

百萬聚樂步

貞吉



發行人 | 紀政 2026.01 No.81



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
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

81 期 2006.01.01 創刊
2026.01 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 徒步環島，靜心淨零 | 黃純湘

【紀姐會客室】

04 從一頓早餐開始的健康哲學 | 黃純湘

【日本國際健走】

06 生命的新樂章 | 柯珠碧

08 跨越語言與時光的友誼，
在東松山再次相遇 | 郭益璋

【希望環島III】

10 踏上祈福之路——在環島旅程中找回內心的平靜與力量
| 陳煥騰

12 環島，一場帶著課本去旅行的旅程 | 蕭宜貽

【縣道199】

14 新手上路！
挑戰台東最美秘境「縣道199」的堅持之旅
| 楊民賢

【淡蘭古道】

16 淡蘭古道北路暨九份一日遊 | 郭益璋

【與會員有約】

18 踏上世界的旅途：健走哲學與挑戰 | 唐佩琪

【隱性障礙家族】

20 十人十色，一起看見不一樣的美
| 中華希隱力健康生活協會小編

22 日本八代活動預告

徒步環島，靜心淨零

在這個腳步匆匆，生活忙忙的時代，健走儼然成了最溫和、最貼近人心的運動。當我們靜下心來一步步向前，身體的節奏逐漸回到自然，呼吸變得深沉，心緒慢慢鬆開，不僅強健筋骨，更能淨化心靈。特別是徒步環島，在規律的步伐間，與自己對話，與世界和解。而當距離拉長，腳下的土地延伸成一條繞行臺灣的路時，更是一趟深刻的生命轉化之旅。讓我們從日常的框架裡跳脫出來，以雙腳丈量土地，靜心；以行動守護臺灣，淨零(註)。

2016年，希望基金會30週年，啟動了第一場「分段式希望環島」以走一條感恩之路為名，帶領大家向土地、向生命、向守護我們的人致敬；2020年，第二次分段環島啟程，走一條行善之路，將善念傳遞在島嶼的每一寸土地；2023年，第三次分段環島再度出發，走一條祈福之路，以雙腳親訪全臺108間媽祖廟的方式，串連出一條護佑與祝福的旅程。這些徒步環島走過的路，每一段都是汗水與感動交織的篇章。

2026年4月11日，基金會將推出第四次分段式希望環島「走一條朝聖之路」。這一次，我們將以遍布全臺的天主教堂為串連點，走出一條獨一無二的環島朝聖之路。無論信仰為何，只要你心中曾經有過「想用雙腳走一圈臺灣」的念頭，這條路，正等著迎接你。也許你想改變自己，也許你想療癒生命，也許你只是想重新感受活力。那麼，請勇敢踏出第一步，道路會陪你，夥伴會陪你，希望基金會也會陪著你，讓我們一起走上這條朝聖臺灣之路。

這麼多年來，希望基金會始終以推動健走為使命，陪伴無數人在行走中找到健康、找到希望，也找到面對人生的勇氣。從國內各式健走活動，到國際健走行銷臺灣的旅程，基金會一直相信：一步一步走出去，世界就會為我們展開，誠摯地邀請你加入健走的行列。

註：淨零(Net Zero)：是為了應對全球氣候變遷所提出的目標，意旨在減緩全球暖化對環境和生態的影響。





兩位運動銀髮達人的清晨對話~

從一頓早餐開始的健康哲學



客人 | 莊靜芬醫師

臺灣防癌之母莊淑旂博士的女兒

清晨的陽光透過大片落地窗灑入室內，
照亮了木質色調的溫暖空間。
莊靜芬醫師的家裡，
彷彿一個收藏記憶與生活氣息的博物館：
架上陳列的古董陶瓷、手工藝品，
以及一桌剛擺上的新鮮花束，
讓這個晨間的會面多了幾分儀式感。



當本期紀姐會客室邀請莊靜芬醫師與紀姐對談時，莊醫師一聽說要聊生活、聊運動、聊健康，馬上說：「不如來我家邊吃邊聊，就從早餐開始吧！」。就這樣，12月1日一大早紀姐跟我帶著愉快的心情走進這位健康養生專家的私人空間。兩位同樣超過八十歲、仍持續以運動自我鍛鍊、用生命感動他人的銀髮女性，從一頓早餐開始，展開一場關於健康、生活與長壽的深度對話。

一頓早餐，是生活態度的展現

「我每天都是這樣開始一天的。」莊靜芬醫師笑著說。眼前的餐桌上，擺著她親自準備的豐盛早膳——色彩繽紛的水果拼盤，清爽的沙拉，溫潤順口的南瓜濃湯，大塊豬肋排，茶碗蒸…，茶杯、餐具都仔細排列成一種溫柔而堅定的視覺節奏。莊醫師端出以水果、堅果與天然食材組成的盤飾，像是藝術品般展開色彩。每一種食物，

都是她身體力行健康習慣的一部分。「吃得天然，吃得簡單，吃得開心。」她說。這些食材並不複雜，卻被她整理得井然有序；她以醫師的專業與跑者的身體經驗告訴大家：健康並不來自昂貴的菜單，而是每天的堅持。

