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

專題文章

當你老了 遇見17歲的自己

肢體開發課程

文 / 劉情音　整理 / 呂學智

台灣社會高齡化日趨嚴重，比起 24 小時的養護照顧、日間托老，前端的活躍老化、健康促進，才是更為積極的行動，可協助長者延緩老化。

環宇台中老人據點舉辦「肢體開發課程」，感謝弘道基金會沈艷秋老師，專業與細心的帶領，讓長輩活動筋骨、舞動身軀，並藉由肢體創意聯想，促進美好的互動，讓長輩們在輕鬆歡愉的氣氛下，達到身心愉悅的享受。

開發肢體，就是開發潛能

哈佛大學心理學教授艾美柯蒂 (Amy Cuddy) 公開了她的研究結果：短短兩分鐘的姿勢改變，竟然會直接影響體內荷爾蒙「睪固酮」testerone(支配賀爾蒙)、「腎上腺皮脂醇」cortisl(壓力賀爾蒙) 的變化，藉由有意識地伸展身體姿勢，可讓人能在短時間內，變得更為果斷、樂觀，與充滿自信。

研究指出，只要改變身體的姿勢，就能改變他人對我們的觀感。肢體的開展或收縮，影響的不僅是短暫的姿勢改變，而能幫助我們打開內在，內化成自己的一部分。一個小的姿態調整就能產生很大的改變，維持一個強有力的姿勢兩分鐘，就能調整體內賀爾蒙，表現出最佳狀態來面對眼前的挑戰。

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 9F-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 / 張雅惠
印　　刷 / 惠虹印刷有限公司

環宇國際文教基金會

透過實驗不僅證明了身體與我們的緊密關聯，也體現了規律地開發肢體，的確等於開發內在潛能。在東方社會文化薰陶下，通常對自己的身體不熟悉，不僅容易感到拘謹，更因為工作與家庭角色的壓力，導致身體「放不開」， 心更有深刻的「不自在感」，長期累積下來，就導致了疲憊與倦怠感。

肢體語言蘊含美妙的意義

肢體語言蘊含許多內在的意義，運用簡單的戲劇模式，可以讓長輩自在地演出，彷彿連結到年少時光，讓生命繼續發光。課程剛開始，社區長輩們相當靦腆，但逐漸展現非常活潑的一面。

其實長輩們需要鼓勵，透過肢體與心靈的互動，輕輕的給予回應就能鼓舞他們的身心。長輩們因長年勞動、身體困頓，需要引導慢慢舒活，讓他們可以歡歡喜喜作夥，一起舒展肢體，以及感受彼此的生命故事。

除了可以活化心情，也能延緩銀髮族的身心功能衰退，達到活躍老化的目的。當長者通過簡單的回憶重現，便能將生命中的重要片刻，化為祝福，彼此交會互放的光芒。

「銀髮肢體課程」沒有一定的教科書，完全來自現場的氛圍實際的互動，此外還要擁有滿滿的愛心與耐心，希望能讓長輩擁有更多活力，在滿滿的喜樂中，得到更多身體與精神上的價值。

容許不完美

當年紀到了一定歲數，長輩的記憶力、反應力與行動力自然會有不足，若是以年輕人的角度去看待，自然就會很痛苦。但若帶著包容與耐心，引導長輩去獨立思考與體驗，就可以在每堂課程中探索新意。

第一堂課「肢體發想」將名字與肢體動作做結合，成為自己專屬的特色。看似簡單卻是課程的核心體現，老師希望長輩不一定按照要固定步驟，而是開發自己的想法，勇於自在的展現。

「小白小白，騎白馬，雙手抓緊，叩嘍叩嘍往前跑！」

「許翠華，隨風搖曳，嘩啦啦！」

「王美鳳，美麗的鳳凰，飛上天！」

剛開始大家很不適應、放不開，透過引導與鼓勵，漸漸可以創造自己獨創的動作。當看到自己的名字與動作被大家記憶與互動時，長輩們彼此開懷大笑，每個人彷彿回到快樂的童年。

生命故事的回憶

第二堂課「物件分享」找出一件物品，幫助探討自己生命中留下最深刻的記憶是什麼？一張黑白照片，展現 17 歲最青春美麗的自己，賴阿姨慢慢訴說，當年的小護士是怎麼認識先生的。

