

## 疫情下的 省思與教育

- 專題文章 疫情下的省思與教育
- 多元學習 莫名其「廟」 廟宇藝術文化體驗
- 兒少服務 小小主播營
- 個案故事 孩子，你像一隻鳥兒慢慢飛
- 兒少關懷 孩子的成長 老師的榮耀
- 長者服務 沒有你的人生旅程

總會  
資訊

環宇國際文化教育基金會  
「International Cultural Educational Foundation」  
總會地址：台北市大安區羅斯福路3段245號9樓之2  
電話：02-23660743 傳真：02-23660651  
立案字號：台(七四)高字第41229號  
Email：icef.taiwan@icef.org.tw  
FB 粉絲團：環宇國際文教基金會

社區  
據點

中區聯絡處：台中市南區國光路9號  
Tel：04-22296563  
南區連絡處：台南市中西區中山路88號8樓B座  
Tel：06-2228962

基隆社區據點、古亭社區據點  
萬華社區據點、新莊社區據點  
台中社區據點、南投社區據點  
台南新市據點、台南烏竹據點  
屏東土庫據點、花蓮社區據點



環宇官網

# 疫情下 的 省思與教育

文字整理 / 編輯室 呂學智

依據美國約翰霍普金斯大學 (JHU) 統計，截至今年 8 月，全球新冠肺炎確診感染者已達 2 億人，死亡人數已突破 420 萬人。

全球經濟損失更是難以估計，失業浪潮席捲各國，而目前還看不到此一災難何時可以結束，以及到底還有多少人將會因此喪命。

新冠肺炎改變了世界的結構、人們的生活方式，以及心理世界的輪廓。除了帶來災難與傷害，新冠肺炎還帶來了什麼？外在的生病危險之下，大家心中的「存在焦慮」很可能在這時期會被喚醒，例如：死亡、孤獨、生命的意義與生活價值感……。

新冠肺炎讓我們不得不正視生命的限制，雖然致死率不高，但依舊暴露在死亡的可能性之下。面對自己或親友可能會死，對不少人來說，就像世界將毀滅般的恐懼，甚至會勾起過去他人往生的悲傷回憶。

## 新冠肺炎帶來巨大的衝擊

此次疫情嚴重地衝擊著人類的各個層面，其影響範疇包括：

### 1. 極度貧困人口增加

2020 年，新冠肺炎疫情帶給貧弱族群重大的傷害，因為經濟活動受封鎖和人員流動限制，使數百萬人陷入極度貧困之中。最



疫情導致經濟下滑

新的研究指出，疫情已使 8800 萬人陷入極端貧困（每日生活費低於 1.9 美元者），而這個數字還僅僅是底線，最壞的情況下，可能高達 1.15 億人。許多原本從事非正規的服務業、建築業和製造業的貧弱族群，所受的影響最大。

## 2. 經濟急速下滑

為控制病毒傳播，各國所採取的封鎖及限制措施，對經濟產生了巨大影響。《全球經濟展望》報告指出：「新冠肺炎疫情引發了一場前所未有的全球性危機，除了龐大的生命損失之外，還導致了第二次世界大戰以來，最嚴重的全球經濟衰退。」報告預測，今年全球經濟和國民所得都將嚴重萎縮，從而使得數百萬的企業及家庭陷入困頓。

## 3. 移工及匯款減少

移工匯款是指移工往原籍國的匯款，在過去數十年裡，移工匯款成為家庭的主要收入來源，並有助於改善國內經濟發展。但是，新冠肺炎疫情造成了顯著的倒退，由於新移工人數減少和回國移工人數增加，切斷了發展中國家許多貧困家庭的生命線。這些國家包括印度、墨西哥，以及南非、中亞、東南亞等。

## 4. 衝擊企業與家庭

在世界各地，尤其是發展中國家的微型

和中小企業，承受著巨大壓力，其中半數以上處於拖欠或即將面臨倒閉的狀態。企業的營業額暴跌，迫使企業裁員或是放無薪假，同時苦苦等待政府的紓困。由於家庭的收入減少，將被迫做出權衡的取捨和犧牲，這將影響家庭成員的健康和教育成效。

## 5. 高昂的醫療費用

大流行突顯出有效、可及和負擔得起的醫療服務的必要性。早在危機爆發之前，發展中國家人民的醫療費自付部分就已超過 5 萬億美元。這項昂貴的支出給 9 億多人造成財務困難，每年迫使近 9000 萬人陷入極端貧困。疫情導致的學校關閉，進一步加劇了這些國家教育危機的風險。

## 6. 關閉學校課堂



在疫情封鎖期間，全世界 160 多個國家要求採取某種形式的學校關閉，涉及至少 15 億兒童和青少年。這對教育的影響可能延續數十年，不僅會造成短期的學習損失，長期來看更會減少這一代學生的經濟機會。由於學習損失和輟學率上升，許多人將不會重返校園，因為家庭可能已經沒有財力支援，或是不得不去找工作。

