



# 百萬聚樂步

吳



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 2016.07 No. **43**



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](http://www.hope.org.tw)



# 百萬聚樂步

**43** 期 2006.01.01 創刊  
2016.07 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 希望之友

### 【紀姐隨筆】

04 追憶阿水

### 【國際健走，行銷台灣】

06 澳洲國際健走 | 林月蟾

08 台日韓台灣一周友誼健行  
～不積跬步 無以致千里 | 黃榎楠

### 【下鄉健走，移動私塾】

10 中台海線之旅偶得 | 陳艷紅

12 小琉球環島探險之旅 | 王璿

14 留下難忘的菊島足跡 | 盧愛治

16 阿朗壹古道之行 | 許姿美

18 2016步道日 三路會師中埔山 | 林淑英

### 【會員心得分享】

20 圓夢—英瑞國際健走14天 | 張雪琴



編輯室  
X  
手記

文  
黃純湘

## 希望之友

希望基金會有很多好朋友、好夥伴團體，平時各自在其崗位及領域上努力奮鬥、認真耕耘、實現理想、完成夢想。

就在4月9日這一天，我們的好夥伴團體之一永和登山會，終於實現多年來的夢想，順利圓滿完成台灣一周1200公里55天大健走挑戰。此遠征壯舉結合台、日、韓二十多位勇腳，一起深入台灣寶島，凝聚友誼，完成夢想，令人由衷感佩！

而4月23日，我們另一個好夥伴團體千里步道協會，於十年前的這一天成立並發起台灣千里步道運動，值此邁入步道運動十週年之際，特別在萬華剝皮寮歷史街區戶外廣場，舉辦「重現淡蘭百年山徑」啟動記者會，並以強調歷史文化路徑的價值守護再次出發，邀請你我參與同行！

5月25日清晨6點11分，希望基金會一位多年好友，前田徑十項全能國手古金水，在台大醫院加護病房與我們永別了。從叱吒於田徑場上的運動員時代，至參加希望e計畫電腦課程學習，到立榮班機爆炸官司纏訟的低潮灰暗歲月，直到2011年更五審無罪定讞，結束長時間的官司煎熬及隨後在花蓮故鄉舉辦的感恩豐年祭，再到2014年底罹患血癌跟病魔搏鬥。紀姐及希望基金會從未在阿水的人生舞台上缺席過；而阿水及他的家人也從未缺席過希望基金會連續舉辦13年的元旦健走（除了2015年因治療而缺席），今年2016元旦阿水在醫師的允許之下，不畏寒風，特別帶著家人出席元旦健走活動，感謝各界對他的關心並呼籲國人重視健康。

我們的好友阿水的人生雖然落幕，但是阿水一生努力奮鬥，永不放棄的阿水精神卻永存於你我心中。在我們為好友感傷之餘，更要發奮圖強，珍惜自己與家人、朋友的健康，將運動習慣排入您每日的行事曆中，為自己的健康而努力。



▲阿水在醫師的允許之下，特別帶著家人出席2016元旦健走活動。



紀姐  
×  
隨筆



# 追憶阿水

「亞洲十項全能運動鐵人」之一古金水於1999年8月24日那天，全家人為了返回故鄉花蓮，參加一年一度的豐年祭，家人所搭乘的立榮飛機，竟於飛機著陸之前發生飛安意外，阿水被指控為攜帶汽油與電瓶上飛機的嫌犯，此官司在「正義天使」化身的現任大法官黃虹霞律師的義務辯護下經過十二年的纏訟，終於在2011年更五審無罪定讞。漫長的十二年，阿水歷經失業打擊，僅能靠打工養活年邁的母親，因飛機爆炸而喪命的大哥所遺留下也被燒傷的一對子女，大姐的遺孤，還有嗷嗷待哺的女兒，此情此景，令人不勝唏噓！

生性善良、木訥、沈默，凡事逆來順受，無辜且莫名受害的阿水，深信司法會還給他清白和公道，但這條所謂「清白公道」之途，竟讓他飽受身心折磨地走了漫長的十二年。縱使是有鋼鐵之身，金鋼之意志力的「鐵人」也難耐其煎熬，遂於2014年底被診斷出罹患血癌末期，經台大醫院醫療團隊的異體骨髓移植後，竟然能於今年攜家帶眷參加基金會所主辦一年一度最盛大的活動——「元旦健走」。

本以為好景會常在，那知在今年4月21日，阿水因肺炎而住進加護病房，直至5月25日凌晨6點11分辭世，從未離開加護病房。

現任韶光電影有限公司監製/導演及財團法人超越文創教育基金會執行長；台北市紀錄片從業人員職業工會理事長的龍男·以撒克·凡亞司，在阿

水住進加護病房的這段日子，在第一時間就與我連絡。他於2008年與蘇巧慧律師結婚。巧慧是新北市的新科立委，她是曾任台北市議員、立委及屏東、台北縣縣長與行政院院長蘇貞昌先生的女兒，龍男即是蘇前院長的女婿。這一對賢伉儷不僅是主動關心，且共商如何協助阿水。

由於他倆激起了我感念蘇前院長之情。猶記得2006年11月11日上午9時，行政院長蘇貞昌在出席環島千里步道籌畫中心所舉辦的「全台騎步走」記者會上，正式宣布：今後每年的11月11日，就是「全民健走日」。稍後的10點鐘，衛生署長侯勝茂，也在本會發起的「萬步寶島、有您真