一本本泛黃的日記相冊，親手紀錄了吳阿姨與先生的旅遊足跡，告訴我們她如何陪伴先生度過退休後的歲月。

還有一件令人驚豔的紅色禮服，白阿姨穿上當時訂婚的禮服，依然清楚記得那是來自母親的愛，心中滿溢思慕與感激之情。

有時看到物品，我們會單憑想像猜想背後的故事，後來得到的卻是令人驚喜和意外，這也是生命故事趣味而迷人的原因。

肢體雕像互動

第三堂課「肢體雕像互動」，老師先藉由認識環境來暖身，倆倆一組搭配，假裝自己是第一次踏入據點，由另一人來介紹。因為平常太過熟悉，沒有好好仔細觀察周邊的事物，現在則要重新審視一番。

「這是什麼？」黃阿姨笑呵呵的問。

「這是飲水機，裡面有冷水、温水，還有熱水可以喝。」同組夥伴細心回答。

看似明知故問，有點滑稽卻又不失其重要，當重新去體悟之後，發現原來據點的每一事一物，都是為了自己而存在。除了指物說明之外，也有舉一反三的訓練，還要答非所問。「這是什麼？」「那是馬桶啦！」爆笑的回答，讓長輩笑彎了腰。

回歸到「雕像互動」的主題，兩人一起手拉手，接著進行動作停格。當一個人擺好姿勢固定後，另一人要思考如何跟這個雕像產生關連，進而創造出延續的故事性。

「啊！我知道要做什麼動作了！」雀躍的劉阿姨趴在白阿姨身上，把腳努力抬起來，因為柔軟度的限制，郭阿姨也來幫忙抬腳，整個畫面變得非常逗趣。

活動目的，一是讓彼此觀察對方的動作，通過動腦思考，勾勒出想像中的故事畫面；二是讓長輩用眼睛觀察，發現在雕像肢體中所展開的連貫性與意義，激發想像力。

銀髮服裝展示會

第四堂課「服裝展示會」，穿上自己尬意的衣服並展示給大家欣賞。「尬意」不是指昂貴或美麗，因為每個人的定義不同，而是要讓長輩用心去認識自己，以及發現自己的價值。

張阿姨拉起裙擺，滿懷回憶地說：「這是女兒結婚時，我接待客人時穿的，它對我特別有意義。因為時間久遠，沒有機會再穿，很感謝有這個展示會再穿，因為它陪伴我度過很多重要的場合。」

接著是劉阿姨，一身小碎花連身裙，臉上盈滿驕傲：「這是我自己打版製作的，袖子樣式是當年最流行的，布料材質也是上等的。其實那時已經有年紀了，很久沒做衣服，擔心自己忘記怎麼製作，但很訝異，原來我都還記得以前的功夫！」

沒想到，也有其他長輩開心的說：「我也做過，我也會！」其實，有些經歷是大家曾經共有的，當有人分享並被肯定時，也激發出其他人的幸福感，變成美好的饗宴。

生命渴望被看見

其實，每個人都渴望被看見，透過這樣的舞台或課程，滿足了長輩們的渴望。當大家都帶著容許不完美的包容心，去發現每位長輩的價值，那麼，他們就可以在這小小的舞台上發光，看見他們的生命故事。

四堂課程精采而連貫，讓長輩們感到充實而美好，讓每個人都感受到自己是生命中的主角，展現了精采的人生。

最後，老師帶領大家手拉著手，圍成一個大圓圈，彼此給予祝福，大家在滿滿的正能量互動中，畫下了美好的生命印記。

銀髮課程 -- 帶領注意事項

一、如何提高參與者興趣

1. 長輩年紀大，會怕自己笨手笨腳、怕別人

笑話。所以課程開始前，要先分享一些愉悅的事情，讓他們輕鬆開懷，心情愉悅進行活動。

2. 帶領者要注意面部表情，這非常重要！你臉上所呈現出的狀態，會直接影響參與的意願，「保持笑容」是融化每一位長者最佳的方法。
3. 接下來就是「多多鼓勵」，讓長者覺得自己很棒，不論表現如何，都無需跟他人比較，讓長者感受隨時都被關注及照顧。

