

百萬聚樂步

長
春
紅
印

發行人 | 紀政 2019.07 No. **55**



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

55

2006.01.01 創刊
2019.07 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 我們與夢想的距離 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 自己做畢業服的小孫女

【國際健走行銷臺灣】

06 光榮時刻！法國尚托奈健走 | 林岱緯

08 用熱情的微笑行銷臺灣 | 陸瑜

【希望環島健走】

10 希望環島讓我看見愛 | 楊秋玉

【希望環島健走完結篇】

12 我環島 我驕傲 | 郭益璋

【下鄉健走移動私塾】

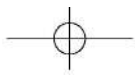
14 享受空氣中滿佈的芬多精 | 陳祥娟

16 山林景觀之美 | 許曉英

18 初訪太平山 | 陳若宜

20 21世紀朝鮮通信使

首爾～東京日韓友誼健走(韓國篇) | 歐金裕



編輯室
X
手記

文
黃純湘

我們與夢想的距離

是人，都有夢想。

或大、或小、或在口中、或在心中、或剛形成、或已塵封……，然而沒有行動，夢想永遠在雲端似遙不可及。當「心」動了，並「行」動了，夢想就與我們的生命有了連結，一切未知的挑戰、所有繽紛的創造，就此啟動。生命的價值與意義，也跟著隨心轉變，應念而現。

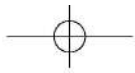
2016年11月19日基金會啟動了「希望環島健走」夢想，歷時2年7個月，全程1111.4公里，46個挑戰路段，3855人次參與，雖歷經極寒酷暑、強風豪雨、披星戴月、舟車勞頓、汗流浹背、抽筋水泡、舉步維艱、長途夜車……等等辛苦挑戰；但也體驗享受風和日麗、春光明媚、秀麗風景、地方特色、同甘共苦、快樂健走、體能變好、肌力增強、目標在望……等等美好經驗，而這些辛苦挑戰與美好經驗，無不紮紮實實地豐富了我們的生命與視野，為我們自己創造無限可能。

2019年6月9日基金會歡喜迎接「希望環島健走」英雄踏入當時的起點現在的終點——淡水聖約翰大學，3855的參與人次，最終，總共19位勇腳從頭到尾有始有終全程參與，順利完成挑戰，實踐夢想。

圓夢現場歡聲雷動，淚水與汗水交織，令人感動不已；19位勇腳，歷經時間、空間、家庭、環境、體能等各項各樣艱辛考驗，終於成功圓夢，內心的激盪，不可言喻。

夢想，猶如人生目標，可以激勵我們向前走、向上提升，可以激發我們的潛能、拓展我們的視野，還可以讓我們的身心更健康。圓夢的此刻，亦是下一個夢想蠢蠢欲動的時刻。有願，就有力！勇腳們，加油！





紀姐
×
隨筆

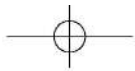


自己做畢業服的 小孫女

我已經好多年沒有參加畢業典禮了，6月14日是小女張家敏的女兒劉道心從八里米倉國小畢業的日子，我告訴家敏「我一定會參加」。因為我曾經看到家敏6月8日的臉書寫著：「小女孩要國小畢業了，自己設計了一款小禮服，當媽的決定放下一堆功課和簡報支持她，帶來永樂市場挑布。」我是多麼好奇，一個國小畢業的小女孩要為自己設計畢業禮服，為此，我一定要去參加，看個究竟！

畢業典禮是6月14日晚上六點在學校的操場舉行，因為學校的禮堂在整修中，只好設置在操場。我詢問家敏：「如果下雨怎麼辦？」她說：「為了預防萬一，學校會搭置帳篷」。如此，我就放心了。

老天保佑，畢業典禮當天是風和日麗。其實米倉國小就在淡水河旁，即依山又傍水；山就是馳名的觀音山，水當然就是近出海口的淡水河，是一所名副其實山明水秀的學校。



道心畢業的當天，也是她母親張家敏的生日，雖說是「雙喜」，但做媽的可忙呢。道心要參加彩排，媽媽是家長會的委員之一，所以要幫忙畢業餐會，餐會中還要當司儀，所以當我到達會場時跟她打招呼，她說她忙到沒時間吃飯。