▲中華郵政於2007年特別發行戶外郵票-健走是其中之一。



▲2016阿水最後一次出席「元旦健走」活動。



▲阿水全家第一次參加跨年元旦健走。

好！」活動首印會中，再次宣佈這項決定。也由於此項深具意義活動的宣佈，才有中華郵政於翌年〈2007〉發行了一系列的戶外活動郵票，健走即是其中之一。

時光飛逝，當年的蘇院長有女接棒，衣鉢有傳人；有婿以攝影機紀錄台灣故事及社會問題，以期解決和改變。

阿水的辭世，讓人傷心和不捨；巧慧和龍男的愛和關懷是世間的珍果；而蘇前院長的作為不就是人間的智者嗎？

希望基金會 董事長  
【百萬聚樂步】發起人

紀政



▲蘇巧慧與龍男賢伉儷，幫助阿水不遺餘力。



▲蘇前院長出席「萬步寶島、有您真好」活動首印會。



國際健走  
×  
行銷台灣

文  
—  
林月蟾



▲愛旅行的我。

# 澳洲 國際健走

自從參加希望基金會舉辦2013年挪威、丹麥，以及2014年以色列、約旦的國際健走兼旅遊後，愛旅行的我，漸漸愛上這種既可健身又可以做深度旅遊的方式，還可以認識許多善良可愛的同好，無論是本國人或老外。

此次澳洲國際健走的前兩天，我們先去參觀2007年已被聯合國教科文組織列為世界文化遺產的雪梨歌劇院，以往只能從電視上看到新舊年交替，倒數數秒放煙火的經典畫面，終於能一睹它的廬山真面目，二十世紀偉大建築物之一的美麗風采。接著，雪梨港灣遊船的逍遙，



▲善良可愛的夥伴們。



一覽環繞雪梨港的各式建築和港灣大橋的美景。

第二天拜訪世界自然遺產藍山國家公園，擁有廣大的尤加利樹林，尤加利樹散發出的油性薄霧，使得山脈呈現一種靜謐的藍色而得名。我們在回音谷瞭望台觀賞姊妹岩，看見整片藍山及傑美遜峽谷的壯觀景緻，美不勝收。我們搭乘礦坑纜車，體驗深入300公尺，斜52度的山谷探奇，還坐了澳洲爬坡度最大的纜車，從空中鳥瞰峽谷美麗風光。

「每日一萬步，健康有保固」是紀姐常年力推的健走口號。在藍山國家公園的健行步道，我們也沒放過，走了好長一段。途中隨處可見一種長的類似長筒狀的玉米的植物，回台一查，才知道是赫赫有名的「金合歡」，在澳幣5元紙鈔上，可以看到它的圖示。

第三天來到首都坎培拉，國際健走大會服務人員帶領我們先來一趟首都巡禮的歡迎健走。陪著我們走的義工學生之一Lillian lee將我們這隊來自台灣，別具特色裝備服飾的走者，PO在他們大會的FB上呢！

健走可選擇走20公里或11公里，將繞行坎培拉市大範圍步道，和休閒路徑，經過許多自然公園。喜歡拍風景照的我，一路上幾乎都落在最後，幸虧有一位押隊的健走健將——新華，也是我的同事。途中無意間看到一隻漂亮的鳥，被我捕捉入鏡。我將照片line給台灣一位喜歡賞鳥且頗深入的女同事看，她告訴我，那是澳洲東部、南部特有的玫瑰鸚鵡，我的運氣不錯喔！抵達會場時，被告知我是本團20公里走者第一名抵達終點，原來有2組人馬，第1組以趙哥為首，走錯路，加碼多走一段路。第2組人馬，以紀姐為首，途中進去一家咖啡店借洗手間，順便喝咖啡，享受下午茶時光。國際健走原來是這麼的愜意，只要下午4點以前回到終點即可。所以途中，可以找一棵大樹下乘涼，和隊友們一起吃著行動糧，一邊欣賞遠處的農場風光，和幾匹悠哉漫步吃草的駿馬，一邊和路過的本國、外國走者打招呼。

健走第二天，繞著美麗的伯利格里芬湖走。有些原本打算走10公里的隊友，選擇跟著大家一起走，竟然也不知不覺、邊走邊聊地全部通過21公里的考驗，還能欣賞景緻優美的格里芬湖。連領隊小莊都說，這是他帶團以來，第一次這麼完整地走完一圈格里芬湖。

接下來，飛往墨爾本旅遊兩天。印象最深刻就是普芬骨董蒸汽火車，生平第一次坐這種客人可以掛坐在火車兩旁的窗台上的骨董蒸汽火車。每個人紛紛拿起相機搶鏡，拍攝當火車轉彎時，掛在火車窗台上的人牆，是非常有趣的畫面。另外懷舊之旅疏芬山，也讓我印象深刻。曾經是淘金小鎮，保留了當時淘金時期採礦時的建築，把1950年代採礦人的生活完整呈現。剛好下著毛毛細雨，連道路也是泥濘不堪，在此拍照，彷彿時空穿越劇，只是我們的服飾不搭，有點錯亂，哈哈！

