

## 青年崛起， 你所不知道的 Z 世代



專 題 文 章 青年崛起，你所不知道的 Z 世代  
據 點 活 動 農家樂 樂無窮  
多 元 學 習 台上一分鐘，台下十年功，就是不一樣  
長 者 服 務 歌聲悠揚 舞動銀髮樂活  
國 際 服 務 培育在地醫護人才，漫漫長路不改初衷  
兒 少 服 務 隔代教養的阿公借酒澆愁





# 青年崛起， 你所不知道的 Z 世代

文 / 編輯室 呂學智

## 勇於挑戰的 Z 世代

Z 世代已經逐漸嶄露頭角，出生於 1997 年至 2012 年間，是指從 12 歲到 28 歲的年輕人，他們從小與科技為伍，也被稱為是「數位原住民」。然而看似享有便利的科技，卻對未來充滿著壓力、焦慮與各種挑戰，包括經濟壓力、教育轉型、網路社群衝擊，以及文化價值觀的轉變等。

現今全球化、高度競爭的就業市場，加上房價飆漲，也使他們面臨著較前一代更艱難的局面。因而一股抗拒的潮流也正在興起，他們提倡一種「躺平」的厭世觀，追求

不婚、不生、不買車也不買房的方式，拒絕當資本主義的韭菜，以維護自我尊嚴的態度而活。

## 焦慮與孤獨的 Z 世代



Z 世代在社群媒體發達的時代長大，一出生就被各種數位電子產品所圍繞。根據 2022 年哈佛大學的一項調查顯示，在所有世代中，他們使用社群媒體的時間最長，平均每天超過三小時，幾乎是全球平均的兩倍。

然而，這個世代的數百萬美國年輕人，卻更容易感到孤單，結果導致他們為了發展關係、保持感情、避免孤獨，反而比前幾個世代花費了更多金錢。對 Z 世代而言，社群媒體既是連接世界的高速公路，也是讓他們感到孤單的隱形牆壁。

研究指出，超過三分之一的 18 歲到 25 歲美國人經常或總是感到孤獨。他們生活在社群媒體與手機簡訊構成的世界裡，比起任何世代更容易藉此與人產生前所未有的連結，但社群媒體對年輕人心理健康和社交可能產生負面影響。

## 消費力強大的 Z 世代

### ● 喜歡社群媒體的電子商務

Z 世代熟悉網路的使用，習慣透過社群媒體與人交流，由於線上直播和電子商務的便利，他們成為數位化購物的主要消費群之一，調查顯示，將近 80% 的 Z 世代消費者曾購買過社群媒體上的產品。



### ● 習慣線上購物和影音平台

Z 世代在線上購物的消費占比超過其他世代，如外送平台、串流影音、出國旅遊、演唱會等。他們也是最有可能訂閱 Netflix 的族群，有將近 70% 的 Z 世代訂閱 Netflix，相較於嬰兒潮的 Y 世代只有 39% 訂閱。

### ● 對元宇宙與擴增實境最感興趣

Z 世代對元宇宙最感興趣，有 40% 的受

訪者表示有興趣去聽虛擬演唱會。他們對擴增實境 (AR) 的購物體驗也最願意嘗試，超過 90% 的人有興趣使用擴增實境來看家具在家中擺設的樣子。

### ● 願意在寵物上花費

根據調查，Z 世代平均每年花在寵物身上的錢最多，平均為 1,885 美元，約新台幣 6 萬元。而台灣產業調查也分析，Z 世代有意願飼養寵物的比例高達 75%，成為未來最有潛力的飼主。

### ● 願意購買二手商品

Z 世代消費者具有較高的環境保護意識，所以他們更願意購買二手衣物，根據調查，有 80% 的 Z 世代表示願意購買二手商品。



### ● 對品牌的標準更高

Z 世代更重視永續性和價值觀，他們會分析自己的消費習慣。在調查中發現，有超過 64% 的 Z 世代表示願意花更多的錢支持永續產品，只有 36% 的人會選擇便宜但非永續的產品。

## 重視自我價值的 Z 世代

Z 世代在職場和社會中展現出獨特的特質和價值觀，他們追求自我價值，喜歡挑戰，並重視平等和自主性。了解這些特點，企業可以更好地與他們相處，提供適合的培訓和發展機會，留住這群年輕世代的人才。

