

百萬聚樂步

良吉



發行人 | 紀政 2020.07 No. **59**



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

59 期 2006.01.01 創刊
2020.07 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、郭益瑋
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 疫情，改變的契機 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 我的上班路

【希望環島Part II】

06 希望環島及行善 | 洪寶蓮

08 再一次，踏上徒步環島之路 | 王益瑞

10 行善環島 | 武韻玲

12 親愛愛樂 邊走邊響 | 編輯室

14 大稻埕精采一條路 集錦分享 | 連錦堅

16 紀志儒人生挑戰徒步臺澎金馬3000公里 | 唐佩琪

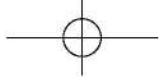
【隱性障礙家族】

18 「龜山國小」 | 張家敏

【我的故事我的歌】系列文章

20 父親的叮嚀 | 紀政口述 黃玟靜撰文

22 「猴會」緣起與花絮 | 連錦堅



編輯室
X
手記

文
—
黃純湘

疫情，改變的契機

一場世紀疫情，打亂了規律平凡的日常生活，打斷了所有遠行旅遊的美好計畫。跟隨著全民防疫大作戰的腳步，日子在戒慎恐懼中一天一天的度過，時間竟在不知不覺中已過四個多月了。6月7日政府宣布擴大鬆綁生活防疫規範，落實「防疫新生活運動」。此時此刻，正是我們自身心念與行為檢視調整的契機。

臺北榮總醫院陳維熊醫師說：「防疫是一場馬拉松」，他提醒大家藉此疫情的衝擊，為了自己與他人的平安健康，應該要有以下的改變：1.良善的心態。2.規範的作息。3.良好的衛生習慣。4.健康的生活型態。

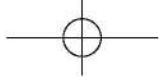
疫情雖負面可怕，但也為我們帶來學習與改變的正面契機。

為因應疫情，基金會全年的國際健走海外行程及上半年的下鄉健走活動全部取消；唯獨「希望環島PART II 行善之路」分段環島健走依照原定計畫舉辦，甚至加碼場次。今年4月11日自八里十三行博物館起走至6月底，沿著海線已走過新北、桃園、新竹、苗栗、臺中而來到彰化芳苑了，共完成9站，234.4公里，超過700人次參與。在疫情壟罩全球，世界各大城市封城禁足的時候，身在臺灣的我們，可以自由自在、盡情盡興地挑戰環島健走，鍛鍊身體，真的很幸福！

最後，分享法鼓山創辦人聖嚴法師的智慧之語：「外在環境的改變是正常的，人生遇挫折也是正常的，當我們面對挫折、面對困境，不必往最壞的地方想，而要朝最好的方向看。大雨天，你說雨總會停的；大風天，你說風總是會轉向的；天黑了，你說明天依然會天亮的！這就是心中有希望，有希望就有平安，就有未來。」

祈願大家正向面對疫情的考驗，改變自己的生活習慣，迎向更健康的人生。





紀姐
X
隨筆



我的上班路

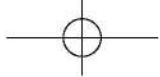


我上班的路線是從美麗的八里出發，然後開車上國道一號的高架路段，再往北從汐止下交流道，這一路無論是晴、陰或雨都有它的美。

全公司同仁之中，我可能是住家最遠的人，曾經有同事勸我將八里的住家賣了，遷移到台北市區，交通較方便。我的回答是：「打死我，我都不會離開八里」，能夠在八里定居是我此生的福氣，鄰居們都很和氣，幫助我很多，我真的領悟到「遠親不如近鄰」這句話的真諦。

上班途中，國道一號的高架路段上，可以遠眺高聳的101大樓，我曾經在霧茫茫的天候下，看見矗立在雲霧間的101大樓上半部，真是奇觀。另外，在高架上也能看到廣闊的松山機場，有時看見飛機起降時，總會想著機上乘客的心情，是否和我搭乘飛機時一樣。

開車時，我總喜歡東張西望，當然都只是一霎時而已，有時看到東西兩側都是山嵐，真是美極了。公司同仁知道我最喜歡開蔣渭水高速公路（國道五號），因為只要是晴天，90%的機會可以看到兩邊美麗的山嵐，我對山嵐好像情有獨鍾似地著迷，只要看到山嵐，心中就



