

二度就業婦女的困難與挑戰

專題文章

二度就業婦女的困難與挑戰

據點專訪

改變生命的培訓基地 -- 宇愛幸福婦女培力工坊

婦女培力

靜心美感 / 餐食美學

兒少關懷

防疫機制與健康營養

銀髮樂活

倒吊的生命韌度

長者關懷

生命中的單人舞

國際服務

疫情肆虐下的尼泊爾

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



二度就業婦女 的困難與挑戰

文字整理 / 呂學智

離職媽媽超無力，二度就業嘆辛酸

許多職場媽媽就像蠟燭兩頭燒，上班勞心勞力、下班再接再厲，一年 365 天幾乎都無法喘息。根據主計處調查，在台灣因為懷孕、生育而離職的已婚婦女比例高達 17.6%，有多達 90 萬 9 千多位媽媽，為了全心照顧孩子而犧牲了自己的事業。

有了家庭後，必須兼顧孩子，而無法長時間投入工作，是許多職場爸媽的辛酸，然而，對於家中有嬰幼兒的家長來說，無法為了孩子臨時請假，也是許多婦女選擇離職的原因之一。

而當她們的孩子稍微長大一些，想要重返職場時，卻面臨了薪水和職位都回不去的困境！台灣多數企業對於育嬰媽媽們並不友善，導致這些二度就業的婦女，常常被迫放棄原本的專長選擇技術門檻比較低，薪水也比較低的工作。

因此，怎麼讓婦女不遭受職場歧視放心生養孩子，不再悲嘆自己的處境，並協助想返回職場的媽媽，順利找到舞台大展長才，這都是不能忽視的重要課題。

女力提升，卻因結婚和生育而離職

70 年代，台灣從農業社會轉為工業社會，勞力密集工業提供了許多女性就業機會；90 年代後，服務業部門快速成長，吸引更多女性投入勞動市場。

根據行政院主計總處資料顯示：台灣地區婦女勞參率從 88 年的 46.0%，上升至 108 年的 51.4%，顯見，相對於男性，經濟成長對女性勞動供給的影響甚為明顯，也促使婦女勞動參與率顯著上升。



(註：勞動力參與率，是指勞動力占 15 歲以上民間人口的比率，也就是在 15 歲以上民間人口中有參與勞動的比率。)

92 年，已婚婦女因結婚的離職率為 35.6%，復職率為 38.9%，復職間隔為 7 年；因生育離職率為 29.5%，生育復職間隔為 6 年 3 個月。105 年婦女因結婚的離職率為

29.9%，復職率為 51.0%；因生育離職率為 25.0%，生育復職率為 55.6%，生育復職間隔為 5 年 5 個月。

雖然無論是離職率、復職率、復職間隔時間都有所改善，然「婚姻」仍然是女性發展職業生涯的障礙。

育兒對婦女就業的影響

即使在女性就業越來越普遍的現代社會裡，「男主外、女主內」的傳統性別觀念，依然對家庭有著深刻影響，家務管理與子女照顧，仍多是女性的職責。

儘管女性大多希望能在婚後同時兼顧職業、婚姻及母親三種角色；然一但衝突產生時，往往願意以「妥協」來換取美滿家庭的保證。也就是說，為了家庭及子女的需要，而默認家庭角色的優先性，暫時放棄個人職業的追求。

