

2025年度 服務成果報告



第一部 社區服務

【兒少服務】 / 【長者服務】
【成果發表會】

第二部 成果發表會

第三部 國際服務

【貧童助學】 / 【偏鄉教育升級】
【雪巴育幼院】 / 【大專清寒菁英】
【貧民區兒少據點】 / 【急難救助】



弱勢關懷



國際服務



婦女培力



愛心廚房



銀髮樂活

超高齡社會與我們的生活姿態

根據統計，2026年1月台灣已正式邁入「超高齡社會」。這意味著走在街上，每五人當中就有一位是超過65歲的長者。當這個人口結構的歷史性里程碑，與持續下探的「少子化」趨勢正面相撞，我們面對的不再只是新聞裡冰冷的統計數字，而是你我日常生活的劇烈翻轉。

這將為社會帶來哪些具體的改變與衝擊？最直接的影響，是勞動力的萎縮與家庭照顧壓力的倍增。在未來的社會圖景中，青壯年世代的肩膀上將承擔前所未有的重擔；而隨著家庭規模縮小，「獨居」或「老老照顧」將成為許多社區的常態。

這不僅會對現有的醫療與長照系統帶來極大考驗，更隱藏著龐大的心理危機——長者容易在社會邊緣中感到孤獨與失去自我價值，而年輕一代也可能在經濟與照護的雙重擠壓下，面臨情緒與心靈的枯竭。面對這樣不可逆的世紀挑戰，我們該抱持怎樣的生活態度？

首先，我們必須打破「老化即是負擔」的社會迷思。高齡不是生命的停滯，而是另一種生活型態的轉化。我們需要培養更強韌

的心理素質，學會在生命的變動中向內探索，尋求情感與靈性上的安頓。

更重要的是，我們必須轉向「跨世代的互助」。青年與長輩不應是社會資源競爭的對立面，而是能互相滋養的生命共同體。長輩淬鍊一生的智慧與安定感，能成為弱勢兒少成長路上的避風港；而孩子們的純真與活力，也能重新點亮長者的日常。

為了迎接這樣的未來，社會與環境有許多亟待改善的環節。在硬體設施上，我們需要更徹底地推動友善、無障礙的公共空間；而在軟體與制度上，我們必須編織更綿密的社區安全網。

這正是我們在社區設立老人及弱勢兒少據點的初衷，我們不僅要提供一個遮風避雨的空間，更要打造一個防範現代社會風險（如詐騙、數位剝削）的安全基地，確保長者與兒少的身心安全。

超高齡社會的到來，考驗著國家的制度，更考驗著我們的同理心。讓我們以更包容、開放的態度，重新定義老後生活，透過社區的力量牽起不同世代的手，共同打造一個青銀共融、有愛無礙的韌性社會。

