



我想念我自己 銀髮失智危機

專題文章 / 我想念我自己—銀髮失智危機
多元學習 / 音樂會——一場真情合奏的歡樂頌
據點故事 / 陪伴失能家庭的孩子更堅強
課後照顧 / 一直陪著我長大?

課後照顧 / 體驗被投以異樣的眼光
銀髮樂活 / 植物染——給出一種生命態度
國際服務 / 尼地的浮萍感社



我想念我自己 -- 銀髮失智危機

我的昨天消失了，明天還是未知數，我該為了什麼而活？

文 / 編輯中心 呂學智

「活在當下，擁抱現在」這是多麼簡單順口，卻又如此難以實踐的人生哲學。事事做好計畫，卻被命運之神指派完成功課——活在當下；即便精於思考和語文，如何解讀這看似悲劇性的字眼「早發性阿茲海默症」？當昨日的記憶被燒毀，明日終究無力盤算，感受眼前的溫暖，才是無與倫比的美麗。

茱莉安摩爾因主演電影《我想念我自己》，獲得奧斯卡影后的殊榮。而電影的核心議題「失智症倡議」，正是美國阿茲海默症協會 (Alzheimer's Association) 與電影合作的關鍵。倡議什麼？從協助相關領域的專業人士，學習如何幫助失智症患者，促使一般民眾了解失智症這項疾病，以及塑造失智症患者生活友善的環境等。這一路上可說是千辛萬苦，卻分秒無法怠慢。

據點實例

【故事一】

蘭姐(化名)，81歲，輕度失智。三年前來到古亭據點。每次她總是以熱情的聲音跟大家打招呼，還會加上：「我最喜歡妳，妳最漂亮了！」甜言蜜語讓人開心。雖然知道她對每位同仁都這樣說，但每次聽到，心裡還是甜滋滋的。

其他長輩說，與蘭姐一起上課，也是學習的好機會，尤其在活動時，大家不會因為蘭姐的動作慢而頻頻催促或口氣不好，而像一家人般和樂融融相處，這是據點最迷人的地方。孝順的兒子有空就會陪母親，蘭姐逢人就會驕傲地說：「這是我兒子！」有了兒子的陪伴，彷彿就擁有全世界。

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 何建錫
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



後來蘭姐往生了，突然聽到這消息，大家都紅了眼眶，因為她還那麼健康。感謝蘭姐！她始終展現出單純的快樂，帶給我們許多美好的回憶。

【故事二】

詹姐(化名)的先生十年前患了失智，常常一不小心就走失，一家人經常穿梭大街小巷地找，有時找不到，只好請據點和警察協尋，透過連線系統通常很快就找到了，因為常麻煩大家，詹姐為此常感到很不好意思，心中萌起：「以後我也要幫助別人，多回饋社會」的信念。

後來詹姐騎機車發生車禍，一年多都無法走路，也無法照顧先生，幾經考慮最後決定把先生送到安養中心。她流淚說：「以前我每天都會帶先生去運動，把他照顧得很好，但一送進安養中心，不到一年時間，先生就臥病在床，很快就離開了。」不捨與難過之情表露無遺。

每天有 10 位老人因失智而失蹤

近年全國失蹤人口年齡分布統計 (單位：人)

年度	失蹤人口總數	0~11歲	12~17歲	18~24歲	25~64歲	65歲以上
2013	28,909	941	8,248	3,469	12,948	3,303
2014	26,940	825	7,572	3,239	12,139	3,165
2015	25,882	765	6,742	3,151	12,030	3,194
2016	25,278	789	6,084	2,925	11,777	3,703
2017	25,792	773	5,798	2,842	12,376	4,003
2018	25,078	785	5,359	2,814	11,929	4,191
2019	25,077	659	5,672	2,855	11,300	4,591

(資料來源：警政署 / 全國失蹤人口統計)

根據警政署統計，近年來 65 歲以上歲老人失蹤人口數逐年攀升，平均每年逾 4,000 人失蹤，每天有 10 位老人失蹤。台灣媒體只要報導老人失蹤，街頭巷尾就會用「被魔神仔帶走」來說三道四，讓有失智長者的家人感到非常氣憤。

