



Projects Abroad

高中生  
志愿营

海外志愿  
服务营

专为15-18岁青少年设计

> [www.projects-abroad.com.cn](http://www.projects-abroad.com.cn)

[info@projects-abroad.com.cn](mailto:info@projects-abroad.com.cn)

电话: 400-890-7330

## 我们的使命及理念

ProjectsAbroad

### 我们的使命

我们的使命是鼓励年轻人成为国际志愿者，到发展中国家进行有意义的服务和奉献。我们期望这样的

海外志愿者方式越来越普及。当有更多人加入参与国际志愿者项目，就能够达成我们的目标：创造一个国籍多元、热心助人的群体去服务和学习、理解与传授、启迪他人，也从他人身上获得启发。

### 我们的理念

**贡献 (Contribution) :** 我们相信要帮助需要帮助的地方，尽管可能是在世界上遥远的一角，需要帮助的不论是个人、单位组织、环境项目，或是整个社区；我们都会尽力响应，根据自身的能力和资源提供有效的援助。

**组织架构 (Company) :** 我们认为营利企业的运作方式，是最有效调配和运用人力和资源发展我们的项目的方式；这种方式能够建构资源库、分散风险和鼓励创新。

**社区 (Community) :** 我们相信我们的员工、国际志愿者和合作伙伴所组成的国籍多元群体，是我们成功的关键因素。我们意识到每个人都有独特的天赋和能力为社会带来贡献，每个人都需要机会培养自己的特质，才能发挥所长。

**文化 (Culture) :** 我们相信文化交流的无形价值是十分宝贵的，来自不同背景和生活圈青年人，能够有机会了解彼此的价值观念，这种交流有助建构更美好的世界，人与人之间能够互相理解，更包容和尊重。

志愿服务  
国际交流  
开阔视野

## 什么是高中生志愿营？

高中生志愿营是为青年朋友设计的国际志愿团队活动，项目时长从两周到四周不等。整个海外活动期间，青年志愿者在我们全员工的带领下，参与不同类型的志愿服务和体验活动；志愿营的宗旨是推广世界公民教育，提升文化意识，丰富个人实践技能。

### 与来自世界各地的高中生组成志愿者团队

高中生朋友在我们经验丰富的全员工的带领之下，在当地一起生活，投入志愿服务。虽然志愿者来自全球不同国家，但是一起参与项目的工作，一起探索另一个国度，共同的经历将拉近彼此的距离，建立深厚的友谊。

### 确定的项目开始日期

高中生志愿营有指定的项目开始日期，所以参与同一项目的高中生志愿者会在同一天抵达，一起参与志愿者项目。

### 精心安排的周末活动

我们在每个志愿营都设有一些事先规划好的周末观光行程或文化体验活动，由我们当地的员工团队负责安排，带领大家一起参与。这些工作以外的休闲活动，让学生志愿者有放松休息的机会，探索周边美丽的旅游景点、历史遗迹或自然风光。

### 员工支持及督导

所有志愿营工作及活动均在我们专业员工督导下进行。我们明白青年人出国经验不多，因此，Projects Abroad员工会在他们身边提供有力支持，确保青年人在海外的日子获得可靠的安全保障，而且非常充实。

### 往返目的地

我们Projects Abroad专职处理行程的团队能够联络志愿者，为你的行程提出建议，如有需要可以为你安排机票。志愿者也可以选择自己安排行程，购买机票。无论哪种方式，我们的员工都会在目的地机场迎接你。

## 目录

### 志愿营类型选择

- 04 关爱志愿营
- 18 医疗及保健志愿营
- 29 建设志愿营
- 35 环保志愿营
- 44 法律志愿营
- 46 考古学志愿营
- 47 体育志愿营

### 更多信息

- 48 行程示例
- 49 安全保障
- 50 参加方法：报名流程
- 51 项目费用包含什么？
- 52 往返目的地
- 53 更多信息
- 54 志愿者经历分享

# 关爱志愿营

**帮助** - 以有意义的方式帮助儿童成长

**学习** - 从新结识的朋友身上学习

**探索** - 通过孩子的眼睛探索世界

斐济关爱志愿营

## 项目选择

- 社区关爱志愿营
- 马术治疗及社区关爱志愿营
- 关爱及熊猫保护志愿营
- 关爱及环保志愿营
- 关爱志愿营及语言课程

**关爱志愿营**能够给予孩子持续的教育支持和个别关注，设立项目的宗旨是加强孩子的身体素质、社交能力、情绪健康和认知能力发展。关爱志愿者需要帮助服务机构的员工，处理日常照顾孩子的工作，例如：帮忙喂饭、制作教学资源，还有陪伴儿童一起玩游戏等等。社区关爱志愿营也会经常安排志愿者们到访学校或社区中心，参与一些实际的维护工程。你也需要帮忙粉刷建筑物、绘制壁画和建立菜园。每年我们根据当地社区的需要，以及志愿者团队的人数，挑选合适的服务机构。高中生关爱志愿者服务地点可能是：日托关爱中心、社区中心、幼儿园或学校。青年志愿者会住在当地的寄宿家庭、志愿者宿舍或民宿旅馆。

## 非洲



### 埃塞俄比亚社区关爱志愿营

**地点：** 亚的斯亚贝巴 (Addis Ababa)

你会在首都亚的斯亚贝巴一所日托关爱中心工作。亚的斯亚贝巴是一个充满活力的大都市，学生志愿者们将体验不一样的非洲城市生活。作为关爱志愿者，你将负责：

- 与孩子们一起唱歌和讲故事
- 设计和筹备有趣的学习活动
- 翻新当地的社区设施
- 体验埃塞俄比亚咖啡仪式
- 享受寄宿家庭最地道的埃塞俄比亚家常菜

**周末旅行** 周末期间，你会与其他志愿者一起前往埃塞俄比亚的郊外地区，游览恩托托山 (Entoto Mountain) 的风光，游览非洲最大的露天市集之一，或是到附近的温泉放松一下。

### 加纳社区关爱志愿营

**地点：** 海岸角 (Cape Coast)

志愿营设立在一个海岸小镇：海岸角。学生志愿者将在当地的日间关爱中心或学校服务，充分体会加纳热情友善的文化，感受当地丰富多彩的景观。志愿者们需要负责：

- 帮忙维修和粉刷社区建筑和教室
- 带领孩子们一起参与教育游戏和活动
- 进行文化交流，从当地人身上学习传统打鼓艺术，并向加纳人介绍自己的家乡文化
- 与加纳家庭一起生活，了解他们的世界观

**周末旅行** 志愿者将游览被联合国教科文组织列入世界遗产名录的海岸角城堡 (Cape Coast Castle)，当地曾经是一个贸易商埠，后期成为一个奴隶堡垒。参与三周或四周志愿营的学生，将会在我们员工的安排和带领下，探索加纳更多地方，参与不同类型的文化体验活动。

## 肯尼亚社区关爱志愿营

📍 地点：纳纽基 (Nanyuki)

志愿者在纳纽基城镇工作及生活，当地人十分友善。你会在当地的幼儿园或日间关爱机构帮忙照顾孩子。感受肯尼亚部落多元、热情友善的一面，纳纽基附近一带长满茂密的丛林。关爱志愿者需要负责：

- 教导简单的学科知识，例如：数学、背诵英语字母
- 组织一个小型运动会，准备一些有趣的互动游戏，让孩子们保持活力
- 参与翻新、涂漆或装饰的工作，提升设施水平
- 学习烹饪肯尼亚传统菜色：Ugali，一种由玉米粉制成的主食
- 与当地寄宿家庭一起生活，学习一些斯瓦希里语 (Swahili) 日常会话

**周末旅行** 你会到访肯尼亚的一个丛林或自然保护区，欣赏让人惊艳的自然景观，还有壮丽的野生动植物。参与四周志愿营的学生，Projects Abroad 员工将带你游览纳库鲁湖 (Lake Nakuru)，闲逛当地市集。



## 摩洛哥社区关爱志愿营

📍 地点：拉巴特 (Rabat)

在拉巴特的关爱中心参与志愿工作。拉巴特属于规模较小的首都，既是一个国际都会，也是一个深受欧洲及阿拉伯文化影响的地方。关爱志愿者将要参与：

- 与孩子一起制作陶器、绘画和涂漆
- 带领孩子参与一些教育游戏，加强他们的识字和算数能力
- 利用一天的时间，学习摩洛哥传统工匠技术，在市集购物，然后在Riad house当地传统房屋烹饪地道的摩洛哥菜
- 住在当地的寄宿家庭，这些家庭成员都会说阿拉伯语或法语，而且能够教你烹饪摩洛哥的北非小米couscous

**周末旅行** 在塞拉 (Sale) 的奇珍公园 (Exotic) 野餐，探索拉巴特一些富有历史文化的景点。

另一选择：志愿营活动服务时数共有40个小时，利用其中20个小时学习阿拉伯或法语，在专业语言教师的指导下，提升自己的外语水平。



## 马达加斯加社区关爱志愿营

📍 地点：安达西贝 (Andasibe)

在夏季加入我们的社区关爱志愿营，来到安达西贝一个迷人的村落，帮忙为当地的孩子筹备一个夏令营。体验村庄平静的生活，四周都是丛林和国家公园的范围。成为关爱志愿者，你要负责：

- 组织有趣的教学活动，包括：手工艺、游戏和体育运动
- 参与社区翻新工程，绘制壁画、兴建游乐场地，或是参加菜园的种植工作
- 学习当地的传统舞蹈、手工艺创作和美食菜色
- 与其他志愿者一起住在当地的民宿旅馆

**周末旅行** 志愿者们会到拉苏阿湖 (Lake Rasoabe) 享受美好的泛舟时光，游览Vakona野生生态公园，并且到访狐猴岛。



## 塞内加尔社区关爱志愿营

📍 地点：圣路易 (St. Louis)

志愿营设立在海边城市圣路易，关爱志愿者主要帮助当地社区。圣路易最为人知是当地的殖民建筑、糕点店和婆娑树影的街道。你可以在当地体验塞内加尔热情好客的文化，并且负责下列关爱工作：

- 在日间关爱中心或幼儿园跟孩子一起唱歌、玩游戏和制作手工艺
- 翻新和粉刷当地设施，让社区显得更有活力，色彩缤纷
- 推行基本的健康护理工作坊，教导孩子掌握基本的牙齿卫生知识
- 学习塞内加尔传统舞蹈和打鼓艺术
- 与当地寄宿家庭一起生活，既可以锻炼你的法语，也可以分享彼此的生活文化

**周末旅行** 我们会带你前往沙漠，住宿的营地都是被纯净的沙丘包围，感受原始自然的魅力，放松自我，跟其他志愿者聊天交流。参与四周志愿营的学生，将有机会游览美丽的Bandia自然生态区，参观历史悠久的村落。

## 南非社区关爱志愿营

📍 地点：南非，开普敦 (Cape Town)

你会在开普敦的一个黑人城镇Township服务，照顾日间关爱中心的孩子们。南非最为人熟悉的是政治领袖曼德拉，还有当地丰富的历史事件。开普敦是一个繁盛的大都会，背后有让人惊艳的山岭衬托，周边也有很多美丽的自然景观。成为关爱志愿者，你要帮忙：

- 带领参与教学游戏，专注提升孩子的阅读和识字能力
- 在社区食堂服务，与当地居民聊天
- 帮忙翻新、清洁和涂漆当地的社区设施
- 享用南非传统烧烤Braai
- 与当地寄宿家庭一起生活，从中了解他们看事物的观点，认识南非的政治历史

**周末旅行** 我们会带志愿者游览当地市集和美丽的罗本岛 (Robben Island)。参与四周志愿营的学生，将有机会登上桌山 (Table Mountain)，从高处饱览整个开普敦城的景色，在岩石沙滩 (Boulders Beach) 上看企鹅，或是探寻花园大道 (Garden Route) 的传奇美景。

## 坦桑尼亚社区关爱志愿营

📍 地点：阿鲁沙 (Arusha)

志愿营设立在一个适宜步行的城市：阿鲁沙，关爱志愿者主要是在日间关爱中心帮忙照顾孩子。阿鲁沙是通往乞力马扎罗山 (Mount Kilimanjaro) 的主要门户。志愿者可以探索城市四周，体验当地的生活文化，认识部落传统，感受殖民时期的影响。你在志愿营主要负责：

- 协助教师规划课堂内容，学习主题多数是认识数字和图案
- 筹备有趣的英语课堂，采用互动的教学方法
- 帮忙涂漆和翻新工作，改善社区设施
- 从孩子身上学习传统打鼓和舞蹈艺术
- 与寄宿家庭一起生活，了解坦桑尼亚人看事物的观点和角度

**周末旅行** 游览坦桑尼亚其中一个国家公园，欣赏让人惊艳的自然景观及野生生态。参与四周志愿营的学生能够到访马赛部落的市集，在山区徒步，或是到访另一个国家公园。



## 多哥社区关爱志愿营

📍 地点：洛美 (Lomé)

志愿营设立在首都洛美，这座城市融合了法国和非洲文化。你会在当地一所日间关爱中心服务，同时学习多哥文化。关爱志愿者主要负责：

- 指导孩子完成家庭作业，教导他们卫生知识，带领教学活动
- 不怕弄脏双手，合力翻新或涂漆社区设施建筑
- 学习制作当地的手工艺品，参与非洲鼓和舞蹈课，学习当地本土语言埃维语 (Ewe)
- 与当地寄宿家庭一起生活，让你看到多哥人引以为傲的一面。他们也会很有趣了解你的个人背景和家乡生活情况。

**周末旅行** 我们会带志愿者游览帕利梅 (Kpalime)。帕利梅是位于山区的一个村庄，四周都是可可树种植园。你可以在当地欣赏Wome的瀑布风光，体验多哥传统乡村生活。

另一选择：志愿营活动服务时数共有40个小时，把其中20个小时用来学习法语，在专业语言教师的指导下，提升自己的外语水平。

## 亚洲



## 柬埔寨社区关爱志愿营

📍 地点：金边 (Phnom Penh)

在繁忙的首都金边生活和参与志愿者工作。关爱志愿者服务的机构是柬埔寨当地注册最久的非政府组织。自1991年开始，该组织一直担任极为重要的社会角色，努力提高柬埔寨的妇女和孩子的地位。你将在志愿营负责：

- 通过有趣的互动学习活动，教导孩子掌握基本的英语知识
- 与孩子一起唱歌、玩游戏，认识彼此的文化差异
- 翻新关爱中心，改善孩子的学习环境
- 欣赏柬埔寨传统木偶表演
- 与其他志愿者一起和我们的员工住在邻近市中心的公寓式宿舍

**周末旅行** 游览暹粒 (Siem Reap)，参观数座壮观的寺庙，包括世界知名的吴哥窟 (Angkor Wat)。参与三周或四周志愿营的学生，还有机会到访金边一些历史遗迹和附近的乡村。

## 中国社区关爱志愿营

📍 地点：成都

志愿营设立在发展急速转变的成都，这座城市位于四川省。你会在日间关爱中心或儿童康复中心工作。志愿者可以感受节奏急速的城市气息，同时认识一些中国传统文化，并且负责下列活动：

