



弱勢關懷



國際服務



婦女培力



愛心廚房



銀髮樂活

73

2023.11

台灣女孩日 打火姊妹向前衝

專題文章 台灣女孩日 打火姊妹向前衝
服務學習 公益行動 牡丹心兒老共舞
長者服務 聆聽長者的生命故事
國際服務 昔日受助少年，蛻變成為今日助人社工
亮點活動 兒老共舞、口才營

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



台灣女孩日 打火姊妹向前衝

文字整理 / 編輯室 呂學智

「消防員是所有人民的英雄」，這是對消防人員是最大的鼓勵，卻也是他們無形中所肩負的責任與壓力。他們必須經常處於備戰狀態，並在出生入死的現場處理危急任務，更是數次目睹生離死別的場面。身為女消防員，她們所面臨的挑戰，可能比我們想像的要多更多。

【知識小百科】何謂台灣女孩日

2011年12月19日，聯合國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，宣布每年的10月11日為「國際女童日」(International Day of the Girl Child)，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
電話 / 02-23660743 傳真：02-23660651
郵件信箱 / icef.taiwan@icef.org.tw

發行人 / 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



基隆女孩 消防體驗

112年9月16日環宇基金會接受基隆市政府委託舉辦「台灣女孩日-消防體驗活動」，參加的女孩們體驗各項消防設施與救護設備，並且透過兩位女性消防隊員的分享，了解她們在這份工作上所遇到的挑戰與經歷。消防工作需要極高的機動性、體力和無畏的勇氣，因此多數人認為這是男性的領域，然而有越來越多的女性也在積極參與這一項職業，一樣能在這領域中發光發熱。

基隆市政府社會處與教育處為翻轉性別刻板印象，在10月3日於基隆市正濱國小舉辦「基隆女孩，勇創未來」影片發表會，邀請消防女孩林宛柔、李怡芳擔任2023年基隆女力主角，分享打火救災的實務經驗，在職場中所遭遇到的困難與挑戰及如何勇於克服，呼籲社會共同提升女孩權益、翻轉職場性別刻板印象。

基隆市政府社會處處長楊玉欣表示，依據內政部消防署資料統計，截至111年底，女性消防員占比為11.98%，相較於98年8.29%，其性別統計圖相略為提升，台灣女孩日活動目的在傳達女性不僅有能力參與各種職業和社會角色，且倡議女性在各領域中擁有平等的參與機會。



為何成為消防隊員

「這算是消防水帶的接榫口，是救災非常基本的一個技能，而且是要一個人單獨完

成的，如果你沒有喀一聲，就很危險，如果被彈開了，有可能會造成骨折哦！」「這是紅外線檢測儀，你可以看到紅色部分是溫度表較高的部分，可以尋找火苗或人體…」林宛柔細心地說明著。

當被問起為何踏入這一行時，宛柔回答：「我爸爸偶然看到報紙在徵消防員，然後問我要不要去考，我就說OK！剛開始踏入消防工作，其實家人朋友也不知道這個行業在做什麼。」

怡芳說：「我一路從文科讀到研究所畢業，準備找工作，可是我突然想到我這個人的價值，覺得不甘心，難道人生到4萬塊就結束了？中間其實很多聲音，有人會覺得你的力氣那麼小，要不要轉其他行政類的公務人員，但我覺得就是要試試看，如今走到這邊，就沒有遺憾了！」

【人物小檔案】林宛柔

2004年高中畢業，通過基層消防警察特考，成為國內最年輕消防員，分發至彰化縣消防局，從事救火救護工作。2014年考上中央警察大學研究所，從事內勤，負責處理火災預防、災害搶救等業務。2023年起至基隆市消防局擔任中山分隊分隊長。



【人物小檔案】李怡芳

2018年亞洲大學經營管理系學士，2020年彰化師範大學企管研究所碩士。2021年錄取四等消防警察考試。陸續通過各種訓練，取得中級救護技術員、急流救生訓練、化災搶救初級…等合格證書。目前分派至基隆市消防局仁愛分隊。



不是因為女生，就有不同待遇

林宛柔不僅駕駛救護車迅速抵達，熟練地放好擔架，甚至開大型消防車也不成問題，不過一開始她們還是因著女性身份，遇到了許多質疑。剛到分隊時，主管說：「宛柔，妳來這裡，妳在適應大家，但是大家也在適應妳。」「這句話點醒我，其實我就是必須跟大家一樣，不要覺得自己是女生就有不同待遇，那時主管也都是賦予我一樣的責任，並沒有特別不一樣。」她回想著當時的心情。

