

百歲人生不是夢 長壽是福還是禍

專題文章 百歲人生不是夢 長壽是福還是禍
長者服務 動動手指頭 粉彩樂趣多
兒少服務 手機時代的課後班觀察
個案故事 做錯了沒關係 再來一遍就好
國際服務 來自貧民區的醫生 照亮下一代的希望之路



百歲人生不是夢 長壽是福還是禍

文 / 編輯室 呂學智

坊間流行一個笑話：人生最大的悲劇就是，錢花完了，人還沒死。這句黑色幽默，可說是現代社會的生存寓言，也隱藏著對未來的荒謬恐懼，「人還沒死」本該是種慶幸，如今卻竟成了詛咒。

根據英國權威醫學期刊《柳葉刀》(The Lancet) 最新發布的研究報告，至 2050 年，全球平均壽命將突破八十五歲，日本、新加坡等國家更可能邁向百歲社會。隨著基因療法、AI 醫療和抗衰老科技的迅速進展，「百歲人瑞」將成為普遍現象，而非少數人的特例。

在人類歷史中，「長命百歲」曾是長期以來追求的目標，如今隨著平均壽命的延長，我們必須進一步思考：如何活得更健康、更有尊嚴、更具意義。



長壽社會來臨 轉機與隱憂並存

過去數十年來，全球公共衛生、慢性病防治及醫療技術大幅進步，帶動人類壽命顯著延長。目前，台灣的平均壽命已超過八十歲，高齡人口快速增加，長壽不再是特例，而成為社會常態。

然而，伴隨而來的挑戰亦不容忽視，若社會制度與個人規劃未能及時調整，長壽可能轉化為個人經濟、健康照護與心理壓力的三重負擔，對家庭與國家財政也將構成嚴峻的考驗。

七〇年代的退休制度 已力不從心

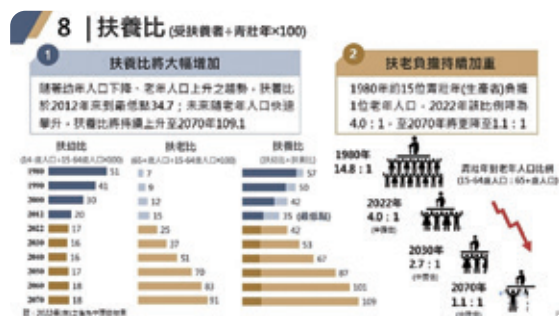
1970 年代台灣設計退休金制度時，退休年齡約在六十歲之前，國人平均壽命為七十餘歲，預期支應退休後約 20 年的生活費，此規劃尚能因應當時需求。

然而，隨著壽命延長至八十歲以上，退休生活可能持續 30 年甚至更長，原有的財務規劃將不合時宜，已然面臨嚴重失衡。

如今，七十歲以上仍在職場的國人日漸增多，未來若無妥善準備，將出現大量「資源匱乏」的高齡人口。更值得注意的是，長期退休生活缺乏目標與社交支持，也可能引發心理健康危機，如日本的「退休憂鬱症」現象。

下流老人 我們終將又老又窮又孤獨

「下流老人」是日本流行用語，指日本近年來出現了大量過著中下階層生活的老人，暴露長期照護缺乏人力、高齡醫療缺乏品質、照護條件日益提高、老人居住困難等問題。



台灣在 2026 年即將進入超高齡社會，扶老比持續升高，達到每 3.6 人就扶養一名老人，且今後老年人口數還會持續增加。

老人年金制度崩壞、通貨膨脹惡化、高齡仍需持續工作、社會福利已達極限、醫療照護等問題，這些都是我們看到的現象，也是每個人終將面對的課題，除了儲蓄存錢之外，我們還應怎麼做？

