

活出美好

— 自殺防治與壓力調適 —

環宇
雙月刊

90
2026.9

專題文章 活出美好—自殺防治與壓力調適
個案故事 用愛縫補 母子交錯的生活時差
長者服務 手機課程—誰說 AI 是年輕人的專利？
兒少服務 寬容—贈人玫瑰 手留餘香
國際服務 我曾是那裡的學生，而今，我是那裡的老師

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
南投社區據點、台南新市據點
屏東土庫據點



環宇官網



活出美好—— 自殺防治與壓力調適

文字整理 / 編輯室 呂學智

科技愈進步 生活與壓力愈緊張

現代社會科技日新月異，物質生活愈發富裕奢華，然而人類的心靈卻似乎愈發枯竭。在節奏快速的日常生活中，資訊浪潮瞬息萬變，網路與社群造成 FOMO 心態，少子化影響和通膨帶來的壓力等，讓眾多人們陷入了無助與空虛的漩渦。

當這些壓力排山倒海而來，許多人因心

靈脆弱而無法承受，甚至選擇了逃避，結束自己的生命。根據衛福部統計，112 年蓄意自殺死亡人數達 3,898 人，再度成為國人十大死因之一，自殺防治已是現今極為嚴峻的社會議題。

這數據顯示了，背後有著無數令人痛心與破碎的家庭。因而，當面臨巨大壓力時，如何紓壓與適當排解，才是更重要的存活之道。

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



自殺案件日趨增多



整體而言，台灣男性自殺死亡率長年約為女性的 1.8 倍。108 年起，「墜樓」已攀升至男性自殺死亡方式的第三位，自 111 年起更躍升為女性的首要自殺方式。近 10 年來，各年齡層的自殺通報人次，皆呈現明顯的上升趨勢。

尤其，青少年的心理健康正受到猛烈衝擊，15~24 歲的自殺死亡率，來到了過去 20 年來的相對高點。15~24 歲女性的通報人次增幅高達 254.3%，而 0~14 歲的通報增幅更達到了 1049.8%。專家指出，青少年自殺存在「冰山模式」，每一起死亡事件背後，隱藏著 20 至 40 件企圖自殺事件。

對於 25~64 歲男性的自殺死亡率也在明顯上升，由於這族群是社會的中流砥柱，扛起經濟與財務壓力的主力。在自殺通報中，他們高度集中於「精神健康 / 物質濫用」、「情感 / 人際關係」以及「工作 / 經濟」問題。

此外，65 歲以上長者的自殺死亡率長期高於其他年齡層，其自殺方式通常較為堅決且致命，雖然占總人口比例僅兩成，但其自殺死亡人數占比明顯高於人口占比，顯示高齡者自殺問題非常值得重視。

何以現代人的壓力山大

現代人的壓力，早已不再只是為了三餐溫飽，更交疊著自我價值、社會期許與人際關係的焦慮。

一、青年與學生的壓力 來自比較與霸凌

現代年輕人活得異常辛苦，首先，他們從小就面臨競爭激烈的升學壓力，加上社會期待，讓



他們背負了沉重的負擔。其次是全世界少子化的趨勢與 AI 潮流的衝擊，讓他們面對未來與就業，容易感到焦慮不安。

此外，人際關係與同儕壓力，特別是霸凌問題，致使他們容易感到崩潰。加上社群媒體的完美與比較效應，更容易產生自卑與焦慮的心理。

當遇到挫折時，他們往往害怕求助，羞於自我表達，使得許多青少年一旦遭遇問題，就變成了一座求救無門的孤島，錯失了被關照與協助的機會。

二、成年人的壓力 來自家庭與經濟負擔

成年人不只為了生存而努力，還得為了存在意義而掙扎。他們面臨著工作與生活的雙重壓力。面動經濟局勢的起伏動盪，上有老下有小，沉重的壓力隨之而來。

此外貸款的壓力、通膨的物價高漲、家庭的責任，讓成年人在滿足他人期待的同時，漸漸忘了自己真正想要的是什麼。即便如此，也要一切表現正常，但其實內心壓力極大，倘若夫妻失和或親子關係衝突，更容易導致情緒崩潰。

