



弱勢關懷



國際服務



婦女培力



愛心廚房



銀髮樂活

76  
2024.5

# 年度成果報告

ANNUAL REPORT  
2024



# 為尊嚴而挑戰 的 Z 世代

Z 世代逐漸嶄露頭角，他們出生於 1997 年至 2012 年間，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與焦慮，面臨著種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。

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超能的特性，在全球化、數位化的時代，勇敢去創造新的時代與規則。

全球化、高度競爭的就業市場，加上房價的飆漲，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。

儘管 Z 世代也常被誤解為缺乏目標、不想努力的一群。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。

如今，少子化與老年化的議題，更是當前社會面臨的重大挑戰，作為地球公民的一份子，我們有責任關心並以公正的態度去包容與接納新世代。這是一個追求多元性、尊重個體價值觀念的世界，不要被表象所蒙蔽，而應深入了解這一代年輕人的追求和願景。

環宇基金會秉持初衷，致力關懷這世代的各個族群，努力促進社會幸福與和諧。不管兒少、青年、婦女或銀髮世代，給予他們更多的支持和理解，讓我們共同創造一個能夠包容不同價值觀、尊重個體尊嚴的和諧社會。

# 財團法人環宇國際文化教育基金會 2023 年度服務成果報告

## 第一部 社區服務

### 壹、服務目的

- 一、培力社區：營造社區一家親文化，發展善關懷功能的社區大家庭。
- 二、弱勢支持：支持與協助社區弱勢家庭，強化家庭功能之完整性。
- 三、保護兒少：協助改善社區兒少偏差行為，減少遊蕩及不良習性。
- 四、在地關懷：服務及關懷在地老弱婦幼，建立資源平台，活化社區。

### 貳、執行期間：112 年 1 月 1 日～ 12 月 31 日

### 參、服務據點：



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: 06-228962

## 一、弱勢家庭兒少服務



### ● 服務策略

陪伴 / 培力 / 展翼，是我們服務的三階段目標，循序漸進，讓孩子在課後班中，首先，感受到愛、接納與關懷；其次，探索興趣與培養能力；第三，培養自信心站上舞台及回饋社會，最終獲得身心健康之全面性發展。

