



Greenway Intl. Cultural Exchange

格林卫国际教育文化交流中心赴斯里兰卡志愿者和文化体验项目介绍书



旅游的胜地，度假的天堂，wait...I do not have so much money to go on vacation.
神秘的宗教，独特的文化，come on... Do I have the chance to experience it?
柔软的沙滩，绿色的雨林，hold on...Besides travelling, what else can I do?
瑜伽之大师，精神之领袖，seriously..... Where can I meet them?
各国青年人，交流中合作，tell me..... How can I join them?
给自己一个有责任的旅程，在曼妙的美景中行走，在行走之时帮助他人；
给自己一个思想碰撞的空间，结识不同国度的年轻人，在思想交流中认知自我；
给自己一个了解世界的起点，踏上异国的土地，在不同的时区里看看这外面的世界....
还在等什么？趁着年轻让我们走起！

把海外志愿服务和旅行结合起来，帮助他人，认识世界，证明自我，结交挚友，
感受不同文
化....



格林卫国际教育交流文化中心（**Greenway China**）坚信志愿者行动和旅行能够改变青年人的生活。作为一家有着 14 年专门从事各种国际志愿者计划和旅行项目经验的机构 Green Lion 在中国的一个分支，Greenway China 秉承着总部“**间隔年**”（gap year）、“志愿者活动和旅行改变生活”、的理念，一直在发展西方青年人在中国的志愿者和旅行项目。随着中国的崛起，越来越多的中国青年人走出国门，通过参加海外志愿者、带薪实习、旅行等项目来探索世界，从而更加了解自己。在该种形势的推动下，Greenway China 推出东南亚国家志愿者项目，为中国青年人、学生提供到 Greenway Srilanka 参加志愿者活动和旅行相结合的机会。Greenway China 的斯里兰卡志愿者和旅行体验计划，将会为你带来与众不同的游历斯里兰卡的志愿者工作经历。在 Greenway Srilanka，每天都有来自世界上各个不同国家的志愿者和你一起参加志愿者活动。在该项目中，你可以帮助当地的社区改善人们的生活环境、保护动植物、为孤儿院的孩子们带去一丝丝关爱。亦可以在瑜伽与冥想中做到自己精神上的提升，同时，在旅行中，你可以沉浸在斯里兰卡文化中，体验东西方文化的交融与碰撞，通过克服文化差异、语言差异等困难来完成工作，在挑战中加深自己对文化差异的了解，增强自己的沟通能力、文化包容力等能力，丰盈自己的阅历。

一次“有责任的旅行”，让自己、让世界与众不同。

一次“有责任的旅行”，探索世界，探索自己。

Greenway China 的赴斯里兰卡志愿者和文化体验项目，你可以获得：

- 权威的国际志愿者证书：该证书由 Pitaya Suwan Foundation 颁发，具有国际权威性。该证书是你通过国际志愿者工作的一种证明，提升你的国际背景，为你日后的国际升学、工作增加砝码。（对该基金会的介绍，请查看官方网站介绍：

<http://www.pitayasuwan.org/>）

- 海外志愿服务经历：在志愿项目和文化交流中，感受自己的努力付出得到的肯定，思考人生，感悟生命，带着一颗感恩的心去创造更美好的世界。

- 多元文化体验良机：体验斯里兰卡与众不同的文化；感受东西方文化的碰撞；学会培养一颗文化包容心。

- 拓展国际友谊圈子：每天都会和世界上各个国家的朋友工作、交流、分享，是拓展国际友谊圈的良机，结交一辈子的国际朋友。

项目和费用：

项目类型 Type	项目名称（地点） Place	项目费用(元 / 周) Programme Fee
文化周 Culture Week	斯里兰卡文化体验周（康提） Srilanka Culture week	5
志愿者活动 Volunteer Work	照顾孤儿院孩子的爱心活动 Orphanage Effort volunteering	5
	志愿教学活动 Teaching Volunteer	5
	援助野外大象的爱心活动 Elephants Project	10
	援助海龟爱心活动 Turtle Project	10
休闲旅游周 Leisure & Travel	发现斯里兰卡——斯里兰卡四周游 Discover Srilanka	35
	徒步探险周 Trekking Week	10
	斯里兰卡公路旅行 Srilanka Road Trip	10
精神之旅 Spiritual Experience	身体&心灵项目——瑜伽 Body and mind week	10

