中美洲 Central America　　瓜地馬拉 Guatemala

參考資料：維基百科全書、每日頭條、方格子、雅虎新聞、大紀元電子報、自由評論網、城市食畫誌、臺灣咖啡協會

Fascinating Facts About the Guatemalan Flag

The flag of Guatemala consists of a blue, white, and blue vertical band with the National Emblem of Guatemala in the middle of the white band. This version of the flag of Guatemala was adopted in 1871.

The flag of Guatemala features two horizontal blue stripes on the outer edges. These stripes are meant to represent that the nation is locked between the Pacific Ocean and the Atlantic Ocean. The color of the stripes also represents the sky over the nation. The middle stripe represents peace and purity. The nation's coat of arms is also located in the center of the flag. The national bird is the quetzal, which is featured in the design. This bird symbolizes liberty. The coat of arms also has a scroll that has the date of September 15, 1821, which is when Central America became independent from Spain. There are two crossed rifles that symbolize how the nation is willing to use force to defend itself. The laurel crown symbolizes victory, and the cross swords represent the honor of the nation.

位於中美洲，西瀕太平洋，東臨加勒比海，北與墨西哥接壤，東北鄰貝里斯，東南鄰宏都拉斯和薩爾瓦多。可分成三個主要的地理區：北部的低地平原是熱帶雨林，中部高地上的火山達4200公尺，太平洋畔狹窄富饒的平地屬於熱帶氣候。境內有37座火山，其中四個是活躍的：帕卡亞火山、聖地亞古多火山、富埃戈火山及塔卡那火山。富埃戈火山和帕卡亞火山曾在2010年噴發。

瓜地馬拉境內有數個湖泊，其中最大湖泊為伊-薩瓦爾省境內的伊-薩瓦爾湖；最深湖泊為索洛拉省境內的阿蒂特蘭湖。

首都：瓜地馬拉市

最大城市：瓜地馬拉市

官方語言：西班牙語

貨幣：瓜地馬拉格查爾（GTQ）

面積總計：108,889平方公里

提卡爾 Tikal

前哥倫布時期馬雅文明中最大的遺棄都市之一。它坐落於瓜地馬拉佩騰省的雨林中，提卡爾曾是古代馬雅時期最強盛國家之一的首都。提卡爾的紀念碑可追溯至公元前4世紀，約公元200年到900年間發展到達了顛峰。提卡爾遺址中包括幾百幢重要的古代建築，只有一小部分在近幾十年的考古中被發掘。

現存最顯著的建築，是六座頂上有著神廟的階梯金字塔，早期被探險家用數字編號。它們是在提卡爾的巔峰時期建造的。提卡爾一號神廟在740年至750年左右建成，約47公尺高；提卡爾二號神廟建於700年，約38公尺高；提卡爾三號神廟建成於810年，約55公尺高；最大的提卡爾四號神廟，有70公尺高，於741年建成，是馬雅文明最高的建築；提卡爾五號神廟在750年左右完工；提卡爾六號神廟建成於766年。在城中還有古代皇宮的遺蹟。除此之外有不少小金字塔、宮殿、住所、石刻紀念碑，和一些用來進行古代馬雅球賽的球場。提卡爾國家公園在1955年5月26日成立，是瓜地馬拉第一個保護區。1979年被列入聯合國教科文組織世界遺產名錄，並對公眾開放。

阿蒂特蘭湖 Lake Atitlán

是瓜地馬拉高地上的一個大內流湖，被認為是中美洲最深的湖泊，最深處的深度據估計達到340公尺。湖的邊緣由斷崖環繞，南側坐落著三座火山。阿蒂特蘭湖最初是由8萬4千年前火山爆發留下的破火山口積水形成。

湖周圍的盆地因火山提供的礦物質，供應了廣泛種植的咖啡、玉米，以及洋蔥、豆類、南瓜、番茄、黃瓜、蒜、綠辣椒、草莓、鱷梨和火龍果等生長的養分。湖泊本身也養育著多種動物，為絕大部分的原住民及周圍居民提供重要的食物來源。阿蒂特蘭湖優美的景色被譽為世界上最美的湖泊之一，周圍的瑪雅村鎮也是一大特色— 村鎮中的居民至今延續著傳統的瑪雅穿著和習俗。

