

**JESSE** : 各位下午好, 欢迎收听国际学生播客。我是 Jesse Argent, GSA 的学生参与干事, 这里是我们的国际播客。

开始前, 我想感谢 Kulin 族的 Wurundjeri 人, 他们是我们今天相聚的这片土地的原住民。

向这个古老民族的过去、现在和未来表示敬意。今天, 我们将在这里讨论心理健康和人际关系。对一些人来说, 这是非常私人又令人纠结的话题。如果你需要这方面的帮助, 请联系 caps 咨询服务, 或拨打我们的 1800 号码, 以获得所需支持。国际播客将分为三期, 重点关注墨尔本大学国际学生的健康和福祉。

帮助研究生营造健康的社群是国际学生福祉的一部分。首先介绍今天在这里与我们见面的主持人 Jenslie George。请 Jenslie 为大家进行简要介绍。

**JENSLIE** : 谢谢。大家好, 我是来自印度的 Jenslie, 目前正在攻读国际商务硕士学位。我人生中的美好时光之一是在大学里结交众多朋友的时候, 上次和 Ian 一起主持国际播客时, 我们谈到了心理健康以及寻求帮助的重要性。

这是由三期特别节目组成的系列播客, 为墨尔本大学的国际学生提供健康和福祉方面的引导。在第二期, 我们将深入探讨人际关系。关注国际学生与故乡家庭之间的关系, 海外学生和当地学生之间的关系, 以及校园内不同文化或民族之间的关系。

我们如何获得支持并度过艰难时刻? 你正在收听的是国际学生播客, 本期话题是国际学生福祉 GSA。现在由我们的讲者和工作人员 Yang 作自我介绍。

**YANG** : 谢谢。我的名字叫 Yang。我是这所大学心理咨询和服务部门的国际学生辅导员。我作过很多年国际学生。因此我理解这个群体所面临的挑战。我很高兴能参与本期播客, 感谢邀请。

**JENSLIE** : Dasha, 请作自我介绍 ?

**NATASHA** : 谢谢 Jennifer。我叫 Natasha Abrahams。我是 GSA 的政策和宣传经理。

**JENSLIE** : 谢谢。现在 Natasha 将和我们谈谈学生复原力报告。

**NATASHA** : 非常感谢 Jenslie。GSA 在去年开展了学生复原力项目, 以了解墨尔本大学研究生的情绪、身体和社交福祉。

调查在年中进行。其中有关于人口统计、大学服务、校园连通性和 COVID-19 影响的问题, 那时我们墨尔本的学生正处于长期封校期间。我们还在调查中提供了大量的空间供大家发表意见。

有几个关注校园连通性和压力来源的社会问题来自现有的关于学生复原力的研究，围绕这些领域提问使我们能够了解学生复原力，而不至于提出有过度侵入性的问题。我们很幸运地收到了 624 份回复，其中 51% 来自国际学生。

感谢每一位花时间填写调查问卷的学生。此次调查确实有助于为学生提供更好的服务和支持。调查的主要结论是，能否获得支持服务是复原力的重要因素。但是学生们表示，遇到的困难包括等待名单太长、不适应官僚作风和服务不匹配。

其次，在获得心理健康支持方面也遇到了困难。他们发现服务有时不足以满足他们的需求，尤其是如果他们真正复杂的情况或持续的需求，而这些服务更适合于短期或更简单的情况。

一些学生觉得自己作为大学社群的一部分没有受到重视。他们感到与大学没有关联，很遗憾的是，这对他们的学生体验产生了负面影响。因此，为了改善学生体验，确保墨尔本大学每意味学生都觉得自己是社群的一部分，还有很多工作要做。

我们也问了一些关于疫情影响的问题。项目开始于疫情之前，在收集数据期间，疫情已经影响到了很多学生。他们的学习受到影响，几乎所有的学习都转移到了网络。

此外，还有经济压力、健康问题和住所不稳定等问题。我们发现 COVID-19 疫情加剧了现有的问题，包括学生如何获得支持、校方与同学之间的沟通以及校园连通性。

我们从报告中整理出了一些数据。近 90% 的学生发现学业面临压力，一半的学生表示研究受到经济问题的影响。在获得服务方面，近 80% 的人认为大学提供的咨询服务是改善大学服务的优良举措。

