



目录

一 . 项目介绍	Page 2
二 . 国家风俗及文化	Page 4
三 . 行前准备	Page 16
四 . 接机流程	Page 19
五 . 志愿者食宿介绍	Page 20
六 . 安全细则及规定	Page 22

一. 项目介绍

I. 斯里兰卡海龟保护义工项目

- 1, 时间：全年接受报名。
- 2, 志愿服务时长：一周至三个月（自由选择）
- 3, 地点：斯里兰卡
- 4, 项目类型：海龟保护



志愿者在志愿者基地将会参与以下活动：

- 清洁水池
- 为海龟宝宝挖洞
- 埋海龟蛋
- 运沙
- 喂海龟
- 放养海龟
- 指导游客
- 沙滩环保
- 夜巡沙滩

II.斯里兰卡大象保护义工项目

1. 报名时间：全年接受报名（每周一为项目起始时间，周六/天须抵达）
2. 项目时长：一周至一个月自由选择
3. 地点：斯里兰卡

可持续的生态发展是 Lean In 提倡的精神理念，自然与人类和谐生存的冲突是当今社会不得不关注的社会问题。



在斯里兰卡，大象与当地居民因为环境资源的争夺而发生的冲突日益增多。野生动物数量的减少、环境的破坏和生物多样性的丧失，农村贫困问题，所有的这些问题都交织在一起的。Lean In 希望志愿者能够置身在大自然之中，置身与社会问题之中，并为之做出一份贡献，用极小的付出，换来更多人保护环境意识。帮助当地人们与大象以及其他野生动物和平共处，在斯里兰卡天然的大自然风光中开启探险旅程，领略当地文化，呼吸清新的空气，看晚霞，看朝阳，听鸟鸣，寻找大自然丰富的宝藏。在大象保护项目中，志愿者将亲眼近距离观看到大象以及看到大象与人们的冲突（甚至会有枪击等剧烈冲突），也将会跟随当地科学家一起收集大象、鸟类以及其他野生动物数据。在志愿者基地，每天我们会定期安排志愿者通过观看纪录片等方式深入了解斯里兰卡当地文化，并与当地居民进行聊天访谈，采访他们，让志愿者充分地认识到当地居民是如何认识大象的，加深志愿者对项目的认识与理解，让志愿者在领悟斯里兰卡国家公园美景的基础上，更深入了解野生动物的种类。

斯里兰卡的志愿者之行，既是知识扩展，又是心灵收获，更是自我成长。

III. 教学项目

1) 科伦坡教学

中文教学

项目地位于斯里兰卡科伦坡郊区，距离市区约车程为20分钟左右。国际志愿者们将帮助家庭背景贫困的儿童，进行中文课程的教学，以帮助这些孩子将来更好的就业。

随着中国去往斯里兰卡的游客逐年增加，帮助斯里兰卡的孩子们学习中文，能更好地增加孩子们的竞争实力，为孩子们以后的道路更早地打下坚实的基础。

英文教学

国际志愿者们将帮助家庭背景贫困的儿童，辅助当地学校的老师上课。包括教学英文、手工、音乐等课程。

同时，可以课外辅助当地的孩子们下课完成课外辅导作业，帮助孩子们重建学习信心。

2) 康提教学

项目位于圣城康提，康提位于斯里兰卡中部，距离首都科伦坡120公里。康提古城，以佛教圣地闻名于世，是辛哈拉国王统治时期的最后一个首都，在1815年被英国人征服之前，曾享有2500多年的文化繁荣。1998年联合国科教文组织将康提作为文化遗产，列入《世界遗产名录》。

