



好好睡覺 睡出健康與未來

專 題 文 章 好好睡覺 睡出健康與未來
長 者 服 務 讓我的存在 成為別人的祝福
據 點 故 事 志工 社區最溫暖的守護者
兒 少 服 務 聽見冬天離開 遇見瓊泰
健康補給站 入秋溫差大 三高患者防腦中風
國 際 服 務 推車女孩 卡碧塔的梦想與蛻變

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



好好睡覺 睡出健康與未來

文 / 編輯室 呂學智

近日有民眾提案將國高中上課時間延後至上午 10 時到下午 4 時，以改善學生睡眠品質，不到一周已有逾萬人附議。教育部表示，此案尚涉及地方政府權責，將研處連署提案，於 11 月 14 日前具體回應。不過有網友悲觀的指出「升學制度沒改，學生最後還是得補回去，只是把壓力從白天移到晚上」。

青少年睡眠不足，總覺得疲憊不堪

在這個快節奏的時代，我們的孩子，白日被功課、社團活動、補習班填得滿滿；晚上又被手機螢幕的藍光不停召喚，追劇、打怪、社交媒體，導致睡覺時間總是越來越晚。

兩年前，教育部於宣布廢除高中早自習，只要在早上 8 點前到校即可，希望讓學

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



生多睡一點。但兒童福利聯盟的調查發現，兒少的平均睡眠時間也只有 7.6 小時，低於國際建議標準 8 至 10 小時。

所以當鬧鐘響起，孩子們總覺得疲憊不堪，似乎從來沒有好好睡過一覺。許多人以為少睡一點只是會讓隔天精神差一些，然而，對正值發育期的青少年來說，長期睡眠不足造成的影響是全面性且深遠的。

為什麼青少年需要更多的睡眠？



青少年正值身心快速發展的階段，睡眠不只是休息，更是大腦與身體進行修復和成長的黃金時間，平均

每天最少需要八小時的睡眠，才能維持專注力、學習效率和情緒穩定。

然而，根據「美國疾病管制與預防中心」調查，超過七成的美國高中



生睡眠不足。而我國教育部也指出，有近六成國高中生，每天睡眠不到八小時，遠低於建議標準，這意味著，大多數青少年其實都在「睡眠不足」的狀態中生活與學習。

案例：

宇軒就讀國二，成績一向不錯，但因為沉迷手機遊戲，常常凌晨一點才入睡。長期下來，他上課時常打瞌睡，數學成績從 90 分掉到 60 分。老師約談後，他才驚覺，不是自己不會，而是腦袋根本無法運轉。睡眠不足讓他失去了原本的學習優勢。

睡眠不足對健康的隱藏危機

熬夜和作息混亂會影響青少年的免疫力、身高發育、體重控制，甚至增加焦慮與憂鬱的風險。大腦中的「海馬迴」負責記憶與學習，睡眠不足會讓它像「沒電的手機」一樣，無法正常儲存與整理資訊。根據台灣兒童醫學會的調查研究：

- 睡眠不足的青少年，記憶力衰退，學習效率會下降 30% 以上。
- 長期缺乏睡眠的孩子，較一般人容易出現憂鬱或焦慮的狀況。
- 三成國高中生，因為睡眠不足而出現肥胖問題。因為熬夜會影響荷爾蒙，導致食慾增加。

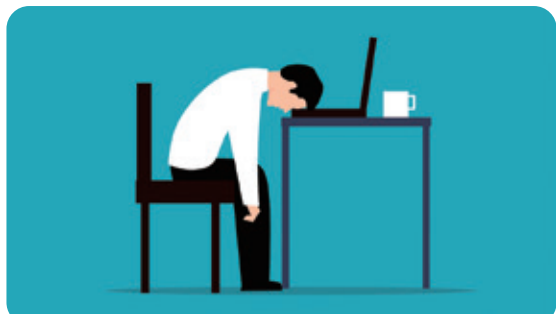
心理健康問題	風險倍數	說明
憂鬱、焦慮、衝動行為	上升 53%	美國《Molecular Psychiatry》研究顯示，每天睡不到 7 小時的兒童，精神問題風險上升 53%
自殺意念或行為	高出 2.7 倍	《JAMA Network Open》研究追蹤 8800 名美國兒童，睡眠障礙兒童未來自殺風險提升 2.7 倍
做惡夢與自殺行為	高出 5.46 倍	同一研究指出，經常做惡夢者自殺行為風險高出 5.46 倍