#### 個案管理

**130 案 / 2,203 人次**

提供諮詢與輔導，協助服務對象解決問題，以及個別會談輔導，針對個案及其家庭進行評估，擬定個別化處遇計畫。



#### 課後照顧班

**6 班 106 人 / 13,578 人次**

提供弱勢家庭兒少長期福利服務、輔導課業完成、提供愛心晚餐，制定生活及學習規範，激勵兒少自律及提升生活自理能力。



## 寒暑假營隊

**24 梯 / 1,844 人次**

安排烹飪、手作、品格、英文、跆拳道、訪視、服務…等活動，結合自立生活能力之養成，培力兒少開發智能，學習團隊合作與提升自立生活能力。



## 多元學習

**465 小時 / 3,061 人次**

辦理鋼琴、吉他、陶笛、烏克麗麗、棋藝、美勞、園藝、木箱鼓…等課程，幫助兒少探索興趣與潛能，擴展學習視野。



## 品格教育

**辦理 112 場次 / 1,437 人次**

以負責、尊重與感恩為主題，藉繪本或影片，引導兒少覺察自我與反思，提升溝通技巧與表達能力，解決衝突與促進和諧，引導向上提升的力量。



## 親師 / 親職 / 親子活動

**辦理 29 場次 / 522 人次**

辦理親職講座、親師會與各式活動，瞭解弱勢家庭之親職需求，提升正向親子關係，協助改善教養功能及親子互動。



## 團體輔導

**辦理 33 場次 / 330 人次**

針對弱勢家庭兒童青少年透過支持性團體輔導，設定團體目標，學習情緒表達與管理，引導學員建立正向之價值觀及態度。



## 服務學習

**30 場 / 319 人次**

透過打掃環境、淨灘志工、參與社區節慶活動，進而服務據點長者，擔任幼兒園志工，培養感恩心態，擴大社會參與。



## 二、青少年服務



### 執行概況一覽表

服務項目	績效說明
少年培力方案 (含中心活動)	<ol style="list-style-type: none"> <li>暑期活動 1 場 (攀岩體驗)，人數 5 人 (男 4 人，女 1 人)。</li> <li>期中活動 34 場：電影欣賞 4 場 (大魚海棠、魔法滿屋)、撞球 3 場、疊杯 8 場、桌球 3 場、瑜珈 3 場、五子棋 3 場、自我探索 3 場、網路行銷 3 場、影片製作 3 場、年度成果發表 1 場。</li> <li>參加人數：男 137 人次，女 178 人次，合計 315 人次。</li> </ol>
台灣女孩日	<ol style="list-style-type: none"> <li>台灣女孩日 - 職涯體驗 1 場，人數統計 6 人，男生 0 人、女生 6 人。</li> <li>拍攝 1 部台灣女孩日的影片「打火姊妹向前衝」。</li> <li>辦理台灣女孩日影片發表會 1 場，人數 200 人。</li> </ol>
兒少代表培力	<ol style="list-style-type: none"> <li>兒少代表培力活動 11 場。</li> <li>成果發表 1 場。</li> <li>參加人數：男 66 人次，女 104 人次，合計 170 人次。</li> </ol>
社區宣導	<ol style="list-style-type: none"> <li>社區 CRC 宣導 6 場。(堵南國小 2 場、華興國小 1 場、建德國小 1 場、成功國小 1 場、西定國小 1 場)</li> <li>性平宣導 3 場。(建德國小 1 場，安樂國小 1 場，安樂高中 1 場)</li> <li>總計 9 場，參加人數：男 250 人，女 277 人，其他 9 人，合計 535 人。</li> </ol>
外展服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>完成 40 場。</li> <li>宣傳主題：青少中心服務內容、兒少代表遴選、性平、霸凌防治、CRC、菸害防制、檳榔防制及中心相關活動等。</li> </ol>
社群媒體	<ol style="list-style-type: none"> <li>運用社群媒體 (臉書) 與少年及民眾互動，發布文章 66 篇，觸及率 75,775 次，互動次數 12,059 次。</li> <li>藉 YOUTUBE、公民新聞發布台灣女孩日的影片「打火姊妹向前衝」。</li> </ol>

## 中心活動

中心場地設置交誼廳、舞蹈、桌球、撞球、多功能 / 電腦教室，以及閱讀室、會議室，開辦多元化課程活動，提供青少年學習、休閒、教育之場所，是一個陪伴、帶領、關懷青少年的優質成長基地。



## 多元培力課程

開辦各種多元學習課程，如疊杯、撞球、桌球、瑜珈、棋藝、攀岩、網路行銷等，讓青少年可以在各種課程中，體驗樂趣並自我探索，開發興趣並建立人際關係。



## 台灣女孩日活動

環宇第四年承辦基隆市「台灣女孩日」活動，邀請中山分隊分隊長林宛柔為代表人物。旨在倡導打破性別歧視、提升女力、參與決策、女性充權、轉動人權，鼓勵投資與培育女孩，讓女孩能勇敢綻放自信、活力與能量！



## 兒少代表培力

遴選「兒少諮詢代表」並予以培力，將兒少關心之議題主動提案給市政府，在兒少福利與權益促進委員會上進行討論，落實兒童權利公約中的兒少表意權、兒少參與權。



## 社區宣導

社區宣導乃介紹青少年福利服務中心及服務項目，並宣導兒童權利公約、兒童安全、網路安全或性別平權等議題，呼籲大眾關心兒少議題。



## 外展服務

主動到青少年經常流連聚集的場所，如公園、籃球場、娛樂場所，接觸並建立關係，找出青少年問題的癥結，並運用個案、團體及社區工作方法，提供關懷救援、立即性服務與長期性福利服務。



