

短影音衝擊 青少年文化

專題文章 短影音衝擊青少年文化
 據點活動 港畔光曲 雨都導覽之旅
 長者服務 每個人都是潛在的小畫家
 兒少陪伴 一個真心的道歉
 兒少關懷 生命的成長，感恩眾人的愛與鼓勵
 國際服務 堅強父親用愛扛起重擔
 據點活動 福山三樂，社區一家親

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、台南山上據點
 屏東土庫據點、花蓮社區據點



環宇官網



短影音衝擊青少年文化

文字整理 / 編輯室 呂學智

社群媒體帶來資訊爆炸時代，充滿巨量的資訊，導致現代人耐性降低。主打短影音的社群平台 TikTok 順勢崛起，滿足現代人吸收資訊追求的速度感，同時帶動 YouTube、Facebook、Instagram、Line 等社群平台，都相繼推出短影音相關功能與服務，甚至規劃創作者基金或公開徵件來鼓勵創作發布短影音。

何謂短影音

「短影音」(short video、video clip) 又叫短影片或短視頻，指長度為 15 分鐘以內的影片，主要是以手機進行拍攝、美化編

輯或加特效，並在社交平台進行即時分享的一種影片形式。

短影音時間短、資訊承載量高等特點，更符合當下手機使用行為習慣。隨著智慧手機的使用者不斷擴大，讓人得以充分利用零碎時間拍攝、觀看短影音。影片的觀看流量創造了巨大的商機，因此很多網際網路巨擘，競相注資開發短影音平台，競相跟進。

根據 KOL Rada 《2022 網紅行銷趨勢報告書》，短影音貼文在過去一年內，成長超過 470%，此市場的興起為品牌主帶來新的氣象和挑戰。

節奏快、更吸睛，更受歡迎

目前看來，短影音已經在現代社會中扎根，並廣受歡迎。它有可能在目前和未來，持續影響著我們的生活，成為一種主流的媒體形式。其原因如下：

- 1 **使用便捷性**：短影音以短小精煉的形式呈現，適應了現代人追求即時、快速娛樂和資訊的需求。人們可以通過手機，隨時隨地觀看和分享，使用極其便捷。
- 2 **結合社交媒體**：短影音平台通常與社交媒體密切結合，擴大影響力，促使人們熱衷分享和觀看，並在網絡上進行互動和討論，增加了它的接受度和可見性。
- 3 **創造性和創新性**：短影音平台提供了一個開放的創作和分享環境，鼓勵用戶發揮創意。通過編輯、特效或講述等方式，創作獨特的短影音內容。

短影音產業已經成為一個巨大的商業領域，許多平台和內容創作者通過廣告、贊助、付費訂閱等方式，獲得豐厚的收入。此外，短影音的流行也帶動了相關產業的發展，包括影片製作、音樂製作、行銷推廣、數位創意等領域。

對青少年造成的負面影響

手機已經成為我們生活中無法離身的3C產品，無論是工作聯繫、社群互動、網路購物、線上遊戲，或是聽歌、追劇，幾乎都脫離不了手機的掌控。也因為手機的功能太過強大，使得這個時代的青少年們，從小就離不開手機，甚至有手機成癮的症狀。其中，短影音所造成的影響，不可謂不巨。

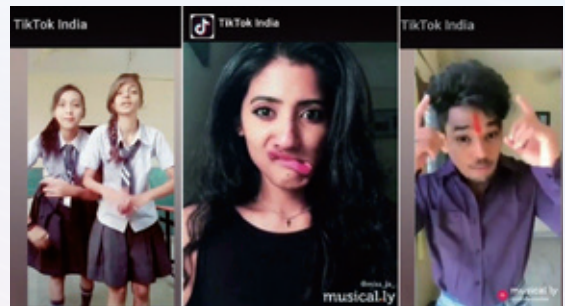
- 1 **低專注力**：短影音以其迅速變換的視覺和聲音刺激，容易使青少年分散注意力。他們可能變得難以集中精力，影響學習和專注力。

- 2 **社交互動減少**：長時間使用短影音可能導致青少年減少面對面的社交互動。他們可能更傾向於在虛擬世界中建立社交連接，而忽略現實中的人際關係。

- 3 **對身體健康的影響**：過度使用短影音可能導致青少年的久坐行為增加，減少身體活動量。這可能導致肥胖、心血管疾病和其他健康問題。

- 4 **社交比較和自尊心**：短影音上的社交媒體平台經常提供激勵人們進行社交比較的機會，導致青少年對自己的身體形象、自我成就和生活價值，感到不滿意。

綜上所述，我們應該幫助青少年注意時間管理、鼓勵他們進行面對面的社交互動、促進身體健康、培養積極的自我形象，以及提高數位素養。「數位素養」被定義為：利用認知和技術技能，使用資訊和通訊技術來尋找，評估，建立和交流資訊的能力。也可以理解為運用電腦及網路資源的能力來定位、組織、理解、估價和分析訊息。



