

下一個失智者 未來銀髮議題



專題文章 下一個失智者 未來銀髮議題

成果發表會 臺南成果嘉年華

長者服務 水彩畫與孫子的期待

個案故事 女孩的晚餐 總是微波加熱

兒少服務 天生我材必有用

國際服務 我在這個家長大

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



下一個失智者 未來銀髮議題

文 / 編輯室 呂學智

銀髮海嘯來襲，全世界高齡與失智症人口持續不斷增加，失智症議題儼然已成為本世紀重大的「全球公衛隱憂」。

失智症（Dementia）是一組影響記憶、思考、行為和日常生活能力的綜合症狀，隨著全球人口老齡化，失智症患者人數預計將持續增加，如何有效預防和延緩失智症的發生，至關重要。

失智議題 成為全球公衛隱憂

根據世界衛生組織 2021 年的報告，全

球失智者已超過 5,500 萬人，預計到 2030 年將增加至 7,800 萬人。而衛福部資料顯示，2022 年台灣失智症患者已達 32 萬人，預估 2030 年失智者將達 68 萬人。

失智症的成因相當複雜，高齡衰弱造成的整體退化與腦萎縮、阿茲海默症、中風後的續發性失智症等皆是。因此，若要說一個整體性的預防失智法則，需要從全人的觀點來。

失智症好發於 65 歲以上的老年人口，由於前期常常容易被忽略，大多患者沒有病

識感，單純以為只是老化造成的記憶力不好，這時家人扮演著相當重要的角色，必須對失智症有著高度認知，才不會忽略失智症的早期病兆。

長者失智勿輕忽 注意十大警訊

1. 記憶力減退，常常找不到東西，有些事想不起來。
2. 解決問題的能力出現困難，常常做出錯誤的判斷。
3. 無法勝任原本熟悉的事物，變得興致缺缺。
4. 忘記日期、時間、地點，容易感到混淆。
5. 對於視覺影像和空間之關係，感到困難。
6. 言語表達或書寫出現困難。
7. 東西擺放錯亂，使用工具、設備有困難。
8. 判斷力變差，簡單計算發生困難
9. 對社交活動漸漸不感興趣。
10. 情緒或個性格改變，本來溫和轉為暴躁，或是暴躁轉為溫和。



如果有超過兩項以上，建議盡快就醫。高齡的整體衰退除了失智症之外，老年憂鬱常常也會伴隨而來。隨著自主性與社交活動低下，自尊的喪失、情感需求的匱乏和身體

活動的受限，想要心情愉悅也很難，久而久之就會成為一個惡性循環。

失智症的成因

引起失智症的原因有哪些？失智是因為腦部病變、腦功能下降所引起，導致處理訊息的能力出現障礙，造成各種認知功能衰退，甚至喪失。大致可以分成以下三類型：



- 一、退化性：包括阿茲海默症、額顳葉型失智症、路易體失智症，以及巴金森氏症和亨丁頓氏病失智症等，皆屬於退化性失智症，又以阿茲海默症為最大宗，約佔六成以上，而這些病人腦部都有異常蛋白長期沉積而引發病變。
- 二、血管性：包括中風後血管性失智症及小血管性失智症，約佔兩成。一方面可能是大血管破裂或梗塞引發中風，突然失智；也可能是細小血管長期慢性梗塞，導致失智症。
- 三、可逆性：少數失智症是屬於可逆性，其他疾病治療或控制好，就有機會逆轉失智症。例如藥物、憂鬱症、低血糖、甲狀腺功能低下、缺乏維生素 B12 或葉酸、神經性梅毒、愛滋病、水腦、腦傷或酒精性腦病變等。

失智症末期症狀

失智症末期也被稱為「重度失智」，此階段已非單純「記憶力不好」這麼簡單，而是牽涉到生活自理、身體機能與生命徵象的逐步衰退，幾乎完全需要他人照顧。常見的五大症狀如下：