案例：

筠婷就讀高一，因為長期熬夜追劇，不到半年就常常感冒，體重暴增五公斤。她跟媽媽抱怨：「好像不管怎麼讀，都記不住！」後來去看醫生，發現她的睡眠品質差，導致體內荷爾蒙失衡，讓食慾變強，也影響記憶力。當她改變作息後，才慢慢恢復健康。

睡眠不足的社會代價

睡眠不足不只影響個人，也會造成整個社會的負擔。「世界衛生組織」曾提及，睡眠不足已經成為全球青少年健康的主要隱憂之一。在台灣，有近六成的青少年因睡眠不



足導致課堂專注力不足，間接影響學業成績。

美國國家高速公路安全局估計，每年約有 10 萬起車禍與睡眠不足相關。日本研究指出，睡眠不足的青少年更可能發展成「慢性失眠」或「心理健康問題」，增加未來醫療支出與社會成本。

這些數據提醒我們：睡眠不僅是個人的健康問題，更是公共衛生與教育的重要議題。

睡個好覺 對身體至關重要

睡眠不僅是休息，更是身體與大腦的「充電」時間，充足的睡眠能帶來極大的好處。

一、修復與成長：睡眠是身體進行自我修復的過程，讓受損的細胞得以再生，就像定時維護和保養一樣，讓隔天精神煥然一新。

二、增強免疫力：充足的睡眠能讓免疫系統保持最佳狀態，足以對抗病毒和細菌。

三、促進生長發育：生長激素主要在熟睡時大量分泌，特別是晚上十點到凌晨兩點這段黃金時間，這對於發育期的青少年來說至關重要。

四、強化記憶：充足的睡眠有助於大腦的知識分類整理，讓你上課時更有精神，思考更清晰，學習效率大幅提升。

五、穩定情緒：睡眠充足的大腦會更有能力處理負面情緒，讓心情更好，更有活力面對每一天的挑戰。

給青少年的建議



改變習慣需要時間，從小地方開始，就能重拾健康睡眠，改善生活品質。

建議項目	具體做法	補充說明
規律的作息	固定就寢與起床時間	規律作息有助於穩定生理時鐘，改善睡眠品質與情緒穩定性。作息不規律會提升焦慮。
舒適的睡眠環境	保持房間黑暗、安靜	避免光線與噪音干擾，睡眠環境直接影響入睡時間與睡眠品質。
睡前放鬆	遠離電子產品	藍光會抑制褪黑激素分泌，延遲入睡。聽輕音樂、閱讀、冥想、靜坐，有助於精神放鬆。
適度運動	白天運動，睡前避免活動	適度運動可提升睡眠效率，但睡前兩小時內，避免劇烈運動。
注意飲食	避免咖啡因、甜食、吃太飽	茶、咖啡等飲料，會干擾睡眠，宵夜也會延遲入睡，建議睡前兩小時停止進食。
減少白天睡覺	白天避免睡太多	長時間午睡或是常打瞌睡，會降低夜間睡眠驅動力，影響睡眠時間與深度。
記錄睡眠日誌	記錄睡眠時間、入睡難易、醒來感受	睡眠日誌是臨床常用工具，有助於辨識失眠成因與行為，了解睡眠模式並調整習慣。

家長的關心陪伴 勝過責備

很多父母會生氣地跟孩子說：「不要玩手机了，再玩要沒收了！」「不准熬夜，否則你明天自己去上學！」但如果這只是威脅命令，那麼很容易引起青少年的反感。

國外研究發現，青少年之所以「晚睡晚起」，是受到荷爾蒙分泌影響的自然現象，稱為「生理時鐘延遲」。所以家長可以用關心的口吻說：「我知道你還不睏，但要不要先把手機放下，聽點音樂或聊聊天，放鬆一下再睡？」

