

# 突破性別框架 勇敢追求自我

— 女孩也可以遨遊藍天、馳騁大海

專題文章 突破性別框架 勇敢追求自我  
個案故事 感謝呵護成長的每雙手  
兒少服務 為什麼沒有人接納我？  
兒少關懷 讓老師成為你的力量  
熱心公益 富邦送愛，美妙音符溫暖童心  
國際服務 我像是您們所用心栽植的那一棵芒果樹

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

# 突破性別框架 勇敢追求自我

## -- 女孩也可以遨遊藍天、馳騁大海

文字編輯 / 呂學智

女孩們第一次進入「模擬駕駛艙」，體驗駕駛飛機的感覺。

「我第一次體驗，感覺真的很真實，雖然我沒坐過飛機，但感覺好像真的在天空中飛一樣！」「我很興奮，覺得好像真的在飛機上，螢幕很有立體感，還會有一點點頭暈哩！」這是女孩們在培力營中，真實的回饋分享。

### 【知識小百科】台灣女孩日的由來

2011年12月19日，聯合國大會通過決議，宣布每年的10月11日為國際女童日（International Day of the Girl Child）。目的為了提升全世界對女童相關議題的重視，盼能幫助全世界女童終止不平等對待，實現女童應有的權利，呼籲全世界對女童給予更多關注與提供發展機會。

為響應聯合國國際女童日，倡導重視培力及投資女孩，我國從2013年起將10月11日訂為「台灣女孩日」，與世界各國一起推動女性平權；並擬定「提升女孩權益行動方案」，建立社會支持培力及推動性別平權，同時鼓勵女孩們培養自尊、自信與能力，拿出勇氣與信心，不要自我設限，找到自己的舞台發光發熱。

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](http://www.icef.org.tw)  
電 話 / 02-23660743 傳真：02-23660651  
郵件信箱 / [icef.taiwan@icef.org.tw](mailto: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



## 新北女孩

今年 8 月 11 日新北市政府社會局與環宇基金會合作，舉辦「女孩 STEAM 培力營」，融合講座與體驗活動，讓成功女性楷模與青少年交流，引導青少年們學習成為具有影響力之性別友善種子。

培力活動在桃園的 PILOT in CAFÉ 餐廳舉辦，由四位現任女機師及一位教官帶領。課程中分享機師的養成過程及職涯規劃，讓女孩們瞭解如何成為機師，並由飛行教官帶領女孩們進入模擬駕駛艙，體驗駕駛飛機、翱翔天空的感覺。

參加活動的女孩們全神貫注、專心聆聽，對講師的內容感到鼓勵與振奮，能夠學到有關飛航的知識讓他們很喜悅。女孩們開心道出：「這好像是粉絲見面會」、「她們好厲害喔！」、「我覺得她們是英雄」、「我也要追求我的夢想」…。



### 自我挑戰，勇敢逐夢

10 月 28 日在新北市婦女中心舉辦「2022 台灣女孩日—新北女孩勇敢逐夢」記者會活動，侯友宜市長和新北女孩及長榮正機師李信燕暢談夢想。新北市自 2013 年起積極培力新北女孩，從文化、教育、體育等各層面推動，透過性別培力營隊、街頭宣導及成果分享，充權青少女性別意識。期許透過記者會分享及新北女孩培力計畫，提升女孩們的自信，創造無限可能。

機師工會理事長李信燕表示，她從小就有飛行的夢想，在淡江大學航太系畢業後，原先擔任是地勤人員，因緣際會到駕駛艙體

驗飛行感覺，因此立定成為機師的志向。即便在女機師比例為少數的航空業，她仍堅韌不拔積極接受機師訓練終於成功圓夢，也鼓勵新北女孩發揮潛能挑戰自己，化不可能為可能。李信燕說，女性的抗壓性更高、組織能力更強、溝通技巧更好，鼓勵新北女孩要有夢想，並且勇敢去追逐。



新北市長侯友宜對於女性機師感到十分敬佩，並說，女性具備細膩、堅韌、果敢的特質，工作能力不亞於男性。在以男性機師為主的航空公司，能夠突破職場的性別框架，翱翔天空，甚至擔任機師職業工會理事長，這就是相信自己的力量，「別人可以，我也可以！」

