



Five Great Things to Buy in Laos

There are plenty of things to buy in Laos, especially if you're looking for quality handicrafts produced by the country's ethnic tribes. Silks, paintings, home decor, jewelry, and weavings dominate the local markets, and buying these from fair trade shops will help support Laos' economy. Check out our guide on what to buy in Laos.

- Woodcarving- Lao craftsmen can carve a wide variety of attractive pieces from wood, bone and stone. Religious imagery and figures such as Buddha provide the subject and source of inspiration.
- Sinh- It's a wraparound skirt worn with a silver belt. Markets and fair trade shops in Vientiane sell sinh with unique patterns and textures.
- Jewelry- The jewelry shops trade primarily in silver and gold, which offer relatively low prices compared to Thailand. Laotian gold is 99.99% pure and is sold at a set price per gram.
- Coffee- Laos is one of the largest producers of coffee in Southeast Asia. You'll find Arabica and Robusta coffee beans sold in many markets throughout Laos. Local cafes and restaurants usually serve Laos coffee with condensed milk.
- Weaving Silk- The art of silk weaving is still very much an ethnic practice in Laos. Weavers weave intricate patterns on silk or cotton cloths using a traditional wooden frame.

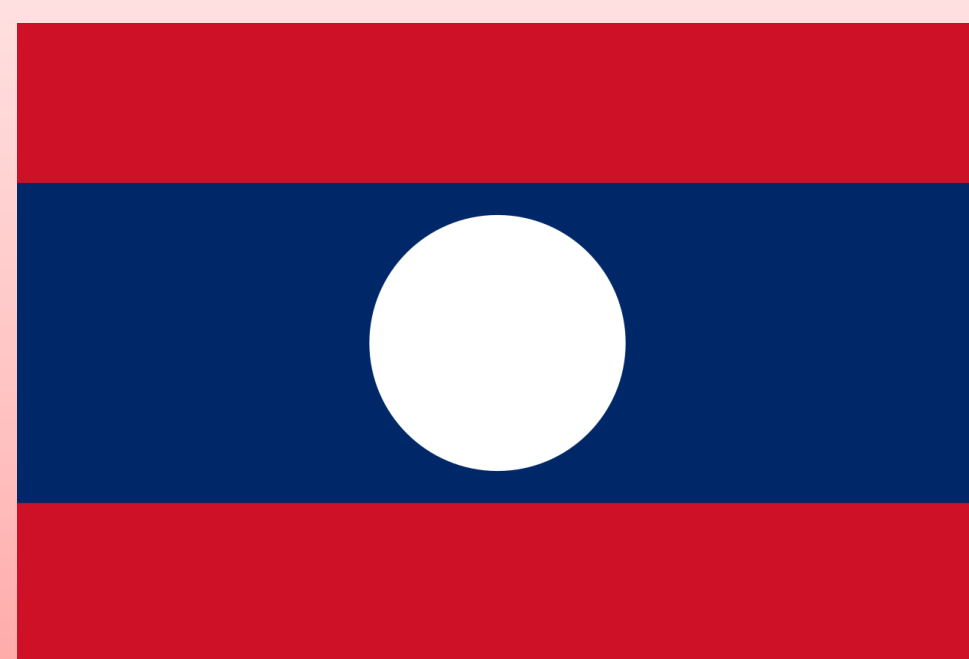


寮國是東南亞中南半島北部的一個也是唯一一個內陸國家，北與中國雲南省接壤，東面與越南為鄰，西面分別與緬甸、泰國交界，南面與柬埔寨相接。寮國版圖形狀呈南北長而東西窄，全境地勢北高南低，是一個多山的內陸國家。自北向南，劃分為上寮、中寮、下寮三個地理區域。寮國境內大部分是山地和丘陵，山地約占全國面積的80%，東端有安南山脈與越南相隔，西北有龍坡邦山脈和泰國西北高地相隔。上寮地區地勢最高，有「東南亞屋脊」之稱；川壩高原號稱「寮國屋脊」，其南邊的普比亞山海拔2,818公尺，為全國最高峰。

