

步聚百萬

吳志



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

2024.07 No.75



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

75 期 2006.01.01 創刊
2024.07 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、歐金裕、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 迎向挑戰，樂在其中 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 美好的晚年 | 紀政

【澳洲國際健走】

06 我的回憶與感動—澳洲國際健走 | 陳瓊瑤

【瑞士國際健走】

10 瑞士國際健走全紀錄 | 陳美慧、柯英彥

【希望環島】

14 春分府城行 | 邱文彥

【與會員有約】

16 大家好，哇係梁炎和！ | 梁炎和口述 唐佩琪撰文

【我的故事我的歌】系列文章之十九

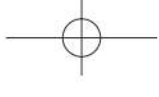
18 紀政的噓頭 | 紀政口述 黃玟靜撰文

【隱性障礙家族】

20 孩子們的社會適應之旅 | 張家敏

【丁桐源專欄】

22 好好走路不會老
健康學老的五堂課（二） | 丁桐源



編輯室
X
手記

文
—
黃純湘

迎向挑戰，樂在其中

今年基金會國際健走從三月的澳洲坎培拉到六月的瑞士伯恩，一共56人完成長距離健走挑戰，順利拿到完走獎牌並得到認證，非常難能可貴的是在澳洲有7位勇腳領到泛太平洋健走大師獎（Pan Pacific Walker）；在瑞士有2位勇腳領到國際健走大師獎（International Walker）及1位勇腳領到歐洲健走大師獎（European Walker），為自己創造榮耀，也為臺灣爭光。

運動結合旅遊是近年來非常受歡迎的旅遊新趨勢，運動可以鍛鍊身體，遠離疾病；旅遊可以增廣見聞，豐富人生，兩者皆是紓解壓力，身心充電的最佳選擇。基金會自2009年以來推廣的「國際健走・行銷臺灣」活動，即是以運動挑戰自我、以旅遊成長自我的深度體驗活動，其目的是希望大家能藉著參與國際健走深度之旅，提起挑戰的勇氣，去突破平日的框架，超越想像成就自己，也讓自己有機會走向世界擴大視野，體驗各地風光與文化。今年下半年基金會還有兩場國際健走分別是八月的挪威及十一月的印尼，歡迎有興趣體驗健走運動與深度旅遊的朋友，把握機會報名參加。

就在我提筆撰文的此時，遠在西班牙的臺灣勇腳胡益芬（註），剛剛完成歷時40天的西班牙朝聖～法國之路800公里長程徒步健走的自我挑戰，此刻正拿著朝聖護照讓工作人員蓋上「last stamp」，歷經長途跋涉，終於順利領到得來不易的朝聖證書。在此讓我們一起以朝聖者們彼此的祝福語Buen Camino！恭喜益芬完成挑戰，順利圓夢。

【註】希望基金會榮譽會員、國際健走及環島勇腳。



左上：恭喜7位泛太平洋健走大師。
廖信夫、林美津、朱素花、朱素美、陳清楠、
游美玲、林益民（由右至左）。
右上：歐洲健走大師楊玉麗。
右下：國際健走大師陳清楠、林美津暨伉儷。





美好的晚年



1944年3月出生的我，今年已著實滿80歲，正是世界衛生組織（WHO）年齡劃分標準中的老年人一族了。根據日本大阪大學研究中心所做的調查顯示：年齡愈高運動機能、認知機能愈低，但是「老年的超越」的幸福感指標卻有隨年齡增高的傾向。我還頗認同此項研究結果，因為身為高齡者的我感同身受，雖然年紀大了，身體的各項機能漸漸地不如從前，但是只要回想起過去開心的事就會讓我感覺很快樂，所以即使身體衰老，心卻感到幸福！

初春，澳洲坎培拉健走憶起墨西哥奧運

以往帶隊出國參加國際健走，我必定會報名20公里組，堅持自我挑戰完成全程健走；而如今隨著年齡增長，我則開始享受年滿70歲以上可報名10公里組的福利（Bonus）了。這個因高齡

而得到的福利，徹底改變了我參加國際健走的心境。從帶隊的責任壓身，變成隨隊的自由悠閒，從挑戰健走變成享受健走，從加快腳步以達終點，變成放慢腳步以欣賞沿途美麗景致。三月在澳洲享受這放緩、放慢、放鬆的旅遊節奏，時間彷彿變長了，空間也更寬廣了。於是乎許許多多的回憶也跟著湧上心頭。

我回憶起1968年一起在墨西哥奧運會同場競技的女子田徑選手，記得當年我獲得女子80公尺跨欄銅牌，而金牌Maureen Caird及銀牌Pamela Kilborn皆來自澳洲，這兩位選手比我矮許多，身高都只到我的肩膀，而間隔80公尺的跨欄對於腿長的我是非常不利的，競賽中我必須切步前進，大大的影響速度。所以我必須坦承在奧運會80公尺跨欄拿下銅牌不會比我在100公尺短跑項目拿到決賽第七名開心。

入夏，瑞士伯恩健走遙想高雄世運會

六月來到瑞士參加伯恩國際健走，置身在伯恩這個美麗的城市裡邁開腳步漫走（浪漫地走），真是人生一大享受，兩天的路線沿途盡是明媚風光，綠意盎然且路面平坦，在沒有完走的時間壓力之下，還可以在大會規劃的健走路線上找間視野絕佳且環境舒適的咖啡店，邀請10公里組的夥伴們一起坐下來喝杯咖啡，體驗一下瑞士



