

## 讀萬卷書不如行萬里路 — 銀髮社區走讀



專題文章 讀萬卷書不如行萬里路—銀髮社區走讀  
 個案故事 一個像機器人，沒有情感的女孩  
 生命故事 生命中看似渺小卻重要的他人  
 兒少服務 小石頭奇遇記  
 急難救助 放牛阿爸的心願  
 國際服務 雲巴育幼院建院計畫變更說明





# 讀萬卷書不如行萬里路 —銀髮社區走讀

受訪者 / 張鈴英 整理 / 呂學智

「走讀」是什麼？就字面解釋，是「邊走邊讀」的意思，意指不是單以靜態的用眼睛閱讀書本獲取知識，而是實際上用雙腳走到某個地方，親身體驗該處的人文歷史。

走讀也可以是「以走代讀」之意，俗云：「讀萬卷書不如行萬里路」，透過行腳來認識一個地方或城市，彷彿讀書般細細品味，例如：走讀大稻埕、走讀西門町、走讀剝皮寮、走讀溫羅汀…。

## 以終身學習來思考

「108 課綱」號稱是台灣教育史上最大的翻轉，讓過去教師為主體的教育模式，改成以學生為中心，使其成為一位「終身學習者」。

近來媒體或教育工作者，不斷提及的「素養」一詞，在過去幾年間如雨後春筍地出現在各大報章雜誌上。這樣的趨勢代表著，以前填鴨式的升學方式，也將面臨極大的調整與改變壓力。

走讀課程帶有些許觀光或旅遊的性質，卻能寓教於樂，跳脫出教學框架，在陪伴學生或長者學習上，更能夠廣泛發揮成效，成為各學校、社區大學、服務據點…，極受歡迎的主題。

以本會古亭老人服務據點的「社區走讀」方案為例，特地設計了「長者之師」的規劃，由長者來擔任每條路線的導覽講師。這樣的執行，回饋出銀髮走讀課程中諸多被低估、卻可能對長者產生「共學」與「自我

實現」等綜效性的正面影響。

## 既是學習者也是教授者

古亭老人據點主任張鈴英提到，「在一次偶然中發現，高齡者在西門町的紅樓附近走讀，竟然和記憶裡的西門町是不一樣的！這啟發我在走讀課程的重新定位與思考。於是從過去安排博物館、美術館等場域的導覽模式，拉回到社區環境走讀。並藉由教導長者使用手機，記錄並分享活動成果的美好，進而在社群中創造共同議題，引導長者在親身經歷這些時空中的感受，創造更多的交流與學習。」

張鈴英主任認為，經驗學習是一種終身學習的歷程，當個體進入生活世界中，會從情感、行動與反思過程中獲得經驗，並且賦予經驗新的意義、知識與情感。以高齡者現有的經驗為起點，學習如何親近社區，並在這些空間中，與自己、他人對話。

此外，藉由提供一個舞台，讓高齡者導覽自己生命中所生活的社區，他們既是參與者、學習者，更是分享者、教授者。透過活動設計，讓高齡者感受到成就感、獲得被肯定、感覺被需要，對自己更加有信心及對自我的肯定。

## 長者之師～讓長者成為主角

張鈴英主任一直在思考，來到據點的長者，已經退休不需要工作，或是老伴離世而獨處，如何讓他們可以體驗不同的人生，仍然活得快樂與充實？

為了培育他們成為講師、走出舒適圈、拓展人際關係，走讀課程的每組成員，必須為各自的場域負責，進行前置探勘及研究功課，並再下周導覽所有學員他們所觀察的內容，對長者而言，這是有些難度、有些不熟悉的。

事實上，學習或口頭報告並非難事，但化身為「導覽員」是一項巨大的考驗；除此之外，他們要面對真實的聽眾，還要能將街道歷史融會貫通，並且有趣生動地表達出來，那可就是一門學問與挑戰了。

過去據點有很多課程，例如「健康促進」、「園藝教學」、「書法課程」、「趣味桌遊」…，這些都非常受長者喜愛。然而「長者之師」的意義非常非凡，長輩必須站在台前成為主角，成為講師與導覽者，而非只是在台下單向式的被動學習。

當長者從台下的學員，轉變成為台前的主角，加上事前必須研究路線、蒐集資料，並以老師的身分帶領導覽與解說。當完成這項艱鉅的任務，獲得來自同儕的肯定與鼓勵那一刻，體驗了無比樂趣與自我肯定，那種喜悅是難以形容的！

