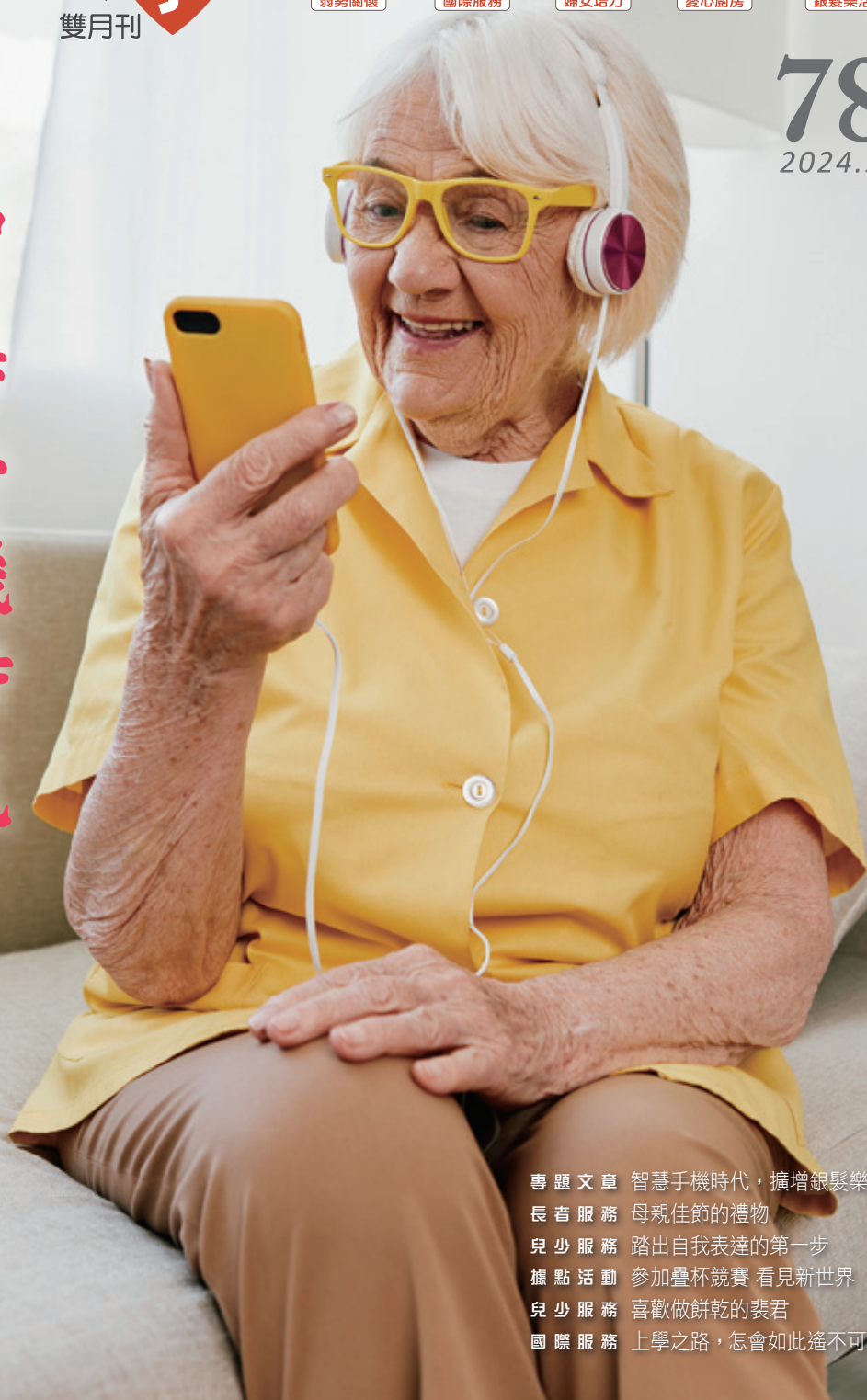


## 智慧手機時代， 擴增銀髮樂活



專題文章 智慧手機時代，擴增銀髮樂活  
長者服務 母親佳節的禮物  
兒少服務 踏出自我表達的第一步  
據點活動 參加盃競賽 看見新世界  
兒少服務 喜歡做餅乾的裴君  
國際服務 上學之路，怎會如此遙不可及？





# 智慧手機時代， 擴增銀髮樂活

文 / 編輯室 呂學智

## 老人都有 3C 產品恐懼症

多數長輩患有「3C 恐懼症」，主要原因是害怕弄壞這些 3C 產品。專家建議，年輕一代應該多鼓勵長輩，不要讓他們在學習中感到緊張，讓他們知道，電腦與手機亂按也不容易壞掉。