▲10公里組夥伴們歡樂健走。



▲3月澳洲國際健走團隊。



▲6月瑞士國際健走團隊。



▲國際健走深度體驗。



▲請大家坐下來喝杯咖啡歇歇腳再走。

人的生活步調，真的是不亦樂乎。

我遙想起2007年6月8日傍晚陳菊（時任高雄市長）的一通電話，告知2009年高雄世界運動會的主辦權因故出現變數時，在國家聲譽臨危之際我不假思索，毫無猶豫地答應接下KOC（高雄世運組織委員會）執行長一職（義務），緊接著馬上倉促地前往瑞士洛桑面對IWGA（國際世界運動總會）嚴厲加上嚴肅的質詢，當時IWGA主席Ron Froehlich慎重其事地問我，以什麼保證臺灣的高雄市可以如期成功舉辦2009年世界運動會？

▼瑞士伯恩是個美麗城市。

我當場義正辭嚴地回答他：「我用我的生命保證，高雄市絕對可以如期且順利圓滿舉辦2009年高雄世界運動會」。

回憶令往事歷歷在目，記憶中有開心、有歡樂，有憤怒、也有不如意，這不正是人生嗎？生、老、病、死是人類生命的必然過程，是不可抗拒的定律。但是透過合理膳食、適量運動延緩衰老、延長壽命，做到健康長壽，讓自己享受晚年的美好是可以辦到的喔！

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



澳洲
×
國際健走

我的回憶與感動 澳洲國際健走

文 | 陳瓊瑤

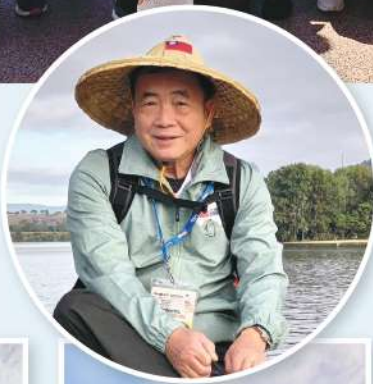


▲一段充滿驚喜與美好回憶的旅程。

► 本文作者。



▲位於海德公園旁的「聖母主教座堂」。



▲欣賞美麗的湖光山色，也順手拍拍美麗景色。

今生有幸本人與太太參加希望基金會舉辦的澳洲10天之旅，這是一段充滿驚喜與美好回憶的旅程。這個國家的廣袤與多樣性，讓我深深著迷，每個景點都保有獨特的魅力，讓人記憶深刻。

搭乘華航的班機，我們來到這座充滿現代感的城市—雪梨，一踏入國土便感受到了澳洲的熱情與活力。隨後便驅車前往澳洲的首都坎培拉，位於雪梨西南方300公里處，坎培拉是澳洲最大的內陸城市，不但是全國的政治與行政中心，亦是科技、藝術、文化與體育的主要中心，及各種多采多姿的文化匯集地。坎培拉為寬廣的現代都市，其城市設計是世界公認的成功典範，街道寬廣、樹蔭濃密、風景怡人的公園與美觀的公共建築物比比皆是。同時也由於地屬群山環繞，坎培拉的現代化建築物與青翠林木相應成趣，而當地的農莊田園風情與市區現代化的環境，往往讓遊



客留下深刻的印象。

因首次參加國際健走，不諳腳力的我們，選擇12公里的里程，一大早穿著行T及專屬的活動外套，抵達會場報到，隨後環繞著伯利格里芬湖波光粼粼的湖畔，邊走邊欣賞美麗的湖光山色，也順手拍拍美麗景色，各個轉折點有專人指引且很親切，可見主辦單位的細膩規劃，沿路上除了有來自各國的走者之外，還有老老少少、男男女女、不分年齡，傾巢而出的做自己喜歡的運動，無論是慢跑、快走、騎單車、其他運動等等，各取所需，可見澳洲國民對身體健康的重視，對戶外活動的熱愛，值得我們借鏡學習。在行進中邊走邊拍照，有說有笑，不知不覺中抵達終點，雖然流了許多汗水，也不覺得疲累，真的是值回票價。

健走第二天，我們一行人穿著色彩鮮艷的國旗外套，在會場引吸著無數的眼光，雖然今天的路線跟昨天是不同的，仍有許多愛好運動的澳洲國民，穿梭於步道上，沿途依舊迷人，欣賞令人驚嘆的風景，路徑上有各種不同的自然植物之外，

還能看見野生的袋鼠、無尾熊、長頸鹿、安格斯黑牛，還在多樣化的小徑中，隨意找個草地上席地而坐，吃著自備的行動糧，跟身邊的人隨意地聊著天，享受大自然帶來的愜意和放鬆，除了感受不同的異國風情，還真的是平凡又幸福啊！

完成健走之後，隔天便驅車參觀澳洲行政權力的集合中心—坎培拉國會大廈。總佔地80英畝，是全世界規模最大的鋼體建築之一。建築正面體現了兩個迴力標形狀的設計，建築頂端是81米高的旗桿，上面懸掛了12.8米長、6.4米寬的澳洲國旗。澳洲戰爭紀念館，澳洲國立美術館，澳洲國立博物館及圖書館等，隸屬於國家級別的景點，是參觀澳洲人文景觀的必去之處。接著我們前往塔斯馬尼亞，被譽為地球最後一塊淨土的地方。在這裡，我們漫步在原始森林中，感受大自然的力量與美麗，看著袋鼠和無尾熊在我們身旁穿梭，讓我們感受到了與自然的親近。還前往生蠔農場品嚐誘人的海鮮美食，體驗鮮美又大顆的生蠔，果然別具一番風味。



