



越南

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

越南胡志明教学项目

项目介绍：

Lean In 越南志愿者项目位于越南胡志明市。胡志明市内遍布着法式建筑，她曾为法属殖民地。她的旧称“西贡”也始终让人念念不忘，这是一座怀旧的城市。一幢不经意的法式建筑、一杯口味醇厚的越南咖啡，使得这座东南亚小城拥有了法国城市的古朴浪漫。

项目周期：

行程如下：

周一：教学培训 Orientation，下午教学（5:00pm~7:30pm）

周二：下午教学（5:00pm~7:30pm），白天自由活动时间

周三：下午教学（5:00pm~7:30pm），白天自由活动时间

周四：下午教学（5:00pm~7:30pm），白天自由活动时间

周五：下午教学（5:00pm~7:30pm），白天自由活动时间

周六：离开志愿者基地

项目地点：

越南胡志明市



二 . 国家风俗及文化

1. 越南概况

国土呈 S 形的越南南北长达两千公里，从地图上望去宛如一名穿着越南传统服装奥黛的年轻女子那纤细的身影，施施然的向我们走来，也向世界走来。如今，旅游业在越南国内已经是相当成熟的产业，每年数以百万计的游客从全球各地来到这里，来到这个融合了东方神秘色彩和法国浪漫风情的国家。

2. 当地交通

在胡志明市，正规的出租车公司是严格按照按表收费的，而且不会绕路。

可以用 Uber 或 Grab 打车。

胡志明市内的公交车票价一般是 5000 越南盾，在公车站招手即停。

胡志明市满街都是等待拉客的摩托车，如果选择乘坐，必须事先和司机商量好价格。

3. 当地民风

- 1、越南人忌讳三人合影，也不能用一根火柴或打火机连续给三个人点烟。
- 2、在越南，席地而坐时不能把脚对着人，会被视为对人不尊敬。
- 3、京族人不喜欢别人用手拍背或用手指着人呼喊。外人到他们家时，不能从坐卧的人身上跨过去，不能睡在妇女的房门口和经常来往的过道上，不准进入主人的内房。
- 4、进屋要脱鞋，否则认为是看不起主人。在少数民族家中，绝对不能到姑娘住的房间里。
- 5、在少数民族地区也有敬老的习惯，如傣族、佬族家中有一条凳子专供老人坐，青年人和外人不准坐。
- 6、有些少数民族很好客。客人来到他们的家中，常用本民族最喜爱喝的酒和爱吃的生冷酸辣等食物待客。因此，客人即使不合胃口，也要尽量地吃，否则会被认为是看不起主人。
- 7、南方山区少数民族，喜欢在节日喜庆时邀请客人一同喝坛酒，即轮流用管子从酒坛里吸酒喝，第一轮（即轮流吸的第一口）不能拒绝，否则认为是扫兴、失礼。第一轮以后，如不想喝，以双手抱拳向右肩举一举，表示谢谢不再喝了（吃饭时也是这样）。
- 8、在越南不能随意摸别人的头部，包括小孩。
- 9、当村寨路口悬挂有绿色树枝时，是禁入的标志，外人不得进入。
- 10、南部越南人认为左手不洁，因此不要用左手行礼、进食、送物和接物。

三 . 行前准备

1. 签证问题

越南签证分一个月内单次往返、一个月内两次往返、半年内多次往返等几种，单次往返的签证费 380 元左右，可获得 30 天有效期的个人旅游签证，办理签证需 5 个工作日。需要携带有效期 6 个月以上的护照正本原件和 2 寸彩照片 2 张。

特别提示：和多数签证不同，越南签证的有效期和停留时间重叠计算，如：签证有效期为 1 月 1 日至 1 月 30 日，而你若在 1 月 28 日进入越南，也必须在 30 日离境。

越南驻北京大使馆
地址：北京市建国门外光华路 32 号
电话：010 - 65321125

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、银联在胡志明市都可以用，推荐华夏银行银联卡，每日取现首单免费。
- 7 . **现金**。胡志明市使用的是越南盾，在国内是换不到，可以在国内先换成美金之后来胡志明可以再相应的兑换成当地货币。地货币。

3. 货币兑换

越南的官方货币是越南盾 (dong,d)。纸币的面值有 200d、500d、1000d、2000d、5000d、10000d、20000d、50000d、100000d 和 500000d。硬币有 200d、500d、1000d、2000d、5000d。

人民币在当地不流通（在中越边境地带，人民币可通用），美元在当地可以使用。住宿、交通和购物基本上都可以使用美元，而吃饭和景点门票一般用越南盾。

在中国境内中国银行不能兑换越南盾，你可以在出国前在中国银行将人民币换成美元，到越南后再兑换成越南盾。在越南换美元是非常方便的，银行、路边的金店、所有的旅馆和旅行公司都可以换，并且汇率相差得也不多。目前的汇率大约为：1 美元=22300 越南盾。

信用卡：在越南大多数城市的高档酒店、餐馆和商店你都可以使用 visa、万事达和美国运通等主流信用卡，同时你也可以使用信用卡提取现金，不过会收取 1%到 5%的手续费。

银联卡：中国银联已经在越南境内开通了 POS 刷卡和 ATM 机取现业务，越南的银联特约商户主要为当地知名酒店和纪念品商店，它们都可以受理银联卡。而且越南境内约有数百台 ATM 机都可以使用银联卡提取越南盾。银联卡境外不能进行银行柜面转账和提现。在越南刷卡不需要支付手续费，选择银联网络消费，和其它国际信用卡网络相比，免收 1% - 2%不等的货币转换费。

4. 对于行前准备的 FAQ (Q&A 补充)

1) 到了胡志明市之后有没有网络？

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) 越南和中国北京时间有时差吗？

中国比越南快 1 小时

例如：若越南首都河内的当地时间是 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？

越南大部分领土属热带季风气候，其特点是高温多雨，干、雨季明显。年平均气温 23-27℃。

北部多数地区为 23-25℃，南部多数地区为 26-27℃。

如在雨季，外出别忘带上雨具。雨具。

4) 去越南需要接种疫苗吗？

去越南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？

英语四级，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 去越南的话要提前学一点越南语吗？

越南官方语言为越南语，但在胡志明市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越南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) 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。

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

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，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. 要去胡志明市的话应该在哪个机场下飞机？

胡志明新山一国际机场。

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。

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。

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



2-4人一间,空调房,热水淋浴,WIFI 覆盖。距离胡志明市中心约 20 分钟车程。志愿周期为起始周周天至结束周周六。

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. 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约 20 分钟车程，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

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. 胡志明市的治安好吗？

胡志明市政局较稳定，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. 越南那边传染病多吗？

越南存在登革热传染病。

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。

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

