

百萬聚樂步

良吉
郵政特准掛號
認爲新聞紙類

程

國內
郵資已付

基隆郵局許可證
基隆字第375號

雜誌

中華郵政基隆雜字
第075號執照登記
爲雜誌交寄
無法投遞請退回

發行人 | 紀政

2025.01 No.77



希望基金會
Hope Foundation

地址：22102 新北市汐止區新台五路一段110號18樓（東科大樓A棟）

電話：(02) 7708-8108 傳真：(02) 7708-0111 網址：www.hope.org.tw



CONTENTS



77 期 2006.01.01 創刊
2025.01 出版

終身榮譽顧問

波多野義郎（日本萬步博士）
戴勝益（臺灣萬步先生）

推廣諮詢顧問

柴松林、王俊秀、連錦堅

發行人 紀政

主編 黃純湘

編輯小組 黃玟靜、唐佩琪、郭益璋
許新華、何宗穎、古鈞

美術編輯 吳慧雯

發行所 財團法人希望基金會

會址

22102新北市汐止區新台五路一段110號18樓

電話 02-7708-8108

傳真 02-7708-0111

網址 www.hope.org.tw

劃撥帳號

18205150（戶名：財團法人希望基金會）

印刷／裝訂

巨茂科技印刷有限公司

【編輯室手記】

03 健走減碳，守護地球 | 黃純湘

【紀姐會客室】

04 遠道而來的國際勇腳 | 黃純湘

【印尼國際健走】

06 鏡頭之外的日惹 | 鄧傳鈺

【希望環島】

10 走一條祈福之路…幸福、歡喜環島行 | 陳鼎華

【中橫支線健走】

12 有幸能在高山上健走 | 郭益璋

【山海圳～聖山之路】

14 山海圳國家綠道—聖山之路紀行 | 古文惠

【與會員有約】

16 引以為豪的名字—官大胆 | 唐佩琪

【我的故事我的歌】系列文章之二十一

18 真正開心的百公尺決賽 | 紀政口述 黃玟靜撰文

【隱性障礙家族】

20 希隱力寶可夢戰隊成軍 | 張家敏

【丁桐源專欄】

22 好好走路不會老
健康學老的五堂課（四） | 丁桐源

健走減碳，守護地球

隨著COP29氣候大會的召開，全球面臨的氣候挑戰再次被重視。氣候變遷所引發的極端天氣、海平面上升等問題，迫使每一位地球居民都要重新審視自己對環境的責任。保護地球，減少碳排放，不僅是國家和企業的責任，更是我們每一個人的使命。

此時此刻，健走運動成為一種簡單而有效的方式，幫助我們既照顧自己的身心健康，也為減少碳排放貢獻力量。健走不需要昂貴的設備或場所，只需一雙舒適的鞋子，便能輕鬆上路。每一步，都是向著更健康的生活方式邁進；每一步，都是減少碳足跡的具體行動。

新的一年即將來臨，2025年將是我們邁向更健康、更環保的契機。日行萬步，以健走作為放鬆身心的良方。健走不僅能提升心肺功能、強化骨骼，還能讓我們在繁忙的生活中，找到一片屬於自己的寧靜空間。更重要的是，它不排放一絲污染，無論是為了自身健康還是為了環境保護，都是效益雙重，好處多多。

從現在開始，在每一個清晨健走，用雙腳走向更健康、更安心的未來。因為持續固定的健走運動，不僅能保持身體的活力，還能關注周圍的環境，這正是積極參與保護地球的行動。相信每一次走出家門，都是對自然的一次擁抱，每一步踏實的行走，都是為了讓地球變得更美好。身心安定的健走，是對自己健康的承諾，也是對未來環境的守護。在新的一年，讓我們用行動改變世界，同行同願以健走的力量影響更多的人，一起為地球的永續發展付出心力。

2025年基金會規劃各類型健走活動，從元旦健走、環島健走、國際健走、離島健走、下鄉健走到古道健走，選項多元，豐富有趣，歡迎大家積極參與踴躍報名。





遠道而來的國際勇腳

文
黃純湘



客人1 | 荷蘭Riek

IML國際勇腳，她的夫婿Ben也是紀姐多年好友，曾經為了幫紀姐慶生特地飛來臺灣。



客人2 | 荷蘭Hans

IML國際勇腳，2014年徒步環島臺灣60天，2018年協助臺灣隊挑戰荷蘭國際健走。



客人3 | 義大利Edo

IML國際勇腳，連續10年來臺灣健走，並且年年走西班牙朝聖之路。



客人4 | 英國Bill

IML國際勇腳，高齡93歲，曲棍球選手至今still代表英國長青隊參加國際曲棍球比賽。

11月在臺灣總是特別地忙碌，但忙得快樂，累得歡喜，因為11月第二個週末是臺灣一年一度的IML國際健走。每年此時認識多年的國際健走好友，猶如候鳥一般陸續陸續飛來臺灣參加快樂健走，而我則歡喜地迎接他們的到來。

自2009年第一次帶隊前往比利時參加國際健走，一晃眼至今已經15年了。這些年透過國際健走交流認識了非常多國際朋友，我們都熱愛健走與旅遊，喜愛大自然，可謂志同道合，久而久之彼此自然而然成為好朋友。2020年至2022年長達三年的時間，因為疫情而中斷國際健走交流活動，這段期間雖然彼此無法相見，但友誼長存心

中。疫情解封之後，有些健走好友因身體狀況已無法搭機遠行參加國際健走，有些則在疫情期間往生離世，令人不勝唏噓。

今年我迎接的第一位國際友人是來自荷蘭的Riek，她的夫婿Ben是國際健走常客，曾在2011年參加基金會長達46天的徒步環島健走活動，用雙腳走完臺灣後，不僅在臺灣結交很多朋友，更把臺灣當成是他第二個故鄉。可惜Ben在疫情期間因癌症往生，所有朋友都相當難過與不捨，特別是與Ben鶼鶼情深的Riek經過兩年時間調整沉澱才慢慢地走出喪夫之慟。今年Riek在友人Bea的陪同之下，特地為了Ben前來臺灣參加健走並



▲ Riek (左)、Bea (右) 開心地與紀姐合影。



▲ 紀姐開心招待國際友人。

代表Ben跟臺灣好友們Say Goodbye!

