

百萬聚樂步

貞吉



國內
郵資已付

發行人 | 紀政 2023.01 No.69

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

69 期 2006.01.01 創刊
2023.01 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、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 重拾生活 重拾歡樂 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 悲離 歡合 流麻溝 | 紀政

【希望環島Part II】

06 且行且相惜記希望環島Part-II | 胡一萍

08 歡喜走甘願受 繼續為健康走吧！ | 林美津

12 50歲的生日禮物—縣道197大縱走 | 黃明月

14 原鄉197 | 陳蕙年

【我的故事我的歌】系列文章之十三

16 向小草看齊 | 紀政口述 黃玟靜撰文

【隱性障礙家族】

18 一日共學營 | 吳希茹、吳菁華

20 保「密」防跌的良方 | 丁桐源

離…等等。如今，隨著新冠疫情逐漸流感化，國境也已經開放，所有的防疫措施亦鬆綁並逐步解除，是時候回歸往昔正常生活型態了。

開始於疫情之初，結束於疫情趨緩之時的「希望環島PART II，走一條行善之路」，從2020年4月11日至2022年10月10日以逆時針方向徒步環島臺灣海岸線，歷時兩年又六個月，完成55站1154公里的健走挑戰，全勤的勇腳們共46位。大家一步一腳印，累積現金及物資捐款總計新臺幣680,072元，分別贈予南投縣親愛愛樂文教基金會、屏東縣迦南養護院、臺東縣孩子的書屋及八里臺灣天主教安老院。

疫情下的一千多個日子中，55天的環島走臺灣，我們享受獨一無二的人生經驗：走在春夏秋冬四季的變化中，走在西南東北臺灣的風景中，走在風雨陰晴天氣的無常中，走在溫涼冷熱氣溫的轉變中，走在日出日落時間的流動中，走在你我他眾人的互動中，走在眼耳鼻舌身五感的體驗中，走在與自己身心對話的感受中，一站又一站，行行復行行，臺灣海峽的浪花，太平洋的藍光一路相伴。能夠在疫情的無常中，順利完成分段環島健走的挑戰，真的是人生的一大確幸啊！



悲離 歡合 流麻溝



悲離

前一陣子接獲旅居美國的大弟憲欽及弟妹麗芳雙雙因癌末而臥病在床的消息，我火速飛往美國探視，久別重逢理應歡欣喜悅，但是看到兩位至親消瘦的病容，深感不捨與不忍，短暫的相處與慰問後，只能帶著一顆沉重的心飛回臺灣。兩週後遠方捎來弟妹往生的消息，再兩週收到大弟病危通知，我立即訂票再度飛往美國心中盼望著見上最後一面，然而就在我懷著忐忑的心飛越雲端之時，大弟往生了。無常迅速，讓人措手不及，天人永隔，令人不勝唏噓！

▼►第二屆「猴會」家族。

歡合

我屬猴，這一生跟「猴」特別有緣。我的老師柯承發屬猴，我的摯友沈君山屬猴，我的第一任秘書畢璐鑾屬猴，第二任秘書黃純湘也屬猴，我的同事連錦堅、郭益璋都屬猴。我在中華民國田徑協會擔任總幹事時，開始在國內推廣路跑及馬拉松活動，而當時用來宣傳的吉祥物是孫悟空，也是猴子。



◀►才華洋溢的林繁男(林志玲的父親)現場素描猴會餐敘畫面及柯成發老師、紀姐。





◀第一屆「猴會」：
左起蒲浩明、紀姐、
林繁男。



流麻溝

此生經歷過最奇妙的一次「猴會」是2008年沈君山校長三度中風進了馬偕醫院，我帶著兩任秘書璐鑾、純湘及同事錦堅，在路邊隨手招了計程車前往探病，在車上聊著：「噯呀！沈校長屬猴，我們這車上老中青四隻猴，一起結伴去探望老猴」話才說完，計程車司機忽然冒出一句「我也屬猴」，我們四隻猴驚呼太巧合了，為此奇遇司機還特地下車五隻猴一起拍照留念。

身邊的好友都知道我喜愛收集木頭、石頭及猴子，熱愛田徑的畫家好友郭博修還特地畫了撐竿跳的孫悟空送給我，家裡、辦公室裡處處可見朋友送的或我自己買的猴子物件，自娛娛人，不亦樂乎！錦堅知道我對「猴」情有獨鍾，不論是人或是物品，心思細膩的他特別在2020年6月6日作東邀請十四位屬猴的好友，四代同堂齊聚餐敘，大家一起相會相識相認，開啟第一屆「猴會」的溫馨聚會，當天我馬上宣布下次「猴會」將由我作東，邀請猴友們再相聚同樂。

因疫情而延宕的第二屆「猴會」，終於在2022年10月15日順利舉行，邀請了二十四位猴友齊聚一堂。作為東道主的我，這一天特別高興能邀請到高齡90歲的柯承發老師與會，席開三桌的猴會，有21年次、33年次、45年次、57年次、69年次，老猴、大猴、小猴五代同堂餐敘，猴家族歡喜聚合開心極了！

已經很久沒有進戲院看電影的我，去年11月16日跟我的特助玟靜到板橋遠百看了一部賺人熱淚的臺灣歷史電影「流麻溝十五號」，內容是1950年代戒嚴時期綠島新生訓導處一批女思想犯的故事。這部電影拍得很寫實、很感人，我在電影院裡感動到眼淚直流，我的座位右邊坐著一位男生，我瞥了一眼發現連他也都感動地哭了。後來我才知道這是前立委姚文智拍的第一部電影，我非常訝異轉換跑道後的姚文智竟然這麼有才華，拍出這麼棒、這麼好看的臺灣歷史電影，真是令人佩服！

