

環宇

雙月刊

71
2023.7



弱勢關懷



國際服務



婦女培力



愛心廚房



銀髮樂活

AI 的浪潮 與銀髮時代

- 專題文章 AI 的浪潮與銀髮時代
- 長者服務 含金量極高的繪畫課程
- 兒少服務 很「扯」的轉變 成功從聚焦開始
- 警隊活動 吉卜力的美味廚房
- 亮點活動 愛的傳書 提升偏鄉閱讀力
- 國際服務 扮演太陽的角色，為高山孩子驅散黑暗

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：iceftaiwan@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、台南山上據點
屏東土庫據點、花蓮社區據點



環宇官網



AI 的浪潮與銀髮時代

文字整理 / 編輯室 呂學智

人工智慧 (AI) 所帶來的風潮，是當今社會關注的重要議題之一。特斯拉執行長馬斯克 (Elon Musk) 坦言，人工智慧讓他備感壓力，他說：「我有點擔心 AI，我們需要某種監管機構或監督 AI 發展的機構，確保它的運作符合公眾利益，這是一項非常危險的技術。」

ChatGPT 橫空出世 成為最夯話題

銀色浪潮正席卷全球！研究預測指出，2033 年台灣將成為全球老化第一的地區。科學家指出，喊得震天價響的新科技及 AI 人工智慧，將在高齡社會中扮演翻轉的主要力量。

「人工智慧」是近來最熱門的詞彙，彷彿只要有了人工智慧，生活就能變更便利、有效率。很多人以為，未來 AI 將在長期照

護上扮演舉足輕重的角色，然而在高齡化社會，AI 雖不能馬上扮演照護者的角色，但它可以扮演「預測者」及提供預防的功能。

今年最夯的話題，莫過於 ChatGPT 了，它是一個由 OpenAI 開發的自然語言處理模型，能夠透過文字介面與使用者進行自然而流暢地對話，協助使用者高品質地完成各項工作，舉凡寫作、寫歌、寫程式、改文法錯誤等自然語言任務，都難不倒它。之後延續的繪圖 AI，動畫 AI，不一而足。進而思考 AI 浪潮與銀髮時代，我們是否將有無限的想像空間。

AI 技術的應用與潛力

人工智慧 (Artificial Intelligence, AI) 的定義，簡單來說就是：任何讓電腦能夠表現出「類似人類智慧行為」的科技；更具體一點

的說法，人工智慧是一種可以感知、學習、推理、協助決策，並採取行動幫助我們解決問題的科技。

目前，以機器學習為基礎的人工智慧，不可能擁有人類的思考及情緒，沒辦法有人類的常識，更不會有真正的智慧。即便如此，今日的人工智慧仍然足以將許多原本由人類執行的工作做得更好。

事實上，在我們的日常生活中已經融入很多 AI 的應用，例如手機語音助理 Siri、聊天機器人、Google map 道路規劃、Youtube 節目推薦、餐廳的點餐系統、購物平台推薦系統…等等，漸漸與我們的生活密不可分。

AI 已經在醫療保健、交通、金融、教育等領域廣泛應用，例如，在醫療健康產業中，AI 已開始協助臨床決策、疾病判斷，進一步跨入預防醫學、精準醫療等領域；除了減少醫護工作負擔、降低出錯率，也克服人類無法解決的醫療挑戰。

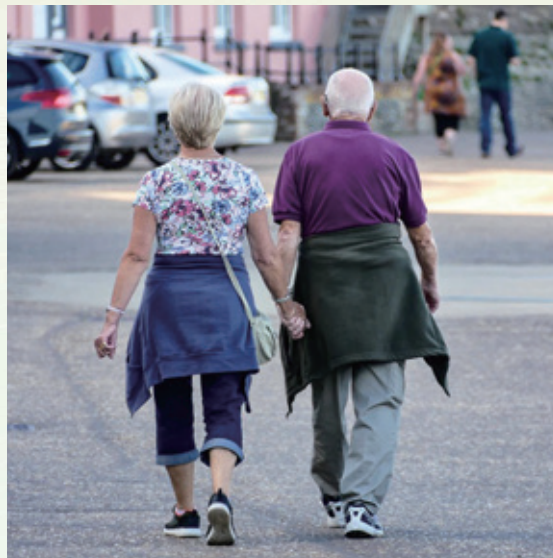
此外，AI 技術能透過影像辨識技術，增強車輛辨識、號誌管理、交通安全管理等資訊整合。目前，人工智慧在台灣交通的應用，已發展到汽車自動駕駛、車流計算、路況安全預警、道路網優化等領域。

