

專題文章

## 慢老， 新世代老人的健康哲學

銀髮樂活 /

唉呀，我受傷了！《擬真傷口處理》

獨老送餐 /

一份餐盒送溫暖

個案故事 /

是誰改變了畢寶的爆走人生

國際服務 /

育幼院童漸漸長大，建院之需迫在眉梢

特別專案 /

純樸山城家庭悲劇，姊妹失怙亟待援助

愛心店家 /

飄香，讓愛傳遞千里

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

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、高竹課後班  
屏東土庫課後班、新市課後班



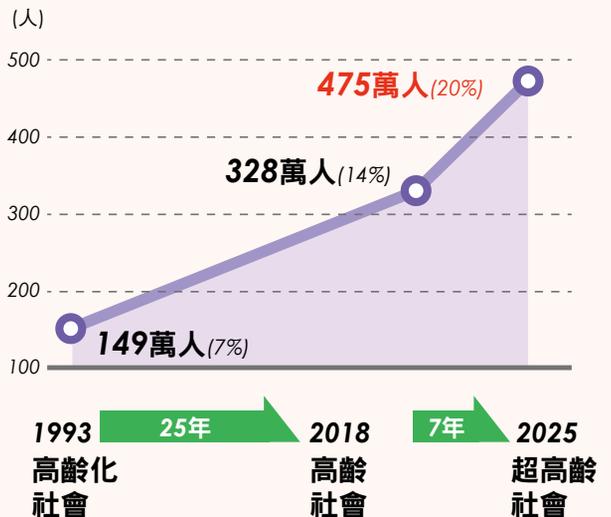
# 慢老，

## 新世代老人的健康哲學 整理 / 編輯室

台灣地區自民國 82 年底正式跨入「老人國」的門檻後，老年人口自 83 年的 149 萬逐年遞增至 107 年的 331 萬，增加 182 萬人；其占總人口數比例，亦由 7.10% 上升至 14.05%。也代表了台灣由「高齡化社會」邁入「高齡社會」（註 1），而老年人口在亞洲排名第 3。

依據國家發展委員會推估，7 年後（民國 115 年）老年人口將超過 20%，與日本、南韓、新加坡及歐洲部分國家，同列為「超高齡社會」。甚至到了 40 年後，社會老化指數（註 2）將高達 406%，屆時台灣人中，每 10 位就有 4 位是老人；而每 4 位之中，有 1 位是 85 歲以上的超高齡老人。

### 台灣人口老化趨勢 (65歲以上老年人口比率)



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 9 F-2  
網址 / [www.icef.org.tw](http://www.icef.org.tw)  
電話 / 02-23660743 傳真：02-23660651  
郵件信箱 / [icef.taiwan@icef.org.tw](mailto:icef.taiwan@icef.org.tw)

發行人 / 黃石城  
總編輯 / 林景德  
編輯顧問 / 黃子豪 何建賜  
執行編輯 / 顏朝陽  
文字編輯 / 呂學智  
美術編輯 / 林筱芸

環宇國際文教基金會



## 協助健康老化，培養健康促進生活形態

世界衛生組織 (WHO) 指出，年齡越大且存活時間愈久，失能與疾病的比例愈高，如此將形成醫療照護人力和費用的龐大負擔，而「健康促進」可延緩伴隨老化而來的疾病及失能，並避免早發性的死亡。



擁有「健康促進生活型態」是健康促進的要素，可使老年人感到生活滿足及愉快，而非僅避免疾病的發生。學者歸納整理出健康促進生活形態，可包含六個層面，分別為：

- 1. 自我實現 (self-actualization)：**生活有目的，朝目標努力，對生命樂觀、正向發展。
- 2. 健康責任 (health responsibility)：**關注自己的健康，與專業人員討論健康議題，以及學習健康保健知識。
- 3. 運動 (exercise)：**從事運動及休閒活動，每週至少運動三次，每次持續二十分鐘，將運動融入日常生活中，這是目前國內老年人執行最弱的部分。
- 4. 營養 (nutrition)：**健康的飲食型態及正確的食物選擇，少吃含大量脂肪、膽固醇、鹽和糖的食物，不喝或節制含酒精的飲料。
- 5. 人際支持 (interpersonal support)：**與親人朋友共處，維持良好的人際關係，發展社會支持系統。
- 6. 壓力處理 (stress management)：**睡眠、放鬆自己及減輕壓力，學習接受生命中一些無法改變的事情。

