

給兒少的 21個人生建議

身心靈導航

專題文章 給兒少 21 個人生建議 身心靈導航
個案故事 一個不學注音符號的小女孩
兒少服務 正向教養 正面解讀孩子的行為

個案故事 瓊泰小天使 點亮據點溫暖
健康補給站 天冷時，為何肌膚狀況特別多
國際服務 在台灣教室裡擴散愛的漣漪

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



給兒少的21個人生建議 身心靈導航



文 / 編輯室 呂學智

給迷失在訊息大海中的孩子

嘿！親愛的孩子，我想請你先閉上眼睛，想像這樣的一天：現在是2026年的一個早晨。鬧鐘還沒響，你的手機螢幕已經先亮了。

你迷迷糊糊地滑開螢幕，訊息像浪潮一樣湧進來：朋友昨天深夜發的限時動態、

YouTuber 的新影片通知，還有班群裡關於作業的討論。還沒刷牙，你的大腦已經被塞滿了100多則資訊。

上學途中，你戴著藍芽耳機，聽著最新的流行歌，眼睛盯著短影音。演算法很厲害，它知道你喜歡什麼，甚至比你更了解你的心情。它不斷餵給你搞笑的、刺激的、或是讓

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



你覺得「別人生活都好完美」的影片。

AI 真的很方便

到了學校，遇到不懂的問題，你熟練地打開 AI 工具，三秒鐘，答案出來了。完美、精確，甚至不需要你動腦思考。

放學後，你回到家，身體覺得很累，但精神卻很亢奮。你想休息，但手指停不下來。你想找人說話，但看著通訊軟體上幾百人的好友名單，卻不知道該點開哪一個。

這聽起來熟悉嗎？這可能就是你，或者是你身邊多數人的現況。在 2026 年，你們是人類歷史上最聰明、資訊最豐富的一代。你們擁有強大的科技，就像鋼鐵人的盔甲，擁有連接全世界的網路，猶如千里眼一般。

我們好像變脆弱了



但是，你有沒有發現一個奇怪的現象？雖然擁有了這麼多「超能力」，但我

們好像變脆弱了：我們的眼睛看遍世界，卻越來越常感到乾澀與模糊。我們的大腦裝滿了知識碎片，卻很難靜下心讀完一本書。

我們的心連接著上千個好友，卻在深夜裡感到前所未有的孤單。我們怕跟不上流行，怕被已讀不回，怕自己不夠好。這不是你的錯，這是這個時代設下的「隱形迷宮」。

這個迷宮的牆壁是用「數據」蓋成的，地板是用「焦慮」鋪設的。世界變得也太快，快到我們只顧著跑，卻忘了問自己：「我要跑去哪裡？」「我的電力還夠用嗎？」

如果你繼續只靠著外在的科技導航，你會發現，你很容易在別人的期待和演算法的雜訊中迷路。你需要一套屬於自己的「內在導航系統」。

送你一份導航地圖 21 個人生建議

這不是教條，而是幫助你在未來世界生存的「頂級裝備」。這 21 點建議分為「身」、「心」、「靈」三個維度，分別代表生活、學習與品格，每一項都是精心設想，希望它能成為你成長路上的燈塔。

「身」的部分是生活立足的根本，強調身體健康與規律生活，以及自我照顧的能力。「心」的部分關注大腦的升級，強調用心學習，並在科技時代保持人類獨有的競爭力。「靈」的部分是靈魂的錨點，擁有好品格與意志，決定了一個人能走多遠與多穩。