以日本為例，很多長者因為沒有在第一時間被家人認定為失蹤，或是動員更多人力尋找而導致喪命。這些遊走的長者，其實都只是被困在離家不遠的地方，但因冬日酷寒、衣著單薄，只要一夜就可以命喪黃泉。

對家人來說，因為遊走未歸的家人就像一個揮之不去的夢魘，只要一天不找到其下落，就一天無法安然入睡。從老人走失的新聞，看到了失智問題的嚴重性；與其只是蜻蜓點水地拋出問題，把它丟給政府和社區去解決，更重要的是，如何鍥而不捨地探詢出問題的原貌，並尋找可能的解方。

只談從前，腦子裡只剩過去嗎？



已經第八個年頭了，張伯伯還是一樣，每次來診就像第一次來的時候，那樣細數自己過去的豐功偉業，兒子每次都跟父親說，醫師已經聽過很多次了，不要再說了。雖然這樣做稍微可以將他把話題拉回來，但幾分鐘之後，他又再次談起過往，講自己曾經當過村長、蓋了村民活動中心…等等。

失智症的特徵之一是，患者會只記得過去，不記得現在，這也就是兒子最初帶爸爸來就診的原因。許多家屬都會認為，長輩只說以前、不提現在的事情，代表他們的腦子只活在過去。

其實，他們也會講現在的事，只是許多長輩活了一輩子，找不出幾件值得拿來說嘴

的光榮事蹟，所以往往會緊抓著某一、兩件事情來說，藉此宣揚自己的存在感，否則，可能會覺得自己沒有什麼價值。

初期失智的八大症狀



正常老化的健忘，與失智長者的記憶衰退，是有所區別的。一般老化的健忘，偶爾出現忘東忘西的情形，只要靜靜回想或旁人提醒，幾乎都可以將記憶再找回來，並不會影響到日常生活及工作。

反之，失智症的記憶衰退為持續與漸進性的，患者會完全忘記曾經歷過的事情，即使經提醒也無法想起。隨著病情惡化，腦部逐漸受到損傷時，就可能做出無法理解的事，最後出現生活無法自理的狀況。

事先瞭解失智症的病程與症狀，可以幫助患者、家屬預先做準備，以因應疾病帶來生活上的變化。以下是初期失智症的八大症狀，早一點發現與治療，就可以延緩症狀加劇。

1. 記憶力下降：遺忘東西、忘記是否吃飯、忘記此刻時間、搭公車捷運下錯站。
2. 表達能力降低：突然忘記事情的人名、地點、內容，而無法表達。
3. 情緒轉變：情緒起伏比以前大，例如會因找不到東西而生氣。
4. 活動力降低：不愛出門，對於原本感興趣

的事也顯得興趣缺缺。

5. 妄想：擔心被遺棄、懷疑配偶不忠或東西被偷，出現被害妄想症。
6. 產生視幻覺：產生幻覺，如房裡有人，可能是朋友、已故親人或陌生人。
7. 重複動作：不斷把東西收進櫃子又拿出來，或屢次重複同樣的問題。
8. 睡眠障礙：日夜顛倒，白天嗜睡，夜間則起來遊走或從事其他活動。

培養社區力量，營造友善環境

面對失智症人口的快速增長及龐大的照護成本，各國都正積極佈建失智症友善社區相關的資源，透過社區的力量，建構讓失智症長輩適合生活的環境。那麼台灣呢？曾有一位罹患失智症的長者，因為行為混亂而被不友善的對待，混亂後來變成了攻擊行為，而他卻被民眾毆打成傷，這是許多令人遺憾的事件之一。

然而，社會上每天又有多少這樣的衝突，只因大眾對於失智症者行為的錯誤理解？每次衝突，都會帶給他們更負向的回饋，使他們受挫、抑鬱，日復一日，原本屬於他們的湛藍天空，早已烏雲密布，而且無處可躲……。