這部電影觸動到我的內心深處，讓我回憶起過去，當年我的父親因二二八事件而被關在監獄裡，父親一句話：「男子漢大丈夫，敢做敢當！」因堅決不翻供而等待被槍決。後來是我的阿嬤趕到監獄去跪求我的父親，孝順的父親不忍心母親的苦苦哀求，才以竊盜之罪免去被槍決的命運，而我們這些孩子也才有父親照顧與陪伴。

不論是電影「流麻溝十五號」所描述的故事或是二二八事件，這些都是歷史的悲劇，也都是臺灣歷史的一部分，有傷有痛，有苦有難，歷史不是包袱而是借鏡，應以理解的心思，包容的心海面對曾經有過的歷史。希望大家，特別是年輕人都能進電影院去看看這一部臺灣的好電影。

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政

且行且相惜 X 記希望環島Part-II



▲步行能讓我沿路看到不少海景。



▲中途的補給站。



▲沿路上伴隨時有時無，飄著疏疏落落的細雨。

111年9月24~25日，時序剛跨過秋分是環島第51~52站，距離總共55站的環島Part-II路線最終點越來越近了，涼涼的秋天是健行的好日子。從北部濱海公路八斗子觀光漁港到野柳地質公園，這一段曾經開車經過多次，向來都是從「臺2線」呼嘯而過，在基金會規劃的健行路線還是依循前面的每一站往例，沿著海岸線走。

第一天大夥兒從早操、呼口號後就開始起



▲左前方為本文作者賢伉儷。

走，剛出發就顯得輕鬆愉快，這時候往海外可看見基隆嶼隱隱約約的在視線正前方，推估一下今日的路線，下午到達野柳時就會轉成在我們右後方了。在繞過八斗子漁港不久後首先看到的的就是正濱漁港彩色屋，是基隆網美拍照打卡的熱點，隔著漁港出現在眼前，許多熱愛拍照的夥伴就熱熱鬧鬧擺拍起來。再來第一個休息點是清法戰爭紀念園區，看起來不起眼；但是經過夥伴中「正港的」在地人基隆何大哥（據說他家就在不遠處附近的馬路邊上），詳細說明這裡分別建了法國公墓與民族英雄墓，這兩處合稱清法戰爭紀念園區也有百餘年的歷史了。就在這個園區外隔著大馬路對面還有一處要塞司令官邸，可以安排下次專程來參觀一下裡面有點日式規劃的建物型式。

途中在經過基隆北站，好像部分的工程還沒有完全收尾，再來就是一段令人心曠神怡的外木山情人湖濱海步道，吹著微涼的海風再聽夥伴羅



董，訴說他跟朋友們曾經從這裏的海水泳池開始往野柳方向海上長泳，看羅董一路走來健走的體能相信是真的，也有點羨慕。說到野柳就想起小時候台北的小學，畢業旅行大多會安排這一景點。想起來就是50幾年前的回憶了，那時候也沒有什麼地質公園的規劃，非常深刻的印象是那時候的女王頭，看起來比現在豐腴了許多。

第二天一早從野柳住宿的旅館出發，沿路上伴隨時有時無，飄著疏疏落落的細雨，不穿雨衣會濕透；穿了雨衣走路的熱氣也會讓衣服濕透。就這樣一路濕濕冷冷地走著走著！與七月、八月時路段中的酷熱應了「點滴在心頭」這樣的形容詞～但是、畢竟大夥兒都是見過大風大浪的沒在怕，還是一段一段的繼續往前走。路線中的金山遊客中心、中角灣國際衝浪基地等等，在陰雨天也是別有不一樣的風景。這樣的天氣如果不是規劃好的健走路線，肯定是就算了。

回首環島Part-II兩年多來整個行程，想起了這句話：看山思水流，問君意隨流，相離莫相忘，且行且珍惜。在希望環島一夥同行中有緣認識了理事長廖桑永和幫的幾對夫妻檔，還有頭旗發枝大哥，在路程中曾經跟他說我試著跟上他的步伐速度，經過一段路後還是會漸漸拉開距離。他以一貫酷酷的表情笑著回答我：也許每一步都快我幾秒、

多幾公分吧！一路走來看著基隆何大哥每一段路程中忽前忽後為大家留下許多記錄，回去後很快的剪輯成YT影片分享給大家「揪甘心ㄟ」。

「一個人走的快，一群人走的遠」在環島健行過程中充分獲得了印證，我們這群人一起走過了1000多公里一路上大家且行且相惜。個人在過程中總有不得不的原因錯過了幾站；但是放棄有一萬個理由，堅持只有一個信念，還是找機會補走完整了。

最後要感謝基金會提供了這樣一個希望環島的行程這是一條行善的路，還有執行長純湘一向站在最前面帶大家做早操、呼口號、同時也墊在最後關心每位夥伴的情況，我們熱誠又辛苦的工作夥伴佩琪、益璋、益成、倍瑟謝謝你們。辛苦了！

▶ 有著百餘年歷史的清法戰爭紀念園區。



▶ 休息點暨午餐地點-中角灣國際衝浪基地。



▲ 峭壁大畫渾然天成。



▲ 路經金山磺溪大橋，往午餐休息點前進。

歡喜走甘願受 X 繼續為健康走吧！



▲遼闊的太平洋海水藍藍、漂亮到想佇足放空。



▲右二為本文作者。



▲希望環島走一條行善之路-把走者的每一步化為愛心捐贈，分批捐給不同性質的公益團體。

走路其實是最簡單的全民運動，只要微縮小腹擺動雙手，邁開步伐向前走，你我都行。一個人可以很隨心所欲的走，但一群人走可互相加油打氣，分享沿途所見所聞，大伙用最佳視角捕捉最美鏡頭，讓踏過的足跡刻劃出最棒的回憶。

偶然間插花朋友環島55天中的兩天，遇見純湘一起陪走。因緣際會開始健走活動，2016年11月基金會希望30週年慶健走30公里，讓我初次嘗試走30公里的挑戰，同時基金會也宣佈將舉辦分段環島。就從淡水聖約翰大學起走，到法鼓山是第一站，接著隔年四月開始第二站，利用每個月的假日，讓無法一次花長時間環島者有機會圓夢。