中文教学

随着中国去往斯里兰卡的游客逐年增加，帮助斯里兰卡的孩子们学习中文，能更好地增加孩子们的竞争实力，为孩子们以后的道路更早地打下坚实的基础。

志愿者将在当地学校进行中文教学（学校小学至高中随机分配），Lean In中文教学项目会安排会简单中文的助教来帮助志愿者上课。

英文教学

国际志愿者们将帮助家庭背景贫困的儿童，辅助当地学校的老师上课。包括教学英文、手工、音乐等课程。

同时，可以课外辅助当地的孩子们下课完成课外辅导作业，帮助孩子们重建学习信心。

3) 海边教学

加勒英文教学

项目位于斯里兰卡著名旅游胜地加勒。国际志愿者们将帮助家庭背景贫困的儿童，进行英文课程的教学，以帮助这些孩子将来更好的就业。

随着去往斯里兰卡的游客逐年增加，帮助斯里兰卡的孩子们学习英文，能更好地增加孩子们的竞争实力，为孩子们以后的道路更早地打下坚实的基础。

米瑞沙英文教学

项目位于斯里兰卡南部的海滨米瑞沙。在米瑞沙，至今你还可以看到海滩上的大片椰林，这的海水非常清澈，海岸近处的礁石是浮潜的好地方。而这里最吸引人的的就是出海看鲸鱼和海豚。

国际志愿者们将帮助家庭背景贫困的儿童，辅助当地学校的老师上课。包括教学英文、手工、音乐等课程。

同时，可以课外辅助当地的孩子们下课完成课外辅导作业，帮助孩子们重建学习信心。

*注：教学项目全年运营，每周天为抵达时间，周五为结束时间。

教学时间为周一至周五8:30AM-11:30AM。

教学行程安排：

周天：斯里兰卡国际机场接机（不同项目接机时间不同，具体以官网标注为准）

周一：教学培训 Orientation

周二：半天教学（8:30am~11:30pm），半天自由活动时间

周三：半天教学（8:30am~11:30pm），半天自由活动时间

周四：半天教学（8:30am~11:30pm），半天自由活动时间

周五：半天教学（8:30am~11:30pm），下午离开基地

IV.文化游项目

1) 康提文化周

康提是斯里兰卡旧都，整个城市坐落在海拔500米生长着稀有植物的群山上，面朝康提湖，景色秀美，再加上大量古迹遗址，这里也一直是旅游者的圣地。

LeanIn康提文化周行程如下：

DAY 1 周天为抵达日期，负责人带领志愿者前往康提,Orientation

DAY 2 拜访康提寺庙，前往康提鱼市、水果市场，了解当地饮食。下午观赏康提舞蹈表演

DAY 3 森林漫步，户外野餐，下午前往Hantana山，游览斯里兰卡茶叶博物馆，体验兰卡按摩

DAY 4 拜访当地古老的手工艺村庄，前往药草山庄。午饭后，前往康提湖，划船，参加兰卡礼拜

DAY 5 学习斯里兰卡烹饪（香料与草料搭配的美味食物），学习如何制作斯里兰卡围巾，晚间穿纱丽参加晚宴，成为一个真正的兰卡生活家。

DAY 6 周五搭乘火车前往Nuwara Eliya，观赏康提山景。

DAY 7 离开基地。

*注：项目全年运营，每周天为抵达时间，周六为结束时间。需至少3人起成团。

2) 海边文化周

斯里兰卡西南部海边作为旅行者的心中圣地，是兰卡令人着迷的地方。搭乘干与干寻小火车，沿途风光美不胜收。

LeanIn海边文化周行程如下：

DAY 1 周天为抵达日期，志愿者抵达首都科伦坡

DAY 2 ORIENTATION。项目负责人介绍斯里兰卡历史，发行程表，学习基础斯里兰卡当地语言。

DAY 3 斯里兰卡烹饪小课堂，了解斯里兰卡传统烹饪香料。前往纱丽店，试穿纱丽，学习兰卡纱丽历史。

DAY 4 拜访古城加勒，搭乘“干与干寻”海边小火车，途径海龟基地，亲密接触海龟宝宝，泛舟Madu River。

DAY 5 了解斯里兰卡村落文化、建筑，与村民交流。

DAY 6 周五，首都科伦坡城市观光，前往寺庙。Farewell.