為何青少年容易受到影響

- 1 **身份建立**：青少年正處於身份建立的關鍵階段，他們正在尋找自我認同和價值觀。在這過程中，他們容易受到周圍環境和他人的影響，尤其是與他們身份相關的團體或社交圈。

- 2 **社交壓力**：青少年通常非常關注同儕間的評價和接受度，他們希望被認同和接受，因此容易受到同儕的觀點和行為模式的影

響，導致他們容易模仿同儕的行為，甚至放棄自己的價值觀。

3 大腦發展：青少年的大腦仍在發展中，特別是與風險評估、決策和自制力相關的前額葉皮層。這使得他們更容易受到衝動、冒險和誘惑的影響，對於短期滿足更感興趣，而忽略了長期後果。

4 媒體暴露：現代青少年誕生在媒體時代，容易接觸到大量的影音內容，這些內容可能包含不同價值觀、行為模式和生活方式，造成直接或間接的影響。因為媒體素養程度不足，可能無法評估和理解這些內容的真實性、影響力和後果。

以上這些因素，使得青少年對環境較為敏感，因此，師長、家長和社會應該重視對青少年的引導和教育，幫助他們發展自己的價值觀、批判思維和適應能力，以更好地應對各種影響。同時，建立支持和尊重的環境，鼓勵他們表達自己的想法和獨立思考。

潛在危險，危害兒童青少年

抖音 (Tik Tok) 是什麼？相信許多人都不陌生，經常在 YouTube 影片中都能看到抖音廣告，這是現在年輕人最愛的短影音平台，不僅在亞洲相當風靡，美國人也為此著迷，但抖音在大肆流行的背後，暗藏著一些危機，甚至可能讓年輕男女成為性犯罪的目標。

抖音是以 15 秒左右的短影音分享，大部分是跳舞、對嘴或其他搞笑內容，靠著「中毒」或「洗腦」式的特性，使用戶沉迷其中。目前在全球擁有超過 5 億的用戶，年紀多落

在十幾歲至二十幾歲之間。

抖音成功地滿足了現代人對快速、創意和有趣內容的需求，並通過優秀的推薦算法和社交互動機制，增加了用戶的黏著性。這使得抖音成為一個受歡迎且具有全球影響力的社交媒體平台，並為青少年提供了更多短影音創作的創意及可能性。

抖音泛濫大量涉及危險、無知行為的「挑戰」，例如以膠袋套頭 (昏迷挑戰)、服食大量藥物 (鎮定劑挑戰)、以藥物煮食、衝出馬路肉身擋車…等；甚至有直播主會以使用刀械、槍枝、危險駕駛等行為吸引流量。

各地青少年爭相模仿，因而爆出有學童因參加挑戰而昏迷、受傷甚至喪生的案例，導致死亡或身體損傷的悲劇。對於大量未成年或年輕使用者來說，這些挑戰活動產生了不良影響，嚴重的影響身心危害。



(美國抖音活躍用戶每月 1.5 億人，禁用抖音恐衝擊 Z 世代)

如何避免短影音的危害

青少年對影視作品本來就很容易產生模仿行為，只是他們模仿的對象從電視轉移到了短影音平台。正因為青少年喜好模仿，所以國內外雖然對電視、電影、網路遊戲都有各種分級審查機制，但是對如雨後春筍般，大量冒出的網路短影片，往往還來不及進行檢驗，就已經傳遍世界各地了。

流行趨勢是不可擋的，網路短影片的社交平台，確實創造了高流量與商機，況且

網路上的短影片也並非只有不當內容，但認真探討各種專業知識、有趣介紹自然科學與歷史地理的影片也不少，所以並不是單純禁不禁止的二元選擇而已。教導孩子們正確的網路使用態度，提升孩子對網路內容的判讀力，才能讓孩子合理、合宜及合法的暢遊網路世界。

家長除了應避免年紀太小的子女使用網路以外，國際組織建議，家長可將孩子的帳號設為不公開，以降低他們和危險陌生人接觸的機會，並透過該軟體的功能，了解他們的使用情形。此外，家長在日常生活中，也應多和孩子聊天，了解他們喜歡或最近流行的短影音，適時的討論其中可能的危險性與安全疑慮等，避免憾事發生。

