

國際服務／

女子防身術 激發尼泊爾女童高度興趣

女權在尼泊爾向來備受貶抑，女性大都遭受夫家虐待或不平等歧視，唯有提升女權意識，才能幫助與保障尼泊爾女性的地位。



專題文章／
這輩子有你就夠了

銀髮課程／
一堂英文課的啟示

婦女培力／
宇愛幸福婦女培力工坊
社會企業更需要專業學習

活力銀髮／
返老還童，一起去郊遊

課後照顧／
友情力 MAX - 小泰說話了

志工心得／
一趟前世今生的尼泊爾之旅

愛心商家／
偏鄉傳愛 · 爆米香

多元學習／
小廚神比賽

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 9 樓之 2
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：台中市南區國光路 9 號
Tel：04-22296563
南區連絡處：台南市中西區中山路 88 號 8 樓 B 座
Tel：06-2228962
屏東聯絡處：屏東縣里港鄉南進路 1-1 號
Tel：08-7732850

古亭社區據點、基隆社區據點
萬華社區據點、花蓮社區據點
新莊社區據點、烏竹社區據點
屏東社區據點、社內課後班



環宇官網

楔子

由於社會變遷，家庭結構與角色出現了改變，當父母無法親自照顧子女，委由外/祖父母幫忙照料，因而產生「隔代家庭」(註)。時至今日，生兒卻不教養的父母愈來愈多，甚至把兒女都丟給阿公、阿嬤撫養，根據統計，這20年來，這樣的家庭跳增1倍，反映出隔代教養的社會問題日趨嚴重。

依據行政院主計總處家庭收支調查報告，隔代家庭在2017年為94,670戶，相較1997年的60,889戶，20年間增加了33,781戶，增幅逾五成(55.48%)。

據國內學者研究，隔代家庭又可從監護權的有無、照顧時間的長短，區分為以下幾種類型。

●具監護權及全日照顧

祖父母擁有孫子女的法定監護權，需承擔孫子女日常生活起居，負起全權的養育責任。

●無監護權及全日照顧

祖父母並未擁有孫子女的法定監護權，但是仍需承擔孫子女日常生活起居，擔負全權的養育責任。

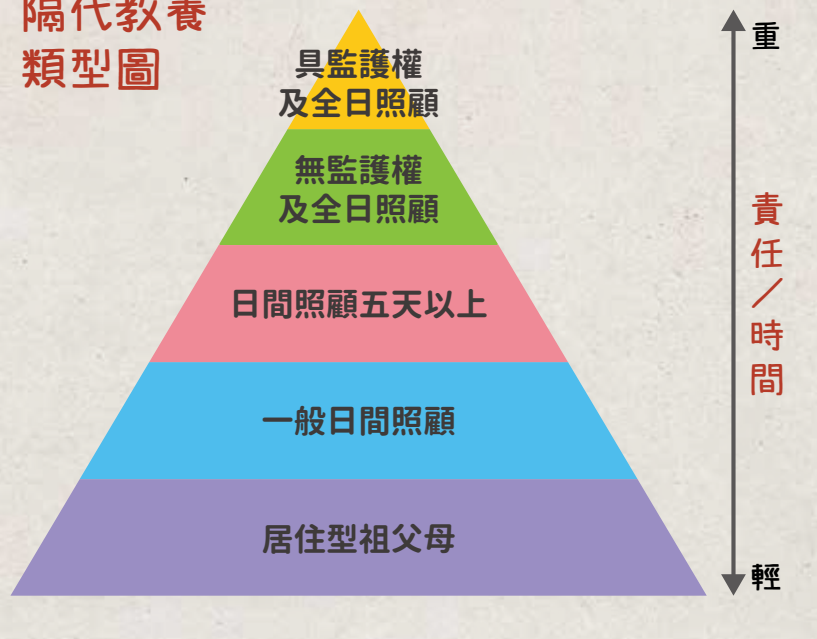
●日間照顧五天以上

平日由祖父母照顧，假日由父母照顧，祖父母會協助孫子女平日的上學及膳食安排，而孫子女會於假日返回父母家。

●一般日間照顧

白天由祖父母照顧，晚上由父母照顧。即日間祖父母會協助孩子的父母照顧孫子女上學及膳食安排，而孫子女會於晚上返回父母家。

隔代教養 類型圖



(來源：衛生福利部社會及家庭署 105 年度委託辦理隔代教養家庭生活需求及福利服務研究調查成果報告)

