# 一起來，關心那位陸生

撰文／龔蕾

在地人對陸生來台唸書常感到驚訝，每每遇到陸生都會問「怎麼會想來台灣唸書」。但對陸生而言，來臺唸書是件幸福的事情，因為喜歡這塊土地，所以想把人生最美好的時光都留在這裡。然而，除夕次日，中央流行疫情指揮中心陸續公佈入境政策，短短半個月，陸生的心情就跟隨著這些政策起起伏伏，原本那份幸福感也隨之起伏。

1. 2020/1/25 起全面禁止湖北省陸人來台，湖北省陸生陷入震驚，其他地區陸生則認為「也許我還可以入境」。
2. 2020/1/26 起陸生從即日起至 2/9 日暫緩來臺，陸生陷入震驚與恐慌中，「絕對不可能，這不是真的」，「無法入境，我就無法完成學業了」。當然，部分陸生還有一些希望「說不定 2/9 之後就可以了」。
3. 2020/1/26 教育部頒布「因應嚴重特殊傳染性肺炎學校對陸生管理計畫工作指引」，陸生因「需集中監測十四日」而感到不滿，用多種方式掙扎，努力找尋讓學業繼續的解決方案。
4. 2020/2/2 起禁止居住地為廣東之陸人入境，2/2 起禁止居住地為溫州之陸人入境，2/3 教育部公告陸生於 2/9 後仍暫緩來臺，2/6 起居住中國各省市陸人暫緩入境，2/10 起限縮直航中港澳航線，兩岸客運航線僅開放四地。陸生自此陷入無助，不得不接受「原本規劃好的學業已然無法繼續」、「目前無法入境」等事實。這時，部分陸生開始聯絡學校，盡力祈求「只要不休學，只要可繼續學業，要我做什麼我都可以」；部分陸生則像失戀的人「哭了三天三夜」，醒過來之後，不做任何掙扎，默默接受當前事實。
5. 當前，部分陸生在期待「可入境的日子早些到來」，仍懷有一些期盼；部分陸生邀請自己回到當下「現在的我可以做些什麼」，升起安頓身心的力量；部分陸生積極規劃「若長時間內無法繼續，我的生涯要怎麼走下去」，思考面對無常的因應策略。無論是哪種類型，雖然無助、雖然傷心，陸生也不得不繼續走下去。

疫情突發，身在疫區，陸生不僅擔憂害怕自己與家人的身體健康，還因為所屬的國籍、居住地、旅遊史而遭受外界明顯或隱微的差別對待。因為這些事情，陸生的求學生涯受到重大影響，而影響的後果是什麼，除了陸生，無人知曉。縱觀陸生被差別對待的這些原因，不難發現，那些都是陸生沒有辦法掌控的事情。

如若陸生是你的學生、同學、朋友、親人，或是你認識的人，懇請給他/她們一份關懷。讓他/她們知道，即使處在當前困難的時刻，仍然因為有你的存在，他/她們並沒有被臺灣拋棄。你可以嘗試做以下幾件事：

***如若陸生聯絡你***

因為事情發生的太過突然，而這些事情對陸生所造成的影響太重大了，陸生一個人無法解決這些問題，所以他才會聯絡你。懇請您帶著一顆關懷的心，「聯絡」不是責任，也不是壓力，而是一份想要與你重新聯繫（re-connection）的渴望。你無需替陸生解決問題、也無需成為諮商師，你需要做的是，與他/她們重新聯繫關係、保持聯絡。

1. 如果陸生沒有聯絡你，你可以主動聯絡他/她們，表達你對他/她們的關心。
2. 你可以寫信或致電關心他/她們現在的近況，陪他/她們聊聊天。
3. 你也可以問「有什麼地方我可以幫忙的嗎？」，用行動讓對方知道你想要陪著他/她們一起渡過這個難關。你的關心是陸生繼續走下去的重要支持力量。

***如果陸生跟你抱怨***

因為疫情、政策的時刻都在變動中，陸生的情緒也會隨之起起伏伏。誠如上述五個階段歷程，陸生可能正經驗震驚、生氣、憤怒、或無助、難過等情緒。當陸生在網絡社群上跟你抱怨的時候，懇請您帶著一顆慈悲的心去傾聽，傾聽語言背後那些說不出的情緒，分辨其正處在哪個階段。可以嘗試以下步驟去傾聽。

1. 多點耐心、聽陸生慢慢說，不打斷整個敘說。對陸生而言，光是有人耐心的傾聽，就有療療的力量。
2. 專注地傾聽，適時通過非語言訊息來表達你對面前敘說者的關注。對陸生而言，專注的傾聽就是一種關心的傳遞。
3. 當陸生敘說完之後，試著用你的語言把對方的敘說再重述一次。切記，不需要添加你的建議，只是純粹的重述就好。這種溝通方式，有助於陸生站在第三人稱的角度，以「他/她」的位置重新去看見自己所遭遇的困境，進而找到解決方法。
4. 最後，也是最重要的，用你的方式表達對陸生的關心。一則令人開懷大笑的故事，一句樸實但真摯的留言，一首令人感動的曲子，都是傳遞關心的方式。

***祝福你平安健康***

當你在為陸生傳遞關心的時候，不要忘記關心自己。你可能也會害怕，你的生活可能也受到了影響，所以務必要先好好照顧自己。唯有先照顧好自己，你才更有力量去關心那位陸生。在這特殊困難的時刻，一起來，相互關心。

## 參考文獻

Kingma, D.R. (1987). *Coming apart: Why relationships end and how to live through the ending of yours.*CA: Conari Press.