



日新陽光關愛行動

受惠學員: 56 人

土房子一向關心助學生的身心健康成長，除了經濟援助外，還會探訪學生及邀請他們參加成長營。但當他們升讀大學，散居各省市時，便難以會面。雖然有組建「土房子之友 QQ 群」，但欠缺面對面溝通或親身參與團隊活動，情感聯繫還是不足。

今年新增「陽光之友成長獎勵計畫」，邀請鄰近成都的助學生參加，加強溝通之餘，鼓勵學生走出學校踐行公益理念。服務他人令受助者的形象和角色改變，有助提升自信和改變內向的性格。而當中的結對活動，邀請四川省志翔職業技術學校的高中生結成陽光之友夥伴，共同建立積極、樂觀的人生態度

目標

1. 培養自律、自學精神
2. 維繫助學生的互助感情和關係，強化互動和支持。
3. 培養助學生的公益理念，多關心身邊事和培養正義感。
4. 將助學生只是受助者的形象及角色轉變，助人自助。
5. 持續參與，推動當代年青人積極、樂觀的生活態度和公益精神。

合作夥伴

日新陽光慈善基金

四川省志翔職業技術學校

統籌職員：薛德生

服務概況

為 40 名來自不同大專院校的土房子助學生建立網上交流平台，撰稿成長故事、學習 21 天習慣養成計畫、鼓勵自主學習。之後按其表現，選出 15 名學生參與暑期支教及長江三峽徒步。2018 年 5 月開始第一次網上生日會。

2018 年 9 月推出全新「陽光之友成長獎勵計畫」，共有 24 名高中生及 6 名大學生分別參加成都理工大學「校園開放日」、古鎮騎行暨英語學習活動、麗江徒步暨英語學習活動及新年小組活動。

服務成效

1. 陽光之友首重自律，學員在引導及鼓勵下自行完成多項任務，包括 21 天習慣養成計畫及學習新技能。
2. 學員撰寫個人生命故事，亦在網上平台訴說生活情況和學習難題，大家互相安慰、解難、勉勵，個人得以釋懷，亦成功建立友好的情感網絡。各人在網上生日會上的祝福進一步維繫友誼。
3. 除協助瀘州何營村小學支教服務外，學員自主參與服務老人及兒童的公益活動共 12 項，亦有堅持日行一善的。一方面領略助人之樂趣及培養關心社群的公民意識，另一方面知道助學生也有能力服務他人，信心大增。
4. 社會故事分享讓學員增廣見聞，同時訓練分析和表達能力。
5. 喜見學員能持續參與各項活動，從他們的文章、網上對話、徒步及騎行表現中，看到愈來愈積極及樂觀的生活態度。

服務情況

常規活動

2018 年 4 月新年度開始，學員繼續自主學習及實踐 21 天習慣養成計畫，他們撰寫的個人生命故事陸續在網上平台發佈，勉勵更多學生成為陽光之友。

土房子之友聚會·網上生日會

2018年5月

邀請6名學員在電子科技大學會面，為日新陽光計畫的現況及發展提出意見，並策劃當月的聚會事宜。

新設網上生日會，為當月生辰者送上其他學員的祝福視頻，壽星們都非常感動。



自然教育·何營村小學支教

2018年8月3-7日

何營村小學一向受惠於土房子「同一天空下·山區支教服務」，在平日の上課日子，志願者團隊每月安排連續五天的興趣課程及 SMART YOUTH 優秀學生成長課程，讓孩子長見識，明自己，懂他人。