## 7. 網路的不平等

在世界各地，疫情和相關封鎖措施，突顯網路 (network) 普及是當前的必要條件，例如醫療平台、數位轉帳和電子支付系統。令人遺憾的是，在世界貧困國家中，網路設施

仍然嚴重受限。儘管全球網路覆蓋率快速提升，平均大約62.5%，但IDA(國際開發協會，International Development Association) 借款國仍遠遠落後，其2019年底的網路覆蓋率僅20.4%。

### 8. 貧困日益集中

在2000年，世界有五分之一的極端貧困人口，他們生活在脆弱和受衝突影響地區。由於糧食匱乏和疫情之故，加劇了脆弱性、衝突與暴力的影響，導致出現發展倒退現象。其他經濟體的貧困率雖然緩緩下降，但生活在脆弱和受衝突影響地區的貧困人口人數繼續增加。實際上，貧困越來越向這些地區集中，疫情則加劇此一趨勢。

### 線上教學不利弱勢家庭兒童



為因應三級防疫，台灣在5月18日起全面停課，但以「停課不停學」為原則，老師們繼續通過網路進行線上教學，如此誠然可避免學生失去學習的機會，但失去了與老師和同學親身接觸和互動的機會，難免妨礙個人的成長。而線上教學對弱勢家庭子女尤其不利，有如下理由：

7. 家中未必有電腦或網路，或必須借用家長的手機上網。

2. 居住環境狹小，或是沒有自己的書桌，學習效果不佳。
3. 家長通常未必有時間或能力從旁協助，造成學習不專注。
4. 基本能力及表達能力不佳，不易獲得成就感，容易放棄。

原本學校中，運用平等開放的環境，並藉著老師與學生及同學間的互動，可以把社會階層距離和貧富差異盡量縮小，使社會的不平等，不至成為同學們成長的障礙。

學生能否順利在9月返校上課，這要視疫情控制得宜與否，倘若出現第二波甚至第三波，線上教學是否成為教學的另一種形式？一旦學生不用天天上課，對弱勢家庭的子女而言，可說是蒙受了重大的損失。

### 反思人類的問題根源

5月份台灣進入疫情的高峰，許多人的心情都受到影響，很難擺脫無法外出和實體與人接觸的焦慮。如同一年多前國際疫情嚴重的陰影倏忽籠罩，台灣社會也蒙上一片灰濛濛的空氣。

疫情切斷了國際上的實體交流、切斷了人與人的連結、切斷了許多需要透過實體接觸的可能性。人類社會從這次的疫情，應該開始反思：「人類的問題根源，是否來自於對資源的過度渴望？」

新型冠狀病毒的出現，正顯示出人類的脆弱，並非一直以來的強大，因此，更應該要思考如何與自然界共存，與地球共存；我們渴望移動、熱衷消費、過度浪費，其實都加速資源的耗盡。

於是我們不得不深思，新冠疫情的興起，是否與快速的地球物種滅絕有關？森林面積縮小，冰山融化，迫使原來安穩棲息於某處的微生物及病毒，必須另覓殖民地而大

量外移。而最合適的宿主，就是數量龐大且具有高度連結性的人類。

倘若如此，那麼新冠病毒將只是一支先鋒部隊而已，未來人類所面對的非傳統病毒，恐怕不止於此。人類過去對環境無止境的壓榨，勢必造成大自然的反撲，我們應該遠望未來，自省因果而予以改進。

## 結語

為了疫情警戒，避免群聚感染，人與人的連結需要保持社交距離，戴好口罩，盡量以通訊方式互動，不同城市間建議不要往來，如此人與人交流的温度，改變了多少？越宅越安全，但面對孤獨的焦慮該如何應付？在疫情的阻隔下，有些人出現孤獨感與不安的困擾，生活也很容易變得缺乏意義或麻木。

人類需要很多的感官刺激，人跟人實體接觸的交流，那是很難透過科技所取代的。線上交流總蒙上一層距離，無法累積溫熱厚實的情感，無法透過實際的見面，感覺對方臉部細微的表情、肢體的舉動，那是人類感官很需要的一部分。

在面對自己的存在焦慮時，生活會變得較困難，作家卡謬在《鼠疫》中透過李厄醫生提出「對抗瘟疫的唯一方法就是正直。」正直是指盡自己的本分，踏實地完成生活中能力可及的種種事情，認真地看待各項困難，包括死亡的威脅，鼓起勇氣著手於可以解決的地方。

新冠肺炎疫情這場大流行的影響範圍到底有多大，有待未來數年才能知曉。然而，危機即是轉機，雖然它對全體人類造成極大的災難，但只要我們能夠勇敢面對疫情，認真檢討人類過去所犯的錯誤，並致力保護地球環境與珍惜資源，那麼，此一世紀大災難，就有可能成為人類邁向更美好未來的轉機，並且邁向另一個嶄新的未來。