緊接著我在八里住家附近水芙蓉餐廳招待來自義大利Edo、荷蘭Hans及英國Bill三位國際健走友人，能與久別重逢的好友相聚吃飯話家常，真是人生一大樂事。特別是看到他們各個健康自在、精神飽滿、活力十足，更感欣慰。其實我們四個人的歲數加起來有320歲，而其中來自英國的Bill都已經93歲，他不僅幽默風趣，頭腦靈活，反應敏捷，還非常能走、愛走。可見健走運動真的非常有助於身心健康，特別是對於成功老化有著不可思議的助益。而荷蘭Hans這次完成臺灣快樂健走，將在臺灣獲頒滿225次IML國際

健走大獎，他刻意選擇在臺灣領這個獎。這位超級勇腳曾經在2014年徒步環島臺灣，在2018年協助臺灣健走隊完成荷蘭國際健走挑戰。來自義大利的Edo更是一位超級熱心及熱愛臺灣的健走好友，他已連續10年來臺灣參加快樂健走，去年特別提早來臺參加基金會舉辦的山海圳健走，今年更是加入臺灣隊一起前往印尼挑戰國際健走。

很開心能接待遠道而來的國際好友，每年的11月雖然忙碌但總是充滿著期待，不知明年的此時又會有那些國家的勇腳好友來訪作客，且讓我們拭目以待吧!



▲ 多年前Ben特地來臺為紀姐慶生。



▲ Edo穿上國旗外套加入臺灣隊參加印尼健走。



▲ 義大利Edo連續10年來臺灣健走。



▲ 健走第一天Riek(中)由純湘Rose(右)陪伴一起走。



▲ 臺灣勇腳廖信夫Jonny接待荷蘭好友Hans。



▲ 11月臺灣國際快樂健走國內外勇腳會聚。



▲ 紀姐帶著三位勇腳拜訪八里陶藝大師楊正雍(左)。



▲ Hans義務擔任臺灣隊隊長帶領大家完成荷蘭國際健走挑戰。

印尼
X
國際健走

文／鄧傳鈺

鏡頭之外的日惹



▲與國際友人在活動會場合照。



▲本文作者。



▲地表最大佛教建築－婆羅浮屠。

在Jogja舉辦的二日國際健走，今年已邁入第13年，我跟內人雪芬非常期待睽違37年的日惹大佛之行，此行有兩位年長國際友人，韓國Kim及義大利Edo帶著充滿感染力的笑容，加入臺灣隊伍生色許多。印尼萬島之國，人口2億7千萬，有人口紅利，人就是國力，跟馬來西亞及汶萊同樣使用Berhasa，是亞洲最多使用語言，影響力日增，印尼基本建設蓄勢待發，機場建設有國際水平，經濟成長，大會特別安排蜿蜒鄉間小道，見識鄉下生活中已見小康知足安適，大會特別提早六點半雞鳴起走，清晨四點半早起，在接駁車上吃早餐，以便能趕上報到時間及能在天氣預報下，避開傾盆大雨。

臺灣團人數聲勢最浩大，鮮紅的國旗外套特別醒目，隊伍中大部份都是環島祈福的老戰友，熟悉又有默契。活動會場少不了傳統祈福舞蹈，雪芬第一次20km初體驗，在第一天完步之後，體力就見底了，加上此次新路線不會路經婆羅浮屠，所以我們安排包

車探索大佛，盡情領略欣賞婆羅浮屠之美，及 Prambanan 印度教超過千年的古蹟，建築體現佛教基礎開始人有慾望貪嗔癡，拾級而上透過沉思冥想修行，到最高層四大皆空涅槃 Medala 級，色即是空，空即是色，所有佛龕都是中空，不留高僧骨灰舍利子，經書，完全體現人生空性，途中參觀霸香貓咖啡，Luiwak 貓是夜行動物，白日睡，小小身軀，吃不多產量受限，試想如果大象腸胃酵素適合讓咖啡豆有特殊風味那產量必定大增。

西元8-9世紀，印度教王子與佛教公主連姻，印度教大盛布拉巴南供奉最重要的破壞神濕婆，保護神及創造神，相對應的動物分別是牛、天鵝及老鷹。印尼航空 Garuda 就是用保護神代表老鷹為 logo，濕婆與夫人，有三隻眼，夫人腳踩水牛幕後掌權，兒子 Ganesha，是知識及智慧神，西爪哇大學以此命名，爪哇頻繁火山爆發及地震使這兩處斷垣，沉睡火山灰下 500 年，聯合國 UNESCO 將大佛超過 100 萬片移除後，全部編號修復重建。

Prambanan 自第一任總



▲ 健走途中經過臨時搭建的木橋。

統蘇卡諾開始 60 年來尚未修復完成，其中經歷 2006 年地震落下部份還圍圈，體會大自然不可抗拒的力量，大雨中結束這兩個分隔有點距離不同方向的景點，直接趕到大會慶功宴餐廳，換上印尼傳統服飾 Batik，豐盛自助餐，還有頗有水準的樂團歌手助興，我特別點臺灣熟悉改自印尼民歌的「船歌」、「寶貝」及「梭羅河畔」，最後大家隨著歌曲擺動身體，皆盡興而歸。