「追劇很精彩沒錯，不過明天你還要上課，是不是現在就休息，為明天做準備？」

「要不要早點睡，早點休息明天精神會更好喔！」

孩子需要以溫柔的態度陪伴引導，而不是單純地要求或責備。

案例：

世傑已經上國三了，但還是半夜一、兩點才睡，爸媽經常催促：「你不再睡，以後會後悔！」結果讓他更加反抗。後來媽媽換了方式，每晚十點陪他一起把手機放到客廳充電，並約定十一點前熄燈。幾個月後，他早上準時起床，精神也明顯改善。

給家長的建議

幫助孩子養成良好睡眠習慣，家長也扮演著關鍵角色。

- 一、**成為孩子的榜樣**：身教才是最有力的教育，家長自己首先要有良好的作息。
- 二、**開放溝通**：與孩子討論睡眠的重要性，而不是一味地命令或責罵。理解他們可能面臨的課業壓力或社交焦慮，並給予支持與陪伴。
- 三、**創造家庭氛圍**：鼓勵孩子在睡前關閉

電子設備，並共同創造一個安靜、放鬆的家庭環境氛圍。

- 四、**不過度施壓**：給予孩子適度的空間與時間，讓他們能夠在學業與休息之間找到平衡。

培養好睡眠的三個關鍵習慣

要睡得好，不只是「早點躺下」，還需要規律的生活習慣。

1. 固定作息：每天盡量在同一時間上床與起床，假日也不要差太多。
2. 睡前放鬆：少用手机，改成聽音樂、寫日記或簡單伸展。
3. 創造良好環境：保持房間安靜、黑暗，讓大腦接收到「該睡覺」的訊號。

案例：

芸瑄剛升高二，平常滑手機到深夜兩、三點，白天精神不濟。後來在老師的建議下，每天十點洗澡完後準備就寢，十一點關燈，睡前寫三件「感恩小事」。幾週後她驚訝發現，自己不僅睡得很好，考試表現也很穩定。

結語：睡出健康，迎向未來

親愛的青少年朋友，「睡得好，才能活得好；睡得飽，才能夢想起飛。」而家長的陪伴與理解，就是孩子邁向健康與未來的最佳禮物。

睡眠並非浪費時間，而是為身心充電。規律而充足的睡眠，可以幫助專注學習、穩定情緒、健康成長，也能幫助父母與孩子建立更好的親子關係。

良好的睡眠習慣是一輩子的財富，別再讓熬夜偷走你的健康與未來。從今晚開始，好好睡覺，為自己贏得一個更健康、更光明的明天。

讓我的存在 成為別人的祝福

文 / 據點主任 王淑玄

「贏在據點，銀向未來」113 年全國社區照顧關懷據點高峰論壇，於 8 月 13 日假台灣中油大樓國光廳舉辦，由臺北市社會局、中華金點社區促進聯盟、弘道老人基金會合作辦理，邀集全國社區據點夥伴一同參與，互相交流，達成落實在地安老的願景。

據點高峰論壇以「服務創新，永續發展」為主軸，分為三大主題「自我突破」、「社會參與」及「科技運用」。活動同時邀請台北市 13 處社區照顧關懷據點擺設攤位，不僅展示據點長輩的文創作品及手作餐點，也提供有趣的 VR 互動體驗。

環宇萬華老人據點受邀請設攤，主題為「透過藝術活動服務，達到創意老化目的」，擺設作品包含生命故事手作書、水彩畫及手作歷程檔案。

展示過程中，許多民眾對「生命故事手作書」感到很有興趣，認為長者能留下屬自己的生命故事書，非常有意義。張阿姨看到她的作品被展示在桌上，開心說：「這些內容是我們那個年代的生命經驗與美好記憶，能夠分享給現場民眾，讓我覺得很有成就感！」

