

從遠距教學， 看後疫情時代的教育



- 專篇文章 從遠距教學，看後疫情時代的教育
- 個案故事 我們的小祕密
- 兒少關懷 露出腹部的穿山甲
- 長者服務 讀一本生命故事，走一趟人生之旅
- 國際服務 冬衣發放，高山尼童備感溫馨
- 敬悼感念 緬懷與感謝黃石城董事長





從遠距教學， 看後疫情時代的教育

文 / 編輯室 呂學智

截至 2022 年 6 月 15 日止，全球已有超過 5.4 億人感染新冠肺炎，640 多萬人不幸喪命，台灣則有近 3 百萬人確診，死亡人數超過 4,500 人。全球經濟損失更是難以估計，不僅出現失業浪潮，更影響人民生活。此一災難尚不知何時結束，未來還有多少人將會因此喪命，也難以預料。

此次疫情大流行對經濟的影響深遠，造成了歷史上最大的全球性衰退，超過全球三分之一的人口處於受封鎖狀態。由於恐慌性購買、抗疫商品用量增加、工廠和物流中斷，以及市場上供應短缺等問題，衝擊各行各業。衍生價格欺詐與物資不當交易的現象，

影響社會秩序甚鉅。

COVID-19 疫情是一場沒有煙硝、看不見敵人的戰爭，其對人類文明的衝擊甚至超越兩次世界大戰。儘管台灣努力防疫，然而最近疫情的爆發，更引起民眾焦慮與恐慌的情緒。其中與年輕人息息相關的，就是學校停課、居家上班、遠距教學……，其帶來的效應，無遠弗屆。

關閉實體課室，我們能看見什麼？

因為疫情大爆發，學校不得已採取停課或關閉的措施，但教育系統應當要在此刻重新探究教育的本質、解構教育的形式，進而

出版發行 / 環宇國際文化教育基金會
立案字號 / 台(七四)高字第 41229 號
地 址 / 台北市大安區羅斯福路 3 段 245 號 9F-2
網 址 / www.icef.org.tw
電 話 / 02-23660743 傳真：02-23660651
郵件信箱 / icef.taiwan@icef.org.tw

發行人 / 黃石城
總編輯 / 林景德
編輯顧問 / 黃子豪 何建錫
執行編輯 / 呂學智
美術主任 / 顏朝陽
美術編輯 / 張雅惠
印 刷 / 惠虹印刷有限公司

環宇國際文教基金會



重新思考如何建立後疫情時代的教育系統。

雖然「遠距教學」是最主要的因應措施，但卻帶給教育現場如洪水般的災難，對家長而言，更是一場噩夢。回溯過去線上教學的軌跡，不乏認為線上學習將成未來主流的論述，另一方面，對於遠距教學抱持負面擔憂的人，也有其立場。

從過去的經驗告訴我們，學生在防疫期間的不適應，其實正因為許多學校活動的消失，例如社團、集會、競賽、表演……，以

及同儕和師生之間的互動等。失去了實體課室，教學變成只有單向連結，缺少多元交流，各種競賽活動也取消了，缺乏實體溝通與討論的機會。

因此我們必須意識到，後疫情時代中，學校該如何在課室的物理空間消失後，仍然可以維持這些在實體課室才擁有的價值？是否遠距教學的科技，也能發揮正式課程以外的功能？

遠距教學優缺點分析

遠距教學看似優點不少，卻也有許多無法取代傳統教學方式的地方。除了缺乏臨場感之外，也無法取代需要講解與討論的過程，在課堂上師生的互動，效果也顯得相當薄弱。

遠距教學優點	遠距教學缺點
1. 節省通勤時間	1. 不開鏡頭，無法掌握學生狀態
2. 落實防疫措施、不群聚	2. 網路不穩或斷線，品質不佳
3. 可錄影保存紀錄、方便複習	3. 易受影響如家人、寵物、手機等
4. 自行選擇舒適的上課環境	4. 軟體應用需有適應期
5. 上課品質不會受同學影響	5. 無法實體與學生接觸
6. 線上留言容易發問	6. 考試較不易監控學生作弊

乍看之下，只需利用網路即可讓身處異地的師生進行教學上課，但這樣的方式也衍伸出許多問題：

在線上教育中，出現了很多讓人哭笑不得的情況，比如有學生在電腦螢幕前，豎起一張自己的照片，以此矇騙老師。還有學生把攝像頭關掉，假裝自己電腦有問題。對於長時間注視枯燥的鏡頭，許多學生出現分心、翹課、直接開雙螢幕，或是做其他事情的情況，更有甚者，直接拿起手機玩遊戲。

