



Lions Clubs International

参加交换之青少年 手册

内容目录

序言	2
青少年营及交换活动 (YCE)	2
历史	2
活动定义	2
个人资料保护	3
一般	3
同意	3
资料当事人的权利	3
一般须知事项	3
财务责任	3
募款	3
保险	3
您出发之前	4
特定YCE活动规则	
与您的赞助分会及YCE主席沟通	4
与您的接待家庭沟通	4
参加交换之青少年讲习	5
国家介绍	5
国际青少年营	6
语言	6
健康	6
旅行文件	6
在您的YCE体验期间	7
启程	7
文化冲击	7
时差	7
思乡之情	7
主办狮子会	8
国际青少年营	8
酒类、烟草、毒品和机动车辆	8
延长旅程或个人要求	8
意外/疾病或紧急情况	8
与接待家庭发生问题、不融洽或需要离开	8
确认您的行程安排	8
在您的YCE体验之后	9
温暖一句“谢谢您！”	9
逆向的文化冲击	9
对赞助分会的后续工作	9
附录 A：参加交换之青少年检查表	10

导言

恭喜您获选参加国际狮子会青少年营及交换(YCE)活动。狮友和青少狮的志愿服务使您的交换活动成为可能，他们承诺要创造并促进世界各国人民之间的理解，为此他们感到相当自豪。您赞助分会的狮友和青少狮以及接待人将尽一切努力让您有段愉快又值得的旅程。您充分利用您的旅行之意愿将决定您做为参加交换之青少年的成功。这是一个体验不同文化的机会，同时也可以了解狮子会的一切。本YCE参加交换之青少年手册可做为一份指南，让您了解在YCE活动时，您身为参加交换之青少年的角色和期望。



青少年营及交换活动

历史

在长达一夏季的美日狮友交换活动成功完成后，青少年交换活动于1961年早期由狮子会国际理事会授权成立。而后于1974年授权青少年营活动。两项活动的理念都因为促进国际狮子会的第一目标“增进国际了解，促进世界大同”而建立。

活动定义

YCE不含有旅游、学术研究或就业性质。而是鼓励青少年在体验新文化的同时，用他们旅游的机会来分享他们自己的文化。YCE活动由两大部分组成：国际交换及国际青少年营。

个人资料保护

一般规则

- 接待您的YCE主席或主办分会使用18岁以下青少年的个人资料，必须征得父母同意。
- 一旦使用您的个人资料并且完成使用信息的目的后，建议您的YCE主席销毁或删除您的所有信息。

同意

- 青少年参加者的申请表必须以清晰易懂的语言说明您个人资料的使用方式以及您同意其使用您的个人资料。

资料当事人的权利

- YCE活动参加者具有必须受到保护的某些权利，包括其数据被删除、更正或可请求和接收及维护什么数据的权利。

一般须知事项

财务职责

- 活动费用可由您、您的家人、赞助狮子会 (赞助分会)来支付或由这些来源共同支付。
- 若接待狮友须立即代付任何未预期的重大费用时，请立即通知您的家长或监护人及赞助分会，并取得他们一份如何偿还这些费用的同意书。
- 您应携带个人经费以支付临时的开销、小病之医疗费用、纪念品或接待者未计划之社交活动等。

募款

- 如果您需要募款，请向赞助分会申请官方同意书以及其他可帮助您对捐款者说明该YCE活动的资料。
- 制作一个5-10分钟的简报，在PPT中使用大量的图片和故事，告知可能的捐款者。

保险

- 您必须有足够的旅游、意外、生命、个人财产、健康、责任等保险，以支付在YCE活动期间，任何及所有的意外事故。
- 您，或者如果您是未成年人，您的父母/监护人必须签署免责声明。
 - 这包含在您的青少年申请表中。