此外，參觀民眾對於長者的水彩作品，讚不絕口，一位在中油大樓上班的大叔，利



用午休時間參觀，看到長者的畫作深受感動，他說：「參加一年多的水彩課，就能畫出這麼棒的作品，這讓我對退休生活更有信心了！」

林大姐分享：「因為來到據點，才能有這麼多好處，不僅有健康促進的伸展操，讓身體變好，還可以學習水彩課程，通過畫畫豐富了我的生命和藝術世界，真的很感謝！」

徐媽媽也說：「退休後，覺得自己沒什麼貢獻，但透過據點的活動，我發現可以學習生命故事書和水彩畫，讓我重新找回了生命意義與成就感！」

透過今天的展覽活動，長輩們樂於分享自己的生命故事以及水彩作品，讓我深深感受到，當我們在生命中發光發熱時，便能讓我的存在，成為別人的祝福。

這次擺攤活動直接面對民眾，除了展現長者充滿生命力的藝術創作之外，更讓許多人感到驚豔與讚歎，重新定義了老年生活的價值，勾勒出美好的規劃與期待。

志工 社區最溫暖 的守護者



文 / 據點主任 張鈴英

轉眼間，我在環宇服務已經超過十二年。多年從事社區服務工作的經歷，讓我深深體會到志工的重要性，無論面對怎樣的挑戰或對工作流程的陌生，志工們總是不畏困難，與我們並肩作戰。

社區服務工作，可說是繁瑣而細碎，但有這群充滿熱忱和責任感的志工陪伴，我們才得以共同守護每一個社區，讓社區發光發熱。

無名英雄的誕生 南機場據點借閱站

我第一次組建志工隊，是負責台北市南機場借還書工作站



時，這是台北市立圖書館第一個「無正職人員」據點，所有借還書工作全賴志工們獨力完成。當時，我們從社區招募志工，為他們進行基礎訓練與特殊訓練，賦予他們獨立運作的能力。

這群志工隊主要是由當地的婆婆媽媽們組成，她們不僅準時到班、工作認真，表現相當優異，除了借還書登記管理、整理書櫃、

打掃環境，還時常分享許多在地美食，為據點增添了濃厚的人情味。

人老心不老 古亭據點的溫馨家庭

相較之下，古亭老人據點的志工隊成員年齡約 75 歲，從據點開門的那一刻起，他們便開始忙碌地準備，包括迎接學員、量體溫、刷卡、簽到；接著整理活動場地、發放便當，甚至到最後的善後工作，每個細節都依序完成，只為讓每位長者感受到安心與自在。

這些高齡志工們，面對這些繁瑣的工作，卻毫無怨言，反而充滿熱忱，彼此像家人一般互相關懷，共同營造出一個有如家庭般的溫馨社區。他們無私的奉獻精神，尤其令我敬佩。

多樣服務 暖流遍布 台中與花蓮據點

環宇在台中據點也有一支志工隊，除了現場服務之外，還負責定期致電給不便前來據點活動的長者，給予關懷並了解他們的生活狀況。這些看似簡單的電話問候，卻給了長者們帶來了莫大的安慰，讓他們感受到社區的關愛與溫暖。

由於花蓮人力外流情況嚴重，在缺乏人力的情況下，據點志工更是身兼多職，甚至

還要成為「一日銀髮帶領人」，教授長者健康課程。有時還必須耐心陪伴學齡前後的兒童，所以他們既是長輩，也是這些孩子的精神支柱。

無論是古亭、台中還是花蓮據點的志工，他們熱心付出，默默守護著社區的每一個角落。他們的熱心奉獻，不僅讓社區工作更加順暢，也讓每場活動得以圓滿成功。正如花蓮總幹事所說：「有這群不畏艱難、情義相挺的志工們，是我們社區的福氣。」

無聲的支援 基隆長青學苑與婦女學苑

基隆的長青學苑擁有 55 個班級，婦女學苑則有 32 個班級，龐



大的學員人數自然衍生出大量的行政業務。基隆市長青學苑與婦女學苑的志工隊，除了日常的電話接聽外，還協助處理文書作業，例如遞送文件、整理數據資料等。

尤其在每年的年度成果展中，學苑志工的貢獻更是舉足輕重。他們負責引導不同隊伍入場、協助報到，並引導參加者就座，確保整個活動流程順暢無阻。這些看似不起眼的任務，卻是活動能否成功的關鍵環節。

志工們的付出與協助，不僅讓學苑運作更為流暢，也充分展現了他們熱心奉獻的精

神，對學苑的發展發揮了至關重要的作用。志工們竭盡所能的付出，讓團隊充滿凝聚力與活力。

志工是愛的展現與守護的力量

這些志工們帶著滿腔熱情投入工作，總是沒有抱怨、情義相挺，與我們一同守護著據點。他們的服務精神不僅讓社區充滿溫馨與人情味，也讓每一場活動得以順利進行。

有時常想，因為這群志工的陪伴，才有如此美好的環境，深感自己是何等幸運。志工們的熱心才能讓社區充滿了溫暖與愛，他們不僅是工作中的得力夥伴，更是我們社區不可或缺的重要支柱。因為他們的存在，讓社區更加美好且更具活力。