## 參考資料：

1. 閻紀宇 /2021/ 最悲哀、遺憾的里程碑：新冠肺炎奪走全球 400 萬人性命，我們距離「抗疫勝利」還有多遠？
2. 楊凱為 /2021/ 新冠肺炎帶來的省思 / 安心照護網
3. 鄭家鐘 /2021/ 疫情升溫時需有的省思 / 工商時報名家評論
4. 周永新 /2020/ 新冠肺炎疫情下的悲哀 / 明報新聞網
5. 保羅布萊克 & 迪央熙瓦華 /2020/12 張圖看新冠肺炎疫情的影響





# 莫名其「廟」

## ～廟宇藝術文化體驗

文 / 課輔老師 謝少綸

### 多元學習啟發孩子的興趣

過去的教育，只強調學生讀、寫兩方面的能力，或是單方面的背誦吸收，然而這並不是學習的全部。而且每個人對不同課程，都會有不同的學習效果與理解程度，這時引導學生多元化學習，以針對未來可以聚焦於強項學習，便變得很重要。

在多元學習方法中，我們可以藉由各種課程以及良好設計，如戶外教學或體驗課程，像是烹飪、園藝、音樂、走讀、電競、職業探索……等，讓孩子發現自己的興趣，慢慢瞭解自己的志向，啟發他們對自我的理解與對世界的認識。

廟宇祭拜活動，是許多孩子從小長大耳濡目染的習俗，然而他們通常只是跟隨家長參加而已，沒有機會深入探索。這次營隊特別安排了深度的廟宇參訪，以「廟宇藝術文化」為主題，期能讓學生認識在地文化，增

進藝術涵養，進而學會尊重與包容，並體認到了文化傳承及資料建立的重要性。

### 竟然可以學到這麼多

狹小的台南新市區，廟宇分布甚廣，卻乏人問津，尤其是緊鄰課後班旁邊的「南港墘北極殿」，明明香火頗盛，但所擁有的資料更是寥若晨星，僅僅只有十年前學者田野調查的結果。

這反而是個好機會，可以讓孩子自己去挖掘、整理、歸納，協助北極殿資料的建檔及擴充。在孩子們對北極殿有最基礎的認識後，我讓孩子們體驗「一日小記者」，分組討論設計採訪綱要及問題。

待一切就緒後，邀請廟公接受訪談。廟公十分熱心，除了回答孩子們的問題之外，同時也作為導覽員，為我們介紹北極殿的歷史及廟宇小知識，例如：何謂「左青龍、右

白虎」、「龍門進、虎門出」…等。

他還特地帶我們進到神龕前，一邊說明，一邊近距離瞻仰神明的風采。這對孩子們來說，是一個非常特別的體驗，因為這裡通常是禁止進入的。廟公還特地為我們講述玄天上帝的故事，並一一解答孩子們的提問。

雖然孩子們聽不太懂台語，但卻聽得津津有味，十分投入，尤其當廟公為了介紹七星劍並將劍拔出時，孩子們更是驚呼連連：

「哇，怎麼可以就這樣拔出來？」

「不是有貼封條嗎？」「可以這樣拔喔？」

### 良好互動增進學習樂趣

孩子們驚奇的反應，讓廟公更加賣力講解。結束訪談後，大夥一起拍了一張大合照。在訪談的過程中，大家才知道廟公除了平時守護廟宇之外，還要舉辦各種祭典、節慶活動，定期維護環境、公廁整潔…等，工作十分繁雜。

參訪結束後，我請孩子們分組將訪談的內容，彙整歸納並以 Google 雲端簡報呈現，再請各組報告，訓練口語表達能力。

最後一堂課，我讓孩子們盡情創作春聯，其中一組為公共廁所創作的春聯，逗趣又中肯，一方面諷刺不愛惜衛生的人，一方面想減輕廟公的負擔。

之前，聽說廟公曾有一段時間不認同據點及孩子們，通過一次次友善的交流，我們做了很好的公關互動，現在不僅是廟公，連鄰近居民們看到我們，也會微笑稱讚「你們做得很好」囉！



### 課程後記

一開始請孩子們自己去找資料時，發現資料有限，甚至找不到，所以才會有協助建立「維基百科」的想法。另一方面，在訪問廟公時，發現到這些文化，如果沒有人去探索與關心的話，時間一久就會被社會所淡忘，無法傳承。

也擔心有些非真實性的歷史故事，難以判辨真偽，因此覺得將正確的史料變成文字並建檔，是件很重要的事情。同時，也讓孩子學習將訪談的文字記錄，整理成電子檔，以利後續使用。

在這過程中發現，要建立維基百科並不是一件容易的事，對於不擅長文書處理的孩子，雖然蒐集到很多資訊，但如何分類、整理與摘要重點，著實花了不少時間，同時維基百科審核也需要時間等待。