財團法人環宇國際文化教育基金會 2025 年度服務成果報告

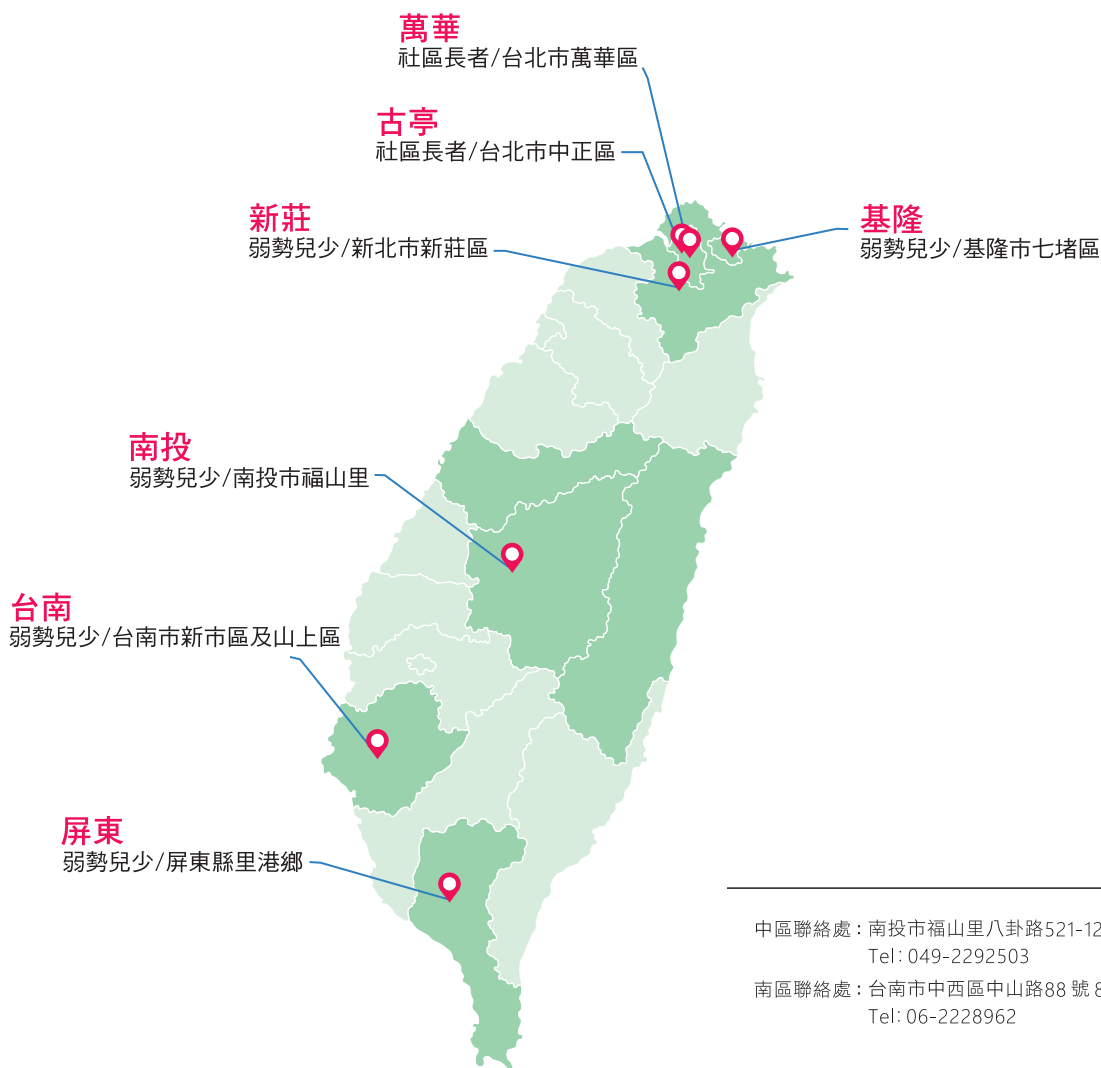
第一部 社區服務

壹、服務目的

- 一、培力社區：營造社區一家親文化，發展善關懷功能的社區大家庭。
- 二、弱勢支持：支持與協助社區弱勢家庭，強化家庭功能之完整性。
- 三、保護兒少：協助改善社區兒少偏差行為，減少遊蕩及不良習性。
- 四、在地關懷：服務及關懷在地老弱婦幼，建立資源平台，活化社區。

