

百萬聚樂步

良吉
紀政



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 2023.07 No.71



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

71 期 2006.01.01 創刊
2023.07 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 走一條祈福之路 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 出國趣 結善緣 | 紀政

【希望環島】

06 希望環島III—走一條祈福之路 | 郭益璋

08 我的健走環島行 | 陳文秀

【阿塋壹古道健走】

10 行過充滿希望的禮納里與海天相連的阿塋壹
| 谷麗娟

12 聆聽一首太平洋交響曲 | 王蓮慈

【比利時國際健走】

14 菜鳥遠征 | 劉淑華

【我的故事我的歌】系列文章之十五

18 紀政大脫逃 | 紀政口述 黃玟靜撰文

【隱性障礙家族】

20 蕃米力戶外一日探索體驗 | 張家敏

22 環島沙龍 | 古筠



編輯室
×
手記

文
—
黃純湘

走一條祈福之路

4月29日天氣晴朗，陽光普照，一大早上百人從臺北大稻埕熱鬧街區浩浩蕩蕩地起走，為「希望環島III～祈福之路」揭開序幕。睽違了半年之久，再次啟動一個月兩天的分段環島健走，勇腳們各個歡喜重逢話家常，不亦樂乎！

有別於2016年山線環島～感恩之路及2020年海線環島～行善之路，這一次祈福之路是徹徹底底的深度環島健走。不僅要帶領著大家用雙腳走入深入城鎮鄉間未經探索的路線與角落，更要守護著大家用誠心祈福，用信心走路，藉由「希望環島III～祈福之路」來挑戰自己、覺察自己，進而成就自己並祝福他人。

在西方有世界聞名的西班牙聖雅各朝聖之路，在東方有亞州著名的日本四國遍路朝聖之路，兩地皆有來自世界各地絡繹不絕的朝聖者徒步行走在朝聖之路上，或為宗教信仰而走，或為祈求家人平安健康而走，或為改變現況而走，或純粹為旅行而走…。隨著「凡走過，必有收穫。」的體驗，朝聖之路漸漸成為現代人的心靈療癒之旅。在臺灣「希望環島III～祈福之路」以行經全臺各地108間媽祖廟為點，描繪規劃深入城鄉的環島路線，希望讓大家有機會親身體驗各地鄉鎮的人文風光，用心感受徒步健走的樂趣，更全面性地認識臺灣，認識自己。

7月，「希望環島III～祈福之路」將從苗栗走到臺中了，每一段路線、每一次相遇、每一片風景、每一個季節、每一聲祝福、每一個人…都是獨一無二的美好，讓我們好好珍惜每個月「祈福之路」的一期一會。





出國趣 結善緣



◀ 我與女兒家敏，難得一起出國。



▶ 紀姐與岸田理事長在亞洲步道大會歡喜相逢。

因為疫情的限制，我已經有三年沒有出國參加國際健走活動了。今年5月接連著兩趟出國，一趟是帶領著希望基金會的勇腳們前往比利時參加IML布蘭肯貝爾赫國際健走，另一趟是隨著中華山岳協會到日本參加鳥取世界健走嘉年華。不論是飛往歐洲或亞洲，凡是國際活動有行銷臺灣，廣結善緣的機會，我一定會排除萬難，好好把握！



比利時

充滿回憶的布蘭肯貝爾赫國際健走

2008年當時的比利時國際健走協會會長Luc Henau來函邀請我跟Rose(純湘)，前往參加第39屆IML布蘭肯貝爾赫國際健走，為隔年第40屆正式邀請臺灣作為主題國鋪路，我們因此成為好友並結下一輩子的善緣。

2009年臺灣以主題國身份在布蘭肯貝爾赫國際健走精彩地表演與展覽，我們這群熱情友善的臺灣人，讓比利時及來自24個國家上萬名健走者大開眼

界，徹底認識「臺灣」這一個可愛的國家，也因此為臺灣打開國際健走的世界友誼之門。

2023年再次重返比利時，屈指一算距離上一次來竟然已經有15年之久了。時間過得之快令人不可思議，此行能見到久違的好友Luc Henau及他的太太Christine，還有Rose的瑞士同學Ce'dric及他的孩子們，真的開心極了！

在第一天的歡迎晚會上看到好友Luc Henau因罹患輕微的帕金森氏症而行動變得遲緩，不禁要感歎歲月不饒人啊！此行我也因為腳趾及腳縫隙有傷口而不方便參加兩天的健走活動，所幸有來自比利時安特衛普的好友Bart及他的太太Abby充當司機及導航，全程開車載著我到各休息點為我們臺灣隊加油打氣，與國際健走好友打招呼，藉機邀請他們11月到臺灣來參加由中華山岳協會舉辦的國際健走。