- 协助教师处理英语课的教学工作，在中心帮忙进行翻新工程
- 向孩子教导不同国家的生活文化，还有一些有趣的英语童谣和学习游戏
- 参与涂漆、翻新或维修工作，改善当地的社区设施
- 上普通话课，认识四川人轻松的生活态度
- 与其他志愿者和我们的员工一起住在公寓式宿舍里

**周末旅行** 志愿者将会参观成都知名的大熊猫保育园区，到访都江堰水利工程、乐山大佛，或是在成都市一天游，探索城市不同的景点。

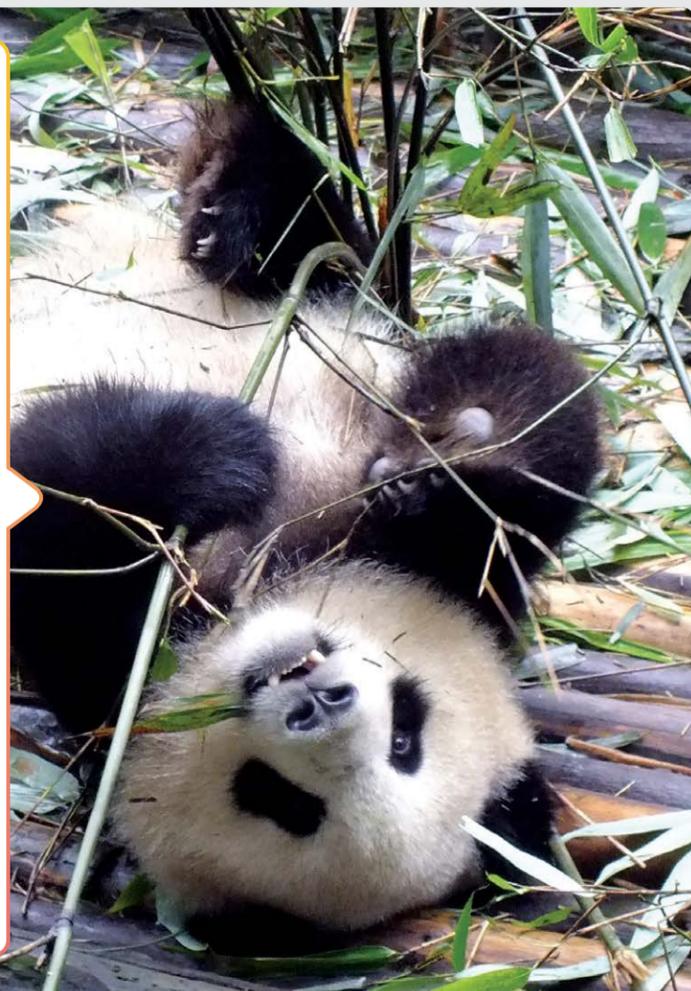
## 中国关爱及熊猫保护志愿营

📍 地点：成都及雅安

志愿营设立在急剧发展的中国成都市，部分时间你需要帮忙照顾孩子，其他时间是负责照顾大熊猫。亲自踏上中国的土地，欣赏山峦美景，还有瀑布、竹林的秀丽景观。青年志愿者在成都将要参与：

- 其中一周是在都江堰大熊猫繁育基地工作，帮忙为熊猫准备食物，打扫它们的活动空间，观察熊猫的日常行动
- 支持教师处理英语课的教学工作，协助完成中心的翻新工程
- 跟孩子分享自己国家的童谣和学习游戏，教育他们认识不同的文化
- 上普通话课，体验四川人轻松的生活态度
- 与其他志愿者和我们的员工团队一起住在公寓式宿舍

**周末旅行** 志愿者将会参观成都知名的大熊猫保育园区，还有到访都江堰水利工程、乐山大佛，或是在成都市一天游，探索城市不同的景点。参与四周志愿营的学生，将有机会参观传统藏族和古代建筑。



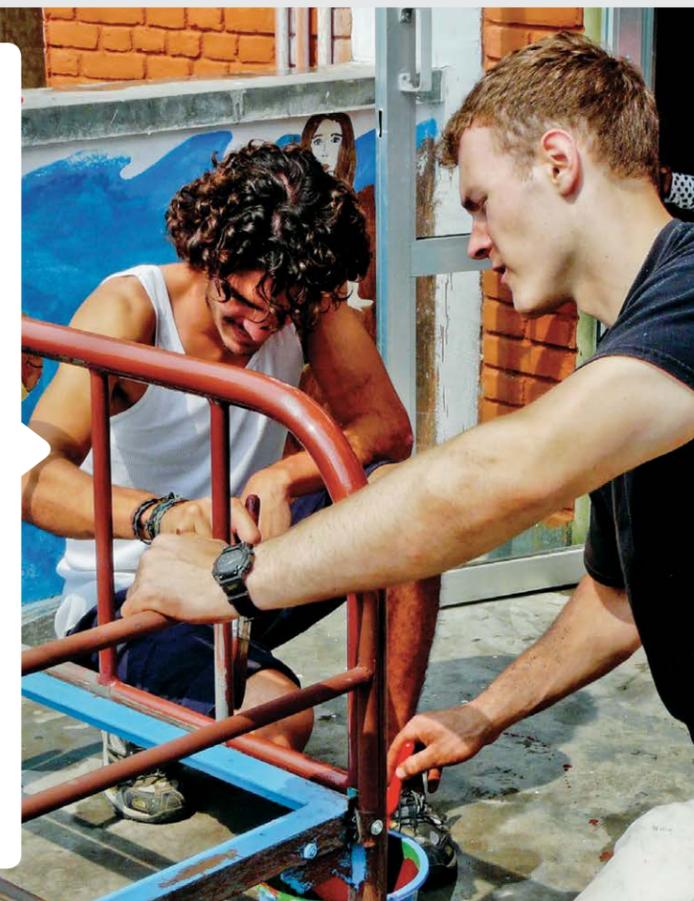
## 尼泊尔社区关爱志愿营

📍 地点：加德满都 (Kathmandu)

志愿营设立在加德满都谷地，工作地点是在当地的学校或日间关爱中心，志愿者也要帮忙准备一些文化交流教育活动。你可以在当地游览一些古代寺庙，感受寺庙所盛载的丰厚文化，蕴含的尼泊尔传统精髓。关爱志愿者需要帮忙：

- 推行英语为主的游戏、唱歌和学习活动
- 翻新和维修当地的社区设施
- 带领孩子参与一些外展工作坊，内容主要关于牙齿卫生和重要的健康教育知识
- 与其他志愿者和我们员工一起住在当地的酒店旅馆

**周末旅行** 志愿者参加德满都的中央市集和寺庙，或是前往奇旺国家公园 (Chitwan National Park)，欣赏当地美丽的自然风光。参与三周或四周志愿营的学生，也有机会游览博卡拉 (Pokhara)，在山区徒步，感受戴维瀑布 (Davi's Falls) 迷人秀丽的景致。



## 蒙古社区关爱志愿营

📍 地点：乌兰巴托 (Ulaanbaatar)

志愿者在首都乌兰巴托的日间关爱中心工作。乌兰巴托是一个拥有一百万人口的现代化城市，志愿者在城里到处探索，了解蒙古如何从共产制度，转变成成为资本主义制度的国家。关爱志愿者将要负责：

- 筹备活动，带领孩子和青年参与其中
- 教导基本英语，准备健康卫生教育工作坊
- 帮助服务机构的员工照顾5岁以下的孩子，特别是吃饭和午睡时刻
- 翻新当地的关爱设施
- 认识游牧民族的生活方式，这是组成蒙古文化的重要部分
- 与其他志愿者和我们的员工团队一起住在民宿旅馆里

**周末旅行** 志愿者前往特日勒吉国家公园 (Terelji National Park)，观看草原上的野马群，到访一个远离繁嚣的佛教寺院。你也可以跟其他志愿者一起体验蒙古式烧烤，互相聊天，交流彼此的文化。



## 菲律宾社区关爱志愿营

📍 地点：圣雷米希奥 (San Remigio)

志愿营设立在圣雷米希奥，这是一个邻近博戈 (Bogo) 的城市。关爱志愿者会在日间关爱中心工作，照顾和陪伴年幼儿童。你可以在当地探寻最美丽的海滩，享受轻松的时光，感受融合了亚洲和西班牙的菲律宾地道文化。关爱志愿者负责的工作是：

- 带领孩子参与一些有趣的学习活动，加强他们的阅读认字及算数能力
- 陪伴孩子一起玩游戏、唱歌、做手工艺和体育活动
- 涂漆、清洁或翻新当地的社区设施
- 与当地的寄宿家庭一起生活，每天享用地道的菲律宾菜色

**周末旅行** 志愿者们一起探索西洛船长岛 (Capitancillo Islet)，一个邻近博戈的美丽珊瑚小岛。小岛周边的海域已经规划为海洋生态保护区，还设有三个指定浮潜区域和一座灯塔。参与四周志愿营的学生，将有更多时间游览圣雷米希奥和附近城镇的景点。



## 斯里兰卡社区关爱志愿营

📍 地点：斯里兰卡西部和西南海岸的城镇

志愿营设立在斯里兰卡西南海岸线的小镇上，位于首都科伦坡 (Colombo) 以南的地区。志愿者需要在日间关爱中心或幼儿园工作。你可以在当地欣赏斯里兰卡岛国的天堂美景，享受当地轻松友善的生活氛围。关爱志愿者主要负责：

- 与孩子们一起阅读讲故事，跟他们玩游戏，提升他们的认字阅读能力
- 跟孩子交流彼此的文化，互相分享自己国家的童谣和学习游戏
- 维修和翻新当地社区关爱设施
- 欣赏传统舞蹈表演
- 与斯里兰卡的住宿家庭一起生活，学习烹煮当地的传统咖喱

**周末旅行** 我们会带志愿者游览美丽古城康提 (Kandy)，参观佛牙寺和大象孤儿院等等。参与四周志愿营的学生，将有机会到访加勒 (Galle) 寨城，或是优美的乌纳瓦吐纳海滩 (Unawatuna beach)。



## 越南社区关爱志愿营

📍 地点：河内 (Hanoi)

青年志愿者在河内的日间关爱中心工作。河内是越南的首都，这座城市融合了闹市的繁华和旧城风貌的魅力。志愿者们需要负责：

- 带领教学活动，包括：手工艺创作和体育运动
- 向越南的孩子和服务机构员工讲述自己家乡的传统文
- 整修建筑物，创造一个适于学习的环境
- 享用美味的越南菜，例如：著名的烤肉米线 (bun cha)、烤猪肉和汤面
- 与其他志愿者一起住在民宿旅馆，互相分享志愿服务的经历

**周末旅行** 游览郊外的传统乡村，认识越南的历史

## 欧洲



罗马尼亚

## 罗马尼亚社区关爱志愿营

📍 地点：布拉索夫 (Brasov)

志愿营设立在古城布拉索夫，关爱志愿者会在当地的日间关爱中心陪伴孩子们。探索布拉索夫独特的面貌，既有充满历史痕迹的广场和宫殿，也有前共产时期留下的塔楼建筑。当你成为关爱志愿者，需要负责：

- 一对一关注孩子的需要，提升他们的阅读和写作水平
- 带领和执行一些学习游戏及团体活动，活动主要是手工艺创作、体育、戏剧、舞蹈和唱歌
- 翻新当地社区设施，奉献时间参与社区清洁活动
- 跟当地寄宿家庭一起生活，从他们的视野和观感认识罗马尼亚历史

**周末旅行** 志愿者将会探索一个邻近山区的美丽村庄：布兰 (Bran)，这个村庄位于城郊外西凡尼亚 (Transylvania) 的中央地带，也是传奇人物德古拉 (Dracula) 的家乡。



# 拉丁美洲及加勒比地区



## 阿根廷社区关爱志愿营及西班牙语课程

📍 地点：科尔多瓦 (Cordoba)

志愿营设立在繁忙的城市：科尔多瓦。加入这个志愿营，既可以提升自己的西班牙语水平，还能够回馈社会，帮助有需要的群体。科尔多瓦深受欧洲和拉丁美洲两者的影响，探索城内的建筑和历史古迹，感受两种文化的融合精髓。成为关爱志愿者，你要帮忙：

- 在具备专业资格的教师领导下，接受18小时的精修西班牙语课程
- 在当地社区中心或日间关爱中心进行服务
- 带领孩子参与一些学习游戏和活动，还有陪他们一起进行体育运动
- 住在阿根廷的寄宿家庭，与他们多些交流，在课堂以外锻炼自己的西班牙语

**周末旅行** 我们会带志愿者探索科尔多瓦，了解更多当地历史文化，还有参观阿根廷知名革命家切·格瓦拉 (Che Guevara) 的故居。参与四周志愿营的学生将有更多时间，游览科尔多瓦附近地区的传统村落。

## 玻利维亚马术治疗及社区关爱志愿营

📍 地点：科恰班巴 (Cochabamba)

志愿营设立在科恰班巴，这座城市也有“永恒的春天”的美誉。关爱志愿者是在一所马术中心帮助照顾马匹和孩子。科恰班巴整年气候宜人，城市经历现代化发展，现在已经成为区内重要枢纽。志愿者将要负责处理下列工作：

- 学习骑马和爱护照顾马匹的方法，了解马术治疗如何帮助不同程度的身心障碍儿童
- 进行马术治疗课期间，协助员工处理不同工作，改善受助儿童的身体活动机能和认知能力
- 照料、清洁和喂食马匹，并且在中心兴建和维修围栏及马厩
- 住在玻利维亚寄宿家庭，练习你的西班牙语，甚至学会几句克丘亚语 (Quechua) 日常用语，这是当地的本土语言

**周末旅行** 志愿者将会游览的喀喀湖 (Lake Titicaca)、Sun Island和蒂瓦纳科遗址 (Tiwanaku)。

## 厄瓜多尔社区关爱志愿营

📍 地点：加拉帕戈斯群岛的圣克里斯托瓦尔岛 (San Cristobal, Galapagos Islands)

在圣克里斯托瓦尔岛的幼儿园服务。加拉帕戈斯群岛最著名是岛屿周边的丰富多元野生生态，志愿者能够在岛山感受悠闲的文化气息，而且帮忙负责：

- 协助教师处理英语课的教学工作，为孩子组织一些启发创意的活动
- 与当地学校人员分享不同国家的童谣和教学游戏，来一场文化交流
- 翻新当地的社区设施，或是帮忙推动海滩清洁活动
- 住在当地的寄宿家庭，他们将是你的西班牙语老师，帮助你提升外语水平

**周末旅行** 志愿者以小组形式一起游览邻近的岛屿，进一步认识当地闻名于世的生态系统和岛屿文化。



## 牙买加社区关爱志愿营

📍 地点：曼德维尔 (Mandeville)