●居住型祖父母

與子女、孫子女同居的三代同堂家庭，祖父母主要是「協助」孩子原生父母的角色。

透過「隔代教養類型圖」，不難發現經濟與教養處於弱勢的隔代家庭，會出現在全日照顧的兩種類型。為何外/祖父母需要全日照顧孫子女？經由衛福部分析，以父母無能力及離婚、分居等因素佔最多，其次為父母在外地工作，最後才是父母根本不想養與偶爾探望。

一般而言，外/祖父母全日照顧的隔代家庭，其最大問題，在於阿公、阿嬤的年齡都偏高、且健康不佳又無法就業，使得在教養孫子女時較力不從心，且家庭經濟條件較為貧困，因而此類家庭的長輩、孩子非常需要你、我關懷！
(整理 / 編輯室)

註：隔代家庭，又稱為「祖孫家庭」，係指未婚孫子女因故而無法與父母同住，因此委由外/祖父母教養。(教育部 / 詞條解釋)

參考資料：

1. 行政院主計總處家庭收支調查報告。
(<https://www.dgbas.gov.tw/np.asp?ctNode=2828>)
2. 衛生福利部社會及家庭署研究報告。
(<https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/List.aspx?nodeid=581>)

這輩子 有你就夠了

「我想感謝的人是阿公，他老了不能工作，謝謝阿公把我扶養長大。阿公很疼我愛我，會帶我出去玩，買很多東西給我。以後他老了，我會照顧他，幫他分擔家務事，讓他輕鬆地過生活，帶他出去玩，煮健康的東西給他吃，以後生個小孩給他抱，讓他每天都快快樂樂的！」

文 / 黃玉樺 老師

小影一直都是不太會表達愛的孩子，不論是行動或言語上都是如此。但每次請大家寫出對家人的感謝時，他寫出來的文字，總是令人感到鼻酸。讀著小影所寫的回饋，看似簡單的幾行字，卻讓我紅了眼眶，腦中響起筷子兄弟《父親》這首歌，「總是向你索取卻不曾說謝謝你，直到長大以後才懂得你不容易。」讓我感觸很深。

課後班的孩子們，都很羨慕小影有一個對他這麼寵愛有加的阿公，小影也會在班上分享跟阿公在假日的生活趣事，這些看似不起眼的小事，卻讓大家感染到這對祖孫的溫馨情誼。

去年暑假我們連結了社會局的資源，讓阿公有機會帶著小影到義大世界遊玩，這是阿公生平第一次到遊樂園，更是第一次陪孫子玩遊樂設施。聽著小影分享，原本以為阿公應該只是陪他玩一些簡單的項目，沒想到竟然是連成人都會害怕的雲霄飛車跟鬼屋，讓大家聽了都冒一身冷汗，畢竟阿公的歲數都已經快 80 了啊！