Note 注意:

- (1) 以上的项目可根据自己的个人兴趣、以周为单位来进行选择, 自由组合。
比如: 两周组合
- (2) 以上项目费用不包括: 签证申请费用、机票、保险等以及其他个人的费用。
The Program Fees does not include: Visa Application Fees, Airfare, Insurance, and other personal expenses.
- (3) 我们还有更多项目选择, 包括
- (4) 项目费用包括:
 - A. Airport pick-up 机场接机
 - B. Drop off 项目结束送机
 - C. Welcome and Farewell Party (if you are in group) 欢迎/告别派对
 - D. Placement in the volunteer Work place (Schools, Orphanages, Monastery, Community, hospital, health post, TV channels etc.) 志愿者活动费用
 - E. Full Accommodations and Meals (3 Meals a day) provided in the host family, or residence hall. 在整个项目参与过程中的食宿费
 - F. 24 Hours 7 days Emergency Service 24 小时紧急服务

时间表 Timetable:

每月每周一可开始参加项目。需提前三周申请参加项目。

申请流程 Procedures:

- (1) 步骤一: 提交邮件申请
请发送申请信和申请简历到 info@greenwaychina.org。申请信和简历注明“姓名+学校+斯里兰卡项目”。或者拨打电话咨询报名 (18290071961 黄老师)
- (2) 步骤二: 语音面试
(在收到申请的三个工作日内, 工作人员会与申请者取得联系, 提供咨询服务, 并进行面试。)
- (3) 步骤三: 缴纳项目费用
面试合格的申请者需要在指定时间缴纳完项目费用。
- (4) 步骤四: 申请成功
申请成功的志愿者开始着手办理赴斯里兰卡手续。

欢迎你到相关的网站了解 Greenway 的项目:

Greenway China 的官网: www.greenwaychina.org
Greenway Srilanka 的官网: www.greenwaysrilanks.org
Green Lion 的官网: www.thegreenlion.net

【P. S: 如果你对该项目还有疑问, 可通过邮件或电话咨询的方式咨询黄老师。
Email: info@greenwaychina.org

Phone: 18290071961

斯里兰卡文化周简介

周一

项目介绍，斯里兰卡文化介绍，斯里兰卡语课程，康提城市游，斯里兰卡民间舞蹈

周二

参观康提国家博物馆下午参观当地农村

周三

参观寺庙并在下午学习佛教课程周四

斯里兰卡做饭课程

Friday 周五

参观斯里兰卡制造工厂

参观冥想寺庙及阿育王按摩

康提志愿教学

最佳时间：1月-4月，5月-11月



1. 小学志愿教学（孩子们年龄 4-8 岁）
2. 寺庙教学（授课对象：村里的孩子及僧人）
3. 村民家庭教学

此项志愿教学项目旨在帮助村里的孩子们提高英语能力。所以要求志愿者具有良好的英语口语水平。具有教学经验的优先但不作要求。最重要的是你必须喜欢和孩子们在一起。

日程安排及活动：

周一——周五（志愿者在学校）

对于志愿教学，你将会有 2-3 节课，一节课 45 分钟。（根据学校课程表安排）你也需要观察教学并制定个教学计划。

周五下午 （总结回顾会议）

住宿：寄宿家庭或康提志愿者中心，提供一日三餐。

孤儿院爱心活动



时间：1 月-4 月 5 月-11 月

此项目包括两个部分：和正常孩子一起工作；和残疾孩子一起工作

日程安排及活动：

和正常孩子一起工作

在斯里兰卡，所有孩子都要去学校接受教育。工作日孩子们在不在孤儿院，参加者可以喝孤儿院的工作人员一起为孩子们准备饭菜。下午 2 点以后孩子们放学回来，参加者可以和他们一起做游戏并交给他们基础英语。（4 月，8 月 或 11 月学校放假，参加者将会和孩子们天天在一起）