貳、執行期間：114 年 1 月 1 日～ 12 月 31 日

參、服務據點：



一、弱勢家庭兒少服務



全方位發展策略



陪伴



提供愛、接納與關懷
建立穩固的安全感與歸屬感



培力



鼓勵探索多元興趣，
並透過學習培養資質能力



展翼



建立自信站上舞台，並將所
學轉化為回饋社會的力量

讓孩子獲得身心健康之全面性發展

個案管理

98 案 / 1,365 人次

提供諮詢、輔導及個別會談，協助解決個案問題；輔以資源連結，緩解經濟壓力。針對個案及其家庭進行需求評估，擬定處遇計畫。



課後照顧班

6 班 105 人 / 12,469 人次

提供弱勢陪伴、課業輔導、愛心晚餐、多元學習，制定生活及學習規範，激勵兒少自律，提升生活自理能力。



寒暑假營隊

20 梯 / 1,837 人次

安排舞蹈、烘焙、手工藝、太鼓、桌遊等活動，解決兒少寒暑假照顧之需求，預防在外遊蕩之風險，同時培力開發潛能，學習團隊合作。



多元學習

415 小時 / 4,282 人次

發展獨輪車、太鼓、烏克麗麗、疊杯、扯鈴、跳繩、陀螺與氣球等課程，幫助兒少探索興趣與潛能，擴展學習視野。



品格教育

113 場次 / 1,554 人次

設計教案藉繪本、影片及活動，引導兒少覺察自我與反思，引導學習負責、尊重、同理與感恩等內在品格之價值。



親師 / 親職 / 親子活動

27 場次 / 437 人次

辦理親職講座、親師會與各式活動，瞭解弱勢家庭之親職需求，提升正向親子關係，協助改善教養功能及親子互動。



團體輔導

35 場次 / 415 人次

針對個案處遇計畫，辦理優勢探索、人際溝通團體，學習情緒管理、冷靜面對失敗，培養自立能力，建立正向價值觀與態度。



服務學習

20 場 / 336 人次

透過打掃社區環境、節慶公益表演、服務據點長者、擔任幼兒園志工，培養感恩心態，回饋社區，擴大社會參與。



二、長者服務



環宇在古亭、萬華、台中、花蓮據點，辦理弱勢老人共餐、送餐、電話問安、關懷訪視及健康促進等服務，並深入瞭解弱勢老人的需求，協助連結資源，使社區弱勢老人可以獲得關懷及良好照顧。

關懷訪視

471 人次

對於獨居、有特殊需求、行動不便之老人，關懷健康狀況，給予情緒支持，鼓勵參與社區活動，延緩失智，陪伴行走人生路。



電話問安

1,487 人次

針對平日較少到關懷據點參與活動的老人，藉由電話訪談及 LINE 群組關懷近況，給予情緒支持，促進心理健康，並提供福利諮詢。



健康促進

9,838 人次

針對長者需求規劃各種活動，如復健課程、預防延緩失能照護、經絡養生操、肌肉強化運動等，促進身心健康，聯絡感情，提昇生活品質。



餐飲服務

5,628 人次

據點提供營養餐食服務，減少老人自炊危險及購物不便，促進社會接觸，並在共餐中獲得情緒支持與幸福感。



樂齡課程

4,418 人次

辦理多種文康休閒課程，如水彩、書法、粉彩畫、太鼓、空靈鼓及卡拉OK等，不僅可使快樂學習，更帶給長輩自信心，添加豐富的生命色彩。



物資協助

416 人次

連結食物銀行、慈善機構、廟宇之民生物資，不定期提供米、麵、餅乾、乳品，協助長者生活基本需求，減少生活壓力。



節慶活動

563 人次

連結社區居民辦理節慶活動，激發社區動能，並連結兒少參與，促進世代融合，展現在地關懷及社區一家親的理念。



戶外踏青 / 參訪

268 人次

安排戶外教學，陪伴長者接近自然，陶冶身心靈。秉持終身學習的概念，參訪博物館與展覽會，幫助長者拓展豐富優質的世界。



第二部 成果發表會



每年的「成果嘉年華會」，機構將過去在全省據點中的服務和努力，包括兒少關懷、多元才藝、戲劇宣導，以及長者健康促進、在地老化等服務成果，以豐富多元的表演內容，展現深耕社區服務的成果。

許多弱勢孩童在一般學習歷程中，常因資源不足而落後，缺乏成就感，甚至容易自我否定。然而，在老師與教練的耐心引導下，透過持續練習與鼓勵，有機會站上大型舞台，勇敢展現自己，這樣的生命經驗，為孩子帶來深刻的自信與自我肯定。

感謝地方長官、企業團體和熱心民眾的長期支持，您的鼓勵與掌聲，是孩童與長者們最溫馨、最堅實的力量，也讓「聽見偏鄉的呼喚」不只是一場活動，更是一份持續擴散的愛與希望。



台南場 2025.11.8 (六)



南投場 2025.11.22(六)



台北場 2026.1.24(六)

南部成果嘉年華

南部「成果發表嘉年華會」，由新市、仁德、關廟、六甲等四個課後班獻上演出，各項活動表演精彩，包括太鼓、木箱鼓，還有陶笛、烏克麗麗、戲劇，以及流行舞蹈及直排輪表演等。此外，振興里里長侯美惠親自編舞，帶動社區長輩表演歌舞劇《內山姑娘要出嫁》熱鬧活潑，一起同樂。



感謝台南市府社會局局長郭乃文、北區區長潘寶淑、市議員陳怡珍、沈震東、台南市婦女會理事長童小芸、北區振興里里長侯美惠與華宏新技公司協理翁珮雯、台灣數位光訊科技集團 / 台灣基礎開發科技公司 / 新永安有線電視李全盛經理、郭建德經理、台南市口才協會理事長黃郁馨、趙乃蓉 & 蔡政緯顧問等，親自到場為孩子加油鼓勵。