### 參加培力課程，體驗豐碩

四位高中就讀金陵女中、目前已升上大學的女孩，表演跆拳道品勢，現場「呵」、「哈」聲震撼場內，充分展現力與美。其中，就讀台大國際體育運動事務學系的許珮旂說，身為女性運動員，唯一不便的是剛好碰到月經來，為了不影響比賽要努力克服，此外，她也希望能把正確的運動知識普遍傳給民眾。



另一位就讀黎明科大的陳怡婷表示，在暑假期間參加天元慈善功德會與新北高工汽車科合作的夏令營活動中，學到機車如何簡易修繕保養，她說以前騎車只知道要加汽油，不知道還要換機油；在上課後知道每次騎車要先檢查儀表板，也會用 10 元銅板檢測輪胎溝紋。她說母親在工地刷油漆，她也去學會開堆高機，她認為男生能做的工作，女生也能。

## 各種培力活動，女孩無限可能

此次女孩培力部分，邀請各單位舉辦不同形式的培力活動，如環宇基金會安排女機師分享職場經驗及模擬飛行體驗、天元慈善功德會與新北高工汽車科合作教導機車修繕保養、好巢社區兒少協會由水電師傅傳授馬桶與水龍頭維修、家樂協會藉由闖關活動，將水電工、警察等職業體驗融入其中。

參與活動後的文文說：「我都不知道原來自己就可以修喇叭鎖！」青青也說「原來修機車不難，女生也可以辦到！」本次女孩培力活動舉辦成果展覽會，將今年活動過程及歷年來女孩日成果彙整集結，讓社會大眾認識女孩的無限可能。

### 【人物小檔案】李信燕

淡江大學航太系畢業，從事遠東航空地勤人員 6 年，2007 年考上長榮飛行員，接受嚴格培訓，2009 年開始擔任波音 747 副駕駛，後來陸續擔任 777、空中巴士 A321 駕駛員。目前是 787 正駕駛。2018 年起擔任桃園機師職業工會理事長。



## 基隆女孩

### 港都女孩夢想啟航

環宇承辦的基隆市青少年福利服務中心，辦理基隆市政府「港都女孩夢想啟航」培力活動，讓女孩們與女船長簡汝庭交流，引導青少女們學習成為有影響力的性別友善種子。

8 月 18 日舉辦培力活動，女孩先到望海巷碼頭集合點名，認識如何穿上救生衣，接著登上潮境方舟 1 號，藉由導覽員引導，認識潮境公園周圍的海岸景觀。

出港之前的海灣，水深較淺，可說是天然的水族館，透明的船底觀察窗，可以欣賞清澈見底的



珊瑚、熱帶魚及多樣化的生態。導覽員詳盡地介紹海灣的地景地貌，以及潮境公園的秘密，原來之前是垃圾掩埋場，認識了公園的前世今生。通過一趟海岸之旅，女孩們不僅探索海灣的奧秘，更學習到海洋的永續精神。

下船之後，女孩們來到國立海洋科學博物館，聆聽簡汝庭分享個人經歷與女性在职場上的挑戰，並進行交流座談，探討女孩生活中所遇到的性別刻板印象，以及如何突破傳統的框架和展現女性的獨特價值。

### 潮境方舟 1 號 / 首位女船長

「每天早上第一件事，我會先來到港邊，觀察浪況還有風向，判斷今天適不適合出海。」「檢查每一個航儀是否正常，還要檢查螺旋槳，看有沒有藏垃圾，是否勾到魚線等，還要檢查碰墊、纜繩或羊角，做到最好的準備。」簡汝庭說。

「我覺得性別並不是問題，最主要是你對不對得起你自己的人生，這才是最重要

的！」由於從小對海洋的熱愛，因此選擇了航海科，並因一股愛國心進入海軍服役，不過一路以來，卻因性別緣故，遭受到許多質疑與歧視。

「我熱愛我的工作，我的工作也是我的興趣，在我任職潮境方舟船長以後，一開始也是遇到非常多的性別問題，例如你是女生，你可以獨立駕駛一艘船嗎？」

「也有人閒言閒語，你這個女生，開船技術這樣不行啊！也有人在社群說，未來潮境方舟1號是女船長，你們自由潛水的時候要注意她的船出沒！她是危險人物之類…。我明明很認真在工作崗位上盡責，為什麼要因為性別，然後去摧毀一個人對於海洋的熱誠，那時候真的蠻難過的！」



