

百萬聚樂步

良吉
發行

發行人 | 紀政 2025.10 No.80

郵

國內
郵資已付

基隆郵局許可證
基隆字第375號

雜誌

中華郵政基隆總字
第075號執照登記
為雜誌交寄
無法投遞請退回



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



百萬聚樂步

80 期 2006.01.01 創刊
2025.10 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、古筠

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

CONTENTS

【編輯室手記】

03 獨一無二的健走盛會 | 黃純湘

【紀姐會客室】

04 健走串起一生一世的友誼 | 黃純湘

【荷蘭國際健走】

06 圓夢之行 | 陳俊勳

08 用平常心完成第三次荷蘭奈梅亨國際健走
| 游美玲

【希望環島III】

10 夏日健走烤驗 | 陳美慧

【馬祖大健走】

12 難忘的馬祖大健走 | 林正常

【縣道185】

14 一場與濃郁果香、人情味邂逅的旅程 | 陳慧年

16 走進沿山公路的風景裡 | 翁秀英

【與會員有約】

18 用雙腳走出生命奇蹟 | 郭益璋

【隱性障礙家族】

20 【我說的話會發光】夏令營回顧 | 張家敏

22 2026元旦健走活動預告

獨一無二的健走盛會

今年夏天特別熱，各地高溫現象不像過去只是偶爾一兩天短暫爆表，而是持續且廣泛，從日本、韓國、印度、巴基斯坦到美國、歐洲都出現極度高溫現象，就連北歐國家也都經歷了罕見的熱浪。

這個夏天基金會健走的腳步不但沒有因為天氣炎熱而停歇，反而更進一步帶領著大家勇敢挑戰世界上規模最大的健走盛會「荷蘭奈梅亨四日國際健走」。從完成組隊、確認報名、開始訓練、行前說明、整裝出發到上場挑戰，歷時半年以上。在這漫長的訓練期裡，大家心中只有一個共同目標——全體順利完成四天120公里挑戰。

荷蘭四天健走由藍、粉紅、綠、橘四種顏色代表每天不同主題與慶祝色彩，讓整個健走活動更有氛圍，有如嘉年華一般熱鬧精彩。基金會為凝聚團隊精神，特別依據主題設計四件色彩繽紛的隊服。

第一天：藍色象徵水與河流，因為第一天的路線與瓦爾河有關。整個城鎮用藍色佈置，包括旗幟、氣球、裝飾等，慶祝參加者啟程。

第二天：粉紅色是向LGBT+群體（註）致敬，是一個歡慶包容與自由的日子。城鎮及參加者以粉紅色為主題佈置與穿著打扮。

第三天：綠色象徵森林、山丘與自然景觀。這天的健走路線穿過樹林與山丘，觀眾與環境都以綠色為主題來裝扮與佈置。

第四天：橘色與荷蘭王室、國家色彩密切關聯，因為王權與國家常用橘色。而第四天是最盛大的一天，參加者抵達最後的榮耀大道，接受鮮花（劍蘭）祝賀與掌聲，橘色也象徵榮耀與慶典。

這是世界上獨一無二的健走盛會，在歡樂瀟灑的環境中，參加者的汗水及永不放棄的精神，與沿途連綿不絕的熱情觀眾相互交織，彼此以微笑與真誠的心為橋樑，共同成就這一年一度的偉大健走盛會，很開心我們臺灣隊能參與其中。

註：LGBT+群體，是指由多樣性性傾向與性別認同組成的一群人。





健走串起一生一世的友誼

文
—
黃
純
湘



客人1 | 許新華

歐洲健走大師、泛太平洋健走大師、國際健走大師



客人2 | 簡金雀

2015年奧地利、捷克國際健走、2016年日本國際健走



客人3 | 簡玉明

2015年奧地利、捷克國際健走、2016年日本國際健走

一期一會的紀姐會客室，受邀客人不是到八里作客，就是到關渡、內湖餐廳與紀姐會面，通常只有一餐飯的相聚時光，最後總是在意猶未盡中依依不捨地揮手道別。本期紀姐會客室不同於以往，受邀客人分別住在臺北、高雄，紀姐為履行多年以前許下的承諾，這一次會客室特別移師至屏東東港進行，紀姐親自南下並且非常難得地停留了兩天兩夜，接受客人們既溫馨又熱情的接待，互為主客，彼此盡歡。

2006年許新華第一次參加基金會舉辦的澎湖下鄉健走，見到遠在天邊的偶像紀姐，興奮之餘

還特別跑出去買了頂新帽子索取簽名，在三天兩夜的行程中與偶像近距離接觸，深深地被紀姐平易近人，親切溫暖的態度所感動，從此成為健走鐵粉。2011年基金會舉辦「健康足蹟一行腳全臺灣」徒步環島活動，他幾乎每週末呼朋引伴來陪走，當環島隊伍走到高雄岡山時，特別邀請住在高雄的好友簡金雀一起陪走。在一整天超過25公里的徒步環島體驗後，健走菜鳥的她深威震撼與不容易，面對天天走並且已經走超過800公里的環島團隊，更是打從心底佩服與讚歎，從此與基金會結下健走因緣。