一、身：生活、健康與生存技能

1. 奪回睡眠的主導權：

優質睡眠至關重要，請將手機留在臥室外，大腦需要完整的關機與重啟，這直接影響你的情緒與生理發育。



2. 學會離線的藝術：練習每天有一段時間完全不接觸螢幕。

去感受陽光、觸摸泥土、與人面對面交流，這能防止你的感官退化。

3. 建立正確的金錢觀：了解「價格」與「價值」的區別。嘗試管理零用錢，理解儲蓄與複利的力量，這比長大後才學理財更重要。

4. 培養運動的好習慣：不需要成為運動員，但要找到一項喜歡的運動，如跑步、游泳或各項球類皆可，強健的身體是乘載夢想的交通工具。

5. 採用健康的飲食：我會減少食用垃圾食物和醣類飲料，如油炸食品和甜點，避免挑食或偏食，保持均衡健康的營養。

6. 我學會照顧自己：學會打掃自己的環境，整理好自己的書桌，管理好自己的物品，證明自己有獨立生存的能力。

7. **保護身體界線**：無論是在網路上或現實中，學會說「不」。你的身體完全屬於你自己，任何讓你感到不舒服的觸碰或要求，都要勇敢拒絕或求助。

二、心：學習、知識與思辨

8. **與 AI 協作而非依賴**：

善用 AI 工具來搜尋與歸納，但不要讓它剝奪你思考的樂趣，提問的能力比背誦答案的能力更重要。



9. **培養「深閱讀」的能力**：短影音讓你習慣

15 秒的刺激，但書本能給你深度的思考。每個月至少讀完一本長篇書籍，鍛鍊專注力肌肉。

10. **擁抱「失敗」這堂必修課**：考試考砸了、比賽輸了，這不是結局，而只是過程。從失敗中分析原因，這種「恆毅力」比天賦更珍貴。

11. **保持對世界的好奇心**：不要只滿足於課本的知識。去問「為什麼？」、去拆解玩具、去觀察螞蟻搬家。好奇心是創新的源頭。

12. **學習第二種語言**：語言不只是溝通工具，更是理解不同文化的鑰匙。這能拓展你的世界觀，讓你變得更寬容。

13. **分辨「事實」與「觀點」**：網路充滿假訊息與情緒勒索。看到資訊時，先停三秒，思考來源是否可信？這叫批判性思考。

14. **尋找一個非功利的興趣**：找一件「無用但快樂」的事做，如畫畫、觀星、玩滑板，不為了比賽或升學，只為了讓心靈快樂。

三、靈：品格、情緒與價值觀

15. **選擇善良成為力量**：在刻薄的網路留言中，選擇不隨之起舞；在同學落單時，釋出善意。你的善良會迴向到自己身上。

16. **接受自己的不完美**：社群媒體上的完美照片大多是修飾過的。你不必長得像網紅，也不必每科都考一百，獨特的你本身就是價值。



17. **學會獨處**：感到孤單時不一定要滑手機。試著與自己對話，了解自己真實的感受。能享受獨處的人內心最強大。

18. **練習感恩**：每天睡前想三件值得感謝的小事。例如：好吃的早餐、美好的天氣、朋友的鼓勵。這能改變大腦迴路，讓你更容易感到幸福。

19. **尊重他人的不同**：這個世界是彩色的，尊重不同膚色、性別、宗教或想法的人。包容力是未來領導者最重要的特質。

20. **誠實面對自己**：犯錯了就承認，撒謊需要用無數個謊來圓，那太累了。誠實是建立信任最快的捷徑。

21. **永遠相信「希望」**：無論遇到多大的挫折，相信這只是暫的。明天太陽依然會升起，你永遠有重新開始的機會。

【行動承諾】我的 2026 成長誓約書

讀完了上面的建議，現在輪到你上場了。將這些知識轉化為行動，這份誓約書是你對自己的承諾。



【2026 行動承諾】我的成長誓約書

【關於生活：照顧身心的力量】

1. 我承諾好好睡覺：為了生長發育，我願意在睡前將手機留在房門外，讓大腦真正休息。
2. 我享受離線時光：每天我會留一段時間放下螢幕，用雙眼看天空，用雙手觸摸真實世界。
3. 我學習駕馭金錢：我會分辨「想要」與「需要」，不只會花錢，更要學會存下未來的基金。
4. 我保持身體活動：我不必是體育健將，但我承諾每週運動流汗，因為健康是一切的基礎。
5. 我採用健康飲食：我會減少食用垃圾食物和醃類飲料，避免挑食或偏食，保持均衡營養。
6. 我可以照顧自己：我會打掃自己的環境，管理好自己的物品，證明我有獨立生存的能力。
7. 我捍衛身體界線：我的身體屬於我，任何讓我感到不舒服的舉動，我會勇敢說「不」。

