

01

境外心旅： 從旅行中學習知足感恩

吳哥窟的「高棉的微笑」雕像群，
屹立在那看著興衰微笑，代表
著一種無窮的希望。



我

欣賞柬埔寨人的平和與知足。當地人在周末的傍晚時分，不約而同地來到古蹟城外野餐，他們鋪上草蓆，拿出準備好的食物，小孩一群群在河邊、在草地上奔跑嬉笑，空氣中還散發著燒烤的香氣，原來攤販出現了，烤玉米、烤肉串，任君挑選。他們和樂融融，似乎很懂得生活，懂得享受，我心想：「在世界文化遺產的吳哥窟前野餐耶！好有氣質喔！」我想起《窮得有品味》裡所說的：「『幸福』是一種奢侈，而且人人都負擔得起！美好而有格調的生活根本無關乎存款多寡。」

講到柬埔寨的「窮」，在洞里薩湖有一群靠船吃飯的辛苦人們，他們是柬埔寨國境內最貧苦的子民。

我們才準備上船遊覽東南亞面積最大的淡水湖，一個瘦小黝黑的小男孩招呼著我們，並用標準的中文對我們說：「小心頭！」這個九歲的小男孩幫著開船的父親，拿著巨大的槳把船移出碼頭，感覺力大無比，我對他豎起大拇指，他靦腆地笑。



「Schooli」他指向我們即將經過的一棟兩層的水上建築，一樓是教室，二樓是籃球場，沿途還看到水上教堂、圖書館、雜貨店、修船場、豬舍等，還有滿載著蔬果，正和水上人家進行交易的船隻。傳統水上人家的風情盡在眼前。

這個盡責又專業的小男孩，一遇上「塞船」，馬上起身協助他父親，讓船駛離狹窄的湖道。這裡的水上人家一輩子住在漂浮的船屋上，已經找出和大自然的共處之道。我拿出背包裡的一支紅藍黑的三色自動原子筆送給他，他用中文跟我說「謝謝！」

在船靠近水上餐廳時，我們已經見到兩、三艘小船上，有幾個年齡不一的小孩，有的身上一絲不掛，有的僅著下衣，他們伸出小手向觀光客招手乞討，也有母親抱著襁褓中的嬰孩，甚至有個小孩窩在一個黑色的澡盆中，手裡拿著一根小木棒向觀光客划過來乞討。

在水上餐廳喝椰子汁時，我見到小男孩正拿著原子筆在向他的朋友炫耀。我不

知道這支原子筆對他的意義是什麼，但是，我知道臺灣的孩子如果有機會見到這樣的景象，應該要更加對生活的一切惜福感恩的。

離開洞里薩湖，為了躲避午後的烈日，並等待爬到克姆山山頂看夕陽，我們找了一家餐廳下午茶，那是一家延伸到河邊的高腳屋餐廳，餐廳裡吊滿了吊床。我們請嘟嘟車的司機和我們一起喝著當地的 Angkor 啤酒，吃著他們當地的水煮蝦、薑絲炒雞肉和烤牛肉。我在吊床上，翻著旅遊書，清風徐來，原來幸福可以這樣簡單。

結帳時，老闆訓練他的兒子用英文寫帳單，在等待男孩算帳的過程，我見到了父母對子女成龍成鳳的用心，還有下一代的希望。

一天去爬巴肯山的山路上，遇上一群孩子，他們人手一個塑膠袋，袋子裡可以見到一瓶水和一大團白飯。我對著走在隊伍最後的三個小男孩打招呼說「Hi」其中一個主動問我們從哪裡來的？然後介紹自己，「I come from Cambodia.」「I am fourteen years old.」還問我們是做什麼工作的？什麼時候回臺灣？



到了山上，這群孩子在古蹟前玩遊戲，歡笑陣陣，我拿起相機和他們拍照，並錄下影片，他們見到自己在影片中，興奮不已。

走進吳哥窟的時光隧道，可以見到陽光透過兩旁茂密的大樹灑落地面的晶瑩，也可以體會午後的陣雨把古城襯托得更加迷濛的神祕，前後強烈落差的感受交相輝映成一幅幅耐人尋味的畫面，就像存在已數百年的「高棉的微笑」雕像群，屹立在那看著貧窮與富貴、爭戰與和平、興盛與衰敗、貪婪與知足，但大佛們不改他們的微笑，那代表著一種無窮的希望。

* * *

作家張曼娟在〈山海驕陽折起來〉中描述，和夥伴長途跋涉到都蘭參與都興教會合辦四天的寒假公益營隊，陪伴當地學習或家庭功能出現狀況的孩子。準備將近三十個大人和孩子的午餐是個浩大的工程。報到第一天，就見到了年輕藝術家東翰，他不僅要為孩子上手繪課程，還是午餐主廚。



一天吃高麗菜卷那天，所有人都吃飽後，作者發現廚房裡還是像前一天許多食物被浪費了。經歷過物資匱乏的年代，作者心中那根敏感神經被拉扯，感到尖銳的刺痛，便拿起手機拍照。

第三天上課前，她先讓他們看那張照片，然後對他們說：「我不想跟你們說，世界上有多少人在挨餓，每年有多少小孩因為營養不良或飢餓而死亡。我只想告訴你們，我們吃的每一餐飯，每一口食物，都有許多人的付出與用心，是不應該任意浪費的。」她詳細告訴他們，東翰為了製作高麗菜卷，前置作業是如何繁複：「我們浪費的不只是食物，還有那麼多人對我們的付出。」孩子們都很安靜。而後，他們再也沒有吃不完的食物。幾個孩子甚至在吃完飯後，把乾淨的碗展示給她看。這些孩子其實都是可以教導的善良的孩子。

* * *

以全球視角理解貧窮與富足、幸福與知足的意涵，進而培養正確價值觀，實現

心靈的成長：

1. 感恩惜福：透過觀察貧窮地區孩子的生活，提醒我們珍惜現有的資源，包括食物、物質和教育機會。感恩每一份得來不易的事物。
2. 同理心與關懷：經由乞討的小孩和水上人家的艱苦生活，我們應站在他人角度理解不同人生經歷，培養同理心，以友善態度對待他人。
3. 簡單生活的幸福：在物質匱乏的條件下，吳哥窟的居民仍能享受生活、感受幸福，提供我們如何在簡單的事物中找到快樂，同時體悟幸福不必依賴物質，而是源於心態。
4. 尊重與分享：小男孩將收到的原子筆「炫耀」給朋友，展現分享的快樂，暗示物品雖小，卻能帶來巨大意義。我們應該學會分享自己的物品或時間，並尊重不同文化的生活方式。



5. 努力與希望：柬埔寨和印度的孩子們雖生活艱難，卻仍努力學習語言、幫助家庭工作，展示了堅韌與樂觀的精神。父母訓練孩子算帳、希望下一代成才，也傳遞了教育的重要性和人生的希望。

6. 反思現代社會的物質過剩：對比旅遊地區的貧窮和物質不足，反思現代社會中物質過剩的現象，提醒我們應避免過度消費和浪費。

7. 施捨與援助：若施捨的行為讓小孩意識到乞討能夠得到即時的回報，這不僅無助於他們的成長，反而可能延續貧困的循環。因此，如何避免助長依賴與不良風氣，是我們在幫助貧窮地區的孩童時值得深思的。施捨可能出於善意，但從長遠來看，尋找更加有效且具體的幫助方式，才是解決貧困問題的關鍵。