整體而言，從事前規劃、收集資料、設計採訪綱要、現場訪問、整理記錄，到最後製作簡報、上台報告…等，是一個相當完整的「記者實習」體驗。從孩子的投入和報告中可以看出，不僅啟發了他們「專題研究」的興趣，也學會了良好的分工合作、資料整理能力跟邏輯判斷力，也培養了上台報告的經驗。



# 小小主播營

文 / 海洋科大社工系 實習生

此次「方案實習」，我們選擇了環宇基金會新莊據點弱勢兒少課後班。事先拜訪據點，想了解孩子會喜歡或需要什麼樣的方案活動。督導說一定要「好玩」、「夠吸引力」，才能讓孩子放下手中的平板電腦，願意參加活動。

我們像鴨子聽雷般，有聽沒有懂，也摸不清現在孩子到底喜歡什麼？總覺得一定要寓教於樂，不能太教條式，當然也不能只是嬉鬧玩耍。所以設計了九個方案，有手作活動、聲音表達、口條採訪訓練，想讓孩子們在手作中，學習藝術表達、學習互助合作。

## 手作幸運罐

設計「小小主播營」的目的，就是想讓孩子學習如何使用聲音表情，完整表達一個事件、故事或情境，訓練語言的表達，如此才能在生活中，敢於表達自己的意思，學會如何讓別人聽得懂自己想說什麼。

除了帶活動之外，陪孩子寫作業、複習

功課，也是我們實習的內容之一。我們帶著戰戰兢兢的心情，帶孩子們做活動、寫作業，好擔心他們不買帳，變成我們帶我們的，他們玩他們的…。

前一天雖然小朋友全部都跟我們說「不要」、「不喜歡」，甚至有人直接說「那我明天不來了」，結果她真的沒來。慶幸的是，隔天活動時，那些說不要、不喜歡的小朋友，都來了。

讓人感動的是，進行「手作幸運罐」活動時，他們超認真的，而且做得很開心，調配出自己喜歡的色彩，非常有創意的把彩帶重新上色，說真的挺漂亮的。然後不只做一個，他們各做了兩個，說要回去送給媽媽，實在讓人感動，也讓我們放心許多，本次活動沒讓他們失望，算是成功！

## 角色扮演

雖然有了前一次的經驗，但並沒有讓我們帶第二次活動有多一點點信心，畢竟小

朋友太難帶，加上第二次的學習性質比玩樂性質多，我們已經盡量讓名稱感覺是在玩耍了一「角色扮演」，再加上內容可能有些困難，所以很怕孩子們沒興趣。

有鑑於弱勢兒少可能因為家庭關係，而感到自卑而不善於表達自己，所以設計了「小小主播營」，目的是讓他們體驗主播的角色，讓他們學習如何清楚地表達一則完整的新聞。

我們事先找了有趣及動植物相關的新聞，讓每位小朋友練習觀摩。到了活動當天，他們在寫作業時，才告訴他們，等等要玩角色扮演「扮小主播」。哈哈！不出所料，他們立刻興趣缺缺地說「不要玩」、「我功課要寫很慢」…等等。

但是等活動開始，將新聞稿發給他們先看時，沒想到他們立刻認真看了起來，還自己默默朗誦，遇到不認識的字，也會立刻發問，說真的，讓我們非常感動！甚至其中一位小三的男生，還請我們幫他取藝名呢！

## 尋找樂趣 開發興趣



之後，教他們發音的「抑揚頓挫」，以及展現聲音的表情，但他們迫不及待的想坐上主播台，開始播報新聞。所以，我們讓他們自由發揮，等他們播完，再示範如何播

報新聞的樣子，「沒想到，實在太讓人驚豔了！」一位五年級的小女生，完全變音，並且以完全不同於平日說話的方式播報。

另一位小四女生，語調雖然沒有抑揚頓挫，但發音卻很標準，平順的把兩則稿子念完，最可愛的是那位小男生，臺風超穩健，還在兩則稿子間，自行發揮的插入廣告，實在太可愛了。看來大家平常是有看新聞的，而且觀察入微，所以根本都不用示範了，他們不僅表現得很好，也太有創意了。

而在課輔方面，其實孩子們都很聰明，只是常常喜歡東摸摸、西摸摸，愛寫不寫的，剛開始跟他們不熟，也都不太理我們。但透過慢慢引導，跟他們建立關係，漸漸的開始比較願意聽我們的話，願意先把功課寫完再玩耍。

## 領悟方案實習的意義

其中一位小男孩功課越寫越快，有一天跟我們說：「老師，你有沒有發現我現在功課都寫很快，那是為了你們我才寫這麼快，因為我知道你們希望我們寫快一點。」讓人感動，真的好貼心。

這次實習讓我對弱勢兒少有了新的體悟，其實這些孩子們是可以很棒的！也許在家庭環境上有些不如人，或是家庭出了些狀況，導致他們乏人關心，還好因為政府單位、社福機構伸出援手，協助他們，讓他們也能和其他孩子們一樣，有人關心及輔導，引導他們加強不足的部分並展現優點。