*注：项目全年运营，每周天为抵达时间，周五为结束时间。需至少3人起成团

V 升级项目

1) 海龟&教学

LeanIn海龟保护项目位于斯里兰卡西南部美丽海滩kosgoda, 海龟基地就坐落在海滩旁。海龟是高度洄游的海洋动物，每年需要旅行几千公里，穿越国界，而在这些海域中广泛分布对它们致命的威胁，诸如渔业捕捞、海龟卵挖掘、产卵地破坏、海洋污染、气候变化等等。这些威胁当中，渔业捕捞是最为严重的，它是全球海龟数量骤减的主要原因。

LeanIn的海龟基地是在斯里兰卡最早建立的海龟基地，致力于为维持当地的渔业捕捞被伤害的海龟宝宝。基地可以看到出生就残疾的海龟宝宝、在kosgoda,LeanIn每年输送的志愿者和当地的孩子建立了深厚的友谊，虽然兰卡的孩子们教学条件略微艰苦，但在这里可以看到最为温暖的兰卡微笑和热情，教学英文或中文，能更好地增加孩子们的竞争实力，为孩子们以后的道路更早地打下坚实的基础。

教学时间为周一至周五8:30AM-11:30AM，海龟保护为周一至周五2:30PM-4:30PM

2) 海龟&大象

· 可持续发展的生态发展是Lean In 提倡的精神理念，自然与人类和谐生存的冲突是当今社会不得不关注的社会问题。在斯里兰卡，海龟的数量正在逐年递减，大象的生存领地也逐渐被人类占据。动物数量的减少、环境的破坏等多种问题交织在一起。Lean In希望参与者能够置身在大自然之中，置身与社会问题之中，并为之做出一份贡献，用极小的付出，换来更多人保护环境意识。

· 志愿者在基地将会参与以下活动：清洁水池、为海龟宝宝挖洞、埋海龟蛋、运沙、喂海龟、放养海龟、指导游客、沙滩环保、夜巡沙滩。在大象项目中，志愿者将亲密接触到大象，喂大象、带大象洗澡，陪大象一起散步。

行程安排：

周一周二，海龟保护

8:00 - 8:30 早餐 9:00-11:30 志愿活动 12:00-14:00 午餐 14:30-18:00 志愿活动 18:30 晚餐

周三 - 周五 大象保护

周三 9:45 am ~ 12 am 前往大象营地 12:00-14:00 午餐时间 14:00-16:00 在营地工作

周五 离开营地

项目全年运营，每周天为抵达时间。

二 . 国家风俗及文化

1. 斯里兰卡概况

也许你一直魂牵梦绕着这颗“印度洋上的泪珠”，却不曾真的撩开她神秘的面纱吻去那泪痕；也许你仍然固执地将其称为锡兰，因为你知道这个名字当中透出的美和这个国家一样不可言喻；也许你的足迹已经踏遍各国却仍在寻找一处不同，你可否愿意从这里开始让你的旅行重新变成期待。

2. 当地交通

火车

火车在斯里兰卡不仅是旅行的主要方式，一些特色线路更是极具观光特色。如果是在斯里兰卡的主要城市旅行，搭乘火车是较为方便的选择。



1、线路

科伦坡地区：从科伦坡出发沿着西海岸向南向北都有铁路线，南部海滩一直延伸到 Matara；往内陆有和文化三角地区和中部山区接轨的线路。

文化三角地区：与科伦坡方向的列车接轨驶往文化三角的主要旅游城市，往东部海岸从 Galoya Junction 有两条支线。

中部山区：与科伦坡方向的列车接轨驶往康提 Kandy 以及巴杜勒 Badulla 方向。

具体线路查询请登录斯里兰卡铁路官网查询 (<http://www.railway.gov.lk>)

2、列车

斯里兰卡的列车有很多种类，从主要城市间的豪华快车到类似于地铁车厢的通勤车。另外，私营的列车公司 ExpoRail 和 Rajadhani 在科伦坡→康提→巴杜勒线路上会挂自己的车厢，设施比较好。

