



**Building Hope
for Communities**

希望計畫

社區消息

Vol.08
2021/08

World Vision
台灣世界展望會



國郵資已付

印刷品

台北郵政許可證

台北字第1008號

在印度洋上尋見璀璨珍珠光芒

斯里蘭卡 佳伊拉

佳伊拉（Ja-Ela）社區位於斯里蘭卡—印度洋上的珍珠—的西南方，距離首都可倫坡（Colombo）約25公里。佳伊拉的名字暗示著斯里蘭卡的兩大族群：僧伽羅（Sinhala）和泰米爾（Tamil）族。據說，「Ja」在僧伽羅語和泰米爾語中意指馬來人、爪哇人或印尼後裔，而「Ela」在僧伽羅語中則具有河流之意。

佳伊拉得天獨厚的地理位置和宜人氣候，使其成為當地人在首都追尋夢想的中繼站，更是旅人的完美目的地，從古蹟教堂與運河巡禮，到水上市場和溼地探險，讓人輕易擁有動靜皆宜的多元行程。受快速都市化之影響，佳伊拉的勞動人口也因此超越首都，約佔全國27.7%。

由於主要照顧者多半在大城市或國外擔任勞工，兒童遭忽略的現象也更為顯著，孩子們面臨身心虐待、童工、早婚、性交易、犯罪、藥物濫用、輟學等威脅。另外，佳伊拉社區長年受淹水所苦，約有2,000個貧困家庭居住在低窪、長年淹水或無基礎建設的地區，棲身於以簡陋材料搭建的房屋中，一遇大雨就得撤離。

因此社區希望計畫團隊在當地推動兒童保護及水資源暨衛生，改善兒童與居民的生活環境，讓孩子有機會發展茁壯，更期盼佳伊拉社區的兒童與居民看見自己如珍珠般的珍貴價值，並在建立起能力後，散發出璀璨光芒。

斯里蘭卡

佳伊拉
• 可倫坡

印度洋



佳伊拉社區服務工作

目標受益人數 **26,751人 (5,822名兒童)**

水資源暨衛生



水資源設備

在最貧困家庭、學校和健康中心興建或整修廁所及洗手設備。



房屋修繕

透過強化屋頂、地板、排水系統等，修繕最脆弱家庭房屋，改善兒童居住環境。



衛生倡導

定期舉辦衛生倡導，推動零露天便溺，並協助改善垃圾管理方式，提升社區環境清潔、減少汙染及疾病傳播。



夥伴關係

與地方和國家層級的政府夥伴合作，更有效運用資源並強化居民衛生意識。



兒童友善空間

幫助受害與脆弱兒童獲得支持、邁向復原，並建立兒童友善空間，提供兒童進行健康活動的場所。



正向教養

鼓勵父母及照護者採用正向教養方式，幫助他們了解兒童權利與保護的重要性。



社區兒童發展委員會

輔導成立社區兒童發展委員會，針對兒童權利與兒童參與及保護的議題訓練種子教師，並協力社區、政府夥伴共同關注兒童福祉。



兒童社團

舉辦兒童社團，透過戲劇、寫作及訓練等活動，促進兒童心理社會發展及生活技能，並進行性別意識培力和包容身心障礙者的倡導活動，使兒童能夠保護自己，也成為社會的正影響。

希瑪莉



(Himali Bandara) / 社區婦女

我們的社區一直都有垃圾處理問題，許多人不曉得該如何正確處理垃圾，為此十分困擾。社區希望計畫團隊教我們如何處理廢棄物及自行製作堆肥，還提供了堆肥箱，讓我們終於知道如何改善環境衛生。

 目前有400個家庭獲得堆肥箱並懂得如何使用、30個家庭有了新的廁所。

巫普爾 & 倪杉蒂



(Upul & Nishanthi) / 2個孩子的父母

以前我們住在木板房中，密不通風也沒有電。雨季一到，房子就開始漏水，孩子們時常感冒。若是豔陽天，屋子則像烤箱一樣。新的房子通風涼快，也有足夠的空間，謝謝社區希望計畫，幫助我們突破困境，繼續為生活努力。

