

百萬聚樂步

貞吉



國內
郵資已付

發行人 | 紀政 2024.04 No.74

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



CONTENTS

百萬聚樂步

74期

2006.01.01 創刊

2024.04 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、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

【編輯室手記】

03 有一種幸福叫「徒步環島」 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 澎湖我的愛 | 紀政

06 2024元旦健走 | 古筠

【希望環島III】

08 北港—我的故鄉 | 許景河口述 郭益璋撰文

【榮譽會員走春】

10 健康溫馨的新年走春活動 | 王百祿

【正心中學仁愛健走】

12 不一樣的健走體驗 | 許倍瑟

【與會員有約】

14 抗癌勇腳—翁秀英 | 古筠

【中橫霧社健走】

16 心跟著眼行走 | 林惠娟

【我的故事我的歌】系列文章之十八

18 開心玩田徑 | 紀政口述 黃玟靜撰文

【隱性障礙家族】

20 元旦健走~
隱性障礙學生，志工服務第七個年頭 | 張家敏

【丁桐源專欄】

22 好好走路不會老
健康學老的五堂課（一） | 丁桐源



編輯室
×
手記

文
—
黃純湘

有一種幸福叫「徒步環島」

去年四月從臺北大稻埕慈聖宮起走的「希望環島Ⅲ～走一條祈福之路」分段徒步環島活動，截至今年三月已經走到臺南市臺南航空站，走了22站，完成了488.4公里，參訪58間媽祖廟。這一年來勇腳們徒步環島的點點滴滴，其過程只有「幸福」兩字可以形容。

偶然間看到一篇文章「幸福可以練習」，提到發自內心做喜歡的事，幸福就會席捲而來，文中並具體分享打造幸福感的6個好習慣：1.常懷感恩的心。2.發自內心的微笑。3.為自己設定目標、不斷前進。4.與人互動、活在愛之中。5.多運動，產出快樂元素。6.慷慨助人。當我讀著文章的同時，腦海裡不斷浮現徒步環島的畫面，嘴角不知不覺地隨之上揚，不禁發自內心微笑了起來，心中充滿認同感。原來基金會每月舉辦的分段徒步環島，正是在練習幸福、打造幸福感啊！

從一開始，大家無不懷著感恩與祝福的心，踏出徒步環島祈福之路；而隨著路程的推進，景物的變化，沿途的驚喜不斷，常常讓人開心愉悅的忍不住發自內心微笑起來；徒步環島不是一天兩天可以完成的事，而是每個月分段累積，整年度持續挑戰，參與的同時心中已為自己設定目標，才能不斷堅持前進；當我們徒步走路時，彼此噓寒問暖交談互動、彼此加油打氣鼓勵守護，就是生活在愛之中；更不用說徒步環島時，一整天超過20公里的健走運動量，所產出的快樂元素有多麼可觀；最後，夥伴們彼此分享家鄉美食特產、彼此相助扶持，更是把慷慨助人發揮到淋漓盡致。

讓我們雙手合十，為自己、為家人、為親友、為臺灣……祈福，一起踏上「希望環島Ⅲ～走一條祈福之路」，練習幸福、打造滿滿的幸福感。



澎湖我的愛



▲過年發紅包喜氣洋洋。



▲開心享受溫馨的天倫之樂。

忙碌一整年的歇腳處

今年是我連續第七年來澎湖過農曆春節了！認識我的人都知道我熱愛澎湖，一有機會就會跟朋友分享澎湖的好、澎湖的美。我曾經受邀至澎湖演講，在那一場演講最後我的結語是「臺灣的鄉親，如果有規劃前往希臘三島旅行，一定要先到澎湖一遊，因為在我心中的澎湖之美，絕對不亞於希臘三島。」而因緣就是如此的不可思議，我的大女兒精敏竟然就嫁到澎湖成為道道地地的澎湖媳婦了，也因此良緣讓我得以認識純樸、厚道、真誠、和樂與好客的澎湖親家，讓我在忙碌一整年之後，有個可以悠悠哉哉地放鬆身心的歇腳處。



▲大女兒精敏、孫子愛樂與我，準備飛往澎湖過年。

獨樂樂不如眾樂樂

美國著名牧師，也是46本勵志書作家的Dr. Norman Vincent Peale曾說：「生命就該用在最美好的事物上，當您遇見美好的事物時所要做的事，就是分享給您四周的人；這樣，美好的事物才能在這個世界上自由自在地散播開來。」所以熱愛分享的我，每一年都會邀請不同的親朋好友與我同行一起到澎湖度假過年。冬天是澎湖的旅遊淡季，沒有什麼遊客，氣候涼爽，街道上也不擁擠，非常適合怕熱又喜愛寧靜的我；我最愛與同行的親友一起漫步在美麗的無人沙灘並分享屬於我個人的私房景點～位於鯨魚洞的「史努比」玄武岩，及岩與岩之間被冲刷出的「萬里長城」，每每經過我的介紹後，個個都對大自然的鬼斧神工，嘖嘖稱奇！