「另外有一次，一位老學長好像很不放心女生開車，我已經拿了救護車鑰匙，準備開車了，但是他還是說，宛柔，我來開就好了，就把鑰匙拿走！」

「其實經過一段時間之後，大家就可以互相信任了，人要經過彼此相處和磨合，才能夠知道彼此的個性，以及能力大概在哪裡，這樣就可以放心了。每個成員都需要獨立作戰的能力，你至少要可以開車和操作車輛，讓瞄子手、副瞄子手進去救災，這個是一定要的！」

體驗消防設施設備

女孩學員們第一次參加這樣的活動，近距離接觸消防隊的器材設施，親身體驗救護擔架、操作消防水柱、坐雲梯…，成為了生平中難忘的經驗，以下是學員的回饋：

「我覺得擔架很重，還要把人抬起來，真的很不簡單！」



「噴水柱的時候，管子看起來好像很軟，但實際上水柱很強、很重。」

「原來雲梯可以升到這麼高，上去有一點怕怕的。」

「今天的活動很有趣，學到很多內容，她們分享的故事讓我覺得很勵志。」

「我覺得她們很勇敢，很難想像她們究竟是鼓起了多大勇氣，才願意衝進火場，冒生命風險去救人，感謝她們跨出了第一步。」

屏東大火 消防員殉職

日前屏東縣明揚公司工廠發生大火及粉塵爆炸，造成 10 人死亡以及 110 人輕重傷，其中 4 名消防員英勇救火罹難，舉國哀悼，令人悲慟。

「對於消防人員殉職的部分，其實我們任何一位消防人員看到這樣的事，哎呀！就是都會真的很鼻酸，因為下一趟不知道就是換誰了，有可能又是我們身邊的人。」談及此事，外表堅強的宛柔，依然忍不住落下淚水，捨不得隊友的犧牲，因為心中情緒翻騰，有如家人離世一般的難過。

「其實消防隊員之間的感情很好，就跟家人一樣，有些隊員放假，還寧可留在隊上呢！」她強忍眼淚繼續說：「各種大大小小的案件，都是自己從來沒有經歷過的，哇！原來就是透過這樣的工作，可以了解很多東西，那就是人生的體悟，對我而言，這也是非常重要的！」

「出勤救護時，都會看到一些弱勢家庭，那時你才會知道，喔！原來你是很幸福的。你可以藉由工作去幫助別人，可以更了解這個社會，知道有很多人是需要關注。那麼，自己的問題就不是什麼問題了，所以這是工作帶給我的，我覺得最大的領悟，就是珍惜，就是知足與珍惜當下。」

女消防員 哇！你好厲害

「會不會有民眾覺得，咦，怎麼是女消防員？」「我在任何火場救災救護，從來沒有民眾認為你不行，反而會睜大眼睛看，哦！是女生耶，你好厲害！」「其實女生在從事救護時，有一個好處，她會讓人有比較安心的感覺，相對女性病患，或是很親切的叫阿公、阿公，他們心裡都會比較安心。」宛柔回答。

「身為分隊長，帶領二十幾個男生好帶嗎？」「哈哈！我的做法是不要硬碰硬，我覺得有話好好講，對方都可以接受，你也要聆聽他們的意見，我們彼此就是工作夥伴，而不是軍隊一樣那麼嚴厲，多一份聆聽可以讓事情做得更好。」

同一分隊消防員分享：「我們分隊長蠻善於傾聽的，有問題都可以直接跟她反映，我覺得非常好！」

另一位分享：「分隊長很平易近人，虛心求教。其實，每一份工作都有它的意義，我們不用去分男生還是女生，但我們就是一個團隊，一起出去執行任務。」

突破性別況框架

「對於體能不好的女生，包括我自己也是，以前真的體能超差的，但這些弱點可以慢慢通過訓練來改進，所以不用怕體能差而不敢走消防警察這條路，這些都可以透過平時的訓練，包括自己私下的訓練，都可以慢慢建立起來。」怡芳說。

