

百萬聚樂步

貞吉



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 2019.01 No. **53**



The 24th Wonju Two Days Walk

원주국제걷기대회



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

53 期 2006.01.01 創刊
2019.01 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
王煜鈞、許新華、歐金裕

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 歸零，迎接精彩2019 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 老了不後悔

【韓國國際健走】

06 深秋的韓國，我愛上你了 | 吳小鳳

08 紅黃交織賞心悅目的韓國健走 | 鍾惠壁

【希望環島健走】

10 台灣為何稱寶島，「走」一遍你就知 | 郭益璋

12 徒步環島 體會「意識療法」的效用 | 簡文仁

14 漫談健行 | 黃梗楠

18 仁愛健行 | 正心中學提供

20 「大稻埕精采一條路」的三年回顧 | 連錦堅

22 誰來健走？共融健走！ | 張家敏



編輯室
×
手記

文
—
黃純湘

歸零，迎接精彩 2019

一年結束，新的一年又將開始。

送走舊年回顧細數一下，想必大家在2018完成不少的工作、學習、計畫、挑戰、壯遊、善行…，恭喜大家！

無論完成多少事，走過多少路，行遍多少國家，讀完多少書，此時此刻是歸零，重新再出發的重要時刻。讓我們一起輕輕地閉上雙眼，靜靜地沉澱一下奔馳的心，好好地讓思緒、心情、身體…，放鬆歸零，為迎接精彩的2019。

2018，海外國際健走，我們走過以色列吉寶山、日本八代、愛爾蘭卡索堡、荷蘭奈梅亨、韓國原州；國內下鄉健走，移動私塾，我們遊過蘭嶼、澎湖、宜蘭明池、武陵、福壽山、梨山、古坑草嶺；希望環島健走，我們走過玉里、池上、鹿野、台東、太麻里、達仁、東源、九棚、龍磐公園、後壁湖、車城、枋山、餉潭、瑪家、高樹、內門、玉井、東山、關子嶺、中埔、古坑、二水，一路用雙腳徒步走過花蓮、台東、屏東、高雄、台南、嘉義、雲林等七縣市，並於12月走進彰化縣二水，一共完成20站，496.3公里。

2019，希望環島健走將從彰化二水接續起走，預計在6月完成整個徒步環島夢，而接下來是離島大健走上場，第一場將是10月的馬祖大健走；國內下鄉健走，移動私塾，將有台中花博、杉林溪、梅峰、南庄、太平山、墾丁社頂、阿里山來吉、花蓮賞鯨、南投蓮華池…等行程；海外國際健走，我們將前往紐西蘭、法國、義大利、奧地利、日本東松山…等挑戰長距離健走。

敬邀各位熱愛健走與健康的好朋友們，把握機會踴躍報名參加，用您的雙腳讓2019更精采。





老了不後悔



2018年12月1日應邀在曼谷參加一對年輕華裔泰籍青年的婚禮。既然是華裔，當然免不了有華人的習俗，同時又是泰籍，也一定有泰籍同學及友人；因此這是一場即華又泰的冗長婚禮。所謂「冗長」是將近1.5小時，我一直跟新郎的叔叔和嬸嬸說：這簡直是「折磨」！尤其是在進行「泰禮」時，這一對新人全程必須席地雙腿折坐，哎唷，幸好這一對新人平常都有運動的習慣，否則經過這番

折騰還得了。我告訴自己這一期季刊，要在「紀姐隨筆」描述一番此生頭一遭的經驗。

基金會前總監，現任顧問——連錦堅先生，他幾乎都是每一期的季刊最早交卷者，我也一定搶先做他的讀者。他這期季刊的主題：大稻埕精采一條路的三年回顧。正巧，台北市政府發行的10月份「台北畫刊」即有大篇幅有關大稻埕的報導，感動之餘，我心中泛起「紀姐隨筆」就是要寫錦堅三年



來的堅持，以及他引以為榮的「十連棟」～已經是觀光客必到之處。

但，就在今晨（2018.12.09）打開手機，經過一夜累積，「LINE」的訊息已是數目龐大。不厭其煩一一瀏覽，來到有48人的「普賢茶道會」群組，陳科文先生（夢想家）所PO的一段話：「去旅行不是因為有錢，而是不願意老了後悔」，這句話讓我不僅心動，內心也深深被觸動，甚至更讓我變了心，決定將曼谷婚禮之我見，以及錦堅三年的回顧，留到以後再於「紀姐隨筆」分享。

12/8、9兩天的環島健走，參與的勇腳有80多位，原告訴益璋要參加的我，在星期五（12/7）改變了心意，抽了腿。看到12/8晚上的「慶生」活動，何宗穎勇腳PO了一小段的Video，竟然就是：祝您永遠不老，祝您永遠不老……的祝賀歌。聽歌，再看到畫面中的各位勇腳，熱力十足，真後悔自己的抽腿，但也為夥伴們充滿生命的活力而欣

