



## **HEPA**

### **Khu Thực hành Sinh thái Nhân Văn**

### **Trường Đào tạo Thực hành Nhà nông Sinh thái**

Xã Sơn Kim 1, huyện Hương Sơn, tỉnh Hà Tĩnh



## **HEPA**

Là điểm đến của các em học sinh từ các cộng đồng dân tộc thiểu số vùng đầu nguồn Mekong để trao đổi, học hỏi và thực hành theo phương thức canh tác nương tựa vào hệ sinh thái dựa trên kho tàng tri thức truyền thống và sự minh triết của các tộc người bản địa đã trường tồn theo thời gian.

Mời bạn tới thăm HEPA để cùng chúng tôi trải nghiệm những khoảnh khắc rất đặc biệt giữa rừng mưa nhiệt đới nguyên sơ, nơi có những con người đang từng ngày, từng giờ thủy chung duy trì phương thức canh tác sinh thái, góp phần tạo nên vẻ đẹp đão hiếm có và sự khác biệt của Khu Thực hành Sinh thái Nhân văn (HEPA).

Để giúp các bạn có được sự chuẩn bị tốt nhất cho chuyến đi, chúng tôi hân hạnh được gửi tới các bạn những thông tin cần thiết, quan trọng, giúp các bạn hiểu hơn về HEPA để có được sự

trải nghiệm xứng đáng với những gì bạn mong đợi. Xin vui lòng đọc kỹ các thông tin dưới đây.

## **Lịch sử và Triết lý của HEPA**

HEPA nằm trên vùng núi rộng lớn, giữa rừng mưa nhiệt đới nguyên sinh, nơi có thác Huyền Vi hùng vĩ và dòng sông Rào An thơ mộng, trải dài trên diện tích 500 ha. Đỉnh của HEPA là vùng “Rừng thiêng” - nơi thờ phụng các vị Thần Thiên Nhiên và được bảo tồn rất nghiêm ngặt. Lưng chừng núi là khu dành cho hoạt động nghiên cứu, học tập. Vùng thấp nhất của HEPA là nơi thực hành phương thức canh tác nương tựa vào hệ sinh thái tự nhiên.

HEPA được xây dựng từ năm 2002 theo Quyết định số 1230/QĐ/UB-NL3 cấp giấy chứng nhận quyền sử dụng đất 50 năm với mục đích để bảo vệ rừng tự nhiên, phục hồi rừng ở những nơi đã bị can thiệp, đồng thời tạo ra một không gian nghiên cứu, học hỏi và thực hành phương thức canh tác sinh thái trong sự hài hòa giữa con người và thiên nhiên cho các bạn trẻ là con em các dân tộc thiểu số vùng Mekong. Hiện nay, việc phục hồi rừng đã cơ bản được hoàn thành, đặc biệt các mô hình thực hành mà các em đã xây dựng hiện đã trở thành những vườn sinh thái có giá trị sinh kế và được duy trì bền vững.

HEPA tự tại với triết lý **Phụng dưỡng Thiên nhiên**, thể hiện hành vi ân nghĩa trong tác ý qui hoạch thiết kế hệ thống canh tác nông nghiệp trên như lý nương tựa vào các đặc tính cốt lõi của tự nhiên, kiên định phụng thờ Ngôi nhà Sinh thái vùng đầu nguồn, giữ gìn và phát huy giá trị tinh khiết của không gian sinh tồn của muôn loài, và là nơi giao lưu các tri thức tộc người, tập đoàn giống cây con bản địa song hành với chiến lược bảo tồn và phát triển đa dạng sinh học.

## **Vị trí**

HEPA nằm trong vùng rừng mưa nhiệt đới, giáp biên giới Việt - Lào và vùng rừng giàu của huyện Hương Sơn, tỉnh Hà Tĩnh. HEPA sẽ đón bạn từ xe buýt hoặc tàu hỏa khi bạn đến HEPA, Hương Sơn. HEPA giúp bạn tự tin về phương tiện đi lại từ Hà Nội (xem chi tiết ở phần dưới). Các cửa hàng tiện ích nằm cách xa HEPA khoảng 7 km, nhưng HEPA có thể bố trí phương tiện giúp bạn đi mua sắm khi cần. Nếu bạn có thời gian trải nghiệm các vùng miền khác trên đất nước Việt Nam trước hoặc sau khi đến HEPA, bạn sẽ cảm nhận được sự khác biệt giữa HEPA với những địa danh khác – một sự khác biệt độc đáo cả về cảnh quan lẫn văn hóa ứng xử của HEPA trong quan hệ ân nghĩa với thiên nhiên.

## **Khí hậu**

Mùa đông (từ tháng 11 đến tháng 2): Trời rét. Nhiệt độ ban đêm có thể xuống tới 7°C.

