

社區

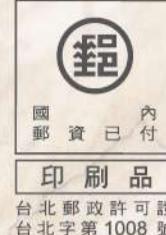
Building Hope
for Communities

希望計畫

社區消息

Vol.07
2021/05

World Vision
台灣世界展望會



湯青菜和絲瓜湯

施用過有機肥的家庭菜園採收的

來去越南安平

來自家後院的營養午餐

薑炒鰻魚佐香茅

世界展望會提供的魚苗和種子，讓家
後院有魚池和滿滿蔬菜的家庭菜園

甘蔗和香蕉

自家果園摘的



米蛋糕、牛角蛋糕

孩子們最愛的飯後點心

白飯

爸爸、媽媽上過稻米強化
栽培技術課程後種的米



魚露浸薑片

媽媽因為在儲蓄團體有了
儲蓄，在市場買的魚露

乾淨水

社區有了管線，從水龍頭
出來、煮過的乾淨水



圖中為越南在地的普遍飲食，有了世界展望會的社區發展服務，孩子們吃得更營養健康。

如何製作一份營養均衡的餐點？

越南的安平社區目前有20個媽媽營養教室，社區裡的媽媽們定期聚集，學習用唾手可得的食材，做出最好吃、營養的餐點給孩子們。給大孩子和一家人的飲食通常如上圖，專為嬰幼兒製作的營養粥則如下圖。

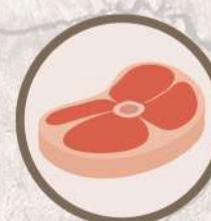
加一點稻田裡
收割的白米



再一點家庭菜園裡
種的蔬菜



切碎的肉類，
補充蛋白質！



加上烹煮過的
乾淨水



再撒上滿滿
社區希望



完成！

安平社區小檔案



地理位置：
越南安沛省 (Yen Bai) 安平縣

西臨越南三大人工湖之一的托婆湖 (Thac Ba Lake)

主要地形：森林、山坡與丘陵地，可耕地偏少

社區人數：13,244人

社區希望計畫直接受益人數：5,579人

計畫期間：第4年

主要挑戰：



水資源

受垃圾、牲畜排泄物與化學肥料汙染，影響兒童與居民健康，過去常有皮膚發炎、腹瀉等問題。



生計

居民因長期使用化學肥料，導致可耕地日益貧瘠、農產量降低；家中主要照顧者缺乏改善生計所需知識。



兒童營養與健康

兒童體重過輕，有營養不良之現象、主要照顧者及孕產婦缺乏相關營養及照護知識、食物來源有限。



兒童保護

孩子們與其主要照顧者缺乏兒童權利相關知識，加上安平社區內許多青少年為了求學而離家，需在外住宿，因此也得學習自我保護及生活技能。

改變，從媽媽營養教室出發—母親們的心靈驛站

媽媽營養教室對於安平社區裡的母親們來說，是艱辛生活中得以喘息的好所在。社區裡的母親面臨不盡相同卻類似的問題：另一半長期在外工作，得獨自照顧一家老小、面臨糧食短缺的窘境、經濟困難、在養育孩子上有問題卻孤立無援、生活一成不變、缺乏足夠的資源等等。定期聚會讓這些母親有機會聊聊天，紓解彼此的壓力，更成為彼此的支持力量。

更重要的是，原本不懂得烹飪、照顧嬰幼兒的媽媽們，在這裡向專業的老師學習基礎營養學，為孩子製作營養餐點。他們透過聽講與實作，學習食物種類，不同食材中內含的營養素以及在經

濟匱乏的情況下，盡力保持營養均衡，避免孩子營養不良狀況。像是將河裡捕捉來的小魚、小蝦加入粥中，就是增添蛋白質、維生素的小技巧。

學成畢業的媽媽們，則成為社區裡嬰幼兒照護與營養的種子教師，繼續將知識傳遞給其他的照護者們，同時形成一張廣大的支援網，溫柔地托住社區裡的孩子們。

提升生計技能，破解營養不良惡性循環

黎泰 (Ly Thi Ty) 有兩個分別3歲和一個月大的孩子，她在媽媽營養教室裡學會哺乳技巧、冬季時記得為孩子保暖等新生兒護理知識，第二胎的寶寶出生後，徬徨的心理壓力少了許多，也更知道如何照顧兩個孩子。