會自然而然發出會心的微笑。

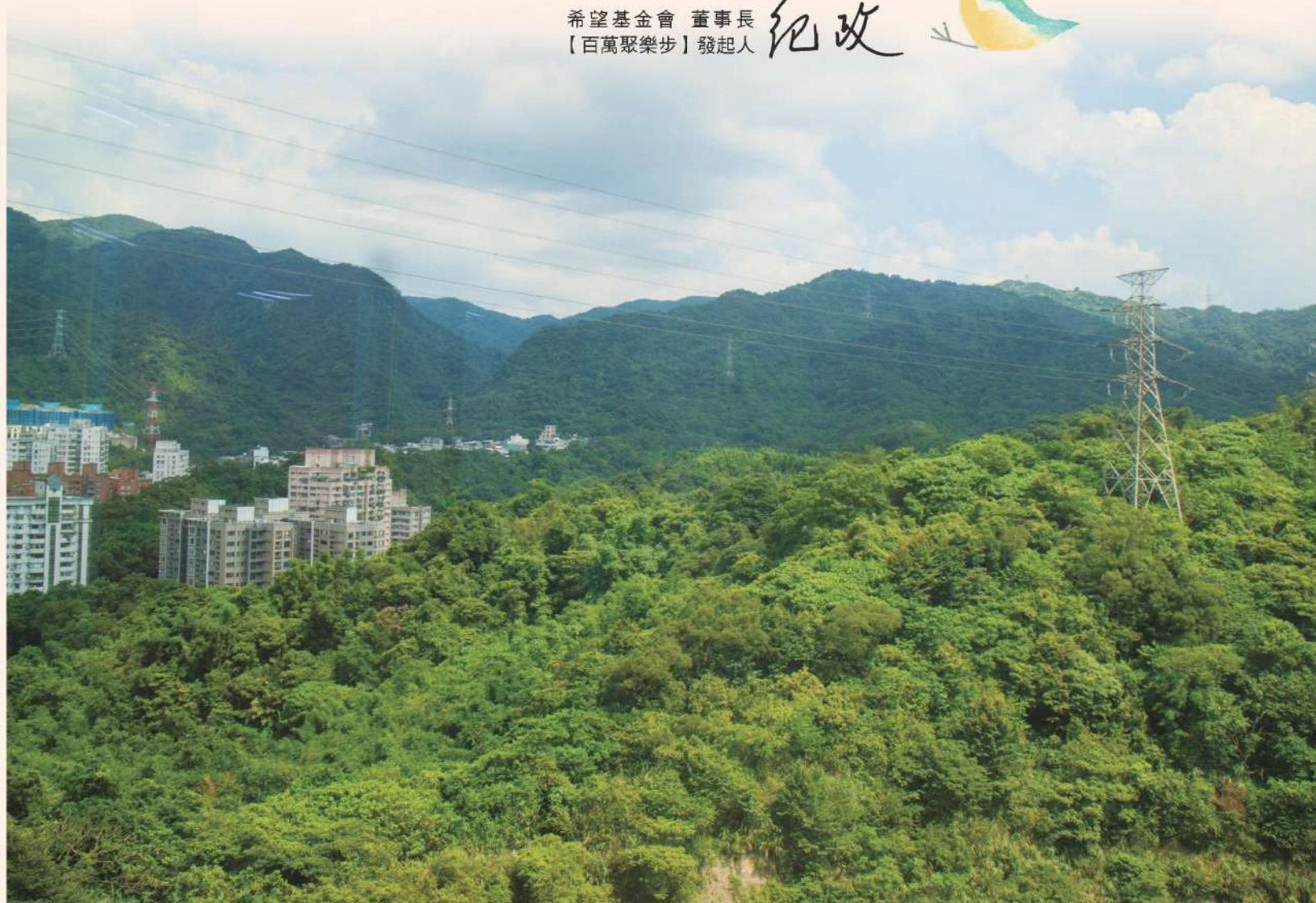
在高架路段的下坡處，已近汐止，我都會往右邊一瞥，因為可以看到一幢弧形的建築物，實在令我驚嘆建築師極具創意的構想，以及現代建築科技不可思議之巧妙。

我們辦公室是於2013年11月搬遷到新北市汐止區，在東科大樓A棟18樓，靠近汐科火車站南出口。整個辦公室空間約200坪，而從我個人的辦公室即能看見窗外的連綿山峰，甚至有時候還可以欣賞到那令人心情愉悅的美麗山嵐，每當此景出現，我都會目不轉睛地望著它。

我必須承認，我愛八里，我愛汐止，我愛我們的辦公室，我愛那讓我如醉如痴的山嵐。

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政





希望環島及行善



▲ 第一站八里十三行博物館出發。

因為新冠肺炎疫情影響很多活動都取消，所以很期待這次環島健走活動。這次環島是以「走一條行善之路」為宗旨，每走一公里，基金會為每人代捐1元，基金會並捐出5元等值物資，既可以身體健康又可以做善事。

第一站從新北八里十三行博物館走到桃園大

▶ 大家一起熱身動一動。



▲ 許久不見的朋友相見歡。

園竹圍漁港總共18.2公里，沿路欣賞海邊風景，吹著海風感覺好舒服。中途休息感謝添哥、添嫂準備美味的紅豆湯，讓大家補充能量再出發。中午到竹圍漁港午餐自理，我選擇我最愛的炒米粉及魚丸湯，魚丸湯很新鮮非常好吃，又有很多不同口味，真的是料好又實在。下午本來是要加碼走到機場捷運返家，不料卻碰上超級大雨，好險漁港附近有公車總站，大夥兒就搭公車前往機捷，再各自回家，算是輕鬆的行程。

第二站4/12，早上下著綿綿細雨，沿著大園竹圍漁港沙灘走，海風好大，走在沙灘有點困難前進，還有一段石頭路更加難走，甚至沿途還有好多垃圾，居然還發現佛像的頭，為什麼有人亂丟垃圾，汙染