線上教學的實際問題

	國小生	國中、高中生	科大、大學生
設備環境問題	網路缺乏、電腦不足、欠缺鏡頭、耳機或麥克風。 若家中有多個學童都要上課，也難以協調。 家中空間不足，會造成互相干擾。	家中設備不足。 聲音太小，影像模糊，黑板看不清楚…等問題。	可以自行克服或找方法，解決設備與環境問題。

	國小生	國中、高中生	科大、大學生
學習品質變差	單向平面的學習，學生受刺激較少。難以長時專注於螢幕。 美術課、音樂課、體育課，實在難以進行。甚至在家吹直笛，會打擾到其他同在上課的手足。	老師看不到學生真實反應，無法進行交流，溝通、互動的效率降低。 技職學校原本擁有大量實作課程，無法實務操作。	比起實體討論，線上討論課程，在互動、分享資料時，都較為間接，效果不佳。 大學實驗、實習課程被迫停擺，無法進行。
家長陪伴問題	12歲以下學童須要有照顧者陪伴。 家長必須請假，或同時要處理公事又要照顧孩童、關心學習狀況、架設設備等。	無須家長陪伴，但專注力較弱，無法持續長時間的視訊上課。	無須家長陪伴，但有較強專注力。 願意學習的學生，吸收效果較強。
老師備課問題	老師必須改變教學模式，如何備課與選擇教材，都是重要的挑戰。 思考不能讓課程太枯燥無聊。	老師必須改變教學模式，如何備課與選擇教材。 除了努力拉住學生之外，還得思考如何讓學生交作業，以確保學習成效。	老師必須熟悉直播和錄製軟體，以及重新設計課程內容。 除了吸引學生之外，還得思考如何啟發學生，繳出漂亮的學習成果。

有老師反應，線上課程的進度、效果都和實體課程差很多，主要是無法確認學生的學習狀況，若家長無法監督，出席率和專注度就會影響學習效果。

自然學科課程採遠距教學，在校學生可以從事實驗操作，在家學生卻在視訊另一頭乾瞪眼。或因網路卡頓、受設備影響、投影畫面模糊不清……，都影響教學品質。

遠距教學，不該成為唯一的學習途徑

固然，教育現場的線上教學技術與能力已經大幅躍進，但若我們只將遠距教學當作未來唯一的教育途徑，卻沒有去反思教育真正的本質與結構性問題，那我們不只是在進行階級再製，更是在塑造貧富差距，創造極端的教育不均等。



在後疫情時代，我們該重新理解，不論是學校課室型態、線上教學或者是在家自學方案，這些都僅僅只是教育的一種途徑。多元的社會當中，教育本來就不該只有一種態樣，我們必須認真思考，確實有些孩子難以適應學校型態的學習團體，但我們過去的教育系統，強調齊頭式的平等，會迫使這些孩子，忍受著難以想像的痛苦。

線上教學是一種新的趨勢，有些學生受惠於它的便利快速，但卻也有學生無法僅僅與電子媒體互動而獲得任何學習效果。另一方面，在家自學需要足夠的資本及時間，但如有孩子真的適合這樣的學習途徑，政府該如何支持他們？

後疫情教育，老師將轉為陪伴者

台師大前校長張國恩以「極速科技之未來教育」為題，在發表專題演說時提到，後疫情時代將面臨四大轉變。包括：

- (1) 教學與學習型態改變
- (2) 師生互動模式的創新
- (3) 學生為主、老師為輔的角色轉變成為趨勢
- (4) 重新思考教師是陪伴者或學習管理者

他認為，疫情改變教育面貌，學習環境的重製與強化，包括電腦設備升級、網路的穩定度等，大數據與 AI 帶來個性化教學，視訊化教育也使學習管道更公平；另跨國教育合作的變革，擴大了學習資源分享，但學習管道量多卻不一定質精，最後則是非同步教學的廣泛運用。

在後疫情時代，「虛實整合」的教學著重深度自主學習，線上課程成為趨勢，卻也較易使學生分心。思考教學的新模式，鼓勵互動參與，才能有效補足線上教學的缺陷。

後疫情時代，學生需要培養的能力

第一、自我控制的能力

只有當學生真正理解學習對自己的意義，他才會在此基礎上發展出向上的動力。在這種動力下，當面對著誘惑時，學生才會一次又一次地學習克制自己，並在過程中提升自我控制的能力，最終形成真正的自律。

