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

2018 冬天，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！

【 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，2015-2017 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、 梯次列表 即日起至 2017 年 11 月 6 日（一）下午 5 點止，額滿即不受理！

團隊 梯次與地點	計畫 時間	招募 人數	主題 計畫收費	臺西 培訓日期	出團前 彩排日期
NH60(Hasera) Patalekhet	1/17-1/29，13 天 （實際在社區 10 天）	20	青少年教育與樸門永續生活 NTD 22,555 元 + 實際機票費用	11/18(六)-19(日)	12/16(六)及 1/14(日)
NH61(Hasera) Patalekhet	1/31-2/12，13 天 （實際在社區 10 天）	20		11/25(六)-26(日)	12/17(日)及 1/27(六)
NV62 (VIN) Jitpurphedi	1/17-1/29，13 天 （實際在社區 10 天）	20	社區建設與英語會話工作坊 NTD 23,482 元 + 實際機票費用	11/18(六)-19(日)	12/16(六)及 1/14(日)
NV63 (VIN) Kavresthali	1/31-2/12，13 天 （實際在社區 10 天）	20		11/25(六)-26(日)	12/17(日)及 1/27(六)

*計畫費用因計畫地點不同，而有所不同。

*臺西培訓及彩排對於服務的完整性十分重要，請務必先保留培訓時間！

*彩排地點依照團隊討論為主

三、 計畫內容

【 NH60、61 梯次 】

【 活動主辦單位 】願景青年行動網協會（ VYA TAIWAN ）

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

【活動地點】Patalekhet, Dhulikhel, Nepal.

（ 離尼泊爾首都加德滿都約 40 公里，車程 2.5 小時 ）

Patalekhet 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。

VYA 自 2012 年起，與 Hasera 農場合作，Hasera 作為樸門(Permaculture)有機農場，致力於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，希望能將 Patalekhet 社區打造為尼泊爾模範生態村(Eco village)。詳見 Hasera 官方網站：http://organichasera.org/

【 NH60、61 梯次主題：青少年教育與樸門永續生活 】

1. 青少年教育：

(1) 自然科學工作坊：在尼泊爾公立學校，自然科學課程以講述為主，學生少有機會做實驗，以瞭解課本上的抽象概念。自然科學分為物理、化學、生物、地科等科目，是尼泊爾學生進入二、三類組科系很重要的學科，在尼泊爾進入高中(college)的 10 年級重要考試—SLC (School Leaving Certificate)中，自然

科學也是平均分數最低的科目，是學生普遍認為困難的科目。

與臺灣相似，進入二、三類組科系能使學生得到薪水相對較高的工作（醫師、工程師等），工作機會也較多較廣，很多學生選擇管理、商業、教育等科目，只是因為自然科學表現較差，因為尼泊爾就業機會少，很多人最後仍然成為海外移工，但相對在高中、大學學習科學相關科目的學生，若表現好的話，到美歐國家工作的可能性較高。因此，VYA 希望可以帶著有趣的科學實驗，讓孩子對科學產生好奇和興趣，提升學習動機，進而提升自然科學學習表現。工作坊對象為 10-15 歲青少年，各團隊預計辦理 2 場次。

(2) 英語會話工作坊：教學對象為 10-15 歲青少年，透過有趣的教學方式，例如戲劇、遊戲、模擬情境等，讓青少年練習英語會話，對英文更感興趣，各團隊預計辦理 2 場次。

2. **社區建設：**依社區實際需求，提供居民需要的勞力協助。預定項目包含：居民家園土石清整、房屋搭建、道路補強維護等。

3. **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)。

4. **Homestay：**將安排志工到當地家戶，參與社區居民的一日一夜生活，實際瞭解尼泊爾日常樣貌，透過與社區居民一同工作生活，了解當地居民的傳統生活方式與面對的挑戰。

5. **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，帶回臺灣分享。

【 NV62、NV63 梯次 】

【 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 年強震後也積極接觸受災戶，協助其恢復正常的生活水平。