面臨長壽時代 及早做好預備



科技依然在快速進展，AI 健康監測可即時預警心律不整，以及抗衰老藥物研發突破，可清除衰老細胞，目前實驗研究顯示，可延長人類壽命 30%。

國人平均壽命已提升 10 年，新挑戰也隨之而來，首先是財務缺口，由於退休金需支應 35 年之久，但多數人的儲蓄不足，將會導致大量的窮老族。

最後，以整個社會結構轉型來看，目前現行的教育、職場和醫療體系，尚未適應「百歲人生」的社會型態，將導致許多社

會問題衍生。因而，「終身學習」的概念早已興起，例如



台灣的樂齡中心和社區大學、日本的「高齡學習」，以及新加坡的「老人技能再進修津貼」，皆在提升老年的多元生活。

退休之後還有 40 年，我該怎麼過？

傳統的人生三階段的規畫，第一是求學，第二是工作，第三是退休，這樣的架構已經僵化，導致晚年生活選擇稀少。

隨著平均壽命的提升，「求學→工作→退休」的線性人生模式已不再適用，我們需要更靈活的「多階段人生」，每個年齡階段都應該根據自身健康、需求和興趣調整生活方式，活得充實而有意義。

例如：

- 七十歲時，考慮轉型為顧問或自由工作者，保持工作活力，持續運動維持健康；同時參與社區活動和志工服務，增進社交圈，保持心理健康。
- 八十歲時，重心可以轉向學習新知識或技能，維持大腦活力，也可適度工作或擔任顧問。保持飲食健康和運動習慣，定期健康檢查非常重要。
- 到了九十歲，更多是注重精神上的滿足，可以分享人生經驗，參與公益活動，並保持與家人、朋友的聯繫，避免孤獨。

百歲人生三大關鍵準備

一、長遠的財務規劃

面對可能長達 40 年的退休生活，財務策略必須根本性調整。首先，傳統以「4%



提領率」計算的退休金規畫模式，已不適用於百歲人生，應下修至 3%，以確保資金足以支撐長期開銷。

此外，多元退休生活的型態已成為重要趨勢，六十歲以後轉型為顧問、自由工作者或兼職者，透過持續產生部分收入，不僅緩解財務壓力，也有助於保持社會參與與自我實現。

根據「FIRE」（Financial Independence, Retire Early）運動的精神，即提前退休並保持經濟獨立，但在百歲人生架構下，建議調整為半退休而非完全退休，以維持財務與心理的雙重健康。

二、良好的健康管理

在百歲人生中，健康狀態將直接決定晚年生活品質。科技輔助已成為健康管理的重要利器，如健康智慧手環可追蹤睡眠品質、心率變化與壓力指數。儘早發現潛在健康問題，定期檢測與年齡相關的衰老指標，可提升預防效果。



「藍區」(The Blue Zones) 是人類學家針對世界最健康、最長壽的五個地區，包括義大利薩丁尼亞島、希臘的卡利亞島、日本沖繩、哥斯大黎加尼科雅半島、美國加州洛瑪琳達，研究其飲食和生活方式的人類長壽區。

「藍區飲食」的基本原則已得到研究驗證，其潛在益處包括預防心臟病、保護心血管、預防癌症、改善腸道、提升大腦功能、預防糖尿病、幫助睡眠、有益減肥，最終達成健康、長壽的目標。

除了飲食，在生活方式方面，每週至少 150 分鐘的中強度運動，已被證實能有效降低心血管疾病與失智風險，為長壽人生奠定堅實基礎。

三、穩定的社交生活



財務與健康固然重要，但若缺乏心理支撐與社會連結，長壽反而可能成為孤獨與空虛的延伸。因此，百歲人生的第三個核心準備，是積極經營心理韌性與社交網絡。

研究顯示，擁有穩定社交圈的人，平均壽命可延長五年。積極參與社區大學、志工服務、興趣社團等活動，不僅有助於維持社會互動，更能增強心理健康與自我價值感。

持續學習與貢獻社會亦至關重要，例

如，日本推動的「人生百年俱樂部」致力媒合高齡者擔任企業導師，發揮多年累積的經驗價值。新加坡「技能創前程」計畫，鼓勵高齡者進修 AI 與數位技能。

在此建議，每三到五年學習一項新技能，例如程式設計、數位行銷或自媒體經營，因應快速變動的職場與科技環境。此外，透過社區、志工、社團等方式，建立多元人脈圈，在不同人生階段持續找到意義感與歸屬感。透過積極維繫人際連結與持續學習，不僅延長生命的長度，更豐富其深度與意義。