▲ 牛奶湖和周邊的景色都是淡淡的白色，也散發著迷人的氣氛，這個廣闊的休眠火山湖水的顏色是奇妙的蒂芬妮藍。

印尼
X
國際健走



▲身著國旗裝，最耀眼的我們！



▲印尼人真的很純樸，親切且熱於助人及友善。



▲探索婆羅浮屠之文化。

接下來觀光行程，深刻體會印尼腹地大，人多車也多，尤其摩托車，所以塞車是家常便飯。萬隆是亞非拉1955年大會會場，所有被殖民，還在爭取獨立第三世界不結盟國家覺醒團結大會，是歷史重大扭轉的時刻，萬隆千公尺高原，氣候涼爽，避暑聖地，但一夜無語，因旅程塞車勞累，倒頭就睡，一早前往牛奶湖，Kawhal Putih，買了高原氣候好吃的草莓及桑葚，午餐時跟夥伴一起享用，配著新鮮果汁，特色炸香蕉及起司，大大滿足視覺與味覺。進入雅加達之後，雖暴雨及塞車，耗費了一些時間，但去了新城仿夏威夷Aloha風格，人造沙灘，新旅遊點，全部填海造陸，2030年雅加達因地層抽地下水而下陷將沉入海下，富裕華人早未雨綢繆遷徙至此，房價最高，路經宏偉的新蓋好慈濟靜思堂及醫院感受華人經濟實力，因此附帶的宗教傳染力，晚餐後參觀了Panjoran，華人初來Batavia，荷蘭統治時期的

印尼名稱，華路藍縷上岸開創聚集地複製版，旁邊舊荷蘭碼頭，現改為時尚酒吧一條街，年青人河岸海邊入夜涼風習習，愜意快哉。

最後離別晚餐，喝了旅行社招待的啤酒，入住Batavia荷治時期風格Mercure飯店，導遊阿華，語帶神秘似有若無的靈異事件，在半信半疑中，果然半夜入睡後有門鈴聲，門外無人，希望只是



▲ 每年吸引無數觀光客來此地，感受世界遺產的魅力。



▲ 專業的導覽解說讓我們更深入了解當地的歷史文化。



▲ 主辦單位在沿路上都會準備傳統小吃。



▲ 活動會場少不了傳統祈福舞蹈。

按錯房，飯店門前運河直通省長辦公區，門前廣場前，類似北京當年故宮午門，及菜市口，犯人問斬處，現在保留當時咖啡廳，唯一水井，四周荷式建築，標準窄門，因為當時徵稅以大門所占寬度課稅標準，所以都有吊桿，以便貴重大件傢俱直接從窗戶進，我們點了五杯咖啡享受荷治殖民風格，也替此次行劃下難忘句點。

後記

印尼身份證需註明所信宗教，且男女結婚需合意從六種容許宗教只能選擇一種，印尼九成回教，也是強勢宗教，只要一方是回教則另一方也會改信回教，另外雖回教可容許四位妻子，一般收入只會有一位，有兩位意味著破產，除非有經濟實力，且前面妻子全部要同意續娶，不過這款有能力多養政策，除解決印尼女多於男外，不需政府花一毛錢，可維持國家永續，人口不萎縮。

走一條祈福之路… 幸福、歡喜環島行

文
—
陳鼎華



▲ 金崙聖若瑟天主堂前，練舞年輕人的舞步及樂曲讓人不禁隨之起舞。



▲ 與相交五十年摯友Lingo偶遇在鹿野。

「臺灣自然景觀豐富，又有醇厚文化底蘊，為何沒有這類活動路線……？」這是2018年6月間我與老友走在西班牙朝聖之路途中聊過、卻不曾探討出結論的話題。去年無意中看到希望基金會籌辦「希望環島III：走一條祈福之路」；於是，長久以來自力無法達成的環島念想，竟然就這麼輕鬆地踏出了步伐……

過去僅知幾乎臺灣每個靠海的村鎮，都會有座香火興盛的媽祖廟，媽祖的慈悲普渡是所有來臺先民、討海人及親眷的心靈依靠，迄今媽祖已普遍深入臺灣人的生活，成為臺灣最具代表性的宗教信仰！雖然臺灣每年四月的大甲媽祖遶境活動已名列

世界三大宗教盛事之一，但自己一直未曾參與或深入了解臺灣的媽祖文化，而基金會規劃的環島健行III，主題是造訪全臺108座媽祖廟，將我期待的環島健行與媽祖聯結，開啟了我與媽祖的因緣。

環島行程從2023年4月起走，至今年11月，一共走訪了84座媽祖廟（但我只參拜了83座，走第二段時，因弄錯集合時間以致落了第一休息點「桃園蘆竹慈母宮的韓國媽」，耿耿於懷，今後一定找時間補齊！）。一年多來，除了與83座媽祖廟結緣，同時今年3月18日也第一次參與白沙屯媽進香的起駕，體驗了白沙屯媽「粉紅超跑」的驚人魅力及盛況。氛圍從起初路旁護持「香燈腳」（意指隨香的信眾）眾多攤位將氣氛炒熱宛如嘉年華會，隨後沉靜下來，來自四面八方的陌生人靜默地一起隨著白沙屯媽一步步走在深夜的路上；眾人沉浸於靜肅、虔敬的氛圍中，這一切感受於我，既新奇，又震撼，也令我感動落淚……！

健行除了最重要的鞋、襪必須適合，另一項考驗便是夏、秋季節艷陽酷暑的挑戰，這對向來怕熱的我是另一個罩門。經過一次次嘗試、更換防曬裝



▲ 豐收季節與一望無際的金黃色麥田。

備，終究走過烈日驕陽的炙烤，每位夥伴都是貨真價實的「抗日英雄」！

行程進入臺東後，全縣僅有6座媽祖廟，我們常在原住民部落的學校或天主教、基督教場地休息。沿途自然景觀與原住民色彩濃厚的圖騰、壁畫及裝置藝術常令人驚艷、讚嘆！其中第33站金崙的聖若瑟天主堂更是座非常美麗極具特色的建築；那天，堂前廣場正逢年輕人排練歌舞，悅耳輕快的歌聲、舞步，真是場美麗的意外饗宴！勇腳們長途行走的疲憊隨著悠揚歌聲飄散，身心舒暢！

