

百萬聚樂步

良吉

發行人 | 紀政 2020.01 No. **57**



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

57

期

2006.01.01 創刊

2020.01 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 2020精彩可期 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 南投行之樂

【離島大健走第一站馬祖】

06 馬祖健走愛臺灣 | 陳信吉

08 馬祖卡踮趣 | 王煜鈞

【下鄉健走移動私塾】

10 漫步南投蓮華池 | 吳雪嬌

12 我的選擇 | 陳意年

【研華健走】

14 平溪線「十分·菁桐」漫步 | 唐佩琪

【台灣國際快樂健走】

16 一個人的健走～卻有著眾人陪伴小旅行 | 楊秋芳

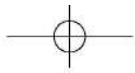
【隱性障礙家族】

18 「鼠」不完的健康快樂！ | 張家敏

【我的故事我的歌】系列文章

20 希望・基金會 | 紀政口述 黃玟靜撰文

22 2020年度活動行事曆



編輯室
X
手記

文
黃純湘

2020精彩可期

新年快樂！

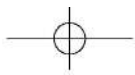
在揮別舊年迎接新年之際，教育部體育署公布2019年運動現況調查成果，可喜的發現規律運動人口比例創新高，達33.6%，且女性運動風氣更蓬勃，銀髮族運動人口更遠高於全民整體平均運動比例，很明顯地運動休閒風氣在臺灣越來越興盛了。

根據調查十年來高居國人主要運動的榜首皆為散步、走路及健走，可見自2002年以來「健走運動」在希望基金會創辦人「飛躍羚羊」紀政，鍥而不捨，持續不斷地推廣之下，成效卓著。而隨著健走運動人口的普及，健康休閒養生觀念的提昇，國人除了日行萬步的規律運動以外，開始參與國內外各種長距離健走挑戰，鍛鍊體能，訓練毅力，深度體驗自然環境及人文地理，廣度開展人際互動及友誼連結，走出豐富健康的人生路。

在迎接2020新年之際，基金會特別推出一整年度精采多元的健走活動，有下鄉健走、國際健走、環島健走、離島健走四大區塊（詳見P22）。下鄉健走：今年是以「原住民」為主題，將帶領大家深度走訪各個特色部落，其範圍涵蓋鄒族、泰雅族、布農族、阿美族、邵族、賽德克族、魯凱族等；國際健走：今年除了挑戰美國、比利時、荷蘭、挪威、德國等IML健走聯盟會員國路線外，還新增在日本見沼舉辦的IVV國際健走，這是一場漫步於櫻花步道上的特色健走；環島健走則是延續去年圓滿完成的希望環島計畫，再次啟動徒步環島的行動，這一次將以逆時針方向挑戰海線健走；離島健走今年仍將以全程徒步的方式健走蘭嶼及金門兩個島嶼，用雙腳去感受離島風光。

2020年的健走活動真的是精彩可期，您心動了嗎？想必您的腳也蠢蠢欲動，心動不如趕快行動，一起走出健康快樂精彩的2020年！





紀姐
X
隨筆



南投行之樂



▶ 孫正春夫婦投入非常多的心血整理的「北居」，環境清幽，令人心曠神怡。



▲「糖尿病防治、環境保護、拯救飢餓、視力第一、兒童癌症」這五項，是大埔里地區聯合社福的五大志業。
▶ 感謝黎俊奇醫師（左二）及他的夫人（右二）邀請我參加這次的健走活動。

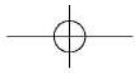


11月22日早上6點，我開車到板橋接黃玟靜特助，因為我們跟白滄沂大師約好9點在南投草屯的白滄沂天彫博物館碰面。本以為上班日的早上多少會塞車，怎知一路行車順暢，我們只花兩個小時就抵達了「白宮」，也就是白大師珍藏他最癡愛的木頭之處，即便提早一小時抵達，我們仍迫不及待地參觀他新增添的珍藏品。我和玟靜不是白大師這一天唯二的客人，還有在臺灣高等法院臺中分院服務的街頭藝人劉吉祥大師、自製醋的達人羅董、住臺中的林律師、建築業的馬董以及汽車業的甄董等人。

一向熱情好客又廣結善緣的白大師，懷著獨樂樂不如眾樂樂的想法，帶領大夥兒到他朋友位於南投水里的農場。農場的主人姓蕭，但是他當天因陪

伴一位師父到日本而不在國內，令人暖心的是，蕭姓主人已經交代他的兒子和媳婦要好好款待我們這群客人。哇！農場土地有8甲之廣，種植了各種不同季節的水果，其中，除了少數有套袋的部分是主人預計留下食用的之外，其他皆為鳥兒的食物，哎呦，農場的鳥兒真是幸福，我們不約而同地如此驚呼著！

他們在農場一隅開闢了小範圍的菜園，全是以友善土地無農藥種植的蔬菜，當天中午，我們便在農場的涼亭下享受了一頓有機蔬菜及美味水果俱全的午餐。餐後，一行人還參觀了主人家的珍貴收藏—水晶，無論是室內或戶外，大大小小的琳瑯滿目，有些是精雕細琢的作品，有些是切開的巨大原石，真是令人讚嘆。



第二天早上，受邀出席在鯉魚潭畔舉辦的健走活動，這是很早之前就敲定南投之行的主因。該活動是由南投地區的各個獅子會所共同主辦，邀請我的是黎俊奇醫師，本身也是獅子會成員。這是我第二次參加，由於自2002年開始就代言當年衛生署國健局推廣「每日一萬步，健康有保固」的觀念，而希望基金會也一直將全民健走推廣視為己任，加上主辦單位的積極與當地民眾的熱情，在時間允許下，我也非常樂意地接受邀請，捨不得說NO！

