

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

姓名職稱：林紀誼老師、何宗翰醫師、梁怡珈醫師、陳一心醫師、醫學系林昶毅等 23 員

派赴國家：尼泊爾

出國期間：114 年 7 月 14 日至 8 月 2 日

報告日期：114 年 8 月 8 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，由三總神經內科部何宗翰醫師領隊。志工團於民國 114 年 7 月 14 日起至 8 月 02 日止，在尼泊爾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。

本年度共服務四所學校兩間寺廟和一間區公所，並且對服務機構的孩童進行身高、體重、視力檢查、血壓及口腔檢查，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。

2025 年 7 月在何宗翰醫師的帶領下，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、身體保健、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	桃園國際機場飛往泰國曼谷國際機場 泰國曼谷國際機場飛往尼泊爾特里布萬國際機場
Jul.15	整裝，購買衛藥材，前往桑庫
Jul.16	Dhukur Village 診療服務
Jul.17	Dhukur Village 診療服務
Jul.18	Bhadauria High school 診療服務
Jul.19	波卡拉(文化參訪)
Jul.20	Shree Maheswori Secondary School 診療服務
Jul.21	Shree Maheswori Secondary School 環保課程，急救課程，洗手課程，月經性平課程
Jul.22	Sankhu Milarepa Meditation Center 診療服務
Jul.23	Sankhu Milar epa Meditation Center 月經性平課程
Jul.24	Tshal Choling School 診療服務
Jul.25	Tshal Choling School 環保課程，急救課程，洗手課程，月經性平課程
Jul.26	加德滿都 文化走訪
Jul.27	Namo buddha 診療服務
Jul.28	Namo buddha 文化走訪
Jul.29	Junkiri public School 急救課程，月經性平課程
Jul.30	Nepal Trungram Gumba 急救課程，月經性平課程
Jul.31	奇旺 文化走訪
Aug.1	加德滿都 整備 清點藥物
Aug.2	搭機返台

二、課程內容

表 2.課程內容	
環保課程	適用據點： Shree Maheswori Secondary School, Tshal Choling School 根據我們今年出團的實地訪查，我們觀察到了居民普遍缺乏垃圾分類的觀念，垃圾主要以焚燒或隨地丟棄的方式處理，造成環境污染和健康問題。而在學校中和學生們的訪談發現，當地學童對資源回收及減塑的知識較為薄弱，家庭亦缺乏環保教育資源。而在學校端，學校內更沒有完善的垃圾分類設施，且回收利用的意識不普及，導致大量可回收物資被當作垃圾丟棄。 基於以上現象，我們想把環保課程帶到當地，環保課程的設計將以提升垃圾分類意識、減塑行動及資源回收習慣為主，並結合簡單實作活動來強化學童的環保概念。此外，我們將與當地老師討論設置垃圾分類桶及教育資源的可行性，並評估後續與居民合作建立簡易的社區回收站之可能性。
急救課程 (骨折/包紮/CPR)	適用據點： Shree Maheswori Secondary School, Tshal Choling School 根據我們今年出團的實地訪查，我們觀察到居民普遍缺乏基本急救知識，特別是在應對骨折、外傷包紮及心肺復甦術（CPR）方面。當地醫療資源有限，緊急情況下居民多數無法進行有效處置，導致延誤救治或二次傷害的情況時有發生。而在學校中與學生的訪談發現，當地學童對急救的基本概念幾乎沒有了解，家中也缺乏急救相關的教育資源與工具。學校端目前尚未有系統化的急救教育，教師亦未接受過急救訓練，導致學童在突發意外時無法做出正確反應。 基於以上現象，我們希望將急救課程帶到當地。課程設計將以提升基礎急救知識與技能為主，包括骨折固定、傷口包紮、簡易 CPR 操作等，並結合情境模擬與實作練習，以增強學童的實際操作能力。此外，我們計畫與當地老師合作，設計適合的教學資源與訓練計畫，探討設置簡易急救箱及普及

