



百萬聚樂步

良吉



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 2015.04 No. **38**



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

38期

2006.01.01 創刊

2015.04 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

健走於我是健康、是感動、是幸福！那您呢？

06 2015元旦健走喜氣洋洋 | 郭益璋

【下鄉健走，移動私塾】

南投鹿谷下鄉健走

08 漫步花海盛宴 | 鍾惠璧

10 樂活健走 為健康喝彩 | 許志雄

金山榮譽會員走春

12 驚喜無限 感動無限 | 劉小蘋

花蓮港口部落下鄉健走

14 純淨部落的心靈饗宴 | 侯宣伶、陳玉燕

16 夢幻中的心海 | 桑繼康

17 蔚藍東海岸 | 郭益璋

【會員心得分享】

18 翁婿健走趣 | 陳信吉

19 我健康的活菩薩 | 高素鳳

【國際健走，行銷臺灣】

20 國際健走分享及預告 | ROSE



編輯室
X
手記

文
黃純湘

一群人走，走得遠

相信大家都注意到了，本期季刊封面不同於以往的風格，甚至「百萬聚樂步」這五個字也變的行雲流水，活靈活現。是的，農曆年後基金會特別邀請李貞吉大師為我們的季刊，揮毫題字，有別於電腦字體，大師功力為百萬聚樂步增添生命力。大師特別把「步」字拉長，期許大家走的更多、更長、更遠！

英國《泰晤士報》曾出了一個謎題，公開徵求答案，題目是：「從倫敦到羅馬，最短的道路是什麼？」

很多人拿著地圖研究，試著從地理位置上找答案，結果都落選了，只有一個答案獲獎，那就是：「一個好朋友」。

是的，一路上有好友相伴，沿途說說笑笑，很快就可以到達目的地。有一句話說得真好：「一個人走，走得快，但是一群人走，走得遠。」

希望基金會推廣健走運動多年，除了每年大型的元旦健走活動，近年推出國內下鄉健走，移動私塾及國外國際健走，行銷臺灣系列活動。希望健走不僅是鍛鍊強身的好運動，還可以是關懷鄉土，開拓視野，敞開心扉，認識更多國內外志同道合好朋友的最佳媒介。今年從一月開始，每個月規畫一場下鄉健走，移動私塾之旅，期望透過深入鄉間健走，更深度地認識臺灣各地人文風貌與美麗景致。

本期季刊從舉辦了五分之一甲子的元旦健走開始，與大家分享一連串豐富知性的健走活動。一月桃花紅、李花白的鹿谷山間花海盛宴下鄉健走；二月遠眺燭臺雙嶼的金山獅頭山榮譽會員走春；三月美麗原始的石梯坪港口部落下鄉體驗健走等。內容圖文並茂，精彩動人，歡迎享讀！



健走於我是健康、是感動、是幸福！ 那您呢？



3月16日，星期一是辦公室的例行會議，當循例輪到我的「分享」時刻，我特別提到：「3月21日，星期六，在松山區的觀山河濱公園，有一場名為【愛就是陪唐寶寶多走一哩路】的321健走；顧名思義就是鼓勵唐氏症的孩子們為維護健康而健走；另一重要的目的就是籌募家園建置的經費。唐寶寶們是我接觸過最快樂、無憂無慮的特殊族群，絕對值得同仁們去接近和認識他們，讓我們相約星期六去陪走吧！」我之會如此篤定唐寶寶的特質是因為在美國大學主修體育，其中有一科必修的「ADAPTIVE P.E.」〈適應性體育〉是針對身心障礙者而設立的特殊課程。我是在實習課時有機會接觸不同類別的身心障礙者，因而認識各類別的特質。

3月21日當天健走距離約4公里，一向不知如何慢走的我與幾位同行的夥伴很早就折返回舞

臺區，我們不約而同被美麗而感動的畫面給吸引住了，因為有二位大唐寶寶隨著音樂正忘我地跳著街舞，偶爾另一位小唐寶寶也模仿動作跟著搖擺，可愛至極。他們毫不矯飾、害臊，不知害羞為何物地隨樂起舞，讓我們不禁鼓掌叫好，他們也欲罷不能地盡情享受在舞臺上秀舞之樂。可惜的是有緣目睹此景的只有區區的少數，我們幾位真是有福份。

3月22日，星期日，又是一個健走的好天氣，屬於北醫大醫療體系的萬芳醫院在政大的操場舉辦「2015萬人健康齊步走」的活動，身為代言人的我是理所當然的出席者。步上司令臺，主持人迎面而來問了一句：「紀姐，還記得我嗎？」一愣，尚未回神，聲音已達耳際：「我是蔡培林，擔任文山區區長已五年多了！」「您不是在公訓中心擔任主任嗎？我以為您已退休了，因為好多年不見了。」