參考資料：

1. 赤 余 /2022/ 當挑戰來臨，你是怎麼鼓勵自己要勇敢的？
2. 楊逸飛 /2021/ 遠距教學不該成為「唯一」的學習途徑
3. 老靈魂 /2021/ 網路教學等於進步？從疫情時代的「線上學習」
4. 張智翔 /2020 後疫情時代的教育創新：科技協助度過疫情，也讓師生樂在學習
5. 洪雅芳 /2021/ 當學生消失不見、心理健康惡化，英國如何因應疫情對教育的長期衝擊

第二、自主學習的能力

在自主學習上，最重要的是閱讀能力的提升。尤其是後疫情時代，更多學習知識被放到了雲端課堂裡，此時，學生面對資料的理解、分析、研究等能力，都是學習的關鍵。一旦學生自主學習能力比較強，自然就能汲取較多的資訊，進而得以思考、整合與分析。

第三、自我規劃的能力

自我規劃能力，我們可以把它定義為是擁抱著變化的，制定學習計畫的能力。在我們的規劃之中，並不是每一步都會完全按照我們的想像進行。但是有了正確的規劃，我們就可以保證學習的方向不會錯誤，學習的路徑不會偏離。

未來教育的新起點

COVID-19 疫情之後，遠距工作管理、線上學習等、文化娛樂，成為生活中不可或缺的一部分，社群媒體、資訊傳遞與雲端儲存、大量的搜尋與大數據的使用，更為迫切。

未來的教育將思考，擴增深化數位人文教育，融入科技，發展跨領域智慧應用外，同時針對人文與社會科學議題導向，發展數位網路及社群媒體的結合，拓展更全面性的智慧化創新與學習方式。

在面對病毒和疫情肆虐的未知與無助，諸多新的機會與生活輪廓逐漸形成，疫情之後並非是一個結束，而是一個全新的起點。



屬於我們的小秘密



—信任是開啟心扉的鑰匙

文 / 南部主任 黃玉樺

為了讓孩子打開心房，你必須拋下過去的成見，努力看見「現在」的他。不要去抓孩子的缺點和問題點，而是在對話中找出他們的優點和潛力。

～日本親子教育專家 / 田導根～

一顆受傷、不被理解的心靈

阿源(化名)是單親兒，小時候由爸爸和奶奶照顧。爸爸被關後，媽媽將阿源接回來自己照顧，發現他有說謊、偷竊、暴力...等行為，再加上父母離婚時鬧得很不愉快，媽媽認為，阿源就跟爸爸一樣，讓她感到煩躁與憤怒，甚至想把他送回鄉下給奶奶照顧。

在學校或課後班，經常聽到老師對家長告狀，媽媽的氣憤與無奈，總是寫在臉上，忿忿不平地表示：「又來了！」「他又不是我帶大的，真是跟他爸一樣！」「我不知道怎麼帶他！」



長期處在被媽媽忽略、否定的狀態下，阿源的情緒管理越來越失控，一旦遇到不如意的事，就會打人、怒吼，甚至嚎啕大哭。雖說情緒起伏很大，但我發現，只要好好地跟他溝通，他還是願意聽的，只是他不知道如何表達自己的感受。

接納與傾聽，產生支持的力量

每週的品格教育課，阿源都會覺得老師是在針對他，會一直問老師：「是我自己不夠好嗎？」「還是很糟糕？」老師耐心跟他說明，但他都聽不進。

「我好想死！根本沒人在乎我……。」

「我覺得很生氣、很想打人，我一定要找人發洩！」

阿源一邊寫作業一邊嘀咕，我走到他旁邊，蹲下來輕聲問：

「你還好嗎？主任好久沒看到你了耶，心情不好嗎？要不要跟主任分享？」

瞬間，阿源的眼淚潰堤，邊哭邊道：「主任，從來沒有人這樣關心我，你是第一個……。」

「怎麼會沒有呢？我很關心你啊！我相信媽媽、老師跟同學，也都很關心你的。」

「沒有人在乎我心情不好，媽媽也從來不聽我說，我不知道要怎麼表達……。」阿源將壓抑已久的情緒，一次傾倒在我身上，讓人看了非常不捨。

小小的約定，改變的契機

「我今天是特地來找你的，老師說你最近很負面，讓我來跟你說說話、關心你的狀況。」「剛剛一進門，就聽到你說很想死、很想打人出氣，我聽了好難過。不管再怎麼不開心，都不能做傷害自己和傷害別人的事情，知道嗎！」

「我不知道怎麼抒發情緒，主任你能每天陪我講話嗎？」阿源說。

「可能沒辦法耶！不過……，我們來寫日記好不好？」「我不能每天來，但你試著把想跟我說的事情寫下來，不管是開心、難過、生氣都可以，尤其是你感到非常生氣想打人、想哭的時候，一定要把它寫下來。然後，你就會發現，自己好像不那麼悲傷、憤怒了！」