日新陽光學員統籌及主持是項活動，讓何營村小學學生的暑假過得特別有意義。今次的支教主題是自然教育，除了教室活動，還有戶外寫生、在大自然中創作詩篇。

田間勞動是山裡孩子經常要做的事情，我們將實務與孝順、感恩主題相結合，帶領孩子為孤寡老人摘玉米，長者笑容滿臉的連聲感謝，孩子充滿喜悅，亦明白了孤寡老人的難處。



<p>長江三峽徒步</p>	<p>2018 年 8 月 15 - 22 日</p>
<p>由土房子小童大義志願者帶領學員徒步三峽，親近大自然，考驗耐力。沿途探訪上世紀搖船的船夫，記敘他們平凡但不平庸的行船故事，傳承一份堅毅和責任；向山村長者瞭解生活點滴，學習生活智慧；也傾聽及記錄三峽的神話傳說，對生活再多一份好奇。</p> <p>7 天的行程，遊歷了奉節、巫山、瞿塘峽等地。探訪堅守大山深處的老農戶，為其拍照並贈送相片 100 餘張。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。</p>	
<p>新計畫第一期活動暨啟動儀式</p>	<p>2018 年 11 月</p>
<p>2018 年 9 月推出全新的「陽光之友成長獎勵計畫」，加強學員的凝聚力，並且與四川省志翔職業技術學校高中生結對，共有 24 名高中生及 6 名大學生參加。</p> <p>大家在 11 月第一次會面，互相認識，除了姓名、喜好、習慣等普通資料，亦談到學校生活、個人經歷、因何歡喜為何愁。學員在表述時已是在梳理情緒，他人的接納亦是一大鼓舞。</p>	
<p>成都理工大學校園定向活動</p>	<p>2018 年 12 月 30 日</p>
<p>此活動展現了大學生學員的活動策劃和引導能力，他們帶領高中學員在大學校園進行定向比賽，鍛煉了堅持不懈解決問題的優良品格，以及勇於和陌生人交流的膽識。</p>	

<p>四川古鎮騎行暨英語學習活動</p>	<p>2019 年 1 月 20 - 29 日</p>
<p>參加者 10 人，10 天騎行活動，在金堂起步，經德陽、彭州、都江堰、崇州市、大邑、邛崃、新津、黃龍溪並參觀各地的古鎮，深度瞭解巴蜀文化，最後返回成都。</p> <p>600 多公里的長途騎行活動，強身健體，增強自信，隊員互相扶持，盡顯團隊精神。</p> <p>每天 2 小時英語小組，增強口語能力。</p>	
<p>麗江徒步暨英語學習活動</p>	<p>2019 年 2 月 2 - 8 日</p>
<p>再度舉辦培養團隊精神及個人素養的活動，今次是 7 天徒步，參加者 10 人，瞭解麗江納西文化。</p> <p>每天 2 小時英語小組，增強口語能力。</p>	
<p>小組聚會</p>	<p>2018 年 3 月</p>
<p>以遊戲引領學員體會及了解自己及他人的特質，學習在小組中與人相處的技巧及態度。</p> <p>也談新年趣事，填寫需求調查問卷，評估後作為日後設計服務模式和內容的參考。</p>	

附件

學員熊波、阿力長春、胡有則、吉爾格里、李古千、曲比拉無、阿爾克布、黑來拉機、巧吉李強、吉爾說達、勒則拉呷感想文章

熊波

我進入陽光計畫已經小半年了，可能是我很陽光，所以在和每個人相處的過程中都感覺不到緊張，害怕或嫌棄，在活動中我們互相探討、互相補充；一起快樂、一起思考、一起生氣等等。其實不管是少數民族還是身體有疾病的人，在陽光計畫裡面都是我們的好朋友，好同學，沒有對比，沒有小看，沒有嘲笑，更沒有嫌棄。

現實的社會不僅逼我們努力學習找人生路，也讓大部分家庭遭遇了經濟，生活上的壓力，陽光計畫就是應該給予他們關愛的！

阿力長春

盼望已久的活動終於開始了，可以看得出每個人的眼裡都充滿了好奇。啦啦啦～宣佈正式開始，首先我們玩了一個「找領袖」遊戲，每個人的臉上都掛著燦爛的笑容，可以看得出都很投入，在那裡沒有什麼壓力，也沒有束縛，可以無拘無束的玩。這個遊戲考驗我們是否有沉著、冷靜的心態，有的同學說站在中間，心就慌了，它能培養我們的動態觀察能力，提高辨別能力，另一個遊戲則需要我們團隊的合作。

下一個環節要分組進行，讓我們自己訂立組名，口號之類的。我們組員一起各抒己見，最後一致確認組名「心夢」。我們組員間不會因意見不合而發生衝突，每個人都很積極，很和諧並且很有默契。

