



弱勢關懷



國際服務



婦女培力



愛心廚房



銀髮樂活

79

2024.11

樂齡書法聯展 樂聲悠揚 筆墨飄香



專題文章 樂齡書法聯展 樂聲悠揚筆墨飄香
兒少服務 烏克麗麗的魔法與奇蹟
兒少服務 兄妹是上天賜予的禮物
據點活動 小太陽的成長之旅
國際服務 在付出與給予之間 看到生命的延續

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8樓
 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



環宇官網



樂齡書法聯展 樂聲悠揚筆墨飄香

文 / 編輯室 呂學智

優美的旋律拉開序幕

一陣悠揚的薩克斯風旋律，揭開「樂齡書法聯展」的序幕，熟悉的曲調彷彿帶領著老人們回到年輕的歲月，感謝「布佬樂團」懷舊而又熱情的演出，這一刻時光令人感動與陶醉。

今年初的過年前，環宇古亭據點樂齡書法班與臺北永昌長青會師生們一起共襄盛舉，在北投公民會館舉行書法聯展，展示長者們這一整年來學習書法的成果。一幅幅用心書寫的書法作品精心陳列，令人賞心悅目，展廳佈置溫馨且茶香四溢，充滿了歡笑喜悅與分享成果的驕傲。

活動中也特別安排春聯現場揮毫，由書法班師生展現功力，一筆一畫如行雲流水般，化成吉祥祝福的語句，送給現場所有來賓，祝願大家在新年中健康平安、福氣滿滿。

邀約家人觀展，見證書法成就



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 8F
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



不少長者特意攜家帶眷，前來會場觀展，欣賞自己與同學們的作品。觀展者不僅僅欣賞到美妙的書法作品，還聽到了長者們分享學習書法過程中的心路歷程，以及上課過程中充滿趣味的點點滴滴。

環宇總監黃子豪提及，人有身心靈三方面，通過書法可以完成這三件事情，第一件就是藝術的學習，其次是內在文化涵養，再來就是心靈層面提升。其實拿起毛筆就會需要靜心，另外就是個人的心境必須融入在其中，才能獲得心靜。

書法班老師劉書聲表示：「今天很開心在北投會館開展，這是一個很棒的平台，讓同學們可以展現成果，看到大家能把作品展示出來，真是令人感到驕傲。」他說，平常大家學習書法非常認真，不僅在課堂上很認真，回家又很努力練習，認真的態度是學習書法很重要的因素。

書法帶來的心靈改變

在教學過程中，老師與學員之間的互動也充滿了溫情，尤其是老師在上課示範的時候，學員們都會認真圍在旁邊，專一地注視老師運筆，就像小孩子一樣認真學習，細心聽取每一個建議，這是進步的動力。老師也時常鼓勵與稱讚這些長輩，整個學習過程充滿了成長的樂趣。

書法班學員張阿姨分享：「我是初學的，在班級是最資淺的一個，所以我就很認真學，早上也練、中午也練、晚上也練，練到最後最起碼還可以看。今天我也帶小孫子來看看我寫的字，因為現在小朋友寫字都不是很工整，讓他們也來學學字，希望以後寫字工整一點。」

王大哥說：「我太太也想要學習，所以就一起參加這個班，她說學了書法之後，覺

得心情比較沉靜了，能夠沉澱心靈，比較不會發脾氣了，哈哈！」

白大哥說：「草書是我的最愛，因為書法是中華文化最美的一塊，而書法裡面最美的就是行草書。一幅好的作品基本上畫面是協調的，在書法裡面就所謂的行氣，講求的是各方面的，所以風貌都不相同，鼓勵大家有機會就來學學書法。」



自信與成就 來自彼此的支持

這個班年紀最大的，是一位九十六歲的爺爺，身體依然健朗，勤來上課，他其實寫得一手好字，卻謙虛地說：「我寫得不好！沒有辦法，書法看上去容易，實際很難。」用微笑帶過大家的讚賞。