在美丽的山城曼德维尔帮忙为孩子筹办一个夏令营。牙买加最广为人知的就是当地风光如画的海滩，除此之外，曼德维尔也是一个拥有丰富历史及文化古迹的地方，而且当地人十分友善，族群多元。成为关爱志愿者，你要负责：

- 带领各种学习活动，主要是美术、戏剧、舞蹈和体育运动
- 教导孩子明白一些健康知识，建立良好卫生习惯
- 与孩子进行文化交流，介绍自己国家的童谣
- 翻新当地社区设施，或是帮忙兴建一个花园
- 参与雷鬼舞蹈课，上语言课学说几句本土语言 Patois，这是牙买加独有的混合语
- 与寄宿家庭一起生活，学习烹煮牙买加香辣鸡

**周末旅行** 游览YS瀑布和奥乔里斯 (Ocho Rios)，享受牙买加的自然美景。参与四周志愿营的学生能够有更多时间，探索曼德维尔和附近地区的景点。

## 秘鲁社区关爱志愿营

📍 地点：库斯科 (Cusco)

利用夏季假期，在库斯科的日间关爱中心帮忙照顾孩子。库斯科曾经是印加帝国的古都，你可以在城里细心探索，了解当地一些本土文化，还有西班牙殖民如何改变库斯科的面貌。成为关爱志愿者，你需要帮忙：

- 在日间关爱中心帮忙翻新、清洁、涂漆和种植菜园
- 在西班牙语为母语的教师指导下，完成一节外语课程，然后每天跟当地居民交流，锻炼自己的西班牙语能力
- 为孩子筹备一个特别的户外体验活动，带领他们参与游戏日和运动日
- 欣赏地道的音乐剧和舞蹈表演
- 与当地的寄宿家庭一起生活，学会几句秘鲁本土语言：克丘亚语 (Quechua) 的日常用语

**周末旅行** 游览让人叹为观止的马丘比丘 (Machu Picchu)，并且在圣谷地区 (Sacred Valley) 参观市集，感受色彩缤纷和热闹繁荣的景象。参与四周志愿营的学生，将有机会徒步攀登著名的Ucro Ruins，欣赏奇妙的地理景观。

# 南太平洋



萨摩亚

斐济

## 斐济村庄社区关爱志愿营

📍 地点：楠迪 (Nadi)

旅程从斐济主岛维提岛的楠迪 (Nadi) 开始，青年志愿者需要深入内陆地区一个偏远村落，与当地村民朝夕相处，体验斐济传统的生活文化。你会在一所幼儿园或学校工作，帮忙照顾当地的孩子，主要的职务包括：

- 为孩子计划和筹办一些教育活动
- 翻新学校或绘制壁画
- 学习岛屿的传统文化，例如：编织地垫、斐济舞蹈
- 与村里的寄宿家庭一起生活，认识一些传统风俗，比方说：捕鱼、烹煮一些家常菜，像是红薯、芋头和米饭

**周末旅行** 青年志愿者参与斐济一日游，探索附近的岛屿，来一个泥池和温泉体验。参与三周或四周志愿营的学生，将有机会游览更多斐济景点。

## 萨摩亚社区关爱志愿营

📍 地点：萨摩亚，乌波芦岛的阿皮亚 (Apia) 及其他村落

志愿营设立在首都阿皮亚和附近村落，你需要在幼儿园、学校或日间关爱中心工作，帮助照顾和支持当地的孩子。志愿者们能够体验萨摩亚传统的一面，感受其中充满活力的生活文化，从跳火舞到传统人体艺术，当地人热衷以不同形式欢庆身边的一切事情。而关爱志愿者需要处理的工作包括：

- 在课堂协助教师的日常教学工作
- 带领孩子投入手工艺创作、游戏和唱歌活动
- 翻新当地学校或关爱中心
- 与当地社区居民一起玩kirikiti (萨摩亚的板球)
- 住在当地寄宿家庭，学习萨摩亚传统乡村生活

**周末旅行** 游览岛上各个景点，欣赏萨摩亚天然美丽的海岸线。

## 萨摩亚村庄社区关爱志愿营

📍 地点：萨摩亚乌波芦岛的阿皮亚及萨花夷岛的 Sanelologa 乡村 (Apia on Upolu Island & Salelologa on Savaii Island)

志愿营设立在首都阿皮亚和附近村落，学生志愿者能够体验萨摩亚传统生活文化，同时帮助孩子，提升他们的认字阅读能力。你需要负责的工作有：

- 在当地图书馆为孩子们举行一个认字阅读计划
- 烹煮和品尝萨摩亚传统食物
- 学习萨摩亚舞蹈，以及基本的萨摩亚语
- 与寄宿家庭一起生活，认识当地传统乡村的生活文化

**周末旅行** 游览岛上各个景点，欣赏萨摩亚天然美丽的海岸线。



“Projects Abroad肯尼亚的员工团队表现非常优异！他们为志愿者所做的事情，远超自己的基本职责，尽心尽力，为了让大家有美好的志愿者体验，而且随时都可以成功与他们取得联系，获得支持。只要踏进办事处的大门，就能够感受到他们的友善，乐于助人的态度。肯尼亚团队真的非常棒！”

Kristen K. / 参与肯尼亚社区关爱志愿营

“Projects Abroad的安排方便简单，在出国之前能够直接跟员工咨询，寻求帮助。我很喜欢我的工作单位！当地的职员和寄者家庭都很好，主动帮忙，提供强力的支持。他们让我明白自己的志愿者角色和职责，如何在关爱中心为孩子带来正面的影响。我十分享受海外志愿者工作，也很感恩能够看到工作的进展与成果，还有国际志愿者的努力所带来的帮助。”

Naima L. / 参与坦桑尼亚社区关爱志愿营

“十四天的旅程是改变我一生的经历。斐济人的快乐让我惊讶；还记得他们愉快地向街上每一个人说‘Bula’打招呼，他们脸上无时无刻不挂着笑容。还记得孩子们如何跟老师说‘老师早安’、记得他们哼唱‘今天晚上吃什么’、记得他们把小手指往油漆里沾上颜色、记得他们开怀地笑。然后我学会怎样欣赏生命里最微小的事情，因为他们就是快乐的源泉。”

阿扯天靖 / 参与斐济村庄社区关爱志愿营

# 医疗及保健志愿营



**帮助** - 提升大众对健康问题的意识

**学习** - 从实际的医学工作中汲取经验

**探索** - 探索不同国家的医学领域

肯尼亚医学志愿营

## 项目选择

- 医学志愿营
- 医学志愿营及语言课程
- 公共健康志愿营
- 理疗志愿营
- 牙医志愿营

**医疗及保健志愿营**设立在当地的医院、诊所和健康中心，参与志愿者将会观摩当地专业医护人员的工作情况，在旁学习。医学青年志愿者在过程中了解一般的医疗步骤，发现自己国家和服务地区在医疗环境方面的差别。你也会出席一些医学讲座和工作坊，负责带领筹划多个卫生教育宣传活动，让当地民众关注目前的健康问题。学生志愿者在项目里会接触不同范畴的医学领域工作，汲取丰富的相关经验与知识，部分项目也可以安排志愿者专注某个医疗领域的工作。住宿地点取决于志愿者工作的地区，有些志愿者住在当地的寄者家庭，或是民宿旅馆。

## 非洲



### 加纳医学志愿营

📍 地点：海岸角 (Cape Coast)

志愿营设立在海边小城：海岸角。参与学生在加纳了解当地最新的医学发展情况，为有需要的群体提供恰当的医疗护理，因为资源所限，这些居民平日难以获取应有的医疗服务。

- 跟随当地专业医护人员一起工作，在旁观摩，了解对患者进行筛检和检测的医疗过程
- 协助进行一般的检测，例如：血糖水平、BMI身高体重指数和血压水平
- 筹办卫生教育和饮食营养工作坊
- 文化交流体验，学习当地传统的打鼓技术，同时向当地人分享自己国家的风俗传统
- 住在加纳的寄宿家庭，从他们的观念角度去理解这个世界

**周末旅行** 在海滩上享受轻松的时光，享受眼前的天然美景，并且游览卡库姆热带雨林保护区 (Kakum Rainforest Reserve)，徒步穿越丛林，游走树冠步道。

### 肯尼亚医学志愿营

📍 地点：纳纽基 (Nanyuki)

志愿营设立在纳纽基，这个小镇位于莱基皮亚郡 (Laikipia County) 的中心。医学志愿者在过程中能够认识公共健康知识，了解实际的医学诊疗程序。彻底融入肯尼亚的生活，感受种族部落多元的氛围，认识友善的社区居民，接触一些独特的传统风俗，并且生活在绿荫丛林包围的环境之下。而你将要负责：

- 在当地的医院或诊所观摩医学步骤
- 出席医疗工作坊，了解更多HIV病毒和热带病知识
- 通过互动活动，教育当地社区的青年人深入认识个人卫生、疾病控制和健康生活的重要性
- 住在肯尼亚寄宿家庭里，他们会教你学说几句常用的斯瓦希里语 (Swahili)

**周末旅行** 到访肯尼亚的一个野生丛林和生态保护区，欣赏叹为观止的自然美景和野生环境。参与三周或四周志愿营的学生，还有机会游览纳库鲁湖 (Lake Nakuru) 和当地市集。

## 坦桑尼亚医学志愿营

📍 地点：阿鲁沙 (Arusha)

志愿营设立在适宜步行的城市：阿鲁沙。青年志愿者工作的地点是在偏远的马赛社区一所大型医院，学习一些医疗程序。阿鲁沙是通往乞力马扎罗山 (Mount Kilimanjaro) 的主要门户，拥有丰富的文化魅力，既保持部落传统，也深受殖民时期的影响。你在志愿营主要负责：

- 在当地医院或诊所观摩专业医护人员的日常工作情况
- 出席医疗工作坊，内容集中关于HIV病毒、肺结核、维生素A和热带病
- 到访一所日间关爱中心，为孩子筹备有趣的工作坊活动，主题围绕一些卫生健康教育知识
- 参与斯瓦希里语课，学习这种坦桑尼亚本土语言
- 与当地的寄宿家庭一起生活，你在坦桑尼亚有了新的家人了！

**周末旅行** 游览坦桑尼亚的一个国家公园，欣赏让人惊艳的自然景观及野生环境。参与四周志愿营的学生能够到访马赛部落的市集，在山区徒步，或是游览另一个国家公园。



## 多哥公共健康志愿营及法语课程

📍 地点：洛美 (Lomé)

志愿营设立在首都洛美，这座城市融合了法国和非洲文化。参与的学生将会接受一个精修法语课程，也有机会亲身观摩真实的专业医疗程序。医学志愿者们职责包括：

- 跟随当地专业医护人员一起工作，在旁观摩，并且准备一些医疗外展宣传活动
- 进行一般的身体检查工作，例如：血糖水平、BMI身高体重指数和血压水平
- 接受15个小时的法语课程，在专业教师的指导下加强你的外语能力，教师也会向志愿者教授一些法语的医学词汇
- 学习制作一些手工艺品，参与非洲鼓和舞蹈课，还有学习说几句当地语言：埃维语 (Ewe)
- 住在当地的寄宿家庭，跟他们聊天交流，有充裕的机会锻炼自己的外语能力

**周末旅行** 我们会带志愿者游览帕利梅 (Kpalime)。帕利梅是位于山区的一个村庄，四周都是可可树种植园。你可以在当地欣赏Wome的瀑布风光，体验多哥传统乡村生活。



## 坦桑尼亚公共健康志愿营

📍 地点：阿鲁沙 (Arusha)

志愿营设立在阿鲁沙这个繁忙的城市，参与学生将会了解一些公共健康议题，并且到访马赛部落提供医疗护理支持。你负责的工作还有：

- 参与医疗外展工作，筹办健康教育推广活动
- 在当地的日间关爱中心教孩子们明白健康卫生的重要性
- 跟随当地的医生和护理师一起工作，在社区提升公众关注健康的意识
- 出席工作坊，学习斯瓦希里语 (Swahili)，认识当地传统文化
- 跟寄宿家庭一起生活，练习你学过的斯瓦希里语词汇

**周末旅行** 志愿者到访坦桑尼亚的一个国家公园，欣赏让人惊艳的自然景观及野生环境。



## 医学志愿营与公共健康志愿营的区别？

### 医学志愿营



- 接触真实的医疗工作环境
- 轮流在医院不同的科室学习和工作
- 观摩各种医疗步骤
- 工作重点是为每位患者提供恰当的医疗护理，了解如何诊断病症，安排相应的治疗

### 公共健康志愿营



- 社区为本的医疗外展活动
- 立足社区，安排和执行各种身体检查工作
- 筹办健康教育相关的工作坊
- 工作目标对象是整个社区居民，向他们强调预防疾病和宣传卫生健康的意识

# 亚洲



## 柬埔寨公共健康志愿营

📍 地点：金边 (Phnom Penh)

在首都金边参与医疗外展工作。沿着城市美丽的河岸漫步，发现当地急速的城市发展转变，体验柬埔寨人友善乐观的精神。学生志愿者将会参与：

- 在公立医院和社区健康中心观摩专业医护人员日常工作情况
- 学习高棉传统医药知识
- 参与医疗外展工作坊，教育社区居民关注公共健康议题
- 欣赏柬埔寨传统木偶剧
- 与其他志愿者一起住在民宿旅馆，建立新的友谊

**周末旅行** 高中生志愿者一起来到暹粒 (Siem Reap)，参观几所重要的寺庙，包括闻名全球的吴哥窟 (Angkor Wat)。参与三周或四周志愿营的学生，将会游览金边一些历史景点，到访附近的村落。

## 蒙古医学志愿营

📍 地点：乌兰巴托 (Ulaanbaatar)

志愿营设立在乌兰巴托这个大都会，在其中一所蒙古国内最顶尖的医院工作，跟随当地医生学习。乌兰巴托人口目前大约有一百万，探索这个现代化的城市，了解蒙古如何从共产制度，走向资本主义制度，形成今天的乌兰巴托发展面貌。医学志愿者将会参与下列工作：

- 在公立医院或诊所观摩专业医护人员日常工作情况
- 到访蒙古偏远社区，了解当地采用的传统东方及现代医疗方法，学习其中知识和程序
- 欣赏蒙古传统舞蹈表演
- 与其他志愿者一起住在民宿旅馆，分享这趟旅程的体验和感受

**周末旅行** 前往特日勒吉国家公园 (Terelji National Park)，观赏草原上的野马群，并到访一个远离繁嚣的佛教寺院。你也可以跟其他志愿者一起体验蒙古式烧烤，互相聊天，交流彼此的文化。

## 尼泊尔医学志愿营

📍 地点：奇旺 (Chitwan)

志愿营设立在充满神秘气息的南部城市奇旺，从加德满都 (Kathmandu) 前往奇旺大约需要5个小时的车程。医学志愿者在当地认识不同领域的医疗步骤，探索众多美丽的寺庙，感受尼泊尔富有灵感的气息。

