



百萬聚樂步

吳



發行人 | 紀政 2016.10 No.44



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

44 期

2006.01.01 創刊
2016.10 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、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 感恩的心迎接希望30

【紀姐隨筆】

04 讓我們一起來「抓寶」吧！

【國際健走，行銷台灣】

06 2016丹麥健行 | 王益瑞

08 立陶宛、芬蘭健走
～我的歐洲第二戰 | 黃台蓮

10 不一樣的海外行 | 張樂慈

【下鄉健走，移動私塾】

12 悠遊台南二日漫漫行 | 陳明涵

14 觀霧之旅 | 武韻玲

16 大稻埕精采一條路 1年回顧 | 連錦堅

18 花蓮豐年祭之旅 | 鄭瑋宜

【會員心得分享】

20 我的快樂人生 | 簡秀華



編輯室
×
手記

文
黃純湘

感恩的心迎接希望30

2016，今年七月希望基金會滿30歲了！

1986年台灣運動家紀政以「感恩之心，點燃希望之光」的宏願成立希望基金會回饋社會。當年心中成立一個「基金會」，慢慢地播種，耐心地灌溉，祈禱有朝一日能收割的單純想法，如今在紀姐的領導與帶動之下，全民運動風氣蓬勃發展，健走運動更深入台灣各地。

希望基金會，從二十世紀末(1986~2001)多元的推廣，到二十一世紀的今天(2002~2016)專注於健走的推動，這一路走來恩人、貴人、志工何其多，要感恩的人、事、物更是無數無量。其中，在1998年3月15日紀政董事長生日當天與聖嚴師父結緣，獲賜法號「果行」；2002年開始以「每日一萬步，健康有保固」推廣健走運動；2006年聖嚴師父為推廣健走開示：「走路，即是環保；走路，即有健康；走路，就是修行」。多少年過去了，希望基金會以「行」，走遍全國各縣市宣導日行萬步；以「行」，參與國際健走行銷美麗台灣。紀政，「果」然真「行」！

感恩這一段不可思議的因緣，感恩台灣這一塊土地，感恩支持、參與希望基金會的所有朋友。誠摯地邀請大家以最樸實、最簡單的走路方式，慶祝希望基金會30歲生日，我們也將藉此活動啟動「希望環島」徒步健走活動，讓珍惜台灣，熱愛健康的你、我、他有機會一圓徒步環島台灣的夢想。





讓我們一起來「抓寶」吧！

2016年巴西里約奧運在充滿嘉年華的氣氛中圓滿落幕。中華代表團在體育署以3金、2銀、1銅的預期目標下，以1金、2銅的成績獻給國人。雖然期待與結果是有落差，但所有得獎與參賽選手的努力，我們不僅要給予掌聲肯定，更要不吝繼續支持鼓勵，以期四年後，就在我們鄰國的2020東京奧運，能有亮麗成績。

無論是禁藥醜聞、網球國手謝淑薇拒賽、羽球戴姿穎因未穿贊助廠商提供的球鞋而險遭協會懲處等等風波，顯見「冰凍三尺，絕非一日之寒」。每次奧、亞運後轟轟烈烈的所謂「檢討會」抑或「體育論壇」，洋洋灑灑的結論，不都淪為紙上談兵嗎？

小英政府信誓旦旦要改革體育，林全院長專設「體育發展委員會」，並指派政務委員張景森為召集人，我也名列民間十二位委員之一。此職若僅是成為新政府的橡皮圖章，則有違我應邀出任之初衷本意，暮年的時間和生命彌足珍貴，豈容浪費。

九月訪美期間閱讀了由記者張家豪撰文於「新新聞」的一篇專訪「張景森談英全政府體育改革方向」之文章，文中標示：「張景森改革單項運動協會重點方向」如下：組織開放化、營運專業化、財務透明化、績效考核客觀化、企業抵稅政策等五大方向，閱後欣喜，但真正的喜悅將取決於執行的落實與否。

執筆至此，心中浮起了我曾為東方出版社70週年慶撰文勉勵青年朋友之事，僅摘錄部分：

二〇一五年四月五日，是清明節，當天下午兩點，就讀高一年僅十六歲的謝念興，在母親和哥哥的陪同下準時到寒舍。念興在國中二年級時竟然決定要專注在自由車的訓練，甚至許下大願：「將來一定要當國手，為國爭光。」