喜。眼看2018年已近尾聲，2019「元旦健走」在即，期盼著與大家一年一度的重逢，在每年的第一天，互相祝福。還有在抽第三個十萬元的大獎前，我們將又再一次重述：有錢真好，有閒更好，有健康才是寶！2019年基金會的健走活動很多，無論是國際健走，下鄉健走移動私塾，或是環島健走，琳瑯滿目任由您選擇。

最後我要呼應陳科文先生所PO的：去旅行不是因為有錢，而是不願意老了後悔。誠如建國百年（民國99年）時，基金會舉辦全台26縣市的環島宣傳活動，當我們的宣導團到達台南縣政府，時任的蘇煥智縣長就誠摯呼籲他的縣民們，不要等到有天臥床不能起身時，才祈禱：能下床走一步就心滿意足了。親愛的勇腳們，衷心期盼，這一天不會降臨到你我的身上。

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



▲左為蘇煥智先生，時任台南縣縣長。

▶希望環島為11、12月壽星慶生。



▶即華又泰的冗長婚禮。





韓國
×
國際健走

文 | 吳小鳳

深秋的韓國， 我愛上你了



踏上前往韓國的旅途，有點熟悉、有點好奇，這次的旅程會有如何不同的感受？

以前出國參加國際健走活動從來未曾在心中萌芽，但在參與希望基金會的希望環島健走時，每每走過自己從小成長的土地、感受了人的熱情與溫度及故鄉的美麗盡收眼底；讓我也想去看看其他國度的不同，於是背起行囊與勇腳們一行人浩浩蕩蕩出發來到這既陌生又再熟悉不過的國度—韓國。對它的熟悉來自於韓國的電視劇，從歷史劇到太陽的後裔…都是在訴說這國家的文化變化與潮流。

抵達韓國第二天雖然偶而飄落細雨，大家依然興緻高昂的看著世界另一端。意外中的驚喜是「希望基金會」的國際好友KIM，熱情又豪邁，準備的餐點實在太豐富了，親切到讓人無法將他與大企業「會長」這個名詞作連結，細膩著介紹個人與企業

► 本文作者。

成長點點滴滴，讓人感佩他的毅力與勇氣。辦公室周遭美麗風景讓人流連忘返，久久不想離去。

在IML國際會場裡，台灣隊穿著國旗裝總是最耀眼的，各國勇腳們都過來與我們拍照留念，台灣讚啦！Go Go Go起走了，走在市中心，走在山間小路中、深秋楓紅、銀杏片片落下滿地金黃，風吹起



▲ 前排右二為韓國友人「KIM」。



▲ KIM熱情款待我們吃烤肉。



▲ JUMP !



▲ 雪嶽山新興寺。

霎那間無不層林層染，在這美如畫的深秋驚艷中忘了原來「健走」仍在走著看著享受著。

第二天雨紛紛落下讓人感到寒冷，但會場上依然是人潮、是熱情；添上了雨衣、雨傘的色彩繽紛更顯不同，寒冷無法澆熄那滿滿熱情開心向前邁進

的腳步，在雨中別有情趣的走在不同的道路上，河岸間水流潺潺聲彷彿伴奏著美麗音符，讓人用不同的愉悅看那河川間、蜿蜒小徑中依然美麗的楓紅杏黃綠葉編織成的彩色步道。

遙望雪嶽山頂，鋪蓋了一層白雪，近看雪嶽山，更是美麗的極致，想到詩人杜牧：

遠山寒山石徑斜
白雲生處有人家
停車坐愛楓林晚
霜葉紅於二月花

深秋的韓國，我愛上你了
期待下次可以看見更不同的你



▲ 山間小路中，深秋楓紅。



韓國
×
國際健走



文 | 鍾惠壁

紅黃交織賞心悅目的 韓國健走



► 本文作者。

參加希望基金會健走活動多年，因任職工作關係，只能在特定時間放假，但仍經常參加下鄉健走，韓國是我的國際首航，在機場集合時遠遠就看到團隊醒目的國旗裝，還見到很多熟識老朋友，一同加入勇腳接受挑戰，加油！

抵達韓國第二天，我們就去拜會金南圭會長，臺灣隊受到熱忱招待，在他的公司享用豐盛的晚餐，吃著道地的韓式烤肉、咖啡、水果、點心，感受異國友人溫馨的情誼。秋姑娘已來造訪金先生的庭園，園內一片楓紅，整個大地也被染紅了，非常美麗！我們踏著落葉，陶醉在浪漫秋色中，欣悅不已，忍不住想跳躍！

健走第一天，大清早我們住的山莊被晨霧籠罩著，看來今天會是好天氣，大家興奮穿上國旗裝，背包上也插著國旗，會場熱鬧滾滾，氣球和各國旗

幟飄揚空中，與幾個國際健走友人喜相逢，在純湘的帶領下，做完暖身操再呼個口號，出發了！

深秋的原州正上演著一場紅與黃的相會，平日常見的綠反成了點綴者，我們輕鬆愉快踏著步伐，走在紅和黃交織鋪滿落葉的小路，一陣風吹來，整個城市紅黃落葉翩翩起舞，好像在大街小巷跳著圓舞曲。我們分兩隊人馬，大部分勇腳都是走20公里，只有七個腳程較差的，其中一個就是我，選擇輕鬆的10公里，我和雪嬌邊走邊玩，踩著滿地落葉，忙著捕捉秋色，撿拾銀杏和楓樹的落葉，整天享受著最佳視覺。