特別感謝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。華宏新技公司翁珮雯副理，連續四年捐助全台愛心晚餐 1000 份，今年還帶著環宇兒少關懷奇美醫院癌症病童。

同時感謝台南市婦女會童小芸理事長，捐贈兒少助學金。台南市口才協會理事長黃郁馨、趙乃蓉顧問、蔡政緯顧問，自 2017 年起熱心協助機構，以反霸凌、自殺防治主題，為孩子辦理營隊活動，並捐贈才藝培力金，非常感謝社會各界的愛心支持。

中部成果嘉年華

中部「成果發表嘉年華會」，集結了來自南投、彰化、苗栗三地服務據點，現場聚集 200 多位兒少、長者及愛心貴賓，歡聚一堂，共享溫馨時刻。

感謝長官與貴賓蒞臨指導：南投縣政府社會及勞動局蕭雨郎督導（代表許淑華縣長）、南投市公所民政課陳於君課長（代表張嘉哲市長）、南投市民代表許惠菁、游灝立委代表。

感謝企業團體長期熱心支持：台灣數位光訊科技集團 / 台灣基礎開發科技公司 / 中投有線電視公司副理黃金龍、台中市和平國際傑人會會長孫云云、朱芯慧、張莉媿、亮兔菟菟企業 / 美與健康身心靈協會講師孫云云 & 許庭芳、台中市希望家園督導張詠寧、南投縣文山國小校長姚美宜、彰化縣埔心鄉明聖國小校長張富凱、中華民國獨輪車協會顧問黃建仁、南投市福山社區發展協會理事長黃俊翰。

孩子們克服課業與家庭的挑戰，將一整年的努力化為舞台上的光芒。彰化兒少苦練花式獨輪車演出精彩，展現不放棄精神；苗栗課後班帶來創新的客家歌謠組曲，歌聲嘹亮迷人；南投課後班呈現令人震撼的太鼓，激勵人心；明聖課後班兒少性剝削防治戲劇，宣導守護兒；長者與兒少一同走秀，展現兒老共融的溫馨畫面。

中投有限電視及台中市和平國際傑人會，第四年發起「愛的傳書 4」活動，募集 4,435 本二手書，並舉辦第四屆傑人盃閱讀比賽，並頒發獎金獎狀鼓勵孩子，點亮偏鄉閱讀火苗。



北部成果嘉年華

北部「成果發表嘉年華會」由基隆、新莊、萬華、古亭等社區服務據點的兒少與長者，齊聚一堂，將一年來辛勤練習的才藝成果精彩呈現，現場洋溢熱情與溫馨氛圍。

兒少表演包含花式跳繩結合陀螺與扯鈴、競技疊杯、陶笛演奏、獨輪車特技、神奇魔術秀，節目精彩豐富，展現兒少活力與技藝。此外，以「灰姑娘」為主題的性剝削防治宣導戲劇，兼具藝術性與教育意義，獲得現場觀眾熱烈掌聲。

長者表演同樣令人驚艷，氣勢磅礴、震撼人心的太鼓演出，以及旋律優雅深邃的空靈鼓表演，充分展現社區長者的熱情與生命能量，讓人感受到「活到老、學到老」的精神。

獨輪車教練王志偉表示，學習獨輪車不僅是技巧的培養，更能讓孩子學會不放棄、不害怕挫折，這份勇氣與意志力，將成為他們未來面對人生挑戰的重要力量。

活動圓滿成功，特別感謝所有老師與教練們以愛心與耐心陪伴孩子成長，也感謝社區長者們以行動展現智慧與生命力，成為永續學習的最佳典範。





指尖上的燦爛 畫出不被框架 的人生

文 / 古亭據點社工 賴世芸

粉彩課程向來是長輩們最期待的時光。前陣子，據點準備了一批新相框，雖然僅有橫、直兩款，長輩們卻如同孩子般興奮，認真地拿著畫作比對、挑選，那份對作品的執著與用心，讓現場充滿了可愛又溫馨的氣氛。

從膽怯到自信 突破自我的喜悅

在老師的悉心指引下，長輩們揮灑出風景、花卉、靜物，甚至是極具個人特色的抽象畫。當畫作鑲入相框的那一刻，那份成就感綻放在他們臉上，無比燦爛。

楊阿姨分享，兩年前開始學畫，起初總覺得作品普通，不敢公開分享，只敢私下傳給家人看。但在老師的鼓勵下，她逐漸建立信心，不僅將作品集結成電子相簿，更鼓起勇氣分享到群組。