「阿公，聽說你陪小影玩雲霄飛車跟鬼屋喔！」阿公來接小影時，我問道。

「阿公一直尖叫，還罵髒話喔，哈哈！」小影拉著阿公，表情很開心。

「阿公，以後如果下次再去，就讓他自己上去玩就好了啦！一定是小影吵著要你陪他對不對？真是頑皮的孩子耶！」我叮嚀阿公保重自己，順便數落嘻皮笑臉的小影。

「沒啦！是我自己要上去的，現在只剩下我能陪他玩了，也不知道還能陪多久，他從小就沒有父母，我不陪他，誰陪他呢？」阿公真誠說出心裡的話。

那一瞬間，我的眼淚奪眶而出，除了滿滿不

捨之外，還有深刻的感動，不擅表達的阿公，用行動讓我們瞭解，他是多麼的愛小影，愛到可以不顧一切。

隔天，我找小影聊了許多……。

「阿公要 80 歲了耶，能陪你的時間不知道還有多少？你真的要好好孝順他！」

「他會為了我活到 100 歲的啦！」

「這樣阿公太累了，活到 100 歲還要照顧你！」

「我可是很可靠的耶，以後就交給我了！」

「那爸爸呢？如果他回來了呢？」

「那就回來啊，不過我只需要阿公就好了！」

小影已經跟我剛認識的他不一樣了，他不再將這些視為理所當然，或許對爸爸的部分，他還不夠成熟到可以面對，但至少他瞭解到阿公給的愛是無人可以取代的。

愛不需要理由，但要及時說出口，謝謝你無怨無悔的付出，謝謝你竭盡所能把最好的給我，往後的日子就讓我照顧你，努力成為你的驕傲，這輩子有你就足夠。



一堂英文課 的啟示

你是不是還記得，小時候那些看似不切實際的夢想呢？幻想著自己就是拯救世界、維護和平、守護正義的超人……

文 / 林姿吟 社工

一群 65 歲以上的爺爺、奶奶，聚在活動中心上英文課，那會是怎樣的一個場景？我們在林興里，進行了一堂別開生面的英語教學課。

可愛的英文老師在課堂中費盡巧思，逗得這群銀髮長輩們神采奕奕、笑聲不斷，目的是為了提振長輩們的學習興趣。兩週才一次的課程，每次都需要來點不一樣的刺激，而今天老師索性 Cosplay，把自己扮成超人，一邊用著高亢的語調，教著英文發音和會話，讓上課氣氛輕鬆又活潑。

然而，對這群長輩來說，那些遙不可及的英文單字或片語，無疑是鴨子聽雷啊！老師只好使出十八般武藝，費盡九牛二虎之力，才能讓這群年紀「比較大」的學生，在課堂中似懂非懂的聽講，然後沉浸在視覺與聽覺的饗宴中。

除了 Cosplay 之外，老師還播放自製的影片，分享她自己平常紓壓的方式——「無條件付出，以及為別人而活」。影片中的主角就是她自己，老師就和今天一樣，把自己裝扮成卡通動畫人物，這次她化身為「蒙面超人」，和師丈在午夜時刻，隨機現身在幾間醫療院所，上前製造驚喜，不僅關懷辛苦值班的醫護人員，也致贈禮物慰問他們的辛勞。

老師分享她拍攝這部影片的時空背景，當時新北市水上樂園發生了令人震驚的公共安全意外，時常在電視上看到負面新聞，連帶影響了自己的心情。因此，老師捫心自問

「到底能為這個社會做些什麼？」與師丈討論後，決定出發到第一線，為那些辛苦的醫護人員加油打氣。這樣自願與無條件的付出，不僅鼓勵了別人，也激勵了自己。

經過了這堂英文課的洗禮，讓我也豁然開朗——原來為別人而付出，也是一種紓解壓力、轉換心情的好方法。雖然我只是服務這群長輩的工作人員，但我也在心底悄悄問自己：「我還可以為這個社會做些什麼？」

有了這樣的念頭，某一次上班途中，看見一位很苦惱的先生，他一直站在路邊的身心障礙停車格，眼神閃爍似乎在尋求可以幫助的人。我本來帶著猶豫的腳步匆匆走過，內心卻想著「也許這是我可以做的事情吧！」當下決定轉身回頭，幫忙他把頗有重量的摩托車，往停車格裡停好，事後他開心笑說：「小姐，看不出來妳的力氣還挺大的哩！」

的確！有了「我還可以做什麼？」的想法後，再結合具體的行動，不僅心情變好了，心底也溫暖了。親愛的朋友！你是不是還記得，小時候那些看似不切實際的夢想呢？幻想著自己就是拯救世界、維護和平、守護正義的超人……。





宇愛幸福婦女培力工坊 社會企業更需要專業學習

節錄自〈更生日報〉2018年12月12日
(文/劉怡伶 記者)

參與一〇七年度人才東移計畫推廣課程徐淑娥，是宇愛幸福婦女培力工坊主任，工坊是環宇國際文化教育基金會，在吉安地區成立的服務據點。主要目的為幫助當地弱勢婦女學習技能及獲得自信。

徐淑娥表示，工坊以烘焙坊為基本，建立產銷合一的模式，且與在地學校、社區合作，與弱勢婦女共同參與社區回饋，創造社區一家親的氛圍。

由於以公益為出發點，要如何將烘焙坊產品創造出更好收益，才能協助更多的婦女得到專業技能。徐淑娥說，參與人才推廣課程，除是個人能力的精進外，更是一份對公益投入的責任與堅持。

