

2018 我們去非洲

有人說:旅行本身就是一場生命體驗，世界這麼大，我決定安排一個有別以往的旅程。

從來沒有想過去非洲的我，對於這趟非洲之旅，實在感到興奮不已，但也出現許多不安的感覺，開始擔心這趟旅程，首先登場的是飛行接力賽→台灣桃園→香港→南非→馬拉威，在飛行途中遇到好幾次的亂流，害怕自己這麼年輕就要去領便當了，一直不斷念著南無阿彌陀佛…，祈求一切平安。歷經近 18 小時飛行，終於飛到達馬拉威里朗威機場。

一下飛機，仰望馬拉威的天空，這裡的天空好藍、白雲好美，頓時讓我眼睛為之一亮，精神好了起來，準備再驅車前往馬拉威姆祖祖市，抵達目的地。

馬拉威共和國，是一個位於非洲東南部的內陸國家，鄰接尚比亞、莫三比克及坦尚尼亞。

馬拉威曾被聯合國評為世界上最不發達的國家之一，全國約有 66.9% 的人生活在貧窮線以下，人均國民生產總值只有 870 美元，目前列名為世界第九窮的國家。馬拉威的人口大約有 1700 萬人，84% 的人口居住在未發展的農村。當我們經過住家時，發現所有人都在看我們，應該是對我們感到好奇，當地很少看到這麼高級的車(小巴士)，加上我們的膚色不同

，沿途都引起當地居民的注意。我們主動跟他們揮手致意，

他們也會熱情的回應，可以感受到當地人民的純樸友善。

曾經在一個路段，我們的車子停下來臨檢，突然發現窗外有一群小朋友再對我們打招呼，想要賣東西給我們。

仔細一看，是烤老鼠串，嚇死寶寶了！

雖然很想捧場一下，但最後還是放棄了，這奇特的食物，實在不敢嘗試。



■漫步姆祖祖-市集巡禮

來到馬拉威的第一個行程，就是深入當地居民的生活中樞-傳統市集，市集裡面有販售各類果菜、生活用品、二手衣服鞋子…等。出發前，當地導遊特別提醒我們不能隨便拍照，要拍照前一定要經過對方同意，這點很重要，要尊重對方。這對平常愛隨手亂拍照的我而言，確實相當不習慣。果然大多數的人，都會拒絕我們拍照，所以導遊會藉由購物，讓我們有機會拍照。不過，也有碰到喜歡和我們合照和互動的民眾，我在市集看到一個很新奇的小玩意，決定好好跟當地人討教，但還是不了解遊戲規則，最後，我只好示範台灣小朋友是如何玩彈珠的，彼此交流一下囉！逛市集的重點之一，就是要品嚐當地小吃和主食，這對我而言，實在需要一點勇氣。不過整體而言，除了吃土有點怪怪外，其他食物都還不錯。(導遊特別介紹：馬拉威特製煙燻土，富有豐富礦物質，當地孕婦必備營養食品。)

若有興趣的朋友，可以來找我，數量有限喔！



■訪視卡尼卡身障互助團體

在當地有些家庭會因為家人生病或有缺陷，擔心別人鄙視的眼光，只能躲在家裡面，無法工作賺錢，生活更加困頓。畢嘉士基金會於當地協助弱勢團體以進行裁縫紡織事業，賺取微薄收入，自力更生。透過團體的支持與引導，讓他們願意走出來，有了聚會地點及工作收入，進而找回生命的尊嚴。

這天下午，我們席地而坐，學習用小碎布製作腳踏墊，幫忙縫製布衛生棉的扣子。

據導遊說，馬拉威有許多女孩，每個月都會因為生理期而不敢去上學，看似平常的衛生棉，對他們而言，卻是非常珍貴的東西，所以我在縫釦子的時候，可是非常認真，而且犯職業病，開始對其他夥伴的作品進行品質檢驗，相當嚴格。