鯉魚潭湖光山色的美景十分迷人，是個舉辦健走絕佳的好地方，環潭路上處處皆是留影的好所在，因此在健走的過程中經常受民眾邀請合照留念，這天的氣候非常舒服，是個適合健走的好日子，既然能夠健走得開心，又能讓同行者笑容滿面，何樂而不為呢？

據說埔里的百香果是遠近馳名，當我健走環潭第一圈時就發現有攤商在賣百香果，所以在第二圈時，我就決定買一些回家，因為小女兒張家敏的四個孩子都很喜歡吃百香果，而我這個做婆婆的也很喜愛，買了兩包給四個孫子，還有一包留給自己，真是開心。

健走完兩圈就決定結束，因與主辦單位約好10點到舞台上致詞和示範健走，隨後我們馬不停蹄地跟著國內有名的赤腳健走大師一孫正春夫婦到他們的山中「北居」短暫停留，接著再趕到魚池參加他們好鄰居在土地公廟前舉辦娶媳婦的婚宴。鄉下的婚宴最讓我印象深刻的是「非常準時開始」，說來奇怪，在都會區的婚宴延遲一

小時是司空見慣的現象，真是令人不解。在短暫用餐後，我和玫靜因為必須在下午兩點前趕到彰化市出席王迎春老師的畫展，王老師是白滄沂大師的好友，我也認識她好多年，實在是盛情難卻。孫正春大哥為了讓我們不至於遲到，所以在12點50分時開著他的車，帶領我們到國道入口，果真在下午兩點時我們順利到達會場，並圓滿完成開幕致詞。

雖然短短兩天，但行程滿檔，而內心的收穫更是滿到不行，很高興能見到老朋友、認識新朋友，快樂時光格外令我珍惜之～

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



▲頭頂上的木頭牛仔帽，是白大師的新玩意兒。



- ▲「吃米香，嫁好孃」的小小伴手禮，非常可愛。
- ▲水沙連地區的各診所，齊心合力建構醫療網絡，結合民間社團的資源，非常認真地推廣運動及醫療觀念。

離島大健走
X
第一站馬祖

文／陳信吉

馬祖健走愛臺灣

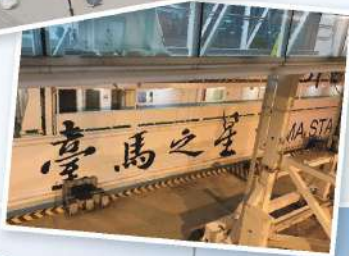


◀ 到達南竿。

▲ 國境之北。



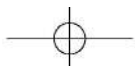
▶ 夜航臺馬之星。



▲ 圖為本文作者。

今年7月底和家人一起到綠島旅遊，在島上憶起10多年前參加希望基金會舉辦的綠島健走，重遊每個當年走過的景點，想起我們用腳愛臺灣這片土地的熱誠，剛好看到基金會今年辦理離島挑戰第一站——馬祖離島大健走，與丈人皆未曾去過馬祖，藉此機會來趟馬祖環島健行，用雙腳健走體驗馬祖風光。

10月9日晚上帶著興奮的心情，搭乘夜航臺馬之星，駛離燈火通明的基隆港，黎明初曉的10月10日，見到「枕戈待旦牌樓」迎接大家來到馬祖，以健走慶祝國家的生日，特別覺得意義非凡。第一餐吃著馬祖漢堡「繼光餅鮮蚵夾蛋」，繼光餅擁有馬祖漢堡之稱，相傳明朝名將戚繼光率士兵掃蕩倭寇，為方便行軍將燒餅中間打洞，並以麻繩串起，作為士兵們的乾糧，而後人為了紀念戚繼光平定倭寇的



▲沿途精神標語。



▲北竿地形起伏大。

功績，便將此餅稱為繼光餅。改良過的繼光餅加上鮮蚵和蛋，營養滿分，大夥在運動場活力十足做早操，準備開始南竿健走22K。沿路有山巒及海濱，風景讓人心曠神怡，閩東式建築，仍保有著過去軍事戰火的風貌，沿路的居民問我們從哪來？我說我們從臺灣來健走，居民們對我們豎起大拇指，說他們未曾見過有人步行環島馬祖，馬祖日報也來幫我們這群勇腳拍照上新聞，第一次上新聞用腳愛臺灣，自己都覺得很驕傲。途中經過媽祖巨神像、北海坑道鬼斧神工的工程、八八坑道等景點，我們完成了本日健走目標，晚上吃馬祖海鮮，運動後的食慾，讓人胃口大開。

隔天的北竿環島雖然只有12K，但沿路的路況高低起伏可不簡單，考驗著大家前一天已走22K的體力，此處有著當年鄧麗君小姐的心戰喊話室、馬祖地中海之稱的芹壁村，空氣中瀰漫著老酒麵線的氣味，牆壁上有「發揚馬祖精神」、「爭取最後勝利」的標語，沿途看著駐軍精實的操演，看著「堅持到底、永不放棄」的標語，健走也是如此，果然午後大家即完走12K，秉持只要想做一定可以做得到的精神，我



