

疫後歸來的人「視」已非

宋明君

朝陽科技大學幼兒保育系助理教授

臺灣教育評論學會會員

一、前言

引頸翹望的實體教學好不容易成真！這一場疫情下的遠距教學，讓大學校園空蕩了太久。原以為螢幕後的 PPT 與小人頭將成為教學工作永恆的常態時，那一絲可以真實面對面授課的曙光竟漸漸透亮。雖然往常學生的嬉笑打鬧在口罩圖騰的無形屏障下仍如禮教時代般的被禁忌，但二十芳華學子的青春氣息仍暖暖注入了原本冷清的校園之中，全班窸窣窸窣的課本翻頁聲與沙沙唰唰的作業寫字聲竟因久違了而覺得如此悅耳。然未完全降級的疫情要求室內須有人數限制，因此每門課都要求必須排定座位表。資訊課務系統提供了依學號或亂數編排二種預設模式，然亦可彈性調整。筆者長期任教特殊教育導論的習慣，本能的去詢問是否有同學因各種需求而要調整到前排的位置，如聽力問題、視力問題、行動不便、專注力問題等。原本以為不會有幾位想要選前面的座位，因多數的大學生通常比較想要隱沒在邊陲地帶滑手機。但隨著一位一位都說看不清楚黑板和講台螢幕想要坐到前排，且人數比想像的更多時，隱約的感覺到疫情下長期的遠距教學，可能已經讓許多大學生的視力嚴重衰退。或許這只是部分學生的沒作好視力保健，但當在很多班級排座位表時都遇到相同的狀況時，則似乎嗅到了這是一個結構化的問題，因此本文擬就疫情下的長期遠距教學對學生的視力的影響及背後的多元危險因子進行討論。

二、都是手機惹的禍？

學生愛滑手機，是非常多老師深感困擾的事，但資訊化及數位化也同時帶給老師教學上諸多便利，也改變了教學現場的生態（郭伯臣，2020）。許多老師幾乎已習慣用 PPT 取代板書，用線上測驗取代紙筆測驗，用網路串流播放預錄的教學影片。各種教學材料亦愈來愈多的遷移到硬碟或伺服器等雲端或隨身設備，教學後面的行政系統，如排課、選課、成績登錄、教學評鑑等，更逼得所有人被手機綁架。學生也開始習慣於藉著智慧型手機完成聽課、回答、點名、寫作業、考試等學習工作，包括和同學線上討論功課、刷班級及課程 Line 群組的訊息等（洪福源、黃德祥，2015），很大比率的作業都須在螢幕上點擊來完成，然每一次的點擊螢幕則都必須讓眼球的水晶體繃緊來聚焦在那個小小的方框或圓點的圖案上面。這還不包括與個人好友及聊天群組中聊八卦、在電商平台選購商品、在訂餐平台上找尋美食等，更不用說在用 app 搭乘大眾交通工具，及在各個大大小小的 app 中注意會員資格與會員活動等。眼睛的耗用幾乎佔了每天醒著時候的大部分時間，即使休息時也常藉著看手機網路影片或玩手機遊戲來打發時間（夏

寧憶，2019），這更增加了眼睛的耗用。

雖然滑手機看起來真的是造成這些大學生視力不佳的罪魁禍首，然亦非所有的學生都呈現視力嚴重衰退，背後可能還有其他的危險因子（洪嘉鴻，2017）。而造成這一部分學生視力快速惡化的原因，可能與其弱勢族群身分有很高的相關性。而這些弱勢族群在其生活中的各項選擇，往往又使其暴露於更多危險因素之中。

三、多元危險因素

筆者觀察這些視力不佳學生的生活狀況及了解其相關家庭背景，並發出問卷做小型的調查及進行若干個案的深度訪談。調查對象為筆者所服務的大學，以立意方式進行抽樣，施測方式為直接邀請大學生填寫，問卷內容主要為基本資料、疫情期間的遠距上課對視力的影響狀況及程度、造成視力受到影響的原因、對於遠距上課影響視力的相關建議等。筆者就所收集之資料整理出一些造成視力惡化的危險因子，然因抽樣的代表性不足，僅能就收集到的資訊進行整理報導。

(一) 居住空間狹小

使這一部分大學生視力快速惡化的第一個普遍危險因子為其居住的宿舍過於狹小，尤其是校外租賃的宿舍多半有如鴿子籠般的隔間。因為很多女生為了希望能有乾淨且隨時都可使用的洗手間，所以會選擇有獨立衛浴的套房，然這些套房通常只有 3-4 坪大小，因此在衛浴及擺設床和書桌後，可能只剩開門和轉身的空間。疫情前正常上課時由於大部分時間留在學校，因此影響還不大。但疫情期間，只能待在小小的蝸居用小小的手機螢幕進行整天的線上課程。因此成為填選次數最多的視力惡化危險因子。