二、在安全規範下促進活動

1. 由於隨年齡增長而退化，長輩會擔心跌倒或重心不穩，不敢參與活動。這時，要提供一個安心的重心支持，讓他們可以放心舞動身軀。
2. 可藉椅子或牆壁輔助，讓長者願意嘗試跟著帶領者活動，安心地提腿、彎腰擺動，甚至平時不敢嘗試的拉筋…等。
3. 有些長者較為好強，覺得不需要靠椅子協助，此時可以傳達，坐在椅子上並不代表能力不足，反而可以加強更多身體部位，如單腳抱膝、提腿，可訓練大腿肌肉。

三、健康與行動不便者同時帶領

1. 當行動不便與健康長者同在時，帶領者可以輕而易舉的說服長輩們卸下心防，一起坐在椅子上活動。
2. 帶領活動時，對於身體較有障礙之長者，要隨時給予鼓勵與肢體的接觸，並設計一些目標，讓腦子與身體行動達到一致。
3. 舉例：依序將手摸至耳朵、頭頂、向上舉起，朝明確目標進行，長者可透過口令傳達身體行動，達到肢體活化的企圖心。

參考資料：

1. 張玉環 /2020/ 生活律動 / 走過千山萬水 遇見自己
2. 每日頭條 /2020/ 生命回顧在老人心理治療的運用
3. 王正芬 /2019/ 歡喜作伙來運動 / 青銀合創第 326 期
4. 艾美柯蒂 (Amy Cuddy)/2016/ 姿勢決定你是誰 / 三采文化

Health Care 健康補給站

頭暈目眩，怎麼辦？

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，幫助大家擁有健康樂活的人生！

暈眩有多嚴重?

在台灣暈眩盛行率近20～50%，一般暈眩並不會致命，屬於「周邊型暈眩」，跟平衡失調有關，也就是掌管平衡的內耳出問題，如姿勢改變引起的良性陣發型眩暈、反覆發生的梅尼爾氏症，或耳部前庭神經發炎或受傷。

但有5～10%的暈眩比較危險，稱為「中樞型暈眩」，通常是腦幹或小腦出問題，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。

誰是高危險群?

奇岩身心診所周銘坤醫師提醒，55歲以上，有三高、心臟病或糖尿病等慢性病患者，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，利用頸動脈超音波看血管有無阻塞，其它暈眩則可至耳鼻喉科檢查。

該如何預防及避免暈眩?

周銘坤醫師表示，七成引起暈眩的誘因都是可以預防的，避免油膩、太鹹，少澱粉，養成「運動、減重、健康飲食」的好習慣，則能遠離中風。此外，充足的睡眠、避免過度攝取咖啡因、戒菸、規律的運動，補充德國銀杏葉萃取物等，都可有效提升自身循環，預防暈眩發生。

資料：台灣威瑪舒陪有限公司、奇岩身心診所周銘坤醫師　提供

慈善音樂會

音樂可以撫慰人心

2020 成果發表暨公益音樂會 聽見偏鄉的呼喚 台北場

文字整理 / 呂學智

環宇基金會於 11 月 14 日在中和四號公園文創演藝廳，舉辦年度活動「2020 聽見偏鄉的呼喚」公益慈善音樂會，活動圓滿成功。藉由音樂會呈現年度成果，希望社會大眾能看見環宇基金會的服務，以及在社會每個角落的耕耘與貢獻。

感謝台北、新北市議員蒞臨鼓勵，國際青商會中華民國總會北區會副總鄒忠志，捐贈環宇全台課後班愛心晚餐，以及國際獅子會 300A3 區捐助善款，幫助推動偏鄉服務的活動。希望這份愛心不間斷，服務不打烊。

