

夢想蘭圖

斯里蘭卡教育及社區發展計畫

開拓孩子們的視野，由你散播希望的種子！
一起種出屬於彼此的，夢想『蘭』圖！

一、計畫故事



印度洋上的明珠、紅茶的故鄉，
斯里蘭卡在僧伽羅語中意為樂土、
光明富庶的土地，
大冒險家馬可波羅喻為最美麗的島嶼！

2020 夏天，邀請您一同前往
Anuradhapura，
斯里蘭卡最古老的千年古都，
用藝術、遊戲帶領孩子們一起學習，
啟發學習英語的興趣、
開拓孩子們的視野！
和居民一同揮汗工作，
建造更好的未來！

Ayubowan，以斯式招呼，
開始這趟旅程吧！
一起展開屬於彼此的夢想藍圖！

【計畫背景】

斯里蘭卡政府於 1945 年起實施幼稚園至大學的全民免費教育，全國識字率達九成。但因 2004 年南亞大海嘯造成重大傷亡，以及直至 2009 年才結束近 30 年的內戰，在天災人禍下，仍有大筆外債待償還，故斯國普遍存在資源分布不均，偏鄉學校教育經費不足的情況。

全斯里蘭卡大學升學率僅 2%，在斯國英文為各升學階段重要的升學科目，在團隊所服務的偏鄉，大班制的背誦方式加上有限的師資，較無法顧及各學生的學習成效，學習成績低落，造成學習意願降低，且學校位於較偏遠的鄉村，學生沒有機會接觸異國文化，視英文為考試科目而非溝通工具，無法有好的學習成果。VYA 於 2015 年開始與在地組織 Inspire 合作，服務社區及學校需先向 Inspire 提出申請後，經三方討論及評估，才開始各項服務方案。在學校教學計畫中，經 VYA 及 Inspire 實際訪視各合作學校後，學校校長們均提到，因偏鄉學校英語教師師資普遍不足，在英文學習上，學生無法於英文課堂上充分練習，同時在家中也無人可以陪同練習說英文，故國際志工在英文學習上，扮演重要角色，可以增加孩童練習英文機會，也讓孩童更勇於開口說英文，提升孩童們對英語的學習興趣。此外，由於在斯國，任何額外教育計畫，都必須取得教育當局之許可，各校為了辦理台灣志工到校的英語教育計畫，校長需要額外付出許多心力，取得家長們的支持，並爭取教育當局的許可，還要學校老師與學生共同投入，才能順利促成此計



畫，因此，這四年來，學校對於台灣志工，可以持續投入改善當地英語教育之現況，並維持高品質的服務，感到非常滿意，期待透過這項合作計畫，強化孩童英文口語表達，看到更多孩子們勇敢開口說英文。

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

團隊梯次	計畫時間	招募人數	計畫主題	計畫收費	臺西培訓日期	出團前彩排日期
SK36	7/18-7/29， 12 天	20	兒童及青少年 英語教育暨社區發展	NTD24,883+ 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
SK37	8/05-8/16， 12 天	20	青少年和平藝術 夏令營 需滿 18 歲以上夥伴			
SK38	8/18-8/29， 12 天	20	兒童及青少年 英語教育暨社區發展			

*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：上午 10-下午 6 點，地點將於臺西培訓時公告

三、計畫內容

【活動主辦單位】願景青年行動網協會(VYA Taiwan)

【國際合作組織】Inspire Exchange Ltd.

Inspire 深信國際工作營是啟發彼此的過程，透過國際志工、在地夥伴及居民間的共同工作，啟發更多不同議題及價值觀的看法。Inspire 長期投入斯里蘭卡的偏鄉社區發展，也將志工住宿園區命名為 Inspire village，期望志工透過住宿在接近大自然的環境中，更懂得生活及體會生活。

【計畫地點】Anuradhapura, Sri Lanka.

【計畫主題】

【SK36、SK38 計畫：兒童及青少年英語暨社區發展】



本計畫預計服務地點位於斯國中北部古都 Anuradhapura 的 Ottappuwa Community，距離可倫坡機場約 4 小時車程。因為該社區位於偏鄉，在地社區居民希望藉由志工帶領英文會話課程，讓孩子們在課後接觸到異國文化，讓每個孩子都能練習英文，增強學習英文的動機。同時也能夠協助社區修繕公共建設，讓村莊能夠有更好的發展。志工預定上午會和居民共同修建公共建設，下午會帶領兒童及青少年進行課後教學。