湄公河自北而南縱貫全國，流經寮國西部，是寮國最大型的平原，在寮國境內的部分區段是和泰國、緬甸的界河。南烏河是湄公河在寮國的最大支流。



- 首都：永珍 (萬象)
- 最大城市：永珍 (萬象)
- 官方語言：寮語
- 貨幣：基普 (K) (LAK)
- 面積總計：236,800平方公里



琅勃拉邦王宮 Royal Palace, Luang Prabang

是寮國琅勃拉邦王國最後一位國王西薩旺·馮的王宮，建於1904年。國王西薩旺·馮去世後，王儲西薩旺·瓦達納和他的人繼承居住。1975年，君主制被寮國人民革命黨推翻，王室被送往再教育營勞改，王宮也被改成了博物館。王宮的設設計融合寮國建築傳統風格和法國的布雜藝術，入口的上面是神聖的白色的陽傘和象徵寮國王國的三頭大象，入口處的階梯為義大利雲石，大廳則展出各種皇家宗教物品。入口的右邊是國王的接待室。在王宮右前角的房間，是皇室用來蒐藏最珍貴的藝術收藏品勃拉邦佛的地地方。



勃拉邦佛 Phra Bang

是一尊14世紀來自高棉的青銅佛像，覆蓋金箔，高83cm，是寮國國寶。它是瀾滄王國開國君主法昂從吳哥引入南傳佛教時帶來，之後帶到當時首都孟蘇瓦，當時首都也因此改名琅勃拉邦，即勃拉邦佛之都。勃拉邦佛也是寮國由虔誠佛教徒統治的象徵，但多次被泰國搶走，直到1867年才回到寮國。



香通寺 Wat Xieng Thong

香通寺是寮國琅勃拉邦一座上部佛敎寺院，也是寮國最重要的寺院之一，在寮國人民革命黨建政前一直是王室寺院。現在仍然是極具國內佛敎、王室和傳統藝術精神的標誌性建築。香通寺建於1559年—1560年瀾滄王國塞塔臘王時代，位置是在湄公河與南康河交匯處，直到1976年，也是寮國王室寺院和加冕場所。香通寺被認為是典型寮國藝術和工藝的代表，鍍金雕花木門描繪佛陀一生的場景，而外壁上描繪寮國的傳說和用馬賽克裝飾的生命之樹。



香₁昆₂寺₃ Buddha Park

又被稱作佛₁陀₂公₃園₄，是位於寮₁國₂首₃都₄永₅珍₆東₇南₈25公₉里₀的雕₁塑₂公₃園₄。公₅園₆始₇建₈於₉1958年₀，由₁一₂個₃巫₄師₅ Bunleua Sulilat建₆立₇，公₈園₉內₀有₁200多₂座₃印₄度₅教₆和₇佛₈教₉雕₀像₁。雕₂像₃由₄鋼₅筋₆混₇凝₈土₉製₀成₁，這₂些₃雕₄塑₅大₆概₇是₈由₉不₀熟₁練₂的₃工₄人₅在₆Bunleua Sulilat的₇監₈督₉下₀製₁作₂的₃。一₄個₅著₆名₇的₈雕₉塑₀像₁是₂顆₃巨₄大₅的₆南₇瓜₈，它₉有₀三₁個₂層₃次₄，分₅別₆代₇表₈地₉獄₀，人₁間₂和₃天₄堂₅三₆界₇。參₈觀₉者₀通₁過₂一₃個₄3公₅尺₆高₇的₈惡₉魔₀頭₁開₂口₃進₄入₅，並₆從₇地₈獄₉爬₀到₁天₂堂₃。而₄另₅一₆座₇雕₈塑₉，是₀40公₁尺₂佛₃像₄，也₅是₆公₇園₈的₉一₀個₁景₂點₃。寮₄國₅政₆府₇把₈它₉作₀為₁旅₂遊₃景₄點₅和₆公₇園₈營₉運₀。



寮₁國₂音₃樂₄ Music of Laos

寮₁國₂宮₃廷₄音₅樂₆起₇源₈於₉高₀棉₁宮₂廷₃合₄奏₅曲₆，主₇要₈的₉樂₀器₁包₂括₃圍₄鉦₅、木₆琴₇、竹₈笙₉和₀箏₁管₂，其₃合₄奏₅樂₆類₇似₈於₉泰₀國₁的₂宮₃廷₄樂₅。由₆於₇歷₈史₉原₀因₁，寮₂國₃宮₄廷₅音₆樂₇的₈表₉演₀僅₁存₂在₃於₄宮₅廷₆而₇不₈普₉及₀於₁民₂間₃。



