



Lions Clubs International

參加交換之青少年 手冊

內容目錄

序言	2
青少年營及交換活動 (YCE)	2
歷史	2
活動定義	2
個人資料保護	3
一般	3
同意	3
資料當事人的權利	3
一般須知事項	3
財務責任	3
募款	3
保險	3
您出發之前	4
特定YCE活動規則	4
與您的贊助分會及YCE主席溝通	4
與您的接待家庭溝通	4
參加交換之青少年講習	5
國家介紹	5
國際青少年營	6
語言	6
健康	6
旅行文件	6
在您的YCE體驗期間	7
啟程	7
文化衝擊	7
時差	7
思鄉之情	7
主辦獅子會	8
國際青少年營	8
酒類、煙草、毒品和機動車輛	8
延長旅程或個人要求	8
意外/疾病或緊急情況	8
與接待家庭發生問題、不融洽或需要離開	8
確認您的行程安排	8
在您的YCE體驗之後	9
溫暖一句「謝謝您！」	9
逆向的文化衝擊	9
對贊助分會的后續工作	9
附錄 A：參加交換之青少年檢查表	10

導言

恭喜您獲選參加國際獅子會青少年營及交換(YCE)活動。獅友和青少獅的志願服務使您的交換活動成為可能，他們承諾要創造並促進世界各國人民之間的理解，為此他們感到相當自豪。您贊助分會的獅友和青少獅以及接待人將盡一切努力讓您有段愉快又值得的旅程。您充分利用您的旅行之意願將決定您做為參加交換之青少年的成功。這是一個體驗不同文化的機會，同時也可以了解獅子會的一切。本YCE參加交換之青少年手冊可做為一份指南，讓您了解在YCE活動時，您身為參加交換之青少年的角色和期望。



青少年營及交換活動

歷史

在長達一夏季的美日獅友交換活動成功完成後，青少年交換活動於1961年早期由獅子會國際理事會授權成立。而後於1974年授權青少年營活動。兩項活動的理念都因為促進國際獅子會的第一目標「增進國際了解，促進世界大同」而建立。

活動定義

YCE不含有旅遊、學術研究或就業性質。而是鼓勵青少年在體驗新文化的同時，用他們旅遊的機會來分享他們自己的文化。YCE活動由兩大部分組成：國際交換及國際青少年營。

個人資料保護

一般規則

- 接待您的YCE主席或主辦分會使用18歲以下青少年的個人資料，必須徵得父母同意。
- 一旦使用您的個人資料並且完成使用資訊的目的後，建議您的YCE主席銷毀或刪除您的所有資訊。

同意

- 青少年參加者的申請表必須以清晰易懂的語言說明您個人資料的使用方式以及您同意其使用您的個人資料。

資料當事人的權利

- YCE活動參加者具有必須受到保護的某些權利，包括其資料被刪除、更正或可請求和接收及維護什麼資料的權利。

一般須知事項

財務職責

- 活動費用可由您、您的家人、贊助獅子會 (贊助分會) 來支付或由這些來源共同支付。
- 若接待獅友須立即代付任何未預期的重大費用時，請立即通知您的家長或監護人及贊助分會，並取得他們一份如何償還這些費用的同意書。
- 您應攜帶個人經費以支付臨時的開銷、小病之醫療費用、紀念品或接待者未計劃之社交活動等。

募款

- 如果您需要募款，請向贊助分會申請官方同意書以及其他可幫助您對捐款者說明該YCE活動的資料。
- 製作一個5-10分鐘的簡報，在PPT中使用大量的圖片和故事，告知可能的捐款者。

保險

- 您必須有足夠的旅遊、意外、生命、個人財產、健康、責任等保險，以支付在YCE活動期間，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/監護人必須簽署免責聲明。
 - 這包含在您的青少年申請表中。