今年在比利時國際健走會場上，最讓我引以為榮的是勇腳梁寶香，代表臺灣上臺接受大會頒發「國際健走大師」獎項；還有廖信夫、朱素花、朱



▲ 疫情之後臺灣勇腳的第一次國際健走。



▲ 臺灣隊有中華山岳協會及千里步道協會兩組人馬，陣容浩大。



▲ 與比利時國際健走主要承辦人之一Pieter Corneillie合影。



▲ 致贈象徵國際友誼的藝術品。

素美三位上臺領取「歐洲健走大師」獎項。看到他們站在國際舞臺上領獎為國爭光，心中充滿佩服與感恩，感謝他們勇於挑戰的精神讓世界看見臺灣。



日本 人情味十足的鳥取世界健走嘉年華

今年是我第四次來到鳥取。

第一次是2015年「希望之聲合唱團」受邀至鳥取演出，我記憶非常深刻的是表演當天下午在彩排練唱時，我們合唱團絕對比不上南韓的合唱團；但是，晚上正式演出時，當我們活潑地唱著輕快的「外婆的澎湖灣」，在場觀眾及鳥取友人們，給予我團最大的掌聲。當晚我們下榻當地有名的三朝皇家溫泉渡假飯店，NPO法人未來健走協會理事長岸田寬昭帶著同仁親自來到飯店拜訪我，並邀請我們基金會組隊參加在鳥取舉辦的健走活動。我是一個很感性的人，當場被他慎重有禮的態度及熱情的邀請所感動。

隔年，2016年我的第二次鳥取之行，就帶著充滿陽光、熱情與活力的希望基金會健走隊參加鳥取世界健走嘉年華，建立起台日友誼。然而回到臺灣沒多久，鳥取縣即發生芮氏6.6級的地震，造成多處建築物倒塌，而地震的新聞更大大的打擊鳥取的觀光產業。所以2017年我與純湘特地帶著地震慰問捐款第三次來到鳥取，參加為鼓舞鳥取縣民士氣而舉辦的祈福健走，為鳥取加油打氣！

去年12月岸田理事長受邀來臺參加由千里步道協會所主辦的亞州步道大會，我們在會場歡喜相逢，當場他再次熱情的邀約，多年的友誼加上盛情難卻，所以今年我跟女兒家敏一起加入中華山岳協會健走隊，第四次來到鳥取參加世界健走嘉年華，繼續行銷臺灣，廣結善緣。

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



▲ 在鳥取縣倉吉市長的帶領下，眾人舉杯預祝健走活動圓滿成功。



▲ 紀姐代表臺灣致詞。

希望環島III X 走一條祈福之路



◀ 2023年4月基金會再次踏上分段環島旅程。

2016年11月是希望基金會30週年。那一年我們心懷感恩，啟動了第一次分段式環島健走。用了二年半的時間以順時針方向，走過花東縱谷、繞過國境之南、沿著內山公路（即臺三線），最後回到當年的起點—聖約翰大學，圓了許多人的環島夢。



▲ 2016年我們心懷感恩，啟動了第一次分段式環島健走。

2020年4月基金會以「行善」為理念啟動第二次環島，將眾人走的每一步都化為愛心，幫助弱勢團體。用走路，一站一站將愛心串連起來。從新北八里十三行博物館出發，以逆時針方向，沿臺灣美麗的海岸走，一樣也是用了二年半的時間走遍臺灣的海角。

2023年4月基金會再次踏上分段環島旅程。上一次以「行善」理念，將眾人走的每一步都化為愛心，幫助弱勢團體；這一次「希望環島III」秉持前兩次環島精神，以分段形式環島，每個月走一次，每次2~3天不等，每天約20公里左右；與前兩次不同的是，這一次我們將用雙腳走一條祈福之路，為這片土地祈福。

臺灣是一個充滿多元文化的島嶼，因此有許多不同的宗教信仰在這片土地上生根發芽。在眾



多信仰中，媽祖是臺灣最普遍的信仰之一。因此基金會以媽祖廟為方向，雙腳為前進動力，徒步入全臺108間媽祖廟，在每一個媽祖廟前，停下腳步，點燃心燈，祈求上天庇佑這片土地上的人、事、物，平安健康、幸福快樂。

全臺列為祠廟類的古蹟160多座，其中有26座媽祖廟列為古蹟，還有許多間媽祖廟雖未列入古蹟，還是有許多歷史文物或無形文化資產。但許多時候，我們在走進媽祖廟時，總是走馬看花匆匆一瞥而或是停留時間也許不長，走者們無法好好欣賞傳統廟宇之美。所以我們在這次環島多增加了環島沙龍講座。

在出發環島健走前，基金會會不定期推出環島沙龍講座，內容包含各地特色媽祖廟介紹、廟宇建築剖析…等等關於廟宇的大小事；另外還有開始長距離健走該注意事項、需要準備哪些裝



▲將眾人走的每一步都化為愛心，幫助弱勢團體。

備、如何正確使用運動貼布…等等如何使長距離健走成為可能的事，讓大家可以輕鬆面對長距離健走挑戰還可以一同走讀臺灣!!

