

分頁 1

#117期接力串珍珠

2025接力串珍珠(44) 愛團春遊_大溝溪健行野餐趣

文 / 張雪蘭 官網編輯小組整理 2025-2-16



這次的春遊構想最初萌於去年8、9月，時值118期的籌備階段，並納入展團後的行事曆中。我們希望由117期主辦一場以「拜訪春天」為主題的戶外活動，邀請118期新夥伴參加，讓兩期的新同學能夠彼此熟悉，同時也讓新舊夥伴透過活動以愛串聯。

去年十月，我們邀請了幾位117期夥伴，建立群組開始討論。當時，對於活動的形式仍在摸索階段，瑞筠特別用心，積極尋找出不同路線，並提出多種方案，希望能規劃出最合適的活動，「大溝溪野餐趣」便是其中之一。

今年1、2月空中共學團的主題是「運動改造大腦」。共學團學習長之一的劭蓉，向執行長提議，希望團部能舉辦一場與運動相關的活動。考量到春節期間大家行程較滿，執行長決定將原本規劃的「拜訪春天」活動，與劭蓉的提案結合，促成一場由117主辦，鵝媽媽團委會與空中共學團共同合辦的春遊。於是有了這第44場擴大舉辦，別具意義的117期接力串珍珠。

在活動有了明確目標之後，回顧先前初步的各種構想，發現「大溝溪野餐趣」最符合春遊、運動與聯誼的行程。1月10日（週五）晚上的線上討論，我們迅速達成共識，決定週日上午前往場勘。想到可以借助蕙美在「玩中學」團隊的豐富經驗，立刻邀請她同行。於是，四人說走就走，伴著暖冬的陽光展開了一場暢快的踏查之旅。

接下來的一個月，117期班長心于申請串珍珠活動、邀請同學們來參加活動與服務，瑞筠規劃當天行程、活動內容，他們二人對各自的任務相當認真與負責。活動當天，我們沿著大溝溪的步道前行，在綠意盎然的大草地野餐、舞動、遊戲、超慢跑。春天甦醒，大地生氣蓬勃，在溫馨的情誼、歡樂的笑聲中，活動圓滿落幕。

