

專題文章／

「廚存幸福記憶」

環宇結合社會力量 共同讓愛延續吉安鄉



個案故事／

音樂的翅膀——帶領受困孩童乘風飛翔

兒少服務／

幸福手推車 陪伴兒少築夢

銀髮樂活／

康乃馨上的珍珠

國際志工／

「慢就是快」簡單純樸的尼式生活體驗

國際援助／

尼泊爾甲狀腺女孩——募款專案

慈善音樂會／

2019 聽見偏鄉的呼喚

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、烏竹課後班
屏東土庫課後班、新市課後班



「廚存幸福記憶」



環宇結合社會力量 共同讓愛延續吉安鄉 文 / 編輯室



環宇基金會在花蓮設立據點已經三年了，其中婦女培力是服務的重點項目，成立「宇愛幸福婦女培力工場」的目的，就是為了在花蓮吉安鄉稻香村地區，深耕婦女培力的工作，期望透過與在地連結，幫助在地婦女習得一技之長，擁有一個自我實現與圓夢的機會。

秉持「媽媽好，家庭才會好」的理念，希望社區婦女能夠「做一個更厲害的媽媽

(Become a stronger Mom)」。希望讓社區中有更多婦女能夠自我成長、建立自信，也積極的尋找資源讓她們學習。

在據點主任徐淑娥的努力下，積極向政府申請多元人力就業方案，舉辦烘焙課程，以及生產、銷售的培訓教育，使在地婦女重拾自信心，並取得麵包及蛋糕的烘焙丙級證照，進而輔導在外創業，獲得勞動部的肯定。

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
電話 / 02-23660743 傳真：02-23660651
郵件信箱 / 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 / 呂學智
美術主任 / 顏朝陽
美術編輯 / 林筱苾

環宇國際文教基金會





花蓮服務升級，推動「廚存幸福記憶」計畫

今年在台北永康扶輪社協助下，爭取到國際扶輪全球獎助金 (Global Grants)，特地提出「廚存幸福記憶」計畫。首先以客家美食技藝培訓為主軸，培訓二度就業婦女，待習得技藝後一年期間，將到花蓮偏鄉服務五所以上的小學。在學生畢業前，烹調一頓美食饗宴，讓他們在畢業前留下美好的回憶，讓他們能將廚藝與美味，轉為「幸福的記憶」儲存起來。

據點規劃烘焙生產、廚房烹飪、公益教室及產品銷售等四區，建置起一套具有整合性功能廚房，未來將進一步作為社區發展所用，可供培育弱勢婦女，或在地高中職畢業的年輕學子之用。此外，搭配新購置的麵包車，將大幅提升銷售廣度，除了可以深入花蓮偏鄉部落之外，以烘培麵包和客家美食做公益服務，更可擴大服務的功能、品質與範圍，讓「幸福的記憶」更豐富、更多元。

培力工坊的產品力求創新結合中西美食，如西式烘焙與傳統客家美食，結合當地小農



的食材，將促進在地的經濟活絡。而公益教室將定期舉辦一系列課程，教導食農教育、食品安全、烘焙體驗等，將為吉安鄉的社區發展，帶來蓬勃朝氣與活絡氣息。

幫助二度就業婦女，突破困境，重拾信心

6月23日「廚存幸福記憶」開幕茶會，花蓮縣長徐榛蔚親自蒞臨，她說，感謝台北永康扶輪社全球獎助金，透過「宇愛幸福婦女培力工坊」，提供一個機會讓弱勢婦女能在困境中，學習烹飪的技巧，並獲得工作上的自信。

她提到，過去她在跑公務行程時，就相當感佩婦女姊妹們為生活打拚的認真態度，她們也希望將溫暖的麵包與美食，打造行動廚房餐車，前進偏鄉，給學童們享用，讓這份愛延續下去。

