

百萬聚樂步

貞吉
印

發行人 | 紀政 2026.04 No.82

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
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

82 期 2006.01.01 創刊
2026.04 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

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 40不惑，就是要健走 | 黃純湘

【紀姐會客室】

04 走一輩子的路 | 黃純湘

【2026元旦健走】

06 盛情藍鵲，萬步就行 | 郭益璋

【希望環島III最終站】

08 與聖母媽祖同行 | 張義隆

【榮譽會員走春】

12 與希望同行：
一場雨中洗滌心靈的走春之旅 | 洪余秋澗

【縣道197大縱走】

14 人生的第一次健走 | 呂文賢

16 在步履之間，重新與土地連結 | 簡婕

【日本八代國際健走】

18 一個人可以走很快，一群人可以走很遠
| 賴琪琇

【與會員有約】

20 走出環島路的自在人生 | 郭益璋

【隱性障礙家族】

22 陪孩子翻過那道牆：
SCC身心腦冬令營的四天三夜 | 張家敏

40不惑，就是要健走

長年致力於推廣全民健走運動，陪伴國人以最簡單、最自然的方式創造健康生活的希望基金會，今年堂堂邁入第40週年了。自2002年起積極倡議健走，提出「每日一萬步，健康有保固」的理念，鼓勵民眾養成日行萬步的習慣，為自己累積健康，也為生活注入希望。

基金會推動健走的使命，不僅在於促進個人健康，更希望透過行走帶動人際互動、關懷社區鄉土，並進一步降低健保支出、減少空氣污染、節省能源消耗，最終提升臺灣的整體形象。健走不只是運動，更是一種兼顧身心、社會與環境的生活方式。

多年來，基金會持續以多元的活動邀請民眾參與健走運動，諸如已持續舉辦23年的「元旦健走」、深入各地的「下鄉健走·移動私塾」、走遍28個會員國的「國際健走·行銷臺灣」，還有以分段方式完成的「希望環島健走」，包含感恩之路、行善之路、祈福之路，與今年四月將啟動的朝聖之路。此外，離島大健走、北橫中橫南橫大健走、國家綠道山海圳分段健走，以及淡蘭古道健走等，讓民眾在不同地景地物中體驗行走的意義，也透過腳步重新認識土地。

特別是推動「百萬聚樂步」會員，這項行動鼓勵百萬人一起快樂步行，更進一步讓民眾重新看見日常行走的力量及走路的價值。當走路被賦予公益意義，就不再只是為了個人健康，而是關心他人、回饋社會的具體行動。回顧推廣歷程，最大的挑戰莫過於觀念的建立。2002年剛開始推廣健走時，雖然人人都會走路，但要培養規律運動習慣並不容易。基金會曾兩度走遍全國各縣市進行宣導，邀集地方政府共同宣導健康觀念，透過持續不斷的基礎教育，才逐步讓健走成為被重視的生活方式。

面對現代高壓社會與資訊洪流，健走更顯重要。規律健走能讓身體活動、呼吸穩定，也讓人暫時離開螢幕與忙碌的生活節奏，為情緒提供放鬆空間；結伴同行更能增進人際互動與連結，提升心理韌性。健走雖非醫療行為，卻是最容易開始、最溫和持久的自我照顧方式。從個人身心到社會關懷，健走不僅是一種運動，更是一條通往更美好生活的道路。願您我一步一腳印，走出健康，也走向希望。





走一輩子的路



客人 | 黃梗楠理事長
中華山岳協會理事長

午後的光線溫柔地灑進老屋改造的空間，木質地板與紅燈籠映出一種樸實而溫暖的氣息。這一期「紀姐會客室」，邀請到即將卸任的中華民國山岳協會理事長黃梗楠，與多年好友紀政對談。兩位在不同領域深耕數十年的運動推廣者，一位是希望基金會董事長、長年倡議健走運動的紀政；一位是登山界德高望重、推動山岳文化與國際交流的黃梗楠。兩人的相遇，不只是老友重逢，更像是兩條長路的交會——一條通往健康，一條通往山林，而終點都是全民身心的自在與喜悅。

紀政笑著說，自己這些年最常講的一句話，就是「每日一萬步，健康有保固」。從推廣「日行萬步」的生活習慣，到帶領臺灣走向國際健走舞臺，希望基金會多年來努力把「走路」變成全民都能參與的健康運動。如今，健走已連年成為國人最普遍的規律運動之一，她感慨地說：「其實很簡單，只要走出去，健康就會慢慢跟著來。」



◀ 日式老屋改建的餐廳深獲兩人喜愛。
▼ 相互關心，彼此佩服。



黃梗楠則是另一種「走路」的典範。談起自己的登山歲月，他笑稱自己「一走就是一甲子」。從年輕時踏入山林，到如今八十七歲仍保持登山健行的習慣，山早已成為他生命的一部分。「我常說，認真走路就不會老。」黃梗楠語氣平靜，卻充滿力量。對他而言，登山不只是運動，更是一種養生之道、一種與自然相處的生活方式。