要達到這六個層面的生活型態，老年人自我照顧能力的增進是重要的。老年人首先需對自我有正向的概念及信念，才能激勵自己朝向健康促進的目標努力。在平常應主動學習健康相關知識，以增加對自己身體的認識，瞭解身體的功能及運作，並偵測疾病或早期症狀。

透過家人的鼓勵與關心，可減少老年人在執行健康促進時的障礙，因此家人是很大的支持力量。經由團體，老年人也可與同儕分享其健康關注，共同討論健康問題，同時也有助於發展人際關係及社會支持系統。

## 摒除致病因子，即可延年益壽

傳統上，醫學和健康科學對於健康的維護，著重於「疾病」問題的預防與診療。近年來，心臟病、高血壓、癌症、事故傷害，以及環境污染、毒物氾濫、生活壓力等健康危險因子增強，這些就無法再用這些臨床醫學以打針、吃藥及外科手術的方式來解決。

流行病學家已經幫我們找出主要的死因，即潛藏在物理環境中的致病因子，如：放射線、有害化學物質、致癌物質；以及在社會環境中的致病因子，如菸酒使用、不均衡飲食、缺乏運動等，這些生活型態的致病因子，可採取事先預防的策略，通過積極推展建立國民健康的生活型態來加以防範。





## 高齡社會，據點扮演重要角色

根據 WHO 提出「活躍老化」的概念指出，應以健康、參與、安全，以達到最適化機會的過程，促進長者的生活品質。健康促進活動若能有效推展，對於老人休閒參與、生活品質，皆有顯著的好處。

一方面，能使老人生活型態變好，進而減少到醫院求診服務次數，且能減低慢性病困擾、降低寂寞感與憂鬱狀況，達成健康老化的目標。此外，協助老人安排規劃日常活動，鼓勵老人走出家中，增加社會參與，多參與支持性團體，以減輕寂寞。

另一方面，通過社區關懷據點，提升老人生活品質，規劃空間與課程，辦理健康促進活動，增加長者健康管理、休閒娛樂的機會；進行電話問安、關懷訪視，協助在家或失能長者，解決日常生活的大小問題；安排節慶活動增加老人與社區互動的機會，因此關懷據點服務的推動，深受各社區的肯定。

## 幸福樂活的老人天堂

「社區照顧關懷據點」就是在高齡社會之下，政府大力提倡的社區照顧機制，冀望透過鄰里的資源與力量，提供在地化的老人照顧服務。每個據點應在下列項目中，提供至少三~四項服務：一、關懷訪視。二、電話問安、諮詢及轉介服務。三、餐飲服務。四、健康促進活動。

類型	活動項目
音樂性活動	老歌歡唱、手語歌、打擊樂、音樂治療
身體機能	宇宙操、筋絡操、體適能
靜態活動	健康講座、書法寫字、手機操作課程
動態戶外	團康、桌遊、郊遊踏青、高智爾球
生活才藝	鬆餅製作、烘焙麵包、蘿蔔糕製作
手工藝創作	摺紙、插花、園藝、碎紙剪貼、刺繡、陶藝
代間活動	兒老共餐、青銀交流
節慶活動	包粽子、做香包、感恩洗腳、搓湯圓、義剪
交流參訪	機構參訪、據點交流、合唱比賽

豐富而用心的課程安排，可以讓老人們充分感受到愛與被愛的價值，以及生命圓融和諧的意義。環宇基金會在全省各地成立老人據點，以「幼吾幼以及人之幼，老吾老以及人之老」的精神，致力紮根與努力服務，期能創造「三代同堂樂，社區一家親」的美好景象。10年歲月的付出與貢獻，已明顯在社區中發揮極大的功能，儼然成為一個老人們最喜歡常來而不可或缺的樂活天堂。

