

只有為尼-災後重建與永續生活篇

上班族換氧之旅：喜馬拉雅山腳下的公益行旅

一磚一瓦、築起一個家，災後重建、迎接希望！



喜馬拉雅山腳下，一個與世隔絕的國度，我們遠離現代繁忙，走入村落人家一同生活
呼吸山林的鼻息，烹煮尼式料理，與大自然共處，向古老智慧學習

2015 年春天驚天動地一晃，大地震瓦解了許多家園，多數地區仍待重建。

今年秋天，邀請你一起前往尼泊爾，一磚一瓦參與災後重建，為社區築起一個家及一個個希望

2020 秋天，從尼式問候語 Namaste 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！

一、計畫故事

尼泊爾在 2015 年 4 月 25 日發生 7.9 級地震，震央在加德滿都和波卡拉之間的 Badpak Gorkha 地區，地震發生後還伴隨許多餘震，最強的餘震達到 6.7 級和 7.3 級，造成尼泊爾許多傷亡和房屋倒塌，所幸協會長期服務的 Patalekhhet 社區無人傷亡，但 90%住宅倒塌導致居民失去家園和財產，生活艱困狀況下，許多居民暫住中繼屋，待房屋重建後才能再回到自己熟悉的家園。

2016 年底，政府開始陸續發放重建補助經費，家戶依照政府防震設計建設新屋，可取得補助共 5,000 美金，但社區建材及工匠有限，目前各家戶正在輪流重建中。

關於災後工作，2015-2019 年 VYA 參與協助包括災後屋舍重建、捐贈家戶太陽能電力組、舉辦社區地震安全工作坊、社區農作協助等工作。後續將以協助維修震後鄉間道路、家戶房屋殘骸清理和建設，基礎建設(例如學校及家戶廁所、社區集會中心等)為主，以期讓家戶及社區能有更完整的基礎生活機能。

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。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

團隊	計畫時間	招募人數	計畫收費	主題	行前籌備日
上班族 NV96	11/13(五)-11/21(六) 9天，需請6天假	20	NTD 21,117+ 實際機票費用	災後重建：家戶建設	9/26(六)

*請保留前後一日，因機位、票價、天候等因素，調整國際航班

**如報名人數未達10人，本會得停止本計畫，並於計畫開始前1.5月以Email通知並辦理全額退費，請伙伴放心報名。

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】Volunteers Initiative Nepal (VIN Nepal)

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 village, Kathmandu dist., Nepal (位於加德滿都中心北方約 10 公里，約 1 小時車程距離)

服務社區 Jitpurphedi(JI)與 Kavresthali(KA)屬於鄰近市區的半郊區範圍。然而，半郊區範圍常得不到足夠的關注，因為人們若想到偏鄉發展，它必須夠偏遠才行。因此 VIN 著手本區的全方位發展，期待提升居民生活水平以及公共參與的意願，最終達到社區居民自理社區事務的願景。

【計畫主題：災後重建，家戶建設】

社區房屋重建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。



四、收退費說明

只有為尼		
第一階段	第二階段	取消退費
NTD 21,171	NTD 25,000 - 32,000	依據取消時間點，而有不同之收退費。
總金額：NTD 45,527 – 52,527		
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、行前培訓費用：包含課程訓練講師費、教材費。 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。 4、尼泊爾落地簽證費用 5、計畫費用：包含營隊期間食宿費、當地機場至服務社區來回交通費用。	第二階段費用包含： 臺北至尼泊爾經濟艙來回機票：約 NTD25,000-32,000 元，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。	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：收取部分計畫註冊費用新臺幣 2,000 元及已發生之費用。 2、錄取通知後 5 週內取消：收取部分計畫註冊費用新臺幣 4,000 元及已發生之費用。 3、錄取通知後 5 週以上取消：收取全額計畫費用新臺幣 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，通常為機票票價的 20-30%，依航空公司規定而不同。
以上個人費用尚不包括： 行前籌備日個人交通費用、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、門票費及 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、喜歡勞動，有強烈參與動機、尊重當地文化之夥伴。
- 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、**資料閱讀**：參與志工計畫請務必詳細閱讀各計畫簡章，確認自己與家人都了解計畫內容及生活條件後，選擇適合自己的計畫與時間，才提出申請！

- 2、**計畫說明會**：將於「台北」舉辦計畫說明會，活動資訊公佈至 VYA 官網。屆時會有計畫完整介紹，若您看到計畫心動但有些疑慮，歡迎到說明會直接了解完整計畫！
- 3、**報名表填寫**：請填寫線上報名表：<http://goo.gl/forms/bpZXT1DeLT>。協會收到報名表後，將透過您所填寫的報名資料進行審核，必要時則搭配電話面談，來確定錄取的計畫；倘若計畫名額已滿，將協調優先轉團。資料審核程序約需 2-3 個工作天。
- 4、**團費匯款及 Email 護照電子檔**：資料審核通過後，協會將 Email 寄送錄取通知，請志工於收到錄取通知後七天內完成第一期團費繳交（費用依各計畫不同）及護照電子檔繳交，即確認名額，逾期將不保留錄取資格。
- 5、**參與行前籌備日**：完成報名繳費後，協會預定將在 9/26(六)於台北舉辦志工行前籌備日，時間為一天。會於確認錄取後，於籌備日前兩週將行前通知 Email 給參與夥伴。
- 6、**第二期機票款繳交**：協會將於 9 月初通知來回機票票價，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。