💖 孩童 6 歲前，影響最大。當女性在職場感覺到會影響對孩子的照顧時，如加班、地點太遠、壓力太大等，則可能會選擇離職。

💖 在子女上小學前，父母會較為擔憂接送或突發狀況發生，此時，往往會由母親犧牲自己的職業。

💖 由於孩童年幼時，可能有較顯著的育兒需求或突發狀況，使得育兒婦女在勞動市場變動的情況較為劇烈。

💖 孩童 6 歲前，多半會選擇離開職場：在孩童年齡較小時，若育兒婦女有照顧需求的話，直接選擇退出勞動市場的可能性較高。

💖 長期追蹤發現，「不在勞動市場者」比重持續增加，顯示部分育兒女性一旦退出職場後，就未重回職場。

重回職場之路

2019 年，得人資源整合有限公司發佈「女性重回職場大調查」結果，有效樣本 2321 份。調查顯示，在 30~49 歲年齡段，有 81% 的女性想要重回職場。

她們當初離開職場的主要原因是：為照顧幼兒 (40.6%)、懷孕 (18.1%)、預備生育 (18.3%)。

想重回職場的前五大動機為：展現專業、自我成長與實現 (64.2%)、想要經濟獨立 (58.0%)、做有意義的事 (45.8%)、未來退休規畫 (39.5%) 和擴大人際圈、離開同溫層 (32.3%)。

離開上一份正職工作的原因 (複選)



婦女二度就業的困境

想重回職場，碰到的問題? (複選)



我國育兒女性重回職場的平均期間為 5-7 年，因為離開職場較久，重返工作崗位時，面臨許多挑戰。有 66.5% 的受訪者表示「時間困難」，需接送小孩及家庭支持系統

不足，表示女性雖然在照顧責任暫緩，但又無法完全排除之下，現有的長時間全職工作模式，很難兼顧家庭責任。

其他重要的因素在於，覺得自己專業度不夠或是找工作的方向不清楚。也有三成表示對自己沒有信心，亦有一成表示不知怎麼準備履歷表或面試等等求職基本能力。

突顯女性重回職場需要一些工作技巧的重建、對於整體市場趨勢的了解以及自己專業的再認識等充權的協助，但最重要的問題仍在於照顧的責任會干擾回到職場的能力。

當需要重回職場時，有近五成表示焦慮；也有四成表示對自己沒有信心，因此長時間離開職場會嚴重影響一個人自信心，需要一段時間的自我能力建構及輔導，才可能減除焦慮、增加信心，適應職業的步調及對於員工的要求。

與社會新鮮人的差異之處

由於脫離職場已有一段時間，比起剛入社會的新鮮人，肯定有所差異：

- ① 雖有工作經驗，但專業知識可能過時或是生疏。
- ② 脫離職場生活過久，對團隊工作的方式會感到壓力。
- ③ 工作之外還要照顧小孩，所以時間安排需要相當彈性。
- ④ 轉換跑道得由基層做起，對高學歷或曾是高收入的女性來說，相當挑戰。

重返職場資訊參考

1. 提供社會福利資源，托兒托老服務，讓妳安心外出工作
臺北市政府托育資訊服務網 <https://kids.taipei>
2. 招募親善企業響應僱用二度就業婦女，開發優質工作職缺
台灣就業通 <http://www.taiwanjobs.gov.tw>
3. 臺北市政府各機關約聘僱人員暨專案，技工、工友甄試
臺北市就業服務處機關網站 <http://www.eso.gov.taipei>
4. 提供創業研習課程、顧問諮詢
臺北市請撥 1999 轉 58999 <http://eso.gov.taipei>

相對而言，二度就業婦女可能具有容易受到公司欣賞的特質：

- ① 比較有責任感。因為必須回家照顧小孩，所以工作效率會比較高。
- ② 比較有耐心。因為經歷過懷孕過程，所以特別了解等待和忍耐的意義。
- ③ 較高穩定度。因為年紀與社會經驗的關係，具有較高的穩定度。
- ④ 比較有經營者概念。因為管理家庭大小事務，比較能支持公司政策。

結論

女性離開職場的原因，有極大比重是家庭因素，而非職場因素。企業制度再好、福利再豐，恐怕也留不住擔心幼兒的員工。但也同時顯示了家庭支持、托育措施的迫切性，如何使育齡期的女性不需中斷工作，或縮短中斷的期間，都是首要努力的方向。

離職婦女可能因經濟獨立或自我實現，決定復出職場，卻發現技能不足或時空改變，導致求職不順而四處碰壁。倘若能建構一個強而有力的「婦女就業中心」，配合民間相關策略的支持，就能讓女性就業擁有一個整合性的平台，予以強大協助。