## 走讀擴大自己的世界

「西門町」對長者來說，原本都不陌生，但對「西門壁畫」這個場域，卻是完全陌生。前置探勘組中，有兩位特別的長者，一位喪偶、一位愛宅在家。李阿姨喪偶後，除了女兒的陪伴，平日鮮少出門；她與不愛出門的黃阿姨，相約在古亭捷運站，一起坐捷運前往。

李阿姨說，自老伴離世之後，無人陪伴很少出門，很高興有這樣出門的機會，也不會感到害怕。到達相約地點後，黃阿姨主動拿出捷運路線圖，告訴她在哪裡轉淡水信義線，彼此互助陪伴，讓人感到喜悅。

他們完成「西門壁畫」景點的探勘及拍照後，運用課程所教授的 LINE 影片製作，將照片製成影片，還打電話來詢問主任，這樣的內容是否符合可行？

「走讀」課程看到了悄悄的變化，在據點長者之間，流動著關心、互助與陪伴，以

及經驗交流，也支持他們走出家門，體驗退休後不同的人生。

## 令人驚訝的長者回饋

- 本來以為自己很了解這幾條路，但透過小組的分享後，發現每個人知道的都不一樣，湊起來真的很有興趣。
- 明明很熟悉的地方，走起來卻完全不一樣，這和老師說的，每次都要走不同的路，道理似乎是一樣的。
- 住在公館這麼久了，只知道水源市場裡面幾家吃的，這次知道可以去買芋頭糕及好料的炒飯，真是收穫很多。
- 我家在汀州路，就是以前的萬新鐵路上，小時候念書，早上聽到火車的聲音，就知道該起床了，再聽到一次，就知道今天會遲到，要被罰站了，所以有火車是一個不錯的選擇。
- 想到永康街有這麼多好玩的地方，以前去吃飯以為只有鼎泰豐、高記，想到有這麼多異國料理。
- 之前去過青田七六，知道採用木管地板用餐，且進去用餐都要拖鞋穿襪子，這次進去又重新記起有這麼一回事。
- 青田街從來有去過，只知道離我們很近，但不知道在哪裡？這次發覺巷子雖小，但建築物及附近的環境真的很優美。就這麼近我們卻都去過，很感謝有這次機會，認識這裡。
- 之前居住過龍泉街及師大路，不過都已經忘掉了，也忘記它曾經有好多牛肉麵的店家，經過導覽說明，所有的記憶都回來了。

這些走讀場域，可能是長者年輕去過的地方，但因為年紀漸長，不再去走動了。有長輩說：「我的孫子很愛畫畫，每次都和我分享，這次我很得意分享了許多西門町的壁

畫，秀一下我們這組的照片，真的很開心！」萬萬想到，因為課程之故，讓他們不得不回溯生命的歷程，甚至讓人跌破眼鏡的是，因為針對這些走讀的區域，他們可以重新建構對風土民情的理解。

## 走讀是閱讀自己的人生

這一連串的課程中發覺，需要有人引導他們的生命經驗，並鼓勵支持他們想要抒發的心情，課程完成後的小組及同學回饋更是重要。除了肯定及感謝長者們的努力及用心，由於每個人體驗到了自我突破與成長，而更熱衷這堂的課程。

例如「大稻埕走讀」，他們利用時間去踩點探勘，並回來和我們分享所見所聞，還有人不過癮說：「這幾天放假日還要再去一趟。」更棒的是有對夫妻檔說：「現在我們有新的話題，不再是茶米油鹽日常生活瑣事，而是重新認識這麼美好的台北市，謝謝這麼好的課程，讓我們重新認識台北，也交到新朋友！」

這些回饋著實鼓舞了我們第一線的工作夥伴，也因為這些長者之師們，讓我們看到課程的價值與意義，非常感佩長者們的熱情與精神，那種不輸給年輕人的好學與毅力，讓我們讚佩不已。

從剛開始的不知所措，從擔心、膽怯到勇敢站在台前分享，甚至原本喜愛宅在家、走不出舒適圈的長輩們，不時都主動來據點，分享他們探勘到什麼有趣、新奇的事務，而且常常來考我們，所發現的招牌、景點，這真是始料未及。

開辦社區走讀課程，翻轉他們對社區及場域的迷思，讓他們也學會設計課程、導覽及安排路線，這一件事翻轉了有人說老人有三好：「看家好、顧孫好、早死好」，轉變成：「經驗好、傳承好、分享好」。