兩位銀髮運動者的互相理解： 不同路徑，同樣堅定

一位熱愛健走，一位熱愛跑步；一位曾在跑道上奪下國際榮耀，一位長期在醫學領域推廣健康生活。乍看之下兩人的背景截然不同，但提到運動、健康與人生態度時，兩人的語調卻自然地契合。紀姐說：「越老越要動，不動才會老。」她多年來推廣健走、帶領大小朋友步入戶外，用步伐串起健康與快樂。今年，她邀請了莊靜芬醫師一同前往日本東松山參加國際健走。對莊醫師來說，那是她人生第一場國際健走，也是第一次



▲ 一天的活力從早餐開始。



▲ 豐盛早餐。





▲ 三位活力滿滿的銀髮長者(紀姐、純湘的媽媽、莊醫師)。



▲ 莊靜芬醫師(左一)首次參加國際健走，元氣滿滿！紀姐(右二)。



▲ 莊醫師(右一)熱愛路跑運動。

以「健走者」的身份參與大型活動。

「跟著紀政走，就是一種生命的鼓舞。」莊醫師說道。

國際健走不比跑步快、不比登山陡，但帶著節奏、連續行走的過程，意外地讓她重新理解「行」的意義：穩定、自在、持續前進。這與她多年來推廣的健康理念不謀而合。

從醫學到生活哲學： 莊靜芬醫師的「健康慢生活」

走進莊醫師的家，可以感受到她對生活的講究——不是奢華，而是有序、有質感、有節奏。花瓶裡的隨興插花，餐桌上柔和的藍色桌巾，牆上滿滿的典藏，都讓訪客自然放鬆並放慢步調。健康對她而言，並非只是「醫療」。健康是一個整體：飲食、運動、睡眠、心情、人際、節奏。她說：「我每天跑步，就是給自己一段重新整理身心的時間。」這段話紀姐深表認同。

「我每天健走也一樣。」紀姐笑著說。「那是我和自己對話的時間。」兩人看似日常的習慣，其實就是她們在高齡仍能保持活力、健康、敏銳的主要原因——持續運動、持續活動、持續與世界互動，而不是把生活縮小。

活到八十歲以上，還能活得更好

多數人對「老」的想像是退縮、減少、放慢，但她們完全顛覆了這個刻板印象——精神、

姿態、眼神、氣色，都讓人忘記她們已是銀髮族。她們證明：年齡只是數字，活力來自選擇。兩人聊到現在的長者生活時，紀姐說：「重要的不是壽命，而是活得快樂、活得健康。」莊醫師接著補充：「要活得久，就要活得好。」兩人都是身體力行者，不僅在自己的生活中實踐，也透過分享、參與、推廣影響更多人。她們讓人看到：健康不只是醫學議題，更是一種積極面對生活、不放棄自我節奏的精神。

從一頓早餐開始的生命啟發

當我們準備離開，兩人彼此擁抱、相對溫柔微笑。那一刻，彷彿凝結了兩人多年來累積的生命智慧——簡單、樂觀、有力量。莊靜芬醫師用一頓早餐，讓我們看見健康生活的美感；紀姐用她的人生，告訴我們運動的力量；而她們一起用行動告訴大家：人生越往後走，只要保持運動、保持正向，依然能活得精彩、活得自由、活得越來越好。



▲ 兩人多年來累積的生命智慧——簡單、樂觀、有力量。



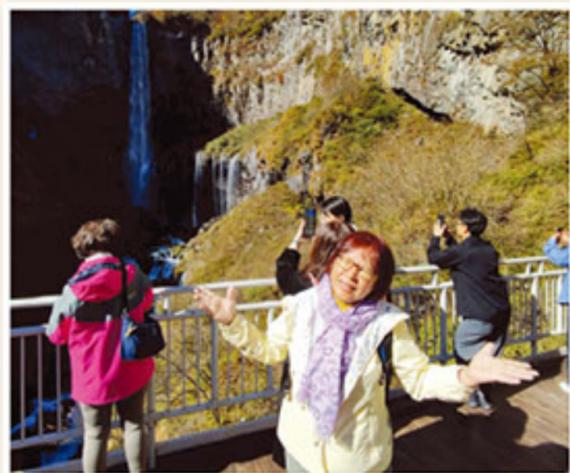
生命的新樂章

文 | 柯珠碧

▲ 如果還有機會，我們再一起走吧！



▲ 左為本文作者。



▲ 讓心靈在自然中舒展，讓生命在步伐中延續。

人生七十才開始，這句話如今成了流行的術語，也成了我此行的座右銘。任性的我，背起行囊，踏上征途，迎接未知的東松山國際健走挑戰，準備開啟人生的另一扇窗。新手上路，凡事倍感新鮮有趣，主辦單位的大陣仗開場，氣勢磅礴，讓人目不暇給，大開眼界，撼動人心！我那忐忑不安的心情，也在這一刻稍稍平復，啊哈，也許不過是小菜一碟吧！

