

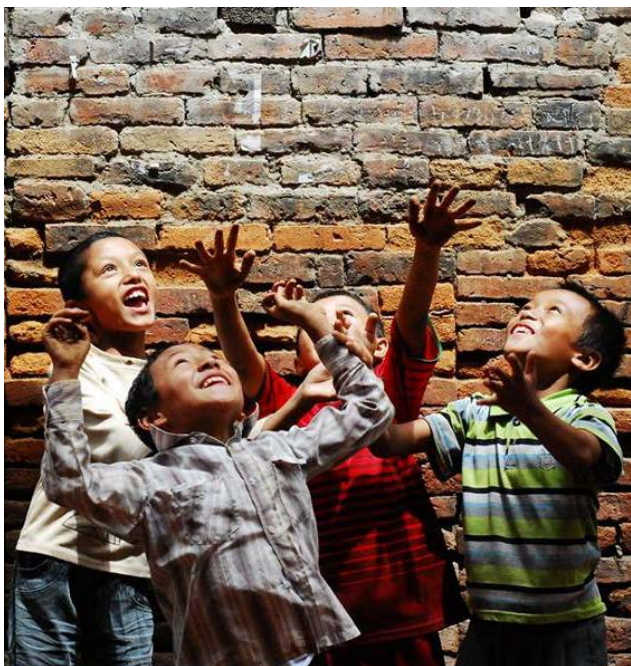
只有為尼

尼泊爾社區建設與青少年教育計畫

喜馬拉雅山腳下的公益行旅

簡單樸實志工行，深入古老印度教智慧，在群山中沉靜性靈，就在尼泊爾！

一、計畫故事



喜馬拉雅山腳，一個與世隔絕的國度，沒有繁榮的大城市；沒有匆忙的工商貿易，一個遠離現代生活的人間仙境。

全然有機的樸門農法讓我們再度思考，何謂取之、用之、最後還之於天地，以一顆最崇敬的心與自然和諧共存。

2015 年春天驚天動地一晃，大地震瓦解了許多家園，目前正一步步復原中，家戶重建後，社區發展中，仍有許多建設正待進行。

邀請你一起前往尼泊爾，揮灑汗水，與社區一同建立更多希望！

2020 夏天，從尼式問候語 Namaste (नमस्ते) 開始，邀請你從旅人變成家人，陪伴當地居民走一段重建與發展的路！

【計畫背景】

尼泊爾全國有近 80% 人口務農，全國人均所得約 730 美金，平均每月僅 61 美金。由於國內工作機會少，目前至少有 220 萬尼泊爾人在海外工作（中東、馬來西亞、澳洲等國），占尼國總人口近 10%，多為 25 到 35 歲的年輕男子，海外匯款在 GDP 的占比將近 26%，但資方以薪資和工作條件方面的不實承諾吸引移工的新聞時有所聞，而移工甚至必須在不懂英文的情況下簽署英文同意書。

改善低技術高勞力外移社會的可能方式便是透過教育，然而尼泊爾學校課程以師長單方面講述為主，學生的學業表現落差極大，VYA 目前專注於青少年發展、兒童主題教育，期待透過短期志工、長期接力形式，帶給社區青少年多元的教育方式，激發學生們的學習熱情，讓教育成為改變尼泊爾社會的方式！

除教育上的挑戰外，2015 年春季，尼泊爾發生兩起規模 7 以上強震，造成超過八千人死亡、近兩萬人受傷及房屋財產損失，許多居民目前仍居住在鐵皮搭設、居住品質不佳的中繼屋，等待著家園重建。政府雖有相關補助方案，但杯水車薪，大部分的重建費用仍需自籌，遑論沒有自有土地的狀況。

關於災後工作，2015-2019 年 VYA 參與協助包括災後屋舍重建、資助社區興建社區發展中心、捐贈家戶太陽能電力組、舉辦社區地震安全工作坊等。後續將以協助維修震後鄉間道路、家戶土石清整及基礎建設（例如學校及家戶廁所、社區集會中心等）為主，以期讓社區能有更完整的基礎生活機能。

重建的希望之路，居民無法獨力完成，期待志工的拜訪與協助，陪伴社區走這段旅程！

離開熟悉的環境，來到喜馬拉雅山腳下，我們走進當地家戶和居民一同工作、生活，用雙手接觸土壤。也許說著相異的語言，但我們用最真實的情感交流，學習簡單生活、與自然和諧共處，相信從此以後，尼泊爾會從一個陌生、遙遠的國度，變成讓你心心念念的土地。