應變的重點應著眼於「社區的力量」，這絕對是值得努力推動的！影響失智症最深的就是生活，而與生活密不可分的則是社區環境。許多存在於社區的互動，只要做出小小改變，就能夠替失智症者減少許多生活困擾，甚至是情緒危機。因此，廣泛建構「失智友善社區」，必然是具體而有效益的方案。

濃濃的人情味，溫馨的失智友善社區

台灣社會中，原本就有濃濃的人情味，已為佈建失智友善社區打下良好基礎；相較

於其他國家，台灣敬老尊賢的傳統美德，讓打造失智友善社區更容易被接受，尤其是，當察覺對方似有異狀時，鄰人都相當願意伸出援手協助。



推廣失智友善網路和社區，就像環保教育一樣，可以在中小學教材中，增加有關失智症的知識和友善應對的教育。除了社區關懷據點之外，其實還有老人家常去的教會、

廟宇、運動中心等，都值得花時間提供工作人員培訓課程，加強失智症相關知識。

環宇基金會在全省設立社區關懷據點，長期關懷老人，建置完善的社區網絡，讓社區力量能成為失智症患者和家人的後盾，可以安心在社區中「做自己」。引導居民包容接納失智症患者，營造正向社會氛圍，創造一個他們可以像過往一樣，自在享受湛藍天空的生活。

參考資料：

1. 警政署 /2019/ 全國失蹤人口統計
2. 黃天如 /2019/ 正當全國失蹤人口創近 6 年新低之際… 這個族群失蹤數竟反迭創新高
3. 莊耕臺 /2017/ 培養「社區的力量」：美國阿茲海默症協會，四大面向營造失智友善環境
4. 楊寧茵 /2017/ 失智失蹤：他還是他，只是現在活在自己的世界裡
5. 愛長照 /2016/ 認識失智症初期的八大症狀



健康補給站

糖尿病患者，天冷小心心血管病變



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！

台灣糖尿病患已突破220萬人，其中每4位就有1人是心血管疾病、每5人就有1人腎臟病。研究顯示，糖尿病治療不僅僅是控制、監測血糖那麼簡單，「共病」的預防更是關鍵。哈佛眼科診所呂俊憲醫師認為，天冷時糖友最需要提防的是「心血管病變」。

他提醒，血糖控制不穩，等同於長期讓重要器官浸潤在高糖分，容易導致各種嚴重併發症，像是大血管、小血管及周邊神經病變等。大血管病變包括心肌梗塞、腦中風等；小血管病變在眼科就是視網膜病變、黃斑部病變、青光眼。

防治青光眼、黃斑部退化

民眾平時就應該注重健康飲食、保持規律運動、維持理想體重，保持血液循環最佳狀態，以免天氣轉換時身體就產生各種病痛。使用銀杏萃取物做輔助改善血液循環，增進血流、促進細胞代謝、增加眼球及腦部血液循環，對視力殺手「黃斑部病變」也具有防治功效。補充德國進口的銀杏葉萃取物，可以有效提升自身循環，預防糖尿病對眼部傷害的發生。



音樂會

一場真情合奏的歡樂頌

文 / 據點主任 黃玉樺

我們實在不敢有何期待，只期望他們有盡力、有進步就好！光是跨上舞台那一步，就耗費了大半年。然而，當他們登上舞台，所展現的些許進步和自信，竟足以讓老師和家長，眼眶泛淚……。

為什麼要學才藝？

會讓孩子們學才藝，主要是因為他們專注力不夠、情緒控管很差、做事三分鐘熱度，因此想試試，如果學些不一樣的東西，像是功夫扇、太鼓、烏克麗麗、木箱鼓等，或許可以陶冶性情。

所以，孩子們跳得好不好、彈得好不好、打得好不好，這些並不重要。我們最關心的是，孩子們的態度及性情，是不是可以得到轉變？

對很多沒學過才藝的孩子來說，一想到可以碰樂器都很興奮，眼中閃爍著光芒。但畢竟現實不然，孩子們真正面對的，竟是無止盡的挫折，要他彈好一首歌、打好一首曲，根本就是天方夜譚。