希望基金會辛苦耕耘的臺灣隊，果然不同凡響。鮮豔奪目的國旗裝，整齊劃一的隊伍，精神抖擻，讓人不禁心生敬佩。在下有幸沾點光，與這群熱情洋溢的夥伴同行，總得為自己留下一幅色彩繽紛的北國之秋初體驗吧！沿途楓紅層疊，微風拂面，空氣中瀰漫著淡淡的果香與泥土氣息，讓人心曠神怡。每一步，都像踏進一幅畫，紅葉鋪地，陽光灑落，遠方的山巒靜靜守護著這片土地。

行走在東松山市的街頭巷道，民眾的寒暄聲不絕於耳，中小學生熱情擊掌助力，溫馨地遞送能量飲，彩旗飄飄，東方人含蓄的情感此刻卻毫不掩飾，真誠流露。這一幕令我動容，原來台日民間情感交流可以如此融洽綿密，這也是此次旅程中最令我感動且印象深刻的片段，屢屢咀嚼，難以忘懷。那一刻，我深深體會到，運動不只是體力的較量，更是一種文化的交融，一種心靈的契合。



▲ 我是懷著「走一步算一步」的心態，逐步去追尋那光與影。

橫亙在人生道路上，本有無數條岔路，只要有正確的方向，與對的人同行，終究能全身回到終點。這三天的六十公里健走，我是懷著「走一步算一步」的心態，逐步去追尋那光與影。唱著輕快的歌給自己聽，不再需要激盪的理想抱負，因為真正的核心魅力，在於真誠地尊重自我的存在價值。每一段路程，都是與自己對話的時光，讓心靈在自然中舒展，讓生命在步伐中延續。

感謝基金會同仁的敬業精神與貼心服務，還有此次同行的伙伴們。有生之年認識這個大家庭，是多麼榮耀與幸福的事！這段旅程，不僅是體力的挑戰，更是心靈的洗禮，讓我重新認識自己，重新感受生命的溫度。如果還有機會，我們再一起走吧！讓這段美好回憶，成為人生中最亮麗的一筆，像秋日楓紅般燦爛，永遠留在心底。



▲ 原來台日民間情感交流可以如此融洽綿密。

▶ 讓這段美好回憶，成為人生中最亮麗的一筆。



▼ 行走在東松山市的街頭巷道。



▼ 每一步，都像踏進一幅畫，紅葉鋪地，陽光灑落。



▲ 鮮豔奪目的國旗裝，整齊劃一的隊伍，精神抖擻。

跨越語言與時光的友誼， 在東松山再次相遇

文
—
郭益璋



▲每年土屋先生都獨自飛來臺灣，參加臺灣IML國際健走。

▲送我日本國際健走紀念T恤。

繼2012年隻身前往日本東松山，踏上第一次海外IML國際健走之旅；2016年與基金會夥伴再度同行，今年（2025），相隔九年，我又與基金會健走同好們重返東松山，心情既期待又激動。

東松山國際健走的正式名稱是Japan Three-Day March，它是全球僅次於荷蘭奈梅亨國際健走的盛會，每年吸引超過萬名來自日本與世界各地的健走愛好者。埼玉縣東松山市位於東京東北方，地處埼玉縣中央，靠近關東平原邊緣。健走



▲奇蹟就在第一天抵達會場時發生！那熟悉的身影，正是土屋先生！

途中，眼前不僅有起伏的丘陵，天氣晴朗時甚至能遠眺富士山。活動固定在每年11月第一週的週五、週六、週日舉行，正值北半球秋季，雖然楓葉未至最紅，但在關東平原「秋高氣爽」的氛圍中走路感覺心曠神怡，再加上起走有熱情學生加油打氣，路上有許多可愛幼兒園小朋友相伴，讓人每一步都充滿力量。

回想2012年初次參加東松山健走，因緣際會認識了一位日本歐吉桑—土屋先生。從那一年起，直到2019年，他每年都獨自飛來臺灣，參加臺灣IML國際健走，還送我日本國際健走紀念T恤與伴手禮。

2016年，我與基金會同好再度參加東松山健走，報到當天竟遇見在會場等候多時的土屋先生。後來才知道，他從主辦單位得知基金會會組團參加，卻不知何時抵達，於是從早等到下午，只為迎接我們的到來。那一刻，所有人都深受感動。

然而，2020年新冠疫情席捲全球，國際健走活動停辦，土屋先生無法再來臺灣，我們也因此失去聯繫。即使2023年活動恢復舉辦，也再未見到他的身影。今年出發前，我特地請旅行社幫忙聯絡土屋先生，希望告訴他我們將再度參加日本健走，但多次嘗試都未得到回應。坦白說，我已不抱任何期待。

沒想到，奇蹟就在第一天抵達會場時發生！在人群中，我看見一位精神奕奕的八、九十歲歐吉桑，那熟悉的身影，正是土屋先生！當下，我毫不猶豫地給了他一個擁抱。

透過導遊翻譯才知道，疫情後家人擔心他年紀大，不宜再長途飛行，因此無法來臺灣，但身體一切安好。更讓人動容的是，他得知我們今年會組隊參加，竟一早就在會場等候，只為再見我們一面！

