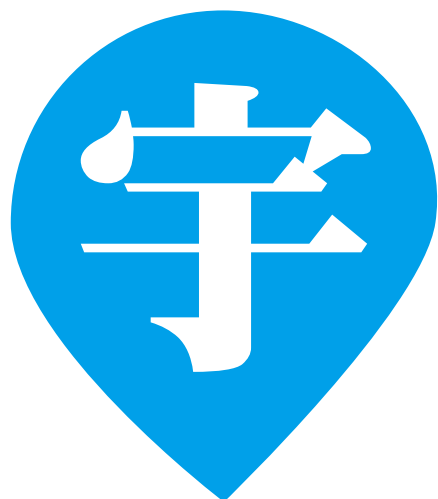


環



月刊

2017.1



環宇國際文教基金會



弱勢關懷



銀髮樂活



婦女培力



愛心廚房



國際服務



挑戰自我 克服恐懼 創造生命的成長與喜悅

台中迦南美地挑戰體驗營



台北郵局許可證
台北字第6085號
無法投遞請退回
中華郵政台北縣字第1952號
執照登記為雜誌交寄

文 / 台中據點

「迦南美地生態體驗教育園區」戶外冒險體驗活動，孩子都非常的興奮，但四大挑戰讓孩子學會了團隊合作，也是挑戰勇氣、學習服從、克服恐懼，其中孩子們最需要的就是團隊合作及自我挑戰。

第一項硫酸河考驗的是團隊合作、智慧考驗及角色扮演，一開始孩子們就像一盤散沙，沒有一個共識，團隊也因此陷入膠著及混亂，國中一年級的小天非常神奇的成為引導者，讓整個團隊越來越穩定的慢慢的穿過了「硫酸河」，小天負起了領導者的位置，其他同學也能彼此合作，這在平時是難以看到的景象，真的令人欣慰。

低空挑戰賞鯨船是極度考驗彼此默契以及團隊合作和支持鼓勵，在不斷的嘗試之後，國三的小圓建議把體重相當的兩人分成一組，並坐在旁邊看著平衡點指揮在船上移動的人，透過小圓及小柔的指揮，一組接著一組穩穩的站在上面，終於完成了此次挑戰，孩子們學會如何配合別人，過程中難免有挫折及失敗感，在透過其他人的支持及互相合作下終於成功站穩了這艘船。

高空挑戰的項目是攀岩及網繩，挑戰的是內心自我突破、挑戰勇氣、建立信心、克服恐懼，有爬了一點點就不敢爬的孩子、爬到一半手撐不住的孩子、覺得恐怖不敢再爬的孩子、也有一路不畏懼的衝到頂點的孩子，不管怎麼樣，這群孩子都勇於挑戰實在是令人欣慰；國一的小帥第一次挑戰時爬了三分之一就卡了很久，後來

失敗下來，但他不氣餒說還要再挑戰，在第二次挑戰的時候更加的專注、奮力，一步一步的慢慢往上爬，雖然也卡關了一下，但最終也是伸出那隻勝利的手抓到了頂點「毛毛蟲」圖案，喜悅藏不住的出現在臉上慢慢的下降到地面，這群孩子們不斷的挑戰自己。

所有挑戰裡，可以看到許多孩子平時看不到的一面，可能是團隊合作、彼此支持鼓勵、服從命令、挑戰自我、克服恐懼等，最後的反思及分享裡，許多的孩子也提到想再去挑戰更多的體驗項目，每個人所感受到的、所收穫的一定不同，但相信在這些孩子們的生命中，一定會留下難以忘懷的回憶及感動，希望未來能繼續帶給這些孩子們生命的成長、生命的喜悅及生命的感動。



總資訊

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9樓之2
立案字號：台（七四）高字第41229號
Email: icef.taiwan@icef.org.tw
FB粉絲團：環宇幸福紀事

自據有

北區據點：新北市永和區仁愛路60號7樓
Tel: 02-29283688 Fax: 02-29288066
中區據點：台中市南區國光路9號
Tel: 04-22296563
南區據點：台南市中西區中山路88號8樓B座
Tel: 06-2228962

聯合服務站

古亭服務站 基隆服務站
萬華服務站 花蓮服務站
新莊服務站 屏東服務站

新莊課後班、福二
七堵課後班、台中國中小課後班
社內課後班



<http://www.icef.org.tw/>



拈花惹草田園趣

【古亭服務站】—園藝療育課程

今年8月至11月辦理為期12週的「拈花惹草田園趣—園藝療育課程」，透過這系列的課程希望達到社區長者身心的「療癒」，以及對於園藝和藝術知識、人際互動的「教育」，並達到以下目標：