畢業班共有三班：忠、孝、仁；道心是仁班。我迫不及待想看她的傑作，終於在家敏指示的方向，我看到了長髮配著飄逸的長裙和有一隻彩蝶的T恤，搭配得真是好。畢業典禮終於在六點十五分開始，忠、孝、仁各班在導師的引導下進入各自的席位。緊接著是貴賓致詞，立委的辦公室主任、市議員、區公所代表、校友會理事長、家長會會長……等等陸續到場，再來就是頒獎典禮，道心總共得了三個獎：立法委員獎、神農獎、為校爭光獎。

頒獎結束後，道心跑來和婆婆拍了一張合照，然後是畢業生致感恩詞，在校生致祝福詞。再來就是畢業生唱：「青青校樹，萋萋庭草，欣霑化雨如膏，筆硯相親，晨昏歡笑，奈何離別今朝，世路多歧，人海遼闊，揚帆待發清曉，誨我諄諄，南針在抱，仰瞻師道山高。」我隨口跟著唱，因為我從新竹國小畢業時，也是唱同樣的歌。之後，畢業生返回教室，觀賞導師為所有畢業生準備的Video，根據道心的形容，仁班的同學們哭到失聲；可見感動的程度有多強。

實在是有些餓了，沒有吃午餐的我，還有忙碌到也沒吃飯的家敏，我們就決定到李清榕大師的「水芙蓉」去吃晚餐，道心後來也參與餐敘，一場快樂和感動的畢業典禮就宣告結束了。第二天，即6月15日，爸爸劉耀倫帶著道心到八里的聖心女中去報到，結果是拿了一大堆的作業回家，好可憐喔！本以為道心會有一個輕鬆又快樂的暑假，哪知？唉！



希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政

國際健走
X
行銷台灣

文／林岱緯

光榮時刻！法國尚托奈健走



▲榮耀的時刻！

今年法國尚托奈國際健走是別具意義的二十周年，活動盛況空前！四天的健走大會的用心與貼心的志工處處可見，路線精心規劃不重複，沿途景觀秀麗，風景怡人！讓人體驗最道地的法式傳統與熱情。

5月26日，成行日終於到來！由於尚托奈位在法國西部，因此安排途經沙特爾、羅亞爾河雙堡、雷恩、聖米歇爾山、南特…等！先帶大家領略大城小鎮的美好。最令人印象深刻的莫過於聖米歇爾山



◀補給站提供許多各式美味的點心及水果。



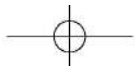
▲熱情的志工人員。



▲抵達終點後與國際友人合影。

——彷彿孤島坐落在沙洲上，雖然潮汐不像過去壯觀得把整座山孤立起來，但景色依舊震撼。我們43人穿著相同服裝，拿著國旗走在街頭小巷，引來民眾爭相拍照聊天，最簡單有效的國民外交，成功將臺灣人的熱情行銷出去！

5月29日，健走前一天，大會安排各國走者遊行，與會國代表舉著國旗，後面跟著樂隊、騎士以及走者們。隊伍



中，臺灣隊最吸睛，不僅人數多，整齊服裝與熱情笑容更征服在場所有的鏡頭。

健走挑戰開始，每天搭乘接駁巴士前往起走點，四天健走路線都不一樣，景觀也不相同。與會者大多是當地人，跟他們聊天才發現，若不是活動辦在這小鎮，他們大概一輩子也不會來。我漫步欣賞周圍，回憶電影「搶救雷恩大兵」中的開闊風景，注意到許多人穿著高筒登山鞋，心想鞋又硬又重，怎會穿這樣的鞋？後來證明他們是對的；走在田埂樹林，健走鞋或慢跑鞋沒有保護作用，泥濘草地最令人膽顫心驚，踩下去盡是坑洞，名副其實的ankle breaker(腳踝終結者)！第二天美珠姐就扭傷了，但她毅力驚人，完成四天84公里的健走壯舉，令人由衷敬佩！

前兩天，腳底雖然長水泡但不影響我高昂的鬥志。感謝純湘的「沖冷水除乳酸」秘訣，讓我隔天又是一尾活龍！但第三天，許是氣溫升高，水份流失快，體力下滑的我竟在補給站睡著了！還好秋蓉姐叫醒我，否則大概會發生「龜兔賽跑」的情節吧？

健走第四天，我決定提早抵達終點，因為有九位團員要上臺受獎，我不想錯過這榮耀時刻！我發現大家有志一同，均卯足全力往前衝，果然大夥都順利提早完成回到終點。

大會開始唱名時，來自臺灣的九位領獎者，八位是歐洲健走大師，一位是全球健走大師，多麼不容易的殊榮啊！在眾多佼佼者中，能領獎的走者畢竟是少數，看著來自世界各地的走者齊聚一堂，熱烈的



