

百萬聚樂步

良吉
紀政

發行人 | 紀政 2019.04 No. **54**



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

54 期

2006.01.01 創刊
2019.04 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

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 運動預防百病 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 捐血救人 健走愛己

【下鄉健走】

05 有緣千里來相會 | 洪寶蓮

06 台中花博與東勢林場旅遊粉墨登場 | 劉彩美

【2019元旦健走】

08 希望幸福 | 郭益璋

10 元旦健走紀錄 | 張家敏

【榮譽會員走春】

12 悠閒遊走之旅 | 史麗茹

13 快樂是走出來的，快樂是會感染的！ | 周錫乾

【紐西蘭國際健走】

14 當我們同在一起 | 戚萍

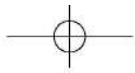
16 2019年紐西蘭國際健走心得 | 陳慧秋

【希望環島健走】

18 健走 預約退休生活的美好 | 陳美慧

20 環台健走 好健康好快樂 | 陳樹景

22 足健康專欄 | 阿瘦皮鞋提供



編輯室
×
手記

文
黃純湘

運動預防百病

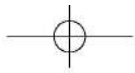
最近在法鼓山安和分院聽了一場「佛法與醫學—晚美人生的生命關懷」講座，心中感觸良多，環視周遭遠在台南的母親年歲已大，記憶漸失；近在台北的資深合唱團媽媽們，一個接著一個罹患失智症，看到這樣的現象，不禁思考如何是預防之道。

國際失智症協會（ADI）推估2018年全球新增1千萬名失智症患者，平均每3秒就有一人罹患失智症。失智症不是單一項疾病，而是一群症狀的組合（症候群），它的症狀不僅記憶力減退，還會影響到其他認知功能退化。臺灣失智症權威劉秀枝醫師在演講中提到：「不管是什麼年齡，一定要多動腦、多動手、多活動、睡得好、睡得飽、多走路、清淡飲食、保持豐沛的人際互動。」用健康的生活型態，來預防失智症。

三月底基金會剛帶領一批臺灣勇腳完成紐西蘭國際健走挑戰；二二八連假，一群勇咖利用假期連走四天從台中大坑一路推進到新竹北埔，一口氣走了103公里距離環島夢想愈來愈近；而今年的走春，超過百位榮譽會員跟著我們一起從十分走到菁桐，一路輕鬆自在，閒話家常，十分幸福。

多走路、多運動，多擴展與人、事、物的接觸面，多擴大與場域、地域、區域的活動範圍，不僅可以預防失智症，更可以讓自己更健康、更有自信。紀姐常說：「運動的好處：讓人老的比較慢，活得比較長；運動的好處：小之可以抗感冒，大之可以預防癌症。」希望大家身體力行，遠離失智症，常保身心健康與快樂。





捐血救人 健走愛己

因故於2月20日前往關渡和信醫院，停車後步行至醫院的路上時，發現有龐大的建築物，上面標示著「台北捐血中心」，再仔細瞧瞧，它是隸屬於「台灣血液基金會」。

「捐血一袋，救人一命」這是一則很能挑起人心的廣告詞。雙魚座感性十足的我當然也被感動了，擇日特至內湖高工捲袖捐血。

由美返國定居於新竹的大姐，決定在新竹的署立醫院當志工。因為母親很早過世，一向疼愛兄弟姊妹的大姐自然而然地扮演「大姐如母」之職，也因為她的返台，我就常到新竹大姐處，尤其她的魯肉、蛋更是吸引我的味蕾，更由於大姐的關係，我就藉機去驗血。（註：此時尚未收到捐血報告）

有一天台北辦公室的同事告訴我說：「新竹醫院的驗血部門打電話找妳，好像很急，她留了姓名和電話。」狐疑之餘也速回電話，方知驗血的結果已出爐，她表示檢驗報告是「不僅有B肝帶原，亦有C肝。她的著急是因C肝之故，她囑咐盡快回醫院再驗一次，我遵囑再驗。再驗的結果是上次有關C肝的部分是搞了烏龍，為何那位小姐如此緊張和關心，因為有C肝陽性反應者，罹肝癌的機會就很高。

阿彌陀佛，感謝是烏龍一場。

但是，記得當時興高采烈地去內湖高工捐血的那一幕，卻因收到捐血中心的回函而心情如千斤重，因為函中說明：「所捐之血因有陽性B肝帶原而作廢不用。」其實我應該看開些，因為從小學開始，每逢學校的體檢，包括抽血檢驗所得的報告，皆是陽性B肝，而我竟在被廣告詞感動之餘，忘記自己是B肝帶原者。

幸好，我還能走！3月14日就要啟程到紐西蘭參加IML的國際健走。再次提醒，世界上最完美的運動：健走！

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人 紀政

有緣千里來相會



▲ 豔陽下，笑容更燦爛。



▲ 邊採桶柑邊試吃。



▲ 夜宿東勢林場。

真是有緣千里來相會，想不到有人和我同名同姓，真的好難得。若不是參加基金會活動，我們是不會相遇的。

首站，我們來到台中豐原葫蘆墩公園，當天天氣晴朗，沿路都設有裝置藝術品，並有各縣市主題的花卉造型。喜歡拍照的人，不停的拍照，其中第三區「竹跡館」是由竹子編製而成，入圍建築奧斯卡世界建築獎。