長壽是禮物，但需要新劇本

倫敦商學院林達·葛瑞騰教授在《百歲人生》中指出：「我們這一代，將是歷史上第一個必須自主設計 80 年人生的世代。」

除了制度層面的因應，個人也必須主動出擊，提早規劃與準備，才能真正掌握長壽時代帶來的機遇。預留足夠的緊急預備金與長期照護資金，避免因壽命延長而陷入財務困境。每年定期進行衰老指標檢測，建立預防勝於治療的保健觀念。

長壽本是生命贈予的禮物，但若仍以過去模式因應，恐將轉化為未來的負擔。唯有從健康、財務與意義感三方面積極布局，才能真正掌握百歲人生的機會與價值。活得久，更要活得精彩；不是僅僅「活到」一百歲，而是要「贏在」一百歲。





動動手指頭 粉彩樂趣多

來自日本的「和諧粉彩」以乾式粉彩條作為媒材，用手指頭和簡單的工具作畫，運用有趣的技法和無握筆的限制，創作溫暖獨特的作品。

完全不需繪畫基礎，也不受任何傳統框架限制，可隨心所欲的揮灑創意，不管是繽紛的彩虹或是浩瀚的宇宙，只需輕輕刮下粉末，用手指塗抹上色，就可以呈現色彩豐富又療癒的作品。

除了療癒、紓壓之外，畫面簡單溫馨、色彩豐富，不管大人小孩都可以輕鬆學習，便是粉彩的魅力所在！

文 / 據點社工 賴世芸

重啟粉彩課的熱潮

新學期到來，最讓人期待的「粉彩課」重回長者據點課程表。過去因報名人數較少而暫停，卻一直被長輩們所念念不忘，不時詢問：「什麼時候開課呀！」

第一天開課，不巧遇到了颱風，長者們還詢問：「今天雖然放假了，可是現在無風無雨的，有需要停課嗎？」透露出他們對這堂課的熱愛，可說是超越了天氣，熱情無比。

粉彩課之所以受歡迎，除了操作簡單與饒富樂趣之外，長者們無需擔心構思畫作，因為老師會提供範本，也會一筆一畫教導大家。

另一個原因，誠如老師所言：「粉彩獨特的手指混色技巧，讓長者可以直接感受顏

料質地，在創作時更加投入，也增加了感官體驗的豐富性。」除了具備繪畫樂趣之外，更有促進手部靈活和刺激感官的益處。

唯獨鍾愛粉彩課

開班時，去年參加過的張大姊再度報名，還邀請自己的姐姐一同參加。張大姊坦言，她是特地因粉彩課而來，所有課程唯獨鍾愛這堂，即使一年只有一次，仍然期待不已。

姊姊參加後，也非常喜歡，老師細心教導讓她非常滿意。張大姊還遇到據點的老朋友，高興問候：「真的很久不見了，非常開心！但沒辦法，我就只對粉彩課有興趣。」

此外，最令人感動的是九十五歲的樓爺爺，也一起重回課程之中。原本因生病而僅

參與書法課，還生氣樓奶奶把他關在家裡，不讓他出門上課。經過我們的關心鼓勵，終於在外傭陪同下來到課堂。他的參與不僅增添了溫馨的氛圍，也展現了據點對每位成員的接納與支持。

藉由繪畫找到樂趣和成就感

這次開課共吸引了十五位長者參與，且從未有人缺席。他們對老師的教學讚不絕口，認為老師的細心講解和帶領，讓學習更加容易，成就感倍增。紛紛讚美「老師教得實在太好了，所以我們都沒有缺席！」