「日記？我跟主任兩個人的嗎？」

「對啊，只有我們兩個知道的小秘密喔！來，我們打勾勾做約定。」阿源聽完後馬上把眼淚擦乾，勾著我的手指，承諾一定會努力改變自己。

用日記成為彼此心靈的橋樑

於是，阿源開始寫起了交換日記，大小事情都會記錄下來跟我分享，在學校被老師罵、跟同學吵架、生氣弟弟不做家事……。一開始從雞毛蒜皮小事，到後面分享家裡的事情，比如擔心家裡的經濟、擔心媽媽的健康…等，都鉅細靡遺。

阿源非常認真，我除了回應之外也會給予鼓勵，還會交辦他小任務，請他幫忙照顧新來的課輔老師、檢查學弟妹作業、打掃教室、做家事、體諒媽媽…等，他也不辜負期待，把事情一一完成，做得井井有條，甚至還會在日記上跟我邀功呢！

我利用親子共學和親師座談，跟媽媽互動：「阿源最近進步很多，同學和課輔老師都有感覺。」「我覺得他情緒變穩定很多，也會幫忙做家事，我覺得他長大懂事了。」媽媽很高興的表示。

我鼓勵媽媽：「多聽聽阿源的想法，他的優點很多，也很愛媽媽，一直希望媽媽可以多關心自己，但若缺乏溝通就會產生誤會。如果媽媽多鼓勵阿源，他一定會越來越棒的！」

孩子被接納，內心將獲得安定感

美國著名心理學家威廉·詹姆士（William James）說：「人類最本質上的需求是--渴望被肯定。」親子互動中，大人說話不經意會充斥著敷衍、責備、貶抑、嘮叨…，然而無限負面的回應，只會讓孩子逃避、封閉，讓彼此關係變得更加疏遠。

所以，與孩子對話時，採取正面積極地回應，表示你能夠充分理解他，這時，孩子自然會敞開心扉。可以用「啊，原來是這樣！」「媽媽也這麼覺得！」「你一定很難過吧！」等方式回應，讓孩子覺得媽媽是理解自己的，當孩子感到被接納，內心將獲得安定感。

家是一個人幸福的港灣，也是孕育生命的地方。我們希望透過社工、老師做為親子之間的橋樑，引導孩子正確抒發情緒外，也讓家長學習傾聽孩子的想法。阿源和媽媽的例子，讓我們看見愛與希望。



露出腹部的

穿山甲

》》 建立愛的信任關係 《《

文 / 據點老師 謝少綸

他像一隻穿山甲，蜷縮著瘦小的身軀，露出堅硬的外殼，隨時警戒，為了保護自己。

(註：穿山甲個性溫和、沒有攻擊性，以螞蟻和白蟻為食，遇到危險時會縮成球形，用身上瓦片般的角質鱗片保護自己。)

敏感害羞、裹足不前的男孩

育全(化名)是個小男生，在學期中轉介過來，他對新環境感到十分陌生，對素昧平生的我們，非常懼怕。第一天進班，育全將鞋子脫下擺好後，我帶他入座，幫他拉開椅子，請他坐下，但他只是呆呆的站著，目光無神地看著前方，不知道在想什麼。

「育全，一直站著不會累嗎？要不要坐下來。」我嘗試對話。他晃晃腦袋，維持同樣的姿勢站著，好像聽不到我說話似的。我刻意在他旁邊晃來晃去，想引起他的注意，也拿圖畫紙和彩色筆讓他畫畫，但他搖頭拒絕。

接著我拿出一隻史迪奇，試圖製造對話的機會，正當第六次互動失敗時，突然聽到一句微小含糊的聲音：「回家……！」由於一時沒聽清楚，我請他再說一遍，這次比剛剛大聲：「我想回家！」隨後，他便哭出來了。

