

百萬聚樂步

吳吉



發行人 | 紀政 2022.01 No.65



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

65 期 2006.01.01 創刊
2022.01 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 正面迎向虎年 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 那一年，震出全國人的溫暖 | 紀政

【希望環島Part II】

06 環島健走心的方向 | 賴耀星

08 健步玩初體驗 | 陳莉雲

10 一群人走的遠 | 賴鈴菊

12 小學三年級陳震霆2天完成健走35公里 | 陳宜昌

【淡蘭古道-中路】

14 淡蘭古道紀事 | 唐佩琪

16 雙溪跟我想的不一樣 | 楊召琳

【隱性障礙家族】

18 堅強而勇敢的活著！ | 張家敏

【我的故事我的歌】系列文章之九

20 紀政，你要偷跑 | 紀政口述 黃玟靜撰文



編輯室
X
手記

文
—
黃純湘

正面迎向虎年

迎向2022虎年！

以往迎接新年的心情，總是充滿著興奮、期待與喜悅，很個人，也很自我。但是今年面對嶄新的一年心情改變了，取而代之的是希望大家健康、臺灣平安、世界安定。

疫情海嘯席捲全球，數以億計的人染疫受苦，數以百萬計的人染疫往生，怵目驚心的數據，日日調升；悲歡離合的現實，天天上演，令人心生恐懼，壓力纏身。世界衛生組織表示，此次疫情造成的「大規模創傷」比第二次世界大戰的規模更大。身處於這前所未有的逆境中，我們必須要有前所未有的心態與體魄來面對與接受。

首先，照顧好自己。在任何狀況下，都要照顧好自己的心，保持內心的平穩與安定；在日常生活中，都要照顧好自己的身體，養成運動的規律與習慣。當我們自己的身心都健康時，將更有能力與能量照顧其他人。面對疫情不一定是壞事，我們甚至可因此而增強同理心，同理他人所面對的共同困境。

「希望環島PART II，走一條行善之路」開始於前年疫情之初，以個人能力有限，眾人力量無限的精神挑戰分段環島健走，將每位勇腳所走的每一公里化為愛心，累積現金及物資捐助地方弱勢團體。統計至去年底，希望環島PART II已經從起點新北市八里十三行博物館走到臺東長濱八仙洞，完成35站，全長778.7公里，參加人次3,039人，累積現金及物資捐款新臺幣409,373元，受贈單位有南投縣財團法人親愛音樂文化基金會、屏東縣迦南養護院及臺東縣孩子的書屋等公益團體。

希望環島PART II將在東岸繼續朝北前進，預計今年10月圓滿全程，希望熱愛健走的朋友們都能正面迎向虎年，把握機會挑戰環島健走，一起用腳行善。





那一年，

震出全國人的溫暖

最近發生了一場強度約五級的地震，震央在宜蘭，當時我在新北市八里淡水河邊家中，強度約三級。每次地震發生時，我第一個擔心的都不是自身的安危，而是掛心在八里山上家中擺設陳列的東西是否被震倒，所以地震過後我總是立刻回到山上家中去查看狀況，因為很多都是國內外好朋友送的，對我來說，每一個都有其獨特意義與價值。

談到地震，相信許多人對於1999年的「921大地震」印象深刻，這是國內最嚴重的大地震之一。當時黃純湘執行長跟我一起住在八里山上的家，我的房間是在三樓，她則在二樓，因為我對地震相當敏感，發生當下我馬上驚醒，但純湘卻是睡得相當

安穩，我急忙跑去叫醒她，兩人趕緊往外跑。我們坐在車內打開收音機，得知受災最嚴重的地點在南投，哇！不聽則已，愈聽愈心驚膽跳，因為死亡人數持續增加，很是難過。





► 李美壽總幹事（左）是我幾十年來的摯友，當年幼兒體育能夠推展得那麼好，她絕對是最大功勞。



過了一會兒，我們兩人還是得要乖乖進入屋內，想辦法繼續睡覺。怎知，過沒多久餘震來了，雖然沒有上次那麼強烈，但也相當有感。我再次往二樓跑去叫醒純湘，她依舊睡得很好，我費了一番功夫叫醒她，兩人再次往外跑，同樣坐在車內聽廣播。天啊！新莊「博士的家」和北市「東星大樓」都倒塌了，各地災情陸續傳出，愈聽心中就愈沉重，我們在車內只能不斷祈禱災害不要持續，發生如此大的地震，希望老天爺保佑，死傷人數到此為止。

隔天我進辦公室，看了相關報導才知道震央是南投縣集集鄉，同時也在報紙上看到一則活動訊息，是當天下午在臺北工專（現稱國立臺北科技大學）附近的慈濟辦公室，舉辦一場「慈濟人」分享在災區的經歷。我約了純湘前往聆聽，我們在現場深切感受到這些「慈濟人」的偉大。

在慈濟分享會現場，我遇到了一位我認識的心理學家，我馬上請教他「如果我們前往災區做體能遊戲帶動，不知道是否有幫助？」他非常鼓勵我們去做，而且要盡量做，因為災民現在最需要的就是心靈撫慰。我當時是擔任臺北市幼兒體育委員會的主任委員，總幹事李美壽是一位非常溫柔有愛心的老師，她也是前行政院長唐飛的弟媳婦。從那個時