銀髮時代的挑戰與機遇

全球引爆老年潮，台灣也即將邁入超高齡時代，隨著平均餘命增加，過去人們從退休到過世的時間很短，但現在退休後還有 20～30 年，「老年」甚至可能成為人生最長的階段。因此，個人面對工作、生活、學習態度，都必須重新調整，而整個社會與國家，也必須重新設計機制來面對老化。

例如過去的人，認為退休了就在家養老，這種觀念已經落伍了。國發會正研究漸

進式退休，讓退休者仍留在職場，甚至和年輕人共同做一份工作，希望採取分工制度，讓退休的人不會無所事事，更可以減緩勞動力不足的問題。



然而，有一個重要課題，就是獨居或獨老的問題，「孤獨」是台灣高齡族群心裡的痛。根據衛福部「2013 年老人狀況調查」，65 歲以上約每 5 個人有 1 人有時或常常感到孤單或寂寞，台灣的老人自殺率更高達每十萬人 31 人以上，是英、美、澳等國的近 1 倍。

除了對抗孤獨，失智症預防也是目前高齡政策重點項目。新創產業發展腦波追蹤器、眼球掃描儀和語音辨識，偵測失智症早期病徵，預防及治療層面也投入記憶力訓練、日常照顧到家庭財務計畫等，讓患者和家屬都能擁有尊嚴生活。因而，AI 若能在各方面提供協助，那將是銀髮族的福音。

AI 如何應用在銀髮時代

一、健康監測與照顧：

AI 在銀髮人口健康監測方面的應用，包括智慧設備、生理指標監測和疾病風險預測



等。如智慧手環、智慧血壓計等，通過監測生理指標並使用機器學習演算法分析資料，提供銀髮族的健康狀態監測和預警。AI 還可以用於遠端醫療，通過視頻通話和智慧診斷工具，幫助銀髮族獲得醫療諮詢和遠端監護。

二、智慧家居與生活輔助：

AI 可以應用於智慧家居系統，通過語音助手或感測器，控制室內溫度、照明、安全監控，提供便利和安全的環境。例如，智慧照明可以根據銀髮者的喜好和生活習慣，自動調節光線亮度，智慧安全系統可以識別異常行為並提供警報。

三、社交互動與心理支持：

AI 可以提供虛擬助手和社交機器人，通過語音和圖像識別技術進行交流，幫助銀髮族保持社交聯繫和提供心理支持。虛擬助手可以回答問題、提供娛樂內容、提醒用藥時間。社交機器人可以陪伴銀髮族，提供陪聊、情感支持、趣味遊戲和活動建議等。

四、個性化推薦與健康管理：

AI 可以基於銀髮族的健康資料和個人特徵，提供個性化的健康管理建議和推薦。例如，根據銀髮者的健康狀況、飲食偏好和藥物管理情況，AI 可以推薦適合的飲食方案、藥物提醒和適度的鍛鍊計畫，幫助銀髮族維持健康和生品質。

五、智慧交通與外出安全：

AI 在交通領域的應用也對銀髮族具有重要意義，例如，智慧導航系統可以提供導航指引和交通狀況提示，幫助銀髮族安全外出。自動駕駛技術有望提供更便捷的交通解決方案，為銀髮族提供獨立性和外出自由。

