



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 2016.01 No.41



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

41 期 2006.01.01 創刊
2016.01 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、江界山、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

03 編輯室手記

04 紀姐隨筆

體育界的「良心」江界山老師 一路好走

【國際健走，行銷台灣】

06 奧地利、捷克之後…

完成IML歐洲八國挑戰 口述 | 梁寶香 文 | 陳芸英

09 我的IML首部曲 | 陳慧年

10 台灣IML國際快樂健走 | 黃台蓮

【下鄉健走，移動私塾】

12 拜訪「上帝的部落」 | 李偲弘

14 希望之聲日本鳥取演出之旅 | 蔡文甄

16 走路救回我的人生，
找回我的自信心 | 陳明里

18 走出大稻埕精采一條路 圖文 | 連錦堅

【會員心得分享】

20 熱情活力的「希望基金會」夥伴 | 張錫池

21 7年5000萬步達陣 | 蔡明川



編輯室
X
手記

文
黃純湘

歲末迎新向前行

歲末之際，回首已近尾聲的2015，春、夏、秋、冬四季更迭，活動滿檔。

冬天，有萬人歡聚圓山花博的元旦萬步走，新年好彩頭，有漫步花海盛宴的鹿谷下鄉健走，有驚喜無限，感動無限的金山獅頭山走春。

春天，有東海岸花蓮純淨港口部落的心靈饗宴，有美麗綠島的環島健走挑戰，有熱情禮納里部落Home Stay，有驚豔蘭嶼的完美之旅，還有改寫人生紀錄的英國、瑞士國際健走挑戰。

夏天，有白河鄉間賞荷趣，有古色古香鹿港採蚵趣，有原汁原味台東豐年祭，有人間仙境司馬庫斯森林健走，有雪見高地消暑遊，還有獨一無二的愛爾蘭Rambling國際健走。

秋天，有藍天白雲好風光的馬祖南北竿，有無憂無慮原始純樸的蘭嶼再體驗，有充滿悲歡離合的奧地利、捷克國際健走，還有希望之聲合唱團日本鳥取音樂交流饗宴及微笑友善，豐富多樣的印尼國際健走挑戰。

冬至，12月最後兩個周末，還有上帝的部落司馬庫斯及雲林正心中學仁愛健行兩場下鄉健走，移動私塾等著我們用雙腳去拜訪。

2015，我們的健走足跡，遍及台灣各地各角落，行及歐亞各國各路線。

年有四季，月有圓缺，日有黑白，人有聚散，緣起緣滅，花開花落，生生不息。

身健康，心快樂，人生路更寬廣。

2016，請記得我們有約，萬人歡聚圓山花博一起元旦萬步走，新年好彩頭！



體育界的「良心」 江界山老師 一路好走

返國擔任全國田徑協會總幹事的初期，有感於無論協會行政人員、幹事部、教練和選手們，如果要事半功倍，就必須在「觀念」方面有所強化或改變。因此特邀美國教練MR. TINKER HATFIELD來台擔任駐會教練，他的夫人SHARON在運動防護方面也學有所專，協會真是賺到，這不就是買一送一嗎？



▲希望基金會董事江界山(左)及董事蔡特龍(右)。
▶江界山老師與美國教練Mr. Tinker Hatfield。

有個不諳中文的美國教練，加上不懂英文的選手和教練，這是個棘手的大問題；幸好當時任全國體總秘書長的周中勛教授得知我的苦楚，推薦了一個可能人選，即是在文化大學任職助教的江界山老師。經我親自造訪並懇談請求鼎力相助之內容時，他二話不說就表示願傾全力為外籍教練擔任翻譯工作。

就在滿一個月的那天，當江老師

(Jasson)完成當天的任務後，我拿著一個信封，心虛地走到他面前說：「Jasson，感謝您一個月來的協助，信封內是微薄的酬金，但是您的付出和貢獻，絕對超過這數目好多倍。」他並不知信封內的數字，但他馬上不假思索地說：「紀姐，如果協會和我有任何金錢交易的話，應該由我付錢給協會才對！」我睜大眼睛，不敢相信耳朵所聽到的。「Jasson，為什麼？」「紀姐，翻譯的工作，讓我有機會聽英文、講英文；就因為翻譯，我獲得了第一手的訓練技術和理論，所以，我是受惠者，我應該付費才對。」我走了72年的人生旅程，他是我所碰到的「唯一」。

1987年的某一天得知Jasson在唸完碩士、續讀博士近完成階段時，祖傳的禮物—糖尿病顯跡，還有在經

濟上也見拙。在得知此消息時，馬上決定匯台幣20萬給他，助他渡過難關，藉以表達對他當年「拒收」酬金高尚美德的敬意。

結果，沒有等到Jasson的銀行帳號，而是收到他捎來的一封信，它是我已經珍藏28年的信，只可惜季刊的篇幅有限，否則原版登出更是感動。相信Jasson在天之靈會願意讓我與大家分享。信的內容如下：





紀姊收信安好：

猶記1983年8月22日的下午向您電話辭別，四年多的留學生涯已然飛逝。這四年多的折騰不若趙寧所描繪的留學生活那麼燦爛而美麗，倒是有失敗的哀痛也有成功的喜悅，苦和樂譜成了一首刻骨銘心的樂章，好難忘記。

讀得這麼辛苦有幾個原因，第一，我自不量力，硬挑了「運動生理學」的領域，結果是撞得頭破血流，精神險些崩潰。問題不在於我不夠認真，而是我的數學、化學和物理的基礎太差，為了完成必修的系列課程，我必須從頭讀起；基礎化學、有機化學、生物化學，定量分析，人類營養學、生化實驗、基礎藥學……每一科無不在心驚膽寒的情況下完成的。第二，經濟問題，四年多的修煉生活，不但使我積蓄耗盡，且舉債苦撐，為了貼補，只好在不影響課業的情況下盡力打工。我的學業成績比大部份的外籍學生好，但外籍學生獎學金的名額大都被韓國學生拿走了，畢竟1988年奧運的吸引力很大，韓國的學生頗受教授的厚愛。