- 在当地一所教学医院观摩专业医护人员日常工作情况
- 到访一些专科门诊，出席医疗讲座
- 学习烹煮美味的尼泊尔饺子
- 与其他志愿者一起住在旅馆

**周末旅行** 游览奇旺国家公园，欣赏当地的大自然美景。参与三周或四周志愿营的学生，甚至可以前往加德满都和邻近的帕坦，探寻一些古代艺术和寺庙，或是在加德满都谷地进行一次短途远足徒步。



## 尼泊尔理疗志愿营

📍 地点：奇旺 (Chitwan)

志愿营设立在充满灵性的奇旺市，工作地点是一所大型医院的理疗部门。学生志愿者需要负责：

- 在医院观摩专业医护人员日常工作情况，探访关爱中心帮助身心障碍者
- 学习和实践自己学过的理疗疗法及技术
- 学习烹煮美味的尼泊尔饺子
- 与其他志愿者一起住在旅馆，住宿地点邻近服务的医院和关爱中心

**周末旅行** 参观中央市场和当地的寺庙，我们也会带你游览奇旺国家公园，欣赏当地美丽的大自然景观。

## 菲律宾医学志愿营

📍 地点：博戈 (Bogo City)

来到宿雾省博戈市 (Bogo City)，志愿者在一所地区医院跟随医生学习一些实际的医学知识。菲律宾的传统文化融合了亚洲和西班牙殖民影响，你可以深刻感受其中精髓，甚至躺在沙滩上享受悠闲时光。医学志愿者主要的工作有：

- 在当地医院或诊所观摩专业医护人员的日常工作情况
- 轮流在不同的科室工作，包括：偏远地区医疗单位、牙科、产科、药房及治疗科、实验室、门诊、病历管理部门、营养学科
- 计划和带领执行一些关于卫生健康教育的工作坊
- 住在当地的寄宿家庭，每天品尝正宗的菲律宾菜色

**周末旅行** 游览班塔延岛 (Bantayan Island)，岛上拥有风景如画的美丽沙滩，历史悠久的教堂，当地日落美景广为人知，让人无不惊叹。



## 菲律宾理疗志愿营

📍 地点：圣雷米希奥 (San Remigio)

志愿营工作地点是圣雷米希奥的残障人士事务机构 (PDAO)。青年志愿者需要安排一些理疗方法，为身心障碍患者提供额外的支持。理疗志愿者的职责是：

- 观摩当地理疗师的工作步骤，与他们的治疗团队一起进行家访，为患者诊疗
- 认识各种身心障碍病症，学习不同的理疗方法
- 出席工作坊，了解菲律宾的医疗系统
- 住在当地的寄宿家庭，每天品尝正宗的菲律宾菜色

**周末旅行** 游览班塔延岛 (Bantayan Island)，岛上拥有风景如画的美丽沙滩，历史悠久的教堂，当地日落美景广为人知，让人无不惊叹。

## 菲律宾公共健康志愿营

📍 地点：圣雷米希奥 (San Remigio)

志愿营设立在圣雷米希奥，医学志愿者专注参与社区工作，准备一系列的提高健康卫生意识的推广活动。你在志愿营主要负责：

- 参与健康筛检活动，帮忙测量血压、血糖水平，还有腰围
- 设计一些宣传活动策略，关于健康饮食和营养知识，推广健康的生活习惯
- 出席工作坊，了解菲律宾的医疗护理发展情况
- 住在当地的寄宿家庭，每天品尝正宗的菲律宾菜色

**周末旅行** 游览班塔延岛 (Bantayan Island)，岛上拥有风景如画的美丽沙滩，历史悠久的教堂，当地日落美景广为人知，让人无不惊叹。

## 斯里兰卡牙医志愿营

📍 地点：帕纳杜勒或霍拉纳 (Panadura or Horana)

志愿营设立在斯里兰卡西南海岸的传统城镇：帕纳杜勒或霍拉纳。医学志愿者需要在当地医院的牙科部门努力工作，并且参与下列活动：

- 观摩牙医的日常工作，出席工作坊，了解基本医疗程序
- 到访一家特别采用传统医学“阿育吠陀 (Ayurvedic)”的医院
- 举办一个为期两天的医学营，教导孩子认识一些牙齿卫生护理知识
- 与当地的寄宿家庭一起生活，学习如何烹煮斯里兰卡传统咖喱

**周末旅行** 游览美丽古城康提 (Kandy)，参观当地的佛牙寺和大象孤儿院等等。参与三周志愿营的学生，还有机会到访加勒 (Galle) 赛城，或是优美的乌纳瓦吐纳海滩 (Unawatuna beach)。



## 斯里兰卡医学志愿营

📍 地点：帕纳杜勒或霍拉纳 (Panadura or Horana)

志愿营设立在斯里兰卡西南海岸的传统城镇：帕纳杜勒或霍拉纳。医学志愿者在工作过程中同时汲取西方现代医学和当地传统医学知识及技术，你参与的活动包括：

- 在当地医院或诊所观摩医护人员的日常工作情况
- 出席工作坊，认识一些常用的医疗程序
- 到访当地社区中心或学校推行卫生健康关注宣传活动
- 与当地的寄宿家庭一起生活，学习如何烹煮斯里兰卡传统咖喱

**周末旅行** 我们会带志愿者游览美丽古城康提 (Kandy)，参观佛牙寺和大象孤儿院等等。参与三周志愿营的学生，将有机会到访加勒 (Galle) 赛城，或是优美的乌纳瓦吐纳海滩 (Unawatuna beach)。



# 拉丁美洲及加勒比地区



## 阿根廷医学志愿营及西班牙语课程

📍 地点：科尔多瓦 (Cordoba)

志愿营设立在繁忙的城市科尔多瓦。整个活动主要有两部分，学生志愿者需要接受一个西班牙语精修课程，同时获得实地观摩专业医护团队的日常工作情况的机会。虽然科尔多瓦只是阿根廷第二大城市，但是到处保留着殖民建筑和历史遗迹，城内街道适宜步行游览。成为医学志愿者，你的职责是：

- 在当地医院或诊所观摩专业医护人员的日常工作情况
- 轮流在不同科室巡房和工作，观察各种医学程序和诊疗步骤
- 接受20个小时的西班牙语课程，在专业教师的指导下，提升自己的外语能力，学习一些西班牙语医疗词汇
- 住在当地寄宿家庭，通过日常对话交流，锻炼你的外语能力

**周末旅行** 我们会带志愿者探索科尔多瓦，了解更多当地历史文化，还有参观阿根廷知名革命家切·格瓦拉 (Che Guevara) 的故居。参与四周志愿营的学生将有更多时间，游览科尔多瓦附近地区的传统村落。

## 伯利兹公共健康志愿营

📍 地点：圣佩德罗 (San Pedro)

工作地点是在友善的城镇圣佩德罗，通过公共健康推广活动，与当地儿童和成人居民接触，帮助他们多加关注健康生活信息。志愿者会像当地人一样，搭乘高尔夫球车探索城镇，融入伯利兹独特的生活文化，学习他们的语言。公共健康志愿者的工作是：

- 跟随当地的专业医护人员一起工作，在旁观摩
- 策划和举办公共健康推广活动，内容主要关于性知识和生殖健康的教育，以及HIV/艾滋病病毒的知识
- 品尝美味地道的海鲜菜色，例如：海螺
- 住在伯利兹寄宿家庭，体验当地人热情好客的一面

**周末旅行** 我们将会带领志愿者探索一些美丽的自然景观和野生环境，参与不同类型的休闲活动，例如：泛舟、浮潜。

## 玻利维亚医学志愿营

📍 地点：科恰班巴 (Cochabamba)

志愿营设立在科恰班巴，这座城市也有“永恒的春天”的美誉。学生志愿者在工作过程中了解专业医护人员的观点，增强自己的海外医学经验。科恰班巴整年气候宜人，城市经历现代化发展，现在已经成为区内重要枢纽。医学志愿者将要负责处理下列工作：

- 在当地诊所观摩专业医护人员日常工作情况
- 出席医疗工作坊，内容关于传统医药和急救知识
- 到访偏远社区，为平常难以获得应有医疗护理服务的孩子和成年居民提供医疗支持
- 住在当地的寄宿家庭，锻炼你的西班牙语，甚至学会几句常用本土语言：克丘亚语 (Quechua)

**周末旅行** 志愿者将会游览的的喀喀湖 (Lake Titicaca)、Sun Island和蒂亚瓦纳科遗址 (Tiwanaku)。参与四周志愿营的学生将有机会在科恰班巴探索更多有趣景点。

另一选择：志愿营活动服务时数共有20个小时，把其中10个小时用来学习西班牙语，在专业语言教师的指导下，提升自己的外语水平。



## 牙买加公共健康志愿营

📍 地点：曼德维尔 (Mandeville)

在美丽的山城曼德维尔服务，跟随当地专业医护团队一起工作。牙买加最广为人知的就是当地风光如画的海滩，除此之外，曼德维尔也是一个历史丰富，处处都是文化古迹的地方，而且当地人十分友善，族群多元。医学志愿者在这里负责：

- 参与由当地专业医护人员举办的医疗工作坊
- 协助专业医疗团队进行健康教育活动、一般身体检测及筛查工作
- 出席雷鬼舞蹈班，学习牙买加当地语言：Patois
- 住在当地的寄宿家庭，学习烹煮牙买加香辣鸡

**周末旅行** 游览岛上一个知名海滩，学习更多牙买加的音乐和舞蹈文化，品尝当地美味。

## 墨西哥公共健康志愿营

📍 地点：瓜达拉哈拉 (Guadalajara)

志愿营设立在城市瓜达拉哈拉。学生志愿者帮助一些缺乏医护服务的群体，为他们提供医疗支持。瓜达拉哈拉是阔边帽和墨西哥街头乐队的故乡，事实上，不少人所共知的西班牙文化都是源于这座城市。公共健康志愿者的工作包括：

- 在社区策划和举办公共健康宣传活动
- 观摩当地医生及护理师的日常工作，协助他们为患者诊疗
- 帮忙进行基本的身体检查，推动疫苗预防，并且定期观察婴儿和老年患者的卫生指标
- 住在当地的寄宿家庭，练习西班牙语，学会烹煮墨西哥卷饼

**周末旅行** 志愿者游览托纳拉 (Tonalá) 和特拉克帕克 (Tlaquepaque) 的乡村，认识当地匠人的技术，欣赏传统的音乐及舞蹈表演，品尝正宗的墨西哥菜色，还有在纪念品店尽情购物。



## 秘鲁医学志愿营

📍 地点：库斯科 (Cusco)

志愿者工作的地方是库斯科一所私营医院。库斯科曾经是印加帝国的古都，这座城市融合了原住民文化和前哥伦布时期的影响。医学志愿者负责帮忙：

- 在当地医院观摩专业医护的日常工作情况
- 认识秘鲁的医学体系和诊疗方式
- 上课学习西班牙语，学会一些外语医学词汇
- 设计和筹办公共健康宣传推广活动
- 出席牙买加原住民的音乐和舞蹈表演
- 跟寄宿家庭一起生活，学习几句本土语言克丘亚语 (Quechua) 的日常用语

**周末旅行** 游览让人屏息惊讶的马丘比丘 (Machu Picchu)，并且在圣谷地区 (Sacred Valley) 参观市集，感受色彩缤纷和热闹繁荣的景象。参与四周志愿营的学生，将有机会徒步攀登著名的Ucro Ruins，欣赏奇妙的地理景观。



# 建设志愿营



帮助 - 打下更好的未来的基础

学习 - 来自当地社区的可持续建筑技术

探索 - 一座建筑可以带来多么大的希望

尼泊尔社区建设志愿营

### 项目选择

- 建设及关爱志愿营
- 社区建设志愿营及语言课程
- 社区建设志愿营

**建设志愿营**的工作主要是在当地社区帮忙翻新住房、校舍或居民所需的卫生设施。青年志愿者需要跟随土木工程师、拥有专业技术的泥水匠和建筑业人员，合力完成建设工程。参与的工作包括：挖掘地基、混合灰泥、堆砌砖墙、装设门窗、铺盖屋顶和墙上涂漆。建筑工地有多个类型，有可能是在市区重建遭自然灾害破坏的建筑，也有可能是在人口增加的社区弥补居民的生活不足。志愿者住在当地的寄者家庭或是民宿旅馆

## 非洲



塞内加尔

坦桑尼亚

南非

## 塞内加尔社区建设志愿营及法语课程

地点：圣路易 (St Louis)

志愿营建立在如诗如画的圣路易市。项目结合了一个精修法语课程，同时提供机会让青年朋友通力合作，参与当地的建设工程。圣路易最为人知是当地的殖民建筑、糕点店和婆娑树影的街道，绝对是初次感受法语语境熏陶下的非洲文化的理想之地。志愿者负责的工作包括：

- 接受18小时语言课程，在专业导师指导下加强你的外语能力
- 游览市集，到访当地的咖啡店，在教室以外的环境锻炼你的法语
- 在当地幼儿园帮忙翻新和粉刷课堂
- 与当地的寄宿家庭一起生活，品尝塞内加尔传统菜色

**周末旅行** 我们会带志愿者前往沙漠，住宿的营地都是被纯净的沙丘包围，感受原始自然的魅力，放松自我，跟其他志愿者聊天交流。

## 南非社区建设志愿营

地点：开普敦 (Cape Town)

志愿营设立在繁忙的开普敦，青年志愿者合力在当地的黑人城镇 (township) 兴建住房和关爱中心。黑人城镇是种族隔离时代的产物，属于弱势群体聚居的生活社区。建设志愿者的工作主要是：

- 兴建全新设施，或是改装现有社区设备，提升建筑品质
- 挖掘地基，帮忙涂漆或混合水泥
- 体验南非传统烧烤Braai的风味
- 住在当地的寄宿家庭，从他们的观点和角度认识南非的历史文化

**周末旅行** 你会有充裕的时间，轻松享受开普敦和四周让人惊叹的壮丽景观。参与四周志愿营的学生，还可以登上桌山 (Table Mountain)，从山顶饱览整个开普敦市的风光，到访岩石沙滩 (Boulder Beach) 看企鹅，或是探寻花园大道 (Garden Route) 的传奇美景。

## 坦桑尼亚社区建设志愿营

地点：阿鲁沙 (Arusha) 附近地区

在马赛族的村落Merseani进行志愿服务，帮助在村里兴建一所幼儿园，为孩子提供一个安全和有趣的学习环境。阿鲁沙是通往乞力马扎罗山 (Mount Kilimanjaro) 的主要门户。志愿者可以探索城市四周，体验当地的生活文化，认识部落传统，感受殖民时期的影响。你在志愿营主要负责：

- 跟随当地的建筑工人一起工作，在旁学习建筑技术
- 挖掘地基、混合水泥，堆砌砖墙或铺盖屋顶
- 使用当地的资源和建筑物料，学习传统的建筑方法
- 从坦桑尼亚孩子身上学习当地传统舞蹈及打鼓文化
- 住在当地的寄宿家庭，从他们的视角理解这个世界