再加上有些孩子過動或情緒障礙，怎麼可能安靜下來，看老師的分解動作和聽講解呢？此外，正值新舊生交替，對教練們來說，不同學習腳步，很難同步教導。

表演的壓力逐漸壟罩

起初，我們按照原定步調，「沒有壓力」的學習、練習。雖然一樣會遇到挫折或吵架，但沒關係，我們慢慢來，不會也沒關係，同學帶著你學習，互相幫忙、團隊合作。

6月份左右，確定要辦南部音樂會，我

們找了一個比以往還大、還正式的場地。當孩子們還在嘻鬧的時候，老師和教練們逐漸感到壓力，苦惱到底要怎麼做，才能讓孩子們順利上台表演？

我們拿出場地照片給孩子看，說：「並不是每個人都可以站上這舞台，這是你們證明自己的機會，讓大家看到你們的不一樣！」

年紀大的孩子開始緊張，想到台下坐滿人盯著自己，萬一彈不好怎麼辦？而對較小的孩子來說，則輕鬆多了，不就只是要上台表演而已嗎？

曉以大義勝過破口大罵

老師跟教練的引導至關重要。新市課後班首先集訓，從暑假開始每天練習，課輔老師記錄狀況，再跟教練通話，討論哪裡需要修正及改進。接著要求孩子先將不足的地方練好，做好準備後再與教練見面。

教練每週指導一次，總說：「很好、有進步，再加油！相信自己，你可以的！」仁德課後班則較散漫，好幾次練習狀況不佳，教練便破口大罵，覺得孩子們沒有上進心。幾次後，發現責備並不是最好的方法，而是要「曉以大義」，跟孩子們說自己的生命故事，再用引導的方式與孩子溝通。

歸仁及烏竹課後班的孩子年齡偏小，伴隨著情緒障礙或過動，教起來特別累，到音樂會前還是練不好，教了就忘。教練好幾次氣到說：「算了！不要教好了！」甚至想發火大罵，但最後總是忍住，轉而鼓勵：「老師只期待你們有盡力、有進步！」

你們哪會懂我們的心情？

為了進步，只好拉長練習時間，老師及教練在假日陪孩子集訓，每週延長時間、額

外加課。平日教練都會打電話來詢問孩子的狀況，並在電話那一頭指導，大家都在為了音樂會而努力。

不過，最終還是爆發了，孩子們頂著壓力長期操練，終於受不了了……

「我隨便跳一跳，說不定就不用上台了！」

「我乾脆請假好了啦！」

「反正我就是害群之馬！」

「你們哪會懂我們的心情，你們又不用表演！」

孩子們的壓力，大到害怕自己出錯；自己出錯被罵就算了，會不會也害老師跟教練被罵？孩子們的笑容逐漸消失，以往學習的快樂似乎不見了，如今練琴、打鼓、舉扇，這些對他們來講，好像變成另一種折磨……。

「你們哪會懂我們的心情，你們又不用表演！」這句話一直迴盪在我耳邊……。最終決定，下去跟孩子們一起練習吧！想讓孩子們知道，結果是好是壞都沒關係，我們一起承擔，這過程中的歡樂、挫折與難過，我們也一起體會，你不是一個人在孤軍奮鬥。

捲起袖子 一起下場



於是我們下場陪著孩子練習，也接受孩子們的教導，讓他們明白，老師跟他們一樣

並不完美，但我們願意一起學習，一起變得更好。然後不斷告訴孩子，這個舞台不僅僅是為了回饋機構與善心人士，更是為了展現自己；而同時，你們所承受的這些壓力，老師教練們，其實也同樣在承受。

課輔老師的用心、才藝教練的辛苦、時間的逼近，孩子們學會互相督促，平常亂七八糟的隊形，終於慢慢成形。

孩子們每天主動撥時間練習，甚至下課後也留下來。我們沒日沒夜地練習，有的孩子把樂器借回家練，他們漸漸明白，「必須要團結與努力，才不會愧對老師和教練的苦心！」

發光的舞台 淚水與汗水交融

音樂會當天，教練們為每一組做最後的彩排演練，未輪到孩子們則在後台，抓緊時間反覆練習。

直到音樂會正式揭開序幕那一刻，孩子們登場站上舞台，專注的神情，屏息的鬥志，讓我們眼眶泛著淚水，感動不已！因為這一路上，真的很辛苦，看到他們可以在台上發光發熱，心中無比驕傲。

