

国际义工来一次别样的异国之旅

■ 文/图 肖嘉琪

给你一周的假期，你会做什么？
睡到昏天暗地？刷手机“逛”遍祖国大好河山？认真学习给自己充电？还是打工兼职挣生活费？
要我说啊，年轻就应该多出去走走。

俗话说：“读万卷书，行万里路。”世界这么大，你真的不想出去走走？但大多数人听到这句话肯定会仰天长叹：“没钱啊！”那如果有一次机会，只用花低于正常出国费用的钱就可以去世界各大旅游胜地，结交新朋友、提升英语口语水平，顺便还可以奉献自己的爱心，你，愿不愿意去？

“义工”在中国刚刚兴起，很多人对此或许还很陌生。它又被称为“志愿者”，是指在不计物质报酬的情况下，基于道义、信念、良知、同情心和责任，为改进社会而提供服务，贡献个人的时间及精力和个人技术特长的人群。它包含了“国内义工”和“国际义工”。在国外，“国际义工旅行”早就在年轻人，甚至年龄更大的人群中流行很久了，通俗来讲就是“打工换食宿”。

所以我们经常会在国内一些旅游胜地看到背着巨大背包的外国小哥哥和小姐姐。很多人就奇怪了，每天那么忙，他们哪有时间去旅行？其实，在欧洲有一种制度，英文称之为“Gap Year”，直译过来就是“间隔年”，也就是每个人在升学或者毕业之后、工作之前可以空出一年的时间去做自己想做的事情，去想去的地方，当然回来后，这一年的时间也不算白过，将你的经历写入个人简历中，就相当于我们的实习经历一样是被申请学校或者单位所认可的。如果你还是对国际义工存在疑虑，不妨听听我的故事。抱着对世界的好奇心，不安分的我也在去年的暑假和小伙伴一起进行了一次国际义工之旅。

我和小伙伴挑了一家口碑较好的LeanIn义工组织，选择了他们的巴厘岛海龟保护项目，为期一周，拖上行李箱就出发了。我们坐飞机从武汉出发中转广州，最后到达了印尼的登巴萨机场。来接我们的是这个项目的负责人之一，胖胖的Indra，是个地道的印尼人。因为我们在机场里对着申报单犹豫了好久，导致他在外面等了两个小时，出来后刚想道歉，他马上走过来接过我们的行李，用带着印尼口音的英语问我们：“里面的人没有为难你们吧？”

由于我们提前一天到达，第二天没有安排工作，一大早就被一阵敲门声叫醒，Home-stay的主人Wayan姐姐轻声喊道：“你们的早餐好了！”推开房门，迎着阳光，我终于看清了这个home-stay。不大的庭院，几乎一半都被一个小台子占去了，Wayan姐姐的爷爷在台子上轻轻挥动着扫把，看到我出来了，停下了手中的

活，对着我微笑：“Good morning! (早上好)”伸着懒腰来到他们的客厅，其实也是一个半封闭式的小空间，座位上有外国小哥！小哥是德国人，上周就已经来了，刚刚高中毕业，现在也正处在我之前提到的“Gap Year”阶段，他要在这里呆上半年，顺便把东南亚的几个国家都玩一遍，听得我好生羡慕。

从星期一起，我们一周的工作也就开始了，早餐后就会被司机接去海龟养殖基地，日常工作就是打扫海龟池，那里有只有手掌那么小的海龟，也有28寸行李箱那么大的海龟。基本上30分钟就能清理完成，我们就围坐在一起玩游戏，等12点司机来接我们去吃饭。

午饭是一个在河道上的小餐馆，上的都是当地特色菜，有点像云南的傣家菜。每天的菜都是规定好的，我们要做的就是点自己想要的饮料。因为印尼当地缺水，所以他们的果汁是绝对不会掺水的！到了我们工作的最后一天，要去海边放生小海龟，看着它吃力地迎着海浪，被冲回来又奋力地往大海里游，也算是我们保护海龟的一个成果。

下午的时间全部属于自己，我们住在同一个home-stay的小伙伴就会结伴去巴厘岛的各个旅游景点玩。比如我，在几天的下午分别去感受当地特有的massage（按摩）；跟一对情侣一起去库塔海滩，看一群外国人冲浪、晒日光浴、游泳，几乎没有有人自拍，我觉得这才像是为自己旅游；包车去乌布，参观了比较有名的乌布皇宫，这个皇宫很小，一转身就逛完了。

到了第五天，一周的项目就全部结束了，可以跟着当地小伙伴Bddy去玩水上项目，因为跟着当地人就会拿到很便宜的价格单，我们几个女生和德国小哥一起去圣泉寺和海神庙。圣泉寺是当地宗教气氛比较浓厚的地方，进去的每一个人都要围上一个纱笼，因为在当地信仰的印度教里，信徒认为人对神的尊敬程度是从头到脚递减的，所以印度教妇女都会用头去顶着祭品，围上纱笼也是防止对神的不敬。后来我们还去了海神庙，这个庙就很有意思，它在涨潮之后就会变成一座孤岛。趁着没有涨潮，我们赶紧过去，但是因为已经下午了，水已经比较深了，而且浪还很大，陆地和海神庙之间会有当地人牵着你来回过，可还是会看见很多人的拖鞋被冲走。好不容易到了那边，就会有人在你的额头上沾上大米，并在你的头上洒上圣水，为你祈福，你要做的当然就是给钱捐功德啦！晚上回到home-stay，跟小哥聊了好久好久，明天就有人要离开了，不知道什么时候再见。