有句名言曾說過：生活中，沒有理想，目標的人就像是失去了翅膀的鳥，無法把握人生的方向。我們是新一代的未來接班人，怎麼可能沒有夢想呢？哈哈哈哈哈…因此我們的口號為：心中有夢，風雨無阻，一路向前！

身為青少年的我們不能沒有自己的夢想，我們應確立自己的夢想並為之奮鬥，光有夢想不付出努力是遠遠不夠的，當然追夢的途中也許會有一些挫折，這時我們應學會勇敢面對，因為害怕埋沒的種子，永遠不可能發芽，害怕風雨的人永遠不可能成長。正如我們組所選的歌《追夢》，歌詞正是我們的心聲。

歡樂的日子總是那麼短暫，我們的活動要告一段落了，過了許久還沉浸在活動的歡樂中，希望以後能給我們提供更好的活動，也希望通過活動我們都變得越來越好！

胡有則

這是 2019 年 3 月份開學以來的第一次活動，這次活動也是固定人數的一次活動。在參加這次活動之前我還在猶豫到底要不要參加，不參加的原因是我現在都高二了，自己的學習成績也不是特別好，我想把所有時間都集中在學習上，但是我現在如果不參加，我怕到時候我會後悔，我不想讓我自己後悔，所以我就參加了。參加這個活動其實我也是為了幫助我自己，我想提前去外面看一下，幫助我自己，鍛煉自己，讓我自己成長起來，也越來越優秀。

下午四點去了社工站簽了到，認識了一些新的成員，還有兩個從西南民族大學來的大學生。人差不多齊了，我們玩的第一個熱身遊戲是領袖的遊戲，領袖做動作我們跟著做，然後就選出一個人來猜誰是領袖，我感覺那個遊戲是一個稍微考驗耐心的遊戲，你要仔細的，慢慢的，仔細的去觀察，如果一個人沒有耐心就不想去觀察就全憑感覺去找，這種憑感覺去一般錯誤率就比較大，但也有正確的時候。

第二個遊戲把眼罩戴上，不能講話，不能發出任何聲音，就靠自己團隊的記號找到對方，我感覺就是考驗一個團隊的默契和靈敏，還有自己團隊的一些特點，我們團隊的特點是把袖子卷上去一點。遊戲開始的時候我一臉懵逼，有點害怕因為我不知道該怎麼走，該往哪裡走，我就在原地適應了一會，就開始找了起來，中途在找人的時候我憑著聲音跟我認識的人打鬧了一會，打鬧玩我也不知道我踢了誰一腳，踢了別人我就站在了那裡，想休息一會在找，結果就在休息的時候我就被我們組的人找到了，然後就被他們拉著走了，在這整個遊戲當中我感覺又刺激又害怕的。

玩了這些遊戲就開始寫一些團隊的團徽，組名，口號，組歌。在寫這些東西之前我被分到了另外一個比較少人的一組了，分開的時候沒有多少不捨，有可能因為不熟沒有怎麼經常待在一起，其實我自己感覺我跟他們在一起都有一點放不開，沒有認識的人，感覺跟他們交流不到一起，我被分到的這個新組裡面有兩個是同班同學，其中有一個還是跟我自己玩的比較好的，跟之前的那一組感覺都是不一樣，因為在這個組有認識的人，因為有認識的我自己感覺我都可以稍微放開一點了。

在新的小組我們開始寫起了屬於自己的團徽，組名，口號，組歌，寫這些東西我們小組的成員都參與了其中，我們團裡的趙玉潔負責寫字畫團徽，我們其他的五個人就負責畫我們自己想畫的東西，隊徽是有幾個小人組成的，頭上還冒著火苗，組名是「心夢」，口號是「心中有夢，風雨無阻，一路向前」。組歌是《追夢赤子心》，雖然我自己感覺我們這組畫的沒有別的組的好看，但是我們表達的意思，和一些想法在裡面就可以了，過程不重要，重要的結果，結果完美就行。

非常期待以後每一次的活動，希望也多多努力，不要讓自己辜負自己。

吉爾格里

每個旅程都會讓我們感悟到很多的事物，或收穫到許多的東西。其實，人生也如花的成長一樣，成長中我們應不斷向前，要加快腳步，就像騎單車一樣，在我們的成長道路永遠都不可能是坦途，總會有許多的坎坷，但是還是會相信自己一定會勝利，也就像這次的騎行之旅一樣。