這不僅僅是一場春遊，更是疫情之後愛團一場新(心)的凝聚；我們不只是拜訪了2025的春天，同時也編織了愛團愛你愛我的一段充滿愛的記憶。

期待愛團的展團像溪水源源不斷、如春天綠草生生不息，新期一直展下去！也希望每一期同學會的接力串珍珠活動層出不窮，如雨後春筍般冒出！

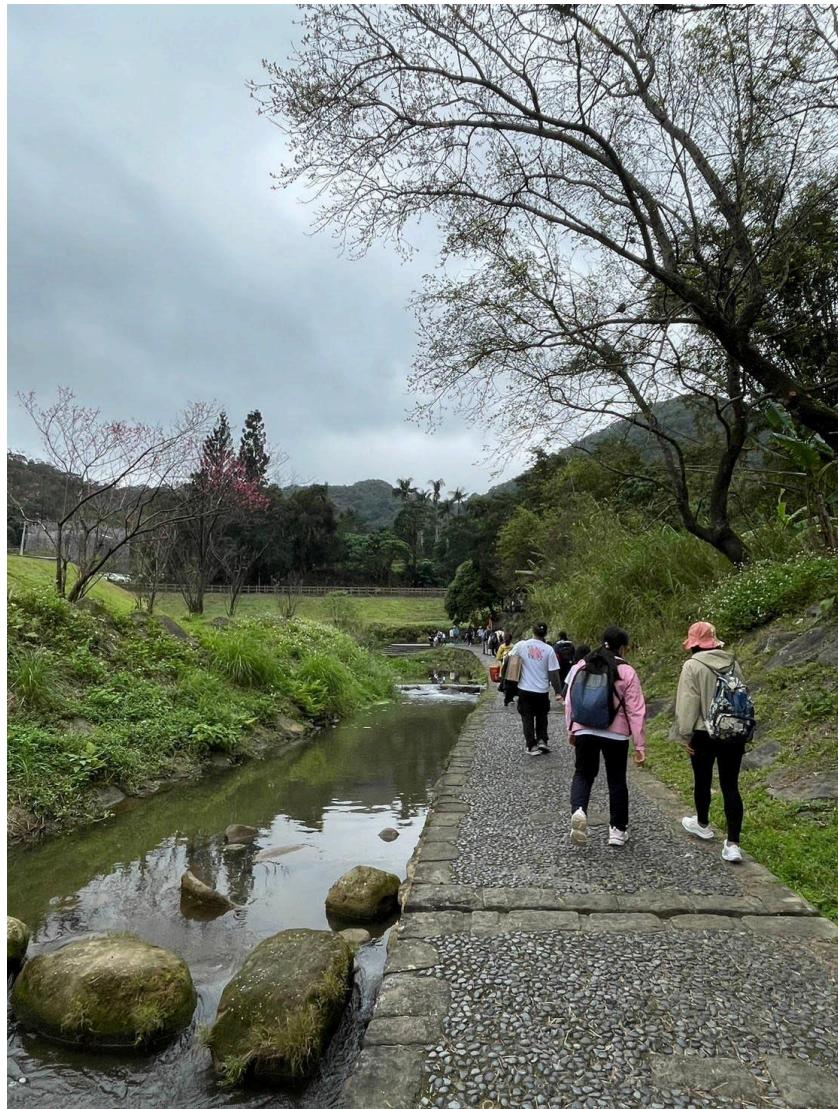
鵝媽媽直屬團主委 張雪蘭

當天活動記事：

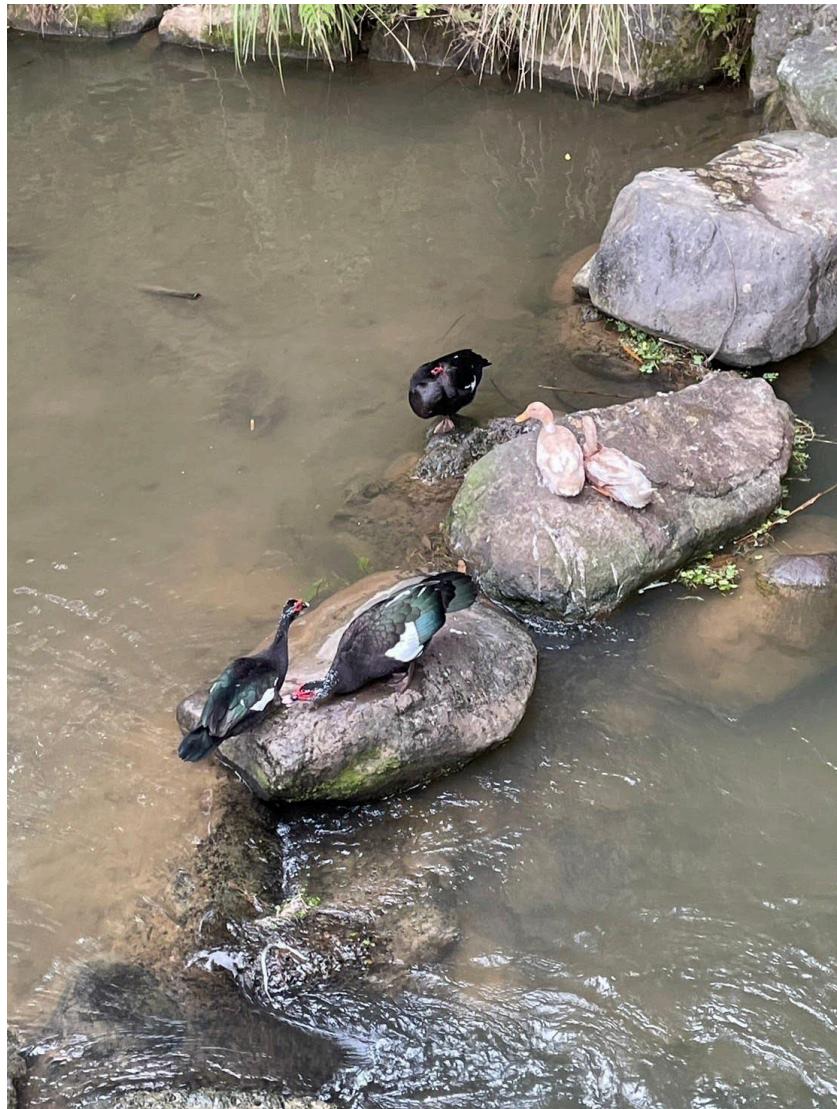
春天，適合戶外出遊的季節，也是個回娘家的好日子。睽違好一段時間的愛團戶外行程，於2025/2/16日再次開走啦！這天天氣晴氣候涼爽，更棒的是愛團從001期到118期都有夥伴參與呦！這場活動是由117期的夥伴們接力串珍珠，117期心于(美人魚)班長及瑞筠導遊帶著大家一同前行，從行前的規劃到整個活動的行程，都安排的相當用心愜意(有動有靜)，夥伴們輕鬆走，相互認識，一起用餐、一起動起來，孩子們也玩得不亦樂乎。

