



密西根州立大学

视讯答疑 不见不散

第一周：4月6日 - 4月9日

4月6日 周一	4月7日 周二	4月8日 周三	4月9日 周四
移民法规和签证 国际旅行 校内住宿和餐饮	如何支持在校学生 医疗健康和保险 心理健康和资源	学术资源和选课 如何适应网络教学 如何应对种族歧视	中国办公室资源 科研项目影响 密州大校内合作
国际学生学者办公室 Ismail Adawe Qi Huang Vicky Lee	国际资源拓展 及校友办公室 Xiaoyu "Skyin" Yin	中国事务办公室 (北京) Jing Luo	中国事务办公室 Dr. Xinyu Wu
住宿办公室 Be Determined	心理咨询与精神科 服务中心 Zhenshan "Zen" Zhong	学生生活社区-- 学生成功协作中心 Dr. Kang Li	中国事务办公室 地理学教授 Dr. Jiaguo Qi
		工程学院副院长 化学工程与材料系教授 Dr. Yue Qi	

尹晓宇Skyin
国际资源拓展与校友办公室

钟振汕
心理咨询与精神科服务中心

李鲸
Project Explore学生志愿者

张钰铨
Project Explore学生志愿者

欢迎您加入我们的视讯答疑！

- 尽量保持静音，以保证说话人的音量
- 这次的线上会话会被视频录制
- 信息的时效性 – 今天的信息只能确保今天或是最近的几天的时效性
- 医疗信息的特殊性 - 无法具体到个人情况，只能给一些比较宽泛的信息
- 环节：主题介绍、回答问题（最后统一问问题，可以点击Chat发送您的问题）

如何支持在校学生 – MSU官方

国际学生应急基金

- 用于为遇到紧急情的国际学生提供**经济支持**度过难关
- 用途广泛（不仅仅是学费）
- 国际学生学者办公室申请，管理和发放

为国际学生应急基金捐款

<https://givingto.msu.edu/crowdpower/isp-student-emergency-fund>

MSU Student Food Bank**免费食物发放**

- 用于食物种类丰富：较多是易储存的干货，也有水果和蔬菜、面包等等
- 所有MSU学生可以免费领取
- 预约个人领取时间：
<http://foodbank.msu.edu/distribution/index.html>

