



巴厘岛 国际义工项目

目录

一 . 项目介绍	Page 2
二 . 国家风俗及文化	Page 3
三 . 行前准备	Page 4
四 . 接机流程	Page 8
五 . 志愿者食宿介绍	Page 9
六 . 安全细则及规定	Page 12

一 . 项目介绍

巴厘岛瑜伽冥想项目

项目介绍：

印度尼西亚的巴厘岛，每年都有大批世界各国的瑜伽爱好者前往体验瑜伽。Lean In巴厘岛瑜伽冥想项目是由专业的瑜伽教练带领来自世界各国的志愿者体验地道的瑜伽，该项目是在每天清晨9点到11点和下午的4点到6点进行，瑜伽结束后还会有新鲜的水果和当地有特色的茶水。瑜伽练习可以放你的身心彻底放松，让你的心灵回归自然。练习瑜伽不仅可以保持身心健康更能使人的幸福感更强，亦可以强身健体延长人的寿命。在瑜伽练习的过程中净化心灵，感悟生命真谛正是该项活动的目的之一。

项目周期：

一周及一周以上，可组合巴厘岛其他项目报名

行程如下：

周一: 项目培训 (Orientation)

周二: 09.00 - 11.00 活力瑜伽 16.00-17. 30阿师汤伽瑜伽

周三：09.00 - 11.00 传统瑜伽 16.00-17. 30阿师汤伽瑜伽

周四：09.00 - 10.30身体瑜伽 16.00-17. 30 哈他瑜伽

周五：09.00 - 10.30 哈他瑜伽

项目地点：

巴厘岛乌布

二 . 国家风俗及文化

1. 印尼概况

印度尼西亚是东南亚国家之一，位于亚洲东南部，地跨赤道，与巴布亚新几内亚、东帝汶、马来西亚接壤，是全世界最大的群岛国家，疆域横跨亚洲及大洋洲，别称“千岛之国”。各岛处处青山绿水，四季皆夏，人们称它为“赤道上的翡翠”，印尼是世界第四人口大国，有 100 多个民族。由于印尼人绝大部分信仰伊斯兰教，所以绝大部分居民不吃猪肉，而是吃牛羊肉和鱼虾之类。印尼是一个盛产香料的 国家，印尼制作菜肴喜欢放各种香料，以及辣椒、葱、姜、蒜等。

2. 当地交通

巴厘岛交通情况并不太好，都是一些小路，没有公共交通。最好以租车方式游玩，即安全又方便，巴厘岛的司机还很敬业，而且还有一部分懂中文，非常方便。

3. 特色美食

印尼是一个盛产香料的 国家，印尼菜肴喜欢放各种香料，调色亦调味，辣中带酸，酸中有甜。印尼咖喱蟹、沙爹肉串、印尼炒饭、巴厘岛脏鸭餐以及巴东牛肉等都是典型地道的印尼美食。

印尼人也喜欢吃各种面条、面包等，由于主流信仰伊斯兰教，这里绝大部分居民是不吃猪肉的，而是吃牛羊肉和鱼虾之类。吃法很讲究，除了煎、炸之外，有的鱼开膛后，在鱼肚里涂上香料和辣酱，然后烤熟吃。吃虾时，把活虾放在玻璃锅内，倒上酒精、点上火，盖锅盖，片刻便把活虾煮熟，然后蘸辣酱吃。

4. 购物攻略

库塔是巴厘岛传统的商业和旅游购物中心，太阳百货 (Matahari) 和 Discovery Shopping Mall 是 其中两个最大购物中心。而北部的 GENEVA 却显得更有竞争力。

5. 当地民风

印度尼西亚素称“千岛之国”，89%的居民信奉伊斯兰教，其余信奉基督教、天主教、印度教、佛教等。印尼人初次见面都要交换名片。印尼人大多数信奉伊斯兰教，所以不可以用左手拿东西给他们。忌讳吃猪肉食品，忌饮烈性酒，不爱吃海参，也不吃带骨带汁的菜和鱼肚等。参观庙宇或清真寺，不能穿短裤、无袖服、背心或裸露的衣服。进入任何神圣的地方，一定要脱鞋。在巴厘，进入寺庙必须在腰间束腰带。印尼人认为头部是神圣的，千万不要摸别人的头部，哪怕对方是小孩子。

三 . 行前准备

1. 签证问题

从 2015 年 6 月起，印度尼西亚对中国公民实施旅游免签政策，中国游客可由雅加达、巴厘岛、棉兰、泗水、巴淡岛等机场免签进入印尼境内，最多可停留 30 天，但不得延长或变更为其他签证。