首先由古亭據點長者與孩童揭開序幕，以動感十足的《青春活力秀》帶來活潑的氣氛，展現「社區一家親」的和諧面貌。每年台北市政府舉辦的「爺奶 SHOW 創意」，古亭長輩們都能獲得好成績，今年更榮獲防疫創意組冠軍的殊榮。

此次活動順利開演，歸功於政府及民眾防疫有成。環宇基金會副董事長林景德帶領貴賓及在場所有與會者，一同「用愛為世界祈福」，期盼在眾人虔誠的祝禱之下，全球能順利度過疫情的難關。

接著是陶笛阿志老師與據點瑞祥老師合奏，以輕快的《乘著熱氣球上天空》，帶大家神遊花東；而淡淡哀愁的《消失在光年的你》，引領觀眾走入心靈的烏托邦，為大家帶來一趟奇幻的音樂之旅。

最後與兒少合奏的《風之銀翼》與《快樂天堂》，讓全場觀眾感受到迎風飛翔的喜悅。孩子們專注陶醉的模樣，伴隨優美的樂音在空中飄盪，感受到據點兒少在據點的陪伴關懷下，身心靈皆得以富足而美好。

陳瑞祥老師表示，其實孩子平日接觸樂器的機會不多，但基金會願意以音樂陶冶孩子性情，並給孩子一個展現自我的舞台，作為陪伴者之一，看著孩子一步步成長，心中非常感動。

下半場，由「獨臂百變女王」王蜀蕎及「視障二胡音樂家」張晉豪，帶來活潑歡樂的演出，以舞蹈搭配二胡演奏，用韻舞樂揚展現對生命永不低頭、正向的價值觀，並透過自身生命故事分享，傳達樂觀進取的處世態度，做為孩童的最好榜樣。

接續由「鮭魚二人組」登場，小稐小偉以吉他伴奏演唱《我的歌聲裡》，唱出青少年最純真的模樣。一路接受據點照顧的孩子，如今逐漸長大，從被照顧者轉化為志工，像鮭魚迴游一樣，投身據點服務，成為最佳的生力軍。

小稐在萬華據點課後班，一路從小學四年級到高一，據點陪伴他度過六年時光。在這裡，透過多元學習的自我探索與興趣培養，最終，他選擇了踏上音樂這條路。看著孩子們願意利用課餘時間，撥空回來照顧新生，並且站上舞台揮灑青春色彩，是環宇「鮭魚返鄉計畫」的成功案例。

曲罷，由汐止青商會長林妤芬陪同據點長者上台，一起合唱《祝你幸福》，在一片和樂融融的氛圍下，藉由歌聲向與會者觀眾表達祝福，更期盼藉由老中青三代輪番上陣，傳達基金會落實「社區一家親」理念的意涵。

最後壓軸，則是由「布佬樂團」薩克斯風演奏，為全場帶來浪漫懷舊的組曲《情人的黃襯衫》《淡水暮色》，隨著迷人樂音，彷彿乘著時光機，回到 70 年代那卡西，為現場帶來了高潮。最後，所有演出者齊聚舞台謝幕，在一片掌聲與感動聲中，溫馨劃下圓滿句點。

和樂共融　營造社區一家親

聽見偏鄉的呼喚 台南場

文字整理 / 呂學智

環宇文教基金會 11 月 21 日下午兩點於台南市南區虹韻文創中心演藝廳舉辦「2020 聽見偏鄉的呼喚 - 慈善音樂會」活動，邀請社區內弱勢家庭兒少、家長及長期支持的企業及愛心民眾共 410 人同樂。

市長黃偉哲、民意代表及貴賓，帶領大家「用愛為世界祈福」，祈求疫情快快遠離。虹橋傳道會曼陀鈴樂團公益演出，音樂家「獨臂百變女王」王蜀蕎及二位千金鄭琪藍、鄭惠尹表演肚皮舞。環宇偏鄉據點仁德、新市、烏竹、歸仁的孩子們，上台展現練習許久的才藝，回饋善心人士的關懷。

