

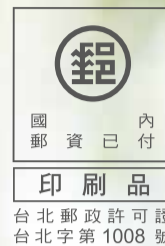
社區

社區消息

Building Hope
for Communities
希望計畫

Vol.11
2022/05

World Vision
台灣世界展望會



來去坎培薩 一個在Google Map上找不到的地方！

雖然疫情阻隔了面對面的互動，但科技卻聯繫起人與人的關係。為讓社區之友更了解「社區希望計畫」為貧困社區帶來的轉變與喜樂，台灣世界展望會特別邀請冒險型旅遊YouTuber「融融歷險記」的Ben，透過遠端連線參與一場兼具知性與深度的「馬拉威線上關懷行」。本期社區消息將跟著這場線上關懷行，帶領社區之友深入體會在Google地圖上找不到的馬拉威坎培薩齊蒙鳩（Chimonjo）社區風貌，進一步了解當地特色及世界展望會帶來的改變。



行前須知 馬拉威小知識

- 國碼**→265
- 距離**→距台灣約10,257公里（直線距離），無直飛航班，加上轉機，飛航時間約需17小時。
- 氣候**→屬熱帶大陸型氣候，因緯度較低、地處高原，四季不明顯。一般而言5至8月為冬季，平均溫度約攝氏15至18度；9至11月為夏季，平均溫度在22至25度。
- 時差**→較台灣慢6小時（例：台灣時間下午3點，馬拉威為早上9點）。
- 官方語言**→英語、奇切瓦（Chichewa）語。
- 宗教**→基督教（68%）、天主教（17%）、伊斯蘭教（14%）、其他。
- 貨幣**→「克瓦查」（Kwacha），大約新台幣1元=28克瓦查，但美元是當地最好用的外幣。



- 日常食物**→恩希瑪（Nsima），一種用玉米粉加沸水攪拌而成的濃粥或糰子，飽足感高、容易預備，沒有過多調味，味道像糯米飯，可搭配蔬菜、肉類、甜豆等配菜。
- 電力電壓**→當地電壓為240伏特50Hz，但在偏鄉，一天約只有3小時來電。