- ❶ 2015萬人健康齊步走第三場次從北醫附醫熱身起走。
- ❷ 在指南宮喜遇多年的立法院老同事高忠信董事長。
- ❸ 與多年不見的蔡培林科長(右)，現任文山區區長相見歡，左為萬芳醫院副院長謝瀛華。
- ❹ 北醫附醫同仁開心地與健走活動代言人紀姐合影。
- ❺ 2015萬人健康齊步走第二場次健走文山區指南宮。



萬芳醫院位於文山區，故司令臺上的座上賓「里長伯」占了大多數。「預防勝於治療」是北醫醫療體系在社區服務項目的推廣重點。每年的健走活動是所屬三家醫院：北醫附醫、萬芳及雙和大肆宣傳，快樂舉行的大事，尤其是以所在地居民為主要對象，所以「里長伯」們當然是率先以身作則、身體力行。

看著蔡區長嫻熟老練的持麥，一絲不苟，朗朗介紹所有與會嘉賓，對於他的親和力、細膩和超人氣，確實是讓我與有榮焉之感。在有感之餘，我的思緒被帶回2003年申辦聽障奧運會的那一幕。蔡區長，當時是北市教育局體育科的科長，中華民國聽障者運動協會在歷經多次國內內部作業程序上的挫折後，已經筋疲力竭地表示放棄申辦的努力，要不是當年有遠見的蔡科長不離不棄的指導與鼓勵，那會有2009年馬總統、郝市

長以及臺灣全國同胞的風光和榮耀。

星期日的健走是從政大運動場出發，目的地是指南宮。第一次的指南宮之行是初中的畢業旅行，這一次是我第二次登階而上；但與指南宮的淵源並不淺，高忠信董事長與我是多年的立法院同事；管理委員會的副總幹事—王櫻花女士，是我三次的立委選舉中，文山區輔選大將。三千多名健走者到達終點除了摸彩樂之外，還飽嚙指南宮窩心地為大家準備的炒米粉、肉燥飯和魚丸湯。對我而言，能享受「古早味」是一樁快樂事；但真正的快樂是與多年不見的高董事長和櫻花姐在指南宮的重逢，還有蔡區長一階一腳印的相陪。

健走於我是健康、是感動、是幸福！那您呢？

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政

2015元旦健走喜氣羊羊



一年有12個月、有12個星座，中國有12生肖、有12時辰，而臺灣有個健走已經連續舉辦12年，它就是元旦健走。元旦健走自2004年與劉俠之友會在中正紀念堂開辦迄今已邁入第12年，也是連續第3年在花博公園舉辦。

2015元旦健走可以順利舉辦，要由衷感謝三家主要贊助：中華郵政、臺灣菸酒與中華電信三大企業的支持，以及各機關首長們如臺北市新科市長柯文哲、立法院王金平院長、體育署何卓飛署長…等，為推廣健走成為全民運動而不遺餘力。柯市長前一晚還必須參加臺北市政府舉辦的跨年晚會，隔天一大早便現身於活動會場，如此身體力行的參與健走活動，更是全民的楷模。還有恒暉、富聲、東培及中山區健康服務中心等單位協助，使得新年第一天就有個熱鬧的開始，也博得新年好采頭。

從2013年起，只要連續報名參加2013、2014兩年元旦健走，就有資格參加「紀念幣章現金特別摸彩」活動，而這活動之獎項二萬元現金也在今年2015元旦健走的最後尾聲中抽出，沒有抽中的朋友請別氣餒，只要2015、2016連續兩年參加元旦健走，2017元旦健走還是有機會可抽中現金二萬元。自2013年開始連續報名參加12年者，甚至有機會可獲得現金12萬元！

有別於以往，今年元旦健走活動，除了元旦當天舉辦健走外，還新增一個特別活動——「拍照X按讚X獎一萬」。藉由Facebook社群網站，讓所有參與者都能上傳自己參加元旦健走的喜悅照片到希望基金會粉絲專頁中，並邀請親友為自己分享的照片按讚。將自己獲得之喜悅散播給周遭親朋好友，讓參與元旦健走的快樂心情及為自己及腳下所踩踏的這片土地祈福的精神持續傳遞下去。

