

百萬聚樂步

良吉

發行人 | 紀政 2021.11 No.64



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

64期 2006.01.01 創刊
2021.11 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
王煜鈞、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 一步一步享受健走 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 憶東京奧運 | 紀政

【蘭嶼大健走】

06 慢談蘭嶼之旅 | 許國禎

【希望環島Part II】

08 曾經的夢想得以實現 | 宋卉葦

10 用雙腳看見臺灣 | 尚邦霞

【淡蘭古道-中路】

12 淡蘭古道中路-中坑古道 | 郭益璋

14 疫情下的種種生活 | 徐吉永

【隱性障礙家族】

16 2022 RKRP《奔跑吧！小星星！》冬令營 | 張家敏

【我的故事我的歌】系列文章之八

18 教練，怎麼不讓我試試看？ | 紀政口述 黃玟靜撰文

20 抗疫的完勝關鍵 | 丁桐源



編輯室
X
手記

文
—
黃純湘

一步一步享受健走

因應全國防疫進入第三級警戒而暫停舉辦的環島健走，終於在9月重新啟動開走，時隔5個月重返4月11日環島健走終點臺東太麻里火車站。經過數月的禁足，大家再次相聚太麻里一邊眺望著一望無際的藍色太平洋，一邊做著起走前的健康操，因著無敵的美景及久違的律動，瞬間五感全開，潛藏已久的活力細胞慢慢地甦醒，全身上下的健走魂也被徹底喚醒。

在美麗的東部海岸公路上，長長的環島健走人龍快步地朝北蜿蜒前進。此時此刻，在遼闊的視野下，陽光朗照，空氣清新，海水蔚藍，人人喜悅，踩著輕快的腳步，一步一步享受健走，眼前的風景一幕一幕迎面而來，如此與自然共舞的畫面，在歷經被迫休息的日子後，實在備感珍貴。讓人忍不住對著大海大聲呼喊：「能出來走路，真好！」

據報導自新冠疫情爆發以來，很多活動受到限制，但是每日堅持外出健走鍛鍊的人增加了，BBC新聞特別請健走愛好者英國家庭醫生伯德（Dr William Bird MBE），分享健走帶給身心的好處：一、增進免疫系統。二、有助消炎。三、讓「身體電池」正常工作。四、改善精神健康。五、增加創造力。六、幫助加強和修復關節。七、有助長壽。

面對漫長的疫情期間，擁有健康平衡的身心更形重要，而「健走運動」可以帶給人們身心的好處，也不僅僅上述七點而已。當你願意走出去，體驗健走，放鬆健走，享受健走，每走一步就會有走一步的快樂，當你的身心感受到快樂，健康也會隨之而來。





憶東京奧運

2020東京奧運，是東京自1964年後睽違56年再度主辦夏季奧運會，但是因為全球疫情肆虐之故，延至2021年7月23日才舉辦，成為史上首次延後舉辦的奧運會。這次總共有205個NOC（國家和地區奧林匹克委員會）參賽，加上難民隊，合計有206支隊伍出賽。

這次開幕典禮是7月23日的晚上八點（日本時間），我國代表團的掌旗官是由女子舉重選手郭婞淳和男子網球選手盧彥勳共同擔任。不知道各位朋友會不會覺得很奇怪，以往奧運會的掌旗官都是一位，這次為何是兩位呢？那是因為這次東京奧運強調性別平權，所以規定各代表團掌旗官需由一男一女擔綱，這也是本屆奧運的特色之一。主辦單位依照日本50音順序安排我國代表團第104個進場，在入場時大會的男女主持人說：「Chinese Taipei」，但是負責直播奧運的NHK電視台女主持人卻是直接稱呼我們「Taiwan」，據說有許多國家皆用「Taiwan」來稱呼我國。

此屆奧運我國總共獲得2金4銀6銅，合計12面獎牌，是歷屆奧運會獎牌數最多的一次，這次東京奧運期間因為疫情之故，我每天都守在電視機前關心比賽狀況。我們的第一面金牌是由郭婞淳獲得，可說是不負眾望；而第二面金牌坦白說就比較令人意外了，是由男子羽球雙打的王齊麟和李洋奪得。奧運前夕，我跟鄭樹恩總經理預測有機會奪金的四位選手：郭婞淳、李智凱、鄭兆村和戴資穎，結果我們只有命中25%。不過，我們都看到代表團選手們的努力與堅持，也創下很多優異成績，無論是否



▲1962年臺中省運會可說是我人生中最重要的一場比賽之一。

站上頒獎台，絕對都值得每一個國人為他們喝采。

提到東京奧運，我很榮幸有機會參與將近六十年前在東京的這場運動盛會，我自己曾經以選手身分參加過三屆奧運：1960年羅馬奧運、1964年東京奧運以及1968年墨西哥奧運。而1972年的慕尼黑奧運，雖然我已不是參賽選手（因傷在1970年後無法再比賽），但是很感謝代表團選擇我做為該屆奧運的掌旗官。1972年慕尼黑奧運也是到目前為止我國唯一一次被國際奧會允許使用R.O.C（中華民國）的國旗、國歌及國名參賽的夏季奧運會。