再者，基金會以「社區一家親」為使命，由衷希望在社區的長輩能獲得妥善的照顧及陪伴，在據點的長輩能大家友愛、相互扶持、開心學習、優雅終老。藉由社區走讀及長者之師的活動，看得出來，長輩們已經活出更喜悅而自信的自己。

## 親近與關懷 感受在地之愛



「銀髮走讀」課程的意義，除了提供長者對於當地人文、地理、歷史的理解，還透過人與環境、人與社會、人與他者之間的互動學習，發展出「地方感」與「在地之愛」，

提升地方教育知識與心靈層次，知道如何關注地方的歷史文化生態。

「在地感薄弱」或者「沒有在地感」，是現代人今日生活的現象。以全球化為例，麥當勞、肯德基或者大賣場家樂福，以及便利商店林立，是城市化特徵的指標，但這些消費與經濟行為，在在展現出人們與地方連結的薄弱。

地方參與經驗可使個體與地方產生更多連結與互動，這是喚醒地方感的要素。當然，需要知識的連結引導、多元感知的學習，加上哲學理念所強調的存有與關懷，地方感化育就可以變成流動式、不斷循環的歷程。

當地方感成為學習主體時，個體與地方有更多感知連結，彼此互相關懷與尊重所形成的地方倫理，不僅可使地方邁向更完美，更可導引人們成為更好的人。社區走讀的意義，就是希望長者能親近與關懷地方，藉由親近與關懷，感受在地之愛，除了認識在地的文化與特色，並得以藉此傳承與發揚。

### 【備註】環宇古亭據點 / 長者之師 ~ 社區走讀規劃

單元	課程主題	課程綱要	導覽重點
單元一	認識社區一走讀概念說明	手機群組、路線流程說明、分組	
單元二	溫州街及周邊走讀	殷海光故居、大院子(日本海軍招待所)、霧裡薛圳、女巫店	歷史、建築、人文、特色、美食
單元三	羅斯福路及周邊走讀	羅斯福路的由來、水源市場、晉江茶堂、公館商圈、台電大樓	歷史、建築、人文、特色、美食
單元四	汀洲路及周邊走讀	消失的鐵路、王貫英生平及圖書館、寶藏巖及廟中廟	歷史、建築、人文、特色、美食
單元五	永康街及周邊走讀	異國美食、台北監獄城牆、教廷駐華大使舊館、耶穌基督後期聖徒教會	歷史、建築、人文、特色、美食
單元六	青田街及周邊走讀	日據時代昭和町大學住宅、馬廷英寓所(青田七六)、五方食藏	歷史、建築、人文、特色、美食
單元七	龍泉街及周邊走讀	梁實秋故居、台灣總督府山林課宿舍群、雷諾瓦拼圖文化坊	歷史、建築、人文、特色、美食

### 參考資料：

1. 張鈴英 (2021)/ 教育部樂齡學習北區輔導團 /110 年樂齡優良課程教案與教材評選計畫書
2. 劉政輝 (2021)/ 當「108 課綱」遇上社區大學：我看見真正的「終身學習」就在地方
3. 陳佳萍 (2016)/Jeff Malpas 地方哲學對地方教育的啟示：以「走讀嘉義」課程方案為例

# 一個像機器人， 沒有情感的女孩

文 / 課輔老師 謝少綸

方婷（化名）是課後班國中生裡年紀最小的孩子，剛認識她時，只是一個沉默寡言的小女孩，平常只和自己熟的人說話，對於同學總是保持距離，對他人的言語沒有絲毫反應，對他人的行為亦不予置評。

## 蜷縮在角落裡的女孩

我因接任不久，希望對孩子有更多瞭解，翻找過她的記錄才知道，方婷不僅沉默寡言，更像是個沒有情感的機器人，總是默默蜷縮在角落做自己的事。對於老師順從，對事情沒有意見，對惡言惡語沒有反應，對他人則漠不關心。

初次與她對話的契機，是始於某次英文作業，她主動問：「老師，可以問你英文嗎？」雖出身新住民家庭，卻不擅長英語，學校的英文課聽不太懂，單字也背不起來，因此我逐題地，耐心慢慢帶領她完成作業。