三、老人的壓力 來自失落、孤立與疾病

老人的世界常常伴隨著不斷的失去，壓力來源主要是身體退化、喪親、行動力下降，以及退休後失去價值感。經濟不安也是一大因素，許多長者不願成為家庭負擔，在無價值感中選擇輕生。



更危險的是，老人憂鬱常被忽視或誤診，轉化為非特異性的身體疼痛，到處求醫卻找不出原因。特別是有慢性疾病在身，或是另一半需要長期照顧，都會慢慢導致孤單與無力感，最終演變為致命的自殺意念。

斷捨離 找回簡單生活

面對生活中巨大的壓力，我們必須學會「減法」的生活，極簡生活不是清貧，而是透過消除干擾，將時間與精力保留給真正重要的人事物，藉此找回生活的掌控感與情緒優勢。

一、斷捨離，淨化空間與心靈

斷捨離的意思是斷絕不需要的東西，捨去多餘的事物，脫離對物品的執著。整理環境就是整理自己，整理物品就是整理內心，可透過以下步驟開始：

1. **定期整理**：固定每月或每季整理，養成習慣。
2. **斷然捨棄**：兩年以上沒用的物品，斷然捨棄。
3. **降低慾望**：減少購買慾望，能不買就不買。
4. **極簡生活**：生活簡單清爽，單純就是快樂。
5. **嶄新自己**：放下對物品的依賴，讓心自由。

二、數位大掃除，掙脫被科技綁架

現代科技抓住了我們的眼球與靈魂，手機 APP 往往是剝奪我們注意力的吃角子老虎機。我們必須實踐「數位極簡主義」，嚴格控制自己上網的時間，建議嚴格執行數位斷捨離：

- **暫停社群**：刪除手機上的社群媒體，如 FB、IG、YouTube，關閉所有非必要的 APP 通知與鈴聲。
- **設定界線**：如果必須使用社群媒體，限制固定使用時段，例如每天晚上一小時。
- **填補空白**：用閱讀、冥想、寫作或與家人散步等高品質的休閒活動，來提升心靈，不讓自己被手機綁架。

三、斷絕無效社交，勇敢設立人際界線

許多人常因人情壓力而參與無效社交，導致精力耗損，所以有必要學會婉拒社交。可以選擇只在關鍵時段出席、提前說明將準時離席，或在活動中選擇較輕鬆的角色。

勇敢為自己留白，不需要害怕被貼上冷漠的標籤，設定界線反而能讓真正重要的關係變得更加穩固與自在。

紓壓與規律生活 打造身心健康與幸福



除了簡化環境，我們還需要配備積極的紓壓與健康生活，來代謝日常累積的壓力，培養強大的心理韌性。

一、建立良好的健康習慣

1. **睡眠充足**：每天定時起床，睡前 30 分鐘遠離藍光螢幕，可使用輕音樂或芳香療法來幫助入眠。
2. **營養均衡**：三餐定時定量，減少精緻糖份與過多咖啡因，穩定血糖以避免情緒劇烈波動。

3. **規律運動**：運動能促進腦內啡分泌，建議每天進行 30 分鐘中強度運動，如快走、游泳或瑜珈等。

4. **休閒活動**：為自己保留一段純粹享受的時光，降低心率，達到紓壓，如針織、釣魚、繪畫。

二、 掌控呼吸與覺察靜心

當壓力來襲，大腦前額葉功能會受阻，此時透過呼吸能直接啟動副交感神經，讓身心迅速放鬆。

- **腹式呼吸法**：找個舒服的姿勢，將注意力放在上腹部。深深吸氣數 4 秒，感受腹部微凸。憋氣 7 秒，然後緩緩吐氣 8 秒，感受腹部下沉。此方法能有效讓交感神經下降、紓緩恐慌。