談到他最為人稱道的壯舉——55天帶領著臺、日、韓走者一起完成1250公里環臺健行，紀政仍記憶猶新。「那是一種很大的決心與毅力。」她說。黃梗楠則輕描淡寫地回應：「其實只是一步一步走而已。」這句話看似簡單，卻正是他多年來的生活哲學。



▲ 多年好友，開心暢談。



▲ 黃梗楠理事長與永和登山會文康組。



▲ 帶領歐洲人體驗原住民舞蹈。



▲ 2009年黃理事長將原住民舞蹈帶到比利時國際健走會場。



▲ 2012年芬蘭國際健走。



▲ 2014年以色列國際健走行銷臺灣。

除了登山健行，黃梗楠在推動臺灣與世界的健行交流上，也扮演重要角色。1991年，在日本的引薦下，臺灣加入國際健行聯盟（IML），從此開啟臺灣與世界健行活動的連結。黃梗楠長年參與IML各國活動，讓臺灣的健行文化逐漸被國際看見。

紀政回憶起兩人並肩在國際舞臺行銷臺灣的往事，眼神格外明亮。2009年，他們帶領臺灣健走隊與原住民舞蹈團遠赴比利時參加國際健走，以「主題國」形式展現臺灣的文化與活力；2012年，則組隊前往芬蘭，讓世界看見臺灣的熱情與特色；2015年，又再次組隊前往印尼，以健走與原住民舞蹈行銷臺灣。「那幾次真的很難忘。」紀政說，「我們不只是去走路，更是在做國民外交。」

黃梗楠也認同這樣的意義。他認為，健行活動最迷人的地方，不只是健康運動，更是人與人之間的交流。「走路的時候，大家沒有距離，很自然就能聊天、認識朋友。」多年來，兩人在世界各地的健行活動中結識許多同好，也讓臺灣的名字透過一雙雙腳步走向世界。

除了國際舞臺，他也長年支持希望基金會的活動。每年元旦健走，他幾乎從不缺席，還常鼓勵山友們一起來擔任路線上的指引志工。對他而言，推動運動不只是個人興趣，更是一份責任。

「如果大家都願意走出來，臺灣就會更健康。」

在對談的尾聲，兩位老朋友談起未來，語氣依然充滿期待。紀政說，希望健走運動能持續在臺灣扎根，讓更多人把走路當成日常生活的一部分。黃梗楠則希望臺灣的山林環境能更安全、更友善，讓更多人親近自然。

窗外的光線漸漸柔和，兩人握手道別。那一刻，彷彿象徵著一種傳承——從操場到山林，從城市到國際舞臺，一步一步走過來的歲月，都化成一句簡單而深刻的信念：

只要願意走，人生的路就會越走越寬。



▲ 紀姐及黃理事長都是行銷臺灣的最佳推手。
◀ 2015年印尼國際健走。



▲ 黃梗楠理事長與以色列小朋友。

盛情藍鵲，萬步就行

文
—
郭
益
璋



▲元旦健走代言人—前立法院長王金平。



▲金氏世界紀錄最年長羽球選手現年105歲林友茂，也來到元旦現場。



▲臺北市副市長林奕華向民眾握手寒暄。

2025年12月31日，當跨年倒數的最後一聲落下、2026年正式來臨時，大家心中都有各自的新年願望。而我的願望很簡單——不求風和日麗，只希望元旦上午不要下雨！對我們來說，每年元旦健走能否順利在不下雨的天气舉辦，永遠是最大的牽掛；2026年元旦健走也不例外。

2026年元旦健走前一天進場佈置時，天空就開始飄起毛毛細雨。等到場地布置完成，雨勢甚至變得更大，讓大家都忍不住擔心隔天是否也會遇到濕冷的雨天。當晚就寢前，窗外仍然雨聲不斷，手機氣象預報顯示元旦上午降雨機率高達60%，我已經盤算著大概得在雨中完成今年的活動了。沒想到，清晨四點起床準備出門時，雨竟然停了！那一刻真的有種老天垂憐的感動。元旦健走舉辦到現在，幾乎每一年都意外躲過雨勢，彷彿活動背後真的有看不見的祝福。

自2021年起，基金會每一年都會選出一種臺灣特有種動物作為元旦健走的主視覺，並以12年為期，讓12種珍貴的臺灣物種依序登場。過去幾年有臺灣梅花鹿、臺灣穿山甲、臺灣黑熊、蘭嶼角鴉與臺灣獼猴，而2026年輪到的是「臺灣藍鵲」。今年的活動口號也因而訂為：「盛情藍鵲，萬步就行」。