又為了縮短與她之間的距離，我藉機和她聊天，但沒聊幾句，話題就葬送在她口中，沒有下落，然後一番沉默之後，繼續低下頭寫作業。雖然有些尷尬，但或許因為出於關

心的緣故，從那次開始，只要是英文作業，她就一定會來問我。

「老師，今天又有英文了，你可以教我嗎？」「沒問題，隨時都可以發問！」連隔壁英文不錯的小惠，也假裝嫉妒說：「欸，你怎麼都不問我了？好傷心哦！」

## 陪伴與關心打開心房

幾週之後，與方婷漸漸熟稔，逐漸開啟話匣子，每天一到班，她就會和我分享心情，關於學校、同學、老師和家人等等。幾個月的相處，我發覺方婷是一個細心的孩子，懂得觀察周遭事物，因此總能體會他人心情。週五離開前，我們都會將教室桌椅歸位，我會提醒孩子如何排列，方婷主動說：

「老師，我知道要怎麼排！」「太好了，那就交給你囉！」

說完，她就化身成小老師帶著大家排桌椅，此後，只要方婷沒提早回家，都是由她帶領其他學生一起完成的。漸漸地，方婷成為課後班的典範，總是帶頭做好每一件事。

例如：每天一進教室，無需提醒，她就



會先簽到、量額溫、交聯絡簿，然後寫作業，寫完自行再檢查，這一系列流暢的連貫動作，在方婷身上沒有一天是缺漏的，有時甚至還提醒老師補簽上次沒簽到的地方呢！

### 正視錯誤 態度積極

方婷偶爾也會粗心，忘記帶作業或課後班的聯絡簿回來，但是這些都影響不大，因為她不說謊，總是正視自己的錯誤。問她：「忘記帶作業回來怎麼辦？」「老師，我會早一點去學校補寫，我一定會完成的！」「忘記帶聯絡簿怎麼辦？」「老師，我明天一定會帶來，再請你幫我補簽。」

此外，方婷的自我要求也很高，每當上完烏克麗麗，她總是練習到最後，她知道哪裡彈不好，哪裡彈得不順或彈錯，總會利用課餘時間，一遍又一遍地練習，直到自己滿意才收工。方婷的努力讓她彈奏的技術突飛猛進，有時我還會和她一起彈，甚至讓她教我。

方婷一看到我過來，就馬上分享琴譜和筆記給我看，毫不吝嗇地傳授轉換和弦的訣竅。這時我才知道，原來她學習烏克麗麗的時間並沒有很長，而是她認真努力的結果，

這讓我覺得實在不可思議。

漸漸地，方婷積極正面的態度也渲染了別人，而我也才察覺，原來她在不知不覺中，已經從那個與他人保持距離、總是默默躲在角落、對於老師只是機械式回應的小女孩，已然成為班上的核心人物。連隔壁不喜歡讀書的同學看到她認真寫作業的模樣，也被感染了，拿起作業和她一起認真寫。

### 改變自己也改變別人

現在，方婷更成為班上不可或缺的小組長與小老師，發揮天生的領導特質，帶領小組進行討論。一到班時，還會統一幫大家問今天上課的內容，亦擔任音樂小老師協助指導同學，甚至烏克麗麗老師還親自認證：「我覺得她比我還會教哩！」

方婷的改變之大，令我又驚又喜，她的態度不僅決定了她的高度，更透過行動的實踐，影響他人的成長。回想起一年前，看到那往昔冷漠如冰的孩子，如今竟充滿著熱情與能量，這般鉅大的轉變與成長，那真是為人師表的我，所最感欣慰的事了。盼望方婷在未來的人生中，能夠秉持正向態度成就自我，發光發熱！

# 生命中看似渺小 卻重要的他人



文 / 課輔老師 謝少綸

羽弦(化名)是一個極端遵循自我感覺及欲望的人,想做及不想做的事情,分得清清楚楚。到課後班來,她唯有兩件事想做,一是填飽肚子,二是和同學玩。而其他的一概拒絕,這讓我傷透腦筋。

## 態度糟糕,不尊重別人

剛入班時,羽弦的狀況不佳,放學後總是和同學打球、買東西,拖了半小時才緩慢走進教室,一臉疲憊坐下,兩眼無神的放飛自我,然後吃飯、回家。羽弦一身悠哉,相較於身為老師的我,卻急得像熱鍋上的螞蟻。