書法對長者們不僅僅是藝術創作，更是一種心靈的修養。許多參展的長者也提到，透過學習書法，體會到了心靈的放鬆與成長。加上不斷的練習與同學之間的交流，幫

助長者們不僅提升了自己的書法技能，也收穫了更多的自信和滿足感。

這場書法聯展讓參加的長者們展現成果，並藉此機會創造了與家人朋友分享的喜悅與互動。書法不僅是對文化的傳承，也成為了他們晚年生活中的精神寄託，帶來了無數的快樂與成長。

分享學習的喜悅與驕傲



楊大姐說：「我覺得書法可以修身養性，可以把煩惱都拋掉，以前我沒有學過，連筆都不會拿。去年才開始學，但進步很多，感謝老師認真的教導，他真的很用心教大家。」

黃大哥說：「我沒什麼書法經驗，從剛開始寫得非常糟糕，到現在可以拿出來展覽，我認為這是自己認真練習最好的回報。我也邀請家人來觀展，他們看到我的進步，讓我感到非常自豪。」

施大姐說：「很感謝舉辦成果發表會，真的非常開心，可以呼朋引伴，希望大家喜歡中國的文字藝術。老師也常常鼓勵我們說，人生有限，不要浪費時間在一些沒意義的事情上，寫書法就是非常有意義的事情！」

書法展成為一個努力目標

古亭據點主任張鈴英表示：「今天我覺得是沾了這些學生的光，感覺到與有榮焉，

我很感恩有這麼好的大哥大姐，把這個畫展當一回事，很認真很努力來準備，一起來完成這次聯展。」

一位長輩家人分享：「這個樂齡書法展非常好，學習書法對上了年紀的人，是修身養性的一個方式，可以磨練自己的耐心，書法也是一種藝術，書法寫得好，真的是賞心悅目，很棒！」

另一位學員的妹妹分享：「很高興姐姐邀請我來，看到這麼棒的書法展，也看到姐姐的書法，自己也覺得很心動，在屆齡退休的時候，真的很適合我們修身養性，以及生活上的消遣。」



舉辦聯展的目的與甘苦談

張鈴英指出，古亭老人據點以前在三軍總醫院的時候，就希望讓長者有機會呈現他們的作品，當時曾在三總大廳的文化走廊展出，除了激勵長輩更有動力學習與進步之外，另一方面也可以做為宣傳和招生，因而聯展能使機構的能見度提高，這也是一件重要的事。

再者，聯展可以激勵長者勇於投稿創作與珍藏自己作品，這是一種良性競爭，達到互相激勵和支持的作用。此外，有其他機構的學員，看到我們的聯展而想加入我們，因為我們每年都會舉辦作品展覽，這是其他單位所 有的。

舉辦這次聯展所遇到的困難是「找場地不易」，原本決定在三總展出，但連續好多年展出的場所似乎都不太理想，也不合乎展覽的規格。張鈴英說：「我希望他們的作品要有一定的水準，並且也要有一定的舞台，想創造出我們與其他單位是不一樣、是獨特的；就像我們的經絡操一樣，是有口碑、有專業度的。」

樂齡園地 大家一起成長

所以努力尋找符合展出規格的場地，但一直都無法找到滿足需求的場域，只好向外遠求。雖然早在一年半前就預訂了場地，但北投公民會館也是排滿了展出單位，等了將近八個月才輪到我們出場，不得不說尋找場地的確為難。

經過這次聯展，整體而言，老人的反應也有反差，一位資歷較淺的學員，展出後就有來據點了，因為他覺得作品跟不上大家，

給他造成很大的壓力。有的學員則認為，彼此書法的風格太相近，幾乎都是楷書，希望老師能多教一些不同字體的書法，因而我們也開始一些行草體的書法教學。

但總的來說，經過聯展之後，長輩們比以前更熱愛書法了，對自己所寫的作品也更有自信。通過這幾年來的書法課程，以及累積多次的參展經驗，不僅大家對於參加書法課的優點津津樂道，更在彼此間，建立良好的夥伴關係，成為很好的興趣夥伴，一起互相學習及交流經驗，充滿了樂趣與幸福感。



