



亚洲

泰国国际义工项目

# 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 8
四 . 接机流程	Page 14
五 . 志愿者食宿介绍	Page 15
六 . 安全细则及规定	Page 16

# 一 . 项目介绍

## I .泰国大象料养义工项目

周天：抵达酒店，熟悉周边环境。

周一：上午，给大象洗澡，喂食大象。下午，骑大象，丛林探险。

周二：割菠萝叶，喂食大象。下午，清洁大象营地，给大象洗澡，骑大象，拜访当地市场。

周三：上午，学习大象知识，骑行大象，喂食大象，给大象洗澡。下午，训练大象，带着大象去湖里游泳。

周四：上午，骑大象，学习泰国大象歌曲，学习制作泰国美食。下午，检查大象健康状态，学习如何应对大象愤怒的状态，大象骑行。

周五：上午，去瀑布边玩耍。下午，喂食大象，给大象洗澡，给大象做 SPA，与象夫玩耍泰国游戏，丛林骑行。

周六：领取证书，离开酒店。



## 二 . 国家风俗及文化

### 1. 泰国概况

优美迷人的热带风光，广博的佛教文化，独有的民间风俗，泰国的致命吸引力正是以上三者的叠加，加上东西方文化的完美融合、古代和现代化的时空交错，让你慢慢体会精致而又真切泰国生活。

高耸矗立的现代建筑和佛院寺庙交相辉映的“天使之城”曼谷，山川河流交汇、散发着迷人古典气质的“泰北玫瑰”清迈，以阳光、沙滩和海鲜名扬世界的“东方夏威夷”芭堤雅。泰国的精彩纷呈让人目不暇接，叫人很难不爱上这里。

### 2. 当地交通

#### 火车

在泰国旅游，火车也是重要的交通工具。泰国火车除了准点之外，火车比汽车更宽敞，社交面也更广。泰国铁路长达 4500 公里，以曼谷为中心，向外辐射形成 4 条线路。另有一条通过马来西亚到达新加坡的国际线路。

北线：由曼谷到清迈，约 851 公里，特别快车行车时间约为 14 小时 30 分，中途主要车站有大城（Ayuthaya）、罗富里（Lopburi）、彭世洛（Phitsanulok）、南邦府（Lampang）。

南线：由曼谷为起点、沿着暹罗湾的马来半岛而行，约有 990 公里。途经华欣（Hua Hin），直达合艾。

东北线：由曼谷至老挝境内的诺凯（Nong），约 624 公里。特快列车行车时间 11 小时。中途主要站有：大城（Ayuthaya）、呵叻（Nakon Ratchasima）、孔敬（Khon Kaen）、廊开（Nong Khai）。

东线：由曼谷至柬埔寨境内的阿兰亚普托多（Aranyaprathet），约有 255 公里。行车时间为特别快车约 5 小时，快车需 7 小时，中途主要车站有：查强（ChaChoengSao）、普兰清普利（Battambang）。

火车在泰国分三种，普通列车，快速列车，特快列车。

普通和快速一般都是风扇绿皮车，区别仅在于普通车站站停，快速有些站不停。特快则停得更少，而且有空调。几种班次名字看起来速度有区别，但其实速度都差不多，大约在 50 公里/小时左右，比国内的火车慢得多。

车厢座位也分为三个等级：一等、二等和三等，但是设施标准很大程度上取决于你坐的是普通、快速还是特快。三等座的票价要比普通的公共汽车便宜，二等的票价与 VIP 巴士或私人公共汽车的票价一样，一等座则贵很多，但是其豪华程度不枉多花这么多钱。

一等座：一等座列车有私密的双人空间，带单独的空调、电风扇、脸盆和镜子以及一张小桌子、一排可铺成 2 张床的横排长椅。饮用水和纸巾都是免费的。仅告诉列车和专列上有一等座。一等座没有单人间，所以如果你是肚子旅行，就要和另外一位乘客搭对。