▲所有與會的國家代表都舉著國旗走在遊行隊伍的前方。



▲健走在法國的鄉間小路上。



▲整齊一致的服裝與開朗熱情的笑容。



▲藍色的隊服吸引所有人的目光。



▲經過了三個月的醞釀，成行之日終於到來！

為我們臺灣走者鼓掌道賀，我的情緒也跟著激動起來，雖然自己長年在國外帶團，但從來沒有這麼感動過，尤其當夥伴們臨時受邀表演原住民舞蹈時，現場發出的讚歎聲讓我眼淚奪眶而出。

十年前帶團揹著國旗總被詢問我們來自哪裡，現在大家都知道我們是臺灣人，這些都是大家一步一腳印耕耘的成果，能與為國爭光的夥伴完成健走壯舉，我要獻上最誠摯的敬意，有幸分享您的光榮時刻，與有榮焉！

用熱情的微笑行銷臺灣



▲耀眼的國旗外套。

因為喜歡，斷斷續續參加了幾次健走活動。也因此多次聽聞海外健走的種種花絮。心裡納悶：這是一個甚麼樣的活動？它與一般的旅遊團體有何區別？特別是如何行銷臺灣？好奇心驅動了我的參與。行前說明會得知團員共43位，著實嚇我一大跳。不過分成五組，提升了有效的管理。

特別的是，每人的行囊裡，一件青天色外套是此行的制服，在它的左胸前印有兩國國旗並印著「尚托奈健走」的標誌，

背上繪有臺灣地圖，大大的TAIWAN令人不能忽視。行走時穿著基金會的著名「行」T，另備一件以國旗圖案為主軸的輕薄外套。頭戴斗笠，防曬遮雨，背包插入上下兩面旗，上方為國旗，下方為基金會會旗，隨著我們的走動，迎風飄揚。有經驗的夥伴們，還在背包、帽子等顯眼處，掛上國旗別針或是貼上國旗貼布。原來行銷就從這裡開始！

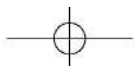
尚托奈距離巴黎西南方四百公里，



▲臺灣國旗總是在隊伍的最前面。



▲右三為本文作者。



一個農牧業為主的小市鎮。面積約為臺北市的三分之一，人口卻僅8,711。金黃色T恤衫的志工穿梭走者之間，共同特色是英文不靈光。但又何妨？一陣比手畫腳加上抱歉地微笑，開啟了我們的友誼之旅。基金會貼心的為我們準備了幾樣贈送友人的小禮物，然而最受眾人青睞的則是我們那土味十足的斗笠。有走者一開始就展現交換的企圖心，最後一段路走完後，43頂斗笠像寶物般快速的一索而空。有心的夥伴更加碼手摺紙天鵝，中國結等。熱情的法國人則展現了他們的公平行為，貼面親吻。是的，最後一天，我也能毫不遲疑右臉主動湊上對著空氣親一下，再換左臉，對著空氣再大聲親一下。

感謝老天賜予四天好天氣。溪畔林間，水中倒影清澈相對，鳥鳴不絕於耳。放眼望去，田原一路鋪陳到天際，結實飽滿的碧綠黑麥田，畦畦排列的翠綠葡萄樹，黃泥田裡種著青綠玉米苗，大自然的色彩配上耀眼的藍天，美得讓我不時駐足欣賞。古樸石牆花園內，近觀奪人眼目的各色玫瑰花，仰望垂涎欲滴的寶石櫻桃，成群白色酪牛靜靜嚼著牧草，偶而抬眼瞪視我們這群異國過客。空氣中混合著泥土牧草的芳香，輕風拂來一陣發酵氣味。不知不覺竟完成84公里。

有位志工女孩問，臺灣在哪裡？感謝我們的制服設計，背面的臺灣，成為我最容易解說的地圖。第一天，認識了十七歲的克蕾蒙絲和她的家人，閒談中得知，臺灣團走到哪都是開心微笑，讓他們印象深刻。她的外婆更極力邀請我們去她家喝

下午茶。礙於團體行動，不得不婉拒她的好意。自此每天都會相遇問候。年輕的克蕾蒙絲喜歡說英文，在校也有學中文。她問，中國也是與我們說一樣的話嗎？我說是的。我們兩邊語言文字相通，但是我們是自由的國家。她的眼睛亮了一下，對於法國人，講自由是最不陌生的了。