3、车厢

一般来说，列车分为一等座、二等座和三等座，但也不是所有的车次都有这些区分，某些通勤车或者短途车就只有二等座或者三等座。

4、车票及预定

火车一等座尽可能提前预定，特别是前往 Nuwara Eliya 的热门线路。有些车次的二等座是可以预约的，但数量非常有限，三等座是不对号的，所以如果不是从始发站上车，很有可能要一直站到目的地。需要预约的座位可以提前 10-14 天在主要火车站的专门窗口购买，不需预约的二等和三等车票在发车前 10-15 分钟才开始售卖，私营的 ExpoRail (<http://www.exporail.lk>) 和 Rajadhani (<http://www.rajadhani.lk/>) 可以网上订票。

注意事项

- 1、斯里兰卡的火车线路以科伦坡为中心向外围发散，因此如果不想搭乘汽车从中部山区前往南部海滩的话，则必须回到科伦坡后再次前往，没有直达的火车线路。
- 2、旺季火车的二等座和三等座非常拥挤，单身女性请尽可能做好自我保护。
- 3、如果你的目的地是小站，购买火车票或搭乘列车时务必再三确认该列车是否在你去的站点停，某些火车线会出现售卖给你的车票上印了到达站点列车却没有停的情况（特别是西海岸的通勤车）。
- 4、斯里兰卡的火车可能会遇到一些临时故障导致中途需要换车，甚至可能会发生在一些地形非常恶劣的地区，而当地的人很少会说英语，如果遇到紧急情况，尽可能找到周围的其他外国游客一起行动。
- 5、车票是在进站时检查，一般出站时车站的工作人员是要把你的车票收掉的，所以请务必保留好车票，如果想要留下车票留念，可以出站时出示一下然后跟工作人员说一下，通常他们就会让你通过，但也有一些会坚决收掉你的票。

长途汽车

在斯里兰卡搭乘巴士往往比火车还要便利，而且票价低廉，铁路线没有触及的地方都可以靠长途巴士抵达。

1、车辆

斯里兰卡的长途巴士和普通的公车无异，车况并不是很好，没有空调，而且空间非常狭小，如果你有大件行李，一定要尽早上车找地方放置，因为主要城市间的巴士非常拥挤，通常是不会允许你占用其他座位的，一般可以摆放在车前部的引擎盖上，小件行李可以摆放在座椅底下但要注意保管。

2、时间

主要城市间的车次很密集，每个长途汽车站的办公室都有详细的时刻表，工作人员也会告诉你如何转车前往目的地，但如果前往较偏僻的城市，则务必确认好开车时间以及需要转车的城市。

3、车票

车票是在车上购买的。

注意事项

- 1、巴士车头是会写目的地的，如果你要去的是中途的某站可以询问车站的工作人员，司机和售票员一般都不会说英语，所以一定在上车时和他们说清楚你要去的地方名字，因为搭乘公共交通的外国游客不是很多，一般他们都会很热心地提醒你到站下车。建议使用手机开启上网功能来定位，来帮助你确认是否接近目的地。
- 2、巴士座位空间比较狭小，过道很窄，单排座位是相连的板凳，女性游客单独搭乘时请注意自我保护。
- 3、长途线路中途会在小卖部和厕所停靠休息，下车请注意个人财物的保管。

4、大面额的纸钞买票有时候会找不开，但不放心的话你可以让他在车票上写一下，尽量预留些小额零钱坐车。

市内交通

城市里的交通以 Tuktuk 为主，如果不确定路程价格可以多问几个，如果在一个城市待的时间比较久，可以留下觉得比较可靠的 Tuktuk 司机的电话，他们都可以在城市内接送，价格商谈的空间比较大。在景点比较分散的城市包 Tuktuk 进行半日游或一日游是个不错的选择，结束时候支付费用。



