

希望你被這個世界愛著

- 專題文章 聽見偏鄉的呼喚 希望你被這個世界愛著
- 長者服務 唱出好心情 提高免疫力
- 兒少服務 解開數學謎題，孩子希望被看見
- 據點活動 促進世代交流 兒老疊杯公益行
- 兒老共融 青銀童歡慶 社區父親節
- 國際服務 在困境中綻放光芒 生命中難忘的一刻





希望你被這個世界愛著



文 / 編輯室 呂學智

本會 11 月 2 日 (六) 下午二點於南投市文山國小大禮堂舉辦「聽見偏鄉的呼喚 - 成果發表嘉年華會」活動，由苗栗、彰化、南投三個服務據點兒少共同演出，分享這一年來努力的成果，邀請社區弱勢家庭孩童、家長、長者，以及長期支持環宇的企業團體，合計超過 250 人共襄盛舉。

各界貴賓蒞臨 感謝支持與鼓勵

感謝各界貴賓蒞臨指導，南投縣政府社會及勞動處督導蕭雨郎 (代表許淑華縣長)、南投市公所課長曾淵源、議員林憶如、南投市民代表許惠菁、陳志斌代表、名間鄉鄉長陳翰立等到場祝賀。

特別是長期支持本會的台中市和平國際傑人會會長朱芯慧、秘書長陳怡寬 (2025 會長)、中投有線電視股份有限公司副理黃金龍、股神系統總經理孫云云、南投文山國小校長姚美宜、彰化明聖國小校長張富凱，以及南投市福山社區發展協會理監事等。

貴賓們親自到場支持並與鼓勵，是孩子們繼續前進與成長的動力，您們可說是孩子們的貴人。課輔班孩童在台上齊心合唱《希望你被這個世界愛著》，表達對善心人士長期支持與協助的感謝，歌聲和諧、旋律悠揚，勾勒出溫馨感人的畫面。

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



牛牛及恐龍老師擔任主持人 孩童們驚喜萬分

此次，特別邀請最受孩子們喜愛的牛牛老師(趙乃蓉)及恐龍老師(蔡政緯)擔任主持人，帶動會場和諧溫馨的氣氛。過去兩年，這對充滿服務熱忱的賢伉儷，遠從台南來到南投為孩子們舉辦過兩次營隊，以寓教於樂的方式啟發孩童，深受孩子們喜愛。



嘉年華會的表演節目精采而豐富，首先由南投課後班孩童及福山社區長者開場，長者鼓聲氣勢磅礴，兒少舞姿曼妙，彼此融合展現出跨越世代之美，為大會開啟活力的篇章。

接著孩子們裝扮成西遊記師徒四人串場，介紹出全台公益行的活動影片，展現今年度的活動主題與精神，在於鼓勵孩童化身為公益使者，為社區鄰里展開服務，例如陪伴長照中心的長輩、表演各項才藝、環境保護宣導、皮影戲和布袋戲公演、反霸凌戲劇宣導…等等。

精采花式獨輪車表演 展現自信光采



接著是彰化明聖國小課後的《出騎致聖》花式獨輪車表演，搭配節奏輕快的音樂，

掀起會場的一陣高潮。雖然孩子們苦練多年，不知道摔倒了多少遍，但跌倒了依然再次爬起來，那種永不放棄的精神，培養了他們克服困難的強大決心。

而今，受傷的疤痕已經結痂，瘀青的傷痕清晰可見，但他們依然面帶笑容，展現熟練的技巧，將優美的技術呈現在觀眾面前，不僅令人讚嘆與感動，所有現場來賓也報以熱烈掌聲。

黃健仁教練說：「我覺得，其實在教孩子過程當中，是孩子在教我們，就是你覺得不可能的，可是孩子做到了，見證奇蹟，你會發現孩子的潛力無窮。」



獨輪車學習因長期缺乏訓練經費，在地企業股神系統孫云云總經理，得知基金會困境後馬上發起捐款並於活動中帶來大支票，捐贈給孩子做為獨輪車培力計畫希望孩子能持續學習，場面溫馨感人。