一向尊重孩子自主權的父母，以及疼愛弟弟的兄長，對於心志已定的念興給予百分之百的支持，我不禁羨慕且由衷地說：「你是全臺灣最幸運、幸福的自由車手，一定要珍惜，要努力不懈，要銘記著『放棄者永不會得勝；勝利者永不會放棄』這句話。」

當天聚會的目的是我這位紀阿姨，要以體育界「長輩」以及「過來人」的經驗，分析念興到境外去取經的利弊，說「掰掰」前，這位身高一百八十七公分，全身黝黑如非洲人的大男孩靦腆地說：「紀阿姨，我能請教您一個問題嗎？」他問：「能不能告訴我當年是什麼動力讓您追求奧運奪牌的目標？」

我不厭其煩地細述一九六三年二月的某一天，我帶著國人和政府的期許從當時唯一的松山國際機場繞道日本東京，前往美國洛杉磯接受專業的田徑訓練，以及進入當地大學就讀。在出境大廳與送行的親友道別時，父親遞給我一面小國旗。

一九七七年，返國擔任田協總幹事一職，两只皮箱裝滿的是一歲多大女兒精敏的紙尿布和罐裝的嬰兒食物，還有珍藏已久那面十四年前父親送我的小國旗。我告訴他：「我將這面小國旗黏貼在我臥室的門上，每天睡前我一定可以看見它，每天起床也一樣，它天天提醒著我一定要為國爭光的重責大任，它就是我不堅定不移、邁向目標的『動力』。」

年少靦腆的他，顯得稚嫩的臉龐，炯炯的目光直視著那面國旗，我知道他在想什麼。



謝念興於今年一月28日代表台灣參加日本靜岡的亞洲自由車錦標賽，以1分04秒370獲第三名，且打破由巫帛宏保持13年之久的全國紀錄，更於八月在瑞士舉辦的世界青年錦標賽中，再次以1分03秒778突破他自己於亞錦賽所創的全國紀錄，雖名列全世界第八，但成績已讓國際自由車總會另眼相待，

特邀於九月初前往瑞

士接受為期三個月

的高階菁英訓練。這位

深獲全家人支持和關

愛的男孩，其實是被

自由車界稱為「媽

寶」，身高187公分

被指為太高、練習時

流汗量少竟被責為不

認真…等等。憶起年

少的我在國內參賽

時，家父和大姐是我

最忠實的啦啦隊，而

我從未見到隊友的家

人現身吶喊加油。我當年最引為傲的精神支

柱，竟是念興被嘲的包袱。回憶當年隻身在

美國，為我歡呼鼓掌的不都是在場選手的親

朋好友嗎？想到這裡，真是感恩！

百般無奈的念興並沒有因此矢志洩氣，

世青錦標選拔賽無教練可依靠的他，親自去

參加技術會議，並有禮地讓座給曾經代表美

國參加奧運的自由車高手——台灣女婿David

McCook〈或稱大衛教練〉。結緣後，他竟

願意挺身而出擔任念興的教練，從此孤鳥不

再獨飛，這位視他為「寶」的先進長輩不厭

其煩地協助他充實、成長，幫他繼續「追

夢」。



▲念興（中）在出國當天特別前往向紀姐道別，紀姐贈予「行」的國旗夾克鼓勵之。

里約奧運已結束，2020東京奧運緊跟在

後，有感而發，但小小的台灣類似念興者，

絕非唯一，就讓我們一起來「抓寶」吧！

希望基金會 董事長 紀政
【百萬聚樂步】發起人

2016 丹麥健行



▲作者賢伉儷。

2016年6月22日懷著興奮的心情，由桃園國際機場出發，搭乘泰航經曼谷轉機，飛行時間約15小時後，終於抵達丹麥首都——哥本哈根（Copenhagen）。這是我們夫婦第三次參加希望基金會國際健行，前兩次分別為西班牙、奧地利與捷克，北歐則是第一次。丹麥天氣非常舒適，陽光充足，我們首先參訪國會大廈、皇宮廣場等歷史性建物。並於安徒生童話故事聞名的美人魚雕像前拍照，卡菲茵噴泉除了非常漂亮外，也有一個動人的故事，其旁英國式教堂，亦值得一遊。丹麥晚上十點多，天還是亮著，對來自台灣的我覺得十分地新奇。



▲健走舉辦地——威堡（Viborg）。



離開哥本哈根後前往健走舉辦地——威堡(Viborg)，我們拜訪了健走的愛好者——彼得及桑雅夫婦，我們受到熱情接待並且參觀他們住家及畫作，彼得把歷次無數地健走徽章、獎牌掛滿牆上，各種健走資料或照片收集成冊並保存完好，真令人感到敬佩。

