

穩健成長的生計方案 協助社區居民發現商機

寮國·阿薩豐

社區團隊和當地夥伴合作，為194位孩子和居民舉辦認識營養的農作物，以及家庭菜園的活動。亦培訓50戶新的養鴨戶，每戶提供10隻鴨子，也鼓勵村內獸醫為鴨子接種疫苗。

社區團隊也和當地商務局合作，教導社區居民發現商機、提升行銷技巧，幫助產品銷路更好。今年四月底的培訓，共計22位社區居民參加，透過實地參訪生產團體及了解市場運作，期盼未來有效提升收入，讓社區更欣欣向榮！

★ 好消息：阿薩豐社區已於9月完成階段性服務工作，邀請阿薩豐社區之友持續支持寮國社區希望計畫，成為新社區薩南夏的好朋友。



師資培訓和助學金 助弱勢兒童積極學習

寮國·帕歐

社區團隊為老師們舉辦為期五天的培訓課程，培訓教師以學生為主的教學方法；社區也持續進行閱讀種子教師培訓，第二輪共計22名教師參加。社區團隊表示，自從老師們應用新的教學法，學生們在閱讀上進步許多！

社區團隊亦為村莊內五年級最弱勢兒童提供助學金，幫助他們升上中學。令人開心的是，所有接受助學金的學生都在今年二月通過了考試！學生說：「在中學學習很有趣。我們知道未來的目標，也知道唯有學習才能幫助我們實現夢想。」也有同學表示由於路途遙遠路況不佳，雨季上學極為不易，建議社區團隊能否幫助學生預備合適的宿舍。



小小救援隊（Mazaalai）遊戲 親子關係的最佳救援

蒙古·烏蘭巴托

COVID-19封鎖期間，許多兒童整天窩家看電視。社區團隊為加強兒少對新冠肺炎、兒童保護、家庭關係及未來規劃的了解，提供了210個孩子「小小救援隊」（Mazaalai）謎題遊戲，讓孩子們在遊樂中學習！

「小小救援隊」包含了認識緊急號碼、透過洗手預防傳染病、兒少安全規則、以及網絡空間的安全常識，希望透過益智遊戲幫助孩子遠離電視，也透過遊戲時光促進親子關係，幫助家庭更緊密。



有了腳踏車 關懷更容易！

馬拉威·坎培薩

社區希望計畫團隊提供26輛腳踏車給齊蒙鳩（Chimonjo）和西蒂瑪（Sitima）的兒童保護委員會、水資源管理委員會和村莊發展委員會。有了這批腳踏車，讓大家可以關心更多地方！

兩村落的水資源管理委員會正積極建立兩座機械化太陽能供水站、兩處廁所、6口新的水井和修復6口水井；兒童保護委員會也正推行終止童婚行動。齊蒙鳩村落發展委員會秘書表示：「過去我們無法前往偏遠地區，這些腳踏車可以解決這個困難！我們能將終止童婚的觀念推廣到更多的地方，對我們的工作有極大的幫助。」



庇護所溫暖職業訓練 讓受虐婦女從手做忘卻傷痛

蒙古·達爾汗

達爾汗社區團隊透過微型方案，支持社區內的臨時庇護所，共有70名受虐兒童及婦女得到幫助。社區團隊提供溫室及縫紉機，藉縫紉、手工製品和種植蔬菜等職能訓練，幫助婦女抒發曾經受虐的創傷；而這些職能訓練，也讓他們擁有一技之長，有能力發展未來。



計畫雖停擺 疫情救援不停歇

斯里蘭卡·佳伊拉

佳伊拉社區受到季風降雨導致洪災，許多居民暫時住在臨時帳篷或投靠親朋好友，但此舉卻造成群聚導致確診人數上升，社區居民也因防疫政策面臨生計困難。

受封城影響，社區團隊原定的兒童保護方案、水資源相關方案的部分工作暫停，轉投入新冠肺炎回應工作，包含：提供醫護人員2,000個醫療口罩、衛生福利部工作人員500個N95口罩，供給2,000個衛生包給脆弱家戶，分發乾糧給1,000名受到疫情影響之脆弱兒童；另外也支持兒童教育，如提供學習材料，與學校合作為2,660名四年級學生提供考卷，雖然不知道收到考卷的學生是否開心，但總希望能保持學習不間斷！

