

2022 - 23 年度土房子服務報告附件 5A



四川省涼山州書則計畫暑期成長營

布拖書則計畫暑期快樂學習營			
活動日數	8 天	活動性質	成長營
工 作 員	阿爾克布		
志 願 者	吉佳 、俄的子色、蘇文英、苦沙熱、張靜、甘言		
活動日期	2023 年 7 月 12 日 - 7 月 19 日	活動地點	布拖縣書則圖書室
活動主題	快樂學習法		
營會人數	24 人（學生 17 人+志願者 6 人+工作人員 1 人）共 384 人次		

2. 活動目標

陪伴孩子度過應該快樂的暑期生活，促進健康快樂的成長。
了解什麼是快樂的學習法，感受快樂的元素。

3. 活動日程表

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
07:00-07:30	起床/洗漱						
07:30-08:00	早操						
08:00-08:50	早餐						
09:00-12:00	營會 報導	感謝 與 讚美	嘉言 善意	為善 最樂	徒步	常懷 寬厚	總結及 結營禮

12:00-13:00	午餐						
13:00-13:50	午休						
14:00-15:00	我是誰	準備 演講 稿	瞭解百年 故事	快樂主 題演講	徒 步	快樂 學業	離 營
15:10-16:00	營規+ 心願	勵志 紀錄 片					
16:10-17:00	分組 團建	音樂 party					
17:30-18:30	晚餐						
19:00-20:00	達跳舞	分享 什麼 能使 人快 樂	達跳舞	快樂為 何那麼 重要	快樂的 陷阱有 那些	快樂的 技巧和 態度	
20:30-21:30	寫營會日記						
22:00-07:00	睡覺						

4. 活動情況

我們總是問什麼樣的生活方式才算真正的快樂？怎樣活著才算成功人士？其實我們早就忘了，生活本身就理應快樂的活著。

在快樂學習營裏，我們期待孩子們懂得互相照顧、感恩、主動及自信。

營會當中可以看到孩子的成長是如此之快，他們互相鼓勵、互相學習。

我們一起唱著歌兒，玩著遊戲，不同於學校裡拘謹的介紹，兩個人對問：我是誰？以一場遊戲的方式認識了彼此，此時的我們嘴角好似被施了魔法似的，總是不自覺的上揚。在和孩子們快速熟絡起來後，一同制定了屬於我們的營規，並探討在營會中的得著如何幫助完成心願。

團隊的建設就像建房子的地基，所以大家要全力以赴，神筆馬良、搭橋過河等方法應有盡有。

在依撒社區裡，大家手牽手跳著達跳舞，沉浸在音樂與舞蹈的世界裡。這一刻我們不看彼此的身份、年齡、容貌，只是手牽著手，踩起鼓點跳起舞，原來快樂可以如此簡單又純粹。

感謝與讚美，發現生活中更多的美好，感受到更多的溫暖和愛！讓孩子們寫下一篇又一篇發自肺腑的，關於感謝和讚美的演講稿，表達自己的想法，讓我們傾聽他們的心聲，走進他們的故事，體味他們的小幸福與小確幸。

在嘉言善意的課堂中，印象最深刻的是以情景劇的方式，教孩子們分辨正面情緒和負面情緒，看著他們一個一個小小的身體，沒有想到全都是表演家，對於情緒都有獨到的見解，並通過熱情的演繹，感染大家，讓我們動容。

為善最樂：走進課堂，和孩子們講說古人和現代的公益人物，孩子們雖然不熟悉那些人物，但他們認真聽講，很快就能發現他們的共同之處，可見他們有著很強的洞察力。拍賣奉獻精神品格的辭彙中，孩子們合理有規劃的選出自己心中的辭彙，無論是熱情、團結、主動、耐心，行善最樂，助人為樂，知足常樂。我們雖不能與屈原、范仲淹及劉宰相提並論，但都會為一些事情而感動，在盡力而為當中奉獻出自己的一份力，讓這種精神一直傳遞下去。

瞭解百年歷史，去瞭解當地的人文風情：孩子們邁著歡快的步伐，進入依撒社區探望老人，他們彷彿有著說不完的話語，看到孩子對自己彝族歷史的求知若渴的眼神，他們對自己的民族有真切的依戀之情，身為彝族兒女，傳承和發揚民族的精神，在孩子身上看到希望。