**1. 注重自我價值：**Z 世代不僅強調自我意識，更追求個人價值。如果工作環境或企業文化與之不契合，他們會隨時尋找更適合的機會。

**2. 想法開闊，盡情享受挑戰：**Z 世代資訊多、理解多，因此往往更加自信，不懼挑戰，他們能夠從容應對困難，願意投入到具有挑戰性的工作中，追求偉大的事業。

**3. 追求平等，不畏懼權威：**Z 世代重視平等，不迷信權威。他們在與任何人對話時，都敢於表達想法和不同見解，重視企業是否具有尊重、平等的氛圍。

### 重視公平正義的 Z 世代

Z 世代在職場中重視公平正義，關心環境議題，並期待企業能夠承擔更多的社會責任。

**1. 社會企業責任：**Z 世代非常關注企業的社會責任。他們希望公司不僅追求經濟效益，還要關心環境、社會和公平正義，並期待企業承擔更多的社會責任。

**2. 減少碳足跡、環境友善材質：**Z 世代關心環境議題，特別在選擇商品時，會考慮是否採用環境友善材質，以減少碳排放，他們希望企業能夠創造落實環保和社會正義的商品和內容。

**3. 公平薪資、多元化與包容：**Z 世代重視公平薪資，希望公司不僅考慮性別、種族、

年齡等因素，也重視多元化和包容，提供一個平等和公正的工作環境和薪酬制度。

### 未來社會的領航旗手

儘管 Z 世代也常被誤解為缺乏目標、不想努力的一群，但這樣的看法並不公平，因為他們的抗爭是為了追求更高的價值，與更為人性化的社會，並且願意挺身而出，勇於提出建設性的批評與建議。

同時，他們也可能對永續發展和社會責任具有較高期望，甚至更關心環境、社會公平和多元性，這種價值觀形塑他們獨特的特性，在全球化、數位化的時代，勇敢去創造新的時代與規則。

Z 世代不僅在消費習慣上獨特，而且在心理健康、自我實現和社會責任方面都有顯著特點，讓我們理解和支持 Z 世代的價值觀和行為模式，創造出更美好的合作與互動關係。

事實上，他們即將成為今日社會的主力，並逐漸站在這個世界上各領域的旗手地位，引領著各世代前進。每個世代皆有其特色與優點，以及其背景的意義，且讓我們帶著祝福，看到他們在世界的舞台上發光發熱。

### 各世代特質

安靜世代	嬰兒世代	X 世代	Y 世代	Z 世代
注重家庭、工作與責任，勤奮穩重，以和為貴，是社會中安定的勢力。	對工作與事業有強烈的使命與價值觀，重視團隊合作，是職場有競爭力的一群。	較為獨立與有創意，喜歡創新前瞻性的組織，能適應傳統與數位化職場。	喜歡團隊合作，僵化的管理會限制他們的工作表現，開放分享能參與決策的組織。	活躍於科技與社群媒體，喜歡彈性、創新、靈活，可以不斷學習新事物的環境。
1935-1949	1950-1964	1965-1980	1981-1996	1997-2012

### 參考資料：

- 2024 年 / 全球中央雜誌 / Z 世代社群成癮 卻因科技感到更孤獨
- 2024 年 / 兒福聯盟 / Z 世代很煩人嗎？Z 世代：我只是拒絕有毒的職場文化
- 2023 年 / 陳宇玄 / Z 世代怎麼花錢？15 個統計數據帶你了解 Z 世代的消費習慣
- 2019 年 / 陳建銘 / 25 歲以下「Z 世代」大軍進職場 你真的懂他們嗎？

# 農家樂 樂無窮

文 / 據點社工 謝庭萱

記得去年冬天，社區的「香草花園」裡，佈滿了雜草及野花，經過了一年的鋤草與細心耕耘，如今花園已是綠意盎然、生機蓬勃。課後班小朋友們一起參與「農家樂」的各項活動，包含蔬菜播種、澆灌及採收，每一次都是寶貴而豐富的體驗。