我有一群可敬的夥伴，行進間隨時有人扛著大國旗走在隊伍的前面，並伴著護旗隊伍。因為大會臨時的邀約，幾位夥伴犧牲休息，排練兩場力與美的原住民舞蹈，吸睛程度不亞於專業舞者。閉幕式上一位又一位夥伴上台受獎，悸動的心情難以言喻。來自10,201公里外的我們，雖然傷兵與日俱增，但是相互扶持，鼓勵合作，全數達陣成功。2019年法國尚托奈第二十屆國際健走，臺灣沒有缺席！



▲大會特別提供法式軟麵包給走者享用。



▲大自然的色彩配上耀眼的藍天，美得讓我不時駐足欣賞。



▲空氣中散發著芬芳的泥土味道。



希望
X
環島健走

文
楊
秋
玉



希望環島 讓我看見愛

▲(左圖)勇腳們相互包容與接納，都成了互相鼓勵打氣的好朋友！

▲(右圖)右一為本文作者。

緣起

2016年11月19日是希望基金會創會30周年，日行萬步已成為人人相互勉勵的健康祝福，2011年有來自歐洲的國際走者45天完成環島；2016年也有來自日韓的健行愛好者55天繞行臺灣。而生長在這塊土地上的愛行者苦於時間與體力上無法連續性完成環島夢想。基金會聽到了我們內心的渴望，規劃假日分段式環臺，由北臺灣淡水聖約翰大學為起點順時針前行，經過了2年7個月在2019年6月9日走回到了起始點，完成1111公里的路程。

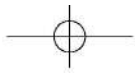
一路走來

每一段行前工作，基金會的工作人員規劃路線與探勘、報名、交通與接駁的安排、補給品的準備…走在環島路途上的我，深深的感受到他們的用心與苦心，更加地感受能在有生之年與擁有相同夢

想與喜好的朋友們用雙腳在熟悉又陌生的土地上前進，是多麼地幸福啊！更感恩一路上有夫妻相隨、姊妹相伴、祖邀孫隨、母子互持、好友互邀、同學同行…走著走著相互包容與接納，原本素不相識的有緣同行者，都成了互相鼓勵打氣的好朋友！

展開另一種對話的方式

以往點到點的移動是車子，途中通常會停留在想多欣賞風景處，其他景點也只是快速經過，沒有深刻的感受與印象。然而這次的環島行讓我可以將五感打開用身心靈貼近這塊土地，感受所有最真實的樣貌，湛藍的太平洋、滾燙的柏油路面、壯觀的太魯閣、七星潭沙灘上的海浪、193和197縣道扶疏的綠廊、遼闊的禾田、生產過盛堆放在樹下當堆肥的文旦、中央山脈與海岸山脈如畫般的山嵐雲霧、成串的香蕉、熟透的芒果、滿樹的龍眼、披上紗衣的柑橘樹、滿是落塵的葉面，所到之處常有當地人



▲對辛苦攝影師揮個手。



▲我們是環島勇腳雙妹。

問：你們從哪裡走來？要走去哪裡？接著都不吝鼓勵我們：加油！加油！甚至拿出水果請客；也有數著隊伍人數的歐吉桑、偶遇的自行車隊彼此打氣加油；亦有人說我們是不是瘋了或吃飽太閒…但這對我而言都是非常有趣且特殊的經驗。如人飲水，冷暖自知！親自體會後收穫滿滿，環島的路途中有數不完的回憶和點點滴滴，感謝同行的好友們拍照做成影片分享，也完成了各自收集不同的紀念品與風景照裝滿了硬碟。

臺灣真的好美，風景美人心更是美，我們要更

珍愛這個寶島，她是獨一無二的！

參加希望環島計畫每次平均約80-90人，能完成這個旅程是需要多方的貴人協力下才得以順利達成。在紀姐的領導下，純湘領軍執行、東軍賴領隊西軍發枝領隊與倍瑟的押隊、添哥添嫂的能量補給各式飲品—冬暖(薑汁)夏涼(仙草)、頭目一路為大家畫上指標，免得誤入歧途、益璋忙著張羅午餐還兼當保母載送不舒服的走者、光泉提供礦泉水…有說不完的貴人扶持，希望基金會就像千手觀音般讓我的環島夢想成真。