根据服务划分，不仅有咨询，还有第 1 站，医疗服务、牧师服务和其他一些服务。学生们还建议缩短等待名单，以其他语言提供在线预约、工作人员和信息。因此，Yang 为国际学生提供咨询服务，是非常有意义的事。

我知道她和她的同事为解决社群需求完成了出色的工作。这项调查为我们提供了一些重要见解：关于学生福祉、学生如何参与服务以及他们对服务的认识，为学生提供适当的服务还需哪些努力等等。

我们甚至在公开评论区发现，很多学生自认为所需的服务，是校内一直在提供的服务。因此，这显然是一个认识偏差问题。如果有兴趣阅读完整的学生复原力报告，可以在 GSA 网站上查阅。非常感谢今天有机会与大家分享这份报告，现在把话筒交还给 Jenslie。

**JENSLIE :** 谢谢 Natasha。很有见地的讲解。我们了解了学生复原力报告的一般状况之后，再来谈谈如何才能获得切实的支持。我们在上一期讨论过这个话题，如果你错过了，可以在 Soundcloud 上收听上一期关于精神健康和福祉的内容，这里简单介绍一下 CAPS。Yang，能否为我们介绍 CAPS 是什么？

**YANG :** 好的。CAPS 是心理咨询和心理服务的缩写。我们为学生和教职员工提供短期个人咨询，如果需要，也可以为你转介长期咨询。除个人咨询外，我们还举办一系列网络研讨会。

例如复原力与福祉系列、强化学习系列、焦虑管理系列，正念计划和国际学生计划。还有心理健康的急救培训。可以在我们的网站上找到我提到的所有项目。

如果想查找我们的网站，只要用 Google 搜索 CAPS，使用字段“CAPS Uni MelB”，第一个条目就是我们的网站。

**JENSLIE**：谢谢。我相信现在大家都明白了 CAPS 是什么。那么能否请你介绍，对于虚拟的或面对面的 CAPS 咨询预约，我们应该报以怎样的期待。

**YANG**：好。因为 COVID 疫情原因，我们的大部分咨询仍是在线进行。但在安全的情况下，我们可以恢复面对面的咨询。咨询应该就像普通聊天一样。这是一个安全的空间，供你处理你的想法，感受你的感受，了解一些关于福祉和心理健康问题的情况。在这个自我发现的旅程中，辅导员是你的伙伴。

我们可能不会告诉你该做什么，但我们会帮你弄清楚你想做什么，我们支持你实现自己真正想实现的目标。咨询是保密的。你提供给 CAPS 的信息会严格保密，并遵循专业准则和法律要求。

在保密方面有一些例外。例如，如果在咨询中披露了虐待儿童、严重刑事犯罪或对自己或他人安全的紧迫威胁，我们必须报告。除此之外，你在咨询谈话中提及的内容都会严格保密。你的老师、家人和朋友都不会知道，如果你想让我们和哪一位谈谈你的情况，我们需要先获得你的书面同意。就是这样。

**JENSLIE**：谢谢 Yang，再次强调，这是分享感受的安全空间。寻求支持的一种方式了解现有情况，还有什么方法比拥有一个定期更新的中心资源空间更好呢？感谢 GSA 团队。现在请 Jess 来介绍这个宝贵的资源。

**JESSE**：很精彩。非常感谢 Jenslie。如前所述，我们发现学生面临的问题之一是如何了解有哪些资源可用，以及如何访问这些资源。作为国际学生福祉项目的一部分，在我们网站的资源页面的屏幕左侧可以找到国际学生资源。这里有各种项目的链接，包括 Yang 正在进行的所有 CAPS 项目：免费研讨会、日间正念时刻和健康自助资源，以及通过 GSA、研究生团体和维多利亚州政府和其他组织的外部提供商开展的一系列其他项目。

这是定期更新的。随着新项目和新倡议的推出，我们将会在此更新并发布内容。所有学生都可以查看。必要时，请花时间通读并了解新内容，以便在需要支持时知道如何获取资源。

现在，我们将进入快速问答环节。现在我们有几个问题要问在场的各位。我邀请主持人 Jenslie，GSA 的 Natasha Abraham 博士和我们的辅导员 Yang Liu 一起参与。我们通过几个问题来讨论关于关系的话题。