候起，我們每個星期天都安排一部遊覽車，載著許多幼兒體能教練前往災區，帶動災民從事團體活動，這樣的行程持續好幾個月。

我們前往災區時，活動地點都選在小學運動場，我記得第一場活動結束的時候，有人跟我說這是自從地震發生以來，他們第一次能高高興興聽到音樂，跟著節奏與體能教練的帶動而手舞足蹈，那畫面真的很令人感動。

還有一次在埔里的某間小學，我遇到一位名叫陳龍的小朋友，他才小學四年級，聽說他的父母親在「921大地震」中雙雙過世，只剩他和祖母相依為命，我聽了之後非常不捨，就將陳龍揹在背上，希望能讓他感受到溫暖，使他的心靈感到不孤單。

我國位於在歐亞大陸板塊和菲律賓海板塊的交界處，實在難以避免地震的發生，所以我們要做的是學習如何因應地震發生當下的狀況，將傷害降到最低，這當然是每個人可以做的，甚至是應該做的，也就是要具備「災害應變」的相關知識以及「有備無患」的心態。

陳龍你好嗎？不知你還記得被我揹過嗎？紀阿姨很想念你！

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政

環島健走 心的方向



◀ 本文作者。

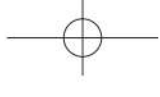
▲ 充分地享受著寧靜的氛圍。

10月2日清晨在睡眠嚴重不足的情況下，滿心歡喜的來到臺北火車站搭乘普悠瑪前往臺東。找到專屬的車位與初次參加環島健行的章同學同座，之前邀約他參加健走活動時，告知這兩天的路程，大約50公里左右，他拍著胸脯說：沒問題！閒聊了一會兒，我便進入深層的睡眠狀態，同學在訝異之下，順手幫我拍了睡眠美照。

抵達臺東火車站，轉乘接駁車前往此次的起走點：東河鄉「水往上流」。當我們做完健康操、呼完口號後，大夥便歡喜開步起走。位於臺11線道路旁的金樽遊憩區，是可以遠眺臺灣



▲ 健走夥伴的身影。



唯一正在形成的陸連島，後經東河舊橋，續走臺11線，行進中沿路經過當地的村落、部落時，會發現原民總是三三兩兩，拿個小板凳，聚坐在一起，配個小菜、喝酒聊天，而小孩就在一旁玩遊戲，或許這是當地純樸的生活習慣，不足為奇。也或許當我們一群外地人經過他們的身邊時，會給他們帶來不一樣的風景及想望。

來到成功鎮，路線彎進了叭嗡嗡自行車步道，走進這條路線便可以發現此處非常安靜，筆直的道路，沒有行進車輛、沒有人群喧嘩，充分地享受著寧靜的氛圍。步行時，我常拿著相機，沿路拍風景，眼前看著寬闊的海水、碧綠的

山脈、皎潔的白雲，加上涼爽海風吹拂，身心感覺非常舒暢及放鬆。途中，當然也會拍拍伙伴們的影像。

當我獨自一人步行時，常常思緒亂飛，過往曾發生的事情，時常在腦中出現，這時我會不經意地去檢視，這些事情是否有遺憾、不甘及歡喜，突然間一霎那，發現這些都已成過去，我不必再將這些繁瑣的過往，各種牽絆慾望及煩心事，繼續綁在身上去煩惱、去憎恨，我應該解放自己，好好過活，不理會外面閒雜事，多多參加基金會的健行，在活動中把舊業消除放下，讓心清淨，安好、無大病、在愉悅中度過暮年的生活。



▲涼爽海風吹拂，讓身心感覺非常舒暢及放鬆。



▲盼在愉悅中度過暮年的生活。



▲準備歡喜開步起走囉。

健步玩初體驗



▲環島菜鳥的我加入了「希望環島」的大家庭。



▲在大旗高舉的引領下邁步前進。



▲參與環島的人數眾多，隊伍陣容龐大。

環島的方式很多，開車環島、自行車環島、鐵路環島，但是用雙腳徒步環島，這絕對不是我夢想中想完成環島的選項之一。「很辛苦吧！」「刮風下雨怎麼辦？」，種種的假設情境想像，確實阻礙了腳步往前的行動力。

年中疫情突然爆發及擴散，活動範圍都被限制，出門在外均須保持安全的社交距離，以阻擋病毒傳播，這時讓人更加想念大海、藍天以及山林。在疫情得以趨緩之下，有朋友邀約徒步環島，當然毫無懸念的答應，對於首次加入徒步的菜鳥而言，報名是容易的，交錢了事。待要出發的日子接近時，對自己的體能是否可以跟上大家的腳步，開始有些擔憂，這一天也在忐忑中來到了。

微解封的情況下，揹著行囊出門，沒有陽光普照，沒有熱鬧街道，這是夜深人靜出發的行程。難道是怕了病毒跟蹤，才選在午夜搭車出發？大地正安靜入眠，只有這奔跑的莒光號列車



發出聲響並搖晃車廂，要帶大夥前往臺東淨土，解放這些日子的苦悶和煩雜。斷斷續續在暗夜明亮的車內睡著，當微亮的天空，在經過一片漆黑隧道後，突然的到來，映入眼前的盡是寬闊山景與田野風光，大自然神奇的能量呼喚起身體的活動力，無疑給了倍增的信心和雀躍的第一步。

