

## 2025 超高齡化社會， 來臨了！



- 專題文章 2025 超高齡化社會，來臨了
- 長者服務 擊鼓同樂 打出自信與樂活
- 成果發表會 2023 聽見偏鄉的呼喚 ~ 中部成果嘉年華
- 成果發表會 努力盛開的花朵
- 兒少服務 學習才藝增加專注與信心 ~ 南部成果嘉年華
- 兒少服務 培養自信的人生態度
- 成果發表會 2023 基隆長青、婦女學苑成果發表會



# 2025 超高齡化社會，來臨了！

文字整理 / 編輯室 呂學智

從高齡社會到超高齡社會，台灣預計只需花費 7 年的時間，人口老化速度堪稱世界之最，是什麼原因造成台灣面臨「愈來愈老」的情況？未來又將帶來哪些影響及挑戰？

當我們穿梭於擁擠的街道，或是搭乘交通工具時，時常為了追逐最新訊息而低頭沉迷於手機。或許你已經許久沒有舉頭仰望周遭人潮，或留心環境的變化，此時你可能驚覺，身邊的長輩變多了，而年輕父母帶著孩童的畫面變少了，這些現象不禁讓人感嘆——人口老化速度的飆升！

## 幼兒園不見了，變成了寵物店

如果您注意到台灣的大環境，必然可以體察到昨是今非。十幾年前，生活周邊隨處可見的幼兒園林立，如今卻是一一結束營運的命運。這種變遷帶來的影響，不僅僅體現在人口結構的轉變，還深深扎根於生活方式的改變之中。

例如，我們不難發現寵物店一家又一家地開張，逐漸佔據街角的一席之地，取代了曾經繁忙的幼兒園。過去，許多年輕媽媽推著娃娃車與嬰兒，在街上悠然穿梭，如今取

而代之的是一輛輛的寵物車，裡頭坐著可愛的毛絨夥伴。

以前的街頭景象，像是咖啡廳裡的歡聲笑語、麥當勞的熙來攘往、電影院的霓虹燈光，曾經瀰漫著多少青春洋溢的年輕身影，如今卻換上了不同的面貌，老年人成為了這些場所的主要顧客，在這些角落中品味著別樣的生活韻味。

## 公車、公園、超市，老人漸漸居多



你也會發現，大眾運輸工具上老年人愈來愈多，在上下班高峰時段過後，捷運或公車上的乘客幾乎都是年長者。

公園成為老年人主要的休閒場所，不論晨昏都可以見到許多銀髮族散步、打太極拳、唱卡拉 OK，或坐在長椅上閒聊，公園成為他們固定的活動場所。此外，在非假日的超市和商場營業時段，老年人成為主要顧客，他們喜歡在人流較少的時候購物，避免人潮的壓力。

在社區或社交圈中，老年人逐漸形成群聚現象，例如志工服務隊、登山健行隊、長青歌友會、社區巡守隊、健康韻律會、攝影俱樂部…等，藉以促進社交聚會，建立自己的社會支持網絡，活化退休生活。

這些場景不僅是人口結構的轉變，更意味著社會價值和文化氛圍的重新塑造，反映出社會老化的影響，也凸顯了社會應更關注銀髮族的需求。或許，我們能夠看見一個更多元、更包容的社會正在形成，不僅改變了城市風貌，更豐富了多元生活方式的發展。

## 台灣老化速度，世界第一

人口結構的變遷，對國家經濟及社會發展有重大及深遠的影響。根據聯合國世界衛生組織（WHO）定義，65 歲以上人口占總人口比率達到 7%、14%、20%，分別稱之為「高齡化社會」、「高齡社會」及「超高齡社會」。台灣早在 1993 年已進入高齡化社會，並於 2018 年成為高齡社會，預估 2025 年將邁入超高齡社會。

綜觀全世界主要國家的高齡化發展歷程，法國是最早進入高齡化社會的國家（1864 年），而日本則是最早列為超高齡社會的國家（2005 年），而台灣則預估於 2025 年邁入超高齡社會。從高齡社會到超高齡社會的進程，台灣老化的速度為世界之最。