在此过程中，如果你有任何想提的问题，非常欢迎你将问题输入问答框，我们将在最后为你作答。

首先，第一个问题是，很多国际学生被迫在留在墨尔本学习或飞回家陪伴家人之间做出艰难决定。对于如何与家人保持关系，你是否有任何建议？以及想对选择留下来的学生说些什么？我先问 Jenslie，你有什么建议？

**JENSLIE :** 我在这里谈谈我的个人经历。我已经一年多没回家了。我的家在印度。想家想亲人的时候，我认为最好的方法就是和父母打一通视频电话。还有，和朋友在一起，让自己有事可做。忙碌起来就不会感到孤独。这样，始终有人在你身边。参与和投入，让人更快乐。在墨尔本严格封城禁令期间，我们无法和朋友见面，也不知道何时能恢复。那时候，我每天都会散步和冥想。以此保持能够完成日常任务和事务的心态。这是我的方法。

**JESSE :** 非常感谢你的分享。我也想请 Yang 介绍一些应对这些问题的方法。

**YANG :** 好的。首先，我认为这是很难做出的决定，因为在既定情景中似乎没有完美的解决方案。如果选择留在墨尔本，那么潜在的成本将是远离家人。无法亲自照顾他们，并且有时会感到孤独。然而，如果选择回故乡，那么可能错过墨尔本发生的事，也许还不知什么时候可以回来。

因此这是个艰难的决定。我觉得我们应当首先接受这是个艰难的决定，两种选择各有利弊。有些人选择留在墨尔本，却又因为无法亲自照顾家人而愧疚，有些人担心回家后会面临的 COVID 疫情。

这些都是常见的自然反应。那就坦然面对这种担忧，并体会这种感受。但不要长期沉溺于愧疚或担忧，因为这不会帮助你改变或改善任何情况。我认为，如果决定留在墨尔本，那么试着把注意力、精力从内疚和担忧转移到实际行动上，以此改善现状。

就像 Jenslie 所说，可以通过打视频电话和家人保持联系，或者用冥想的方法来自我调节，照顾好自己。在这个问题上，我认为照顾好自己是绝对重要的。远离家人的时候，需要先照顾好自己的身体和精神，否则没有精力与家人保持联系，也不可能长期照顾好他们。

**JESSE :** 的确如此。非常感谢 Yang。感谢你的宝贵见解。这也很好地引出了下一个问题。在照顾和看护的部分，我们发现一些需要承担看护人责任的国际学生在努力寻找学业和照顾看护的平衡关系，并寻求可以利用的媒介。Yang，你对这个问题有什么见解？对这些学生有什么建议？

**YANG :** 好的。我刚才谈到了照顾好自己话题。我觉得怎么强调照顾好自己重要性都不为过。但它很容易被人们忽视。有些人觉得他们因为事务繁忙没有时间照顾好自己。还有一些人会人说，在照顾好他人之前，照顾自己是自私的。然而，燃烧自己以警示他人并不是长久之计。因此，如果你想以一种可持续的方式照顾你爱的人，你需要学会照顾好自己。

照顾好自己不一定要花费很长时间，质量比数量更重要。我们在咨询中常用一张叫做“50 种休息的方法”的照片讨论照顾好自己。如果你在 Google 上搜索“50 种休息的方法”，可以找到那张照片，它会

给你启发，让你找到一些能照顾好自己日常小事。我认为，另一个有益的做法是培养良好的时间管理技能，比如把任务写在纸上，根据任务的紧迫性和重要性设定明确的优先级。时间管理技能可以帮助你有条理地处理多个任务。

然而，时间管理并不是一种超能力。你不可能暂停时间或同时身处两个地方。接纳自己的极限，不要给自己太大压力。我们都需要别人的支持，无需为此感到羞愧。如果你遇到特殊情况，也许可以考虑向家人和朋友寻求看护方面的支持，或向老师或同学寻求学业支持，向 SETS 请求特殊考虑。

**JESSE :** 是的，的确如此。非常感谢。我很同意，在此强调“寻求帮助，获得支持”的重要性。最好有一个能支持你度过难关的人。你不必独自支撑，也不必苦苦挣扎。如果你不想向其他人寻求帮助，你的朋友、家人也许能提供更好的咨询。如果你不想建立任何私人关系，只希望获得完全客观的建议，那么一定要带着这个问题来联系我们。我还想问 Natasha 博士，对于学生如何维持学习和照顾之间的平衡，你有什么建议或想法。