1962年，我參加在臺中舉辦的第17屆臺灣省運動會，當時省運會開幕日都是規劃在10月25日的光復節。我在這場賽事中破了「女子五項全能運動總成績」的全國紀錄，另外也在女子五項全能運動中的80公尺低欄、跳高、跳遠等三個項目中打破了全國紀錄，由於這次的突出表現，讓政府開始慎重考慮是否讓我跟楊傳廣大哥一樣到美國接受訓練。最終，我得以在政府的允許下，於1963年的2月28日從當時的松山國際機場（國內線與國際線都在松山）前往美國洛杉磯，展開我田徑生涯另一段篇章，這一天，我還未滿19歲，但我心裡明白，我肩負著必須像楊傳廣大哥一樣在奧運會上得獎牌的任務。



1964年的東京奧運，我的故事還真精彩，當時我上演了一場大脫逃的戲碼，從日本奔回美國，避免被抓回臺灣。怎麼說呢？因為這時的我才到美國接受訓練一年多，我心裡明白我的實力根本還不可能在奧運會上奪牌，所以我非常心急地對我的教練說「國人都認為既然我已被送到美國接受訓練，就應該在東京奧運會上奪牌，要像楊傳廣大哥一樣獲得獎牌達成任務，怎麼辦？我真的很著急！」我記得瑞爾教練聽到我的擔憂後，問我：「請問你，世界上的花都在同一時間開花嗎？」我說：「不會是在同一個時間開花。」教練告訴我：「你可能就是一朵晚開的花！」聽了教練的話後，我感到心安許多，或許我就是那一朵晚開的花。

當年我是直接從洛杉磯前往東京參賽，而我也全隊唯一會講英文的女性，所以被安排做為楊傳廣大哥的太太一周黛西（Daisy）的室友。到達東京後，我國體操隊選手洪丹桂告訴我這次由她負責監督我，奧運期間我按照教練的課表一如往常地進行訓練與備戰，但我心裡明白完全沒有機會獲得獎牌，為了避免拿不出好成績而被帶回臺灣，我內心開始盤算著如何順利逃回美國。我將這個想法告訴Daisy，而與我非常熟識的幾位英美選手也暗中幫助我，就這樣，我的行李在閉幕典禮前已經先被帶回美國。

在閉幕典禮當天的早上，我國代表團內發生了一件大事，令我真的是謝天謝地，因為大家都在忙著處理射擊選手馬晴山與考察團成員陳覺兩人投共的事，並沒有將注意力放在我身上。據說，馬晴山跟陳覺兩人前往位於東京的中國駐日大使館投誠，這在蔣中正總統時代可是天大的事，代表團官員們個個人心惶惶，為應付此事疲於奔命。猶記得閉幕典禮結束後，馬上由英國馬術選手護送我到東京機場，聽說他一直等到我的飛機起飛後才安心返回選

手村，因為擔心我在機艙門關上前被我國官員帶下飛機。我之所以能夠順利脫逃，真的要感謝很多人（包含馬晴山與陳覺），更要感謝老天爺。大家都為我的脫逃計畫盡力協助，要不是順利回到美國繼續接受訓練，我也不可能在1968年墨西哥奧運拿下銅牌，這面獎牌讓我終於卸下心中沉重的壓力，完成「還債」的任務，不負政府及國人的期待。

很多人都知道，國際上各個競技運動項目中，就屬田徑、游泳及體操的競爭最為激烈，因此只要是綜合性運動賽會，這三個項目都是最受全球矚目的焦點，我原本期待這次的東京奧運，我國能夠奪下田徑項目的第三面奧運獎牌，很可惜我的心願未能完成，希望在我有生之年能夠有機會看到這一幕。

臺灣加油！選手加油！田徑加油！

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



▲▼ 我擔任1972年慕尼黑奧運我國代表團的掌旗官。





蘭嶼
×
大健走

文／許國禎

慢談 蘭嶼之旅



▶ 沿途都有美麗的海岸線消除疲勞。



▲ 本文作者。



▲ 很深之意壯闊的海蝕洞。

殷殷期盼的4月30日「蘭嶼離島大健走」終於來臨，兩小時多的船程竟碰上了8級的风浪，感覺整艘船晃來晃去，當我離開船艙底層座位往上走，越往上船身晃動得越厲害，幾乎用甩的，在甲板上跟本無法站立，每個人都緊靠著船邊抓著扶杆，看著船舷邊的驚滔駭浪，頂著強勁的海風，讓人真正的體會到乘長風破萬里浪的滋味。下午三點多，從東80環島公路起點，順時鐘起走，迎著輕盈的海風，邁著輕鬆的步伐，短短的6.7公里，5點多就抵達終點站一悟飛民宿了。

第二天9點未到，大家都已在朗島國小操場等待做暖身操，迫不及待要踏上今天16.7公里的深度旅程。偶而露臉的太陽，整天都很體恤的躲藏起來，且不時伴隨吹著陣陣涼爽的海風，讓大家不自覺用緩慢的步調，寬鬆的心情，用心的體

會蘭嶼的純樸與美麗。沿途的山林、奇峰礁岩、沙灘、湛藍的海水，不時映入眼簾，途經的雙獅岩、青蛙石、東清灣、野銀冷泉、象鼻岩、龍頭岩，都是大家拍照的靜態美景，還有沿路的攝影師，將大家矯健的步履及早操的倩影紛紛入鏡，這是來日最珍貴的回憶。

晚餐後不久，健走夥伴邀約去隔壁巷的「喝了會迷路」小酒吧喝香檳調酒，老闆夫妻在櫃檯內忙碌著，我們便隨手拿了幾張椅子，坐在店面前的空地，吹著海風邊聊天，大約30分鐘過後，老闆娘過來招呼點酒，當下又等了約莫20分鐘，這時才拿到剛剛點的調酒，原來老闆娘是忙著準備隔壁民宿客人的餐飲，所以才會如此忙碌。其實「喝了會迷路」並非是店名，只因老闆很有創意，各類的調酒，都有很吸睛的名稱（如微醺、