我們從市區走進鄉間小路，沿途見農家栽種的蔬果、花卉，柿子紅了、豆莢綠了、玉米黃了，中午，在農家菊花盛開的庭園前享用午餐（大會提供的三明治），有3個韓國人和我們分享熱甜酒和



▲ 2018韓國國際健走。



▲ 皇上、太后、皇后、嬪妃、宮女都齊全。

水果。輕鬆愉悅的走完10公里，返回會場時才3點多，下午天氣變冷了，也許在走路時不覺得，趕緊進入攤位的帳篷，吃碗熱騰騰的韓式泡麵，就躲進遊覽車內等20公里的勇腳們，聽說他們今天走的是山路，有點辛苦，不過每個人都很有成就感，甚至有人意猶未盡。

健走第二天，今天溫度更低了，早上出門只有3度，風沒有昨天大，卻整天下雨，偶而太陽也會露個臉，但並沒有影響我們健走的心情，今天要走河濱，河岸風光秋景迷人，依然是黃紅交織的夢幻，加上清澈溪流中的倒影，還有野鴨嬉游溪中，溪畔野花野草搖曳生姿，增添秋色，沿途設有補給站提供熱茶和咖啡，感受到地主國的熱情。

我們和20公里的夥伴分道揚鑣後，雨愈下愈大，在風吹雨淋下，完成兩天的健走活動，活動單上蓋齊了章，領到證書，國際護照也蓋了章，完成了任務，挑戰成功！

健走之餘，另有同樂會時間，來到韓國總要入境隨俗，先做點韓國泡菜，之後夥伴們穿上韓服裝扮一下，皇上、太后、皇后、嬪妃、宮女都齊全，來演一場熱鬧的宮廷劇。深秋的韓國蘋果、水梨、柿子成熟了，正是採果好時節，我最愛蘋果，好脆好甜好香，真好吃！我們原本要進入果園採摘水梨，但天雨路滑，果園主人就送每人一顆大水梨。

還有一天是旅遊，到雪嶽山國家公園賞楓，雖

然前兩天健走時，在原州已看過最美最紅的楓葉，眾人仍穿梭於楓紅中留影。接著來到首爾的最高點一大關嶺牧場，這裡可以看到東海，天氣有夠冷的，帶來的雪衣終於派上用場，寒風刺骨冷颼颼，感受到韓國的冬天，讓人無法忍受，下車後都不敢逗留太久，連看狗趕綿羊秀時，也躲在車上看。

臨走前說是去參觀世宗大王博物館，眾人卻被戶外景色吸引，韓國秋景實在太美了，首爾也和原州一樣，秋詩篇篇，街道和庭園火紅的楓葉、金黃的銀杏，令人讚嘆不已，我們在庭園裡獵取美景，玩得很開心，笑聲迴盪在園中！

韓國健走已畫下美好的句點，感謝諸位勇腳的陪伴，一路上受到大家的關懷照顧，永記於心，更忘不了大家歡樂的笑聲，還有吉祥大哥親手編織，送給大家的昆蟲禮物，還懸吊在我的帽子上，後會有期，期待再相會！



▲ 大家興奮穿上國旗裝，手上也揮著國旗。



希望
X
環島健走

台灣為何稱寶島， 「走」一遍你就知

文 | 郭益璋

10月20、21日兩天是希望環島第32、33站，由台南東山出發，經過關仔嶺到嘉義中埔。這次路線都走在縣道175跟172上，是蜿蜒崎嶇車輛又稀疏的山路，也正是如此，雖然路途高低起伏，又是環島的顛峰（由關仔嶺經縣道172到中埔路段海拔最高約550公尺，也是整條環島路線最高點），但天氣已不像9月那樣酷熱，大夥是甘之如飴，很享受當下清新的空氣。

兩天走完，總共有9個人累積走了31次。自2016年11月基金會30週年所舉辦的「希望30」健走活動由聖約翰科技大學到法鼓山，同時也開啟希望環島的計畫，歷經2017與2018二年，台灣島

也走了3/4圈。而其中環島第18、19站太麻里到達仁，因為台九線修路的關係就空缺著（預計2019年5月將會完成此段），所以到了第32、33站，走了31次算是全勤。參加環島健走的勇腳們，大多是上班族。所以這些人都要抽出空閒時間來參加，幾乎每個月走一次的環島（每次2-3站不等），全勤是一件多麼不容易的事呀！

一群7、80人徒步走在路上，一定會被很多人注意，有熱情的農友跟在走路的我們說：想要吃多少鳳梨他就削多少鳳梨，離開時還要我們一人拿一顆鳳梨走；更有原本在務農的朋友看到我們一群人浩浩蕩蕩走在路上，知道我們在徒步環島，立馬衝