金豐禾企業一向支持公益，每年捐助白米關懷社區弱勢族群，總會理事兼台南市區謝孟珊執行長、台南市成功國際青年商會黃俊凱會長、林廷宇總幹事率領各分會會長到場為孩子加油打氣，並捐助孩童愛心晚餐。

環宇新市據點接受服務八年的孩童維尼，夢想有一台烤箱，可以烘培餅乾協助家中經濟，南科青商會杜宜珊會長與會員們及台南市口才協會理事長趙乃蓉得知孩子感人的故事，特別為維尼圓夢，為他帶來愛的驚喜，現場溫馨感人。

弱勢家庭孩童們學習太鼓、烏克麗麗、木箱鼓、功夫扇、吉他、大提琴……等，希望藉著音樂，撫平孩子心靈深處不為人知的負面情緒。上台表演時，大家的掌聲更讓孩子們感受到感恩與付出的美好，開啟孩子們困頓迷惘的心靈。

秉持「社區一家親、打造幸福七顆星」的理念，環宇文教基金會多年來在全台各地設立關懷照顧據點，有別於一般的課後輔導，而是為弱勢家庭孩童提供「品格教育」，在台灣各地偏鄉社區期待建立社區互助自助模式。

環宇邀請在地鄉親支持常年服務經費，呼籲更多善心企業團體與社會大眾慷慨解囊。您的關懷、參與以及掌聲，將是這群偏鄉孩子最大的鼓勵。

給孩子一個證明自己的機會

「父母不可能一輩子陪伴孩子，及早在生活中訓練孩子獨立完成一件事是很重要的，鼓勵孩子去嘗試新奇的做法，不必事事都依父母的想法來做，孩子們自發性的創造力，就是這樣培養出來的。」——洪蘭

音樂會將近，孩子們加緊腳步練習，小冬及安安(皆化名)是表演的主力，兩人的默契，總是讓大家對表演更加有信心。

只是在密集訓練期間，小冬受傷了，因為跌倒撞破了玻璃門，右手食指被玻璃割到筋，短期內無法復原，甚至會有後遺症……

「我還有大拇指可以彈琴。」小冬執意練習。

「不行，我覺得不妥，而且動到傷口怎麼辦？」我說。

「醫生說，九月底前應該可以好。」

「緩一緩好了，先暫停練習吧！」

跟孩子們溝通後，大家都能同理小冬，表示會為了小冬而繼續努力練習。安安也表示，自己可以獨奏大提琴，就讓小冬好好休息，看到孩子們都那麼為小冬著想，於是我決定再跟小冬溝通一次，希望能打消他上台的想法。

「不參加沒有關係，你不要覺得有壓力，我不希望你勉強自己！」我很誠懇的說。

「但我覺得我可以！」

「以後還有機會的……！」

「國中畢業後我要去念軍校，就沒有機會了，而且我也答應過大家要表演的。」

小冬很固執，有時候表面上看起來不在乎，但其實心裡面總是很多負面的想法。上學期初，透過情緒教育才發現，小冬內心藏著很大的壓力，其實是想要被肯定。

在單親家庭中長大，一直活在媽媽的期待中，按照媽媽的安排過生活，但總是得不到肯定。媽媽總覺得他什麼事都做不好，甚至還說：「如果我當初沒有生下你就好了！」這令他很傷心、很無奈、很氣憤……。

「我希望媽媽看到我的表演，可以感到很驕傲，我也想在離開這個班之前，做些回饋給大家，所以我真的很希望上台，我會更認真練習的！」小冬語氣堅定。

據點的孩子，都有著令人心酸的背景，他們努力地想活出自己，想改變自己的命運。成果發表會，是他們可以證明自己的時候，孩子想讓社會大眾知道，在貧困環境中長大的他們，也可以跟大家一樣，在舞台上發光發熱，讓自己的家人引以為榮。

親愛的孩子們！這一路上，或許有很多不愉快又令人氣憤、傷心的事，但不管怎樣，老師都很願意當你們的垃圾桶，讓你們吐苦水，陪你們一起笑、一起哭、一起成長。

個案故事

我可以不要堅強嗎？

志陽的快樂與憂愁

文 / 課輔老師

志陽是一個多重障礙的孩子，右手掌蜷曲無法開合，牙齒長得很亂，左腳一跛一跛的，到國二了還無法記住九九乘法表。笑起來的樣子倒是很可愛，兩隻眼睛會瞇成一條線，只是笑的時候，嘴巴有時會不小心流出口水來…。