良好的家庭支持系統，如公婆的協助，那麼對婦女重返職場，將很大的助力；此外，職場的友善與否，也是婦女重返職場一大影響因素。鼓勵企業和民間機構，透過職訓平台為二度就業女性，建立一條重返職場的捷徑，並協助她們補足職場技能，以做好準備復出江湖，那麼女力再現可期，這也是社會國家之福。

參考資料

1. 2020/ 行政院主計處 / 人力資源調查性別專題分析
2. 2020/ 斜槓媽媽 / 二度就業婦女可以做什麼？
3. 2019/ 陳芬苓 / 重回職場之路 女性二度就業之探討
4. 2019/ 得人資源整合有限公司 / 女性重回職場大調查
5. 2004/ 簡文吟 / 台灣已婚婦女勞動再參與行為的變遷

改變生命的 培訓基地

宇愛幸福婦女培力工坊

東岸環境 求職相對困難

花東好山好水，適合觀光與渡假，可說是馳名國際，說它是台灣最後的一塊淨土，一點也不為過。

然而，對二度就業婦女而言，想要在此地尋找工作，卻可能不太友善，反而相當困難。因為花蓮不像西岸城市一樣，擁有很多工廠或人潮擁擠的商業區，可以提供較多的就業機會。

根據調查，在 30~49 歲的年齡層，有 80% 以上的女性想要重回職場。理由很簡單，首先是基於經濟的需求，其次是因子女長大，渴求重新找到自己生活的意義與價值。

幫助二度就業婦女習得一技之長

環宇基金會在花蓮設置的「宇愛幸福婦女培力工坊」，其目的就是通過烘培技巧，幫助這些婦女培養第二專長，之後可以重回職場，不僅獲得專業證照，甚至還可以開店創業。

在主任徐淑娥的領導下，一方面加強內部人員的生產訓練，一方面帶領團隊教導推廣與行銷，漸漸地，培力工坊也打開了知名度。許多店家或顧客，會指定購買培力工坊所生產的麵包與產品。

成立 4 年多來，每年平均訓練 5~8 位學員，累積學員總數 33 人。其中取得丙級蛋糕及丙級麵包證照有 8 人，重回職場就業有 25 人，自行創業有 1 人。

完整培訓的重要

環宇基金會執行長黃子豪表示，成立工坊最主要的目的包含三個部分，即生產、銷售及公益。生產部分除了麵包、蛋糕，今年課程還包括中式傳統美食，希望婦女們除了在麵包與蛋糕製作的基本功夫上加強之外，還有更廣泛的涉獵。

在銷售部分，最主要的是幫助婦女建立自信心，安排豐富的課程，例如：美姿美儀、餐食美學、市集擺攤、販賣行銷……等，這對婦女們，都具有非常實質的效益。

連基本的販賣行銷，也都要有實際的帶領及示範，像如何介紹產品、介紹時的口氣態度和自信心展現等，以及遇到實際問題或困難時，如顧客的疑問該如何回答等，學員在參加擺攤活動之後，得到很多實戰經驗。

在今年開設的「中式傳統美食」課程，總共可學到 20 道菜，學會這些烹飪技巧，不僅可以參加證照考試，也可以運用在家庭烹飪之上。



結合公益 傳遞幸福的味道

主任徐淑娥製作麵包已有十多年經驗，特別在學校面前擺攤情有獨鍾，因為販賣麵包給天真無邪的孩子們，對她而言深具意義，因為麵包的味道，就代表著幸福。

她說，當初構想偏鄉小學的畢業餐會，就是希望讓餐會變得更有意義，讓孩子們在畢業的日子，用親自煮出來的菜餚，親手餵食父母，來表達感謝，傳遞出親子之間的「幸福」。這樣幸福的味道，從現場再帶回家庭，就是工坊成立之初所希望的「傳遞幸福的味道」，愛上餐桌也把愛傳到偏鄉。