除此之外，社區希望計畫提供的生計訓練也讓黎泰不再為孩子的日常飲食憂心。她在學會種菜和養雞的技能後，獲得蔬菜種子和小雞，現在家裡養有約30隻雞，母雞下的蛋成為孩子最好的營養來源，菜園裡的白菜、花椰菜等等也

成為大兒子脫離營養不良的關鍵因素。

黎泰也學會施用有機肥，減少土地及水資源受到化學肥料影響的負擔，一家人更光榮地成為社區裡建造洗手台和廁所的29個模範家庭之一，致力改善社區裡露天便溺的情形，並做維護水資源的好榜樣。

社區希望計畫藉由如媽媽營養教室、生計訓練、水資源暨衛生方案、儲

蓄團體等方式，有效改善安平社區居民的生活福祉。若您願意讓安平社區更多家庭的餐桌上，擺滿各樣營養食材、孩子們健康長大，歡迎您成為安平社區之友，陪伴社區走過翻轉生命的衝刺階段！

成為安平社區之友 >



地方力量動起來 用微型方案喚醒居民自立意識

社區微型方案

各個社區的社區希望計畫團隊在執行社區發展方案時，皆依各社區需求不同，有不一樣的主要目標。在社區發展的進程中，社區培力是很重要的一環，也是世界展望會的服務特色之一。展望會透過投入預算支持「微型方案」，提升社區居民對於整體環境與發展的責任感、強化彼此間的問責、提升自信，並使社區居民自己參與在自己期待的改變之中。

微型方案的產生，從釐清需求、提

出計畫，一直到執行方案，從頭到尾皆由社區居民自己完成，展望會只擔任輔導及協助的角色，因此往往在一個方案結束後，居民也習得規劃活動、方案管理、溝通協調等技能。最可貴的是，在眾多的需求中，社區居民將能學習分辨優先緩急、需要和想要的差別，以及辨認出能真正為社區兒童與居民帶來益處的計畫，並透過民主的投票表決方式，選出大家認同的計畫，能夠同心一起努力。

微型方案特色

- | | | | |
|-------------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 短期，不超過6個月 | <input checked="" type="checkbox"/> | 具有能力建造的效果 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 低成本 | <input checked="" type="checkbox"/> | 符合社區目標 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 對整體兒童福祉有所貢獻 | <input checked="" type="checkbox"/> | 社區居民自發性產出的計畫 |

微型方案執行流程

💡 開放計畫徵選 → 📄 社區各團體評估社區需求 → 📋 提出計畫 → 🗳 投票表決

📝 社區希望計畫團隊評估並提供建議 → 🏗 計畫開跑，居民執行，社區希望計畫團隊擔任管理、監督之輔助角色

兒童社團 | 佳伊拉社區

班上有些同學不瞭解登革熱的危險，我們應該舉辦登革熱防治訓練！

我可以畫海報！

我來動員同學參加！

社區發展委員會 | 阿薩豐社區

社區裡的橋墩和道路年久失修，對外交通困難，要是遇上生產、看病的緊急狀況，居民生命將受到威脅。

我可以召集其他人一起施工。

我願意貢獻一些存款，也可以幫忙採購建材。

信仰團體 | 烏蘭巴托社區

社區兒童到了假日沒有正當活動，建議開辦才藝班，讓孩子們發展天賦，也能從事正當活動。

我可以編寫教案。

我來跟家長溝通，邀請小朋友！

家長委員會 | 安平社區

孩子們教室的屋頂壞了，一下雨就得停課，下課也沒有地方休閒，只能在馬路旁打球。我們計畫修繕教室屋頂，並且建蓋兒童遊憩空間。

我和其他爸爸都能貢獻勞力！

未來我來協調家長在兒童遊憩空間看管兒童安全。

少了慶祝派對的佳伊拉社區新日常

斯里蘭卡・佳伊拉

人們的生活在新冠疫情的影響下不得不適應新日常。佳伊拉社區居民不用特殊原因就能聚在一起慶祝，人們在週日彌撒結束後，經常聚在一起聊天、唱歌。彼此款待和分享的生活方式，是斯里蘭卡人自豪的美德與文化。「我該怎麼教孩子避免和朋友分享食物、保持距離呢？我的價值和美德都到哪兒去了？」社區裡的一名母親高聲說道。封鎖與隔離對當地居民來說，實在困難。