語言不通，卻無礙心靈的交流。我的日文有限，他只會日文，但我們跨越語言的隔閡，建立



▲在關東平原「秋高氣爽」的氛圍中走路感覺心曠神怡。



▲路上有許多可愛幼兒園小朋友相伴。



▲天氣晴朗時甚至能遠眺富士山。



◀三次東松山國際健走完走證明。

起一段跨國友誼。這就是國際健走的魅力—透過雙腳，連結世界，結識志同道合的朋友，不僅強健體魄，更豐富心靈。Open your eyes, open your mind，在每一次的國際健走路上，世界都在你眼前展開。

歡迎你，一同加入國際健走的行列！

踏上祈福之路

在環島旅程中找回內心的平靜與力量



▲因為有同行的夥伴，祈福環島成為最溫暖、最難忘的記憶。

能夠加入希望基金會這個溫暖的團體，是我這段旅程中最大的福氣。感謝姜林大哥帶我走進這個充滿關懷、健康與正能量的大家庭，也感謝所有基金會的夥伴一路上用心安排、照顧，讓我們在這條祈福之路上總能安心的往前走。

從2023年開始跟著團隊踏上「走訪108間媽祖廟」的環島行程，這條路不只是身體的挑戰，更是一條敬天、祈福、感恩的心靈旅程。每到一間媽祖廟，都像是在心中點亮一盞燈，為自己、為家人、為朋友，也為世界祈願平安順遂。

第一次參加環島時，我毫無經驗，甚至因為穿錯鞋而走得又痛又累。記得前幾次行程，腳起水泡、走得精疲力盡，痛苦到懷疑自己能不能堅持下去，然而就在最想放棄的時候，同行的夥伴們主動分享他們的經驗，教我如何調整裝備、如何保養雙腳、如何調整步伐與心態，這些真心的提醒與支持，是我最大的支撐力量。

也因為他們的陪伴，我從一開始的「硬撐著走」，慢慢變成「享受其中」。



▲希望環島大家庭。



▲感謝姜林大哥（左2）的引領，讓旅程從此展開。



▲ 每一位夥伴的用心與陪伴，都讓祈福之路更加踏實。

從痛到懂、從累到穩、從靠意志力前進，到自然地與路同行，這一路的轉變，是我人生中很珍貴的收穫。

這一路上也讓我重新看見臺灣的美、海風、山景、稻田、夕陽，每一道風景都像在對我輕輕的說加油！

現在的我，可以自在地走在道路上，感受風、感受海、感受大地的節奏，也感受一路上不斷給我力量的每一個人。走過兩年多的祈福之路，不只是一趟旅行，而是一次次的沉澱、一段段的成長。

能與大家一起完成將近兩年半的環島行程，謝謝每一位同行的夥伴，謝謝每一份真心的分享與關懷。



▲ 每走進一座廟宇，都像在心中點亮一盞燈，祈願平安順遂。



▲ 夥伴的提醒與支持，讓行走不再只是硬撐，而是慢慢開始享受。

▼ 從依靠意志力前進，到能自在地與道路同行，腳步越走越穩。



▲ 這不僅是旅行，更是一段看見自己、沉澱心靈的過程。

一場帶著課本去旅行的旅程 環島，



▲ 本文作者。

111年1月從八仙洞開始參加環島行程後，我便愈走愈上癮，再也回不去了。環島健行成了我每個月最期待的活動。不論工作再忙再累，只要想到再過幾天又能出發，心裡就會重新被注滿動力。雖然健行讓身體疲憊，但心靈卻是飽滿而踏實的。對我而言，這是一種紓壓，是心靈的充電，讓我能更有力量面對生活的各種挑戰。

112年希望環島III——走一條祈福之路，4月

從大稻埕慈聖宮起走，串聯全臺108間媽祖廟。這個主題讓我充滿期待，也期許自己能排除萬難、全勤走完。這三年走訪全臺媽祖廟的同時也替自己留下滿滿的紀錄——每到一間廟，就會在廟前拍張打卡照，有時還會來一張跳拍；沿途也收集各廟的平安符，更特地做了一本手工書，把每間廟的紀念章都一一蓋進去，成為獨一無二的祈福足跡。也因為如此，只要遇到環島活動，其



▲ 新北大橋——亞洲最長的對稱型單橋塔斜張橋。



▲ 池上火車站的藍晒圖，有纏繞畫的元素。



▲ 六邊形的鑲嵌。



▲ 馬太鞍公園的地標幾何柱。

他行程就會自動刪除。後來親朋好友想跟我約時間，開口第一句話幾乎都是：「那星期你有要走路嗎？」大家都知道，只要遇到環島，其他事一律免談。

環島途中，最讓我厭世的一段是噶瑪蘭橋——烈日當頭、毫無遮蔽物，加上橋身漫長，走到一半真的是懷疑人生。最讓我產生距離感的一段則是湖口到三姓橋，其他路段的公里數對我來說只是數字，並沒有什麼特別感覺，但走在自己熟悉的生活圈時，突然覺得自己好像很厲害——那段平常開車都覺得遠的距離，我竟然能靠雙腳走完。說給同事聽，大家都忍不住讚歎。

