



Young Life 大學生三峽徒步成長行

2017 年 8 月 22 - 29 日

受惠學生：7 人

生命的厚重，不在於曾經經歷，而是當下的力量。很多人雖然歷經二十幾載春秋，卻未必懂得如何溫柔以待生活。九年高中義務教育，其目的無非考取大學，但入學之後就開始放縱和迷茫，對生活的不自知，亦或荒廢學業，亦或茫茫然為生存技能繼續努力，考取各種證書，盲目參加各類活動，自然容易心死，又能如何熱愛生活！

我們自知一個人生命的成長，是內心的踏實和安定，是充分認識自我，擁有獨處的能力，學會擁抱孤獨，亦即品格的塑造。浮躁社會衝擊，名和利的誘惑，都容易腐蝕人的心靈。

行走的力量，是面對真實內心的契機，如何與自己相處，在安靜的當下，沒有紛擾，聽聽那些潛伏在心底的聲音，我們尋求什麼，叩問前路漫漫，如何自處及與他人相處。

同時，在三峽徒步旅程中，能夠有享受祖國大好山河的機會，拓闊視野，堅定信念，走好當下的路。

合作夥伴

西南石油大學法學院社會工作系

統籌職員

吳金斌

服務概況

1. 順利完成 8 天的行走，遊歷了萬州、奉節、巫山、瞿塘峽等地。
2. 分享了歷史、風景、詩、夜色、水船、山河與三峽息息相關的主題。
3. 磨礪大學生的耐力和意志力，在行走中與自我對話，體會行走的力量。
4. 行程中，訪問了堅守大山深處的老農戶，聆聽了長江上老搖船人的故事。

服務成效

1. 體驗行走的艱苦生活，磨練了大學生的意志力和耐力，切身體會前人吃苦耐勞的精神。
2. 參與者的陪伴，相互支持，相互鼓勵，共同成長。
3. 共同探索、瞭解三峽的歷史和故事，外觀世界，內省自我。
4. 探訪山裡老人和三峽人家，獲取正能量的故事。

發展方向

1. 將徒步計畫與文化交流結合，重塑一條關於長江搖船人故事的路線，共同見證長江水運的發展史及三峽人家的故事。
2. 將徒步活動通過新媒體在高校宣傳，鼓勵大學生走出去看看外面的世界。

服務情況

2017 08 23 徒步太白岩	
<p>成都啟程，抵達萬州已是凌晨，休整，開始徒步之旅。</p> <p>第一站是萬州八景之「白岩仙跡」太白岩。隨後到萬州城區，瞭解古城歷史，人文風貌，試煉行者第一日。</p> <p>夜晚談歷史，所有人都不約而同想到三國與唐代的歷史，三國的烽火及唐代的詩句是三峽最響亮的名片。</p>	<p>萬州白岩仙跡俯瞰</p> 

2017 08 24 萬州至奉節

萬州至奉節有 200 多公里的路程，故而選擇公車，趕車到達奉節已近午時分。簡短休整，開始用腳步丈量這座古城。

奉節在先秦時期就已發展成城市規模，屬於軍事要塞。行走至奉節城，可以看到很多三國的元素，街頭劉關張的塑像都彰顯著奉節「古城」的美名。得知奉節又名魚腹縣，大家分頭訪問，探知魚腹縣的歷史和名稱由來。

晚上聚會話題是風景與故事，談這一路所見的風景、個人的感受、人文風貌，以及如何在旅程中探尋一座城市的秘密等。

奉節古城江河風貌



2017 08 25 徒步火焰山

備好乾糧，整理行裝，坐船橫渡長江，來到桃子山腳下。開始攀登，到達三峽之巔，俯瞰瞿塘峽。桃子山是三峽中最高的山，單程需要至少 5 個小時的路程，對體力考驗非常大。

行走中，大家的直線距離不能超過 100 米，以便能夠關注到每一個參與者的動態，避免發生意外情況。途中因山雨突降，停下避雨，耽擱了一段時間。路途不就如此，沒有一帆風順，難免風風雨雨，這亦是對我們行走者的考驗。

5 個小時的山路行走，腳步一次次刷新耐力的極限，嘴上無數次的重複「我不行了」，但是雙腳卻依然在堅持前行，這就是耐力和意志力得勝的結果，在堅持中一次次地突破自我，其中不乏有夥伴