Tips：虽然在印度是非常不推荐请 Tuktuk 司机找旅馆的，但在斯里兰卡大可放心，如果你没有事先预定旅馆，从火车站或车站出来后告诉 Tuktuk 司机你想要找的住宿类型、价位、要求等，请他带你去一些旅馆看房，直到找到满意的住宿后支付费用。斯里兰卡的 Tuktuk 司机大多数都很好，一些司机会和你商量好之后给几个熟悉的旅馆先打电话确认有没有空房再带你去，所以在旅游旺季和一些路比较难走的山城，这是一个较为便捷寻找住宿的办法，特别是旺季如果你可以赶在同一班火车的欧美游客前找到旅馆能给你省去一大笔钱和时间。

其他

除非你有特别多的行李或者不差钱，否则我们不建议你搭乘出租。而且在大多数旅游城市，你找一辆 Tuktuk 会比找一辆出租车容易的多。

3. 特色美食

斯里兰卡的主要食物是由米饭、咖喱、肉、鱼和蔬菜加入香料混合后制成不同颜色和不同口味的菜肴。斯里兰卡的香料久负盛名，如小豆蔻、红辣椒、胡椒、肉桂、丁香、肉豆蔻、藏红花等在会用在日常菜肴中，除了增添香气还有一定的药效。椰奶和椰油也广泛得用于斯里兰卡菜肴，使其具有特殊的味道。

4. 当地民风

当地人民风淳朴，非常友善，禁忌事项：

- 1、斯里兰卡是佛教国家，路上经常会遇到僧侣，拍照请先征得同意。
- 2、在佛教文化里，头是非常神圣的，所以不能随便摸小孩的头。
- 3、很多佛教景点整个景区都会要求脱鞋进入以表示尊重，服装尽量保守，不可太过暴露，参观寺庙时需要按顺时针方向，寺庙内不可拍照。
- 4、斯里兰卡有不少清真餐馆，但标志不显著，这些餐馆不供应酒精饮料，点餐时需要注意。
- 5、吃饭、传递东西时不要使用左手，对当地人来说，左手是肮脏的。
- 6、若入住当地人自己住处开设的家庭旅馆，或者进入一些个体商店，请注意是否需要脱鞋进入，请尽可能尊重并且适应当地人的习惯。
- 7、斯里兰卡在内战中伤亡很多人，因此不要在公共场合讨论斯里兰卡的政治。
- 8、情侣在公共场合不要过分亲昵，尊重当地人的传统。

三 . 行前准备

1. 签证问题

(一) 斯里兰卡签证介绍

1、斯里兰卡的签证：使用 ETA 电子签证（可 2 次进出斯里兰卡）

2、什么叫 ETA？ETA 是短暂访问斯里兰卡的官方电子许可证以电子方式发布。获得 ETA 游客将在入境港得到 30 天的短暂访问斯里兰卡的签证。ETA 的有效期间为六个月。12 岁以下的孩子可免除申请 ETA 的手续费。到兰卡旅游、商务、中转都需要办理 ETA。

3、如何办理 ETA？

(1) 步骤：登录官方网站---用英文登记简单资料---用 VISA 或 MASTER 付款---收邮件---打印（建议彩打）

(2) 注意：办理 ETA 无须护照、资产证明、相片等资料，基本半天可以出签（注：不建议使用 QQ 邮箱，可能会收不到）

(3) 费用：30 美金

4、使用：

将邮箱里收到的 ETA 打印出来（建议彩打），和护照、来回兰卡的机票一起交给海关查看。

(二) 办理步骤

具体办理步骤如下：

第一步：点开官网 http://www.eta.gov.lk/slvisa/visainfo/center.jsp?locale=zh_HK 有中文，点同意。

sri lanka
ELECTRONIC TRAVEL AUTHORIZATION SYSTEM

Please read the Terms & Conditions before confirming your ETA application

I hereby certify that I have read and understood all the terms and conditions set forth in this application and all the information I have furnished in this form are true and accurate to the best of my knowledge and belief.

I understand that any false or misleading statement may result in the permanent refusal of an ETA or denial of entry into Sri Lanka. I understand that possession of an ETA does not entitle me to enter Sri Lanka upon arrival at a port of entry if I am found inadmissible.