環島健行對我而言不只是挑戰，更是感受臺灣之美的方式。你看過臺東藍、花蓮藍、宜蘭藍嗎？你看過龜山島180度的轉身嗎？又或是它像鞋子的模樣？而只要事先做功課，沿途還能品嚐各地特色美食——像西螺的九層粿、宜蘭大福補天宮的燒粉圓和米粉羹……。每次出發前，我都會做一份美食攻略地圖，只可惜胃不夠大，無法樣樣都吃。更棒的是，環島讓我能沿途蒐集各種素材：課堂可用的、活動規劃可用的、地方特色的（例如路燈設計、水孔蓋圖案……），每一段都是靈感的來源。

規劃活動的素材

元宵燈籠與鐵花村天燈，成了我規劃學測與統測祈福活動時的靈感來源。那段時間我沿路向大哥大姐們詢問有沒有關於燈籠的順口溜或歇後語，他們像百寶箱般熱情提供，雖然和考試祈福主題不完全契合，但也讓我收穫不少有趣的文化故事。最後，Ruby更乾脆替我寫了一段祈福文字，讓整個活動有了畫龍點睛的效果。

課堂的素材

就像帶著課本去旅行，把沿途蒐集到的素材帶回教室，讓知識不再死板枯燥，而是變得生動、有趣、真正與生活連結。



▲大坡池的裝置藝術，像楓香的種子。



▲高雄左營的果貿社區，獨特的半弧形建築和濃濃懷舊眷村風，讓果貿社區有高雄小香港之美譽！



▲元宵燈籠與鐵花村天燈，成了我規劃學測與統測祈福活動的靈感來源。



▲每一步都走成一堂屬於自己的廣闊課程。

環島健行之於我，不只是一次次路途的累積，更像是一場「帶著課本去旅行」的生命課程。一路上收集的故事、風景與人情，都成了最真實的教材。行走之間，我愈發體會到「行萬里路，勝讀萬卷書」的真諦——有些知識，必須用腳丈量、用心感受，才能真正成為生命的一部分。未來，我也會繼續在路上，把每一步都走成新的收穫，走成一堂屬於自己的廣闊課程。

新手上路！

挑戰臺東最美秘境「縣道199」的堅持之旅

文
—
楊
民
賢



▲ 全臺規模最大的土地公廟「車城—福安宮」出發。

挑戰「縣道199」

今年8月，我的信箱躺著一封來自希望基金會邀請參加10/11-12為期兩天健行活動的信函，這信函挑起平時有健走習慣的我的興趣，然而過往並無兩天合計健走37.9公里的經驗，讓剛年過七十的我

心中浮起是否能夠順利完成全程的疑慮，經聯繫瞭解全程有保母車隨行支援後，我決定放手一試。

這次活動的目標，是徒步走完縣道199。這條縣道級公路橫跨屏東縣與臺東縣，北起屏東縣獅子鄉與臺東縣達仁鄉交界的壽卡，南至屏東縣車城鄉市區，全長共計37.392公里。



▲ 啟程與唯一的「新手」。

啟程與唯一的「新手」

10月11日早上9點，依約在左營高鐵站第三號出口旁集合時，我抵達時看到很多參加此活動的夥伴在那裡，三三兩兩交談熱絡，看來他們應該多是熟識的健走夥伴，交談甚歡。向活動領隊報到後，得知自己是參加這次活動唯一的「新手」。

縣道199兩旁是原住民的故鄉，因移居外地，平時來往的人與車輛並不多，顯得十分靜謐。然而

我們路經的兩天卻完全不同，看到了原住民不同的部落活動，由排灣族與魯凱族參加的全國排魯運動會恰巧在牡丹鄉舉行，行進的兩天處處可見前來部落的車輛絡繹不絕，將道路擠得水洩不通。排魯運動會，除大家耳熟能詳的田徑與各種球類比賽外，他們更保存了多項傳統的競技項目，例如：頂上功夫、搗小米、撒漁網、鋸木、射箭、手力等等比賽，令人印象深刻。

深山秘境與不凡的堅持

此趟健行活動從全臺規模最大的土地公廟「車城—福安宮」出發，採分段逐步推進方式，兩天內沿路走訪「三軍聯訓基地兵棋臺」、「四重溪溫泉」、「石門古戰場」、「牡丹水庫」、「哭泣湖」以及「壽卡鐵馬驛站」等地，細細品味屏東的自然美景。這幾個景點比屏東知名景點如大鵬灣風景區、國立海洋生物博物館，以及墾丁國家公園等知名地標，都來得優美自然，是值得大家前往一探的世外桃源。

在參加這次健行活動之前，曾嘗試邀請幾位親友一起同行，得到的答案是恐無法走完全程，他們認為能參加者勢必為來自四面八方的勇腳。本次合計22個人參加健行活動，包括女性17位與男性5位，平均年齡估計在60歲左右。經過兩天的觀察，發現未必每位都是身經百戰或是很厲害的勇腳，但他們按照自己的配速持續前進，速度不一定很快，卻十



