



歌斐木



自然成长与 深度旅程

以爱建造，让生命发光

走进自然，也走近彼此；
让每一次同行，都成为生命重新生长的地方。

名字的来处

让爱，成为托住 生命的力量

歌斐木，在《圣经》中指黎巴嫩的香柏木。

它被用来建造挪亚方舟，

“你要用**歌斐木**造一只方舟，
分一间一间的造，里外抹上松香。”

我们喜欢这个名字，因为真正的爱也像建造：不是停留在心意里，而是愿意付上时间、行动与陪伴，为一个生命撑起可以重新出发的空间。

我们盼望，每一次旅程，
都让爱落到真实的人身上：
有人被看见、被接住，也重新有力量向前。



歌斐木



我们相信

当生命被爱托住， 光就会慢慢亮起来

成长，常常不发生在被催促着“再勇敢一点”的时候，而是在有人愿意等一等、扶一把、陪一程之后，悄悄开始。

温暖片段

山野、营地与远行，让这样的相遇有机会发生：一个孩子试着伸手，另一双手稳稳接住。



我们想守护的

不只是一次活动

听见自己的心，重新牵起手，让陌生人慢慢成为伙伴，也让我们在自然面前重新学会感谢、敬畏与珍惜。

温暖片段

活动会结束，但被看见、被接住的经验，可以陪一个人回到生活里。

不是把人带出去， 而是陪他们走进

每一次合作，都从真实的人和真实的需要开始。

1

听见 · 共创

理解对象、关系与目标，一起决定主题和节奏。

2

预备 · 同行

把路线、任务、安全和陪伴放进同一张行动地图。

3

回望 · 延续

用分享、影像与下一次行动，让连接继续生长。

四种生命场景， 一项守护底座

打开、连接、突破、给予；生命守护贯穿每一次出发。

1

歌斐木野玩

在自然里重新打开自己。

2

歌斐木营地

在共同生活里学习爱。

3

歌斐木壮旅

走向更远，也走进更深的自己。

4

歌斐木同行

把成长转化为爱与行动。

贯穿全程

生命守护

急救 · 安全 · 应急 · 行前训练

让每一次出发，都建立在对生命的珍惜之上。

01 · 歌斐木野玩

在自然里， 重新打开自己



2—6小时初相遇 · 单日挑战

山野、骑行、水上、洞穴、地质与团队协作



山野行走 · 洞察时间

香山化石轻徒步

在雪地与山路之间，寻找石炭纪留下的纹理。让脚步、观察与提问，成为理解漫长生命史的入口。

温暖片段

一块不起眼的石头，被孩子捧在掌心时，三亿年的时间忽然有了温度。



洞穴与地质

进入黑暗，也进入时间

头灯、救生装备、地下水域与队伍秩序，让参与者在陌生环境里练习观察、勇气与协作。

温暖片段

有人先看见前方的低岩，有人回头提醒伙伴；安全不是口令，而是彼此照应。



骑行与水上

在节奏与平衡中 建立信心

一条路线，两种身体经验：持续判断，也持续照应。





单日野外生存

搭一顶帐篷， 做一顿共同的饭

从分工、取材、搭建到生火做饭，孩子与大人不只是完成任务，也在等待、协商与互助中重新认识彼此。

温暖片段

有人掌勺，有人添柴，有人把做好的第一口饭递给伙伴。

02 · 歌斐木营地

在共同生活里， 学习爱

2—7天共同生活

真实任务 · 角色承担 · 深度关系 · 夜晚分享



4天3晚夏令营

从机器人到长城， 从营地到老火车

福利院孩子与保育员妈妈、基金会老师、公益同工和志愿者家庭一起生活：机器人体验、军训、CS、帐篷、野灶、慕田峪长城与铁道博物馆。

温暖片段

Day 2 营地71人，Day 3 长城91人。规模增加，陪伴仍落到每一个具体的人。



营地的温暖片段

被接住，也学会接住

长城台阶陡峭，伙伴抬起孩子继续前行；另一个孩子收到陌生小朋友送来的登山杖。

温暖片段