二等座：二等座分为座位和卧铺两种。座位为两排软座，面朝火车头，座椅背面可以向后调整倾斜角

度，但是对于整晚的长途旅行来说并不十分舒适。卧铺中间是一条走廊，两遍是敞开的车厢，车厢里是两条面对面的软座，放下来就是一张床了。下铺价格要稍微贵一点，因为下铺更加宽敞凉快。把床折叠起来，两个座椅中间可以支起一张桌子当饭桌。二等座仅在快速和高速列车上有，车上可以选择电扇或者空调，放下窗帘后如果觉得热，可以开电风扇。

三等座：典型的三等座车厢由面对面的两排长椅组成。每条长椅可以坐 2 到 3 位乘客，也可坐 4 位或者更多。普通列车的三等座为硬的木头座椅，快速列车上的座位有软垫。告诉列车上没有三等座。



之前泰国铁路局有网上预订车票的功能，使用信用卡在线支付，成功后打印出来即可使用。但是从 2013 年 1 月 14 日开始，泰国火车网 (<http://www.thairailticket.com/esrt/Default.aspx>) 已不再提供在线购买火车票的服务。现在在线预订火车票只能在泰国火车网的 facebook 页面进行：[www.facebook.com/thairailticket](http://www.facebook.com/thairailticket) 最新的价格及时刻表请登陆泰国火车网官网：<http://www.thairailticket.com/esrt/> 查询。费用由基本价（一张普通座位的票价）和附加费用组成，附加费用取决于火车的等级、制冷方式（风扇或空调）和行驶距离。快速列车的附加费从 50 泰铢起，特快列车的附加费为 100-200 泰铢，而长途特快列车费用最高，为 500 泰铢。

### 国际列车

目前，从新加坡和吉隆坡出发的旅客能够搭乘国际列车来泰国旅游，不过期间需要换乘。从新加坡乘火车来泰国旅途长达 48 小时，期间还需换乘两次，并且在开往曼谷的路上要停靠很多站点。

选择头等卧铺能使旅途轻松些，不过价格也相对较高。旅客可以选择“东方快车”这辆车，它重现了殖民时期豪华列车的式样，每周往返于曼谷-Butterworth-马来西亚。

自 2009 年起，老挝和泰国间也有了这项服务。长达 3.5 公里铁路，从 Vientiane-Nong Khai 友谊大桥出发，终点是万象的 Thanalaeng 火车站。虽然柬埔寨还不能乘坐火车直达泰国，但是只要旅客出了柬埔寨边境，就有火车能搭乘了。无论旅客是从老挝还是从柬埔寨出发，Nong Khai (from 万象) 和 Aranyaprathet (from Poipet) 都有火车能开往泰国的各个城市。

柬埔寨线正在建设中，很快中国的旅客也能经由越南，柬埔寨到达泰国了，线路还会一直延伸到新加坡。

### 华南蓬火车站 (Hua Lamphong Railway Station)

是泰国四条铁路线路的起点，也是泰国最大的火车站。车站是意大利新文艺复兴时期的风格，装饰有木质屋顶和彩色玻璃窗。火车站共有 14 个站台、26 个售票处和 2 个电子显示屏，停在该站的列车每天超过 130 辆，搭载约 60000 名乘客。

火车站有两个入口，一个是正门，一个是对着运河的西门。大厅的北边是售票窗口，东西两侧各有两层，一楼主要是各色餐厅，咖啡厅，书店、甜品店等，每一边的楼梯拐角处用是存包处。二楼大都是一些旅行公司的咨询处，还有航空公司订票处，也有两家可以做按摩的，很适合长途旅行后放松一下。大厅的南边就是各家银行的取款机，有七八家。

火车站到市区：华南蓬火车站位于曼谷市的西南，唐人街地区附近。位于拉玛四世路 (Th Rama IV)，地铁 Hualumphong 站。从华南蓬火车站去往市区的其他地方，可坐地铁到达。

### 长途汽车

同铁路一样，泰国的公路也是以曼谷为中心向四面发散，下面是 4 条主要的线路：

- 1 号公路：曼谷至清迈，长 639 公里，9 小时可抵达清迈。
- 2 号公路：也就是“友谊路”，从越南首都河内经老挝一路向南，终点是泰国首都曼谷，全长 700 公里。
- 3 号公路：曼谷通往芭堤雅，共 147 公里路程，2.5 小时可抵达芭堤雅。
- 4 号公路：曼谷至普吉，长约 862 公里，12 个小时可抵达普吉。