今年冬天，農事顧問吳大哥教孩子們採收白蘿蔔，真是十分新奇有趣。他一步一步示範，讓大家學習正確的採收方式，孩子們在一旁觀看，十分雀躍，迫不及待想要參與。

吳大哥一聲令下，孩子們興高采烈地跑進菜園，看到白蘿蔔都長滿了翠綠的葉子，僅在地面上露出一小塊白色根部，其餘則埋藏在泥土裡。一開始，孩子們用力一拔，結果把葉子都拔斷了，白蘿蔔卻還在土裡紋絲不動，似乎不太願意離開泥土。

後來，只好兩位小朋友一起齊心協力，才成功將蘿蔔拔起，而我也牛刀小試，開始賣力拔蘿蔔，最後也成功地把淘氣的蘿蔔整顆拔起來，非常有成就感。

農家樂活動不僅有趣，而且能學到很多東西，讓兒少體會到農民的辛苦與豐收的喜

悅。南投據點處在八卦山地區，多數人民從事農務工作，不僅栽種的蔬果能自給自足，多餘的還能對外販售。

居住在這鄉間農村的環境，放眼就能看到一整片綠油油的菜園、果園，視野遼闊、空氣新鮮，這正是農村與都市的區別，若能在此早睡早起、怡然自得地生活，絕對是令人愜意而且身心健康、充滿活力。

「香草花園」是社區據點寶貴的資產，可提供兒少豐富的農事活動，不僅可以體驗農民的辛勞，也可以觀察蔬菜的生長，以及親身感受食物之得來不易，因為一蔬一果，都是農夫在大太陽底下或是寒冷風雨中，辛勤耕耘的成果。

那天回家，我把採收的白蘿蔔，熬成熱騰騰的蘿蔔排骨湯，細細品嚐，平凡的料理卻格外美味。原來，當我把辛勤的體驗活融入日常飲食之中，那麼在農家樂活動之餘，不但能感受到勞動的快樂，也品嚐到自己勞動的果實，更學會了珍惜食物，以及感恩天地之間的所有萬物。





## 台上一分鐘，台下十年功， 就是不一樣

文 / 編輯室 呂學智

夕陽將街道染成一片金黃色，一間看似平凡的屋子，傳來孩子的嬉笑聲，這裡是環宇基金會在基隆百福社區的課後班。孩子放學後來到這裡，有老師陪伴教導寫作業，也有多元休閒課程可以學習，是孩子們一起活動玩樂的快樂天地。

由於據點孩子比較活潑好動，寫完功課之後，只能打打球或玩桌遊，這些無法滿足他們的需求。因此社工尋找專業教練，安排扯鈴和跳繩課程，幫助他們提升技巧和培養內在能力。經過一年的學習，發現他們不但熱衷於此，並渴望更上一層樓。

負責據點的社工劉培如說，孩子學習扯鈴已經進入第二年，從扯鈴和跳繩中得到很多成就感。看到他們很用心學習，不放棄、有毅力、繼續堅持，所以我們期待年底的成果發表會，能有精彩的表現。

### 教練用心地陪伴帶領

擁有十多年教學經驗的扯鈴教練蔡佳穎說，扯鈴很像遊戲破關一樣，這一關過了，

然後又下一關，是一種自我挑戰，一步一步前進。它所要挑戰的就是訓練心志，看你可以堅持多久？有沒有比之前更進步？而這些心志能力，可以讓孩子帶到未來。

「比如跳繩，就是會卡住或是被繩子打到，我一直鼓勵孩子說，這都是一個過程而已，你們需要有一些耐心和恆心，去跨過這個門檻。」



「身為教練，其實要花一點時間去等待跟陪伴，陪他們走過這段過程，在這期間讓他們學到很多元、很不一樣的內容，包含對自己的感受，跟別人的互動關係等等。」

蔡佳穎補充，現代社會比較多個體性的要求，比如技巧的呈現，但是有一群人，一起做同樣的事，又有同樣的目標，這其實是很難能可貴的，在他們求學的階段，體驗這樣的內容，對未來是很有幫助的。

## 像海綿一樣，吸收力很強

「扯鈴跟跳繩其實還蠻有趣的是，可以單人又可以團體，團體中會有很多摩擦，所以，我會盡量要求他們，把自己放在團體裡面，想一下怎麼樣跟別人互動是自己舒服，對方也舒服的。」