- **吸管呼吸法**：從鼻子深長吸氣，然後嘴巴微微嘟著，像含著吸管，將氣極度緩慢地呼出，重複三至五回合。

- **靜心**：進行呼吸時，感受空氣吸入與吐出的過程，接著閉眼靜靜觀察自己的思緒與感受。不帶批判接納當下，心懷感恩與包容。



三、 轉念與冥想

有時，讓我們痛苦的不是事件本身，而是我們對事件的看法。我們無法控制外在的環境、別人的評價或演算法，但我們可以控制自己如何應對，將心力放在可控的範圍，能減少大量無謂的焦慮。

- **轉念練習**：當負面情緒升起時，不要立刻

讓它決定你的行為。給自己 10 秒鐘，問自己：「這件事真的值得我花力氣生氣嗎？」透過轉念，奪回情緒的主導權。

- **冥想練習**：隨時提醒自己生命有限，並想像「如果自己所擁有的事物消失不見會怎樣？」這種逆向思考能幫助我們看清得失，培養感恩之心，不再為匱乏而抱怨不休。

四、 情緒代謝與幽默力量

壓力需要宣洩，可以透過書寫日記，每天花 15 分鐘寫

下心情與煩惱，讓情緒有出口；或是練習歡笑瑜珈，觀看喜劇或搞笑影片，讓大笑成為紓壓利器，這不僅能緩解疼痛，還能提升免疫功能。



在壓力的挑戰中 活出美好自在的人生

現代生活中的壓力源雖然繁雜沉重，然而，絕大多數的危機都是可以被預防與轉化的。當我們感到工作壓力沉重或生活快撐不下去時，根源往往不是自己的能力不足，而是內心累積了太多的壓力未被代謝。

生命中的低潮與逆境，正是上天賜予我們重新檢視人生的禮物。透過「斷捨離」清空外在的雜音，藉由呼吸、靜心、冥想、休閒等紓解壓力，讓自己能化解緊繃的情緒，更鍛鍊出強大的心理韌性。

人是群居性動物，在面對壓力、困難或心理困擾時，尋求專業協助與親友支持，是極度勇敢的表現。願每個人都能在充滿挑戰的時代中，學會放下與身心安頓，迎向一個健康、平安且充滿幸福的美好人生。



用愛縫補

母子交錯的生活時差

文 / 據點社工 陳治勳

在兒少服務的現場，我們常看到的不是「誰不愛孩子」，而是看見「生活來不及讓人好好相愛」。身為單親的母親不得不堅強，而孩子也就不得不勇敢。

俊彥（化名）是一位小學二年級的男孩，來自單親與隔代教養家庭，由母親與祖母共同扶養。媽媽在便利商店工作近七年，身兼副店長與儲備店長的職務。所以必須長時間輪班、臨時支援大夜與小夜，這便是她的工作常態。

由於工作地點在台北市信義區，家裡卻住在新莊區，每日往返車程，幾乎要花費兩個小時。我曾問：「您怎麼不轉換一個工作環境呢？」媽媽說：「累積七年的客戶關係、工作位階得來不易，而且目前的穩定與熟悉，也並非一時就能割捨的。」

生活被時差切分 遇不見的愛

我觀察到，這對母子的生活時間，幾乎是完全錯開的。每當孩子熟睡時，媽媽才疲憊地走進家門；當孩子準備上學了，媽媽則需要補眠，無法及時醒來。即便例假日孩子放假，媽媽卻仍必須駐店上班。

偶爾媽媽月休排假，通常會排在非假日，俊彥則會向課後班請假，利用傍晚時間與媽媽一起用晚餐。隔天俊彥也會很開心的說：「昨天我和



阿嬤跟媽媽去吃大餐喔！」

對我而言，我一直感受到「愛一直都在，只是時間始終無法站在同一邊。」身為社工，我一直在思考，該如何幫助他們在錯位的時差中，建立穩定的情感連結？

利用手機 傳送孩子被遺漏的瞬間

服務初期，我嘗試約定雙方以通話或視訊，讓母子每日藉由簡單問候，建立起連結。但實際執行後發現，便利商店的工作難得有空暇時間，工作場域也不便通話，強求連結的結果，反而造成了媽媽的壓力。