1. 幾乎無法語言，可能只剩下少量詞彙，無法清楚表達自己的需求。
2. 喪失行動能力，無法自行站立、走路，甚至長期臥床導致肌肉萎縮。
3. 吞嚥功能退化，導致容易噎咳，甚至無法咀嚼，需以鼻胃管餵食。
4. 意識混亂，不認得家人也無法辨識日夜，情緒不穩定或完全無情緒。
5. 排泄失控，失去膀胱和腸道控制能力，長期使用尿布。

預防失智的生活秘訣

- 一、維持均衡的飲食，避免高油、高鹽，以及戒菸。
- 二、充實生活和運動，培養閱讀、下棋、旅遊等嗜好。
- 三、保持活躍的思考，平時要常常動腦，活化大腦健康。
- 四、自我照顧的能力，盡量靠自己，不要過度仰賴他人。
- 五、良好的社交生活，多參加社區活動、當志工、交朋友。

現在醫學著重全人照護，也就是身、心、靈的整體照顧。除了身體方面的活動來保持體力以外，像是會刺激腦部活動的交際、各種思考，也都對失智症預防有效果。

此外，人類畢竟是社會性動物，如果喪失與人交際的刺激，沒有心靈上的抒發，也會造成整體的衰弱。總結來說，建議保持身

心靈的活躍，以及穩定的社交生活。

食用過多超商美食 恐加速記憶力退化

許多上班族為求快速解決一餐，常會選擇吃微波食品、炸物或甜點解決，但長期吃這些「方便食物」，可能會導致大腦功能的提早退化。

吃太多這類超商食品，像是微波食品、炸物或甜點，代價極高，可能加速大腦記憶力的流失。當我們頻繁攝取超加工食品（UPF），其高糖、高油、高鹽及人工添加物會在無形中傷害腦神經，加速腦力提早衰退。

2023 年《JAMA Neurology》研究追蹤超過一萬名 35~74 歲成年人八年，發現高 UPF 飲食者的整體認知功能下降速度，比低攝取者快 28%，執行功能下降 25%。

2024 年《Journal of Neurology》也指出，高 UPF 飲食與失智風險增加 44% 有顯著關聯。若以天然原型食物替代，則失智風險能明顯降低，顯示我們有能力逆轉這種趨勢，可見大腦的健康，掌握在自己的選擇中。

社會污名與家庭的沉重負擔

失智症一詞往往帶有負面標籤，許多患者和家屬因為擔心社會排斥，被貼上「瘋了」或「沒用」的標籤，常常面臨孤立和歧視的問題。

這種污名化導致患者延遲甚至拒絕就醫，錯過了藥物和非藥物早期介入的黃金時期，使病情加速惡化。有超過 35% 的照顧者曾向他人隱瞞家人患病，因而建立友善的社會環境和提供適當的照護資源是非常重要的。

此外，失智症對家庭造成的衝擊，遠超過多數疾病。照顧者不僅要面對時間、體力和經濟上的負擔，還必須忍受患者的精神行為症狀，如妄想、日夜顛倒、攻擊性等，導致巨大的心理壓力。

超過一半的照顧者表示，自己的健康、

工作和社交生活受到嚴重影響。照顧者的憂鬱、焦慮風險，也遠高於一般人，建議政府提升「喘息服務」的量能，並建置家庭照顧者支持服務網絡，確保照顧者獲得必要的休息和心理支持。

結論

我們對失智症的理解正在不斷提昇，它不再僅是記憶的消逝，而是一個複雜但有更多可預防面向的健康挑戰。透過不同領域的對話與合作，確保患者在醫療及生活的各個

層面獲得適當照護，幫助家庭提前規劃，提升生活品質。

在社會邁向老年化的時代，我們應重視失智症所帶來的相關議題



，以避免個人和家庭所遭受到的衝擊，讓社會大眾可以安然從容以對，不至於帶來嚴重或難以解決的悲劇。

關於失智症，你可能想錯的 5 件事

你是否曾因一時的健忘，懷疑自己是否患上失智症？這種普遍的恐懼反映了我們對記憶力衰退的關切，但也充斥著許多誤解。以下五個關於失智症的真相，將幫助你把恐懼轉為正確的認知。