身為環島菜鳥的我而言，從臺灣島迎接第一道曙光的太麻里出發，這絕對是有意義的。雖然錯過了曙光，但陽光仍大面積灑落海面，閃亮亮的金光美景，是這般隆重的歡迎大家到來，呼吸著早晨清新的空氣，為一夜無法安睡的肢體充飽電力，在大旗高舉的引領下邁步前進。

沿路的感受是如此的真實，山、海、陽光、拂面的風伴隨左右，無論是在行進中或停下腳步駐足前望後看，自己都置身在其中，與美景合為一體。這是使用交通工具環島無法親歷的時刻。在默默行進間更嘗試和自己的心靈對話，這不僅是個認識生長土地的行程，也是自我實現和療癒的途徑。第一個十公里完成了，心情卻是有些懊悔，應早些參與此徒步環島活動。

從太麻里到水往上流的第二天行程，美景不在話下，無須贅字多做形容，更多的是人與人之間不相識卻友善的連結。身旁的車道中，常有車主搖下車窗，對我們豎起大拇指，藉以傳送鼓勵和敬佩之心。耳邊也常聽到路過的人，一聲聲



▲映入眼前的盡是寬闊山景與田野風光。

「加油」，還有公路旁賣釋迦的老闆不以買賣為前提，要大家免費幫忙吃掉成熟的果實，真正用雙腳走過，才能體驗鄉間濃厚的人情味。

不用煩惱食宿，交通接駁和途中補給的行程，給了莫大的方便和助力，終於抵達終點站東河鄉的「水往上流」，雖然全身疲累且充滿汗臭味，但是菜鳥的初體驗沒有漏氣的完成了，回家的行囊不是裝載以往出遊時都會隨意採購的名產，而是裝滿重達萬斤的喜悅感，多麼想要和親朋好友分享，希望號召大家一起走趟人生必要的環島之路。

環島健走，當然不是容易完成的，沒有發願一定要努力做到，但是一步步的走著，就有點小小感觸，原來走路是漸漸會上癮的。跟著一群人追隨著前面的前導大旗，我相信會走出完整的環島記錄，也走進人生重要事蹟記事簿。所謂的一回生二回熟，菜鳥此時已經進化，健步玩一直玩一路玩。



▲陽光大面積灑落海面，閃亮亮的金光美景。



▲沿路隨處可見的裝置藝術。

一群人走的遠



▲三仙台的八拱跨海步橋應是花東海岸線景觀最美的地方。



◀ 本文作者。

今年偶然聽秀英姐提起希望基金會健走活動，心中升起「來去試試一人獨自參加活動」的念頭，於是透過秀英姐加了益璋LINE就這樣參加這次希望環島II第34-35站健走。

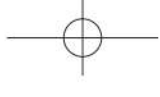
11/20都還未透出曙光，就請兒子載我去臺北車站集合，領車票與掛牌，剛開始覺得與大家好生份，可是一會兒就有人問我是不是第一次參加，好熱情的跟我聊天，心裏才踏實，原來健走的夥伴是這麼開心的出來走路。



▲秋玉姊還教我走路要用核心肌群挺直走較不會累。



▲晚上基金會安排好吃的晚餐、好玩的節目，讓大家玩的超級盡興。



第34站是從臺東三仙台走到長濱八桑安，大約17.6公里，在開始健走前要做早操，像極小時候讀小學朝會做健康操，好有趣喔，一動才發現身體硬邦邦，哈～真的該啟動身體了。

三仙台的八拱跨海步橋應是花東海岸線景觀最美的地方，頻頻回頭拍照，她總是最美的姿態出現。沿路經臺東三仙台～石雨傘～長濱鄉八桑安，這一天太陽躲了起來，陰天沒下雨走起來很舒服，路上陪著我走的是新朋友一家幸，沿路她一直叮嚀只要照著自己步伐走路，不要有壓力一定會走到，所以我好像都是走在後頭，望著海洋那土耳其藍，海天一色的美景，真是感恩希望基金會辦這個活動，讓我健身又身處美景，身心都愉快，最開心是巧遇秋玉姊，難得的機緣，秋玉姊還教我走路要用核心肌群挺直走較不會累，走走走，終於頂不住，到了寧埔休息站真是一步都走不了，只好請益璋開保母車來接我，上了車，益璋說只剩二百公尺就到八桑安，頓時，唉！我怎麼沒堅持走到呢？

晚上基金會安排好吃的晚餐、好玩的節目，讓大家玩的超級盡興，看了節目才知道有人走了30次，一日至少走21公里，哇，真是可怕，我才走17.6公里就受不了，感覺腳不是自己的，日行21公里怎了得。今日的健走最讓我感到窩心的是益



▲太陽露臉了，照射在海面上粼光閃閃。

璋與純湘幫我貼受傷的腳趾頭與左腳，刚开始還不好意思伸腳出去，益璋一直說沒關係，邊跟我說為何要這樣包紮，心裡實在感恩，這是我頭一次遇到這麼棒的團體。

11/21從八桑安出發至八仙洞，這天太陽露臉了，照射在海面上粼光閃閃，舒服的陽光陪著我們再次挑戰近19公里路程，經昨天的腳救護，我終於走到終點了，超棒的感覺，這也是要感謝麗清姐沿路陪我聊天拍照，就這樣不知不覺地走到了八仙洞，今天最深刻的景點是八桑安沙灘與沿路的民宿，拍了好多有特色的民宿，最喜歡一處全是白色的帳篷營地，面海，在這裡駐足過夜非常享受吧！

