



臺北市立古亭國民中學

心苗月刊

【多元文化教育專刊】

發行人：林泰安 校長

編輯者：輔導室 徐敏媛組長

王柳婷老師

108 學年第 5 期 109 年 5 月出刊

活動報馬仔

輔導組

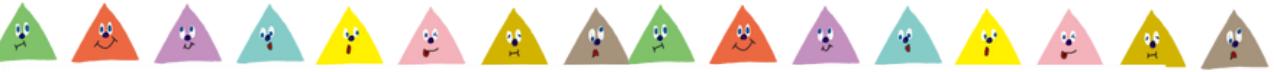
- 衛生福利部安心專線號碼於 108 年 7 月 1 日正式改為 1925 (依舊愛我) 安心專線、生命線協談專線 1995 (請救救我)，持續提供全年無休 24 小時免費心理諮詢服務，另外，還有張老師專線 1980 (依舊幫你)，同學們遇有情緒困擾時可以即時撥打。
- 進入五月國際文化月，活動日期為 5 月 20 日，主題為『微笑高棉，「柬」單愛』，將由柬埔寨新住民黃美花小姐介紹柬埔寨相關文化風俗等內容，配合疫情緣故，未能至現場聆聽者，請參閱本期內容喔～

資料組

- 九年級同學欲選擇「技優甄審入學、實用能程輔導分發、產業特殊需求類科優先入學」為升學管道者，務必於 **05/18 中午 12:00** 前將報名資料送資料組。
- 5/29 (五) 第六、七節，全九年級高中職入班宣導，由九所高中職進行學校及科系介紹。
- 6/02 (二) 下午辦理臺北城市科技大學五專參訪，體驗「行銷與流通管理科」的直播體驗與「餐飲管理科」的國際飲品創意大師 (珍珠奶茶) 哟～

特教組

- 6/06 (六) 本校第 26 屆美術班成果展開幕，歡迎同學前往參觀！



柬埔寨的文史回顧

各位同學，你對我們東南亞的鄰近國家—柬埔寨 (Cambodia) 的印象是什麼呢？

建國歷史與地理位置

柬埔寨的正式全稱為「柬埔寨王國」(高棉語：ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា)，意思是神聖的王國。根據一則建國神話，柬埔寨是由來自印度的聖人 Kambu Swayambhuva 與中南半島的貴族女性 Mera 結婚後建立的，Kambu Swayambhuva 之子就是真臘國王 Shreshtha Varman。柬埔寨人通稱自己的國家為高棉國 (សាខ្សែក srok khmae)，或使用更正式些的稱謂柬埔寨國 (ប្រជាធិបតេយ្យ pr a teih kampuciə)。

柬埔寨位於東南亞中南半島，建國於西元 1 世紀，歷經扶南、真臘時期，在 802~1430 年的高棉王朝國力鼎盛，創造了舉世聞名的吳哥文明。至 1431 年暹羅洗劫吳哥城後，灌溉系統遭破壞，田地無法耕種，王室放棄吳哥遷都金邊，吳哥城逐漸衰落。柬埔寨 1430~1862 年受到泰國壓迫，是歷史上的黑暗時期；1863 年成為法國保護國；1953 年 11 月 9 日脫離法國獨立。而後歷經柬埔寨王國、高棉共和國、柬埔寨人民共和國，1993 年稱為柬埔寨王國。(宋朝稱此地為真臘即「暹粒」Siem Reap；明朝稱此地為柬埔寨 Camboja。)



首都金邊與金邊王宮

王宮位置面對湄公河，是柬埔寨君主的居住的宮殿，也是舉行加冕儀式之地，更是國王諾羅敦·西哈莫尼的住宅，整體建築物，巧妙結合法式與高棉建築風格。皇宮前面的廣

場上有為數眾多的鴿子，鴿子飛起來的時候非常壯觀有趣，來到這一帶，可以沿著湄公河岸散散步，欣賞流經中國西藏、寮國、緬甸、泰國、柬埔寨和越南的湄公河景色。

國旗的故事

國旗就像一張名片，透過顏色與圖形向外界介紹自己的國家，柬埔寨曾經歷多次的政局更迭，因此也是更改最多次旗幟設計的東南亞國家，然而其國旗的設計始終都圍繞著部



份特定元素，首先是國旗的配色都不出紅、白、藍三色，顯示高棉人賦予紅、白、藍的深層意義：紅—代表活力與人民奮勇的情操；藍—代表自由與王室權威；白—代表立國之根的小乘佛教，以及宗教的純潔與和平；再來是國旗正中間的白色殿堂—吳哥窟，顯示著吳哥古蹟對柬埔寨王朝不可或缺的歷史涵義。

藝術吳哥窟，神話與建築的奇幻世界

吳哥古蹟位於柬埔寨西北方暹粒省，分布範圍在四十五平方公里的熱帶叢林中，包括高棉王國從9世紀到15世紀期間歷代都城和寺廟，如：吳哥窟、吳哥城和巴戎寺、女王宮等遺蹟，都分佈在此。吳哥古蹟的廟宇雄偉，石刻和浮雕也精美絕倫。9世紀初期崇信印度教，建築多描繪如濕婆神等有關印度教神的祭典；到了12世紀後期，大乘佛教興起，促使「吳哥王朝」的寺廟建築，有了不同的改變，印度教與佛教的和平共處，成了吳哥廟宇的重要特色。15世紀「吳哥王朝」崩潰後，被荒煙蔓草埋沒了四百多年，直到1860年1月，法國生物學家亨利·穆奧為尋找熱帶動物，無意中在暹粒市以北的原始森林中，發現吳哥遺跡，並將記錄出書，世人才開始對吳哥產生興趣。20世紀後葉，柬埔寨因戰亂頻仍，廟宇遭到破壞和竊盜，當時的柬埔寨王子西哈努克(Sihanouk)，針對古蹟保



存問題，尋求國際援助。1992年聯合國教科文組織將吳哥古蹟列入世界文化遺產，並派遣修繕團隊進駐，至今仍持續中。目前發現的吳哥古蹟約有六百多座，包括「大吳哥」、「小吳哥」，以及兩城之外的一些大小寺廟。



柬埔寨的美食文化



阿莫克 (Amok)

Amok是柬埔寨的國菜傳統的高棉美食，選擇雞肉、魚或者其他主料。做法是將肉類，或是其他材料裹在香蕉葉中烘烤，再加入椰汁、椰漿、檸檬葉及當地的蔬菜及各種香料，最後盛在椰子殼或者瓷碗中，很有東南亞風味。



柬式春卷 (Fresh Spring Roll)

新鮮的蔬菜卷在薄薄的餅皮里蘸著調料吃，柬式春卷配料清爽健康，好吃又便宜，在柬埔寨無論是大的餐廳還是街頭攤販都有販售。

高棉紅咖喱 (Khmer red curry)



這道菜品通常在一些特殊場合才會提供，如：婚禮、家庭聚會或者亡靈節、清明節一類的宗教節日。高棉紅咖喱不如泰國的咖喱那麼辣，同樣用椰汁做底料卻不會過多的放入辣椒。菜品里有牛肉、雞肉或者魚肉、茄子、綠豆、和新鮮椰子汁、檸檬香草和 kroeung 醬（高棉咖喱醬），而因為受到法國文化的影響，高棉紅咖喱往往搭配口感酥脆的法國硬麵包一起食用。