



Cicy

Elle

Chan

Eunice



旅游卫视
The Travel Channel

联合
策划

陈宇航 张璇/著

尼泊尔，

नेपालको भ्रमण

有一种成长叫旅行

मेरो परपिक्वताको बक्स

四名90后中国志愿者的支教之旅



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS





尼泊尔， 有一种成长叫旅行

四名90后中国志愿者的支教之旅

陈宇航 张璇/著

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书讲述了四个志同道合的中国志愿者跨过喜马拉雅山脉，在深入尼泊尔支教的日子度过的这段充满热情、感动和自由的温暖时光。在书里，我们通过支教旅途中的各种故事和图片来诠释一个不一样的尼泊尔，并在这“浮世天堂”探寻心灵的得失与人性的真谛。

图书在版编目(CIP)数据



陈宇航, 张璇著.
—北京: 机械工业出版社, 2014.8
ISBN 978-7-111-46814-3
I. ①陈… II. ①陈… III. ①游记—作品集—
中国

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第106176号

机械工业出版社, 北京市百万庄大街22号 邮政编码100037

策划编辑: 刘文雷 陈伟 责任编辑: 陈伟

封面设计: 吕凤英 版式设计: 张文贵

责任校对: 薛娜 责任印制: 乔宁

北京汇林印务有限公司印刷

2014年8月第1版·第1次印刷

145mm×210mm·9印张·168千字

标准书号: ISBN 978-7-111-46814-3

定价: 36.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售一部: (010) 68326294

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010) 88379649

机工微博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



尼泊尔，有一种成长叫旅行

推荐序

非常高兴读到这样一本书。

2013年，作为年轻的大学生，陈宇航、张璇和两名伙伴成为志愿者，在尼泊尔进行志愿支教服务，本书讲述了在此期间发生在他们身上的动人故事。作为积极向上的青年作者，陈宇航、张璇用文字和众多中国读者分享了他们人生中这一次精彩、难忘的经历。

我愿为本书作序，并愿意向中华人民共和国的所有朋友们、向其他通晓汉语的朋友们推荐本书。我相信，阅读本书会鼓励越来越多的中国朋友去尼泊尔旅行、参观。

在此，我衷心祝愿本书作者和机械工业出版社的同仁们取得成功！



尼泊尔驻华大使馆参赞


July 23, 2014
Embassy of Nepal, Beijing

前言

2013年7月，我们（Chan、Eunice、Cicy、Elle）四名中国志愿者踏上尼泊尔，开启了支教之旅。本书是我们对这次经历的分享，希望能以此为喜爱尼泊尔以及计划支教旅行的朋友提供所需的信息，也希望借这本书传递我们对友谊、对青春、对生活以及对梦想的热忱。

尼泊尔，这个位于喜马拉雅山脉下的神秘国度，雪山庙宇，湖泊谷地，是我们心中所念的浮世天堂。我们同你一样，也是逐梦少年。我们都有各自的目标和信仰，或许在最后，我们并不能到达理想的境界，但我们不会舍弃这引导我们前进的力量。于是22岁这一年，我们拿起相机，背上行囊，翻山越岭抵达这里，开始了一段探索人性真谛的旅程。

尼好，泊尔。



我是Chan，众多热爱生活、热爱旅游、热爱摄影的90后中的一员。2013年4月之前，我仅仅是个整天关注着手机里各种旅游APP、梦想着自己有一天也能走出国门去看看这个世界的小子。终于，我下定决心要去行动，于是一面申请尼泊尔志愿者，一面收集整理关于尼泊尔的旅行攻略，一面办理护照、签证、机票等各种事宜。在这期间，我遇到了三位志同道合的美女同伴。2013年7月，我们一同踏上了喜马拉雅另一端的神秘国土——尼泊尔。这本书把我们在尼泊尔30天的志愿者经历分享给各位读者，将尼泊尔的种种神秘面纱逐一揭开。这里是世界上最不发达的国家之一，这里是世界上唯一非矩形国旗的国家，这里也是人口只有2000万而神祇却有3亿多位的国家。没错，这里就是Nepal（尼泊尔）！



我是Eunice，在重庆读书的郑州妹子。尼泊尔，这个神秘的国度，不仅是西方人的“后花园”，也是我们东方人的“后花园”。在尼泊尔的每一天，我们的心灵都会得到洗涤，他们虔诚、热情、礼貌，不管是否认识，见到你都会说一声“Namaste（你好）”，这是国内少见的现象。每次回忆起尼泊尔，首先想到的就是当地的巴士。小小的一辆面包车，每次都被塞得满满的，大家你挤我，我挤你，外面还有人“外挂”，但从来都不会有争吵，也不会有人冲着去抢座位。如果有妇女抱着小孩站着，不管认识不认识，总会有人很自然地伸出双手，把小孩抱过来，而孩子的母亲则会默契地把孩子送过去，然后报之以微笑。每每看到这一幕场景，我总会被感动。即使在写这样的回忆录时，心灵也会再次被涤荡一次！