臺灣藍鵲以亮麗的藍色羽毛、鮮明的白色翼紋與優雅的長尾聞名，因此先民稱牠為「長尾山娘」。牠們具有高度社交



▲ 由國策顧問簡文仁老師帶領貴賓與臺下民眾互動。



▲ 清晨四點起床準備出門時，雨竟然停了！那一刻真的有種老天垂憐的感動。

性，常以群體活動，近年更逐漸適應都市生活，只要在市區靠山的地方，運氣好就能看到牠們的身影。臺灣藍鶺鴒也是臺北市、桃園市與雲林縣的縣市鳥，更在鄒族的文化中被視為神鳥。

根據傳說，在洪水蔽天的古老年代，鄒族族人被困在玉山頂上，食物與火種即將耗盡。長老們決定派動物前往取火，最後成功帶著火種回來的，就是藍鶺鴒。牠雖然因叼著火種而燒紅了嘴，但仍堅毅不懈，將火帶回玉山，讓族人得以撐過洪水的考驗。因此，鄒族婦女的傳統服飾中，裙襬與綁腿都仿效臺灣藍鶺鴒的藍、白、黑羽色，象徵勇敢與祝福。

今年活動的另一亮點，是簡文仁老師全新設計的「健康臺灣幸福社會國民操」。簡老師每年都會為元旦健走量身打造暖身操，今年更因配合政府推動「健康臺灣」，特別設計了一套簡單易學又朗朗上口的動作組合，2026年元旦健走也是這套操的首度公開亮相。

更有趣的是，簡老師擅長以打油詩呈現動作口訣，今年甚至藏心思地以藏頭詩方式創作：

健步如飛 腿力不老
康莊大道 任您奔跑
台海無波 世界叫好
灣護國人 兩岸用巧
幸運降臨 機遇難找
福田種地 稱我寶島
社團筍出 韌竹不倒
會盟民主 自由同表

不知道大家是否也一眼看出這首藏頭詩的巧思？



▲ 鄒族婦女的傳統服飾中，裙襬與綁腿都仿效臺灣藍鶺鴒的藍、白、黑羽色（圖：嘉義縣文化觀光局）。



▲ 2026元旦健走-起走!!

與聖母媽祖同行

文 | 張義隆



▲ 走這一條【祈福之路】，從來不是我一個人完成的，衷心感恩一路相伴的夥伴。



▲ 右一為本文作者。



▲ 這段旅程將成為我一輩子最深刻的懷念，也是我人生歲月裡最珍貴的一份禮物。

這一條【祈福之路】，不是一段輕鬆的旅程，而是我們向媽祖立下的承諾。

2023年4月，在希望基金會的帶領下，從臺北大稻埕慈聖宮媽祖廟起走，以逆時針方向，分段環島徒步1200多公里，歷時兩年九個多月，沿途參拜108間媽祖廟，於2026年元月回到最初的出發點。當我再次踏入慈聖宮的臺階，抬頭仰望媽祖聖像，那一瞬間，時間彷彿靜止，香煙裊裊之中，慈顏依舊，而我內心卻已不同；眼眶不自覺泛紅，胸口湧上一股難以言喻的悸動與感恩。此刻在神明面前匯聚成一句無聲的報告：慈悲的媽祖啊！我走回來了，我用我的雙腳完成這一圈環島朝聖；沒有辜負當初的許願，沒有在風雨中退縮，也沒有在疲憊下放棄。我雙手合十，深深地鞠躬，感恩媽祖的庇佑，更向這段歲月、這片土地、及一路同行的夥伴們，表達最誠摯的感謝。

信念與堅持

兩年九個月，是一段不算短的歲月。為了全程參與、不中斷這份承諾，我曾錯過兩次公司重要的感恩尾牙活

動，也無法出席多場親朋好友的婚慶喜宴；原本可以安排的國內外旅遊，也一一放下；這些都是人生中珍貴的時刻，而我選擇將時間與體力，交給這一條【祈福之路】。不是不重視那些相聚，而是因為我更珍惜自己對信仰所許下的諾言。人生總有取捨，而我願意為這份信念承擔代價。回首來時路，我親身體會到甚麼叫做忍耐、甚麼叫做堅持；酷暑炙曬、寒風冷雨，身體的疲憊與疼痛時常超出想像；長時間行走帶來的不只是雙腳的負荷，更是心志的考驗。也曾有過想停下來的時刻，但每當這時，我總想起自己對媽祖許下的承諾【既然起走，就要走完全程】。正是這份對信仰的信念，讓我在氣候無常、身心俱疲之際，依然一步一步向前，最終圓滿完成環島。

1253 籽路、雲和月 (註)

這一路上，我們走過海邊，也越過山丘；迎著太平洋的海風前行，也在山路坡道上緩步攀登；穿越繁華都市的人潮車流，也踏入寧靜鄉間的小徑阡陌；看見臺灣壯麗的山海風景，也看見角落裡的艱辛與滄桑；聞過田野花香，也忍受過烈日下的塵土與異味；多少個日子，我們起早起