享受溫馨天倫之樂

親家住在西嶼的小門村，這裡是一個風景優美又遠離塵囂，淳樸溫暖又充滿人情味的小漁村。自從我的大女兒嫁到這裡後，接二連三的生了三個小孫子，今年分別滿9歲、7歲、4歲，孫子們既可愛又活潑的不得了，好動的他們跟我一樣，最愛澎湖了，因為在這裡他們可以盡情地玩耍奔跑，追逐嬉戲，還可以玩水玩沙，簡直就像是兒童的遊樂天堂一樣。而一整年總是行程滿檔的我，難得有機會抱



抱孫子，每年惟有來到澎湖過春節的時刻，才能有長一點的時間與孫子們相處，歡喜地看著他們一年一年的成長茁壯，在此享受幸福溫馨的天倫之樂。

親家愛上國際健走

這幾年來讓我感到最有成就的一件事，就是說服澎湖的親家公及親家母加入我的行列，一起參加國際健走。希望基金會自從2009年開始以國際健走活動，來行銷美麗臺灣，身為無任所大使的我更是責無旁貸，總是把握參加國際健走的機會，以健走運動交流，進行國民外交，建立國際友誼，提升臺灣在國際的能見度。2017年10月親家公及親家母第一次跟著我到美國參加阿靈頓國際健走，從此愛上健走也練就了一雙好腳力。時至今日，他們已經完成紐西蘭、法國、義大利、奧地利、比利時、克羅埃西亞等國的國際健走挑戰，真的是可喜可賀！

親愛的健走朋友們，希望我的分享能讓您心動進而行動，美麗的澎湖永遠歡迎您的到訪！



▲ 親家公親家母也熱愛國際健走。



▲ 三個可愛又活潑的小孫子。



▲ 喜迎孫子的出生。

希望基金會 董事長 紀政
【百萬聚樂步】發起人



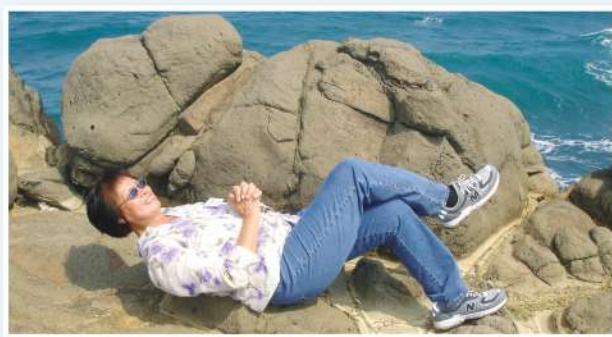
▲ 好友小莊跟他的兒子天瑞跟我同遊澎湖後，也愛上澎湖。



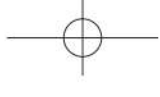
▲ 冬天在澎湖划獨木舟，難得的體驗。



▲ 過年期間親家很熱鬧。



▲ 我的私房景點，位於鯨魚洞的「史努比」玄武岩。



2024元旦健走



▲數以千計的走者，參加每年元旦的健走盛會。

別人的一年或許是從101煙火開始，而我，便是從「元旦健走」說起。

「元旦健走」，新年第一天集結從南到北各個城鎮的勇腳，一起相聚走路的活動。儘管舞台上的勁歌熱舞與達官顯貴非常吸睛，但我認為最耀眼的，是在場服務的每一位志工朋友。



▲志工們協助報到時不慌忙、井然有序，是身經百戰的壯士們。

有些人可能認為，這麼大陣仗的活動，必會搭配一群年輕力盛的小伙子做志工！其實不然。在天色尚未明朗之時，在現場來回穿梭與發送物資、架設桌椅的志工朋友們，七成以上都是60~70歲左右的大叔、阿姨。但別因為高齡而小看這群人，多年的經驗使大家默契十足，搬運物品的速度與發送的效率不在話下，根本不輸年輕人。與大家相約的時間一到，人群蜂擁而至，同一時間湧進所有人潮，這些志工們忙進忙出地在帳篷間穿梭，報到過程可以說是非常絲滑，甚至影響他們速度的，不是體能與手續，而是現場的硬體設備！

活動進行時，路線指引也非常重要。很慶幸地，當天天氣雖然寒冷，卻沒有下雨。沿路的志工們在河堤吹著冷風，熱情地拿著加油棒替走者們加油。全長約7公里的路線，一個人走確實會稍



嫌無趣，但有了這些志工們的鼓勵，雖然彼此不相識，卻讓溫暖在隊伍流竄。

「元旦健走」行之有年，參與人數持續上漲，每年都有數以千計的朋友們相約在花博參與活動，這一群默默付出的壯士們也願意每年都來報到，為所有新年抱著新希望的勇腳們服務。在我心中，「元旦健走」一直都不只是單純的基金會籌辦、志工們執行，而是一群團隊互相的包容與體諒，就是希望可以給舊雨新知最好的服務，推廣這全世界最完美的運動，也期待可以在新年的第一天，帶給所有參與者最好的開始。



▲「元旦健走」這次送紀念風衣，因有尺寸問題，所以現場志工非常忙碌。

▼就算不是年輕人，也是笑容年輕、做事俐落的「志工姐姐」們！



北港 我的故鄉

口述——許景河
文——郭益璋



▲希望環島III第17站從雲林臺西鄉起走。

與希望基金會結緣是有一次參加了紀姐到慈林教育基金會演講，夫婦兩就加入【百萬聚樂步】，成為榮譽會員。而大約是在5、6年前參加了正心中學仁愛健行後開始養成了日行萬步與長距離健走的習慣。自從養成日行萬步的習慣後，從住家走到大安森林公園再繞一圈都感覺變很近（按：夫婦兩家住任在捷運信義安和站附近，走路至大安森林公園繞一圈大約4公里）。也讓原本看似孱弱的身軀，因走路時一同訓練核心肌群，使身體整個挺起來，人變得有精神許多。