作為社區工作人員，我對這些志工充滿了感恩，他們是我最佳的得力助手。每一次活動的成功，背後都有他們的默默付出，進而讓社區成為一個溫暖、有愛的地方，他們值得大大肯定與讚賞，他們是社區中的溫暖守護者。



【生活小知識】志願服務的意義與價值

志願服務的核心意義在於自願、無償地奉獻時間、知識、技能與體能，以促進公共事務效能和增進社會公益。它是一種出自內心意願的助人利他行為，不以獲取報酬為目的，卻能將關懷與愛散播到社會的每個角落。

志願服務是一種雙向的給予與收穫。對志工個人而言，參與服務能帶來自我成長、技能提升、擴展人際網絡，並從助人中獲得成就感與幸福感。同時，志工的奉獻精神也感染著整個社會，傳遞愛與關懷的正向價值，是點亮社會的重要力量。



聽見冬天離開 遇見瓊泰

文 / 課輔老師 廖玉靜

初來乍到 命運的新安排

「聽見冬天的離開，我在某年某月醒過來，我想我等我期待，未來卻不能因此安排……」，耳機中傳來熟悉的歌詞，那是孫燕姿的《遇見》，腦海中浮現了與瓊泰據點相遇的點點滴滴。

當確定任職瓊泰據點課輔老師之後，我便多次前往瓊泰活動中心探勘。機車行駛在瓊泰路上，陌生的街景，內心不免有些緊張與忐忑。騎車行經豐年國小後，右手邊就矗立了一棟明顯的建築物——瓊泰活動中心。

下車走進活動中心的地下室，一大片落地窗和寬敞的空間，令人眼前一亮，這裡將會是我未來與孩子學習成長的地方。採光良好與整潔的氛圍，是個很適合孩子學習與放鬆的環境。

與學生相遇 五顆閃亮的星星

隨著開學日的接近，自己也要收心，準備迎接新挑戰。從社工陳老師口中得知，瓊

泰據點將有五位學生進班，簡單了解學生背景和家庭狀況，就等著與他們相見歡了！

隨著時光飛逝，和據點學生相處，已經將近兩個半月的時間，據點中有活潑愛分享電動的凱凱、獨立樂於助人的芯芯、活潑好動的阿鴻、有禮貌與同理心的小雪和可愛聰明的小成，真是個溫馨的地方。

聰明的小成常常出難題考倒我，對於捷運站和公車站也非常熟悉，還出題考我。才一年級的他，生活經驗非常豐富，觀察力敏銳，會將生活中遇到的經驗記下來，懂得分辨月橘花（七里香）和紅綠燈的號誌順序，簡直是班上小小的智慧王。

每個孩子都是美麗的故事

一年級的小雪善於觀察別人的情緒和表情變化，會說出關心的話語，比如：「你還好嗎？」總能關懷他人，溫暖人心。喜歡打電動的凱凱，每到據點都會熱情地分享遊戲中的新發現，侃侃而談，像是新果實的功能，

感受到他真心喜歡這款遊戲。

另外他畫圖的功力也很棒，能將遊戲中的果實畫下來，每個果實栩栩如生，不管是果實顏色還是紋路都能描繪出來，透過圖畫的紀錄，似乎更豐富了他的生活。

活潑好動的阿鴻，喜歡奧特曼和柯南，個性就像象棋中的「車」一樣，敢於橫衝直撞，對新環境也能勇敢探索；但另一個反差是，他內心其實很膽小，害怕獨自走天橋，也會怕黑。二年級的他正在學習長大，學習獨自走路到據點和一個人回家，這對他來說，也是一個成長的挑戰。