隔天上午，夥伴們頭戴斗笠、身穿國旗裝，背包插著國旗及行字旗，神采奕奕，開始了十分有趣的健行，說有趣是因為活動就像是舉辦嘉年華遊行，有人扮醫生及護士，也有牛魔王或穿囚犯衣服，亦有扮夏威夷草裙女郎。他們都推著啤酒沿路愉悅地唱歌或打招呼，我們也熱情回應，我還將斗笠送給他們而獲贈一罐啤酒。途中遇到日本隊伍，平均年齡看起來比我稍長，但精神抖擻，步伐穩健向前行，心中油然而生「人家可以，我亦能」的念頭，就這樣說說笑笑，不知不覺走完20公里。

第二天雖然沒有嘉年華變裝的「陣頭」，但行走時沿著優美的湖邊穿過森林，鬱鬱蔥蔥的樹蔭，走起來十分涼爽與舒服。中途我們獲邀前往丹麥友人家做客，看到了當地人對住家環境的重視，因為她們總會把後花園的草坪修剪平整和種一些漂亮花朵觀賞。

前次奧、捷健走，德國軍隊皆參與，這次亦不例外，在經過林間小徑或快到終點前，德國軍隊從後面以整齊步伐超越我們，領隊「阿航」、隊友連榮盛及廖信夫等人都跟在後面唱歌、答數一起走，不知是「不亦樂乎」或「不亦累乎」？或二者都有。值得一提，本次健走，趙季雄及劉小蘋兩位勇腳接受表揚，所以大家「奉命」必須準時於下午二點鐘前抵達會場參加閉幕頒獎典禮，頒獎貴賓是威堡市長，我們還獲邀上台與市長及二位得獎者合照真是與有榮焉。

所謂強國須強身，強身則要運動，而運動最方

便、最容易的方式便是健走，健走除了可以鍛鍊體魄外，還可以使人心平靜氣，做出正確判斷，外在與內在調理得當，自然免去病痛之苦，所謂「日行一萬步·健康有保固」，即是這個道理。



▲陽光充足的丹麥。



▲丹麥友人家做客。



▲精神抖擻的大夥們。



國際健走
X
行銷台灣

文——黃台蓮

立陶宛、芬蘭健走 我的歐洲第二戰

去年底便開始規劃了2016國際健走計畫，立陶宛、芬蘭之旅作為我邁向歐洲的第二戰。

我真不敢相信自己能一路追隨著，完登喜馬拉雅山腳力的芝芝和健走經驗豐富、永遠走在前面的大魏，途中遇到下雨，因為穿著雨衣，想從背包中拿取食物非常不方便，但芝芝卻像個小魔術師似的，隨時可以變出好多好吃的食物，讓我們可以邊走邊吃，在雨天行走還真別有一番境界呢。芝芝的裝備是最齊全的，記得在立陶宛健走途中我們要在大樹下享用午餐，芝芝還拿出餐巾布鋪在地上，讓大家可以舒服的用餐和休息，真是感謝細心的美女！在芬蘭最後一天健走路程中，下雨又有些冷，為了想喝杯咖啡、上個廁所，我們走進一間有賣咖啡的超市，但發現有廁所的pizza店尚未開門，於是我們買了咖啡在中庭廣場休息，等待著店門開張，最後David還不好意思買個pizza請大家吃，因為我們每個人都去借廁所啦！我覺得那塊pizza是我這趟旅程中除無人島的鮭魚湯外，最香最好吃的食物，溫馨又可口。

回台後在8/27的聯合報上看到一則新聞，提到一位87歲的老先生穿著國旗裝遊歷了123國，文章中提到他在拉脫維

亞里加遇到街頭藝人知道他來自台灣立刻吹奏中華民國國歌，我想那應該就是我們遇到的，回想當時二位街頭藝人除吹奏中華民國國歌、國旗歌外，我們還在簡大哥的帶領下，唱跳了一段高山青歌舞呢！這就是我們這個團體的特色，隨時隨地都有歡樂。就像簡大哥說的他們應該會吹奏很多國家的國歌，畢竟這就是他們謀生的利器啊！不過提到穿國旗裝，我認為我們揹著國旗，頭戴斗笠行銷台灣的愛國裝扮應比他的國旗裝更勝一籌吧！謝謝紀