圖一：主要國家高齡化轉變速度

國別	65 歲以上人口所占比率到達年度（年）			轉變所需時間（年）	
	高齡化社會（7%）	高齡社會（14%）	超高齡社會（20%）	7%→14%	14%→20%
臺灣	1993	2018	2025*	25	7*（最快）
日本	1970	1994	2005（最早）	24	11
法國	1864（最早）	1991	2019*	127	28*
歐洲	1939	2011	2034*	72	23*
美國	1942	2013	2028*	71	15*
加拿大	1945	2010	2024*	65	14*
英國	1929	1976	2029*	47	49*
芬蘭	1957	1995	2016	38	21
德國	1932	1972	2008	40	36
義大利	1927	1988	2007	61	19

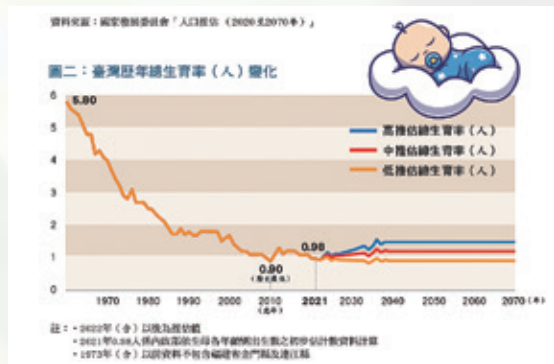
## 三大現象造成台灣「愈來愈老」



台灣高齡化成因主要來自於三大現象，分別是民眾平均壽命延長、生育率下降，以及晚婚、不婚的趨勢。內政部公布的「2020 年簡易生命表」指出，台灣民眾平均壽命從 2010 年 79.2 歲增長至 81.3 歲，顯示在醫

療水準提升、運動養生風氣日漸盛行、重視生活品質的環境下，民眾愈來愈長壽。

國家發展委員會的統計顯示，2021年台灣總生育率（人）為0.98，連續兩年跌破「1」，與半個世紀前（1960年）的5.8對比，有著天壤之別。事實上，在2020年台灣已進入「人口負成長時代」，即出生人數小於死亡人數，且有加速的趨勢，有人戲稱是「生不如死」的時代。



## 人口老化帶來的衝擊

人口老化可能會對社會、經濟和政治等方面帶來衝擊。

面向	衝擊與影響
財政壓力	政府需要投入更多資源，支持老年醫療保健和福利，導致財政赤字。
勞動力短缺	年輕人口減少，勞動力市場出現短缺，對經濟增長造成負面影響。
消費力降低	老年人的生產力低、消費力弱，可能導致經濟成長率降低。
社會問題增加	將面臨更多的老人照顧問題和需求，對家庭和社會產生壓力。
醫療照護需求	因應醫護需求，導致資源不足、醫護人員需求增加、醫療成本上升。
房地產市場	老人傾向搬至養老院、社會住宅或榮民之家，導致房地產市場出現改變。
科技發展變化	老人需要科技來幫助醫護和維持生活，科技發展會出現創新與變化。

