



誠致文教基金會執行長 呂冠緯

從台大醫師到網路教師

魏德瑜 專訪 / 編輯室 整理

誠致文教基金會執行長呂冠緯，從小是資優生，課業、音樂、體育，樣樣行。沒想到他跌破眾人的眼鏡，從台大醫學院考上醫師執照的畢業生，改行隱身網路的「藏鏡教師」，還經常上山下鄉及到中國大陸、新加坡等地，分享均一教育平台的翻轉教學理念與經驗，期待一流師資錄製的教學影帶，縮短城鄉差距，並學以致用。

有人形容呂冠緯是在白天作夢、並把夢想實踐出來的人。他把夢想（DREAM）分成兩個層次：學生時代達成夢想必須瞭解自己的興趣，因此D（desire）代表渴望，有了D渴望之後，需要找到一些R（resources）資源，及可以向誰（WHO）請教什麼（WHAT）內容的資源，還需要好的E（environment）環境，進行有效的學習提升，最後是A（arrangement）時間的安排，養成對自己時間負責的習慣，最後才是M（method）讀書方法，從國小到高中學生，認識這五個面向，就能使自己學習更有效率。

助人最大的獲益是自己

讓呂冠緯敢勇於突破窠臼與家庭教育有關。父母讓他去探索、嘗試、甚至犯錯。五歲某天，他跟妹妹在家，天氣熱想玩水，就用水管把水引到客廳，開心的在地板上溜來溜去，又用濕手拿電扇插頭插電而被觸電。不久父母回家見到客廳凌亂潮濕，沒有責備或打

小時全家福

罵，而是確認孩子安全，再分析做這件事的後果及爸媽擔心的事，讓他明白事情的嚴重性。父母的教導方式讓他能夠自我檢討，不再犯同樣的錯，卻不放棄學習新事物。

他原來和許多學生一樣，只顧把書讀好。雖然從小成績不錯，可是當同學請教他問題時，他總是自私的認為，回答同學又不會把自己的成績弄好，因此不但不幫助，還驕傲的酸別人「這麼簡單的問題你都不會」，以致於同學都很討厭他。國二那年他卻改變了。

從小跟父母到教會參加聚會，國二時受洗成為基督徒後開始讀《聖經》，思想觀念漸漸改變。以前自掃門前雪，漸漸地主動關心同學的需要，為同學解說課業問題，沒想到成績比以前更好。原因是透過講述能幫人重新思考複習、釐清問題，獲益最大的是自己。

為了準備大學學測，他召聚幾個好同學成立讀書會，分配每人讀不同科目的書，再定期分享討論，這種讀書法使大家的成績進步，讓他體會團隊合作的效應是1+1大於2。

大學當家教時，發現國高中學生聽不懂老師教的，當他以同齡立場理解他們的困難再講解分析時，他們都能理解，於是二年級時召聚同學在姚醫師診所地下室成立創業家教班，輔導國高中學生課業，

實習醫生和主任

最後因為同學紛紛忙於實習、服役而結束，這個經歷使他學會如何當一個領袖。在醫院實習時，他把團隊的概念應用出來，體會醫療團隊及家屬攜手合作，病人才能獲得妥善的醫療與照顧。

班超艦艇的震撼教育

他願意放下醫師袍改行網路教師，與服役時的震撼教育有關。

入伍前他禱告上帝能讓他到台北市服役，沒想到竟然抽中澎湖駐島「班超艦艇」。全船200人只有一位醫官，出航操練及同袍身體出狀況，讓他無法休假，他痛苦的禱告問上帝為何帶他來這裡來。

上帝回應他：「你從哪裡來？你現在哪裡？」他回答：「上帝，我是板橋人，現在班超軍艦上。」上帝要他想想「板橋Pan chiao」和「班超Pan chao」英文譯音的差別。