- 1、**兒童及青少年英語教育**：協助於課後提供更多元化的教學方式，啟發孩子對於英語學習的興趣；透過活潑生動的教學，帶入豐富的國際觀，讓孩子透過志工的的眼睛看世界，種下改變的種子。
- 2、**社區建設**：透過身體力行的方式，與當地居民一同修繕或建設社區之公共空間，如：社區活動中心（可能形式上為教堂、寺廟等）、醫院或學校，用以協助未來社區發展，讓社區公共事務運作更加完善。



【SK37 計畫：兒童及青少年和平藝術夏令營】

斯里蘭卡主要由 3 個種族、4 個宗教、2 種語言的人民所組成，英國殖民期間，在斯里蘭卡採取挑撥的分治政策，造成種族間的矛盾與仇恨。獨立後，1983 至 2009 年近 30 年的內戰；在這樣的成長背景下族群對立且無相處機會。

在這樣的社會環境下，當地合作組織提供孩童及青少年學習和不同種族、宗教及語言的同儕和平相處的機會，連續 20 年在當地舉辦每年一次的和平營隊。期間讓不同種族的孩童彼此理解、相處，由孩子開始，許斯里蘭卡有個和平、和諧的未來。當地組織與協會合作第五年，帶領孩子在營隊了解，並尊重彼此文化。

本計畫預計服務地點位於斯國中北部古都 Anuradhapura，距離可倫坡機場約 4 小時車程。

- 1、**和平藝術夏令營**：藉由藝術的方式，跨越語言隔閡，在夏令營中以舞蹈、繪畫、戲劇等方式，帶領孩子學習和不同背景的孩子和平相處、尊重不同的文化。
- 2、**青少年夏令營場邊協助**：神父 Damian 會帶領 300-500 名斯國青少年以 2-3 天的夏令營的形式進行品格教育，協助青少年未來能成為道德成熟、負責任、合群、自律的成人。臺灣志工主要會協助準備餐食及場邊佈置，在過程中也能學習道地斯式料理唷！
- 3、**社區建設**：透過身體力行的方式，與當地居民一同修繕或建設社區之公共空間，如：社區活動中心（可能形式上為教堂、寺廟等）、醫院或學校，用以協助未來社區發展，讓社區公共事務運作更加完善。



【夢想蘭圖新體驗】每梯次共同行程

- 1、**社區探索(Community Mapping)**：走進社區拜訪家庭，深入了解斯里蘭卡生活、文化和社會現況，了解志工在社區創造的改變，以及您將能創造的改變。
- 2、**文化交流**：有斯里蘭卡語言、傳統舞蹈、議題探討、千年古廟探訪等活動，也能在協助準備餐點中學習道地的斯國料理。
- 3、**茶鄉聖城之旅**：茶鄉聖城 Kandy 深度文化之旅，探訪茶工廠及保存全世界僅有三顆佛陀之牙之一的佛牙寺，親身感受古都聖城的魅力。(此行程若遇當地節慶人潮及車潮過多，考量交通安排及人身安全，佛牙寺行程將調整為聖城 Kandy 近郊的自然人文之旅)。
- 4、**國家公園深度旅遊**：將搭乘吉普車前往國家公園生態保護區，體驗斯國致力保育自然生態的樣貌。有很大的機會可以看到野生大象唷！（此行程若遇雨則因安全因素取消）。



四、收退費說明

夢想蘭圖		
第一階段	第二階段	取消退費
NTD 24,883	NTD 22,000 - 30,000	依據取消時間點， 而有不同之收退費
總金額：NTD 46,883 - 54,883		
<p>第一階段費用包含：</p> <p>(1) 國際工作營會員註冊費：志工計畫註冊費用、國際聯繫。</p> <p>(2) 行前培訓費用：課程訓練講師費、教材費、排練驗收、行前培訓食宿費。</p> <p>(3) 個人保險：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。</p> <p>(4) 服務國家簽證：將辦理斯里蘭卡電子簽證(ETA)，可一個月內單次入境。</p> <p>(5) 計畫費用：營隊期間食宿、當地機場至服務社區來回交通、Trip after project 住宿費。</p>	<p>第二階段費用包含：</p> <p>台北至斯里蘭卡經濟艙來回機票：約新臺幣 22,000 - 30,000 元，依旅行社實際報價繳費。</p> <p>[機票款付費規範]</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>	<p>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：</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(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，通常為機票票價的 20-30%，依航空公司規定而不同。</p>
<p>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。</p>		

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。



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：尼斯緬 vbank@vya.org.tw / 東菲日 volunteer@vya.org.tw