总的来说泰国长途客车的速度和费用均优于火车，但舒适性稍差。其中的 VIP 长途客车是舒适性最好的一类客车，这类客车只有 24 个座位，空间大、座位舒适。还带有卫生间和强劲的空气，以及免费的餐饮。座位可以放倒，令旅客们享有愉快的行程。

政府所属的长途客车公司收费比私人公司更便宜，也更安全些。但在服务方面稍逊于私人公司。泰国长途客车分为空调车和普通车，考虑到大部分地区炎热的气候，建议尽量乘坐空调强劲的车。若想要更舒适的服务，可乘坐 VIP 长途客车。

特别提示：很多人反映在泰国坐长途夜班卧铺汽车，行李很大几率会被小偷翻遍。所以最好将所有贵重物品装小包随身带上车。

### 国际公路

从泰国邻国出发，也都能乘坐巴士到达泰国。

从马来西亚出发，可以从北部乘坐巴士到达泰国，大多数巴士会经由合艾驶入泰国，另外，在 Songkhla, Yala 和 Narathiwat 这些省份，均设有安检站。

从老挝万象出发的巴士，会驶过湄公河到达泰国的边境城市 Nong Khai，之后，还需要 2 个小时开到 Udon Thani，在哪里，游客可以换成其他公交或者转乘飞机前往其他地区。

从柬埔寨出发的巴士主要是开往 Poipet-Aranyaprathet 的。这个镇主要是人们方便从 Siem Reap 或 Battambang 出国的，选择这条路线的人必须徒步跨越边界，然后从 Aranyaprathet 开始继续旅程。

### 租车

#### 基本交通规则

泰国驾驶和国内不一样，它是靠左行驶，基本的交通规则和国内的差别不大，像红灯啦这样的基本不用讲，其他的没什么注意靠左行驶。

开车时，带点零钱，如果违反交通规则，给点零钱就解决了

#### 高速公路

泰国的收费站是蛮多的，不过收费价格比国内要低很多，45 座的双层大巴从曼谷到芭提雅，150 公里的里程收费是 120 铢，折合人民币 30 元不到，国内的话至少 120 元人民币都不止，据导游说，过路费是按照轮子收费的，一个轮子 10 铢，很有特色的收费方式！

#### 加油

泰国作为东南亚的一个小国，人口虽然只有 7000 万，但汽车很多，加油站也很多。泰国加油站的牌柱一般都高高耸立在路边，上面标注着 91 号、95 号等各种 标号的汽油、柴油价格，司机在行车中远远就能看到。泰国加油站非常干净整洁，特别是加油站里的非油经营很有特色，以它特有的方式和热情迎接着四面八方顾客 的到来。

泰国加油站各种非油服务设施非常齐全，有便利店、加水机、汽车快修、补胎充气、快餐、咖啡店、自助银行等，有些加油站还有大卖场类 型的超市。司机进加油站已不完全是加油，还可以享受修车、购物、喝咖啡、吃饭等多种服务。例如在茶室喝茶，还可以享受玩牌、下棋、打台球等多种娱乐活动，使加油站真正实现了由油品服务向多功能汽车服务的过渡。特别在夜间，加油站服务区的彩色灯光十分明亮、耀眼。如果汽车夜间行驶在公路上，只要能看到明亮、 耀眼的彩色灯光，就知道是加油站。

租车所需条件：

1. 驾驶者本人护照
2. 驾驶者本人中国驾照+英译翻译件（可通过国内公证处或致电携程免费办理）
3. 驾驶者本人足够额度的 VISA 或者 MASTERCARD 标示的双币结算信用卡