當同事們大家同心協力，把美食呈現

在小朋友的面前，準備的過程是很喜悅的，看到大家那麼開心享用時，自己也感到很開心，體會到，原來還有比商業本身更有意義的，那就是服務他人。

培訓過程的酸甜苦辣

「比較辛苦是站整天，剛來時很不習慣，沒有午休很不適應，所以下午就會狂打哈欠！」「每天要站 7 個小時，只有吃飯時才可以坐下，回家後腿都快廢了！」學員分享道。

「做麵包，看起來很簡單，其實一點都不簡單。我做牛角麵包會有撞牆期，因為有很多眉角，要很久才會抓到訣竅，但是從不會到會，那才有成就感！」一位媽媽分享著。

「我之前做過很多工作，麵店、早餐店、攤販都做過，可是在這裡是最挫折的，因為麵包的形狀，不是你想就做得出來，有時很想放棄算了！」

「來這邊學到很多東西，學會做麵包、烤麵包，甚至清潔的工作，都是要按部就班的。」「比較特別的是有周休二日，不像外面工作，需要排班輪班，所以有自己的時間，很幸福！」

「當自己做得好看的時候，就會拍照起來，很有成就感。每天都期待出爐那一刻，吐司一切開，就知道好不好？」



主任苦口婆心的叮嚀

一位單親媽媽分享，第一次在稻香國小擺攤，主任都會一一教導，如何介紹產品，如何應對回答，陪同一個月之久才獨立。跟之前相比自己有很大的突破，以前不敢接觸陌生人，不敢開口講話，通過擺攤訓練，慢慢建立起自信心，也學到了專長。現在，可以跟客人建立關係，小朋友也都認識我們，叫我們「麵包阿姨」！

「其實主任對我們要求很嚴格，她為什麼要這麼吹毛求疵？其實麵包的呈現，美感是第一印象，所以賣相很重要。然而，每個步驟環環相扣，前面會影響後面，所以從一開始，每一道流程都很關鍵。」一位學員補充。

「老師要求嚴格，是希望我們進步，做錯的地方下次不要再犯，她常說，學到的才是你的。我認為碰到好的主管，就可以學到東西。」

徐淑娥用心良苦的說：「不管哪個行業，也是從零開始的，既然要學習，就希望你們把它學好！」

「你們的壞習慣就是不問就直接做，異想天開，以為自己的方法比較簡單。但老師希望你們按部就班，從一到十，穩紮穩打，我是經歷過很多年經驗的累積。不希望還沒學會走路，就想要學跑步。基本功夫和原理，才是最重要的。」



最大的收穫就是找回自己

當被問到：「為何願意突破來這裡？」
「孩子長大都不在家，覺得人生很浪費，應該可以做很多事情。」
「來這邊最大的收穫，是遇到一群好同事。」
「對麵包從一竅不通，到現在可以做出成品跟銷售，沒想自己可以學有所長。」媽媽們回答。

「原本這不是自己興趣所在，但真正參與之後，覺得很有趣。然後，生活比較充實與踏實，回家雖然很累，但心裡真的很開心，很幸福！」

「我在這裡的三個月，最開心的是，找回自己！」

這群媽媽們，正如她們所分享的，在培訓過程中，從不會到會，從不敢到敢，生命中有着很大的轉變。彷彿有一道曙光，正在劃破黎明的黑暗，我們可以預

見，未來希望的大門，正為了迎接她們而敞開。

靜心美感 餐食美學

文 / 編輯室

在婦女培力課程中，特地安排了兩堂「餐食美學」課程。目的是為了在呈現餐點的時候，需要有擺盤裝飾，以及店面的空間氛圍也需要布置，希望學員把美感呈現給顧客。特別邀請到東華大學觀光系的陳意玲教授，第一堂為學員帶來「靜心茶席」的內容。