六、在斯里蘭卡的每一天

【斯里蘭卡生活小撇步】秘笈大公開！

- 1、**食**：在地 Cooking Mama 會準備道地斯式料理，以斯式咖哩配白飯為主。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，天氣炎熱請記得時時補充水分，以免中暑喔！
- 2、**衣**：斯里蘭卡信仰佛教，民風保守，教學時請著過膝長褲、長裙和有袖衣服，以尊重當地文化，有機會也可體驗當地女性傳統服裝莎麗（Sari）和男性的沙龍（Sarong）！
- 3、**住**：住宿環境為通鋪，男女分房，不提供熱水澡，邀請你一起挑戰正港的斯式生活，也認識在地人家！
- 4、**行**：預計搭乘國泰航空，或華航轉乘斯里蘭卡航空，往返機場與服務地將搭乘巴士。
- 5、**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。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 Inspire Exchange Ltd. 為香港社會企業組織，已有 5 年合作經驗。斯里蘭卡社會風氣良善，在地社區居民友善，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。



斯里蘭卡有登革熱等疫情，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，教學時會有斯里蘭卡志工協助翻譯，記得把握練習英文的機會哦。

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！

關於斯里蘭卡的生活可參考志工學長姐的經驗噢！連結：<https://www.facebook.com/skvyachange/?fref=ts>

飲食：<https://goo.gl/DQajbx>

住宿：<https://goo.gl/RfZEPD>

【行程參考】預計搭乘華航轉乘斯里蘭卡航空，或國泰航空

行程規劃依實際狀況、飛機航班調整，以下為行程規劃參考：

日期	上午	下午	晚上
第一天	臺北-香港/新加坡/吉隆坡/曼谷(其中一個轉機點)-可倫坡		可倫坡-阿努拉德普勒
第二天	社區體驗	Orientation	斯國語言課
第三天	社區服務	社區服務	課程準備
第四天	社區服務	社區服務	舞蹈課
第五天	社區服務	社區服務	臺灣食物之夜
第六天	社區服務	家庭拜訪	歡送會
第七天	期中評估		國家公園探訪
第八天	社區服務	社區服務	議題探討
第九天	社區服務		古城參訪
第十天	康提之旅		期末評估
第十一天	康提之旅		康提-可倫坡機場 交通
第十二天	返回台灣		

七、志工故事



我從來就不喜歡說離別，因為這兩個字太沈重、也在每次離別後我感到心裡被掏空了了某一塊。但在這次屬於我的國際志工第一站，在說完再見後我的心卻是踏踏實實。因為旅途中帶給我的衝擊讓我對未來來有了了更多想法，在這個努力構築自己模樣的路我有了這樣的一個回憶相伴。還記得出發之前我寫給自己的一封信，信上寫著要以勇敢的心去看世界。而我在結束之後覺得很為自己驕傲，因為我確實做到了。這次是我第一次出發做國際志工，但也是我的心第一次被一群溫柔又認真的

陌生人給改變。做志工從來就不是我以我的角度去幫助、去單方面給予，而是在這個文化交換、經驗交流

的時間裡讓彼此為對方的生命增加一些重量。

總結在斯里蘭卡的日子，太多說不完。太多感動的小小事是放在心中，不能說出來也無法用文字傳遞那些真真切切、我收到的溫度。出發前我很不安，因為各種外在的事物壓力。我完全不確定這樣的我，可不可以勝任志工的角色。也不確定這樣的我，是否可以用力的在這個旅程中留下什麼，改變自己。那天 Sam 說，沒有 Mr. Right，只有 You make the person right. 之前就聽過這句話，但是總不及這次印象深刻。

「旅程本身並不能帶給你什麼，而是你選擇在這段旅程中得到什麼，留下什麼。」

祝福也期望以後的我可以好好的像那些在斯里蘭卡的日子一樣，真誠用心，並以勇敢的態度去擁抱這個世界帶給我，最真實也最美好的一切。

-2018 夏天·SK22·邱怡樺

在斯里蘭卡我體會到何謂生活，自己洗衣服、自己煮飯，每天為了一件事醒過來，不再是渾渾噩噩賴在宿舍裡，當有目標時，起床自然就不是件難事。也體會到食物與水源的珍貴，當我們生活在相對富裕的環境中，我們要孩子珍惜，但沒見過缺水、食物種類貧乏，我們又如何真正節約，沒有揮灑汗水，我們如何體會米飯的香，沒有付出過，又如何知曉自己多麼有力量。

我喜歡 12 天裡，任何可以跟當地人交流的時刻，"A trip starts to be meaningful only when we start to know people there." 不管是歌曲、舞蹈、擁抱、對話，我體驗到觀光客以外的深度，我們不是來到一個地方，買到所謂的紀念品，然後繼續前往下一個購買的景點。

這趟特別的旅程，一件如故的朋友，我知道未來不管我們是分開，或是陪伴在彼此的身邊，我們都會做著相同的事，認真生活，到世界各地幫助需要的人，也從當地人身上得到學習，然後在每一次旅程中成長。