多次親身參與「宇愛幸福婦女培力工坊」各項活動的吉安鄉長游淑貞，感謝來自大家種下幸福種子，讓這份服務的愛從吉安深耕發芽，散播到各社區角落，點燃幸福快樂的



願望。她表示，接觸到環宇基金會的起初，看到許多失業、高齡、失親、單親、家暴等不同境遇的弱勢婦女，透過她親身進入廚房做麵包，和姊妹分享過去的故事與經驗交流，牽起了愛與關懷的力量，相互鼓勵給彼此勇氣。

結合社區、學校、家庭，展現服務的力量

稻香村濃濃的客家人情，客家米食飄香至培力工坊。環宇基金會副董事長林景德強調，為讓社區據點發揮影響力，我們結合社區與學校成為家庭的協助系統，在各界匯聚的善心下，我們願意將這些資源更用心持續的投入，期望透過與在地連結，從服務中創造價值將之永續經營。

永康扶輪社長周天民，共同參與客家擂茶、客家麻糬製作體驗活動。他表示，永康扶輪社與環宇基金會共同合作，本次計畫從零開始，克服重重環節困難，計畫結合烘培坊、學校，感謝環宇基金會執行力的支持，整個計畫除了結合社會服務外，也用心在各環節中指導婦女們成果展現、進入偏鄉學校布置等餐食美學的指導，讓社會文化服務從美感角度切入，讓夢想變得更美好。

徐淑娥說，環宇基金會協助在地單親弱勢婦女，讓她們學習基本技能，不僅可以延續生活、經濟獨立外，也能將這份力量協助偏鄉孩子與婦女，此外更要培訓他們的自信心，藉由設攤拓展視野，透過實習與大環境接觸，帶領她們自然的融入社會，不致與社會脫節。

讓全世界的愛湧進吉安，也看到花蓮的善心力量



環宇基金會在花蓮挹注了滿滿的愛，當初，徐淑娥是一個稻香國小孩子們的麵包阿姨，當走到稻香國小前的小麵包攤，可以聽到孩子們說著心情故事給麵包阿姨聽。在這個小攤裡，賣的不是麵包，賺的不是五塊、十塊，而是一點一滴透過傾聽、撫慰，搭起了與孩子們之間的情誼。

如今，以據點為中心，可以長期為這些姊妹授課指導手藝，開啟銷售的管道，讓這些失去信心的婦女，能夠有能力來維護自己生活，開啟他們另一個春天，愛是無國界、不分你我、不分性別，在愛的同時，創造出教育的價值。

感謝台北永康扶輪社結合馬來西亞、美國等各國國際扶輪社共同牽起了這份情緣，讓全世界的愛湧進吉安，也看到花蓮的善心力量；感謝家長協會推動愛的教育向下扎根，透過實際感受讓孩子用心體會幸福溫度，結合社會大眾的溫情，匯聚起更大的信心與能量。感恩有你，環宇將秉持服務理念，勇敢堅定地走下去。



音樂的翅膀—— 帶領受困孩童乘風飛翔

文 / Nicole 老師



門外的身影

冬日傍晚，夜色微暗，在課輔班的教室外面，有一抹默默站立的身影。從飄飄的長髮和擺動的衣裙來看，冷風吹拂得似乎相當凜冽。即使其他家長們已經陸續把孩子接走離開了，她仍是遲遲不願走進教室。

她並不是什麼危險人物或是個偷窺狂，而是一位目睹孩子認真模樣，深受感動與震撼的母親。教室裡面，則是一個神情專注的孩子，伴隨著音樂的節拍，神采飛揚地敲打著爵士鼓，展現出她的活潑開朗，洋溢出一種自信與光彩。享受在這樣的時空，好像全世界只剩下她和音樂了，上揚的嘴角，呈現出一道完美的弧度。

看見孩子的不一樣

媽媽在教室門外看到這一幕，不敢置信眼前的一切，隨即默默退離門外，安靜地聆聽爵士鼓聲的節奏，她無法相信這是由自己的寶貝，投入熱情所敲打出來的旋律。在陶醉於鼓聲之際，時間一分一秒地過去了，她再也忍不住心中激盪的情緒，兀自衝進樓梯間，放聲大哭…。