只要你有環島夢，想用雙腿一步一腳印徒步環臺一週，歡迎加入我們的行列，用緩慢的步伐，走進臺灣的角落，發掘這塊土地上最美的風景，走進自己的心靈深處。「希望環島III」-走一條祈福之路Be continued!



▲在媽祖廟前，停下腳步，點燃心燈，



▲士林慈誠宮是臺北市定古蹟。



▲2020年基金會以「行善」為理念啟動第二次環島



我的健走環島行



◀ 左為本文作者。



▲ 很文青的談文火車站。



▲ 走到大山車站休息時，一群人像難民席地而坐。



▲ 為自己的家人與朋友祈福。

話說2020年5月第一次參加基金會的健走環島，是第5站，起走點是很文青的談文火車站，但第一次參加的好奇及熱情隨著愈走愈熱的天氣漸漸消失，好像是來找罪受的，走到大山車站休息時，一群人像難民席地而坐，還有人昏倒，感覺走一條無盡的道路，而且中餐是1:30才有飯吃。

在第一次走完二天的行程，心想既然走了，不相信自己走不了，不想被天氣打敗，逐次調整裝備，基金會也滾動式調整行程及放飯時間，愈走愈得心應手，在大熱天走過不知何時才會走完的大橋、走過中彰雲嘉，沿路養殖業特別的味道、一望無盡的太陽能板、數不完的大風車還有很多的溼地，隨著天氣轉涼走到了南部，看著海邊的景色愈加迷人；走過阿塼壹進入東部後映入眼簾是寬闊的太平洋，讓我不時停下腳步聽著海浪拍打的声音以及向遠方望去波光粼粼，湛藍的



海岸竟如此迷人，走到東北角時覺得腳步輕鬆起來或許是離家近了，離目標也近了。

在2022年10月，終於到達終點一八里十三行博物館，從一開始因天熱，心中煩躁想的總是抱怨，走著走著慢慢地，心中想著看的都覺得是美景。跟著基金會一群人走，像是自己獨行，又有一群人同行並不孤單，沿路基金會小天使來回照看，一路上我喜歡獨走，偶而與同伴相會聊個幾句，天公作美，碰到下雨天少之又少，走了1154公里一路看著臺灣各地不同的風貌，處處美景，臺灣真是個好地方難怪稱之寶島。

2022年是值得回憶的一年：我60歲完成了1154公里的健走；也完成了兒子的婚姻大事。

今年（2023）4月收到希望基金會要再次徒步環島的消息。這一次環島是以臺灣108間媽祖廟為目標。收到消息時，內心不免有些躊躇：「自己已用雙腳看過一次臺灣各地不同的美景，那還要再走一次嗎？」不過心念一轉，藉由希望基金會的「希望環島III」，到臺灣各地媽祖廟走走，就有點像是大甲媽或白沙屯媽徒步進香；不同的是大甲媽或白沙屯媽徒步進香都一口氣走到目的地



▲ 2022年10月，終於到達終點一八里十三行博物館。



▲ 走過阿盟壹。

再回鑾。而基金會是分段徒步，用輕鬆的步伐來走不用給自己太大的壓力，一樣可以邊走邊為自己的家人與朋友祈福。

既然心念一轉，於是就邀了自己的好友，再次出發環島去！只是，能不能、會不會走完，一切就看上天安排了。



▲ 走到東北角時覺得腳步輕鬆起來。

行過充滿希望的禮納里 與海天相連的阿塼壹

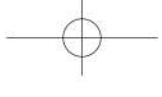


▲本文作者。

「禮納里」(RINARI)在網路上被稱為是「臺灣的普羅旺斯」；我沒有去過普羅旺斯，從網路搜尋到的各項資訊給我的印象是一個「有著夢幻般的童話鄉村」，而阿塼壹我曾數次拜訪，但在看到基金會的行程中有我想去的「禮納里部落」，忍不住就邀老公一起報名，於是在4/24開啟了一半陌生一半熟悉的行程。

或因時間的關係，我們並未走「山川琉璃吊橋」及穿著他們的族服，這是這趟行程中稍有的遺憾，但在禮納里遊客中心，受到部落導覽老師詳盡的講解禮納里的由來及南島婚禮、各族的風俗文化等，也感受到親切及熱情的招待。在老師帶領下看見各個屋子雖然結構大致相同，但各家都發揮了其巧思，各種圖飾、石板桌椅等都不相同，讓人忍不住想要細看，可惜時間不夠只能走馬看花；途中遇到擁有許多巨大蜂窩的Vata部落耆老，在導覽老師的翻譯下瞭解了其族人相關歷史，而途中也品嚐了手作的「嵐雲綠海」咖啡、梅子愛玉、奶酪等，這些都不是在閱讀中可以體會到的。