午飯過後，日正當中，我們走在后豐鐵馬道上，因豔陽高照腳步就放慢了，不疾不徐地走在兩旁綠樹成蔭的小路上，微風徐徐真是舒服，邊欣賞沿途的風光，邊呼吸著新鮮的空氣，一路上還有不少的三合院建築，充滿濃濃的鄉村味道，走過花樑鋼橋，進入九號隧道，感覺好長（隧道約1公里左右）。走到后里馬場，可真是人山人海，到處排隊等進場，尤其是花舞館。

晚上夜宿東勢林場的小木屋，夜間生態導覽是很不錯的體驗，而我半途脫隊偷溜跑去露天溫泉池裡泡泡腳，全身舒暢，讓我一覺到天明，真是舒服。

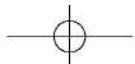
第二天在園區內做森林浴步道的導覽解說，此時山上溫度是17度，感覺很涼爽並不覺得冷。解說員雖然是台灣國語，但也產生了許多的笑點，帶給大家無限的歡樂。森林步道、花草樹林釋放出許多的芬多精，也讓我通體舒暢。

下午至果園採果前，我們先手作DIY客家菜包，大夥們各自發揮創意，創造出不同的造型，完成後放入蒸籠蒸熟。大夥們就去果園裡採桶柑，邊採邊吃，此時都忘卻了年紀，就像回到「兒時」孩子般似的嘻笑、爬樹、追逐、打鬧……

二天的行程輕鬆自在，又認識到許多的朋友，得到很多豐富的知識，真是快樂的旅程，期待下次的下鄉之旅。



► 發揮想像力的客家包子。



下鄉
X
健走

圖文
— 劉彩美

台中花博X東勢林場旅遊粉墨登場



▲東勢林場到此一遊，大家一起合照。

話說決定參加2019年第一場下鄉健走是帶著很期待的心情～因為不同時期的后豐馬場與東勢林場是很值得再次造訪的旅遊景點，雖然我造訪過多次，不單只是舊地重遊，更期盼透過基金會的行程安排可以與這些景點碰出不同的火花。

依照慣例在遊覽車上自我介紹，除了熟面孔也看到許多的新朋友，首先抵達葫蘆墩公園展區，該區以水岸花都為主題，以「水生、島嶼、蛻變、共棲、季節」概念與關係搭配的園藝造型，其中竹跡館更是熱門景點（用南投竹山的竹材，並以中央山脈為意象，還入圍建築界奧斯卡獎），園區裡有多款造型橋—像蝶舞風姿、景觀橋等等很值得走一趟。

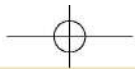
下午前往「后里馬場森林園區」前，我們用步行方式走在知名的后豐鐵馬道（4.5K，走在九號隧道內非常涼爽），館

內外排隊人潮眾多，只好象徵性走馬看花及選擇室外音樂欣賞聆聽絲竹空爵士團表演，為此行花博的朝聖畫下句點。也期待著即將前往東勢林場的梅林山莊小木屋，一天下來舟車勞頓～可以好好放鬆嚕！

第二天一早就在園區內跟著導覽解說員在森林浴場步道舒活，豐富及搞笑式的解說方式讓現場笑聲不斷，也讓我們對林場與生態的環境有了更多認識，溫泉泡腳、精油香皂DIY體驗、步道巡禮，讓我



▲在林區內，一起來泡腳樂。



深深感受到不同體驗～東勢林場一年四季有不同的花期，因此有「中部陽明山」之美譽，另外林場更建立了全臺最有名的螢火蟲觀賞處。

梨之鄉休閒農場，推廣在地農業、生態景觀及人文技藝，來到這裡可以體驗到跟都市完全不同的體驗，有開放採果，近距離體驗採果樂趣，我選擇採樹葡萄（很稀奇喔），全程讓我們邊採邊吃，因為掛保證沒灑農藥；手作豬籠板DIY體驗，每位都很有創意做出不同造型，品嚐自己手做的美食，實在好滿足！加上農場主人們的熱情接待使這趟在為遠道而來的我們，都帶著滿足與不捨跟他們道別。

〔後記〕 每次參加基金會的活動都會帶給我不同體會，除了環島健行或國際健走計畫，還為一些愛輕鬆旅遊者安排不同的下鄉健走的行程～除了認識當地文化和享受大自然的薰陶，重要還可健身，所以一有機會（時間）我都會邀好友一起參加活動，也為自己每一次都留下最美好珍貴的回憶！謝謝希望基金會豐富了我的視野與認識台灣之美。



- ① 九號隧道——比腿長。
- ② 往后豐鐵馬站途經休憩小站。
- ③ 認真聽解說——東勢林場。
- ④ 梨之鄉松苑民宿園區的合照。
- ⑤ 梨之鄉——樹葡萄摘果初體驗。