培培是單親家庭的孩子，雖然有爸爸，但就像是一個隱形人般，從不曾出現過在她的生命中。培培和哥哥全由媽媽一人獨力扶養長大，在日積月累的壓力下，媽媽罹患了憂鬱症，時常生病看醫生。在這樣的情況下，培培變得異常成熟，時常擔心媽媽的身體，以及關心她是否按時吃藥。

音樂能啟發生命、撫慰心靈

開朗懂事的培培，在即將升國中的階段，竟出現了自殘的狀況，媽媽才知道，在培培微笑的背後，累積了很多不該屬於她的壓力，原本心中所隱藏的暗室，瞬間曝光在陽光之下。此後，有很長的一段時間，培培的情緒非常不穩定，非常依賴老師的陪伴，直到後來，接觸到了爵士鼓，狀況才漸漸改變。

據點有一套善心人士所捐贈的爵士鼓，儘管樂器老舊，但也可以成為孩子的另一個天堂。在學習爵士鼓的過程中，培培慢慢的找到興趣，不再傷害自己，情緒也安穩下來，甚至比以前開朗更多。

那天，媽媽不經意看到培培的笑容，壓抑不住心中的激動，終於潰堤了。她一邊流著眼淚，一邊說：「我不知道…，培培可以這麼開心，真是太好了！謝謝老師，謝謝機構，真的謝謝你們！」

翻轉未來，勇敢飛翔

法國作家雨果說過，人類的智慧掌握著三把鑰匙，而音符就是其中之一，可見音樂的重要。在台灣，學習音樂是少數家庭孩子才有的機會，對弱勢家庭來說，幾乎是遙不可及的夢想！但這些生命曲折的孩子們，卻非常需要音樂的陪伴。

我們期待孩子們能夠藉由音樂激發潛能，讓心靈有所依靠，同時透過接觸音樂、

學習才藝，刺激與開發音樂的天賦與才能，以及提升自信心及對抗挫折的忍耐力。音樂就像一雙翅膀，可藉以克服現實的困境，當找到翻轉命運的機會，就能展翅飛翔。



音樂的翅膀 — 爵士鼓募款專案

學音樂多半是富裕家庭才有的機會，對弱勢家庭的孩童而言，更是被隔絕在外，遙不可及！但這些生命曲折的孩子們，卻非常需要音樂的陪伴，藉以開發音樂的天賦，讓心靈有所依靠。

1. 專案名稱：音樂的翅膀—台南爵士鼓募款專案
2. 專案目的：幫助弱勢兒少遠離不良嗜好，培養正當娛樂，培養意志力與建立自信心。
3. 服務對象：台南永康龍潭國小學生
(單親、隔代教養、中低收入戶等家庭)
4. 募款內容：

項目	價格	數量	合計
基本款爵士鼓	2萬元	2套	40,000元
爵士鼓講師費	800元	32小時	25,600元



歡迎社會善心人士，慷慨解囊，多寡不拘。期待藉由音樂激發孩子的潛能，提升自信心及對抗挫折的忍耐力。藉由音樂的翅膀，幫助他們克服困境，翻轉命運，展現對生命的熱情，乘風飛翔!!



幸福手推車 陪伴兒少築夢

文 / 吳敏惠 社工



環宇基隆據點設立已近五年，目的在幫助弱勢兒少，順利度過貧困的青少年階段。感謝從 106 年起，連續三年與「全聯佩樺圓夢社會福利基金會」合作，運用「幸福手推車專案」所提供的物資補助，使得課輔班學童除了享有營養的晚餐，補充成長所需的養分；同時藉由超商提供的物資，設計辦理了許多別出心裁而具有意義的活動，例如：

1. 採購規劃—學習財務管理，利用有限金額，創造均衡營養價值。
2. 健康採購—認識標籤、添加物、營養成分、保存期限等。
3. 禮儀規範—學習公共場所的禮貌，不喧嘩、不奔跑，以及排隊禮讓。
4. 烹飪比賽—規畫菜單，親自買菜、備料，以及烹飪料理。
5. 生命教育—觀察廢棄菜根扦插繁殖，學習嫩芽生長與死亡的自然規則。
6. 烘焙營隊—實際操作烘焙教學，讓學生從做中學，培養烘焙興趣。
7. 自立訓練—提供食材給學生，在家烹煮簡單的餐點，減輕家長負擔。