遠觀火焰山



行船上山



的鼓勵和支持，放慢腳步一路相伴，閒聊路途中的種種趣事，無形中增添了許多力量。

山間徒步需尋找一處平坦之處安營紮寨，行至山路盡頭，已是晚上 9 點，正好有一戶人家，本想今晚可在人家借宿。不曾想，山裡久未有人拜訪，夜色已深，一群不速之客驚擾了山裡人家的美夢，罷了，幸有一處平地，安營紮寨。



2017 08 26 27 登三峽之巔·夜宿火焰山

探訪及慰問不願搬離深山的老人，瞭解其生活及對待生活坦然寬懷的態度，亦調研有否服務需求。

隨後登三峽之巔，俯瞰白帝城，一覽瞿塘峽，景色蔚為壯觀，不禁感歎自然之美。

在山頂，遇見中南林業科技大學教授帶學生采風。老師是氣象學專家，致力於從氣象的角度拍攝祖國山河，呼籲社會保護環境。期間亦跟老師探討關於環境保護的相關知識，受益匪淺。

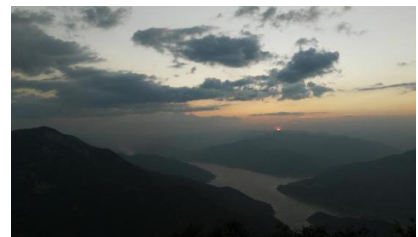
夜晚，露營三峽之巔，站在三峽的最高處欣賞夜色和水船，在這絕美的夜色中，看行船，體味人生百態，活在當下。



2017 08 28 下火焰山 (20 公里)

上山容易下山難，行程已經接近尾聲，大家都略顯疲憊。今天是路程最長的一天，徒步下山近 3 小時，行至長江邊，乘船渡江，到達大溪鎮，但是距離我們的目的地曲尺鄉仍遙遠。

簡單的休整後繼續行走，沿著長江行徑，體力



已經到了極限，任何一個機會都有可能讓人放棄。讓大家堅持下去的，就是相信下一渡口有船可以將我們送至目的地。一次次的希望破滅，一次次的堅持，我們始終相信，前面一定有人在渡口等著我們，只要有了盼頭就有了動力。

大家一路相互鼓勵互相扶持，已經忘記了時間，當下我們不是在趕路，我們在與自己較勁，眼前只有腳下的路，不管前路漫漫。體力受限已經失去了說話的欲望，當下只有自我內心的對話，恰好，借此機會與自己對話，反觀真是實自己，發現另一個真我。



2017 08 29 除卻巫山不是雲 (20 公里)

曲尺鄉渡口，訪問老搖船人，聆聽關於巫山的故事、老搖船人的故事，他們見證著長江水運的發展，現在爺爺仍然習慣坐在自家門前，看著江中的輪船，回味搖船時的生活。搖船生活背井離鄉，遠離家人，但江邊人僅有此謀生之路。他們的臂膀，是整個家庭的支柱，是屬於搖船人的正能量。

接著徒步至巫山縣城，全程 10 公里，翻山越嶺，行走者沒有一句抱怨和洩氣的話語，經過這幾天的鍛煉，他們比以往更懂什麼叫做堅持。

看到有行者步姿奇怪，才知他腳受傷步行時疼痛，他寧願忍痛也堅持同行，擔心自己拖累了整個團體。最終無奈選擇坐車到縣城。

慶幸在艱苦的 8 天徒步之旅中學會忍耐，路途雖累，但回味無窮。

訪問搖船老人



參加者感受文章

賀連飛

一路坎坷都是你回不了的過去

背著行李，扛上帳篷與睡袋行走的第四天，一早出發，告別了曲尺鄉住宿小旅館的阿姨。我們即將完成徒步的最後一段行程：從曲尺鄉到巫山縣！細想從白帝鎮過來的一路，走的路途崎嶇，帶的行李繁重，流的大汗如雨，吃的三餐拮据；但我們遇的人卻真誠和善，看的景也風光絢麗，吹的風也清爽無比。一路走來無論不易還是欣喜，它們都已成為記憶，再也回不去。

我想起長江邊渡船的大爺告訴我們：人生在世，不過是借道而過，日求三餐，夜求一宿，不要強求太多，也不能有太多牽絆。他還告誡說：做人思想要開明，不要太執著於得失。

正如我們走來的一路，借道而過，不留牽絆，不求得失，一路只管向前走。後來才知道大爺是三峽大壩之前的長江渡船人，一輩子沒讀過萬卷書，卻行過萬里路。於是大爺把看到的，聽到的，親身經歷過的都融匯成做人的態度，不驕不躁不強求；會拼會放會滿足。