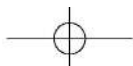
▲巨大的安東坑道。



▲馬祖巨神像。

們都完成了挑戰，應該沒有比這更困難的路段了。

來到東引鄉，有著「國之北疆」之稱，踏上中華民國最北處，感受邊界特有的天遼地闊意境，大夥皆忍不住拍不停。這裡有條全長300公尺巨大的安東坑道，從觀景平台可眺望碧海藍天、群鳥飛翔，令人嘆為觀止；東引燈塔為中華民國最北之燈塔，當夕陽西下，皎月升空時，燈塔的明亮，照耀海平面；東引老街忠誠門後，順著階梯往上而走的建築物仍為閩東式建築，充滿著古色古香的氣息，有著小九份之美名，站在高處可遠看著海上景色，此次與70歲的丈人馬祖健走初體驗，在健行中他總是走在前面努力不懈，團員都說看不出來已此歲數，果然應證紀姐常說「健康無價，要活就要動」，臺灣不管本島或離島，都有美麗驚人之處，能夠參與這次離島挑戰，真的很榮耀，開始期待著2020年希望基金會辦理的蘭嶼、金門等健走活動，願我們翁婿可以再次攜手用腳愛臺灣。



離島大健走
X
第一站馬祖

文／王煜鈞

馬祖卡踴趣



▲圖中下為本文作者。

▼東引鄉長與議長大力協助。



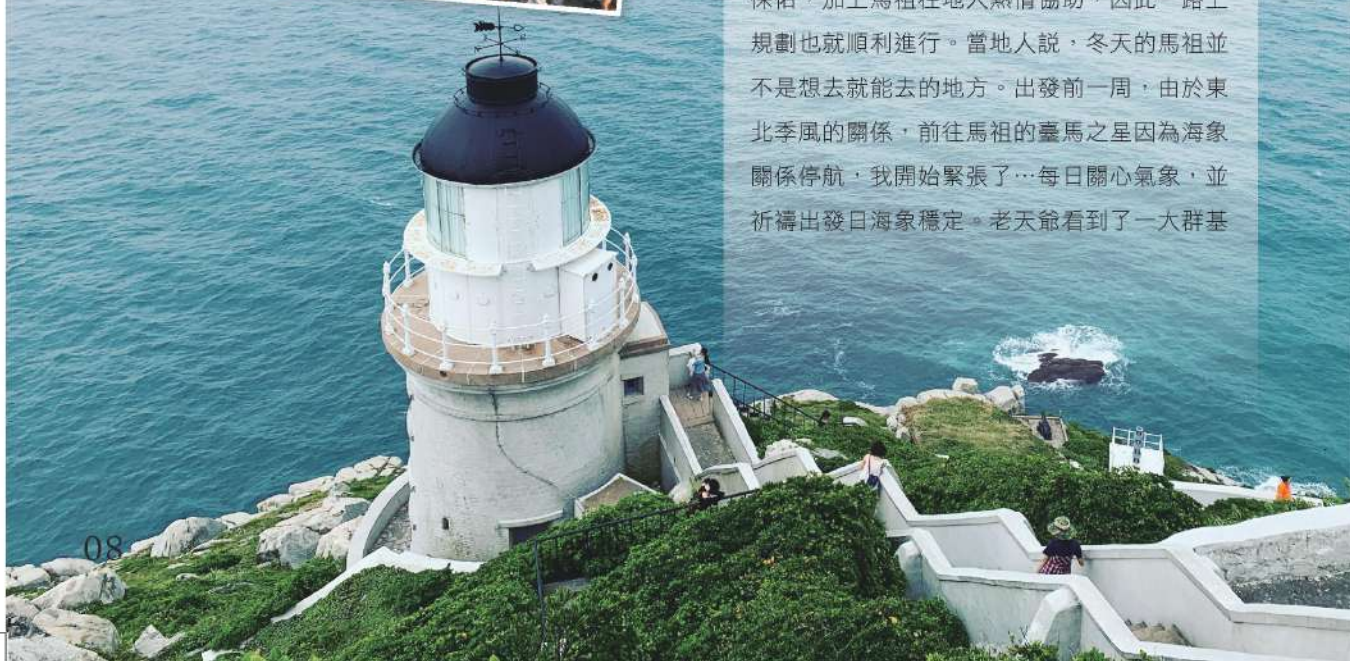
▶引導大家上船
前往北竿。

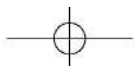
▼東引燈塔。



2018年末，基金會決定在環島之後，啟動離島大健走計畫，除了臺灣本島外，離島的風光更是不能錯過。今年3月，思忖著如何讓此次馬祖行除了健走挑戰外，更能體驗到馬祖在地的文化與風光，於是提早就開始著手規劃。

從規劃初期就遇到許多課題，尤其以交通、住宿問題最為挑戰。活動舉辦適逢雙十連假，氣候正準備轉冬，住宿一位難求不說，對於移動到馬祖都是一個很大的考驗。好在媽祖保佑，加上馬祖在地人熱情協助，因此一路上規劃也就順利進行。當地人說，冬天的馬祖並不是想去就能去的地方。出發前一周，由於東北季風的關係，前往馬祖的臺馬之星因為海象關係停航，我開始緊張了…每日關心氣象，並祈禱出發日海象穩定。老天爺看到了一大群基





▲舒適的北竿休息空間。



▲導遊詳盡解說。

金會勇腳想挑戰的心，經過一夜平穩的航行，終於到達馬祖。

靠近南竿福澳港，船上響起了「馬祖頌」，大夥手忙腳亂梳洗一翻，望向窗外，枕戈待旦的牌樓清楚可見，豎立的蔣公銅像讓馬祖以濃厚戰地氣息迎接我們。完成行李的接駁，暖完身，就開啟環島大挑戰。第一站南竿是馬祖主要行政區，島上除了許多行政機關，重要的軍事設施更多。其中加碼到北海坑道與大砲連，讓大家除了健走挑戰之外，更能了解先前馬祖的戰地風采。

