

空靈鼓 傳遞暖心

感受終身學習的幸福



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



空靈鼓傳遞暖心 感受終身學習的幸福

文字整理 / 編輯室 呂學智

在台灣邁入超高齡社會的今日，如何讓長者在社區中安老、樂活，已成為社會關注的核心議題。在這背景下，環宇文教基金會（以下簡稱基金會）宛如夜空中指引方向的「北斗七星」，秉持著前途光明、象徵長遠目標與希望的願景，致力於打造一個可供社會導航與學習的典範。

陪伴長者在地老化 打造幸福晚年生活

基金會深耕社區弱勢族群服務，在全台各地成立據點，核心理念乃源自於《禮運大同篇》「老有所終，壯有所用，幼有所長，鰥寡孤獨廢疾者皆有所養」的崇高理想。

「古亭社區老人據點」（以下簡稱古亭老據），正是這份理想落實的最佳縮影。在

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



這裡，基金會不僅提供兒少課後照顧、愛心廚房等服務，更致力推動「兒老共餐共學」，期能建構出一個兒少共融的社區氛圍，為長者打造一個如同三代同堂般的幸福晚年。

古亭老據打破了傳統老人關懷服務中「被動接受」的刻板印象，將長者視為社區中充滿潛能的寶藏。透過多樣化的課程與活動設計，引導他們展現生命的潛力，期盼能喚醒長輩們沉睡的活力，讓他們的晚年不僅僅是歲月的延伸，更是生命價值的再次綻放。

鼓聲敲響青春活力 銀髮學習體會深刻



據點已在當地服務超過十年，除了基本的關懷問安與健康促進活動之外，每周安排豐富的課程，包括筋絡操、社區走讀、書法班、粉彩課、手機科技班、健康烹飪、卡拉OK、油畫班、AI 教學、文教參訪、戶外踏青與節慶活動等等，作為終身學習的課程內容。

為了讓長輩們在藝術與音樂中找到身心的寄託，據點特別聘請專業老師，引進了「空靈鼓」課程。空靈鼓音色悠遠、澄澈，操作相對直觀，非常適合長者作為音樂啟蒙與復健的樂器。

當這群滿頭銀髮的長輩們第一次拿起鼓槌，輕輕敲擊出空靈的泛音時，他們敲響的不僅僅是樂器，更是自己內心深處的青春活力。許多參與課程的老人們回饋表示，在學習空靈鼓的過程中，對他們的身心健康有著極大的幫助。

嘗試走出舒適圈 看到更棒的自己

在生理層面，敲擊的動作訓練了他們的手眼協調與肌肉靈活度；在心理層面，背誦樂譜與專注演奏，有效活化了腦部，減緩了記憶力的衰退。更重要的是，這種集體學習的氛圍，讓長輩們重新找回了社交的歸屬感與自信心。

課餘時間，大家也互相交流，分享學習經驗。看著這群長輩在音樂中神采煥發，在空靈鼓的樂音洗禮下，彷彿重獲新生，展現出終身學習的韌性與樂活的樣貌，那是一種無比動人的生命姿態。

除了音樂的洗禮，據點長輩們也展現了創意手作的熱情。最近在小美老師的帶領下，長者們學會用假的百元鈔票，摺成一朵朵精美的紙花，我們將這款極具巧思的手作叫做「有錢花」。

「有錢花」象徵著財富滿滿，同時也承載著幸福與健康滿滿的祝福。每當這群長輩將這份心意送出時，無論是慰問關懷的對象還是來訪貴賓，收到這朵花的人總是感到無比開心與喜悅。



日照中心公益演出 激勵彼此生命樂章

隨著空靈鼓技藝的日益精進，古亭老據的長輩們不再滿足於自娛自樂，或是參加成果發表會的上台演出而已，據點主任張鈴英特別安排與鼓勵，決定將這份學習的喜悅，

轉化為奉獻社會的力量。

長輩們帶著心愛的空靈鼓，也帶著滿滿的愛心，跨越社區藩籬，前往中正區日照中心進行公益演出，為那些更需要關懷與陪伴的老人們演奏。

當《小城故事》、《望春風》及周杰倫的《菊花台》等經典曲目的音符響起，清澈空靈的旋律洗滌心靈，傳遞平安與祝福，成為一場別具意義的音樂饗宴，更展現出「老老互惠」情感支持與價值。