▲準備前往充滿現代感的城市—雪梨。



▲搖籃山以壯麗的自然景觀和迷人的風光而聞名。



▲漫步在原始森林中，感受大自然的力量與美麗。



▲品嚐既美味又新鮮的生蠔！



澳洲
×
國際健走



▲雪梨歌劇院，這座宏偉的建築物，是一個令人驚嘆的地方。

▶ 尋找野生袋熊。



▲ 這趟澳洲國際健走之旅，讓我們收穫了許多美好的回憶與感動。

來到羅斯小鎮，別忘了放慢腳步，享受這裡的寧靜，欣賞這裡的建築、街道及美麗風景。羅斯小鎮是澳洲保存十九世紀建築最好的村莊，有著澳洲第三座最古老的橋樑羅斯橋，行駛在主要街道上，鵝卵石路徑和宏偉的老榆樹排列在兩旁相當美麗。

威靈頓山，威靈頓山是距離荷巴特最近的山脈，來到這裡，能夠欣賞到漂亮的風景與城市景觀，天氣好的時候在山頂上的景觀台可以俯瞰整個荷巴特城市及周邊海灣，還有步道提供遊客欣賞不同的角度。

搖籃山位於聖克萊爾湖國家公園，是來到塔斯馬尼亞必訪的景點之一，也是世界自然遺產區，自然景色讓人流連忘返，鋸齒般的山峰還覆蓋著白雪，相當美麗；鴿子湖是搖籃山國家公園的地標，天氣好時，深藍的湖水像是鏡子般倒映著白雲，湖的上方正好是搖籃山的頂峰，而鋸齒般的山峰，形狀像是搖籃而得名，也是塔斯馬尼亞最具代表性景觀，一眼望去是最原始的自然景觀，搭配湖邊木造屋，美得像是一幅畫，感受到大自然的偉大與壯麗。在搖籃山國家公園內發現野生袋熊，正在覓食，忙著吃草的牠們，有時連遊客接近都置之不理，不過大部分的袋熊還是相當害羞，看人群接近時，會先停下來觀察，再搖著牠大大的屁股非常可愛，在此碰到袋熊的機率很高，牠們通常在傍晚以後會出來覓食。

雪菲爾德（壁畫小鎮），鎮上的牆皆是創作的畫布，每幅畫就像帶你搭乘時光機回到過去，它是利用壁畫來訴說歷史的小鎮-雪菲爾德，小鎮裡至少有50幅以上的壁畫，每一幅作品皆訴說著不同的故事，從中可以看出小鎮的往日風情及各種職業努力工作的身影，另外也有不少壁畫描繪美麗的自然景色，公園內還有一幅畫風獨特的壁畫，在眾多壁畫中，只有這幅畫的作者耳熟能詳，容易被叫出名字來，他知名度非常高，也唱出許多經典名曲，



他便是香港歌手：陳奕迅，不用懷疑，左下方還可以看到他的簽名，紀念他曾經來過此地，畫裡明顯可以看出有一台直升機正飛往山裡，說明他還蠻有繪畫天份的。

郎瑟斯頓這個小小的城市，人口不多，面積也不大，但卻是澳大利亞第三大古老的城市，擁有滿滿的維多利亞時期的歷史印記，以及擁有大量歷史建築和景觀，著名的旅遊景點有卡塔拉克峽谷保護區、塔馬谷、維多利亞女王博物館等等。體驗令人身心舒暢的激流峽谷的吊椅，穿越谷及森林後，抵達吊椅的終點，迎接我們的竟是孔雀與小袋鼠，單程搭吊椅，然後散步回原點，沿路欣賞不同的美景。安排搭船欣賞保持著19世紀英國鄉村建築風格的城市建築，安靜的依偎在塔瑪河畔，處處洋溢著純樸而優雅的氣氛。

澳大利亞海德公園是雪梨市中心公園，也是當地居民休閒的好去處。這裏綠樹成蔭、花開滿地、空氣新鮮、老少皆宜。海德公園附近有：雪梨歌劇院、達令港、雪梨海港大橋、皇家植物園等。聖瑪麗大教堂教堂位於學院街與阿爾伯特王子路的街角處，雪梨海德公園對面，是雪梨大主教的所在地，建於雪梨第一個天主教堂的舊址。大教堂是由當地的砂岩建成，哥德式的建築風格是歐洲中世紀大教堂的建築遺風。從港灣大橋眺望遠處的雪梨歌劇院，這座宏偉的建築物，是一個令人驚嘆的地方。這座建築物的設計獨特，外觀宛如一個巨大的貝殼，充滿了現代藝術的氛圍。雪梨歌劇院是世界上最著名的表演藝術中心之一，每年吸引著無數的遊客和藝術愛好者。雪梨最具代表性建築之一，是澳洲雪梨的一座主要橋梁，橫跨雪梨港連接雪梨商業中心區與北岸。因其外型又有『衣架大橋』之稱。