很高興因為實習的關係，讓我有機會接觸這群孩子們，看似我去做方案活動、陪他們寫功課、複習功課，實則在帶領他們的同時，我才是從他們身上學習到，從不同角度看事情，以不同眼光了解事情呢！非常感謝他們參與我們的實習，謝謝機構同仁。

# 孩子，

## 你像一隻鳥兒， 慢慢飛

文 / 課輔老師 謝鳳鈺

第一眼見到傑森(化名)，腦海中浮現：「哇！這個小男孩長的好健康喔！皮膚白皙、眼神清澈、笑容靦腆，乖巧安靜坐著，服從性也高。」但接著課業輔導時間，著實考驗著我的耐心，因為無論懂或不懂，他不說話，就是不說話……。

### 純真的眼神 實際是放空

數學作業錯誤率高達 95%，我連問了三次：「懂嗎？」他依然一臉純真，還是不說話，或許是初進班不好意思吧，於是我逐題幫他解釋一番。

「小明和媽媽要到嘉義玩，車票一張 100 元，他和媽媽一起去，要買幾張呢？需多少元？」我連問了五次。

「……」他還是不回答。

我畫了兩張票，在上面又註記了 100 元，再問：「這樣的兩張 100 元車票，你要拿多少元去買呢？」他仍不語。

我鼓勵他，你現正學二位數乘法，乘看看，或者用加法也可以。

「100 乘 100……」他斷斷續續回答。

初聽到答案，我當場楞住，內心湧起龐大的無力感，同時腦中運轉著，該如何用更淺顯的解說幫助他。就這樣短短二頁數學習作，耗費了一小時反覆的舉例、畫圖、解說。傑森只有點頭，無其他話可說，而這樣的狀況持續了半個多月。

### 學習是一件痛苦的事情

因為注意力不足，容易恍神，導致學習困難，傑森自小學開始，就服用集中專注力的藥物。此外，他有輕度「學習障礙」，從小父母離異，跟隨母親居無定所，曾多次轉學，不僅影響人際關係，也導致學習中斷。

「注意力缺損」(Inattentive) 多數人認為，這是教養及教育資源不足的結果，但有研究指出，這是一種先天性疾病，屬於腦部生理功能發展延遲。再加上沒上過幼稚園，直接進入小學就讀，讓傑森對課程的理解更慢。可能是為掩飾自己的不足，他不敢輕易提問，久而久之，學習變成一件痛苦的事，導致他的表達能力大受影響。

媽媽說，傑森從小都很正常，到了5、6歲時，只覺得他好乖、好安靜，偶而放空。直到小學，才發現他沒辦法獨立完成作業，老師交代的事情，記不住幾件，其實已經在神遊。

我一直在思考如何幫助傑森，積極與媽媽溝通，渴望找到傑森喜愛的互動模式。從「懂」、「不懂」、「我聽不懂」，慢慢要求他一定要開口說出來，希望改變他只是點頭的壞習慣。一個多月下來，他終於可以開一點點口，回答問題。

### 而這些事卻好有趣



後來，「木箱鼓」是一個很大的轉捩點，傑森找到了發揮的天空。只要有木箱鼓課程或自我練習，不管作業完成與否，他總是拿著鼓配合著音樂，準確且用力的打擊。

課程結束，孩子們都會因手掌紅腫而唉喏，只有傑森一臉笑容，伸出通紅的手掌，開心說：「老師，我的手也紅了！」或許是成就感已大過手上的疼痛，真是心疼他手上的痛啊！

傑森轉學了三個學校，目前還在適應中，我鼓勵他：「你可以先和課後班的同學認識啊，成為好朋友呀！」但他總是沉默寡言，喜歡一人獨自打羽球，雖然滿身大汗，

卻仍是專注地練習，看不出無聊的樣子。

此外，在社區服務學習方面，原以為他專注力不足，可能無法持久，但他卻相當喜愛，只要是打掃日，傑森必問：「老師，我們今天要打掃嗎？」「我可以負責掃廁所嗎？」我很驚訝，他竟然可以樂在其中，而且一點也不含糊。

### 重拾信心 開創自己一片天

家有學習障礙的孩子，媽媽總隱藏孩子用藥之事，企圖保護自己的孩子。無數個夜晚，我總想著到底該如何說服媽媽，接受孩子的不同，進而接受專業評估。也上網爬文，尋找幫助學習困難的傑森，教他用正確的方法努力，或許能找到學習的樂趣。

我發自內心對媽媽說：「傑森很善良、乖巧而聰明，我實在很擔心他在學校、同儕與家庭的強大壓力下，會漸漸不喜歡學習，進而逃避學習。」「我和媽媽一樣，都想成為幫助傑森的貴人，而不是傷害他的人。」

