

退休不孤單 銀髮志工新趨勢



專題文章 退休不孤單 銀髮志工新趨勢
 個案故事 聽不懂也堅持要上線的阿漢
 兒少服務 在未來的餐廳中遇見你
 據點故事 隔代教養祖孫情
 健康補給站 血液循環不良
 國際服務 雪巴育幼院邀請大專菁英擔任董事

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：南投市福山里八卦路521-12號
 Tel：049-2292503
 南區聯絡處：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



退休不孤單 銀髮志工新趨勢

文 / 編輯室 呂學智

2025 年台灣進入超高齡社會

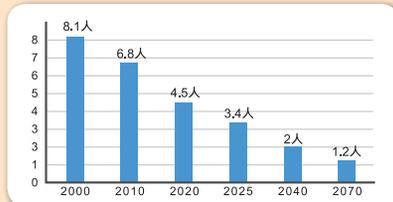
當一個社會的 65 歲以上老年人口占比超過 20%，稱之為「超高齡社會」。國發會推估，我國超高齡社會將提前於 2025 年到來。值得注意的是，自 2043 年開始，65 歲以上的老年人口將維持在 700 萬人以上，未來大量高齡照護需求，以及社會保險給付費用，包括勞保、健保等須及早因應。

一個社會主要是由 15 至 64 歲青壯年之「工作年齡人口」所撐起。這群人口投入生產，創造產值，促進經濟發展，並且繳稅、負擔勞保、健保等。若要扶養的老年人口愈來愈多，將對經濟發展、社會發展造成極大危機。

台灣即將邁入超高齡社會，2025 年每 5 個人就有 1 位 65 歲以上。2020 年每 4.5

個青壯年扶養 1 名老人、2025 年每 3.4 個青壯年扶養 1 名老人；到了 2070 年變成每 1.2 個青壯年要扶養一個老人。

2070 年每 1.2 名青壯年要扶養 1 名老人



資料來源：國發會

超高齡化社會即將帶來風暴

台灣進入超高齡社會，將引爆高齡化的四大問題。

1. 平均壽命延長：如何準備退休所需要的生活費。
2. 醫療費用增加：60 歲以上老人每人每年平均醫療費用約新台幣 9.7 萬元。（隨年

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 何建賜

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



紀增長逐漸增加)

3. 老年人口越來越多：青壯年族群所要負擔的壓力越來越大。
4. 長期照顧需求遽增：台灣長期照顧需求的比率持續增加，醫療資源分配與長照人力需求已經爆炸。

老人最擔心的 10 個問題

項目	全性別
1. 自己的健康。	54.20
2. 自己生病的照顧。	35.88
3. 經濟來源。	24.75
4. 配偶的健康。	21.19
5. 配偶生病照顧。	12.80
6. 子女照顧。	6.15
7. 子女奉養。	4.04
8. 人生安全。	2.32
9. 往生後事處理。	2.21
10. 居古問題。	1.34

資料來源：衛福部

退休不當孤單老人，擔任志工更快樂

多數的志願服務工作都是群體服務，所以能認識許多志同道合的朋友，擴展生活圈。透過志願服務工作，接觸到更多人，能增強與社會的連結，對相關的社群產生的歸屬感。

除了參加社團活動，鼓勵長輩可以參與志願服務的工作，來豐富退休或是年老後的人生。志願服務指的是個人出於自由意志，運用一己的知識、體能、勞力、經驗、技術、時間等來貢獻社會，且不以獲取報酬為目的，對社會提出有益的志願服務的人，常簡稱為志工。

參與志工服務好處多多

- 一、透過服務貢獻自己價值，增加自我價值感。
- 二、與人群連結，增進交流互動，產生歸屬感。
- 三、能認識許多志同道合的朋友，擴展生活圈。
- 四、發揮自己原有專長，分享職場或人生經驗。
- 五、通過訓練學習新的知識，不會和外界脫節。

雖然志願工作定義是沒有強迫性，也不求立即的回報，目的主要是在幫助他人，但是志願服務的內涵，還是需考慮安全與適任性。

志願服務工作的種類繁多，有的是應用

專業知識，有的只需運用社會經驗，更多的志願服務工作，只需要有愛心體力與時間，就能貢獻心力。

銀髮志工從哪裡開始

如果中老年人要參與志願服務工作，可以嘗試到社區據點、圖書館、醫院、學校...等。其他還有區公所志工、長青學苑志工、鄰里巡守隊、關懷訪視志工、環保志工、交通導護志工，甚至許多非營利組織、教會或宮廟等，也都有銀髮志工服務的需求。