好在上天憐我，賜給我一份難得的爬起來再跑的勇氣和毅力，安然渡過了99%的考驗。現在正全力全力的做實驗寫論文，我歸心似箭，好想念台北。

那天在電話中得知協會允以資助的佳音，使我欣喜不已，環繞在心頭的溫暖足足三天三夜，總之，這份興奮豈是筆墨所能形容的。但是，紀姊，我想向自己挑戰，我想辭謝協會的資助。四年多來我已學會了獨立孤撐，且也熬過了最艱苦困境和歲月，您就讓我試試看我是否能繼續完成這件在我生命中最具意義的事，好嗎？如果我真的支持不下去了，我會致函請求支援的，我很感謝您的關愛，也感謝協會的雪中生炭，我想這股暖流已夠助我渡過今年的寒冬了。

如果我能順利完成學業，我仍舊是以前的我，協會如需任何協助我當盡力而為，傾力以赴。您知道嗎？最令我懷念的事情之一是，我在冬夜裡騎著摩托車，冒雨趕往田徑場為Tinker Hatfield翻譯的影像，那一年裡我學會了成長，我學到了今日獲益無窮的語文能力及爬起來再跑的精神，而這些摸不著也看不見的技能，我卻已轟轟烈烈地用了好多年，憑著它，我想我應該可以畢業的。

明年三月之前您如有機會前來Oregon，這裡泉水甘美，景色瑰麗，仿如仙境。如果風景看膩了，可以脫下鞋子，在冰涼的溪水中泡泡平日辛勞的雙足。如果手拎釣竿，說不定一不小心，一條又大又肥的trout已經上鉤了，清蒸鱒魚有多棒，您知道嗎？

祝您 健康

Jasson 敬上

Jasson於1988年學成歸國，當時位

於林口的國立體育學院（現國立體育大學）馬上邀請他擔任系主任，同時母校文化大學也積極網羅。在面臨抉擇為難之時，他來找我尋求客觀的意見。其實任何人在面對「國立」和「私立」的選擇時，挑「國立」是很正常的行為。我的看法是「國立」要尋才非常容易，而「私立」因條件有限，資源較缺，覓才不易。「Jasson，您要仔細的考慮，是「國立」需要您，或是您「私立」的母校需要您？」

Jasson的母校—文化大學，是何等幸運，這一位運動界、體育學術界的瑰寶，在眾多親朋好友的嘆息聲中選擇回母校耕耘做園丁，而且做得有聲有

色，做到健康亮起紅燈，他還是鏗而不捨，鞠躬盡瘁。

Jasson在抗癌十年後，於104年12月15日壽終正寢。基金會的同仁失去了一位良師益友，董事們也失去了一位好夥伴；體育界的「良心」要等待何時再現？

Jasson，一路好走！敬請您繼續提著無形的燈來引領我們。

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

口述——梁寶香 文——陳芸英

奧地利、捷克之後： 完成「歐洲八國挑戰」



▲出發前的合影。

我在「小姐時代」就愛登山，週末假日常跟同事一起登山。

2012年，我那愛「健走」的姊妹帶領我參加德國的國際健走，沒想到走了這一趟我走出了心得，從此著迷了，成為我生活的一部份。

由於健走讓我認識一些志同道合的朋友，加上姊妹可以結伴出遊，從此，「希望基金會」舉辦的國際健走我都沒有缺席，我走過紐西蘭、韓國、以色列、西班牙、英國、瑞士、愛爾蘭、奧地利、捷



▲非常受歡迎的台灣國旗。



▲出發囉！



▲台灣泡麵是最有家鄉味的補給。



▲台灣加油！



▲嗨到最高點。



▲高地健走——奧地利。



▲開心起走。



▲與德國友人合影。

克、印尼……單單今年就參加了六個國家的國際健走。

今年我是第二度到奧地利和捷克，不過以前是旅遊，這次是健走。奧地利是個非常美麗的國家，沿路歷經社區、公園、山莊……空氣新鮮，我一向走在最前面，拼命捕捉風景。一層一層的落葉堆積，走起來舒軟，像走在地毯上。山頂風景美極了，雲海在下面，宛若仙境，照片隨便拍都美不勝收。

捷克比較像村姑。捷克的健走行程深入歐洲大陸的中心，地形地物截然不同，空氣品質略受影響。

走完奧地利和捷克，純湘在車上的心得分享，說進了我的心裡。

她說，「奧地利像SUPER STAR，一個非常吸睛的國際巨星，路線規劃在冬季奧運的運動森林；從奧地利到捷克，好像是個洗淨鉛華的村姑，但這個村姑風韻猶存，非常純樸，路很平

坦。」

的確如此。

奧地利是個高地國家，我們在奧地利等於是高地健走，這路線在世界上是數一數二的美景，冬天覆蓋著白雪；但夏天是綠油油的一片，我們又很幸運，天氣超好，景色如畫，遠望可看到德國的山景，近處看得到冰川流水，當地人很重視運動，健走路線規劃得非常好，我們走進森林、又從森林走出來，穿梭森林時，陽光透過樹梢灑進來，聞到的都是樹林的味道，觸目所及都是各式各樣的小野花，在視野上是無限的享受。由於距離很長，都是山路，沿路都有其他國家的走者互相扶持，感覺十分溫馨。