奇蘭加（Chilanga）小學有新教室 樹下學習走入歷史

馬拉威·坎培薩

透過公民發聲與行動，社區團隊與奇蘭加小學的管理委員會，動員更多在地教會夥伴支持，完成閒置兩年的新教室工程。由於教室不夠，898名學生不得不共用教室，無法在教室上課的班級只能在樹底下學習。村落發展委員會主席恩約卡（Staffwell Njoka）說：「學校有了新的教室，孩子們有更好的環境並受到保護，感謝展望會的幫助。」。



供水系統帶給社區新希望

馬拉威·坎培薩

「這對我們來說就像夢想成真！從來沒有想過有一天家裡附近會有乾淨的水源！」42歲的凱瑟琳（Catherine Lyson）說。

過去，凱瑟琳和家人每天都要花數小時走路取水滿足當天所需。「最近的我們過去常常在凌晨4點左右起床去取水，若取水的地方人太多，我們會改從沼澤取水，但不乾淨的水常常讓我們生病。」凱瑟琳有四個孩子，他們都就讀里瓦力（Liwazi）小學，因為孩子們必須在凌

晨取水，他們上課常常因為太累無法集中精神。」

今年7月，社區安裝了水龍頭站，「我簡直不敢相信，」凱瑟琳說，「現在我家幾公尺外就有水了！」新的取水點水質更乾淨，社區居民不再因不乾淨的水罹患傷寒和腹瀉了，孩子也可利用更多時間專注學習；當地居民也正在思考未來是否將種植蔬菜，或開發其他生產活動。



媽媽營養教室 孩子們和營養不良說bye bye

越南·安平

社區希望計畫團隊今年在武靈社的東湛（Dong Cham）村成立新的媽媽營養教室，讓該社區擁有兩個營養教室，幫助24位營養不良兒童受益。社區媽媽班氏邁（Ban Thi Mai）說：「一開始聽介紹時，我有些懷疑，不過參加活動3個月後，我的孩子體重逐漸增加，我希望其他孩子也像我兒子一樣健康。」

在安平社區其他村莊，也持續針對兒童照顧者舉辦提升兒童健康的定期諮詢，共有309位兩歲以下兒童的照顧者受益；同時也定期測量身高，監測社區兒童健康狀況，共有1,087位五歲以下兒童受益。

「以前我不知道如何養育孩子，所以前兩個孩子都很瘦弱。現在第三個孩子已7個月大，我根據社區健康工作人員的建議在懷孕期間服用鐵劑，並產後親餵孩子母乳，他現在非常健康！」



糧食及衛生包 脆弱家戶的及時雨

斯里蘭卡·佳伊拉

佳伊拉社區經歷了新冠疫情及洪災侵襲，社區希望計畫團隊針對脆弱家戶發送乾糧及衛生包，「疫情緊張的那幾個月對我們來說真的非常辛苦。」維夏卡娃塔（Vishakawatta）地區的烏達里（Udari Majusri）表示：「我有兩個孩子，丈夫又臥病在床，最近受疫情及洪水影響，幾乎無法過生活。社區團隊提供的

衛生包及乾糧減緩我們的困境，謝謝展望會在我們最辛苦的時候幫助我們。」



健康營養正確訊息 健康志工告訴你！

寮國·帕歐

為改善5歲以下兒童的健康和營養，帕歐社區健康志工訪視了10個村莊中的63名孕婦和227名2歲以下兒童。社區團隊也與縣衛生局、衛生站合作，加強對高風險新生兒、兒童和母親的照顧，提升孕產婦對新生兒健康的認識，並進行

產前知識宣導、產後知識等觀念倡導。

此外，社區希望計畫團隊也與其他在地夥伴推動兒童營養餐食宣導工作坊，向30位母親宣導如何為2歲以下兒童烹煮健康餐食，幫助帕歐寶寶健康長大。



寮國·帕歐

“歡慶家庭讓我成為快樂的媽媽！”