徒步：《會當凌絕頂，一覽眾山小》，我們背靠大山，面朝藍天，俯瞰山下景色，一切難題都迎刃而解。是的，在這一刻，我們自由了。

常懷寬厚，時常要善待別人，要通過優勢視角看待一切。在這節課上，孩子們舉出自己在學校發生的事情為例，如跟朋友有衝突的時候，以前不會想到寬恕他人，現在明白退一步將海闊天空。

最後的一課，同學們彼此訴說著自己內心的感受，期望大家成為更好的自己，奔赴更好的未來。或許，在孩子們寄託對方的祝福的時候；或許，在孩子們與志願者互相擁抱的時候；或許，在孩子們踏出大門的那一刻，我們彼此都在為這短暫的

快樂的時光而感到說不清的內心深處的感受，是課堂的快樂；是唱歌的自由；是離別的憂傷。或許這都不是，但我們都為之感到幸福。

5. 活動反思 / 建議

在白天的遊玩中，志願者有時分不清自己的角色，整體效果不是很好；在晚上的分享中，志願者的帶動力不是很強，孩子們的積極性也不強，分享的整體效果沒有達到預期效果；整體的遊學效果雖然較好，但還是沒有達到預期效果，下次如果有相似的活動，希望我們能做得更好。

6. 活動照片

圖 1：徒步合影



圖 2：填生命顏色（曼陀羅）



圖 3：分享會



圖 4：小組內合影



圖 5：徒步山頂合影



圖 6：小組課程分享



圖 7：課程分享



圖 8：小組討論



美姑書則計畫暑期快樂學習營			
活動日數	8 天	活動性質	成長營
工 作 員	阿爾克布		
志 願 者	吉尼以夫、阿勒有牛、火布此也、石衣金枝、吉克阿衣		
活動日期	2023 年 7 月 20 日 - 7 月 28 日	活動地點	美姑縣基偉村書則圖書室
活動主題	快樂學習法		
營會人數	27 人（學生 20 人+志願者 6 人+工作人員 1 人）共 350 人次		

2. 活動目標

陪伴孩子們度過應該快樂的暑期生活，促進健康快樂的成長。

瞭解什麼是快樂的學習法，感受快樂的元素。

3. 活動日程表

	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
07:00-07:30	起床/洗 漱						
07:30-08:00	早 操						
08:00-08:50	早 餐						
09:00-12:00	營 會 報 導	感 謝 與 讚 美	嘉 言 善 意	為 善 最 樂	徒 步	常 懷 寬 厚	總 結 + 結 營 禮
12:00-13:00	午 餐						
13:00-13:50	午 休						
14:00-15:00	我 是 誰	準 備 演 講 稿	瞭 解 百 年 故 事	快 樂 主 題 演 講	徒 步	快 樂 學 業	離 營
15:10-16:00	營 規 + 心 願	勵 志 紀 錄 片					
16:10-17:00	分 組 團 建	音 樂 party					
17:30-18:30	晚 餐						
19:00-20:00	達 跳 舞	分 享 什 麼 能 使 人 快 樂	達 跳 舞	快 樂 為 何 那 麼 重 要	快 樂 的 陷 阱 有 那 些	快 樂 的 技 巧 和 態 度	
20:30-21:30	寫 營 會 日 記						
22:00-07:00	睡 覺						

4.活動情況

七月是盛夏的炙熱，擋不住朝氣蓬勃的志願者，他們跋山涉水相聚於美姑書則圖書室，給書則計畫的孩子們一個快樂而有趣的成長營。

素未謀面的他們猶如故人，一見面便滔滔不絕。

營會的第一天佈置完場地，志願者團建開始 ①何為團隊，②成功團隊需具備的要素，③團隊能做什麼不能做什麼，④有效溝通的原則，⑤我是誰⑥為什麼來參加成

長營, ⑦ 我能給孩子們帶來什麼, ⑧課程的分工及時間管理等。結束團建後, 開始設計隊名、口號、契約、隊歌等。傍晚孩子們陸續來報導, 開展破冰和自我介紹活動, 拉近了他們之間的距離。

