



百萬聚樂步



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

發行人 | 紀政 2024.10 No.76



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

百萬聚樂步

76期 2006.01.01 創刊
2024.10 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

【編輯室手記】

03 健走抗老 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 有家敏真好！ | 紀政

【挪威國際健走】

06 歸零・重啟 | 楊秋玉

【南橫東段健走】

10 111公里的成就 | 陳美珍

【日月潭健走】

12 幸福旅程 | 林幸宜

【希望環島】

14 那些環島的123事 | 古筠

【與會員有約】

16 我朝聖！我感恩！ | 胡益芬

【我的故事我的歌】系列文章之二十

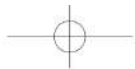
18 不滿意的銅牌 | 紀政口述 黃玟靜撰文

【隱性障礙家族】

20 澎湖冒險：友誼團的成長與回憶 | 張家敏

【丁桐源專欄】

22 好好走路不會老
健康學老的五堂課（三） | 丁桐源



編輯室
×
手記

文
黃純湘

健走抗老

睽違了11年基金會再次組隊來到挪威瓦達爾參加國際健走，而今年正適逢挪威國際健走 Sagamarsjen 60週年，令人驚喜的是除了景物依舊外，人事竟全未非，仍然是熟悉的老面孔、老團隊在規畫、執行與服務，當臺灣健走隊一抵達現場，雙方猶如久別重逢的老友般倍感溫馨與親切。

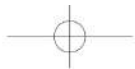
Sagamarsjen第一天的路線是走在北歐著名的朝聖之路「聖奧拉夫路徑」中橫跨瑞典及挪威邊境的一段原始路徑，沿途環繞在壯闊的大自然景物中，行經蒼鬱森林、洪荒草原、潺潺溪流、大小湖泊、沼澤濕地，走者輕鬆自在踽踽前行自然而然地融入荒野環境而成為大自然的一份子。兩天長距離的全日健走，一路上常遇到外國走者讚歎臺灣團隊的年輕與活力，當他們獲知臺灣夥伴們的實際年齡後，各個都嘖嘖稱奇直呼不可思議！

人的老化無庸置疑是正常現象，但是有的人看起來就是比實際年齡年輕許多，特別是愛健走的臺灣健走隊。2009年諾貝爾生理醫學獎得主美國分子生物學家伊莉莎白·布雷克本（Elizabeth Blackburn）在2017年出版《端粒效應》（The Telomere Effect）一書，提到細胞老化的速率取決於端粒（註），而每個人生理老化的速度不一樣，有些人端粒縮短的速度非常慢，所以他們相對健康年輕，這是先天因素所決定。但研究發現，端粒長短是會受後天影響而改變，透過飲食、運動、正向思維及良好的人際關係與生活習慣可以延緩端粒耗損而減緩老化速度。

紀姐常在演講場合中分享，規律運動可以讓人老得比較慢，活得比較長。所以養成每日健走運動習慣，時時保持好心情，事事樂觀以對，常常參加基金會國內外活動與人互動，必定能延緩我們的端粒耗損及細胞老化的速度而能常保健康、年輕與活力。

【註】端粒（英語：Telomere）是真核生物染色體末端的DNA重複序列，作用是保持染色體的完整性和控制細胞分裂週期。（摘自維基百科）





有家敏真好！



常常有人說我的小女兒家敏，長得跟年輕時候的我一模一樣！真的沒有錯，我們母女倆外表相似度超過百分之九十，若說我們彼此的相片就像是複製貼上也不為過。女兒外表雖然如此像我，但是在我的眼裡女兒個性中與生俱來的堅韌性與包容性，卻是遠遠超越於我而令我由衷地佩服。

去年很長一段時間，我飽受腳趾及腳縫隙傷



▲小時候的家敏胖嘟嘟很可愛。



▲家敏的耐心、細心與貼心，每天晚上幫我清潔傷口、敷藥包紮。



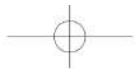
▲母女倆相似度超過百分之九十。

▲年輕時候的我。

口之苦，多虧家敏的耐心、細心與貼心，每天晚上到家裡來幫我清潔傷口、敷藥包紮，讓我不至於因傷口而耽誤國內外行程。每次跟著基金會健走隊出國參加國際健走行銷臺灣，我至少要離家十天左右，出門在外特別是在國外凡事都不方便，而此時思慮周詳的家敏必定會為我備齊完整的醫藥護理包，加上清楚詳細的清潔護理步驟，讓我在國外也能無後顧之憂地享受健走。

今年，我分別參加了三月澳洲坎培拉、六月瑞士伯恩、八月挪威瓦達爾三場國際健走，每一次出國免不了要大費周章地準備行李，其中隨身藥品的準備更是讓人傷透腦筋啊！特別是已經年過八十的我，每日要服用的藥品及保健品還真不少。所幸有貼心且細心的女兒家敏，精心為我準備如棋盤式的大藥盒，藥盒上的每一小格都標示得非常清楚，在國外一起健走的夥伴都笑稱我的藥盒標示就像餐廳的菜單一樣清清楚楚，一目了然。讓我打從心底感恩女兒的用心，心裡想著有家敏真好！

我有兩個女兒七個孫子，而小女兒家敏就貢獻了四個孫子，我很佩服她除了要照顧自己的四個小孩外，還要身兼中華希隱力健康生活協會秘書長的工作，以幫助隱性障礙家庭為使命，每天忙進忙出有如旋轉的陀螺一般，而她在如此繁



