

## 校长们走起来，孩子们也会走起来

### ——记真爱梦想兰州校长工作坊 20KM 徒步禅体验活动

2017 年 5 月 26-27 日，真爱梦想在甘肃兰州榆中县举办校长工作坊基础训练营，真爱梦想-20KM 徒步禅教育基金特别安排在培训结束后邀请有时间的校长和老师前来体验 20KM 徒步活动。当天共有 18 名校长和老师前来参加，有一位靖远的苏校长专程赶来，希望深度了解这个项目，并尽快在他的学校让孩子们走起来。



由于考虑到当天有部分老师需要返程，因此我们设定的线路是兴隆山景区的登山徒步，全程 10KM，海拔最高处 2800 多米。我们早上 9 点正式上山，到下午 1 点 30 分左右完成全程，累并快乐着。



当天的活动，真爱梦想-20KM 徒步禅教育基金在介绍整个项目及活动流程后，整个队伍开始上山，徒步禅的旗子在前面开道，真爱梦想的旗子在后面压队。整个队伍井然有序。沿途风景优美，道教文化气息浓厚，路边偶然经过的马匹给大家带来阵阵惊喜。





徒步过程中，部分老师对本次校长训练营给予了很高的评价，对真爱梦想的梦想课堂以及丰富的各类课程心生感激，对 20KM 亲子徒步活动也是充满期待。活动结束后苏校长当即表示马上要安排活动，期待我们的支持。





### 真爱梦想-20KM 徒步禅教育基金的使命：

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，树立拥抱未知的积极心态。

### 校长分享：

哲商小学的程校长在哲商小学 2500 大型徒步活动后是这样评价的：很多年之后，也许我们的学生可能忘了很多知识点，但是今天的 20KM 亲子徒步可能是终生难忘的。程校长表示要办成常规性的活动，与学校现有梦想中心的课程相辅相成。



### 项目介绍

真爱梦想-20KM 徒步禅教育基金。该基金是 2016 年 99 公益日期间在真爱梦想名下设立的专项基金。目前主要有以下用途，

- (1) 用以 20KM 徒步禅冠名的梦想中心建设；
- (2) 配合真爱梦想的教师培训安排 20KM 徒步的活动体验；
- (3) 支持各地梦想中心所在的学校举办 20KM 亲子徒步行活动；

(4) 在举办活动期间，培养公众公益捐赠习惯，号召公众支持或参与公益活动，同时推广真爱梦想品牌。



#### 2016 年和 2017 年已经执行的项目

2016 年 09 月 10 日：江西省宜春市真爱梦想教师培训 20KM 徒步禅活动

2016 年 10 月 22 日：浙江省临海哲商小学 20KM 亲子徒步活动

2016 年 11 月 22 日：江西省上饶市信州十小

2016 年 12 月 09 日：四川广元青川乔庄小学

2016 年 12 月 12 日：内蒙古磴口县实验小学

2016 年 12 月 21 日：贵州省贵阳市梦想教师培训 20KM 徒步禅活动

2016 年 12 月 24 日：贵州安顺普定实验学校

2017 年 01 月 12 日：贵州省罗甸边阳小学

2017 年 03 月 24 日：山东淄博南郊中学

2017 年 03 月 25 日：山东省淄博周村大姜小学

2017 年 04 年 08 日：河南省郑州市新密市超化镇第二初级中学

2017 年 04 月 26 日：甘肃省定西市安定区岷口中心小学

2017年04月28日：浙江省天台县南屏学校

2017年05月06日：上海市进才实验中学

2017年05月13日：内蒙古磴口县教育局 20KM 亲子徒步活动

2017年05月25日：甘肃省白银靖远县贾寨柯中学

2017年05月28日：甘肃省兰州市榆中县校长工作坊徒步禅活动

### **【活动主题】**

邀请工作坊的校长体验 20KM 健康徒步行

### **【健康徒步行的益处】**

活动安全，挑战自我，超越自我，体验 20KM 徒步活动的身心成长价值。

### **【参加对象】**

参加真爱梦想校长工作坊培训的校长，自愿报名参加。

### **【活动时间和安排】**

2017年5月28日周六上午7点30至下午1点。

### **【徒步线路】**

兴隆山，行程 10KM 山路，海拔 2800 米。本次活动约 4-5 个小时。目前为止，少至 6 岁的孩子，大至 74 岁老人，都可以走完全程，因此 20KM 徒步是个老少皆宜的项目。

### **【活动安排】**

风雨无阻（台风除外）。主办方安排饮用水、适量点心和午餐。

### **【活动支持方】**

20KM 亲子徒步活动是由真爱梦想-20KM 徒步禅教育基金发起的，该基金的使命是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，树立拥



抱未知的积极心态。曾经举办活动 20KM 亲子徒步活动的哲商小学程校长是这样评价这个活动的：很多年之后，也许我们的学生可能忘了很多知识点，但是今天的 20KM 亲子徒步可能是终生难忘的。程校长表示要办成常规性的活动，与学校现有梦想中心的课程相辅相成。

#### 真爱梦想-20KM 徒步禅教育基金

2016 年腾讯 99 公益日期间在上海真爱梦想公益基金会名下设立的专项基金。目前主要有以下用途：

- (1) 用以 20KM 徒步禅冠名的梦想中心建设；
- (2) 配合真爱梦想的教师培训安排 20KM 徒步的体验活动；
- (3) 支持各地梦想中心所在的学校和其他学校举办 20KM 亲子徒步行活动；
- (4) 在举办活动期间，培养公众公益捐赠习惯，号召公众支持或参与公益活动。

#### 上海真爱梦想公益基金会



真爱梦想是一家帮助孩子“上好学”的基金会，已在全国 31 个省为 280 万师生提供公益产品和服务。使命是发展素养教育，促进教育均衡，帮助孩子自信、从容、有尊严地成长。公益产品和服务是“梦想中心”素养教育服务体系，遍布全国各地。2008 年成立，2014 年转为公募基金会。真爱梦想连续四年蝉联《福布斯》“中国慈善基金榜”榜首，被誉为中国最透明的基金会，也获中国民政部颁发的国内公益领域最高奖项——中华慈善奖，是素养教育领域的领先机构。

#### 20KM 徒步禅



20KM 徒步禅是中国目前覆盖城市范围最多的一个以徒步为主要表现形式的文化游学团体，2013 年由严景秋老师在上海发起，影响力已涉及全国几十个城市和地区。20KM 徒步禅以徒步为移动课堂，带领大家行走于自然和人文景观之间，向大自然学习，吸取国学文化和智慧，参悟人生道理。参加徒步的人群从 6 岁孩子到 81 岁的老人，受益大众达到数万人次。

20KM 徒步禅的理念是“走向祥和人生”，20KM 徒步禅的六度行“徒步、素食、养生、环保、公益和禅修”。“徒步禅”出自永嘉大师的《证道歌》“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。”意思是，只要守住本心，无论行走坐卧，都可以安静的禅修。我们鼓励徒友“止语”徒步，体悟禅心。

**主办方： 真爱梦想-20KM 徒步禅教育基金**