

專篇文章 /

愈老愈相愛 夫妻相處之道

個案故事 /
不要再爬上頂樓了，好嗎？

兒少關懷 /
陪伴，是無聲的愛

老人據點 /
獨老時代

老人關懷 /
鸚鵡情深，相扶到老

國際服務 /
雪巴育幼院建院，小書屋夢想啟航

公益活動 /
疫情之愛 用愛為世界祈福

健康補給站 /
暈眩有多嚴重？誰是高危險群？

青少中心 /
基隆青少年福利服務中心 恭賀啟用

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

基隆社區據點、古亭社區據點
萬華社區據點、新莊社區據點
台中社區據點、南投社區據點
台南新市據點、台南烏竹據點
屏東土庫據點、花蓮社區據點



環宇官網



愈老愈相愛 夫妻相處之道

文 / 編輯室

高離婚率及高失業率，加速摧毀家庭

在壓力大、高風險的現代社會裡，許多家庭結構早已脆弱得不堪一擊。台灣的離婚率，20年來成長了7倍，高居世界第二位，目前是每2.1對結婚，就有1對離婚。除了離婚，經濟全球化之後，隨著產業外移，台灣出現許多有雙親之名，卻行單親之實的台商家庭。

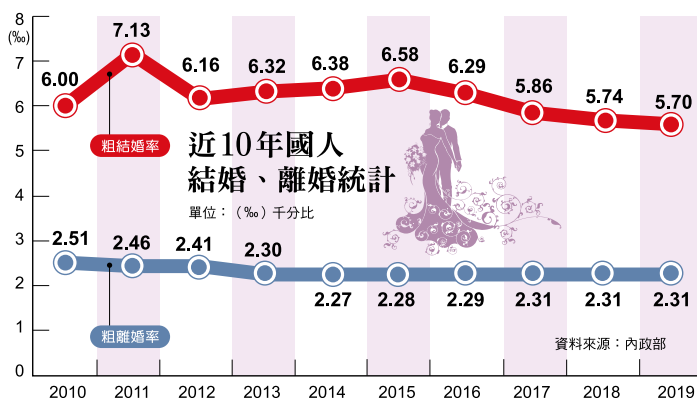
台灣總生育率降至1.0以下，連續幾年都在全球墊底，而且已經走上少子化的不歸路。目前4.5個青壯人口扶養1個老年人；估計30年後，約1.5個青壯人口就須扶養一個老年人口，負擔是現在的3倍。

此外，全球化的經濟趨勢也導致高失業率，而失業所造成的衍生問題相當嚴重，與離婚、家暴、子女失

學……等，都有高度相關。

婚姻關係需要用心經營

結婚的理由只有一個，離婚的理由卻千千萬萬，各自不同。當失去愛的時候，舉凡經濟問題、生活習慣不同、婆媳問題、教養觀念不一樣……，各種理由不一而足，都可以輕易打破當初的承諾。



近10年國人結婚、離婚統計

「十年修得同船渡，百年修得共枕眠」，從熾熱的愛情走向相濡以沫的婚姻，每個人在婚姻剛開始的時候，都是憧憬著甜蜜的婚後生活。但生存壓力、相處時的摩擦和不斷出現的矛盾，讓許多人的婚姻變得岌岌可危。

事實上，需要夫妻兩人共同的經營和努力，才能攜手走到白頭。在踏入婚姻這扇門之前，沒有人知道要去學習「婚姻」這門課程，我們選擇一份婚姻的初衷，無非是因為兩人彼此有一份深刻的感情，並且願意與對方共度餘生，然而誰會曾意識到，其實婚姻是這輩子最深奧的一門功課。

七大致命傷，婚姻不幸福的原因

婚姻幸福並非偶然，蘊含了夫妻雙方的智慧。婚姻是兩個人的事情，需要兩個人共同經營與悉心愛護，以下是八個夫妻相處的致命傷，檢測一下自己的關係看看？

一、堅持我是對的

家庭並不是戰場，不需要統治，需要的是合作。「我是對的」對婚姻關係具有很大殺傷力，家庭中應以愛的關係為優先，而非對錯；只有合適與不合適，合適兩個人的，就是最好的。

二、託付心態

託付心態對婚姻關係最具有破壞性，就是把照顧自己的責任交給另一個人，是一種導致被動與依賴行為的心態，自己再也無法成長。當有一天忽然醒悟過來，明白事情的嚴重時，雙方差距已經太大了。