大爺用大半生的經歷告誡我們，生命何其短，怎可憂慮得與失，何不坦蕩過一生。他雖不是文化人，卻比文化人更開明。在將近一小時的交談中，大爺始終談笑風生，那種樂觀與豁達也夠我領會半生了。

我想起夜幕時，長江邊幫我們尋船渡江的阿姨，告訴我們，出行在外不易，有時多問路人幫忙；告訴我們，身處異鄉會遇到許多，今日你們到我們這裡，他日我也許會到你們家鄉，所以我今天幫你們，也許會是改天需要你們幫我，幫人也是幫自己。她一直把我們送上船，直到開船還叮囑我們注意安全。我想善良淳樸的她，如果真有一天也需要幫助，應該會有很多人願意幫她吧。

我想起高山上，年邁但依舊健康的那對爺爺奶奶，雖已子孫滿堂，卻依然要堅守在深山的破屋與田地。他們說自己不求富貴，不懂享福，就是覺得自己不想閑下來。能養隻家畜就養隻家畜，能種塊田地就種塊田地，過不來那種衣來伸手飯來張口的生活，也不喜歡那樣的生活。他們說，今年最開心的事是期待過年時兒孫甚至重孫們一起回來。我看到爺爺種的玉米長得飽滿，種的梨子果實纍纍，我想那是上

天對勤勞者的恩賜。臨走時，他們還叫我們帶幾個梨子路上吃，更怕我們走錯路，親自送我們一程。他們蹣跚著走回去時，我忽然覺得善良的人也會善良到讓人心疼。

我想起三峽之巔遇到的賴比星老師，帶著學生到各個山頭做氣象資料與自然風光的保護，也努力從氣象學角度拍攝風景。他和善的與我們交談，和我們共賞日出日落，教我們拍攝技巧。他們正在做一份自然風光保護的報告資料，相比那些以言論來表達態度的人，他更算是一個務實之人，願意先去實踐獲得一些東西之後才涉及言論。我欣慰，原來還有許許多多身懷責任的務實之人正在身邊做著實事。

我想起許多一路的經歷，我想起國豪弟弟直接累癱在馬路上；我想起高山上一夜的大風將帳篷中的我們吹醒許多次；我想起一路上山，從未停過的汗水；我想起一路下山滿是亂石的崎嶇小路；我想起一路過來我們相互支持與鼓勵，等待與陪伴；我想起……臨到將要結束，我想對這段路程說一句，感謝我走過，一路坎坷我再也不會有同樣的經歷，但你已經變成回憶深深的印入我的腦海裡。

曹子洛

信念

一行七人，徒步七天，從萬州到奉節行至巫山，沿途觀白帝城，登三峽之巔，乘船、徒步數百里。在烈日下暴曬，在崎嶇山路上高歌，累了，停下來休息一下；餓了，取路邊的果子解解饑；困了，那麼就地安營紮寨吧。

即使行走在看不到頭的盤山公路上，走了好久，都還能望見來時的路，內心可能有些許的崩潰，我們的目的地到底在哪裡？但腳步不敢停下來，害怕一停下來就不想繼續前行了，不想走的時候，看看身邊的人，看看前方的同伴還在等待自己，心中也就只有一個念頭，那就走吧，一直走下去總會到的。

五男兩女，背著行囊，體驗了翻山越嶺，橫過了長江南北，感受了三峽之巔的日出日落。奇哉！美哉！走不動了，看看身邊壯麗的山河，在藍天白雲的映襯下，顯得格外的雄偉，聽風聲，水聲，汽車聲，路旁農家的問候聲，在寧靜的公路上別有一番意境，就像是行走在山間小道上，悠哉遊哉。

一個人的時候，最能平靜內心，思考當下，站在橋上，感受山風在耳邊吹過，聽江流聲奔騰，拂去心中的浮躁，沒有什麼結解不開。想不通，那就不想了，順其自然罷，慢慢享受這段旅程就好。

常說，路遙知馬力，想必，在遙遠的路途上，馬兒也是一次次突破自我，走到最後，用自己的意念在堅持吧。在整個行進路程中，千萬別告訴自己不行，不能給自己退縮的理由，一旦堅持走下去，回頭看看，原來我也是可以的。不到最後一刻，永遠不知道自己的潛能到底在哪裡，也不知道自己到底能夠做到哪種程度，唯一的辦法那就是做了就知道了。