音乐会里有歌声、笑声、抢麦和眼泪。保育员妈妈、老师和志愿者不断接住孩子，也彼此接住。

走向更远的地方， 也走进更深的自己

5—12天以上 · 多日徒步与骑行

连续挑战 · 共同生活 · 跨文化自然课堂



壮旅产品 · 可共创

雨崩徒步 | 向雪山深处走去

在连续数日的行走里，背包、海拔、天气与脚下的路都变成真实的课堂。学会安排体力，也学会等待伙伴。

温暖片段

抵达不只是看见一座雪山，也是在一次次想停下的时候，重新找到向前的节奏。



壮旅产品 · 360公里环湖骑行

青海湖360公里环湖骑行， 从“绝无可能”到“困难重重”， 再到“圆满完成”。

360公里，不只是一串数字。骑行者需要适应高原海拔，迎着风，翻越一座座大山；在分段目标、体能调配与团队补给中，把坚持一点点骑成同行。

温暖片段

当呼吸变得急促、坡路不断抬升，一句“我陪你慢慢骑”，也会成为继续向前的力量。



壮旅产品 · 可共创

在更辽阔的生命面前， 重新学会敬畏

坦桑尼亚动物游学不只“看动物”，而是学习观察生命，理解栖息地与迁徙，也在陌生文化中练习尊重、谦卑与表达。

温暖片段

当象群从雪山下经过，世界不再只是风景，也成为一堂关于共生的课。

让爱， 落在真实的 人身上

从成长走向给予

公益陪伴 · 志愿者共建 · 家庭参与 · 长期关系



同行案例

一群人，成为彼此的同伴

福利院孩子与保育员妈妈、青草地基金会老师、持续公益团队同工，以及北京招募的志愿者家庭，共同完成这段旅程。

温暖片段

同行不是单向给予。志愿者在陪伴孩子的同时，也在爱中彼此连接、共同作工。

贯穿全程 · 生命守护

珍惜生命， 也学会彼此守护

可独立开展 · 可嵌入四大产品
急救体验 · 安全意识 · 家庭应急 · 行前训练

让每一次出发， 都有专业托底

既可独立开展，也可嵌入野玩、营地、壮旅与同行。

1

识别与求助

识别心脏骤停与气道梗阻，建立清晰求助流程。

2

动手练习

胸外按压、人工呼吸、海姆立克与情境演练。

3

进入旅程

把健康信息、风险预案与志愿者行前训练落到现场。

进入深度

一段关系， 可以从半天开始

根据对象、目标与关系基础，选择合适的进入方式。

01

初相遇

打开感官与兴趣

2—6小时

02

单日挑战

完成任务与协作

1天

03

共同生活

角色承担与深度连接

2—7天

04

共同远行

持续挑战与生命选择

5—12天+

适合谁

不同人群， 同一种被看见的需要

我们根据年龄、体能、关系结构与机构目标重新组合，
而不是套用固定行程。

1

学校与教育机构

自然课程、成长营、生命安全与跨学科项目。

2

基金会与福利机构

儿童陪伴、志愿者共建与公益旅程。

3

家庭与稳定社群

亲子同行、共同生活和长期成长系列。

4

企业与价值共同体

团队连接、服务行动与共同远行。

合作方式

一起设计， 而不是直接套用

一段有温度的旅程，需要共同预备。

1 听见

2 共创

3 预备

4 同行

5 回望

6 延续

主题设计 · 路线与场地 · 内容嵌入

行前沟通 · 现场执行 · 安全提醒

影像记录 · 活动复盘 · 后续连接



我们如何守护旅程

温暖，也需要专业的边界

人数、年龄、体能与健康信息会进入方案；路线、天气、装备、分组、领队收队与应急预案在行前明确。

温暖片段

真正的安全感，不只是“没有意外”，也是每个人知道：我不会被落下。



歌斐木

以爱建造， 让生命发光

愿每一段旅程，都让爱落到真实的人身上：
托住一颗心，连接一群人，让盼望继续生长。

欢迎与我们聊聊，
一段适合你们的旅程。