越南·安平



六隻鴨子帶來的幸福轉變

我今年48歲，是六口之家的戶長，除了自己孩子外，又幫忙照顧兩個姪子。過去家中倚靠傳統的火耕輪作為生，這種耕作方式的稻米產量取決於天氣狀況。但過去兩年降雨量不足，我們不但沒有足夠的米吃，經濟狀況也每況愈下。

2019年7月，世界展望會評估我們家是脆弱家庭，社區希望計畫團隊提供我們6隻鴨子，及建造鴨舍的鍍鋅鐵板和釘子。我也參加了村莊舉辦的培訓，從成

功的農民那裡學到了很多經驗。我用所學的知識養鴨子，期待彌補之前的損失。

最近，家裡有了35隻鴨子，扣掉自家吃的9隻，還賣掉了10多隻！我將賣鴨所得用來購買衣服和教育費用，也為孩子們買營養的食品，再向村裡其他家庭買了8頭山羊。

飼養家禽家畜提升了我們家的收入，相信未來生活一定會改善！



我是胡（Hau），來自儂奈（Ngon Ngoi）村。以前，我脾氣很暴躁，一直抱怨丈夫和孩子；現在我是一個快樂的媽媽，這一切都要感謝社區希望計畫的歡慶家庭小組。

我丈夫是一名司機，常和朋友們一起喝酒，因此我們經常吵架，我對我曾經尊敬的丈夫感到失望。當我們冷戰的時候，我總是把憤怒發洩在兒子身上，經常無緣無故對他惡言惡語，甚至狠狠打他，但我不知道該怎麼改變。

參加社區希望計畫團隊舉辦的歡慶家庭小組之後，一切開始改變！歡慶家庭小組讓我了解如何與丈夫和兒子建立

更好關係。記得第一次聚會時，回想自己的童年也像我的兒子一樣，被父母無緣無故毆打，我難過得大哭，這讓我意識到我沒有權利那樣對待孩子。之後我學會利用「靜默時間」使自己冷靜，同時也瞭解到要擁有幸福的家庭，每個成員都必須放棄自己的自私，更加彼此相愛，共同分擔所有的困難。

我和丈夫、兒子之間的關係逐漸改善了。兒子對我說，妳不再是以前的媽媽了，因為妳現在更溫柔；我的丈夫也因為我的改變，想成為一個更好的丈夫和好父親。希望有更多人像我一樣，只要願意改變自己，就會得到幸福。

“我找到了夢想和目標！”

蒙古·達爾汗



我是奧特岡巴托（Otgonbaatar），我與妻子和3個孩子住在一起。之前因為生病，所以一家不得不住在親戚的蒙古包裡，蒙古包很小且沒有任何溫暖的遮蓋，冬天很難熬，孩子們更無法好好寫作業及複習功課。我們花了很多錢買煤炭和木柴，但我和家人更害怕的是，因為不知道親戚何時會突然收回這個氈帳，讓我們流落街頭。

社區希望計畫團隊提供我們蒙古包，我們很高興擁有更新、更大的住所，孩

子們有空間寫功課，我的身體也越來越好。

我和妻子經常參與其他方案，像全人發展、態度轉變、創業、商業理念、儲蓄團體等。我現在是儲蓄團體的負責人，家人也開始了儲蓄的習慣，因為儲蓄可幫助我們避免經濟風險。

我很高興透過這些培訓，讓我找到夢想和目標！

重拾自信與未來的蒙古婦女

蒙古·烏蘭巴托



我的名字叫奧雲澤澤（Oyuntsetseg），今年35歲，有兩個6歲與9歲的孩子。我畢業於大學會計系，但自從有了孩子後，我專職照顧兩個年幼的他們，家庭只依靠丈夫開卡車的薪水，我也與社會有了隔閡。

