

FOMO ,

青少年被社群綁架了?

- 專題文章 FOMO，青少年被社群綁架了？
- 多元學習 相信自己，醜小鴨也能變成白天鵝
- 個案故事 受傷的心靈需要愛
- 築夢十八 築夢 18/ 陪伴 培力 展翼
- 國際服務 我曾是那裡的學生，而今，我是那裡的老師



FOMO， 青少年被社群綁架了？

文字整理 / 呂學智

在日常生活中，你是不是也離不開手機，只要看到社群的通知時，就會克制不住自己想點下去？那你可能也有 FOMO！

什麼是 FOMO?

FOMO 是現代文明病，英文是 Fear of Missing Out，中文翻譯為「錯失恐懼症」，更直接可以說是「社群恐慌症」，是一種「害怕別人有，而我沒有」的恐懼心理，擔心一旦錯過了朋友話題跟活動，就會跟社群脫節，變成邊緣人。

所以當手機收到新通知時，會按捺不住想馬上點開來看，儘管訊息可能與自己無關，但如果沒有在第一時間點開來看，內心還是會感到焦慮，彷彿錯過了很重要的事物。

尤其許多青少年沉溺網路生活，這樣的社群恐慌就會讓他們想持續知道別人的動態，或是陷入負面的比較心態，甚至感到自卑。專家提醒，家長應該要更加留意孩子們的上網狀態，以免演變成更嚴重的身心問題。



- 一種焦慮性的狀態
- 想知道別人的動態、行蹤
- 會產生與他人比較的心態
- 避免錯失任何資料與訊息
- 不斷查看社群並增加使用時間

社群恐慌症的現象

台灣有近九成兒少有社群恐慌症，兒福聯盟公布「2022 台灣兒少網路社交行為暨社群恐慌現象調查」，發現有 86.9% 兒少曾出現社群恐慌 (FOMO)，有 66% 的兒少認為「在網路上交朋友比在現實生活中交朋友容易」，這也使得孩子對網路社群使用的黏著度越來越高。

現在很多青少年沒滑手機、社群通訊軟體，就沒安全感，社群恐慌造成的焦慮感會讓人持續陷入與對方比較的心態，也會因為在社群恐慌的心境下，不斷想與社會或大眾聯繫，反覆查看社群並增加使用時間。以下是容易產生的幾種現象：

- 手機不離手，長時間黏著於網路。
- 頻繁察看手機社群的訊息。
- 想持續知道別人的動態或行蹤。
- 害怕錯過社群中的訊息。
- 擁有多種社群如 FB、IG、Line、YT、Twitter、Dcard…。
- 喜歡時常更新自己的動態。
- 很在意自己貼文的按讚數。

家長給孩子手機前該約定的 10 件事

建議家長在給予孩子手機前，就要跟孩子做好約定，並且共同討論出雙方都能接受的使用規範，以下 10 點提供給爸爸媽媽參考：

1. 與家人用餐不滑手機。請孩子自己判斷，不適合使用手機的場合，就不可使用。
2. 就寢時間不使用手機。最好能明訂晚上幾點過後就不可以使用手機。
3. 負起保管維護的責任。要擁有手機，就要更留意、更小心。
4. 不躲在房內使用手機。因為網路充斥色情或暴力影片，避免孩子亂學、亂模仿。
5. 務必及時回覆父母訊息。此舉不是要監視孩子，而是關心他與是否安全。
6. 務必遵守學校手機規定。
7. 不因手機影響課業生活。
8. 不在網路留言攻擊別人。留言公開批評別人，這是網路霸凌，有可能觸法。
9. 不散佈自己或他人隱私。網路上有許多詐騙或陷阱，一不小心就會犯法。
10. 不要隨意點擊廣告圖片。很多網路廣告都夾帶著色情或暴力，有些則是病毒。