2019
X
元旦健走



希望幸福

文
郭益璋

▲ 2019元旦健走起步走！

什麼是幸福？簡單樸實是幸福、落實環保在生活中是幸福、歡愉度過美好一天也是幸福…。

幸福有很多種，有一種最簡單能夠感受到幸福的方式就是「許個好願，積極讓願望實現」。因為在努力讓願望實現的過程與願望達成時都是幸福的。今年元旦健走口號是「希望幸福」，而我們也在活動當天的會場設置了一棵祈願樹，讓大家能許個好願，將願望掛在祈願樹上，並且積極實現願望，希望今年幸福能無時無刻在身旁。

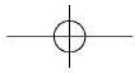
元旦健走自開辦以來都是以「為自己雙腳所踩踏的土地祈福」為宗旨；提倡健走成為全民運動為目標。或許是這份善意的執著，有被上天看到，10多年，元旦健走當天幾乎都是沒有下雨的天氣，今年（2019年）更可用非常幸運來形容。

2018年底，各種氣象預報都預告2019年元旦是一個濕冷的天氣，從早到晚都會下雨。但當天從凌晨5點，工作人員、物資陸續進場，到活動結束

下午3點多撤場完畢，除了大直橋附近飄了一點細雨；在活動舞台與路線中都沒有下雨，甚至還有陽光露出。直到4點多才開始下雨，而且雨一下就下了一個禮拜。老天爺真的是給足了面子，活動舉辦的時間都沒有下雨，讓工作人員不需要在雨中執行任務。



▲ 沖繩貴客與柯爸、柯媽、紀姐合影。



除了老天爺賞臉之外，今年還多了三位遠從日本沖繩而來的貴客。他們是日本沖繩健走協會的會長與協會幹部們，他們專程來參加元旦健走，隔天就飛回沖繩。雖然會長之前有來參加過基金會舉辦的活動，但跟協會幹部們一起參與元旦健走活動卻是頭一遭。他們三位在走回會場時，遇到了台北市長柯文哲的父親—柯承發先生，因為柯承發先生受過日本教育，會說日文，所以跟那三位沖繩貴客很有得聊。在他鄉能遇到可用流暢日文聊天的人，三位來自日本的貴客，在新年第一天，一定是非常開心。

無論是留一個好願在人間、活動當天沒有遇到下雨的幸運、有朋自遠方來的喜悅或者是他鄉遇故知的感觸；在新年第一天就是要讓所有參與元旦健走的朋友們儲備好正能量，迎接幸福滿滿一整年。

► 貴賓在新願樹前許下願望。

▼ 起走，天氣很舒適。



▲ 簡文仁老師帶領貴賓做健康操。



▲ 郵政稽核在隊伍中總是非常顯眼。



2019
X
元旦健走



元旦健走 紀錄

文
張家敏



- 1 將「祝福」懸掛在新願樹上。
- 2 曲彭花敬合照。
- 3 宣皓及丹林。

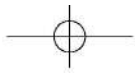
今年元旦健走的主題為《希望幸福》，基金會特地設計了「祈願卡懸掛祈願樹上」，以及「拍照框拍照打卡」兩個活動。活動設計出來緊接著當然是工作執行，我們嘗試與泛自閉症族群做資源整合、資源互享。

首先請自閉症孩子家長的印刷廠印製祈願卡。今年祈願卡有兩種，一種是基金會送給走者們帶回家的祈願卡，上面有「元旦到，健康道，平安到，幸福道」…等等基金會送給走者們的祝福；另一種是空白祈願卡，讓走者們在現場寫下自己的新年心願並親手掛上祈福樹，手寫祈福卡請中華民國自閉症基金會北投工坊小型作業所，中重度障身心障礙的成年大孩子們，手工進行製作。照片中可以看到有人負責打洞、有人負責將紅繩打結、有人負責將紅繩圈和卡片進行組合，這幾個大孩子為我們製作了2000張的祈福卡。如果是我可能會耐不住性子做這種重複單調的工作，但是他們卻每一天都開開心

心的重複的製作著，各位老闆啊，如果有需要摺紙盒、裝箱裝袋、貼標籤、串珠…等代工，我可以協助聯繫自閉症基金會，讓我們資源共享喔！

卡片做好、祈願樹到位，剩下的就是現場工作。今年我們讓輕度自閉的國中、小孩子，到現場社會服務。一大早國中學生們抵達，就開始馬不停蹄的為祈願樹插上大頭針，大家寫好的祈願卡才有地方可以掛，但是大頭針該怎麼插上，直的？斜的？正面？側邊？對孩子們來說就是問題解決的訓練過程；大頭針插好以後要發放祈願卡給走者們寫，泛自閉的孩子們本來就不擅長與人互動，因此要怎樣將祈福卡送到民眾手上，對他們來說是很大的挑戰。有看到嗎？照片裡的孩子不敢跨出去，因此就蹲在地上了，幸好他後來有同伴相陪，總算勇敢的站起來開始發送。

