



百萬聚樂步

吳



發行人 | 紀政 2017.07 No. **47**



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

47 期

2006.01.01 創刊
2017.07 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

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 生命不留遺憾

【紀姐隨筆】

04 走路，是一生的朋友，也是一輩子的財富！

【國際健走 行銷台灣】

06 走出去 就對了 | 簡文仁

08 來自台灣的朝氣、陽光、熱情 | 張芝

10 人生的第一次 | 朱素美

12 平壤萬景台國際馬拉松 | 蔣任

【下鄉健走，移動私塾】

14 走入縣道199，三個太陽兩個月亮紀行
| 沈仲文

16 賞桐花秘境之旅 | 許姿美

【會員心得分享】

18 Monika的日記 | 張樂慈

【希望30 感恩健走】

20 那一年，我們開始的環島夢 | 郭益璋



編輯室
X
手記

文
黃純湘

生命不留遺憾

「可以走路真好！」「我好想下床走路，去為人服務…，我還有好多事想做……」

5月15日到北醫探視罹癌友人，她緊握著我的手，眼眶泛著淚光，不斷地重複這幾句話，翌日她走了，留下無限的遺憾。

生命的長度，不是我們自己可以決定的；但生命的深度與廣度，絕對是我們可以掌握的。這需要練習，並且不間斷地練習，讓我們時時刻刻練習把握當下，真真切切體驗生命，在食衣住行中感受平凡的美好，在喜怒哀樂中覺察情緒的變化，在內外動靜中發現自然的活力，用實際的行動彩繪我們的生命，不留遺憾。

去年基金會30周年所啟動的希望環島計畫，今年4月1日第二站開始起走，目前走到第五站宜蘭，已經完成133公里，接下來8、9、10、12月都有環島健走行程，歡迎有興趣、有環島夢想的愛走者，把握機會報名參加，用您的雙腳走台灣一圈，為您的人生紀錄再添一筆。

今年4月初，一趟北韓平壤馬拉松觀摩行，讓人深刻感受到自由的可貴；4月下旬，瑞典國際健走暨冰島深度之旅，則讓人見識到瑞典景色的優美，瑞典人的聰明與效率，還有走在低溫1-5度的環境中，嗨到最高點的過癮。而深入冰島，更是一趟不可思議的大自然絕境之旅。本期參與的勇腳夥伴們，不論是北韓或瑞典、冰島都有非常精彩的分享，請大家跟隨著他們生動的筆觸一起走訪這些獨一無二的國家。





走路， 是一生的朋友， 也是一輩子的財富！



5月27日在我的手機「賴」的竹南高中群組中沈榮三同學LINE了一篇三毛的文章，摘錄數段如下：

「運動與不運動的人，隔一天看，沒有任何區別；隔一個月看，差異甚微；隔一年看，差距明顯，也似乎沒有實質區別；隔五年看的時候，就是身體和精神狀態上的巨大差別；等到十年之後再看，也許就是兩種不同的人生。所以，人生就像走路，不得慢一步！

書讀多了，容顏自然改變，很多時候，自己可能以為許多看過的書籍都成為過眼煙雲，不復記憶，其實它們仍是潛在的氣質裡、在談吐上，在胸襟的無涯，當然有可能顯露在生活 and 文字中。

運動也一樣，你運動過的從來不會欺騙你，你健康的身體，樂觀的精神，旺盛的精力，誰都可以感受到。所以，要麼讀書，要麼運動，身體和靈魂，必須有一個在路上。

請不要說：等我有時間了，就能運動了；等我賺夠錢了，就能孝敬父母了；等我有空了，就能陪你了，等我發達了，就能行善了。

因為，等到我們有錢了，健康已經沒了；等

到我們賺夠錢了，父母已經等不及了；等到我們真正有空了，愛人已經離開了；等到我們發達了，心態已經變了。健身、孝老、陪伴、行善，任何時候都可以，不必等！

運動重在自強不息，速度和距離只是表面，更重要的是鍛鍊人的意志力、自制力、承受力、自信心，表達一種堅韌不拔的人生態度。走路，是你一生的朋友，也是你一輩子的財富！

最後請記住：清醒時做事，糊塗時運動，大怒時休息，獨處時思考，時間會在你身上刻劃出努力的痕跡。」

在分享三毛文章之際，有人突問：「這是三毛的文章嗎？」帶著如此疑惑的口吻，我可以了解。因為一位如此知名的女作家，怎可能花心思和時間去寫與運動有關連的文章。

友人的問話，不禁勾起我對三毛的思念。三毛於80年1月4日在台北榮總以自殺結束生命。依據民國71年8月7日出版「新聞天地」，一篇由筆名「應未遲」本名袁睎九先生所寫的文章中寫道：我倆是於民國70年6月25日晚於台北松江路口「金玉滿堂」餐廳經袁先生輾轉介紹相識。有「相見恨晚」之感的兩人發展出親如姊妹之情，