運用 AI 的潛在問題與展望

銀髮族中容易對於新科技產生壓力，導致在 AI 的使用上出現學習上的挑戰。

- **科技代溝：**銀髮族認為新科技複雜，難以理解和學習而產生抗拒。
- **數位鴻溝：**因為背景、文化、設備、習慣的差距，使學習受限。
- **隱私和數據安全：**數據的收集和使用，引發銀髮族對隱私和安全的疑慮。
- **人際關係：**人與人之間的互動減少，影響銀髮族對人的需求和情感連結。
- **社會影響和失業風險：**AI 的應用可能減少部分銀髮族的就業機會。

面對銀髮族學習 AI 的問題，未來有以下展望：

- **降低技術門檻，**貼近銀髮者需求，使介面更友善且容易使用。
- **提供對銀髮者的科技教育和培訓，**提高數位素養和對 AI 的理解。
- **社區和相關機構也可以提供支持和協助，**解決使用上的困惑。
- **在 AI 設計的系統中，**自動調整介面，適應銀髮族的需求和偏好。
- **考慮長者的特殊需求，**提供共融設計和智慧輔助的協助工具。



結論

AI 浪潮與銀髮時代的關係相當緊密，也會對銀髮族產生深遠的影響。隨著 AI 技術的快速發展，它為銀髮族帶來了許多機遇和挑戰。

雖然，銀髮族可能對新的科技和數位設備感到陌生或不熟悉，成為他們使用人工智慧的障礙。然而這些問題是可以克服的，當開發者考慮到使用者的需求和友善性時，就能確保銀髮族能夠輕鬆使用這些技術。

我們擔心的是，雖然人工智慧可以提供一定程度的社交互動和陪伴，但它無法完全替代真實的人際關係和人與人之間的情感連結。銀髮族仍然需要真實的人際互動和社會

參與，以維護身心健康。

總結來說，在銀髮時代中，AI 技術提供了更好的健康照護、智慧家居、健康監測、虛擬助手等，幫助銀髮族管理日常生活、提高生活品質、增進娛樂和社交方式，但更重要的是，要幫助他們保持人際關係的活躍和社區參與度，才是最重要的方向。

在 AI 浪潮和銀髮時代的交匯處，我們應共同努力，幫助銀髮族追求精神上或生命上的價值，這才是最積極的影響。尊重銀髮族的尊嚴和價值，並確保他們能夠有意義的參與社會和人群，讓他們在晚年生活有更美好的領悟與感受，這才是新時代的意義。

參考資料：

- 2023 年 / 陳駿丞 / 生成式 AI 浪潮下，眼見是否為憑？
- 2023 年 / 于維寧 / AI 浪潮襲來 我們準備好了嗎？
- 2023 年 / 李加祈 / 日本 AI，推薦你老後活動？中化銀髮引進 AI 復能是什麼？
- 2022 年 / 蔡俊男 / AI 科技加持，守護長者安全與健康
- 2022 年 / AI 機器人擔任長照諮詢員，暖性互動讓社福零距離

含金量極高的 繪畫課程



最新一項研究發現，喜歡繪畫的老年人記憶力表現得更好。因為繪畫包含了多種表達思維方式——視覺、空間、語言、語義和精細運動。此外，繪畫不僅能培養審美、陶冶情操，增加想像力，還能增強記憶力！滑鐵盧大學的研究人員發現，即使人們不擅長繪畫，繪畫也比反復抄寫、做可視化練習或被動地看圖像更有助於記憶新信息。

文 / 據點主任 王淑玄

「繪畫的時候，不是用手，而是用腦。」——米開朗基羅

萬華老人據點的「水彩課」已開辦一年多，長者們從不知從何下筆，到現在能完成一幅栩栩如生的畫作，可說是進步極大。在這學習的過程中，感謝老師的細心帶領，以及長輩們用心學習的心路歷程。以下內容是來自 74 歲學員陳大姊的分享，她是一位高中退休老師，感謝她豐富精彩的回饋。

這裡像一座寶山，絕不會空手而回

歲末年終，水彩課吳老師要大家繳交一篇心得報告，還說預計明年三月要為我們開畫展。每次下課前，吳老師都會耐心的為每一幅畫作講評，然後說：「大家給他拍拍手！」長者們的快樂全寫在臉上！