註1：依據國際定義，65歲以上老年人口占總人口比率達到7%稱為「高齡化社會」；達到14%稱為「高齡社會」；達到20%則稱為「超高齡社會」。  
註2：老化指數係指65歲以上（老年人口數）與0-14歲（幼年人口數）之比。

### 參考資料

1. 內政部(民107)內政部統計通報\_高齡社會
2. 王瑞霞(民93)一高齡者健康促進之道
3. 邱泯科(民99)一關懷據點老人健康促進活動推動現況與檢討

# 唉呀 ，我受傷了！

文 / 劉情音 社工



每個人一生中，從小到大，多多少少都會經歷不同的傷口，面對傷口時，是隨意包紮還是對症下藥？若處理不正確時，恐怕會產生更嚴重的後果。

台中據點特別安排「擬真傷口處理課程」，長輩們都是第一次體驗，在大慶居家護理所蔡佩旻老師的教學下，活潑生動而有趣。看著平常隨處可見的化妝品，透過老師巧手，彷彿真實水泡呈現在眼前，真是一件很新鮮的事。

跟著老師的步驟，長輩們一一將大小不一的水泡成形在手背上，觸感也很真實，深怕一不小心就會弄破。除了水泡之外，也模擬擦傷產生的傷口與傷口周邊的瘀青，又驚又喜的情緒浮現在長輩的臉龐，真是一個非常新奇的體驗。

當一個擬真水泡與擦傷產生後，除了視覺上產生疼痛感外，接下來要怎麼處理，這才是最重要的。老師將正確與錯誤的方式都

清清楚楚的說明，讓長輩對於傷口處理有更進一步的了解。

透過教學活動，教導基本的認知概念與操作能力，並認識急救箱的重要性、以及認識擦撞傷時，要使用的物品名稱及功能，還有擦傷的包紮步驟……等。

教學流程包括：(1)請長輩說出受傷時的感受、分享處理傷口的經驗。(2)老師模擬情境，表現走路時不小心被椅子絆倒，導致膝蓋輕微的擦傷。(3)老師以小步驟示範及口訣(清、消和包)，說明處理傷口的程序。

只有在最適當的時機處理，才能保握最佳的黃金痊癒時間。這是一堂很有趣又令人驚豔效果的課程，教導長輩知道傷口不能拖延或處理不當，讓每個人可以更加長壽樂活。



中午時分，陽光猛烈地照在牆上，一位獨居老伯眼神空洞，坐在自家門外藤椅上，當遠遠看見有人騎著機車接近時，老伯的臉色轉為期待。



「今天按時吃藥了嗎？身體有比較好了嗎？」「別忘了趁熱吃飯，要乖乖全部吃完喔！」送餐員遞上熱騰騰的便當，雖然只是簡短地寒暄幾句，每一字都帶有溫暖。送上餐盒之後，隨即騎車離去，趕往下一個獨居老人家……。

為了保持餐盒的熱度，必須趕在一小時內完成所有送餐任務，更別說是深入問候了；加上老舊住宅區，巷弄小曲徑多，社工員說：「騎車送餐，不是件輕鬆的事，常常要注意突如其來的車輛，還有可能會不經意衝出來的孩童。」

「今天會有人來看我，他會送給我一份餐盒……。」獨居的王伯伯，喃喃自語地說著。有許多獨居老人過著與王伯伯一樣的生活，他們終日除了閒坐、放空之外，頂多是在附近漫無目的閒晃，唯一寄望的，就是有人送上問候。每次看見遠道而來的社工或志工，就像在黑暗中看見一絲希望的光芒，臉上露出真摯的笑容。