- 擔心聽不懂朋友在聊的梗圖和話題。
- 擔心自己無法像朋友 PO 在網路上的生活經驗一樣。
- 容易產生比較和焦慮的心態。

台灣青少年社群恐慌，遠超過美國

調查顯示，台灣的兒童及青少年曾出現社群恐慌狀況 (86.9%)，遠高於美國成人比例 69%，嚴重程度不言而喻。如此不安的現象，導致有 23% 的孩子已產生像孤單、自卑等負向情緒。

在這些狀況中，台灣兒少最在意的是「聽懂朋友聊的網路梗，對我來說很重要」(52.4%)、「放假時，我會持續在網路上追蹤朋友在做什麼」(50.1%)、及「錯過與朋友見面的機會，我會感到困擾」(48.3%)，都有近半或過半的比例。

除了社交恐慌之外，網路交友機會的增加，也讓逾四分之一的兒少曾遇過網友提出特殊要求，最常見的包括要求情侶交往、視訊通話以及單獨約出來見面、提供個人資料等，各項特殊要求都較 2020 年調查多，讓人擔憂。

網路成癮是果不是因？你該處理的是「錯失恐懼症」

網路成癮是讓許多父母頭痛的課題，但是網路成癮本身不是問題，孩子成天黏在網路上想要獲得些什麼才是問題。孩子沈迷網路有其背後的心理因素，讓我們用更多的同理填補孩子迷惘的心。

1995 年到 2012 年出生的 i 世代，生活在與手機、網路息息相關的環境中。他們是第一個從出生起便能隨時上網的世代，自有記憶以來，他們就生活在網路世界中。

i 世代經常花許多的時間與精力在網路社交上，因為虛擬的世界很新奇很開心，還能從中獲得歸屬感。但除了這些以外，其實還有滿滿的焦慮，害怕自己錯過朋友的生活點滴，擔心朋友在沒有我的情況下也能玩得很開心，憂慮錯過之後會無法融入朋友的話題。這些焦慮驅使著他們反覆不斷的更新畫面確認訊息，很難停下來。

社群恐慌症從何而來

FOMO 一詞早在 2013 年就被納入牛津字典，國外也有許多學者關注這個議題並展開研究，因為這現象在 i 世代中非常普遍，手機滑不停，害怕錯過任何的訊息，一直要刷新動態，佔據了每天大部分的時間，也影響了身心狀態，導致睡眠不足、心情煩躁、難以專心上課或工作等現象。

其實社群恐慌的現象一直都存在於人類心中，只是以不同的形式展現，害怕錯過的資訊也有所差異。例如：在原始時代，人類依靠狩獵跟採集為生，所以人們必須知道森林中哪裡有食物可以捕獲，也需要知道哪邊有什麼危險必須避免。

如果資訊不足，就可能吃到毒果或找不到食物餓死。所以想要知道資訊的欲望，害怕錯過資訊的焦慮，其實是有助於人類生

存而存在的。同時，獲得資訊與融入群體是攸關生死的，好比非洲大草原上的羚羊群，如果有隻羚羊落單了，可能就會變成猛獸的大餐了，這就是人類必須要融入群體一起生活的生存機制。

i 世代本能上知道自己不能成為那隻落單的羚羊。想像一下，如果有位青少年沒有屬於自己的團體，總是孤獨一人沒有同伴，他可能會感到恐慌與孤單，缺少生活上的協助與情感的交流，也會讓他顯得相當辛苦。

網路成癮的內在原因

經過研究，通常網路成癮很多時候是一種結果而不是原因，因為在現實生活中出現狀況，例如被霸凌、交不到朋友，或在人際上比較敏感，而感到疏離。社群恐慌症的核心，來自於很多對自己存在意義的困惑，這些問題其實是對於自我價值的懷疑。

著名心理學家阿德勒主張，人天生就會去尋求歸屬感跟價值感。所有的行為都是為了通過群體，而去感受歸屬感跟價值感。人無法離群索居，當歸屬感和價值受到威脅時，就會想辦法去保全與追求。