秋海棠、海島之戀等)，但主標題統稱喝了會迷路，她真正的店名也很特別—KAOZI(左手邊)，是旅人很喜愛的隱藏版複合式餐酒館。從她經營的模式，發現蘭嶼的在地小吃店與小型傳統民宿想永續經營，兩者必需相互依存，否則，沿著環島公路不時見到包山包海的大型民宿興建後，未來蘭嶼的旅宿餐飲競爭必會更激烈。

第三天行程雖然只有15.5公里，但太陽卻不再寵幸我們，一早就高掛天際，揮灑著炙熱光芒，尤其午後不管戴遮陽帽還是撐陽傘，依然汗流浹背，午餐後從航空站到開元港，雖僅僅約4公里，卻有一種無盡頭的感覺，走著走著驀然發現我與老婆竟然已墊後了，壓隊的基金會執行長純湘就陪伴著我們一起走，邊走邊聊及教唱改編歌「烏鴉黑」、「你儂我儂」，舒解疲累，不知不覺中終於抵達開元港，結束了讓人回味難忘的蘭嶼健走之旅。



▲一起環島的夥伴們。



▲沿途都是美景。



▲最後一天的太陽非常熱情。



▲有趣的喝了會迷路餐酒館。



▲起走前合影。

曾經的夢想 得以實現



▲本文作者，攝於太麻里火車站。

環島是許多人心中的夢想，想要圓夢，除了擁有熱血之外，更需要好好的規劃與實踐。我也曾經想帶著爸媽一起搭乘最簡便的火車來趟環島之旅，很遺憾並沒有成行。而這個環島之夢，在看到好友分享健走活動的影片中，為了不留下遺憾，湧起決心，將此夢想得以實現。

我告知有意參加分段式環島行程，好友回：這次趕不上！下回吧！我迫切地表達可以跟在隊伍最後面健走的想法，好友便熱心協助爭取到名額。但當我得知二天的健走分別為24及19公里時，外子嚇得當下就打退堂鼓，而我因為不好意思，不得不硬著頭皮參與，心中甚是忐忑不安。9/3晚上，匆匆趕到集合地點，執行長和工作人員熱情的接待、寒暄，讓我原本面對陌生人產生的尷尬與不安的心，立馬鬆了口氣！坐在火車專屬的位置上，戴上眼罩、耳塞，沒多久我便進入深層睡眠，一覺醒來，臺東到啦。

以往路經東海岸，總是開車呼嘯而過的路途，今天得以用雙腳一步一腳印的走過，讓從來未曾有過這樣經歷的我，深感訝異，看著陽光映射在海面上，那種美，那種靜，不自覺的驚覺：哇！原來東海岸線是如此之美，沿路的藍天白雲，青翠山嵐伴我同行，好不快活。其中有段路線，行進中的我感到有些許的吃力，我告訴自己，必須要克服困境，隨後我開始邊走邊深呼吸並慢慢吐氣，沒想到身體放鬆的情況下，可以完走全程。主辦單位的熱情、友善，全程路線規劃完善，沿路還提供補給站、保母車，晚上還提供腳部護理治療，加上一路上學長、學姊們的噓寒問暖、加油打氣聲不斷，讓我可以很安心按照自己的速度前進！

前晚的腿部治療讓我一夜好眠，展開第二天的徒步環島，沒想到才剛起走一小段，不明原因下我的右腳大腿處異常疼痛，心想完了，我可能無法完成全程的健走，工作人員建議我先放慢步伐，沒多



◀凡走過，必留痕跡。



久發現大腿處的疼痛感好多了，很慶幸右腳雖稍有不適，我依然走完第二天全程，並拿到基金會贈送的「希望環島」健走的地圖與貼紙，當我把得來不易的貼紙貼在環島地圖上，心理甚是感動萬分，很開心我終於踏上我的環島的第一站！俗話說好的開始是成功的一半！

印象中聽過「希望基金會」，但對其單位不是很清楚，於是便上網瞭解基金會的運作，原來民國75年由紀政女士捐款成立，在「有健康才有希望」的理念下，推動世界公認最完美的運動「健走」，實現將臺灣寶島打造為「萬步寶島」及「行銷臺灣、行遍世界」的願景。

此趟的徒步健走我身體力行，實際參與基金會主辦的二天分段式環島行程，非常有意義，除了可以鍛鍊體魄、增強自我毅力，結交志同道合的朋友，深刻認識臺灣的風土人情，更能沈浸在大自然的懷抱裡，這真是非常難得的體驗，有興趣的朋友，您一定要親身來體會唷！保證讓您收穫滿滿！！



▲藍天白雲，青翠山嵐伴我同行。

▼陽光映射在海面上，呈現出一種寧靜的美。



▼曾經的夢想得以實現。

用雙腳 看見臺灣



▲愜意的走在「臺11線」，充分感受東部的好空氣。

前一陣子，在因緣際會下，經由朋友的介紹，接觸到這場「分段式環島」，活動的初衷是要用雙腳徒步環繞臺灣一圈，除了健走保有健康之外，還能夠兼做公益；乍聽之下覺得非常訝異，怎麼可能會有如此熱血的事情！光是聽到朋友手舞足蹈描述解說著活動精彩的行程，就覺得此生一定要參加一次。