### 3. 特色美食

泰国菜的口味偏重酸、甜、辣，善于搭配各种自然食材和用多种香料调味，但烹调方法比较简单，一般为生食、快炒、油炸、烤焗、炖煮等几种。喝汤对泰国人很重要，泰国的汤汁浓味重，是用菜肴熬煮而成，可以作为主菜搭配米饭食用。泰国的甜品风格独特，除了新鲜水果外，常用的食材还有鸡蛋、绿豆、米粉、莲子、棕榈糖、木薯根等，也流行用各种芳香的花为原料制成糖浆来煮制液态的甜品。

最后，另一个不得不逛的地方就是泰国的超市。莲花超市、Big C 和 Friendship，你可以在这些大型超市里买到泰国腰果、鱿鱼片、小鱼干、炸猪皮及各类水果干，带回去自己吃或者馈送亲友都是不错的选择。

#### 折扣季

一般来说泰国的折扣季从每年的 6 月下旬正式开始，一直到 8 月底，年中折扣才会结束。从价格来说，因为基础物价比很多城市低，曼谷可以说是亚洲最便宜的购物天堂，不少商品比北京、上海，甚至比香港还便宜，很多品牌就算不打折，价格也不到国内的一半，购物季普遍有更大的折扣，再加上退税性价比就更高了。

#### 退税

要求在标有“VAT Refund For Tourists”标识的商场里购物满一定金额，并在购物之日起 60 天内离境，同时离境时购物总额满 5000 泰铢，单店单日消费不低于 2000 泰铢。有个别商场，如曼谷的 Siam Paragon 会要求在商场内当日消费满 5000 泰铢才可以申请退税。

#### 如何申请退税

在购物后凭收银条问店家或商场领取 PP10 表格填写并交由店家确认，需当天完成。新推出 PP10 退

税卡，可以将不同商店的消费集中在一张卡，方便消费者。

#### 机场退税操作流程

先在机场海关的 VAT REFUND 办公室出示护照和购物收据，工作人员会在你的退税单（PP10 表格）上盖章，有时需要检查你购买的商品。

过完安检后，在退税处 VAT/Duty Refund Office 出示护照、收据、盖过章的退税单，贵重物品如手表、珠宝等需要再次检查。

可选择现金退款、汇票退款（另付银行开票费和邮递费）或信用卡转账（另付银行转账费）。

#### 注意事项

保留所有小票和刷卡凭条，最新的退税税率是累进制的，最高为 6%。另外一个非常重大的改变是取消了 100 泰铢的退税手续费，以前是不管你能退多少税都要收。

## 4. 当地民风

当地人民风淳朴，非常友善

#### 民间风俗

- 1、寺庙、教堂、宫殿、高级娱乐场所为公认的正式场合，进入时，衣着须端庄整洁，不可袒胸露背、穿拖鞋、短裤、迷你裙、无袖上衣或其他不适宜的衣服。
- 2、不能用手指僧侣，不能接触僧侣（身体），尤其女性不能与僧侣握手，在汽车上不能与僧侣邻坐。
- 3、绝对不可爬上佛像拍照，不可对佛像作出有损尊敬的举动；遇见托钵化缘的和尚，不可送现金，因为这是破坏僧侣戒律的行为。
- 4、在进入到佛堂、回教寺或私人住宅时，游客需要脱鞋，并注意不可脚踏门槛。
- 5、不要触及他人头部，也不要弄乱他人的头发。当地人忌讳外人抚摸小孩（尤其是小和尚）的头部，小孩的头只允许国王、僧侣和自己的父母抚摸。
- 6、当地人认为人的左手不洁，因此重要东西要用右手拿；脚掌也被认为是不净的，在入坐时，应避免将脚放在桌子上；用脚尖撞人或指人都会被严厉地呵斥，也绝对不能把脚掌冲向佛。
- 7、在公众场合，不宜做出过于亲密的举动。

## 三 . 行前准备

### 1. 签证问题

中国大陆居民可凭有效护照提前办理泰国旅游签证，签证费用为 230 元人民币。同时，无论是从国内直接出发，还是从第三国或地区到达泰国，中国公民均可凭至少还有 6 个月有效期的护照办理有效期为 15 天的落地签证。