捷克和奧地利比鄰而居，但健走路線的標示方式卻截然不同。

在奧地利我們走二十公里，沿路只要看著綠色箭頭走即可，在世界各地幾乎都是這樣；但捷克完全不同，標示亂七八糟，不按牌理出牌，純



▲完成奧地利三天高地健走。

湘很傷腦筋，因為全團三十八人只有她一個人走過捷克路線，她回到遊覽車看地圖，司機看她愁眉苦臉，問她為什麼煩惱，她說：「明天路線很亂，會迷路啊！」

司機說他有一個辦法，他拿出一瓶藥丸子，帶她走，每走一段路就丟一個藥丸子，後面的人只要跟著藥丸子就可以了，「這是最簡單最安全的方法。」

這個點子給純湘帶來啟發，她把藥丸子改為登山用的布條，便到文具店找緞帶，每走過的地方就在樹梢綁緞帶，沒想到這方法不但救了我們自己的團員，也救了其他國家的健行走者。

由於我走在最前面，一走進山區就進入迷宮，標示掛在樹幹，紅的、白的、綠的，非常複雜，還好有兩個德國小男生當嚮導，等於有專人帶路。其他人則按緞帶走，全團沒有人迷路，走得非常順利。

捷克有很多農夫，沿途有很多蘋果樹，我們也會採蘋果吃，這兩個國家真的是很特別的健走城市，展現獨特的風情。

國際健走有歐洲八國的認證，我知道之後把這當作一個追求的目標。這種認證至少一天要走

二十公里，所以這次的奧捷之行，我每天都至少走二十公里，走得很過癮。

值得一提的是，去年2014年在西班牙國際健走出現2015年挪威國際健走的宣傳海報，其中有一位東方人，朋友一看，「咦，寶香這不是你嗎？」我非常訝異。朋友逢人就說上這一段插曲，我很不好意思。

去年我從區公所退休，現在的生活以健走為主。在某一次的分享中，我聽其他人的健走心得很感動，心裡湧出一股強烈的念頭，「只要基金會舉辦的健走活動，我都會參加。」我辦到了，這種健走讓我更愛運動，擁有健康快樂的人生。



▲志同道合的朋友。



國際健走
X
行銷台灣

文
—
陳
意
年



我的 IML 首部曲

如果您想要走得快，一個人走；
如果您想要走得遠，一群人走。

一段旅程 能承載多少回憶
一首歌 能婉曲多少心情

我的IML 首部曲

承載著夢想 婉曲著心情 帶我來到美麗的國度
不為那輝煌的過去 不為那傲人的歷史
只為那 僅僅的 想接近妳

接近妳的肌膚 接近妳的呼吸 接近妳那馨香的氣息
走入妳的懷裡 走入妳的血脈 走入妳輸送生命的血液裡

沒有太多的包袱 沒有太多的期待
僅想 聞一聞妳每天呼吸的空氣
曬一曬賜予妳活力的陽光

看一看孕育妳生命的母腹
嘗一嘗讓妳重新得力的芬多精
閱讀妳的心情 欣賞妳的風采 微醺著妳的呢喃
引我飛越千萬里 只為與妳同步
感受妳的脈搏
調頻妳的呼吸
淺嚐妳的養分
駐足妳的美麗
沒有多餘的奢望 只想與妳同行

我的IML 開啟我的視野

讓我有機會親近妳
讓我有機會近距離的看妳
讓我放慢腳步
讓我有機會再次愛我自己

謝謝 你 IML

IML(International Marching League)

文
—
黃台蓮

參加25屆台灣主辦 IML國際快樂健走

我真是何其幸運，一開始參加國際健走就是到最美麗的奧地利，回到台灣後還一直神遊著，計畫著自己何時可以成為一名European Walker，更想再次跟著希望基金會一起去健走！

當第25屆台灣國際快樂健行活動報名開始，新華告訴我，他這次要帶三十公里，問我要參加二十公里還是三十公里？我確實有個想試試三十公里的念頭，主要是因為我參加健走活動的啟蒙老師就是新華，所以我總是非常依賴著他的規劃及帶領，不過，我很快就恢復清醒，回到現實，因為三十公里對我而言還是尚未準備好的大挑戰，於是我告訴自己，這次沒有新華帶領，可是二十公里有歡樂的帶動者——純湘帶隊啊！為了要參加11月台灣主辦的國際健走活動，我每天都去大安森林公園走路，希望不斷的練習可以跟得上大家的腳步，當然，紀姐的健走口訣「抬頭挺胸縮小腹，雙手微握放腰部，自然擺動肩放

鬆，邁開腳步向前走」，可真是陪伴著我，隨時提醒著我修正姿勢，真是越走越輕鬆。

懷抱著興奮又期待的心情，終於盼到了11/7，那天一大早就起床依照前輩的經驗分享準備蘋果、堅果、乾糧，與湘瓊相約7:30am，在捷運復興崗站見面，想到大家又可以再次相聚一起快樂的健走，心中的愉悅真無法用言語形容！

到達桃源國中活動現場，就急著找希望基金會的帳篷，好多的熟面孔，也發現國際走者，包括我熟悉的Lo、Hans，他們已不年輕卻似乎從不缺席各國的IML健走活動，我想一定有甚麼魔力在吸引著他們？

大合照後終於出發了，湘瓊、芝芝、秋齡和我走在一起，原本以為前段路程與五公里、十公里相同，應該是輕鬆愉快，卻沒想到有不少的階梯，還有走者拐到腳呢！接下來連續的爬坡，坡度真有點陡，加上天氣炎熱，走來格外



▲20公里——出發前的合影。



▲耶！快要達標了。

辛苦，還好我在秋齡的大傘下得到庇蔭，躲去了一些陽光，中途休息時才發現湘瓊已不敵一長段爬坡，快走不動啦！還好有芝芝在旁細心陪伴，其實當下我也已經走的氣喘吁吁，於是我們放慢速度，累了就休息，在行進當中發現路旁的志工們在豔陽高照下無一遮蔽之處服務著大家，真是辛苦這些勞苦功高的志工們。

在邊看路線圖一路說笑中終於走完全程，回到會場看到新華帶著三十公里的健走者對著我們齊聲歡呼，真是應驗了「最後回到終點者絕不孤獨」的理論，我們好需要這充滿人情味的一刻。純湘真是身兼多重角色，當天中途已化身國際走者的守護者，協助他們溝通解決身體不適、疑難雜症，真是最佳的溝通協調人。