▲圖中為許景河董事長。

在參加了正心中學仁愛健行後，除了元旦健走外，陸續參加了多次基金會所辦的希望環島II健走活動。而在知道希望基金會要辦希望環島III—走一條祈福之路，走入全臺108間媽祖廟時，知道一定會走到北港與新港，無論如何也要將所有事情排開，跟基金會徒步走進故鄉。

1月份是許多公司吃尾牙時間，原本計畫將公司尾牙安排在1月20日，而基金會之後也公告1月20日會走到北港，所以就將公司尾牙改到1月27日；最後基金會因故將活動日期調整至1月27日。因得知基金會會走到北港時，思鄉之情加上想要盡地主之誼，就下定決心如何也要將所有事情排開，跟著基金會走進北港。但公司尾牙日期不便再更動，所以今年尾牙是公司成立48年以來，第一次沒有董事長參加尾牙。

1月27日希望環島III第17站是從雲林臺西鄉起走，也是從這裡開始憶當年：

臺西鄉三條崙漁港，每當假日有空時，爸爸就會帶我們到這裡來釣魚；東勢厝，雖然在地圖上看只是隔壁村莊，但姐姐坐鐵牛車出嫁時卻感覺很遠；好收村，以前是製磚的磚仔窯，所以叫



火燒庄，後來才改名「好收」；初中每天都坐火車到嘉義唸書，坐的不是台鐵，而是糖鐵（臺灣糖業需要而興建的專用鐵路。通常以運送原料為主，但亦能載運旅客，又稱為五分車）；北港跨過北港溪到新港的糖鐵鐵橋，是小時候試煉膽量好所在；坐糖鐵時都要留意不要被突然伸進車廂甘蔗打到，亦或是跑下車偷拔甘蔗再回車上（以前糖鐵行駛的很慢，所以可以跑上跑下）…等等有太多太多回憶，隨著走進北港而一一浮現。

北港是農產品集散地，在民國50年代，北港

就有5萬多人口，在朝天宮參道前兩旁賣的是雲嘉地區農產品與南北百貨等生活用品，不似現在參道兩旁都是賣給觀光客的商品，所以要找到以前製作、販售麻油的街道也已消失。

很感謝基金會這次安排這樣的行程，除了用雙腳走進自己故鄉外，一路又走在充滿兒時回憶的地方；初中是到嘉義唸書，因此就開始離開北港，而上大學就與父母離開自己家鄉北上，一離開就是59年（在北港已無長輩，年節也很少回到北港）。這一趟健走，讓我這離鄉背井多年的人充滿了鄉愁～



▲用雙腳走進自己故鄉，一路走在充滿兒時回憶的地方。



▲好收村，以前是製磚的磚仔窯。



▲姐姐坐鐵牛車出嫁到東勢厝。



▲新港遠眺。



▲北港跨過北港溪到新港的糖鐵鐵橋。



▲臺西鄉三條崙漁港假日有空時，爸爸就會帶我們到這裡來釣魚。

健康溫馨的新年走春 動

圖文——王百祿



▲活動開始前，先拍張全員大合照。

鏡頭拉到2024年2月18日一輛遊覽車車上，一位熱情洋溢、記憶力超強的Lady對著車內希望基金會榮譽會員一一介紹、問候。每一位被Lady純湘點到名的女士先生們，她都能說出他（她）們過去參與活動的趣事。這樣的親和力，拉開希望基金會每

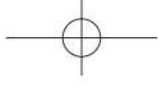
年農曆春節後的第一場活動，同時也拉近了同行夥伴彼此間的距離。

今年「榮譽會員走春」活動地點，選在桃園大溪月眉濕地生態園區。上午10點到達後在園區入口廣場，循例由純湘執行長帶健康操熱身，接著再由近年紅遍國內的創意健康操達人——簡文仁老師，帶領大家做「龍年創意操」，什麼「神龍擺尾」、「飛龍在天」、「雙龍出海」……讓身體各部位全都運動到了。

園區景色宜人，佈滿大大小小池塘，還有個水壩區。這天「天公作美」藍天白雲、風和日麗，大夥邊走邊聊邊攝影，非常地自在舒服。午餐安排在月眉路的「春草舒願」享用無菜單蔬食料理，老闆依當令蔬果所精心料理的每道菜餚，道道「色香味俱全」、讓每個人驚艷！榮譽會員中有位簡光宇大哥是管（吸管）雕達人，光宇兄以他的巧手，雕琢出龍身、龍蝦、蝸牛……等動物，造型維妙維肖十分討喜，當場與同行夥伴結緣，成為包括筆者在內多位會員這次走春活動的