寮₁國₂民₃間₄流₅行₆一₇種₈類₉似₀於₁山₂歌₃的₄民₅歌₆形₇式₈，稱₉為₀莫₁蘭₂(Mor lam)。莫₃蘭₄由₅一₆位₇或₈多₉位₀歌₁手₂領₃唱₄，結₅合₆說₇唱₈元₉素₀，歌₁詞₂涉₃及₄的₅主₆題₇很₈豐₉富₀，甚₁至₂會₃包₄含₅穢₆語₇。傳₈統₉上₀使₁用₂稱₃為₄「坎₅哥₆」的₇笙₈類₉樂₀器₁伴₂奏₃，在₄今₅天₆甚₇至₈會₉加₀入₁電₂吉₃他₄、電₅貝₆斯₇和₈鼓₉，節₀奏₁也₂有₃加₄速₅。莫₆蘭₇在₈現₉代₀是₁頗₂受₃歡₄迎₅的₆音₇樂₈形₉式₀，被₁視₂為₃寮₄國₅民₆族₇特₈色₉之₀一₁，會₂有₃電₄視₅節₆目₇播₈放₉莫₀蘭₁直₂播₃，在₄大₅城₆市₇也₈可₉以₀購₁買₂到₃莫₄蘭₅歌₆曲₇的₈CD₉。



拉₁帕₂ Larb

是₁寮₂國₃或₄泰₅國₆一₇種₈碎₉肉₀製₁成₂的₃沙₄拉₅，被₆視₇為₈寮₉國₀的₁國₂菜₃，一₄般₅用₆來₇招₈待₉貴₀賓₁。它₂是₃用₄剝₅碎₆的₇雞₈肉₉、牛₀肉₁、鴨₂肉₃、魚₄肉₅、豬₆肉₇或₈蘑₉菇₀，混₁合₂魚₃露₄、青₅檸₆汁₇烹₈調₉而₀成₁，使₂用₃的₄肉₅可₆以₇是₈生₉肉₀也₁可₂以₃是₄熟₅肉₆。這₇種₈菜₉在₀緬₁甸₂的₃撣₄邦₅和₆雲₇南₈傣₉族₀地₁區₂也₃很₄流₅行₆。



四₁千₂島₃ Si Phan Don

四₁千₂島₃是₄位₅於₆湄₇公₈河₉內₀的₁一₂組₃列₄島₅，位₆於₇寮₈國₉南₀部₁占₂巴₃塞₄省₅。四₆千₇島₈的₉特₀點₁是₂島₃嶼₄眾₅多₆，但₇是₈當₉湄₀公₁河₂泛₃濫₄時₅，其₆中₇一₈半₉會₀被₁淹₂沒₃。其₄中₅的₆主₇要₈島₉嶼₀是₁東₂孔₃島₄（最₅大₆）、東₇德₈島₉和₀東₁闊₂島₃。在₄四₅千₆島₇，有₈寮₉國₀第₁一₂條₃鐵₄路₅：東₆德₇島₈至₉東₀闊₁島₂窄₃軌₄鐵₅路₆的₇遺₈蹟₉。這₀條₁鐵₂路₃由₄法₅國₆人₇修₈建₉，使₀沿₁湄₂公₃河₄旅₅行₆的₇船₈隻₉、貨₀物₁和₂乘₃客₄避₅開₆孔₇恩₈瀑₉布₀的₁洶₂湧₃急₄流₅。在₆東₇孔₈島₉可₀以₁看₂到₃高₄度₅瀕₆危₇的₈伊₉洛₀瓦₁底₂淡₃水₄海₅豚₆，島₇上₈的₉伐₀木₁業₂現₃在₄已₅受₆監₇管₈，非₉法₀採₁伐₂將₃招₄致₅嚴₆厲₇的₈處₉罰₀。當₁地₂經₃濟₄主₅要₆以₇農₈業₉為₀基₁礎₂，但₃是₄越₅來₆越₇多₈希₉望₀體₁驗₂到₃寮₄國₅如₆畫₇美₈景₉的₀遊₁客₂來₃到₄四₅千₆島₇，遊₈客₉數₀量₁都₂集₃中₄在₅東₆孔₇島₈、東₉德₀島₁和₂東₃闊₄島₅，許₆多₇較₈小₉的₀島₁嶼₂仍₃然₄人₅跡₆罕₇至₈。