【關於學習：升級大腦的武器】

8. 我是 AI 的主人：我會善用 AI 來找資料，但絕不讓它代替我思考，我有自己的觀點。
9. 我堅持深度閱讀：我願意放下短影音的誘惑，靜下心讀完一本好書，鍛鍊我的專注力。
10. 我擁抱失敗經驗：考壞了或輸了也沒關係，那不是結局，而是我可以更好的養分與指針。
11. 我保持好奇的心：我不會只背答案，而是多問「為什麼」，去探索課本以外的廣大世界。
12. 我探索不同文化：我學習語言不只是為了考試，而是為了聽懂世界另一端的聲音。
13. 我學會獨立思考：看到網路訊息時，我會先停下來思考真假，不會輕易隨風起舞。
14. 我擁有快樂興趣：我會保留時間做一件「無用但快樂」的事，只為了讓自己的心靈充電。

【關於品格：安頓靈魂的錨點】

15. 我選擇善良：即使在沒人看見的時候，我也選擇做正確的事，對他人釋出善意。
16. 我喜歡自己：我不需要學網紅，也不需要完美無缺，獨一無二的我就是最有價值的。
17. 我享受獨處：當我一個人的時候，我不感到孤單，因為我懂得與自己的內心對話。
18. 我常懷感謝：每天睡前，我會想起三件值得感謝的事，讓自己帶著幸福感入睡。
19. 我尊重不同：世界是彩色的，我尊重每個人不同的想法、外貌與信仰。
20. 我誠實負責：犯錯時我會勇敢承認，因為坦誠面對比用謊言掩蓋更帥氣。
21. 我相信希望：無論遇到什麼困難，我相信這都只是暫時的，明天永遠有新的機會。

【自我挑戰】

請從上面 21 點中，挑選 3 個你今年最想挑戰的目標：

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____

簽署人：_____

日期：2026 年 ____ 月 ____ 日



一個不學注音符號 的小女孩



千雪(化名)是名小一新生，據點課輔老師發現她對三十七個注音符號完全無法自行讀寫。上學期課業成績只拿到了丙等，學校老師發出通知單，提醒父母若學業成績持續不佳，未來可能只能拿到國小修業證明，無法取得畢業證書。

孩子「不學」與家長的拉鋸戰

媽媽無奈說：「千雪上小學前，在家教她過注音，但她不想學，我也沒辦法。哥哥姐姐也有幫忙教，但她常常哭鬧不肯學習，讓哥哥姐姐也很生氣。」我問正在一旁玩耍的千雪：「媽媽說你不學注音符號，是這樣嗎？」她點點頭。

爸爸也表示：「我們跟她說過，國小拿不到畢業證書，以後長大會很慘，但她就是不聽。」儘管如此，學校老師仍積極地在

文 / 據點社工 田喬靜
課時間，為她進行一對一教學。

這學期，媽媽為千雪準備了考卷和參考書，但她就是鬧脾氣不寫。我請媽媽把教材帶到課後班，第一次陪千雪寫考卷時，她滿臉不情願地坐著，一動也不動。我再次問她：「爸爸媽媽說你不學，你有嗎？」她委屈地點頭。

點破關鍵 學習是為了玩樂

我試圖從千雪的角度引導她：「因為你不學，所以你必須用玩的時間來練習。學會了，才可以有更多時間可以玩！」她臉上露出委屈的表情，簡直快要哭了，但她還是不願意練習。我接著說：「你不學，上課要坐著聽，下課還要加強練習，學會了，才能有下課玩遊戲的時間。」

一個小時過去，千雪只完成了參考書上

的幾道大題。儘管如此，她自行認字拼讀的能力大多是正確的，只是需要花很長時間才能拼出來，特別是遇到「去」的音，如停、啼、天等時會拼錯。

突破障礙 看見潛力

感覺直接要求千雪寫參考書，對她而言是個巨大壓力，於是我試著讓她唸課文，國語課本第一課和第二課，想確認是否有閱讀障礙。令人欣慰的是，她唸得非常順暢，看起來並沒有閱讀障礙。

