

斷捨離

尋找自由的心靈空間

更少，
換來更多的自己。

專題文章/
斷捨離·尋找自由的心靈空間

長者服務/
65歲大叔的音樂圓夢曲

個案故事/
老師，我不想這麼快畢業

個案故事/
他其實只是想被抱緊一點

國際服務/
回到自己長大的地方，
守護孩子安心成長

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室

Tel：06-2228962

基隆社區據點

萬華社區據點

南投社區據點

屏東土庫據點

古亭社區據點

新莊社區據點

台南新市據點



環宇官網

斷捨離 尋找自由的心靈空間

文字整理 / 編輯室 呂學智

為何我們越活越累？

在資訊爆炸與科技高度發達的今天，我們生活在一個「過度」的時代。過度的資訊、目不暇給的物品、無盡的欲望與過度比較。這些過度的欲求，往往帶來內外兩面的擠壓，遠超過我們大腦所負荷，空間的壓縮，以及心理的壓力，最終導致我們更不自由，容易感到疲憊與精神匱乏。

特別是，滿溢的衣櫃、堆積的雜物、網購的包裹，看似富足的生活，實則是潛在壓力的源頭。許多人在無意間沉溺於購物與囤積，企圖用「擁有」來填補內心的焦慮與空虛，卻發現空間越佔越少，負擔越背越重。

「斷捨離」不僅是一場家務整理運動，更是一場深度的內心覺察與生命重整。透過放棄過多的欲求，我們才能看清真正重要的

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



事物，進而找回生活的自在與純粹的平安。

生活困境的真實案例

案例一：物質過載

一位職場上班族，習慣利用網購紓解壓力，家中堆滿了包裹、優惠商品與過期折價券。寬敞的客廳和房間，只剩狹窄的走道。久而久之，混亂的居住空間讓人內心焦慮和易怒，夫妻間常為了尋找物品而爭吵，為家庭失和埋下了導火線。

案例二：資訊過載

一位行銷經理，訂閱了數十個社群、加入上百個群組，手機每日跳出數不盡的通知。因為害怕錯過任何訊息，導致 FOMO 的情緒焦慮，他將所有時間花在瀏覽各種訊息上，專注力被嚴重分散，決策失能，導致核心專案屢屢延宕、工作品質下滑，最終失去了重要的客戶。

案例三：人際關係過載

一名業務主管，為了維持廣泛的人脈，追求面面俱到，積極參加各種社交派對與邀約。看似人脈廣闊，實則大部分時間與精力，被無意義的應酬消耗殆盡。當自身陷入低潮時，才發現缺乏深刻真摯的心靈支持，而陷入極度的孤獨與精神透支中。

案例四：心靈欲求過載

一名公務行政人員，受到社群媒體上影響，不斷追求高消費的精緻餐飲、名牌服飾與流行體驗。為了維持外在形象，無止境的比較與盲目追逐，背負了高額的卡債與貸款壓力，最終，沉浸在「還不夠好、還想要更多」的焦慮中。

生活中的挫敗感 愈來愈強

現代人的精神逐漸陷入空虛之中，挫敗感愈來愈強，本質上是理想與現實落差過大所致。在數位時代，社群媒體充斥著他人展現的完美生活，無形中樹立了遙不可及的成功標準，讓人陷入無休止的比較與相對剝奪感中。

同時，科技進步與快速變遷的社會節奏，使人面臨嚴重的決策疲勞與掌控感喪失。當個人付出的努力難以換取預期的確定性回報，加上生活被過多的物質、訊息與無效社交填滿，心靈缺乏深度修復與沉澱的空間，微小的失落便容易疊加為深層的無力與焦慮。