卑南溪經常出現在我們左右，經過它的出海口，一路朝中、上游走，河道寬廣，溪床亂石嶙峋；感受到臺東這條主要溪流豐沛的生命力，氣勢不凡，它是如此強勁有力，刻畫著大地！

鹿野，多麼美麗的地名！聞其名，眼前便能躍出「優雅的梅花鹿群徜徉在水草豐美原野上」的景象。在此地，我也領受到人間因緣的奧妙；就在10月行程將結束前，正當一身汗淋漓走往終點鹿野火車站；在鹿野街頭，迎面走來的人竟然是相交五十年的摯友、老同學瑞玲（Lingo），太不可思議了！彼此都呆愣了一下，隨後歡欣雀躍地擁抱在一起！我們演繹了一場美好的「巧遇」！

11月是第十九段（第37、38站），從鹿野走到池上。大隊人馬穿梭在綠野平疇的花東縱谷，筆直的道路，望不到盡頭，像是直通到中央山脈腳下，走著走著，忽而又意識到，自己何時怎又是朝向海岸山脈前進著？！

從鹿野往關山，進入稻米之鄉，但看兩側稻田

多有傾倒、焦黃、發黑的稻穗，已經無法收割，這是經過山陀兒及康芮兩個颱風相繼摧殘的慘況，除了稻米，折損的還有難以計數的釋迦、芭樂、洛神花等等作物，想到農民辛勤耕耘卻血本無歸，心情沉重……。然而，從關山到池上這一段，感覺颱風的影響小多了，田地多半是已經收割了的，還有收割機正忙著遊走在田壟間，收割著泛著成熟稻香的金黃稻穀；路上飛馳過滿載剛收成穀粒的卡車，忙著將新鮮穀粒送往農會乾燥處理，目睹這收穫忙碌的景象，心底油然而生起滿滿的幸福感……

臺東地區觀光產業受到地震、颱風雙重重創，影響明顯感受得到，火車站、路上、海邊或是景區，人車稀少；旅宿業慘淡，昔日熱鬧、擁擠的關山自行車道更是見不到遊客蹤跡，路旁租車業者的生意連門可羅雀都談不上！這該如何維持生計？！不禁為他們發起愁來……。

能用自己的雙腳一步步走過臺灣許多城鄉角落，感受人們日常的溫度及脈動；經過季節變換，見到各個地方的特色，更加認識這片哺育我們的質樸大地，心中充滿感恩及祝福！感覺所見所感隨著腳步運動點點滴滴地滲進自己身體裡面，生命日漸豐盈，這是多麼幸福、歡喜的事？！

期待藉由基金會的推廣，國內有更多人喜愛、參與健行；不久，也能有媲美西班牙朝聖之路的成熟健行路線規劃，吸引國際友人前來參與！

環島健行是對心志、毅力、耐力及體力的淬鍊，全程可能需時三年才能完走，欲全程參與，必須因緣俱足方能成就，祈求／期待自己能有此福分！



▲ 氣象萬千宛如畫布的美麗大地。



▲ 沿途美麗又可愛的壁畫。

有幸能在高山上健走

文／郭益瑋



▲在思源亭起走時豔陽高照。

2023年，基金會在1、2、3月舉辦了中橫健走三部曲，由西邊東勢起走經梨山、大禹嶺，最後由太魯閣牌樓走出。在用雙腳領略了中橫之美後，許多人都在敲碗，希望可以也體驗中橫支線。因此原計畫2024年3、4月要走中橫的霧社與宜蘭支線。

當今年3月大夥很幸運還可在武嶺山上遇到飄雪後走完霧社支線健走，滿心歡喜期待4月的宜蘭支線時，卻遇上了403花蓮大地震，基金會為了顧

及大家的安全，於是便將宜蘭支線健走活動延至10月國慶日。中橫宜蘭支線的行程規劃是由梨山往宜蘭方向走，用三天時間走到南山部落做為此行終點。

國慶日當天在臺北出發時原先是陰沉的天空，不過老天不辜負我們將活動延至10月，接駁車在過了思源埡口後，就開始放晴，綿延青山一覽無遺。當抵達梨山在梨山賓館用餐完畢，我們在高聳的雲杉下做暖身操後開始第一天健走。第一天我們由梨山走到環山部落，起走時遠眺的山脈就是雪山山脈，另一邊則是赫赫有名的護國神山-中央山脈。一路放眼望去盡是海拔3,000公尺以上高山一座接著一座，著名的百岳也穿插其中。最後在群山環繞大飽眼福的情況下，結束了第一天13公里的行程。

第二天是由環山部落走到思源埡口，景致與第一天又有不同。在走過武陵農場路口後，地勢開始轉變為溪谷地形，一路沿著大甲溪來到了思源埡



▲走在溪谷中，兩旁山靠的更近。

口。途中還會看到參山國家風景區界碑、太魯閣國家公園與南湖大山登山口……等，與在山谷旁的「寂寞派出所」-思源派出所。走在溪谷中，兩旁山靠的更近，不時傳出潺潺流水聲在耳邊舞動，甚是舒服，輕鬆走完16公里。到思源埡口後，趁天色尚早，我們還加碼走進桃山（煙聲）瀑布。在走進桃山瀑布路上，除了享受被柳杉林包圍的芬多精外，還意外巧遇了一對藍腹鷗，雌雄兩隻藍腹鷗形影不離，真是動物界的模範夫妻，我們也何其有幸能在這片森林中與牠們相遇。

第三天思源埡口到南山部落的行程更是氣象萬千，在思源亭起走時豔陽高照，還能看到雲海；起走後沒多久，就進入了一片茫茫濃霧中，空氣濕潤且寧靜，宛如置身夢幻仙境。穿過濃霧後，彷彿離開夢幻仙境回到人間，也意味這次活動尾聲將至來到終點-南山部落。最後，我們用一道豐盛午餐來犒賞自己這三天的辛勞。

用三天走完中橫宜蘭支線，感受全然不同的風景饗宴；有綿延百里的兩大山脈、有潺潺流水聲的溪谷、有寂靜的迷霧森林。又再一次感受到我們是多麼的幸運，能生在這樣自然環境豐富多樣的島嶼-臺灣！