王伯伯的語中略帶辛酸，若沒有送餐員每天定時送餐，叮嚀吃飯、吃藥……，一想到前年往生的老伴，他就會哽咽說：「沒有用了！沒辦法了，趕緊死一死，早一點解脫！」而劉大姊則相較開朗一些，她說：「他們就像是我的朋友，每天都期待看見他們。」

為了讓老人家「吃得對，也吃得健康」，針對每位老人的健康需求，而請便當店調配不同的料理，以考量老人家們的口味、喜好，和適當的鹽分和熱量，每餐更換不同菜色。

除了送餐，社工每周二和周五會到老人家中探訪。住在社區內 90 多歲的退休榮民李伯伯，豎起大拇指逗趣地說：

「社工同仁們就像我的保母，讓我每天都能準時吃飯，陪我聊聊心事！」

## 一份餐盒 送溫暖

文 / 游璧誠 社工



機車緩緩騎過社區，每一位白髮都像自己的家人，只要是失去關愛的，或是需要關懷的，都應該給予安慰和照顧。結合社會大眾的力量，互相支援，讓老貧族得以安享天年，這便是據點的使命，同仁們任重而道遠，加油！



# 是誰改變了

# 畢寶的爆走人生？

文 / 據點社工

畢寶是一個脾氣暴躁的孩子，本身患有自閉症，同時又有過動的症狀，所以他不擅長表達，也有情緒的障礙，激動時又會有暴力傾向。加上家庭功能不足，導致畢寶的行為怪異，例如：滿口髒話、自殘、不寫功課……；不管橡皮擦、紙張、塑膠袋，他都會往嘴巴塞，然後吞下去；回家的功課只會在上面寫髒話；一到課輔班，就把椅子踢倒、桌子掀翻……。

然而我一直認為，這些行為都只是為了引起大家的注意而表現，我所看到的是，畢寶是一個缺乏愛的小孩，一個需要愛的孩子。

## 興奮過度，造成同學受傷

來到課輔班半年，他慢慢喜歡這個環境，跟同學們也玩得很開心，就是常常會失控停不下來。「畢寶，老師再警告你喔，不要再跑跑跳跳了，這樣會很容易跌倒受傷的！」都提醒他好幾次了，他還是靜不下來。

後來，果真發生了意外，行為亢奮的他害了同學跌倒，手臂打破窗戶，被玻璃劃傷流血，一共縫了20幾針。事情很嚴重，我帶著他跟對方家長道歉，也帶著他去醫院，讓他知道我對這件事的處理態度。

從頭到尾我並沒有責備他，就只是要他跟著，每天都帶他去探望同學的傷勢，連續20幾天，直到同學的傷口好轉。目的是為了讓他了解到我對這件事情的責任，這一切他都看在眼裡，也建立起他對我的信任感。

## 你知不知道我會殺了你！

去年換了新的課輔老師，才來兩個禮拜，他對畢寶的狀況並不瞭解，剛好當天我不在，結果發生了一件意外。原本畢寶對不熟悉的人，就一直有防備心，而新老師尚未取



得畢寶的信任，他在管教上又比較嚴厲，所以兇了畢寶。

「畢寶，請你專心寫功課，不准再聊天講話了，影響到別人！」新老師要求他，講了幾次都沒用。「畢寶！你再講話，我就要請你罰站，不然就回家去。」這時，老師語氣大聲起來。

「不准罵我，你這個大壞蛋，你知不知道我會殺了你！」畢寶突然大叫，站了起來拿起桌上的剪刀，怒氣衝衝地走向前去。老師被他嚇了一跳，就降低語氣試著安撫他，然後趁他不注意時，把手上的剪刀搶過來。

畢寶還是很生氣，老師不知所措，只好找附近的警察來協助，警察到後畢寶變本加厲，「你們都不要來管我，你們都走開！」他一邊大吼大叫，一邊丟課本丟書包，又踢桌子，又撞牆壁。

後來我及時趕到，告訴他：「畢寶畢寶，你先冷靜下來喔！」「我們都沒有罵你，也沒有要傷害你，先冷靜下來喔！」我用耐心與愛心慢慢安撫，花了九牛二虎之力，最後才讓他平靜下來。