【老人學習書法的好處】

- 一、訓練手部，強化身體協調：**寫字從握筆開始，手指、手腕都要保持力道平衡，也會運用到手臂、腰背的肌肉關節，可以訓練全身的穩定性和肢體的協調。
- 二、活化大腦，延緩失智：**眼看字帖，緩慢吸氣吐納，腦中想著如何在紙上佈局，寫完了思索如何改善，可以激發大腦、眼睛跟手部的整合協調，延緩失智。
- 三、紓壓放鬆，療癒心靈：**以墨磨硯，專心寫字，有助於調整呼吸、平緩情緒，把平時的擔憂和繁雜瑣事，拋諸腦後，對於紓壓和心身靈健康，有很大助益。
- 四、增添生活的風雅情趣：**書法蘊涵中華傳統文化和精神，通過文房四寶和古樸典雅的小物，可增進生活中的風雅情趣，提升藝術和審美使人心情愉悅。
- 五、「靜心」也「淨心」：**寫書法的過程中，可以訓練專注，除了臨帖練字，也可以抄寫經書，練習專注，心無旁騖，就會獲得靜心與淨心。
- 六、拓展同好交友圈：**很多社區大學、長青學苑、老人服務據點，都有開設書法課程，跟同好一起交流經驗，可以彼此欣賞作品，擴展朋友圈。

烏克麗麗的 魔法與奇蹟



文 / 據點社工 田喬靜

成果發表會之前，亞迪（化名）兄妹都沒有上才藝課程，才藝課程時兩人會在旁邊一起玩桌遊。成果發表會後，妹妹看見其他兒少可以上台表演，很厲害，因此參加了才藝課。

反正我還不想學

每週四晚上的才藝課，現在除了亞迪之外，大家都在上課，因此沒有人可以陪他玩。亞迪看見妹妹上得很開心，但他還是不想那麼早開始學烏克麗麗，常說：「反正我還不想學！」

「你不想學最後還是要學。」妹妹說。

「不會！」亞迪斬釘截鐵說。

「我也不想學，老師就說要學啊！」

類似這樣的對話持續了兩周，但亞迪依舊沒有想要參加的意思，直到某一天，亞迪作業寫完了，感到很無聊，跑來找我陪他玩。由於我還在忙，協助其他兒少完成作業，但妹妹已經在一旁彈烏克麗麗了，自己玩得很開心。

試著找機會切入

我隨口說：「妹妹在彈烏克麗麗，你去找她玩，我叫妹妹教你彈。」

「不行啦！她又不是老師。」

「沒關係啦！讓你們一起玩而已。」

於是亞迪默默地走去拿烏克麗麗，找妹

妹教他，兩人就開始邊彈邊玩。

「這樣按啦！」哥哥很認真地看著弦，照著妹妹說的按。

「吼！這樣啦！」

「你小力一點啦！這樣我的手會痛啦！」

「吼……！」休息時間結束，才藝課程的上課時間到了。

我在一旁問亞迪：「你要不要一起學？」
「不要！」他不用想就直接回答。當天大家都在上才藝課程，只有他一人落寞地在一旁玩桌遊。

耳濡目染 漸漸帶來轉變

自從妹妹開始學習烏克麗麗之後，大部份遊戲時間都會拿著烏克麗麗自己練習。隔週上烏克麗麗時，我沒有再問亞迪要不要一起學，但沒想到，他已經自動加入了學習的行列。

才藝老師對他說：「亞迪很厲害耶！第一次彈就彈得那麼好！」

「他之前有學過！」旁邊的同學插話。

「對，哥哥之前有學過啦！」妹妹回應。

亞迪似乎有在學校學過一點烏克麗麗，當天下課我問：「亞迪你學得很快耶！聽到老師的讚美，你有很開心嗎？」他傻傻笑著卻不回答。

學習音樂也能很有趣

亞迪第一次上才藝課時，很認真聽課，遊戲時間妹妹也會找他一起練習烏克麗麗。某次兄妹彈著《兩隻老虎》在玩，結果才藝老師也教兩隻老虎的曲子，並教他們自己填歌詞，可以變換內容，如：「兩隻老虎，兩隻老虎，跑的快，跑的快。一隻沒有○○，一隻沒有○○，真奇怪，真奇怪。」