▲一路放眼望去盡是海拔3000公尺以上高山一座接著一座。



▲在高聳的雪杉下做暖身操。



▲趁天色尚早，還加碼走進桃山（煙聲）瀑布。

山海圳國家綠道

聖山之路紀行



▲浩浩蕩蕩地一群勇腳。

12/6星期五

上午8:50，我們一行人高鐵出站後，來到新烏日站門口，看到繼11/23、24環島健走臺東段認識的一群患難朋友，大家忙著寒暄，也看到一



▲左為本文作者。



▲很自然地學會去照顧你身邊的伙伴。

些新面孔。這是我第二次參加基金會活動，還聽到有人跟我說：「天呀！你才參加過環島健走，兩個禮拜後又出現了呀！」我心想：「或許我太過自信可以走聖山之路了！呵呵！」但也有點擔心是否會拖累大家。

這三天負責載我們的接駁車來了-大象車隊，我們是第5車，司機是峰哥。這個車隊是6輛9人座黑色小巴組成，我聯想到政府要員乘坐的保母車，頓時感到非常尊榮及安全感。經由他們互相的對講機中，了解很多車隊的行話，非常有趣。機車是風火輪、貨車是藍寶基尼……常常聽著聽著也就到目的地了。

第一個活動，來到集集綠色隧道健走，兩旁的綠色樟樹夾道聳高映入眼簾，大家經過一個禮拜緊湊的工作壓迫，來到這裡不覺辛勞頓消。一群人嘖嘖喳喳忙著寒暄的我們，輕鬆就走完4公里多的路程。

大夥吃完午餐後就到「玉山國家公園水里遊客中心」，看了兩段影片：

第一段是「雲海上的島嶼」其內容有關玉山

國家公園環境及生態，影片拍攝及製作內容按照春、夏、秋、冬季節仔細介紹，非常引人入勝，對於不容易親身走進玉山國家公園的我們，大家都連聲讚嘆玉山之美。

第二段是「看見玉山」，主角高山嚮導Dahu告訴我們入山的規矩。首先登山的裝備很重要，山裡氣候多變，必定要注意保暖防濕。態度上，從入山開始我們就必須很嚴肅，保持安靜，因為山裡到處都有擴音器，你一說話，動物都知道你來了。Dahu說了一段我很感動的話：「登山其實是一路的學習，學習感受，學習照顧自己，然後很自然地學會去照顧你身邊的伙伴，照顧這一整片山。該不該上山，天會告訴你的，山一直都在，一定會有機會再來的。每次上山都要帶著謙卑的心，很多發生事情的都是因為太過有自信，來救你的人也是冒著生命危險的，對山要敬畏不是去征服他！」影片最後帶出一群人在玉山頂看日出，這景象好美呀！也很令人感動！

12/7 星期六

「排雲登山服務中心」這裡標高2,400公尺高，做完暖身操、喊完隊呼，出發！一開始是柏油路一路下降，看到大鐵杉後，隨之轉進碎石路，走進麟趾山步道。網路上寫這條步道難度低，但是因為大約2,800公尺的標高，我和室友兩人都舉步維艱，走兩步就呼吸急促必須休息一下。雖然體力是大考驗，但是整路所看到的風景絕對在我生命中是數一數二的，也還都記得在呼吸困難中還拍好拍滿。

我們在石山服務站用中餐時，還有獼猴家族陪伴。一隻猴媽媽抱著猴娃娃眼睛直勾勾看著我們，似乎想博取我們的同情心；另一隻年輕小猴子似乎很餓，一直咕咕叫，我們吃多久牠就叫多久。不過我們也都很遵守規定，沒有餵食野生動物。

從石山服務站走到特富野古道入口時，大家真是把所有平時積聚的體力都拿出來用了，前5



▲到集集綠色隧道健走，兩旁的綠色樟樹夾道聳高映入眼簾。

公里沒人在說笑了，全部默默急行軍。後來還是拗不過美景誘惑，大家開始討論此時的樹林顏色根本就是莫蘭迪綠，又開始研究起山林變化、山光雲影之美妙，大夥就在此起彼落的研究聲中抵達今日終點。

12/8 星期日

特富野古道-舊鐵道穿過大片參天筆直的日本柳杉林，伴隨冷冽的空氣。前段平坦好走的地勢，後半段則下走坡，林相明顯變化成為闊葉林濕氣也明顯變高。走過特富野古道的確會讓你印象深刻。

走完特富野古道，我們到石棹慶功宴，菜色豐富，擺盤精緻。此時阿里山雲霧從餐廳門口經過，同時間有位愛爬山的朋友分享參加另外一場活動，意外拍到經過阿里山的雲瀑，頓時多了個時空交錯的有趣巧合。

吃完慶功宴接下來要趕高鐵，6輛車子互相掩護穿插在塞車車陣中，峰哥一路都很忙，除了配合車隊還要回答車上不停詢問行話的意思，忙得不可開交。途中，純湘執行長將這3天的旅程完美感性地做了一個回顧，我的心裡感動不已。這趟所有行程都是純湘、益璋、佩琪、古筠4人規劃執行帶隊完成，加上之前先來路勘的過程，處處看到基金會用心及提前仔細思考可行性的痕跡。這3天我玩的好盡興好開心，這真是一段知性又操練體力、心智的旅程呀。

引以為豪的名字——官大胆



▲適度的休息，身體和心理都能夠得到恢復。

在參與活動的人群中發現這麼一個人，靦腆的表情，看起來似乎也鮮少主動和其他走者有所互動，偶爾會露出那種有點尷尬又不失禮貌的微笑，心裡納悶著他是誰？

在頭旗前，總是昂首挺胸、走路步伐快速，並且適時地展現出他的朝氣及自信心，讓周圍的人就像是在發掘並欣賞著他。

民國46年，在充滿著濃濃的客家文化氣息的苗栗南庄，官爸爸被徵召到前線中的前線——大膽島駐守，戰後回到臺灣，為紀念在金門大膽島的血淚歷史，因而為其取名為大膽，然而當年因戶政人員的作業疏失，正體字的「大膽」卻誤植為簡體字的「大胆」，民國76年前，正體字及簡體字在證件上均可通用，而後因解嚴並實施民主化改革，國家認同機構管理嚴格，無法再同時使用



