可能扮演遠程中介角色，使自我疼惜加上主觀幸福感能使個體更趨向健康，但仍有待實徵資料分析。

針對上述文獻評閱，本研究假設如下：

(1) 僑生與本地生的生活壓力與自我疼惜、主觀幸福感為負相關，與憂鬱情緒為正相關。

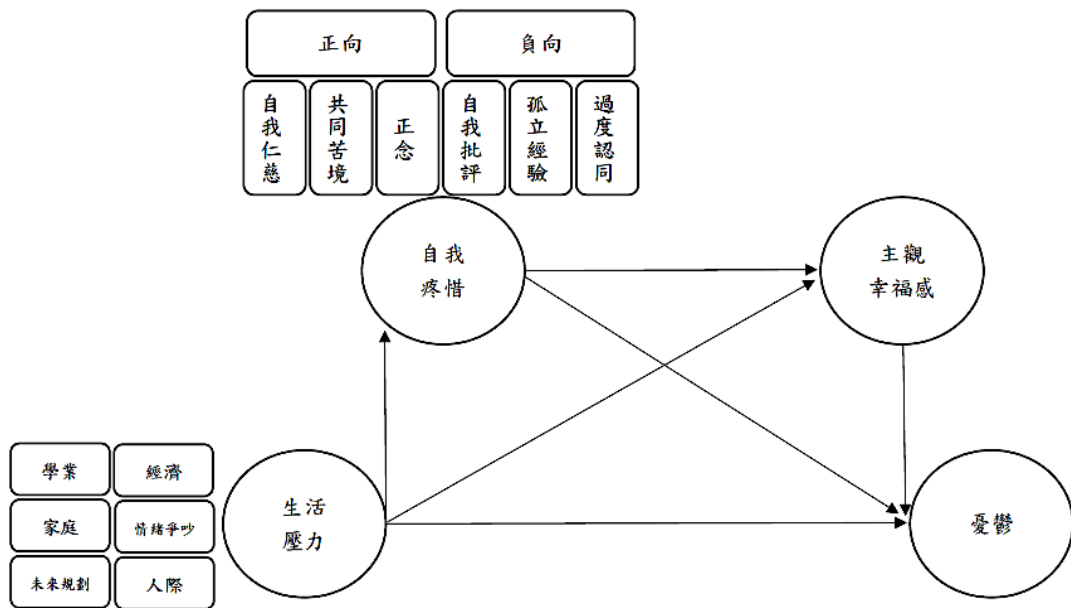
(2) 馬籍生在自我疼惜正向的向度平均得分高於港澳生。

(3) 僑生與本地生的自我疼惜與主觀幸福感在生活壓力與憂鬱情緒間可扮演遠程中介角色。

貳、研究方法

一、研究架構

當大學生知覺並感受到生活壓力時，亟有可能在生理與心理上造成影響，因而提高憂鬱情緒的傾向，如圖一所示。



圖一 研究架構圖

二、研究對象

本研究正式樣本以臺灣北、中、南（含離島）、東各大專院校大學生之本地生與在臺僑生為對象，以自填式網路問卷便利取樣，將網路版問卷填答的連線網址投放大學生論壇以及寄發書面（並夾附填答連線網址）邀請函給各校負責僑生事務之單位協助宣傳與發佈填答網址，邀請學生填寫問卷。正式問卷包括生活壓力量表、自我疼惜量表、心理健康量表（主觀幸福感量表、臺灣憂鬱情緒量表）。共回收1,449份，資料整理後，以整列剔除法刪除填答不完全、有遺漏值之問卷，共得有效問卷1,347份，其中本地生772位（57.3%）、馬籍生362位（26.9%）、港澳生213位（15.8%）。男性351位（26.1%）、女性995位（73.9%），1人性別未勾選；一年級

320位 (23.8%)、二年級290位 (21.5%)、三年級270位 (20.0%)、四年級以上460位 (34.7%)；北部425位 (31.6%)、中部253位 (18.8%)、南部641位 (47.6%)、東部20位 (1.5%)、離島8位 (0.6%)。

三、研究工具

(一) 生活壓力量表

修訂蔡亦倫與陳柏霖 (2019) 所編製「生活壓力量表」，以個體對於壓力源情境之生活壓力頻率／次數及對於壓力困擾壓迫程度相乘之，計算出個體之生活壓力分數。該量表包括：「學業」、「家庭」、「未來規劃」、「經濟」、「情緒爭吵」、「人際壓力」，採Likert 4點量表方式計分，探討大學生近半年來，曾遭遇到的生活壓力源，選項從「沒有／很少」至「總是」，量表得分愈高，代表其生活壓力指數愈高。上述六個因素之Cronbach's α 信度係數值分別是 .82、.85、.86、.80、.81、.81。Bartlett球形檢定結果達顯著性，變項間彼此並非無關連 ($\chi^2 = 14614.32, df = 300, p < .001$)，而KMO值為 .87，顯示該資料之抽樣為適當且適合進行因素分析。而此六個因素共可解釋64.39%的變異量。

(二) 自我疼惜量表

修訂Neff (2003a, 2003b) 所編製的自我疼惜量表，包括「自我仁慈」(5題)、「自我批評」(5題)、「共同苦境」(4題)、「孤立經驗」(4題)、「正念」(3題)及「過度認同」(4題)。量表採Likert 4點量表方式，選項從「非常不同意」至「非常同意」，自我疼惜得分愈高，愈不符合自我疼惜的反應 (亦即愈符合自我貶抑)，則得分愈低。上述六個因素之Cronbach's α 信度係數分別是 .85、.78、.78、.81、.78、.80。Bartlett球形檢定結果達顯著性，變項間彼此並非無關連 ($\chi^2 = 14918.52, df = 300, p < .001$)，而KMO值為 .91，顯示該資料之抽樣為適當且適合進行因素分析。而此六個因素共可解釋63.58%的變異量。

(三) 主觀幸福感量表

採用陳柏霖 (2012) 編製主觀幸福感量表，包括「心理幸福感」、「社會幸福感」、「情緒幸福感」，後續曾在陳柏霖等人 (2016) 研究加以驗證。量表採Likert 4點量表方式，選項從「非常不同意」至「非常同意」，分數愈高代表主觀幸福感傾向愈強。該量表Cronbach's α 信度為 .95。經驗證性因素分析後，RMSEA = .09、CFI = .97、NFI = .97反應出有適配水準，且一階因素負荷量介於 .59 ~ .89，二階因素負荷量

介於 .78 ~ .95 之間。

(四) 臺灣憂鬱情緒量表

採用余民寧等人（余民寧、黃馨瑩、劉育如，2011；余民寧、劉育如、李仁豪，2008）編製本土化臺灣憂鬱情緒量表，其內容包括，「認知」、「情緒」、「身體」及「人際」。依受試者填寫與自身反應情況一致之程度，由「從未如此」至「總是如此」等不同程度的作答反應中，分別予以0至3分的計分，分數愈高代表憂鬱傾向愈嚴重。Cronbach's α 信度為 .93，經驗證性因素分析後，RMSEA = .07、CFI = .98、NFI = .97 反應出有適配水準，且一階因素負荷量介於 .49 ~ .79，二階因素負荷量介於 .74 ~ .96 之間。

四、資料處理與分析

本研究以統計套裝軟體版SPSS21.0版本進行資料統計分析工作。在資料分析上，首先以描述性統計陳述受試者的基本資料分布情形；接續，以皮爾森積差相關分析檢驗不同國籍大學生在生活壓力、自我疼惜與心理健康之相關情況；並且以單因子變異數分析檢驗不同國籍大學生在自我疼惜之差異情況。最後，以Process-model 6 檢驗生活壓力對憂鬱情緒的間接效果、直接效果以及總效果，以判斷「自我疼惜」與「主觀幸福感」，能否扮演遠程中介角色。

參、研究結果

一、不同國籍學生在生活壓力、自我疼惜及心理健康之現況與相關

關於馬籍生、港澳生與本地生在生活壓力、自我疼惜及心理健康（主觀幸福感、憂鬱情緒）的現況，如表一與表二所示。生活壓力各因素與自我仁慈、共同苦境、正念呈顯著正相關，與自我批評、孤立經驗、過度認同呈顯著負相關。而生活壓力各因素與主觀幸福感呈現負相關，與憂鬱情緒呈現顯著正相關。

表一 本地生與馬籍生之生活壓力、自我疼惜及心理健康之描述統計與相關係數矩陣

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
下半本地生/ 上半馬籍生														
1 學業	1	.19**	.36**	.37**	.13*	.35**	-.27**	.31**	-.13*	.40**	-.24**	.32**	-.31**	.45**
2 家庭	.23**	1	.31**	.18**	.40**	.35**	-.18**	.18**	-.10	.23**	-.18**	.15**	-.17**	.26**
3 未來規劃	.33**	.31**	1	.41**	.27**	.35**	-.19**	.22**	-.07	.26**	-.14**	.22**	-.25**	.39**
4 經濟	.24**	.11**	.26**	1	.23**	.26**	-.15**	.20**	-.01	.25**	-.09	.22**	-.16**	.32**
5 情緒爭吵	.23**	.47**	.28**	.24**	1	.38**	-.20**	.12*	-.08	.16**	-.15**	.15**	-.23**	.22**
6 人際	.34**	.36**	.34**	.24**	.44**	1	-.36**	.29**	-.22**	.41**	-.27**	.31**	-.38**	.50**
7 自我仁慈	-.26**	-.18**	-.19**	-.12**	-.16**	-.33**	1	-.33**	.37**	-.39**	.46**	-.29**	.56**	-.45**
8 自我批評	.22**	.20**	.23**	.15**	.18**	.29**	-.47**	1	-.19**	.52**	-.20**	.55**	-.24**	.45**
9 共同	-.10**	-.14**	-.06	-.03	-.09*	-.22**	.47**	-.20**	1	-.22**	.45**	-.12*	.38**	-.27**
10 孤立經驗	.30**	.25**	.31**	.20**	.24**	.42**	-.39**	.48**	-.22**	1	-.42**	.53**	-.42**	.53**
11 正念	-.19**	-.12**	-.12**	-.03	-.06	-.26**	.52**	-.24**	.53**	-.28**	1	-.26**	.54**	-.43**
12 過度認同	.32**	.26**	.28**	.21**	.27**	.38**	-.40**	.55**	-.17**	.63**	-.25**	1	-.33**	.45**
13 主觀幸福感	-.28**	-.24**	-.32**	-.16**	-.26**	-.42**	.52**	-.32**	.49**	-.41**	.46**	-.36**	1	-.58**
14 憂鬱情緒	.49**	.32**	.42**	.30**	.31**	.49**	-.49**	.49**	-.28**	.59**	-.33**	.59**	-.55**	1
M (本地生)	5.14	3.74	6.57	4.05	2.79	3.36	2.91	2.49	3.00	2.58	2.99	2.77	2.81	1.12
SD (本地生)	2.37	2.99	4.19	3.18	2.25	2.53	0.55	0.58	0.54	0.68	0.54	0.64	0.44	0.55
M (馬籍生)	5.65	2.62	6.13	5.35	2.54	3.68	2.91	2.49	3.02	2.47	2.99	2.65	2.78	1.14
SD (馬籍生)	2.48	1.87	3.83	3.46	1.71	2.89	0.50	0.57	0.50	0.69	0.50	0.59	0.43	0.50