參考資料：

- 2023 年 / 兒童少年權益網 / 短影音平台對青少年的影響不容小覷
- 2023 年 / 柯幸宜 / 青少年狂刷 Tiktok 「更憂鬱」美國 20 州禁公僕用
- 2023 年 / 黃奕嘉 / TikTok 短影音對年輕人會有各種負面影響？
- 2022 年 / 中小學資訊素養與認知網 / 短影片對青少年的影響
- 2022 年 / 數位時代 / 短影音讓網紅內容持續再進化，TikTok 順勢崛起，YT、FB、IG 都跟進

結語

許多年以前，師長也視網路遊戲、網路交友為洪水猛獸，不可否認地它們也曾經引發各種問題，但經過多年的調整以後，這些事物已經變成了所有人的日常。在這些曾經問題百出的領域，也摸索出了大家都能夠接受的監管、分級及業者自律制度，透過教育之後，大眾也比較懂得如何應對這些科技產物。

短影片的興起亦然，这股趨勢早已不是小眾交流的小園地，而已經是世界級的龐然大物了，所以，已經不能再稱它為次文化了，而是該承認它也是主流文化之一。面對這股浪潮，我們能做的不是去抗拒它，而是去了解它、接受它、疏導它，可能的話也透過輿論一起來調整它，直到它變成我們日常幾乎無害的一部分，然後我們所有人才可以繼續面對下一個未知的浪潮。



港畔光曲 雨都導覽之旅

基隆，你對它的印象是什麼呢？是多雨，還是小吃？透過漫步基隆，以特寫的角度走讀了基隆街道，期能爬梳些許歷史脈絡與城市特色，用一種豐富而深情而的方式，向你娓娓道來。

「雨都漫步」2015年成立，由一群重視基隆文化發展的在地青年所組成，推動深度文化體驗、創造人與人之間的連結，透過導覽將在地故事分享給更多人，以在地觀點探索，讓每一趟漫步，都能在其中體驗多種風情的基隆。

文 / 編輯室 呂學智

基隆故事穿越歷史長河

環宇基金會結合在地文化團體「雨都漫步」，舉辦一場「港畔光曲」導覽活動，帶領百福課後班的孩子，實地感受基隆百年風情。

導覽路線：海港大樓 - 海洋廣場 - 城隍廟 - 哥倫布巷 - 委託行 - 基隆秘境 - 百年防空洞 - 廟口周邊。

「之所以想要帶學生來參加這個導覽活動，是因為有些國中生已經開始在學習清領時期、民國時期，然後戰後的一些歷史。」
「我希望可以用實際走訪的方式，讓他們去看一下課本裡面學到的東西，實際看到古蹟，還有聽到一些故事……」課輔老師于天恩說。

雨都漫步導覽員懿倫說：「今天很開心帶領環宇基金會的小朋友來認識基隆，通過親身體驗的導覽，孩子們對自己課本熟悉的東西將會更有感覺。期待透過這種深度步行導覽，帶大家看見不一樣的基隆。」

「雖然他們也都是基隆人，今天透過在這個港畔光曲的路線走讀，深度認識基隆港的發展，然後還有早期生活在這邊的移民，以及一些音樂的文化背景，還有廟宇的走讀，讓小朋友透過不同的場景的生活場域，

認識基隆的歷史跟文化。」

挖掘城市過去的美好

環宇社工劉培如說：「很開心今天小朋友的互動都非常好，也希望他們之後對基隆，能夠有更深度的認識，自己可以去挖掘這座城市過去的美好。」

「在廟宇的裡面，他們會詢問導覽老師，這是什麼東西？神明到底要幹嘛？然後就有更多故事的延伸。雖然今天下著大雨，不過他們今天還是很開心，已經忘記腳程到底走了多久。」

過程中，可以發現孩子們對基隆歷史是有興趣的，當他們第一次站在平交道柵欄旁邊，觀看火車經過，興奮地舉手揮舞，和火車打招呼。或許是生長在七堵小社區的他們，距離城市太遠了，然而這景象足以喚起兒時的青春回憶。

這次活動孩子們很開心，收獲也很豐富，子軒說：「原來基隆還有這麼多地方可以參觀，我從來都沒想像過！」豪平說：「我今天的收獲就是學到以前上課都沒有學到的東西。」怡茹說：「我印象最深刻的是防空洞，我覺得很酷！」宇辰說：「我覺得很好玩，也很有趣！」

回顧過去展望未來

據點扯鈴老師蔡佳穎說：「我覺得今天非常有收獲，今天路線是就是我平常會生活到的地方，所以在一些歷史淵源還有文化的故事裡面，在導覽過程中，讓我更深入地瞭解自己的家鄉。我們今天從港區開始走到城隍廟，再走到委託行、哥倫布巷，然後又走到了百年防空洞，一切彷彿歷史重現。」