此次元旦健走還有一個小亮點，就是有一位參與活動的民眾當天特別安排向女友求婚。在籌辦2015元旦健走期間，這位民眾致電基金會，提到他想藉由元旦健走活動當天向交往多年的女友求婚，希望主辦單位協助幫忙請工作人員安排在路上假裝路人獻花。喜事一樁，基金會當然樂見其成。活動當天，特別安排紀姐扮做路人親自獻上氣球給女主角，讓女主角非常驚訝，最後再由男主角送上一束花與戒子向女主角求婚。最後女主角答應求婚，基金會也順利完成此次任務，讓2015元旦健走活動會場喜氣洋洋。

- ① 大夥準備熱鬧出發！
- ② 紀姐與十萬元得主合照。
- ③ 大家都搶著跟方向指引舉牌拍照。
- ④ 四位環島的荷蘭勇士。
- ⑤ 長廊廣場下，滿滿的參與元旦健走人潮。



花博公園 TAIPEI EXPO PARK





- ❶ 爭奇鬥艷的美麗花朵。
- ❷ 古蹟「萬年亨衢」。
- ❸ 如詩如畫的山村景色。
- ❹ 現烤傳香的竹筒飯。





下鄉健走
X
移動私塾

文
—
鍾惠璧

南投鹿谷下鄉健走

漫步花海盛宴

104年1月31日希望基金會下鄉健走的勇腳準備出發了！大夥兒在老地方圓山捷運站2號出口集合，從新竹、西湖又接了四個朋友，在車上大家相見歡，每個人都興奮不已，有很多熟識多年的會員互相寒暄，對新加入的朋友，大家伸出溫暖的手竭誠歡迎新朋友加入勇腳的行列。

希望基金會是一個充滿希望的組織，當我們抵達鹿谷深坑聽濤園時，滿山遍野的櫻花展開笑靨夾道迎接我們，能遠離都市的塵囂拋開俗務，我們敞開心胸投入山林的懷抱，太幸福了！一個個邁開輕鬆的步伐，大口深深吸收森林之氣，漫步天鵝湖竹林步道，沿途山路兩旁片片花海，櫻花、梅花、李花、桃花…繽紛，紅白各種顏色夾雜著，在藍天白雲下爭奇鬥艷。

步入竹林時，又是另一種意境，走在空谷幽靜小路，綠竹上鳥兒跳躍，伴隨清脆的鳥鳴聲，農婦在竹林裡採收竹筍，潺潺溪水流入山腳下，金黃的油菜花田，山村景色就像美麗的風景圖畫，我們就置身在圖畫中，緩下坡走了約5公里，中午到達山谷中的和雅谷餐廳，在此享用鱒魚大餐。

午後，百忙中剛回國的紀姐，特地從機場飛奔趕來會合，真是我們敬愛的精神領袖，先到茶花園參觀，大大小小紅紅白白茶花滿園盛開，每種品種的花都配有浪漫的花名，黑貝拉、情人節…，我最

記得的花就是「情人節」，在情人節時展現最美的姿態呈現給情人，紀姐、光宇兄還有全英姐、銀雙姐等愛花者，在第二天都買了茶花盆栽帶回觀賞，也促進南投的經濟發展。

繼續漫步於櫻花道與竹林中，並做了古蹟巡禮，解說老師精闢講解古戰場、小半天的文史由來，最後來到「石馬公園」，眾人拍手歡呼，一場櫻花盛宴正在此擺設，我們徜徉徘徊櫻花林下，獵取最佳鏡頭，讚嘆人比花嬌！

晚上住宿的來來民宿，純樸的主人熱忱招待，帶我們參觀農場，晚餐就是當地風味竹筒大餐。聽到餐具還可帶回家作紀念，這下可忙壞了紀姐，大家紛紛拿著竹碗請紀姐在上面簽名。

第二天早上，我們去拜訪附近的民家，三合院的古厝在921地震之後能保存下來，真是難得！再來一趟竹林尋幽之後，就是今日重頭戲，走進八通關古道探訪「萬年亨衢」古蹟，可惜古道已封閉，只能在入口緬懷古人當時交通險阻的辛勞。

最後的行程是繞行「麒麟潭」一圈，解說老師是英勇消防小隊長，他估計繞「麒麟潭」需一小時，沒想到我們不到半個鐘頭就完成壯舉，包含繞湖一圈、上廁所、喝咖啡、攝影，不辜負勇腳的虛名！南投鹿谷勇腳之行，在此畫下圓滿的句點。期待下次再相會！