## 台灣端出政策，力挽狂瀾

台灣面對人口老化趨勢，政府已採取了多項措施，以因應老化所帶來的社會衝擊，建立一個更為包容、友善老人的社會體系，同時提升老人的自主權和參與度。

❶ **強化社會保障**：提高退休金和健康保險水準，確保老年人生活品質。

❷ **醫療與健保補助**：提供健保、醫療、臨時看護費用補助、中低老人生活津貼、低收入戶生活補助、中低收入老人特別照顧津貼、獨居老人照顧等。

❸ **擴大長照服務**：提供更多長照服務，包括居家照顧和日間照顧中心等。

❹ **就業與社會參與**：鼓勵老年人參與就業或再就業，推動參與社區活動、志工服務等，增進生活滿足感。

❺ **推動扶養政策**：提供金融和法律上的支援，減輕家庭對老年親屬照顧的負擔。

❻ **增設友善環境**：設置無障礙建設、社區友善設施，促進交通便利，提升老人生活品質。

❼ **跨部會合作**：透過跨部會合作，整合各項資源，以有效因應人口老化的挑戰。

## 銀髮族應關心哪些議題？

銀髮族主要受到其生活階段、身體狀況、社會環境和政策等方面的影響，宜關心以下層面：

● **醫療和健康照護**：關心健康、醫療可及性，以及長期照護需求。

● **經濟安全與保障**：退休後的經濟安全，包括退休金、通脹和財務管理。

● **社會孤立和心理健康**：面對社交孤立和心理壓力，需要支持系統和心理健康服務。

● **居住和交通便利**：關心安全居住環境和方便的交通，或特殊設施和易達交通工具。

● **社會權益和尊嚴**：期望社會尊重和避免年齡歧視，關心參與機會和文化活動。

● **學習新科技應用**：關心科技新知，包括數位醫療、智慧家居和社交媒體的運用。

● **關心法律和權益**：關心相關法律問題，如遺產規劃、醫療權利和老年人權益。

### 銀髮族應關注哪些議題?



## 重拾活力快樂的銀髮人生



銀髮族可以透過運動努力維持健康，遠離疾病或延緩其發生。運動是最重要的關鍵，有助於預防受傷和生病，可嘗試有氧運動、肌力訓練、氣功、瑜伽、太極等。長輩可以根據身體狀況和興趣，選擇適合的運動方式，保持規律運動。

除運動外，若能培養一些其他嗜好，靜動搭配更佳，譬如：閱讀、音樂、藝術、園藝、棋藝、旅遊等。培養興趣可以幫助情感投入與昇華，而學習本身即可激發生命的活力。此外，透過當地社區關懷據點、政府或社會服務機構，尋找相關資源和活動，將能幫助銀髮族重拾活力。

- 參加社區發展協會、關懷據點、健康促進機構或社區醫療中心，包括定期健康檢查、保健講座和健康促進活動，保持追蹤

### 參考資料：

- 2023 年 / BBC 新聞 / 全球人口老化及出生率暴跌：五個國家如何力挽狂瀾
- 2023 年 / 黃漢華 / 面對老年生活，你開始準備了嗎？
- 2022 年 / 倪偉晟 / 台灣老化速度「世界之最」
- 2022 年 / 劉嘉逸 / 做到六件事銀髮生活更快樂

身體健康。

- 參加社區大學、長青學苑、文化藝術機構，或是樂齡中心、老人俱樂部、志願服務隊，幫助擴大社交圈，建立情感連結。
- 參與社會服務機構活動，或詢問縣市政府文化局或教育局，提供有關社區參與和志願服務的信息。
- 尋找老人友善的居住社區、長照服務機構，以及一些提供居家照護服務的管道。

接受自己老化、分離與失落的事實，體認需自己面對生活，不怨天尤人。重建對自我形象的尊嚴與信心，多與人接觸，參加團體活動，避免封閉退縮，例如與老友聯繫、參加校友會、擔任志工或加入社團等，皆可幫助及活化身心兩面的功能。

比起一個人獨處，有同伴的關懷或分享，不僅能豐富生活，也能通過交流拓展視野，互相鼓勵與支持。期望每位銀髮族都能自我勉勵期許，勇敢跨出第一步，在銀髮的世界中尋得生活重心，重振生命活力，擁有健康、積極、快樂、自在的生活。





# 擊鼓同樂



# 打出自信與樂活

文 / 據點主任 王淑玄

在老人社區據點服務了五年，每年規畫課程時，總是不斷思考何種課程是長輩喜歡，也是他們所需的？於是從人的需求角度出發，結合人文科學與實務經驗，成了我規劃據點課程的方向。

## 音樂治療的好處

心理學家馬斯洛 (Abraham Maslow) 1943 年提出「人類需求層次理論」，提到人依序有生理需求、安全需求、愛與歸屬需求、受尊重需求、自我實現需求及超越個人或靈性的需求 (1969 年提出)。

自我實現是人渴望追求的目標，萬華據點長輩們大半輩子都是為了家庭付出，少有時間培養興趣，現在年紀大了，可以恣意支配自己的時間，學習樂器便成了開辦課程的首選。

擊鼓的韻律治療技巧已被視為音樂治療的一部份，而很多例證顯示，打鼓可以紓壓、

提升免疫力，促進健康，並有助於情緒表達。最新研究指出，打鼓是中風、老人失智症、巴金森症，以及多重硬化症患者的復健良方。(康健雜誌 2009.7.1)

鼓聲創造的「阿爾發波」(alpha wave) 可讓人安靜放鬆，鼓聲的規律節奏不但能協助大腦復健，更能激發活力，讓人釋放憤怒及舒緩緊張情緒，創造出一種類似於瑜珈或打坐的效果。