這次的兩天健走共走了34.7公里，有人問我下次還敢參加嗎？你們覺得呢？

附上幾張健走照片留念，忍不住要說希望基金會讚！下次再見！



▲白色的帳篷營地，面海，在這裡駐足過夜非常享受吧。



▲在開始健走前要做早操，像極小時候讀小學朝會做健康操。

小學三年級陳震霆 2天完成健走35公里



▲一望無際太平洋的好風景讓我們父子心情很放鬆。



▲本文作者與小三。

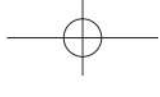


▲第二天呼完口號起走後，起初還幹勁十足。

大家好，我是這個小學三年級（簡稱小三）的爸爸，請容我下這個標題代表身為一個爸爸對兒子的肯定和喜悅。

這次健走要感謝玉盆姐，罔秋哥邀請，有伴讓我願意參與2天1夜的健走活動，本來這應該是我一個人的放空之旅，我期待許久但因某些原因臨時起意決定帶小三出來磨練體力、意志力，很感謝佩琪竭盡所能的幫我解決車票、住宿…等等問題，讓小三能成為本次第109號走者。

坦白說一開始起走還沒感受原來這會是一趟相對困難的旅程，沿路一望無際太平洋的好風景讓我們父子心情很放鬆，不過慢慢的發現長長的隊伍從視線中越變越小，我們很稱職的扮演好No.108~109號走者，轉身一看還好後面還有押尾旗的純湘和倍瑟陪伴著我們緩慢推進，那刻我發現父子兩人驗證是大小肉腳組合無誤。等車子回到



飯店後我們的雙腳和內心都大大有感，過去親子行程不曾有過這種難度，果然我們還是太嫩了。

趁此機會跟本次同行的大家道謝，感謝大家始終給他加油打氣還幫他取了藝名「小帥哥、小鮮肉」，事實證明不分男女老少，每個人都喜歡甜言蜜語！（p.s下次大家看到我時叫我聲帥哥，我會用跑百米的速度向前衝刺～）

第一天晚上回到飯店用晚餐時，播放剪輯後的健走花絮影片、慶生會、勇腳獎、有獎徵答…等等，現場氛圍和大家的活力讓我真的相信【百萬聚樂步】不只是願景，當晚確實體現在大家身上和臉上，果然走著走著大家都變成朋友和夥伴了。我當下覺得基金會和共同健走的夥伴很不錯，現今社會上較缺乏的人情味、純粹的友誼和不求回報的關心、鼓勵，在這裡好像都不缺，原來臺灣最美的風景是人，有些時候看來並不是這麼的矯情和不切實際，只是雙腳沒有走出去所以才沒發現臺灣的美。

第二天呼完口號起走後，起初他還幹勁十足，走到第一個休息點的時候遇幾個上坡，默默的我們又變成第108&109條好漢，好在前一天的小鮮肉魔法尚未失效，持續鼓勵他說你加油，再往前走5分鐘看到長輩走者他們會告訴你說：「你很棒，你真的很棒，小鮮肉加油喔！」

午餐後剩最後一哩路，雖然很累但也沒昨天那麼累，因為終點就在前方，撐下去就對了，大小肉腳最後趕在時間內抵達，所幸第二天沒有耽誤到大家搭火車的時間，圓滿達成目標，很開心！

此刻為他感到驕傲，雖然和我之前預想一個人的放空之旅不同，但心裡其實是很慶幸有帶他一起來，這次行程的體驗感受完全不同！

藉由這次觀察，結論是受到大家正向肯定



▲ 增加多一些親子共同參加這樣的健走行程，親子關係可能會更為緊密。

及鼓勵後的孩子反饋回來的就是衝勁十足、自我價值提升，讓我省思過往和未來自己教育的方式需要有所調整。如果我的體驗有助於我的親子教育，未來若能多多推廣，增加多一些親子共同參加這樣的健走行程，親子關係可能會更為緊密，我的初衷是用身教的方式，並非一定要逼他走完，就算走不完，也是一種體驗和收穫，但始終都是要靠自己一步一腳印才有可能離目標更近一步，做父母的只能在後面鼓勵，能否邁出這一步還是要靠他自己，因為這都是人生經歷，箇中辛苦快樂如人飲水冷暖自知！

感謝大家，希望看完會讓你有興趣想要來體驗看看。

最後，想向上次同行的勇腳們喊話，小鮮肉走出興趣了，他將於2022年1月22日和大家在第36站八仙洞集合，這次我們大小肉腳組合仍然會始終如一，和尾旗緊密合作守護大家安全！



▲ 第一天晚上回到飯店用晚餐時，勇腳獎頒獎。



淡蘭古道 紀事



▲圖中為本文作者。

西班牙有個朝聖之路，相信大家都不陌生。在臺灣也有一條屬於自己的朝聖之路「淡蘭古道」。基金會在今年上半年及下半年各規劃了中路的其中二段，11月4日這天的行程是從豹子廚山登山口起走，到了中坑頭土地公廟後沿著中坑古道一路走到雙溪柑腳。當天雖然