**NATASHA :** 好的。谢谢。去年我们做了关于“在校家长”的行动研究项目。我想分享一些从中获得的见解，以及对负有照顾责任的学生的实际支持。我们的“在校家长”项目调查了养育幼儿的研究生的需求和挑战。

也审查了对于养育子女的大学生的现有适用政策和支持。我们确定了一些相关因素，比如养育子女的大学生有效参与大学社群的能力。很遗憾，我们发现，在支持学生履行照顾责任方面，学校还可以做得更好。

在支持设施、物理空间和文化方面，需要更多对家庭友好的环境，而缺乏这些设施会让养育子女的学生感无助和被孤立。在 GSA，我们不希望养育子女的学生觉得自己是少数，实际上他们并不是。我们已经为养育子女的学生实施了若干支持举措，也做了很多努力来培养社群的认识。

我们的活动包括每年举办家庭娱乐日。我们的大楼里设有家庭友好型学习空间，在允许返校后，我推荐任何希望平衡学习和照顾责任的养育孩子的学生都来有效利用这一空间。同时，我们也向大学倡议，为学生家长提供更好的支持，以及通过我们的书面材料向政府倡议，目前的积极成果是正在制定适合研究生研究员的短期休假制度。

这项政策能为需要从研究中短暂请假的人提供有效支持。包括那些需要在封城期间在家给孩子上课或照顾生病孩子的人，同样也适用患有慢性病偶尔需要休息几天的人，在现行制度下，他们能申请的休假是完全不够的。我们会继续监督此事的进展。对于有照顾责任的研究生，我的建议是充分参与和利用现有的服务和活动。

我们一定会出台更多的服务和政策。目前哪些是可以利用的？学校提供的一些项目，你可以找到完整的清单和细节。GSA 网站上的“在校家长”项目提到了墨尔本大学体育学校假期计划，这是一个学龄儿童日间夏令营，对于想把孩子带到校园的学生提供特惠价格，地点在帕克维尔校区，那里会提供七个多功能家长房间，大学网站上有非常详尽的细节，甚至介绍了哪些房间有电源插座，以及你可能需要的不同的便利设施。本校为新来的国际学生和他们的配偶提供免费的语言支持和专业发展计划。

这个项目是为了协助学生的配偶适应在澳大利亚的生活，包括为其提供五岁以下幼儿可一同上课的日常英语课程。毫无疑问，负有照顾责任的学生应该利用可获得的每一种支持和每一种服务，这样才能更好地完成学业并实现学业与家庭责任的平衡。

**JESSE**：很精彩。非常感谢你的分享。很高兴听你介绍这些机会和服务。我们一定会把其中一些资源放在网站上，方便大家查阅。

下一个问题是关于目前在海外的学生，他们发现很难与其他学生保持在线联系。学生们曾评论社交媒体应用程序，比如“微信”，如何促进同龄人之间的密切联系。

对于现在和未来的学生，如何建立这些关系，以及如何维持这种关系，你有什么建议？我想请 **Jenslie** 谈谈。你想和我们谈谈你的经历或者你的建议吗？

**JENSLIE**：好。我个人所做的是加入大学俱乐部，在那里结识了新朋友。这帮助我与同龄人建立了牢固的联系，他们也通过与其他俱乐部成员的接触获得许多机会。我们还参加了一些有趣的活动，比如“趣事之夜(Trivia night)”和社交。让我记忆犹新的一次经历，是近期从一个由 **GSA** 协调的领导力项目毕业了。

感觉很不错。我们被分成四人小组来创建自己的项目，不仅帮助我发展了领导能力，而且还结交了很多朋友。也组织了丰富的趣味活动。虽然我没能得到，但另一个团队就赢得了代金券之类的奖品。以上就是我的建议。

**JESSE**：很精彩。谢谢你的分享。现在问问 **Natasha**，对于学生如何在校内和海外维持这种关系，你有什么建议？

**NATASHA**：好的。我可能有点偏见，但我认为参与 **GSA** 是很好的方式，会有很好的学生体验。

对于身在海外的学生同样如此，**GSA** 仍然提供大量你可以访问的项目、服务和活动。事实上每次墨尔本封城的时候，我们也只能采用远程交付的方式。

因此，无论在哪里，可以访问的服务和事件都完全相同。留意 **GSA** 网站上你可能感兴趣的活动和节目。这是和同龄人交流的极好渠道。通过接触参加活动的国际学生和国内学生，结交新的朋友。