奇切瓦(Chichewa)語小教室

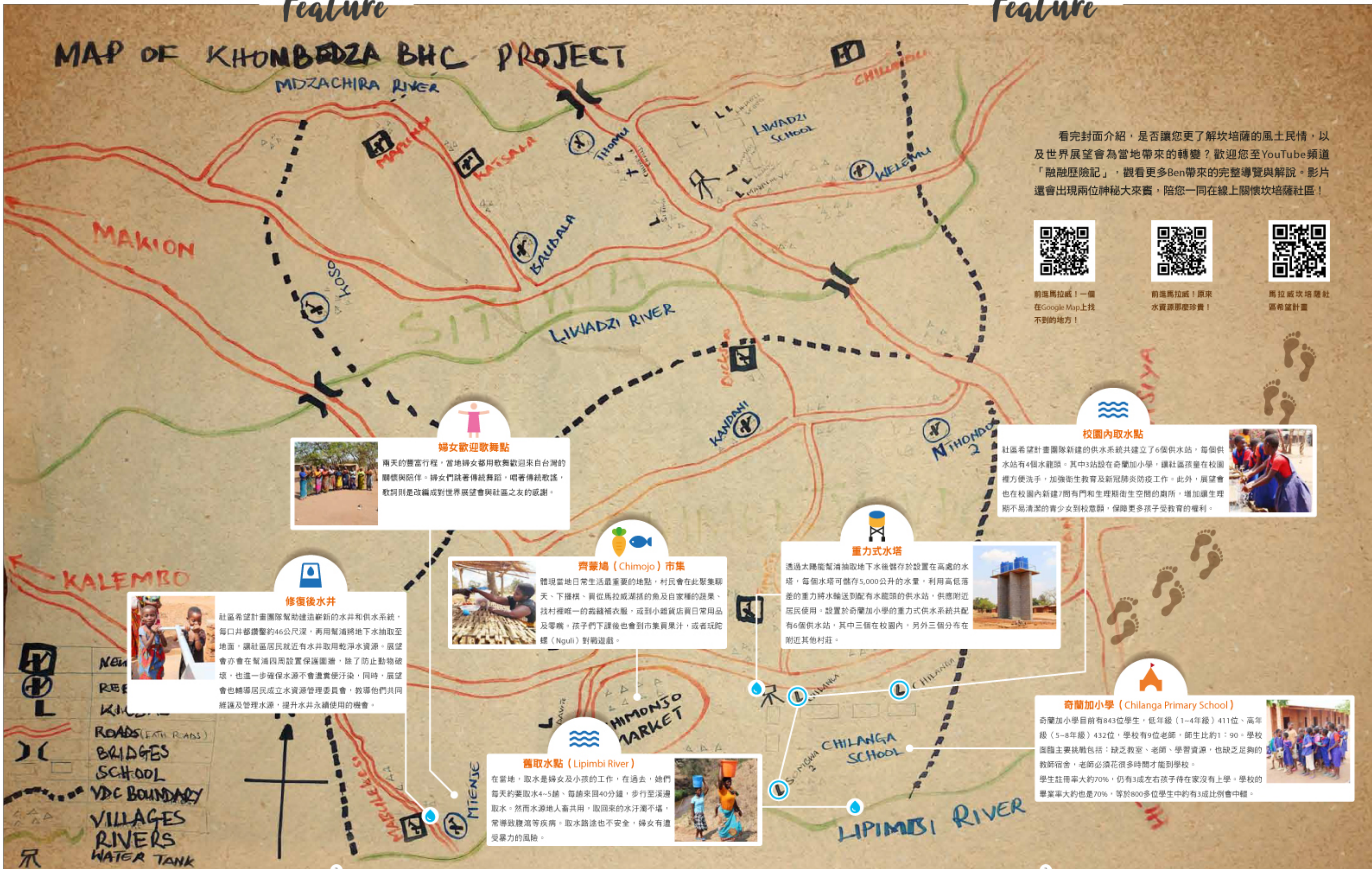
- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| Moni = Hello 你好 | Zikomo = Thank you. 謝謝你！ |
| Muli bwanji = How are you? 你好嗎？ | Ndapita = Good bye. 再見！ |
| Ndili bwino = I'm fine. 我很好 | |



Feature 專題報導

Feature 專題報導

MAP OF KHOMBEDZA BHC PROJECT



看完封面介紹，是否讓您更了解坎培薩的風土民情，以及世界展望會為當地帶來的轉變？歡迎您至YouTube頻道「融融歷險記」，觀看更多Ben帶來的完整導覽與解說。影片還會出現兩位神秘大來賓，陪您一同在線上關懷坎培薩社區！



前進馬拉威！一個在Google Map上找不到的地方！




前進馬拉威！原來水資源那麼珍貴！




馬拉威坎培薩社區希望計畫

婦女歡迎歌舞點



兩天的豐富行程，當地婦女都用歌舞歡迎來自台灣的關懷與陪伴。婦女們跳著傳統舞蹈，唱著傳統歌謠，歌詞則是改編成對世界展望會與社區之友的感謝。

校園內取水點



社區希望計畫團隊新建的供水系統共建立了6個供水站，每個供水站有4個水龍頭。其中3站設在奇蘭加小學，讓社區孩童在校園內方便洗手，加強衛生教育及新冠肺炎防疫工作。此外，展望會也在校園內新建7間有門和生理期衛生空間的廁所，增加讓生理期不易清潔的青少年到校意願，保障更多孩子受教育的權利。

修復後水井



社區希望計畫團隊幫助建造新的水井和供水系統，每口井都鑽鑿約46公尺深，再用幫浦將地下水抽取至地面，讓社區居民就近有水井取用乾淨水資源。展望會亦會在幫浦四周設置保護圍牆，除了防止動物破壞，也進一步確保水源不會遭糞便污染，同時，展望會也輔導居民成立水資源管理委員會，教導他們共同維護及管理水源，提升水井永續使用的機會。

齊蒙鳩 (Chimojo) 市集



體現當地日常生活最重要的地點，村民會在此聚集聊天、下播棋、買從馬拉威湖捕的魚及自家種的蔬果、找村裡唯一的裁縫補衣服，或到小雜貨店買日常用品及零嘴。孩子們下課後也會到市集買果汁，或者玩陀螺 (Nguli) 對戰遊戲。