您出發之前

特定YCE活動規則

- 各個YCE活動除本手冊外，都可能需要更多的YCE活動規則和期望。
- 各位參加交換之青少年都應遵循 YCE政策，您在接受YCE活動時應該收到該政策。

與您的贊助分會及YCE主席溝通

- 現在您已有了贊助分會，您需要與贊助分會合作，找到最適合您的活動。
- 使用 lionsclubs.org/yce-directory 上的國際目錄幫助您認定您可能想要參與的不同YCE活動。
- 一旦找到了您有興趣申請的活動，您需要與您的贊助分會、當地YCE主席以及您希望參加的YCE活動之主席一起合作。
 - 當地的YCE主席將對您對希望參加的YCE活動之申請有最終決定權。
- 主辦的YCE主席可以回答您關於YCE活動所需要的後勤、活動和期望的所有問題。
- 在各方之間的溝通必須保持開放透明，以便獲得成功的YCE經驗。
- 您和您的贊助分會負責安排從家到您希望參加的YCE活動間的旅行。
 - 建議您確保有了接待家庭後才安排旅行。
 - 如需更改計劃，應共同討論並達成一致意見。
 - 若有無法避免的臨時變化應立即告知主辦分會、贊助分會、協調獅友、YCE主席及接待家庭。

與您的接待家庭溝通

- 一旦收到有關您接待家庭的資訊後，請直接寫信給他們(電子郵件、WhatsApp、簡訊或社交媒體)。
- 說說您的愛好、家鄉、家庭、朋友和人生抱負。
- 詢問他們的文化、愛好、家鄉、家庭、朋友和興趣。以下是一些可問的有趣問題：
 - 怎麼用當地語言問好和再見？
 - 您適合穿什麼類型的服裝和衣服？
 - 國定假日時，他們是如何慶祝的？
 - 他們國家的主要宗教是什麼，您如何能尊重這個宗教呢？
 - 政治氛圍是什麼樣子？
- 給他們發一張自己的照片，並要他們的照片。
- 提前查看您到該國家時，頭24小時的天氣和氣候條件，請打包過夜行李以防您的行李延誤或遺失。
- 在某些情況下，您可能對食物、衣服或祈禱空間等有特殊的宗教需求。務必向贊助分會、YCE主席和接待家庭明確說明。
 - 了解您的接待家庭是否遵守特定宗教信仰，這可能改變您所吃的食物或要求您以某種方式穿著。

參加交換之青少年講習

- 強烈建議您在出發參加YCE活動之前參加贊助分會應提供的所有行前講習課程。
- 講習主題可包括但不限於：
 - YCE活動的規則和期望
 - 交換之前、期間和之後
 - 時差
 - 思鄉之情
 - 旅行文件
 - 護照
 - 簽證
 - 防疫
 - 海關規定
 - 如果出現旅行延誤，與家庭和接待家庭的聯繫資訊
 - 接待的YCE主席邀請函
 - 這可能有助於獲得簽證或其他必要的旅行證件。
 - 文化上之準備
 - 接待國家的食物、宗教和文化
 - 為主辦分會和接待家庭提供的禮物
 - YCE活動所有參與者的角色 (接待家庭、主辦分會、贊助分會、協調獅友和YCE主席)
 - 與接待家庭、主辦分會和家庭的溝通
 - 與之前參加交換之青少年見面

國家介紹

- 當您外出時，您可能需要向主辦分會及/或國際青少年營介紹您的國家。
 - 建議您在抵達前先準備此介紹。
 - 準備帶一些小伴手禮，做為來自您的祖國之象徵，如糖果。
 - 其他要準備物品通常是有資訊和照片的PowerPoint簡報。
 - 請聯繫您的主辦區YCE主席或主辦分會，了解您為國家介紹應準備的更多詳細資訊。
- 在您的國家介紹中包含 (但不限於)的有趣資訊可能是：
 - 政治領袖、民族英雄和主要體育或娛樂界人物
 - 首都、主要城市
 - 您的學校、家鄉城鎮或村莊
 - 您的日常生活
 - 來自貴國的文化食品
 - 您所在地區的娛樂活動
 - 宗教、教育制度和國定假日
 - 關於貴國不正確的老套俗見

