

# ACO 行程信息详解

## 1 出发前：

### ✓ 出发前的必做事项清单：

1. 报名：注意截止日期
2. 机票：提前预定
3. 缴纳行程费用
4. 注射必要疫苗
5. 衣物准备
6. 通讯设施准备
7. 防蚊防晒准备
8. 干粮准备
9. 捐赠物资
10. 联络人信息，基地信息收集保存

### ✓ ACO主要联络人信息

报名：

杨志峰先生：jyang@artisan-usa.com

青少年组联络人：

段晓红女士：anthea.duan@gmail.com

杨志峰先生：jyang@artisan-usa.com

Chris Liu医生：Eastlift@hotmail.com

医疗组联络人：

1. 大内科事务：

1. Chris Liu 内科医生
2. 陈慧怡 眼科医生

2. 大外科事务：

1. Daniel Jiang 妇产科医生
2. 赵荣 麻醉科医生

3. 牙科事务：

Thanh Dinh 牙科医生：

### ✓ 关于报名注册和截止日期

1. 使用您的计算机在 (<https://africacriesout.net/>) 下载表格，填写、签名并上传，每个家庭需奉献不退还的1,000 美元，这笔费用将用于资助塞内加尔当地人的药品、大米、设备和医院租金。
2. 报名截止日期一般为10月底，请以群通知为准。
3. 报名联络人信息

杨志峰先生: jyang@artisan-usa.com

### ✓关于行程费用

行程主要包括:

1. 报名费: 每个家庭需奉献不退还的1,000 美元, 这笔费用将用于资助塞内加尔当地人的药品、大米、设备和医院租金。
2. 机票: 请自行购买。
  - 从纽约到塞内加尔达喀尔的机票价格约为每人1000美元, 根据买票时间价钱会有上下浮动。
  - 大部队从纽约肯尼迪机场出发, 抵达达喀尔机场。
  - ACO会提供购票细节, 请关注群信息。
3. 塞内加尔当地交通和食宿费用: \$1100/人。ACO提供非洲当地住宿, 交通和饮食。
4. 疫苗: 请咨询各自保险公司是否cover。自费费用根据各地有所不同。更多疫苗信息请关注“关于疫苗”。
5. 请保留所有的收据, 医疗宣教结束以后, 非洲哭泣将开出免税收据。
6. 关于费用如有疑问, 请联系 Jack 杨, 电话 (516) 545-1289 或 徐俊, 电话 917-434-3767。

### ✓关于机票:

1. 直飞: 从纽约肯尼迪机场直飞达喀尔一般由塞内加尔航空服务, 回程由塞内加尔或Delta航空公司提供服务。请自行购买机票。
2. 直飞购票网站:
  1. <https://flyairsenegal.com/en/home/>
  2. 电话: 877-411-9134
3. 抵达地点: 达喀尔国际机场。大部队的出发点: 纽约肯尼迪国际机场。
4. 转机:
  1. 美国境内可以在纽约肯尼迪机场集合
  2. 境外转机请自行安排行程, 抵达地点: 达喀尔国际机场
5. 请注意登机 and 离开时间。
6. 订位: 可以check in时订位, 也可以提前电话订位。Senegal Air的订位电话: 877-411-9134
7. 根据我们的经验, 美国境内提前2-3个月购买会便宜一些。

### ✓关于接机送机和ACO非洲当地的联络信息:

1. 美国纽约出发:
  1. 请大家提前三个小时到达纽约JFK机场, 每个人可以携带2个50磅的行李, 和一个小背包。
  2. ACO需要您的一个行李的名额携带捐赠药物电脑和鞋子等。如果您是一家两口去, 请尽量压缩行李, 给我们多一些名额。
2. ACO非洲当地的联络信息: 入关时需要提供此信息, 请大家保存。

Ms. Ana Paula Lima Oliveira.  
Phone 221 776959029.  
[senegalana@gmail.com](mailto:senegalana@gmail.com)

Address of the base:  
Village de Kandan. Route de MBOUR. BP 336. Rufisque. Senegal , Code 12500.