第一次的環島真的是在考驗我的意志力。第一站的30公里，熱到頭頂冒煙腳底起水泡，



幸好北海岸美景如畫，吸引愛拍照的我想繼續走下去。不同時間不同季節，天候狀況總是難以控制，貢寮草嶺古道的風雨交加，宜蘭蘇澳段的高溫炙熱，花東縱谷的午後強降雨，龍磐公園和福安大橋的瞬間落山風，讓我感受到不同季節的氣候變化無常。山路的陡坡也是種挑戰，尤其是從臺東達仁越過壽卡那段有點吃力，浪漫臺三線碰到大熱天，也只能自我調適心靜自然涼，但沿途的好山、好水、好風景陪伴下，無損想圓夢之心。

寶島的美除了耳熟能詳的觀光景點外，有時坐車呼嘯而過的美景，如結實累累的黃金稻穗，或是收割後為堆肥種植的波斯菊或油菜花海，剛播種插秧的綠色水田，大地好像在擦脂抹粉的頻換妝容，鄉間行道樹的綠色隧道，雨後山谷飄起的雲霧，構成一幅潑墨山水畫，好像月世界的利吉惡地，穿梭在山與海的南迴鐵路，徒步行經總能無憾的盡收眼底，非常有巧思的裝置藝術也很吸睛。徒步環島能深入體會各地很多不同人文環境，如菲律賓板塊和歐亞板塊交接在玉里，除了嘉義，臺東也有北迴歸線經過，因921地震受損的石岡水壩。大熱天溫馨送水的鄉民，行進間加油打氣的路人，溫暖之情點滴在心頭，有時候覺得

最美的風景就是人。

第一次環島快完步時，雖然有圓夢的喜悅，但也伴隨著淡淡的愁意，懷念夜間搭火車或清晨搭遊覽車，趕到起走點的感覺，大家碰面總有聊不完的話題，忘了要車上補眠，雖然會睡眠不足，但精神依然抖擻。沿路猛拍美照，搞笑當路霸，不錯過任何眼底所見，常有朋友誇說照片取景不錯，因為基金會裡有很多攝影高手互相幫忙取鏡，想到大家相處這麼久，花了兩年七個月的時間，利用假日分段完成46站的徒步環島，走了1111公里還選在11：11時刻完步，活動就要結束了，突然有種莫名失落感。

當基金會預告希望環島將再次啟航於2020年，而且有別於第一次以山線為主軸，這次走海線以行善概念再出發，用個人能力有限、眾人力量無窮的理念環島，把走者的每一步化為愛心捐贈，每人每一公里路基金會捐贈一元，積少成多累積出來的經費，分批捐給不同性質的公益團體，一個能再次走訪各地，環島兼作公益的活動，太有創意了（2022年10月10日走回到八里十三行博物館時，共累積超過12萬元現金捐款，基金會也捐贈超過60萬元的物資）。

第一次環島是為了圓夢而走、第二次的環島



▲第一次環島宜蘭蘇澳段的高溫炙熱。

▶環島PART II花兩年半的時間，有46人完步很不容易。





則是因為疫情而堅持、除了欣賞東西南北各異的海岸風情、又能走出戶外活動筋骨、增加自身免疫力，讓身心靈不受疫情影響得到放鬆。臺灣的海岸線真的無敵美，在紅樹林生態保護區，難忘香山段的萬蟹奔騰，小漁村為社區觀光改造的3d彩繪，一望無際的養殖魚塭和網美愛入鏡的扇形

鹽田，有純白貝殼砂的唯美沙灘，是李安少年Pi取景場地，九棚特有的沙漠景觀，風飛砂的飛沙走石，踩著渾圓飽滿會唱歌的鵝卵石 - 阿塼壹古道，轉到花東海岸線，遼闊的太平洋海水藍藍，漂亮到想佇足放空，海浪拍打岸邊激起的浪花，美得像跳躍的水精靈，走在蘇花公路上處處是大



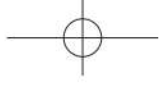
▲小漁村為社區觀光改造的3d彩繪。



▲臺東達仁越過壽卡那段有點吃力。



▲龜山島竟然頭由南朝北。



景，經過烏岩角才知道這是中央山脈起點，走著走著隨著蘭陽平原地形的變化過了石城，龜山島竟然頭由南朝北（註：非龜山島會轉向，僅是由不同角度看到龜山島的誤解），三貂角是雪山山脈最北端，真的長知識了。環島Part-II快結束時，友人問說還會續走環島Part-III嗎？這一定要的，沒事多走路，為健康加油！

從2020年4月起走至今年2022的10月，在疫情持續中完步原點十三行博物館，花兩年半的時間，分55站走了1154公里路，Part-I有19人完步，但環島Part-II有46人完步很不容易。將近兩年半的時間，歷經春暖花開，日曬雨淋，寒風酷暑，還有不知變數的疫情影響，所有的酸甜苦辣，盡在張張美照和談笑聲中化為動力，勇敢往前邁進就對了！深深覺得沒有行不行，也沒有能不能，只有想不想和要不要，彩色人生不要留白，圓夢就在一念之間，歡喜走甘願受，繼續為健康走吧！



▲經過烏岩角才知道這是中央山脈起點。



▲歷經春暖花開、日曬雨淋、寒風酷暑。



▲踩著渾圓飽滿會唱歌的鵝卵石－阿塹壹古道。



▲用「腳」認識臺東，看見不一樣的我。

50歲的生日禮物 × 縣道197大縱走

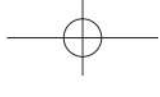


▲本文作者賢伉儷。

今年給自己的生日禮物就是參加基金會舉辦的一臺東「縣道197大縱走」。我們搭乘臺鐵城際列車前往池上。由於稍早之前的地震，鐵路只通道玉里，尚未全面搶修完成，因此我們就從玉里搭乘專屬的遊覽車接駁到池上。