您出发之前

特定YCE活动规则

- 各个YCE活动除本手册外，都可能需要更多的YCE活动规则和期望。
- 各位参加交换之青少年都应遵循 YCE政策，您在接受YCE活动时应该收到该政策。

与您的赞助分会及YCE主席沟通

- 现在您已有了赞助分会，您需要与赞助分会合作，找到最适合您的活动。
- 使用 lionsclubs.org/yce-directory 上的国际目录帮助您认定您可能想要参与的不同YCE活动。
- 一旦找到了您有兴趣申请的活动，您需要与您的赞助分会、当地YCE主席以及您希望参加的YCE活动之主席一起合作。
 - 当地的YCE主席将对您对希望参加的YCE活动之申请有最终决定权。
- 主办的YCE主席可以回答您关于YCE活动所需要的后勤、活动和期望的所有问题。
- 在各方之间的沟通必须保持开放透明，以便获得成功的YCE经验。
- 您和您的赞助分会负责安排从家到您希望参加的YCE活动间的旅行。
 - 建议您确保有了接待家庭后才安排旅行。
 - 如需更改计划，应共同讨论并达成一致意见。
 - 若有无法避免的临时变化应立即告知主办分会、赞助分会、协调狮友、YCE主席及接待家庭。

与您的接待家庭沟通

- 一旦收到有关您接待家庭的信息后，请直接写信给他们(电子邮件、WhatsApp、简讯或社交媒体)。
- 说说您的爱好、家乡、家庭、朋友和人生抱负。
- 询问他们的文化、爱好、家乡、家庭、朋友和兴趣。以下是一些可问的有趣问题：
 - 怎么用当地语言问好和再见？
 - 您适合穿什么类型的服装和衣服？
 - 国定假日时，他们是如何庆祝的？
 - 他们国家的主要宗教是什么，您如何能尊重这个宗教呢？
 - 政治氛围是什么样子？
- 给他们发一张自己的照片，并要他们的照片。
- 提前查看您到该国家时，头24小时的天气和气候条件，请打包过夜行李以防您的行李延误或遗失。
- 在某些情况下，您可能对食物、衣服或祈祷空间等有特殊的宗教需求。务必向赞助分会、YCE主席和接待家庭明确说明。
 - 了解您的接待家庭是否遵守特定宗教信仰，这可能改变您所吃的食物或要求您以某种方式穿着。

参加交换之青少年讲习

- 强烈建议您在出发参加YCE活动之前参加赞助分会应提供的所有行前讲习课程。
- 讲习主题可包括但不限于：
 - YCE活动的规则和期望
 - 交换之前、期间和之后
 - 时差
 - 思乡之情
 - 旅行文件
 - 护照
 - 签证
 - 防疫
 - 海关规定
 - 如果出现旅行延误，与家庭和接待家庭的联系信息
 - 接待的YCE主席邀请函
 - 这可能有助于获得签证或其他必要的旅行证件。
 - 文化上之准备
 - 接待国家的食物、宗教和文化
 - 为主办分会和接待家庭提供的礼物
 - YCE活动所有参与者的角色 (接待家庭、主办分会、赞助分会、协调狮友和YCE主席)
 - 与接待家庭、主办分会和家庭的沟通
 - 与之前参加交换之青少年见面

国家介绍

- 当您外出时，您可能需要向主办分会及/或国际青少年营介绍您的国家。
 - 建议您在抵达前先准备此介绍。
 - 准备带一些小伴手礼，做为来自您的祖国之象征，如糖果。
 - 其他要准备物品通常是有信息和照片的PowerPoint简报。
 - 请联系您的主办区YCE主席或主办分会，了解您为国家介绍应准备的更多详细信息。
- 在您的国家介绍中包含 (但不限于)的有趣信息可能是：
 - 政治领袖、民族英雄和主要体育或娱乐界人物
 - 首都、主要城市
 - 您的学校、家乡城镇或村庄
 - 您的日常生活
 - 来自贵国的文化食品
 - 您所在地区的娱乐活动
 - 宗教、教育制度和国定假日
 - 关于贵国不正确的老套俗见