佳伊拉在接獲封鎖消息時，沒有事先預告，無論是擔任臨時工，或是捕魚、養豬的居民，都得在不同地區移動，而交通運輸一下子就因應政策停擺，學校和工作場所完全關閉，宵禁實施的時間也不固定，使得人心惶惶。封鎖期間只有少數超市與藥房能經營線上訂購的送貨服務，另外一些小店則獲得單日許可證，在有限的區域內出售日常用品。

「在家工作」及「在家學習」已成常態，通訊軟體更是家喻戶曉的新式溝

通法，筆電、平板的需求大增，這些新的家庭必備開銷成為貧困家庭的龐大負擔。孩子們在家學習也需要安靜的環境才能專注，然而，社區家庭並無奢侈的安靜空間，孩子們多半得和三代同堂的大家庭一起擠在兩間房間裡，線上學習成效大受影響。

重重危機中，仍有轉機。由於酒吧及酒商停業、非法釀酒停擺，意外減少社區裡男性酗酒的問題，並增加一家人相聚用餐的時間。婦女們為了增加收入來源，利用原有技能開拓新商機，有的靠著烹飪進行送餐服務，有的則回收舊衣做為地毯和門墊，也有的專門為左鄰右舍縫製衣服，男人不再是唯一的經濟來源，女性在家中的地位也因此有了微妙轉變。

「新冠疫情使我們面臨許多問題，人人擔憂孩子的未來及家中財務狀況，然而我們卻因此多了和親近家人相處的時間，算是因禍得福，」社區裡的一名婦女說。

封鎖之下，宣導兒童保護的文創好主意

斯里蘭卡・佳伊拉

斯里蘭卡政府的封鎖與宵禁政策，使得社區希望計畫團隊難以同過往一樣聚集社區成員。然而疫情之中，家庭成員長時間相處而引發的衝突相對增加，兒童保護的宣導在這樣的關鍵時刻，加倍重要。

因應禁止群聚的政策，佳伊拉社區希望計畫團隊印製了倡導兒童權利和兒童保護的月曆，在今年初分發給社區中的各個家戶，讓家長與孩子們透過簡單明瞭的文字和插畫了解兒童權利及保護的內容。掛在家中，也多了提醒的作用。為了鼓勵家長仔細閱讀宣導事項，團隊還為回饋的人進行抽獎，獲得熱烈響應。

封鎖期間，團隊為社區裡的兒童領袖們舉行線上會議，孩子們分別分享自己受到的影響與生活，無形中成為彼此的支持。團隊也透過音樂影片宣廣兒童保護熱線，呼籲大眾正視兒童權利，若

遇到兒童受暴事件，透過熱線通報有關單位。未來，團隊將持續透過不同的方式和孩子們保持聯繫，確保社區兒童的身心健康獲得妥善照顧。



女孩遭玷污不再理所當然 兒童保護運動興起

馬拉威・坎培薩

逾500名馬拉威兒童期待新教室落成

馬拉威・坎培薩

坎培薩社區裡約五百多名孩子在里瓦力(Liwazi)小學上學，學校裡僅有4間教室，卻得容納1至8年級的所有學生，使得學生經常不得不在樹下上課。學校設施也年久失修。

社區成員在接受公民發聲與行動的培訓後，了解自己有義務也有權利向政府提出需求及解決方案，因此主動向管理坎培薩社區的政府單位提出請求、進行倡導。在一番對話之後，負責坎培薩社區的國會議員決定使用選區基金投入里瓦力小學蓋新教室，讓孩子們能有更好的學習環境。



孩子們和家長都為此感到十分興奮，期待新教室的落成。能有這樣的改善，都要歸功於在接受培力後勇於發聲的社區成員。

坎培薩社區的兒童長久以來遭受暴力對待，多數兒童對於自身權利一無所知。社區希望計畫團隊因此在社區兩大區域分別成立兒童保護委員會，自成立以來，居民已經注意到兒童保護委員會以實質行動大幅改善兒童福祉。