例如積極參與網路社群，然而，不適當的方法或許會獲得短暫的效果，長期來看，卻沒有辦法填補心中的空缺。青少年想要與同儕建立連結，所以試著在社群軟體上一直滑貼文，看到新內容就留言或按讚回應，似乎這樣就可以參與其中。

但是，把過多時間、心力都投入在獲取這些資訊的過程，取代了很多本來可以完成或應該要做的事情，無法完成本來應盡到的責任。例如，與親朋好友吃飯、聚會時，看的不是對方，而是手機。害怕錯過資訊反而讓青少年容易失去與別人的連結，沒辦法活在當下，難以建立長期正向的人際互動與自我價值。



如何幫助網路成癮的青少年

當家長看到自己的孩子，整天埋首在手機與網路之中，內心自然會萬分憂慮，但千萬不要予以嚴厲斥責，或是急著給建議，而是先從瞭解孩子的狀況開始。

- 1、表達「關心」忍住「擔心」。以誠相待，主動了解他的網路世界長什麼樣子，釐清上網帶來的困擾與影響，以助於進一步界定改善的目標。
- 2、同理孩子的想法，肯定好的部分。正向互動以建立情感支持，讓孩子看到自己的優點，引導跟真實世界的人互動，以及不需要逃避現實生活。
- 3、避免當面指責、質問。避免一味地責怪孩子，陪伴他一起面對挫折，讓他有勇氣從跌倒的地方爬起來，不需要躲到網路裡。

參考資料：

2022 年 / 天才領袖團隊 / 孩子被社群綁架了？近 9 成青少年有 FoMO 社群恐慌症
2022 年 / 蔡佳璇、葉品希 / 網路成癮是果不是因？你該處理的是「社群恐慌症」
2022 年 / 衛福部心理健康司 / 網路成癮是什麼？該如何面對？該如何幫助自己和其他人？
2021 年 / Marie Claire / 看 IG、限動非滑到底不可？小心「社群恐慌症」找上你！

緩解社群恐慌症

根據上述三點，首先，家長要能夠與孩子建立起溝通的管道，當孩子被理解與關懷之後，你才可以進一步幫助他們，專家建議：

- 幫助孩子規劃使用手機時間，例如睡前、吃飯不能滑手機。
- 如有必要，建議孩子將社群軟體刪除，改成用電腦察看。
- 每天花點時間陪孩子，聊天、吃點心、玩桌遊…。
- 每周一天陪孩子接觸戶外大自然，不要一直關注別人在做什麼。
- 讓孩子感受到愛的交流與分享，一起做家事，一起做運動。

建立良好的親子關係，才是孩子與真實世界連結的第一步。這有賴家長給予真心的關懷與付出，給予更多時間的陪伴、傾聽、同理，當孩子從父母感受到愛與接納，就可以慢慢解決對社群恐慌的感覺。

相信自己， 醜小鴨也能變成白天鵝

文 / 課輔老師 謝少綸

「我以後要當一位攝影師！」孩子充滿自信地說。

平時與課後班的孩子相處，發現他們一天平均使用手機的時間，竟然有 15 小時左右，其中有 10 小時用來上網滑抖音、打線上遊戲、結交網友，另外有 4 小時會用來拍抖音、拍網美照，而僅存最後 1 小時才是用來與親友保持聯絡。

為了能正向引導孩子健康地使用手機，啟發孩子們熱愛拍照的興趣，暑假營隊特別安排「攝影課程」，讓孩子學習攝影技巧，也盼望孩子能夠因此而獲得自信與成就感。

用不同角度看世界

首先，我利用 Google meet 連結手機相機畫面並投影，教導孩子認識相機基本功能。也請孩子拿出手機，開啟相機功能，跟隨課程的節奏點按測試。除了互相分享不同廠牌手機的相機功能外，也在每個學習階段中安排實作課程，讓孩子分組後實際拍攝。