長輩甚至還請據點幫忙採買更多材料，好讓他們可以在家練習。于大姊驕傲地說：「我已經在家畫了幾十張了，我還要再買材料呢！」讓大家都感到讚歎。

打造一個交流、學習、互相支持的平台

繪畫對銀髮長者好處多多，不僅可以學習繪畫的技藝，還能促進身心健康。在過程中，能幫助長者專注於創作，釋放壓力並減輕孤獨感。以手指感受顏料在畫布上游動，能有效刺激腦部，增強認知能力。同時，完成作品所帶來的成就感，也能提高自信心與滿足感。

粉彩課不僅是一堂藝術課，更是一個促進交流、互相支持的平台。透過這樣的活動，為長者們的生活增添色彩，帶來更多幸福與快樂的時光。期待銀髮長者能在課程中找到豐富的意義，在晚年生活中找到新的興趣與寄託。



健康補給站

春天氣候多變化，感冒眩暈狀況多

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！



春天感冒眩暈多！嚴重時應緊急就醫

晨昕診所醫師李泳姿表示，春季氣溫變化大，感冒病患多，常見頭暈、頭痛症狀，這與身體免疫力下降、內耳血管不通暢，導致血流不足有關。眩暈大致分為兩種類型，一種是由內耳問題引起的周邊型眩暈，例如「良性陣發性姿勢性眩暈」，常在改變頭部姿勢時出現天旋地轉的感覺。另一種則是病毒感染，如感冒或疱疹病毒造成前庭神經發炎，或是內耳淋巴水腫所導致的梅尼爾氏症，後者相對少見，但也可能引起耳鳴與眩暈。

除了內耳問題外，還有其他原因包括：貧血、高低血壓、心血管疾病，以及腦部病變，甚至精神心理因素，也可能引發類似症狀。如果眩暈伴隨噁心想吐、單側肢體無力、麻木、嘴歪眼斜等神經症狀，應特別警覺是否為腦部中樞疾病，並盡速就醫。

改善末梢循環與使用銀杏葉萃取物

李泳姿醫師建議，年長者常有慢性疾病，血管彈性與通暢性不佳，更應注意身體健康，生活上避免吸菸，因為尼古丁會促使血管收縮，影響血流；飲食上盡量減少攝取動物性脂肪、刺激性食物、醃漬加工品、味素和巧克力等。

此外，透過規律運動、適度舒壓，或練習單腳站立、簡單的伸展動作，皆可促進血液循環。此外，銀杏葉萃取物或循利寧，具有促進末梢血液循環、抗氧化、清除自由基的作用，有助於改善內耳血流、減緩眩暈與耳鳴的症狀。



手機時代的 課後班觀察



文 / 據點主任 謝少綸

隨著年齡增長，孩子們終於獲得肖想很久的手機，隨著新世代「手機兒童」的誕生，課後班的生態發生了一些微妙的變化。

孩子們使用手機的頻率越來越高，只要一機在手，其樂無窮，沉浸其中忘記何年何月，不禁讓人好奇：「到底有什麼好滑的？」

實施放寬策略「手機滑到飽」



在上學期，孩子們就已「機不離手」，快樂似神仙，越是限制他們就越渴望，結果適得其反。於是，進行首波放寬策略，稱為「手機滑到飽」，允許孩子們在非課堂時間，隨心所欲滑手機。本期望能幫助他們改善，然而效果卻不如想像。

課輔老師甚至安排一場活動，舉辦搜尋的「支援前線」比賽，通過 Google 關鍵字搜尋，找出符合圖片的描述，測試他們的資訊檢索能力。

孩子們在過程中努力找出與圖片相關的

資訊，玩得非常開心，也持續遵守手機使用規則到期末，只是到了暑假又被打回原形，甚至更加沉迷。

壹之型：時間管理大師的養成

下學期改變規範，只有休息時間才能用手機，其餘時間皆不能使用。孩子們竟一改往常不加思考就拒絕的習慣，果斷大聲回答：「可以！」令我感到十分意外，或許他們也意識到自己該收心了吧！