▲ 陪伴中度自閉症者接受職場能力與人際關係的訓練。



▲ 80大壽全家福紀念。



▲ 四個娃兒的小時候可愛照片，攝於三芝天元宮。



▲ 碩士證書。



▲ 家敏於清大求學。



▶ 四個娃兒現在的酷酷模樣。

瑣又高壓的生活中，一天二十四小時都幾乎不夠用了，竟然還能抽出時間在2022年9月完成清華大學特殊教育碩士學位。身為母親的我，除了佩服與讚歎外，真的深深地以她為榮。如今，家敏的四個孩子已經分別上大學、高中及國中了，所以這一、兩年我時不時地會在她的耳邊鼓勵她繼

續攻讀博士學位，希望她在特殊教育的專業領域裡，實務與學術能行解並重，增加成長與學習的機會以更上一層樓，未來將能造福並利益更多需要的人。

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



▲ 今年八月參加挪威國際健走順利完走。

挪威
X
國際健走

歸零・重啟

文 | 楊秋玉



▲八月底是挪威主要農產小麥成熟，黃金遍遍的季節。

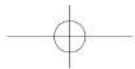
▼本文作者。



與希望基金會結緣的第一趟國際健走是參與2013年挪威國際健走之旅，那一回與家妹同行，自從那次的國際健走之後，啟動家人間持續日行萬步的運動習慣，期間參加了許多不同國家的國際健走和分段式徒步環島，在體能與心靈上都有著深刻的收穫與體會，極力推薦我先生有機會一定要把握～挪威國際健走，11年後2024年8月22日～9月1日終於如願。

2024年挪威國際健走Sagamarsjen今年是60週年，健走的地區是在挪威第三大城特倫罕（Trondheim）的瓦達爾（Verdal）舉辦，從臺灣經曼谷轉機至挪威首都奧斯陸，再轉境內飛機往中北部的特倫罕後乘坐遊覽車到活動會場報到，活動報到開幕與閉幕會場設在一個飯店，會場插上參加國家國旗，見到自己國旗在會場中，夥伴們紛紛感動的與國旗合拍。

健走分12K、23-24K和32K，我參加的是23-24K，第一天的路程是著名的國王之路中一小段（為北歐的朝聖之路聖奧拉夫路徑），



起走點是在瑞典國土大約海拔6-7百公尺左右，因此我們必須乘車至出發點沿著指示路標向挪威前行，宛如一千多年前挪威國王聖奧拉夫二世走在這條回家的路上，沿途有和緩的山徑、蒼鬱的松樹林、聽著潺潺小溪水流走在石砌古橋上、隨處可見成熟野藍莓即時饗宴、由路徑上排遣想像著山中野生動物生活的痕跡、山林保持最原始樣貌幾乎看不到人工設施（大自然方便所），大約攝氏10-15度，微涼有陽光的氣溫下健走，舒適乾爽腳步自然輕盈，臺灣同行者、穿著行T和隊服外套，第二天穿國旗外套，頭頂著貼著國旗的斗笠，雙肩背著插國旗的背包，各個精神抖擻與其他國家走者愉快交流，帶去的斗笠與國旗貼布及祝福御守，都受到極大的喜愛。

第二天的健走路程，是寬廣的麥田，八月底是挪威主要農產小麥成熟，黃金遍遍的季節，經過豪宅住家庭園閒適，大家都在享受著即將結束的夏日陽光，想想能在一年四季，都能享受充分日照的臺灣，真是幸福呀！

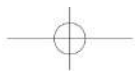


▲ 旅程中因行李箱被摔壞，感恩有司機Eric的協助，找到封箱膠帶包紮後平安完成旅程。

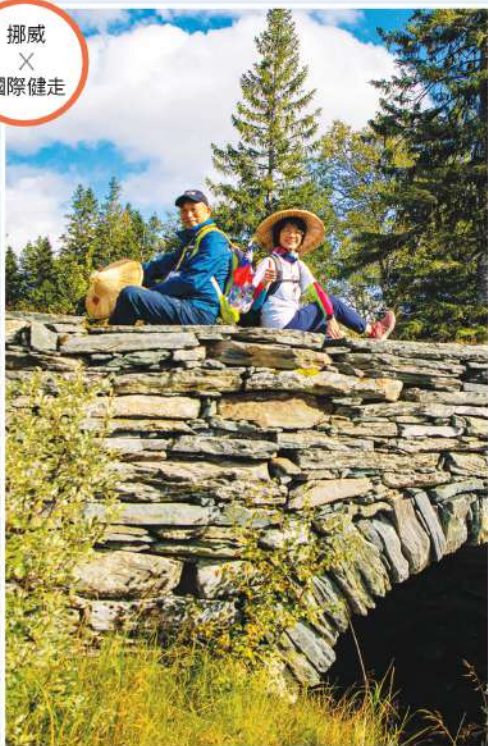
用歸零的心出發，每天都是全新的一天，不論去過哪些地方走過哪些路段？隨時提醒和鼓勵自己，時時刻刻都保持著歸零（不做任何預設和評斷）的心態和眼光，欣賞所遇到的人事物，即使多年前去過，仍舊帶著新鮮感十足的心情出發，這次參加的夥伴、同行的家人、甚至自己的狀態，都完全是新鮮不一樣的，真是令人歡喜。帶著這個心態，整個旅行都充滿了驚喜與滿滿的收穫，旅程中因行李箱被摔壞，感恩有司機Eric的協助，找到封箱膠帶包紮後平安完成旅程、腳踩雨後泥