## 打出自信與健康

萬華據點今年六月開辦太鼓課程，透過擊鼓的節奏來表現韻律之美，老師強調打鼓可以紓解壓力，並且有助於情緒表達，非常適合據點長輩健康鼓動。

剛開始學習時，長輩們最擔心的是節奏記不起來，所以自發性分工合作，有些負責寫筆記，有些負責課後指導學習較慢的同學，在彼此互相鼓勵、反覆練習下，對於年底的

成果展演出，據點長者們越來越有自信了。

源自日本傳統藝術的太鼓，有著豐富的肢體動作及力度的展現，看似只有上半身的活動，其實是一項結合力與美的全身運動，可以說是表演藝術和運動的綜合展現。

配合音樂的節奏打擊，不但可以訓練節奏感、左右手平衡，還可增強自信心、雕塑體態的勻稱，生活工作所造成的壓力，可藉由打鼓來宣洩。打太鼓可以訓練手眼協調、呼吸律動，團隊齊奏可以訓練彼此的默契，凝聚向心力，也可以達到流汗健身的效果。

### 陳奶奶：負面情緒都被打散了

「在據點主任的悉心安排下，我們接觸了太鼓的課程。這是一個全新的體驗，曾看過一些大型慶典活動，或公司團體開幕的慶祝典禮，有太鼓作領頭表演。那種氣勢磅礴的動作及音響，一出場就振奮人心，整個人瞬間就被震撼住了。

從基礎的認識，如何站立、持棒、敲打鼓面及鼓緣、節奏訓練，原本手忙腳亂與拍子不協調，聲音七零八落，經過幾週的練習，同學之間無形中漸漸產生默契，也漸入佳境。現在的我們合作無間，我很為我們這團感到驕傲呢！

太鼓老師要求我們敲鼓時，要能展現力與美的結合，隨著鼓聲的節奏律動，體能活力好像也增強了，對於腦力的激盪應該也非常有幫助。日常積壓的負面情緒也跟著消散了。哈哈！看來年齡不是問題。」

### 朱奶奶：打鼓讓我放鬆及紓壓

「有一天和二姊相約下午茶，發現她神采奕奕，精神煥發。追問之下，才知道她正跟一群返老還童的阿公阿嬤在據點學習打太鼓。我趕緊請她幫我報名，加入了環宇萬華的太鼓課程。

咚咚咚！咚咚咚！時而慢且小聲，表達

情緒醞釀的鼓聲；時而快且大聲，表達氣勢磅礴的鼓聲，並在鼓聲間隔時，讓擊鼓者展現出肢體動作，所以太鼓是同時表達視覺與聽覺的藝術。我覺得打太鼓可以放鬆心情、減輕壓力、維持專注，以及減少負面情緒，優點實在太多了。

當團體一起在打太鼓時，還要顧及到鼓陣中其他成員的節奏，也要配合大家的肢體動作，這是一種人際關係互動的訓練，真的非常有趣，也有學問在裡面。」



### 發揮出關懷的深度價值

打太鼓不但可增強心肺功能和訓練肌肉張力，透過記譜與動作更可預防老人癱瘓症。當震天嘎耳、響澈雲霄的太鼓聲，吸引路過的行人佇足欣賞時，看到我們這一群阿公阿嬤級的太鼓手展現自信的笑容，大家異口同聲高呼「你們很讚！」「萬華據點超級讚！」

從剛開始的內心抗拒、感到壓力與挑戰，到現在的樂在其中，發現樂趣與紓壓，我發現據點長輩們真的有很大的轉變，彼此的連結更緊密，多了開心也多了笑聲，然後大家更喜歡來據點了。

#### 【備註】

太鼓原意為大鼓，現指日本傳統以橡木桶挖空，兩面覆上動物皮革製成的鼓，包括大小不同的鼓，其中鼓身以單顆樹木刻製著稱為「太鼓」。太鼓廣義來說，是指日本傳統敲模型的打擊樂器，現今狹義的定義是指使用鼓隊模式的一種表演形式，經由眾鼓手透過繁複的節奏而表現出的聲音之美。



成  
果  
發  
表  
會

2023

## 聽見偏鄉的呼喚

## 中部成果嘉年華

2023年11月25日本會於南投縣南投市公所大禮堂舉辦「聽見偏鄉的呼喚—成果嘉年華」，在兒少獨輪車的開場下，氣勢非凡，演出兒老共舞、才藝表演，場面熱鬧，溫馨感人。