放學都已經快一小時了,她卻遲遲未到,也沒有囑託任何人,我急著詢問羽弦的朋友,然後瘋狂和家長聯絡,才見她揹著書包,輕輕鬆鬆地走進教室,而這樣的情況,已經不是頭一遭。

除了遲到,羽弦上課的狀況也不是很

好,尤其上情緒教育課程時,時常精神不濟,也不參與討論,態度很隨便。面對組員詢問想法,她總是回答:「沒有!」「不知道!」「沒感覺!」有一次更誇張地躲進桌下打瞌睡,像是一尊地藏王菩薩,不動如山。同學也反應她的態度非常糟糕,不尊重別人。

## 死皮賴臉,令我耗盡力氣

此外,她的抗壓性不高,總想著以耍賴和哭鬧來解決問題。有一次,我請她打掃,她拒絕還坐著賴皮,動也不動,「我不要嘛,我不想!」只想著時間到了回家,我只好三催四請,她才終於勉為其難地起來打掃。

又有一次,我請羽弦練習相聲,她死都不肯,然後開始掉眼淚。不得已,只好找家長來討論孩子的去留,告知可能面臨退班處置。家長說:「孩子一聽到要退班,就急著說,還想再來!」我強調,若她的態度不改善,會影響老師及其他學生,只有退班之路。

經過幾次親師對談之後，羽弦試著努力自我克制，目前至少上課時不打瞌睡了，也會主動參與小組討論。在烏克麗麗課程中，羽弦的進度落後很多，也學得很痛苦，康老師讓她先學單音，甚至移駕到她旁邊，手把手地親自教導鼓勵，增加她的自信心及成就感。

### 某人出現，竟是一個巨大轉機

學期中，來了一名新生——小魚(化名)，她只有一年級，特別的是，羽弦會不由自主地想照顧她，就像是親生姊姊一樣。不管小魚做什麼，羽弦都會給予關懷，適時幫助。我對她的行為感到詫異，詢問之下，才知道她一直都很想要有一個妹妹，畢竟在家中排行老大，弟弟卻是調皮搗蛋，所以小魚的到來，對羽弦來說，無疑是非常特別的感受與價值。

後來沒想到，羽弦的烏克麗麗突飛猛進，可能是因為想要照顧小魚的關係，也是因為教學相長的緣故，原本她只會彈一兩個音而已，竟然進步到已經能彈完一兩段曲子了。

目前班上，就僅羽弦和小魚的程度落後最多。康老師把兩人叫過來，一起比賽，彈對一次得一分，希望刺激他們學習。羽弦說：

「吼！我怎麼能輸給一個小屁孩！」於是卯盡全力，小魚也覺得很好玩，經過幾次比拼，雙方始終不相上下，最後達成平手，卻也心滿意足。

### 從別人的身上看到自己

慢慢地，經過了一個月，羽弦已經可以獨自彈完一整首曲子。有時，甚至自告奮勇地要教小魚，但教了幾次，但小魚總是失控，於是，她就一臉生無可戀地跑過說：「老師，我在教她，她都不聽，不會彈還一直吵！好煩噢！」

我莞爾一笑，其他同學也忍俊不禁，紛紛調侃：「你也是半斤八兩吧！當初你還不是一樣！現在知道我們的感受了吧！」羽弦笑了起來，全班笑成一團，好不歡樂。

每個孩子都需要一個契機，來促使他們成長。羽弦的經歷，讓我不禁想到鄭愁予的《錯誤》：「我嗶嗶的馬蹄，是美麗的錯誤，我不是歸人，是個過客……」。

小魚之於羽弦，可能只是生命中的過客，而這過客卻引發一個成長的重要契機。希望羽弦能再接再厲，持續進步，無論如何，這裡是你的避風港，師長家人都是默默守護你的大樹，讓你在疲累的時候，能隨時在樹蔭底下乘涼。





## 小石頭 奇遇記

文 / 據點社工 林姿吟

小石頭(化名)在幼稚園的時候，父母就離異了，跟著父親、奶奶及弟弟一起生活。父親只顧著工作和交朋友，鮮少在家照顧孩子，對家裡的經濟也沒負起責任，賺的錢都花在自己身上，只會偶爾幫忙繳一點學費。

奶奶太疼愛兒子跟孫子了，即使有病在身，仍扛起責任，照顧小孫子的食衣住行，成為小石頭和弟弟的主要照顧者。所以，小石頭的家庭是單親也是隔代教養家庭，但由奶奶背起重擔。