## 數學老師罵我是笨蛋

上次在學校，他也是因功課不佳，被老師幾次責備而控制不住情緒，他拿東西丟老師，結果丟到同學，讓他流血受傷，同學家長立即報警來處理。那天，他一回到課輔班，書包一丟就跑了出去，我察覺有問題，立即就跟著出去。

畢寶繞著公園瘋狂奔跑，想把所有痛苦拋開似的，我只能在後面一直追，卻不知該如何幫他。

「畢寶，你可不可以停下來一下，老師想聽聽你發生了什麼事？」「老師都把整個班級放下來找你了，你是不是講給老師聽？」「老師真的跑不動了，你停下來把話講出來，心情就會比較好了！」我一邊跑，一邊上氣不接下氣的跟他說話。

畢寶終於停下腳步，但他似乎有滿腹的委屈，全身用力緊繃、握緊拳頭，臉都漲紅了。「畢寶，你先深呼吸，聽老師的話。」他終於緩和下來。「告訴老師發生了什麼事？」「你現在是不是很生氣？告訴老師你在氣什麼？」幾經追問，他才整理出想要表達的思緒。



「老師我真的很生氣。」「數學老師，他罵我是笨蛋！」畢寶終於可以清楚的講出他的感覺。

### 三年陪伴，換來脫胎換骨的轉變

畢寶三年級時，我費盡心思鼓勵他參加學校足球隊，當時也跟學校和家長雙方，溝通爭取了無數次，才讓畢寶可以加入球隊。兩年多下來，證明畢寶在足球中，找到了體力與情緒的發洩管道，通過運動他摸索出自己的興趣，更重要的是，他藉由足球建立起從未有過的自信心，讓他整個人完全改變。

這三年多的付出與陪伴，並沒有浪費，加上品格教育、多元學習課程的引導，讓畢寶藉由這裡的環境找到了自己，課輔老師也耐心陪著他，引導他的表達與情緒抒發。現在，他不只參與社區長者服務，也會清掃社區環境，更令人驚喜的是功課也進步了，去年還獲得了學校的進步獎，這是多麼令大家感到振奮的事。

過去，媽媽從不出席學校或課輔班活動，去年我們舉辦親職教育講座，這是她第一次出席，在整個活動中，畢寶幫媽媽倒水拿點

心，非常乖巧聽話，母子的互動進步很多。媽媽的出席，代表著她對畢寶的肯定，我也鼓勵她給畢寶更多的包容與鼓勵，看見他們互相擁抱的那一刻，真的令我非常感動。

### 每個孩子都需要圓滿的愛

畢寶的成長路程，有著背後不為人知的艱苦與辛酸，加上許多問題處理不當，才導致更多的家庭衝突與同儕誤解，這些困擾如同鐵鍊一般不斷地纏繞著他，殘害了他的生命。如今烏雲已退去，他彷彿掙脫枷鎖般的蛻變，我們儼然看到一個健康活潑而充滿希望的少年。

我相信每個孩子都有希望，每個孩子都渴望愛，特別是圓滿的愛。有很多孩子還在泥濘之中掙扎，畢寶的改變算是幸運的例子，除了要感謝所有同仁之外，還要感謝他自己渴望改變的決心，以及他不放棄的努力。

雖然，未來還有很多考驗與挑戰正在等待著他，但是身為社工與老師的我們，願意成為他堅強的後盾與力量，讓他在往後的人生路程中，成為他可以倚賴的臂膀，並給他最大的祝福，找到自己的幸福人生。

# 育幼院童漸漸長大，建院之需迫在眉梢



▲ 當初在加德滿都租賃的房子，現在可說是大家都擠在一起，圖中是最大的活動客廳是起居室，也是吃飯和讀書的場所。

自 2011 年開始，環宇基金會即開始駐足尼泊爾，並逐一展開各項服務，包括助學計畫、醫療服務、校舍整建、教育營隊等。

2015 年尼泊爾發生了規模 7.8 級的強震，奪走了九千多條人命，人民哀號遍野，頓時流離失所。環宇基金會隨即在加德滿都租賃一處公寓，設立「雪巴育幼院」，收養 15 位來自尼泊爾與西藏交界之孩童，並聘僱專人提供情緒安撫、協助就學，以及照顧生活起居等。