「我心想不會這麼巧吧！原來板橋和班超的英文譯音只差一個字母I，I的意思是『我』，難道上帝藉著這段時期的磨練，要把我的『自我中心』拿掉？」

後來回想服役過程，上帝雖然賜他自由意志，卻要他明白上帝才是應該坐在生命的寶座上，管理帶領他的生命。他應該退下寶座，專

至國中演講

誠致教育基金會全體員工

《呂冠緯 從台大醫師到網路教師》

心傾聽及明白神對他人生的計畫。這次的震撼教育，讓可能回醫院當醫師的他在認識誠致文教基金會方新舟董事長後，決定進入誠致參與規劃均一教育平台的翻轉教學，邀請優秀師資線上教學錄影，學生可以上網重複觀看學習，老師能進行更高階的教學，學生有更多時間討論實作，也能縮小城鄉教育差異。

工作得力秘訣來自上帝

呂冠緯沒有出國唸書，卻能夠用英文對新加坡教育工作者侃侃而談。因為他已經掌握在瞬息萬變的職場上五個重要的關鍵：

- 1、動機：學習、工作都要探討動機，否則會痛苦又沒有成就感。
- 2、人際關係：要重視職場上的人際互動與溝通。
- 3、執行力：把事情做好的人才能成為好的領袖，能用行動帶動他人。
- 4、好的態度：執行力強的人通常會犯錯，若有好的態度，別人會給予修正機會並願意接納你。
- 5、管理思維：金錢、人力資源、策略等管理面面俱到。

他提到每天工作得力的來源是早晨的靈修—讀聖經與禱告。因為相信上帝是創造者，祂認識每一位祂所創造的人，的潛能及適合的位子，當人明白上帝對人生命的計畫，並進入早已安排好的角色與位子時，凡事能得心應手，就是成功的人。■



本文整理自 佳音廣播電台 台北FM90.9
2013.6.3播出的「成功在握（每週三08:05-09:00）」節目內容，歡迎收聽。

祝福你福音小輯 歡迎教會、醫院等團體索閱使用（自由奉獻）

發行單位/財團法人佳音廣播電台 頻道/台北FM90.9·宜蘭FM90.3
電話/02-23699050 地址/10662台北市大安區和平東路二段24號10樓
電郵/service@goodnews.org.tw 網站/www.goodnews.org.tw
郵政劃撥 / 戶名：財團法人佳音廣播電台 帳號：18710941
2008年2月創刊 2015年6月出版 版權所有 翻印必究

本欄供教會、醫院等團體使用





自拍神器之父 **王永銘**

我也曾被霸凌過

第80期

祝福你
Blessing

佟建隆 專訪 / 編輯室 整理

被譽為「手機自拍神器之父」的王永銘，最先將GPS導航裝置架結合相機伸縮桿而發明的手機自拍器，於2012年申請專利，在2013/2014年分別獲得兩次法國國際發明展的銀牌獎，也受到法國電視台及中國名人訪的專題報導，目前任教龍華科技大學資管系專任助理教授，及各大企業「專利檢索、TRIZ創新發明方法」的顧問講師。

信耶穌後不口出髒話

王永銘出生在台北眷村，母親是眷村唯一的本省婦女，省籍情結使他很自卑，又因為身材瘦小，經常被同學霸凌。國中時認識黑道背景的同學，找人為他撐腰，卻對霸凌他的同學造成傷害。同學母親在黑夜中大喊：「王永銘殺人了！王永銘殺人了！」嚇得他跳家。最後被母親用智慧與無比的愛心找回來，用心保護，盡力賠償才沒有擴大事端。

某天走在路上，不小心被其他幫派分子用武士刀架在脖子上，最後他逃脫成功，卻體會到幫派可以幫自己反霸凌，卻可能隨時會被其他幫派份子圍剿。他想起那位黑道同學指著某人說：「你看那個人，過去跟我們混，現在去教會，就沒跟我們在一起了。」去教會成為他的一線生機，卻改變他的人生。

擠進私立高中，班上同學背景複雜，國中慘痛的經驗，他痛下決心

調到第一排專心讀書，也主動的接近笑口常開的基督徒同學，成績慢慢拉起來。在老師鼓勵及教會輔導的幫助下，生命改變，不再口出髒話。

從教會感受上帝接納他這位被環境棄絕、功課不好的孩子，賜他復活的新生命。透過教會的母親節活動，體會母親的偉大，開始愛母親與妹妹。她們看見他的脾氣從急躁到能靜下心來讀書，知道他信的是真神，因此跟他去教會，原先堅決反對的父親也信主受洗，一家八口幾乎全部都得到基督的新生命。