**周末旅行** 志愿者到访坦桑尼亚的一个国家公园，欣赏让人惊艳的自然景观及野生环境。



“参与Projects Abroad志愿营是融入异国生活，体验异国文化的绝佳方式。Projects Abroad给我提供了一个安全而有意义的方式去结识来自世界各地的新朋友，在国外工作汲取一些特别的生活经历，同时参与有意义的志愿者服务，帮助当地有需要的群体。”

Andrea M. / 参与菲律宾社区建设志愿营

“尽管参与志愿营的时间短暂，但在旅程制造的数不清的回忆将永远留存心中。我们努力建成的校舍也将一直留存下去，在未来几年，为居住在加德满都的孩子提供一个安全的学习空间，保护孩子们成长。Projects Abroad给予了我回馈社会的机会，帮助世界上有需要的群体，并且带给我一次宝贵的人生旅程。”

Fleurine T. / 参与尼泊尔社区建设志愿营

“在南非的时光改变了我的人生。我与其他志愿者、寄宿家庭、员工和孩子们建立了一种深厚持久的关系，在当地度过的每一刻都令我难以忘怀。我会跟身边的家人朋友分享自己的南非志愿者经历，给他们带来正面积积极的影响。”

Jonathan V. / 参与南非社区建设志愿营

# 亚洲



尼泊尔

菲律宾

## 尼泊尔社区建设志愿营

📍 地点：加德满都谷地 (Kathmandu Valley)

志愿者工作的地点是在加德满都谷地，跟随当地的建筑工人一起工作，重建受到2015年尼泊尔大地震影响的学校教室。你能够在尼泊尔感受当地人民顽强的恢复能力，游览一些古代寺庙，深入了解其中蕴含的丰富的尼泊尔传统文化。建设志愿者需要帮忙：

- 重建一所牢固的学校，为学生提供一个更安全的学习环境
- 在土木工程师和技巧纯熟的泥水匠指导下进行建设工作
- 混合水泥、墙壁涂漆，挖掘坑道
- 学习烹煮知名的尼泊尔饺子
- 与其他志愿者一起住在旅馆

周末旅行

游览奇旺国家公园，欣赏当地的大自然美景。这是联合国教科文组织认可的世界遗产之一，也是尼泊尔第一个国家公园。



## 菲律宾社区建设志愿营

📍 地点：圣雷米希奥及博戈 (San Remigio and Bogo City)

在圣雷米希奥和博戈市的村落帮忙兴建更好的社区卫生设施。你可以在当地探寻菲律宾文化，品尝美食，欣赏街上的巡游表演，体验亚洲和西班牙殖民影响所混合的生活文化。建设志愿者负责的工作有：

- 与当地的建筑工人一起工作，协助挖掘坑道，混合浇灌水泥，兴建屋顶，或是帮忙涂漆外墙
- 在学校与孩子好好相处，陪伴他们读书，带领他们参与一些学习游戏
- 住在当地的寄宿家庭，体验最地道的菲律宾菜色

周末旅行

志愿者们一起探索西洛船长岛(Capitancillo Islet)，一个邻近博戈的美丽珊瑚小岛。小岛周边的海域已经规划为海洋生态保护区，还设有三个指定浮潜区域和一座灯塔。



“总之，整个海外志愿者经历让我满载而归，非常有趣，我学会很多知识，而且很有挑战性。此外，工作期间还遇到一些极棒的伙伴。所以，如果有人想尝试不一样的出国经历，我非常乐意向他们推荐Projects Abroad的志愿者项目体验。”

Edward H. / 参与牙买加社区建设志愿营

“亲眼目睹学校的迅速改变，学习环境得到显著改善，我感觉十分满足……国外志愿者经历真的令你眼界大开，明白自己是多幸运的人。坦桑尼亚的经历让我学会了很多，加强自己的独立自主。尽管志愿服务已经结束，但我还是不断想起在当地遇见的人，自己的工作奉献，还有创造的回忆，全部永远留在心里。”

Jane S. / 参与塞内加尔社区建设志愿营

“毫无疑问，海外志愿者工作带来了巨大的意义和价值，我十分建议其他人投入参与。员工团队提供专业的支持，让志愿者能够简单规划和参与国外服务项目，帮助他们在个人成长方面有重大的收获。”

Tim C. / 参与菲律宾社区建设志愿营

# 拉丁美洲及加勒比地区



牙买加



## 牙买加社区建设志愿营

📍 地点：曼德维尔 (Mandeville)

在美丽的城镇曼德维尔参与志愿者服务，项目地点由当地教育或房屋部门指定。青年朋友可以在城镇尽情探索，感受社区之间的紧密联系，轻松自在的生活态度，当地人经常笑容满面；此外，你也会发现曼德维尔位于多山地区，拥有不少自然美景。建设志愿者的工作如下：

- 在当地一所日间关爱中心兴建和翻新游乐场地，或是帮助弱势家庭翻新他们的房子
- 与当地的建造业者一起工作，协助挖掘地基，混合和浇灌水泥，或帮忙涂漆外墙
- 参与雷鬼舞蹈课，出席语言班学说几句本土语言 Patois，这是牙买加独有的混合语
- 与寄宿家庭一起生活，学习如何烹煮牙买加香辣鸡

周末旅行

游览牙买加的一个岛屿，到访著名的沙滩和洞穴美景。



# 环保志愿营



帮助 - 保护濒危物种

学习 - 绿色的生活方式

探索 - 我们居住的独一无二的地球

哥斯达黎加环保志愿营

## 项目选择

- 环保志愿营
- 环保及社区关爱志愿营
- 环保志愿营及语言课程

环保志愿营的宗旨是减少或缓解人类发展对自然环境的影响。随着地球人口不断增加，自然环境和资源却持续减少。因此，我们的环保志愿者共同致力于不同的环保工作：重新种植丛林、移除外来植物、环保教育推广、清洁海滩和监察动物数量活动变化等等。环保志愿者一起住在当地的寄宿家庭、生态园区宿舍，或是乡村式的小屋里。

# 非洲



肯尼亚

南非 马达加斯加

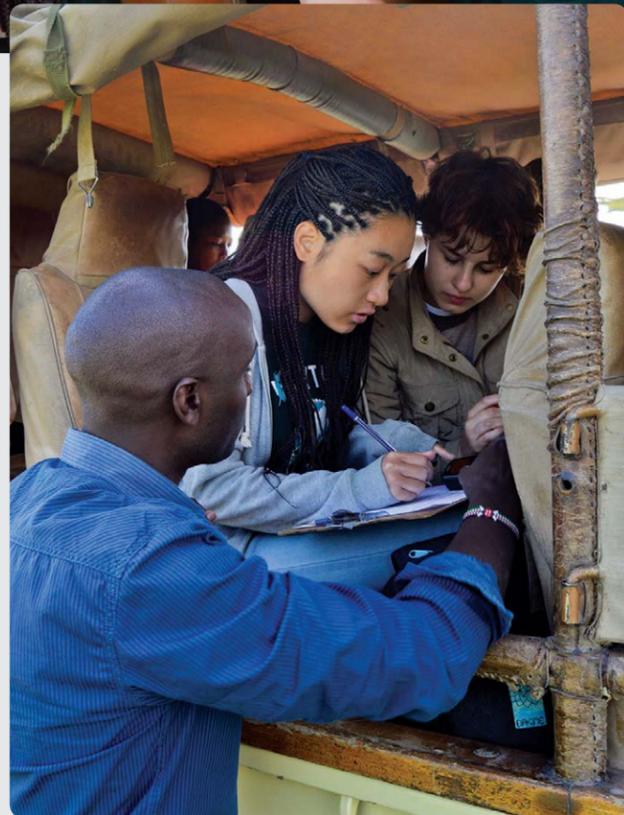
## 肯尼亚非洲稀树草原环保志愿营

地点：东非大裂谷 (Great Rift Valley)

志愿营设立在东非大裂谷一个面积48,000英亩的自然保护区，周边都是自然国家公园和火山；环保志愿者主要负责保护濒危的罗氏长颈鹿 (Rothschild's giraffes)，并负责：

- 在索山布自然保护区 (Soysambu Conservancy) 工作，这个保护区是野生动物的天堂，孕育了数之不尽的物种，例如：长颈鹿、水牛群和豹
- 移除外来植物，维修围栏和通道，防止土壤流失，观察狮子的活动
- 跟随我们环保项目员工工作，向他们学习更多生态知识，他们对附近地区的地理环境和生态情况十分熟悉
- 与其他志愿者和我们员工团队一起住在保护区的宿舍里

**周末旅行** 游览肯尼亚一个知名的国家公园，例如：地狱门国家公园 (Hell's Gate National) 或纳库鲁湖国家公园 (Nakuru Park)。



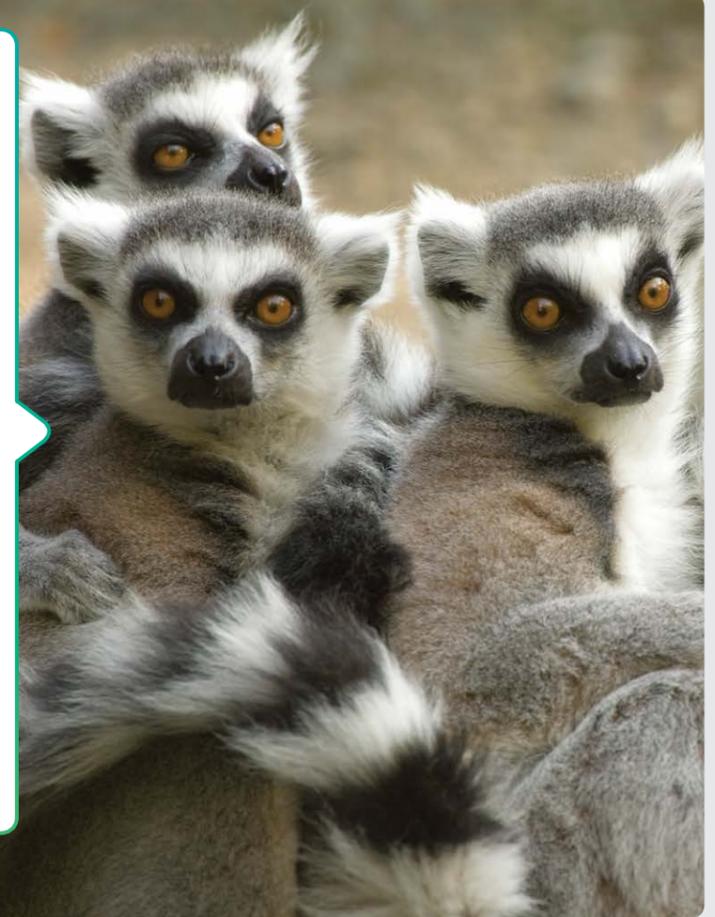
## 马达加斯加环保及社区关爱志愿营

地点：安达西贝 (Andasibe)

在迷人的安达西贝乡村里，青年志愿者部分时间用来进行重要的环保工作，其他时间回馈当地群体，为他们提供社会关爱支持服务。志愿者负责的工作包括：

- 在濒危植物苗圃工作，维护园区的通道，为环保观念推广工作准备宣传材料，以及移除外来植物
- 观察马达加斯加独有的植物物种
- 在建筑物的墙壁涂漆，在学校绘制壁画，兴建游乐场，或是在菜园进行种植
- 学习传统舞蹈、手工艺和烹煮地道菜色
- 与其他志愿者一起住在当地家庭经营的民宿旅舍

**周末旅行** 志愿者会坐船游览拉苏阿湖 (Lake Rasoabe)。参加四周志愿营的学生还会参观在安布什曼加 (Ambohimanga) 获得联合国教科文组织认可的世界遗产，并且到访当地市集。



## 南非及博茨瓦纳非洲灌木林环保志愿营

地点：Wild at Tuli

志愿者是在博茨瓦纳的Wild at Tuli自然生态保护区生活及工作，生态区域距离南非的波罗克瓦尼 (Polokwane) 大约是四个小时的车程，青年志愿者需要在南非集合，然后过境前往营地。生态保护区占地5,000公顷，在园区有无数的野生大象、长颈鹿、捻角羚、斑马和鸵鸟在无拘无束地自由奔走。环保志愿者的职责是：

- 把树木捆绑起来，防止遭受大象破坏；移除外来植物，并且搜集在保护区生活的鸟类及大象的生态数据
- 我们的员工团队环保知识十分丰富，向他们了解当地的环境保育情况
- 项目营地是博茨瓦纳最大的自然保育区之一，与其他志愿者一起住在营地宿舍

**周末旅行** 志愿者在Wild at Tuli自然保护区会看到数之不尽的自然生态景观，你根本不会舍得离开，前往别的地方。屏息以待，在Wild at Tuli踏足一个自己没有去过的区域，看到的又是另一幕让人惊讶的壮丽美景。



# 亚洲



## 柬埔寨潜水及海洋环保志愿营

📍 地点：国王岛 (Koh Sdach)

在远离城市的国王岛 (Koh Sdach) 生活和工作，接受潜水训练，并且考取相关资格后参与重要的海洋环保工作，奉献自己的时间和精力，保护当地的生态环境。在泰国湾观赏美丽的海洋生态景观，为下一代努力保存珍贵的自然美景。成为环保志愿者后，你需要帮忙：

- 完成一个国际认可的PADI开放水域 (Open Water) 潜水课程，获取参与潜水环保工作的资格
- 协助进行珊瑚礁和鱼类的生态普查
- 推行关注环保的宣传活动，清洁海滩
- 参与高棉文化工作坊，探访当地乡村
- 生活在柬埔寨一个传统渔村社区，与其他志愿者和我们的员工合住，住宿地点是木屋

**周末旅行** 游览Chi Phat村落，体验一个充满惊喜的旅程。你可以沿着河流划独木舟、骑自行车，或是徒步欣赏瀑布美景。

## 泰国潜水及海洋环保志愿营

📍 地点：奥南 (Ao Nang)

奥南是个平静的小镇，距离普吉 (Phuket) 大约2小时的车程，志愿者将在奥南了解更多野生生态和海洋保育的知识。你能够在镇内品尝泰国特色菜，躺在全球知名的海滩上，体验泰南地区的生活文化。环保志愿者的工作如下：

- 完成一个国际认可的PADI开放水域 (Open Water) 潜水课程，获取参与潜水环保工作的资格
- 潜进海里搜集珊瑚礁和鱼类的生态数据
- 帮忙清洁海滩，进行再造林计划
- 与其他志愿者一起住在民宿旅馆，品尝传统泰式煎饼

**周末旅行** 志愿者将会到访当地市集，享受一下泰式按摩，还有划独木舟。参与四周志愿营的学生，可以在岛上探索更多有趣景点，游览温泉地区。

## 泰国环保及社区关爱志愿营

📍 地点：奥南 (Ao Nang)

来到热情友善的奥南小镇，积极奉献自己的力量，为当地的生态保育工作带来正面影响。志愿者需要参与以下活动：

- 完成一个国际认可的PADI开放水域 (Open Water) 潜水课程，获取参与潜水环保工作的资格
- 潜进海里搜集珊瑚礁和鱼类的生态数据
- 在当地学校兴建一个游乐场或水产养殖池塘
- 在附近地区组织海滩清洁活动，推动红树再造林计划
- 与其他志愿者一起住在民宿旅馆，品尝传统泰式煎饼

