

第十二講 青年和學生的精神健康

簡介

在家千般好，出門事事難。那些遠離父母來紐求知留學的莘莘學子們，他們在這異國他鄉留學和生活會面臨著哪些困難？在面對來自經濟、學業、語言障礙、文化衝突和個人成長等方面的壓力的時候，他們怎樣保持自己的精神健康？在本期節目中，Ivan, David 和 Peter 與您分享了他們作為學生時的煩惱和喜悅，以及他們應對壓力的技巧。由於他們三位都曾經有過在紐西蘭學習的經歷，對學生的所思所想有著直接的體會，對學習的苦辣酸甜有著切身的感受，相信他們的故事會對您有所幫助。您是國際留學生嗎？作為國際留學生，您想借鑒應對壓力，保持精神健康的經驗嗎？敬請收聽本期節目。

Ivan:

各位聽眾朋友們，大家晚上好。“我和你一樣有愛心，希望你有愛我的心”。“開心行動”在這裏又和大家相會了。大家晚上好。

David:

大家晚上好。今天，我們特別高興地邀請到了 Peter。Peter 來到了我們的播音現場。(Peter: 大家好。)

Ivan:

我認識 Peter，我們都是朋友相稱。我再一次讓 Peter 向大家做下自我介紹，好不好？

Peter:

好，大家好，我叫 Peter。我來自于 Mind & Body。我在 Mind & Body 工作已有半年的時間了。我們公司提供 Peer Support 服務，翻譯成中文叫同伴支持服務。

我們公司的宗旨是幫助有精神疾病經歷的朋友，找到他們自己的優點，他們自己的長處，還有潛力，然後鼓勵他們，支持他們，重新融入社會。我們可以幫助他們一起制訂生活目標呀，并幫助實現這一目標。我們的公司是一個非常開明的公司，我們公司的經理 Jim 先生也是我們公司的創始人，他是一個非常有智慧的人。他認為患有精神疾病的朋友，同我們所有人都是一樣的，都有自身的一種潛力，只是因為他們正面臨精神健康的問題，所以，把我們的潛力和長處給埋沒了，別人沒有看見。而我們所要做的事就是幫助他們發揮這些潛力，自然就會融入正常的生活，融入主流社會。

David:

那麼，我們今天談些什麼話題呢？

Ivan:

啊，今天輪到 David 問我這個問題了。如果聽眾朋友記得的話，我們在上個星期跟 Peter 討論了生活壓力的問題，那麼，同時，我們還應用了個人的經驗，來同聽眾朋友分享。那麼，可以說，上個星期我們討論得特別投入，談到從不同地方來到紐西蘭的人，在某個時段都可能上過大學。那麼，我相信，很多聽眾朋友，在不同的階段上大學，可能都面對不同的壓力。所以，我們今天就是討論這個。

David:

可以說是討論留學生和學習中的問題，(Ivan: 哎，謝謝你, David)

Peter:

我想，我們三個人都應該有在新西蘭留學的經歷。Ivan 和我前幾年都是以留學生的身份在新西蘭，David 你是拿到身份後，然後再到這邊上學，當然，我想你也可能面對很大的學習壓力。

David:

是的，是這樣。實際上，儘管我在來到新西蘭之前已經拿到了紐西蘭的居民身份，但我想留學生和移民來到紐西蘭是一樣的，都面臨同樣的問題。從我個人來講，來到紐西蘭之後呢，也選擇了學習這條路，所以，可以說，我也是一名留學生。

Ivan:

因為我相信，畢竟我們的母語都是中文。我是從馬來西亞來的，我的母語也是華語，所以，來到紐西蘭的時候呢，在課業上也面對著一定的挑戰，主要是語言方面的距離、障礙。我在上個星期提到，我第一天在這裏上大學的時候，這個英語都真是聽不懂，因為紐西蘭的英語是帶有口音。所以，儘管上大學的時候，也上過一段時間的英語課，而且考的成績都不錯，可是，真的上大學的專業課的時候，我感到在英語學院學習的英語，同大學課堂上使用的英語，真的是有一段距離的。那麼我感到主要的原因呢，就是，我們在大學裏使用的是學術英語，都比較專業。專業性的詞語需要從頭開始積累，要你掌握這些生詞，可是，這個過程並不是那麼簡單的。所以，我們很希望趁這個機會呢，跟朋友們分享，就是說以我們本身的經歷，讓留學生朋友瞭解到，這些問題並不是單單你自己在面對，很多人都面臨著同樣的問題。

David:

對。雖然留學，從我個人來說，正像 Ivan 和 Peter 剛才說的那樣，首先是個語言障礙問題，實際上聽、說、讀、寫四個方面的語言能力都需要重新恢復。過去我們常常講，因為我們學的英語是“啞巴英語”，不會聽說，只會讀寫。那麼，根據我個人的經歷，讀寫實際上也是有差距的，因為英語對我們來講畢竟是第二語言嘛。比方說讀吧，我們三個人可能都學人文科學的，社會科學的，這些學科都需要大量的閱讀，但是，在閱讀過程中，您的閱讀能力是很打折扣的，是很受

局限的，閱讀這關過不了，您想做作業，那麼就很難了。

我另外一個體會就是，除了語言能力方面問題外，對紐西蘭的教育制度和學習過程中的一些做法不熟悉，也會限制我們的學習。

Peter:

您看我覺得，我整整花了第一個學期，4 到 5 個月的時間去適應這邊的大學教育制度和體系。就舉一個簡單的例子，剛開始做作業的時候，就感到跟國內不一樣。這邊的情況是考試、作業交替進行，而不是像在國內那樣，就是到了期末才有一次大考試，然後到了期末的時候，又來一次大作業。

David:

就是從頭到尾，兩星期一次，我體會。比方說，今天開課了，兩星期以後，第一篇作業來就了。以後就是不斷地來，一直持續到最後。

Peter:

就是長江後浪推前浪，一直讓您緊張，一直緊張到期末。

Ivan:

剛才 Peter，還有 David 都說到，我們學習只是其中的一個困難。那麼來到一個新的環境後，除了學習之外，還要適應一個新的環境。而且，我覺得我們華人是一個群體性的社會，所以，很多事件原來在家裏都有人照顧，根本不用放在心上，可是，一些留學生是第一次出國，儘管感到蠻新鮮的，但突然發現，做飯、洗衣等這些平時不屑一顧的小事情，都需要自己去做，也得自己打理，這也是一種壓力。

David:

這也是涉及到了文化方面的差別，文化方面的一些衝突。我們來自一個什麼樣的文化背景呢？是一個集體主義的，強調集體作用，喜歡集體生活的這樣的文化背景。因為，最基本的集體單位是家庭，家庭成員之間互相關心。家庭以外，還有一定的朋友圈子，大家在一起活動，一起在做些事情。那麼，到這來呢，就需要單打獨鬥了。所以是不一樣的。

Peter:

開始會感到很不適應。剛才 Ivan 提到生活問題。其實，對我們留學生來說，第一步要解決的就是生活問題，然後才能談得上學習。就比方說找房子住，剛開始的時候，第一次到新西蘭的時候，對找房子是一無所知，住什麼樣的區域比較方便，要什麼樣的房東會比較順心，這些都需要自己慢慢摸索，而且，我特別覺得對那些 17、18 歲的學生來說，對這些剛剛從高中畢業的小留學生來說，這種挑戰更大。中國實行的是一個 “One Child Policy”，一對夫妻一個孩子政策，這些小孩從小沒有學會和社會互動，同人打交道的技巧比較欠缺，這實際上是中國的一個社會問題，中國政府自己也引起重視了，其實我個人也是這方面的受害者。我覺得，我和人打交道的技巧也不夠好。所以，到新西蘭，這是第一課，你要學會自己照顧自己，我們離開父母了，所有諸如做飯、洗衣服這些事情都需要自己來安排，我覺得這是第一個不足。