▲ 慈悲的媽祖啊！我走回來了，我用我的雙腳完成這一圈環島朝聖。



▲ 當我再次踏回慈聖宮的台階，抬頭仰望媽祖聖像，那一瞬間，時間彷彿靜止。

▼ 【既然起走，就要走完全程】。正是這份對信仰的信念，讓我在氣候無常、身心俱疲之際，依然一步一步向前，最終圓滿完成環島。





▲這一路上，我們走過海邊，也越過山丘。

▼年歲可以增長，但志氣不能退。今天的圓滿不是句點，而是更加清醒的人生階段。



晚，追逐著風、追逐著雲、追逐著月。臺灣的美與醜、繁榮與困頓，人情的冷與暖，都真實地展現在腳下的土地，深刻的烙印在我們的內心。

不同的信仰，相同的祝禱

沿途我們參拜百年以上的古老媽祖廟，在裊裊香煙與悠遠鐘鼓聲中，感受信仰世代傳承的力量；也仰望部落的教堂，在十字架下體會不同文化的祝禱。這段行走讓我更深刻的理解：無論形式如何不同，人們祈求平安、守護家園的心，其實相通。這不只是一場朝聖，更是一場對土地與人心的學習。

夥伴的情誼

走這一條【祈福之路】，從來不是我一個人完成的。衷心感恩一路相伴的夥伴：

陳清楠賢伉儷、廖信夫賢伉儷、林益民賢伉儷、淵源兄、東明兄、姜林兄、進興兄、加添兄及汐止的兄弟姊妹們(汐止的飯糰讓人印象深刻)；謝謝您們在我疲憊時的提

醒、在我遲疑時的鼓勵、在我身體不適時的照顧與守護。您們的陪伴，讓艱辛的路程多了溫度，也讓孤獨的時刻化為力量。許多看似平凡的關心與付出，卻成為我能持續走下去的重要支撐，這份情誼，我將永遠珍藏在心中。

幕後的支撐

同時，也要深深感謝希望基金會紀政董事長及所有同仁；純湘執行長、佩琪、益璋、阿竹美女等；這條路能夠順利完成，背後有您們長時間的規劃、協調與默默付出，您們的辛勞，往往不在鎂光燈下，卻是這趟【祈福之路】得以圓滿不可或缺的力量。因為有您們的用心與堅持，這不只是一趟行走，更成為一段充滿意義與祝福的生命之旅。

懸車杖朝之年，用雙腳向信仰致敬

邁入七十五歲的此刻，能夠完成這樣一段長程徒步環島，對我而言，是一輩子難以忘懷的記憶；這不只是體力的挑戰，更是人生的一次深刻回望與沉澱。行走之中，我學會珍惜當下，也更明白承諾的重量；學會在疲憊中的堅持，也學會在順境中感恩。如今圓滿回到起點，我知道真正完成的，不只是1253公里的距離，而是心境的一次昇華；這段旅程將成為我一輩子最深刻的懷念，也是我人生歲月裡最珍貴的一份禮物。

前行有路

這趟【祈福之路】教會了我們，腳步可以慢，但信念不能停；年歲可以增長，但志氣不能退。今天的圓滿不是句



▲祈願我們在人生的道路上，都能守住承諾，心懷信念，帶著感恩，穩健前行。

點，而是更加清醒的人生階段。願將這一路所承載的平安與祝福，分享給這片土地與所有同行的夥伴；祈願我們在人生的道路上，都能守住承諾，心懷信念，帶著感恩，穩健前行。只要心中有願、向前有路，再遠的距離，都能走到。祝福大家！



▲邁入七十五歲的此刻，能夠完成這樣一段長程徒步環島，對我而言，是一輩子難以忘懷的記憶。



▲要深深感謝希望基金會紀政董事長及所有同仁；純湘執行長、佩琪、益璋、阿竹美女等。

【註】「杆一弓」千米即公里的意思。

與希望同行：

一場雨中洗滌心靈的走春之旅



▲ 我們正在進行一場與大自然的對話。

初次參加「希望基金會」舉辦的健走活動，便有幸與體壇赫赫有名國手—紀政女士同行與有榮焉，開啟了愉快的走春之行。

悠閒地走在「滿月圓」著名的臨溪步道上，沿途看著猴子在樹林間穿梭，恣意盪漾，那份自在快活，讓我深深地感受到開心又興奮。行走中途下起了雨，正好可以讓人洗滌與淨化心靈，我藉由穩定的腳步及調息呼吸，沉澱，再沉澱～讓自己的氣息與大自然融合，在這趟滿月圓的森林浴中，我找回了久違的安定與平靜，療癒了身心，感到很滿足。