二、梯次列表 自即日起至 2020 年 03 月 02 日(一)止，額滿即不受理！

梯次	時間	招募人數	主題	費用	臺西培訓日期	出團前彩排日期
NV90 (VIN)	7/19-7/30 , 12 天	20	社區建設與 主題探索工作坊	NTD 23,335+ 實際機票費用	將於 2020 年 3 月初另通知	將於 2020 年 3 月初另 通知
NV91 (VIN)	8/02-8/13 , 12 天	20	社區建設與 主題探索工作坊	NTD 23,335+ 實際機票費用		
NV92 (VIN)	8/18-8/29 , 12 天	20	社區建設與 主題探索工作坊	NTD 23,335+ 實際機票費用		
NH94 (Hasera)	8/05-8/16 , 12 天	20	青少年教育與 樸門永續生活	NTD 22,019+ 實際機票費用		

***臺西團隊培訓及彩排對於服務籌備的完整性十分重要，請務必保留時間參與！**

****彩排：將由各領隊安排彩排時間，地點於臺西培訓時公告！**

三、計畫內容

【NV 梯次：社區建設與主題探索工作坊】

【國際合作組織】Volunteers Initiative Nepal (VIN)

VIN 創立於 2005 年，組織願景為「培力偏鄉社區」，透過婦女/青年/兒童的培力、公共衛生/基礎建設/環境永續的建立來達成。於 2015 年強震後也積極協助受災戶，協助其恢復正常的生活水平。

詳見 VIN 官方網站：<https://goo.gl/neNhFb>

【計畫地點】Jitpurphedi/Kavresthali VDC, Kathmandu dist., Nepal

【計畫主題：社區建設計畫】此計畫需付出大量勞力，報名請考量自身體力，並準備好揮灑汗水！



建設計畫將接力工程進度，依社區實際需求，提供社區居民需要的勞力及物力協助，協助拆除清理因 2015 震災毀壞之受災房屋或建設房屋，或社區發展建設需求。尼泊爾偏鄉社區的建設計畫，預算主要花費在材料購置以及雇用工匠及粗工，常因預算不足造成停工，甚至根本無法開工。臺灣志工團隊參與在建設計畫中，一部分的計畫費用將協助購買建材以及雇用當地專業工匠。此外，志工將配合在地工匠，付出勞力及汗水作為後勤部隊，將工匠需要的材料準備好，如此分工合作使得建設進度得以快速推進。如此一來，原本因為預算不足而無法重建適合住屋的貧戶，得以早日擁有更好的居住品質。



【計畫主題：主題探索工作坊】

在尼泊爾，一般學校的上課方式，仍偏向單方面的講授課程，老師朗誦、學生抄筆記，偏向知識的填鴨。本計畫將與當地中小學合作，舉辦藝術、科學及生涯技能主題探索工作坊，讓學生可以透過志工，接觸到原本無法接觸到的，對於世界有更多想像，嘗試發現自己的興趣所在。

【NH 計畫：青少年教育與樸門永續生活】

【國際合作組織】Hasera Agriculture Research and Training Centre

Hasera 作為樸門 (Permaculture) 有機農場，致力於實踐並傳遞人與自然和諧相處的農作與生活方式，定期舉辦國內與國際性樸門永續生活理念訓練課程，並投入社區發展，規劃多面向的課程與活動，從婦女賦權到兒童青年教育，希望能為 Patalekheth 社區生活帶來改善，並將之打造為尼泊爾模範生態村 (Eco village)。VYA 自 2012 年起與 Hasera 農場合作，計畫內容涵蓋婦女衛教、災後重建與青少年教育等。詳見 Hasera 官方網站：<http://organichasera.org/>

【計畫地點】Patalekheth, Dhulikhel, Nepal.Patalekheth

距離尼泊爾首都加德滿都約 40 公里，車程 2.5 小時。

該社區是農業為主的山城，約有 1000 戶農家，社區中人口結構以婦女、老人及青少年、兒童為主，多數男性於國外或城市工作。

【計畫主題：青少年教育與樸門永續生活】

- 1、青少年教育工作坊：依學生實際需求，提供不同主題之教育工作坊，過去曾有世界地理、繪畫、職涯夢想教育、自然科學教育、英文會話、衛教工作坊等，團隊此次預計辦理 4 場次。
- 2、向農夫學習有機農作：透過 Hasera 農場，學習有機農法及樸門永續生活理念 (Permaculture)。
- 3、Homestay：將安排志工到當地家戶，參與社區居民的一日一夜生活，瞭解尼泊爾日常樣貌。
- 4、志工自我探索：本計畫除了舉辦工作坊給尼泊爾居民，也同步重視志工自身的學習與成長，期待志工藉由活動參與、故事聆聽、練習分享、實際服務等方式，更認識自我，並能進一步將尼泊爾所學，帶回台灣分享。



