

百萬聚樂步

吳志



發行人 | 紀政 2021.07 No.63



國內
郵資已付

基隆郵局許可證
基隆字第375號

雜誌

中華郵政基隆離字
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

63 期 2006.01.01 創刊
2021.07 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
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 無常中的幸福 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 與徒步環島的茵茵，在宜蘭交換禮物

【希望環島Part II】

06 傳說中的絕境—阿塋壹 | 簡文仁

【樟之細路】

09 古道之旅—走訪桃園龍潭段 | 陳淳敏

【希望環島Part II】

10 環島健走II 第28、29站 | 刑定首

【大稻埕精采一條路】

12 播撒希望的種子 | 連錦堅

【淡蘭古道】

14 北勢溪古道遊記 | 林芝華

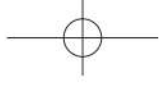
【隱性障礙家族】

16 「兩棲陸戰隊」攀岩一日營 | 張家敏

【我的故事我的歌】系列文章之七

18 要不要變太妹我自己決定 | 紀政口述 黃玟靜撰文

20 預防失智殺手的良方～
綜效強力健走(行禪功法) | 丁桐源



編輯室
×
手記

文——黃純湘

無常中的幸福

當節氣從清明倏然來到穀雨，轉眼進入立夏，正是春夏季節轉換之際；當精彩的健走活動，如節氣般一場接著一場進行，正是你我歡聚開心之時…，忽然持續一年多的疫情急轉直下，起了巨大變化，一夕之間風雲變色，人心惶惶。當中央流行疫情指揮中心宣布全國防疫進入第三級警戒，所有活動嘎然而止，瞬間人與環境的連結，由動入靜，由外轉內，由熟變生。

為了防範疫情擴散，全國開始各級學校停課不停學，各行各業或分流或居家上班，各餐廳禁內用僅外帶…，都市面貌開始萬象更新，路上車流變小，街上行人變少，家裡人口變多，活動範圍變小。獨居的人學習孤獨自處，群居的家人學習和諧相處，雜居的鄰人學習保持距離。基金會亦復如是，五、六、七月份健走活動有取消有延後，同仁上班有輪值有居家。所有的人都在適應改變，學習面對，自律行為，沉澱自我，齊心合力盼望疫情早日平息。

疫情的變化示現著生命的無常，讓人反省反思「平安、健康、幸福、快樂」何其珍貴，而生活中很多的理所當然，其實都應該打從心底深深地珍惜與感恩。我很幸運，平常遠居老家台南的母親，這段期間正好在我身邊，每天清晨有媽媽陪著一起健走，一起做操，一起拉單槳，一起聽鳥叫、巡鳥巢，何等幸福啊！

希望大家都能從平凡生活中的點點滴滴看見幸福，享受快樂，鍛鍊健康，心安平安！

最後，分享法鼓山創辦人聖嚴法師的智慧之語：

認清世間的一切現象都是「無常」的事實，才能達到內心真正的平安。…

若能懂得一切現象都是無常，細心體驗，對美好的抱持感謝，對不好的感到樂觀，念念都是好念頭，自然能如雲門禪師說的「日日是好日」。



與徒步環島的茵茵， 在宜蘭交換禮物

2021年5月4日星期二，是來自宜蘭縣的林茵茵同學徒步環島的倒數第二天，她將在這一天抵達頭城的龜山車站，因為隔天，她將走回位於二結的家，完成她從4月5日開始為期一個月的奇異之旅。

我之所以會認識茵茵，是由住在礁溪、臺北體專（註）畢業的友人林世民在2018年所介紹的。當年世民是東奧正名連署活動宜蘭縣的志工負責人，而茵茵則是利用高一升高二的暑假到宜蘭轉運站擔任連署志工。世民對我說「這個羅東高中的小朋友很會連署，很棒喔！」同年11月，在羅東高中校刊社擔任編輯的茵茵，還邀請我去接受校刊社同學們的採訪。

2020年初接到茵茵寄來校刊，也告知她將高中畢業，我便邀請她造訪八里，當我的客人，由玟靜特助安排三天行程，作為我送給茵茵的畢業禮物。等到她七月來到八里之後，我才知道這位可愛的小朋友是帶著極度忐忑的心情，拎著行囊來到我的聖心別墅，因為這是她第一次這樣獨自面對「陌生人」，而且還要待上三天兩夜，不只是她自己非常緊張，連她的同學、老師、父母都替她擔心。不過，在這三天期間，我們對彼此的認識與了解更多、更深，她也坦白說萬萬沒想到會有這樣的「畢業禮物」降臨在她身上，非常開心及難忘。

我跟茵茵約定5月4日下午三點在龜山車站碰



▲茵茵一邊分享出手機中沿途拍的照片，一邊談著有趣的經歷。

面，既然要開國道五號去宜蘭縣，我便向玟靜特助提議先到礁溪的「宜蘭滷之鄉」享用中餐，因為我好久沒有到店內吃鴨腿冬粉及冰鎮滷味了。這家由世民開設的餐廳，我非常喜歡，實在是物美又價廉，有時太匆忙沒有時間停留，也會外帶一些滷味回家慢慢享用。午餐用畢，我們倆驅車前往龜山車站，抵達後，由於距離約定時間還有一個小時，我跟玟靜特助就先到旁邊的7-11等候，沒想到我們進入便利商店時，茵茵竟然已經坐在裡面，而且已經吃完午餐在畫畫了。她很驚訝我們提早到，我們也很驚訝不是約三點嗎？哈哈，該說彼此有默契嗎？

看到久違的茵茵，我給予她一些鼓勵與肯定，也聽了她眉飛色舞地分享一些徒步環島的故事，相當有趣。接著，我就載她到當晚在大里車站旁的住宿青旅，茵茵下車後，我和玟靜特助就沿著濱海公路開車往八里方向前進。我已經很久沒有開這段路，之所以喜歡濱海公路是因為我非常愛東北角，一邊開車沿途還可以欣賞臺灣海峽美景。路上左手