聖週 Holy Week

聖週，所有天主教國家中都非常重視的節日，它是復活節之前的一週，用來紀念耶穌受難，所以在復活節前一週都有盛大的遊行活動，一整週都有居民抬著聖轎繞境的活動，數量跟種類繁多的聖轎每天穿行不同路線而且各自代表不同的教堂、為了不同意義繞行。

行走街弄中可以見到非常多製作「花毯」的住家，這是為了迎接聖母或是耶穌的聖轎經過讓其踩踏，帶有祈福跟祝福的意思，期盼更好的來年、更多的福報。花毯使用大量染完色彩的木屑、花瓣、鮮花甚至水果來裝飾作畫，大量的象徵性圖紋和各式聖經上的故事悄然成形。整個遊行活動會在受難日當天達到最高潮，受難日前一天晚上十二點，上百名「羅馬士兵」舉著火把出現在街頭，圍著紅色披風、騎著駿馬的隊長會沿路開始大聲朗誦有關耶穌的罪行，受難日當天早上四點，數以千計的人齊聚在教堂前的廣場，等待聖轎與聖體的出現。聖轎是由數十人所扛起的木製轎子，上面有各種聖經故事，主要闡述耶穌受難的故事，而身穿紫色長袍的抬轎人，叫做「苦行僧」，扛起轎子，讓自己感受耶穌所承受的痛苦跟負重，步行在街上。聖轎後方跟隨著清除垃圾的車輛與人員，只要轎子踩過立刻清除所有花毯，以及漫天飛舞的木屑與花瓣。

解憂娃娃 Worry Dolls

瓜地馬拉有一種傳統的解憂物，名為「解憂娃娃」（muñecas quitapenas）源自瓜地馬拉高地的馬雅部落。馬雅聖書《波波烏》（Popol Vuh）記載，兩位造物主在經歷刻木造人的挫敗後，最後玉米女神伊斯姆卡內（Ixmucané）建議以玉米造人，兩位造物主於是創造出完美人類（玉米人）。為了消除人類的煩憂，玉米女神伊斯姆卡內創造出「解憂娃娃」。「解憂娃娃」以棉布製成，約一至兩公分高，甚至還可以更高，可以是女娃，也可以是男娃，每六個為一組，均穿上傳統服飾，放置在一個小盒子或小袋子裡。如果孩童因煩憂而失眠，可以在就寢前拿出一個，向她／他傾吐憂慮，然後再將她／他置於枕頭下，即可安穩入眠。瓜地馬拉兒童自週一至週六，每日習慣自盒子內拿出一個「解憂娃娃」，唸著祈禱文，週日就為休息日。另外，一旦將惱人心事傾訴給「解憂娃娃」後，不得再告訴他人，否則便會失去解憂的神奇效果。

瓜地馬拉咖啡 Coffee in Guatemala

瓜地馬拉目前為全球咖啡的生產國之一，境內同時擁有：熱帶雨林、火山地質、高原縱谷與多變的微型氣候，加上數種降雨模式及肥沃土壤，使瓜地馬拉咖啡風情萬種，調性多元豐富：有纖細、優雅、甜美、果香；也有較為複雜、濃郁、豐富，帶有巧克力、太妃糖的香味。建議烘烤方法：中度，也可進行深度烘烤。

安提瓜產區 Antigua Classic

豐富的火山土壤，低濕度，強烈的太陽光和涼爽的晚風是安提瓜地區的特色。三座壯觀的活火山— 雅瓜、雅克提尼瓜和富瓜形成一條山谷美景。富瓜活火山還不時的增添迷濛的塵埃。

柯班雨林 Rainforest Coban

柯班雨林地區比起瓜地馬拉其他咖啡產區有明顯的差異，該區全年雲霧繚繞、雨量充沛及氣候涼爽，當地土壤成份含石灰質及黏土。受到大西洋盆地及綿延向北的熱帶叢林氣候的影響，該區咖啡大都栽種於明顯徐緩的丘陵地上。

聖馬可士火山 Volcanos San Marcos

該區為瓜國最溫暖的咖啡產區。該區雨量充沛，雨季最綿密，開花期最早。雨季在六月到九月間，甚至有豪雨式的滂沱大雨，有些地區的年雨量更高達197英吋。

阿提德蘭 Traditional Atitlan

瓜地馬拉四大火山咖啡區之一。阿提德蘭的土壤是有機物質中最肥沃的。百分之九十的咖啡沿著極陡之斜坡栽種，一直延伸至阿提德蘭湖，也就是瓜地馬拉眾多火山湖中最大且最有名的一座湖。