印度尼西亚驻中国大使馆 地址：北京三里屯外交
人员办公楼 B 楼，100600 电话：010-65325488

2. 生活用品

1. **夏天衣物。** 巴厘岛 7、8 月份温度在 30°+ 左右，是巴厘岛全年温度最适宜的时候。
2. **洗漱用品。** 虽然在志愿者营地有基本的洗漱用具，附近也有超市，但也可以带上自己的洗漱用品。
3. **常用药。** 肠胃药、感冒药等等是旅行东南亚的常备药物。
4. **防晒霜。** 东南亚紫外线较强，需要度数较高的防晒霜。
5. **护照。** 出境旅行的必备证件。
6. **万能转换插头。** 马来使用英标的插头，所以来巴厘岛志愿最好记得携带转换插头。
7. **购买机票时。** 机构发给你的行程单打印版。有时海关会要求查阅，因此记得携带。
8. **银行卡。** VISA、Master、银联在巴厘岛都可以用，推荐华夏银行银联卡，每日取现首单免费。
9. **现金。** 巴厘岛使用的是印尼盾，在国内是换不到，可以在国内先换成美金之后来巴厘岛可以再相应的兑换成当地货币。

3. 货币兑换

印尼货币盾，一般称卢比。20.000Rp (卢比) 折合人民币约为 10 元。注意纸币完好无损，当地不收皱折、破旧和有污印的纸币。在印尼雅加达、巴厘岛、万隆等已有数百家商店 POS 机可以受理银联卡。可在巴厘岛硬石咖啡馆，富临酒家，巴厘广场 (Plaza Bali)，Dapur Babah Elite，Lara Jonggran 餐厅等地使用银联卡消费，还会得到特惠商户特别优惠折扣。

4. 对于行前准备的 FAQ (Q&A 补充)

- 1) 到了巴厘岛之后有没有网络？

SIM 电话卡

不建议大家在机场买 SIM 卡，志愿者尽量在遇到负责人之后让负责人带大家在机场外面购买电话卡。可以提前在淘宝等网站购买电话卡。

随身 wifi

- 1、网上租赁，很多网站可以租，比如说淘宝、携程网、游伴伴官网、途牛网等等。

2、机场租赁，如果是平时的话可以直接到机场柜台租赁。出行高峰期的话就先在网上预定好再去机场领，不然会出现设备紧张而租不到设备。

2) 巴厘岛和中国北京时间有时差吗？

中国比印度尼西亚快 1 小时，与巴厘岛没有时差。

例如：若印度尼西亚首都雅加达的当地时间是 2016 年 9 月 22 日 09:18:11，东七区区时
则中国首都北京的当地时间是 2016 年 9 月 22 日 10:18:11，东八区区时

3) 不同季节去的话带什么样的衣服比较好？

印尼终年如夏，游客一般只须准备夏季服装。如欲去山区高地旅游，则必须准备羊毛衫、夹克衫等服装以御寒。外出游览时，衣着以轻便为宜，穿 T 恤衫、短裤即可。若参观博物馆、寺庙、总统行宫，参加普通宴请，男穿长裤衬衣、女穿长裙即不为失礼。如出席正规宴会，则需着装整齐，但男士若穿上印尼长袖巴迪衬衣，可适应一切场合。印尼白天阳光强烈，遮阳帽或阳伞是必备之物。如在雨季，外出别忘带上雨具。

4) 去巴厘岛需要接种疫苗吗？

去巴厘岛是没有必要接种疫苗的，但最好随身携带防蚊液、清凉油、正红花油以及真空包装的酒精棉球等简易清创包扎物品，有些日常的药品最好带齐了

5) 需不需要购买旅行保险以及在哪里购买？

Lean In 自 2017 年 5 月 1 日起将赠送旅行保险。保险责任覆盖全面，志愿者无需单独购买。但 Lean In 的保险仅覆盖志愿期间，如志愿者还需要在参加项目前后参加项目后在国外进行游玩，建议购买保险，以减少您出国期间的财务、医疗风险。可通过 Lean In 的微信公众号或者官网进行购买。