在第一天開始的時候，感覺是挺累的，腳踝有點痛，後面就慢慢成了習慣就好了。原本自己也很喜歡騎自行車，但沒有想過騎車去外面。一直都想去騎一段長的路途去體驗一下，非常榮幸這次跟大家一起去騎完這麼美好的一個短暫的路途。

收穫到很多，跟著土房子一起去看望這個世界，一起騎著單車看古老的古鎮，一起騎行這美好的一段過程，吃到了在每個小鎮中的各種小吃，看到古老的中國文化和不同民族文化信仰宗教。

很感謝每一位成員，讓我們堅持到最後，感謝阿佬陪我們去享受外面的生活，特別是那天我帶隊，闖了好幾個紅燈，因為之前沒有經驗，一般在學校都是一個人騎車出去，也不怎麼看過導航，我那天就想去試一試，只有試了才會知道會不會。在那天，我真的收穫了許多，前一晚我就在想怎麼帶才能帶好，早上我就有點緊張，有點害怕帶的不好。有時候速度控制不住，後面慢慢我就可以跟團隊合為一致，但在最後快要到酒店的一刻，手機快要沒電了，我就緊張沒有看好路燈，帶著團隊闖了好幾個紅燈，那一刻，我真的帶的很不好，闖紅燈是很危險的。

感謝阿佬一直叫我們學習英語，他說的英語音調跟學校老師教的不一樣，學習過程中還是有點不習慣，一直在用老師教的，所以轉化過來不習慣，但在後面慢慢我就學的可以了。感謝阿佬這次為我們所付出的辛苦，第一次騎行這麼遠，感覺自己變化的很多，看到各種古老，奇形怪狀的東西，在這條路上的每個風景都讓我難以忘懷。

其實去看外面的世界，不用開車，騎著一個車就夠了，騎著自行車看到很多，聞到各種不一樣的氣息。我希望以後會有去到更遠的地方去享受不同的時光。感謝這次騎行之旅，讓我學到了許多東西，看到各種文化和古老的古鎮。

如果以後有能力了，會不會有像這次旅程一樣的感受？我的人生都充滿好奇，非常感謝土房子，感謝給我機會給我快樂的人，真的有你阿佬我才這樣感到幸福，才會出來看世界。如果我當初沒有遇到土房子，我現在在幹嘛？會不會像今天一樣看到外面的世界，有可能早就不讀書了，在山上生活吧！有你，我才有這樣的機會去學習去感受去看看外面的世界。

非常感謝！

李古千

一個短暫又愉快的騎行就這樣結束了。在騎行的過程中，我們去過安元古鎮，平樂古鎮等十幾個古鎮，其中我帶過隊，帶隊那天，我早早的起了床，收拾完，我就查查路線，那個時候我才第二次使用高德地圖，不怎麼會看，害怕帶錯。

八點三十我們出發了，路上我帶隊闖了兩次紅燈，第一次，總領隊沒說我，第二次是因為我看的時候，是綠燈上面又沒出現秒數，我以為綠燈的時間還長著，結果我到路口中間變成紅燈了，那時我不敢動…過了路口，總領隊最終說找個地方停下來，那時我心理已經亂成一鍋粥了，到地方停好了自行車，他說：「你剛剛帶隊闖紅燈時，想過後果沒有？」那時，我不知道怎麼回答了，說實話我心裡特別不爽，但我知道他是為我好，為了我的生命安全著想，他才這樣說的。最後我終於把他們安全帶到目的地，那時我才歎了口氣，心想做到了。

倒數第二天，我們去了黃龍溪古鎮，我們遇到了泥巴路，騎著好耍，但是最後他們有些自行車，車輪轉不了了，只能推著走。一次上坡的路，我蹬不了，停在半路上，然後在那裡起步的時候，輪子都是打滑的。最後一天是騎成都，通過這次活動，我學到了很多，和你們一起騎行日子裡，我真的很開心。