註：* $p < .05$ ；** $p < .01$

表二 港澳生之生活壓力、自我疼惜及心理健康之描述統計與相關係數矩陣

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
港澳生	1													
1 學業		1												
2 家庭	.42**	1												
3 未來規劃	.42**	.40**	1											
4 經濟	.41**	.43**	.49**	1										
5 情緒爭吵	.11	.53**	.24**	.31**	1									
6 人際	.49**	.26**	.43**	.23**	.17*	1								
7 自我仁慈	-.32**	-.15*	-.20**	-.21**	-.22**	-.26**	1							
8 自我批評	.33**	.24**	.21**	.23**	.22**	.25**	-.57**	1						
9 共同	-.22**	-.08	-.06	-.06	-.08	-.33**	.48**	-.26**	1					
10 孤立經驗	.41**	.33**	.26**	.20**	.24*	.35**	-.35**	.51**	-.32**	1				
11 正念	-.20**	-.05	-.07	-.04	.02	-.27**	.47**	-.27**	.51**	-.32**	1			
12 過度認同	.27**	.24**	.22**	.13	.25**	.37**	-.36**	.48**	-.21**	.58**	-.33**	1		
13 主觀幸福感	-.25**	-.16*	-.15*	-.12	-.14*	-.42**	.49**	-.30**	.55**	-.32**	.38**	-.22**	1	
14 憂鬱情緒	.55**	.36**	.38**	.36**	.28**	.62**	-.46**	.55**	-.31**	.46**	-.27**	.47**	-.53**	1
<i>M</i>	5.89	3.06	6.28	3.78	2.88	4.26	2.79	2.55	2.92	2.66	2.88	2.80	2.69	1.31
<i>SD</i>	2.97	2.72	3.97	3.15	2.46	3.23	0.54	0.58	0.59	0.59	0.49	0.62	0.43	0.56

註：* $p < .05$ ；** $p < .01$

二、在臺僑生與本地生之自我疼惜差異情形

表三為不同屬地之受試者在自我疼惜之平均數、標準差以及顯著考驗結果，在「自我仁慈」($F=5.08, p<.01$)、「孤立經驗」($F=5.84, p<.01$)、「正念」($F=4.17, p<.05$)、「過度認同」($F=5.91, p<.01$)達到顯著差異。進一步以Scheffé法進行事後比較，結果發現，在「自我仁慈」與「正念」，本地生與馬籍生的平均得分高於港澳生；在「孤立經驗」與「過度認同」，本地生與港澳生的得分分別顯著高於馬籍生。

表三 僑生與本地生在自我疼惜之平均數、標準差及顯著性考驗摘要表 ($N=1,347$)

自我疼惜	組別	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	95%CL		事後比較
						LL	UL	
自我仁慈	1本地生	772	2.91	0.55	5.08**	2.87	2.95	1>3 2>3
	2馬籍僑生	362	2.91	0.50		2.86	2.97	
	3港澳生	213	2.79	0.54		2.71	2.86	
自我批評	1本地生	772	2.49	0.58	1.13	2.45	2.53	
	2馬籍僑生	362	2.49	0.57		2.43	2.54	
	3港澳生	213	2.55	0.58		2.47	2.63	
共同苦境	1本地生	772	3.00	0.54	2.25	2.96	3.03	
	2馬籍僑生	362	3.02	0.50		2.97	3.07	
	3港澳生	213	2.92	0.59		2.84	3.00	
孤立經驗	1本地生	772	2.58	0.68	5.84**	2.53	2.62	1>2 3>2
	2馬籍僑生	362	2.47	0.69		2.40	2.54	
	3港澳生	213	2.66	0.59		2.58	2.74	
正念	1本地生	772	2.99	0.54	4.17*	2.95	3.03	1>3 2>3
	2馬籍僑生	362	2.99	0.50		2.94	3.04	
	3港澳生	213	2.88	0.49		2.81	2.94	
過度認同	1本地生	772	2.77	0.64	5.91**	2.72	2.81	1>2 3>2
	2馬籍僑生	362	2.65	0.59		2.59	2.71	
	3港澳生	213	2.80	0.62		2.72	2.88	

註：* $p<.05$ ；** $p<.01$

三、自我疼惜與主觀幸福感對生活壓力與憂鬱情緒之遠程中介

為驗證本研究假設，採用Efron（1979）所提出之拔靴法（bootstrapping）檢驗中介效果的顯著性，利用重複進行5,000次的重新抽樣得出的樣本進行統計分析。在中介效果檢應程序方面，使用Hayes（2012）所提出之Process-model 6進行分析。依據過往針對中介效果分析作為判斷依據（Cheung & Lau, 2008; Lau & Cheung, 2012），所採取的判斷步驟流程是：間接效果（indirect effect）是在95%信賴區間內包含0，未達顯著水準，表示無中介效果。間接效果是在95%信賴區間內不包含0，達顯著水準，表示有中介效果。直接效果（direct effect）是在95%信賴區間內包含0，未達顯著水準，表示直接效果不顯著，為完全中介效果。直接效果是在95%信賴區間內不包含0，達顯著水準，表示直接效果顯著，為部份中介效果。

（一）學業壓力

學業壓力（簡稱X）→自我疼惜各因素→主觀幸福感→憂鬱情緒（簡稱Y）各路徑結果發現，本地生間接效果分別為（.04 / .04 / .03 / .05 / .03 / .05）、馬籍生間接效果分別為（.03 / .04 / .03 / .05 / .03 / .04）港澳生間接效果分別為（.03 / .04 / .02 / .03 / .02 / .03），且95%信賴區間內皆不包含0，達顯著水準，表示本地生、馬籍生、港澳生在自己疼惜與主觀幸福感對X與Y上皆有遠程中介效果，如表四。進一步觀察本地生直接效果分別為（.08 / .07 / .08 / .07 / .08 / .06）、馬籍生直接效果分別為（.06 / .05 / .06 / .04 / .06 / .05）、港澳生直接效果分別為（.08 / .07 / .08 / .07 / .08 / .07），且95%信賴區間內皆不包含0，達顯著水準，表示直接效果顯著，為部份中介。自我疼惜與主觀幸福感在學業壓力與憂鬱情緒之間有部份中介。

表四 本地生、馬籍生、港澳生之遠程中介摘要表（學業壓力）

學業壓力X	X on Y	Direct effect			Indirect effect			Total effect		
		effect (<i>t</i>)	95%CL		effect	Boot		effect (<i>t</i>)	95%CL	
			LL	UL		LL	UL		LL	UL
本地生 <i>n</i> = 772	X→SK→SWB→Y	.08*** (11.92)	.06	.09	.04	.03	.05	.11*** (15.51)	.10	.13
	X→SC→SWB→Y	.07*** (11.92)	.06	.09	.04	.03	.05	.11*** (15.51)	.10	.13
	X→CH→SWB→Y	.08*** (12.69)	.07	.10	.03	.02	.04	.11*** (15.51)	.10	.13
	X→IS→SWB→Y	.07*** (10.90)	.05	.08	.05	.04	.06	.11*** (15.51)	.10	.13
	X→M→SWB→Y	.08*** (12.52)	.07	.10	.03	.02	.04	.11*** (15.51)	.10	.13
	X→OI→SWB→Y	.06*** (10.40)	.05	.07	.05	.04	.06	.11*** (15.51)	.10	.13
馬籍生 <i>n</i> = 362	X→SK→SWB→Y	.06*** (6.78)	.04	.07	.03	.02	.05	.09*** (9.60)	.07	.11
	X→SC→SWB→Y	.05*** (5.57)	.03	.06	.04	.03	.06	.09*** (9.60)	.07	.11
	X→CH→SWB→Y	.06*** (7.12)	.04	.08	.03	.02	.04	.09*** (9.60)	.07	.11
	X→IS→SWB→Y	.04*** (5.18)	.03	.06	.05	.03	.06	.09*** (9.60)	.07	.11
	X→M→SWB→Y	.06*** (6.91)	.04	.08	.03	.02	.04	.09*** (9.60)	.07	.11
	X→OI→SWB→Y	.05*** (5.90)	.03	.07	.04	.03	.05	.09*** (9.60)	.07	.11
港澳生 <i>n</i> = 213	X→SK→SWB→Y	.08*** (7.65)	.06	.10	.03	.01	.05	.10*** (9.45)	.08	.12
	X→SC→SWB→Y	.07*** (7.05)	.05	.08	.04	.02	.05	.10*** (9.45)	.08	.12
	X→CH→SWB→Y	.08*** (8.35)	.06	.10	.02	.00	.04	.10*** (9.45)	.08	.12
	X→IS→SWB→Y	.07*** (6.85)	.05	.09	.03	.02	.05	.10*** (9.45)	.08	.12
	X→M→SWB→Y	.08*** (8.26)	.06	.10	.02	.01	.04	.10*** (9.45)	.08	.12
	X→OI→SWB→Y	.07*** (7.45)	.05	.09	.03	.02	.05	.10*** (9.45)	.08	.12