重力式水塔




透過太陽能幫浦抽取地下水後儲存於設置在高處的水塔，每個水塔可儲存5,000公升的水量，利用高低落差的重力將水輸送到配有水龍頭的供水站，供應附近居民使用。設置於奇蘭加小學的重力式供水系統共配有6個供水站，其中三個在校園內，另外三個分布在附近其他村莊。

舊取水點 (Lipimbi River)



在當地，取水是婦女及小孩的工作，在過去，她們每天約要取水4~5桶，每桶來回40分鐘，步行至溪邊取水。然而水源地人畜共用，取回來的水汗濁不堪，常導致腹瀉等疾病。取水路途也不安全，婦女有遭受暴力的風險。

奇蘭加小學 (Chilanga Primary School)



奇蘭加小學目前有843位學生，低年級 (1-4年級) 411位、高年級 (5-8年級) 432位，學校有9位老師，師生比約1:90。學校面臨主要挑戰包括：缺乏教室、老師、學習資源，也缺乏足夠的教師宿舍，老師必須花很多時間才能到學校。學生註冊率大約70%，仍有3成左右孩子待在家沒有上學。學校的畢業率大約也是70%，等於800多位學生中約有3成比例會中輟。

兒童保護 加強關注

越南·安平

2021年10~12月，安平社區希望計畫團隊加強關注兒童自我保護，以及保護同儕免受暴力等兒保議題。透過兒童社團培訓了100位兒童（27名男孩和73名女孩）關於預防校園暴力、網路安全和防範性暴力等知識，這100位孩子再對外倡導，總共接觸了社區1,300位兒童。11歲的南（Nam）說：「我很高興和自豪自己是兒童社團的核心成員，我已和朋友分享了獨自在家時該如何保護自己的觀念。」白河中學的老師威（Tri）則說：「學生參加兒童社團後，課外活動都表現得很好，看得到領導能力並充滿自信。」

此外，社區團隊也與在地夥伴合作，為社區的841位家長和1,300位兒童進行了情緒控管、網路安全和預防新冠肺炎等主題的宣導。武靈社的湯（Canh）說：「儘管社區曾出現19例確診者，但我們還是很努力透過線上會議舉辦各項倡導活動，因應新冠肺炎帶來的不便。」

促進家庭良好氣氛的「歡慶家庭」

方案，仍持續運作。2021年10~12月共有17個歡慶家庭小組、493個成員參加。為讓各小組可以更有效熱絡地帶領聚會，社區團隊每個月都會和小組開會討論，幫助各組的發展越來越好。

成為安平社區之友！



面對災害 我們都「準備好了」

蒙古·烏蘭巴托

烏蘭巴托社區持續推動「準備好了」（Be Ready）方案，培訓社區防減災觀念。2021年10~12月，社區希望計畫團隊與來自巴彥珠爾赫地區的災難管理機構合作，培訓來自3個分區的工作人員、4間學校、4所幼兒園共40名成員，成為「準備好了」的種子教師。這些教師未來將分別透過五個主題：火災、地震、水災、化學品使用、氣候變遷，預計向1,000位民眾和1,000名兒童倡導關於災害風險、急救、預備，及如何將災損降至最低等

等觀念。

此外，由於社區火災發生的機率很高，多半是使用不符標準的接頭或劣質電線，以及沒有保護的開放式爐火等原因。因此「準備好了」方案特別針對火災的預防與回應，再培訓200位種子教師，學習如何使用泥土、沙子、鏟子撲滅小型火災的方法，亦練習如何使用滅火器及其他滅災設備的使用方法。



走過低潮無助 重新感受希望

蒙古·達爾汗

現年40歲的巴亞馬奈（Bayarmagnai），兩年前因火災失去了房子，不得不和妻子及4個孩子在達爾汗的偏遠社區租屋居住。巴亞馬奈身體不好，無法工作還需服用昂貴藥物，大筆的醫藥支出導致房租常拖欠，讓他們經常擔心會被屋主趕走。此外，他們租的小屋冬天非常寒冷，妻子常去市場撿紙箱或其他地方撿柴火，試圖讓家中溫暖一些。兩個就讀中學的孩子也常缺乏文具和衣物，夫妻倆更無力管教，導致孩子放學後常在街上閒逛，養成許多不好習慣。種種的不順遂，讓這一家幾乎失去希望。