謝謝你們的陪伴！謝謝！

曲比拉無

這次寒假騎行從土房子辦公室紫東錦源出發，歷時九天，差不多繞著成都轉了一個大圈，從金堂到德陽，經什邡到彭州，到都江堰、邛崃、新津等地。穿過大街小巷，走過繁華鬧市，也感受到了田園風光的寧靜，不管如何，也算是經歷了一番很美好的故事。

印象尤為深刻的是炊煙的味道，家裡是用柴火燒，用於各種煮飯、燒水等，在以前，總覺得這樣的一種火塘，是落後的象徵，可是我也以為，外面的世界都是繁華，最終也發現，原來天下的老百姓都是一樣的。騎行在鄉間上，有時更多慢節奏的生活，那個時候才起來燒水做飯等，因此，聞到那股久違的炊煙，心裡尤為感動。有時，我甚至遠遠望著這片詩意的土地，還有這上面可愛的人兒，也常常心碎，感動。我忍不住要把時光停留在那一刻，只是，故事早已有了結局，我只能不停的離去，然後遺忘。也曾獨自感傷，但亦無能為力時光的蹉跎。

在團隊的當中，還算輕鬆自在，跟小夥伴們一起打成一片，也是此行難得的收穫。以前沒有跟這幾個帥哥長一點時間的相處過，但這幾天下來，實屬難忘，有時候，聊

得、笑得很開心。總是忍不住的跟他們多說了很多廢話。哈哈，同時也漸漸發現自己已不是個少年的事實，體力慢慢跟不上他們的節奏，也沒有了那麼多的血氣去行事。感覺似是步入成人的行列，但也總歸算是一件好事，但又好像一直都還是很久以前了的小男孩。

阿爾克布

這是我第二次參與騎行，跟第一次完全不同，第一次我們每天都要完成超過 100 公里路，沒能好好欣賞路邊的風景，可這次只需要每天騎行四、五十里路，輕輕鬆鬆，享受一路流動的風景，那麼吸引、那麼迷人。古鎮裡展示了先人智慧與聰明才幹，每天都是沐浴在文化中。

喜歡去不同的地方旅行、獨自一個人安安靜靜的思考便是我覺得最享受的事情，這幾天的旅程理清一些從未想通的事情。短短的時間一年過去了，在這一年裡發生了太多的改變，從一個高中生變成大學生，似乎一切都變了，感覺自己沒那麼想瘋狂了，想沉澱下來，去做一些應該去完成的事情。

剛剛結束騎行活動，在辦公室休息了一天，就開始前往雲南麗江。我與麗江有著不可分割的緣分，自從 15 年初三畢業後，第一次出比較遠的門，來到了雲南麗江，也是人生中第一次所謂的旅行，那次的記憶現在變得模模糊糊，最大的記憶莫過於靦腆帶來的羞澀。

今次徒步麗江，最有意義當然是最後一天了，我們一起回味過去幾年的點點滴滴，每個人看到的、學到的截然不同。我覺得這也是給我一個自我反思的機會，去思考和總結，這幾年的收穫與成長。

那天阿佬給我們一個思考的題目：通過這些活動，他最想我們學到什麼？有什麼意義？每個人列出五個。我的答案是 1.學會做一個主動的人。2.做一個有目標、夢想的人。3.提升自信。4.做一個有奉獻精神的人。5.做能吃苦耐勞的人。我認為這五點是他想要我們去學習與領悟的東西，同樣也是自己最看重的五點，將來也會朝這方向前進。希望每個像我一樣的年輕人也能做到吃苦耐勞的精神。

最後祝願每個人都越走越好，今天比昨天更美好。在這條路上看到許多流動的風景，也遇到許多像我一樣正在尋找方向的年輕人。

感恩遇到的風雨、樹木、花草。感恩大地、感恩一切。我們一邊學習、一邊領悟，就這樣，慢慢的長大了。

黑來拉機

通過這次不長不短的十天之旅，收穫了很多，每天都在享受，每天都有收穫。雖然剛開始有點累，但是跟著阿佬，一個像父親一樣的大男人，還有這麼多的夥伴們一起。之前我們沒有參加這項活動之前，我們都不太熟，平時在學校，見了面，就簡單打了招呼，不像現在，有說有笑，跟親兄弟一樣，一路上有這麼多人陪伴同行，不管路怎麼不好走，都有十足的力量，充滿安全感。