1. All ETA holders should be able to prove:

(i) A round trip ticket to show, at the port of entry in Sri Lanka (only if you are traveling by air).
(ii) Evidence of sufficient funds to cover your expenses in Sri Lanka.

2. Employment: Holder of ETA, should not engage in any form of employment, paid or unpaid, or in any trade or business other than specified in the ETA, during the period of his/her stay in Sri Lanka.

3. Fees and Payments: You agree that your credit card(s) will be billed immediately after submission of your application. Requirements and Fees related to processing of your application are subject to change from time to time.

4. Communication: By using this site, you do authorize the Department of Immigration & Emigration Sri Lanka to contact you via e-mail, messaging, or any other electronic or non-electronic means of communication.

5. Accuracy: By submitting your application, you do certify that the information provided by you is true and correct.

6. Limitations of use: You may not use this site for any purpose other than the intended purpose.

I Agree 确认 I do not Agree

第二步：申请办理个人签证



第三步：填写个人信息

Field	Input Type	Required?
Surname/Family Name*	Text Input	Yes
Other/Given Names*	Text Input	Yes
Title *	Dropdown	Yes
Date of Birth*	Date Picker	Yes
Gender*	Dropdown	Yes
Nationality*	Dropdown	Yes
Country of Birth*	Dropdown	Yes
Occupation	Text Input	No
Passport Number*	Text Input	Yes
Passport Issued Date*	Date Picker	Yes
Passport Expiry Date *	Date Picker	Yes

Child Information (if children are included in parent passports ONLY) Enable

第四步：全选 NO, 接下来继续

Declaration

1. Do you have valid resident VISA? * Yes No

2. Are you currently in Sri Lanka and possess an ETA? * Yes No

3. Do you have multiple entry VISA? * Yes No

刷新

Cheever's, address

stop spam, read books.

I would like to confirm the above information is correct. *

Next

刷新，下一步，最关键

预览之前填写的信息，接着付款

1. Applicant Information 2. Review Information 3. Payment 4. Confirmation

Applicant Information - Tourist - Individual

Surname / Family Name: LIU

Other / Given Names: [REDACTED]

Title: MR

Date of Birth: [REDACTED]

Gender: Male

Nationality: CHINA (CHN)

Country of Birth: CHINA (CHN)

Occupation: [REDACTED]

Passport Number: [REDACTED]

Passport Issued Date: [REDACTED]

Passport Expiry Date: [REDACTED]

第二大步骤，确认信息

确认点右下角“Confirm”，如有误点“change”返回修改

Dependent Information

Surname	Other Names	Date of Birth	Gender	VISA Application Fee for the Child

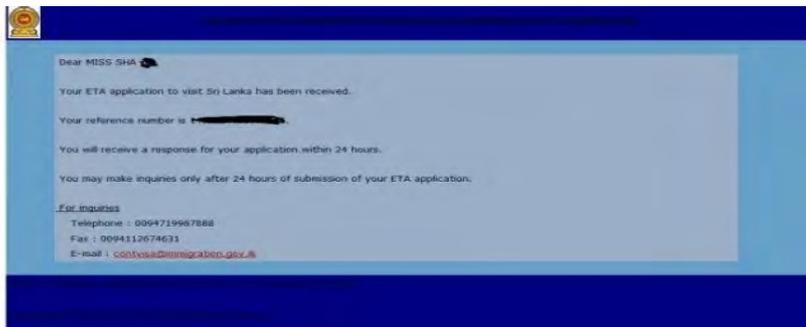
Travel Information

Intended Arrival Date: 09-05-2013

Next

付款，建议使用建行 VISA，一次性过

付款成功，接下来就是等待邮件！你会很快收到一份“Sri Lanka ETA status Acknowledgement”的帖子，证明受理，上面有你的受理单号



24 小时内会收到真正的 ETA

ETA 截图如下：彩打出来给海关看，ETA，可以 2 次进出斯里兰卡！



注意：斯里兰卡 ETA 电子签证网站在申请过程中因中国境内网络限制，部分情况下不会显示验证码，需使用 VPN 翻墙操作，另可通过淘宝、穷游、马蜂窝、携程等平台办理签证。