來自單親家庭的佑佑，家裡只靠爸爸打零工養活 5 個小孩，佑佑是老大，下面還有 4 個瘦小的妹妹。今年剛升上國三的他，在面對未來人生的規劃上，充滿了茫然，不知該選擇高中、高職或五專。另外，礙於家中經濟貧困，連交通的車資都是問題，所以無法選擇離家太遠的學校，相對的，可就讀的學校就很少，想要找到符合自己興趣的科系，實在難以抉擇……。



然而，通過這三年來的「幸福手推車專案」，加上機構所精心安排設計的活動，佑佑在這些過程中，找到了烹飪的樂趣與自信，他特別喜歡煮東西跟炒菜，看到大家享用他煮的食物時，就會有滿滿的成就感。

考慮許久之後，他跟我說：「老師，我決定好了！我想要念餐旅管理科。」當下，我是多麼為他感到開心。接著，他把目標訂在離家裡較近的學校，這樣的決定，讓佑佑的生活態度，更加明確而有動力。

這是課輔班長期陪伴與鼓勵的效果，讓學童找到自己的興趣，進而尋找到人生目標，同時也達到了全聯佩樺想要幫助孩子圓夢的最佳表現。整合資源、陪伴孩童並開發興趣，讓孩子找到自己的夢想，這都是機構所最想要看到與完成的事情。



在稀哩嘩啦的雨中，台中據點聚集了長榮里的里民與據點長輩，每年里長都會準備康乃馨給里內的每位媽媽們，今年也不例外，而據點熱心的長輩，也都冒著點點細雨前來幫忙。

外面的雨滴，從綿綿的小雨點漸漸到滂沱大雨，據點內的工作卻絲毫不受影響，大家安靜的微笑著分工合作，一朵一朵包裝著康乃馨，像是一個小型工廠。忙碌的雙手不停地剪裁、去枝、修葉、裝束……，鏡頭下長輩的手是歲月的痕跡。

當康乃馨裝束完成後，再交給里內志工，發送給每一戶媽媽，志工出門送花，是雨中最有溫度的背影，所傳遞的是母親節最美的禮物，那是雨天的祝福。

接著是長輩最喜歡的手工藝課程，今天秋燕老師要帶領長輩製作「珍珠康乃馨」，美麗優雅的康乃馨吊飾，除了永不凋零之外也方便攜帶，可以隨身做為出門裝飾。

「哎呀，這怎麼這麼可愛？」當老師拿起手中範本時，大家眼睛都為之閃閃發亮。

長輩先挑選自己喜歡的顏色，不同的紅色各自美麗，之後便埋頭製作自己專屬的康乃馨，當然也會彼此分享縫製的技巧，以及請教老師怎樣可以縫得更精緻。最後，在花瓣上點綴小

小的珍珠，那是最迷人的地方，康乃馨上的珍珠晶瑩耀眼，就像每位長輩一樣，令人珍惜與感動。

同時，教室另一側也好不熱鬧，打開廚房門簾一看，看到了最美最熱情的付出，是志工媽媽忙碌的背影，不斷來回走動，清洗、備料與烹飪。有別以往的大鍋菜，這一次他們特別

設計，還到處借盤子，研究擺盤，用心烹調了一份精緻美味的海鮮明蝦餐，絕對要讓長輩們有備受尊榮的感受。

「這邊要這樣擺，記得要用蔬菜點綴。」

「醬汁我來準備，另外一邊麻煩了！」
「好的，沒有問題！」

在大夥的用心下，色香味俱全的饗宴豐富地呈現在眼前，這是志工想要獻給長輩最大的母親節禮物，教室兩邊有著不同的風景，卻都有同樣的祝福。

據點已成立5年，長輩與志工大家們已建立起深刻的感情，據點已成為大家生命中一個不可或缺的大家庭。美

好的母親節，能齊聚在這裡，開心自在的像家人般，一起享用餐點和聊天，這是最幸福的事了。而每位長輩、志工都是我心頭上最美的珍珠，在溫馨的乾杯慶祝下，畫下圓滿的句點，誠心獻上我最衷心的祝福。

