

YOLO

LIVING

CHALLENGE

2026 JULY

Make it Laos

4113028028生機系 秦憶慈

NCHU INTERNATIONAL VOLUNTEER CLUB

Beginning I'm ready!

直到在踏入龍坡邦機場前我對這場旅程都沒有很實際的感覺，因為我好像完全沒辦法想像接下來15天的日子會是怎樣。龍坡邦機場比想像中小，也舊得很可愛，和我印象中的「機場」幾乎完全不同。幸好那天的天氣很好，陽光落在這座城市上，也讓一切都顯得格外清晰。



龍坡邦機場

寮國灰灰的，因為沒有柏油路而揚起的塵土和凹凸不平的路成為接下來的日常。我喜歡寮國的建築風格，因為雨季所以屋頂尖尖的，房子也會架高，他們喜歡漆成一些淡淡柔和的顏色，像是淺藍、淺黃等等，但最特別的是木頭窗戶，要往外推的木頭窗戶讓我每天早上起來開窗的時候都覺得像在演冰雪奇緣。

背著行李走進去，眼前是接下來15天要一起生活的人、要一起經歷的日子。那一瞬間，原本對未知的想像，好像終於有了形狀，我知道我準備好了！



200年歷史的國王渡假小屋

What I'm coming for? Life will find its way

所以，為什麼要參加國際志工？對我來說就是為了體驗。體驗那些和自己熟悉的生活完全不同的事，也體驗那些看似不同、最後卻發現其實沒有那麼不同的日常，有趣的地方就是永遠不知道下一秒會遇見什麼。

記得第一次看到烤雞母蟲的時候，我其實也不知道自己到底敢不敢吃。但當地嚮導 YE 跟我說：「很好吃。」於是我看著前面還在扭的雞母蟲沒有想太久，就決定吃了。外皮脆脆的，咬下去的瞬間會爆漿。其實好像也沒有想像中那麼可怕，甚至有點像烤肉外面那層焦脆的皮。

我覺得，面對人生好像也是一樣。很多事情在真正做之前，看起來總是未知、陌生。但如果什麼都要等到確定答案、確定安全、確定自己做得到才願意開始，那大概永遠都不會知道自己究竟能走到哪裡。有時候，好像也不用想太多，想做，就去做；想知道答案，就自己走過去看看。

反正生命會自己找到出路。



我也是吃過烤雞母蟲的人了！

Culture Shock

Embrace the differences

雖然去過不少東南亞國家，卻沒有像這樣真正走進當地的生活過，其實這裡的生活環境並沒有讓我特別不適應，除了洗澡。拿著勺子，一瓢一瓢地把冰冷的水從頭頂淋下去的那一刻，整個人瞬間清醒。更有趣的是，浴室沒有屋頂，所以遇上下雨天，甚至得直接淋著雨洗澡，這樣下雨天應該也算是一種蓮蓬頭吧？雖然一開始覺得有點崩潰，但後來反而覺得這樣的生活很酷。畢竟，人生到底有多少機會，可以在天然的地板、半露天的浴室裡跟螞蟻蜘蛛一起洗冷水澡？而且我其實很喜歡洗澡的時間，因為常常可以一邊洗澡，一邊和旁邊的人聊天。



下雨了只好架雨傘洗澡



其實都蠻好吃的，我回來還胖了



如果要說有什麼事情和想像中最不一樣，我想一定是飲食。原本以為來到寮國會吃很多完全陌生的食物，結果吃著吃著，竟然覺得有點「台」——甚至會出現滷肉、滷蛋和炒飯。只是和台灣不太一樣的是，他們似乎不太習慣一桌擺上滿滿好幾道菜。最常見的組合反而很簡單：一碗飯，配上青菜炒肉、一碗湯，再加上一份水果。看似樸素，卻也意外地很有家的感覺。

有時候就是這樣，真正讓人記住的，好像從來不是那些特別盛大的景色，而是那些每天都會遇見的小事：一場雨、一場冷水澡、一頓簡單的飯，還有完全沒紅蘿蔔味的紅蘿蔔湯。



感性時間



到國王小屋前要先爬山



洗完澡就是去洗衣服



睡前的派對時間

Being a Teacher

Also a student

這對我來說，絕對是整趟旅程中最難的一部分。

過去習慣當學生的我，好像還沒有學會身分轉換。準備課程時，我們完全無法想像真正站上講台會是什麼樣子。第一堂課，我們滿懷熱情地講完準備好的內容，卻換來孩子們略顯茫然的表情。那一刻真的很慌張，只能不停請翻譯幫忙。但很快我們就發現，不能讓翻譯變成真正的老師。於是我們開始把表情和動作放大，用身體語言代替聽不懂的句子，也不斷觀察他們的反應、調整自己的方式。就在一次次的問題與解決中，我們慢慢抓到節奏，也開始拿回課堂的主導權。

也許我們並不是突然學會當老師，而是在一次次手忙腳亂裡，慢慢長成了曾經遇見過的那種老師。



組員有夠扛



他們蓋出了比我們蓋的都高的paper tower



"Help me setting!" "No problem!"