總而言之，這充滿自信的回答，讓我對接下來的日子產生更多期待，所以我將「相信你們可以做到的！」作為班規結語。日子一天一天過去，原以為他們會像以前一樣，很快就被打回原形，但直至今日，孩子們一到班仍然堅持並遵守著當初的約定，令我感到十分佩服。

他們會主動與我討論當日希望的休息時間與比重，例如先寫完功課再休息，或已在學校寫完，可不可以多休息十分鐘。最棒的是，約定時間到了，他們會自動自發結束手中的遊戲，並互相提醒一起做功課。

貳之型：表情管理大師的訓練

雖說手機帶給人們感官的刺激與愉悅，影響不容小覷，但實在令人不得不讚嘆，它真是一個萬能又便利的工具，更是我平時記錄的好幫手。真的好想每分每秒都記錄下孩子們美好的模樣，然而在鏡頭前，他們卻又

坐立難安，驚扭到不行。

上一秒還在炫技，下一秒看到鏡頭卻又掉漆；抑或原本在嬉戲，一旦手機出現，就迅速收斂笑容；甚至是滔滔不絕興奮分享時，鏡頭一旦對上，下一秒就立馬拙口笨舌。

於是我決定訓練他們習慣鏡頭，就老是拿著手機晃來晃去，反正他們也不知道我有沒有在拍。直到有一天，突然發現孩子們好像不太一樣了！

剛開始，他們會不自覺一直在注視我的動靜，後來彼此對視之後，也會相視而笑，漸漸地，會主動做一些鬼臉，然後要求我幫他們拍照，看看成果如何，然後大家一起哈哈大笑！現在，扮鬼臉、拍醜照已經成為課後班每天的日常了。



參之型：課程教學的好幫手

手機萬能又便利，除了用來記錄孩子們的日常，也是才藝老師教學的好幫手，在烏克蘭麗麗課程中，結合音樂遊戲 App，來輔助課程教學。

這是一款烏克蘭麗麗版的「太鼓達人」，需要彈指定的音與和弦才能通關，主要用來讓新手班的小朋友快速上手，是一個很好的小助教。而基礎班的哥哥姊姊雖然已經熟練基本功，卻也會加入遊戲，一起組隊破關，展現各自團隊的實力。

肆之型：從獨樂樂到眾樂樂

在課後班與孩子們朝夕相處的日子裡，我也觀察到手機在孩子們眼中，不僅是為個人使用的工具，更是能讓人際關係加成的利器，成為他們彼此分享的話題。



當沒有手機的孩子一臉羨慕地看著他們拿著手機滑，當持有手機的孩子從一人獨享變成分享，當獨自一人偷笑旁人斜眼看他，變成大家一起笑哈哈，讓課後班整體氛圍溫馨不少，真是完美體現「獨樂樂不如眾樂樂」。

結語：接受與適應手機時代

在普羅大眾的眼中，手機既是工具也是歡樂的玩具，同時又像是毒品，可以帶給人們便利的生活，也可以是人們快樂的泉源，但同時也可能吸引人們迷戀而成癮，無法輕易戒斷。

因此我們嘗試限制孩子們使用手機，卻發現生活已離不開它，所以改變策略，接受它，放寬它，再侷限它。最後你會發現，其實我們已經在不知不覺中，教會孩子自我管理，進而從個人延伸至團體，讓生活變得更有價值與意義。





再來一遍就好



文 / 課輔老師 李健智

晨之(化名)是由爺爺一手帶大的孩子，因為父母很早就離他而去，所以爺爺是他最親近的人，也是他堅強的後盾。自幼缺乏父母的關愛與陪伴，成長路上充滿不為人知的辛酸，然而他卻沒有退縮，反而擁有一顆上進的心。