他沒有兄弟姊妹，總是被分配在特教班，來到基隆課後班就是希望找到同年齡的孩子，可以和大家玩在一起。可是事與願違，因為很自然的就可以想像，由於他外在和內在的缺陷，導致人緣關係相當不好。

玩桌遊的時候，腦筋不好、反應慢，別人就覺得他很笨；玩撲克牌因為手不方便，他就不能發牌；出去公園玩鬼抓人，他也跑不動；玩球又抓不住球…。每當我介紹一個新遊戲的時候，都希望大家一起加入，但是到最後，大家都會嫌棄他，覺得他是老鼠屎、拖油瓶，因為他拖累了全組的成績。

卑微的願望 渴望被認同的心靈

但是，就算大家都討厭他，志陽還是很想跟大家玩，渴望大家把他當朋友；即使同學對他很不客氣、頤指氣使，他還是會服從別人，只為了獲得同儕的友情與認可。

另一方面，他又有強烈的自尊心，如果是他喜歡的好朋友罵他、笑他，說他是笨蛋、低能兒，他都不以為意；但是，如果旁邊的人聽到他被罵而笑出聲，他就會勃然大怒，衝過去揍旁邊那個人，反而罪魁禍首沒事。還好他身體很瘦小，所以衝動的時候，一下子就被我拉住了。

他知道自己力氣不夠，所以剛來課輔班的時候，一旦生氣想要揍人，就會用他健康的那隻手，拿起椅子準備砸人，有時是拿雨傘或滅火器，有一次甚至是去拿菜刀…，然後跟我說：「老師，我好想把他殺掉！」

我必須花許多力氣注意他，每次都要確

保能夠制止他。有時我會告訴家長，他就會大哭大鬧說：「我以後不要來了！我以後不要來了！」隔天之後，他又會當作沒這回事一樣，四點準時到課輔班來。我是不是忘了說，他也有吃一些過動症藥物？沒錯，他的確也有過動的症狀。

如果贏了 我就比他們厲害

幾個月前，新的實習老師介紹大家一個桌遊《三國殺》，玩家扮演三國時代各個武將，每人都有自己的生命點數，拿到牌之後，依照規則輪流出牌攻擊和防禦，只要把其他人的生命點數降至零，自己就贏了。動腦的成分很多，但是也有很高的比例是看運氣，所以大家都覺得很刺激。

以前大家在瘋象棋、撲克牌時，志陽因為腦袋轉不過來，所以一直輸，但是並不會覺得別人都在針對他。但是《三國殺》不一樣，因為玩家可以扮演三國的人物，還可以在遊戲中，假裝用各種不同的兵器，「殺掉」別人，所以很對他的味。

每當他寫完功課後，他就會找我練習《三國殺》，我通常會讓著他，所以他總是能夠贏個幾次，把我殺掉，這時他就會開心的一直跳、一直跳。然後，就等其他同學寫完功課，準備跟他們挑戰。

「圍攻」 為什麼他們都只殺我？

這時候他就沒這麼好運了，一旦多人玩這個遊戲，只要大家同時集中火力攻擊同一個玩家，不管他再怎麼厲害，也會一下就被「殺死」。志陽就成為這樣一個眾矢之的悲情角色，只要他一玩，其他人因為不喜歡他，就先殺他，所以十場裡面幾乎有九場，他都是第一個生命點數歸零的人。

當然每次他都覺得非常生氣，他「走心」在這遊戲的時空，把遊戲的勝負，當做現實的勝負；離開遊戲之後，思緒還停留在遊戲裡面。每次，不是氣到丟牌說「不玩了！」，不然就是又要衝過去揍人，或是罵髒話、比中指。當然，都被我制止了，可是隔天來，因為大家都在玩，他為了不想被孤立，所以又只好繼續玩下去，然後繼續被圍攻，繼續走心下去……。