▲與海天相連的阿塼壹古道。



▲ 細細品嚐魯凱族的生活文化。



▲ 品嚐了手作的「嵐雲綠海」咖啡。



▲ 好好享受這無憂開懷的生活。



▲ 阿塋壹古道完步之後的合影。



▲ 部落裡充滿樂天、堅毅及對生活的熱情態度，很值得我向其學習。

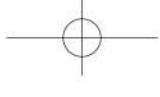
來到禮納里，在街道的入口處就有一對大腳丫及大大的Saabaw字樣，旁邊立著一個圓型、有著響尾蛇圖騰的「禮納里—脫鞋子部落」標誌，沒錯，在禮納里不脫鞋就進屋是很不禮貌的喔。除了品嚐族人的風味餐、做串珠佩飾外，我們夜宿在以好茶村為主的「家屋」，晚餐前先來個歡迎及分配家屋的儀式，大家有樣學樣的跳著迎賓舞及歡呼，我這才知道原來每次環島開走，紀姊帶大家的歡呼動作及口號原來是來自魯凱族的～

一趟禮納里的巡走導覽，除了讓我瞭解了禮納里的由來，更見識到了原住民同胞值得我學習的樂天、堅毅及對生活充滿了希望的生活態度，下次若有機會真希望能來個long stay好好享受這無憂開懷的生活。

阿塋壹古道以往我都是在七、八月烈日高照的時候來訪，此次新體驗到一個不晴不雨的天氣；這

是一段目前臺灣少數仍未有公路開通的海岸線，生態環境保存良好，擁有豐富的動植物資源，我們雖因來時路上遇到工程之故，縮短了當地聚落環境的解說，但在盡責的解說老師帶領下，沿途地理環境的解說也是豐富精彩。

阿塋壹古道依山傍海，沿途有著特有的美景，在這並不太毒辣的太陽下，大家由安檢所走過貌似獅虎、風帆處的沙岸來到了好漢坡，看我那有些懼高的老公手腳並用的通過略為陡峭的岩壁，氣喘吁吁的穿過大小不一的圓滑南田石灘，來到盡頭竟會俏皮的與稻草人合影，兩人甚至來了個「雙東夫妻照」～每次走阿塋壹同行者皆不同，此次大多是基金會的強棒，在同行伙伴的相互鼓勵下，我老公這「弱雞」也創造了他出遊史上的新紀錄，期待能有下次再創新機。



阿塼壹
×
古道健走

圖文
—
王蓮慈

聆聽一首 太平洋交響曲

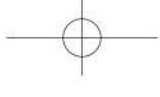
終於踏上心心念念、嚮往已久的「阿塼壹古道」了，臺灣最美、最原始的海岸線古道，我們從屏東旭海進，臺東南田出，因為前一晚才下起滂沱大雨，所以當天是個適合走路的陰雨天氣，但也就看不到臺東著名的藍天白雲。

進入阿塼壹古道前，我們先在停車場領取中午要享用的獵人餐盒，而後就在前往檢查哨的路徑上，邊聽導覽解說著旭海社區的人文歷史和當地豐富的生態植物，讓我們更能充分瞭解在地文化。屏東縣政府為了保護古道，每天控制進入古道的人數，感恩希望基金會的菩薩，努力再努力地申請，雖然搶到了非假日的時段，團體比個人在行動上也比較不自由，但是團體動力是可以推著大家往前走，因而才得以走完此路段。

全長8.4公里走了5小時，專業的導覽解說，深入探訪歷史悠久、風景與地質豐富的古道。穿梭於樹林間也彷彿穿梭時空，見證不同時期的臺灣

► 本文作者。





▲「完成證明」立碑前合影。



▲阿塋壹古道一獵人餐盒。



▲手腳併用，爬過大大小小的礁岩。



▲美麗的沙灘。

之美。走過沙灘、小礫石灘、大礫石灘、礁岩，旁邊是壯闊的西太平洋，海浪一波波拍打岸邊，有時低沉似雷鳴，有時高昂如放鞭炮，應和著腳底踩踏鵝卵石碰撞的叩叩聲，五感全開聆聽一首太平洋交響曲，這就是傳說中會唱歌的海岸線喔！

途中有一段路必須高繞行走，需要爬上陡坡再下到海岸邊，取名叫好漢坡，對於心肺功能不好，持續的陡上坡，會讓人感覺很喘，我覺得是此行最累的一段路，幸好有簡易階梯，並且二旁皆有輔助繩索可以握住，進而穩住身體，隨著高度慢慢上升，視野也越來越廣闊，可遠眺享受難得一見的海岸之美。感恩辛苦架設的先民，我的歲月靜好，因為有您負重前行。



▲爬上好漢坡，可遠眺享受難得一見的海岸之美。

菜鳥遠征



▲出發前團拍。

歷經三年的新冠疫情肆虐與苦悶閉關後，終於盼到政府開放國外旅遊，鬱卒的心情得以解放了，我也不例外。在聽到同為三鶯社大趴趴走課程學員的麗茹，告知希望基金會舉辦國際健走活動，建議我報名體驗看看。聽到可以出國遊玩，還可以運動健身，摸蜆仔兼洗褲，何樂不為，就在今年農曆年前報名參加「比利時國際健走」行程。