▲走在湛藍太平洋海岸。

我環島 我驕傲



▲ 19位完成全勤的英雄。



▲ 參與環島的人數比當初預期的人數還多很多。



▲ 在學校迎接參與者的是無比榮耀。



▲ 希望環島就是利用假日一段一段往前行。

路

「這是一條無盡長路，它沒有終點。天地之間，我在尋找，你我的明天。」這是臺灣歌手王傑於1993年，所發行的專輯歌曲「路」歌詞的第一句話，也是我在2017年踏上四國遍路^註的心情寫真。這首歌歌詞後半段「人生這條路，總會有挫折。汗水和淚水，全部拋在腦後。希望和榮耀，把它藏心頭。只希望人生長路，你會永遠陪我走。」似乎就是在描述此次「希望30」分段式環島心路歷程！

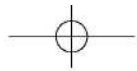
2016年為慶祝希望基金會成立30周年，舉辦由淡水聖約翰科技大學走到金山法鼓山30公里的健走活動，並以此為首站，開始了為期二年半、46站的希望環島健走活動。此一活動是希望以分段接力方式，利用假日，一段一段地徒步前進，繞臺灣

一圈，讓許多上班族，可以不用請長假而一圓環島夢。

活動剛開始的安排，只設想著每次大概都只會有40多人參加，所以前期路勘時，無論食宿的安排，都是以預估50人來規劃。但或許是分段式徒步環島這名詞太吸引人，讓參與環島的人數比當初預期的人數還多很多，最終共有3,855人次參與這次活動，並有19人46站皆全勤。

轉變

希望環島是基金會第一次利用假日、分段方式進行的環島活動，加上預估每站40多人變成每站平均80人以上，人數的落差，讓我們在規劃路線、住宿、交通、接駁、行動糧、餐食、補給等等，一路上充滿坎坷與挑戰。起初的前幾站，總是會有不少參與者有異音：中午能不能不要再吃便當、睡覺



不想再睡通鋪…等等的諸多抱怨。不過隨著站次的增加參加者也漸漸磨合、適應了。走進花東之後，享受「走路的當下」取代了抱怨；每位參與者更是殷殷期盼下一站環島健走的到來。

一家人

希望環島歷經二年半，走了46站，總長1,111公里。雖然體力的負擔比一次走完少，但是分段著走，腳力也是會慢慢提升。這其間必須花更多的時間在交通往返、要用更多的精神去克服每次每一站走20多公里後，身體上的疲憊。因為有共苦，所以才能同甘。每一回晚餐時的慶生與表揚大會上，總是歡笑聲不斷，餐桌上，大家不再是抱怨太陽多大，路多難走，而是在分享今天走在路上看到什麼有趣事物；誇耀自己今天竟然可以走完那又臭又長的上坡！因為這樣的同甘共苦，這群環島參與者如同家人般，一步一步往終點邁進時，一次一次有著不同的美好回憶。

榮耀

2019年6月9日，走回到了2016年11月19日的起點——聖約翰科技大學。宣告第一次分段環島圓滿結束，無論是頂著36度高溫走，或是撐傘在大雨中前進，難走的路，都走完了，該將其拋諸腦後。在學校迎接參與者的是無比榮耀，因為他們艱辛地走完1,111公里；排除萬難，要跟家人溝通、跟主管溝通，甚至有時是跟列祖列宗請假。當19位全勤者獲頒環島完成證明書與紀念T恤時，誠如T恤上的文字：「我環島 我驕傲」。他們都值得將這六字烙印在心頭，銘記在心！

謝幕

任何一場活動，一定都需要許多人的幫忙

才能完成。更何況是環島這樣足跡遍佈全台的「大型」活動。首先要感謝前後段嚮導賴大哥與花枝，由他們掌握隊伍前進的節奏，讓後勤補給能夠到位補給，不愠不火押隊的許大哥與倍瑟，給殿後的人沒有壓力的走，又不會讓他們迷路。添哥、添嫂的補給，除了在炎熱時如天降甘霖般的補給外，還能尋找到完善適合休息的地點，讓參與者都能充分休息。光泉提供的瓶水與運動飲料，使我們省去尋找飲用水的煩惱，並且還能預防走路時的身體不適。最後還要感謝在各地的好友們，無論是補給、保母車輛的支援，或是路線上的指引，乃至僅是與隊伍擦身而過，為我們加油打氣的民眾，因為有你們，讓環島更加順利圓滿的完成。