三、不願分享內心感覺

當有情緒時，應該對伴侶坦白分享，很多人以為不說出來，是為了不使伴侶擔心。事實上，無法分享表示兩人有許多隔閡，並且會傳達一個信息：我的心已不再與你緊貼在一起。

四、維持表面的和諧

一味的容忍會造成情緒的積壓，讓很多婚姻真的變成了墳墓，埋葬幸福的可能。可能是為了孩子、老人或其他原因，勉為其難維持一個虛假的關係，最終會造成負面情緒的累積，最後崩潰一發不可收拾。

五、維持冷戰

很多夫妻吵架之後就是冷戰，然後就是漫長的拖延、冷暴力。這是很危險的，因為冷戰唯一的發展方向是更疏遠。過去衝突造成的情緒，會在心底留有痕跡，如果累積過多，就會在某一天爆發出來。

六、受害者心態

在婚姻中，「受害者」很常見，他們常常會說：都是你害的，都是你讓我變成這樣的！或者都是別人的錯、老天的錯，自己是無辜的！這樣的人不會為自己的生命負責，也容易給另一半帶來極大的壓力。

七、占有心態

如果我們內在的小孩沒有長大，或者父母有很強的控制欲，進入婚姻後，就容易出現「占有」心態。越控制、就越會失控；越占有，就越會遠離。夫妻相處要做到尊重而不放縱、關懷而不干涉、分享而不教導。和

而不同，卻彼此深愛，這才是婚姻的真諦。

一起玩樂與成長，夫妻相處更融洽

丹佛大學婚姻與家庭研究中心的霍華德·馬爾克曼教授，進行了一項長達 15 年的研究。自 1996 年開始對 306 對夫妻進行跟蹤記錄，其中包括他們每天在一起的時間、共同的興趣、吵架頻率、婚姻狀況等。

結果發現，玩樂與婚姻幸福之間關係顯著而密切，夫妻兩人在一起盡情玩樂的時間越多，婚姻越幸福，這一點對男性尤其重要！若夫妻不是「一同玩樂的好友」，未來 5 年，出現婚姻危機的機率高達 60%…。

美國聖地亞哥醫學中心的研究也發現，經常一起玩樂的夫妻大腦中的催產素含量都很高，這種激素被稱為「幸福激素」，能緩解緊張情緒、降低恐懼感，給人帶來安全感和持久的快樂感受。「而共同的興趣愛好就像潤滑劑，能讓夫妻越來越親密，每天的生活都充滿樂趣，興致盎然。」該中心布朗博士說。

為幸福而共同努力


夫妻，是世界上最美妙的一種人際關係，相互扶持、長相廝守，一起度過許多人生的波折，甜蜜而浪漫的寫下一頁頁簡單而幸福的篇章。一對模範夫妻，可以攜手數十載，雙方彼此信賴，也是彼此的依靠，更是生活的動力。期勉修得共枕眠的人們，一起

珍惜努力，在這條路上共同學習、成長。

- 1、**培養共同的興趣**：一起打球、散步、旅遊、同時讀一本書、改造家中環境、養育寵物、一起做菜……等，都是很棒的活動。而一個人看電視或上網等，缺乏交流，對婚姻幸福無益。
- 2、**經常一起接觸新事物**：婚姻生活除了柴米油鹽，更需要一起開拓新的領域。旅遊、學習新技能、認識新朋友，都能給婚姻生活帶來新鮮感。
- 3、**共同成長彼此參與**：不要把夫妻關係困在一成不變的模式中，而是要嘗試加入對方，先生喜歡打球，太太可以做忠實球迷；太太熱愛花卉，先生不妨試著陪伴，這樣會大幅增進兩人的關係。
- 4、**尊重與保有個人的空間**：適當的溝通交流固然重要，但沒有必要凡事都取得一致的協議。找到夫妻之間「和而不同」的平衡點，尊重兩人的差異性，留下一個彼此可以緩衝的空間，不必試圖改變對方。
- 5、**非攻擊性的表達情緒**：遇到激烈的溝通，或許會表達自己的情緒和感受，但切記不要具有攻擊性，把自己的不滿與需求強加在對方身上。無須一味地想要改變對方，放下自己的期待，讓對方感覺被釋放。