在社區據點擔任志工，可以實際接觸到社區環境與里民，可以了解高齡化在鄰里社區的實際狀況。做志工前都要接受基礎訓練及特殊訓練，「志工就是要快快樂樂，不求回報」，當保有服務及付出的心態，同時可以接觸外面的世界，與許多人交朋友，生活就會非常充實、愉快。

在醫院裡做志工服務，也同樣要接受教育訓練課程，例如心肺復甦術，使用



自動心臟去顫器等，也可以學習很多醫學保健知識，例如衛生消毒、保命防跌等概念，對於銀髮族志工來說，是非常有收穫及幫助的。

借鏡丹麥，初老者擔任社區照顧志工

丹麥屋登斯 (Odense)，是童話作家安徒生的家鄉，因為推廣失智社區照顧聞名歐洲。其特色是「四層照顧」，第一層是諮詢

與通報中心，第二層是志工社區照顧，第三層是專業社區日間照顧，第四層是機構。其中第二層主要接待初期失智者，這部分就由志工組織來經營。

一般人可能覺得失智照顧很專業，甚至很麻煩，需要護理或精神科社工。但實際上這第二層的設計，就定位由志工組織負責。除管理專員是專職外，全都是志工，而且清一色是剛退休的民眾。

第二層的社區照顧設有固定場地，也有設置小型賣場。初期失智者會自行前往，或由家屬或志工陪伴前來參加活動。在這裡，可以打橋牌、打毛衣、唱歌、閱讀與其他學習等。

身心健康的初老者擔任志工，在週間輪班，協助專員維持行政事務，接待失智的客戶。丹麥的志工社區照顧模式運作得很順暢，已成為歐洲老化對策範例之一。丹麥鼓勵初老者投入社區照顧的志工服務，有幾個好處：

1. 志工年齡與客戶相近，很容易同理和有共同溝通語言。
2. 有自然機會觀察讓自己與親友，及早預防和治療。
3. 讓初老者保持活躍健康，為國家節約後期醫療開支。
4. 彌補高齡少子社會，專業照顧人力不足改善負荷。
5. 強化在地社會連結，因為相互照顧，拉近人與人的關係。
6. 減少負面思維，看到別人處境而心存感激。
7. 更多國民以最低成本有效方式具備高齡社會素養。

環顧台灣，目前也有越來越多初老者，正在四處尋找生活意義。鑑於台灣和其他老化社會有相似的困境與壓力，高齡社會的生活品質需要改善，失智者也越來越多，若能

參考丹麥，更積極推廣與組織志工，讓初老者有機會成為初期失智的支持者，也是一條可以持續發展的路。

50 到 65 歲都算年輕人

根據衛福部的資料，1980 年代，台灣剛開始推動志願服務時，參與者以女性、家庭主婦居多。但近幾年來，男性和 65 歲以上志工的人數增加。65 歲以上佔所有志工人數比例從 2007 的 10.84% 成長到 2017 年的 24.4%，幾乎是倍數成長。

研究報告指出，65 歲以上的志工投入志願服務最大的動機為行善助人，因此服務的領域以環保和社會福利最多。65 歲以下，都算還很年輕。希望更多熟齡人口從事志工服務，特別是初老服務老老。

心情變好、朋友變多、看病次數變少

衛福部研究報告，有志工經驗者，72.3% 覺得生活更充實、50.6% 自認獲得成長的機會，33.2% 則覺得當志工可促進身心健康。

政府鼓勵中高齡者擔任志工，也是一種健康促進。老人若缺乏社會參與，容易罹患失智等文明病。在一份非正式調查中發現，參與志工服務者，長期下來看門診次數較少、住院天數也較短，可見參與志工服務確實有益身心。

為什麼當志工能促進健康？除了外出活動的機會增加，不少志工在幫助弱勢的同時，也會進而珍惜自己所擁有的生活，減少負面思考。此外，志工也有更多機會學習專業知識，例如聽取衛教新知、學會照顧老人的技巧等，因此助人的同時，也是幫助自己。