▲尖石鄉超美又好走的步道「馬胎古道」！



▲靦腆的表情，偶爾會露出有點尷尬又不失禮貌的微笑。

二個不同的字型，日後雖想要將身分證上的簡體字「胆」更正為正體字的「膽」，但後續變更相關證件更正的程序及作業太繁瑣，因而捨棄更正，以至於沿用簡體字「胆」至今。

正值青春的17歲，當時大胆擔任卡車司機的助理，一次的因緣際會中，誤打誤撞的進入科學園區，體力也是在擔任卡車司機助理時期所鍛鍊起來而擁有的，在成長過程中也沒有怠惰荒廢。駐點在大陸工作11年之後，身體有些許的狀況，進而退休回到臺灣，那時候對於運動，完全沒有任何興致，在老婆瑞煙姐的啟蒙帶領之下，開始進行走路及爬山的運動，漸漸的身體狀況也持續恢復中，體力與肌耐力也陸續增加，運動中慢慢的懂得呼吸的調解與控制，至於習慣快速度的走路，也只是順應自己的節奏，因為在工作職場上，大胆一直都是身處在快節奏中的環境，所以非常習慣在快節奏的世界裡。

前年，好友秀英邀請他一起參與基金會的環島之行，當時大胆在完全不瞭解基金會的因緣下，只當成單純的加入一場健走活動而已，而後陸續參加基金會舉辦的中橫之後，發現了不只是參加活動，而是像一個大家庭般的氛圍讓他著迷，因此在基金會舉辦環島第三次的時候，便從桃園觀音那段開始正式加入這個大團體，並且也慢慢瞭解基金會的運作，進而喜愛。



▲引以為豪的名字：官大胆。



▲生活中是彼此的親密伴侶，更是運動道路上的良師益友。

目前大胆的身體還在治療中，有時會略感疲累，但長期有效的運動除了能讓自我的身體，得到完整的休息及健康之外，也為了日後高齡的自己做準備，因為大胆不願意成為下一代的麻煩。

透過此次訪談，我以無比欽佩的態度聽著他的敘述，笑談之中也認同他的觀點：人生就是邊走邊學，現在失去的總會回來，都會以另一種方式到來。



▲靦腆的表情之下，總是昂首挺胸、走路步伐快速。



▲在瑞煙姐的啟蒙帶領之下，開始進行走路及爬山的運動。



▲七星山步道難度不高，部分路段比較陡峭。



▲攻頂成功後，最喜歡看到山頂上雲霧繚繞的感覺。

真正開心的百公尺決賽

口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

我在墨西哥奧運的這面銅牌，是華人女性的第一面奧運獎牌，當然也是我國女性的第一面，另外更是該屆奧運亞洲男子及女子田徑項目的唯一一面獎牌，因此許多人都印象深刻。整體來說，這次我所參加的三個項目，皆創下了亞洲紀錄，分別是80公尺低欄的10秒4、100公尺11秒3以及400公尺接力的47秒2（註）。

直到現在，當我在介紹這面奧運銅牌時，我都

還是會有點生氣，初次聽到的人常常是一頭霧水。其實，這次奧運參賽真正讓我最開心的是100公尺能進入決賽，因為我可以在這個項目中盡情發揮我的速度，與各國好手競爭衝線，雖然最後以11秒5拿下第七名，但我是第一位跑進女子100公尺決賽的亞洲人，我感到很滿意。我不清楚奧運史上至今有多少亞洲女性能晉級100公尺決賽，我可以很驕傲地說：我曾經做到！





女子80公尺低欄這個田徑項目在奧運殿堂上亮相，1968年墨西哥奧運是最後一次，因為國際奧會已開會決定修改距離，到了1972年慕尼黑奧運將改成100公尺跨欄。欄架高度成了0.838公尺，自起跑點到第一個欄的距離修正為13公尺，欄與欄之間為8.5公尺，最後一個欄到終點線為10.5公尺。對於腿長又速度快的我來說，這絕對是好消息，所以我不以這面銅牌自滿，在內心立下1972慕尼黑奧運100公尺跨欄金牌的目標。

回想從1963年去美國，到1968年獲得奧運銅牌，在這六年間我時時告訴自己勿忘國家社會對我的期待，在奪牌後我終於卸下心中的巨大壓力，我覺得我已經對得起所有支持我的人，當然，我最感謝的人是瑞爾教練，沒有他的賞識、推薦、訓練、規劃、支持以及陪伴，也不會有這面獎牌。我對田徑的感覺，在墨西哥奧運銅牌出現之後，有了巨大變化，因為還沒拿到獎牌之前，我的心態是：I have to train；得牌之後，我的心態是I love to train!!

民國57年（1968年）之奧運成績

地點	比賽項目	成績	比賽名稱	備註
墨西哥	100公尺	第三名，成績11'4	1968年第19屆墨西哥奧運	預賽
		第三名，成績11'3		複賽，破亞洲紀錄及全國紀錄
		第四名，成績11'4		準決賽
		第七名，成績11'5		決賽
	80公尺低欄	第二名，成績10'5		預賽，平全國紀錄
		第二名，成績10'5		複賽，平全國紀錄
		第三名，成績10'4		決賽，破亞洲紀錄及全國紀錄
	400公尺接力	第六名，成績47'2		預賽，破亞洲紀錄及全國紀錄

【註】本次接力項目的另外三位隊友為葉菊妹、林純玉及田阿妹。

希隱力寶可夢戰隊成軍



▲抽完卡包大合照囉！

孩子們期待已久的寶可夢戰隊，成軍啦！真的可以用「豐富充實、笑聲不斷」來形容。從卡片整理的數位技能、禮儀與規範的養成，到模擬賽中的實戰挑戰，孩子們的成長真的有目共睹，尤其是耐心、專注、合作能力的全面升級，讓老師和家長們都忍不住想大力按讚！