9:30大夥兒在大湖公園捷運站集合完畢，一行五十幾人就浩浩蕩蕩出發啦！





伴隨著湖光山色~心情都雀躍了起來~
路旁的鴨子們也靜靜的歡迎著我們的到來
(路旁還有告示牌提醒:請勿隨意捕抓鴨魚呢!)



這日的氣候真的是涼爽舒適，春天果然是適合春遊的！
花兒也綻放迎接愛團夥伴的到來～

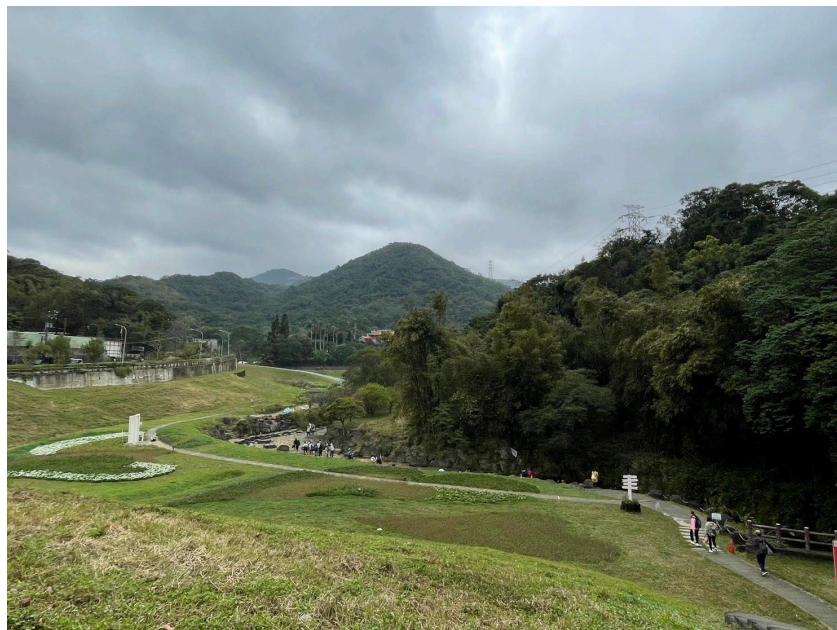




過了這條小橋，就要正式開始我們往上行程嚕！



進山前，瑞筠領隊帶著大家一起山林打招呼
接著我們就往上邁進嚕！





謝謝行前場勘的夥伴們：心于（美人魚班長）、瑞筠、雪蘭姐、蕙美、
劭蓉～用心的安排



在妳們的帶領中～我們成功的到達圓覺瀑布，聽著水聲、大夥兒的談笑聲，相當的放鬆及愜意，孩子們也自己找到合適的野餐地點，先補充體力。





接著我們就往回前進到大草地，準備中午的野餐時光了！













用完餐後，心干班長和瑞筠領隊，帶著我們一起唱著團歌，並帶著大家一起來段熱舞：失戀陣線聯盟及APT！



熱舞完，由蕙美和雪蘭姐帶著我們一起來段養生的超慢跑！



春天真的是很適合出走的舒適季節，各位親愛的夥伴們，有機會我們再一起出發走走呦！

愛裡同行
共浴森林
我們都是園丁
也是種子



更多精彩活動照片及影片都在這兒，點進連結來看看吧！

<https://photos.app.goo.gl/uuCDbViFMGpeb1SJ7>

夥伴們的心得分享：

思媧：感謝主辦夥伴，讓我們度過充實又愉快的一天！

難得的週末，能和家人、夥伴們一起走進大自然，真的很幸福！這次的大溝溪健走，沿途風景超美，步道不會太難走，空氣清新到讓人忍不住多吸幾口圓覺瀑布下的野餐氣氛很棒，大草地的餐聚、互動遊戲、還有廣場舞，整個活動滿滿的活力又不會太累，真的很放鬆！