▲本文作者於立陶宛尤爾巴爾卡斯健走會場前拍照。



▲喜愛健走的夥伴們，互相鼓勵。

姐、純湘及希望基金會精心策畫整個行程的每一位，讓我們吃好住好、快樂感受一般旅行團難有的旅遊體驗。

常言道：凡走過必留下痕跡，我認為凡相聚過就會留下無數回憶，紀姐的親切，純湘說故事的功力，有笑有淚、生動寫實，而且她多角色的能力隨時可以從容變身，我真的好喜歡這個無私無我的團體。記得在年初希望基金會元旦健走抽獎活動中，我得到大獎，當下我就發願要當希望基金會永遠的志工，在這次旅遊中我了解到甚麼是「榮譽會員」，我想要成為基金會的榮譽會員，為一個優秀的組織、一群有理想抱負的人們略盡棉薄之力。

相信能一同出遊自是緣分，我要特別謝謝許教授的收留、芝芝、大魏一路陪伴同走，旅途中我真的是享受著滿滿的照顧，度過快樂的每一天！可說是幸福到了極點！盼望著我的歐洲第三戰，至於去哪裡，就要看芝芝選在哪兒領取她的European walker獎項囉～



◀歐洲第二戰——出發囉。



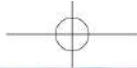
▲經驗豐富的隊友們。



▲耶！



▶拉脫維亞里加的街頭藝人。



國際健走
×
行銷台灣



不一樣的海外行

文
張樂慈

如果要寫波羅的海三小國與芬蘭的出國遊記，坊間的書店、網站都可以找到相關的資料，所以我想記錄的是跟著紀姐希望基金會出國健行，是多麼地不一樣的旅行。

出發前大家不是忙於裝扮與採購，而是『行前訓練』，在台北37°C的高溫下，基金會帶著我們在陽明山及坪林金瓜寮溪畔走路訓練。為茁壯自己的體力，團員們也紛紛晨跑與晚上健走；樂慈也拖著愛犬，在台北市的公園及學校校園練腿力，大家心裡都有數：此行是要走一百多公里喲！。

出門前，基金會的志工們利用午休時間，為團員製作好幾百個『串珠國旗別針』伴手禮，她們辛苦地利用串珠與別針，串出芬蘭、立陶宛與中華民國的國旗，精緻又漂亮，在語言不通的異鄉，不論大人或小孩，只要秀出他們熟稔的國旗圖案，無不發出會心的微笑（他們知道：我們是有備而來），在送出國旗別針的同時，我們也附贈青天白日滿地紅的國旗別針，如此，他們就曉得這是來自台灣人所留下的溫暖的情意。

在健行的行進中，我們都是戴斗笠，穿著團服，很容易就被識別出來了。尤其是有寬闊帽沿的斗笠，健行中遇到下雨，非常實用。途中曾遇到老外對我喊：「Nice Hat!」。在立陶宛健行的終點休息站，一位爸爸當場脫

▲(上圖)乘快艇，逛無人島。



▲整齊的團服跟斗笠，歐美人人愛。

▲本文作者在船屋前拍照。



◀立陶宛串珠國旗別針。

▼芬蘭串珠國旗別針。



下他的T恤交換我們的斗笠，而他害羞的兒子好幾度在我們身邊徘徊，最後帶著歐元來，想要購買團員的斗笠（當然我們二話不說，奉贈啦！），每位團員的兩頂斗笠（立陶宛與芬蘭各一頂），都會有一段被留在異鄉的故事哦！

「宮堡基廳」是歐洲團必去的景點，走多了皇宮、城堡、教堂與市政廳，回國後看著上千張的照片，分不清是那裡的廣場？那個教堂？而健走團是走進他們的鄉間，走在芬蘭的無人島，連帶隊多年的行健領隊岱緯都未曾到過的小城鎮。在立陶宛的Jurbarkas的鄉下，一位農婦拿著大袋子叫我們自己摘她果園裡的蘋果與酪梨，我們被邀請至她的家，端出她所做的果汁、起士，因為語言完全不通，七嘴八舌之下，她攤開地圖，終於曉得這群陌生客是來自遙遠的台灣；另外一組團員也被邀請至一農家，為一位老農夫歡唱生

日快樂歌（國台語版），還有團員被贈與農夫親手種植的黃

瓜及水果。在芬蘭事前經Helena會長與純湘的安排，團員分成四組參訪當地的芬蘭家庭，我們享受她們熱情的款待：吃點心，喝咖啡，甚至吹笛子、彈鋼琴、採藍莓…，我也見識了祖傳多代細緻美麗的茶杯。分別來自東西兩個半球，相距二萬多公里的人，能夠在此刻近距離溫馨的分享與熱情的擁抱，深深相信她們的夢中有我們，而我一輩子也忘不了她們。