▲由馬偕創立的雙溪教會前巧遇了我們熟悉的會員——林三元彈著吉他為其他旅客介紹雙溪。

天氣微雨，卻仍然不減對於古道探尋的喜愛，整裝後才剛起走就是一段緩上坡，順著山谷往前走，路線簡單清楚，偶會看到淡蘭古道的特產—石砌土地公廟。因太陽照射不到原始自然的古道，使得部分路段濕滑泥濘，加上連續的陡下坡，走起來有些吃力，不過置身在濃密森林中，被滿滿的芬多精包圍著，加上整條古道十分寧靜，連鳥叫聲都鮮少聽到，在這樣的環境中走路，真是療癒身心。

中繼站為古厝遺跡，我們在此邊休息邊聽著解說，看著斷垣殘壁的面貌，留下歲月的痕跡，很難想像當初是如何搬運這些石磚上來的，路徑偶爾被草叢掩蓋，慶幸的是在叉路口，樹上都綁有登山條供我們辨識方向，而後走過斑駁又復古的石拱橋後，映入眼前的是一



大片草原，沒仔細看，還真不知道平坦的草原中竟有一條出口呢！

走著走著突然出現了一座巨石，竟然是貌似青蛙的大石頭，又再次的涉水過溪，溪水冰涼，水質是如此地清澈，從腳底都能感受到微許的涼意。看到破傘蕨為指引標誌的石柱，途中駐足在此，瞭解破傘蕨的原由之後，再續走一小段路，經過沒多久，看到產業道路就知道已快抵達此次古道行的終點了。

整個行程雖然只有5公里左右，但走完已經中午了。隨後我們來到雙溪平林農場享用午餐，餐後我們還體驗了草編DIY，農場主人先示範教學，沒想到只要一片葉子就可以編成蚱蜢，真的是太厲害了！每個人都非常認真的編織，看著手裡的成品，雖不如預期的完美，但至少努力過了。

結束充滿童趣的草編，我們驅車前往雙溪市區，在益璋的帶領解說下，走入即便以前來到雙溪也未曾到過的地方，例如在雙溪公園「保我黎民」碑前，聽日治時代基隆廳廳長橫澤次郎的軼事；到雙溪口渡船頭見證過往雙溪水陸興盛樣貌，還有看到因礦業而繁榮的雙溪，為礦工們興建的東和戲院舊址，裡頭還有TR磚（註）的介紹。最後我們還在由馬偕創立的雙溪教會前巧遇了我們熟悉的會員—林三元彈著吉他為其他旅客介紹雙溪！



▲ 中繼站為古厝遺跡，我們在此邊休息邊聽著解說，看著斷垣殘壁的面貌，留下歲月的痕跡。

註：TR紅磚之TR二字是「臺灣煉瓦（Taiwan Renga）株式會社」的英文縮寫。1913（大正2）年日本人後宮信太郎於臺北成立臺灣煉瓦株式會社，製程方式以一款乾式壓磚機所壓製，紅磚燒製後密度高重量十足。日治時期TR紅磚可說是有品質保證的一等建材。



▲ 淡蘭古道的特產—石砌土地公廟。



▲ TR磚的介紹。



▲ 每個人都非常認真的編織，看著手裡的成品，雖不如預期的完美，但至少努力過了。



▲ 保我黎民碑。



雙溪跟我想的 不一樣



▲因淡蘭古道興起而重新整理的泰發炭窯。

今年四月，跟幾位大學同學一同參加了希望基金會所舉辦的淡蘭古道中路—北勢溪古道。北勢溪古道顧名思義，是一條沿著北勢溪開墾的古道。行程一路上雖然起伏不大，但因出發前幾天有下雨，所以當天雖然天氣很好太陽有露臉，一路上還是挺泥濘，走起來還是有點辛苦。所幸結束古道後，來到了在雙溪小有名氣的「阿丹姐無菜單料理」，祭拜了五臟廟，這

一路的辛苦總算有所慰藉。

經過了年中新冠肺炎的肆虐，正想要重新訓練一下荒廢已久的雙腿時，便看到基金會又傳來淡蘭古道中路—中坑古道的活動。報名前還先詢問主辦單位：行程好走嗎？會不會很泥濘？主辦單位回覆說：行程比北勢溪古道難一點，但一路都是往下走，而且走在古道裡，一點都不泥濘。於是看了一下自己的時間，便毅然決然地參加10月份的淡蘭古道中路—中坑古道的活動。

10月9日一早到了集合點圓山捷運站2號出口，看到了紀政紀姐也有參加今天的行程，還真是開心。以前雖然也有見過她，但都只是遠望，沒有這樣近距離地看到她，而且還是跟她一起參加健走活動。

在所有人都到齊後便驅車前往今日的健走起點，因為在前晚睡眠不足，一上車便垂頭聆聽



▲陡峭的地形，讓我瞭解原來我是陡下坡苦手。



▲起先走在產業道路時，還是有點飄雨。



著領隊講解淡蘭古道的背景。就這樣一路搖搖晃晃地晃到了下車地點。下車前，看了窗外，似乎還飄著雨，心中就開始擔心今天的行程是不是要在這樣的天氣中渡過？是不是又要雙腳很泥濘？擔心似乎都是多餘的，因為都已經來了，難不成要直接坐車回家？而且團員中還有好幾位年紀都比我大上許多，如果只有我打退堂鼓，不就顯示我太稚嫩了？無論如何只能硬上出發了！