參考資料

1. 2019 年 / 衛福部 / 統計處
2. 2017 年 / 魯皓平 / 完美夫妻愛情長跑的 8 個相處之道 / 遠見雜誌
3. 2016 年 / 每日頭條 / 婚姻中八大致命傷，婚姻不幸福的原因
4. 2015 年 / 網路文章 / 丹佛大學研究：會玩的夫妻相處更融洽
5. 2014 年 / 李宜蓁 / 愈老愈相愛的 6 大心法—夫妻的婚姻處方 / 天下雜誌



不要再爬上頂樓了好嗎？

文 / 據點社工

一通語焉不詳的電話

某日，手機突然響起，是多年前服務的個案。電話那頭吱吱唔唔，緊張而口齒不清，只說了：「老師……」而我只問了：「妳在哪裡？」

那是只有妳我才知道的默契，因為以往服務的經驗，我知道妳有說不出口的緣由。「失語症者」是因腦部損傷，使得在聽、說、讀、寫等溝通能力上產生障礙，多數患者的頭腦仍然清晰，只是無法表達而已。

「醫院……」「媽媽……」妳非常勉強，好像用盡全身力量，才能說出這幾個字。我聽出了妳的緊張與焦慮。回想著妳的處境，單親家庭、母親拾荒、重男輕女、同學霸凌……，妳承受的遠比被支持的要重得多。

事情總是發生得太突然

「好，老師現在就過去！」我馬上回答。這句話對妳來說，猶如大海中的浮木，讓妳的情緒即刻安定下來。

只是，掛斷電話後我一直在想，哥哥呢？為何沒有協助或保護你們。到達醫院後，看到媽媽精神狀況極差，聽說是因為情傷，整個人陷入幻想、自言自語，不能分辨自己所處的狀態，雖然多少還有些自我意識，但還是語無倫次、缺乏邏輯。

而一旁的哥哥，只顧沉溺在自己的手機世界裡，想必這也是媽媽寵溺的結果，所以妳才得承受這麼大的壓力。基於專業判斷，我只好趕快做了決定，準備通報；這樣的狀況，必須趕快由其他機構來協助，才有足夠資源與能力接續關懷。

為了關心與追蹤，我天天打電話確認，可是怎麼突然就找不到媽媽了。哥哥接著電話，我正詢問：「媽媽在哪裡？」「妹妹呢？」竟然就發生妳正跳樓輕生的事件……。不敢想像，妳是帶著何種決心爬上頂樓？又是如何一躍而下？

多想要傾盡全力保護妳們

妳不是打電話給我了嗎？我也承諾要做妳最大的依靠，為什麼不多等一下呢？我不是盡力幫媽媽尋找就醫了嗎？也鼓勵哥哥一起來分擔責任。老師沒有放棄啊！為什麼妳就這樣放棄了！當想起妳自六樓縱身一躍那一瞬間，我的內心也跟妳一樣，瞬間跌落谷底；我的心裡好痛，有如針扎。

妳為什麼要走這條路？我知道妳會說，活著太辛苦了！因為媽媽的精神崩

潰，妳連唯一的依靠也失去了！生活著對你而言，只剩下永無止境的壓力。

沒想到，媽媽這一失蹤就消失了8天，我到警局報警，跑遍了公所、社區及宮廟請求協尋，費盡千辛萬苦，動員所有人脈，終於找到了媽媽。被發現時，她蜷曲在街角，全身髒亂、骨瘦如柴，估計已經好幾天沒吃飯、也沒睡覺了，情緒歇斯底里，我緊急聯絡救護車，趕緊把她送到醫院。

堅持下去，凡事都有希望

所幸後來妳們都住院了，經過一個多月的休息，兩人狀況都好多了；彷彿都闖了一趟鬼門關回來，是不幸中的大幸！因為這些事，哥哥也有所改變，會關心問妳在家吃什麼？媽媽強制戒護就醫出院後，也不再逼妳拜拜了。另外，關懷的資源陸續陸續進來，妳們也換租一個較整潔的屋子。

一切有所轉變，看到了曙光，變得比以前更好……；所以，可以的話，請答應老師，有任何困難，我們一起努力好嗎？

也許人生就是一個道場，是一場艱辛的苦難；又或許歷經磨難，才能造就更大的祝福。然而，未來的路還很漫長，請珍惜與保重自己，只願妳走得更加穩健、平安，這是我對妳的默默祝福！

