

兒童環境教育 啟發關懷自然



專 題 文 章 兒童環境教育 啟發關懷自然
長 者 服 務 風姿綽約，舞動人生
兒 少 服 務 找到自己的藍天 展翅飛翔
成 果 發 表 會 2023 聽見偏鄉的呼喚 ~ 台南成果嘉年華
國 際 服 務 化挫折為動力，立志成為女律師

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





兒童環境教育 啟發關懷自然



文字整理 / 編輯室 呂學智

2021年「第26屆聯合國氣候變遷大會」(COP26)是自2015年《巴黎氣候協定》後最重要的首次評量，以守住升溫臨界值攝氏1.5度為目標，敦促各政府提出減碳期程與積極路徑。

2023年初，世界氣象組織(WMO)報告指出，過去8年(2015-2022年)為史上最熱的8年，比工業革命前時期(1850-1900年)高出1.15°C，形容《巴黎氣候協定》控制升溫1.5°C的目標已經「幾乎觸手可及」(barely within reach)。

面對人類生存所的環境危機，以及世代永續發展的挑戰，台灣正跟隨著全球腳步朝向零碳排邁進。環境教育喚醒每一位世界公民的責任與義務，保護環境責無旁貸，因為我們只有一個地球！

國教的重大議題之一

108年學年度開始，臺灣實施十二年國教，強調素養教育。同時列出19項重要議題，其中性別平等、人權、環境與海洋等四項議題，為延續九年一貫課程之重大議題，有關「環境教育」的學習目標為：

- 認識與理解人類生存與發展所面對的環境危機與挑戰。
- 探究氣候變遷、資源耗竭與生物多樣性消失，以及社會不正義和環境不正義。
- 思考個人發展、國家發展與人類發展的意義。
- 執行綠色、簡樸與永續的生活行動。

在「環境教育」中則分為五大主題(如表所示)，其中倫理的涵養為環境教育的根本，故將環境倫理列為首要主題，學生於各階段的學習重點如下：

學習階段	國小	國中	高中
環境倫理	透過整體生態環境的美，培養其對環境的覺知	注重生態系統運作與動植物福利的理解	環境公平正、社會議題的認知理解
永續發展	覺知人類發展脈絡與環境關係	理解國際間永續發展的背景與意義	理解國家永續發展政策
氣候變遷	覺知氣候變遷及其對生活環境的影響	注意認知與理解人類與氣候變遷的關係	國際間對於氣候變遷減緩與調適因應策略
災害防治	覺知與省察災害所帶來的衝擊	理解災害對於人類生命、生活、社會與經濟等各方面的影響	分析與了解災害頻率或趨勢
能源資源永續利用	覺知人類與能源的關係	了解能量流動與物質循環、能源與資源的種類等	深究能資源循環型社會，並了解各種替代能源的發展趨勢

推動環境教育 落實於生活

環宇基金會的兒少服務據點，除了提供照顧陪伴及補救教學之外，也長期投入環境教育，包含水資源、再生能源、動物保育、資源回收再利用等，辦理營隊，培養兒少環保意識。

因為教育的力量能夠有效地改善貧窮、飢餓問題，更是永續的一把關鍵鑰匙。它不再只是為了減少文盲的識字，更關注於終身學習，著重在培養改變獲得資源的能力。

古亭兒少據點長年致力於環境教育，培養兒少環保意識及環保習慣的養成，經過多年的薰陶，兒少們均會隨身自帶環保餐具，

並能在日常生活中隨分隨力的作環保。

期望透過教育與宣導，培養節約、環保之精神，促進孩童瞭解個人及社會與環境的相互依存關係，增進其環境認知、環境倫理與責任。

營隊設計理念：尋找人與自然環境的關係



去年我們響應金車文教基金會「你減碳，我種樹」活動，就是在一周內減少碳的排放量，以每減少 100 公斤樹種一棵樹的方式，培養學生愛護環境的心。

通過引導兒少在日常生活中節能減碳進行環保，取得減碳排 209 公斤成果。藉由簡單的任務，鼓勵學生落實減碳的生活習慣，讓保護環境理念深植心中。此外，還邀請家長一起參與淨灘，共同親身體驗垃圾對環境的污染。