她坦言，分享的那一刻雖然緊張，卻滿心歡喜，因為那些色彩記錄了她的努力與轉變。她特別感謝瑞慈與瑞先老師的陪伴，這份勇氣讓她更期待每一堂課的到來。

跨越身體限制 畫筆下的生命熱情

據點裡不僅有 97 歲的樓爺爺，最近又迎來了 85 歲的周大姐。儘管周大姐身體微恙，需頻繁回診而缺席，卻從未熄滅她對粉

彩的熱情。從一開始擔心「沒學過、畫不好」的猶豫，到後來主動請社工協助採買畫具，打算在家練習，這份對學習的熱情，跨越了年齡與體力的限制。

每當新一期課程開始，老師看到周大姐準時出現，總會驚喜地呼喚：「大姐你來啦！」這不僅是師生間的默契，更是長輩對生活不放棄的生命韌性。

期待年底相會 共享精采的成果展

這些動人的故事在據點擴散，激勵了更多長輩互相鼓勵、投身創作。目前已排定下學期的課程，期待能與老朋友重逢，並迎接更多新面孔。

目前據點正積極收集大家的作品，計畫在年底前舉辦一場小小的成果展。這不只是一次總整理，更是一場關於創意與生命力的慶典。我們誠摯歡迎大家屆時蒞臨，一同感受這份由指尖傳遞出來的熱情與感動。

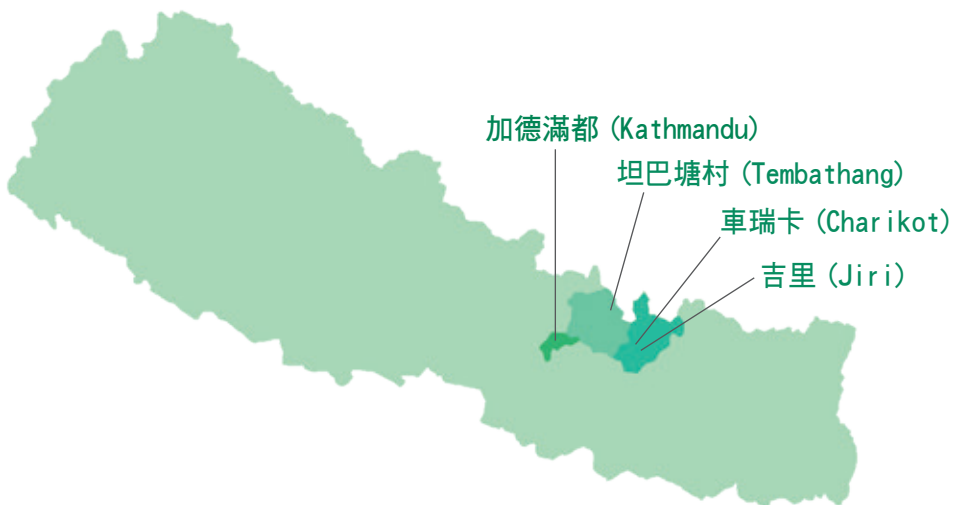


第三部 國際服務

2025年「國際服務～希望磐石計畫」成果報告



環宇基金會的國際服務以尼泊爾為主，致力於支持弱勢貧童與家庭度過困境，維持基本生活，並擁有接受教育的機會，發展能力，逐步走向自立，翻轉貧窮，進而回饋社會。我們在尼泊爾持續服務已超過十年，即便在疫情危急期間，服務亦不中斷，受資助的孩童及家庭，都非常感念來自台灣善心人士的雪中送炭。然而，尚有許多貧童和家庭需要幫助，期盼有更多人一同加入，將這份來自台灣的愛，延續到更遠的地方。