【活動影片參考】2016 年尼泊爾上班族換氧之旅 團隊影片 <https://youtu.be/FMU4VRWx618>

【活動聯絡人】蘇峻霖、陳鎮涵 執行秘書 / Tel:02-23654907 / Fax: 02-23690547 / vbank@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！

- 1、**食**：計畫服務期間將以蔬食咖哩為主，每天有 1-2 杯傳統尼式紅茶或奶茶，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！
- 2、**衣**：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！
- 3、**住**：住宿環境為通鋪，男女分房，將提供睡墊、枕頭。需自行準備睡袋。廁所為蹲式馬桶，手動沖水，需自備衛生紙。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。
- 4、**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中型或大型巴士搭載團員。
- 5、**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！
- 6、**生活分工**：學習不被服務，在社區的快樂就是共同完成團隊生活事務：備餐、洗碗、垃圾分類、清洗廁所等工作！
- 7、**安全**：志工安全是 VYA 最重視的事。國際合作組織 VIN 為尼泊爾在地登記立案組織，有 4 年合作經驗。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。
- 8、**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。

尼泊爾部分地區有登革熱、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。

- 9、**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。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 台北辦公室，VYA 將協助轉達給帶團領隊喔。

【行程參考：尼泊爾上班族】視當地需求，有調整可能

日期	早	午	晚
第一天	團隊集合前往機場	航班前往尼泊爾加德滿都	夜宿 Thamel
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 夜晚美麗星空相伴
第三天	[服務] 計畫服務家戶訪談、社區建設		
第四天	[服務] 社區建設		
第五天	[服務] 社區建設+準備臺灣料理		
第六天	[體驗] 社區山行		社區觀察到的問題/需求→ 設計思考 最後一晚在社區 計畫總評估
第七天	提案發表會+社區 和尼泊爾家人說再見 出發前往 VIN 辦公室	當地組織評估與結業典禮	夜宿 Thamel
第八天	加德滿都世界文化遺產體驗，有意識的消費		泰米爾最後血拼
第九天	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			

七、那些尼們和我的故事

這趟海外志工，接觸到了當地人的生活，學會了如何用右手吃飯，品嚐到了最道地的尼式奶茶，見識到早期傳統尼式建築，也很開心透過了 VYA and VIN 兩個協會讓我們認識了很多尼式文化和尼泊爾歷史。多了情感的牽絆，所以我們更珍惜所有新認識的緣分，雖說一開始我拋下網路是為了不要被外界打擾，但最後我還是謝謝網路讓我和新的緣分們可以繼續保持聯繫。

付出無所求且感恩，才是真正「喜捨」。這次海外志工的旅程看得很多，收穫也多，在這些慢活的日子裡，我把心好好沉澱，靜靜地思考我們平常的忙碌到底是在追求什麼。現在，我更知福所擁有的一切。今天我所付出的一小點或許在別人的心理也同時種下那無私付出的種子，有一天這些付出會一直傳遞下去，讓這世界一直保持著美好。我很感謝這次遇到的一切，讓我知道我是很幸福的。

-2019 • NV84 上班族計畫團員 Scott Hsieh



無論在熱鬧的街區、寧靜的山區，或是 Homestay 的家裡，總覺得「世界好大，人好渺小」。而自己更是慚愧，出國旅遊並非第一次，但直至此次旅程，才算開拓了心胸及眼界，認真關懷起地球上的許多人們、許多角落、許多議題。

在尼泊爾的日子，經歷過的每一刻都如此令人印象深刻。每天望向無農藥、無化學肥料，作物卻健康、豐碩的菜園，以及映著晨曦的喜馬拉雅山脈，心胸自然開闊；走上半小時、一小時的路程，得以造訪社區、進行工作是日常；學會在地的招呼、感謝用語，更能進一步貼近當地居民；坐在教室，聽著 papa 或是夥伴們分享的故事，有種重回學生身份、重新充電的新鮮感；不為業績、不為績效，單純幫助他人、單純投入眼前工作的衝勁；簡單的蔬食飯菜也越嚼越香；一桶水就可以洗完澡的舒爽；拉著板凳坐在庭院就能擁有滿天閃爍的星空；聽蟲鳴也能讓人內心受到療癒。這樣的生活，或許在所謂文明社會的認知中，顯得太過簡陋、不便與辛苦，但我的心靈卻感到十分富足！

-2016 • NH46 上班族計畫團員 佩真