(註：「走心」是大陸流行用語，意思是認真了、把事情當真的意思。)

直到上個月的某個下午，志陽又被所有人圍攻，又輸掉之後，大家都走了，他沒走，就坐在小房間裡，突然一陣悲從中來。這次他沒有生氣了，反而是難過湧上來，他開始嚎啕大哭，趴在桌子上，問我：「為什麼他們都只殺我？是不是我長得醜？我可不可以不要玩了！…」

我花了一段時間陪他，跟他說：「要不要玩？是你自己可以選擇的，你當然可以不玩，但是就算是不玩，以後還是會碰到類似

的情形…。」「所以，問題是，想辦法學會『堅強』才行！對不對？」我怕他聽過之後就忘了，還特地用筆寫下來給他看。他又哭了好一陣子，說：「我可以不要堅強嗎？」

「這個問題我幫你寫在紙上，答案你自己回家想一想吧！」我把問題留給他思考。

我想我可以更堅強

到了隔天，他當然還是準時來了，功課寫完，又還是找人玩《三國殺》，又是被所有人圍攻……。我發現，他仍會生氣，但是情緒變得不那麼激動了，被殺掉了兩次、三次，他還能繼續玩下去，也不會罵人、吵人、想揍人了！

直到下課，才會過來跟我抱怨某某人不遵守規則而已，一直到目前為止，他沒有一次會哭著跟我說，他再也不要玩了。

這是我發現他，有史以來最大的進步了！從一開始來課輔班，每次生氣就要衝去廚房找菜刀的情形，這一路以來，他已經漸漸分辨出來，那些事情是不需要在意，那些事情是不用走心的了。我想，這是他從玩《三國殺》當中，所學到的血淋淋教訓。

當然，他還是容易被許多其他因素而導致行為失序，比如同儕朋友慫恿他去做壞事等等，但至少，不管他昨天有多難過，今天都一定會準時來到課輔班，然後一切歸零，重新開始。

每一天，就像是《三國殺》中的武將，再次滿血復活一樣，他又可以跟大家相處在一起，玩在一起。我想，在一次又一次瀝血歸來的勝負中，他的情緒控制會越來越好，心志也會越來越堅強…。

謝謝你，
给環宇的一封信

Namaste！我是明瑪・謝爾帕(Mingma Sherpa)。非常感謝環宇基金會的助學金資助，支持我繼續求學。成長過程中我經歷了許多痛苦、艱難，幸福和悲傷。在此，我將與您分享一些我的故事，請不吝閱讀。

童年不幸的遭遇

我出生在一個很普通的家庭裡。回想起家人，母親在一個養豬場工作，父親是計程車司機，生活過得還算順利。突然間，在我6歲的時候，父親在一次意外事件中離我們而去，這悲慘的時刻是我一生的轉折點。

父親過世後，家裡的一切都改變了。不管是命運也罷，或是歲月的作弄也好，使我們深陷於生命的十字路口中，我變成了一個無助的小孩。那段時間，我只能和兄弟姐妹一起整夜哭泣，說不出半句話來。

一個月後，我住院了，因為腎結石的緣故開刀手術。母親不得不四處籌錢，作為醫療費用。但醫院方權威地拒絕手術，因為母親無法湊到五千盧比（相當於台幣二千元）。最後出於同情，才勉強進行開刀。

從那天起，我知道錢的重要性！也是從那時候開始，我們家便背負了巨額貸款，也不得不償還高利息債務。因此，母親再也無法為我和其他兄弟姐妹負擔學費，這就是為什麼她把我送到修道院，並把妹妹送到孤兒院的理由。

修道院的生活與轉變

然後，母親去伊拉克擔任外勞，把我們留在尼泊爾，哥哥則幫忙養豬賺錢。我被帶進佛寺時，只有7歲，在那裡度過了6年。我非常節省，只要有一點點錢，就會努力存下來，除了供佛禮讚之外，剩下的會貼補家用。當然，母親是最辛苦的，因為她必須承擔家庭所有的開支和費用。