首先我們享用池上鄉頗具盛名的客家美食，飽足之後便開始前往197縣道0公里處。大夥看到0公里時，眼光閃閃發亮，都有著莫名的興奮。沿著縣道走，二旁壯麗的稻穗，彷彿在迎接我們到來，看著一望無際的稻田，心中不禁也跟著輕鬆起來。印象最深的是在大波池，有一顆特別的豐收樹，我們在後面有湖水的翠綠草地上，邊做健康操邊看著天空的白雲，讓人感覺心曠神怡。

這是我首次在這個季節來到池上，正巧碰到池上辦「池上秋收藝穗節音樂會」雖然無法現場



參與這個盛事，但是有幸一邊聽著歌曲一看著稻浪美景，不知不覺就走到了終點。

第二天我們續走197公路，途中路經電光部落，在部落中，首先體驗原民的竹炮，當下產生巨大的鳴炮聲，讓我們感覺似乎回到了童年，歡愉聲不絕於耳。然後部落青年教我們體驗手烘咖啡豆，並且品嚐部落的電光咖啡，現場還讓我們邊敲擊手做的竹木樂器邊唱歌。部落的餐飲，更是讓人驚豔，菜色豐富又美味。族人的好客更讓我們留下深刻印象。這幾年族裏希望部落青年可以返鄉定居，也一直在創新部落的經濟價值。我們為了給與最大的支持，小米甜釀酒、月光米、梅子醬、紅豆湯，在我們的採買之下，農產品現場都完售。

而後便續走197，這一段路，天氣格外的好。途中有個裝置藝術，作品名稱是「陪伴」，當下觸動了我的心，非常感謝先生陪我一起走在這美景中，多年來的攜手陪伴真的是最好的禮物。

第三天，便是這段健走的重頭戲，從寶華「福德宮」起走，沿路都是碎石路、還有部分的泥濘路，雖然偶有水泥道路，但是礙於這條路上的不便，需要每位走者自己揹行動糧，這對我可真的有些挑戰，還好我身旁有個神隊友支援我。一走出連續14公里的碎石路之後，眼下便視野寬廣，可以俯瞰縱谷。後段又走進入森林的虛幻感，還有著名的利吉惡地地形，就想是月世界的感覺。

連續二個晚上都在東部享用部落的特色美食，更讓我們嚐到口感豐富、香氣四溢的「阿拜」。原住民的歌聲，真的是上帝所賜予的天賦，沈浸在音樂中，使人放鬆心情，天然的療癒效果，當晚大家都玩的好開心，還邊唱邊跳起舞來。

時光飛逝，不知不覺就接近尾聲了，沿路經過鸞山充滿靈氣的綠色隧道，吸收滿滿的芬多



▲ 體驗手烘咖啡豆。



▲ 原住民的歌聲，真的是上帝所賜予的天賦，沈浸在音樂中，使人放鬆心情。



▲ 體驗原民的竹炮，當下產生巨大的鳴炮聲。



▲ 邊做健康操邊看著天空的白雲，讓人感覺心曠神怡。

精，還來到金谷農莊，老闆娘熱情的招呼我們，品嚐手工餅乾、蛋糕，而後來到富源觀景臺，遠眺太平洋及臺東市，最後在預估的時間內，抵達終點站。此趟縣道197，滿足了口腹之慾，也享受了走路帶來的平靜、感恩及陪伴。非常謝謝基金會讓我們能夠藉此機會，用「腳」認識臺東，看見不一樣的我，這一次收穫滿滿～「縣道197大縱走」完步。

原鄉197



▲獻給一路上扶持的夥伴與縣道197上的一切。

這條貫穿臺東，同時有著山海美景的臺東境內唯一縣道，是有著什麼樣誘人的魅力，讓我願意踏上這60公里的徒步旅行？島內出走奔向原鄉，內心的驅動，讓我一顆嚮往的心，不禁雀躍起來。

當雙腳踏上縣道197的0.K起始點「池上」，心中湧出的悸動，我知道我即將展開這60公里的奇幻旅程。首先，映入眼簾的是山光水色的天然湖泊大坡池，群山環繞且有著不絕湧泉，讓這有如臺東明珠的大坡池，總是波光粼

粼閃閃動人。隨著步伐的前進，不知不覺地走進大地的美麗畫布裡，一畝畝結實累累的金黃稻禾，在我眼前無垠地展開，綿延無盡隨風搖曳，此起彼落，將大地染成高貴的金黃與帶來豐收的喜悅，此刻的我不禁由衷感恩著臺灣的後山，有著如此珍貴的穀倉，孕育滋養著千萬人民，溫潤飽滿，不虞匱乏。

隨著縣道197來到位於卑南溪畔的原民部落電光社區，由阿美族人歷經多次遷徙最後落腳的社區，在青年返鄉的熱血挹注下讓純樸的社



▲一步一腳印，著實實實地踏在臺東這塊美麗的土地上。

▼本文作者。





區生氣盎然，我們品嚐了原民媽媽們準備的風味餐與在地青年小農的手作咖啡，豐腴香醇，好比社區裡令人回味再三的濃濃人情味。

在徒步近一半的路程，隨著縣道蜿蜒進入山區，來到了最具挑戰的14公里碎石道路，此路段因地層不穩，多年來維持著碎石路面，也是最杳無人煙、最原始的一段山徑。在大家整裝待發後，開始第三天21公里路的挑戰，縣道依舊綿延迤邐，而走在縣道上的我，也隨著逶迤的縣道，一步步地邁開步伐，向縣道197的心臟地帶挺進，迎接我的是兩側原始的蓊鬱森林，山徑起伏，綠意盎然，少了塵囂，多了份寧靜，寧靜的聽得見自己規律節奏的腳步聲；享受著周遭也享受著獨處，就是這樣的氛圍吸引著我，全然地投入這14公里的山林之路。這一段山林健走，純粹無華地只有山與夥伴們，是一種享受，也是一種釋放。