佛蘿倫絲(Florence Chilamba)是其中一個委員會的主席，她說：「2019年下半年以來，我們一直接受各種兒童保護和性別暴力相關的培訓。在此之前，村裡發生過兒童受暴事件，許多女孩遭玷污，但因為人們對此習以為常，也不懂得通報。女孩們因此被迫早婚，導致早孕和輟學的案例層出不窮，有時甚至因為分娩過程中的併發症而不幸喪命。」

佛蘿倫絲的女兒在媽媽接受培訓後，幸運地逃離童婚的枷鎖，佛蘿倫絲希望以身作則，成為其他家庭的榜樣。她坦言社區裡有些習俗或傳統迷思對兒童並不好，但因為居民沒有意識到這些行為對兒童造成負面影響，也不曉得該停止。但自從兒童保護委

員會的成員對社區居民展開公民教育、啟動兒童保護工作、保障兒童權利後，一切慢慢有了轉變。許多孩子脫離童婚的命運，也有的孩子不再擔任幫傭，重新回到校園。



兒保培訓營 提升家長及教師兒童保護能力

蒙古・達爾汗

達爾汗的家庭兒童青年發展分局與社區希望計畫團隊合作，培訓當地的父母委員會成員，旨為提升父母參與並關注兒童保護議題、加強委員會兒童保護活動、提升成員的兒保知識，並建立友善兒童的組織。共有80人參與培訓，受訓成員將繼續分享所學給所屬組織裡的其他成員，並有能力獨自辦理提升兒童保護的社區外展活動。

社區裡所有的主任以及社工員也參與了「教育領域中的兒童保護」培訓。他們雖然在教育領域工作，卻不一定完全了解所有兒童保護的相關政策與問題。培訓中，老師們學習到如何觀察受暴兒童的行為和肢體語言，以及孩子們是否受到同儕壓力、遭虐待等等。

達爾汗第一學校的主任歐雲爾丁（Oyunerdene）表示：「社區希望計畫團隊幫助我們學習國際兒童保護方法與技

術，對我們很有幫助。資深的老師都說，一位好的老師會從孩子們的眼神獲得信息，這個培訓幫助資歷較淺的老師們了解和觀察處於壓力及危險下的兒童樣態。」

受訓的成員將更有能力處理實際案例，改善校園裡的兒童保護機制政策、落實兒童權利，讓社區兒童們在安全的環境中成長，也能成為社區裡的影響力，將正確的兒童保護觀念和實際保護機制分享給更多人知道。



千元現金救助 救援貧困家庭度過寒冬

蒙古・達爾汗

蒙古在去年11月爆發本土疫情後，國家緊急事務委員會即頒布防疫措施，人們因封鎖只得留在家中，孩子們無法上學，大部分的時間都待在家裡，父母也難以外出賺取生活費。到了去年底，氣溫降到最低點，貧困的家庭在沒有錢添購柴火和日常飲食的情況下，陷入更深的危機。

社區希望計畫團隊在調查之後，評估出150戶最脆弱家庭，提供他們約新台幣1,000元的現金援助，使之得以至政府核准營運的商店購買食物、木材、煤炭、藥物、衛生用品等急用品。達爾汗縣縣長暨緊急事務委員會主任涂爾嘉（Tulgaa）表示感謝：「疫情期間許多人面臨經濟危機，社區希望計畫以現金發放提供人道救援，感謝團隊向有需要的人伸出援手，我們為此感恩。」

疫情期間，社區希望計畫團隊也透

過當地電視台播放防災與防疫的影片，讓居民們更懂得保持居家環境的安全及防疫相關措施，十天內共播出240次，每天有15,000至40,000名市民觀看，也有約2,500人透過網路觀看。



一家九口歷火劫 蘋新蒙古包助家庭重新開始

蒙古・烏蘭巴托

「當時早上十點，煙霧瀰漫，我的先生四處巡視，發現屋內發生火災……」雅加爾（Jargal）回憶著住屋遭逢祝融的驚險過程。她和先生育有7個孩子，因電線走火引起火災，起火時孩子們都正在熟睡，幸好丈夫提早發現，叫醒孩子們逃到戶外，才逃過一劫。然而家中所有物品皆付之一炬，由於事發突然，一家人只剩事發時身上的衣服。社區希望計畫團隊提供雅加爾一家一座蒙古包，並連結其他在地資源，提供食物、衣服等。