首次參加的路線是從臺東達仁鄉走到太麻里火

車站。當時是春末轉夏的四月初，身上的裝備預計是以簡單舒適為主，從臺北搭乘夜車，便開始這次的旅程。以往踏上臺東這塊土地，次次都是開車或是跟著旅行團，走馬看花、蜻蜓點水似地趕著行程，印象中只記得臺東是個有山有海，儉樸安逸，沒有太多的人，從來沒有以徒步的方式仔細地欣賞美麗的景色。徒步中看見海天一色的廣闊無邊，以及海浪拍打岸邊富有節奏的聲音，樣樣都隨著腳步陪伴我，這樣的體驗真的是從來沒有經歷過，就連看見路邊的一花一草，都深覺別有一番趣味呢。

9月正是花東豐年祭的季節，我又再度地參與延續分段式環島，這次從太麻里火車站到臺東縣成功鎮水往上流，公里數較上次多二公里。疫情關係，配合政府防疫政策，環島活動暫停將近五個月之久，而殷殷盼望的徒步健走，在疫情下的首發團終於來到，我心雀躍著。沿著臺11，蔚藍的海岸線，放眼看去，藍色驚豔，一望無際的太平洋，



▲我是傳說中的女主角!!



讓人心曠神怡。東部熱情的太陽，照射在身上還是會覺得悶熱，但途中的休息點，都會安排陰涼的地方，讓大夥休息及補給。邊走邊望向右手邊的太平洋，充分享受著視覺、聽覺的心靈對話，更享受著一陣一陣徐徐吹來拍打在臉上的微風。

曾經看見有人徒步環島的新聞，有人身上掛著環島告示牌，有人全身包緊緊，有人拖行李，還有許多人用不同的方式環島，就是為了給自己的人生留下特別的回憶。沒想到藉由基金會的幫助，我也能夠當上傳說中徒步環島的女主角，看著眼前的景色，內心有著強烈的感動，最後只能化成一句簡單的話，那就是我還要繼續徒步環島！從此擺脫旅行團的束縛。



▲「9420」就是愛你。



- ▲拉拉筋、伸展放鬆身體，準備健走。
- ◀首度參加的我，也是非常熱血地。
- ▼天很藍，雲很白，我們很熱情。





淡蘭古道中路 中坑古道



▲中坑古道上張家古厝遺址。

2020年下半年，基金會推出「淡蘭古道」北路的行程，受到大家的好評。路線是由牡丹十三層老樹起走經燦光寮古道到九份，並藉由九份當地耆老的講解，認識了與觀光客視角完全不同的九份。

而今年所推出的「淡蘭古道」中路，有別於「淡蘭古道」北路由官方為公文往返、軍事運輸所開闢的道路，純粹是先民胼手胝足所開墾出來的「保甲路註」，所以中路多處可見梯田、駁坎及石砌土地公廟或有應公廟等先民信仰寄託。如上半年的行程，進入北勢溪古道前，在三水潭前可看到清領時期至今上百年的石砌土地公廟、駁坎；而在下半年的行程中，後半段中坑古道，還可看到荒廢梯田、古厝，在中坑古道的起點-中坑頭鞍部，除了有座土地公廟外，還有大正年間設立的方向石碑，碑面依方向分別刻著「北頂雙溪行」、「南闊瀨行」、「西石碇行」，足見此地曾經是重要的

▶立於中坑頭鞍部的方向石碑「南闊瀨行」。

古道交會路口。

註：保甲制度，為中國自宋代使用帶有軍事管理的戶籍管理制度。臺灣在清治時期便有隨其他省份實施保甲制度，在日本統治後，臺灣總督府參考、修改並沿用了保甲制度，在二戰將結束時廢除。戰後國民政府大致將原本的保甲改制為現今的村里。保甲制度基本為10戶為「甲」，10甲為「保」。而村里間連絡出入的道路或越嶺路則被稱為保甲路。





中坑古道除了是保甲路之外，同時還具備了茶道的功能。在清領時期，在宜蘭的泉州安溪茶商要將茶葉往萬華方向運送時，途中會經過雙溪，有別於柑腳是漳州人居住的區域；中坑、盤山坑向來為泉州安溪人的地盤。在當時漳泉械鬥的時代中，安溪茶商行走在偏遠的山區為安全的考慮下必經過自家人的區域，因而經由中坑古道到盤山坑再往汐止方向便是一條較為安全的茶道。

淡蘭古道中，有許多條路都因現代化公路的開發，失去原有的功能進而荒廢。中坑古道就是一個非常好的例子，日治時代約有二十多戶人家住在這條古道上，而到了民國60年代就僅剩下2戶。至今，中坑古道上僅剩下古厝可以供後人憑弔。因為公路開發，喪失原本保甲路、運輸茶葉的功能，原先在古道上一一些聚落住民，慢慢搬出至交通便捷的地方，讓中坑古道埋沒在荒煙漫草中。

所幸，新北市政府與基隆市、宜蘭縣政府一同合作，藉由各地通誌、地圖位置確認，將淡蘭古道依歷史脈絡，整理出北、中、南三路，並協同千里步道協會…等民間單位共同修復一條條原