我是021期的志工，從2009年加入時，信雄還是我男朋友，現在已經變成孩子的爸了這些年來，愛團一直陪著我們成長，這次也帶著雙糖(楓糖+黃金糖)一起參加，讓他們一併感受這個大家庭的溫暖，看看爸媽當年「愛的足跡」。

真的很感謝主辦夥伴的用心安排，讓我們在好山好水中度過了一場輕鬆又充實的活動，既有運動也有歡樂。能和大家一起走走聊聊，覺得很開心，期待下次再相聚，一起創造更多美好回憶！
補充一下～我是23歲自發性加入愛團，我是愛你一輩子守護團的一份子，這點讓我非常驕傲開心



績勳：

今天2/16是酷子參加愛團大溝溪春遊的日子，一早醒來，發現沒有下雨，真是好兆頭，因此趕緊出門採買中午飯糰，及赴麥當勞吃漢堡早餐，結果發現中午除了吃飯糰外，還可以搭配麥當勞的玉米濃湯，相信是讓大家羨慕的組合。

因為今天的主辦單位，愛團117期行前有提醒大家要穿愛團白色T恤，剛好昨天我去參加社團法人台北市家長協會的會員大會，獲贈紅色立體柔軟愛心，結果我比對發現跟愛團T恤的心型圖樣，大小居然剛好相同，因此就決定將紅色愛心帶去參加活動供大家擺拍，結果大家都很高興，甚至有人詢問如何購買？

因為我一年前，就曾在大湖公園附近走讀，也常聽聞大溝溪，但無機會走入，因此今天剛好有機會參加愛團在該處的春遊活動，正合我意。

我今日找機會跟愛團夥伴敘舊聊天，也認識了新的夥伴。我最大的心得仍是“人生在世，健康最重要，唯有健康的身體，才會讓你對於世界及未來充滿希望”。

主辦單位今天帶的團康活動，例如老師說/廣場舞/超慢跑，我覺得很能帶動現場氣氛，並且不困難，特別是對我們這種有點老古板/老骨頭/老愛團的參加者而言。

但我覺得今天最特別的是，應該是我加入愛團十多年以來，最放得開的一次，因為我努力享受自己是一個參加者的身份，而非以往我常花心思在拍照錄影的故事長身份，因為我在五十歲以前拍的相片及影片已經夠多，因此，我現在人生的重點已不再是拍照及錄影，而是變成活在當下。

今天也是我第一次體驗超慢跑，因為最近幾年超慢跑真的非常有名，連我昨天去拜訪孩子小時候的保姆，結果感覺保姆比之前氣色更好有活力，就是因為她現在每天都有在超慢跑。

真的非常感謝愛團117期夥伴費心主辦今天的大溝溪春遊活動，在下午活動散會後，我到大湖公園附近的湖光市場，本來是要買原汁原味的鮮榨果汁回家，但是攤位好像已經不見，結果我居然買了飛機/摩托車/餐車回家，售價都是39元，超便宜的啦！相信大家若常參加愛團的活動，一定也跟我一樣，很容易喚起赤子之心喔！



蕙美：

首先要感謝天公作美，相信也是感應到我們所有參與夥伴們的心心念念，期待晴天念力很重要圓了我們的願望，一切順利圓滿平安回到家！

總是非常開心一早的相見歡報到，不論新舊夥伴或是新朋友及家人互相認識結伴而行一路關懷..再次來訪台北內湖大溝溪生態公園

及齊走步道至圓覺瀑布..步道一路溪水聲潺潺....託大家的福這次得以再賞不同圓覺瀑布的水流量比上次場勘時聲勢更浩大美麗。驚訝還有夥伴這時節脫鞋泡溪水好勇啊！感謝美人魚心于班長帶領跟瑞筠活動長，一路導遊帶隊兩位辛苦了！感謝代表117期同學會有您們的活動籌辦與現場服務..讓我們此健行踏青野餐，吃喝玩樂得好開心，充實又健康的半日行程。

一路森林綠療癒至大草地野餐圍坐，讓愛上野餐墊，情感交流，美味分享..活動長集體帶動舞跳，舞動春蛇今天豁出去有不計形象扭動身軀好有趣，還動動腦玩遊戲團康樂開懷。特安排讓大家再練練猿猴式原地超慢跑配合呼吸與最後的笑瑜珈..一片綠意裡..享受鳥鳴..遠看白鷺鷥飛過....美麗生態盡收眼底，也讓心胸開闊心情放鬆，脫了鞋子接接地氣好舒服..好豐富多彩的戶外行程。今天著實有運動到真的流了好幾次汗..大賺到健康與快樂！