- 第一、引導孩子看見人與自然環境的關係，認識碳排放對於環境生態的影響，從而在生活中落實環保概念。
- 第二、培養 5R 的意識：Reduce(減量)、Reuse(重複使用)、Repair(維修)、Refuse(拒絕)、Recycle(回收)。
- 第三、「垃圾變黃金」，引導孩子對再生垃圾的利用，親自動手體驗，透過創意思考創造新的價值。
- 第四、讓孩子於落實環保理念之後，可以進一步宣導環境教育，鼓勵成為宣導講師，將所學的知識向外推廣。

當兒少能落實環境教育，自發向外推動宣導如維護生態平衡、尊重生命等理念時，那麼，培養環境公民與環境學習社群的意義就更加具體了，環境永續發展理想的種子，已開始生根發芽。

環保意識與生活習慣的養成

今年度則與荒野保護協會合作辦理環教營隊「環保生活器材 DIY」，了解古時候的人如何利用大自然的媒材來生活，體驗古代人沒有塑膠、石化工業，僅用植物作為材料，也一樣能在食衣住行育樂等各方面中，達到相同的效果。

我們透過製做「竹編收納盒」、「香蕉麻繩」、「葉拓方巾」等，讓兒少親自動手體驗，感受古代人的智慧與巧思，以及如何與大自然和諧相處。



【竹編收納盒】無論是古代或現在，竹子經常性被拿來當作材料使用，它具備強度高、彈性佳、性能穩定及密度小的優點，強度也優於一般木材，被廣泛當作家具的材料。如果我們以竹代木，就可以減低砍伐樹木次數，進而減少家具生產的碳排放量，因此竹子被視為是一種綠色生態材料。

【香蕉麻繩】快速生產的塑膠製品取代了麻繩，為大自然帶來無限危機。塑膠製品可能流入海洋，成為海洋生態的殺手；當不再使用時也無法回歸自然，反而化成各種塑膠微粒，進入到食物鏈中。香蕉是草本植物，它的莖是沒有木質部的假莖，所以假莖可以做成繩子。必須不斷用湯匙刮，刮出纖維來，用來編織麻繩；一條編成手環，一條用來綁米飯糰。

【葉拓方巾】首先尋找葉子，用蠟筆塗上顏色，再拓印到方巾上面，把葉子的形狀跟脈紋，拓印到方巾上，成為一條大自然風格的手帕。



訓練兒少在困難中砥勵前行

問孩子們在活動中的收穫是什麼呢？他們最常說的，不是「好好玩」，而是「好累喔」「好煩喔」每一項活動其實都很花時間，不管是竹編或是用槌子敲香蕉，幾乎敲一個多小時。做香蕉繩也是要花很長的時間，但我覺得他們很厲害，每個人都很厲害，最後都沒有放棄，最後都完成他們的作品。

在體驗活動中看見了孩子們很大的成長，特別是更有「耐心」、「細心」與「面對挫折」，例如竹編，如果不小心編錯，很可能就要拆開、重新開始；製作香蕉繩時，也需要長時間不斷的重複，才能將纖維取出，在這一系列的手作課程中，每一件作品都需要花費時間與體力，以及專心投入才能完成。

完成目標似乎相當挑戰，幾乎沒有一個孩子能順利地一氣呵成，大家發出「好累」、「好無聊」、「老師，我可以不要做了嗎？」的心聲，好幾次都想放棄，中低年級的孩子尤其明顯。

然而，越是最後時刻，每一位孩子堅持到底，克服了內心的煩躁，一步一步完成作品。雖然只是短短兩天的活動，但藉此培養出孩子們堅持不放棄的心性，相信這也是他們人生中，一個難能可貴的學習與收穫。孩子們能夠「在困難中砥礪前行」，真的是讓人非常感動！