刷牙 / 洗手課程	適用據點： Shree Maheswori Secondary School, Tshal Choling School 根據今年出團情形，尼泊爾當地的生活環境和衛生條件相對有限，居民缺乏衛生教育的機會，因此疾病傳染率高，尤其是兒童群體更易因不良衛生習慣而患病。在志工服務過程中，我們觀察到許多當地居民不太注重正確的刷牙及洗手習慣，例如用手隨意擦拭、未使用肥皂清洗，甚至長時間不更換牙刷，導致口腔問題、腸胃道疾病等情況頻發，因此，進行刷牙及洗手課程的需求相當迫切。 許多學校和社區在衛生教育方面的資源十分有限，學校中缺乏基本的牙刷和肥皂等衛生設施，對孩子們的健康教育也未給予足夠的重視。尼泊爾的兒童口腔健康和傳染病防治狀況的現實情況，表明對於這些基本衛生知識的普及存在明顯的需求。 我們希望透過此課程提供實用的衛生技能，改變當地居民對衛生習慣的認識，提升他們的健康意識，透過實際示範和互動活動，讓孩子們親身體驗正確的刷牙和洗手步驟，並且強調日常生活中衛生行為的養成，幫助改善整體社區的衛生環境。
月經性平課程	適用據點： Shree Maheswori Secondary School, Sankhu Milarepa Meditation Center, Tshal Choling School 根據學長姐之前的服務經驗，尼泊爾當地婦女與女孩在月經相關知識與衛生習慣方面仍存在顯著不足，導致月經相關問題，像是感染風險增加。而在男女關係相對封閉的尼泊爾，兩性平等觀念薄弱，尤其許多因出身貧寒被送至寺院的小女生，在全是理平頭女性的寺院裡，在沒有接觸過太多男性的情況下，兩性觀念非常缺乏。 基於以上現象，我們想把月經性平課程深入當地，在月經課程中，我們提到關於月經健康和生理、心理健康方面的觀念，希望能藉由月經簡單原理的傳授，推動當地對於月經議題的正向態度，幫助建立正確的月經習慣。而在性平課程中，透過簡單的性別知識，鼓勵對性別多樣性的尊重和理解，盼能破除刻板印象。

三、服務據點及紀錄

Dhukur Village	
服務時段	7/16-7/17
參與人數	義診+衛教參加人數約 250 人
年齡分布	大
狀況：	- 上課地點為村內臨時搭建的教育空間，教學多以視覺圖卡、肢體互動為主。 - 學童對課程充滿好奇與熱情，會透過動作遊戲來幫助理解。 - 成人或較年長者會稍顯較被動，課堂互動需結合實際生活例子以提升參與度。
據點情況	- 村落位於偏遠山區，依賴農耕自給，無固定學校建築。通往最近市鎮經常需徒步數小時。 - 教學場地多為空地搭棚、泥土地面，缺乏家具與穩定設施。通訊與網路極度有限
學生狀況	- 多赤腳、衣物樸素但整潔。生活資源欠缺，學童多缺衛教習慣。 - 學習熱忱高，但因語言能力弱，理解需依賴圖示與實物教學。
改進地方	建議提供地墊、文具、圖卡等教具；發放牙刷、肥皂等基本衛用品；設計基於生活的互動課程，增進長期學習與衛教成效。
活動照片	 The photograph shows two young boys standing in front of a building. The boy on the left is wearing a light blue button-down shirt and a lanyard with an ID badge, making a peace sign. The boy on the right is wearing a yellow polo shirt and a similar lanyard, also making a peace sign. Behind them is a red banner with white text in Chinese and English. The Chinese text reads '防醫學院享尼尼泊爾國際志願者團體' and the English text reads 'National Defense Medical Center ShiNepal Volunteer Group'. The building has a yellow wall and a wooden door. There are some posters on the wall to the right.

Bhadaurey High School	
服務時段	7/18
參與人數	村內學生與居民，約 30-40 人參與
上課年級	小學至成年居民皆有參與
上課狀況：	- 課程多在社區衛生站或學校教室進行，環境相對正式。 - 學童英文接受度中等，居民理解需翻譯協助，課程多以實際示範為主。
學校情況	- Bhadaurey 位於 Okhaldhunga 附近的偏遠村落，醫療資源稀少。社區設有臨時衛生站。 - 教育設施有限，診療與衛教場地共用，空間擁擠。
學生狀況	- 學童和居民衛生習慣參差，有蛀牙、衛教較薄弱普遍存在。 - 英文能力有限，衛教需配合當地語言進行。
改進地方	建議區分衛教與診療場域；增設圖文衛教材料；與當地志工合作推動健康教育；利用流動教學站增加覆蓋率。
活動照片	

Shree Maheswori Secondary School	
上課時段	7/20-7/21
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：	● 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
學校情況	● 教室內無照明設施 ● 教室很小間（有些有垃圾桶） ● 廁所昏暗無燈光，需要摸黑上廁所 ● 有洗手台跟水龍頭 ● 有大廣場，可作為遊戲場地 ● 上下課時間固定
學生狀況	● 校服：紅上衣 ● 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：有些有異味
改進地方	廁所清潔方面，孩子個人衛生問題
活動照片	

Sankhu Milarepa Meditation Center	
服務時段	7/22-7/23
參與人數	當地居民+附近學生兩天約 400 人
年齡分布	幼童，長者居多
上課狀況：	● 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 ● 參與度優秀
學校情況	不清楚
學生狀況	較複雜，附近居民、孤兒院、寺廟皆有 年長者身體狀況較差
改進地方	衛生知識不足
活動照片	