詳見 VIN 官方網站：https://goo.gl/neNhFb

【 活動地點 】

Jitpurphedi village, Kathmandu dist., Bagmati Zone, Nepal

Kavresthali village, Kathmandu dist., Bagmati Zone, Nepal

（兩社區皆位於尼泊爾首都加德滿都的北方約 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狀態。然而，半郊區狀態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 KA 地區的全方位發展，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。

【 NV62 與 NV63 梯次主題:社區建設與英語會話工作坊 】

志工在社區擔任的角色，是短期的，創造的成果可能是隱而不見的。但只要我們一步一腳印，與社區妥善配合，我們期待在一次次、不同的志工參與接力中，累積下來的服務效能會是顯著的。社區發展本來也非一蹴而就，在這個被社群網路寵壞，尋求即時回饋的現代，讓我們靜下心來尋求自己的平靜，尋找自己默默付出後，心裡的那種踏實而厚重的成就與感動。

1. **社區建設計畫：**

（將接力工程進度，並依需求程度選擇協助目標）

依社區實際需求，提供社區居民需要的勞力及物力協助。社區的建設計畫，常因預算不足造成停工，預算主要花費在材料購置以及雇用工匠。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，得已早日擁有更好的居住品質。

本期梯次預定協助為災後重建計劃，協助因 2015 震災毀壞房屋之家戶搭建新家！

*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！勞力計畫中，領隊必定會對工程進度有所要求，期待志工調整好自己的狀況，注意自身安全，剩下的就是努力落下每一鏟，努力搬好每一塊曾經負荷不了的石頭，在疲勞的時候仍能鼓勵彼此。我們完成的每一分進度，可能是讓家戶早日有個很棒的居住空間來作為提升生活品質的基石；可能是社區學習中心落成後，居民透過中心學習改變生涯；可能是新校舍落成使學生能夠好好學習，鋪好生涯之路；也可能是讓 ECD 的小朋友擁有多彩的教室，進而喜歡上學，養成上學的習慣。期待看到志工在日記本寫上：「我今天很累，但我滴下的汗水構築著他們的未來，縱使只是一點點也足夠了！」

2. **英語會話工作坊：**

與當地中小學合作，以**會話工作坊**的方式讓學生練習使用英文，同時安排不同主題，例如：健康教育/中文/手工藝/科學/生涯技能/環境/職涯，讓學生可以對於世界有更多想像，甚至發現自己的興趣所在。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。而志

工夥伴們，你們準備自己的創造力了嗎？你有多想要帶給他們更多采的學習體驗呢？
預定協助項目如下：**志工將分為 3 組，每組約 6-7 人，每組將規劃完整的兩至四堂 90 分鐘英語會話工作坊(當然是英語授課)，內容須包含英語會話練習、融合音樂、舞蹈及遊戲等元素，最後設計成果展展現學生所學。**至於主題方面，透過過去團隊的經驗以及老師的回饋，志工們可以嘗試：**健康教育/中文/手工藝/科學/生涯技能/環境/職涯**等主題，並且發揮你的創造力，而且是絞盡腦汁那種。因此，在發想與設計課程中，要記得不時問問自己：「 這樣的課程，我是否覺得很有趣呢？ 」

【 尼式樂活新體驗 】所有梯次共同行程
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農田間，徜徉綠色稻田，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、收退費說明