眼光改變學習力爆發

高中畢業重考分發到中原大學心理系，計畫畢業後進神學院讀書當傳道人，考量家中經濟壓力下，選擇進入中正理工學院。起初認為軍中生活不自由想離開，但是當他透過禱告產生積極正面的眼光，明白任何環境都能學到東西。觀念改變，他的學習效力如滾雪球，化學、物管、生管、材管、人管、研管，都內化成為自己的能量，從中再研發新創作，而成為發明達人。

他說，人要盡本分常感恩，更要接受福音救恩，因為賜救恩的神，認識每位祂所創造的人，並對每人有最適合的安排。過去以為受苦是上帝的懲罰，現在回頭看才發現，神能把困境變成祝福人的管道。■

本文節錄自2015年6月出版的《佳音90.9廣播月刊》



王永銘用自拍神器與學生合影

>周祥俊 上海長寧新涇醫院老年全科主治醫師

小心高血壓的十大陷阱

心血管疾病已居死亡病症之首，高血壓會誘發冠心病、中風、心臟衰竭、腎功能不全等，造成患者殘疾或死亡。治療高血壓除了醫師指導用藥之外，民眾的自我管理非常重要，以下是高血壓患者的十大錯誤陷阱。

一、血壓值測一次就能診斷高血壓

高血壓的診斷是在非藥物狀態下，二次以上非同日多次重複測試所得的平均值大於或等於140/90mmHg，偶爾一次升高不能診斷出，不建議過於頻繁測量，以免加重患者焦慮情緒，致使血壓不穩定。

二、只要血壓控制正常就萬事大吉

血管通及全身，心、腦、腎、雙眼等器官易受影響而損害，長期服用高血壓藥物，也需要關心心臟、肝腎生化功能、眼底血管等需要定期檢測。

三、不願意盡早用藥

早期高血壓往往沒有頭暈、頭脹等症狀，容易忽略而不治療，長期高血壓會對器官造成損害甚至致命，在醫師指導下用藥，不僅能控制血壓也能保護器官，勿到器官損害出現併發症再用藥，為時晚矣！

四、不願意服用「好藥」，擔心將來病情嚴重時無藥可用。

藥物的好壞因人而異，適合自己的便是好藥。在選擇高血壓藥

物時，儘量詳述自己狀況和需要，以便醫師協助選擇適合藥物。

五、隨意停藥

血壓控制穩定是治療高血壓的目標，也是用藥和調整生活方式後的結果。隨意自行停藥會中斷有效的治療，任何藥物的增減，需要在醫師的指導下才會更安全。

六、不調整生活方式

患者一邊吃降壓藥，一邊抽菸、喝酒、不運動、不調整生活方式，是錯誤的。治療高血壓是系統工程，調整生活方式才能標本兼治，控制血壓，並為少吃藥打下基礎。

七、吃健康食品能控制血壓

保健品良莠不齊，魚目混珠，真假難辨，價格不菲，如需使用，不妨聽取醫師建議再選擇，最重要的是，保健品絕不能代替降壓藥。

八、道聽塗說的用藥習慣

血壓的治療是針對患者個別狀況，經過嚴密規範而制定的治療方案，適合他人不見得適合你，因此不可聽信他人意見用藥，以免延誤治療、影響用藥安全性。

九、悶頭吃藥不看效果

血壓是波動的指標，需要定期監測、檢查、評估各階段狀況的有效指標，及相關器官功能在服藥後的療效或副作用，因此絕不能悶頭吃藥不管其他，或不再測量血壓或定期看診。

十、降壓越快越好

快速降壓是很危險的，尤其是老人的過高、過低和血壓巨大波動，對身體都有害，正確方式是依據病情不同，二到三週逐步降至目標值，才是正確療法。■

本文節錄自2015年6月出版的《佳音90.9廣播月刊》