**周末旅行** 我们安排志愿者划独木舟，游览当地市集，品尝传统泰菜。



“暑假期间，我在斐济参加鲨鱼保育的志愿者工作。虽然只有短短两周，却带给我另一种视野和角度，理解鲨鱼和海洋生态系统知识，这都是我之前没有想到的。如果我没有了解鲨鱼保育工作，参与这个志愿营活动，就不会知道鲨鱼的存在是何等重要，他们现在面对多大的危机。现在我十分希望跟别人分享自己的保育经验，教育其他人，扭转他们对鲨鱼的刻板观念。”

林函霓 / 参与斐济鲨鱼保育志愿营

“志愿营活动让我不得不跳出自己的舒适圈，过程当然令人有点担忧和挣扎。然而，我认为志愿者参与国外服务和活动期间，收获的体验有助于大家的个人成长发展，推动自我实现。如果问我是否会继续参与海外志愿营活动，多少次也好，我的答案依然是一定参与。”

Tashrima H. / 参与哥斯达黎加环保及社区关爱志愿营

“志愿者经历让我进一步了解这个世界，认识不同的文化。志愿营也让我明白动物能够在栖息地自由自在地生活有多么重要。了解每种动物的区别，尊重自然界的力量和奇妙之处。如果你正在寻求一个刺激精彩的新体验，Wild at Tuli自然保护区绝对是你最想去的地方！”

Sally M. / 参与南非及博茨瓦纳非洲灌木林环保志愿营

# 拉丁美洲及加勒比地区



## 伯利兹环保及社区关爱志愿营

📍 地点：普拉圣西亚 (Placencia)

来到普拉圣西亚城镇，学习如何保护海洋生态，同时奉献自己的力量帮助当地社区。普拉圣西亚位于伯利兹的南部，该地区属于半岛区域，深受加勒比黑人、拉丁美洲和本土文化互相影响。环保志愿者的工作主要是：

- 完成一个国际认可的PADI开放水域 (Open Water) 潜水课程，获取参与潜水环保工作的资格
- 参与潜水打捞行动，清洁珊瑚礁和附近的海床；执行海洋生态普查，帮忙清除一些外来入侵的物种
- 筹备海滩清洁活动，实行措施防止进一步水土流失
- 品尝美味海鲜，例如：海螺
- 住在当地寄宿家庭，体验伯利兹人热情好客的一面

**周末旅行** 游览索南图尼奇 (Xunantunich)，欣赏当地的马雅遗迹。参与四周志愿营的学生将与当地渔民一起来个海钓之旅，并且到访海洋保育区 Caye Marine reserve。

## 哥斯达黎加环保及社区关爱志愿营

📍 地点：巴拉翁达国家公园 (Barra Honda National Park) 及埃雷迪亚 (Heredia)

志愿者部分时间是在巴拉翁达国家公园协助保护自然环境，其他时间是在埃雷迪亚的日间关爱中心或幼儿园，帮忙照顾孩子；埃雷迪亚是一个绿意盎然的谷地地区。青年志愿者的工作有：

- 协助项目员工执行一直进行的环保工作，例如：重新造林、蝴蝶和蝙蝠的生态研究、宿舍的日常维护、整修园区通道
- 通过游戏、手工艺创作，英语指导，带领孩子一起参与教育活动
- 与我们的员工一起融入哥斯达黎加的生活文化
- 住在当地寄宿家庭，学习烹煮哥斯达黎加常见的早餐：黑豆炒饭 (gallo pinto)

**周末旅行** 游览林孔德拉别哈火山 (Rincon de la Vieja volcano)，玩飞索、泡温泉，或是可以到访当地的一个海滩，进行其他户外活动。参与四周的志愿营的学生，将有更多时间探索圣荷西 (San Jose city) 的历史景点，参与更多有趣的户外活动。

## 哥斯达黎加热带干旱森林环保志愿营

📍 地点：巴拉翁达国家公园 (Barra Honda National Park)

志愿营设立在巴拉翁达国家公园；青年志愿者需要帮忙推动在当地一直进行的环保计划，为生态环境带来正面的影响。巴拉翁达国家公园占地2,295英亩，属于干旱森林地带，广为人知的是园区地底的洞穴和岩洞地理景观。环保志愿者需要负责：

- 参与重新造林计划，维护和整修园区通道，监测哺乳动物、蝴蝶和蝙蝠的活动数量
- 在世界知名的巴拉翁达国家公园学习野生生态和环保管理知识
- 与当地员工一起融入哥斯达黎加的生活文化
- 与其他志愿者和Projects Abroad员工一起住在国家公园宿舍里

**周末旅行** 游览林孔德拉别哈火山 (Rincon de la Vieja volcano)，玩飞索、泡温泉，或是到访当地的一个海滩。参与三周的志愿营的学生还有机会前往Llanos de Cortez瀑布和拉斯包拉斯国家海洋公园 (Marino Las Baulas National Park)。



## 厄瓜多尔关爱及环保志愿营

📍 地点：加拉帕戈斯群岛的圣克里斯托巴尔 (San Cristobal, Galapagos Island)

志愿营设立在圣克里斯托巴尔。志愿者一半的时间是帮忙照顾社区儿童，另一半时间是用来保护濒危的野生物种。志愿者能够亲身体验大自然的奇妙之处，探索群岛的原始面貌，这里也是达尔文 (Charles Darwin) 当年上岸和受到启发的地方。志愿者们需要帮忙：

- 奉献自己的时间，移除外来入侵的植物物种，监察海狮数量，进行海鬣蜥和海鸟的生态普查，举办清洁海滩活动
- 为住在巴克里索莫雷诺港 (Puerto Baquerizo) 的孩子筹办一个夏令营，带领他们参与有趣的教育活动，主题是环境保护
- 与厄瓜多尔寄宿家庭一起生活，练习你的西班牙语

**周末旅行** 我们会带志愿者游览邻近的一两个岛屿，感受厄瓜多尔美丽的自然风光。

## 墨西哥海龟及海岸环保志愿营

📍 地点: Cuyutlan

志愿者来到太平洋海岸的Cuyutlan小城镇，在当地的海龟保育中心工作，同时学习西班牙语。你可以体验一下每天在风光如画的沙滩旁的氛围，深入体验充满活力的墨西哥文化。环保志愿者的工作如下：

- 接受18小时的西班牙语精修课程，在具备资历的教师指导下学习外语
- 点算和收集海龟蛋，把蛋埋藏在有安全屏障的地方，防止捕食者和偷猎者发现
- 彻底融入西班牙语语境之中
- 与其他志愿者一起住在宿舍，居住的房舍邻近一个黑沙滩

周末旅行

你可以到访附近的海边沙滩度假村，感受墨西哥美丽的自然风光。



## 南太平洋



## 斐济鲨鱼保育志愿营

📍 地点: 维提岛的珊瑚海岸 (Coral Coast, Viti Levu)

志愿营设立在斐济最大岛屿：维提岛。环保志愿者一面学习相关的知识及技术，一面奉献自己的力量，帮助全球最重要的一项鲨鱼保育工作。在斐济，你能够探索一些美丽的自然景观：白滑沙滩、惹人喜爱的碧绿山峦、飞流直下的瀑布，还有感受当地人友善好客的氛围。环保志愿者的工作有：

- 完成一个国际认可的PADI开放水域 (Open Water) 潜水资格，以及鲨鱼保育潜水课程
- 帮忙红树重新造林计划，清洁海滩和鲨鱼普查活动
- 从经过训练的鲨鱼专家身上学习，了解更多鲨鱼生态知识
- 出席斐济传统的节庆活动：窑烤大餐Lovo
- 与其他志愿者一起住在宿舍里

周末旅行

志愿者能够徒步欣赏附近的瀑布美景，尝试立桨冲浪，躺在海滩上轻松享受休闲时光。



## 秘鲁亚马逊雨林环保志愿营

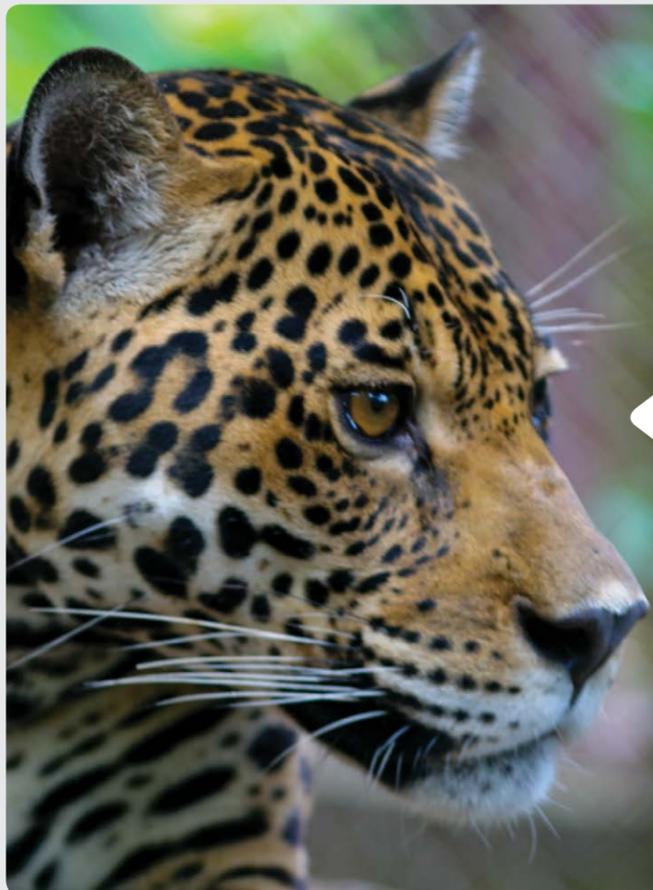
📍 地点: 塔利卡亚生态保护园区基地 (Taricaya Lodge)

志愿营设立在塔利卡亚生态保护园区基地，位于亚马逊丛林的心脏地带；志愿者需要在马尔马纳多港 (Puerto Maldonado) 集合，经过马德雷迪奥斯河 (Madre de Dios River) 一个小时多的船程，抵达项目的大本营。你会在热带雨林帮忙保护和保育一些罕见的植物和动物物种。环保志愿者的工作包括：

- 在丛林树冠高处的瞭望台，观察野生物种的生态活动
- 夜间沿园内广大的道路网，观察动物晚上的行踪
- 参与动物复原野放工作，协助打理我们建立的实验农场
- 与其他志愿者和我们的团队员工一起住在园区的宿舍小屋里

周末旅行

志愿者可以到河流的下游露营，欣赏更多野生生态；或是到访最邻近的城镇：马尔多纳多港。



# 法律志愿营



帮助 - 边缘群体

学习 - 认识社会公共议题

探索 - 国际法律体系

中国法律及商业志愿营

**法律志愿营**让青年朋友有机会在世界各地的法律事务所和非政府组织进行实习，跟随当地的专业人员一起工作，了解实际的法律工作程序，帮忙提升大众多加关注法律议题。法律实习生将要帮忙研究案例、校对文件和比较各国地方的法律体系。实习生一起住在当地的寄宿家庭或志愿者宿舍。

## 项目选择

- 法律及商业志愿营

## 亚洲



## 中国法律及商业志愿营

📍 地点：成都

在繁华的成都体验真实的商业世界运作情况，了解一些企业法律。在急速的城市生活节奏之中，学习四川的文化传统。学生志愿者们负责的工作包括：

- 到访律师事务所、各个法律部门与机构
- 为案例进行搜集资料、调查研究，也要校对文件，过程中比较外国和中国法律体系的不同
- 出席中国的商业公司的简报会，完成小组工作，认识国际公司在中国的经营情况
- 上普通话课，欣赏川剧表演
- 与其他志愿者和我们的员工一起住在公寓式宿舍里或旅馆

**周末旅行** 到访成都有名的大熊猫保护区，参观都江堰水利工程、乐山大佛，或是在成都一日游，探索更多城内景点。



## 考古学志愿营

### 秘鲁印加及瓦里文明考古学志愿营

📍 地点：库斯科 (Cusco)

飞往联合国教科文组织列为世界遗产城市的库斯科，参与一系列的考古学和历史活动，还有社区关爱工作。观察城市的建筑、传统和生活文化，了解印加和西班牙殖民如何影响库斯科的发展。考古学志愿者需要负责：

- 与当地的考古学家一起工作，在彼基拉克塔国家公园 (Pikillaqta National Park) 进行研究，把未登记的遗址建筑结构记录在地图上
- 在萨克塞华曼 (Sacsayhuaman) 考古公园协助发掘工作和一般的维护工程；萨克塞华曼是继马丘比丘 (Machu Picchu)，当地第二个最重要的印加遗址
- 在当地一所小学帮忙涂漆和翻新游乐场
- 住在秘鲁寄宿家庭，学习几句克丘亚语 (Quechua) 日常会话，这是当地的本土语言

**周末旅行** 我们会带志愿者探索壮丽的马丘比丘 (Machu Picchu) 和奥扬泰坦 (Ollantaytambo)，印加帝国就是在这里与西班牙的征服者打最后一仗。志愿者们也会一起探索秘鲁的传统市集。



### 罗马尼亚古典与中世纪考古学志愿营

📍 地点：布拉索夫 (Brasov)

来到罗马尼亚学习更多古代文明知识，同时汲取实质的考古学技术和工作经验。布拉索夫拥有历史丰富的广场和宫殿，也有属于前共产时期的建筑，形成这座城市独特的魅力。考古学志愿者的工作包括：

- 布拉索夫附近有众多罗马尼亚考古遗址，在其中一个遗迹进行挖掘及文物修复工作
- 帮助分析研究数据及出土文物，出席由当地考古专家主持的工作坊，也要进行简报的工作
- 学习远古文明知识，尝试重现那个时期的人民生活文化面貌
- 与当地的寄宿家庭一起生活，从他们的视野和观点了解罗马尼亚的历史

**周末旅行** 你和其他志愿者一起探索布兰 (Bran) 这个邻近山区的美丽村庄；村庄位于城郊外西凡尼亚 (Transylvania) 的中央地带，也是传奇人物德古拉 (Dracula) 的家乡。



## 家长心声

“我发现海外志愿者的经历，增强了我女儿的自信，让她大开眼界，多角度理解人生，并且愿意接纳跟自己文化背景截然不同的人。”

Brenda P. 的家长 / 孩子参与柬埔寨社区关爱志愿营

“志愿者经历增强了女儿的自信心，对她的人生旅途来说，更是迈进一大步，成为一个真正独立自主的成年人。通过参加项目，她肯定了自己有兴趣在相关领域发展。”

Anna M. 的家长 / 孩子参与加纳志愿营

“我想对家长来说，我们最想清楚知道的是孩子们前往的地方是安全的，不会遇到任何风险，或是他们进行志愿服务的地方存在不稳定的因素。可是另一方面，我们也想他们去一些其他地方，有别于家中过于舒适安逸的环境，能够获取不一样的人生经验。我觉得Projects Abroad的项目能够做到这一点！”