每個女孩都是父母心中的小公主，當然會不捨女兒為工作而經歷生命危險。所以穿著制服以打火英雄的名義救難的女性，真的

相當不容易，她們所面臨的困境還多了一層「性別枷鎖」。

可能會面臨到家人的不諒解之外，在工作職場上長官的歧視話語和偏見待遇，讓女性不管是日常工作或是升遷都必須歷經千辛萬苦，而這不只是消防員，在很多職業中女性都受到不平等對待。

當然，男性也會面臨這樣的問題，例如護理師一職，難道只能是由女性來擔當嗎？事實上，所有人都有可能因為性別而面臨職場困境。通過這樣的議題，讓更多人明白：「我們是誰」不是由性別來定義的。

勇敢追求自我

林宛柔鼓勵所有女孩們：「從挑戰體驗開始，在不一樣的事物當中來發現自己的天賦，當順這個天賦走的話，無論是工作職場，或是未來的人生當中，一定會得到成就感的。」

「就像我也是在這個領域當中，不斷去摸索和探索，找到自己覺得可以去發揮的，做的快樂又有成就感，所以大家要勇於去嘗試，對自己要有自信，不要恐懼，也不要去限制自己的能力，不要自我設限，勇敢挑戰自己，對妳才是好的。」

為了響應台灣女孩日，過去以來我們邀請許多各行各業傑出的女性，包括貨車司機、航空機師、遊艇船長等，分享她們的職場故事。今年則是透過消防女孩的分享，讓我們看到女孩們優秀與獨特的一面，看到她們在各種職業精彩的發揮與展現。讓我們在各領域當中，一起來營造一個讓女孩們都能夠平等參與的環境，讓我們一起關心，創造職場性別平等。





牡丹心兒老共舞

文 / 據點主任 謝韶彧

一個溽熱的暑期下午，新莊據點兒少來到牡丹心社區發展協會活動中心，進行一場精彩的「兒老共舞」，也是一場非常特別的服務學習活動。孩童們透過網路影片自學舞蹈，教導長輩時下流行的韓文歌舞，並在休息時間端牛奶與水果給阿公阿嬤享用，長輩們非常開心，度過一個美好的午後時光。

「然後，愛心！上去，畫圓，然後把愛心丟出去，然後再回來！」帶領的女孩有模有樣的示範著舞蹈動作。

青春年華，總是充滿無限的可能性，而在新莊據點的小朋友們，正以他們特有的熱情和創意，演繹著一場溫馨感動的公益行動，他們自發性地決定前往牡丹心社區長照C據點，為社區長者帶來一絲溫暖和陪伴。

註：長照C級據點：就是所稱的「長照柑仔店」，顧名思義就是街頭巷尾的長照據點，針對健康與亞健康老人結合在地資源，提供健康促進、電話問安、關懷訪視及共餐或送餐等服務。

服務學習是什麼？

「服務學習是什麼？」社工實習生向兒少拋出這個問題。大家集思廣益找到最佳答

案：「它是一邊服務一邊學習」、「體驗做中學」、「具有回饋社區的意涵」。再經過腦力激盪，天馬行空地進行提案，討論出可執行的方案。

因為日前與牡丹心據點的阿公阿嬤有過合作經驗，一同完成音樂表演，所以兒少們馬上提出，是否可以透過流行的韓文歌曲舞蹈，藉此一方面展現舞蹈長才，一方面與長輩們交流互動。

經過全體同意後，兒少們開始透過網路自學舞蹈，再討論適合長輩的舞蹈動作，例如調慢音樂速度，同時簡化腳部動作等。之後討論分工，有人自願當主持人，有人主動要站在台前做示範，有人自願與社區發展協會聯繫...，有條不紊地完成各項任務分配。

教導阿公阿嬤舞蹈 落落大方

活動開始，兒少站上台向長輩們自我介紹，其餘則小跑步紛紛就定位，跟長輩說：「阿公阿嬤，我來教你！」主持的同學站在舞台中央，雖然有些害羞，但身旁有兩位同學陪伴，似乎提升了幾分勇氣。接著展開教學，敘述分解動作，搭配事先想好的口訣，

不疾不徐地重複好幾遍。

台下的同學們親切地拉起阿公阿嬤的手，近距離指導長輩們做出標準動作，也留意阿公阿嬤是否跟得上。現場的氛圍與在據點練習時不同，激發出情感交流的一面，孩子們將目光專注在長輩身上，關心又呵護地陪伴，度過一個難忘的時刻。

