



纳米比亚 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

(1) 纳米比亚野生动物保护

项目介绍：

Lean In 纳米比亚野生动物保护致力于让志愿者体验与单一生活不一样的丰富和精彩，主要帮野生动物准备食物、喂养、清洁、搭建栅栏、围墙，体验动物饲养的全过程。还有更有许多趣味性体验参与项目中，数数游戏、学习动物知识、研究动物习性、检测恐惧度、求生游戏。在基地的灌木丛中散步，还会有野生动物陪伴。此项目全年运营，每周四为抵达时间。

项目周期：2 周及以上

项目行程：工作时间为从早到晚，不分周末，申请此项目的志愿者需要做好吃苦的心理准备。

项目地点：纳米比亚 艾托沙国家公园

(2) 纳米比亚部落儿童支教

项目介绍：

志愿者主要是给 San 游牧部落的孩子们提供教学服务。西方文化给原始的游牧部落带来了强烈的冲击，lean in 致力于帮助提高游牧部落孩子们基本的生活技能，这可以帮助他们有稳定的收入和更好的人生。

项目周期：2 周及以上

项目行程：每天教学时间不固定，具体需要根据当地情况和项目负责人的安排

项目地点：纳米比亚游牧部落，教学将根据季节以及不同的教学地点而发生变化

(3) 纳米比亚野生动物护理

至少有四个小伙伴与你一起组成小组，完成一天日常的工作。志愿者面对的主要是小动物比如小狒狒，小猴子等。此项目间，你将会学到如何与野生动物沟通并建立感情，如何去关爱野生动物，并且区分动物种类。

项目周期：2 周及以上

项目行程：工作时间为从早到晚，不分周末，申请此项目的志愿者需要做好吃苦的心理准备。

(4) 纳米比亚摄影宣传

志愿者有可能与基地的管理团队一起工作，用镜头捕捉每一个在纳米比亚生活的瞬间。志愿者的视频和照片获得 Lean In 的认可，而参加 Lean In 每期组织的影像影视作品比赛，优秀者将获得 Lean in 团队奖励 200 元。你将有可能捕捉到动物新生的照片，生病动物被照顾的瞬间，志愿者努力劳作的瞬间，游牧部落孩子们开心玩耍的影像。需要注意的是，在同一时间内，这个岗位的志愿者只招收两名。

项目周期：2 周及以上

项目行程：工作时间为从早到晚，不分周末，申请此项目的志愿者需要做好吃苦的心理准备。

二．国家风俗及文化

1. 纳米比亚概况

纳米比亚共和国位于非洲西南部，北靠安哥拉和赞比亚，东连博茨瓦纳，南接南非。海拔高度为 1000-2000 米，属亚热带干旱、半干旱气候，年均 300 天为晴天，终年温和，但昼夜温差较大。纳米比亚矿产资源丰富，素有“战略金属储备库”之称，主要矿藏有钻石、铀、铜、银等，纳米比亚渔业资源丰富，捕鱼量位居世界十大产鱼国之列。纳米比亚旅游资源丰富，首都温得和克，纳米比公园红沙漠，艾托沙国家公园等都是近年大热的旅游点。

2. 当地交通

纳米比亚地广人稀，没有公共交通，出行需包车。

3. 特色美食

纳米比亚的美食有很多。主食有玉米、高粱、小麦面粉、豆类饼等，主食烧好后，再往上浇一些用西红柿、辣椒、牛肉或者鱼块熬成的浓汁汤，别有一番风味。

4. 购物攻略

Grove Mall 是纳米比亚最大的商业购物中心，也是城市中最繁华、现代的商业中心。这里有品牌商店、百货中心、超市、餐馆、影院、健身中心。第二是 Auas Valley Mall，即可享受 shopping mall 中的繁华和便利，同时也可在最热闹的独立大道上逛一逛，周围还有很多特色的商店和手工艺品中心。

5. 当地民风

纳米比亚人注重礼貌，讲究礼节，在社交场合，男女都分别尊称为先生女士。应邀到纳米比亚朋友家中做客，需要按约定时间赴约，行前认真仔细装扮。进入室内不要用手摸或挪动室内摆设物品特别是与宗教相关的圣物、圣品等。交谈中，不能随意打听年龄、收入、妻子、子女等情况。90%以上的纳米比亚人信奉基督教，每逢教徒进行诵经、礼拜、祈祷等一系列正常宗教活动时，应当居后静观，不要干扰。受邀参观教堂时，应衣冠端正，不戴鸭舌帽，不得吸烟，表情需严肃。

三．行前准备

1 签证问题

签证所需的申请材料会因不同条件略有差别，一般需要特别准备的主要包括：

1. 有效护照，有效期至少 6 个月；
2. 近期 3.5*4.5CM 白底彩色照片 2 张；
3. 签证申请表；
4. 邀请信（包括被邀请人姓名、护照号、出生日期、访问目的、停留时间、费用说明等）；
5. 机票预定单；
6. 酒店预订。能证明已预订酒店的材料的复印件。
7. 银行对账单，最近三个月的银行对账单，以显示有足够的行程支付资金。详细情况可以问我的具体要求以大使馆的官方信息为主。