或許是這二句話打動了媽媽，傑森重新回診，正確地用藥，「學習」從痛苦轉變接受，敞開心胸、認真踏實地生活著。我和班上孩子，真是打從心裡喜歡這個孩子呀！

雖然已有多年教學經驗，傑森的例子讓我體悟到，幫助特殊孩子解決困難，或許個人專業知識不足，但卻不能沒有包容及擁抱的胸襟。了解孩子真正的需要，才能幫他重拾對學習的熱忱，並找到發光發熱的機會。而傑森總是「輕安自在、專心一意」，這樣的心態讓我自嘆不如，應藉此來修行自己的心，再精進呀！

而傑森總是「輕安自在、專心一意」，這樣的心態讓我自嘆不如，應藉此來修行自己的心，再精進呀！

## 你的孩子是「注意力缺失症」嗎？

ADD(Attention Deficit Disorder)是「注意力缺失症」，也就是不過動的「ADHD」(注意力缺乏過動症)，其主要症狀是非常容易分心、衝動、靜不下來，因此常被誤認為懶惰、柔弱、缺乏紀律、不守規矩，而這可能使得他們在學校、社團，以及成人後進入職場、婚姻及其他環境中的表現，無法達到一般水準。可能呈現以下幾種狀況：

- 一、經常無法仔細注意細節，在做功課其他活動時，粗心犯錯。
- 二、上課、遊戲、閱讀或會談時，常有維持持續注意力的困難。
- 三、直接與之對話時，常常好像沒在聽，心好像在別處。
- 四、經常沒辦法遵循指示，導致無法完成學校功課或指定工作。
- 五、經常難以維持有序的擺放物品，時間管理不良，無法準時。
- 六、經常逃避、討厭或不願從事需要持久心力的工作或作業。
- 七、經常遺失工作或活動所需的東西，如筆、書、錢包、鑰匙。
- 八、經常容易受外在刺激而分心，想一些無關的內容。
- 九、日常生活中經常忘記該做的事，如做家事、買東西、繳回條。



### 健康補給站

## 早晚天涼，長者及三高者要當心

環宇基金會與台灣威瑪舒培有限公司合作，長期關心社區民眾健康，舉辦相關課程講座，提供居民健康知識，期待大家擁有健康樂活的人生！



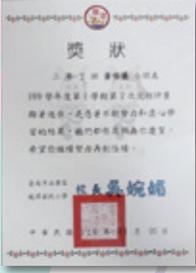
氣溫驟降容易造成皮膚及皮下組織的血管收縮，導致血壓升高，尤其是老年人，對環境溫度的耐受性差，同時，遇到寒冷刺激時，腎上腺激素分泌增加，會促使血管收縮，從而誘發心肌梗塞或其他心血管疾病。

信安診所郭威廷醫師提醒，年紀大的人，特別是有高血壓、高血脂、糖尿病的人，一旦出現胸悶、胸痛、心慌、出冷汗等症狀，或者上腹部不明原因的疼痛，伴噁心嘔吐、頭暈等症狀時，應儘快到醫療院所就醫。

### 季節交替 如何預防心血管疾病

郭威廷醫師表示，規律地運動可以促進新陳代謝、加速熱量消耗，成年人每週最少應保持3至6小時的中等強度有氧運動，像是慢跑、快走、游泳、騎腳踏車等，可以常保心血管健康。若沒有運動習慣者，可以循序漸進至每週至少運動3次的習慣。

另外，郭醫師建議要戒菸、避免壓力以及定期健康檢查。然而，秋冬時節可能減少運動量，則要小心攝食高油脂、高膽固醇的食物，例如火鍋、進補等，多攝食蔬果及全穀類等高纖維食物，以及有利於心血管的健康食材。建議可使用德國原廠的天然銀杏葉萃取物，可以有效幫助末梢血液循環不良的障礙。



# 孩子的成長

文 / 課輔老師 謝鳳鈺

去年剛任職，主任特別提到，這群課後班孩子很特別，因為地處偏鄉普遍有兩種現象：一是家庭結構多為單親、隔代教養、新住民家庭；二是孩子絕大部分存在著過動、注意力不集中、生活常規鬆散、生活自理能力不足……等問題。所以課後班老師，都要比其他老師更要有耐心與愛心才行。

雖然以往曾面對過國小、高中、大專學生，但在班上要有如此高比率特殊狀況的學生，還真是不曾有過。因而在前兩個月，對我而言，簡直是一個極大的考驗。

特別是嚴重過動、需三餐服藥控制的小幼；缺乏同理心且常口出三字經的小靈；愛發呆、缺乏專注力、須一直提醒才能寫作業的小童；以及只要老師開口要求聯絡簿就開始哭泣的小堯。同一時間，要面對這一群如此特殊的孩子，我身陷一片慘不忍睹的戰場，簡直是焦頭爛額，呼天天不應，叫地地不靈……。