和残疾孩子一起工作

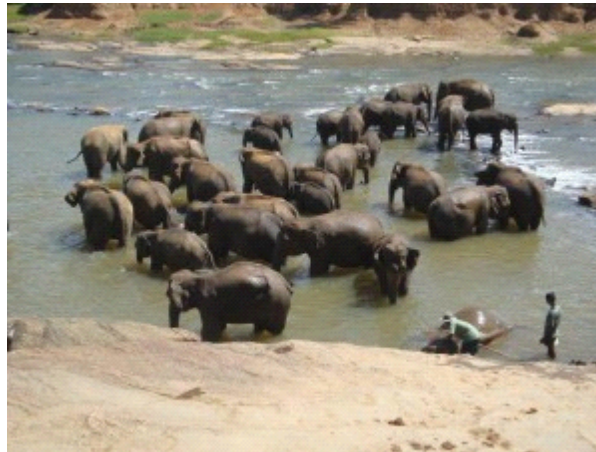
残疾孩子们每天呆在孤儿院锻炼。

参加者可以喝孤儿院员工一起喂孩子们并打扫。

工作时间：早上 7 点-下午 1 点

大象项目

大象项目设
西北
maha oya 河
柬埔寨首都
间。康提坐落
山丘上。因为
此地。



置在 keglla 城镇的
部, Rambukkana 的
附近。Keglla 地处
和古老皇城康提之
于斯里兰卡中部的
大象, 人们慕名来到

这个项目距 Greenlion 约两小时车程。周一乘坐公交车到项目基地周六早晨离开。周末是不允许呆在项目基地的, 必须回到 Greenlion 中心。

以下标准适用于每一位志愿者

1. 安全问题: 志愿者为了自身安全必须购买保险。

2. 工作种类:

7:00 工作开始, 清理大象营地

7: 30

7: 45 领大象到河边

8:00 早餐

8:45 清理大象的床

9:00 给大象洗澡

10:30 带领大象到大象营地

10:45 喂大象

11:00 骑大象

12:00 学习有关大象的常识

12:30 午餐

1:15 喂大象

1:30 给大象洗澡

2:30 休息时间 (洗衣, 洗澡, 读书)

3:45 给大象洗澡

4:45 骑大象

5:15 学习如何给大象下达指令

5:30 带大象带回营地

5:45 回宾馆

7:00 晚餐

项目工作人员会给与志愿者一定指导。志愿者可以参加项目部门提供的课程和讨论。

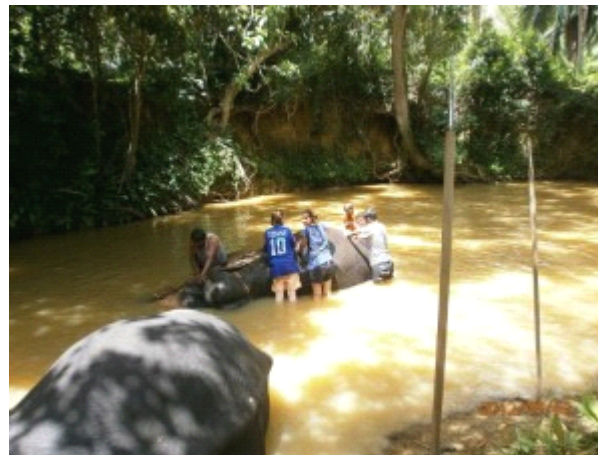
持续时间: 最少一周 (周一至周五) 在此项目期间, 我们提供食宿。所有饭菜都为斯里兰卡当地食物