事實上，隨著年齡老化，腦力也不斷在喪失中。不少精神科醫師認為，對抗失智症的最好方式就是趁年輕時多動腦，學習 3C 產品適度活用腦筋，將有助於減緩失智。

現代人的生活幾乎已離不開數位工具，在家不出門，上網能知天下事，還可以購物、點餐、理財、追劇等，甚至可以透過社群軟

體和親友交談，善用科技工具可擴大生活圈、促進健康，更是活力老年的指標之一。

「隨著科技進步和數位化時代來臨，學習使用手機及相關應用，這對於老年人來說，具有多方面的好處和必要。通過與科技接軌並讓老人快樂地學習，這是開設手機班的目的。」基隆市長青學苑一科技走讀班老師張鈴英說。

## 數位科技學習 幫助長輩開拓視野

環宇基金會受基隆市政府委託承辦第 42 期「長青學苑」，近日舉辦了一場別開生面的戶外教學活動「AR 實境體驗課程」。包括智慧型手機班、平板電腦班、雲端旅遊



班以及科技走讀班，總共五個班 85 位學員，帶領他們前往基隆港麗都蝶客花園，透過 AR 實境親身體驗海洋奇蹟，增進對海洋生態的認識。

活動中，長者們驚喜地發現許多從未見過的基隆在地海洋生物，現代科技的應用讓他們對 AR 實境體驗讚嘆不已，不僅感受到科技的魅力，也拉近了與海洋的距離。

「哇，看到很多魚耶！阿嬤從來都沒有看過耶！」「這麼大隻的魚，還有活生生的花枝呢！」「現代科技真的很厲害，我們很幸運可以跟上時代。」在這些話語中，無不透露出長者們的驚喜與興奮。

智慧手機班謝馨儀老師說：「今年再度來到麗都蝶客花園，體驗海洋奇蹟 AR 實境秀，基隆不只是有夜市、海科館，同時還有大船入港的盛大雄偉，和快樂出航的歡笑氣氛，這次就是要讓長者體驗交織著科技和夢幻之美的 AR 實境秀。」

## AR 實境的魅力與驚喜

策展公司表示：「這次活動與長青學苑合作，主要針對基隆特有魚種設計。根據以往評估，遊客群中銀髮族占了很大部分，雖然他們在操作上比較不熟練，但主要樂趣在於如何拍出好看的畫面及影片分享。」



「他們的需求就是方便快捷且容易體驗，看到大家都在認真欣賞，非常開心。要改進的部分是，下載 APP 跟開啟連結需要更明確，讓銀髮族可以更快體驗，這是我們要加強的地方。」

長者們體驗後，紛紛表示滿意和開心：「等它下載完，就掃描這個圖形，掃完就可以玩了！」「小卷很大隻，哈哈！」

## 雖然有挑戰性 但可以慢慢突破



AR 實境工作人員說：「這次活動帶給長輩們很多好玩的體驗和有趣的回憶，這是我們最想達到的目標。在引導過程中，看到長輩們非常喜歡這類型的活動，讓我非常感動！」「數位時代對年輕人來說，或許很簡單，但是對長輩而言，可能就會比較陌生，我覺得只要敢去接觸，就可以慢慢突破。」

長輩們很開心表示：「好豐碩哦！你看，整個都是，好多好多魚！」「今天很開心，玩的很開心！」「我在抓魚，但收獲還沒有很好，等一下繼續努力！」

長輩很感謝服務人員：「我覺得他們很熱心，也很有耐心幫我們老人家講解，所以，我就不怕麻煩地去麻煩他。」「他們真的很有愛心，體諒我們這些老人家，非常謝謝！」

## 開心陶醉在虛擬實境中

「這是同學幫我照的，好可愛喔，好大隻魚啊！」「你剛剛釣了多少時間？」「我忘記了，玩到忘記時間了，下次真的要帶小

孩子來玩，很有意思！」「釣魚真的蠻好玩的，會刺激我們的挑戰慾。」「坐不到二十分鐘就釣這麼多，我剛剛釣到一隻 7 公斤的魚，好開心哦！」學員們陶醉在這種 AR 科幻娛樂的刺激中。

學員分享：「非常高興能夠參加，每一年都能夠讓我們有機會學習新科技，雖然都已經七十幾歲了，但是參與這個手機班，讓我們學到很多的東西。」「沒想到我們這個年齡，還可以跟得上 3C 的時代，自己都覺得很不簡單！」