6) 银行卡需要带哪些种的呢？ATM 取钱的时候需要收手续费吗？

VISA、Master、银联都可以使用。推荐华夏银行银联卡，每日取现首单免费。

7) 可以给当地的小朋友或 host 带中国的礼物送给他们吗？

可以的，非常欢迎给当地的小朋友带英文书籍，也可以给当地人带一些中国特色的小礼物，他们会非常开心和感谢的。

8) 义工项目期间有休息日吗？在休息日可以出去玩吗？

关于义工服务和自由时间的安排：Lean In 的项目开始时间为每周一开始，直到项目结束周的周六结束，但义工服务时间相对自由，如有需要（比如出游地方偏远需要三到四天）可向负责人请假进行外出。（外出时负责人可帮忙协调与指导，但一切安全问题由申请者本人负责，需谨慎思考）

9) 可以让当地项目负责人带我们出去玩吗？

外出时请告知当地负责人，同时，负责人可帮忙协调与指导，但一切安全问题由申请者本人负责，需谨慎思考。

10) 参加项目需要英文面试吗？需要提交英语等级证明吗？

英语六级、中级口译、雅思 6.0 分，在国外留学的学生均可免面试。其他志愿者需接受 Lean In 的英文面试。

11 去印尼的话要提前学一点印尼语吗？

印度尼西亚官方语言为印度尼西亚语，但在印尼用英语和当地人交流时没问题的可以在出发前学一些简单的印尼语会更有助于和当地人的交流沟通。

12) 参加项目有年龄限制吗？如果没有成年的话可以参加项目吗？

年满 18 周岁如未成年志愿者能力足够也可申请（需提供家长同意书语成绩证书）有一定英文沟通能力，热爱志愿服务。

13) 报名参加项目会被调剂分配到别的项目和营地吗？

由于部分不可控因素，项目内容会有调剂的可能，望志愿者听从组织安排或者尽早报名确保名额保留。

14) 参加项目会有志愿者证明吗？

Lean In 的项目合作者为你提供的志愿者证明（申请国外本科和研究生加分，写入简历找工作进外企加分）

15) 到时候应当在哪儿领志愿者证明呢？

完成项目之后联系项目负责人申请获得志愿者证明

16) 志愿者证明是什么机构颁发的呢？

Lean In 的项目合作者为你提供的志愿者证明。（申请国外本科和研究生加分，写入简历找工作进外企加分）

17) 机场托运行李有什么要求吗？

乘坐国际航班，手提行李的总重量以 7 公斤（部分航空公司有特殊重量限制规定）为限，每件行李的体积不得超过 20×40×55 厘米（三边之和不超过 115 厘米）。超过上述重量或体积限制的，应作为托运行李。

18) 带上飞机的行李对液体有什么要求呢？

1. 只可以携带少量旅行自用的化妆品（洗发液、沐浴液除外），每种化妆品限带一件，其容器容积不得超过 100 毫升（ml），并应置于独立袋内，接受开瓶检查。液体、凝胶及喷雾类物品包括：饮品，例如矿泉水、饮料、汤、果冻及糖浆；乳霜、护肤液、护肤油、香水及化妆品；喷雾及压缩容器，例如剃须泡沫及香体喷雾；膏状物品，例如牙膏、脱毛膏、膏状面膜；隐形眼镜药水；凝胶，例如头发定型及沐浴用的凝胶产品；任何稠度相似的溶液及物品。以上所有累计不超过 1000ml 或 1 公斤。

2、酒类物品不得随身携带，请放入托运行李中托运。

19) 如果在吉隆坡转机的话需要办过境签吗？

只要不出境，就不需要。

出境也可免费办理过境签证。吉隆坡针对旅行者提供 120 小时内的免费过境签证，志愿者可以保留充足的时间旅游马来西亚。马来西亚支持分段购买机票，只要在 120 个小时之内离境即可。