稍晚我們便要搭機返回臺北，於是午餐就在雪梨塔上的旋轉餐廳享用豐富的海鮮自助餐，雪

梨塔算是非常熱門的雪梨景點，可以觀覽360度的俯視全景，因為雪梨塔位在市中心，因此從雪梨塔是直接由上而下俯瞰市區景色，超美超璀璨！

結語

這趟澳洲國際健走之旅，讓我們收穫了許多美好的回憶與感動，澳洲的自然景觀、多元文化和獨特魅力，讓我們深深著迷，這將是一段永生難忘的旅程，在澳洲旅遊的點點滴滴，感受到了大自然的奇妙與親身體驗這片美麗的土地。

澳大利亞，一個以其獨特的自然景觀、多元文化和悠閒的生活方式而聞名的國家，一直是我的夢想旅行目的地之一。今年我終於有機會實現這個夢想，這段旅程讓我深入了解了澳大利亞的豐富多樣性，並在每個目的地留下了永久的印象。

總之，由希望基金會舉辦—澳洲國際健走，一方面有益身心健康，另一方面可飽覽澳大利亞獨特的民俗風光美景，讓人流連忘返，更要感謝希望基金會的優質幹部以及各團員的關心與照顧，一切盡在不言中。



▲環繞著伯利格里芬湖波光粼粼的湖畔，邊走邊欣賞美麗的湖光山色。



▲野生的袋鼠在我身後。

瑞士國際健走 全紀錄

文 | 陳美慧、柯英彥



▲▼ 健走路線沿途風景非常壯麗，走在阿勒河沿岸和深入森林裡，怡人的環境讓走路感覺不到疲倦，更是種享受。



瑞士是IML（國際健走聯盟）8個創始會員國之一，每年吸引來自世界各地的健走愛好者齊聚參加六月在瑞士伯恩的國際健走活動。因為是由軍方主辦，工作人員身著迷彩軍裝精神抖擻。

一大早，健走會場擠滿了來自世界各地的健走團體，而來自臺灣由紀姐領軍近30人組成的希望基金會健走團，頭戴斗笠、身著國旗裝、背包括著青天白日滿地紅小國旗的標準裝備，在一片以迷彩軍服為主的人海中顯得格外醒目，也更加吸引眾人目光。至於起走前的獨家經典隊呼「123-呼-123-哦...123臺灣加油...」更掀起會場如雷的掌聲與歡呼！



6月初的瑞士伯恩仍有早春的涼意，20公里2天共40公里的健走行程，我們從市區走入田野郊區，映入眼簾的盡是以綠色為主的田野風光以及錯落有緻的農莊建築，而金色的陽光遍灑溫暖與舒適，之後沿著阿勒河兩岸，走進平地森林，阿勒河水量豐沛又乾淨，潺潺流水聲真是療癒身心！據說阿勒河是源自阿爾卑斯山雪水融化而來，故無乾涸之虞，瑞士人民真是有福！由於腳程不盡相同，夥伴們忽而在前忽而在後，忽而傳來他國行軍隊伍踢正步的雄壯軍歌，更吸引大家停駐腳步鼓掌歡呼加油打氣。

從健走路程的規劃及路標的安排可以看到主辦單位的用心，有幾次走到平地森林中，發現竟然僅有少數幾人，最後甚至只剩我一人！所幸路標標示非常清楚，一遇叉路就有路標指引不致迷路。特別是第二天碰上下雨，清楚的路標更顯重要。整體而言，瑞士的健走路線大部分在森林



▲▼在瑞士健走的活動現場，大家都精神抖擻、非常興奮！





▲ 大家一起在桃園機場合影，準備啟程前往米蘭機場！



◀ ▲ 藍湖湖水乾淨清澈呈漸層藍，鱒魚成群結隊悠游其中，盡享山中無歲月的怡然自得，並在湖畔和大家的偶像——紀姐合影！



▲ 20公里挑戰，正式開始～



▲ 國際健走不僅可以自我挑戰，還能認識新朋友。大家都非常親切，就算語言不同，也不會造成彼此的隔閡，甚至還能邀請外國友人一起來臺灣參加健走活動。



當我們陸續完走回到終點時，受到英雄式的熱烈歡呼。見夥伴們各自以不同方式行銷臺灣，外國的勇腳們對於我們戴的斗笠、小國旗和各式祈福吊飾都很感興趣，自然成為交換禮物的首選。個人也將隨身攜帶今年11月將在臺北舉辦的「第34屆臺灣國際快樂健行」DM全數發送，並熱情邀請外國的好朋友們屆時到臺灣來，接受我們的招待。

結束2天的健走行程，健走團離開伯恩轉往瑞士其他城市旅遊，每個景點均有各自不同的精彩：在參觀格呂耶爾的起司工廠及瑞士巧克力發源地 **Cailler Factory** 時，第一次看到起司和巧克力的製作流程，真是不簡單，而在巧克力包裝作業方面，親眼見識到機器人扮演重要地位，無不嘖嘖稱奇。

中，走起來涼快又舒服，待走入伯恩市區，則發現不論是古城區或是新城區各有不同的人文風貌，而我們這群頭戴斗笠、穿著國旗裝的臺灣健走團隊，再度成為當地的焦點。



我們還漫步在美麗的藍湖，藍湖面積不大，但湖水乾淨清澈呈漸層藍，鱒魚成群結隊悠游其中，盡享山中無歲月的怡然自得。其中一個行程是搭乘齒軌列車，至標高3089公尺的觀景臺，以近距離視角眺望阿爾卑斯山最著名的馬特洪峰（標高4478公尺），馬特洪峰終年積雪，並以其金字塔造型，傲然睥睨周邊群峰，令人讚嘆。



