#玩中學活動

【Can be anything愛你一輩子。肯定行】

行前團練集錦

文 / 玉子編輯整理 **2012-3-13**

1/29愛團2/25-2/27國境之南行前團練/王青青

初七:繼續工作:國境之南行前團練。雖然前一天大家才從桶后越嶺道下來，不但傷痕累累，也十分疲倦，但是一早還要當志工，協助親子單車團練。他們從美堤出發，我則擔任關渡到淡江農場的領騎。會來參加的，多半是對於單車運動還不太熟悉的車友，但是家長為了幫助小孩能順利挑戰2/25-2/27國境之南130K〈三天〉的單車挑戰，都鼓勵孩子們參加和學習。中午在竹圍用餐，再準備練習沿著登輝大道爬坡到水源街二段的淡江農場。爬坡前，我先教他們深呼吸，以免等會兒上氣不接下氣。學員們第一次爬這稍微困難的坡路，雖然比較慢，但是都爬上來了，爬上來後大家都頗有成就感。接著大家在淡江農場繼續享用領隊林特地幫大家準備的的手工現煮熱咖啡和檸檬汁。喝完大家就按原路回家了。雖然路途不長，但

相信對於剛開始入門的學員而言，也是會很疲累的，今晚應該是很好睡的一天。



2/4

225-228墾春活動 第2次行前團練

李育凌 覺得到愛團的另一個很棒的收穫是:認識一群很不一樣的好人！^^

讓自己的生命不斷地擴展.....沒有你們，生命的這個領域不會開始被開發！

雖然自從報名後，每天內心都在打退堂鼓;但，也每天自我激勵，不斷告訴自己加油！

孩子看到媽媽一邊哭一邊不放棄的樣子，似乎也因此小小的被激勵了？！哈哈～

總之，參加這個團練，是生命中很大的一步啦！

感恩～

李紀庭 每個人都有"我的一小步，是別人的一大步"的機會。哈佛幸福客第二課有說，適應力需要典範，而爸爸媽媽們就是孩子練就適應力的典範，有機會跟著大團體一起挑戰187的孩子們，也有了更多典範的對象，生命開拓的空間是跟著典範走，然後自己再開發。這是187共學的第一課。

2012年2月5日騎車前後暖身操

















2/19 第三次團練



187墾丁行的暖身練腳力,,跟大家解散後我們又往回程騎,回到家已經快4點了,雖然有點累,但是很開心的事孩子們都做到了!187肯定行~~讓我們期待...

感謝紀庭德興瓊華若羚和所有今天一起練騎的夥伴們,大家都很棒喔!!!---閨鈿

李育凌

團體練騎真的很棒！雖然掛彩了，哈哈丫～

每次參加愛團的戶外活動，總有滿滿的收穫.....

雖然肯定行還沒正式上路，但....已經有無限的感動和收穫。

每一次的每一次，都覺得可以在愛團和大家一起向前行真好！

無限的感恩～^^

李紀庭 今天的練騎認識好多位好棒的孩子。感謝新泓今天騎完全程比上次又更進步了。感謝閨佃公子廷倫，連茶花將夾道、哪有汽車會迎來都知道、並且大任跌倒還提醒我要去看看，而大任跌跤也不哭不挨，騎完最後的路程。而爵穗女兒亦靜小小巾幗與玉玲公子都用一種堅持的身影往前騎著，好讚也好感動，易修公子柏霖的穩穩當當加獨立一定是很好的領導人才，維銘(060瓊華子)那跌破大家眼鏡的高帥、成熟也不時地說要參加墮落服務隊，幫助後頭的小朋友陪騎，F組靠你囉，今天晚間F組有一對爸媽說要上遊覽車せ，另外若羚女兒紫緹不但陪著媽媽還幫忙顧前車小孩，哈，我真有點意外，若羚你教育成功啦，美霆雙胞胎兒子也不會爭先恐後好強的往前衝，真不錯，至於048庭萱的冠程兒子，像關公馬上馬下都展書閱讀，保有自己的習慣卻不孤僻，你說棒不棒，再次謝謝我的小瑜兒子，前後救援再當小護士。我覺得今天過了美好的一天。