第二天一大早在大安捷運站等捷運時，就看到好多位國際走者也在等車，遠遠看著他們仍然穿著大會發的長袖T恤，真是熱從中來。也不禁想到希望基金會的好，讓我們到異地參加國際健走活動時能安心、放心，行前仔細說明、一再叮嚀，就算臨

時有狀況，我們也有最佳的危機處理人—純湘，凡事經她巧手，定能大事化小、小事化無矣。

或許是已有第一天的震撼教育，或者第二天原本就是規劃的健行路線，走來真的覺得輕鬆許多，不過還是有最後一段漫長的、一無遮蔽的路程，不知盡頭在何處？走起來甚是辛苦！直到現在還記憶猶新。

濃濃情誼化不開

當然值得一提的是，我們一路玩得很快樂，真正達到「吃喝玩樂、全身放鬆」的最高境界，還與許多國際走者互動，希望他們記得我們、記住台灣。我愛這個無私的團體，謝謝紀姐、純湘、佩琪、新華…好多好多人努力護衛著希望基金會，我確信這輩子是不會離開這個溫馨和諧的團體啦！



▲中途休息。



▲喜愛健走的民眾陸續抵達會場。



下鄉健走
×
移動私塾

文／李億弘

拜訪「上帝的部落」



▲在芬多精下聽著老師精彩的分享。

近年台灣旅遊掀起一股部落熱，旅遊形式不再單單只是尋找美景或美食，轉而提升到深度旅遊的型態，走進部落社區，了解部落文化，享受部落美食！

此次，參加希望基金會主辦的『下鄉健走—司馬庫斯探索之旅』，原定於八月中的行程，一度因颱風來攪局，造成行程延宕，從夏天延到秋天，又從秋天延到冬天，終於如願成行！

一行人從台北出發，經過長途跋涉及數不盡的蜿蜒山路，首先來到「自然生態保育家——林南忠老師」的生態宅，林老師透過與自然共存共生之道，在大片森林與綠地中蓋起獨一無二的綠建築工作室，一切與大自然為伍，捨去現代都市的水泥建築，採用大自然的素材，讓房舍會呼吸，遇到原生的樹木，不移植，不砍伐，與之共生。透過微生物菌的培養，自製生態飲水過濾器，泉水之甘甜人人稱羨，將現代人依賴的化工材料降至最低，但卻能不失生活品味。

透過林老師的大自然教室導覽，以及沐浴在芬多精下聽著老師精彩分享，大家對於大自然有了不一樣的認識與體會，大自然的資源不是取之不盡用之不竭，人類也不是萬物的主宰，唯有共生互利，取得生態維護與經濟發展的平衡，才能永續發展避免大自然的反撲！

緊接著，本次行程的重頭戲，大家期待已久，那位在台灣最深山，海拔1500公尺的雪山山脈主稜的山腰上，曾經與世隔絕，堪稱世外桃源，落實共產制度，一個保留泰雅族傳統風貌的部落，『司馬庫斯部落』！

「司馬庫斯」之名，乃是為了紀念最初開發此部落的祖先「馬庫斯Mangus」，「司馬庫斯Smangus」則是對祖先的尊稱。

司馬庫斯早期因位處深山，交通不便，長期沒有電力供應，曾被稱為「黑色部落」，近年因發現神木群，帶動地方觀光熱潮，才終於有了對外的水泥聯



絡道路，但也因神木群帶來了可觀的觀光財，部落擔心族人會因此四分五裂，於是成立了「司馬庫斯部落勞動合作社」，由族人共同經營，利益共享，土地共有，落實了共產制度。

解說員提到，以前司馬庫斯沒有學校，每周一早上要先下山到塔克金溪溪谷，再爬山到「新光部落」上學讀書，單程約3-4小時，週六中午則在沿原路走回家！這對從小在都市長大生活的我來說，高中每天搭車一小時從基隆遠赴台北已經是極限了，更何況是只有11號公車，而且不論春夏秋冬，烈日寒風，只是為了念小學，這是我無法體會也無法想像的辛苦求學路！

如今，部落有了經費，族人利用山區建材，合力搭建了屬於泰雅族風格的小學，儘管目前學生只有十幾位，還是屬於「新光國小司馬庫斯實驗分班」階段，無法增聘太多師資，他們仍非常珍惜這得來不易的資源。

夜裡的司馬庫斯，沒有過多的燈光，沒有城裡的喧囂，躺在草皮上，抬頭仰望星空，細數繁星，搭配大自然的樂章，令人恍如來到世外桃源，久久不想離開！但夜間約莫3-5度的低溫，寒風吹來，讓我不得不躲回溫暖的被窩裡，計畫著明年夏天帶著愛人重返仙境。

早晨，在純湘有活力的健康晨操帶領下，個個精神抖擻，蓄勢待發，準備前往此行最重要的健行之旅「司馬庫斯 巨木群步道」，步道全程約12公里，高度落差約100公尺，從步道口走到巨木群，約需2-2.5小時，沿途景觀迷人，生態物種豐富，沿途經過綠色隧道—「桂竹林步道」，族人打獵儲存獵物的小溪—「味道溪」、驚險刺激—「司馬庫斯 大斷崖」、景色迷人—「五星級生態景觀廁所」、等景點，終於來到巨木群景區，巨木群區共有九棵神木，

其中最大的是7號神木，泰雅族人口中的「YaYa 巨木」，樹齡約莫2500年，需二十多人才能環抱，由主枝幹分出的兩根大枝幹，向上直挺挺地舉著，猶如泰雅族的勇士般守護著這片浩瀚的森林。望著「YaYa巨木」我在心中默默地祈禱，祈求巨木庇佑司馬庫斯族人，在未來的路上，面對任何困難與誘惑，都能夠藉由泰雅族人的精神與智慧化解，都能將這片人間淨土保存良善與大家分享。