本次活動，全程由兒少主導，師長輔助。看著一切從無到有，從發想到執行都由孩子們親自完成，即便過程困難重重，但兒少們堅持到底，未曾有過放棄的念頭。在這過程中藉以培養領導、合作、協調、助人等能力，藉此發現自身潛能。

創造社區共融共樂

「看到兒少跟長者一起活動，孩子除了被照顧之外，也懂得貢獻服務，跟阿公阿嬤們一起互動，真的很棒！」環宇基金會黃子豪執行長給予正面鼓勵。

雙鳳里潘素娥里長更是大力支持與肯定：「環宇的小朋友很可愛，跟他們講說你要照顧哪一個阿公，照顧哪一個阿嬤，沒有一個小朋友說 No 的。事實上很少有人有這種兒老同樂的活動，我很感謝小朋友能把歡樂帶給長者，讓大家都回到童年，好像我的孫子兒子一樣，跟我們一起同樂！」

牡丹心社區發展協會陳專森理事長也表示：「小朋友教大人做活動，大家一起動，要活就要動，這樣的活動非常有意義，希望有機會多舉辦這種活動。」

這群來自小學到國中的孩子們，展現出令人驚訝的自主能力，不僅主動聯絡，更是自行設計活動流程，這樣的行動力和組織能力讓人刮目相看，這不僅是一場公益活動，更是他們成長路上重要的社區服務經驗。

公益與服務學習並重

新莊兒少據點謝韶彧主任說：「原本希望孩子們能學會利他服務，為別人而活的精

神。透過自己討論與籌備，慢慢培養出某些能力。最後看到他們嘗試了很多種以前沒有辦法做到的事情，看到他們的突破與成長，覺得非常感動。」

小朋友們行前規劃充分，帶來了用心準備的舞蹈，耐心地一步步教導老人，兒老共融，這一幕幕溫馨的畫面，彷彿跨越了年齡的隔閡，將兩代人的心連結在一起，老人們的笑容展露出幸福，孩子們的眼神中也充滿了自豪。

「會想要來教阿公阿嬤的原因是，希望阿公阿嬤多活動，更健康。我認真練習了很多天，覺得阿公阿嬤跳得都非常好看，我也覺得自己很棒，跳的非常地好！」帶領主持的女孩充滿自信地表達。

營造跨世代的和樂幸福

「我 74 歲了，第一次跟小朋友一起共舞，跟小朋友一起就是很高興！今天我最高興了！」「今天真歡喜，小朋友來跟我們老人遊玩，真的很歡喜！」參加的長者都給予喜悅和開心的回應。

「青春築夢，我最行」的公益行動，在這些小朋友的心中，已經成為實現夢想的第一步，他們不僅是懂得付出的孩子，更是帶著堅定意志的夢想家，透過這次活動，他們學會了關懷和行動，也收獲了成長和感動，讓我們一同為這群小英雄們鼓掌，期待他們繼續用青春的力量，為這個世界帶來更多美好。





聆聽長者的生命故事



文 / 據點主任 王淑玄

我們服務的對象是長者，自然有其基本需求。根據馬斯洛的理論，人有生理需求、安全需求、心理需求、社會需求，以及自我實現的需求。這些需求是有層次的，只有基本需求得到滿足後，其他的需求才能成為新的激勵因素。

萬華據點服務的老人具有三個特質，第一是身體狀況處於亞健康者，沒有生病或臥病在床；其次，個人比較有時間，不需照顧他人或孫子女者；第三，在經濟上比較沒有困難者，不用擔憂生活上的其他問題。

在據點中，我們從基本的關懷訪視、電話問安、物資協助，進而辦理長者的預防保健、健康促進以及各種才藝學習活動，讓長輩們的生活不僅感到充實，而且多姿多采。

更進一步地，我們漸漸開始關心長輩們的身心靈層次的各種需求，特別是在愛與歸屬感的社會需求層次



上，專門設計了「生命故事書」課程，結合手作、藝術媒材、心靈成長，製作一本專屬於自己的生命故事書。共有 14 位長輩參加，其中 13 女 1 男，平均年齡 75 歲。

回溯探索從前的記憶

「生命故事書」是透過回溯的方式，以故鄉、童年、求學、愛情、死亡…等不同主題引導，幫助長者探索過往，一一回顧從前的記憶，當過去的點點滴浮現腦海之際，再藉由陪伴的志工專注聆聽，以簡為繁、井然有序地整理表達出來，藉以幫助長者找尋生命中的價值與寶藏，達到撫慰心靈的效果，以下是幾則令人感動的故事。

