

封面故事 /

傳遞媽媽 的味道



成果發表 /
文化音樂饗宴，凝聚
社區一家親

國際服務 /
無國界的愛

兒少關懷 /
落入凡間的天使

志工分享 /
在艱困中面對未來，珍惜擁有

據點故事 /
你們好像不太一樣

社會愛心 /
青商總會北區寒冬送暖
共享耶誕奇蹟

多元學習 /
「遠離 3C，當個放山雞」
讓我們攀樹趣

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
南區聯絡處：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、新莊社區據點
台中社區據點、花蓮社區據點
烏竹課後班、屏東土庫課後班
、新市課後班



環宇資訊

傳遞媽媽的味道

據點主任 徐淑娥口述
/ 呂學智整理

宇愛幸福

烘焙坊

烘焙點心
餐盒製作
社區親子廚房

03-8545660

「宇愛幸福婦女培力工坊」是由環宇基金會在花蓮成立的服務據點，主要目的在幫助當地弱勢婦女，學習技能及獲得自信。以烘焙坊作為基地而發展，建立產銷合一的模式，並與在地小農、學校、社區合作，鼓勵弱勢婦女共同參與社區回饋，創造社區一家親的氛圍。

去年六月「廚存幸福記憶」計畫開幕式當天，各級長官蒞臨，包括縣長、鄉長、村長、扶輪社長、校長、家長會長等熱情出席，讓小小的據點擠得水洩不通、蓬蓽生輝、充滿希望。會場之間，一名女子來回穿梭，臉上掛著笑顏應接不暇，一邊真誠介紹著，她是宇愛幸福工坊的主任 -- 徐淑娥。

【學校前的麵包攤】



徐淑娥回想剛進基金會時，並沒有社工背景，也沒有其他管理專業，只是一個小小麵包攤的老闆，她的攤位就只有書桌那麼大，每天就只是在學校面前賣麵包。

為什麼會進到環宇？「那是因為之前環宇

到學校接洽公務時，跟我購買麵包而結識的緣分。副董當初問我願不願意到環宇工作，我回答，我什麼都不會。可是我有一個願望，就是想藉由我的力量，把麵包的香味傳遞到偏鄉去，給那些孩童和媽媽。」於是慢慢開始跟基金會結合，一步一腳印，開創了婦女培力工坊。

為何會有讓幸福美味下鄉的計畫？「就是想利用麵包和米食的香味，去傳遞幸福的感覺。」這是徐淑娥最初的發想，簡單的心願，卻帶動了機構、學校、里民與社區。

【樹是被潑冷水長大的】

徐淑娥說，當初在基金會的協助下，我們努力把據點的營運建立起來，當然過程中也經

歷了很多挫折。許多朋友不服氣地問：「你憑什麼當一個據點主任？」她回答：「我也不知道，可是我有一顆想要為地方服務的心，該做的我就認真去做。」

「有一句話這樣說，樹是被潑冷水長大的。如果沒有那麼多反對與挫折，我相信就沒有今天站在這裡的我。很多人給我不同的刺激，雖然我沒有專業，我也沒有要證明我自己有多厲害，我只是要告訴自己，我的夢想就是要在這裡傳遞幸福的味道，去偏鄉傳遞幸福。」也許，正因為這樣的冷嘲熱諷以及不斷的挑戰，讓徐淑娥的意志更加堅定。

花蓮據點成立至今已經三年多，經歷了很多路程，其中的酸甜苦辣，只有徐淑娥自己最清楚。「我非常不願意接觸政治或公關這一塊，剛開始第一年，我去遞名片的時候，真的是慘痛的經驗，因為根本沒有人聽過環宇基金會。」

她補充，我們服務據點的房東，就是這裡的鄉長，她很關心的問：「徐小妹啊，你會不會遇到詐騙集團？你要小心一點！」我默默回答：「如果我被詐騙了，損失的就只是我的薪水，但如果這真的可以為花蓮民眾做些什麼，何不給它一次嘗試的機會？」徐淑娥的話打動了房東，甚至讓她願意用比較便宜的價格，把據點承租給徐淑娥使用。