四年級的芯芯是我的小幫手，也是小雪

的小老師，在她細心指導下，幫助小雪完成功課。班上有她在，整個學習的氛圍不太一樣，大家似乎變得更認真了。

期待新發現 學習是一起向前走

日子就這樣一天一天過去，瓊泰路對我來說不再陌生，瓊泰活動中心也逐漸成為我熟悉的空間。每天與孩子們相處的過程中，我不只是教導他們，更多時候是耐心陪伴、觀察與傾聽，看著他們慢慢地一點一滴成長。

每天走進據點，就像翻開一本還在發生的繪本故事，不知道今天會出現什麼情節，但總是讓人期待。雖然冬天已經離開，但我知道，在瓊泰我遇見了最溫暖的春天。



健康補給站

入秋溫差大 三高患者防腦中風

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！



秋意漸濃，早晚溫差大，導致血管收縮，高血壓、高血脂、糖尿病等三高慢性病患，要當心腦中風等心血管重大風險。

腦中風與血管健康、血液循環密切相關

安邦耳鼻喉科診所張育瑋醫師表示，天氣熱時血管舒張散熱，天冷血管收縮，減少熱量散失，倘若溫差大，加上血管健康條件不佳，便容易提高中風機率。

張育瑋醫師解釋，腦中風可分為缺血性、出血性和暫時性腦中風三大類，其中缺血性腦中風，約占七成以上。缺血性腦中風是因為血管堵塞導致，源於動脈粥狀硬化，血脂斑塊阻塞血管，血液黏稠，流速變慢，久而久之完全塞住，致使腦部缺氧，就變成腦中風，阻塞在冠狀動脈就是心肌梗塞。

而出血性腦中風常常是因為長期血壓偏高、控制不良，血管壁彈性變差，收放之間最終導致血管破裂所致。

掌握「FAST」口訣 盡快送醫

急性腦中風應掌握「FAST」口訣：微笑、手舉高、說說話、搶時間。若於發生後三小時內，給予血栓溶解劑靜脈注射，將可有效減少中風導致的後遺症，因此應立即送醫爭取時間。

張育瑋醫師指出，低密度膽固醇過高會在動脈血管壁囤積，可能形成斑塊或使血管狹窄，引發血栓、中風等併發症。如果將低密度膽固醇控制良好，讓血液循環暢通，就能降低心血管疾病發生。可採用銀杏葉萃取物如循利寧做保健，可促進血液循環、擴張末梢血管，增加腦部血流量，提升組織器官缺血耐受性。



資料提供：台灣威瑪舒培有限公司、安邦耳鼻喉科診所 張育瑋醫師



推車女孩 卡碧塔的梦想與蛻變

——「大專清寒菁英培育專案」故事

文字整理 | 國際服務處 謝慧瑾

在尼泊爾，女孩子能一路讀到大學已經相當不易；對家境清寒的孩子來說，升學就像是一個遙不可及的梦想。卡碧塔·雪莎（Kabita Shrestha）正是這樣一位少女。

在高中階段，她是個認真學習、充滿上進心的學生，但家庭經濟困難之故，讓她的梦想一度停滯。四年前（2021年），她以優秀的成績完成高中學業，畢業那天，卻無法與其他同儕一樣，迎接著邁向大學的美好前程。

相反的，母親送給她的畢業禮物，竟是一台鐵製的手推車。從那時起，為了分攤家中的經濟，卡碧塔每天下午兩點推著車，載著拖鞋與玩具，在離家一公里外的街邊擺攤販售，直到天黑才收攤。

推車上的夢想

她清楚記得，當她鼓起勇氣地問父母：「我能去讀大學嗎？」無奈的雙親只能沉默以對，而這樣的沉默，比拒絕更加令人心碎。她也明白，這並不是因為父母不愛她，而是家裡根本沒有能力支持她繼續就學。

她深深記得，母親曾在做推車生意時，接到老師的電話說：「卡碧塔很棒！恭喜她得到學校成績第一名！」從未上過學的母親，此刻為女兒感到無比驕傲，鄰居也紛紛跑來恭喜。每逢成績公布日，母親都會煮一顆水煮蛋，並讓她選一瓶飲料作為獎勵。儘管母親知道女兒有能力也有意願繼續求學，但現實的困境依舊無法改變。