然而，天無絕人之路，達爾汗社區希望計畫團隊找到他們，透過脫貧方案開始各種援助。首先，幫助大女兒接受美髮培訓並輔導拿到證照、有了收入；另外提供他們溫暖嶄新的蒙古包，讓妻子可以專心照顧巴亞馬奈；同時協助孩子持續上學、喜歡回家。巴亞馬奈表示，世界展望會真正關注到他們的需要，為他們帶來希望和轉變，非常感謝社區希望計畫團隊以及支持台灣世界展望會的社區之友。



兒童保護人人有責

馬拉威·坎培薩



在馬拉威坎培薩社區的姆騰傑村（Mtenje），社區希望計畫團隊正在進行兒童保護倡導，吸引許多社區民眾及兒童保護委員會成員一起參與。

成為坎培薩社區之友！



永續耐用的新廁所

馬拉威·坎培薩



「我是維羅妮卡 (Veronica)，過去，我們使用樹木搭蓋的傳統廁所很容易倒塌，幾乎每半年就要重新蓋一次，耗時費力又浪費錢。社區團隊幫助我們蓋的廁所是用磚塊砌的窄口式廁所，耐用省錢又不需大量砍伐樹木，且保護環境，很謝謝世界

展望會和社區之友為我們建造的廁所。」

成為坎培薩社區之友！



營養健康有成果

越南·安平



在2021年10~12月，安平社區希望計畫團隊針對孕婦、家有營養不良兒童的照顧者、有營養不良風險的孩子及五歲以下的最脆弱兒童，推動了20個營養方案社團。社區團隊亦訪視了725個家有營養不良兒童的家戶，並且每月有115個營養不良兒

童接受社區衛生保健人員的探視。此外，參與模範媽媽營養教室的19個孩子，整體體重增加了10%。

照顧新生兒 越來越上手

寮國·帕歐



坎彭 (Khampheng，圖左) 是帕歐縣立醫院母嬰部門工作人員，持續向帕歐社區的新生兒母親推行母嬰健康教育：每季需定期測量嬰兒的身高體重並接種疫苗，藉此預防孩子生病，媽媽們也必須知道如何在家餵養2歲以下的嬰兒。

一步一腳印 倡導孩子的健康

寮國·帕歐



帕歐社區諾沙梵 (Nonsavanh) 健康站的工作人員索芬 (Somphone)，走訪了社區貧困兒童的家庭，一方面倡導計畫生育，同時讓孩子的父母及照顧者了解每天都要烹煮營養的食物，孩子才會健康康康。

滿足青春期孩子的 成長需求

寮國·帕歐

今年30歲的相 (Pha)，和丈夫離婚後獨自扶養一子一女，然而，孩子正值青少年階段，需要攝取營養，相的能力有限，無法應付孩子成長的需要。帕歐社區希望計畫團隊透過家庭菜園方案，幫助相在自家空地開墾菜園，種植營養蔬菜，並教她規劃農園，不只種菜還可養鴨及種點稻米，滿足孩子的營養需要，多出來的農作物還可在市集販賣補貼家用，一舉數得。

成為帕歐社區之友！



夢想中的新房子

斯里蘭卡·佳伊拉



43歲的妮塔（Nita），夢想能擁有一間新房子，好讓三個孩子不再受漏水之苦。「每次下雨，我們都睡不著覺，深恐全家都泡在水裡。」然而，丈夫微薄的薪水連房子都修不起，搬新家更是無稽之談。佳伊拉社區希望計畫團隊知道

了妮塔的需求，特別為她們家蓋了新屋，為孩子遮風避雨。妮塔說：「真是太幸運了，有機會獲得展望會的幫助而有了新家、達成夢想，真的很開心。我的兒子也有機會加入培訓生活技能的團體，非常感謝世界展望會。」