要打破這種挫敗困局，便要卸下社會標準的包袱，停止與他人比較；將注意力從無法控制的外在環境，拉回到當下可控的微小生活細節中，從內在重新建立對生活的掌控與平靜。

【生活過載的自我檢視圖】



輕度：空間零碎無序

- 桌面、抽屜、書架、牆角，總是擺滿雜物。
- 心理狀態：經常感到瑣事繁多、焦慮不安。

中度：工作效率失能

- 衣櫃擠爆，常找不到自己想自己要的東西。
- 心理狀態：專注力下降、對生活現狀感到麻木與疲倦。

輕度：空間零碎無序

- 客廳、房間只剩走道，購買囤積重複物品。
- 心理狀態：以購物囤積紓解壓力，事後伴隨強烈罪惡感。

斷捨離的核心精神

「斷捨離」表面上是在整理物品，但它真正整理的其實是內心。這個理念由日本整

理顧問山下英子提出，包含三個維度：斷（拒絕不需要的進入）、捨（放下不再需要的）、離（脫離對物質與執念的依賴）。它並非單

純丟棄物品，而是培養一種新的生活態度，其核心精神可歸納為三點：

- 1. 回到當下的自己：**許多人保留物品常因「以前很喜歡」或「以後可能用得到」。但你已經不是過去的你，斷捨離的核心提問是：「現在的我，真的需要它嗎？」重點不在過去或假設的未來，而是誠實面對現在的自己。
- 2. 人是主人，物是工具：**當房子被雜物佔據、精神被擁有的東西綁架時，維護成本反而成了負擔。例如買了很多衣服，卻每天不知道穿什麼，或是收集太多資料，反而無法行動。斷捨離主張不讓物品支配人生，只保留真正有價值的東西。
- 3. 鍛鍊選擇能力：**斷捨離不是丟東西比賽，每一次的留下或丟棄，其實都是在回答「什麼對我最重要？」這樣的過程能訓練自己的判斷力、價值排序力和決策力，進而延伸至工作、關係與人生目標的抉擇。

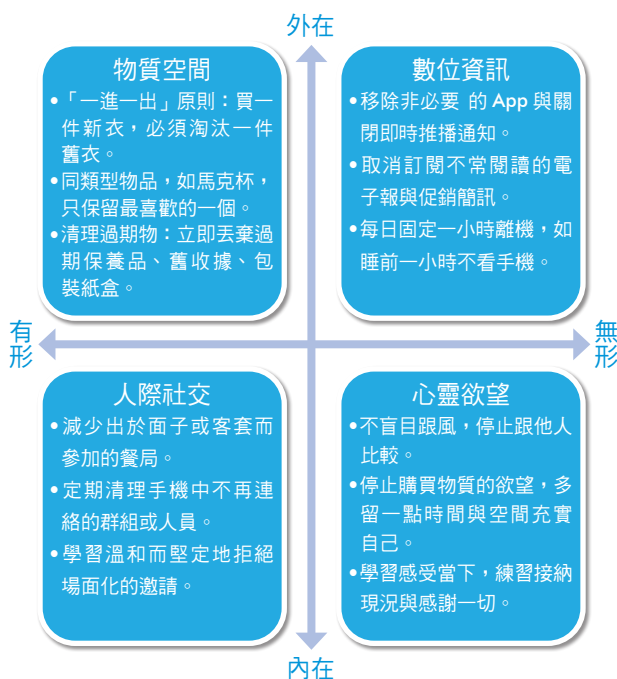
操練過程中更深層的意義

- 1. 第一層 放下物品：**清掉不用的衣物、整理雜亂的文件、減少衝動購物，生活會變得更清爽。
- 2. 第二層 放下情緒：**許多物品承載著遺憾、愧疚或懷念的情緒。例如：前任送的禮物、創業失敗的資料、已故親人的遺物。當你願意放下物品時，也是在學習接受生命中有些事情已經結束，進而邁向成熟。
- 3. 第三層 放下身分執著：**有些東西代表我曾經很成功、年輕優秀。例如再也穿不下的衣服、不再使用的證照、失去興趣的收藏。不願意放下，是因為不願意接受自己已改變。斷捨離教導我們，不要再抓著過去的身分不放。

- 4. 第四層 放下控制：**囤積往往源自對未來的焦慮與不安全感。例如害怕缺乏、害怕失敗、害怕錯失機會。但生命從來無法完全控制，要學會放手，轉而相信自己有能力應對未來，這是一種內在自由。