「像這次的團體動作，鈴掉了，8、9個人就要重新再來，這需要靠全體一起面對這個挫敗，然後再一起體驗成功的喜悅，這個過程很不容易。以前可能五次失敗之後就開始吵架，現在可以二十次失敗而不吵架，大家慢慢找出一個默契，這是扯鈴跟跳繩訓練最棒的地方。」

蔡佳穎分享她帶領的方法，我們一直在練習怎麼面對失敗？教練就是讓他去感受這樣的過程，最後，孩子就可以感受到整個團隊的成功，度過這個過程，就可以超越他現在所面對的失敗，來到更高的境界。

她也喜悅地分享，感覺這群小朋友很像海綿，很值得去付出，每次來覺得他們又可以學到更多，看到他們很有成就感的樣子，自己也覺得很開心！

## 訓練過程的心情點滴

- 「學習扯鈴會不會很辛苦？」「很辛苦啊！因為表演前所有動作都要排練，都要一直練習，然後每次只要運鈴，會運很用力，手都會長繭、起水泡，受傷一直不斷出現，個個都喊痛。但是，我們就只能說，接下來要表演了，不能說喊痛就不練了！」
- 「訓練過程中有什麼感覺？」「有時候會

掉鈴，或是被掉鈴打到的時候很痛。」「但是還是繼續練習，都不放棄？」「對，但是有時候會放棄！」「她有時候會放棄，很容易生氣，超級容易生氣！」「然後常常被鈴打到腳，都瘀青了，之前還有一次，被別人的鈴打到臉，眼睛都腫起來！」

- 「我覺得跳繩比較有挑戰！」「那你怎麼克服跳繩的挑戰？」「呃～，沒有辦法克服！只能就慢慢的練，然後不管它直接繼續跳了！」

## 家長的肯定與回饋

成果發表會在台北舉行，我們租遊覽車讓孩子們前往，大家都很重視這次演出。能夠登上大型舞台，需要極大的勇氣，對孩子們來說意義非凡，特別是在這麼多觀眾的面前表演。

拉開簾幕，伴隨著輕快的音樂出場，孩子們的架式十足，精湛的技巧吸引了觀眾的眼睛，不只充滿變化而且難度又節節升高，贏得台下熱烈的掌聲。劉社工看到孩子們的成長十分感動：「看到你們自信滿滿的演出，我要給你們的最大鼓勵，你們的表現太棒了！展現出最燦爛耀眼的樣子，展現最棒的成果，我真的太感動了！」

- 家長A：「他們表現得非常棒！經過這段時間的努力，今天上台的台風非常好，真的很棒！寶貝～辛苦了！看到你們在台上表演，真的很感動！」
- 家長B：「每個人天生我才必有用，如果拋棄會讀書才是好孩子的觀念，並讓孩子可以從性向和專長去發展，那麼，每個孩子的將來，一定都可以找到出處，而且必定會發展的很好。」

※ 特別致謝：蔡佳穎教練、卓家宏教練



# 歌聲悠揚 舞動銀髮樂活



文 / 據點社工 賴世芸

古亭老人據點用心經營多年，是一個銀髮族樂活的好地方，長者喜歡「運動與舞蹈」，內容是體智能健身音樂舞動，目的是透過音樂和跳舞，耳朵聽熟悉歌曲，嘴巴跟著輕唱，身體跟隨節拍自然律動，讓長者都心花怒放，身心靈愉悅。

## 舞動青春 享受健康與樂趣

我們特別邀請運動與舞蹈專家蘇福全老師授課，融合健康體態與活力音樂，透過舞動來增強肌耐力及核心肌群，可預防肌少症、保護關節、延緩退化，讓手腳靈活度更好，並可以強化平衡和預防跌倒。

