

公衛學院學生出席國際學術活動及海外實習交換獎學金 心得報告

姓名：羅苡暉

系級：流行病學與預防醫學研究所 碩二

實習地點：馬拉威姆 祖祖市 - 國際路加組織(Luke International Norway, LIN)駐馬拉威辦事處

實習時間：2022/07/06~2022/08/20

實習心得：

碩一下偶然聽同學說台大有一個USR計畫-全球衛生的在地參與之在馬拉威的永續健康行動(SHANTU)，預計暑假要去非洲馬拉威，雖然當時對馬拉威的了解幾乎趨近於零，但對於這樣的難得機會便在既害怕又期待的心情下報名。謝謝台大、陳拱北教授紀念永續基金的公衛學院學生出席國際學術活動及海外實習交換獎學金、SHANTU計畫、LIN及很多付出的夥伴及老師的協助，讓我有這趟收穫滿滿又難忘的旅程。

SHANTU計畫為兩年期的計畫，雖然我加入的時間較晚，但在去馬拉威之前就已經有持續與當地組織-國際路加組織駐馬拉威辦事處進行合作。以下以四部份分享我們在馬拉威的實地心得。

出發前的準備 - 疫苗及機場篇

出發前因為網路上資訊較少，加上馬拉威是世界上最不發達的國家之一，以及當時新冠疫情及猴痘爆發的不確定性，所以對當地有很多未知的想像。去之前主要幾個任務包含訂機票、辦簽證及打疫苗。當時共打了五種疫苗，包含黃熱病、A型肝炎、傷寒、MMR、小兒麻痺(選擇性，因當時有參與相關活動)疫苗，另也有拿瘧疾的藥並拿疫苗接種黃皮書。那在選擇疫苗上可以直接去有旅遊醫學門診的醫院跟醫師說要去的國家就可以了。另一件值得注意的是在機場時，可以選擇是否要包行李，那我的行李再去程是選擇有包膜的。在經歷40幾

個小時的轉機後，終於到達非洲東南部的內陸國家馬拉威，並在其北部第一大城市-姆祖祖(Mzuzu)進行一個半月的公共衛生實習。那在機場的兩件小經驗分享，一個是我們在泰國轉機時，美國及日本團員可以免簽的去曼谷遊覽，而因為台灣簽證太貴，所以台灣護照的我們就在泰國機場待了約十小時。另一個是到馬拉威時，我們總共有兩個行李不件了，當下是去排隊登記，但後來發現他們給的 whatsapp 及電話都打不通，所以可能當下應該先打看看以及在每次轉機都應確認行李是否上飛機，而最後我們主要是透過當地組織協助在兩天後找回。(有一說是沒有不見，只是沒把所有行李載完，所以會晚幾天到。但若有當地組織協助將更容易找回。)

執行計畫 - 永續校園、IDSR 數據收集、疫苗接種

這次參訪主要合作對象為二，當地最大的公立小學之一 Chiputula Primary School 及 Mzimba 北區衛生局(Mzimba North District Health Office, DHO)。

在校園部份，我們有進行菜園種植及五六七年級的英文營養教育，於此同時，SHANTU 團隊部分成員在台灣新莊國小同步進行暑期夏令營，因此安排馬拉威小學與台灣新莊國小進行跨國連線。在衛生局部分，主要內容第一項為綜合疾病監測與應對(Integrated Disease Surveillance and Response, IDSR)，因而有機會深入當地醫院及診所看如何做數據收集、統計及衛教。另一項是因為馬拉威在這三十年首例的小兒麻痺而舉行全國小兒麻痺全國疫苗接種運動。我們這次目標主要是進行抽查及遺漏兒童確認接種。我們分組跟著不同 DHO 人員到不同鄉鎮地區，訪問當地志工、地方健康人員及當地住家，確認是否有完成接種或疑似病例。整個過程十分不容易，不論是交通、油錢、語言、時間等，都需要每個環節的互相信任及配合。