註1：*** $p < .001$

註2：SK為自我仁慈、SC為自我批評、CH為共同苦境、IS為孤立經驗、M為正念、OI為過度認同，而SWB為主觀幸福感。

(二) 家庭壓力

家庭壓力X→自我疼惜各因素→主觀幸福感→Y各路徑分析結果發現，本地生間接效果分別為(.02/.03/.02/.03/.02/.04)、馬籍生間接效果分別為(.03/.04/.03/.04/.03/.03)港澳生間接效果分別為(.02/.03/.02/.03/.02/.03)，且95%信賴區間內皆不包含0，達顯著水準，表示本地生、馬籍生、港澳生在自我疼惜與主觀幸福感對上X與Y上皆有遠程中介效果。進一步觀察本地生直接效果分別為(.03/.03/.04/.03/.04/.02)、馬籍生直接效果分別為(.04/.03/.04/.03/.04/.04)、港澳生直接效果分別為(.05/.04/.06/.04/.06/.04)，且95%信賴區間內皆不包含0，達顯著水準，表示直接效果顯著，為部份中介(如表五)。

(三) 未來規劃壓力

未來規劃壓力X→自我疼惜各因素→主觀幸福感→Y各路徑分析結果，本地生間接效果分別為(.02/.02/.02/.03/.02/.03)、馬籍生間接效果分別為(.02/.02/.02/.02/.02/.02)港澳生間接效果分別為(.01/.02/.01/.02/.01/.02)，且95%信賴區間內皆不包含0，達顯著水準，表示本地生、馬籍生、港澳生在自我疼惜與主觀幸福感對X與Y上皆有遠程中介效果。進一步觀察本地生直接效果分別為(.04/.03/.04/.03/.04/.03)、馬籍生直接效果分別為(.03/.03/.03/.05/.03/.03)、港澳生直接效果分別為(.04/.03/.04/.04/.04/.04)，且95%信賴區間內皆不包含0，達顯著水準，表示直接效果顯著，為部份中介效果，如表六。

(四) 經濟壓力

經濟壓力X→自我疼惜各因素M1→主觀幸福感→Y各路徑分析，本地生間接效果分別為(.02/.02/.01/.02/.01/.03)、馬籍生間接效果分別為(.01/.02/.01/.02/.01/.02)，且95%信賴區間內皆不包含0，達顯著水準，表示本地生、馬籍生在自我疼惜與主觀幸福感對X與Y上皆有遠程中介效果，如表七所示。進一步觀察本地生直接效果分別為(.03/.03/.04/.03/.04/.03)、馬籍生直接效果分別為(.03/.03/.03/.03/.03/.03)，且95%信賴區間內皆不包含0，達顯著水準，表示直接效果顯著，為部份中介效果。

表五 本地生、馬籍生、港澳生之遠程中介摘要表（家庭壓力）

學業壓力X	X on Y	Direct effect			Indirect effect			Total effect		
		effect (<i>t</i>)	95%CL		effect	Boot		effect (<i>t</i>)	95%CL	
			LL	UL		LL	UL		LL	UL
本地生 <i>n</i> = 772	X→SK→SWB→Y	.03*** (6.51)	.02	.04	.02	.02	.03	.06*** (9.48)	.05	.07
	X→SC→SWB→Y	.03*** (5.82)	.02	.04	.03	.02	.04	.06*** (9.48)	.05	.07
	X→CH→SWB→Y	.04*** (6.81)	.03	.05	.02	.01	.03	.06*** (9.48)	.05	.07
	X→IS→SWB→Y	.03*** (5.16)	.02	.04	.03	.02	.04	.06*** (9.48)	.05	.07
	X→M→SWB→Y	.04*** (6.81)	.03	.05	.02	.01	.03	.06*** (9.48)	.05	.07
	X→OI→SWB→Y	.02*** (4.61)	.01	.03	.04	.03	.05	.06*** (9.48)	.05	.07
馬籍生 <i>n</i> = 362	X→SK→SWB→Y	.04*** (3.55)	.02	.06	.03	.01	.04	.07*** (5.11)	.04	.10
	X→SC→SWB→Y	.03*** (2.97)	.01	.05	.04	.02	.05	.07*** (5.11)	.04	.10
	X→CH→SWB→Y	.04*** (3.80)	.02	.07	.03	.01	.04	.07*** (5.11)	.04	.10
	X→IS→SWB→Y	.03*** (2.79)	.01	.05	.04	.02	.06	.07*** (5.11)	.04	.10
	X→M→SWB→Y	.04*** (3.53)	.02	.06	.03	.01	.05	.07*** (5.11)	.04	.10
	X→OI→SWB→Y	.04*** (3.38)	.02	.06	.03	.02	.05	.07*** (5.11)	.04	.10
港澳生 <i>n</i> = 213	X→SK→SWB→Y	.05*** (4.79)	.03	.08	.02	.00	.04	.07*** (5.52)	.05	.10
	X→SC→SWB→Y	.04*** (3.94)	.02	.06	.03	.01	.05	.07*** (5.52)	.05	.10
	X→CH→SWB→Y	.06*** (4.98)	.03	.08	.02	.00	.03	.07*** (5.52)	.05	.10
	X→IS→SWB→Y	.04*** (3.65)	.02	.07	.03	.01	.05	.07*** (5.52)	.05	.10
	X→M→SWB→Y	.06*** (5.01)	.03	.08	.02	.00	.03	.07*** (5.52)	.05	.10
	X→OI→SWB→Y	.04*** (4.00)	.02	.06	.03	.01	.05	.07*** (5.52)	.05	.10

註：*** $p < .001$

表六 本地生、馬籍生、港澳生之遠程中介摘要表（未來規劃壓力）

學業壓力X	X on Y	Direct effect			Indirect effect			Total effect		
		effect (<i>t</i>)	95%CL		effect	Boot		effect (<i>t</i>)	95%CL	
			LL	UL		LL	UL		LL	UL
本地生 <i>n</i> = 772	X→SK→SWB→Y	.04*** (9.37)	.03	.04	.02	.01	.03	.06*** (12.95)	.05	.06
	X→SC→SWB→Y	.03*** (8.22)	.02	.04	.02	.02	.03	.06*** (12.95)	.05	.06
	X→CH→SWB→Y	.04*** (9.33)	.03	.04	.02	.01	.02	.06*** (12.95)	.05	.06
	X→IS→SWB→Y	.03*** (7.21)	.02	.03	.03	.02	.04	.06*** (12.95)	.05	.06
	X→M→SWB→Y	.04*** (9.38)	.03	.04	.02	.01	.02	.06*** (12.95)	.05	.06
	X→OI→SWB→Y	.03*** (7.38)	.02	.03	.03	.02	.04	.06*** (12.95)	.05	.06
馬籍生 <i>n</i> = 362	X→SK→SWB→Y	.03*** (5.93)	.02	.04	.02	.01	.03	.05*** (7.90)	.04	.06
	X→SC→SWB→Y	.03*** (5.15)	.02	.04	.02	.02	.03	.05*** (7.90)	.04	.06
	X→CH→SWB→Y	.03*** (6.12)	.02	.04	.02	.01	.02	.05*** (7.90)	.04	.06
	X→IS→SWB→Y	.05*** (7.90)	.02	.04	.02	.02	.03	.05*** (7.90)	.04	.06
	X→M→SWB→Y	.03*** (6.13)	.02	.04	.02	.01	.02	.05*** (7.90)	.04	.06
	X→OI→SWB→Y	.03*** (5.36)	.02	.04	.02	.01	.03	.05*** (7.90)	.04	.06
港澳生 <i>n</i> = 213	X→SK→SWB→Y	.04*** (5.24)	.02	.06	.01	.00	.03	.05*** (6.04)	.04	.07
	X→SC→SWB→Y	.03*** (4.93)	.02	.05	.02	.01	.03	.05*** (6.04)	.04	.07
	X→CH→SWB→Y	.04*** (5.67)	.03	.06	.01	.00	.02	.05*** (6.04)	.04	.07
	X→IS→SWB→Y	.04*** (4.71)	.02	.05	.02	.01	.03	.05*** (6.04)	.04	.07
	X→M→SWB→Y	.04*** (5.64)	.03	.06	.01	.00	.02	.05*** (6.04)	.04	.07
	X→OI→SWB→Y	.04*** (4.80)	.02	.05	.02	.01	.03	.05*** (6.04)	.04	.07

註：*** $p < .001$

表七 本地生、馬籍生、港澳生之遠程中介摘要表（經濟壓力）

學業壓力X	X on Y	Direct effect			Indirect effect			Total effect		
		effect (<i>t</i>)	95%CL		effect	Boot		effect (<i>t</i>)	95%CL	
			LL	UL		LL	UL		LL	UL
本地生 <i>n</i> = 772	X→SK→SWB→Y	.03*** (7.13)	.03	.04	.02	.01	.02	.05*** (8.63)	.04	.06
	X→SC→SWB→Y	.03*** (6.53)	.02	.04	.02	.01	.03	.05*** (8.63)	.04	.06
	X→CH→SWB→Y	.04*** (7.23)	.03	.05	.01	.01	.02	.05*** (8.63)	.04	.06
	X→IS→SWB→Y	.03*** (5.87)	.02	.04	.02	.02	.03	.05*** (8.63)	.04	.06
	X→M→SWB→Y	.04*** (7.39)	.03	.05	.01	.01	.02	.05*** (8.63)	.04	.06
	X→OI→SWB→Y	.03*** (5.61)	.02	.03	.03	.02	.03	.05*** (8.63)	.04	.06
馬籍生 <i>n</i> = 362	X→SK→SWB→Y	.03*** (5.49)	.02	.04	.01	.01	.02	.05*** (6.46)	.03	.06
	X→SC→SWB→Y	.03*** (4.77)	.02	.04	.02	.01	.03	.05*** (6.46)	.03	.06
	X→CH→SWB→Y	.03*** (5.79)	.02	.05	.01	.00	.02	.05*** (6.46)	.03	.06
	X→IS→SWB→Y	.03*** (4.48)	.01	.04	.02	.01	.03	.05*** (6.46)	.03	.06
	X→M→SWB→Y	.03*** (5.77)	.02	.05	.01	.00	.02	.05*** (6.46)	.03	.06
	X→OI→SWB→Y	.03*** (4.81)	.02	.04	.02	.01	.03	.05*** (6.46)	.03	.06
港澳生 <i>n</i> = 213	X→SK→SWB→Y	.05*** (5.04)	.03	.07	.02	.00	.03	.06*** (5.68)	.04	.09
	X→SC→SWB→Y	.04*** (4.56)	.02	.06	.02	.00	.04	.06*** (5.68)	.04	.09
	X→CH→SWB→Y	.05*** (5.56)	.04	.07	.01	-.01	.03	.06*** (5.69)	.04	.09
	X→IS→SWB→Y	.05*** (4.93)	.03	.06	.02	.00	.03	.06*** (5.70)	.04	.09
	X→M→SWB→Y	.05*** (5.59)	.04	.07	.01	-.01	.03	.06*** (5.71)	.04	.09
	X→OI→SWB→Y	.05*** (5.36)	.03	.07	.02	.00	.03	.06*** (5.68)	.04	.09