貧童助學

109 人 / 1,308 人次

透過長期助學與生活支持，協助弱勢貧童穩定就學、提升教育程度，進而改善家庭與生活環境，翻轉貧窮世代循環。



高山偏鄉教育升級

80 人 / 205 萬盧比

透過增設高年級、足額師資、學生住宿及軟硬體設備，並提供外地就學支持，協助偏鄉學子穩定升學，改善家庭與社區生活。



雪巴育幼院

15 人 / 365 天

協助家庭失能、孤苦無依之貧童，供給食宿學費，保障生活與就學，陪伴其自立，鼓勵回饋社會鄉里。



大專清寒菁英培育

28 人 / 100 萬盧比

資助貧窮、品學兼優並具公益心的學生完成大專學業，培育才德兼備人才，鼓勵運用所學回饋鄉里，造福社會。



貧民區兒童關懷據點

70 人 / 13,860 份愛心晚餐

協助貧民聚落兒童，提供生活支援、學習陪伴、技能培力，助其發掘天賦，找到人生舞台，展翼飛翔，翻轉貧窮循環的命運。



急難救助

17 人 / 13.6 萬盧比

針對助學計畫之孩童家庭或社區，提供急難救助，協助陷入貧病殘急者，獲得生活照護，以度過危急狀況，回歸正常生活。



國際服務紀事

貧童助學

1. 提供助學金、添購衣物、書本及文具，幫助維持基本生活，持續接受教育。
2. 每位貧童每月發放助學金1,200盧比(300台幣)至其銀行專戶。
3. 定期家訪、校訪與社區訪視，追蹤個案生活，進而走入社區服務。
4. 定期彙整個案報告至台灣總會，經整理與翻譯後寄送貧童資助人。
5. 服務成效：有效提升受助學童的出席率與升學率，許多孩子已陸續畢業，在各地貢獻社會，展現人才長期培育實效。



雪巴育幼院

1. 專業照顧：聘請社工悉心照顧，使孩子就學及食宿生活所需無虞，每月營運經費約160,000盧比(約4萬台幣)。
2. 新生入學：開始接收來自資源匱乏偏遠山區、成績優異但經濟困難的學生，提供就學機會。
3. 志願服務：鼓勵院生擔任志工、參與服務學習、培養良好品格。例如高山小學及貧民區專案，拓展生命視野與社會參與力。
4. 人才培育：多位畢業生返鄉任教，或投入各行各業。他們長期接受「幫助他人、造福社會」的價值薰陶，成為回饋家鄉的種子。
5. 組織管理：2020年育幼院正式向政府立案，持續使組織健全自立、財務透明、職務確實。



高山偏鄉教育升級

1. 增聘教師：增聘兩名教師，補足學校缺失的師資人力。
2. 獎勵就學：提供助學金，獎勵學生出席，上課率逐漸穩定，新生人數逐年增加。
3. 提供宿舍：資助宿舍租金與廚師薪資，供遠地學生就學，改善非自願長期缺課。
4. 支持升學：對有志升學之畢業生，提供外地就學之銜接協助。
5. 鮭魚洄游：兩位雪巴育幼院畢業生，返鄉任教，教學認真，備受肯定。
6. 整體成效：與當地政府、社區合作四年(2022-2025年)，穩定坦巴塘村高山小學1-8年級基礎教育，進一步將協助畢業生銜接外地升學，培養更多人才。



貧民區兒童關懷據點

1. 都市邊緣：加德滿都郊區的馬諾霍拉河沿岸，貧民搭建帳篷或鐵皮屋而居，生活簡陋而艱困。
2. 長期資助：本會長期服務超過10年，包括資助小學生助學金、視障生大學教育，以及培育醫生尼瑪與社工明瑪等人才。
3. 關懷據點：於尼瑪與明瑪兄弟的老家設立新據點，打造一個「孩子喜歡來的地方」，提供課後晚餐、學習陪伴與生活支持。
4. 愛心晚餐：貧童平日僅吃兩餐，據點每日提供健康晚餐，確保孩子攝取均衡營養，填補放學後可能長時間空腹的狀況。
5. 社區就業：據點聘用在地媽媽擔任廚師，使用當地小農食材，不僅提供孩子餐點，也創造社區就業機會，提升家庭穩定性。



大專清寒菁英培育

1. 資助企管、會計、教育、公衛科系等學生，學費與每月助學金匯至學生帳戶。
2. 給予各方協助，並鼓勵受助大專生參與環宇在當地的社會服務，回饋鄉里。
3. 成果案例一尼瑪錄取帕坦醫院正職，同時擔任雪巴育幼院董事長，積極參與貧民區兒童的專案服務，是孩童努力向學的最佳榜樣。
4. 成果案例一阿恰娜自中學起即受到環宇資助，今年已順利於大學商管系學業。
5. 成果案例一碧帕娜來自偏鄉貧困家庭，考取孟加拉醫學院助學金，即將前往就讀。
6. 成果案例一卡碧塔曾以街頭推車販賣維生，已獲商學士學位，將再攻取特許會計師文憑。