福山社區發展協會理事長黃俊翰分享「福山三樂」，包括農家樂、閱讀樂、才藝樂，他提到：「有些孩子狀況並不穩定，但有這樣的時間親子互動，透過假日由長輩牽著孩子的手，一起去拔香草，一起去焗窯，我自己看了很感動！」

「孩子不只是在課後班活動，而是跟長輩一起烘焙做餅乾，祖孫同樂，一起在這塊土地上建立共同的因緣，這樣的連結就是一起共好，像一家人一樣，社區一家親。」

化身西遊記人物 反霸凌戲劇粉墨登場



彰化課後班的《反霸凌戲劇》粉墨登場，不僅每個孩子毫不怯場，而且口語表達十分到位，並結合了烏克麗麗、陶笛和獨輪車表演，整齣戲劇順暢完整，而且具有教育意義，看到孩子們的潛力無窮。

南投課後班所帶來的《鼓動生的命樂章》舞蹈，加上氣勢磅礴的太鼓演出，在在說明孩子們努力練習、克服萬難的成果，目的就是為了將最完美的演出，獻給關愛他們的善心人士觀賞。

苗栗課後班由客家奶奶與孩子傳唱《客家歌謠組曲》，也是經由不斷練習、不斷謀合，最終調整出絕佳的曲調，藉由最美妙的歌聲與共鳴，將客家歌謠的精隨傳送給觀眾，不僅樂聲悠揚、動人心弦，直笛美妙的演奏，尤其耐人尋味。

此次特地邀請苗栗客家奶奶一鳳珠奶奶，搭配課後班杜家誠同學，一起傳唱客家歌謠，傳統的歌謠之美，有如餘音繞樑，令人十分陶醉。

杜同學分享：「很開心可以跟客家奶奶合唱，她會教我怎麼細心唱，音調怎麼提高。本來我不太喜歡唱歌，覺得自己唱不好，但老師一直鼓勵我，說我唱得很好，我就相信老師，跟老師說沒問題，最後終於成功了，我也覺得自己唱得很好，非常謝謝老師！」

愛的傳書活動，鼓勵閱讀提升競爭力



由台中市和平國際傑人會與中投有線電視發起「愛的傳書活動3」，今年共募集了1468本二手書，捐給偏鄉孩童。會長朱芯慧及會員們為提倡孩童快樂閱讀，舉辦「第三屆傑人盃閱讀比賽」並於現場頒發獎金獎品獎狀給得獎的孩童。

閱讀不僅可以增廣見聞，更可以提升競爭力，希望孩子們的未來可以建立在閱讀之上，開啟豐富的智慧寶藏。

最後感恩謝幕一曲《讓愛傳出去》，播放歷年來在社區服務的豐碩成果，由林景德董事長帶領所有工作人員及孩子們，一起上台感謝參與活動的所有貴賓及來賓，感恩有您，期待明年再相聚。

多元才藝培力，開發孩童興趣提升自信心



生命的價值與出身無關，只需努力地活出自我。站上舞台需要很大的勇氣，這群弱勢家庭的孩童從沒想過可以為善心人士獻上表演。

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，讓弱勢家庭孩童們學習多元才藝。

音樂教學對孩童的成長及建立自信有很大的幫助，辛苦的練習只為了呈現最美好的一面給貴賓，環宇呼籲更多在地企業團體與善心人士共同守護社區孩童。

青春築夢 閃耀光芒

在「青春築夢我最行」的旗幟下，我們熱情鼓勵青少年成為「公益行者」，亦即積極參與公益活動的實踐者。我們選擇孫悟空為代表人物，不僅因為他展現了正義、勇敢和不畏艱難的精神，更因為他自身的成長與轉變。

這般轉變的過程，象徵著青少年們一樣

也能夠藉由學習和成長而轉變。即使起初可能迷茫或叛逆，但只要勇於面對困難，不斷努力，就能夠實現自我超越，達到另一個嶄新的高度。

我們相信，通過這些社區公益活動，不僅能夠培養青少兒的責任感和團隊精神，還能夠在奉獻中發現自我價值，找到生命的意義。讓我們攜手並肩，共同為社會的美好未來貢獻一份力量，讓青春在公益中閃耀光芒！



