

只有為尼

尼泊爾社區建設與兒童青少年交流計畫

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。

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、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，讓教育可以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、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、 團隊資訊 自即日起至 2020 年 1 月 6 日（五）晚上 12 點止

計畫地點	計畫時間	招募人數	計畫主題	臺西培訓日期	校內彩排日期
Jitpurphedi or Kavresthali	7/5-7/16，12 天 （實際在社區 9 天）	20	災民房屋建設與 青少年交流	5/16、5/17 兩日	預計每月一次 2 月初 另行通知

*培訓及彩排對於服務的完整性十分重要，若無法配合請勿報名喔！

三、 計畫內容

【社區建設與主題探索工作坊】

1、 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>

2、 服務社區簡介：Jitpurphedi/Kavresthali VDC, 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。



House of VIN



3、 服務內容：

(1) 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！）：

本計畫回應聯合國永續發展目標（Sustainable Development Goals, 簡稱 SDGs）

目標一：終結貧窮—終結全球各地所有類型的貧窮

I. 子目標 1.3 在 2030 年以前，對所有人施適當的社會保護系統和措施。

II. 子目標 1.4 在 2030 年以前，確保所有男性和婦女(特別是窮人和弱勢群體)能享有公平的權利與取得權，涵蓋層面包含經濟資源、基本服務、土地和其他形式財產的所有權、控制權、繼承權、自然資源、新科技和金融服務(包括小額信貸)。

III. 子目標 1.5 在 2030 年以前，在 2030 年以前，使得窮人和弱勢族群擁有災後復原及適應能力，減少他們遭受氣候相關極端事件、經濟、社會和環境衝擊與災害。

目標十一：永續城市和社區—讓城市和住宅兼具包容性、安全性、靈活度與永續性

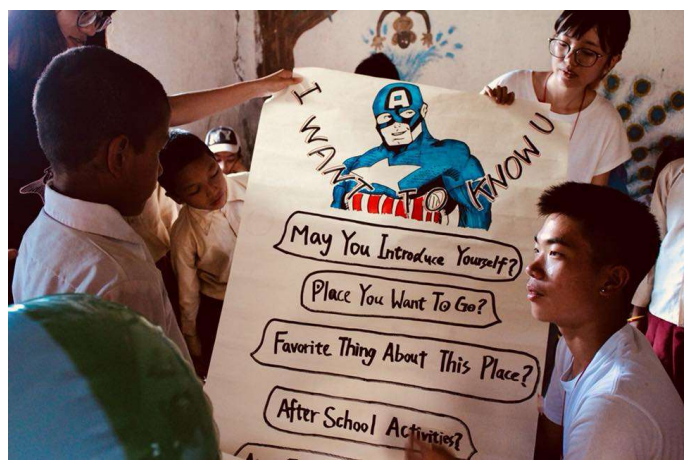
- I. 子目標 11.1 在 2030 年以前，確保所有人均能獲得充足、安全、可負擔的住房與基本服務，並改善貧民窟。
- II. 子目標 11.7 在 2030 年以前，使人們能普遍獲得安全、包容、和無障礙、綠色與公共空間；特別是對婦女、兒童、老年人和殘疾人士。(3) 透過財務和技術援助支持低度開發國家利用當地材料建設永續且具災後復原能力的建築物。

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。



(2) 青少年交流：

本梯次預定與當地社區青少年進行交流，交流主題以兩邊學生的一日生活、在地文化以及藝術科學等為主題，目的是希望台尼兩國兒童青少年能透過交流，建立友誼！詳細交流內容將會在培訓過程中和夥伴一起討論。



【尼式樂活新體驗】

1、 最道地的尼式生活

志工在社區將入住尼式寄宿家庭，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，我們也將步行於夏季森林、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，認識尼泊爾的多元面貌。