感謝南投縣社會及勞動處處長林志忠、市政府行政室主任林雨增出席指導，台中市和平國際傑人會會長姚迦仔，中投有線電視公司主任劉盈文、台灣全民食物銀行經理蔡振豪到場祝賀，南投縣議員林憶如、游顯議員、南投市民代表許惠菁及福山里里長楊勝鴻、南投縣秀林國小校長楊清豐、台中市世界獅子會會長吳榮基…等貴賓雲集，親自為孩子加油鼓勵。

秀林國小及明聖國小課後班的孩童，以花式獨輪車表演拉開序幕，孩子苦練多月，摔倒了又爬起來，不放棄精神讓現場來賓報以熱烈掌聲。南投課後班孩子與福山社區長者表演歌曲及舞蹈，一起「兒老共舞」；彰化課後班的烏克蘭麗麗演奏，以及苗栗課後班客家組曲並融入了砌磚及疊杯表演，非常吸睛。孩子們克服萬難，持續練習並賣力演出，只為了登上舞台，獻給關愛他們的善心人士

觀賞。

由中投有線電視與台中市和平國際傑人會發起「愛的傳書」活動，共募集808本二手書給偏鄉孩童。傑人會為鼓勵孩子培養閱讀的好習慣，舉辦「傑人盃閱讀比賽」，會長姚迦頒發獎金、中投有線電視提供獎品給得獎孩童。福山社區黃俊翰理事長介紹社區服務的成果及展望，實現環宇基金會社區一家親的願景。

生命的價值與出身無關，只需努力地活出自我並綻放光芒。站上舞台需要很大的勇氣，這群弱勢家庭孩童從沒想過可以登台表演，然而，音樂及才藝對孩童的成長及建立自信有很大的幫助，辛苦的練習與表演，呈現最好的成果獻給大眾，無形中在他們的生命中，累積了自我的信心。

秉持「社區一家親、打造幸福七顆星」的理念，環宇基金會多年來在全台偏鄉設立關懷照顧據點，以陪伴、培力、展翼之服務策略，讓弱勢家庭孩童們學習太鼓、陶笛、烏克蘭麗麗、相聲…等才藝，呼籲更多在地企業團體與善心人士，共同守護社區孩童。







## 努力盛開的花朵

文 / 課輔老師 莊淑文

終於來到「中部成果嘉年華」這一天，一早就在南投市公所進行彩排。秀林國小的學姐一到，獨輪車教練就集合我們明聖課後班一起團練。由於大禮堂的地面是磨石地板，抓地力不好，跟平常在學校不同，所以練車時很容易打滑飛出去。

教練靈機一動，就教孩子們把車輪消氣，雖然騎起來更吃力，但孩子們也努力調整心態，更專心練習。第一次彩排，因為大家都緊張，加上又很專心，所以練習的相當不錯。

反倒是第二次練習時，竟然錯誤連連，一下小琳跌倒，一下後面追撞，一下又換小晴眼眶含著淚水，我急忙安慰：「怎麼了，小晴？那裡摔傷，還好嗎？」她卻一直哭，只好把她帶到一邊，抱著她說：「還好吧！再撐一下，先習慣場地，你可以的，練習這麼久就是為今天，你很棒，加油！」她擦乾眼淚，勇敢走出去，牽起獨輪車騎了上去。

大家匆忙吃完午餐後，先進行烏克蘭麗表演的走位，接著再練一次獨輪車彩排。教練提醒孩子，要加強手的姿勢，讓表演更有

美感。孩子們依照教練指示，手跟著身體擺動，表演起來多了一種律動，也順暢很多，無形中也多了一份自信。

活動正式開始，隨著出場時間倒數，我們在一旁嚴陣以待，等待主持人呼喊「獨輪車表演」，心裡既期待又緊張。「讓我們以掌聲歡迎獨輪車表演出場！」聽到主持人麥克風的呼喚，孩子們踩著自信又驕傲的步伐向前，各自就定位之後，等待音樂響起。

隨著音樂旋律，人車翩然起舞，隊形有秩序的變化，耳邊傳來教練旁白：「孩子們在練習中遭遇種種困難，體悟到許多人生道理。不斷地跌倒，也一次次地站起來。受到別人的扶持也學會幫助別人，挫折容忍度提升了，也體會到團隊合作的重要……。」