雅加爾說：「雖然一切都是燒毀，但我們很慶幸自己活著，謝謝充滿愛心的社區居民、社區希望計畫團隊和台灣的愛心捐款人，讓我們擁有新的蒙古包，一家人十分喜樂並且感謝。」

去年的10月到12月之間，社區希望計畫團隊一共提供8個家庭新的蒙古包，使17名成人和31個孩子能在寒冷的冬季裡感到安全、快樂與溫暖。



百名家長接受防減災培訓 降低社區潛在災害風險

蒙古・烏蘭巴托

烏蘭巴托社區希望計畫團隊在去年的10月到12月之間，針對第137號學校的家長們進行家庭防減災培訓，提升家長對於災難風險的認識，以及辨別可能危害家庭及社區的潛在風險，同時學習預防危險的正確方法，合計100人參加。

培訓過程中，家長們盤點出所居住區域受到的威脅，例如許多人提到因融雪造成的淹水情形。由於社區許多家庭位處多山且崎嶇的地形上，融雪因快速且龐大的流量，經常沖壞住戶的圍欄、

廁所，甚至破壞房屋地基。因此，家庭需要在蒙古包或房屋四周挖渠道，讓積水不至侵入家中。

參與培訓的家長們對於防災課程皆有正面回饋，甚至希望能有定期的培訓，他們也明白身為社區居民的一份子，必須團結起來，一同面對並降低潛在災害風險。



帕歐社區繪製風險地圖 作好防災計畫

寮國・帕歐

為提高帕歐社區居民的韌力及抗災能力，世界展望會與勞工和社會福利局（District Office of Labor and Social Welfare）在去年底完成了社區裡的風險與脆弱性調查和68戶家庭的探訪與資料蒐集。社區希望計畫團隊與災害風險管理委員會的成員一同繪製村莊災害風險地圖，並擬定風險管理計畫。然後向550位村民宣導災害管理相關法規、社區及各個層級政府單位應對災害發生時的職責（包括成立防減災基金）。團隊也訪視面臨洪災和土石流風險的家庭，提供其預防及應對災害所需之指導。



上圖－帕歐社區裡災害風險管理委員會的成員正在繪製風險圖。

下圖－社區希望計畫團隊在去年底完成68戶家庭訪問與調查，了解各家營養取得、兒童人數、應對災害的能力等。

你知道牛也需要穿衣服嗎？

越南・安平

小柯（Khoa）今年12歲，必須在14至15歲間進行眼角膜手術，才能避免失明。爸爸阿榮（Vinh）為此努力存錢，希望兩年後能順利讓兒子進行手術。

他加入社區希望計畫團隊在安平社區提供的生計訓練，學習養牛和種植火龍果，太太也在外頭替人做事，賺取收入。兩夫妻也參與在村裡的儲蓄小組中，穩定地儲蓄，未來若有需要，也可在小組裡進行小額貸款。

阿榮培訓中學到許多新技能，有些知識更讓他嘖嘖稱奇：「當訓練人員建議我們在冬天為水牛和其他家畜穿衣服時，我感到很奇怪，以為他們在開玩笑。直到我回家照做後，發現我的水牛真的變得更健康了！我會跟鄰居分享這些有

用的知識，讓更多人懂得如何照顧飼養的動物。」阿榮還學會用水牛的排泄物製作有機肥料，在火龍果園施肥。團隊在培訓後給阿榮的牛隻，對一家人來說是難以想像的盼望，他們期待小柯動手術時，家裡能有新的一頭小牛，這樣就不必為手術的費用太過擔憂。

社區希望計畫團隊連結政府夥伴訓練社區居民在寒冷的季節照顧動植物，降低惡劣天氣造成的損害，也教導居民蒐集可用於製造有機肥的材料，廢物利用，吸引150位社區居民參與，每個人皆有滿滿收穫。

技術與知識－扭轉未來的關鍵

馬拉威・坎培薩

坎培薩社區的兒童與居民因為水資源暨衛生的方案大幅改善健康，霍亂與腹瀉的案例皆已下降。坎培薩水資源暨衛生發展專員艾里坎諾（Alicano Mkali）認為，提升居民在水資源與衛生議題上的技術與知識是改變行為模式的關鍵。