實操指南——減法的生活方針

為避免陷入「不知從何下手」的困境，整理應遵循「由淺入深、由外而內」的順序。下方整理出四大核心領域的具體應對策略：



內心清理——由外而內的「心靈斷捨離」歷程

物品是內心狀態的鏡子。整理物品的過程，本質上是與內心對話的過程。

- 1. 覺察現狀：**囤積物品往往源於對過去的執著，如舊信件、紀念品，或對未來的恐懼，如「萬一以後用得到」的備用品。看清這些物品背後隱含的情緒代償，是改變的第一步。
- 2. 勇敢放手：**向帶來負擔的物品或關係道謝，感謝它們曾經的陪伴，然後果斷放

手。這不是浪費，而是停止讓無用之物持續消耗自身的精神能量。

3. 重塑價值：將焦點從「過去」與「未來」拉回「當下」。不再用物質數量定義自我價值，轉而追求內心的平靜與豐富。

進度	目標	行動方案
第一週	輕量起步 (視覺清理)	☐ 清理書桌及抽屜內雜物 ☐ 清理背包、皮夾內的雜物 ☐ 理冰箱過期食品與廚房廢品
第二週	衣櫃與生活用品整理	☐ 淘汰不穿或不喜歡的衣物 ☐ 整理保養品，丟棄贈品與試用包 ☐ 丟棄不用的紙袋、盒子或空罐子
第三週	數位與資訊 消毒	☐ 清理手機桌面上不常用的 App ☐ 退訂促銷郵件，整理相簿 ☐ 關閉手機的提醒功能
第四週	心靈與習慣 鞏固	☐ 建立「一進一出」的購買原則 ☐ 每天靜心、冥想或自我對話 15 分鐘 ☐ 每日離機 1 小時



心態昇華的轉化之路

從「擁有更多」到「活在當下」的思維轉換。

1. 將關注點從「物質數量」轉向「內在感受」

不再透過消費來定義自己的價值，而是專注於自身的精神滋養與情緒平靜。一盞清茶、一本好書、一次專注的呼吸，遠比堆滿房間的戰利品更能帶給我們長久的平靜。

2. 將關注點從「過去與未來」轉向「此時此刻」

不再為過去的丟棄感到可惜，也不再

為未來的匱乏感到擔憂。清空了不必要的囤積，我們才能將珍貴的精神能量，全心全意投放在當下的每一刻生活體驗中。

3. 將關注點從「虛擬連結」轉向「真實陪伴」

卸下數位資訊的綁架與客套無效的應酬，把時間留給至親好友，用心傾聽、深情陪伴。真摯的人際互動，才是對抗時代焦慮最強大的心靈防護罩。

結語：心靈的昇華——從「擁有更多」到「活在當下」

人的痛苦常常不是因為擁有太少，而是放不下太多。真正的斷捨離，整理的不是房間，而是內心；需要丟掉的不是物品，而是不必要的慾望、對過去的執著，以及對未來的焦慮。

當我們能持續詢問：「這事物，現在的我還需要嗎？」便能將空間與心靈騰出，看見真正重要的人事物，活出自在與自由。斷捨離並非冷酷的拋棄，而是溫柔的心靈洗禮。終點不是空無一物的房間，而是讓生命重新流動，讓心靈留有餘裕。

當我們清理了外在的雜亂，內心的視野也會隨之明朗。真正決定生活品質的，從來不是我們「擁有什麼」，而是能否「體驗當下」。卸下過多的負擔，從清空一小塊空間開始，回歸簡約與純粹，便能當下尋得一份深沉的寧靜與真切的自由。





(圖片由 AI 生成，非當事人)

65 歲大叔 的 音樂圓夢曲

文 / 據點主任 王淑玄

小時候，看到別人家小孩優雅地彈著鋼琴，心裡總是充滿羨慕。學生時期，看著男同學拿著吉他帥氣地自彈自唱，那份對音樂的渴望，更是在心底悄悄發芽。然而，成家立業後，生活被家庭與工作填滿，學樂器的夢想，只能一再擱置。