我们的期望:

志愿这工作和跨文化旅游有一个共同点：付出愈多，收获愈多。此项目是为那些具有前瞻性和能适应当地环境的人及组织而准备的。我们的安排会根据天气及当地条件及的变化而有所更改。我们相信这种变化也是海外项目变得更有趣，你会从中获得非凡的学习经历

野外大象项目

这个体验与保与斯里兰卡野互相合作。参在 Wasgamuwa 生大象的行研究，评估人象术测量生物多突的解决办法续发展。参与 GPS，遥感以及展保护策略，及北斯里兰卡



护野生动物计划生动物保护协会与者需花3个星期国家公园观察野为，对它们进行研冲突，使用研究技多样性，整合人象冲以及农村的可持者还要学会使用 GIS 技术，帮助发以达到保护中央中央省的大象，豹

子和其他野生动物以及它们的生活习惯。第二个星期我们要到阿巴兰哥，它是离科伦坡南部 90 公里的一个著名的海滨城市。

请注意，在我们安排你进入保护野生动物项目前，我们将会安排一个为期两天的介绍环节，为的是减少文化冲突等（包括：基本的语言课程、安排私人的 sim 卡、在项目期间的注意事项等）。这个环节会在康提进行。

至少 4 周

志愿者需在丛林营里呆 3 个星期，最后一星期（第四个星期）将会转移到阿巴兰哥参与“绿狮子”海龟保护项目。这次项目包括 2 天的营前介绍课程。

第一个地点是 Wasgamuwa 国家公园，该公园在中央及北斯里兰卡中央省。要进行研究的总共区域位于中央及北斯里兰卡中央省的森林。气候变化从湿山地的 14C 到干旱丛林的 34C，平均气温在 25C 到 32C 之间。

第二个地点是阿巴拉哥达-斯里兰卡——这是一座漂浮于印度洋蓝色海域上，拥有纯白沙滩的小岛。我们的志愿者/假期项目可让大家在斯里兰卡海滨小镇享受到真正的阳光与沙滩，该小镇位于南斯里兰卡，邻近加勒，名为阿巴拉哥达——一个拥有美丽的银色沙滩的地方。它将会是你在斯里兰卡完美的最后一站

- 到树屋去观察大象，人象互动，鸟类及其他野生动物。
- 罐区监控——寻找大象，观察鸟类及其他野生动物。
- 数据输入——看 SLWCS 记录片、讨论、社会时间。
- 徒步——观察野生动物&鸟类，寻找豹子&大象的踪迹，了解不同的动物栖息地，拜访森林隐居者。
- 观察鸟类和营地周围的自然生物。

- 监控电篱笆，防止大象袭击村庄，毁坏庄稼。
- 到 Weheragalagama 村庄，观看人象冲突解决方案。
- 与社区领导或成员见面，观测电篱笆和警报系统，与村民谈话。

海龟项目



志愿者将得到一个独特的机会，与海龟一起工作，成为这些生物养护事业的一分子。

这个项目是帮助和保护海龟。主要关心残疾海龟及商业捕鱼和其他疾病的海龟受害者。因为他们是世界极度濒危动物的，保护巢志愿者来说也是一个挑战。

开始参加与协调工作的参与者应该学会：收集鸡蛋，识别不同种类的海龟，孵化的鸡蛋，治疗海龟，喂海龟，清洁龟池和海滩，放回大海，向游客解释关于海龟的一些知识。他们也将得到一个了解海洋植物机会的，他们将用自己的笔画在墙上，以帮助该项目的工作人员，工作超过 1 个月的，谁将会得到一个机会了进一步解海龟以及关于植树。