學齡前，小石頭還不會說話，幸好提早發現，被診斷要接受早期療育治療，經過幾年的早療，他才逐漸跟上學習的進度。上了國小，小石頭來到據點，在課後班的陪伴與輔導下，課業和學習各方面逐漸穩定，已具有中上的程度。

在輔導過程中，我發覺小石頭很敏感，容易受到外在環境及他人影響，導致情緒起伏變化大。他會非常在乎別人的看法，別人的說話或行為，他都會放在心上，當自己負面情緒較強烈時，就會產生激烈的反應，例如哭泣、罵人或動手打人等。

此外，小石頭很固執，需要特別同理跟傾聽，才能讓他信任與談心。我則以溫和的語氣關心他，試著理解他的情緒再加以引導，這樣輔導才會有效果。我提醒小石頭：「跟對方溝通時，語氣要溫和，才不會像石頭一樣硬梆梆的，造成雙方衝突。」

他三年級的時候，奶奶找我說：「最近他常常不太聽話，容易發脾氣，還會對我不禮貌，大聲說話。」於是，我找了他談話，他坦承：「我知道自己生氣時會很兇，講話會很大聲，我知道這樣不對，但我就是控制不住……。」

我先鼓勵他：「老師覺得你很棒，你很有勇氣承認自己的錯誤！我們會生氣通常是有原因的，可能是別人不瞭解你，或是誤會你的意思。」

「但你不一定要馬上生氣，下次遇到這種狀況，就先告訴自己冷靜一下、等一等，然後看看旁邊的東西是什麼顏色的？然後把看到的顏色，都一個一個唸出來，這樣你就不會那麼生氣了，多做幾次試試看！」我試圖教他轉移情緒的方法。

每週的「情緒教育課程」對小石頭很有幫助，雖然在情緒管理上，他還有很多進步的空間，但我相信，每次生氣的情境，都是練習的好機會。畢竟良好的情緒控制，也是需要透過一次又一次的經驗累積而來，才能慢慢成功。

有一次小石頭又跟同學發生衝突，這次他被毆打，以前他會直接躲到廁所哭泣，這次他卻跑來找我：「老師，剛剛他打我的頭…。」「為什麼？」「他們說我犯規，不守秩序…。」「那你有受傷嗎？」「沒有，可是很痛！」「那你有還手嗎？」「沒有！」「那就好！」我細細傾聽小石頭的哭訴。

我一邊安慰他，一邊鼓勵他很勇敢，沒有哭也沒有還手，這對小石頭來說是很棒的成功經驗，相信小石頭在未來可以越來越懂得如何管理自己的情緒。

某日，奶奶傳簡訊給我：「家裡要拜神明又要大掃除，幸好有小石頭在家，幫我提東西到樓上，真好！小石頭長大了，跟你分享。」

小石頭真的越來越懂事了，也很冷靜，期許他可以繼續保持成長，生命的旅程會繼續前進。感謝在這段旅程中的陪伴，我們可以在他需要的時候給予協助，引導他朝向真善美與愛的方向來前進。



## 健康補給站

# 暈眩有多嚴重？

環宇基金會與台灣威瑪舒培有限公司合作，長期關心社區民眾健康，舉辦相關課程講座，提供居民健康知識，期待大家擁有健康樂活的人生！



一般頭暈是在活動或走路時，感覺不穩、頭昏昏重重的。台灣暈眩盛行率約20~50%。常見的暈眩並不會致命，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性姿勢性眩暈、反覆發生的梅尼爾氏症，或耳部前庭神經發炎或受傷，是屬於相對安全的頭暈。

但有5~10%的暈眩是比較危險的，稱為中樞型暈眩；這類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。

### 誰是高危險群？

鄭醫師診所鄭詩鋒醫師提醒，若超過55歲，有三高(高血壓、高血脂、中風)或心臟病、糖尿病等慢性病人，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，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做進一步檢查。

### 該如何預防/避免暈眩？

血壓高、血糖高、膽固醇高、肥胖、生活習慣不好、缺乏運動、家族有遺傳病史的人，發生暈眩的機率較高。鄭醫師表示，六至七成會引起暈眩的誘因都是可以預防的，吃得越清淡越好，避免太油膩、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，能幫助大家遠離中風。而預防中風，還可以從改善生活習慣開始，充足的睡眠、避免過度攝取咖啡因、戒菸、規律的運動，或是補充德國進口的銀杏葉萃取物等，都可以有效提升自身循環，預防暈眩發生。