 目前佳伊拉社區已有76個家庭獲得房屋修繕服務，孩子們的居住環境更安全！

佳伊拉社區疫苗施打中 防治疫情擴散有望

當斯里蘭卡步入第二波新冠疫情高峰，國家陷入緊急狀態，死亡人數也持續攀升。但由於全面封鎖使經濟衰退，也迫使更多家庭難以維持生計，因此僅有部分村落實施封鎖政策。

值得慶幸的是，斯里蘭卡政府已開始針對全國最脆弱的社區居民施打疫苗，佳伊拉社區裡有三個地區都在施打範圍內，其中維沙卡瓦詩塔地區（Vishakawaththa）超過30歲以上的居民都已接種第一劑疫苗，能大幅防治疫情擴散。

去年10月至今年3月間，因應新冠疫情，社區希望計畫團隊已提供1,200份糧食物資給需要的家庭、3個洗手站給教堂、84個口罩和127組個人防護裝備給社區裡的一線工作人員。



成為佳伊拉社區之友！



升學率提升至98% 帕歐社區的教育轉變關鍵

寮國・帕歐

帕歐社區過往的中學升學比例只有45%，近年來在社區希望計畫執行後，大幅提升至98%。根據帕歐地區副區長維萊賽（Houm-phaeng Vilasai）表示，升學率提昇的關鍵在於教學品質的改善，他也鼓勵社區的父母和照顧者能支持孩子們持續學習。

為改善教學品質，社區希望計畫團隊安排師資培訓，教授「以學生為主」的教學法，並強調五種核心閱讀技巧的教學：字母學習、發音認知、閱讀順暢度、生字及閱讀理解能力。共有28位教師獲得結業證書，大幅提升該教學法之認識與熟悉度。新式教學法將提升學生們的學習成效與動機。

此外，社區希望計畫團隊亦提供弱勢學生助學金，幫助他們在小學畢業後，有機會繼續升學，不因經濟困窘而被迫中輟。受助的學童開心表示他們將利用這筆補助購買學用品、制服並支付學費。收到助學金的孩子們承諾將會加倍專注學習，他們說：「我們會更努力讀書，成為學弟妹的榜樣。」、「助學金幫助我們持續上學，如果能一直有助學金直到畢業就太好了！」也有的孩子對一線社工說：「將來我們想成為和你一樣的人，有穩定的工作，幫助他人和他們的社區！」

動物飼養 補足弱勢家庭經濟缺口

寮國・帕歐

氣候變遷影響全世界，帕歐社區裡靠著耕作維生的家庭也難逃農作產量受影響的命運。

努特（Nout）和先生育有兩個正在就讀小學的孩子，靠著輪作種植養活一家人，卻面臨產量不穩導致收入不穩定的問題，進而也容易影響孩子們的健康與教育。社區希望計畫團隊了解一家面臨的挑戰後，邀請努特加入豬隻飼養的培訓，並在結訓後提供一家人購買豬隻的費用，也由專業技術人員定期提供技術協助與建議。

「當年的第一隻豬媽媽已經生了兩胎，現在我共有10隻小豬。之後賣掉豬媽媽就能獲得約NT\$5,800的收入，我也能繼續飼養其他的小豬，」努特充滿感恩地說。擁有畜牧養殖的能力，幫助努特和先生在農耕外有機會擁有其他收入，貼補原本的經濟缺口，並有能力讓孩子們持續攝取營養的飲食，健康長大。



突破食物匱乏困境 把時間花在對的地方

寮國・阿薩豐

康侃（Kongkham）家裡總是缺乏足夠的米飯，也沒有其他的蔬菜種類或是蛋白質。她的丈夫打零工賺取微薄的薪資，用以購買一些食物，其他時間大多靠著康侃採集森林中的野菜和竹筍餵飽一家七口，然而這些野菜也有特定的生產季節，因此家中的食物來源極不穩定。