因對烘焙有一股熱情，但過去烘焙的經歷，看到化學添加物濫用，加上對食物原味的執著，

希望自己的孩子及社區夥伴，都能嘗到純淨自然的麵包糕點。

課程中有關五感體驗，對產品描述的訓練，也能分享給在工坊一起工作的夥伴。徐淑娥說，這讓大家在介紹自家產品時，都能以最真誠的描述去打動美味顧客。



很感謝吉安鄉公所藉由不同活動，讓宇愛烘焙商品，創造新賣點或銷售靈感，像招牌吐司，便取自不同當季食材，帶來千變萬化的味道。

徐淑娥說，未來宇愛要努力的部份，不只是單純與在地情懷及公益培力的結合，也將規劃在吉安成立食材烘焙教育站，藉教育讓大眾再次記得，天然食物原味，並推廣吉安的烘焙食材運用。

返老還童，一起去郊遊

能夠陪同長輩們突破生理與心理的界限，並在過程中凝聚共識、增進感情，讓我看到生命不同的境界，真是一趟完美的小旅行。

文 / 游璧誠 社工



隨著涼爽秋風徐徐吹起，吹出長者們出遊的興致，大夥七嘴八舌的討論，提出了很多方案，卻遲遲拿不定主意。

「爬山吧！」一位長者突如其來的發言，讓現場老人覺得似乎遙不可及。

「哪來的體力呀？」

「骨頭都硬了！」

「那是好久以前的事了。」

長者們陷入身體狀況考量與青春回憶湧現的膠著感。

我好奇詢問：「以前都去哪爬山呢？」「台北指南宮！」

「那咱們就搭纜車上去走走吧！」我趁勢鼓勵大家。

這一天秋高氣爽，長者們背著小背包，開心說：「好久沒有這樣出門了！」

一路上有說有笑，宛如回到純真的孩童年代，快樂去遠足一般。

「喂！記得刷卡，不然給我，我幫你刷啦！」熱心的張奶奶站在車門口幫忙刷卡。

「1、2、3、4……14位，好！到齊，可以繼續走了。」王阿姨會主動清點人數。

還有陳奶奶，總是不斷耳提面命，提醒活動與行車的注意事項，在大夥自發性的分工下，儼然形成一把保護傘，安全又有保障。

接近目的地，廣闊的視野更讓人心曠神怡，天氣雖然炎熱，心情卻絲毫不受影響，因為早已被空中纜車的魅力所惑，滿懷興奮與期待的喜悅，完全寫在臉上。

登上纜車，隨著地勢高低起伏，長者們一面欣賞窗外景色，一面述說從前的時光：

「以前哪有這些東西，現在多方便呀！」

「之前出國坐過纜車，台灣的比較小比較慢，很適合現在的我們啊！」

「以前女兒身體不好，我都會陪她一起爬山運動，她很喜歡爬山哪！」

畫棟朱簾、巍峨挺立的指南宮，內有大成殿、凌霄寶殿、大雄寶殿、地藏王寶殿，大夥或參觀或拜拜，林奶奶突然講起「呂洞賓」的故事，大家便開始聊起了民俗傳說。午膳時刻，由當地志工烹煮素齋，驅動了長者們的愛心，禮貌性的添香油錢；在日照趨緩之際，大家心滿意足地完成爬山的任務。

回程時，他們說：「吼~這樣好方便，以後我們約一約，就可以過來拜拜了！」

能夠陪同長輩們突破生理與心理的界限，並在互助的過程裡凝聚團體意識，增進長者們的友誼情感與自我價值，讓我看到生命不同的境界，真是一趟美好的小旅行。



就讀國小二年級的小泰，和三年級的哥哥都是據點課輔班的學生，平時爸爸忙著工作，幾乎都是媽媽在照顧。小一時，小泰被鑑定出有語言障礙以及輕微的自閉症，經過早療，雖然都已好轉，但依然怕生，不敢在大家面前說話。

在課輔班的這一年，小泰有很大的進步，私底下已經可以和同學們玩成一片了，但是，只要是在所有人面前，他就是連一句話也講不出口，然而就在去年夏天，神奇的事情發生了。

這天，我利用 OH 卡（註）進行「看圖說故事」活動。首先，發下五張卡片給每位同學，每回合各自抽出手上的一張牌作為故事內容，第一位同學以「從前從前……」開始起頭說故事，其餘同學則以接龍的方式，根據手中拿到圖卡，轉化成具體的語言，繼續說故事。輪到最後一位同學時，除了繼續說故事外，還要以「他們就過著幸福快樂的日子」當作結尾，這樣便完成一個完整的故事。遊戲將會進行五個回合，如果接不下去，可以請求同學幫助自己一次。