註：四國八十八箇所是對日本四國島境內88處與弘法大師有淵源的寺院之合稱，也簡稱八十八箇所，或稱四國靈場。巡拜四國八十八箇所則稱為四國遍路。巡拜全長約1200公里。



▲一步一步往終點邁進時，一次一次有著不同的美好回憶。



▲前期嚮導——賴慧全大哥。



▲後期嚮導——吳發枝(花枝)。

享受空氣中滿佈的芬多精



▲內湖國小——台灣最美的小學。

▶本文作者。



啊，下雨了。

晚上十點頗有睡意卻突然被嚇到，只好去拿出雨具準備行裝。這日子雖然才三月底卻有著初夏的溫暖與燦爛陽光，一直期待著要一身輕便「沐浴在台灣最豐富的芬多精森林中」，這下子會要變成「煙雨濛濛」嗎？還是「路滑濃」？令人頭皮開始發麻。

「素真，你也來啦！」，不期而遇最是美，還有秋齡、戴曼和楊葉。遊覽車上心裡裝著滿滿的笑意，好朋友就該是心有靈犀所見略同，此行定不孤單，畢竟陽光也沒缺席，而雨兒就讓它留在台北好了。

內湖國小

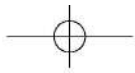
我們到了內湖國小——台灣最美的小學。這是

日式的建築，好像是溫泉旅館一般。全校只有六班，湊近教室窗前窺探，好像只有四五張

學生椅圍著，這也太奢華了吧，那麼廣大的校區，還另闢老師專用宿舍。看到訓導處公告欄的海報，照片中孩子們穿著藍染的服飾，張著嘴在樹林間依傍著梳上包頭手捧三弦琴的老師，他們的歌聲伴隨風聲、葉聲與鳥叫蟲鳴合奏…嗯，我想太多了。

忘憂森林

抵達忘憂森林的入口下車後不禁抬頭仰望，原來所謂的高山茶茶園是長這樣的，完全不同於以前在坪林看到的平緩山坡，這裡是梯田式的高聳茶



園，有的還圍上圍籬，想來是為了採收的安全著想。九人座交通車接運上陡峭的山路後下車還要繼續走階梯道上去，這是在九二一地震後積水所形成的沼澤濕地，使得一大片杉木群泡在水裡枯死，傾倒的樹木露出了原本應該隱沒在土中的星狀盤根錯節，而尚未倒地的也都失去了葉子成為削尖的白色木柱，有些根系範圍相當廣，想來是有相當年歲了，山與水這樣的相逢方式真令我深覺怪異——在高山上的樹木竟然會被「淹死」？吸引人的反倒是遊客，盛裝出遊的青年男女尋思著景點入畫擺樣當網紅，好不熱鬧。

觀星

六樓樓頂上，聚集著今晚所有的訪客，長長的人

籠分列在望遠鏡台後，解說員利用雷射光筆指向天空做講解。我索性找個矮階坐下，今晚的天候不是特好的，星兒成座不識我，月兒也不遇，遼闊天地間在喧鬧人羣環伺下難以故作悠悠之念，作罷成眠去也。

杉林溪

適逢牡丹花季，沉浸在整片花海中，聞著淡淡的花香，整個身心滿滿的花香味。杉林溪還有著最原始的健康步道，悠閒地走在木棧道上，沿路都有最原始的樹木、植物，一個步道接過一個步道，充分吸吮著空氣中滿佈的芬多精。眼前的松瀧岩瀑布雖然沒有想像中的滂沱氣勢，但也不小。仰觀瀑布那氣勢真是壯觀。最後來到了可鑑人心的天地眼，站在雙眼之下眺望遠方直感舒爽！人也覺得心曠神怡。



▲能在這裡上課真是幸福滿滿！



▲最原始的健康步道。



▲陽光傾斜而下。



▲內湖國小獨特的味道。



▲絕美的松瀧岩瀑布鐘乳石洞奇景。



▲傾倒的樹木露出了原本應該隱沒在土中的星狀盤根錯節。



▲「杉林溪首景」之稱的松瀧岩瀑布。

山林景觀之美



▲梅峰導覽人員解說各種植物。

初次得知希望基金會辦理「下鄉健走」的活動，是經由朋友宣伶介紹而參與活動，秉持著「拿香跟拜」的原則，踏上梅峰之旅的旅途。

事前並未做任何的功課，就只是交了錢等待活動時間到，跟著走就對了。一大早便到圓山捷運站集合，上車後佩琪熱情的招呼大家，以及介紹為期二天的梅峰之旅行程，雖說人數不多，但車上氣氛熱絡，好不熱鬧。