我是Cicy，在尼泊尔的雨季，我和她整整相处了31天。难忘在这里支教的每个日夜，每天的土豆咖喱拌饭以及一周洗一次头的另类美。想念每次出门收获的微笑，想念挤满尼泊尔人的面包车，想念每天清晨推开窗户便能看见绿油油的稻田和接近天际的喜马拉雅山脉，还有孩子们闪烁着清澈而明亮的大眼激动地叫我“Cicy Miss”！在这贫穷的国家、微笑的国度，和一群可爱的孩子、一位善良的校长以及三位志同道合的朋友，我所感受到的是满满的爱和希望。爱是相互的，而希望是我收到的意外的礼物。



我是Elle，一名来自四川的在校大学生。2013年夏天，我离开了一直依赖的家，以志愿者的身份来到了尼泊尔。陌生的环境、新的伙伴、独立的生活，这些对我来说都是一次全新的挑战。在支教的这段时间里，我们体会了尼泊尔不同的人文风俗，感受了当地神秘的宗教文化。我们和孩子们打成一片，我们像真正的尼泊尔人一样生活。我想我收获的远比我付出的多得多。尼泊尔给予我朴实的感动，尼泊尔人给予我心灵的触动。这一切都将是 我一生珍贵的回忆。我很想感谢我的父母，因为他们的支持，我才能走进我的梦想，给22岁的自己一份最自豪的礼物。我将这本书作为记忆，作为我为青春、为梦想而放逐的见证。希望看过这本书的你，能从平实的文字中读出最真实的我们以及最真实的尼泊尔。