兩人玩過之後覺得很有趣，接下來的遊戲時間，兄妹一起玩換詞的遊戲。這也幫助亞迪以最短的時間，跟上其他兒少的進度。

其實亞迪原本打算從下學期才開始參與烏克麗麗課程，因與妹妹一起玩彈奏烏克麗麗的小插曲，讓亞迪從這學期就與其他兒少一起學習烏克麗麗，

學習音樂打開了孩子尋找興趣的大門。



學習烏克麗麗也是一種祝福

烏克麗麗是全世界最簡單的彈唱樂器之一，無論是新手，還是已經學過其他樂器的人，學習起來都相對容易。同時烏克麗麗小巧輕便，可以隨時攜帶，無論走到哪裡都可以練習。

學習烏克麗麗不僅能豐富孩子的音樂生活，還有助於培養自信心和涵養。所以，音樂不僅是一種技能，更是一個豐富孩子內心世界的途徑，透過音樂，可以幫助弱勢孩童找到自己的價值，並在成長過程中獲得支持和鼓勵。

我期待藉由才藝課程為亞迪創造更多的舞台，讓他有機會獲得更多的成就感。亞迪學習的過程難免會遇到不同挑戰，只要他成功跨越就能夠相信自己有力量面對未知的挑戰，我在心中默默地祝福他。



文 / 課輔老師 陳郁心

歲月縫隙中的兄妹情感

安德和安賢(皆化名)是一對年齡相差九歲的兄妹，相較於一般年齡相仿的手足而言，高三的安德和小五的安賢，可能歲數的差距較大，平時的爭執並不多，但安賢對於哥哥的態度，卻時常用命令的口氣要求哥哥

兄妹是
上天賜予



兒
少
服
務

做事，藉由這樣來表達一種撒嬌的情緒。

正值青春期的安德，則會以不耐煩的態度回應或拒絕，安賢得不到哥哥的關注，便會故意在別人面前抱怨：「哥哥以前不是這樣的，他現在變成我討厭的樣子了！」

青澀碰撞，是理解的開始

某一天，兄妹之間又發生了類似的爭執，失去耐性的安德對安賢說：「每次都這樣，這又不是什麼大事，每次都要跟別人告狀，到底是有什麼好講的？」

當下，我先將安德和安賢分開，並跟安德解釋：「安賢會這樣跟你說話，其實只是想要跟你撒嬌罷了，希望你多體諒妹妹。」

隨後我便拉著安賢到遠處談談。她一坐下來，就是一陣抱怨：「我覺得哥哥一點都不愛我，我是他的親妹妹，他怎麼可以這樣對我？」我告訴她：「安賢，並不是親生的就應該對你的要求百依百順，愛一個人的方式有很多種，不是你說什麼，他就去做什麼才叫愛。」

心靈對話，滋養生命成長

「有的人會很明顯地用行為來表達愛，但有的人卻會選擇默默的把對方放在心上，他們覺得心裡有你，就是愛。很明顯的，安德就是屬於後者。」我繼續說。

「可是小芳的哥哥就對他很好，我也想要有那種哥哥，這種哥哥不是比較好嗎？」安賢又反問。

「當然大家都喜歡有一個會哄人、會把你寵上天的哥哥或姊姊，但這些都是你對哥哥的期望，當一個人承受了他人的期望時，壓力多大啊！」

「這哪會有什麼壓力？」安賢臉上寫滿了問號。

「這就像，媽媽一直都希望你的功課可以很好，每次都考前五名，當你做不到時，就四處跟別人說你的不是，說你不優秀，一點都不好，別人的小孩都很愛念書，你怎麼都跟別人不一樣？聽到這些話時，你會不會覺得很煩很討厭？」我舉例開導她。