親自動手做 意義大不同

一個保特瓶流入大海，可能千年不化，造成嚴重的生態污染與危害。我們通過「環境教育營隊」，利用自然素材製作生活器具與玩具，讓孩子們的環保意識從小紮根。



自然素材的第一個優點，就是有溫度的、有感覺的，所以很多不管是玩具或是工具，我們都可以取之於自然，提升它生活的樂趣，也可以少孩子，一直專注在電動玩具的過程。

其次，就是親自「動手做」帶來思考，其實很多學校的美勞課，很多都是材料包，樣板都是固定設計好了，只要拼貼即可，但這樣減少了孩子判斷思考的能力，以及可以發揮創意的空間。

通過手作，則可利用各種不同自然素材，靈活發揮創意，也認識許多植物及其特性。今天我們利用血桐葉包午餐便當去公園吃，就有孩子發現說：「噢！那邊的葉子，是我們今天包便當的葉子耶！」「對呀，你發現了，你很仔細觀察唷，很厲害！」

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

感人的回饋與學習心得

- 品汝：我覺得以後出門買東西，要自備環保袋，不要浪費太多塑膠袋了。
- 阿強：以前回到家很熱，都會馬上開冷氣，但真的太浪費了，所以現在回到家，我會馬上開窗通風。
- 曉鈴：以前洗完手用衛生紙都會隨便抽很多張，但現在我會用手帕或毛巾擦手，因為衛生紙是用樹木做的。
- 秉浩：跟爸爸、媽媽出去買東西時，我會提醒他們要用電子發票，這樣比較不會浪費紙。
- 君怡：如果大家在生活中多使用環保或是大自然的器材，地球與人類會更美好。

啟發兒少對環境與人文之愛

環境教育是一項具有很重要使命的課程，不僅促進學生對環境倫理的理解與落實，而且應首重態度和行為的建立，而非零星知識的灌輸。希望帶給孩子，不管在生活裡面，能保持對環境的細心觀察還有用心生活，進而慢慢關心環境。

有一次孩子說：「老師！他都用環保袋不用塑膠袋，很環保！」我很驚訝孩子的發現，因為我自己有時也忘了自備環保袋，內心感到些許慚愧。

總之，環境教育盼能啟發孩子對環境的關懷，當孩子長大或更有成就時，就可以對環境保護提供或貢獻更大的能量，當更多人關注環境議題時，就讓整體的生活環境與人文品質更加美好。





風姿綽約，舞動人生

文 / 據點社工 賴世芸

古亭據點和中國生產力中心合作「銀髮貴人」方案，目的是希望擁有一技之長的退休長者，能繼續貢獻服務，展現銀齡風采，傳承智慧，增進活躍老化。

感謝「排舞課程」(註)媒合到頗有人氣的夏維寧老師，開課消息一經發出，好多許久未見的長者都一一回歸，紛紛報名參加，才發現我們的長者都很愛跳舞，有的還找了朋友來參加。

(註：排舞是一種經過編排的舞蹈，一群人按照一排或多排的重複步驟，順序跳舞，表演者通常都朝向相同的方向，很少互相面對及接觸；經由編排和設計，使表演達到更好的效果。)

學習踏出人生的舞步

老師也很給力，到處幫我們宣傳，其實老師在其他地方上課的強度比較強，但因據點的長輩大都沒有基礎，幾乎都是從零開始，所以老師特別調整課程強度，讓大家可以跟進。

長者得知老師有刻意調整上課模式之後，就趕緊報名參加。有的先在前面上了幾堂課，覺得這樣的方式可以接受，就留下來上課；但也有長者覺得自己跟不上節奏，因而卻步，但我們也一直鼓勵：「跟不上沒關係，至少身體有運動到，也不錯喔！」

有的長者是慕名老師而來，有的是親朋好友們的宣傳而來，大部分長者來了之後都很開心，還說：「我之前跳舞，都還要跑很遠的地方去學呢！」原來在家附近就可以上舞蹈課，這也是一種幸福。