「怎麼了，為什麼想回家？想爸爸嗎？」

「想爸爸……！」他喃喃自語著。

愛是一步步的靠近

狐狸說：「假如你想得到一位朋友，那麼就馴養我吧！」「我該怎麼做？」小王子問。

狐狸回答：「你該很有耐心。你先坐得離我遠一點，像這樣，坐在草地上。我就拿眼角看你，你不要說話。語言是誤會的泉源。但是，每天你可以坐近我一點……」

～《小王子》第21章～



哭了一陣子後，育全擦乾眼淚，依然沉默站著，但這次有了進展。

「你不坐著嗎？」他搖搖頭，不發一語。

眼看半小時已經過去，我又拿起那隻史迪奇接近他：「我把它送給你，你願意和我做朋友嗎？」他把目光瞥了一下，搖搖頭，又默默的把頭轉向一邊。

見他有些反應，我進一步說：「我把史迪奇送給你，從現在開始它就是你的了，如果你想要換，就過來找我，我等你過來和我做朋友。」說完，我拿著史迪奇走到娃娃堆旁等著。

信任與接納，打開內心的窗



我不放棄地站著，發現，他偶爾會不動聲色地觀察我。一分鐘、二分鐘……，不知不覺過了半小時。終於，育全邁出了第一步，他踩著細碎的步伐，緩慢朝我走過來。

每繞過一張椅子，他就停頓一下，看我是否在注意他；一旦發現我在看他，他又把頭撇向一邊，避開眼神交會，裝作不在意。彷彿經過一個世紀，他終於來到我的面前，但我們之間還是保持著微妙的距離感。

「啊，他又在觀察我了！」我心想。

育全無法完全放鬆警戒，就算他鼓起勇氣走過來，仍然蜷曲著身軀，完全不敢和我對視說話。我誠懇伸出手，好像舞會上邀請淑女跳舞一般，掌心朝上擺在他面前，他看了看我後，深吸一口氣，總算鼓起勇氣，將他的小手放在我的手心上。

安全、溫暖，帶來自信與喜悅

我微笑看著他，慢慢引導他，將他拉近，來到娃娃堆的大袋子，遞了一個又一個娃娃，和他一起挑選，最後，他終於還是選擇了史迪奇，然後牽著他走回座位。

只是沒多久，他又表示想回家了，但這次，他可以看著我的雙眼。「好，我送你回家！」育全家就在附近，當我送他回家時，他看起來很開心，雖然有可能是因為要回家的緣故，但我也注意到，他的手緊緊抱著剛才那隻史迪奇。

隔天，學校班導傳來訊息，「少綸老師謝謝您！我問育全昨天在課後班的狀況如何，他回答不清楚。但他表示，他覺得很安全、溫暖，還說下次還想去課後班學習。」班導的陳述，讓我感到很欣慰。果然下次再看到育全時，他已經能夠大聲說「老師好」了。

育全雖然像一隻敏感害羞、小心翼翼的穿山甲，習慣把自己蜷曲成一顆球，將自己最柔軟脆弱的部位，藏在裡面。但是，請不要害怕，也不要畏懼，因為課後班像一個大家庭一樣，任何困難，這裡的老師、大哥哥、大姊姊，都會挺身而出保護你、幫助你，讓你能安然露出腹部，保持自己最自然舒適的樣子。



讀一本 生命故事， 走一趟人生之旅



文 / 據點社工 陳治勳

涓滴時間，造就千錘百鍊的人生

長者是活的文化資產，隨著歲月更迭、日月遞嬗，一路陪著老台灣走到新台北。用生命，見證時代光譜裡的田野智慧；以歲月，親歷社會變遷下的時移世易。

走進萬華據點，天天都是千歲日，這裡的爺爺奶奶平均年齡已逾 70 歲，若說傳承功夫一甲子，那長者絕對是一部部的智慧瑰寶，每個人獨一無二的生命故事，絕對值得我們細細品味，共同探索每段年歲風華。

有鑑於此，萬華社區據點主任王淑玄，決定通過「傳承藝術」課程，以專業的團體帶領工作為軸，引導長者將人生重新分割成兒時、職業、愛情、家鄉……等面貌。並運用藝術創作工作坊之精神，輔以深度質性訪談，最終將每位長者的過往、當下及未來串連，綜整成絕無僅有的生命繪本，讓每位長者的人生故事得以被看見。

感謝我有機會擔任藝術夥伴，在陪伴長者創作生命繪本的過程中，阿珠奶奶一邊口述著當時的老萬華，我則一字一句的記錄著，隨著奶奶的思緒，彷彿時間又拉回到那段青春光譜裡。現在就讓我們搭乘時光機，一同見證她的生命故事吧！

生命故事之一「家鄉篇」

我是阿珠，阮的家鄉在艋舺（萬華），若你是老萬華人，那我就會說阮是「加蚋人」（南萬華舊稱）。無講你毋知，出名的竹筍在加蚋，小時候我爸爸有種過，我也曾一起透早去挖竹筍，艋舺和加蚋出名的，還有豆

芽菜、龍山寺，跟一個大鱸鰻，他叫做「加蚋慶」。

我今年 83 歲，若講起家鄉，說也說不完，因為阮已經在這裡待 83 年了。我自出世就不曾離開，讀冊、工作、結婚、生子……，全部攏底加，少年時也開過早餐店，靠著孤一味的滷肉飯配貢丸湯，就這樣討生活 33 年。