「這個路線就是以前先民過去的生活模式與環境，在我們的街區都可以看得到這些歷史軌跡。這個路線的整合，對當地發展來說，可說是一個連接或再出發點。回顧過去我們就可以展望未來，所以文化導覽是一個蠻需要與重要的教育。同時，在生活裡面也可以幫助孩子，更加認識他生長的這塊土地。」

社區走讀，教育意義大

一開始從港邊出發，圍繞著基隆港畔步行，慢慢聽到了關於基隆的點點滴滴。港畔的氛圍擁抱他鄉與離別的情感，透過不同曲樂，譜成基隆港的時代記憶。聽聽基隆的聲音，浪潮、海風、輪船、市集、雨聲……

社區走讀帶領學生認識和融入自己所成長的城市，創造更有故事性與情感性的深刻連結。這種教育模式可以讓學生更貼近社區和現實生活，並將所學習的內容，透過親身體驗產生共鳴，幫助孩子們增加實際經驗和社會意識的認同感。對孩子有以下影響：

- 一、**提高學習動機**：更加貼近實際生活，與書本知識結合，提高學習動機。
- 二、**增強社會意識**：了解社區和現實生活，增強社會意識和認同感。
- 三、**培養實踐能力**：培養實踐的能力與經驗，有助於將來的工作和生活。
- 四、**加強團隊合作**：活動需要團隊合作，增強學生的合作意識和團隊精神。

總體而言，這一趟旅程對孩子是具有正面積極的意義，有助於學生的綜合素質提升和全面發展。每一個孩子所留下的腳印，每一個所瞥見的視角，除了更加認識基隆以外，也必然在他們的生命中，對於這個自己所成長的都市，留下一份深刻的愛與溫柔。



每個人都是潛在的小畫家



文 / 據點社工 賴世芸

古亭據點的長者感覺是有受過很好教育的一群，真是充滿氣質又可愛，每每上課都很虛心受教，不僅專心投入，也樂於分享，感受到他們的樸實與單純，有很多地方可以跟他們學習。

今年開辦的「禪繞畫課程」，一樣邀請到之前的陳慧燕老師，這次老師上課的模式和以往的不太一樣，就是有實作「彩繪外牆」。因為主任特別跟老師討論，由於門口外牆的公布欄缺乏美感，實在太不好看，希望可以請老師帶著長者一起美化外牆。前面幾堂是畫禪繞畫課程，之後學習一些不同的作畫方式，在後面幾堂就是實作彩繪。

大家都不敢畫

彩繪外牆時，一開始大家都不敢下筆，覺得自己畫的不好看，害怕外牆會毀在自己手上。所以有幾位長者就卻步，甚至後續就不敢來上課，一直擔心自己畫不好，為他們沒有繼續而感到可惜。

期間我們也一直鼓勵長者：「你真的畫得很好！」但他們都很謙虛說：「沒有，畫的不好看，其他人的比較好看。」我繼續鼓勵：「哪有，你們都很厲害，畫得很好看耶！」但有的長者還是很沒自信，自然也就不勉強他了。不過有的長者在我們的鼓勵下，留下來跟著大家一起完成門口的外牆，一起參與了這份榮耀。

繪畫老師先一步一步示範，一撇一畫地畫給大家看，大家才跟著老師一起在牆上作畫。有玫瑰花、朱槿、鼠尾草、小菊花、太

陽花、風信子，也有藤蔓、綠葉、蘑菇…，簡直五彩繽紛，一個美麗的花園漸漸展現在大家的眼前，令人心情大好。

每個人都很認真，也畫得很開心，看到公布欄下方還有空白的地方，還會搶著畫，但因為要蹲著，長者沒辦法蹲太久，嘴上又會一直喊說：「膝蓋不好，腳會痛！」但手上的畫筆卻不曾停過，畫累了就站起來換人。

畫出信心和成就感

畫到最後，有的長者後來還直接坐在地上了，真的是非常認真地想完成這面外牆。甚至直接請老師來協助，說：「老師，我們老人家啊！棟未條啦！」老師也無奈地笑了。

從開始到最後完成的外牆，我們看到長者們有很大的進步，這是有目共睹的，他們也說：「向老師學習了好多花朵的畫法，才能把外牆畫的這麼豐富。」在最後一堂課，我們還特地安排拍攝採訪，希望留下美好的紀錄，也讓這一整片彩繪外牆有一個圓滿的成果。

一開始大家都很害羞，說：「別拍我，不要採訪我！」抓了一位願意分享的楊大姊來採訪，她開心地侃侃而談，驕傲地說：「我兒子把我的畫 po 到 FB 給大家看，結果有好幾千人按讚，真的好開心啊！」