當長輩們在台上全神貫注地敲擊出悠揚的旋律時，台下日照中心的長輩們深受感動，眼神中閃爍著共鳴的光芒。這次的公益演出，讓我們看到了「激勵對方也股勵自己」的雙贏局面，沒想到銀髮服務交流，可以迸出這般美好的火花。

對日照中心的長輩而言，當看到同年齡層的同儕依然能如此活躍、充滿自信地展現才華，彷彿是一劑強心針，帶給他們很大的激勵。而對據點演出者來說，掌聲與感動的淚水，讓他們深刻體會到自己的價值，證明了即便年華老去，他們依然擁有給予的能力和愛的溫暖。



從學習到分享 化服務為美麗風景

在這群充滿活力的空靈鼓學員中，有一段特別感人的插曲。團隊中有一位原本就具備音樂基礎的王大姐，在接觸空靈鼓後，憑藉著熟悉的音感與對音樂的熱忱，在短短幾

個月內就迅速掌握了演奏技巧。

然而，她沒有因此而自滿或獨善其身，主動化身為「小老師」，在課堂內外耐心地協助其他同儕。無論是幫忙看譜、調整敲擊姿勢，還是反覆帶著大家練習節奏，她都樂在其中。

王大姐的熱情與奉獻，將自身的才華轉化為助人的能量，不僅帶給團隊正向的氛圍，更凝聚了長輩間深厚的情誼，藉由彼此分享與互助合作，成為古亭據點中最美的風景。



食物銀行貴賓參訪 促進溫馨的交流

古亭老人據點在社區經營上的卓越成效，不僅感動了在地居民，更吸引了外界的目光。最近，來自「全民食物銀行」的貴賓們特別安排了參訪行程，來到古亭據點實地了解環宇基金會的社區服務模式。

貴賓們在參訪過程中，被長輩們的熱情與美妙的樂聲深深打動，他們不僅看見了物資援助之外的「心靈糧食」，更打開了另一個銀髮族熱愛學習的世界。這次參訪促進了不同公益領域間的交流，同時也讓外界看見了機構在推動在地老化與社區共融上的成就。

打造共融社會的幸福七顆星

從古亭社區裡的樂器學習，到中正區日照中心的公益分享；從一位熱心大姐的協助教學，到食物銀行貴賓的跨界感動，基金會透過「空靈鼓」這把鑰匙，成功開啟了長者們封閉的心扉，也敲開了社區友善共融的大門。

老化不是生命的凋零，而是另一種形式的成熟與豐碩。這段充滿愛與活力的歷程，正是基金會期盼致力在長者服務的品質上，打造一個可供學習之典範的例證。

未來，基金會將繼續秉持初衷，深耕弱勢與長者服務，用無私的愛心與創新的服務方案，點亮每一個社區的角落，持續為台灣社會打造那指引光明與希望的「幸福七顆星」。



【空靈鼓介紹】

空靈鼓又稱忘鼓，是一種碟形鋼舌振動發聲的新型打擊類樂器，其創造靈感起源於中國古代西周樂器編鐘，更被形容為「行走的編鐘」。空靈鼓的音色優美動聽、婉轉悠遠且深沉醇厚，能幫助聆聽者陶冶情操、放鬆身心並淨化心靈，很適合長者學習，透過手部敲擊與聽覺的配合，有助於預防失智與延緩認知退化。

【台灣全民食物銀行】

「台灣全民食物銀行」成立於2011年，也是全球最大食物銀行體系「全球食物銀行網絡」(The Global FoodBanking Network)在台灣唯一認證的會員，秉持著「資源不浪費、台灣無飢餓」為宗旨，致力於減少食物浪費並支援弱勢。環宇基金會不僅與之長期配合，接受轉贈物資給社區受助個案，提供兒少、婦女、老人福利服務等，同時也是社區型食物銀行育成，以及營養補充包方案的成功夥伴。



健康補給站

春季溫差大慎防耳中風！眩暈耳鳴是警訊

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！



春季氣候多變，劇烈溫差常導致血管頻繁收縮，進而波動內耳壓力。患有三高民眾，因血管健康度較差、血液循環受阻，極易造成內耳末梢血管供血不足，進而誘發眩暈、耳鳴等症狀。

