20KM 徒步禅素养教育专项公益基金 2017 年 3 月 24 日简报

2017 年 3 月 24 日下午 ，在真爱梦想—20KM 徒步禅素养教育专项公益基金的支持下，山东省淄博市周村区南郊中学圆满完成了 20KM 健康徒步行活动。此次活动共有包括教师家长学生 400 人左右参加，全程达到 22.6 公里。

本次活动的主题是“小手拉大手，共筑碧水蓝天”，希望孩子们在参与的过程中，不仅强健身体，锻炼意志，也能增强环保理念，让家乡的水更绿，天更蓝，20KM 徒步禅的环保理念在这次活动中得以很好地践行。

活动开始，学校领导、真爱梦想—20KM 徒步禅素养教育专项公益基金的志愿者代表、家长代表分别发言，讲了这次公益活动的由来、意义，鼓励学生克服困难，挑战自我，并建议学生和家长在活动结束后通过扫二维码为“真爱梦想—20KM 徒步禅素养教育专项公益基金”捐款，来传递公益爱心。

王校长亲自示范带领学生们进行徒步前的热身活动。

出发！在王校长和教育基金志愿者的带领下，学生们扛着真爱梦想基金会的旗帜、20KM 徒步禅的旗帜、南郊中学的校旗、还有队旗，整齐而又生气勃勃地走出校园，沿着继定的路线前进。一路上旗帜飞扬！

活动得到了交警的力支持，路口指挥，尽责尽力。

2 个半小时，队伍到达了文昌湖景区。兴奋啊，师生来张自拍。

稍事休整后，全体参与人员举行了“小手拉大手，共筑碧水蓝天”活动宣誓仪式。

王校长讲话，鼓励学生热爱家乡，热爱家乡的碧水蓝天，并告诉学生要从自我做起，从身边做起，为家乡的健康发展尽自己的力量。

学生们用洪亮的声音，庄重的表情，在表达着自己爱家乡爱环保的决心。

返程！尽管已有疲累，但脸上的笑容却是更加灿烂，是的，累的是身体，快乐的是灵魂。

20KM 徒步禅
走向祥和人生

活动引起了周围人的注目，甚至跟行。这位奶奶带着自己的小孙女一路跟行十几公里，去程在跟，回程也在跟。

别急，真爱梦想—20KM 徒步禅教育基金的使命是争取让全国的学生在毕业前都至少有这么一次 20KM 徒步的经历，等着，也许等你上学了，你的学校也许马上就申请了呢。

这是落在后面的孩子，走的气喘吁吁，但是无论如何也不肯做断后扫尾的校车，他们就这样互相鼓励着，搀扶着，坚持到了终点。

每一位参与的学生都会得到一张“真爱梦想—20KM 徒步禅”提供的荣誉证书。学生们一定会分外珍视，因为证书凝聚着他们的汗水，见证着他们的信心勇气和毅力。

荣誉证书

_____：

祝贺你在 20KM 亲子徒步活[illegible]己，走完 _____KM/ 公里。

真爱梦想 - 20KM 徒步禅教育[illegible]让青少年在校期间至少完成一次 20KM 徒步，鼓励青少年挑战自我，[illegible]知的积极心态。

少年强则中国强，老师阳光则学生阳光，家长幸福则学生幸福。

真爱梦想　20KM徒步禅　教育基金捐款二维码

学校盖章

真　爱　梦　想

20KM徒步禅教育基金

年　月　日

后　记：

20KM 亲子徒步活动受到家长和学生们的极大欢迎，这是毋庸置疑的！

首先，这个活动是非常安全的。“真爱梦想—20KM 徒步禅素养教育专项公益基金”除了提供必要的物资支持外，更在活动的前期起到很专业的指导作用，无论是路线的制定还是具体方案的策划，基金会的志愿者会就很多细节与校方活动负责人反复沟通商讨。亲子徒步活动已在多个省份开展了十次有余，现在还有很多个省份的很多所学校已经申请，正在筹备之中。

第二，这个活动的意义是多方面，并无限延伸的。

强身健体是它的基本意义。在学习之余放下书本，来到大自然，自由的呼吸，畅快的甩开双腿双臂，这无疑是最利于身体健康的。

挑战自我，树立正向心锚，是这个活动的核心意义。这也是为什么要把距离定义在 20KM 的原因。经实践证明，20KM 正是那个不容易完成，但经过努力又绝对能完成的距离。完成这个距离是需要勇气与毅力的，而战胜自我之后的快乐，才是人生的大快乐，是让孩子一生受益无穷的正向心锚。

与学校文化结合，赋予这个活动各种文化内涵，是这个活动的外延意义。比如南郊中学，把徒步路线指向了文昌湖。文昌湖是淄博的重要水源，保护文昌湖的洁净，不受污染，应该是每一个淄博人的责任。南郊中学在徒步行的策划方案中融入了这种环保因素。在文昌湖边举行了“共筑碧水蓝天”的宣誓仪式。

在这样几种因素下，“真爱梦想—20KM 徒步禅素养教育专项公益基金”支持策划的亲子徒步，其“行走的课堂”的意义日益凸显。

感恩“真爱梦想—20KM 徒步禅素养教育专项公益基金”，感恩南郊中学校领导，感恩所有参与活动的志愿者和老师们，南郊中学的孩子们是幸福的。

真心祈愿全天下的孩子都能有幸至少上到一节这样 的“行走的课堂”。