感謝希望基金會，佩琪對行程安排的用心，純湘對團員無微不至的貼心守護，讓我們能夠再次看到寶島·台灣，謝謝！

▼湍急沁涼的溪水。



▼7號神木。



▲傳統石版屋。



希望之聲
X
合唱團

文—蔡文甄

希望之聲 日本鳥取演出之旅



▲觀眾們感受到我們的熱情。



▲希望之聲合唱團。

▶本文作者（左一）。

18年前的夏天，踏進了希望之聲合唱團。

那是一個溫暖的季節，只是擔任伴奏的我，感受到希望之聲合唱團長輩們給予的包容與關懷，每星期二的練唱是我最期待的日子。畢業那一年，因緣際會接下指揮任務；當時的我，毫無畏懼、滿懷熱情地接受並且學習。十多年來，在演唱中渡過了好多個聖誕節，歲月從不影響大家對上課與演出的熱情。

今年五月團長紀政小姐宣布我們將受邀到日本演出的消息，大家欣喜若狂，這對我們來說是一個非常好的演出機會，於是希望之聲合唱團展開了如火如荼的練習。

在紀政團長的帶領下，10月16日我們飛往日本，在一片歡樂聲中似乎感受不到時間，一下子就到廣島，踏出機場的那一刻，快樂的心情讓迎面吹過來的風都躍動起來！

第二天旅程展開；早上參訪日本各大景點，似乎



▼紀政團長致贈伴手禮給予渡邊會長。





還感受不到隔天要演出的氛圍，中餐過後，陸陸續續有團員詢問何時開始練習？為把握演出前一天的練習機會，大家因地制宜在遊覽車上進行練習。在車上排練是一件非常挑戰的事情，遊覽車的空間是長形的，加上聲部的位置無法集中，練習上聽不到一定程度的共鳴，所以一開始挫折重重。之後我們調整位置，盡量讓聲部集中，在這樣的環境下，我們克難地完成練習，非常的不容易，但也看到了堅決與希望。

終於到了演出的日子10月18日早上九點抵達有著濃濃日式風格的會場，設計非常典雅舒適。彩排前，團員們在一小時之內，除了完成化妝髮型以外還換好了服裝，並且在舞台上準備彩排，有效率地把握時間完全展現了台灣人的精神。彩排時非常順利，因應場地我們做了聲部位置的調整，讓合唱團的聲音可以更飽滿且平衡地表現出來。

當天演出時，內心非常感動；大家認真的表情與歌聲的呈現，比彩排時更棒。尤其是台灣民謠，非常優美動人；當我們演唱外婆的澎湖灣時，觀眾們感受到我們的熱情，全場跟著節奏拍手，讓我們更有信心，且獲得了滿堂彩。

感謝紀政團長、總幹事美壽阿姨與執行長純湘姐這麼多年來的照顧與提拔，讓我可以安心並無畏懼地



▲會場合影。



▲開心的團員們。

跟著希望之聲合唱團成長；期待希望之聲合唱團未來有更不一樣的成長與呈現。

(本文作者為希望之聲合唱團指揮老師)





陳明里先生於六十三年底因工廠機器的化學原料槽爆炸，掙扎二十公尺逃離火場，遭重度灼傷並毀容，驚心動魄。母親、家人衷心接納並照顧他，使他終於勇敢面對陽光，並以「走路」復健重生。重返社會後參與陽光基金會的創立，投身社會福利工作。著有「阿里疤疤」一書，紀姐特別邀請他提筆分享走路讓他重生的故事。

走路救回我的人生，

找回我的自信心

文——陳明里

燒傷後，微血管重新增生分佈致使血液循環不佳，雙腳血流停滯不前，離心臟太遠加上地心引力關係血液循環回流不上來，形成深紫膚色，腫脹感侵襲環噬！

主治醫師說：「要去復建」

媽媽問：「怎麼做？」

醫生說：「就是走路運動，或是泡溫泉，促進血液循環，讓新增生的微血管暢通運行。」

燒傷者學習走路是重生的第一步，所跨出的一小步，就如人類跨上月球的一大步一樣有意義。學習走路表示從新開始，如同嬰兒學步一樣踉蹌、艱辛、冒險，過程既快不來，且不能跌倒受傷，否則會傷的更重。燒傷治療一年四個月後，我開始走路運動計畫，前後走了四年的時間，欲罷不能，走路走出心得來。

一九七六年四月二十八日下午，我搬到陽明山下紗帽橋附近租屋復健。這是一

處全然陌生的地方，有青山、綠水，左右有紗帽山、中正山圍繞，視線好、景觀佳，從室內就可眺望前方的北投、關渡、淡水河、觀音山等景色。

走路，初來乍到，我不太願意面對陌生人以及好奇的眼光，媽媽則三催四請要我出門去運動復健。來到紗帽山下，我鼓起勇氣，突破心理障礙，慢慢走向陽投公路上示眾。首次出門試「走」，走不到五十公尺，足足花了三十分鐘，渾身精疲力竭，雙腳沉重，肌肉似針刺般痛麻，頓時雙腳站立不住，趕緊衝向路旁的大石頭上坐下來稍事休息。

走路，這裡氣候景象多變，山谷間溫泉交流處有霧氣、水氣，有煙雨濛濛的山嵐景致忽隱忽現，有山雨欲來的雨絲驅散暑氣，有迎面的雲霧忽左忽右，瞬息萬變。夏日常聞蟬聲清唱，夜晚聽蛙鳴鼓鼓啼叫，一時山間野鳥唱和四起，真是青山