環宇社區據點提供的活動與功能

環宇在全台推動社區長者照顧服務計畫，辦理弱勢老人共餐、送餐、電話問安、關懷訪視及健康促進等服務，並深入瞭解弱

勢老人的需求，協助連結所需的資源，以使社區裡的弱勢老人可以獲得良好的照顧。

在長輩還能活動時，即提供服務，以預防觀點為導向，減低疾病發生，長遠上亦能降低更多的社會福利成本。除了生理方面的問題，老人在心理與社會方面的需求，亦需要更多的關懷與服務，以減低老人的孤寂感、失落感。

肢體律動課程、高智爾球、手作園藝盆栽、書法課程、卡拉 OK 歡唱、手機群組操作、社區銀髮走讀、生命故事書…等，據點所舉辦的活動和課程豐富而多樣，讓長輩們彷彿融入在一個大家庭之中，快樂的氛圍和學習的環境，讓長輩們的身體跟心靈都獲得了活化。

台灣即將邁入超高齡社會，老人憂鬱症問題也不容忽視，環宇社區據點早就觀察到這個現象，因此在據點經營上，特別注意對於憂鬱長者的關懷與照顧。因此我們設計這些多元活動，具有陪伴與關懷的意義，可以預防及減緩憂鬱惡化。



主動學習帶來改變

我們提供老人照顧服務的平台，推動社區老人照顧服務工作，建構一個「在社區」、「由社區」、「為社區」的體系，藉由各項

活動與資源連結，使長輩們在快樂的志工服務過程中，找到付出與給予的意義。

志工可以參與備餐或協助送餐、關懷獨居長者、陪伴與協助課程，甚至有些是陪伴課後班兒少志工。快樂正向的陪伴，是化解憂鬱的良方，因此據點將營造出一個和樂家庭的氛圍，快樂與成長的基地，這是環宇社區據點一個重要的目標。

此外，我們精心設計「長者之師」課程，讓長輩自己擔任課程領導人，例如手作家鄉美食或是社區走讀的導覽。當然，在準備過程當中，他們是備感壓力而充滿緊張的，然而長輩們卻是絲毫不馬虎，凡事盡心盡力。

每每在一堂課程精彩的技術教導，或豐富的導覽之後，獲得來自於大家肯定的掌聲，他們的勇氣化為驕傲，臉上洋溢著成就感，這是他們最感幸福的一刻。

我們相信，長者們可以自我成長，也可以主動學習，並且擁有獲得新想法的能力。他們可能會通過同儕的討論，或是回去跟家人產生聯繫，讓自己慢慢會在心裡或生活裡面，出現一些積極的變化，而是這些作用，最終帶來了正向的結果。



參考資料：

1. 蔡佳芬 /2020/ 不當孤單老人，5 個原因讓你第二人生更快樂
2. 陳莞欣 /2018/50 到 65 歲都算年輕人，「初老」照顧「老老」成志工服務趨勢
3. 衛福部 /2018/ 活躍樂齡志工生活樂趣多
4. 張馨方 /2021/ 從丹麥經驗看見初老世代投入志工服務的七個好處

聽不懂也 堅持要上線的阿漢

文 / 據點主任 謝韶彧

鳳凰花開，驪歌輕唱，畢業季節悄悄接近。阿漢(化名)，一開始只是個活潑、調皮、少不更事的孩子，現在卻是懷抱希望，即將邁入高職的學生。

阿漢初到課後班時，因為爸爸從小只提供他吃的，其他事全都沒有教，所以即便是國中大男孩，但幾乎什麼事情都不會。之後，陸續發生一些事，讓據點老師感到驚訝，深深地體會到什麼叫做「只提供吃的，其他事全都沒有教」，竟讓一個智力測驗正常的孩子，生活與學習能力如此低落。

事件一

教室角落的壓線條脫落好幾次，據點老師帶著阿漢一起處理，老師把壓線條拿給他：「阿漢，幫忙量一下長度！」

阿漢拿起直尺，量了一下說：「24公分。」老師一愣，覺得疑惑，目測應該只有

10公分左右，怎麼會是24公分？

「有沒有看錯，沒這麼長吧！」

「對啊，24公分，你自己看。」

老師看著他把壓線條靠著直尺，一端對齊13公分，另一端對齊24公分。

「這應該是11公分吧，24減13等於11啊！」

「減什麼，對齊哪裡就是幾公分，我從小都這樣量的啊！」阿漢理直氣壯說。

事件二

阿漢不太擅長處理人際關係，在學校可說是邊緣人，導致他很喜歡刷存在感。進到課後班，他發現自己應該可以做些事，那就是教導國小學弟妹功課。但因為本身程度不足，讓他捉襟見肘。