陪伴 是無聲的愛

獨自一人，而是有人關心、安穩、沉靜的陪在身旁……。
陪伴，是一種接納住對方狀態的過程，讓對方感受到自己並非



文 / 黃玉樺主任

「老師，怎麼辦？我好像真的只能選離家近的大學念了！」

「沒關係啊！這代表你就有很多時間可以回來陪我們了！」

最近忙於大學面試的小文，因為成績不太理想，面試了兩間學校，但都只是備取，心情大受影響，在開導她的過程中，突然想起了第一次與她見面的情景……。

小文從國小就接受基金會的服務，國中時因為叛逆期，常常與課輔老師吵架，因此被退班。第一次見面是在她高一的暑假，陪著兩位弟弟騎著腳踏車來參加營隊，躲在教

室門後一直偷看……。

「老師，我姐姐問，高中生可以參加營隊嗎？」

「高中生？我們沒有收高中生耶，還是她要當志工？什麼時候要來？」

「她來了啦，在門口鬼鬼崇崇的那個人就是！」

於是，新市課後班收了第一個高中生，不過是以志工身分參加。

想到這裡，不禁莞爾，時光飛逝，小文竟然要念大學了。這幾年，小文總是黏在我身邊，跟前跟後的，喜歡跟我聊電視劇、聊

寵物，閒暇時也會拉著我拍照，說要留做紀念。因為課後班要找新老師，幾次聽到我說：「有新老師了喔！」都會哭著說，我不想要換老師。

「我找到新老師了，四月就會來上課了！」原本鬧哄哄的教室，瞬間鴉雀無聲。

「真的找到了喔？」安安小聲地問。

「對啊，因為我還有其他工作要忙，不過我還是會時常過來看你們的！」我說。

「我們會照顧新老師的，你放心！」小文很認真誠懇地說，讓我瞬間眼淚潰堤，同時也很開心她長大了。

時間過得很快，想當初剛帶這個班的時候，長達兩個月每天都被氣到哭，我不懂為什麼這群孩子總是要跟我唱反調；甚至還有人因為不想聽我說教，就甩門而出，我記得那時候，花了好多時間，找方法與他們相處。

久了之後，才發現，其實這些孩子只是想要被肯定、聽他們說、一顆陪伴的心……，有時候不用太多話，只要靜靜地陪著他們做他們喜歡的事情，就夠了！

看看身邊的每個孩子，有好幾個都是從國小看著他們長大，也參加過他們的畢業典禮。有的正在選填高中志願，有的已經念高中了，但還是都會回來課後班，協助老師、照顧學弟妹，真心覺得這一路陪伴著他們很不容易，但同時也很感恩，感恩他們是如此信任我。

「時間真的好快，我最近常常想起剛遇到你們的時候，有的還只是國小而已耶，現在卻坐在我前面填高中志願，害我好想哭！」我看著坐在前面填寫高中志願的小宜，突然一陣鼻酸。

「對啊，老師現在都結婚了，我們也算是一路陪著你長大耶！」小宜逗得大家哈哈大笑，也才發現，不只是我陪著他們成長，他們同樣也陪著我經歷人生。

成長的路很漫長，一路上總是會跌跌撞撞，有哭有笑，有生氣有開心有失落，這些都需要有人陪伴，不該獨自一人面對。

我們無法改變原生家庭所給的傷害，但卻能盡我們的力量給予支持及陪伴；對這些孩子而言，課後班是另一個家，而我們老師，就是他們的家人。



獨老時代

「所謂的老去，不單只是容顏鬆弛而已，而是即使沒有自覺將要面臨死亡，社會的力量也會把我當作即將無用之人對待，這是最令人感到情何以堪之處。」

— 松原惇子



文 / 王淑玄主任

108年台灣三十歲以上單身人口已高達608萬人，即使現在是幸福單身族，但你能預測，自己老後的生活會是什麼樣嗎？

生老病死，是人生必經過程。但在面對老去的過程中，心態、生活和健康這三方面，都將面臨極大改變；而且社會結構和生活模式的快速轉變，即使你現在結婚，有家人有孩子，但未來還是要正視一個人孤獨老去所要面對的種種課題。

調查統計，老人最想要老去的遺願或盼望，是「不給子女添加任何麻煩」。所以即便已經又病又弱，很多老人還是寧願住在自家老宅裡，一個人簡單過日子就好。但如果無法如願，只能尋找替代方案，於是許多安養機構及護理之家應運而生。