有人分享：「老師教學的內容都會創新改變，每年都不一樣。我們有人八十幾歲了，都很好學，班上還有拄拐杖的同學，他們夫妻都已經八十幾歲了，每周都還是坐計程車來上課，真的很令人感動！」

## 開啟新知的大門 提升樂齡生活



張鈴英老師說：「手機已經是現代人不可或缺的必需品，除了日常生活應用之外，也要讓老人能體驗手機的樂趣。這次安排的 AR 體驗戶外走讀，增加了更多趣味性和競技性，這對老人來說，也是一種另類學習。」

長者們不僅學到了新知識，還可與同伴們分享拍攝的照片和影片，充滿歡笑與感動。一位參加者興奮地說：「雖然我們年紀大了，但能夠跟上 3C 時代，真的很開心。」「這次活動讓我大開眼界，也體會到科技神奇和樂趣。」

這群平均年齡 70 歲左右的長青學員，在現場學習利用手機下載相關 APP，不僅可

以觀看鯨鯊和魚群，也可以從手機螢幕中虛擬釣魚，體驗 AR 擴增實境的功能和樂趣。

## 引領銀髮族 改善世代科技落差



「活到老，學到老」，長青學苑配合中央政策，特地加開這些資訊類的課程，鼓勵長者們多學習，跟上科技數位化的脈動，改善世代落差。新世代的老人，學習 3C 與智慧手機，已是必然的趨勢。

### 一、增進溝通與聯絡

學習照相、相簿和早安圖等功能，可以幫助長者與親友分享生活點滴，增強情感聯繫。學習相簿管理能夠保存和分享生活中的美好瞬間；通過發送早安圖，可以增強與親友之間的情感聯繫，減少孤獨感。

### 二、激發數位創作潛能

手機中的數位創作不僅能激發長者的創意，還能提升自信心和成就感。例如「美圖秀秀」可以讓他們體驗創作的樂趣，通過編輯和美化照片，學習數位工具的熟練度，並享受創作的成就感，以及增強更多自信。

### 三、運用導航規劃路線

學會使用導航工具可以更獨立出行，減少迷路的風險，並提升自信心和生活質量。通過 Google 地圖，可以找到最佳路線並探索新地點；路線規劃可使長者能夠更輕鬆地安排出行，知道如何搭車，提高生活便利性。

#### 四、學習網購及各種資訊

掌握數位技能能夠提升長者的生活品質，更方便地獲取各種信息和服務，例如運用網路購物，減少外出負擔，特別是在不便出門的情況下。此外，亦可查詢生活資訊，快速獲取新聞、天氣等資訊，保持對外界的了解。

#### 五、享受多樣娛樂休閒

數位娛樂能夠豐富長者的休閒生活，讓他們在家中也能享受娛樂活動，如影音平台提供豐富的視聽娛樂，提升生活樂趣和滿足感。同時，使用社交媒體能讓長者能夠與朋友分享和交流，擴展社交圈。

#### 手機科技 為晚年注入新活力

開設手機課程，為銀髮族帶來了諸多益處，從增進與親友的溝通聯絡，到激發創作

潛能，再到導航和路線規劃，不僅提高了他們的獨立性和自信心，還讓他們能夠享受多樣的娛樂休閒。

無論是保持與家人的聯繫、探索新地點，還是享受數位創作的樂趣，這些都為長者們帶來了新鮮的生活體驗和滿足感，生活將變得更積極，也能減少孤獨感。

老人學習使用手機及相關應用程式，能促進他們心理和身體健康，增強自我獨立性和安全感，幫助老人們適應現代社會，保持積極的參與感，同時也提升生活的品質與豐富多彩的晚年生活。



## 健康補給站

# 糖尿病者 季節交替怎麼辦？

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！



今年冷熱溫差變化很大！室內外溫差大是心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，在季節交替時，尤其要注意心血管疾病的發生。

### 控制飲食及注意護腳

醫願診所葉曙慶院長提醒，面對色香味俱全的飯菜，糖尿病人必須牢記，控制飲食是糖尿病治療的基礎。季節交替更要注意，容易導致各種消化液分泌增加，避免大吃大喝，因為這是血糖升高的很大因素之一。

糖尿病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，以及足部皮膚破損或癬感染等，易發展成經久不癒的慢性潰瘍，甚至難以控制的壞疽。葉