當我請她唸第三課時，她還沒嘗試就說：「第三課我不會唸！」我鼓勵她：「你試試看，不會讀的字，跳過就好。」這時，她那委屈想哭的表情又出現了，接著便開始裝忙，整理座位，明顯想逃避拼讀練習。

既然直接閱讀行不通，我決定換個方式。我播放課文朗讀，讓千雪跟著朗讀，並請她用手在課本上指著朗讀到的文字，我觀察到她的手指和朗讀語音是同步的。

朗讀課文 完成任務

聽完朗讀一遍後，我請她自己唸唸看，她又慣性地說：「我不會！」我說：「那你跟著語音朗讀唸課文。」這次她完成了任務。再請她自己拼讀第三課，雖然不情願，但也完成了，我立刻肯定她：「你可以啊！唸得很好哇！」千雪聽了，靦腆地笑了。

過了一段時間，我想確定她是否真的掌握了，便再次要求千雪讀第三課，她唸得很好；接著又讀了第四課、第五課，直到第六課。全部讀完後，我對她說：「很好，你可以的啊！課本裡面都會了。」

千雪聽了開心說：「老師，我可以讀國語課本給你聽嗎？」我說：「好！」她非常興奮地從第一課讀到第六課，臉上洋溢著滿意的笑容。現在，千雪已經能自己流暢地閱讀國語課本第一課到第六課了。

扭轉學習困境

透過學校老師、據點課輔老師與千雪的一對一陪讀，千雪的注音拼讀能力進步神速。同時，媽媽也調整了教養模式，一方面嚴格要求，一方面讚美鼓勵。

我建議媽媽：「千雪在家裡寫考卷或參考書時，如果哭鬧，先不要理她，只要堅定地告訴她：『哭完還是要寫！』媽媽必須要堅持，一定跟她耗到底。」經過幾次嘗試，孩子會發現哭鬧無用，通常就會配合大人的要求。

從學校老師的協助，到家長與據點的共同合作，現在媽媽在家陪千雪寫考卷與參考書，已經不再需要長期抗戰了。

找回安全感與自信

研究發現，弱勢家庭的孩子長期生長在不穩定的壓力環境中，身心狀態容易進入高度警戒，大腦在遇到挫折時便會啟動「戰鬥或逃跑」等一系列應急反應。

因此，要幫助這些暫時缺乏學習動力的孩子，最好的方法是給予正向回饋、鼓勵與讚美，幫助孩子看見自己的能力。在孩子的成長過程中，不離不棄地陪伴他們走一段路，讓他們重新找回內心的安全感與自信心，這才是引導他們走出困境的關鍵。



正向教養

正面解讀孩子的行爲

文 / 課輔老師 董旻科

「正向教養」源於阿德勒心理學，強調透過尊重、鼓勵、合作和平等的關係來對待孩子。它主張透過建設性對話，幫助孩子發展自主性與責任感，取代責罵與懲罰的傳統教養機制。這種教養方式致力於培養珍貴的社會與生活技能，同時鼓勵孩子自我發現，為孩子的成長與未來奠定堅實基礎。

耀宏(化名)是個「過動症」小孩，活潑得像一陣風，總是跑得比別人快，話比別人多，也比別人難記住東西。學校老師說他「總是不寫作業」，阿公說他「總是忘東忘西」，有時連我也忍不住嘆氣。

但在正向教養的旅程中，我學會了轉換眼光來看待，他不是不乖，而是正在學會如何控制自己的身體；他不是故意搗亂，而是內心有個求助的聲音沒被聽見。

耀宏曾經是一個總無法完成回家作業，甚至會找理由逃避的孩子，連學校的老師都為他擔心。有一天，他從學校回來，一進門就迫不及待對我說：「老師！我作業在學校都寫完了，而且兩天都沒有缺交！」