▲ 泉湧之大水盤下方是由六個人雙手上舉共同支撐著，意味著一切宇宙資源是由所有人一起維護運作的。



挪威
X
國際健走



▲在石砌古橋上聽著潺潺溪水。

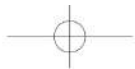
寧的國王之路的驚險，路徑兩旁隨手可摘，酸中帶甜的野生藍莓、冒著強大風雨欣賞冰河，永生難忘的在風雨中留下豐富動人的身影，幾乎每天都有機會欣賞天邊或湖上或瀑布上呈現大大小小單圈或雙環的彩虹。隨時投入在瞬間，享受當下的體會，都是最美好的回憶。

準備最簡單的行囊，經過三回的徒步環島在準備行李上，非常的熟練如何精簡與輕量，每次的旅程，都是在淬鍊斷捨離與精簡的過程，哪些物品是可以互相通用的？哪些熟悉的用品不帶也能安心？用這個心態準備，行囊越來越精簡是讓旅行輕盈很重要的來源，能放空才能更豐富。

旅程中的另一種體會，健走兩天中有不少穿著迷彩裝或軍裝的走者，多數是退伍軍人或年輕族群，途中與三男一女年輕人相遇，他們是來自外地參加者，自主訓練背重裝（石塊16-20Kg），睡袋及餐食（沒有住宿），其精神真令人敬佩。行囊可以淬



▲珍惜每次的因緣與體會滋養生命，感謝所有的健走夥伴。



鍊身心，不論是增加或減少，只要知道自己的核心價值，都是非常有意義的。

維格蘭人生雕塑公園的啟發，在最後第二天挪威首都奧斯陸的參觀行程，主要是挪威著名雕塑家維格蘭用一生的歲月，運用花崗岩、鍛鑄鐵、青銅等，計有212座雕塑作品，詮釋了人的生命，經歷生老病死的過程，以及人與人之間的各種關係，包括家庭父母與子女、朋友、兄弟、情侶夫妻不同年齡等，人生百態、喜怒哀樂，各種豐富傳神表情，所有的雕塑作品都是裸身。如果說外著的服裝衣飾是文明的表徵，那麼這些作品要表述的，是否就是說明：看透人生的真實樣貌的省思？在雕塑公園內的時間約一個多小時，無法細細端詳，然而整個公園的內涵卻發人深省，尤其在生命之泉中央噴水的雕塑，泉湧之大水盤下方是由六個人雙手上舉共同支撐著，意味著一

切宇宙資源是由所有人一起維護運作的。深深體會能享有這一切生命的美好，是因為有這個人身呀！

珍惜這寶貴父母所生身，利己利人刻不容緩！

【結語】

每一次的旅行與相遇

都是獨一無二的經歷

珍惜每次的因緣與體會滋養生命

感謝所有的健走夥伴

繼續跟隨紀姐健走的腳步～真是無比美好



▲見到自己國旗在會場中，夥伴們紛紛感動的與國旗合拍。



▲歸零的心出發，每天都是全新的一天。



▲冒著強大風雨欣賞冰河，永生難忘的在風雨中留下豐富動人的身影。



▲臺灣同行走者、穿著行T和隊服外套。

南橫東段
×
健走

111公里的成就

文 | 陳美珍



▲在臺20線終點的牌示下，笑容燦爛的與大家拍下了南橫終點的團體照。



▲在向陽，做完晨操及呼口號後，帶著興奮的心情起走。



▲左為本文作者。

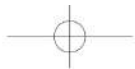
2024/06/29 南橫東段健走第一天

踩著晨曦，坐上了早上6點首班捷運，也為今天南橫東段健走拉開了序幕。有了去年西段健走的經驗，坐在捷運轉往臺北車站改搭高鐵下行至臺南高鐵站集合點的心情，比上回輕鬆許多。在高鐵上，看著窗外飛奔而去的風景，期待又雀躍的心，也讓思緒彷彿回到了去年。

猶記去年，當看見希望基金會2023年活動行事曆上南橫東西兩段健走活動時，一直想走南橫的我，在南橫公路封閉了10多年的時間，而重新開放時，基金會這南橫健走活動，真是機不可失，毫不猶豫的報名了。

原安排在2023年8月的西段健走，因卡努颱風的攪局延至12月。這臨時意外的延期，使得基金會原向甲仙7-11預購好的午餐便當無法取消，於是透過門市店長，將這些餐盒分送給甲仙地區獨居長輩享用，這些7-11的餐盒，更是有些長輩的初體驗。意外延期，化做愛心便當的小插曲，讓人溫暖。

隨著高鐵到了臺南站，也拉回了思緒，望著在集合處的勇腳健走夥伴們，一股既熟悉又有點陌生的感覺。坐上了9人座豪華車，浩浩蕩蕩駛離臺南高鐵站，開始了這次的健走活動。隨著車隊一路前進，當經過甲仙、寶來、桃源、復興、梅蘭一路到梅山時，看著車窗外，去年走過的南橫西段，勾起了走過的記憶，歷歷在目。



