

美國華盛頓州各級學生的學習與心理健康仍受新冠肺炎疫情影响

駐舊金山辦事處教育組

新冠肺炎疫情高峰過後，美國華盛頓州的學生便逐漸返回學校接受全天課程，原以為教學活動很快就可恢復正常，但校方卻注意到許多學生表現異常，恢復期間將比預期中更長。由於孩子們的家庭背景與生活經歷不同，疫情的影響程度也因人而異。有些學生的社交活動出現困難，變得難以和同學相處，有些則出現心理健康問題並需要接受諮商，較嚴重者則會出現脫序行為甚至逃學的狀況。

在疫情發生前，華盛頓州希望公立學校除了提供高品質的教育，還能是個充滿安全感的地方，並能促進孩子與同齡朋友間的互動與交流，進而建立終身友誼。因此，公立學校必須為學生提供營養的膳食、個人化輔導、以及在升學與就業上領先他人的機會。雖然公立學校在疫情期間可持續提供上述服務，但讓學生與教職員待在學校並不安全，因此州政府不得不關閉學校，改成遠距教學，並提供其他相關支援。

然而，華盛頓州各級學校的輔導人員一致認為，疫情對學生的學習進度和心理健康有著深遠影響。除了比較學生在學校關閉前後的學習情況之外，Issaquah 學區（Issaquah School District）的中學輔導員 Rashi Abajian 認為，學生在防疫期間透過遠端學習和生活經驗領會到許多學校不會教的東西，導致每個人的學習進度不一。輔導人員得設法多了解學生，才能知道他們的真實情形並判斷進度是否有落後。

須注意的是，學生的認知、社交、和情感的發展狀況會依年齡、家庭背景、和生活經驗而有異。Centralia 學區（Centralia School District）的小學輔導員 Regina Brown 指出，幼稚園到五年級的學生會學習如何建立自信心、認識內心感受及運用基本的自我調整和應對策略，並試著辨認誰是值得信賴的成年人。如此一來，孩子們便能帶著自我調節能力升上國中，用較開放且多元的心態與他人相處及融入校園環境。6 至 8 年級的學生則開始從被照顧者轉變成獨立個體，一邊嘗試不同的可能性，一邊試著做好他們在社會上應當扮演的角色，同時也體驗焦慮和抑鬱等負面感受。對他們來說，這是一個重要的身心發展階段，

即使身心尚未成熟，但已能認識自己並開始擴充執行功能（executive function）技能。在這個時期，孩子們有可能會與朋友發生衝突，雖然會令人不快，且可能讓他們無法專心上課，但這是自然的必經過程。在高中階段，學生便會漸漸明白如何處理各種衝突及學習獨立生活，並開始計劃未來。

在疫情期間，社交活動的全面性減少導致學生身心發展受到極大影響，心理健康方面需要更長的恢復期。Abajian 指出，防疫期間被孤立的國中生至今仍在努力適應返校後的生活，他們存在受到「外化行為」（externalizing behavior）高度影響的特徵，例如會突然大喊大叫、隨意走出課堂等。高中輔導員 Elizabeth Benitez 也有觀察到同一現象，推測是單獨使用 3C 產品過久及缺乏面對面與人互動的結果。儘管許多學生對此感到焦慮，但他們在尋求心理健康諮詢時卻會感到不好意思，導致無法及時獲得協助，久而久之，便會對學生的學習成績造成極大的負面影響。

雖然心理健康的程度無法用來預測學習成效，但許多教育學家認為，孩子們的身心需要處於放鬆狀態，大腦才能有效學習並記憶新資訊。由於疫情帶來的壓力讓學生無法放鬆，縱使疫後復甦教育有著急迫性，但在規劃與實施上卻是急不得。Brown 認為遠距教學給教師和學生帶來不少挑戰，例如教師難以即時衡量學生的理解程度，而學生也不容易參與課程，因此「學習損失」（learning loss）一詞是否能準確描述疫情對學生的影響，並用來規劃疫後復甦教育，仍是有待商榷。

整體而言，新冠肺炎疫情在各方面深深地影響了學生，雖然需要一段時間才能降低疫情造成的不良影響，但受訪的輔導人員均同意孩子們正在恢復中。協助學生恢復原本的生活和學習步調不僅需要大量時間和資源，也需要完善的規劃，才能收到成效。

撰稿人/譯稿人：陳鍾民

資料來源：<https://medium.com/waospi/how-and-why-the-pandemic-affected-washingtons-students-1e1cb9911379>