內耳血管阻塞 以致末梢供血不足

亞灣診所黃至偉醫師表示，眩暈耳鳴與內耳不平衡有關，門診中常見因老化、外傷或不明原因導致耳石脫落造成眩暈，發作時感覺很強烈。

眩暈與頭暈不同，一般頭暈，可能只是血壓、血糖變化或是貧血所引起，會出現頭重腳輕、搖搖晃晃的感覺；而眩暈患者症狀發作時，如同天旋地轉、房子在晃動，嚴重時甚至伴隨噁心、嘔吐，通常很難根治。

溫差大影響血管收縮 內耳壓力失衡誘發眩暈

黃至偉醫師指出，中老年、工作壓力大、肥胖及三高控制不佳者，都是眩暈耳鳴好發族群，容易引起血管硬化和管徑狹窄，當血脂過高會導致血管壁堆積斑塊，或血糖過高，引起血管內皮受損，內耳的細小血管容易發生慢性灌流不足。

春天氣候忽冷忽熱，如果血管彈性差，血管無法有效收縮與擴張時，就可能導致血壓起伏大，衝擊內耳的壓力平衡，引發眩暈耳鳴。

心血管疾病為台灣十大死因前三名，以老年人及三高患者居多，且有年輕化的趨勢。根據植物藥典顯示，銀杏葉萃取物可有效幫助末梢血液循環，保護神經不受自由基破壞，預防眩暈、中風或是中風後的保養，應優先選擇知名大廠產品，確保品質安全且效果顯著。

小小兵的 蛻變與成長

文 / 課輔老師 杜綉俐

班上有一位天兵，就讓我叫他「小小兵」(化名)吧，讓我對他真的是又愛又恨！他的學習程度明顯偏弱，伴隨寫作業嚴重的拖延問題，兩個小時只寫完一頁，實在令人頭疼。

在社交方面，因為說話過於直接、行為衝動，經常與同學發生衝突。然而，他又是一個十分熱心的孩子，只要同學需要幫忙，他總是第一個介入。哪裡出現狀況，他會立刻衝過去了解並向老師回報，即使事情與他無關，他仍忍不住想參與其中。

令人心疼的家庭背景

原來小小兵在一年級剛進課後班時，狀況就已不太穩定，經常對哥哥大打出手。根據哥哥的說法：「弟弟一發起脾氣來，可能會把我打死！」久而久之，哥哥為了保護自己，使用暴力的方式反擊，導致兩人時常發生爭吵與肢體衝突。

當我深入了解他的家庭背景後，不禁對他的成長歷程感到心疼。父母在他們年幼時便拋棄了他們，目前僅由阿公一人照顧。

面對兩個精力旺盛且性格剛烈的孫子，常感到力不從心與無助，不知道該如何教養與帶領。

曾經有一段時間，阿公頻繁收到學校老師的投訴，說孩子沒人管教，這讓年邁的他幾近崩潰。阿公感嘆：「我真的不知道還能怎麼做？」因而，他將最後的期望全部寄託在課後班，只希望孩子能在這裡好好長大，慢慢變得更好。

優先建立情感連結

小小兵並非班上最常惹事或搗蛋的孩子，我對他的態度與其他學生並無不同，犯錯時給予糾正或懲罰，表現



良好時給予鼓勵或獎勵。對於小小兵而言，我認為首要任務不是立刻要求改變行為，而是必須先花時間建立情感連結、培養默契與信任，才能進一步引導他走向正向改變。



暑假期間，孩子們幾乎整天在課後班，這也讓我有更多機會去了解他並與之互動。在暑假活動的最後一天，我履行先前的承諾，讓表現達標的孩子兌換他們期待已久的禮物。

小小兵選擇了一台遙控飛機，而哥哥則選擇了一雙鞋子。當天，我帶著他們一同前往挑選哥哥的鞋子。整個過程中，小小兵安靜地跟在一旁，與平時在課後班的好動、多話截然不同。直到結帳時，我察覺他的眼神顯得格外溫和，似乎流露出某種穩定的情緒與自我期許。

蛻變的種子在發芽

新學年開學後，小小兵在課後班的表現有了明顯的進步。在學習上，雖然程度依舊落後，但他願意坐在座位上聽我指導，並努力完成每天的作業；在人際關係上，儘管說話仍然直接，卻開始嘗試調整用詞，避免傷害同學，甚至模仿我處事情的方式，在同學發生衝突時，先了解雙方說法，再分析與判斷。