輪到小泰進行第一個回合時，他一直注視著手中的牌不說話，於是，其他同學就搶著幫他說。我問他：「這回合你要請求同學幫助嗎？」他想了很久之後，點點頭，故事就接著下去；到了第二回合，他一樣盯著牌面很久，仍然不說任何話，而且他已經使用過了唯一的求救機會。

時間彷彿凍結在這一刻，我打破僵局，問大家：「願不願意讓小泰有四次求救的機會，他只要自己說出一個回合的故事就好呢？」同學們馬上答應，並且建議小泰這個回合自己說，因為其他圖卡看起來好像比較難……。接著大家又七嘴八舌地建議，這張牌可以講什麼內容，於是，我就慢慢地引導他，但他還是不說話。後來，同學提議：「小泰一定是因為害羞才不敢說，大家把耳朵擡起來，讓他自己跟老師

說。」所有同學就立刻照做。我就趕緊引導小泰，讓他說出想講的內容，我必須很靠近，才能聽到他的音量，我問他：「你想要這樣講嗎？」他點了點頭。

我輕聲說：「你還是要自己講出來才算數喔！老師說一句，你跟著說一句，好嗎？」我講了第一句，但他仍然一臉害怕、不敢講話的樣子。我繼續鼓勵他，再重複他剛剛想講的內容，這時，他才很小聲地張開口說完，讓整個故事得以順利進行！

透過這堂課，我看見孩子彼此之間的互助，也知道小泰不敢在眾人面前講話，所以都主動想了許多辦法，讓他可以一起參與活動，這中間的過程實在讓我感到驚喜，因為看到小泰的成長，也看到孩子們對朋友的全力協助，心想：「哇！我的孩子們長大囉！」。

註：OH 卡是由德國心理學家及藝術家共同研發的「潛意識直覺卡」，是一種巧妙的心理投射工具，利用它來進行遊戲，可以啟發創造力與直覺力，或者幫助他人來察覺自己的信念與盲點。

友情力MAX 小泰說話了

時間彷彿凍結在這一刻，我打破僵局，問大家：願不願意讓小泰有四次求救的機會……

文 / 陳鳳鈴 老師



台灣國際志工 把愛帶到尼泊爾

文 / 國際服務處

車瑞卡 (Charikot) 是一個美麗的山城，海拔 1800 公尺，距離加德滿都需要 8 小時的車程，人口 2 萬 6 千人，氣候宜人，居民主要以農業為生

出團日期：2019/1/18~2/2

團員人數：13 人

服務地點：車瑞卡 (Charikot) 女子學校、加德滿都 (Kadmandu) 雪巴育幼院

服務內容：主題教學 (英語、藝術、衛教、防身術、急救包紮)，大地遊戲、家庭訪視、野餐活動、古蹟巡禮



◀ 車瑞卡女子學校是尼泊爾唯一的女校，全校 280 人，從幼稚園到高中共 10 個年級。操場是校園中僅有的開放空間，也是學生們遊樂最喜愛的場所。

▶ 環宇基金會資助女子學校已經進入第 6 年，幫助家庭貧困的小孩完成學業，每年也會帶領國際志工團，為學生們帶來豐富有趣的課程與活動。



◀ 英語組老師準備了豐富的教材，在 5 年級的教室中熱情教學，教室內雖然陰暗簡陋，光線不足，但孩子們依然保持高度的專注與學習熱忱。



- 這是首次在志工團舉行的「女子防身術」課程，尼泊爾是重男輕女甚至貶抑女權的國家，這對女子學校的孩子們來說，是多麼有意義與重要的一堂課。



- ◀ 特別安排一整天的行程做家訪，讓志工們徒步走到孩子們的家裡，親身體驗到他們的生活環境，認識尼泊爾居民更真實的在地生活。



- 也許是生活在大山大川之中的緣故，尼泊爾民族非常熱愛唱歌和跳舞，開朗的志工們在他們熱情的邀約下，一起用美妙的姿態融入孩子們的節奏和舞步之中。



- ◀ 「雪巴育幼院」是環宇基金會在加德滿都設立的據點，照顧 2015 年大地震後無法讀書的雪巴族孩童，18 個小孩子的生活空間，著實有些擁擠，但上進學習的他們，總是把握每一個學習的機會。

- 非常感謝這群可愛的孩子，雖然只有短短的 15 天行程，卻在我們的生命中添加了許多美好回憶。或許我們能為他們做的十分有限，但心中一定會持續為他們獻上祝福，願他們將來更棒與更美好…。