回家拿絲瓜水、柚子，並把摩托車停在半路，攔截正在走路的我們（背上還插了一把刀），說要與我們分享自家的農產品。你能不接受嗎？

由於我們幾乎每個月走，對於台灣農產品的時令會有相當大的感受，例如一月走在花東縱谷—玉里到池上段，雖不見彎腰的金黃稻穗，卻看見休耕時油麻菜花滿山遍野美不勝收；五月走到枋山正是芒果季節，到了六月就看到家家戶戶都在

製作芒果乾；10月東山咖啡公路，沿路都可買到便宜又好吃的椪柑。在其他緯度較高的

國家，有分明的

四季，春天花團錦簇、夏天綠意盎然、秋天紅黃交織、冬天銀白世界；台灣雖然四季不明顯，但台灣這塊土地卻有無與倫比的農產品，即便到了冬天，市場能有非常多種類的蔬果供媽媽們選擇。

有一群真誠熱心的居民又有富饒的農產品，你能說台灣不是寶島嗎？



▲遇上令人驚豔的霞光。



▲我們走了31次。



▲中午就在東山咖啡公路上用午餐。



▲再累也要苦中作樂一番。



▲跨過這裡就要告別關仔嶺了！



希望
×
環島健走

文／簡文仁

徒步環島

體會「意識療法」的效用

▲在南台灣豔陽下炙熱的柏油路上行進了24公里健走。

▶右二為本文作者。



很多人在運動的過程當中出現了痠痛的現象，大多歸責於「運動傷害」，我曾為文談及運動傷害有四不：熱身不做、用力不當、休息不足、環境不良，在這次徒步環島中竟也親身體會了運動傷害的苦痛。

徒步環島從淡水開始分段進行，利用中秋三天連假進行28、29、30三站，第一天從屏東高樹走到高雄內門，在南台灣豔陽下炙熱的柏油路上行進了24公里。第二天繼續要從內門走到台南的玉井，預計31公里。在出發前熱身操時動作大了一些左髖酸了一下，沒想到走了10多公里後左髖痛了起來，通常醫療人員都告誡病人，運動時若覺得疼痛就要休息停止，不要勉強更不能逞強以免傷勢

加重，或為了避開疼痛而以不正確的動作或步態調整，反而舊傷未除新傷又起。但走到一半可能虛榮心怕出糗，也想完成心願而繼續走，這時我收起外放的心，不再胡思亂想不再東張西望，真正「活在當下」感受左髖那種疼痛的感覺；更是「看在當下」把眼光放在腳前3尺處，一步一步、一步一步、盡量以正確的步伐往前走，細細品味那種疼痛，在肌肉的收縮動作中是愈來愈嚴重？還是愈來愈舒緩？如此在又放空又專注的意識中持續又走了2公里多，慢慢那種痛的感覺竟然逐漸消失了，又恢復輕快沒感覺的步伐了。

在這真正徹底身心修練的30多分鐘中，讓我體會到「意識療法」的功效，誠然，在學理上我是



因為熱身時動作太大了「用力不當」；又因為前一天走了20多公里也累了，晚上又沒睡好「休息不足」；加上天氣熱地面燙，台3線路況「環境也不良」，都是運動傷害的高風險。當症狀出現時理應迅速休息甚至就醫，但是運動有時也是一種信仰，完成徒步環島既是我的人生夢想之一，也不希望有其他因素來阻礙，就是這種信念支持著我繼續走下去。當然，有些時候身體也不是單純信念所可以掌控的，但這次的髖部疼痛我做到了，用的就是專注的意識療法。過去我也用它來克服一些非器質性的身體不適，專注在這種不舒服的感覺時自我調整一番，可以有不錯的緩解效果。沒想到這次連明確的髖關節傷害疼痛也能有如此的效用，它值得進一步來研究。

一般髖關節疼痛常見的是關節炎，可能是創傷性或退化性。也常見缺血性股骨頭壞死，或先天性髖臼發育不良，我因為清楚純粹是運動輕微拉傷才敢如此處理，如果是上述原因則不建議忍著就不就醫。（作者為中華肌內效協會理事長）

►「巡鄉趣」。

▼出發前熱身操時動作大了一些。



▼休息時與當地居民話家常。



▼最後走在蜿蜒的東山咖啡公路上。



▲跨過高美大橋就來到高雄美濃。

漫談健行



▲世界衛生組織認定「健行是最佳的運動」。

「健行就是為健康而行」，國際健行連盟IML強調「健行讓我們同在一起」，頗具友誼，快樂的意涵。日本東松山國際健行主標「綠風隨伴人語」充滿大自然氣息；和平沒有競爭，自由揮灑，兩人同行都是第一名；於是串起了國與國之間的交流互動，8個創始國家，成立IML連盟組織，向世界各國宣揚國際友誼健行的好處，至今有26個國家共29地區（有的一國二區），每年應舉辦一次連續2日以上（每日最少20公里）的健行



▲第二排左四為中華民國山岳協會——黃櫻楠理事長。



▲ 健走前的暖身操很重要。

大會。荷蘭奈梅亨 (NIJMEGEN) 去年七月累積102年的歷史豐碑，每位參與者必須依照大會規定完步，30K、40K、50K連續四日的長程挑戰，世界公認是健行界的奧林匹克大會，年約近5萬人參與，並非想去就去，必依規定申請，每年被拒於門外者眾，荷蘭唯我獨尊，能完成荷蘭健走者莫大的榮光；去年七月希望基金會領軍20多位隊員完成壯舉，創造佳績，可喜可賀！