三、長者服務



環宇在古亭、萬華、台中、花蓮據點，辦理弱勢老人共餐、送餐、電話問安、關懷訪視及健康促進等服務，並深入瞭解弱勢老人的需求，協助連結所需的資源，以使社區裡的弱勢老人可以獲得關懷及良好的照顧。

關懷訪視  
1,403 人次

對於社區中獨居、有特殊需求、行動不便或長期臥床之老人，了解其健康狀況，給予情緒支持及紓解，鼓勵到據點活動、參與社區活動，並建立特殊問題發現及通報機制。



電話問安  
2,753 人次

藉由電話關懷，了解長輩生活狀況，予以情緒支持及紓解，並提供長輩福利諮詢。經適當評估及處遇，連結社會福利、醫療照護資源，必要時安排轉介服務。





## 健康促進 12,785 人次

針對老人需求規劃不同類型的活動，如預防保健及篩檢、體適能帶動、身體機能活化運動、團體遊戲等，以促進老人身心健康，聯絡彼此感情，進而提升社區老人生活品質。



## 餐飲服務 5,852 人次

據點提供營養餐食，或獨老送餐服務，減少老人自行炊食之危險及購物之不便，幫助老人與社會接觸，在彼此共餐中獲得情緒支持。



## 樂齡課程 7,624 人次

辦理各項樂齡課程，從生活安全、運動保健、心靈成長、人際關係及社會參與等，長者不僅可快樂學習，甚至可以擔任志工服務，貢獻自己的心力。



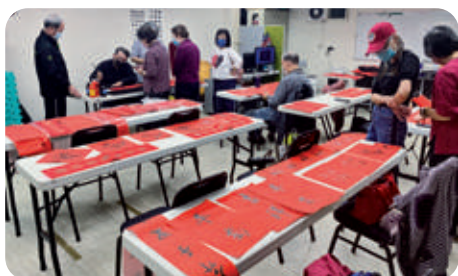
## 物資協助 3,714 人次

連結食物銀行、慈善機構、廟宇之民生物資，不定期提供弱勢家庭，協助經濟弱勢者維繫生活基本的需求。



## 節慶活動 2,567 人次

連結社區居民，辦理節慶活動，激發社區動能，並連結兒少共同參與，以促進世代間的關係融合，同時展現在地關懷及社區一家親的概念。



## 戶外踏青 / 參訪 1,614 人次

安排戶外教學之旅，陪伴長者接近大自然，陶冶身心靈，同時秉持終身學習的概念，參訪博物館與展覽會，幫助長者拓展更豐富優質的世界。



## 四、第 41 期基隆市長青學苑



手機電腦生活班在 play 商店尋找 APP 應用



長者在水電維修課程中仔細聆聽老師說明



學員專注欣賞老師的水墨花鳥創作



外展課程「與鯨鯊共游」學員開心樂活



校外教學拓展視野，舒展身心



黃子豪總監在靜態成果展開幕致詞



基隆社會處處長楊玉欣頒發講師感謝狀



外丹功班在動態成果展中展現練習功法

52 課程  
1,460 學員

本會承辦 112 年度基隆市政府長青學苑，目標在於：一、提供長者持續學習之機會，增進生活知能與健康促進。二、培力長者提升其自我意識，進而充實精神生活，創造生命價值。三、推動終身學習、在地活躍及健康老化。