国际青少年营

- 有些参加交换之青少年选择了一个也有国际青少年营成分的YCE活动。这意味着您将在去营地之前与您的接待家庭住在一起，然后去另一个地方参加国际青少年营。有时候，青少年选择在营地活动后与接待家庭住在一起，继续他们的YCE活动。
- 确保您已准备好参加营地活动所需的一切。
 - 与主办区的YCE主席沟通，了解如何为国际青少年营做好最佳准备。

语言

- 您的活动可能不需要其他语言的知识，但了解接待国家中等程度的语言，将是有益的。
 - 国际青少年营需要一种官方语言。在参加营地活动之前，请确保您会使用此种语言说话。
- 在您到达之前和到达时，请给自己和接待家庭一些耐心，找出最好的沟通方式。
- 不要害怕请您的接待家庭说话放慢，让您有时间理解所说的内容。

健康

- YCE活动可能需要也可能不需要接种疫苗。
 - 请咨询您的家庭医生有关前往接待国时，通常需要接种疫苗的更多信息。
- 如果您需要药物或任何其他类型的特殊帮助，请务必准备好所有的物品，并足够于YCE体验期间使用。
 - 建议您随身携带您的医疗信息，列出您在所有旅程途中会发生的过敏、药物或特殊需求。
 - 建议您在旅行中携带的随身药物应放入原始处方的容器。
 - 了解贵国与接待国家之间是否有医疗互惠约定。

旅行文件

- 在大多数情况下，您必须持有护照才能离开您的国家及返国。
- 有时，为了进入另一个国家，您可能需要获得签证或取得“未成年子女的旅行同意书”。
- 前往当地大使馆办理护照或签证之前，请务必给自己留有足够的时间。
- 您必须有旅游保险。
 - 在某些情况下，将责任保险做为额外的预防措施似乎是合适的。
- 确保您拥有原始旅行证件以及随身有足够的复印件，并在抵达时交给您的接待家庭。
 - 您的主办区YCE主席可能需要此信息来帮助您预订旅行。一定要有足够的复印件。
- 确保检查参加交换之青少年检查清单(附录A) 中的所有内容。

在您的YCE体验期间

您的出发

- 根据您与父母/监护人之间的安排，赞助分会可以派一名狮子会会员带您前往机场。
 - 您返家时如果丢失行李或接待国家的航班和火车延误，务必制定返家计划。
 - 照一张您行李的照片作为行李状况的证据，如果行李丢失或损坏时可有助于识别。
 - 赞助分会负责您的往返旅程。

到达时的文化冲击

- 知道到达一个具有不同文化和不同语言的新国家可能需要调整。
 - 文化冲击的常见迹象包括：
 - 兴奋和热情 (对接待文化的新奇感到兴奋)
 - 烦躁 (接受新接待文化的挫败感)
 - 适应 (接受接待文化)
 - 双重文化主义 (对接待国文化进行全面调整)
- 允许至少两天来适应文化冲击。
- 尽可能地尝试向您的接待家庭沟通您的需求以调整文化冲击和时差。
 - 请记住，这对您的接待家庭来说也是一种全新的体验，他们会感激您对如何做事所做的开放沟通。
- 在您的接待国家的前几天要多观察。尝试注意如何对待长辈、守时、宗教要求的习惯或哪些主题禁忌谈论。

时差

- 长途旅行到不同的国家后，时差很常见。
- 您可能会在抵达后经历长达7天的时差。
- 在适应时差的同时，要有耐心并表达您的需求。
- 在晚上调整时差时尽量不要使用手机。手机可能让您保持清醒并延续时差的挑战。

思乡之情

- 当您离家时可能会发生乡愁。这是正常的，没关系。
- 您可能会想家的迹象包括：
 - 孤单
 - 不堪重负的感受
 - 渴望与家里的人交谈
- 返家后尽量限制与家人和朋友交谈。这可能会导致思乡之情。
- 尽量保持心胸开放和灵活。
- 参加您的接待家庭为您计划的活动。这会帮助您分心而忘了思乡之情。