記得剛到課後班，晨之甚至連九九乘法表都不會，或許對許多孩子來說，這只是一件很簡單的事情，但對他而言，因為學習障礙的緣故，必須克服一個又一個難關。

某次數學作業中，他又卡關了，我細心指導他：「做錯了，沒有關係，不要怕，再來一遍就好！」他勉強回答：「好，我會加油！」我鼓勵他：「九九乘法表是數學的基礎，一定要打好基礎，才能在面對更高難度問題時，更加得心應手。」晨之看著我點點頭，似乎有所領會。

憑藉著認真學習與努力的態度，他逐漸在學業上迎頭趕上，並在作業完成後，還會主動幫助同學們，像個小老師一樣。

雖然他仍幼小，但卻懂得想要回報爺爺的養育之恩。他與哥哥一起，透過課後班設

立的積點機制，以公益服務來換取禮物，小心翼翼地說：「我想要把它送給爺爺。」這一幕令我非常感動，因為這在一般小孩中是很少見的狀況。

在「2024 聽見偏鄉的呼喚一成果發表嘉年華會」時，不管舞蹈或太鼓，晨之都非常努力學習。遇到不熟悉或難度高的舞步和動作，他會反覆練習，直到熟練為止。太鼓也是一樣，除了背記打鼓的節拍，熟記每個動作，還要精神專注、展現氣勢，最後讓表演一氣呵成。

最終，他不斷超越自我，在舞台上展現精彩的表演。每一個動作，每一次打鼓，都透露出他為了成長而付出的努力。這些成長過程，都是他一步一腳印走過來的，可說是伴隨著汗水與淚水，以及犧牲了許多遊戲的時間，才能獲得這樣的成果。

他的學習態度非常值得肯定與表彰，因為他的每一分努力，都是未來希望的種子，相信這位認真學習和充滿孝心的孩子，將來一定會成為一個溫暖的人，也能成就更美好的自己。



【醫學夢專案追蹤報導】

來自貧民區的醫生 照亮下一代的希望之路

文字整理 | 國際服務處 謝慧瑾

前言

來自加德滿都貧民區的尼瑪·雪巴（Nima Tenji Sherpa），是環宇基金會首位從高中一路資助到醫學院畢業的學生。今年初他完成實習，並正式取得醫師執照，成為一位合格的醫生。

這是環宇國際培力服務計畫上的一大里程碑。多年來，我們一路陪伴並見證尼瑪的努力與成長，這段歷程不僅令所有資助人深受感動，他的案例更成為當地孩子眼中真實的榜樣，通過教育的力量，真的可以翻轉命運。

如今，尼瑪除了行醫，目前也擔任雪巴育幼院的董事長，持續參與各項服務工作。



三月底，他回到了自己成長的故居——加德滿都貧民區，親自參與環宇新設立的兒少關懷據點整修工作，和街坊里民一起粉刷牆壁、打掃環境。

那天，他並沒有穿白袍，而是穿上舊衣



服、戴上口罩，滿身灰塵卻滿懷熱情。他在新據點的規劃中，貢獻了寶貴經驗與建議。這些實際的投入，讓我們看見他身上的謙遜與責任感，也讓這個空間承載了更多生命故事的延續與盼望。

事實上，這處據點是尼瑪的老家，對我們而言，這不僅是一個空間的啟用，更象徵著環宇服務的觸角從高山偏鄉，正式延伸至城市的弱勢族群，是環宇在尼泊爾服務的全新階段。透過尼瑪的真實故事，我們希望帶動更多貧民區家庭相信：透過教育，每個孩子真的可以創造不同的人生。

他曾是這條河邊最沉默的孩子，如今卻是這片土地上最耀眼的醫師。他知道這場人生賽跑仍在繼續，但他不再是孤獨一個人，他回到了起點，成為這群孩子的引路人與陪跑者，只為了讓更多人能跑得更遠。

希望藉由他的故事可以拋磚引玉，鼓勵更多人，即使出身貧困，仍然可以勇敢築夢，把握教育的機會，就有重新改寫生命的可能。而這個新據點裡的孩子們，也都值得擁有一個更明亮嶄新的願景。