秉持禮運大同篇「老有所終，壯有所用，幼有所長，鰥寡孤獨廢疾者皆有所養。」的理念，深耕社區弱勢族群服務，建構社區共融的社會新秩序，打造幸福七顆星！

## 五、第 32 期基隆市婦女學苑



土風舞優美的韻律舞步美化身心



指尖魔術手作花隨玉指展現刺繡之美



婦女運用智慧手機落實便利生活



肌力瑜珈課程強化核心肌力



市府秘書出席靜態成果展開幕式



靜態成果展展現婦女豐富的作品成果



活力拉丁舞展現美麗與自信的精采舞姿



律動舞蹈流露出青春無敵與健康年輕

**33 課程**  
**562 學員**

本會承辦 112 年度基隆市政府婦女學苑，目標在於：1) 倡導婦女終身學習，帶動婦女參與多元社會學習，促進經濟能力及生活能力培植。2) 因應社區婦女之需求，推動多元化課程以發展婦女潛能，以提升經濟力、社會力、健康力。3) 提升婦女自我意識，進而充實生活內涵，創造心靈連結。4) 提供婦女再教育及自我成長之機會，提昇婦女權益認知，落實性別平等。

## 第二部 國際服務

### 2023 年「國際服務～希望磐石計畫」成果報告



環宇基金會的國際服務以尼泊爾為主，目的在支持弱勢貧童與家庭度過難關、維持基本生活，並擁有接受教育的機會，開發技能與能力，進而能夠獨立，脫離貧窮，回饋社會。我們在尼泊爾持續服務已超過十年，即便在疫情危急期間，服務亦不中斷，受資助的孩童及家庭，都非常感念來自台灣善心人士的雪中送炭。然而，尚有許多貧童和家庭需要幫助，期盼您一同伸出援手，善心廣播，將台灣的愛心傳到異國。



## 貧童助學

**96 人 / 1,152 人次**

幫助國外弱勢貧童，提供助學金、保暖衣物、書本及文具等，使其得以維持基本生活，擁有接受教育的機會提升知識，並協助改善生活條件及脫離貧窮。



## 高山偏鄉教育升級

**69 人 / 164 萬盧比**

提升高山偏鄉整體教育，協助偏遠小學增設更高的年級，增聘足額教師，加強學校軟硬體設備，資助遠地學生住宿舍，使學生在地升學學習知識，改善家庭與社區生活。



## 雪巴育幼院

**18 人 / 365 天**

協助家庭失能、孤苦無依之貧童，供給食宿，幫助生活與就學。待院童家庭功能恢復則回歸家庭，或長大後自立。



## 大專清寒菁英培育

**22 人 / 190 人次**

資助貧窮、好學、有品格並具公益心的學童，協助其完成大專學業，培育才德兼備的人才，鼓勵運用所學及發揮所長，日後回饋鄉里，造福社會。



## 急難救助

**30 人 / 17 萬盧比**

受助孩童的家庭或社區，若有陷入特殊貧、病、殘、急狀況者，經評估後施予急難救助，幫助基本生活照護，度過緊急危難情況，回歸正常生活。



## 宣傳展覽

**100 人 / 200 人次**

參加劉曜璋青年國際志工基金會「國際志工食踐家」活動，宣傳國際服務之服務內容與成果，並與其他國內海外服務 NPO 互相交流。



# 國際服務紀事

## 貧童助學

1. 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。
2. 每位貧童每月發放助學金1,200盧比(300台幣)至其銀行專戶。
3. 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。
4. 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。
5. 分享服務成果及影片，發佈於官網、部落格、社群平台(FB和IG)等。



## 雪巴育幼院

1. 每月資助158,000盧比(約4萬台幣)，用於育幼院的營運以及院童食宿、教育與生活所需，聘請社工悉心照顧，並引導孩子參與公益服務。
2. 協助成為健全自立的組織，引導職務確實、財務透明、溝通速效、提升募款，目前已正式向尼泊爾政府立案登記。
3. 持續執行鮭魚洄游計畫：首屆畢業生達娃拉姆(Dawa Lhamo)，返回家鄉，擔任母校正職老師，回饋家鄉。
4. 雪巴育幼院官網：  
<https://sherpachildrenhome.org.np>