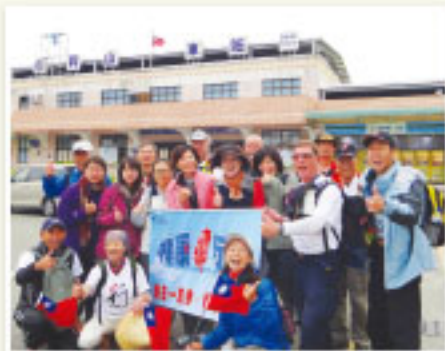
▲ 紀姐與新華眺望大鵬灣。



▲ 金雀(右)與玉明(左)開心接待紀姐。



▲ 戴斗笠、揹國旗跟著紀姐去健走。



▲ 2011年陪走「健康足蹟一行腳全臺灣」徒步環島。



▲ 2015年參加奧地利及捷克國際健走。



▲ 2016年參加日本國際健走。

2015年在許新華力邀之下，簡金雀偕同妹妹簡玉明開始加入國際健走行列，跟著紀姐戴斗笠，揹國旗一起用雙腳行銷臺灣。首站奧地利，然後捷克，第一次追隨著心中所崇拜的偶像出國，興奮之情言溢於表，直呼好像跟著大明星出國巡迴表演，緊接著2016年再次跟著紀姐前往日本東松山參加國際健走。此時此刻，因健走與旅遊而結緣的三人與紀姐共聚一堂聊起當年在國外健走行銷臺灣的點點滴滴，在在處處，充滿歡樂與美好的回憶。多年以來，新華除了參加基金會國內外健走活動，還擔任基金會志工協助每年的元旦健走及希望環島健走，數十年如一日；而金雀及玉明則是基金會在南部最強最熱心的應援團，只要有活動不論是環島健走或是下鄉健走，不論是須要補給或場勘，姊妹倆總是義不容辭地協助與幫忙。

跟紀姐一樣喜歡詩花弄草的金雀，在東港有一個自己親手打造的度假房舍及秘密花園，好多

年以前就邀約紀姐及新華來作客，但是大家都忙一直無法成行。這次藉由「紀姐會客室」大家久別重逢相聚東港，在金雀與玉明的貼心安排之下，一起漫遊大鵬灣濕地及二峰圳等私房景點，品嚐南臺灣精緻美食，賓主盡歡不亦樂乎！



▲ 走路健身又可行銷臺灣。



▲ 在日本國際健走與Lo合影。



▲ 姊妹倆第一次參加國際健走。



▲ 品嚐南臺灣精緻美食。



▲ 四人難得聚首，開心漫遊。



▲ 在私房景點二峰圳戲水。

圓夢之行

文
—
陳
俊
勳



▲ Netherlands舉辦的四日國際健走，歷史悠久，深受歡迎！也是荷蘭全年最綠色環保的四天。



▲ 本文作者。



▲ 我知道你很勇，但不准超我車，否則罵個教。

大約在八年前，希望環島健行I的某段路程中，第一次聽聞有奈梅亨(Nijmegen)這個奧斯卡級的健行活動，幾位前輩想組團參加，觀察到我走得還算穩當，年齡也達標，便積極遊說我加入，那是希望基金會第一次組團參加，個人也深感榮幸。不過首發團十分慎重，需要週週集訓，對於生活重心在新竹的我倍感壓力，考慮再三只好婉拒，靜待下一次的機會。

奈梅亨位在荷蘭東部接近德國，一般旅遊團是不會經過，但這個荷蘭歷史最悠久的城市，每年七月第三個星期會舉行世界上最大的四天健行活動，到今年已經有107年歷史了。每年報名想參加的都以數萬人計，最終必須抽籤決定；不過如果能夠湊到十一人(含)以上，就可以團體方式參加而免抽籤。奈梅亨四天健行依年齡及性別分成每日30、40及50公里三類。希望基金會組團的標準採60歲(含)以上，四日120公里。應該是最低標，但最重要的是全團團員必須在檢錄當下，所有成員一定都要在，一個都不能少，否則就被會判失格而導致團滅。

去年環島健行III，突聞已陪走兩回的美玲終於可以正式挑戰了，在她的號召下，新竹幫的幾位好友也都躍躍欲試，最終有29位臺灣走者參加此盛會。收到基金會發的英雄帖，從4月



▲ 120公里完走，劍蘭花語：象徵勝利，努力不懈。



▲ 斗笠和青天白日滿地紅的前導大旗，充分展現我們國民外交的軟實力。



▲ 咱們第二組成員。

6日起展開14次的行前訓練。坦白說，沒有三兩三不敢上梁山，報名參加者，基本上體能狀態都很好，所以行前訓練最大的目的就是培養團體默契，速度的均衡和團隊的互信互助。佩琪是此次活動的策劃人之一，看她每次身兼數職的跑前顧後，有時累得兩眼發直，嘴角破皮，令人心疼及佩服。此次能夠馬到成功，佩琪功不可沒。