事實一：失智症遠不只是記性變差

健忘通常是偶爾忘事，但失智症會逐漸影響日常功能，甚至連熟悉的人、事、地都會忘記。失智症需警惕的初期徵兆：一、性格轉變：原本開朗者變得固執、易怒或不願社交。二、語言困難：說話時找不到詞彙，或不斷重複問相同的問題。三、判斷力下降：無法做出正確判斷。

事實二：失智症不是老年人的專利

雖然失智症在高齡族群中更為普遍，但它絕非老年人的專利，65 歲以下族群的「年輕型失智症」正逐漸受到重視。然而，年輕型失智症的診斷極具挑戰性，因為其初期症狀，如工作效率下降、情緒波動，常被當做職場壓力或憂鬱症處理，從而錯過了早期介入的黃金時期。

事實三：被嚴重低估的「隱形殺手」

一個令人震驚的預測指出，到了 2040 年，失智症可能成為全球前三大死因之一。失智症本身很少被直接列為死亡原因；相反地，患者的死亡證明上通常記錄的是其併發症，例如因吞嚥困難引發的肺炎，或其他各類感染，這使得其真實的致死威脅被隱藏。

事實四：一個意想不到的風險因子，藏在「耳朵」裡

研究指出一個常被忽略但極其重要的風險因子，即聽力損失。當聽力下降後，人們與外界的互動和社交參與度會隨之減少，這等於減少了對大腦的刺激，長期下來便可能加速認知功能的退化。

事實五：超過三分之一的風險，掌握在自己手中

一個令人振奮的研究報告指出，有超過三分之一的風險掌握在自己手中。雖然老化與遺傳佔了 65% 的風險，但剩下的 35%，與生活方式和環境因素息息相關。這意味著，透過如社交、運動和健康管理等，將對於大腦有著決定性的影響。



成
果
發
表
會

臺南成果嘉年華 兒老共融共譜幸福七顆星

文字整理 / 呂學智

弱勢青少兒展現勇氣與自信

環宇文教基金會於 11 月 8 日，在臺南市北區振興里活動中心，盛大舉辦「2025 聽見偏鄉的呼喚 成果發表嘉年華會」。本次活動不僅是單純的成果展演，更是實踐基金會「社區一家親、打造幸福七顆星」理念的深刻體現。

活動邀請弱勢家庭孩童、家長、社區長者，以及長期支持的企業團體及愛心民眾，近三百人齊聚一堂，共同見證愛與勇氣的流動，表達對在地弱勢服務的肯定與支持。

臺南市政府社會局局長郭乃文、北區區公所區長潘寶淑、市議員陳怡珍、沈震東、臺南市婦女會理事長童小芸、北區振興里里

長侯美惠等貴賓，以及企業團體華宏新技協理翁珮雯、台灣數位光訊科技集團 / 台灣基礎開發科技公司 / 新永安有線電視經理李全盛、郭建德、台南市口才協會理事長黃郁馨、顧問趙乃蓉 & 蔡政緯等，皆親自到場為孩子們加油打氣。

多元才藝 站上舞台展現努力

這場嘉年華會是由臺南據點新市、關廟、仁德、六甲等四個課後班青少兒共同演出，展現一整年努力練習的成果，以多元才藝演出展現出勇氣與自信：

- 太鼓表演及木箱鼓演奏，展現震撼的節奏與團隊默契。
- 流行舞蹈表演與烏克麗麗演奏，帶來青春



的活力與氣息。

- 青少兒宣導戲劇，將反霸凌、自殺防治等重要議題融入表演。
- 直排輪輕快活潑，展現歡樂的能量，將會場帶來喜悅的氛圍。
- 最後，全體青少兒齊心合唱《海洋之心》，將現場氣氛推向高潮。

通常，這些來自弱勢家庭的孩童，比較沒有自信、課業落後，需要更多鼓勵與陪伴。基金會藉由音樂、戲劇、才藝等多元培力，激發孩童的自信與成長。這些受社會大眾協助的孩子們，從沒想過能站上舞台，為善心人士獻上表演，表達對善心人士的關懷與感謝，現場貴賓與孩童合影，場面溫馨感人。