- 80 歲的張阿姨，家裡的環境相當不錯，長大後因為父親介紹，強迫嫁給自己並不喜歡的人家，因而怨恨父親，進而婚後也無法接納先生，因為她一看到先生就想到父親。至今夫妻兩人出門也無法走在一起，而是一前一後。或許因為如此，張阿姨的兒子女兒，即便年屆半百也不想結婚。所

以，生命中一旦產生怨恨，倘若無法消弭，將會帶來深遠的影響。

- 76 歲的許大姊，因為家中子嗣並沒有男丁，她是唯一女生，父母希望家族能有傳人，所以結婚條件是希望對方可以入贅，或是男孩子中要有一人冠妻姓。所以長輩說，她的一生中並沒有所謂的愛情，婚姻只是為了某種延續香火的目的而已。
- 生命中總有想見或思念的某人，自己死亡之後，在天堂中最想遇見的人是誰？76 歲的陳阿姨，一輩子都在照顧自己生病的先生跟父母，因為生活真的很辛苦，所以她說：「勞碌了一輩子，去天堂後並沒有想要見到誰，只想自己一個人，過自己的生活就好。」
- 77 歲的楊阿姨是一位長孫女，她說：自己在天堂希望看見從小對她很好的大阿嬤，她說：「小時候母親我很兇很嚴格，五歲時照顧妹妹，我不小心把奶瓶打破了，牛奶濺得滿地都是，媽媽把我痛打一番，大阿嬤不僅幫我求情，平常也會留好吃的東西給我，我很想念她。」

敘述帶來療癒

長輩們參加完「生命故事書」課程之後，許多人都帶來很大的釋放，或許是敘述帶來了療癒，很多長輩們似乎解開了生命的枷鎖。我在此整理出兩個極具意義重點：

第一，長者自己在敘述自己酸甜苦辣的人生過程中，覺得有人可以傾聽，有被認同與接納的感覺，心情感到非常輕鬆愉快，這是在其他地方無法獲得的體會。



第二，長輩們年輕時多半務農，成長歷程充滿艱辛，婚姻也並不幸福。但是當聽到別人的故事時，覺得不僅非常辛苦，甚至比自己還悲慘時，頓時覺得自己過去的人生也不再那麼悲慘了，有一種釋放的感覺。

經過 12 週的課程，長輩們完成了他們自己的「生命故事書」，圖文並茂，更隱藏著許多不為人知的祕密。這本生命故事書不僅可以成為長輩們的傳家寶，更在創作的過程中幫助他們認識自己，對自己的人生有了更深一層的體悟，而身為引導者的我，也在整個陪伴的過程中，得到了許多心靈的觸動與啟發。

銀髮族的價值所在

這本生命故事書，可以說是每位長輩用青春、歲月和淚水所換取而來的寶典。我們不只是看到長輩們純樸、忠厚、勤勞、愛家、犧牲、奉獻的特質，也看到他們的堅強勇敢面對生命的強大韌性。

我看到了社會中的每一位小小人物，都有他精彩的故事及偉大意義。我也看到了，每一位長輩都在這歷史的洪流激盪中，展現出不朽的精神價值。在這創作過程中，我看到有太多令人感動且無可取代的迷人之處，遠超過自己的想像。

在帶領整個課程結束之後，聆聽多位長輩分享自己一生的故事，讓自己有所反思，不斷思考自己生命的意義與價值究竟何在？個人內心深深感悟：「擁有愛與慈悲的人，才是最讓人懷念的！」在社福團體中，不管是照顧兒少或關懷長者，期望用將心比心的心情來砥礪前進，並以這句話來自我勉勵。



昔日受助少年， 蛻變成為今日助人社工

我們每一個人就像蠟燭，能在黑暗中發光。
然而，點燃蠟燭需要火花。
過去，環宇基金會點亮了我的生命，
現在，我正試著成為點燃新蠟燭的火花！

—環宇社工 明瑪·雪巴



明瑪·雪巴 (前排左五，著環宇紅色背心) 與高山小學的老師、學生、家長合影

明瑪·雪巴 (Mingma Sherpa) 是「醫學夢專案」受資助之醫學生尼瑪的弟弟，目前是環宇在尼泊爾的社工。明瑪天資聰穎、心地善良，2019年在環宇「大專清寒菁英培育專案」的資助下，進入尼泊爾先鋒大學 (Herald University) 就讀電腦科學系 (此大學與英國伍爾弗漢普頓大學 Wolverhampton University 合作，師資與課程體系都源自於這所大學)。2022年畢業後，成為環宇全職社工，目前同時擔任雪巴育幼院基金會 (環