七月十五日，四天健行正式登場。行進的人可以用摩肩接踵來形容，大家都迅速地往前邁進，兩側的加油觀眾比行進的人還多上數倍，他們毫不保留的加油喝采，提供各類食品飲料，使你走起來有風，彷彿走紅毯般的光榮。我們在荷蘭友人漢斯、阿勇的領航及掌旗官梁兄哥的帶領下，一路風風火火的完成四天一百廿七公里的行程。成功的背後是有不少感人的插曲，阿文和進益因為無法中籤參加40公里的健行，改為我們的應援團，阿文渾厚有力帶領大家呼口號，「Taiwan, Taiwan, Team Taiwan」，「Taiwan Go



▲ 荷蘭人把散步變成全民運動。

GoGo」。瞬間捕獲好多人的目光，獻上許多的關懷。純湘設計了四款T恤衫，展現了大會每日的主題色彩，其中包括了行走路徑，天數及臺灣隊的圖騰，再配合斗笠和青天白日滿地紅的前導大旗，使我們沿路都有好奇的人來攀談，展現我們國民外交的軟實力。

一場能夠年年吸引四萬多人參與，十五萬人參與加油的活動，讓我看到公部門與民間合作的力量。為了這個活動，奈梅亨整個城市停班停課一周，全城的人都投入交通維護，衛廁清潔，他們甚至邀請至親好友藉機團聚開趴，歡歡樂樂形象深植人心，有幸參加此一盛會並順利達標，八年的等待值得。

感謝所有團員在整個過程中的努力不懈及相互扶持，更衷心感謝應援團的加持，讓我順利完成人生中的一個重大里程碑。最後，我以一句非洲古諺來總結這次行程的心得：If you want go fast, go alone; if you want to go far, go together!



▲ 沿路總是有許多熱情的民眾鼓舞著我們。



▲ 國旗飛揚，Team Taiwan，相互扶持，全力邁進。

用平常心完成 第三次荷蘭奈梅亨國際健走

文
游
美
玲



▲彼此互相支持與鼓勵，成功地完成了四天健走127公里的壯舉。



▲本文作者。



▲在國旗的指引下，清楚地知道前進的方向。

2018年由「希望基金會」執行長純湘帶隊，2019年由「中華山岳協會」黃理事長帶隊，參加荷蘭奈梅亨國際健走。我個人兩次的參與都是以啦啦隊的身分參加活動，雖然能夠陪伴先生以及好友們一起參與整個健走盛況，但是看到每個勇腳完步之後，獲頒勳章時的那一剎那，大家興高采烈的表情，我的心裡難免也有些許落寞跟遺憾。

也因為這個俗稱健走界奧林匹克殿堂的荷蘭「奈梅亨國際健走」實在太迷人了，2019年當時有幸參加的勇腳們，被來自世界各地的走者和小鎮居民扶老攜幼的夾道歡迎，全場響起了歡聲雷動的掌聲與歡呼聲，現場有如變裝嘉年華會的盛況所感動，所以幾位重情重義的好友就決定2020年當我屆滿60歲的時候，再度陪我去完成荷蘭健走的心願。就在大家滿懷期待準備再次參加2020年荷蘭國際健走，也為此努力了許久，心中充滿了憧憬，心想我終於有資格可以獲得勳章之時，突如其來的新冠肺炎疫情打亂了一切，所有的計劃被迫終止，那一刻真的感到非常扼腕，當時雖然心中有些遺憾，但是比起個人的失落，更希望大家都能平安健康，也衷心祈求這場疫情能早日結束，大家都平安度過難關。

沉寂了一段時間之後，2023年「希望基金會」終於重啟了環島三部曲「走一條祈福之路」也因為這個契機燃起了我一絲希望，當時從第一站大智埕的「慈聖宮」出發起走前，雙手合掌祈福之時，我先祈求疫情早日結束，讓全球平安度過災難，接著就是個人許下的小小心願「希望能夠藉這次走祈福之路找到志同道合的神隊友一起參加荷蘭國際健走」。

因緣際會下2025年在執行長純湘辛苦的籌備、號召之下、再經過為期14週的密集訓練之後，我們如願以償終於出發前往荷蘭了。

此次參與的臺灣團隊真的是個個神勇無比，也因為這個團隊不是單靠個人就能完成挑戰，每一個人的表現都和團隊緊密相連，只要有些許失誤可能就會影響整體的成果，所以大家都提醒自已不能鬆懈，雖然有點壓力，但是大家更懂得彼此互相支持與鼓勵，並懷著這樣的心情努力而最後團隊全數達標，成功地完成了四天健走127公里的壯舉。

在此更要感謝Hans和Art-Jan兩位教練的嚴格帶領與支持，我們才能順利達標，這份成果不只是屬於我們的團隊，也同樣屬於您們囉！我也要感謝先生和好友中華山岳副理事長廖信夫、林秀鑾夫婦的情義相挺以及掌旗官梁炎和大哥的再度



▲先生以及好友們一起參與整個健走盛況。

陪走，還有良珠的獻花。

荷蘭奈梅亨健走的誘人之處，就是在來自世界各地的走者當中，看到我們的大國旗在人群中隨風飄揚，一路引導我們前進時的感動，還有我們這四天各穿不同特色團隊服裝和大家活力四射，沿路上有阿文和進益吶喊著「臺灣、臺灣」之後由團隊齊聲喊出「Team Taiwan」的歡呼聲成功的吸引了外國走者和當地小鎮居民的共鳴，大大地打響了臺灣的知名度，我們盡自己一點點微薄的力量用雙腳行銷臺灣，讓世界看見臺灣，臺灣加油！



