

【給尼泊爾的一封信】

親愛的尼泊爾，回台灣一個月了，心還在尼泊爾。當看到相片，特別是影片時，內心都特別激動。不管是你們的臉龐或我們的故事，都會自然地笑出來，淚水也會從眼眶流出。

親愛的尼泊爾，當我說尼泊爾時，心裡所想的是雪巴育幼院的小孩，女子學校的露帕和雅斯美塔，高山小學的安帕熙和譚基，還有你們的媽媽爸爸和弟弟妹妹...。我還會想到旁邊那群可愛的小羊，還有我們一起經過的山野、溪谷、綠林和道路，雖然上學之路漫漫艱辛，令人不捨，但我沒有為你感到害怕，反而為你感到自豪，只是擔心安全，希望你們平安。

親愛的尼泊爾，惡劣的生活環境，並沒有阻擋你樂觀的態度，困苦的物质生活，遮掩不了你亮麗的笑容。多麼慶幸能認識你，你讓我這在世界上，多了一個可以思念與關心的國家。即便那些不期而遇的臉孔，或每雙深邃的眼神，都已深深烙印在我心中。

親愛的尼泊爾，你不曾自卑也不為自己抱怨，維持故有的含蓄與堅忍。原本是要來幫助你的，相反的，我卻得到更多。這一趟路程，我學到好多，開啟了久鬱的心扉，體會到知足才是快樂的泉源。在強大的自然力量下，讓我學會了感恩與感謝，而你用單純信任的眼神，教我如何建立起人與人之間最可貴的情誼。

曾幾何時，你的笑聲是我解憂的良劑，你的笑容會讓我開心一整天。還有，那些咖哩的香味、奶茶的芳香，以及雨水的味道，都依然飄盪在我腦海中，觸擊我的思緒，喚醒我對你的往日情懷。期待你的笑容浮現在我的夢中，願你的歌聲，餘音繚繞，伴我入眠。

親愛的尼泊爾，當我說再見時，那是我的對你的思念，雖然你我相隔遙遠，不知何時會再相見，但請不要忘記，我永遠在這裡支持你、鼓勵你，正如第一次我們相識之時的悸動與摯情，親愛的尼泊爾，在我們相見之前，我會永永遠遠的思念你...

愛你的台灣









【困頓與樂天並存的時光】(2017 愛心訪視團/呂學智)

這是我第一次去尼泊爾，一直都很想去的國家，因為尼泊爾是最接近天堂的國度。以我所見，如道路、房屋、水電，絕對是一個落後的國家，落後台灣五、六十年以上，若你親自來到，一定會感到非常驚訝。然而，他們沒有愁容，臉龐是開心的，甚至是亮麗的...

出發前對工作任務是很模糊的，雖然知道自己是擔任翻譯兼任拍照，但因為主要目的是拍攝微電影，可說是很專業的任務，需要完善的規畫，例如腳本、分鏡、取材...，不知道自己如何協助，覺得自己幫助有限。

事實上，出發前自己有很多擔憂，一是匆促成軍，二是規劃不夠。儘管如此，此行的過程中，實在有太多奇蹟，讓我們團隊每天都感到驚艷與神奇。

首先，志工 MIA 的加入是第一個奇蹟，而已經在尼泊爾育幼院服務一個多月的 ARIEL 是第二個奇蹟，最後自由時報的記者金小姐是第三個奇蹟。前面兩位的出現，讓整個拍攝過程不只更順利，而且內容與畫面更生動活潑，最後，通過記者我們的成果還能完美地呈現在媒體上，只能說冥冥中註定。

這一趟最大的感觸是，尼泊爾人面對生活環境的困頓，何以仍能保持樂天知足的態度？停留的期間，心中一直很納悶，雨天道路泥濘，白天風沙飛揚，面對這樣的環境，難道尼泊爾國民從來都不會抱怨政府嗎？在台灣，路上只要有一個破洞，政府的電話馬上就被打爆。為什麼他們人民可以容忍這樣的政府？可以容忍這樣的生活環境？

當我們花了 3 天去了一趟山區，原本預計 4 小時的山路，因為雨季坍方，變成了 8 個小時。沿途山路泥濘不堪，時常打滑，車子也不時上下顛簸跳動，我的頭還因此撞到車頂好幾次。然後在山區裡生活了幾天，當再回到城市裡，就會發現，突然之間，你已經可以接受城市裡的一切，不管是沒有柏油路面，或是雨天積水的泥濘，這一切都已經不是問題了。甚至你還會感恩說：「還好沒有更糟！」我想這就是為何他們可以處之泰然的理由，因為他們經歷過更糟糕的。還有一個原因是，即使你抱怨似乎也沒什麼用，政府不會因你而改變，所以只好改變自己的心態。