古亭據點的長者平均年齡約73歲，多



為獨老或雙老，孩子們大多不在身邊。因地利之便，特別設計一個參訪活動，安排參觀「三軍總醫院」—汀洲院區的護理之家。當天，醫院導覽人員先在據點內介紹護理之家的環境及申請流程，之後才帶大家到護理之家實地參觀。

到護理之家後，長者看著與自己年紀相仿的人，有的臥床、有的坐輪椅，心中百感交集，表情也凝重起來。接著，看到不同房型的環境，便紛紛討論起哪種比較寬敞，哪種比較舒服？還彼此祝福說：「最好以後不需要住在這種地方！」

尤其，當導覽人員介紹一位年齡90歲的長者時，說明他已簽署好「預立醫療決定書」(Advance Decision, AD)，可自行決定生命走到終點時，不接受維持生命治療。聽到如此資訊，我們的長者爭相議論，並詢問道：「這要怎麼申請？……」，才發現，原來安老的議題真是非常多元。

總之，環宇老人據點精心安排各種課程與活動，提供健康促進與文康休閒服務，不僅希望可以達到照顧、關懷與陪伴的目的，更希望在這獨老時代，可以實現「人不獨親其親，老有所終」的理想。

鵝鰈情深， 相扶到老

文／游璧誠 社工

春季午後一場大雨，破舊屋內瀰漫著潮濕空氣，混雜濃烈的霉味，屋外髒亂不堪，這是連一般人都會退避三舍的地方，卻是夫妻倆老，安度晚年的棲身之所。

九十八歲的龍伯是退伍老榮民，患有心臟病，和太太靠著每月一萬餘元的退休俸過活。為了省錢只能租在老國宅生活，房子老舊簡陋，每逢下雨，屋外大雨磅礴，屋內則滲水不斷，常得出動三五個鐵桶接水。冬天時還得忍受刺骨寒風竄入門縫，日子雖然過得清苦，但對倆老來說，至少晚年還能有個棲身之處，習慣了，就不以為苦了。

始料未及的是，日前龍嬸住院，需在醫院接受一連串的治療。每次療程結束身體便虛弱不堪，加上藥物作用，常讓她食不下嚥，日漸消瘦，令龍伯十分擔心。幾個月下來，龍嬸往返醫院的次數頻繁，醫療費、交通費的壓力遽增。「我寧可自己苦，也不能讓太太委屈啊！」龍伯想為太太買個便當，就連行動都有問題，自己顯得無奈又焦慮。

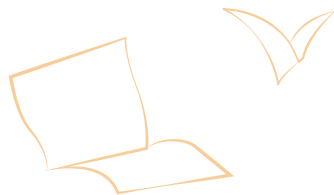
龍伯年歲已高，終日為愛妻和經濟煩憂，心臟痼疾也日漸嚴重，擔心萬一自己先走了，太太一個人該怎麼辦？想著想著，就不禁老淚縱橫。他不知道接下來該怎麼走下去，命運的轉盤，似乎將他們一步一步，逼向絕望。

社工長期的關懷照顧，掌握龍伯的處境及狀況，每當陷入情緒低潮時，陪伴傾聽兩人表達焦慮與不安，不做任何主觀評論，事後再進行歸納整理。目的是，一方面尊重曾經發生的事件，一方面聚焦在現在的自己；運用正面鼓勵的眼光，肯定過去成功經驗與行為，滿足兩人彼此互相需要的需求。成功協助他們恢復信心，將「愛」轉化為力量，而不是造成彼此的負擔。

此外，提供民生物資與轉介照服員機構，並告知里長與鄰居社區，連結互助友善的力量；再者，集結社會資源與社區關懷的能量，帶入長者家中給予協助，實質幫助龍伯夫妻倆，使能在地的安心終老，實現「老有所終」，這也是完善生命目的之一。



雪巴育幼院建院 小書屋夢想啟航



小書屋設計特色：

逢甲建築協會執行長王銘鴻，濃厚的理想性格令人印象深刻，希望不是把育幼院變成宿舍而是圖書館。讓孩子生活在圖書館內，給孩子非常優質的閱讀空間，使他們耳濡目染下有大量的閱讀，相信如此可以培育優秀的下一代。