康乃馨上的珍珠

文 / 劉情音 社工



山中所隱藏的 秘密與陋習 — 月經小屋

在喜馬拉雅山脈中的偏僻地區，婦女在經期時都會被趕出家園，待在一個小屋中。這是尼泊爾已經被禁止的陋習，因為月經被認為是不潔的，甚至會帶來厄運。

寒冷的冬季，在那個小屋中，21 歲的波加蒂，試圖生一點火來取暖，結果疑似一氧化碳中毒而死。

女性的價值長期被貶抑，被壓迫的女權意識依然薄弱，等待文明的救贖。

【BBC 新聞】尼泊爾婦女和子女被關在月經小屋中死亡

今年年初 BBC 一則新聞：一名尼泊爾母親被禁閉在一個月經小屋之後，被發現和她的兩名子女共三人死亡。據了解，該婦女是為了讓她和兩名幼子在寒冬中抵禦嚴寒而點火取暖，官員告訴 BBC 尼泊爾記者，這三人疑似在睡夢中因吸入過多煙霧而死亡。尼泊爾已禁止將經期來的婦女從家中驅逐在外的習俗，但在偏遠的農村地區，此項習俗仍然廣泛被遵循著。

此案並不是第一起婦女被送進小屋過夜死亡的悲劇，這種做法當地被稱為「chhaupadi」

（經期禁忌），已在 2005 年被判定為非法。過去也曾發生幾起窒息案件，另外也有一名少女被毒蛇咬傷後死亡。這是依據古印度教的相關習俗，婦女經期來臨或剛剛分娩不久，被視為是不潔的象徵或會帶來厄運，因而可能被迫睡在小茅屋或牛棚裡。

這迫使她們必須從村莊走一段很遠的路，被禁止接觸食物、牲畜、宗教肖像和男人，也被禁止進入家中的廁所。她們也可能在冬季受到嚴寒或犯罪襲擊，年輕的少女也被禁止去上學。

（來源：BBC 網路新聞 / 2019.2.10）



「慢就是快」 簡單純樸的尼式生活體驗



國際志工 尼 9 班 / 陳玉庭

生活在快節奏的都市已久，凡事都講求速度及效率，早已忘記耐心等待也是另一種收穫，在等待的過程中，可以品味環境與自省，也可以有更好的品質、安全及期待……

參加尼泊爾志工團的這 15 天，讓我有很大的感動！

一開始以為當地的衛生棉並不普及，所以選擇了衛教組教學，因為之前看到過林念慈（註）的報導，得知有一位台灣女孩在尼泊爾宣導布衛生棉。所以，我也想將女生生理期的保健觀念，帶給偏鄉的女童們，讓她們知道生理期不是不潔的象徵，而是正常的生理現象，也可

以正常的生活作息，更期待她們不會被不公平的對待。

實際上完課後，發現其實女孩們都已具備一些基礎觀念了，從之前的禁忌話題，到現在可以在課堂上正式教導，表示尼泊爾有慢慢在改變了。最令我驚訝的是，原來她們其實有拋棄式衛生棉了，在去女子學校的途中，發現有許多雜貨店都有販售。但是，我相信還是有



些孩子是買不起的，畢竟這是她們每個月都需要的，若能將自製布衛生棉的技術教給她們，我想這是最環保也是最有效益的方式。

雖然在學校教學的日子只有六天，但她們對我們卻是非常感謝，看到她們的笑容，認真的縫製一針一線，內心真的有很大的滿足，也希望能真的能夠幫助到她們。女子學校的學生都很熱情也很善良，課程結束後，