起先走在產業道路時，還是有點飄雨，接著走進原始山徑時，雨已經停歇；走進山徑雖然路幅也不寬，不過上下起伏不是很大，還算是好走；加上地雖濕，卻不至於泥濘。這也讓我心安不少。走不到半個鐘頭，已抵達第一個休息點——中坑頭土地公廟。我們就在這個「交通要道」休息了一下，聽著領隊的解說。

原以為接下來路狀況都如同前面走的山徑時，卻聽到領隊說：我們要開始陡下了！看到真的是陡下坡時，就開始擔心了。不過想著紀姐這樣年紀都不擔心了，我還擔心什麼！於是就跟著紀姐腳步往下走。雖然下坡路面都經過千里步道協會修整，不會太濕滑，但陡峭的地形，讓我瞭解原來我是陡下坡苦手。只能看著紀姐離我遠去，原來年齡不是問題，腳力才是最大問題！

還好，陡下坡只在前半段，後面涉過一條小溪後，古道就變的平易近人，後半段還出現了梯



▲ 我們就在這個「交通要道」休息了一下，聽著領隊的解說。

田、古厝、石砌拱橋…等等前人留下來的遺跡，使得這條古道讓人有憑弔、遐想空間，尤其是突然出現的石砌拱橋，著實讓人驚艷，真是網美拍照景點，不枉費前面走得這麼辛苦。

上午結束中坑古道之行，下午就是輕鬆的品咖啡、認識柑腳之旅，由柑腳驛站站長的咖啡開始，站長夫人述說著淡蘭古道的前世今生與雙溪柑腳這區域輝煌礦業史。最後再帶我們去原已荒廢已久，後來因淡蘭古道興起而重新整理的泰發炭窯。再看過全雙溪最大的炭窯後，此次淡蘭古道之旅也到了尾聲。

這兩次雙溪之旅，讓我瞭解到，原先我認識的雙溪，其實都只是雙溪市區周遭，而真正雙溪美麗的景點，還真的需要參加像希望基金會這樣的行程，才能夠看到。



▲ 站長夫人述說著淡蘭古道的前世今生與雙溪柑腳這區域輝煌礦業史。



▲ 突然出現的石砌拱橋，著實讓人驚艷。



隱性
×
障礙家族

文
—
張家敏

堅強而勇敢 的活著！

營隊大小工作人員，到RKRTP臺中冬令營營地進行兩天一夜行前培訓。

大家砍竹子做竹筒、燻烤竹筒飯、學習闖關遊戲的火絨製作和拓印、汲取黑熊飛鼠等野生動物知識、到百菇莊場勘香菇採摘和太空包DIY、升營火烤肉烤棉花糖、山野夜遊、山野獨處靜坐……。

除了熟悉活動內容，更重要的是磨練工作中的意識和態度！營隊中有5個以前是學員，現在長大回來當小隊輔的中學孩子，藉由培訓他們要從被照顧的學員，成長為協助老師和大隊輔照顧學員的帶領者，角色轉換對他們來說不容易，畢竟他們大多都沒有工作的意識，更何況還是位在老師、大隊輔、學員之間的中間階層，在社會上打滾過都知道，中間階層要能生存，是需要很多技能以及很多調整的啊！

午餐時，是中學孩子第一次接受社會洗禮，當20個人的餐點出餐時，要按照大家的點餐內容送餐，替老師、大隊輔服務，而不是拿走自己的就吃了。有的孩子傻楞楞發呆不知道該怎麼辦，有的不管不顧其他夥伴就自顧自開始發起來，有的則是發送方式和別人不一樣…，這時候老師出手了，把他們集合起來，



▲ 砍竹子製作竹筒。



▲ 將竹子刮出細絲絨製作成火絨。



▲ 沒帶餐具的就用最天然的竹筒吧。



要他們先協調確定每個人負責的對象，再開始送餐並核對每個人都拿到了，最後再去用餐。雖然只是簡單的分發餐點，卻經歷了協調、溝通、人物辨識、階層概念等等能力的社會性磨練。

下午學習製作火絨，對大家都是新鮮的體驗，要將竹子或木頭刮出細絲絨，集結成絲絨球後點火，成為竹筒飯的烤火。在練習刮細絲絨時，所有人都主動嘗試，即使一開始不成功、手酸手痛，還是持續堅持的練習，並且在無法順利完成時，自主地找夥伴協助或合作，這一切恰好正是營隊的核心精神：嘗試與合作！

晚餐時，發現有夥伴忘記帶餐具，怎麼辦呢？既然在山野裡，那就自己去劈竹子，製作成竹筒碗和竹筷，真正是最天然的餐具呢！當然也有自己想出解決方法的，相信大家以後都會記得帶餐具了。

晚上，帶大家體驗山野「獨處」，在山野中靜靜安坐，聽聲、觸風、嗅味、觀星、思人！結束後的團討，中學孩子分享，在獨處時自省自己的狀況、想著如何跟夥伴溝通、思考營隊時若學員有狀況該怎麼處理…，老師們很是驚喜，孩子們在活動中，開始有了觀察和反思！