註：*** $p < .001$

而港澳生僅在自我仁慈、自我批評、孤立經驗、過度認同上95%信賴區間內皆不包含0，達顯著水準，而間接效果分別為（.02 / .02 / .02 / .02），顯示港澳生在這四項自我疼惜與主觀幸福感對X與Y上具有遠程中介效果。進一步觀察港澳生在自己仁慈、自我批評、孤立經驗、過度認同上的直接效果分別為（.05 / .04 / .05 / .05），且95%信賴區間內皆不包含0，達顯著水準，表示為部份中介。

（五）情緒爭吵壓力

如表八所示，從情緒爭吵壓力X→自我疼惜→主觀幸福感→Y各路徑分析，本地生間接效果分別為（.03 / .04 / .03 / .05 / .03 / .05）、馬籍生間接效果分別為（.04 / .04 / .04 / .04 / .04 / .04）、港澳生間接效果分別為（.02 / .03 / .02 / .03 / .01 / .03），且95%信賴區間內皆不包含0，達顯著水準，表示本地生、馬籍生、港澳生在自己疼惜與主觀幸福感對X與Y上皆有遠程中介效果。進一步觀察本地生直接效果分別為（.04 / .03 / .04 / .03 / .05 / .02）、馬籍生直接效果分別為（.02 / .02 / .03 / .02 / .03 / .02）、港澳生直接效果分別為（.04 / .03 / .05 / .03 / .05 / .03），本地生與港澳生95%信賴區間內皆不包含0，達顯著水準，表示直接效果顯著，為部份中介效果。但馬籍生在共同苦境、正念的直接效果95%信賴區間內皆不包含0，達顯著水準，表示直接效果顯著，為部份中介效果，其餘，自我仁慈、自我批評、孤立經驗、過度認同的直接效果95%信賴區間內皆包含0，不達顯著水準，表示直接效果不顯著，為完全中介。

（六）人際壓力

人際壓力X→自我疼惜→主觀幸福感→Y各路徑分析發現，本地生間接效果分別為（.04 / .05 / .04 / .06 / .04 / .06）、馬籍生間接效果分別為（.03 / .04 / .03 / .04 / .03 / .04）、港澳生間接效果分別為（.03 / .03 / .02 / .03 / .02 / .04），且95%信賴區間內皆不包含0，達顯著水準，表示本地生、馬籍生、港澳生在自己疼惜與主觀幸福感對X與Y上皆有遠程中介效果。進一步觀察本地生直接效果分別為（.06 / .05 / .07 / .04 / .07 / .04）、馬籍生直接效果分別為（.05 / .05 / .06 / .04 / .05 / .05）、港澳生直接效果分別為（.08 / .07 / .08 / .07 / .08 / .07），且95%信賴區間內皆不包含0，達顯著水準，表示直接效果顯著，為部份中介效果。本地生、馬籍生以及港澳生在自己疼惜與主觀幸福感對人際壓力與憂鬱情緒具有部份中介（如表九）。

表八 本地生、馬籍生、港澳生之遠程中介摘要表（情緒爭吵壓力）

學業壓力X	X on Y	Direct effect			Indirect effect			Total effect		
		effect (<i>t</i>)	95%CL		effect	Boot		effect (<i>t</i>)	95%CL	
			LL	UL		LL	UL		LL	UL
本地生 <i>n</i> = 772	X→SK→SWB→Y	.04*** (5.84)	.03	.06	.03	.02	.05	.08*** (9.02)	.06	.09
	X→SC→SWB→Y	.03*** (5.07)	.02	.05	.04	.03	.05	.08*** (9.02)	.06	.09
	X→CH→SWB→Y	.04*** (5.85)	.03	.06	.03	.01	.02	.08*** (9.02)	.06	.09
	X→IS→SWB→Y	.03*** (4.33)	.02	.04	.05	.03	.06	.08*** (9.02)	.06	.09
	X→M→SWB→Y	.05*** (6.09)	.03	.06	.03	.02	.04	.08*** (9.02)	.06	.09
	X→OI→SWB→Y	.02*** (3.41)	.01	.04	.05	.04	.07	.08*** (9.02)	.06	.09
馬籍生 <i>n</i> = 362	X→SK→SWB→Y	.02 (1.86)	-.001	.05	.04	.02	.06	.06*** (4.30)	.04	.09
	X→SC→SWB→Y	.02 (1.81)	-.001	.05	.04	.02	.07	.06*** (4.30)	.04	.09
	X→CH→SWB→Y	.03* (2.18)	.002	.05	.04	.01	.06	.06*** (4.30)	.04	.09
	X→IS→SWB→Y	.02 (1.76)	-.002	.04	.04	.02	.07	.06*** (4.30)	.04	.09
	X→M→SWB→Y	.03* (2.10)	.001	.05	.04	.02	.06	.06*** (4.30)	.04	.09
	X→OI→SWB→Y	.02 (1.73)	-.002	.05	.04	.03	.06	.06*** (4.30)	.04	.09
港澳生 <i>n</i> = 213	X→SK→SWB→Y	.04*** (3.00)	.01	.06	.02	.01	.04	.06*** (4.15)	.03	.09
	X→SC→SWB→Y	.03** (2.55)	.01	.05	.03	.01	.05	.06*** (4.15)	.03	.09
	X→CH→SWB→Y	.05*** (3.54)	.02	.07	.02	.00	.04	.06*** (4.15)	.03	.09
	X→IS→SWB→Y	.03** (2.62)	.01	.06	.03	.01	.05	.06*** (4.15)	.03	.09
	X→M→SWB→Y	.05*** (3.69)	.02	.07	.01	.00	.03	.06*** (4.15)	.03	.09
	X→OI→SWB→Y	.03* (2.38)	.01	.05	.03	.01	.05	.06*** (4.15)	.03	.09