Mùa hè (từ tháng 5 đến tháng 7): Trời nóng kèm theo gió khô.

Với điều kiện khí hậu như trên, chúng tôi thường bố trí các chương trình thực tập từ tháng 12 đến tháng 5.

Lượng mưa trung bình năm từ 2.225 mm đến 2.400 mm với nhiệt độ trung bình năm khoảng 23°C.

## **Chỗ ở**

HEPA có một hệ thống các ngôi nhà cổ với các kiểu kiến trúc đa dạng, đại diện cho các nền văn hóa khác nhau trên mọi miền đất nước. Đây là những ngôi nhà làm bằng gỗ có mái lợp

bằng lá cọ hoặc bằng ngói hài hòa trong không gian sinh thái tĩnh lặng và thơ mộng dọc theo dòng sông Rào Àn, hoặc thỏn thển dưới những mái rừng ung dung thư thái. Nơi ăn, chốn ngủ thoáng đãng với nguyên liệu sinh thái và được thêu dệt bởi các bàn tay của các bà mẹ dân tộc thiểu số. Nếu bạn muốn có một giấc ngủ với chăn ga, gối đệm theo phong cách sống hiện đại của thời đại công nghiệp, bạn hãy mang theo tấm trải giường, túi ngủ, đệm bọt để thỏa mãn nhu cầu riêng của bạn.

Các ngôi nhà ở HEPA là không gian mở, nhằm tối đa hóa sức truyền cảm trong giao lưu văn hóa cộng đồng. Tuy nhiên, nếu bạn muốn riêng tư, bạn có thể ở tại các trang trại trong HEPA.

Giặt quần áo được thực hiện bằng tay. Bạn cần mang theo các sản phẩm giặt sinh thái, thân thiện với môi trường vì những sản phẩm này không bán tại chợ địa phương. Bạn có thể giặt bằng sản phẩm sinh thái do HEPA tự chế từ các nguyên liệu do thiên nhiên HEPA ban tặng.

Nhà vệ sinh và nhà tắm được xây dựng bên ngoài nhà gỗ. Không được phép dùng giấy vệ sinh tại HEPA. Tuy nhiên, nước và xà phòng làm từ nguyên liệu thiên nhiên có sẵn trong nhà vệ sinh và nhà tắm.

Vào mùa đông, bạn có thể tắm tại suối nước nóng, cách HEPA khoảng 200 m. Có thể bơi tại sông Rào Àn nằm trong HEPA bất kể thời gian nào.

### Thức ăn



Ảnh: Nấu ăn ngày Tết

Các món ăn truyền thống của Việt Nam được phục vụ 3 lần mỗi ngày. Bữa ăn thông thường có cơm, cá tươi, các loại rau rừng và rau trồng sinh thái trong vườn HEPA và canh. Khách tới HEPA đều trầm trồ khen ngợi những món ăn nơi đây bởi sự phong phú, tươi ngon và đậm đà hương vị.

Khu vườn trồng cây ăn trái ở HEPA vẫn đang trong giai đoạn phát triển nên chưa cho nhiều hoa trái. Nếu bạn muốn, hãy mang theo trái cây. Chúng tôi sẽ cố gắng để bạn có cơ hội được thưởng thức một số loại trái cây là đặc sản địa phương trong thời gian ở tại HEPA, cũng như đưa bạn tới chợ địa phương một hoặc hai lần. Bạn có thể mang theo một số đồ ăn nhẹ hoặc thực phẩm khác nếu cần thiết. Tuy nhiên, hãy nhớ thu dọn và mang theo mọi vật liệu bao bì đóng gói thực phẩm ngay khi bạn rời khỏi HEPA.

HEPA có nguồn nước trong, tinh khiết. Tuy nhiên, để đảm bảo nước vẫn được đun sôi để uống. Trà xanh được nấu từ những lá trà trồng ngay tại vườn HEPA. Nếu bạn thích uống cafe và các đồ uống khác, tốt nhất hãy mang theo.

Ăn chay: Nếu bạn đang duy trì chế độ ăn chay, hãy vui lòng cho chúng tôi biết. Ngoài ra, nên mang theo những thực phẩm phù hợp với chế độ ăn của bạn.

## **Quản lý chất thải**

HEPA là vùng đầu nguồn vẫn còn giữ nguyên vẹn các giá trị sinh thái. Vì vậy, chúng ta cần có trách nhiệm phải bảo tồn những giá trị vô giá này. Cũng vì lý do đó, chúng tôi mong bạn mang theo tất cả những vật liệu bao bì đóng gói hay rác thải của bạn ra khỏi HEPA, để HEPA mãi sạch và nguyên sơ như giây phút đầu tiên bạn đặt chân đến. Xin cảm ơn!

