

# 南華大學學生海外學習

## 心得報告



獲補助學年度:107

薦送學校:南華大學

系 所：自然生物科技學系

年級:二年級

中文姓名：林愛捷

國外學習國家：尼泊爾 Patalekhe

國外實習機構: HASERA Permaculture Learning Center

## (一) 海外學習出國行前準備 (如何申請、語言、醫療、保險、帳戶)

申請是由學姊以及老師幫忙的，經由多次的開會協調海內外，擬定方案，各種細節、行程上的安排，才促成了這次的活動。醫療方面，在出國前一個禮拜我扭傷了腳，蠻嚴重的，骨頭有錯位，學校的中醫老師有幫我矯正骨頭，我也去找了 x 光，打了破傷風，順便去家醫科開了一些消炎藥，以及打了 A 肝疫苗。也去藥局買了一些抗腹瀉、頭痛發燒的感冒藥、暈車藥。日後都派上了很大的用場。

## (二) 海外學習單位介紹

HASERA is a certified organic farm and Permaculture Learning Center dedicated to the promotion of Sustainable Agriculture, Sustainable Development and Permaculture in Nepal and abroad. We conduct training courses on various aspects of organic agriculture and Permaculture and host volunteers/travellers from all over the world to stay and learn with us. The name HASERA means Hariyo, Seto,

Rato (Green, White and Red in Nepali) symbolizing plant, dairy and meat products.

### (三) 海外學習內容簡介

#### **Concepts and Principles of Permaculture**

- Impacts of modern development in global Nature, culture and agriculture
- Introduction, importance, history, ethics, characteristics and principles of Permaculture

#### **Permaculture Designing strategies**

- Natural system analysis
- Social system analysis
- Agricultural system analysis
- Farm observation and mapping
- Zone identification and sector planning

#### **Inputs for an integrated farm designing**

- Energy efficient house designing
- Identification of crops suitable various climatic zones
- Seed production, storage and variety improvements
- Bed preparation for different crops

- Planting techniques of different vegetables, herbs and fruits
- Preparation and application of different types of compost and plant nutrients
- Identification of different beneficial and harmful organisms in the field
- Organic pest management techniques
- Designing for health and happiness
- Designing for energy conservation and natural balance

### **Design practice**

- Design practice in a given farm
- Design presentation and feedbacks
- Designing dream Permaculture farm of the participants
- Design sharing and feedbacks

### **Permaculture in action**

- Areas of Permaculture
- Permaculture Diploma and acquiring systems
- National, regional and international networks of Permaculture

## **(四) 活動安排與結交各國朋友經驗**

讓我印象最深刻的是，在參觀當地黃金廟的時候，因為走太多路

我的腳很痛就獨自坐在廟旁，那裡有一位尼泊爾人，似乎是很常待在那邊的人，他便跟我搭話，我們聊了很多，像是尼泊爾人的結婚習慣，結婚的歲數，以及台灣與尼泊爾的差異，他一開始以為我是中國大陸人，但我跟他說我是台灣人，在中國旁邊的小島上，他笑著接受了，並說之後假如有機會能來國內玩玩，最後他給了我20尼泊爾幣，我身上只有100元台幣就給了他，做個紀念，是一個很美好的回憶，他也說下次如果再去尼泊爾，他能為我導覽，他一直就在黃金廟裡，可以找到他。



黃金廟

#### (五) 異國文化風情體驗 (如文化衝擊與飲食習慣)

初到尼泊爾的時候，就被他們的風俗民情深深吸引，他們有著很

濃厚的人情味，興許是宗教信仰很普遍的關係，家家戶戶甚至大門是不鎖上的，他們歡迎每個到這裡來的人，彷彿回到了40年前的台灣，建設不是很齊全，但人們走在路上都會互相問候，一句「甲罷袂？」是時常聽到的問候語。而在尼泊爾他們見到人就會說 namaste，意指你好，無論早上晚上飯前都要說聲 namaste，是一個溫暖且具有人情味的國家。但就我第一次出國而言，飲食習慣很不能適應，就算在尼泊爾生活了一個月還是不太適應，在國內，原以為尼泊爾印度那邊咖哩很有名，我喜歡咖哩而且在台灣的我從不挑食，應該沒有問題，結果到了當地吃了才知道他們的咖哩跟我們印象中的咖哩完全不同，他們加了很多不知名的香料，不能說不好吃，就是吃不習慣，他們大多數人都是吃素，而且他們幾乎每項食物都會加咖哩，還有配沒有味道的綠豆湯，有時候是鹹的，很詭異，從來沒有試過的口味，在國外最痛苦的時刻就是吃著自己不適應的東西，真的讓我想大喊一聲，台灣真好。

台灣果真是美食之都。但他們有一項食物叫 momo 很像水餃，依舊是咖哩口味，但是我覺得那是我在尼泊爾最喜歡的食物了，還有一點就是他們一天吃四餐早上7點10點下午4點是下午茶以及晚上7點跟台灣略有不同，因為台灣的第四餐通常就是宵夜了，尼

泊爾的早餐及下午茶都會喝很甜的充滿香料味的奶茶，我們一行人有的人喜歡有的人不喜歡，我就是不太適應的那位，但也喝了不少杯，看來出國減肥這個計畫是宣告失敗了。喔對了！我們還有體驗擠牛奶，非常新奇好玩！



