

摩洛哥 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) 摩洛哥斋月体验周

项目介绍：

伊斯兰斋月，又译莱麦丹月，是伊斯兰历第九个月，是穆斯林封斋的一个月，是真主安拉 Allah 将古兰经 Quran 下降给穆罕默德圣人的月份，斋月需要穆斯林在日出后到日落前斋戒（fasting）。穆斯林通常把封斋叫“闭斋”或“把斋”，把斋人每天凌晨 3 至 16 时闭斋（不吃不喝），日落星现后，才能饮茶进餐。一个多月的斋戒完成后，要在清真寺里举行盛大隆重的开斋节庆祝仪式，既是对圆满完成“拉马丹”月斋功的庆祝，又是穆斯林家庭合家团贺，聚会相见的良宵美辰。

斋月体验项目给志愿者提供一个独特亲近穆斯林文化的机会，帮助困难、残疾家庭是志愿者在项目中需要完成的主要任务，包括英语教学、运动教学、收集食物、组织出行活动。斋月体验项目虽不需要志愿者像穆斯林一样要求自己，但需遵守穆斯林在斋月期间的当地规定。此项目仅在斋月期间开放，2018 年斋月为 5 月。

日常行程：以志愿者住宿的寄宿家庭的家庭活动为主。

(2) 摩洛哥儿童保育项目

项目介绍：

摩洛哥儿童保育项目中，志愿者将会在社区、幼儿园、孤儿院、护士学校进行志愿服务。帮助孩子们辅导课后功课，照顾他们的日常，帮助贫穷家庭中的小孩，提高他们的认知意识。教学一些简单的英语、舞蹈、音乐等，陪伴孩子完成手工等艺术课程，每日的工作时间约在 2 到 5 个小时。

日常行程如下：

- 8:00 早餐时间
- 9:00 to 12:00 日常工作
- 12:00 to 14:00 在寄宿家庭吃午餐
- 15:00 to 17:00 日常工作
- 20:00 晚餐时间

备注：工作时间将根据不同的季节和志愿地点有轻微变动。

(3) 摩洛哥英语教学项目

项目介绍：

英语教学项目旨在让摩洛哥的孩子学习英语，帮助他们获得职业上的提升。在英语教学中，志愿者需要准备课程，指导学生考试，成为当地老师的助教，帮助其他老师上课。志愿者不需要必须强制拥有教学经验，LeanIn 当地的教育团队会帮助辅助你完成日常的教学。

日常行程安排：

- 8:00 早餐时间
- 9:00 ~ 12:00 教学时间
- 12:00 ~ 14:00 在寄宿家庭午餐
- 15:00 ~ 17:00 教学与备课
- 18:00 晚餐时间

(4) 摩洛哥法语教学项目

项目介绍：

摩洛哥的第二外语是法语，很频繁的用在日常的沟通工作中。志愿者需要有流畅的法语基础，当地工作人员也将很好的协助志愿者完成日常的教学、课外辅导、考试等工作。志愿者需精通法语口语和写作，建议有法语基础和法语专业的学生参加。

日常行程安排：

- 8:00 早餐时间
- 9:00 ~ 12:00 教学时间
- 12:00 ~ 14:00 在寄宿家庭午餐
- 15:00 ~ 17:00 教学与备课
- 18:00 晚餐时间

备注：在摩洛哥英语和法语教学项目中，志愿者将会成为每一个班级的管理者，和当地的老师合作一起进行教学。课堂上孩子的人数将根据不同的教学地点变化。

(5) 摩洛哥妇女教育

项目介绍：

在摩洛哥，很多妇女仍然没有足够的就业机会，生活贫穷。该项目旨在帮助摩洛哥当地的妇女获得更多自由，得到更多就业机会。志愿者将通过这个项目和拉巴特、卡萨布兰卡的当地组织合作，接触到更多的当地妇女和儿童。志愿者将主要致力于初级教育，有时候，志愿者也会加入缝纫，教学艺术，组织体育活动，教学法语或者英语，训练计算机技能，给女孩提供相关的知识。如果你有相关的经验，仍可提供财务、财务管理，健康，沟通等各方面的知识给需要帮助的妇女和儿童。

日常行程安排：

- 8:00 早餐时间
- 9:00 ~ 12:00 为妇女进行英文/法语/电脑等教学
- 12:00 ~ 14:00 在寄宿家庭午餐
- 15:00 ~ 17:00 为妇女进行英文/法语/电脑等教学
- 18:00 晚餐时间

备注：若志愿者拥有阿拉伯语和法语基础将能更好的和当地的女性 NGO 组织沟通，完成各项工作的组织。

(6) 摩洛哥体育教学项目

项目介绍：

体育运动越来越在摩洛哥受欢迎，当地人逐渐意识到体育锻炼对个人健康的意义，此外体育运动还可以帮助当地人更多的进行社交。志愿者在该项目中，将成为“小”教练，篮球、足球、排球、橄榄球等都可成为日常的教学主题，也欢迎志愿者将更多新鲜的运动方式介绍给当地的孩子。