期待下次再與夥伴們的出遊！愛你一輩子！



心于：

今天謝謝各位愛團伙伴及家人好友來共襄盛舉！

因為有您們，活動才能如此順利圓滿

最感謝瑞筠從頭到尾細心規劃與帶領！期待能有更多機會一起出遊、活動！愛你一輩子！

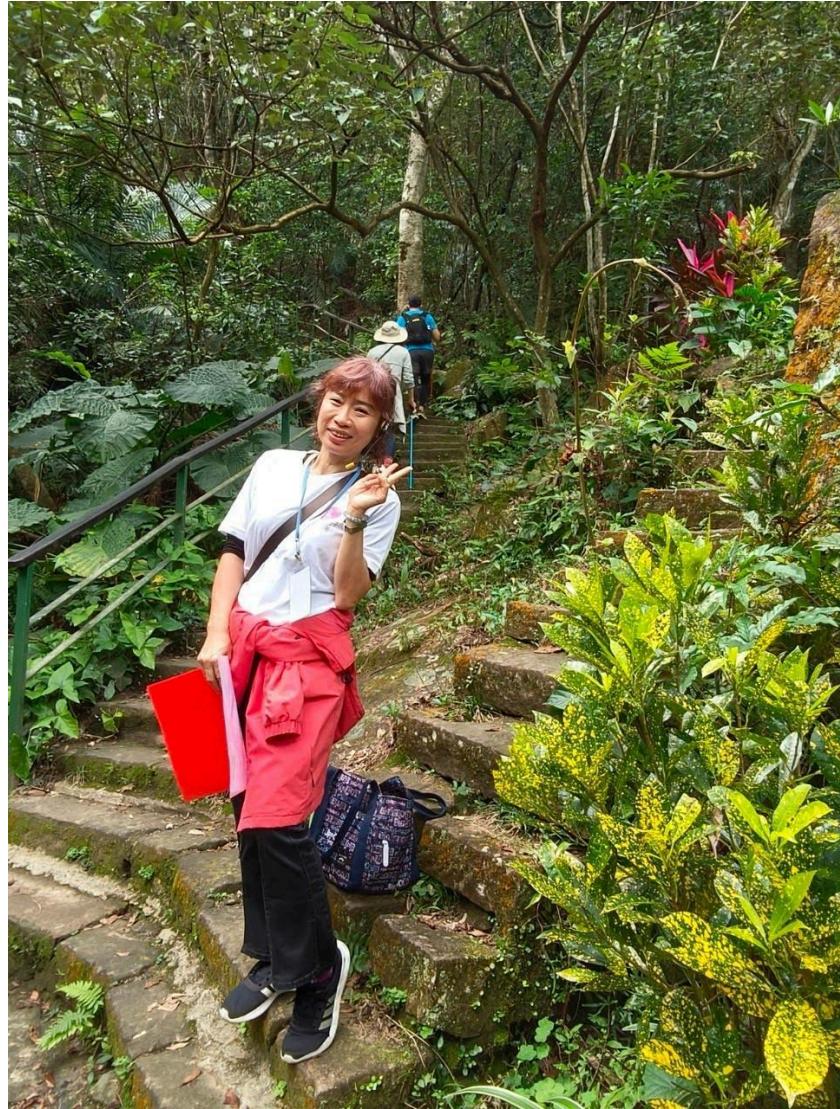
2/16春遊。大夥玩的很開心！謝謝珊瑚掌鏡，抓住我們的每一瞬間！謝謝瑞筠從場勘，細心規劃，全程帶領活動！感謝每一位參與的愛團伙伴，你們的參與成就了這次完美的春遊活動！讓我們期待下次活動的相聚時刻吧！



瑞筠：

我要再次感謝愛團的夥伴配合及所有這次協辦春遊活動的工作人員，雪蘭姐、蕙美姐、美人魚 🧑、劭蓉，沒有你們的前置作業跟我一起探勘，我是無法一個人完成這項任務的，非常感謝你們的協助，讓我能順利帶領春遊活動 😊，今天的行程充滿了大自然的美景、愉