帶著恐懼向前走，這就是勇敢！ 育凌
孩子是媽媽永遠的寶貝.....因為孩子，我變得更勇敢；因為孩子，我決定讓自己生命有更多的伸展。



早上，走路時，和姐姐的對話中，突然才看到一個透明到不行的信念:「我的孩子很難被一般的團體接受。」

這才驚醒，我因為這個信念，創造了多少的實相和現實！而背後則帶著許多的恐懼！

從這個看到，也看到更多我對孩子貼的標籤.....而可以看到這些，是因為決定帶著孩子參加一個挑戰極限的親子活動;活動雖然還沒正式起航，但，我已經開始進行活動了。

參加這個活動，其實抱著很大的恐懼報名.....常常想，到現在還在想:「這麼害怕幹麻要報名？」

是啊，為什麼？.....因為相信。

相信只要我想要，我就可以做得到;相信和這群人可以一起創造一個非常美好的體驗和回憶;相信就算我害怕，也可以有一群夥伴

巜一ㄥ住我，陪我穿越我的恐懼；相信我的孩子，和這一群人在一起是安全的、可以被接納的；相信我的孩子，可以透過整個的過程，長出滿滿的自信心和與人良好互動的能力；相信就算過程再怎麼辛苦，最後一定是笑著收成的；相信這邊有滿滿的愛，可以滋養每一個參與者的生命.....

相信我正在穿越自己經驗的邊界。

相信我們可以支持並成就每一個人的生命，無論是大人或小孩！

我感恩，如果不是我的寶貝，我永遠學不會騎腳踏車；

我感恩，如果不是我的老公，我不會有勇氣寄出報名表；

我感恩，如果沒有活動發起人，我不會有機會挑戰自己未開展的生命領域；

我感恩，每一位報名參與的人，讓整件事情的多樣性得以展開.....

因為感恩，因為相信，我有能力帶著恐懼向前走，我得以展現我的勇敢。
20187，肯定行，一定行，一起向前go~go~go！^^

趙玉玲 妳的心情我懂,我們家弟弟上學期也被家長跟老師們投訴到心理有很多說不出的無力感及複雜情緒...
我們都在學習,在孩子無法控制的當下,被挑戰的是我們的接納及智慧,尤其是面子吧!

不過妳家寶貝也真是勵害!用已不符合自己高度的腳踏車加上用輔助輪的狀況下還能從大稻埕騎到新店.還挑戰下公館的陡坡...有多少孩子可以做到呢?他是第一個.

Jessica Huang 育凌加油! 新泓寶貝加油! 看到你們母子倆這麼認真, 真的好感動! 也激勵我要加油! 分享林來瘋的十大啟示之一"就算沒人相信,你也要相信自己",更何況大家都相信你一定可以的!

主辦:紀庭

參加"愛你一輩子。肯定行"親愛的夥伴們

感謝您支持並共同參與這次的187極限親子共學

每一次的187極限親子共學都有不同的面貌

但願這次的活動能藉著身體與環境的體驗而有新的感受



此行將有245人報到參加,

陣容不小

團隊的行進紀律與安全要請您特別注意與合作

讓所有將在我們身邊經過的人

都知道"愛你一輩子守護團"是一個擁有愛你一輩子的團體

也希望您以耐心與寬容看待我規畫與領導的不足

但您的意見都將是我進步的動力

我個人跟您一樣也在時時向前的極限中

本活動會發給所有人一人一個單車用水壺

德興大哥也為各位準備了飲水

路上若有商店、機關可以補水的地方, 也請您自己補水

墾丁的炎熱需要每20分鐘補充水分一次

並請您盡量以環保原則帶個人用品
行李亦請精簡，以免在住宿點移動不便，讓支援車過擠
行李以雙肩被包最佳
住宿的品質已是我們所能找的當地最好的住宿點
不論您的房間、房型、住宿人數為何，
一切都是最好的安排

至於騎車路程，請放心，一定可以騎完的
能跟這麼多人一道，是一件幸福的事
我期待～ 我騎待～
願您也是，並有個平安而美好的行程。


napo
愛你一輩子。肯定行
完成證書
Can be anything
2012.2.25～2.28