3. 请所有人将自己的飞机航班到达和离开达喀尔机场的时间发给Jack，以便安排接机和送机。  
杨志峰先生 Jack Yang : [jyang@artisan-usa.com](mailto:jyang@artisan-usa.com)

4. 达喀尔国际机场有海关官员提供协助，请勿担心。

### ✔关于出发日期

1. ACO于每年3月启动行程，具体时间请参考ACO通知。
2. 为什么选择3-4月间进行？每年6-9月，也是我们暑假期间，是西非的雨季，蚊虫多，疟疾热带病传染病高发。3月-4月是西非一年中最好的季节，旱季，少蚊虫；天气温度相对是一年中 coolest 的时候。

### ✔关于签证：

1. 美国护照不需要签证，直接通关。
2. 有美国绿卡的中国护照不需要事先签证，在塞内加尔机场直接落地签证，盖章通关。绿卡和护照必须同时使用，方才有效。
3. 中国护照需要事先获取签证。因为中国机场规定，中国公民没有有效签证和机票，不可以出关。（我们可以协助联系代办，目前政策需要提前一个月办理，请提供您的护照复印件。）

### ✔关于疫苗：CDC建议去非洲的成人小孩注射疫苗，保护自身安全。

1. 请咨询您的家庭医生以获取 CDC 推荐的疫苗接种信息：伤寒疫苗、甲型肝炎疫苗、黄热病疫苗和 Covid-19 疫苗。
2. Passport Health (<https://www.passporthealthusa.com/location>) 和 Travel Clinic 提供疫苗接种服务（保险公司报销部分可能有所不同），请提前联系，因为可能需要预定疫苗。
3. 美国各州情况不一，家庭医生不能打的，可以联系当地的CVS, Costco等机构，如果可以打，请提前联系，因为可能需要预定疫苗。
4. 疫苗接种费用各不相同，这取决于您的保险承保范围。请保留所有的收据，医疗宣教结束以后，非洲哭泣将开出免税收据。
5. 美国本土出生的孩子，出生时打了两针Hepatitis A 甲型肝炎疫苗，请咨询家庭医生，现在是否需要再打。
6. 黄热病疫苗打一针终身有效。

### ✔关于通讯，手机漫游和充电设备：

1. 电话：
  1. 请带有卡槽的手机，方便换当地的SIM卡。
  2. 美国版iPhone要带有卡槽的，请检查自己手机是否带卡槽。
  3. 美国版iPhone需要解锁的，请检查自己手机是否解锁。
2. Wifi：
  1. 购买Huawei portable Wi-Fi router。
  2. 登机前请充满电。
  3. 请在Wi-Fi router上标注自己的护照名字，方便发放SIM卡。
3. 充电宝：
  1. 充电宝需要随身携带登机。
  2. 请准备10000mah到30000mah电池容量的充电宝。

3. 登机前请充好电。
4. 电源插头：欧式转换插头
5. 我们会在当地或者达卡国际机场购买当地非洲电话卡SIM卡），20-40美元，流量cover正常使用，可以随时与美国通过Whatsapp或者Wechat交流，可以打国际电话。当地的Orange工作人员会帮助我们连接。
6. 建议不要用美国手机漫游，基本行不通。所有的international Roaming 服务, 在非洲信号都不好。

#### ✔关于携带衣物等个人物品：

非洲白天中午大约100度，清晨和晚上大约60多度

1. 准备至少4套夏季换洗衣物，外套绒衣一件。建议长袖长裤，防蚊防晒。
2. 建议包脚旅游鞋，方便行动。
3. 准备个人梳洗卫生用品。
4. 基地提供毛巾，肥皂，晾衣绳，床单，不提供洗衣服务。

#### ✔关于医疗，保险，和自己携带自用药品：

1. 医疗保险：请大家咨询各自保险公司。
2. 每年3月是非洲旱季，蚊虫稀少，感染疟疾的几率非常低。基地准备有疟疾检测试剂和青蒿素。如果您感觉有症状，请留在基地，做快速测试，如果阳性，请立即服用青蒿素两天，一般都没有问题。如有疑问，建议提前请教您的家庭医生。
3. 请大家自行携带自己平日里服用的药物，保健品。可以带一些通便药品，以防需要。
4. 大家可以根据个人需求，随身携带旅游出行常备药品，应急包等。