我們這次騎行的目的主要是繞著整個成都，從東往北再往西行，瞭解成都古鎮的歷史文化，我們總共走了大大小小的八個古鎮，每個古鎮都有自己獨具一格的特點，讓我們這些參觀者，看都看不過來的美景，從第一天到最後一天結束，每天都在奔跑。

第一天跟第二天屁股是一個勁的酸，晚上直接一趟就睡，後來慢慢就習慣了，再後來是越來越有勁，越騎越有精神。體力好像使不完一樣，恨不得再騎它幾十公里。但問題來了，我們是每天一個人換著帶隊的，帶隊的不僅看好路線，還要看好紅綠燈，而且還要控制好整個車隊的速度，這樣才能保證車隊的安全，我們沒有做到這幾點，有闖紅綠燈的，速度控制不好的，車停放不齊的，後來在總領隊的調教下，我們比之前好多了。

這次騎行，不單單是享受過程，我覺得都在成長進步！再長的路，一步步也能走完；再短的路，不邁開雙腳也無法到達。人活著就是一種心情，把握今天，設置明天，儲存永遠，只要用心感受，幸福就會永遠存在，所以快樂很重要，這次騎行之旅，我很快樂！

接著又是一段難忘的旅程，跟著大家翻山越嶺來到了麗江。我們總共有十個人一起參加這次徒步，跟著那麼多的兄弟們還有阿佬，想想都興奮。

這一路走來，不知道走了多少個地方，遇到多少不一樣的人，一直帶著好奇心的我們，一直都在尋找答案。很榮幸有這樣的機會，跟著大家一起學習，互幫互助，共同成長。跟著大家一起學到的東西，真的是難能可貴的。

背著背包的路上，看過許多人，聽過許多故事，見過許多旅遊風景，就這樣，慢慢學會了長大。

巧吉李強

1月20日是值得紀念的日子，騎自行車10天，騎了六百多公里，這是一個美好的旅途，不一樣的激情和歷程，我們途經金堂特教學校、德陽石刻公園、彭州尤興院、都江堰三道堰鎮、崇州元通古鎮、邛崃平樂古鎮、安仁古鎮、大邑縣建川博物館、成都雙流黃龍溪古鎮。

這次騎行雖然很累，但是我們飽覽了沿途美麗的風景，增進了隊員的交流與情感，放鬆了心情，真的讓人值得回味與留念，十天之旅讓我學會了很多知識，也讓我增加更大的自信，以前總是害怕自己不行，都不敢做什麼，每天晚上都學習英語，讓我英語進步了不少，以前都害怕學英語，通過了這次學習，讓我對英語有了更大的興趣，也感悟了很多道理。

騎行路上，我學會堅持，我懂得了團結，騎行可以讓人更加強大，路上發生的點點滴滴，更是我人生美好回憶，這份獨特經歷值得記錄與分享。騎行的樂趣不在於身邊的風景，最大的誘惑也許就在於：確定了一個目標，然後從起點出發，心裡想終點是多麼的美，你上路了，就沒有回頭的機會，抬頭看路在你的前面延伸，你不能跨越，因為你不會飛，只有一點點的征服才是最好的選擇。

最重要的不是你去過多少名勝古跡，而是你能有一顆隨時在路上的心，路在腳下和在騎中，人的一生中，至少該有那麼一次會為了某個夢而忘了自己，不計付出，不求結果，年輕總要瘋狂燃燒幾次。年輕時候最大的財富，不是你的青春，不是你的美貌，也不是你充沛的精力，而是你有犯錯誤的機會；如果你年輕時候，都不能追隨自己心裡的那種強烈願望，去為自己認為該做的事，冒一次風險，哪怕犯一點錯誤的話，不管前面的路多麼艱辛曲折，只要心中有信念，有堅持到底的決心，有一顆善於捕捉快活的心，就一定能夠到達終點，最後也感謝土房子給我那麼多的機會，沒有土房子，我根本不可能會有這麼好的機會去外面的世界看看。

阿約石布

騎行過程中阿佬教的一段英語句子我超喜歡，分享給大家。

Dream what you want to dream; go where you want to go; be what you want to be; because you have only one life and one chance to do all the things you want to do.