老師很有氣質，講話溫柔。她分享自己在澳洲留學時，有一次去到國家公園旅行，曾在大草原中利用睡袋夜宿。當躺下來仰望夜空，看到滿天的星星。她問：「如果你在這樣的情境下，會有什麼感覺？」

「很興奮！」「很开心！」「心情很好！」「超美的！」學員們發表各自的感覺。

「我只有兩個字，感動！」一位學員回答：「是想要流淚的感動，因為太美了，覺得太幸福了！」

接著，在輕柔的音樂下，老師關燈請大家閉上眼睛冥想。

請想像要設計一個茶桌，你會想要邀請誰？在什麼樣的地方？什麼樣的情境？

請想像你的茶席會怎樣布置？要呈現什

麼？想讓對方有什麼樣的感受？

老師緩緩的引導，讓人進入一種美的境界，一種內在的意涵，觸動人心，彷彿碰觸心靈深處，遙不可及的夢想。

作品完成後，學員分享：「我想在一個高樓層頂樓，有一個落地窗，在夜晚的玻璃帷幕下，四周空曠，只有一張安靜的桌子，不需要別人，只有我獨自一個，享受跟自己獨處的時光。」學員在過程中，彼此交流，歡欣地分享自己的創作與想法，迸出許多火花。

老師說：「我們不需要一窩蜂的去追逐成功的範例，模仿不會有靈魂，而應從內心出發。去尋找屬於自己的特色、在地的。美。在生活中和內心的平靜中，讓美的質感，傳遞給你傳達的對象心中。」

在這堂課當中，學員們領悟到了「找到自己」的重要性，原來在自己身上，有很多潛在的價值和能力，等待自己去發掘和開發。一堂美學課程，似乎喚醒生命中更豐富的意義，激發起內心許多的激情與悸動。



防疫機制與健康營養

文 / 吳敏惠 社工

兩軍交戰，必須知己知彼，才能百戰百勝。若是敵人深不可測，不知來自何方、藏身何處，卻招招見血，還得和它近身肉搏，那麼這場戰役，肯定慘烈無比。在疫情開始不久，基隆課輔班就擬定了對應「新冠肺炎」的防疫機制，包括：教洗手、戴口罩、清環境、注健康、重教育、輔晚餐……等，讓學生有資本對抗病毒。

首先，請學生以肥皂勤洗手，以及務必配戴口罩，若有發燒或呼吸道症狀學生，則請在家休息。希望課輔班能夠不斷電，成為爸媽安心託付的場所，因此防疫安全顯得格外重要。

1. 教洗手：食物送進嘴巴前，都要洗手。學生說著「內外夾弓大立腕」，令人莫名的安心。
2. 戴口罩：教導何時戴？怎麼帶戴？為鼓勵戴口罩，每人拍一張網美照，讓他們更愛戴口罩。
3. 清環境：早晚以漂白水進行環境消毒，並加大課桌椅間距，保持室內通風，勿緊閉門窗。
4. 注健康、重教育、輔晚餐：以均衡營養提升免疫力、對抗肺炎。教導學生「五大類食物」-- 全穀根莖類、豆魚肉蛋類、奶類或乳製品、蔬菜類、水果類。並實施飲

食調查，了解學生近一週有無食用足量水果。

其次，安排「全聯幸福手推車」列車，前進大賣場購買當天水果，均衡學童營養；且實施愛心晚餐帶回家食用，以減少感染的風險。

通過調查，知道學生飲食均衡狀況，並帶領學童到全聯購買營養蔬果。出發前已教導了五大類食物，到了賣場，老師問：「馬鈴薯是哪一類食物？」有人答：「蔬菜類！」因為放在蔬果區。馬上有人糾正：「是全穀根莖類！」也有人問：「蘆筍是水果還是蔬菜？」「為何蘆筍汁味道很好喝，是水果嗎？」一連串問答，讓學生對食物認識更清楚。