兒老同樂 社區一家親的溫馨畫面

本次活動的價值核心在於實踐「社區一家親」的代間共學理念。特別感謝提供場地協助的振興里里長侯美惠，她不僅認同「兒老共學」的價值，更親自編舞帶動社區長輩，表演生動活潑的歌舞劇《內山姑娘要出嫁》。

長輩們的歡快有趣的演出，與青少兒的活力展現相映成趣，打破了年齡的隔閡，讓現場洋溢著歡笑與溫馨。

這種「老少共學、共演、共樂」的模式，不僅為長者帶來活躍老化的刺激與成就感，也讓缺乏家庭支持的兒少，在社區中重新感受祖父母輩的關懷與傳統智慧的傳承。

孫悟空與緊箍咒 樹立公益形象

延續基金會推動的「孫悟空公益行者」形象，所有與會來賓會皆戴上緊箍咒頭環，象徵自律、承諾與付出。此外，入場來賓也

蓋上愛心指模，象徵匯聚社會大愛源源不絕。感謝貴賓共同參與鼓勵，彼此互相交流，共同見證這份愛的流動。

這個公益行者形象的意義，在於引導受助的孩子們認知到，接受幫助的同時，也應樹立自律與自我成長的目標。未來，他們也將成為如孫悟空般具有能力，成為能去幫助他人的公益行者。

企業贊助與關懷 感謝社會各界的力量

本次嘉年華會的成功，離不開社會各界的支持，特別感謝以下企業與團體的長期贊助與專業協助：

- 華宏新技公司副理翁珮雯，連續四年捐助全台據點愛心晚餐一千份，今年還帶著環宇的孩子一同公益行，關懷奇美癌症病房的病童。
- 台灣數位光訊科技集團 / 台灣基礎開發科技公司 / 新永安有線電視公司，協助本次活動的跑馬燈宣傳及公益採訪報導。
- 台南市口才協會黃郁馨理事長、趙乃蓉顧問、蔡政緯顧問，自2017年起協助環宇服務將反霸凌、自殺防治主題，為孩子籌辦專屬的活動，當日捐贈給孩子才藝培力金。

邀請更多在地力量 共同守護

音樂、藝術、戲劇等多元培力，對弱勢孩童建立自信與健康成長至關重要。環宇文教基金會深信，透過「兒老共融」的社區模式，與「陪伴、培力、展翼」三階段的服務，能讓每個偏鄉的孩子都被看見、被賦予能力。

我們誠摯邀請更多在地企業團體與善心人士，一同加入守護社區孩童的行列，讓這份愛的流動，在臺南地區持續延綿。





水彩畫與孫子的期待

文 / 據點主任 王淑玄

整個人也更有活力、笑容更多了。

看到長輩因為學習而開心，也因彼此交流而更有存在感，甚至在家中找回自己的價值與生活重心，這就是我們辦理據點最大的意義。

畫出被需要與被欣賞的幸福

葉奶奶參加水彩課的心得：

以前從沒想過，七十幾歲的我，還能拿起畫筆畫出可愛的動物。自從參加社區據點的水彩課，我才發現，原來畫畫不只是年輕人的專利，也能是我生活中的新樂趣。

一開始我只是想動動手、跟大家一起做點事，沒想到第一次畫的幾隻小動物，竟然讓我的孫子愛不釋手。他一臉驚喜地問：「奶奶，這是你畫的嗎？可以再畫一隻我喜歡的狗嗎？」他那天的笑容，我到現在都忘不了。

從那以後，我更期待每週的水彩課。每畫完一張作品，我都迫不及待地想帶回家給孫子看。他的期待，變成我最大的動力。畫畫讓我重新找回自己的價值，也讓我和孫子之間多了一份特別的連結。謝謝萬華據點給我這個機會，不只豐富了我的退休生活，也讓我在這個年紀，重新感受到被需要，以及被欣賞的幸福。