遲到半個世紀的樂章 與烏克麗麗相遇

直到去年，在我過 65 歲生日的那天，我對自己許下了一個願望：「過去的人生都在為責任忙碌，接下來的日子，我希望可以活出自己，讓自己真正快樂起來！」

帶著這份勇氣，我走進了環宇基金會的萬華老人據點，參加烏克麗麗班。這個決定，成為我人生下半場最美好的轉折。

更特別的是，在這個清一色由 60 歲以上長者組成的班級裡，我成了班上唯一的男生，還被同學們親切地戲稱為「班草」，這趟充滿笑聲與溫馨的學習旅程，就此拉開序幕。

指尖上的魔法 老師的耐心與引導

剛開始上課，看著陌生的簡譜，心裡非常忐忑，生怕自己手腦不協調，跟不上大家

的腳步。幸好，我們擁有一位可愛、笑容可掬又無比用心的老師，她非常有耐心，總是帶著溫暖的笑容，把複雜的和弦化繁為簡，手把手地帶領我們克服對樂譜的恐懼。

老師教的每首歌我都好喜歡，不管是充滿鄉土情懷的《白鷺鷥》、《心肝寶貝》，還是輕快俏皮的《心花開》、《粉紅色的回憶》；從詩情畫意的《荷塘月色》、經典的《雨的旋律》、《風吹的願望》，到讓我們彈起來忍不住嘴角上揚的《得意的笑》。

這些美好的旋律，都療癒了我的心靈。每當琴聲響起，我都覺得自己好像回到了年輕歲月，那種因為單純喜歡音樂的快樂，在指尖緩緩流淌，儘管指尖微微疼痛，也全都變成了幸福的勳章。

萬華加蚋文化節 銀髮族閃亮登場

在烏克麗麗班裡，最珍貴的除了學會彈琴，還有這群加起來「千歲」卻充滿活力的同學們。課堂上，總是充滿著歡聲笑語，大家互相鼓勵、不分彼此。而我們學習心得中最閃亮的一頁，莫過於一起站上「萬華加蚋文化節」的舞台，勇敢獻出表演。

回想起表演那天，大家換上整齊的服裝，雖然上台前，每個人心裡都有些緊張，但當音樂的節奏一下，全班展現了前所未有的和諧與團結，想把最美好的成果展現給大家。

我們抱著烏克麗麗，在自己家鄉的萬華土地上，合力彈奏、放聲歡唱，用音樂分享給大家，沒想到獲得台下的熱烈掌聲，我們的表演圓滿成功！

活出精彩的自己 音樂是最好的夥伴

那一刻，我心中湧現了無比的驕傲：「誰說老了就不能登台？我們這群千歲樂團，一樣能用音樂驚豔全場！」

65 歲，或許不是人生最老邁的時候，卻是最勇敢追夢的時刻。烏克麗麗輕快溫暖的琴聲，為我的生活增添了色彩，也讓我明白，人生的樂章沒有太晚開始的音符。

現在的我，每天生活都充滿了期待，以及音樂的陪伴，生命有了不同以往的意義與光芒，感謝據點、感謝用心教導的老師。



健康補給站

糖尿病與血液循環息息相關

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！



糖尿病是國人十大死因之一，全台病患者已突破兩百萬人，且常伴隨高血脂。若血糖與血脂控制不佳，不僅容易手腳麻木、末梢循環不良，更恐引發中風、心臟病、腎臟病及足部壞死等嚴重併發症。

代謝症候群成因與警訊

竹文診所鄭厚建醫師指出，高血糖與高血脂除遺傳外，主因多為不健康飲食、肥胖與缺乏運動。典型的糖尿病症狀為「三多一少」（多吃、多喝、多尿、體重減輕）；高血脂則多無明顯症狀，僅部分人會出現頭暈、手腳冰冷麻木或眼周膽固醇斑塊。許多人常將初期不適誤診為疲勞，往往透過健檢抽血才發現異常。

輔助改善末梢血液循環

針對病情較重者，臨床上建議以藥物控制為主，無須過度擔心傷肝腎。若想促進血管通暢，也可諮詢醫師適度搭配納豆、紅麴或銀杏

葉萃取物等輔助保健品。鄭厚建醫師表示，銀杏葉萃取物能改善末梢血液循環、增加攜氧量並具抗氧化作用，有助減少自由基對細胞的傷害，並降低血栓風險。臨床上曾有40多歲因應酬肥胖、常感頸部僵硬與腳底刺痛的患者，在補充銀杏葉萃取物後獲得顯著改善。