四、 我要報名

- 1、 此營隊為學校活動，由於團隊活動需求，**以下條件若無法完成，將取消參加資格**，請務必仔細閱讀。
 - (1) 需全程參與相關訓練課程、活動及組內驗收，**遲到早退及缺席以棄權論**，將取消參加本團資格。
 - (2) 活動自桃園機場出發起，**全程團進團出**(可直接到桃園機場集合)，如果無法配合，亦將取消參加本團資格。
 - (3) 為了讓參與夥伴全心投入在地生活，計畫期間禁止辦理網路及網卡，學校會協助發送三封平安簡訊跟家人報名平安。
 - (4) 相關行程(包含航班)由學校统一安排，若不能接受請勿報名。
 - (5) 取消資格的退費標準依下列【收退費說明】之標準辦理，請在繳交費用前確認皆可配合上述事項。
- 2、 參與義務
 - (1) 活動結束後兩週內需繳交 1-2 篇不限字數之參與心得。
 - (2) 籌備並參與校內分享會。
- 3、 參與流程
 - (1) **資料閱讀**：參與本計畫請務必詳細閱讀簡章內容，確認自己與家人都了解計畫內容及生活條件後，才提出申請！
 - (2) **報名表填寫**：請填寫線上報名表：<http://bit.ly/2tEUjg9>。協會收到報名表後，將回信與志工確認志願序，並透過您所填寫的報名資料進行審核。
 - (3) **參與面談**：為了讓老師能夠確認學生參與動機與預期，本計畫將於 1/16(四)中午於校內舉辦面談，面談時段將於 1/10(五)前以 email 通知。
 - (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，故無提供公益組織刷卡付費，感謝大家的配合。
 - (5) **團隊相見歡**：團隊將於三月份其中一週週五 16:30-21:00 舉辦第一次籌會，讓伙伴認識彼此，同時也再次確認計畫主題與後續籌備。
 - (6) **校內培訓**：團隊將於四月份其中一週週五 16:30-21:00 舉辦第二次籌會，進行活動規劃與團隊分工。
 - (7) **參與培訓**：團隊將於五月份其中一個週末在雲林縣臺西鄉舉辦兩天兩夜團隊行前培訓工作坊，預計於週五前往雲林台西。培訓相關費用已包含在團費。
 - (8) **行前驗收(一)**：團隊將於六月份其中一個週六 09:00-17:00 在校內進行驗收。

上述(5)-(8)四個日期將在 2 月初學校行事曆確認後，另行通知已錄取之團員，請欲參與計劃之同學預先空出時段。

- (9) **第二期機票款繳交：**協會將於 5 月底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]

- I. 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。
II. 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。

4、活動聯絡人：簡嘉信主任 Tel：02-23654907 / Fax：02-23690547

五、收退費說明

1、個人計畫費用說明

(1) 參與本計畫，採兩階段收費

- I. 第一階段費用包含：國際工作營會員註冊費、行前培訓費用(含交通車，單趟 450 元，來回共 900 元)、北一女-桃園機場定點巴士來回接駁、簽證、營隊期間食宿、內陸交通、加德滿都國際機場至服務地點來回接駁投保 GSOTA 400 萬海外旅行平安保險+40 萬醫療險+5 萬美金緊急醫療險、Trip after project 交通及住宿旅館。合計 NTD24,810。

- II. 第二階段費用包含：台北至加德滿都經濟艙來回機票，合計約 NTD 25,000 - 32,000。

III. 費用明細：

	NO	細項與說明	金額	小計
第一階段	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。	8,000
	2	行前培訓費用	包含台西食宿、來回交通車、課程訓練講師費、教材費、排練驗收、投保南山人壽 GTA100 萬旅遊平安險。	3,752
	3	個人保險	為每人投保 GSOTA400 萬海外團體旅遊意外險+40 萬醫療險+5 萬美金緊急醫療險，投保 13 天。	597
	4	尼泊爾簽證	尼泊爾簽證每人新台幣 990 元。	990
	5	營隊期間食宿、落地交通、文化景點	營隊期間海外食宿、落地交通、北一女至機場來回交通、世界文化遺產門票。	11,471
第二階段	6	台北-加德滿都來回經濟艙機票	預計搭乘國泰航空。依台灣旅行社實際報價。	25,000 - 32,000
總 計			NTD 49,810-56,810	

- (2) 以上個人費用不包括新辦護照費用、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 之消費（本計畫僅回國前一天有自由行程，個人攜帶費用約 150-200 美金）。

- (3) 繳費方式：請一律以匯款或 ATM 轉帳方式進行，完成匯款後請來電或傳真告知確認。匯款帳號如下：

國泰世華銀行 古亭分行（ATM 匯款需輸入國泰世華代號 013）

帳號：030-03-303863-8，戶名：願景青年行動網協會

2、取消退費

取消與退費：取消參與依據取消時間點，而有不同之退費標準。

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) 錄取公告後 3 週內取消：收取行政手續費用 NTD2,000 元。
(2) 錄取公告後 5 週內取消：收取行政手續費用 NTD4,000 元+已發生之費用（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）。
(3) 錄取公告後 5 週以上取消：收取行政手續費用 NTD8,000 元+已發生之費用（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）

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！
- 2、**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！
- 3、**住**：住宿環境為通鋪，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！目前寄宿家庭有提供熱水器，但仍需視天候及電力供應許可時，才能洗熱水澡。
- 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專屬交通車搭載團員。
- 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。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。為確保個人安全，請志工遵守團體行動，並注意個人財物保管。
- 8、**健康**：服務地區非疫區，不需要特別打疫苗，但志工可自行詢問家庭醫生或旅遊門診。服務社區附近皆有衛生站及醫院，領隊也會備有醫藥箱。如志工個人有特殊狀況，也請記得攜帶藥品，並告知領隊。
- 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。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。

