

# 本地大学生疫下互助 借你耳朵与臂膀

严思莹 / 报道

疫情给人们带来的焦虑与压力今非昔比。7月发生立化中学学生校内持斧伤人致死事件也为本地大众敲响一记警钟。持斧的学生曾是心理卫生学院病患，促使大家再次聚焦青少年心理健康的课题。

事实上，校园内学生伤人事件过去曾出现过，同样引起过社会的关注。本地各大高校除了设立学生福祉服务部门，近年来也设立了校内组织，与老师、辅导员、学生们一起积极主动地向校内学生提供帮助。这种互助组织的学生一般被称为peer helper。

## 南大设温馨角落，学生执勤促进交流

记者不久前接触了南洋理工大学自2009年开展的同伴互助计划（Peer Helping Programme，以下简称PHP）组织中的学生。上一届活动策划组组长Iyer Venkataraman Natarajan（20岁）说：“我们主要是为了增加学生对心理健康的认识，并且给他们提供倾诉、放松的环境。我们还特别设立了cozy hub，每天有成员执勤，与来聊天的学生聊天、玩游戏，放松心情。”他们推荐一个叫“Smol Tok”的卡牌聊天游戏；这个游戏被广泛使用在很多地方，用来开展聊天非常有效。

PHP每月策划活动，例如即兴艺术工作坊（art jamming），由成员准备工具，参与者无需任何基础与知识即可挥洒自己的艺术细胞。另外，2月时他们也试行了微观盆景工作坊（terrarium workshop），大受好评。

## 新大学生互助组织协助应对危机

新加坡管理大学的学生互助组织（SMU Peer Helpers）也很积极。学生王玟皓（23岁）受访时说，每个学期都会有不同的活动让学生参加，譬如能让更多人认识到爱护自己很重要的工作坊，或者利用Smol Tok与学生聊天放松。去年，组织设立了危机应对小组（Crisis Response Team, CRT），专门应对疫情期间发生的诸多紧急情况。譬如在新大学生宿舍Prinsep Street Residences（PSR）居住的学生因为疫情而得紧急搬离宿舍时，CRT就动员起来。“那时很多要搬离宿舍的学生心里很焦急无助，所以我们会约学生吃晚餐，一起聊天纾解压力，分享寻求帮助的渠道和方法。”这个小组成立后帮助了不少学生，也拉近了学生之间的距离。



新加坡管理大学的学生互助组织，每个学期举办不同的活动让学生参加。（互联网）

“我觉得在这种特殊时期去找这些学生聊天吃饭，感觉心理上更贴近、了解他们了。我觉得很有意义。”学生Aanya Jain（21岁）说。

尽管参加联谊活动能够为学生创造相互陪伴的机会，但受访学生认为在校内开展心理健康的推广活动还是有难度。他们在校内设有供学生聊天放松的聚会地点，但互助者所提供的帮助与寻求援助的学生的诉求往往不同。Aanya说：“很多来求助的学生是希望得到具体的建议与解决方法，但我们能够做到的只能是尝试理解与倾听。”尽管未必能够提供具体帮助，但王玟皓认为，面对来找他们聊天的学生时，更重要的是沟通，把烦恼说出来。

## 国大开设电台广播促进关怀

另一方面，新加坡国立大学学生互助组织（Peer Student Supporter, PSS）也在校内开展不少活动课程让学生参加，包括近年1月至5月举办的聊天游戏活动。张袁杰（23岁）告诉记者，他们常举办冥想、绘画与音乐鉴赏等工作坊，帮助学生解压。

国大学生互助组织还有新尝试——设立了一个线上专属电台广播，名为“Conversations on the Move”，已在Spotify上架，节目探讨人与人之间的社交关系，由几名国大学生主持，请其他学生加入一起谈论自己在生活中遇到的不解与疑难，一集十几分钟的时长。

国大学生柯秀莹（22岁）说：“这一系列的广播主要在于澄清人们对心理健康的误解与偏见，推广维护心理健康的方法。”她认为疫情时期人们难以在现实中互动，转向线上，因此这种线上广播的方式能够获得更多关注。

谈到为什么在兼顾学业同时还选择加入互助组织，柯秀莹说：“我的亲身经历让我意识到了心理健康的重要，所以加入了PSS。”很多都是学生自己有相似的经历，或者是高度的共情令他们更关心身边的人，想伸出援手。譬如新大的Aanya与王玟皓不约而同地提到，自己从小组为他们安排的工作坊中学习了不少心理知识。

记者了解到，各大高校都为互助组织的学生安排了很多心理健康的课程，教导他们如何更好更正确地帮助来访者，也助他们厘清自己之前对心理健康的误解。南大的吴彤（19岁）参加互助组织正是对心理健康的知识感兴趣，并希望通过活动认识更多的朋友。