環宇在萬華成立老人據點已將近十年，開設各種課程，

如健康促進、肢體律動、太鼓、水彩畫、烏克麗麗、生命故事書、手作工藝等，讓鄰近社區有需求的長者們，在此找到更有意義與充實的退休人生。

「水彩課」可說是長者們最喜愛和熱衷的一堂課，許多長者每課必到，從不缺席。更有長者在這堂課中，慢慢體會出繪畫的技巧與精神，從中獲得巨大的成就感與滿足。

從笨手笨腳到愛不釋手

葉奶奶剛開始參加水彩課時，其實她有些猶豫，還笑說：「我自己笨手笨腳，年紀大了，也不知道能不能學會。」但我還是鼓勵她：「放輕鬆啦，把畫畫當作一種享受就好！」沒想到過了幾堂課，她越畫越有信心，還會把作品帶回家給孫子看。

後來葉奶奶開心地分享：「我孫子很喜歡我的畫，還會指定一些事物叫我畫給他，讓我跟他有很好的互動，真的讓我感到非常欣慰！」我也發現，她不只手部活動變靈活，

女孩的晚餐 總是微波加熱

文 / 據點社工 陳治勳

「媽媽，我肚子餓了！」

「哦，抱歉！我還在盤貨交班，看今天想吃什麼，拿去給櫃檯阿姨結帳，媽媽等等再付錢。」

因著前段婚姻突然離異，媽媽帶著曉芳（化名）離開久居熟悉的台中，拖著一只行李箱，母女兩人來到了新北市，重新展開生活。

偌大城市中，租了一間五坪的小套房，加上一套橘綠相間的超商制服，成了母女重新生活的起點。然而，想要讓母女生活更穩定順遂，還得再等上一個暑假，只因未滿六歲的曉芳還沒上學，也沒有辦法送去幼兒園，此時更顯得青黃不接。

我們之所以開始陪伴曉芳，是出自新北市社福中心的轉介，社工訪視的過程中，發現曉芳不是獨自待在超商顧客休息區看平板、玩玩具，就是趁著媽媽盤點補貨架時，依偎在身邊，一股腦兒地講悄悄話。餓了就先拿食物去櫃檯掛單結帳，累了就趴在桌上睡覺。

善心的超商老闆同意讓媽媽育兒上班，看似不影響店面營運，也避開獨留幼童在家的法規，只是這樣的畫面，不禁讓人心疼，也讓幼兒照顧的議題，籠罩著一層灰色地帶的朦朧。

環宇接受了社福中心的轉介，將曉芳從超商座位區，轉換到了課輔班的課桌椅上。一方面可以讓媽媽安心上班，同時又可讓孩子銜接正軌教育，好好學習。

此後，曉芳可以固定參與課後班，雖然還沒有上小學，但每天老師會安排正音練習與故事閱讀，讓她不再是孤零零一人，可以跟著同學一起玩耍學習。累了也可以拿著軟墊，找尋自己舒適的角落歇息。

曉芳每日的晚餐也不再是冷藏餐盒，按鍵微波加熱，而是有自己的專屬餐具，還要自己洗碗筷，同時練習不挑食的習慣，享受溫馨、營養均衡的愛心便當。

晚餐時間到了，課輔老師喊道：「小朋友們，我們準備開動囉，一起念感恩詞！」孩子們齊呼：「感恩上天慈悲寬容，感恩父母養育之恩，感恩師長培育教誨，感恩所有善心人士及默默付出的人。」語畢，大家陸續打開餐盒，班上浮現一幅開心享用愛心晚餐的歡樂畫面。



天生我材必有用



文 / 課輔老師 陳怡君

「天生我材必有用」這是出自唐朝詩人李白的詩句，最終成為千古名言，留傳至今，甚至成為許多師長用來鼓勵學子的一句話。我們都明白這句話的道理，但實際上真正認同自身價值的人又有多少呢？

在學習壓力下成長的學生們，有幾人不被在校成績所評價呢？以前的我們是這樣，現在的學生也還是如此。因為走過這艱辛的道路，也看過許多案例，我時時刻刻提醒自己，要多加留意學生課業外的優點與興趣。這麼做，一方面是讓學生明白，成績並非人生的全部，一方面是要讓他們看見自己的長處，藉此提升自信。