(二) 打工

就讀技職體系私立大專院校的學生，弱勢族群的比例較高教體系高，再加上在基礎科目少、操作科目多，因此技職大學生更偏愛打工。然其打工的工作性質經常是低薪且工作時間長。加上疫情期間許多商家都因生意下降而減少雇用的人力，衝擊低技術性工作的薪資及工作機會。使得弱勢族群學生可能要同時兼職多份打工才能維持其學費及生活費，而疲累則是健康的隱形殺手，或許年輕使其認為還承擔得起長時間的工作，但眼睛隨著身體的休息時間的變得更少而惡化，造成了此次數第二多的視力惡化危險因子。

（三）營養不良

疫情警戒使得許多原本薄利多銷型的餐飲店因不敷成本而紛紛停業，平時可兼顧吃飽及多樣性的自助餐都改成只供應便當。貨運費用及原物料價格的墊高，讓食物成本及餐費價格幾乎全面調漲。然經濟弱勢的大學生在勉強維持其學業及生計時，最常節省的費用就是餐費。許多弱勢學生經常都僅吃麵包、炒飯等澱粉類食物而未攝取充足的各類養分。長期下來，對於耗用過高的器官慢慢形成斷傷。而視力的維持則需要充足的營養，在此狀態下營養不均變成了弱勢學生另一個公認次數很高的視力衰退危險因子。

（四）未定期檢查與及時矯正視力

疫情期間過度倚賴手機、足不出戶、身心疲累和營養不良的狀態下，許多學生雖感覺到眼睛痠痛與視力模糊，但因三級警戒及處處的管制與封鎖，常放任眼睛不舒服而未去就醫。亦沒有警覺應該更換眼鏡，因重配眼鏡的花費動輒四、五千元，這對弱勢學生是很大的經濟負擔。而病情的拖延則容易造成視力的永久性損傷，這也造成視力惡化之壓垮駱駝的最後一根稻草。

四、結語

一場世紀疫情，影響了全世界人們的工作、求學、居家等各方面的生活，疫情之後，看似脫離了冬眠般的封鎖，但這場冬眠絕非是全然寧靜的。人、車、物資和活動等看似平息與悄然，但量變與質變的同頻共振效應，正在逐步吞噬弱勢族群子女的出路與人生。當物資的剝奪與社會的排除同時加諸在弱勢學生的身上時，其就更加暴露出其無路可退的脆弱性。許多來自弱勢族群家庭的孩子都有個大學夢，認為有了大學學歷後就可翻轉人生，不會像其父母一樣終身低薪與勞苦。但若這群弱勢學生的視力在這麼年輕的時候就受到永久損傷，日後如何在社會中與人繼續競爭及生存。Bourdieu（1986）認為類似大學夢的這種幻景反而更加鞏固了主流社會的既有控制權力，讓教育系統變成社會階級差異合法化的幫兇，更認為經濟資本、文化資本、社會資本及象徵資本的先天不均是一種無聲的壓迫，以一種不斷複製的霸權形式造成社會不平等現象。視力惡化雖只是社會不平等下的一項問題，但也因此問題容易聚焦，只要有心，解決的效益很容易彰顯，例如提供高危險群體免費的視力檢查及優惠的重配眼鏡。其解決方式或許可以透過成立社會創新平台、進行黑客松的腦力激盪等來產生更佳策略。期待能夠有解決的機制出現，在還來得及幫助這群孩子之前！

參考文獻

- 洪嘉鴻（2017）。長期使用 3C 產品對眼睛的影響。成大醫訊，28(1)，14-15。
- 洪福源、黃德祥（2015）。大學生上課使用智慧型手機行為及其對學生影響之探究。教育研究與發展期刊，11(4)，109-126。
- 夏寧憶（2019）。過度使用3C產品 靈魂之窗未老先衰。中國醫藥大學附設醫院醫療新聞。2021年10月20日取自<https://www.cmuh.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsArticle?no=4285>
- 郭伯臣（2020）。校園防疫與中小學數位學習之現況與未來。國土及公共治理季刊，8(4)，72-79。
- Bourdieu, P. (1986). *Outline of a Theory of Practice*. Cambridge: Cambridge University Press.