邊的山壁盛開著百合花，更是美上加美，每看到一次山上的百合花，我就忍不住讚嘆一次，百看不厭。沿著台2線開到紅樹林捷運站時，換成玫靜特助下車，我便自行開回八里。

最後，我於傍晚時分返回八里家中，這一天，我要十分感謝茵茵。如果她沒有徒步環島，我也不會有機會到龜山車站聽她分享沿途趣事，更不會有時間吃到想念許久的「宜蘭涵之鄉」美食，以及開著久違的濱海公路回家，或許我可以說這是茵茵送給我「禮物」。在大里車站旁與茵茵分開時，我再次邀請她在今年九月前往花蓮東華大學入學前，到

八里當我的客人，如果一切未受疫情影響如期成行的話，這次應該稱為「入學禮物」，我和茵茵，5月4日這一天在宜蘭縣，交換禮物！

【註】臺北市立體育專科學校於1968年成立，後於1996年改制為「臺北市立體育學院」，再於2013年8月1日與臺北市立教育大學合併為「臺北市立大學」，而臺北體院校園現址則成了「臺北市立大學天母校區」。

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



▲ 茵茵將徒步環島的所見，用畫筆留下記錄。



▲ 茵茵個子雖嬌小卻擁有巨大勇氣，這是她獨自徒步環島30天的背影。



◀ 茵茵的裝備。





希望環島
X
Part II

文
—
簡
文
仁

傳說中的絕境 阿塋壹



▲大家熱切著拍照，怎麼拍都美不勝收。



▲從小住萬里金山，印象中整個海岸線幾乎都是管制的，解嚴後全台灣海岸線陸續解封。



▲一大片扁扁圓圓的鵝卵石，就是聞名的南田石。

阿塋壹！一個夢幻中的名字，一直到多年前媒體掀起環保與開發的論戰後，我才對它多一些的了解。從此之後，這些年來它從夢幻之名，成了我的夢寐之求，求能一親她的芳澤，多年夢想，終託基金會之福，得以在今年三月圓夢，謝謝妳紀姊，謝謝妳阿塋壹。

從小住萬里金山，印象中整個海岸線幾乎都是管制的，解嚴後全台灣海岸線，大多陸續解封，

我喜歡開車遊山玩水，也曾試著沿海岸線環島，但台26線到了旭海，就斷了，不能繼續向前，覺得很掃興。後來才知道這一段，叫阿塋壹古道，是台灣僅存沒有公路經過的海岸。

這段三天的阿塋壹環島健走，實在是難得的幸運，去年一整年，因為疫情的關係，很多活動都被禁止，或取消了，好不容易今年疫情放緩，才逐步解封，母親節過後卻急轉直下，又三



級管制了，我們環島健走阿塋壹行程剛好排在這空檔的新春三月。而且因為每日有限額，必須上網搶訂，不是想去就可以去，基金會動員了六位同仁，幫我們半夜上網搶配額，還是有勇腳搶不到，能成行的，都是幸運兒。雖然這次行程有三天，我特別記下了這一天走的絕境—阿塋壹古道。

三月十四日，我們從旭海停車場出發，由南往北走，雖然今天要走上十三公里總里程，但阿塋壹步道實長只有八



▲ 有上自然就有下，而且上山容易下山難。

◀ 走到觀音鼻時，必須縱切上陡坡。





▲ 紀姊竟然全程跟著走完成了，太令人感動佩服了。



▲ 我特別記下了314這一天走的絕境—阿里山古道。

點四公里，雖然不長，這將是力與美（體力與美景）的最佳結合，大家都迫不及待想出發，但還是要等解說員說完，因為規定每十五人至少需聘一位解說員，一來解說文史，二來幫忙前後照料遊客的安全，也有促進在地就業的作用，我覺得這個規定很好。

剛開始沿著海岸邊的熱帶林步道走還不覺得特別，出了熱帶林，豁然開朗，一望無際的大海就在腳邊，已沒有步道可言，踩在自然錯亂高低不平的岸邊，有點像我常去的金山區獅頭山的神秘海岸，完全沒有人工干擾過的原始風貌，大家熱切著拍照，獨照、合照、風景照，怎麼拍都美不勝收。

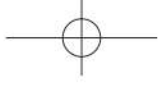
更特別的是，走到觀音鼻時，陡峭的懸崖，已不能從岸邊走過，必須縱切上陡坡，一百多公尺，一條細細的人龍，依序拉著繩索，一步步往上爬，這更是考驗體力、腳力和默契的關頭，之前在攀爬大岩石時，就已經需要前人拉手後人推屁股的合作經驗，現在拉著晃動的繩索，更需要默契，否則不只上下落差大，還會甩過來晃過

去，更是危險，這關頭已無法分心拍出美照，而必須借重基金會的專業攝影幫大家拍了。

有上自然就有下，而且上山容易下山難，雖然在一百多公尺的海拔上，懸崖邊，涼風陣陣神清氣爽，望向蔚藍的海面，另有一種心動的感覺，但下陡坡卻又是另一種心情，有時一階落差達三四十公分，腳幾乎構不太到，需要旁人幫忙，就這樣，一群勇腳們，合作無間地，繞過觀音鼻，下到南田礫石灘，一大片扁扁圓圓的鵝卵石，就是聞名的南田石，每一顆都美，可惜不能帶走，要留在原地讓更多人欣賞，只能帶走美照，日後再好好回憶分享。

此行令人回味再三的，不只是原始的山景，壯闊的海景，巧奪天工的地景，還有更震撼我的行景，那就是紀姊竟然全程跟著走完成了，太令人感動佩服了，紀姊大我十一歲，一定要好好保健，十多年後，也能有紀姊今天的精神意志和體能。也和各位勇腳們共同勉勵，一起加油，照顧好自己，就是對家人及社會最大的貢獻。

阿里山，期待再相會！



文 | 陳淳敏

古道之旅

走訪桃園龍潭段

初期聽到「樟之細路」這四個字的時候，我還真是一頭霧水。基於好奇心使然，我便前往參加此一行程。原來「樟」是指樟樹，而「細路」是客家語小徑的意思，樟之細路以台三線為主，從桃園龍潭到台中東勢，主線道總長約220公里，串聯古道、步道、小徑以及產業道路，以往是居民運送物資的主要道路，而今古道已經沒有了運輸功能，年久失修的棧道，經過修復整理之後，已成為自然休閒的步道。