在這60公里的健走即將進入尾聲之際，第四天的縣道197，回饋給我們的是廣袤大海的療癒撫慰，在這山巔海涓美景之處，是老天賜給我們這4天來近60公里即將完步的最好ending禮物。我自己未曾想過會有4天的機會，一步一腳印，從北到南，著實實地踏在臺東這塊美麗的土地上，唯有親自雙腳流汗走過，才有資格說甚麼是感動、感恩與感謝



▲ 197縣道的0.K起始點「池上」。



獻給

一路上扶持的夥伴與縣道197上的一切



▲ 手作咖啡成品。



▲ 品嚐在地青年小農的手作咖啡。



▲ 唯有親自雙腳流汗走過，才有資格說甚麼是感動、感恩與感謝。



【我的故事我的歌】系列文章之十三



口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

相信很多人都聽我說過，如果當年沒有到美國，我不可能創下那麼多紀錄，遑論奧運獎牌及破世界紀錄獎章了。在「我的故事我的歌」第一篇文章中有提到「希望基金會」的成立背景，我的初衷是希望幫助國內有潛力的頂尖田徑選手能像我一樣到美國去接受更好的訓練，面對更高的挑戰，期待有人能夠繼楊傳廣大哥跟我之後，站上世界的田徑舞臺，讓國旗飄揚在世人眼前。

只可惜到現在還沒等到第三面奧運田徑獎牌出現，我是多麼期待在我闔眼之前能夠盼到這一幕。坦白說要在奧運殿堂奪牌，除了需具備實力也要有點運氣，因此最令我氣餒的並非遲遲未見第三面奧運田徑獎牌，而是我在田徑協會服務的那段期間，某些頂尖運動員居然放棄國外全額獎學金的機會，甘願留在國內就好，據我所知他們放棄的理由很簡單，就是「英文不好」。在民國六、七十年時代，學習英文雖然不像現在那麼容易且資源豐富，但比起我的年代，可說是好上許多，所以我很訝異這些選手能忍受辛苦的訓練，卻無法克服可以透過學習去彌補的語言能力而自我限制未來的發展。這不禁讓我回想起，當年楊傳廣大哥赴美時還有魏振武教練相伴，我則是帶著一股傻勁獨自前往異鄉，我想，只能說我對挑戰更高殿堂的渴望遠勝過對未知的畏懼吧！

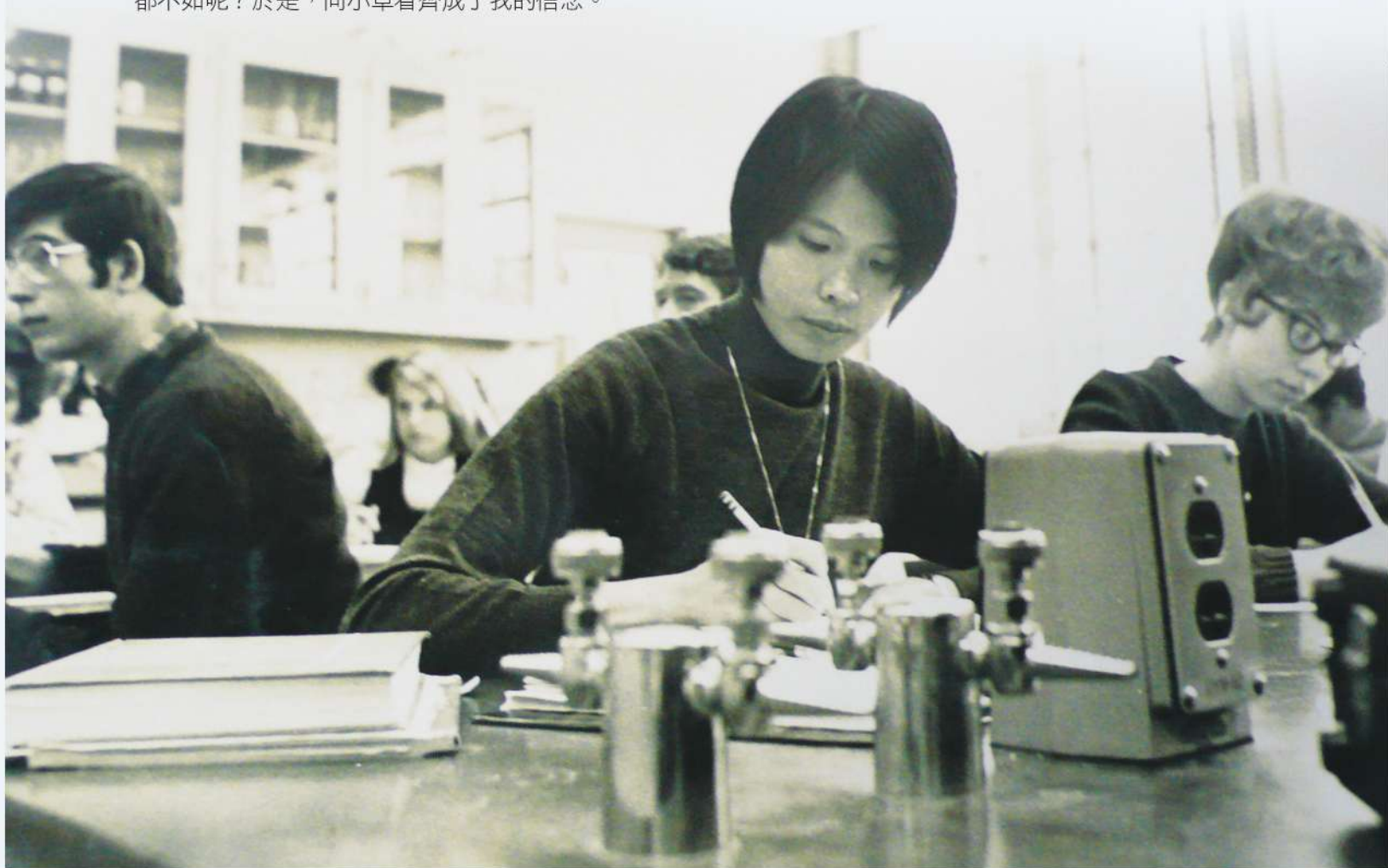
剛到美國時，瑞爾教練都是安排我在 Claremont Men's College 跟著男子選手訓練，或許大家很難想像 1963 年 19 歲的我，不一定能跑贏 13 歲的黑人小女孩。憑良心說，要兼顧課業與訓練真的很不容易，美國的大學教授不會因為你是運動員而對你降低標準或網開一面。在課業學習上，我相信勤能補拙，英文不好的我經常唸書到半夜，為的就是能夠拉近與其他同學的差距。漸漸地，我的英文大幅進步，不僅有助於閱讀學習與溝通，更讓我充分融入美國生活，與同儕的互動更多。在臺灣，田徑選手每天的訓練時間都很長，很多人以為我在美國也是一樣，其實不然，我每天只花 1~2 小時進行訓練而已，但是內容非常紮實，當然我也是百分百專注投入，因為提升效果及效率，能讓我有更多的時間去讀書。