無人島上滿地的藍莓與紅莓，芬蘭在地鮮美的魚湯、印歐民族修長的身材、波羅的海三小國為爭取獨立的堅持與忍耐…，太多太多的感動無法用拙筆道盡，這麼不一樣在海外旅遊，難怪紀姐的國際健走團常常會都爆滿。

悠遊台南X二日漫漫行

第一天早上先來到台南市安南區海東國小。這個行程非常有意思，我們跟隨台南當地的社區大學一同上課瞭解本淵寮排水生態系統！主講沈老師是從台大森林系畢業，授課內容很豐富，除了本淵寮外，沿途看到的植物都會詳細的介紹。在沈老師仔細講授下讓我們對於許多植物、台南的排水系統、生態環境等課題能有更深入的了解與省思。

吃完午餐後我們先參觀四草大眾廟接著搭膠筏遊台江國家公園！一艘膠筏可以坐30~40人，船上有棚子可以遮陽。船上的解說員對於台江國家公園的歷史、生態、動植物等都講解得非常仔細。一個半小時的台江之旅，讓我們對於台江國家公園有更深入的了解，也學習到很多新知識。

第一天最後一個行程是位於台南市東豐街的千畦種子館，這裡可以說是台南都市裡的秘密花園。一進門印入眼簾的是天花板到處掛著的種子，園區內的每個角落都很有特色。我們通常只注意到盛開的美麗花朵或是茂密的大樹，卻往往忽略了他們其實都是從不起眼的種子而來。來到這裡，我們才知道原來種子有各種大小、形狀、顏色，原來種子真的很奇妙！千畦種子館是個很棒的地方，在這裡可以深刻地感受到主人家對台灣這片土地的愛。

第二天早上一早就用步行的方式跟著總統級的解說員遊府城。經由解說員詳細的講解每個古蹟的歷史典故與特色，以前在歷史課本中念到的荷蘭人據台、

- ▶ 大南門又稱寧南門是目前台南僅存少數城門中保留的最好、最完整的城門，同時也是台灣唯一僅存的甕城。
- ▼ 台灣文學館原本是日治時代所建立的台南州廳，建築本身看起來很像總統府。現在展示許多珍貴的台灣文學史料、作家的手稿等文物。。



- ◀ 孔廟門口有塊以漢文與滿文所寫的文武官員軍民人等至此下馬，以示尊崇孔子之道。。



►今天是由老闆親自幫我們解說，在將近一個小時的導覽中，讓我們對於種子有更深入的了解。

▼沈老師是從台大森林系畢業，授課內容很豐富。



►曾經為六位總統導覽過的李清山老師看起來憨厚老實，但開始解說後馬上神采飛揚，說起歷史故事口若懸河。



▼解說員從河上拉起一個好長的漁網啊！原來是要讓我們看看能在這裡抓到什麼河中動物。



▲看開船的大哥帥氣的灑網捕魚。



鄭氏治台等遺跡就在眼前，就像是重新上了一堂歷史課，收穫滿滿！

希望基金會請到的解說員很厲害，是曾經為六位總統導覽過的李清山老師。李老師的經歷很傳奇，從鄭成功文物館裡的水電工變成台南最有名的解說員。剛看到李老師時，覺得老師憨厚老實，但開始解說後馬上神采飛揚，說起歷史故事口若懸河，非常吸引人。此外，雖然李老師不是文史科系出身，但對於台南的歷史有非常深入的研究與了解，讓我們深深感受到李老師對於台南與台灣這片土地的愛與熱

情，讓人敬佩。

這趟旅行，從中所獲得的收穫遠遠超過當初所預期！在這趟旅行中，我們所到的每個景點、遇到的每位解說老師都讓人難忘。不論是自然生態或是人文歷史，都讓我重新認識台南，了解這塊土地上曾經發生的過去以及重新思考該怎麼讓它更美好。經由這趟旅行，我感受到希望基金會的活動與一般的國內旅遊團的差異，希望基金會是結合健走運動與知性，讓人除了健康外，亦學習到許多新知，讓身心靈都能滿足，有所成長。



下鄉健走
×
移動私塾

文／武韻玲

觀霧之旅



▲作者賢伉儷。



▲認真地聆聽導覽。

清晨的圓山捷運站，此起彼落的早安與不斷的笑聲，沒錯！這就是希望基金會的團員們，永遠充滿活力。不論是新團員或是長期會員，大家在這樣熱絡的招呼聲中拉近彼此的距離。現在就讓我們出發去觀霧囉！