彼此無話不說，無事不談。

我們認識時，我是擔任全國田協總幹事，辦公室是在台北市立綜合運動場的看台下。除了辦公外，我也蟄居在內，還有國內優秀男、女選手的宿舍也在看台下，我是總幹事兼褓姆。

有一天三毛來電話說：「紀政，我父母和弟弟的住家離田協辦公室很近，就在南京東路附近，我讀小四的侄兒子，每天除了讀書之外，還是讀書，長此下去身體會被搞垮。田協的選手那麼多，是否能找一位選手幫忙，在小朋友下課後就帶他在運動場運動和玩遊戲。」我不敢相信耳朵所聽到的話，要孩子去補習運動？這在台灣補習風氣之盛的社會裡，簡直是「天方夜譚」。我也不負所託，找了一位四百公尺跨欄的選手張梅貞，她可藉機先當實習老師，也能賺取一點外快。梅貞現任教於基隆女中。



從我上述的故事中，其實三毛早就是「運動改造大腦，EQ和IQ大進步的關鍵」的先知和實踐者。

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



國際健走
X
行銷台灣

文
—
簡
文
仁

走出去 就對了

——瑞典健走+冰島深入冰酷之旅



▲穿冰爪、帶冰斧的冰河健走。

▼本文作者。



▲在大雪中泡在藍色溫泉池一爽!!

四年前參加了希望基金會的紐西蘭國際健走，感覺比一般的國外旅遊更健康更深入更踏實，心中念念不忘。今年瑞典布羅斯健走又加了冰島之旅，「酷」不可擋，所以早早就報名卡位了。

瑞典兩天各21公里的健走路徑，走過動物園走入森林繞行湖泊，我們聽過北歐的自然生態景觀十分吸引人，看過他們的照片影片十分壯觀，但是如果沒有腳踏實地走進去，還只算是浮光掠影純欣賞而已，真正融入其中才更受感動，自然就是美。北歐的天氣變化快，晴時多雲偶飄雪，時而藍天白雲陽光普照，雲一遮陽就成陰，還在森林中聽到松濤遇到飄雪，細細雪絲雖不大但已是人生的第一次，讓我High到不行。邊走邊玩覺得此行已經值回票價了，走完還有獎牌可以領。

在晚宴上基金會精心安排頒獎活動（人人有獎），





純湘更是有辦法將每個人的特色都以最正向最強發的能量大大稱讚一番，讓每位參與者都覺得十分窩心感動。尤其是美女張芝，健走年資淺卻青勝於藍，走過多國登過百岳，為恭賀她成為歐洲國際健走大師，特由御用攝影師許新華將她過去參加國際健走動人的照片集結成輯，讓人感動到想哭，這是金錢也買不到的。

接下來的冰島之旅更是精彩難忘，位在北極圈邊緣的火山與冰河之國，真正是水火交融，冰與火交舞幻化出來的自然魅境。導遊小蔡解說冰島因為是火山冰河組成，沒有土壤也幾乎沒有樹林，可以說是雞不拉屎，鳥不生蛋，烏龜不靠岸之地，物資都要靠進口所以東西都很貴。身歷其境果見大片荒原一望無際，點綴一些房子和冰島馬，我們先去看了塞里亞蘭和史可加瀑布，旁邊都還結著冰。我們一些勇腳沿著瀑布旁小徑往天際線上走，想一窺源頭沒想到源頭上另有源頭，天際線上還有天際線，只好等待來日再排個20公里健走，看看它的究竟。再去有世界最美沙灘之一美名的黑沙灘柱狀岩，因為獨特地形的關係，風之大幾乎站不住走不動，本想拍一張小飛俠美照都沒辦法好好拍。

既要健走當然不能錯過穿冰爪帶冰斧的冰河健走，冰河每天往下流15公分向前推動砂石，冰舌前緣有一些龐然大物，我跟紀姊說那是大岩石，響導說那是冰我還不相信，跑過去用冰斧用力鑿果然是冰，真令人大開眼界。令我印象更深刻的便是冰原上的雪上摩托車，前用滑雪板後面用履帶。冰島的

冰原是歐洲第一大，世界第三大的冰原，僅次於南極洲和格陵蘭冰原，我載著紀姊開在一望無際的白色萬年冰原上，一行人在前導車後像蟻行般一字前進，好不過癮！在無盡白色大地中點綴點點小黑點的畫面，令人終生難忘。