社區希望計畫團隊進入康侃所在的村落後，邀請她參加家庭菜園的培訓，並提供蔬菜種子、竹苗及耕作的基本用具。康侃同時也學習如何飼養鴨隻。經過一段時間後，她成功地在家附近種植蔬菜並能定期收成，也減少了至森林裡採集野菜所耗費的時間，能夠更投入其他生計活動、家務，並專心照顧孩子。孩子們也因為穩定多元的飲食來源而更健康。

在去年10月至今年3月間，阿薩豐社區希望計畫團隊共為105個家庭進行了家庭菜園培訓，有225名兒童因此每天都能享用到自家菜園裡的蔬菜。另外也有80

個家庭習得養鴨的技術，包括建蓋鴨舍、預防疾病等知識。這些專案幫助弱勢家庭增加收入，提高生產力，更讓孩子們有更健康、受到完善照顧的童年。





未雨綢繆 積極提升防減災知能

蒙古・烏蘭巴托

打造安全的居住環境才能讓兒童免於意外、傷害與暴力，因此防減災和預防災害計畫一直是烏蘭巴托社區的工作重點。去年的國際減災日（10月13日），社區希望計畫團隊與當地合作夥伴和三所學校共同舉辦倡導活動，提升居民的風險及減災意識。團隊也講解逃難包的重要和預防災害等方式，共有32名大人和60位小朋友參與，他們皆獲得家庭防減災評估的諮詢。

此外，在疫情升溫以至於學校關閉後，團隊也持續以線上培訓的方式訓練四所學校的學生，共有205名學生參與。培訓透過播放火災、地震、洗手暨衛生、洪水和傳染性疾病等影片，幫助兒童更了解生活中面對各樣災害時該如何預防。每次培訓後，學生們也會分享所學和心得。一些孩子留言表示：「地震時要躲在桌子下面、保護頭部，避免使用電梯，並要準備好必要證件、藥品和食物。」

社區居民也在維持防疫的狀態下在寬闊的地方接受「Be Ready培訓」，一名受訓的居民也說：「地震在蒙古是罕見的天然災害，所以人們不在意相關的措施和預防。前陣子我們在烏蘭巴托社區經歷到兩次地震，當時實在很恐怖，但我們也因此警惕，了解到我們必須學習地震等災害的相關知識，才能做好準備。」

在歡慶家庭小組學習愛的5種語言 拯救破碎家庭

越南・安平

阿藍（Lan）回憶著過往與妻子和家人相處的日子：「以前我很少與家人交談，也認為所有的家務都是太太的職責。我認為男人就是要賺錢，不能倚靠太太也不必聽她說話，我的太太話也不多，以前我總會對她有點粗魯。」阿藍在河內工作了五年，那段時間他鮮少回家，也不常和孩子們與妻子聯絡，一家人的關係就這樣越來越疏遠。

後來，阿藍有了外遇，卻始終隱瞞著太太。夫妻倆的關係越來越糟，阿藍有時甚至動粗，他希望太太能改變對他說話的語氣，卻也不知道該怎麼辦才好。過了一段時間，阿藍發現太太的言行舉止有了轉變。「她經常打電話給我，主動分享孩子們和我媽媽的狀況。她總在固定時間打來，只要沒有接到她的電話，我就會開始擔心，主動打電話給她。」

隨著太太的轉變，阿藍逐漸意識到家庭對自己有多麼重要。他開始和太太修復關係，才發現原來太太去了社區希

望計畫團隊在安平社區推動的「歡慶家庭小組」。「每次回家，我也會跟著參加小組，大家在那裡彼此分享、討論家庭中遇到的問題，成員彼此信任，能敞開說話。」阿藍也在小組中認識了愛的五種語言—肯定的言語、服務、禮物、肢體接觸、精心時刻，並努力在生活中運用所學。