接著其他長者也一一打開心情，紛紛上前分享自己的作品，同時也誇讚老師教得很棒，讓他們從完全不會，到可以一筆一畫慢慢地完成作品。還特別說：「很喜歡這種靜態的課，從開始的一竅不通，到現在回去還

能教孫子畫，進步很多，也很有成就感。」

繪畫對長者益處多

- 一、**情緒調節**：透過繪畫可以表達自己的情感，並找到一種放鬆和平靜的方式，這對壓力、焦慮和抑鬱的調節非常有益。
- 二、**訓練認知功能**：繪畫可以提高專注力、注意力、觀察力和記憶力，同時刺激大腦的創造力和想像力。
- 三、**社交互動**：增進社交的機會，有助於減少孤獨感，增加支持與鼓勵，同時提高自尊心和幸福感。
- 四、**手眼協調**：透過繪畫，可以鍛煉手指靈活性，增強手部肌肉，並提高手眼協調能力。
- 五、**自我表達**：繪畫提供了一種自由表達的方式，透過畫筆和顏料表達自己的想法、回憶和經歷，有助於自我認同及滿足感。

用美的眼光去欣賞世界

原來，當藝術的細胞被啟蒙之後，長者學會了用美的眼光去欣賞這個世界，彷彿看到世界充滿了更多幸福與希望。而通過這一片美麗的外牆，從此也成了上課之前的必經之地，總是可以看見色彩繽紛的美麗花園，讓人無比喜悅。

這些活動，都顯示了繪畫對長者的幫助，不僅在身心健康方面，還在社交互動和情感表達方面。透過繪畫活動，他們可以經歷愉悅的創作過程，同時提高生活質量和幸福感。



健康補給站

糖尿病患者，天冷小心心血管病變！

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！



台灣糖尿病患者人數已突破220萬人，其中每4位糖友就有1人有心血管疾病，每5人就有1人有腎臟病。種種數據顯示，糖尿病的治療不僅僅是血糖控制、血糖監測那麼簡單，「共病」的預防更是關鍵；其中，珍世明眼科診所王孟祺醫師認為，天冷時糖友最需要提防的是「心血管病變」。

誰是高危險群？

王孟祺醫師也提醒，血糖控制不穩，等同於長期讓重要器官浸潤在高糖分，容易導致各種嚴重併發症，像是大血管、小血管及周邊神經病變等。大血管病變包括心肌梗塞、腦中風；小血管病變在眼科就是視網膜病變、黃斑部病變、青光眼。

防治青光眼、黃斑部退化

王孟祺醫師補充，民眾平時就應該注重健康飲食、保持規律運動、維持理想體重，保持血液循環最佳狀態，以免天氣轉換就產生各種病痛。此外，使用銀杏萃取物做輔助改善血液循環，增進血流、促進細胞代謝、增加眼球及腦部血液循環，對視力殺手「黃斑部病變」也具有防治功效。其中以德國進口的銀杏葉萃取物較為安全與明顯，可以有效提升自身循環，預防糖尿病對眼部的傷害發生。



一個真心的

道歉

文 / 課輔老師 洪麗慈

初見阿力(化名)，有著像刺蝟般向四方散射的頭髮，消瘦的臉上有雙明亮清澈的雙眼，我心想這孩子一定很調皮。他拿著數學作業來到我身邊說：「老師，我不會！」教他寫完後，他才回自己的座位，往後只要有數學作業，他都會拿到我旁邊寫。

一些日子相處下來，才知道他不是調皮，而是有某些像亞斯伯格症的症狀，無法控制自己的行為。他喜歡打棒球，把紙揉成團成為他的球，將壞掉的竹掃把拆掉，握把成為他的球棒。打羽毛球，球拍會打到變成葫蘆形，詢問後才知道，是球卡在樹上，為了撿球用球拍去丟樹枝，掉到地上才摔成的。後來訂立了遊戲器材借用與歸還的規定，破壞器具的人需要賠償，來解決公物不斷被他損壞的問題。

阿力很愛吃，小小的點心總是滿足不了他的口腹之慾，有時連掉在地上的餅乾他都會撿起來吃。他不愛乾淨，冬天冷冽的風吹得他鼻水直流，衣袖就是他的擦布；吃完點心的碗，不想洗就藏起來，直到被大家發現，真是又好氣又好笑。

某天，他拿著作文作業來詢問，題目是「一個真心的懺悔」，我問：「最近有沒有做了哪些傷害別人的行為？」他開始說起自己最近的惡行：「抓蟲嚇女同學、跟同學打

架、用腳踹弟弟的肚子……。」


「為什麼你要踢弟弟？」我開始追問。「弟弟愛打我的小報告，我不高興，所以踹他。」他回答。「弟弟被你踢到怎麼樣了？」「弟弟覺得很痛，一直在哭。」「那你是不是應該跟弟弟道歉呢？」他不肯，站在原地一動也不動。