克服內心中的障礙

一位長者是社區管委會委員，他說：「以前不知道這裡有開課，下次社區開會時，我會跟大家講說據點有舞蹈課，讓更多人來參加。」真的是很感謝據點長者的宣傳，實在非常感動。

特別是，來上排舞課的幾乎都是女生，

男生長輩只有兩位，可能男生都會覺得跳舞是女生在跳的，上課意願就不高。但是上課一向認真的白大哥就說：「千萬不要這麼想，這是男女生都可以跳的，在我們據點健康促進老師，他本身就是跳國標舞的，整個人體態非常好，其實只要把跳舞當成是一種運動就好了！」

劉大哥也說：「以前年輕的時候，都會去舞廳跳舞，現在老了就跳不動，不過跟著大家一起跳也不錯，跟不上就跳自己的就好啦！」看著劉大哥跟不上大家，還自創舞步，真的是把我們逗得哈哈大笑。很欣慰長輩有這樣樂觀的想法，也很感謝老師熱情鼓勵長者參與。

老師耐心鼓勵，提升參與感

排舞老師也是退而不休，貢獻社區，年紀和長者差不多，上課過程也難免會忘掉舞步，長者們會溫馨提醒：「老師，這個動作是不是這樣？」老師說：「大家都很厲害，舞步都記得，你們都可以當老師了！」

初期，有人會擔心大家的舞蹈基礎都很好，怕自己跳得不好或跟不上。但是長輩們都會互相鼓勵，老師也鼓勵說：「其實大家都一樣，都是從零開始學的，我也會根據學習狀況去調整，所以不用擔心。」長者們後續都很開心，說老師真的很棒。

有長者是第一次來，老師會誇讚：「很厲害喔！第一次來就可以跟上大家的節奏，很有跳舞的天份喔！」長者聽到，更有學習的動力。

身心都受到滋潤，收穫滿滿

「之前參加過扇子舞，訓練肢體協調，跳舞是很好的運動，只要有舞蹈課，我都一定來報名參加。」

「來上舞蹈課，還可以見見以前的同

學，和大家一起跳舞真的很不錯！」

「老師非常有耐心，跳舞可以培養韻律感，還可以增加活動力和穩定度，這對我們老人家是非常有幫助的。」

「以前完全沒學過排舞，每次上課結束，回家後我都會自己練習，太太也很喜歡有節奏感的舞蹈，可以讓人變年輕，非常棒！」

長者的回饋，讓我們對這堂課程更充滿信心。最後一堂課，老師提醒大家，希望大家能有始有終都來上課，當天大家幾乎全部到齊，老師也帶了小禮物、小點心送給大家，長者們都非常開心，一直問：「老師，下一期什麼時候開課呀？」於是我們也跟老師約定，明年有機會的話，一定會再相見的！

體會到一種幸福感

舞蹈課不僅可以增加長者身體的穩定度，也可以提升記憶力，讓他們活用頭腦去記住舞步，這對他們來講也是一種挑戰，可以動動腦，記住整首歌的舞步後，挑戰完成，讓他們有很大的成就感與滿足感。

上課之前，長者們還會先問上次那個舞步是什麼，互相提醒學習，這也是讓他們在過程中增加彼此的社交互動。長者說：「來這裡跳舞很開心，也會達到心情放鬆，不僅可以學到東西，還能讓心情變好！」聽到這話很令人欣慰，也是當初我們的初衷。



找到自己的藍天 展翅飛翔



竹子用了 4 年的時間，才僅僅生長了 3 公分。卻在第 5 年開始，以每天 30 公分的速度瘋狂的成長，在這個衝刺期，僅僅用了六週的時間，就可以長到了 15 公尺。其實，我們看不到的是，在前面的 4 年，竹子將根在土壤裡延伸了數十米，紮實了根基……。就像做人做事一樣，不要擔心你的付出得不到回報，或是看不到成長就放棄，因為你的付出都是為了紮根。

文 / 據點主任 Albert

小學三年級時，力翔(化名)通過學校轉介到據點課後班，他很好動、喜愛學習，很快地成為死忠班底，活動參加率幾乎百分百。力翔個性聰明，從其嘴炮咄咄逼人的犀利表達，就可以看得出來，當然，也因為如此，人際關係並不怎麼好。然而，他卻擁有不錯的藝術天份，信手拈來就可以做出很棒的作品，總是讓人驚艷。