註：*** $p < .001$

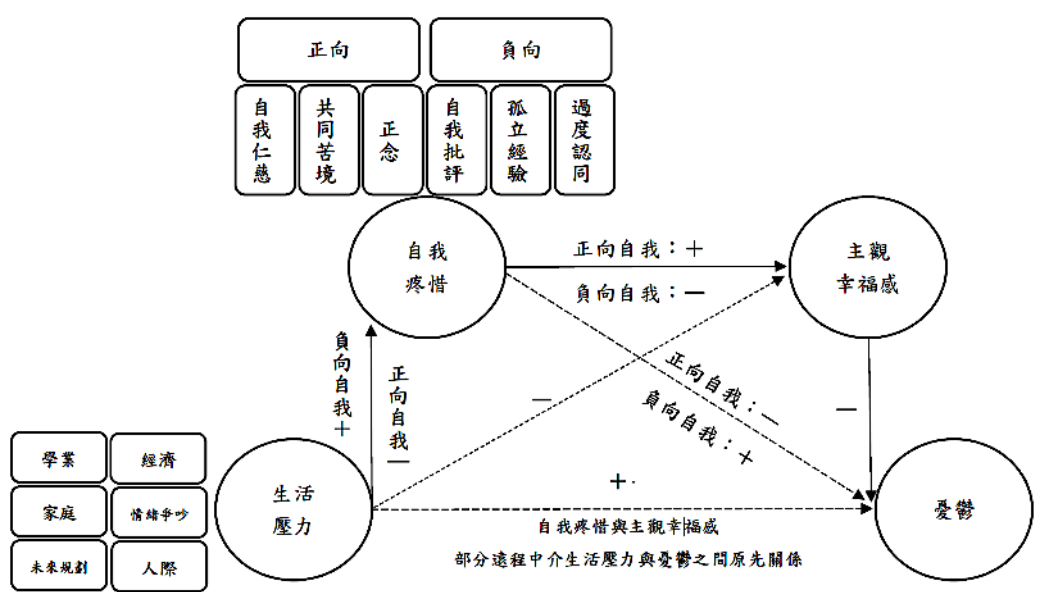
表九 本地生、馬籍生、港澳生之遠程中介摘要表（人際壓力）

學業壓力X	X on Y	Direct effect			Indirect effect			Total effect		
		effect (<i>t</i>)	95%CL		effect	Boot		effect (<i>t</i>)	95%CL	
			LL	UL		LL	UL		LL	UL
本地生 <i>n</i> = 772	X→SK→SWB→Y	.06*** (9.26)	.05	.07	.04	.04	.05	.11*** (15.49)	.09	.12
	X→SC→SWB→Y	.05*** (8.59)	.04	.07	.05	.04	.06	.11*** (15.49)	.09	.12
	X→CH→SWB→Y	.07*** (10.07)	.05	.08	.04	.03	.05	.11*** (15.49)	.09	.12
	X→IS→SWB→Y	.04*** (6.81)	.03	.06	.06	.05	.07	.11*** (15.49)	.09	.12
	X→M→SWB→Y	.07*** (9.89)	.05	.08	.04	.03	.05	.11*** (15.49)	.09	.12
	X→OI→SWB→Y	.04*** (7.06)	.03	.06	.06	.05	.07	.11*** (15.49)	.09	.12
馬籍生 <i>n</i> = 362	X→SK→SWB→Y	.05*** (6.95)	.04	.07	.03	.02	.04	.09*** (10.86)	.07	.10
	X→SC→SWB→Y	.05*** (6.23)	.03	.06	.04	.03	.05	.09*** (10.86)	.07	.10
	X→CH→SWB→Y	.06*** (7.42)	.04	.07	.03	.02	.04	.09*** (10.86)	.07	.10
	X→IS→SWB→Y	.04*** (5.68)	.03	.06	.04	.03	.05	.09*** (10.86)	.07	.10
	X→M→SWB→Y	.05*** (7.31)	.04	.07	.03	.02	.04	.09*** (10.86)	.07	.10
	X→OI→SWB→Y	.05*** (6.45)	.03	.06	.04	.03	.05	.09*** (10.86)	.07	.10
港澳生 <i>n</i> = 213	X→SK→SWB→Y	.08*** (8.66)	.06	.10	.03	.01	.04	.11*** (11.39)	.09	.13
	X→SC→SWB→Y	.07*** (8.62)	.06	.09	.03	.02	.05	.11*** (11.39)	.09	.13
	X→CH→SWB→Y	.08*** (8.69)	.06	.10	.02	.01	.04	.11*** (11.39)	.09	.13
	X→IS→SWB→Y	.07*** (7.66)	.05	.09	.03	.02	.05	.11*** (11.39)	.09	.13
	X→M→SWB→Y	.08*** (8.54)	.06	.10	.02	.01	.04	.11*** (11.39)	.09	.13
	X→OI→SWB→Y	.07*** (7.15)	.05	.09	.04	.03	.05	.11*** (11.39)	.09	.13

註：*** $p < .001$

綜合上述，自我疼惜與主觀幸福感對生活壓力與憂鬱情緒產生部分遠程中介效果簡易路徑如圖二。由此可知，生活壓力與憂鬱原先之整體效果藉由自我疼惜與主觀幸福感介入後，生活壓力與憂鬱之間效果普遍顯著，表示有遠程中介效果，而進一步觀察生活壓力與憂鬱之直接效果普遍顯著，表示為部份中介效果。

本研究指出，本地生、馬籍生、港澳生皆在自我疼惜各因素與主觀幸福感介入，生活壓力各面向與憂鬱之間原本關係後，生活壓力與憂鬱情緒原本效果下降，顯示自我疼惜與主觀幸福感對於生活壓力與憂鬱情緒之間具有部分遠程中介效果存在。僅港澳生在共同苦境與正念等自我疼惜與主觀幸福感介入經濟壓力與憂鬱情緒沒有中介效果存在；以及馬籍生在自我仁慈、自我批評、孤立經驗、過度認同等自我疼惜與主觀幸福感介入情緒爭吵壓力與憂鬱情緒後，有呈現完全遠程中介效果存在；其餘自我疼惜與主觀幸福感對於生活壓力與憂鬱情緒之間皆具有部分遠程中介效果存在。



圖二 自我疼惜與主觀幸福感對於生活壓力與憂鬱之中介路徑模式圖

肆、討論與建議

一、馬籍生在生活壓力、自我疼惜及心理健康之關係、模式及建議

本研究發現，馬籍生在自己疼惜得分上前三高分別為共同苦境、正念、自我仁慈，其「自我仁慈」與「正念」的平均得分上，顯著高於港澳生；而在「孤立經驗」與「過度認同」上，則低於本地生與港澳生。顯示馬籍生在面對困難時能相較本地生與港澳生，以較客觀且正向的認知態度來關懷自己、幫助自己解決壓力。蔡亦倫與陳柏霖（2020）發現，馬籍僑生屬於巔峰型的心理健康狀態在「自我仁慈」、「正念」的得分上，顯著高於幽谷型，可見自我疼惜中「自我仁慈」、「正念」是預測學生從幽谷邁向巔峰重要的保護因子。馬籍生在僑居地，因政府教育政策上有優惠性差別待遇的情形，讓馬籍僑生的受教權受到擠壓，導致大多數馬籍僑生在唸完華人獨立中學後，在沒有大學能夠銜接的情形下，僅能向外尋求就讀（張芳全，2017；陳柏霖等人，2019；陳淑慧、林筱筑、劉騏甄、莊承鈞、劉家誠，2018）。其來臺就學後，馬籍生的學習目標設定、壓力因應策略、主觀幸福感上普遍較臺灣生與港澳生有較正向、積極且開闊的傾向（陳柏霖等人，2019；蔡亦倫、陳柏霖，2019，2020）。

其次，馬籍生在自己疼惜與主觀幸福感在「學業、家庭、未來規劃、經濟、情緒爭吵、人際壓力」與憂鬱情緒間分別具有部份遠程中介與完全中介，顯示正向自我疼惜與主觀幸福感能有效影響馬籍生活壓力與憂鬱情緒原有影響路徑。雖然馬籍生在諸多心理變項上都發現比本地生與港澳生積極且正向，但如果能有效使用正向自我疼惜，減少使用負向自我疼惜，必定有助於馬籍生更良好且快速的在臺適應與學習。

唯獨馬籍生較須關注的是，在學業、經濟壓力上相較本地生與港澳生來的高，且巔峰型僑生學業壓力顯著高於幽谷型僑生（蔡亦倫、陳柏霖，2019，2020），在巔峰型馬籍生學業壓力較高，可能係因優惠性差別待遇遠赴他鄉求學，在目標設定上較為明確（陳柏霖，2018），較積極的情況下導致學業壓力較高。因此，建議落實實質的學習生活關懷。而馬籍生經濟壓力較高，可能因其匯率轉換之問題所致，因此建議各大專院校能夠提供此方面相關技巧、資訊、服務抑或是工讀、獎助學金，避免因匯率轉換的損失造成經濟壓力，最終影響來臺學習成就表現。

二、港澳生在生活壓力、自我疼惜及心理健康之關係、模式及建議

本研究發現，港澳生在自己疼惜得分上前三高分別為共同苦境、正念、過度認同，這部分與馬籍生、本地生不同，此外港澳生在「孤立經驗、過度認同」上顯著高

於馬籍生，意即港澳生在經歷困難與痛苦時，較傾向情緒低落感到孤單之外，還認為只有自身才會發生這種遭遇，其他人一定過得更好等負向感受等負向反芻感受，甚至過度戲劇性的強化自身的遭遇。因此，港澳生可以嘗試學習與強化自身的「正向自我疼惜」思考方式，嘗試耐心地以仁慈關愛的態度善待自身的缺失或遭遇，並且提醒自己「並不是只有自己會在此上產生挫折，很多人都曾經在該事件上失敗過」，因此不要對於自己過於嚴厲與批評，嘗試以開闊的角度去看待壓力或遭遇給自己帶來的感受，並理性思考能否能夠以其他方式去面對與解決，有效排解壓力，同時增加主觀幸福感，方能有效排解壓力，並降低憂鬱情緒，如何在新環境中修正行為藉以強化自我行為及改變，可能是港澳生得再學習。

其次，港澳生的自我疼惜與主觀幸福感在「學業、家庭、未來規劃、情緒爭吵、人際壓力、經濟」與憂鬱情緒間具有部份遠程中介，顯示出正負向自我疼惜與主觀幸福感能有效影響馬籍生活壓力與憂鬱情緒原有影響路徑。但從本研究與過往研究結果皆可發現，港澳生在諸多心理變項上皆表現得比本地生、馬籍生負向、被動、逃避且消極，如孤立經驗、過動認同也都較馬籍生高，自我仁慈、正念都較本地生與馬籍生低，因此更應當倡導港澳生必免使用負向自我疼惜，改而學習以正向自我疼惜與增加主觀幸福感，方能有效影響生活壓力與憂鬱原有路徑。

綜合以上，港澳生在心理健康狀態上較差，其正向自我疼惜上較需要改善，建議各大專院校在僑生部分，需要特別注意港澳生之來臺適應情形，除了語言問題所造成學業、人際等壓力外，尚須特別針對港澳生之正向自我疼惜等認知策略多加宣導與輔導之，避免港澳生使用貶抑、逃避、反芻等負向自我疼惜來因應之。

三、本地生在生活壓力、自我疼惜及心理健康之關係、模式及建議

本研究發現，本地生在自我疼惜得分上前三高分別為共同苦境、正念、自我仁慈，其在正向自我疼惜之「自我仁慈、正念」平均得分高於港澳生，而在負向自我疼惜之「孤立經驗、過度認同」平均得分高於馬籍僑生。過往研究並未針對這三個國籍學生進行比較，但Neff、Pisitsungkarn 與 Hsieh（2008）曾以泰國、美國和臺灣的參與者為對象發現，自我疼惜的平均得分在泰國最高，而臺灣最低，可能因臺灣受到儒家文化的影響，羞恥心和自我批評被作一種家長和社會控制的手段而得到強調，也因此負向自我疼惜會高於馬籍生；但相較於港澳生，本地生比較會使用自我仁慈與正念因應，可能因本地生在經歷困難與痛苦時，較能夠有耐心地以仁慈關愛的態度去善待自己的缺失與不足，或平衡自身的情緒，並以開闊的角度去重新感受與看待事件。

在實務建議上，本地生在孤立經驗與過度認同得分上顯著高於馬籍僑生，學生諮商中心可以向學生進一步宣導，當個體面對挫敗時，別過度沉浸與執著於失敗的情緒之中，並且瞭解到很多人都曾經經歷過挫敗，重要的是如何耐心地以關愛的態度善待自己，讓自身重新站起並有效面對挫敗事件，最終解決之。

其次，本地生在自己疼惜與主觀幸福感在「學業、家庭、未來規劃、經濟、情緒爭吵、人際壓力」與憂鬱情緒間具有部份遠程中介。也就是說，各種生活壓力的高低並不會直接或間接影響「憂鬱情緒」傾向，而是先強化學生的「正向自我疼惜」以及減少學生的「負向自我疼惜」，並且再透過「主觀幸福感」之引導，對於個體提升心理健康才能達到最佳效果。過往研究發現，自我疼惜可誘發動機系統，透過調整個人和他人的感覺，表達溫暖和安全的感受，進而調整負向的情感（Breines & Chen, 2012; Spikins, Rutherford, & Needham, 2010），近期結果也支持，自我疼惜正向影響幸福感，且自我疼惜課程介入可以有效改善自我效能與促進幸福感（Schlesiger, 2016）。