蘇老師根據現代流行歌曲編舞，也會以懷舊老歌來編排動作，長者們特別喜歡老歌，只要一聽就馬上會跟著哼唱，開心地邊唱邊跳，沉浸在優美的旋律當中。長者們回應十分熱絡：

「我很喜歡蘇老師的課，所以一開課，我就馬上報名了。」

「一開始，老師中間都不休息的，那時覺得好累！但是經過反應之後，老師就時不時讓我們休息一下，休息完再跳，現在也不會覺得累了。」

「雖然有些是流行音樂，但老師會針對我們程度去改編，還會跟我們討論好不好跳，讓我們的膝蓋可以承受，然後又可以享受跳舞的樂趣了！」

「老師很會鼓勵我們，即使我跳得很差勁，手腳不協調，但老師一直鼓勵，我就會被他感動，想要來上課。」



## 成果發表會 精彩的極球表演

「樂活極球」可做為有氧訓練，強度不會太強，還可以提升心肺適能及肌肉適能。以極球做為表演，不僅可以訓練手部協調，還可訓練專注力，與舞蹈結合可以呈現多樣化的美感，與更豐富的協調性。

在去年底的成果發表會，長者在幕後盡心盡意排練，以致在成果發表會當天，每一位長者都展現出最棒的成果，每個人都是最佳主角。長輩們精彩的演繹極球表演，為他們的學習與付出，劃下了美好的驚嘆號。

特別是，「轉球」的部分相當困難，一開始練習時，總是有人掉球，非常容易失誤，甚至有人建議把它取消。但經過持續努力和老師的鼓勵，最終在演出當天，竟沒有一個人掉球，成功地完成最艱難的動作，這背後的辛勤付出是難以想像的。

## 認真地參與每一堂課

九十六歲的徐爺爺，耳聾重聽，不久前還接受了手術，身體狀況並不是很好。因為無法聽到音樂，只能觀看大家的動作來練習，但他還是不願意放棄，非常認真地參與每一堂課，令人好感動。

還有林奶奶也是，她只上了兩三堂課就去開刀手術，不得已只能在家休養。直到十二月體力才恢復了一些，她又重返課堂。儘管沒有太多練習時間，但仍然堅持參加表演，但也只能回家觀看影片來練習。但表演當天，她依然站在場邊一起助練，還用心地詢問同學正確的舞步。

看到這些長者真的非常認真，年齡都已超過七十、八十歲，光是要記住舞步就已經很不容易了，有些人身體不適仍然堅持上台表演，真的讓人十分感動。

### 約定明年再相聚

最重要的是，他們從不退縮，雖然有點緊張而無法露出微笑，但他們所展現的勇氣

實在令人敬佩。甚至在表演最後音樂出現問題時，仍然沒有放棄，繼續跳舞，即便觀眾已經開始鼓掌了，但他們沉著應變，令人印象深刻。

年底聖誕節來臨，老師特別教導「聖誕歌舞」，非常可愛動人。同時為了迎接新的一年，老師還特別教導了一首「祝福之歌」，希望賜福給我們大家，充滿無比溫馨。

最後一堂課，老師教授一首《恭喜發財》祝福大家，希望新的一年更加美好，大家都開心地表示認同，並約定明年再相聚！這些長者們真的太可愛了，不僅學習了許多舞步，也感激老師的耐心教導，相信這些悠揚的舞步跟樂曲，將能伴隨他們度過美好的人生歲月。



## 健康補給站

# 你是否出現暈眩狀況？

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！



### 暈眩有多嚴重？

台灣暈眩的盛行率約20~50%，一般頭暈是在活動或走路時感覺不穩、頭昏昏重重的，這跟平衡失調有關，也就是內耳出現問題，如姿勢改變引起的良性陣發型姿勢性眩暈、反覆發生的梅尼爾氏症或耳部前庭神經發炎或受傷，屬於相對安全的頭暈，並不會致命。

但有5~10%的暈眩比較危險，稱為中樞型暈眩，通常是腦幹及小腦出現問題，從椎基底動脈循環不全、腫瘤到腦血管疾病都有可能，最常見的是中風。

### 誰是高危險群？

奇岩身心診所周銘坤醫師提醒，55歲以上有三高(高血壓、高血脂、高血糖)或心臟病、糖尿病等慢性病的人，暈眩是無預警突發、固

定時間發作，可能是中樞型暈眩，建議先至神經內科就診，利用頸動脈超音波檢查血管阻塞；其它暈眩則可至耳鼻喉科做檢查。

### 該如何預防/避免暈眩？

周銘坤醫師表示，血壓高、血糖高、膽固醇高、肥胖、生活習慣不佳、缺乏運動、有家族遺傳病史的人，發生暈眩的機率較高。六至七成的誘因都是可以預防的，如飲食清淡、避免油膩、減少鹽分攝取，胖的人少吃澱粉，養成運動、減重、健康飲食這三項好習慣，能幫助遠離中風。此外，保持充足睡眠、避免過度攝取咖啡因、戒菸，或是補充德國進口的銀杏葉萃取物等，都可以有效提升自身循環，預防暈眩的發生。