### 努力學習 克服困難

「於是我就想盡辦法轉念，他們不可能打倒我，我一定要做給你看。所以我就是每天不斷練習，看到漁船船長回來，就趕快跑去碼頭請教他，一直巴著船長學習。這樣到今天，至少有半年了，慢慢累積學到很多東西，也認識了漁民跟船長，大家相處得很愉快。」

「人生的生命很短，你不知道下一秒會怎麼樣，為什麼你不在你還有呼吸，還有心跳的時候，你去做更多有意義的事情。」

船要入港停靠，需要專門的技術，好像甩尾一樣停在指定位置，簡汝庭笑說：「一開始也是狂被笑啊！停不好啊！飄走啊！就一直練、一直練，最後終於停好了。」

### 性別並非限制 勇於接受挑戰

「這一路上我追夢其實並不孤單，因為

在社會上有很多年輕人，我們一起都在往夢想的路邁進。我想藉我的力量，去幫助更多需要幫助的人，女孩們不要把自己的性別當做是一種限制，我們可以去跨越那條的限制，去挑戰更多的事情！」

簡汝庭鼓勵女孩們，有夢就要去追，因為人生只有一次，應該勇敢去挑戰，趁



年輕去做自己想做的事情，才不會去後悔自己的人生。學員彤彤回饋：「我覺得船長比我想像的還勇敢，會勇於挑戰，做一些女生平常不會做的事，讓我覺得女生可以跟男生一樣，有一樣的價值。」佳雯則說：「船長很有個性，會勇敢做自己，面對任何事都充滿自信，展現女孩不一樣的特質，我很佩服！」

女性在追求夢想的過程中，一定會遇到非常多困難，那時候可能懷疑自己是不是該放棄，或是應該安安穩穩就好，或是找一份工作，然後嫁人就好。女船長簡汝庭則鼓勵女孩們，選擇追求夢想，勇往直前，走自己想走的路，成為自己想要成為的人，讓自己在未來可以發光發亮。在此祝福所有台灣女孩，加油！

#### 【人物小檔案】簡汝庭

2016年海洋大學附屬基隆海事學校航海科畢業，曾任海軍168艦隊游泳訓練教官，及海軍168艦隊諾克斯級寧陽軍艦航海士。2022年6月起，擔任國立海洋科技博物館潮境方舟1號首任船長。



# 感謝 呵護成長 的每雙手



文 / 據點社工 & 老師

立娜(化名)來自貧困的原住民家庭，媽媽很晚才下班，無法照顧她，國小時就把她送到課後班。剛來時，立娜顯得相當陌生，加上母親很強勢，讓她在老師面前，什麼話都不敢說，害怕講錯話就會被責備。

## 一日小旅行的團隊訓練

在一次營隊活動中，為鼓勵團隊合作，我們設計了「一日小旅行」計畫，各組從找資料、決定地點、行程規劃、花費預算、工作分配，都要靠小組討論。最後成行時，才會有老師遠遠隨行在後，以備不時之需，但不會提供協助。

立娜的小組很認真討論，領隊帶隊、副領隊壓隊、有人控制時間、有人負責安全、有人拍照紀錄…。整個活動目的，就是希望孩子們透過團體合作，培養共同完成目標的能力。

最終，立娜這一組順利完成了每項任務。意外的是，就在放學時，媽媽突然出現，媽媽等待已久，表情焦慮而嚴肅。一見到課輔老師，劈頭就問：「你們去哪裡？有沒有老師帶隊？」立娜在旁不發一語，似乎早就習慣媽媽咄咄逼人的方式。雙方耐心溝通之後，儘管與老師的教育觀念不甚相同，但媽媽確實關心子女的安危與學習，也願意盡量