預防與日常保健

除了定期抽血檢查，預防血液循環併發症的根本依然在於維持均衡飲食、規律作息與養成運動習慣。若身體出現循環不良等不適警訊，應及早就醫檢查，並在醫師指導下選擇安全有保障的輔助保健品。



老師

我不想 這麼快畢業



(圖片由 AI 生成，非當事人)

文 / 課輔老師 杜綉俐

個性開朗卻習慣講髒話

小隊長 (化名) 今年是在課後班的最後一年。從一年級到現在六年級，這裡幾乎陪伴了他整個童年。一直以來，他與阿公和弟弟相依為命，爸爸媽媽早已各自重組家庭。這一路走來，多虧阿公的辛勞付出，才將他們兄弟拉拔長大。

「老師，你看我這球投得準不準！」「老師，這是什麼東西啊？」在我剛接手這個班級時，小隊長總是充滿活力地圍在我身邊。那時的他，開朗、大方，毫不怕生。直到真正朝夕相處之後，才得以慢慢揭開他活潑的表象，看見他內心更真實的樣貌。

在班上，他是一個具有影響力的孩子，反應快、頭腦靈活又熱愛運動，散發著領導氣質。然而，這份特質背後卻隱藏著強烈的防衛心，其實他的情緒控管較弱，容易衝動，一著急，髒話便會脫口而出。

我就是不爽嘛！

起初，因為他是六年級，我將班長的責任交託給他，希望他能透過責任感讓他學會自我約束。但沒想到，學弟妹開始模仿他的言行，粗口漸漸在班上蔓延，班級秩序變得更加混亂。

「為什麼他可以先拿？不公平啦！XXX！（粗口）」某次衝突中，他滿臉通紅地大吼。我將他拉到一旁，讓他先深呼吸。

「你覺得委屈，老師懂，但是當你用髒話表達時，別人只會聽到你的生氣，根本聽不到你的委屈。」「我就是不爽嘛！誰叫他要先那樣。」他倔強地回嘴。

「生氣沒有錯，但你可以選擇好好說出來，老師會幫你評理。」我引導他。後來，他也意識到自己尚未準備好成為榜樣，主動請辭了班長一職。

為了自我保護，用粗口來武裝自己

從其他人口中得知，小隊長過去其實並不是這個樣子。曾經的他溫順有禮，甚至在被欺負時也選擇忍讓。只是，不知從什麼時候開始，受到同儕影響，他逐漸學會用粗口與衝突來表達自己。

他也坦承，在學校時常因打架而被禁賽。這樣的狀況在課後班也持續了一段時間，讓我也相當苦惱，不斷思考該如何引導，才能讓他理解動手並不能解決問題，反而會讓事情變得更糟。

我的確花了很多時間，經過無數次的溝通與引導，他動手打人的情況才逐漸減少。而真正的轉折，是去年年底的某一天。

阿公這麼辛苦，你怎麼還這樣莽撞？

那天，他與弟弟及一位女同學發生爭執，他一時情緒失控，不僅踢桌子、摔東西，讓女同學當場嚇哭了。當我介入時，他仍持續情緒失控。就在這時，前來接孩子的阿公，正好看見了這一幕。

阿公怒道：「你到底在衝動什麼？阿公這麼辛苦把你養大，你卻在這邊欺負同學？」平時慈祥的阿公，當場熱淚盈眶，語氣轉為低沉平緩，詞語中卻滿溢著深深的失望與挫敗。那一刻的衝擊，深深觸動了小隊長。

等阿公平復情緒，我跟小隊長說：「阿公不是生氣，他是捨不得你變成一個只會用情緒來解決問題的人。老師也一樣，我們都很在乎你！」

突然長大成熟 變得懂事了

從那天之後，他真的不再對同學動手，至少在課後班裡，再也沒有看到類似的情

況。即使生氣，他也只是用言語表達，不再亂丟東西或推倒桌椅。

至於說粗口的習慣，雖然仍會出現，但他其實一直在努力克制。一直到今年農曆年後開學第一天，發生了一段讓人印象深刻的對話。

那天學校下課後，他像往常一樣在課後班寫作業，忽然對我說了一句：「課後班其實很好玩，我突然不想這麼快畢業了！」接著又說：「我知道老師不喜歡我講髒話，我可以試著不再講了！」