健康補給站

糖尿病季節交替怎麼辦？

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！



夏季炎熱，進出冷氣房，室內外溫差大是心臟血管疾病的最大誘因，由於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，在季節交替時需特別注意。

控制飲食 注意護腳

永捷診所林永捷醫師提醒糖尿病人必須牢記，飲食控制是糖尿病治療的基礎。季節交替之際，容易導致各種消化液分泌增加，避免大吃大喝，這是血糖升高的主因之一。

糖尿病人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，甚至難以控制的嚴重感染或壞疽。

糖尿病患如何保養？

林永捷醫師建議，培養運動習慣、維持正常飲食，或使用銀杏類藥品增強血液循環的保養。除了規律運動，提升自身血液循環以外，還要注意生活作息正常，若血液循環不佳，選擇市場上知名度較高的銀杏葉萃取物，具有較高的安全性，將可有效預防併發症。



唱出好心情 提高免疫力

文 / 據點社工 賴世芸

據點重新開辦歌唱班，分成「專業日文班」及「國台語日文班」。一開始邀請外面老師來上課，但是長者們不太習慣老師的授課方式，也對日文也不太感興趣，導致上課人數持續下降。

經過左思右想，我們想到還有很厲害的課輔老師—小美老師。長輩們得知歌唱班將由小美老師任教之後，大家都興致勃勃，紛紛誇讚小美老師實在是十八般武藝都行，樣樣精通。所以開辦至今，參加的人數也越來越多。

之後，大家都喜歡來據點唱歌，有人喜歡老師教歌，大家一起唱；也有人喜歡用點歌的方式獨唱。不管哪種方式，我們都很歡迎長者來此高歌一曲。楊大姐跟大家分享了唱歌的五大好處，我們發現，確實因為唱歌讓大家的感情越來越好，彼此互相鼓勵，也更喜歡到據點來。

- 一、**預防高血壓和動脈硬化**：唱歌有長短呼吸，可增加身體機能代謝，進而改善心血管功能。
- 二、**預防癡呆**：能鍛鍊兩側腦部，記歌詞會用到左腦，而音樂和旋律則會刺激右腦。
- 三、**健康減肥**：唱歌是用腹式呼吸法，幫助

肌肉收縮，能促進新陳代謝並讓肌肉更加結實。

四、**改變心情**：唱歌時大腦會產生「腦內啡」，讓人有心情愉快的感覺，同時能抵抗憂鬱。

五、**增進感情**：唱歌可以刺激催產素分泌，促進人際關係互動，關心他人，從而提升感情。

之前馬大哥參加歌唱班，但疫情停辦了，後來又得了癌症需要化療，就沒有來據點了。近期，他的妹妹參加據點書法班，聽到歌唱班重新開班，高興說：「我要回去跟哥哥說！」下一週，我們就看到馬大哥帶著老婆到據點報到啦！

禮拜一原本大家是來複習老師教唱的內容，馬大哥一來，便直接問：「可以先獻醜唱幾句嗎？」大家都非常高興地叫好。馬大哥對於日文十分在行，日文歌更是拿手，中氣十足，餘音繚繞，大家都特別陶醉。

在馬大哥的影響下，大家都拿起了麥克風，一起合唱起來。看著平常含蓄的大哥大姐們在氣氛的影響下，紛紛主動歌唱，不僅是歌藝的進步，同時也彼此鼓勵支持，這份感情真的令人十分欣慰。



解開 數學謎題，

孩子希望被看見

文 / 據點老師 陳郁心

「老師，這題數學學校有教，但我聽不太懂，可以再教我一次嗎？」

「老師可以幫我檢查嗎？這是我在學校寫的，可是不確定對不對。」

這是小五的明玉（化名）幾乎每天都提出的問題，雖說這已成為課後班的日常，但與一年前相比，簡直有天壤之別。

一年前，她到課後班寫作業時，俐落地從書包拿出作業，原以為她會按部就班地一一完成，沒想到她卻以極快的速度，將作業全部「猜」完。尤其是數學應用題，都只是將裡面的數字隨便湊個答案，根本不想去理解題目的內容，為的就是趕快結束這個痛苦時刻，然後去做一些有趣的事。