#### ✔关于携带食物：

1. 过海关，不可以携带新鲜的蔬菜水果，可以带风干水果。Dry Fruit
2. 自带一些零食，方便面。在外旅游时，中国胃对方便面很青睐。车行路上，错过饭点等状况时，零食可以解馋。

#### ✔关于用水准备：

1. 基地提供安全饮用水。
2. 水瓶准备：请大家自行准备水杯，32oz及更大，保证一天的饮水量。

#### ✔关于防晒：非洲阳光火热，做好防晒预备工作。

1. 防晒霜
2. 防晒帽子
3. 墨镜
4. 建议长袖长裤
5. 防晒薄外套

#### ✔关于防蚊驱蚊：

1. 每人带一瓶驱蚊剂，两瓶防晒霜，万金油，风油精，等等。Off deep woods

2. 防蚊子： Sawyer Products SP657 Premium Permethrin Insect Repellent for Clothing, Gear & Tents, Trigger Spray, 24-Ounce
3. 驱蚊剂的热带衣链接：<https://www.rei.com/c/clothing/f/f-insect-repellent>

## ✔关于捐赠物品：

### ◆电脑：

1. 旧电脑配置要求不高，主要是硬盘需要检查。一般普通机械硬盘需要更换固态硬盘，这样无论速度还是可靠性都会大幅度提升。已经是固态硬盘的重新格式化重装系统就好。
2. 笔记本电脑需要检查电池，一般充电电池的寿命500次冲放电左右，3，4年之后都差不多了，所以需要检查更换。如果无法更换，请一定把电源插头附上。

### ◆手机：

1. 旧手机要把手机内容清空，从自己的账户移除(Factory Reset)，尤其是苹果手机一定不要忘记从自己的iCloud账户移除，否则无法激活。
2. 请一定把电源充电插头附上。

### ◆运动鞋：

我们接收8成新的运动鞋。

### ◆药物：

1. 维生素
2. 止痛片等等

### ◆其他捐赠：

如果您或者您的机构希望帮助非洲人民，愿意支票捐赠，请写支票给非洲哭泣机构，您或您的机构会收到美国免税收据。支票抬头和邮寄地址如下：

支票抬头：Africa Cries Out

邮寄地址：

Jun Xu, MD,  
1171 E Putnam Ave,  
Riverside, CT 06878

## ✔关于青少年义工事宜：

1. 我们将和您一起，以身作则，易子而教，调动孩子们的爱心付出，激发青少年的内驱力，引导孩子们的积极思考，培养训练孩子们的领导力，为他们的人生之路做良好的铺垫工作。
2. 青少年可以参与的活动，包括但不限于此：
  1. 行前的宣传传播，包括学校内的俱乐部，自媒体平台，等
  2. 行前的收集捐赠物资活动的开展：收集二手手提，手机，八成新鞋子，常用药品等等
  3. 行程中的医疗工作：前台，分药，医生助理，手术室助理等
  4. 行程中的团队事务：厨房事务，新闻传播工作
  5. 行程中的学习课程：医疗课程，视频课程
  6. 行程后的总结工作：摄影作品参赛，非洲之行的心得体会文章，为第二年非洲之行的各项准备工作

### ✔关于非医生义工事宜：

很多参与的成人非医疗人员，可以参与的工作如下，但不仅限于此：

1. 宣传工作：摄影，视频制作，文字宣传
2. 团队事务：厨房事务，行程协调，安全保障等

### ✔关于医生义工事宜：

1. 外科团队在达喀尔医院进行手术，当地医生会参与，并保证术后护理。
2. 牙医团队将在基地医院服务病人。
3. 大内科团队将在基地，村庄，丛林，包括麻风村送医送药，上门服务。