**提示：**考虑到泰国各大国际机场办理落地签游客较多，为节省排队时间，若时间充裕建议可在国内先办好签证再出发。落地签价格以当地政策为准，目前费用为 2000 泰铢（约合人民币 400 元）

#### 旅游签证申请：

签证申请: 星期一至星期五上午 9:00 至 11:00

领取签证: 星期一至星期五下午 14:00 至 16:00

所有签证须本人申请，且护照有效期在半年以上。

#### 旅游签证申请需准备材料：

1. 签证申请表（附白底 2 寸近照一张）；
  2. 往返机票及复印件；
  3. 半年以上有效期本人护照及第一页复印件；
  4. 申请者本人单位或街道办事处的英文担保信原件（内容包括申请者姓名、赴泰目的、停留时间，此信还必须加盖单位公章及经办人签字）。
  5. 入境时个人必须携带现金或等值外币价值不少于 20,000 铢，如一个家庭不少于 40,000 铢。
- 提交以上材料后在 3 个工作日内可获得有效期三个月，在泰国停留不超过 60 天的个人旅游签证。如参加由旅行社组织的旅行团，则可交由旅行社负责统一办理。

#### 办理落地签证需准备以下资料：

1. 请填写申请表，该表可在柜台或在所乘航班上索取，并贴上最近六个月内拍摄的两寸照片（4 x6cm）两张，或者当场在柜台旁摄影站拍摄。
2. 正确及完整填写入、离境卡。
3. 申请表及入、离境卡内请清楚注明在泰期间地址。
4. 落地签证费：每人泰币 2,000 泰铢（或等值之美元、欧元...外币现金或旅行支票，也可在柜台附近外汇兑换处兑换泰铢）。
5. 入境时个人必须携带现金或等值外币价值不少于 10,000 铢，如一个家庭不少于 20,000 铢。

对于深夜抵达航班的旅客，因此时机场值班官员减少，故申办落地签证常须长龙排队等候而费时，较为不便，还是建议预先办妥签证赴泰。

#### 泰国王国驻华大使馆

地址：北京市建国门外大街乙 12 号双子座大厦西塔 15 层 1501B

邮政编码：100022

联系电话：010-65662564 (咨询签证信息请拨打分机：102-103)