# 培育在地醫護人才， 漫漫長路不改初衷

文字整理 / 國際服務處 謝慧瑾

年初，從尼泊爾傳來兩個好消息，一是奇旺醫學院的醫學生尼瑪，通過了嚴峻的醫師資格考試，正式邁向實習醫師階段。看他穿著白袍、精神抖擻地在醫院各科室的照片，令人無比欣慰。

另一個，是來自梭羅帕大學護理系的蘇嘉娜，目前已完成實習並通過護士執照考試，正在向家鄉的醫院投寄應聘履歷，真是令人興奮。

培育人才是一條長遠的路，需要長期的耐心、關懷與鼓勵，從2010年出發到現在，環宇造就出兩位偏鄉醫護人才的成果，多年來鍥而不捨、默默栽培、用愛澆灌的樹苗，如今終於長大茁壯了。期待這些年輕世代，能發展出厚實的在地力量。

環宇在尼泊爾的服務，從早期的偏鄉義診醫療服務團，進而深入思索「醫療」並非機構強項，轉而聚焦在「教育、助學」之上，期能為尼泊爾培育才德兼備的醫護人才，以及資訊、教育、社工等各領域人才，以更長遠、紮根的方式，協助當地誕生本土的力量，走出自己的路。

## 早期的海外偏鄉醫療服務團



環宇海外醫療服務自2010年開始，召聚牙醫師、牙醫助理以及志工等，組成「印度國際志工服務隊」，在邦加羅爾 (Bangalore) 及馬杜吉里 (Madhugiri) 進行牙齒義診、衛教宣導、社區及貧民區服務。除了發放牙刷、牙膏、肥皂、毛巾之外，並舉辦現場教學，教導當地居民與學生洗手和刷牙。

2011年，環宇在尼泊爾加德滿都、博卡拉等地四間學校做醫療義診，成效顯著，共計牙科900餘人次、內科1200餘名學童與居民受惠。

2013年「尼泊爾偏鄉醫療服務團」，團員包括台北市立聯合醫院、高雄長庚醫院的醫師、護理師、藥師等，以及台北健康護理大學教授與紅十字會義工等人，託運重達150公斤的藥品和衛材，遠赴尼泊爾首都山區與奇旺叢林地區義診，短短服務十日，有近兩千人接受診治。



▲左四為尼瑪

「在台灣一個禮拜就會好的小傷口，在當地卻只能看著它逐漸化膿潰爛。」一名團員不忍心說道。因為醫療資源嚴重缺乏，當地居民放任斷了一個月的手臂、大塊燒焦的頭皮，或傷口流膿不止的情形層出不窮。

因此，義診活動目標除了教導當地居民在醫療上能夠自我照顧，做到疾病的預防性工作，也針對於國小教師提供急救衛教課程。

## 從醫療服務團轉型，專注培育在地醫護人才



環宇基金會的主要業務，以服務國內弱勢孩童與長者為主，海外服務僅占不到百分之五。儘管助人不分國界，因緣際會之下與南亞國家，尤其是尼泊爾有著深厚緣分，然醫療並非環宇專業，在深入思考後，決定以「助學」為主軸，藉由培養當地人才來幫助尼泊爾。

從小學、中學的「貧童助學計畫」，再到「大專清寒菁英培育計畫」，然而，培育人才並不像服務隊一樣，無法一次性看到成果。孩子的成長需要時間，需要知識和經驗的累積，以及愛心與耐心的澆灌，過程中會遭遇許多變數，尤其他們出身於貧困，求學的路途上處處充滿著阻礙與考驗。

最主要的挑戰是，家長普遍對教育的認知不足，多半希望孩子長大後直接出國打工賺錢。尼泊爾人海外打工的人遍布世界，他們將辛勤打工的錢寄回家鄉，成為家中的經濟主力，也是國家外來資金的重要來源。