了原本美麗的沙灘呢？大園竹圍漁港到觀音藻礁生態保護區共28.8公里，對我是挑戰。還好，下午走在平面道路上，快到終點時我快走不動了，心裡默念著：抬頭挺胸縮小腹，不斷的數數，擺動雙手向前走，終於到達終點。

要活就要動，爬山、跑步我不行，我選擇健走，很感謝前輩勇腳的指點與鼓勵，讓我學習到走路應該注意的要點，剛開始參與健走我還是個「肉腳」，有大家沿途幫我加油，告訴我快到了，一路上聽著大夥兒說說笑笑，有感染到快樂的氛圍。走路的過程中不但可以欣賞風景，雖然留著汗水，但是自然風吹過來，感覺所有壓力跟煩惱都拋開了。希望每站都可以參與環島健走，自己身體可以健康，又可做善事，助人為快樂之本，何樂而不為，大家一起來吧！



▲邊欣賞著風景向前走。



▲第二天還飄著雨。



▲不斷的數數終於到終點了。



▲第二站在白沙岬燈塔歡喜大合照。



再一次， 踏上徒步環島之路



▲用雙腳貼近她，除了能目睹她的風采與漂亮外，也讓我們更知謙卑及感恩。

臺灣是一個四周環海的島嶼，有美麗沙灘，也有高山美景，更有善良好客的民眾。之前總是開車或坐車匆匆而過，未能仔細欣賞她的丰采，直到希望基金會成立30周年舉辦分段分次環島健走，終於一圓多年渴望實現的願望。

2016年11月19日從淡水聖約翰科技大學走到法鼓山為第一站，分46站順時針環

島健走，於2019年6月9日回到聖約翰科技大學完成首次環島之行。期間經歷傾盆大雨與酷暑的考驗，前者在草嶺古道與花蓮鳳林段都碰到，穿雨衣拿雨傘仍然全身溼透；後者如宜蘭車站到蘇澳新站高溫攝氏37度左右，又無涼風，夥伴走得汗流浹背，氣喘吁吁，以致冬山車站的午餐很多人便當只吃一半，甚至有人吃不下。雖然如此大家意志堅定，仍然「勇敢向前行」走完全程。

有朋友好奇問我為何再度參加2020年環島健走，我想是基於下列動機：

一、為促進健康享受人生：走路是最方便最容易的運動，走路是全身運動，也是有氧運動，能鍛鍊心臟及肺功能，氧氣攝取量若變多，就不易生病，這也是「每



▲宜蘭車站到蘇澳新站高溫攝氏37度左右，又無涼風，夥伴走得汗流浹背，氣喘吁吁。



日一萬步，健康有保固」的道理。

二、與志同道合的朋友一起走路：有言「一個人走得快，一群人走得遠」，走出戶外與好友敘舊聊天，不僅心情愉快，還可以交換意見得到知識，何樂不為。

三、看見臺灣的美麗：這遍養我育我的母親大地，用雙腳貼近她，除了能目睹她的風采與漂亮外，也讓我們更知謙卑及感恩。

四、一面健走一面行善：2020環島每走1公里基金會為每人代捐現金1元；每走1公里基金會捐出5元等值物資。所以說走路還可做善事。

2020環島4月11日從新北八里的十三行博物館起走，至提筆時，已走完6站。此次是逆時針沿海岸公路走，其中桃園觀音站遇鋒面南下，氣溫驟降、風強雨大，勇腳們精神抖擻，走在海岸邊或沙灘上別有番滋味。途中看見廢棄的外國輪船靜靜靠在海邊，大家爭相與之拍照。大夥在公



▲大家意志堅定，雨中仍然「勇敢向前行」走完全程。



▲途中看見廢棄的外國輪船靜靜靠在海邊。



▲右為本文作者。

路旁咖啡店補充水分，或坐看大海，或喝杯咖啡，真是人生一大樂事也。海上或陸地也有很多風力發電機，在炎熱的天氣，真希望它能幫我們扇涼消暑。5月中經過苗栗白沙屯媽祖廟並夜宿香客大樓，夥伴除了一起拍照留下美麗回憶外，也參拜祈求媽祖保佑一路順利平安。

從2019的感恩之行到2020的行善之走，從2019的順時針環島到2020的逆時針環島，從2019的山線之行到2020的海岸之走，有截然不同的自然風景與地理景觀等你來發掘，朋友們出來吧，一起環島，領略寶島的魅力。