## 高山偏鄉教育升級

1. 增設兩個年級：學校原本只有1-5年級，經環宇協助增設6年級及7年級。
2. 增聘教師：學校原本僅有一名老師，環宇增聘兩名教師及節慶獎金鼓勵。
3. 獎勵就學：為獎勵學生穩定出席，提供助學金並購置制服、鞋子、文具等。
4. 鮭魚洄游：雪巴育幼院畢業生達娃拉姆(Dawa Lhamo)，回家鄉母校擔任老師。
5. 志工義務教學：雪巴育幼院院生拉帕多瑪(Lakpa Doma)，返回母校擔任志工，協助輔導學弟妹課業。
6. 尋找新教室：既有教室不足，學生僅能在帳篷內上課，協助增建2間教室。
7. 資助遠地學生宿舍：資助每半年宿舍租金5,000盧比(1,250台幣)與廚師薪資15,000盧比(3,750台幣)，讓遠地不易持續上學的學生就學，改善非自願長期缺課的情形。



## 急難救助

1. 穆娜·拉姆·雪巴(Munalamu Sherpa)罹患甲狀腺疾病，每月資助1,200盧比(300台幣)醫藥費，並協助從偏遠山區到加德滿都醫院定期回診費用。
2. 阿妮塔·薩加(Anita Shakya)和蘇詹·薩加(Sujan Shakya)姊弟，母親洗腎，父親為低層勞工，環宇補助每月5,000 盧比(1,250台幣)買米與醫藥費。
3. 坦巴塘村高山小學之帕桑·拉姆·雪巴(Pasang Lamu Sherpa)智能不足；其父親年老，弟弟身心障礙，15歲仍像3歲孩童，需要家人餵飯、如廁等，環宇每月資助其家庭2,000盧比(500台幣)買米。
4. 蘭嘉娜·塔米(Ranjana Thami)因父親意外過世，母親獨自辛苦養家，環宇每月資助其家

庭1,800盧比(450台幣)買米。蘭嘉娜已就讀商學系大一。

5. 普多瑪·雪巴(Phudoma Sherpa)因父親被騙欠下巨額貸款，家境艱困，環宇每月額外資助其家庭3,300盧比(825台幣)買米。



## 大專清寒菁英培育

1. 資助醫學系、資訊系、護理系、工商管理系、教育系、社工系等學生。
2. 提供部分或全額學費，以及每月2,000~8,000盧比(500~2,000台幣)助學金。
3. 幫助學生免於學費及生計擔憂，助其順利畢業，並鼓勵參與當地社會服務，回饋鄉里。
4. 鼓勵參與雪巴育幼院之NPO事務與服務。



## 宣傳展覽

環宇的國際服務專案，長年受劉曜璋基金會的支持，此次參與其所主辦之「國際志工食踐家」活動，以異國美食為號召擺攤，簡介服務業務。活動圓滿成功，民眾一邊品嚐異國美食，一邊了解服務內容。

1. 感謝劉曜璋基金會的長期捐助，鞏固彼此合作情誼。
2. 現場宣傳環宇國際服務，接觸潛在捐助人與志工。
3. 與其他海外服務NPO交流。



## 第三部 社區一家親



### 【年度焦點活動】

環宇基金會秉持「社區一家親」之精神，積極拓展社區服務，深耕社區與弱勢家庭，透過各種活動落實宗旨，連結各種資源，致力協助與關懷弱勢族群。全台各據點受照顧的孩童們，得到許多的溫暖、陪伴與關愛。非常感謝政府單位、民意代表、媒體記者、社團公司及個人等，一起共襄盛舉，讓愛轉動，讓這股愛的暖流，成為孩子生命中重要的支持與力量。

### 傑人盃閱讀比賽

響應每年4月23日聯合國「世界閱讀日」，鼓勵台灣偏鄉弱勢的孩童，在缺乏閱讀資源的條件下，幫助孩子建立良好閱讀習慣，並從中提升自己的思維、解決問題，進而擁有融合多元觀點的能力。由台中市和平國際傑人會及中投有線電視股份有限公司共同募集二手書籍，愛護地球珍惜環保資源，還能幫助弱勢孩童將書中的知識化為力量，提升自我競爭力。