為了減少與家人的距離，阿藍離開了河內，回到家附近的木薯工廠擔任保全。他深信這一切的轉變，都要感謝他的太太先採取行動，以及歡慶家庭小組的支持。阿藍因為太太的改變而開始反省、認錯，並一起為了更好的關係努力。現在下班後他總迅速回家，陪著太太一起煮飯、做家事。夫妻倆也持續參加歡慶家庭小組，彼此更加了解、相愛。「為了成就一個幸福的家庭，改變自己永遠不嫌晚！」阿藍開心地說。

兒童社團成員以行動展現同理心

越南・安平

同理心是一種需要訓練與培養的能力。社區希望計畫在安平社區裡的兒童社團，除了教導孩子們懂得自我保護的知識與技能，也帶領孩子們建立同理的能力，學習表達愛與寬容。

福安中學（Phuc An Secondary School）兒童社團的成員在「送給摯愛的朋友一份禮物」的活動中，學習關懷身邊有需要的同學，向他們釋出善意，並跨出彼此連結的第一步。每一班的孩子們自發性地規劃探訪對象，一起到同學的家中關心他，與他分享禦寒衣物、學用品、糧食、點心等禮物。

小涵（Hang）說：「到了朋友家後，我才意識到他經常遲到以及較少和大家說話的原因，也許他因為自家環境感到沒面子或沮喪。探訪讓我們有機會更加認識彼此，同學們也開始學習同理。」安平社區在去年10月到今年3月間就有36位生活處境困難的兒童收到這樣的溫暖關懷，目前也有729名兒童參與在兒童社團中，並擴大在班級上執行。

武靈中學（Vu Linh Secondary School）

的校長邵女士（Thao）表示：「在班級裡實施兒童社團非常有幫助，如果只有一些核心兒童參加社團，就只會有很少的孩子學習到有用的知識。」盼望社區裡所有的兒童，未來長成富有同理心的大人，無論現在關懷人或是受關懷的，都能持續傳遞這份珍貴的愛。





改善收入的完美計畫 28個家庭喜獲生財工具

蒙古・烏蘭巴托

去年10月到今年3月間，烏蘭巴托社區共有28個家庭依需求獲得改善收入所需的基本工具，這些器具協助他們在七種工作類型中賺取收入，其中包含：木工、縫紉、汽車維修、輪胎維修、焊接、採購和烘焙。幸運的是，在器具發放完畢後，蒙古也正巧解除封鎖，使得這些家庭能馬上開始執行生計改善計畫。

巴單嘉（Badamjav）有4個孩子，他獲得了修車工具，在家附近展開汽車維修的小生意。「我不必再跟別人借工具，以前為了借工具，每天得花上2-3個小時借還工具，現在我可以專心修車。」在家附近工作的另一個好處是，巴單嘉每天都能享用太太準備的愛心午餐，不僅健康更減少外食的花費，若家中有事需要幫忙，也不再耗費許多交通時間和通勤費用。未來他預計將小型修車坊經營成具洗車服務的大型汽車美容中心。

針對選擇縫紉的家庭，團隊也因應不同家庭的需求提出兩種發展模式，一個是受聘成為縫紉廠全職工人，另一個是組成4-5人的生產小組，加入工廠的能力建造發展計畫，彼此學習並從工廠獲得訂單。對於家中有幼兒的居民來說，第二個方式能在工作時把孩子帶在身邊，照顧孩子也賺取收入。社區中的貧困家庭有了不同的謀生選擇，對生活更充滿盼望，孩子們的生活也因此轉變！

「夢想指南」讓夢得以成真

蒙古・烏蘭巴托

達爾汗首批疫苗施打開跑

蒙古・達爾汗

達爾汗社區在三月份收到第一批共150,000劑的AZ疫苗，並開始為醫護人員接種。該批疫苗獲世界衛生組織（WHO）批准用於緊急用途，並在蒙古藥物註冊局完成註冊。其他品牌的疫苗陸續到貨後，將針對長者、慢性病患者和其他高風險族群依序施打疫苗。