缺乏定力坐不住

好動的他每天都成為老師關注的焦點，玩鬧激烈時，甚至會跳到書桌上，從這張跳到另一張，總讓課輔老師大費周章，才能將他安撫下來。除此之外，做事情也非常隨性，缺乏定力，美術作品總是不到五分鐘就完成，寫作業坐下不到一分鐘，就又離開座位起來玩耍。

所以經常需要安排課輔志工，一對一緊迫盯人，有時只有老師一人時，無法顧及到他時，就會發生學校作業沒寫完或缺繳的狀況。可想而知，力翔的學校成績當然不好，很快地，他便放棄了對學科的努力，學習程

度始終停留在國小中年級。

社工與課輔老師討論後，決定從才藝方面來訓練他的生活態度及學習精神，避免他最終一無所成，毀了未來的人生道路。於是力翔不再著重於學科，在課後班盡情地玩著，社工試著與他談談興趣喜好，也幫他尋找到志工老師，進行一對一的音樂教學，但力翔學了幾堂課後，又放棄不學了。

因為有很多美食可以吃

我們想盡辦法，希望幫助力翔找到興趣，開發他的專長，但似乎始終碰壁。也試著用桌遊來啟發力翔，但只要需要動腦思考的遊戲，他都一律選擇放棄。擁有聰明的頭腦，卻不想要好好開發，讓我們感到十分苦惱與惋惜。

國二時，課後班學長每週都從餐飲技藝班帶作品回來吃，沒想到力翔眼睛為之一亮，跟老師說：「我想參加餐飲技藝班，學習餐飲，因為有很多美食可以吃。」想吃好吃的美食，或許也是一種動力，於是我們與他討論如何成為廚師，他開始躍躍欲試，這是第

一次看到他如此認真，談論學習的計畫。

接著，他每天都會從 youtube 網站上，搜尋餐飲相關影片，有時會看餐廳介紹，有時看廚師分享，有時看餐點製作的教學影片，然後，他會對社工及老師分享觀看心得。我們也搜尋相關報考餐飲技藝班的資料，幫他申請報名。

第一場面試，慘遭滑鐵盧

雖然也經過了許多的準備，然而，在餐飲技藝班的第一場面試，力翔慘遭滑鐵盧，於是第二所學校面試時，他更戰戰兢兢了。一起認真地和社工與課輔老師進行模擬問答，討論面試官可能會問的問題，應該如何回答。終於，力翔成功地通過面試。

之後，力翔的學習漸入佳境，除了穩定地出席技藝班，在課後班也展現積極學習的態度，例如上課時教到餐巾的摺法，他就在課後班用紙一次又一次地練習摺餐巾。看到他認真投入的態度，讓我們都感到很不可思議。

國三第一學期末，力翔被技藝班老師指派參加選手選拔，感謝據點附近愛心廚房的幫助下，提供大量的紅蘿蔔，讓他可以好好

練習刀工。雖然經歷了很多失敗，但在廚房志工的教導下，一刀一刀的精細與進步，讓他更有信心，最後順利通過考驗，成為代表選手。

餐飲技藝競賽，榮獲獎項

更令人振奮的是，他參加市政府舉辦的餐飲技藝競賽，最後成功獲獎。力翔表現優異，被某高職餐飲科所欣賞，學校以一萬元獎學金邀請他報名就讀，這讓他喜出望外，對他而言，這是多麼大的肯定與鼓勵。

往事歷歷，雖經歷漫長的陪伴過程，然而孩子的成長與榮耀，是我們最大的喜悅，內心也充滿感動。每個孩子都有出路，只是我們並不知道他的出路在哪裡。或許在陪伴的過程當中，似乎看不到希望，也看不到效益，甚至覺得在浪費時間，但你永遠不知道他什麼時候要起飛？何時要翱翔藍天？

回顧過往，或許孩子被環境困住了，或許孩子的本性尚未覺醒，此時，家長與師長的耐心與陪伴，絕對是最重要的養分。期待每個孩子都能度過漫長的摸索期，順利地找到自己的興趣，找到一片自己的天空，展翅飛翔。