一句約定 看見孩子在轉變

他的話讓我非常驚訝，也深受感動。於是，我和他做了一個約定：如果你能從現在開始，一直到六月畢業前，都不再說粗口，我會在能力範圍內幫你完成一個願望。

從那一天起，他不僅努力遵守約定，也開始主動協助管理班上的同學，逐漸成為我的得力助手。而他的改變，是正向的且持續發生的。



他其實 只是想 被抱緊一點



(AI 生成圖 / 非真實人物)

文 / 據點社工 黃玉樺

羅傑（化名）是隔代教養的孩子。媽媽生下他之後就失去音訊，爸爸長期在外工作，一年見不到幾次面。從小與她相依為命的是阿嬤，阿嬤很疼他、寵他，或許生活不富裕，但給了他小小世界裡最重要的安全感。

然而，不久前阿嬤因病驟世，突如其來的失去，讓羅傑頓失依靠。羅傑沒有說太多話，只是變得更黏人、更愛哭，也更容易生氣。

接手的阿公教養嚴格且直接，以打罵作為管教手段；加上羅傑本身患有情緒障礙需服藥控制，劇烈的環境轉變與喪親痛楚，讓他變得更加脆弱失控。

在學校，他常因不安而哭泣，或口出惡言與同儕衝突，遇到挫折便只想逃跑。他不是壞，只是不知道該如何承受這一切。

課後班的才藝課上，羅傑總是抗拒，尤其是氣球。他說他很害怕氣球的聲音，也曾因自己怎麼折都折不好而崩潰大哭。對他來說，每一次失敗，都在提醒他：「我不夠好！」

轉折發生在暑假，才藝老師請他幫忙指導新生。那是第一次，有人把「需要」交到他手上。不是被要求或責備，而是被信任。

他一開始很猶豫，雖然眼神不安，但最後還是點了點頭，那是他的勇敢。

此外還有一個任務，就是到社區教長輩折氣球，並完成一朵玫瑰花送給他們。對他而言，這是一場嚴峻的心理戰。他皺著眉頭、咬著嘴唇，反覆練習，失敗了好幾次，都快哭出來了。

但他沒有放棄，一次、兩次、三次……慢慢地，手不再那麼抖，氣球也不再那麼可怕。才藝老師說：「羅傑進步很多，挫折容忍度提升不少，以前不願意嘗試的，現在願意學了。」

而他自己說：「暑假最難忘的，是長輩們拿到氣球時開心的笑容。」那一刻，他不再只是被照顧的孩子，而是能帶給別人快樂的人。對羅傑來說，那不只是一朵氣球玫瑰，而是一項證明，原來我不是沒用的，我也可以被需要。

有些孩子背負著太多失去，長大的過程特別痛。羅傑只是比別人更早學會孤單，也更渴望被抱緊一點。在一次次的陪伴與等待中，他正慢慢學會：「就算世界不溫柔，我也可以試著勇敢。」



【雪巴育幼院 10 周年】系列之五

他曾在育幼院找到家的安全感， 如今選擇留下來守護下一代

文字整理 | 國際服務處 謝慧瑾

前言 | 家，從來不只有一種樣子

有些孩子來到雪巴育幼院，是因為失去了原本依靠的家人；也有些孩子，在這裡第一次真正感受到家的安全與溫暖。拉帕雪巴（Lakpa Sherpa）就是其中之一。

他出生於尼泊爾的辛都帕丘縣（Sindhupalchowk）一處偏遠的高山村落。童年時，父親因意外離世，母親後來再婚，離開家庭，他和兄弟姊妹由年邁的爺爺拉扯長大。對拉帕而言，爺爺像父親一樣，是守

護他成長的人。

2015 年尼泊爾大地震重創家鄉，他和爺爺離開村子，來到加德滿都尋求協助。後來，拉帕進入雪巴育幼院，在這裡擁有穩定的生活與教育，從小缺少父母陪伴的他，也第一次在爺爺之外，感受到長期而穩定的關心與支持。