▲ 九份當地耆老講解當年淘金的方法。

已荒廢的古道，讓現在的民眾可依淡蘭古道的辨識系統「雙扇蕨」來憑弔先民的筆路藍縷。

基金會在2021年下半年還有11/6、12/4兩梯次淡蘭古道中路-中坑古道的行程。若您對古道有興趣，歡迎您一同來體驗先民的日常路。

▼ 淡蘭古道的辨識系統「雙扇蕨」。



▼ 上百年的石砌土地公廟。





▲夫妻倆首次參加義大利國際健走。



▲義大利國際健走，壯觀的遊行隊伍。



▲報到檢錄，準備起走。

疫情下的 種種生

人生需要不斷試煉才能成長、茁壯。不管是集體試煉、或是自我選擇的試煉、面對試煉，悲觀、消極？或是樂觀、積極？其對個人一生影響至極，對於國家也是如此，所謂：無敵國外患者，國恆亡。

近兩年因世界疫情，專家常兩極討論疫情變化及經濟影響，但不管是有意的擴大疫情的危害，稱之危言聳聽，其目的也是勸人未雨綢繆，或是樂觀認為疫情將很快流感化，而經濟在後疫情時代，也會大量變革、創新，反而對人類是一場恩典？但無論如何，每個人面對疫情，不管疫苗是否施打充足？是否有足夠抗體（個人體質差異）？每個人的防疫生活及免疫力提升，應該是最基本可自我主控的責任。

內人雖然失智多年，且年年惡化，目前幾乎已認不得家人，也無法言語表達，但我沒有失去信心，除了和外勞共同照顧，了解她的每日生活反應，調整各項應對之外，疫情不方便外出時間，仍然安排室內運動，注意飲食起居，提升免疫力。在心理上，我對內人則以「活菩薩」待之（她沒有太多的自我意識，應該不會有六根、六塵、六識的幻緣煩惱），也當做我學習去煩惱、不安的榜樣。至於我個人活動方面，除讀書刊、習佛法之外，也加強體能訓練，概念分為三類型：

（1）慢跑及快走（目前的體力，高爾夫球十八洞，可全程走路加慢跑）。

（2）騎登山車增強心肺功能（未來要去花東縱谷騎遊）。



（3）拉筋氣功（訓練柔軟度）。

我和內人曾經一起練習五年拉筋氣功，那是在2017年之前，她尚有能力自主運動，基本上，我都在清晨四～五點起床，起床之前先在床上做十分鐘左右的基本操（約十種以上的動作），再去洗臉、刷牙、排便等基本衛生工作，之後喝水、補充營養…等，再出門。如果是排定的慢跑日，則去臺北體育場附近或基隆河步行道；如果是騎車日，也是去基隆河自行車道騎乘；如果是拉筋氣功日，則在附近健康國宅空曠處，自行依步驟練習。在以上活動之前，都會利用附近的中華公園單槓器材，吊或拉數下，可使身體正直，減少腰久坐產生的疼痛。

其實我每日晨間運動，目睹大多數長者不是駝背，就是大腹，也常常看各種保全人員總是駝背在看手機或電腦，心裡總覺得他們如能利用時間每日吊單槓，應該可以改善身體的彎曲。我也為了方便及因應天候不佳，在家裡裝了一支簡易門框單槓，非常方便又便宜（僅990元，如附圖）。每日早晚我會協助內人拉住單槓，調整身體直度，同時幫她全身按摩，可說是一舉多得的簡易健身道具，所以建議大家可以去購買一支來使用，相信助益頗大。

總之，我心不執著，視內人為菩薩，誠心供養，也認為世間的一切，沒有絕對的、相對的，一切都是特殊唯一的安排，所以對她的醫藥、健康活

動、食物都以特殊唯一去尋找、探索對她最有益的適合之道。也依不同時節，利用自家環境、附近環境，藉用地形、地物之方便協助她活動，因為方便才能持久。

而我個人的運動健身，基本上是建立在內人無我將難以生活的信念上，追求永遠有能力照顧她的生、心理功能。故除了設定挑戰目標外，也希望維持，甚至超越以往的能力，而不斷嘗試修正、持續有恆，逐漸達到目標且消除自己長久的罩門（譬如：運動產生的腰膝疼痛），並因時常自我按摩保養，多吃膠質食物，而大有改善。在此世紀疫情蔓延全球之際，深感身心健康之重要，敝人僅以自身經驗與體驗分享並共勉之。



► 簡易門框單槓在家也可做復健。



▼ 素珠與純湘在大連參加國際健走。



▼ 參加大連國際健走。





隱性
×
障礙家族

文
—
張家敏

2022 RKR P

《奔跑吧！小星星！》

冬令營



名稱由來：

RKR P全名「Running Kids & Resting Parent」。

有特殊需求孩子的爸爸、媽媽、阿公、阿嬤、叔叔、阿姨們，平日帶著孩子學習、生活，經常疲憊又且巨大壓力，我們希望藉由五天四夜的冬令營，能讓大家有休息的時間。大家在照顧孩子的同時，也要記得照顧自己喔，放放鬆、喘口氣，帶著健康的身心，再繼續陪伴孩子成長吧！

營隊簡介：

孩子們化身小小冒險者，跟夥伴和冒險隊長創造屬於你們的傳奇故事！

活動內容：

所有隊員將在臺中新社山上的山林裡，在大地遊戲中，訓練成為合格的小小冒險者，之後跟隨冒險隊長在被遺忘的國度探險。

地點：新社觀雲居（臺中市新社區南華街42號）

日期：1/24（一）～1/28（五）（五天四夜）

招募對象：小三以上～國二以下

報名人數：16～20位（額滿為止）



▲讓我們在草地、林野間探險吧！



▲乾淨的山林，只有我們營隊和觀雲居主人賴先生，讓孩子健康過好五天四夜！



▲一個房間只睡四人，做到防疫距離。

活動規劃：

- 【1/24】破冰遊戲、團體討論
- 【1/25】即興遊戲、紙筆角色互動遊戲
- 【1/26】戶外探索、紙筆角色互動遊戲
- 【1/27】火鍋、營火晚會
- 【1/28】生活自理訓練