堅持、不退縮、勇敢做，是此次修行中對自己內在意志力的最大感受。

滿露木

七人行的點滴

在火車站的首次碰面難免有些尷尬，因為我對於斌哥不是很瞭解，雙姐、子洛姐雖然以前在活動裡認識了但是也不是很熟。國豪弟也不是特熟，以及後來到來的德哥，熟悉一點的便是飛哥，就這樣我們開始了一段旅途。

夔門山下子洛姐給我拍照，大家也漸漸熟絡了。我與帶著帥氣墨鏡的斌大哥、黑黑的睡姿不雅卻暖暖的鄰家大姐姐子洛姐、幽默自信的德哥、「慧賢貴妃」雙姐、神嘴國豪、山間孫悟空飛哥發生著一段奇遇。

走在大溪鄉的盤山公路上，有過疲累、有過埋怨，但是斌大哥始終頂住眾人的壓力，走在前面拿著相機拍著沿途的風景，很享受這一路的美景，他是如此的果斷決絕讓我們擁有了這一段美好的入徒步之旅，非常佩服斌哥。

德哥風趣幽默、自信爆棚，他與國豪弟弟互嘲是我們一路上的樂趣，然而德哥也有著心細的一面，他一直放慢腳步跟在最小的國豪弟身旁，沒有他的話我想國豪弟很難堅持下來吧。

子洛姐也是暖暖的一直幫著國豪弟，也照顧著我們每一個人。斌哥有時要忙著做事不能吃到飯，也是子洛姐帶著餐盒送去的。雙姐顛覆我的想像，弱弱瘦瘦的身板幾乎走在隊伍最前面、管錢也頭頭是道。飛哥是探路先鋒，竄上竄下，感覺有使不上的勁兒。

就這樣，在星空下我們哼著歌，在夕陽下我們共同欣賞，在三峽之巔我們談笑風生，在盤山公路我們頑強前行。長江渡口、微風過處、烈日暴曬下、奉節城下、巫山雲雨處，我們七人頑強前行，為著自己的信念，在路上，探尋腳下未知的力量，叩問自己內心最真實的自己。

薛德生

行旅三峽

試問我們有多久沒有靜下心來走過一段路程？沒有回頭觀察自己走過的腳印了？

很多時候我們行色匆匆，卻忘了自己為什麼出發，想要往何方。我們總是抱怨前進的速度太慢，想要有更快的汽車，想要有更快的高鐵，卻不知，因急著到達終點，卻錯過了沿途的風景。

我們走過的路，途中遇到的故事，領略過的風景，都將使我們的生命變得更加寬厚。用徒步的方式去感受三峽的美景，是對三峽美景最好的回饋，每一處的風景都值得細細品味。「外觀世界，內行自我」，旅途中始終縈繞在我的腦海。行走，去遇見更好的自己。

行程中，因體力透支有過氣餒的時候，甚至有時會閃現放棄的年頭，好在途路中有好友一路相伴，仿似灌了鉛的腿腳變輕盈許多。徒步就是不斷發掘自我潛能的旅途，在一次次突破身體極限咬牙堅持過來後，就是自我的力量爆發的時候。有時候，就是毅力在支撐我們前行，因為我們知道，前方有我們的隊友在等待我們前行，我們是同行者。

夜晚山中露營，在風中歌唱，站在三峽之顛，面向瞿塘峽，唱出內心的聲音，穿透峽谷，歌聲在山中迴響，路過峽口船舶的遊人，聽見這美妙的歌聲，大概也會羨慕這神仙般的生活吧！

途中因同伴負傷坐車先行，幸得一段「止語」的路程，毫無外界的聲音，只有自己與自己內心的對話，突然發現無言也是那麼美妙，遺忘害怕孤獨的性格，在行走中反而享受，深感行走就是要獲得內心的觀察和思考，這便是行走的力量。

陳國豪

人生旅途

人生旅途，我們只是一個過客。一首歌的時間，我們已經分道揚鑣，捨不得你們，但天下沒有不散的宴席。如果能重來，我還會來的，這也可能就是緣份。

時間匆匆，話不多說，油菜花的旋律還在我的耳邊迴響，在火焰山看晚霞，看日出，看我們那快過去的時間。子洛姐的睡姿雖然不雅，但是處處是回憶，感謝這

次一起的徒步，在路上因為緣份遇到各種人，活著真好。我們不得不感慨時間真快，當相機按下快門的時候，那是我的回憶，我們沒有放棄，因為我們有信仰，我們還年輕。當老了之後，我一定會感慨時間真快，一閉一睜一天就過去了。