多年後，他再次走在熟悉的育幼院走廊，身分已經不同。曾經，他是等待被照顧的孩子；如今，他成為每天陪孩子起床、吃

飯、寫功課的人，陪他們面對生病、想家、低潮，也聽著他們說起生活裡的點點滴滴。

過去，拉帕曾希望成為教師，2022 年也曾參與環宇基金會志工計畫，返回母校坦巴塘高山小學協助教學。然而，2024 年高中畢業後，他沒有選擇出國打工，也沒有回鄉任教，而是留在育幼院擔任照顧員，陪伴下一代。以下，是拉帕分享自己的生命故事。



我一直覺得育幼院就是我的家

回頭看我的童年，我從來沒有覺得育幼院只是一個機構，它一直都像是一個家。我還記得走廊裡的笑聲，大家圍坐在餐桌前一起吃飯，也記得每天結束時，我知道自己有一個安全的地方可以回去。

直到今天，我還記得那些照顧我們的大人。他們有著很大的耐心，雖然要照顧很多孩子，卻仍讓每一個人感覺自己被看見。

有一個很小的畫面，我到現在都沒有忘記。有一天晚上，我覺得很難過，也很孤單。一位朋友默默坐到我身邊，沒有一直追問，只是遞給我一杯熱茶，安靜陪我坐了一會兒，然後說：「一切都會沒事的，我們都在這裡。」那一刻，我知道真的有人在乎我。

如果我的生命裡沒有育幼院，我可能不會有今天所受的教育、人生方向與安全感。這裡養育我、引導我，也讓我相信自己有能力完成想做的事情。

為什麼我選擇留下來

如果沒有育幼院，我原本應該會按照計畫到國外打工。但是快畢業時，我開始意識到，我從這裡得到過很多的照顧、愛與支持。

出國工作的機會以後還會有，但能回來，把自己曾經得到的照顧傳遞給下一代，這樣的機會不一定一直都在。

所以，我選擇留下。我希望把當年得到的關心和支持，也帶給和我有著相同成長背景的孩子們。

從孩子變成照顧員

當我開始照顧育幼院的孩子時，我看到的不仅是需要幫助的孩子，也看到十年前、十五年前的自己。

我知道那種不知道未來會怎麼樣、容易害怕、渴望得到肯定的感覺。所以，我最希望他們知道的是：「你是安全的，也有人愛你。」

成為工作人員後，我開始看見孩子看不到的事情：後勤工作、突發狀況，以及照顧孩子時需要承擔的責任，即使如此，還是要保持平靜、面帶笑容陪伴他們。我也慢慢學會，在孩子還沒有開口以前，先看見他的需要。

更讓我感到謙卑的是，我開始明白，自己現在的一言一行，都可能成為孩子將來很深的記憶，就像以前那些照顧我的老師和照顧員，影響了今天的我一樣。



▲左一蹲著的是拉帕

有一次，當我走在自己小時候每天走過的走廊，正在傾聽一位學生說起當天發生的事情，陪伴他、讓他安心的時候，當下我環顧育幼院，突然意識到，以前那些引導我、照顧我、守護我的大人，如今站在那個位置的人，變成了我。我正在把當年得到的安全感與陪伴，再帶給眼前的孩子。

那種感覺很不可思議，也非常有意義。因為我親身感受到，照顧與陪伴就在我曾經成長的地方，繼續傳給下一個孩子。

陪伴孩子適應，慢慢找到安全感



剛來到育幼院的孩子，最大的困難通常是想家，也很難適應和家人分開。他們突然來到新的環境，要遵守新的作息，和很多陌生人一起生活，也失去原本熟悉的生活方式。所以，我不會急著要求他們適應。