七、 計畫行程參考（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

日期	早	午	晚
7/5(日)	-	航班前往尼泊爾加德滿都	夜宿加德滿都泰米爾
7/6(一)	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 尼泊爾文教學 夜晚美麗星空相伴
7/7(二)	[2015 地震受災戶房屋建設]		
7/8(三)	社區山行、社區訪談及地圖製作		
7/9(四)	[2015 地震受災戶房屋建設]		
7/10(五)	[2015 地震受災戶房屋建設]		
7/11(六)	[2015 地震受災戶房屋建設]		
7/12(日)	[兒童青少年交流]		自煮台灣風味晚餐
7/13(一)	[兒童青少年交流]		最後一晚在社區！ 計畫總評估
7/14(二)	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
7/15(三)	參觀皇宮廣場	泰米爾最後血拼！	航班前往臺北
7/16(四)	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			

八、 那些尼們和我的故事

「你為什麼想來參加國際志工？」這個問題我被問了好多次，我也思考了好多次。

但我想，最恰當的解釋大概是為了尋找快樂吧。

當初會想報名參加，除了因為「國際志工」本身聽起來很吸引人之外，也有一部分是因為當時的生活狀態。前一陣子好忙好忙，但是我不知道在忙什麼。一直有種說不出的迷茫感在心裡揮之不去，我不知道我想要什麼，又不想要什麼。看過校網的簡介後，得知能夠幫助別人，我突然覺得心中的煩悶有了出口，腦子一熱，便報名了。

行前籌備的繁重一度讓我想放棄，加上正值學期末，好多事情要做，變得比之前更忙了。但不同的是，我覺得忙得很有價值，忙得很有方向。

臨行之前我很緊張，害怕自己無法適應當地的生活，也害怕自己的教案準備得不夠完善。

但好在，接下來的 13 天都比我擔心的要美好許多。



-曾芝琳

猶記得做社區訪問時，問到了當初尼泊爾發生大地震時，他們是怎麼想的，沒想到，除了難過之外，他們還說：「當晚社區的人聚首在一起，連遠在其他地方的親戚都回來了一趟，還滿開心的，大家可以聚在一塊。」不知何時忘記了這種生活方式，生活是一把雙面刃，遊走在其上的我們有權利往哪邊行走，而，尼泊爾的人們選擇了用快樂一些的方式擁抱事實。這點，是生在台灣的我，遺忘已久的，重要的一件事。

-童筠雅

建設雖然辛苦，卻很好玩！

我們去搬磚頭和扛沙袋，大家沿著山路排排站接力，讓枯燥的工作變得有趣了起來。雖然望著那看起來絲毫沒有減少的磚頭、沙子山，內心難免會有無力感，但又不禁想到，若沒了我們，僅靠他們微薄的人力和略顯不足的建設器材，又該需要多久的時間房子才能真正



被重建起來呢？當地的基礎建設真的很缺乏，加上我們去到的社區是滿滿的崎嶇地形，使建設困難度更高。思及至此，我發現國際志工真的有其必要性。

-曾芝琳

喜歡和當地人交流，喜歡每次建設完就能到市集上的小店喝上一杯熱呼呼的奶茶，偶爾可以遇到熱情的客人跟我們聊天，可能有語言的障礙卻能用簡單的詞彙和比手畫腳來傳達心意。跟當地醫生聊天的過程更加的瞭解這片可愛的土地，他們的需求他們所匱乏的，他們的生活模式飲食習慣、教育



制度、醫療制度等等。感覺每一次走進小店，又能看到不同的尼泊爾。

-郭珊好

因為付出了真心，所以在唱山地情歌時我們發自內心的笑了，所以在別離時我們捨不得的哭了。說是去尼泊爾做志工，但卻覺得我們才是真正的受災戶，是尼泊爾將我們從壓力煩惱中拯救了出來，是尼泊爾帶了最多快樂給我們，是尼泊爾願意接受我們。

-余佳軒

坐在市區某個二樓的餐廳，外面下著大雨。我連上網路，立刻收到一些朋友的問候。「我想你了。」「我還好。」「所以你什麼時候回來？」「後天中午到台灣。」「好，嗯我一直很想問你，妳花了五萬多塊和一大堆時間去一個開發中國家搬沙袋的，呃，收穫是什麼？」

我有些証愣，不過手指很快在鍵盤上輸入：「大概是汲取太多太多能量，多到我可以不再削足適履，能好好管理自己、做好自己。或許幫助別人獲得的快樂太可觀了，可觀到我一直都沒注意到我是快樂的，只知道我願意放慢語速，用非母語的英文向他們一遍又一遍解釋。我現在是快樂的，有自信的，而且希望有朝一日，能用有效率且切實的方式真正的幫助別人。」

我改變了很多，我也準備了很多，出乎意料的是：我獲得的，雙手捧都捧不住。這是一趟意外的學習旅程，起因自私，但終於無私付出。

-沈芮安

「為什麼有人能接受這些生活環境並且每年不斷不斷回來做志工？」

——旅程最後我們都不需要再向誰提出的疑問。

-陳芙玲