## 培育人才是一項長遠的工程

許多中學畢業的孩子，即使成績優異、有心向學，仍會在家長的強力要求，以及周遭同儕鄰居與環境趨勢的影響下，紛紛放棄求學深造之路，轉而借貸給仲介、尋求出國當勞工的機會。

環宇資助這些孩子長大，橫跨小學到中學、大學時期，同時也不斷在與他們一一告別。雖然知道因為大環境的因素，多數培育的孩子最後還是會選擇當外勞，然而教育仍是他們可以翻身的機會，助學之路有其重大意義。

因而，在這條路上最後選擇留下來，願意在尼泊爾深造、回饋社會的孩子，更是難能可貴，尼瑪和蘇嘉娜就是其中的兩位，他們從小就立定志向要做醫護人，為家鄉的窮人服務。

## 貧民窟少年立志從醫



尼瑪 (Nimatenji Sherpa) 生長於加德滿都河邊垃圾掩埋場的貧民窟，每天與髒亂、惡

臭為伍，靠餵養豬隻維生，然而，他的夢想是成為醫生。父親早逝，母親為了養活三名子女，隻身前往伊拉克、賽普勒斯幫傭，母子長期忍受著離別的痛苦超過十年。

早熟的尼瑪努力讀書，希望透過教育翻轉人生，也期待將來憑藉一己之力幫助弱者。僅有 150 個醫學院名額，每年卻有一萬多人爭取，尼瑪十年寒窗苦讀，終於成功考上醫學院。然而，醫學院學費之高，常令錄取者也為之卻步，入學條件苛刻，甚至在三年內就必須繳清學費。

尼瑪雖然因錄取而感到開心，同時也因付不出龐大的學費而感到憂心忡忡。環宇基金會在第一時間了解情況之後，盡全力幫他湊足學費，讓他對人生又再次充滿希望。

## 醫學夢專案 圓滿成功



▲右二為尼瑪

自今 (2024) 年 4 月起，尼瑪開始領取實習津貼，環宇即停止提供其助學金。

就讀醫學院期間，尼瑪遭遇許多社會動盪，諸如學生抗議、疫情停課……等等，但環宇基金會依然一路相伴。他的學習情況良好而穩定，關心公眾健康，積極參與環宇的活動，如志工服務、健康宣導等。

為培育年輕世代，雪巴育幼院遴選尼瑪成為董事，2024 年被推選為董事長。尼

瑪充分理解教育對於改變貧困家庭子女的未來有多重要，相信這些年輕世代得以發揮 NGO 的影響力，為社會服務帶來更多助益與成就。

資助經費：自 2013 年尼瑪中學起，即開始資助，尼瑪考上大學後，環宇提供專案募款，包括學費與助學金，總共資助 140 餘萬台幣。

## 尼瑪的感謝



Namaste 所有善心的資助人，您好！有句話：「當你享受當下，時光飛逝」(Time flies when you enjoy the moment.)。現在，我覺得那句話是真的。

求學期間雖然漫長，但時間過得很快，今年初我通過了嚴峻的資格考試，接下來將得以展開一年的實習。

新生活來臨，參與照顧病人，我看到了疾病、康復與死亡，所有這些事情都發生在同一個地方—醫院，這真的很觸動我的內心。當我看到病人在手術治療後，身體恢復正常功能，這時刻總讓我充滿無比感動，也讓我對當初選擇醫生這個職業，感到無悔與喜悅。

然而另一方面，看到那些來到醫院卻因為無力負擔醫療費用而無法接受治療並失

去生命的人，這樣的事情讓我感到莫名的悲傷。更讓我害怕的是，想到那些無法去醫院的人，他們如何治療那些其實是簡單的、可以預防的疾病？

他們如何因小病未能及時治療，終而失去寶貴的生命？光是想像，就讓我十分惶恐與害怕。看到那些因貧窮而失去生命的人，真的讓我非常難過！

謝謝所有支持我實現醫生夢的好心人，希望未來我能夠提供人們良好的健康服務，並幫助貧窮和有需要的人。現在，我之所以能夠自己站起來，一點一點地逐漸邁出像嬰兒學步般的步伐，都要謝謝您的善心和支持！感恩您讓這個旅程成為可能，我和家人能走到這一步，從貧民窟搬到更好的租屋處生活，只因為有您的善心支持，感謝您們一直在我身邊，與我們同在！