我也問育幼院院長 DM，尼泊爾已經很貧窮了，又遭遇到可怕的大地震，當地人民對這樣的命運有何看法？他回答說：「人死了就死了，活著的人要好好活著才是關鍵，重點是要活在當下，不被以前的事所困住，繼續前進，讓往後的生活更精采吧！」聽到這樣的回答，才發現這真是人生的智慧啊。活在當下，讓生命更

精采，我想我抓到了重點。







【院長的品格教育】

自環宇基金會設立雪巴育幼院以來，最初收養了 15 位藍歲孩童，目前已增至 18 位。DM Sherpa 是雪巴育幼院的院長，為了讓孩童得到合宜的照顧與發展，他身兼院長、老師、保母、家長監護人、舍監等多重職務，然而管理育幼院事務非常瑣碎，涵蓋了食衣住行育樂各方面，其中，他最看重的是品格教育。

根據負責尼泊爾國際志工媒介的 NGO 說明，相較於其他收容機構，如基金會、育幼院、佛寺、廟宇等，我們雪巴育幼院的環境和管理，是屬於優等的，可見 DM 院長對育幼院的付出與用心。他教導孩子，從日常生活開始就必須學習自我管理，例如洗碗、摺衣服和打掃環境等。

參訪育幼院時，看到院童在寫功課，幾乎每人的鉛筆盒都很老舊，令人吃驚的是，每個鉛筆盒裡面只有一隻鉛筆跟一個橡皮擦。心想他們的資源竟是如此貧乏，特地詢問院長，他回答：「事實上我們有許多資源，但我要讓他們學會珍惜資源，還有民眾的愛心。所以我告訴孩子，我只給你們一枝鉛筆，而你要好好珍惜。因為你們身上所用的每一件東西，都是背後默默付出的愛心人士所捐贈的，因此不能任意浪費，才會對得起他們。」真是很棒的教育。

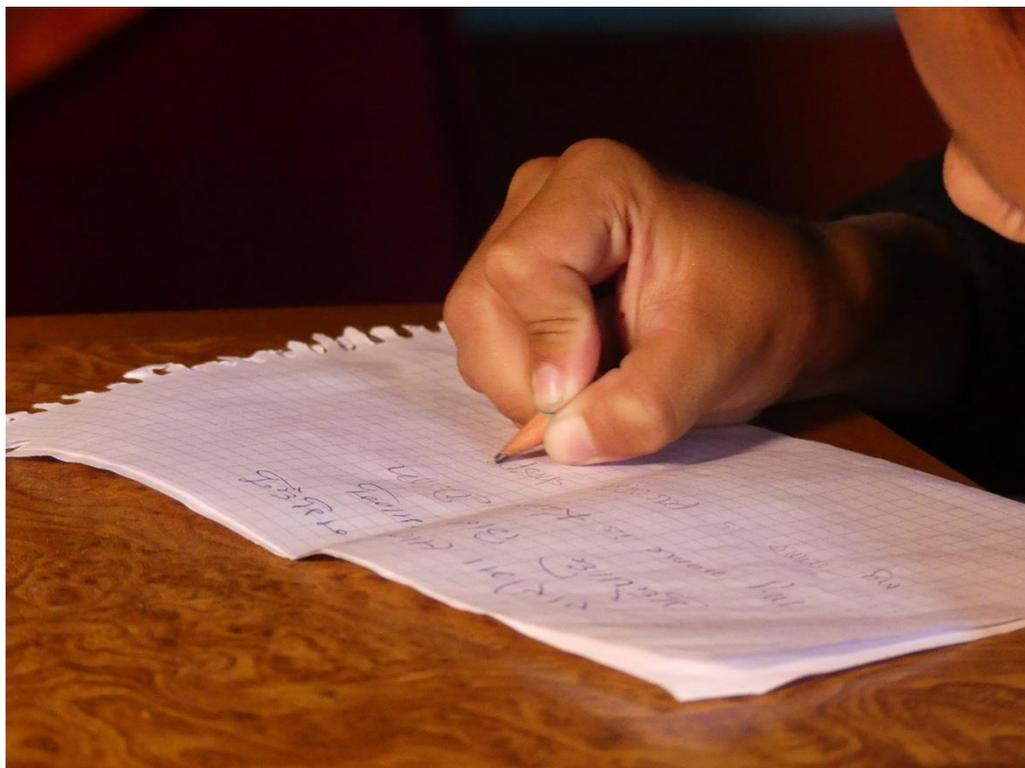
DM 院長還告訴他們，每隻鉛筆都要善加利用，用完之後接受檢查，通過才可換新的，否則就要繼續使用。這對台灣來說，簡直是天方夜譚，因為我們的孩子可能擁有好幾個鉛筆盒，裡面也裝滿了各式各樣的筆，而有的筆甚至還沒用完就丟棄，那麼這樣看來，我們真是暴殄天物啊。