完成第一日南竿挑戰，緊接著就是距離不長但坡度很大的北竿。加上天氣炎熱，走起來真的非常辛苦。但有著先前環島臺灣的經驗，大家居然提早完成～也在中午有活動中心吹冷氣休息，讓大家挑戰也就游刃有餘！

東引鄉是馬祖四鄉五島中距離最遠，交通也最不便的地方，需要二小時的船程方能抵達。東引除了以戰地地貌聞名之外，天然的海蝕景觀更是不能錯過。因此此次安排在活動的最後一天讓大家認識東引這片美麗的地方。分組詳細的導覽也讓整個環島挑戰除了健走之外，又豐富了一些。



▲準備征服北竿。

有別於大夥的環島挑戰，需要克服路上的顛簸起伏，我則是要讓大家能夠安心挑戰。因此路上的指引畫線、補給的安排、餐食與住宿的張羅可就非常重要了。大家應該很難想像，除了活動前的場勘，我是第一次造訪馬祖，但是活動當天我必須比大家更熟悉這個地方，對我的確是一個挑戰。好在，馬祖當地人不只熱情，面對到規劃上有不順的地方，都能夠及時給我建議。周小馬是當地一位著名的攝影師、導遊及專業的地陪。南竿與北竿的保母車就是請他幫忙，除了熱情之外，面對景點與路線的安排他也能夠提出建議，也因此南北竿兩天的健走挑戰都還算順利。除此之外，大力支持協助規劃的連江縣政府教育處體健科的陳明生科長、吳佳吟科員對整個活動的後勤安排；東引鄉長讓我們在國慶連假仍然有接駁車與午餐，當然還有許多人默默的幫忙才能完成馬祖挑戰，唯回程時遇到不小風浪讓一些勇腳們有些暈船，但我相信，這絕對是一次特別的體驗。

漫步南投 蓮華池



▲巧奪天工的花草藝術品，景色優美，盡入眼簾。

曾幾何時，我愛上了旅遊及健走，舉凡是國外、國內，只要是時間許可，**MONEY**備齊，一個人說走就走，天地翱遊，任我行。

下鄉健走——漫步南投蓮華池，一早整裝完畢，背上行囊，徒步到永康車站，搭火車至臺南高鐵站，轉搭高鐵至臺中高鐵烏日站，再搭區間車至二水車站，等著與伙伴們會合，大家心裡一定有個問號，為何我要這麼大費周章地坐車，說真格的，我自己也不解，哈哈哈！

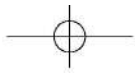


▲前排左五為本文作者。

等著等著，盼啊盼，遠從北部南下的車子抵達了，隨即坐上車，驅車前往車埕，在那有一位非常優秀的導覽人員張姐等著我們，時間寶貴立馬帶領大家參觀仿如日式美景的車埕，大觀發電廠，秘境蝙蝠洞…，一路上張姐妙語如珠，機智風趣，談笑風生，逗得大夥笑聲不斷，但我不打自招，我的腦袋瓜還真的有點…，因為途中她所說的，我沒一句記得，因我是走過，路過，聽過，一定是給它跳過，所以請各位朋友，報名參加希望基金會的活



▲張姐妙語如珠，機智風趣…談笑風生，逗得大夥笑聲不斷。



▲藉由學識淵博孫老師精闢的解說，認識了山杏仁、紅花八角、金絲竹…等等不勝枚舉的植物物種。



▲在三無居享受孫老師夫婦準備的豐盛美食。



▲我效法著赤腳大師孫正春老師，打著赤腳漫步於校園中。

動，親身聆聽。

晚上入住位於魚池鄉三育基督學院的三育健康中心，享受中心精心準備的蔬食以及免費體驗各項設施，這是一間兼具身、心、靈養生的好所在。

隔天早上，我效法著赤腳大師孫正春老師，打著赤腳漫步於園區，望著湛藍的天空，晨曦的陽光，巧奪天工的花草藝術品，景色優美，盡入眼簾，目光都捨不得離開。接著前往藏身於山林之中的楓香咖啡，這是老闆用心將咖啡樹栽種於楓香樹林間，保證所有咖啡豆是M.I.T.，自家烘焙咖啡豆帶著微酸的花果香，真的好喝，其風味絕不亞於進口的咖啡豆，若朋友有來南投一定要來品嚐正港台灣味的楓香咖啡！！

蓮華池，位在南投魚池鄉，是一座有深度的藥用植物森林園區，我徜徉於寧靜的山林裡，屏住氣

息，靜靜地走著走著，享受森林裡的空氣、陽光、水。

蓮華池園區內有闊葉樹林、蕨類、藥用植物、價值千萬的肖楠木屋、生態池、新山林地等，再藉由學識淵博的孫老師精闢解說，認識了山杏仁、紅花八角、金絲竹…等等不勝枚舉的植物物種，其擁有豐富多元的自然生態，非常適合學者研究及戶外教學活動。

隨後，我們往三無居享受孫老師夫婦準備的豐盛美食，何謂三無居？即是無污染，無干擾，無心，一個遠離塵囂與世無爭的世外桃源，讓人流連忘返但你、我皆是凡夫俗子，塵緣未了，終究要回到喧鬧的城市，繼續為五斗米折腰。