塔₁鑾₂ Pha That Luang

塔₁鑾₂位₃於₄永₅珍₆以₇北₈5公₉里₀的₁瓦₂塔₃鑾₄寺₅北₆面₇，塔₈鑾₉的₀全₁部₂建₃築₄為₅灰₆磚₇結₈構₉，由₀一₁個₂主₃塔₄和₅30個₆衛₇星₈塔₉組₀成₁。塔₂基₃是₄3層₅，最₆底₇層₈東₉西₀長₁61.30公₂尺₃，南₄北₅寬₆58.48公₇尺₈；四₉面₀各₁建₂一₃座₄膜₅拜₆亭₇；中₈層₉建₀有₁30個₂小₃塔₄，像₅衛₆星₇一₈樣₉環₀繞₁在₂主₃塔₄的₅周₆圍₇；主₈塔₉建₀在₁第₂三₃層₄上₅，主₆塔₇的₈下₉部₀也₁是₂3層₃，為₄正₅方₆形₇，上₈部₉為₀圓₁形₂，塔₃尖₄是₅錐₆形₇，高₈聳₉入₀雲₁。主₂塔₃頂₄部₅鍍₆金₇，在₈陽₉光₀照₁射₂下₃，金₄光₅閃₆閃₇，光₈輝₉奪₀目₁。

塔₁鑾₂建₃立₄在₅公₆元₇前₈三₉世₀紀₁，用₂來₃供₄養₅阿₆育₇王₈使₉團₀帶₁來₂的₃佛₄骨₅舍₆利₇。在₈十₉三₀世₁紀₂高₃棉₄帝₅國₆崩₇潰₈後₉重₀建₁。十₂六₃世₄紀₅瀾₆滄₇國₈王₉塞₀塔₁提₂臘₃遷₄都₅永₆珍₇，再₈度₉重₀建₁塔₂鑾₃。然₄而₅，佛₆塔₇曾₈多₉次₀遭₁緬₂甸₃、暹₄羅₅的₆掠₇奪₈，在₉1828年₀被₁暹₂羅₃徹₄底₅破₆壞₇，1930年₈代₉重₀建₁後₂毀₃壞₄於₅第₆二₇次₈泰₉法₀戰₁爭₂；二₃戰₄後₅再₆次₇重₈建₉，成₀了₁今₂日₃的₄樣₅貌₆。塔₇鑾₈為₉寮₀國₁文₂化₃象₄徵₅，國₆徽₇中₈的₉圖₀騰₁就₂是₃這₄座₅建₆築₇。



塔₁鑾₂節₃ Pha That Luang Festival

塔₁鑾₂節₃是₄寮₅國₆規₇模₈最₉大₀、場₁面₂最₃隆₄重₅的₆傳₇統₈宗₉教₀節₁日₂，每₃年₄佛₅曆₆12月₇（國₈曆₉11月₀）舉₁行₂。塔₃鑾₄節₅也₆叫₇「光₈明₉節₀」，塔₁鑾₂節₃為₄時₅半₆個₇月₈左₉右₀，節₁日₂期₃間₄，全₅國₆各₇地₈的₉僧₀侶₁絡₂繹₃不₄絕₅地₆前₇往₈塔₉鑾₀朝₁拜₂，佛₃教₄徒₅們₆也₇攜₈帶₉各₀種₁食₂物₃、香₄燭₅、鮮₆花₇、錢₈等₉，紛₀紛₁到₂塔₃鑾₄寺₅，聆₆聽₇高₈僧₉誦₀經₁說₂法₃，祈₄求₅好₆運₇。夜₈間₉的₀持₁燭₂繞₃塔₄儀₅式₆是₇節₈日₉的₀高₁潮₂，隊₃伍₄的₅最₆前₇方₈是₉樂₀隊₁，之₂後₃是₄手₅持₆點₇著₈香₉燭₀的₁僧₂侶₃和₄善₅男₆信₇女₈們₉，遊₀行₁隊₂伍₃繞₄塔₅3周₆，最₇後₈向₉著₀塔₁鑾₂寺₃跪₄下₅膜₆拜₇。

突然潰堤、百人失蹤 寮國水壩背後出了什麼問題？

2018年寮國東南部水壩潰堤災情慘重，也讓大家注意到寮國當局的政策以及應變能力出了什麼問題。

聽到爆炸聲之後水就來了

2018年7月23日，晚上8點左右在寮國東南部阿速坡省(Attapeu) Sanamxay區，仍在建設中的Xepian-Xe Nam Noy水壩潰堤，約有50億立方公尺的水沿著Xepian河流流向鄰近村莊。當地居民參塔瑪(Petchinda Chantamart)表示，在她聽到爆炸聲之後，聽到一陣像是強風來襲的聲音，在半小時內村子裡就淹了超過9.1公尺深的水。