我在修道院裡學到很多內容，例如獨處、慈悲、包容、合作等等，這些對我的生活很有幫助。我非常幸運，可以在修道院裡上學，非常感謝修道院的慈悲，我感恩不已。

之後離開了修道院，再次回到家人身邊，因為我想繼續求學。然而單靠母親的收入，很難讓我完成夢想，但我在修道院時，遇到一位善良的德籍女師父，她名叫阿妮凱珊，對我非常好。有一天，我請求她幫助我，

她樂意地答應我的要求，並幫助我直到完成高中學業。

每月高達五千盧比的學費，她整整為我提供了 3 年，讓我可以在 2019 年完成高中學業。然而，對於下一步該怎麼做，我仍然處於困惑之中。對於大學之路，我肯定無法負擔學費，這一點讓我非常的猶豫。

特別致謝

最終，我非常感謝台灣環宇基金會所給予的助學金補助。現在，從 2020 年 3 月開始，我可以在哈洛德學院 (Herald College) 就讀資訊管理科系。

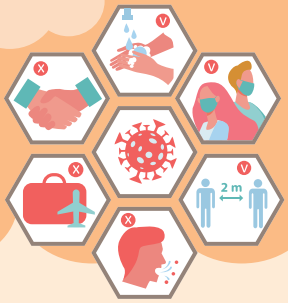
首先，感謝我的父母把我誕生下來。然後，我要感謝一直陪伴我和我家人的生命導師 DM，他也是幫助我哥哥獲得環宇基金會助學金補助的貴人。最大的感謝要獻給林景德副董事長和環宇基金會，由於您一直以來的愛、關懷和支持，讓我們的生活品質和思維方式，帶來了許多正面的改變。

感謝所有關心和幫助我們家庭的人，沒有各位的支持，我不會站在這裡，我們家庭也不會獲得這麼大的改善。再次感謝環宇基金會，感謝大家！

明瑪・謝爾帕 謹上

尼國疫情

尼泊爾疫情惡化 國庫快燒光



去年 10 月開始，尼泊爾疫情迅速惡化，至今確診人數已超過 25 萬人，1,600 多人死亡。因為無法上學，環宇所照顧的雪巴育幼院孩童，只能全部回到家鄉 -- 坦巴塘村 (Temba Thang)，由於收入中斷，村落與世隔絕，交通不便，導致物資取得不易，生活艱辛。

基金會在第一時間，便提供每個月兩袋白米 (60kg)，協助他們度過困境；同時，通過社工保持聯繫，確認每個孩子的健康與安全，並藉由社工訪視慰問，帶給他們最大的安慰和鼓勵。

此外，環宇持續幫助的偏遠山區車瑞卡 (Chrikot) 和吉里 (Jiri)，目前尚未出現感染事件，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。

新冠疫情已經演變成全球的長期抗戰，包括尼泊爾在內的開發中國家漸漸吃不消，不得已減少防疫相關的支出。因為國庫並不足以支撐如此長期的防疫行動，也缺乏舉債能力，只能寄望疫苗成為抑制疫情的快速解藥，祈禱疫情趕快穩定。

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	☐同捐款人 ☐ _____		(*星號欄位必填) *統一編號/身分證字號：_____
*收據寄送方式	☐不寄 ☐每月寄 ☐年度彙總寄出	*刊物寄送	☐不寄 ☐郵寄 ☐E-mail
*收據寄送地址	☐☐☐		

☐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)

☐願意收到雙月刊，寄送方式：☐電子郵件 ☐紙本郵遞

年齡：☐20 歲以下 ☐20~25 歲 ☐25~30 歲 ☐30~35 歲 ☐35~40 歲 ☐40~45 歲 ☐45~50 歲 ☐50 歲以上

性別：_____，學歷：☐高中（職） ☐大專 ☐碩士以上，職業：_____

婚姻：☐未婚，☐已婚，訊息來源：☐e-mail ☐臉書 ☐Line ☐DM ☐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

線上捐款

持卡人簽名:_____（簽名務必與信用卡背面簽名樣式相同）

☐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：icef.taiwan@icef.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

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》

2021 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！