配合據點。

## 漸漸展露頭角

藉由這次營隊，我們發現立娜是一位有主見的女孩，只是長期在權威管教下，不太敢表達自己。課輔老師努力鼓勵立娜勇敢說出自己的想法，她也越來越勇於表達，逐漸在課後班中，成為重要的角色。

在升上國中後，媽媽很重視課業，但立娜無法達到媽媽的期待，導致心理壓力很大。其實立娜的成績中上，學習態度還不錯，只是媽媽過於關切，造成反效果。經過密切的親師溝通，讓媽媽了解立娜的處境，她的要求也逐漸放寬。

因此，立娜有機會參與學校課後活動，包括童軍隊、糾察隊、合唱團、原住民族語社，以及擔任幹部，並在學校打工…等，充實而多采多姿。課業也得到均衡發展，獲得老師肯定，順利申請到獎學金。

## 孝順父母 善解人意

身為家中大姐的立娜，在母親開刀、父親受傷的住院期間，承擔起照顧家務的責任，不會因為忙於自己的事，而忽略了照顧家人，是個懂得感恩與孝順的孩子。

當父親住院期間，她除了忙著升學考

試，一邊還要照顧父親與處理家務。每天都忙到十二點才能睡覺，儘管沒有時間可以參加課後班，但仍堅持努力地在家練習陶笛，因為她想上台幫助「募款音樂會」表演，回報之心令人感動。

立娜跟媽媽都親自表達：「不用擔心的，我們知道音樂會很重要，再累都會練好上台的！」表演當天，立娜與同學們一同表演，表現毫不遜色，我們都很感謝她！

### 孩子你終於長大了

國三下學期，立娜整學期都請假，為了全心全力讀書，準備考試。第一次模擬考成績不算太差，但媽媽擔心她的數學，於是請社工協助。

「老師，可不可以幫立娜找志工當家教，她的數學太弱了！」

「課輔老師的專長就是數學啊，她可以來課後班請老師教啊！」社工忍不住說。

「老師要照顧的學生太多了，怕佔用太多時間。」媽媽回答。於是社工幫立娜找了

志工，一對一地幫立娜加強數學。第一次家教課，立娜媽媽熱心帶了兩杯星巴克咖啡，要送給志工老師及社工。

「星巴克很貴，我們平常也不會去買啊！」社工在感動的情緒中回應，一方面也令人感到心疼。平日還需依賴社工幫忙找救濟金與物資的家庭，竟然只為了表達對老師的感謝，花錢去買了昂貴的咖啡。

終於放榜了，立娜順利考上護校，我們特別感到高興。媽媽帶她來到據點，借用電腦處理報到手續，談及立娜將來要去外地住校讀書了，週末才能回家，媽媽的心疼與不捨，自然流露於言表之中，畢竟這是女兒第一次離家在外生活。但成長獨立是人生的必經之路，相信立娜一定可以照顧好自己，成長茁壯。

在處理完護專報到文件資料後，立娜背起包包準備離開，臨別前說：「如果週末活動需要志工，要跟我說喔！我會過來幫忙的。」一句貼心的話語，溫暖了我們的內心。



# 為什麼沒有人 接納我？



文 / 據點社工 陳羽宣

信凱(化名)來自單親家庭，只有媽媽照顧他長大。他常常認為別人不關心他，也覺得媽媽工作太忙，沒空陪他。當他做錯事，例如跟同學吵架、作業沒寫完，或是頂撞老師時，老師和社工都會告訴媽媽，害他常常被責罵或體罰，他就會更不開心了。

## 突然失控，在課後班爆發

信凱有過動的性格，坐不住，又常常反覆提出相同問題，同學覺得他干擾教室秩序，大家都不喜歡他。某天信凱提問了很多次，因為還是沒得到滿意的答案，覺得沒人在意他，於是在課後班爆怒，直接頂撞老師，大喊：「你趕快走！你滾開！」還到教室外拿水桶敲門，突發的偏差行為，讓大家都受到驚嚇。

信凱大叫：「大家都不喜歡我，我很生氣！」還說：「可不可以把老師換掉！」「我不要來課後班了！」他無法接受老師的方式，又覺得自己受不了，整個人很失控。結果，回家後又被媽媽毒打了一頓。