2. 生活用品

1. 夏天衣物。 2. 洗漱用品。 3. 常用药。 4. 防晒霜。 5. 护照。 6. 万能转换插头。
7. 机票行程单。 8. 银行卡。 9. 现金。

3. 货币兑换

货币汇率

斯里兰卡的通用货币为卢比（Rupee），1 元人民币目前可以兑换大约 20Rs。

兑换

国内银行无法兑换斯里兰卡卢比，可以使用美金或其他主要外币在斯里兰卡机场入境大厅内的兑换处进行兑换。斯里兰卡市区内一般可以在任何一家银行进行兑换，和工作人员说明需要兑换货币后通常不需要排队会有专门的工作人员为你办理相关的手续。

信用卡

Visa 和 Master 卡以及银联卡均可以在 ATM 机取款，也能在高级的商场和餐馆消费，但部分旅馆、餐馆和超市都不能刷卡消费，请准备好足够的现金。

储蓄卡

在斯里兰卡，主要银行的 ATM 机可以使用银联卡。到了机场很容易找到。例如：COMMERCIAL BANK（锡兰商业银行）、Sampath 银行、汇丰银行、渣打银行。在斯里兰卡，银联卡在众多商场、专卖店刷卡消费，部分 ATM 还提供方便操作的中文界面。境外使用银联卡或通过银联网络消费或取款无需支付 1%--2% 的货币转换费，所发生的当地货币金额，将按市场汇率直接转换成人民币金额，并由发卡银行即时记入持卡人的人民币账户。借记卡 ATM 取款，手续费相对较低。无需办理新卡，国内日常使用的带银联标识的银行卡几乎都可在斯里兰卡使用。

目前国内的部分商业银行在国外取现国内银行不会收取额外的手续费，例如：成都银行（金卡）、华夏银行（第一笔免手续费）以及其他一些银行。

4. 对于行前准备的 FAQ（Q&A 补充）

1) 到了斯里兰卡之后有没有网络？

斯里兰卡的 3G 网络覆盖率很高，信号也很好，可以在到达机场的入境大厅相关柜台办理，推荐使用 Dialog，拨打中国内地低至 2Rs/分钟，除了有价值 130Rs 的预付费 sim 卡外，还有以下套餐供旅行时间较长的游客选择：

780Rs：包含价值 300Rs 的通话费，30 条可发回中国的短信，30 分钟本地通话时间，30 条本地短信，512M 数据流量，6 小时的 Wifi 热点使用时间。

1300Rs：包含价值 700Rs 的通话费，50 条可发回中国的短信，75 分钟本地通话时间，200 条本地短信，1G 数据流量，12 小时的 Wifi 热点使用时间。

另外可选择的通讯公司有 Hutch, Mobitel 等。

斯里兰卡各处的无线网络越来越普及，但并不保证连接效果，热门旅游城市的酒店和餐馆大部分提供无线网络，但小型的家庭旅馆则不是太普及。因此如果对网络需求大的话，可以购买通信公司提供的纯数据套餐使用，Hutch 公司的 1G 流量收费为 198Rs。

具体套餐信息以当地运营商公布为准。

2) 斯里兰卡和中国北京时间有时差吗？

斯里兰卡的时间比中国慢了 2.5 个小时，即北京时间是当天上午 10 点的时候，斯里兰卡时间为当日上午 7 点 30 分。

3) 不同季节去的话带什么样的衣服比较好？

斯里兰卡属于热带岛国，常年炎热，建议携带墨镜、遮阳帽、防晒霜等；另外大部分地区蚊虫较多，需要备防蚊液、电蚊香等；如果前往中部山区，建议携带雨具，下雨天及夜晚比较寒冷，务必准备一件能挡风的外套。斯里兰卡有很多国家公园，如有计划游玩，尽可能穿着行动方便、耐脏的服装，口罩或围巾可以在参加吉普车巡游时帮你遮挡很多灰尘。