營隊中有年紀較小的孩子與新生，且沒有攜帶手機，所以也將這些孩子平均分配到

各組，讓他們擔任各組的模特兒，讓舊生透過攝影來增進與他們互動的機會。

在實作過程中，孩子們個個展現攝影家的精神，使出渾身解數，就算在大太陽底下，也不惜一切趴在地板上，只為了能拍出令自己滿意的照片。最後的分享時間，孩子們紛紛表示覺得很有趣，除了能欣賞大家的作品，也能得到老師的肯定與稱讚，而透過分享成果，孩子體會到了：「學會不同角度看世界，就能看到不一樣的風景。」

這是誰拍的啊？

其中，甜甜（化名）在這次營隊中，彷彿找到了自己的人生目標。甜甜本是一個沒有自信的孩子，因為

家長的負面情緒，影響自信心的建立，使她的意志消沉，常常嘟起嘴巴垮下臉來，說：「我不會！」但仔細觀察，你會發現，甜甜



其實學得很快，也能做得很好，只是一直認為自己一定做不到而主動放棄。

某天下午，課後班的大孩子們揪團拍網美照，那天甜甜的功課很早就寫完了，便和他們一起去。孩子們拍完照與我分享，我發現其中有幾張照片特別好看。

「這是誰拍的啊？怎麼這麼好看！」

「這是甜甜拍的。」

「很厲害欸！太棒了！」眼角餘光正好瞄到甜甜笑得一臉燦爛。

有了那次的經驗之後，孩子們經常會邀請甜甜幫他們拍攝，而甜甜也在當中漸漸培養出對攝影的興趣，而甜甜偶爾也會帶自拍桿來，要和大家一起拍照。

發掘兒少的潛能與專長

自從上了攝影課程，甜甜對拍照就更感興趣了。有幾次課程中，志工將單眼相機帶來協助課程記錄，甜甜一看到相機時就雙眼發光，一副興致勃勃的樣子，志工觀察到甜甜的反應後，也把相機借她練習。她左拍、右拍、東拍、西拍，這邊拍完，那邊拍，到處都可以看到甜甜拿著相機的身影。

志工也趁機教她一些使用單眼的技巧，

如調整光圈的話就可以控制景深的效果等，再結合攝影課所學到的知識，才僅僅二天，甜甜的攝影技術就進步神速，她表示：「老師，大家都說我的拍照技術很好耶，我好開心！我以後要當一位攝影師！」看到甜甜充滿自信的樣子，實在讓我倍感欣慰。

幾次課程和練習下來，稍加指點與鼓勵，一隻曾經沒有自信的醜小鴨，如今已經變成光鮮亮麗的白天鵝。陪伴、培力、展翼，

是我們的兒少的策略，不僅陪伴孩子度過寂寞的暑假營隊，發掘兒少的潛能，更志在培養兒少的專長，建立自信心，構築孩子的夢想，盼望他們有朝一日，能夠展翼飛翔。



【後記】

新冠疫情持續了兩年多，兒童與青少年無法出門遊玩，就會待在家裡面，玩手機、滑社群媒體。根據兒福聯盟調查，2021年兒少每周平均上網使用時間為42.7小時，比2020年的27.2個小時，還多了快要一倍，同時網路霸凌、網路性剝削的問題，層出不窮，網路安全至今無法可管，成為一大隱憂。

醫師臨床觀察，這兩年，兒少手機網路成癮的案例越來越多。然而，兒童的大腦還在發育，若習慣一有慾望就被滿足，負責壓抑慾望的神經就會缺乏訓練，往後孩子一旦無法立即獲得想要的東西，就容易感到生氣、焦慮。但最怕的，還是在網路上交到壞朋友。