社區希望計畫團隊邀請我參加職業縫紉培訓課程，我因此學會許多縫紉技巧，更與4位同學成立縫紉小組。由於社區希望計畫團隊一直積極找尋和品牌、企業和工廠的合作機會，因此我們有機會參觀蒙古的服裝品牌「IVEEL」，並拿到了童裝樣品請我們嘗試縫製。

然而，看到樣品很容易，但真正縫製起來卻非常困難，經過一番努力，我們終於通過測試拿到縫製棉布袋、花色鹿皮和裙子的訂單，我也在工作中學會更多縫製衣服的技術，讓我漸漸感受到自信！

我們家有了額外的收入，因此能為孩子們購買營養品，特別在COVID-19期間增強他們的免疫力；我還為兒子買了一輛自行車，他非常開心。非常感謝社區之友，你們幫助了一個生活在烏蘭巴托市某處蒙古包中的婦女，為她帶來了希望。

我們的房子

本期的社區文化單元，將帶你認識社區希望計畫所在的社區，不同風貌的傳統建築。



蒙古·烏蘭巴托、達爾汗

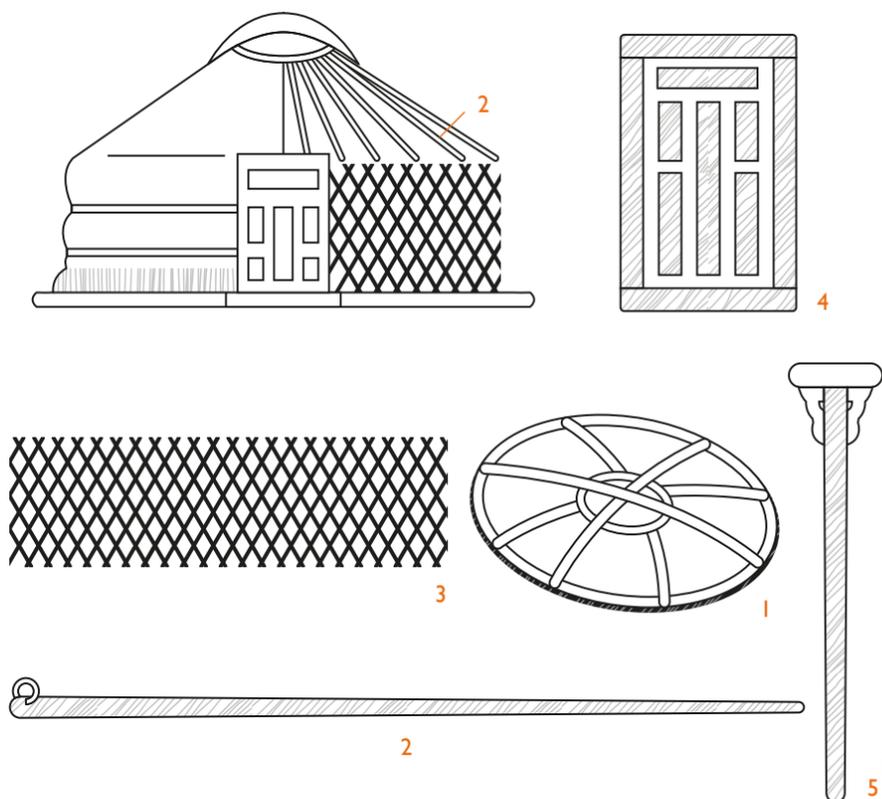
自古以來，蒙古人一直住在傳統游牧生活方式的住所—蒙古包（Ger）。它主要以木材、綿羊毛氈和動物毛繩製成。對游牧民族來說，蒙古包便於攜帶，可以快速組裝或拆解，如今可以很容易地用駱駝背負或卡車運輸。

搭建蒙古包的順序很特別；從大件物品開始，如床、櫥櫃、儲物箱和爐子，因為太大無法從門運進去，因此蒙古包是圍繞著它們搭建。

西邊是屬於男人的一側，放置工作設備及器具如馬鞍和馬具，以及專門發酵馬奶的小牛皮袋。屬於女人一側的東邊，則有放置水壺、平底鍋和碗的架子及放廚具和食具的櫥櫃。每個蒙古包中間都有爐子，頂部是煙囪，爐子既是熱源，又是廚房。