綜合以上，可以發現本地生的在諸多心理變項上所呈現的正向、積極程度介於馬籍生與港澳生之間，如正向自我疼惜皆高於港澳生，但在負向自我疼惜上又低於馬籍生，在輔導與諮商上雖然不如港澳生來的迫切，也不像馬籍生有因為較積極所導致的學業壓力、因為僑生身分所導致的未來規劃壓力。但並不代表本地生就不需要進行關注，僅是因本地生與馬籍生、港澳生相較之下，其生活壓力並沒有那麼高罷了，但在過往研究中本地生在學業、未來規劃壓力上也都顯示出需要外界資源的輔導與協助，會造成本研究顯示馬籍生、港澳生學業壓力較高主要原因是來自於語言、僑居地高中學制、來臺就學動機等因素的綜合影響，導致僑生在學業壓力上高於本地生，但並非代表本地生就沒有學業壓力、未來規劃壓力的問題，因此在輔導諮商的部分也需要關注本地生在學習、升學、未來就業等面向，適時 予協助。

四、不同國籍的學生在亞洲共同文化異同的視角

馬來西亞是個多元族群、多元文化的國家，與港澳或臺灣相對比，僑生在充滿中華文化氣氛的社會中，其所表現出的文化認同卻不盡相同（陳祈雯，2016）。馬籍生來臺就學，因當地華裔生的選擇有限，加上獨中統一考試文憑不受政府承認，因而選擇來台就讀，與國外大學學費相較便宜，沒有語言障礙，有良好的支持系統等（留臺校友會聯合總會）（卓福安，2016），再加上身處在多元文化的國家，從上述研究可了解其心理狀態較佳。而港澳生因原居住地大學較難錄取，再加上學費較高，退而求其次來臺就讀。劉達濠（2012）研究發現，港澳生在臺的生活適應問題主要是人際關

係與價值觀的問題；而從語言來探究之，香港人口有89.5%使用粵語廣州話，僅1.4%使用普通話（現代標準漢語）；澳門主要以粵語廣州話、葡語為主，是否因語言而間接造成心理狀態不佳的影響，頗值得後續進一步探究。馬籍生與港澳生在不同文化脈絡下，因當地入學條件、經濟或語言等多面向的考量，選擇來臺就讀，對於本地生而言，抱持更積極的心態親近國際學生並與之交往；協助僑生強化生活目標，用正向事件的認知與行為反應來抑制負向情緒反應，較能協助僑生適應較佳的狀況（周祝瑛，2011）。

馬籍生、港澳生、本地生透過自我疼惜（自我仁慈／自我批評、共同苦境／孤立經驗、正念／過度認同）與主觀幸福感在生活壓力（學業、家庭、未來規劃、經濟、情緒爭吵、人際等壓力）與憂鬱情緒間呈現遠程中介效果。但港澳僑生在自我疼惜中「共同苦境」與「正念」與主觀幸福感對經濟壓力與憂鬱情緒沒有中介效果存在；而馬籍生在自我疼惜中「自我仁慈、自我批評、孤立經驗、過度認同」與主觀幸福感對情緒爭吵壓力與憂鬱情緒間，有完全遠程中介效果存在；其餘自我疼惜與主觀幸福感對生活壓力與憂鬱情緒之間皆具有部分遠程中介效果存在。

Tian等人（2019）指出，自我疼惜對跨文化適應壓力為負相關，對自己族群的依附性愈強，對其他族群的開放程度愈多，跨文化適應壓力愈小。對於這群僑生而言，其來臺就讀原因可能就有不同，馬籍生的自我仁慈與正念較佳，是否可能因馬來西亞是多元種族特色的國家，因而相對於港澳，較有自我疼惜的狀態，仍有待未來持續追蹤。

綜合上述，自我疼惜與正向心理狀態呈正相關（Neely et al., 2009; Neff, 2003a; Neff et al., 2007; Van Dam et al., 2011）；與一般精神疾患（壓力、焦慮、憂鬱等）呈負相關（Barnard & Curry, 2011; Gilbert et al., 2004; MacBeth & Gumley, 2012; Neff, 2003b; Neff et al., 2007; Neff & McGehee, 2010; Raes, 2010）。生活壓力（學業、家庭、未來規劃、經濟、情緒爭吵、人際）與「自我仁慈」有較高之負相關，意即學業、家庭、未來規劃、經濟、情緒爭吵、人際等生活壓力愈高，其自我仁慈愈低，當個體經歷困苦時，如果可以使用自我仁慈等正向思考方式，耐心地以仁慈關愛的態度善待自身的缺失，將有助於生活壓力的減緩與改善；生活壓力愈高，其憂鬱情緒程度也愈高，相對的主觀幸福感也降低。因此如果能藉由其他方式有效降低生活壓力，即可跟著降低憂鬱情緒程度，並且有效提升主觀幸福感。

五、研究限制與未來建議

本研究以橫斷式探究本地生、馬籍生、港澳生在生活壓力、自我疼惜、心理健康上之差異情形，然而研究對象的分布較不均為限制；在分析上亦有所限制，雖然自我疼惜與主觀幸福感在生活壓力與憂鬱情緒間呈現遠程中介效果，但效果量不大，主要係因本研究為了更清楚瞭解自我疼惜（自我仁慈／自我批評、共同苦境／孤立經驗、正念／過度認同）六個因素對於生活壓力（學業、家庭、未來規劃、經濟、情緒爭吵、人際）六個因素與憂鬱情緒之間的關係，因此將自我疼惜與生活壓力皆以分變項的方式進行中介分析，因為變項的拆解，而導致原有的效果量削減之；在方法上亦有限制，建議未來研究能以多重檢驗（concurrent triangulation design）的混合研究設計法，以量化資料的蒐集與分析，結合質化資料的蒐集與分析，用以了解同一批本地生、馬來西亞籍、港澳生在學習過自我疼惜等相關課程後，對於其生活壓力、自我疼惜與心理健康的發展。鑑於亞洲文化的多樣性，學生的心理資源可能存在文化差異，因此，未來的研究應著重於透過半結構訪談，進行更深入的分析。

六、諮商輔導實務建議

基於馬籍生、港澳生、臺灣本地生之生活壓力、自我疼惜及心理健康研究結果與發現，對於馬籍生之輔導與諮商協助，建議可以針對「學習、未來就業升學規劃與經濟生活適應」等方面進行關注與輔導。針對馬籍生來臺之初對於語言、僑居地高中課程銜接不上之馬籍生，特別分科開班實施銜接課程以解決語言以及學習進度上的差異。並定期舉辦學習技巧、課餘紓壓等方面課程與工作坊，以減緩較積極於課業的馬籍生能夠有管道解決其較高的學習壓力。其次，針對未來規劃的部份，各校職涯發展與就業輔導組／心理諮商中心或國際合作處，給予馬籍生友善且便捷的學業、未來規劃輔導管道，定期舉辦活動、課程、講座，提供馬籍生更加瞭解，對於自身馬籍生的身分，未來在該科系的領域發展狀況、是否能夠在臺就業，抑或回到馬來西亞後能夠有效銜接該領域之專業等。而經濟生活適應層面，因其匯率轉換所致，建議能夠提供此方面相關技巧、資訊、服務抑或是工讀、獎助學金之核發，避免因匯率轉換的損失造成經濟壓力，最終因生活適應影響來臺學習成就表現。

對於港澳生之輔導與諮商協助，建議可以針對「學習、未來就業升學規劃、語言、人際溝通」等方面進行關注與輔導，來臺之初與馬籍生一樣，須對於語言、僑居地高中課程銜接不上之港澳生，特別分科開班實施銜接課程以解決語言以及學習進度上的差異，但比起馬籍生大部分華人本就慣於使用普通話（現代標準漢語）溝通，對

於多數使用粵語廣州話、葡語為主的港澳生更需要對此進行語言課程上的加強。且需要針對港澳生因僑居地大學較難錄取，而選擇臺灣就讀，在求學動機較低落此一可能性加強，頻繁舉辦予該科系、未來目標等相關課程、工作坊或講座，以此讓港澳生對於自身科系有更深的瞭解，進而增加其歸屬感與求學動機。

而港澳生因語言隔閡，導致港澳生在與本地生、馬籍生溝通上可能有些困難，此外本地生在生活型態、飲食習慣、風俗民情上也與港澳有較大的差異，對於步調較快、人際交往間較保持距離的港澳生而言可能較難適應，因此相關單位需要規劃新生聯誼活動、團康、競賽、參訪、不同文化間的節慶活動，以協助港澳生與本地生相互瞭解、認識與融合。

參考文獻

- 方慧（2001）：臺北地區大學僑生生活調適之研究。臺北：海華文教。[Fang, H. (2001). *A study on life adjustment of overseas Chinese students at the universities in Taipei areas*. Taipei, Taiwan: Overseas Chinese Culture and Education.]
- 余民寧、陳柏霖、陳玉樺（2018）：巔峰型教師的樣貌－圓滿幸福、知覺工作壓力、靈性幸福感及心理健康之關係。《教育心理學報》，50（1），1-30。[Yu, M. N., Chen, P. L., & Chen, Y. H. (2018). What does the flourishing teacher look like? The relationships between flourishing, perceived work stress, spiritual well-being and mental health. *Bulletin of Educational Psychology*, 50(1), 1-30. doi: 10.6251/BEP.201809_50(1).0001]
- 余民寧、黃馨瑩、劉育如（2011）：「臺灣憂鬱症量表」心理計量特質分析報告。《測驗學刊》，58（3），479-500。[Yu, M. N., Huang, H. Y., & Liu, Y. J. (2011). The development and psychometric study of Taiwan depression scale. *Psychological Testing*, 58(3), 479-500. doi: 10.7108/PT.201109.0479]
- 余民寧、劉育如、李仁豪（2008）：臺灣憂鬱症量表的實用決斷分數編製報告。《教育研究與發展期刊》，4（4），231-257。[Yu, M. N., Liu, Y. J., & Li, R. H. (2008). The practical usage of cutoff score in the Taiwanese depression scale. *Journal of Educational Research and Development*, 4(4), 231-257.]
- 余懿珊（2019）：僑生來臺就學之問題與輔導之建議。《臺灣教育評論月刊》，8（11），37-41。[Yu, Y. S. (2019). Problems and counseling suggestions for overseas Chinese coming to Taiwan to study. *Taiwan Educational Review Monthly*, 8(11), 37-41.]
- 李金治、陳政友（2004）：國立臺灣師範大學四年級學生生活壓力、因應方式、社會