「會啊！」一直被媽媽嚴格對待的安賢，此時彷彿身歷其境，眼中還冒著無法釋懷的火焰。

理解與包容，才是愛的真諦

「對啊！這就如同你對哥哥的期望一樣，哥哥也有缺點也不完美，跟你希望的哥哥不一樣，沒辦法事事都如你所願。老師希望你試著接受哥哥的不完美，多去想想他的好，而不是一直要求他要變成你喜歡的樣子。」

安賢低下頭玩弄她的手指，也許這一長串的對話，已經掀起安賢心中的漣漪，雖然在課後班裡，安賢和哥哥偶爾還是會有小吵鬧，但很少會聽到安賢當眾抱怨哥哥的不是，對哥哥說話的口氣也改變了很多。

「手足，是會陪伴你最久的家人，也是爸媽送給孩子最好的禮物。」有時身邊這個討厭鬼總是讓人生氣，但有時又覺得他好笑的可愛，人生因為手足增添了許多歡笑與淚水，若彼此之間多一份理解與包容，相信來自這份禮物給予的，會比自己預期的多更多。

我陪伴著安賢，同時引導她珍惜身邊的每一個人，而不是去做比較，自己若是學習為對方付出，那麼自己也會得到更多。希望她能了解，不管是兄妹或是一家人，都是上天賜予的寶貴緣分，讓我們彼此好好珍惜與用心對待。





小太陽 的成長之旅

文 / 據點社工 歐子瑜

從前從前，在一個遙遠的新市課後班王國裡，有一顆小太陽，無論她走到哪裡，總會散發出耀眼的光芒……。

「老師，為什麼你要擦口紅？」

「因為這樣才可以變得美美的啊！我不喜歡自己沒有化妝的樣子。」

「老師，你真的很漂亮，要對自己有信心，即使素顏也要相信自己是最美的！」小太陽豎起大拇指，比個大大的讚。

個性獨特的小太陽，就讀國小三年級，來自單親家庭，家中常被經濟壓力與債務追著跑，但她沒有因此而感到自卑，甚至還會主動照顧年幼的學弟妹。

熱情如火 喜歡鼓勵別人

小太陽的眼裡總是燃著熊熊烈火，她偉大又可愛的使命，就是想要像課輔老師一樣，好好照顧課後班的大家。但她不知道該怎麼做，她左思右想，再觀察一下課輔老師，決定先從鼓勵周圍的人開始。

於是，學弟妹學太鼓遇到瓶頸時，小太陽就會不厭其煩地去鼓勵他們：「加油，我相信你一定可以的，不要放棄！」並花時間去請教老師，再回頭一步一步教他們。她也會鼓勵學長姊，乃至課輔老師，甚至我也被她鼓勵過：「老師你覺得自己胖嗎？」

「會呀，我覺得自己胖啊！」

「可是我覺得不會耶！」



「佳佳，你覺得老師胖嗎？」「我覺得不會。」

「對嘛！大家都說你不胖，要對自己有信心，不要覺得自己不好。」

跟雲朵姐姐相處不和

小太陽雖然不吝嗇地獻出她的熱情與正能量，但她有自己的困擾，就是不知道該如何與雲朵姊姊相處。雲朵姊姊大她三歲，同出身於一個單親家庭，小時候雲朵總是肩負起姊代母職的任務，幫忙爸爸照顧小太陽。

當時，小太陽只知道身邊有個姊姊可以佔便宜，卻不清楚為什麼姊姊總是情緒不穩定，甚至還會因為一點小事情而哭泣。直到她長大了，才漸漸明白姊姊其實付出了很多，為她犧牲很多。

雖然似乎理解了，但她還是不知道該怎麼做，因為雲朵姊姊的情緒時好時壞、陰晴不定，連最瞭解她的老師，也無法預測她什麼時候會打雷。「老師，為什麼有時候我叫姊姊時，她都不理我？我想跟她同一組她還會不開心，是我做錯了什麼嗎？」

「可能你要體諒一下姊姊啦！你想想，姊姊平常都讓著你，現在好不容易有時間可以做自己的事，當然會想要專心做完啊！或許可以觀察姊姊需要什麼幫忙，然後你再試著去幫忙看看。」