我會讓新來的孩子和比較有同理心的學長姊一起生活，帶著他們熟悉每天的生活。我也會利用吃飯、讀書或活動的時間自然聊天，讓他們按照自己的步調慢慢放下防備。

我會告訴他們：「想家、難過、覺得不習慣，都是很正常的。在這裡，你是安全的，也一直有人陪著你。」

現在的孩子常常讓我想到了以前的自己。他們好奇、喜歡學習，也對未來充滿夢想。我相信，只要有人願意陪伴、支持和相信他們，每個孩子都有機會跨越眼前的困難。

其中有一位孩子，特別像以前的我。他

很安靜，常坐在房間後面看書或畫畫。有人稱讚他，他會很開心；但只要犯了一點小錯，他又會非常責怪自己。

每次看到他，我都會想到以前的自己，也想起當年的我有多麼需要有人告訴我：「你可以走出陰影。你可以勇敢走出來，這裡是安全的。」

當孩子遇到困難時，我會先傾聽，陪著他把事情拆解成可以完成的小目標，鼓勵他重視努力的過程，也一起慶祝每一次小小的進步。我希望孩子知道：犯錯是學習的一部分，而困難並不會決定他的未來。

多年後，我才真正理解照顧者

小時候，我把熱騰騰的飯菜、乾淨的衣服、安穩規律的生活，以及大人照顧我們時的耐心，都視為理所當然。成為照顧員後，我才知道，要做到這些，需要很大的耐心和自我穩定能力。

我也終於明白，愛不只是一種感覺，而是每天都願意陪伴在孩子的身邊。這讓我對那些曾經陪伴過我的人，有了一份很深的感謝。而現在，我也希望把這份愛，一天一天地傳下去。

如果十年前的我，能看到今天的我

如果十年前的我，能看到今天的我，我想，他一定會又開心、又感到難以置信。那時候的我，可能還在想，自己能不能找到歸



屬感？未來又會變成什麼樣子？

如果他看到現在的我成為其他孩子的陪伴者，他會明白，當年的害怕並不會永遠困住自己，那些困難最後成為了今天的同理心和力量。我想，那時候的他，應該會終於鬆一口氣，也會為自己感到一點驕傲。

雪巴育幼院 10 周年里程碑

以前，我們比較重視孩子的基本生活及教育。現在，我們也更加關心孩子的心理健康、自信和自我認同，陪著他們認識自己，找到自己的方向。

日常生活的照顧，能讓孩子健康長大；無條件的安心感與穩定的教育，可以為孩子打開未來的道路。但這些本身，還不足以消除孩子心裡深層的不安。

我覺得，雪巴育幼院真正給孩子的，是讓他們知道：自己是有價值的。這份價值，不是來自成績，也不是來自表現，而是因為他就是他自己。這裡提供一個安全的空間，讓孩子知道，他們可以犯錯、感到難過，也可以按照自己的步調慢慢長大，而不用擔心被拋下。

十年，代表著無數個深夜的談心、一起吃飯的時光，也代表著我們看著一個個孩子從小慢慢長大，成為有自信、腳踏實地的成年人。

今天，我站在這裡陪伴其他孩子、為他們指引方向。十週年讓我很感動，因為這裡



曾經給我的安全感與教育，現在也正在傳給下一代。

我希望育幼院的孩子長大後，都能成為有同理心的人，記得自己從哪裡來，帶著自信走向世界，也願意伸出手，拉其他人一把。

結語 | 長大，成為下一個孩子的力量

環宇每年都會收到雪巴育幼院孩子的成績單與作文。拉帕一直是成績很好的



孩子，過去的作文裡也多次提到當老師的志向，我們原本以為，他將來可能會回家鄉教書，或到更遠的地方發展。

沒想到，就在育幼院需要照顧員的時候，他選擇留下來。我們一度以為這只是他暫時的決定，沒想到一年一年過去，如今已經進入第三年。

對許多尼泊爾年輕人而言，出國工作往往被視為一條更有前途的道路，而拉帕選擇留下來，在曾經照顧他的育幼院陪伴下一代。他知道，孩子最需要的，有時候只是一個願意陪在身邊的人。

這或許就是雪巴育幼院十年來最珍貴的延續：一個孩子在這裡被陪伴、被相信，找到自己的方向；有一天，他也能把曾經得到的愛與力量，再帶給下一個孩子。這份陪伴沒有停在一個孩子身上。它還會繼續走下去。

後記

開頭主圖右側正帶著孩子學習的尼瑪（Dr. Nima），是當年受環宇支持的學生，如今已成為醫生及雪巴育幼院董事長；而當年坐在孩子群中的拉帕，如今也成為育幼院陪伴下一代的照顧員。



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