鑑於以上原因，環宇基金會全國兒少據點，努力設計安排多元學習課程，例如才藝課程（陶笛、烏克麗麗、太鼓）、手作DIY、烹飪烘焙、園藝盆栽、服務學習…，幫助孩子脫離沉溺性的網路行為習慣，陪伴孩子開發自己的興趣，找到自己的專長。

受傷的心靈 需要愛



文 / 課輔老師 盧又瑄

這學期剛進班的宏達（化名），常常是課後班最後一個回家的孩子，同學們一個一個回家，沒有人來接他並不會讓宏達感到懊惱，他會默默地玩著他自己最愛的桌遊。

有時候，我會陪他一起玩，順便跟他聊天。起初宏達不怎麼回應我，就只是搖搖頭或點點頭。有一天，他突然開口：「我本來以為只是來這個學校幾天而已，爸爸說會接我回去高雄。但他跟媽媽吵完架之後就反悔了，要我跟著媽媽，他就不要我了。」

孩子的情緒會受到家庭影響

聽完敘述，我才知道家長並沒有把實情告訴他，只是用哄騙的方式，讓孩子接受父母離婚的事實。起初抱著期望，最後卻失望的他，情緒起伏很大，會因為一點芝麻小事，就跟班上同學大吵特吵，做什麼事情也無精打采的。

有一天，宏達說功課都已經完成了，但明明作業非常多，所以我再問他：「你真的都寫完了嗎？」他依然回答：「寫完了！」「那拿給老師看一下？」他翻了翻書包，才說：「我已經給學校老師了！」「那你一開

始怎麼不說清楚呢？」我納悶道。

我陪他再找一次書包，確認到底有沒有。「就當作是整理書包，把所有的東西拿出來！」「真的沒有！」「那這是什麼？是上周末的作業，你還沒寫完呢！」同學立刻異口同聲：「吼～你欺騙了兩個老師！」「你早上騙老師說你作業放在家裡。」

需要關懷、陪伴與引導

「你今天的功課呢？」我再給宏達一次機會。「我放在教室，還沒寫完！」他小聲說。「沒關係！老師先陪你寫上周末的作業。」我耐心回答。

等宏達補寫完周末作業之後，我問：「爸爸答應接你，卻又沒做到，你有什麼感覺？」他回答：「不開心。因為就像被人欺騙的感覺，很不好！」「可是現在你卻欺騙了老師，你覺得老師的心情怎麼樣？」

宏達沒有正面的解釋，而是回答：「老師對不起，我下次不會了！」「沒關係，老師要的不是你的道歉，而是你要知道你自己犯了什麼錯，然後不要再傷害他人，這才是更重要的！」我鼓勵他。

需要關懷、陪伴與引導

其實，宏達明知道被父母欺騙的感覺不好，卻還是重蹈自己受傷害的覆轍，重覆了父母對他做過的傷害而傷害別人。甚至連宏達與同學之間的衝突，也是受到他跟同母異父的哥哥影響。

「你要脫離受傷的心情，勇敢做自己，用正確的方式跟大家相處。當爸媽跟哥哥帶給你傷害或不好受的感覺時，你不應再用同樣的方式去對待他人，這樣我們也會受傷，關係也會越來越不好。」我鼓勵宏達：「我

們都是關心你跟愛你的人，不會傷害你，也希望你能過得更好。」

經過幾個月下來，持續的關心與陪伴，宏達感受到更多的愛與支持，面對老師，他也能坦誠接受自己的過錯，不再用隱瞞或欺騙的方式。現在跟同學相處也越來越融洽，已經不會再凡事爭鋒相對，同學也願意跟他一起學習和玩耍，不再討厭他了。

在人生的大海上，誰不會遇到風浪。雖然宏達年紀小，卻經歷了很大的創傷，但希望他漸漸學會勇敢、懂事與堅強。在未來在面對人生課題和人際關係上，可以越來越進步，學習用正確的方式與大家互動，讓自己的人生之路邁向康莊大道。