於是我改變策略，利用 LINE 群組相簿與記事本，記錄下俊彥的生活點滴。漸漸地，將孩子的生活片段上傳，轉化為可以被看見的存在。如學習獨輪車時的表情、認真寫作業的身影、在團體活動中舉手發言的模樣……，一張張照片好似幸福的電波，傳送到媽媽的手機與心裡。

俊彥也會留言：「媽媽我正在吃晚餐，您也要記得吃飯喔！」「我要睡覺了，媽媽晚安！」慢慢地，互動從單向回報轉為雙向關注，媽媽會在空檔回覆：「綠色的菜要吃光喔！」「晚安，我有買你愛吃的草莓麵包當早餐。」那些零碎卻的文字，儘管簡單卻有愛，讓母子的心更加貼近。

社工退位 讓母子情感真實流動

然而，在陪伴一段時間後，我開始反思：被社工記錄的時刻固然珍貴，卻仍然少了一層家庭內部的私密交流。社工終究是助人工作者，而非真正的家人。為了讓情感真正流動，我嘗試引入「交換日記」，刻意讓社工的身影退位，將空間還給母子。

於是，「日記」成了另一種情感連結的方式，也是俊彥對媽媽說話的秘密空間，同時是一種無須依賴即時回應的陪伴方式。

透過書寫，孩子告訴媽媽一天中發生的大小事，無形中，也賦予了孩子一份「家庭使命」，參與親子溝通的任務。

好比，阿嬤年邁且患有慢性病，俊彥雖然還小也沒有手機，卻能成為媽媽在家中的另一雙眼睛，他透過日記記錄阿嬤是否夜咳、起身頭暈、按時服藥等等，讓媽媽即使不在家，也能安心掌握家中的狀況。

渺小的行動 搭建起關係的橋樑

通過書寫日記，俊彥也學會如何自我肯定。無論是考試成績進步，還是學習中的小小突破，一篇篇寫給媽媽的訊息裡，看見了孩子的自信逐漸被滋養。我深信，媽媽在深夜下班翻閱日記時，那篇章中的字字句句，一定能療癒她一整日的辛勞。

此時，縱然俊彥仍舊九點入睡，媽媽依然繁忙於店務，但那份彼此牽掛的愛，已讓兩人時間悄悄同步，在同一個頻率中共振、迴盪。

在兒少陪伴的路程中，雖然社工的力量相當有限，但我始終相信：「每一個看似渺小的行動，其實都在為關係搭建橋樑。」只要有一點意願的心，

儘管只是給予一點理解、一點調整，甚或是放慢腳步，卻能大大穩健親子關係，就能讓原本錯身而過的生命，再次相遇。





手機課程一

誰說 AI 是年輕人的專利？

文 / 據點社工 賴世芸

在這個 AI 技術日益普及的時代，科技早已悄悄走入你我的日常。去年開始，我們便思考著，除了教導據點長輩基礎的手機操作，能不能讓他們也認識 AI，將 AI 應用於生活中，而非只是課堂上的紙上談兵？為了實現這個想法，我們與講師反覆討論，為長輩量身打造了一套循序漸進的「手機 AI 課程」。

從害怕按錯 到自信詢問 AI

為了擴大課程效益，從 10 月份起，我們與長庚科技大學合作推動「AI 智能協作與健康微學習營造韌力社區」計畫。透過這項計畫，長輩們不僅能學習新科技，更能深入了解自身的身體狀況與健康議題，將所學真正落實在日常保健中。

課程初期，許多長輩對 AI 充滿未知，甚至連螢幕都不太敢碰。「老師，這個按下去，手機會不會壞掉啊？」「哎呀，上禮拜教的我又忘了！」課堂上經常傳出這樣的擔憂。

但老師總是耐心地安撫：「沒關係，按

錯了重來就好，不用擔心！」在老師一步步引導下，短短三個月內，長輩們從一開始的陌生恐懼，蛻變成能主動對著手機 AI 說：「請幫我查一下資料。」看著他們充滿自信下指令的模樣，真的讓人又驚又喜。