當地家常菜以及初搾鮮奶做的奶茶



momo

還有一個尼泊爾讓我改觀的地方就是醫院，原先在台灣做行前功

課時，覺得他們的醫院非常落後，聽有去過尼泊爾當志工的護士姊姊說她去的時候手術房像廁所一樣很髒，讓我覺得很焦慮很害怕，不敢讓自己生病，但我的腳的狀態很不好，在尼泊爾的前兩個禮拜一直走路，沒有比同學還多絲毫休息怠惰，也因為這樣復原得很慢甚至覺得沒有改善，害怕骨頭又走到錯位，便照著當地領導人介紹前去當地醫院看診，初到醫院覺得是一個很乾淨的地方，尼泊爾鮮少柏油路都是沙土路居多的因素，醫院的瓷磚地板都不免覆上一層沙土，但有見到掃地拖地的阿姨在賣力揮灑汗水，覺得算是很衛生乾淨的醫院了，之後掛號骨科，那間醫院是用樓層來分科別的，我猜想骨科在一樓應該是假如骨折的話不好上下樓梯吧，反正我也沒有餘力去其他樓層參觀了。等啊等的，輪到我們看看醫生了，醫生說著一口流利的英文，我猜想應該是國外留學回來的，因為當地人的口音其實很重，此外，這也是我很欣賞尼泊爾的一個地方，當地的年輕人即使是出國唸書（當地大部分有一點錢的人都會選擇讓自己的孩子出國唸書），也不忘報效國家。這跟台灣有很大的不同，台灣具競爭優勢的人都因為國外薪水待遇較好，寧願出國也不待在台灣，不是因為不愛台灣，而是因為這片土地沒有很熱情的留住他們。這是一件很嚴重的事，



台灣競爭力逐年低下，我認為政府跟年輕人都應該理性溝通，並討論出兩全的辦法。在尼泊爾，我看到好幾個尼泊爾人愛國，並且回國家打拼的案例，很令人感動，也讓我想效法。醫生吩咐下去讓我去照 X 光，沒想到 X 光居然在另一棟建築，腳殘的我只好一拐拐的前進，乖乖照了 X 光，再拐回去交給醫生看，醫生看了後說骨頭沒有大礙，我就放心了，說韌帶受傷要休養6個禮拜，他給人的感覺很穩重，我很安心，並且拿了消炎藥及藥膏還有綑綁規定腳的輔具回去，這次看醫生的費用總共大概865盧比，相當於台幣240元，非常便宜，當地嚮導說這是因為那間醫院是良心醫院，別間的就很貴了，這讓我對於尼泊爾的好感又增加了不少。



尼泊爾街景



當地醫院外觀及內部



當地 X 光室

## (六) 海外學習收穫與心得感想

這次的實習，我覺得讓我收穫最多的是英文能力，在尼泊爾的一個月裡，聽到最多的語言是英文，我英文不算太好，但是在台灣的時候很不敢講，怕講錯，但出國之後溝通都是用英文，不

得不講，才發現其實大家溝通都是聽得懂就好，單字才是最重要的，文法是累積而來，但我發現在國外，其實溝通聽得懂就好，但還有一個困難的地方就是口音的問題，很多時候都要慢慢聽才聽得懂，讓我覺得台灣的教育雖然是讓我們會英文沒錯，但是口音也是很重要的一環，即便英文很會讀考試100分，但假如不會聽，不會說，一切枉然，讓我知道勇敢是一個很重要的課題，勇敢去嘗試，勇敢去跟外國人說話，會得到一個不一樣的自己。

### **(七) 對未來學弟妹之建議**

想對學弟妹說，假如有機會的話，就出去吧，出去看看世界，台灣真的很小很小，出去用眼睛用耳朵感受一切什麼都不一樣，語言、植物、動物、種族文化、地形環境...什麼都不同，在尼泊爾看到很多壯闊的景觀，假如在台灣一定是一個吸引人潮的觀光景點，但在尼泊爾只是路邊罷了。還有很多，像接觸各種不同的人，對於自己都是一個嶄新的體驗。可是假如出國只是玩樂，買東西、吃美食的話，是接收不到東西的，我覺得要去了解當地文化，可以和路人聊天，那也是種緣分，聊聊國家的不同，以及對於事物的看法，像我在尼泊爾買鮭的時候有和老闆聊天，正好老

闊不是只是買鉢而已，自己也是專家，在尼泊爾是瑜伽老師，就有分享鉢的意義和瑜伽的關係，這都是一種學習、成長，假如我沒有想進一步了解，我和那個老闆就只是客人跟老闆的買賣關係，想把這個難得的經驗跟學弟妹們分享。



賣鉢的年輕老闆(中間)



## 海外學習單位資料

海外學習單位名稱：HASERA Permaculture Learning Center

地理位置圖：



地址： B.P.Highway, Patleket 45200尼泊爾

電話： +977 984-1332443

網址： <http://organichasera.org/>

聯絡人： Mr. Govinda Sharma



第一次教導孩子們



第一次在草地上野餐





體驗當地傳統服飾



上課用英文分享自己的設計



跟當地孩子一起玩耍



當地鐵匠





最喜歡我的孩子



當地的鴿子是和平的象徵，隨處可見





幫助當地農夫插秧



喜馬拉雅山日出





體驗幫牛洗澡



幫助當地清理土石流