-2017 夏天·SK14·李佳珉



這是我第一次參加國際志工，如果沒參加這趟旅行，不會知道原來我也有能力幫助別人。

一開始覺得用手吃飯不自在，誰知道抓著吃著越來越熟練，到最後幾天，可以拿叉子時卻想用雙手，司機問我為什麼不拿叉子，我回他：「拜託！我是斯里蘭卡人耶～」

旅行本身就是充滿挑戰、意外和驚喜，於是把搬石塊當健身，用手吃飯當玩黏土，轉換心境會有不同的獲得。其實過程中的那些用手吃飯、沒水洗頭、充電器無法使用，都不算什麼，真正難過的是離別和掛念，隔著車窗和小朋友

及當地人揮手說再見，有些小朋友甚至跟著車子追了好長一段路。

回臺灣的後遺症是一顆心懸在心頭，時時望向天空，想著他們過的好不好，有沒有去上課，有沒有平平安安的長大，以及香菇屋的後續.....

在臺灣洗熱水澡好舒服，但就是會某天發神經的把水龍頭轉成藍色的冷水，因為我是斯里蘭卡人！某天走著走著哼起了臺灣的心跳聲，回憶在腦中放映，心頭暖暖的，於是雙手合十，願斯里蘭卡從此不要有戰爭，小孩平安健康的長大，還有我最愛的小兔子也是。

-2016 夏天·SK08·葉亞蓁

去了一趟斯里蘭卡，一個經濟發展不比臺灣好的國家

斯里蘭卡貧窮嗎？或許他們無法洗熱水澡，沒有自動沖水馬桶，甚至沒有在用衛生紙擦屁屁，這樣子的國家貧窮嗎？去過之後就會發現，我們自己的見識真的是井底之蛙，仍然透過我們的「富裕眼鏡」看待每一件事情。沒有熱水，因為當地的氣候過熱也不真正需要洗到熱水澡；沒有自動沖水馬桶，更可以調節自己上廁所的用水量，達到控制用水，解決當地乾旱缺水的問題；不用衛生紙，更是大大的減少了當地的垃圾量，他們貧窮嗎？斯里蘭卡一點也不貧窮。

斯里蘭卡富裕嗎？真的太富裕了。小孩子們不吝嗇的分享他們不多的零食，分享自己收藏的韓星卡，只是想要我們一起分享他們擁有這些東西的喜悅，小零食和卡片，對我們來說一點都不貴，但是對他們來說這可是需要花時間精力去得到的東西，他們拿出來分享，一點惋惜也沒有，反而臉上多了更多的笑容。他們的快樂，感染了我、感染了大家，這樣天真的笑容，可不僅僅在小孩子身上看到，大人們也都掛著溫暖的笑。他們富裕嗎？斯里蘭卡人太富裕了，給了我們這麼多快樂，自己仍然擁有最純真的快樂與感動。

-2016 冬天·SK05·李友晟



" When we were teaching the world in our English class, I felt that the distance between Sri Lanka & Taiwan was truly existing. But after the days we spent together, I realized a thing: there is no distance between two accompanying hearts. "

今天要跟大家分享的是，就如同這張照片說的，斯里蘭卡和臺灣的距離。

記得第一次去那瑪夏災區服務，回程的路上，陳永生老師說了一段話，告訴我們為什麼要到一個這麼遠的地方服務，來回超過十小時的車程未免也顯得迂腐嗎？

我沒有答案。

客觀來說，我們確實付出了過多的成本，但複雜的情感羈絆讓我不想放下這服務的初衷。

到了斯里蘭卡，一個更遙遠的國度。這個問題似乎更嚴厲的遭到質疑，赤裸裸的被檢驗著。

在這趟的英文世界課上，地圖上畫有色彩的就是斯里蘭卡和臺灣，說遠不遠，但我們也著實花了超過半天在單趟的交通上，飛機啊又是長途巴士的。

在這名可愛的 Theshan 點出了兩國之後，我突然明白了一件事，是真心的陪伴讓這一切沒有距離。領隊 Miracle 曾對我們說，他不在乎我們完成那些計劃與否，而是在意我們是否看見他們的在地需求。或許因為這樣，當我們看見了需要，也才能體現遠赴重洋的價值，超過十二小時疲憊的交通旅途。

有天一名斯里蘭卡的朋友問我，在機場不能用臺灣護照的時候會不會生氣？我想我不會，因為這冷漠的距離是屬於政治的、國際的，而誠心的相伴也讓我交到一群在地很棒的朋友，就算我回到臺灣也是。

如果有人問我說，斯里蘭卡和臺灣有多遠，

我想我會說，對於兩顆互相相伴的心來說，我們沒有距離。

A lesson from distance.

-2015 夏天·SK03·陳昱霖