「老師，我剛彈錯了！」「老師，我動作記錯了！」「老師，我表演的好嗎？」表演完後，孩子們七嘴八舌。「沒關係，你們真的很棒！老師非常高興，以你們為榮！」孩子們終於登上舞台，展現出那些日子的汗水辛勞，或許出了一些小狀況，但這都沒關係，因為我們為自己贏得了所有掌聲。

不僅感謝課輔老師、教練，也很謝謝家長，許多單親家長，願意為了孩子而放下前嫌，一同前來為孩子加油打氣。不少家長放下工作，從早上彩排陪著孩子到結束，淚眼汪汪的看著自己的孩子表演，用力地鼓掌拍手……。

一場活動，凝聚了大家對孩子們的愛及付出，拉近的彼此的距離，孩子們也因為這場活動，展現堅持的鬥志，找到自己的價值。一聲鼓勵、一句讚美、一個掌聲，對孩子們來說，都是無比的榮耀。

音樂會結束了，才藝課程仍在持續著，結束是另一個開始。為了孩子的成長與轉變，我們不會停止腳步，且會為著下一次演出，做最好的準備。



陪伴 失能家庭的孩子 更堅強

文 / 據點社工

小勇(化名)到據點三年了,當時他還只是個小學生,來自更生人家庭,母親吸毒,父親不詳。在陪伴的過程中,處理過他在超商偷竊的行為,透過傾聽與陪伴,慢慢引導他,讓他知道不屬於自己的東西就不要碰。

除了偷竊之外,他在人際關係上有也同樣出現問題,例如跟同儕遊戲時常會玩過頭,原本只是好朋友打打鬧鬧,最後卻反目成了仇人,互相討厭。沒有人陪他玩時,他就獨自一人在座位上玩積木和玩具。

一天晴朗的午後,小勇來到課後班,靜靜不語地坐在沙發區。我主動過去關心,卻發現他的手肘上有幾道傷口,我猜,應該又是母親吸毒打他,讓他逃家了吧!

從更生人家庭轉變為隔代教養家庭,成長過程坎坷,小小年紀很難承受這般現實殘酷的打擊。我懷著謹慎的心,擔心孩子遭受家暴,但還好,他是在外面騎腳踏車,跌倒受傷的。

了解詳情之後,原來是他在公園的時候,跟兩個騎腳踏車的玩伴發生爭執,兩人故意用車撞他,讓他跌倒造成手肘受傷。小勇氣不過對方,也下來打起架來,最後不歡而散,所幸只是一場衝突。

我靜靜聽他敘述,他滿臉的憤怒與生

氣,覺得自己太委屈,等情緒緩和之後,我問他:「那你想要怎麼辦?」小勇天真地回答:「我要找課後班同學一起,去討回公道!」我心想,他已經沒有什麼朋友了,要怎麼討回公道?便假裝說:「走,老師陪你去討公道!」他開心的笑了出來。

就這樣地,課後班讓他有了強烈的歸屬感。遇到困難時,他不會找家長也不會找祖父母,而是把據點當成另外一個家了!我告訴小勇不要打架的道理,因為「打輸上醫院,打贏上法院」,他似乎也漸漸懂了。

「在學校有校規保護你,在校外有法律保護你!如果有人打你,別怕,來課後班,有老師罩你。」我常常給他打氣,小勇更開心了,主動邀我下棋。

小勇說:「這是我自己發明的『彈棋』,玩法很簡單,各自在棋盤的兩邊擺上自己的棋子,輪流出手將棋子彈出,想辦法使對方的棋子掉到棋盤外,留在場上的就獲勝。」

對局了幾盤,他屢屢佔上風,威風得不得了!之後就變成我跟他的會談模式,我常鼓勵他:「這麼會玩,也會發明遊戲,以後一定要當個玩具設計師喔!」我看到小勇的眼中,閃耀出滿滿的自信。