Tshal Choling School	
服務時段	7/24-7/25
參與人數	學生+附近居民約 200 人
年齡分布	幼童、年長者居多
上課狀況：	● 小孩活潑、課程參與度高 ● 能夠用簡單的英語溝通 ● 衛教成果良好
學校情況	● 教室內有明設施 ● 教室很小間（有些有垃圾桶） ● 廁所在校舍外、較為偏遠 ● 有洗手台跟水龍頭 ● 有大廣場，籃球場，排球場
學生狀況	家庭環境尚可，服飾許多皆有品牌 長者溝通較為困難
改進地方	重新評估該據點是否那麼需要服務
活動照片	

Namo buddha	
服務時段	7/27-7/28
參與人數	僧侶約 200 名
年齡分布	各年齡層皆有
上課狀況：	● 英文程度好，簡單英文可溝通 ● 翻譯程度很好，溝通順利 ● 學生活潑 ● 衛教效果良好
學校情況	● 教室內明亮 ● 有大廣場，可作為遊戲場地 ● 佛教聖地
學生狀況	內科問題居多
改進地方	提前準備許多常用症狀的常備藥
活動照片	

Junkiri Public School	
服務時段	7/29
參與人數	約 30-50 名學生參與
年齡分布	小學一年級至中年級
上課狀況：	● 學生英文程度普遍低，教學多依賴圖文輔助及翻譯。 ● 課堂秩序尚佳，但學生專注力因缺少互動與教具易下降。
學校情況	● 教室內無照明設施 ● 教室很小間（有些有垃圾桶） ● 廁所昏暗無燈光，需要摸黑上廁所 ● 有洗手台跟水龍頭 ● 有大廣場，可作為遊戲場地 ● 上下課時間固定
學生狀況	● 多來自貧困家庭，可能衣物破舊，有營養與衛生問題。 ● 對學習有興趣，願意配合活動，但缺乏閱讀習慣與資源支持。 ● 多皮膚科問題
改進地方	改變教學方式，準備互動性較高的課程 多準備皮膚克用藥
活動照片	

Nepal Trungram Gumba	
服務時段	7/30
參與人數	約 70 名年輕僧侶
年齡分布	1 至 9 年級
上課狀況：	● 學生課堂參與度高 ● 中年級以上英文可以溝通，低年級聽得懂但不會說 ● 平常早上會跳早操、唱歌，有固定的排隊隊形
學校情況	● 位於寺院內，環境清幽 ● 教學設備有限 ● 有洗手台跟水龍頭 ● 有大廣場，可作為遊戲場地 ● 上下課時間固定
學生狀況	僧侶學生穿著整齊、有規律，生活單純 皮膚問題居多
改進地方	建議提供簡易教材與圖書資源、教育科技設施支援；增設衛教與生活技能課程；培育僧侶助教延續課程。
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。



4、 附錄

一、團員名單

姓名	系級	職別	E-mail
林紀誼	通識教育中心	帶團老師	jenny61023242526@gmail.com
何宗翰	三總神經科部	主治醫師	weifang20568@gmail.com
梁怡珈	三總眼科部	主治醫師	ysonyaliang@gmail.com
陳一心	三總急診部	主治醫師	fruitheart@yahoo.com.tw
林昶毅	醫學系二年級	團長	ianlin0225@gmail.com
吳紮揚	牙醫系二年級	副團長	jordan1010151@gmail.com
吳庭宇	牙醫系二年級	總務	wu0965504983@gmail.com
陳心安	醫學系二年級	行政	chenshinan1112@gmail.com
張佩津	護理系二年級	行政	jill04080613@gmail.com
許澄宜	護理系二年級	教學	issa20050521@gmail.com
張又琪	醫學系二年級	活動	amanda11161116@gmail.com
蔡穎謙	醫學系二年級	活動	10831721joey@gmail.com
顧清赫	醫學系二年級	庫房	arthurku0329@gmail.com
廖子瑩	醫學系一年級	團員	liao931201827@gmail.com
李安庭	醫學系一年級	團員	angelli28027@gmail.com
陳宜汝	醫學系一年級	團員	chenyiruyiru@gmail.com
陳芝頤	醫學系一年級	團員	oosmile0819@gmail.com
雷竣聿	醫學系一年級	團員	yoyo092611@gmail.com
謝佳欣	牙醫系一年級	團員	purplebearcindy@gmail.com
楊睿綺	醫學系一年級	團員	ccchiii125@gmail.com
許肇邦	醫學系一年級	團員	Chaopang.hsu@gmail.com
丁敬恆	醫學系一年級	團員	benjaminding1224@gmail.com
蔡睿杰	牙醫系一年級	團員	tsairuijie0705@gmail.com

二、尼泊爾聯絡人名單

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

陳慧興 上校	
	
陳慧興 上校 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	