三千人無家可歸 影響超過一萬人

2018年7月25日，寮國總理西蘇里(Thongloun Sisoulith)在記者會上表示，目前當地有131人失蹤、超過3,000人無家可歸。聯合國則指出，這場災難至少影響了當地約1萬1,000人的生計。阿速坡省長龐浩(Bounhom Phommassane)說：「我們的下一步才是找回、辨別死者，但是現在，我們要盡快找到那些還活著的人們。」

寮、泰、韓三國共同建造的水壩

這次潰堤的Xepian-Xe Nam Noy水壩原本是要做為水力發電廠，是由寮國的塞平塞南諾電力公司(Xe Pian Xe Namnoy Power Company, PNPC)負責建造。而PNPC是2012年由南韓SK建設公司、南韓西方電力公司(KOWEPO)、泰國最大私人電力公司叻丕發電控股(Ratchaburi Electricity Generating Holding)以及寮國國營控股公司(LHSE)共同成立的。

早在前一天就出了問題

南韓SK建設公司表示，早在水壩潰堤的前一天便因為大雨的關係，上游水壩部分出了問題。然而，也因為雨勢的關係，水壩遲遲無法修補完成，才會使得隔天大規模的水壩潰堤。南韓總統文在寅派遣南韓的搜救隊前往當地，他表示因為南韓的企業也參與了這次水壩的建設，所以南韓政府應該要積極參與現場的搜救行動。

只留一成電力 九成都要出口

按照PNPC和泰國電力局(EGAT)原定的計畫，這座建設中的水壩於2019年起正式商轉，其發電量的90%將出口到泰國，剩餘的10%電力才供當地使用。這項水力發電廠計畫斥資10億美元(約台幣304億元)，總共有2個主壩和5個輔助水壩。



目標成為「東南亞的電池」

《德國之聲》指出，寮國政府在前幾年計畫將寮國打造成「東南亞的電池」(battery of Southeast Asia)，利用寮國境內的河流系統以水力發電的方式，向鄰國輸出電力。

沒有技術和資源 只好仰賴外國協助

NPO國際河流組織的東南亞區主任哈里斯(Maureen Harris)表示，寮國近年來大量興建水壩，但缺乏建設水壩的相關技術和資源，讓他們非常仰賴外國協助。他估算，現在寮國約有100座建設中或已經完工的水力發電廠，而這些水力發電廠多半是由寮國當地私人公司經營，政府利用政策吸引外資前來協助，等到水力發電廠完工、商轉之後，大約過了25-30年再將電廠的經營權轉給寮國政府。

環保團體很擔心

多年來環保團體一直很擔心寮國政府的水力發電計畫。他們一方面擔心建設水壩對於湄公河的生態系統以及當地農村經濟造成衝擊，另一方面也擔心寮國自然災害頻繁，季風帶來的豐沛水量常常造成當地水災。

這次事件是一個警訊

國際河流組織認為這次寮國水壩潰堤是一個警訊：氣候變遷讓極端天氣現象越來越頻繁，顯示出當地水壩潰堤預警系統不夠完善，太晚才通知當地居民撤離，也沒有辦法確保民眾的安全。政府沒有監督的能力，又聽不到百姓聲音。

哈里斯認為，寮國政府在壩上雖然有完善的規定和配套措施，但政府缺乏監督各地水壩建設的能力；再者，有許多水壩建設位於偏遠地區，當地居民根本沒有辦法表達自己的聲音。

地方偏遠又有未爆彈 救援工作難上加難

這次發生水壩潰堤的阿速坡省地處偏遠，周圍被群山包圍，很少路可以前往當地，而讓整個救援工作變得更加困難。而且阿速坡省正好位於寮國與越南、柬埔寨的邊境，當地還留有不少越戰期間美軍留下的未爆彈，這場洪水也會讓找尋未爆彈的工作變得難上加難。

地方政府來不及準備

和阿速坡省相鄰的占巴塞省(Champassack)Paksong市也是這次水壩潰堤的災區之一，當地的地方政府雖然已經將災民集中在一間倉庫裡避難，但他們還沒募集到足夠的床墊提供給災民休息。Paksong市的地方官員Khamla Souvannasy說：「災難來得太快了，我們沒有辦法提前做好準備，但我們會繼續努力救災。」