【把困境視為養分與感恩】



徐淑娥也曾遇到瓶頸，她問自己還能夠做什麼？「我從來沒想到，可以來到今天這個階段，這過程當然很困難也很辛苦，但絕對不是靠一個人可以做到的。」

「非常感謝基金會長官的鼓勵支持，感謝鄉長的貼切關心，還有學校和政府單位等。每個人都付出很多心血，而我只是當初提出願景

的人，一個計畫要成功，倘若不是靠大家的力量，那是不可能的！」她把所有遇到的困境，化作成長的養分與感恩，那是她解決問題的最佳之道。

花蓮婦女培力工坊，雖然只是一個小小據點，但由徐淑娥所帶領的團隊，包括七、八個媽媽，每日都在默默付出。這些二度就業婦女或新移民媽媽，在徐淑娥的悉心照顧和指導，並給予情感支持之下，逐漸學得一技之長，也對自己的命運，展現更大的自信。

【小小麵包車，幸福傳遞偏鄉】



幸福的味道源自於媽媽，因為對孩子的愛，擔心孩子挨餓，通常會在家裡準備很多食物。孩子在家享受美味時，可能無法察覺，只有當長大離家之後，才會回味媽媽的味道，只有這個味道能喚醒幸福的童年。

徐淑娥想藉由麵包做為媒介，去實現這個計畫。「感謝第一年、第二年都得到勞動部的支持，我們申請了多元專案，成功得到政府的補助。今年邁入第三個年頭，感謝台北永康扶輪社贊助申請全球獎助金(Global Grants)通過，讓我們可以更上一層樓。」她說。

「以前只是一張小桌子的麵包攤，而今有了據點的門市，現在又增加三個自營超商向據點購買麵包。」這是徐淑娥這一年來最大的成果。

花蓮不像西部都會區人口密集，想通過向社會大眾募款，獲得足夠的經費，是不太容易的。如今，夢想逐步落實，宇愛幸福工坊開始有了烘培專車，可以去到偏鄉巡迴，讓更多人感受到記憶中幸福的味道，也讓人知道到宇愛幸福工坊在做什麼，這是徐淑娥所最感到開心的事了。

文化音樂饗宴， 凝聚社區一家親

整理 / 呂學智

環宇基金會南投八卦山兒少據點，1月4日在福山社區活動中心，與福山社區發展協會共同舉辦「文化音樂饗宴」，展現一年來的各項服務成果；南投市長宋懷琳、縣議員陳翰立、彰化縣議員陳玉姬親自到場勉勵，一起歡慶新年愉快。來自各單位的表演團體，有太鼓、薩克斯風、武術、日本歌謠……等，展現文化藝術與音樂韻律的美感，這是社區所有人共同參與和分享的一場盛宴。

當天嘉賓雲集，市民代表陳明正、社會課課長林富紳、福山社區發展協會理事長莊明崇、漳和社區理事長、福山里里長許惠菁、西嶺國小校長涂仁雄、文山國小校長鄧秀珍、鳳鳴國中校長吳毓真、彰化明聖國小校長葉振彰……，都親自到場致詞並給予肯定與支持。

市長宋懷琳每年都蒞臨，他見證環宇在南投設立據點已經第四年，看到每一次都在進步，而且越來越感受到一股幸福和諧、溫馨有愛的氣氛。社會課長也表示，社區發展協會大都是以老人照顧為主，很少有結合兒少服務一起合作的；然而，在福山社區看到兒老融合，

令人感到非常和諧與豐富，很希望將這樣的模式引進社區。



節目開始由地主福山社區的鼓力隊及古詩吟唱上場，展現銀髮活力和音韻之美；環宇課後班孩子們則以太鼓大開場，將一年多來的努力，化作力與美的自信呈現，贏得滿堂喝彩。鳳鳴國中為了回饋而共襄盛舉，今年共表演了七種兵器武術，威武凜然；明聖國小課後班則表演陶笛跟韻律熱舞，洋溢青春活力。此外，彰化縣議員陳玉姬帶領的藝妓舞蹈團，舞藝精湛，光是標準的和服裝扮就驚豔全場。

用音樂和文化藝術 把愛串起來

這次參與活動的團體來自各個社區，把音樂、文化藝術，甚至武術都一起整合呈現，把大家都串連起來，豐富和諧而圓融，這就是「社區一家親」的精神。由環宇設立兒少課後班所帶動，目的是希望促進社區和樂的大家庭文化，也因為社區整體經營的成功，所以各地社區發展協會也紛紛慕名來，學習交流我們的運作管理。

來自彰化成功社區的二胡演奏，以及漳和社區的大鼓演出，可以彼此交流看到不同的一面，也可以讓外界的人看到福山社區所展現出來的生命力及活力。這次福山社區所有的長輩幾乎都到齊，連幼兒園的小朋友也一起參與表演，我們可以看到社區老中青三代一起共舞。

