

# 夢想蘭圖

## 斯里蘭卡社區建設計畫

和居民共同生活，交換彼此生活經驗  
和居民一同揮汗，建築未來的夢想『蘭』圖！



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 秋天，邀請您一同前往 Anuradhapura，  
斯里蘭卡最古老的千年古都，  
和居民一同揮汗工作，  
建造更好的未來！  
在與居民的互動中，  
發現社區更多的可能性！

Ayubowan，以斯式招呼，  
開始這趟旅程吧！  
一起建築屬於彼此的夢想藍圖！

### 一、計畫故事

斯里蘭卡在 2009 年結束近 30 年的內戰，期間造成至少 8-10 萬人喪生，且 2007 年南亞大海嘯造成至少 4 萬人死亡、78 萬人流離失所，在天災人禍下仍有大筆外債待償還，教育、經濟及公共建設受到重大影響。在有限的國家預算中，國內資源分布不均，公共建設年久失修或無經費建設，需要透過居民和你我的雙手，一起讓社區的建設更好。



## 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 SK39	09/26(六) - 10/04(日) 9天，只需請4天假！	20	NTD 22,774+ 實際機票費用	社區建設計畫	9/05(六)

\*請保留前後一日，因機位、票價、天候等因素，調整國際航班

## 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：社區建設計畫】

- 1、**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。
- 2、**房屋修繕**：協助經濟狀況弱勢的居民一同修建住家，讓居民有安全及安心的家園。
- 3、**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。
- 4、**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。
- 5、**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)。
- 6、**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 22,774	NTD 25,000 - 31,000	依據取消時間點，而有不同之收退費
總金額：NTD 47,774 - 53,774		
<p>第一階段費用包含：</p> <p>(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。</p> <p>(2) 行前培訓費用：包含課程訓練講師費、教材費。</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：包含營隊期間食宿、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 NTD25,000 - 31,000 元，依旅行社實際報價繳費。</p> <p><b>[機票款付費規範]</b></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：收取部份計畫註冊費用新臺幣 2,000 元及已發生之費用。</p> <p>(2) 錄取通知後 5 週內取消：收取部分計畫註冊費用新臺幣 4,000 元及已發生之費用。</p> <p>(3) 錄取通知後 5 週以上取消：收取全額計畫註冊費用新臺幣 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：</p> <p>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、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。  
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，感謝大家的配合。
- 5、**參與行前籌備日**：完成報名繳費後，協會預定將在 9/06(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，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)！07 到 08 月的斯里蘭卡氣候炎熱，日均溫約 24-30 度之間，記得帶件薄外套，白天防曬，夜晚保暖。10 月底的斯里蘭卡將進入雨季，除了防曬及保暖外，也請記得帶雨具噢！
- 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。

斯里蘭卡部分地區有登革熱等疫情，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/?ref=ts>

飲食：<https://goo.gl/DQajbx>

住宿：<https://goo.gl/RfZEPD>

【行程參考】預計搭乘國泰航空，或中華航空轉乘斯里蘭卡航空

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	舞蹈課
第四天	社區服務	社區服務	古城參訪
第五天	社區服務	社區服務	歡送會
第六天	國家公園探訪		
第七天	康提之旅		期末評估
第八天	康提之旅		康提-可倫坡機場 交通
第九天	返回台灣		



## 七、我的夢想蘭圖

專注於當下，並隨時保持彈性，而非一直被那看不見的未來給侷限是這趟營隊中最深刻的體悟。

在台灣上班的時候時常面臨自己手邊有很多事情正在處理，但是眼睛又望著行事曆那更多的待辦事情擔憂，或是常常決定不了一件事情也遲疑太久，因為考量太多「未來」的因素導致變成「現在」最大的阻礙。

而當地人也許因為資源有限，所以不得不讓自己只能專注（或說是侷限）於當下。例如蓋房子，當下的人力、時間跟金錢可能都不多，所以只能先蓋最基本也是最需要的部分，其餘的部分等到資源充裕了再來延伸下一個需求。所以它們相對地也能較心無旁騖專注於當下並竭盡手邊的資源完成現在該做的事情，而非瞻前顧後。

在他們身上，我看到了他們享受他們做的每件事情，即便是辛苦工作他們也總是面帶笑容，同時也用樂觀且正面的心態去面對每個當下所遇到的難題，然後快速地做出變通。



-2016 冬天·上班族·沈雨蓁



去了一趟斯里蘭卡，一個經濟發展不比台灣好的國家。

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，斯里蘭卡和台灣的距離。

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台灣，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，在機場不能用台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，就算我回到台灣也是。

如果有人問我說，斯里蘭卡和台灣有多遠，

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