一天，小六男孩拿著數學總複習來問據點老師，老師說：「1公斤等於1000公克，

$x + y = 2$

所以 1 公斤 350 公克就等於 1000 公克加 350 公克。」老師在白板寫下 --1 公斤 350 公克 = 1350 公克。

下一題，老師說：「1 公斤等於 1000 公克，所以 1 公斤 700 公克就等於 1000 公克加 700 公克。」老師在白板寫下 --1 公斤 700 公克 = 1700 公克。

「其他題目就依此類推，同樣的方式計算就可以了。」

「我還是不會！」小六男孩說。

「道理是一樣的，你自己動手算一算。」老師知道男孩懶得動腦，只想要現成的答案。

「1 公斤 75 公克等於 175 公克啊！」阿漢突然發聲。

「不對吧！」

「哪有不對，你剛才就這樣教的啊！這一題是 1350 公克，第二題是 1700 公克，所以這一題就是 175 公克啊！」

旁邊小四女孩看不下去了，衝到阿漢面前說：「誇不誇張啊！國中了連這都不會。」

「我會！答案就是 175，不然你算！」阿漢回嗆。

「很簡單啊，學校老師早就教過了，答案是 1075 公克。」

「亂講，答案是 175 公克，不信你看老師教的。」

「我沒這樣教，你弄錯了！」老師澄清。

「哪有，你明明就這樣教的！」

小四女孩露出一臉被打敗的神情，然後同情地看了老師一眼，安安靜靜地走回自己座位。

「到底是多少？」小六



$x = y$

男孩問。

「剛剛大家在討論時，你覺得哪個才是對的？」

「那我知道了，是 1075 公克！」男孩開心說。

即便是國小數學都如此，可想而知，阿漢在面對自己國中課業時，應該是完全聽不懂的。

聽不懂也要堅持上線

五月份疫情爆發，學校停課，學生在家線上教學，據點老師每天都接到阿漢的求救電話：「老師，我沒辦法上線！」

老師透過電話指導阿漢好幾次，又把他邀來據點，面對面協助他解決問題，但畢竟是學校的教學系統，老師無法解決每個問題，便請他去問同學或學校老師。

阿漢在 line 群組問班上幹部，他把對話給老師看：「你看，都沒有人要回答我！」結果，最後是班長的訊息：「大家教你幾遍了？到現在還不會？」

據點老師向學校輔導室反映，經過一個多星期的努力，阿漢終於可以登入線上系統，進行線上學習了。原因是，他的手機有家長監護程式，導致在進入學校線上教學系統過程中，頁面會跟其他同學不一樣。

雖然阿漢全程都聽不懂，但他堅持一定要上線學習。即便能力再怎麼不足，他依然堅持一件事，並為此而努力，讓人看到他獨特的亮點。希望這位大男孩能因為堅持，而有收穫和成長，在未來發光發熱。

畢業後，阿漢因為家中的經濟困境，促使他必須為生活而努力，因此白天打工，晚上讀夜校。我們鼓勵他、協助他，一起寫履歷表，陪伴參加面試，一關一關往前進。阿漢單純而憨厚，相信他會走出生命的困頓，迎向光明的春天，我們深深的祝福他。

$5 + 5 = 7$

$\frac{9}{2} = 1$

$\pi = 3.14$

在未來的餐廳中 遇見你

在多元的學習環境中，提供樂器、美術、烹飪、手工、運動…等不同層面的刺激，可以幫助孩子找到興趣，孩子喜歡什麼會自然的表現出來。讓孩子學喜歡的、做自己擅長的，將有助於自信心的提升，以及才能與志趣的開發。

文 / 課輔老師 李御瑾

鳳凰花開，繽紛精彩，畢業季節，即將到來。回想起剛看到阿漢(化名)時，還只是個懵懵懂懂的小男孩，現在卻是即將邁入中學的大孩子了，活潑而調皮。

課後班元老的驕傲

一天，我問阿漢：「就要畢業了，你有什麼感想？」他沉默一會兒，說：「我捨不得畢業，在課後班很有趣，可以學到很多東西，參加各種活動、學習品格，以後去念國中，就不能來了！」「謝謝老師這麼照顧我，常常給我鼓勵，我很感謝能在課後班！」

當我正要沉浸在這感性的時刻中，他又滿臉得意說：「老師，我在這個班上，是待最久的學生喔！」看得出來，平常喜愛跟同學打鬧的阿漢，此刻，他覺得自己是一個大哥哥了，代表著身為課後班元老的驕傲與榮耀。