一直陪著我到長大？

台南 / 據點主任 黃玉樺

「什麼是長大呢？就是能夠看淡過去自己遭遇的挫折或者傷害，而把別人曾經帶給你的愛護或者照顧看的很重要，讓自己愈來愈覺得，活在這個世界上是一件值得慶幸的事，成為一個感恩的、快樂的、知足的、喜悅的人。」——張曼娟

感人的祖孫情

年初時，阿公被小影傳染感冒，突然暈倒進了醫院，再加上長年抽菸，導致肺、腎都出了嚴重問題。雖然一個禮拜後順利出院，但阿公講話會一直喘，無法順利換氣，也無法走太久的路，腳會一直發抖。這意謂著，阿公身體大不如前，並沒有辦法像以前一樣，陪著小影參加活動及到處去玩…。

「不擔心阿公嗎？」阿公住院時，我問小影。

「會啊，但他不會有事的啦！」小影頓了一下，不知道怎麼思考。

「雖然這樣說不好，但阿公有年紀了，不知道能陪你多久，你知道嗎？」這才是我最大的擔憂。

接下來的日子，好長一段時間，沒看到常常在課後班等待小影的阿公。讓人擔心的是小影，他似乎不太願意正視這個問題，每次問及阿公的狀況，他總說：「阿公沒事！」「我不知道！」接著掉頭跑掉，或一直轉移話題、想找其他事情做…等。

後來，課輔老師利用空閒時間，說些老人議題的故事給他聽，幾次之後發現，小影漸漸比較願意討論一下阿公的狀況，但也明顯聽得出來，其實他並不知道該如何面對…。

怎樣才算是長大？

母親節時，我引導大家寫「三個願望」送給家人。小影其中寫著：「希望阿公、阿嬤可以一直陪著我到長大。」

「你覺得怎樣才算是長大？」我嘗試問。

「就是長大成人啊！」單純的小影，沒有太多深奧的想法。

「那你有沒有想過，如果阿公、阿嬤不能陪伴你這麼久呢？」我不得不再次丟出這問題，因為我真的希望他認真去思考。

「長大有很多種，最簡單的當然是長大成人，但我希望你所寫的長大是，可以懂得對自己負責，知道什麼事情才是對自己有幫助的，也可以懂得照顧自己，不讓阿公阿嬤擔心，最重要的是，你能夠懂得阿公阿嬤的辛勞！」

「你還記得寫給阿公的卡片嗎？你說等到自己有能力了，以後會照顧他們，這也算是一種長大，不是嗎？」我這一番話，不知道他聽懂多少。

其實，彼此都互相掛心

這天，下起大雨，孩子們一個個狼狽到班。小影則是一手拿著蔥抓餅，一手拿著雨衣，緩緩走上樓…

「你又跑去買點心吃！等等晚餐吃不下怎麼辦？」

「沒有啦，這是阿公特地送過來給我的！」

「什麼？下雨天你叫阿公出門買東西給你吃？」

「唉唷，不是啦！是阿公擔心我沒帶雨衣，到學校來看我，順便買給我吃的，老師你不要生氣喔！」「我沒有吵著阿公買給我，是我下課在門口見到阿公時，他就已經買好了！」小影很怕被我罵，急著把事情原委講清楚。