疫苗的到來振奮人心，卻仍需繼續採取防疫措施。若能讓蒙古60%的人口逐步完成疫苗施打，將能使個人、組織和公司行號等都恢復正常的運作及生活方式，經濟重新復甦，人們也將擁有收入。

達爾汗社區的優先施打對象是身處一線的公職人員，政府的衛生部也已制定全面的疫苗接種計畫，包括免疫計畫的規劃與協調、醫療衛生工作者與一線工作人員的培訓、目標施打族群的優先順序、運送疫苗時的冷鏈技術與預備、疫苗儲存的監測與保護等。

雖然疫苗的接種對象主要是成年人，兒童卻能受益其中。若是疫情受到控制，孩子們將能重新回到校園裡學習，彌補這段時間落後的學習進度，也能重新和朋友們開心地遊戲。



實現夢想之前，得先學會做選擇，而要懂得聰明抉擇，也得先有明確的目標。青少年時期的孩子在長輩的期待、同儕的影響和自己的想望中，經常拉扯、對未來感到迷茫。烏蘭巴托社區希望計畫團隊發現社區裡的多數兒童期待接受自我發展相關的培訓，希望學會以正確的方式設定目標，找出實現目標的方法，也期待自己能更了解自我價值，避免受到他人的影響，同時捍衛自己的想法與需求。

團隊因此針對40名12-17歲的最脆弱兒童進行「夢想指南」的能力建構與發展訓練，主題涵蓋了解生命價值、發掘最愛、改掉壞習慣的方法、積極解決衝突和建立自信。培訓課程透過線上直播、線上會議等方式進行，孩子們也獲得一本「夢想指南」日誌，能在其中記錄課程筆記和回家作業。

15歲的杜爾根（Dulgunn）說：「我的弟弟住院時由我照顧，治療他的醫生是一個善良親切的人，我因此夢想未來能和那位醫生一樣，成為一名善良的好

醫生。參加完培訓，我才意識到想要實現夢想，得先設定目標，因此我知道現在自己得在課業上努力學習，並且練習和人有良好的溝通、待人友善。」夢想路上，期待每一個孩子都有機會透過「夢想指南」學習訂下正確的目標，做出忠於自己的抉擇。

成為烏蘭巴托社區之友！





成為達爾汗社區之友！



寒冬送暖 達爾汗超過150個家庭平安過冬

蒙古・達爾汗

冬季是達爾汗的貧困家庭最難熬的季節，去年10月至今年3月間，社區希望計畫團隊訪視社區中的弱勢家庭，提供禦寒物資，其中5個家庭獲得溫暖的毛毯，讓26名大人與小孩得以度過寒冬，也有34個孩子獲得冬季衣物和靴子。

孟克拜亞（Munkhbayar）和一家人住在沼澤旁的蒙古包裡，冬天時尤其寒冷，家中地板經常因低溫而結霜，在沒有毛毯前，他們多半用木屑或硬紙板鋪著，但禦寒程度有限，還是得靠燒炭或燒木材保持溫暖。孟克拜亞說：「有了毛毯後，可以節省冬天的燃料成本。」

疫情期間，家庭經濟備受衝擊，150個弱勢家庭也獲得現金支持，購買糧食、煤炭、木材、藥品等滿足基本日常生活的用品，度過難關。

10名水資源技師完訓 坎培薩不怕無水可用

馬拉威・坎培薩

坎培薩社區希望計畫團隊在當地修建、新建水井，讓當地家庭陸續取得乾淨水後，也在去年10月至今年3月間培訓了10名水井維護技師，確保在發生突發狀況時，社區有懂得修理水井的技術人員能在第一時間解決問題。

過去當社區水井故障時，居民得到其他社區向當地的技師尋求幫助，並取得零件，當地居民在一來一回的過程中，便無水可用。現在坎培薩社區也有自己的修水井達人。社區和維護水井等水資