「哇！真的嗎？太棒了！你一定用心，你是怎麼辦到的？」

「因為我在學校很認真寫！而且我還想，看能不能連續撐二十一天！」他驕傲地說。

我鼓勵他說：「二十一天是一個很棒的目標，老師為你感到驕傲。你已經成功跨出第一步了，但不用急著挑戰二十一天，如果你能保持一個禮拜，我們再來慶祝，好不好！」

「好！」耀宏非常開心。我發覺，當你去感受孩子的心情與立場時，他會感受到被鼓勵與被信任，找到自己的價值。

我也發現，之前社工與課輔老師與他約定的事情，他都有努力記住，後來他也順利完成了目標。當我看著他專注寫作業的情景，我知道他真的很努力。對別人來說可能是理所當然的事，但對他來說，是一次又一次的挑戰與跨越。

我不再急著讓他「變乖」，而是學會陪他一步步穩下來。不靠懲罰，不用責備，而是用理解、信任與接納，陪伴他慢慢走過。孩子的行為是一種訊息，不是問題，而我願意做他最堅定的解讀者與同行者，陪伴他找到屬於自己的方向。



瓊泰小天使 點亮據點溫暖

文 / 課輔老師 廖玉靜

可欣(化名)誕生在新移民家庭，爸媽都是菲律賓人，英語是主要溝通用語，所以與父母對話大都以英語為主。可欣上過幼兒園，熟悉注音符號，雖然會自己閱讀，但對文章的理解力不足，不清楚文字的意涵，有時也無法回答閱讀測驗的題目。

所以，閱讀對她來說是一大挑戰，於是我特地多花一點時間，慢慢引導她，教她如何朗讀文章，從文章中找關鍵字，進而回答之後的測驗題目。每次看到她認真閱讀文章的神情，都不禁令人感動。

剛開始閱讀時，她需要用筆一個字一個字畫線，才能知道自己讀到哪裡，有時需要讀好幾次，才能把讀過的內容記在腦海中。經過多次練習後，現在已經能直接閱讀文章了。

老師，你現在在生氣嗎？

可欣有一顆善良、體貼的心，善於觀察大家的情緒與表情變化，會將關心的話說出口，讓人感到溫暖。

「老師，你還好嗎？」「老師很好呀，怎麼啦？」「你現在在生氣嗎？你看起來有

一點不高興的樣子。」「哈哈，老師沒有生氣喔，只是有點累了，謝謝你關心！」

每到打掃的時間，可欣總是第一個主動幫忙，不管是掃地還是擦桌子，她都很認真。她的個性大方，敢於表達，說話也不會害羞。

通常，據點會幫孩子們準備一份晚餐，只是她的食量很小，如果沒吃完，就會打包帶回家，有時，她也會很樂意把自己的晚餐，分享給其他孩子們。

考試偷偷看課本

可欣也很重視學校考試，有一次在學校考試時，她偷偷拿出課本來看。發現這件事後，我溫和地找她溝通。

「可欣，老師知道你很想考好，但考試不能看課本喔！考試是要測驗你學習的程度，我們也要誠實，對不對？」「老師，對不起，我只是怕考不好！」可欣低著頭說。

我鼓勵她說：「老師知道你很努力，會努力讀書，下次考試的時候，不可以看課本好嗎？」「好！我知道了，我會努力讀書。」可欣釋懷了，臉上展露出微笑。

補寫功課 壓力大

有一次，可欣因為生病，請假一星期在家休養。康復回到據點後，由於要補寫的功課功課，所以她很專注在補寫功課，但也因為壓力大，覺得自己無法完成這麼多事情，於是自責地流下眼淚。

我察覺後趕怪過去安慰她：「可欣，你哭是因為覺得功課太多嗎？沒關係，老師會陪你一起寫，把今天能完成的寫完就好！」
「可是還有好多…！」可欣抽噎說。

「沒關係，先不要想那麼多，你已經很

棒了，生病剛好就來寫功課，你已經很了不起了！」在溝通說明後，她釋懷了，開心地展露笑臉，完成份內的工作，接下來是自由時間，她開心地和同學玩樂。

可欣是瓊泰的小天使，每天穿著乾乾淨淨，頭髮整理的整整齊齊，每天一到據點就笑臉迎人，熱情打招呼，還會問：「你今天心情如何？」「開心還是不開心？」有這麼一個大方可愛的學生在據點，讓人感到十分溫暖和愉悅。