雖然錯過元旦健走，但透過希望基金會完善的行程規劃，我深刻感受到工作人員的貼心、用心及熱心，讓初次參與的我倍感窩心。另值得一提的是午餐鱈龍魚料理真是一絕，令人難忘。餐廳經營者堅持「食在當季，食在當地」的理念，發展特色料理，將蘊含豐富膠原蛋白食材轉化為滋補養顏的佳餚，口味鮮甜加上善的意念，實踐用心生活，真誠傾聽，與基金會推廣健康的理念，更是相得益彰，不虛此行。

最後，祈願希望基金會為推廣健康而行的活動，永續推廣健康理念與善的循環為大眾健康持續前行，帶動更多人邁向健康人生。



▲風雨無阻，跳出熱情活力！



▲這場生日派對有滿滿的活力與感動。



▲雨中邁出堅定的第一步。

◀有幸與傳奇運動員紀政同框，紀錄溫馨的一刻。



▲不管是拿雨傘還是握拳，只要心態年輕，哪裡都是舞台！



▲雨中不減熱情，與健走的前輩們合影。

人生的第一次健走

文
—
呂
文
賢



▲ 我們在藝術裝置與群山前開心合影。

▶ 這是我第一次參加的健走活動，不僅健身也收穫滿滿。



▲ 所有的阻礙，都是通往強大必經的試煉。

天剛亮，匆忙地搭上公車，在臺北車站轉乘自強火車，就這樣地開始我人生第一次的健走活動—希望基金會舉辦的「縣道197大縱走」。舒適的自強列車穿越山洞、越過平原，大家到達臺東池上火車站集合出發，領隊指向上面的綠色路牌，寫著197縣道起點，沒錯～我們要從池上沿著197縣道走到臺東市。

健走前，領隊們帶大家做暖身操，那是小時候在學校每天要做的早操，多麼地懷念啊！第一天沿著伯朗大道穿越田野間，看到的不是綠油油的稻田，而是整齊齊的秧苗，就像嬰兒生命初始般的珍貴，最終小試身手地完成13公里的健走。

第二天早上用餐後，領隊在車上帶大家玩小遊戲及分享自己的人生小故事，真誠地讓人覺得人生相遇是一件感動的事。走5公里後到達電光部落，在歡樂聲中，我們了解部落的由來、體驗部落活動、享用原住民美味的餐點。再繼續6公里的陡坡路徑，意志力一直告訴自己，一定要走在隊伍的前段，這不是健走比賽，而是人生態度的一種堅持，也是一種學習。

大家互道早安後，40幾個不同成長背景的勇腳們，一起挑戰下段22公里的健走。領隊說一起健走的夥伴們，猶如

陪你一起努力的親人。踏在197縣道的碎石路上，路旁茂林叢生，大家環繞群山而行。來到27K時，山崩阻礙了前進的路徑，走在前面的勇腳們，築成一條人龍，護送大家安全地攀越山坡，真是令人感動的畫面啊！雙腳慣性地擺動邁步，徐風洗滌了心靈，身心輕輕地融入青山綠水中，無拘無束地漫步在197縣道上。

坐在山坡上吃便當，遙望遠方的太平洋，大家即將走完最後一段16公里。自己不用攜帶沉重的行李，沒有焦慮的行程，大家都跟隨自己的意志力，堅持走完四天66公里的路程，每一個夥伴們都是這次健走活動的英雄。綠色路牌上寫著197縣道59.670公里，這是健走行程的終點，夥伴們沒有顯現出疲憊身軀，卻流露出些許不捨的面容。大家感謝領隊們細心策劃這次的行程，雖然行程中有些意外的插曲，經驗豐富的領隊們都轉危為安，讓這次「縣道197大縱走」有著滿滿的回憶。



▲ 整整齊齊的秧苗，就像嬰兒生命初始般的珍貴。



▲ 我們要從池上197線道起點沿著197縣道走到臺東市石川。



▲ 健走行程的終點197縣道59.670公里，大家互道再見期待下次的相遇。



▲ 第一天我們健走在池上伯朗大道的田野間，剛播種的秧苗整齊地排列水田中。



▲ 27K山崩阻礙了前進的路徑，勇腳們築成一條人龍，護送大家攀越山坡。

在步履之間， 重新與土地連結

我原本以為，這只是一場健走活動。直到走上縣道197，才發現自己走進的，其實是一段把人與人、土地與記憶慢慢連在一起的旅程。

文
—
簡
婕



▲ 於臺東縣道197起點合影。

▶ 自己走進的，其實是一段把人與人、土地與記憶慢慢連在一起的旅程。



▲ 走完全程後，身體很誠實地累了，心卻特別滿足。

縣道197對我來說，是一條走起來不短的路。白天一步一步走得很實在，汗水、痠痛都很誠實，但一路走下來，因為身邊的人彼此照應、一起撐著，這段健走反而留下了很深的溫度。