他仍偶爾會犯錯，例如與哥哥起衝突或寫作業不專心，但與過往相比，已經有了很

大的改進。當然，阿公在小小兵的成長過程中，的確扮演著相當重要的角色，他對課後班的各項活動十分關心，只要小小兵有任何狀況或需要協助的地方，都會非常樂意配合。

例如，阿公每天都會主動檢查小小兵的聯絡簿，仔細閱讀老師留下的評語。若發現孩子有不當行為，就會即時糾正或處罰。在課後班與家庭雙方的配合之下，小小兵逐漸明白，自己的言行是被關注的，也需要為自己的行為負責。

毛遂自薦 成為圖書室管理員

最近，小小兵更主動毛遂自薦，成為課後班圖書室的其中一名管理者，負責確保書籍與玩具歸位，並提醒同學愛惜公物。至今，他的表現相當穩定，令人感到可喜可賀，也讓我看見他在責任感與自我管理上的成長。

小小兵的蛻變並非單一原因就可以解釋說明的，固然是愛的關懷與鼓勵讓他有所成長，但我深信，他課後班中的時光也相當重要，每一段被看見、被陪伴、被相信的經歷，都是他成長與改變過程中不可或缺的一部分。

期許小小兵能在這裡，吸收更多愛與關懷的能量，蓄積品格與良善的涵養，成為往後成長與茁壯的動力。





一個不學注音符號 的小女孩



文 / 據點社工 田喬靜

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下課時間，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。

是來學習的 不是為了玩樂

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「ㄊ」的音，如停、啼、天等時會拼錯。

確認是否有閱讀障礙？

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。

完成朗讀課文的任務

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。

一方面嚴格要求 一方面讚美鼓勵

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。



情緒衝動的 男孩長大了



文 / 課輔老師 翁美月

「即使在一片小樹葉中，亦包含無限天父的愛。」

～ 詩歌歌詞《由我心而出》

來到百福課輔班一個多月了，與孩子們的相處好像穿梭在時空中，交織著似曾相識、熟悉又陌生的人事物。每個孩子的遇見，都是充滿驚喜與感動，當然也有些傷痛！

這裡是一群被愛著的良善孩子們，盡情地展現生活上的喜怒哀樂。初見斌哥（化名）時，他即將小六畢業，卻常常離開座位，情緒狂飆時會憤怒、大罵；而有時又像大哥哥般，會照護學弟妹，和他們到戶外操場打球、玩遊戲。

剛開始我感到有些錯愕與驚訝，這般長相俊美的少年，何以內心情感如此充沛、情緒狂奔，同時又如此精力旺盛？面對這樣的青少年，我該如何引導？

「宇宙的一切存在，都是從神的心情中孕育出來的，即便是一片樹葉的晃動，也散發著宇宙的訊息。」摘自《熱愛和平的世界公民》

透過漸漸相處，我在恰當時機找他會談，想了解他的內心世界。關心問：「你有哪些優點？怎麼看待自己的情緒？」他回答：「我只是覺得沒人懂我，所以不爽就要罵人，不然我會憋死！」「老師不是不允許你生氣，

但不一定要用咒罵的字眼，才不會傷人傷己，在尊重他人的前提下，你可以表達自己的情緒。」我緩緩引導他。

有一次，我請他和大家一起討論生活規範，並且共同遵守，沒想到他流下了悔悟的淚水。此後，他慢慢減少了衝動和憤怒，雖然偶而會失控，但也會向大家道歉。

最近，看到斌哥比以前更沉穩了，跟同儕友善互動，也會耐心聆聽他人，活動時樂於助人，臉龐上又綻放出喜悅的笑容！

小學畢業典禮，他邀請我參加，我很高興但可惜時間上無法參加。沒想到，典禮當天下午，他帶著爸媽來到課輔班，並致贈給我和督導一朵手作毛織玫瑰花。父母一直向我們道謝，感恩之情溢於言表。看著他圍繞在父母身邊的幸福模樣，我感到非常欣慰。

前陣子斌哥與家人討論後，決定參加國中的棒球隊並且住校，這表示他將離班不會再來。我虔誠祝福他，擁有更成熟穩定的心態，以及充滿希望的未來。





【雪巴育幼院 10 周年】系列之三

從被帶出山谷的女孩， 到走回村裡教室的老師

——雪巴育幼院第一位畢業生返鄉任教的故事

文字整理 | 國際服務處 謝慧瑾

前言

清晨的山谷，瀰漫著霧氣，孩子們背著書包，一步一步走在土石路上，有的要走一個小時，有的更久。他們的腳步很快，但也很安靜，因為對他們來說，「能去上學」本身就是一件需要努力的事。