生活品質大大提升

斯里蘭卡·佳伊拉



29歲的年輕媽媽魯爾度（Lurdu）說：「我的丈夫是名泥水匠，我和他擁有兩個孩子，現在很幸福。以前，我們的房子很簡陋，即便小雨也會漏水，但丈夫的薪水不夠修房子，佳伊拉社區希望計畫團隊幫助我們蓋了一間可以擋雨

的新房，小孩也感到安心。我現在也經營一間小雜貨店，最近加入了儲蓄小組開始學習理財，終於有了些盈餘可以補貼家用。我很感謝世界展望會，幫助我們提升生活品質。」

孩子們無拘無束，是媽媽最大的快樂

蒙古·烏蘭巴托

雙胞胎姊妹庫拉娜（Khulanaa）和哈利烏娜（Khaliunaa），今年7歲，和媽媽、哥哥及姊姊一起住在一間小套房裡。她們的父親幾年前去世了，靠著母親幫人打掃支付房租和各種開銷。烏蘭巴托社區計畫團隊提供她們一座蒙古包，讓母親巴雅爾瑪（Bayarmaa）第一次有了自己的空間。「丈夫離開我們後，房租一直是我很煩惱的事。有能力承租的房間又太小，沒有足夠空間讓孩子們寫作業和玩耍。我很高興現在可以看到他們在自己家的蒙古包裡快樂玩耍，這是他們人生中第一次感受到無拘無束。」巴雅爾瑪說。

2021年10~12月，烏蘭巴托社區希望計畫團隊為6戶最弱勢的家庭提供了蒙古包，其中有4戶，是帶著2個以上孩子的單親媽媽。



讓一家人好好過冬

蒙古·達爾汗



奧特貢圖亞（Otgontuya）是帶著3個小孩的單親媽媽，為了照顧孩子，她沒有辦法工作，只能靠著政府補助生活。然而，蒙古冬季天氣嚴寒，政府的補助只夠買食物，卻買不起燃料，達爾汗社區希望計畫團隊幫助了奧特貢圖亞一家所需的煤炭，讓一家人好好過冬。

援助高風險家庭

蒙古·達爾汗



2021年10~12月，達爾汗社區內共有180戶高風險家庭，社區希望計畫團隊提供了26名兒童保暖的衣物及鞋子，援助40戶家庭糧食，並提供煤炭給10戶家庭應付冬季的寒冷。

成為達爾汗社區之友！





飲料是重要的文化象徵符碼之一，美國人喝可樂，日本人推崇抹茶，台灣人愛的珍珠奶茶更是具代表性的世界之光。想知道社區人們平常愛喝些甚麼嗎？以下是各社區的最愛飲品介紹，從中亦透露居民的生活習慣，讓你和社區的距離更靠近，哪天有機會到訪，更有機會和居民打成一片喔。

任何時候都適合來一杯茶

斯里蘭卡·佳伊拉

斯里蘭卡是世界三大產茶國之一，佳伊拉社區的人們也是在茶壺的鳴笛聲及湯匙與茶杯的碰撞聲中起床。茶是佳伊拉最主要的飲品，但咖啡、椰子水、果汁以及用植物、花、葉子、樹根、樹皮、香料製成的草本飲料，也是日常會喝的飲品。

在斯里蘭卡，茶、糖和牛奶一直是家庭消費排行榜名列前茅的商品，更是好客的象徵，「任何時候都適合喝茶」是斯里蘭卡的座右銘，招待訪客喝一杯茶更是友誼的象徵。斯里蘭卡人平均一天至少要喝四杯奶茶，另外還會喝加了糖的紅茶（一般稱為普通茶）。

隨著現代化的生活趨勢，斯里蘭卡的年輕人越來越愛喝氣泡飲料，例如可樂在當地十分暢銷，也是年輕人聚在一起會喝的飲品。不過中年人會因健康因素而拒喝氣泡飲料。

成為佳伊拉社區之友！



讓我為您泡壺好茶

越南·安平

越南人經常請來訪的客人喝茶。喝茶是越南的社會習俗，也是社會儀式。在安平社區，泡茶更代表了主人家的熱情與好客。

當地常用的茶葉是在地種植、加工、手工包裝的小包茶葉，這種茶沒有特定的名稱，只在當地店鋪秤斤論兩出售。好茶通常呈深綠色並帶有濃郁香氣，生活條件較好的家庭則會願意花錢購買越南其他省份的品牌。