2024/06/30 南橫東段健走第二天

在向陽，做完晨操及呼口號後，帶著興奮的心情起走，一路上的高山峻嶺，蟲鳴鳥叫，走在南橫路上，偶而的獨行與自己對話，偶而的與夥伴同走聊聊寒暄。走走停停，看看天空，看看高山，不時回頭，看看南橫公路，慢慢的體驗南橫的美麗與哀愁。第一天就在利稻部落的臭豆腐及愛玉美食的歡樂聲中結束。

2024/07/01 南橫東段健走第三天

早上導覽霧鹿峽谷、六口溫泉、霧鹿古砲臺，慢遊大自然的奇特及歷史遺跡。下午在天龍飯店做操呼口號後起走，約10公里的路程，走到彩霞隧道前。這一路走在南橫公路上，經過了不少的隧道，深深體會飲水思源勿忘本，感念前人的開墾築路，讓我們的雙腳可以踏在這條美麗的公路上。

2024/07/02 南橫東段健走第四天

續接昨日走到彩霞隧道前開始起走，一路高山

溪谷，青山綠水，藍天白雲相伴，隨著臺20線路標的公里數增加，腳程越是放慢，慢慢的走向南橫公路終點。就在一大片的綠草中，臺20線終點的牌示下，笑容燦爛的與大家拍下了南橫終點的團體照，南橫東段健走就在雙腳帶點酸痛但心情澎湃不捨中結束。

111公里的成就感

由執行長純湘手中接過希望基金會董事長紀政簽名的「南橫健走完成證明書」時，紀錄了完成111公里的里程數，心中湧上一股莫名的榮譽感，驕傲自己完成了這段健走。感謝基金會舉辦的健走活動，謝謝這一路上頭旗倍瑟、中旗佩琪、尾旗純湘，補給益璋、攝影古筠，讓這一路上走的安全也安心，也謝謝這一路上有緣一起健走的勇腳夥伴們，更難忘最後一天在吊橋上的觀星，謝謝益璋分享的天文知識，夏季大三角的三顆星，長知識了，這段南橫健走讓人回味無窮，謝謝大家。



▲ 早上導覽霧鹿峽谷、六口溫泉、霧鹿古砲臺，慢遊大自然的奇特及歷史遺跡。



▲ 第一天就在利稻部落的臭豆腐及愛玉美食的歡樂聲中結束。



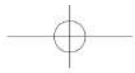
▲ 這一路走在南橫公路上，經過了不少的隧道。



▲ 由執行長純湘手中接過希望基金會董事長紀政簽名的「南橫健走完成證明書」。



▲ 一路上的高山峻嶺，蟲鳴鳥叫。



日月潭
×
健走

幸福旅程

文 | 林幸宜



日月潭環潭，曾經騎過、跑過（2019年發票盃路跑），這次要來特別不同以往的「走過」。同事聽到之後還戲稱就差游過跟飛過……。

第一次參加基金會舉辦的活動，因為非常擔心錯過集合時間，特別起早趕首班捷運到圓山站，而後陸續看到夥伴們出現，年齡大多相仿，心想這場活動，我應該不至於會拖累大家，工作人員黃小姐火眼金睛，一眼就看到我頭上的媽祖繞境帽，一下

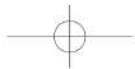
子就順著話題聊開來，讓原本緊張的心情瞬間輕鬆了不少，車輛行進中幾位健走前輩分享了很多人生體驗、健走經歷，尤其是病後剛復出的翁小姐，她的一番話，就像是心靈雞湯帶來正能量，深深的感動我。因為我自身2年前也因跑步腕骨受傷，還打了鋼釘固定，但要活就要動，擁有健康的身體，才能做自己想做的事情，才能夠享受人生。

起點向山活動中心，看著夥伴們很有經驗的依序著裝，防曬帽、袖套、健走杖等等……熊熊發現自己甚麼都沒準備，也才發覺我是個什麼都不懂的菜鳥新生。出發前的暖身操，音樂響起，聽著熟悉的健康操口令，就像搭乘時光機回到了學生時代，全身細胞都活絡了起來，面部表情顯得更加生動有趣。

活動前就知道這二天的中午都是在餐廳用餐，有別於一般活動吃餐盒或行動糧，但親眼看到料理上桌時，還是忍不住的發出讚嘆聲，提供的菜色非



▲ 本文作者。



常驚豔，沒想到吃得這麼豐富。下午的行程，沒意外的碰上預報的午後雷陣雨，濛濛細雨中的明潭別有風韻，行至纜車處，碰上3位來者，盯著我跟老公問說是不是基金會健走夥伴？看見來者打著赤腳，熊熊想到這幾位莫不是黃小姐口中的赤腳大師，細問之下果然是赤腳十幾年的在地名人。

趁著晚餐前空檔，先至飯店梳洗換裝，房間非常寬敞，這趟真的是住好、吃好，昨天的路線從向山遊客中心順向前行至伊達邵，約有8成路線依著潭邊自行車道及人行步道行走，非常悠閒。今天依舊是順向而行，從伊達邵走回向山遊客中心，但是大部分路線行走在公路上，氣象預報11點後可能有雨，因不想再濕腳，第一個休息點後跟著幾個夥伴先行出發，行至後段見到自行車步道指標有些破舊，依google地圖再走一小段，也有叉路可接進自