## **Sức khỏe**

Chúng tôi là những con người cần cù lao động và có sức khỏe tốt, và chúng tôi cũng mong muốn những điều này ở bạn. Chúng tôi thích những người không hút thuốc và không nhân nhượng với những ai sử dụng ma túy và rượu tại HEPA.

Bạn hãy dành ngày Chủ nhật cho việc nghỉ ngơi trong thời gian ở HEPA. Tuy nhiên, cũng có rất nhiều các hoạt động khác đang diễn ra ở đây mà bạn không muốn bỏ qua. Hãy chăm sóc bản thân và có một ngày nghỉ thực sự cho mình.

HEPA có dòng sông Rào Àn được nuôi dưỡng bằng mạch nước nguồn sạch trong nguyên sơ, một nơi lý tưởng để bạn có thể bơi lội thỏa thích và đắm mình vào thiên nhiên tươi đẹp.

Chúng tôi khuyên bạn nên mua bảo hiểm du lịch cho chuyến đi HEPA.

Ở HEPA có một vài chú chó nhỏ. Chúng được nuôi dạy rất tốt và đóng một vai trò rất quan trọng trong việc ngăn không cho trâu bò từ bên ngoài vào phá vườn của HEPA. Tuy nhiên, nếu bạn sợ chó, hãy nói cho chúng tôi biết và chúng tôi sẽ tìm cách kiểm chế chúng và bảo vệ bạn để bạn thực sự cảm thấy an toàn.

## **Những điều cần lưu ý về văn hóa tại HEPA**

Những cán bộ đang làm việc tại HEPA luôn sạch sẽ và chỉnh chu từ ăn mặc, ngoại hình tới hành vi ứng xử. Bạn cần đặc biệt lưu ý tới điều này. Ví dụ, chúng tôi yêu cầu bạn phải gọn gàng ngăn nắp, gấp chăn màn và dọn nơi ngủ sạch sẽ hàng ngày. Cần mặc trang phục kín đáo (quần dài dưới đầu gối và đặc biệt là không mặc quần áo hở hang, phản cảm). Chúng tôi sẽ tư vấn thêm khi bạn tới HEPA.

Tắm rửa hàng ngày giúp mọi người khỏe mạnh trong điều kiện sống tập thể. Chỉ những loại nước gội đầu, nước tắm có thành phần thiên nhiên mới được phép sử dụng tại HEPA.

Giấy vệ sinh và túi ni lông không được phép sử dụng tại HEPA, do HEPA nằm ở khu vực đầu nguồn của các lưu vực sông.

Đến với HEPA, bạn sẽ cảm nhận một hơi ấm gia đình, chân tình và an tâm trong thời gian nghỉ dưỡng, giúp bạn cảm nhận hương vị ý nhị của Ngôi nhà Sinh thái HEPA.

## **An ninh**

Vì HEPA nằm giáp khu vực biên giới với Lào nên chúng tôi phải đăng ký tạm trú cho bạn với công an khu vực trong thời gian bạn lưu lại HEPA. Nếu bạn là người nước

ngoài, vui lòng hãy gửi cho chúng tôi ảnh hộ chiếu của bạn được chụp trong trang phục quần áo, đầu tóc gọn gàng, không hình xăm và nhiều râu khuyên. Cảm ơn sự hợp tác của các bạn!

## Trẻ em

HEPA là không gian sáng tạo đặc biệt cho trẻ thơ.

Tuy nhiên, bạn cũng cần biết là không có trẻ em nào sống tại HEPA và chỉ có một số trẻ em ở độ tuổi học mẫu giáo sống ở vùng lân cận. Do đây là vùng sâu, vùng xa nên trẻ em thường sống tạm với các gia đình khác để tiện việc đến trường. Do đó, nếu bạn có kế hoạch mang theo trẻ em tới HEPA, hãy đi theo nhóm cùng với các gia đình có trẻ em khác. Dù thế nào chăng nữa, hãy cho chúng tôi biết để chúng tôi giúp bạn thiết kế một chương trình vui chơi, đảm bảo các con của bạn sẽ thực sự thấy thoải mái khi ở HEPA.