源設備的技師簽訂合作備忘錄，每年也預留約NT\$700元以支付零件和技師的修理費用，當水井故障時，技師就能直接運用需要的零件予以修理。倘若水井在年久失修後，需要較高費用的零件，社區也會再提供額外經費購買所需零件。

現在，坎培薩社區的兒童與居民不再擔心水井突如其來的故障導致缺水，社區居民也逐步培養起維持社區永續運轉所需的能力。

社區發展誰說的算？ 世界展望會服務的關鍵組織

馬拉威・坎培薩

社區發展的工作繁複，也需尊重所有相關人士的不同意見。世界展望會在執行社區發展服務工作時，秉持因地制宜的工作模式，也強調提供的服務能貼近當地迫切需要，並能永續發展。因此，其中一個極為重要的合作夥伴就是社區或區域發展委員會。

區域發展委員會由社區成員組成，其中包括各村莊代表、政府單位人員以及非政府組織的代表。區域發展委員會通常在每個月的最後一個星期四定期開

會，檢視不同合作夥伴正在進行的專案進度，並確保所有計畫皆在進度中、協助不同單位彼此協調。

委員會的成員會集結居民心聲，在會議中與各單位溝通。因此，該會議也是傾聽居民需要與心聲的地方，無論進行哪一項專案前，相關決策者都會在這個會議中與居民代表對談，過程中和結束後，也會持續和社區保持聯繫。坎培薩社區希望計畫團隊的成員也定期參與其中，了解社區發展脈動及社區心聲。



20名健康志工結訓 齊心改善社區母嬰健康

寮國・帕歐

帕歐社區的婦女多依代代口耳相傳習得的方式扶養孩子，餵新生兒大人咀嚼過的米飯，或是產婦從未進行產前、產後檢查，都是常有的事。透過健康志工的培訓，及志工們挨家挨戶登門造訪，記錄社區內孕產婦及嬰幼兒健康狀況，社區婦女及兒童的健康逐漸有了改變。

去年10月到今年3月間，共有20位健康志工接受培訓，學習訪問及定期諮詢社區裡的家庭，並完成諮詢528名5歲以下兒童及876名育齡婦女。志工們每個月也定期交流，分享各自遇到的挑戰與經驗，一起持續學習。

健康志工索瑪伊（Sommai）在協助改善社區裡兒童營養不良情形時獲得極大的成就感，他看見社區希望計畫團隊與健康志工的努力，促使社區婦女了解親餵母乳的好處及做好生育計畫的必要性。「目前社區裡100%的孕婦都會至醫

院或保健中心產檢，大幅減少新生兒發育遲緩或母嬰死亡的風險。」索瑪伊特別感謝社區希望計畫團隊與台灣的社區之友，讓他和其他居民擁有受訓的機會，齊力改善社區婦女及兒童的健康狀況。



不放棄任何一個孩子 愛唱歌的小琪

越南・安平

小琪（Chi）今年4歲，僅僅一個月大時，就因為罹患百日咳未能獲得及時治療，而引發腦部受損，導致四肢癱瘓。這四年來，父母為了維持經濟來源不得不外出工作，小琪多由87歲的奶奶照顧。「小琪意識清楚，但不能握東西、不能走路，我只有偶爾能捎她，多半的時間她都躺著。」

社區希望計畫團隊在了解到小琪的遭遇後，與政府單位合作，邀請一位具有豐富教學經驗的退休老師協助小琪。奶奶總有許多家務得忙，小琪因為沒有人說話和教她學習感到難過，奶奶雖然愛她，但能力有限，心中也經常為此自責。然而自從老師開始固定探望小琪後，奶奶發現小琪慢慢會說許多長句子，也懂得表達情感，甚至會開心地唱歌！