## 社工服務的角度

每次服務這個案時，我都在想，要怎麼讓信凱和媽媽的互動關係可以改變，這才是關鍵所在。

媽媽常常覺得他愛惹事、說謊、說到沒做到，加上過動影響他人而被同學毆打，讓媽媽痛心又無奈。媽媽說：「他以前很乖、很聽話，現在卻常常頂撞我及老師，真的不知道該怎麼辦才好？」

媽媽對孩子懷有期待，但孩子卻是相

反的表現，讓她無比失望。另一方面，信凱認為媽媽不關心他、不幫他，又常常罵他，倒楣的都是他，以及大家都要跟媽媽說壞話…。其實，他的內心很渴望媽媽的肯定與關心，即便是多聽他講一些話也好。

因為疫情之故，我難以安排時機，好讓他們母子可以談話，並了解彼此內心的想法，但兩人始終在互相期待，徘徊在糾結的心情之中…。

## 靜下心來傾聽，是改變的良藥

疫情趨緩，我進行家訪，終於有機會找到信凱和媽媽，聊到彼此狀況。

### ◎原來孩子是這樣想媽媽的…

信凱覺得為什麼社工要跟媽媽說，害他被罵和懲罰。他說：「我知道錯了，但媽媽很兇，像魔鬼一樣恐怖、大發雷霆，可是我還是很喜歡媽媽，希望媽媽不要那麼兇，可以理解我、接受我，聽我說話…。」

我告訴他：「你知道自己錯了，就要去調整自己的態度和行為。媽媽會懲罰，是因為希望你知錯能改，也希望你能進步，不然她會更生氣。處罰可能會讓你不舒服，但媽媽對你的關心並沒有減少，只是方法不一樣而已！」聽完後，信凱明白我所說的，就比較能理解媽媽了。

### ◎原來媽媽是這樣想信凱的…

事實上，媽媽並非討厭信凱，還是深愛他的，例如還特地買小魚給他照顧，看到他開心的模樣，媽媽也很開心。但是，每當信凱的價值觀和行為出現偏差，又和同學起衝

突，媽媽就會很擔憂，臉色難看，情緒更不穩定，而她心中所期盼的，就是希望他不要變成更難管教的孩子。

## 愛是互相瞭解的一顆心

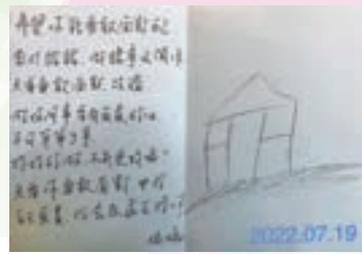
當母子都接收到對方的想法和盼望，我鼓勵彼此送出愛，寫一封



信給對方，給予正向的回應。信凱看完媽媽寫的信，體會到媽媽的用心良苦，於是兩人彼此更加體諒與和好。

我拿信凱寫的信給媽媽看，說：「其實這是孩子最真實的想法，之前媽媽曾說不

知道孩子的內心世界？當你看到這些，應該更了解孩子的心情與需要了，他很需要你的愛與關懷...。」媽媽點點頭，默默認同。



家是帶給孩子溫暖的地方，即便家境不優，物質條件不豐，但卻能讓彼此成為支柱，唯有互相體諒與關懷，家人才能和樂相處，感到開心與幸福。

雖然社工服務總是艱辛不易，當然也要面對案家的喜怒哀樂，但是，每當看見服務成效已經開始發芽時，彷彿看見新的亮光，這就是這個家庭可以繼續成長的希望。



## 健康補給站

# 季節交替，注意末梢血液循環障礙

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！



### 進出冷氣房，眩暈、耳鳴別輕忽

連日高溫，不少長時間進出冷氣房而後到戶外曝曬太陽的病患，因為忽視眩暈、耳鳴的症狀，等到嚴重時才急忙到診所求醫幫助。板橋四維聯合診所張惟欽醫師提醒，夏季天氣熱血管擴張，一旦進入冷氣房將使血管收縮，眩暈、耳鳴的症狀就會變嚴重。特別是高血壓、高血脂、糖尿病患者，更需注意平日保養，以免季節交替後症狀加劇。