老師利用現場展開教學，有人說：「我們不是來買水果的嗎？為什麼老師又上起課來了！」敏感的孩子，抱怨了起來。其實，活動進行時搭配現場教學，會讓孩子們的學習效果更事半功倍，再輔以滾動式修正(rolling correction)，亦即按照實際狀況做修正調整，讓這次活動更成功、更有意義，學生無形中學得更多。

致謝：感謝「全聯幸福手推車」計畫，每月資助基隆據點 4000 元全聯物資。

倒吊的 生命韌度

文 / 劉情音 社工

生命的強韌度，往往超乎我們想像；植物向陽的趨光性，用正向的態度，迎接生命的波折與挑戰。

這可說是，一堂寶貴的生命教育課程，蔡老師帶領長輩，體驗植物的生命故事。首先介紹小菜苗的品種「水果小黃瓜」，今天將透過土壤的溫度與濕度，讓大家感受到大自然的觸覺。

接著準備器皿，用簡單的寶特瓶裁剪成適當長度，並在兩端打洞，綁上需要的繩結，簡單的容器呼之欲出。每人製作的容器，因人而異，長短、高低與綁繩方式，都不盡相同。

老師先示範，用塑膠袋保護小菜苗，溫柔放入瓶內，長輩們都躍躍欲試，挑選自己的小菜苗移植，最後填入營養土，就告一段落了。不過這不是結束，而是開始；接下來要開始細心照料，直到開花結果。

幾天之後，小菜苗慢慢有了變化，長輩興奮地在群組分享照片，一朵朵冒出的小黃瓜，令人開心。隔天健康促進課，大家圍著照片分享盆栽近況，有的長輩沮喪說：「帶回去沒多久，因為沒綁好就下墜了！唉，與我無緣！」

有的說，沒注意到天氣變化，結果太乾燥，缺水就枯死了。郭阿姨說：「每天都期待看到小黃瓜成長，天天澆水看它長大，

感覺很開心！」她覺得園藝課程，對於活絡頭腦非常有幫助，特別是，從原本倒吊成長會轉而向上，真的非常奇妙，她笑呵呵說：「這真是太神奇了！」

洪阿姨說：「埋在黑暗的土壤中，經過兩三天，它就自己朝向陽光，轉彎往上，翹起來成長，這樣的生命韌度令人敬佩，植物都如此了，我們人更要如此！」

雖然，儘管最近受到疫情的影響，但因著據點與課程，大夥渴望聚在一起上課、聊天分享，增添很多的生命力。這對老人而言，具有實質幫助與開拓生命的豐富度。

這剛好回應到，老師課堂中所提的核心涵義，在照料當中，發現生命的強韌，這是多麼棒的一件事！「水果小黃瓜」要告訴我們的生命意義是，不被黑暗所打倒，而要面向陽光，樂觀而勇敢前進。



生命中 單的 人 舞



文 / 王淑玄

據點中，有許多夫妻檔一起參與課程，看著夫唱婦隨，鶼鶼情深，我們很感動也很羨慕。江大哥徐姐夫婦（化名）就是一個例子，雖然太太不怎麼喜歡書法，但因為先生喜歡，所以總會陪著先生一起來據點寫書法。

去年農曆春節前，據點在三總舉辦寫春聯贈送活動，根據經驗，索取的人總會大排長龍。江大哥因腸胃不適，無法參加，盡管如此，他還是很熱心地在家裡寫了春聯，再帶來據點，解決了現場人力不足的窘境。

只是沒想到，寫春聯活動結束後的某天，江大哥的眼睛突然看不到，緊急叫了救護車，送進醫院急診室，在七個小時的搶救後，江大哥就因多重器官衰竭，離開了人世。雖然旁人都說，江大哥走得快是心疼妻子，不想讓她辛苦照顧之故；但平常出雙入對，如今形單影隻，讓人情何以堪！