▲ 深山秘境與不凡的堅持。



▲ 獅子鄉一擁有豐富的排灣族原住民文化與濃郁的山林景觀。



▲ 新手上路！挑戰臺東最美秘境「縣道199」的堅持之旅。



▲ 本文作者。



▲ 來自四面八方的勇腳。

分執著，他們深知自己的唯一目標：走完全程，我非常欽佩也非常喜愛這群夥伴堅持不懈的精神，並衷心希望不久的將來能跟他們再續健走之緣。



▲ 「壽卡鐵馬驛站」0公里起點—縣道199。

淡蘭古道北路 暨九份一日遊

文
—
郭
益
瑋



▲這條路成了九份居民往返雙溪購物的必經之路。



▲臺灣知府楊廷理為了要消滅海盜而讓軍隊能快速往來噶瑪蘭廳所走的路線，故又稱楊廷理古道。

淡蘭古道是國家發展委員會規劃7條具發展潛力之國家綠道其中一條(註)，原是清領時期由淡水廳(新竹以北)到噶瑪蘭廳(現今宜蘭縣)所開闢的山徑，但日治時代後漸漸被公路與鐵路開通取代而逐漸淹沒在山林裡。近年在北北基宜地方政府與千里步道等民間單位通力合作下，依先人所留下的足跡與書籍用手作工法修砌路徑，讓這條已被遺忘的山徑，再次以步道形式重新展現在國人面前。

淡蘭古道分為北路(官道)、中路(民道)、南路(商道)，其中北路由瑞芳為起點到宜蘭大里、石城。從最一開始的軍事防守、傳遞公文到成為交通要道，為發展最早的古道。北路又分成兩條主路線，靠北海岸的路線是燦光寮—澳底—福隆至石城路段，為臺灣知府楊廷理在噶瑪蘭廳設治初期為了要消滅海盜而讓軍隊能快速往來噶瑪蘭廳所走的路線，故又稱楊廷理古道。較靠山區的瑞芳—猴硐—牡丹—雙溪—宜蘭大里路線，是後來開

發的古道。馬偕博士曾經沿此路傳教行醫，故又稱「馬偕之路」。淡蘭古道北路雖然被稱之為「官道」，因軍事防守、傳遞公文而開闢，但隨時間推移在國民政府來臺初期，這條路成了九份居民往返雙溪購物的必經之路。

基金會今年選擇淡蘭古道北路其中的燦光寮古道，由牡丹十三層老樹向上往九份方向走，路途經過荒廢已久抽水站、牡丹水庫遺址最後終點是可以眺望海景的樹梅觀景台結束上午行程；透過親自用雙腳走在古道上，體驗先民在山林裡行走的日常。由牡丹開始往上走的燦光寮古道，前半段走在樹林裡，伴隨牡丹溪潺潺流水聲，即便是炎炎夏日走起來也不會感到高溫不適；後半段雖然沒有樹木遮蔭，不過時而可望見無耳茶壺山時而可遠眺大海，炙熱感也隨讚歎聲拋諸腦後。

下午則是在九份在地居民的帶領下，由九份高點廟中廟—福山宮，穿梭在九份聚落僅有的特色小巷，最後在到九份金礦博物館（非金瓜石黃金博物館）體驗如何由原礦石煉製成黃金。跟隨在地居解說員腳步，走讀解說員自己從小到大的九份，讓我們感受到在淘金潮退去後樸實無華一點也不喧鬧的九份小鎮，以及身為金礦礦工後裔能在這片土地成長的自豪！最後在金礦博物館看到像是點石成金魔術般的淘金讓大家驚歎不已，也為此次旅程劃上句點。



◀ 像是點石成金魔術般的淘金。



▲ 走在樹林裡，伴隨牡丹溪潺潺流水聲。



▲ 穿梭在九份聚落僅有的特色小巷。



▲ 九份高點廟中廟—福山宮。



▲ 時而可望見無耳茶壺山。

明年（2026）基金會將帶大家走淡蘭古道中路（民道）其中的中坑古道，歡迎您一同來尋幽探徑！

註：國家發展委員會規劃7條國家綠道分別是淡蘭百年山徑（又稱淡蘭古道）、樟之細路、山海圳、原民古道、百年大圳、糖業鐵道、脊梁山脈。

踏上世界的旅途： 健走哲學與挑戰



▲ 臺灣環島到國際挑戰：不只運動，更是夢想。



▲ 路變了，人也變了，但不變的是那份挑戰自我的熱情。

健走的起點：不是突然，而是熱愛

「很多人都以為我是突然開始健走的，其實並不是。」淑玲邊喝著熱騰騰、香氣濃郁的咖啡邊分享。她本來就非常喜歡走路，偶爾會去郊山散步，喜歡用腳到處晃晃，這份熱愛是她接觸健走的基石。淑玲的健走經驗始於早期的「元旦健走」，並且透過同事的介紹，於109年首次挑戰基金會的金門健走，開啟了她「用腳走臺灣、走世界」的這條健走路。「那一次真的走得非常的慘！吃足了苦頭！」她回憶起金門的經歷，當時缺乏經驗，只穿了休閒鞋就上場，結果腳底全是大水泡，幸好有基