2023 聽見偏鄉的呼喚 ~台南成果嘉年華



台南據點 / 陳郁心老師、謝少綸主任

舞台燈光緩緩亮起，序幕漸漸拉開，大鼓的氣勢磅礴、震撼人心，孩子們一幕幕登上舞台，盡情揮灑汗水與熱情。睽違三年了，台南舉辦了一場圓滿的「2023 成果發表嘉年華」，成功豐碩。

2020 年曾在虹韻文創中心舉辦第一場音樂發表會，之後因為疫情而暫停，只能慢慢醞釀，等待時機成熟，今年終於摩拳擦掌，強勢回歸！

年初剛結束美好的寒假時光，開學回歸正軌，孩子們紛紛拿起樂器，展開新一輪的冒險與挑戰。課輔老師們也加入學習才藝的行列中，一起同甘共苦學習，給孩子強而有力的支持，讓他們知道自己並不孤單。

「老師，我不想學了！這好難喔，我根本學不會！」

「老師，今天可以不要練習嗎？我覺得才藝課好累！」

雖然，練習過程並不如想像中順利，總會遇到挑戰或自我懷疑，抱怨歸抱怨，但在一次次的鼓勵下，他們依然願意擦乾眼淚、繼續練習。年幼的孩子也願意一再地反覆練習，為了能跟上大家的步調，譜出共同的樂章。

看著被鼓棒磨破的掌心，因用力按弦而紅腫的指尖，以及練習跆拳道與直排輪時，摔倒了一次又一次卻還是努力站起來的小小身軀，這些苦痛的痕跡清清楚楚地告訴我，這是他們為表演所付出的努力，奮力學習的艱辛。

站在孩子的身後，看著他們在舞台上精彩演出的背影，勇敢而高大，真為他們感到無比驕傲。這份驕傲不是基於完美的演出，更不是出自演奏繁瑣的樂章，而是他們對一件事情的全力以赴與成長的自信。

什麼是成長？所謂成長，是面對問題時勇於嘗試解決；所謂成長，是面對挑戰時的勇於突破；所謂成長，是跨越障礙時的自信心與自我認同。

我們帶領孩子亦步亦趨向前，就算前方充滿了未知，興許是一片燦爛的花海，抑或是一地泥濘的沼澤，這都無所謂，最重要的是，我們親自地陪伴他們經歷了一次又一次的冒險，衝破一層又一層的障礙。我們以身作則，教會他們成長就是必須為自己負責。這是最後一場華麗的挑戰，而接下來的路要如何走，心中祝願他們～自由地飛翔！

化挫折為動力， 立志成為女律師

—高中畢業生蘭嘉娜的心路歷程



文字整理 / 國際服務處 謝慧瑾

我想要為其他弱者和窮人伸張正義，做他們的依靠。很多人因為窮、沒有權勢，而沒有辦法得到公正的對待。父親走了，雖然我不能還父親一個公道，但我要為其他弱小的窮人伸張正義，成為他們的希望！」

—蘭嘉娜·塔米

貧童助學 · 案例說明

蘭嘉娜·塔米 (Ranjana Thami) 是環宇貧童助學計畫長期資助的學生，來自偏遠的尼泊爾車瑞卡 (Charikot) 地區，家境貧寒。小時候，父親在一次工作途中，不幸墜崖身亡，三天後才被人發現。

當時母親只是一名家庭主婦，同時還有好幾個小孩需要照顧，但家裡僅存的一點財產，竟被親戚無情奪走，孤兒寡母只能暫居在一個臨時的小棚房。母親強忍驟失去摯愛與家變的傷慟，日夜不停地在工地打工，獨自一人照顧孩子長大。

當環宇志工團到蘭嘉娜就讀的學校—坎亞曼迪爾女子中學 (Shree Pashupati Kanyamandir) 服務時，注意到在尼泊爾社會下女孩子受教育的巨大挑戰，因此特別針對家境清寒、有心向學的學生，給予每個月