我之所以會在初中畢業後放棄進入新竹師範學院，選擇到永和的勵行中學就讀，正是因為在臺北有較多的比賽機會。到了美國則因為有所謂的田徑賽季（Season），所以幾乎每星期都有比賽，夏季是室外比賽，冬季則是室內比賽，這對我來說是很棒的一件事，因為我超級熱愛比賽。曾經有位教練對「訓練」的形容相當傳神，令我印象深刻，也時常在演講或受訪時分享，他說訓練就是 PAT，是 Pain+Ache+Torture 的組合，是痛加疼痛再加上折



磨，所以能夠熬過訓練的人，絕對有超乎想像的堅忍意志力。

我從Pomona High School結束語言課程後，進入Citrus College就讀，最後畢業於Cal Poly。我很喜歡讀書，到了美國後我更是認真讀書，初中時在救國團寫下出國留學的願望，我很珍惜這得來不易的圓夢機會，深怕浪費一分一秒。隻身在異鄉既要唸書又要訓練，我也知道政府與國人對我的期待不是成績拿到A，而是在奧運殿堂上像楊傳廣大哥一樣站上頒獎臺。這一路上難免有情緒低潮的時候，我記得某次走著走著，在地上看到一株從瀝青路面冒出的小草，看著它我心想著，看似柔弱的小草是如何從堅硬無比的瀝青鑽出來的呢？它能，我能嗎？如果我不能，那我豈不是連一株小草都不如呢？於是，向小草看齊成了我的信念。





隱性
×
障礙家族

一日共學營

文 | 吳希茹

這是我第一次嘗試規劃一日營的活動，雖然犧牲了自己和家人朋友相處的時光，心中難免有點內疚，但想到可以幫助到很多特殊孩童的父母在這天可以得到自由時光，可以喘息充電，家長在教養的路上需要休息之後才有力氣繼續往前，感覺這是一份助人的工作，一切付出也都值得了。

這一次希隱力一日營的孩子們清一色都是男孩，年齡差距有點大，最小的只有小二，最大的國一，每個都是隱性障礙的特殊生，最多的是輕度ASD+ADHD，雖然平時也有帶班經驗，但卻從未沒有一次帶過這麼多隱性障礙的特殊生，心中難免會緊張，幸好現場還有家敏老師和菁華老師坐鎮，讓人安心不少。

開始報到時，有些新生家長難免不太放心，交待完注意事項後仍然留在教室觀察孩子和老師的互動，直到看到老師帶領著孩子快樂地參與融入遊戲中，家長們才安心離開教室，去享受這難得的自由日。也有孩子因為前一天沒睡好而有情緒，幸好協會的老師們都很有耐心和經驗，經由老師們的安撫，孩子多半很快就平靜下來。第一堂課是防身術，教練把防身的觀念和技巧融入遊戲中，孩子們從遊戲中不知不覺學會了防身的技巧。由於下午還有藝術和桌遊闖關活動，希望孩子們能保持體力，休



◀ 漂亮的藝術創作作品！

息是必要的，但要一群特殊孩子在同一空間安靜地午睡真不是件容易的事，我坐在二個過動的孩子中間，雙手分別幫他們緩慢拍背，讓他們產生催產素，感覺到安心和安全感。另一個泛自閉症的小孩用抱春捲的方式，讓他的身體裹著毯子，讓他感覺像被大人緊緊抱著，如些一來，孩子們才漸漸安靜下來進入夢鄉。

下午的藝術課程孩子們看到美術老師精心為他們準備的繪畫主題，大家都好興奮，各自認領了自己感興趣的圖案就開始發揮藝術細胞盡情創作。有的學員動作比較快的就在另一間教室由我來帶領他們玩自己製作的牌卡，看到他們的作品讓我好驚喜，孩子們的作品色彩非常豐富，線條的複雜度也超出我想像。

課程最後的壓軸是既可以學習社交互動又可以訓練體能，寓教於樂的闖關遊戲，孩子們玩得流連忘返，最後才依依不捨地跟父母回家。等到學員們都回家後，我們工作人員這時候才可以鬆一口氣，大家一邊吃著同事媽媽親手做的美味果凍一邊互相討論檢討今天的活動流程，終於結束了今天身體很累但心靈很富足的一天。