<table>
<tr><th colspan="3">只有為尼</th></tr>
<tr><th>第一階段</th><th>第二階段</th><th>取消退費</th></tr>
<tr><td>NTD 22,555-23,482</td><td>NTD 22,000 - 30,000</td><td rowspan="2">依據取消時間點，
而有不同之收退費。</td></tr>
<tr><td colspan="2">總金額：NTD 44,555-53,482</td></tr>
<tr><td>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、國際聯繫行政。
(2) 行前培訓費用：包含課程訓練講師費、教材費、排練驗收、行前培訓食宿費。
(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：包含中正紀念堂至桃園機場來回接駁車、營隊期間食宿費、當地機場至服務社區來回交通費用。</td><td>第二階段費用包含：
臺北至尼泊爾經濟艙來回機票：約 NTD22,000 - 30,000 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，故無提供公益組織刷卡付費。
(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。</td><td rowspan="2">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 NTD2,000 元。
(2) 錄取通知後 5 週內取消：收取行政手續費用 NTD4,000 元+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 NTD7,500 元+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。</td></tr>
<tr><td colspan="2">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。</td></tr>
</table>

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，分組完整籌備行前工作。

2、 活動期間配合領隊安排，一律團體行動。

3、 活動結束後兩週內需繳交 1 篇參與心得。

【 參與注意事項 】

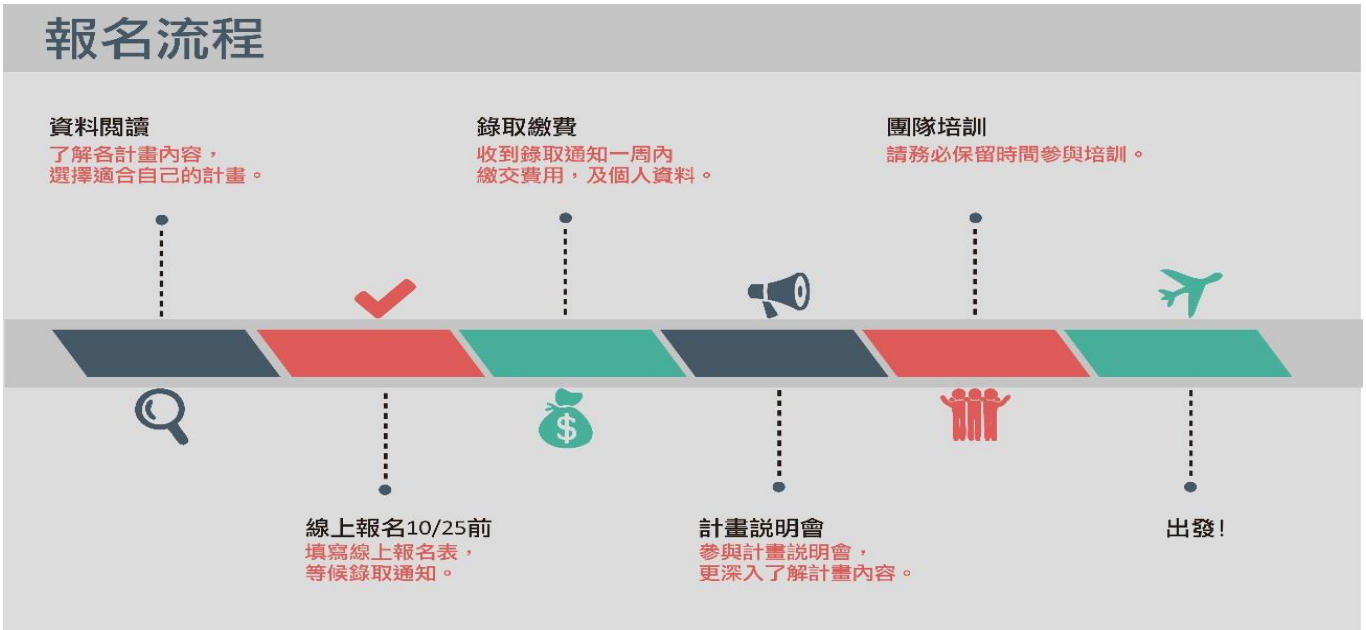
1、 計畫需付出大量腦力，與小組夥伴積極討論，依照團隊進度繳交教案，完整籌備課程。教育計畫中，**英語不佳不會是問題，問題是你夠不夠勇敢，夠不夠有熱忱，花夠不夠時間練習。請志工夥伴報名時審慎考量這半年自身課業或社團規劃，如果誠心希望參與，請預留完整時間好好的討論，我們不接受志工教授半成品課程！**