江大哥的告別式之後，為了讓徐姐走出喪偶之痛，我們邀請她擔任據點志工。去年

古
亭 據 點
榮 獲 台 北 市
中 正 區 舞 動 青 春
百 老 匯 第 一 名 的 殊 榮，

除了靠大家的努力外，幕後最大的功臣就是徐姐，如果沒有她熱情邀約長者參與，幾乎是無法成行的。

另外，也邀請徐姐擔任兒少課輔志工，她說：「一開始跟小朋友相處有點生疏，現在他們都跟我打成一片，還叫我姊姊，不叫我奶奶，這些小朋友真的很可愛！」這次據點的小貓克服困難，在期末考中獲得全班第二名。徐姐聽到非常高興，馬上送一個紅包鼓勵她，讓小貓非常開心。

有了在據點陪伴兒少的價值，徐姐漸漸蕪露笑顏，走出喪偶的陰霾。徐姐常說：「謝謝你們，這麼關心我，照顧我！」其實我們更感謝她，她不僅協助許多據點事務，也常關心據點長者與兒少，能擁有如此願意付出與分享的長者，是多麼幸福的一件事！

疫情肆虐下的 尼泊爾

新型冠狀病毒（COVID-19）疫情至今尚未趨緩，世界各國仍實施封鎖或有限度的活動。尼泊爾是環宇基金會長年服務的國家，值此艱難時期，我們更關注孩童們的狀況。

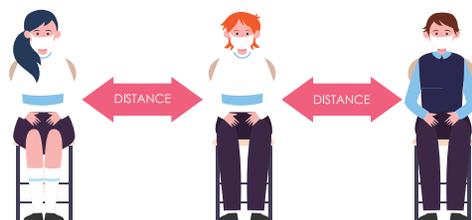
疫情嚴重，政府宣布封關、鎖國

尼泊爾政府為防患未然，於3月24日宣布封鎖並頒布禁足令。但礙於經濟停滯、人民生活困難，政府不得不於6月15日解除封鎖，恢復交通及各項經濟活動，卻也導致確診人數迅速攀升，從5月底僅有9人確診，到後來平均每天上百名確診案例，截至8月底，確診人數已達32,000多人。

環宇基金會幫助的孩子們位於較偏遠的車瑞卡及吉里地區，而加德滿都雪巴育幼院院童，在封城前也各自返回家鄉。目前孩子們所處社區中，尚未出現感染事件，孩子們的健康狀況也皆良好，並將學習到的防疫知識教給親友，養成勤洗手、保持社交距離的習慣。

目前尼泊爾的防疫現況

- 1 人民仍然可以出門，但只限於採購醫療用品和食物。
- 2 交通運輸一律禁止，若要上路，必須通過政府核准。
- 3 封鎖國內外航空運輸。
- 4 全國停班停課，可營運的行業限定醫療、藥品、安管、食物水電、生活必需品、電信、新聞資訊、海關、隔離管理、廢物與垃圾管理。
- 5 藥品類店家必須正常提供藥物資源，惡意囤貨者，政府將會強制徵收並處罰。
- 6 所有違反傳染病防治法的人，將需要接受法律制裁。



經濟受創，生活陷入困難

在尼泊爾封城期間，交通禁止、店家關門、商品流通停滯，導致有很多人失業，整體經濟受創。即便一般正常家庭，都已感受到生活上極大的壓力，更何況基金會所幫助的弱勢孩童。

基金會每月提供的資助金，未曾間斷，這讓他們獲得很大的安慰，可以在家庭失去收入時，得以購買食物、維持基本生活，返鄉的雪巴育幼院孩子們，也協助每個月 30 公斤的白米。

一些特殊景況家庭，基金會則提供急難救助，像是罹患甲狀腺的穆納拉姆，從去年

中開始，協助她定期就診，至今病情穩定控制；丹吉瑪的媽媽患有心臟病，家裡因疫情失去收入，由基金會協助購買藥物，控制病情；浦多瑪的父親遭受詐騙積欠債務，所有的收入被強制抵債，基金會協助每個月 2 大袋 30 公斤的白米，幫助他們度過艱辛的時刻；以及孤苦無依的老太太離世，基金會協助善終。