巍巍高地 Highland Huehue

三個非火山區中，生產單品咖啡最乾燥且地勢最高的區域。巍巍德南高地目前是瓜地馬拉最崎嶇且最偏遠的地方。由於有著來自墨西哥德皇德佩克平原吹進山區的乾熱風，山區並無霜害，因此得以在高達6,500英呎高的地方栽種咖啡。

法拉漢尼斯平原 Fraijanes Plateau

此地區的火山海拔相當高，土壤內含豐富的火山浮石，法拉漢尼斯平原仍屬於活火山的活動區，所以該產區的咖啡與安提瓜有相當相似的特性。然而該地雨水豐沛，高而多變化的溼度和溫差大的氣候，賦予法拉漢尼斯平原生產的咖啡具不同的風味。

新東方 New Oriente

雨水豐沛，長年在雲陰的遮蔽下，從前為火山區域，因而土壤中蘊含變質岩。新東方咖啡生長在火山土壤中，而生長期間並沒有火山的活動，咖啡的種植也與一般瓜地馬拉火山地區不同。

魁札爾鳥 Quetzal

屬於咬鵑科，是瓜地馬拉的國鳥。主要生活在中美洲的山地雨林中。有五個物種，大多數種類體長24~46公分。魁札爾鳥有綠色或黃綠色的復羽翼、背部、胸部和頭部，腹部呈紅色。水果、漿果、昆蟲和小型的脊椎動物（如：青蛙）通常是牠們的食物。

我是玉米做的人

和朋友Leo一起造訪距離瓜地馬拉市30公里的聖盧卡斯市場， 具有馬雅原住民Kachikel血統的他， 在當地還可以和族人說上幾句族語。 我跟他各點了一份雞湯， 接著他馬上抓起桌上竹籃裡熱騰騰的玉米餅一口接一口的吃。 嘴裡說著不餓的Leo， 一下吞了5個玉米餅。 他說， 他們家裡以前也是種玉米的， 出生第一次吃的就是絞碎的玉米餅加水， 出差到外地時， 最想念的也是玉米餅， 可以說是「 Soy hombre de maiz 」 （ 我是玉米做的人 ）。

位於中美洲的瓜地馬拉曾是馬雅文明的核心地帶。 由於受過西班牙殖民統治， 現今是一個由馬雅原住民後裔和多元民族組成的國家。 玉米是當地主要的糧食作物， 除了餵養一代又一代的人們， 也傳承了千年的文化。

玉米餅是中美洲的共同語言

整個中南美洲除了西班牙語以外， 玉米餅(Tortilla)幾乎可說是另一種共同語言； 南至哥斯大黎加， 北到墨西哥， 餐桌上都一定會有玉米餅的存在。 瓜地馬拉人對於玉米餅更是近乎瘋狂的地步， 無論任何料理， 都一定要夾著玉米餅吃。

而玉米餅的樣式由南而北則稍有不同。 偏南的國家如哥斯大黎加和尼加拉瓜， 玉米餅普遍厚度較厚， 大約1-5公分； 而越往北， 玉米餅厚度則越薄， 直到墨西哥， 在塔可餅(Tacos)用的玉米餅皮， 就幾乎是水餃皮的厚度。

傳統的玉米餅作法， 是將新鮮的玉米粒先浸泡在加些許萊姆的溫水裡進行脫殼， 再用石臼加水磨成團狀， 接著燒木材， 在鐵板上加熱。 這種做法在墨西哥已經不常見，但在瓜地馬拉的市場和鄉村， 還是可以看到身穿傳統服飾的原住民婦女在玉米餅坊(Tortilleria)， 熟練的拍打玉米糰， 並用完全不怕燙的雙手在鐵板上翻動著玉米餅， 小小的玉米餅坊一天可賣出超過500個餅。

玉米糊(Atole)

一種將白玉米煮成糊狀後， 搭配牛奶、 蜂蜜或其他調味料調成的營養飲料， 其歷史可以追溯至馬雅文明時期。

瘋狂玉米(Elote Loco)

將煮熟的玉米刷上一層又一層的奶油， 接著讓玉米在起司裡面浸泡打滾， 幾乎可以說是一個熱量炸彈。 愛吃辣的國家還會在玉米上畫龍點睛加上特製辣醬。 在中南美洲各種慶典、 園遊會中， 絕對少不了它。