再見了，三無居，期待有朝一日我能有著榮幸舊地重遊。



▲望著湛藍的天空，晨曦的陽光。



▲藏身於山林之中的楓香咖啡。

我的選擇



▲「仁愛健行」充滿快樂、溫馨的氣氛。

每個人在一年之中總有這麼一天想去紀念或慶祝…
3年前的耶誕當我接觸到它，即刻讓我感動，也讓
我的生日之禮更有意義。

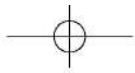
正心中學仁愛健行～「我走1公里，請你贊助我1
元」，這已行之48年的優良傳統累積總里程已超過345
萬公里，可繞行地球80圈，募得愛心善款逾4000萬元，
已持續照顧天主教敏道家園一百二十多位極重度、重度
及中度多重身心障礙天使。

若行善能利人利己何樂不為？我的1公里，若能讓
慢飛的天使受到妥善的照顧，這1公里將會讓我走來更
為踏實。25公里對一個青少年來說不是件容易的事，但
若我們的每一腳步都是如此有意義，相信孩子們也會甘
之如飴。

在經費的缺口我們投注愛心，在需要強健的地方我
們挹注勇氣。愛心健走就是最佳的方式。3年前的今天
我開始加入這行列，學生們井然有序地在操場集合，待
師長們結束致詞學生們空拋手中的毛巾相互加油打氣，



▲本文作者。



象徵著一場深具意義的仁愛健行即將展開。

正心中學規劃了多條的健行路線，都是以學校為起迄點，走進僻靜的鄉間、綠沃的田野，圍繞著學校的四周健行，如此不僅讓學生們能更認識他們每天生活的這片土地，在健走的過程中同學們的相互扶持更是凝聚了彼此的情感。

行進隊伍是由高年級學長與中低年級學弟妹一起組成小隊，由高年級學長帶領著學弟妹們前進，學弟妹們聽從學長的指揮，而學長也會照顧健走經驗不足的學弟妹們，當有走不動的學弟妹，全隊傾力輔助照顧他，提供已乾竭的飲水，或是讓已走到疼痛破皮的雙腳休息護理，小隊們圍繞著他，讓他感到安全與陪伴，這是何等溫馨的畫面啊！學校為了讓行進隊伍順利進行，沿途設立了多處的糾察員標兵，都是由高年級的學長們擔任，除了指引前進方向，也點閱小隊人數，當小隊經過路旁的糾察員態度敬重，而糾察員們也都帶著微笑向行進的隊伍致意，這是何等有紀律的學員們，長幼有序、兄弟弟恭，這消失已久的倫理在這趟健行裡讓我再度深深地被感動，教人心中感泣。

如今我又來了，這屢屢動人的一幕幕是吸引我



▲鳴笛一響，準備出發囉！

每年如候鳥般前來參與的動力。每年的耶誕節是美事發生的時候，而25公里3萬餘步的步伐亦是慶祝我的生日最好的禮物，我很開心能與這群可愛的孩子們一起度過這溫馨有意義的時刻。

這是我的選擇，而您呢？

是否與我們一起響應這深具意義且溫馨的活動呢？

正心中學仁愛健行是您挹注愛心與健身最好的方式，讓我們一起每年有如候鳥般前來關懷與實踐我們的愛心，仁愛健行是您愛的選擇～



▲校友挑戰25公里健走。



平溪線「十分·菁桐」漫步



▲「靜安吊橋」前合影。

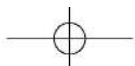
◀悠閒地漫步在「106縣道」。



▲景色清幽的「106縣道」。

猶記得2014年初次到研華科技總部接洽活動時的畫面，偌大的辦公室除了環境整潔之外，還環繞著悠揚的音樂聲，並且還提供免費的下午茶，充分感受到企業貼心營造員工幸福工作環境的氛圍。由最初擔心久坐辦公室的企業員工會排斥著健走運動，進而發現研華科技有著各類的社團活動，用心照顧有著各種不同需求的員工，並且努力鼓勵員工積極參與活動，親身去感受到運動的好處及樂趣。

今年10月為研華規劃了「十分·菁桐」的健走活動。平溪支線眾所皆知每站都有不同的風情，每年慕名而來的觀光客更是絡繹不絕，但大家都習慣搭乘小火車一日遊。為了讓研華科技的員工能夠體驗到平溪支線的步道之美，特別安排了約莫九公里的路線，從靜安吊橋出發起走，沿著106縣道步行，雖然是走在柏油路上，但沿路都是青翠的樹林，景色非



常清幽，轉角處還能看見老農在販售自家種的有機蔬菜。進入嶺腳車站小歇一會兒，而後走進山野步道，兩旁的溪水清澈，微風徐徐，悠閒地漫步在平溪線的山水秘境中，腳步自然而然地放輕放緩放鬆。

來到平溪老街，老街上有許多小吃、琳瑯滿目的特色零食，看的眼花撩亂，牆壁上的彩繪更吸引著許多人駐足拍照，大夥兒們邊走邊看、邊吃邊喝，看他們的樣子似乎完全不想離開老街了。剩下最後的二公里即將抵達終點菁桐車站，全員裡面年紀不到二歲的婕茹可是最幼齒的勇腳，一路上都是靠自己行駛的11路公車達標。

研華以利他樹成就長青企業的企業公民理念，在科技產業界可謂獨樹一幟。其中透過福委會和社團設計的各種活動，更是研華科技同仁彼此津津樂道且引以為傲的事。



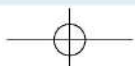
▲參與多次健走的勇腳。



▲右二為最幼齒的勇腳—婕茹。



▲嶺腳車站小憩。



一個人的健走 卻有著眾人陪伴小旅行



▲一群人走、走得遠。
(左二為本文作者)