▲連錦堅顧問(中)與筆者(右)係大學同班麻吉同學，左邊是他剛從台電屆齡榮退的妹妹——連麗惠。



意外收穫。

主辦單位在午餐後，貼心安排1小時的「大溪老街自由漫步」，走在人山人海的熱鬧街上，看到並品嚐到大溪的特色點心、伴手禮，又吃又買真是豐收！

下午3點多在返回臺北的遊覽車上，筆者深為主辦單位今天的細心規劃，讓大家度過開春後第一次的快樂時光，有著滿滿的感恩；同時也不禁想到：全球各地區不少國家都有動亂，80%的人類享受不到臺灣般的自由民主與安全的生活態式，我們是何等幸運啊！

因緣際會，筆者有幸參與2004年首屆的【元

旦健走】至今，同時也幾乎年年參加2010年2月開辦的【榮譽會員萬步走春】活動；期待明年開春之後，能再次和大家開心相聚。



▲風和日麗好天氣，連做操都會笑。



▲大溪月眉濕地生態園區三百多棵水生落羽松，對映湖中倒影，如夢似畫。



▲筆者午餐與管雕達人簡光宇兄比鄰而坐，獲贈其巧手作品。同框另兩位是簡夫人(左2)與孫美杏(左1)。



▲朋友(老同事)同行，一定要合影留念。由左至右分別是：簡老師、筆者、筆者老友——林聖芬賢伉儷、鍾惠璧女士、徐吉永兄、老同學連錦堅。

不一樣的健走體驗

文
—
許
倍
瑟



▲出發前一同鳴笛、歡呼！

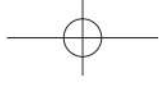
雲林斗六市「正心中學」每年在耶誕節期間都會舉辦「仁愛健行」活動，透過我走一公里，請你贊助我一塊錢的方式，和大家一起來做公益。從活動發起至今，仁愛健行活動也已經舉辦了超過50年的時間，是正心中學傳統活動之一，正心仁愛健行路線有6條，每年選走的路線不同，每條里程則都是25公里，參與活動的成員為學校全體師生，校友及地方社會人士等等…。

我已參加過多次的仁愛健行，猶記得第一次參加，也是透過友人的推薦，才有機會參加這個別具意義的健走活動，而會吸引我每年都一定要參加有二個原因：

其一是健走路線，因為雲林縣是臺灣農產品主要產地，健走過程中沿途除了會經過當地廟宇、學校之外，還會經過復古的火車站，養牛場、養鴨場及一些大面積種植蔬菜的農地，而且走在沒有車子



▲本文作者。



的鄉間小路上，欣賞著廣闊的田園風光，走起路來讓人覺得很安全，很自在，很舒服，對長期住在大都市裏的我來說，是很難能遇到的場景。

其二是這活動的獨特性，也是這活動的最大特色，在臺灣的其他學校及一般健行的活動場合很少見，因為參加的人大部分是學校的師生及校友，所以活動當天，一早踏入學校的校門時，就可以感受同學們濃濃的青春與活力，要出發前當校長、教官及學校長官，皆站在全體學生前致詞及叮嚀當天的注意事項時，對我們這種離開校園已經很久很久的人而言，重回校園的感覺更為強烈，因為已經很久很久沒看過教官及聽到教官在訓人的聲音了，起走後，沿路可以看到站在各路口點名及引導隊伍的人員，也是學校的老師及學生，所以沿路可以常常聽到老師好、學長好、學姊好，感覺大家都很有禮貌，這也是在大部分健走活動中很少見的場景，而另一個少見的部分，就是在健行的學生中，分了很多小隊，每個小隊由在校的高中部及國中部組成，

學長帶學弟、學姊帶學妹一起完成25km的健行，健行中在各個檢錄站設有闖關遊戲增加活動趣味性，在行進的隊伍中偶爾也會遇到畢業的校友們，大家邊走邊聊一些以前在學校讀書的往事，大家嘻嘻哈哈相當歡樂，校友們也藉著這個活動回來學校聚一聚，看看以前教過他們的老師。

我個人覺得仁愛健行是一個很有棒而且深具意義的活動，從整個的活動中可以看除了有美麗的風景可看，豐盛的午餐可吃，很安全的路線可走之外，讓學生們可以在健行當中學習互相幫忙、並增加感情，透過奉獻心力精神去培養關愛、幫助他人的信念，從中也可看出學校的校風及在教育學生上的用心，一個活動要辦超過50年其實是相當不容易，是需要透許多人的認同及努力，才有辦法持續，包括學校努力的規劃，校友會用心的贊助，讓整個活動辦得很成功，如果你喜歡走路健行或者是想要有一個不一樣的健走體驗，正心中學的仁愛健行是一個很好的選擇。



▲假日與朋友們一起為健康而走。



▲每年我跟歐誠心大哥都會參加這個別具意義的健走活動。



▲盡心盡力做最好的自己



▲正心中學仁愛健行52年紀念。

抗癌勇腳 翁秀英



▲▼ 受訪者：翁秀英。非常喜歡大自然。

一頭短捲髮，總是用溫暖的笑容面對每一個人，且樂於分享身邊美善事物的「翁姐」——翁秀英，是一位環島勇腳。在民國111年底確認罹癌，當時的她得知這個結果，情緒並沒有太大的起伏，反倒是身邊的好友雅莉，哭得像個淚人兒。「化療的時候會掉頭髮嘛，那時候她哭著看我說：『以前妳的頭髮比我多、也比我長的。』」翁姐笑著。