Excel記錄卡片：訓練條理與數位技能

你以為玩寶可夢只是在「抽卡→放卡→對戰」嗎？NO NO NO，這可是大腦與手指的極限挑戰！老師帶著孩子們，開啟了卡片Excel紀錄計畫。

Excel操作大揭秘：

孩子要學會輸入卡片數據，並將它們分類（例如「寶可夢卡」、「訓練家卡」、「能量卡」）；練習使用過濾和排序功能，快速找到自己需要的卡片；學習如何在大量資訊中保持條理清晰，不被一堆卡片「淹沒」。剛開始練習時，有孩子直呼：「也太難了吧！」但當他看到自己完成的列表變得乾乾淨淨，還能一秒找到卡片時，他的臉上露出滿滿的成就感，直接說：「欸，這個有爽感！」

從禮儀開始：賽場、生活一次搞定

寶可夢戰隊大課題：禮儀養成大作戰，孩子



▲在這麼多人參賽的比賽中，隱性障礙孩子，自然的融入社會中。

們透過一次次活動理解到，原來「比賽禮儀」不只是規範，也是保護自己的重要技巧！

老師教了哪些小細節呢？

「手乾淨，卡乾淨」：上場前，孩子們會自發性地去洗手，這不僅能保護卡片，還讓對手覺得尊重滿滿，真的超有感！

「比賽開始與結束的致意」：向對手說聲「請多指教」，結束時補上一句「謝謝指教」，這不只是形式，更是孩子們學習「待人有禮」的機會。

「賽場安靜，控制情緒」：有些孩子抽到稀有卡時，原本會不小心大叫，但經過這次的課程，大家都開始學會控制音量，把內心的「嗨」轉換成微笑的喜悅，這一小步卻是情緒控管的大進步！

小插曲：有個孩子一開始覺得「為什麼還要這麼多規定？」但聽到老師說「這些規範可以防止作弊」後，所有孩子都一臉驚訝：「原來還有這種用處！」從此，大家的禮儀意識大覺醒，全員瞬間進入「比賽紳士」模式，氣氛超棒！

模擬賽：每一場對戰，都是一次成長的契機

模擬賽就是實戰大挑戰，孩子們不僅實際操作老師教的禮儀與對戰技巧，還面對了各種臨場變化的挑戰！

有個孩子在模擬賽中不僅能冷靜控制時間，還能準時完成比賽。以往的他常常會「時間不夠用」，但後來他自己說：「原來控制時間這麼重要！」

還有另一位孩子則是逆風翻盤！一開始他的操作不熟悉，幾乎要陷入「絕望之局」，但在老師的引導下，他嘗試了新的策略，最後居然逆轉勝利，大家都為他開心！

店家賽的戰況更是刺激！贏得了比賽勝利的孩子，還能向大家清楚解釋他的牌組策略，讓人超級感動！

還有的是實力大幅成長，原本對於「如何搭配卡片效果」感到困惑，但漸漸能夠獨立完成戰術操作，進步超明顯！

生活習慣也在成長：小小卡片，帶來大大改變

別以為寶可夢戰隊只是在「遊戲」！這次活動後，孩子們的自我管理能力和悄悄變強了！

卡片收納能力UP：有些孩子自費購買了卡片收納盒，從以前的「卡片到處丟」變成了「分類清楚、擺放整齊」。當他們看到滿滿一盒整齊齊齊的卡片時，成就感直接爆棚！

專注力爆棚：課堂上的對戰、禮儀、收納，每一項都要專注力全開。特別是看到孩子在比賽中一次贏下10包卡包，他的自信心瞬間爆表，還

會和老師分享「我發現如果不慌張，腦袋就會轉得比較快！」

活動花絮：快樂與專注的瞬間

每次的寶可夢活動真的超級熱鬧，無論是孩子們專注地打牌、練習禮儀，還是親手完成的Excel卡片清單，現場的氣氛就是「專注中帶著輕鬆」。

老師的心得：「孩子們的表現讓我覺得一切的努力都值得！」

家長的感動：「原本只覺得是學遊戲，但沒想到他們在這裡學到了獨立生活的態度！」

每一場的活動，都是為了讓這些隱障孩子生活與學習中找到方向與信心。

未來展望：讓每個孩子找到自己的位置

未來，我們不只要強化卡片的操作技巧，還會讓孩子們嘗試擔任不同的任務角色：「新人小幫手」：協助新成員了解遊戲規則、「比賽規劃小助手」：幫忙協助老師規劃模擬賽流程。這些小角色的安排，將幫助孩子們找到自己的定位與歸屬感，讓每個孩子都成為彼此的支柱，成就一個更強大的寶可夢戰隊！

每週的戰隊活動，孩子們的進步不僅體現在遊戲的技巧上，更在於他們的自信、合作力、情緒管理的全面發展。希望未來每一位孩子都能成為同儕的榜樣，透過這些活動，為他們的未來鋪上一條更寬廣的道路！



▲兩兩一組打比賽，並遵守嚴格的比賽規則。



▲透過寶可夢卡牌比賽，民眾們來觀戰，孩子們自然而然的成為被社會接納的一員。

好好走路不會老

健康學老的五堂課（四）

綜效強力健走（行禪功法）

「行禪」就是「動禪」效益是「靜（坐）禪」三倍以上。是動中有靜、靜中有動的中強度有氧運動（健走禪）。如何健走？首先要學習「走路」，「腳後跟先著地，再次腳板、腳尖向上微翹、腳離地時用腳尖頂住地面，身體往前推出（Push Off）」，這樣走路的時候速度就會快，「腳尖向上微翹」的用意在於避免跌倒，如果腳尖沒有往上微翹，可能會踢到路上的障礙物或凹凸不平的地面，跌倒骨折，反而會造成傷害。