今天的路線是桃園龍潭三坑這段，從三坑老街到小粗坑古道，是樟之細路中最好走的路線，公里數大約10公里左右。起走之前我們先在三坑最早的廟宇「永福宮」前合影，導覽老師解說樟之細路的原由，而後沿著產業道路走到三坑生態公園，路途中還經過挑擔細路，在古道口更有枝葉茂密的百年茄苳樹等著我們。剛走過生態公園後便看見外型既



▲枝葉茂密的百年茄苳樹。

老舊又斑駁，但是卻很有味道的大平橋。走進不顯眼民宅旁的水泥石階，便看見了林埤古道的指標，沿著古道從民宅廚房後方通過，我們便來到了伙房崎古道，沒想到我們還發現歷史悠久的土角厝。打牛崎古道約有200公尺的好漢坡，雖然對於我來說有些小吃力，但慢慢走也就完成了。最後沿著水泥路直走小巷內，遠遠就看見左側路旁有一座古老的小土地公廟，便知道我們已抵達終點站小粗坑古道口。

而後我們除了到餐廳享用道地的傳統家常風味的客家菜之外，下午還繞去桃園客家文化館，吹免費的冷氣，欣賞館內的藝術品，聆聽專業的導覽解說，文化館最吸引我的就是大廣場的3D立體地景藝術彩繪，讓我幾乎拍到沈浸在忘我的境界。

今天以前，我聽也沒聽過樟之細路，沒想到有了第一次的邂逅。往後時間上允許，我希望能繼續完成下一次的古道之旅。



▲外型既老舊又斑駁，但是卻很有味道的大平橋。

環島健走 II

第28、29站



▲ 每個人臉上都充滿了歡笑，這種溫暖的感覺，令人懷念。

◀ 本文作者。

今年初，網友在FB上留言，請大家多多支持參與由紀政女士所創辦的希望基金會舉辦的活動。於是我立馬報名參加「淡蘭古道一日健行活動」，以實際行動來表達支持。在參與活動的過程中，有一位說著流利客家話的大姐，走近到我的身邊，告訴我說：「我看你的腳程不錯，應該可以報名參加我們的【希望環島】健走活動」。這似乎是一個極具挑戰性的活動，而我又非常榮幸的剛好是被前輩認證合格的初心者，就這樣，在4月9號的晚上，我踏上了【希望環島】的旅程。

從台東達仁鄉到太麻里的海岸公路，風景非常

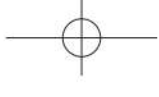


▲ 像極了一家人的我們，準備返回臺北。

美麗。兩天的步行，沿路只見萬里晴空，湛藍海水，天連海，海連天，蜿蜒的公路一直綿延到天邊。海水輕輕拍打著海岸，緩緩的節奏，像母親溫柔的手。偶爾天邊飄來一片雲，撒下陣陣的細雨，吹來陣陣的微風。細雨是大自然的乳液，滋潤著曬紅的臉頰。微風是天然的冷氣，讓人暑氣全消。口中輕哼著「雨的旋律」，腳步更加輕快。還來不及享受雨水的滋潤，陽光就從雲中露臉，慢慢地灑遍大地，將濕透的衣褲曬乾。團員們再度奔放，忽前忽後，照相的照相、寒暄的寒暄。

不時有火車飛奔過山間，激起團員們興奮的歡呼。常常有路過的汽車搖下車窗，對我們加油打氣。也曾遇到一個單獨的徒步環島者，孤獨的他應該很羨慕我們這一群瘋子。希望他下次能夠加入我們，分享我們的快樂。

我們從旭日走到夕陽，左手是高聳的中央山脈，右手是壯闊的太平洋，前途一片光明，心中充滿希望。心情隨著夢魂飛向天際，紅塵俗事均無牽



掛。走在這條路上，思緒隨著眼前的景物移轉。有時想起軍中的生活，有時想起異鄉的歲月。偶爾想起女友的歌聲，「走在陽光裡，走在小雨裡，心中都甜蜜，身邊有個你」。就像我們的人生，有時斜陽，有時煙雨。不論煙雨斜陽，心中喜樂依舊。

舉辦80人的公路健行活動並不容易，尤其是我們這一團平均年齡高於50歲，但是快樂激情遠低於30歲的過動兒。兩天的時間裡，我看到了主辦單位的用心，準備了補給車、保母車、還有遊覽車隨時跟著我們。也看到了主辦單位的耐心，非常耐心的照顧我們這一批老頑童。我們不時脫隊照相、超越領隊、任意過馬路、常常跨越白線，都讓工作人員喊破嗓門，捏把冷汗。好在所有團員們的人品夠好，工作人員極具耐心，兩天下來，大家都平安無事。不過在這裡還是要呼籲，在往後的行程裡面，我們所有的團員都應該盡量跟工作人員配合，畢竟安全才是回家最快的道路。

在這趟旅程當中最令人印象深刻的，是所有團

員的熱情。每一個人臉上都充滿了歡笑，每個人的笑聲都很開朗。大家都很快樂，人人都很願意分享。邊走邊和夥伴閒聊，認識新朋友。夜晚聽我的室友，訴說他的精彩人生。沿途的歡笑聲掩蓋了所有的汗水，晚餐的慶生會讓人忘記了疲勞。走進這趟旅程，就好像走進一個大家庭裡面。這種溫暖的感覺，在現實的職場中，更加令人懷念。



▲人龍綿延，場面壯觀。

▼起走前合影—臺東縣達仁鄉。



大稻埕
×
精采一條路

走在推廣日行萬步的精采一條路上

播撒希望的種子

希望，從社區步道挖金 (Walking) 尋寶，到精采一條路的打造，能往下紮根。

希望，一步一腳印所走出的精采一條路，讓台灣這塊土地，更加動人美麗。

希望，播撒在大稻埕永樂國小母校的種子，有朝一日開花結果。

筆者按：挖金 (Walking) 尋寶，指的是以對鄉土的熱情，努力挖掘或創生地方 (社區) 的獨一無二。

2020年6月，應邀回到父親、岳父和我，共同的小學母校，與畢業生分享「大稻埕歷史」及其對臺灣的重大影響……。不久，便和志趣相投的陳滄智校長有了共同夢想——「小小導覽解說員」培育計畫。我們計畫從三、四年級小朋友著手，以兩到三年時間，讓此熱血夢想跨出第一步。