報名截止日：12/26（日）

報名費用：

11/30（二）前早鳥價：11,800

12/1（日）～12/26（日）正式價：14,800

請將費用匯款至以下帳戶

銀行：合作金庫/南汐止分行

帳號：5388-717-316-289

戶名：中華健康生活與運動協會

聯絡人：吳菁華老師 0958883610

林聖洋老師 0903024182

- 實體活動前請提供3-7天前陰性快篩或是疫苗證明

- 活動將嚴謹執行各項防疫措施

時間	前一天	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	
0800-0900	工作人員進駐場佈	通勤時間	起床、梳洗				
			早餐、內務整理、小隊時間			早餐、整頓行李	
0900-0930			有氧運動			營隊回顧	
0930-1000			即興遊戲	野炊 (竹筒飯) & 生火	定向定位		
1000-1030			迷宮大偵探		尋寶遊戲	頒獎	
1030-1100			真人大富翁				
1100-1130			互動故事			感謝營地 場地復原	
1130-1200			午餐、小隊時間				
1200-1400		住宿安排	紙筆冒險	紙筆冒險	選購食材 處理食材	回家	
1400-1430		破冰遊戲					
1430-1500		紙筆冒險					
1500-1630		獨處	晚餐、洗澡、小隊時間				烤肉
1630-1700		獨處					
1700-1900		獨處	製作故事小書	夜遊	營火晚會		
1900-2030		手冊日記	手冊日記	小組討論 時間	餘墟時間		
2030-2130		梳洗、聯絡家人、就寢					
2130-							



營隊介紹網頁



報名表

2022RKRP隊員招募!

營隊時間

2022 1/24~1/28

對象：國小三年級~國中二年級
報名截止日期：12/26(日)

奔跑吧！ 小星星！



【我的故事我的歌】系列文章之八

教練，怎麼不讓我試試看？

口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

因為父親從小對我們的課業非常重視，即便我離家北上就讀勵行中學，我還是很認真讀書，絲毫不敢馬虎。進入高中第一年，我就拿到全校第一名，還接受過模範生表揚。

某日，我去探望關頌聲主委，並且很開心地告訴他關於全校第一名的事，我心想他一定會很高興。結果，出乎我意料之外，他對我說：「你成績很好，拿到全校第一名，只有全校師生認識妳；如果你好好練田徑，拿到世界第一，那麼全世界的人都會認識妳，並且知道你從哪裡來。」關主委的這席話，讓我深深感受到他對我的期待，除了個人課業之外，還有更重要的使命。由於我的個性非常好勝，而且也很固執，當我認定了「要讓全世界都認識我」這個目標，我就是抱著無比的決心去達成。

其實我不只喜歡讀書，也很喜歡問答。高中時，某次在課堂上，老師對班上同學說：「各位同學，你們的同學—紀政，老師敢這麼說，她以後高中畢業的時候，根本不需要去考體育系，老師相信她要考什麼系都可以考上！」我知道老師的出發點是讚美，但我聽到當下的感受卻是「體育系被瞧不起」。這時，我對自己說「我以後偏偏要考體育系，用成績證明讀體育系絕對不是頭腦簡單、四肢發達。」雖然我喜歡寫作，曾經想當記者、秘書，但我此時開始將體育系當作我的目標，也因此當我到了美國之後，我念的就是「體育系」。不過我必須要說，美國體育系的課程設計，跟我國有著相當大的差異，但我從未因田徑訓練而荒廢課業，我知道我必須比別人花更多的時間，才



▲ 小時候留下的照片不多，來自新竹市的她，身穿「新竹」的照片更少，這是到了美國之後的照片。

能在成績上並駕齊驅，甚至超越，我可以很有自信地說，我的學業成績從小到大，從臺灣到美國，都算是維持得不錯的。

在勵行中學時，我的主要項目是跳高。每天訓練時，我會在跳到我無法突破的高度後就停止訓練，然後趁這個空檔坐在一旁觀看同校的欄架選手張莉莉練習，就是純粹看著，也沒有想過去試試看。張莉莉曾經是中上運動會初中女子組80公尺低欄的第一名，但是她個子不高，欄與欄之間是5步，教練一直希望她改成4步，才能夠繼續在高中組維持好成績。而我自小就是被稱為「駝駝」（註1）的高個子，甚至比男同學都還要高，身高太

民國45~48年間之參賽成績

時間	地點	比賽名稱	比賽項目及成績	備註
民國45年 (1956)	新竹	新竹縣運動會(註2)	60公尺(第一名) 100公尺 跳高(第二名) 400公尺接力	
民國46年 (1957)	新竹	新竹縣運動會	60公尺(第一名) 100公尺(第一名) 跳高(第一名) 400公尺接力(第五名)	
民國47年 (1958)	臺中	第7屆中上運動會 (初中女子組)	跳高(第一名, 成績1.43公尺, 破大會紀錄) 400公尺接力(第六名)	
	臺中	第13屆省運會	跳高(第一名, 成績1.45公尺)	
民國48年 (1959)	新竹	新竹縣運動會	100公尺(第一名) 200公尺(第一名) 跳高(第一名)	跳高成績與高女組冠軍相同, 超越大女組冠軍(1.38公尺)。
	臺中	第8屆中上運動會 (初中女子組)	跳高(第一名, 成績1.46公尺)	
	新竹	第14屆省運會	跳高(第二名, 成績1.50公尺) 跳遠(第四名, 成績4.66公尺)	