一趟前世今生的尼泊爾之旅

法輪一圈圈的轉動著，像生生世世的輪迴；陌生的名字，真切的擁抱，此行的每個遇見，或許不只相逢，或許前生早已相識……

尼九班 國際志工 / 李韋瑩

初到這裡，果真讓我嚇了一跳，沒有熟悉的柏油路，晴時漫天塵沙，雨時滿地泥濘。大家總是開玩笑說，韓市長口中又老又舊又窮的地方，應該是尼泊爾吧！

只有親自來一趟，才能體會滿頭積塵、指甲卡垢的困況，滿口鼻灰是尼泊爾的日常景象。在冷冽的氣候，夜晚裹著睡袋，手腳依舊冰冷，難以入眠，一帖台灣帶來的暖暖包，讓我有他鄉遇故知的快活。



那任性的太陽能熱水系統也讓人無言，浴室水龍頭出熱水，好比中了樂透。在不到五度C的寒天，冷水一澆，便能從頭顫抖到腳趾，真的非常刺激！洗個澡的心情，比上戰場還壯烈，那樣的感受強烈烙印在身體的記憶中。

頭幾天，身體忙於適應尼泊爾的環境，未能細心感受周圍的一切。在一夜寒雨之後，灰濛濛的車瑞卡，彷彿被雨水洗淨，清晨映入眼簾的是近在咫尺的喜馬拉雅山山脈。看著壯闊清晰的景色，心中原有的雜念，隨之一掃而空。

原來尼泊爾的美很內斂，要細細欣賞才能窺視一二。心一靜，忘卻了煩憂，想起了此行的初衷。夜晚我們像當地人那樣生火，大家靠在一起取暖，看著身邊原本不熟識的夥伴，覺得相處短短幾日，不只像戰友，更像家人。相同的信念把我們聚在一起，克服萬難不畏顛簸，只為了把愛帶給這偏鄉角落的孩子們，深信這些孩子會因為我們的愛，感受到世間的溫暖而美好。





此行也拜訪了幾位受助女童的家，崎嶇的山路陡峭溼滑，途中一名女夥伴不慎滑落山坡，所幸有雜草及厚外套緩衝，只有腳踝輕微扭傷。來接應我們的是學生的母親，年紀不大卻滿臉佈滿皺紋。剛出生的小羊瞬間吸引了大家，和婦人比手畫腳聊了許久，才見到女學生頂著一大簍親手洗好的衣服回來。車瑞卡的冬天非常寒冷，她卻只穿著單薄的衣褲，熟練地曬起衣物，不到十歲的女孩表現得像一個大人。



夥伴不捨地幫她冰冷的雙手擦點乳液，發現同學這雙小手，粗糙得跟大男人似的，不知道這孩子到底做了多少粗活。他們住在地震後臨時搭建的簡陋鐵皮屋裡，既不能遮風也無法避雨，只能在一盞昏暗的燈下讀書寫作業。

透過翻譯得知新房已經在建蓋，但政府只補助蓋房的自備款，而剩下的房貸幾乎占了他們全家所有人的收入，儘管如此，他們一家人始終用樂天真切的笑容接待我們。地震帶來的黑暗，遮掩不住他們的勇氣與韌性。寒冬沙塵裡閃爍著一雙雙孩子清澈的眼睛，個個好學又透露著生命力與希望，每個笑容背後都有訴不盡的故事……。

尼泊爾戴著神秘面紗，五彩旗飄揚著濃厚的宗教色彩，她不只帶著詩意，也透著禪意。原來塵埃能明心，酷冷能定性。比起這些可愛的孩子們，我擁有的實在太多，而能給予他們的卻也太少太短暫了。唐卡、寺廟、三千三百萬佛……；法輪一圈圈的轉動著，像生生世世的輪迴。陌生的名字，真切的擁抱，此行的每個遇見，或許不只相逢，或許前生早已相識。

尼泊爾，等我再來……。

偏鄉傳愛 爆米香

文 / 汪子珠 主任、余宥宥 老師



深秋時節，環宇基金會連結了一位將一輩子歲月獻給爆米香的方阿公，抵達國境之南的屏東據點，將古早美味的「四秀仔」(註)介紹給里港、滿洲和牡丹的三個國小及課輔班學童，更重要的是，要讓稻米的天然滋味也能在偏鄉飄香。