從4月19日的行前說明中，我了解到這次的行程是由紀姐領軍，且參與國際健走的二日行



▲紀姐總是出現在每個關鍵點，為我們加油打氣。

程，所有團員都必須穿著統一的鮮黃色飛行夾克和印有基金會招牌的「行」字T恤，背包還要插著我們的小國旗，不僅能近距離看到景仰的田徑國手紀姐，還有機會與紀姐相處10天，這對我來說真是前所未有的，太新鮮的事了。

終於等到出國的日子，當天晚上6點半，所有團員真的都穿著黃夾克在桃園機場會合了。在拍攝團拍時，有那麼一瞬間，我竟有一種代表國家出國比賽的錯覺，我想我應該是樂得暈頭了。沒想到我在桃機起飛後到土耳其伊斯坦堡轉機的路程，我竟真的暈機了，全身不舒服，胃口盡失。幸好伊斯坦堡到法國巴黎的3小時飛行較為平穩，降低了反胃的症狀，順利抵達法國巴黎，開啟10天的法比荷之旅。

時間飛逝，10天的旅程就在我們的歡笑與不斷地驚呼中圓滿結束了，即使已回到臺多日，回想起來，每一天的經歷仍歷歷在目，尤其是參與國際健走活動的那二天，不僅是我生平第一次的接觸，也是我這輩子最特殊的經



驗，大大地開了我的眼界。

記得那天我們一行在上午8點30分抵達布蘭肯貝爾赫會場，便看到許多來自世界各地不同國家的walkers，有的似已報到完畢，正在整裝待發。紀姐和純湘帶領我們揮舞著大國旗魚貫走進會場，便有工作人員前來與紀姐和純湘熱烈相會，可見他們彼此已十分熟識，也因此免去我們辦理報到的手續。我們的大進場也引起會場裡其他國家walkers的注意，隊裡的前輩們也開始和認識的國際友人打招呼，交換紀念品，會場一片熱鬧。而我就像劉姥姥進大觀園一樣，對於眼前的一切感到既新鮮又有趣，這應該是一般旅遊行程所不會出現的景象。

我們在領取補給物資後，在會場內進行出發前的團拍，以及振臂隊呼鼓舞士氣後，便浩浩蕩蕩出發了。首先經過布蘭肯貝爾赫市區街道，不久便轉入沿海步道，再進入一段林道，意外在此遇見一隊德國來的軍人隊伍，大約有10多人，他們邁著整齊的步伐，邊走還邊喊著我聽不懂的口號，雄壯威武，令人不禁跟著能量滿滿起來，忍不住請月蟾快速地以他們為背景，幫我拍了一張照片留念。很快地，他們便超越我們遠遠離去了。當走到第一個臨時廁所休息點時，看到紀姐已由友人護送至此驚喜現身。紀姐雖因腳痛無法與我們一同健走，但卻

出現在每個關鍵點為我們加油打氣。在我們短暫休息再度出發後，我發現隊裡的前輩勇腳們似已開始發功衝刺，自己已落到隊伍的最後了。果然目送隊友們的背影越來越小，我這初次參加的肉腳算是見識到了，心裡不免有些自憐。幸好月蟾和純湘一路相伴鼓勵，新華押隊，也刻意走在最後，減低我的壓力。而徜徉在青翠遼闊的比列時田野小徑中，看到許多農家都有豢養馬匹，更是令我驚訝與興奮。雖然



▲ 巧遇雄赳赳氣昂昂的德國軍團。



▲ 純湘伴我前行。



▲ 不畏風雨往前行，因有勇氣與自信。



▲臺灣代表隊穿著鮮黃色飛行夾克進場。

我的二個膝蓋骨已開始隱隱作痛，心情卻是十分舒坦的。途中路過一處跳蚤市集，我們的目光被二位身著燕尾服的紳士以手搖方式彈奏一臺古董風琴所吸引，在徵得他們的同意，我和月蟾得以和他們拍照留念，謝謝月蟾還幫我錄了一小段我手搖風琴彈奏美妙旋律的景象。可惜為了趕路無法多做停留，否則古董琴背後定有許多動人的故事。

離開跳蚤市集後，又與一群活潑可愛的比利時小朋友不期而遇，我把握機會，趕緊把基金會交待的紀念品分送給他們，也簡單地向他們說明紀念品上的中文字義。我詢問其中一位小



▲可愛又熱情無比的比利時小朋友。

朋友，在他們的課堂上是否有教到與臺灣相關的事物。他告訴我，他們有教關於世界各地的國家，他們知道亞洲有中國、日本、韓國等，我一聽，急了，趕緊告訴他，還有臺灣，就在中國的旁邊，並建議他們長大了可以到臺灣看看。這時他突然問我「你們吃狗嗎？」，我嚇了一跳，趕緊回他「臺灣人不吃狗，狗是我們最好的朋友」。隨後我們在一陣喧鬧與拍照留念後，便分道揚鑣，畢竟他們的步伐比我大多了。