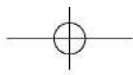
▲精心設計的健走路線，緩升坡度寧靜徐行。

這回的臺灣國際健走想來點不一樣，由於此次臺灣國際健走第一天路線為陽明山線，讓我想起一首戴佩妮的歌《一個人的行李》

『我要一個人去東京鐵塔看夜景
我要一個人去威尼斯看電影
我要一個人去陽明山上拍偶像劇
我要一個人去紐約純粹看雪景
我要一個人去巴黎喝咖啡寫信
我要一個人的旅行一個人透透氣

.....
我要一個人在希臘夢見蘇格拉底
我要一個人的通宵看完魯迅的背影
我要一個人呆呆的在浴缸裡思考阮玲玉
我要一個人的北京探望孟姜女
我要一個人的書局和志摩談情
我要一個人的旅行一個人徹底
心情好or心情壞有什麼好假裝
一個人的旅行一個人的行李
一個人的旅行一個人的空氣』

日本趨勢大師大前研一觀察到：「年輕人想要一個人生活，中年人愛上一個人生活，老年人無奈必須一個人生活。」真的是這樣嗎？且讓我試試一個人的能量有多大。長距離健走是一種體力與耐力



的考驗，所以我選擇了背包客棧一人一床位的住宿方式，「途中 台北」這家國際青年旅舍是由一群熱愛旅行的背包客所建立，以旅人的一員自居，於2012年創辦了第一家店於臺北北投開幕，隔一年九份店開幕；在2016年花蓮與臺東店同時開張，目前在日本京都試營運。

為了讓第一天的20公里行程安適順利，我及早入住保持充足的睡眠。晨起，搭乘捷運往士林站下車後就開始我的行前暖身，一路步行到泰北高中，深秋的北臺灣，熟透如酒紅的樂樹蒴果歡慶著健走假期，剛剛好的溫溼度、剛剛好的陽光、剛剛好的人群音量，一切都是剛剛好。

在開幕表演及暖身操後20k的勇腳們徐徐前行出發了，首先沿著雙溪河濱步道直上天母公園，步行是認識一個地方的最好方法。一路上都是緩升，從平地上升達8百多公尺，這樣的路線想必是用心設計，刻意遠離道路，避開汽機車呼嘯而過的窘迫，一路有著溪流、小橋、林蔭的美好，還有辛苦的志工站崗和補給，堪稱五星級的健走路線。一路緩升寧靜徐行，配合著固定頻率的吐納和步履，我傾聽

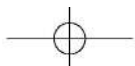
著自己內在的聲音，讓陽光的溫度、流水聲穿過我的心間，與自己心靈深處進行對話，彷彿入無人之境，令人感到無比自在安適。

途中，在文化大學附近有一大區塊由美軍宿舍改建成餐廳和咖啡館，房舍多為白顏色，彷彿仙子居住的地方，如世外桃源般美麗且夢幻，想必是遊客打卡拍照地。

第二天的行程為故宮路線，這一天可熱鬧了，原本相約的姊姊、姊夫、美君依約前來，還有住在士林的大學同學素真和住大直的國中同學阿佑也加入陪走行程，是『一群人走、走得遠』的概念嗎？其實，我們走著走著，每個人會依著自己的腳步與呼吸，調伏出一個和諧最適合自己的頻率，它不是競賽，也不需要比較，在整個健走的行程內，可以喚醒體內五感細胞，靜靜地細細地去感受自身內外與大自然融和的美好，安全且順利的完成預定的行程就是圓滿，這是我對健走活動的認知和實踐之道，健走帶給我的不只是身心的練習，更是充滿生活哲學。我深深體會：『一個人走很自在、二個人走很幸福、一群人走很開懷。』



▲臺灣IML國際健行大會。



隱性
×
障礙家族



「鼠」不完 的健康快樂！

文 | 張家敏

回顧2019，針對學童及親子部份，我們完成了「3場冬夏令營營隊、2次中學以下學生健走活動會場志工服務、12場龜山國小特殊生體能課程、14場國小動靜態遊戲課程、12場國小到高中社交技巧課程、14場身障家庭不分主題QA諮詢、10次亞斯成人戲劇工作坊、3天亞斯成人戲劇舞台演出、近100小時志工培訓講座、1次電影包場、1次親子園藝治療！」哇～超級豐富的啦！

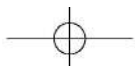
迎接2020金鼠年，當然要讓大家繼續有「鼠」不完的健康快樂喔！以下是一些即將在2020上場的精彩。



▲▼心快樂又健康的五天四夜營隊。



▲為期一年的志工培訓，未來將提供隱性障礙家庭諮詢服務。



- 一月：新北八里冬令營（額滿）
- 一～三月：创客玩具特展（協辦）
- 二月：新北龜山冬令營（歡迎報名）
- 二～六月：國中小攀岩課程
- 二～六月：龜山國小特殊生體能課程（合作案）
- 六月：親子戶外出隊第一場（暫定千蝶谷）
- 七月：兩梯次夏令營
- 九～十二月：國中小定向越野課程
- 十月：親子戶外出隊第二場（暫定苗栗）
- 十～十二月：下年度經費募款
- 全年系列講座：志工培訓講座、新北市立圖書館「青少年系列講座」（合作案）
- 全年系列課程：國小動靜態遊戲課程、問題解決與社交技巧課程、
- 全年系列諮詢：身障家庭不分主題QA諮詢