▲巧遇好友良珠，完步時接受她的獻花。



▲用雙腳行銷臺灣，讓世界看見臺灣，臺灣加油！



▲感謝Hans和Art-Jan兩位教練的嚴格帶領與支持，我們才能順利達標

夏日健走烤驗



▲不知不覺第三輪的環島健走已經超過50站。



▲健走途中也是和自己對話的絕佳時刻。

因為參加環島健走，每日一萬步已然成為生活的日常！

不知不覺第三輪的環島健走已經超過50站，表示最終站就快到了，大夥充滿期待，不論是行前做操、祈福或是呼口號愈來愈整齊有力，因為大家都知道，再走幾站就能抵達終點站，也就是當初出發的起點—那是大家夢寐以求的圓夢時刻。然而，看似接近尾聲的每一站，依舊得接受酷暑的烈日烤驗。

累積前兩輪的環島健走經驗，個人發現長距離的健走不怕寒冷，也不怕下雨，就是怕烈日當空、溫度爆高且沒有遮陽的柏油路面，尤其是臺二線濱海公路，一望無際的北海岸濱海景色雖美，還可遠眺龜山島的千萬變化，卻因這熱到爆的熾熱而無福消受，大夥兒從頭到腳包滿包緊，特別是愛美的女生們，早就練就一身抗日防曬的無敵本事，遮陽帽、面罩、袖套、手套、圍脖等等，還要再撐把傘降降溫！

常常在想，究竟是什麼動力或信念，可以支持這群勇腳們心甘情願花時間、花錢參與這每月固定二日的長距離健走？從第一輪的感恩之路，第二輪的行善之路，來到目前第三輪的祈福之路，不論是自我挑戰、圓夢、朝聖，甚至不同的使命感，都知道一個人雖然可以走的很快，但一群人一起走才



▲本文作者與老公。



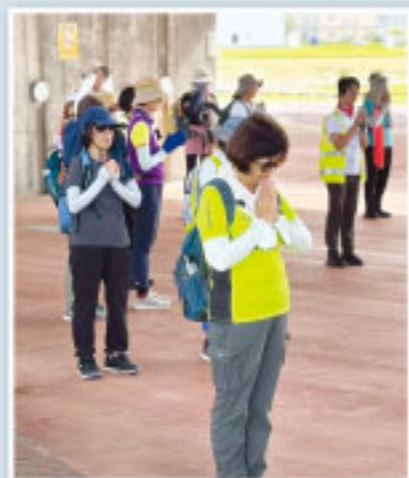
▲作者寶貝女兒。



▲尾旗的純湘和許大哥。



▲頭旗和掌旗。



▲祈禱或是呼口號愈來愈整齊有力。

可以走的更遠更長久，相信透過雙腳走遍全臺灣就是大夥的共同語言。

最佩服的是頭旗和尾旗了。頭旗最辛苦，帶領7、80人組成長長人龍前行，好在領隊倍瑟既專業又貼心，知道太陽下走得辛苦，總會適時提前休息讓大夥補補水，偶而走在後面抬頭遙遙望向那希望基金會的頭旗高高地在風中飛揚，大夥兒看著頭旗一路向前就覺得安心，那面旗子必有一定的重量，可以想像在烈日下掌旗前行更是艱辛；再來就是尾旗的純湘和許大哥2人在後面負責押隊守護，確認大夥都已平安前行；至於佩琪和阿竹的機車美女雙人組，來來回回要拍照要畫指標要送水，更要幫大夥加油提振士氣；還有益璋的行動保母車，不論是身體累或是心累了或是走到厭世了都可以呼叫這部隨召隨停的行動保母車！還有還有就是基隆何沿途拍照並後製影片為大夥留下滿滿的回憶與感動，也是功不可沒！

什麼是環島健走的羅盤呢？終點站？休息點？還是添哥添嫂的補給車？近日有機會和添嫂聊起他們和希望基金會的神奇因緣，發現我們大夥真是有福氣，看到不斷進化的補給車，不僅各種補給好料好水隨時享用，車外看板標示各休息點及哩程數已成為大夥的重點資訊，而夏天最消暑抗旱的仙草冰可以說是大考驗後的荒漠甘泉，提供大家繼續前行



▲愛美的女生們，早就練就一身抗日防曬的無敵本事。



▲左一為本文作者與機車美女雙人組。

的動力，添哥添嫂真是我們的寶貝！

健走途中也是和自己對話的絕佳時刻，透過一段故事一個過往慢慢爬梳，即使氣溫再高、太陽再大竟也可以稍稍緩解，因為每個勇腳都在不斷前行的力量中找到自己最從容最妥適的步調！