由德國發起國際城市市民運動連盟 (IVV) 是累積健行、自行車或游泳等項目的公里數或次數來登錄，獎勵參加者，視狀況每個會員國每年可舉辦多次多區的活動，並鼓勵各國相互交流，每二年都會舉辦亞洲連盟或歐際連盟及世界IVV連盟大會，盛況連連，目前IML及IVV的活動，各國都結合在一起，相互肯定認證，因活動的方式多元活潑，加入IVV連盟的國家較多。

中華民國山岳協會，代表台灣加入IML28年

及IVV12年深具經驗，贏得不少掌聲，想要豐足您的人生，就從IML/IVV開始吧！

健行walking (挖金) 是生命必需品，最方便、最經濟、最有效的運動項目，世界衛生組織認定「健行是最佳的運動」、「健走是養生之王」教育部體育署近幾年來極力推展登山健行月活動，鼓勵國人養成天天登山健走習慣，維持體能保有健康；衛福部國健署已加入宣導行列，融入了民間社團的各式活動，運動人口日益增多，創造三贏局面。

健走可以促進健康，鐵般的證實，日行萬步是妙方，需勇敢自信的踏出第一步，迎向藍天綠地，奔向山林原野，抬頭挺胸深呼吸，自然步伐，擺動雙手，養成每日健走的習慣，成為生活的一部份，持之有恆，很快的就可以感受到甜蜜的滋味，有幾則必要配合的條件，請各位共同來探討，分享心得：



一、行前作10-15分鐘的暖身伸展體操，及事後的柔軟恢復體操，選擇各自適當方式的暖身操，務必力行，可以減低或防止運動傷害。

二、正確活用雙腳，腳跟先着地，重心再從腳跟和腳心移動到腳尖，腳尖與膝蓋要朝向正前方向，維持雙腳平行的狀態，如此亦可保身體的平衡，向前邁步。

三、訓練體能，增強腳力，促進柔軟度與靈活性，走得快又遠，才能確實收到效果。

四、增強肌力，可以走得穩健、快捷、長遠也較不易疲勞。

五、挑選一雙好鞋，走路雙腳的活動量大增，如果選定長程(30KM以上)路線，備用一雙舒適耐磨的好鞋是第一要件，它能保護雙腳，減少疼痛受傷害的機率，準備幾雙適合的健走鞋換着穿更健康，藉由優適鞋墊來調整足弓，讓腳和鞋子的曲線相互吻合，良助於行，

裝備是運動的第二生命，絕不可輕視。

健行是健康因子的挖金機，相信每個人都熱愛生命渴望健康，但千萬不要忽略走路的重要性，它是與生俱來的天賦是無價之寶，只要堅持不斷地運用智慧健行，就能喚醒原屬自有的健康因子，源源不斷的滾滾而來。

「要活就要動」、「生命在於運動」綜合專家們的論點，讓健行運動能發揮效果的一些建議與觀點：

一、健行的時段→選在傍晚或晚間7~9時是最佳時段，控制飲食，持恆而行定可形塑一流身材。

二、路程的長短→日行萬步約7公里花二個小時是最佳狀態，能啟動脂酶燃燒脂肪。

三、產生的優點→提升血液中的高密度膽固醇，減低低密度的膽固醇，使血液乾淨，流通通順，對預防心腦血管病至關重要。



▲ 世界公認健行界的奧林匹克大會——荷蘭奈梅亨。



▲年約近5萬人一同參與荷蘭國際健走。



▲來自世界各國的走者齊聚。



▲台灣IML國際健走吸引著許多國際人士參與。

四、正確姿勢→腳跟要先著地，而後有意識將身體重心向前移動，並將重心過渡腳掌再至腳尖，腳掌用力往後翻，發揮小腿肌肉收縮和擴張作用，增大向前行進動力，促使下肢血液回流到心臟，加速全身血液循環，還能有效刺激按摩腳底穴位。

五、選對路線→空氣清新，路面平坦，冬季的陽光讓人感受溫暖，避免寒風行走。

六、季節變化→冬季頭部和頸部保暖第一，宜防止寒風引發血管病變。

七、適時喝水→健行運動中必會流失水份，應及時補充之，尤其夏季艷陽高照，出汗較多，避免大量喝水，宜少量緩緩補水，細水長流是正道。

八、量力而行→凡事不要操之過急，急於求成欲速則不達，行進中感到氣急、氣喘、頭昏、噁心應減速慢行，休息或停止行走，必要時把個人資料隨身攜帶，以防萬一，最好不要獨自行動，兩人同行好處多多。