其實之前，阿漢有點邋遢，生活不拘小節，每次把作業拿出來時，桌上和地上就變得凌亂不堪。總是佔據隔壁同學的位置，也被中低年級的弟妹說：「你這樣影響我們走路了耶！」甚至有孩子說：「我不想坐他隔壁！」

為此，我也找他談過話，苦口婆心規勸

引導。阿漢漸漸意識到，自己的隨便造成了別人的不便，再加上作業也曾被同學誤帶回家，帶來困擾。而今，他的桌面早已不同以往，進步了很多。

對烹飪有極大興趣

阿漢雖然隨性、不拘小節，但只要一談到料理，他就展現出一絲不苟的態度，與平常隨便的樣貌，差異很大。我們在課後班提供十分多樣化的點心，只要有麵類或粥類時，他就會問：「這是怎麼煮的？」「這是什麼食材？」

「這味道是什麼？」好奇心展露無遺。之前辦過包水餃活動，他一

改往常調皮嬉鬧的態度，專注而投入地包水餃，展現出對料理的熱誠與喜愛。

我也會讓阿漢分享，自己在家會煮哪些料理、味道如何，他都能侃侃而談。我問他畢業以後，最想做什麼？抱有餐廳夢的他，眉飛色舞地說：「我要去我家那邊的景觀餐廳打工，我要學煮菜，因為以後我想要開餐



廳，所以我要去學料理。」

他的回答，讓我由衷佩服，僅是小小年紀，目標卻如此清晰，或許在課業上並沒有傑出的表現，可是由自己構想出未來的藍圖，加上一步一腳印的實踐，比起每天渾渾噩噩過日子的孩子，他所踩出的每一步，必定要比別人都更踏實。

朝自己的夢想前進

離畢業的日子近了，有一天他開心地對我說：「家裡會給我一個房間，我會好好管理我的房間。」我心想，這個孩子確實長大了，褪去了稚嫩的外表，取而代之的是有主

見、會思考，以及規劃自己人生的夢想。

希望阿漢在實現餐廳夢的路上，記得自己對料理的熱情，即使遇到瓶頸或困難，也都能一一忍耐與克服。期許未來的某天，我能在他的餐廳裡面，遇見他。

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。



隔代教養 祖孫情

據
點
故
事

文 / 課輔老師 張秀玫

辰靖(化名)個子不高，話極少，經社工深入瞭解，得知父母親離異，母親在外地工作不常回家，主要是由阿嬤負責教養。他心情好時會與人交談，心情不好，最常說的就是「不要」跟「XXX」(三字經)。

讓你老母帶回去教啦

沒想到才小二的孩子，就這樣出口成髒，很不受教，我非常擔憂他會繼續向下沉淪，心想：「這樣下去是不行的，總得想辦法幫助他。」我把辰靖的學習和生活狀況寫在聯絡簿，希望讓家長一起接力指導，卻遲遲沒有收到回音，我不禁感到困惑。

後來，在某個機緣下，才知道阿嬤不識字，我只好當面跟阿嬤談，讓她了解辰靖的狀況。阿嬤了解後，感到非常無奈，便當著眾人的面，對辰靖抱怨：「你這孩子不學好！乾脆讓你老母帶回去教啦！」

某天，辰靖跟小宇在教室吵架，發生嚴重的肢體衝突，我用雙手抱住他不放，才讓衝突制止。但他依然奮力掙扎，我的手都被掐得腫起來了，辰靖覺得自己無法發洩怒氣，便放聲大哭。面對這困境，我頗感無奈，事後邀請雙方家長一起討論解決方法。

人際關係不佳，爆發衝突

阿嬤緩緩道出辰靖的狀況，說他之所以個性孤僻，是因為父母親都不在身，也沒有兄弟姊妹，更沒有其他玩伴，老是一個人窩在家裡，久而久之就獨處慣了，不會主動去認識朋友。所以他的人際關係不佳，也不會與人互動，當受到小宇不斷挑釁時，自然就會引發起暴衝。