宇在尼泊爾正式立案的非營利機構) 的 CEO 與董事。

明瑪對社服工作充滿熱忱、興趣、與持續學習的動力，勇敢而不畏艱難。即使在疫情期間，仍隻身搭公車、徒步深入高山小學與女子學校，持續不斷進行家訪，並為貧童家庭送上助學金與關懷。此外，他運用電腦專長，逐步為雪巴育幼院建置專屬的官網。在他身上，看到「貧童助學」的反饋能量，以及社會慈善公益事業的無限潛能與希望！



2019年9月環宇的尼泊爾愛心訪視團，探視明瑪及其家人。



明瑪在只有三、四坪大小的家裡用功讀書。

環宇對兒童與青少年一貫的服務策略～陪伴、培力、展翼，在明瑪身上可以看到完全的體現，這一切之所以可能，全都要歸功於台灣捐款人的熱情支持，感謝您們的大愛。以下是一篇明瑪回顧自己由受資助的學生、逐步蛻變為社工助人的心路歷程文章。特向所有關心尼泊爾貧童助學的台灣友人們分享。

童年家庭遭逢巨變

記得很小的時候，我們是一個很普通的家庭，住在鐵皮屋搭建的房子裡。媽媽在豬圈養豬，爸爸則貸款開計程車，即便生活如此，我們還是過得很快樂。

然而，在我六歲的時候，爸爸因為誤觸被老鼠咬斷的電線，不幸去世。幾個月後，我因為有腎結石需要開刀，在醫院住了幾個月。媽媽照顧我們的壓力很大，加上手術費用和計程車的貸款，只好把計程車賣掉，同時把我送到寺院、妹妹送到育幼院寄讀。

到了寺院後，因為特別想念家人的緣故，我常常感到孤獨和寂寞，就會獨自躲在角落裡哭泣。因為害怕別人聽到，只好抱著枕頭，躲在下面，哭了一整夜。當時我不了解媽媽的艱難處境，以為她不再愛我了，因而三番兩次試圖逃離寺院。每每被媽媽知道後，被她狠狠地打了一頓，再請寺院帶我回去。

認識環宇 感謝貴人相助

後來有一天，我打電話回家找媽媽時，哥哥說她去伊拉克當外勞了，在別人家裡幫傭，而且已經離開兩年了，而現在是哥哥在養豬。聽到這個消息之後，我非常震驚，大大痛哭一場，我傷心地認為，我是世界上最不幸的人。

六年之後，我離開了寺院，回到家裡和哥哥、妹妹一起生活，母親依然在國外打工，日夜不停的付出勞力賺錢，因為長年工作的關係，她的身體已經漸漸變老和虛弱。而我也長大了，漸漸能體會母親當時的處境和艱難，包括失去丈夫、貸款的壓力、日常開銷、孩子的教育，生活上的種種問題，以及她整個內心世界的悲傷與痛苦。

我知道必須更努力，才有機會改變我的家庭，為了進一步求學，我請求環宇基金會幫助我上大學。幸運地，我獲得了環宇資助的全額學費補助，幫助我進入尼泊爾前鋒大學就讀電腦科學系。很感謝認識環宇，以及所有幫助我的資助人，我的生命因而改變了，你們是我生命中的貴人。

一進大學就遇到疫情封城

回想起上大學的第一天，我感覺到非常的緊張和尷尬，因為我誰也不認識，或許是我話不多，也沒有向任何人敞開心扉。漸漸地，我在班上交了一些朋友，但沒想到，才



幾個月後，Covid-19 的疫情就撲天蓋地而來。

起初尼泊爾封城了好幾個禮拜，後來封城時間又延長至兩年，雖然學校提供網路線上課程，但學習的效果並不好。沒多久我確診了，而且哥哥妹妹也被我感染而確診，為此我感到非常內疚。當時民眾普遍還沒有疫苗可以預防注射。在確診期間是非常痛苦的過程，幸運的是，我們都一一康復了。