日常行程安排：

- 8:00 早餐时间
- 9:00 ~ 12:00 体育教学时间，和孩子们一起玩耍
- 12:00 ~ 14:00 在寄宿家庭午餐
- 15:00 ~ 17:00 体育教学时间，和孩子们一起玩耍
- 18:00 晚餐时间

备注：教学将根据季节以及不同的教学地点而发生变化。

(7) 摩洛哥医疗支援项目

项目介绍：

这个项目的志愿者将与其他国家志愿者一起工作在一个小型医疗机构，协助当地医生向贫困女性患者及其孩子提供医疗帮助和援助。志愿者还将组织研讨会，实施项目，提高医疗意识，为当地学生举办有关健康和医学领域的课程。这个项目更适合于三周以上的志愿者。要参加医疗支援项目，需要是医学专业的学生或拥有证明在一般医学领域有经验的证书或学位。

日常行程安排：

- 8:00 早餐时间
- 9:00 ~ 12:00 医疗机构工作
- 12:00 ~ 14:00 在寄宿家庭午餐
- 15:00 ~ 17:00 医疗机构工作
- 18:00 晚餐时间

备注：工作时间将根据季节和机构，有可能会有变动。

(8) 摩洛哥阿拉伯语课程

项目介绍：

Lean In 阿拉伯语课程将提供超具性价比的阿拉伯语言课程，志愿者可在参加项目期间额外参加学习，语言课程仅限与日常的志愿活动搭配。

摩洛哥 90% 的人均适用阿拉伯语，学习阿拉伯语将有助于志愿者更好的了解当地文化并与当地居民交流沟通。

课程设置可选择 10 小时、20 小时、30 小时、40 小时，志愿者可根据自身情况

二 . 国家风俗及文化

1. 摩洛哥概况

摩洛哥王国简称摩洛哥，是非洲西北部的一个沿海阿拉伯国家，东部以及东南部与阿尔及利亚接壤，南部紧邻西撒哈拉，西部濒临大西洋，北部和西班牙、葡萄牙隔海相望。地形复杂，中部和北部为峻峭的阿特拉斯山脉，东部和南部是上高原和前撒哈拉高原，仅西北沿海一带为狭长低暖的平原。摩洛哥气候多样，北部为地中海气候，夏季炎热干燥，冬季温和湿润。中部属副热带山地气候，温和湿润，气温随海拔高度而变化，山麓地区年平均温约 20°C。东部、南部为热带沙漠气候，年平均气温约 20°C。由于斜贯全境的阿特拉斯山阻挡了南部撒哈拉沙漠热浪的侵袭，摩洛哥常年气候宜人，花木繁茂，赢得“烈日下的清凉国土”的美誉，其也是个风景如画的国家，还享有“北非花园”的美称。

2. 当地交通

陆路交通较发达，在国内运输业中占主导地位。出行方式主要是铁路和大巴（CTM）。铁路分为 2 条线路，一条是北端海港城市丹吉尔途径拉巴特、卡萨布兰卡最终到达马拉喀什的线路；另外一条是由东北方城市纳祖尔（Nador）经过菲斯最后可以到达马拉喀什。巴士有 CTM 和 Supratours 两家两大国营巴士公司，可在网上预订车票，但行李要另外收取每件 5 迪拉姆的费用（登车时支付）。

3. 特色美食

摩洛哥人喜欢食用小麦粉加上清水、橄榄油、肉汤、牛羊肉、蔬菜等做成的家乡风味“古斯古斯”和鲜美郁的“烤全羊”、“烤鱼”、“烤虾”等，这些也是他们招待客的佳肴。他们习惯用盐腌渍橄榄果，认为腌渍出来的橄榄果别有风味。除在公共场合有时使用刀叉为餐具外，一般都习惯于用手抓饭吃。在饮食嗜好上有如下特点：①讲究菜肴的香、脆，丰盛。②一般口味喜清淡，爱微辣味道。③以面食为主，喜食摩洛哥式面包。④副食喜欢牛肉、羊肉、鱼、虾等，调料爱用橄榄油。⑤对烤、煎、炸等烹调方法制作的菜肴偏爱。

4. 当地民风

摩洛哥是穆斯林国家，不止禁吃猪肉，连狗肉、猫肉、青蛙肉、家驴肉也不能吃，另外“饮酒”也是一种很大的罪过。出行收拾衣物时避免露脐装低胸装透视装，最好是长裤长裙，一切以舒适，不过分暴露为主。传统摩洛哥人吃饭用右手抓，如果不想用手抓饭可以询问要勺子，但因主菜通常要用面包蘸汤汁和肉吃，所以用手会比较方便，建议入乡随俗。有些清真寺只对教徒开放，旅客在外围参观，如果进入对游客开放的清真寺参观，记得要脱鞋，胳膊和腿部最好不要裸露。对当地居民拍照时应事先征得对方同意。