下鄉健走
×
移動私塾

文
—
許志雄

南投鹿谷下鄉健走

樂活健走 為健康喝彩

一直生活在車水馬龍的繁華都市裡，對於南投鹿谷當地文化了解甚少，能跟隨希望基金會造訪別具特色的鄉村景致，了解在地文化、古蹟、古宅建築，是一件難能可貴的心靈饗宴。

從臺北大家就帶著期待又興奮的心情，前往嚮往的南投鹿谷下鄉健走知性學習之旅。我們的解說老師張錫池理事長在竹山交流道上車加入團隊，一上車就迫不及待地說：「你們真有福氣，今天健走的路線上，沿途櫻花、桃花、李花正盛開！」張理事長還特別提醒大家，桃花紅、李花白，不要桃花李花傻傻分不清楚哦！

第一天抵達目的地南投鹿谷，大家跟隨解說欣賞美麗綻放的櫻花、桃花、李花，健走的鄉村路上，一面欣賞大自然的美麗風景陶冶心情，一面觀賞一落落繽紛的花朵，真是美不勝收，讓人心情無比舒暢。路上還看到花農栽種的各種爭奇鬥艷的美

麗山茶花盆景，品種之多、之奇特，無不讓大家大開眼界、嘖嘖稱奇，尤其花名情人節的山茶花，開出嬌豔欲滴的漂亮花朵，更讓大家爭著買回家栽種觀賞。

健走在鄉間路上巧遇動人故事，一群小朋友為自己的心願走路募款，發起一個擁抱，十塊錢，小朋友的精神和毅力，感動人心，希望基金會紀政董事長熱情擁抱小朋友和小朋友合影留念，並且捐錢為小朋友加油打氣。最後大家健走來到石馬公園，這裡的河津櫻剛好盛開，形成一片迷人的花海，大家搶著跟美麗的河津櫻合影留念，人與櫻花相映紅，當然人比花更嬌。河津櫻是921地震之後，日本贈予當時地震災區鹿谷鄉的友誼櫻花，藉以撫慰災民傷痛的心，如今河津櫻已經茂盛成林，景色迷人。

晚上，希望基金會特別為一月和二月的壽星慶





- 1 石馬公園一人與花爭豔。
2 「萬年亨衢」巨石前合影。
3 紀姐熱情的招呼。

- 4 精力充沛的勇腳們。
5 驚喜的慶生會。
6 我的名字叫情人節。

生，準備蛋糕和禮物，大家一起為壽星們唱生日快樂歌，壽星切蛋糕與大家分享慶生的喜悅。另外，當晚還特別安排二水彈唱來與大家一起歌唱同樂，大家都玩得非常盡興，也度過了一個歡樂的夜晚。

第二天下鄉健走來到八通關古道，張理事長說，這古道是清同治十三年，總兵吳光亮為開發山地，開鑿由鹿谷到花蓮玉里的古道；竣工後，特在起點的巨石上題「萬年亨衢」四字，意喻此路得以永久暢通順行，後人多以「八通關古道」稱此越嶺道路。因古道不通無法行走，最後大家在題有「萬年亨衢」四字的巨石前合影留念。

最後，張理事長帶領大家來到麒麟潭，麒麟潭原名為大水窟，位於凍頂和麒麟兩座山之間，為一處人工湖泊，因蔣故總統經國先生下鄉訪視此地，覺得此地環境優美，狀似麒麟，因此取名麒麟潭，

麒麟潭設有環湖步道，可以很愜意的漫步湖畔，欣賞麒麟潭的迷人景致，潭水景色相當幽美。張理事長給大家一小時環湖步行，結果大家只花半小時就走完一圈，被嚇到的張理事長，直呼大家都是勇腳，非常佩服！所以要成為勇腳，就要常常參加基金會下鄉健走活動就對啦！

由衷地感謝希望基金會的純湘和佩琪兩位小姐，有妳們真好！精心規劃這麼有意義的南投鹿谷下鄉健走之旅。讓大家暫時遠離城市的喧囂，放下沉重的都市生活束縛，來一趟下鄉健走，整個人都輕鬆自在起來。在這裡，有你想到的鄉村寧靜；在這裡，有你要呼吸的大自然芬多精；在這裡，有你看不盡的山川美景；在這裡，有你想要觀賞的美麗花草，這就是下鄉健走的魅力，也是讓都市人洗滌心靈的好地方，好一趟難忘的心靈饗宴。



