

理解问答

【适合年级】高华（高年级）

【原新闻】网络同伴支持可减少大学生抑郁症状

<https://www.8world.com/stories/hello-singapore/online-mental-wellbeing-2112466>

国大杨潞（lù）龄医学院和网络同伴支援平台 Acceset 的一项研究发现，大学生通过网络书信的方式向陌生同侪倾诉，并获得精神支持，可以有效减少他们的抑郁和焦虑症状高达四成。

国大杨潞龄医学院数码医学研究所的杨钰凤博士说，这种方式与传统辅导服务最主要的区别在于同侪之间有共同的生活经历。而匿名投信的方式“最主要的好处是能够减轻（大学生）对外人倾诉的焦虑”。

近年来疫情扰乱生活、国际局势动荡，触爱心理健康主管陈燕妮发现，大学生群体寻求辅导的原因也出现变化，从原来为课业压力、人际关系或情感问题感到焦虑，现在也同时为未来和前途而担忧。“他们会问我，‘我能否找到好工作？’‘我喜欢的工作还会存在吗？’等问题。”

另外，大学生寻求援助的渠道也在变化。陈燕妮说，尽管她会邀请需要帮助的青少年到辅导中心接受辅导，但许多人却提出想以视讯方式进行，因此她所在的机构便开设了这项服务。

人们向外人倾诉时，在文字和语言表达上可能会有所保留。网络同伴支援平台能借助电脑计算法，检测求助学生信件中用词是否出现危险信号。

陈燕妮认为文字能够为辅导员提供一些重要讯息。“比如一名青少年他可能写‘我无法上课，因为当我想到我的周围有很多人的时候，我就会觉得很焦虑’，这个信息其实对我们辅导员是个很重要的，它告诉我们这名求助者可能需要跟进和更长久的心理疏导。”

针对受训学生不如专业辅导员有经验的问题，参与研究的杨钰凤博士表示：“每一封信件辅导员也都会看，如果发现情况严重，那就会交由辅导员处理，辅导员也会教学生怎么回复。”

至于网络同伴支持平台能如何与传统辅导服务互补，陈燕妮认为，网络同伴支持可以快速地帮助那些焦虑症状轻微的人群，这让辅导员可以更专注于情况较严重的学生。

词语补贴

- 同侪（chái）（第1段）：辈份相同的人；peer。
- 匿（nì）名（第2段）：不写出真实姓名或不写出姓名；anonymous。

问题 1: 网络同伴志愿平台与传统辅导服务有什么不同? (复述、重整)

参考 答案	网络同伴支援平台让大学生通过网络书信的方式向陌生同侪倾诉, 并获得精神支持。它与传统辅导服务的不同在于寻求辅导者和辅导者年龄相近, 有共同的生活经历。另外, 传统辅导服务一般都是面对面的, 这个平台则采用匿名投信的方式, 以便减轻寻求辅导者对外人倾诉的焦虑。
答题 指引	答案应该从第一和第二段整理出来, 谈及两者在操作方式上的不同。

问题 2: 在大学生寻求辅导方面, 出现了什么变化? (复述、重整)

参考 答案	在大学生寻求辅导方面, 第一种变化是他们这么做的原因。这是受疫情扰乱生活和国际局势动荡的影响。他们从原来为课业压力、人际关系或情感问题感到焦虑, 现在也同时为未来和前途担忧。第二种变化是在寻求援助的渠道。他们不再只是到辅导中心接受辅导, 而是也会通过视讯的方式进行。
答题 指引	关键词: 变化 答案应该从第三和第五段整理出来。学生应该注意, 写变化是前后对比, 所以要把之前和现在的情况写出来。

问题 3: 在这个平台中, 专业辅导员扮演怎样的角色? ()

- A. 以视讯的方式进行辅导。
- B. 对学生辅导员进行培训。
- C. 接手情况较严重的个案。
- D. 以上都是。

答案	D
答题 指引	答案可以在第五和第七段找到。 选项 (B): 篇章提到“经过培训的学生不像专业辅导员……”, 可以合理推断他们是在这个计划下接受培训的, 而培训员应该是专业辅导员。

问题 4：如果你有接受辅导的需要，你会选择这个网络同伴支援平台吗？为什么？(伸展)

参考 答案	<p>我会选择这个平台。第一，我不用亲自到辅导中心去，能节省时间。第二，通过网络书信的方式，我能更好地讲述我面对的问题，因为我可以尽可能写得详细。不像面对面的辅导，我必须和辅导员对话，反而让我更有压力，可能造成我表达得不清楚或不完整。而且，我可以把对方的回信存起来，时不时重新阅读来提醒自己注意一些事情。最后，因为这个平台是匿名性质的，对方不知道我是谁，会让我更放心地向他 / 她说出我的问题，而且对方跟我年龄相近，应该能感同身受，更能体会我的焦虑。</p> <p>或 我不会选择这个平台。我认为有时候跟另一个人面对面的交谈，双方都能更快速、清楚地表达看法或给予意见。如果有不明白的地方，也可以马上澄清。如此一来，辅导效果应该会比网络书信来得更直接。另外，在面对面的交谈中，受过专业训练的辅导员可能会从我的面部表情或肢体语言观察出一些问题，而这或许是这个平台无法做到的。虽然面对面辅导不像获得书信回复那样可以储存起来反复阅读，但是我也可以一边跟辅导员谈话，一边做笔记，把辅导员重要的建议记下来，而且自己做笔记也能记得更牢。</p>
答题 指引	<p>这类问题没有对错，言之有理即可。但学生可以注意，无论是“会”或“不会”，应该都能从篇章中找到一些可以作为答案的信息。例如，“会”应该就是指平台的优势或特点对自己有帮助——“向陌生同侪倾诉”、“减轻对外人倾诉的焦虑”等；“不会”则是平台无法达到和相对的面对面辅导一样的效果的地方——面对面交谈比网络书信来得好的原因等。</p>