海龟保育

清洁海龟巢穴。

清洁龟的壳。

收集龟蛋。

收集海龟数据。

地点： Ambalangona

【海滩周】



斯里兰卡是一个具有热带气候的美丽岛国，像一颗稀有的珍珠镶嵌在蔚蓝色的印度洋之上……宁静的礁湖以及海上岛屿增添了海滩的妩媚，而这一切为游客提供了一个绝好的休闲之处。

我们将为你提供一个完美的假日时光……

你将享受斯里兰卡海滩的美丽，尽情的放松自我。躺在海滩上读书，或打几场沙滩排球。

沙滩周会安排在月末，所以在此之前你会有机会去别处参观，而更加了解这个国家。

这也是可以和其他项目参加者探讨你经历的好时机。

时间安排及活动：

周一

早餐过后，我们会去安巴拉安达，那儿将会是海滩周的住宿地方。

周二

早餐后，去加勒南部的一个小镇。在里将参观著名的加勒堡垒，及该城市。傍晚回到安巴拉各大，在海滩上。

周三

我们将进行沿河漫步参观一些河流岛屿。下午回到住宿处，晚上自由活动。

周四

早餐过后参观面具工厂寺庙，下午自由活动。

周五

早餐过后，我们会将会康提，并在那里过夜。

注意：斯里兰卡是个经常下暴雨的国家。在此期间，以上活动时间安排会有所调整。

斯里兰卡公路旅行



此项目为一次生态旅游，即尽可能以自然环保为主。在这次特殊的体验中，你将探访 4 大独特的地区，探索他们的异国情调和他们独一无二的文化。公路旅行要去的地方有世界闻名的加勒“荷兰堡垒”，皇家植物园，茶工厂，Bahirawakan 大佛和被誉为“小英国”的努沃勒埃利耶镇，其“小英国”一名的由来是因为它传承了英国殖民时的农业文化。

享受在寺庙过夜的奇特经历，并夜谈佛学，自然阿育吠陀疗法，舟行马杜佳佳。著名的 14 世纪“三大庙宇”及其错综复杂的手工雕刻，瑜伽以及冥想。不管你是选择在“海龟中心”，大象孤儿院，海滩工作还是愿意在当地学校或是寺庙与和尚进行教学工作，或者是从事医疗与创新服务，抑或是与老年人，残疾人或是在妇女发展中心工作，这次的公路之旅都将会是一次无与伦比的旅程。

- 第一部分（七天）-康提
- 第二部分（6 天）-努沃勒埃利耶
- 第三部分（4 天）-加勒
- 最后部分（4 天）-马古佳佳河

徒步探险周



项目的目标是什么？

如果您选择了此项目，第二周您会与一名经验丰富的导游在 Hill Country（斯里兰卡中部省份）进行徒步旅行。在 Hill Country，您将看到许多不同种类的野生动物。我们的行程将会根据季节做相应的变动。第三周，您将在当地的寺庙中学习佛教信仰精神和哲学思想。参加者还有机会参与到宗教仪式中去体验佛教的神秘。

关于参加者在项目中的角色的简要描述

周一：首先，我们将会对接下来几周的活动做一个简短的介绍。然后，在吃完早餐后，出发去锡吉里耶体验大象骑行。在去锡吉里耶的路上，会带您参观当地的香料种植园。在回程中，您将在玫瑰石花园进行徒步旅行。

周二：吃完早餐后，我们将出发去康提参观三处环寺，在这里，您将领略到异常美丽的乡村风景。

周三：吃完早餐后，我们将在圣经石度过一天，直到晚上才回到康提。

周四：吃完早餐后，您将在安布鲁瓦瓦山进行另一次徒步旅行直到晚上，我们将返回志愿者中心。

周五：吃完早餐后，启程去参观皇家植物园。

周末：在反馈和小组讨论之后，您有自由时间可以支配。

发现斯里兰卡



发现斯里兰卡 三周游

包括瑜伽/阿育吠陀，游船，茶园游/香料园游，庙宇，教育-参观社会中心/学校项目等（1天）

第一天

抵达斯里兰卡，驱车前往历史上的古都-康提。康提是大部分来斯里兰卡的旅游者的目的地（距离科伦坡 114KM，海平线 465M），康提被称为是岛屿的文化首都。

Day 02

第二天

在午饭前，有关于斯里兰卡和项目的介绍；在午饭后，我们将开始抗体城市之旅。简短的项目介绍以及康提的旅游景点，比如说：中央火车站，中央巴士站，网吧，当地市场，中央邮局。