曙慶院長建議，平時應要有良好運動習慣，維持正常飲食或是使用銀杏類保健品，以增強血液循環保養，以免造成血液循環不佳的併發症。

### 如何自我保養？

除了維持規律的運動，提升自身循環以外，還要注意生活作息正常與飲食均衡，若血液循環不佳，可補充安全性較高的銀杏葉萃取物，都可以有效預防血液循環造成的併發症。

# 母親佳節的禮物

文 / 據點社工 賴世芸

「經絡基礎班」是古亭老人據點最熱門課程之一，每次開班，至少都有二十幾位長者報名。因為場地有限，最多只能二十人參加，所以每次都必需抽籤，無法讓每個人都來上課，確實十分可惜。

上期經絡課，最後一堂課天氣很棒，老師上到一半就說：「！要不要出去打打操，曬曬太陽？」「好！」大家異口同聲開心地回答。在室外寬闊也比較不悶，就像郊遊一樣，心情更開朗。

課程結束後，班上的林大姐熱情邀約大家聚餐，順便請老師吃飯。長者們非常贊同，因為老師對長輩們真的很用心和關心，所也想藉由聚餐來回饋老師，同時大家也可以彼此交流。

林大姐是新進學員，個性主動熱情，每次在課堂上都增添了許多歡笑。新學期課程，林大姐很幸運抽到了名額，而一些沒被抽到的同學，都哀號著可惜與惋惜。

有人連三期都沒抽到，終於這次抽中了，簡直喜出望外。老師對她說：「你終於被抽到啦，恭喜你！」老師特別關心大家，連誰來上過或沒來上過，她都記得一清二楚，怪不得她的課都大受歡迎，場場爆滿。

開課時，林大姐特地帶來美味的燒餅，她說：「上次聚餐還剩一點錢，也不好處理，所以經過大家同意，買燒餅給大家吃！」大

夥就像一家人一樣開心。或許林大姐自己也貼了點錢，所以大家一直謝謝她，她說：「大家開心就好！」

她還多買了幾份給主任、社工、實習生，甚至給其他課的老師，設想周到，怪不得上課時大包小包的，疑惑她到底帶了些什麼，結果是幫大家帶了燒餅。

剛到時，她還氣喘吁吁地說：「我還是用跑的過來呢！怕大家吃不到熱呼呼的燒餅。」「怎麼不叫我呢，我可以騎機車去載你呀！」有機車的吳姐就這樣說。「對齣！都忘記了你有機車。」吳姐假裝生氣說：「下次要記得找我喔！」林大姐大聲回答：「沒問題！」逗得大家哈哈大笑。

林大姐的名字諧音剛好叫「佳節」，碰巧臨近母親節，大家就說因為是「佳節」帶給我們這些母親們「佳節的禮物」，把林大姐都搞害羞了，直說：「托大家的福啦！每次來這裡都很開心，也很謝謝據點跟老師！」



# 踏出自我表達的第一步

文 / 課輔老師 田喬靜

慶元(化名)給我的第一印象是沉默不愛說話,在課後照顧班對妹妹的關懷與包容性很高,作業完成後會自己安靜地玩桌遊。

他回家作業要寫造句,例句是:我喜歡我自己,我喜歡我的大耳朵,也喜歡我的圓肚子,還喜歡我的小短腳,我是可愛的小豬。但慶元卡住不會寫了,我問:「你喜歡自己哪裡?」「我都不喜歡!」

原來,慶元的父母在平常生活中,很容易給予偏向負面的對話,像是「到旁邊去!」「小孩不行啦!」「他都沒有耐心!」讓他感到更加沒有自信。

剛開始上烏克麗麗時,雖然他一開始就很認真,但也表現出很沒有自信的樣子。指法跟不上也不敢說,或出現困惑不解的表情,老師每週會教新的指法,慶元覺得很難不能理解,但他不敢在課堂上向老師求救,等到老師發現時,才主動過去協助他。

但最近一次看到慶元上烏克麗麗時,老師說:「再練三次,可以考試了嗎?」慶元就主動搖頭,「那要再練幾次?」他回答:「五次。」

之前觀課時常看到慶元迷惑的表情,下課時我問他:「今天教的會很難嗎?」他一臉困惑的表情也不說話,或是給我一個尷尬又不失禮貌的微笑。上課時老師請大家練習

單音、和弦、撥弦大聲、撥弦小聲,一段一段輪流彈,最後合成一首曲子。

「慶元,彈得很棒喔!」雖然慶元還是可以跟上老師的教學進度,但需要很多次的練習才會熟練。當聽到才藝老師誇獎時,他露出很靦腆的笑容。

研究指出學習音樂有助兒少大腦發育,改善孩子的注意力、記憶力、閱讀能力,學習樂器可以協助重新打造大腦迴路,強化自我認知感受和自我覺察,讓兒少從中發展出美學的素養。

看到慶元主動表達出「我需要多幾次的練習」,當兒少不愛面子就有了裡子,把才藝學起來,除了可以自娛娛人,也擁有一項可以帶著得走的技能。當他使用烏克麗麗,完整彈奏一首曲子時,也同時提昇孩子對自己的自信心,我為他自己踏出自我表達的第一步,致上感動的喝采。