我繼續說：「如果你不小心把弟弟踢成內出血、重傷，要怎麼辦？兄弟之間應該要互相友愛，但你卻傷害弟弟！」接著，我說了一個周處除三害的故事給他聽，並放影片給他看，他重複看了兩遍後說道：「我好崇拜周處，他好厲害，殺了猛虎和蛟龍！」我告訴他：「他知道自己是一個人眼中的壞人後，願意改變自己來幫助別人，才是厲害！」阿力想了想後，走到了弟弟身邊，跟弟弟90度鞠躬，主動跟他道歉。

從此，他來到課後班，都先安靜專注的寫作業，寫完了才認真玩耍。幾天後，阿力的弟弟跑來告訴我：「老師，哥哥沒有再打我了，有時候他還會拿東西給我吃。」我聽到後，心中甚是欣慰。儘管他還是很愛吃，儘管他的衛生習慣還是不佳，但他正在成長蛻變中，相信在將來，他就會是個更好的阿力。

生命的成長， 感恩眾人的愛與鼓勵

文 / 據點主任 謝韶彧



姜汎(化名)的家庭經濟困難，國中畢業後，就必須開始打工補貼家用。在職場謀生並非易事，尤其對一位小高中生來說更是如此。

為了讓姜汎能順利接軌到職場，我們邀請家長與社工一起商談，並通過各種管道加以協助，例如尋找工作機會、教導撰寫履歷、討論徵人廣告、電話預約面試，以及面試後的檢討等等。很幸運地，姜汎獲得了三個工讀機會，然而令人沮喪的是，每次他都無法維持很長時間，甚至工作沒幾天就被辭退。

事實上，根據他過去在課後班的表現來看，例如生活管理、清潔打掃的態度與品質，就知道他並沒有具備好就職的能力，被辭退也是遲早的事。儘管如此，我們還是不斷陪著他一一嘗試，讓他更深刻體會職場的現實，變得成熟懂事，願意把師長的教誨當作一回事。

第三次被辭退之後，社工決定培養姜汎正確的工作態度。因此，拜託機構的合作夥伴「牡丹心社區發展協會」愛心廚房，讓他擔任志工幫忙備餐，藉以提升工作能力與態度。感謝愛心廚房的支持，這對姜汎來說是最實質的鼓勵，雖然有時會曠工，但志工大哥大姊們循循善誘，鼓勵他持續加油。

一個月後，社區發展協會陳理事長熱心幫忙，幫他找到自助餐廳工作。只是沒多久，他又連續曠工三天，老闆體諒他的處境，決

定再給他一次機會。理事長、餐廳老闆及據點社工都苦口婆心，教導他職場的態度與責任，讓他瞭解無故曠工會對店家會造成全面性的影響。至此，姜汎漸漸明白認真投入的重要，下定決心要努力工作。

此時社工利用「社團法人台灣愛心待用協會-112年度暖心分餐學生獎助計畫」的餐券，鼓勵姜汎訂下一個月全勤的約定，若順利達標，將獲得2張豬排套餐餐券作為獎勵。

在這個月中，姜汎努力堅持每天工作，終於達成目標，每個人都為他的成功感到非常高興！因為他克服了自己心中巨大的挑戰，完成了一項對他而言別具意義的任務。在大家的祝賀聲中，他小聲對社工說：「我動過腸道手術，豬排套餐太油膩會拉肚子，我想把餐券送給表現好的學弟妹，老師你決定就好。」

姜汎的成功不只是克服困難，勇於自我挑戰，也表現出對人的關懷，期勉每一位在成長過程中奮鬥的孩子，一同努力尋找克服困難的力量，邁向更美好的未來。

【特別感謝】「社團法人台灣愛心待用協會」-112年度暖心分餐學生獎助計畫，提供餐券激勵幫助兒少，環宇新莊據點共13位兒少，先後立下追求進步的約定事項，其中11位完成目標。

堅強父親用愛 扛起重擔



文字整理 / 國際服務處 謝慧瑾

「孩子們告訴我，他們想要繼續讀書，即使有像大石頭般的困難阻擋在面前，也不可以叫孩子閉嘴，我不能剝奪他們受教育的機會！」

—父親 巴布蘭·薩加 (Babu Ram Shakya)