堅持的動力

翁姐是基金會舉辦第二次環島才加入。在化療期間，她仍然保持著運動的習慣。「第三次化療的時候感覺還好，所以第四次做完就去走。陸瑜陪我走的，她很負責地幫我介紹，但中途（身體）有好幾次的不適，讓我猶豫要不要坐車，可後來想想，身體需要排毒，就讓自己走完。」

翁姐的療程分為27次，將近半年的時間，每



次的療程都只有幾分鐘，從新竹來回臺北實在不便，好在有住淡水的友人租房子給翁姐，讓她能在平日做化療，假日回家有餘裕的體力陪孩子。「我的小不點（小兒子），就是我（堅持）的動力。」



一定要運動！

我問翁姐，為什麼她的精神看起來總是能這麼好，和我印象中罹癌的患者不太一樣？翁姐笑著說：「我把自己照顧得很好。一定得吃東西！就算吃不下，也慢慢咬、慢慢吞。要吃才有體力對抗癌細胞！」她還說，就是要運動！翁姐家附近有一條自行車道，疫情期間她都會去走，讓自己曬太陽。可當一個人走的時候，頂多走10公里，並沒有很大的動能可以走20幾公里，環島可以走這麼長，是因為大家有共同目標，互相鼓勵、互相包容。

「我喜歡走在隊伍中前端。以前很愛一群人一起拍照，現在比起拍人，更喜歡拍風景。第一次走路的時候我很羨慕武韻玲，他怎麼能看到景就衝下去又衝回隊伍，像一隻花蝴蝶一樣！我們大胆也是神級勇腳，但他只是愛走路，沒有像武韻玲那樣到處玩。我不敢脫隊，擔心脫隊拍完照回到隊伍後會越離越遠。」翁姐笑道。



▲▶ 陸瑜會陪著翁姐一起走，並說明行進規則。

滿滿的正能量

我們時常說「一個人走得快、一群人走得遠」。在環島的過程中，翁姐的朋友們都非常照顧她，會替她留意蛋白質的補充：「雅莉都會走在前面幫我叮囑大家，要幫我買牛奶！」曾經有人問翁姐，她的背包上怎麼有這麼多平安符？原來全是身邊的友人送給她，替她加油、祈福的象徵。翁姐也非常喜歡大自然：「大自然就是我的療癒師，身體再累，只要走進大自然就會得到療癒。不只是我的身體，心靈也會很舒服，每次雖然活動累，但隔天身心都會非常舒暢。」

結語

訪談結束後，翁姐的笑容仍讓我感到溫暖，但那股從骨子裡透出的堅強，也深深地感動著我。我問她，有沒有什麼話想對【百萬聚樂步】季刊的讀者們說？她微笑回答：

「祝福大家，願你們心中都有一顆暖暖的小太陽，陪著自己勇往直前。」



心跟著眼行走



▲ 景觀餐廳面對濁水溪入注霧社水庫轉彎處。

這次我們要走中橫霧社支線。明天就要出發上山了，好消息是氣象報告說降雨機率降低了一點；但是，溫度還是很低。出發前一天，心情從期待到躊躇不前，不斷跌宕。中橫霧社支線，要走過清境、要經過武嶺還要走到大禹嶺。這是一段非常美麗的風景，怎能猶豫，還是裝滿行囊，準備出發。

早上7:30，我們在圓山站集合。車子一路



▲ 本文作者。

開往第一個起走點-塔洛灣景觀餐廳。（哈哈，都還沒動就要吃大餐，還好稍前，在莫那魯道抗日紀念公園，大家有下車活絡筋骨。）景觀餐廳面對濁水溪入注霧社水庫轉彎處，非常壯觀。這是第一餐滇緬食物，嗯，美味！菜色多到吃不完。

做操-呼口號-出～發～了！中橫臺14甲公路，號稱全臺最美、最浪漫公路，真讓人心情高昂。但是，今天起走，一路上坡，也或許是因為自己身體微恙，怎麼走著、走著，好像有點辛苦。風景真的美麗，聊天、拍照走過一段又一段。因為有補給車、有前導、有壓隊，讓帶病參加行程的我安心不少。但是，走過的距離越來越長、路的坡度越來越大、體力越來越弱，最後，我的腳已經不是我的腳，走到懷疑人生的我，雖然經過清境農場的青青草原，我也無暇眷戀他的美麗。心裏只想著：到了嗎？



還沒到嗎？然後，天使一般的聲音回答我說：惠娟，你～還好嗎？還行嗎？要坐車嗎？我幫你背背包好了。回頭看到純湘的臉，那道光，你懂的！我回答：要、都要！然後上車，大大鬆一口氣。

晚餐後的診療室，那一定要大力推讚！不方便拋頭露面的，還可以到府服務。以我今天的體能狀態，就活生生地給整治成一個「希望版」阿凡達！也還好做了阿凡達，才蓄積了繼續行走的體力。

阿凡達隔天一早神采奕奕，儘管氣象預測：山上體感溫度「極度寒冷」，說是出門就有風景，走吧上山！在車上，會不經意的聽益璋分享那段日本禪修之路，不小心打個盹，就被一車的歡呼聲驚醒：武嶺、清晨、1度C，車窗外到處見霧凇。哇啊～我的第一次，絕妙！還好有出門。