在未來的日子裡，我也希望像您們一樣，幫助有需要的人，幫助他們慢慢地邁出嬰兒學步般的步伐。願上天保佑您們所有人與一切生命！有著堅強的心去面對一切問題，包括信心、成功、快樂、和平的心、幸福滿足、好眠、健康和長壽，感恩您！

### 偏鄉弱勢貧童，成為白衣天使！



來自尼泊爾車瑞卡 (Charikot) 的蘇嘉娜·雪莎 (Sujana Shrestha)，是環宇長期資助的貧童之一。父親罹患嚴重的精神疾病，

母親只好一人獨力工作掙錢，勉強維持家庭基本開銷，蘇嘉娜自小就被送到姑姑家扶養。

環宇自她中學時期開始資助她每月助學金，以及上大專護理系後的學費。「當護士、救助他人」是她從小的夢想，她於今 (2024) 年畢業，並通過了執照考試，正式註冊成為護士。



### 蘇嘉娜的感謝

對我來說，可以來到今天這一步，簡直是一趟不可能的任務，只因有您們大力支持，這一切才得以實現，我會永遠感激您們！親愛的先生女士，我能夠看到夢想，過上我一直夢想著的生活，非常感謝您們給我這個機會，我向環宇大家庭表示感謝！請您們繼續推動這項偉大的事業，來改變像我們這樣弱勢學生的人生！

將來有機會，我一定會去偏遠地區服務，我想幫助那些有需要的人們，因為尼泊爾還有很多農村地區的醫療設備不足，所以我希望從一名護理人員開始，將來可以好好幫助他們！

祝您們所有人都有健康美好、富足圓滿的生活，非常感謝！



# 隔代教養 的阿公 借酒澆愁

文 / 據點社工 謝庭萱

剛進班的安迪(化名),被鑑定為「輕度智能障礙」。父親二度離婚,又因金錢及感情問題,曾在安迪和妹妹面前輕生,親眼目睹當時畫面的安迪,即便幼小不懂事,但駭人的畫面卻刻印在小小的腦海中。

由於父親的情緒問題及經濟狀況,安迪和妹妹被帶到祖父家扶養,但祖父年事已高,上面還有老母需要照顧,因而沒有心力看管孫子女,又經常被經濟及家庭問題困擾而借酒澆愁。但安迪往來課後班,仍需由祖父接送。

與祖父交談時,周圍都充滿了他的酒氣,貼心的安迪在了解酗酒是很傷身的之後,回家時都會主動跟阿公說:「阿公,喝酒對身體不好,不要喝酒了好不好!」經過安迪多次提醒,祖父也較少藉酒澆愁了。

安迪雖然就讀國小一年級,但他的學習程度卻停留在幼兒園階段,由於對環境及人事物較不熟悉,所以會發生許多狀況,導致情緒不穩定,特別是寫作業時,就會躲到桌子底下不願意出來。

詢問時,他怎樣都不願意開口說話,經過老師及社工長時間的關懷陪伴,才了解到,原來安迪不明白作業是學生應盡的義務,所以覺得「是自己被強迫做不想做的事」。經過了一學期,安迪越來越進步,從一開始不熟悉,到現在進入狀況,懂得學生

的任務就是每天要完成自己的作業。

每當一到課後班,就會主動將作業拿出來,安靜在位置上寫,遇到不會的題目時,還會主動去詢問老師,請老師教他。直到現在,即便數學作業仍需要透過老師一對一指導,但在寫國文作業時,他都可以安靜在座位上完成。

從安迪身上,我看到了孩子的純真與無邪,更讓人感受到了生命的韌性。人的一生中總會遇到許多難以預料的事,但為了生命的延續,就必須一一去克服,從逆境中學習經驗,以積極正向的態度去面對困難與挑戰。

期望安迪在成長與學習的道路上,透過據點的資源與關懷,陪伴他不會感到孤單,幫助他生命更堅強,也讓他在生活上能更加快樂與自在。



**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。

電話：(02) 2366-0743 傳真：(02) 2366-0651 信箱：icef.taiwan@icef.org.tw



# 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**