(做你想做的夢，去你想去的地方，成為你想成為的人吧，因為你只有一次生命，一個機會去做所有那些你想做的事)。

花開的地方是我們的騎行夢想地，花開的地方，陽光明亮，雲彩在徜徉；花開的地方，湖水清澈，牛羊在吟唱；花開的地方，裙角飛揚，歌聲正嘹亮……我們正是在這樣的夢境裡，開始了我們的大成都環騎之旅。有夢的地方，就有圓夢的羈絆，在阿佬的帶領下，一群涼山好漢帶著好奇心出發啦，所有的騎行隊友們都說：騎著自行車踩住踏板去看多彩的世界，譜寫精彩的人生哈哈。

我們的騎行始於一個霧氣濛濛、冷清清的早晨。來不及多想，帶上老爸給我的厚厚的手套就開騎。第一天成都至金堂，我沒有其他隊友的騎行經驗和技巧。所以在成都到金堂路段中差點被車撞。在結伴而行的生活中，我體會了需要的仍是堅持。慢慢地學會了。每天最多騎行 60 多公里，早餐後往古鎮啊，博物館啊，旅遊景點啊，騎半路到中午，午餐後休息片刻，在網上訂好酒店，往住處方向騎行，每天大概四點就到了，繼續尋找中國舌尖上的美食，晚上有兩個小時的英語學習。幾乎每天都按這個順序進行。很輕鬆很享受的 9 天騎行很快圓滿結束。

騎行不單鍛煉了我的身體，還磨練我的意志。本次騎行花費包括自行車及裝備都是由土房子資助。幸福，因為我有一位深愛我的老爸和一幫可以信賴的騎行隊友。

騎行過後也參加了麗江徒步，我喜歡徒步，行走在樸實的路上，觀看那些我所能看到的，這時的我與自由同行。徒步不僅鍛煉了身體，增長了知識，結識了朋友，還磨練了意志，讓我變得更加堅強、勇敢和自信。旅行的意義並不是告訴別人「這裡我來過」，而是一種改變。旅行會改變人的氣質，讓目光變得更加長遠。

在旅途中，你會看到不同的人有不同的習慣，瞭解到並不是每個人都按照你的方式在生活。這樣，人的心胸才會變得更寬廣；這樣，我們才會以更好的心態去面對自己的生活。人生只有走出來的美麗，沒有等出來的輝煌。有時我們選擇改變，並非經過深思熟慮，而更像是聽見了天地間冥冥中的呼喚，呼喚你前往另一個地方，過上另一種生活。你並不一定會從此擁有更美好的人生，可你仍然感謝天地和人世所帶來的這些變化和發生。

徒步旅行意義在於追求自由並享受生命過程；有人說，最好風景永遠在路上，因為那時不管是給與或接受都是一種幸福，出去走走是很多人心底的願望，尋找一種心靈上的安慰和滿足。在異域風情中沉醉，在那山那水中癡迷，在行走中找回迷失的自己。

以前，我以為我的崎嶇不平的路，只有我自己才能走下去。我的坎坷不齊的故事，只有我自己才懂。痛苦仍在，快樂也在，什麼是痛？什麼是樂？也許痛亦是樂，樂亦是痛。

後來土房子的支持與鼓勵使我繼續前行，傾聽我的故事，給我力量和勇氣。去看茫茫人海，賞處處風光，走條條大路。我們在路上飛奔，風在耳邊，苦惱隨風飄去，滿

足在心頭。感謝彝族同胞們的陪伴、包容和幫助，感謝緣分讓我們相識，感恩親愛的阿佬及土房子。感謝那些曾讓我傷心難過的日子，我知道快樂已經離我不遠了。

吉爾說達

自從來到土房子以後，我一直都往好的方面改變。身邊遇到的人都能給我正能量，所以我為自己的未來越來越努力，這已經從細小的事情開始做起了。

比起之前耗費掉的時光，這幾年跟著土房子時間不算太長。但是在這樣短暫的時間裡，從別人評價的角度和自己的反思來看，不管是學習方面，實踐方面，還是在道德修養方面，我都有很大的進步，