不是說，健康的人：愛走、愛動、愛鍛鍊。快樂的人：愛說、愛笑、愛拍照。今天武嶺回走到清境，整整21公里左右的下坡路段，如果沒能跟淑玲聊聊天，我如何能夠堅持到目的地。如果沒和麗爾互相拍拍照，怎能夠越來越隨心所欲？如果沒有室友薏年、祥娟、純湘的加油打氣，如何走到最後不寂寞？益璋的補給，也讓我的雨衣口袋永遠滿滿的像個準備放學的幼兒園小朋友。謝謝阿竹不斷提醒，面對鏡頭，別錯過風景。好在佩琪叮嚀我帶上藥，讓我睡覺前還有力氣輕滑手機，回顧照片然後發現，其實，我一出門，嘴角就上揚，心情無比的愉悅。

活動的重頭戲是晚餐後慶生。今天真特別，在旅店的卡拉歐K-Room開嗨！歌王、舞后真不足以敘說汐止幫的閃亮。歌神、舞仙點起我們每一個人心中的悸動。

哎呀呀！希望和我的第一次，那種沈醉在美妙歌聲中的享受：夜到不想睡。以為這才是最棒的一段了，隔天會更冷，有可能下雨，老天知道我最怕冷，還來真的！

沒有堅持到最後，你怎會知道下凡度劫是為了更高的境界。沒錯，武嶺下雪了！喔～喔～我想定在這兒，不動、讓靈性充滿。看著那雪花飄，我的心也在慢慢對焦，人生沒有最美，有的是下一站更美。在風雪中禹禹而行，換到的是滿山、滿谷、滿眼的雲海美景，我的喉頭一緊，雙眼充滿感動、感恩的熱淚。唉呀呀！我的第一次。想起紀姊說過她有一個信念：向小草看齊。我感受到的是平凡如我，何德何能可以擁有這一切？與萬物萍水相逢，它卻總是給我那麼多。嗯！我一定是八輩子修來的福氣，雖然今生尚有不足，但是我願意繼續與人為善、繼續修滿福氣，那，下輩子、下下輩子都會更好、更好，然後趨近於完滿！



▲ 活動的重頭戲是晚餐後慶生！今天真特別，在旅店的卡拉歐K-Room開嗨！



▲ 與萬物萍水相逢，它卻總是給我那麼多！



【我的故事我的歌】系列文章之十八

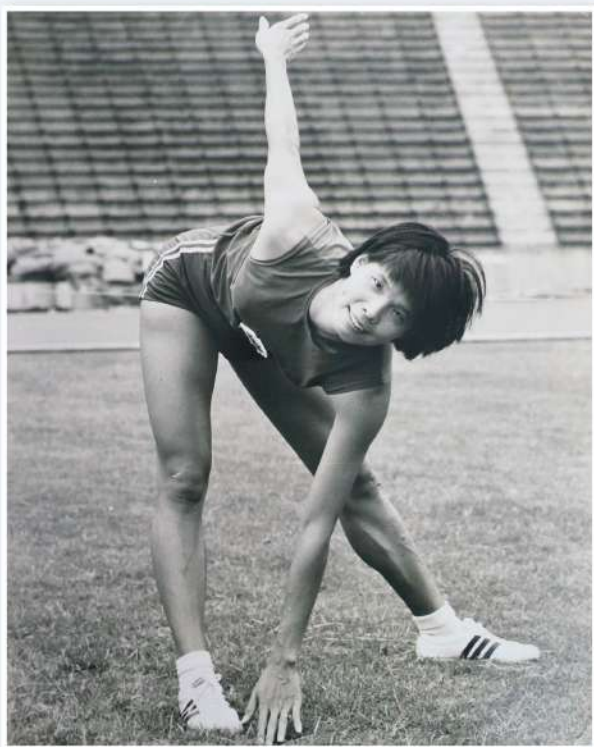
開心玩田徑

口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

對比於室外田徑賽，室內田徑賽是較不受重視的。1965年的室內田徑賽季，我在50碼低欄、60碼低欄、60碼以及跳遠這四個項目，包含預、複及決賽總計出賽11次，以八度拿下第一名的成績作收。



對於第一次參加室內田徑賽事的我而言，算是滿意的結果，其實最大的意義在於提升我的信心，用較好的心態去面對接下來的室外田徑賽季。



這一整年，我參加了14場室外田徑賽事，成績挺不錯的，也逐漸在美國嶄露頭角，開始成為各田徑好手的假想敵，這對於好勝心強烈的我來說實在是再好不過了，因為必須更加鞭策自己不能鬆懈，要積極取得勝利。首次嘗試100公尺低欄以及220碼，加上過去曾經參加過的100碼、100公尺、80公尺低欄以及跳遠，總共六個不同項目，這種現象幾乎無法在現代的田徑運動員身上看到，是好是壞不知道，但我倒是玩得很開心！

進入1966年，12月9至20日舉行的曼谷亞運是我最重要的目標，整年計畫都是為了備戰亞運而設計，年初的室內田徑賽事我並未參加，在室外賽季開始之後，我也沒有像前一年參加那麼多場次。由於1965年的成績相當亮眼，我在今年接到幾個歐洲國家及牙買加的田徑賽邀請，我原本有機會在下半年首次造訪歐洲與各國好手切磋，可惜因為遲遲爭取不到政府補助旅費而放棄，只去了土耳其。