清晨六點，我們和方阿公的爆米香貨車會合，帶著滿心歡喜驅車出發，準備開始今天來回共 350 公里路程的「爆米香公益傳愛之旅」。

有別於市區的孩子，屏東偏鄉的孩子大多沒有吃過爆米香，更沒有實際看過製作過程。孩子

們在廣場前集合，每個都特別的好奇，萬頭鑽動，被眼前的爆米香車和方阿公的一舉一動所吸引。

「砰……！」一聲巨響，彷彿慶典的禮砲響起，伴隨一陣熱烈的歡呼聲，米粒的香氣隨著陣陣白煙飄散出來，看著方阿公熟練的動作，孩子們都嘖嘖稱奇。

「好大聲啊！」一張張稚嫩的小臉充滿興奮的表情，不斷發出驚嘆。

「爆米香利用氣壓原理，在加熱過程中讓米粒的水分不斷蒸發，而水蒸氣讓鍋內氣體壓力不斷增大，使得白米產生化學變化……。」土庫國小老師利用此機會，仔細地向孩子們解說爆米香的製作過程，讓一旁聆聽的我，也重溫了一堂理化課。

「小時候，我們都會帶著家裡的米去排隊做爆米香，然後就有自己的零食可吃……。」石門國小校長滿足地回憶著。





方阿公則笑著和大家分享：「一輩子只做一个頭路 -- 爆米香，我已經做 46 年啊！」這樣的堅持，只因為要讓自己和家人都能吃到健康的食物，因此秉持韌性，堅守不添加化學成分，完全遵循古作法製作出美味的爆米香。

「好好吃喔！好吃到飛上天了。」孩子們甜蜜地回應著。

注視著孩子們幸福地品嚐自己製作的爆米香，澄澈眼神中透出驚奇，臉上掛著天真而滿足的笑容，這些對方阿公來說，無疑是最棒的回饋了。

住在台南的方阿公，通常不會長途跋涉到其他縣市去，但是他今天跟著我們，在一天之內把屏南、屏北跑了一遍，全是因為要把愛心帶給偏鄉的孩子們。這趟旅程雖然遙遠，但是看到孩子們開心的笑容，一切辛苦也都值得了！



特別鳴謝

1. 感謝慈心有機農業基金會，宣導「珍惜食物、行農教育及食安問題」，並進行有獎徵答，讓孩子們快樂學習！
2. 感謝屏東縣里港鄉土庫國小、滿洲鄉滿州國小及牡丹鄉石門國小提供學校場地。
3. 感謝金豐禾企業公司贊助白米、年度經費 20 萬元。
4. 感謝台名保險經紀人股份有限公司屏東分公司處經理徐澤珉及劉玉葉贊助本活動。
5. 感謝福智屏東支苑支持本活動。

註：四秀仔，零食、零嘴。(教育部台灣閩南語常用詞典 https://twblg.dict.edu.tw/holodict_new/default.jsp)



小廚神比賽

文 / 吳敏惠 社工

據點在有限的資源條件下，總是思考如何把服務成效擴散到最大，讓學生在課輔班有得吃、有得學、有人陪，充實而有意義。幸蒙「全聯佩樺圓夢社會福利基金會」幸福手推車專案，贊助公益福利卡儲值金兩萬元，經過善加規劃，讓學生也能吃得好、玩得好，還有多元活動的學習與刺激，豐富他們的課輔生活。

這一次，特地設計了「小廚神比賽」活動，期望培養兒少自立自主的精神與態度。讓學童們從規劃到採買、備料、烹調，一直到環境整理，全面性的學習。也要求專注與投入，藉此學習競爭與互助的價值觀，亦即一方面強調比賽分出勝負；另一方面則是強調互相學習與團隊合作，一起共同成長。

比賽之前，各組自行討論拿手喜愛的菜色，規劃如何挑選新鮮肉類、蔬菜以及配料，創造一頓均衡健康的一餐。採買完後，學童著裝準備，在老師說明流程之後，比賽正式開始！同學取用買回來的食材，開始清洗、切菜，大家分工合作，現場洋溢一片緊張的氣氛。