除了祈願卡，現場還有可以拍照打卡的拍照框，這個相框吸引了許多走者前來，可是每個拍照



▲動作慢卻很有耐心唷。



▲非常認真的工作。



▲手工進行製作祈願卡。



▲孩子，勇敢的站起來！

的人都有不同要求，有的希望角度很正、有的要稍微斜斜的、有的希望背景拍到充氣拱門、有人希望祈願樹一起入鏡，各式各樣期待，也考驗著我們孩子是不是能夠接收指令並且立即調整。我在旁邊默默觀察孩子們工作，也默默看到有一些走者讓孩子們拍完之後，又另外找了身邊的成人再拍一次，顯然是照片成果並未符合要求，感謝他們沒有對孩子拋出抱怨。當然這些孩子們在工作當中也不是都那麼順利呀！例如有孩子腳痠了想坐下休息，可是工作中就不能休息啊；也有孩子工作一段時間之後就開始拿出手機滑呀滑，可是工作中就是不能滑手機啊；還有個喜歡打棒球的孩子，工作一段時間之後開始在旁邊練習投球的姿勢，嘿！你在工作耶！還有一個孩子的工作崗位，因為人手不夠我們臨時加人，他就有點炸開了，跑來質問我：老師，這是我的工作，為什麼他可以來做呢？孩子啊，隨機應變是工作中很重要的一個能力喔！

就這樣，在大大小小的狀況之中，活動結束了，就在收拾以及場地復原時，發生了一件讓老師當場完全崩潰的事情。活動結束時我們要把大家掛在祈願樹上的心願收集起來，並把樹上的大頭針拆掉，請三個國中生負責，兩個人把祈福卡拿起來、一個人把大頭針拔掉。沒多久，我就看著祈福卡一張張往地上掉、往地上掉……我心急的想著，我的天啊！大家新年新希望就這樣子掉在地上了，這還得了，趕緊上前查看究竟發生什麼事？原來負責拔大頭針的孩子，很盡責的把大頭針一根一根拔掉，卻沒有判斷針上的卡片拿起來沒……。泛自閉孩子社會參照、共同調控的核心困難一覽無遺，但是不理解的旁人看到，怕是一陣責備了。怎麼辦？教啊！我說：孩子啊，上面還有卡片的大頭針不能拔，要等另外兩個人把卡片都拿起來了才可以拔，當指令步驟更清楚時，孩子就能配合了。只不過，為什麼大家的心願掉地上不好，這種「感受」上的理解，恐怕要好幾年的練習才能有一些些領略。

有了這次經驗，往後活動我們會更有信心，依著資源共享的精神，帶領這群隱性障礙孩子們，在人生成長道路上，盡早接觸社會服務、社會工作，期待他們不但是接受協助的人，更是社會的人才、為社會工作、為社會服務！

2019
X
榮譽會員走春

文
—
史
麗
茹

悠閒遊走之旅



▲靜安吊橋團體照。



▲位於菁桐的北海道民宿。



▲百年蔡家洋樓。



▲貓咪親切的依偎在主人的大腿上。

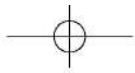
108年2月16日是基金會年度「榮譽會員走春」活動，每位會員可以攜伴一位參加，於是我邀請了妹妹，老公邀請了兒子，一行人一早搭乘捷運轉台鐵，七點左右抵達瑞芳火車站，再轉乘平溪線火車，平溪線火車的車廂十分特殊，帶點懷舊的風情，沿線各站更是親切，居民住宅就在鐵軌兩旁，放天燈的商家就在鐵軌邊招攬客戶，觀光客就地放天燈及留影。

我們一大早出門，尚未用早餐，在協助完基金會服務人員整理報到地點後，我們隨即找尋享用早餐地點，走遍了小鎮找不到7-11等便利商店，剛好清潔隊車經過，趕緊請問當地可有早餐店？十分是個非常特殊的地方，放天燈是主要產業，早餐只有一處供應，就是在大馬路邊的一台小發財車。起走前，大夥人馬在靜安吊橋前歡呼及拍團體照，接著就踏上年度走春的路程。

純湘說：「今天雖有點毛毛細雨，但是十分到菁桐這段路風景很美，帶點毛毛細雨更別有一番韻味。」確實，路上車不多，我沿途飽覽美景。在濛濛細雨中，遠方起伏的山巒交疊成了或濃或淡的潑墨山水。中途在嶺腳火車站稍作休息，並自由參觀附近景點—蔡家洋樓等。

最後來到終點站—白石庭園餐廳，享用美食、唱唱生日快樂歌，並致贈二月份壽星生日禮物。每位參與者都領到基金會贈送的紀念品及當地有名的蛋糕，大家都滿載而歸。

回程我們各自選擇自己想搭乘的大眾交通工具，帶著滿滿的回憶返家，同時期待著下一次的走春。紀姐說：「有錢真好，有閒更好，有健康才是寶。」真是我們要努力的目標，也是今日行程最佳的註腳。