助學金資助。

蘭嘉娜的故事特別讓人不忍，環宇一路用心陪伴支持，予以每月助學金 1,200 盧比 (台幣 300 元)，以及家庭買米補助 1,800 盧比 (台幣 450 元)，舒緩經濟上的壓力，疫情期間亦不曾間斷。

蘭嘉娜升上 11 年級後，每月助學金調升為 2,000 盧比 (台幣 500 元)，並持續買米金的補助，期能減輕母親的負擔，並讓蘭嘉娜無後顧之憂，安心上學求取知識，並鼓勵她勇敢追求志向。

蘭嘉娜個性謙遜樸實、勤學優秀，她的成績總在班上前三名，會主動向老師提問，並幫助同學課業。除了本科成績優異，她還獲得政府技職教育培訓協會 (CTEVT) 的「電腦預科文憑獎學金」，這對偏鄉學生來說是極其難得的。

由於母親在外奮鬥工作，蘭嘉娜也承擔起所有家務，包括打掃、餵羊、作飯等等。最近她 12 年級畢業，雖然年輕，但已領悟人生坎坷和奮鬥的意義，對未來充滿了目標與計畫。

在尼泊爾的傳統社會文化裡，女孩子受高等教育是很不容易的，尤其出身貧困家庭，求學之路更為艱辛。本期國際服務處特別訪談蘭嘉娜，深入了解她的成長故事，藉由蘭嘉娜堅毅積極、不向命運屈服的精神，希望可以激勵更多人。

父親意外過世、親戚橫奪家產

環宇社工（以下簡稱環）：恭喜你 12 年級畢業了！回首過去，讓你最難忘和最快樂的事情是什麼？

蘭嘉娜（以下簡稱蘭）：人生一直不停向前，我們常常忘了時間，忘了年齡，但難忘的回憶卻永遠被銘記。其實，我對學校生活沒有什麼美好的回憶，但我永遠記得我的父親。無論他現在在哪裡，我都不會忘記他，失去父親是我人生中最痛苦的事，而這痛苦將永遠存在。

而談到最快樂的事，小的時候，我記得我問奶奶：「在您的一天中，最喜歡的

部分是什麼？」奶奶回答說：「睡覺的時候。」當時，我幼小的心靈忍不住想，這是多麼無聊的答案！然而，現在的我明白了，無論一天中發生什麼困難、心碎、掙扎、挑戰或失望，只要晚上能和媽媽一起入睡，我就沒事了，這是我一天、也是一生中最快樂的部分。它提醒著我，什麼是我生命中真正重要的！

母親的教導，是苦難生活的力量

環：從小你的父母是怎麼教育你的？

蘭：我媽媽沒有受過教育，但我從她身上學到了很多。母親教導我們在這個艱難的世界，要好好生活下去，面對苦難，永不放棄。

我還記得我第一天上學時，父母送我到學校，父親拉著我的手。我不敢進校門，我看著父親，希望他不要離開我。但父母還是離開學校，讓我學習離開舒適圈，去學習新的事物，後來我也漸漸習慣了學校生活。從小到大，我的父母總是給我情感上的支持。

本要輟學，感謝環宇的幫助

環：環宇的助學金對你來說有何意義？

蘭：是的，助學金確實對我的生活很有幫助，



我不用擔心吃飯和教育費用沒有著落。多年前，當我失去父親時，不知道該怎麼辦，是否要繼續上學業。事實上，當時我正準備輟學，要去幫媽媽做事。幸運的是，我及時得到了環宇的幫助。如果沒有這份資助，我將無法繼續我的學業。由於有這份助學金的幫助，現在我才能以優異的成績從12年級畢業。

現在母親在一家小吃店做清潔工，收入微薄，每個月僅賺取8,000盧比（台幣2,000元）。疫情封城期間，甚至無法工作，失去收入，當時母親只能向鄰居借錢，維持家計。儘管如此，母親依然支持我上學！看到媽媽日夜無休地工作，我感到很難過，父親去世後，家裡僅有的一點財產被親戚搶走，我們只好暫時住在一個未完工的小棚屋裡。屋子不僅不結實，還常有小偷，我時常覺得很危險不安。每每回憶起父親時，母親都會抱著我一起哭。我感謝環宇所有的資助人，在我們一家人生命的黑暗時期，給予最珍貴的支持和光明。