# 參加疊杯競賽 看見新世界

文 / 據點社工 劉培如

陽光明媚的寒假，基隆課後班的孩子正在迎接一項新挑戰「競技疊杯」，這看似簡單的遊戲背後，蘊藏著孩子們的汗水和努力，以及他們在學習過程中所遭遇的挑戰與成長。

從 111 年寒假開始，據點開設了「競技疊杯課程」，指導老師細心介紹與說明競技疊杯的規則，隨後帶領兒少進行基本動作練習，並透過有趣的團隊競賽方式，幫助兒少探索與學習。

## 看似簡單，其實不容易

練習之前，孩子們各個興致勃勃、躍躍欲試，一開始拿起杯子練習時，都以為很簡單，但很快就發現，這並不像表面上看起來那麼容易。

「哎呀，又掉了！」「哇，擺錯了！」「好可惜，又差一點點！」一個個杯塔倒塌的聲音時而響起，伴隨著失敗的嘆息。有時，他們的手在抓取或放置杯子，還會顫抖不已，造成杯子摔落或倒塌。有些甚至疊錯了杯子的順序或方向，導致杯塔結構不完整。

儘管面臨著各種失敗，但孩子們並沒有氣餒，相反地，他們積極地面對挑戰，並從失敗中學到了寶貴的教訓。通過一次又一次的練習和嘗試，慢慢學會改進的技巧，以及如何更穩定地抓住杯子和快速放下，減少摔杯的機會，也學會更細心觀察杯子的排列和方向，以確保杯塔結構正確。



## 學習疊杯的好處

隨著時間推移，兒少們學習疊杯也半年了，水準逐漸提高，動作更加流暢，完成的速度也逐漸變快。最重要的是，他們在過程中培養了堅韌不拔的精神和團隊合作的意識。透過分享自己的經驗和技巧，他們學會了彼此支持與鼓勵。

之所以引進競技疊杯，是因為它的好處多多，疊杯需要快速、準確地手部動作，不僅可以提高手眼協調能力，也可以訓練專注力。在不斷失敗和求進步的過程中，也可以培養孩子的耐心和毅力。

同時，大家一起上課學習，通過互相溝通和討論技巧，或是藉由競爭來獲得刺激與進步，可以促進團隊情感的活化，增進團體的認同感，在課後班的生活中留下美好的回憶。

## 參加比賽，增廣見聞

經歷一年多的學習，指導老師邀請國中生參加 112 年 6 月「基隆市競技疊杯比賽」，激勵孩子們成長。所以，平常完成作業後，就開始練習疊杯，社工鼓勵他們：「這是全市的比賽，一定很緊張吧！放輕鬆，我們只是為了檢視學習成果，不要有太大的壓力，以平常心表現就好！」

疊杯競賽項目有「3-3-3」、「3-6-3」、「cycle」三項，社工引導三名國中生討論如



何修正動作讓速度變快，指導老師也給予指導關心，增加孩子們參賽的信心。

比賽當天，會場高手雲集，孩子們備感壓力，周圍甚至有國手級選手，只好鼓勵他們放輕鬆：「這段時間看到你們真的很用心練習，熟練每項動作，速度明顯變快，相信可以獲得不錯的成績。」

三位國中生站在競賽區前，面對許多家長及參賽者，顯得非常緊張。比賽後阿龍說：「第一次參賽雖然緊張，但我們與寒假成果相比，速度真的有進步。」賽後，雖然成績並不是很理想，但他們也去觀賞國小組、國手組的競賽，得到許多的刺激和心得，激發下次再來參加的決心。

### 再接再厲，累積經驗

八月的「全民疊杯錦標賽」，這次有四位孩子積極參與。社工鼓勵：「不要給自己太大的壓力，熟練動作才是最重要的！」孩子們認真記錄每次疊杯的速度，拍下練習過程紀錄，然後與指導老師共同討論如何修正。