意即——在2023年陳校長第一任的任期結

束前，能有小五、小六的小朋友，對著長輩們導覽解說【大稻埕精采一條路】的獨一無二文史，以及精采在地故事。

若果真能出現如此畫面，將會是多麼溫馨感人！

2020年11月，33位來自竹北某幼兒園的小朋友，讓筆者對此播種計畫增添不少信心。

老實說，為了能吸引這群小朋友注意力、對故事感興趣，確實花了不少精神與時間準備。尤其，如何讓發生於精采一條路上，孫越叔叔「藉屋喻人」《教孝而不說教》的真實

故事，讓小朋友能聽懂並覺得有趣……。照片中，他們專注的神情、期待知道答案的眼神，不但給了我極大鼓舞和最棒回饋，更對「在精采一條路上播撒種子」這件事，熱情滿滿、興致盎然。



▲ 2020.6.22應母校之邀，與應屆畢業生分享【大稻埕精采一條路】。



▲ 問來自竹北幼兒園小朋友：我跟臺北市長講的故事，你們想不想聽？

◀ 再問小朋友：想知道國王為什麼要將皇宮由南部搬到北部來嗎？



2021年1月，母校小三、小四各五個班，分10梯次。在老師帶領下來到「迪化街十連棟」，聽畢業52年的大學長講大稻埕故事及1869密碼時，那種被小朋友團團包圍的那種感覺，既開心又幸福，好像突然間年輕了二、三十歲。

同樣，孫越叔叔「藉屋喻人」《教孝而不說教》的故事，不僅讓小朋友聽得津津有味，老師也是邊聽邊點頭。走筆至此，腦袋瓜出現兩個未來想像，那就是：2030年，永樂國小純真可愛的「小小導覽解說員」，已成為大稻埕另一項特色；網路時代快速分享，加上畫面呈現多重正面意義，因而吸引各地其他小學與文史工作者，開始紛紛攜手合作在他們社區努力挖金尋寶…。2050年，許多縣市的小學，也已陸續培育出的「小小導覽解說員」，既天真又認真地在為外來遊客導覽他們當地的精采一條路。（2050年，前述那10個班的小朋友，也都到了不惑之年。哈！哈！）

2009年，在進行日行萬步推廣主題【社區步道挖金尋寶】過程，同時完成【精采一條路圖文集】；2021年，在精采一條路上播撒希望種



▲告訴小朋友：全臺灣的爸爸媽媽及阿公阿嬤，沒有一個不知道孫越爺爺的…



▲「等一下我問通關密碼，你們搶答時要同時說出那年大稻埕發生什麼事？」筆者抓到訣竅。

子，為「行」銷臺灣盡一份心力，的確讓人充滿法喜。

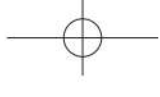
總之，只要方向對，不怕路遙遠。



▲2021年1月，最開心的就是有多達10次機會，讓我體驗播種者的喜悅。

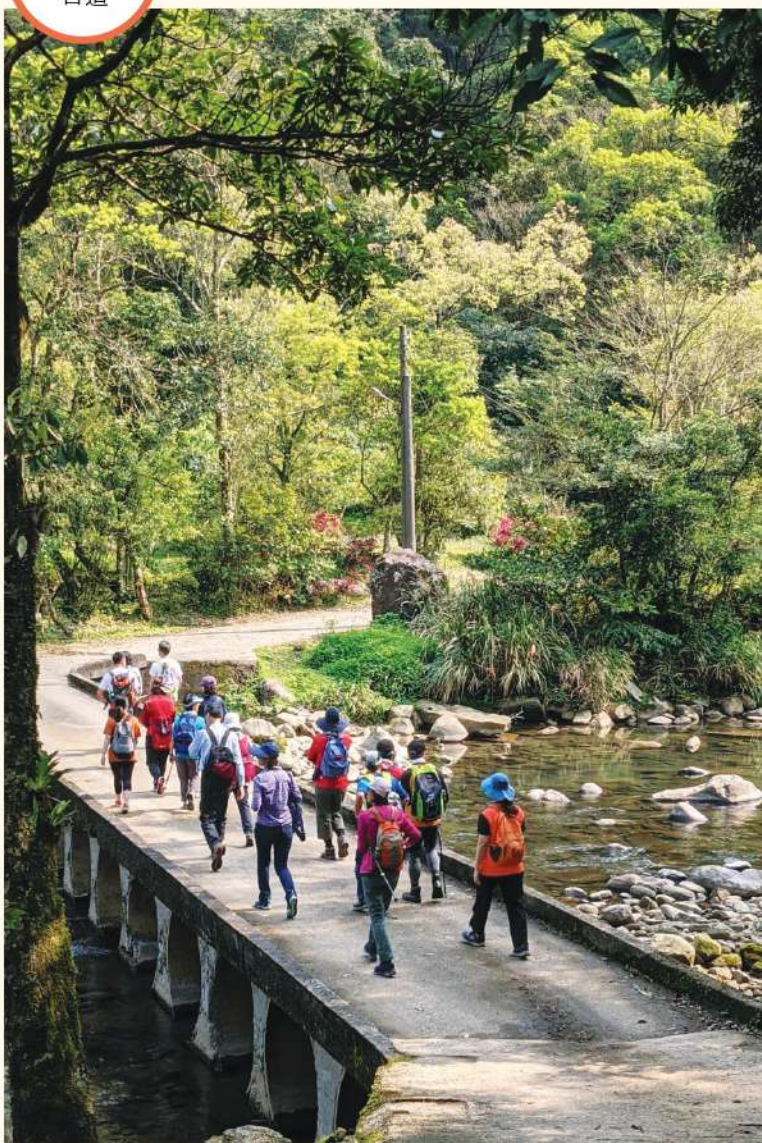
▶紀姐獲悉筆者和永樂國小陳校長有「小小導覽解說員」培育計畫，特地來為我倆加油打氣！