行善環島



▲最有活力的我們，加油！

5/16起走站是一處會讓人路過卻不會發現的「談文車站」，人煙稀少的她因我們的到來，讓她從沉睡中甦醒了過來。

此次路線會經過鐵道迷口中的「海線五寶」，獨特的木質造型，古樸可



▲添哥正在製作仙草茶。



◀左一為隨隊最強力的後援補給—添嫂。

愛，隱身在小鎮裡面，幽靜的守候著每個旅人和回家的孩子，走進車站，看著老舊斑駁的面容，不經流露出懷舊的時空。

隨後走在堤防上，眼前的天空及海水連成一線的藍，身旁伴隨的是清拂的海風，閉上眼好好的享受一下，當下感覺只有我自己存在的悸動。

隨隊最強力的後援補給～添哥 & 添嫂，無論晴雨冷熱，總是能為我們準備最即時的能量補給，天冷會有暖暖的紅豆湯、熱茶，夏天會有冰鎮過的仙草茶及紅豆湯，飯後還有水果，就連突然想吃碗泡麵也都能隨時支援，後援補給是不是超貼心的啦！最不同的是以往沿路的午餐幾乎都是吃便當，而這次竟然是吃buffet，此次的菜色是由白沙屯的總鋪師蓮姐烹煮，



所有菜色一字排開，色香味俱全，誘發著飢腸轆轤的我們。

飯後帶著一顆朝聖的心繼續往拱天宮前進，迫切想要大喊的告訴媽祖～我們來了。白沙屯媽祖徒步遶境已有190年歷史，而我卻是首次來到這裡，聽說每年可以吸引上萬信徒，跟著媽祖去繞境，我也期許著未來安排時間能跟她去走走，感受一下繞境的盛況。

5/17天空才灰蒙蒙的微亮著，大地還是一片漆黑，我特別早起到海邊走走，少了遊客的海邊好安靜，赤腳走在沙灘上感覺好舒服，太陽緩緩升起，灑落一片金黃在海面上，閉上眼，聽潮起潮落的聲音，彷彿大海也跟媽祖祈求平安。起走前，全員在山門前拍照，祈禱並感恩媽祖的庇佑，讓我們接下來的行程能平安順利！媽祖再見啦！

我非常喜歡走路，因為步行時沿路可以聽到很多好玩的故事，發現很多好玩的事物，或是怪異的植物，還可以跟在地人聊天說說笑笑，同時也會遇到跟我們一樣懷抱環島的隊伍～像是單車、不老騎士（騎著重機環島是我的夢想之一唷！）沿途彼此互相加油打氣著！

後半段我走得比較快，所以就有時間可以到處看看，利用等候大隊集結的空檔，溜去苑港的沙丘上，或是借用引導用途的腳踏車在附近晃晃。大夥以為我的體力好，其實我只是不想錯過這些在地的風景，因為未來會不會再來也不確定。這又是參加環島的好處，可以走進不為人知無法想像的地方，看見動人的風景，如果坐在車上，咻一下就過去了，很難看到



▲ 徒步環島・不要載我。



▲ 健走好友們。



▲ 豐富的buffet臺式料理。



▲ 擁有八隻腳的花枝是隊伍的前導。

及發現到沿路真正的美景，妳們是不是也跟我一樣心動？那就行動吧！加入我們吧！

最後我們來到日南車站，也是這次環島的終點站。大夥卸下裝備，兩天來的風吹日曬，瞬間轉化為完走後的燦爛笑容，一路的疲乏沒了，水泡不疼了，累嗎？不累。下次呢？繼續參加。這就是我們環島無窮的魔力及魅力。此次的逆時鐘海線環島跟2016年所舉辦的順時鐘山線環島，每次環島，隨著年齡增長跟社會歷練，心境上是不同的，但相同的是次次都滿心雀躍地迎接與期待。在夥伴們互相珍惜與鼓勵中，與健走夥伴們的相聚都是共同創造彼此間最美好的回憶。



▲挑戰自我、克服困難。

從奧萬大的森林深處，到中興新村的平地綠蔭，十幾年來在南投仁愛鄉親愛村的親愛愛樂展翅飛翔，飛的更寬更廣，前進的步履穩紮穩打，步步踏實。這一個散發光與熱的團體，為偏遠山區的原住民啟發音樂的生命力，為臺灣的社會注入文化的創造力。它是希望環島PART II行善之路，今年第一個受贈單位。

希望環島PART II，走一條行善之路於2020年4月11日啟動，以「行善」的心出發，以「個人能力有限，眾人力量無限」的理念挑戰分段環島健走，每位勇腳所走的每一步都將化為愛心，累積現金及物資，幫助地方弱勢團體。今年上半年分段環島健走共完成9站，234.4公里，超過700人

次，累積現金及物資約120,308元，將捐贈給財團法人親愛音樂文化基金會。

6月11日我們特別前往南投中興新村拜訪親愛愛樂，與團長王子建老師及執行長陳珮文老師一見如故，彼此分享交談甚歡。親愛愛樂，從2008年1月一個山上的孩子，碰到一個在練小提琴的老師，他跟老師說，我也想要學，所以老師下山買了四把琴，開始……，到2017年7月參加「維也納國際青少年音樂節」，奪下絃樂組冠軍，讓全世界聽見臺灣，這個以飛揚的琴聲，扭轉偏鄉部落宿命的故事，經媒體報導已廣為人知。