比賽分組競賽分為五組，菜單要考慮營養齊全，是否包含碳水化合物、蛋白質、脂肪、礦物質和維生素五大類營養素，從各組的菜單可以看出用心的思考。

- A 組 洋蔥炒豬肉片
- B 組 牛肉炒空心菜
- C 組 番茄火腿蛋炒飯
- D 組 紅蘿蔔炒高麗菜
- E 組 青蔥炒蛋

參賽的學生有才剛要升國小三年級、有單親家庭、有領身障手冊學生的，真擔心他們的成果是否經得起考驗。從來沒看過大家這麼認真，經過輪番上陣，大家七嘴八舌、手忙腳亂，只差鍋碗瓢盆沒有掉滿地。

在社工、課輔老師、志工的齊力幫助下，大夥展現了團隊合作精神，有人備料、有人烹飪、有人備好盤子、清理桌面，當中也有在家就會進廚房的學生，手腳果然俐落，在大家努力之下，成果一盤盤端上桌面。

雖說是一場比賽，但同時大家也都是評審，究竟要如何評分呢？真是有難度啊！因為桌上一盤一盤的美食，在大家品嚐享用之下，不一會兒功夫，皆盤底朝天，想不到竟是如此美味令人感動的料理，每一組皆是第一名，值得給大家最棒的肯定！

據點孩子的家長經常因工作忙碌，無法趕回家做飯，倘若孩子學會製作簡單的便餐，那麼，放學回家就可以自己填飽肚子了，也能幫家長分擔憂勞，而這點也是這場比賽讓他們學習成長之外的另一個重要目的。



做伙支持 「三代同堂的日常」

看過來！看過來！

新的年度，環宇於LINE推出溫馨、可愛又實用、送禮自用兩相宜的【三代同堂的日常】貼圖，販售所得將全數用於環宇的社區服務活動，敬請大家支持購買並踴躍轉傳分享此公益訊息！

祝福大家 新的一年

**健康平安
諸事大吉!!!**

恭喜恭喜!!

我要如何購買LINE貼圖？

方法1

手機掃描以下QR code→直接進入line【貼圖小舖】→按下【購買】。



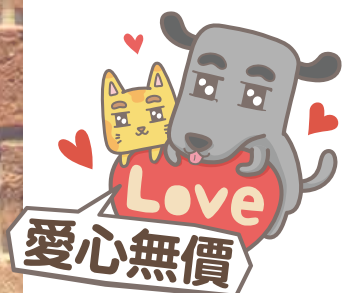
方法2

進入手機Line點選【錢包】→選擇【貼圖小舖】→搜尋【三代同堂的日常】→選擇【購買】(自用)或【贈送】(送朋友)。



方法3

沒有Line點數、信用卡或不想手機線上消費，建議朋友們可至超商(7-11或全家)洽詢親切的店員購買line用的點數，接著重覆【方法2】的步驟，就能立即擁有【三代同堂的日常】貼圖喔！



購買
Line點數



環宇愛心碼 711

讓愛不打烊



環宇國際文教基金會

02-23660664 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

環宇以社區一家親，打造幸福七顆星的願景，以三代同堂服務偏鄉兒少、婦女、老人；期望社區、學校、家庭三足鼎立。需要您的愛心與支持，一起守護台灣的未來。

國內資助

每月捐600元

- ☐ 資助偏鄉弱勢兒童半個月餐費
- ☐ 資助獨居弱勢長者半個月餐費

每月捐1000元

- ☐ 資助偏鄉弱勢兒童一個月餐費
- ☐ 資助獨居弱勢長者一個月餐費
- ☐ 資助偏鄉弱勢婦女培力費用

每月捐2000元

- ☐ 資助偏鄉弱勢兒童一個月餐費並支持課輔及品格教育費用
- ☐ 資助獨居弱勢長者一個月餐費並支持健康促進文康課程活動費用

國際資助

● 尼泊爾貧童助學計畫

每月捐600元

- ☐ 認養一位國小貧童

每月捐1000元

- ☐ 認養一位國中貧童

每月捐1800元

- ☐ 認養一位雪巴育幼院童

● 印度大手拉小手助學計畫

每年捐15000元

- ☐ 資助印度貧童

捐款
資訊

1/ 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

2/ 線上捐款

請由環宇官網首頁 (<http://www.icef.org.tw/>)

進入智付通捐款系統

3/ 銀行匯款(*匯款後請來電告知捐款人抬頭、金額、帳號後5碼)

中國信託商業銀行 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

愛心專線：02-23660743

《財務報表及捐款芳名錄請見環宇官網》

**2019 年全台預計尋找 10000 名環宇之友
共同守護社區弱勢家庭，關懷弱勢兒童！**