請繼續關注我們的訊息，詳細內容將會在之後階段性公布，記得掃描粉絲頁QR CODE並【按讚追蹤】，才能收到最新資訊喔！深深感謝大家的支持！



▲健走活動會場志工服務的成熟中學生。



▲遊戲中練習肢體平衡、協調、團隊合作。



▲小朋友練習走平衡木、跳圈圈提升體適能。



▲家敬老師帶領特殊生體能課程活動。



▲家敬老師帶領特殊生練習簡易瑜珈動作。



▲除了動態活動，也有靜態操作，例如認識情緒臉譜。



希望・基金會

口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

「1986年紀政女士應邀拍攝了一支桂格燕麥片廣告，獲得廣告收入850萬元，同年應邀赴港客串電影『飛躍羚羊』的演出獲得演出費100萬元，共計950萬元。」希望基金會的網站上有著這麼一段話。

前陣子，宜蘭的呂健吉理事長說他還珍藏著當年「飛躍羚羊」的電影海報，我聽到後簡直是欣喜若狂，因為我自己一張都沒有，連忙送去裱框收藏。回想當年，飛到香港去客串演出的一星期，親身體驗到演員真的是非常辛苦，背台詞、走位、表情、動作再加上等戲，費時之長有夠折騰，不像我們短跑選手，在場上短短幾秒鐘內就定勝負了。那時候，電影公司給我的片酬是100萬元，試想在三十多年前，那的確是一筆不小的數目。

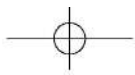
至於為何我會同意拍攝桂格燕麥片的廣告呢？這跟我的好友蔣見美有關，她是蔣彥士伯伯的女兒。某天，她說要安排我跟她的一位朋友吃早餐，當時我並不認識這位友人，他正是現在鼎鼎大名的企業家曹德風董事長。1986年他成立佳格公司，接手美國桂格公司在臺灣撤資後的「桂格」品牌經營業務。基本上我只拍公益廣告，不拍攝商業廣告，席間曹董事長並未向我提及拍攝廣告的事，反而是跟我談論國內外的田徑運動，他對於相關人事物如數家珍，實在令我印象深刻。最後，當曹董事長提出邀請時，我對他說「如果你是真的那麼熱愛田徑運動，那麼我謝謝你的支持；如果你是為了讓我點頭同意拍廣告而做了如此多功課且背得滾瓜爛熟，那麼我尊敬你。」就這樣，我拍了桂格燕麥片的廣



▲1986年香港電影「飛躍羚羊」的海報。
（感謝呂健吉先生提供）

告，而曹董事長也給了我850萬元的酬勞，這是非常可觀的數字，我除了再次謝謝他之外，也佩服他將事業經營得如此成功。

兩筆收入合計950萬元，我想捐給體育界，因為我感念政府將我送到美國去訓練，感恩一路上有許多貴人協助，我才有如此的田徑成績與成就，飲水思源是我一生不變的信念，我希望這筆款項可以用來幫助更多的年輕運動員。媒體界的好朋友林將大哥在得知我有這個想法時，提醒我再多思考一番，他認為與其像散財童子般撒錢出去，可能會看不到結果，不如成立一個「基金會」，慢慢地播種，耐心地灌溉，並祈禱有朝一日能夠豐收。媒體人的確是見識較廣，思考較細膩，眼光較長遠。不像我，感性、衝動、又近視。



我決定接受益友建議成立基金會，但…名字呢？有位好友正經八百地說：「飛躍羚羊基金會！」哇，開開玩笑可以，如果當真，我一定翻臉，落個沽名釣譽之嫌，何苦來哉！苦思多日，腦袋忽然出現一道曙光，整個思緒被帶回到1963年的某一天。

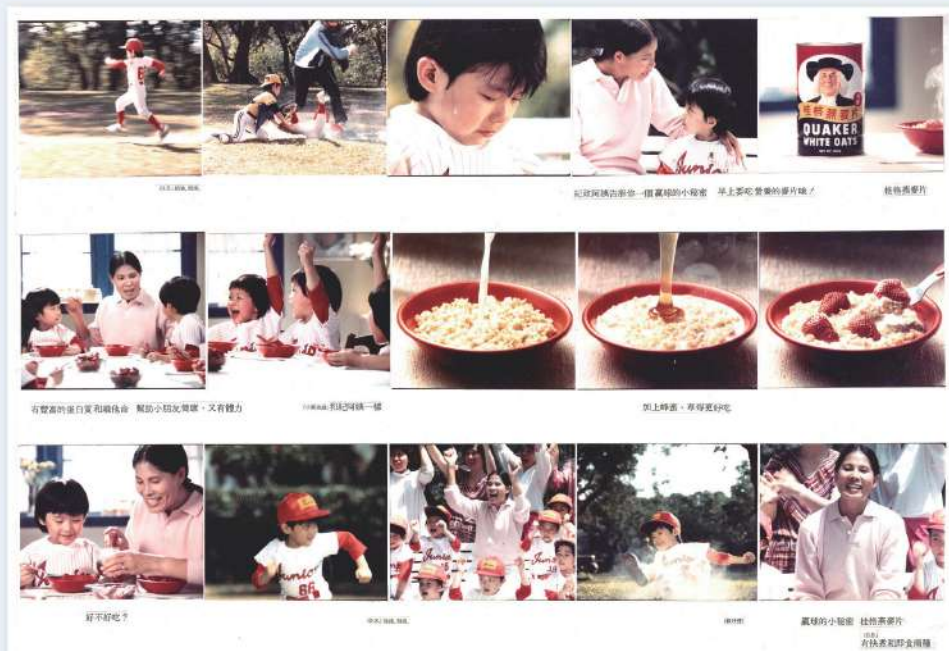
1963年是我到美國的第一年，是我還在適應環境，還在熟悉語言，還在交新朋友的一年。某日，小學一年級的可愛鄰居男孩BOB(鮑伯)按門鈴出現在我面前，手上拿了一張寫滿東西的紙，很禮貌地說：「紀阿姨，我要參加MARCH OF DIMES為罹患先天性心臟病兒童募款的慈善活動，您願意幫我嗎？」我問他「哦！什麼是 MARCH OF DIMES呢？」他認真地回答「M.O.D是參與者每走一英哩，簽名贊助者最少要捐一毛美金，如果我在這個活動當天走了五英哩，而您答應贊助每英哩一毛錢，那我就募到五毛錢，如果您贊助我一英哩一元，那就是五元。」原來，那張紙早已簽了密密麻麻的左鄰右舍名字，以及答應的捐款數字。個頭小小的BOB以大