在紀姐帶領下，和她可愛又貼心很會照顧人的團隊們，讓我們玩得既健康又開心愉快，還認識許許多多善良可愛的夥伴們。每日一萬步，健康有保固，深印在我心，期待再出發。



▲和隊友一起吃著行動糧。



▲健走隊出發囉！

# 台灣一周友誼健行

## 台日韓

不積跬步 無以致千里



▲全體團員向保生大帝祈福一路平安順利。

▼紀姐到保安宮為環台健走團加油打氣。



55天風雨無阻的活動中，很多國人都以好奇的眼光提問：你們台灣一「週」是坐車健行嗎？回答：當然不是，確實一步一腳印，繞行台灣一「周」。此周非彼「週」，聞者無不佩服，然後溫馨加油按讚。目前自行車環台比比皆是，純雙腳健行者如鳳毛麟角，另眼相對是必然，團員都很開心與感恩穩步向前走。

2011年希望基金會舉辦全台健行，始於總統府，完步於101大樓，留下豐富完整記錄與經驗；在路程規畫、交通調度、食宿安排、嚮導服務、資訊通連、陪走聯動、國外通訊、醫療保險、物品備存、應變策施、公共關係等等方面，樹立優異典範；由衷感念希望基金會，無私貢獻給力傳承，讓2016國際友誼1,200公里環台健行，能劃下完美句點。

55天行腳，規畫7天休息及歷史古蹟、原住民族探訪日，另48天每日預定健行25公里。嚮導及期程，敦請2011年環台完步的偉大行者賴慧全先生悉心縝密佈展，多處轉折、銜接或新路徑，無不親自再實地勘察而定調，煞費苦心。此行端賴諸位先行者的付出，賴嚮導一馬當先，使命必達，豐偉情操，令人動容，感恩無盡。

團隊成員：日本人15名，韓國人4名，台灣人6名，共25名組成。經菊池先生引介，近半年的書信往來，討論各項事宜；日本健行會遠藤會長蒞台，洽談一切行止，並親自踏查瞭解第一段及宜蘭段的狀況，決定起程及完程日期時地。素來日韓兩國健行會共同舉辦兩國境內1,200~1,800公里大健行活動，十年來持續不斷，可謂經驗十足掌握優勢，輸人不輸陣決與一博，台灣首度舉辦三國聯合大健行，不免戰戰兢兢如履薄冰。大健行的魅力就在於挑戰未來未知的事物，凡事豫則立，估算難度籌畫應變之道，萬事俱備下勇敢跨出第一步，向前行才能品味順利完成挑戰的喜悅。

2月15日上午8時集合於台北市保安宮，團員全部到齊誠心祈求保生大帝護佑，一路順境，起啟儀式中2011環台健走的歐陸好友，共襄盛舉，全場洋溢感人的祝福氣氛，紀姐百忙中蒞臨鼓勵並陪走第一段25公里，在北



▲出發前保安宮大合照。

五堵站以原住民的歡呼，互道加油，相約4月9日完步日擊掌再見。

順時鐘方向繞行全台，行腳15個縣市，住宿53處鄉鎮；各具特色爭奇鬥艷。因蘇花改工程，部份路段改走中橫太魯閣峽谷精華段，訪問各國家公園管理處、花東縱谷風景區管理處、深入阿美族原鄉、探訪各地博物館、史前文化館、美濃百年電廠、亞洲大學現代藝術博物館、烙印文化風華，全省著名景區古蹟古廟亦皆留下足跡，見證大自然美態；印象最深刻是各族原住民所呈現的豐饒色調，日韓團員大呼值回票價，帶回去多多元層面的精彩文化，壯麗台灣，不愧是寶島。

每天起步前必做伸展操約15分鐘，台日韓式輪流帶操，台式以永和登山會行之有年的伸展操為主，日式有二套各有千秋，韓式大同小異，收操後整隊高呼原住民的歡呼，精神抖擻。

晚餐後的餘興節目「唱民謠」三國民謠邊學邊唱，各輪流起音，台灣一雨夜花，日本一故鄉，韓國—阿里郎，有時還穿插流行歌曲放鬆一下，哼二句，舒暢些；韓國女士很喜歡唱鄧麗君老歌甜蜜蜜、月亮代表我的心，日韓連歌帶舞韻味十足，大合唱時更有勁，五音不全歡喜就好。

「大自然的風景再美，人性的風景永遠更感人」途中民眾不吝為我們加油打氣；有緣人特地提供飲料，涼在手上溫在心上；南投市區車輪小攤供應剛烤好紅豆餅熱騰騰，台灣溫馨處處，謝謝有緣人。

每個路段陪走的山友共約百餘人，增強團隊的陣容與光彩，有一二天、三四天、一週、十日、二週不等，依各自所需快樂同行陪走，無不領略各地風情，最主要的是為大健行祝福。4月9日從樹林運動場、新月橋、華江橋、民生西路、哈密街約2、3百人陪走至終點——保安宮。

永和登山會文康組團員組成歡迎隊伍，為每位環台團員獻上擁抱、掛花環，日韓隊員忍不住淚水，男的也都紅了眼眶，完步的喜悅映照在每個人的臉上，場面真實感人，下午二點半，全體隊員入殿合十謝恩。

55天健行完步，有快樂、有憧憬、有感性、有離別、有感動也有感傷，但真正凝結在心中揮之不去的是三國聯隊合作無間，平均年齡幾近70，仍能擁有一顆好奇與冒險的心性，以堅強意志，去突破與超越自我極限。最後，該感謝的人太多太多，在此一併禮敬合十。