這次的麗江之行，讓我更加瞭解自己，這也是之前的一些經歷做基礎的。

雖然我是山裡的孩子，但這次到麗江，我身體有些不適應。去玉龍雪山後面繼龍哥的家時，在半路上我一直都在流鼻血，令大家有點擔心。不過能在如此秀麗的環境下徒步，我可一點都不覺得累，尤其是繼龍哥一家對我們太熱情了。雖然繼龍哥一直都在說：「在麗江的彝族少，彝族的文化也缺失了很多。」但覺得小環境裡的他們很有彝族的味道。

說到麗江納西族，我們這些天一直住在小石頭家，他們對我們默默幫助。小石頭的岳父比較沉默寡言，但只要和他打招呼，他就會露出和善的微笑。岳母呢，比較有大氣感，與人說話堅定而有力，可謂是一家之主啊！小石頭的內人一如既往，總是做得多，說得少。

而麗江的古城卻和往日大不相同了，除了古老的一些建築還在，其他的都被商業化了，而且有些做生意的手段都挺惡劣的。舉個例子來說，有一個隊友在古鎮裡嘗了一點讓客人試吃的鬆餅，老闆就說：「這餅很貴，嘗了不能不買噢！」因為我的這個隊友比較羞澀，所以就用昂貴的價格買下了一袋。這還不算完，等我們走遠了古鎮，把那盒鬆餅打開來一吃，哦豁！大部分都發黴了。我們幾個商議要不要跑回去評理？還是算了吧！路太遠了。來古鎮的人大都是遊客，所以這些做生意的就不怕沒回頭客了。

往年來麗江時最開心的是在拉市海划船了，不過今年它被圍起來了。雖然那天我們頂著大太陽，冒著滿山的灰塵，卻接近不了拉市海，但我很高興它比以前更加的漂亮。看著海面上悠悠的海鳥，沒有人類的打擾，我想這才是大自然該有的面貌啊！

此行能夠得到阿佬和斌哥的認可，我確實得到很大的動力。在團隊中主動去承擔一些力所能及的事情，不辜負大家的信任，所以現在就朝這個方向努力。

勒則拉呷

29 號開始重感冒 發燒、發冷、頭疼。自己記得小時候只得過一次這樣的感冒，之後就從來沒有。平常感冒是鼻子不通，喉嚨發炎等，通常我都不吃藥的，所以這次也不吃藥。但七天了，沒有一點好的跡象，我特難受的時候，就想，一開始我就買藥吃，可能現在就好了。

成都到麗江的路程中，因為身體虛弱，坐飛機時，耳朵被震聾。坐汽車時暈車，下機坐班車時差點吐了。到達麗江第一天去了古鎮，我的身體雖然跟著隊友，但只想睡覺。第二天，爬山去玉龍雪山後面的繼龍哥家，到山一半時，兩條路，我們選了往山方向走，但走著走著沒路了，於是就穿森林往下走，那段路可能只有小動物走過，沒有人走過的，祇能半蹲著走。

到達繼龍家時，已經很累了，下午他們還可以去打籃球。要是我不感冒，我也應該有這體能的，但我走不動了，躺在火塘旁睡覺，很快就入睡，睡了一個小時才醒來。晚上吼了一晚上的歌，第三天早上起來想錄音時，大家都唱不起來了。吃完飯，我們邊打球邊等車，龍哥找了一部車，要不然我們還得走回去。

第四天聽鳳姐講納西文化，習俗等。

第五天去鳳姐媽媽家，在她家吃午飯，吃完午飯就去爬山，到了能看見整個東河古鎮的山坡，休息一會兒便回去古鎮。下午看了納西族博物館，納西族文化跟我們差不多，所以大家沒看多久就出來了。

第六天，上午去了一個民居博物館，然後自由在古鎮玩，下午騎車去拉市海，去的時候都是上坡，用力時後腦勺會疼，體能也降了很多，所以拖了隊伍後腿。

沒到麗江之前我是特別期待的，因為以前來過，記得麗江很漂亮，這次本想好好欣賞麗江，但全身重重的，對什麼都沒心情，人生病真的是拿它沒辦法。