社會漸入老人化，為了提升新陳代謝及免疫力，每天應堅持一項主要運動，健走是最適合的有氧運動選項之一，坐而言不如起而行，歡迎加入健行行列，挑戰自我。

A.登玉山、游渡日月潭、環台健行是作為台灣人的選項之一。

B.大甲媽祖繞境8天聞名於世，可考慮試試腳力，宗教盛典十分感人。

C.參加國際健行活動(國內外之IML及IVV)在希望基金會或中華民國山岳協會的網站可獲訊息。

D.第七屆朝鮮通信使1,200KM大健走，首爾→釜山/京都→東京(東海道)約50天，2019年4月1日在首爾起程歡迎同行。

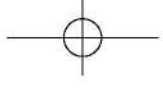
E.第二屆環島一周大健行，預定2020年2月中起航，喜愛台灣就要深入本土1,150KM，50日可完成。

F.日本四國遍路88寺巡禮，1,200年文化古道，吸引國際人士參與，四季皆宜，1,200公里50日，組團中可分段完步。

G.歐陸法/西相連的朝聖之路800K，30日行程，每年有百萬以上健行者蒙受聖光，何其仰慕，不知何時能親臨！

有夢最美，希望相隨！

健行圓夢，永抱青春！



雲林縣天主教正心中學——提供

仁愛健行



▲同學們到社區、街上宣傳、義賣，尋求認同。



▲高中學長(藍)帶領國中學弟(綠)，充滿活力



▲畢業校友一同參與活動。

1.活動背景：大步走出百萬金…聚沙成塔

約在民國50、60年代時，台灣整體的經濟環境，人民生活水平尚處於十分艱困的年代(人民GNP甚至不出100美元)，大多數中、下階層的人民仍過著貧困的物質生活，而社會上亦時常發生農、漁民因遭受自然災害生活陷入困境的情形。當時，雖已有政府向各級學校要求辦理的冬令救濟、防癆票義賣等資助活動。然而，對於學生而言，卻逐漸演變成一種定期繳錢式的虛應故事。

有感於此，當時的訓導主任成道學先生及兩位組長，訓育組長—賴詔彥，體衛組長—林榮一，便將原來本校的仁愛勸募結合既有的自強行軍健行活動成為今日的仁愛健行!活動的靈感來源是：當時成道學主任在讀者文摘閱讀到的一篇報導「大步走出百萬金—聚沙成塔」的轉載，文章內容主要是記載，有關於加拿大(香港)某地在聖誕節前的健行募款活動，其活動內容大致與現在正心所辦的類似；凡是加入健行行列者，皆能成為勸募者之



一，以公里為單位，每走一公里可獲一塊錢，如此積少成多，在聖誕節當天把這些錢捐給貧困或急需救濟者。正心的「仁愛健行」基本上是為了此架構而創設的。

2.健行的發展與意義：關懷孤兒院、安養院、教養院、急難救助。

第一次辦理仁愛健行活動約於民國61年。當時，不管是家長、老師、同學，反應都十分熱烈，也由於本校是天主教學校，而使得這項活動更具意義。整個活動的意義主要在於讓學生透過奉獻心力的精神去培養關愛，幫助他人的概念，其最終目的是「愛心的教育」。

那時，健行所募集的款項除了部分撥交縣政府作為冬令救濟金外，其餘捐款，更由老師組隊，利用這筆錢去拜訪雲林縣一些較為偏遠、貧

困的地區，例如：以前曾經拜訪過刺桐、麥寮、台西等地的貧困住戶，並捐款幫助。此外，像一些經由媒體報導，遭受災害的災民們，亦會利用這筆款項給予協助。之後，隨著仁愛健行一年年順利地推行，聲名的遠播，社會上也對正心有更高的評價，而本校也陸續接到一些孤兒院、安老院等機構的請求幫助，仁愛健行至此，已算是正式地步上軌道。

隨著每一年的深耕與推展，健行活動在正心學生的心中已是一項年度的例行性活動；每年，校長帶著師生一步一腳印踏著教化與小愛的步履，一路的耕耘迄今。回首，四十多年來的努力，這一個活動對於學生與社會大眾背後的意涵與社會意義，相信是一項值得驕傲的活動。



▲ 希望基金會每年組團參加仁愛健行。



▲ 希望基金會紀政董事長一同參與活動。



▲ 畢業校友攜家帶眷一同參與活動。



▲ 出發前一同鳴笛、歡呼。

大稻埕精采一條路的三年回顧

【孫叔叔一席話】

永遠記得2010年10月29日這一天。

這一天，帶孫越叔叔來到「迪化街十連棟」，我87歲父親童年時的古厝。

在參觀完百年歷史的連棟騎樓及隱藏其後、兩年內將竣工的金麗翠隄大樓，孫叔叔拍手叫好，並談及他對古蹟保存、文史保留及文化傳承的支持與重視。最後說了句：台北市政府，這次就做對了！

一年半之後，我搬回這62年前的出生地。

希望以行動實踐自己在《精采一條路 圖文集》（註1）書中所描繪的編輯初心與願景：

……日日行萬步，處處精采路。一條能凸顯在地文化、社區特色、地方故事，讓當地居民引以為傲的精采路。

2015年秋天，一切準備就緒。

遵循長輩「吃果子拜樹頭」之教誨，特將首發

團留給2002年邀紀姐代言「每日一萬步 健康有保固」的國民健康署。三年62梯次，帶路人全都穿台灣行T恤（台灣行，是鼓舞更是祝福），向每梯成員強調：大稻埕精采一條路，緣起於日行一萬步！

