



印度街頭教室 幫弱勢童找出路

教師納亞克把土牆改成黑板 免費授課 除了教語言 還讓孩子學3C、看顯微鏡



↑學校放學後，納亞克（左2）會到街頭授課。

→納亞克（右2）開辦「街頭教室」，希望藉此減少小孩的失學率。

圖／取自網路

↓除了教學，納亞克（中）常自掏腰包買蔬果等食品，為孩童補充營養。

圖／取自X@Deep Narayan Nayak



←「街頭教室」除了教弱勢孩童語言、3C等，也讓他們和父母一起學習。

圖／取自網路

【本報綜合外電報導】印度西孟加拉邦有名教師迪普·納亞克（Deep Nayak）出身自貧窮的小村莊Nandigaon，因經濟條件不足，他的4個姐姐不得不輟學工作。

長大後，納亞克發現，小孩無法受教育的情況並沒有改善，尤其疫情期間，家庭失去經濟來源、學校關閉等，導致情況更加嚴重。因此，2023年，他發想「街頭教室」（Raster Master），把牆壁當黑板，免費開課教學，不只教小孩，也讓他們和父母、祖父母一起來學習，納亞克的座右銘是：「有牆的地方就有路。」

獨創3G教學 全家一起讀書

納亞克分享，小時候，家中經濟全靠父親支撐，不只得養育5個小孩，還有祖父母，他讀書的時候，從來沒有穿過新衣服、拿過新書本，且因家裡沒有電力，他每天凌晨3時就起床讀書，晚上靠街上的路燈學習；升上八年級時，他的姐妹離開學校去當幫傭，納亞克能繼續

完成學業，並在2010年成為小學老師。

當上老師後，納亞克發現，許多孩子都跟他一樣，面臨是否能繼續讀書的壓力，不忍見到這些孩子跟他的姐妹們一樣被迫輟學，他決定開始行動。一開始，納亞克自掏腰包買書、文具等，給學校中的弱勢孩童，隨著需要幫助的孩子愈來愈多，他知道這不是長遠之計，所以開始「街頭教室」計畫。

納亞克把村裡的土牆改造成黑板，除了教授語言，還讓孩子學3C、看顯微鏡等，並發起獨創的「3G」（3 Generation）教學模式，意指學生不限於兒少，孩子的父母、祖父母等3代也可以來上課。納亞克表示，希望藉此減少失學率，縮小性別差距、擴大婦女權力。

根據統計，出身貧困的印度孩童，最多只會讀到15~16歲，男的開始工作，女生不是嫁人就是當幫傭。

納亞克指出，有些父母不願讓孩子上學，但3G有助防止這種情況發生，當長輩學會認字、寫出自己的名字後，他們會明白自己會錯過什麼，也會了解教育的重要性。

孩子出村追夢 還能回鄉分享

街頭教室從賈穆里亞開始，逐漸擴展到西孟加拉邦、賈坎德邦等地區，並擴展成150人的團隊。在團隊的努力下，孩子開始做夢，規畫要去哪裡攻讀學位，讓迪亞克非常自豪，他說：「以前，孩子只有當勞工或結婚才會出村，現在，他們可以自由地夢想。」

因他還是學校教師，迪亞克只能利用放學或假日到街頭授課。他認為，這是零投資、高報酬的計畫，把街道改造成教室，只要花100盧比（約新台幣38元），卻可彌補城鄉落差；此外，他還時常購買食品，為兒童補充營養。

基本上，印度還是重男輕女，為了讓更多小女孩能讀書，迪亞克會請人來演講，尤其是在出身自村莊的小孩，當長輩看見從小看到大的孩子變成工程師、醫師，會樂於讓子女上學。迪亞克表示，他想要把街頭教室擴展到全世界，「我不想讓任何人經歷跟我姐妹一樣的情況，我將確保每個女孩、男孩都能接受教育」。