艾里坎諾連結資源與衛生部、水利局等在地夥伴，教導社區居民為飲用水殺菌、維護水資源設施、維護環境與個人清潔等方法及觀念，讓當地居民由內而外地明白新行為模式的好處，自發性地改變。他也再三強調所有方案執行都有許多夥伴協助：「我們不是一個人。」

通常在訓練以前，艾里坎諾會和鄉村發展委員會的成員們協調專案需求，並和專業人士到社區中進行田野調查，盤點基礎設備，分析整體需求，接著找到社區裡可以開鑿水井或建立取水點的地方，最後成立水資源管理委員會，然後才依序針對委員會成員與社區居民進行訓練。他說：「居民現在擁有修復水

井的技能與知識，及監測水資源設施的能力，也願意為了維護水資源設施付出資金、人力，若需要幫助也會通報需求。」

艾里坎諾坦言，少數人在社區希望計畫團隊進入後，誤以為團隊應理所當然提供所有協助，但在邀請鄉村發展委員會的成員從中協調後，居民們的思考模式逐漸轉換，明白自己必須參與改變，才能創造永續性的發展。這也是社區希望計畫團隊往往先與鄉村發展委員會溝通的原因，並依不同專案成立不同的委員會，讓深耕社區、了解當地文化及需求的居民擔任溝通橋樑，縮短「幫助者」與「受助者」間因不同背景與思維產生的距離。

乾淨水為社區居民帶來健康和便利，更使社區充滿著和諧關係，居民們也因擁有知識與技能，成為更有能力的一群人，靠著自己的力量往前追尋更好的生活。

社區健康
Health

距離保健中心13公里的小村莊 孕產婦和5歲以下兒童的健康希望

寮國・阿薩豐

阿薩豐社區裡的彭恩村（Boung Village）距離最近的保健中心約13公里，通往外面的道路只有在乾季的時候才好走，雨季時寸步難行。村裡一共有342名居民，多以務農維生，習慣直接飲用天然水資源，也會在屋簷下飼養家禽、牲畜。

潘瑪哈（Phanmaha）是村裡的一名年輕女士，2020年5月開始自願擔任村莊裡的健康志工。雖然沒有人願意接下這份職務，她卻深信這是一份極重要的工作，因此努力學習。在社區希望計畫團隊的培訓後，她開始獨立探訪，紀錄追蹤資料。村子裡懷孕的孕婦，到生產後的兩年，都將接受她一共12次的訪視與監測。

她在探訪中記錄每一名社區兒童的體重，確認是否有營養不良的情形，並幫助母親們更加明白照顧嬰幼兒的方式、

降低村內營養不良兒童比例。潘瑪哈主動提案，向村裡的官員和居民解釋她希望聚集大人和小孩，教導他們如何照顧孩子、遠離疾病，大家了解後都很高興，齊力參與在動員和協調中。

於是潘瑪哈成功地在社區裡示範為5歲以下的兒童烹飪營養食物、提高母乳餵養和洗手方法等知識，共有6名婦女和20個孩子參與其中，其中有15名孩子不到5歲。潘瑪哈對於活動成效感到很開心，她說：「我會持續訪視家庭，傳遞我所知道的訊息，讓他們了解所有的細節，逐漸改變行為，擁有更健康的生活。」

阿薩豐社區希望計畫團隊透過和潘瑪哈一樣的健康志工及各個社區領袖合作，在去年的10月至12月間，提供社區內共1,033人有關新生兒、兒童與母親營養健康、疫苗接種等諮詢及服務。

讓往生者與祖先團聚— 瑤族的喪葬儀式

越南・安平

瑤族人相信人皆有罪，因此死後靈魂將被鎖在地獄中。所以當有人過世時，需要法師進行獻祭儀式，幫助他們離開地獄，和祖先相聚。

儀式的規模取決於各個家庭的經濟狀況，通常會請法師選擇良辰吉日舉行，進行方式由三位主要法師主導，並有三位負責彈奏樂器、舞蹈的助手配合儀式進行。另外也有一群人得幫忙煮飯，以及四名抬棺的男士。這些人都不能是亡者的親戚。