机场分为关内、关外 2 个区域，一般转机只在关外区休息、候机；不会出关的。免税店也都是在关外。原则上关内区域属于国境线以内，关外区域就已经属于国境线外了。

一般中转流程：前一站——到达中转机场——走中转联程区通道——办理转换手续——候机——登机。

20) 如果在吉隆坡转机时间长的话可以出机场玩吗？有什么好玩的地方可以推荐吗？

1. 国家石油公司双子塔 吉隆坡的第一地标，无敌夜景和

完美城市天际线 这里还包含景点 双子塔水族馆 国家石

油公司科学探索馆 2. 国家清真寺

马来西亚伊斯兰教活动中心，游客入寺参观须脱鞋并着装整洁

3. 独立广场

极具历史价值的广场，象征脱离英国统治而独立，同时又是个心旷神怡的休息处流水潺潺、缤纷花海、美不胜收

4. 茨厂街 吉隆坡唐人街，漫步其中，一切都是熟悉而亲切的中

国传统文化 5. 云顶高原 高原缆车绝对刺激的体验，云顶世界绝

对神奇的避暑胜地

四 . 接机流程

在出发前一个星期，组织会把要出发的小伙伴们拉到一个群组，之后大家等待消息，出发之前会有邮件通知志愿者上传自己的姓名和航班号以及到达时间，提交机票信息的同时，还需要填写酒店信息。志愿者到达登巴萨国际机场取完行李后呢，在通往出口处需 要填写一张单子，上面包括姓名等个人信息。住址如果入住酒店，填写酒店地址，如果为项目方接机安排 住宿，空白即可。填完后，交给出口处的工作人员就可以啦，出机场后，注意保持手机网络畅通。在接机出口或者 information 中心等待手中拿着写有志愿者拼音姓名接机牌的接机人员。

Q&A

1. 要去巴厘岛的话应该在哪个机场下飞机？

登巴萨国际机场 (Note:巴厘岛只有一个机场)

2. 到了机场之后去哪里找接我的司机呢？

出机场后，注意看手机，志行前培训的群中会有负责人保持跟踪联系志愿者，接机人员举着牌子在出口处或 Information 的牌子处。巴厘岛机场有无线 wifi 可以免费使用。

3. 如果找了很久都找不到司机的话怎么办？

首先不要慌张，在微信群中联系负责人确认司机有没有来机场。之后在机场大厅找到所对应的牌子便能找到负责接送的司机。如实在联系不到，可拨打行前培训手册上当地工作人员联系电话。

4. 如果飞机延误应当怎么办？

如果上飞机前得到提示说飞机会延误，请及时在微信群中和负责人反映情况，调整接机时间。

5. 如果飞机提早到达怎么办？

如果飞机比预计时间提早到达，请先联系负责人安排接机，在机场稍适等候，司机会尽快到达机场。

五．志愿者食宿介绍



2 - 4 人一间，空调房,热水淋浴,WIFI 覆盖。身处在热带雨林气候的优美小镇——乌布，被香蕉、咖啡、棕榈树包围，伴随着新鲜的空气、优美的自然环境，开始志愿者 一天的美好生活

注：志愿者基地偶尔会有停电、无法供应热水、饮食不适的情况，请申请者报名前做好自我心里准备

Q&A

1. 营地的住宿是单人间、双人间还是多人宿舍式的住宿呢？

营地是 homestay 的民俗式住宿，一般为 2-4 人间。

2. 房间里有空调吗？或是有风扇吗？

项目会提供空调，保证志愿者项目期间的舒适环境。

3. 有淋浴吗？有电吗？

住宿都会有电力和热水淋浴供应，也会提供 wifi。

4. 如果分配的住宿条件不太满意的话，可以调配到别的地方住吗？

如果项目期间对于住宿不太满意的话，可以与负责人联系沟通，已找到最佳的解决方式。

5. 同住的志愿者中有外国小伙伴吗？

营地也会有来自世界各地不同国家的志愿者，可以在项目期间多多交流沟通。

6. 每天三餐时间是固定的吗？如果要外出就餐的话需要提前告知 host 吗？

每天的用餐时间比较规律，如果志愿者想出去玩的话，一定要提前告知 host 并说明是否还回营地用餐。

7. 三餐每天都是一样的吗？还是说每天都有不同的种类变化？

Lean In 为志愿者提供营养均衡的三餐。

早餐提供：Pancake、Tomato or vegetable omelet、Toast bread、Scramble egg、Fresh fruit 饮料：Tea or coffee、Fruit juice(extra charge)



午餐提供：Fried rice, fried noodle or gado gado (vegetarian) or noodle soup and many more dishes.



晚餐提供：rice + saté chicken or deep fried chicken / rice + deep fried fish or fish saté or gado gado and many more dishes.