为MSU学生食物银行捐款

<https://givingto.msu.edu/crowdpower/student-food-bank>

如何支持当地社区和医院 – MSU官方

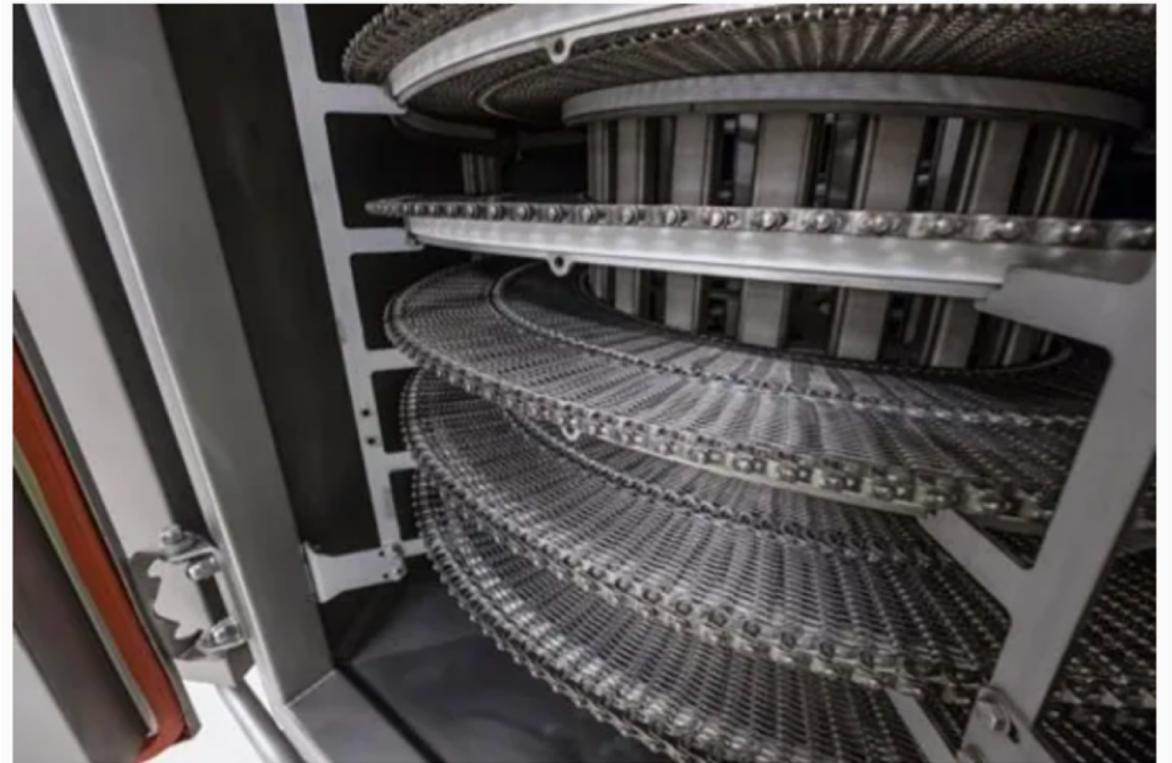
MSU烘焙消毒N95口罩

News coverage :

<https://www.lansingstatejournal.com/story/news/2020/04/03/msu-michigan-state-university-baking-masks-covid-19/5117840002/>

捐款链接 :

<https://givingto.msu.edu/gift/?sid=8224>



Michigan State University and Sparrow Health System will be using this oven to bake and decontaminate N95 masks for healthcare workers treating coronavirus patients. (Photo: Courtesy of the MSU Food Processing and Innovation Center)

如何支持在校学生 – MSU官方

线上校友导师

MSU Connect (msuconnect.msu.edu/)

Official MSU Alumni LinkedIn group

<https://www.linkedin.com/groups/2854>

The image shows a screenshot of a LinkedIn search results page on the left and the MSU Alumni LinkedIn group page on the right. The search results on the left are for 'Exact Matches (128)' and list three individuals: Aarean Wooten (Global Human Resources, Houston, TX), Steven Morton Wh... (Assistant Director, West Chester, Ohio), and Amy Deitrickson (Academic Specialist, East Lansing, MI). The MSU Alumni group page on the right shows the group name 'MSU Alumni - Official Group', 54,364 members, and a banner image of a statue in front of trees with autumn foliage. The group is described as an 'Unlisted group' and includes a 'Start a conversation in this group' button.

如何支持在校学生 – MSU官方

同学，保持联系！

MSU校友微信公众号
MichiganStateAlumni

MSU国际校友
Facebook Group

参与、了解全球校友会活动
结交全球校友
了解MSU校友福利

更新Spartan Profile :
alumni.msu.edu/update

如何支持当地社区和医院

MSU华人教授会筹集善款采购防疫物资

- 支持MSU医务中心、周边医院、学校需要的学生和教职工
- 暂时不接受个人邮寄的物资
- MSU华人教授自发组织

捐款链接：

<https://www.gofundme.com/f/supporting-the-fight-against-covid19>

Supporting the fight against Covid-19



The screenshot shows a GoFundMe page for a fundraiser titled "Supporting the fight against Covid-19". The main banner features a green and white geometric pattern and the text: "JOIN US IN THE FIGHT AGAINST COVID-19 IN THE GREATER LANSING AREA!" and "MSU Chinese Faculty Club". Below the banner, it states "MSU CFC Chinese Faculty Club is organizing this fundraiser." and "Created March 21, 2020 | Medical, Illness & Healing". The page shows a goal of \$30,000, with \$31,032 raised. It lists 166 donors, 183 shares, and 166 followers. There are "Donate now" and "Share" buttons. A list of donors is visible on the right side.