## 三年時光，孩童長大快速

育幼院成立至今已逾三年，目前照顧 18 位院童，其中男孩 11 位與女孩 7 位。希望透過教育幫助他們脫貧，改變未來的命運。現階段租賃的房舍空間不到 30 坪，活動場域狹小，不僅床鋪不足，而且僅有一間衛浴可供孩童輪流使用。

基本上，整體空間早已不敷使用，也無法再收容其他孩童，加上許多院童已達青春期，男女兩性在團體生活中產生諸多不便。考量照護院童的責任，以及提供更完善的教育陪伴功能，建院計畫的推動，實乃當務之急。

## 「雪巴育幼院」建院規畫

目前已尋覓加德滿都郊區一處，購得約 50 坪之土地，建院規畫如下：

- (一) 預計興建三層樓半的院舍，總坪數約 83 坪，包含男女房間、生活空間(用餐、讀書、休閒)、廚房、衛浴、辦公室…等。
- (二) 預計新育幼院最大容納人數可達 40 人。
- (三) 可做為環宇國際志工的臨時住宿，以及在尼泊爾服務的根據地。



瓦礫中的新希望



### 建院經費預算

透過當地專業建築師的評估，我們希望興建一個妥善、適切、安全的育幼院，預估興建費用為新台幣 360 萬元。

階段	項目	明細	數量	單位	總價
第 1 階段	建築材料	砂	15	輛 / 卡車	135,000
		石頭	10	輛 / 卡車	90,000
		水泥	900	袋	405,000
		磚塊	18	份	324,000
		鋼鐵	12	萬噸	288,000
		窗門木框	19	套	171,000
		鋁合金門窗	8	套	48,000
		鋁合金窗戶	22	套	99,000
		管線、門窗鎖	1	房子	60,000
		塗料	1	房子	90,000
		架子與鋼條	1	房子	150,000
		主門與周圍牆壁	1	房子	90,000
		廚房地板	1	1 層	45,000
		浴室 / 廁所地板	7	廁所	63,000
第 2 階段	施工	挖井費用	100	呎	36,000
		管線系統與工資	1	房子	105,000
		施工人員費用	1	房子	450,000
第 3 階段	裝潢	水電與工資	1	房子	60,000
		裝潢費	1	房子	900,000
全部費用					3,609,000

### 建院經費募款計畫

盼能集結社會大眾力量，將愛心遠播，以幫助更多尼泊爾的偏鄉弱勢孩童。擬呼籲社會大眾共同籌募建院之經費，以共同成就助人善業。籌募規劃按工程進行分為 3 階段，第 1 階段以認捐育幼院建材費用為主。

認捐 1 輛砂石車不算多，1 袋水泥也不嫌少，對育幼院的孩童來說，都是十二萬分的感謝。您的小小愛心，給他們大大溫暖，是院童們最有力的後盾！誠懇邀請您共同參與，將愛心遠播，幫助尼泊爾弱勢孩童。

**凡捐款 NTD10,000 以上，致贈羊毛圍巾 1 條與芳名刻碑紀念於新育幼院**  
(本專案自 7/1 開始，名額有限，送完為止)



▲ 新育幼院 3D 模擬圖

## 建院效益

- (一) 院童將有更舒適的生活空間，且男女有別，可學習彼此尊重的場域。
- (二) 院童將更容易接受各方資源的協助，如物資、志工陪伴、營隊活動。
- (三) 成為環宇在尼泊爾的據點，未來可以便利提供在地援助與資源連結。
- (四) 可供長期或短期國際志工住宿歇息，便於更多志工前往服務與照顧。
- (五) 未來讓幼有所長，壯有所用，受助院童可以回饋鄉里形成正向循環。