原來，小影擔心阿公，所以即使下雨還是自己騎腳踏車上學。以前忘記帶雨衣時，阿公都會特地去送雨衣，現在小影出門已經學會要帶雨衣了。

只是阿公仍然不放心，幾乎天天都會到

學校門口等小影放學，再一路陪小影騎到課後班，只為了確認寶貝孫子一路平安。

「你這樣根本長不大！」我說。

「我也擔心我長不大！」他低頭默認。

雖然口中這樣說，但我發現小影其實是很擔心阿公的，以往是阿公目送小影進到教室，而現在則是小影目送阿公騎車走後才上樓。我發現小影在不知不覺中，慢慢的「長大」了。

生命中的唯一

小影一直是社工關心的個案，從小被父母拋棄，只跟阿公阿嬤相依為命，隔代教養的代溝是很深的，也因此他不太懂得如何表達自己，表達感謝或是表達愛，對他來講一直很彆扭。

也因為阿公過於寵溺，因此相較於同年齡的孩子，小影的心智年齡明顯偏低，但個性單純的他其實從未說過謊，所以當不知道如何表達的時候，只好選擇靜默…。

阿公在他的生命當中占了很重要的一部分；阿嬤不太愛外出，都是阿公帶著小影四處遊玩，所以他很是依賴阿公。因此當小影發現阿公身體大不如前，可能再也無法像以前這樣陪著他到處去玩的時候，對他來說，內心是很抗拒接受的。

對阿公阿嬤而言，小影也是他們難以放下的牽掛，因此不管阿公身體再怎麼不舒服，始終掛心著小影，就擔心萬一有一天自己離開了，小影到底該怎麼辦？

我們都希望阿公阿嬤可以陪著小影長大成人，但時間一點一滴流逝著，未來無法預測，只能引導小影珍惜當下。除了讓他正視這個問題外，也希望他可以好好地做到讓阿公阿嬤放心，這樣才是真正的「長大」。

體驗 被投以 異樣的眼光

文 / 課輔老師 陳鳳姁

今年的夏令營課程，與眾不同！除了讓小朋友自己討論及規劃課程之外，並且安排下週同一時間，讓他們自己上課當老師。其中最別的是，設計一堂體驗活動，讓他們感受身障朋友被投以異樣的眼光的感觉！

首先，隨機抽籤，抽三位同學到台前，讓老師進行裝扮，完成後才轉身給同學們看。三位同學當下雖然一邊笑著，卻也覺得尷尬害羞，而且老師還要求：「化妝後不能馬上洗掉，要等到放學回家前才可以洗臉，這樣才能體會得更深刻。」

「啊，要這麼久喔！」大家哀嚎連連，老師說：「你們還可以選擇把這個記號擦掉，但身障朋友或身上臉上有大胎記的人，卻沒辦法擦掉這些記號，你們明白嗎？」這時，孩子們才安靜的點點頭，接受這個安排。

接著，玩一個特別的遊戲，請大家圍成一圈，在音樂響起後輪流傳球，音樂停止瞬間，手上有球或是傳遞過程中有掉球的，就要進行特別裝扮。剛好其中有幾位一直掉球或拿到球，只好一直被畫，直到最後幾乎全部人都被畫到，只剩一個人沒有被畫，大家都覺得好緊張、好開心！

過程中小珊，在傳球活動一開始，就拿到球了，她立刻哭著跑出教室，喊著：「我

不要！我不要！」後來我去勸她：「不然只畫一點點！」

勸了幾次後，小珊才再度回到教室，也讓她有時間去處理自己的情緒，並說明這是遊戲規則，大家都有遵守並且願賭服輸，終於才願意讓老師畫一點點圖案在臉上。

後來問：「剛剛在畫別人時，妳就很開心，還一直說畫大一點，為什麼輪到妳時，卻不想被畫呢？」

「我不想被畫這麼醜！」

「這樣妳有感受到要被畫臉的人的心情嗎？」

「我知道別人的感受了！」她點點頭。

之後，她才又開心的繼續遊戲。最後，看到大家都被畫的很誇張之後，她還要求老師幫她畫多一點！

這堂課，不僅畫的人很開心，被畫的人也很開心；更重要的是，他們學到了同理別人，不去用異樣的眼光看別人，甚至嘲笑別人！我想，這堂課必然是他們最難忘的經驗，也是最大的收穫！

植物染， 染出一種生命態度

文 / 據點社工 劉情音

隨著年紀增長，長輩身體老化的現象也日趨明顯，例如：臉部鬆弛、肌肉減少、記憶衰退、反應變慢、睡眠改變……等等。面對高齡化世代，我們可以做些什麼？總想設計許多課程與活動，幫助長輩延緩老化。