這次舉辦音樂饗宴活動，就是希望大家揪在一起，就像「石頭湯」的故事，讓整個社區一起融入，而不是只有老人或兒少的單一元素，更重要的是，在長期的耕耘之後，連結社區、學校、家長的人力與資源，一起創造溫馨的社區。

石頭湯的故事



有個小村莊，飽受戰爭與天災的打擊，村民不相來往，互不信任。有一天三個和尚來化緣，可是沒有人給他們開門，和尚拿出鍋子說：「我們來煮石頭湯吧！」村民感到好奇，於是小女孩送來了三塊石頭，秀才送來了鹽，左鄰右舍送來了胡蘿蔔、洋蔥、蘑菇、麵條……，最後大家一起歡宴。

原本失去溫暖的村莊，被和尚用石頭湯和智慧化解了人與人之間的冷漠，讓大家得到和睦的感情，明白了付出越多回報越多的道理。石頭代表了「堅硬、堅固」，過程中村民不自覺地付出，彰顯出關懷與熱情，就像冰冷堅硬的石頭也慢慢變溫暖。石頭湯裡充滿了大家的愛，品嚐起來特別好喝，主動分享與貢獻，讓彼此的內心更加富足。



家長和社區的熱情參與，是對環宇的認可

特別感謝莊明崇理事長和許惠菁里長，每年舉辦的成果發表會，都提供各項協助和硬體設備協助，如場地、帳篷、桌椅、音響、電線，甚至主持人和邀請演出節目等等。看到大家彼此合作，互相支持，所以一場音樂饗宴，並不是只有機構的事，而是整個社區的事，由大家共同來完成。

據點社工黃俊翰說，環宇負責活動規劃，當初最挑戰的就是場地規劃和佈置，剛開始只有三個人，因為工程非常浩大，需要連絡器材跟搬運，所以人力非常吃緊，籌備過程只能靠社工跟老師，但最後卻看到令人感動的地方，那就是家長的主動協助。

家長陸續來接小朋友，然後一個個留下來，有的幫忙搬椅子、抬桌子，有的幫忙吹氣球、掛燈籠，讓佈置迅速很多，如果只靠機構三個人是不可能的。活動結束時，所有家長也主動一起撤場，幫忙收布條、整理桌椅、收垃圾，速度之快讓我感到不可思議。

他補充，最感覺到欣慰的是，看到家長的改變。以前剛來這邊辦活動時，家長只在旁邊觀看，也不會多問。然而這一次，只要家長看到我們在忙，不但會主動協助也不用特地去請他們來，就會直接過來幫你，甚至貴賓來時，還會主動幫忙倒茶水。看到家長很大的改變，真的很令人感到欣慰。



據點主任楊惠蒂說，在課後班有兩對家庭很特別，他們是哥哥和弟弟兩戶家庭，原本不相往來的家人，卻在這活動裡一起幫忙布置，照顧來賓，這是非常令人感動的地方。

從落實服務到體現價值 建構和諧社區家園

彰化明聖國小校長葉振彰，特地表達感謝之意，因為學校 54.5% 的學生有身分別，環宇課後班照顧一年半下來，真的看到學生有長足的進步，孩子的課業與專注度，都有很大的提升。文山國小校長鄧秀珍表示，德不孤必有鄰，看到環宇這幾年所做的，越來越有向心力，人氣越來越旺，更相信「孩子是整個村落所扶養長大的」的力量，大家一起關心，可以真正幫助到孩子。

環宇執行長黃子豪表示，現今社會「疏離感」極為嚴重，原本應該是和樂融融的社會，卻因為資訊發達與社會型態改變而導致族群疏離，例如年輕人族群、中年人族群、老年人族群，彼此之間少有機會溝通交流。在居住方面，不管是公寓或大樓裡面，同為

鄰居卻彼此互不認識，甚至鮮少打招呼；而智慧手機和網路的便利，創造了滑世代和沉迷虛擬世界族群，更導致了人與人之間更加疏離。

他提及，「社區一家親」是環宇基金會的願景跟理念，結合社區、學校、家庭三方，以兒少據點做出發，幫助整個社區型態更多元性及豐富性發展；在人力資源有限的情況下，協助文山國小、鳳鳴國中；同時，用心關懷弱勢家庭，以及社工家訪處遇等。我們長期付出，關懷支持弱勢族群，並用心經營社區連結，造就今天豐碩的成果。