第三天

早餐—佛教介绍—参观佛牙寺（佛牙寺是康提的一所佛教寺庙）

第四天

早餐—语言课—午餐—晚上斯里兰卡文化表演。斯里兰卡文化表演——是融合了康提舞和火仪式的一种舞蹈表演形式。

第五天

早餐—语言课—午餐—皇家植物园。在皇家植物园，您能看到世界上所有的植物种类。（特别是兰花园）

第六天

早餐—斯里兰卡厨艺课—午餐—Bahirawakanda 佛像—**佛像上行走是一种全新的体验。

第七天

瑜伽冥想—早餐—环寺。参观不同类型的寺庙以及在乡村中行走都将是您未曾感受过的体验。

第八天

早餐后，出发去大象孤儿院。大象孤儿院坐落于凯格勒的西北部，位于科伦坡和康提的中间地带。在 1975 年由斯里兰卡的野生动物部门建立。这个 24 英亩大的大象孤儿院同样是大象的繁殖地，从 1984 年开始，20 只大象在这里出生。而且，这里有世界上最大的大象群，现今为止，这里有超过 100 头大象。

第九天

寺庙寄宿。我们将在斯里兰卡的中心省份的寺庙寄宿，寺庙在乡村的中部位置。您将有机会近距离地接触佛教僧侣（只有和尚）。

第十天

寺庙寄宿

早餐后，我们将参观康提的茶工厂。在茶工厂，您将会了解到茶的整个制作过程，从采茶到选茶。

第十二天

清晨坐火车出发去“小英格兰”——努沃勒埃利耶

第十三天

早餐之后，是努沃勒埃利耶城市游；午餐过后，我们将坐巴士回到康提。努沃勒埃利耶的意思是“城市平原”或“城市之光”。努沃勒埃利耶在斯里兰卡海拔最高的地区，拥有如画般的地貌和盒带气候。努沃勒埃利耶坐落在海拔 1868M 的地方，被认为是斯里兰卡最重要的茶叶产区。

第十四天

早餐后，去往名叫“Haguranketa”。这座乡村距离康提有 25KM，是 1815 年英国人侵入 Hill Country 后，末代王藏佛牙舍利的地方。现在这里是一所具有历史意义的寺庙。在这里，你可以走到稻田里和当地人接触，还能品尝到正宗的斯里兰卡美食。

第十五天

草药治疗一下午在康提市区购物逛街。经验丰富老道的草药医生会为您提供草药治疗服务。

第十六天

坐火车前往斯里兰卡南岸海滩——安巴兰哥达

第十七天

早饭后前往 Galle city。这是南部省份首府，有着别样的历史情怀。联合国教科文组织声明世界遗产地——壮丽的荷兰堡是小镇上最富有吸引力的地方。300 年的荷兰氛围依然稀存，其壮丽并没有被摩天大楼所掩盖。晚上是自由活动时间。

第十八天

早餐过后，开始河流探险之旅（MADU 恒河）——在科伦坡和加勒之间的巴拉皮提亚有一条美丽的河流叫做 MADU 恒河。这是斯里兰卡老百姓的母亲河，是孕育文明文化的河流。在 MADU 恒河的前端是被誉为斯里兰卡最大的湿地，一共有 28 个岛屿，其中两个主要的岛屿为 215 个家庭提供了庇护所。Madu 恒河最珍贵的东西是红树林。红树林是水生植物、螃蟹、虾类、鱼和其他珍稀动物的栖息地，甚至包括鳄鱼。晚上可以在海滩自由活动。