12 & under all sports

16 & under one sport all events

18 & under group all events

Over 18 specialized event

這是在運動員時期曾經聽過東德田徑教練描述他們對於孩子訓練的觀念，我至今仍印象深刻，當年我從美國回到田徑協會服務時，我也是苦口婆心向教練們提醒「千萬不要揠苗助長！」可惜，到現在我仍然覺得臺灣對於小運動員的培養太過急躁，其實多方面的嘗試與摸索，不僅有機會可以讓孩子們激發出其他潛能，更能開心玩田徑。

民國54年（1965年）室外田徑賽之參賽成績

地點	比賽項目	成績	比賽名稱	備註
美 國	100碼	第一名，成績11'0	聖塔安娜全美業餘田徑賽	破全國紀錄
	跳遠	第一名，成績5公尺89		
	100公尺低欄	第一名，成績13'7		第一次參加這個項目，破全國及美國紀錄
	100碼	第一名，成績10'9	長堤全美業餘田徑對抗賽	破全國紀錄
	跳遠	第一名，成績6公尺05		平全國紀錄
	80公尺低欄	第一名，成績10'9	洛杉磯五大學田徑賽	破全國紀錄
	跳遠	第一名，成績6公尺03		
	跳遠	第一名，成績5公尺57	聖安東尼南加州大專院校田徑對抗賽	採特殊規則（跑十步起跳）
	100碼	第一名，成績11'5		採特殊規則（立定起跑）
	100公尺低欄	第一名，成績14'7	西米谷市田徑邀請賽	採特殊規則（立定起跑）
	跳遠	第一名，成績5公尺80		採特殊規則（於80呎處起跑）
	220碼	第一名，成績25'7	弗雷斯諾田徑錦標賽	第一次參加這個項目，新全國紀錄
	100碼	第一名，成績11'3		
	100公尺低欄	第一名，成績13'9		
	跳遠	第一名，成績5公尺84	康普頓田徑邀請賽	
	100碼	第八名，成績11'7		起跑滑倒
	100公尺低欄	第一名，成績13'8	康普頓全美業餘田徑錦標賽	
	220碼	第一名，成績25'4		
	100公尺	第一名，成績11'8	奧克蘭全美西區田徑錦標賽	赴美國後第一次參加這個項目，預賽成績11'7破全國紀錄
	跳遠	第一名，成績5公尺85		
	100公尺低欄	第一名，成績13'3	聖塔芭芭拉市高柯俱樂部田徑邀請賽	破全國及美國紀錄，平世界紀錄
	跳遠	第一名，成績5公尺58		
	100碼	第一名，成績11'5	席楚斯學院全美業餘田徑大學對抗賽	
	220碼	第一名，成績26'5		
牙買加	80公尺低欄	第一名，成績10'8	京斯敦國際田徑邀請賽	破大會及全國紀錄
	跳遠	第二名，成績5公尺97		
美 國	100公尺低欄	第一名，成績13'3	奧克斯納德體育節紀念賽	成績可平世界紀錄，但因風速超標不列入計算
	跳遠	第一名，成績5公尺88		
加拿大	跳遠	第一名，成績5公尺93	薩斯卡通市運動會	

民國55年（1966年）亞運前之室外田徑賽之參賽成績

地點	比賽項目	成績	比賽名稱	備註
美 國	跳遠	第一名，成績6公尺16	聖塔安娜南太平洋區田徑錦標賽	破大會及全國紀錄
	80公尺低欄	第一名，成績11'0		
	200公尺（五項全能）	成績24'4		破大會及全國紀錄
	80公尺低欄（五項全能）	成績10'9	阿蘇薩全美五項運動錦標賽	
	跳遠（五項全能）	成績5公尺46		
	鉛球（五項全能）	成績10公尺32		
	跳高（五項全能）	成績1公尺53		
	五項全能	第一名，總分4510		破全國紀錄
	80公尺低欄	第一名，成績10'7	漢福德田徑賽	破全國紀錄
	100公尺	第一名，成績11'6	康普頓田徑邀請賽	破全國紀錄
土耳其	100公尺	第一名，成績12'1	安卡拉九國選手田徑邀請賽	
	80公尺低欄	第三名，成績11'1		



隱性
×
障礙家族

文
—
張家敏

元旦健走~

隱性障礙學生，志工服務第七個年頭



▲ 全體工作人員和志工一起拍的大合照。

2024元旦健走，我們不僅見證了人與人之間溫馨動人的互動，更見證了自我超越的勇氣和力量。這不僅僅是一次身體上的運動，更是一場心靈的盛宴。當理事長親自蒞臨，為大家帶來了無比的精神支持，每一位參與者的心中都燃起了一股不可抗拒的力量。行前的訓練和會議，像是為我們每一個人打上了一劑強心針，使得大家都變得更加堅定和勇敢。而這股勇氣不僅體現在跨越障礙的決心上，更在於面對挑戰時不畏艱難的精神。孩子們的反思和成長，是我們這次活動最大的收穫。