把自家的狗狗做成貼圖



更令人動容的是教室裡，展現互助的溫馨氛圍。「你那個圖是怎麼變出來的？教我一下啦！」



「你可以點這裡，就可以加字了！」長輩們毫不吝嗇地互相指教，完美詮釋了「活到老、學到老」的精神。

課程結束後，我們特別訪問了學員吳大姐。她笑著說：「一開始哪知道什麼是AI啦！就是看到有手機課，想說不能輸給年輕人，要跟上時代，就來報名了。」

沒想到這份不服老的心，讓她不只搞懂了AI，還成功為家裡的狗狗製作了專屬貼圖。「你看！這是我家狗狗，是不是很可愛？我現在都用這個貼圖傳給朋友！」

吳大姐滑著手機，眼神裡滿是成就感。她也分享，她最喜歡的其實是老師教的影片製作：「我平常就很愛拍照，跟朋友遊山玩水，現在學會把照片做成影片，傳到群組給

大家看，生活多了好多樂趣！」

結業不是終點 帶著講義自我學習

到了最後一堂課，很多長輩都很捨不得地問著：「老師，課程結束後，以後遇到不會的問題，誰來教我們啊？」

老師聽了，大方地將所有上課講義整理好，分享給大家：「這份秘笈讓你們帶回家！忘記的時候隨時翻一翻，你們現在都很棒了，一定能做得到！」「謝謝老師！」長輩開心地向老師道謝。

這群長輩們，相信憑藉著不服輸的學習精神，未來一定會常常拿出講義來複習。科技日新月異，明年肯定還有更多新奇有趣的知識等著我們。期待來年再與老師相聚，繼續我們活力滿滿的數位學習之旅！



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！



眩暈耳鳴的成因很多，可能是耳石脫落、梅尼爾氏症，或其他神經性原因，也可能是腦部撞擊或腫瘤引起，找出病因才能對症治療。

崧柏藥局藥師張家馨表示，主要保健品是銀杏葉萃取物，能改善微血管血流，像是腦部和內耳的末梢循環障礙。其他保健品可促進大血管的血液循環，如魚油、紅麴或納豆，主要是透過調節血脂，達到心血管保健。

具強抗氧化力 可清除自由基 抑制血小板凝集

張家馨藥師指出，銀杏萃取部位不同，就會有不同功效，銀杏葉萃取物才有助於改善血液循環，銀杏果則無此效果。知名大廠牌採用專利技術製程，更能確保萃取類黃酮的含量穩定，效果也會提升。

循利寧的主要成分是萜類內脂和類黃酮類，具有強力抗氧化作用，能清除體內自由基，增加腦部血流，提供充足血氧，抑制血小板凝集，進而改善末梢血液循環。

眩暈發作無法聚焦 服用銀杏葉萃取物顯著改善

張家馨藥師強調，銀杏葉萃取物不像止痛藥能立即見效，必須耐心服用一段時間如一至二個月，當血液濃度達到一定劑量，才能感受效果。

由於銀杏葉萃取物具有抗凝血功效，會抑制血小板凝集，手術或拔牙前，建議停用1至2週，避免增加出血風險。若患者正在服用抗凝血藥物，或是孕婦、哺乳或有中風病史的特殊族群，應諮詢醫師或藥師使用。

寬容

贈人玫瑰 手留餘香



(AI 生成圖 / 非真實人物)