下鄉健走
×
移動私塾

文
劉小蘋

金山榮譽會員走春

驚喜無限 感動無限 2015會員走春

今年的榮譽會員走春，來到了金山獅頭山公園，昨日氣象報告還是偶有小雨，大家都帶著雨具，準時到達集合地點金山兄弟食堂，在紀姐簡單致詞，大家互相恭喜，簡文仁老師帶領作操後，懷著愉快的心情出發，似乎每次會員走春，有紀姐帶領，都會天公作美，果然這次走春，沒有下雨、沒有太陽，吹著微微的春風，真是心怡氣爽，健走起來，格外輕鬆愉快。

金山的獅頭山位於突出海岸的金山岬上，原來這是軍事基地，由海防及警備部隊駐守，在管制期間，一般民眾是無法進入的，隨著時代變遷，臺灣陸續的推動觀光，這個神秘的軍事基地終於得以開放，原來的金山中正公園，也改為現在的北海岸獅頭山公園，由於以往未遭到人為的汙染和破壞，這個公

園保有原始自然的風貌，寧靜清幽，風景秀美，早已成為金山最讓人喜愛的休閒勝地。

由公園的人行步道，很寫意地漫步其間，聽著美妙的風聲，踏著輕快的步伐，不知不覺就到了金山岬的最北端，在高處俯瞰海景。你是澎湃奔騰的臺灣海峽，望著巧奪天工的奇石海岸，頓然有種洗盡塵埃的安寧，站在高處，視野遼闊，今天由於海面上霧氣頗重，野柳半島，磺港漁港，和中角山隱約可見，更增添了一份朦朧之美，不過極負盛名的燭臺雙嶼，倒是清晰可見，每次到此，都能感受到大自然的鬼斧神工，天地萬物真是神奇無比，嘆為觀止。

由於時間很寬裕，大多數人都從容地循階梯走下海岸，從不同的角度，欣賞這片美麗無比的海景，再輕鬆地走回山頂，循步道來到磺港漁港。





位於北磺溪出口的磺港漁港，現已規劃為漁港公園，漫步經過這個小小的漁港，居民商店甚少，沒有車水馬龍的喧鬧，只有純樸清幽的氣象，惟有在此的漁民，才能享有這種得天獨厚的環境。

步出漁港，不知不覺就回到早上的集合地點兄弟食堂，享受一頓豐富味美的午餐，菜色多到吃不玩，無論帝王蟹、鰻魚飯、新鮮的魚蝦、爽口的雞湯，每一道都讓人驚豔，填飽肚子，還可領取一袋豐富的禮品，懷著愉悅的心情，完成了2015年第一次的會員活動，這次走春，真是驚喜無限，感動無限，令人回味無窮。



本文作者劉小蘋。



花蓮港口部落下鄉健走

純淨部落的心靈饗宴



文—侯宣伶、陳玉燕



人與人之間就是這麼奇妙的結合，簡單就是幸福！因元旦健走幫團體報名而認識了希望基金會，在二月接到一份下鄉健走E-Mail，心動的我便邀了好友玉燕一同報名參加，只知道是花蓮原鄉部落之旅。3/7一大早我們5:25到達臺北火車站不認識任何人，沒多久甜美的純湘出現在我們面前，陸陸續續基金會的夥伴出現，第一次與紀姐這麼近距離接觸，她是如此親切又溫柔完全看不出來已經72歲了，一路上益璋及純湘熱情的招呼也為我們解說此次的行程。

一踏上東部海岸的土地迎接我們的Lafay解說阿美族文化及地理位置，開始展開驚喜的港口部落之旅，原來在我們身邊就有隨手可得的食品，中午吃著鎮妹種的有機生菜沙拉、野菜湯、紅糯米飯、鹹豬肉、鹽烤魚，每一口都安心及健康，吃飽了想睡



覺，當然不行！走到菜園去採有機的曙光番茄，還要幫小苗固定在網架上，再到海邊去尋寶撿晚上燒洗澡水用的木頭。黃昏了準備吃晚餐，嘿嘿…再走一段路去石梯坪吃原住民風味餐；吃飽回到港口部落營火已經升起在迎接我們，一連串的歌曲及巫師樂舞表演深受感動及震撼，最後所有人圍成一圈載歌載舞歡笑不斷直到夜深；睡覺又是新體驗，四十個成員分散在四個藝術家的背包客民宿；寧靜的夜晚伴隨著海浪聲及蟲鳴陪我們入睡。