### 如何預防末梢血液循環障礙症狀加劇

張惟欽醫師表示，規律運動可以促進新陳代謝、消耗熱量。若無運動習慣者，可先從低強度15分鐘開始，循序漸進至30分鐘，每週至少三次的習慣。

平常除了多運動、戒菸、舒緩壓力、健康檢查等，宜多攝取有利於心血管的健康食材，如蔬果及全穀類高纖食物。減少高油脂、高膽固醇的食物，例如油炸、燒烤等，以及飽和脂肪、高熱量、高鹽的食物。

### 如何選擇銀杏葉萃取物？

心血管疾病為台灣十大死因前三名，末梢血液循環不良障礙，有越來越年輕化的趨勢。張惟欽醫師建議，慎選國內知名大廠或知名度較高的銀杏葉萃取物，原廠的天然銀杏葉萃取物是最有效以及安全的方法，將有效幫助末梢血液循環，保護神經不受自由基破壞，更可預防眩暈、中風。



# 讓老師成爲 你的力量

文 / 據點老師 林嘉裕

軒翊(化名)的父親早逝，母親改嫁，把他留在南部老家，由親戚照顧。但經常遭到叔叔家暴，因此總是對人懷著負面想法，迫不得已，姑姑只好把他接來北部照顧。

初到據點，軒翊已是八年級，身為轉學生的他，原本就沒什麼朋友，再加上心直口快，經常得罪同學，於是人際關係更是雪上加霜。

但我漸漸發現，他很樂於幫助老師，只是常常幫倒忙，同學們也注意到他的熱心，於是我教他如何應對進退。慢慢地，大家也開始接納他了，他也願意敞開心房，分享自己的近況，他說：「我很想念我爸爸，每次想到他，我都會很難過！」

當軒翊心情低落時，我透過音樂來陪伴他，鼓勵他分享自己喜歡的音樂。幾次下來，我們對音樂的交流與共鳴增加，心情逐漸變得開朗。尤其是《少年》這首歌，裡面的歌曲情境，具有正面積極的力量，啟迪了他向上努力的心志。

成長的路上必然經歷很多風雨  
相信自己終有屬於你的盛舉  
別因為磨難 停住你的腳步  
堅持住 就會擁有屬於你的藍圖  
我還是從前那個少年  
沒有一絲絲改變  
時間只不過是考驗  
種在心中信念絲毫未減

眼前這個少年

還是最初那張臉

面前再多艱險不退卻

Say never never give up , like a fire

~《少年》歌詞節錄~

但軒翊的社交能力還是欠缺，所以我教他下象棋，希望在棋弈中，拉近彼此距離。隨著互動日益增加，他漸漸培養出能力，可以跟同學一起下棋，很快地融入群體，也有很好的對話，他的進步很令人欣慰。

升上國三，他參加學校技藝班，學習職場所需的基本能力。一心渴望擁有一技之長的他，如願申請到高職餐飲科實習，希望將來能靠雙手養活家人。畢業前夕，軒翊寫一段感言送給我：「我知道人的一生是很辛苦又很艱難的道路，而林老師把我的心房打開，讓我勇敢面對未來，不再害怕，我有自信找到光明的路，可以邁步向前。」這讓我很感動，相信這就是陪伴的力量吧！

我在他的畢業紀念冊上，也留下一句話：「忘記背後，努力面前，向著標竿直跑。」並告訴他，當需要協助時，我一直都在，在人生的路途中，你並不孤獨，老師隨時展開雙臂歡迎你。

如今軒翊畢業了，第一次找到了麵包店打工的機會，儘管毫無經驗，但比起其他同學們，這已經是非常好的開始。軒翊你很棒，祝福你可以一直朝向夢想前進！

# 富邦送愛， 美妙音符溫暖童心

文 / 據點主任 謝韶或

新莊兒少關懷據點的學童們，在富邦基金會的補助下，今年有滿滿的音樂及舞蹈學習課程，美妙的音樂聲，經常在據點內傳送飄蕩，令人感到無比溫馨。

在課後班時段，學生平日除了寫作業之外，據點也特別安排一些活動，以調劑孩子的身心，豐富孩子的日常生活。感謝富邦補助，據點為課後班安排「烏克蘭麗麗課程」，孩子們從基礎常用的和弦學起，逐漸可以演奏曲子，每次上課時聽到老師與學生的合奏，總是可以感受到喜樂的氛圍，相信孩子們的心也是感到幸福的。