### 新莊牡丹心兒老共舞

2023年8月10日，新莊據點兒少來到牡丹心社區發展協會活動中心，進行一場「兒老共舞」的服務活動，孩子們透過網路影片自學舞蹈，教導長輩時下流行的韓文歌舞，並在休息時間端牛奶與水果給阿公阿嬤享用，長輩們非常開心，陪伴長輩們度過一個美好的午後時光。





## 台灣女孩日活動

環宇基金會接受基隆市政府委託辦理 112 年「台灣女孩日」-- 消防體驗活動，並在 10 月 3 日於基隆市正濱國小舉辦「基隆女孩，勇創未來」影片發表會。邀請消防女孩林宛柔分隊長擔任基隆女孩主角，分享打火救災的實務經驗，以及在職場中所遭遇到的困難與挑戰，鼓勵勇於克服困境，呼籲社會共同提升女孩權益、翻轉職場性別刻板印象。



基隆市副市長邱佩琳表示，性別平權是普世價值，也鼓勵現場嘉賓跟小朋友，對於身為女性有自信心，不分性別勇敢追逐夢想。為了營造一個安全及溫暖的職場環境，呼籲市民朋友一起營造職場性別友善，打造亞洲最有愛的城市。



## 南投福山社區據點 / 閱讀樂

南投偏鄉一向資源缺乏，富達投信看見了山區弱勢孩童的需求，捐贈圖書室的相關設備及家具，提供開闊舒適的環境讓孩子可以安心閱讀。2023 年 10 月 18 日舉辦「多功能音樂圖書室揭牌典禮」，讓孩子們可以進行借還書、音樂欣賞、電影欣賞、社區媽媽說故事...等各項活動，為弱勢孩童及社區民眾打造溫馨舒適的書香環境。



## 競技疊杯市級資格賽

基隆百福據點好優秀，孩子們參加基隆市競技疊杯市級資格賽，竟然囊括前三名。從 2022 年開始，就安排競技疊杯課程，指導老師除了帶領兒少進行基本動作練習，並透過有趣的團隊競賽方式，幫助兒少學習。經歷一年的訓練，2023 年 6 月參加競技疊杯協會比賽，獲得佳績。



## 「公益行者 ~ 孫悟空」繪畫比賽

舉辦【青春築夢 我最行】「2023 公益行者 ~ 孫悟空」繪畫比賽，以孫悟空象徵青少兒成長，從叛逆到為公益而付出，成為行善助人、反暴力、反霸凌、反毒品、反色情、打敗妖怪之正義使者，展現正面特質與公益形象。

【國小組】第一名：雲林縣 / 蘇○縈。第二名：新北市 / 施○佑。第三名：台北市 / 彭○瑜

【國中組】第一名：台中市 / 侯○若。第二名：台中市 / 林○吟。第三名：桃園市 / 葉○穎



## 南部成果嘉年華

2023年11月4日於台南市立總圖書館舉辦「聽見偏鄉的呼喚—南部成果嘉年華」，邀請弱勢家庭學童、家長以及長期支持環宇的社團、企業與愛心民眾，欣賞兒少才藝表演，共度歡樂周末。出席貴賓包括市長辦公室副主任、社會局專委與婦兒少科專員，以及協辦單位東區蔡旺詮與立委陳亭妃聯合服務處、許多社團、企業與愛心民眾，場面熱鬧溫馨。



## 中部成果嘉年華

2023年11月25日於南投市舉辦「中部成果嘉年華」，獨輪車開場氣勢非凡，兒少獻上烏克麗麗、客家組曲、才藝表演等，場面活潑溫馨感人。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，和平國際傑人會會長姚迦仔，中投有線電視主任劉盈文、台灣全民食物銀行經理蔡振豪、縣議員林憶如、游顯議員、市民代表許惠菁、世界獅子會會長吳榮基等嘉賓雲集，為孩子加油鼓勵。