之後，詢問院長如何給他們品格教育，DM 說機會教育是最有效的。他曾經給每個孩子一些錢，然後請他們去市場練習買菜或柴米油鹽等，以體驗外面的世界。回來後，有些買對有些買錯，有人有找錢有人沒找錢。

他知道比較小的孩子會被騙，因為被店家欺騙而買貴了；他也知道有些小孩貪小便宜，沒把剩下的零錢找回來而放入自己口袋。DM 院長就把他們集合起來，對他們說：「我知道你們當中，有人被騙了，也有人騙了別人。我要告訴你們，這世界上就充滿了像你們這樣的人，不是被騙就是騙別人，但是我們生活在這裡，這是一個大家庭，我們不要跟外面的人一樣，我們要學習成為一個更好的人。」

DM 院長的教育令人動容，品格是在生活中培養的，也必須通過典範來學習。我深深相信，在品格教育的背後是一種愛，既像父母的愛，又像親人的關懷，總希望你變得更好，希望你更有價值。DM 院長親自示範了，很高興能在這裡學習到這麼有意義的一件事。





【尼泊爾助學系列】露帕的願望 (尼泊爾社工/Ngima)

露帕(Rupa) 2000 年在他彌(Thami)出生，今年 17 歲，是家中的大女兒。家中共五人，除了母親之外，還有兩個妹妹和一個弟弟，他們是一個單親家庭。露帕一直很想多念一點書...

小時候，父親與其他女人結婚，把我們丟在一旁。只剩下單純又無辜的母親，照顧一群幼嫩的小孩，憑著打零工扛起一切家計，包括孩子們的學費和書本。我真的很愛我的母親，為她感到驕傲，然而對於童年就拋棄我們的自私父親，我真的無話可說。

作為一個孩子，誰不想穿美麗的衣服和擁有彩色的課本？但我別無選擇。對我來說，真是一段痛苦的記憶。對其他孩子而言，節慶時有漂亮的衣服可穿，有的去讀私立學校，擁有各種彩色的新書，以及好看的衣服。我卻沒有了父親，有些人知道我們沒有父親時，卻看不起我們。而我只能盡我所能幫助母親，一邊幫忙照顧弟妹妹，我的童年可說是在悲慘中度過。

我的母親非常堅強，從來沒有向我們訴說命運的悲慘，反而總是鼓勵我們，要我們好好讀書。她在田裡種田，也養了幾隻豬，同時還要照顧孩子的一切。

目前我在車瑞卡(Charikot)的高麗善卡(Gaurishankhar)專校就讀，只有上午半天在學校，其他時間會幫母親做事。現在我們沒有家，原本的小屋在 2015 年就被地震摧毀了，但我們設法擺脫大地震及其餘震的威力恐嚇。此刻我真的感到幸運，感謝上帝保佑，拯救了我們家庭。對所有人來說，那真是一場可怕的夢魘，我甚至不願回顧當時的狀況。我向上帝祈求，請不要對任何人，甚至是我的仇敵，進行這般殘忍的考驗。

現在我們全家人都住在臨時的避難小屋，希望可以在政府的幫助下，再次建造一個幸福的家園。我也想和其他朋友一樣，可以好好讀書，並選擇自己喜歡的學校和科系，只是我別無選擇，因為光憑母親一人，不可能負擔得起更多。

因而，我深感慶幸，正因為有台灣友人的支持，所以我能夠在學院就讀。若不是環宇基金會(ICEF)，我相信我現在不會在這裡。所以，我衷心感謝 ICEF 的贊助者，感謝您填補了我們經濟的落差，實現了我讀書的願望，我希望可以成為母親眼中的好女孩，並且有能力永遠照顧她，真心感謝所有在背後默默贊助我的人。





【溫度是在給予中產生】(國際志工/台中科技大學 Ariel)

出發前對「服務」這兩個字沒有太多想像，不過就是餐廳裡服務生以金錢為出發點而衍生的行為。但真正體會過我認為「服務」是一件很單純的事，人與人之間的交流、故事與故事的連結，這些都不是金錢所能定義的。



我服務的地點在雪巴育幼院，裡面有 18 位孩童，他們是屬於大地的孩子，原本居住在聖母峰下的雪巴族。因為 2015 大地震，家園全毀、流離失所，他們先被集中到避難所，約有 250 位孩子等待 NGO 認養。幾個月後被分配到不同地方，有些去到佛寺、廟宇，有些則到不同的育幼院。