聽到要去台北中山公民會館開畫展，我想應該一則以喜，一則以憂，包括我自己，不知道自己的畫作公開展覽，將是什麼場面。然而 95 歲的吳阿嬤倒是很淡定的說：「喔！」

早期學生時代的美術、音樂、體育課，因為升學競爭的壓力，時常被當成副科犧牲掉了，除非對繪畫特別有興趣，執著於追求藝術生涯，否則都著力於一般學科的加強，

過關斬將，升學為主。沒想到在我七旬之年，經好友鼎力推薦，欣然來到了這個「老人關懷服務據點」，有「強健筋骨」的課程，也有「預防失智」的樂活運動，更有「非洲鼓」及「水彩課」，增加我的人生視野和體驗。

七十學畫，開啟另一個世界

話說數十年沒有上美術課了，別說要上色，拿到老師給的荷花、櫻花簡單樣本，就楞了許久。橡皮擦不停的在圖畫紙上來回飛奔，老師卻說「看整體」，不要拘泥每一筆要 100% 的相像。我左顧右盼，瞄了一番我的「樂齡同學」們，大部分是七老八十了，個個下筆毫不猶豫，最神奇的是「嘴也沒閒著」，可能因為在這裡受老師調教了好一段時間了，一邊七嘴八舌用台語和老師互動，卻能專心的畫出很棒的畫，老師用台語回話的功力很到位，很厲害，深得老人家們歡喜！

吳老師是留美藝術家，對長者很有愛心和耐性，視長輩有如家人，加上幽默的口才，讓上課氣氛相當輕鬆，令人非常佩服！為了鼓勵長輩，他常常說：「你們就開心的來畫畫，不然開心的來聊天也好啦！」說的也是，畢竟有好幾位長輩是獨居的，或「類獨居」，

甚至有行動不便的，上運動課不好聊天，坐著畫畫和左鄰右舍互動方便。老師眼觀四面、耳聽八方，連遠一點有人在唉唉叫，說畫不好，老師都知道怎麼反應和回嗆，讓課堂的氣氛又熱鬧又溫馨。

畫不好，老師說「不能氣餒」

記憶中的美術課，好像不曾看到老師坐下來，為學生示範如何整理一張圖的畫面。所以當吳老師走到身旁，他觀察到該下手相救時，我們就會馬上得到教導。真正讓我訝異的是，對色彩變化的初次體驗，老師對深淺明暗的敏感度，如畫龍點睛般的讓原本死板的圖面活了起來，尤其在我畫第三張和第四張時，有很深刻的印象！

老實說，我「自不量力」的在第三張選擇了人物畫，原本以為可以將照片中可愛的孫女畫得很可愛，經過老師多次講解及修改，調整自我認知，也在當中學到如何用筆，表達人物神韻及那些密密麻麻的草和樹。

在這個據點，職場上我拿了四十幾年粉筆，在黑板上揮灑，卻是一位五十幾年沒

有拿過畫筆的新同學。這五個月來，每週二個小時的課，一共畫了四張～荷花、櫻花、孫女、花籃，不盡人意。但老師說「不能氣餒」，自己也覺得不好意思氣餒，所以必須再接再厲努力學習，接受老師的指導，希望可以慢慢克服下筆構圖，及上色的擔心及恐懼，建立信心，開心畫畫，畫畫讓我每一天都樂活！

有夢最美，希望相隨

在萬華老人據點，雖然只是一個小小的服務空間，但已經漸漸形成一個向心力的角落，吸引著社區的長輩們，來這裡學習課程、運動保健、社交聯誼，以及互相關心鼓勵的地方。這裡有愛也有健康，有歡笑也有溫暖，是一個心靈的花園。

來據點上課的長輩以女性居多，她們年輕時為了家庭，犧牲奉獻一輩子，現實在他們身上刻劃了痕跡，讓她們忘了人生還有夢想可以追尋，此次開辦水彩課，同時也將舉辦畫展，就是希望長輩可以勇於追夢，在稍縱即逝的歲月裡，留下一枚閃亮的徽章。