▲ 近距離眺望馬特洪峰，其金字塔造型，傲然睥睨周邊群峰，令人讚嘆。

我們還去搭乘經典的冰河列車，經過一座又一座的隧道，遠眺阿爾卑斯山，感受傳說中的冰河遺跡。最後在盧加諾湖搭船遊湖，盧加諾湖在瑞士及義大利的交界，呈U字型狹長冰河湖泊，遠眺湖岸依山而建的小鎮建築，可以感受到瑞士南部慵懶陽光的度假氛圍。

值得一提的是，不管是連走2天的健走或是後續的旅遊行程，大家都互相幫忙、互相關照，笑笑鬧鬧就像是一家人。而我們用雙腳由臺灣走向國際，帶著微笑行銷臺灣，一方面增廣見聞、一方面增長知識，走一次賺一次。真心邀請大家加入國際健走的行列！



▲ 外國的勇腳們對於我們戴的斗笠、小國旗和各式祈福吊飾都很感興趣，自然成為交換禮物的首選。



▲ 當日下了小雨，但也擋不住我們的熱情。大家紛紛披上雨衣，大步向前起走。現場也有年輕的工作人員，騎著重機非常帥氣。



▲ 這10天，我們一起生活、一起笑鬧，欣賞瑞士的美景，就像是一家人一樣。



春分府城行



▲融合了各樣的文化，
形成府城濃厚風情。

▶本文作者。

▼老師講的故事竟然和
阿公說的一樣。



▲臺南廟宇遍佈，香火鼎盛，香客絡繹不絕。

三月春分時候，百花綻放，田間油綠，萬物欣欣向榮之際，藉由參加希望基金會的環島健行，與各地而來的朋友，回到我的故鄉，從嘉義縣跨過八掌溪，走回到出生的「臺南」！很熱，很甜的地方！

臺南因為有鹽水溪與曾文溪的冲刷，而擁有嘉南平原豐沃的土地，道路交錯，河川豐沛，還有潟湖沙洲，所以物產豐富，鹽田、魚塢、青菜海鮮不會匱乏，稻穀金黃飽滿，享有豐盛之地的美譽。在數百年歷史中，經過荷蘭、明朝鄭成功、清朝和日本的統治，融合了各樣的文化，形成府城濃厚風情，成為全臺文風最鼎盛的城市。當初先民渡海來臺，海象險惡，十艘船出航，只有三艘船可以平安抵達，所以蓋很多廟宇，祈求神明保佑，希望能夠平安順遂。現在的臺南廟宇遍佈，香火鼎盛，香客絡繹不絕，廟宇的規模屬全臺之冠。踩進蜿蜒曲折的古樸青石板巷弄，將影子映上綿延至今的



紅色宮廟圍牆，彷彿看見小時候跳房子的模樣。

這次活動很有趣，特別邀請兩位耆老來導覽解說，跟在老師身後，沿途說起臺南的人文典故。令我驚訝，老師講的故事竟然和阿公說的一樣，不由想起坐在腳踏車前橫桿，讓阿公載著逛街的畫面。

瞧！廟宇頂上有福祿壽三官的加持，燕尾脊樑翹向天邊，綠色的琉璃瓦，紅色的屋樑，半空的閣樓漆上喜氣的紅色。窗牖雕刻著夔龍拱磬，螭虎圍爐的圖案，蟠龍石柱顯現瑞氣，藻井上的頂心明鏡透出神光。探訪了天公廟的「一字匾」、城隍廟的「爾來了」、祭典武廟的「大丈夫」，還有竹溪寺的「了然世界」。四大名匾明心開悟，了解淡然處世的道理。「人生短暫不要被憂愁阻礙，天上神明不會放過作惡的報應。」

大夥兒一路走逛，欣賞廟宇建築的花樑畫棟、騰蛟飛鳳，先民渡海來臺的辛酸與血淚事蹟，終於了解臺南能成為臺灣首府的驕傲，一份經歷磨難與奮鬥而來的優越感，這份傲視裡，還帶著令人無法否定的理由；擔仔麵、牛肉湯、虱目魚、碗粿、小卷米粉、白糖粿、冬瓜茶……數也數不清的美食塞得你啞口無言，只能吞嚥無法反駁。這裡有視覺與美味的雙重享受，豐富你的生活也滿足你的生命，沿途向同伴介紹家鄉，我也變得光彩起來。

感謝希望基金會，讓我有機會重新檢視出生之地，再一次因為家鄉而驕傲。每個人無法選擇臨世的地點，卻可以因為家鄉的傳統薰陶，而努力地光耀門楣。現在，我重複踩在兒時走過的腳印上，當年舉上頭頂紅光耀眼的冰糖葫蘆，經歷多年的辛酸，又重新甜回心裡頭。