炎夏烤驗已近尾聲，目標就在不遠處，夥伴們我們一起加油，更期待新一輪的環島健走快速登場！

馬祖大健走 難忘的



▲「馬祖大健走」全員合照。

114年6月19-22日希望基金會舉辦了馬祖大健走。除3位基金會同仁外，男女各12與25位「勇腳」報名參加。

過去我經常參加基金會的元旦健走與榮譽會員走春，這次鼓起勇氣，參加大健走行程。

除路程長外，天氣異常炎熱，尤其，馬祖多丘陵，路徑崎嶇，高低落差大。連當地人都覺得安排這麼硬的活動，簡直不可思議。

活動始於19日晚上9時的集合。我搭捷運轉台鐵，一出基隆火車站就看到龐大舒適的新臺馬輪。

早上6:30抵達南竿福澳港。一行人在港口旁邊運動場的看台休息片刻享用早餐。健走活動，由做操開始，在炎熱的太陽底下「起走」。

在陌生的場域健走，遠眺海洋、海島與白雲，心情難免興奮，大家邊走邊拍照。基金會同



▲與巨型媽祖石像合影。



▲馬祖播音站，欣賞一首首經典好歌。



▲剛從「新臺馬輪」下船，到福澳運動場吃份量十足的早餐（蛋餅+蘿蔔糕），開啟健走的第一天。



▲北海坑道中，大家抱著期待的心情準備搭乘搖籃船欣賞「藍眼淚」。

仁每遇叉路都以箭頭標示方向，古筠小姐騎摩托車，來回穿梭關照隊伍並遞送茶水。包括28.8米高的「媽祖巨神像」，在黃昏前完成南竿18.4公里健走行程。

經過了一個晚上休息，9:30搭小船至北竿的白沙港，於平水尊王廟做操後「起走」。最令人難忘的是健走14.5公里後，搭船返回南竿，造訪823砲戰時用於運補物資的「北海坑道」，在坑道內體驗搖櫓船、每人手持小槳「潑水喚醒」微生物夜光藻產生「藍眼淚」的活動。

最後一天上午上船，回航途中在東引短暫停留，於晚上6點，安抵基隆港，結束規劃周延充滿驚奇又刺激一生難忘的馬祖大健走。



▲「水平尊王廟」起走前做操、合影。

▼沿途地形極具挑戰，風景卻也十分難忘。



一場與濃郁果香、 人情味邂逅的旅程

文
—
陳
慧
年



▲縣道185號的起點為屏東縣高樹鄉，終點為屏東縣枋寮鄉，全長約為68.989公里，俗稱「沿山公路」。



▲在那熱情似火的豔陽下，展開一段難忘的旅程。



▲一段滿是尤加利樹的林蔭大道，展現眼前。



▲在沿途某些路段，鳳凰木盛開中。

炎炎夏日，本只想往山裡逃避暑氣的我，卻意外地選擇了奔向南臺灣，在那熱情似火的豔陽下，展開一段難忘的旅程。

憑著一股說走就走的衝動，在出發前幾小時，我隨手查了縣道185的相關影片。映入眼簾的，是一條景致單一、幾無遮蔭、陽光炙熱的公路。當下心頭一驚——這真是我想走的路嗎？我真的要走嗎？內心翻湧著無數OS。但最終，一句「既來之，則安之」浮上心頭。既然選擇了這段旅程，那就出發吧！

高鐵站外，南臺灣特有的熱浪熱情迎接著我們。搭乘巴士抵達屏東縣高樹鄉一縣道185的起點，剛下車，心中便升起一股悸動。這裡是臺灣本島最南端的縣市—屏東。接下來四天，我將以雙腳丈量這段68.989公里的沿山公路，深刻感受這片土地的風光與人情。

縣道185沿著中央山脈西側蜿蜒而建，行走其

上，彷彿走在臺灣護國神山的懷抱裡。那份自然的莊嚴與親切，使我油然而生感動與敬意。山脈一路相伴，彷彿默默守護著旅人，也讓我心生溫暖。當然，旅途中酷熱與疲憊不曾稍減，但這片土地也以甜美多汁的果實回饋我們的堅持。屏東的陽光與地理環境，孕育了鳳梨、芒果、荔枝、絲瓜等豐富果物，沿途皆是生機勃勃的綠意與香甜。這裡，是臺灣的綠寶石，也是農民四季辛勤耕耘的成果，不僅供應國人鮮果，更成為外銷的重要資源。

走在這條路上，不僅令人敬佩果農的努力，更能感受到南部鄉親的熱情與溫暖。有次路過一片荔枝園，樹上果實紅潤欲滴。果農正忙於採收，卻依然大方邀請我們隨意品嚐。當我們口乾舌燥之際，那一顆顆新鮮荔枝，如甘泉般滋潤身心，讓人感動不已。

縣道185除了串聯廣闊的果園，也連結起沿線一個個山地部落。第二天我們走進涼山部落，耳邊

不禁響起那首熟悉的《涼山情歌》。歌聲道盡人與土地的情感，悠揚而深情，令人動容。

當天接近尾聲時，一段滿是尤加利樹的林蔭大道展現在眼前。高大樹蔭帶來的不只是遮蔽，更像是老天賜予的恩典，撫慰著疲憊不堪的旅人心靈。前兩天走在山區，後兩天則漸入平地森林。沿路部分設有自行車道，稍稍減輕了在酷日下的行走壓力。某次在一處果菜合作社前歇息，親切的在地鄉親不但主動招呼，還遞上清涼的鳳梨冰棒。那一刻，我深深體會到一臺灣最美的風景，果然是人。