▲聽著熟悉的健康口令，就像搭乘時光機回到了學生時代。



▲著裝完畢來個團拍之後，準備起走。



▲建築物外形猶如一艘大型遊艇的伊達邵遊客中心。

行車道，就決定過隧道沿公路繼續前行，哪知判斷錯誤，沿著公路繞了好大一圈才回到終點，萬幸沒有延誤太久的時間，午餐時，聽著大夥聊聊今日的種種，邊享用私廚料理，突然發覺，勞動之後享用美食來達到消除疲勞，真是一種另類的幸福。

感謝希望基金會舉辦了這麼好的一個活動，也很慶幸能跟大夥一同完成這趟幸福旅程。



▲吹著徐徐微風。



希望
X
環島

文
—
古
筠

那些環島的123事



▲浩浩蕩蕩地一群勇腳。



▲飄揚的大旗和專業的頭旗、尾旗，讓大家可以順利地走完每一段路程。

清晨，高鐵站的行人不同於上班日的滿面愁容，多了一些爽朗的歡笑。互道早安，開啟了每月1次，為期2天的「希望環島Part 3」。每次在這天，都會覺得我們像是一個班級一起出遊一樣，大家臉上不同的表情便顯得特別有趣。期待著沿途寶島的山水人情、興奮地討論街坊巷弄的隱藏美食、忐忑地看著手機上顯示的溫度和地圖上的距離……。

「會擔心，那就是代表走得不夠，多走一點就好了啦！」經驗豐富的「學長姐」如是說。





◀▶沿途上偶而會被美景「耽誤」，但大家都樂在其中。熱得一身汗卻也笑聲滿載。

在這列隊伍中，有一群人，從一下高鐵就開始忙碌，那便是基金會的夥伴們：純湘、佩琪、益璋，和我，阿竹。就像是班級的各個股長，從路線規劃、沿路的餐食與住宿接洽，到活動當天，帶給夥伴們「生理」與「心理」的能量補給，都希望能在此體能允許的前提下，和身邊的勇腳們一起深入臺灣，創造獨特的「環島」體驗。

為了讓大家順利沿著路線走，我們的希望女神——「佩琪」，會騎著小摩托、拿著神奇畫筆，在必要的岔路畫標線、寫標語做指引，讓頭旗「倍瑟」和大旗「王董」，領著大家浩浩蕩蕩向前走；當然也會有被美景和美食耽誤的時候，這時也有幽默风趣的少年仔「新華」大哥，和最溫柔貼心的「純湘」尾旗，提醒著這些「迷途羔羊」跟上隊伍。而那些心有餘力不足的夥伴也不用擔心，「益璋」會駕著小白駒（保母車）來緩解因休息而脫隊的焦慮，讓隊員有足夠的時間休息調整，繼續挑戰下一段路程。過程中，有歡笑有苦笑，我便是將勇腳夥伴們一路上的每幀經典畫面紀錄下來，在每過10站的慶功宴上，做成一部屬於我們的經典回顧。最重要的是，每個休息站點都有「添哥」、「添嫂」的熱量與水份補給，在夏天還會隨機出現冰涼甜湯、冬天也會提供暖茶熱水，讓行進的夥伴們能更放心、更舒服地邁步向前。



一路上，夥伴們對彼此的鼓勵也不曾停歇，互相分享零食與沿路的花花草草。時而高歌、時而「超車（加快腳步超過前方的夥伴）」；時而精力充沛地迎接暖陽，時而優雅緩慢地打著雨傘，在雨中踩著輕盈的腳步踏水。樹上、海邊、公路上、小吃店……，都有我們的身影。在回程的接駁車上雖然疲憊不堪，但回味起來總是那麼有趣，嘴角也不自覺上揚，這應該就是為什麼大家願意一而再、再而三地參加每個月環島行程的原因之一，也是徒步環島的魅力所在吧！



▲全副武裝面對南部的「熱情」。

我朝聖！我感恩！

文 | 胡益芬



▲一路上的自然風光與美景。

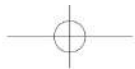
▲西班牙5、6月的葡萄園，正是葡萄花開時節。

2016年參加希望基金會第一次徒步環島時，雖然沒有跟走全程，卻埋下我日後自行徒步環島的種子！疫情期間，無法出國旅遊，正好背起行囊、邁開腳步，用心看看這個美麗的臺灣，也因此結識了不少有此同好的另一群走者，我跟著惠平校（笑）長與另外兩位徒步環島夥伴共4人，在去（2023）年9月走了西班牙朝聖處女行-葡萄牙之路，從葡萄牙波多起走到終點站西班牙聖地牙哥，共230公里，前後含交通及旅遊行程共18天，開啟了我對西班牙朝聖之路的憧憬，也讓我期待走最經典的朝聖法國之路。

西班牙朝聖之路是前往天主教聖地之一西班牙北部城市聖地牙哥-德孔波斯特拉(Santiago de compostela)的朝聖路線。朝聖之路出發點因其出發點的不同，分有多條路線，如法國之路、葡萄牙之路、英國之路、銀之路…等等，西班牙朝聖之路由來為耶穌十二門徒之一聖雅各在被當

時的國王殺害後，其徒弟運送遺骨回西班牙的過程中，因他們在伊比利半島遭遇嚴重暴風雨，導致船隻沉沒，在萬念俱灰之際，貼滿了扇貝殼的船，奇蹟般地從海上冒了出來，從此扇貝殼就成為朝聖之路的象徵標誌。扇貝不僅代表著祝福及保佑，扇貝從右邊的線條匯集到左邊，也象徵著朝聖者從各地朝著聖雅各埋放骨骸的聖地匯集而去。