演出時，台下觀眾屏氣凝神觀看，隨著音樂聲結束，表演順利完成，伴隨而來的是熱烈掌聲。才明白，每個光榮時刻的背後，是多少辛苦與失敗、汗水與淚水所換來的。此刻，過去的努力獲得了大家的肯定，孩子喜悅的笑臉如同盛開的花朵。非常謝謝大家！謝謝教練！也謝謝努力不放棄的自己。



# 學習才藝 增加 專注與信心

文 / 據點社工 陳羽宣

圓圓(化名)來自單親家庭，有一個姊姊團團，單親爸爸照顧兩姊妹，三人相依為命。有時，爸爸因為情緒或精神狀況不佳，便會疏於教養與照顧，這時姊姊則必須擔起照顧的職責，帶著妹妹走路上下學，讓人感到心疼。

入班後，發現圓圓疑似有學習障礙問題，注意力也不集中，需要額外一對一的教學指導。九月份加入「烏克蘭麗課程」，只有參與才藝課程時，她才會到據點課後班學習，烏克蘭麗的康老師決定讓圓圓和團團在嘉年華成果發表會時，一起上台表演。

## 不想學，就不要學！

剛開始上烏克蘭麗時，圓圓會分心、不專注，發現她跟不上大家時，曾被康老師指責：「如果不想學不想練，就不要學！」因為這樣的緣故，圓圓就不太願意參加，因為覺得老師很兇。

即將要成果發表會的前兩週，圓圓的心情依舊不美麗，反反覆覆表示：「我不想上台表演。」課輔老師鼓勵她：「跟不上大家沒關係，還是可以一起練習，我也可以教你。」但圓圓說話反覆不定，當我坐下來關心她時，她才說出自己看不懂譜、不會記和弦按法，也發現她從來沒有主動跟康老師表

達過。

原本想透過團團來鼓勵圓圓一上台演出，並約定若有成功上台表演的話，會給兩人獎勵，結果團團只是義務性傳達給圓圓而已，說完後繼續忙著自己的作業，並沒積極地推動她上台表演，雖然圓圓聽了似乎有點心動，卻又飄浮不定。

## 答應一起上課排練的，不能反悔喔！

後來，她一直問：「如果參加，會有什麼獎勵？」「獎勵是一杯飲料，你想喝甚麼？」「我想喝珍珠奶茶！」一說到珍珠奶茶她就開心起來，一再確認：「真的會有嗎？」「只要你有認真上課、上台表演，不論表演的好或壞，就能得到獎勵。」本來搖擺不定的圓圓，聽完之後，馬上答應：「好，我下次一起上課！」

其實，她原本曾答應課輔老師跟大家一起練習的，但卻沒有做到，當時大家在排練走位時，我一直在旁邊鼓勵她，甚至拿起烏克蘭麗教她怎麼按和弦，但她仍然未動心。

我屢次鼓勵她：「還是你跟著大家排練走位，就拿著烏克蘭麗不彈，跟不上大家的和弦沒關係！」後來剩餘最後一兩次，她才慢慢地加入排練走位，結束後我告訴圓圓：「你答應下一次要上課和大家一起排練，不

能反悔，要做到喔！」她點頭答應了！

## 表演的好壞無法定義成功

隔週到據點課後班時，圓圓主動來找我，說：「老師，我今天會上烏克蘭麗麗的課。」臉上充滿笑容，我鼓勵她：「你很棒！你記得上次的承諾，我很開心你來跟我說這件事情。」雖然練習過程中，她還是無法跟上大家的節奏，需要一個一個和弦唸出來給她聽，帶著她練習，但值得稱讚的是，她還記得和弦按法，練習的狀況也有進步。

成果發表會當天，圓圓和團團很早就準時抵達課後班，一起搭車前往會場，並且

上台完成了這一次成果發表會的表演。更令人開心的是，學校輔導老師親自來看他們的表演，為他們加油打氣。表演的好或壞並無法定義他們的成功與否，但是努力練習的成果，卻能給予他們最大的動力。

成果發表會結束後，才藝課程並沒有停止，康老師教大家新的指法、認識和弦及單音位置。看見圓圓在課程中很認真的學習，課程結束後，圓圓開心地過來找我說：「今天的和弦我都會按！」「你真的很棒，進步好多，好好繼續學習唷！」圓圓露出滿臉的笑容與信心。