我家附近有一個青年公園，我很喜歡那邊的空氣，還有綠色草地，但是以前不是這樣的，只是整片田跟荒地而已。古早也沒有堤防跟華中橋，大家都生活在駁岸邊（堤防）跟華中橋下那邊，整片都是矮厝仔。

印象最深刻的就是 87 水災那年（民國 48 年 8 月 7 日），不單只有中南部嚴重，那時候咱們華中橋下，全部都被淹成一片汪洋。後來水退了，但厝也奧朽去了，後來政府興建的第一批國宅，民國 51 年，就有優先撥給我們這批受災戶，然後就一直住到現在。所以你問我喜歡家的哪一個空間，我都喜歡啦，畢竟是辛辛苦苦攢來的，是我安身立命的根。

我也不曾想過要去外地生活，也沒想到一待就是一輩子，人家說生於斯、長於斯，便是這樣吧！守在這裡也是一種幸福，不用顛沛流離。若問我在萬華會做什麼？我以前常去龍山寺拜拜，會去廣州街夜市，一時之間我也說不出平常會去什麼地方、會做什麼事情，對我來說，因為日日夜夜都守在這裡，所以生活即家鄉，家鄉即生活。

用陪伴與關懷，回顧長者的一生

通過深度的專業團體工作，我們得以將長者寶貴的人生經歷保存，記憶也許會泛黃，但只要用心聆聽與紀錄，便能再次鍍金，重回黃金年代。

很開心能有機會參與此次活動，看似一段講古的背後，卻是真真切切發生在這片土地上的史實，並且把每位長者的人生，忠實還原與世人分享。

對我而言，這一切都不是我所曾經歷的，以往都只能看著電視專訪才得以一窺究竟，儘管站在青年公園的紀念石碑前，或是翻開地方誌，也不如社區耆老現身說法來的透澈。

一篇篇的生命故事猶如台灣通史，除了記錄過去歲月的種種之外，也寫進了奶奶的生命扉頁。青春易逝韶華難留，我感嘆生命的起落，於是放下悲歡喜捨，泅泳於生命的大海。這一趟人生之旅著實難能可貴，不僅豐富了我的人生視野，更讓我保持感恩與感激之心。



健康補給站

暈眩有多嚴重？

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！



一般頭暈則是在活動或走路時感覺不穩、頭昏昏重重的。台灣暈眩盛行率近20~150%。常見的暈眩並不會致命，這種周邊型暈眩跟平衡失調有關，也就是掌管平衡的內耳出問題，如姿勢改變引起的良性陣發性姿勢性眩暈、反覆發生的梅尼爾氏症，或耳部前庭神經發炎或受傷，是屬於相對安全的頭暈。

但有5~10%的暈眩是比較危險的，稱為中樞型暈眩，這類暈眩通常是腦幹及小腦出問題，從椎基底動脈循環不全、腫瘤到腦血管疾病都有可能，最常見的是中風。

誰是高危險群？

天母康健身心診所黃信得醫師提醒，若超過55歲，有三高或心臟病、糖尿病等慢性病的人，暈眩是無預警突發、有固定時間發作，可能是中樞型暈眩，建議先至神經內科就診，利用頸動脈超音波看血管有無阻塞，其它暈眩則可至耳鼻喉科做進一步檢查。

該如何預防/避免暈眩？

血壓高、血糖高、膽固醇高、肥胖、生活習慣不好、缺乏運動、家族有遺傳病史的人，發生暈眩的機率較高。黃信得醫師表示，六至七成會引起暈眩的誘因都是可以預防的，吃得越清淡越好，避免太油膩、太鹹的食物，胖的人盡量少吃澱粉。

「運動、降低體重、吃健康飲食」，養成這三項好習慣，能幫助大家遠離中風。預防中風還可以從改善生活習慣開始，充足的睡眠、避免過度攝取咖啡因、戒菸、規律運動，或是補充德國進口的銀杏葉萃取物等，都可以有效提升自身循環，預防暈眩發生。

冬衣發放， 高山尼童備感溫馨

文 / 國際服務 謝慧瑾

白雪皚皚的山色雖然美麗，但酷寒的風使我嘴唇和四肢龜裂凍傷。夜裡睡覺，冷風穿越縫隙吹進家裡；清晨醒來，要趕緊出去撿柴火和牧草，否則下雪就很麻煩了。我很希望能夠上學，有厚厚的校服、鞋子和襪子可以穿，這樣我就不會寒冷了…」一位村裡的學童說。

