

出國報告(出國類別：國際志工團)

國防醫學院
享尼 尼泊爾國際志工團

服務機關：國防醫學院三軍總醫院

派赴國家：尼泊爾

出國期間：112年7月14日至8月4日

報告日期：112年8月31日

摘要

享尼-尼泊爾國際志工服務團由國防醫學院一年級、二年級共 20 名學生所組成，由三總牙科部陳致宇醫師領隊。志工團於民國 112 年 7 月 14 日起至 8 月 04 日止，在尼泊爾 METTA Volunteers 志工組織及陳慧興上校的協助下，到各個學校、寺廟及庇護所進行衛生、台灣傳統文化等教育，以及物資、藥物贈與等志工服務。

本年度共服務五所學校和一間庇護所，並且對服務機構的孩童進行身高、體重、視力檢查及口腔檢查，並且將收集到的數據進行整理分析後製作成圖表並對小學校長及機構負責人做詳細的解釋及建議。學生志工在當地受到盛大的歡迎，教學及服務的過程中不但促進了台灣與尼泊爾兩地學生的文化交流，同時也觀察當地衛生環境與資源並提出改善想法。

服務過程中的反思討論時，學生們皆反映收穫豐富，並且檢討今年的缺失，計畫明年除了持續推動偏鄉的教育，還會繼續為偏鄉提出改善衛生、環境及增加新的服務據點等計畫。

目次

壹、目的	4
貳、服務過程	5
一、行程表	5
二、課程內容	6
三、服務據點及紀錄	8
參、心得及建議	10
肆、附錄	11
一、團員名單	11
二、尼泊爾聯絡人名單	12

壹、目的

經過一年的籌備及檢討，帶著享尼 ShiNepal 的名字再次出發，寄望我們能把在台灣的努力，像 sunshine 一樣溫暖尼泊爾，成為 shine in Nepal。

2023 年 7 月在陳致宇醫師的帶領下，再度踏上尼泊爾的土地，今年除了去年服務過的小學外，更增加了新的服務據點，進行語言、美術、衛教等教學課程，希望有助於孩童們正確觀念的建立，此外，今年在各服務據點皆執行的健檢及口檢計畫。

然而改變和進步必須由當地人自行發起，而我們能做的便是從兒童教育做起。透過精心設計的課程宣導衛教知識及學術知識，我們希望能夠藉此啟發孩童對學習的熱忱，更協助提升環境整潔與改善個人衛生習慣，以期建立良好衛生觀念，並拓展孩子們的視野，達到長久的影響。

懷抱熱忱的我們在付出的當下不僅僅是給予，更希望能深刻的了解到身為台灣人的幸福，珍惜所有並將化作愛心散播出去。藉由服務學習的課程，不但是帶給當地孩童一個新的刺激，對於我們自己也是一種啟發。

貳、服務過程

一、行程表

日期	活動地點與計畫
Jul.14~15	桃園國際機場飛往吉隆坡國際機場 吉隆坡國際機場飛往尼泊爾特里布萬國際機場
Jul.16	場地佈置、補充物資
Jul.17	
Jul.18	Shree Gupteshwor Basic Scool 服務
Jul.19	
Jul.20	場地佈置、補充物資
Jul.21	
Jul.22	P A 庇護所服務
Jul.23	
Jul.24	場地佈置、補充物資
Jul.25	加德滿都近郊醫療機構參訪
Jul.26	前往博卡拉
Jul.27	場地佈置、補充物資
Jul.28	土學校服務
Jul.29	
Jul.30	洋學校服務
Jul.31	
Aug.1	場地佈置、補充物資
Aug.2	返回加德滿都
Aug.3	13:00 搭乘飛機返台
Aug.1	05:55 抵達台灣，進行檢討