疫情期間這兩年，我經歷了很多親人的去世。祖母去世時，我在她臨終最後一刻，陪伴在她身邊。喪禮時，我撫摸著祖母的手，很冰很冷，我搓了搓她的手，緊緊地握著，但始終沒有暖和起來。雖然她已經走了，但我一直握著她的手，希望讓她感覺到一絲溫暖。



並非一切都是理所當然

疫情帶來人世間的生離死別，也給了我們一些很好的教訓，我意識到，我們把很多事情太視為「理所當然」了。我們認為父母是理所當然的，他們的愛和照顧是理所當然的。我們不尊重糧食和農人，直到發生食物匱乏，才意識到農民的價值。平時，我們只專注於自己的事情，覺得自己不需要和社會或社群連結，尤其是年輕人，包括我也是。所以，我們要珍惜每個人、事、物。

疫情給了我們很大的教訓，教會我們要團結一致，共同戰鬥。人與人要互相幫助，國與國之間也是。疫情讓我們意識到，我們需

要彼此，以及健康的重要，雖然好像有點晚了，但我們確實意識到了，真的有所領悟了。

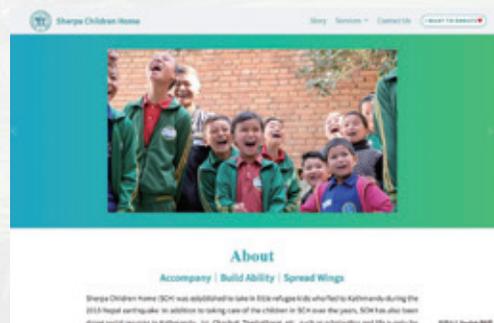
解封後，回到大學的感覺真好，但我甚至忘記了同學們的名字。因為大學課程共需三年，其中兩年就在疫情中度過了。我學到了很多知識，但沒有太多機會能夠實踐這些內容。後來，我有機會為環宇基金會的雪巴育幼院架設網站，讓我可以實踐所學，運用所學回饋機構的社會服務工作，讓我非常開心。

成為全職社工，架設網站學以致用

大學時期開始，我就在環宇擔任兼職工作。畢業後，我在這裡展開全職社工的工作，我們製做了雪巴育幼院的網站，主要由環宇台灣總會規劃，我落實技術上的建置，然後兩地的工作人員合力將孩子們的故事收集、整理、撰寫出來。

這個網站把多年來環宇在尼泊爾服務的緣起、項目、故事、成果等，透過平台整合與展示給大眾，並兼顧英文、中文與尼泊爾文的族群。雖然花了很長的時間建置，但這真是一件了不起的計畫。

台灣和尼泊爾的工作同仁，在來自不同的文化背景下，有著不同的思維與專業，透過網路遠距離溝通，不斷地密切討論與嘗試，經過將近一年的努力，一步步將它完成。我可以將所學的知識加以應用，並學到了更多技術以外的合作經驗，我覺得非常寶貴。



雪巴育幼院官網：

<https://sherpachildrenhome.org.np>



因為教室短缺，TBS 學校搭建帳篷給學生做為臨時教室。

進駐高山小學，近距離與當地學生相處

大學時期兼職社工的時候，我曾到高山小學探勘、家訪過幾次。今(2023)年，我更獲得一個盼望已久的機會—進駐坦巴塘村高山小學一個月，與受資助的學生實際面對面相處。

五月底，經過整整一天的車程與徒步上山，我抵達了坦巴塘村。這兩年，環宇協助的高山小學，從原本只有 1-5 年級的學制規模，升級到 1-7 年級，並資助兩名教師薪資，以及為每一位上學的學生提供助學金。

這段駐校時間，讓我有機會直接觀察與了解學校和村莊的真實狀況，更認識了學校的教職員與家長代表，針對一些問題和他們做充分的討論。我和環宇的教師桑格尼瑪住在一起，相處非常愉快，在生活 and 助學事務上也密切地合作。

除了助學事務，我還獲得擔任志工老師的機會。人們說：「生命是一個圓，有時你是學生，有時你是老師。」我和學生分享了如何有效學習的知識和技巧，這裡的孩子都非常認真、好奇、友善且懂事。

事實上，除了上學之外，幾乎每個孩子每天在上學前及放學後，都有忙不完的事，必須幫忙家裡從事很多勞動，包括撿柴、牧羊、餵食牲畜、汲水挑水、牛糞堆肥、搬運肥料、處理農雜……等。總之，這次的教學體驗，以及與高山孩子們的近距離相處，讓