隨著時間的流逝，我依然盡心盡意付出，在和孩子的相處之間，逐漸找到彼此的節奏，他們也了解到我的最大底線和期盼。我深刻體會，因為孩子的個別差異，老師必須以不同的「學習方式」引導，才能帶來不一樣的成效。

我內心中也深信一個道理，只要付出真

# 老師的榮耀

心和同理心，真誠以待，那麼孩子和家長最後一定可以感受到的，也一定願意配合，慢慢前進與成長。

學期結束，舉辦課後班結業式，我透過 PPT、影片，向家長及孩子們分享這學期的歷程，隨口問孩子：「這學期大家有進步嗎？」沒想到班上孩子，競相舉手發言。

堂堂說：「老師，我進步很多，明天要上台領校長頒的進步獎耶！」

小堯說：「我也有獎狀，之前我都不及格，但這次都 75 分以上！」

小童說：「我全部 85 分以上，還有 90 分的，老師說我是全班進步最多的，明天我排第一個上台耶！」

最小的小貝也說：「老師，我也有進步獎，老師稱讚我很棒！」

孩子們驕傲地訴說著自己的進步，我當下心情五味雜陳，因為回想起當初所碰到的困難與低潮，又豈是「好累」兩字所能形容。

事後與家人分享這段，他們還笑說：「你當初每天都愁容滿面、義憤填膺而歸，甚至還想放棄呢？今天是不是很有成就感呀！」我笑看家人，心裡想著：「是不是要更進一步，去翻轉國中孩子呢？」試圖挑戰更高的難度。

# 沒有你的人生旅程

從來沒有想過，枕邊人真的會離開……。

過去是相知相惜、同甘共苦也好；還是偶有爭執、總是拌嘴也罷。當我們用心去愛一個人多少，那永別的傷痛，就有多深。當另一半離開後，需要有人支持與陪伴，一起走過恍如黑潮的悲傷時期。

～天下雜誌 / 喪偶之痛～

楊送妹（化名）阿嬤出生在南部，家中世代務農，從小生活困苦，由於是長女，12歲就一人隻身北上打拼，透過介紹找到幫傭的工作。後來，認識了油漆工的先生，兩人結婚後租了一個很小的房子，生活過得很辛苦。老公總是為工作而忙碌，阿嬤則兼做手工，貼補家用。

孩子長大離家後，阿嬤租了一台小推車，夏天賣冰，冬天賣肉圓。她總說：「我做代誌很頂真，所以生意越來起好！」

後來也買了小店面，這幾年才將店面租出去，與老公過著退休生活。閒暇時間便會到據點上課，下午再與老公去菜園種菜。去年底，人生發生了變化，因為先生罹患肝癌而住院……。

阿嬤每天都去醫院，與兒子輪流照顧老公，知道老伴情況不樂觀，心裡也做好了準備。果然不久，老公移進加護病房，之後便再也沒出來了。

我們去拜訪阿嬤，她堅強地說：「人早晚會走，活到八十幾歲，應該也夠了！只是阮兒，每天睡在病院陪老爸，反而無法接受，常常流淚哭泣。」臨走前，我說：「阿嬤，你要好好照顧自己喔！」這時，她再也止不住淚水，我們兩人相擁而泣。她說：「其實我心裡很艱苦，很悲傷，怕你們煩惱，才故作堅強……。」

告別式後，我邀請阿嬤來上課，她說：「我需要休息一段時間，調整心情。也怕大家會問而哭泣。」因此，請她參加長青樂活旅遊活動，氛圍比較開心，就不會感到哀傷。

「鳳梨節」活動及「料理DIY」課程，我都邀請她來協助，俐落的身影與爽朗的笑聲，在廚房裡忙進忙出。阿嬤說：「老伴走了，生活頓失重心，在家容易觸景生情，不如來據點參加活動，也幫助別人，這樣讓我遠離悲傷，找到自己的價值，回歸正常生活。」那時刻我知道，阿嬤的心情已經調整好了，準備邁向另一個旅程。