健康補給站

天冷時，為何肌膚狀況特別多

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！



冬季皮膚乾燥 預防老化

當氣溫驟降，人體血管收縮，會導致血液循環變慢，致使營養、水分和氧氣難以順利運送到肌膚末梢，皮膚就容易變得乾燥、起皮、泛紅，甚至冬季皮膚癢。

血液循環和皮膚老化有直接相關，定期運動與體育鍛鍊是改善氣血循環最有效的方法之一。運動能改善血流、滋養細胞，並代謝皮膚內的毒素，促進膠原蛋白增生、改善皮膚彈性和膚色，從延緩老化。

冬季保養與抗老三大關鍵

1. 清潔原則：洗澡應簡單、快速，避免過久，選用中性、溫和的清潔品。避免高溫熱水和強力沐浴乳，這會破壞皮膚油脂，加劇乾燥和冬季癢。
2. 保濕鎖水：冬季保養應依循清潔、調理、修復三大原則，給予肌膚補水、保濕，最後「鎖水」的完整流程。選擇不含酒精、酸性刺激的保養品，避免皮膚陷入乾濕循環。
3. 保暖避寒：嚴冬注意保暖，避免冷風直接刺激皮膚，尤其是頭部、頸部、手部、腳部等末梢肢體，防止血管加劇收縮，影響血液循環。

丰耀診所廖偉捷院長建議，除運動、戒菸、避免壓力、定期健康檢查外，也建議可以攝取一些血管保護相關的藥品，如銀杏葉萃取物，它可強化動脈硬化、靜脈與毛細血管，也可以強化末梢血管的抵抗力、消除淤血，防止內臟各種障礙，促使功能正常。

銀杏葉萃取物對高血壓的患者是非常合宜的，可促使腦動脈或末梢血管強壯，幫助硬化的血管恢復彈性，可以降低血液中的膽固醇而預防動脈粥樣硬化。



國
際
服
務

來自喜馬拉雅孩子的卡片 在台灣教室裡擴散愛的漣漪

～蔡翠娟老師資助雪巴育幼院，十二年的陪伴心情～

文字整理 | 國際服務處 謝慧瑾

前言 | 十年來，跨越國界的陪伴

十年，很少是一瞬間改變人生的奇蹟。更多時候，它是一段一段、不張揚卻持續的陪伴。在雪巴育幼院走過的十年裡，我們看見的，不只是孩子長大，而是一群人在生命不同的階段，選擇陪孩子走一段路。這個系列，記錄的不是誰給予了多少、誰獲得了多少；而是陪伴如何慢慢發生，又如何在某一天，回到我們自己身上。

環宇基金會自十年前開始經營「雪巴育幼院專案」，致力於陪伴喜馬拉雅山區的弱

勢孩子穩定成長與就學。多年來，除了生活庇護與教育資助，更透過卡片、照片與成長報告，讓孩子與台灣的資助人間，建立起一種雖未曾面對面、卻真實存在的連結。

蔡翠娟老師，正是其中一位多年陪伴孩子的資助人。她不僅持續捐助，更將這段陪伴帶入教學現場，讓台灣教室裡的學生，透過卡片與故事，看見另一個世界的生命重量，也慢慢學會觀看與同理。以下，翠娟老師分享她與所資助孩子的故事，以及這段跨越國界的愛與陪伴，如何影響她的教學與人生。

等待，是一種陪伴的開始

每一年，我都會等待這些孩子的近況。不是急著知道結果，而是想看看他們在時間裡慢慢走到了哪裡。這樣的等待，有時會跨過整整一年。也正因為如此，每一次收到回信，都像重新打開一段仍在延續的生命。

愛的漣漪的起點

我目前在新北市一所公立小學，擔任中年級導師。二十四年的教學生涯，讓我走過不同規模的學校，但始終沒有離開教室。陪伴孩子學習與成長，是我從小的志向，也是我至今仍一直感到幸福的工作。