民眾：我們什麼都沒了

參塔瑪說，她們村莊裡所有的房子都沒了，但她不知道誰該為這次的水壩潰堤負責，她認為政府和壩建設公司應該要提供更多受害者更多協助。另外一名當地農夫Den Even Den則說：「這裡的每個人都失去了一切，包含我們的動物和房子」、「只有我們的命還留著。」

研钵与研杵的天籁——青木瓜沙拉

「叩叩叩...叩叩叩」在泰國街頭只要聽到這個聲音，就知道好吃青木瓜沙拉準備上桌了！

青木瓜沙拉 不能少了它

「叩叩叩...叩叩叩」只要聽到這個聲音，就知道有人在使用研钵与研杵，而這是製作青木瓜沙拉最不能缺少的用具，而且這研钵与研杵可是講究得很，要是木製或是陶製的才好。

酸甜苦辣融成一氣

將辣椒、大蒜、蝦米、魚露、棕枒糖、碎花生、小番茄、萊姆汁等先放進研钵內，用研钵搗一搗讓各方滋味通通融成一氣後，再把吃起來爽脆清香的青木瓜絲丟入钵中稍微搗一搗，不消幾分鐘，青木瓜沙拉就可以上桌了。

背後的故事不簡單

雖然青木瓜沙拉製作上看似簡單，但作為泰國代表美食的它，背後有一段不簡單的故事，而這要先從青木瓜沙拉的泰文名詞說起。

其實，青木瓜沙拉來自寮國

在泰國，青木瓜沙拉叫做「宋丹」(Som Tam)，直翻就是「搗爛的酸味」，而這道已經成為泰國代表料理的美味，其實來自寮國。

在寮國，青木瓜沙拉叫做Tam Bak Hoong，直翻就是「搗爛的木瓜」，人們會用當地尚未成熟、還綠綠的芒果、青木瓜或小黃瓜作為主角，再增添酸辣的配料一起製作清爽開胃的沙拉。

一路從東北傳到中南部

隨著19、20世紀之交，泰國在東北地區建設鐵路後，青木瓜沙拉從寮國傳入位於泰國東北方與寮國接壤的伊善地區(Isaan)，開始受到大家的歡迎，接著一路流行到泰國中部。

寮國人才能懂的美滋味

根據文化人類學家埃斯·特里克(Penny Van Esterik)的考證，在1950至1960年代，住在泰國中部的人其實不太認識青木瓜沙拉，唯有移居泰國的寮國人，或是住在泰國東北地區的人稍稍聽過這道料理。

要在拳擊體育館附近才找得到

不久後，青木瓜沙拉跟著其他寮國料理一起傳到中部，再傳到位於泰國南部的首都曼谷，且青木瓜沙拉剛進入曼谷時，要在拳擊體育館附近才找得到，因為許多拳擊選手都來自東北地區，小販們自然投其所好，為他們準備寮國美食，連帶粉絲也跟著一起愛上了寮國料理。

形影不離的家鄉味

不只如此，寮國食物還會出現在泰國的工地或是加油站附近，這全是因為許多來自泰國東北地區的人跑到中部和南部後，靠著擔任建築工人或卡車司機維生，家鄉味自然形影不離。

寮國難民潮 前往曼谷找工作

而在越戰(1955-1975)結束後，將近20多萬受到影響的寮國難民橫跨湄公河進入泰國，部分跑到曼谷找工作，這些都是寮國料理在泰國生根發芽的原因，也是青木瓜沙拉慢慢擴展版圖，搖身一變成為泰國國民美食的關鍵。

公主也為它歌頌

撇開沉重的歷史，青木瓜沙拉有多受人歡迎，或許可以問問文采斐然的泰國詩琳通公主(Princess Maha Chakri Sirindhorn)，她在15歲時曾寫下一首名為《涼拌青木瓜之歌》的歌詞，歌詞就是青木瓜沙拉的製作方法。

青木瓜沙拉怎麼做？

究竟，怎麼樣才能做出一道滋味豐富、涼爽開胃的青木瓜沙拉呢？

首先，就是把萊姆、辣椒、魚露、棕枒糖，通通放入研钵中搗碎混合，再加削成細絲的青木瓜，還可以加上碎花生粒添加口感和香氣，攪拌均勻後青木瓜沙拉就大功告成了！



資料來源

地球圖輯隊