## 北部成果嘉年華

2023年12月2日在台北市客家演藝中心舉辦「北部成果嘉年華」，節目豐富包括皮影戲、千歲鼓團、非洲鼓、烏克麗麗、扯鈴跳繩、古箏、宣導戲劇、繪畫比賽頒獎等。感謝富達投信公司、台北永康扶輪社、雨揚慈善基金會長期關懷兒少。感謝用心陪伴兒少及長者的才藝老師，讓孩子及老人們對自己更有信心，生活更多彩多姿。每一場表演，都是克服萬難、持續練習、展現自信的成果，真心誠意獻給家長、社區與善心人士。



## 南投福山據點 / 農家樂

2023年12月20日在南投福山社區服務據點舉辦「耶誕農家樂活動」，小朋友伴隨音樂獻上舞蹈，會後奉茶給嘉賓和長輩享用，最後一起採收農家樂的成果。活動順利成功，在寒冷的歲末中，將溫馨帶給社區和與會所有人。環宇總監黃子豪說，希望以培力、陪伴、展翼的策略，讓兒少可以從手心向上變成手心向下，從接受獲得變成付出給予，農家樂讓孩子們學習蔬菜的種植、照顧跟採收，是都市孩童所無法擁有的寶貴機會。



# 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。

### 參加餐飲技藝競賽，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。



# 每個人都是 潛在的小畫家



文 / 據點社工 賴世芸

古亭據點的長者感覺是有受過很好教育的一群，真是充滿氣質又可愛，每每上課都很虛心受教，不僅專心投入，也樂於分享，感受到他們的樸實與單純，有很多地方可以跟他們學習。

今年開辦的「禪繞畫課程」，一樣邀請到之前的陳慧燕老師，這次老師上課的模式和以往的不太一樣，就是有實作「彩繪外牆」。因為主任特別跟老師討論，由於門口外牆的公布欄缺乏美感，實在太不好看，希望可以請老師帶著長者一起美化外牆。前面幾堂是畫禪繞畫課程，之後學習一些不同的作畫方式，在後面幾堂就是實作彩繪。

## 大家都不敢畫

彩繪外牆時，一開始大家都不敢下筆，覺得自己畫的不好看，害怕外牆會毀在自己手上。所以有幾位長者就卻步，甚至後續就不敢來上課，一直擔心自己畫不好，為他們沒有繼續而感到可惜。

期間我們也一直鼓勵長者：「你真的畫得很好！」但他們都很謙虛說：「沒有，畫的不好看，其他人的比較好看。」我繼續鼓勵：「哪有，你們都很厲害，畫得很好看耶！」但有的長者還是很沒自信，自然也就不勉強他了。不過有的長者在我們的鼓勵下，留下來跟著大家一起完成門口的外牆，一起參與了這份榮耀。

繪畫老師先一步一步示範，一撇一畫地畫給大家看，大家才跟著老師一起在牆上作畫。有玫瑰花、朱槿、鼠尾草、小菊花、太陽花、風信子，也有藤蔓、綠葉、蘑菇…，

簡直五彩繽紛，一個美麗的花園漸漸展現在大家的眼前，令人心情大好。

每個人都很認真，也畫得很開心，看到公布欄下方還有空白的地方，還會搶著畫，但因為要蹲著，長者沒辦法蹲太久，嘴上又會一直喊說：「膝蓋不好，腳會痛！」但手上的畫筆卻不曾停過，畫累了就站起來換人。

## 畫出信心和成就感

畫到最後，有的長者後來還直接坐在地上了，真的是非常認真地想完成這面外牆。甚至直接請老師來協助，說：「老師，我們老人家啊！棟未條啦！」老師也無奈地笑了。

從開始到最後完成的外牆，我們看到長者們有很大的進步，這是有目共睹的，他們也說：「向老師學習了好多花朵的畫法，才能把外牆畫得這麼豐富。」在最後一堂課，我們還特地安排拍攝採訪，希望留下美好的紀錄，也讓這一整片彩繪外牆有一個圓滿的成果。