淡蘭
X
古道

文／林芝華



▲咀嚼著筆路藍縷的先人雖無白雪相待但有流水常伴之感觸，踏上北勢溪古道。



▲前幾日的午後雷陣雨化為狹窄崎嶇山路且大且小的石頭上未成青苔的濕滑。

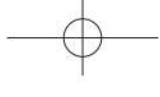
北勢溪 古道遊記

出發於晴朗豔陽時，小巴士裡領隊溫聲緩述淡蘭古道的淵源，彷彿歷史型Podcaster，隨著臨窗淡灑臉頰的日光，安撫辛勤五日的倦鳥，緩慢放空。

幾番太陽雨後，小巴士停靠在潺潺溪流旁。空氣中漫著潮濕氣息，舉目望去一片綠意氤氳。平頂的小廟乘載著過往湍逝異鄉的前人在路徑旁，與兩側尖頂的土地公廟毗鄰而居。心事數莖白髮，生涯一片青山。空山有雪相待，古道無人獨還。咀嚼著筆路藍縷的先人雖無白雪相待但有流水常伴之感觸，踏上北勢溪古道。

溪漲輕風拂面，一股股涼意沖刷去鋼筋水泥城市裡的焦躁，山光綠淨，波涵蕩漾，驟然心頭如明鏡清爽。前幾日的午後雷陣雨化為狹窄崎嶇山路且大且小的石頭上未成青苔的濕滑，令原本輕鬆隨意的健行者不敢大意，拿出先前闖蕩大雨磅礴下的阿朗壹時十分之一的精神，謹慎擇路前行。

敝人喜好不致傷身的小小冒險，思慮判斷著從哪處下腳可安全施力頗有趣，依靠著雙手攀住樹枝壁岩穩住步伐也自得其樂，但對於泥濘濕土



就敬謝不敏了。偏偏溪畔冷冷青青草，路徑落葉盡是泥，幾番掙扎後，**Columbia**防水鞋與**Nike**運動褲仍不免沾染泥土，只能望著波光杳杳的溪中水徒嘆息無法清洗。

疏林潤水，怪石壘疊，偶有小溪徑流橫過，數根原木以數道繩索繞捆著搭起一座橋，木頭表面遍佈隱而不顯的苔蘚，需得足部踏在一道道繩索上過橋，別有一番趣味；偶有靜水碧潭，斷石瀑布，也引起陣陣低呼與爭相臨水拍照。此刻快意，雖無新豐美酒斗十千，與友三人亦非咸陽遊俠或貴族子弟，但相遊意氣恣歡謔，共享山林洗滌煩惱，勝過昔時宴平樂。

北勢溪古道健行的句點落在一隻不知何時隨著

泥水攀附上我的腳踝的不速之客——一隻水蛭。在我拂落這隻水蛭時，它已經飽餐一頓，幸而同行友人備有OK繃，貼在傷口上止住血流，將我驚嚇的心歸位原處。

中餐在阿丹姐無菜單料理飽食，屬於健康清淡的口感，而非慣常山產店的重口味，餐廳老闆好客，放歌朗聲，如接待朋友般。午後，驅車至雙溪訪連舉人厝，主人頗有客來汲水烹茶之古風；雖然訪客們沒有攜魚換酒，此厝僅堪是家存四壁，但詩書抵萬金之價猶存，主客們論道清談之心亦然。別了連舉人厝後，隨興漫步雙溪渡船頭，在牡丹溪與平林溪的交會處，遙想清朝時此處人潮熙攘往來的熱鬧，踏上歸途，結束今日的行程。



▲連舉人厝，主人頗有客來汲水烹茶之古風。



▲阿丹姐無菜單料理飽食，屬於健康清淡的口感。



▲平頂的小廟乘載著過往湍逝異鄉的前人在路徑旁。

隱性
×
障礙家族

兩棲陸戰隊 攀岩一日營

文 | 張家敏

今年四月份，中華健康生活與運動協會規劃了整天的「兩棲陸戰隊」一日營，哇～好精采啊！活動精彩、工作人員精彩、學員精彩！

先說活動有多精彩吧，上午是徒手低空攀岩、繩索高空攀岩，而等待輪流中的，就一旁展開桌遊，老師們準備了變形哆寶、疊疊樂、表情拼圖；中午休息時間可以玩紙上射飛機、圖畫接龍、紙飛機…等等；下午是四關闖關遊戲，除了重頭戲的定靶漆彈，另外還安排了投擲九宮格、手腳印跳躍、體育館之符號線索大搜尋。

再來是工作人員，怎麼個精彩法呢？一來教練團有多年帶領特殊兒經驗，二來今天的主策劃及主帶聖洋老師，是特教系大四學生，也是我們一路培養起來的亞斯青年，過去他都是擔任助教，而這場活動算是他正式獨立規劃及主帶的首秀。可愛的大孩子認真、努力、拼命到壓力破表、緊張、焦慮到極點、加上睡眠不足，活動中難免會疏漏、有時會空白，但我們其他老師都在一旁支援、協助、隨時補位。

另外還有四位中學生隊輔協助帶隊，這四位其中一個是亞斯孩子、一個過動、一個過動+輕度自閉+資優、一個高敏感，他們有的經驗老到隨時應變、有的盡責看顧學員安全、有的隨時出點子讓學員等待時不無聊、有的可以在衝突事件發生時引導學員分析、思考、解決。這是我們的



▲ 不敢爬高的孩子，教練拿出秘密武器在高處陪伴。



▲ 在穿上裝備前，先在低空處徒手練習一番！



▲ 休息時間大家一起玩桌遊！



▲好玩的定靶漆彈。



▲孩子啊，教練和老師陪著你，勇敢向前！

孩子，只要提供機會、經驗和練習，都能發展出令人驚豔的能力。

對了，團隊今年加入的超強大能量：督導林盈璋老師，也到現場觀察支援喔！他根本是我們的定海神針啊！

最後是學員也精采！除了基本款的注意力不足與過動、自閉亞斯、情緒困擾，還有對立反抗、身障+資優雙殊，打從活動開始就有不願配合、陌生情境焦慮、不爽別人耍嘴砲的、身體被碰到而抓狂的…各式各樣情況，不容易但團隊老師跟教練卻是很有默契，哪些孩子誰出手、哪些孩子聯手處理、哪些孩子需要換手，一個眼神一個動作隨時應變。