**JESSE**：的确如此。谢谢你的分享。我还想补充一点，如果你使用 **Facebook**、**LinkedIn** 或 **Instagram**，一定到 **GSA** 页面设好关注和通知，这样当我们发布消息时，你就能及时收到通知。了解即将开始的活动、计划和事件，以便做好参与和协作的准备。在帖子中发表评论，与正在评论的其他学生进行互动，这样也能建立友谊。我也想问问 **Yang**，你对学生在海外时如何维持或建立这些关系有什么建议？

**YANG :** 好的。我认为有两个部分。因此，第一部分建立关系，第二部分是维持关系。我认为建立新关系需要先把自已放在首位，对吧？因为建立关系需要至少两个人。

你需要找到至少另一个人开始建立联系。COVID 疫情影响了传统的见面和社交方式，但也发展出很多帮助学生的合作项目。它们是有关联的。我们都知道我们大学有“社会锻炼计划”。还有一些院系有导师计划，我确信 GSA 有很多帮助学生的精彩计划。UMSU 也有两个支持国际学生的团体。一个叫“少说话 (Less Talk)”，另一个叫“同伴支持网络 (Peer Support Network)”。你不必研究这些项目，也不必与他人会面。

但是，建立关系只是第一步，为了维持关系，通常需要时间和持续的努力。很多人认为在高中保持关系更容易，因为每天和一群人一起上课，一起愉快玩耍。在维持关系的过程中共度美好时光是很重要的。也许可以考虑加入那些组织定期活动的俱乐部或项目，或者你可以成立自己的小组。利用微信、Facebook 或其他什么来创造机会和你想亲近的人在一起。

就这样。我认为亲密关系建立在信任的基础上。我们可能都听说过这样的故事：两个人在同一屋檐下生活多年，但仍然像陌生人一样。如果你想和人们建立紧密的联系，需要邀请他们进入你的世界。向你认为值得信任的人敞开心扉，可以帮助你与他们维持并巩固关系。

最后，不能抱有不切实的期待。我们不可能和每个人都成为朋友。就这样。切实的期待是，你可以维持已建立的每一种关系。因为我们的时间和精力都有限，所以找到合适的朋友很重要，他们就是尊重你、关心你、也想和你作朋友的人。

**JESSE :** 很精彩。我很喜欢。非常感谢你的分享。我想重申一下，Yang 所说的是去接触更多的人，找到合适的朋友。GSA 有 140 多个不同的研究生团体，从学术团体、社会团体，到兴趣团体。各有不同。去接触。

他们都很友好。他们都非常热情，这将是帮助你遇见其他志同道合的人、帮助你建立友谊和关系的途径。接下来，我继续第四个问题。我们的一些在校的国际学生难融入澳大利亚社群。

我们发现，往往是由于在校学生缺乏文化能力，我们希望了解，学生们如何与自己社交圈之外的学生建立联系。当他们试图融入澳大利亚社群时，他们能期待什么？Jenslie，当你试图融入澳大利亚社群时，你遇到了什么困难？你对遇到困难的人有什么建议？

**JENSLIE :** 我想困难主要源自不够自信，很多人的母语不是英语，但庆幸可以度过这个难关，在某种程度上是经过一番挣扎后获得了自信。我的解决办法就像 Natasha 博士和我提到的，是参与俱乐部和社交活动，每次让自己参与或站在人们的面前，就会找到自信。这就是建立自信的方法。因此我认为，参与多元文化的群体也会让人有信心展示自己，你会觉得“这并不像想象的那么糟糕，我可以做到”。一点点建立起信心。我想是这样。

**JESSE**：很精彩。谢谢你的分享。我也想向 **Natasha** 博士提出这个问题，你对学生如何在澳大利亚文化中处理这些关系有什么建议？他们可以期待什么？

**NATASHA**：我认为，对那些想建立社会关系的学生来说，真正努力参与其中是非常重要的。加入在你的学科中的任何研究生小组，找到你感兴趣的领域。有时候，当我们只是和人交谈，就很难建立关系，但如果有的目的，比如一同加入某个组织，或者常常一同参加活动，随时间推移，就能逐步建立起一种融洽的关系。因此，自己迈出第一步很重要，试着和不同的人交谈，试着坚持下去。