Florence V. 的家长 / 孩子参与秘鲁社区关爱志愿营

## 体育志愿营

### 加纳足球教练志愿营

📍 地点：阿克拉 (Accra)

在首都阿克拉生活，参与两周的体育教练和足球训练工作。你在当地充分感受加纳人对足球的狂热，还有国家足球队Black Star的强力支持。体育志愿者需要负责的工作有：

- 为加纳13-17岁的青年人组织一些特训
- 帮助孩子准备比赛，训练过程能够提升你的教练技术
- 一对一为青年球员训练，增强他们的自信
- 学习传统舞蹈和打鼓手法，享受加纳的生活文化
- 与寄宿家庭一起生活，一起烹煮家常菜，互相聊聊自己最喜爱的足球队

**周末旅行** 游览库姆热带雨林保护区 (Kakum Rainforest Reserve)，徒步穿越丛林，体验树冠步道的高度及视野，或是参观海岸角城堡 (Cape Coast Castle)，这个联合国教科文组织认可的世界遗产，认识加纳海岸地区的历史。



## 家长心声

“我发现海外志愿者的经历，增强了我女儿的自信，让她大开眼界，多角度理解人生，并且愿意接纳跟自己文化背景截然不同的人。”

Brenda P. 的家长 / 孩子参与柬埔寨社区关爱志愿营

“志愿者经历增强了女儿的自信心，对她的人生旅途来说，更是迈进一大步，成为一个真正独立自主的成年人。通过参加项目，她肯定了自己有兴趣在相关领域发展。”

Anna M. 的家长 / 孩子参与加纳志愿营

“我想对家长来说，我们最想清楚知道的是孩子们前往的地方是安全的，不会遇到任何风险，或是他们进行志愿服务的地方存在不稳定的因素。可是另一方面，我们也想他们去一些其他地方，有别于家中过于舒适安逸的环境，能够获取不一样的人生经验。我觉得Projects Abroad的项目能够做到这一点！”

Florence V. 的家长 / 孩子参与秘鲁社区关爱志愿营



# 行程示例



## 加纳社区关爱志愿营

下方的行程示例是我们之前高中生志愿营的时间表。请注意，这个时间表仅作参考用途，实际的行程有可能根据目的地、志愿营和实际情况有所调整。

### 1. 周六

全天  
抵达加纳



### 2. 周日

7:00am-8:00am  
早餐 🍴

9:00am-3:00pm  
前往阿夸佩姆丘林山区，向志愿者们简单介绍加纳的生活情况

4:00pm-5:30pm  
志愿营工作坊：照顾孩子的技巧及相处之道

6:00pm-7:00pm  
晚餐 🍴

### 3. 周一

7:00am-8:00am  
早餐 🍴

8:00am-12:00pm  
在日间关爱中心翻新教室

12:00pm-1:00pm  
午餐 🍴

1:30pm-4:00pm  
在日间关爱中心陪伴孩子玩游戏和参与学习活动

6:00pm-7:00pm  
晚餐 🍴

### 4. 周二

7:00am-8:00am  
早餐 🍴

8:00am-12:00pm  
在日间关爱中心翻新教室

12:00pm-1:00pm  
午餐 🍴

1:30pm-4:00pm  
在日间关爱中心陪伴孩子玩游戏和参与学习活动

4:30pm-5:30pm  
打鼓及舞蹈班

6:00pm-7:00pm  
晚餐 🍴

### 5. 周三

7:00am-8:00am  
早餐 🍴

8:00am-12:00pm  
在日间关爱中心翻新教室

12:00pm-1:00pm  
午餐 🍴

1:30pm-4:00pm  
在日间关爱中心陪伴孩子玩游戏和参与学习活动

4:30pm-5:30pm  
问答之夜

6:00pm-7:00pm  
晚餐 🍴

### 6. 周四

7:00am-8:00am  
早餐 🍴

8:00am-12:00pm  
游览阿布里植物园和木材市集

12:00pm-1:00pm  
午餐 🍴

1:30pm-4:00pm  
在日间关爱中心陪伴孩子玩游戏和参与学习活动

6:00pm-8:00pm  
晚餐 🍴

### 7. 周五

7:00am-8:00am  
早餐 🍴

8:00am-12:00pm  
在日间关爱中心翻新教室

12:00pm-1:00pm  
午餐 🍴

1:30pm-4:00pm  
在日间关爱中心陪伴孩子玩游戏和参与学习活动

6:00pm-7:00pm  
晚餐 🍴

### 8. 周六

全天  
前往海岸角

### 10. 周一

7:00am-8:00am  
早餐 🍴

8:00am-12:00pm  
在日间关爱中心翻新教室

12:00pm-1:00pm  
午餐 🍴

1:30pm-4:00pm  
在日间关爱中心陪伴孩子玩游戏和参与学习活动

6:00pm-7:00pm  
晚餐 🍴

### 11. 周二

7:00am-8:00am  
早餐 🍴

8:00am-12:00pm  
在日间关爱中心翻新教室

12:00pm-1:00pm  
午餐 🍴

1:30pm-4:00pm  
在日间关爱中心陪伴孩子玩游戏和参与学习活动

4:30pm-6:00pm  
烹饪班

6:00pm-7:00pm  
晚餐 🍴

### 12. 周三

7:00am-8:00am  
早餐 🍴

8:00am-12:00pm  
在日间关爱中心翻新教室

12:00pm-1:00pm  
午餐 🍴

1:30pm-4:00pm  
在日间关爱中心陪伴孩子玩游戏和参与学习活动

4:30pm-5:30pm  
问答之夜

6:00pm-7:00pm  
晚餐 🍴

### 13. 周四

7:00am-8:00am  
早餐 🍴

8:00am-12:00pm  
游览科福里杜亚的珠饰市集

12:00pm-1:00pm  
午餐 🍴

1:30pm-4:00pm  
在日间关爱中心陪伴孩子玩游戏和参与学习活动

6:00pm-7:00pm  
晚餐 🍴

### 14. 周五

7:00am-8:00am  
早餐 🍴

8:00am-12:00pm  
在日间关爱中心翻新教室

12:00pm-1:00pm  
午餐 🍴

1:30pm-4:00pm  
在日间关爱中心陪伴孩子玩游戏和参与学习活动

6:00pm-8:00pm  
欢送晚餐 🍴

### 15. 周六

全天  
登机回国



# 安全保障

志愿营活动主要是为初次出国的学生而设。我们明白青年朋友需要在一个安全的环境下参与规划完善的海外活动，Projects Abroad的员工团队经验丰富，能够为学生志愿者提供全面支持。

## 局势稳定的目的地

我们十分重视青年志愿者身在海外的安全，所以只会安排志愿者前往政治局势稳定及安全的国家进行服务。Projects Abroad团队一直跟不同政府部门和机构保持联系（包括与美国、加拿大、澳洲和其他国家的政府官员定期沟通），了解每个地区最新的安全情况。此外，目的地团队是我们的全职工，他们对当地有全面的了解，可以进一步加强志愿者的个人安全保障。



## 充实的活动安排

志愿营活动编排是为青年朋友量身定制，十分充实。整个行程有完善悉心的规划，高中生在国外需要全面支持的话，这类项目绝对是他们的理想之选。周一到周五，参与者跟随我们的员工和服务机构代表一起工作；到了晚上和周末，不用工作的时间，他们在Projects Abroad员工带领下，尽情投入各类文化体验活动，游览当地的历史景点。



## 员工全面支持与督导

志愿者工作期间，全程由我们专业的员工督导。每天我们都会安排一名适合的员工前往服务地点，为青年志愿者提供实地支持。所有晚间和周末活动，由我们的员工悉心编排。



## 安全的住宿地点

完成每天繁忙的工作后，高中生需要回到寄宿家庭的住处，通常是两三人住在一个家庭里。部分志愿营安排所有参与者住在同一个旅馆，或是Projects Abroad管理的宿舍里，并且有一名员工现场负责住宿管理的工作。基本上，志愿者至少与另一室友共享一个寝室，室友都是年龄相仿，而且同性别，男女生分开居住。



## 参加方法： 报名流程

1



### 了解和咨询

- 了解可以选择的项目类型和目的地国家
- 查阅需要缴纳的项目费用，了解费用包含什么
- 如有疑问，请直接联络我们

2



### 递交申请

- 决定你参与的项目类型、目的地国家和开始日期
- 填写网上报名表，并且缴付定金人民币¥1,950元
- 我们会在十个工作日内确认你的申请结果

3



### 行前准备

- 你的个人MyProjectsAbroad专页与我们的员工会协助你做好出发前的准备
- Projects Abroad团队可以提供相关签证信息及适合你的航班建议
- 在项目开始前一个月缴清项目费用

4



### 出国参与项目

- 如期出国，我们的员工会在目的地机场迎接志愿者，协助你适应新环境
- 全程投入有意义的工作之中，经历愉快的海外体验，结识新朋友
- 顺利归国，鼓励其他人参与国外志愿者工作

## 项目费用 费用包含什么？



### 住宿

高中生志愿者通常是安排住在当地的寄宿家庭，这些家庭都是我们员工精心挑选的。与当地人一起生活，绝对是进行有意义的文化交流的最佳方式。部分情况下，志愿营由于地域限制和后勤支持安排，无法安排青年朋友入住寄宿家庭，他们需要与其他同团的志愿者和Projects Abroad员工一起住在宿舍或旅馆里。



### 一日三餐

每天我们为志愿者供应三餐，志愿者通常是跟寄宿家庭一起吃早餐和晚餐；然后在志愿者服务机构享用午餐。如果是住在宿舍或旅馆的志愿者，我们会安排一名当地厨师提供膳食，或是准备津贴，确保你一日三餐按时吃饭。



### 交通安排

志愿者抵达目的地机场时，会发现Projects Abroad员工早已在机场等级迎接你的到来。我们也会安排交通，在志愿营最后一天接你返回机场，顺利登机归国。

志愿营期间，我们同样安排交通接送学生志愿者往返工作和住宿地点，也会带你参与晚间和周末的休闲活动。



### 周末活动及文化体验

所有志愿营活动都由我们当地员工团队悉心安排，全程督导，包括周末观光和文化体验活动。加入这些工作以外的活动，学生志愿者将拥有放松的时刻，探寻当地美丽的旅游景点、历史古迹或自然风光。



### 保险

项目费用已经包含旅游和医疗保险，当遇到紧急医疗状况、行李问题需要额外的开支，甚至出现一些旅费问题，或是取消和缩减行程，以及要求紧急救援、涉及法律问题、行程延误等等，保险详细均会列明保障范围。志愿者缴付所有项目费用之后，保险就会自动生效。



### 目的地员工团队24小时支持

每个目的地国家最少设有一个Projects Abroad办事处，当地团队包括一名地区代表及众多全职员工。我们员工都经过训练，能够在各个工作范围内执行最优措施，包括：监督志愿者项目运作、志愿者的安全保障、实施应急响应程序等等。志愿者在国外期间，他们可以协助你解决任何顾虑和问题，给予建议，处理一般的行政手续。而且当地员工团队一直跟北京、香港和其他海外办事处保持联系，交流最新信息。在日间，志愿者可以到访办事处寻求员工提供援助，我们也设有24小时紧急联系方式，方便志愿者随时直接致电目的地员工，寻求帮助。



## 往返目的地



虽然项目费用不包含机票，但是Projects Abroad仍然可以在各个方面提供帮助，志愿者能够免除担心和忧虑，安全飞抵目的地国家。

### 行程团队

我们的行程团队 (Travel Team) 经验丰富，他们一直为来自世界各地数以千计的志愿者安排不同的飞行旅程，十多年来累积的经验可以为你提供个性化的机票订购服务。有Projects Abroad团队协助你搜索最适合的航班，确定每个飞行旅程的细节，志愿者就可以把时间专注在做好其他出国前的准备。所有志愿者都可以选择由行程团队代劳，或是自行购买机票。

无论是哪一个购票选择，只要你提供清晰的航班信息，我们的员工都会在目的地机场迎接每一名国际志愿者的到来。



### 同行旅伴

虽然这个情况不一定出现，但是你也可能遇到同行的志愿者旅伴，一起前往相同的目的地国家。出国之前，我们可以协助你联系可能的同行旅伴，与你一起搭乘同一航班，在同一个城市出发前往目的地，或是在中途的航线相遇；总之，多一个旅伴一起飞行或许安心一点。我们可以提早安排你们互相分享联系信息，协调订购相同的航班。如果你需要此服务，请在项目开始前三个月告知我们，方便我们尽早安排。



## 更多信息

### 与过往Projects Abroad志愿者联系

想知道自己是否适合参与Projects Abroad志愿营活动？有一个简单直接的方法解答你的疑问：跟曾经参与我们志愿者项目的青年朋友直接对话！欢迎告知我们你最想报名参加的高中生志愿营，我们会尽力帮你寻找曾经参与相同项目的志愿者，跟你分享他们的联系方式，通过邮件、短信或电话交流，进一步了解海外志愿者工作。

### 社会服务学分

Projects Abroad的志愿营让你能够以有趣和特别的方式获取社会服务的学分。大部分高中生志愿营都包括了约20个小时的社区服务。我们会在学生完成整个志愿营以后，为各位志愿者颁发一个参与志愿营活动的证明。如果学校需要你递交额外的证明文件和评估报告，我们在目的地和北京办事处的员工都可以帮你准备。

### 签证、保险及疫苗

你的申请被接受以后，我们的团队就会为你提供相关的详细讯息和所需要的文件，协助你申请签证。由于签证需要时间，一般来说志愿者应预留充裕的时间为申请签证做准备。签证的费用根据不同的目的地而有所不同，为人民币¥200到¥3,000元不等。

志愿营项目费用已经包含保险。这个保险涵盖了你在出发地和目的地的航班（不包括在出发地因为转机而需要过夜的航班），还有你在目的地进行志愿营活动的整段时间。保险同时包含了医疗费用、取消参与志愿营或延迟的费用、行李和个人物品遗失，以及紧急旅游开支等等。