今天的行程讓我想起王勃的滕王閣序：

「天高地迥，覺宇宙之無窮；興盡悲來，識盈虛之有數。」（註）寫出心中的震撼與覺悟，人世一遭，流水浮萍，一轉眼已經分隔陰陽。這



▲數也數不清的美食塞得你啞口無言。



▲城隍廟的「爾來了」。



▲古樸的廟宇巷弄。



▲祭典武廟的「大丈夫」。

趟故鄉之行，又是個豐收的時光。行遊至此，故園春色，揮毫入辭，聊以慰藉。

【註】「天那麼高，地那麼大，宇宙是無窮無盡的，開心的事過了，就有悲傷的事發生，要知道冥冥之中生命是有定數的。」

大家好，哇係梁炎和！



◀ 大家好，
哇係梁炎和！

為未來退休做準備

民國90年左右，那時候梁炎和大哥開始有了規劃退休生活的想法，在一次跟朋友的聚會聊天中，朋友建議可以一起去爬山，在朋友的邀請之下，起初是參與永和登山會的爬山活動，漸漸的走出興趣，而後就開始參與國際健走活動，算起來享受快樂的健走活動也將近20年左右。

北天宮

剛開始會接觸香火鼎盛的「池府王爺」，是因為梁爸爸、梁媽媽及梁大嫂都會去板橋區裕民街的北天宮拜拜，之後跟著家人前往參拜，然後在因緣際會之下，認識了一些廟宇領域的朋友，得知王爺是地方的信仰，屬於心靈寄託及聯絡感情的溝通橋樑，北天宮希望能盡心盡力將信徒捐



▲「北天宮」第七屆主任委員當選證書。



▲由永和登山會舉辦國際友誼健走連走55天，全程1,150公里。



贈的每一分錢都用在有意義的地方。

在擔任主任委員之前，梁兄已先擔任八年的委員，透過這次訪談，才知道因為擔任主任委員負責跟地方及其他宮廟的互動交流接洽，以及幫忙協助一些參拜民眾的問事及解答，所以事務上會比較繁忙，沒有假日休息時間，因此健走行程就只能先暫緩。目前已卸任主任委員，回到委員一職，雖然時間變多了，但是氣候卻已邁入高溫炎熱的夏季，待氣候變涼爽一點，梁兄便可回歸到希望環島的行列，再度體驗濃厚的地方人情味及深入瞭解各地廟宇的文化和感動。

大家好，哇係梁炎和！

印尼國際健走，沿路有很多的小朋友列隊歡迎，而參與健走的走者，總是會準備許多的零食或是小禮物送給這些可愛的小粉絲。每一份送出去的小禮物，其實都代表著梁兄對她們的一份心意，看著小朋友露出靦腆的笑容，總是會讓梁兄由衷地感到幸福滿滿，然而發送禮物時，梁兄就會教這些小朋友說：LIANG YEN-HO，讓她們

知道送禮物的可是梁炎和大哥。

參與難度最高、挑戰性最強的荷蘭國際健走，因為面對的都是國際友人，熱情卻不諳英文的梁兄，用他詼諧風趣的臺灣國語跟大家打招呼：大家好，哇係梁炎和！幾場的國際健走活動，就這樣自然產生自己獨特的打招呼方式。

徒步環島

梁兄第一次參加徒步環島是民國105年，當時是由永和登山會舉辦國際友誼健走連走55天，全程1,150公里。同年參與由希望基金會舉辦的分段式環島，當時梁兄擔任「希望環島I」的掌旗人，全程1,111公里，引領著大隊往前走！109年再次擔任「希望環島II」的掌旗人，抵達牡丹鄉阿塼壹古道時，當時因為接任北天宮主任委員公務繁忙，只能暫停熱愛的健走活動，專心為「池府王爺」服務來自各地的信徒。二個場次的徒步環島讓梁兄體驗最深刻的，莫過於在豔陽下揮汗如雨面對著炎熱的天氣而行，也曾在狂風暴雨中逆風而行。無論面對什麼樣的氣候，消耗多少的體力，如今想起來都是滿滿的回憶。



▲ 享受快樂的健走活動。



▲ 參與難度最高、挑戰性最強的「荷蘭奈梅亨國際健走」。



▲ 引領著大隊往前走。



【我的故事我的歌】系列文章之十九

紀政的噱頭

口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

我期盼許久的1966年曼谷亞運終於來到，過去兩年的醞釀都是為了備戰這次的賽事，我非常興奮。況且這兩年的成績因為有顯著的進步，亞洲地區的選手能對我造成威脅的幾乎沒有，讓我更有信心可以奪下好成績，這個為國爭光的機會，我可是摩拳擦掌準備好好表現一番。

田徑賽事是從10至15日，我報名了100公尺、200公尺、80公尺低欄、跳遠、女子五項全能、400公尺接力等六個項目。第一個出賽項目是跳遠，我以破大會紀錄的5公尺95奪下金牌；接著我和葉菊妹、田阿妹以及黃碧雲共同獲得400公尺接力銀牌。隔日，我開始進行女子五項全能，結果最不想遇到的事發生了，我在跳高時感到左邊膝蓋相當疼痛，越跳越痛，這是從未有過的感受，實在痛到我不得不去打止痛針，當晚輾轉難眠，內心十分憂慮。遺憾的是，再多的擔心也無濟於事，我確定必須因傷放棄剩餘的比賽，各位知道我內心有多麼不甘嗎？我可是雄心勃勃準備大展身手替國家拿下好幾面金牌！

運動員最害怕的就是遭受運動傷害，終究我還是必須面對因傷帶來的挫敗，沮喪地返回美國檢查與治療，並在隔年開刀取出左膝破碎的軟骨。術後休息一段時間便開始恢復訓練，也參加了一些室外田徑賽，但心中不禁出現許多質疑的聲音，擔