暑期生活營期間，據點也特別安排「舞蹈課程」，主要是學習機械舞，透過舞動身體的過程，首先讓孩子們練習伸展身體，進而培養身體的韻律感。看到許多學童們，身體從僵硬到逐漸放鬆，可以感受到他們開心地沉浸在這其中，透過身體的律動，相信必然抒解了許多壓力。

此外，「鋼琴與吉他進階班」，透過專業老師引導，也讓學生們開始嘗試創作自己的歌曲。暑假期間，兩位學生成功完成自己的歌詞，其中一首是表達對母親的感謝之情，描寫母親彷彿是一道光，引領自己走出黑暗，內容非常動人。

另一首表達自己對夢想的追求，歌詞提到「就算世界荒涼，回憶瘋狂，逃出限制的遐想，依舊尋回唯一」，不僅充滿才華，也充份地展現渴望追求夢想的心願。音樂可以安撫孩子焦躁的心靈，更可以啟迪孩子的想像空間，讓夢想馳騁在無垠的心靈世界。



特別致謝：感謝富邦基金會補助本會新莊據點才藝學習課程 5 萬元。

# 我像是您們所用心栽植 的那一棵芒果樹

～尼泊爾醫學生尼瑪，鄉村醫療參訪分享～

文字整理 / 國際服務處 謝慧瑾

## 前言

尼瑪傳回來的消息，總是令人振奮與激勵人心。幾年前，環宇基金會募款資助的尼泊爾醫學生—尼瑪·坦真(Nimatenji)，今(2022)年初通過嚴格的考試，順利升上第四學年。出身貧民窟的他特別努力，非常珍惜得來不易的就學機會，一心想完成從小行醫助人的志願。

這學年，尼瑪選修了一門課「健康服務管理」(Health Service Mangement)，有機會到偏遠的鄉下醫院與健康單位參訪學習。這些年他持續關注疫情，有許多見聞、生活點滴與成長體悟，他是一個特別懂得感恩的人，總是想要和他所敬愛、感念的資助人，分享他的收穫與成長。

在此，環宇亦鼓勵資助人們，可以多多給予尼瑪關心和鼓勵，您的隻字片語，我們也會代為傳達，作為鼓勵他前進的力量，以下是他的見聞與心得。

## 明顯的城鄉差距

這門課是探討通過計畫、調度預算、資源與人力，讓醫療體系可以為社會大眾，提供有品質的健康服務。我正就讀的奇旺醫學院(Chitwan Medical College)，將同學分為10人一組，派到各地區，實地調查尼泊爾健康照顧的運作系統。我們這組於被派到南部一個名為 Sarlahi 的小鎮，氣候相當炎熱。從



▲鄉下地區衛生站實地考察，左二為尼瑪。

學校搭乘巴士到此地約5個小時，我們要在那裡待一個半月。

這段期間，我學到政府如何管理醫院，預算怎麼來、怎麼花，以及醫院營運管理、人員招募、落實服務流程，也發現明顯的城鄉差距。這邊醫院連MRI(磁振造影)、CT(電腦斷層)都沒有，比如婦女生產，醫院只能處理例行檢查，一遇到必須動手術，就必須轉送到大城市醫院。



▲參訪市健康中心(Urban health center)，左二為尼瑪戴帽者為中心首長，旁邊婦女為中心職員。



▲當地健康單位的儲藏室，物品沒有適當的安置。

## 近年，新冠疫情對尼泊爾的影響

在發生疫情以前，人們幾乎不戴口罩。現在大部分人都會戴了，除了防疫、防污染，也防許多細菌與病毒。消毒、洗手、保持社交距離，這些動作成為降低傳染病的有效方法。人們關心健康，有病會去醫院，這麼一來，可以及早診斷、就有更大機會得到治療，及早康復。