接待狮子会

- 如前所述，您可能希望在您的国家逗留期间向主办分会进行国家介绍。
 - 请务必在抵达前或抵达不久后安排。
 - 您可能会在国际青少年营期间进行介绍。
 - 在某些情况下，您的国家介绍也将与您的国家其他营地活动参加者一起进行。
- 主办分会可能希望您参加他们的活动，像是分会会议或服务方案。

国际青少年营

- 尽量不要使用手机和社交媒体。
- 尽量寻找不会说您母语的人，并在整个营地活动过程中与他们在一起。
- 您可以在营地活动同时体验许多不同的文化，学习并享受其中！

酒类、烟草、毒品和机动车辆

- 在YCE活动期间使用酒类和烟草受到主办国法律以及您参与的YCE活动的特定规则之约束。
- 严禁使用非法药物。
- 在参加YCE活动时禁止操作机动车辆。

延长旅行或个人要求

- 不允许延长个人旅行或离开交换/营地，即使是访问亲密的朋友或亲戚，除非至少提前一个月从以下各方获得书面许可：您的父母/监护人、赞助分会、赞助区YCE主席、主办区YCE主席、营地主任、主办分会和接待家庭（如适用）。
- 个人要求：您不可要求入学、参加训练或受雇，
- 也不可请求长期寄宿。

意外/疾病或紧急情况

- 若发生严重之意外或疾病应立即连络您的家长或监护人并提供诊断及依医师之建议处置。
 - 在您的申请表，应附上家长/监护人签署必要之医疗及手术同意书，以免万一其家长/监护人于紧急状况时连络不上。
 - 如果无法联系到您的父母，YCE主席应尽快与您的父母联系。

与接待家庭发生问题、不融洽或需要离开青少年交换

- 如果您在YCE活动的任何方面遇到问题，例如您的接待家庭、国际夏令营或严重的乡愁，请与您感到最安全的YCE成人交谈。此人可能是您的接待家长，主办区YCE主席或主办分会的狮友或青少狮。
- 不融洽：如果您与接待家庭之间的关系非常困难，则应将此事提交给接待狮子会的干部。
 - 若经当地的努力仍无法解决的非常严重问题，必要时可连络当地的YCE主席，或在某些情况，赞助狮子会或区干部以解决问题。
 - 无论是谁的错误，若决定遣返青少年回国，应由适当的YCE主席及接待狮子会的干部安排，由您自行负担费用。
- 变更接待家庭：如果您的指定接待家庭在履行义务后退出，则主办分会必须为您提供合格的替代接待家庭，并通知您的赞助分会和当地的YCE主席。

确认您的行程安排

- 确保您拥有旅行返家的所有车票及/或机票。
- 请尽快办理登机手续。
- 确保旅程没有临时的延误或变更。
- 务必打包旅程中带来及所取得的所有物品。
- 确保您将所有旅行证件放在一个安全的地方，以及/或在您旅行时随时可用。
- 计算您的剩余货币，并决定是否需要在家之前或之后进行兑换。

在您的YCE体验之后

温暖一句“谢谢您！”

- 请务必写信给您的接待家庭和主办分会，感谢他们热情和慷慨，并感谢他们在旅途中为您所做的一切。
 - 用手写的感谢卡来感谢营队主任 (和工作人员) 以及主办区YCE主席也许是个很好的选择。

逆向文化冲击和逆向时差

- 回家后，您可能会体验到所谓的逆向文化冲击。在YCE体验之后，逆向文化冲击是回到家庭生活的麻烦。
- 以下感受可能意味着您正在经历逆向文化冲击：
 - 感觉您的家人和朋友不理解您
 - 感觉您的接待家庭比您自己的家人更亲近
 - 难以重新调整到正常的日常生活
 - 感到孤独和远离您在新加坡的新朋友
 - 感到孤独和远离您家里的朋友
- 请耐心等待地重新调整到家的情绪。需要花点时间。
- 在您离开期间，对您的体验保持开放的态度。
- 听听在您离开期间家里发生的事情。
- 尝试联系以前完成YCE活动的学生，听听如何克服逆向文化冲击的建议。