欣欣(化名)是一年級學生，剛從無憂無慮的幼兒園進入充滿壓力的教育體制，難免有所不適應。她注音背不起來，數學也不上手，每次檢查作業，總是錯誤百出。請她訂正時，也總會哭得梨花帶淚，好幾次都讓我心軟，差點就直接告訴她答案。

然而，我還是忍住了。我知道，此刻我的一個小動作，或許能讓我輕鬆、讓她開心，

但對她往後的學習，絕對會造成負面影響！換個方向思考，一年級是起步階段，也是課餘時間最多的年級，我決定多花點時間，陪伴她一起思考如何有效學習，並養成良好習慣。

一學期過去了，欣欣的課業漸漸有了起色，不再是科科不及格，寫作業也不再哭哭啼啼。雖然成績不至於非常頂尖，但光進步這件事，本身就是值得嘉許了。在陪伴學習期間，我發現她國字寫得很好，於是鼓勵她：「你字寫得很端正，要好好繼續保持喔！」

欣欣卻問：「老師，別人都說作業寫快一點就好，寫漂亮沒什麼用！」我微笑回答：「說不定有一天，你會成為書法大師呢！」她聽完之後，眼睛瞬間為之一亮。我知道，當孩子接收到他人讚賞時，內心是充滿喜悅的，是這份自信心的提升，點亮了她的眼睛。

我並不確定欣欣未來會不會成為書法大師，但至少她明白自己是有優點的。未來的學習之路還很長，希望在人生的道路上，她能善用自己的長處，成為有用的人。



【雪巴育幼院 10 周年】系列之一

我在這個家長大

十年來，孩子們記憶中的感動與成長

文字整理 | 國際服務處 謝慧瑾

「我剛到育幼院時，誰都不認識，但慢慢地，這裡成了我的家。」

十年前，2015 年的春天，尼泊爾發生規模八級的強震，奪走九千多條人命。許多家庭在一夕之間失去家園、親人與依靠。

那一年，為了安置無容身之地的孩子，環宇基金會在加德滿都成立了「雪巴育幼院（Sherpa Children Home）」。「這裡，成為一個「讓孩子重新開始」的地方——有安全的屋頂，以及能繼續上學的機會，也有懂得傾聽與陪伴的大人。」

十年來，許多孩子在這個家中成長，他

們從高山、災區或難民營來到首都，在學習與陪伴中，慢慢脫離驚恐，孕育出希望。

每年，我們都會邀請孩子親筆寫下生命中難忘的一刻。這些文字，往往是他們最真實的心聲，那些甚至不曾對任何人說過的話，他們卻願意表達給遠在台灣、如家人般陪伴他們成長的資助人，把自己的心敞開，信任地分享給對方。

值此十周年回顧之際，讓我們一起聽見孩子們內心最真誠的聲音，看見他們勇敢成長的足跡，也感受你我一路以愛守護孩子的每一步。

從瓦礫中重生的勇氣

尼瑪·揚基

那天，我以為世界要結束了。地面搖晃，牆壁裂開，爸媽冒著危險從破窗把我拉出來。周圍一片混亂，但人們彼此幫助：有人分水、有人安慰孩子、有人救傷患。我永遠記得那份勇氣與團結——「即使在災難中，希望與善良仍會從瓦礫中升起。」



在這裡，我不是一個人

拉帕·多瑪

剛到育幼院時，我每天都在哭，所有事情都很陌生，不敢跟任何人說話。尼瑪和桑姆是最先關心我的人，她們坐在我身邊，默默陪著我。後來，我們變成最要好的朋友，她們懂我，也讓我知道：「在這裡，你不是一個人。」



地震帶來的人生轉變

多傑·雪巴

「那一天，我的世界改變了！」

十二歲那年，我和媽媽上山採冬蟲夏草，一場突如其來的地震，讓整座山體搖晃、石塊滾落。十多天後，我們回到村裡，家已被掩埋。若那天沒出門，我和媽媽可能也會被埋在土石下。我們輾轉來到加德滿都，聽說有人收留災民的孩子。那時我連尼泊爾語都不會，只會說雪巴語，也不會寫自己的名字。院長教我識字、讀書，從那天起，我開始了一段新的生活。