二、課程內容

表 2.課程內容	
頭蝨課程	課程包括頭蝨的外觀、傳播方式、相關症狀及預防方法等內容。不僅如此，我們將親自教導他們如何使用頭蝨梳，協助他們梳理頭髮，這個課程將使他們對頭蝨有更深入的了解，以及學會如何保護自己免受頭蝨的困擾，讓他們擁有健康的頭皮以及美麗的頭髮。
成長健康檢查-復健	復健計畫的課程會透過小短劇的方式介紹身體上三種疼痛部位，分別是肩頸、腰部和膝蓋，接著我們會介紹緩解疼痛的方法，並且帶領當地學童一起做毛巾操和簡單運動，最後也會進行跳繩和測量身高體重的檢查。
成長健康檢查-視力	視力保健課程著重講解「近視」的症狀、成因和預防方法，也包含實際視力檢測以及護眼操，希望能藉此讓尼泊爾當地學童更加了解近視，並知道如何正確保護眼睛。
口腔課程	口腔健康是孩童最主要需要面對的健康問題之一，從小養成良好的口腔衛生習慣對孩童的未來有良好的影響。因此我們會教導當地學童如何正確刷牙、使用牙線以及其他保健牙齒的生活習慣幫助他們避免蛀牙的困擾。
TTT 計畫-地震	在 2015 年，尼泊爾發生大地震，造成巨大損失，所以地震防治的教學迫在眉睫，在地震課上，我們會介紹地震發生的原因、發生地震後的保命三步驟(趴下、掩護、穩住)，以及地震發生前應該做的準備，希望在地震發生前所有居民都能做好準備，將災害損失降到最低。
TTT 計畫-急救	燙傷處理及傷口護理，是本課程的主旨及重點，在生活中，我們有時會不小心燙傷或是破皮流血，如果沒有進行適當的處置，往往會造成傷口感染，進而導致發炎，因此，享尼希望藉由燙傷及破皮處理課程，帶給小朋友傷口處理的知識，並能加以運用。課程中包含了介紹急救箱內的工具、燙傷處理、傷口護理的課程，並加上遊戲讓小朋友更能夠記憶學習的內容，讓小朋友瞭解傷口護理的重要性。

TTT 計畫-飲水	<p>飲水問題一直是尼泊爾高度關注的議題之一，因為缺完善的水資源系統，導致居民的飲用水來自自來水，甚至是路邊的溪流、混濁的污水，透過飲水課程，我們希望能讓當地學童了解正確飲水的重要性。從水的三態開始，進一步談到水循環，讓學童認識水的來源，水中有許多微生物會導致身體不適的狀況，因此教導當地孩童不能飲用生水。最後透過濾紙檢測紙，讓學童們了解到不同的水有不同的性質，並用實驗的方式觀察水中的物質。</p>
TTT 計畫-登革熱	<p>登革熱在熱帶地區一直以來都是值得被關注的議題，然而因為欠缺對於疾病的正確觀念，往往導致嚴重的傳染問題，我們旨在教導當地的小朋友，從認識登革熱開始，了解何謂登革熱、傳播途徑、以及生活環境，再教導如何辨識容易滋生蚊蟲的地方，解決登革熱，並用生動的表演讓其理解疾病症狀，最後再用小遊戲寓教於樂，增添課程互動性。</p>
訪談計畫	<p>今年訪問了兩位孩童的家庭狀況，內容包含家庭結構、醫藥概念、用水情形、經濟來源、月收入、電子產品使用等六大項目。在實際走訪孩童家中的過程裡，我們同時也觀察、記錄了他們家庭環境的概況，以便從中看見他們的需求。</p>

三、服務據點及紀錄

Shree Gupteshwor Lower Secondary School	
上課時段	7/17-7/19
上課人數	低年級 28 人；中年級 40 人；高年級 35 人
上課年級	低、中、高
上課狀況：	<ul style="list-style-type: none"> • 活潑，有秩序跟禮貌，老師會幫忙 • 中年級以上英文可以溝通，低年級聽得懂但不會說 • 很聽老師的話 • 平常早上會跳早操、唱歌，有固定的排隊隊形 • 今年量測身高、體重、視力數據，並梳理頭蝨及口檢
學校情況	<ul style="list-style-type: none"> • 學校很，教室內無照明設施 • 教室很小間（有些有垃圾桶） • 有一排 4 間廁所（很像流動廁所，有異味） • 有洗手台跟水龍頭 • 有小司令台，可作為遊戲場地 • 上下課時間固定 • 中午孩童會回家吃飯
學生狀況	<ul style="list-style-type: none"> • 校服：藍上衣 • 鞋子：運動鞋 • 指甲：乾淨 • 視力：大多孩童沒有近視，除了少數幾個 • 口腔：大多孩童有齲齒問題 • 身上：乾淨整齊
改進地方	廁所清潔方面
活動照片	

表 5. Prisoners Assistance Nepal 庇護所	
上課時段	7/21-7/22
上課人數	一年級 9 人；二年級 15 人；三年級 10 人；四年級 22 人；五年級 15 人
上課年級	1,2,3,4,5
上課狀況：	<ul style="list-style-type: none"> 教科書以尼泊爾文為主，英文為輔，英文程度很好，老師會輔助我們進行翻譯，上課氣氛活潑，但是很有秩序配合度高。
學校情況	<ul style="list-style-type: none"> 從禪修中心到底護所路程約 2 公里，沿途有大量草叢及水滯，又逢雨季，處處可見泥濘、碎石與積水，行經時經常遇到被水蛭吸血的情形。 庇護所無明顯校門，共有三棟樓房，一棟男生宿舍，一棟女生宿舍，一棟教室跟飯廳廚房，有籃球場及廣場可供學生們使用，廁所只有兩間分男女生，主要水龍頭有三個，無洗手台，水會直接流到旁邊的小溪 校內路面平坦且乾淨，無人工垃圾及樹葉 教室很小間，座位擁擠 教室內及遊戲室無照明設施。
學生狀況	<ul style="list-style-type: none"> 校服：紅棕色上衣，黑色長褲 鞋子：長得很像涼鞋的拖鞋 眼睛：大多孩童沒有近視，除了少數幾個 手：上完廁所後及吃飯錢友用肥皂洗手的習慣，雙手乾淨，指甲有定時的服檢而整齊。 身上：乾淨整齊 口腔：大多孩童有齲齒問題
改進地方	牙刷多數開花嚴重而未更換
活動照片	