在此要跟大家分享的是親愛與希望的共通點：走路。看到親愛愛樂行腳臺灣，對於推廣健



走運動的希望基金會倍感親切，很好奇音樂如何跟走路畫上等號。原來兩位老師觀察到來自偏遠山區的原住民小朋友進入平地音樂班就讀後的行為變化，深怕孩子們迷失了自己。2019年開始帶領孩子們行腳台灣，從南投出發一路徒步走到墾丁，全程313公里，歷時14天。每天紮營睡帳篷，每晚舉辦弦樂演奏會。讓孩子們親身面對長距離走路的各種身心挑戰，體驗困難，克服挫折，適應環境不便，學習生活技能；讓孩子們遠離城市，拉近彼此，走入平凡，一切從簡，在單純的生活步調中感受音樂、分享音樂。

「親愛愛樂 邊走邊響」，今年2月舉辦第二次行腳，這次是從南投中興新村走到臺中谷關，近50個孩子，揹著樂器，再次踏上如苦行僧般的自我考驗旅程。他們相信，音樂是生活的語言，只有真正去體驗生活才能拉出真正的聲音；他們相信，邊走邊響一路分享，是喚醒靈魂的一種儀式。我們相信，走著走著，親愛與希望會在臺灣土地上的某個角落相遇，共譜美好樂章。



▲ 每日健走完步，還得學習煮食，負責大家的三餐。



▲ 「親愛愛樂」晚上在露營區舉行演奏會。



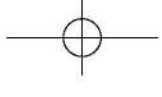
▲ 「親愛愛樂」團長王子建。



▲ 大家圍繞營火，隨性的演奏。



▲ 背著樂器行走非常辛苦，但還是堅持要走完全程。



圖·文——帶路人 連錦堅

集錦分享 大稻埕精采一條路

大雨滂沱中，一行10人，參加了由連錦堅老師用心設計的「大稻埕精采一條路」私房導覽活動。從「機車瀑布」的「騎」景作為開端，以1869年故事拉開場序……

一路上，邊聽連老師導覽，邊品嚐在地古早老店，有福州魚丸、雞捲、米苔目冰等，在一直下不停地雨中進行。從阿瘦皮鞋老闆發跡故事，到連老師有趣的私房故事，生動活潑地帶我們走進了時光隧道，似乎忘了下雨這件事。

認識連老師，已經是多年前的事。當時，他是「希望基金會」推動「日行萬步」的總監，曾經上過我的廣播節目推廣。想不到他退而不休，藉由日行萬步所走出的「大稻埕精采一條路」，實踐他所穿T恤上斗大的【行】字哲學。

這個活動除了感謝，還有更多的感動，如同連老師喜愛的八字真言——「擁有很棒，分享更美」……

劉銘 寫於台北 2020.5.28



- 劉銘，混障綜藝團 團長，大愛電視台「圓夢心舞臺」主持人。
- 臺灣電視史上，第一位輪椅男主角（演自己的故事：人生逆轉勝）；
- 1994年，當選第32屆十大傑出青年；寫有七本著作……國內知名「生命鬥士」之一。

◀ 第81梯次成員於「迪化街十連棟」時光廊道留影。

……感謝連老師的啟發，我們已經自組「精采一條路」群組，未來將發展～萬華精采一條路、士林精采一條路、蘆洲精采一條路、基隆精采一條路……

同梯次胡姓成員（教育電台節目主持人）則在她走讀心得分享，寫出左方讓帶路人興奮不已的幾句話。

如果說，先前分享第30梯3位小朋友，專注聆聽的神情是最激勵畫面；

那麼，第81梯召集人劉銘團長在他臉書的分享，以及另一成員那幾句話，則是最給力之營養劑。

大稻埕精采一條路的私房導覽，從2018年第58梯開始，皆由有興趣者或曾參加過的朋友，自行呼朋引伴、相約成行。以下集錦開心分享，希望看倌們喜歡。

【集錦分享】



▲最長成員：1923年2月出生，今年已97足歲的周詠棠伯伯(第2階右側)【第19梯】



▲最早結緣者：1969年一同入學，國中第二屆同班同學【第45梯】



▲最懸殊梯次：成員係臺灣大學秘書室，除孫效智主任外，其餘18位清一色女生。【第64梯】



▲國小校長梯次：這六位校長的學校分別是永樂、太平、大同、延平、日新、志清。【第66梯】



▲人數最多梯次：共52位。係臺日韓三國(臺北/東京/首爾)扶輪姊妹社成員。【第67梯】



▲梯次最多單位：研華科技。前後有7個梯次，看他們吃得多開心啊！【第73梯】



▲最有趣的梯次：係帶路人小學母校教職員，帶路人畢業時，他們都尚未出生。【第77梯】



▲最快成軍梯次：永和登山會。從詢問到成行，前後5天。(通常是15天)【第80梯】

【人氣排名】

據過去81梯次之非官方統計，以下三項的人氣指數及受喜愛程度，幾乎不分軒輊。

- ◆ 從「迪化街十連棟」頂樓陽臺，觀壯闊淡水河景，聽「通關密碼1869」由來……
- ◆ 在「阿瘦擦鞋巷口」聽臺灣阿瘦發跡感人故事，見證「凡事一體兩面、轉念是關鍵」……
- ◆ 邊走邊吃、品嚐在地小吃／巷弄美食的有趣導覽方式，開心滿足藏不住……