孩童肥胖影響發育 台男性身高縮水1.2公分

【本報台北訊】衛福部調查發現，2013~2016年，國內18歲男性身高平均值為173.3公分，2017~2020年則為172.1公分，變矮1.2公分；女性同期的平均身高，反而增加0.5公分，達162.1公分。醫師表示，家長對孩子發育相當焦慮，肥胖已是影響兒童發育的重要因素之一。

兒科醫學會理事彭純芝表示，近幾年醫界討論，兒童身高發育影響因子是否與環境荷爾蒙有關，目前未有定論，但可以確定的是，兒童長期攝取高熱量飲食等不良飲食習慣，加上熬夜等生活作息改變，常使用3C產品、不運動，造成肥胖率逐年增加，進而影響身體生長激素分泌，可見兒童肥胖問題迫在眉睫。

開業皮膚科醫師周宛儀表示，近年兒童早熟發生率明顯上升，多受到環境荷爾蒙、營養過剩、肥胖、生活壓力等因素影響，是性早熟最明確成

因，門診曾有名6歲胖男孩，因兒童瘡瘡就醫，經骨齡檢驗，結果竟已是11歲，此為性早熟狀況，生長板恐怕提早密合，導致生長發育受影響。

台灣兒科醫學會理事長李宏昌說，女孩8~10歲、男孩10~11歲，正是荷爾蒙分泌生長激素的預備期，家長應開始注意，除為孩子補充鈣質，還要增加維生素D、維生素K2，以幫助生長。彭純芝指出，兒童長高需有充足睡眠，並攝取足夠維生素C，減少高熱量油炸食物，透過運動促進維生素D與鈣質轉換，才能順利生長。

國健署社區健康組研究員陳麗娟說，教育部統計，每3名兒童就有一位體重過重或肥胖，今年1月也公布新法《營養及健康飲食促進法》，將依法訂出校園營養基準、監測標準進行研究，以利後續營養推動。

另依國健署國民營養健康調查發現，台灣18

歲女性身高於2013~2016年平均值為160.7公分，2017~2020年平均身高高至162.1公分，與男性情況大相逕庭。

李宏昌表示，女性近幾年身高確實有愈來愈高的趨勢，主要原因是來自運動，過往女孩子被教導要文靜，家長多鼓勵從事室內活動而非戶外運動，但隨著性別刻板印象逐漸減少，許多家長也鼓勵女兒多運動，當女性開始運動、營養均衡後，身高便開始愈來愈高。

許多家長求好心切，希望讓孩子「高人一等」，包括服用轉骨藥方、打生長激素、進行「斷骨」增高手術等。

不過，專家表示，臨床最常見家長購買大量轉骨藥材供孩子服用，卻未先由中醫師確認該藥材是否合適孩子的體質，服用初期或許有良好成效，後續卻可能導致生長板閉鎖，無法繼續長高。

人間福報

The Merit Times

創辦人 星雲大師
發行人 慧傳法師
創刊日：2000年4月1日
第8741號 每份訂價10元
讀者專線：0800-087-828
訂報服務：02-8787-4005



9 771607 978009

新聞提要

2 焦點

飯店營收銳減
貸款頻展延

3 綜合

營養午餐剩餘多
台北市1年3座101

4 國際／兩岸

歐洲議會向右傾
馬克宏解散國會

今日天氣

地區	氣溫℃	天氣
台北	26~34	午後暫雨
桃園	25~33	晴時多雲
新竹	26~32	晴時多雲
台中	26~32	陰時暫雨
南投	25~31	陰時暫雨
嘉義	26~32	多雲暫雨
台南	27~31	多雲暫雨
高雄	27~32	多雲暫雨
花蓮	26~30	多雲暫雨
台東	26~33	多雲時晴

世界天氣

地區	氣溫℃	地區	氣溫℃
東京	20~28	香港	28~30
曼谷	27~29	福州	25~27
雪梨	9~19	昆明	17~26
洛杉磯	15~19	武漢	23~32
紐約	16~23	上海	21~27
里約	19~29	南京	22~28
日內瓦	10~18	西安	25~37
倫敦	8~17	青島	21~26
羅馬	17~26	北京	22~36
約堡	5~14	瀋陽	20~34