David:

我理解就是，如果用一個有點學術色彩的詞來說，就是一個社會化的問題。作為移民來講，都要面臨第二次社會化。原來社會化完成了，現在要重新社會化，你要熟悉當地的各個方面的環境。那麼，對於一些小留學生而言，第一次社會化的

過程還沒有完成，甚至是才剛剛開始，馬上就面臨著第二次社會化，或者叫再社會化的任務，所以，其難度是可想而知的。

Peter:

而且，我在我們上次節目過程中提到過一個詞，叫“資源”，小留學生來到這裏，“資源”突然就沒有了。你想，在國內的時候，會有父母，會有親戚朋友的幫助，但當他們隻身來到紐西蘭後，隻身來到海外的時候，這種資源突然間就沒有了。

Ivan:

我想聽眾朋友可以就此想一想，打個比喻，就好像我們學習上是個問題，我們就背了個背包，如果生活上再有問題，我又有了個背包，如果再加上個離鄉背井，那這個背包就太沉重了。以我為例，我一個人來到紐西蘭，那我家裏三個姐姐，姐夫還有他們的小孩，還有爸爸媽媽。就我一個人在這裏生活，離鄉背井的感覺是非常難受的。所以，這就是第三個背包，雖然我們看不到，但它却是一個壓力。

Peter:

而且，這種背包可能無形當中對您的壓力更大，因為您看不到他，您就不知道怎樣處理它。

Ivan:

那麼，我當然並不是要強調問題，強調困難。我們主要是希望聽眾朋友能夠瞭解到這一點，伸出援助之手。另外我們個人又要善于尋求幫助，比方說，據我所知，在大學裏面都設有相關的援助，我那個時候，學習壓力大，因為我知道大學裏面有免費的心理輔導，當那個時候，我讀的是社會學，所以又瞭解心理輔導的工作方式，所以，我在考試之前主動地找心理輔導員說，談我學習的問題。希望透過他們的技巧，幫我找到應付壓力的方式。

David:

那麼在大學裏面都有這樣的機構。那麼其他學校有沒有這樣的機構呢？比如說在高中呀，或者是語言學校等等。

Ivan:

語言學校據我所知通常都沒有。可是一般普通的高中應該是有的。

David:

那麼，如果在語言學校裏面學習，而學校裏面又沒有這樣的服務的話，那麼，是否可以打一下中文生命綫或者是問題賭博基金會的亞洲服務熱綫呢？我想這至少可以找到一個傾訴對象吧。

Ivan:

對，那麼 David 您手上是不是有這兩個機構的電話號碼？

David:

有。中文生命綫的電話號碼是 522 2088，這是奧克蘭地區的。全國的免費電話是 0800 888 880。這是中文生命綫的電話，它有講華語的工作人員，可以為大家提供這方面的諮詢。問題賭博基金會的全國免費電話是 0800 862 342。這個也有華語熱綫，大家可以利用。

Ivan:

要打電話，打電話未必代表這個問題就會解決，但會幫助您緩解壓力。就像我們以前討論過的那樣，就像一個氣球，一個氣球如果不斷地充氣，因為其容量是固定的，當壓力到達一定的界限，充過了氣就會爆炸。所以，希望聽眾朋友們，尤其是國際留學生朋友，以及其他正在學習的朋友，如果您遇到這些困難，就可以找這些管道去疏解您的心情。

那麼，下面我們是否也與聽眾朋友們分享一下我們的學習過程。我們個人本身運用的不同技巧區應對困難，在生活問題上、思鄉問題上以及在語言障礙問題上。

Peter:

我的經驗嘛，到新西蘭來用英語學習肯定會比在中國用自己的母語來學習要來得困難。所以說，在我剛來的時候，我也請教過我上面的師兄、師姐。他們就是發揚我們華人那種吃苦耐勞，那種堅韌不拔的精神。比方說，你在上課之前，一定要預習，然後課上儘量能夠聽懂多少，就聽多少。你要告訴自己，你不可能把每句話都聽懂，這樣你的精神壓力會小一些。然後，課後你一定要做到複習。而且，據我觀察，據我和其他同學討論，中國學生在學習上花的時間要比 Kiwi 當地的學生要多得多。這就是我們為什麼也能夠順利完成學業的原因。然後，在課堂中遇到困難，如果能問老師，問同學的話，就一定不要感到害羞，感到退縮。我覺得，絕大多數 Kiwi 老師，還有 Kiwi 同學，他們都是非常非常肯幫忙的，這是我個人的經驗。

David:

就是說，甚至不怕問一些比較低級的問題，(Peter：對，沒關係)。你沒明白就是沒明白。明白了，就是明白了。就是說，要大膽地問。

Peter:

就好像我們在中國，如果一個洋人問我們問題，他問的問題就可能象一個小孩子提出的問題一樣。你不會覺得他笨，相反會覺得很可愛，就是這樣的道理。

Ivan:

哎，對。Peter 剛才說到了時間方面的問題。第一，就是語言方面的障礙，如果說，他們 3-4 分鐘就可能寫出一篇文章，那麼，我們可能需要 3-4 個小時。這也

就是說，雖然花的時間有時比較多，但如果瞭解到了自己的程度呢，如果瞭解到自己有可能犯的錯誤，而且，如果同時能夠積極地去面對的話呢，同樣可以達到理想的效果。我自己上大學的時候，本身也有這樣的感覺，就是第一，聽不懂；第二，第一次寫論文的時候，也不知道怎樣寫，然後另外一個問題，尤其是在聽的方面會占很大的一部分。所以，我就去買一台電視機，然後，不斷地去看英文節目。雖然很多時候，也看不懂，聽不懂，他們在說些什麼，可是我發現，不斷堅持下去的話，這個能力真地會得到提高。我們學英語比較吃虧的地方就是我們學英語是以課堂上比較輕鬆的方式進行的，例如聽錄音帶呀等。因為事實上，Kiwi說英語的速度非常地快。我記得曾經有一個研究報告，就是說是哪個國家說英語最快，結果發現，說的最快的就是紐西蘭，所以基本上說，如果你在紐西蘭能聽得懂，那麼，聽其他老外的英語都不會有問題。聽力就過關了，是吧？所以，就像 Peter 說的那樣，我們必須瞭解這個進步不會是一天就改變的，是需要很長很長的時間去累積。

Peter:

一定要有耐心，你覺得呢，David？

David:

是這樣。反正對我來講英語一直是我的老大難問題，但我相信語言這個問題不是一天就能解決的。要用一些時間，要經過一個過程，但是，信心也是很重要，就是說你不要太著急，不要給自己增加額外的心理壓力，要爭取不斷地提高，要保持這種學習的狀態。

Ivan:

而且，如果您在大學裏面學習，在學習上有困難的話，您也可以使用大學裏面的

心理輔導服務，還有學習方法的輔導服務，幫助您增加學習技巧，指導您怎樣寫論文，包括作業。(David：指導您學習的這樣的機構) 所以，當您碰到以上的問題的時候，不要覺得您自己一個人面對這樣的問題。

那麼，我們繼續談一談思鄉的問題，好不好？我相信，我們三個人都會有一定的感受，那麼，我們是否跟聽眾朋友們分享一下，當您思鄉的時候，想家的時候，您是怎樣去解決的。

David:

想家主要是想親人，當然還有同事朋友啊等，包括家鄉的自然環境和一些生活習慣。首先是想親人，那麼你不妨常往家裏打個電話，同親人聊了一會兒天，這樣，您的心情會輕鬆很多。

Ivan:

對。那麼，我自己也是差不多這樣。好在，我們也是蠻幸運的，現在打到中國或者馬來西亞的話費還是比較便宜的。而且，現在都有網綫了，通過網綫打電話更便宜。Peter，你呢？你的感受是什麼？