- 支持與其身心健康之相關研究。《學校衛生》，**44**，1-31。[Lee, C. C., & Chen, C. Y. (2004). Pressure faced and coped by senior students of national Taiwan normal university and related factors. *Chinese Journal of School Health*, *44*, 1-31. doi: 10.30026/CJSH.200406.0001]
- 卓福安（2016）：影響馬來西亞華裔學生來臺就讀高等教育之因素與因應之道。《應華學報》，**18**，107-141。[Toh, H. A. (2016). Factors affect Chinese Malaysian students to make the choice of having higher education in Taiwan and the policy that needs to implement under the trends. *Journal of Applied Chinese*, *18*, 107-141. doi: 10.6391/JAC.201612_(18).0004]
- 周祝瑛（2011）：臺灣地區國際學生調查研究。《世界教育信息》，**289**（24），41-47。[Chou, C. I. (2011). Taiwan international student survey. *World Education Information*, *289*(24), 41-47.]
- 邱永祺（2016）：大學國文之僑生專班教學策略初探－以臺北市立大學為例。《國學新知》，**63**（1），60-69。[Ciou, Y. C. (2016). A preliminary study on the teaching strategies of the overseas Chinese special class in university Chinese—University of Taipei as an example. *The Elementary Education Journal*, *63*(1), 60-69. doi: 10.6701/TEEJ.201603_63(1).0006]
- 張芳全（2017）：東南亞國家學生留學臺灣的經驗與建議之研究。《臺北市立大學學報》，**48**（2），1-27。[Chang, F. C. (2017). A study of southeast asian students' study-abroad experiences in Taiwan and suggestions. *Journal of University of Taipei Education*, *48*(2), 1-27. doi: 10.6336/JUTEE.4802.001]
- 教育部統計處（2016）：各級學校僑生及港澳學生人數概況。取自：<https://stats.moe.gov.tw/files/brief/%E5%90%84%E7%B4%9A%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E5%83%91%E7%94%9F%E5%8F%8A%E6%B8%AF%E6%BE%B3%E5%AD%B8%E7%94%9F%E6%A6%82%E6%B3%81.pdf> [Ministry of Education Statistics Department. (2016). *Overview of the number of overseas Chinese, Hong Kong and Macao students at all levels of schools*. Retrieved from <https://stats.moe.gov.tw/files/brief/%E5%90%84%E7%B4%9A%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E5%83%91%E7%94%9F%E5%8F%8A%E6%B8%AF%E6%BE%B3%E5%AD%B8%E7%94%9F%E6%A6%82%E6%B3%81.pdf>]
- 教育部統計處（2019）：大專校院境外學生人數概況。取自：<https://stats.moe.gov.tw/files/brief/107%E5%B9%B4%E5%A4%A7%E5%B0%88%E6%A0%A1%E9%99%A2%E5%A2%83%E5%A4%96%E5%AD%B8%E7%94%9F%E6%A6%82%E6%B3%81.pdf> [Ministry of Education Statistics Department. (2019). *Overview of the*

- number of foreign students in colleges and universities*. Retrieved from <https://stats.moe.gov.tw/files/brief/107%E5%B9%B4%E5%A4%A7%E5%B0%88%E6%A0%A1%E9%99%A2%E5%A2%83%E5%A4%96%E5%AD%B8%E7%94%9F%E6%A6%82%E6%B3%81.pdf>]
- 陳柏霖（2012）：邁向未來：大學生用心、心理資本及心理健康之關係。國立政治大學教育學系博士論文，未出版，臺北。[Chen, P. L. (2012). *Head for future: Relationships among mindfulness, psychological capital, and mental health of college students*. Unpublished doctoral dissertation. National Cheng Chi University, Taipei, Taiwan.]
- 陳柏霖（2018）。以全心學習為中介角色：僑生與本地生的生活目標與品味之關係。《教育與心理研究》，41（2），29-58。[Chen, P. L. (2018). Mindful learning as a mediated: A comparative study on the relationship between life goals and savoring for overseas Chinese students and local students. *Journal of Education and Psychology*, 41(2), 29-58. doi:10.3966/102498852018064102002]
- 陳柏霖、何慧卿、高旭繁（2016）：大一巔峰型新生學校生活適應、心理資本及心理健康之關係。《教育與心理研究》，39（2），27-59。[Chen, P. L., He, H. C., & Gao, S. F. (2016). The relationship between school life adjustment, psychological capital, and mental health for flourishing freshman. *Journal of Education and Psychology*, 39(2), 27-59. doi: 10.3966/102498852016063902002]
- 陳柏霖、余民寧、洪兆祥（2019）：僑生與本地生的目標設定、全心學習、意志力及巔峰幸福之模型建構和其差異比較。《教育科學研究期刊》，64（2），131-160。[Chen, P.-L., Yu, M.-N., Hung, C.-H. (2019). Comparative study on goal setting, mindful learning, volition, and flourishing among overseas Chinese students and local students: Comparison of structural models. *Journal of Research in Education Sciences*, 64(2), 131-160. doi:10.6209/JORIES.201906_64(1).0005]
- 陳柏霖、洪兆祥、余民寧（2019）：成年早期與中期樣貌－全心學習、情緒創造、品味能力及圓滿人生之模型建構和其差異比較。《教育科學與研究期刊》，64（4），207-239。[Chen, P. L., Hung, C. H., & Yu, M. N. (2019). What does early and middle adulthood look like? A comparison of structural models on mindful learning, emotional creativity, capacity to savor, and flourishing life. *Journal of Research in Education Sciences*, 64(4), 207-239. doi: 10.6209 / JORIES.201912_64（4）.0008]
- 陳祈雯（2016）：趨同或分殊？馬來西亞、印尼僑外生身分認同與文化認同關係之研究。《僑教與海外華人研究學報》，7，73-96。[Chen, C. W. (2016). Convergence or differentiation: The formation and changing identity of Chinese Malaysian and

- Indonesian students. *Journal of Overseas Chinese Education and Overseas Chinese Studies*, 7, 73-96. doi: 10.6325/oce.2016.1205]
- 陳淑慧、林筱筑、劉騏甄、莊承鈞、劉家誠（2018）：跨國際學生交換環境對來台學習意願之探討－以馬來西亞、菲律賓、越南為例。《環境與管理研究》，19（2），31-60。[Chen, S. H., Lin, H. C., Liu, C. C., Chuang, C. L., & Liu, C. C. (2018). A case study on influence of the exchange environment on the willingness of international students from Philippines, Malaysia and Vietnam to study in Taiwan. *Journal of Environment and Management*, 19(2), 31-60. doi: 10.6725/JEM.201812_19(2).0003]
- 黃葳威（2008，5月）：網際網路對華人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，臺北。[Huang, W. W. (2008, May). *The effects of internet upon Chinese immigrants' cross-cultural adaptation: Taking Chinese immigrants in Austin, TX as examples*. 2008 Digital Genesis: E-Generation and Multicultural International Academic Practice Conference Academic Practice Conference Proceedings, Taipei, Taiwan.]
- 溫子欣（2019）：對於國際生在臺就學困難研究的觀察與建議。《臺灣教育評論月刊》，8（11），16-20。[Wun, Z. S. (2019). Observations and suggestions on the study of difficulties in studying in Taiwan for international students. *Taiwan Educational Review Monthly*, 8(11), 16-20.]
- 劉達濠（2012）：港澳僑生在台生活適應之研究。國立臺北教育大學社會與區域發展學系碩士論文，未出版，臺北。[Liou, D. H. (2012). *Life adjustment in Taiwan of overseas students from Hong Kong and Macau*. Unpublished master's thesis. National Taipei University of Education, Taipei, Taiwan.]
- 蔡文榮、董家琳（2015）：馬來西亞學生來臺留學適應問題之個案研究。《教育科學期刊》，14（2），95-122。[Tsai, W. R., & Dong, J. L. (2015). A case study on collegial adjustment of Malaysia students in Taiwan. *The Journal of Educational Science*, 14(2), 95-122.]
- 蔡亦倫、陳柏霖（2019）：以壓力因應策略為調節變項：僑生與本地生在生活壓力與心盛之關係。《教育與心理研究》，42（4），101-141。[Tsai, Y. L., & Chen, P. L. (2019). Stress-coping strategies as a moderator: A study of overseas Chinese students and local students on life stress and flourishing. *Journal of Education and Psychology*, 42(4), 101-141. doi: 10.3966/102498852019124204004]
- 蔡亦倫、陳柏霖（2020，11月）：從幽谷邁向巔峰：再驗僑生心理健康狀態。「2020 玄華元通識教育學術研討會」發表之論文，新竹市：玄華元策略聯盟。[Tsai, Y.