# “ 放牛阿爸 的心願 ”



## 跌落谷底，人生驟變，唯有天使伸出援手，奇蹟再現

牧牛家庭的爸爸需要您伸出援手！一家人可以相聚相守、互相扶持，就是他最大的快樂。  
台灣的善心可以留在遙遠國度～艱苦弱勢底層的百姓心中，永遠感念！

文 / 國服處 謝慧瑾

### 偏遠高山民族的命運

這件意外發生在去年 10 月的尼泊爾，地點是絕大多數台灣人不知道的吉里地區 (Jiri) 拉布村 (Rabu) 高山上，一位名叫拉帕林吉 (Lhakpa Rinji) 的 28 歲年輕人，父母以牧養犛牛為業，打從出生就在犛牛場的帳棚裡，一輩子伴著犛牛長大。拉帕家中貧窮，以致從未上過學校，生活環境極為嚴苛，從小就沒水、沒電、沒瓦斯、沒房子；他在高山牧場上從事重度勞力活，有做不完的工作，但也是他唯一學會的技能。15 歲即奉父母之命結婚，現在育有三個孩子。

犛牛是一種青藏高原的長毛牛屬動物，生長在高海拔寒冷地區，牧放時需要經常移動環境。因而，拉帕必須在懸崖峭壁之間，趕著牛群爬上爬下，這就變成了他的日常。經過漫長奮鬥，生活略有改善，他們藉由貸款擁有 15 頭犛牛，靠販賣犛牛乳維生，每月平均收入 16,000 盧比 (約台幣 4,200 元)。一家人可以相聚相守、互相扶持，就是他最大的快樂。

### 天有不測風雲

10/19 拉帕一如既往牧放牛群，卻被一隻公犛牛推擠，讓他意外從懸崖邊跌落 30 米深 (約 10 層樓高度) 的谷底。他內臟被震碎撕裂，然後昏死過去，幸運的是，幾個小時後被鄰人發現，更幸運的是他還活著。這

位救命天使就揹著他，徒步五個小時，下山走到鎮上醫院，簡單處理後再送上救護車，直到半夜才送到加德滿都的醫院，立刻進入加護病房。

醫生診斷為「肝臟四級創傷」(註)，肺、腎等多處器官出血。他在加護病房 9 天，與死神拔河，在醫生和醫療協助下，總算脫離險境，之後移往普通病房 7 天。雖然肺部仍有積血，但為節省住院費用，只好搬至加德滿都的親戚家，擇期回診。

備註：四級肝臟創傷：撕裂傷影響 25-75% 的肝臟或任一肝葉有 1-3 節 (segment) 受損，血管損傷伴隨持續出血滲流到腹腔。



### 龐大的醫療費用

再下一個關卡，就是龐大的醫藥費。事故發生，親人立刻要籌錢，環宇基金會得知訊息，立即請社工攜帶慰問金探訪。入院首先就必須先付 3 萬盧比押金，加護病房每天 2 萬 5 千盧比，其他治療費用另計。

此次全部療程不包括後續回診的醫療費用，已達 50 萬盧比 (約台幣 13 萬元)，這對牧牛家庭的負擔，實在太沉重了！本會把這緊急救援需求，放在網路上，盼望有感的善心人士伸出援手，讓這個家庭可以順利跨越難關，繼續前行。

～當人生跌落谷底，唯有天使貴人伸出援手，才有奇蹟轉變～



# 雪巴育幼院 建院計畫變更說明

敬愛的資助人，您好：

環宇國際文化教育基金會（以下簡稱本會）自2011年開始，即駐足尼泊爾，逐一展開各項服務，包括貧童助學、醫療服務、校舍整建、教育營隊等。

2015年尼泊爾發生強震，本會隨即時在加德滿都租賃一30坪房舍，成立「雪巴育幼院」(Sherpa Children Home)，收養18名偏鄉無處容身之孩童，照顧生活起居並協助就學。歷經數年，院童成長快速，活動空間明顯不足，特別是僅有一間衛浴，對已屆青春期的孩童而言尤感不便。

2019年本會決定進行「雪巴育幼院建院計畫」並展開勸募計畫，預計興建三層樓半的院舍，空間約120坪，以提供更舒適的成長空間，包括獨立衛浴以及男女分開之房間，使男女有別並學習彼此尊重之觀念。