頂著端午節的烈陽，我們走在滾燙的柏油路上，腳底與頭頂都在灼燒。當幾近虛脫時，終於抵達沿山公路旁的紫蓮精舍。那裡，再次迎來鄉親們的熱情款待，一盆冰凍荔枝擺在眼前，彷彿是從天而降的甘露，讓人感恩再感恩。這份來自人與人之間的善意與溫柔，願我們也能將它傳遞出去，讓愛與善的循環，永不止息。

休息過後，再次踏上旅途，終點已在不遠處。不知不覺，走到了交通繁忙的T字路口，抬頭一看，「縣道185終點68.989公里」的標示赫然在目。那一瞬，我竟有些措手不及——就這樣結束了嗎？是的！四天的68.989公里，就這樣畫下句點。

人們總以為，終點才值得慶祝；然而，我深深體悟到一真正值得珍惜的，是那段歷程，是每一段汗水與感動交織的時光。出發前的猶豫，如今都已豁然開朗。

是的，我確定，這是一條我想要走的縣道。心中充滿感恩，感謝一路上遇見的每一位貴人與善意，願這份祝福，能不斷傳遞、綿延不絕，永不停歇。



▲炎熱的天氣，來一盤消暑的芒果膏。



▲充份品嚐到果園內豐富多汁的荔枝。



▲本文作者。



▲位於臺灣屏東縣萬巒鄉萬金村的天主教會宗座聖殿。



▲每一幅彩繪壁畫，都敘述著部落在地藝術創作的生活故事。



▲高樹芋頭田真的好美，芋頭吃起來更是又Q又香！。

走進沿山公路 的風景裡

文
一
翕
秀
英



▲很慢的尚青（臺語直譯，現摘的最新鮮的意思）！過癮啊！



▲本文作者。



▲萬金教堂是臺灣現存最古老的教堂建築。

多年前

每當走完阿塹壹古道後，要入住在屏東高樹鄉的一家渡假村，車子都會從三地門銜接上一條兩旁樹蔭林立的大路，我不禁好奇地請教司機：「這是哪條路啊？」司機熱情的回答：「沿山公路」。喔！沿山公路，真棒的一條路～我記住你了！

終於

2025年的初夏，希望基金會舉辦的「縣道185公路縱走」，讓我得以一步一腳印，如實地走進「沿山公路」的風景裡。

號稱屏東最美的公路—185縣道，因為是沿著中央山脈西麓修建，所以又稱沿山公路，沿路除了遠山美景外，說是一條水果之路也不誇張，前段是芒果和荔枝，結實累累啊，一路眼睛視吃不停，最後，我們直接找到果園主人，當下掏錢買單，現場就直接開吃，很慢的尚青（臺語直譯，現摘的最新鮮的意思）！過癮啊！

走在滿山遍野的鳳梨田間，除了鳳梨田，還是鳳梨田，放眼望去可以感受到濃濃的特色，而且最大的驚喜是吃到在地青果社佛心送給大家，整片新鮮鳳梨冷凍而成、真材實料的鳳梨冰ㄟ！總之，臺灣最美的風景果然是「人」啊！

走著走著，後段的沿山公路進入了台糖造林的林園大道了，一段接著一段樹蔭濃密的綠廊道，行進其間，暑意全消，暢快！

細數沿途經過一些知名景點，鍾理和故居／萬金教堂／吾拉魯滋／涼山遊憩區（涼山情歌）／銘泉農場（有機鳳梨），我還是覺得最美的風景在～沿路上，在每一份真心與歡樂心的互動中。

過目的風景也許會忘記，但……

吃百吉冰棒（工作人員的用心）；

吃鳳梨冰棒（在地人的佛心）；

路邊現採摘的荔枝、源源不斷的芒果（夥伴大方請客）；

如此的歡樂與滿足，深深地烙印在心上！這是全程68.989K風景中最美的風景！

有烈日、有山風、有綠廊道、有各式各樣的餅乾、有冰涼的舒跑及冰棒，還有沿路的美景與歡笑，除了走得痛快，更是走得愜意。

感謝希望基金會串起美好的連線，讓我們一群健走同好者，可以汗流夾背，樂在其中地走在沿山公路的風景裡！



▲ 汗流夾背，樂在其中地走在沿山公路的風景裡！



▲ 古樸的紅磚院落，充滿濃濃的歷史—鍾理和故居。



▲ 直接掏錢買單，路邊的果園現採現吃，真歡樂。



▲ 跟一群好友，一起體驗「縣道185」最原汁原味的部落文化及健走。



用雙腳走出生命奇蹟

採訪—郭益瓊



我在2010年元旦健走時在會場至善公園，曾遇到一對打赤腳的夫妻，忙前忙後會場裡穿梭，默默付出。當時我心裡納悶，後來才知道，他們正是「水沙連挖金隊(社)」的靈魂人物——孫正春大哥和梅香姐。