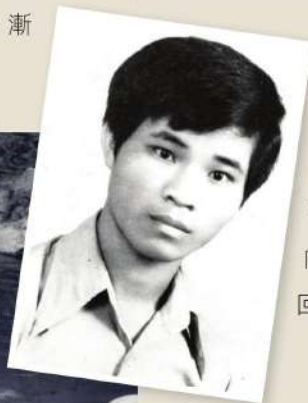
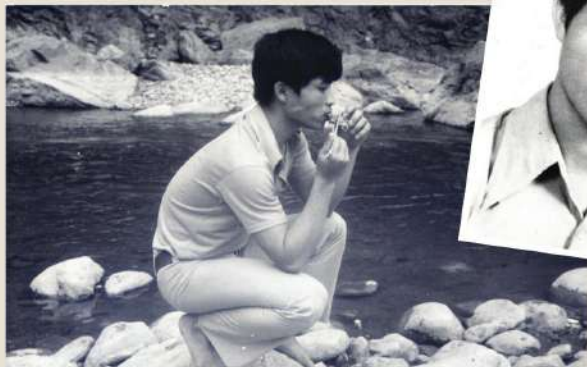
綠水好風光。我喜歡這樣的自然氣氛，我喜愛山林間生態系的大鳴大放。

走路，路旁樹影搖曳生姿遮天蔽日，青苔斑駁、枯藤攀枝圍繞老樹，山澗溪流相間，有人家，有古樹，老藤，枝桠，更有松鼠飛躍，穿梭樹幹間，觀其忽左忽右，縱上縱下，好不快活。有道是「留得青山在，不怕沒材燒」。

走路，大清早四點二刻即起，每日至少走六公里路程，不停歇練習腳力。早上人車稀少，可避開一些奇異的眼光，降低心中莫須有的壓力。一日泡二次或三次溫泉，全日戴著手支架副木輔具，作拉筋式放鬆運動，同時閱讀書籍，充實自己，午睡後再出門走路，舒展筋骨散散心，夜晚則繼續閱讀喜愛的古典文學小說，這是我的新生活「自然治療」與「心靈治療」，交互運作奠下厚實的生命基石。

走路，泡溫泉逾半年後，直覺復健效果很好，譬如說，上下車時，已不需他人從旁協助扶持，兩腿發紫、刺麻現象也緩和舒解許多。受傷後，雙腳完全無法靜止不動站立三秒鐘，落實走路計畫，一周後，走五百公尺遠，二周後，走一公里以上，三周後，欣喜走入陽明山後山公園，度過一個溫暖的初夏半日遊，這是無比的精神鼓舞與信心激勵。

失去之後，到處找信心！走路，建立起自信心，並且找回失落的心情。走路運動改變色彩，疤痕色澤從最初的紫色、葡萄汁色，漸漸轉變為淺豬肝色、慢慢轉色。



▲ 20歲的陳明里。
◀ 1974年郊遊烤肉。

走路，一年後觀察體力、耐力及毅力漸入佳境，從紗帽橋住處出發，率性隨意走到陽明山前山公園，有如囊中取物輕而易舉，再遠走到後山公園花鐘內，偶爾興之所至則任意繞路，尋訪六窟山徑小路，漫走湖山路步道，健走頂湖山區村落，甚至最遠走向陽金公路，前往金山方向馬槽溫泉區，連續走上三、四個鐘頭，竟然不覺得累，忘了已走半日時間，雙腳刺麻的感覺逐漸消逝。三年半間，有如巡山員走遍陽明山周邊大小山徑，未曾迷路。

走路，體能狀態愈來愈好，心理及心情調適上大有進展，亦漸漸地適應他人異樣的眼光，加上重建手術成功，輔具復建看見成效，雙腳刺麻感已減弱許多，一點一滴的小進步，建立起自信心。行到水窮處，坐看雲起時，這就是人生。遇難心驚，大難折磨，內心滋味五味雜陳，有如寒冬飲冰水，點滴在心頭。

走路，漫長復建對家人而言，有著萬般的心疼與不捨。看見，自己做到了，自己盡力了，就了無遺憾與失落之心。有媽媽及家人一起同甘共苦，日子說長不長，說短不短，一晃眼，四年多歲月彈指間溜走，這般復健搶救之路，何其漫長啊！

面對生命，有充滿期待與希望的力量，有的人生無奈與意志的堅持，有看見成果與自信的建立，有噙滿淚水與忍痛的情緒，有獨嚐辛酸與痛苦的滋味，有守住孤獨與寂寞的生活，有憤世嫉俗與為何是我的迷惘對話。

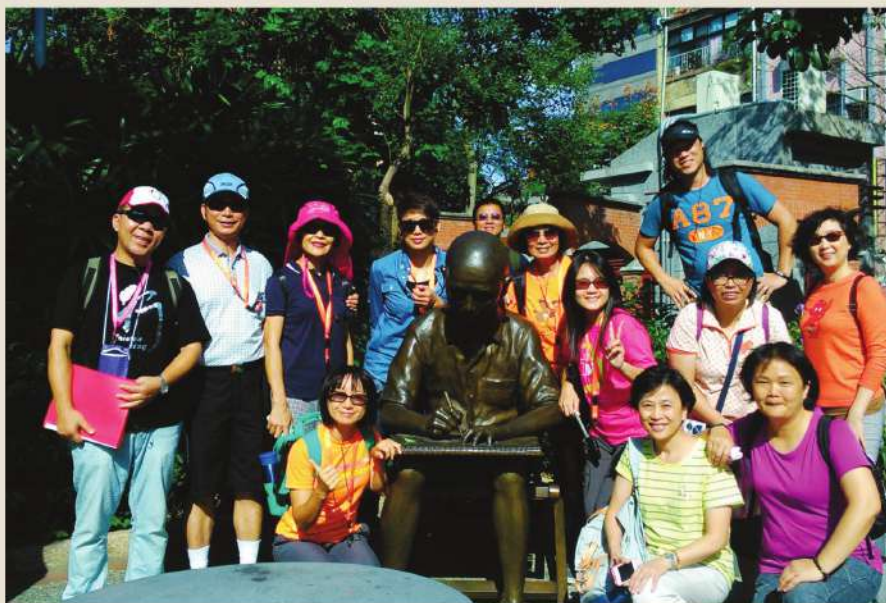
走路，在紗帽山，找回再出發的自信心，在陽明山，跨越人世的疏離障礙，在媽媽的愛，打開心房溫暖向前行。走路，我做到了，我終於找回自己的人生。