想成為女律師，立志為弱勢發聲

環：在學校你最喜歡哪一個科目，為什麼？
你覺得你的天賦是什麼？

蘭：我最喜歡法律，因為它包含了談判、溝通以及解決問題的藝術與技術。法律人除了需要具備頂尖的法律知識之外，也要具備關於這個世界的許多實務常識，要有主動研究的精神，並要與很多不同領域的人能實際合作，處理個案並給予解決與建議。我覺得法律是我的興趣，我也覺得法律是我的天賦。

環：你畢業後有什麼計畫？

蘭：如果可能的話，我的計畫是繼續攻讀法律學士學位。因為從小父親的意外以及家裡遭受的不公對待，我一直希望未來能成為一名律師，不僅保護自己的家人，也為所有弱勢的人們與家庭發出正義之聲。

我想成為一名律師，攻讀法律學位是必要的途徑，雖然不是唯一的途徑，但循著這條路，進入法律這一行會更容易一些。如果可能的話，我懇請環宇基金會能支持我繼續攻讀法律學士，共五年課程，將來成為律師，我會盡我所能回饋社會。

我想要為其他弱者和窮人伸張正義，做他們生活的依靠。很多人因為窮、沒有權勢，而沒有得到公正的對待。雖然我



不能還父親一個公道，但我要為其他弱小的窮人伸張正義，成為他們的希望！

河流，在生命之間流動

環：你如何看待人生中的成功與失敗？

蘭：河流，在兩個岸邊之間流動，生命也是，你會獲得成功，也會遭遇失敗，也許有某些人是例外。我認為失敗是成功的一部分，它提供了改進的機會，我認為失敗是成功的秘訣。可能是你失敗，也可能是別人失敗，那些關注到失敗的原因、並加以改進的人，這樣的人格特質有更多接近成功的機會。

感恩台灣資助人的大愛

環：您有想對資助人分享的話嗎？

蘭：非常感謝所有幫助我的台灣資助人，透過環宇基金會對我無私貢獻。這些捐款對我有很大的幫助，讓我得以繼續求學，減輕很多家裡的經濟負擔。我將來會將我所學盡全力幫助他人。也希望這樣善的循環，能對我們所有人和下一代，發揮善的力量。

再次感謝您所傳遞的愛與希望，以及對教育的無私奉獻。如果可能，懇請敬愛的資助人們幫助我繼續攻讀法學，謹致上來自尼泊爾滿滿的問候、祝福與愛！感謝您，祝福您闔家平安！



健康補給站

早晚溫差大，血管健康不可輕忽！

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！



伴隨著涼意，早晚溫差變化大，氣溫驟降容易造成皮下組織血管收縮，增加中風的機率，尤其是老年人，若不多加注意，冬天時的症狀會加劇。中和國泰診所神經內科程建中醫師提醒，氣溫劇烈變化對高血壓及心血管疾病患者，容易造成血壓不穩定導致相關病變，以中風的風險最高。

中風造成的行動不便是不可逆的？

中風分為阻塞型及出血型中風，其中以血管阻塞造成的缺血性中風較為常見，佔五分之四，另外五分之一是出血所造成的中風。程建中醫師表示，中風過後的物理治療非常重要，除了耐心與積極進行復健療程外，藥物合併銀杏葉萃取物，也能幫助中風後病患的認知和神經學症狀恢復。

如何選擇銀杏葉萃取物？

末梢血液循環不良障礙有越來越年輕化的趨勢，市面上銀杏葉萃取物種類繁多，建議挑選知名度高的品牌，例如百年大廠致力於研究植物藥品，品質及功效上都是較安全與穩定的。根據植物藥典顯示，銀杏葉萃取物可以有效改善末梢血液循環障礙，保護神經不受自由基破壞，更可預防中風或中風後的保養及二次中風。



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。



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