Peter:

我感到對我來說，到新西蘭最不適應的地方，就是生活方式改變了，在國內的話，我覺得國內娛樂方面很豐富，夜生活呀，吃飯呢，或者到街上去，有很多好玩的事情。但是，這個地方，我覺得我第一次來的時候，那還是夏天 11 月份，晚上 7 點鐘到街上去就幾乎看不到人了。當時就覺得很不適應。同時，這種情況也會給你帶來一種孤獨感。因為在中國，7 點鐘吃完晚飯，大家正是上街的時候，而在這邊什麼都沒有了。你必須在家裏，看書吧，可以，但天天 24 小時都看書也不太可能。這個時候，您可能需要一點放鬆的活動，我善于做的事情就是打打球，

跑跑步什麼的。其實還是挺單調的，所以說，對我來說，一個很大的不適應是生活方式改變了。

Ivan:

我的情況呢，是這樣。就是我有三個姐姐，還有她們的孩子。我們之間的關係也特別的好。所以，在馬來西亞的時候，我們平時都會串門子，他們也會來找我，有時我也會打電話給他們。生活會讓他們搞得非常緊張，我說的這種緊張是一種好的感覺，而不是不好的感覺。可是，到了紐西蘭後，好像失去了這種互動的關係，突然之間好像剩下了很多時間。尤其是在晚上，就會感覺到特別的難受。住的房間又非常小，所以，會無形中平添了一種思鄉的感覺。

那麼我是怎樣克服的呢？那時，我是比較幸運的，因為我住的是大學的學生宿舍，慢慢地就會交往不同的朋友，朋友後來越來越多，所以，後來搞得自己又沒有時間了。當然，這些都是留學生面對的問題，您身邊的東西突然失去了，交朋友也得從頭開始，這個過程非常具有挑戰性。所以，像 David 以前說過的那樣，我們應該有意識地認識一些朋友。

David:

我個人的感受是這樣的，像我在國內的話，我真正的故鄉是一個城市，我的第二個故鄉是另外一個城市，兩個城市相距也有好幾百里地。我同我的兄弟姐妹也很少有來往。但是，在我工作的城市，我畢竟還有一個固定的朋友圈子，所以，像你們二位說的那樣，業餘時間基本上是和這些朋友在一起，有個業餘生活，但到這裏之後，這種朋友圈子沒有了。新建立圈子畢竟有個過程，另外，華人的本數本身就少，又各自忙自己的事情，所以，這個方面的問題、矛盾也很突出。但以前也講過，我自己是有意識地建立自己的交往圈子。

Ivan:

那麼，在這裏我要向聽眾朋友進一言，如果您的生活寂寞的話，如果您是一名大學生的話，如果您在語言學校學英語的話，那麼情況會好的多，因為學英語的一般都是留學生，所以，可融洽在一起。當您讀大學的時候，情況就不同了。有時學生比較多，但每個人都在趕自己的課業。這個課結束就趕去上另外的課。好在各個大學、不同部門都有不同的團體，那麼，奧大就有中國學生會。如果哪位聽眾朋友需要瞭解這樣的團體，可以到大學的留學生服務部門去瞭解。

Peter:

是這樣，每個大學都有自己的亞洲學生會，有華人學生會，而且會定期舉辦一些活動。比方說，據我所知，AUT 的華人學生會每個學期都會組織中國學生到別的城市去旅遊，比方說，有時候去陶波，有時也會組織野餐，還會同中國領事館聯合舉辦一些活動，我覺得，這些都是很健康和很有意義的活動。然後，除了學校，或者是官方組織的活動之外，留學生自己本身也可以組織各種各樣的活動，比方，在一起聚聚，吃晚飯，唱唱歌，都是挺有意思的消遣方式，放鬆自己。

Ivan:

也可以聚在一起做餃子。這也是很好的方式。在語言學院裏，有的留學生還上網同家裏人聯繫，我想這也是健康的方式。不過，我們在這裏強調的是個平衡點，如果迷戀上網，一上完課，上網就是您唯一的溝通方式的話，也會影響你參與外部的活動。

David:

這樣，實際上還是把自己封閉了，所以，要把握好這個“度”，像您所說的，就是那個“平衡點”。這很重要。

Ivan:

因為我相信，就是說，我們要維護同家鄉親人的聯繫，同時，我們要建立新的社會聯繫。這就進入我們今天的另外一個話題，這個話題就是“人際關係”。

因為我們來到這裏，肯定會碰到很多不同的情況。尤其是我們感到孤單的時候，都有一種朋友的需要，找男朋友或找女朋友，當然，我不是說好，或者是不好，我只希望趁這個機會同聽眾朋友一起聊一聊關於這方面的壓力。因為有些人來到這裏，就好像 David，他是同家人一起來的，那麼我來到這裏是屬於孤苦伶仃一族的，哈哈，我單獨一個人來的。(Peter：我也是。)

David:

大部分留學生還是隻身來到紐西蘭的，不是跟家庭一起來的。所以確實面臨著一個找朋友的問題，因為畢竟都是處於這個年齡階段嘛。

Ivan:

對，所以，有可能是心理上的寂寞，留學生都希望找到一個可靠的對象，所以，就盲目地找對象，主要是排解心理的寂寞。我這麼說，主要是想向聽眾朋友們強調這一點，是我本身的經驗，不代表所有人就一定有這種感覺。可是這方面的事務確實很重要，因為，當我們無意識地去做一些事情的時候，有可能對我們造成一定的傷害。在前四、五年，就有很多年華裔墮胎的案例，這些事也造成了沒必要的壓力。這些少男少女被逼去面對成長，去面對他們自己想都沒有想到的問題。我身邊就有好幾個這樣的朋友，就是隨便地去找一個對象，後來懷孕了，需要墮胎，男女雙方都感到愧疚，到後來雙方都沒有好的結果。

David:

找朋友當然是人的一種正常行爲，問題是怎麼把它處理好，平衡好你的學習，你的經濟情況，因為您找了朋友之後，有了小孩，每個人都要負責任的，那麼，要

認真想一想，您目前有沒有能力承擔這個責任，要把它平衡好。

Ivan:

Peter，你有什麼想法？

Peter:

我覺得就是，歸納起來就是說，我們都需要這種异性的朋友，我們都需要建立同异性的正常關係，但是，我們也不能因為這些妨礙了正常的生活和學習，更不能爲了這種同异性的交往付出不必要的、太大的代價。其實，我覺得到了 17、18 歲這種年齡，就是男生女生情竇初開，需要和异性交往和聯繫，其實，在國內大學也一樣，現在國內的大學也是實行開放式的校園，大學生很多也是自己出去租房子住，而這在新西蘭和其他留學目的國則更是一個普遍的情況。我感覺，最開始談戀愛這個階段，其實，在最開始那個階段，我覺得想完全在生活和學習上不受影響是不太可能的，或多或少都會受到一些影響，這個就要看你自己怎樣調節了。我原來在語言學校讀書的時候，認識我們一個老師 - 奧大一個女生，當時還不到 20 歲。我真的很佩服她。爲什麼呢？她自己學習成績很好，然後，她又可以在打工，當語言學校的老師，同時，她又可以在談戀愛。她這三個事情，她都可以兼顧得很好，我覺得這三件事情任何一個讓我來做，都會把我的時間都用去，而 she 可以同時做三件事情，太強了。(David: 每個人的能力都不一樣嘛。) 我後來和這個女生沒聯繫了，其實我一直想找到她，問問她是怎樣應對的。

Ivan:

因爲，就好像我們吃飯、喝湯，然後同時還有菜肴，三菜一湯，然後最好還要有飯。可是，不是每個人都有能力這麼做的，有能力消受得了的。

David:

我想這個問題，一個就是都到了這個年齡了，應該談戀愛，找朋友，但是，這些事情往往會增加自己的壓力，這確實是很難平衡。

Peter:

對，您肯定要花時間，花精力在這上面。所以，如果您處理得好，在過了這個最初階段，您會發現兩個人可以一起做飯，這樣節約了錢，也節約了時間。同時，兩個人可以形成互相幫助的、良性的關係。如果處理得不好，比方說，像您剛才提到懷孕、墮胎的事情，就會造成很大的負面影響，這是我們不願意看到的。

Ivan:

所以，我們在這裏，就是談到了學業上的問題，生活上的問題，也就是離鄉背井的問題，同時還有怎樣處理異性關係的問題。那麼，這四個問題都是留學生到紐西蘭有可能碰到的。

另外還有一個問題，是很多留學生可能碰到的，那就是金錢問題。因為，金錢問題很多時候都會變成生活上的障礙，當您有太多的錢，那也是一個問題，因為會有更多的人問您要錢。另外一個，像上次我們同文麗討論的那樣，您有了錢，再加上您又有了時間，有些人可能養成不應該有的習慣，例如賭博。其中，有的例子，留學生來到紐西蘭，身上可能帶來很多錢，因為他們要交學費、生活費。突然之間，從沒有管理錢財方面的經驗，到有幾萬，幾十萬，幾百萬說不定。所以，有時這也會產生一些問題。

David:

接著剛才您說的話，中國大陸前幾年流行著這樣的話，叫做“錢不是萬能的，但沒有錢是萬萬不能的”，確實是這樣，但是如果錢太多，對年輕人來說，怎樣花

費確實也是個問題。所以，怎樣把它花得恰到好處。我有錢，正常渠道花不了，我就上酒館，吸毒，賭博，這就對自己造成了不好的影響。

Peter:

而且也違背了留學的初衷，您看我們，我記得我們當時，最開始的時候，在語言學校學習的同學，家裏比較有錢，過來之後，家長希望他們趕快進入大學，能夠畢業，但是，他們拿了這些錢就去買車，去玩，實際上，把應該花在學習上的時間和錢統統花到了娛樂上面，最後，可以說一事無成。我現在還認識一個，這個小夥子經常出現在 Sky City，他說四年之前過來的，但是，現在，他根本就沒有進入大學，我都不知道他現在是怎麼生活的。

Ivan:

因為，這件事是非常嚴重的問題，因為，如果您做了某些事，您應該知道結果是什麼。像我們剛才為什麼強調金錢也是壓力呢？因為，正像 Peter 所說的，這些學生，因為他們擁有太多的金錢，不曉得要怎麼樣處理，結果做了不應該做的決定，那麼到最後的時候，這些學生需要自己承擔這個後果。不僅隱瞞了父親、母親，不僅沒有上大學，而且也會產生對心理、生理的壓力。

David:

所有留學生都是抱著一個積極的目標來到這裏的。像歌詞講的那樣，“我曾經豪情萬丈”，都是這樣。有的人可能目標高一點，有的可能目標低一些，但至少都能抱著好的願望，好的目標來到紐西蘭。如果處理不好，那確實違背了您當初的目標。而且，您所做的同您原來的設想恰恰相反，這就是有些得不償失了。

Ivan:

所以，我們希望學生朋友，如果您是從國外來到紐西蘭上大學的話，不要把問題

看得過於簡單，或把問題看得過於嚴重、複雜。我們仍然有不同的技巧，有的人在學業方面來的可能會比較好一些，有些人在情緒方面的控制會好一些，有的人管理金錢的能力會更好，自己生活的打點處理也會來得更好，而有些朋友會在人際關係的處理上會來得好一些，所以，我們每個人都會像上一次 Peter 提到的 Strength Model 所說的那樣（Peter：中文叫優化模式。），我們可以看一看我們自己哪一方面比較強，然後把自己的優勢發揮出來。那麼，如果您有幾個朋友的話，可以相互討論（David: 相互借鑒學習，取長補短），如果哪個朋友做飯好，我可以向他請教做飯。如果我在金錢方面處理得不好，我可以向處理好的人請教。