坦巴塘村位於尼泊爾的北部高山，海拔2500公尺，是2015年震災最嚴重之處。近年常有洪水、土石流等天災，仰賴軍方空投物資補給，是目前最被關切的地區之一。

第一次擁有最棒的禮物

去(2021)年10月山訪視，發現最急迫的，就是給孩子足夠保暖的衣物，校長希望能給他們一套整齊的運動服。因此，環宇邁出對村童資助的第一步，為全校120位學生，每人訂製一套運動衣褲、鞋子和襪子。

衣物在年初已備妥，準備運送之際突獲訊息，因第三波疫情又起，政府宣佈停課；再加上降雪，山路陡滑難行，因此暫緩送衣。歷經數周，學校終於重新開放，趁著天氣轉晴之際，約定在「雪巴族新年」(註1)來臨之前，將這份新年禮物，送到孩子們手中。

2月20日，雪巴育幼院院長和環宇社工，搭乘吉普車從加德滿都出發，抵達徒步起點，但天色已暗並開始飄雪。一行人尋找民宿過夜，隔天院長、社工及4位挑夫6人，一同扛起裝滿衣物的大麻袋，徒步登上高山小學。高山冷冽，寒氣逼人，在雪地上行走，有時濕滑，有時泥濘，然而想帶給孩子們希

望的熱情，絲毫未減。

這樣才真的像一所學校！

23日清晨，天光未亮，村民就開始聚集，村裡瀰漫著熱鬧的氣氛，不輸給任何節



慶；來自村落的學生與家長超過200人，集結在唯一的小學空地上。大人忙著為孩子穿上新的運動衣褲和鞋襪，清一色亮藍的外套上，印有校徽、ICEF-Taiwan字樣。孩子全都穿起校服，精神抖擻的模樣，家長們開心地交談稱讚。

「這樣看起來，才真的像一所學校！」有家長說。

校長尤瓦拉吉·薩爾瑪(Yuwaraj Sarma)表示，學生們大都做完家務後才上學，比如餵飼料、割草、打柴、犁地、牧羊…等。平時都是穿拖鞋來學校，到了冬天，身上也沒有足夠保暖的衣服，今天收到新衣新鞋時，大家都興奮不已！

教育是翻轉貧窮的途徑

校服發放完畢後，學校和村民為環宇社工們舉行了歡迎儀式，一一獻上「哈達」(註

2)，以表達最高的敬意。雪巴育幼院院長



DM Sherpa 受邀致詞，報告了環宇在尼泊爾 10 多年的服務成果，以及即將在此開展的服務項目。

「父母沒辦法送我們去上學，我們只能被安排去放牧牛、山羊和犛牛。當我面對人生的諸多苦難時，才意識到讀書的價值。無法擁有學習的機會，讓我深深感到痛苦！」家長銘瑪·雪巴 (Mingmar Sherpa) 抑制不住內心的激動，潸然落淚地說。

校長說：「因為他們在這裡經歷過艱難的生活，家長們深深了解到，教育對孩子的重要性。但由於經濟狀況不好，無法送小孩上學，因而孩子只能跟著留在高山上的犛牛場。」「有一次政府來視察，發現課堂的學生並沒有達到標準，又把僅有的兩名教師，再刪一名。然而，這裡學生人數超過 100 人，僅有一位教師，根本不可能照顧好大家。」

呼籲更多愛心 讓貧童可以上學

社工明瑪·雪巴 (Mingma Sherpa) 問學生一天上幾節課？學生回答：「每天自上午 9 點來校，下午 3 點回家，期間只上一節課。」「其他時間你們做什麼？」「自己自修看書。」學生說。

學校老師不夠，村民們眾所皆知，即使是校長，也身兼多職忙於行政雜務。又如果遇到下雨和降雪，學校就會停課，暑假甚至幾個月都關閉。算下來，孩子真正在課堂上學習的時間，真的少之又少。

此行，各方充分交流，院長和校長也在眾人見證下，正式簽署了合作備忘錄，表示一同為當地孩童教育的決心和行動。在此，要跟所有家長、在地教育人員，以及辛苦的尼泊爾社工們，致上最高的敬意！環宇呼籲，盼望更多的愛心援手，幫助這群高山上的孩子，擁有受教育的自由與權利。



註 1：Gyalpo Lhosar (嘉波新年，Gyalpo 的意思為國王)，是藏人與雪巴族人的新年，今年在 3 月 3 日，按傳統慶祝長達 3 至 15 天，人們會帶著禮物拜訪長輩，大家一起團聚慶祝，孩子也會得到新衣服和美食。