例如有個孩子恐高，在攀岩距離地面一公尺時，恐懼到身體僵硬大哭並叫著他是被逼的，老師趕緊抓住手讓他知道我們陪著、教練則是先讓他下來並深呼吸，接著老師雙手摀著他的胸口和背後，讓他放鬆穩定，教練則是帶著他去思考恐懼是他的感受，而要不要克服是他的選擇，沒有人能逼他，但克服了就跨過了，而且當他達到一個標準、讓大家看到他做到了，就不會有人再去要求他別的，過程不容易但我們都會陪著他，最後教練問他要克服嗎？只要他想、他決定了，教練和老師一定陪他一起克服。

孩子想了想決定嘗試，教練拿出梯子讓孩子先上梯，帶著他一起上去適應高度和垂降感，接著讓孩子再次上攀岩教練則是站梯子增加協助的高度，老師就站在下頭給予肯定鼓勵比大大的讚。這個孩子不但克服了、攀了三趟還距離地面有三公尺。

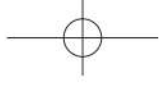
另外還有個孩子帶著很重很重的心防來，只要是規則、指令通通不接受，一股腦兒的不要不要。這時就是兩位老師聯手了，白臉老師清楚告知底線並淡定溫和的堅持，黑臉老師則具體處理不當攻擊行為，當孩子收斂攻擊行為後，白臉老師開始告訴孩子，以前自己也曾經這麼反抗、這麼抵觸過，但那時的自己既寂寞又孤單，這感覺很難受而且其實很想要有人陪，所以老師不會放棄他、不會丟著他不管，一定陪他到底。

孩子每大叫一次要老師滾，老師就回應我以前也這樣、我懂、我陪你。漸漸的孩子冷靜下來，很可愛的是他就自己默默坐回大家能接受的地方，並在厲害隊輔姊姊的帶領下，逐漸放下心防跟著小隊活動，雖然還是不喜歡跟隨規範，但起碼願意跟小隊一起行動、一起玩遊戲。

活動結束後，跟一些爸爸媽媽討論孩子的情況，這是我們團隊的堅持，即使老師們都累癱了，還是要完整且仔細的好好收尾。四月份的「兩棲陸戰隊一日營」畫上句點，我們很期待接下來疫情穩定後的場次，還會有什麼精彩呢？



▲加油加油，雖然下來手酸腳酸，但成就滿滿！



【我的故事我的歌】系列文章之七

要不要變太妹我自己決定

口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

民國48年，我以學業成績全校前三名從竹二女畢業，可以選擇保送新竹女中（註1）或新竹師範學校（註2）。想當然爾，我的家人絕對是希望我去新竹師範，因為家境貧困之故，若就讀師範學校，不僅是學費負擔減輕，畢業後還可以馬上有工作，協助家中經濟負擔。但是，當時在臺北縣永和私立勵行中學（註3）擔任體育主任的崔蔭老師，也非常積極邀請我去就讀及進行田徑訓練，崔老師還請關頌聲先生到家中遊說，最後，崔老師表示就讀勵行中學的學雜費可以全免，關先生每個月再自掏腰包提供生活費，加上我自己真的很想練田徑，終於決定到勵行就讀。

其實，一開始家人不希望我北上到勵行中學就讀的原因，除了學費之外，還有另一個擔憂。因為大家都說在私立學校很容易變成太保、太妹，對此，我非常不認同，所以我對我的家人說「要不要變太妹，是我自己決定，而不是念勵行就一定會成為太妹。」我一直認為很多事都取決於自己的意志，如果能堅定在正確又正向的道路上，就不會有所偏差。

崔蔭老師畢業於北平師範大學，受勵行中學韓克敬校長之邀，於民國46年到校擔任體育主任，並在極短的時間內讓學校的體育成績非常亮眼，除了田徑之外，女籃的知名度也相當高。在我入學後，崔老師看我身材不錯，不只是練田徑，也要打籃球，不過，坦白說，田徑還是我的最愛。

民國49年6月，崔蔭老師因故離開了勵行中學，而我也在陳標殷老師的協助下，轉學到苗栗的

竹南中學就讀。民國51年元月，發生了一件驚天動地的大事，崔蔭老師居然持槍進入勵行中學校園，陸續殺害韓克敬校長等七人，據說是因為金錢糾紛，而崔

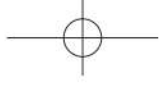
老師在當年馬上被判處死刑且槍決伏法。其實崔蔭老師平日教學十分認真，對學生雖然嚴格，但我也知道那就是愛之深責之切的表現，聽到崔老師犯下此案時，我驚訝不已，實在無法想像。

在民國47年第七屆全省中上運動會現場看到我比賽，進而對我印象深刻的關頌聲先生，被譽為「臺灣田徑之父」。民國四十幾年時，當他看到楊傳廣大哥是位值得期待的田徑選手時，他便非常積極出錢出力幫助他，還請魏振武教練把他帶到美國去讀書，同時接受更好的田徑訓練。其實據我所知，關主委（註4）也想把我送去美國，只是在美國的魏振武教練認為他同時要照顧楊傳廣大哥跟我兩個人，對他來說實在不容易，所以請關主委先不要把我送去美國。

關主委對於田徑的熱愛，或許來自於他本身在學生時期即是田徑健將，而在事業有成之後，他對於田徑運動的支持可說是不遺餘力。我國目前僅有的兩面奧運田徑獎牌—楊傳廣大哥1960年羅馬奧



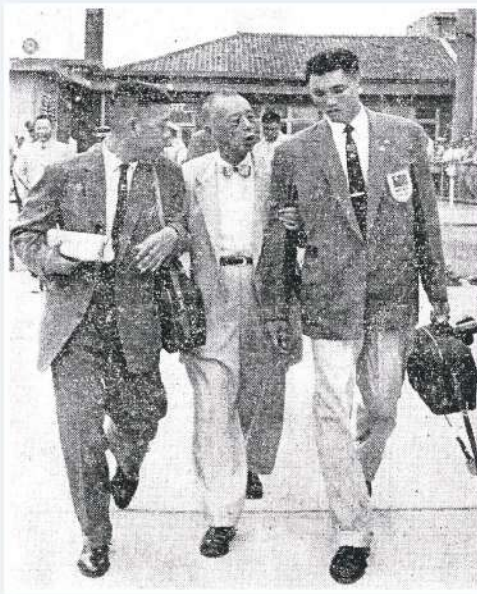
▲已故的臺北市田徑協會理事長饒理在臺北市體育場興建屆滿50年準備重建之際，特別在田徑比賽中辦理紀念活動及製作紀念品。