▲ 在陽光下，看見了充滿信心的自己。

金會執行長協助貼運動貼布才能完成金門健走壯舉。「從那時起，我才意識到健走需要裝備和準備，同時也看到了團隊的專業。」

從臺灣環島到國際挑戰：不只運動，更是夢想

用腳步走過每一寸土地健走對她而言，不只是運動，更是一種深度認識臺灣的方式。「我覺得我們身為臺灣人，最少要好好的把臺灣走過一遍。只有用走路的方式，才能看到旅遊團所看不到的，那些最珍貴、最小的鄉間角落。」在長距離健走系列中，她挑戰了中橫（學生時代與現在兩次）、南橫、以及山海圳等路線。她感嘆：「以前和現在的感受完全不同，路變了，人也變了，但不變的是那份挑戰自我的熱情。」即便在一次環島路程中跌倒後，家人因為擔心極力勸阻，她也堅定地表示：「我已經退休了，就是要找自己喜歡的事。我一定要把臺灣環島走過一遍，這是我的目標。」

國際健走的文化差異與心靈收穫

後來，淑玲將目標投向國際健走。截至目前為止，她參加過兩場國際健走，分別為荷蘭國際健走

(Nijmegen) 和日本東松山國際健走。

兩場活動帶給她是截然不同的感受：

● 荷蘭國際健走：荷蘭的健走體驗給她強烈的「團隊」感受。教練不容許超前，大家步伐一致，充滿了互助和凝聚力。隊友間會互相照顧、扶持，讓遠在異鄉的她，感受到一股強大的向心力。

● 日本東松山國際健走：東松山則傾向「各走各的」考驗個人的獨立應變能力及判斷力。看到許多日本父母帶著孩子以及幼兒園、學校團體參與，甚至邊走邊撿垃圾，那種從小培養的國民素質與環保教育，都是難忘的文化體驗。尤其走在安靜的鄉間巷弄裡，看到傳統的日式房屋，那種電影般的畫面，是大型城市或景點無法比擬的。

人生哲學的轉變：從挑選到釋懷

即便退休，她也沒有閒著。除了積極參與健走活動之外，她也長期擔任志工，服務許多人。

「我發覺我退下來之後，人要有個目標，而且要持續去做。」她深信「人一定要有目標」，每天出門、持續做喜歡的事，才能避免老化。「能做就是福，多服務人家，自己會得到快樂，那種快



▲ 懷抱熱情與信心，朝著目標堅定前行。



▲ 換上志工背心，這一站：國家鐵道博物館！



▲ 將目標投向國際健走，首場為「荷蘭國際健走」。

▶ 緩步走進被時光遺忘的小徑，獨享這片刻的鄉間安寧。



樂是用錢買不到的。」健走也改變了她的人生觀：就像人生的每個階段，對事物的要求會不斷變化。

退休後的目標：持續走

她已經為自己設定了宏大的目標：每年挑戰兩場國際健走，並希望在體力許可下，走完國際健走聯盟（IML）28個會員國的健走路線。對於想參與健走的人，她以一句話鼓勵：「用健走的方式去參訪這個國家，你會看到一般觀光旅遊團都看不到的地方，而且這是最經濟、最健康的運動。」她強調，健走不只是體能上的鍛鍊，更是一個心靈對話的過程。在每一步路上，更能深入地體會生活、認識自己，用自己的腳步去探索世界，並感受到那份來自世界各地的熱情和支持，就是人生最大的福氣與快樂。

十人十色， 一起看見不一樣的美



▲ 秘書長運用互動式數位遊戲，讓學生了解障礙有顯性和隱形之分。



▲ 宣導帶入隱形障礙是大腦生理機制的神經多樣性的概念。

前陣子，我們的秘書長家敏老師，到馬祖北竿中山國中進行一場超級精彩的特教宣導。這次的主題是「十人十色」。

家敏老師的特教宣導，一向是活潑不死板，現場的呈現方式，絕對比你想的更好玩、更有感！

體驗式學習：原來「神經多樣性」是可以用玩來理解的！

秘書長這次不是只用投影片講概念，而是帶來了一整套「玩中學」的活動：

1. 透過「腦區差異」的遊戲看見隱形困難

老師讓學生用身體、用眼睛、用手操作，直



▲ 帶著學生用一張A4紙，製作成屬於自己的一紙小書。

接感受：

為什麼有些同學在注意力、衝動控制、情緒調節上比較吃力？

原來不是故意的，而是大腦迴路真的長得不一樣！

2. 「心智理論」的實境挑戰

秘書長帶著學生從圖片情境、空間視角、到真實互動，一步步去體會什麼叫「看見別人的想法」。

光是換位思考這件事，就讓現場笑聲與討論聲不斷。例如：「會有人以為他看到的是A？」、「原來每個人看到的角度都不一樣！」這種反應，就是最珍貴的理解瞬間。

3. 情緒七階體驗：把情緒狀態「拼」出來

海報紙鋪在地上，學生們圍在一起，把情緒卡片按照七階段排序、討論、重新排列。從「冷靜 → 被惹毛 → 生氣 → 憤怒 → 降溫 → 恢復」學生們一邊排一邊說：「欸我昨天就是停在這一格！」