社工引導孩子回憶在暑假學習疊杯的快樂時光，「想一想你們在暑假練習疊杯時，

很開心、愉快的心情，用那種心情去練習就可以了！」調整心情以後，孩子們感受到疊杯時的手感，果然不一樣，開心地練習，不僅動作更熟練，連速度也有所提升。

有了上次比賽的經驗，孩子們的情緒比較不會那麼緊張，也因為要參加比賽的緣故，讓他們非常激勵與振奮，多了一份參與感與榮譽感。

### 也許下次就得獎

比賽當天，孩子們抵達會場，老師鼓勵孩子們不要太緊張，趁比賽前多觀摩其他參賽者，並留意自己需要修正的地方。沒想到孩子們的家人意外現身，帶來驚喜時。孩子們雖未得獎，卻樂觀表示：「我會再努力，下次也許就會得獎！」

最終，孩子們一一完成比賽，有一位孩子拿到了前三名的獎狀，社工和其他孩子都讚嘆：「真的太厲害了！」其他孩子並沒有氣餒，說：「沒關係，也許我太緊張了，下次我一定會得獎！」「你下次一定可以表現得更好！」「參加這樣的比賽，讓我看見新的世界。」「沒錯，而且每次比賽，都是學習成長的好機會！」



# 喜歡做餅乾的裴君



文 / 據點社工 陳羽宣

裴君(化名)已經升上國三，性格安靜內向，較少表達自己的想法與感受，不過對烘焙很有興趣，喜歡在家製作小餅乾，家長也會一起幫忙，雖然有很多失敗的經驗，但偶爾也能成功。

裴君進到課後班，主要是被「小廚師課程」吸引而來。她很期待烘培課程，因為仍有很多不懂，面對每個步驟都很害怕，也不太敢靠近卡斯爐，老師示範時，也都站得遠遠的。

老師先請盈盈示範，然後鼓勵裴君操作。

「我們帶著你一起操作，你可以站靠近一點！」

「我覺得有點可怕，不太敢靠近！」

「如果還是害怕火太大，我們就把火關小一點，然後你自己試看看。」

「謝謝老師，我試看看！」

「你平常在家，會幫忙家人準備晚餐或煮飯嗎？」

「以前會，但家人說我動作太慢，所以後來就比較少了！」

藉由小廚師課程，裴君從原本不會開卡斯爐，到現在學會如何開火；從不會切食材，到學會切高麗菜、洋蔥、打蛋、刨絲；從原

本對自己沒有太大信心，到現在充滿自信心，進步非常多！

她開心說：「我學到很多烹飪技巧，也學會切食材和料理，以及很多烹飪方法，來課後班學習我覺得很開心！」現在裴君回家，都會協助媽媽準備晚餐。我們想邀請媽媽參加「期末課後班結業式」，鼓勵裴君自己邀請，但她似乎擔心媽媽不會來而猶豫。

「你比較希望媽媽去參與學校的畢業典禮，還是課後班的結業式？」

「課後班結業式！」

「為什麼不希望媽媽去學校那邊呢？」

「因為學校有很多人媽媽都不認識，我覺得她會陌生，但她在這邊跟大家比較熟，所以希望媽媽來這邊。」

最後媽媽跟裴君一起參與課後班的結業式，媽媽分享：「孩子回家後會告訴我上課的內容，我們的感情也變得更好了！」「非常感謝據點，不僅讓她可以完成課業，也學到很多不同才藝，她很喜歡到這裡來，然後一直跟我分享學習的點點滴滴。」

雖然裴君今年就要畢業了，無法持續來據點，但她很開心可以帶著滿滿的收穫，往下一個里程碑邁進。離別不是一個結束，而是另一個旅程的開始，祝福裴君將來一帆風順。



# 上學之路， 怎會如此遙不可及？

## 【高山學童共同寄宿方案】

文字整理 / 國際服務處 謝慧瑾

在台灣，上學接受教育本就是天經地義的事，彷彿唾手可得一般，但對某些國家和地區的孩子而言，卻是艱辛的旅程，甚至是遙不可及的夢想。



### 高山放牧的生活，孩子不得不輟學

遠在尼泊爾的高山深處—喜馬拉雅地區的坦巴塘村 (Tembathang)，有一名小男孩名

叫倫度雪巴，他對知識和學習充滿了渴望，卻被生活的現實所束縛。倫度出生在一個放牧家庭，從小就得幫忙照顧牛隻、山羊，還要打水、撿柴。

儘管生活條件簡陋，但他的內心卻依然充滿著對未知世界的好奇，甚至夢想著成為一名醫生，然而殘酷的現實是，就算他想像著可以每天像其他孩子一樣去上學，卻難以輕易實現。



族人和父母皆以放牧為生，讓他渴望上學的梦想落空。倫度的家本來就距離學校非常遙遠，每到夏季，由於犛牛喜歡在寒冷的氣候，倫度就得隨父母遷移到更高的山區，以確保犛牛的健康和草料供應，這導致他長期缺課，無法享受到一般孩子該有的學習機會。

