



老挝 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 11

一 . 项目介绍

琅勃拉邦英语教学项目

项目介绍：

老挝为世界上为数不多的社会主义国家，经济条件较差，当地的孩子接受的教育普遍不高，教学基础条件较差。有些孩子甚至自上学以来就没有课本。目前老挝大力发展旅游业，尤其基地所在的城市琅勃拉邦有很多外国游客，普及英语水平英语对他们将来从事旅游相关行业有很大的帮助。并通过提升孩子的语言水平，可提高他们的英语能力。周六、周天为休息时间，志愿者可自行安排出游。

项目周期：

志愿周期为起始周周日至结束周周六

项目地点：

老挝琅勃拉邦



二 . 国家风俗及文化

1. 老挝概况

作为东南亚唯一一个内陆国家，老挝并没有让旅行者感到丝毫的拘束。相反，悠闲而轻松的在这个国家的南北纵贯线上穿越旅行，是为众多背包客们所津津乐道的旅行体验。悠闲和谦和是老挝人民的普遍状态，他们同时希望对方也是如此。

2. 当地交通

琅勃拉邦是一座宁静的小城，平时步行和骑自行车是当地最普遍的方式。

3. 当地民风

老挝是东南亚小乘（上座部）佛国之一，也是佛教传统保存较为完整的国家之一，老挝全国有寺庙 2000 多座，在农村，佛寺不仅是宗教活动中心，而且也是传播文化教育的主要场所。老挝的寺庙大多集中在万象和琅勃拉邦。琅勃拉邦过去是老挝国王和僧王所在地，即老挝的王都和佛教中心，那里的寺庙古老、精致，其中最著名的是华通寺，已有 500 年历史。

每天拂晓，僧人穿着桔黄色的袈裟，排队离开寺院到街上或到村庄化斋。信佛的人都跪下，并把米饭、饼、水果和鸡肉等食物送给这些僧人。他们相信这种施舍对自己未来前途至关重要。化斋后僧人回到寺院进餐。从中午到夜晚，他们不能再吃东西，这样的传统一直延续至今。

礼仪风俗：

- 1、老挝人与客人相见时，惯施合十礼（即双手十指并拢合掌举起）。对僧侣、王族、长辈、上司等向身份比自己高的人，合掌要置于额前；对下辈、下级等身份比自己低者，手掌置于颌下，对平辈或普通人等，合掌要置于脸前。现在一般多以平等处之。
- 2、老挝人忌讳别人触摸他们的头。认为头是最神圣的部位，任何人都不能随意侵犯。
- 3、进入寺庙要脱鞋，服装应整齐、端庄。
- 4、公共场所中男女不可有太过亲密的举动，也不要当众发脾气。

三 . 行前准备

1. 签证问题

(1) 中国居民可申请老挝旅游、商务签证，自行前往北京、昆明、南宁、广州使领馆办理或旅行社代理，签证费用 200 元，3 个工作日后出签；另外，西双版纳景洪市也可办理老挝签证，在景兰大酒店一楼，有加急可 1 日出签。

签证所需材料：

- 1、护照原件
- 2、一寸白底证件照 2 张
- 3、签证申请表
- 4、身份证原件

领事馆信息：

老挝驻北京大使馆

地址：北京三里屯东 4 街 11 号

电话：010-65321224

(2) 落地签证

不需要事先申请，直接到达老挝境内的机场或者口岸后现场办理的签证。

备注：空白护照，新护照也可以办理老挝落地签证。从他国入境老挝，也适用以下办法。台湾，香港同胞也适用以下办法。

办理老挝落地签证需要注意的几个地方。

1, 1-2 张近 6 个月内拍摄的白底彩照，尺寸为 2.5x3CM

实际情况：照片什么尺寸也都没有关系，要求并不严格。

2, 护照的有效期至少要有 6 个月以上。

如果护照有效期不足 6 个月，中国边检一般不予以放行，所以出行前认真检查一下护照有效期是有必要的，特别是儿童。

如果护照有效期不足 6 个月，中国边检也予以放行，顺利到达老挝机场或者口岸后，有可能被拒绝入境，当然大多数情况，交钱也是能够搞定的。

3, 乘坐飞机到达老挝，部分位于中国机场的边检需要出示返程机票证明！陆路口岸入境老挝不存在此问题。

2. 生活用品

1. **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。
2. **常用药**。肠胃药、感冒药等等是旅行东南亚的常备药物。
3. **防晒霜**。东南亚紫外线较强，需要度数较高的防晒霜。
4. **护照**。出境旅行的必备证件。

5. **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。
6. **银行卡。** VISA、Master、银联在琅勃拉邦都可以用，推荐华夏银行银联卡，每日取现首单免费。
7. **现金。** 琅勃拉邦使用的是基普，在国内是换不到，可以在国内先换成美金之后来琅勃拉邦可以再相应的兑换成当地货币。

3. 货币兑换

老挝的货币单位是基普（Kip），人民币兑换老币大约在 1RMB : 1250Kip 左右。从陆路磨憨口岸进去的时候，路边的换汇大姐能给出较合算的人民币汇率，在老挝境内的的中国人商店和市场也都能换到较高的汇率。其他兑换点的汇率较低。美元的汇率在 1 美元 : 8500Kip 左右。

老挝货币只有纸币，没有硬币，分为 500、1000、2000、5000、10000、20000 及 50000Kip，故在老挝时常兜里揣着一大把万元面值纸币，颇有百万富翁的错觉。旅馆、较大商店、旅游套餐和机票可以用美元支付。餐馆、市场和各类交通工具一般只接受 Kip。人民币基本不通用或只能得到极差的汇率，除非对方是中国人。

4. 对于行前准备的 FAQ (Q&A 补充)

1) 到了琅勃拉邦之后有没有网络？

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。

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) 老挝和中国北京时间有时差吗？

中国比老挝快 1 小时

例如：若老挝首都万象的当地时间是 2017 年 4 月 10 日 09:18:11，东七区区时
则中国首都北京的当地时间是 2017 年 4 月 10 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？

老挝终年如夏，游客一般只须准备夏季服装。老挝白天阳光强烈，遮阳帽或阳伞是必备之物。
如在雨季，外出别忘带上雨具。

4) 去需要接种疫苗吗？

去老挝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？

外出旅行需要购买保险，志愿者统一在官网上购买。

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 去老挝的话要提前学一点老挝语吗？

老挝官方语言为老挝语，但在琅勃拉邦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老挝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、英语成绩证书）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和 PADI Open Water 潜水证书（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

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。

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. 要去琅勃拉邦的话应该在哪个机场下飞机？

琅勃拉邦国际机场

(Note:琅勃拉邦只有一个机场)

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的牌子处。

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有延误，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



志愿者将入住 1 到 3 人间的 Guest House ，包括空调以及热水,住宿点距离夜市 (Night Market) 步行仅 10 分钟，周边有很多餐饮，可在 Guest House 洗衣，住宿点周边也有洗衣店。

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 民俗式住宿，一般为 1-3 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？

老挝项目不提供三餐，但是在住宿地和基地附近有很多餐馆供志愿者选择。

7. 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。

8. 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。

10. 住宿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

LeanIn 对于安全方面的要求和规定

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. 琅勃拉邦的治安好吗？

琅勃拉邦政局较稳定，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. 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。

3. 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。

4. 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