三 . 行前准备

1. 签证问题

自 2016 年 6 月 1 日起，摩洛哥王国给予中国公民免签待遇。中国公民可仅凭护照入境摩洛哥(护照有效期应大于 6 个月)免于办理签证，无申请过程，停留期不超过 90 天。

摩洛哥驻中国大使馆 地址：北京三里屯路 16 号

办公电话：010-65321796、010-65321489

2. 生活用品

1. 衣物。摩洛哥昼夜温差大，厚薄外套均可准备。
2. 洗漱用品。志愿者营地有基本的洗漱用具，但建议带上自己的洗漱用品。
3. 常用药。肠胃药、感冒药等是旅行摩洛哥的常备药物。
4. 护肤品：防晒霜，保湿霜
5. 护照。出境旅行的必备证件。
6. 万能转换插头。欧标转换插头。
7. 购买机票时，机构发给你的行程单打印版。有时会要求查阅，因此记得携带。
8. 银行卡。VISA、Master 可以使用。
9. 现金。摩洛哥人使用的是迪拉姆，出行前换成美元或欧元，到摩洛哥换成迪拉姆。摩洛哥每个城市都可使用欧元，可准备充足欧元。

3. 货币兑换

摩洛哥迪拉姆 是摩洛哥现行通用货币，缩写 DH。1 人民币可换大约 1.5 迪拉姆，摩洛哥不支持人民币兑换，需出行前兑换成欧元或美元再兑换成迪拉姆。支持 VISA、Master 的使用

4. 对于行前准备的 FAQ (Q&A 补充)

1) 到了拉巴特之后有没有网络？

达到机场后，需要大家第一时间购买电话卡。机场和住宿点都有 WiFi，如果志愿者需要更好的和家人联系沟通，建议大家可以通过网上租赁随身 WiFi。

2) 摩洛哥和中国北京时间有时差吗？

中国比摩洛哥快 8 小时

例如：若摩洛哥首都拉巴特的当地时间是 2018 年 9 月 22 日 09:18:11

则中国首都北京的当地时间是 2018 年 9 月 22 日 17:18:11

3) 不同季节去的话带什么样的衣服比较好？

摩洛哥气候多变，项目地拉巴特属非洲西北部亚热带地区，夏季干燥炎热，冬季温和潮湿。全年平均温度 20 度，带些薄衣服即可，若后期需要游行沙漠建议带上厚衣服。

4) 去摩洛哥需要接种疫苗吗？

去摩洛哥是没有强制要求接种疫苗，但最好随身携带防蚊液、清凉油、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、可以使用，银联暂不支持取现。

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：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，六级、中级口译、雅思 5.5 分，托福 80 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) 去摩洛哥的话要提前学一点阿拉伯语吗？

摩洛哥官方语言为阿拉伯语，第二语言为法语。工作人员全程英语协助，所以需要良好的英语基础。

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（需提供家长同意书与成绩证书）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（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

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) 转机的话需要办过境签吗？

因国内没有直航到摩洛哥，因此都需要转机。若是在国内买票，通常卡萨布兰卡进出的航班是最便宜，购票时需要注意注意中转是否需要过境签以及行李是否直达。

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。志愿者到达拉巴特取完行李后呢，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或 LEAN IN 的接机牌的接机人员。

Q&A

1.卡萨布兰卡机场怎么去项目接机地拉巴特？

国内出发的志愿者一般到达的机场都为卡萨布兰卡，可以选择火车出行，大概需要 2 小时车程，花费 80DH

2.到了机场之后去哪里找接我的司机呢？

志愿者购买机票需注意接机时间为周末早 6 点到晚 10 点，超出接机时间后需额外支付 25USD,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。卡萨布兰卡机场有无线 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

摩洛哥项目选择寄宿家庭，每个房间入住人数为 1 到 3 人。寄宿家庭有干净的床上用品，热水、Wifi 和电，无空调。这可以帮助志愿者和当地居民建立联系，并加深了解摩洛哥生活方式。

1. 有淋浴吗？有电吗？

住宿都会有电力和淋浴供应，也会提供 wifi。

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。

4. 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 host 用餐。

5. 三餐每天都是一样的吗？还是说每天都有不同的种类变化？

参与摩洛哥斋月项目的志愿者饮食起居与寄宿家庭同步，主要以当地食物为主。但斋月期间需要遵守当地风俗习惯以及寄宿主人的要求。

6. 住的地方离市中心远吗？交通方便吗？

项目地拉巴特为摩洛哥首都，交通便利

7. 住宿的 homestay 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.摩洛哥的治安好吗？

摩洛哥政局较稳定，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，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。

5.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。旅行证是和护照同等大小的蓝本，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。

6.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。

7.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