很「扯」的轉變

成功從聚焦開始

文 / 課輔老師 于天恩

懷著新鮮好奇的心情，來到基隆百福據點，第一天上課社工告訴我：「今天學生正在上扯鈴課，每週三和週五都會上課。」於是腦中畫面浮現出自己國小體育課時，所有學生奮力扯著會嗡嗡叫的塑膠鈴。內心想著，他們再怎麼扯，大概也不出「蜘蛛結網」、「螞蟻上樹」這些簡單的招數吧！

目標讓我們有動力前進

沒想到，在週五準備上扯鈴課之前，小一的學生們一拿出扯鈴，就開始做出我從沒見過的動作，高拋、旋轉、繞腰、跳躍、三鈴…，完全顛覆我的印象。原來他們已經練習有一段時間了，而且基本功很不錯，都有一定程度。

幾周之後，我漸漸感受到這些孩子對於扯鈴的熱愛，每一次上課都非常投入，練習時十分認真。心想，有這麼吸引他們的活動，真是難得！

孩子們踏實的練習，其實是要完成一個很大的目標，就是要在11月12日台北的「成果發表會」上演出。可能是因為知道自家人會坐在台下觀看，所以孩子們開始了緊鑼密鼓的練習，不斷投入而且馬不停蹄。



願意，打開一扇窗

每週三、五晚上，下午五點一到，扯鈴老師就會帶著孩子們在據點內或附近公園練習。雖然在過程中，孩子也常常喊著：「老師我好餓喔！」但是只要《我們青春》的音樂一下，他們就會馬上進入狀態，全心全意練習，展現出不同於平常的驚人意志力。

其實孩子們並不愛寫作業，請他們分享也是半推半就，但是只要一拿起扯鈴，就彷彿變了一個人。社工和扯鈴老師說，幾乎每個孩子在學習扯鈴的過程中，皆有長足的進步，除了手腳更加協調之外，專注力也提升很多。而且在一次次練習中，彼此的默契，以及身為一個表演者所應有的態度，也逐漸被培養出來。

經過漫長練習之後，終於等到了在中正

紀念堂演藝廳的「成果發表會」。由於場地非常正式，大家看起來都很緊張，有的嘴上說不緊張，卻頻頻跑廁所。司儀終於從麥克風傳出：「接下來是戲劇與扯鈴表演，由基隆據點演出，請來賓掌聲鼓勵！」

即便已經看過他們排練了無數次，但是當孩子們站上舞台那一刻，在燈光和音響的襯托之下，展現了令人無比震撼的一刻，演出幾乎達到高潮，我站在舞台旁邊也感受到強大的震撼力。接著，台下觀眾的歡呼聲沸騰，掌聲絡繹不絕，我知道，孩子們完成了一場成功而優異的演出！

成功，從聚焦一件事開始

成果發表會之後，我帶孩子們回顧表演

當天的情景，以及自己在台上的感受，並請他們一一畫下自己在台上的樣子，請他們分享畫中的自己。

小林說：「我後來就不緊張了，我很喜歡自己在台上的樣子。」育慈說：「我覺得自己在台上時很害羞，但是我感到很快樂！」我想，對這些平常很少有機會「上台」的孩子來說，確實喜歡在舞台展現自己，並且樂於接受掌聲。

回顧這這些日子的練習，扯鈴讓他們學會了如何專注在一件事情上，並且體會到「努力終會帶來成果」的道理。相信這次成功經驗，將會延伸到他們的生活之中，帶來潛移默化的效果。祝福他們帶著這一份自信，去挑戰未來更多不可能的任務。



健康補給站

上廁所別再帶手機 當心痔瘡找上門

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！



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！

痔瘡好發族群有哪些？

潘麗玲藥師指出，有家族遺傳病史的人容易產生痔瘡，加上生活作息混亂，如熬夜、喝酒、久坐等，維持同一姿勢太久，在不正常擠壓下導致血流循環不順暢，產生下肢或肛門靜脈曲張，引發肛門出血或疼痛。好發於45至65歲或是孕婦，臨床經驗發現，痔瘡年輕化出現明顯趨勢，30多歲痔瘡病人已司空見慣，推究其原因跟長時間使用手機有關。