今年5月8日我從西班牙朝聖法國之路的起點-聖讓皮耶德波爾(Saint Jean Pied de Port, SJPP)起走，一路前往聖地牙哥共800公里，每天行走約20公里，40天完成，再加上交通及城市旅遊，共50天行程。在半年前就先買好機票，因為有去年葡萄牙之路的經驗，原本打算一個人勇往直前，因緣際會下，多了一位走者玲玲陪同前往。除有幾天住宿點提前預訂外，皆是走到哪、住到哪，配合腳程保留彈性。出發前我和玲玲除了商議行囊物品盡量精簡、克克計較，因為只能



背一個約體重1/10的大背包走完全程50天，我們還走了寶山水庫、日月潭環湖等路線訓練體力與腳力，希望屆時能順利完成此一夢想與壯舉。

終於，我穿著希望基金會的行T，揹著不到7公斤的臺灣製造35升久久大背包一路邁向前，每天都會遇到來自世界各地的朝聖者向著相同的終點站前進，大家雖然語言不同，但卻有相同的關懷問候語：**Buen Camino** (朝聖平安)！而谷歌翻譯則是協助交流最給力的網絡工具。五、六月的西班牙天氣從低溫4度C到高溫32度C，從大風、大雨、霧茫茫到艷陽高照，都讓我們領略到變幻萬千的法國之路，而從SJPP出發就要爬坡穿越1400公尺高的庇里牛斯山，走過無落腳處的超泥濘泥土路、一望無際綿延陡上陡下碎石坡，所謂的大魔王路線真是名不虛傳！當然也有令人感動的美麗景色，走在雨後的樹林裡特別沁涼、翠綠，尤其此時正是葡萄花開、結果期，沿路滿山滿谷全是大片排列整齊矮叢葡萄樹(藤)，細看一小串一小串葡萄花煞是可愛，應該8、9月才是葡萄成熟期，真期待屆時能夠再回來一睹葡萄嬌豔

欲滴風采！

800公里一次走完果真是個體力與耐力的大考驗，雖然沿途都是自己背行李，一步一腳印地走，但若沒有沿途朝聖者的互相鼓勵、那些有如明燈的守護天使(庇護所、餐廳、休息站……)的一路照顧，我無法如此平安順利地完成，真是要感謝天、感謝地、感謝一路照顧朝聖者的眾多天使們！當然也要感謝家人的支持，讓我無後顧之憂地來西班牙專心走路，更要感謝臉書、社群群組好友們的加油、鼓勵及按讚，讓我的感動分享有即時的回饋，而當沿途只有一人踽踽獨行時，手機裡的好友們就是最好的陪走夥伴。

朝聖回來之後，希望可以將西班牙朝聖特色與文化體驗心得分享、推廣與帶動，我展開了幾場的分享會，和與會者一起交流，也謝謝純湘盛情與會、支持及鼓勵！今年10月我將與兩位媽媽陪一位喜憨兒走葡萄牙之路後100公里(小mini)，協助完成特殊兒的朝聖夢想，當然也期待引發後續更多夥伴的迴響，繼續為健康而走、為喜樂而走，無比感恩！



◀ 此處，我距離終點站還有100公里。

▶ 謝謝純湘前來分享會加油鼓勵！！



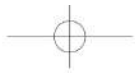
▶ 扇貝標誌代表各地朝聖者匯聚到聖地牙哥。黃箭頭指著朝聖者路線方向。



▲ 世界各地朝聖者齊聚一堂，共進晚餐。



▲ 朝聖之餘，並可參加當地民俗活動，體驗異國文化。



【我的故事我的歌】系列文章之二十

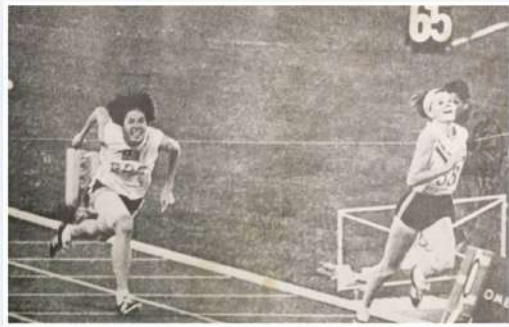
不滿意的銅牌

口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

膝蓋開刀加上惡毒報導，讓我既焦慮又憤怒，眼見1968年墨西哥奧運開幕的日子越來越近，對自己的狀況還沒有十足信心，我非常重視這次奧運，因為國家社會賦予我的奪牌責任以及我自己的夢想，都將面臨考驗。在奧運前我參加了不少室內及室外比賽，逐漸將自己的狀況調整到最佳。

墨西哥奧運在1968年10月13日開幕，我參加了80公尺低欄、100公尺與400公尺接力共三個項目。80公尺低欄的預賽與複賽我都跑出10秒5的成績，順利晉級到決賽。前三名競爭非常激烈，很可惜地，最終我是以10秒4的成績獲得銅牌，而金牌與銀牌的選手都來自澳洲，Maureen Caird以10秒3創奧運紀錄的成績拿下金牌，另外Pam Kilborn以10秒4拿下銀牌，您沒有看錯，我確實以不到0.1秒的差距屈居第三名，我想大家應該可以想像我內心有多失望。