【尼式樂活新體驗】每梯次共同行程

- 1、**最道地的尼式生活**：只有為尼計畫的志工，在社區將有機會入住尼式寄宿家庭，跟隨當地家庭的生活步調、吃當地家庭為我們準備的簡單卻飽足的菜餚。我們與寄宿家庭的親密接觸，無論尼文日常問候的雞同鴨講，或是拿起吉他用音樂當作我們共同的語言，將會是你最難忘的回憶。或許一起生活有些不適應，也務必要更體貼他人的生活需求而謹慎，但也是因為這樣不同的生活習慣交會，才能夠創造

很不一樣的回憶。

- 2、**山區健行及加德滿都世界文化遺產體驗**：除了深入山區農村生活，我們將步行於森林、農田間，探索不同的尼式風景，並走訪加德滿都世界文化遺產與背包客聚集的 Thamel 區，從宗教、歷史、文化及商業發展，認識尼泊爾多元面貌。



四、收退費說明

只有為尼		
第一階段	第二階段	取消退費
NV90、91、92：NTD23,335 NH94：NTD22,019	NTD 28,000 - 32,000	依據取消時間點，而有不同之收退費。
總金額：NTD 50,019-55,335		
第一階段費用包含： (1) 國際工作營會員註冊費：包含志工計畫註冊費用、國際聯繫。 (2) 行前培訓及彩排費用：包含課程訓練講師費、教材費、行前培訓及彩排共 6 餐餐費與培訓住宿費、投保南山人壽 GTA100 萬旅遊平安險。 (3) 海外保險：投保南山人壽 GSOTA 海外旅遊平安險，內容包含：400 萬海外旅遊意外險、40 萬醫療險、5 萬美金緊急醫療險。 (4) 尼泊爾落地簽證費用。 (5) 計畫費用：營隊期間食宿、當地機場至服務社區來回交通。	第二階段費用包含： 臺北至尼泊爾經濟艙來回機票：約新臺幣 29,000 - 32,000，依旅行社實際報價繳費。 [機票款付費規範] (1) 團費繳交一律採現金匯款方式；由於協會並沒有常態收受小額捐款之機制，故無提供刷卡付費服務。 (2) 刷卡消費飛航險的部分，協會已為團員投保【南山人壽 GSOTA 旅遊平安險】，請大家不用擔心。	錄取通知後一週內需完成團費匯款，匯款後取消者，將影響本會行政工作與團隊運作，故依不同取消參與時間點，而有不同之收退費： (1) 錄取通知後 3 週內取消：收取行政手續費用新臺幣 2,000 元及已發生之費用。 (2) 錄取通知後 5 週內取消：收取行政手續費用新臺幣 4,000 元及已發生之費用。 (3) 錄取通知後 5 週以上取消：收取行政手續費用新臺幣 8,000 元及已發生之費用。 (4) 已發生費用：如培訓費用、簽證費、機票訂位金、機票取消手續費，通常為機票票價 20-30%，依航空公司規定而不同。
以上個人費用尚不包括： 行前培訓個人交通費用、新辦護照費用、國際服務期間如果因飛機延誤需要額外的過夜旅館、Trip after project 餐費及 Shopping 之費用。		

五、我要報名

【報名資格】

- 1、認同計畫，願意挑戰簡單生活，對於青少年教育及海外社區發展有興趣之伙伴。
- 2、高中以上，不限科系，不論是學生族、社會青年族，還是精力旺盛長青族，只要對本計畫服務議題有非做不可的熱情，期待為在地社區有所貢獻，想嘗試國際志工，那就是我們要的人啦！

【參與義務】

- 1、參與行前籌備會，分組協助各項行前籌備工作。
- 2、活動期間配合領隊安排，一律團體行動。
- 3、活動結束後一個月內需繳交 1-2 篇參與心得，不限字數與形式。