註 2：哈達，源於藏族文化，為長條狀的絲織品，一般多為白色，是向尊者、長者、貴賓表示敬意的代表物，廣泛用於各種場合。

生長於高海拔的山上，孩子們最大的心願
就是穿著保暖的衣物，到學校去上課！
您的愛心，讓他們感受到來自異國的溫暖，不覺得孤單
邀請您，一起為尼泊爾高山貧童，點亮夢想的燭光

愛心專線：02-23660743 轉分機 313



緬懷與感謝 黃石城董事長

敬愛的黃石城董事長，自民國 84 年起，即擔任環宇國際文教基金會董事長（第 4 屆），至今已有 27 餘年。無比感謝董事長這麼長時間以來，對環宇的關愛、鼓勵與包容，在他的精神感召下，環宇得以茁壯成長。

董事長道德高尚、為人真誠、胸襟寬廣，他是一名偉大的政治家，而非政客。他具有堅持道德的勇氣與理想，以及以身作則的典範，對於公平正義之事，絕不妥協。他曾說：「沒有道德就沒有人權，相對於人權，道德更重要！」讓人不得不留下深刻印象，美善的風範令人景仰。

董事長曾任兩屆彰化縣長、行政院政務委員、總統府國策顧問、中選會主委，可謂公正廉明、功勳卓越。相對的，環宇只是一個名不見經傳，資金僅一百萬元的小基金會，卻能讓董事長親臨指導，是其風骨所至，德澤廣被，如沐春風，環宇何其有幸。

每次董事會期間，董事長總是準時出席並仔細聆聽報告，務實地關心會務狀況，鼓勵創新發展，同時勉勵同仁辛勞。當環宇轉型投入社區服務及社會福利發展時，他更給予高度肯定與支持，特別是在募款與人力資源上給予的指導，使得環宇得以慢慢茁壯。

當基金會遇到困難與挑戰之時，黃董事長也承受許多壓力，卻不曾退卻，以其道德勇氣，庇護基金會滋養壯大，乃至今日環宇可以對社會做出重要貢獻，他所給予的惠澤與典範，實在功不可沒。

突聞董事長離開我們之際，心中有千萬不捨，感念他的慈愛與勉勵，感恩他的諄諄教誨與叮嚀，昨日溫馨的笑顏，彷彿就在眼前，留給我們無限的思念。謹此緬懷黃董事長，一路好走，愛在人間。

碩德貽徽

環宇國際文教基金會 全體敬悼

【哀悼感念】

本會董事長黃石城先生，不幸於 5 月 6 日在台大醫院辭世，享壽 88 歲。董事長在政壇活躍多年，淡出後成立台灣傳統基金會，並擔任環宇文教基金會董事長，達 27 年之久。哀慟之餘，特此公告，敬表本會對董事長的緬懷與感恩之意。

111 年 5 月 16 日

**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 (*星號欄位必填) <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：_____			

捐助弱勢兒少、長者、婦女之餐費及各項服務經費，請於 內打✓

- 一、捐款項目： 支持本會各項服務經費
 國內弱勢服務、長者及婦女服務經費
 尼泊爾貧童助學、雪巴育幼院、冬衣募款、高山偏鄉教育

- 二、捐款金額： 每月捐 2,000 元
 每月捐 1,000 元
 每月捐 600 元
 每月捐 _____ 元
 單筆捐款 _____ 元



環宇 LINE@



環宇 粉絲團

捐款方式

信用卡扣款

發卡銀行：_____ 有效期限：_____ 月 _____ 年 (西元)

信用卡別： VISA MASTER JCB 美國運通卡

信用卡卡號：_____ - _____ - _____ - _____

身分證字號：_____

捐款期間：1. 終身 2. 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)



線上捐款

郵政劃撥：13926664 戶名：財團法人環宇國際文化教育基金會

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

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。



築夢18

陪伴·培力·展翼

社區一家親 打造幸福七顆星★

多年來照顧社區弱勢家庭，於全台各地偏鄉成立課後輔導班

陪伴：輔導8-18歲孩童課業並加強孩童的品格教育

培力：協助在學孩童學習培養各式各樣之能力

展翼：協助即將畢業孩童職業探索·築夢踏實·實現理想



維尼的夢想，是想成為一名烘培師。

從小到大飽受霸凌，但他努力活出自我。他對烘培很有興趣，環宇幫他圓夢募集烤箱，他每天製作點心給學弟妹，還順利地考上烘培證照。希望畢業後能改善家裡的經濟……

一個善行可以翻轉孩子人生，期盼您能協助600元/人

培力助學金：培力講座-協助在學孩童培養各式能力

展翼圓夢金：職能訓練-協助即將畢業孩童築夢踏實實現理想

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