讓孩子把抽象情緒變成看得見、摸得到的路徑圖，這就是情緒教育最強大的地方。

4.小小「一紙書」，大大的反思

最後家敏老師帶每位學生製作屬於自己的一紙小書，並寫下回饋：

他們開始能說出：

原來有人是隱形困難，不是故意的。

原來「不靠近、不刺激」有時候才是最溫柔的幫忙。

原來我自己身上也有神經多樣性的影子。

小編在後面看著那一排排低頭寫字的背影，真的覺得——理解，是能讓彼此更安全、更自在的力量。

小編最喜歡的一幕：

秘書長一邊拿著手工製作的大圖卡，一邊示範、走動、陪著學生一起玩活動。

學生的眼睛裡閃著光，那不是「被教導」，而是「被看見」。

我們都有不同的顏色。理解別人的顏色，也允許自己的顏色出現，

這就是「十人十色、神經多樣性」最暖的地方。

最後，分享這兩天我們收到學校的回饋，更讓人暖到心裡。

原本以為國中生會把學習單當成例行公事，但當我們收到「學校自製的學習單」時，真的被



▲ 進行我的九宮格活動，強化學生每個人個性不同、想法不同的十人十色認知。



▲ 進行我的九宮格活動，強化學生每個人個性不同、想法不同的十人十色認知。

孩子們的文字深深打動。

有人寫：

「原來情緒不是一下子變成爆炸，是一格一格累積上去的。」

有人說：

「以前覺得別人很奇怪，現在知道他不是故意的，是大腦不一樣。」

也有學生反省：

「如果班上有人情緒卡住，我會先『不靠近、不刺激』，這樣才是真的有幫助。」

甚至有人開始回望自己：

「九宮格活動讓我思考我自己，好像也有一些神經多樣性的特質。」

在冰冷的掃描文件裡，孩子們的字卻熱騰騰地傳遞著理解、同理與改變。

小編真的覺得教育的力量，就是這樣在孩子心裡悄悄生根了。



▲ 學生們以拼圖活動來熟悉情緒七階段。

九州国際スリーデーマーチ

The 31th Kyushu International Three Day March 2026

2026.03.05-10

六天

費用：新台幣 69,000元
(會員價 68,000元)



- 希望基金會 電話：02-7708-8108
- 聯絡人：唐佩琪 手機：0958-323-395
- E-mail：paggytang@hope.org.tw



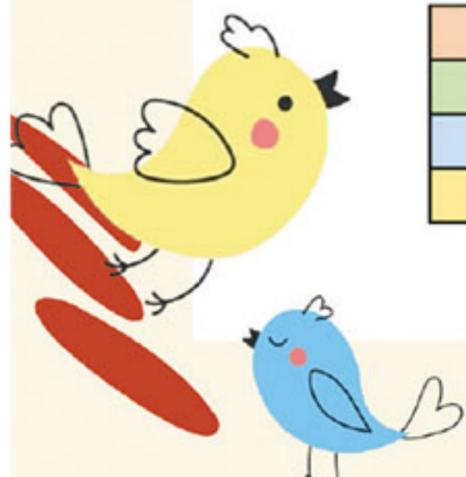
2026 活動行事曆



編號	月份	活動日期	活動名稱	健走難度	天數
1	1月	1月1日	2026元旦健走	★	1天
2		1月11日	希望環島Ⅲ~走一條祈福之路	★★★	1天
3		1月29~2月1日	公路縱走-縣道197	★★★	4天
4	2月	2月27日	榮譽會員年度健走聯誼	★	1天
5	3月	3月5~10日	日本八代國際健走	★★★	6天
6		3月28日	台北新四國遍路巡禮	★★	1天
7	4月	4月11~12日	希望環島Ⅳ~走一條朝聖之路	★★★	2天
8		4月18日	淡蘭古道中路-中坑古道	★★	1天
9		4月24~26日	離島大健走-澎湖	★★★	3天
10	5月	5月5~20日	葡萄牙+西班牙朝聖之路	★★★★★	16天
11		5月30~31日	希望環島Ⅳ~走一條朝聖之路	★★★	2天
12	6月	6月6~7日	山海圳-大圳之路	★★★	2天
13		6月20~21日	希望環島Ⅳ~走一條朝聖之路	★★★	2天
14		6月25~7月8日	丹麥+愛爾蘭國際健走	★★★	14天
15	7月	7月18~19日	希望環島Ⅳ~走一條朝聖之路	★★★	2天
16		7月24~26日	中橫健走三部曲之首部曲	★★★	3天
17	8月	8月15~16日	希望環島Ⅳ~走一條朝聖之路	★★★	2天
18	9月	9月3~12日	克羅埃西亞國際健走	★★★	10天
19		9月19~20日	寧靜健走-翠峰湖及山毛櫸步道	★★	2天
20		9月26~27日	希望環島Ⅳ~走一條朝聖之路	★★★	2天
21	10月	10月2~4日	離島大健走-金門	★★★	3天
22		10月9~22日	美國+加拿大國際健走	★★★	14天
23		10月31~11月1日	希望環島Ⅳ~走一條朝聖之路	★★★	2天
24	11月	11月6日	淡蘭古道中路-中坑古道	★★	1天
25		11月14~15日	希望環島Ⅳ~走一條朝聖之路	★★★	2天
26		11月20日	台北新四國遍路巡禮	★★	1天
27	12月	12月5~6日	山海圳-內海之路	★★★	2天



挑戰健走
希望環島
離島健走
海外健走



【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