保险会在你交付志愿营的全额费用之后生效。你也可以通过我们的安排，为你志愿营以外的旅游时间购买附加保险。

关于疫苗接种的最新信息，建议你咨询医生或医疗中心。由于我们不是医疗专家，我们对于疫苗及其他医疗事项的建议可能不够专业。

### 更改或取消行程

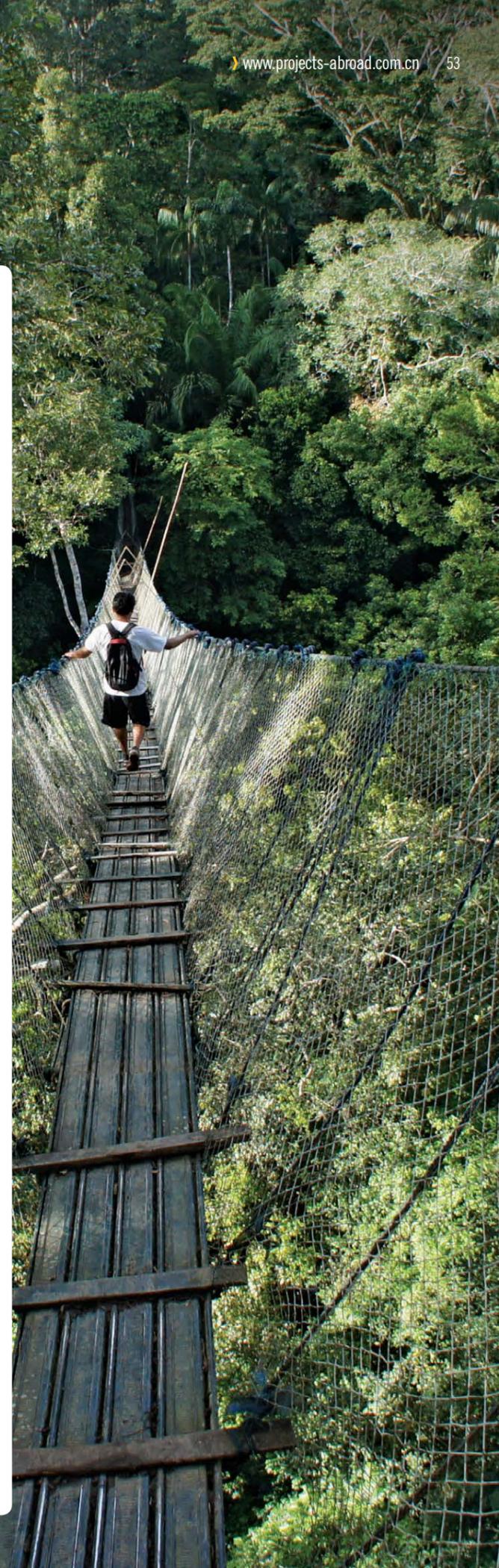
所有关于参与志愿营的更改或取消事宜，必须以书面形式告知我们。一般的改动都需要支付小额费用，更改的价格由人民币¥475到¥825元不等，外加第三方要求我们支付的费用。取消的费用会根据志愿者在原定出发的时间提前多久以书面形式告知我们：

- 志愿营开始前3个月及以上告知 - 需支付人民币¥650
- 志愿营开始前2-3个月告知 - 需支付项目费用全额的三分之一
- 志愿营开始前1-2个月告知 - 需支付项目费用全额的三分之二
- 志愿营开始前不足1个月告知 - 恕不退款

请注意，无论你是在志愿营开始前3个月前或3个月内报名，以上的取消和更改条款均会生效。如需取消，志愿营开始前3个月内缴付的订金将不获退还。如果你已经缴付志愿营的全额费用，但因事需要取消行程，在某些情况下你的取消将可能得到保险赔付。有关细节将由保险公司核定。

### 免责声明

我们尽力确保该宣传册提供最准确的信息，但是各个志愿营活动安排也会随时更改。请浏览 [www.projects-abroad.com.cn](http://www.projects-abroad.com.cn) 网页，获取高中生志愿营的最新信息。



# 志愿者经历分享

## 斯里兰卡，这样遇见你

### 【序】

回家的路上，闭着眼睛听手机循环播放着那些两周来一遍遍听过的歌曲，依稀间觉得我还在那辆熟悉的大巴车上，还和那些人一起，只要一睁眼就还可以看到那美丽的风景和可爱的面孔……



### 【Day 1】

参观了9个preschool，每一所学校里的孩子都那么可爱，那么温暖。他们用那双大大的眼睛看着你，向你害羞地挥挥手，然后露出最灿烂最单纯的一个微笑。原来笑容，是不需要用语言解释的美好。



### 【Day 2】

正式开始工作，走进这间山坡上小小的教室，看到17个坐在桌前的孩子们的那一瞬间，我就知道我注定会爱上这里，会爱上那一对双澄澈的眼睛。



下午是期待了很久的第一次刷墙，一整面空白的墙壁交给我们去赋予它无限的可能，用铅笔一点点画着，用油漆仔仔细细地涂上颜色，然后在脑海里幻想着完成时的样子，那是充满期待和满足的时刻。

### 【Day 3】

工作仍是繁忙而辛苦，但傍晚外出时在寺庙里遇见了意外的惊喜。看着夕阳一点点坠下，天空变得金黄，变得粉红，最后变成深邃的蓝。对兰卡的第一次心动，大概就是因这片绝美的晚霞。



夜晚的寺庙比白日更加有趣，点燃的佛灯，袅袅的轻烟，满目虔诚的信徒……习惯了中国的寺庙的人山人海，在斯里兰卡小镇不知名的寺庙里，却看到了不一样的宁静与祥和。

### 【Day 4】

带孩子们跳舞，跳着跳着一个小男孩突然给自己戴上了一顶礼帽，拿起塑料制成的小号像模像样地吹起来，吹完还跟我Highfive，然后超级兴奋地跑开。大概小孩子的快乐就是这么简单。



一面墙终于刷完，迎来了在兰卡的第一次告别。看着墙上五颜六色的小人和画歪了的地球，有点激动。不是很神奇吗？在斯里兰卡的一个preschool里，竟然有一面我画的墙。

### 【Day 5】

带孩子们第一次用水彩画了画，他们都好兴奋，一个个举起自己的小云彩给我看，五颜六色的，似乎那是他们最满意的作品。

下午去教英语，给孩子们讲各自国家的故事。起初只是孩子们，后来老师也围过来听了。他们看着我们手机里一幅幅的图片，听我们讲一个又一个地方，眼神是我未曾见过的憧憬与好奇。

### 【Day 6】

早起出发去Kandy旅行，在浓雾弥漫的斯里兰卡早晨等待着一向迟到的大巴车。车上大家放着音乐，那些一周前还陌生的歌曲现在却变得格外熟悉而亲切。那是陪伴我们越过山路一段段山路的旋律。

### 大象孤儿院

阳光很好，大象们的心情似乎也很好，慢悠悠地在园中溜达着，三五成群，这是属于它们的从前慢。



傍晚时分的Kandy Lake，迎接我们的是这片紫色粉色蓝色混杂着的天空，与被天空染上了同样美丽颜色的湖水，这是属于Kandy Lake的颜色，静美如梦。

住进旅店，因为浴室里有热水和同屋的Ellen一起兴奋了好久，好像是得到了什么天大的礼物。后来想想，有点好笑又有点感慨，原来不知不觉间洗澡的热水于我们已经成了有些奢侈的享受。懂得适应、懂得感恩与珍惜，或许是这次项目我最大的收获。

### 【Day 7】

#### 木工厂

在斯里兰卡看到了许多匠人，打磨木器的师傅、制作扎染的老人，还有这位一笔笔勾勒纹的画师。和Tivana站在他身边看了好久，不断惊叹着他的画工，他只是不好意思地抬起头向我们笑笑，就又埋头在作品上绘制起来。总有这样的人，平平凡凡却让人敬佩。

### 【Day 8】

不知不觉一周已经过去，第二周一开始似乎就带了些离别的气息。我们总是在默默地倒数与孩子们的相处还剩下几天。但他们却还是那么高兴地画画，跳舞，因为一点小事笑成一团。



### 【Day 9】

吃到了一直想吃的King Coconut，橘红色的外壳，格外清甜的味道，四个人分两个椰子的快乐，意外发现椰子可以当鼓敲的兴奋，都随着阳光统统留在了那个兰卡温暖的夏日中午。

下午在教英语的途中偶然被带去参观了隔壁的纺织厂，一进门就被美丽的色彩吸引了。粉红色衣衫的老奶奶坐在木质的纺织机前，神情安详地纺着粉红色的线，梭子一左一右地动着，像是童话中的模样。

### 【Day 10】

带孩子们玩了气球，他们真的好喜欢，蹦着跳着，看气球在空中飞来飞去。有个小姑娘大概是没有玩伴，一个人呆呆地站在一边。我轻轻扔给她一个气球，她胆怯地碰一下，嘴角竟露出点笑容，开始和我玩起来。那大概是我最近的一个时刻，原来一个小小的举动就可以改变一个孩子的心情。



### 【Day 11】

离别的气息更浓了，一位老师折了一条鱼送给我，她说，你们明年还会来吗？我们真的都好喜欢你们。

晚上，七个人凑在房间里一笔一画地用僧伽罗语给Host Family写了一封信，准备最后一天送给他们。签好名字，折好信纸，装进信封，有点期待他们看到信的样子，却又希望那一天永远也不要来，因为太喜欢这里，所以不愿离开。



### 【Day 12】

最后一个大家都在的日子，或许是为了了了一个心愿，5点钟就起了床，四个人跟着住家小哥哥一起爬到了山顶。云雾缭绕，满目绿色，看着山下生活了两周的镇子，这是多么适合做告别的早晨。

从超市买来了许多的零食发给孩子们，给他们做了一顶顶皇冠戴在头上，孩子们都超级高兴，戴着皇冠在教室里上蹿下跳。我也跟他们一起玩着闹着，装作若无其事的样子，却希望这一天永远不要结束。放学的时候，

站在教室的门口，将装好的食盒一个个发给他们，看他们最后一次向我们行礼，牵着各自妈妈的手越走越远，突然觉得好幸运又好不舍，因为他们是多么美好的孩子们啊。



(Projects Abroad斯里兰卡工作人员) Amir跟我们说过，项目开始的一个多月前，当知道有志愿者要来的消息时，孩子们就开始期待了。而我又何尝不是从很久很久以前起，就开始期待和孩子们的相遇了呢？但那时的我们都不知道会遇上怎样的彼此，现在我才明白，自己遇到了多么可爱的一群天使，他们又在我心中留下了多么美好的一段记忆。我知道大概几周后他们就会忘记我们的名字，再几周后就会忘记我们的模样，也许再几周后就会忘记我们曾来过，但我却仍暗暗地期望，在他们心中，有我在的这一段时光可以是幸福的颜色。

下午去科伦坡做汇报总结，四个人买了手链戴上，坐在桌前向工作人员讲述着两周来的经历。我以为自己会很平静，可当讲到所有的朋友们时，却突然就流下了眼泪。我想告诉工作人员，在这两周里，我认识了多么好的人啊。



他们中有一个叫Tivana的法国女孩，在我担心没有室友而要独自一人住两周的时候搬进了我的房间，用她的开朗与笑声填补了我孤单的清晨和傍晚；他们中有一个叫Ellen的比利时女孩，我们有太多太多相同的地方，都喜欢每天写下一篇日记，都喜欢当地超市里一种超级好吃的巧克力饼干，都喜欢这种安静而舒适的相处，不言不语却彼此心安；他们中有一个叫Clemence的法国女孩，她会在所有人打喷嚏的时候小声说一句bless you，会在我听不懂整法国的交谈时小声给我翻译，会像大姐姐一样地照顾我、帮助我。我们四个人因为住在一起而很自然地相识，又很自然地成了形影不离的朋友。一起聊天、打牌、刷墙、教英语、看星星，一起因为窗外向我们挥手的老爷爷笑得喘不过气，一起做了所有所有最难忘最快乐的事……



其实他们中还有许多许多可爱的人，有突然跑过来跟我说我是她认识的第一个中国人的法国女孩，有不跟我们一起party却在结束时像家长一样默默无语收拾垃圾的沙特男

孩，有英语不好却时刻都在笑的日本女孩，还有用很可爱的中文发音跟我抱怨中文很难的法国男孩……他们跟我说着不一样的语言，有着不一样的外貌，但却全部有着一颗一样的心，希望帮助他人的心。

从科伦坡回到Host Family，坐在小小一张餐桌前吃完了在斯里兰卡的最后一顿晚餐。一切都跟平时一样，就好像吃完后我们就会上楼去，聊聊天，玩会牌，然后带着期待入梦。但最后一天仍是最后一天，吃完饭，把信和每人带来的礼物一起交给Host Family，站在不大的客厅里照下了第一张也是唯一一张的合照。Host Father不停地跟我们说，以后来斯里兰卡，这里就是我们的家，一定要联系他们，要再回来。他还说，你们在里，吃得多吃得多，玩得开心，我就高兴。我不知该说些什么，只不断地点头，希望他们能够从我们信中歪歪扭扭的字迹里感受到我们的感恩与祝福。



两周来，在这栋棕榈树掩映着的两层小楼里，我已经习惯了每天早上的那一杯热奶茶，习惯了每天餐桌上各种各样的咖喱，习惯了屋顶住着的一窝鸟儿，习惯了房间里出现的各种各样的虫子，习惯了洗澡的冷水，习惯了时断时续的电力，习惯了Host Father那真挚又奇怪的英语和幽默感，习惯了小哥哥房间里永远也停不下来的音乐声，更习惯了这样简单但舒适的生活。我唯一不习惯的，就是这即将面临的离别。

接我们走的车还是一辆接一辆地来了。离别总是很伤感，而距离的遥远让我们的离别变得更加艰难。我记得Clemence在离开时努力露出的笑容和一次次跟我们说Don't cry时的语气；我记得Tivana收拾好东西，看看表，说她想最后一刻再把行李箱关上，因为她知道这一关就意味着结束，意味着跟这两周做了彻彻底底的告别；我记得Ellen在看到我已经在合上的行李箱时几乎夺眶而出的泪水和那一声oh no，我知道那是不愿再相见却无法战胜时间的最后一丝挣扎；我更记得跟每一个人临别时的拥抱，我们都是那么用力，把对方抱得那么紧，好像想用这一抱挽回所有的距离与离别，把对方紧紧地留在身边，留在心里。

### 【结语】

游记写了很长，因为有太多太多要说的事情和太深太深的感情。来之前，斯里兰卡对我来说只是一个遥远的名字，带着红茶、登革热和大众的标签。而现在，我知道在那片遥远的土地上，穿过某条小路，有一家最善良的人和一栋我可以称为家的房子；爬上某个山坡，有一群最可爱的孩子和一间不大不小却让我热爱的教室；走进某个镇子，有我们这个夏天留下的所有回忆……

来之前，我以为我会想家  
临别的时候，我只希望我可以留下

——孟佳妮 (Jenny)

来自北京八中

于2017年7月参加Projects Abroad斯里兰卡社区关爱高中生志愿营



# 志愿服务 国际交流 开阔视野



“Projects Abroad志愿营除了让我们更懂得承担责任之外，也为个人发展带来了  
很多好处。我在暑假认识的志愿者们都是来自世界各地，包括美国、英国、苏格  
兰、法国、迪拜和香港；他们将会是我一辈子的朋友。我觉得这类高中生志愿营活  
动自然地把来自不同地方、容易相处和友善的人们聚集在一起。”



罗比. L / 参与尼泊尔医学志愿营

**高中生  
志愿营**



ProjectsAbroadChina



@ProjectsAbroad

北京办事处  
北京市朝阳区光华东里8号  
中海广场南楼12层A-038

电话：400-890-7330

info@projects-abroad.com.cn

www.projects-abroad.com.cn