玉米粽(Tamales)

將磨碎的玉米粉拌成麵糊， 在玉米麵糊中包入餡料， 接著用玉米葉、 香蕉葉或芋頭葉包起來， 再放到大鍋裡蒸煮。

寧可笑著吃玉米糊， 也不要哭著吃巧克力

除了作為主食的玉米餅外， 中南美洲許多傳承已久的玉米料理， 也深深抓住當地人的胃。 簡單的料理陪伴普羅大眾度過艱困的時期； 而製作繁複耗時的節慶料理， 則常是傳統家庭中凝聚家人的力量。 玉米糊因為製作簡單， 價格便宜又能夠提供高熱量， 使農夫快速恢復體力， 是過去窮人最愛的飲料， 也因此馬雅諺語有云： 「 寧可笑著吃玉米糊， 也不要哭著吃巧克力。 」 意思就是要人貧而樂， 別富而悲。

此外， 墨西哥到哥倫比亞、 秘魯都有玉米粽的蹤跡。 傳統瓜地馬拉的大家庭會在聖誕節時拿出祖傳的粽鍋， 烹煮將近50個玉米粽， 從原料準備到包粽、 煮粽耗時將近一天， 也是全家大小一起幫忙的料理。 由此可見， 除了果腹， 玉米在中南美洲人們的餐桌上， 也扮演著文化傳承的重要角色。

馬雅神話造物主用玉米造人

在馬雅人記述人類起源的傳說《 波波烏 》 (Popol Vuh) 中， 造物主創造人類的過程裡， 說明了馬雅人的命運如何跟玉米緊緊的相連。 多神信仰的馬雅人有兩位造物主— 胡拉坎(Hurakan)和辜酷瑪(Gucumatz)。 祂們起先用樹枝造人， 結果人雖會說話， 但既不會動， 又不堪一擊， 後來用了樹幹， 果然堅固許多， 卻沒有靈魂， 呆似木頭人， 只好把這些不成功的人類變成猴子。 最後， 造物主到了玉米田， 分別用了白、 黃、 紅和黑色的玉米， 創造了四組男女， 並為了避免這些人類太過聰明， 拿幾片雲擋住了視線， 使人類永遠無法像神一般一目千里。 自此以後， 馬雅人便將玉米視為神聖的作物， 生活中心也完全圍繞在這項作物上， 直到今天。

玉米慶典— 聯合國認證遺產

每年的8月13日， 當玉米開始開花結果， 也象徵著「 玉米做的人 」 被造物主巧手塑成的時刻。 因此， 瓜地馬拉政府將這天立法作為國定玉米日， 各地紛紛舉行各種慶典。 距離瓜地馬拉市250公里的原住民文化重鎮— 聖佩德羅薩卡特佩(San Pedor Sacatepequez)依古法舉辦對玉米之神的祭拜儀式， 重頭戲是象徵祈求豐收的舞蹈La Paach。

La Paach即馬雅語「 玉米靈 」， 是歷史悠久的馬雅傳統舞蹈。 而在西班牙殖民時期， 為了能夠繼續此慶典， 則融合了天主教的元素， 如今的La Paach則同時感謝玉米靈和聖母， 而此項傳統慶典也被聯合國認證為瓜地馬拉的非物質文化遺產。

在飲食國界逐漸消逝的今日， 對於中美的人而言， 玉米不只是每日餐桌上的佳餚， 更是傳承文化的重要載具。 玉米也同時融合了一同在這片土地生活的人們， 餐盤中的玉米料理就成為共同的語言。

超過60人死亡，40年來最嚴重！
為什麼瓜地馬拉火山爆發如此致命？

2018年，瓜地馬拉火山爆發，造成嚴重死傷、無數人失蹤。由於這起事件發生當下，遠在夏威夷的奇勞亞火山也正持續噴發，一切也讓人不免想問，為什麼同樣是「火山爆發」，傷亡人數卻會有如此大的差別？

數十年來最嚴重的火山爆發

2018年，位於瓜地馬拉南部的火峰火山(Fuego)爆發，當時噴發煙霧一度高達10公里，高熱的碎石、煙霧、泥流迅速摧毀了靠近火山的村落，造成至少62人死亡。這也是瓜地馬拉40年來最嚴重的火山噴發事件。