身為一位出生在美國、在美國長大，卻曾在臺灣生活與求學幾年的臺灣人，我對臺灣並不是那種理所當然的熟悉，而是一種在不同人生階段慢慢累積的連結。這次在姑姑的邀請下，第一次參加希望基金會舉辦的「公路健走一縣道197」，也成為我再次用身體貼近這片土地的一次經驗。

出發前，我沒有太多預設，只知道要健走，對縣道197也不算熟悉。真正開始後，才發現這是一場節奏很踏實、也很適合第一次參加的人投入的活動。每一段路開始前，大家都會先集合暖身，跟著口令伸展、拉筋。一開始我還有點不習慣，彷彿回到學生時代的操場，但很快就被現場輕鬆的氣氛感染，也更安心地迎接接下來那條不短的路。

走著走著，我也感受到各種原本不知道存在的肌肉痠痛，而且很明顯，這不是個人的感受。一路上卻幾乎沒有人抱怨，取而

代之的是自然的鼓勵與陪伴。有人聊天，有人安靜地走，但沒有人被落下。白天大家認真把路走好，晚上則一起好好吃飯，補充體力與心情。途中，也有與臺灣原住民族文化的交流。我們親身體驗了竹炮的施放，那一瞬間的聲響直接而震撼；也了解酒釀的製作過程，雖然沒有實際飲用，卻能感受到其中分享與祝福的心意。

這些安排讓人不只是「來參加活動」，而是真正走進臺灣的人情、文化與生活節奏。

到了夜晚，在餐廳裡，現場樂團開始演奏，音樂一響，大家自然地站起來，跟著旋律唱、跟著節奏動。白天累積的疲勞，在歌聲與笑聲中慢慢放下。

而這一切，若沒有籌備團隊，絕對不會是同樣的體驗。從路線安排、暖身帶領、行程節奏，到每一個被細心照顧的瞬間，都是有人在背後默默撐著。特別感謝純湘、佩琪，以及所有工作人員的用心與體貼，讓每一位參加者都能安心地走、放心地累、也放心地享受。

走完全程後，身體很誠實地累了，心卻特別滿足。這趟縣道197的健走，不只是完成了一段路，而是一個讓人重新靠近土地、文化，也靠近彼此的機會。我也深深感受到，這樣的體驗不只是給原本就熟悉臺灣的人，而是特別適合每一位身為臺灣人、卻在海外成長、在不同地方生活過的人。透過這樣一段一起走、一起累、一起笑的旅程，臺灣不再只是背景或記憶，而是一種可以



▲轉個身，我能在大地的裂痕中，開始尋找攀越的起點。

親身感受到的連結。

也正是在這樣的過程中，我更清楚地感受到——臺灣值得我們驕傲。不是因為口號，而是因為這片土地上的人、文化，以及彼此願意一起走、一起照顧的方式。



▲在「池上鄉民代表會」前，做國民健康操活絡筋骨。



▲白天累積的疲勞，在歌聲與笑聲中慢慢放下。

一個人可以走很快， 一群人可以走很遠

「一個人可以走很快，一群人可以走很遠」。
這句話，是我這次參與海外健走最深刻的體悟。



◀ 本文作者。



▲ 最強婆媳組合，成功挑戰第31回八代國際健走！

2022年的元旦健走，是我與「希望基金會」結緣的開始。三年來，看著手機裡無數次的活動通知，一直到看見「日本八代國際健走」的活動資訊，心中的熱血終於被點燃，於是邀請熱愛走路的婆婆與我一同啟程。

3月5日出發當天，在機場看著整裝待發的團員，每個人看起來似乎都身經百戰的樣子。雖然少數幾位跟我和婆婆一樣都是海外健走的「初心者」，心中難免忐忑，但我深信「很多事是做了才會變厲害」，於是抱著挑戰自我的心情，我們跨出了舒適圈。

抵達第一天，原本設定「三天都走10公里」的計畫，在夥伴們的熱情鼓舞下，竟勇氣倍增地，決定改為挑戰「20公里」，那一刻，我真是既期待又怕受傷害！健行首日，大夥分組出發，看著大家穿著整齊的制服、背包插著國旗，走在隊伍後方的我，看著眼前這一幕，內心充滿感動——我們是代表臺灣的勇腳！抵達會場後，看到來自世界各地的健走愛好者，我才驚覺健走的世界版圖竟是如此龐大，更因此認識了IML國際健走聯盟，這份驚喜與珍貴的認證。