國際青少年營

- 有些參加交換之青少年選擇了一個也有國際青少年營成分的YCE活動。這意味著您將在去營地之前與您的接待家庭住在一起，然後去另一個地方參加國際青少年營。有時候，青少年選擇在營地活動後與接待家庭住在一起，繼續他們的YCE活動。
- 確保您已準備好參加營地活動所需的一切。
 - 與主辦區的YCE主席溝通，了解如何為國際青少年營做好最佳準備。

語言

- 您的活動可能不需要其他語言的知識，但了解接待國家中等程度的語言，將是有益的。
 - 國際青少年營需要一種官方語言。在參加營地活動之前，請確保您會使用此種語言說話。
- 在您到達之前和到達時，請給自己和接待家庭一些耐心，找出最好的溝通方式。
- 不要害怕請您的接待家庭說話放慢，讓您有時間理解所說的內容。

健康

- YCE活動可能需要也可能不需要接種疫苗。
 - 請諮詢您的家庭醫生有關前往接待國時，通常需要接種疫苗的更多資訊。
- 如果您需要藥物或任何其他類型的特殊幫助，請務必準備好所有的物品，並足夠於YCE體驗期間使用。
 - 建議您隨身攜帶您的醫療資訊，列出您在所有旅程途中會發生的過敏、藥物或特殊需求。
 - 建議您在旅行中攜帶的隨身藥物應放入原始處方的容器。
 - 了解貴國與接待國家之間是否有醫療互惠約定。

旅行文件

- 在大多數情況下，您必須持有護照才能離開您的國家及返國。
- 有時，為了進入另一個國家，您可能需要獲得簽證或取得「未成年子女的旅行同意書」。
- 前往當地大使館辦理護照或簽證之前，請務必給自己留有足夠的時間。
- 您必須有旅遊保險。
 - 在某些情況下，將責任保險做為額外的預防措施似乎是合適的。
- 確保您擁有原始旅行證件以及隨身有足夠的影本，並在抵達時交給您的接待家庭。
 - 您的主辦區YCE主席可能需要此資訊來幫助您預訂旅行。一定要有足夠的影本。
- 確保檢查參加交換之青少年檢查清單(附錄A) 中的所有內容。

在您的YCE體驗期間

您的出發

- 根據您與父母/監護人之間的安排，贊助分會可以派一名獅子會會員帶您前往機場。
 - 您返家時如果丟失行李或接待國家的航班和火車延誤，務必制定返家計畫。
 - 照一張您行李的照片作為行李狀況的證據，如果行李丟失或損壞時可有助於識別。
 - 贊助分會負責您的往返旅程。

到達時的文化衝擊

- 知道到達一個具有不同文化和不同語言的新國家可能需要調整。
 - 文化衝擊的常見跡象包括：
 - 興奮和熱情 (對接待文化的新奇感到興奮)
 - 煩躁 (接受新接待文化的挫敗感)
 - 適應 (接受接待文化)
 - 雙重文化主義 (對接待國文化進行全面調整)
- 允許至少兩天來適應文化衝擊。
- 盡可能地嘗試向您的接待家庭溝通您的需求以調整文化衝擊和時差。
 - 請記住，這對您的接待家庭來說也是一種全新的體驗，他們會感激您對如何做事所做的開放溝通。
- 在您的接待國家的前幾天要多觀察。嘗試注意如何對待長輩、守時、宗教要求的習慣或哪些主題禁忌談論。

時差

- 長途旅行到不同的國家後，時差很常見。
- 您可能會在抵達後經歷長達7天的時差。
- 在適應時差的同時，要有耐心並表達您的需求。
- 在晚上調整時差時盡量不要使用手機。手機可能讓您保持清醒並延續時差的挑戰。