註：2005年基金會的年度主題「走出健康臺灣」推出虛擬環島健走180天，當時家住南投的孫正春夫婦邀請左鄰右舍組成水沙連挖金隊報名參加。

與病共存的孫行者

進一步認識孫大哥後才得知，他自幼罹患膏肓

病，並長年承受十多種疾病，包括領下腫瘤、淋巴腫瘤等。但七十多年來，他無所畏懼，坦然與疾病共存。他的「祕訣」就是靠著走路來增強免疫力，讓身體免疫力提升速度快於疾病帶來的侵蝕。這份信念，也深深影響了梅香姐。

陪伴的力量

梅香姐因家族遺傳，2007年被診斷出肺腺癌。但她並未驚慌，因為她知道有孫大哥相伴左右，並以他與病共處的經驗為依靠。她每天靠著雙腳與病魔抗衡，不久之後再回診時發現，腫瘤竟已纖維化，表示肺腺癌痊癒了！自此，夫妻倆更是每日力



▲ 2024年2月與赤腳夫妻暢談抗癌。



▲ 孫大哥如何護嬰兒般照顧梅香姐。

行萬步，成為「行」的最佳代言人。

奇蹟的再臨

然而，2023年5月的一次中暑，讓梅香姐的身體逐漸虛弱。8月底例行檢查時竟發現癌症已到末期，醫生預估僅剩4個月壽命。面對如此打擊，他們並沒有沮喪或怨天尤人，而是依照醫囑服用標靶藥；同時，梅香姐每天敲腳一萬次，孫大哥更如呵護嬰兒般照顧，為她按摩手脚，減緩甲溝炎帶來的不適。

不可思議的事情發生了：2023年9月照X光時，胸腔布滿黑點（象徵癌細胞擴散）。但僅僅28天後再次檢查，黑點竟然完全消失！原本一天只能走不到百步的身體，半年後已能恢復到每日萬步，甚至還能重新練習從年輕就開始的瑜伽。這一切，不只是醫學能解釋的事情，而是一份來自信念、愛與信仰的奇蹟。

梅香姐向朋友們分享心路歷程：

我前年五月中暑到八月才檢查出得癌症，癌末不是病，只是多了一張處方箋，不要恐懼不要



▲ 抗癌後與兒孫合影。



▲ 2023年10月24日攝於金龍山。



▲ 夫婦一同參與義大利國際健走。

▶ 2024年1月13日結婚50週年照。



害怕，生活簡單、心靈平安、不怕困難、相信：主耶穌的醫治、配合醫生感恩！我碰到好醫生及嫁到好先生細心照顧、自己認真，感謝所有的親朋好友，給予我很大的力量和支持我，要我分享抗癌的心路歷程，見證給所有的人知道要走出來，關關難過關關過，活在當下就是放下。面對一切的難關，做好自己，特別的是我要向你們道謝，而你們給予我那麼多的愛，謝謝你們要將自己的身體好好照顧，上帝會看顧你們，我們彼此加油。

本來我的身體從小就不好原以為沒辦法活到50歲竟然能活到！今天真的感恩上帝所做的恩賜，每天一醒就是感恩我又賺到一天了。

【我說的話會發光】

夏令營回顧



▲我們要搭火車去宜蘭頭城農場囉！

這四天，我們和自閉症、注意力不足過動症的孩子們，一起在山林與陽光下，走進彼此的世界，練習表達、感受合作、發現自己也可以發光。

Day 1 相見歡&破冰派對&兒少培力

抵達農場後，孩子們和工作人員分隊報到，熟悉環境、認識彼此。下午的「破冰遊戲」和「M嶼區導覽」體驗讓大家立刻暖起來！我們參觀了可愛的動物區，和水牛打招呼，也從山坡上拖著乾樹枝回來，大家邊擦汗邊喊「超級有感覺的喇～～」晚上營隊安排了桃園青語委芝荖老



▲行動餐車的活動，是讓孩子們實際到餐車上製作漢堡的特殊經驗。

師和中央+桃園兒少代表捷渝姐姐，母女倆分享自己的生命故事，以及成為代表的經歷，也介紹了《兒童權利公約》(CRC)，最後也讓所有學童體驗一次扮演兒少代表，想對國家政府說些什麼？孩子們非常可愛，有人說家附近沒有捷運、有孩子反應太多人抽菸、還有孩子成熟的寫下政黨應該要合作！

Day 2 行動餐車&星球對話

這天營隊安排了一整天的行動餐車活動，從認識食材、設計菜單，到製作漢堡、製作沙拉，所



▲小溪戲水，永遠是孩子們的最愛。

有流程都是志工帶著學員一點一點完成！即使洗菜剝皮切菜…手忙腳亂，但大家都很有成就感。「我原來可以做出這麼好吃的沙拉和漢堡！」白天完成行動餐車的活動後，晚上則是「星球對話」，體驗辯論的感覺以及練習不怕自己的想法被質疑。首先是哥姊先示範一輪給學員看，接著就是每位孩子最真實的對話練習，大家嘗試了一個題目：在學校遇到和自己意見相反的人，要不要一直說服對方？從一開始有點不知道該怎麼表達，到後來有幾位孩子已經可以和對方一來一往的攻防，在活動中可以看到相當大的進步。