大人在談話期間，阿嬤轉頭對辰靖說：「你這孩子不聽話！乾脆給你媽媽帶回去。」但他卻去找了一個杯子，替阿嬤倒了一大杯

的涼水，在我們三人談話之間，他毫不客氣地，就直接插了進來。原來，他是怕阿嬤講太多話會口渴，所以才會去奉水給阿嬤喝的。

會談結束後，我看到令人感動的一幕，阿嬤扶著手扶梯，步履蹣跚地一階一階走下樓，另一側則是辰靖細心地攙扶著阿嬤，完全不像與同儕相處時那般暴躁，而是小心翼翼、一步一步地，陪伴著阿嬤走下一樓。

淬鍊出來的生命價值

我相信辰靖感受到了祖孫兩人相依為命的感情，更是阿嬤對他付出的愛使然，而辰靖隨侍在側，則是他回報阿嬤之愛的證明。我替阿嬤感到無比欣慰，年紀小小的辰靖也能懂事，體會到隔代之情的可貴，而阿嬤這

樣「祖代母職」所付出的愛，並沒有落空。

生命給了我們功課，每人都不一樣，我們無法逃避，也無法怨天尤人，我們唯一能做的，就是珍惜身邊所擁有的一切，然後正面積極以對。

期待辰靖能夠漸漸長大成熟，回報阿嬤的養育之恩，透過老師陪伴輔導，也讓更多同學體會他那不為人知的貼心與溫柔。未來的路還很漫長，辰靖，加油！相信你一定可以越來越好的。



健康補給站

血液循環不良

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



什麼是血液循環不良

血液循環不良非常易見，尤其是夏天，這種疾病影響了大多數成人。身體器官運作正常，乃是透過靜脈和動脈傳輸血液，然而當某些部位血液循環不良時，就不容易獲得血液。例如抽煙、久坐，以及懷孕或過胖等狀況，將增加罹患此種疾病的可能性。

主要的可見徵兆

- 四肢冰冷：因血液循環系統減少血液流動，導致手腳冰冷、腫脹。
- 身體疲勞：當血液輸送速度較慢，氧氣和營養素在肌肉和大腦供應不足時，就會感到昏昏欲睡、身體沉重。
- 勃起障礙：血液不能正常流向生殖器官，對男性性行為會造成影響。

- 認知不佳：當大腦血液缺乏時，神經元運作會趨緩，造成注意力不集中或記憶困難。

如何預防/避免血循不佳問題?

血壓高、血糖高、膽固醇高、肥胖、生活習慣不良、缺乏運動，發生循環疾病的機率較高。德生診所黃兆康醫師表示，六至七成引起循環疾病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、健康飲食」，養成這三項好習慣，能幫助大家遠離循環疾病。此外，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。

雪巴育幼院邀請 大專菁英擔任董事

撰文 / 國際服務處 謝慧瑾

環宇基金會於 2015 年所創始的「雪巴育幼院」，已漸漸成為健全獨立的組織，並於 2020 年 10 月 18 日向尼泊爾政府註冊立案，正式成為一個非營利組織 (NPO)，朝向立己助人的新里程碑邁進。

6/17(五)下午，雪巴育幼院有幾位貴客到訪，他們正是過去長期接受台灣環宇文教基金會資助而長大的孩子們，如今他們已是優秀的大專生青年，帶著雀躍的心情，從各自所在地區專程前來，準備接受邀請成為雪巴育幼院的新任董事。

他們翻閱著育幼院的歷史相冊，仔細聆聽董事長暨院長 DM 先生介紹過去、現在的服務成果，以及未來的工作計畫，每一雙眼睛都閃閃發亮。此刻，他們被正式邀請，即將成為雪巴育幼院第二屆的新任董事，每個人內心都懷抱著無比的喜悅與遠大的夢想！



▲新董事成員參訪育幼院，聆聽董事長說明組織運作

為何邀請他們成為董事

環宇基金會服務尼泊爾偏鄉弱勢孩童，已有十多年歷史，服務對象已超過千名。我們從這當中尋找具熱忱、品格、才能者，並兼顧不同的地區與專業者，此次被遴選擔任董事的共有七名，邀請他們成為董事，考慮的因素如下：

- 一、遴選具備良好人格特質者，包括品格、熱忱、積極、樂觀…等。
- 二、遴選具備專業能力者，如醫學、資訊、管理、商業、語言…等。
- 三、通過「鮭魚回流」讓受惠於環宇的孩童，有反饋與貢獻的機會。
- 四、凝聚青年的思維、智慧及創意，擴大 NPO 的服務成效與領域。
- 五、培養在地領袖及社會人才，長期來看用以提升尼泊爾國家實力。