育幼院孩童大多來自艱困的環境，經歷許多痛苦與孤單，破碎的生命需要在愛與希望的環境中成長。倘若育幼院能早日竣工，除了可增加更多居住與生活空間之外，未來將協助他們持續接受教育，獲取知識及工作技能，讓他們的人生有更多選擇的機會，進而幫助家庭脫離赤貧的循環，並可保護孩童早婚、奴工、雛妓與人口販賣等問題。

期盼更多尼泊爾孩童的生命能被翻轉，您的一個小小舉動，就可以改變孩童的一生！



特別  
專案

# 純樸山城家庭悲劇， 姊妹失怙亟待援助

文 / 國服處

尼泊爾看似寧靜平和的國家，一樣發生人間悲劇，受害者剛好是我們服務之女子學校學生的家庭，地點是在偏鄉的一個山城——車瑞卡(Charikot)。這是幾個月前發生的事情，女童的父母因故發生衝突，父親憤而殺死母親，父親被逮捕入獄後，家中只剩下姊妹兩人相依為命。

三個月後法院宣判，父親被判刑 20 年，沒想到父親卻在當天自縊。他們萬萬沒想到，判決那天是他們見父親的最後一面！命運多舛，如今兩姊妹已經頓時成為孤兒了，倘若思念父母，只能靠著手中的照片想念，處境令人心疼。



▲ 房間內的雙親照片，物是人非，情何以堪



貧賤家庭百世哀，雙方家族也彼此造成分裂，鬧成兩派，一派支持男方，一派支持女方。兩姊妹的生活與未來竟無人關心，只有阿姨會來探望。兩姊妹一個就讀十年級，一個六年級，失去雙親的家中失去溫暖，變得異常冷清，兩人的生活支出與教育經費，也只能無語問蒼天。

只是這兩位堅強的孩子，始終都沒有露出哀怨的眼神，心中的勇敢堅強，令人佩服。環宇基金會得知此事，特派家訪團隊親自前往，連同志工們陪伴，希望帶給他們一些鼓勵與支持。

鐵皮式的小木屋是爸爸親自蓋的，但地面是租來的，每月要付租金。屋內只有三張床、一個衣櫃和一具瓦斯爐，如此而已，別無他物。屋內燈光昏暗，地上鋪著一層塑膠布，地板崎嶇不平，走起路來還可以清楚感覺到踩在石頭上。沒想到女孩的居家環境是如此的不堪，連志工們也不得不落淚。



早上買來的三個甜甜圈，是他們一整天的食物；生活起居一切都要靠自己，再也沒有人可以保護他們。所幸兩姊妹都是用功讀書的好學生，功課極佳，寫字工整，希望他們能好好的平安長大。姊妹啊！你們倆正面臨生命中前所未有的寒冬，千萬要懂得照顧自己，未來要更堅強。



環宇的雪巴育幼院的空間已經不敷使用，無法收容這兩位姊妹，所以決定比照院童的生活水準，每人每月提供每人六千盧比（相當於台幣兩千元），長期贊助他們的食宿生活和學費等，直到他們高中畢業為止。

誠懇呼籲各界善心人士或是企業組織，以愛心捐助或認養的方式，陪伴這兩位特殊境遇的孩子，走過生命中最崎嶇坎坷的路程。如果您內心有所感動，請馬上與我們聯絡，我們期待您的援手。