2013年，我透過一位學生家長，認識了環宇基金會的助學計畫。當我知道，在偏遠的喜馬拉雅山區，有孩子因為生活困頓而難以穩定上學時，我決定成為其中一位陪伴者，願意略盡棉薄之力，陪伴孩子走一段路。

七個小時的上學路，在台灣教室裡靜了下來



有一個女孩—明瑪雪巴，我特別記得。不是因為她成績最好，而是因為她每天上學，來回要走七個多小時。她在年紀很小的時候這樣寫著：

「我從小在幾千公尺高山上的犛牛場長大，自懂事起就要幫忙父母趕犛牛和山羊。學校在低海拔的地方，我每天要走三個小時

下山去上學，放學再走三個半小時回犛牛場。穿越森林時，我會害怕遇到熊、老虎或狐狸。」——明瑪（五年級）

當我搭配地圖、第一次讀到這段文字時，教室裡忽然靜了下來。學生們抬起頭，不再說話——原來，能夠坐在教室裡，本身就是一件不容易的事！

能夠坐在教室裡，本身就是一件不容易的事

學生們的表情從狐疑到瞬間譁然，直嚷著：「七個小時？好久好久！」我請學生們换位思考：她是愛上學的小孩，她知道讀得越高，將來才有機會賺錢、改變家庭……。就這樣，我們師生進行了一場價值澄清的深度討論。這樣的教室情境，令我至今難忘。

更讓我感動的是，有學生知道我每年固定捐款做公益，立刻說：「我家也有，我以後賺錢也要這樣做！」看著學生們發亮的眼神，我知道，這段故事，已慢慢在他們心裡留下位置。

課堂裡，持續的發酵



就這樣，我在不同的課堂裡繼續分享。國語課介紹尼泊爾的文化與旅遊；數學課談到世界第一高峰的海拔高度、雪巴人與高山嚮導；社會課與綜合課，則延伸到公益行動。

學生們細看張貼在黑板上的風景明信片，七嘴八舌地討論著：「這是真的從尼泊

爾寄來的嗎？」、「老師，這是誰寫給你的？」當他們發現明瑪名字中有「雪巴」，興奮地問：「老師，她是雪巴人嗎？」我便開始說起雪巴孩子的故事。



雪巴孩子，與世界的距離

雪巴人，世居於喜馬拉雅山區。近年來，因「雪巴嚮導」與「世界第一高峰—珠穆朗瑪峰」，世界開始認識這是一群從事高風險、卻極具專業價值的族群。

然而，在鏡頭之外，更多雪巴孩子的日常，是長時間的步行、有限的資源，以及對「能夠上學」這件事的深切渴望。他們的世界，其實並不遙遠，只是需要有人願意走慢一點，看見他們。