思鄉之情

- 當您離家時可能會發生鄉愁。這是正常的，沒關係。
- 您可能會想家的跡象包括：
 - 孤單
 - 不堪重負的感受
 - 渴望與家裡的人交談
- 返家後盡量限制與家人和朋友交談。這可能會導致思鄉之情。
- 盡量保持心胸開放和靈活。
- 參加您的接待家庭為您計劃的活動。這會幫助您分心而忘了思鄉之情。

接待獅子會

- 如前所述，您可能希望在您的國家逗留期間向主辦分會進行國家介紹。
 - 請務必在抵達前或抵達不久後安排。
 - 您可能會在國際青少年營期間進行介紹。
 - 在某些情況下，您的國家介紹也將與您的國家其他營地活動參加者一起進行。
- 主辦分會可能希望您參加他們的活動，像是分會會議或服務方案。

國際青少年營

- 盡量不要使用手機和社交媒體。
- 盡量尋找不會說您母語的人，並在整個營地活動過程中與他們在一起。
- 您可以在營地活動同時體驗許多不同的文化，學習並享受其中！

酒類、煙草、毒品和機動車輛

- 在YCE活動期間使用酒類和煙草受到主辦國法律以及您參與的YCE活動的特定規則之約束。
- 嚴禁使用非法藥物。
- 在參加YCE活動時禁止操作機動車輛。

延長旅行或個人要求

- 不允許延長個人旅行或離開交換/營地，即使是訪問親密的朋友或親戚，除非至少提前一個月從以下各方獲得書面許可：您的父母/監護人、贊助分會、贊助區YCE主席、主辦區YCE主席、營地主任、主辦分會和接待家庭 (如適用)。
- 個人要求：您不可要求入學、參加訓練或受雇，
- 也不可請求長期寄宿。

意外/疾病或緊急情況

- 若發生嚴重之意外或疾病應立即連絡您的家長或監護人並提供診斷及依醫師之建議處置。
 - 在您的申請表，應附上家長/監護人簽署必要之醫療及手術同意書，以免萬一其家長/監護人於緊急狀況時連絡不上。
 - 如果無法聯繫到您的父母，YCE主席應盡快與您的父母聯繫。

與接待家庭發生問題、不融洽或需要離開青少年交換

- 如果您在YCE活動的任何方面遇到問題，例如您的接待家庭、國際夏令營或嚴重的鄉愁，請與您感到最安全的YCE成人交談。此人可能是您的接待家長，主辦區YCE主席或主辦分會的獅友或青少獅。
- 不融洽：如果您與接待家庭之間的關係非常困難，則應將此事提交給接待獅子會的幹部。
 - 若經當地的努力仍無法解決的非常嚴重問題，必要時可連絡當地的YCE主席，或在某些情況，贊助獅子會或區幹部以解決問題。
 - 無論是誰的錯誤，若決定遣返青少年回國，應由適當的YCE主席及接待獅子會的幹部安排，由您自行負擔費用。
- 變更接待家庭：如果您的指定接待家庭在履行義務後退出，則主辦分會必須為您提供合格的替代接待家庭，並通知您的贊助分會和當地的YCE主席。

確認您的行程安排

- 確保您擁有旅行返家的所有車票及/或機票。
- 請盡快辦理登機手續。
- 確保旅程沒有臨時的延誤或變更。
- 務必打包旅程中帶來及所取得的所有物品。
- 確保您將所有旅行證件放在一個安全的地方，以及/或在您旅行時隨時可用。
- 計算您的剩餘貨幣，並決定是否需要在回家之前或之後進行兌換。

在您的YCE體驗之後

溫暖一句「謝謝您！」

- 請務必寫信給您的接待家庭和主辦分會，感謝他們熱情和慷慨，並感謝他們在旅途中為您所做的一切。
 - 用手寫的感謝卡來感謝營隊主任 (和工作人員)以及主辦區YCE主席也許是個很好的選擇。