最後一天要去藍湖泡湯時，心中還存著一絲絲遺憾，雖然冰川冰原都去了，瑞典健走時也飄了細雪，但就是少了北國大雪紛飛的體驗。明天就要回去了…沒想到下午六點車行當中開始下雪了，而且從對面來車積雪情形判斷前方雪更大，果然很快進入雪陣中，從荒原大地立刻變成白色大地。你可以想像在大雪中泡在藍湖的溫泉裡，這是何等的體驗與享受。感謝天若是走路時下大雪還有泥濘的不便，泡湯才來大雪真是120分。我給此行圓滿的100分再加這飛來幸運的20分。有機會走出去就對了！
(本文作者為現任國泰綜合醫院物理治療師)



▲ 健走團隊與外國友人合影。

▼ 這個不是畫，是真實地雪山風景！





國際健走
X
行銷台灣

文 | 張芝

來自台灣的朝氣、陽光、熱情

▲令人嚮往的美景。



▲與荷蘭友人合影。

這次瑞典冰島之行原本是打算取消的，去年11月底登百岳左手肩膀嚴重摔傷，自今仍在復健中，實在沒有信心完成長途旅程。之後，慎重考慮再三，想想還是試看看吧！結果證明了參加這一趟瑞典國際健走真的是明智的抉擇。

旅程中芝芝有好多的感動，有好多的突破，還有更多的驚喜。雖然在旅途中有發燒，曾經難受到



▲穿得像熊一樣厚實的我們。



◀ 獲頒「歐洲健走大師」殊榮。 ▲ 厚厚的白雪覆蓋著地面。



無法負荷，但當我在群組向夥伴們求助伏冒熱飲，想暫時解除發燒高峰的難受期時，芝芝完全沒想到，下一秒鐘房間門口已站滿了熱情的夥伴。謝謝純湘、瓊、蓮、美津、文仁、家秀、秋香、董哥、梁兄、銀雙、KIM...，無論是中藥西藥偏方等等，大家都提供了最佳的藥方，當時芝芝內心真的感動到痛哭流涕，這就是世間最珍貴的友情關心，也因為大家這麼的真誠，隔天身體很快就恢復正常，到現在芝芝一直銘感於內心久久無法忘懷，感謝各位親愛的夥伴，芝芝也會在將來盡一己之力幫助需要幫助的人。

紀姐的隨和、純湘的貼心、新華的辛勞，三位靈魂人物的瞻前顧後，以及來自荷蘭最忠實的友人Lo及Hans一路相伴、相助，各位夥伴的陽光活力與熱情真誠，讓這次旅程既完美又溫馨。除了風景的優美，更多是天地給了我氣候變化的驚

艷，瑞典健走的兩天全是陽光普照，而在冰島的最後一天，則讓我見識到下雪的景況，也讓大家體驗到在大雪紛飛的景致中，徜徉在戶外泡溫泉的浪漫。雖然未獵取到冰島的極光，但是得知多位夥伴沒日沒夜的守候著天空，因為睡眠少抵抗力變弱，導致嘴角潰爛，這幾位夥伴無怨無悔的付出，不外乎就是希望送給大家一張張美美的極光照片。在此感謝你們的付出，感恩有你們的愛，成就了這一切的完美。

這次的健走，雖然負傷走全程，但我練習調整步伐及心情，試著放慢腳步，在此感謝一路陪伴我的蓮、瓊兩位親密戰友，新華攝影大師的友情贊助，純湘點子王不斷令人驚艷，還有很多很多夥伴的相互照顧與陪伴，讓這次旅程充滿驚艷與感動，各位夥伴們，我要真心的吶喊，這次的旅程讓我好愛好愛你們。



國際健走
X
行銷台灣



文
—
朱
素
美

人生的第一次 ——見證了希望基金會的精神

我是個喜歡旅遊的人，喜歡到各國、各城市、各地方去欣賞不同的風景、建築物，品嚐不同美食，感受體會不同的歷史文化。從1981年開始一個人旅遊，後來姊姊也加入，兩人這幾年也走了不少地方，但總想更深度去旅遊。而我是希望基金會季刊的忠實讀者，刊物內關於國際健走的精采內容非常吸引我，我覺得這應該就是我們想要的，因此促成了這次的瑞典布羅斯國際健走+冰島深度之旅。