▲ 球磨川出海口：海天一色，一望無際。

氣象預報精準地預測了第一天的雨勢，大雨在預測的時間點傾盆而下，我們換上雨具，在工業區毫無遮蔽的路上苦撐著。低溫與雨水的考驗，讓初次挑戰20公里的我，只能靠著意志力一步步往前邁進。所幸，後兩天迎來了轉晴的好天氣，清冷的空氣中伴隨溫暖的陽光，我們時而穿梭在靜謐菜園，時而漫步於壯闊海邊。沿途日本居民熱情地為我們加油，聽到我們來自臺灣，笑容更加親切無比，讓健走直接變成了一種享受。

這幾天的健走路線中，我有機會與來自不同行業、不同背景的團員談心，雖然大家速度不一，但目標一致。透過運動手錶的數據，我發現長距離健走能激活全身、達到絕佳的有氧效果，更從前輩身上學到了專業的腿部修護技巧，這才發現，健走原來是一門深奧的學問，也讓我重新認識健走。

這趟旅程讓我深刻感受到，大家走在同一條路線上，時而獨處思考，時而群體激勵彼此，這種經驗既有趣又充實。感謝希望基金會的堅持，帶領我用雙腳看世界。未來，我希望能繼續與大家一起「起步走」，走出健康，也走向全世界！



▲ Day 2！10K組員們依然活力滿分，出發！



▲ 20公里的長征，抵達「水島」的那一刻，所有的汗水都值得了。



▲ 每天出發前的必備儀式：全員做早操。



▲ 把10K走成一場大冒險，邊走邊玩，樂趣加倍。



▲ 第31回紀念徽章，這不只是徽章，是我跟婆婆併肩而行的成就證明。



▲ 跨越語言的界線，在路線上與當地日本人交流。



▲ 路上的驚喜！健走途中遇見在地陶瓷攤，與當地居民的暖心交會。

走出環島路 的自在人生



▲ 與妻女一同參加榮譽會員走春。



▲ 人稱「基隆何」的何宗穎。

今年1月11日，在永樂國小舉行的「希望環島III全勤表揚會」上，一張熟悉的面孔再次出現在舞臺上。他，就是人稱「基隆何」的何宗穎。這一次，是他第三度站上臺領受全勤的肯定。

說起與走路的緣分，基隆何笑說自己其實是被「拉進來」的。早年在南陽實業服務時，因前輩、當時任希望基金會總監、現為基金會顧問的連錦堅引介，他加入基金會成為【百萬聚樂步】榮譽會員。但那時候，他心裡最愛的仍是自行車。除了元旦健走與走春，他幾乎鮮少參與其他活動。

真正讓他改觀的，是2016年基金會30週年舉辦的「希望30感恩健走」——從聖約翰大學一路走

到金山法鼓山，全長30公里。「那是我第一次體會到，走路原來沒有想像中那麼簡單！」過去由外雙溪騎到風櫃嘴是家常便飯，河濱40、50公里更是小菜一碟；但長距離徒步所使用的肌肉群完全不同，讓他第一次認真感受到「走路的耐力，不輸騎車」。

也正是這份衝擊，讓他決定跟著基金會的腳步繼續走下去。自從基金會宣布要以分段方式徒步環臺，他便一口氣跟走了三圈，至今仍樂此不疲。

從參加者到「社長」

2017年，正值基金會環島途中，基隆何意外接下「內科369健走社（註）」社長一職。

「剛接時我真的是是一頭霧水，不知道活動怎麼辦。」所幸基金會一路扶持，加上環島累積的路線與經驗，成了他規劃社團行程的最佳素材。例如環島有過搭乘跨夜火車前往臺東，以及走過臺灣唯一一段沒有公路經過最後的淨土—阿塋壹古道的經驗，他就以阿塋壹古道為主題規劃了「二天二夜阿塋壹古道健走」。星期五半夜自臺北搭夜車、星期六一早到臺東便啟程前往阿塋壹、週日由關山車站北返。行程一公布立刻秒殺。但在成功舉辦後，他



▲ 2017年，正值基金會環島途中，意外接下「內科369健走社」社長一職。

才深刻感受到壓力：「真的太累了！想要有過夜的走路活動，還是參加基金會辦的活動就好。」

身形變化，人生也在變化

跟著基金會走近10年，他的身形大幅消風，但近年又有些「回彈」。

他笑著說：「以前因為工作應酬多，身材怎麼走都不會變，被社友笑說社長沒說服力。」

隨著工作轉換、飲食調整，體重曾一度下降。去年更因無預警資遣，半年的時間多在家料理妻女三餐：「照顧家人，也順便照顧自己的五臟廟。」雖然現在回到職場半年，應酬幾乎不再，他也希望能再把身材調整回來。

面對未來：輕鬆自在就好

談到未來的規畫，他的語氣輕鬆而豁達：「以前在南陽實業的時候是頂尖TOP營業員，接受公司招待，到世界各國很多地方領獎。該玩的也玩了。還未退休又遇到被資遣，其實已經看開了。現任中和KIA卡旺貨車部經理，明年65歲，如果現在公司要我退休，我也不會強求。能身體健康、跟著基金會繼續環島、陪女兒長大成人，就