團討後就是大家最開心的營火時光，烤



▲ 大家最開心的夜間營火歡樂時光。



▲ 活動結束後老師們圍爐檢討會議。

火、烤肉、烤棉花糖、聊天說地吃吃喝喝，談天談地談心談人生！這就是營隊的魔力！該嚴謹的時候嚴謹、該認真的時候認真、該叮嚀的時候叮嚀、該指導的時候指導，而該開心、快樂時，就盡興的開心快樂！

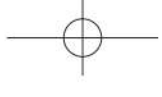
孩子們，這將是你們人生美好而重要的一次人生旅程！願你們，在長出社會後，帶著這份美好記憶，堅強而勇敢的活著！



▲ 認識野生動物知識。



▲ 隊輔們按點餐為大家服務送餐。



【我的故事我的歌】系列文章之九

紀政，你要偷跑

口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

民國49年，西元1960年，對我來說是眼界大開的一年。

因為田徑成績表現優異，讓我逐漸受到體育界重視，同時也非常榮幸在這一年獲選為中菲田徑對抗賽代表隊成員（註1），於2月前往馬尼拉比賽，參加的是跳高項目。這是我人生第一次出國比賽，心中的興奮之情無法言喻，但卻因為不適應天候及飲食，名次不如預期，僅跳出1公尺42的成績，未能進入前三名。

從菲律賓回來後，分別在3月前往臺中參加第9屆中上運動會以及4月前往屏東參加第12屆臺灣省全省田徑賽。或許是內心深處將馬尼拉未能發揮水準的遺憾轉為動力，我與田徑名將林昭代在全省田徑賽80公尺低欄決賽中，同以12秒2的成績刷新全國紀錄，這是我生涯首次破全國，只可惜我以些許的差距屈居第二名，金牌由林昭代奪下。

1960年是奧運年，身為運動員對於能夠站上奧運殿堂，與各國頂尖好手同場競技，絕對是最大的夢想。為了遴選羅馬奧運田徑代表隊選手，前後舉辦了幾次選拔賽，大部分選手都未能達到奧運參賽標準，當然也包括我。6月25日舉辦了第五次的選拔賽，這一天在臺北市立體育場的比賽，林昭代於鳴槍後一路衝向終點，但成績仍未達標；而我，則是在起跑後不久就跌倒，未能抵達終點，所以根本沒有成績，心中相當難過，我不禁哭了起來，這時，關頌聲主委走到我的面前安慰我。不久後，我



▲ 吳錦雲（左）、林昭代（中）和我，我們三人是1960年羅馬奧運田徑代表隊的女子選手。

得知關主委特准沒有成績的我可以繼續參加集訓，以準備7月10日的最後一次選拔賽。哇！我簡直欣喜若狂，告訴自己絕對要好好表現，想要參加羅馬奧運的話就只剩這最後機會了。

關主委本身是國內知名的發令員，但是以他的職位與輩份，根本不需要由他來發令，但奇怪的是，關主委說這次的選拔賽他要親自負責發令。對我來說，最重要的是快速調整自己、找回專注力，為最後的機會做好準備。到了這一天，我在做賽前準備時，關主委把我叫到一旁小聲對我說「紀政，你要偷跑！」（註2）我雖驚訝但也沒多問，就到起跑線準備了，關主委看著我的起跑動作，配合鳴槍出發，成績11秒9正好達標的我，就這樣第一次成了奧運國手。

民國49年之參賽成績

時間	比賽名稱	比賽項目及成績	備註
菲律賓馬尼拉	中菲田徑對抗賽	跳高（成績1.42公尺）	
臺中	第九屆中上運動會 （高中女子組）	80公尺低欄（第一名，成績12秒2） 跳高（第一名，成績1.38公尺） 跳遠（第一名）	
屏東	第12屆全省田徑賽	80公尺低欄（第二名，成績12秒2） 跳高（第二名，成績1.45公尺）	80公尺低欄破全國紀錄（生涯首次），成績與第一名同為12秒2，僅以些微差距列為第二名。
義大利羅馬	第17屆奧林匹克運動會	80公尺低欄（預賽，成績12秒6）	跳高及跳遠兩個項目未能達到參賽標準，故僅參加一個項目。
臺中	第15屆全省運動會	80公尺低欄（第二名） 跳遠（第三名，成績4.77公尺）	

事後我才得知，我因為跌倒沒有成績後，關主委在決選會議中告訴大家他要自掏腰包負擔我全部費用，堅持要讓我跟著代表團到羅馬去，因為他認為我是難得的人才，希望可以好好培養我，但眾人覺得這樣不妥才勉強允許我比賽。對於關主委的賞識與疼愛，我已經講了非常多次，沒有他就沒有我的奧運銅牌，他讓我從縣級的選手，成了國家級的選手，難能可貴的羅馬奧運經驗，確實是我田徑人生中相當重要的關鍵。

第一次參加奧運，我是全部代表隊選手中最年輕的，年紀只有16歲，說真的，全世界有多少選手能在這個年紀就登上奧運殿堂，我真的非常幸運，有貴人相助讓我大開眼界。事實上，我在預賽就以最後一名的成績未能晉級，但是我親身感受到國際競技水準為何，清楚自己還有很遠的路要走才能登上世界之巔。在這裡，我看到了我的偶像—Wilma Rudolph（威瑪·魯道夫），她在這