這是我姊妹倆第一次參加健走而且還是國際健走，說真的當我拿到團員手冊時，看到有21公里、10公里及5公里等不同的里程，心想21公里不可

▲香甜又多汁！讓人難以忘懷的好滋味！

▶挑戰21公里。

能，10公里有走過就參加10公里吧！可是等到抵達布羅斯時，經純湘解說國際健走需20公里以上才有認證，而其他跟我兩姊妹一樣也

是第一次參加健走的團員們都參加21公里，只好硬著頭皮選擇走21公里，但心裡對自己是否能完成還是存疑的。

第一天健走，由簡文仁老師帶領我們做熱身操，而此時大會的大螢幕也播放著我們做熱身操的





▲準備出發囉！



▲右一為本文作者。



▲由簡文仁老師帶領的熱身操。



▲初次體驗行銷台灣。

過程，整個現場洋溢著陽光、活力、熱情。尤其那顏色鮮豔的國旗裝更增添活力，讓初次看見如此場景的我感動得想哭。健走路線沿途風景優美如詩如畫，我跟姊說：「以前只能坐在車上遠遠欣賞，現在我們可是走在其中」那種感覺真的好棒好棒喔！後來在路上竟然遇到幾位外國人對我們打招呼說：「你好」是中文耶！這我就不得不佩服希望基金會這幾年所做的努力，連中文都可以行銷出去，甚至還有個當地居民看到我們時就說：「台灣」然後邀請我們合照，我就很好奇問她是否有到過台灣，她說有去過101大樓，我就把台灣型吊飾送給她。後來碰到紀姐她就跟我們說：妳們剛才在行銷台灣，其實我們也不知道這就是行銷台灣，只是看見大家都這樣增進友誼也就跟著做。

冰島深度之旅時，更是讓我們驚奇連連，體驗

了許多人生的第一次，在冰川上健行、雪上騎摩托車、在下雪繽紛時泡在藍色溫泉裡，而在最後的行程更讓我們見識到天氣的瞬間變化，才約半個鐘頭大地就鋪上白雪，讓我們彷彿來到冬天的冰島，一片白茫茫的冬景非常的不可思議。

最後只能感謝紀姐及希望基金會的用心，秉持著他們的信念及精神還要兼顧我們玩得盡興，尤其是純湘更是辛苦；不只要規畫還要帶隊，更要照料我們這些菜鳥，內心對他們有更深的體會和敬佩，還有團隊的夥伴們個個都是有非常高的正能量充滿著精神活力，親切體貼，在整個活動中彼此的關懷鼓勵，讓我姊妹倆處在一個很溫馨愉悅的環境裡倍感幸福!!我倆也期許自己回家培養自己的耐力，期待下次國際健走能有更好的體力，謝謝您們，感恩！

平壤萬景台X國際馬拉松



▲馬拉松頒獎典禮。

4月8日我們此行來北韓重頭戲登場囉！今天大家要去跑平壤馬拉松，也就是國際間通稱的「國際萬景臺獎馬拉松賽」。

4月的平壤還是滿涼的，一出車站寒氣逼人；當我們的巴士接近金日成體育場時，大夥都被窗外的景象給震懾了，成千上萬的人潮從四面八方湧進體育場，大人著西裝、女人則是著朝鮮的傳統服飾，學生則一律是制服，他們全都是用走的！

金日成體育場原名是「牡丹峰競技場」，後又改名叫「平壤公立體育場」，1982慶祝金日成70歲誕辰，翻修時改成現在的名稱。運動場面積有2萬多平方公尺，觀眾席有3層，可以容納10萬人左右，和澳洲雪梨體育場差不多大。

我們這些外籍選手很快的被帶往貴賓席上，位置就在司令台正下方10公尺處，座位寬敞，唯一的缺點就是面對正東方，而太陽正悄悄的從那裡升起…。

本次比賽略分兩組：馬拉松組、10公里組，很可惜的說明會時我沒參加，不知道10公里是可以走著的。就這樣、別人跑步、我觀禮、太陽觀我！而現場10萬觀眾就是早上我們進來時看到的那群人！簡單的入場和開幕儀式後比賽開始，先是全馬組出發，然後10公里組出發。平壤市很適合辦馬拉松賽；第一、它的封街、動員很快，並且沒有人抗議，政府辦的活動，全國都支持。第二、平壤的道路又寬、又直。第三、4月的平壤早上平均氣溫4-10度，對大量出汗的選手來說很舒服。