然而，若非社區各界的共同努力，也不會有今日精彩的展現，總之，今天的成果不只是屬於環宇的，而是整個社區共同創造的。希望經由這樣的努力，讓整個社區可以被看見，未來可以發揮社區的特色與在地精神，甚至能有機會跟企業合作，有更多的資源進來，創造更多的可能性與發展，讓這裡的老中青三代，活得更有價值與充滿幸福。



落入凡間的天使

文 / 據點社工



真的無法想像，在你笑容背後所隱藏的情緒；在家中環境，本應該是幸福而安詳的，原本在天堂中生活的你，當決定說出來的時候，注定要折斷翅膀受傷；失去了翅膀，如何飛回原來的天堂……？

三年前冬天，你接受據點的關懷服務，第一次踏進課輔班，黝黑的臉龐，水汪汪的大眼睛，立即吸引了我的目光，閃亮深邃的眼眸，更襯托出原住民血統的美麗。從轉介機構手中接過你的資料，映入眼中的是破碎不完整的家庭背景，你心中所經歷的滄桑和遺憾，對比你那天真無邪的臉龐，實在令人難以置信。

特殊的家庭背景，讓你的血液中展現出叛逆的個性，說謊、遲到、缺席、閒晃、不守規則……，這是我對你最初的印象。你和爸爸的關係，一路走來令我擔憂；身為社工，我一直夾在你們中間，一方面為了要印證你所說的話，一方面還要安撫爸爸的情緒。

常常費了九牛二虎之力，依然接到爸爸的電話，問：「社工啊！我的女兒還沒回家，去哪裡了，你知道嗎？」一對溝通出現障礙的父女，因為父親的管教方式，讓你感受到，自己是不被接受的，自己是沒有價值的，甚或自己是不重要的。

那一天，你害怕得躲在我的桌下，蜷縮著身體，訴說著你的惶恐與害怕，但是我輕忽了，以為你透過稚嫩嬌寵的臉龐，又再故技重

施，想要尋求慰藉和溫暖。身為社工的我，真的感到很抱歉，我真的忽略了，其實你不斷透露出求救的訊號，害怕以前的乾爹找到你。

今年夏天，酷熱的天氣你卻穿著長袖，引起我的注意。當我掀開的一剎那，乍見兩隻手腕上密密麻麻的割痕，每一條刀痕，像是你無法說出口的過往，而今再也不是可以隱藏得住了。

目睹你的雙手，令我感到震驚並思緒混亂，聯想到你的叛逆，其實就是在發出求救訊號，浮現過去的景象，一再敲痛了我的心。我彷彿陷入渾渾噩噩之中，回憶反省從前一幕幕的陪伴，是否都靠近了你的心？唉！令人心疼的孩子，我不禁深深自責，為何沒有及早發現。

通報是對你的不捨，無法想像你究竟獨自承受了多少壓力，此刻一切的補救可能太晚，我只能在持續的努力之後，為你獻上深切的祈禱與期待。希望你能在往後，擁有健康的人生觀，也能建立良好的生活作息；更希望你能獲得家人的愛，而家人也能對你更加疼惜，可以用更健康和正面的態度，給予你最好的呵護與陪伴。

種種盼望猶如夢幻一般，唯有等到未來一切就緒才能底定，進而真正幫助你回復正常與開朗，落入凡間的天使啊！屆時，我將祝福你擁有一雙重生的翅膀，可以再次飛翔。

你們好像 不太一樣

文 / 黃玉樺 主任

小胖一年前進到課後班，一開始他對據點敵意很重，認為是非自願的，是被學校老師和媽媽強迫而來的。每次到班後，都是自做自的，不愛搭理別人。

媽媽說：「小胖天生手指異樣，無法正常彎曲，寫字很慢，小時候在安親班因為寫字慢被老師打過，所以才會排斥課後班。他也曾因為動作慢被同學排擠和霸凌，轉學之後狀況才慢慢改善，卻因此把自己關在自己的世界裡。小胖在學校沒有朋友，功課也放任不管，在家就是打手機遊戲，希望他在這裡可以恢復以往的快樂……。」

聽到這裡，我心裡沉了一下，覺得這真是一件艱難的任務……。

我告訴小胖：「我們並非一般的安親班，也不是只有寫作業而已，我們還有桌遊、藝術治療、烏克麗麗等…，都希望你能參與。但我們先不勉強你，等你想參與時，隨時都可以跟我說。」我邊說邊觀察，想看出他有沒有興趣，但小胖一點反應都沒有，甚至，我認為他連聽都沒在聽。