在活動的多個環節中，我們有幸見證了學生志工們的卓越表現。環境維護組的小夥伴們，不畏寒冷，堅守在他們的崗位上，保持著活動現場

的整潔。蘭嶼角鴉宣導組的表現也是令人矚目。透過他們精心準備的資料和生動的解說，讓我們每一位參與者都對這個珍稀物種有了更深的認識和理解。在客製化鑰匙圈組的攤位前，總是圍繞著一群好奇和期待的人群。學生志工們巧手制作的每一個鑰匙圈，不僅是一件小小的工藝品，更是一份滿滿的心意和祝福。希隱力義賣組的小伙伴在活動中不僅展示了自己的銷售才能，更重要的是，讓更多人了解到希隱力協會的宗旨和努力，為特需家庭募集到了更多的支持和關愛。

這次元旦健走活動，是一次心靈與身體的雙重洗禮。從理事長的親臨到學生志工的辛勤付出，從家長和孩子們的溫馨互動到每一個人臉上洋溢的笑容，每一個細節都記錄著我們的努力和



收穫。透過這次活動，不僅孩子們在社交、溝通和自信上取得了顯著的進步，成人志工和家長們也感受到了深深的成就感和滿足。我們的合作不僅僅是為了一個共同的目標而努力，更是在這個過程中相互學習、相互支持，共同成長。特別值得一提的是，通過這次活動，孩子們不僅學會了如何與人交流、如何團隊合作，更重要的是，他

們學會了如何面對自己的恐懼和挑戰，如何勇敢地嘗試那些他們之前認為不可能做到的事情。這種勇氣和決心，將成為他們人生旅程中寶貴的財富。

我們要特別感謝所有參與的志工、家長、孩子們，以及每一位在幕後默默付出的工作人員。是你們的努力和奉獻，讓這次元旦健走活動成為了一個難忘的經歷，成為了我們共同的美好回憶。



▲ 客製化組的工作照。



▲ 義賣組工作人員正在向前來的民眾介紹義賣商品。



▲ 宣導組完成有獎徵答之後的合照。



▲ 環保組一起在做垃圾的分類。

好好走路不會老

健康學老的五堂課（一）

健康老化活躍老年

2016年WHO對於「健康老化」的定義是「健康老化不只要免於病痛，還要維持身體功能，不失常、失智，就連心靈層面也要健康，擁有活躍社交生活，對社會有所貢獻。」而要維持身心健康，便需要養成「三加一」的良好生活習慣。其中「健康均衡飲食占（50分）、適量運動不傷身占（30分）、充足睡眠占（20分）、加上良好的情緒管理」就會擁有健康百分百的效果。

維持健康的許多方法當中，「健走的十大效益」對長輩而言是CP值最高的運動。不僅可以預防失智、遠離癌症、擺脫三高、強力瘦身、神奇抗老、強化心力等。持健走杖健走更能預防跌倒骨折、增進骨質密度，並可降低30%膝關節和髖關節所承受的壓力、挺直上半身，避免駝背等，可謂益處多多。但在運動的同時，要多瞭解個人的體適能和運動性質，不要勉強，避免過度造成運動傷害。

現實生活中對長者影響健康影的七個殺手：包括有「高血糖症、高血壓症、高血脂症、高尿酸



▲「健走」對長輩而言，是CP值（安全性、效益性／價比）最高的運動。



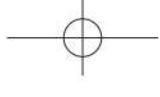
▲ 本文作者丁桐源。

血症、肝功能病變、骨質疏鬆症、阿茲海默症」。

平時應定期進行健檢，同時關注健檢數據的變化。例如HDL-C（高密度脂蛋白膽固醇）維持數值在60（得80分、數值40只有60分、往上加1分）至80（得100滿分）之間。男性數值低於40、女性低於50（因有雌激素影響）是屬代謝症候群不良，應就醫診治，以防突發心血管疾病。指數越高血管較不易堵塞，而健走運動也有助於大幅提升HDL-C。

美國舊金山運動醫學會曾提出一項口號：「運動即良藥（Exercise is Medicine）、一天走一哩，醫生遠離我（A mile a day keeps doctor away）」。

鼓勵中老年人要多運動。運動雖非萬能，但沒有運動是萬萬不能的。「健康學老」並不難，只要有「三心、三力」必能心想事成，實現「健康老化活躍老年」的璀璨人生。



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

穩定健走用

塑身健走用

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
握把表面平滑
安全有效

鐘型腳墊

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 | 台中大業店 | 高雄凹子底店
(02)27321539 | (04)23103139 | (07)5508137
網路購買 請搜尋 愛行者健走杖 | www.jusit.com.tw



舊蘇花公路健走

5/16-19(四、五、六、日)

走進傳說中美麗的舊蘇花公路、
用雙腳記錄台灣之美，
感受海天湛藍、風光秀麗的「蘇花秘境」。

【百萬聚樂步】會員招募中

♥ 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，

以推廣健走運動為目標，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 ★

	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。

✿ 新入會好禮等您拿 ✿



「只用降壓藥找死」
書籍一本



百萬聚樂步季刊



希望護照一本



健走背包一只

入會方式

1. 親自到本會填寫入申請表，直接繳費
 2. 自本會網站「入會專區」下載填寫申請表，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：www.hpoe.org.tw