健康補給站

秋冬變化，長者及三高者要當心

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！



溫差變化大，長者及三高患者要當心！

秋冬變化，早晚涼意對於長者及三高患者是嚴峻考驗，氣溫驟降容易造成血管收縮，導致血壓升高，尤其老年人對環境溫度的耐受性差，腎上腺分泌的激素增多會使血管收縮，誘發心肌梗塞或其他心血管疾病。

信安診所郭威廷院長提醒，年長者特別是有高血壓、高血脂、糖尿病的病患，一旦出現胸悶、心悸、出冷汗症狀，或腹痛、嘔吐、頭暈時，應儘快就醫。

如何預防心血管疾病

郭院長表示，規律地運動可以促進新陳代謝，每週最少3小時以上的中強度運動，如慢跑、游泳、快走、騎腳踏車等；沒有運動習慣者，可先從低強度運動15分鐘，循序漸進至30分

鐘，每週3次以上。

心血管疾病危險因子包括高血壓、高血脂、糖尿病、抽菸、肥胖...，此外遺傳、壓力、飲食也都有關。除戒菸、多運動、避免壓力之外，宜多攝取蔬果及全穀類高纖維食物，民眾秋冬進補又減少運動量，更要注意飲食健康。

如何選擇銀杏葉萃取物？

根據植物藥典顯示，銀杏葉萃取物可有效幫助末梢血液循環，保護神經不受自由基破壞，亦可預防眩暈、中風或中風後的保養。市面上銀杏葉萃取物種類繁多，郭醫師建議可以慎選知名大廠或市面上知名度較高的銀杏葉萃取物，正確選擇使用歷史悠久的原廠藥品，其品質及功效都是較安全與穩定的。

築
夢
十
八

築夢18

陪伴·培力·展翼

這是我們支持弱勢
(國小、國中、高中)學

陪伴/培力/展翼
首先，感受愛、接納、
舞台及回饋社會，最終

偏鄉據點：萬華、苗
、屏東(

陪伴

課業輔導
& 品格教育



▲課後輔導，培養規律、負責及獨立



▲品格教育，培養道德、尊重、自信、勇氣...



▲疫情期間線上教學，學習不中斷

培力

多元學習、
才藝課程、
職業探索...



▲職業探索：模擬艙飛行體驗



▲職業探索：參訪中藥店，認識各行各業



▲木箱鼓課程，學習音感協調和力道控制

展翼

站上舞台
& 回饋社會



▲榮譽與信心：南投兒少擔任音樂會開場表演



▲學長用心帶領小孩們製作版畫



▲擁有一技之長
提升自信



▶媒合打工機會，
增加社會歷練

勢兒少的策略，不僅在全台偏鄉成立課後照顧班，輔導8~18歲
 兒少課業外，最重要的是，加強孩童的品格教育與多元學習...
 是我們的三段目標，藉由循序漸進，讓孩子在成長過程中，
 與關懷；其次，探索興趣與培養能力；第三，培養自信心站上
 終獲得身心健康之全面性發展。

苗栗、花蓮、南投(八卦山)、台南(新市/仁德/山上/關廟/嘉南)
 滿州/石門/里港)