# 培養自信 的人生態度

兒  
少  
服  
務

文 / 課輔老師 郭晴芷

磅礫的樂聲響起，炙熱的燈光打在我們的身上，  
對應的是台下觀眾席無盡的黑與數百雙盯著我們的眼睛，  
但此時此刻，我們看見的只有那道強烈的光！

前兩年疫情的緣故，打亂了所有人的日常，以往每年舉辦的「成果發表會」也因此畫上了休止符，還好全國上下不分你我共同奮戰防疫，讓疫情獲得控制，生活得以再次回歸正軌。

接著，大大小小的活動得以如雨後春筍般舉行，其中也包含了今年底的成果發表會，這對服務據點而言，這無疑是一大樂事。

然而，班上許多孩子們卻不這麼認為，或許對他們來說，上台表演是一件備感壓力的事。

## 學習才藝讓生活更充實

過去以來，跆拳道一直是仁德課後班的特色才藝，但不同於以往，為了配合親子課程的主題，以及增加表演的完整度，今年的表演還增加了舞蹈、反霸凌戲劇演出，以及



全體大合唱，這些對孩子們來說，自然又是一大挑戰。

孩子們雖然不排斥上才藝課，但要他們上台表演，又是另一回事了。起初，孩子們對於才藝課程展現出興致勃勃、躍躍欲試的樣子，除了專注上課、認真演示教練及老師教的每一個動作外，也會利用下課時間請教老師問題。

「老師，我覺得這裡這樣做是不是會更好？」「為什麼我做這個動作怪怪的？好像跟別人做的不一樣！」

但自從得知學習這些才藝內容都將在年底成果發表會上台表演的節目後，孩子們的態度有了一百八十度的轉變，抱怨的聲音此起彼落，持續迴盪在課堂中。

### 我可以不要上台表演嗎？

「老師，好累喔，我不想上課！」「為什麼要上台表演？可以不要嗎？」「我覺得我一定學不會，我不想學了！」「老師我可以請假嗎？不去表演！」

孩子的每一個行為背後都有它的原因，與其責備處罰，我更希望能以理解的方式引導他們。班上的學生大都屬於學業成績低落，或是在校表現不亮眼的孩子，「稱讚的言語」本就在他們的生活中經常缺席，也造就了他們對自己的自信心不足，更別提要踏

上四、五個台階在舞台上進行表演，對他們來說，那更像是沉重與迷茫的高塔，畢竟這是他們人生中所從未料想過的。

「動作記得很熟，跳得很好欸！」「上課很認真喔！繼續保持！」「你踢腳動作看起來很有力道！真厲害！」

### 讚美，讓孩子更有自信

藉由老師與家長鼓勵與陪伴，以及一點一點的讚美，孩子們重拾了自信，由原本的擔心害怕，到漸漸地自信勇敢；從找藉口擺爛，到主動自主練習；從逃避拒絕到摩拳擦掌，甚至有孩子興奮的告訴我，他在學校大肆宣傳並邀請老師和同學去看表演，期待所有人能「真正」的看見他。

當天表演，孩子們在台上傾全力演出，屏氣凝神絲毫不敢鬆懈，展現出最好最棒的自己。表演結束之後，台下歡聲雷動，掌聲四起。

雖然你們告訴我：「老師，我太緊張所以順序搞錯了！」「老師我腦袋一片空白，動作好像做錯了！」但是，孩子們！我想讓你們知道，不論結果如何，你們勇敢的嘗試及努力不懈的精神，都是最值得讚許與喝采的，只要你們抱持著這樣的信念，跟隨眼中的那道光，相信總有一天你們都可以在各自生命的舞台上，發光發亮！

2023

# 基隆長青、 婦女學苑成果發表會



## 環宇承辦基隆長青學苑，活躍老化



環宇承辦基隆市長青學苑，開設 55 班課程，學員超過 1,500 人。2023 年「藝文書畫成果展」於 12 月 6 日在基隆市政府大廳舉辦開幕儀式，同步在基隆市府文化藝廊展出學員作品靜態展；同日下午則在文化中心演藝廳舉辦「動態成果發表會」，場面熱鬧而溫馨，活動圓滿成功。