「明玉，你作業都用猜的，那你怎麼知道你是會還是不會？」

「又沒有關係，老師只會看有沒有寫，到時候發回來，我再訂正好就好啦！」對明玉來說，寫作業只是對老師的一種交代。「但老師覺得，寫作業不應該是應付，而是幫助你理解，讓你知道自己哪裡不懂，然後把不懂的問題學會。」

「可是我根本就不聰明呀，就算學了我還是不會，而且就算我努力了，媽媽還是看不到啊！」在與她交談之後才瞭解，出於找

不到學習數學的方法，以及媽媽無法給予即時的回饋和鼓勵，導致她學習動機下降，進而衍生出亂寫作業的行為。

幸運的是，在多次鼓勵之下，明玉終於願意鼓起勇氣，面對她所不會的課業，我們花了好長時間，終於搞懂分數與整數的定義及應用，在我的歡呼聲下，明玉原本因數學而糾結的臉，終於展開了笑容。

此後，她在寫作業的態度上也有了轉變，不僅會詢問問題，積極度也有所提升，甚至在期中考前也會請我出應用題給她練習。

明玉的努力終於有了成果，期中考後她興奮地說：「老師，我從來沒有考那麼高分！」眼裡滿溢著光芒，我趁機告訴她：「你進步很多，代表你很努力，但老師覺得你最棒的地方是，願意把不懂的事情搞懂，以及願意努力的那一顆心。」聽完，她臉上露出既驕傲又害羞的笑容。

孩子的努力與改變都希望可以被看見，即使是一句簡短的稱讚，對他們來說，都是莫大的肯定，讓他們在遇到困難時，可以擁有自信勇往直前。相信明玉的自信絕不只體現在課業上，對她未來的做事態度與人生，必然也是一個重大的改變。



促進世代交流 兒老疊杯公益行

文 / 據點社工 彭如妙

基隆百福課後班為了今年的公益行活動，花了很多心思與努力準備，沒想到舉辦前遇到颱風，雖然一直祈禱不要放颱風假，很擔心活動延期或取消，但最後颱風還是來了，只好延期舉辦。

其實孩子們平時都有在練習疊杯，但每次練習中，總會遇到瓶頸，因為他們總想要突破自己的極限。這次為了表演以及教導長輩疊杯，孩子們加緊練習，因而在技巧上也越來越熟練和進步。

颱風過後，我們與日照中心討論是否有恰當的時間辦活動，沒想到困難重重，時間老是兜不攏，幾乎到了要取消的地步，但我們堅持不放棄，最後終於把活動敲定在八月五日舉行。

活動當天，小朋友們興致勃勃，很努力地完成演出，在教導長者疊杯的過程中，也有許多令人印象深刻的一幕。有的長輩學得很快，還可以做兩色疊杯，真的很厲害。另外，有一些長輩雖然動作較慢，但還是很認真地完成動作，令人非常感動！

由於長輩們只會說台語，我們一位原住民小孩聽不懂台語，緊張地說：「阿公阿嬤

怎麼都說台語，怎麼辦，我都聽不懂！」原來兩代溝通中，語言不同也是一種障礙，最後經過協助才完成教學。沒想到，還可以讓小孩接觸到台語，真是很特別的經歷。

看見長輩從不太會疊杯，到慢慢學會，最後可以獨力完成，孩子們臉上展現出笑容與成就感，這是公益行最大的意義。孩子分享：「教長輩的過程很開心，看見長輩上台比賽贏了，還把禮物送給我，真的很有成就感！」

教導疊杯之後，孩子說：「我覺得要慢慢教，阿公阿嬤的技術才會越來越好。」這種跨世代的互動與學習，本就充滿意義，小孩也了解到「公益行」是一個付出與關懷的活動，除了大家互相合作才能完成，而且教學相長，自己也可以獲得更多自信及認同感。

疊杯結束後，大家一起玩滾球遊戲，孩子也是練習很多次才抓到訣竅，玩得很開心。這是我第一次帶著據點小孩做公益行演出，雖然途中遇到了颱風延期，但對我來說，這是一種學習的過程，我也克服自己對上台的恐懼，希望下一次可以進步更多。