备注：以上餐饮只做参考，不保证各个基地会根据各个基地情况有所变动。

8. 住的地方离项目地点远吗？

住处与项目地点非常近，而且交通也非常便利。

9. 住的地方离市中心远吗？交通方便吗？

项目地点与城市著名景点都会很近，志愿者可在周末或空闲时间出行游玩，巴厘岛上的交通非常方便。

10. 住宿的 homestay 周围有什么好玩的地方？购物方便吗？

住宿周围有超市，外汇兑换点，洗衣服务等等，在项目期间也可以询问 host 周围值得逛的地方。

六 . 安全细则及规定

志愿者需要及时于我们的负责人进行沟通和汇报行程，不要私自不通知他人外出。在最危险的地方，你往往能看到最暖人心的保护，在最安全的地方，你无法避免小人的存在。这个世界很大，只有你走出去，你才发现，原来有这么多美好。我们的媒介每天报道数以万计的危​​险事迹发生，那是媒介构造的世界。西藏和新疆储存着我国最美的旅游资源，混乱的事迹经常通过媒介报道出来，但从未阻挡我们的脚步。

一个真正独立的个人，一个更追求内心需求的人，他一定是用自己所眼观到的世界来阐释那属于自己的世界。Lean In 的理念是让你向前一步，向远跨步，你将看到更多，理解更多。

Q&A

1. 巴厘岛的治安好吗？

巴厘岛政局较稳定，民风淳朴，较为安全。

Lean In 保证申请者在住宿地点以及服务地点的绝对安全

2. 印尼那边传染病多吗？印尼存在登革热传染病，

但发生主要集中在贫民窟地区 只要注意少往这些地区

去，另注意蚊子叮咬就可以了。

3. 平时空闲时间一个人出去玩需要注意些什么？如果志愿者自行外出，须

承担个人安全责任。 随身管好自己财物，并确保银行卡有足够的金额，能够在

境外取款。 尽量避免去偏僻无人的地方，如出行，请务必多人成行，通知相应

基地负责人。

4. 出去玩之前需要提前告知 host 吗？

外出时请告知当地负责人。同时，负责人可帮忙协调与指导，但一切安全问题由申请者本人负责，需谨慎思考。

5. 如果志愿期间有财务丢失怎么办？

及时和负责人和 host 联系，看看是在哪里丢失以及丢失财物的数目，共同商讨对策。

6. 如果护照丢失怎么办？

第一步：必须到当地警察局挂失，开单子。提醒：一般当天即能拿到警察局证明。如果确定护照丢失，要尽快去当地的派出所或警察局报案挂失。在不少旅游目的地国家，这是警察局或移民局日常流程中重要的一项，一般当天即能拿到警察局证明。贴士：到警察局挂失这一步非常重要，所在国警方出具的护照丢失证明是办理旅行证的必备材料之一。

第二步：补办护照或旅行证，（在当地办理旅行证为 4 个工作日，加急只需 2 个工作日，较为快捷）提醒：旅行证不等同于护照，在遗失护照后，旅游者到所在国的中国大使馆或领事馆补办护照或旅行证，才能回国。办理相关证件，需旅行者出示所在国警方出具的护照丢失证明、护照复印件等文件。

方法一：在当地补办护照，签发时间为自受理申请之日起 15 个工作日，等待时间较长。回国补办护照，旅游者可以回户口所在地的出入境办证中心，提供证件遗失时在当地的警察局证明、旅行社提供的相关证明，或者按照相关部门规定，在指定报纸刊登遗失启事的资料，三项资料中选交其中的一项。其中警察局证明无疑是最简便的方法。需要携带的材料：旅行证及复印件（照片页，回国入境盖章页）、户口簿及复印件、身份证及复印件、国外报警记录原件、复印件及其经过出入境管理局认可的翻译公司的翻译件、2 寸照片一张。

方法二：在当地办理旅行证为 4 个工作日，加急只需 2 个工作日，较为快捷。旅行证是和护照等同大小的蓝本，除个人信息外都是空白签证页。原则上，空白旅行证只能做回国使用，必须和护照复印件及所在国警方出具的护照丢失证明共同使用。有些国家拿到了旅行证还不能出关，还要到移民局补办入境签证。香港和内地之间还有一层海关，所以持临时证件的游客不能从香港入境，旅行者最好直接从报失国直飞回国。贴士：出国前最好将相关身份证明先做好备份，并随身带上复印件。最好的办法是将身份证复印照片、护照首页和签证页照片、户口本照片、机票行程单拍照，备一份在电邮中。

7. 如果突然有事参加不了项目可以退出吗？

项目中途因个人原因中断及退出项目者，不予以退还之前所交费用。

8. 可以更改项目时间吗？

出发前四周起不可以更改项目时间。

Lean In
向前一步
是一种人生态度
义工
紧握公益脉搏
是一种人生价值

Lean In
无国界义工旅行
在小众的世界里
在最好的年纪
遇见最美的自己