传真号码：010-65664469

签证受理时间：周一至周五 09:00-11:00

周一至周五签证领取时间：周一至周五 14:00-16:00（国家法定节假日闭馆，其他闭馆时间请关注官网通知）

中国和泰国官方节假日闭馆

泰国驻上海领事馆

地 址：上海市威海路 567 号晶采世纪大厦 15 层

邮政编码：200041

电话号码：021-62883030

传真号码：021-62889072

泰国驻广州领事馆

地 址：广东省广州市环市东路 368 号花园酒店 2 楼 M07 室

邮政编码：510064

电话号码：020-83858988

传真号码：020-83889567，83889959

签证与认证申请：09:00-11:30

签证与认证领取：16:30-17:00

其他事务/泰国人事务 9:00-12:00，13:30-17:00

周六，周日及节假日停止办公

泰国驻昆明领事馆

地 址：云南省昆明市东风东路 52 号昆明饭店南 1 楼

邮政编码：650051

电话号码：0871-3168916，3149296

传真号码：0871-3166891

泰国驻成都领事馆

地 址：四川省成都市航空路 6 号丰德国际广场 3 号楼 12 层

邮政编码：610041

电话号码：028-66897861

传真号码：028-66897869

泰国驻西安领事馆

地 址：丈八一路 1 号汇鑫 IBC 大厦 B 座 706 室

邮政编码：710004

电话号码：029-87433320，87433393

传真号码：029-87435355，87438908

泰国驻厦门领事馆

地 址：福建省厦门市虎园路 16 号厦门宾馆 3 层

邮政编码：361003

电话号码：0592-2027980，2027982

传真号码：0592-2028816

泰国王国驻南宁领事馆

地址：广西省南宁市金湖路 52-1 号东方曼哈顿大厦 1-2 层

邮政编码：530022

电话号码：0771-5526945-47

传真号码：0771-5526949

## 2. 生活用品

1. 夏天衣物。
2. 洗漱用品。
3. 常用药。
4. 防晒霜。
5. 护照。
6. 万能转换插头。
7. 机票行程单。
8. 银行卡。
9. 现金。

## 3. 货币兑换

在泰国的机场、银行、酒店以及旅游点的外币兑换处都可兑换泰铢。

参考汇率（以银行实时牌价为准）：1 人民币 RMB = 4.89 泰铢 THB ；1 美元 USD = 30.48 泰铢 THB。建议点击携程 APP 首页“外币兑换”频道，轻松体验“手机支付，到店取钞”服务，免预约、不排队，可在机场快速取钞。

**兑换：**在国内直接购买泰铢兑换率是最高的。中国银行直接购买，但不是所有营业厅都有，也不是随时都有，需要提前预约并带好身份证和已办好签证的护照。若在国内来不及兑换，泰国当地有许多兑换点。但是人民币在泰国的汇率都很差，特别是在银行的兑换柜台，远不如美元、欧元、英镑等货币合算。美元是最容易被接受的货币。所有兑换处和银行都可以很方便地将美元换成泰铢。100 美元面额的汇率最高，面额越小汇率越差。即使如此，事先在国内兑换美元再到泰国兑换泰铢也是不必要的，因为两次兑换会产生一定的汇率损失。

特别提示：唐人街有些兑换店的人民币兑换汇率相对比较高。

**银行位置：**泰国国内银行营业时间通常是周一至周五的 8:30-15:30，周六、周日休息。在曼谷、清迈、芭堤雅等外国人聚集的繁华街道上，有很多银行直接管辖的兑换处。在这些兑换处，营业时间至晚上 20:30，甚至有的一直营业到深夜。

### 银联

在泰国 POS 机比较普遍，可以使用银联信用卡刷卡，农民银行（Kasikorn Bank）、TMB 军人银行和 SCIB 银行的 ATM 上可以用银联卡直接提取泰铢。需注意 ATM 机存款余额是显示按当时中国银联的外汇牌价计算出的泰铢金额，而不是人民币余额。汇率按照当天中国银行公布的泰铢卖出价计算。

### 刷卡

在泰国有近千台 POS 机可以使用银联信用卡刷卡。因为不需要二次转换货币，使用银联信用卡付款比较合算。但银联信用卡与其他国际信用卡相比覆盖面还是非常小的，所以最好还是带一张同时有银联和一种国际信用卡组织（如 Visa、Master 等）标识的信用卡。

特别提示：卡面同时标示银联、visa 标识的双币信用卡，有可能只能走 visa 通道。

信用卡提取现金需要付息或手续费较高，建议 ATM 取款尽量采用借记卡。

## 4. 对于行前准备的 FAQ ( Q&A 补充 )

### 1、到了泰国之后有没有网络？

#### 随身 wifi

2、网上租赁，很多网站都有的租，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。

#### 电话卡

手机：泰国处于全球移动通信系统（GSM）网络之中。也可在当地购买手机 SIM 卡，泰国的移动运营商包括 AIS、Orange 和 DTAC，所有厂商都可以让你在本国的手机中使用他们的 SIM 卡。SIM 卡能轻易在 7 - eleven 买到。

或者在泰国购买一部带有 SIM 卡和电话号码的手机，并将从前电话卡中的旧纪录转移到新手机中，也是一个不错的选择。在泰国境内各地的通话费一般为 3 泰铢/分钟，国际长途的费用在每分钟 5 泰铢至 7 泰铢。

#### 公共电话

泰国的公用电话方便且普及，市区步行随手可及。投币式公用电话有两种：“红色”（市内电话）和“蓝色”（当地电话及泰国境内的长途）。此外，还有只接受特定种类电话卡的插卡式电话亭：“绿色”使用泰国电话局的电话卡；“黄色”使用 Lenso 国际电话卡和大部分主要的信用卡。用投币式公用电话拨打的市内电话费用收费 164 秒 1 泰铢，国内长途电话费根据通话距离每分钟 3 泰铢到 12 泰铢不等。用电话卡拨打的国际长途通常为每分钟 7 泰铢左右，电话卡可在 7 - eleven 买到，种类繁多。由泰国电话局发行的预付型国际电话磁卡 Thai Card 有 300 泰铢和 500 泰铢两种面额，可以让你按照泰国电话局的标准费率拨打很多国家的电话。如使用国际信用卡拨打，每次 300 泰铢起跳。