這面奧運銅牌以及楊傳廣大哥的1960年羅馬奧運銀牌，是我國在奧運場上田徑項目至今唯二的獎牌，很多人都以為我拿到銅牌很開心，事實上並不然。當我提到這面銅牌時，不僅是不滿意，更是會



令我生氣，為什麼呢？因為我總覺得自己的身高與速度在這個項目反而是給了我「penalty」（不利結果），成為我奪金的阻礙。Maureen、Pam跟我的身高分別為165、156及172公分，可以想見我的腿長是勝過她們兩人。而速度方面，我也是三人之中最快的，從我能進入100公尺決賽即可想而知。80公尺低欄項目總共有8個欄，欄架高度是0.762公尺，自起跑點到第一個欄的距離為12公尺，欄與欄之間為8公尺，最後一個欄到終點線為12公尺。當我在跑80公尺低欄時，我的速度與腿長反而讓我必須在跨過每一個欄架時都要「切步」，也就是減速的意思，大家可以試想，這樣無法全力發揮的我，如何開心滿意呢？又怎能如願拿下金牌呢？

民國57年（1968年）之室內參賽成績

地點	比賽項目	成績	比賽名稱	備註
美國	60碼低欄	第一名，成績7'9	聖保拉田徑賽	
	60碼低欄	第一名，成績7'6	阿布奎基田徑賽	
	60碼低欄	第三名，成績7'9	洛杉磯田徑邀請賽	
加拿大	60碼低欄	第三名，成績7'7	溫哥華田徑賽	
	跳遠	第二名，成績5公尺84		
美國	60碼低欄	第二名，成績7'9	奧克蘭全國室內田徑錦標賽	
	跳遠	第四名，成績5公尺93		

民國57年（1968年）之室外參賽成績

地點	比賽項目	成績	比賽名稱	備註
美國	80公尺低欄	第一名，成績10'8	聖地牙哥南加州田徑錦標賽	
	跳遠	第一名，成績5公尺76		
	五項全能	第一名，總分4555		破亞洲及全國紀錄
	200公尺（五項全能）	成績24'6	錫特勒斯南太平洋區田徑錦標賽	
	80公尺低欄（五項全能）	成績10'8		
	跳遠（五項全能）	成績6公尺01		
	鉛球（五項全能）	成績9公尺88		
	跳高（五項全能）	成績1公尺49		
	80公尺低欄	第一名，成績10'9	聖貝納迪諾田徑對抗賽	
	跳遠	第一名，成績5公尺80		
	50碼低欄	第一名，成績6'4	聖荷西田徑邀請賽	
	100碼	第一名，成績10'8		
	100公尺	第四名，成績11'7	聖馬刁美國西部田徑錦標賽	破全國紀錄
	80公尺低欄	第一名，成績11'0		
	100碼	第四名，成績11'1	奇科女子田徑大會	
	80公尺低欄	第一名，成績10'8		
	五項全能	第一名，總分4580	密爾布瑞全美五項運動錦標賽	破亞洲及全國紀錄
	200公尺（五項全能）	成績23'8		破亞洲及全國紀錄
	80公尺低欄（五項全能）	成績10'9		
	跳遠（五項全能）	成績5公尺74		
	鉛球（五項全能）	成績10公尺38		
	跳高（五項全能）	成績1公尺47	奧克斯納德南太平洋區田徑邀請賽	破全國紀錄
	100碼	第一名，成績10'6		
	80公尺低欄	第一名，成績10'9		
	跳遠	第一名，成績5公尺74	洛杉磯阿拉莫斯田徑賽	破全國紀錄
	100碼	第一名，成績10'4		破全國紀錄
	220碼	第一名，成績23'7		破全國紀錄
	80公尺低欄	第一名，成績10'8	哥倫比亞田徑錦標賽	
	五項全能	第一名，總分4823		
	200公尺（五項全能）	成績23'7		破大會及全國紀錄
	80公尺低欄（五項全能）	成績10'6		破大會及全國紀錄
	跳遠（五項全能）	成績6公尺24		破全國紀錄
	鉛球（五項全能）	成績11公尺15	奧羅拉全美女子田徑錦標賽	
	跳高（五項全能）	成績1公尺48		
	100公尺	第三名，成績11'3		
	80公尺低欄	第二名，成績10'7	錫特勒斯美國奧運代表隊五項全能決選	複賽10'5破全國紀錄
	跳遠	第三名，成績6公尺07		
	五項全能	第一名，總分4844		破美國及全國紀錄
	200公尺（五項全能）	成績23'6	錫特勒斯美國奧運代表隊五項全能決選	破全國紀錄
	80公尺低欄（五項全能）	成績10'6		
	跳遠（五項全能）	成績6公尺01		
	鉛球（五項全能）	成績10公尺97		
	跳高（五項全能）	成績1公尺55		

澎湖冒險：友誼團的成長與回憶



▲與海鷗同遊的獨木舟體驗。



▲家敏老師出任務，在沙堆裡找到澎湖特有的星砂。

今年夏天，我們的友誼團來了一場四天三夜的澎湖大冒險。這趟旅程雖然只有短短幾天，卻充滿了挑戰、笑聲和滿滿的溫馨回憶。

小插曲中的成長

剛出發就發生了一些意外，有孩子忘了東西，得臨時回家，結果差點趕不上飛機。幸好老師和司機反應迅速，最終在報到截止前10分鐘順利登機。當行李托運時，還發生了一個小插曲：老師把行動電源錯放在托運行李裡，結果得重新過安檢。這些突發狀況讓大家學會了如何冷靜應對，也為接下來的冒險開了個有趣的序幕。