【報名流程】



- 1、**閱讀計畫、完整填寫報名表（即日起至 3/02）：**
2020 夏季團隊計畫簡章：<https://lihi.one/AN9eQ>
早鳥報名表：<https://forms.gle/8SbqwxahTZnULCaDA>
完整填寫報名表即取得早鳥資格，協會將統一於 2/17-3/03 回覆是否錄取並發送繳費通知。
- 2、**團費匯款及 Email 護照電子檔（3/05 前）：**
請志工於收到錄取及繳費通知後七天內完成第一期團費繳交（費用依各計畫不同）及 Email 護照電子檔，即確認名額，逾期將不保留錄取資格。若志工於 2/27-3/02 之間錄取者，則需在 3/05(四) 15:30 前完成匯款，才享有早鳥報名資格。
早鳥報名夥伴將有團費 1,000 元優惠，團費繳交一律採現金匯款方式，由於協會並無長期對外募款，故無提供公益組織刷卡付費，感謝大家的配合。
- 3、**享 3/31 前取消無條件退款保障：**

為保障志工權利，同時確保志工有充裕的時間和家人溝通，志工申請早鳥計畫後如果想要取消，於 3/31 12:00 前提出申請者，協會提供無條件全額退款的保障。

若志工於 3/31 之後需取消參與計畫，則退費標準依照團隊計畫退費規範說明，以 3/31 作為早鳥計畫統一的錄取時間。

4、參與說明會（3-4 月）：

為了讓志工更了解計畫，協會邀請志工參與計畫說明會，讓志工有面對面向領隊諮詢的機會，來完整了解計畫內容、生活環境、志工角色及後續籌備。也歡迎邀請家人與朋友一起參與。

5、參與培訓（5-6 月）：

各計畫確切培訓日期將於 3 月份公告，所有計畫將於 5 月中至 6 月初其中一個週末於雲林縣臺西鄉舉辦兩天兩夜團隊行前培訓工作坊，請志工務必參與。培訓期間食宿已包含在團費，志工只需自付到培訓地點的來回交通費用。

6、第二期機票款繳交：

協會將於 6 月起通知各計畫的來回機票票價，並請團員於一週內完成現金匯款，票價依旅行社實際報價收取。

[機票款付費規範]

(1) 團費繳交一律採現金匯款方式；由於協會並無長期對外募款，故無提供刷卡付費服務。

(2) 刷卡消費飛航險的部分，協會已為團員投保【南山人壽 GSOTA 旅遊平安險】，請大家不用擔心。

【活動聯絡人】

國際工作營 團隊服務計畫工作小組

蘇峻霖執行秘書 / 陳銀涵執行秘書

Tel：02-23654907 / Fax：02-23690547

Email：vbanks@vya.org.tw / 東菲日 volunteer@vya.org.tw

六、在尼泊爾的每一天

【快速晉升尼泊爾人】小祕笈大公開！

- 食**：計畫服務期間將以飯、蔬菜及豆類為主食，每天有 1-2 杯傳統尼式奶茶或紅茶，喝完三杯你就成為家人了！團隊的餐點及飲用水皆經過嚴格把關，包含料理中所使用的水皆為煮沸過後的飲用水或品質良好的封裝桶裝蒸餾水，請自備自己的水壺取用，勞動工作請記得時時補充水分，以免中暑喔！
- 衣**：6 月到 8 月為尼泊爾的雨季，平均氣溫 18-30 度左右，雨後溫度下降，雨具與薄外套是必備工具哦！因應當地文化，勿著無袖衣服，若著短褲也請至少及膝喔！9 月到 11 月秋高氣爽，是尼泊爾最適合旅遊的季節，平均氣溫 10-20 度左右，保暖外套必備哦！因應當地文化，勿著無袖衣服，若著短褲也請至少及膝喔！
- 住**：住宿環境為通鋪，男女分房，將提供棉被、睡墊、枕頭，為保暖起見請再自行準備防寒睡袋。廁所為蹲式馬桶，手動沖水，需自備衛生紙喔！提供簡單盥洗衛浴，若伙伴想洗熱水澡，居住環境備有太陽能發電的熱水可以提供，不過依當地氣候而有所限制，請不要期待天天都有熱水澡喔。
- 行**：預計搭乘國泰航空於香港轉機，於加德滿都國際機場(Tribhuvan International Airport)出入境。往返機場與服務地將租用專屬交通車搭載團員。
- 通訊**：服務社區在偏鄉地區，訊號不穩，且無網路，建議以傳簡訊代替國際電話聯繫。尼泊爾全國整年