▲1966年曼谷亞運奪下400公尺接力銀牌的隊友們。

心自己的田徑生涯是否還能延續？可以恢復到之前水準嗎？還有機會一圓奧運獎牌之夢嗎？一切的未知在腦中不停迴盪著。尤其在1964年東京奧運失利之後，我最重視的賽事便是1966年曼谷亞運以及1968年墨西哥奧運，如今遭遇傷勢，讓我整個人有如熱鍋上的螞蟥，焦慮不已。1967年10月在墨西哥將舉辦所謂的小世運比賽（註），這也是我備戰的目標賽事之一，開刀後一個多月雖然恢復訓練，但我只敢跑不敢跳，所以我選擇放棄報名小世運的跳遠項目，只保留80公尺低欄。

殊不知，此舉引起了國內媒體的撻伐，出現了一篇悖於事實的報導，令我相當憤怒，當下我告訴自己，絕對要用實際成績讓撰文者一個字一個字將這篇報導吞回去。我將這篇剪報貼在我房間的牆上，每天都能看見它，用來激勵我不能鬆懈，因為我要為自己的名譽平反。

【註】當年國人對於奧林匹克運動會習慣稱為「世運」，而小世運則是該屆奧運主辦單位提前一年在當地舉辦小規模的賽事，讓各國選手得以熟悉場地及環境。

這篇報導如此寫著：

紀政女士的腿傷比她的運動成績更加馳名於世。她在洛杉磯的比賽記錄，無論是瑞爾教練的報告，或是她自己的書信，都沒有客觀事實的證明。她的腿傷却有其季節性與機動性。

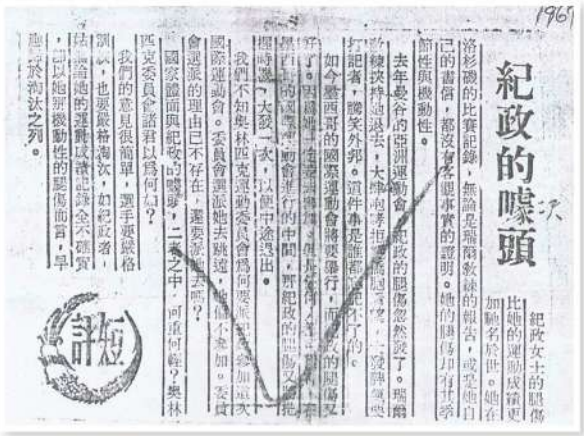
去年曼谷的亞洲運動會，紀政的腿傷突然發了。瑞爾教練挾持她退去，大肆咆哮拒絕僑胞看望，大發脾氣要打記者，騰笑外邦。這件事是誰都忘記不了的。

如今墨西哥的國際運動會將要舉行，而紀政的腿傷又好了。因為她一定要去參加。但是任何人都可預料，在墨西哥的國際運動會進行的中間，那紀政的腿傷又將把握時機，大發一次，以便中途退出。

我們不知奧林匹克運動委員會為何要派紀政參加這次國際運動會。委員會選派她去跳遠，她偏不參加。委員會選派的理由已不存在，還要派她去嗎？

國家體面與紀政的噱頭，二者之中，何重何輕？奧林匹克委員會諸君以為何如？

我們的意見很簡單，選手要嚴格訓練，也要嚴格淘汰，如紀政者，姑無論她的運動成績記錄全不確實，即以她那機動性的腿傷而言，早應歸於淘汰之列。



民國55年（1966年）曼谷亞運之參賽成績

地點	比賽項目	成績	比賽名稱	備註
泰國	跳遠	第一名，成績5公尺95	第五屆曼谷亞洲運動會	破大會紀錄
	400公尺接力	第二名		其他三位參賽者為葉菊妹、田阿妹及黃碧雲
	80公尺低欄（五項全能）	成績11'0		創下個人最佳成績
	鉛球（五項全能）	11公尺10		
	跳高（五項全能）	1公尺55		

民國56年（1967年）之參賽成績

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11'2	阿蘇薩田徑賽	風速超標成績不計
	80公尺低欄	第一名，成績11'2	西米谷市女子田徑賽	
	80公尺低欄	第一名，成績11'2	帕沙第納田徑賽	
	80公尺低欄	第一名，成績11'3	阿蘇薩女子田徑對抗賽	
	80公尺低欄	無成績	聖地牙哥南太平洋區業餘田徑錦標賽	因傷退出
	80公尺低欄	第三名，成績11'0	聖塔芭芭拉市田徑賽	
	50碼低欄	第一名，成績6'5	阿蘇薩田徑賽	平全國紀錄
	100碼	第一名，成績10'9		破全國紀錄
	220碼	第一名，成績24'9		
墨西哥	80公尺低欄	第五名，成績11'0	小世運	
美國	80公尺低欄	第一名，成績11'5	阿蘇薩田徑賽	

孩子們的社會適應之旅

社會適應能力團體的學生，在貴人們引路下，於四月份前往2024台北科技人公益路跑，經歷一次難得的社會適應實戰練習。他們在現場進行義賣活動，這不僅僅是一次簡單的義賣，更是實際情境中的寶貴學習機會。在這個過程中，他們練習了人際觀察、社交策略、職前訓練等多方面的技能。

活動中，老師們引導孩子觀察潛在顧客的非語言線索，例如買飲料者的眼神和表情、買可愛清潔布者的特質。他們學習如何主動上前開口、學習在被拒絕後如何迅速調整情緒，並繼續尋找新的機會。這種實際情境中的學習，讓孩子們在陽光下進行義賣的同時，也進行了一場無價的社會適應課程。