初探澎湖的驚喜

抵達澎湖後，我們決定步行前往民宿，沒想到走著走著，天氣突然轉變，開始颶風下雨。就在大家以為這會是一段艱難的旅途時，一位好心的當地社工開車載我們到了民宿。這段突如其來的「大冒險」反而增添了不少趣味，也讓大家深刻感受到澎湖人的溫暖。

抱墩體驗：勇敢面對挑戰

第二天，我們參加了澎湖特有的捕魚活動「抱墩」。這項活動需要走進潮間帶，對一些孩子來說，剛開始有些害怕，但在老師的陪伴和鼓勵下，他們都



▲欣賞澎湖有名的花火表演。



▲▼大家拎著行李徒步前往民宿卻遇到颶風下雨，幸好當地好心人停車帶大家前往民宿。





勇敢地參與了這個有趣的體驗。不僅捕到了魚，還學到了許多關於澎湖生態的知識，大家在這段過程中不僅增強了自信，也學會了如何與同伴合作。

花火節的美麗夜晚

晚上，我們有幸趕上了澎湖著名的花火節，煙火與無人機表演璀璨奪目，讓人驚嘆。孩子們擠在一起看煙火，雖然有些小插曲：有孩子因座位不夠而硬是擠進去，但身旁的觀眾都很包容，沒有計較。這樣的經歷讓我們感受到當地居民的友善和包容，這也是旅行中最珍貴的體驗之一。

回憶與成長

這趟澎湖之旅不僅是一次放鬆身心的旅行，更是一段成長的旅程。從一開始的慌亂到後來的團結合作，孩子們在每一個挑戰中展現了勇敢和智慧。他們學會了如何規劃行程、解決問題，甚至面對突發狀況時也能冷靜應對。

這次澎湖之行充滿了美好回憶，讓我們更加團結，也期待下一次的冒險。未來無論遇到什麼樣的挑戰，希望孩子們都能記得這段在澎湖共同度過的時光，繼續勇敢前行。

► 開始學習記帳。

▼ 大家穿著團體服拍照，整個感覺都不一樣了呢！



▲ 體驗澎湖特有、獨一無二的捕魚法：抱墩。



▲ 練習團結合作，共同規劃行程。



好好走路不會老

健康學老的五堂課（三）

預防失智殺手（阿茲海默症）的良方

美國克里夫大學法克多拉（Factora）博士的研究指出，失智症是大腦認知功能退化所引起的疾病，但大腦卻是人體重大器官中最晚才開始老化者，大腦要到70歲才開始老化，但其他身體器官如耳朵於60歲開始老化，眼睛、肌肉、腎臟40歲開始老化，而肺臟30歲、心臟20歲起就開始老化。

失智症的預防包括「均衡飲食、適當運動、增加身心靈活動」；而中強度有氧運動（如健走、游泳、慢跑、自行車、部分球類運動等）也可以讓大腦產生多巴胺、血清素、正腎上腺素，進而強化記憶力（認知功能），避免發生失智症。

1998年的醫學研究指出，健走等有氧運動可以促進大腦「海馬迴」細胞再生，代謝腦部「β類澱粉蛋白」，同時也分泌多巴胺等物質降低罹患失智症的機率。「海馬迴」負責大腦記憶功能，透過健走可以刺激「海馬迴」提高記憶力或延緩老人失智。不僅健走可以刺激「海馬迴」延緩失智，良好的睡眠品質也能將大腦中的「β類澱粉蛋白」代謝掉。「睡眠是健康長壽美容的良藥」對



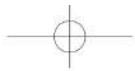
▲ 健走的十大效益。

高齡者而言「睡眠」的確十分重要，但大多數沒運動的高齡者都很淺眠，無法進入第四期深層睡眠狀態，因此大腦無法有效代謝「β類澱粉蛋白」，經年累月的堆積也易導致失智。

健走之所以能被WHO稱為最完美的運動，除了施行便利之外，還具有預防失智（代謝大腦有毒類澱粉蛋白）、遠離癌症（腦內啡抑制癌細胞）、擺脫三高（增強血管彈性）、強力瘦身（代謝燃燒腹部脂肪）、甩掉憂鬱（陽光療癒心情愉悅）、神奇抗老（排泄系統良好）、強化心臟（迷走神經使心肌有力）、增強骨密（骨骼強健不易跌倒骨折）、紓緩壓力（交感神經轉化成副交感神經）、及激發創意（湧現靈感增強記憶力）等十大效益。只要「好好走路，就不會老」，這也是健康學老最簡單的方法。（待續）



▲ 基金會時常舉辦國內外許多夥伴一起健走的活動。左圖為每月舉辦之「希望環島」；右圖為「瑞士國際健走」。



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

塑身健走用

穩定健走用

鐘型腳墊

橡膠鞋套

用對器具與方法
安全又有效

李志懋 醫師

仿品健走杖
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

發明人
美國 Tom Rutlin

購買資訊 愛行者健康館 台北敦南店 | 台中大業店 | 高雄凹子底店
(02)27321539 | (04)23103139 | (07)5508137

網路購買 請搜尋 愛行者健走杖 | www.jusit.com.tw

山海圳 國家綠道

聖山之路 2024年11月1、2、3日

原鄉之路 2024年12月6、7、8日

【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



網址：www.hpoe.org.tw