運十項全能銀牌以及我在1968年墨西哥奧運80公尺低欄銅牌，都是跟關主委的愛才惜才有絕對且直接的關係，我必須要說：沒有關主委，就沒有這兩面獎牌！

關主委是非常知名的建築工程師，他在民國9年於天津創辦「基泰工程公司」，民國38年隨國民政府來臺也同時將公司遷移過來。關主委在海峽兩岸的建築作品不計其數，其中，目前位於臺北市敦化北路的「臺北田徑場」，是在2009年重建，它的前身是「臺北市體育場」，這個體育場便是關主委在臺灣的作品之一，於民國45年興建完成，據說跟他的「南京中央體育場」作品相似度很高。

關頌聲先生，是我人生中最為重要的貴人之一，他生於1892年，遺憾的是，他於1960年11月因心肌梗塞過世，享年68歲。我很珍惜關主委對我的知遇之恩，無私地支持我、關心我、照顧



▲關頌聲主委。

◀關頌聲主委（中）、魏振武教練（左）、楊傳廣（右）。

我，我何其渴望他能親眼看到我在1968年墨西哥奧運奪牌，我知道他一定會很開心，當年那個田徑場上蹦蹦跳跳的小女孩，真的在世界殿堂上完成了他的期許，讓大家知道誰是紀政，讓全世界知道我來自何方。

關主委，謝謝您！

【註1】新竹女中創立於日治時代，即民國13年4月1日，原名「新竹州立新竹高等女學校」，初期校舍未建，借新竹小學校址開辦，至民國15年4月現址校舍落成始行遷入。民國34年臺灣光復，12月奉令改稱校名為「臺灣省立新竹女子中學」分設初、高中部。唯自45年秋，奉教育部令指定新竹為免試升學實驗區後，初中部即逐年結束，至47年秋乃改為完全高級中學。

【註2】昭和15年（1940）4月1日，「臺灣總督府新竹師範學校」設立於新竹市東門町，同年10月，師範學校開始招生。戰後，民國34年改名為「臺灣省臺中師範學校新竹分校」，隔年改為「臺灣省立新竹師範學校」，民國54年改制為「臺灣省立新竹師範專科學校」。民國76年，與全國八所師範專科學校一同改制為師範學院，是為「臺灣省立新竹師範學院」。民國80年，變更為「國立新竹師範學院」。民國94年，原校址升格為「國立新竹教育大學」。於民國105年11月1日，與國立清華大學合併，唯校名仍維持為「國立清華大學」。

【註3】韓克敬校長於民國42年於當時的中和鄉（現為新北市永和區）購買土地創辦「正誼補習學校」，隔年改為「初級勵行中學」，而後才成為有高級與初級班的完全中學。民國59年該校搬至位於新北市樹林區的現址，並於民國61年8月改名為樹人高中，之後又於民國77年改制為樹人家商。

【註4】民國48年8月18日中華民國田徑委員會成立，由關頌聲先生擔任首屆主任委員，總幹事為齊沛林先生。

預防失智殺手的良方

綜效強力健走（行禪功法）

壹、「人生七十古來稀」已成為神話

二次大戰後，拜醫療科技發達與精進，人類已延壽2、30年。但影響人類健康的七大殺手中，以失智殺手危害最大。2019年重陽節政府公告，國人平均壽80.69歲、男性77.55歲、女性84.05歲。其中百歲人瑞3,570人、95~99歲24,506人、80~94歲770,038人。65歲以上人口數有348.28萬人，佔總人口數2,359.38萬人14.76%，已成為「高齡化」的國家（達14%）。預估2026年65歲以上人口約有480萬人，將達總人口數20%成為「超高齡化」的國家。臺灣將是全世人口老化最快的國家。惟鑒於國人健康餘命僅有71.2歲，這與平均壽命80.69歲，有9.49歲的差距，這期間要遭受病魔折騰，將會影響數百萬人的家庭生活，故「如何因應預防人口老化，引發失智症」應是國人當前最要關切的課題（政府長照政策是治標，更應鼓勵全民運動，才是治本的良方）。

貳、「延緩老化、維持健康、永不嫌遲」 要多多運動

美國克里夫大學Dr.法克多拉（Factora）研究指出：人類七大重要器官的組織老化進程：以大腦70歲、耳朵60歲、眼睛40歲、肌肉40歲、腎臟40歲、肺臟30歲、心臟20歲（開始細胞減少、體積變大、心臟肥厚、動脈變硬）。故人類壽命的延長，卻衍生了失智症的問題，失智症是20世紀新的流行病。



▲預防失智殺手的良方是健走。

參、失智症殺手（Dementia）罹病平均 9.49年

一、1994年國際失智症協會訂定每年9月21日為國際失智症日。我國2005年成為正式會員。二、全球失智症患者約有5000萬人，平均每3秒增加一人，2025年全球估會有1.52億人、佔全球總人口數77.4億人的2%。三、臺灣2018年重度失智症患者28萬人（若含輕度、中度患者共約82萬人）。其中65歲以下有5%、75歲有10%、85歲有32%、95歲有50%。若以一家四口計，將影響數百萬人的家庭生活。四、案例：美國雷根總統1994~2004年、英國鐵娘子柴契爾夫