營會主題將圍繞著我是誰、營規、心願牆、素質拓展與生命故事分享、感謝與讚美、演講稿、勵志紀錄片《高考少年》、藝術音樂、嘉言善意、瞭解當地的百年事蹟等。

素質拓展與生命故事分享以及演講稿縮短成員之間的距離, 提高孩子們的表達能力。

我是誰、心願牆可以讓孩子們認識自己, 瞭解孩子們的心願與夢想, 確定人生的目標。沒有規矩不成方圓, 營規是為了提高自我約束能力。

學會感謝與讚美是當代青少年成長當中最重要的一門功課, 提高讚美的技巧和說話的藝術。

嘉言善意: 通過劇情的演練, 表達積極情緒和消極情緒, 三文治的表達法, 表達如何出現課程的主題, 在現實生活中要做到先表揚、建議、再肯定的做事風格是每個人都要掌握。

瞭解百年故事: 分成三個組, 走進當地的村莊, 尋找老人, 進行訪談, 瞭解過去的歷史。在這個過程中瞭解到在他們的那個年代裡面, 每天都是吃不飽穿不暖, 經常在啃樹枝, 挖野草, 感嘆如今的社會是多麼的好, 一切都是共產主義的功勞。另外了解到彝族的過去歷史和等級制度, 彝族是一個從奴隸社會直接跳進社會主義社會的彝族, 一步跨千年。彝族分了很多的等級(土司、黑彝、白彝、奴隸、下奴隸、下下奴隸), 不同階層的都生活在自己的圈子裡面, 最典型的就是婚俗。

為善最樂: 為周圍和地球做貢獻是每個人都應有的品德, 所以在課堂上舉一些前人例子, 如:屈原、范仲淹。其次是學習什麼是公益精神, 志願者品格的大拍賣會, 公車上讓不讓座開展辯論賽。

常懷寬厚: 提出一些社會問題, 讓孩子們討論那些是可以被寬恕, 那些是不可被寬恕。要以優勢視角看待一切, 讓孩子們學會用微笑面對人生, 退一步海闊天空, 時常寬容一切的道理。

快樂學業: 如何在學習中到學而不厭, 學有所獲。通過曼陀羅的表達方式, 填自己生命的色彩。

當你面對消極情緒時，要自我沉澱，轉換積極情緒增強快樂，培養幽默感，從中獲得快樂而健康的成長。短短數日，從陌生到熟悉，從拘謹到開放，不變的是他們之間那份真情，幾天的相互磨合，孩子們之間的協作越來越純熟，孩子們越來越開朗大方。每一次梳理往事，都會因一雙期盼的眼睛而堅定，每一次翻山越嶺，都會因一個純真的笑容而肯定。

7. 活動反思/建議

書則的意義，要不斷的挑戰自己的極限，跳出舒適區。

每期的成長營我們都會面對新的題目，與孩子們一起分享。在這個過程中會思考這種方式是不是最適合孩子們，除了這些以外我們還能作一些什麼。

看到孩子們的進步和成長是值得我們開心與慶祝的事情，也作反思，想那些我們還可以做得更好。

6. 活動照片

圖 1: 徒步合影



圖 2: 填生命顏色（曼陀羅）



圖 3：分享會



圖 4：小組內合影



圖 5：徒步山頂合影



圖 6：小組課程分享



圖 7：課程分享



圖 8：小組討論



歷奇輔導體驗營			
活動日數	8 天	活動性質	遊學活動
工作人員	阿爾克布		
志願者	阿衣體洛、阿衣金洛、阿木克熱、李金庭、吳培龍、吉爾說達、的日石則、鄧明強		
活動日期	2023 年 8 月 14 日 - 21 日	活動地點	麗江市茨滿村三好工作室
活動主題	體驗自然、不同的民族文化		
營會人數	24 人（學生 15 人+志願者 7 人+工作人員 2 人）共 432 人次		

2. 活動目標

為了開闊孩子的眼界，促進他們對外面世界的瞭解，激發孩子對詩和遠方的追求，增強前行動力，培養課外興趣，鍛煉毅力，體驗不一樣的生活；陪孩子度過愉快的假期。

3. 活動日程表

	第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天	第 6 天	第 7 天	第 8 天	第 9 天
07:00	起床/洗 漱								離營
08:00	早餐								
09:00-12:00	西昌集合 （學生）	西昌往麗江	自然徒步(文筆峰)	中濟海公園學騎自行車	束河古鎮定向活動	自然藝術DIY	牆繪	歷奇輔導	
12:00			午餐						