我忍著膝蓋的巨痛，幾乎是跛著腳硬撐，終於在當地下午4點鐘回到大會會場，如願領到一塊小小徽章，而我卻感覺我的二個膝蓋快廢了。要不是前一晚，美杏和純湘細心地幫我在膝蓋上、下黏貼了肌內效貼布保護，我鐵定無法撐到走完24K的路程。在回飯店的路上，領隊Pual建議大家，回到飯店最好先用冰水將雙腳的乳酸沖掉，再用熱水洗澡。我照做了，可是膝蓋還是酸痛得厲害，因此晚上再度求助醫療小組的協助，感謝佩琪和美玲在我的膝背和小腿貼滿肌內效貼布。回到房間，我想到純湘說明天的閉幕式我們隊上有四位前輩勇腳要上臺



領獎，因此，希望我們能在下午3點半前回到會場，為他們喝彩。我看著自己貼滿貼布的雙腿，心想，我今天已經這麼慘不忍睹了，明天怎麼可能趕在3點半之前回來呢？如果我沒在限定時間內回到會場，會不會造成大家的困擾呢？會不會擔誤前輩們領獎的行程呢？還是我根本就該放棄明天的行程，乖乖在會場守候？但轉念一想，我忍受暈機之苦，不遠千里前來，就這麼輕易就被打敗了嗎？實在有些不甘心。天啊！我該如何是好？我左思右想，不知所措，遂決定先睡再說。

第二天早上在前往會場的途中，純湘一再詢問大家有誰要更改公里數。要改？不改？我心裡在天人交戰，最後，還是忍住沒有舉手，我決定再賭一次，但必須改變策略。我決定把握在我的膝蓋尚未發痛之前，加緊趕路。當我看到進益、麗茹、俊富三人已先行出發，我當機立斷，決定緊緊跟隨俊富的腳步不放，雖然俊富不斷告訴我，要依自己的速度平穩前進才不會累，但我還是決定盡我全力緊跟著他。為趕上他，有一大段路我還小跑步起來，引來一旁年輕的外國女孩對我報以微笑，我也不管了，但是俊富的身影還是越來越遠，終究消失無蹤了。也罷，我只能自立自強，走就對了。後來有位外國朋友路過，看我柱著登山杖，他問我OK嗎？我對他說OK的，我會堅持到底，他卻對我說，只要我持續一步一步往前跨出，我就會到達終點。我心想沒錯，我就是秉持這個信念往前衝啊！

就在我獨自衝過好長一段的森林步道後，竟看到麗茹的身影，原來她為了尋找廁所才會稍做停留，沒想到我可以趕上她，猶如他鄉遇故知，既高興又鬆了一口氣，於是我們相伴走過蜿蜒的鄉間小路，還有那段讓大家叫苦連天長達5K的沙灘。儘管天空下著雨，沙灘上處處積水，大片讓人舉步維艱的軟沙，都沒有拉住我們往前



▲ 跳蚤市集搖奏古風琴。



▲ 慘不忍睹的雙腿。

邁進的腳步，終於在下午2點半左右，我們回到會場，在大會堂順利領到我第一個國際健走的證照章。走出室外，望著終於露臉的太陽，我有點不敢相信，我竟能比前一天早1.5小時走完全程，我慶幸自己沒有放棄，沒有放棄就有希望，我克服了自己的恐懼與憂慮，我做到了。

終於等到大會開始進行閉幕式與頒獎，當純湘在臺上唸出一個又一個的領獎隊友時，我興奮地從座椅上站起來，瘋狂揮舞著手中的小國旗，希望在外國人都能看到來自臺灣的國旗。雖然我和素花與素美姐妹、寶香、信夫等四位傑出的隊友都不太熟識，但很感謝他們為國爭光，讓我有機會在國際場合自在地揮舞我們的國旗，我的感覺就是一個「爽」。如今回想起來，這真是我這輩子最三八、最放得開的一次，但這種感覺似乎悄悄地地上癮了，是的，「克羅埃西亞國際健走」，我來了！



【我的故事我的歌】系列文章之十五



紀政大脫逃

口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

1960年楊傳廣大哥在羅馬奧運奪得銀牌，於1963年又創下十項運動的世界紀錄，他是1964年東京奧運被全世界看好的金牌選手。當然，同樣在美國訓練的我，也被政府及國人期待能站上頒獎臺。1963年前往美國，隔年就是1964年東京奧運，其實我很緊張，因為我才到美國一年多，我內心很清楚自己不可能奪牌，我之所以緊張是因為擔心沒得牌的話會被政府抓回去，不讓我留在美國繼續訓練。





在東京奧運前，我幾次向瑞爾教練表達憂慮，某次他為了緩和我不安的情緒，問我「紀政，全世界的花都在同一個時間開嗎？」我回答「當然不是！」。

他又問「你有沒有想過，你可能就是那朵晚開的花呢？」這句話持續在我心中迴盪著。其實根據瑞爾教練的評估，1968年墨西哥奧運才是我最有機會奪牌的時機，以結果論來看，瑞爾教練的預測完全命中。