▲將親身體驗運動生活化70年的效益與大家分享。



▲健走擁有十大效益。

人2000~2012年、國內知名董事長、名人罹患失智症者不勝枚舉。

肆、失智症的類型（依臺北榮總腦神經醫學中心研究）

一、先天性的基因失智症佔5%，父母遺傳下來的（如奧斯卡金像獎得主茱莉安摩爾飾演的「我想念我自己Still Alice」影片）。

二、後天性的失智症佔95%：

（一）退化性失智症50%：

- 1、阿茲海默症1906年德國Dr.Alzheimer's 研發。
- 2、路易士體失智症。
- 3、額葉聾葉退化失智症。

（二）血管性失智症40%，如腦中風或慢性血管病變、腦部缺血造成細胞死亡退化。

（三）可逆性失智症（可治療性）10%：

- 1、構造成病因（水腦症、腦腫瘤）。
- 2、感染性病因（中樞神經感染～腦膜炎）。
- 3、代謝性病因（甲狀腺功能低下、重金屬或藥物中毒性腦病變）。

伍、失智症的成因（據前衛生署疾管局長蘇益仁教授「健康老化、長照最省方案」乙文）

要均衡飲食、保持適當運動、增加精神及心靈活動，去延緩或逆轉老化與疾病。人類50歲後

血液中會出現「β類澱粉蛋白」，直至65歲前，在腦中已15~20年出現「β類澱粉蛋白」。而腦部「β類澱粉蛋白」，應被代謝分解，因突變後無法代謝，沉積在神經組織上，形成老年斑，造成神經細胞的失能，神經傳導物質異常，引起失智症；另「Tau澱蛋白」是遺傳性失智致病因子。故80歲時約有三分之一的人，會罹患失智症。

陸、預防失智殺手（阿茲海默症）的良方是健走

一、最新醫學研究報告，人類大腦細胞死亡後並非不可能再生，而用健走運動則能促進新腦細胞的再生（海馬迴細胞）。二、腦部重量約1350公克是人體中最耗氧的部位，腦部有1千億至1.2千億細胞，透過健走運動，配合哼歌深層呼吸，會促進全身血液活絡與活化腦細胞，增大負責記憶功能的海馬迴，能提高記憶力或延緩老年人失智、失憶的大腦萎縮。三、John J.Ratey醫師的名著《運動改造大腦》乙書指出：「健走運動是一種神奇妙藥」，持續30分鐘的健走運動後，大腦會分泌大量多巴胺、血清素和正腎上腺素，三種腦神經傳導物質和大量乙醯膽鹼（它和蛋黃同樣是形成大腦記憶不可或缺重要元素）。四、為強身健腦，延緩大腦萎縮及增強免疫力，要用意志力每天健走45分鐘以上，持續數月下來，會有預防、延緩失智症效果。五、春山茂雄醫師名著《腦內革命》乙書指出：「健走時大腦會釋出大量腦內啡〔Endorphin〕」，它會抑制癌細胞的產生。若每天



健走7千至1.3萬步，不易得癌症。六、健走的十大效益：預防失智、遠離癌症、擺脫三高、強力瘦身、甩掉憂鬱、神奇抗老、強化心力、增強骨密、舒解壓力、激發創意（靈感）。

柒、「綜效強力健走（行禪功法）」是中強度有氧運動

「行禪」就是「動禪」是最科學化，動中有靜、靜中有動的健走運動，運動效益大於「靜禪（坐）」3倍。健走行禪要領：一、跨出大步伐，腳後跟先著地，腳尖向上微翹，不要左顧右盼。二、專注用心深層吐納呼吸（不宜交談）。三、冥想（腦袋放空）或內心哼歌。健走行禪30分鐘後，身心靈會達到愉悅最高均衡狀態，產生行禪效益。四、健走時活用腹式吐納換氣，以8步1個循環的韻律節奏，前4步用鼻子吸氣看最遠處、後4步用口吐氣同時提肛（凱格爾骨盆底肌運動），並將視線調至眼前10公尺處，可使睫狀肌富有彈性，以防止老花眼提早來臨，並有保養攝護腺、防止尿失禁功效。五、深長呼吸吐納：肺臟平時只用5%~10%（短又淺）可提升至40%~60%，吸氣在肺臟轉換成氧氣，活化全身60兆細胞。六、雙手手臂自然下垂（空手沒持健走杖），肩膀放鬆、雙手以同方向左右擺動，強化二、三頭肌肌肉運動，可防止肌少症和骨折憂慮。七、持「北歐式健走杖」高槓正脊運動，會增強背部肌力和防止龜背老態。八、利用腹部彈力，跨出大步伐（每分鐘120步以上、心跳率達100以上），有助腸道蠕動，強化排泄系統（消化系統好是健康最佳保證）。九、膝蓋關節潤滑、腿部四頭肌、小腿肚運動（Dr.White說：腿是人體第二個心臟）。十、內心哼著喜好歌曲如「My Way」、「人生百歲之歌（寄調望春風）」。

日本心血管權威高澤謙二醫師所指出，是最強能提升「高密度脂蛋白膽固醇」、

降低「低密度脂蛋白膽固醇」的秘方。

捌、結語：「多動腦、多運動、多社交活動」

是預防失智症的三要素。其中「多運動」必需對症下藥，選對運動種類（健走），是最有效能活化腦細胞的運動。「金融投資有賺有賠，投資健康是永賺不賠」。Dr.Robert Blaich名著《向身體求好藥》書中所提「自己是最好的醫生，慢性疾病要靠自己努力運動，醫生只治療疾病，持之以恆的運動，時間就是最好的藥劑」。健康的秘訣只有三個字「意志力」，請切記「健康的身體是需要意志力不斷努力實踐所得而來」。因此，想要享有健康人生的黃金歲月，必須徹底轉念，規劃踏出健走的第一步，才會有健康百歲、快樂美好的人生！



倡導人：丁桐源

前福邦證董事長、大展證副董兼總經理、萬通銀行總經理、第一銀行總行經理

被稱為「臺灣健走先生」，已繞地球三週半了！以倡導「綜效強力健走（行禪功法）」為職志，冀望能減少國人健保醫療費用。將親身體驗運動生活化70年的效益供分享（健走資歷始自1956年，其中慢跑12年、每日萬步健走行禪45年）。

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
握把表面平滑
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 | 網路購買
www.jusit.com.tw



公 告

近期疫情雖有趨緩，但雙北每日仍有確診案例發生，
考量基金會活動皆是團體性質，怕有群聚感染之虞。

7月份活動全數取消或延期舉辦。

造成不便，敬請見諒。

希望基金會 敬上

COVID-19 防疫 小撇步



保持手部清潔



定期量體溫



人多戴口罩



保持社交距離



出入實聯制



定期消毒環境

百萬聚樂步

會員招募

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>