### ✔关于行程主要内容：

行程包括三大板块，但不仅限于此：

医疗板块：

1. 外科团队在达喀尔医院进行手术，当地医生会参与，并保证术后护理。
2. 牙医团队将在基地医院服务病人。
3. 大内科团队将在基地，村庄，丛林，包括麻风村送医送药，上门服务。

扶贫板块：

1. 将给边远村庄赠送粮食植物油等。

青少年板块：

1. 我们将和您一起，以身作则，易子而教，调动孩子们的爱心付出，激发青少年的内驱力，引导孩子们的积极思考，培养训练孩子们的领导力，为他们的人生之路做良好的铺垫工作。

## 2 在非洲：

### ✔紧急事件联系方式：

1. 有关青少年活动请联系下面人员：
  1. Xiaohong Duan(anthea.duan@gmail.com)
  2. Jack Yang (jyang@artisan-usa.com)
  3. Dr. Chris Liu (Eastlift@hotmail.com)
2. 紧急情况请联系下面人员：
  1. 徐俊： 917-434-3767
  2. Jack 杨： 516-545-1289
  3. Chris Liu 医生： 216-233-9140
  4. Huiyi Chen 医生： 630-885-1855
  5. Xiaohong Duan： 408-230-6924

### ✔基地医疗药物预防措施：

1. 美国CDC建议服用氯喹Hydrocholoquine 310 mg 每周一片预防疟疾，临行前一周，在非洲的每一周，回美国以后再服用四周。
2. 基地有疟疾快速检查盒。

3. 根据我们的经验，三月份不是疟疾季节，我们准备了每人一份青蒿素，当您感觉不舒服时服用两片，24小时之内再服用两片，基本上没有问题。

### ✅基地住宿安排：

1. 基地有住宿楼，上下两层。每层有洗浴间，抽水马桶厕所，凉衣间。每间宿舍有两张上下床铺，共四个床位。个别大间会有多床位。
2. 住宿以夫妻分住，男女分住为原则。
3. 青少年住宿，男生和母亲分开住宿，女生和父亲分开住宿。每间房屋都有家长入住，帮助照顾青少年。
4. 晚上气温凉快，大约60-70多华氏（摄氏？）。基地没有空调和风扇，我们从来不用。如果需要，请自带小风扇。
5. 非洲旱季3月间，蚊子很少，我们不用蚊帐。如果需要，请自带蚊帐。
6. 每天晚上10:30熄灯，请各位家长督促自己的孩子，10:00回房休息，准备第二天的工作。

### ✅基地食物供应：

1. 在非洲期间，为安全之故，所有食物和用水都由基地提供。
2. 基地有食堂，三餐都由食堂提供，一般早晚餐在食堂，出行日中餐是基地备好的干粮。
3. 不要在外食用任何食物。
4. 自己带入非洲的干粮零食请自行安排。

### ✅基地用水安全：

1. 在非洲期间，为安全之故，所有用水都由基地提供，请使用指定水源。
2. 宿舍楼有专门指定刷牙用水，请勿使用自来水。
3. 出行日，专车会带上基地提供的饮用水，请勿使用非基地提供饮用水。

### ✅活动流程安排：

请参考2024年3月两周行程安排

## 3 回程后：

### ✅ACO摄影作品赛事：

行程结束后，ACO有摄影作品赛事，欢迎大家投稿非洲行程的摄影作品，风景，故事，人物等。

### ✅ACO行程心得体会：

1. 行程结束后，欢迎大家用文字的形式记录非洲之行的感想，ACO会发表在官网，公众号等媒体。
2. 语言不限。

### ✅关于总统义工奖：

1. 行程结束后，北美的青少年志愿者会收到ACO出具的义工时间证明，可以根据自身情况，申请总统义工奖。也可由ACO协助申请。
2. 成人志愿者有同样需求，请联系ACO。

3. 更多信息请关注：<https://presidentialserviceawards.gov/>

 **给ACO的建议：**

行程结束后，欢迎大家给ACO提供建设性建议，帮助ACO成长，造福更多需要的人群。