1960年羅馬奧運時，我不僅沒有比賽壓力，還可以盡情在選手村吃喝，超開心的！但是1964年東京奧運的我，整個心情完全不一樣，忐忑不安的感覺佔滿了我的內心。我記得當時的室友是楊傳廣的太太一周黛西（Daisy），因為全團的女選手只有我會講英文，所以我被分配到與她同住。某天，體操選手洪丹桂透露她是負責監視我，知道這事之後我更感到提心吊膽，想當然爾在這樣的情緒之下，我的比賽成績並不好，擔心會被抓回去的恐懼感愈來愈大，我告訴自己絕對不能就這樣被抓回臺灣，我一定要留在美國繼續訓練，因為我還沒拿到獎牌，我不甘心……

於是，我有了一個「大脫逃」計畫，閉幕典禮當天，我打算帶著隨身小包出席，裡

面裝著護照、機票等必要物品，只要典禮一結束我就直奔機場，至於行李就請人幫忙帶回美國。這個逃脫計畫光靠我是不可能成功的，Daisy、Rafer Johnson（註）以及幾位美國田徑選手和英國馬術選手都共同在過程中掩護我，他們直到機艙門關上、順利起飛的那一刻才真正安心，認為我確定不會被抓回去臺灣了。

這個被我稱為「紀政大脫逃」的計畫之所以能成功，除了剛剛提到的那些朋友之外，我還要感謝兩個人——馬晴山與陳覺。馬晴山是名射擊選手，陳覺是考察團的成員之一，我完全不認識他們，但是他們絕對是我大脫逃計畫能成功的關鍵，因為萬萬沒想到他們兩位居然也規劃了一場大脫逃。

閉幕典禮開始前，他們兩人投共的消息一傳出，整個代表團的官員簡直是慌張至極，在那個蔣中正總統領導統治的威權時代，官員們必然擔心著回國後不知道會遭受到什麼樣的懲罰，也因如此，代表團的官員們光是處理這起投共事件就已經焦頭爛額，根本無暇看管我的一舉一動。

內有投共事件暗助，外有英美友人掩護，1964年東京奧運「紀政大脫逃」，成功！

【註】Rafer Johnson（1934.08.18–2020.12.03）與楊傳廣皆就讀於UCLA，同樣接受知名教練德瑞克（Elvin C. "Ducky" Drake）的指導，他與楊傳廣在1960年羅馬奧運的競爭是奧運史上經典故事之一，尤其最後一個項目（1500公尺）結束後相擁的照片，更是時常被全世界媒體引用。Rafer Johnson曾獲得1956年墨爾本奧運男子十項運動銀牌及1960年羅馬奧運金牌，同時也是美國史上第一位在奧運開幕式的非裔美籍掌旗官。

蕃米力 戶外一日探索體驗



中華希隱力健康生活協會於5月6日，在坪林蕃米力親子營地舉辦一日活動，由特教老師張家敏和教練團，共同帶著隱性障礙族群孩子和他們的家人共35人，進行攀樹、走繩索、漆彈，以及在溪底玩水的一日活動，要讓孩子放電，也藉著戶外活動磨練和挑戰孩子。

不同於一般生，活動開始，帶團教練強調的重點，是希望學員在活動中，保持耐心，叮嚀活動期間可能會面臨很多過去沒有經歷過的挑戰，除了要鼓起勇氣去試試看，也必須保持耐心，輪到自己之前，也許會有等待時間，大家要練習有耐心等待，如果有任何不舒服、焦慮或擔心，都可以隨時告訴老師和教練。

從體能挑戰 拉開身心韌性和得到自信

希隱力協會舉辦這樣的活動，是希望打造一個讓隱形障礙孩子放心遊玩的團體，參與活動的

學員部分是隱形障礙族群孩子，部分是他們的手足，較能適應和了解隱形障礙族群的特質。

學員在早上分三組進行活動，每組輪流攀樹、走繩索和打漆彈。其中，學員覺得最新鮮有趣的是攀樹。攀樹活動可以馬上把孩子分為兩類，一類學員較為擅長運動，在教練指導下，很快就抓到訣竅，能夠透過間歇休息，很快攀爬上樹頂，享受在樹頂高度帶來的不同風景，樹底下的家長、特教老師們，在過程中，讚美聲不斷，最後幫他們拍照紀念，在活動中扮演啦啦隊的角色。

打漆彈的過程中，特教老師會不斷協助學員等待，因為大家都很期望自己能夠優先上場，場地也曝曬在太陽光下，老師們會提醒學員要耐心等待，也叮嚀要補充水分，讓自己找到有限的遮陰處等待。老師們都能理解到，學員可能會因為不耐煩，太累或太熱，而有情