2、 特別請親愛的家長協助：我們重視家長與志工的共同參與。在志工籌備及執行計畫的過程中，難免因為是第一次而手忙腳亂，遭遇時間管理、方案管理及經驗不足等挑戰。但這同時也是讓孩子練習獨立管

理，努力達到設定標準的一個非常好的學習機會。因此，在孩子遭遇困難時，例如課業服務兩頭燒時，多費心與他們聊聊，協助他們做好時間管理，讓兩邊都能夠有精彩的表現，讓他們了解不一定總會顧此失彼。我們相信這會是孩子的一個寶貴經驗，即「我可以同時做好兩件事情，我相信我可以積極嘗試更多」，因此在生涯選擇中就有了更多可能！同時，志工服務對於身為家長的您，相信也可能是嶄新的角度，在共同參與中傾聽孩子，甚至嘗試從他們身上學習。家人，同時可以是好朋友！

【報名流程】6 個步驟與我們一起快樂做志工 ！

自即日起至 2017 年 11 月 6 日（一）下午 5 點止，額滿即不受理！



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、 **報名表填寫：**請填寫線上報名表：http://goo.gl/forms/77DtamOLjO。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，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。

3、 **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。

4、 **參與說明會：**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。2018 年寒假海外社區發展計畫說明會場次如下：（時段為下午 2 點至 5 點）

臺中場次	高雄場次	臺北場次	
09/16(六) 臺中市綠川等四里 活動中心 一樓會議室	09/16(六) 高雄市政府社會局 志願服務資源中心 3F	10/01(日) 客家文化園區 3 樓 多媒體簡報室	10/21(六) 師大公館校區 研究大樓 S102 教室

5、 **取消參與保障：**參與說明會後，如欲退出計畫，請於三天內以 Email 提出退款申請，協會將扣除轉帳

手續費後，全額退款。逾期提出退費申請，則依照協會收退費規則辦法，扣除部分款項後退費。收退費標準如上述「**四、收退費說明**」。

6、 **參與培訓：**

所有計畫於 11 月中到 12 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，但志工另需自付到培訓地點的來回交通費用。

7、 **第二期機票款繳交：**協會將於 1 月 04 日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。

【 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 / 林妤儒執行秘書

Tel：02-23654907 / Fax：02-23690547

Email：尼斯 vbank@vya.org.tw / 柬菲日 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！

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：**每年的 9 月至 2 月是尼泊爾的冬季（乾季），氣候較為寒冷乾燥，日夜溫差大，氣溫介於攝氏 2 度至 15 度間。夜晚溫度常下降至接近冰點，不過早晨的太陽讓空氣乾燥而暖和。

3、 **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，在當地合作組織足夠供應的前提下，可協助以柴火燒水！

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。(實際搭乘航空將以旅行社報價狀況而定)

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 Hasera 農場及 VIN 為尼泊爾在地登記立案組織，分別有 5 年半及 2 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。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，但志工可自行諮詢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）