當地生活 - 食衣住行篇

食-在食物上，當地的主食主要有三種：白飯、Nsima、薯條，搭配約三種配料及沾醬，當地人會用手直接搭配，但不習慣也可以跟他們拿餐具。大部分食物吃起來也跟台灣蠻相似，像是番茄、青菜、酪梨、橘子、茄子、牛肉、雞腿、魚等。當地也有餐廳有賣披薩、印度料理等。其中還有幾家比較大的超市，像是 Shoprite、Chipiku Plus、Sanaa 及當地市場都可以買到很多食材及日常用品，故當地的日常生活用品其實都不太需要擔心。

衣-當地常見布料叫做 Chitenji，多數婦女會將之當作頭巾、圍裙、小孩的揹巾等，在學校也會看到許多小孩帶來當坐墊。也可以將布料給當地的裁縫師進行衣服訂製。

住-我們當時是住在 LIN 的宿舍中，環境很好，院子也很大，有廚房也有備用電源，另外有 24 小時警衛，也有管家協助打掃家裡、洗衣服、煮飯及當地大部分住家都會訓練幾隻守門狗。我們當時是冬天，所以幾乎沒有蚊子，但每個床位還是會配有蚊帳。

行-在比較遠或是一整天的路程，我們會有合作的司機載我們，但路上很常見的是腳踏車及機車計程車。那在費用方面也要跟他們議價，以免因為是觀光客而被收取更高的費用。而在娛樂方面，我們也有去一些不同的景點及國家公園，像是馬拉威湖、Nyika 國家公園、Butterfly Space 及 Mushroom Farm 度假村等。而主要需要注意，可能就是請司機的費用要先談好是美金或是當地貨幣、是否幫司機支付食宿等。

文化交流 - 收穫及文化差異

在校園活動的過程中，雖然一開始有被提醒大家會很熱情，但真的去到校園才會真的感受到大家真的非常的熱情，不論是老師或學生。情況像是只要看到相機就會跑過來、圍著我們唱歌跳舞、雖然很多都是坐在地上上課，卻還是會積極回答問題，或是我們最後離開時，老師們送一人一個手做包包配上當地歌舞歡送我們等。而我們最後要離開時，校長也聚集超過五百位學生，認真分

享教育及學習的重要性，說想要有機會改變現狀、出國讀書，教育就是最大的機會，也讓我感受到教育的感動，也希望短暫的幾個禮拜，可以在這些小孩心中留下更多認真學習的動力。在 IDSR 及小兒麻痺全國接種運動中，我們有機會實地深入當地，雖然交通及資源真的相對匱乏，但也可以感受當地人知足常樂及熱情分享的生活態度。更有機會接觸許多不同的國際組織，像是 WHO、UN 等，同時也更了解公衛在不同情況時的應對及重要性，以及人與人之間的互信及合作。

最後對於之後有機會到馬拉威拜訪的學弟妹們，我認為很重要是保持好奇及開放的態度，隨遇而安，同時一切也都有可能。像是等待時間很長、可能隨時遇到會議取消、車子忽然壞掉、忽然停水停電、忽然被求婚(當地人熱情的玩笑)等。但同時也因為各種偶然機會與不同人交流，進而延伸出更多連結。像是認識 DHO 夥伴，進一步認識她推薦的裁縫師及有機會參訪當地唯一一家精神科醫院。或是被邀請到家中吃當地傳統料理、穿當地服飾參加傳統募資生日派對、參加課後才藝活動等。而除了人與人的連結，當地人真摯、純真、善良的，也讓人留下深刻的回憶，甚至在回台幾個月的現在仍持續保持聯繫。



馬拉威傳統募款慶生派對，大家會圍著當地特色布料跳舞及撒錢，還會將大鈔換至小鈔(約台幣 0.5 元)，一同共襄盛舉。