3/8清新的空氣；溫暖的陽光呼喚我們起床，梳洗之後發現長虹橋就在旁邊不遠處，趕緊去看看秀姑巒溪的出海口也就是當初阿美族祖先登陸的地方。回到部落，手工饅頭夾上紅蘿蔔絲、大黃瓜絲、炒蛋配上甜菜根精力湯及無糖豆漿，又是一餐健康又無負擔的早餐，吃飽了開始不一樣的健走行程；隨著海邊的礁石起起落落宛如爬山還好我們有爬山的底子，但盡收眼底的是一望無際的大海及拍打在礁石上的浪花，還有潮間帶無數的海藻生物，美不勝收。難怪Lafay說高山是倉庫，大海是天然的冰箱，中午來一餐野外的環保歐式自助餐~用樹葉當盤子裝上鎮妹用愛烹煮出來的美食，一掃而光。

最後的行程~項鍊工作室，下午茶時間喝咖啡不聊是非，看著大自然美景，吹著舒服的海風，真的捨不得說再見。懷著依依不捨的心情給這群為這片土地努力的朋友們深深的擁抱，兩天的活動讓



我們更珍惜所擁有的一切，感謝上天所賜予我們陽光、空氣、水、風、土地，感謝這份緣讓我們認識紀姐及這群熱愛生命的大哥大姊們，真的是值得回味的深度之旅。

玉燕說一般的旅遊兩天肚子的肥油會跑出來，這趟行程不但沒肥油，褲子還鬆鬆的，讚！

她把心愛的鞋穿出來，這次攀岩走壁脫膠了，用橡皮筋束起來，回去要買新鞋，值得！

人家說傻猴背石頭，我們不但背石頭還扛木頭，傻的可愛！期待下次的活動，不要忘了我們兩個陽光女孩喔！

- ① 完成困難臨海步道，大家都笑開懷。
- ② 番茄現採尚青。
- ③ 我們是陽光男女孩。
- ④ 這些草我都知道！
- ⑤ ⑥ 玉燕及宣伶正在幫小苗固定在網架上。





下鄉健走
X
移動私塾

文
—
桑繼康

花蓮港口部落下鄉健走

夢幻中的心海

飛越汪洋
翻越叢叢原始山巒
為求一憩息小港
在風的呢喃中
讓一小小歷經滄桑的木筏停駐
旅人來了
背負著重重的行囊
在蒼翠的大山下
驚異地發現了那片遼人的蔚藍
那是旅人夢幻中的心海
海濤伴隨 心之悸動
沖走了背負的重囊
一如秀姑巒溪沖下的浮木
輕輕 在純淨的沙灘上 白貝旁
印上一個個心跡不帶一絲城市的喧囂
心海是我夢幻的小港
生命中停駐的風塘

短暫的驚艷 擁抱
卻仍然 需無奈地離去
只因你我 皆是生命的過客
旅人眸中遂燃起了濛濛夕暉
像巫師般 哼起
那恆古不知名的祝歌
在夢幻中的心海旁 離去的足跡
印下的是我由衷再來的希冀
你不曾來過 如果你未發現我
夢幻中的心海 如是

——桑繼康 筆於石梯坪3/8/2015

碧海白珠照古道
珊瑚礁岩天然成
牽手過石猶難攀
都市人兒步步驚

——孫清相題 2015-03-10

① 當我們同在海祭場。② 我們不是刻意爬上去，是它在路中間。
③ 這是我們環保午餐。④ Lafay認真解說中。





下鄉健走
X
移動私塾

文
—
郭益璋

花蓮港口部落下鄉健走

蔚藍東海岸

3月7日，來到東海岸，烏雲堆滿天。這一天，我走入原住民的世界裡。

若不是已經知道這一次下鄉健走是到原住民部落，不然會以為港口部落只是座落於石梯坪海邊的一個漢人村莊。在這裡看不到原住民傳統房舍或紋飾。但兩天下來與部落原住民相處，感受到即使部落外在環境已沒有原住民氣息，但他們內心有著濃濃原住民味。我戲稱港口部落：「沒有原住民的殼；卻有原住民的魂。」



以前總是聽到：大海是原住民的冰箱、山林是原住民的倉庫。認為他們想吃魚海裡抓就有；想吃肉山裡打獵就有。但其實他們的認知是要與自然、大地共存，只取自己所需，不過度捕伐；而不是冰箱、倉庫裡的食物取之不盡，用之不竭。不僅是吃，生病時也是，部落巫師透過吟唱，吟唱出病者與自然連結，藉由人與天的感受，用自然之力讓病痛遠離。「與自然共生共存」就是原住民最根本價值觀，生命的一切都由此而來。