▲右1為本文作者。



▲希望環島，和勇腳們留下難忘又美好回憶。



▲走累了，躺下來休息片刻再出發！

2019
X
榮譽會員走春

文
—
周錫乾

快樂是走出來的， 快樂是會感染的！

您看！

快樂是走出來的，快樂是會感染的！

希望基金會以自然、樸實、簡單、環保詮釋出健走的風貌，扮演著如蜂蝶般地引領眾人穿梭、徜徉林野，並置身自己的家園。

多年來跟隨、側足其間與許多懷有豐富經歷及內涵的健走界勇腳前輩們，其所流露出的胸懷毅力與神采奕奕，常於行進間耳聞、傾聽、詳聞彼等快樂的故事，獲益匪淺。

記得十三年前幸得因緣，初逢紀姐希望基金會所精心擘劃推動的元旦健走，認同感動旋即加入了此團體，進而續緣榮譽會員走春行列，迄今已至鬢白花甲。

翻開首次參與的貢寮—雙溪新春健行筆記，記憶良深；用著一雙腳親觸於大地的感動，讓每次的行履中：

與風拂面，酷陽炙熱，雨襲伴淋，
才明白，成功是沒有奇蹟，只有不斷地累積。
初露晨曦的鳥語，親嚐，
華燈初上的天籟，遍響；
如此情境感動，唯有雙足。

分享予家人、親友此情此境，並漸進式地帶動這些人投入其中。

最引以自豪的是，在眾親友間，帶領出一位從未參與任何活動，也不曾加入任何團體的摯友加入健走行列，殊屬不易。若論此生何所得，此生何所事，當屈指～健走！

迄此次動容的平溪線十分站走春，仍然不改其風貌，以最原始的林風山色和水文，來迎接我們這團來自健康國度的老朋友們，搭配著純樸的鄉間民風，呼應這群嬌紐的孩子們，嬉戲沈醉其間。

讓我們吶喊著：古鎮山林氤氳，迤邐的河流，瀑布之鄉「平溪」，我們來囉！

感念基金會策劃戮力，以「希望·幸福」為軸，用雙腳祈福來實踐「走路，即是環保；走路，即有健康；走路，就是修行」。

深切冀盼鍾情於希望之緣。

只要肯「走」一定「春」，

春下來的是收穫回憶，

讓我覺得真讚！

祝福大家！

當我們同在一起



▲ 加油！快要走完全程了。

▶ 開幕現場——對來自臺灣團隊的歡迎。

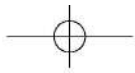
「當我們同在一起，在一起，在一起；當我們同在一起，齊快樂無比…」，在3月15日「2019紐西蘭羅托魯瓦國際健走」開幕儀式中，紀姐帶著我們全團33人整齊穿著國旗衣在會場齊唱這首歌，也為2天的健走節拉開了序幕。

這是我第一次參加國際健走活動，第1天挑戰走20公里，沿路紅木參天，還有清澈見底的小河、溫泉地熱煙霧繚繞…，美麗的大自然風景一覽無遺、盡收眼底，我忍不住用力呼吸，吸收森林散發出的芬多精。午後我發現手腳水腫，且因我的鞋底較硬，導致腳底疼痛，經健走前輩指點，才知道水腫是長時間走路的自然現象，只要活動手腕就可以緩解，並了解穿適當鞋子的重要性，因此決定第2天換

穿鞋底較軟的鞋子。

第2天起床，腳底的疲憊尚未消除，本打算只要走10公里，在希望基金會執行長協助下，在腳底貼上肌內效貼布，減少腳底與鞋子的摩擦後，我又改變主意挑戰20公里的路線，經一番努力走完全程，終於領到大會頒發的證書，當工作人員在我的健走護照蓋章的一剎那，我心情好激動，也忍不住給自己按一個讚。

健走途中有遇見國際健走友人，我們總會主動打招呼並交換禮物，能在國外穿著國旗裝，大聲地說我們來自「臺灣」，並揮舞著手中國旗，心中感到熱血澎湃，此行能做好國民外交，實在非常榮耀。



健走節結束後，接下來的旅遊行程，讓我們體驗到紐西蘭的好山好水與特色，所經之處都留下我們歡樂的笑聲與倩影。團員也相處融洽，互相幫忙，大家好不開心。此外，由於3月15日紐西蘭基督城發生恐怖攻擊事件，我們眼見紐西蘭人民對死者致意的情景，希望基金會執行長也代表我們全團

獻花致意，讓我們也上了一堂生命課程，了解“Love will win”的意涵。

回到國內腦海中仍盤旋清淨的大自然風光，美景與歡樂仍歷歷在眼前，在依依不捨的告別中，期待下回再相逢！



▲紐西蘭南島美好記憶。



▲健走途中補充熱量。



▲紐西蘭的好山好水。



▲健走途中遇見國際友人。



▲走入森林，滿滿的芬多精充滿我身心。

紐西蘭
X
國際健走

文
陳
慧
秋

2019年紐西蘭國際健走心得



▲背後國旗隨風飄揚在健走路線上。

▶與來自荷蘭的國際友人合照。

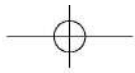
有人說：「想像泡泡容易破。」但是我覺得生命因為有夢而更美麗。一年前聽友人趙香美分享走路健身，以及前往以色列健走精彩的點滴……「蝦米？還有國際健走？」讓我欣喜若狂。也因此常常關注「希望基金會」網頁，了解如何健走、健走的好處，對於每次舉辦的健走活動心中默默羨慕著，於是平時更加緊練習力行日行萬步，希望自己有機會也能走出國。