沿路上看了彌勒佛，逛了北埔老街，下午就出發前往觀霧山莊，抵達後就先來個園區導覽，從五葉松、二葉松、奇異果……園區裡面好多好多的植物，緊接著是果醋DIY，大家排排坐好專心聽著指令操作，彷彿又回到學生時代參加自強活動的感覺，重返了17~18歲的模樣，每個人專心聆聽所呈現的表情都好可愛。

晚上觀星，大家抬著頭跟著小老師的投影筆……在無垠浩瀚的夜空想像著每一顆星星的傳奇，好浪漫的夜晚，我還看到兩顆流星劃過喔！



第二天，天還未亮，晨霧朦朧環繞著山林，特地起早去走走步道，靜靜的森林小徑，處處都有驚喜，有看起來像人頭的樹根，像屏風的樹幹，遠山層層疊疊的就像是山水畫般地深遠意境，太陽出來了，金色的光芒瞬間灑滿整個山頭走著走著……妳看！那是我們住的山莊耶！我們已經兜了一圈走到另一座山了！真的是太神奇了。

吃過早餐就是這次的主要活動～山徑導覽，小老師帶我們認識一種又一種的植物～柳杉，檜木，最神奇的就是二葉松，又叫夫妻樹，因為它的葉子是兩兩成對，不管是生是枯總是相連在一起，不像五葉松～長大之後就會各自離家到外頭去奮鬥……很浪漫吧！聽完這些故事，大家自行漫步在林道間，盡情地享受這森林之美。輕鬆地行走在林間步道，聽著蟲鳴鳥叫，呼吸著山林間特有的清新空氣，人生就是要這樣輕鬆的呼吸感受幸福，山林裡大家輕聲細語的交談著，偶爾迸出一些歡笑聲～這種感覺讓人好幸福。

真的很喜歡跟希望基金會出來走走～除了每次的行程安排讓人很期待以外，還有很多貼心的小細

節，例如：幫每個人做好名牌，名牌的背景是這次出遊的風景圖樣，印上名字、桌次、房號，這樣在用餐以及入住的時候，就可以輕鬆找到自己的桌次與房間，在每次的自我介紹中，簡單的幾句拉近了彼此的距離。

猶記得去鹿港的行程吧！因為司機不熟悉路線，錯過約定上車的地點，大夥們就在有些許涼意的傍晚在路邊等候，紀姐隨機一動，帶著我們唱歌，一遍又一遍的唱著，還有呼口號，讓大家忘記了寒冷，忘記等候的不耐。這就是希望基金會永遠都帶給大家希望！永遠都不讓大家放棄及失望。

所以！妳／你還猶豫甚麼呢？下次跟我們一起來吧！



- ▲認真的解說人員。
- ▲空氣涼爽清新。
- ▲藍梅醋DIY。





大稻埕精采一條路 1年回顧

壹.1年22梯次集錦

帶路人——連錦堅



- 第1梯帶路人特地邀國民健康署上路，因精采一條路源自於日行萬步。
- 第5梯是33年前汽車公司同事，第6梯則是36年前同學。
- 第8梯是基金會工作夥伴。有趣的是，當天有4位路人臨時加入。
- 第12梯的教授團，給予帶路人莫大鼓勵，特別針對1869烏龍(茶)事件。
- 第14梯王品創辦人戴勝益，連還在手推車的孫子都推來聽大稻埕故事。



下鄉健走
×
移動私塾

貳.22梯次之外



- A 警廣前副總臺長鍾國成專程前來錄製上傳YouTube。
- B 資深媒體人吳清和對媽祖宮廟埕小吃情有獨鍾。
- C 第26次來到貴德街陳天來故居終於見到早年的老同事。
- D 林(志玲)爸爸對郭雪湖這幅「南街殷賑」極有興趣。
- E 春節期間帶路人每天步行至北門見證其重見天日。
- F 阿瘦皮鞋創辦人羅水木伉儷及女兒女婿在迪化街十連棟。



參.22梯次之最

- 均歲最長：第19梯，平均年齡71歲
- 均歲最少：第13梯，平均年齡32歲
- 人數最多：第7梯，中正扶輪社33位
- 年紀最大：第19梯，94歲的周伯伯
- 成員最嗨：第22梯，台大附幼稚園老師