文 / 課輔老師 陳怡君

現代媒體充斥著各種消費糾紛與咆哮爭執，我分享自己的親身經歷，引導孩子們討論。某個午后，我在書店買完書離開不久，接到店員來電，告知剛才金額算錯了，請我回店裡處理。

「如果你發現店員結帳時出錯了，你會有什麼反應？」我問孩子們。

「他啊！」「數學那麼差！」孩子回答。

「對方很有禮貌地道歉了，而且你也還沒走遠，為什麼要馬上生氣呢？」

「電視都這樣演的啊！」孩子理所當然地說。

拒絕模仿 別讓媒體戾氣成為本能

果不其然，孩子們的價值觀正無意識地被媒體所形塑，選擇第一時間用生氣來面對。我告訴他們：「大眾媒體所呈現的行為，不見得是正確的，不應該照單全收。」

我也曾當過銷售人員，深知店員發現疏失的那一刻，心情一定很難受。接到電話時，我能感受到對方的緊張，講話時結結巴巴、不清不楚，或許他的心裡還帶著點害怕吧？

我溫和詢問：「你是說結帳的金額錯誤，要我回店內處理，是嗎？」對方仍然很緊張：「是的！是的！」我安慰對方：「不要緊張，小事情而已，我等一下就過去。」

換位思考 想想自己犯錯時的恐懼

我告訴孩子：「我並沒有選擇用生氣來處理事情，反過來還安撫店員不要害怕。」孩子們說：「老師，那是因為你脾氣好！」我說：「好脾氣是可以學習的哦！」

我帶領孩子們回想自己有沒有犯過錯？以及犯錯當下的心情？有人表示：「害怕被罵！」「希望別人能給自己改過的機會。」我點點頭說：「那位店員的心情就跟你們描述的一樣。如果這時，遇到一位願意原諒你的客人，你會有什麼感覺？」孩子們說：「會覺得鬆了一口氣！」「警惕自己以後要更小心。」

傳遞溫柔 在孩子心中種下良善種子

最後，我語重心長地總結：「在學校或家庭裡，大人總教導我們要給人改過的機會，那麼現實生活中，為何不從我們自身做起？現今社會許多紛爭，說到底不過是微不足道的小事而已，真的值得毀了我們一天的好心情嗎？」

孩子們聽完感觸很深，認真地對我說：「老師，那天店員遇到你，一定覺得很幸運，你像是上天派來的天使！」

說實話，我沒有這樣想過，但如果因為這一份小小的寬容，能讓自己感到開心，也能在孩子的心中種下良善種子，這或許就是「贈人玫瑰，手留餘香」最美的寫照。



【雪巴育幼院 10 周年】系列之四

我曾是那裡的學生， 而今，我是那裡的老師

——雪巴育幼院第二位返鄉任教畢業生的故事

文字整理 | 國際服務處 謝慧瑾

前言 | 走出山谷，卻從未忘記回家的路

「老師，您還會回來嗎？」那個夏天，一群孩子望著即將離開的年輕志工老師。

「會的！」志工蹲下身，牽起孩子的手笑著回答。

他望著孩子，再望向山谷。這是他最熟悉、也最深愛的地方。幾年前，他也曾坐在同一間教室裡，等待老師教導。多年後再回到這裡，那一刻，他在心裡許下一個願：有一天，我要再回來。

這位志工，是達瓦多傑（Dawa Dorje）。

達瓦多傑出生於尼泊爾辛都帕丘縣（Sindhupalchok）的坦巴塘地區（Tembathang）。小時候，他常和家人一起生活在高海拔、以犛牛放牧為主的牧場，因為學校離家遙遠，沒有機會穩定接受教育。

2015 年的大地震改變了他的生命。他離開山村，來到加德滿都，之後進入環宇基金會成立的雪巴育幼院（Sherpa Children Home）。在那裡，他第一次有機會穩定學習，也開始看見山以外的世界。但有一條路，他始終沒有忘記——回家的路。

2022 年的夏天，在完成全國聯考、等待成績放榜的暑假，達瓦接受了環宇的志工培訓，與育幼院志工隊一起回到母校——坦巴塘高山小學（Tembathang Basic School），辦理暑假營隊並擔任志工老師。

當時，這所創校近 40 年的山區小學，長期面臨師資不足的困境。學生每天需要走數小時山路到學校，即便到了學校，因為沒有老師，所以許多時間只能自修。那個暑假，達瓦和志工隊第一次在學校帶領多元活動，讓孩子除了課本以外，也開始探索自己的興趣與專長。