\$31,032 raised of \$30,000 goal

166 donors 183 shares 166 followers

Donate now

Share

MaryLynn Owen
\$20 · 6 hrs

Yifei Wang
\$50 · 1 d

David Weliky
\$50 · 1 d

Anonymous
\$300 · 2 d

Dear friends and colleagues,

医疗保健和保险 — 如何看病

- MSU Olin医务室 <https://olin.msu.edu/>
 - 预约看病，预约电话：517-353-4660（早上8点-下午5点）
 - **24小时护士专线**：517-353-5557（适合可以等待的症状和问题，护士会根据情况给出建议，建议存在手机里）
 - 如果症状严重，建议直接去附近的急诊室Urgent Care或医院(Sparrow Hospital)
 - 如果症状涉及到生命危险，直接打911报警求助
- 网络/APP/电话看病：（MSU学生保险免费提供，并且可以开药）
<https://www.bcbsm.com/content/dam/public/Employers/Documents/blue-cross-online-visits.pdf>

医疗保健和保险 — 如何看病

- 新学期 暑假期间学校校医院是否继续开放为学生服务？

学校Olin医务中心其实比较像是一个诊所，是全年开放的，周一至周五，但是目前都是要提前预约，暑期可能具体时间会有微调，请至官网查看，如果孩子在Olin关门的时候还需要医疗的建议，可以打24小时护士热线。护士会给出建议去急诊室还是医院等等。

医疗保健和保险- MSU学生保险

主要负责MSU学生保险的学校部门 - MSU人力资源部门 (Human Resources)

学生保险网页链接：<https://hr.msu.edu/benefits/students/health/>

联系方式: 517-353-4434 (早八晚五) 或邮件SolutionsCenter@hr.msu.edu

* OISS提供针对国际生医疗保险的咨询：邮件ihealth@msu.edu

保险包含的时间段：

MSU学生保险今年的截止日期为8月15日，下一年保险直接从8月16号开始。MSU的学生保险是直接包括在学校各种学杂费的账单里的所以账单里如果有MSU's Student Health Insurance Plan，交了学杂费的同学就算是买了学校的保险了。

保险卡信息：

关于保险卡信息，挂失或者保险报销等问题，可邮件保险公司代表Sarah Allen
SAllen2@bcbsm.com

医疗保健和保险- MSU学生保险

保险包含的具体内容：

<https://www.bcbsm.com/content/microsites/msu/en/index.html>

Member Guide保险信息：

<https://www.bcbsm.com/content/dam/microsites/msu/student-plan-guide.pdf>

快要毕业即将进入OPT时期的同学可以继续购买现在的学生保险直到他们的OPT结束。联系MSU人力资源部门（ Human Resources ）如何购买：电话517-353-4434或邮件 SolutionsCenter@hr.msu.edu

医疗保健和保险- 看病费用

- 现在的MSU学生保险中涵盖了大部分医疗服务（根据2/11号保险公司代表的回复）
 - 保险受益人看门诊分摊\$10
 - 购买任何类型的处方药，保险受益人只分摊以\$15为上限的费用
 - 任何需要实验室完成的测试，保险全覆盖
 - 保险包括医院内的服务费用，保险覆盖费用的90%
 - 受益人每年最高支付额为\$2100, 包括医院费用, 之后费用保险全覆盖至有效日期（8/15/2020）
 - 具体情况还需根据届时保险公司的条例，关于保险相关的具体费用问题请咨询学校人力资源中心（联系方式见P8）
- 如果在校学生取消了校内保险，应与现有保险公司进行看病费用的方面的联系。
- 如学生取消了学校保险，现在想暑假重新加入学校的保险（5/16-8/15），邮件至fewless@hr.msu.edu

医疗保健和保险 — 新型冠状病毒相关

- 截止至今天4/7/2020

MSU保险新冠病毒相关信息：

<https://hr.msu.edu/news/coronavirus-benefit-resources.html>

MSU学生保险包括新冠病毒测试以及大部分看病所需的服务项目，具体的情况还是要跟保险公司确认，也可以给OISS发邮件先咨询

ihealth@msu.edu

如果有类似新冠病毒疾病的症状 - 拨打MSU24小时护士专线（517-353-5557），得到下一步建议

Counseling & Psychiatric Services (CAPS)