快的運動，以及溫馨的互動交流，希望每位朋友都能玩得開心、放鬆身心！感謝大家的參與，讓我們一起珍惜這美好的一天！



偉儀：

非常感謝117期美人魚班長和我的好朋友瑞筠，帶領大家一起到內湖大溝溪健走運動。

本來去年底受傷的我，還擔心2/16不知能否參加呢！就先報名了再說，還好“一切都是最好的安排”讓我順利復原，也因為好久不見大家，心情也更開朗了呢！感恩今天大家的關懷與照顧。



劭蓉：

謝謝117期心于(美人魚)班長和瑞筠主辦這次的戶外踏青活動。在涼爽宜人的天氣，走在綠意盎然的步道，聽著潺潺的流水聲，真是太享受了！在大草地上悠閒的野餐，與夥伴們輕鬆的閒話家常，還有飯後充滿活力的廣場舞、團康遊戲和超慢跑，大家一起健健康康，快快樂樂。

感謝與大家一起共遊，享受今天美好又幸福的春遊時光～



珊華：

今天真的玩得太開心了🥳，跟同學們、學姊們一起聊天交流，我一回家就累到躺下，孩子們9:30都躺平了！

感謝 場勘的每一位夥伴，感謝心于班長、感謝瑞筠導遊，妳真的超優秀，帶給我們順利有趣的旅程、感謝蕙美超慢跑解說，我的背、腳跟很有感、感謝 執行長，給我們滿滿的能量！

謝謝今天參與的愛團家人們，有你們每一個人的參與，讓活動更熱鬧更好玩，期待下一次活動😊



鄧蘭：

今天真的很感謝這次愛團美人魚班長及瑞筠導遊舉辦這麼棒的踏青活動！青山綠水的步道，讓人心情愉悅，在圓覺瀑布旁休息更是愜意，下山到了大草皮，同組員一起大夥一同聊天、認識新夥伴，好久沒跳舞了，大家都好有活力，最後再以超慢跑結束充實的一天，再次感謝主辦夥伴的用心



孟鈴：

談到永續，不得不佩服愛你一輩子，自001至118期20年以上愛的蔓延，不只是口號，理念，更引領大家不斷成長與進步，甚至到現在為健康而凝聚，關鍵人物慧英執行長，一步一腳印是我人生最崇拜！

今天徜徉在大自然裡，輕鬆踏青還能做健康操和超慢跑，謝謝各工作人員和陪伴者，還讓我找到數十年不見的同學。超開心
我愛野餐，我愛#愛你一輩子。



仁德：

冬之輕

春之乍

粒粒珍珠覆愛於林間

朝朝家人以愛傳世道

冬之輕

春之啟

愛團吾輩似家人

愛團吾輩世長流

冬之輕

春之溢

共祝家人日平安

共福家人日健康

/25大溝之春/

謝謝每一位愛團的家人們，認識大家是我們幸福的事情...

今天兒子的參與，讓我很欣慰

(分享)

他路途中自己(突然)冒出一句話:"空氣好新鮮"

我整個人淚水湧出，停住片刻，一個慢飛的天使，可以說出對周遭感受的一句話，也讓我時刻教導與付出，有了回應..., 讓我更加責任與動力，當好一個父親的角色，即使腳步放慢，只要走的穩
不怕前方的泥濘與風雨

/獻上小小打油詩，不成嫌棄/



羣英：

2/16日特別日子，老天安排愛團帶領者我們愛團夥伴一起到內湖大溝溪健走踏青活動，一個風和日麗天氣，聽著小河流水聲，漫步在小小步道上，一群來自各地夥伴，在大草地野餐，面對面聊天，那種清鬆自在原野裡，接下來廣場舞、及團康活動及超慢跑運動，希望愛團夥伴永遠都健康快樂，愛大家讓我度過美好一天。



淑敏：

一開始看到活動DM及行程就覺得這活動太棒了，春節後戶外健走踏青野餐行程，很適合邀約久違的老友一起出外走走敘敘舊，非常開心兩位昔日同事可以一起參與，感染愛團夥伴的熱情與活力。感謝117期同學會精心設計帶領這次活動還安排事先場勘，看到親子共遊、老友歡聚，早期帶著孩子一起參與愛團活動的景象歷歷在目。這次由117期同學會接力串珍珠，除了慧英執行長、雪蘭主委及蕙美的大力支持，也感謝老天爺賜的好天氣，大自然美景相伴，夥伴熱情分享美食，健身操超慢跑，動吃動吃，大夥共同參與樂在其中，度過身心舒暢的一天。慶賀活動圓滿成功，也期待下一次玩學同樂會在愛裡同行。