- L., & Chen, P. L. (2020, November). *From languishing to flourishing: Exploration of the types of overseas Chinese students' mental health statuses*. Paper presented at the 2020 general education academic conference of the HCU, CHU, YUMT Strategic alliance. Hsinchu, Taiwan.]
- 駱芳美、郭國禎（2012）：時間會解決一切嗎？居住時間、壓力因應策略與僑生憂鬱狀況的相關研究。輔導與諮商學報，34（1），69-91。[Law, M. F., & Guo, G. J. (2012). Does time heal? A coping strategies and depression in overseas chinese students in Taiwan. *The Journal of Guidance and Counseling*, 34(1), 69-91. doi: 10.7040/JGC.201205.0069]
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. doi: 10.1037/a0025754
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143. doi: 10.1177/0146167212445599
- Chaney, L. H., & Martin, J. S. (2014). *Intercultural business communication* (6th ed.). New Jersey, NJ: Prentice-Hall.
- Cheung, G. W., & Lau, R. S. (2008). Testing mediation and suppression effects of latent variables: Bootstrapping with structural equation models. *Organizational Research Methods*, 11(2), 296-325. doi: 10.1177/1094428107300343
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. doi: 10.2307/2136404
- Collins, F., Ho, K. C., Ishikawa, M., & Ai-Hsuan, M. S. (2016). International student mobility and after-study lives: The portability and prospects of overseas education in Asia. *Population, Space and Place*, 23(4), e2029. doi: 10.1002/psp.2029
- Efron, B. (1979). Bootstrap methods: Another look at the Jackknife. *The Annals of Statistics*, 7(1), 1-26. doi: 10.1214/aos/1176344552.
- Gilbert, P. P., Clarke, M. M., Hempel, S. S., Miles, J. V., & Irons, C. C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31-50. doi: 10.1348/014466504772812959
- Hayes, A. F. (2012). *Process: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling*. [White Paper]. Retrieved from <http://www.afhayes.com>
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218. doi: 10.1016/0022-3999(67)90010-4

- Jorm, A. F., Christensen, H., Henderson, A. S., Jacomb, P. A., Korten, A. E., & Rodgers, B. (2000). Predicting anxiety and depression from personality: Is there a synergistic effect of neuroticism and extraversion? *Journal of Abnormal Psychology, 109*(1), 145-149. doi: 10.1037/0021-843X.109.1.145
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly, 61*, 121-140. doi: 10.2307/2787065
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207-222. doi: 10.2307/3090197
- Keyes, C. L. M. (2005a). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(3), 539-548. doi: 10.1007/bf02681008
- Keyes, C. L. M. (2005b). Chronic physical conditions and aging: Is mental health a potential protective factor? *Ageing International, 30*(1), 88-104. doi: 10.1007/BF02681008
- Keyes, C. L. M., & Ryff, C. D. (1999). Psychological well-being in midlife. In S. L. Willis & J. D. Reid (Eds.), *Middle aging: Development in the third quarter of life* (pp. 161-180). Orlando, FL: Academic.
- Keyes, C. L. M., & Shapiro, A. D. (2004). Social well-being in the United States: A descriptive epidemiology. In O. G. Brim, C. D. Ryff, & R. C. Kessler (Eds.), *How healthy are we: A national study of well-being at midlife* (pp. 350-372). Chicago, IL: University of Chicago.
- Keyes, C. L. M., & Waterman, M. B. (2003). *Dimensions of well-being: Positive development across the life course*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kristjánisdóttira, E. S. (2009). Invisibility dread and desired: Phenomenological inquiry of sojourners' cross-cultural adaptation. *Howard Journal of Communications, 20*(2), 129-146. doi: 10.1080/10646170902869445
- Kroshus, E., Hawrilenko, M., & Browning, A. (2021). Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. *Social Science and Medicine, 269*, 113514. doi: 10.1016/j.socscimed.2020.113514
- Lau, R. S., & Cheung, G. W. (2012). Estimating and comparing specific mediation effects in complex latent variable models. *Organization Research Methods, 15*(1), 3-16. doi: 10.1177/1094428110391673
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology*

- Review*, 32, 545-552. doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88-97. doi: 10.2307/2136404
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi: 10.1080/15298860309027
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi: 10.1080/15298860309032.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37. doi: 10.1007/s10804-016-9227-8.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240. doi: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287. doi: 10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. doi: 10.1016/j.jrp.2006.03.004
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285. doi: 10.1177/0022022108314544
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 129-143. doi: 10.1348/147608309X471000
- Phillips, W. J., & Ferguson, S. J. (2013). Self-compassion: A resource for positive aging. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(4), 529-539. doi: 10.1093/geronb/gbs091
- Poots, A., & Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student well-being. *International Journal of Educational Research*, 99, 1-9. doi: 10.1016/j.ijer.2019.101506
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48,

- 757-761. doi: 10.1016/j.paid.2010.01.023
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727. doi: 10.1037/0022-3514.69
- Sarason, I. G., Johnson, J. H., & Siegel, J. M. (1978). Assessing the impact of life changes: Development of the life experiences survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 46*(5), 932-946. doi: 10.1037/0022-006X.46.5.932
- Scheck, C. L., Kinicki, A. J., & Davy, J. A. (1997). Testing the mediating process between work stressor and subjective well-being. *Journal of Vocational Behavior, 50*(1), 96-123. doi: 10.1006/jvbe.1996.1540
- Schlesiger, D. H. (2016). *Self-compassion as a mediator of the effect on well-being in a self-compassion based training: A randomized controlled trial*. Unpublished master's thesis. Universiteit Twente, Enschede, The Netherlands.
- Selye, H. (1965). *Stress: A tensao da vida*. Sao Paulo, Brazil: Ibrasa.
- Spikins, P. A., Rutherford, H. E., & Needham, A. P. (2010). From homininity to humanity: Compassion from the earliest archaics to modern humans. *The Journal of Archaeology, Consciousness and Culture, 3*(3), 303-325. doi: 10.2752/175169610X12754030955977
- Tian, L., McClain, S., Moore, M. M., & Lloyd, H. (2019). An examination of ethnic identity, self-compassion, and acculturative stress in Asian international students. *Journal of International Students, 9*(2), 635-660. doi: 10.32674/jis.v9i2.617
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 247-259. doi: 10.1023/A:1023910315561
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders, 25*(1), 123-130. doi: 10.1016/j.janxdis.2010.08.011
- Vercruyse, N. J., & Chandler, L. A. (1992). Coping strategies used by adolescents in dealing with family relocation overseas. *Journal of Adolescence, 15*, 67-82. doi: 10.1016/0140-1971(92)90066-E
- Verma, Y., & Tiwar, K. G. (2017). Self-compassion as the predictor of flourishing of the

- students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 10-29. doi: 10.25215/0403.122
- Wang, C. C., & Mallinckrodt, B. (2006). Acculturation, attachment, and psychosocial adjustment of Chinese/Taiwanese international students. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 422-433.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi: 10.1111/aphw.12051

收件日期：109年06月05日

一審日期：109年11月17日

二審日期：110年03月24日

三審日期：110年04月23日

通過日期：110年05月19日

A Study of Overseas Chinese Students and Local Students on Life Stress and Depression: Self-compassion and Subjective Well-being as a Mediator

Po-Lin Chen

Yi-Luen Tsai*

Chinese Culture University

University of Taipei

The purposes of the current study were to explore self-compassion and subjective well-being as a mediator among the relationship life stress and depression of overseas Chinese students and local students. 1,347 college students were recruited from the whole Taiwan's universities and colleges, with 575 were overseas Chinese students and 772 were local students. Data were collected and analyzed by description statistics, Pearson's correlation coefficient, ANOVA, and process model analysis. The results showed that: (1) In terms of "self-kindness" and "mindfulness", local students and Malaysian overseas Chinese students obtain a higher average score than Hong Kong and Macau students; In terms of "isolation" and "over-identification", local students and Hong Kong and Macau students obtain a higher average score than Malaysian overseas Chinese students. (2) Self-compassion and subjective well-being plays a partially serial mediating role in the prediction from family stress to depression for local students, Malaysian overseas Chinese students, and Hong Kongese and Macanese overseas Chinese students. (3) Self-compassion and subjective well-being plays a partially serial mediating role in the prediction from future planning stress to depression for local students, Malaysian overseas Chinese students, and Hong Kongese and Macanese overseas Chinese students. (4) Self-compassion and subjective well-being plays a partially serial mediating role in the prediction from economic stress to depression for local students, and Malaysian overseas Chinese students. (5) Self-kindness, self-criticism, isolation, over-identification, and subjective well-being plays a partially serial mediating role in the prediction from economic stress to depression for Hong Kongese and Macanese overseas Chinese students. (6) Self-compassion and subjective well-being plays a partially serial mediating role in the prediction from emotional quarrel stress to depression for local students, Malaysian and Hong Kongese Macanese overseas Chinese students. (7) Self-compassion and subjective well-being plays a

* Corresponding author: Yi-Luen Tsai, email: g10914011@go.utapei.edu.tw

doi: 10.3966/172851862021090062003

partially serial mediating role in the prediction from interpersonal stress to depression for local students, Malaysian and Hong Kongese Macanese overseas Chinese students.

The research suggestion can provide attention and guidance on the aspects of "study, future employment and further education planning and economic life adaptation" of Malaysian overseas Chinese students. In addition, higher education can regularly organize study skills and after-school stress relief courses. To enable Malaysian students who are more active in their academic work to have a way to deal with their higher learning pressure.

The research suggests that Hong Kong and Macao students can pay attention to and provide guidance on "learning, future employment and further studies planning, language, and interpersonal communication". In addition, universities and colleges must implement special remedial teaching for Hong Kong and Macao students who are not able to connect to the language or high school curriculum to resolve differences in language and learning progress. The majority of overseas Chinese in Hong Kong and Macao use Cantonese and Portuguese as the main language, so it is more necessary to strengthen the language courses. Many Hong Kong and Macao students choose to study in Taiwan because it is difficult to enroll in universities in their places of residence. Therefore, their motivation to study is lower than that of Malaysian overseas students. Therefore, colleges and universities need to hold courses and lectures related to the future goals and planning of the department more often, so that Hong Kong and Macao students have a deeper understanding of their own departments, and increase their sense of belonging, identity and motivation to study.

Career development and employment counseling groups/psychological counseling centers or international cooperation offices of colleges and universities need to provide overseas Chinese students with friendly and convenient academic counseling and future planning counseling. And they need to hold regular activities, courses, and lectures to let them understand how the status of overseas Chinese students develops in Taiwan, the future development of the field of the department, whether they can be employed in Taiwan, or whether they can effectively bridge the field after returning to the overseas residence of professionalism. If colleges and universities can provide such assistance, overseas Chinese students can study in Taiwan with greater peace of mind.

Keywords: Depression, life stress, self-compassion, serial mediating, subjective well-being.