從難民營到雪巴育幼院

拉帕·雪巴

「機會的大門為我打開，人生從此不同。」

十二歲那年，我和家人住在地震後的難民營裡，生活條件很差，但我仍努力學習。有一天，雪巴育幼院院長來難民營登記認養學生的名字，爺爺把我的名字寫上了，而不是其他堂兄弟。那天，世界為我打開了機會的大門，我的命運改變了！從此我離開難民營，來到雪巴育幼院，那是我一生中最難忘的時刻。



心底的恐懼與珍惜

拉帕·多瑪

地震那天，我和姊姊剛洗完澡，坐在火爐旁取暖。爸媽去山上採冬蟲夏草，突然地面劇烈搖晃。我嚇得只穿著一隻拖鞋就跑出去。後來得知，有幾位村民過世，其中有我們的親戚，媽媽哭得很傷心。「那份恐懼我永不會忘，讓我更珍惜家人平安在一起。」

奇蹟般的重生

明瑪·拉姆

這件事我從不曾對他人說過。我六個月大時，醫生說我活不過三個月。憂心匆匆的媽媽每天按護士說的方式，細心地餵我酥油、牛奶和麵粉。幾個月後，我竟然活了下來！護士驚訝地說不知道為什麼。媽媽相信地說：這是上天的旨意。

「那一刻，我得到了生命中最珍貴的禮物——活著。」

珍惜台灣志工團來訪

帕桑·雪巴

我永遠記得台灣資助人來訪的那段時光。他們教我們中文、唱歌、帶來糖果與玩具；我們一起在佛塔旁晚餐、拍照、歡笑。當他們要離開時，我好難過，很難說再見。

「這段相遇，對我影響深遠，我永遠珍惜！」



我們一起去郊遊

塔卡爾·巴哈杜爾

「那一天，我們笑得好開心！」

那是個臨時決定的郊遊，全院的孩子都興奮極了。一路上我們唱歌、聊天，在山間吃午餐，那裡遍地開滿了野花，安靜又美麗。我們在森林探險，在草地上玩耍、吃零食，院長還請大家吃冰淇淋。那一天充滿了笑聲與陽光，是我童年最快樂的回憶。



從最後一名到第二名

巴桑·雪巴

我十一歲時從山村來到了首都，一句英語都不會。學校大部分課程用英語授課，上課時聽不懂老師在說什麼，連「我可以去廁所嗎？」都不會說。我常靜靜坐著，看著其他同學用英語聊天，很孤單。

老師對我說：「巴桑，你必須開口說英語，不管你會講多少，錯了也沒關係，沒有人是完美的，每個人都會犯錯，我們會從錯誤中學習。」我開始每天練習說英語。第一次考試我拿最後一名，第二次拿第三名，最後一次拿到第二名！那一刻，大大激勵著我，我知道——「只要努力，沒有不可能！」



在森林中迷路了

巴桑·拉姆

童年有一次，我和爸爸上山採冬蟲夏草，林子裡滿是高大的樹木與苔蘚。我低頭，專心尋找，抬頭時爸爸不見了。森林變得又大又暗，心裡好慌，我繞著轉圈，卻怎麼也認不出路。太陽快下山，天空染成橘紫色，只聽見鳥叫和風聲，我心跳得很快，怕再也找不到路。

這時，我想起爸爸說過：「迷路時，要冷靜、要仔細聽。」我深吸一口氣，靜靜站著，傾聽，終於聽見腳步聲，是爸爸！爸爸衝過來緊緊抱著我。

那晚我們坐在火邊，我回想著那既讓我害怕、又讓我成長的森林，我明白了一件事——「冷靜與信心，會帶你找到回家的路。」



奶奶離我而去

帕桑·雪巴

「那天，我第一次感受到離別的痛。」

我四、五歲時跟奶奶同住，她很疼愛我，奶奶去到哪裡，我就跟到哪裡。德賽節是家人團聚的節日，那天本來要穿新衣和最愛的奶奶一起慶祝。但奶奶卻在那天驟然離世。我嚇壞了，不敢相信她不在了，但這卻是鐵錚錚的事實，那是我最難忘的一刻。