因此，在收到手推車的那一刻，卡碧塔並沒有放棄她的夢想，反而下定決心：「我必須更加努力工作，為未來的學習鋪路，也為自己的夢想奮鬥。」

進入大學的契機

於是，她每天除了幫忙自家的小吃店，時而兼家教，還要推車去擺攤。擺攤一天收入約 1,000 到 1,500 盧比（約新台幣 250 至 375 元），其中利潤約佔四成。這樣的日子並不輕鬆，但她仍然沒有放棄上大學的渴望。

就在這個關鍵時刻，環宇基金會透過社工的發掘與報告，經過審慎評估，決定資助她大學學費，並提供生活助學金。她終於可以帶著喜悅與信心，進入了夢寐以求的大學校園。

對她而言，這不只是「上大學」的開始，更是夢想之門被打開的一刻。

雙學位與家庭的挑戰

獲得資助後，卡碧塔展現出極大的學習熱忱。她同時在斯沃揚布國際大學 (Swoyambhu International College) 修習兩個學位，分別是商業研究學士 (BBS, Bachelor in Business Studies) 和特許會計師文憑 (CA Diploma, Chartered Accountant)。



這樣的決定與安排，對任何學生來說都是巨大的挑戰，更何況她還必須分心照顧家庭。疫情期間，她一邊透過網路遠距上課，一邊分擔家裡的小吃店工作，還要照顧身體狀況不佳的父親與年幼的弟弟。

低谷與重生

由於長時間的壓力，她的身體健康亮起紅燈，一度因病而被迫休學，陷入了焦慮與無力的低谷，甚至讓她想要輟學。但在環宇團隊與資助人的鼓勵下，她再次振作，調整腳步，逐步走向正軌。

目前，她已通過商學系大四考試，正在準備特許會計師文憑的第二級考試，也曾任雪巴育幼院的董事，一起關注和從事公益活動。她從一個在街邊推車擺攤的女孩，到攻讀商學士與特許會計師文憑，同時參與社會服務工作，如此一位積極的青年，她的成長之路展現出不一樣的生命光彩。

卡碧塔的心聲

以下是卡碧塔的來信，堅毅與感恩之情，都躍然紙上。

親愛的資助人，您們好：

我想向環宇大家庭以及所有資助人，致上最溫暖的問候，Namaste！我在這裡一切安好，也衷心希望您們大家都平安順心。

我是來自尼泊爾的卡碧塔·雪莎，很幸運有機會實現原本幾乎無法達成的夢想。自從 2021 年透過環宇的支持，我開始了大學的學習旅程。

目前我已通過商業研究學士四年級的考試，並正在準備今年 12 月的特許會計師文憑第二級考試。

面臨各種壓力 陷入人生低谷

前陣子我病了一段時間，同時要面對龐大的課業、照顧生病的父親、分擔母親



的工作，讓我一度陷入人生低谷，甚至想過放棄這個夢想。但在國際服務處的大姊姊與環宇大家庭的鼓勵下，我重新振作，讓混亂不安的心情，逐漸獲得了平靜。

環宇堅定不移的支持，塑造了今天的我。也許目前我還沒有什麼了不起的成就，但這份支持讓我變得更堅強與自信，也找回了我對生活的希望。

我不知道這是神的祝福，還是我的幸運！能夠獲得這樣的幫助，對我而言就像一場夢。我在這條路上不再孤單，環宇就像是我的家人，一直愛著我、照顧我、保護我。

雖然我沒機會親自見到董事長以及所有幫助我的善心人士，但我一直感受到您們的存在。現在我不必再將大部分心力花在經濟問題上，能更專注於學習。環宇不僅在經濟上幫助我，更在情感與心理上支持我。環宇像對待自己的孩子一樣照顧著我，我永遠心懷感激！

接受治療 漸漸恢復健康

由於之前壓力過大，後來我曾經出現焦慮症狀，但在接受心理諮商與藥物治療後，健康改善許多。當時也伴隨一些消化不良的問題，現在仍在調養中。起初吃了幾種西藥但效果不佳，後來去了一間阿育吠陀醫院（Ayurvedic Hospital），服用了藥方之後，情況明顯改善。