怡雯：

出發前幾天總是陰雨綿綿，令人望天興嘆，心心念念的野餐到底能不能成行？還好有夥伴提醒掛出晴天娃娃，一定是眾志成城，今早出門是陰天，適合出遊的好天氣～

到集合地點趕緊先把餅乾發出一波以便減輕背包重量，沿路欣賞風景還可以跟久違的好友聊聊天，順便與小美女綺綺交流，距離上次見她是2~3歲，再次見面已經是小學三年級囉～

昨晚還在強力邀請已經上大二的兒子，結果他說目的地是圓覺瀑布喔！那應該需要爬山，前一天才剛打掃完學校的錄音室，太累了就暫不參與，讓他乾媽失望不已，以為他會一起去野餐，不過他倒是把野餐的餅乾扣留幾包在家嘗鮮了～

瀑布下的第一次休憩及下山後大草坪的大野餐，大家的食物交流中品項眾多，有吃的總是令人難以忘懷～重點是瑞筠安排的團康活動：老師說及兩首帶動跳失戀陣線聯盟及APT，都讓大家歡樂不已～還有蕙美及雪蘭帶領的超慢跑，讓人身心舒暢，活動結束後遇到瀅儀也提及超慢跑的好處呢～但是，回到家後仍是抓緊時間趕緊狂噴肌樂，怕隔天鐵腿～

感謝117期同學會安排此次親子共遊活動，讓我們也可以與老友歡聚聊天，還遇到遠從新竹北上參加活動的鄧蘭(空中共學團的夥伴)、在愛講堂認識的蕙美講師、績勛講師、思媯講師、劭蓉講師、孟鈴講師、君琦講師、慧英執行長及羣英講師。感恩慧英執行長、雪蘭主委、蕙美及淑敏的大力支持，謝謝美人魚心于班長跟瑞筠領隊，一路導遊解說及帶活動，大家為了一起成就本次活動都辛苦了！真的十分感謝主辦單位，一定付出了不少心力來安排這次春遊活動，讓大家有機會一起聚在一起，分享歡笑和美好時光。這樣的活

動不僅讓大家放鬆，還能加深彼此的友誼。期待下次再與夥伴們的
出遊，可以一起度過更多愉快的時光！20187！愛你一輩子~





EDM及文宣備存



大溝溪健行 2/16 愛團春遊 野餐趣

時間

2025/2/16 (日)
AM9:15~14:00

對象

愛團志工及眷屬親友

免費

行程

09:15~09:30 大湖公園捷運站1號集合
09:30~11:30 大溝溪步道健走~圓覺瀑布
11:30~12:00 圓覺瀑布~大草地
12:00~13:00 大草地野餐
13:00~13:20 廣場舞+團體遊戲
13:20~14:00 夥伴分享~悠閒時光
14:00~ 原地解散或戶外超慢跑

報名



聯絡人 | 主辦

報名聯絡 | (02)2835-0510 吳秘書
活動聯絡 | 0968-527-227 顏小姐
主辦 | 愛團117期同學會
合辦 | 鵝媽媽團委會、空中共學團



愛團春遊_大溝溪健走野餐趣

⌚ 活動日期 : 2025/2/16(日)

⌚ 時間 : AM9:15~14:00

⌚ 對象 : 愛團志工及眷屬親友

⌚ 集合地點 : 木柵線 大湖公園捷運站1號出口

⌚ 集合時間 : 09:15

⌚ 出發時間 : 09:30

行程 :

09:30~11:30 大溝溪步道健走-圓覺瀑布

11:30~12:00 圓覺瀑布-大草地

12:00~13:00 中午大草地野餐時刻

13:00~13:20 餐後動一動(廣場舞)+團體遊戲

13:20~14:00 夥伴分享, 享受午後悠閒時光

14:00~原地解散

(有事的夥伴可離開，不急的夥伴可以留下來加碼活動)

14:00～戶外超慢跑

 主辦單位：愛團117期同學會

 合辦單位：鵝媽媽團委會、空中共學團

更多精彩活動照片及影片都在這兒，點進連結來看看吧！

<https://photos.app.goo.gl/uuCDbViFMGpeb1SJ7>