▼▶ 這是我1960年羅馬奧運的參加證（部分頁面）。



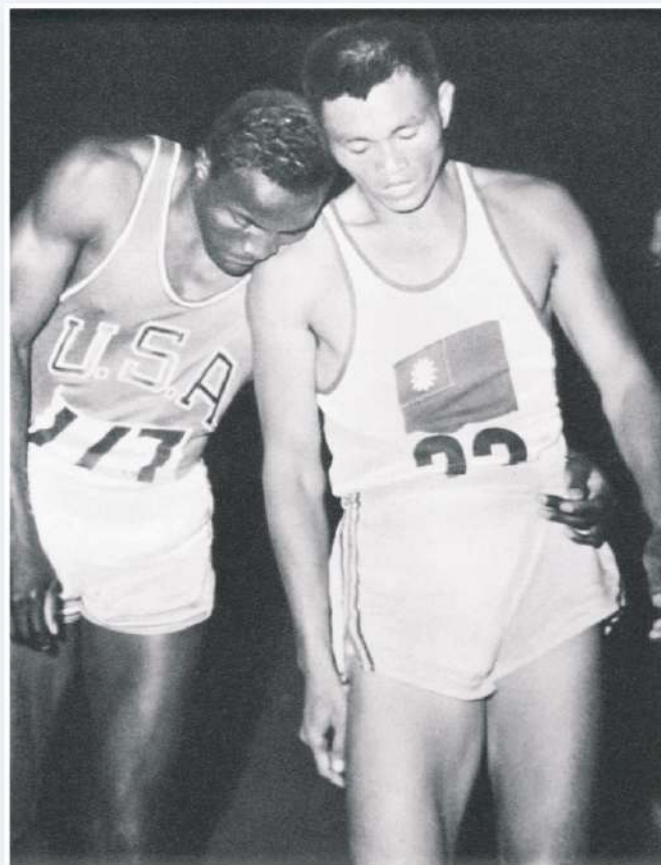


一屆奧運中奪得100公尺、200公尺及400公尺接力三面金牌。她的跑姿之優美、速度之快，著實令我感到驚訝，心想世界上怎麼會有女子選手跑得如此快，但萬萬沒想到，我之後居然能夠打破她的紀錄。

每次談到奧運經典時刻，就會提到亞洲鐵人—楊傳廣與同門師兄弟Rafer Johnson（瑞佛·強森），他們在本屆十項全能項目的競爭非常激烈，在最後一個項目（1500公尺）抵達終點後，兩人相互倚靠扶持的動人畫面，至今仍時常為後人傳頌。可惜的是，楊傳廣大哥的總分是8334分，僅以58分之差落居銀牌，但此面獎牌也是我國在奧運史上的第一面，當時賽場上的氣氛留給我很深的印象。此外，現在奧運的開幕典禮，各主辦城市無不充分運用聲光科技效果，展現出傲人的實力，但其實我是很懷念過去奧運開幕典禮的氛圍，尤其是和平鴿，好美喔！那是一種傳統奧運精神的傳遞與宣揚，在我內心難以忘懷。

出身貧困家庭的我，加上那個年代的資源本來就少得可憐，當我到了羅馬奧運選手村時，我睜大了眼睛看著餐廳內的各式各樣、琳瑯滿目的食物及飲料，完全可以用「瞠目結舌」來形容，每樣我都想去嚐一嚐，奧運結束後，我甚至還變胖了呢！

結束了奧運初體驗之旅，回到國內不久後，我生命中的貴人—關頌聲主委就在11月過世了。



▲ 1960年羅馬奧運，楊傳廣與強森在最後一個項目抵達終點後的經典畫面。

很難過，真的很難過，我都還來不及拿出成績來報答他的知遇之恩，關主委就離開人世了。如果我是匹千里馬，也得遇到獨具慧眼的伯樂，才有機會能夠發揮，我與關主委的緣分縱然不長，但卻很深，他不僅僅是我的貴人，也是我國田徑運動的大恩人，我希望每位田徑人都要知道這個名字—關頌聲。

【註1】我國是以「克難田徑隊」之名參加中菲田徑對抗賽，據相關資料顯示，當初該賽事是由菲律賓田徑委員會主辦，參賽隊伍除了我國與菲律賓選手之外，還有印尼以及駐遠東的美軍選手。

【註2】所謂「偷跑」是指發令員配合選手的起跑動作而鳴槍，能讓選手不因等待鳴槍而需要停頓，有助起跑時機的掌握。

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IQ
www.jusit.com.tw



COVID-19 防疫 小撇步



保持手部清潔



定期量體溫



疫苗接種



保持社交距離



出入實聯制



定期消毒環境

為積極因應COVID-19病毒變異株對於國內防疫造成之威脅，降低COVID-19疫苗感染與感染後重症風險，建議已完成2劑COVID-19疫苗接種之65歲以上長者、長照機構住民與工作者、醫護人員、防疫工作人員、第一線高感染風險工作人員及容易感染與疾病嚴重風險者(即COVID-19疫苗公費接種對象第九類)，應於**第二劑COVID-19疫苗接種6個月後**，追加接種**第三劑COVID-19疫苗**，其他滿18歲以上民眾可以評估自身感染風險以及接種意願，經醫師評估後接種第三劑COVID-19疫苗，提升保護力。

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>