注意：纳米比亚签证由 Lean In 代办，志愿者需另外支付 700 元签证费用。志愿者需要提供护照扫描件（需公证，可自己去公证也可由 Lean In 代办，需额外支付公证费用 100 元/件），最高学历证明英文版，机票预订单。因纳米比亚签证所需时间较长，志愿者至少提前 3 个月报名。

2. 生活用品

1. 衣物。纳米比亚早晚温差较大，需带夏季衣物和厚外套。
2. 洗漱用品。自带洗漱用品
3. 常用药。肠胃药、感冒药等
4. 防晒霜，护肤品。纳米比亚温度高且干燥需要注意防晒和护肤
5. 护照。出境旅行的必备证件。
6. 充电宝：基地有专门充电房，住宿房间无法充电，为保证手机使用，建议备足充电宝。
6. 万能转换插头。某宝搜索大南非标三圆头或在纳米比亚机场购买
7. 购买机票。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，现金。VISA、Master。纳米比亚支持纳米比亚币和南非兰特 2 种货币支付。

3. 货币兑换

纳米比亚币和南非兰特在纳米比亚可等值使用。目前中国银行不支持纳米比亚币和南非兰特的兑换。志愿者可在机场联合货币兑换兑换成南非兰特或者是将人民币先兑换成美元，到达纳米比亚后在当地银行兑换成纳米比亚币。（1RMB=1.8 南非兰特）

4. 对于行前准备的 FAQ（Q&A 补充）

1) 到了纳米比亚后有没有网络？

到达首都温得和克机场后志愿者可使用机场 WiFi 或者购买 SIM 卡，但纳米比亚地广人稀，项目基地 SIM 卡基本无信号，志愿者可自行考虑是否购买。

2) 印尼和中国北京时间有时差吗？

中国比纳米比亚快 6 小时

例如：若纳米比亚首都温得和克的当地时间是 2016 年 9 月 22 日 09:18:11

则中国首都北京的当地时间是 2016 年 9 月 22 日 15:18:11

3) 不同季节去的话带什么样的衣服比较好？

纳米比亚属亚热带干旱、半干旱气候，年均 300 天为晴天，是撒哈拉以南最干旱的国家之一。一年分四季：9 月初春，12 月入夏，3 月秋来，6 月冬至。内地夏季白天平均气温 20-34℃，偏远的北部和南部地区气温经常高于 40℃。内地冬季白天平均气温 18-25℃，夜间气温经常低于 0℃，并常有地雾，白天衣着以轻便为宜，穿 T 恤衫、短裤即可，晚上需要厚衣服。纳米比亚紫外线强且干燥，保湿防晒，遮阳帽或阳伞是必备之物。

4) 去纳米比亚需要接种疫苗吗？

纳米比亚没有强制要求志愿者接种疫苗。但由于志愿者每天会与动物亲密接触，Lean In 建议志愿者接种疫苗。疫苗包括甲肝，破伤风，伤害，小儿麻痹症，狂犬病等疫苗。

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。Lean In 为志愿者购买意外身故险 10W，意外医疗 1W。建议志愿者再额外另配如托运行李延误、托运行李丢失、证件遗失等的保险。

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 注意在纳米比亚不支持银联使用。

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：纳米比亚项目开始时间为每周五开始，直到项目结束周的周四离开，所有项目都是全天工作不分周末，若志愿者想要外出旅行，建议安排在志愿者周期结束以后。

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 500 分以上、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) 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。

12) 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。

13) 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）

14) 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

15) 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）

16) 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。

17) 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。

18) 转机的话需要办过境签吗？

国内出行推荐卡塔尔和南非航空，价格实惠，但需要关注是否需要过境签以及选择的航空行李是否是直达。

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. 要去纳米比亚的话应该在哪个机场下飞机？

因项目地在首都温得和克，建议志愿者到霍希库塔科国际机场，有专人接机，接机时间早 6 点到晚 10 点。

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，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

Lean In 志愿者之家，四人一间房间，共用卫生间、浴室。住宿的卫生清洁是可以保证的。因为非洲阳光充足，故而我们的基地均采用太阳能，针对太阳能的不稳定性，我们在离志愿者之家距离 700 米外开辟了一个专门用来充电的房间，保证你的笔记本、相机还有手机都有充足的电量。

注意：志愿者基地因使用太阳能，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. 有淋浴吗？有电吗？

住宿都会有电力和淋浴供应，但基地都是使用太阳能，不能保证有热水。房间内部无法充电，为保证你的笔记本、相机还有手机都有充足的电量，在距离 700 米外开辟了一个专门用来充电的房间，但建议志愿者备好充电宝。

2. 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。

3. 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。

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. 纳米比亚的治安好吗？

纳米比亚政局较稳定，当地民众热情好客，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. 纳米比亚那边传染病多吗？

纳米比亚大多数人没有很厉害的传染病，但是在当地还是有一个众所周知的传染病，艾滋病，大概感染率在30%左右，只要洁身自好是没有传染危险的。当地需要注意蚊子叮咬，建议带上防蚊液，与动物近距离接触时也需要注意安全以防被攻击。

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