▲容納10萬觀眾的體育場一隅。



▲為馬拉松加油的觀眾。



▲平壤道路又大又直。

跑步的過程，沿途都有加油的觀眾。雖然大會不希望選手和民眾有太多的接觸，但這哪裡能禁止的呢，沿途儘是跑者和觀眾合影，跑者拿出糖給小啦啦隊，笑聲和友誼處處可見。

至於在體育場裡的那10萬人也沒閒著，大會安排了一場足球賽，踢得不錯喔！北韓是亞洲第一個發展足球有成的國家，技術、體力、身材都是上上之選。

1小時後，陸續有人跑回體育場，當跑者進場時，觀眾席上就響起了更多掌聲。我們的團員進場時，掌聲、尖叫聲也從我們這一區四散，我們來自於臺灣耶！奧運銅牌選手紀政女士率領的健走團在這一天把友誼留在了平壤，並讓所有團員體會、經歷了平壤的生活。

▼金日成體育場前凱旋門。



▲金日成體育場。



▲牡丹國小彩虹階梯。

走入縣道199， 三個太陽兩個月亮紀行

註
1

文
—
沈仲文

3/17一早，從北部出發，將前往台灣最南端的原鄉～牡丹鄉，那是一個屬於排灣族群所構建的生活領域，也是台灣人文交流與自然生態豐富的所在之地，由於長期無法獲得適當發展，於是在上天巧妙的安排下，意外地將這片豐富之地留存了下來。

在左營高鐵站集合之後，一路由左營到枋寮、枋山，車子開了近2鐘頭才由台26線進入199縣道，經過四重溪溫泉區後，眼前所見的便是兩邊高聳的山嶺，是一個天然的隘口，橫跨路兩旁的是一個拱形的彩色門，有著顯眼的部落圖示，這樣的景色是在提醒我們已經進入了排灣原鄉～牡丹。

進入山區大約走了二、十分鐘左右，我們抵達第一站，山野林間自然天成的小小風味餐館。當大家逐漸就定位後，我們的解

說員之一阿文，開始引導我們認識部落美食的微妙所在，隨著一道道鮮味美食被我們消滅殆盡，我們準備帶著輕快的腳步前往下一個行程。

打個飽嗝、簡單整裝，準備上車前往旭海草原，這一站是享受遠眺台灣南端之太平洋左岸之美。首先抵達的是旭海草原的觀海亭，這個位置往北可望見台東達仁鄉群山，腳下便是史稱的琅嶠卑南道，其中包含大家所熟悉的阿朗壹古道。

一路往山下前進，走入第二觀景台便可享受欣賞蘭嶼和綠島的機會，隨風而來的海味，也喚起過往對海的記憶，在經過旭海村的海巡署，便開始踏上古道的路徑，沿著步道，旁邊的海不過離我們一百米的距離，清晰的浪濤聲，伴隨著石頭碰撞的節奏，想趕緊近距離的感受一下！

第二天，首先要前往傳說中的「夢森林」，號稱是牡丹鄉境內原始林相最豐富的所在，走入夢森林，彷彿走進熱帶雨林一般，感受一下森林的饒贈、大地的滋養、芬多精的縈繞，也因為夢森林為牡丹水庫上游集水區，因



◀膽顫心驚的在水上草原跳舞。



此早已受到長年的保護，所以大夥才有這樣的機會親近這原始的氛圍！

開上產業道路後，我們就真正進入台灣山林之間了，沿途景色果然與昨天的大異其趣，屬於熱帶型氣候的恆春半島，雖然平均海拔不高，但呈顯出的林相變化卻是如此豐富。車子停在一棵巨大的茄冬樹之前，根據嚮導-許老師的說法，應該有九十年以上了，高聳入天令人景仰，樹幹上還附著著不同的植物，就如同一家人一般。這裡是夢森林的入口，根據傳統習慣，有外人進入部落時，要告知祖靈，以識別是敵是友，經過許老師與祖靈的溝通並告知我們的來意後，相信祖靈定可保佑我們一路平安順利！

進入到夢森林後，許老師為我們介紹一些此地山林常見的植物，也說明這些植物與部落人的關係，除了植物之外，還有漢人稱為「吊腳子」捕野豬的陷阱、用來麻痺溪裡小魚的魚藤……等等，先人如何在森林中生存的古老智慧一一顯露！

用完午餐後，來到著名的哭泣湖畔，大夥在桃花心木森林藉由嚮導解說浪漫與不浪漫版本的哭泣湖，享受悠閒的下午。接著我們來到水上草原，這水上草原原來是濕地上長滿了鋪地黍、李氏禾，每踩一步都是踩在盤根錯節的根上，有的地方可以完全承受人的重量，有些地方無法承受就會陷下去，走在草上的不確定性是很刺激的！

晚上，我們來到南方部落餐廳用餐，這餐廳除了擺設很有排灣族的味道，特別安排部落創作歌手：戴曉君，為我們演奏、歌唱。席間還安排了當月壽星的小小慶生活動，溫馨至極備受感動。