高反而讓我時常感到彆扭, 所以只要公車上沒座位, 我就寧可等下一班, 因為總覺得站著會讓我變得很突兀, 我不喜歡這種感覺。

某天, 練習完跳高的我, 一如往常坐在旁邊聽著崔老師對練跑中的張莉莉說:「換腿! 換腿! 換腿!」我突然有個想法, 趨前跟崔老師說:「教練, 我的個子那麼高, 速度也不錯, 為什麼不讓我試試看?」從未跑過跨欄的我, 第一次練跑就讓崔老師不敢相信, 因為我的跨欄動作跟張莉莉一模一樣, 而且欄與欄之間只需要3步, 或許這就是所謂的「意象訓練」的效果, 看久了, 記牢了, 腦中的印象全都在跑道上展現出來。隔幾天, 崔老師

用碼表為我計時, 他不敢相信碼表上的數字, 因為比當時的全國紀錄還快。他要求我隔30分鐘後再跑一趟, 成績依舊是破全國紀錄。就這樣, 原本以跳高、跳遠、短跑為主的我, 開始踏入欄架的世界, 讓個子高、速度快的我有了極大的揮灑空間, 甚至成了我在1968年墨西哥奧運奪下銅牌的項目。

一個神來一筆的念頭, 一個毛遂自薦的提議, 讓我的田徑生涯有了相當戲劇性的突破。我無法預測我是否能以跳高、跳遠或短跑在奧運會拿下獎牌, 但是我很感謝當初的我能勇敢向教練開口, 並且願意去嘗試。人生, 有時候後悔的不是失敗, 而是缺乏嘗試的勇氣。

【註1】「軀肢」為閩南語發音, 音讀為「lò-kha」, 指長腿, 形容人長得很高。(資料來源: 教育部臺灣閩南語常用詞辭典)

【註2】1982年新竹市才重新升格為省轄市, 故新竹市在民國45~48年間仍隸屬於新竹縣轄下, 因此參加的是新竹縣運動會。



抗疫的完勝關鍵

增強免疫力能防禦病毒侵襲

一、前言

2019年一種前所未見的新型冠狀病毒（COVID-19），突然橫世爆發，並迅即蔓延到全世界，各國政府苦無對策，人民哀鴻遍野。迄今病毒還不斷變種，疫情尚未止歇，又無良效疫苗可用，我們人類共同面對的竟是一場百年瘟疫大流行病。

疫情延燒近二年，肆虐全球190多個國家，染疫確診人數逾2.3億人、死亡近500萬人，重創全球經貿逾10兆美元，全面性衝擊人類原本的自由生活方式。疫情期間人人聞疫警覺，擔心懼怕；很多人因疫苗不足而憂鬱難眠，造成身心靈創傷；或由於生活活動受限、居家工作作息無常，而致生理時鐘錯亂；或工作變動，收入減少，生活壓力過大，極易罹患「新冠失眠症」或「疫情創傷症候群」。

二、施打疫苗有抗體保護力免於重症死亡

新冠肺炎病毒不是活生物體，而是無機體被脂質（附著細胞膜）。未施打疫苗前，要堅持「三不三要」防疫的健康生活。「三不」是指：不外出、不群聚、不添亂添憂（給政府、家人），「三要」是指：要戴好口罩（防飛沫、氣溶膠）、要勤洗手（皂鹼泡沫滅毒）、要噴灑酒精。

國際病毒專家研究，新冠病毒株不斷變異強



▲ 本文作者—丁桐源董事長。

大，且成流感化後，雖施打疫苗有抗體保護力，較能免於染疫重症死亡；但無法成為百毒不侵的「無敵鐵金剛」。因此，打或不打疫苗二者最重要關鍵，在於自己要有足夠強健的免疫力。

三、增強免疫力能有效防禦病毒侵襲

歐洲病毒學專家董宇紅博士在《Covid-19防疫身心靈～什麼是免疫力？如何提高免疫力？》



文中指出：「免疫力是免除疾病瘟疫的能力」。

免疫力有先天與後天兩層次、四道防線：即三道「先天（自然）免疫防線」和一道「後天免疫防線（施打疫苗）」。

第一道 物理防線（屏障）：眼睛：眼淚沖走異物；鼻子：鼻毛阻擋異物、鼻涕黏住病毒細菌，打噴嚏排出；咽喉呼吸道：黏液黏住病毒細菌咳痰排出；皮膚皮脂殺菌、汗水抗菌。

第二道 上皮細胞防線（屏障）：分泌核心免疫力干擾素，防禦病毒侵襲咽喉呼吸道上皮細胞、消滅病毒複製。

第三道 免疫防線（屏障）：NK自然殺手細胞殺死感染病毒細胞、巨噬細胞吞噬病毒，把病毒抗原遞給T細胞。

第四道 後天免疫防線（施打疫苗）：殺手T細胞殺死感染病毒細胞、B細胞產生抗體，殺死病毒。

因此，免疫力強大，有前三道「先天（自然）免疫防線」就能有效防禦病毒侵襲。

四、病毒學專家再提示：增強免疫力要做五件事

（一）、戒菸：恢復呼吸道淨化功能。

（二）、少喝酒：恢復免疫細胞。

（三）、均衡飲食：補充抗病毒營養的健康食物。

（四）、適度運動、紓解壓力、睡眠規律可促進代謝物排出。

（五）、情緒平和少生氣：平衡免疫系統，促進干擾素分泌。

總之，要增強免疫力，因干擾素是病毒的天敵，核心免疫力干擾素高，不易感染新冠病毒。干擾素低容易感染病毒。因此，要快速吸取發揮產生免疫細胞的干擾素對抗病毒。干擾素因各人