資料提供：逢甲建築協會



4月20日，中華民國逢甲建築協會與環宇國際文教基金會，針對尼泊爾雪巴育幼院建院專案進行視訊會議，首次發表設計圖初稿。

因為一場地震 創建最初的基地

「記得童年的夢想嗎？」尼泊爾有群孩子為夢想堅持，7歲的Pasang要努力讀書成為飛行員，12歲Sanam要當醫生，14歲Lhamu要當老師，16歲Asmita要當助人的護士……，他們來自夢想集散地，一所台灣人為災童創立的「雪巴育幼院」。

2015年尼泊爾大地震，雪巴村落全毀，父母難過地對孩子說：「這裡找不到你的人生，去加德滿都吧！」但誰會對弱勢孩童伸援手？此時來自台灣環宇基金會，為他們打造未來的學習園地。

育幼院位在加德滿都邊緣，幫助孩童上學及衣食無虞，雖然山上孩子不適應城市，使用廁所、刷牙都要學，課本看不懂，但都明白「不就學就沒未來」。五年過去了，18個孩子中，12人取得優異學業成績，14人跳級成功。為犒賞他們，育幼院每月煮一次豪華大餐--MoMo，這就是台灣人天天都能吃到的「水餃」。



不忍再拒絕苦孩子 將擴建夢想空間



如今孩子長大，30 坪空間太擁擠，二到三人共用一床，空間不足，無奈只得拒絕想要入住的其他孩子。有對孤兒姐妹，生活、教育費要自己賺，整天只吃三個甜甜圈，「但我們的空間已不敷使用，只能提供每人每月兩千元台幣，照顧生活與食宿到她們高中畢業。」環宇基金會表示。

中華民國逢甲建築協會與環宇國際文教基金會於 2019 年 10 月 5 日簽署合作協議書，將共同於尼泊爾加德滿都興建雪巴育幼院，協助當地貧童接受教育，改變其未來生活。

逢甲建築協會，已在台灣偏鄉地區、泰國清萊等處建立「小書屋」，此次協同環宇基金會，同意興建尼泊爾雪巴育幼院，打造一個具有特色的國際小書屋。除了提供院童友善的生活空間，同時規劃學習、遊憩場所，以及文化交流場域，由社工人員協助院童生活照顧及輔導教育，翻轉弱勢貧困命運。

建院設計圖發表 各界充滿期待

一樓到二樓是挑高開放性階梯教室，可作為團體聆賞室，以階梯取代沙發，讓空間使用更具有彈性，除可提供公共影片播放欣賞，亦可作為文化交流與社團表演練習之場地。創造動線流暢、視線通透的空間感，並預期提供院童更舒適的居住環境；階梯後方設有討論桌，可供小組討論或讀書等多元用途。

三樓到四樓為住宿空間，採男女分層，房間配置以 4 人房為主，預計容納 30 床位。希望提供課後學習的空間，寧靜的閱讀環境，與較佳的視野，考慮家具設置靈活擺放，以及足夠的衛浴廁所。

目前建物本體，預計使用輕鋼構或是水泥結構。為使施工順利，將會請當地建築師，確實了解地質、供水、供電、汙水處理等情況，並確認材料、工法等實務細節。

環宇基金會副董事長林景德表示，建院目的除了擴展育幼院的服務功能之外，也希望讓慈善公益在地永續經營的理想得以落實。同時，也希望在尼泊爾發展社會、文化等各類主題的探討，以及長期國際志工等活動，提供文化或在地諮詢與協助。





疫情之愛 用愛為世界祈福

新化青商守護社區孩童 點亮孩子光明之燈帶來希望

4月12日新化國際青年商會與環宇台南兒少服務據點，共同舉辦「幸福兒童節親子嘉年華」活動，關懷社區內弱勢家庭孩童，致贈兒童節禮物，並捐助愛心晚餐及獎助學金6萬元，點燃光明之燈，為貧困孩童帶來愛的奇蹟。

新化分會蕭湘原會長發起活動，聯合青商各區分會會長、會員及新化獅子會一同響應，一向關懷孩童支持公益的國際青年商會2020年中華民國總會會長王國贊、立委林宜瑾、議員林志聰、新市區長譚乃澄等貴賓到場，疫情期間排除萬難，捐助環宇基金會，為弱勢孩童們加油打氣。

弱勢孩童無法選擇出生的家庭，唯有教育可以翻轉孩子的人生，感恩各界愛心付出，帶動善的循環，成為孩子生命中的貴人。社區服務是一條漫長而艱辛的路，各界的支持讓基金會繼續勇往直前，服務更多孩童。