第三天我們前往部落舊遺址，在看到遺址規模如此之大，如何在山林間建立起，真是令人匪夷所思？經過解說之後，才發現排灣族在建築上已經發展出一套工程技法，足以建構屬與他們安居的所在，難怪可屹立數百年之久而不搖。

欣賞完排灣建築的工程美學後，下山準備前往最後一個行程，有阿凡達之稱的「白榕谷」，那是一個被稱為「大梅部落」的所在，壯闊的白榕谷，果然不凡，這場ending之旅果然給力，站在這巨大白榕之前，感受到人類的渺小，也使我們領悟到造物者神奇的力量。這一場三個太陽兩個月亮之旅，謝謝所有一同陪我度過的人們，最後的午餐，將豐盛你我往後的內心生活。牡丹的一切美好，也希望更多人可以一同來領受其中的恩典。

還是要上車的，揮一揮手，暫別短暫的故鄉！祖靈安排下，相信我們也將很快的再見面！祝我們一路平安。MASALU^{註2}

註1：三個太陽兩個月亮即是三天兩夜的意思。

註2：「MASALU」是排灣族語，謝謝的意思。

進入到牡丹鄉，應該要學會的第一句話。



▶ 打魚藤-原住民傳統捕魚。



◀ 旅程的尾聲，咱們與白榕合照。

▶ 排灣族創作女歌手：戴曉君。

▼ 用原始的器具烤肉。





▲茶園中的合影。

文
—
許
姿
美

賞桐花 X 秘境之旅

結束星期五忙碌的工作，隔天一早我就急急忙忙帶著簡單的裝備準備和希望基金會的夥伴們賞桐花逍遙遊。經過一番的自我介紹後，淑萍為大家準備親手製作的西式餅乾和蛋糕，讓我們在路上可以補充體力，多麼貼心的一個人。這是參加基金會的活動才能感受到的溫暖和熱情。

第一站我們先到三義木雕博物館，現場有解說員為我們做詳細的介紹，避免我們走馬看花而錯過對三義木雕起源、發展、特色的了解。三義因為盛產樟木，在光復後西元1960年代末期興盛，成為專業的木雕城，馳名中外。我還記得小時候家裡都有一兩個木雕作品類似現場看到的有老鷹雕像、姜太公釣魚、還有綠頭鴨、鴛

鴦、都是三義木雕最興盛時期而有美式西洋的作品。展館現場中，我和木雕師傅請益立體雕刻方法和動植物雕刻各自難易處，簡言之，師父領進門，修行看個人。木雕是一項藝術，天賦和毅力是缺一不可。

賞桐步道「月雪小徑」就在木雕博物館旁，在步道口就有幾棵很大的油桐花樹，地上也灑落了些油桐花，沿途由枕木鋪成步道，兩旁滿植油桐樹、相思樹、樟樹；正值桐花盛開，沿途飄落的油桐花，偏偏飄在步道兩旁，被風吹落的桐花恰好落在蕨類植物上，有種落雪繽紛的意境。近年氣候變遷，賞花時機有點靠運氣，這次桐花少了點又在我們在登山時下了點雨，讓我們賞桐多了點詩（溼）意。行走整



個步道約需30分鐘，我的五月雪是細雪寥寥。而這一切，沒能掃我們興致。登上小徑的頂端，眼前是一片豁然開闊、如草原般綿延的廣大茶園；聽說這座茶園目前由慈濟基金會經營管理。茶園旁有片相思樹林，賞桐花之後，也能呼吸到茶的清新香氣。我們一行人走累了到樹下歇歇腳，哈拉說笑，大家各自展現最有活力的一面。這時，益璋跟我們說起「膨風茶」的由來，當地的膨風茶也有個美麗的名字叫「東方美人茶」。在一陣小雨過後，空氣中能帶點霧氣，我們一群東方美人在茶園中拍出最美，最活潑的照片留念。

一個上午的參觀，健行，讓我們增加飢餓感。我事先上網查詢了「新月梧桐」是CP值評價很好的餐廳。茶足飯飽之餘，來個慶生吃蛋糕，歡樂十足。

勝興火車站，飯後的這一小段路正好消化一些熱量，微微的風吹來帶點清香的花味，讓我想睡，來一杯咖啡吧！帶點文清風，走在鐵軌上，坐在月台，喝口咖啡，隨意拍…。這裡營造的氣氛很好，自有風格，讓我好姊妹想找她老公再來這裡玩。接著我們到清安豆腐街，特別是這街道好似隱身山中的一般清幽，居民也很純樸，我們品嚐當地特產，吃吃豆腐也買些伴手禮回家。整個行程走下來，有吃又有玩，真的是累了，可是一上車大家還是會吱吱喳喳聊不停。感謝佩琪和益璋事前場勘，讓這次旅行是行程滿滿肚子飽飽。