▲與妻女一同參加2016元旦健走。



▲那是我第一次體會到，走路原來沒有想像中那麼簡單！

很滿足了。」

走了三圈臺灣，他的步伐變得更穩、更柔軟，也更自在。人生的腳步，也像他說的：「能走、願走，就是幸福。」



▲每個月第三個星期六早上九點出來健走。

【註】內科369健走社是內湖科技園區內的一個社團，原意為每個月第三個星期六早上九點出來健走。

陪孩子翻過那道牆： SCC身心腦冬令營的四天三夜



▲ 在高牆挑戰中，所有人一起接應與支撐。完成的那一刻，是團隊合作最真實的展現。

前陣子我們剛結束了一場很累、但也很感動的活動，想跟大家分享一下。

今年寒假，中華希隱力健康生活協會舉辦了「2026隱性障礙學童冬令營—SCC身心腦挑戰營」。這是一個四天三夜的營隊，主要陪伴的是一些所謂的「隱性障礙」孩子。

很多人其實不太理解什麼是隱性障礙。像是亞斯伯格、ADHD、情緒行為困難的孩子，外表看起來跟一般孩子沒有太大差別，但在專注力、情緒管理、人際互動上，往往會遇到很多困難。這些孩子常常在學校被誤解，在家庭裡也容易累積很多壓力。

所以協會一直在做的一件事情，就是透過各種活動與陪伴，幫孩子慢慢建立能力與信心，同時也讓家長知道，他們其實並不孤單。



▲ 透過信任互動遊戲，孩子們練習勇敢嘗試，也慢慢學會相信彼此。

我們每年都會舉辦冬令營和夏令營，而這次的主题是SCC身心腦挑戰營。

SCC其實代表三個很重要的核心精神：

Self-discipline（自律）

Cooperation（合作）

Courage（勇氣）



▲ 陪孩子一起走過低空體驗關卡。有時候，一個穩定的陪伴，比任何指令都更有力量。

簡單來說，就是希望孩子在活動中動身體、動情緒、也動思考。很多學習其實不是坐在教室裡完成的，而是在互動、遊戲和挑戰裡慢慢長出來。這次營隊安排了很多體驗教育的活動，例如低空體驗教育、團隊任務、信任互動遊戲等等。其中一個最讓人印象深刻的，是「高牆挑戰」。那是一面很高的牆，孩子一個人其實很難爬上去。必須有人在下面托、有人在上面拉，也有人在旁邊提醒節奏。每個人都要找到自己的角色，整個團隊才有可能完成任務。很多孩子一開始其實很猶豫，甚至會說「我不行」。但當大家一起努力，真的成功把人送上牆頂的那一刻，孩子臉上的表情真的會讓人很感動。那不只是身體上的突破，也是孩子第一次很清楚地感受到：「原來我可以做到。」

這次營隊也很感謝臺北市健實國際同濟會一起參與支持。巫奉約會長長期投入身心腦整合教育，也一直在推動透過遊戲與互動活動，刺激大腦前額葉功能，幫助提升專注力、反應力以及情緒調節能力。

很多人會以為「玩遊戲」只是娛樂，但其實如果設計得好，遊戲本身就是一種很有效的學習方式。透過互動與挑戰，孩子可以在自然的情境中練習合作、表達與問題解決。而這次營隊，我自己也是從頭到尾都在現場。一邊帶活動，一邊記錄孩子們的過程。有時候真的很忙，也很累。



▲ 四天三夜的營隊結束，每個人都留下了屬於自己的成長與回憶。



▲ 孩子們一起完成「杯塔挑戰」。看似簡單的遊戲，其實正在練習專注、合作與策略。



▲ 和孩子一起走在營隊的小路上。很多教育，其實就發生在這樣的陪伴之中。

但每次看到孩子在過程中的小小改變，就會覺得一切都很值得。

有的孩子原本不太敢跟別人說話，幾天下來開始願意主動開口；有的孩子原本很容易放棄，但在團隊鼓勵下，第一次完成了自己以為做不到的事情。這些改變或許看起來很小，但對孩子來說，其實是很重要的一步。

這次活動也讓更多朋友和社團看見「隱性障礙」這個族群的需要。未來也希望能夠串聯更多社會資源，一起支持這些孩子與家庭。因為很多時候，他們並不是不努力。只是在人生的某些地方，需要多一點理解，也需要有人願意陪他們多走一段路。

如果有一天，這些孩子在長大的路上，能夠多一點自信、多一點勇氣、多一點被理解的機會，那我們做的這些事情，大概就真的很值得了。



▲ 謝謝每一位參與營隊的志工與夥伴，因為有大家的陪伴，孩子才能安心成長。

【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



網址：www.hope.org.tw