回顧過去一年〈大稻埕精采一條路〉的素人私房導覽：故事寫真妙趣橫生、巷弄小吃非在地人無從得知……教授團的加持、周伯伯的勉勵、戴園長的肯定。尤其，站在老友阿瘦皮鞋創辦人羅水木先生62年前幫人擦皮鞋的小巷口，述說他從路邊擦鞋、到修鞋賣鞋、接著租店面開公司、一直到公司股票上市的精采過程，台灣阿瘦成了最受歡迎的人物故事之一。因此，大稻埕的這條精采路，就繼續走下去囉～



下鄉健走
×
移動私塾

文／鄭瑋宜

花蓮×豐年祭之旅



▲全團會員於慕谷慕魚合照。



▲哥哥最愛調皮的扮鬼臉。

參加『花蓮豐年祭之旅』至今，已經三個星期了。回想起這段旅程，嘴角不禁上揚了起來……

記得當時阿姨邀約我帶小孩參加這個活動時，我心中出現的想法是：深度健走？走兩天？總共15公里！有沒有搞錯呀？我自己都走不動了，還要帶小孩，行嗎？但是阿姨跟我討論，兒子要上小學一年級了，在這個暑假的尾聲，這是一個難得親近大自然的機會，而且是原路來回，所以如果走不動，可以留在原地等大家回來。哈，就是這一點，讓我覺得好像可以試試看。當我把這消息告知先生時，他覺得，既然要去，女兒也要一起去，雖然她還小，但是，相信這會是一個難忘的體驗。於是乎，我們一家浩浩蕩蕩地報名了這次的活動。

第一天遇到了參加活動的夥伴，大家來自各行各業，各種的年齡層，在遊覽車上介紹時歡樂的笑聲，讓人印象深刻。因為我們帶了兩個小孩，大



家很熱情的關心、招呼我們，讓我有非常溫暖的感覺。在砂卡嘑步道，1.5歲的女兒，堅持自己走，讓我看她的韌性與堅持，沿路我們唱著歌，女兒伴舞，徜徉山林之間，真是太妙了。第二天的慕谷慕魚，因路程較遠，我們推了嬰兒車，所以不大需要擔心女兒的問題，但還是很怕我6歲的兒子無法走完全程。但這一路，同行的夥伴陪著他撿葉子、玩遊戲、呼口號，讓他能在遊玩中走完全程，真的讓我覺得非常特別與窩心。晚上問小孩，健走好不好玩，兩個寶貝異口同聲的回答：「好玩」。

此外我們還參觀了林田山林業文化園區、馬太鞍濕地生態捕魚方法，以及感受阿美族豐年祭的熱情奔放。在濕地導覽時，導遊嘹亮溫暖的歌聲，伴著夕陽餘暉，大家一起應和著，讓人很感動。這次旅程不單只有體能活動，還多了體驗原民生活及飲食文化等人文元素，確實是一場有深度內涵的旅程。

在每日緊湊的工作壓力下，能空出一段時間，



▲妹妹認真聽導覽、做暖身運動。

放下所有的事，親近大自然，是件很幸福的事。這次的旅遊，對我們全家來說，是個難得的體驗，在花蓮美麗的山水中，一群志同道合的夥伴一起健走，感覺真的很棒。以往總認為小孩不能走太遠，但因為這個活動，我發現我家兩個寶貝真是潛力無窮呀！且對我們全家來說，是個美好的開始，非常感謝阿姨的邀約、智雄的規劃與安排、感謝一路上陪我們一起歡笑的每一個夥伴，期待下次再相逢～



▲清水斷崖全家福合照。
◀哥哥最愛坐在爸爸肩上看風景。



▲全家福照——慕谷慕魚。
◀哥哥在林田山林業園區與恐龍合照。



我的快樂人生

我是一個快樂人，
每日看人笑瞇瞇，
大家一起笑瞇瞇，
自然社會就健全，
短暫人生需把握，
每日一萬步尚好，最少五千步也好，
每人要有感恩心，
不自誇要謙虛心，
不欺騙要誠信心，
展開腳步向前走，
日日快樂真正好！



▲ 2012年參加大連國際健走。

大家好！我是簡秀華，今年83歲，託希望基金會之福，我每天健走並且時時刻刻保持快樂的心情過日子，二十多年來我的退休生活既充實又快樂，讓我忍不住提起拙筆寫下小詩一首，表達我的感想與心情寫照，好跟大家分享，我將這首小詩命名為「快樂人生」。