剛開始，小胖都在從旁觀察我們，對於活動邀請都無動於衷，但是對美勞相關的東西，卻非常感興趣，會默默拿起材料跟著我們一起做，只是他依然會把口罩戴得緊緊的，不願意跟我們講話。然而我卻發現，他會遵守班級規範，到班時也都會先將聯絡簿放在我桌上，我



一直在想，到底要用什麼方法，才能讓他開口跟我說話呢？

小宜是小胖的同班同學，他說：「小胖在學校也是這樣，要改變他可能很難吧！但他在學校都在睡覺，來這邊都是醒著的耶，也沒有看他發脾氣喔！」聽小宜這樣講，我心想，到底是學校的生活讓他覺得枯燥乏味？還是我們讓他覺得比較不一樣嗎？

有一次，媽媽因為加班很晚才來接他，反正小胖也不搭理我，我只好拿起手機滑了一下，突然間，小胖開口了！

「你養貓嗎？」小胖拉下口罩問。

「對啊，我養貓，你喜歡貓嗎？」我驚喜回答。因為這是小胖第一次跟我講話啊！

「嗯，我喜歡！」

往後幾天，小胖媽媽都因加班而晚來，他便跟我聊起喜歡的遊戲、動物、食物……，甚至談起以前被霸凌的故事，最後他說：「你們好像不太一樣，對我很好。」

小胖開始有笑容了，不再戴著口罩，開始

跟課後班同學講話，慢慢的也詢問我們事情；看到大家玩桌遊很開心，也會上前詢問是否可以參與。小胖融入的速度比我想像中的快，不到一個月就跟大家打成一片，學校老師驚訝地說：「我在學校完全沒看過小胖的笑容，也不會跟同學嬉鬧呢！」媽媽也說：「小胖回家會分享在課後班的趣事，看來他很喜歡你們喔！」

漸漸的，他在課後班的改變也影響到了在學校的作息，小胖竟然拿學校作業回來課後班寫了！而且還拉了椅子過來我旁邊，問我功課怎麼寫，小宜也偷偷跟我說，小胖最近在學校都還蠻認真的。

小胖變得不一樣了，好像那些過去不愉快的回憶不存在似的，小胖的改變讓我感到非常

開心，而他的那句「你們好像不太一樣」讓我很感動，因為我真的很用心也很努力地想走進他的心。人生路途還很漫長，或許以前不好的回憶難以抹去，但我們可以一起創造新的回憶，來淡忘這些不好的過去，不是嗎？



健康補給站

頭暈目眩，高危險群冬天慎防！

環宇基金會與台灣威瑪舒培有限公司合作，長期致力於社區長者關懷，舉辦相關課程及講座，帮助大家擁有健康樂活的人生！



高血壓、糖尿病、高血脂息息相關，尤其是高血壓患者，天氣變冷會導致人體血管收縮，造成血壓升高，增加暈眩發生機率，導致路倒撞傷的危險性，所以在冬天更要注意保暖，平常飲食應少油少鹽，每天量測血壓。

駿昂耳鼻喉科診所曾德銘院長提醒，氣溫驟降容易造成皮膚及皮下組織血管收縮，導致血壓升高。尤其是老年人，對環境溫度的耐受性差，遇寒冷刺激時，腎上腺分泌激素增加，致使血管收縮，容易誘發暈眩症狀。

可以服用銀杏葉萃取物改善末梢血液循環，也要記得多喝水，避免血液黏稠度增加，因為氣溫沒有夏天高，很容易忘記補充水分。市面上銀杏葉萃取物種類繁多，曾德銘院長建議，德國藥廠致力研究植物藥品已有140多年歷史，品質及功效上都是相對安全與穩定，可以多加參考。

頭暈別硬撐 宜儘早處理

眩暈症狀十分常見，輕則頭暈、走路不穩；嚴重時天旋地轉、嘔吐、全身無力。症狀發生有的是極嚴重，如腦中風；但大多為較輕病因。要怎麼分辨呢？簡單分為如下五種：

- 1 姿勢性暈眩：在姿勢變換時加劇，常發生在極度勞累、過度壓力或睡眠不佳時。
- 2 急性前庭神經炎：當病毒感染或免疫系統失調而引起發炎時，會突然劇烈眩暈。
- 3 梅尼爾氏症：反覆性的眩暈、耳鳴，而且聽力會逐漸減退。
- 4 基底血循不良：供血不足，產生眩暈、複視，甚至手腳無力、吞嚥困難，此時等於腦幹或小腦中風，是很嚴重的緊急狀況。
- 5 偏頭痛：沒有適當治療時，容易暈痛。需要連同頭痛的疼痛活性一起治療，才能改善。