Peter:

對，是這樣，是這樣。我們和不同的 Flatmate 一起住，後來就會煮不同的菜，這是一個很有意思的事情。

Ivan:

我們以前已經討論一些的課題，例如關於老人家的問題，怎樣應對工作上的挑戰性呀，上個星期我們又談到怎樣面對壓力呀，另外還有我們聘請許多來自不同精神健康機構的專業人士。可是，據我所知，我也有不少留學生來到紐西蘭，因為在生活方面碰到了各種問題，造成壓力，這個壓力長久累積下，就影響到來個人的精神健康。所以，我們今天這個節目呢，專門討論學生和青年的問題，我想，今天的課題是我們“開心行動”最好的課題之一。

再次強調一下，我們整個“開心行動”一共有兩個希望，第一個希望就是趁著這個機會向聽眾朋友宣傳，推廣反歧視、反對針對精神疾病經歷者的歧視。第二，就是同時希望聽眾朋友能夠提高精神健康方面的意識，像我們剛剛提到的五個方面的問題呢，每個問題都直接或間接牽涉到對精神健康的影響。

Ivan:

今天我們的時間也差不多了。那麼在節目結束之前呢，我希望 Peter 和 David 會同聽眾朋友們分享他們的想法，好不好？

Peter:

好，那我先說吧。作為華人到新西蘭來生活，大家面臨同樣的困難，也嘗到過同樣的樂趣。所以，我希望廣大的移民朋友，還有留學生朋友，能夠積極地面對生活，去享受新西蘭的生活，用英語說叫做“Enjoy Every Single Day”。

David:

在這裏我想說呢，因為我們的“開心行動”就是要反對針對精神疾病的歧視的，同時又要喚起大家的精神健康意識。所以，我在這裏也再一次向大家呼籲，對精神疾病及其經歷者不要有歧視的態度，精神疾病也就是疾病的一種，那麼，像我們常說的那樣，“這個人本身沒有問題，只是他面臨著更多的困難”，所以，不要有任何歧視的態度。而且，大量的科學數據也顯示，這個疾病及其經歷者本身沒有任何值得歧視的地方。再有一個，在這裏，我希望大家能夠提高自己的精神健康意識，如果有精神健康方面的問題，感到有壓力了，要及時尋求有關部門的幫助。

Ivan:

那麼，我想在這裏感謝各位聽眾朋友在這段時間裏給我們的支持和鼓勵，陪伴著我和 David 一起走過這漫長的而又愉快的幾個月的時光。而對我和 David 來說，又是我們的難得的學習機會，我們利用這個機會都學習了許多不同的課題內容。

David:

是的。一方面來講，就是我們請到了許多專業人士來到我們的播音現場，那麼，我們從他們身上學到了很多知識，學到了很多東西。另外，我們在準備有關節目

的時候，我們搜集和閱讀了很多材料，我們也借此充實了自己的頭腦。所以，從個人角度來講，做節目的過程，確實也是個學習的過程。實際上，我們和聽眾朋友，我們大家都是在一起學習。

Ivan:

那麼，聽眾朋友們，如果您對 Mind & Body 的同伴支持服務有興趣的話，您可以打電話 630 5909，聯絡 Peter，由于接綫員是說英語的，所以，你可以留言，給 Peter，Peter 會在 24 小時內同您聯繫。要不然，就說句“Peter”，然後再說您自己的電話號碼，用英語也行。

那麼，我和 David 今天的這個節目是“開心行動”節目的最後一期。今天的節目結束後，我和 David 將繼續為聽眾服務。

“開心行動”：“我和你一樣有愛心，希望你有愛我的心”。再次感謝聽眾朋友們的收聽。