倫度說：「無法上學的日子，我很想念學校和朋友。我家離學校太遠了，即使去上學也得每天花2個小時下山，放學後再花2.5小時上山。途中充滿著濃密的樹林，我很害怕會碰上熊、老虎或是狐狸，就像是一場生死的考驗！」

### 上學之路無比驚險，生死一線間

不只是倫度，村裡的其他小孩，也都因為類似的情況也必須輟學；更讓人擔心的是，有些孩子在上學路上，必須跨過危險的河流，甚至遇到土石流，這樣的求學之路，簡直是生死一線間，讓人感到驚心動魄卻又無奈。

在坦巴塘村5公里外的迪普村(Dipu)，住著三年級的小男孩蔣布和他二年級的妹妹帕桑，他們是在環宇以助學金鼓勵之下，才開始上學，每天必須穿越險路和河流。

父親對社工說：「因為距離學校遙遠，途中會經過三條大河，還可能會發生山崩，路況十分危險。有時候我會將孩子托給離學校近一點的親戚，但孩子在那裡疏於照顧，同樣也要做許多家務，無法專心念書，不是長久之計。」

蔣布的父親每天忙於耕種、放牧牛羊，母親除了操持家務，並用從森林砍來的竹子編織籃子，拿竹籃去交換米、蛋、油等。蔣布和妹妹在上學前後，都要分攤大量家務。這幾乎是所有村人和孩子們的生活寫照。

### 政府、社區、環宇共同攜手，設立免費寄宿宿舍

為了改變這個困境，環宇基金會自2023年起，與當地政府、社區攜手合作設立一所免費的寄宿宿舍，讓遠地學生能夠留在學校繼續接受教育，費用由三方共同分攤，包括：房舍租金、食材、廚師薪水、其他營運雜支等。

除了住宿之外，還提供營養的三餐，並給予安全和溫暖的照顧，讓孩童們在離家時也能安心學習，不僅確保了他們學習的持續性，更能激發他們未來的潛力。



「坦巴塘村高山小學」(Tembathang Basic School) 海拔 2,500 公尺，這裡曾是 2015 年大地震受創最嚴重之處，常有洪水、土石流等天然災害，需要仰賴軍方空投物資補給，也曾被媒體報導為失學最嚴重的地區之一。

環宇基金會當年成立的「雪巴育幼院」(Sherpa Children Home)，也是為了收容這群流離失所的小難民，並提供養育、教育和照護，如今他們已經個個長大成人。

該小學自創建以來已有 36 年歷史，但一直只有一至五年級，全校僅有一位老師，教育資源極度匱乏。基本上，這地區的學童每天需要分攤家中大量的農務，導致他們即使有心上學，卻不得不輟學。

### 宿舍成為孩子可以上學的夢想

2022 年起，環宇與當地展開多方協談並簽署合作備忘錄，協議由政府、社區、環宇三方共同合作提升整體山區教育，幫助學生提升上學品質。如今，方案的內容已經在逐一進行和實現中。

首先，在環宇兩年多的努力與積極推動下，政府機關逐年核准，將學制提升至一至八年級，三方共聘九名教師，大大提升了教學品質，改變了學校的氛圍。此外，環宇更提供學生制服、軟硬體設備以及助學金，並獎勵那些達到一定出席率的學生。

如今學校的上上下下，完全不同於以往，無論學生或老師，彷彿全都被喚起，充滿了朝氣與活力。原本學校只有 45 名學生，因為大量學生返校就讀，現在則有近 100 名學生上學，人數增加了一倍。



唯一令人感到遺憾的是，仍有許多孩子長期輟學，因為他們的家居住遙遠，除了要協助家務，還要徒步 2 小時上學，途中必須穿越叢林與河流。甚至到了夏季，必須隨著犛牛牧場遷移到更遠的高山，徒步來回則需要 4 天，上學已經是不可能之事。

### 桑格老師熱忱走訪，促成三方支持

然而，現在有了這所寄宿宿舍，這些困難都可以迎刃而解，為孩子們帶來了嶄新的希望。宿舍的促成實歸功於環宇聘僱的老師桑格尼瑪，由於他的積極與主動，親自在第一線走訪各地，傾聽家長的心聲，並向政府、環宇及當地村落提出「山區孩童寄宿方案」，他和家人甚至自掏腰包，補足食物經費的部分缺口。