3月8日，離開部落回到了下雨的都市，我心一片蔚藍。

- ①部落耆老正獻花給壽星。
②午餐雖然環保卻很豐盛。





會員心得
X
分享

文—陳信吉

翁婿健走趣



準備出發囉！



本文作者陳信吉(右)與丈人陳啓山(左)。



健走讚。

我結婚一年八個月，與丈人相處和樂，友人問我與丈人相處和樂的原因是什麼，我回答是「健走趣」，朋友訝異翁婿間不都是藉由抽菸及小飲來搏感情嗎？當然不是，我和丈人皆無有礙身心健康的嗜好，我們喜歡健走、騎腳踏車和爬山。

我會開始健走是源於參加LA NEW、IVV活動後，認識了希望基金會，開始遵循紀政的步伐參加各場次的健走活動。紀政推「每日一萬步，健康有保固」，我從加入年度會員開始，參加多年的元旦健走及多次的10公里健走，決定申請加入榮譽會員，與老婆剛認識時，老婆並不是一個熱愛健走的人，在交往期間，提到彼此的興趣，她聽著我侃侃而談為何參加健走、健走有什麼好處，覺得很新鮮有趣，邀約之下，老婆參加了第一次的健走活動〈917，就一起健走去〉，深感

健走的好處及意義，在一次次的健走活動中，我們相知相惜，最後決定牽手過一生，希望基金會辦的健走活動為我倆搭了鵲橋。

初次與丈人、丈母娘見面，聊的也是健走的興趣，剛好丈人也熱愛運動，慢慢地我開始邀約丈人跟我一起參加健走活動，藉由活動的參與獲得健康，也讓丈人放心把他的掌上明珠嫁給我，丈人也走出興趣，成為希望基金會榮譽會員，我們一起關心各式健走活動訊息，一起到戶外健走，聊不完的健走話題，讓我們翁婿的感情愈來愈好。健走的好處說不完，人要活就要動，走路也是一門學問，良好的健走姿勢及步數，比做其他的運動更有效，古人常云：你今天吃飽沒？然而，現今要問，你日行萬步沒？我們翁婿已連續參加三年的會員走春活動，愈走兩人愈像父子，希望能一直持續下去「翁婿健走趣」。



我健康的活菩薩



容光煥發，神采飛揚。



擁有自然好氣色的秘訣——健走。



充滿自信的我。

會員心得
X
分享

文／高素鳳

2012年，是我人生中非常重要的一年。

這一年，我的人生，從灰色變彩色；我的健康，從紅色變藍色；我的視野，從狹窄變寬廣；而我個人更從宅女變成勤快的健走實踐者。

這一切都要感謝我的貴人——紀政。

與紀姐相識超過半甲子，但相聚的機會屈指可數。2012年紀姐一通貼心的問候電話，一頓溫馨的餐敘，徹底改變我的人生。

久別重逢，紀姐忽然問：「素鳳，平常參加什麼活動？」我：「身體不好，不太出門，大都宅在家裡。」紀姐：「身體不好，更要多多出來活動。」

接著紀姐開始眉飛色舞地分享健走運動的種種好處，並鼓勵我以健走保持身體健康。當天我馬上加入希望基金會百萬聚樂步榮譽會員，紀姐並推薦我加入純湘的清晨健走，練習走路，培養體力。

從此，從不運動的我，鼓起勇氣加入純湘的健走行列。每天早上五點半快走40分鐘，接著做防癌健康操及拉筋30分鐘，風雨無阻，天天執「行」。隨著時間的流逝，季節的更替，我的體能變好，精神也變好了。長期深受各種慢性病之苦的我，常常需要到醫院報到拿藥，定期檢查。

九月份最新的身體檢查報告出爐，以前是紅字的部分都變成藍字，連多年來為我看診的臺大心血管醫師何奕綸都豎起大拇指恭喜我。何醫師說：「我看診這麼多年，從來沒有誇獎過病人，妳是第一個被我誇獎的。」

這一年，除了每天清晨健走，我也積極參加下鄉健走及國際健走。七月那一場白河下鄉健走令我永生難忘，那天正好是我滿65歲生日，紀姐與白河鄉親特別準備驚喜蛋糕在涼亭為我慶生，被四、五十個人圍繞著唱著生日歌，我感動地哭了。而五月份的大連國際健走，是第一次跟隨紀姐腳步出國健走，行銷臺灣。第一次挑戰國際健走，第一次走20公里，還連續走兩天，當時遠遠落後，舉步維艱，最後咬緊牙根完成挑戰的感覺真的太棒了！緊接著十月德國國際健走及十一月臺灣國際健走，我已經可以領先很多人。這輩子從來沒有想過自己能擁有國際健走護照，如今我的國際健走護照已經蓋了大連、德國、臺灣、挪威、西班牙…等各國的認證章了。