抵達梅峰隨即感受到一陣涼意，但是空氣中散發著芬芳的泥土味道，整個人都沉醉在那悠閒、自在的大自然環境中，對於久未出遊的我，可說是大解放，因為工作的關係，長年在高壓力的工作中度過。很難得有此機會完全放下身段，光是映入眼簾的美景，就夠紓壓了，真的來對了。

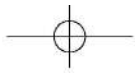
梅峰解說員帶著眾人邊走邊說明各種植物的名稱、功能、特色以及生長的環境等等…逐一解釋，



▲園區內體驗採花趣。

▼精挑細選——人手一束花。





隨機的要大家停下腳步聽聲音、觀察鳥類等，一路上充滿驚奇，因為你不知道你會看到、聽到什麼動物現身歡迎遠來的旅客。

第二天安排園區導覽及田園體驗採花趣，解說員先教採花的技巧及相關知識，再由成員自己DIY採花，只見每位成員精挑細選實際體驗採花的樂趣，完成後人手一束花，心滿意足。

午餐過後，無預警的來了一個「四月壽星」的慶生會，事先特意準備了蛋糕及賀禮，讓壽星們倍感溫馨，我只能說主辦單位真的「足感心」。

二天一夜的梅峰之旅，讓人留下深刻的印象，旅遊品質高、深度旅遊，讓人收穫滿滿。有機會下次一定會再參加。感謝主辦單位的規劃。



▲陽光灑在地上拉出我跟好友們的身影。



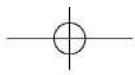
▲漫步在幽靜桐花步道中欣賞茶園之美。



◀製作專屬自己獨一無二的盆栽。



▲晨間賞鳥。



下鄉健走
×
移動私塾

文／陳茗宜

初訪太平山



▲太平山林業遺跡——蹦蹦車站。

宜蘭太平山，對於在臺北工作多年的我並非遙不可及，但不知為何不曾走訪。直到6月希望基金會的活動，與太平山的緣分才真正到來。意外的是，比我還會遊山玩水的媽媽，竟也不曾探訪太平山，因此也吸引媽媽一起同遊。所謂天時、地利、人和缺一不可，原本全臺都在下著大雨，但在宜蘭週末兩天，都是藍天白雲的好天氣，就像是太平山親



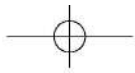
▲本文作者。



▲與母親徜徉在檜木原始林。



▲樂水站到了！



▲探訪太平山的第一個國度——樂水部落。



▲親手搗的麻糬特別好吃。

自邀約，請我們到山上一遊，已經幫我們打點好一切。

通往宜蘭的雪山隧道彷彿時空轉換器，從隧道出來後好像就到了另一個世界。曾經作為林場，有著巨木、溫泉煙霧繚繞，加上泰雅原住民的太平山，對我而言像是納尼亞或是魔戒裡的奇幻國度，第一天的樂水部落則是太平山歡迎我們進入這個古老國度的第一站。生活與山林密不可分的泰雅族人帶領我們親自體驗在這個國度裡的生活方式，其中製作又名竹筒飯的獵人便當可一點都不馬虎，從搓繩、鋸竹筒、添米、封口繫繩等等都得自己來。躍躍欲試的媽媽聚精會神地看著示範，準備大展身手，果不其然，輪到媽媽時，架式十足，沒有遺漏一點細節。蒸好的獵人便當需再使出吃奶的力氣在石頭上敲擊，扳開裂成兩半的竹筒，包裹在薄薄竹膜裡的米飯分外香甜，果然親自付出心血煮的飯最好吃。

第二天太平山入口處的守護者敞開雙臂，歡迎我們踏進古老的森林國度裡，走在檜木原始林步道，可看到這個國度裡曾經的「先民」遺跡與現居的「新住民」，只剩樹頭與根部裸露在地面上的紅檜與扁柏像巨獸的爪子，雖然生命已逝，但從盤根

錯節與巨大的枝幹，不難想見當年的高壯與勇猛的姿態。而代表「新住民」的日本柳杉，則是另一種風情樣貌：高高瘦瘦，站得筆直挺拔。我們從巨「人」的腳邊穿過，偶爾拍拍他們的腳踝，偶爾抬頭仰望他們的面貌，耳邊不時傳來蟲鳴鳥叫的悅耳交響樂，看來我們來得正是時候，剛好躬逢其盛太平山「居民」們的現場音樂會呢！