這不只是一次志工服務，對坦巴塘村的孩子而言，他們第一次看見，原來曾經坐在同一間教室裡的學長姊，長大之後也可以回來成為老師，帶領著自己。



而對達瓦而言，這也是一次重新認識家鄉的旅程。多年以前，他曾是等待老師教導的學生；多年後，他站上講台，成為孩子眼中的老師。

在升學選擇上，不同於一般學生多半會選擇商管、資訊或觀光餐旅等較具就業導向的科系，達瓦往人文領域發展，課餘也主動協助育幼院工作，且幾乎每年都定期跟社工一同回母校發放助學金，進行社區服務。他一直朝著與人互動、陪伴他人的方向靠近，這也慢慢形成自己想走的道路。

2024 年，高中畢業後，達瓦正式回到坦巴塘村教書，成為雪巴育幼院繼達娃拉姆之後，第二位返鄉任教的畢業生。

他的薪資由村民共同籌措支持，一開始並不穩定，甚至曾經半年沒有收到薪水。但他只是笑著說：「在山上也用不到什麼錢，這樣還可以幫我存錢。」

就是這樣單純而樸實的個性，在看過外面的世界後，他仍選擇留下來。或許，這份選擇來自他對家鄉的感情，也來自那條從未中斷的回家之路。

以下，是達瓦多傑自己的分享。



在高山牧場長大的孩子

我出生在坦巴塘村，家鄉被群山包圍，景色優美。但生活並不容易，父母靠放牧維持一家人的生計。由於地點偏遠，從村子到城市，需要走很長的山路，再搭很久的巴士，是一條遙遠又辛苦的路。

小時候，我常常和姊姊一起住在高山牧場。那時候，因為學校離家太遠，所以我沒有辦法穩定上學。其實在 2015 年大地震發生之前，我只去過學校一天。

從山裡到雪巴育幼院

大地震發生時，我正在山上放牛、採集藥草。當時我躲在岩石洞裡好幾天，等回到村子後，發現房子幾乎都被摧毀了，幸好家人都還平安。之後，我和家人一起來到加德

滿都，尋求協助與棲身之所。

兩個月後，我被送進雪巴育幼院。剛進育幼院時，我很開心，但也有一點害羞。過了一天，我開始想念爸爸、媽媽和家人。有時候，我會一個人走到頂樓高處，偷偷哭，因為我真的很想家。

大概三、四個月後，我慢慢適應了新的生活。每當我想念家人時，我就去和朋友玩，玩耍讓我可以暫時忘記想家的難過。

育幼院，是另一個家

有一天，院長跟我們分享他自己的成長故事，他也是從高山走出來到城市的。那時候，我心裡想：「我一定要努力，這是一個給我自己的機會。」從那之後，我開始努力做好每一件事。



慢慢的，我覺得育幼院就像自己的家一樣，我們在那裡一起生活，一起學習。晚餐時間，大家坐在一起，分享一天中發生的趣事，有時候很好笑，就像真正的家庭一樣。有時候我們一起唱歌，有時候跳舞，那些美好的時光，我永遠不會忘記。