且讓我們一同聆聽尼瑪的分享與感謝，透過他的眼睛，看見貧民區孩子被期待的未來與藍天。

尼瑪的誠摯分享與感謝

親愛的資助人，您好！

我想親自向你們分享這段時間的經歷，以及我目前的狀況與未來的計畫。

我在 2025 年 3 月 10 日拿到了醫師，「現在，我是一名正式醫生。」這句話對我來說意義重大，因為這不僅是擁有一張醫師執照，更代表著責任與期待。

當我終於拿到執照的那一刻，內心充滿了喜悅，但也不免感到緊張。

「我必須獨立工作了。」以前，無論遇到什麼病患，老師和前輩們總是在身旁指導我、支持我。但從現在起，我必須自己做決定、獨立處理病患的狀況，這讓我既興奮又感到壓力。我希望自己能夠勝任這份職責，也期待未來能夠在醫療領域繼續成長。



回顧實習期間難忘的經歷



回顧實習期間，許多經歷仍然歷歷在目，有些難忘的時刻，至今仍深深烙印在我心中。

●手術救治成功的喜悅

有一次值夜班時，一名重傷的女性來到急診室，她的手嚴重受傷，手指無法活動。我們立刻將她送入手術室，進行肌腱修復手術。當手術結束，她的手指恢復功能，再度完好如初地活動時，這一刻讓我感到非常驚喜！

●緊急 CPR，搶救回生命

還有一次，一名病人突然昏厥，失去脈搏。我們立刻進行心肺復甦術（CPR），實施了三個循環，病人的脈搏依然沒有起色。當時，我們認為可能無法救回這位病人了，但仍然沒有放棄繼續施予 CPR，結果，在下一個循環時，病人的脈搏回復了，及時搶救成功，他的生命復甦了！



●令人遺憾的情況

然而，不是每一次都能迎來成功的結局。在另一個案例中，病人的情況十分危急，老師告訴家屬：「如果不在幾個小時內進行手術，病人的情況會迅速惡化。若不接受治療，可能撐不到第二天早晨的日出。」

當時，病人的意識微弱，家人也都很貧困，妻子正在哭泣。其他親戚告訴醫生說，他們想帶病人去他兄弟家，距離 130 公里遠。於是，他們帶走了病人，沒有接受治療，令人感到遺憾。

●高壓環境下的醫生訓練

醫院門診的人數眾多，簡直超乎想像，實習醫生被要求記錄病人的病史、診斷、檢查以及治療，老師和學長們會在旁指導我們做記錄。我這才明白，為什麼醫生的手寫字跡如此潦草，總是很難被讀懂，因為患者實在太多了，他們沒有辦法，必須寫得非常快、非常快。

未來的計畫與方向

目前我是普通醫師，尚不分科，需要經過一段歷練之後，才會選擇屬於自己專長的科目。因為競爭非常激烈，所以很多學長姊

在選擇專科項目時，最終的方向往往與最初想法不同。所以，現在的我，並不急著決定哪一門專科，因為時間會自然揭示適合我的專科領域。

對我來說，成為一名好醫生，最重要的是如何傾聽病人與感受病人的問題，並給他們足夠的時間表達自己的困擾，這樣我們才能與病人建立良好的醫病關係。病人就像一本活生生的書，我可以從病人身上學到很多內容，就像從紙本書上學習一樣。

但現實中，由於病人多、醫生少，醫生需要看很多病人，往往無法給每個病人太多時間。我發現，病人對醫生的態度通常是「還行」，事實上，他們並沒有特別滿意，因為醫生無法給他們足夠的時間，這比他們預期的要少很多。