離開時，我們在歌聲和擁抱中互相感謝和告別，突然覺得有洋葱，說不出來的感動…。



■化身一日咖啡小農

每天喝上一杯咖啡，這是在台灣的生活，但是一杯咖啡是如何來的呢？

6 月至 10 月時值咖啡櫻桃豆成熟，今日化身一日小農，不是一日幕僚喔！

我們體驗採豆作業，並將當天採收的咖啡豆送至水洗站，參觀咖啡篩選、水洗脫皮、發酵、日曬過程。

農家教我們只能摘採咖啡樹上完全成熟的紅色櫻桃狀的咖啡果實，一次採一顆，可不能隨便亂採，

農家爺爺很可愛，還特別盛裝出席，一直在旁邊親切地協助及叮嚀我們，要珍惜每一顆果實。

我覺得採咖啡豆很療癒，會一直想採，手停不下來，很快桶子裡裝滿了鮮紅色的咖啡豆。

工作後，和小農一起午餐，並在產地以當地特有方式烘培豆子，磨豆，沖泡咖啡。

午後細細品嚐一杯具有陽光風味的阿拉比卡咖啡，真是人生一大享受。

咖啡豆的採收過程需要相當多的人力，所以咖啡的產地幾乎都在低廉勞工較多的國家，姆祖祖咖啡

小農合作社，服務 3 千名咖啡小農，每年產量 350 至 450 公噸，並於 2009 年取得公平貿易認證，

秉持公平貿易精神，以合理價格收購咖啡，保障小農友有穩定的生計收入，下次喝咖啡時，也請

大家多多支持公平貿易咖啡。



■訪視寡婦團體

馬拉威社會重男輕女，女性社會地位低，文盲比例達 41%，畢嘉士基金會輔導寡婦媽媽們，並提供微型貸款，讓她們展開養雞、養豬和農作事業，不只可以自食其力，還興建日托班照顧村裡 60 位小朋友。我們造訪她們平日聚會和養雞養豬的房舍，並且在媽媽們的帶領之下，幫忙翻土整理農地，打掃日托班桌椅和教室環境，為年長的媽媽們和幼小的孩童們盡一份心力。



■台馬料理交流會

這趟旅程出發前，團員們熱烈討論要準備哪幾道菜和馬拉威媽媽進行交流，要考慮當地可以採買的食材，要考慮調味料或材料可以帶進馬拉威，而且要讓媽媽們感到好吃又新奇。

馬拉威的廚房就是房子旁邊的空地，用木材木炭生火煮飯煮菜，媽媽們練就一身好本領，可以直接徒手撿木炭和端熱鍋子，傳說中的鐵砂掌應該是這樣練出來的吧！

當天我們將團員和媽媽們打散分成兩組，分別料理 3 道台灣經典料理和 3 道馬拉威風味料理，透過料理文化交流，與媽媽們有更深刻的互動。團員用心料理的蔬菜煎餅最受媽媽們的喜愛，我看到有些媽媽捨不得吃，偷偷將煎餅放在包包裡，想帶回去給孩子吃，所以馬上把自己的煎餅分給媽媽吃，我覺得媽媽就是這樣偉大，總是把孩子放在第一位，我喜歡看到媽媽吃下煎餅時滿足的笑容。

平常不太下廚的我，負責跟媽媽們學做馬拉威風味料理，還有馬拉威麵包，感覺相當新鮮又有趣。尤其是馬拉威麵包，從製作麵糰、發酵、成形、烘烤，當麵包出爐時，空氣中飄著香味，手裡拿著熱騰騰香噴噴的麵包，我一口接著一口，實在太好吃了，心想以後我吃不到怎麼辦啊！

今天的午餐約會，大家都吃得相當滿足，我也學會了如何煮馬拉威料理，有機會煮給家人吃看看。最後，我們特別加碼準備台灣愛玉甜點，現場洗愛玉，為這次台馬料理交流會畫下完美的句點。



馬拉威的基礎建設不足，大部分的住家沒有自來水和電，居家環境相當簡陋，交通也不便，當地居民出門買東西或上課，一走就是 2~3 個小時，回想到有時候到樓下買個東西，都會嫌累嫌熱的我，實在是過得太安逸了。人們常說：教育是脫離貧窮最好的方法，但馬拉威學校設備和教師短缺是一大問題，上學要買制服、鉛筆、筆記本，對於僅能糊口養家的農家父母是深重的負擔，甚至有些孩子要分擔家中農務，所以能夠上學讀書是一件幸福的事情。

旅行中最美風景是人，一個親切的微笑、一個溫暖的擁抱，感謝這些朋友，豐富了旅程。

短暫的停留不能帶給他們什麼，反而是他們改變我對生活的想法，回到台灣常遇到有人問我：

「非洲好不好玩？」，我的回答是：「這是一個令人永生難忘，特別的旅行經驗。」

深刻體會自己是如此幸福，感謝擁有的一切，人要把握當下，知足才能常樂。