「好！」得到老師指點後，小太陽決定從

即刻起開始實行，她在行動之前會先多一點觀察，再思考一下，才會進行下一步的動作。

漸漸改變自己 兩人成為好朋友

經過一個月的努力與改進，小太陽漸漸發現，姊姊對她感到不耐煩的次數似乎變少了，而且還願意和她一起玩，一起做東西，兩人之間的關係比以前更好了。

現在，兩人更是培養出絕佳默契，只要確認過眼神，就能萬事順利，而姐姐也會和小太陽訴說一些心事，看到兩人關係變好，讓我內心甚感欣慰。

每個孩子都有其獨一無二的特質，有的熱情主動，有的含蓄內斂，有人善於表達，有人樂於傾聽，倘若能善加引導，協助他看

見自己的強項或優點，勢必能發展成為未來的潛能。

因而在孩子的成長過程中，失落時給予鼓勵，成功時給予肯定，難過時給予安慰，喜悅時一起分享，適時扮演一位良師益友，陪他走過這段成長之路，那便是一項重要且具有價值的神聖工作。



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！



天熱補水不足，血液濃稠，增加中風機率

近日高溫持續，民眾習慣留在冷氣房，一到太陽西下冷熱溫差大，就容易感冒。隨著求診人數爆增，安泰淞鶴診所孫浩陽醫師分享，天熱大量流汗時，會陷入脫水狀況，血液濃度升高變黏稠，加上平日缺乏保養，血管劇烈收縮，就容易引起「熱中風」。

別以為為冬天才好發心血管疾病，夏天酷熱也一樣有威脅

日本五十多歲民眾外出運動時頭痛、想吐，本以為是中暑，最後卻半身不遂，檢查後才知道是「腦梗塞」，發生原因與天氣炎熱有關。孫醫師提醒，五十歲以上女性要特別小心，因為更年期後女性荷爾蒙減少，能讓血管

柔軟、抑制動脈硬化的雌激素減少，且血管老化速度加快，風險自然提高！尤其肥胖及三高患者，平日就更應該定期服藥，追蹤控制注意保養。

該如何預防/避免中風？

此外，生活習慣不好、缺乏運動、有家族遺傳病史者，發生中風機率較高。孫醫師表示，六至七成中風的誘因都是可以預防的，吃得越清淡越好，避免太油膩、太鹹，胖的人少吃澱粉，養成「運動、降低體重、吃健康飲食」的好習慣，能幫助遠離中風。除此，改善生活習慣如：充足的睡眠、避免過度攝取咖啡因、戒菸、規律的運動，提升自身循環及補充知名大廠的銀杏葉萃取物等，皆可有效預防中風。



在付出與給予之間 看到生命的延續

~貧童認養人陳星宏，捐助十二年來的初衷與感動~

文字整理 / 國際服務處 謝慧瑾

十二年的堅持意味著什麼？

十二年，可以讓一個初生嬰兒長大到小學畢業；可以讓一位小學生成長為大學畢業生；可以見證一對戀人從相愛到決定攜手共度人生；也可以從手寫信的時代，跨越至智慧手機、網絡社群，甚至現在的 AI 時代。

時間的長度是有限的，而生命的意義是無限的。本期國際服務處特別專訪了陪伴尼泊爾孩子十二年的捐款人陳星宏先生。他從小便歷經多次生死考驗，從死亡邊緣撿回性命，經歷過最黑暗的低潮時期，他受到貴人的幫助和自己心境的轉變，決定將有限的人

生用來幫助更困苦的孩子，讓生命的意義可以在另一個生命上得到延續。

陳星宏先生畢業於勤益科技大學企管系，目前 35 歲，在壽險業服務。2012 年大三升大四的暑假，他加入環宇基金會的尼泊爾海外志工團，前往尼泊爾偏鄉帶孩子上課並進行各種活動。回台灣後，他成為尼泊爾貧童的認養人，每月定期捐款。雖然他謙虛地表示：「我捐的真的不多，只是還能負擔，為什麼不呢？」但他持續的小額捐款，不僅為偏鄉受苦的孩子帶來上學和康復的希望，也為他自己的人生堆疊出不一樣的生命高度與厚度。