## Mang gì đến HEPA:

- Quần áo nhẹ, nhanh khô, phù hợp theo mùa. Quần áo sẽ lâu khô hơn từ tháng 9 đến tháng 2. Thời tiết nóng từ tháng 4 đến tháng 8 và lạnh từ tháng 11 đến tháng 1;
- Găng tay lao động và mũ rộng vành;
- Quần áo bơi (từ tháng 2 đến tháng 10) và khăn tắm;
- Kem chống nắng, thuốc chống côn trùng, bộ sơ cứu cá nhân;
- Chai đựng nước cá nhân;
- Đèn pin (hoặc loại đèn có thể sạc được);
- Đồng hồ đeo tay hoặc đồng hồ báo thức. Bạn cần có đồng hồ để đảm bảo đúng giờ khi ăn, họp, lao động cộng đồng hay tham gia các buổi đào tạo/thảo luận theo kế hoạch đã lập;
- Dép xỏ ngón, xăng đan, ủng;
- Túi ngủ;



- Hộ chiếu (đối với người nước ngoài) hoặc chứng minh thư (đối với người Việt Nam) để đăng ký tạm trú;
- Đồ ăn nhẹ hoặc thực phẩm/đồ uống theo nhu cầu cá nhân;
- Tinh thần nhiệt tình và tác phong tốt;
- Sẵn sàng chia sẻ, giao lưu văn hóa. Chúng tôi đặc biệt khuyến khích các bạn chia sẻ các trò chơi và giao lưu âm nhạc với cán bộ và học sinh đang làm việc và học tập tại HEPA.

**Một số gợi ý khác:**

- Máy tính xách tay (HEPA có dịch vụ mạng không dây và wifi);
- Máy ảnh;
- Thẻ nhớ;
- Sim điện thoại di động tại Việt Nam;
- Thiết bị bảo vệ thiết bị điện tử của bạn trong điều kiện độ ẩm cao kéo dài;
- Vở, bút viết;
- Tài liệu/DVD/tư liệu về nông nghiệp sinh thái để chia sẻ;
- Sổ tay ngôn ngữ tiếng Việt (dành cho người nước ngoài);
- Trang phục truyền thống, các sản phẩm truyền thống, câu chuyện, âm nhạc để chia sẻ, học hỏi;
- Hạt giống địa phương tặng HEPA để trồng thử nghiệm;
- Bài thuốc nam truyền thống để chia sẻ, trao đổi;
- Những câu chuyện về sinh hoạt cộng đồng, bản sắc văn hóa, nghệ thuật trình diễn và các thông tin khác về cộng đồng của bạn;
- Thông tin về các luật tục truyền thống liên quan đến đất, rừng, nước, động vật, đồi núi, lễ hội.

## **Làm thế nào để đến được HEPA?**

***Xuất phát từ Hà Nội:***

**Cách 1:** Bạn có thể đi xe khách đêm có giường nằm, xuất phát từ Bến xe Nước ngầm, Hà Nội, và điểm đến cuối cùng là Trung tâm của Thị trấn Tây Sơn, huyện Hương Sơn, tỉnh Hà Tĩnh. (Bạn cần đặt chỗ trước). Trung tâm Tây Sơn cách HEPA 15km. Chúng tôi sẽ đón bạn tại điểm này.

**Cách 2:** Nếu muốn ngắm cảnh dọc đường, bạn có thể đi xe khách hoặc đi tàu tuyến Hà Nội – Vinh (cách HEPA 100km). Sau đó, đi tuyến xe buýt từ Vinh đến Trung tâm của Thị trấn Tây Sơn, huyện Hương Sơn, tỉnh Hà Tĩnh (cách HEPA 15km). Chúng tôi sẽ đón bạn tại điểm này.

**Cách 3:** Đi chuyên bay nội địa từ Hà Nội hoặc TP. Hồ Chí Minh đến Vinh, tỉnh Nghệ An. Hiện tại, hàng ngày có 2 chuyến bay từ Hà Nội và 4 chuyến bay từ TP. Hồ Chí Minh đến TP. Vinh. Để biết thêm thông tin chi tiết về chuyến bay và đặt vé máy bay, vui lòng truy cập website <http://vietnamairfares.org/>. Sau khi tới TP. Vinh, bạn đi tuyến xe buýt khởi hành buổi sáng từ Vinh đến Trung tâm của Thị trấn Tây Sơn, huyện Hương Sơn, tỉnh Hà Tĩnh (cách HEPA 15km). Chúng tôi sẽ đón bạn tại điểm này.

***Xuất phát từ Lào:***

HEPA nằm cách Cửa khẩu Quốc tế Cầu Treo 13km, trên Quốc lộ 8. Đây là cửa khẩu có đường biên giới giữa hai tỉnh Hà Tĩnh (Việt Nam) và Borikhamxay (Lào).

Bạn có thể đi xe khách từ thủ đô Viêng Chăn (Lào), qua Cửa khẩu Quốc tế Cầu Treo để đến xã Sơn Kim 1, huyện Hương Sơn, tỉnh Hà Tĩnh. HEPA chỉ cách Cửa khẩu Quốc tế Cầu Treo 16 km.

HEPA hân hạnh đón tiếp, chia sẻ và trợ giúp tốt nhất trong khả năng của mình!

**Chúc bạn có được những trải nghiệm bổ ích và ý nghĩa!**