1996年，我有幸加入希望基金會的希望之聲合唱團，從此與紀姐結緣至今。合唱團充實我的人生，打開我的視野，從加入當年即代表台灣去以色列演唱、921大地震時到災區演唱、教師節到南投、馬祖演唱、甚至到台東、花蓮等地老人院或教會演唱，去年還前往日本交流演出。紀姐、美壽姐的愛心使我感動，所以我希望能夠和



▲ 時時刻刻保持快樂心情的我。



▲退休生活既充實又快樂。
◀頭戴國旗斗笠，推廣美麗台灣。



▲與一群喜歡健走的友人合照。



▲前往日本鳥取縣交流演出。

她們一樣，走出來愛社會，奉獻自己。

2002年，希望基金會和行政院衛生署國民健康局一起推廣「每日一萬步，健康有保固」活動，我何其榮幸加入全國走透透健走宣傳志工行列，跟著宣傳小巴，走遍各縣市，遠至金門、馬祖。這一年堪稱我人生的轉捩點，從協助宣傳健走進而實踐健走運動，我受惠良多。宣傳志工的身分讓我有機會跟著走遍全國，建立我擔任志工的自信心；而每日萬步習慣的養成，讓我擁有好體能與健康身體，能自在地活躍於各社區、社團、學校、海科館等單位，不僅參與志工行列，

也參加各式各樣的活動，豐富我的退休人生。因為我的改變，家人及周遭的朋友也跟著改變而受惠，所以非常感恩紀姐與希望基金會。

2012年，我開始跟著希望基金會參加國際健走，一起行銷台灣，從中國大連、德國、紐西蘭、挪威，還有今年10月即將前往的日本鳥取，國際健走讓我愈走愈快樂，愈走心胸愈寬闊。同學都說我是世界第一好命，我有今天豐富快樂的人生，第一個要感謝我的先生，幫忙看顧家裡，讓我能貢獻社會，把握人生。

健康人生

藍莓膠囊食品

為你睛彩每一天



藍莓精華

蝦青素
(紅球藻萃取)

DHA
魚油

保健眼睛已不再是銀髮族的專利了！經常面對電腦、手機的現代人，其實大多用眼過度，容易造成眼睛酸澀等症狀，甚至加速眼睛的老化。新一代藍莓膠囊食品，除保留藍莓精華及DHA魚油之外更，加入幫助改善眼睛疲勞的蝦青素（紅球藻萃取），一日三粒，為雙眼補給元氣！

藍莓膠囊食品 430mgX120粒

美伊娜多化粧品 日本原裝進口 諮詢專線：0800-251-128 (9:00-17:00例假日除外) 台北市八德路四段768巷7號5樓之一 www.menard.com.tw

“獨特唯一的設計” 平地健走 登山健行 使用自如

愛行者®北歐式健走杖 登場！

全台唯一總代理 健走杖 好評熱賣中！

網路購買資訊

PCHOME 商店街

YAHOO 超級商城

愛行者 搜尋

愛行者 搜尋

購買專線0800-399-089

像
超人氣養生式健走出現！
滑
雪般
暢快感&全身運動！

端正
脊椎側彎
全身運動
強健肌力
保護膝蓋

防免
下關節痛
骸骨壓迫
韌帶受傷
足筋膜炎

膝蓋是消耗品
需減緩磨損
骨科權威
蔡凱宙醫師倡導
三百萬人點閱！



引自美國 世界第一品牌

每組健走杖皆附
說明書一本(內附DVD)
隨行背袋一個

購買資訊

愛行者健康生活館(現場提供一對一免費專業健走杖使用教學)



台北敦南店
電話：(02)27321539



高雄凹子底店
電話：(07)5508137



台中大業店
電話：(04)23103139



高雄文化店
電話：(07)2251413

超值1+1

憑此截角購買 健走杖
加贈凝膠護腕墊 一只！
(限來店)

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：其實真正的受惠者，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



英國第一戶外品牌

Walking just got better.

走出輕盈人生

V-LITE RIO QUEST | 英國樂步鞋系列，具備精簡時尚的外觀，適合亞洲人寬楦設計，好穿舒適，耐污防潑水，搭載超耐磨專業黃金大底，陪您悠遊自在於城市及戶外運動中的每一個步伐。



英國樂步鞋 V-LITE RIO QUEST I

郊山健行推薦



輕量X機能

i-shield

隱形保護層



黃金大底

總代理 朗盛有限公司 (02)2528-9558 WWW.HI-TEC.COM/TW

f Hi-Tec Taiwan