參、心得及建議

未來的課程設計需要充分考慮學童的年齡和學習階段，以便選擇最適合的課程內容和教學方法。年幼的學童通常需要較多的視覺元素和互動，要運用能夠清晰傳達信息的圖片教材，使用簡單易懂的教具能方便他們操作和理解。對於較大的學童，我們可以設計更深入的課程，例如傷口包紮和 CPR 等，讓他們能夠實際操作。此外，我們根據此次的教學情況考慮將不適用的課程從計畫中刪除，如頭蝨課程。另一方面，我們也觀察到當地的小朋友對台灣的文化表現出濃厚的興趣，因此我們可以考慮新增與台灣文化相關的課程，以滿足他們的好奇心和學習需求。這次服務結束後我們也獲得一些反饋，當地聯絡人與帶隊老師都覺得下次可以嘗試提供關於緊急救護技術員 (Emergency Medical Technician, EMT) 相關課程，如 CPR 等項目

今年我們與尼泊爾當地的醫學院 Regional College of Health Sciences 進行交流，透過互相分享知識，彼此拓展專業視野，或許明年有機會可以共同策劃義診活動，為當地社區提供醫療服務，讓享尼的受眾不單是孩童，而能延伸至整個社區。這種合作將讓享尼與當地緊密結合，實現永續經營，並為更多人帶去醫療服務與關懷。



肆、附錄

一、團員名單

姓名	系級	職別	E-mail
陳致宇	三總牙科部	帶團老師	
李咏倪	國醫行政老師	帶團老師	
蔡瑩璇	醫學系三年級	團員	tsaisherry20@gmail.com
張允澤	醫學系三年級	團員	a0966769022@gmail.com
林宴辰	醫學系二年級	團長	a0983252456@gmail.com
簡子耕	牙醫系二年級	副團長	johns031565@gmail.com
洪靖豐	醫學系二年級	教學	9411130a@gmail.com
葉哲廷	牙醫系二年級	活動	timyeh900924@gmail.com
陳聿宸	藥學系二年級	特助	yc94505@gmail.com
高郁棠	醫學系二年級	執秘	gordon0716@gmail.com
施博翔	藥學系二年級	執秘	410030018@mail.ndmctsggh.edu.tw
陳冠豪	醫學系二年級	執秘	jasonchen920605@gmail.com
顏典立	醫學系二年級	後勤	eric20030529@gmail.com
謝庭皓	牙醫系一年級	團員	gao375387@gmail.com
劉詠昕	公衛系一年級	團員	930525lus@gmail.com
蘇庭萱	醫學系一年級	團員	ilikeexochanyeol@gmail.com
蔡珮妤	醫學系一年級	團員	clairetsyai80@gmail.com
李琦	護理系一年級	團員	leeqi0907@gmail.com
蔡采秀	醫學系一年級	團員	danica20021216@gmail.com
張彧	牙醫系一年級	團員	changyuheric@gmail.com
周妤庭	護理系一年級	團員	tammy768371@gmail.com
謝長志	醫學系一年級	團員	411010064david@gmail.com
翁梓頡	醫學系一年級	團員	zeanwengtzuhan@gmail.com

二、尼泊爾聯絡人名單

METTA volunteers	
	
<p>pMETTA volunteers 團長，Gautam Maharjan 先生</p> <p>+977-9841-601328 Gautam Mahajan Veluvanaram, Thecho VDC-6, Lalitpur, Nepal.</p>	<p>pMETTA volunteers 的網站 https://www.facebook.com/mettavolunteers.nepal</p>

陳慧興 上校	
	
<p>p 陳慧興 上校</p>	
<p>我國前駐印度代表處的上校武官陳慧興，熟悉印度尼泊爾之國家民情。現為佛教組織靈鷲山心道法師的隨扈助理。曾熱心奔走，協助中國飛行員廉保生魂歸故土；曾在美國知名的「綠扁帽」接受特訓，先前也熱心協助我國在緬甸的遠征軍英靈返台，讓死者安息也讓家屬無憾。</p>	