「現在她已經可以從1數到20了！也會哼些歌曲，每次一看到我就會喊我的

名字抱我，小琪最喜歡坐在我的腿上，翻閱彩色的圖畫書，」老師分享道。老師對於小琪的成長感到很驚喜：「從來沒有想到腦性麻痺的孩子可以有良好的認知，小琪學得快，記憶力也很好！」她預計依照小琪的學習步調持續陪伴她，未來也將建議讓她至醫院檢查、進行手術，期盼有機會恢復更多活動能力。



兩千餘兒童及婦女獲得 衛教知識與諮詢

寮國・阿薩豐

習芮（Siluay）的媽媽是農民，爸爸則是社區裡的健康志工，兩年多前，習芮承襲爸爸的專業，成為保健站裡的衛生人員。她的工作與社區居民的健康緊密相連，除了做簡易的身體檢查、處理外傷之外，她也經常提供居民各種健康諮詢。尤其是對婦女及兒童進行衛教，讓母親們了解照顧孩子的正確方式，並且建立正確的營養觀念，改善孩子們的健康。

習芮也是社區希望計畫團隊的培訓對象之一，學習針對家中有五歲以下兒童的婦女進行家訪及衛生和健康倡導等。經過一年在社區裡的定期諮詢與追蹤後，她開心地發現當地居民對於婦女的孕期照護、兒童養育及自我保健的知識都大幅提升，父母開始帶孩子注射疫苗，更注意孩子的體重變化和營養狀況、孕婦願意主動產檢、諮詢，孩子們也懂得洗手保持清潔。

在社區裡進行衛教宣導絕非易事，健康志工或衛生人員通常得拿著圖文並茂的圖片、海報等，細心向婦女們解釋及介紹，重新建立衛教觀念，並確保居民完全理解，才有機會在轉變思考後改變行為模式。在習芮與健康志工的努力下，去年10月至今年3月間，共有1,197名兒童獲得健康諮詢、1,033名婦女參加了產前保健、嬰幼兒餵養、兒童疾病管理及衛教課程。



窄口式廁所的3大好處

馬拉威・坎培薩

為提升坎培薩社區的整體環境衛生及居民健康，社區希望計畫團隊培訓社區裡共6名工匠，學習以低廉成本建蓋好用的窄口式廁所。培訓後，在去年10月至今年3月間，已有11個家庭建蓋了11座窄口式廁所。目前已有56個家庭和2間教會的負責人發覺興建廁所的好處，預計在未來投入建蓋，一同改善基礎衛生設施的普遍度。

一座窄口式廁所通常需要3個人合力建造，在2-3天內即可完工，這類廁所有三大好處，吸引社區居民願意加入興建廁所的行列。首先，建蓋一座廁所需要約600塊磚塊、木材、竹子和茅草等材料，皆為可輕易取得，且價格低廉的材料，對居民來說經濟負擔較低。第二，廁所以堅固的磚塊和泥土建蓋而成，較為堅固，不易倒塌。第三，廁所約3公尺深，下寬上窄，內部容量較多，能使用超過7-12年，使用壽命較其他類型的廁所更久。

狄妮希（Dinesi）是兩個孩子的母

親，參與過社區內有關兒童保護和水資源暨衛生的培訓，也是窄口式廁所的愛好者之一。「它們的使用年限長，而且不會散發出難聞的氣味！」狄妮希興奮地解釋。她也發起為社區唯一的幼兒園建造一座窄口式廁所的計畫，希望能讓孩子們在園區時能有更乾淨的環境。

成為坎培薩社區之友，
培力當地居民！



防疫在家煮 社區美食大集合～

琅勃拉邦燉肉



寮國人熱愛燉菜，帕歐社區裡家家戶戶的餐桌上幾乎每天都會出現這道菜。通常搭配糯米、香草、生菜、水芹、長豆等一起食用。

作法

1. 茄子切塊，洋蔥、蘑菇切丁備用。
2. 在鍋裡將水燒開，加入1-2小匙鹽，接著放入肉乾、乾水牛皮，小火燉煮直到肉軟化。
3. 加入適量冷水，並依個人喜好加入適量切好的茄子、洋蔥、蘑菇，以及甜羅勒、檸檬草、辣椒、鹽巴、魚露和調味粉。烹煮約20分鐘，食材煮熟後即可上桌。