圖為明瑪給 7 年級生上課的情形。

我實際與服務對象更接近，對我來說，是一個很棒的生命體驗。

努力成為點燃下一根蠟燭的火花

感謝環宇基金會給我接受高等教育的機會，我很高興能成為這個團隊的一員，去幫助在生活中遇到困難的學生和家庭，我希望努力成為點燃下一根蠟燭的火花，讓愛傳出去。

當我做社會服務工作時，我覺得是在幫助過去那個辛苦掙扎的自己，就像時間旅行一樣！過去，我有困難的時候，有人幫助過我。現在，我以自己的一份微薄之力，幫助一些有需要的家庭，當我看到他們時，我看到了我自己、我的母親、以及我過去的時光，現在我能夠幫助他們，這讓我感到相當自豪。

我知道前方還有許多障礙、險峻和山峰，等著我去一一跨越，而我已經做好了準備！



兒老共舞、回才營



【新莊】牡丹心兒老共舞～社區一家親

8月10日新莊據點兒少來到牡丹心社區進行「兒老共舞」，教導長輩簡單的韓文歌舞，並端牛奶與水果給阿公阿嬤享用，長輩們非常開心，度過一個美好的時光。



【雨揚獻愛心】

8月12日台北市雨揚慈善基金會舉辦「與愛童樂親子秀活動」，雨揚基金會護眼計畫贊助環宇全台11位孩童，配製眼鏡得以安心快樂學習，邀請環宇基金會的孩子們同樂。



【古亭、萬華】獨木舟體驗及生態觀察活動

8月17日與荒野協會合作，透過獨木舟來體驗海洋，讓兒少學習挑戰困難的勇氣與自信。在潮間帶的生態觀察，隨著導覽老師一起在淺灘之上尋寶，認識豐富而多彩的潮間帶生物世界。



【南投】小小導覽員營隊

8月18日南投福山社區舉辦「社區小小導覽員營隊」，邀請口才協會理事長趙乃蓉(牛牛老師)及蔡政緯(恐龍老師)擔任講師，透過有趣的課程，培養孩子對社區的認同感，介紹自己社區的特色。



健康補給站

血液循環不良，怎麼辦？

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！



如何知道我有血液循環不良？

血液循環不良極為常見，尤其是夏天。身體每天透過靜脈和動脈傳輸血液，讓器官正常運作；當血液循環不良時，某些部位就不容易獲得血液。通常抽煙、久坐、懷孕或超重等，皆可能導致症狀發生。

血液循環不良主要徵兆

- **四肢冰冷**：血液循環系統減少血液流動，進而導致手腳冰冷腫脹。
- **疲勞**：血液輸送速度慢，體內營養素分佈不均，就會感到昏沉虛弱。體內和大腦的氧氣獲取不足，則會感覺疲勞、身體沉重、活動困難。
- **勃起功能障礙**：血液無法正常流向生殖器官，男性則有性行為障礙。

- **認知功能不佳**：大腦沒有獲得足夠血液時，大腦神經元運作會趨於緩慢，造成注意力不集中或記憶困難。

該如何預防/避免血循不佳問題？

維尚泌尿科診所白彝(一)維醫師表示，血壓高、血糖高、膽固醇高、肥胖、生活習慣不好、缺乏運動，發生循環疾病的機率較高，六至七成的誘因都是可以預防的，吃得越清淡越好。避免油膩、高鹽、澱粉的食物，養成「運動、降低體重、健康飲食」的好習慣。預防中風，還可以從充足的睡眠、避免過度咖啡因、戒菸，或是補充銀杏葉萃取物等，都可有效提升血液循環，預防相關疾病的發生。

**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。

2023

青春築夢 我最行

聽見偏鄉的呼喚

成果發表嘉年華會



台北場

2023.12/2(六)

14:00~16:30

北市客家音樂戲劇中心
臺北市中正區汀州路三段2號

南投場

2023.11/25(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

2023.11/4(六)

14:00~16:30

哇劇場 (總圖六樓)
台南市永康區康橋大道255號

皮影戲演出/獨輪車/千歲鼓團/
非洲鼓/太鼓/烏克麗麗/
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



環宇粉絲團

青少年純潔協會

環宇國際文教基金會