一個夢想，開始指向遠方

「我下定決心，此生想要成為一名飛行員，探訪世界每個角落，在這個世上傳遞愛與和平。」——明瑪，《我的志願》（七年級）

有一年，在明瑪的作文裡，我讀到這樣一句話。那一刻，我忽然明白：陪伴不是讓孩子留下來，而是讓她有能力，想像更遠的地方！

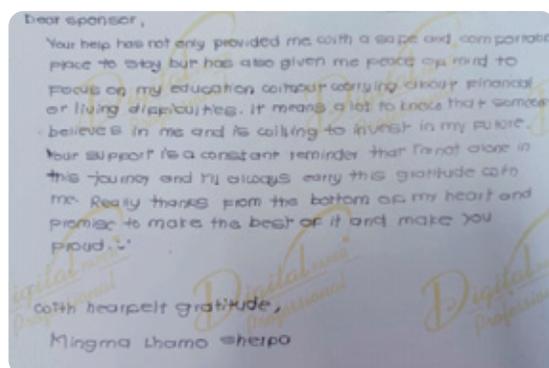
一張感謝卡，跨過了山

「您的幫助，讓我能安心學習，不必再為生活擔憂。知道有人相信我、願意投資我的未來，對我而言意義非凡。您的支持不斷提醒我，在這段成長的旅程中，我並不孤

單，我會一直帶著這份感激前行。我會努力學習，讓您為我感到驕傲！」——明瑪（十二年級）



後來，明瑪寄來了一張感謝卡。字跡整齊，語氣安靜而成熟。我珍惜地把那張卡片好好收了起來，那是一個孩子清楚地知道自己被接住了。



每年一會，看著孩子長大的感動

這十多年來，每年收到來自尼泊爾孩子的訊息，細細看著孩童的照片與文字，或許是因為知道他們求學之路如此不易，又或許是對比台灣教育的普及，總讓我對他們的努力向學格外感動。記憶深刻的，還有孩子描述經歷大地震的驚悚情境。試想幼小的年紀，面對如此的天災，不由得生出更多憐憫與不捨。

從五年級到十二年級，「每年一會」的見證，讓我看見明瑪從稚嫩到青少年的蛻變。我想對她說：「孩子，請帶著你的真誠與善良，逆風高飛。你將迎來喜樂滿懷、光明漫漫的人生。」

一個生命，帶著另一個生命

「一個人走得快，一群人走得遠。」長期的捐款與陪伴，需要穩定的信念與動力。對我而言，一方面是環宇基金會長期提供清楚而

溫暖的回饋，讓我得以看見孩子的成長；另一方面，這份承諾，也深深源自家父的身教。

小時候，每逢廟會或全家入廟參拜後，我總看見父親默默掏出錢，給在廟埕乞討的人；也常聽見他與親友合資，幫助鄉里需要幫助的人。那些無聲的行動，成了我一生最深刻的提醒。

陪伴，原來是雙向的



這些年的資助陪伴，是上天給我的珍貴禮物，也是我追尋內在解答的過程。若沒有雪巴女孩，我的生活與教學裡，或許只有耳聞的

公益新聞，以及對教育價值的迷惘思辨。從最高山峰上成長的孩子，給了我重新思考現代教育的契機：科技可以讓知識更快速，但「人生而為人」的價值，該如何真正發光發熱？

我慢慢明白，那需要一個生命帶著一個生命，慢慢體驗、慢慢感受、慢慢覺知，才

能明瞭萬事萬物是相互依存、相互供養的存在。在陪伴中，我是相伴的一方，也是被記得的一方；同樣地，雪巴女孩也是。想到這樣的迴圈，心中便充滿幸福。

對於有意願幫助尼泊爾孩子的朋友，我想分享一句話：「幫助別人，就是成就自己。」我希望這段跨越國界的陪伴，能在台灣孩子心中種下一顆「助人即幸福」的種子；也能在遠方孩子的心中，因為被陪伴與被祝福，而堅定志向，努力讓理想成真！

結語 | 彼此照亮的生命同行

一張來自喜馬拉雅孩子的卡片，落在台灣的教室裡；一個愛的漣漪，在孩子與孩子之間，悄悄擴散。陪伴，從來不是轟轟烈烈的事。它可以是一張卡片、一段文字、一次又一次的年年回望；也可以是一杯熱茶、一次傾聽，或一個可以暫時依靠的肩膀。

讓長久而深刻的陪伴力量，延展在每個孩子的生命裡，這也是環宇基金會多年來所做的生命教育與品格教育的起點。在孩子的成長過程中，最重要的，也許不是多快抵達，而是始終有人在旁，讓他知道——自己被接住、被看見、被聽見。

讓我們繼續將陪伴的力量深深扎根。這是一場雙向的生命同行，而故事仍在繼續！





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)		
*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"/>		

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)



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

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

雪巴育幼院

十年來，陪孩子一起長大
從家出發，走向希望

我剛到育幼院時，誰都不認識
但慢慢地，這裡成了我的家

從高山來到這裡

我慢慢看見了希望

在這個家，我學會了勇敢
也學會了愛！



我們在尼泊爾的服務已超過十年，陪伴無數孩子成長

很多孩子已經畢業，成為醫生、老師、社工、護理師等，在各地努力貢獻社會

每一次資助，都是孩子成長路上的一份陪伴

誠摯邀請您，和我們一起守護孩子的夢想與未來！



捐款資訊



愛心專線：02-23660743

環宇國際文教基金會