同時，雪巴育幼院建院計畫，也與中華民國逢甲建築協會密切籌畫中，疫情打亂了原先的步調，卻未曾阻擋我們的行動，所有的服務仍在持續進行，也期盼您與我們同行，幫助這些的家庭挺過難關。





雨揚 成為環宇之友， 公益路上手牽手

「雨揚慈善基金會」是由命理老師雨揚居士於 2012 年所創。雨揚老師自幼因家庭經濟弱勢而耽誤學業，直至 1990 年創業立基後，才又重回校園，並順利攻讀博士。反思自身成長歷程而發下善願，期望幫助社會中的弱勢兒童，使生活不再匱乏，順利完成課業。

此次，歡迎雨揚慈善基金會黃俊豪執行長、李晏菱經理，蒞臨本會指導，共同交流關懷弱勢與助學專案。感謝雨揚慈善基金會成為環宇之友，成為台灣 369 鄉鎮的愛心天使，一起攜手為弱勢家庭學子默默付出。

弱勢孩童的家庭功能失衡，常常需要獨自解決基本生活需求，在缺乏關懷的情況下，容易衍生偏差行為；在課業方面，也因學習動能不足，容易自我放棄。然而，只要讓孩子感受被愛，肯定自己值得被愛，教育可以翻轉孩子的人生，您的關懷與付出，可以讓孩子的人生不一樣。

期待更多善心人士加入環宇之友，一起用愛為世界祈福，共同守護社區孩童。

環宇之友愛心專線：02-23660743#314
公關主任 尹承莉



老年人注意， 每 8 個有 1 人腦中風！



衛福部統計資料顯示，近 10 年腦血管疾病一直居國人十大死因第 2 到第 4 順位，腦中風的發生，隨年齡增長而遞增。

照顧腦中風患者，經濟及壓力龐大

寶安復健科診所黃兆宜醫師指出，65-74 歲曾發生腦中風的民眾比例為 7.2%，75 歲以上高達 12.3%，相當於每 8 人就有 1 人會受到腦中風危害。

患有三高（血壓、血糖、膽固醇）、家族遺傳病史、肥胖、生活習慣不好、缺乏運動，這五種類型的人，發生的機率較高。

腦中風的影響除了病友面臨肢體癱瘓、語言功能喪失外，家人更需要投入體力與心力照顧，且一年的支出恐超過百萬元，龐大的經濟壓力將加重照護壓力。

該如何預防或避免中風？

黃兆宜醫師表示，六至七成會引起中風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，胖的人盡量少吃澱粉；「運動、降低體重、吃健康飲食」，養成這三項好習慣，以及補充德國銀杏葉萃取物等，都可以幫助大家遠離中風。

**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 <input type="checkbox"/> 內打✓			
一、捐款項目： <input type="checkbox"/> 支持本會各項服務經費 <input type="checkbox"/> 國內弱勢服務、長者及婦女服務經費 <input type="checkbox"/> 爵士鼓專案 <input type="checkbox"/> 獨輪車專案 <input type="checkbox"/> 國外貧童認養 <input type="checkbox"/> 育幼院建院專案 <input type="checkbox"/> 甲狀腺女孩專案			
二、捐款金額： <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
捐款方式			
<input type="checkbox"/> 信用卡扣款			
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			
持卡人簽名：_____ (簽名務必與信用卡背面簽名樣式相同)			
<input type="checkbox"/> 郵政劃撥：13926664 戶名：財團法人環宇國際文化教育基金會			
<input type="checkbox"/> 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			



線上捐款

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。

基隆市青少年福利服務中心

一個陪伴、帶領、關懷青少年的成長基地

馴服你的龍
馴龍基地 提升你的戰力



基隆市青少年福利服務中心
環宇國際文化教育基金會 承辦
地址：基隆市安樂區安樂路二段164號10樓 電話：02-2432-2700



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！