環宇在尼泊爾有兩名社工，會定期前往各地區家訪與校訪，關心孩子們的家庭生活與課業狀況；此外，也會主動發掘需要協助的急難個案，向台灣總會申請援助。

這是一戶卑微生活在大都市角落的一家人，被雪巴育幼院院長 DM Sherpa 所發現，他們每天勉強在加德滿都的某個角落餬口，堅強的父親憑著堅韌的意志力，苦苦掙扎。

生活貧困的狀況，不僅發生在尼泊爾偏遠、物資缺乏的地方，即使在大城市裡也有許多在黑暗角落中無依無靠、努力奮鬥的家庭。以下紀錄乃由 DM Sherpa 所整理，完整的描述一個貧困家庭在艱困中掙扎與搏鬥的故事。

從偏鄉搬到城市，讓母親就近洗腎

阿妮塔 (Anita Shakya) 和蘇詹 (Sujan

Shakya) 是一對孝順懂事的姊弟，在加德滿都就讀公立高中，展現出青少年天真的臉龐，絲毫看不出來背後有著巨大的家庭重擔。

他們一家人來自偏遠的達丁地區 (Dhading)，母親罹患腎臟病已經六、七年了，每週需要洗腎兩次。由於家鄉偏遠，更沒有治療腎臟病患的醫院，因此他們必須一周兩次，帶著母親到首都加德滿都尋找醫院治療。而每次車程要耗費將近一天的時間，往返就要兩天，不僅花費龐大金錢，也耗費很多心力。後來，為了讓母親免於舟車勞頓之苦，不得不全家搬到加德滿都就近治療，他們在這裡租房而居，目前已經五年了。

即使生活艱辛，仍不放棄孩子的教育

阿妮塔和蘇詹兩姊弟會負起陪伴母親去醫院的工作，平時還要在家裡照顧母親。父親叫巴布蘭·薩加 (Babu Ram Shakya)，經濟來源則全靠父親一人在工地打工，他不能放棄妻子的治療，但也無法為她移植腎臟，因為換腎的費用超乎想像，只能定期帶妻子去醫院洗腎，讓她活得更久。

薩加憑藉勞力每週工作五天，剩下兩天也都給了妻子。然而微薄的薪資不敷使用，還必須向親友借錢。一邊要撫養孩子，一邊要為妻子籌錢治病，實在是一項沉重的負擔。最難能可貴是，即使生活艱辛，薩加也沒有放棄讓孩子上學的願望，他懇請環宇基金會能夠提供協助。

薩加說：「如果能幫助孩子接受教育，這對我們一家人將是莫大的幫助。孩子們告

訴我，想要繼續讀書，即使有像大石頭般的困難阻擋在面前，也不可以叫孩子閉嘴，我不能剝奪他們受教育的機會！」

經尼泊爾社工回報台灣總會後，決定資助子女每年的學費，以及每個月的助學金 3,200 盧比 (台幣 800 元)，並額外補助家庭生活補助，每個月 5,000 盧比 (台幣 1,250 元)，用以補助伙食及減輕醫藥費。

雖然無法幫忙母親長年來所需的龐大醫療費用，但環宇可以幫助孩子上學，讓他們可以接受更高的教育，孩子接受教育就是家庭未來的希望！

生活中的點點滴滴

受到環宇補助之後，社工定期前往訪視關懷。這一天上午，弟弟蘇詹在 9:30 吃午飯，許多尼泊爾人一天只吃兩餐，早晨起來先只喝茶，9~10 點吃午餐，晚上 6~8 點吃晚餐。隨後，蘇詹於 9:45 去學校上課。蘇詹現在已經升上 10 年級。社工偶爾也一起跟著去他的學校，探視他在學校的生活狀況。

此時，姊姊阿妮塔正在準備 11 年級的期末考，同時她也要為家人做飯。平時，因為母親生病，父親忙於工作，身為長女的她，除了自己的學業，還必須負擔所有的家務，例如採買、洗衣、整理家務，其餘時間則需照顧與陪伴母親。



通常父親一大早就會出門，中午再從工地回來吃午飯。然後每週兩次帶妻子去附近的醫院，讓她進行每次 4 小時的血液透析。住的地方離醫院大約 3 公里，每次帶妻子去醫院時，他必須向老闆請假。遇到好的老闆，善解人意，便可以讓他請假；有些則不然，

因為時常請假，他便會失去工作機會。

夫妻鶼鶼情深

社工家訪時，父親薩加總是一臉疲倦的面容。他對社工說，家裡每月開支超過 50,000



盧比 (台幣 12,500 元)。包括房屋租金每月 5,000 盧比 (台幣 1,250 元)，以及每月的醫療費和生活基本開銷，此外還有額外的借貸等，這些靠他一個人每週工作 5 天，將所賺的微薄工資來負擔這一切，真的很辛苦。