「2019年紐西蘭國際健走」在確定有伴同行並且報名成功後，即開始期盼出發的日子。「還有一個月、還有二十天、十天……」終於要打包行李了，興奮的心情不停的在嘴角吐露著實在難以掩飾；不過還是要感恩香美姊的分享和成就，圓滿我

的圓夢計畫。

3/15抵達奧克蘭即驅車前往羅托魯瓦報到參加開幕儀式，開幕現場看到大會對來自臺灣團隊的歡迎，當夥伴們唱「當我們同在一起」讓會場氣氛嗨到最高點，到紀政小姐受邀剪綵時，我感動了，第一次參加健走的我忘了自己的身分，忍不住啟動錄影開關，要將這份感動與震撼留下來。

3/16第一天21公里健走活動正式登場，先來個熱烈隊呼：「123哦！123哦！…出發囉！GO！」沿著路邊踏過草皮，很快的走進森林區，穿越高聳的樹木和鋪滿松針的步道，「哇！真是人間天堂耶。」太幸福了能走在這麼棒的地方，每轉一個彎映入眼裡的景色都讓人驚嘆。「Hi！」「Good-



morning！」迎面而來的外國朋友彼此相互打招呼，即便語言不通、膚色不同，微笑永遠是最好的語言。

3/17第二天20公里出發，今天的路線大多在市區街道，但是有一段是走在地熱區，飄著煙霧的公園小徑真的太美，教人很難不拍照，但是有了前一天的經驗今天不敢再拍照太久；放下手機準備自拍時後方傳來一個聲音：「要不要幫妳拍！」原來是李志哲大哥，他也是第一次參加國際健走。

奇怪李大哥的腳程很快……「您剛剛不是走在前面嗎？」我問，李大哥：「我剛剛走錯路又繞一圈回來。」於是我們就結伴一起走，邊走邊聊太開心「Ha! Come here!」原來我們又錯過正確路口，還好很快地被跟在後方的外國朋友叫回來，兩人相

對哈哈大笑：「唬！好理家在，要不然會變成走30公里了。」

這次健走除了沿途景色讓人目不暇給，另外團隊整齊的國旗裝，和人人背後國旗隨風飄揚在健走路線上，浩蕩隊伍一字排開美極了，特別是在這異國的土地上，外國朋友指著我背後問：「這是什麼旗子？好漂亮。」當他們拿到我贈送的串珠國旗，高興的歡呼著。兩天的健走終於完成了，翻開國際健走護照蓋下完賽戳章時，第二個目標即蠢蠢欲動著。

這次的健走不但開闊了視野，也讓我看到個人的優點和團隊的互助。再棒的景色終會過去，再棒的活動也有結束的時候，朋友跟我說：「慧秋該收心回來囉！」我回：「我的心沒動，但是腳會一直往前走！」



▲整齊又亮眼的國旗裝。



▲慶生活動——真的是感動又感恩！



▲紀姐受邀剪綵。



▲整隊出發囉！



▲首次參與國際健走興奮的我。



▲加油！

健走 預約退休生活的美好



▲傳說中的4455。



▲努力拉筋。



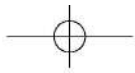
▲個個是專業級的勇腳。



不知從什麼時候開始，健走已然成為老公和我的生活一部分，而參加希望基金會的環島健走活動，一站又一站接力式往前挺進，不斷挑戰個人體能極限，老公一直期許再過幾年即將從職場退休，屆時健走可以成為退休後的固定生活模式。

不論是搭火車還是遊覽車，摸黑趕晚或起早就是為了參加環島健走活動，每次的相見歡就像一家人親切和樂，而起走前簡老師帶領大家先做暖身操，從感謝天，感謝地，感謝今天好天氣到今年最應景的豬年五好，暖身加拉筋一應俱全。再來就是透過整齊而宏亮的歡呼聲宣示勇腳們要出發囉！每一位健走前輩們大都各自練就一身好功夫，不論是裝備或是走路節奏都是專業。老公和我也就是透過一次又一次的健走而學到寶貴經驗。記得剛開始參加健走時，大包小包一肩扛，累得氣喘吁吁，而現在只帶著隨身補給，健走變得輕鬆許多。一天將近30公里長距離的走路，考驗的是耐力和體力，特別是台三線忽而上坡忽而下坡的丘陵地形更是嚴峻的考驗，所幸沿途的定點休息站和添哥添嫂的補給車，現泡的烏龍茶真解渴，特調的洛神花茶好喝到不行，各種水果、小點心、運動飲料無限供應，經過補給和休息大家又是精神百倍，走累了還有益璋的保母車、保母摩托車來回守護大家的安全；而頭目大哥、佩琪在沿途的路線指標亦是功不可沒，當然，嚮導的正確領航和押隊的最後確認所有人安全也要致上最高的敬意。到了晚間由純湘主持豐富而多元，活潑又生動的慶生和頒獎晚會則是另一波高潮，有吃有喝還有好康禮物，滿身疲憊頓時化解。