下鄉健走  
×  
移動私塾

文  
陳  
艷  
紅

# 中台海線之旅×偶得



▲作者賢伉儷。

小妹經常提起一家人參加希望基金會活動的點點滴滴，真令人好生羨慕。在某次家庭聚會時，我有感而發提到，我們姊妹好像沒有共同出遊的記憶，何妨搭個便車，讓我們能參加基金會舉辦的活動。大妹二妹響應，接下來的規劃則全由小妹安排。

參加團體旅遊已是稀鬆平常的事，但總覺得這趟行程除了團體行動之外，會有不一樣的心境。首先是，原本打算各自從台灣南北抵達行程首站的彩虹新村集合，卻因大弟的好意，由台南出發的人由他一路「叫客」載上台中。3月26日天破曉便接大妹，然後二妹，最後是我們夫妻，休旅車坐滿五人再朝目的地前進。大弟是個旅遊達人，性喜一輛車凸全台灣，這一趟他司機兼導遊，估量時間尚早，便繞入西螺街區。車子一邊緩慢行走在尚未甦醒的西螺延平老街，他則敘述「這裏有XX好吃」「那裏有XX好玩」，然後再上西螺大橋，最後直抵彩虹新村，真是好一個溫馨懷舊的啟程。



▲高美濕地。





▲彩虹村——彩虹爺爺。



▲八家將臉譜初體驗。



▲春生老頑童。

由於高速公路塞車，夥伴們的專車抵達彩虹新村時已是近午時分，大夥相見歡之後，便各自探訪素人藝術家的獨特創作，小妹也藉此時機適時介紹我們與大夥兒認識，於是在最短時間之內，南北合流的成員無縫接軌。

健走既是運動也是生活，因為不需運動器材，也不用他人配合，男女老少只要兩條腿可以走路，依個人體力與腳程，就能達到健身養生的效果。道理似乎簡單，但是要身體力行，還真是「知易行難」。所以已經將「健走」落實到生活當中的人真是有福之人。

這次在小妹的促成之下，我們姊妹及家人共六人，共襄「鹿港清水高美濕地健走之旅」。說是小妹，她也是近花甲之齡，這一趟旅程隨時瞻前顧後，尤其擔心相對高齡的姊夫會專注於某個景點的

說明而忘了跟上隊伍，宛如盡責的小領隊。我們不敢說老，只是一味盡情享受她默默地關懷。

這一趟中台之旅收穫滿行囊，彩虹長者的獨特創作，鹿港小鎮的人文風格，龍山佛寺的古樸典雅，玻璃神廟的宗教藝術，九天神鼓的撼天節奏，八家將臉譜的文化創意，梧棲漁港的豐盛海鮮，清水鬼洞的台灣宿命，五福水圳的潺潺流水，夥伴成員的沿圳健走，高美濕地的自然生態。領隊佩琪、智雄的周延規劃，紀姐千帆過盡的經驗分享，兩位導覽大哥的專業解說，加深體驗台灣的社區特色。

這一趟中台海線之旅的收穫還有續集，就是將不喜戶外活動的春生老頑童帶到自然世界，因為他說「下次要去阿朗壹古道」。我想，健康生活與運動就是今天的希望吧！



▲清水鬼洞前合影。



▲九天神鼓。



下鄉健走  
×  
移動私塾

文  
—  
王璿

## 小琉球環島 × 探險之旅



◀ 鮮花當然要配花瓶。

一早帶著既愉悅又有點緊張的心情與好姐妹Amiu前往集合地點與希望基金會的同伴會合。

7:36分搭上前往高雄左營的高鐵，在高铁上大家互相問候關心，這也是我與即將共同生活3天的新朋友們的初次見面，在前往東港的遊覽車上，基金會純湘給大家一個自我介紹的機會來認識彼此，因為在此之前我還非常頑皮地跟同行好姐妹說怎麼帶我來到一個老人團（真的有點欠揍），但是介紹完畢之後我才發現自己錯了，身邊的各位阿姨、阿伯都是身經百戰的高手，大家都是健走長勝軍，令我刮目相看，同時在遊覽車上，我也初次感受到大家那種歡樂的氣氛。

此次行程的第一站——豐漁橋觀看東港小鎮風光。一下遊覽車，首先感受到的是南台灣無比熱情的豔陽，吃完海鮮大餐之後，乘船前往我期待已久的小琉球，we are coming～～

抵達小琉球稍做整理之後，便搭乘半潛艇欣賞海底風光，五彩繽紛的熱帶魚，綠端龜盡情地在海中暢遊，各種變化的珊瑚讓你不用花大錢出國就可以欣賞到，回程的時候在甲板上遠距離欣賞著小琉球的地標「花瓶岩」，以及夕陽映在海面上的美景。

晚餐過後，接著去潮間帶體驗生態。我們真的超幸運的，剛一出發就看到了一隻海參，緊接著各種螃蟹，寄居蟹，海膽，海兔子陸續出現在大家眼前，興奮的尖叫聲此起彼落。

第二天，準備環島囉～，我們早已迫不及待地要出發征戰美麗的珊瑚島～爆藍晴天，每處景點都讓按快門的食指高度瘋狂，想把小琉球的每一個角落全部都帶回家。小琉球地質屬於珊瑚礁岩，生長不易的小山丘上，有著一棵百年老榕守護著這個村落已有百年之久，它枝繁葉盛，綠葉成蔭，算是小島上最獨特的植物特殊景觀。不知不覺到了午餐時



