

## 疫情使國際生壓力沉重—有大學可回應學生的需要

駐芝加哥辦事處教育組

由於疫情影響，許多國際學生無法返國探親，與家人已分離多達一年以上。其中超過百分之七十的學生來自亞洲國家，這些國際學生在美國也面對了反亞洲種族主義的困難。在德州農工大學商學院高等教育助理教授的凱蒂·古（Katie Koo）希望讓社會了解國際學生面臨的心理健康的掙扎與挑戰。Koo 表示其實這些挑戰早在疫情前就已經存在，然而這些挑戰卻因為疫情變得更加嚴重。

Koo 說，國際學生離開了家人和生長環境，他們在國外留學需要勇氣。Koo 自己在 2003 年從韓國來到美國學習，在密西根州立大學和紐約大學獲得了心理諮詢碩士學位，並在馬里蘭大學學院市分校獲得了學生事務博士。她在《紀事報》中談到了教職員工對國際學生的誤解，許多少數族裔學生體驗到的少數民族壓力，以及大學可以如何設計更具反應文化性的心理健康諮詢服務。

研究人員及 Koo 發現影響國際學生心理健康的壓力因素是很大部份來自適應性壓力。適應性壓力是當一個人從一種文化轉換到另一種文化時面臨的壓力。當人為同化感到掙扎時，他們就會有自卑的感覺。Koo 根據研究發現語言是使國際學生壓力重重的來源之一，一年級的國際學生在英語水平方面可能比較掙扎，這將影響他們的自尊和自信，並且會帶給他們焦慮與沮喪。另外，亞洲與美國的學習模式也相當的不同。Koo 記得當她第一次以研究生身份來到美國時，當她的同學們在課堂中舉手並積極地回答了問題時她相當驚訝，因為這在韓國的課堂上非常少見，讓身為國際學生的她感到相當害怕且不習慣。對於一個普通成年人來說，從一個城鎮到另一個城鎮適應可能需要一段時間，反過來看這些國際學生，他們大約 18 歲左右離開了他們原本生長的國家，改變了他們的生活狀況、語言、周圍的人以及教育制度。對於某些人而言，適應可能只需要兩天，但是有些需要 20 多年的時間。對於國際學生來說，他們需要時間適應。

由於新冠肺炎疫情發生後，大多課程都轉為線上進行，許多 STEM 領域的國際學生無法進行對其工作和學位的重要實驗，他們花

了很多學費才來到這裡，他們覺得自己在浪費錢，也些人因此很後悔自己決定來美國。另外，面對疫情以及反亞洲種族主義的增加，某些大學實施隔離政策，國際生不像在地學生可以回家，他們孤身在外且非常擔心自己的心理、身體健康和 safety。Koo 表示，身為一位在美國的亞洲人，她覺得反亞洲種族主義其實一直存在，只是疫情讓此事件更嚴重，許多亞洲國際學生都購買了電擊槍或胡椒噴霧以保護自己。許多亞洲國際學生對於這些種族主義和種族歧視感到相當痛苦。

Koo 認為大學可以透過管理階層在校園內宣導反亞洲仇恨來支持他們的國際學生，並強調不允許在校園內有任何種族歧視的情況。大學高層發表聲明、教職員工的意見以及學校的國際學生辦公室或多元化和包容中心都相當重要。Koo 本身在疫情發生以及亞特蘭大槍擊事件發生時，都向他的學生個別發了電子郵件以示關心，她說展現這些關懷是非常必須的，因為你有可能是這些國際學生唯一能求助的人。她說學校在此些事件發生時應迅速發送電子郵件關心國際學生，並且在後續召開會議或國際學生支持小組，以便學生可以分享他們的疑慮並聽他們的需求。另外，國際學生較少重視對心理健康的問題，許多國際學生甚至為有此症狀感到羞恥。Koo 建議應在向一年級的國際學生入學介紹會上強制性安排心理健康課程或者進行一次性的培訓課程，針對心理健康諮詢宣導。他也強調最好的方法是學校能擁有具有國際背景的諮詢人員。

**撰稿人/譯稿人：Karin Fischer/ Alison Lang**

**資料來源：The Chronicle of Higher Education**