**JESSE**：很精彩。谢谢你的分享。**Yang**，关于学生们可能会期待什么，或者他们如何打破澳大利亚的文化障碍，你有没有其他想补充的？

**YANG**：因为我作了很多很多年的国际学生，所以我知道，融入一种新的文化并不是一帆风顺的。有一个模型叫做“文化适应曲线”。又名“W 曲线”或“过山车”。根据这个模型，文化适应有不同的阶段。我们还有时间简要介绍吗？我很有兴趣。

**JESSE**：当然。我们还有一些时间。

**YANG**：好。第一阶段被称为蜜月，在这期间你会感到快乐，兴奋，因为你在享受所有新的和不同的体验。在第二阶段开始前，一切看起来都很完美，在第二阶段，你可能发现，自己开始变得不爱说话。除了听到的都是外语，你也不喜欢周围的人总谈论一些没听说过的人名，或者听不懂的笑话。

你可能开始感到焦虑、孤独或悲伤，第二阶段不再是蜜月期，我们称之为“文化冲击阶段”。但是，你不会一直直面文化冲击。还有下一阶段，叫做“表面适应”。在这个阶段，生活方式会重回正轨，你开始接纳自己的感受，开始结交新朋友，学习新技能，熟悉体制，并在表面进行适应。就这样。在这个阶段，在下一阶段到来之前，一切似乎都没问题。它被称为过山车是有原因的。在第四阶段，你可能会遇到更深层次的文化和个人问题，让你再次感觉自己是局外人。

这是个艰难的阶段，因为你要面临一些深藏在文化中的问题或差异，需要时间来解决，但隧道的尽头会有灯光。在解决了这些问题之后，你可能会发现自己达到了更深层次的适应和更自在的感觉。文化适应状态模型有五个阶段，不同的人以不同的方式经历不同的阶段。不一定是 1、2、3、4 的阶段顺序，有些人可能是 1、2、3、2、3、2、3、4、5。有些人会改变，每个人在这些阶段都有不同的历程。

对于国际学生的建议，我觉得对这个过程要有耐心。保持开放心态，敞开心扉，走出舒适区，一步一个脚印，慢慢来。你可以做的事包括去报名参加文化交流项目。可以和当地学生聊聊他们的生活经历。可以邀请当地朋友参加文化节等等。这是我对国际学生的建议。一步一步来。不要给自己太大压力。



**JESSE**：很精彩。谢谢你的分享。**Yang**，我可能会联系你获取一些这个项目的资源，侧重如何处理文化适应方面的问题，我们会把相关资源放在网上。大家可以通读相关内容和应该采取的步骤。这也引出了我们播客的最后一个问题：澳大利亚是一个文化多元的国家，由于一些学生的背景和来源有很大差异，如果学生想对来自不同背景或非澳大利亚背景的其他学生分享自己的文化和信仰的学生，对他们有什么建议，先问问 **Jenslie**。对于想和来自不同文化背景的人分享自己文化的人，你有哪些见解或建议？

**JENSLIE**：我认为要建立融洽的关系，首先确保对方能舒服地倾听你介绍你的文化，因为你不希望让人觉得你在强加于人。因此，一旦你建立了这种融洽的关系，就更容易交流自己的文化，也会知道他们是否感兴趣。如果你觉得他们感兴趣，那么你可以继续谈论，并确保只是交流不是强加于人，更像传播知识，让他们了解不同的文化。

在开始谈论自己的文化之前，主动与他人交谈并确保建立融洽的关系是非常重要的。就是这样。

**JESSE**：很精彩。我很喜欢。我认为确保建立融洽的关系是必要且非常重要的。融洽的关系不仅能够促进分享文化，而且能够保持和建立一种友谊。这与信任相关。因此我想问 **Natasha** 博士，如果学生们想和别人分享他们的文化或信仰，你的建议是什么？

**NATASHA**：好的。我想再回顾一下之前谈到的学生复原力项目。我们从其他大量的研究中了解到，学生感收到自己是大学社群的重要成员，对于拥有积极学生体验非常重要。在我们的调查中，我们确实就此提出了一些问题。相当多的学生觉得自己没有受到重视。四分之一的学生不同意或强烈不同意这种说法。作为墨尔本大学的一名学生，我感到很受重视，也有四分之一的人不同意或强烈不同意这种说法。我觉得自己属于墨尔本大学。如果你觉得自己没有归属感，有不少人和你一样。这很常见。这对国际学生来说很常见。很多人评论说，他们甚至觉得自己只是这所大学的收入来源。