分區供電，一天能有電力的時數約為 8 小時，一起享受少電簡單生活！出團期間，VYA 會協助寄送三封平安簡訊給志工家人，寄送時間點為：志工平安抵達社區，服務期中以及歸國前一天。如有其他聯繫事項，可聯繫 VYA 臺北辦公室，VYA 將協助轉達給帶團領隊喔。

- 6、**安全**：志工安全是 VYA 最重視的事。國際合作組織 VIN、Hasera 農場、Shree Lho basic school 皆為尼泊爾在地登記立案組織。尼泊爾當地民風淳樸、熱情和善，服務社區皆有事前安全評估。出團期間有 VYA 領隊及當地領隊，全程隨團確認志工安全。同時在營隊期間，請務必依照領隊指示行動，不得脫隊，若因未告知或不遵守領隊指示行動而有人身安全問題，協會有權中止行程並由志工自行負擔相關責任與衍生費用。
- 7、**健康**：請團員務必於出發前評估自身的健康狀況或諮詢醫生意見是否適合參與。如團員個人有特殊狀況，也請務必攜帶個人藥物，並主動告知協會。
尼泊爾有登革熱、新型 A 型流感等疫情，為確保團員健康，建議團員前往當地應加強防蚊措施，穿著淺色長袖衣褲，皮膚裸露處使用政府機關核可，含敵避(DEET)或派卡瑞丁(picaridin)成分的防蚊藥劑，服務社區住處則會提供蚊帳，並強化社區環境清潔，減少病媒蚊叮咬而感染。若不幸感染疾病，協會也有完整的醫療處理流程，會確保團員可以得到妥善的醫療照顧和保險理賠。
另外團員若對於該國家或其他疾病有相關疑慮，可參考衛生福利部疾病管制署國際旅遊疫情建議，或至旅遊醫學門診，諮詢醫師相關建議。
- 8、**語言**：主要溝通語言為英文和尼泊爾文，將由當地領隊協助翻譯，歡迎大家一起學尼文！
- 9、**生活分工**：學習服務彼此，共同完成團隊生活事務：備餐、洗碗、垃圾整理、清洗廁所等工作！

【行程參考】行程供參考，可能依實際需求彈性變動

【NV 計畫行程參考】預計搭乘國泰航空，視訂票狀況而定

日期	早	午	晚
第一天	-	航班前往尼泊爾加德滿都	夜宿加德滿都泰米爾
第二天	VIN Orientation	出發前往計畫社區 尼式歡迎、認識尼泊爾的家	沉澱時間 分享工作收穫 尼文教學 夜晚美麗星空相伴
第三天	[社區建設與主題探索工作坊]		
第四天	[社區建設與主題探索工作坊]		
第五天	社區山行、社區訪談及地圖製作		
第六天	[社區建設與主題探索工作坊]		
第七天	[社區建設與主題探索工作坊]		
第八天	[社區建設與主題探索工作坊]		自煮台灣風味晚餐
第九天	文化日：臺尼文化分享交流		最後一天在社區！ 計畫總評估
第十天	和尼泊爾家人說再見	當地組織計畫評估與結業典禮	抵達加德滿都泰米爾
第十一天	參觀皇宮廣場	泰米爾最後血拼！	航班前往臺北
第十二天	航班前往臺北	回到溫暖的家！	-
每日起床 07:00 早茶時間 07:30 美味早餐 08:30 午餐時間 13:00 晚餐 19:30 就寢 23:00			

【NH 計畫行程參考】預計搭乘國泰航空，視訂票狀況而定

日期	早	午	晚
第一天		臺灣-香港，香港-加德滿都	夜宿首都 Thamel 青旅
第二天	出發前往計畫點！ 尼式歡迎、認識尼泊爾的家	[社區探索] 帶著對尼泊爾的好奇與想像，到村落裡尋找解答吧！	沉澱時間 分享工作收穫 夜晚美麗星空相伴
第三天	團隊討論與探索/教案彩排	[Homestay] 進入當地居民家中一同生活	以尊敬、熱情的態度與尼泊爾家人共處
第四天	[Homestay]	教案彩排	分享收穫
第五天		[服務方案] 教學/社區協助	教案彩排/分享收穫
第六天	團隊討論與探索/教案彩排	[服務方案] 教學/社區協助	計畫評估
第七天		[服務方案] 教學/社區協助	[健行]注意事項說明
第八天	[健行] 佛教聖地 Namobuddha，尼泊爾村莊小旅行		
第九天	團隊討論與探索/教案彩排	[服務方案] 教學/社區協助	
第十天	團隊討論與探索/計劃評估	料理準備	自煮台灣風味晚餐 收拾行李，準備離開尼泊爾的家
第十一天	結業典禮/抵達加德滿都	世界文化遺產參訪/最後購物！	加德滿都-香港
第十二天	香港-臺北	回到溫暖的家！	
每日起床：0630，尼式早餐供應時間：0700，美味早午餐：0930，午茶時間：1500，晚餐：1900			