「遠離3C，當個放山雞」

讓我們攀樹趣！

文/黃俊翰 社工

對 12-18 歲的青少年而言，每年寒暑假期間，就會如同放牛吃草一般，進入生活的空窗期，特別容易迷戀 3C 產品，或是成群結伴遊蕩，出入不當場所等，令人擔憂。

根據調查顯示，青少年最喜愛的休閒活動前三名，第一是玩手機遊戲 (49.9%)、第二是聽音樂 (45.9%)、第三是球類運動 (41.5%)。最常去的休閒場所前三名，分別是家裡 (82.7%)、附近公園 (37.2%) 及百貨公司 (31.2%)，其中，待在家裡是也想玩手機為居多。

此次辦理本然教育體驗活動，就是為了讓青少年踏出家門，享受大自然的洗滌。活動目的除了遠離網路遊戲、體驗攀樹樂趣之外，最重要的是讓青少年觀察、學習、進而珍惜大自然；透過人際互動學會感謝、尊重他人；接受挑戰來提升自我價值；發現 3C 以外，還有另一個同樣好玩、有趣、值得探索的實體世界。

活動一開始，教練規定所有學員必須拿出自己的手機，置放在保管箱中，未經同意

不准使用，光是這一點就是很大的考驗。接著，活動分兩部分，一個部分是兩兩一組，用大自然的材料，不管是枝、葉、草、石頭、泥土，拿得到的都可以，去畫出夥伴隊友的臉。了解才會有感覺，有感覺才會喜歡。藉由觀察人和自然，就會增進觀察者和被觀察者的互動，有的同學畫得唯妙唯肖，不管是畫或被畫，大家皆大歡喜。這算是暖身，接下來主活動才開始。

教練解說活動流程及安全風險評估，面對第一次攀樹，大家內心多少都會感到恐懼，教練開始問：「你們覺得攀樹安全嗎？」「假如有懼高症怎麼辦？」「你需要用到什麼肌耐力嗎？」「要怎麼把自己弄上去？」大家都專注地聆聽與思考。

令人讚許的是，每個孩子都願意聽從教練指導，勇於嘗試及突破。過程中，自然會遇到困難與挑戰，例如有的上繩程序錯誤或是卡住無法動彈，有的體力不足，有的會害怕。如何面對困難與挑戰，這是學習的重點。一方面，這過程每個人的性格就會清楚的呈

顯出來，另一方面教練的引導和鼓勵就很重要。有時候，孩子需要技術指導，有時候孩子需要加油打氣，有時候孩子需要轉移他的注意力，免得他們被情緒綁架。當孩子成功的克服困難，從頂端下到地上，看著他們嘴角微笑，眼睛炯炯有神，就知道他們內心被喜悅充滿。

整理孩子的心得，可以歸納成這幾點：

1. 發現決心、勇氣、不放棄、勇於嘗試可以克服懼高症。
2. 爬到最高處，往下看，超刺激、超美的，這一刻，讓過程中的困難，算不了什麼。
3. 離開自然太久了。躺在樹上聞樹葉的味道、風的味道，原來大自然這麼好玩。



網路的虛擬世界，根本的改變了人類的生活甚至文化。它像水，可以載舟也可以覆舟，問題在使用者。通過這扇窗，讓我們看見另外世界，裡面幾乎是要什麼，有什麼。可是它不能取代實體的世界～人一定要跟人面對面互動，才会有真情感；人一定要接地氣，才會健康。今天有父母，在學齡前，甚至嬰幼兒，就把手機丟給孩子，讓手機取代父母的教育、陪伴功能，這樣的孩子將來親子關係出問題並且孩子陷入網路成癮的機率會大增。

今天這活動，孩子通過同儕的互動，得到鼓勵；通過教練學到冷靜思考，解決問題的能力；面對自己的恐懼、困難、體力極限，克服後，得到成就感與自信心；面對大自然，發現大自然是我們的老師、朋友、甚至是父母。

通過這次攀樹挑戰，讓青少年感受到生命的成長與學習，相信這一天，也將是他們生命中，豐富而難忘的一天！

自己過去不管是海外旅遊或是留學期間，都曾在緊急困難時，受過國外陌生人的幫助，在孤立無援中得到幫忙，解決了困頓。曾經接受過這份溫暖的我，未曾感受到種族歧視或不良對待，因而提醒自己，在有限的能力下，一定要傳遞這份溫暖與愛的力量。