14:00-18:00	入住 民宿		體驗自然 徒步(文筆峰)	古城 旅拍 比賽	歷奇 輔導	自由 活動 (古城)	烹飪 比賽	總結	
18:30-19:30	晚餐								
19:30-21:30	講解 車上 注意 事項	介紹 營會 內容 及分 工	體驗生 存課	分享 會	體驗 生存 課	分享 會	體驗 生存 課	燒烤	
21:30	寫日記								
22:00	休息								

4. 活動情況

麗江遊學從 2023 年 8 月 14 開始，學生自行坐班車到西昌集合，8 月 15 日下午四點到達麗江的營地。

次日清晨徒步文筆峰，撥開雲霧見光明，空氣清新，鳥語花香，歡聲笑語。上山氣喘吁吁、汗流浹背，但還是堅持咬牙爬到了頂峰！當站到山頂時會有那種《會當臨絕頂，一覽眾山小》的自豪氣息撲面而來！下午拖著疲憊的身體，回到營地。

飽餐過後，出發進行下一個活動－體驗生存（賣涼山漢堡）。唱著歌、跳著舞，吆喝著…每一個大小朋友都盡情投入其中，歡聲笑語伴隨我們全程。

教小朋友騎自行車，在太陽的照耀下，完成了四個小時的騎行任務。這四個小時中，有開心、有悲傷、有容易、有困難、有感動、有汗水、有感恩、有進步…重要的是學會了堅持、團結、友愛…麗江古城的旅拍，穿梭在大街小巷，琳琅滿目的商品和極具特色的建築讓我們大飽眼福。對於我們來說，景區裡的東西真的不便宜，但是我們可以停留幾秒給它拍照留作紀念。

束河古鎮的越野活動，每組都有 8 項任務，在共同協作下很出色的完成了。其

中很值得表揚的幾個點，包括：自己組裡交流討論分工；向遊客或當地人尋求幫助時，雖害羞但很有禮貌。

在院子裡參照動物的模樣做藝術板凳，對孩子們來說是一個很艱巨的任務，需要用到齒鋸、剪刀、錘子、固體膠等各種工具。但孩子們分工明確，各司其職。各自發揮奇思妙想，用彩色繩子給小動物添鼻子眼睛尾巴等等，最後成品有滿滿的成就感。

牆繪：看著小朋友們有點拘束、施展不開的樣子，有點擔心了，但是出乎意料。

烹飪環節對於孩子們而言很激動興奮，對於住在大山的他們來說，買菜做餐是最容易不過的事情。看著他們熟練的買菜，運用廚房各種工具真的太欣慰。

歷奇輔導：小朋友們表示很喜歡阿佬叔叔的院子，輔導時，大小朋友的歡聲笑語響徹整片林子…一起玩抬擔架、不倒森林、大家都非常的投入，玩得特別開心。第二次的歷奇輔導在室內進行，講授科普、水、電等安全知識，包紮受傷的頭部、手部以及膝蓋、手肘。等到雨停，一起玩穿越火線的素質拓展活動，在所有人不碰到懸掛的繩子的情況下都轉移到繩子的另外一邊。孩子們搭成一個小型樓梯，其餘人踩著他們的手跳過，最終完成挑戰。

最後一起燒烤、以篝火達跳舞結束這短暫卻美好的麗江之行。

4. 活動反思 / 建議

開始時大家對時間觀念都不是很強，其後大有改善，每個人都知道時間觀念很重要；

在分享過程中，有個別孩子和志願者在他人分享時交頭接耳，需要提點；

有些人未能全部跟隨營會的作息時間，晚了睡覺；

除了指定活動外，在生活上志願者與孩子該保持一種積極態度，要眼裡有活，維護公共衛生。

6. 活動照片

圖 1:20230816 徒步爬文筆山合影



圖 2:20230816 擺攤體驗生活



圖 3 : 20230817 學習騎行



圖 4: 小組遊麗江古城合影



圖五: 20230818 東河古鎮定向越野



圖六: 20230818 野外歷奇輔導



圖七: 20230819 自然 DIY



圖八: 20230820 牆繪



圖九:20230821 急救常識



圖十:20230821 歷奇輔導團隊協作



資料整理:阿爾克布