急難救助

1. 桑格的父親酗酒，母親遭受家暴，家徒四壁，生活艱困，提供禦寒棉被、床墊與糧食，協助度過寒冬。
2. 穆娜罹患甲狀腺疾病，每月資助醫藥費，以及偏遠山區到加德滿都醫院的交通費用。
3. 蘇詹的母親洗腎，父親為低層勞工，每月補助米糧與醫藥費用。
4. 帕桑家住偏遠高山，其智能不足，父親年老，弟弟身心障礙，每月資助米糧費用。
5. 蘭嘉娜的父親意外過世，母親獨自辛苦養家，每月資助米糧費用。



魔法課後班 孩子的希望之光



文 / 課輔老師 杜綉俐

躁動不安與不被理解的大魔王

柯博文(化名)，一名小學四年級的孩子。表面上，他像是班上的「大魔王」，時常顯得躁動與不安。寫作業時常常和同學爭執，不聽老師的話，甚至會因為不如意而發脾氣、嘟嘴、大聲嚷嚷或亂丟東西。

同學總是告狀：「老師！柯博文又丟我的筆了！」「老師！他把我的積木藏起來了，我不要跟他玩！」

還記得剛開始接觸他時，我每天都像處在「高血壓」的邊緣。心想，為什麼這麼簡單的規則，他卻總是做不到？「柯博文，老師說過多少次？不是你的東西就不要隨便碰！」他又嘟嘴：「我就只是看一下嘛！」

這樣的道理，講過不下數十次，他卻還是會忍不住去亂動同學或老師的東西，甚至因此和同學爆發衝突。當時，我真的感到非常挫敗，覺得自己的耐心被一點一滴磨損。

總是被責罵與抱怨

直到後來，透過與社工的交流，我才更理解他行為背後的原因。很多人對他的第一印象是一「很麻煩、很難管、很頭痛」。然

而，當我們走進他的故事中，或許就會看見另一種樣貌。

柯博文來自單親家庭，家族背景複雜，在當地小有名聲，甚至可說是家喻戶曉。他從小缺乏愛的陪伴，常常被責罵與抱怨包圍。除了偶爾回家的爸爸之外，其他家庭成員很少給他正向的肯定。

社工說：「老師，他常常在原生家庭裡聽到『沒路用啊！了然啦！』、『這個孩子沒人管』、『看以後怎麼辦』這類負面的評價。他沒有被引導、沒有人可依靠，只能用最直接、最稚嫩的方式，也就是生氣和搗亂，來表達他內心的情緒，以及被看見的渴望。」

原來，他並不是不懂事，而是不知道如何用其他方式來表達求助。這些看似「頑皮、搗蛋」的行為背後，是他內心的孤單與無助，長久以來，他的家庭環境深深塑造了他的心性。也因為這樣，我可以強烈感受到，課後班對他而言，意義更加重大。

課後班是練習待人處事的避風港

我們開始調整對他的溝通模式：「減少責罵，增加描述和引導」。我認為課後班，



不只是課業輔導的地方，而是讓他學會如何待人處事的練習場；是一個能夠輕鬆玩耍、快樂學習的避風港；更是讓他勇敢嘗試新事物的安全空間。

有一次，他因為亂碰我的筆記本，被我請到旁邊冷靜。我沒有生氣對他說：「柯博文，老師知道你只是好奇，但你沒有經過我的同意就碰我的東西，這讓我覺得我的隱私沒有被尊重。下次，如果你想看，可以先問『老師我可以看一下嗎？』好嗎？」

他點了點頭，雖然沒有道歉，但至少沒有反抗。幾天後，他走到我的桌前輕聲說：「老師，我可以借你的立可帶嗎？用完就會還你。」他的態度慢慢改變了。

藉由立即讚美 肯定正向的行為

我立刻誇獎他：「哇！柯博文，你這次做得超棒！你學會了先詢問，當然可以借你，謝謝你這麼有禮貌！」他開心地回到座位去。

其實，我希望讓他知道，當他選擇用正確的方式溝通時，他會得到更強烈的正向回饋，而且有人在支持他。

雖然他進步的腳步很小，但我看見他

的成長——他開始嘗試用自己的方式照顧別人。比起同齡的孩子，他漸漸展現出更多的細心與貼心。例如，當看到有同學跌倒時，他不再是過去那個袖手旁觀、甚至嘲笑別人的孩子，他甚至會走過去幫忙。