選擇了極少人關注的海外貧童助學，希望他們漫漫的成長路程中，燃起一絲溫暖和希望，感受到來自世界彼端的支持。或許有人問：「為什麼要捐款到國外而不是國內？」對我而言，任何人有需要我們都應該伸出援手，

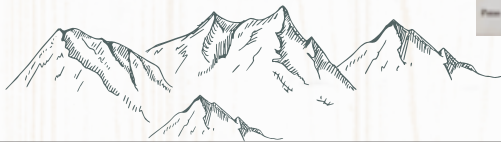
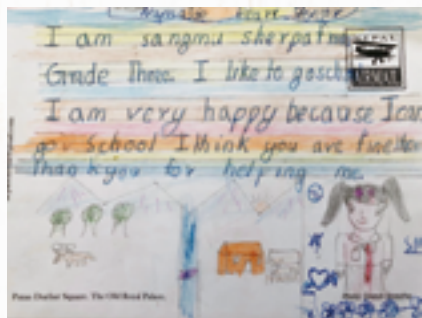
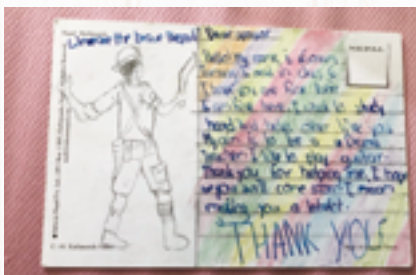
而不應該分國內國外。

試想，如果台灣大地震之後，那些善意的外國人也有這樣的想法，那麼台灣的重建之路就會遙遙無期。所以同住在地球上的人們，當一方有難時，不應分你我、種族、宗教或國籍，而應齊心匯聚大愛，一同撫平傷痛，才能迅速重建家園。

天災頻傳，「救急」的愛心人士固然不少，然而社會問題的根源，通常來自於貧窮所造成的家庭失能與社會混亂，甚至戰爭。2015年尼泊爾大地震，不只帶來重大傷害，

無國界的愛

希望磐石計畫 / 資助人王莉雯



更多是因為國家長期貧困，所引發的家庭失能、童工和人口販賣等問題，於是「救窮」才成了需要解決的根本問題。

「施人以魚不如授之以技」，通過教育是解決貧困最好的方法。我看到環宇基金會對於雪巴育幼院院童，就是透過教育讓孩童有再次翻轉命運的機會。有別於一般捐款後就沒有後續，環宇長期派遣國際志工到尼泊爾做追蹤和陪伴學童，貼心用心的做法讓人深感安心，所捐的款項不但被妥善運用，並且將愛心再次擴大。

每月新台幣捐助 600 元，僅是微薄之力，卻能讓尼童可以擁有受教育的機會，改善貧窮

甚至改造社會，簡便而立竿見影。另外，機構會將每筆捐款定時回報，清楚知道院童的學習情況，如成績單、照片、卡片等，彷彿有了親密交流，參與了孩童的成長。

每一位兒童都是世界的主人翁，可能就是下個賈伯斯，也可能是塔利班小民兵，期望你我一起注重品德教育，在貧童心中種下小小良善的種子，讓正直、正向，在他們心中成長茁壯，讓他們也有改善世界的可能。誠懇邀每位住在地球村的我們，共襄盛舉，天涯若比鄰、愛心無國界，生命有限、良能無限，讓我們一起創造愛心大無限！



在艱困中面對未來，珍惜擁有 國際志工 / David

Namaste Nepal！我是一名攝影師及設計創業家，有幸受環宇邀請，帶著一顆愛心前往尼泊爾，為雪巴兒童拍攝紀錄片。歷經 3,706 公里來到眾神祝福的國度 -- 尼泊爾，景色優美，能感受當地人民客氣和善的待客之道，在文化上也別具特色；此外尼泊爾公共建設正快速發展中，是一個充滿希望的國家。

首都加德滿都是我夢想攀登聖母峰前想到訪的地方之一，也是因攝影愛好的期待之地。拍攝期間略為辛勞，例如感冒、暈車、時差...等問題而睡眠不足，但在拍攝過程中看到孩子們與志工夥伴開心的笑容，這一點辛苦就不算什麼了，一切都是甜美的回憶。