星期一凌晨1点，我们离开了巴厘岛。我不再是来巴厘岛之前的我，而是变成了敢开口说英语的我、多了几个朋友的我、了解了印尼风土人情的我。



义工将小海龟放入沙中训练爬行



民宿里的早餐



Wayan姐姐的民宿



笔者在浮潜

心动了吗？那就行动吧

■ 肖嘉琪

怎么样？心动了吗？是不是马上想拿起行李来一场这样的旅行？别着急，下面就是干货啦！

我所参加的海龟保护项目是WWF支持运营的，根据一同参加活动的德国小哥介绍，他们国家参加这种义工项目是直接和项目负责人联系，因为这本来就是一个非盈利的公益项目，小哥在这呆上半年也才6000元。而在国内，国际义工活动还不够成熟规范，只能通过中介组织参与，费用自然就高，例如我这次去巴厘岛一周，项目费就要3000元，还不包括机票，但由于当地物价便宜，一周下来包括机票也不到9000元。

国内的国际义工组织也挺多的，切记要找正规的组织！就以我去过的LeanIn来讲吧！LeanIn主要有非洲和亚洲两个地区的项目，非洲项目包括纳米比亚野生动物保护、支教和摄影宣传活动；马达加斯加森林保护活动；坦桑尼亚阿鲁沙教学活动。亚洲项目包括巴厘岛教学、海龟保护、野生动物保护活动；斯里兰卡海龟保护、大象保护活动；泰国大象饲养活动；马来西亚吉隆坡教学、海龟保护活动；老挝琅琅拉英语教学活动。

这里的每个项目都是一周为一轮的，有的项目因其特殊性要求最少两周，如果想多参加当然也是可以。费用方面，巴厘岛海龟项目一周3200元人民币，两周6000元人民币，之后每周2500元人民币。其他的项目就相对便宜一些，比如教学项目，一周就只要1800元人民币。这些价格都是在不断变动的。

当然，为了保证义工的质量，参与这些项目是有要求的，每一个项目要求不同。仍然以海龟项目为例，需要年满16周岁，英语四级、六级、中级口译、雅思6.0分，在国外留学的学生均可免面试。对英语有要求也是为了方便交流，不过没有四级证书也没有关系，只要报名之后通过项目负责人的英语面试即可。

另外，大家最担心的可能就是住宿条件和安全问题了。只要你顺利从国内到达目的地，除非你自己出去玩的，其他全程车接车送，不过有的项目不包括送机，这都需要在出发前了解清楚。住的都是当地民宿，我住的地方有空调、WIFI、热水，跟民宿姐姐说一下，她会很乐意为你泡一杯下午茶，三餐都会有。他们还会额外送你一张跟家人联系的纯流量SIM卡哦！

寒假马上就要来了，你有什么计划了吗？



惠君信箱

hnlhj@126.com

孩子厌学，天天闹转学怎么办？

惠君老师：

您好！我家儿子现在某校读小学四年级，之前孩子在市某重点小学读书，因为经常被老师叫到学校投诉孩子的行为问题，听说现在这个学校管理较严格，于是就把他转到这所学校，希望学校严格的管理能帮助儿子改掉不良行为习惯。没想到，孩子自转到这所学校后，就有诸多的不适应，不但原来的好动散漫行为没有改进，学业反而大退步，最近更添了厌学的毛病，整天闹着不想上学，强烈要求转离这个学校。我们百般劝说无效，实在拿他没办法。希望能得到您的帮助。

一个烦恼不已的家长

家长您好！从您的来信中，我知道孩子转学到现在这个学校是您的一厢情愿，孩子是被转学的。所以，也就难怪孩子那么心不甘情不愿了。另外，转学对孩子而言，将面临着种种适应困难，如果对此没有足够的心理准备，也没有得到应有的支持与帮助，孩子被迫孤身应对适应困难、行为困难和学习困难等多重压力，很容易因无力还手而失去斗志，直到放弃努力。建议您找个时间跟孩子好好谈一谈，就以下几点聊聊转学的事，并陪伴孩子一起面对挑战。

首先，就自作主张的转学行为诚恳道歉。坦诚自己对转学可能面临的困难估计不足的失误，告诉儿子你看到他如此难过你也很不好受，希望能与儿子一起面对和处理问题。趁机也听听儿子的烦恼与诉求。