此外，還有大孩子協助準備茶飲，體驗手搖



▲老師與購買者在義賣攤位前合影，展示可愛潔布與國旗胸針。



▲義賣攤位，展示孩子們的手工作品與貴人提的義賣物品，吸引眾多顧客。



▲老師們與貴人們在活動中合影，展示團隊合作成果。



飲的工作情境，熟悉工作流程。這不僅讓他們學習到工作技能，還增強了他們的自信心和責任感。這些經驗對於他們未來進入職場具有重要的意義。

義賣活動結束後的討論，給學生們提供了一個回顧和省思的機會。他們能從中習得未來能應用的技能。例如，透過有同學遲到而不敢出現的狀況，老師帶著他向大家道歉，並讓所有孩子了解，道歉是為了讓對方知道你重視彼此的關係，而不是單純期待對方原諒。這樣的教導，不僅讓孩子們學會了社交禮儀，還幫助他們理解人際關係中的重要價值。

還有，若想鼓勵遲到同學，因害怕被詢問或批評而不敢現身，可以通過私下聯繫和強調他在團體中的重要性，來讓他感到被需要，從而增加他們的參與意願。這種細心的引導和支持，讓每個孩子都能感受到自己在團體中的重要性，並增強他們的自信心。

活動結束後，老師前往華山藏窖人文茶飲，致贈感謝狀給贊助茶飲和可愛清潔布的閩娘——林麗華老師，感謝她對孩子們的支持。同時，推薦引路讓孩子們得以去義賣的特奧火炬跑主委——張瓊文老師也功不可沒。當然，還要感謝大力支持孩子們的資深企業顧問——李崑明老師！這些貴人的支持和幫助，讓孩子們有了更多的機會去學習和成長。

萬分感激所有為孩子和社會之間搭起善橋



▲ 義賣攤位上的商品展示，孩子們的手工藝品吸引眾人目光。

的貴人們！這些善心人士的無私奉獻和支持，不僅讓孩子們在社會適應的道路上走得更穩、更遠，也讓他們感受到來自社會的溫暖和關愛。希隱力的孩子是幸福的，因為有這麼多貴人們在他們的成長道路上，無怨無悔地付出和支持。

這次的公益活動，讓孩子們在實際情境中學到了寶貴的生活和社交技能，也讓他們更有信心去面對未來的挑戰。這樣的實戰經驗，是課堂上無法替代的。希望在未來，能有更多這樣的機會，讓孩子們在愛與支持中，成長為更獨立、更自信的個體。



▲ 學生們體驗手搖飲工作情境，學習職前技能。



▲ 學生們在活動現場熱情推銷，展示自信與勇氣。



▲ 學生們在活動現場進行義賣，展示社會適應和職前訓練成果。

好好走路不會老

健康學老的五堂課（二）

今日不養生明日仰（賴）醫生

要養成「運動」的習慣，必須要有堅定的信念，尤其不希望帶給後代照護的辛苦，更要持續運動。常聞道「一人中風，全家發瘋」，這句話彰顯出一人的不健康，會對家人帶來龐大的財力負擔與精神壓力。2021年國人平均壽命為80.86歲（女性84.23歲、男性77.69歲），但健康餘命僅有72.3歲，平均仍要遭受8.5年病魔的折騰。根據衛福部統計，平均一人臥床至離世需支出710萬元，一人不健康就會對家庭成員造成極大的負擔，何況如果是兩個人呢？

「健康是要讓食物成為最佳的醫藥」，健康均衡飲食：飲食不傷身，要吃非加工健康食物。第一，用餐至少30分鐘，每一口細嚼慢嚥20~30下，如此有益腸胃消化，且咀嚼有預防失智之效。第二，要三低三高選用低糖、低脂、低鹽、高纖維、高蛋白和高鈣質食物。第三，均衡飲食，蔬菜、水果、脂蛋白、澱粉類各25%，腸胃健康者除鳳梨外，宜飯前先吃水果，可避免食道逆流，若有腸胃疾病者則飯後吃。第四，適當補充營養



◀ 本文作者，
「台灣健走先生」丁桐源。

品：如維生素B、C群；但A、D、E、K屬脂溶性，過多不易排出體外，會影響腎臟代謝。第五，補充足量水分，每天喝水2000cc至3000cc，能預防中風及維護良好腎臟功能（有心臟病、腎臟病患者應遵醫限量）。第六，每天攝取1800大卡熱量為宜；足夠基礎代謝、運動和工作等所消耗熱量（若長期累積7700大卡熱量，會增加體重1公斤。）

「水」是人類生命力的來源：生活當中可以養成隨身攜帶水的習慣，水可以讓身體完整吸收食物中的營養分。而茶和咖啡都含有單寧酸會破壞蛋白質、鐵質吸收，因此要避免餐前或隨餐飲用，最好在餐後一小時才喝茶或咖啡。（待續）



▲ 國民健康署每日飲食指南。
（來源：國民健康署Facebook）。



◀ 「水」是人類生命力的來源。



◀ 茶，最好於餐後一小時再飲用。
（來源：Pixabay/mirkostoedter）

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

✗ 握把針刺設計
有運動傷害危險



愛行者健走杖

握把表面平順
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 Rutlin**

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IQ
www.jusit.com.tw



113.08.09~10 (五、六)

徒步環潭

自我挑戰

26.82公里

日月潭



【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