很慶幸能受邀參加學校舉辦的野餐活動，看見她們除了在課堂上認真的一面，也看見她們在戶外一聽到音樂就馬上跳舞的活潑樣貌。

孩子們主動的邀請我們一起跳舞，最後一天的活動，徹底的拉近了我們之間的距離，讓我再次感受到她們的熱情。彼此超越

了語言的隔閡，用心感受到真正的溫暖，就像是都是一家人，這是在尼泊爾感受到最大的感動！

這趟行程，很難得能住在林念慈經營的民宿，聽她親自分享在尼泊爾所做的一切，最讓我感動的一句話是“slow is faster”這真是一門很大的哲學。生活在快節奏的都市已久，凡事都講求速度及效率，早已忘記耐心等待也是另一種收穫，在等待的過程中，可以品味環境與自省，也可以有更好的品質、安全及期待。



尼泊爾這個國度帶給我深深的反思，特別是「慢就是快」這個道理，或許跟當地百姓有關，人民幾乎都過著與世無爭、自給自足的生活，家家戶戶都有養牛、羊、雞…等。剛接觸時，確實很不習慣這種慢活的步調，然而每個人都不徐不疾，沒事就坐在門前放空，日出而作日入而息，配合大自然的規律與節奏，原來這就是簡單純樸的尼式生活，讓我有很大收穫！

註：林念慈，1982年出生，「棉樂悅事工坊」創辦人。2010年起在尼泊爾推動布衛生棉，關懷當地女性尊嚴及衛生教育議題，2017年入選「BBC百大女性」，唯一台灣人。

渴望上學的 甲狀腺女孩 —— 穆拉拉姆



穆拉拉姆 (Munalamu) 今年 14 歲，是家裡的老大，家裡共五口人，除了父母之外，她有一個 12 歲的妹妹（就讀八年級），和一個 2 歲大的妹妹。拉姆因為罹患甲狀腺亢進的緣故，求學進度落後，今年 4 月才升上六年級。

儘管她患有甲狀腺疾病，有時會情緒亢進，感到焦慮和不舒服，但她在學校的表現依然非常好。每當她有不明白的事情，也會主動提問，在學校表現活潑懂事，會幫助同學，相處非常和諧。拉姆在家也會洗碗和洗衣服，並幫忙媽媽打掃房間和餵最小的妹妹吃飯。

拉姆與家人住在偏遠山區，距離市區走路需要一小時。她的父親過去曾在村子裡當過工人，從事搬運、捆工、建築等重勞力的工作。父親是家中經濟的主要來源，必須照顧整個家庭，包括從小就必須照顧生病的拉姆。

2010 年，拉姆的父親向親戚朋友借錢之後，出國去馬來西亞當外勞，希望能多賺一些錢。但是在馬來西亞工廠工作時，發生了嚴重的意外，他在操作機器時，兩隻手被機器壓

傷，造成碎裂性骨折，導致必須緊急急救，此後便無法再繼續工作了。

面對這樣的不幸，父親只好回鄉，因為已經喪失了工作能力。一方面還需繼續看醫生，因此，家庭的經濟比以前更拮据了；另一方面還他必須償還朋友的貸款，處境更加堪憂。在經歷了意外之後，為了家庭經濟，即使雙手受傷，他還是必須外出工作。

拉姆的母親說，雖然丈夫出去打零工，但還是無法支付家中龐大的開銷，有時好幾個月都沒有寄錢回家。由於拉姆長期生病，需要每月追蹤她的症狀，而且必須帶她去到加德滿都接受定期治療，但這樣的費用實在是太高了。

拉姆目前無法按時去看醫生，導致舌頭腫脹無法說話，體力也不能負荷，只能待在家裡休養。此刻面臨困境的拉姆，期待有更多社會和國際的愛心能夠協助，讓拉姆的病可以持續被照顧，可以繼續上學，以及他們家庭的難關。