4) 去斯里兰卡需要接种疫苗吗？

去斯里兰卡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、银联都可以用的，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？

当然可以的，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？

斯里兰卡志愿者可以选择在周末出游

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？

申请斯里兰卡志愿者只需要四级及同等英文水平即可免除面试。

11) 去斯里兰卡的话要提前学一点僧伽罗语吗？

当地人主要使用斯里兰卡语，旅游城市的旅馆、餐馆的工作人员可以较为顺畅地说英语，公交系统的售票员和司机基本不会说英语，因此搭乘时请务必确认下车地点的名称，大多数 Tuk Tuk 司机的英语都不错而且话很多。所以在斯里兰卡用英语交流就没问题。

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 16 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。（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。

购买了亚航机票的志愿者，亚航只免费 7kg 的行李托运，超出部分需单独购买，如果觉得自己行李较多，一定要托运的。可以在官网上购买，也可以在淘宝上购买，在机场现时买在价格较贵。

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。

四 . 接人流程

Q&A

1. 要去斯里兰卡的话应该在哪个机场下飞机？

斯里兰卡班达拉奈克国际机场

2. 斯里兰卡项目是如何负责接人的呢？

斯里兰卡项目的抵达日期为周天。

大象项目因基地较远，我们为方便志愿者能搭乘夜航抵达斯里兰卡，选择到更心仪价格的机票，统一规定为周天抵达，自行安排周天晚上在科伦坡的住宿。周一早上从酒店接志愿者到基地。

其他项目均在周天接机并送至志愿者基地。不同的项目有不同的接机时间安排，具体可以咨询客服或者是查看项目须知。

3. 如果找了很久都找不到司机的话怎么办？

首先不要慌张，首先和负责人联系确认司机有没有在来的路上，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。

4. 怎么联系接我的人？

出发之前的行前手册上都会有标注当地联系人的联系方式。可以通过电话或者微信联系，建议电话联系。

5. 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，请及时和负责人反映情况，调整相应的接机时间。

五. 志愿者食宿介绍

I. 斯里兰卡大象保护义工项目

每间房间 2-4 人，西式风格的浴室、冲水厕所、淋浴等设施齐全。蚊帐、风扇、干净的床单、枕套、WIFI、移动电话服务、餐厅、休息区均为志愿者提供。在 Lean in 的志愿者之家志愿者里能感受湖面吹来的微风，享受惬意、凉爽的居住体验。

注：志愿者基地偶尔会有停电、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。

II. 斯里兰卡其他义工项目

Lean In之家，2-3人一间房间，西式卫生间，空调、热水淋浴，男女分开，住宿为酒店星级标准

Q&A

1. 营地的住宿是单人房、双人房还是多人宿舍式的住宿呢？
除大象项目以外斯里兰卡项目住宿均已升级成酒店标注，有空调热水
2. 房间里有空调吗？或是有风扇吗？
斯里兰卡大象保护项目配备风扇，保证志愿者项目期间的舒适环境。
3. 有淋浴吗？有电吗？
住宿都会有电力和淋浴供应，志愿者基地偶尔会有停电、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。
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. 三餐每天都是一样的吗？还是说每天都有不同的种类变化？

Lean In 为志愿者提供营养均衡的三餐，原材料为各种蔬菜，大多为素菜，但也会配合着蛋、鱼等高蛋白食材。全天免费供应锡兰茶与白开水，志愿者前往可自备零食，以防止饮食不适的情况出现。



六 . 安全细则及规定

介绍 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. 斯里兰卡的治安好吗？

斯里兰卡政局稳定，民风较为朴素。

Lean In 能保证的只是申请者在志愿者之家及服务地点的绝对安全，但是没有能力干涉申请者自行出游时的安全问题。

志愿者的旅行部分请申请者对自己负责。有事及时和 Lean In 的负责人沟通，不要轻信陌生人，基本就不会有问题。

2. 斯里兰卡那边传染病多吗？

斯里兰卡存在登革热传染病，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了。

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。