他一路幫助陪伴孩子成長，自己也經歷從大學生到畢業、社會新鮮人，以及歷練成為社會中堅分子。他不僅自己捐款，還積極分享這份愛心給親友和客戶，讓更多志同道合的人加入資助的行列。讓我們一同聆聽他十二年來的初衷、感動與省思。

早年歷經血癌、車禍，轉念為苦難的人付出



環宇基金會（簡稱環）：當初是怎麼決定參加尼泊爾志工團？

陳星宏先生（簡稱宏）：因為從小經歷過兩次生死考驗，覺得很多事情如果現在不做，以後就沒有機會了。第一次考驗是在國小五年級得了血癌，休學治療，妹妹捐骨髓給我，我才得以康復。第二次是在國中三年級發生車禍，騎自行車被卡車撞，至今半邊頭部沒有頭蓋骨。當時因為腦壓過大，開刀將頭殼拿開，之後醫生曾經嘗試將頭蓋骨放回去，但又感染、並有癲癇的危險，所以最後未放回。這些變故對我的心理影響很大，我經歷了一段低潮期，心情非常消極。後來在心理諮商老師的幫助下，我開始逐漸走出陰霾。尤其是當我觀看了力克·胡哲（Nick Vujicic）的影片時，我深受啟發和鼓舞。力克·胡哲是澳洲的演講家、作家和慈善家。他出生時就沒有四

肢，但他以無比的正念與勇氣克服生命中的磨難，直到現在他可以做很多事、甚至游泳，還到世界各地演講，分享自己的故事和經驗以鼓勵人們，這些都深深打動了我。

受到他的啟發，我逐漸學會接納自己，決定要將有限的人生用於做有意義的事情。我希望能為受苦的人付出，延續生命的意義。

當地物質簡陋，但人們卻心靈富足

環：這是您第一次出國嗎？出發前對尼泊爾有怎樣的想像？

宏：是的，那是我第一次出國。大部分人都嚮往歐美、日、韓先進國家，不會想到其他比較落後的國家，其實去到落後國家才會懂得感恩、惜福。當時對尼泊爾的印象是它位於喜馬拉雅山一帶，地處偏遠，有著獨特的文化。

環：當您實際踏上尼泊爾的土地後，第一個印象如何？

宏：當時一下飛機，機場設備簡陋，到了住的地方也常常停電，看到當地人喝井水，然而，他們卻非常樂觀知足。這種物質和心靈的反差，給我留下了深刻的印象。這種生活簡單但心靈充實的狀態，一直是我嚮往的，我常思考如何避免過多的欲望帶來無謂的壓力，以免錯過人生中最重要的事物。

孩子的笑容背後，是不可忽視的痛



環：在志工團為高山小學服務的過程中，與當地孩子互動的經歷中，有沒有特別令您難忘的瞬間？

宏：有。曾經遇到下雨天，教室漏水，但學生們仍然開心愉快地上課。當時我看到这一幕非常難過，甚至哭了！還有，當地對傷口處理的觀念與台灣差異很大，許多孩子身上有傷，但他們總是笑著，所以看不出來他們身上有病痛。

後來我們志工發現後，用醫療用具幫助處理傷口，孩子痛得哇哇叫，讓我心裡很不忍，因為他們的傷口可能已經忍受了很長時間的發炎。台灣現在普遍都知道有了傷口就要做處理，也隨手可得這些醫療用品，但在偏遠地方是沒有的，所以當地人必須忍著這樣的傷，且常常小傷不處理就變成更嚴重的病症。

不分種族膚色，我們就像是一家人

環：有沒有讓您感到開心的時刻？

宏：到學校後，學生們把我們當明星，對我們充滿好奇和興趣，相處得很愉快。除了學生，我還與當地人建立了友誼，有人邀請我去他們家喝茶，後來我們成為了 Facebook 好友，至今保持聯繫。我還學了尼泊爾語，"Ma NEPAL maya garchu !"，意思是「我愛尼泊爾！」