精采
×
一條路

圖文
—
連錦堅

日行萬步 走出大稻埕精采一條路



▲11月22日，成雙成對的陽光假日，除「跆拳道之光」蘇麗文之外，當天還有4位路人臨時要求加入基金會同仁的導覽行程。（在大稻埕公園內與正為望春風填詞的李臨秋合影）

▼9月6日，第二度參加莊永明老師的導覽（上次是2009.8.2與基金會夥伴同行）

▼10月24日，與南陽實業老同事…鼎峰會幹部們，一起走讀「大稻埕精采一條路」。



七年前，也就是2009年。

紀姐在第14期季刊提及聖嚴法師於1998年3月，為她取法號「果行」之因緣聚合。

該文標題：是巧合？亦或冥冥中注定！

七年後的2016年。該文標題亦可用於本文所欲分享之事。（季刊期數從14→41）

2009年，當年年度推廣主題「社區步道挖金尋寶」所完成的「精采一條路圖文集」，書中推薦之50條精采一條路，採北→中→南→東→離島依序編排，大稻埕以古蹟及故事最多而編於首。

前（2014）年八月遠見雜誌封面，「81歲不老導遊精采到最後」的故事，讓我決定報考導遊，去

（2015）年10月底也順利取得證照。一甲子前出生於迪化街的我，在連續十個月日行萬步於大稻埕街道巷弄中，才真正對大稻埕有完整的認識。加上準備考試過程中，意外地從不同文獻資料、書籍、刊物中，確認了大稻埕在台灣歷史發展，扮演著舉足輕重、甚至關鍵性的角色。同時，在我手繪的大稻埕精采一條路上，這165年來發生的諸多重大事件，印證了：

（1）物極必反（2）禍福相依（3）塞翁失馬焉知非福之太極哲理。包括有1853年的頂下郊拚、1860年淡水開港、1909年太平町通關通、1947年228事件、1965城門整修時北門因…反而…等等）限於篇幅，個人體悟且暫略不表。謹分享八次素人導覽，



參加夥伴印象較深刻的三部分如下。

◎對大稻埕在台灣歷史演變的重要性有新的認知，包括：

(1) 沒有大稻埕，就應該不會有台北城。

(2) 1869年烏龍(茶)事件，影響後來台灣政經中心的南北翻轉。(當時外銷統稱Formosa Tea)

(3) 台灣婦女的第一份「有薪水的工作」也是出現在大稻埕。(同樣與茶葉出口有關)

◎一年多來在大稻埕日行萬步，所走出來絕妙的精采一條路涵蓋了：

(1) 14個台灣第一及7個台北第一

(2) 台北市第001號市定古蹟(北門)及第100號市定古蹟(台灣基督長老教會大稻埕教會)

(3) 稻江三大廟宇(霞海城隍廟、慈聖宮及法主公廟)

◎在地素人導覽連某將其偏好之在地美食(特色小吃)融入行程之中，分別是：

(1) 慈聖宮廟埕小吃(原汁排骨湯、四神湯、豬腳麵線…等)

(2) 巷弄隱藏版美食(永樂雞捲、青草茶…等)

(3) 與大「稻」埕意象連結的米食料理(米苔目、筒仔米糕、稻舍燉飯…等)

另外，阿瘦皮鞋創辦人羅水木總裁，從1955年擦皮鞋→修皮鞋→1966巷口擺攤賣鞋，前後長達20年的延平北路小巷口；茶葉大亨陳天來1923年所建，大稻埕最壯觀宏偉的洋樓(今貴德街上)，最是讓人駐足，久久不捨移步之對比場景。

七年前，紀姐以1998年聖嚴法師賜法號「果行」，而2002年即因緣際會開始推廣日行萬步至今，始有「是巧合？亦或冥冥中注定！」的季刊紀姐隨筆。連錦堅，進入職場先是在汽「車」業服務20年；接著從2002年跟隨紀姐推廣「走」路運動至今；現在則在一甲子前的出生「土」地…大稻埕，藉由精采一條路的導覽，為行銷「大稻埕」→「台北城」→「台灣寶島」，盡一絲心力。「是巧合？



▲10月25日，大學同班同學偕同家人，完成「大稻埕萬步走」之後，在終點統一堂留影。

亦或冥冥中注定！」筆者奇妙感覺如同紀姐。

文末，謹以「大稻埕萬步走，健康來煩惱走」及「大稻埕萬步走，心情好人勇健」(台語)，呼應2014年「有行有益」的健走金句「有走有保底，健康呷百二」(台語)與「每日萬步走，煩惱都帶走」。對我而言，日行萬步……走出大稻埕精采一條路，真的是一份意外之喜！

謝謝遠見雜誌的封面故事，更謝謝來自「今年已83歲的不老導遊」劉東洲大哥的當面激勵。



▲9月7日，阿瘦皮鞋羅總裁，向筆者講述60年前在大稻埕這條巷口擦皮鞋的感人故事。

熱情活力的「希望基金會」夥伴

民國100年12月中旬突然接到一通電話，她說她們是環島健走的團體，要由彰化縣二水火車站走到花壇鄉，請我幫忙規劃一條較適合健走的路線。聽到電話時心裡有點納悶，心想這是什麼時代了，竟然以步行的方式來環島旅行？存疑歸存疑還是依交通狀況規劃一條較安全的137縣道等她們蒞臨。