這次的徒步也是對我青春最好的禮物，也是最有意義的禮物，感謝相機定格的瞬間，感謝一路有你們。人生路還很長，但是時間很快，我不知道以後還要去什麼地方，但我知道，山峽是我去過最有意義的地方，愛上一座城，戀上一群人。加油，路很長，每天都是新的旅途，再回首，只願時間慢點。時間時間你別催，該來的我不推。這是我人生最有意義的夏天，感謝你們。願你們一直走下去

當時間飛速的從我們身邊流去。只剩下相機定格的瞬間還在那時間裡，這個夏天，我太感動，因為我遇見了最好的人，旅途時間太短，但留給我的都是回憶，我們是唱歌的孩子，我們也是追尋夢想的孩子，我們還是永不服輸的孩子。

時間太快，我來不及好好的說話，就要說再見，在對的地方，遇到對的人，我們的青春，我們永遠的回憶，走過太多地方，都沒有一個地方能和三峽相提並論。這次的徒步讓我收穫到了很多，從你們沒放棄的時候，我就佩服你們，我就一直在心裡說，你們都能堅持，為什麼我不能？到最後我竟然沒堅持走完這段旅途，如果時間能倒流，我一定會跟你們一起走。我現在一直都在糾結這個問題，我為什麼不能堅持下去？我為什麼要去坐車？我永遠不會原諒我。

一路上有說有笑，金斌哥的加油打氣，讓我明白我不比任何人差，德哥一路相陪，讓我莫名的感動，子洛姐的活潑給了我用不完的動力，飛哥的歌聲，給了我信心，啟雙姐的堅持，讓我明白路要靠自己走，露木哥的不善言辭，讓我明白少說多做，但最後一個沒做到。

時間的流去，代表我們在一天天長大，越過山丘，雖然已白了頭，喋喋不休。重慶無數的台階，讓我明白沒什麼好怕，世上無難事，只怕有心人。

感謝，相機定格的瞬間也是我見過最好的瞬間，年輕真好，活著真棒。願你們往前看，看腳下，路在何方，路在腳下。

夏啟雙

倔強

從麗江回來之後，心情久久不能平復，被那淳樸的人文風情和醉人的自然景色所折服，於是再次拾起行囊，準備徒步三峽。之前看過一句話：旅行，坐車的羨慕騎行的，騎行的羨慕徒步的。不管是那種方式去丈量世界，都會領略到不同的人文情懷與自然景色，也算是應了那句話－橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同。

想像中的三峽之行，原本是一直在路上行走，會很累、很疲倦，實際上也並未如此。一週的行程很累，也很疲倦，好在自己還可以繼續堅持，但想著身體上痛苦換來精神上的滿足，總歸是值得的。

回想一路走來的這幾天，最難忘的經歷是夜宿桃花山，亦是三峽之巔，至今還清晰的是登上三峽之巔後看著那一覽無遺的景色後的感動。面對盡收眼底的三峽景色，竟有一種想哭的感受，不是身體上的累或是疲倦，而是在登上山後感謝自己的那一份堅持與不服輸的感受，尤其是不想輸給自己那一份倔強。

從山底到山頂，一路上夥伴的嬉戲打鬧、插科打諢、相互鼓勵、相互扶持前行，都是此次三峽之行必不可少的精神食糧。夜宿山頭，不去想周邊環境是否安全，也不去考慮自己究竟幾天沒有洗澡或是洗頭，只是想著能在天地之間覓得一處棲身之地已然足夠。桃花山頭的風像是一隻被惹怒的獅子，不知是我們不小心侵入他的領地惹怒了他，還是他本性亦是如此狂躁，夜晚使勁向我們的帳篷發起挑戰，彷彿不把我們的帳篷吹翻誓不甘休一樣。說山風是一頭被惹怒的獅子彷彿也太片面了，在白天他又化身為一隻溫順的小綿羊，清風撫在臉上，體貼地為我們驅趕這酷熱的夏日，帶來一絲的涼爽。

夜晚是那麼地寧靜，在這寧靜的山頭和大家一起和風唱歌，我們是唱歌的孩子，不想長大的孩子，我們是走在路上的孩子，更是不服輸的孩子。

-----完-----