地面上已經看不到建築物

面對許多下落不明的居民，救難小隊也進入災區搜救。隸屬消防隊支援團隊的伊-巴根(Diego Ibarguen)則透過無人機觀測遭到火山灰大規模淹沒的地方，並描述道：「基本上那一帶已經沒有佇立的房子了，我猜已經沒有人留在那裡……除了執行搜救任務的人。」「而且令人遺憾的是，搜救小隊在那裡發現了許多孩童、成人的遺體。」

不知道該離開　還是留下

許多生還者在受訪時，大多會提到他們被摧毀的家園、目前下落不明的親朋好友等。住在聖米格洛斯洛特斯的加西亞(Eufemia Garcia)指出，她因為剛好出門買東西而逃過一劫，雖然加西亞已經與自己的兩個孩子會合，但是她還在尋找自己失蹤的兩名女兒、一名兒子、一名孫子，以及其他家庭成員。加西亞說：「我不想要離開，但如果回到那裡（住家），我也是束手無策。」

參加救援行動的義消蒙山多(Ixmucane Monsanto)指出，整個搜救行動並不容易，因為他們所踩踏的地面並不穩固；另一名義消菲恩德斯(Mario Cifuentes)則提到，有些人的消防靴因為高熱被毀，想要自然呼吸也不是易事，不過菲恩德斯深信自己有協助救災的義務，他說：「這是我的同胞，這是我的國家。」

地球另一端— 火山噴發已經超過一個月的夏威夷

整個火山噴發情況也讓人們聯想到當年5月3日開始噴發的夏威夷奇勞亞火山(Kilauea volcano)，雖然夏威夷約2,000名居民撤離、至少47座住家或建築物遭破壞，但並沒有人因此而罹難。為什麼同樣是「火山爆發」，夏威夷和瓜地馬拉的死傷數字會有這樣的差別呢？

對此，康科特大學的火山學家克理皮娜爾(Janine Krippner)解釋，這是因為這兩座火山的地質基礎並不相同，進而使得它們有非常不一樣的噴發方式。

資料來源　地球圖輯隊

威脅性很強的— 火山碎屑流

奇勞亞火山是一座盾形火山，其特色是熔岩會緩慢地從岩漿裂縫中汩汩流出，至於火峰火山則是複式火山(Stratovolcano，也稱成層火山、層狀火山)，而且除了岩漿以外，它通常會噴出移動速度快，且由火山灰、石頭碎片、火山氣體混雜而成，比熔岩還要危險的火山碎屑流(pyroclastic flow)。

等親眼看到　往往來不及了

BBC科學編輯里肯(Paul Rincon)指出，根據火山碎屑流的組成，它的溫度會介於攝氏200-700度之間，時速可能高達幾百公里。如果有人或車子剛好處在火山碎屑流的移動路徑上，很難逃過一劫，他說：「很多圍觀者只有在親自遭遇的時候，才會意識到它的移動速度有多快！」

造成龐貝古城的悲劇

里肯也指出，西元79年的龐貝(Pompeii)與赫庫蘭尼姆古城(Herculaneum)，就是遭到維蘇威火山(Vesuvius)強而有力的火山碎屑流給吞沒。而以瓜地馬拉遭遇的情況來說，CNN的氣象學家卡布雷拉(Ivan Cabrera)指出，在火峰火山噴發時，許多居民就住在山腳下，「他們完全沒有時間逃跑」。

火山泥流是隱憂

除了火山碎屑流帶來的威脅，由於瓜地馬拉位處熱帶地區，所以經常發生大暴雨。在火山碎屑流之後，一旦下起大雨，雨水挾帶著岩石碎屑將會形成火山泥流(Lahar)。如果雨水量不大，它移動起來就像混凝土一般，但如果下起暴雨，火山泥流就會造成大洪水，吞沒所有行經的村落。

要撤離的必須立刻撤離

面對瓜地馬拉在火峰火山爆發後面臨的挑戰，瓜地馬拉緊急事務處理署(CONRED)指出，他們已經撤離了超過3,100人，而且預估有170萬人受到噴發影響，他們也呼籲住在火山鄰近地區的人們要立刻撤離，避免受到火山噴發後出現的災情波及，也要當心火山噴發出的氣體。
當時瓜地馬拉總統莫拉勒斯(Jimmy Morales) 也為此宣布全國進入為期三天的哀悼期。