完成環島健走一直是老公的夢想，並一再提醒我切勿漏掉任何一站，記得去年9月三天連走高雄到台



▲我們都是最棒的勇腳！



▲終於看到「放飯」的標語囉。



▲親切和樂的大家庭。



▲情人橋上的合照。

南須各自搭車到高鐵左營站集合，因適逢中秋節連假又未預先買票，無助的二人組在車站枯等到半夜仍無法補位上車，眼看著集合時間一分一秒逼進，原想既然沒車票就算了反正還有下次；老公卻認為先前已漏掉多次，這次無論如何不容再錯過，此時，就看到已經亂了方寸的無助二人組扛著沈重的行李和疲憊的身軀如同星際迷航般，最後竟然額外花了4,455元搭計程車直奔高鐵烏日站，轉搭由台中開出的第一班高鐵到左營會合，結果7點出頭首發抵達左營站，堪稱所費不貲，可見環島健走是多麼吸引人！

由衷敬佩每一位參加環島健走的前輩們，不論是日正當中太陽或是下大雨，為了實現共同的夢想，一路上互相扶持互相加油打氣，不知不覺就看到目標在望。也感謝希望基金會工作團隊週詳縝密

的規劃，雖然健走途中時有突發狀況，工作人員都具備超強的默契和緊急應變措施，不論是腳抽筋起水泡，中暑體力不支，不慎滑倒，都可以在最短時間獲得妥善處理，而透過純湘的夜間特別門診則協助大家緩解一身疲憊。

因為參加環島健走，不知不覺中健走竟已成為一種生活習慣，每天都要走，上下班可以走路，晚餐過後再到公園走路，老公常常提醒人生無常，世事多變，感謝上帝賞賜我們健康的雙腳，每天可以抬頭、挺胸、大步走，愈走愈勇健，也藉著健走真正體會到紀姐的每日一萬步，健康有保固。值此希望環島即將進入尾聲，即將歡呼收割之際，期待後續仍有各種不同健走行程，因為可以和大家一起走路，真是好福氣。

環台健走 好健康好快樂



▲只要給自己一個機會走出去。



▲一步一腳印，強健了體魄，更淬鍊了意志力。



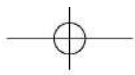
說不清是名利心綁架了自己，或是遺世獨立的恐懼感征服了自己，於是我們臣服。臣服於命定的角色扮演與禮教束縛，臣服於日復一日的柴米油鹽和生活循環，臣服於職場競爭與商場殺戮，直到有一天，我們對鏡恍然不識鏡中人。我們終於發覺出走的必要。走出去，走出這個習以為常的生活框架，用腳與大地對話，也用雙腳再次走訪生命的意義。

走出去，步步踏實，去感覺那肌肉的律動，血流的舒暢，骨骼的伸展，我們的身體開始了與心靈的對話，靈魂在一步一腳印中從案牘勞形、聲色犬馬中解放。原來，在競逐名利，在無止境的力爭上游中，做人也可以這麼簡單，簡單到成為一個昂首闊步於天地間的身影，簡單，卻完整。

走出去，走進春夏秋冬花開花落，心靈恢復了與大地的溝通。靜下心來，一步一步，憶起了生命初始時的純淨，這久違了的清風、明月、朗日；這似曾相識的朝霧、晚霞、晴光始終在那裡。在晨光乍現的寧靜裡，在午後悠然的閒散中，天地間有千言萬語絮絮訴說著開天以來的壯闊，天地玄黃、宇宙洪荒，曾經以為大地默默，原來是我們忘記傾聽。

走出去，從生活與自我認知的慣性中暫時逃脫，那些曾經熟悉到視而不見、聽而不聞的生活點滴，原來是那麼鮮活，那些重複行經的道路，竟是處處驚奇。而這副坐辦公桌、吹冷氣的軀體，早已在朝九晚五的安逸中丟兵曳甲，如今卻是五公里、十公里、十五公里、二十公里，一步一腳印，強健了體魄，更淬鍊了意志力，生命就在行行復行行中，有了全新的面貌。

走出去，用探索的雙腳，一寸寸發掘鄉野的傳



奇；走出去，用好奇的雙眼，一次次記錄故鄉的豐富；走出去，以善感的心靈，一幕幕體會鄰里的溫情。跟著電子地圖的延伸，我們走過寶島的山巔水涯，走出去，去看、去聽，看這片土地如何挺過風雨飄搖的歲月；看這片土地如何通過921地震的試煉，也看這片土地今日如何克服水患洪災的考驗。看、賞心悅目的看、驚心動魄的看、痛徹心扉的看、熱淚盈眶的看、並在看中凝聚我們愛鄉愛民的心。

珍惜自己，其實很簡單，只要給自己一個機會走出去。

珍惜生命，其實很輕鬆，只要行過千門萬戶，體會過生命之倏忽無常。

珍惜故鄉，其實很容易，只要步出故我，放眼天下。

珍惜同胞，其實很自然，只要你看到了聽到了他們的呼吸。

一切都不難，只要你站起來跨步出去。

於是，你終於了解，只要你走出去，即使頭頂一樣的藍天、腳踩一樣的綠地、重複一樣的生活、出入一樣的路線、面對一樣的人群，心情也可以很不一樣，生活也可以很不一樣，生命也可以很不一樣。