# 飄香～ 讓愛傳遞千里

文 / 李易修 專員

台中市西屯區廣福路上，有一間飄香了兩代的早餐店，簡易的招牌上沒有絢麗裝飾，只有幾個大字寫著——品香中西式早餐。

店裡面也沒有時尚的裝潢，只有簡單擺設幾套桌椅，非常樸實無華，就好似它的店名，只為了讓往來顧客，品味店裡的好滋味，而這份簡單卻濃郁的香氣，就在當地飄香了二十多年。

每次登門拜訪時，只覺得店內工作人員的默契非常好，出餐的速度特別快。跟店家閒聊之後，才明白在店內服務的兩位阿姨、三位年輕人……，原來都是一家人呀！



雖然它只是一間不起眼的小店，不過對餐點飲食的料理卻一點也不馬虎，秉持「新鮮現做、用料實在」的理念，每天用心製作



美味早點，服務來往的上班族和街坊鄰居，而這樣的好味道，也不少顧客的成長見證了老店的魅力，因為有很多客人真的是從小吃到大。

去年，我第一次拜訪店家時，當我介紹完機構的理念與服務，邀請老闆讓擺設愛心零錢箱時，老闆一家人毫不猶豫就爽快答應了，並且非常肯定環宇所做的服務。

店家分享說，只要有客人投下善款時，他們也會向客人說聲「謝謝！」誠摯地感謝客人，並回饋親切的笑容。有次店家說：「通過這個愛心零錢箱，不僅溫暖了社會也溫暖了我們。」讓我感到驚訝，老闆有感而發地說：「有時候客人捐給你們的錢，還比他們餐點的金額還多。」遇上這樣的客人，真的令人十分感動也特別難忘吧！

我很感謝老闆的良善及默默協助，期望通過這小小的零錢箱累積眾人大大的愛，讓愛傳遞千里，幫助社會上更多需要幫忙的兒少和老人們，使社會加倍溫暖與幸福！





*捐款人		*身分證字號	
E-mail		*電話	
*收據抬頭	<input type="checkbox"/> 同捐款人 <input type="checkbox"/> _____ (*星號欄位必填) *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：_____			
<b>捐助弱勢兒少、長者、婦女之餐費及各項服務經費，請於 <input type="checkbox"/> 內打✓</b>			
<b>一、捐款項目：</b> <input type="checkbox"/> 支持本會各項服務經費 <input type="checkbox"/> 國內弱勢兒少、長者及婦女服務經費 <input type="checkbox"/> 國外貧童認養 <input type="checkbox"/> 失怙姊妹-天倫夢專案 <input type="checkbox"/> 育幼院建院專案			
<b>二、捐款金額：</b> <input type="checkbox"/> 每月捐 2,000 元 <input type="checkbox"/> 每月捐 1,000 元 <input type="checkbox"/> 每月捐 600 元 <input type="checkbox"/> 每月捐_____元 <input type="checkbox"/> 單筆捐款_____元			
		環宇 LINE@	環宇 粉絲團
<b>捐款方式</b>			
<input type="checkbox"/> <b>信用卡扣款</b> 發卡銀行：_____ 有效期限：_____月_____年(西元) 信用卡別： <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MASTER <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> 美國運通卡 信用卡卡號：_____ - _____ - _____ - _____ 身分證字號：_____			
捐款期間：1. <input type="checkbox"/> 終身 2. <input type="checkbox"/> 自_____年_____月至_____年_____月為止			 <b>線上捐款</b>
持卡人簽名：_____ (簽名務必與信用卡背面簽名樣式相同)			
<input type="checkbox"/> <b>郵政劃撥：13926664</b> 戶名：財團法人環宇國際文化教育基金會			
<input type="checkbox"/> <b>銀行匯款</b> (*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。

環宇愛心碼 711

讓愛不打烊



International Cultural Educational Foundation



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

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。

# 失怙姊妹 ——天倫夢專案



面對尼泊爾姊妹遭遇的悲劇，環宇正在亟力救援，準備長期幫助他們，直到他們高中畢業為止。

懇請各界善心人士或企業，以愛心捐助或認養的方式，陪伴這兩位特殊境遇的孩子，走過生命中最坎坷的路程。

項目	每月費用	年數	合計
姊姊學費	600	3	21,600
姐姐餐費	800	3	28,800
妹妹學費	600	7	50,400
妹妹餐費	800	7	67,200
房屋租金	1200	7	100,800
<b>總計</b>			<b>268,800</b>

【募款清單】姐姐 10 年級，還要 3 年高中畢業；妹妹 6 年級，還要 7 年高中畢業。

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！