▲ 午後溪邊戲水，找到原始的樂趣。



▲ 雖然走繩高度不高，但保持平衡還是很重要的。



▲ 站預備備，戶外探索體驗即將開始。

緒，因此，會預先做好提醒和預防。

學員早上忙著體能活動的同時，家長在劉宛青老師帶領下，進行集體繪畫，老師讓家長們以每四個人一組的方式，透過給形狀、給概念的指令，讓大家共同完成繪畫，集體繪畫無關乎繪畫技巧。平日忙著照顧特殊需求的孩子，終於有機會喘口氣，透過有機會一起同桌繪畫，能夠彼此聊聊心情，自己擔憂的事，同桌的家長總能感同身受，也分擔了原本重壓在心頭的壓力，共同的集會達到了舒心、紓壓的效果。

在溪水中找回最原始的遊玩樂趣

午餐後的重頭戲是到蕃米力營區溪邊玩水，部分學員愛上攀樹，趁著玩水前，去進行第二次攀樹。在溪邊玩水時，教練團先讓學員穿上救生衣，每位學員在教練引導下，先站上一個大石頭，用往後倒的方式，放倒入水中，再站起來，完成入水儀式，就可以開始在溪水中遊玩。有的學員會選擇在溪岸邊抓小魚，有的學員會運用漂浮圈在溪流漂浮，有的學員會運用救生衣的浮力，在溪水來去游泳和抓小魚、小蝦。沒有電子產品、沒有玩具，大家都開心在玩水找到原始的樂趣。

活動的靜心與總結

玩水結束，常帶著隱性障礙學員進行戶外



▲ 漆彈槍該怎麼使用，教練做詳細說明。



▲ 家長在老師帶領下，進行集體繪畫紓壓活動。



▲ 攀樹前，先聽教練做安全宣導。

探險活動的陳志榮老師說，學員在戶外冒險的過程中，最難能可貴的是，可以離開爸媽的保護，走出自己原本的舒適圈，挑戰自己的生活慣性，觀察到他們在大自然中，可以放電，身心放鬆，同時，他們也能夠有更多的彈性，比如，在荒郊野外中，原本容易有情緒的孩子，自然而然學會要控制自己情緒，免得因為莽撞而有意外，每個孩子也願意遵守規範，不會隨便離開營區太遠，否則也可能遭遇不測。山林和冒險教育給他們的學習，恰好可以帶回日常生活，也自然而然地拉開了身心的韌性。

環島沙龍

文 | 古筠

在過去，基金會環島的路線都是以「自然」為主，我們用雙腳走在山間海邊，壯麗山河盡收眼底。但這次的《希望環島III》不再侷限於山海，而是更深

入地走進鄉間小路，尋找巷弄間的108座媽祖廟，探訪散落在全臺各個角落裡，最道地的人文之美。

這次，我們特別企劃了「環島沙龍」，目的在於幫助走者在走路前瞭解沿途道觀、廟宇、古厝……等歷史建築的特色與故事。讓自己在為健康而運動的同時，更能結合在地的文化，步入平行時空，在熱鬧的廟口和街道中，跟隨前人的腳步，一睹當時的人文風采。

我印象很深刻，在經過范姜古厝的時候，有人看到「陶渭流芳」的匾額，對其中的「陶渭」二字發出了疑問。幸運的是，因為有了「環島沙龍」的「前情提要」，「陶渭」就是「范姜」姓氏這件事，我便分享給大家。走者們聽了，眼裡瞬間發了光，更仔細地去端詳了那塊匾額好久，



▲ 范姜古厝，「陶渭流芳」匾額即在門口上方。

然後興奮地去找更多「陶渭」，互道這個「小秘密」。那天下著不小的雨，原本只是因為躲雨和休憩而進入范姜古厝，這個「小秘密」卻讓大家在古厝裡穿梭、「尋寶」，更深入去探索這塊土地。這不也是《希望環島III》別具意義的地方之一嗎？

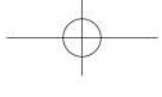
當然，環島沙龍不只是針對沿途的特色景點作導覽，還有一些與健走相關的知識分享。像是足部保養療護、穿著裝備、群體環島健走的規則…等，內容非常豐富。準備過程中，基金會的夥伴們可以說是絞盡腦汁去發想，這對我們來說是一個全新的挑戰，但也因此讓我們有個機會，用不同的方式細細品味臺灣之美。



▲ 基金會同仁在「環島沙龍」中與大家分享。



▲ 「環島沙龍」相關設計。



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

穩定健走用

用對器具與方法
安全又有效
李志懋 醫師

仿品健走杖
X 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

鐘型腳墊

橡膠鞋套

塑身健走用

發明人
美國 **Tom Rutlin**

購買資訊 愛行者健康館 台北敦南店 | 台中大業店 | 高雄凹子底店
(02)27321539 (04)23103139 (07)5508137
網路購買 請搜尋 愛行者健走杖IQ www.jusit.com.tw

南橫

東西大健走

埡口
2722m

西段 8月4~6日 玉井到梅山
東段 11月4~7日 向陽到海端

百萬聚樂步

【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、以推展健走運動為目標，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

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>