大的眼睛充滿期待看著我，窮學生的我實在不忍心只簽一毛錢，便大大方方地簽了每英哩一元。

不久後，我接到繳款通知單，得知BOB在活動當天走了六英哩(約10公里)，所以我捐助的善款是六元美金。支票的抬頭要寫「CITY OF HOPE—MARCH OF DIMES」心想，原來這募款活動是由CITY OF HOPE所主辦的哦！「希望之市」，嗯，好美、好動人心弦的城市名。

忙著做學生，忙著訓練，忙著參加比賽。忙碌地過每一天，忙碌地過每一年，忙碌地過了好幾年。但忙碌的生活並沒有讓「CITY OF HOPE」這個既美又感動的城市名從我的腦海中消失。有一天，我驚訝地差點找地洞鑽進躲起來，因為，在與友人的談話中，友人大笑對我說「小傻蛋，CITY OF HOPE不是城市啦，它是一家馳名且卓越的研究醫院。」真是傻住了，我竟然如此孤陋寡聞。

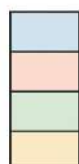
大傻瓜，傷什麼腦筋呢？BOB、六塊錢美金、CITY OF HOPE……決定了，基金會的名字就是「HOPE」，就是「希望」囉！



▲1986年拍攝桂格燕麥片廣告時的分鏡圖。

2020年度活動行事曆

序號	活動日期	活動名稱	天數
1	1月1日	2020元旦健走	1天
2	2月16日	榮譽會員年度健走聯誼	1天
3	2月20~29日	國際健走~美國San Antonio	10天
4	2月22~23日	下鄉健走~嘉義達邦部落〈鄒族〉	2天
5	3月21~22日	下鄉健走~南投瑞岩部落〈泰雅族〉	2天
6	3月27~31日	IVV國際健走~日本見沼櫻花健走	5天
7	4月11~12日	希望環島計畫	2天
8	4月18~19日	下鄉健走~花蓮吉拉米代部落〈阿美族〉	2天
9	4月24~27日	離島大健走-蘭嶼	4天
10	4月30~5月9日	國際健走~比利時Blankenberge	10天
11	5月16~17日	希望環島計畫	2天
12	5月23~24日	下鄉健走~花蓮馬遠部落〈布農族〉	2天
13	6月6~7日	下鄉健走~司馬庫斯〈泰雅族〉	2天
14	6月25~27日	希望環島計畫	3天
15	7月11~12日	下鄉健走~台東達魯瑪克部落〈魯凱族〉	2天
16	7月18~27日	國際健走~荷蘭Nijmegen	10天
17	8月15~16日	下鄉健走~花蓮織羅部落〈阿美族〉	2天
18	8月22~23日	下鄉健走~南投清流部落〈賽德克族〉	2天
19	8月27~9月7日	國際健走~挪威Verdal	12天
20	9月12~13日	下鄉健走~台東鸞山部落〈布農族〉	2天
21	9月19~20日	下鄉健走~南投伊達邵部落〈邵族〉	2天
22	10月1~10月10日	國際健走~德國Fulda	10天
23	10月17~18日	希望環島計畫	2天
24	10月31~11月1日	下鄉健走~嘉義茶山部落〈鄒族〉	2天
25	11月14~15日	希望環島計畫	2天
26	11月20~23日	離島大健走-金門	4天
27	12月12~13日	希望環島計畫	2天
28	12月18~19日	下鄉健走~仁愛健行	2天



希望環島
下鄉健走
國際健走
離島健走



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

門市 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



搜尋 愛行者健走杖

骨科蔡凱宙醫師推薦 世界第一品牌健走杖

引自美國 發明人 Tom Rutlin

獨特設計 附專業教學手冊及教學DVD

端正脊椎 強健肌力 保護膝蓋

用對器具與方法，安全又有效 李志懋 醫師

「愛行者式北歐健走法」(EMNW)，需配合「愛行者健走杖」使用—安全，又機能健身。

【注意】使用仿品北歐式健走同時按摩經絡？

醫師：違背中醫理論，可能形成褥瘡！

仿品健走杖

正版 愛行者健走杖



握把針刺設計
有運動傷害危險



握把表面平順
安全有效



愛行者®
二截式 OS2



愛行者®
三截式 TR3



愛行者®
按紐式 ST6

百萬聚樂步 X 57期

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：其實真正的受惠者，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
〈數量有限，送完為止〉
(售價250元)

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