在這樣的地方，有一位年輕的老師，正站在教室裡，關注著這群孩子，而她曾經也是他們其中之一。

達娃拉姆 (Dawa Lhamo)，出生在尼泊爾辛都帕丘 (Sindhupalchok) 一個高山村落的坦

巴塘村 (Tembathang)。村裡沒有道路、沒有電，僅有一所小學，只到五年級。

她的人生，原本也可能像多數孩子一樣，在很早的時候就停在那裡了。但一場地震，讓她離開家鄉。一段學習的旅程，讓她走得更遠。

多年後，她回來了。回到這個曾經限制她的地方，她成為一名老師。一個原本可能失學的女孩，最後站在家鄉的教室前。

這篇文章，是她用自己的方式慢慢說出的故事。



地震前的我與家鄉

我叫達娃拉姆，出生在尼泊爾的坦巴塘村。我的家庭很簡單，但充滿愛，有爸爸、媽媽、我和兩個弟弟。家鄉很美也很安靜，被群山包圍，但這裡的生活其實非常困難。

村裡沒有道路，也沒有電，很多基本生活上的事情都不容易，交通和教育是最大的問題。村裡的小學只有一到五年級，而且只有兩位教職人員，一位是老師兼校長，另一位是助理。

有些家庭會把孩子送到城市讀書，但大多數孩子會因為家庭貧困而停止學習。

我在三個月大的時候，就跟著家人搬去印度，在那裡住了八年，後來再搬回坦巴塘村。父母是純樸的農人，只懂得務農維生。

在村裡為了買生活用品，常常需要走兩天以上的路。村民主要的收入是靠養牛、養羊，以及採集冬蟲夏草，那是一種藥材，可以賣給其他地方的人賺錢。不過這是季節性收入，所以還要靠製作乳酪乾和酥油來維生。因為生活太艱難，村裡有一半的人會到印度尋找更好的生活。

地震之後的改變

2015年的大地震後，一切都改變了。當時，我們正在山上採集冬蟲夏草，那場突如其來的地震，摧毀了很多房子，很多人失去生命，包括我的奶奶。

之後的餘震持續了很久，大家都很害怕。村民們陸續搬到加德滿都避難，因為大家都覺得，繼續待在村裡無法安心。

但我們家一開始沒有離開，因為那時正好是採集冬蟲夏草的季節，那是我們最重要的收入來源。後來，我聽說村裡其他孩子都已經在加德滿都上學。我很難過，也很著急，我一直哭，一直請求媽媽帶我去城市讀書。

媽媽最後答應了，但爸爸一直不同意。他很害怕把孩子送到遠方會很危險，因為當時地震還一直持續在發生。那段時間，他們為了這件事產生爭執，最後，媽媽還是帶我去了加德滿都。

我們被安置在臨時避難營，我也終於可以開始上學。那時候，我真的非常開心。因為媽媽只帶我去加德滿都，兩個弟弟還留在村裡，她告訴我，村裡有些人會說：「為什麼送女兒去讀書，而不是兒子？女兒將來不會留在家裡，也不會幫父母的忙。」



但媽媽說，她自己沒有機會讀書，她希望我能代替她好好學習，把握每一個機會，成為一個受教育的人。她還說，女兒不會繼承任何財產，所以希望我能獨立生活。

在媽媽很小的時候，她父親就去世了，然後母親改嫁他人，她小時候，姑姑不讓她上學，也不讓她做任何事。她的童年是在牛棚裡度過的，她這一生從來沒有得到過來自父母的愛。

在當時的環境下，媽媽沒有機會受教育，也沒有辦法選擇自己想要的生活。她看過太多男女之間的巨大差異，所以她希望我能有不一樣的人生。後來，我才慢慢明白，媽媽想改變的，不只是我一個人的人生。

五年前，她寫下關於母親的文章

達娃在雪巴育幼院就讀時，曾寫下這段話：

「在母親年紀小的時候，她很渴望成為一個受教育的女孩，並能幫助其他需要幫助的人。但因為家庭貧窮，無法達成心願，所以她希望我好好讀書，成為一個受教育且獨立的女孩。她所無法達成的夢想，我一定會來幫她實現。」