間，萬眾注目的行動糧「鬼粽」榮耀登場。不得不說，真的是好美味喔！裡面的餡料一點都不馬虎，小琉球獨有的鬼頭刀魚肉在經過醃製之後搭配糯米，三層肉超級美味，吃完立刻喊說我要找老闆宅配～

離開了山豬溝的老榕樹群，繼續環島行程，天然礁石的烏鬼洞，洞穴裡面真的有夠涼，裡頭密佈著許多通道，不太好走偶爾還會出現卡關的窘相，還好我們有專業人士解說如何脫身，大家前後照應全部順利出洞。涼亭旁邊有一個小徑，是條通往烏鬼洞天堂美景的觀光步道，是個會令人又想大叫的絕美之處。

小琉球這座珊瑚礁小島，沿岸都是群礁地形，在礁岩小島上可以看見許多奇形怪石，有當地賦予的神秘傳說，也有因外形而得其名，但最終沒有標準答案，發揮自己最有創意的想像力那就是答案了。

午後的烈日著實消耗了我們大部分的體力，也知道健走最後幾公里通常是最難征服的，這時身邊的好友體力已經快要透支了，在停靠小7〈7-11〉吹了5分鐘冷氣之後，兩個人決定再次出發向終點站前進。終於在四點之前順利到達終點，完成了這次徒步環島18公里的旅程。

▶ 老虎？老鼠？傻傻分不清楚。



▲ 與蒙面俠大合照，猜猜主角是誰。



▲ 這次最年輕的三位生力軍。



◀ 過美人洞都是美人唷。

# 留下難忘的X菊島足跡



▲跨海大橋留影。



▲浪漫的雙心石滬。



▲不可思議的摩西分海。

## 走進菊島,探索這片土地的美

首次踏上了菊島這塊土地，原以為一下飛機就會被熱情的太陽咬傷，結果下了陣雨讓氣候變得舒適宜人。第一站導遊阿彭帶我們來到了古色古香的二坎古厝，一到目的地，就先被一棟特別的建築物吸引，外頭附有門牌、貼著褒歌，遠看還以為是住宅，走近一看才發現原來是二坎的公共廁所，令人會心一笑，顯現了當地人的巧思。走入二坎聚落，一間間閩南式古厝、玄武岩片鋪設的巷弄，以及為了防風而砌成的咾咕石牆，一一呈現了當地特有的風土民情。而且隨處可見橙紅嫩黃色花朵，這便是澎湖的縣花-天人菊，菊海遍布，隨海風搖擺，心情也舒展了起來。



▲隘門沙灘留影。





接著重頭戲上場，我們從已有300多年樹齡的通樑古榕開始健走，一路走過連接白沙島和西嶼島的跨海大橋，以及別有洞天的竹灣大義宮，宮廟的地下室竟然開闢了蓮花珊瑚洞，餵養了綠蠵龜、玳瑁、赤蠵龜，大開眼界了！原本是要繼續前往終點：小門鯨魚洞，但雙腳實在不適只能先退場，給走完全程10公里的導遊及勇腳們豎起大拇指，你們都太棒了！辛苦得來的果實總是特別甜美，在小門嶼享用智雄家人精心準備的在地美食，吃到當地盛產的馬糞海膽，一開始還不敢嘗試，但一試成主顧，非常鮮甜美味！

### 夢幻藍洞、七美故事、燦爛夜空

隔天，導遊梅滿帶我們前往藍洞，遊艇停在海中讓我們觀看藍洞的全景，雄偉的玄武岩柱因海水長年的侵蝕而形成了獨特的海蝕洞，這是大自然給的禮物，太壯觀了！而「七美」有著淒美的故事，傳說明朝時倭寇來襲，島上的男人都去捕魚了，只剩下老弱婦孺，有七位女子遇上了倭寇，不甘被辱，紛紛投井自盡，後來井邊竟長了七顆茂盛的香花樹，島名也改為「七美」。在七美看到了各種風貌的風化石，有望夫石、小台灣、大獅與龍埕等等，以及當地很有名的景點「雙心石滬」，清澈的海水流入石滬，帶點碧綠又帶點湖藍色，美麗又浪漫。

回到馬公，我們赤腳漫步在隘門沙灘上，愜意喝著咖啡享受美好的午後時光。晚上安排了自助式BBQ，我們很幸運地與大廚宣伶同組，專業的就是不一樣，我們都吃得津津有味！正值澎湖花火節，伴隨著璀璨夜空，我們渡過了燦爛滿足的夜晚。

### 走訪人文歷史，看見不可思議

第三天，有別於前兩天，今天真正感受到了澎湖的「天壽熱」！我們在馬公市區走訪古蹟景點，來到了張雨生、潘安邦故居，耳熟能詳的經典歌曲



▲猜猜我是誰，蒙面女們。



▲蒙面女教學。

是許多台灣人的共同回憶，彷彿聽見了張雨生高亢的嗓音唱著「我的未來不是夢」，及潘安邦輕快哼著「外婆的澎湖灣」。在南寮社區我們體驗了當地傳統鄉村生活，感謝智雄的舅媽，教我們如何成為「蒙面女郎安妮」，抵擋紫外線的侵害，每個人都包得只剩下兩個眼睛，我們都自稱是ISIS恐怖份子。