其次，帮助儿子澄清他对学校的期待。让儿子说说最想转入什么样的学校？请儿子列出心仪的学校具有的东西和最不能忍受的东西各1—3点。对照这些指标，与儿子一起列出想上和能上的若干所学校，并将入选学校按喜欢程度排序。提醒儿子，如果转到新学校，你需要重新适应一个新环境，包括陌生的老师和同学。而且你看到的学校和你亲身体验的学校也许不会完全一样。帮助孩子清点他可利用的资源。做好应对困难的心理准备和资源准备。

第三，约定各自去做力所能及的努力。告诉儿子，每个人都有自己的责任，爸妈的责任是陪伴你面对困难，尽自己的努力设法帮你找转学的门路。你负责在学校做个好学生努力学习，也要做好转到新学校需要的各项准备。每个人都做好各自份内的事，约定不管结果如何，我们都要尽全力做好自己的事。

第四，教给儿子快乐地生活和学习的方法。人不可能事事如意顺遂，重要的是要学会在不如意的环境中如何相对舒服愉快地生活。小学阶段最重要的任务是养成良好的生活和学习习惯，指导孩子有规律地生活，并增加美好生活的仪式感。比如，每天坚持做一件美好的事，包括取悦自己的事，做一件承诺要做好的事，做一件帮助他人的事，每天坚持一项运动、读一页书、抄写一页字帖、背几个单词等。无论做什么都要投入去做，去享受做事的过程。还要教给孩子与人交往的技巧，指导他主动融入班集体。当孩子在学校交上好朋友，养成良好的生活习惯，又能从每天所做的事情中取悦自己时，他的厌学情绪会逐渐消减。

第五，与老师沟通家校合力帮扶的方式。主动向老师了解孩子的行为表现，咨询帮扶孩子的建议，商量家校合作的方式。家长主动向老师咨询和求助，儿子才有更多机会得到老师的关注与帮助。求助和请教的态度，更容易得到老师真诚的建议。借鉴老师的建议，家长才能更有针对性的督促和指导孩子适应学校的教育管理，使家庭教育与学校教育同步并相得益彰。

如此应对孩子的厌学问题，既可以平复孩子情绪，有效缓解厌学危机，还可以教孩子学会做选择，让孩子从中学习有效应对和处理问题的方式。可谓一举多得。何乐而不为呢？

海师附中心心理健康教育中心 李惠君

著名作家韩少功与教师分享阅读体会

书香

让教育更加美好

■ 文/图 练石

2016年12月22日，屯昌县红旗中学一派喜气洋洋的景象。校园里挂起大红条幅：“浸润书香的教育很美好，渗透书香的教学更有益，弥漫书香的人生最幸福。”屯昌县各中学各学科的老师纷纷赶来，参加海南省徐建华中学物理卓越教师工作室主办的、主题为“书香让教育更美好”的读书报告活动，这次活动，著名作家韩少功为大家作读书报告。

韩少功老师从“读书很重要、读书很必要、读书要得法”三个方面进行了读书指导。韩老师在讲读书方法时说：阅读前人的作品要注意现场

还原，进入到书中的现场去理解作品。如唐诗中的炊烟、古道等现场的寓意。要注意问题的对接，文学作品面对的是永恒的问题，如爱与死。看看前辈、前贤是怎样面对的，与自己现实的问题对接。对接需要智慧与情怀，有意义的问题对接是读者与作者高质量的对话。在选择书籍上要多元互补。经典不是全能，再好的书都有长有短。每个人可以根据自己的兴趣、阅读能力、人生阶段有选择地进行阅读。韩老师的阅读建议让大家深受启发。

听众与韩少功老师进行了热烈的互动，提出了很多问题。如：为什么人们不爱读书？怎样读懂《红楼梦》？有什么推荐书目？怎样学习

外语？怎样看待绘本阅读？怎样激发初中生阅读兴趣？等等，韩老师都一一给予了满意的回答。有老师问：读了韩老师的两本书，发现知青生活是您作品中重要的素材，知青生活对韩老师创作有怎样的影响？韩老师说：知青是其青年时期重要的人生经历。每个人的青春都有难以磨灭的印记，每个人的青春都会对自己一生产生巨大的影响。即使不是知青，别样的青春经历也会成为创作的重要素材。韩老师建议老师们都动笔，记录自己的青春、经历。

读书报告会分两个阶段，韩少功老师讲座结束后，工作室成员王童老师讲“《瓦尔登湖》阅读分享”。韩

少功老师评价说：“据我所知，在海南做《瓦尔登湖》阅读分享这是第一次，你们的活动是空前的。用这样的方式倡导读书，是一件了不起的事情。”

为什么要做跨学科的读书报告活动？在屯昌支教的工作室主持人徐建华老师感触道：老师们虽然有先进的教学理念、扎实的学科知识，娴熟的教学套路，系统的教学方法，但是，这一切，如果离开了对师生的尊重、理解与关照，在教育中能发挥的作用就变得非常有限。少了情怀的技巧让教育变得索然寡味，苦不堪言。因此。老师们需要从好的作品中寻求教育智慧。书香让教育更加美好。



著名作家韩少功为老师们作读书报告