尼泊爾政府也利用 Covid-19 宣導其他公共衛生議題。醫護人員與醫院不僅學到 Covid-19，也認知到其他疾病、以及國家防疫的施行細則與時程管控，人們也改變疫苗接種的想法。原本不願接種者，也去醫院接種。除此以外，人們對醫療行業變得更尊敬，許多人會有規律地去做檢查，也認知到醫療保險的重要。

## 建議市長積極改善當地公共衛生，解決「傷寒」高發病率

參訪活動結束後的重頭戲是，我們必須對市長、相關官員、醫院、老師做簡報，將我們所看見的問題，轉化為改進的具體建議。

在這簡報會議，我和組員以「傷寒在該地區有更高發病率」破題。該病好發在鄉下的炎熱、多蠅、隨地大小便、飲水不潔的地方，只要注重改善公共衛生，就可預防、降低發病率，輔以適時診斷治療，就可降低死亡率。所以我們建議市長，投入醫療的人力、設備、預算，加強宣導以解決此問題。

我們還建議市長：1) 提供醫院設備，讓病患在當地得到照顧與治療，不必再轉診到其他大醫院；2) 重新啟動因疫情而停辦兩年的健康教育活動；3) 協助大眾認知疾病預防，如何得到適當診斷，以及如何協助照顧病人；4) 醫院欠缺倉儲管理、冰箱等基本必要配備。

我們建議市長和官員，做出相關方案行動，讓醫療、健康體系的工作者，能有更強的動機，包括津貼等，去促進專業技能的發展方案。



▲(左圖) 尼瑪對市長、官員、醫院，以及相關人士做簡報。

▲(右圖) 中間戴帽者為市長，市長左邊女性為副市長，尼瑪在最後一排的中間。

## 未來學業期程

目前，我已回到學校，並開始在奇旺另一間癌症醫院參訪學習。預計在今年 (2022) 底完成第四學年的學業。以下是接下來的時間表：

| 學業階段           | 預估日期             |
|----------------|------------------|
| 第四學年 (目前)      | 2022/3 - 2022/12 |
| 第五學年           | 2023/1 - 2023/6  |
| 準備考試 + 移動式住院學習 | 2023/7 - 2023/12 |
| 實習             | 2024/1 - 2024/12 |

### 尼瑪給贊助人的話～謝謝您一直與我同在！

感謝環宇、善良的資助人，以及在各方面給予祝福的人！這段長遠的旅程，謝謝大家一直在我身邊，若沒有您們的支持，這段漫長而艱辛的醫學攻讀之旅，不會如此順利。真心感謝您們！

有一種說法是，如果你讓芒果在第一年結果，它會結果，但它的生命週期會變短。所以，農夫會砍了它的樹枝，不讓它在前 3 年結果，然後樹木就會越長越大。接著，三年之後，芒果樹會結出果實纍纍的一整棵樹。

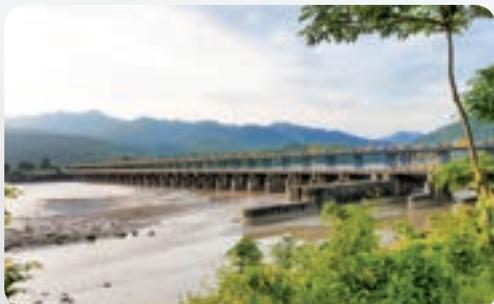
我感覺自己就像芒果樹一樣，而環宇、資助人、各方祝福者們，您們就像照顧我的農人，謝謝您們培育我成長！



▲尼瑪在當地看到農人用心栽植芒果樹，從而有感而發。



▲當地飲品 Saato，由鷹嘴豆、檸檬、黑鹽、香料 (masala) 製成，作為每日早餐。



▲尼瑪遊覽當地灌溉水壩，捕捉到美麗的風光。



▲尼瑪 (右一) 與同學遊覽當地 Bharat taal 人造湖，鄉下的環境，讓人心情清新放鬆。



# 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<br><input type="checkbox"/> _____ (*星號欄位必填)                |        |                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | *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  
烏克麗麗、相聲、大合唱  
兒童宣導戲劇

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 / 台中市和平國際保人會  
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