最後一站奎壁山的摩西分海，最讓我驚豔。在退潮時刻，我們看見磅礴海水悄悄往左右兩邊退開，中間慢慢顯現出S形的礫石步道，就如同聖經中的「摩西分紅海」的故事，我們一行人緩緩走入步道，一直走到對岸的赤嶼島折返。如果不是親眼看見分海，實在很難想像那份驚奇與感動，大自然實在太奧妙了！

### 後記

澎湖很美，但因為有你們讓回憶變得更甜美，謝謝大家的陪伴一起走遍了菊島，一路感受了當地的純樸與熱情，最簡單卻是最珍貴。美中不足的是沒能走完全程，但我會期許自己，下一次一定要更好！

# 阿朗壹古道之行



▶ 左為本文作者。

▼ 阿朗壹古道起走前，大夥在用餐餐廳前合照（第一排右一，即是人老心不老的大姊夫）。



一如往常，我搜尋網路上健行和路跑活動來安排假日活動，有別於健身房對著器材無趣的跑步。當我點閱希望基金會的下鄉健走活動，我被「阿朗壹古道」給吸引。先前同事就分享過這個台灣最後一個原始美麗的古道，也從新聞中聽取這古道對原住民們是很重要，有多重要？我這平地人說不上來冠冕堂皇的理由，但光聯想到尚未被財團破壞的美景就一定要參加這次活動。當然，我已耳聞行古道之難，如同遊好山好水就是要有上山下海的體力挑戰。

第一天由高雄經由南橫公路到台東的安朔部落，我和夥伴玲毓心想南台灣的太陽果真是熱情，我們同行的隊員都滿心期待這未來三天的活動。看在同行長者「大姊夫」的參與精神，覺得自己突然變年輕了。到部落餐廳用餐時，大家雖然肌腸

轆轤，但也都被周遭自然不造作的景色吸引，一下車大家都忙著拍照。當然原民風味的午餐早被一掃而光，老闆娘的好廚藝也讓我們見識原住民善用食材，環保不浪費的飲食習慣。接連三天的行程就是走體驗原民風情路線，而我最是期待阿朗壹古道的健走！

在艷陽高照的好天氣下，我們一行人在生態環境解說員幽默的解說下，了解這一路上風光美景，心中越是珍惜這段古道。走在一長段的礫灘，這裡的鵝卵石比七星潭大顆，小心踩著以平衡身體的穩定度，以免貪圖美景扭傷腳。每顆渾圓的石頭都是歷經無數次海水的洗禮，磨去了原來的稜角，我們的人生不也如此，歷經職場的試煉，人際關係的磨合，把自己身上的刺磨掉了。「圓」看似單純，卻不好控制。



我們是從台東安朔出發，左手邊放眼望去是湛藍的太平洋，滔滔捲起的海浪像新娘的裙襬；海岸邊的石頭也被為之翻攪。聽！海是一首歌，每段海岸沙灘是一曲樂譜，阿朗壹古道的樂曲像婚禮連串的炮聲；也像著一陣陣鼓聲，如千軍萬馬從遠方轟隆隆的奔向岸邊，這就是它的特別之處。

到了要攀爬觀音鼻這一段，我們都已經被預告這是一段陡坡，近75度的陡坡的確讓我們吃了些苦頭，頂著炙熱的太陽和地心引力拔河，在適當的休息後，大家都安全登高。回頭望著來時路阿朗壹海岸是絕美的…，藍天裡的白雲也填上我們的創想像，是孫悟空，是棉花糖，其實是我們最想要的「清冰」。在林蔭中欣賞原始森林看望藍天大海。偶有不怕人的松鼠和蜥蜴出現，看看今天是哪些人來造訪，忽悠一下又不見了。要不是有時間的控制，好想靜靜坐著看海，聽海，聽自己內心的自白，幻化的雲像是走馬燈的人生，是千變萬化。在解說員的指引下，我們小心翼翼地下山，接著又是一段礫灘和一些大石頭的路段。向著前方遠看突出的山凹一前一後就是「天涯海角」，好美的詞形容這樣的景象，如果有動人的故事相伴，會是怎麼成就一個結局呢？

一路雖然辛苦，在解說員有經驗的領隊下，大家都非常享受這路程。中途一小段的沙灘，也看見身體小小的透明的螃蟹從我們的腳邊「咻」的通

▲（左上）觀音鼻高繞段，接近七十度的陡坡。  
（右上）爬陡坡前先讓大家喘一喘。

►幽默的生態導覽解說員—柯稷稷。



過，那時也真想放縱自己的腳丫子，尤其是走了這段上山下海的路之後。約略走了4、5小時，終於抵達旭海安檢所，有一種上岸的感覺，大家開心造訪安檢所「借廁所」！在等候其他人陸續集合稍事休息，我們遠望「牡丹灣」，從安朔到牡丹灣我們看到自然保護區是真正不受汙染和天然造景的美，回想這整個下午我們征服自己也被這上天的賜與給征服和感動。晚餐後，我晃著鞦韆享受清涼的夜，我十分慶幸參加希望基金會的健走活動來完成我想體驗這古道的夢想，不然又是一個瀏覽網頁在環島的假期。