自己有規劃要攀登聖母峰，而雪巴族是出名的嚮導，住在高海拔山區，很能適應 3000 公尺以上的環境，因此很多登山者都會雇用他們。2015 年的喜馬拉雅山地震，造成很多雪巴小孩流離失所，這次訪視讓我瞭解到孩子們的需求。目前育幼院院童居住在一起，在狹小擁擠的環境吃飯、睡覺、學習，這樣的情況讓人看了心酸，他們都想出人頭地，改變家庭命運，但我真的不忍心，看到他們持續在這樣的環境中學習成長。

環境對孩子而言非常重要，他們也很珍惜所擁有的，我想我們是有能力幫助他們的，因此，想協助他們有機會能安穩的睡上一覺，希望他們早日擁有自己的書桌，可以不用趴在地上做功課和吃飯。

來到加德滿都，可以看到店家或是在路上兜售飾品的民眾，為了生活很努力學習中文和英文，主動向前跟遊客攀談幾句。另外，也看到貧民窟長大的孩子，不屈不撓的努力求學，想要改變生活。艱困的環境讓孩子提早面對社會，且知道自己要的是什麼，當孩子說出自己的夢想時，這樣對生命期許的追求，是值得被肯定與鼓勵的。

這幾天除了紀錄活動，也在幽靜的高山群裡調適自己，沈澱繁忙的心情。因此思考，為了達到夢想，我必須轉換工作方式以換取時間自由，才能做更多有意義的事，並且看到更多人因改善生活品質，與真誠的笑容及感恩。希望自己透過專業能力，幫助雪巴育幼院孩童和需要救助的孩子，有個可以安身長大並可以翻身的環境，願他們和基金會及同行的友人，平安健康。Hope to see you again!



*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"/> _____		*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。

青商總會北區

寒冬送暖 共享耶誕奇蹟

文 / 公關 尹承莉



環宇基金會最北邊的兒少據點，地處偏鄉的基隆百福社區，資源十分短缺。2019年12月18日，國際青商會北區分會各區會長及會友冒著大雨親訪雨都，關懷基隆課後班的弱勢孩童，舉辦耶誕送暖活動，並致贈耶誕禮物及助學金。

小小課後班第一次擠進那麼多貴賓，青商朋友化身為耶誕老公公，帶著滿滿的愛及禮物，與孩子們共度一個溫馨難忘的耶誕佳節。小偉說，第一次感覺世界上真的有聖誕老人的存在；孩童收到禮物，臉上盡是開心幸福的微笑，彷彿收到一份最溫暖的耶誕奇蹟。

感謝汐止青商會副會長林好芬發起「募集愛心晚餐及助學獎學金」活動，讓更多貧困孩童得到優質照顧。蕭瑋珉北區區會長，以及基

隆市張淵翔議員(2012年青商總會長)，特地到場為孩子們加油打氣，期望能拋磚引玉，影響更多民眾的愛心與付出。

孩子們則歡喜的用相聲表演，祝福現場貴賓佳節愉快，並一同完成愛的薑餅屋。獨臂舞者王蜀蕎老師，除了表演舞蹈之外，更用單手折氣球送給孩子們，鼓勵孩童努力向上。另外感謝「便當工場」心提供文具組及耶誕小禮物、「基隆炸老大」也致贈耶誕歡樂餐，讓孩童們得到滿滿的愛與祝福。

感謝善心人士一起支持環宇，陪伴弱勢孩童，帶動社會善的力量。基金會除了感謝之外，也期盼這股善的力量能像滾雪球般，匯集更多愛的資源，長期幫助偏鄉弱勢孩童，使之可以持續穩定學習，以及快樂成長。

愛心年菜 享溫馨

感謝熊媽媽買菜網及社會善心人士
共同捐贈70組愛心年菜
關懷受助家庭，度過溫暖年節



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。

募款專案
雪巴育幼院建院

幫助更多尼泊爾的偏鄉弱勢孩童。
誠邀您共同參與，集結大眾力量，將愛心遠播。



- 建院經費預算
- 第一階段 建築材料 200萬
- 第二階段 施工費用 70萬
- 第三階段 裝潢費用 90萬

2015年尼泊爾強震之後，環宇基金會在加德滿都，設立「雪巴育幼院」收養18位孩童，負責陪伴照顧，以及協助就學。

現階段的房舍空間狹小，不僅床鋪不足，而且僅有一間衛浴可供孩童輪流使用。為了院童的成長環境，以及提供更完善的教育功能，推動建院計畫實乃當務之急。

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》

2020 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！