我的腸胃較弱，目前仍需持續服藥，

並以清淡飲食為主。過去我還有腿部抽筋、肌肉痠痛與呼吸短促等症狀。現在感覺好多了，抽筋的情況也減輕了很多，雖然還沒有完全恢復，但正在穩定進步中。一路走來，我漸漸學會了解自己與相信自己，這對健康的恢復也幫助很大。

全力準備考試並參加訓練

距離特許會計師文憑第二級的考試，還有幾個月的時間，考試分為兩大組：第一組是會計、審計與法律，第二組是成本、財務、稅務與行銷。

此時我正在家自修，同時準備兩組課程，如果覺得難以應付，我會先選擇專注一組。之後學校也會安排複習課與模擬考，幫助我們檢視學習成果，我也預備參加。希望我能有足夠的知識，在即將到來的考試取得最好的成績。

此外，我還參加了一項就業導向的訓練課程，內容是學習如何在實務上使用電腦與會計軟體，像是 Tally、Excel、稅務申報等。我已參加了幾週，學到了很多實用知識，這些對未來非常有幫助。我每天都期待去上課，盡可能吸收更多知識。



在家鄉經歷美好的回憶

我想分享幾段去年非常美好的回憶。我的家鄉在多拉卡地區（Dolakha），去年達善節（Dashain，尼泊爾最重要的節日之一），我回到了家鄉，有機會好好認識自己的村莊。

我和家人一起參訪了許多當地的神廟。此外，這是我人生第一次親身體驗到下雪，感覺非常奇妙，冰冷的空氣、令人顫抖的溫度，加上卡林喬克神廟 (Kalinchowk Temple) 那種平靜的能量，是我從未經歷過的感動。

在賽隆 (Sailung) 山頂，我還看見了傳說中的「佛陀腳印」。我們祈禱、冥思，沉浸在那片美景中。我學習了許多關於我們寺廟的歷史與價值，發現原來家鄉有這麼多值得體驗的事物，有這麼多的美麗地方，在那裡人們可以與神、與大自然有連結。

這一年，我也和家人一起慶祝了我的生日與各種節日，很是歡樂！2024 年四月至今，是我人生至今最棒的一年！我得以親近神、自然和家人，經歷美好的時光。



感謝環宇如家人般的愛

環宇對我來說就像家人，我願意把所有的感受與經歷都寫出來跟您們分享。若不是環宇的幫助，我可能永遠無法與家人一起經歷這些珍貴的時刻。

我謹代表自己與家人，向所有幫助與關心我的人，致上最溫暖的問候與感謝。謝謝您們一路以來的幫助、支持與愛護。再多的言語也無法表達我對您們的感謝之情！衷心感激！

卡碧塔·雪莎

培育人才，點亮未來

卡碧塔的故事，是環宇國際服務「大專清寒菁英培育專案」的一個縮影。她曾是街頭推車擺攤的少女，如今卻能勇敢追夢，準備成為專業人才，並且懷抱回饋社會的心。

這個專案的核心，不是硬體建設，而是人才培育。我們希望幫助更多清寒、優秀、具品格與公益心的學生完成大學學業，培育成為才德兼備的人才。

我們深信，「陪伴、培力、展翼」是改變的關鍵。當孩子們在陪伴中長大、在培力中成才，終能展翼高飛；慢慢能從手心向上的接受，逐漸轉為手心向下的給予。

環宇海外服務的真正目標，是讓在地青年能夠自立進而回饋社會。唯有如此，當地社群才能逐步擺脫對外援的依賴，走向自立立人的道路。像卡碧塔這樣的青年，他們的潛力、堅毅與感恩回饋，正是我們持續前行的力量。

在此，衷心感謝每一位資助人，沒有您們的支持，孩子們的成長與夢想都無法實現。您們的愛與溫暖，就像遠方的父母守護著他們，即使身在台灣，也為孩子們點亮希望的光芒。再次感謝您們的用心與陪伴！





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

聽見偏鄉的呼喚

成果發表嘉年華



台南場

日期:2025.11.8(六)14:00~16:00

地點:臺南市北區振興里活動中心 (臺南市北區林森路三段181號)



南投場

日期:2025.11.22(六)14:00~16:30

地點:經濟部中臺灣創新園區 國際會議廳 (南投縣南投市文獻路2號)



台北場

(詳見官網)

索票專線：02-23660743



環宇國際文教基金會