他們很幸運，由環宇基金會認養，被安置在加德滿都。育幼院負責人 DM 曾說：「這些小孩很幸運，他們接受台灣幫助，比起分配到其他地區的小孩，擁有更多學習資源及機會。」

這 18 位小孩年齡層從 5~13 歲，從 2~6 年級都有，差距非常廣，語言程度也有落差，所以相對來說對志工也是一大挑戰。



第一天早晨，和煦的陽光灑入育幼院，如孩子笑容般的溫暖。不得不說，剛開始孩子對我這新面孔充滿了好奇，但卻非常羞澀。他們會偷偷觀察而試圖引起我的注意，面對他們的羞澀，我想我該主動出擊，融入他們。

在我抵達育幼院的第一週，是孩子們的段考週，也是我的適應期，所以我並沒有帶太多的活動，大部分時間就是陪伴和解決課業問題，並讓他們有時間準備段考。

我告訴孩子們有問題來問我，也會隨機抽考他們段考內容。剛開始沒人主動問我，於是我使用集點卡的方式來吸引孩子們。我發給每個人一張集點卡，並告訴他們有問我問題的人，或是被我抽考答對的人，都能得到點數，當你集滿8點就可以獲得獎品。

很顯然集點卡對孩子是非常有吸引力的，隔天，大家爭相來到我面前問問題，一方面慢慢拉進我與孩子的距離，一方面也激起孩子的學習慾，讓他們養成發問的習慣。因為不想讓孩子們習慣性地擁有太多物質，所以集點卡的獎勵也只設定為一支鉛筆、一顆橡皮擦、一支彩色筆、一小包糖果等等的小東西。

儘管只是小東西，但從孩子們身上看到滿足與渴望，這些對開發國家小孩可能不足為奇的東西，他們卻非常珍惜，也願意付出努力去得到。仔細想想，身長在台灣的我們，確實因為擁有太多，而讓我們對物質都抱持著理所當然的心態，終而漸漸失去最原始最單純的好奇心及童心。



孩子的第一堂課，我安排了基本的自我介紹，我需要認識孩子，孩子也需要認識我及我的國家。我告訴他們我的國家，並做了一點基本的介紹，還有最重要的國旗。我也請孩子能告訴我一些有關尼泊爾的故事，後來孩子獻唱了一首雪巴族民謠，清脆的嗓音、純真的笑容，讓人瞬間忘掉城市的喧囂。





育幼院的孩子每天都會自己去上學，四點放學後的空檔，就是志工能運用的時間。第一次的志工服務，自己準備的不夠周全，所以每天趁孩子上學，還都需要花許多時間備課。

這次服務主要是希望能多元學習，讓孩子體驗一些新的事物，所以每天皆會準備不同活動，英文課、摺紙、畫畫、遊戲、唱歌、國家地理位置、國旗等等...。另外還有一個目標就是增加孩子的英語能力及禮貌。但擔心每天安排英語課孩子無法一次吸收，所以會穿插安排並定期複習。

剛開始一直擔心自己能帶給孩子的東西不夠多，一方面時間限制，一方面英語教學，但透過慢慢體會，也不在將那麼大的壓力推在自己身上。當一個志工，不簡單也不難，付出能力所及、用心陪伴，即是對他們最大的禮物。當你願意放下身段，卸下對人的防備，付出並體會那些未曾體會的，會發現你一直在獲得那些失去很久的--人與人之間的溫度，那種溫度就是在給予的過程中產生。



【歡迎捐款--需要您的愛心】

目前雪巴育幼院仍需要大力贊助，請您慷慨解囊，讓孩子有更好的生活與教育環境。

捐款專線：02-29283688 分機 232 陳小姐

一、助學金：每月 600 元，幫助一位孩童改善教育。

二、生活用品：(請以實際金額款項認捐)

	項目	規格	數量	單價
1	滾筒洗衣機	LG/容量 9 公斤	1 台	25,900 元
2	瓦斯煮飯鍋	30 人份	1 台	6,000 元
3	腳踏車	單速	2 台	2,500 元
4	冬天睡袋	純棉	10 個	1,500 元
5	米	30 公斤	10 袋	1,200 元

三、育幼院建院基金：

2015 年環宇基金會在加德滿都設立「雪巴育幼院」，目前仍租賃 30 坪不到的房舍做為，由於孩童漸漸長大，生活空間已不敷使用；加上許多院童已達青春期，在團體生活中實有不便，計畫購地籌建新院，期使院童有長久棲身之處並安心學習。

「雪巴育幼院暨國際青年旅館」建院計畫，目前已購土地面積約 50 坪，預計建築三層樓房舍供育幼院、辦公室、廚房、志工中心使用，總建院經費預估 650 萬。