一開始大家都很害羞，說：「別拍我，不要採訪我！」抓了一位願意分享的楊大姊來採訪，她開心地侃侃而談，驕傲地說：「我兒子把我的畫 po 到 FB 給大家看，結果有好幾千人按讚，真的好開心啊！」

接著其他長者也一一打開心扉，紛紛上前分享自己的作品，同時也誇讚老師教得很棒，讓他們從完全不會，到可以一筆一畫慢慢地完成作品。還特別說：「很喜歡這種靜態的課，從開始的一竅不通，到現在回去還能教孫子畫，進步很多，也很有成就感。」

## 繪畫對長者益處多

- 一、情緒調節：透過繪畫可以表達自己的情感，並找到一種放鬆和平靜的方式，這對壓力、焦慮和抑鬱的調節非常有益。
- 二、訓練認知功能：繪畫可以提高專注力、注意力、觀察力和記憶力，同時刺激大腦的創造力和想像力。
- 三、社交互動：增進社交的機會，有助於減少孤獨感，增加支持與鼓勵，同時提高自尊心和幸福感。
- 四、手眼協調：透過繪畫，可以鍛煉手指靈活性，增強手部肌肉，並提高手眼協調能力。
- 五、自我表達：繪畫提供了一種自由表達的方式，透過畫筆和顏料表達自己的想法、回憶和經歷，有助於自我認同及滿足感。

## 用美的眼光去欣賞世界

原來，當藝術的細胞被啟蒙之後，長者學會了用美的眼光去欣賞這個世界，彷彿看到世界充滿了更多幸福與希望。而通過這一片美麗的外牆，從此也成了上課之前的必經之地，總是可以看見色彩繽紛的美麗花園，讓人無比喜悅。

這些活動，都顯示了繪畫對長者的幫助，不僅在身心健康方面，還在社交互動和情感表達方面。透過繪畫活動，他們可以經歷愉悅的創作過程，同時提高生活質量和幸福感。



## 健康補給站

# 連日清晨低溫，耳鳴病患增加

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！



近日清晨低溫不到20度，耳鳴求診病患漸漸增加，有人醒來就感覺天旋地轉，有人出現突發性耳聾症狀，耳鳴聲音突然變得很大，若不趕快求醫可能會導致嚴重後果。健全診所郭威廷院長表示，老人平時疏於保養，血液循環差，若睡眠時頸部血管遭壓迫，加上天冷微血管收縮，起床時耳鳴特別強烈，因而不可忽視這項警訊，必須注意潛在的危險性。

### 為什麼會出現耳鳴？

郭威廷院長指出，把握1~2週的黃金治療期，如果出現合併頭暈現象，表示症狀惡化，就需要花費更多功夫治療。最好多注意頭部跟脖子的保暖，若是椎骨動脈閉鎖不全，就需注意是否有其他潛在疾病，有無膽固醇或三酸甘油酯過高、糖尿病、高血壓、貧血等。

有中風病史的人更要提高警覺，天氣變化時末梢循環不良，導致耳蝸、前庭或半規管循環不佳，引起耳鳴或重聽，前庭則是引起頭暈，

半規管會造成平衡不佳，容易出現嘔吐感，另外，梅尼爾氏症會出現耳漲、頭痛現象。

### 該如何預防耳鳴？

最近早晚天氣變化大，發生頻率越來越多，一般容易出現在早晨與傍晚。可從改善生活習慣開始，保持睡眠充足、避免過度攝取咖啡因、戒菸、規律運動，以及補充德國進口的銀杏葉萃取物等，都可以有效預防。一定要記得「耳鳴」只是一種症狀，必須找出其致病原因，針對病因才能徹底治療。



# 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：icfe.taiwan@icfe.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**