【NH 計畫行程參考】預計搭乘國泰航空或南方航空，視訂票狀況而定

<table>
<tr><th>日期</th><th>早</th><th>中</th><th>晚</th></tr>
<tr><td>第一天</td><td></td><td>臺灣-香港，香港-加德滿都</td><td>夜宿加德滿都泰米爾</td></tr>
<tr><td>第二天</td><td>出發前往計畫點！
尼式歡迎、認識尼泊爾的家</td><td>[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！</td><td rowspan="9">沉澱時間
分享工作收穫
夜晚美麗星空相伴</td></tr>
<tr><td>第三天</td><td>參觀農場，瞭解樸門永續生活理念</td><td>[樸門農業體驗]，實際動手體驗！</td></tr>
<tr><td>第四天</td><td rowspan="5">心靈沉澱成長時間/教案排練</td><td>教案彩排/社區協助</td></tr>
<tr><td>第五天</td><td>英語工作坊</td></tr>
<tr><td>第六天</td><td>英語工作坊</td></tr>
<tr><td>第七天</td><td>科學工作坊</td></tr>
<tr><td>第八天</td><td>科學工作坊</td></tr>
<tr><td>第九天</td><td colspan="2">[健行]佛教聖地 Namobuddha，尼泊爾村莊小旅行</td></tr>
<tr><td>第十天</td><td>心靈沉澱成長時間</td><td>[Homestay] 進入當地居民家中一同生活</td><td>以尊敬、熱情的態度與尼泊爾家人共處</td></tr>
<tr><td>第十一天</td><td>[Homestay]</td><td>社區建設</td><td>計劃評估
收拾行李，準備離開尼泊爾的家。</td></tr>
<tr><td>第十二天</td><td>結業典禮/抵達加德滿都</td><td>世界文化遺產參訪/最後血拼！</td><td>加德滿都-香港</td></tr>
<tr><td>第十三天</td><td>香港-臺北</td><td>回到溫暖的家！</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">每日起床: 06:30, 尼式早餐供應時間: 07:00 ,美味早午餐: 09:30, 午茶時間:15:00, 晚餐: 19:00</td></tr>
</table>

【NV 計畫行程參考】預計搭乘國泰航空或南方航空，視訂票狀況而定

<table>
<tr><th>日期</th><th>早</th><th>中</th><th>晚</th></tr>
<tr><td>第一天</td><td>航班前往尼泊爾加德滿都</td><td>航班前往尼泊爾加德滿都</td><td>夜宿加德滿都泰米爾</td></tr>
<tr><td>第二天</td><td>VIN Orientation</td><td>出發前往計畫社區
尼式歡迎、認識尼泊爾的家</td><td rowspan="9">沉澱時間
分享工作收穫
尼泊爾文教學
夜晚美麗星空相伴</td></tr>
<tr><td>第三天</td><td colspan="2">[社區建設與英語會話工作坊]</td></tr>
<tr><td>第四天</td><td>社區山行</td><td>社區家戶訪談</td></tr>
<tr><td>第五天</td><td colspan="2">[社區建設與英語會話工作坊]</td></tr>
<tr><td>第六天</td><td colspan="2">[社區建設與英語會話工作坊]</td></tr>
<tr><td>第七天</td><td colspan="2">[社區建設與英語會話工作坊]</td></tr>
<tr><td>第九天</td><td colspan="2">[社區建設與英語會話工作坊]</td></tr>
<tr><td>第十天</td><td colspan="2">文化日：臺尼文化分享交流</td></tr>
<tr><td>第十一天</td><td>和尼泊爾家人說再見</td><td>計畫評估與結業典禮</td><td>抵達加德滿都泰米爾</td></tr>
<tr><td>第十二天</td><td>參觀皇宮廣場</td><td>泰米爾最後血拼！</td><td>航班前往臺北</td></tr>
<tr><td>第十三天</td><td>航班前往臺北</td><td>回到溫暖的家！</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">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: 20:00, 就寢:11:00</td></tr>
</table>