►右一為本文作者。



▲月雪小徑賞桐花。



▲三義木雕館旁的街道上購買清脆的桃子。



▲彷彿遊走在日本京都的街道-勝興車站。



▲微微的風吹來帶點清香的花味。



會員心得
X
分享

文
張樂慈

Monika的日記

我們常說走路有個伴，才能夠走的長久，更容易養成日行萬步的習慣。希望基金會【百萬聚樂步】榮譽會員同時也參與多場國際健走的張樂慈，為了能養成這個習慣，特地找了一位好伙伴，共同為日行萬步打拚，並且將每天生活中的大小事都記錄下來。

我的名字叫Monika，約二歲是隻台灣土狗！媽媽為了「日行萬步」養成每天走路的好習慣，所以在105.02.12在動物之家領養了我，沒有養狗經驗的媽媽，把發生在我身上的點點滴滴寫了下來，摘錄幾篇我的日記與你們分享：

105年2月18日

早上媽媽帶我散步回家，哥哥關心地問：「早飯吃了沒？」

媽媽很感動地以為哥哥在關心她有沒有吃早飯，解釋了半天，結果哥哥是問我的早飯吃了沒？！

7月15日

我是不懂什麼叫『行前訓練』，反正上個月的某一天（媽媽繳了芬蘭國際健走的訂金後）開始，媽媽突然開始非常愛帶我出門散步了，而且愈走愈遠、愈走愈多。天天都會走，有時晚上出門還不止乙次，『行前訓練』真是件好事情！

週日基金會要辦坪林金瓜寮溪行前訓練，為了讓我同行，媽媽決定要開車載我去（因為狗狗無法上BUS），帶我去坪林走路哩！

7月22日

一早七點媽媽興沖沖地，就開車載我上路



▲ 106年初2台大賞花。

了（路況不熟，又單槍匹馬，對媽媽而言是件挑戰），我們八點就已經到金瓜寮溪入口附近停車，開始溪畔健行，在路上散步的狗狗只有我，其間遇到四隻山居顧家的大土狗，它們和平日我在台北路邊碰到的狗狗，大不相同，它們雄壯、骯髒、但是非常有自信，讓媽媽和我緊張又害怕。

愈走愈熱，約二個小時我們走到了魚蔭步道，媽媽背了二瓶水，其中一瓶多是我喝的。實在太熱了，所以媽媽決定折返，回頭走到十點半才看到基金會的團員，此刻我已經累癱了。媽媽利用強迫手段與食物，才勉強走回停車處，最後我爬不上休旅車，是媽媽把我推上去的（對於我罷工的態度，實在是媽媽意料之外，因為平日的我，天天渴望外出，出門也從來不嫌路程遙遠），回到家媽媽又把我大大地洗刷一遍。

第二天AMY阿姨警告媽媽：這是『熱衰竭』，狗狗不可以烈日下運動太久。唉！為了我，媽媽捨棄坐BUS，捨棄與基金會的老友們同行，中午聚餐也放棄了，希望讓我能開心地郊外遊玩，結果是這樣呀！



▲ 日記作者。



▲ 出發前要把暖身操作好。

7月25日

夏天熱極了，只有早晚才有機會出門動一動。

小哥為保持身材，下載運動的手機軟體，每天一早就拉著我上路運動消耗卡路里，媽媽除了為健身之外，還有一個很重要的理由：打發時間，講白點就是寂寞無聊啦，而我是最聽話又不嚙嚙的老伴！

昨天星期天，早晨已經被小哥牽去台大校園走了乙趟！下午四點又陪老媽去大安公園，六點多才回家，晚上十點，媽媽又拉著我去台大繞乙圈，晚上的台大，黑漆漆的，沒有什麼人影，尤其是醉月湖畔，輕風徐來，安靜、美麗又涼快。