逆向文化衝擊和逆向時差

- 回家後，您可能會體驗到所謂的逆向文化衝擊。在YCE體驗之後，逆向文化衝擊是回到家庭生活的麻煩。
- 以下感受可能意味著您正在經歷逆向文化衝擊：
 - 感覺您的家人和朋友不理解您
 - 感覺您的接待家庭比您自己的家人更親近
 - 難以重新調整到正常的日常生活
 - 感到孤獨和遠離您在國外的新朋友
 - 感到孤獨和遠離您家裡的朋友
- 請有耐心地重新調整到家的情緒。需要花點時間。
- 在您離開期間，對您的體驗保持開放的態度。
- 聽聽在您離開期間家裡發生的事情。
- 嘗試聯繫以前完成YCE活動的學生，聽聽如何克服逆向文化衝擊的建議。

對贊助分會的後續工作

- 為您的贊助分會準備一份關於您在接待國的體驗之簡短報告。
- 了解一位獅友或青少獅如何與獅友們保持參與。
- 請務必向贊助分會和主辦分會提供您對YCE從始至終體驗的評論、問題和關心事項。

謝謝您！

全球YCE獅友對您參與本活動大喊一聲「謝謝」！因為您的貢獻，獅友們向著「增進國際了解，促進世界大同」的目標又進了一步。

附錄 A：參加交換之青少年檢查清單

在我離開之前，我將完成以下事項：

- 選擇我想參加的YCE活動
- 我想要的YCE活動已經接受我了
- 開始與我接待家庭聯繫
- 有我必要的旅行證件：
 - 護照
 - 旅行保險
 - 醫療保險
 - 簽證 (若有必要)
 - YCE主席的邀請函 (如適用)
 - 上述所有文件的足夠影本
 - 把這些文件裝在隨身攜帶的行李或個人手提包
- 有旅行安排必要的細節：
 - 出發日期
 - 回程航班號碼
 - 出發時間
 - 出發列車時刻表
 - 出發的車票
 - 回程日期
 - 回程航班號碼
 - 回程列車時刻表
 - 回程車票
 - 回程出發時間
 - 到家時間
 - 本地/主辦區YCE主席、接待家庭、贊助分會、主辦分會和國際青少年營的必要資訊
- 當我在國外有足夠的支出的當地貨幣 (以及中途停留或回國所需的任何其他貨幣)
- 如果有人要求我為自己的個人費用募集資金的話，我已整理好了我的簡報，並有了為我的YCE體驗尋求捐款之計畫
- 告知區或複合區YCE主席我的交換活動和旅行安排
- 參加所有的參加交換之青少年講習
- 收到國際獅子會的YCE參加交換之青少年手冊
- 的父母/監護人簽署保障協議，並將副本發送給主辦分會
- 製作一份與我在國外時將要做的相關打包清單

- 向我的贊助分會、YCE主席和接待家庭傳達我可能有的任何特殊宗教或醫療需求
 - 或者發現我的接待家庭有任何特殊的宗教或醫療需求
 - 為我的接待家庭和主辦分會購買我的歡迎及感謝禮物和卡片
 - 準備在國外時我的國家介紹
 - 購買或獲得我在國家介紹時分發的一個小伴手禮
 - 為國際青少年營準備任何必要的物品 (如適用)
 - 練習我想要的YCE活動所在地之當地基本會話
 - 接種任何所需的疫苗
 - 知道誰從火車站或機場接我的計畫
 - 如果我的行程延誤/改變或行李丟失，我該做什麼的計畫
- 當我離開參加YCE體驗時，我將完成以下事項：
- 確認我的所有旅行時間表，準備好出發/到達時間有延誤或提前的情況
 - 給接待家庭和主辦分會他們的禮物和卡片
 - 在我的國家介紹中將贈送出去的小伴手禮
- 從YCE體驗回來後，我將完成以下工作：
- 為我的贊助分會準備並安排我後續的YCE體驗簡報
 - 如果我需要募款，我已安排與捐贈者進行後續的簡報
 - 了解如何成為獅友或青少獅
 - 為贊助分會和主辦分會提供有關我的YCE體驗的評論、問題和關心事項的調查