尼泊爾甲狀腺女孩——募款專案

- 1.專案名稱：甲狀腺女孩一助醫助學專案
- 2.專案目的：幫助弱勢兒少醫療救助，完成中學學業
- 3.服務對象：尼泊爾弱勢兒少—穆拉拉姆
- 4.募款內容：

項目	每月費用	每年	合計
醫療費	1,200元	12月	14,400元
學費雜費	1,200元	12月	14,400元



14歲的穆拉拉姆，因為休學過一段時間，目前只就讀小學6年級，預計讀到高中畢業，還需要8年時間的協助，期望社會大眾的愛心援助。



健康補給站

小心浮腳筋 注意靜脈曲張

環宇基金會與台灣威瑪舒培有限公司合作，長期關心社區民眾的健康，舉辦相關課程及講座，提供居民健康知識，期待大家擁有健康樂活的人生！



維持同姿勢站立易引發靜脈曲張，
若不及早預防恐下肢淪陷

千萬別忽略下肢爬滿類似蜘蛛網的青筋，久站久坐的工作者，如：公務員、上班族、空姐、櫃姐……等，常常會出現「浮腳筋」的現象，也就是靜脈曲張的產生，除了會讓下肢爬滿大小青筋以外，也會伴隨著酸、麻及腫脹感。

女性好發比例為男性的三倍

創悅皮膚科診所李美慧院長表示，除了好發於久站久坐的工作者外，女性的比例更是男性的三倍。許多人會覺得靜脈曲張只是外觀問題，但如果不及早預防，或是已經出現明顯的症狀卻拖太久不去治療改善，就可能惡化，導致下肢局部潰瘍、表淺靜脈出血，或是血栓靜脈炎。

美腿不見了！如何提早預防，避免下肢淪陷呢？

第一要適時運動或按摩腿部。其次要經常保養下肢，將身體躺平，提高雙腳於心臟的位置，讓下肢的靜脈血液回流到心臟。第三是調整姿勢，若有4小時以上站姿或坐姿，務必適時更換姿勢及活動。第四可穿戴彈性襪，促進下肢深層靜脈往上的血流，與皮膚表層的血液循環。



Charity
concert

共賞音樂饗宴
邀請您



豎琴獵人
李哲音



陶笛阿志
游學志



Flap
Ocarina

曲目

2019

聽見偏鄉的呼喚 慈善音樂會

《暮條跳跳》

《好時光》
《森林狂想曲》
《日光稻香》
《快樂頌》

《missing three
blue rose falling》

《隱形的翅膀》
《寧夏》

《Proud of You
揮著翅膀的女孩》

《小幸運》
《台北的天空》
《The Rose》
《午後的台東》

11/16 (六) 18:30 入場

中和四號公園文創演藝廳
(近捷運永安市場站, 國立臺灣圖書館B1)



烏克麗麗
陳信源

Ukulele



Dance

獨臂舞者
王蜀薈

本活動需憑票
入場, 索票辦
法請見環宇、
純潔官網首頁



環宇



純潔

主辦單位:

環宇國際文教基金會 青少年純潔協會



*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 爵士鼓專案 獨輪車專案
 國外貧童認養 育幼院建院專案 甲狀腺女孩專案
- 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。

環宇愛心碼 711

讓愛不打烊



International Cultural Educational Foundation



環宇國際文教基金會

02-23660743 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。

獨輪伴我行

——獨輪車募款專案

1. 專案名稱：獨輪伴我行—獨輪車募款專案
2. 專案目的：幫助弱勢兒少遠離不良嗜好，培養正當娛樂，訓練健康體力、培養意志力、建立自信心。
3. 服務對象：鳳鳴國中、文山國小、西嶺國小之兒少（單親、隔代教養、中低收入戶等家庭）
4. 贊助方法：獨輪車每台2500元
5. 募款目標：目標20台獨輪車，共計5萬元整

懇請社會大眾或企業團體，慷慨解囊，認捐獨輪車供這些孩子使用，期望他們在生命成長過程中，通過獨輪車自我挑戰，擁有正向的活動與磨練，獲得自我成就的能量。

南投市的八卦山上，屬於既不是都市也不是偏鄉的邊緣地帶，教育資源取得較為困難。機構社工發現山上的四個里，有不少國中生和青少年放學後，會無所事事閒晃，或聚在一處嬉戲，缺少正當的休閒活動，因而在兩性關係上及毒品流向的問題，亟需要防範跟引導。



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！