發現痔瘡怎麼辦？如何提早預防與治療

潘麗玲藥師呼籲，發現痔瘡時無需緊張，盡快到診所就醫，初期可以依靠藥物如馬栗種子萃取物，可有效減輕不適感及異物感。治療可分為非手術與手術兩大療法，針對輕度患者，建議使用馬栗種子萃取物藥品、飲食改善、溫水坐浴、塗抹藥物，以及避免久站久坐。飲食建議以攝取水果、高纖食物，多喝水補充水分，令糞便蓬鬆變軟。手術療法則以一次性痔瘡切除為常見，但術後疼痛感會持續一至三日，傷口也需要一段時間才能完全癒合，可搭配馬栗種子萃取物藥品幫助舒緩。



吉卜力的美味廚房

「吉卜力」這名字聽起來就古怪又可愛，原本的意義又酷又自由。它本意指「撒哈拉沙漠上吹的熱風」，二次世界大戰期間，意大利的偵察機曾用它來命名。作為飛機迷的宮崎駿，聽聞後覺得很有意思，拿它當作工作室的名字。這裡面也包含了他的希冀，他期待這個工作室能在日本動畫界掀起一陣熱風。現在回頭看，也的確確做到了。到今日，吉卜力已經變成了使命感、想像力、感知力的代名詞，是這個時代不可多得的寶藏。

文 / 課輔老師 謝少綸

突發奇想的課程

「小廚師課程」在新市課後班營隊課表上，已成為常客，今年暑假想讓孩子來點不一樣的期待，也希望課程能增添趣味性。我們規劃在課程中，試著重現宮崎駿動畫電影中的料理，再搭配觀賞動畫電影，讓兒少們完美度過營隊的用餐時間。

課程中，課輔老師帶領孩子們製作《霍爾的移動城堡》的「培根煎蛋大早餐」、《借物少女艾莉緹》的「奶油燉菜」，以及《崖上的波妞》的「經典叉燒泡麵」，還有老師加碼的點心：「玉米布丁酥」、「珍珠奶茶」及「OREO 冰淇淋」。

在安排課程的同時，我們也邀請就讀餐飲專業的兒少，擔任課程小老師，穿上專屬的廚師服，協助教導孩子製作料理。小老師帶著孩子們學習如何處理食材，如何安全又有效率的切菜，在過程中也展現專業的「顛鍋技術」，讓孩子們嘖嘖稱奇。此外，還示範如何 99% 成功「單手打蛋」（同儕開玩笑稱，剩下的 1% 是人品問題），令大孩子們躍躍欲試，紛紛依照步驟挑戰，最後都順利挑戰成功！

食物的魔幻魅力

食物就是愛，有讓人驚喜的魔力，從種植、採買、料理和享用都能感受滿滿的愛，這愛給人喜悅與回憶，就像我們都會對媽媽煮的菜念念不忘，永遠回味無窮一樣。

搭配著美味料理看電影，而碗中吃的和電影中的，長得一模一樣，對孩子來說，真是一件很有趣的事情。因而，在這次小廚師課程的回饋單中，孩子寫的內容比以往更多更豐富。有的表示對這次的小廚師課程印象深刻；有的表示自從上了小廚師之後，廚藝越來越進步了；也有孩子分享：「我覺得每堂小廚師課程都很好玩，尤其是波妞經典叉燒泡麵，因為煮完還能看波妞電影。但這些都不是重點，能參與其中，這才是最重要的！」表達出他心中的喜悅。

跟劇中角色一起挑戰與成長

吉卜力電影影響了許多個世代，它是現實與幻想交融，初看是孩童動畫，再看是哲學的表達。它用最溫柔的方式教會我們，人皆承受著生活的風浪，疾走奔命，遺憾常有。然而自己的咒語只有自己能解，跟劇中角色