这本书记录了我们生命的一个阶段，短暂却痕迹深刻。我们将这段故事的过程一个个写出来，好让它们留在岁月里，留在时光的长河中。

如果你想支教，

如果你想成为一名国际志愿者，

如果你想来一次出境游，

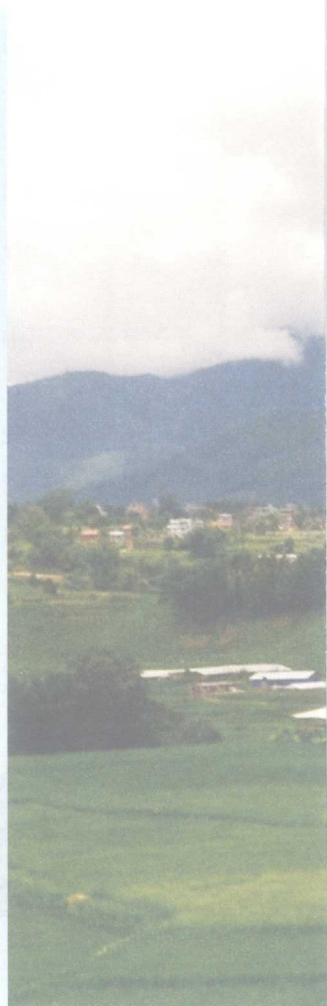
如果你想深度体验尼泊尔的异域生活，

如果你想了解尼泊尔的历史、宗教和文化，

那么，

跟随我们的脚步吧，你将在我们的旅程中实现这一切。

喜马拉雅山脚下的
小山村 Thariba



目录

推荐序

前言

第一章 青春是一场远行 / 001

01 支教准备 / 005

02 出行准备 / 008

03 尼泊尔整体概况 / 014

04 尼泊尔行程概述 / 020

第二章 喜马拉雅的召唤 / 023

01 飞往加德满都 / 025

02 Thaiya 支教生活 / 036

03 水彩课堂 / 051

04 愿你们被这世界温柔对待 / 069

05 那些可爱的尼泊尔人 / 082

第三章 尼好，泊尔 / 091

01 世界文化遗产，帕坦杜巴广场 / 094

02 灵魂被触动的古城，巴德岗 / 111

03 云之彼岸，博卡拉 / 131

04 去泰米尔购物 / 160



尼泊尔，有一种成长叫旅行

05 探寻不为人知的小地方 / 174

第四章 你不知道的尼泊尔 / 187

01 神秘的宗教信仰 / 189

02 异域习俗 / 208

03 吃在尼泊尔 / 219

04 根深蒂固的种姓制度 / 229

第五章 写在最后 / 235

01 生活小记 / 237

02 别墅与老屋 / 243

03 糗事一两件 / 251

04 momo 与火锅 / 258

05 关于志愿者 / 264

尾 声 / 271



01 支教准备

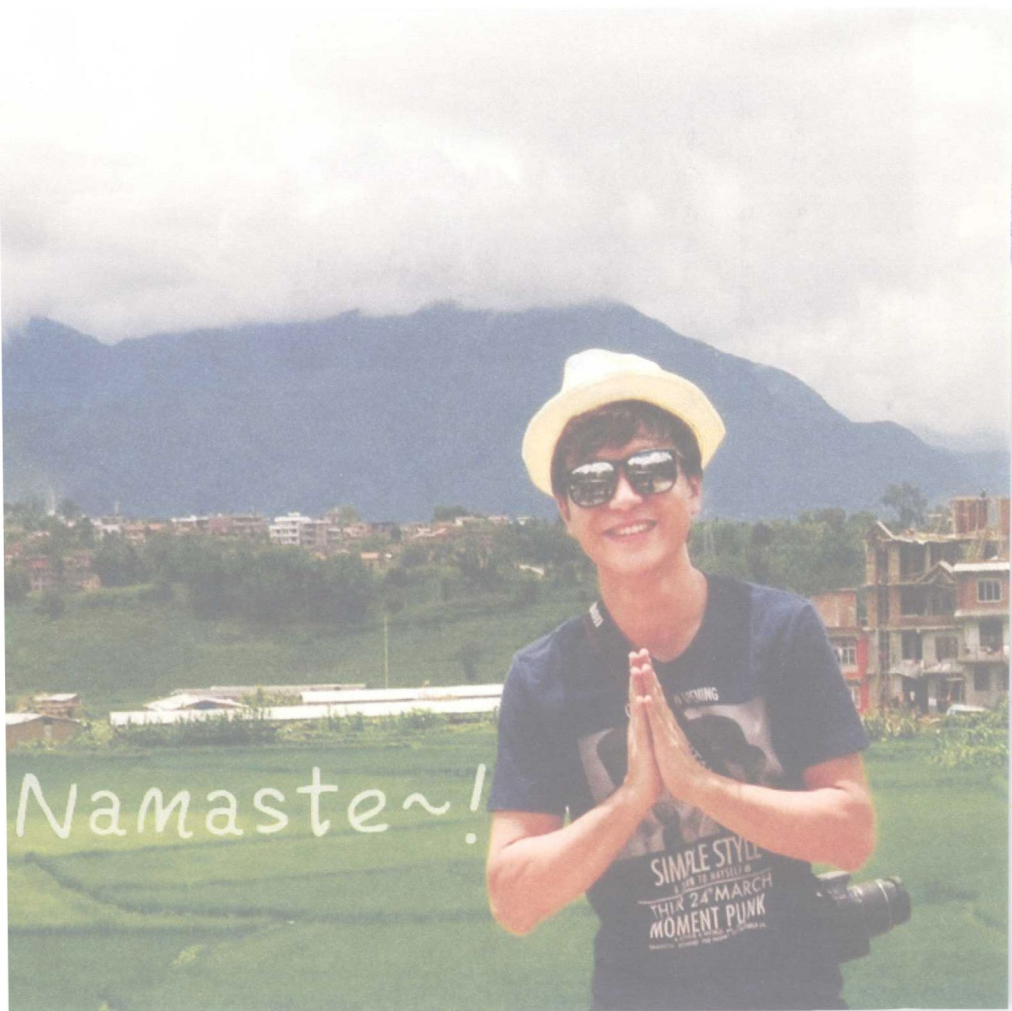
02 出行准备

03 尼泊尔整体概况

04 尼泊尔行程概述

第一章

青春是一场远行



青春是一场远行，用双脚走未知的
路，用双眼看世界的美，用心感受
自己的人生。



第一章 青春是一场远行

有人说，青春需要一场远行、一次放逐。

我们是四名来自不同学校却志同道合的大学生志愿者。在这趟支教之行前后，很多人都曾问过我们同样的问题：为何想要去支教？为何选择尼泊尔？关于这个问题，我们有太多答案。2008年，由于“5·12”汶川大地震的缘故，17岁的我成为了一名志愿者。我一直记得那时的自己，明明是那么的灾难，就因为前来募捐的人脸上的坚定，因为和同学们一起搬运救灾物资时的同心协力，即使是被恐惧和压抑包围着，我也感受到了温暖和力量。那种充满希望的力量使人强大。记得看过一部关于柬埔寨儿童拾荒的纪录片——《微小的声