疊杯樂 促進世代交流

文 / 課輔老師 周曉芬

今年推動的「青春築夢我最行」公益行活動，點燃了全台的熱情，也成為了各據點兒少們施展才華的重要平台。基隆百福據點的兒少們，積極準備競技疊杯表演，希望能與堵北里長照站的長輩們展開跨世代的共融，期盼透過溫馨互動，創造難忘的交流時光。

雖然兒少們已經長期練習疊杯很久了，但希望繼續精進，以便為長輩們展現熟練的技巧。另一方面，長輩們則準備精彩的手鼓表演，期待為兒少們帶來歡樂。此外，兒少們親手製作了貓咪小卡，並寫上感謝與祝福的話語，準備獻給長輩。同時也設計了闖關遊戲，期盼與長輩們在互動中，創造共同的快樂時光。

然而，因為凱米颱風登陸，活動從七月二十四日延期到八月五日，當天兒少順利進行花式疊杯表演，並帶領老人一起學習疊杯，成功完成任務。然後，孩子們親手送上感謝小卡與禮物，並與長輩們一起玩滾球遊戲，我們在歡笑中創造了美妙的世代共融與交流。

對孩子們來說，這次活動相當有挑戰，因為每個人的疊杯技巧與經驗不同。完整的

疊杯有十三項動作，難度頗高。為了讓所有孩子都能參與，我們將組別根據能力分成初級、中級、高級，好讓大家一起參與，並且進行分組練習。

為了讓各組組員動作一致，各組選出一名代表發號指令，剛開始小朋友很害羞，指令太小聲，經過幾次試驗之後，最後能夠自信且大聲發出口令，帶領隊伍整齊地完成表演，展現了團隊合作的精神。

活動中，孩子們遇到了許多有趣的挑戰，例如，因為聽不懂長輩的台語，進行疊杯教學時，只好使用肢體語言進行溝通。儘管有語言障礙，但最終還是順利教會了長輩疊杯，並在競賽中拿到了獎品。這樣的跨世代交流，不僅讓孩子們在疊杯技巧上精進，更在世代溝通與互動中，增進了更多彼此的認識與了解。

透過這次活動，孩子們不僅提升了疊杯技術，更體會到了如何與長輩相處，以及增進對長輩們的關懷與包容。透過行前完善的準備與練習，相信孩子們只要願意付出，必定有豐盛的回饋，也為未來的公益活動奠定了更深的基礎。





青銀童歡慶 社區父親節

文 / 據點主任 陳治勳

隨著高齡化社會來臨，許多國家照顧年長者最新的趨勢，就是透過兒童或年輕人與長者的互動，讓長者的生活更充實，人際關係更擴展，同時也讓年輕的一代在學習與長輩相處的模式中，多了包容、少了疏離，增加同理心、減低畏懼感，在跨世代的交流中，建構活躍老化、青銀共創的友善社會。

「社區一家親」是環宇一路走來不變的使命，藉由社區據點活動正是凝聚社區老少和樂共融、創造歡慶的美好時機。今天藉由八月八日父親節，新莊據點舉辦「父親節青銀童樂會」，由據點兒少擔任小小志工，陪伴社區內獨居、行動不便、弱勢或其他需要關懷陪伴的長者，一起歡度溫馨的爸爸節。

首先，由社區據點社工帶領長者進行健康促進課程，除了基本簡單的肢體伸展運動外，也利用彈力圈來訓練肌耐力，讓長者轉動健康與提升活力。伴隨播放耳熟能詳的流行金曲台語歌，讓長者一邊開口合唱《歡喜就好》、《風真透》、《傷心酒店》，一邊跟著據點社工開懷律動。

接著，據點兒少擔任小小志工，進行手

指大腦操活動，帶領長者一一描繪手掌的輪廓，當稚嫩的小手拉著久經風霜的大手，除了代表心手相連之外，也象徵著牽起了跨世代之間的共融軸線。

當雙手勾勒完畢，孩子使用五種顏色作為謎語，帶著長者進行大腦體操，以小貼紙簡單的拼貼，鼓勵長者訓練手部精細動作，除了預防失智，還可以刺激眼部神經，一起陪伴長者促進手、眼、腦的協調。