兩天的太平山之行雖然匆匆而過，但卻非常自在、踏實。臨走前，太平山國度的「居民」們不忘七嘴八舌地告訴我們，國度裡還有個仙女居住的湖泊，古老的山毛櫸族群等等，面對「居民」們的盛情邀約，看來這次的太平山只是初訪，未來還會有不計其數的再訪！



▲漫步見晴古道上。

21世紀朝鮮通信使 首爾～東京日韓友誼健走(韓國篇)

文
—
歐金裕



▲第7屆21世紀「朝鮮通信使」韓日友誼健走。

健走日期：2019/04/01～05/23

(韓國：04/01～04/23)

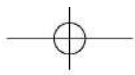
健走路線：4/1首爾→4/21釜山～4/23對馬海峽～
4/28大阪→5/22東京

健走里程：1,158公里

(韓國：525公里，日本：633公里)

韓國地緣：永川市、龍仁市、忠州市、文慶市、
陽山市、陰城郡、醴泉郡、義城郡、
軍威郡、釜山廣域市/東萊區廳

朝鮮通信使古道起源於1607年朝鮮王朝派遣使節【朝鮮時代稱使節為通信使】前往日本江戶幕府朝貢。緬懷昔日善鄰友好崇高精神與文化遺產的承續與推展的想法，日韓民間進行朝鮮通信使古道踏查，藉以建構21世紀韓日友好關係新里程碑，來持續民間親善關係！特於迎接朝鮮通信使派遣400年後之2007年舉辦第一屆21世紀朝鮮通信使首爾～東京韓日友誼健走，往後每兩年舉辦，其中2011年第三屆因日本大地震，僅實施韓國首爾～釜山健走，2019年是第七屆。



2017年10月31日UNESCO(聯合國教科文組織)通過日韓記憶遺產申請登錄，案名「朝鮮通信使相關記錄——17世紀~19世紀日韓之間和平構築以及文化交流歷史」。因此，2019年第七屆健走除了基本宗旨為讓結合歷史與文化遺產的健走文化推展更加深化，也肩負UNESCO登錄後日韓變化過程的比較，以及探究通信使後代組織【御孫會】形成與活化情況。

第7屆21世紀朝鮮通信使韓日友誼健走，參加人員主要仍以日韓人士為主，韓國端臺灣首次參加，由中華山岳協會黃梗楠會長帶隊，賴慧全、歐金裕三人參加韓國全程；黃純湘、游美玲、林益民、梁炎和參加韓國最後6天健走。4月1日於首爾景福宮仿古代儀式古裝儀隊前導出發，經過首爾市政廳、南大門、崇禮門，沿循古道、遺跡地，探訪歷史古蹟、使節墓地與後代聚落、傳統鼓樂隊舞蹈

表演、古書院使節禮儀體驗，地方廳舍首長或相關文史人士參訪，一路走來彷彿重溫朝鮮通信使的情境。行進方向由首爾往東南前行，經過大城市小鄉鎮、農村、山舍，不管高速公路旁或農道山路，此活動雖是民間自發性，沿途幾乎都有警車前導或交管，頗能感受被禮遇的溫馨，在臺灣也只有媽祖進香有此境遇！4/21到達終點站—釜山東萊府東軒，4/22休息日晚宴由釜山的日本總領事在領事館設宴招待，4/23健走隊坐船經由對馬海峽前往日本繼續未完路程！

感謝希望基金會長期健走訓練，首度嘗試參加國外長途健走，何其幸運同行黃會長資深益壯、賴桑勇腳出名，在他們調教之下不只完成第一次國外長途健走，也學到長期健走的調適與保健常識！特別是能體驗寓深度旅遊於走路，在風俗民情、文化歷史、友誼互動、自然景觀都有很好的學習與驚艷！



▲古道關口。



▲由中華山岳協會黃會長帶隊參加「朝鮮通信使」韓日友誼健走。



▲釜山的日本總領事在領事館設宴招待。



▲清爽開胃的韓國小菜。

MENARD
JAPAN, SINCE 1959

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

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，配合其愛行者式北歐健走法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·羅特林



愛行者
二截式 OS2

愛行者
二截式 OS2

愛行者
三截式 TR3

愛行者
按鍵式 ST6

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)27321539 | 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