「母親是我生命的力量，也是我心中的脆弱。她是我心目中最美的女人，我非常愛我的媽媽。能有今日的我，都是因為她的付出與犧牲。」

這些話，後來慢慢成為她人生的方向。

從難民營到雪巴育幼院

來到加德滿都的安置所後，有資助人來到營地，挑選學生繼續就學。雪巴育幼院院長也來了，他選了十五位學生，我則是其中之一。

於是我搬進育幼院生活，而媽媽回到了村裡。這是我第一次離開父母，有點不捨，



後排左二為達娃

但也很興奮，因為有了繼續讀書的機會。

剛開始進入育幼院生活時，我的心情很複雜，對很多人都不熟，但慢慢開始適應。最棒的是，我學會了說雪巴語。因為從小在印度長大，平常說的是混合著印度語、尼泊爾語和雪巴語的話。

到了育幼院後，我和同村的孩子一起生活，他們教我雪巴語，我也教他們尼泊爾語。育幼院裡也不只有雪巴族的孩子，我慢慢學會和不同背景與族群的人一起生活、一起學習。

院長是一位非常棒的導師，他教我們許多人生道理，教導我們自律，以及學習許多文化和生活禮儀，並鼓勵我們參與各種創意活動。他總是像對待自己的孩子一樣照顧我們，也公平對待每一個人。他始終支持我們勇於嘗試，不斷鼓勵我們朝正向的方向努力。

此外，來自台灣與其他國家的志工，也教導我們英文以及很多課堂外的事，讓我們開始能和世界連結。那段時間，我留下了很多難忘的回憶。



其實，剛進育幼院的時候，父母還常常因為我的事情爭吵。父親不相信育幼院真的能夠提供好的環境，還能讓孩子去上學。有謠言說，孩子們會被帶去印度打工，父親很擔心，還為此跟我吵架。

但一年後，我和其他院生跟著志工回到村裡。那是父親第一次看到我用英語和外國志工交談。他看著我的樣子，開始慢慢相信，我真的有好好長大。從那之後，父母再也沒有為了我的事而爭吵。

回到家鄉，在坦巴塘村教書

現在我在村裡的學校教書，也努力做好每一件事。這份工作讓我能夠養家，也能照顧父母。我的家人為我感到驕傲，也很感謝所有資助人的支持。

在環宇的支持下，學校的學生越來越多，也比較穩定地上學。以前，有些孩子因為住得太遠，或家長不了解教育的重要性而輟學，但現在，越來越多家庭開始重視教育。

他們看到我們這些回到村裡的人，也開始相信，讀書真的可以改變一個人的人生。

在教書的過程中，我看到許多家庭的困難與掙扎，也更理解教育不只是課本知識，而是要學會關心他人、面對困難，並在別人需要時願意伸出幫助，就像我們曾經被幫助過一樣。

坦巴塘村還需要更多支持才能發展。對學生來說，我想說的是：人生難免會遇到困難，但不要放棄，也不要看輕自己，把每一次困難都當成成長的機會，也要尊重父母、幫助村子前進，並記得感謝曾經幫助過你的人。

真心感謝

我想感謝環宇大家庭一直以來給我的支持，也感謝所有幫助過我的人。因為有您們，我才有機會學習、成長，也能夠回到自己的家鄉，成為一位老師。這不只是幫助了我，

也幫助了我們村裡的學校和孩子。

我也代表我的父母和村裡的人，感謝所有資助人和環宇團隊。在我們最困難的時候，是您們給了我們很大的幫助、關心和愛，讓我們知道自己並不是孤單的。我會一直記得這些幫助，也不會忘記自己的初心。

結語

在山裡，很多改變不會很快發生。路還沒有全部鋪好，孩子要走很長的路，才能到學校，但有一些事情，已經悄悄不一樣了！

教室裡，有一位曾經走過同樣山路的老師，她知道孩子為什麼願意辛苦，也知道他們為什麼而笑，因為可以上學。改變正在發生，一個曾經從山裡被帶出來的孩子，學習長大後，又選擇回到山裡教書。

達娃是第一位雪巴育幼院畢業，之後返鄉任教的典範。在她之後，陸續還會有類似的故事發生。雪巴育幼院十年來所做的，也許可以這樣理解：

育幼院不只是庇護所，而是一個讓孩子長大後、有能力再回到家鄉貢獻的地方；育幼院不只是收容孩子的地方，而是逐漸成為一個回流人才的起點，一個培育願意回來、也有能力回來的人才基地。

而當有人願意回來，山的故事，就會開始改變。





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"/>		

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