「這些遠地學生冒著生命危險來上學，就是為了獲得寶貴的知識，但孩子如果失去生命，教育將毫無意義！我很感激各方的協助，共同努力建造一個庇護所，保障孩子的生命，為下一代創造安全的求學環境。」桑格老師說。

宿舍讓失學的孩子逐一回歸學校，目前是暫租一戶民宅，讓他們在學期之間可以住宿及生活。桑格老師正準備進一步向政府遞

送建造宿舍的計畫，希望能更長遠地推動此方案，嘉惠更多學子！

## 溫暖的宿舍生活 像一個大家庭

目前共有 25 位住宿生，宿舍空間雖小，但基本設施和照顧管理都很齊全，為孩子們提供了一個安全成長和安心讀書的環境，並聘雇了一位專職廚師阿姨，為孩子們準備三餐和點心。

如大部分尼泊爾人一樣，他們一天有兩頓正餐，早上起來先喝茶、吃餅乾，七點開始有老師帶領早自修。九點吃第一頓正餐，之後十點到學校開始學習，下午有點心時間，通常是馬鈴薯或餅乾。

下午四點，孩子們放學回到宿舍，稍微休息玩耍之後，就開始寫作業自修。老師會來宿舍巡視，並協助孩子閱讀寫作。晚上七點正餐時間，大家一起開心用餐，之後自習一會兒，就準備就寢睡覺了。

廚師阿姨叫多瑪雪巴，不僅要買菜煮飯、準備點心，同時身兼舍監角色，她付出耐心與愛心，用心關懷照顧這群孩子，甚至還幫年紀小的孩子洗衣服、洗澡，和檢查生活衛生。她平時和孩子一起住在宿舍裡，像

是這個大家庭的媽媽一般，她自己的小孩也是宿舍成員之一，就讀一年級。

多瑪雪巴說：「我很高興能留在自己的村子工作，有就業機會真好，否則便會離鄉背井，到城市或國外打工。」

## 為山區孩子鋪設更美好的未來

宿舍裡以低年級生居多，約十位，最小的只有三歲，高年級生則有六位。男女生分開居住，孩子們都很懂事，大的會照顧小的。家長看到如此完善的環境後，也很支持並感到欣慰。

孩子們說：「住在宿舍真的太好了！我每天都有準時上學，還有很多時間做功課，還可以和朋友一起玩耍，真的好開心呀！」  
「雖然有時候會想家，但我還是好喜歡在宿舍學習！」

搬進宿舍之後，倫度全心全意投入在學習中，成績也逐漸進步，心中的夢想也變得更加清晰而堅定，他相信自己能夠改變命運，而這一切都必須歸功於這一所為他開啟學習之路的宿舍。



## 捐款需求

然而，經營海外服務實屬不易，需要大量財力、物資以及人力管理，我們需要您的幫助，讓更多像倫度一樣的孩子，可以實現夢想。邀請您加入我們的行列，幫助尼泊爾高山孩子有宿舍可住，解決長期非志願輟學困境，為他們提供上學機會，誠摯邀請您熱心支持。

您的慷慨捐助，將為這群孩子帶來希望和改變，也將為偏遠山區實現更美好的未來。

捐款將用於宿舍租金、學生餐費、廚師薪資，及其他營運雜支。衷心感謝您！！

**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。



青春築夢 我最行

# 2024 聽見偏鄉的呼喚 成果發表嘉年華會



11/2 (六) 14:00~16:30 (13:30開放入場)

南投場

南投市文山國小大禮堂  
-南投縣南投市八卦路349號

12/8 (日) 14:00~16:00 (13:30開放入場)

台南場

台南市立台江文化中心  
-台南市安南區安吉路一段207號

12/14 (六) 14:00~16:30 (13:30開放入場)

台北場

台北市客家音樂戲劇中心  
-台北市中正區汀州路三段2號

青少兒及長輩音樂戲劇演出內容:

非洲鼓/太鼓/陶笛/烏克麗麗/千歲鼓團/獨輪車表演/客家音樂組曲/直笛演奏/舞蹈表演/兒老共學演出  
木箱鼓/指彈琴/Acappella/布袋戲團演出/皮影戲團演出/西遊反霸凌戲劇/兒少情緒宣導戲劇  
青少兒大合唱/社區公益行活動成果分享  
南投三樂成果發表/西遊閱讀比賽頒獎...

主辦單位:環宇文教基金會

協辦單位:青少年純潔協會/台北市客家音樂戲劇中心

南投市福山社區發展協會/南投市文山國小/台南市立台江文化中心

贊助單位:台中市和平國際傑人會/中投有線電視股份有限公司

活動專線:台北02-23660743

南投049-2292503

台南06-2228962