八、VYA 學長姐完成・待你延續的故事

2008 至 2017 年 8 月，尼泊爾計畫總計 56 梯次，共 951 位志工參與，觸及超過 6,000 名居民

衛生教育與健康促進	
女性健康促進	在尼泊爾有著名為 Chhaupadi 的社會傳統，認為生理期是不潔的象徵，月經期間的婦女禁止正常參與家庭活動，必須隔離在茅屋或牛棚裡，加上尼泊爾全國 80%婦女使用舊莎麗或舊布做為月經用布墊，但因清潔不當或衛生環境問題，衍生出許多婦女疾病。VYA 從 2010 年起，開始透過對話和女性健康知識分享，希望能讓婦女瞭解健康知識及照顧自己的方法，並環保布衛生棉替代舊莎麗，共辦理 56 場次女性衛教與手作布衛生棉推廣工作坊，捲動 2,485 位女性參與。
兒童衛教	舉辦 6 場兒童衛教工作坊，捲動 278 位兒童人次參與。
公共建設	
社區建設及災後重建	2017 年 7 月協助 Kavresthali 社區 1 間家戶建設，兩個團隊完成地基部分 90%；8 月協助 Okhaldhunga 社區 1 間學校，即將進行樑柱灌漿工段；2 間家戶建設，皆完成地基部分 90%。建設服務時數達 1170 個小時。 2017 年 1-2 月協助 Okhaldhunga 社區手工製造 3570 塊 30*30*10cm 磚塊。 2016 年 8 月協助 Okhaldhunga 社區建造社區集會所地基。 2016 年 7 月協助 Kavresthali 社區中小學學校公共廁所建設計畫，完成一座廁所儲肥槽 (2m*2m*6m)。 2016 年 2 月協助 Jitpur Phedi 社區 6 間家戶廁所儲肥槽建造。 2015 年兩起 7 級強震造成尼泊爾許多傷亡及房屋倒塌，VYA 服務的 Patalekhet 社區有 90% 房屋毀損，所幸無人傷亡，災後 VYA 除協助居民家園清理、捐助 25 戶社區家戶太陽能電力組，也為居民及學生舉辦 6 場地震工作坊，1 場繪畫工作坊。
森林防火線	Ugratara 社區管理的森林於 20 多年前遭逢大火，自然資源缺乏，居民糧食來源減少。2008 至 2011 年，VYA 協助社區開闢森林防火線，保護森林不再被大火吞噬，並可用於交通和貨物運送，增加交通便利性。共招募 298 位志工，開闢 2 條森林防火線，總長分別為 1200 公尺及 500 公尺，。
兒童英語營隊	
兒童英語營隊	2017 年 7-8 月於 Kavresthali 社區及 Okhaldhunga 地區 4 間學校舉辦共 40 堂英語工作坊，共 345 個 1-9 年級學生參與。主題包括：繩結/音樂/舞蹈/自然/魔術/手工藝/童玩/生物/科學/藝術。教育服務時數達 395 個小時。 2017 年 1-2 月於 Okhaldhunga 社區舉辦 19 堂冬令營課程，共 367 個 3-8 年級學生參與。主題包括：顏色/臺灣童玩/臺灣童謠/生肖/手環編織/跳繩/音樂節奏/認識動物/環境藝術/環保意識/人體節奏打擊/樹葉彩繪拼貼
青少年教育	
青少年教育	從 2012 年冬天開始，VYA 開始針對學校內的青少年舉辦工作坊，含英文教育、夢想教育、自我探索、環境教育、性別教育、繪畫教育、地理教育等，共辦理 58 場次不同主題工作坊，捲動 1,924 人次青少年共同參與。
農產品加工	
食品加工與營養保健工作坊	社區婦女面對盛產或過量的農產品經常有無法處理的困擾，雖然少數居民有醃漬的經驗，不過多數婦女上不瞭解農產品透過加工製成後，可以提高產品價值並可延長保存時間。2013 年起舉辦 4 場農產品加工工作坊，捲動 97 位在地農民共同參與。