心理健康与精神服务中心

Zen Zhong (钟振汕)

心理 咨 询 服 务

自3月17号起，学校的心理咨询服务已转为线上服务

暂时还是以提供电话咨询服务为主，在未来也会使用视频咨询（视频咨询只能提供给依旧还在密西根的在校生）-具体时间请参照官网

<https://caps.msu.edu/>

心理咨询服务是免费的-只提供给本校的在校生

危机情况的心理咨询-如轻生念头,自残 (Students in crisis) : 请拨打24小时热线 517-355-8270 #1 (you can stored this number in your phone as crisis) 或者 911

非紧急情况的心理咨询学生可以到以下网址预约 (For Non-crisis counseling please visit) :

https://msu.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_9GNsDVC3VIH3wnr

精神科

精神科已转为线上视频咨询

已在学校精神科有档案的学生可至 <https://mymsuhealth.hc.msu.edu>

预约

Established psychiatry patients can contact their provider through the MyMSUHealth patient portal at <https://mymsuhealth.hc.msu.edu>. **patients concerned about potential cost** should mention this to their provider.

需要续处方药物的同学也可以在下一次预约前至

<https://mymsuhealth.hc.msu.edu>

Patients **needing a prescription refill** prior to their next appointment can use the MyMSUHealth patient portal to make the request at

<https://mymsuhealth.hc.msu.edu>

幽閉煩躁症

Cabin Fever

長期足不出戶而引起的。

起源于19、20世纪，由于冬季寒冷，人们长期处于室内。

虽然是一种现象，不列入临床心理疾病的范畴，但是仍需重视

常见症状

Common Symptoms

- Lethargy (乏力/无精打采)
- Restlessness/Irritable/anger (烦躁不安/易怒)
- Difficulties concentrating (无法集中注意力)
- Lack of motivation (缺乏动力)
- Social Isolation (孤立)
- Sleep irregularity (睡眠不规律)
- Hopelessness (绝望)
- Inability to cope with stress (无法应对压力)

应对建议

增加自身的可控感

空

Create mini-structure (在有限的空间里建构自己的微型结构)

间

Get out of the house for for awhile for sunlight exposure and fresh air if your living condition permits

应对建议

增加自身的可控感

时 间

Set goals and plans (设定计划和目标)

Learn new things (一些新的尝试-以前想过当么有时间和机会去做的事情-空间允许的条件下, 如做新菜, 学习Photoshop, 新的语言等)

Regular meals and sleep (固定的饮食和休息)

Workout (运动)

Mindfulness (冥想)

应对建议

增加自身的可控感

社交

用社交软件多和朋友联系

Social (physical) distancing doesn't mean social isolation

减少频繁的刷有关新冠病毒的新闻和微博

Resources (资源)

- 免费软件App
 - 做饭-下厨房
 - 运动-keep
 - 冥想-insight timer, calm, relax melodies, headspace,
- KnowYourself (微信公众号)
- Useful webinars that talks about coping with coronavirus
疫情和压力下，留学生如何守护好自己的心理健康
 - <https://www.mindbodygarden.com/zh/blog/internationalstudent>
The Importance of NOT Socially Isolating While Simultaneously Practicing Social Distancing
 - <https://worklife.msu.edu/blog/importance-not-socially-isolating-while-simultaneously-practicing-social-distancing>
Coping With Uncertainty About The Coronavirus
 - <https://register.gotowebinar.com/register/361653968327770625>

Resources (资源)

- 读物
 - 《没有教不好的孩子》—作者：马利琴
 - 《生活中的心理学》
 - 《瘟疫与人》
- Other hotlines (其他热线)
 - Call 911
 - Visit the [Disaster Distress Helplineexternal icon](#) or call 1-800-985-5990 and TTY 1-800-846-8517
 - Or text TalkWithUs to 66746
 - Visit the [National Domestic Violence Hotlineexternal icon](#) or call 1-800-799-7233 and TTY 1-800-787-3224

Last but not Least

Stay apart, but stay connected