蒙古包有不同尺寸，小型蒙古包通常被當作乳製品加工區或廚房，有時作為儲藏室，不會住人。可以居住的大蒙古包內沒有牆，也沒有屬於個人的空間，整個家庭在蒙古包裡吃飯、生活、睡覺。

受到城市化影響，現代蒙古人多住在公寓或樓房；但蒙古包仍然存在於城市角落和偏鄉地區。例如蒙古首都烏蘭巴托市的41.14萬戶家庭，仍有22.2%（91,249戶）住在傳統蒙古包中。



1. 套瑙-木頭屋頂；它是圓形的，並開有天窗。晚上用毛氈蓋住，白天可以打開。
2. 烏尼-連接牆壁和屋頂的木棍；根據蒙古包的大小，會有不同數量，最多可以達到108根；每根桿子都貼在牆上，由動物尾巴毛製成的帶子固定；屋頂圓環負責通風。
3. 哈那-牆壁；最小的蒙古包有4面牆，最大的有10面牆。
4. 哈喇嘎-門，牆壁是圓形的，而其兩個邊則與門相接，門通常位於南邊。蒙古包的地面有時會使用木地板，在偏鄉沒有地板時，會直接將蒙古包建在草地上。木地板通常有漂亮的蒙古圖案，而有帶圖案的通常比較貴。
5. 巴根-柱子，蒙古包中間有兩根柱子，它們都是屋頂的主要支柱。

寮國・阿薩豐、帕歐

阿薩豐社區中的馬控族 (Ma-Kong) 生活在鄉村，房屋尺寸約寬5公尺x長6公尺x高1.5公尺，建材從森林中收集，屋內通常只有一個房間，沒有床。地板用竹子或木材鋪設，屋頂用稻草和木頭搭蓋，屋裡有小廚房可以做飯。如同寮國傳統房屋，高架的設計使房屋下方有個彈性空間可用來存放東西或飼養家禽，甚至避暑休息，也可以防昆蟲、蝸子、蛇入侵房屋。

赫蒙族 (Hmong) 和其他寮國少數民族不同，他們將房子牢固的建在地上。親戚都住在同一間房子裡，每個家庭都

有歸屬的氏族，由氏族領袖領導；赫蒙族女生嫁人後必須要在夫家住。幾乎每間房子牆上都有簡單的祭壇，用於祭祖相關的儀式。

傳統上，赫蒙族房屋由垂直木板牆和茅草或鍍鋅鐵板蓋屋頂建造，近來改用水泥瓦代替，沒有窗戶。內部分為廚房和臥室，床或睡椅高出地板約30~40厘米。大米和未去殼的玉米通常存放在屋內的大型編織竹籃中，但這種做法近來被市場上更便宜的塑膠袋所取代。家具很少，只有幾個木頭或竹子製成的矮凳、一張矮桌，和廚房。



馬拉威・坎培薩

坎培薩社區的傳統房屋在當地稱為恩德得拉 (Ndendera)，意為「圓形的」。房屋雖有不同種類，但主要由桿子和竹子支撐屋頂，並由烤磚或泥牆所製成，屋頂大多用長草覆蓋，地板則以泥土塗抹，屋內不分房間。恩德得拉住起來相當溫暖、不冷不熱，倘若搭建得宜，雨季時屋頂絕不會漏水。此外，房屋通常使用社區中既有的資源搭建而成，並且不需要太多的茅草就可完工。

越南・安平

安平社區中的大莊 (Da Trang) 村，99%居民為山澤族。由於當地多雨易淹水，山澤族的傳統房屋多為高腳屋。屋內有三至五個隔間，每個隔間皆有不同功能，中央隔間通常為祭拜祖先之用。

由於房子高架，有樓梯連接地面，底下的空間可用來飼養家禽家畜，但基於衛生，現在越來越多家戶不這麼做。有些家戶也會把糧食，例如米、玉米等儲存在房屋底下，或將屋底空間整理成小菜園，亦或養魚的小池塘。