【結語】擁有很棒，分享更美。 因此：今後，會用心收藏更多聆聽導覽的專注神情，及品嚐美味的愉悅表情。因為：值得！

紀志儒

人生挑戰

徒步臺澎金馬3000公里

從鴻海集團副總職位退休，至今快十二年的紀志儒先生，階段性退休之後抱持著「吃得苦中苦，方為人上人」理念，想著不如給自己一個吃苦的機會，磨練自己。就發想要一個能讓自己人生中做為紀念的挑戰。

30多年前進去鴻海的時候看到「日本萬步博士 波多野義郎」先生推廣健走，又加上受到郭台銘董事長每天隨時隨地走路的影響，所以啟發並建立了每天走路的習慣。2003年更因SARS的關係，感受到生命的無常，便養成「每日一萬步」的自我訓練習慣。

2017年3月首次完成徒步環島1000公里，2019年更計畫從故鄉雲林縣水林鄉起走徒步臺澎金馬三百六十八鄉鎮市挑戰，從今年2月11日到5月11日，三個月的時間徒步完成三百六十七鄉鎮市（金門烏坵因是軍事管制區，所以無法前往），共走了3130公里。



◀ 徒步「臺澎金馬三百六十八鄉鎮市」最後的公所：萬華區公所。



▲ 60歲阿伯的人生挑戰。



▲ 紀志儒先生與紀姐合影。



▲ 從故鄉雲林縣水林鄉起走。



▲ 完步後的愛心捐款。



「愛心、信心、決心」是鴻海科技集團的經營理念，所以紀志儒先生將這三個理念，印製在自己所設計的徒步環島T恤正面，而T恤的反面則是印製「我是雲林人」的字樣。全身裝備非常簡單，重量僅1.78公斤，他說越走心境越簡單，越走越享受，徒步當是吃補，不再感覺是吃苦。

徒步完成臺澎金馬3000公里挑戰之後，紀志儒先生來到了希望基金會申請加入百萬聚樂步榮譽會員，並跟我們分享著他的心路歷程。聽著他分享的故事，看見他的雙眼因興奮變得炯炯有神，神采奕奕，我們除了感染這份喜悅之外也備受感動。

如果環島也是您的夢想，熱血一下吧！實踐它吧！

No	區名	依里數	公里數	備註
1	北投	0	0.00	新北街304號
2	士林	5.90	5.90	中正路439號
3	大同	3.60	9.50	龍門路379號
4	中山	2.30	11.80	松江路367號
5	內湖	6.00	17.80	民權路天隆97號4-5F
6	南港	3.60	21.40	南港路一段31
7	松山	3.20	24.60	八德路一段1
8	信義	2.20	26.80	市府路一段1
9	文山	1.00	27.80	五段15號
10	大安	7.20	35.00	木柵路一段
11	中正	2.80	37.80	樹林路一段
12	萬華	0.50	38.30	西門路一段10

No	步數	金額	No	步數	金額
1	222,222	3,415	15	35,906	6,160
2	222,222	3,415	16	35,906	6,160
3	222,222	3,415	17	35,906	6,160
4	222,222	3,415	18	35,906	6,160
5	222,222	3,415	19	35,906	6,160
6	222,222	3,415	20	35,906	6,160
7	222,222	3,415	21	35,906	6,160
8	222,222	3,415	22	35,906	6,160
9	222,222	3,415	23	35,906	6,160
10	222,222	3,415	24	35,906	6,160
11	222,222	3,415	25	35,906	6,160
12	222,222	3,415	26	35,906	6,160
13	222,222	3,415	27	35,906	6,160
14	222,222	3,415	28	35,906	6,160

▲「徒步環島」詳細記錄公里數、天數、花費。



▲越走心境越簡單，越走越享受，後期全身裝備重量僅1.78公斤。



隱性
×
障礙家族

龜山國小

文 | 張家敏



▲小朋友在門口排隊等著進教室。



▲瑜珈練習，助力核心肌群、肢體動作發展。

星期一午後，總會有八個嘖嘖喳喳的小孩兒，跑到龜山國小圖書室門口，興奮地喊著「菁華老師！JASON老師！聖洋老師！皮皮老師！」接著就聽到老師叮嚀裝水了沒、上廁所了沒、排隊排隊……。

新北市新店區龜山國小，從北宜公路上山，沿途經過翡翠水庫、台電桂山發電廠後抵達，全校學生不到60位，有特殊教育需求的孩子竟多達25%。但學校特教資源非常貧乏，曾經為學校辦理夏令營的「照坤志工團」團長馬淳蓉老師發現後，主動與我們聯繫，希望為龜山國小的孩子，注入急需的特教資源。因此，就在照坤志工團經費支援、學校場地時間行政安排、協會提供課程規畫及教師團等三方合作下，誕生了為期一年、每周兩節課的特殊教育額外課程。

課堂上，有八位低年級的小可愛，有的安靜內向、有的活潑熱情，但各有各的困難，例如書寫障礙、衝動控制弱、專注力不足、溝通表達不順暢、行為情緒困擾……等等。雖然狀況各不相同，但和孩子們接觸後，發現他們共同可以提升的，是肢體動作能力，因此我們設計了動態、靜態交互進行的活動。