第三個階段，則以象徵年年有餘的富貴魚，帶領長者用小貼紙自由拼貼，祝福長者可以健康長壽慶餘年。活動結束前，社區據點準備營養的點心，兒少們奉行孝親精神，親手為長者端上美味可口的鮮奶米香麥片。

長輩們分享道：「我最喜歡的，就是看到這群小朋友，真的很可愛！」「他們好像是我的孫子一樣，我好喜歡他們喔！」「看到他們我就很開心！」

離別前，我們邀請長者、兒少、社區志工一起大合照，象徵著社區幸福和樂的全家福。感恩節慶活動讓彼此可以齊聚一堂，幸福團圓，讓愛永續流傳。





在困境中綻放光芒 生命中難忘的一刻

文字整理 / 國際服務處 謝慧瑾

環宇基金會海外助學計畫，已在尼泊爾深耕十多年了。每年，社工人員都會深入偏鄉探訪孩子，並邀請他們親手寫下感謝卡，回饋給資助人。藉由卡片，孩子們分享著自己的心聲，有時我們會給予特定主題，讓他們思考並表達自己的情感，例如：我的父母、我的夢想、家鄉的故事、冬天的記憶等。

這不僅讓孩子們在忙碌的學業和生活中停下腳步，反思自己的人生，也讓遠在台灣的資助人，可以更加了解他們的心境與生活

點滴。今年，我們選定《生命中難忘的一刻》作為主題，請孩子們回顧成長過程中，印象最深刻的瞬間。

孩子們的文章生動，充滿情感，彷彿那一刻就發生在昨天，而這些故事，是許多在台灣的我們難以想像的境況。透過文字，我們能感受到他們在困境中搏鬥的勇氣，也能更實感體會到他們在艱苦生活中，如何掙扎與成長，以及擁抱愛與希望。

父親～扛起沉重的米袋又揹起我 我心中永遠的英雄



達瓦·多傑·雪巴 | 雪巴育幼院

每個人都有生命中難忘的時刻，對我來說，那發生在我的童年。我來自尼泊爾邊界的高山村落，父母靠放牧犛牛養家糊口。從村子到城市，要走一天的山路，然後再搭一整天的巴士，路途遙遠，崎嶇難行。直至2015年大地震為止，我一直和家人生活在這片山區。

那時，我因為腿部病痛，無法走路，家人特別照顧我，尤其是父親，無論到哪裡，都會帶著我。有次，父親背著一袋重達25公斤的米，還要一起背著我。當時，年邁的他背負著超過50公斤的重量，走在崎嶇的山路上，儘管步履艱難，但他從未曾抱怨過。

