

大學生如何在疫情中保持同儕聯繫

駐洛杉磯辦事處教育組

隨著美國多州新冠疫情病例不斷增加，以往各大學協助新生熟悉校園的活動，例如學生團體代表與新生共桌用餐，在上百人上集會場所分享經驗等，勢必無法如常進行。

過往的模式都不適用於疫情時期，以下是在保持社交距離下幫助不論是即將畢業的舊生或大一新生，與大學同儕保持交流的 5 個建議：

一、善用社交媒體

往年的大學新生，這時間應該正在用學校名稱、畢業年份等主題標籤，在網路上認識新同學，甚至找室友。今年入學的新生可以善用線上交友，因為沒有太多與新朋友面對面認識的機會。即使不想加入新的群組，社交媒體上追蹤或是與學校中的更多人互動也可以幫助填補因缺乏持續的校園活動而留下的空白。儘量跟上校內所有的網路迷因帳號 (meme account)，甚至自己創建一個。懂得這個迷因的，都會會心一笑！也讓學生之間有更多連結。

二、關注學校的媒體帳號

通常只有校刊社成員會密切關注學校動態。UCLA 的校刊 Daily Bruin 網路編輯 Liz Ketcham 表示，自從疫情開始後，網路版的流量明顯增加，目前看來網路版將會是學生與學校連繫的主力，因此秋季起紙本的出刊頻率將減少，編輯們也在努力希望可以讓刊物內容嘉惠各地的同學，尤其許多學生已經返回各自的家鄉而散布全球了。

如果你還不是校刊或校內電台等媒體的忠實讀者、聽眾，現在正是開始關注的好時機。即便不是身處校園內，又或只有網路版，仍然可以跟著這些社群媒體，甚至養成觀看的習慣。

三、加入新的學生團體

疫情期間無法與同學見面相處，要與大家保持聯繫是越發困難了，加入學生團體不僅只是保持參與，以及隨時更新消息，同時也給學生一個機會與同儕固定對話的機會。

加州州立大學薩克拉門托分校 (Sacramento State) 的非裔學生會

副會長 Tamia Grady 說，他們花了一陣子適應線上活動的方式。該社團專注於針對會員需求討論議題及提供資源，這個模式對於學生社團來說也是維繫會員關係的好方法。她建議參與學生保持規律並練習時間管理，上網課、家庭作業和疫情的壓力讓大家緊繃，如果能夠找到學業外的抒發管道，不但值得，保持社群互動也會激發參與活力，並發掘熱情，為議題發聲並創造改變。

四、與同學開始群組聊天

安排一個線上群組讓讀書團體可以討論或詢問課業問題，應該是很平常的事情，對上網路課程的學生來說，也是一個重要策略，因為要跟同學見面談如何挽救成績，教授要求的報告內容等等，應該更有難度，而且群組聊天比電子郵件溝通更加簡單且放鬆。

如果你的學校秋季將採取小班教學，使用簡訊群組（group text）是讓彼此更容易有歸屬感的方式。

由於各校對於面對面會議人數的限制不同，安排大團體的會議可能更加不安全。如果人數多的班級，慣於使用電子郵件或記錄溝通過程，那可以考慮改用社交通訊應用程式。規範較小團體可以考慮使用 GroupMe，若是大團體則可以使用 Slack。雖然免費的應用程式有些限制，但仍然相當適用於大部分大團體會議。

五、善用網路會議應用程式

對於大部分的美國學生，應該都已經體驗過 Zoom 這個應用程式，甚至有過 Zoom 賓果、Zoom 歡樂時光及 Zoom 簡報派對。連續不斷的 Zoom 課程及會議其實容易過時又傷神，但是安排一週 1 至 2 次的活動，倒是個受歡迎的改變。

如果由於社交距離的考量，無法在學校跟朋友見面，那可以考慮每週 1 次視訊通話，這樣讓你們更有話題，不用老是侷限於簡訊(text)或是 Snapchat。慣用 Zoom 的朋友，如果可以客製化背景，那也是可以開啟話匣子的方法，但是記得拿掉不該出現的東西，以免出現需要跟教授解釋的情景。

譯稿人：沈茹逸

資料來源: 2020 年 7 月 9 日，洛杉磯時報

<https://www.latimes.com/california/story/2020-07-09/5-ways-to-stay-connected-at-college>