最後，我要說認識紀姐是我這一生最大的福報。經過這幾年的訓練與挑戰，我的健康與自信大有進步，感謝紀姐！



ROSE的IML國際健走挑戰

文／ROSE

瑞士是中心基地，英國是中繼站



今年五月基金會將帶領大家前往英國及瑞士挑戰國際健走，這一趟健走之旅可以說是由當地的國際健走友人為我們規劃的，所以行程特別豐富道地。來自英國的Bill，去年帶領英國健走隊11位成員，來到臺灣參加國際健走，受到我們溫馨熱情的接待，留下深刻印象。年初聽說臺灣將組隊到英國及瑞士參加國際健走，身為地主國的Bill馬上自告奮勇義務為我們設計行程、訂旅店，並提供務實的建議，且殷殷期盼我們的到來。這就是國際健走者可愛之處！

我對於英國及瑞士有著一份特殊的感情，2011年五月當我請假半年隻身前往歐洲挑戰IML國際健走時，第一個收留我的朋友就住在瑞士日內瓦，Cedric一家六口敞開大門，展開雙臂，歡迎我以他們家為中心基地，再依時間及行程，呈放射線狀至歐洲各國挑戰國際健走，停留期間我被視為家裡的一份子，他們甚至將我的挑戰行程排入家庭行事曆，以便接送我往返機場，完成每一個健走挑戰。

七月底，當我深受歐盟申根免簽限制之苦，無

法在申根國家久留時，貴人一個接著一個出現，彼此接力、輾轉將我介紹給住在英國的國際走者Chris，在了解我的困境及挑戰計劃，Chris和太太Ann商量後，馬上發了mail給我，歡迎我入住他們在約克的家，以英國為中繼站，進出歐洲申根國家挑戰健走，長達一個月，在挑戰國際健走之餘，得以享受英倫鄉村美景及英式家庭生活。

2011年ROSE的18個國家國際健走挑戰之旅能順利圓滿，全要感謝這些國際健走好朋友，直接或間接的幫忙與協助，他們總是親切熱誠、溫暖又無私，一路上為我的挑戰之旅加油、加溫，再多的謝謝也無法表達我內心深處的感恩與感謝！我只能把健走好朋友帶給我的溫暖，轉送給其他需要我幫忙的健走好朋友，以報答他們的襄助之恩。

五月，我們即將前往英國及瑞士挑戰國際健走，也將與久違的國際健走好朋友再相會，心中充滿掩不住的喜悅。親愛的臺灣健走朋友們歡迎加入英瑞國際健走，讓我有機會將這些國際健走好朋友介紹給您們！

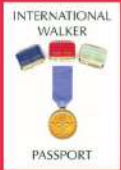




誠摯地邀請您 參加英國&瑞士 國際健走深度之旅

活動：2015英國威靈堡&瑞士伯恩國際健走
時間：5/7~5/20 (14天)
地點：倫敦、劍橋、牛津...
日內瓦、阿爾卑斯山少女峰、盧森、蘇黎士...

即日起開始受理報名，報名表及行程表，請來電洽詢。
報名電話：02-7708-8108 傳真：02-7708-0111



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

愛行者健康生活館

坐臥立行 24小時減壓
健康新生活



Jusit 加喜
專利凝膠辦公椅
12項人因工程設計
顧腰護脊

革命性枕頭設計. 日本發明專利



凝膠安定枕I型

凝膠安定枕II型



旅行無縫

Exerstrider®
引自美國, 世界第一品牌



端正
脊椎

強健
肌力

保護
膝蓋

全台搶購熱!

愛行者健走杖
北歐式健走, 像滑雪般

骨科權威
蔡凱宙醫師倡導
百萬人點閱!



Jusit 加喜 凝膠減壓床墊 最新睡眠科技

腰痠背痛, 睡眠障礙者福音



美國
發明專利

全面分散壓力, 舒緩骨骼、關節壓迫, 促進血液循環。

專利立體菱格紋結構



台北敦南店
電話: (02) 27321539



高雄凹子底店
電話: (07) 550-8137



台中大業店
電話: (04) 23103139



高雄文化店
電話: (07) 225-1413

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
〈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)
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





阿瘦皮鞋

今天 讓 A.S.O 陪你出去走走



詹姆士 推薦

隋棠 推薦



2015 SPRING & SUMMER COLLECTION

You A.S.O Beautiful

客服專線 0800-027-688 | www.aso.com.tw



A.S.O手機版官網



A.S.O粉絲團