第十九天

早餐之后是海龟计划。参观海龟保护计划和孵卵项目——Green Lion 的海龟计划因其海龟孵卵而出名。是由 Green Lion 斯里兰卡分部举办。是 2011 年成立，为了防止斯里兰卡的海龟灭绝。晚上是自由活动时间。

第二十天早餐过后参观面具工厂——蜡染作坊，然后是自由活动时间。安巴兰哥达是斯里兰卡唯一一个可以看多面具制作过程的地方。

Day 21

第二十天

结束斯里兰卡之旅的最佳选择

【身体&心灵项目——瑜伽】



感受瑜伽和阿育吠陀的魅力

Ayurveda 一词源于梵语的 Ayur（生命）和 Veda（知识），因此 Ayurveda 意为生命的科学！Ayurveda 是有着 7000 年古老历史的印度科学，主要阐述“生活的艺术”。阿育吠陀医学是一种教给人们如何通过简单地改变自身生活方式，远离身心疾病从而健康生活的医学体系。

瑜伽一词来源于梵语的“Yuj”。Yuj 意为统一，因此瑜伽的含义是心灵和身体的统一。瑜伽不仅仅是一种体能锻炼，而是通过套路，姿势，呼吸技巧，以及冥想帮助人们释放压力，缓解恐慌，治疗疾病的运动体系。

在本周，您将有机会亲面阿育吠陀和瑜伽大师，学习瑜伽和冥想，净化自己身体，倾听心灵的声音。

冥想是一门让人能够注重心灵，放空思想，深入自我的艺术。冥想会让你认识到生命的神圣和生活的目的，也会使你保持身心的健康。

一日安排如下：

上午：日出而起，冥想习会，瑜伽课程

下午：阿育吠陀学习和治疗。

傍晚：有指导的冥想习会和呼吸技巧

1. 初学

学生首先学习拜日式。拜日式以与太阳 而闻名。拜日式包含 12 个连续正坐，这种正坐是唯一连续进行而又能帮助学生身体适应第二阶段体位法学习的正坐。

2. 第二阶段

老师会教授正确掌握拜日式的学生更多的正坐及姿势（也许会是 15 个，根据学生的能力而定）。

3. 深入阶段

完成第二阶段的学生将会更深入的而学习正坐。

4. 调息法——瑜伽呼吸

掌握深入阶段的学生，就会进行更有意思的呼吸领域的学习。呼吸学习包括如何运用呼吸凉爽身体，温暖身体，集中精神及如何在污浊的空气中净化身体。

在 ayurved 治疗中，你会体验 ayurveda 按摩。按摩是用草本植物油及身体摩擦膏帮你畅通全身血液循环，清除毒素使你的肌肤重焕光彩。你还会得到 dah 治疗。治疗室用温热的油慢慢的倒在你的前额，这样的治疗会舒缓前额，治疗鼻窦炎，清除头脑杂念，使你全身心放松。在本周，你可以在花园里漫步，享受自然，放松心情。所有的食物都将会是素食，会有很多的水果和热带蔬菜搭配。所有食谱都是精心为您挑选的，这些食物会让你感到清新又活力。建议参加者在此期间不吸烟，不喝酒及各种软饮料。

如果在接下来的日常生活中坚持练习从我们这个项目中学的方法，将会身心获益。总而言之，练习瑜伽，冥想及啊育会帮助我们释放压力，减少疾病，增强体质，保持活力，增加专注力和自控能力。同时也会净化心灵，促进血液循环，增强免疫力从而使肌肤重焕活力，让您感觉更加青春。冥想会帮你平衡身心，平静心灵，更加积极的而面对生活。

需要携带什么：需穿宽松的棉料的裤子和 T-恤。棉料的瑜伽地面铺垫。