目前，雪巴育幼院具有獨立人事組織與財務管理能力，今年董事改選，除了培育青年菁英，強化在地服務之外，更兼顧服務地區的意義，選取了包括加德滿都、吉里地區和育幼院高年級生等代表，男女人數各半。



▲新董事成員簽署相關文件



▲雪巴育幼院在尼泊爾註冊登記證書

序號	姓名	性別	年齡	單位 / 學校	職稱 / 系級	地區
1	DM · 雪巴	男	44	雪巴育幼院	院長	加德滿都
2	尼瑪 · 雪巴	男	26	奇旺醫學大學	醫學三	加德滿都
3	明瑪 · 雪巴	男	22	先鋒大學	資管三	加德滿都
4	卡碧塔 · 雪莎	女	20	斯沃揚布國際大學	商業二	加德滿都
5	帕西 · 雪巴	女	19	吉里中學	12 年級	吉里地區
6	達娃 · 拉姆 · 雪巴	女	19	雪巴育幼院院生 / 金星國立學院	11 年級	家鄉 - 坦巴塘村
7	拉帕 · 雪巴	男	19	雪巴育幼院院生 / 聖天使學校	10 年級	家鄉 - 坦巴塘村

成為董事的感想與回饋

1) 新任董事 / 尼瑪 · 雪巴

醫學系大三生尼瑪 · 雪巴 (Nimatenji Sherpa)，曾隨環宇志工團到尼泊爾偏鄉學校服務，平時也會帶甜食給育幼院小孩，談到成為新董事的一員：

「這是一個很好的機會，我們可以學習和體驗它是如何運作的。最重要的是，我期許開會時，互相借鑒想法，設定目標，不同領域的成員一起合作，以各種可能的方法來實現它。就像到達目的地，可以有很多條路，我想我們會看到不同的方法來實現目標。然後評估成果，之後再設定下一個目標！」



▲尼瑪過去曾隨環宇志工團到偏鄉學校服務。



▲最近他到鄉下醫院與公衛單位做研究 (左二)

2) 新任董事 / 明瑪 · 雪巴

出生在貧民窟的孩子、資管系大三生明瑪 · 雪巴 (Mingma Sherpa)，即將在今年畢業。他於幾年前開始在育幼院半工半讀，包括：遠赴偏鄉家訪、高山冬衣送暖等等，完成了許多不可能的任務。此刻，他成為新董事成員，內心對未來充滿期許。

「多年來，我和哥哥每個月得到來自台灣的助學金，因此我一直對社會工作感興趣。後來，我參與了雪巴育幼院的工作，去到許多偏遠村子和貧困家庭，我傾聽他們的故事，感受到他們的痛苦，並盡力幫助他們。現在，我也是雪巴育幼院的董事會成員。我還有很多要學習，但董事會中有很多年輕人，我希望我們能提出新的想法和方法，無私地幫助許多其他需要幫助的人！」明瑪振奮地說。



▲明瑪至坦巴塘村高山小學發放冬衣，與孩子們開心合影

3) 新任董事 / 卡碧塔 · 雪莎

商學系大二生卡碧塔 · 雪莎 (Kabita Shrestha)，平時要照顧生病的爸媽、年幼的弟弟，還要推著推車去賣東西，並張羅家中賴以生計的小吃攤，還要到學校上課。即使忙得不可開交，當她聽到受邀成為新董事時，臉上洋溢著掩不住的驚喜：

「我非常興奮，成為社會服務的一員是我的夢想，但由於缺乏經驗，且家庭經濟需要支持，因此無法做到。現在得到這個機會後，我很想盡我所能，以最好的方式給予一

些東西。有很多像我們這樣需要幫助的人，我們可以透過有效的管理和您的支持，為他們帶來好的食物、教育和生活。現在我沒有經驗，但隨著時間的推移，我希望我能學到很多新知識，並且運用在這上面！」



▲卡碧塔平時努力幫忙家中生計，同時在大學攻讀學業，樂觀踏實地朝向自己的夢想邁進

卡碧塔和另一位遠從吉里地區搭巴士來的帕西 · 雪巴 (Pasi Sherpa)，在參訪育幼院的環境、和孩子聊天之後，忍不住讚嘆：「看到育幼院每件事物都維護得很好，真是太棒了。孩子們生活在如此美好的地方，每個人都充滿愛和關懷！」