2018年8月18日這一天。

當著在地徐姓、游姓兩位理事長面前，特與北市府蔡顧問分享8年前孫叔叔語重心長的一席話……

希望她轉告相關單位：大稻埕這個無法被取代的歷史街區（註2），絕對絕對值得台北市政府好好珍惜！

註1：此圖文集由希望基金會於2009年11月初版，2010年7月再版。

註2：關於大稻埕無以取代之獨特性。其一，多元文化的歷史背景，讓台灣成為全世界「混血建築」密度最高的國家；而保留「混血建築」最多的街區就在大稻埕。其二，台灣權力（行政）中心南北翻轉的關鍵事件，正是發生在大稻埕。其三，大稻埕的〔台灣第一〕+〔台灣唯一〕項目冠全台。

【回顧&分享】

三年62梯次，值得分享的精采人事物還真不少，限於篇幅摘錄如下：



好東西，要和好朋友分享！後來，我們一起到迪化街看歷史文化古蹟。



〔左圖〕8年前，孫叔叔的一句話，激勵本文作者後來成了「大稻埕精采一條路」帶路人。

〔右圖〕第30梯這三位小朋友的專注神情，成了帶路人三年來最被鼓舞的畫面。



〔左圖〕有朋自遠方來，不亦樂乎！三年來，最遠的包團梯次是這些來自香港的朋友。

〔下圖〕僅有的三代同行出現在第57梯次，他們還是旅美職棒好手陳偉殷的岳母、太太和兒子呢！





〔左圖〕台師大音樂系師生包團這梯次為三國聯軍，因成員當中有幾位來自美國及日本。

〔右圖〕針對大稻埕所屬大同區之獨居長者舉辦的特別梯次，以「有行有益，健康傳遞」為訴求。
終點處讓「迪化街十連棟」社區小朋友，為阿公阿嬤遞上伴手禮，共同留下此溫馨畫面。



〔左圖〕台北「機車瀑布」與東京「地鐵冠強」被喻為是世界兩大交通奇景。

而「機車瀑布」正是「大稻埕精采一條路」從集合處出發後的第1處駐足解說點。

〔右圖〕在帶路人私房導覽點所捕捉的獨家畫面：從遠處三重端，就排隊等著加入瀑布的機車部隊。

【初心&期許】

起心動念來自：「社區步道挖金尋寶」之年度推廣主題 (按：挖金係Walking的趣味連結)
期許有朝一日：台灣處處都有「精采一條路」讓國內外朋友「開心走萬步」。



〔左圖〕2018年10月的台北畫刊及11月某日本旅遊月刊，不約而同選擇「迪化街十連棟」為封面。

〔中圖〕同一騎樓11月6日的旗袍驚艷。

〔右圖〕一群走在精采一條路上的金髮碧眼年輕朋友。

誰來健走？共融健走！

1992年世界衛生組織曾向全世界公布，健走是最容易被實踐、最為推薦的身體活動，是世界上最完美的運動。依據國民健康署近幾年的「國民健康訪問調查」，發現18歲以上有運動習慣的民眾最常做的運動，以散步（健走）最多佔約四成，顯示健走已成為民眾最喜愛、最簡單的生活化運動，國人已逐步將健走（含散步）融入生活。我想，這是基金會堅持不懈、全心推動健走超過十五年的巨大成果、重要意義！

在健走豐碩的成果下，我們應該可以做更多！

在世界上有一群人，外觀沒有太突出的特徵，內在卻擁有其獨特性，這份獨特經常不被接受、不被理解，他們能動、能走但出門活動頻率普遍不高，因容易被誤會、被扭曲、被排拒，需承受巨大壓力，他們有個統稱叫「隱性障礙」。天使心家族基金會在2018年初進行友好溫度調查，這份問卷中特別調查社會大眾對智能障礙、自閉症、亞斯伯格症、過動症、妥瑞氏症、學習障礙、溝通障礙…等隱性障礙者的認知，其中僅有28%的受訪者知道身心障礙區分為隱性與顯性，但更一進步詢問知道的民眾，有高達72%不清楚哪些族群屬於隱性障礙。看到這裡，不曉得你是屬於28%這塊還是72%那塊？28%和72%這兩個數字隱含了隱形障礙者家庭的壓力值，以及出門活動的意願，因此兩個數字的改變就等於他們的生命在改變。

台灣近年開始推動共融式遊戲場（Inclusive Playground），強調能提供所有兒童一同玩樂、遊戲、發展能力的遊戲空間，這裡指的兒童包括一般兒童及具特殊需求之兒童（例如自閉症、心智障礙、肢體障礙、視覺或聽覺障礙者等），應具有無障礙環境、適合不同障別、多元刺激、寬



敞、安全、具互動性、有趣及舒適等特色。共融，簡單解釋就是如何聚在一起而不產生衝突的狀況，所以考量的對象是全部的人而不是某一個特定族群的人。以教育來說，教學活動、教學計劃考量到的是整體的學生，不再只是普通學生或者是特殊需求學生。