▲挑戰生命。



▲走出去，用雙腳去探索這片土地。

足健康專欄

走路搖晃不穩、慢吞吞？ 當心平衡力直直落！

人為什麼會跌倒？一般人直覺認為跌倒是下肢肌力不足、無法支撐身體所致。

物理治療師李尚澤指出，事實上跌倒較常發生在行走中，容易跌倒的人，常有平衡力差、本體感覺不佳的問題。

本體感覺跟視覺、嗅覺等感官類似，肌肉、肌腱、關節內都有本體感覺的受器，能讓人知道自己的肢體在空間中處於怎樣的位置。李尚澤舉例說明，一般人可以閉著眼睛脫外套，不會因為視覺受到干擾、剝奪而做不到，就是倚靠身體的本體感覺。

像是銀髮族，本體感覺比較鈍化，跟年紀大了視覺、嗅覺、味覺、聽力退化類似；而有些年輕人在跌倒或腳扭傷後容易再次受傷，也是因為破壞了關節、韌帶內的本體感覺受器，使得腳在踩到凹凸不平的地面，或是被絆倒時，不知該如何反應，因而容易再次受傷。

李尚澤也指出，平衡力不佳的人有一些明顯特徵，例如站立時兩腳打得比較開（增加底面積）、身體微彎（讓身體更接近地板），走路時

腳掌或整個身體晃動比較大，或是走路的步頻、速度開始變慢，也代表平衡力也開始下降，因此害怕跌倒、不敢走快。

練肌力更要選好鞋！ 6要點讓你步步都穩健

李尚澤建議，平時多訓練下肢如臀腿的肌力，並透過速度上的訓練，或螃蟹步、側併步等橫向位移的動作，都可以讓自己在快跌倒時較快做出反應；此外還有個小撇步，把握6要點挑選走起路來穩定又省力的好鞋，讓身體更有多餘的心力應付突如其來的外力干擾，就有助預防跌倒；搭配鞋子的鞋墊，更是強化穩定平衡機能的角，挑選時同樣必須留意。

（諮詢專家：阿瘦足健康俱樂部 李尚澤）

專家教你選好鞋6要點



- 報名地點**
1. 中華民國山岳協會
台北市中山區中山北路二段189號10樓 02-25942108
 2. 希望基金會
新北市汐止區新台五路一段110號18樓 02-71088106
 3. 游遊戶外用品
新北市新店區北新路三段195巷1號 02-26110930
 4. 遨遊天地旅行休閒用品社
新北市林區廣利街76號 02-26820223
 5. 永豐運動器材有限公司
新北市中和區景新街477號 02-29499223
 6. 中慶登山會
桃園市中壢區建國北路33號 03-4258818
 7. 台中市康和登山協會
台中市北區中清路一段726號48樓 04-22956332



還有大獎等你來拿



頭獎 MERRELL
產品價值NT20,000



貳獎 價值：11,600元

4/20、21
2019 MERRELL 健行嘉年華
TAIWAN IVV World Walking Days
第12屆台灣IVV健行大會
舉辦時間：2019年04月20日(星期六)至21日(星期日)
中央會場：新北市能仁家商
新北市新店區文忠路93巷10號

澎湃方案A：800元/人



超值方案B：500元/人



報名詳情/請上中華民國山岳協會
官方粉絲團
www.facebook.com/CTAA01
學員群
http://bao-ming.com/2019IVV

※本活動已辦理公共意外險(額度：300萬)

指導單位：教育部體育署、新北市政府 主辦單位：中華民國山岳協會

冠名贊助：**MERRELL**

協辦單位：新北市能仁家商、希望基金會、臺北市議員陳建銘、

贊助單位：MENARD, Ting san tou, 施巴, LEKI, ROYAL YOGA, Glasstic, 水綠, 捷順, VIPO, ECOLIFE

Exerstrider
愛行者® 健走杖

網路購買資訊



骨科蔡凱宙醫師推薦 世界第一品牌健走杖

源自美國 **Exerstrider**

北歐式健走發明人 **Tom Rutlin**

獨特設計配合使用指導手冊及教學DVD

端正
脊椎

強健
肌力

保護
膝蓋



「愛行者」健走杖的獨特設計，配合其愛行者北歐健走法EMNW，使北歐式健走效果極大化，安全有效！美國推廣第31年，台灣深耕第11年！仿冒品有運動傷害之虞，請消費者明辨！



愛行者北歐式健走法(EMNW)
發明人 美國湯姆·路特林



愛行者 **OS2**
二截式

愛行者 **OS2**
二截式

愛行者 **TR3**
三截式

愛行者 **ST6**
按鈕式

每組健走杖均附專業教學手冊及DVD、隨行背帶一個

門市資訊 台北敦南店 台中大業店 高雄凹子底店
電話(02)7321539 電話(04)23103139 電話(07)5508137

購買資訊 請搜尋 愛行者健走杖
購買專線0800-399-089



台灣北歐式健走協會每月有專業教學

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、鍥而不捨，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：其實真正的受患者，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