▲課後休閒陪伴，
愛與關懷



▲閱讀樂：培養閱讀
習慣，潛移默化，
陶冶品格



▲農家樂：食農教育，
插秧體會農民辛苦



▲元宇宙課程，體驗虛擬實境



▲團隊藝術創作，
培養合作精神



▲手作DIY甜點，
開發烹飪興趣



▲畢業學姊協助據點，
工作態度完全專注



鮭魚洄游

▲畢業孩子回據點，教導
弟妹製作甜點烘焙

焦點活動

來自市政府、各界的肯定



新北女孩 勇敢逐夢

舉辦「新北女孩勇敢逐夢」活動獲新北市政府肯定，侯友宜市長親臨現場鼓勵女孩，勇敢做自己。



港都女孩 夢想啟航

環宇第三年承辦基隆女孩日活動，國立海科館潮境方舟1號女船長簡汝庭，鼓勵女孩突破傳統框架，勇敢追求夢想！



南投兒少 閱讀樂

台中和平國際傑人會、大屯有限電視發起「愛的傳書」活動，募集繪本、圖畫、漫畫...，贈送給弱勢孩童，提升閱讀習慣。



台南小確幸懷舊市集 幸福時光機

兒少以手繪明信片及裝置藝術郵筒，邀請民眾寫下幸福字句，寄給一年後的自己，回味當下的幸福。

我曾是那裡的學生， 而今，我是那裡的老師

~尼泊爾鮭魚洄游計畫 志工心得分享~

文字整理 / 國際服務處 謝慧瑾



前言

「鮭魚洄游計畫」是環宇為雪巴育幼院孩童所擬定的計畫，目的是讓長大後學有所成，再經過密集培訓之後，返鄉服務自己的學校。今年五月，一群少年們考上維納斯國立學院 (Venus National College)，有三個月的暑假，可以回到母校擔任志工。

經過一整個夏天的操練，他們個個變得精實黝黑，更成為了坦巴塘小學和雪巴育幼院孩子們的新偶像。此趟行程，對他們而言，無疑是生命中最難忘的經驗，不僅是因為教學相長的喜悅，更是因為血濃於水的感動。

這些少年都出生於尼泊爾高山上的坦巴塘村，這裡是他們的故鄉。服務期間，他們教學的熱忱，展現了亮眼的成果，受到當地家長的肯定與讚許，臨別還為他們舉辦了歡送會。回程一度因為暴雨而延期，下山的路上時有大石掉落，非常驚險。當他們終於平安抵達育幼院時，大家都為他們凱旋而歸感到無比開心。

回到加德滿都之後，他們利用課餘時

間，持續協助建立高山學生家訪資料，並記錄自己的見聞與心得，見證了一個原本地處偏遠、乏人關心的高山小學，在環宇、村落、家長、教師與志工的共同努力下，為當地教育所帶來的轉變與希望。



學生們缺課，是因為不得不！

~ 拉帕·塔克托 ~

我第一次到學校的時候，全校只有兩個老師。第一天，學生們都很緊張，面對他們，我也很害羞。我一進到教室時，他們都害羞的用手和書把臉遮起來。但慢慢地，他們都變得友善起來，真是可愛的小孩。

許多學生必須上山照看犛牛，即使在家裡也有很多家務要做，比如打掃、餵牲畜、汲水、撿柴火…等。有時會因此而錯過了上學，他們缺課是因為他們不得不如此，而不是因為懶惰。

這就是為什麼他們無法專注於學習，並在學校表現出色的原因，這就是為什麼我為他們感到難過的理由。我們已經請求家長準

時送孩子們上學，所以現在學生來學校的頻率比以前更高。

看到我們回到學校，教他們的孩子，村民們很高興。任教的三個月裡，我看到了學生的改變，我也學會如何教學生、與他們相處，如何說話等。我意識到，作為一名教師最重要的是，需要具備更多的知識和學習。我從沒想過我可以成為老師、可以教書，我很開心我在自己身上，發現了一些以前從不知道的新東西。

曾經我是那裡的學生，今天我成為那裡的老師！

～ 達瓦·多傑～

8年前，我曾經是在坦巴塘小學的一位學生，今天我竟是那裡的志工老師。我為自己感到非常自豪，家人也很高興看到我的表現。感謝您們提供如此寶貴的機會，讓我來幫助自己故鄉的學校。

剛到學校時，並沒有看到和以前有多大不同。但現在，所有父母都鼓勵學生上學，而當地社區和環宇基金會正在增聘更多的教師。也許在2-3年內，我們可以做出積極的改變。

我曾經和一些學生談過關於學習，他們回答：「即便想花更多時間在學習上，但這是不可能的！」他們在家裡面臨各種問題，像是必須工作等，即使在假日也無法歇息。有些人在農場工作，有的割草，有的砍木頭，雖然想要擁有更多時間來學習，但在這裡是不可能的。