健走，不就是共融嗎？健走最大的特性就是可以充分融入日常生活中，無需花錢、適合男女老幼、隨時隨地皆可進行，是全球公認最方便、最大眾化的活動。因此健走應該就是最自然的方式，讓所有人自然的就走在了一起，而不是因為我包容你所以我跟你走。我們就是一起走！2018元旦，是我們第一次嘗試，放眼望去成千上萬的走者，隱形障礙家庭自然穿梭其中，剎那我差點飆淚，不該是這樣的景色嗎？雖然有些孩子還是不習慣，但已經是共融理念跨出去的一大步。

2019我們將有特教老師、治療師、社工等專業助人者及志工一起工作，完成更多場次的共融健走，期許讓28%和72%有所改變，所有人都能自然相處。祝福吧！祝福我、祝福你、祝福所有人！一起來共融健走、創造共融世代！

報名地點

1. 中華民國山岳協會 (由財力宏富協會委託報名)
台北市中山區中山北路二段186號10樓 02-25942108
2. 希望基金會
新北市汐止區新台五路一段110號18樓 02-77088108
3. 遊遊戶外用品
新北市新店區北新路三段105巷1號 02-29105030
4. 遨遊天地旅行休閒用品社
新北市板橋區新街76號 02-26826023
5. 永青運動器材有限公司
新北市中和區景新街477號 02-29499223
6. 中壢登山會
桃園市中壢區建國北路33號 03-4258818
7. 台中市礦料登山協會
台中市北區中清路一段726巷48號 04-22956332



還有大獎等你來拿



頭獎 MERRELL
產品價值NT20,000



貳獎 價值：11,600元

2019 4/20、21

2019 MERRELL 健行嘉年華

Taiwan IVV World Walking Days

第12屆台灣IVV健行大會

舉辦時間：2019年04月20日(星期六)至21日(星期日)

中央會場：新北市能仁家商

新北市新店區文中路53巷10號

澎湃方案A：800元/人

1. 雪山MERRELL排汗T恤
2. 飛躍V型襪
3. 飛躍V型襪
4. MERRELL襪
5. 飛躍V型襪



超值方案B：500元/人

1. 雪山MERRELL排汗T恤
2. 飛躍V型襪
3. 飛躍V型襪



報名詳情/
請上中華民國山岳協會
官方粉絲團
www.facebook.com/CTAA01
伊貝特
http://bao-ming.com/2019IVV

※本活動已辦理公共意外險(額度：300萬)

指導單位：教育部體育署、新北市政府

主辦單位：中華民國山岳協會

冠名贊助：MERRELL

協辦單位：新北市能仁家商、希望基金會、臺北市議員陳建銘、

贊助單位：

MENARD

Ting san iou

施巴

LEKI

ROYAL YOGA

華立

Glasstic

E.B.N

永發

益節

VIFO

福怡基金會

廣告

愛行者®

健走杖 Walklover®

北歐式健走專用

源自美國 Exerstrider SINCE 1988

享瘦健走不傷膝蓋

在台推廣 10 週年 SINCE 2008

YouTube



骨科權威 蔡凱宙醫師倡導
超過六百萬人點閱！

端正
脊椎

強健
肌力

全身
運動

保護
膝蓋

平衡
協調

愛行者® 愛健走的人必備

台灣 Walklover® 10 週年

美國 Exerstrider 30 週年



新
上市

TR3
三截式



62CM

旅行首選
縮最短62CM



商品資訊



教學課程
活動資訊

健走杖中的 L·V
醫生、軍公教，大專院校指定品牌

台北敦南店
(02) 27321539

台中大業店
(04) 23103139

高雄凹仔底店
(07) 5508137

請搜尋 愛行者健走杖 | Q
0800-399-089

歡迎加入【百萬聚樂步】

與希望同行，健康向前行，您的加入，是我們的一大步！

就像運動要持之以恆才有效果，百萬國人日行萬步的推廣，也必須長期推廣、鍥而不捨，才能形成一股風氣，直到讓台灣成為全世界走路風氣最盛的-----萬步寶島！
您將很快發現：其實真正的受患者，是您所關心的人，以及關心您的人。

新入會贈禮〈每人一次為限〉



百萬步計步器一台
(售價500元)



日行萬步DVD一片



(售價200元)

希望護照一本
〈每年每人可免費申請一本〉



【百萬聚樂步】季刊

〈凡具有效會員資格者，本會將持續寄發〉



健康存摺二本



「只用降壓藥，找死」書籍一本
〈數量有限，送完為止〉

(售價250元)

會員權益及類別說明

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
活動報名費優惠	✓ (優惠金額視個別活動而定)	✓ (優惠金額視個別活動而定)
會員專屬活動報名資格	年費會員	年費/榮譽會員
本會網站商品會員價	✓	✓
專屬會員編號紀念徽章	×	✓

※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。

繳費方式〈本會將提供正式捐款收據〉

1. 親自至本會填寫申請表，並直接繳費。
2. 於本會網站點選「線上報名」，填寫入會資料後列印繳費單，可於便利商店（7-ELEVEN、全家、萊爾富、OK）繳費或ATM轉帳。

希望基金會網址：www.hope.org.tw