七、那些尼們和我的故事

這一趟 vya 的尼泊爾志工之旅，是我人生之中做過最好的決定之一，我愛這個國度的一切與一切，漫漫長路之中，體悟到了很多在台灣無法理解的事，快樂來自於知足，而那邊的人在環境上的貧窮卻無法遮掩他們內心真正的富裕，但是科技的進步與都市化，確實可以深深摧毀一些美好的人際關係，這一點在尼泊爾首都以及山區就可以觀察到。山區有滿滿的人情味，走在路上車子會在你身邊停下來，對你搖下車窗招手。人們會停下來向你打招呼:Namaste。那種感覺竟是如此的美好與溫暖。但在加德滿都就好像待在台灣的感覺，沒有鄉村的溫情。真的好愛好愛當地的小朋友。能遇見你們這群人真的是這趟旅行最美好的事，你們都是很可愛的人，可惜時間太短，來不及好好認識每一個人，和你們聊聊天，這是最大的憾事，相信未來仍有時間重聚，相逢於未知的道路！



-2019 夏天 · NV79 · 鄭羿羚



午後，低矮的木製陽台上，mama 展開草蓆、鋪上大毛毯，手拍拍地上示意我們坐下，接著，她從身旁的化妝包拿出紅色貼紙、紅色顏料和黑色眼線膠，為我們畫上尼式眼線、妝點一番後，接著又拿出一些鮮紅色手環為我們戴上，接著直接讓我們在微風中午睡幾分鐘，起來後再拿出傳統的鼓，打著節奏、唱歌跳舞。在經歷完所有教案後，心中的大石已放下，我們更能將自己融入當地文化、仔細觀察尼泊爾人的生活方式，雖然對當地人的生活態度已略知一二，但如此放鬆、隨性的午後，在來到尼泊爾後還是第一次遇到，而我也漸漸愛上這種生活模式。

睡前，我們坐在房間地上聊天，mama 走進來跟我們說說話，我剛好準備脫下下午戴上的手環，mama 看到後對我們說'Bring it to Taiwan and tell your mother you have mama in Nepal.' 當下除了感動還是感動，一個第一天見面的人，完全不同的國際、習慣、信仰，在強大的緣分下相遇，從一見面，mama 就把我們當家人般照顧，沒有特別熱烈的歡迎儀式，卻用溫暖和熱情接待我們，她真的就像我們的媽媽一樣，讓我們感受到滿滿的愛。

-2019 夏天 • NH82 團員 • Jasmine

每天都可以看到喜馬拉雅山又是另一份感動，那天清晨的雲海和遠方清晰的山脈，心裡是有情緒的，從來就沒看過這麼純淨的景象，軟綿綿的雲海遮住了山下社區的景象，遠方的喜馬拉雅山被白雪覆蓋，日出照亮了山的輪廓，陰影的部分使它更威武，雖然是一片白，但白得有層次，一層一層堆疊出它的壯麗。它的壯觀是相機照不出來的，無聲的氣勢震撼我們的感官，此刻只允許我們用心記下這一分一秒，我想我這輩子都不會忘記吧，這景象、這悸動和在尼泊爾陪伴我的人，哪怕只是道了一句 Namaste 便擦身而過的人，每個在你生命出現的人都是必要的存在，他們都有足夠的力量去改變你的人生。



也許是這邊遠離了城市，少了城市的距離感，各個人不管認識不認識相見都會雙手合十道聲 Namaste 再配上一個尼式溫暖微笑，在低溫中顯得人們是多麼溫暖和藹，這裡的社區大致是一棟房子前有塊農地耕種著各式各樣的蔬菜，房子旁有牛有羊有雞，小孩在玩耍，大人在耕作或蓋房，一切生活是多麼簡單卻又不失色彩，藍天綠地，土色系動物，豪邁笑聲，所有大地的原素一個都不少。

-2019 冬天 • NH75 志工 • 姜柔均