王國贊總會長提及，自己也是由阿嬤從小帶大並接受社會幫助，能夠感同身受基金會所做的服務。現場貴賓和孩童雙手合十，同聲祈禱：「用愛為世界祈福，共同守護社區孩童」。孩童除了擔任防疫大使協助量體溫及消毒外，並表演烏克蘭麗麗；青商會也以精彩魔術表演，為現場帶來充滿愛與溫暖的氛圍……。

環宇基金會尋找 369 鄉鎮的愛心天使，呼籲更多企業社團與善心人士加入「環宇之友」幫助社區弱勢孩童，讓他們快樂成長。愛心專線：02-23660743#314 公關尹承莉主任

暈眩有多嚴重？誰是高危險群？

眩暈發作時，會感到天旋地轉、步態不穩，常伴有噁心、嘔吐，甚至無法站立，相當痛苦。在台灣，暈眩盛行率近 20～50%。

常見的暈眩並不會致命，屬於周邊型暈眩，也就是掌管平衡的內耳出問題，如良性姿勢眩暈、梅尼爾氏症，或耳部前庭神經發炎或受傷；但有 5～10%的暈眩是比較危險的，稱為「中樞型暈眩」，通常是腦幹及小腦出問題，從椎基底動脈循環不全、腫瘤到腦血管疾病都有可能，最常見的是「中風」。

昕新診所柳朋馳醫師提醒，若超過 55 歲，有三高或心臟病、糖尿病等慢性病的人，暈眩是無預警突發、有固定時間發作，可能是中樞型暈眩，建議先至神經內科就診，其它暈眩則可至耳鼻喉科檢查。

該如何預防或避免暈眩？

血壓高、血糖高、膽固醇高、生活習慣不良、缺乏運動、肥胖的人，發生暈眩的機率較高。柳醫師表示，六至七成引起暈眩的誘因都是可以預防的，吃得越清淡越好，避免油膩、太鹹的食物；胖的人少吃澱粉，養成「運動、減重、健康飲食」這三項好習慣。此外，充足的睡眠、減少咖啡因攝取、戒菸，或是補充德國銀杏葉萃取物等，都可以有效預防。

資料提供：台灣威瑪舒陪有限公司、昕新診所柳朋馳醫師



青少
中心

基隆市 青少年福利服務中心

這是一個陪伴、帶領、關懷青少年的成長基地
109年4月起，由環宇基金會承辦，以全新的面貌展開
我們敞開熱情的雙臂，歡迎您的加入

服務對象：居住基隆市 12-20 歲之青少年

服務區域：基隆市 / 中正、七堵、暖暖、仁愛、中山、安樂、信義，以上各區

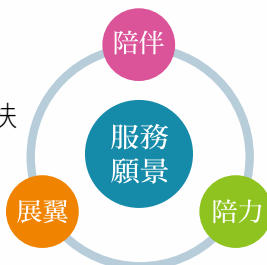
空間規劃：設置舞蹈教室、桌球教室、多功能教室、閱讀室與會議室，開辦多元化課程活動，提供青少年學習、休閒、教育之場所，是一個陪伴、帶領、關懷青少年的成長基地。

我們的願景

用培力、關懷、支持及照顧，守護青少年；順境時給予扶持，逆境時給予激勵。通過自我認識、自我探索、增能培力，幫助青少年獲得愛的力量；在徬徨的人生中，找到自己的方向，在屬於自己的一片天空，展翅飛翔。

我們的服務

- 一、**個案工作：**藉陪伴、支持、生活輔導等，增加生活適應與問題解決的能力
- 二、**團體工作：**舉辦與青少年相關之教育性、預防性、潛能開發及成長性團體
- 三、**諮詢服務：**提供各類相關資訊服務，協助解決青少年及家庭所遭遇的問題
- 四、**就業諮詢：**提供青少年就業資訊，協助與連結職業訓練，或就業媒合服務
- 五、**社區工作：**運用外展模式，進行社區宣導與預防工作，提供社區成長機會
- 六、**多元性服務：**舉辦各類課程研習、體驗活動，增進知識及技能方面的成長



BEST

基隆市青少年福利服務中心
財團法人環宇國際文化教育基金會 承辦

地址：基隆市安樂區二段 164 號 10 樓

電話：02-2432-2700

**環宇國際文教基金會****環宇之友 捐款愛心回覆單**

*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。

電話：(02) 2366-0743 傳真：(02) 2366-0651 信箱：icf.taiwan@icf.org.tw

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！