▲ 哥兒們，一起開心藝術創作！



◀ 漂亮的藝術創作作品！

文 | 吳菁華

與小孟教練和瑤瑤老師合作多次，這兩位偶像教師一直在進化中，從早上到下午，課程非常精彩多元，再加上下午，由我和昀安助教親手佈置的體能闖關活動，在玩樂中學習，也讓不少學生們玩到不想下課。

這次報名參加的學生中，年紀最小的孩子，是今年9月才參加協會的課程，原本只能穩定安座參與活動十分多鐘，至今已能在一整天的活動中，一部份參與，一部份由助教陪同觀察其他人參與活動的樣子，拓展未來能力發展的面向。活動期間，學生們若是有不舒服的情況，多數也能在老師關切的情況下，願意向師長說出自身的不適，再接受老師彈性安排下的建議，或是適當的提出自己的看法，在溝通協商中，師生之間的信任及互動越來越佳，也因為這樣子的自然氛圍，讓一些初次報名參加的學生，也能逐步的適應到整個教學友善的環境之中。

很開心看到提供給家長喘息的一日營進入



▲ 一整天的活動，大家都表現出勇氣、合作、自律的精神，值得獎狀獎勵！



▲ 兒童防身術，暖身囉！

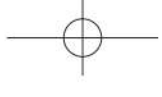
到第二年，漸漸的看到了很多教過的熟面孔學生，又繼續回來報名參加，自然，能看到許多學生逐步穩定的成長，而家長也能趁此機會，好好的喘口氣，未來協會會繼續提供相關類型的活動，在陪伴學生成長之餘，也讓特殊生家長能在育兒的路上，好好的舒壓，找回自己的復原力，才能有精神繼續走下去。



▲ 每個人選擇自己喜歡的主題進行創作！



▲ 教練示範高抬腿的動作。



保「密」防跌的良方 ~善用北歐式健走杖

文 | 行禪功法 倡導人 丁桐源

前言

老化雖是人生必經的過程，但想要實現「健康老化」不生病的願望，並非不可能，而是要用對方法，持之以恆去做，便自自然然可以達成。

2021年10月重陽節，政府公佈國人平均壽命已達81.3歲(男性78.1歲，女性84.7歲)，與世界各國相比，臺灣已進入長壽國家。可是另一項反面的「健康餘命」數字只有72.8歲。換句話說，許多人的晚年雖然還活著，但其間遭受病魔的折騰時間長達8.5年之久。因此所謂長壽，不僅是單純壽命的延長，而是要免於疾病、失能、失智、臥床的痛苦，這才是我們應積極追求的「健康老化」的目標。

或許有人會說，生病並非自己所願，怎可能避免？不過若能趁早學習「好好走路，不易老」的正確走路方法，便能強健骨骼肌肉、增加骨質密度，也強化心血管功能、預防腦中風，也減少跌倒骨折和失智症等風險，從而大量降低各種疾病的摧殘，日本經營之聖稻田和夫所言的「四無」：無憂、無慮、無病、無災，這才是真正幸福的人生！

一、中老年人的三憂：失智症、肌少症、跌倒骨折

1、失智症：「人生七十才開始」，應是指大腦70歲開始退化。20世紀拜醫療科技的精進，人類壽命延長2、30年，但卻衍生了「失智症」的新流行病。失智症(Dementia)罹病平均9.5年，2020年國人重度失智症患者30.3萬人(若含輕度、中度和失能者，已逾85萬人)，其中65歲以下有



5%；75歲有10%；85歲有32%；95歲有50%。然而人類知道此病迄今已116年，卻尚無良藥。

2、肌少症：這是中老年人失能的殺手。人體骨骼肌肉會隨著年齡增長而減少，因沒攝取足量蛋白質，人在30歲達頂峰之後，「破骨細胞」活動力大於「造骨細胞」，結果肌肉每10年會以減少8%的速度流失；70歲後加速為每10年減少15%。

3、跌倒骨折：請注意骨質密度檢測參考值為：正常值0~-1；流失-1~-2.5；疏鬆-2.5以上。罹患骨質疏鬆症的人，只要輕微跌倒或遭遇過大的外力，就會嚴重骨折。2020年10月政府公佈，國人50歲以上罹患骨質疏鬆症者，約有132萬人(男性36.3萬人、女性95.6萬人)。每年因跌倒骨折所引發的死亡人數，約有2萬人，死亡率為亞洲之冠。

二、預防跌倒骨折，必先增加骨密、強健骨骼

1、增加骨質密度的方法：攝取維生素D的來



源，主要來自曬太陽占**90%**、食物占**10%**。請多利用清晨健走曬太陽約**20分鐘**，皮膚中的「**7-脫氫膽固醇**」，經長波紫外線照射後，能吸取到維生**D3**的「**陽光維生素**」，有利促進體內鈣質吸收與維生素**K2**合成骨質密度。食物攝取來源：動物性**D3**以魚類、雞蛋、乳製品（起司）為主；植物性**D2**以菇類、豆類、黑木耳、藻類為主。

2、強健骨骼：人體共有**206塊**骨骼，由皮質骨（**5%**）與海綿骨（**95%**）所構成。骨骼是人體的重要器官，主要功能為運動、支撐、保護、造血、調節鈣、磷的代謝作用，對人體的生存至關重要。因此，預防骨質密度流失前，就要先採取行動強化骨骼。

骨骼需要運動才能保持強健，強化骨骼的最佳方法就是固定做「**負重**」運動。指多做骨骼及肌肉抵抗地心引力的運動，讓肌肉用力來增加肌肉質量，如健走、慢跑、打網球等有氧運動為最佳（舉

重係屬無氧「**負重**」運動）。

三、運動即良藥：持健走杖行禪

2012年5月美國舊金山運動醫學會提出一句經典口號：「**運動即良藥 (Exercise is Medicine)**」，一天走一哩（約**1609公尺**），醫生就遠離（**a mile a day keeps doctor away**）」。我們進一步分析健走的好處有：