一、促進規律運動，活絡肢體功能

學員成功以水栽誘根後移植至土盆內，將原先種植在花盆內的植物則移植到戶外的花園，手部的肢體動作如除草、翻土，能促使學員肢體的活絡，也因定期至為植物澆水，不知不覺中養成規律運動的習慣。

二、培養自身興趣，進而接近大自然

透過組盆、彩繪等藝術創作、實用的香草料理、保健植物應用，接觸園藝的不同面向，並從中尋找到自己與植物的連結，建立興趣，更透過戶外參訪觀察植物及其生態，體會人與環境之間的互利關係，開拓新的視野。

三、激發正向情緒，舒緩生活壓力

倒立番茄單元中，觀察植物倒立的莖，具負向性而努力向上生長，也藉此勉勵自己向植物學習逆境而生，為自己加油打氣；並藉由盆栽的種植對自己說「請、謝謝、對不起」，促使學員產生「自我對話」、「自我覺察」能力。

四、增加自我信心，建立生活成就感

學員擁有自己的盆栽與菜圃，悉心照顧花苗及菜苗成長，在開花結果及收成的時刻，得到無比的成就感，而透過簡單的藝術創作，如彩繪仙人掌、蝶谷巴特的活動，讓平時不擅長創作的學員也能做出一份滿意的作品，發覺內在潛能、增進自我信心。

五、培養社交技巧，促進人際關係

透過不同的座位編排，讓不同組的組員可以穿插而坐，促進全部學員的交流互動，拓展學員的交友圈，也因此能找到理念相近的朋友，例如在結業式當天兩位學員在討論：「如果我們當初分在同一桌就能更match了！」可見兩人關係已經建立。

「拈花惹草田園趣—園藝療育課程」，透過認知及技能的教育以滿足長者的學習需求，不但使長者生理、心理的健康，也提供休閒、社交的場所，增加長者社會參與的機會，活絡人際關係，並進而激發其正向能量，運用貼近大自然、返璞歸真，使長者年輕化。



據點長輩用彩繪開花店 人生色彩多繽紛

十月廿一日屏東據點開花店了，全場近三十位年過半百的長輩，全部拿起已經二十幾年沒拿過的色筆，在畫紙上替花朵穿上五顏六色的衣服，認真專注的模樣，讓人覺得畫面很美好。

在發畫紙前，內心實在非常忐忑，因為這些長輩大多都是不識字，因為這些長輩大多都是務農者，因為這些長輩大多都已八十幾歲，但畫紙一發下去不到五秒，之前的擔心都消失殆盡，長輩畫得非常開心，畫得渾然忘我，其中有位眼睛弱視的長輩，受到其他人的鼓舞，也提起筆畫出他所想像中的花朵。

原來有些事不試著去做，永遠不知道改變會有多大，像這些長輩，他們以前的生活我們雖然來不及參與，那他們以後的人生可以透過我們的參與，一點一點的改變，讓生活像畫作一樣，可以有越來越多的色彩，充滿繽紛的人生花園。

文.圖【屏東據點】

桌遊親子嘉年華 老少同樂笑開懷

環宇基金會10月23日下午在台北萬華行政中心大禮堂，舉辦免費桌遊活動，有四百多人參加，盛況空前，此次「親子一起玩桌遊」活動，由環宇文教基金會、台北信義扶輪社、郭昭巖議員服務處，共同為萬華區的父母與孩子搭起一座愛的橋梁，帶給孩子一個充滿益智的周日午後，是一個相當有意義的活動。

信義扶輪社社長黃永輝(下圖左)致詞時表示，現代生活非常忙碌，能夠跟家人聚在一起是相當難得的，希望大家都能快樂的遊戲、開心的互動；郭昭巖議員(下圖中)說，透過桌遊活動大家能夠聚在一起，尤其這麼多人願意來參與，也感謝萬華區各國小校長、家長會長及主任帶領孩子來參加，真令人感謝、感動，而環宇基金會副董事長林景德(下圖右)也說，基金會除了在各據點幫助許多弱勢的孩子，辦理這樣的活動主要是因為家庭的氣氛最重要的是陪伴，桌遊正好是相當適合的工具，藉由桌遊活動，家庭的每一份子一起