亡者的家人得預備飯、肉、酒、牌位等物品，所有後代也得綁上哀悼的頭巾。法師們會在祭壇旁徹夜跳舞，藉此「打破地獄」，幫助往生者解脫。接著年紀最長的孩子領頭帶著祖先牌位進場，圍坐在飯菜前一起用餐。這將是他們和亡者一起吃的的第一頓飯，也是亡者和祖先一起吃的的第一頓飯，這個時候，往生

者也得以離開地獄，與家人團聚。

儀式尾聲將由家屬做紙紮屋，並且放一個籃子，裡面裝滿紙衣服和象徵往生者僕人的紙紮人，然後家屬和所有子孫一起燒掉紙紮屋，這樣一來往生者在與祖先相聚後，就能擁有自己的新家和服侍他的僕人。

帕歐必吃竹筍湯

寮國・帕歐

帕歐社區如同寮國北部的其他地區，有著豐富的竹林，每年至少有6個月能收成不同種類的筍子。因為野生竹筍容易取得又不用錢，村民經常靠著賣竹筍賺取收入，也將其作為食物，竹筍湯就是社區裡常見的一道湯，也經常出現在慶

祝新年的飯桌上。社區居民通常會在竹筍湯裡加點蔬菜或豬肉，十分美味。除了是常見的食物外，竹筍湯也成了訪客必吃的佳餚之一。若村裡有客人來訪，村民們總會招待竹筍湯以示友善和尊重。



世代相傳的碾米技藝

寮國・阿薩豐

你知道自己平常吃的白米經過幾道工嗎？在阿薩豐社區裡，包括碾米等各種家務，都落在女性的肩膀上。阿薩豐社區希望計畫團隊在探訪社區家庭時，經常看見當地婦女們在院子裡碾米，有時候因為沒有其他人照顧嬰兒，只好一手抱著寶寶，一手碾米。

社區家庭吃的米多為未精緻加工的糙米，而且完全人工。波安侃（Bouakham）太太說：「這是一項世代相傳的技藝，也是相當耗體力的勞動。」通常波安侃太太一次會碾5公斤的米，一家五口大概能吃兩天，整個過程則需耗費一小時。首先，婦女會將稻穀放在一個大容器中，通常是石臼或是樹幹中間下陷的容器，然後拿起米杵開始舂米，過程十分費力。舂碾到一個階段，待稻殼和糙米分離後，再將稻米放進簸箕，一上一下的拋接，讓米糠與糙米分離，最後才會得到能烹煮入口的糙米。



萬年經典全球通 「繩」氣活現兒童樂

馬拉威・坎培薩



孩子們最愛的跳繩時光，只要找到幾段乾草相連，就能玩上一整天！

我播的是棋子不是種子， 幫你長出算術能力的「播棋」

馬拉威・坎培薩

播棋（Bao）在中亞及非洲許多國家都蔚為流行，坎培薩社區中的大人、小孩也十分喜愛。遊戲衍生出許多玩法，最基本玩法是將所有棋子平均分配到所有的棋洞中，然後挑一個棋洞，取出當中所有棋子，逆時針一一分配至其他棋洞，最後集得最多棋子的一方獲勝。照片中居民將樹幹剖半後在上面挖洞，放入棋子，若是一時手邊沒有「棋盤」，也可以直接在地上挖洞，以小石子、種

子等等代替棋子。這個遊戲對於訓練基本算數能力也很有幫助，2020年底甚至受聯合國教科文組織（UNESCO）正式納入《人類非物質文化遺產代表作名錄》中。



擲骰子沒什麼，擲羊骨頭才夠勁！認識「夏嘎」

蒙古・達爾汗

夏嘎（Shagai）是蒙古的一種傳統遊戲，透過拋擲清洗並拋光的綿羊或山羊踝骨，進行不同玩法，至今在蒙古仍普遍流行，大人小孩都愛玩。踝骨一共有四面，每一面的外觀分別與「馬」、「駱駝」、「綿羊」和「山羊」相似，主要玩法類似擲骰子，在輕輕向上拋踝骨並落下後，觀察朝上的是哪一面，然後依據不同遊戲規則繼續進行。例如玩的若是「賽馬」，則在四顆踝骨中，擲出三個「馬」的人即可往前三步。