據點與「彤漾染工作室」筱彤老師已配合多年，通過「植物染」手作課程，可以讓長輩認識植物與創作發揮，是相當有趣且具有意義的體驗。「植物染料」是指提煉自天然的植物，耐久不褪色的有色物質。

課程設計是透過 DIY 操作，將自然科學融入教學中，引導長者對自然生態的人文關懷，讓課程具有豐富的內涵。

從 2017 年的「薑黃染」開始，長輩第一次認識植物染，雖然只是一張小小的手帕，透過不同的綁法與力道，卻能呈現出與眾不同的變化，開啟了新奇視野的第一步。

每一堂課通過精心設計，思考課程目的，以及如何讓長輩容易上手，又不至於太膚淺，這都是老師帶領的核心方向。

「手會隨著年齡退化，操作不靈活，這是自然的！」面對退化，長輩通常有兩種類型的反應，一種是坦然接受：「啊！這又沒

有什麼，就是很自然會這樣啊！」另一種則是比較悲觀的想法：「唉！我就是做不到，老師您幫我做就好！」

面對這樣的長輩，老師鼓勵他們：「因為有成就感，就會比較快樂，生活也會朝向樂觀的態度，所以大家要去發現有趣的地方，找到成就感。一步一步來，雖然不一定能做到像老師一樣，但想辦法去完成，就一定會有收穫！」

老師說，在樂觀的思維下，比較不容易退化，並且得到成就感的長輩，會將快樂帶給家裡的每個人。這樣一個影響五個，慢慢再擴展變成十個，雖然要改變世界還很遙遠，但卻是很有意義的事情。

聽著老師的分享，長輩們打破舊有的觀念，學習去突破自己，嘗試自己未曾做過的事。當成果逐一展現眼前之時，長輩們的內心是喜悅與感動的。

事實上，在長輩身上我看到一種對生命的態度，試圖在生命的尾端，綻放出不一樣的火花，就如同在植物染作品中，看到染布呈現最美麗與獨一無二的色彩。



尼瑪的 深深感謝

thank
YOU

大家好！我是尼瑪謝爾帕 (Nima Sherpa)，謝謝環宇基金會對我長期以來的資助，在此，想深深表達我的謝意。

很多人說，自己的家庭屬於中產階級，但這並沒有明確的區分標準，我也一直很想知道我的家庭是屬於哪個階層。那些所謂中產階級家庭的孩子，夢想成為上流階層也想成為的人，像是醫生、工程師、科學家、商人……等。

然而，我的家庭背景並非如此，也就是說，我想成為醫生的夢想，是那麼的遙不可及！進入學校後，我認識了很多朋友，有的來自上流階層，也有來自中產階級。我才赫然發現，原來中產階級的家庭，雖然有穩定的收入，可以足夠維持和滿足生活的需求，但同時他們也必須要貸款或出售土地，才得以讓孩子進入醫院求學。

此外，我也終於明白，我的家庭並不屬於他們之中的任何一個，我想大概是介於中產階級之下，以及底層階級之上的位置吧！於是，我深深感到，我何其有幸，許多人把我當成他們的兒子、兄弟、家人，一直愛我、支持著我。

我也感到很抱歉，我知道的這麼晚，我應該早點告訴你們這些感受，但你們的這個弟弟、兒子，不知道如何表達，有時，他甚

至不知道自己的感受。希望你們能接受我的道歉，在為時已晚前，這個弟弟、兒子將學會及時表達他的感情。

現在，我每天上4小時的臨床課及3小時的外科臨床實習。臨床實習很實用，以病人為基礎的學習十分有趣。我們收集病人的病史，和同學互享討論，然後做出鑑別診斷。

我已經在外科病房工作一個月了，再過兩天，我就有內科的臨床崗位，我很興奮。到時候再跟大家分享在內科實習的感想。

再次感謝每位資助我的人，謝謝你們的支持和傾聽。

Lots of love!!!

Nima 2020.12.21



**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。

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》

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！