**環宇國際文教基金會****環宇之友 捐款愛心回覆單**

*捐款人		*身分證字號	
E-mail		*電話	
*收據抬頭	<input type="checkbox"/> 同捐款人 <span style="float: right;">(*星號欄位必填)</span> <input type="checkbox"/> _____ *統一編號/身分證字號：_____		
*收據寄送方式	<input type="checkbox"/> 不寄 <input type="checkbox"/> 每月寄 <input type="checkbox"/> 年度彙總寄出	*刊物寄送	<input type="checkbox"/> 不寄 <input type="checkbox"/> 郵寄 <input type="checkbox"/> E-mail
*收據寄送地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> 同意授權將捐款資訊提供國稅局作為年度綜合所得稅捐贈資料之歸戶作業之用(不勾選即表示不同意，須自行檢據申報)			
<input type="checkbox"/> 願意收到雙月刊，寄送方式： <input type="checkbox"/> 電子郵件 <input type="checkbox"/> 紙本郵遞			
年齡： <input type="checkbox"/> 20歲以下 <input type="checkbox"/> 20~25歲 <input type="checkbox"/> 25~30歲 <input type="checkbox"/> 30~35歲 <input type="checkbox"/> 35~40歲 <input type="checkbox"/> 40~45歲 <input type="checkbox"/> 45~50歲 <input type="checkbox"/> 50歲以上			
性別：_____，學歷： <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 大專 <input type="checkbox"/> 碩士以上，職業：_____			
婚姻： <input type="checkbox"/> 未婚， <input type="checkbox"/> 已婚，訊息來源： <input type="checkbox"/> e-mail <input type="checkbox"/> 臉書 <input type="checkbox"/> Line <input type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> 介紹人：_____			
<b>捐助弱勢兒少、長者、婦女之餐費及各項服務經費，請於 <input type="checkbox"/> 內打✓</b>			
<b>一、捐款項目：</b> <input type="checkbox"/> 支持本會各項服務經費 <input type="checkbox"/> 國內弱勢服務、長者及婦女服務經費 <input type="checkbox"/> 爵士鼓專案 <input type="checkbox"/> 獨輪車專案 <input type="checkbox"/> 國外貧童認養 <input type="checkbox"/> 育幼院建院專案 <input type="checkbox"/> 甲狀腺女孩專案			
<b>二、捐款金額：</b> <input type="checkbox"/> 每月捐 2,000 元 <input type="checkbox"/> 每月捐 1,000 元 <input type="checkbox"/> 每月捐 600 元 <input type="checkbox"/> 每月捐 _____ 元 <input type="checkbox"/> 單筆捐款 _____ 元			
		環宇 LINE@	環宇 粉絲團
<b>捐款方式</b>			
<input type="checkbox"/> 信用卡扣款			
發卡銀行：_____ 有效期限：____月____年(西元)			
信用卡別： <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MASTER <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> 美國運通卡			
信用卡卡號：_____ - _____ - _____ - _____			
身分證字號：_____			
捐款期間：1. <input type="checkbox"/> 終身 2. <input type="checkbox"/> 自 _____ 年 _____ 月至 _____ 年 _____ 月為止			
持卡人簽名：_____ (簽名務必與信用卡背面簽名樣式相同)			
<input type="checkbox"/> 郵政劃撥：13926664 戶名：財團法人環宇國際文化教育基金會			
<input type="checkbox"/> 銀行匯款 (*匯款後請來電告知捐款人抬頭、金額、帳號後 5 碼)			
戶名：財團法人環宇國際文化教育基金會，銀行：中國信託 公館分行，帳號：347-5402-6523-3			



線上捐款

本會遵守「個人資料保護法」規定，妥善保護您的個人資料，僅限使用於本會寄發月刊、活動訊息、活動報名等資訊。  
 您可隨時與本會聯繫，行使個人資料權利，包括：查詢、閱覽、複製、補充、更正、停止蒐集、處理或利用、請求刪除等。

電話：(02) 2366-0743 傳真：(02) 2366-0651 信箱：icef.taiwan@icef.org.tw

環宇愛心碼 711

讓愛不打烊



International Cultural Educational Foundation



環宇國際文教基金會

02-23660743 www.icef.org.tw

結帳時請出示愛心條碼給店家掃描



環宇電子發票愛心碼711

【弱勢孩童課後班及愛心晚餐募集計畫】

## 讓偏鄉孩童 也有一份愛心晚餐

【水桶邊洗碗的小女生】

三年級的小婷和兩個哥哥及媽媽，長期遭受爸爸家暴，爸爸失業找不到工作，一酗酒就鬧酒瘋打人。媽媽最後選擇離婚，成為單親家庭，獨自照顧三個小孩。媽媽好不容易自力更生，擺一間很簡陋的麵攤，小婷下課後都會幫忙收碗筷，蹲在水桶邊洗碗...。經過環宇的協助，小婷在據點課後班結交了好朋友，課業也漸漸進步。

台灣是一個幸福的國度，然而在許多角落裡，隱藏著許多不為人知的辛酸。偏鄉弱勢所面臨的問題，不該由這些無辜的人們來承擔...



### 尋找環宇之友369愛心天使 每月600元

讓偏鄉孩童得以來到課後班，不用擔心晚餐，也能擁有學習的春天！

捐款  
資訊

#### 1/ 郵局郵政劃撥

劃撥帳號：13926664

戶名：財團法人環宇國際文化教育基金會

#### 2/ 線上捐款

請由環宇官網首頁 (<http://www.icef.org.tw/>)

進入智付通捐款系統

#### 3/ 銀行匯款 (\* 匯款後請來電告知捐款人抬頭、金額、帳號後 5 碼)

中國信託商業銀行 公館分行

帳號：347-5402-6523-3

戶名：財團法人環宇國際文化教育基金會

愛心專線：02-23660743 尹小姐