# 2016 步道日 三路會師中埔山



▲ 2016步道日，三路會師中埔山。

6月5日「世界環境日」，這天千里步道協會舉辦的第三屆台灣步道日活動，在台北地區規劃了三條路線，主題叫做【中埔山大會師】。

從「健行筆記」網站所繪製出來的路線圖可以看出，由張秋蜜老師帶領、在捷運木柵站會合出發、經木柵路四段159巷陂內坑慢慢進入山區這條，路程最遠；他們會經過博嘉國小，遇到巷子裏一棵大樟樹，那是小犬唸博嘉國小時，跟同學一起來拜土地公、玩耍的好地方；他們還可以親近山澗，看見魚蝦優游的身影。

何文賢老師帶的隊伍在辛亥站集合，他帶大家先看「萬盛溪北支流」，再經過興昌里的榕樹步道上中埔山。台北市文山區興隆路一段有個花木市

場，這個市場旁有條街叫做「萬盛街」，萬盛街頭與羅斯福路相交處可以看見國立台灣師大汀洲路校區的大門；知道萬盛街的人不少，但是知道萬盛溪的人不多，因為溪流大都隱在地下不見天日了。

我帶的隊伍在捷運麟光站會合，從富陽自然生態公園登山；在富陽街慈仁八村的村子口，我請大家停下腳步，仰望前方一面大山壁，「飛躍的羚羊」紀政女士跟同伴們發現，山壁很像有一張臉譜，圓圓的眼睛望著遠方；這個發現引發大家無限的想像力，應該也激發出「想一探究竟」的動力。

我運用中央研究院和國立中央大學合作出版的2012年主題為【古徑·越境】月曆的3~4月「開蘭擎劃」地圖，讓大家看看淡蘭古道東端的蘭陽平



▲ 紀姐為我們朗誦陳秀喜女士的作品。



▲ 裝備齊全之後，開跋去除草。



原，被中央山脈和雪山山脈擁在懷中的蘭陽溪；我們台北這端，小小的沖積平原背後高聳的山群和密佈的溪流，數百萬人居住在狹小的丘陵和平原地區，今天，當我們循著先民足跡，走在一百多公尺高的稜線上的時候，除了欣賞自然珍藏，更是需要深思國土保育的課題。

紀政女士為我們朗誦陳秀喜女士的作品《榕樹啊，我只想念你！》她還跟大家分享小時候最愛爬大榕樹、卻又嚇得不敢下來的往事，她覺得那是很美好的成長環境和歷程。應該是這些珍貴的人生經驗吧，她把這首詩朗誦得無比動人，洋溢著豐富有趣的孩童時光！

《榕樹啊！我只想念你》

榕樹啊！

你的葉子是我最初的樂器

你是我童年避雨的大傘

你是曬穀場的涼亭

你是老人茶、講故事的好地方

你是小土地公廟的保鏢

你是我家的門神

我在異鄉

椰子樹的懷抱裡

還是只想念你

~陳秀喜<笠詩社>前社長

小野先生帶大家朗誦《台灣步道日宣言》

今天我們一同立下誓約：

我們將不再讓步道劃破山林或留在海邊的傷疤；

我們會用更溫柔的方式親近她，避免打擾生態；

我們將努力主動關心周遭環境，為她發聲。

從今天起，我們將努力達成承諾，珍惜每一條步道，每一道微光。



▲大家站在步道兩旁，為展示珍貴的筆筒樹階梯。

張秋蜜老師在0521那天的【淡蘭·輕旅行】活動中，已經帶領一群人走過陂內坑這條茶路古道，當天她發現沿途草木旺盛成長，很擔心0605天氣更熱了，怕草叢中躲藏一些會傷人的動物；得知此訊息，我於是建議0604先去割草。0604這天，我們總共九位，帶了九把刀，割得滿頭大汗。

其中一位志工張隆漢，不但會割草，還把一小段狹窄的山徑，用現場找到的小石頭、小木頭等材料，立即動手施作整修，提醒路過的人：這裏是狹窄路段，通行要小心。

因此，2016年的步道日，跟參與【中埔山會師】的每一個人同時寫歷史之際，我們有幾位歷經了更多、更難忘的歷程；從而體會出：在每個活動背後，都需要很多人的付出，希望更多人來加入這個行列，讓我們的环境更美好。

〈本文作者為大文山淡蘭聯盟召集人〉

註：

**世界環境日緣由：**

1972年6月5日，在瑞典首都斯德哥爾摩召開的世界上第一次《聯合國人類環境會議》，在會議當天提案了「世界環境日」的想法，於是1972年10月，經第27屆聯合國大會，由聯合國的各國成員，正式同意通過的世界環境日為聯合國官方節日。

**台灣步道日緣由：**

千里步道協會於2014年倡議將六月的第一個禮拜六訂為「台灣步道日」，這一天帶著親人或好朋友走在步道上，應該是和大自然親密接觸，感受綻放自土地的生命活力，不該再讓令大地喘不過氣的水泥步道與階梯，持續傷害我們的健康！

## 圓夢～ 英瑞國際健走14天

自去（104）年5月參加英國、瑞士國際健走回來已過了一年，由於去年接任第四任女傑協會理事長，開創性會務不絕如縷，一直提不起筆來回顧這段人生的奇蹟，無論如何不能讓它留白，何況「文章千古事」「凡走過的必留下痕跡」這趟旅行之絕妙好事，也不是我這枝禿筆所能完善描述的。

WTO（世界衛生組織）很早就宣佈走路是最好的運動。在國內紀姐自2004年開始舉辦元旦健走大力倡導以來，已蔚為全民風氣，而自2009年這位健走大使開始組團率隊挑戰國際健走，足跡遍及比利時、義大利、中國大陸、芬蘭、德國、紐西蘭、挪威、韓國、以色列、西班牙，以健走運動宣傳行銷美麗台灣。