1、健走是一種中強度有氧「**負重**」運動，有助於增加骨質密度。持北歐式健走杖健走，從事北歐式健走法，其闊背肌、大圓肌及胸大肌所施加的力量，係透過健走杖所傳遞的地心阻抗力的**4倍**；而肱三頭肌也用來維持固定的「**握手姿勢**」。此外，腹肌、背肌同時的收縮（腸胃蠕動），除可穩定身體，更帶給脊柱溫和的擠壓，有助於維持和塑建脊柱的骨質密度。

2、筆者倡導的行禪功法，就是「**動禪**」，它是最科學化的中強度有氧運動，其運動效益大於「**靜(坐)禪**」三倍以上；是動中有靜，靜中有動的健走運動，更有健走加乘效果。進行行禪功法要領有三：

(1)、跨出大步伐時，請勿左顧右盼（腳尖向上微翹）腳後跟先著地，其次腳板、再次腳尖（較不會踢跌）；腳離地時用腳尖頂住地面，身體往前推出自然有彈跳輕飄的愉悅感覺。

(2)、健走時專注於腹式呼吸吐納，用鼻子吸氣至下丹田，以口吐氣；眼睛平視、面帶微笑，就**8步1個**循環的韻律節奏運動；前**4步**吸氣，後**4步**吐氣同時提肛，如此大大有益於攝護腺保養及預防尿失禁發生。

(3)、冥想（行進中配合節奏內心哼著喜好歌曲，比如「**人生百歲**」之歌曲～調寄「**望春風**」）。日本心血管權威高澤謙二說，這是「**最強**提升高密度脂蛋白（**HDL-C**）的秘方」。



健走2、30分鐘後，全身開始發熱流汗、燃燒脂肪，腦部也會分泌腦內啡、乙醯膽鹼；促使人體輕飄飄的健走快感，這是身心靈產生愉悅的行禪效益。

四、健走(120步/分)的十大效益

- 1、預防失智(代謝大腦有毒β類澱粉蛋白)。
- 2、遠離癌症(腦內啡抑制癌細胞產生)。
- 3、擺脫三高(加速血液循環，增強血管彈性)。
- 4、強力瘦身(代謝燃燒腹部脂肪，保持理想BMI)。
- 5、甩掉憂鬱(透過清晨陽光療癒，產生愉悅情緒)。
- 6、神奇抗老(排洩系統好，健康最佳保證)。
- 7、強化心力(迷走神經發達，使心肌更有力)。
- 8、增加骨質密度(骨骼強健，不易跌倒骨折)。
- 9、舒解壓力(促進交感神經轉化成副交感神經)。
- 10、激發創意(湧現靈感構思，增強記憶力)。

五、美國運動協會開出的F.I.T.T.V.P運動處方指引：

Frequency(頻率)：如每天運動、或每週三天、五天運動。

Intensity(強度)：速度、心律。健走(120步/分、心率>100)。

Time(時間duration)：持續時間，如40分鐘或一小時以上。

Type(類型)：如健走有氧運動、持健走杖有氧阻力

「負重」運動、慢跑、騎腳踏車、球類；啞鈴、舉重無氧運動等。

Volume(運動量)：整體的運動量，要以時間與強度計算。

Progression(進階)：漸進式的超負荷運動，才不會傷身。

切記，中老年人要預防運動傷害，必須慎選運動類型。

結語

筆者運動生活化已有70年，全年無休，從未間斷，其中慢跑12年，健走45年(健走、快走、行禪～已繞地球三周半逾14萬公里)，而持用北歐式健走杖行禪，也有8年。

持健走杖行禪，個人使用心得是高桿正脊，能防止龜背老態。跨出大步伐(>身高*45%)，增強背部肌力，又可減輕下半身髖關節和膝關節30%壓力負荷。健走杖「堅美、安全、實用、功能多(能上高山，下海灘行走)」。

古人云：「樹老根先枯，人老腿先衰」。美國Dr.White懷特醫生說：「腳是第二個心臟」。若小腿肚男性<34cm、女性<32cm，有肌少症風險，較易跌倒骨折，導致失智。因此，「保密防跌」的良方，是要養成健走運動的好習慣。

筆者長年擁有規律的生活：健康均衡飲食，運動適量不傷身，睡眠不誤時和良好情緒管理，如今才有很好的健康財報(包括骨質密度檢測值正常)。因此，「健康的身體是需要意志力不斷努力實踐所得而來」，只要你有三心(決心、信心、恆心)和三力(知識力〔方法〕、意志力、執行力)，必能實現「健康老化，活躍老年」的璀璨人生。

作者小檔案

前福邦證券董事長、萬通銀行常董兼總經理、第一銀行總行審查部經理

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 | Q
www.jusit.com.tw



中橫三部曲

滿天花蓮的雲啊 請你飄回台中
走過長路的人啊 不要淚如泉湧
那些曾在觀雲慈恩使我感動那樣深 都已化為心中長痕
當你投入情越真 往往痛苦越深沉
總是想起你的笑 讓我忘記在紅塵

你是否曾經聽過這首救國團名曲「中橫情歌」？

2023，基金會將帶大家走上中橫，高唱中橫情歌！！

首部曲	2023 年 1 月 7 ~ 8 日	東勢 - 谷關
二部曲	2023 年 2 月 12 ~ 14 日	梨山 - 大禹嶺
三部曲	2023 年 3 月 4 ~ 7 日	碧綠神木 - 太魯閣

百萬聚樂步

會員招募

會員類別權益說明

項目	類別	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		✓	✓
專屬會員編號紀念徽章		X	✓

※**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



臺灣行萬步機一台



日行萬步DVD一片



百萬聚樂步季刊



希望護照一本



健康存摺二本



「只用降壓藥，找死」書籍一本



入會方式

1. 親自到本會填寫入會申請表，直接繳費
2. 自本會網站「入會專區」下載填寫入會申請單，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：<http://www.hope.org.tw>