对赞助分会的后续工作

- 为您的赞助分会准备一份关于您在接待国的体验之简短报告。
- 了解一位狮友或青少狮如何与狮友们保持参与。
- 请务必向赞助分会和主办分会提供您对YCE从始至终体验的评论、问题和关心事项。

谢谢您！

全球YCE狮友对您参与本活动大喊一声“谢谢”！因为您的贡献，狮友们向着“增进国际了解，促进世界大同”的目标又进了一步。

附录 A：参加交换之青少年检查清单

在我离开之前，我将完成以下事项：

- ☐ 选择我想参加的YCE活动
- ☐ 我想要的YCE活动已经接受我了
- ☐ 开始与我接待家庭联系
- ☐ 有我必要的旅行证件：
 - ☐ 护照
 - ☐ 旅行保险
 - ☐ 医疗保险
 - ☐ 签证 (若有必要)
 - ☐ YCE主席的邀请函 (如适用)
 - ☐ 上述所有文件的足够复印件
 - ☐ 把这些文件装在随身携带的行李或个人手提包
- ☐ 有旅行安排必要的细节：
 - ☐ 出发日期
 - ☐ 回程航班号码
 - ☐ 出发时间
 - ☐ 出发列车时刻表
 - ☐ 出发的车票
 - ☐ 回程日期
 - ☐ 回程航班号码
 - ☐ 回程列车时刻表
 - ☐ 回程车票
 - ☐ 回程出发时间
 - ☐ 到家时间
 - ☐ 本地/主办区YCE主席、接待家庭、赞助分会、主办分会和国际青少年营的必要信息
- ☐ 当我在国外有足够的支出的当地货币 (以及中途停留或回国所需的任何其他货币)
- ☐ 如果有人要求我为自己的个人费用募集资金的话，我已整理好了我的简报，并有了为我的YCE体验寻求捐款之计划
- ☐ 告知区或复合区YCE主席我的交换活动和旅行安排
- ☐ 参加所有的参加交换之青少年讲习
- ☐ 收到国际狮子会的YCE参加交换之青少年手册

- ☐ 我的父母/监护人签署保障协议，并将副本发送给主办分会
- ☐ 制作一份与我在国外时将要做的相关打包清单
- ☐ 向我的赞助分会、YCE主席和接待家庭传达我可能有的任何特殊宗教或医疗需求
 - ☐ 或者发现我的接待家庭有任何特殊的宗教或医疗需求
- ☐ 为我的接待家庭和主办分会购买我的欢迎及感谢礼物和卡片
- ☐ 准备在国外时我的国家介绍
- ☐ 购买或获得我在国家介绍时分发的一个小伴手礼
- ☐ 为国际青少年营准备任何必要的物品 (如适用)
- ☐ 练习我想要的YCE活动所在地之当地基本会话
- ☐ 接种任何所需的疫苗
- ☐ 知道谁从火车站或机场接我的计划
- ☐ 如果我的行程延误/改变或行李丢失，我该做什么的计划

当我离开参加YCE体验时，我将完成以下事项：

- ☐ 确认我的所有旅行时间表，准备好出发/到达时间有延误或提前的情况
- ☐ 给接待家庭和主办分会他们的礼物和卡片
- ☐ 在我的国家介绍中将赠送出去的小伴手礼

从YCE体验回来后，我将完成以下工作：

- ☐ 为我的赞助分会准备并安排我后续的YCE体验简报
- ☐ 如果我需要募款，我已安排与捐赠者进行后续的简报
- ☐ 了解如何成为狮友或青少狮
- ☐ 为赞助分会和主办分会提供有关我的YCE体验的评论、问题和关心事项的调查