一起去面對、去釋懷，那麼驚濤駭浪過後，自然可以成長與茁壯。

透過電影和實作課程提醒我們，若要活出絢麗而堅定精彩生活，一定要穿越重重挑

戰與難關。我們努力將據點營造成一個溫馨的家，充滿笑聲與能量，幫助每個孩子向上，補給滿滿的希望。祝福孩子們都能克服困難，並在人生道路上乘風破浪。



愛的傳書 提升偏鄉閱讀力

亮
點
活
動

為響應 4 月 23 日「世界閱讀日」，鼓勵孩童培養閱讀習慣並深植於日常生活中。於 3/8~4/12 進行「愛的傳書 2」募集二手書活動，共募集 808 本書籍，贈與環宇基金會南投縣福山社區兒少據點。

相較去年募集 630 本，今年大家愛心更踴躍，感恩台中市和平國際傑人會及中投有線電視股份有限公司，發起如此有意義的活動，讓資源缺乏的南投山區孩子也能享有閱

讀的樂趣。

台中市和平國際傑人會姚洳 會長、孫云云會長，以及熱心會員們幫忙將募集的贈書逐一分類，於 4 月 19 日贈書給南投據點送給孩子們，幫助孩子們提升閱讀能力，遠離 3C 產品，提升競爭力。感激中投有線電視股份有限公司江奎霖總經理支持公益，第二年協助宣傳推廣，有了您們的愛，偏鄉的孩子更棒更幸福。



扮演太陽的角色， 為高山孩子驅散黑暗

～尼泊爾坦巴塘村高山小學的服務進展與挑戰～



▲高山小學部分班級合照，前排左一為桑格老師

文字整理 / 國際服務處 謝慧瑾

這是一篇來自高山小學老師桑格·尼瑪·雪巴 (Sangge Ngima Sherpa) 的工作心得，這是他教學一年多來的深入觀察與感想，分享給關心尼泊爾的台灣朋友。

桑格·尼瑪的薪資並非由政府支付，而是由環宇基金會提供。學校原本只有1位正式教師，在環宇的努力奔走下，政府同意增加為6位教師。其中老師薪資，由政府負擔3位，環宇負擔2位，最後1位則由家長集資分攤。6位教師滿足了數學、社會、尼泊爾語、英語、健康、科學等不同科目，並建立導師制度。

桑格·尼瑪深刻了解環宇的理念，積極扭轉其他教師被動的教學觀念，主動承擔起暑假教學、舉辦各種課外活動、認真家訪

了解學生問題、徒步捎學校史上第一台電腦與印表機上山、親自下山遞送增設年級申請書、為牧牛的孩子尋找宿舍…等等重要工作，在在創下坦巴塘村高山小學學校史上的許多「第一」。這些內容當地家長都看在眼裡，並直接影響到其他教學消極的教師，更喚起了當地對教育的重視。

桑格·尼瑪為坦巴塘村當地人，到城市就讀大專畢業，有數年教學經驗，精通尼泊爾語、雪巴族語、藏語、英語等多種語言，重要的是非常具有教學熱忱。他經常主動承擔工作，是學生眼中的好老師。他常在自己的社群上分享環宇對當地的服務，以及學校的進展與難題，希望喚起大眾對偏鄉教育的重視。

擁有 35 年歷史的學校，環宇促成增設年級

坦巴塘村高山小學 (Shree Tembathan Basic School) 成立於 1988 年，一直以來只有 1~5 年級。學校已超過 30 年未能升級，直到去年 (2022 年) 才升為 1~6 年級，學校營運也更健全，可以想像在過去 30 多年來，有多少學生被剝奪了識字能力。

地方政府是在環宇開始資助學校後，才批准學校增設 6 年級，感謝環宇使學校增設新年級成為可能，這對於偏遠地區的人們來說，真是一件了不起的禮物和祝福！

現在所有村民都非常高興，因為學校從去年開始獲得增設 6 年級，今年剛通過增設 7 年級。未來我們計劃努力一直往上增設更高的年級，甚至可以到達 8 年級，這樣孩子就可以不用離鄉就能上學。