特別感謝東吳大學、中興大學、實踐大學、新竹實驗中學歷年來的協助，讓尼泊爾各項計畫可以持續

推展！

九、那些尼們和我的故事

只是遠遠的走近，就可以聽到孩子們大聲嚷嚷著”Namaste！”，他們趴在教室的窗邊，有的探頭、有的甚至跑出教室，用水汪汪的眼睛盼望著我們的到來。在這裡的孩子，雖然擁有的資源比我們少，看起來卻比小時候的我們更快樂、更有活力，他們穿著拖鞋甚至光著腳，在草地上奔跑、踢球，跌倒了就拍一拍再爬起來繼續追逐著。第一天的教學就由我們打頭陣，到了學校才發現，我們教案中大部分的英文他們是聽不懂的，整堂課他們就盯著好幾個陌生外國人在教室前奮力地講著，在他們拍手的時候跟著拍，示意要覆誦的時候跟著唸。但在這樣語言不通的情況下，面對著從 6、7 歲到 15、16 歲都有的學生，他們從一開始茫然無助的呆望著我們，在我們反覆多做幾次一樣的動作以後，連年紀最小的孩子都能自己打出中國結，他們學習的速度、以及對新的事物的好奇心，都大大的震驚了我！一到了下課時間，總是爭相著要牽我們的手。最後一次見到他們，他們像是平常一樣牽著我們的手說”see you tomorrow”，當下真的愣住了，因為經過了這個暑假，我們的人生中可能就不會再見面，或著說那一瞬間，才真正的感受到在這裡發生的每一分一秒，都很可能是我們的第一次也是最後一次。只希望短短的幾天，我們能在他們心裡種下小小的苗，成為他們未來有一天踏出尼波爾、認識世界的動力，也希望他們有機會能踏上我們的土地來看看臺灣真正的樣子。

-2017 夏天．NV58 志工．郭奕君

最常接待我們、玩在一起的是 Asmita 小小女主人，她比較成熟的長相，以及當我試著跟她講話時，她遇到無法表達的英文露出生氣的樣子，讓我一開始有點畏懼，但是在她無法表達後，卻是拿出一本英文字典，努力翻閱能使用的字詞時，讓我非常訝異，也湧上一股愧疚感，沒有多做甚麼準備的我，來他們家小住，還問東問西，好像造成別人的小困擾，我開口問 Asmita「 Do you like to learn English? 」，Asmita 立刻瞪大眼對我點頭，然後一邊比手畫腳地說「 Yes, because I can talk with you. 」雖然她講得有點片段，又一邊查字典，但當我懂她說的後，我眼眶幾乎紅了，一個國中女孩因為我們的到來能有這麼強烈的學習動機，身為一個老師的我，真的非常感動，原來卸下職業的身分，我們也可以簡單讓孩子有趣學習的欲望。我開始很喜歡跟 Asmita 說話，聊到未來時，Asmita 說她想當一個老師，當我告訴她我在臺灣是位老師時，她瞪大了眼睛，臉上的笑容深深烙印在我腦海中，我想，她的老師一定很認真，能讓一個孩子聽到老師這個職業是愉悅的，這在臺灣應該很少見。

-2016 夏天・NH39 團員・王昱臻

出發前很多人都問我為甚麼要到尼泊爾當志工，也許當時我沒辦法回答出一個令人信服的答案。但在從尼泊爾回來之後，我想我的答案就是，在這段旅程裡，沒有人是國際志工，而且不親自走一趟，絕對不知道能得到是如此之多。

我們與當地住民互相學習，我們從他們身上學到的絕不會比我們給予他們的還少。而唯有當你真正跨出

自己的舒適圈，到國外出走一次，到了尼泊爾，你才能真正知道甚麼叫做知足常樂、才知道平凡所帶來的幸福、才知道我們平時生活上的瑣碎煩惱有多麼微不足道。

今年夏天，我們在這個喜馬拉雅山山腳下的國度，為一群原本素未謀面的人服務，我想這就是服務的精神，為一群與自己利害無相干的人付出，而且不要求回報。服務不分高低貴賤，只要有人需要，就會有人無條件給予，在出發以前，也許我會對這種精神感到不可思議，但如今我已經喜歡上能用自己的能力去幫助人的感覺。今年夏天，我在尼泊爾，希望我的微小付出，能夠為這個國家帶來更好的不同。

-2015 夏天・NH36 團員・楊莞儀