Day 3 小隊時間&營火晚會

第三天是孩子們最期待的：採果認路、可愛動物觀察、小溪戲水。大家去到具有獨特風味的甜心芭樂園區，也稱為土芭樂（中山月拔品種），特點是果皮金黃，果肉白皙軟嫩，味道香甜，口感是「吃軟不吃硬」的軟Q風味，大家和老師學習如何分辨成熟度，並在現場開心採摘、品嚐，還有人說要帶回家給媽媽。接著大家步行到農場裡的小溪，踩水、泡水、築壩攔、堆石頭、打水漂…，在炎炎夏日玩得一身清爽。晚上的營火晚會，是孩子們主場的星星之夜——除了有營隊邀請的精采火舞表演，孩子也輪番上台表演、帶動唱、表演魔術、跳舞。餘燼時間，大家回顧了這三天印象深刻的事情、開心或不開心的事情，迎接最後一天的到來。



▲ 最後一天老師帶孩子們回顧營隊活動，期望孩子們離開營隊後仍能記得這些快樂與美好。



▲ 這次開大通舖，感謝助手們協助整理。

Day 4 收心&收穫

最後一天，在整理床位和道別中，我們用觸覺話讓大家呈現出這三天的感受，並用一頒獎儀式、影片回顧，紀錄這段旅程的每一個努力。有孩子大聲說：「我以後還要參加這個營隊！」還有人在搭車時說：「等我成為中學生我要回來當小助手。」當大家抵達解散車站時，老師請工作人員和學員，站成兩列面對面，學員鞠躬向辛苦的工作人員致謝，而工作人員還以舉手敬禮謝謝學員這幾天的配合。最後大家逐一交還名牌給營隊，向大家喊道：大家再見，我們下次見！

《我说的话會發光夏令營》在孩子心中劃上句號，但對營隊來說，是下次梯隊的開始，我們始終相信，表達不是靠誰說得多，而是能不能在被理解中，更勇敢地做自己。謝謝每一位孩子與大人的真誠參與，讓這個營隊真的——閃閃發光。



▲ 感謝支持營隊的合作單位兒童燒燙傷協會，透過有趣好玩的團體遊戲，讓大家對燒燙傷的知識有深刻印象。



2026
元旦健走

盛情藍鵲萬步就行

民國115年1月1日 THU 08:30AM
花博公園·圓山廣場
【圓山捷運站1號出口】



2026

活動行事曆

編號	月份	活動日期	活動名稱	健走難度	天數
1		1月1日	2026元旦健走	★	1天
2	1月	1月11日	希望環島III~走一條祈福之路	★★★	1天
3		1月23~25日	公路縱走-縣道193 (第一段)	★★★	3天
4	2月	2月27日	榮譽會員年度健走聯誼	★	1天
5		3月5~10日	日本八代國際健走	★★★	6天
6	3月	3月20~22日	公路縱走-縣道193 (第二段)	★★★	3天
7		3月28日	台北新四國遍路巡禮	★★	1天
8		4月11~12日	希望環島IV~走一條朝聖之路	★★★	2天
9	4月	4月18日	淡蘭古道中路-中坑古道	★★	1天
10		4月24~26日	離島大健走-澎湖	★★★	3天
11	5月	5月1~16日	葡萄牙+西班牙朝聖之路 (第一梯)	★★★★	16天
12		5月30~31日	希望環島IV~走一條朝聖之路	★★★	2天
13		6月1~16日	葡萄牙+西班牙朝聖之路 (第二梯)	★★★★	16天
14	6月	6月20~21日	希望環島IV~走一條朝聖之路	★★★	2天
15		6月25~7月8日	丹麥+愛爾蘭國際健走	★★★	14天
16	7月	7月18~19日	希望環島IV~走一條朝聖之路	★★★	2天
17		7月24~26日	中橫健走三部曲之首部曲	★★★	3天
18	8月	8月15~16日	希望環島IV~走一條朝聖之路	★★★	2天
19		9月3~12日	克羅埃西亞國際健走	★★★	10天
20	9月	9月19~20日	寧靜健走-翠峰湖及山毛櫸步道	★★	2天
21		9月26~27日	希望環島IV~走一條朝聖之路	★★★	2天
22		10月2~4日	離島大健走-金門	★★★	3天
23	10月	10月9~22日	美國+加拿大國際健走	★★★	14天
24		10月24~25日	希望環島IV~走一條朝聖之路	★★★	2天
25		11月6日	淡蘭古道中路-中坑古道	★★	1天
26	11月	11月14~15日	希望環島IV~走一條朝聖之路	★★★	2天
27		11月20日	台北新四國遍路巡禮	★★	1天
28	12月	12月5~6日	山海圳-內海之路	★★★	2天
29		12月12~13日	山海圳-大圳之路	★★★	2天



挑戰健走
希望環島
離島健走
海外健走

<http://www.hope.org.tw>



財團法人
希望基金會

【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」 百萬聚樂步季刊 希望護照一本 健走背包一只
書籍一本

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