那一刻，父親成為我心中的英雄，他為我和家人付出了一切，那是我生命中最深刻的記憶！對我來說，家人就是我的一切，我會永遠記得家人給予我的力量和關愛！

母親～從未受過教育的母親 為我的成就而歡喜

卡碧塔·雪莎 | 斯沃揚布國際大學 會計系

當我還是在高中生時，我焦急地等待著11年級的成績。我待在家裡，而媽媽正在忙著賣拖鞋。突然間，媽媽接到老師的電話，說我在學校得到了第一名，媽媽興奮得連忙感



謝老師。當我聽到這個消息時，心中充滿了驚喜與感謝，然而真正感動我的是媽媽的反應，她的聲音中流露出真情、臉上綻放喜悅，對我來說，比任何其他事情都更有意義！

媽媽從未上過學，但我卻能在鄰里裡讓她感到榮耀與自豪。大家都跑來恭喜她，那一刻，成為我永遠難忘的回憶。

每當成績公布的日子，媽媽都會為我煮一顆水煮蛋，並讓我選擇一瓶冷飲作為獎勵。每次回想起來，心中都充滿感恩與溫暖。對媽媽所做的一切，我懷著最深切的愛、感激與尊敬！

上學路迢迢 摸黑走山路回家 孤單又害怕



巴桑·拉姆·雪巴 | 吉里中學

親愛的資助人，我想跟您分享我生命中難忘的時刻。過去有很長一段時期，我每天

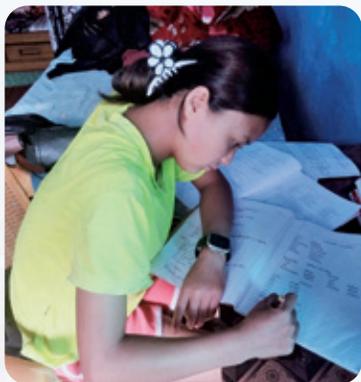
凌晨三點半就得起床，要走兩個多小時的路去上學，中午再從學校走回家。每天來回要走五個小時，所以幾乎沒有時間複習功課，這對我來說非常辛苦，也非常難忘。

有次夜晚，我獨自從學校走回家，必須穿越一片漆黑無比的森林，當時我既害怕又孤單。還有一次，我在烈日底下，走了整整五個小時山路，汗流浹背，幾乎要累昏過去。

但我也有很多快樂的回憶是來自於學校生活，我深深感激您們對我和其他人的幫助，如果沒有您們的幫助，我們的求學之路將會更加艱難。我謹代表許多像我一樣的孩子們，向您們致上衷心的感謝！

掙扎的童年 困境中的求學志氣

達赫基·雪巴 | 吉里中學



我的童年充滿了掙扎與悲傷，我清楚記得祖母病重時，我們花了幾個小時將她送醫，但醫院實在太遠了，於是祖母在途

中不幸去世。每當想起這一刻，我的淚水就會盈滿眼眶。

儘管家庭幸福，但作為低收入戶，我們的生活是艱困的。爸爸是日薪工人，後來出國打工。媽媽生病後，家裡變得一片混亂，我還在求學過程中，無法承擔家庭的責任，每次向親戚求助，他們冷漠的態度，都讓我感到失望。

然而，我希望能改變對悲傷時光的感受，專注於那些正面的時刻。像是童年時玩鵝卵石、捉迷藏，以及用樹葉做麻袋之類的

遊戲，我希望能再次重溫那些時刻，其中，最令我難忘的是姊姊教我數學。

九歲那年，數學成為我的一大難題，尤其是除法。媽媽沒有受過教育，無法幫我。一旦我沒做好功課，她就會罰我跪三十分鐘，甚至用棍子打我。當我哭著求饒時，我還記得她的表情，憤怒地罵我是「笨蛋」。

某日晚上，我決心要在功課上有所突破，於是向姊姊求助。爸爸、姊姊陪我花了一個小時，終於克服了除法的疑惑。隨著時間流逝，姊姊耐心引導我，讓我在學業上越來越有自信，也學會了如何克服困難。

像我們這樣偏遠的村莊，老師通常會偏重具有天賦的學生，而有學習困難的孩子，一般很難獲得關注，但這段經歷，讓我知道要更加努力，激勵我將來要成為更好的父母。

大地震 劫後餘生，珍惜生命的每一刻



桑多瑪·雪巴 | 藍毗尼大學 商管系

2015年4月25日的大地震，是我最難忘的時刻。那是一個星期六，我剛升九年級，正和弟弟們一起去市區買文具，準備隔天開學上課。一切來得如此突然，當時，我們住在親戚家的旅舍，突然發生了山崩，大家倉皇失措地躲進屋內。

我和三個弟弟在一起，最小的只有5歲，而我才14歲。因為我是老大，卻無力保護

他們，感到很大的壓力。記得老師說，地震時要躲在桌子下，因此我們全部擠在一張桌子底下。周圍的场景令人恐懼，人們紛紛逃命。有一個人被困在兩塊大石頭中間求救，我們只能無助地看著他。還有一名婦女試圖從汽車中逃生，但身體已被石頭所輾壓，動彈不得。

不久後，山體滑坡將我們捲走，我昏了過去。當我醒來時，發現自己被木堆壓住，無法動彈。弟弟和叔叔的兒子在哭叫求救，唯獨姑姑的兒子卻沉默不語。我很害怕，大聲呼救，但沒有人聽見。很幸運的，我掙脫了束縛，並幫助弟弟們逃脫。不幸的是，姑姑的兒子未能逃脫，我們以為他只是昏迷，而且我們當時太虛弱了，無法將他抱起，只能拼命尋求幫助。