食材

- 茄子
- 檸檬草
- 洋蔥
- 辣椒
- 蘑菇
- 鹽
- 肉乾
- 乾水牛皮
- 甜羅勒
- 調味粉

炸蚱蜢



蚱蜢是寮國常見的昆蟲，專吃樹葉、作物、穀物和大米，具有豐富蛋白質，因此炸蚱蜢也是寮國人最喜愛的家常菜之一。

作法

1. 热油鍋，放入蚱蜢油炸約4-6分鐘至酥脆。
2. 加入蔥花／蔥段，稍微翻炒即可起鍋。起鍋前可依個人喜好加入少許鹽巴、辣椒粉、蠔油等調味。

食材

- 蚗蜢
- 油
- 鹽巴
- 蠔油
- 蔥花（蔥段）
- 辣椒粉（依個人喜好）

蒙古炸油條



蒙古的炸油條（Boortsog）與台灣的麻花捲相似，因為放久了會變硬，有些人也稱之為奶油餅乾。炸油條有多種吃法，可淋上果醬、蜂蜜、巧克力醬，甚至起司，也可單吃。通常當地人習慣邊吃邊沾蒙古茶享用。

作法

1. 取一小碗加入溫水、糖和鹽，攪拌至溶化，備用。
2. 取另一可和麵的容器，加入麵粉、第1步驟的混合液和奶油。將三項材料充分攪拌，揉成一個麵團，若太乾或太濕可依需要補充麵粉和水。
3. 靜置麵團30分鐘。再次揉麵，避免麵團中有任何氣泡。
4. 將麵團擀開約1公分厚，再將擀好的麵皮切割成長方形，約5x10公分。
5. 在每一個長方形中間割一刀，開一個小口，然後輪流拿著兩端向內穿過開口再繞出去，形成麻花狀。依個人喜好重複數次。
6. 最後將做好的油條麵團置入熱油鍋中，炸至金黃即可起鍋。



食材

- 麵粉2杯
- 奶油1/4杯
- 溫水1/2杯
- 糖1/2杯
- 一撮鹽
- 油炸用油
- (可以牛奶取代)



蒙古酸奶糕



蒙古人主要從事畜牧業，動物奶製成的各式飲品、食物經常在日常飲食中出現。其中酸奶糕特別受大眾喜愛，也是容易保存的食物。

作法

1. 加熱烹煮動物奶直到逐漸凝固。
2. 用細紗布將液體和固體分開，然後將酸奶固體擠壓成糕餅狀，約數公分高，放在木板上，上方以另一木板壓著，最後以石頭（或重物）加壓。
3. 將酸奶糕切成適當大小，放在太陽底下曝曬，在蒙古多半是放在蒙古包的圓頂上或屋頂上曬乾。
4. 蓋上乾淨白布，待曬乾後即可食用。

食材

- 動物奶（通常來自牛、犛牛或駱駝）

Nsima馬拉威主食



馬拉威的主食Nsima（讀音：恩希瑪）是一種由玉米粉製成的濃粥，飽足感高又容易預備，是家家戶戶常見的主食。坎培薩社區的居民通常一天會吃兩次Nsima，搭配蔬菜、肉類、甜豆等配菜。

作法

1. 將水倒入鍋中加熱。
2. 倒入玉米粉，充分攪拌直到沸騰，小火燉煮約10分鐘。
3. 視需要添加適量玉米粉至鍋中，直到呈濃稠狀。
4. 依喜好加入切好的蔬菜或其他配料，加一點花生粉，煮至熟透即可關火。

食材

- 玉米粉
- 蔬菜或其他配料
- 水
- 花生粉一匙
- (依個人喜好)