学生们表示由于大学的孤岛性质而缺乏归属感，但事实还有另一面。也就是说在身边就有可能建立真正深厚而有益的联系。在你自己的院系、自己的团队里。如果你是上课的学生，在你正在参加的课堂上。我认为，这些院系级的联系是一种力量，也是防止学生感到没有归属感的方法。但你确实需要努力，和你的同龄人建立真正深入的联系。

你需要和同学们谈谈，即使在虚拟的学习环境中。每个人都登上了在线学习这艘大船，这很有挑战性。对每个人来说都很难。不仅仅是你。和同学一起努力是非常重要的，尽管有时候做起来不容易，参加院系的活动，参与你所在院系的研究生小组。如果没有，你可以成立自己的小组。如果没有，你也可以和 **GSA** 联系，与各种各样的同龄人接触并建立联系。在你参与的课程中，会有来自不同背景的学生。

这是一个与他们交流的重要机会。

**JESSE**：很精彩。非常感谢你的重要见解，我完全同意。你在你的学院，在你的班级，在你的院系都有极好的机会来建立关系，能够分享你的文化和信仰，一定要确保迈出第一步，抓住能建立这些关系的机

会。我想问问 Yang，从你的角度总结最后一个问题，无论是从你的经验还是你作为辅导员的职责，我想你还能给学生们与来自不同背景的人分享信仰或文化的一些方法或建议。

**YANG**：就个人而言，我认为可以花时间进一步探索社群中的文化群体，看看他们是否有庆祝你的文化的计划和活动。如果你能找到些什么，也许可以邀请来自其他文化背景的当地朋友和你一起参与。

我认为，如果你要介绍你的文化，这是个不错的方法。食物是个好话题。这是适合谈论文化的起点，因为人人都觉得谈论食物很自在，也会为更广泛的文化话题打开大门，比如节日、仪式、历史和不为人熟知的体验。

随后你可以逐渐转向更深入的话题。好。我认为，还有一件事值得一提，当你分享你的文化和信仰时，你可能会遇到挑战。例如，你可能会发现像 Jenslie 提到的差异，这是完全正常的，有差异很正常，但记住要尊重对方，包容不同的意见。

没错。你可能会遇到差异，但不要灰心。有些人对其他文化或信仰没有太大兴趣，这不是你的错。提醒自己，还有其他人会有兴趣。我记得，我的一个同事花了好几个小时和我谈论球赛。我们喜欢中国的球赛，她问我无数的问题。坚持和人们交谈，你会发现热衷于了解你的文化和信仰的人。最后，我认为建立联系是双向的。因此，我们可能还需要一些项目来提高当地社群对文化交流价值的认识，并鼓励当地学生与国际学生接触。

**JESSE**：的确如此。谢谢你的建议，我完全同意，我相信关于食物的建议一定会很实用。你会发现人们非常乐意分享食物，分享他们文化中的食物，甚至一起体验其他文化中的食物。对于建立关系，这必然是个很好的起点。我要把话筒交给 Jenslie，我们可爱的主持人，来作最后的总结。

**JENSLIE**：Jesse，谢谢你的精彩问题。我们的播客也要结束了。在此感谢 Natasha 博士向我们介绍关于学生复原力报告的情况。你提到的学生们在寻找心理健康服务方面遇到困难，确实令人震惊，但现在我们明天了以后可以采取的必要行动。谢谢 Yang 再次为我们介绍 CAPS。在任何时候，学生如果需要与人倾诉，可以联系 CAPS，电话是+61 3 8344 6927。处理危机事件的电话号码是 1300 219 459，短信是 0480 079 188。

GSA 帮助热线号码是 1800 GSA HELP，电话号码是+61 1800 472 435。对于任何在心理健康方面遇到困难的学生来说，要相信努力的意义。我们的情绪是有效的，我们的努力也是有效的！最后但同样重要的是，请关注我们下一期节目，我们将通过 BUPA 和其他学生可参与的项目，深入探讨如何获得服务。

请在 GSA 上关注我们以收听下期节目，这里是 Jenslie 和她的团队，听众朋友们，下期再见。