其次是呼吸的方法，平時練吐納，多運用長而慢的「深層腹式呼吸」，用鼻子吸氣至腹部下丹田，再以口吐（呼）氣。以「吐」的時間，相對「吸」的時間更佳（2:1倍）。「深層腹式呼吸」可以將肺臟使用的部分提高20%~40%，透過大量的氧氣來活化身體60兆細胞。

在健走時，可用8步為一個循環，前4步用鼻子吸氣看向遠方，後4步用「嘴巴吐氣同時提肛（凱格爾骨盆底肌運動），視線焦距也可適時遠近調整。視距的調整有助於預防老花眼，而凱格爾骨盆底肌運動也具有維護男性攝護腺功能、或預防女性尿失禁的效果。

健走若不使用健走杖時，要讓肩膀放鬆不用力，將雙手手臂往斜前方、斜後方擺動，這樣可以保護肩膀不受傷。健走也可以強化大腿股四頭肌的肌力，而擺手可以強化手臂二、三頭肌的肌肉，都可以預防肌少症和跌倒骨折的風險。

使用健走杖可以增強背部肌力、防止駝背、減緩髖關節和膝關節30%的壓力負擔。此外，用健走杖規律前後擺動時，肌肉連動和諧共振，也有助於防止脊椎側彎。健走速度是要每分鐘達120~140步（快走140/步以上）、心跳率達100~120



◀ 健走時搭配健走杖，可以增強背部肌力、防止駝背、減緩髖關節和膝關節30%的壓力負擔。

下，每分鐘便可以消耗5大卡的熱量（300/H），同時排汗比排尿具有17倍（100cc 84mu/4.9mu）更好的排毒功能。

Dr.White曾說過：「腳是第二個心臟」；經常健走可以逐漸增強小腿肚肌肉，強健的小腿肌和下肢微血管力量，可以促進血液循環，將靜脈血液強力輸送打回心臟，若小腿肌肉男性<34cm、女性<32cm，有肌少症跌倒骨折的風險，導致失智。

運動的時候也要注意日出時間，因為太陽出來之後植物才會開始行光合作用，這樣呼吸到的空氣才會是氧氣，最好的運動時間是日出後一小時；在清晨運動可以呼吸空氣中的負離子、芬多精及少量臭氧，是上天恩賜有益人類健康禮物。

有「規律運動」生活化的人，睡眠品質一定好。每天應該要睡7~8小時，太短或太長對身體都不好。重視睡眠黃金時段，有利身體的器官排毒，褪黑激素修補細胞。淋巴PM.9~PM.11、膽囊PM.11~AM.1、肝臟AM.1~AM.3、肺臟AM.3~AM.5、大腸在清除廢物的時候AM.5~AM.7，這時必須要清醒過來，以便如廁大腸排除廢物；小腸最佳的吸收養分時間是AM.7~AM.9，所以早餐在這時間吃完，對身體最好；但運動後30分鐘用餐會增加肌肉7%，減少腹部脂肪增加24%。

「健康學老」不是單純壽命延長，而是要免於疾病、失能、失智、臥床。唯有實踐才能享有健康長壽的幸福樂活人生。

Exerstrider
愛行者健走杖®

引自美國

端正
脊椎

強健
肌力

保護
膝蓋

在美推廣第32年 台灣推廣第12年
骨科蔡凱宙醫師推薦



體重70-75公斤的人 使用桿子 每走1.6公里
減少下肢約6公噸 累積衝擊力
美國 Dr.Steadman醫師

用對器具與方法
安全又有效

李志懋 醫師

仿品健走杖
X 握把針刺設計
有運動傷害危險



愛行者健走杖
握把表面平滑
安全有效



穩定健走用



鐘型腳墊



塑身健走用



橡膠鞋套



發明人
美國 Tom Rutten

購買
資訊

愛行者健康館

台北敦南店
(02)27321539

台中大業店
(04)23103139

高雄凹子底店
(07)5508137

網路
購買

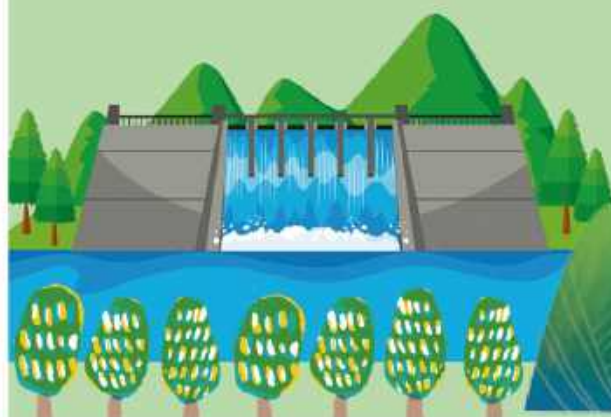
請搜尋 愛行者健走杖 | Q
www.jusit.com.tw



113.02.09 (日) 榮譽會員走春

石門水庫

踏青趣~



【百萬聚樂步】會員招募中

希望同行·健康前行

持續健走有益身心，希望基金會秉持著日行萬步的精神，
以推廣健走運動為目標，打造臺灣成為健走寶島。

邀請您加入成為【百萬聚樂步】的一份子，
身體力行，為自己、為家人走出健康，為臺灣走出萬步寶島。

★ 會員類別權益說明 ★

	年費會員	榮譽會員
入會費	1,000 元	10,000 元
年費	1,000 元 (以年度為單位， 新入會當年度免收)	永久免收
新入會贈禮	○	○
【百萬聚樂步】 季刊	一年 (共四期)	持續寄發
活動報名優惠	○ (優惠金額視活動而定)	○ (優惠金額視活動而定)
本會網站商品 會員價	○	○
專屬會員編號 紀念章	×	○

※新入會是指從來未申請入會，凡曾經申請過者，恕無法視為新入會。

新入會好禮等您拿



「只用降壓藥找死」
書籍一本



百萬聚樂步季刊



希望護照一本



健走背包一只

入會方式

1. 親自到本會填寫入申請表，直接繳費
 2. 自本會網站「入會專區」下載填寫申請表，傳真或來電確認。
- 劃撥帳號：18205150 戶名：財團法人希望基金會