我們穿越廢墟，踩過屍體，攀爬過大石頭，不久爸爸來了，他抱著叔叔的兒子，帶我們回村子，沿途還要躲避山崩。而姑丈背著他兒子的屍體上路，那一刻我才真正意識到，我們失去了這個表弟。

姑姑只有這個兒子和其他五個女兒，表弟是他們最深愛的孩子，卻以如此悲慘方式離去，多麼令人心碎。當我們劫後餘生返回村莊時，我們全都哭了，那一天的記憶永遠銘刻在我心中。就像生命重新獲得了第二次機會，我曾經失去了所有一切，但奇蹟似的，我活了下來。

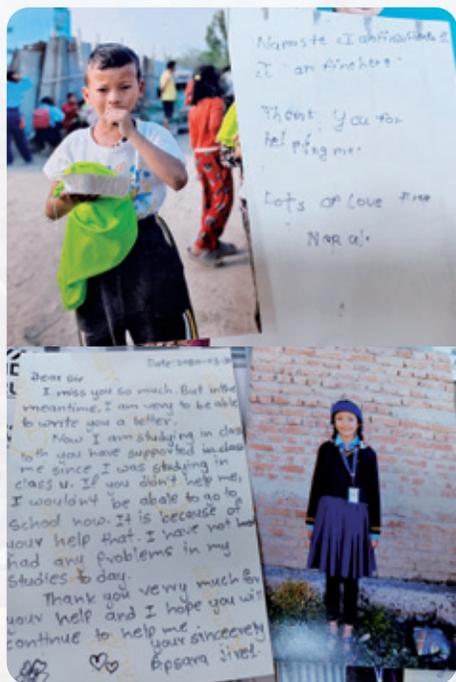
從那一刻起，我學到重要的一課：「我們常常認為，擁有眼前的一切和所愛之人，是理所當然的。但生命實在太短暫，我們永遠不知道死亡何時會來臨，也不知道何時會失去親人。所以，必須珍惜每一刻，感激身邊的人，珍惜他們的存在，因為一旦他們離開，我們就無法再尋找回來。」

感恩資助人 涓涓細流 匯聚成海

經常有資助人收到孩子們的感謝卡，看到上面的相片，驚訝地說：「這是我資助的小孩嗎？已經長這麼大了！」每次收到這些回饋，心中都充滿感激。感謝每一位資助人，您們以無私的愛心與耐心，陪伴這些異鄉的孩子們成長，讓他們走出困境，擁抱希望。

其中，也有一些資助人會帶著自己孩子，甚至全家一起，每月持續捐助一點小小的心意。您們用實際行動做榜樣，教導台灣的孩子，讓他們了解貧困地區的現實，並體會到助人為樂的意義。涓涓細流，匯聚成海，您們的愛與支持，正是這些貧童的夢想和未來的根基。

每當我們看到孩子們的笑容，以及資助人收信的喜悅時，那一刻的欣慰，無疑是我們全體工作人員最難忘的記憶，也正是我們堅持這份工作的最大動力。感恩這份美麗的緣分，感恩在這條路上與您相遇，並一同見證這些孩子的蛻變與未來！再次誠摯感謝您，感恩有您～



**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 (*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。

多元學習 可以開發孩子的天賦

舞台經驗 可以提升孩子的自信



多元學習課程

1. 音樂與樂器
(陶笛、直笛、烏克麗麗、木箱鼓、太鼓)
2. 烹飪與烘培
3. 園藝與勞作
4. 閱讀與戲劇
5. 運動 (扯鈴、獨輪車、直排輪)
6. 傳統才藝學習
(皮影戲、布袋戲)
7. 志願服務

偏鄉弱勢孩童，因為資源不足或是家庭功能缺失之故，通常有學習障礙和自信心不足的狀況。環宇關心弱勢社區兒少，長期陪伴關懷，期盼您一起參與，培養孩子的能力，讓他們可以飛向未來。

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

請由環宇官網首頁登入致付通捐款系統

3/ 銀行匯款

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

(匯款後請來電告知捐款人抬頭、金額、帳號後5碼)