來互動、相聚、陪伴，相信家庭和諧，社會也會更加美好，感謝大家的贊助與響應，希望這種精神能夠持續下去。

活動在下午一點三十分開始報到，已經有許多親子在現場等候，大家準備在遊戲中大顯身手，當主持人介紹闖關規則並宣布遊戲開始，由志工擔任的桌長說明遊戲規則之後，此起彼落的笑聲、掌聲，還有移動換關的親子們，阿公帶孫子、爸媽帶孩子、老師帶學生，萬華據點的長者及孩子也來參與，整個會場掀起了活動的高潮，經過三個多小時的遊戲時間，大家都度過一個愉快而有趣的午後；遊戲近尾聲，大家所期待的摸彩時刻也到臨，除了郭昭巖議員、林副董事長擔任摸彩及贈獎者，也請萬華據點的長者們來摸彩，並與幸運獲獎的孩子合影，相當溫馨感人。

這次環宇基金會所提供十八套桌遊，分為六大智能讓親子來闖關，精美的插圖和配件，以及深度的策略思考，加上有趣的故事背景和精心設計的遊戲機制，讓孩子從中產生更直接的人際互動、思考、語文和數學等能力，實在是一場別開生面的遊戲嘉年華，有趣、知性、好玩，親子還能快樂的聚在一起互動，大家開心暢遊之後滿載而歸。



【愛心店家】台北美而美早餐中原店



位於台北市中山區的台北美而美早餐中原店，負責人是陳維祥，經營早餐店已經有三十七年歷史，成為愛心店家也有四年，他希望透過放置愛心箱，與社會善心人士結緣，因為媽媽長期以來一直捐錢幫助別人，他也就願意學習跟著做，發現助人是一件非常快樂的事，他希望能有能力的人也能多出一點錢，也可以多出一點力，幫助弱勢族群健康幸福地活下去，尤其陳老闆本人也身體力行，除了放置愛心箱，只要店裡有營業自己每天都會捐30元，四年如一日，有時還會捐更多，他還會到學校作導護工作，幫助孩子過馬路，老闆很高興被採訪，希望更多人知道並加入助人的行列，讓每一個人都過得更好。

【資料提供：陳淑真】



【愛心店家】上典藥局

位於台北市松山區光復北路的上典藥局，經營已經四年，而成為愛心店家有一年的時間，負責人黃筠當時因為基金會同仁的勸募而擺放愛心零錢箱，他覺得好心總是有好報，每當去用餐的時候，就會提醒大家，社會上還有人需要溫飽，因為幫助人的時候最感動，希望幼有所長，老者也安享天年，歡迎大家來支持。

【資料提供：李秀蓮】

環宇愛心碼 711

讓愛不打烊



環宇國際文教基金會

02-29283688 www.icef.org.tw

結帳時請出示愛心條碼給店家掃描



環宇電子發票愛心碼711

捐贈電子發票 愛心又環保！

親愛的朋友，您只要使用本基金會的愛心條碼，就可以將電子發票捐贈給我們唷！

捐贈方式如下：

一.攜帶愛心條碼：拍照或列印愛心條碼。

二.購物結帳時主動出示請店家掃描。

店家系統會自動將此次購物發票捐贈給環宇國際文化教育基金會！

捐款 資訊

1 基金會專職到府收款

固定每月拜訪收款並報告基金會服務近況

2 信用卡自動扣款

請向基金會專職索取信用卡捐款單填寫或至環宇基金會官網下載

3 郵局郵政劃撥

劃撥帳號：13926664

戶名：財團法人環宇國際文化教育基金會

4 銀行匯款

銀行：中國信託公館分行

帳號：347-5402-6523-3

戶名：財團法人環宇國際文化教育基金會

5 線上捐款

環宇官網：www.icef-donate.com

捐款專線：(02)2928-3688



點點夢 宇愛飛翔



總會地址：台北市大安區羅斯福路 3 段 245 號 9 樓之 2

Tel : 02-29283688 Fax : 02-29288066

環宇官網：www.icef.org.tw

線上捐款：www.icef-donate.com

FB 粉絲頁 環宇幸福紀事



www.icef-donate.com

北區據點：234 新北市永和區仁愛路 60 號 7 樓之 1

中區據點：台中市南區國光路 9 號 Tel : 04-22296563

南區據點：台南市中山路 88 號 8 樓 B 座 Tel : 06-2228962



FB 環宇幸福紀事