靜態活動展班級計有：手機及攝影班、楷行進階班、水墨畫班、書法行書班、西畫班、禪繞畫班等；動態活動展計有：養身與運動、土風舞班…等，在各班老師用心帶領指導下，動、靜成果發表皆能展現學員們終身學習、享受生活的最佳寫照。

## 活著沒有一件事情比感恩還要重要

基隆市社會處楊玉欣處長表示，透過本次藝文書畫學員成果作品，見證藝術創作中，從無到有的過程，藉由眼睛、生命經驗與傳承，表達出對世界的美。她說：「活著沒有一件事情比感恩還要重要，謝謝參與長

青學苑的各位培養許多年輕生命，為社會付出，我也代表子女感恩你們把自己照顧這麼好，願意為自己健康投入創新學習，創造屬於自己的英雄之旅。」

「動態成果發表會」由易天華養身與運動、土風舞班、國際標準舞班、愈打愈健康幸福班、日文班、柔力球、外丹功等 20 多個班級師生共同展演成果。長青學員透過各種多元學習活動，更佳充分體現了「活到老，學到老」的不朽精神。



## 承辦婦女學苑，打破框架，勇往直前



此外，環宇文教基金會承辦基隆市婦女學苑，為提升婦女自我成長與保健概念，延續學苑以「打破框架，勇往直前」的精神，

共開設 42 班，包含電腦、語文、養生、休閒藝能以及健康促進等五大類課程，計有 600 多名學員參加課程。



12 月 15 日在基隆市婦幼福利服務中心舉辦動態成果發表，靜態學習成果則在婦幼中心四樓、五樓及六樓展出，將一年所學的豐碩成果，展現在市民面前。

### 婦女學苑動靜態成果豐碩，魅力四射

婦女學苑「靜態學習成果展」在婦幼福利服務中心樓展出，包括手工服裝打版製作班、服裝局部結構製作班、指尖魔術手作創



意課程、書法班、現代水墨畫班、快樂輕鬆畫粉彩及 壓禪繞畫等靜態展示，作品琳瑯滿目，在各班老師用心指導下，每件作品都是學員學習的成果與心血結晶。

「動態成果發表會」溫馨活潑並展現女性魅力，現場除頒發「教師授業獎」、「熱心服務獎」給指導老師與學員外，並有活力拉丁舞班、喜樂學習歌唱班、健身律動舞蹈班、Lumba 有氧班、國際標準舞、土風舞及活力律動舞蹈班等班級參與表演，展現婦女的自信與學習的成就感。各班學員齊聚一堂，除了交換彼此學習心得之外，另有摸彩活動，場面溫馨而充滿喜悅。



## 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！



今年冬季冷熱溫差變化特別大！室內外溫差大是心臟血管疾病的最大誘因，因為血管突然收縮或舒張，容易導致心腦血管疾病發作或復發。糖尿病的合併症包含心肌梗塞、腦中風、截肢、神經病變、視網膜剝離及腎臟疾病等，在冬天尤其需要特別注意。

彥安診所何惠平醫師提醒，冬天食慾大增，面對色香味俱全的飯菜，糖尿病患者必須牢記「飲食控制」是治療的基礎。冬天氣溫下降出汗減少，容易導致各種消化液分泌增加，這是血糖升高的很大因素之一。

糖尿病患者多有血管功能不全和神經病變，造成腳的局部血液循環障礙、營養障礙和局部感覺遲鈍、足部皮膚破損或癬感染等，均可

發展成經久不愈的慢性潰瘍，甚至成為嚴重失控的感染或壞疽，且在冬天更易引發凍瘡。

何惠平醫師建議，平時應有良好運動習慣，維持正常飲食與均衡，此外，還要注意生活作息正常，若血液循環不佳，選擇補充知名廠牌銀杏葉萃取物，可有效預防血液循環造成的併發症。



# 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 <span style="float: right;">(*星號欄位必填)</span> <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。



# 用愛，讓孩子的 笑容更燦爛

為了上學，每天必須走 2 個小時  
更多貧窮家庭，則根本無法念書  
上學是遙不可及的夢想

用愛與教育翻轉弱勢  
點亮孩子未來的希望

尼泊爾貧童助學計畫



f Icef 環宇國際服務

每月只要600元，就能支持1位孩子持續上學  
也可選擇單筆支持，不限金額

## 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

\*匯款時請備註「國際服務經費」；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**