父親背我走過那條最長的山路

我最難忘的時刻是，小時候因為腿部不舒服，幾乎無法自己走路。父親不論去哪裡，都會背著我同行。有一次，他背著一袋重達25公斤的米，又把我背在身上，一起走在山路上。

那條路很長，也很陡。父親一步一步往前走，肩上的重量讓他的身體微微前傾，但他沒有停下，也沒有抱怨一句。

我還記得，那個時候呼嘯的風、顛簸的山路，還有父親沉默的呼吸聲。那一刻我才慢慢明白，父親背著的，不只是米，也不只是我，而是一整個家的生活。

而那條路，我一直清楚記得。



沒上過學的父親說 希望他讀到 20 年級

達瓦的父親帕桑諾布（Pasang Norbu）自己從未有機會接受教育。

在一次家訪時，他對環宇的工作人員說：「我希望達瓦可以讀到12年級、13年級，甚至20年級、30年級。」「如果可以，他應該繼續讀下去！」

對一位連1年級都沒有讀過的父親而言，教育代表的不只是學歷，而是一條孩子可以走得比自己更遠、走向更好人生的路。

回到家鄉，第一次成為老師

10年級畢業、參加聯考後，在環宇基金會的培訓下，我回到母校坦巴塘高山小學擔任志工。那時候，我能在自己的家鄉教書，真的非常開心，不只是我，家長們也都很高興。

那個暑假，我們除了協助教學，也帶領許多第一次舉辦的活動。過去，孩子們除了

上課，還要做許多農活與家務，很少有機會接觸課外活動。但那一次，他們開始發現自己的興趣能力，也開始想像更寬廣的未來。

我想留在自己的村子



12 年級（高中）學業後，在環宇與家鄉父老的支持下，我決定回家鄉，在坦巴塘小學正式教書。老師和學生們都很開心，因為很多學生以前就認識我。

剛開始，家人並不支持我回鄉的決定，他們希望我選擇其他道路。但我想留在自己的村子，因為我希望能和家人在一起，也希望有機會幫助家人。

即使離開家鄉多年，我和父母的連結從來沒有中斷。現在每到週末，我仍會爬山回到牧場，帶食物和生活用品給父母。

那條山路很長，但那也是回家的路。小時候，是父親背著我走過山路；長大後，我希望自己也能走回父母身邊，陪伴他們。

教室裡的孩子與未來

現在，坦巴塘小學裡有大約 80 位學生。他們大多來自辛苦的家庭。白天，他們來學校學習；放學後，有些孩子還需要幫忙家裡工作，因此沒有時間完成作業。

有些學生很活潑，有些比較安靜，但每個孩子都有自己的天賦。他們喜歡學習新的

事情、新的遊戲、新的歌曲。在學校裡，他們常常帶著純真的笑容。

未來，每個孩子都有自己的夢想，有的想成為醫生，有的想做生意；有些孩子還不知道未來方向。但他們都希望，將來成功後，可以幫助自己的家庭、村莊，以及像自己一樣需要幫助的人。

我想告訴學生：人生一定會遇到困難，但不要輕易放棄，也不要看輕自己。把每一次困難，都當作成長的機會。尊重父母，幫助村子，也永遠不要忘記，那些曾經在你需要時幫助過你的人。

結語 | 讓孩子能走出去，也有能力回來

有些孩子離開家鄉，是為了尋找更好的生活。但也有一些孩子，在走出去之後，仍選擇回來，達瓦多傑就是其中之一。他曾經坐在坦巴塘高山小學的教室裡，後來，他站在同一間教室前，成為帶領與教育下一代孩子的老師。

他曾經被雪巴育幼院接住，如今，他也用自己的方式，陪伴更多孩子成長。

雪巴育幼院十年來所做的，也許不只是陪伴孩子離開困境。更重要的是：讓孩子有一天，有能力回到自己的土地，成為改變的一部分。讓希望不只是被帶出去，也能重新回來。





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：_____				

捐助項目與金額

- 一、捐款項目：☐ 支持本會各項服務經費
☐ 國內弱勢兒少、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 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

勸募字號：衛部救字第1151360595號

美好食光

520 (我愛您)

偏鄉弱勢孩童 愛心晚餐募款行動

每一份晚餐，都是溫暖的陪伴；
每一份愛心，都是孩子們成長的力量。
邀請您一起，用行動守護孩子的笑容與未來！



營養晚餐

提供營養均衡的晚餐，
讓孩子吃得飽、長得好。



安心學習

減輕家庭負擔，
讓孩子能安心學習、
專心成長。



愛的陪伴

不只是送餐，
更是關懷與陪伴，
讓孩子感受溫暖與支持。

您的愛心，
將成為孩子心中
最溫暖的光。



邀請您
一起響應

一頓晚餐，一份希望，
讓孩子的未來更美好！

❤️ 愛心捐款



了解更多