現在回想起來，當時會到初次認識的人家裡，有點冒險，但事實證明他們非常友善，這讓我感到像是一家人，超越了族群、國家、膚色、語言和信仰的隔閡，純粹是心靈的交流，充滿了人情味。

不要讓時間決定你生命的長度

環：您從國際志工轉為貧童的認養人，每月定期捐款至今，背後的動力是什麼？

宏：小時候的經歷讓我對生命有了深刻的省思。有一句話說：「不要讓時間決定

你生命的長度。」如果我能幫助一個受苦的孩子，陪伴他長大，看到生命意義在他身上延續，這對我來說

很有意義！而且，每月 600 元對我而言不算負擔，但對這些孩子來說，這筆錢可能帶來巨大的改變。

環：有什麼話想對所認養的孩子說？

宏：我現在所認養的這位女孩也是從小就生病，聽社工說她一直有內疚感，覺得自己給父母帶來很大的負擔。我想引用聖經的一句話送給她：「上帝要擦乾他們所有的眼淚，再沒有死亡、憂傷、哭泣和痛苦，因為以前的事都已成過去。」

助人本身就是一件很快樂的事

環：除了自己認養，還有親友和同事也通過您了解並參與尼泊爾貧童助學計畫。您是如何在日常生活中分享這些經歷的？

宏：我的工作為壽險業業務，每天接觸各行各業的人。我會與他們分享我的人生故事，自然地談到認養尼泊爾孩童的事。對有興趣的朋友，我會進一步介紹，緣分使然，有些人就會加入我們捐款人的行列。他們也參與其他社會公益，而我除了關心尼泊爾的孩子，也有去台灣育幼院、老人機構做服務。幫助別人本身就是一件快樂的事！

趁年輕去物質簡陋的地方體驗生命視野會有很大的不同

環：對於想參與海外服務的人，您有什麼建議或鼓勵的話？



宏：如果你還是學生的話，我建議一定要趁年輕時多去探索世界，尤其是前往那些比台灣落後的地方去體驗。學生的時間相對充裕自由，雖然可能比較沒錢，但努力存錢還是可以實現的。

一旦出社會後，會忙著工作，被一般價值觀所影響。如果沒有在年輕時，去見識、體驗不同的生活，建立自己獨立的思考過程，形成自己的價值觀，就很容易被世俗一般觀念所影響，比如：物質主義、消費主義、金錢至上…等，之後可能就不斷去追求擁有更多的物質，但心靈上可能會感到空虛，卻很難跳脫這樣的循環。所以給自己機會，多到這些物質簡陋的地方體驗生活和付出，這樣，生命視野會有很大的不同！

環：對於海外服務，您有什麼建議？

宏：回想十二年的時間，確實也不算短，我的想法也發生了不少變化。我也在思考，我們為當地提供的物資只能解決一時的需求，到底什麼才是可以一直留給當地孩子，並能夠不斷延續的支持與幫助，是我們可以一起去思索和調整的，希望這對機構與貧童都有幫助！

環：謝謝您，您的分享非常精彩與寶貴，非常感謝您的分享！



歡迎一起加入【貧童助學】計畫



- 提供助學金、添購衣物、書本及文具，幫助維持基本生活，持續接受教育。
- 每位貧童每月發放助學金 1,200 盧比 (300 台幣) 至其銀行專戶。
- 聘請社工定期家訪、校訪與社區訪視，追蹤個案生活，進而走入社區服務。
- 社工定期彙整個案報告至台灣總會，經整理與翻譯後寄送貧童資助人。

我們在尼泊爾的服務已持續超過十年，受到資助的孩童及家庭，都非常感念台灣善心人士的雪中送炭，這份關愛就像是父親與母親的愛與溫暖一樣，守護著一群遙遠的孩子們長大。我們誠摯地邀請您加入我們的行列，將台灣的愛心，傳到世界上需要的角落！

**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。

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



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:華宏新科技股份有限公司/台中市和平國際傑人會/中投有線電視股份有限公司/股神系統

活動專線:台北02-23660743

南投049-2292503

台南06-2228962