有一次聽見柯博文說：「今天在課後班很開心、很好玩！」那一刻，我的心裡是滿滿的安慰。我知道，課後班這個安全網，正緩慢地修補著他心靈上的創傷，這裡是一個溫暖的家。

掙脫陰影 做更好的自己



當然，原生家庭對他的影響依然強大，他仍容易被拉回熟悉的負面模式之中。但我仍希望，在他待在課後班的這段時間，能給他更多支持與力量，漸漸培養出他的自信與內在堅強。

雖然課後班的時間短暫，但是透過每一次的傾聽、每一次的溫柔陪伴，我們正在為孩子播下希望的種子。願他可以不再被「家族的名聲」所定義，一步步掙脫過去的陰影，以著成熟與勇氣的姿態，做更好的自己，面對未來的風景，走出一條與家人不同的路。

學習太鼓心得 叫醒靈魂的鼓聲



文 / 萬華據點 太鼓班學員

與其說久坐不動、宅在家裡，是一種對生活慢性冷淡的習慣，倒不如反思正值知天命、清心寡欲之年，我還能為自己做些什麼？是追求健康？培養興趣？抑或是尋找那份久違的快樂與充滿活力的溫度感呢？

於是，我決定跨出舒適圈，勇敢回應主任的邀請，向前跨出一步，報名太鼓課程。上課第一天，當我看到譜架上沒有難懂也記不住的「豆芽菜」五線譜時，開心告訴自己：「終於可以很輕鬆地去學習樂器了！」

但萬萬沒想到的是，看似不太難、只是敲敲打打的太鼓，竟然讓我發現肢體和大腦間的反應慢了一拍。那種心有餘而力不足、手腳不聽使喚的窘境，反映在團練時，我常常跟不上大家的速度，總是成為最後落下一個音符的「小小孩」。

幸好，太鼓老師是一位樂觀且活力十足

的美麗女性。她的幽默總能以用四兩撥千斤來撫慰我們；她的寬容與耐心，更陪伴我們在每一堂課中取得小小進步。隨著時間一步一腳印練習，加上學員彼此間的連結，我在學習上的困境漸漸翻篇，心中漸漸有了成就感。

俗話說：師父領進門，修行在個人。回憶這段時間，我在「開心鼓隊」真的很快樂。所體驗到的，不單是專注力的培養，最棒的是大家心領神會、越來越能夠接住彼此默契的共融感。

成果發表會當天，當我們站上舞台，全場屏息專注。隊員們篤定站立，其間所震動出來的鼓聲迴響，著實讓我心中生起一股敬畏的力量。那是一種平靜、沒有擔憂的自由與盼望！謝謝據點、主任、老師，和一起參與的大家。更要謝謝太鼓，它大聲叫醒了我，叫我「再出發！」



健康補給站

夏季出入冷氣房 慎防眩暈耳鳴

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！



夏季高溫炎熱，許多人頻繁往返於烈日與冷氣房之間，眩暈、耳鳴症狀的常常被忽視，等到症狀嚴重時才急於求診。板橋四維聯合診所張惟欽醫師指出，溫差劇烈切換會導致血管快速收縮與擴張，進而誘發眩暈、耳鳴。尤其高齡及三高患者，更需要注意平日保養。

如何預防末梢血液循環障礙？

張惟欽醫師表示，規律運動可以促進新陳代謝、消耗熱量，每週最少應保持3至6小時中強度有氧運動，如慢跑、游泳、快走、騎腳踏車等。無運動習慣者，可從低強度運動15分鐘開始，循序漸進。

末梢血液循環障礙危險因子，包括高血壓、高血脂、糖尿病、抽菸、肥胖等，此外遺傳、運動不足、壓力大、飲食等也都有關。張醫師建議平常多運動、戒菸、減壓、定期健

檢，多攝取蔬果及全穀類等高纖維食物，減少飽和脂肪、高鹽與高熱量攝入。

如何選擇銀杏葉萃取物？

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。

**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"/>		
<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 內打✓

- 一、捐款項目： 支持本會各項服務經費
 國內弱勢服務、長者及婦女服務經費
 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

銀行匯款 (*匯款後請來電告知捐款人抬頭、金額、帳號後 5 碼)

戶名：財團法人環宇國際文化教育基金會，銀行：中國信託 公館分行，帳號：347-5402-6523-3

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