家裡因為有了我，不是Win Win Win的局面嗎？大家都歡喜。而我心裡很明白：媽媽需要我，我更需要媽媽。

12月11日

寡居多年，媽媽參加高中同學會，向大家承認已經有了『新歡』，同學都嚇了一跳，其實那個小三就是我啦！

我不頂嘴、不惹麻煩、隨叫隨到、甚至想舔乾媽媽孤寂的眼淚，最主要的理由是忠實的陪伴。這種小三那裡找啊？

106年1月1日

晚上十點半媽媽就睏極了，眼睛睜不開想睡覺啦！但是正值青春期的哥哥們，常常是愈夜愈



▲ 跟挪威高帥的工作人員合照

High，有時到半夜才回家；現在家裡有我，媽媽已經可以不用等門，不論哥哥多晚回家，我都會甩著我的尾巴，熱烈地迎接他們（也不會吵醒睡夢中的媽媽）。

有人說『為夜歸的人點一盞燈』，我的舌頭加上直立式的大擁抱應該比一盞燈更有感吧！



▶ 陪媽媽行前訓練。



▶ 等嚙人。

希望30
X
感恩健走

文
—
郭益璋

那一年， 我們開始的環島夢



▲野柳駱駝峰前合照。

1986年紀姐「感恩之心，點燃希望之光」的宏願成立希望基金會回饋社會。

而基金會在2016年成立30週年之際，為感恩台灣這一塊土地，感恩台灣這一群人民。我們以最樸實、最簡單的走路方式，舉辦一場「希望30感恩健走」。11月19日由聖約翰大學出發，走了30公里，抵達法鼓山，並揭開了希望環島計畫。

身為台灣人必做三件事：環島、登玉山、泳渡日月潭，希望環島計畫是希望所有人都能利用假日，一段接著一段，用4到5年的時間接續徒步環島一圈。

2016年11月19日希望環島首站由聖約翰大學到法鼓山之後，2017年我們已陸續走了四站由法鼓山走到宜蘭火車站。



▲2017第一次的環島，出發。

2017年4月1日

希望環島第二站 法鼓山到基隆火車站

出發前一天（3/31）晚上還傾盆大雨，當天清晨天空依舊飄著毛毛雨。懷著忐忑不安的心，踏上了環島之路。走過獅頭山，沿著金山萬里自行車道前進時，天氣隨著我們的步伐漸漸穩定，甚至開始露出藍天。在野柳用完午餐時，天放晴了！此時正好見到美麗的北海岸-駱駝峰、獅子公園、大武崙情人海灘…在海風徐徐吹拂下，走路好不愜意。穿過了基隆市區來到此站終點——基隆火車站。走完25公里大夥都沒有疲憊的感覺，反而笑容滿面！



▲第二站走完，大家都可以領到一張環島地圖（圖中為此次環島健走嚮導——賴慧全大哥）。



▲終點到了，火車要來了！

2017年4月15日

希望環島第三站 基隆火車站到雙溪火車站

4月15日我們由基隆火車站出發，穿梭在基隆市街裡，跟著喧囂一同往瑞芳前進。過了瑞芳市區後，車漸少，綠意漸多，沿基隆河畔往上游走，在瑞侯自行車道連續穿過三個隧道，來到昔日以煤礦聞名的貓村——侯硐。我們也在此享用煤礦工人的礦工餐，用餐完後再繼續往基隆河上游走，欣賞了基隆河特有的壺穴地形後，我們翻山經夢幻寺朝終點雙溪車站前進。最後6公里的下坡，大夥都卯足全勁，提早1小時抵達終點。

2017年5月27日

希望環島第四站 雙溪火車站到大溪火車站

由雙溪車站出發後，一路沿著雙溪河畔，走在山邊眺望著遠山，遼闊的視野，讓早上11公里的路程走起來一點也不累人。跨過雙溪之後，要翻過草嶺古道之前，我們先在跌死馬橋前用福隆便當！

吃完午餐，正要翻過草嶺時，老天給了我們很大的考驗：下雨，而且是一場不小的雨，雖然雨不小，但大夥依舊不放棄，下草嶺，經過大里到今天的終點站-大溪火車站。



▲穿梭在基隆市區。

▶休息一下，大家在貢寮車站前拍張照。





▲要起走了，也開始下雨了。



▲終於走到宜蘭火車站了！



▲遠處龜山島清楚可見。

2017年5月28日

希望環島第五站 大溪火車站到宜蘭火車站

八點初，在大溪火車站等待參加環島健走同伴之際，看到遠方龜山島逐漸明朗，以為今天會是一個陰天涼爽適合走路的天氣。沒想到，一起走就下雨了，而且走到了終點宜蘭火車站，這場雨都沒停過。上午走在海濱，看不見龜山島，下午走在縣道191，也見不著雪山山脈，在這樣天候、視線不加情況下，是老天要告訴我們：環島不是一趟輕鬆的行程，環島也是要有毅力的。因為這一天，我們全身濕透的走到終點；這一天，我們走了30公里。



▲下了一整天的雨，看不到雪山山脈。

MENARD
JAPAN, SINCE 1959

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