午餐後的打球
變成每天最期待的時刻



最可愛的排球組

從第一天開始，我就一直在想：我們到底能帶給他們什麼？他們真的能從這些課程裡學到什麼嗎？

直到發現有些孩子們喜歡打排球，我開始每天和他們一起打，甚至後來他們也會主動邀請我們。那時候，我在他身上看見了和自己一樣對排球的熱愛，打球時最純粹的笑容，還有眼睛裡的光。

他告訴我，他是自己看影片學會的，卻已經能和我來回對打。後來他問我：「你可以教我嗎？」就這樣，我有了第一個學生。

真的好可惜，他明明這麼喜歡，卻沒有足夠的資源，甚至連一個像樣的場地都沒有。

我才發現，也許我根本不需要帶給他們什麼。看到他們因為打球而笑得那麼開心，聽見他們說「今天比平常更快樂」，好像就已經足夠了。反而是他們讓我看見了，在有限的條件裡，依然努力追著喜歡的事情奔跑的那股生命力。

Help or Harm?

Find your place

很扯，他們的廁所竟然是自己從零開始蓋的。從混水泥、架鋼筋，到砌牆、貼磁磚，這趟旅程裡我也完成了好多第一次。混了好幾次水泥後，我們甚至已經會看水泥的黏稠度，但我抹牆的時候總是怎麼抹都不太好，會覺得自己根本是在幫倒忙。但後來想想，如果搬砂石、搬磚頭這些事情都讓他們自己來，該有多累。我沒辦法什麼都會，至少可以貢獻自己的力氣，做好後勤；至於技術活，就交給更厲害的人。

原來在一個團體裡，找到適合自己的位置，本身就是一種能力，也才是讓大家發揮最大效率的方法。

而當我看到叔叔阿姨站在一旁，笑著看著一點一點完成的廁所時，那種成就感真的很難形容。也就是在那個時候，我第一次真正明白，原來「幫忙」不一定要做最厲害的事，只要讓別人的負擔少一點，就已經很有意義。看著他們，我覺得好心疼，卻也好佩服。



每天第一件事混水泥



牆就這樣一點一點蓋起來了



Twelve sand!



這真的好難



Finding Our Rhythm

Be yourself!

在和孩子們相處的過程中，我一直在學習怎麼取得一個平衡。走進第二間學校的第一天，孩子們立刻全部圍了上來，每個人手上都掛著一堆小朋友。剛開始其實很開心，因為至少代表他們喜歡我們。但時間久了，心裡開始有些疲憊，甚至會有點想逃跑。

可是我要怎麼拒絕他們？我好怕一拒絕，他們就會覺得我不喜歡他們。但其實就跟 AMANDA 說的一樣，在做任何事情之前，應該先學會「自適」。

我才明白，想照顧別人情緒，不代表一定要委屈自己。只有在自己舒服的狀態裡，才有更多的心情和餘力去陪伴、去給予。

自適不是自私，而是學會照顧自己，才能好好照顧別人。



What I get Sincerity Wins

我永遠記得離開的最後一天，我對 ALI 說：「I WILL MISS YOU.」
他卻立刻哭了。

看著他們那麼難過，我也突然覺得好失落。我從來沒有想過，短短十天，我竟然可以和一群甚至語言都不相通的孩子，產生這麼深的連結。我才發現，也許真正的連結根本不需要太多語言。我們只是很單純地一起玩、一起笑、一起上課，用最純粹的真心去對待彼此。這種看似最簡單的相處方式，卻好像是我們長大以後，越來越難得擁有的東西。

也許我們教會他們的沒有想像中多，但他們卻讓我重新想起了一件事，真心對待一個人，本身就是一種語言。



See you tomorrow



回國之後，我想我會更珍惜現在擁有的一切。在寮國的這段日子，我看見很多以前習以為常、其實卻得來不易的事情。乾淨方便的自來水、平整的道路，甚至是一間完整的廁所，對我們來說都是再普通不過的日常，對他們而言卻可能需要花很多時間和力氣才能擁有。

我想，這也是國際志工真正的意義。

出國旅行讓我對世界產生好奇，想看看不同風景、吃不同食物、認識不同的人；但志工讓我第一次真正放慢腳步，不只是「經過」一個國家，而是停下來看看這裡的人怎麼生活、怎麼工作、怎麼和彼此相處。

我原本以為自己是來給予的，最後發現這趟旅程帶回來的東西，遠比我留下的更多。我帶回了那些孩子的笑聲、第一次自己蓋廁所的成就感、一起打排球時眼睛裡的光，

世界還很大，我當然還是想繼續往前走、繼續探索。但下一次出發的時候，我希望自己不只是看見遠方的風景，也能願意停下來，真正看見那裡的人。

Make It Laos.

15天結束了，

但這大概只是我重新認識世界的開始。