▲（上圖）微風徐徐，仰躺著伸伸懶腰。（下圖）檢錄起來囉！



▲右一為本文作者。

### 台灣隊勇腳們用微笑去交朋友建立國際友誼，行銷台灣

此次活動地點在英國威靈堡及瑞士伯恩都是IML國際健走聯盟（International Marching League）年度健走活動，每年吸引來自世界各地的健走好手們參加，他們有的個別參加，有的是一家人參加，有推著嬰兒車的，或三五好友同行，而像我們遠道組隊而來，看來看去除了軍人外，唯我台灣隊了，每次出發必戴斗笠上繡中華民國國旗，外套背面則是繡個大字TAIWAN尤其背包上必插上小國旗，行走間國旗迎風飄揚，非常壯麗。

本隊的靈魂人物除了團長紀姐之外就是純湘了，看她個子小小的健步如飛，凡事難不倒她，一路上聽她講留歐冒險記，妙趣橫生，很是難得的女英雄。抵達的5月8日下午五時向大會報到，之後要遊行五公里，本來純湘一個人去就可以，但是大家豈肯放棄「逛街」？大會主席簡短致歡



▲與國際友人合照。



迎詞，之後樂隊輪番演奏，讓我們聆聽到，道地的英式民俗音樂是一大享受，也大開眼界。我方則是贈送可愛的白天鵝，一隻隻排列舞台，象徵展翅高飛，另還有紀姐的壓箱寶，處處表現我禮儀之邦。

5月9、10日兩天英國威靈堡健走，按例國際健走分10公里，20公里，30公里，40公里出發時間各有先後，以示公允，本團29人算是大隊，雖有不少新面孔，大家雄心勃勃挑戰20公里，本人因在國內都是走10公里，國際健走同樣走10公里，但我並不寂寞，有簡光宇、林素卿賢伉儷二位仗義陪同，他們倆位都是熱情喜歡助人，跟他倆夫婦一起走，一點都不寂寞，尤其光宇手沒停過，一直用吸管折出蝦來，栩栩如生，外國人都很好奇圍觀，他折好的蝦都送人，還有路上遇到洋人他們都會洋腔洋調地喊「台灣」「台灣」「你好」我們也回應互相打招呼，拉近國與國間的距離。

閉幕典禮最是熱烈隆重，在室外舉行，小丘陵或躺或坐擠滿了人，遠遠望去有人手拉着手在跳探戈，近看才知是畢教授，筆者才坐下，便被洋小姐發現，我說我不會跳舞，她不相信，跑過來親了我一下，還送我一枚英國徽章，洋小姐的熱情令我感動不已！

閉幕典禮由音樂會拉開序幕，本團又是大贏家，本會許新華獲大會頒發金牌的殊榮是唯一獲獎的一位，至於所有勇腳們都得到二張獎狀一張是5月8日開幕典禮的五公里、以及證明5月9、10日走了幾公里的獎狀及徽章（本人另以斗笠換得乙枚）。

瑞士伯恩國際健走也是此行的重點，排在5月15、16日兩天，瑞士係世界著名中立國，歷

史上一直保持政治及軍事上中立，但亦參與國際事務，好多國際性組織總部都設在瑞士。正因是中立，全民皆兵，而且每戶家裡都挖了防空洞以防萬一，瑞士伯恩國際健走是由軍方主辦的，出發地點，中途休息站都很像軍營，打卡、路標——都是阿兵哥負責，沒有開幕式，由紀姐領頭「1、2 3ㄗ、123ㄗ—— hila hu」隊呼，大家精神百倍地出發了。我們沿路欣賞風景之外，還與對面經過的盟友打招呼，健走愈來愈有趣，途中還停下來與在河邊野宴的家庭交際，做做國民外交，不知不覺就抵達到終點，守衛的阿兵哥喜歡我們的小國旗，我把紀姐發的有伸縮桿的那面國旗送給他了。20公里的隊友陸續回來，健走的阿兵哥一路唱著雄壯軍歌，很有紀律。閉幕式辦得盛大隆重，主席致詞盛讚台灣來的粉紅色隊伍參與人數最多，最整齊劃一，全部達陣，這回我們又是大贏家，拿到團體獎不說，本會許新華再次獲大會頒發「歐洲健走達人獎」，而本團的靈魂人物一純湘榮獲國際健走總會頒贈2015「International master walker」即「首席健走大師」殊榮，為國爭光。本女傑協會也於104年六月十一日贈送「百萬聚樂步 捷足翹楚」獎座乙座以示祝賀。

## 後語

這趟旅行很榮幸成為紀姐的室友，紀姐是舉世聞名的國寶級人物，凡事親力親為，待人親切，溫柔敦厚，做為她的室友不但沒有距離感，還受她幫忙很多，尤其從她身上學習實踐先總統蔣公倡導的「新、速、實、簡」，「整齊、清潔、簡單、樸素」的生活態度。在這個紛紛擾擾的社會益顯出一位偉人平凡中的偉大。

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！  
像滑雪般暢快感&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<br>(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<br>(共四期)                 | 持續寄發               |
| 活動報名費優惠    | ✓<br>(優惠金額視個別活動而定)          | ✓<br>(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](http://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 I 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