差異大：涵蓋基因、體質、營養、健康、壓力、精神、善良、價值觀、利他率真心態和親近大自然等因素。

五、英、美醫學發表：維生素D能預防新冠病毒感染

維生素D濃度越高者，受病毒感染機率越低，它會活化免疫細胞，去攻擊外來入侵細菌和病毒，可降低急性上呼吸道感染的嚴重度。缺乏維生素D者有77%的風險，會遭受病毒侵襲。血液中以25(OH)D濃度作為判定是否缺乏。標準值30ng/ML。惟國人平均只有18.9ng/ML，10-20ng/ML為缺乏，20-30ng/ML為不足，30-50ng/ML充足，50-70ng/ML理想。

六、維生素D的兩大攝取來源：曬太陽90%、食物10%

（一）、曬太陽：皮膚中的「7-脫氫膽固醇」，經長波紫外線波長290~315nm照射後（最佳時段AM：11時），約20分鐘能吸取到維生素D~800IU-1,000IU，在體內轉化成D3的「陽光維生素」。筆者為瞭解自我維生素D的濃度，曾於2019年付費抽血檢驗，結果維生素D濃度高達68.7ng/ML，比標準值30ng/ML高2.6倍。由此證實本人45年來清晨健走運動兼曬太陽效益極大（早晨自然陽光有喚醒大腦和身心的作用，有助於調整人體內部生理時鐘）。

（二）、食物攝取：動物性D3：多吃魚類（鮭魚、鮭魚、鯖魚、旗魚）；雞蛋：蛋黃含豐富維生素D；乳製品添加維生素D（起司）；植物性D2：菇類、豆類、黑木耳、藻類。

此外，服用維生素D3：每天攝取量50歲以下400 IU；51歲以上600 IU（市售每顆350IU、進口每顆1,000IU為宜）。



七、「心情決定健康」對防疫的健康生活影響至鉅

康健人生100分的代碼：均衡飲食占50分、適量運動占30分、規律睡眠占20分，還要加上良好的情緒管理，才能擁有「三加一」健康百分百的康健人生。

惟全球疫情蔓延已成流感化，生活自由限縮，情緒不穩易生氣。《黃帝內經》：「百病生於氣也。怒則氣上，損其身」。生氣是百病之源，發怒時氣血上衝，易引發心腦血管疾病、傷害免疫系統、引發內分泌系統失調等病症。

要維持情緒平和少生氣～免疫系統平衡：多看書、上電腦閱報和Line（要戴上防護藍光眼鏡）、聽音樂、看影片、追劇（站立少坐）等，少看電視疫情報導，以免衝擊情緒不安。

八、力行實踐「西方醫學之父」希波克拉底的三句名言

他說：「陽光、空氣、水和運動，是人類的生命力」、「健康是要讓食物成為最好的醫藥」、「運動即良藥」。運動是增加體適能、紓解壓力和增強免疫力最有效的方法。健走（禪）是最完美的中強度有氧運動（速度120步/分、心跳率達100以上），且經濟方便，不受時間、場地所限。

健走運動的十大效益：預防失智（代謝有毒β蛋白）、遠離癌症、擺脫三高、強力瘦身（燃脂）、甩掉憂鬱（陽光）、神奇抗老、強化心力（心臟）、增強骨骼、紓解壓力、激發創意。

持續健走，心情愉快，疾病自然離去，這是健走族共同的體驗。「健康的身體是需要意



▲晨運健走。（由左至右曾敏傑院長／前台北大學社會科學院，陳義雄博士／前震旦行公司總經理，丁桐源董事長，廖東洋經理／前第一銀行光復分行）

志力不斷努力實踐所得而來」。

結語：

1960年我國「亞洲鐵人」楊傳廣及1968年「東方飛躍的羚羊」紀政開創臺灣於奧運會拚奪獎牌後，2021年臺灣東奧代表團勇奪二金、四銀、六銅等12面獎牌，締造輝煌史頁。「臺灣人之光，讓世界看見臺灣」之餘，政府應趁此風潮，鼓勵全民運動。運動即良藥能增強免疫力，善用「雲端健康存摺」作為管理「健康財報（健檢報告）」；多投資自我健康，必能減少個人、社會及政府的鉅額醫療費用。國人素質高、守法守紀，傲視全球。因此，有臺灣防疫衛教成功的美譽。確信，我們施打疫苗覆蓋率提高後，更具有群體免疫力，國內的疫情終將緩息。敬祈「天祐臺灣、國泰民安」！

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

Q：接種COVID-19疫苗後，出現不適症狀，該如何處理？

A：接種後可能發生接種部位疼痛、紅腫、發燒、頭痛或肌肉痠痛，通常輕微於數天內失。可多喝水、休息，或由醫師評估服用止痛或退燒藥。

若持續發燒；有其他不適，可就醫告知醫師症狀、發生時間與接種時間。發燒超過48小時或有嚴重過敏反應請儘速就醫。
(包含:呼吸困難、氣喘、眩暈、心跳加速，全身紅疹等…)

百萬聚樂步

會員招募

【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>