2020年本會「雪巴育幼院」在尼泊爾正式立案為非營利組織(NPO)，並設立銀行專戶，預計將所募得之款項，由台灣環宇帳戶匯入雪巴育幼院帳戶，採NPO對NPO的方式，以確保款項之安全並呈現財務透明化。

然而，尼泊爾社會福利委員會(SWC, Social Welfare Committee)示意，台灣NPO不能直接匯款至尼泊爾NPO的帳戶，除非得到中國大使館的「無異議信函」(no

objection letter)。本會幾經努力與尼泊爾SWC溝通，並未獲任何回應，這使得原本建院計畫大受阻礙。

本會請示衛福部，表達尼泊爾限制台灣NGO匯款的始末。衛福部建議得採行「募得款項使用計畫變更」。經審慎評估之後，本會決定暫停建院計畫，轉以租賃方式另尋更適合院童的空間，復經董事會議通過「雪巴育幼院建院計畫變更案」，並檢送衛福部，核備允許。原募得款項亦將轉為「大專清寒菁英培育專案」之運用，捐款人若有異議，可於兩個月內寄回捐贈收據正本，本會將返還捐贈之款項。

本會在尼泊爾深耕多年，不只在學業提升上，品格教育亦深入孩子內心。很高興看到孩子們如今變得更成熟、懂事，有的進入大學，衷心希望他們實現更大的夢想。這也是本會把募得款轉為「大專清寒菁英培育專案」的初衷。

在此，要特別感謝環宇的所有資助人，沒有您們的參與，便無法成此事。謝謝您們的大愛，您們就像是父親與母親一樣，儘管是在遙遠的台灣，卻一直在默默守護著這群孩子。

感謝您的支持與贊助，我們會永遠以感恩的心，繼續努力下去。謝謝您！

# 聽見偏鄉的 呼喚

2021年  
成果發表會

||為弱勢孩童成就音樂夢 用愛照亮未來路

🕒時間: 2022年01月08日(六)

下午14:30-16:30 / 14:00開放入場

📍地點: 南投縣政府文化局演藝廳(南投縣南投市建國路135號)

我不是音樂家 卻有一個音樂夢

我夢想能站上舞台表演給最愛我的人聽  
練習時手常常磨破皮 有時也想要放棄  
雖然我技巧不是最好 但我是最認真的  
請給我鼓勵 請為我加油!

當全世界都籠罩在新冠肺炎病毒恐慌中·  
照顧弱勢孩童(弱勢家庭)服務持續不間斷·  
我們仍懷抱希望 用愛為全世界祈福·

「生命的價值與出身無關，只需努力地活出自我」

孩子可從音樂互動中，提升認知能力。

藉由樂器之間的互動，孩子加強自己對於聲音的敏感度，並且從中加強社會互動與溝通的意願。  
音樂教學對孩童的成長及建立自信有很大的幫助♪

音樂築夢金 每月600元 ❤️ 幫助弱勢孩童成就音樂夢

指導單位: 南投縣南投市公所

主辦單位: 財團法人環宇國際文化教育基金會

協辦單位: 社團法人台灣全民食物銀行協會

社團法人中華青少年純潔運動協會

贊助單位: 台灣威瑪舒培有限公司

南投市福山社區發展協會

南投市福山里辦公處



環宇基金會



青少年純潔協會

**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 <span style="float: right;">(*星號欄位必填)</span> <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  
 國外貧童認養  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：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

【弱勢孩童課後班及愛心晚餐募集計畫】

## 讓偏鄉孩童 也有一份愛心晚餐

【水桶邊洗碗的小女生】

三年級的小婷和兩個哥哥及媽媽，長期遭受爸爸家暴，爸爸失業找不到工作，一酗酒就鬧酒瘋打人。媽媽最後選擇離婚，成為單親家庭，獨自照顧三個小孩。媽媽好不容易自力更生，擺一間很簡陋的麵攤，小婷下課後都會幫忙收碗筷，蹲在水桶邊洗碗...經過環宇的協助，小婷在據點課後班結交了好朋友，課業也漸漸進步。

台灣是一個幸福的國度，然而在許多角落裡，隱藏著許多不為人知的辛酸。偏鄉弱勢所面臨的問題，不該由這些無辜的人們來承擔...



### 尋找環宇之友369愛心天使 每月600元

讓偏鄉孩童得以來到課後班，不用擔心晚餐，也能擁有學習的春天！

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 尹小姐