現在家長都感到滿意，並鼓勵孩子上學，而不是在田裡工作！

～ 達瓦·嘉波～

從加德滿都到坦巴塘村需要兩天，因為道路被土石流破壞，路程相當危險。雨季來臨，旅程的風險更大，我們必需非常小心。

過去，那裡只有1、2位老師，而且他們不常出席上課。學校有100多位學生，但因為缺少老師，無法教導所有學生。學校需要有足夠的各科專任教師。在這裡，有些學生不會讀、不會寫，甚至不會說。

環宇基金會的兩位教師和雪巴育幼院的志工，在管理學校的教育和環境上，發揮了至關重要的作用。現在每個家長都對學校和老師感到滿意，並鼓勵孩子上學，而不是在田裡工作。坦巴塘小學的學生比以前好多了，他們的閱讀、寫作和口語能力都進步多。

最後，我要感謝台灣環宇基金會的團隊，對雪巴育幼院和坦巴塘小學的幫助。謝謝您！



三個月裡，與孩子們建立了親密關係！

～ 拉克帕·薩拉哈～

我在坦巴塘小學的志工經歷，這在我的生命中，非常地美麗和難忘。

我從沒想到我會回村裡做志工，我跟學生們相處感到很自在，我也曾和他們一起玩過，我很小的時候，曾在那裡就讀。現在學

校完全改變了，我很高興看到在環宇基金會的幫助下，學校獲得如此巨大的改進。

我教導英語科目。我看到學生努力學習，想獲得良好的知識。起初，他們甚至不知道單詞的發音和意思，孩子們的英語能力都很薄弱。然而在三個月內，他們的學習進步了。

後來，政府聘的老師放暑假一個月，學校也關閉。但是我們繼續地教學，所有課

程都是連續的。我們與親愛的坦巴塘小學學生，建立了親密的關係。

要返回雪巴育幼院時，我們走的路非常危險。山上有很多石頭掉下來，所以必須快速通過，要很小心。我們預訂了吉普車在山下等待，但由於雨勢太大，我們也非常疲憊了，所以不得不在途中留宿一晚。第二天，我們終於平安回到了育幼院。非常感謝環宇基金會提供了這麼好的機會！



▲志工們戴著村民獻給他們，代表敬意和祝福意涵的白色哈達，收穫滿滿，啟程下山



▲坦巴塘小學的孩子們，和志工們相處愉快，露出天真可愛的笑容



▲環宇所聘的教師，認真帶領學生學習



▲志工們自發地帶領學生清理學校土地上的碎石，維護活動安全



▲環宇志工、教師和社區，共同為學生舉辦暑期演講比賽



▲志工挨家挨戶做家訪，落實學生資料的建立

**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。

電話：(02) 2366-0743 傳真：(02) 2366-0651 信箱：icef.taiwan@icef.org.tw



築夢18

陪伴·培力·展翼

社區一家親 打造幸福七顆星★

多年來照顧社區弱勢家庭，於全台各地偏鄉成立課後輔導班

陪伴：輔導8-18歲孩童課業並加強孩童的品格教育

培力：協助在學孩童學習培養各式各樣之能力

展翼：協助即將畢業孩童職業探索·築夢踏實·實現理想



維尼的夢想，是想成為一名烘培師。

從小到大飽受霸凌，但他努力活出自我。他對烘培很有興趣，環宇幫他圓夢募集烤箱，他每天製作點心給學弟妹，還順利地考上烘培證照。希望畢業後能改善家裡的經濟……

一個善行可以翻轉孩子人生，期盼您能協助600元/人

培力助學金：培力講座-協助在學孩童培養各式能力

展翼圓夢金：職能訓練-協助即將畢業孩童築夢踏實實現理想

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