從病痛中康復

揚基·雪巴

我曾罹患重病，醫生說我可能活不過兩年。那段時間我很痛苦，但身邊的人並沒有放棄我。在他們的信心和愛裡，我慢慢康復了，我學會：「希望、韌性與愛，是生命最強大的力量。」

結語 | 十年的故事，持續綻放

每一則故事，都是孩子生命中真實的片段；每一份努力與勇氣，都在悄悄塑造他們的未來。從地震的恐懼，到初入育幼院的孤單；從偏鄉到首都的適應，再到友情、郊遊與重生——他們在雪巴育幼院這個家中，慢慢長出力量，也孕育出希望。

十年來，您的陪伴與支持，讓雪巴育幼院不只是避風港，更是孩子重新出發的地方。這些孩子從偏鄉或難民營走到加德滿都，接受教育、獲得陪伴與關愛。孩子們的每一個成長、每一次微笑，都是您真實參與的成果。

願這些真摯的心情故事，帶給您溫暖與感動：每一次資助，都是孩子生命中的一道光，照亮他們走向未來的路。讓我們一起持續守護孩子的夢想與未來。



健康補給站

中風好發季節來臨 高危險群特別注意

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！



早晚溫差加劇，需特別注意中風

秋天到來，早晚涼意加劇，晞醫診所盧炳昇醫師提醒，秋末冬初對於年長者及三高患者是嚴峻考驗。氣溫驟降會刺激人體分泌腎上腺素，導致血管劇烈收縮，進而使血壓飆升。老年人對環境溫度的耐受性差，更容易因此而誘發中風或心肌梗塞等危急狀況。

衛福部統計，中風的首要風險因子是高血壓，其盛行率從2007年的13%提升至最新的24.1%，可見其日益嚴重。因此，監測血壓與改善生活習慣，是減少中風發生的關鍵。

季節交替該如何預防心血管疾病

盧炳昇醫師表示，三高族群發生中風的風險是一般人的2.5倍。遠離中風應改善三高及戒除不良生

活習慣，如抽菸、喝酒、肥胖、熬夜等，若出現手腳無力、面部表情不對稱、長期暈眩等，應立即就醫。

運動部分建議每週最少3~6小時的中等強度有氧運動，如慢跑、游泳、快走、騎腳踏車等，若沒有運動習慣者，可以先從低強度運動15分鐘開始，然後增加至30分鐘，循序漸進至每週至少三次。

如何預防？

盧醫師建議除平常多運動、戒菸、避免壓力、定期健康檢查外，同時可以攝取一些保護血管的保健品，如銀杏葉萃取物，可促使腦動脈或末梢血管強壯。選擇知名度較高的銀杏葉萃取物，具有較高保障及安全性。



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 <input type="checkbox"/> _____		(*星號欄位必填) *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 <input type="checkbox"/> 內打✓					
一、捐款項目： <input type="checkbox"/> 支持本會各項服務經費 <input type="checkbox"/> 國內弱勢服務、長者服務經費 <input type="checkbox"/> 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： <input type="checkbox"/> 每月捐 2,000 元 <input type="checkbox"/> 每月捐 1,000 元 <input type="checkbox"/> 每月捐 600 元 <input type="checkbox"/> 每月捐_____元 <input type="checkbox"/> 單筆捐款_____元					
			環宇 LINE@		環宇 粉絲團
捐款方式					
<input type="checkbox"/> 信用卡扣款 發卡銀行：_____ 有效期限：_____月_____年(西元) 信用卡別： <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MASTER <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> 美國運通卡 信用卡卡號：_____-_____-_____-_____ 身分證字號：_____ 捐款期間：1. <input type="checkbox"/> 終身 2. <input type="checkbox"/> 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)					
<input type="checkbox"/> 郵政劃撥：13926664			戶名：財團法人環宇國際文化教育基金會		

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

日期:2026.1.24(六)14:00~16:00

地點:臺北市政府青年局 6樓國際會議廳(臺北市中正區仁愛路一段17號6樓)



環宇國際文教基金會 索票專線：02-2366-0743