泡茶沒有複雜的流程，但仍有些當地原則，例如：必須用開水，且最好是剛燒開的水；通常不喝第一泡，當地認為第一

泡是去除塵土和茶的辛辣味。

在越南，茶不只代表好客，更是每個家庭，尤其老年人、農民和工人不可少的飲品。人們習慣在下田、捕魚或工作空檔來杯茶，一來消除疲勞、二來增進彼此的關係。

成為安平社區之友！



老字號的蒙古奶茶

蒙古·烏蘭巴托

蒙古奶茶 (Suuteitsai) 是蒙古最常見的飲料之一，也是蒙古人招待客人的飲品。蒙古奶茶可直接飲用，或搭配蒙古烤餅乾 (Boortsog)、餃子吃。蒙古奶茶成分通常是水、牛奶、茶葉和鹽，炒過的小米也是經常可見的添加物。

奶是蒙古飲食文化中非常重要的一部分。蒙古人喝的奶，來源很多，牛、駱駝、馬、犛牛、山羊和綿羊等都是，但在現代蒙古，牛奶最為普遍。

蒙古人過農曆新年一定要吃三道傳

統料理：蒙古奶茶、餃子和水煮羊肉。倘若客人來訪，第一杯煮好的奶茶一定會奉給客人。現今每個蒙古家庭幾乎時常做營養的奶茶和餃子給孩子們吃。但社區團隊所協助的孩子與家庭卻無法常喝蒙古奶茶，因為他們不見得每天都買得了牛奶。

此外，現在市面上已有即時包的蒙古奶茶，適合忙碌的上班族飲用。

千年傳統的「Airag」

蒙古·達爾汗

「Airag」是發酵馬奶酒，也是蒙古的傳統民族飲料。馬一直是蒙古人最重要的牲口，自古以來，蒙古人就知道如何用馬奶製作酒精飲料，幾個世紀過去了，蒙古人至今仍然喜歡Airag，甚至認為是蒙古的文化資產之一。

蒙古人一直使用古法製作Airag：馬奶過濾之後將其倒入皮革袋內，也可用松木大桶或現代的塑膠桶，接著重複攪拌幾天讓馬奶發酵，最後確認整袋(桶)奶皆充分發酵後即可飲用。Airag也是重要的維

生素和礦物質來源。

Airag含有少量的碳酸和低於2%的酒精，味道微酸，酒中的氣泡能讓人神清氣爽、心情愉悅，在那達慕節 (Naadam Festival)、農曆新年或其他歡慶場合，人們都會大量飲用Airag。

成為達爾汗社區之友！



空腹不能喝啤酒

馬拉威·坎培薩



馬拉威家庭會自製啤酒，稱為「Kachasu」。這種啤酒是將玉米糠浸泡在20公升的水中一夜，隔天加上4公斤的糖發酵2天，最後再蒸餾製成。喝起來雖然有點苦，但馬拉威人很喜歡這種苦味。

貧困家庭有時會在家門口賣自製的「Kachasu」以貼補家用，飲用時通常建

議不要空腹，或搭配點烤肉，倘若空腹喝下「Kachasu」，相當容易醉倒。

成為坎培薩社區之友！



不喝不可「Lao Hai」

寮國·帕歐

帕歐當地的木 (Khmu) 族人，普遍喜愛一種稱為「Lao Hai」的米酒，甚至認為是文化象徵。無論新年、婚禮、迎賓或其他重要慶典，木族一定要有Lao Hai。

Lao Hai是由蒸熟的糯米混合糯米外殼和特殊酵母，放在密封的罈子中發酵四至五天後即可飲用。存放的時間越長，味道越甜。木族的長老們常圍繞著Lao Hai，用插在罈子中間的竹製吸管啜飲。

飲用的時候，木族會唱傳統歌謠，玩精心設計的文字遊戲，互相給予祝福，並不斷加水到罈裡平衡酒精濃度，並從中得

知喝了多少。喝Lao Hai要先從長輩開始，然後依序輪到年輕人，直到嘗不到酒精味，才代表喝完這罈Lao Hai。

成為帕歐社區之友！