### 1 ) 泰国和中国北京时间有时差吗？

泰国时间比格林威治标准时间早 7 个小时，比北京时间晚 1 小时。格林威治时间为 12 时，泰国时间为 19 时，北京时间为 20 时。

### 2 ) 不同季节去的话带什么样的衣服比较好？

原则上只需穿夏季服装就可应付，不过冷气房间或旅游车内的空调都很凉，最好有件长袖上衣备用，而且还能防蚊虫叮咬。

### 3 ) 去泰国需要接种疫苗吗？

去泰国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。

4) 需不需要购买旅行保险以及在哪里购买？

外出旅行需要购买保险，志愿者统一在官网上购买。

5) 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、银联都可以用的，推荐华夏银行银联卡，每日取现首单免费。

6) 义工项目期间有休息日吗？在休息日可以出去玩吗？

志愿者可选择在周末出游。

7) 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。

8) 参加项目需要英文面试吗？需要提交英语等级证明吗？

英语四级及以上水平即可免除面试。

9) 去泰国的话要提前学一点泰语吗？

泰国的官方语言是泰语，但和当地人用英文交流也是完全没问题的。为了方便交流在出发前学一点泰语也是很有帮助的。

10) 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 16 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、英语成绩证书）

有一定英文沟通能力

热爱志愿服务

11) 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。

12) 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）

13) 到时候应当在哪里领志愿者证明呢？

完成项目之后联系项目负责人申请获得志愿者证明。

14) 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)

15) 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。

购买了亚航机票的宝宝们注意咯! 亚航只免费 7kg 的行李托运, 超出部分需单独购买, 如果觉得自己行李较多, 一定要托运的。可以在官网上购买, 也可以在淘宝上购买, 我是在淘宝上买哒, 在机场现时买, 贵哭你。在淘宝上买的时候, 注意问你的票号是不是联程机票哦, 这决定你在转机的时候, 是否要取行李。

16) 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。

## 四 . 接机流程

### Q&A

1. 要去泰国的话应该在哪个机场下飞机？

接机机场为曼谷（Bangkok），无论是廊曼机场或者是素万那普机场都可接机。

到达时间可为早6点至下午4点。

2. 到了机场之后去哪里找接我的司机呢？

出机场后，负责接送的司机会举着牌子在出口处等待。

3. 如果找了很久都找不到司机的话怎么办？

首先不要慌张，首先和负责人联系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。

4. 怎么联系接我的人？

到机场后可以随时联系负责人询问司机到达情况。

5. 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有延误，请及时和负责人反映情况，调整相应的接机时间。

6. 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

Lean In 志愿者之家，2-4 人间（设单人床及双人床）、独立卫生间，配备 Wifi、热水器及空调（空调、空调、空调，重要的事说三遍）。

三餐负责，早餐提供粥、面包、鸡蛋、香肠、炒菜、各式水果及各式饮料

午餐提供米饭、汤、炒菜、水果、蛋糕等；晚餐提供米饭、样式不同的泰式炒菜及水果等。常见炒菜有：菠萝鸡、杂菇、炒鸡丁、肉丝粉条、青椒炒猪肉等。

### 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？

营地时 homestay 的民俗式住宿，包含 2-4 人间。

2. 房间里有空调吗？或是有风扇吗？

住处配备空调及 wifi

3. 有热水吗？有电吗？

住宿都会有电力和热水浴供应。

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？

每天的用餐基本有所不同。

## 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. 泰国的治安好吗？

泰国政局稳定，民风较为朴素。

#### 2. 泰国那边传染病多吗？

泰国传染病较少，但需注意蚊子叮咬。

#### 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  
探寻广阔的世界  
在最好的年纪  
遇见最美的自己