4) 新任董事 / 帕西 · 雪巴

帕西說：「我很高興、也很幸運能成為雪巴育幼院的一員，這對我來說是出乎意料的。真的非常感謝！在吉里地區，我每天必須在早上 4 點就起床，走路 2 個小時，6 點抵達學校。清晨非常寒冷，傍晚返家時則塵土飛揚。生活之中充滿了掙扎與奮鬥！教育是每個孩子的基本權利，環宇所有的資助人從孩提就開始支持我，持續 10 年之久！您就像我父母以外的第二個家長。」

帕西在育幼院住了幾晚，讓自己更熟悉這裡的運作情況。另一位新董事—雪巴育幼院最年長的院生—達娃 · 拉姆 · 雪巴 (Dawa Lhamo Sherpa)，帶著帕西參觀育幼院與周邊環境。



▲帕西乖巧懂事，平時幫母親務農、畜牧、汲水、做飯等家務

5) 新任董事 / 達娃 · 雪巴

達娃今年 19 歲，剛結束 11 年級期末考，迎來短暫的假期，仍是忙著輔導院內小弟弟、小妹妹的課業。她談到成為董事的心情：「在育幼院的時光，是我人生中最快樂的時光！這裡就像一個大家庭，我們真的像家人一樣。不僅如此，院長從小教導我們要誠實、助人、獨立、信心，我看到環宇和育幼院幫助偏鄉教育，我也希望自己能幫助別人。這也是我媽媽的願望一成為一名受教育的女性，並幫助需要幫助的人，尤其給女孩更多鼓勵與機會！」



▲達娃功課好能力佳，也是育幼院中的大姊姊，很會照顧弟妹。她正幫助新生適應環境，輔導課業

6) 新任董事 / 拉帕 · 雪巴

拉帕 · 雪巴 (Lakpa Sherpa) 今年 19 歲，剛拚完最嚴峻的升學聯考，利用假期返鄉看望一手拉拔他長大的年邁爺爺，幫助家務；並回母校做志工，協助環宇在此的家訪、教學等工作。談到成為新董事的心情，他說：「我很高興成為雪巴育幼院董事的一員，我希望能獲得更多新的工作經驗，非常感謝給

我這個機會！」拉帕的志向是成為一名教師，返鄉任教，讓村子裡更多孩子能接受教育！



▲拉帕品學兼優，今年擔任返鄉志工 (中)，正在協助進行家訪工作

邁向新的里程碑，青年是未來的希望

聽到這一群新董事們的分享，院長 DM 喜悅開懷：「很感謝這群生力軍的加入，他們的分享充滿熱誠與理想，令人熱血沸騰，讓我對雪巴育幼院以及尼泊爾的未來，充滿希望！」

這群青年菁英的加入，讓我們看到未來的無限潛能，儘管他們還年輕，尚有許多路程需要經歷跟成長，但我們深信，在他們身上那一顆善良而質樸的初心，終將綻放出光芒。

由於尼泊爾政局長期不穩，國家處在中、印兩國的威脅與較勁之下，發展受限；新冠疫情的肆虐，再度重創了尼泊爾以觀光為主的經濟命脈。今年 5 月全國大選，人民渴望尼泊爾能開創嶄新的未來，紛紛搭巴士，風塵僕僕、浩浩蕩蕩地返鄉投票。

大選結果，有許多年輕的領袖躍上政治舞台，代表了民眾對政治革新的期待與希望。呼應此一股充滿朝氣的氛圍，育幼院的新董事們也大受鼓舞，期待和雪巴育幼院的願景合一，一起邁向嶄新的里程碑！

**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。

聽見 偏鄉的呼喚

2022成果發表會



10/29
南投場

時間:111年10月29日(六)
14:30~16:30 14:00開放入場
地點:南投市公所大禮堂
(南投縣南投市玉井街5號4樓)
指導單位:南投縣南投市公所



11/12
台北場

時間:111年11月12日(六)
14:30~16:30 14:00開放入場
地點:中正紀念堂演藝廳
(台北市中山南路21號)



**展演
節目**

非洲鼓、太鼓、獨輪車、
原住民舞蹈、陶笛、古箏
烏克蘭麗麗、相聲、大合唱
兒少宣導戲劇

索票專線



環宇官網



線上捐款

南投場049-2292503
台北場02-23660743#314

主辦 / 環宇國際文教基金會
協辦 / 中華青少年純潔協會

贊助單位 / 台中市和平國際傑人會
惠健生技股份有限公司

勸募字號: 衛部教字第1111360701號

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