12月17日凌晨6時依約到二水火車站前集合，哇！各色人種都有！有白皮膚的外國人、有膚色黝黑的在地台灣人、也有頭上包著原住民頭巾的「假頭目」…。這群人的出現真引人注目啊！在簡單的介紹後終於知道在台灣有個每日萬步走的「希望基金會」！也就是從那刻起這「希望基金會」的成立宗旨及活動深深吸引我，在陪同健走一小段路程中，與團隊夥伴邊走邊聊，言談中得知他們正以實際的行動一步一腳印來深愛台灣這塊土地！這正與我文史工作室的宗旨不謀而合，所以要相互道別時，心中真有股衝動想繼續陪伴他們走下去！

就是與基金會如此契合，所以接下來與基金會合作的行程就有彰化縣境的賞桐花及螺溪硯



▲芳苑濕地海牛文化生態之旅。



▲日月潭貓囃山賞景、紅茶博物館知性之旅。

DIY之旅、鹿港龍山寺老街及芳苑濕地海牛文化生態之旅、車埕蒸汽火車及日月潭貓囃山賞景回味之旅、鹿谷小半天賞櫻竹林健走之旅等。

我最喜歡基金會的主要原因，就是基金會的夥伴們「太可愛了！」，即使行程中遇上大雨，大家被淋得比落湯雞更像落湯雞（就連內褲都濕了！），大家還是笑容滿面連稱「好玩」！到山上看到村姑蹲在山溝旁洗衣，就有人附和說：「等一下男生裸泳，女生在一旁排排蹲洗褲子，無故缺席者，罰跳山地舞」！結果當天只有「頭目」一個人偷偷去裸泳！

一個社團優不優質，由社團成員即可看出，一個活動辦的成不成功由參與活動夥伴身上的笑容即可顯現！有一位親和力十足的紀姊為基金會董事長；又有一位貌似柔弱卻韌性十足的純湘當執行長，再加上基金會工作同仁，共同來帶領及服務一群積極、樂觀、活力充沛的基金會會員，身體力行的全力推動世界公認最完美的運動——「健走」，為現今社會帶來健康、帶來希望！能有此機會與這些積極、樂觀、充滿活力的人群為伍，人生乎復何求！



會員心得
X
分享

文
—
蔡
明
川

7年5000萬步達陣

搭公車悠遊卡哩！哩！哩！三聲無奈，司機大哥看看我笑笑，進入捷運車廂優先座也只好等著比我更年長者入席，雖然已拿到敬老卡的入場券，但對我來講，却有一種受之有愧的奇妙感覺。

我今年滿67歲，2008年10月1日退休時是60歲。本想用雙腳30天內環島一圈，但找不到勇敢伙伴而作罷！從小在鄉下長大，走路是我的天份。進入職場，以車代步喪失很多走路的機會，沉重的腳步，一步步邁入中老年，幸會紀姐的帶動，連桑的熱心好意，重新燃起以足行天下的妄想。2008年底，我啟動了一億步的狂想曲，那時真不知100,000,000步有多遠？要多久才能走完？估算一下一天一萬步，需要27年又146天才能完成，天啊！那時我都已經87歲了。

於是，我下定決心要在80歲完成大志，每天以2萬步行走，自許成為健走達人。7年下來風雨無阻，全年無休，如今越過中途站50,000,000步，並已超前原先計劃。開始時每小時走6000

► 健走於日本熊本縣阿蘇公園 (2015.11.25)



步，現在已進步7500步／每小時，每天兩萬步分2至3梯次完成，腳步變輕了步伐更快了。在社團內、社區裡，不少人親眼看到我每天都精神奕奕、健步如飛，而陸續加入健走行列，帶動大家的健康，才是我們的快樂。正如紀姐名言：有錢真好，有閒更好，有健康才是寶。

要完成1億步的長遠目標，要有相當的信念與堅忍不拔的毅力，把它當成是「健康財富」的累積，每天24小時除了吃飯睡覺，就得撥出2~3小時行走，30分鐘能到就不要坐車，現賺3000步。將走路變成生活一部分，成為飯前／飯後的一種習慣就對了。不必考慮身份證上的年齡，健康年齡才是我們的本能，「健康財富」不但專屬您自己，父母的健康也能帶給子女們安心幸福，期許自己在80歲前1億步順利達陣後，再設定另一個1億步的「百歲人瑞日行萬步」宏遠目標。



▲ 與鼎峰會歷任會長及現任幹部於2015.10.24參加連桑規劃的「大稻埕精采一條路」萬步走讀活動。

編按：蔡明川(左2)係南陽實業老同事組成「鼎峰會」之現任會長。

現任副會長——江新芳(左3)則是【百萬聚樂步】編號第2號的榮譽會員。



~百萬聚樂步 榮譽會員大集合 盼招環島走春去~

【健走時間】民國105年2月20日（六）上午9：00

【集合地點】台北花卉村〈台北市士林區延平北路七段18-2號〉〈洲美高架旁〉

【健走距離】約10公里

【參加費用】1,000元

【繳費方式】1. 親自至本會辦公室繳費。

2. 郵局劃撥。〈煩請註明參加【百萬聚樂步】榮譽會員走春活動〉

戶名：財團法人希望基金會

劃撥帳號：18205150

3. 郵寄現金袋。

（請連同報名表寄至新北市汐止區新台五路一段110號18樓 希望基金會收）

【活動洽詢】希望基金會 02-7708-8108 網址：www.hope.org.tw



社子島

2016榮譽會員環島走春



不老部落

beharibharan aboragigirai village

找一個機會，與山單獨相處

山是需要慢慢尋訪、靜靜對話的

山，是大地的祭壇

不老部落有著泰雅族不老的傳奇...



宜蘭不老部落下鄉健走

活動日期：2016年03月09日（三）

活動洽詢：希望基金會

TEL：02-7708-8108

地址：新北市汐止區新台五路一段110號18樓〈東科大樓A棟〉



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
髖骨壓迫
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、鏗而不捨，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
(售價250元)
〈數量有限，送完為止〉

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