值夜班是很大的挑戰

我希望未來能夠盡量限制每天接診病人的數量，以確保能夠給每位病人足夠的時間與關心。

從實習醫生轉變為正式醫生，心理上的適應也很重要。「對機會說 yes，保持信心！」我給自己這樣打氣。

此外，我是一個早鳥型的人，晚上很早就入睡，清晨起床。每當需要值夜班時，對我來說是一項不小的挑戰，因為這會嚴重打亂我原本的睡眠規律。

通常值完夜班後，隔天早上，我的大腦會變得昏沉無力、難以集中精神，吃完午餐後便撐不住了，直接倒頭大睡，一路睡到下午五、六點，再勉強爬起來吃晚餐，接著又繼續睡到隔日早上。

回到起點，成為孩子們的力量



最近，我參與了貧民區據點的空間整理與油漆工作。這裡本來閒置好幾個月了，當我親手為自己的老家刷上新油漆，看著它一點一滴變成兒童服務中心，想到孩子們將來能在這裡吃到營養點心、有人陪伴成長，我由衷感到非常開心。

讓我舉個例子，想像一場百米賽跑，有兩組孩子，一組來自貧民區，一組來自城市富裕家庭。他們跑的是同一場比賽，但城市孩子一開始就領先，他們有家庭支持、乾淨的水、健康的食物、舒適的衣服，還有教練教他們怎麼跑。而貧民區的孩子，往往只能靠自己獨自奔跑，沒有任何支援，那樣的路程是何等孤獨與艱辛。

小時候我讀書真的很辛苦，有些章節怎

麼讀都不懂，也背不起來。幸好，我有一位正在讀護理的阿姨，雖然她不常在家，但只要她在，就會教我功課，她的幫助對我影響很大。這段經歷讓我 know，如果有人能固定陪伴孩子念書，會大大改變他們整個學習的經驗。

像環宇現在提供的營養點心和陪伴，就是這種小而關鍵的幫助，它能讓孩子們感覺到有力氣、有希望，可以繼續跑完屬於他們的百米賽跑。

我想告訴這些孩子：「如果你想幫助自己和家人走出貧民區，就不要放棄你的百米賽跑。人生不是公平的，但如果你堅持努力跑下去，那麼這場賽跑，會讓你變得更堅強、更有經驗，你將更能面對人生的挑戰。所以，不管多難，一定要繼續跑！」



致上誠摯的謝忱

這一路走來，我非常感謝環宇和每一位資助人對我的鼓勵與支持。謝謝您們一路陪伴我和我的家人，讓我能完成學業，取得醫師執照，踏上一條雖然充滿挑戰，卻無比有意義的道路。

「現在，我已正式成為一名醫生了！」這句話不只是我個人的成就，更是您們善意與愛心的見證。謝謝您們的付出，讓像我這樣來自弱勢家境的孩子，能夠在人生的賽跑中不放棄，繼續撐下去。

未來，我會持續努力成長，成為一位值得信賴的醫生，去幫助更多需要幫助的人。再次謝謝您們的關愛與陪伴，願您們一切平安順利！Namaste！

——尼瑪·雪巴



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	☐ 同捐款人 ☐ _____ (*星號欄位必填) *統一編號/身分證字號：_____		
*收據寄送方式	☐ 不寄 ☐ 每月寄 ☐ 年度彙總寄出	*刊物寄送	☐ 不寄 ☐ 郵寄 ☐ E-mail
*收據寄送地址	☐ ☐ ☐		
☐ 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)			
☐ 願意收到雙月刊，寄送方式： ☐ 電子郵件 ☐ 紙本郵遞			
年齡： ☐ 20歲以下 ☐ 20~25歲 ☐ 25~30歲 ☐ 30~35歲 ☐ 35~40歲 ☐ 40~45歲 ☐ 45~50歲 ☐ 50歲以上			
性別：____，學歷： ☐ 高中(職) ☐ 大專 ☐ 碩士以上，職業：_____			
婚姻： ☐ 未婚， ☐ 已婚，訊息來源： ☐ e-mail ☐ 臉書 ☐ Line ☐ DM ☐ 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)			
☐ 郵政劃撥：13926664 戶名：財團法人環宇國際文化教育基金會			



線上捐款

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

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



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)