然而，薩加依然堅強地說：「我必須照顧好我的太太，讓她好好活著。醫生說她康復的機會只有 1%，雖然我負擔不起她腎臟移植的費用，但是我會盡一切努力，讓她好好活著！」

「我非常感謝環宇基金會能夠幫助我的孩子，我真的負擔不起他們的教育費用，您們的資助真的幫助很大。非常感謝您們，請對資助人轉達我衷心的感謝！」

孩子的教育就是家庭與國家未來的希望！薩加是這個家庭的支柱，雖然承受巨大的壓力，身心疲憊不堪，但他對妻子與孩子的愛，堅定而溫暖，讓人無比敬佩與感動。生活雖然艱難，但在這一家人身上，我們看到了世間偉大的愛，深深祝福他們！



福山三樂，社區一家親

～農家樂、才藝樂、閱讀樂～



南投八卦山上的福山社區，是一個小小山城，卻充滿了人情味。社區以老人、小孩居多，留守家鄉的長者大都以務農為主。自2016年9月開始，環宇基金會在當地深耕社區，關懷照顧老人及兒少服務；2020年連結台灣全民食物銀行進駐，辦理志工公益服務，嘉惠並活絡社區。

黃子豪總監2021年推動「福山三樂」服務，促進青少兒及長者共融共學，以永續理念做根基，帶動社區居民回饋社區，培養青少兒鮭魚洄流服務社區。提升偏鄉青少兒表達能力及自信心，增加社區自我認同，培訓社區小小導覽員介紹三樂，包括我的社區我守護，了解社區特色，認同自己居住的社區。

農家樂

福山社區的香草公園，因無人照料而荒廢，雜草叢



生影響景觀，也帶來蚊蟲問題。2022年聘請了農家樂專業顧問吳金正先生專業規畫，將荒地改造成居民「假日農場」。長者和孩童一起栽種蔬菜及水果，收成後提供給社區廚房做加工品亦可幫助弱勢家庭，也將廚餘有效利用轉變成為有機肥料。

大家一起美化假日農場，在社區四周種植美麗的櫻花，打造社區美景，讓民眾散步休閒。收成日時，長者與孩童一起歡樂慶祝，享受種植樂趣，並了解辛苦播種的美好果實。此外，規劃「香草美食品嚐日」，將香草製作成餅乾或花草茶，創造一個社區交流互動的平台。

才藝樂

環宇基金會推動孩童多元學習，全台各據點鼓勵孩子



學習才藝，並舉辦成果發表嘉年華。南投據點以太鼓為特色，也鼓勵孩子學習扯鈴、直笛、舞蹈等才藝，培養孩子的自信與專長。

社區長者在平日晚上學習非洲鼓和舞蹈，展現活到老學到老的精神與智慧。2023年，聘請音樂才藝顧問余月珠老師教導長者音樂和才藝，也安排孩童一起學習，達成兒老共學的目的。並在每年的「成果嘉年華」上台表演展現成果，共創不同的火花。

閱讀樂

環宇基金會鼓勵偏鄉孩童努力學習閱讀，舉辦「愛的傳書」活動募集二手書。與台中市國際和平傑人會及中投有線電視公司合作，2022年募集630本，2023年募集808本書籍，幫助孩子遠離3C產品，提升競爭力。

傑人會連續兩年舉辦「傑人盃閱讀比賽」，提供獎學金及獎品鼓勵孩子閱讀，提升孩童的閱讀樂趣與能力。感謝一向支持公益的富達投信公司，看見偏鄉孩童的需求，捐贈桌椅及電視設備，藉此打造成「多功能音樂圖書室」，讓孩童與福山社區民眾閱讀，也讓志工媽媽說故事、欣賞音樂電影，讓民眾沉浸於書香與音樂之中，豐富心靈。



**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。

青春築夢 我最行



純潔粉絲團

2023 聽見偏鄉的呼喚

成果發表嘉年華會



活動時間及地點：

- 台北場：2023年12月2日(六) 14:00~16:30
臺北客家音樂戲劇中心(臺北市中正區汀州路三段2號)
- 南投場：2023年11月25日(六) 14:00~16:30
南投市公所大禮堂(南投縣南投市玉井街5號)
- 台南場：2023年11月04日(六) 14:00~16:30
哇劇場(總圖六樓)(台南市永康區康橋大道255號)

活動內容：

皮影戲團演出/獨輪車表演/千歲鼓團/非洲鼓/太鼓/烏克蘭麗/
客家樂組曲/扯鈴跳繩/古箏/舞蹈表演/鮭魚洄流/社區公益活動/
兒少情緒宣導戲劇/南投三樂成果發表/繪畫比賽/閱讀比賽頒獎