▲這是 1 年級生，年紀約 3、4 歲，他們會重複讀 1 年級，直到可以升 2 年級為止

輟學的原因很多，上學氛圍改變了

當學校開始得到環宇的支持時，學生人數馬上增加了一倍。記得一年前，坦巴塘村高山小學只有 45 名學生；環宇開始支持之後，有近 100 名學生來上學。但仍然有許多孩子沒有來上學，可能因為牧場離坦巴塘村有距離，路途太遙遠了。

我努力尋找學生不來上學的原因，原因有很多，除了牧牛家庭離校太遠之外，大部

分主因是家庭成員太多，太貧困而無法養家的緣故，例如有一個家庭有 6、7 個孩子，他們僅靠務農和放牧無法養活所有孩子，更何況送孩子上學。

所以，有些父母帶著孩子離開村子，赴印度打工，夢想著能建立更美好的未來。有些父母則把孩子送到其他能免費提供食宿教育的機構，比如寺院或城市的兒童之家。有一些學生要離開村莊時哭了，由於家庭貧困，他們無法留在自己的家鄉讀書。我祈禱這些離開的孩子們，無論去那裡，都能過更好的生活，並接受良好的教育。



▲1 年級學生和 2 年級學生，共用一個教室，這是他們上課的情形

尋找宿舍，提供遠地學生上學

那些依然沒有來上學的孩子，是因為他們放牧的犛牛場離學校很遠，並要穿越非常危險的路徑。而有些父母讓孩子和離學校較近的親戚住在一起，才有機會上學。



▲桑格老師尋找到民宅，做為遠地學生的宿舍

當發現學生輟學的原因後，我們決定幫這些孩子尋找宿舍，詢問學校附近的民房並租下房子，好讓這些孩子有機會讀書。我們也準備了計畫書遞送給地方政府，獲得了政府的部分補助，雖然金額還不足以支持整體營運，但已經大大地幫助了 23 名遠地學生入住，讓他們每天穩定地上學，目前學生們都很開心！

教室不足，只能利用帳篷充當教室



▲ 搭建帳篷做為 7 年級學生的臨時教室，這是他們上課的情形

學校現在已經增設 6 年級、7 年級，這對村民和學生都是非常大的鼓舞。但同時，我們也面臨新的問題，因為全校共只有 3 間教室，原本教室就不足，當核准增設 6 年級時，學校只能讓兩個年級學生，使用同一間教室上課。

而增設 7 年級之後，已經無法再擠進其他年級的教室空間了，學校不得不利用搭帳篷的方式，作為他們的教室。然而，這並不

是一個合適的學習場所，尤其是在夏天，學生們待在悶熱的帳篷內，學習會變得更加困難，只是目前沒有其他選擇。我非常擔心學生的學習效果，以及未來可能增設新年級後的教室安排。

家訪與課外活動，增加家長與孩子的信心

作為一名教師，我的日常是在學校裡教導學生，了解他們的問題並幫助解決。但我總是面臨同樣的困境，那就是孩子們不善於表達自己的困難，甚至會隱藏問題。因此我進行了家訪，想和父母進一步討論如何提高孩子的信心。但這樣的做法有很大的挑戰，原因是家長們大都不識字，他們不了解上學的重要性，所以這樣的心態也影響到了孩子。

後來，我們想辦法，開始在學校每個月舉辦各種課外活動，比如：演講比賽、知識問答、辯論活動、寫字與舞蹈比賽、圖片展覽等等，希望帶給學生不同的學習體驗，這些課外活動，在學校史上是前所未有的。

希望扮演太陽的角色，為高山孩子驅散無明的黑暗

我們努力讓學生學到豐富的內容，獲得更多的體驗，逐漸提升自信心。現在，雖然孩子們可以更自在地表達意見，但只有這些還不夠，我們還必須為他們改變更多東西，例如增廣視野、提升學習力等等。

能在自己的村子當老師真的很幸運，也很幸福，感謝環宇基金會相信我的能力，給我這樣的機會。這不僅是我的工作，也是我的責任。我希望能扮演一個太陽的角色，為高山孩子驅散無明的黑暗！我不知道自己能不能做到，但我真的很高興為學生們盡上我最大的努力。

**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