▲超級瑪莉跳暖暖身、清醒一下頭腦。

課程開始時先進行歡樂手指謠，唱唱歌動動手，幫大家從下課很嗨的情境中收心。再來是超級瑪莉跳、左右開弓等提升大腦警覺性的暖身活動，讓孩子們清醒清醒。接著請孩子坐下盤腿，調整呼吸並閉眼靜坐三分鐘，畢竟清醒的頭腦還必須搭配冷靜專注，才能達到良好的學習品質。

當孩子們不但清醒也能冷靜專注時，就是我們練習瑜珈的時間啦！為甚麼選擇兒童瑜珈呢？因為這些小可愛普遍核心肌群較弱，身體的動作穩定、動作維持能力都不足，長遠來看會導致他們容易疲累而無法專心、或是不喜書寫，影響學習動機及效果；另外還會因動作做不來而生活自理能力降低，最後影響生活品質。

跟這些小可愛相處一年，原本不會蹲的學會蹲下還能蹲著鴨子走路；原本瑜珈動作三秒鐘必倒下

的，居然能撐住三十秒；原本手指謠手指就像小叮噠只會握拳揮動的，練到能跟著老師的節奏比出剪刀、手槍、牛羊等等；原本靜坐時，大部分孩子會經常張開眼睛、身體不停扭動、根本10秒鐘都坐不住，最後可以閉眼安坐超過三分鐘…每一個都進步好多好多！

特殊孩子也許不容易帶領，但只要掌握住方法、提供足夠時間、營造適當環境，他們就能夠成長、可以學習，並在長大後有自己養活自己的能力。九月新的學年度，又會和一批孩子在門口清亮的喊著老師我來了，想想都開心！龜山國小的小可愛們，我們下學期見喔！

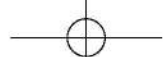
PS.每次課程都會記錄在「中華健康生活與運動協會」粉絲頁上，歡迎大家來看看這些小可愛，每個禮拜都做些什麼喔！



◀跟著老師玩歡樂手指謠。

▶靜坐靜心、冷靜專注。





【我的故事我的歌】系列文章

父親的叮嚀

口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

阿文啊！你要記得一句話：「七尺槌要留三尺後」，做人做事要為自己留點空間，分寸拿捏很重要，不要莽撞。歐多桑知道你的個性不會害人，但是「害人之心不可有，防人之心不可無」，歐多桑在陪你拜票時看得出來你一定會當選，你的個性不適合從政，但既然選擇了，就要好好做，要小心謹慎。

以上是1980年我第一次投入臺北市（全區）立委選舉，我的父親要我在選舉投票結束前去找他時，他用台語對我說的話。

我的父親，紀清池，出生於1921年。他從小就調皮搗蛋，在國小四年級時，因為在教室設機關砸中老師，怕被學校懲罰便不敢繼續去學校讀書，轉而到私塾去學習，因此他雖然小學沒畢業，但學識非常好，尤其是漢文素養很棒。據說我的阿公（紀丁）是當時新竹州有名的木炭商人，有自己的炭窯，記得小時候我會陪著母親去挑木炭。阿公在父親17歲時驟逝，父親只好立即接手事業，但是在收帳款時，屢次因為被人認為年紀太輕好欺負，遇到許多不認帳的人，有一天，父親氣得將帳本撕毀，從此，我們家的經濟便陷入困境。

父親在家中非常有威嚴，所有的小孩都很怕他，我的母親在家中是沒有發言權的，她也很怕我父親。對課業的要求，是我父親非常重視的，因此我們兄弟姐妹的學業表現都還算是不錯，我姐姐從幼稚園到小學的成績都是第一名（註1）。記得我小學三年級時，父親對孩子們說「輸人不輸陣」，



▲ 我的父親——紀清池。

他不要求我們一定要得第一名，但是只能輸給少數人，不可以輸給太多人。自小，被父親打，也不是什麼稀奇的事，因為我們的成績只要低於100分，少一分打一下，那場景真的是記憶猶新。其實，我的母親也會被父親打，每次我們全部的孩子們都會跪在一旁求父親停手，想到此，我實在覺得我的母親命真苦！

我在三歲半的時候，父親因為二二八事件被捕入獄，上有一姐一哥的我成了被迫離開原生家庭的養女。姐姐必須扛起照顧全家之責，而哥哥是男生，在早期重男輕女的觀念非常普遍時，男生是不可能送給人家的。所以我這個次女，從此開始了我將近六年的「養女阿文人生」。父親原本在新竹郵局工作，入獄前千交代萬叮嚀姐姐一定要保護家人，因此，我非常佩服長我六歲的姐姐，既有頭腦又有氣勢，什麼都會做且做得很好，據說連流氓都怕她。



