


彰化縣民權華德福  
實驗國民中小學  
家長分享



~與我們一起實踐善美真~

Wayne

Wayne

Wayne

Wayne

Wayne

Wayne

## 家長分享

合歡山記事

聖閔媽媽 李仟仟

這次合歡山之旅，讓我看到了孩子的變化，從準備兩天一夜的裝備開始，我準備的所有東西聖閔都會一一確認，很仔細看衣服材質的成分，有沒有達到標準，剛開始時讓我覺得他太大驚小怪。我第一次準備的衣服跟我說都不行，我沒有理會他，直到帶去學校被打槍回來，才開始有點相信他專業的一面。後來再準備的衣物和物品經過聖閔的確認就沒什麼問題了。

搭上車子往合歡山出發了，雖然有事先吃暈車藥還有點擔心聖閔會暈車，結果到目的地聖閔還是暈車了，在武陵看到他臉色蒼白又吐，感覺到他呼吸急促，心裡一直在猶豫要爬嗎？還是到清境休息，我知道聖閔很期待很想要，他們之前一直在鍛鍊體能、負重訓練，我試著問他要不要先到清境休息，明天看狀況再爬北峰，聖閔跟我說他可以，要跟同學們一起爬主峰，我也只好說好吧，真的不行再說吧，還好休息一下他氣色有比較好一點了。在爬主峰的過程，我遠遠跟在聖閔後面觀看，他狀態不是很好，途中又想要吐，看他還是很努力的慢慢調節呼吸堅持往上爬，終於到達目的地。然後要挑戰第二天的北峰。



老師們說主峰只是暖身操，北峰才是真正的挑戰，第二天一早來到北峰山腳往上看沒有太大的感覺，開始爬一段後呵呵...我的媽呀.....爬沒多久就好喘，心裡想說孩子們狀況 ok 嗎？可以負荷嗎？抬頭一看狀態還不錯，慢慢越爬越高，空氣比較稀薄，有些孩子身體有些不適，看到狀態比較好的孩子他們會互相配合照顧身體不適的同伴，鼓勵、安慰對方覺得很感動。經過 3 個小時左右歷經千辛萬苦我們終於爬到北峰山頂了。從山上往下看景色好美，抬頭一看，藍天，白雲好美。聖閔狀態還不錯，讓我刮目相看，因為他從小體能很不好，每次出去玩走一小段就要休息，不然一直喊累，其實這次攻頂我也很擔心，怕他體能不行，也有準備好隨時下清境。



Wayne

Wayne

Wayne

Wayne

孩子真的長大了，我們也應該學習如何適時的放手，其實他們做的會比我們想像的好很多。  
我也常跟我的孩子說請他們多多包容媽媽，我也正在努力學習如何當好不同階段的媽媽。

Wayne



Wayne



Wayne

Wayne

Wayne

Wayne