「拜天拜地拜老爸」（註2）是父親非常堅持的觀念，由此可知，父親對長輩是很尊敬的。他入獄後，我的阿媽發現審理案子的法官，竟然是某位親戚的女婿，所以，愛子心切的阿媽幾次去探監時都勸說父親翻供以減輕罪刑，無奈個性相當固執的父親當然不肯。直到有一次，阿媽向父親跪下求他，父親自認大逆不道，居然讓長輩向他下跪，這時他才勉為其難地同意阿媽的哀求。而在此之後，父親的罪名成了竊盜罪，服刑一段時間後出獄，逃過死刑，據說跟他一起被捕入獄的伙伴們，都相繼遭到槍決。

阿媽和家人們都很興奮父親的歸來，但他心裡知道自己做了無法認同的「翻供」行為，當被冠上「竊盜」之帽子，也令他感到羞恥。在我的記憶中，每次父親心情不好時，就會哼著他最喜歡的歌曲，很可惜，我只記得曲調，卻不知道歌名。2008年父親過世時，我們全部的兄弟姐妹（註3）跪在靈前一起哼唱父親最愛的那首歌，希望父親這次聽到這首歌的時候，不是帶著失意的心情，而是擁有一個滿足的笑容，往西方極樂世界去享福。

一般來說，參加告別式都會拿到喪家所提供的毛巾，而我很感謝我的兄弟姐妹們支持我的提議，改送計步器給每位前來送父親最後一程的至親好友們。這是被我稱呼為「臺灣萬步先生」的戴勝益董

事長給我的靈感，自2002年開始推廣日行萬步的我，到全國四處宣導健走與健康，而這計步器就代表著我們全家人對於至親好友們的感謝與祝福，盼望大家都能保持健康、長命百歲！

父親一生影響我甚鉅，他絕對是傳統的嚴父，至今在我心中仍記著許多他給的諄諄教誨。我想對在天之靈的父親說：「歐多桑，阿文一直都很努力，您當年對我的期許，我應該是沒有讓您失望吧！當學生時，從小學到大學我都是傑出的學生；身為運動員時，我沒有辜負國家社會對自己的期望；為田徑服務時，我帶領臺灣田徑界在國際上創下不少好成績；擔任立委時，我沒有被複雜的政治環境左右我的理念與堅持；從事社會公益時，我使出渾身解數提昇國內全民運動風氣，促進更多國人重視健康。歐多桑，阿文的所作所為，應該可以得到您的肯定吧！」

【註1】我的姐姐因為父親入獄而被迫停止讀書，因此學歷只有小學畢業。

【註2】「拜天拜地拜老爸」是由台語發音，此處的「老爸」是為了押韻之用，意指長輩。

【註3】我有很多兄弟姐妹，同父同母的有5人，同父異母的有4人，異父異母的有1人，因此包含我自己，全部的兄弟姐妹合計11人。



▲第一次選立委時與父親（左）的合照。



▲第二次選立委時父親登台助講。

「猴會」緣起與花絮

【緣起】

幾年前，腦子閃過的一個念頭，終於在2020年6月6日星期六，這一天實現！

話說幾年前的某一天，紀姐邀我跟純湘一起到台北馬偕醫院，探視住院的前清大校長——沈君山博士。在計程車內，紀姐打趣地說：咱們大中小三隻猴，要去看老猴（指生肖全都屬猴）。下車時，運將要求和我們三人合影，「剛好我也是猴子」小黃司機說。

就在那晚，心裡就想：找個吉日良辰，邀我

們都熟識的猴子，來次有趣的猴族聚會（簡稱「猴會」）。

念頭一擱數年，兩位21年次的老猴（沈校長及家父），於前年及去年先後辭世。於是，便積極地和紀姐在去年10月初，敲定在今年6月6日實現此多年心願。

這場「猴會」共有14隻猴子群聚，其中大猴3隻、中猴7隻、小猴3隻、小小猴1隻。6/6這晚，我們也同時慶祝連續55天無本土確診病例，並迎接隔天的大解封。多年前心願，去年選的日子，選的真好！



上圖 | 猴會14位+猴族銅雕（正中央）在龍翔園大包廂。

左1 | 永樂國小校長（小猴），竟還是新北市第一屆街頭藝人。

左2 | 三位三年三班的大猴，也忙著逗大夥開心。

【花絮】

- ◆ 50年前的1970年（6～7月），正是紀姐田徑生涯的巔峰。1個月又6天，6破世界紀錄。
- ◆ 知名雕塑家蒲浩明（大猴），當天特地帶來其入選1983年巴黎沙龍的銅雕作品「猴族」致贈紀姐。
- ◆ 筆者小學母校——永樂國小現任校長陳滄智，則帶來薩克斯風現場演奏，這晚真是熱鬧非凡。
- ◆ 林繁男大哥（林志玲老爸），大方談及當年追求林志玲老媽過程趣事，讓人不得不佩服其機智。
- ◆ 三隻大猴應觀眾要求，擺出「三不猴」（非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言）的搞笑模樣，讓大家盡情拍照，笑果十足！
- ◆ 筆者則分享：「鼠」年，「龍」翔園，「猴」族聚會，正是十二生肖的三合。（家父早年之提點）

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® 引自美國

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



端正
脊椎

強健
肌力

保護
膝蓋



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





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>