

百萬聚樂步

貞吉

發行人 | 紀政 2022.04 No.66



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

66 期 2006.01.01 創刊
2022.04 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
許新華、歐金裕、何宗穎

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 一心走路 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 二二八憶父謝天謝地謝貴人 | 紀政

【2022元旦健走】

06 感謝天！感謝地！感謝今天好天氣 | 郭益璋

【希望環島Part II】

08 用雙腳走出我們的勇敢！ | 吳秀敏

10 嚮往的花蓮海岸，我來了！ | 劉寶鏡

12 克服自己，勝過全世界 | 邱文彥

【大稻埕精采一條路】

14 好東西和好朋友分享 | 連錦堅

【榮譽會員走春】

16 用滿滿的朝氣迎接會員走春 | 許倍瑟

【隱性障礙家族】

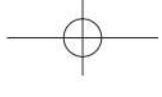
18 2022 臺中新社冬令營 | 張家敏

【我的故事我的歌】系列文章之十

20 外國人面前不能丟臉 | 紀政口述 黃玟靜撰文

【下鄉健走移動私塾】

22 不一樣的聖誕節！ | 武修玲



編輯室
×
手記

文
—
黃純湘

一心走路

中央社/河內1月22日綜合外電報導：世上最有影響力的佛教高僧之一、95歲的一行禪師今天在故鄉越南圓寂。一行禪師除了是將佛法的正念修習推廣至歐美的先驅者，也是反戰的和平主義者。

看到這一則新聞，腦海裡浮現記憶的場景，2016年8月一個假日早晨，正輕鬆自在地逛著敦南誠品書店，一本書吸引了我的目光，當下翻閱即手不釋卷，深深地被如詩般優美的文字及發人省思的觀點所打動。書的作者即是一行禪師，書名是『一心走路』。

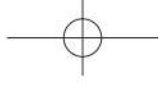
「走路是一種接觸大地的形式。我們以腳接觸大地，進而治癒大地，治癒自己，以及治癒人類。無論是空出五分鐘、十分鐘或十五分鐘，都要歡喜地走路，因為每一步都可能為我們的身心帶來療癒與滋養。以正念與解脫跨出的每一步，都能幫助我們治癒與轉化，同時世界也將跟我們一起被治癒與轉化。」摘自『一心走路』

一行禪師的書讓我重新思維並檢視『走路』這一門功課，是那麼的自然、簡單、平凡、輕鬆、愉悅…。我學習著放鬆身心、保持正念、安住當下；我練習著讓身與心專注在雙腳的移動，呼吸的覺察，享受跨出去的每一步，體驗步行的快樂。「注意你的雙腳與大地的接觸，走路的時候就好像你用雙足在親吻大地一樣。」一行禪師在『步行禪』中如是說。

走路是運動，亦是修行。讓我們一起練習正念走路，暫別煩惱憂愁，踏踏實實地體驗行走的樂趣。

心能往千向，但於此幽徑，吾安穩而行；步步和風吹，步步花綻放。～一行禪師





二二八憶父

謝天謝地謝貴人



今天是「二二八紀念日」，也是國定假日，又名「和平紀念日」，更是二二八事件屆滿75周年的日子。

從小，我就聽我姐姐談「二二八事件」，因此一點都不陌生，她曾告訴我「住在我新竹家對面、就讀新竹中學的那兩位兄弟，在二二八事件中都被抓去槍斃了。」每次談到「二二八事件」，或是到了2月28日這一天，我總是會想起父親—紀清池先生。

我生於1944年，當時還是屬於日本時代，因此我的日本名字是「紀文子」，隨著國民政府來臺，

命令所有的日本名字都要改。我目前住在美國的姐姐叫做「紀吉子」，所以父親就將「子」刪掉，因此她的姓名就成了「紀吉」。我名叫「紀文子」，如將「子」刪去，則成了「紀文」，讀起來則與「祭文」同音。父親認為不太好聽，但想來想去仍然不知道要如何改，便心想「算了，既然要改，乾脆叫『紀改』好了。」後來去辦理登記時，感謝當時戶政事務所的人員，將「紀改」誤認為「紀政」，此後我的姓名就變成「紀政」，真感謝戶政人員當年那美麗的錯誤。

由於我是在日本時代出生的，也就是被稱為所





謂的「皇民」。1947年，我父親因為參與「二二八事件」而遭捕入獄，險些被槍斃。我之所以會被送去當人家的養女，就是因為我父親坐牢，不過，可能是我命中註定跟父親還有緣份，他的案件發生了極大的轉折，讓他逃過死刑。

在那個年代，本省婦女嫁給外省籍的例子是少之又少，而我偏偏有一個親戚嫁給外省人。更巧的是，那位外省籍的丈夫竟然就是審理我父親案子的法官，當我的阿嬤去拜託他時，他說唯一的方法就要「翻供」。但是，父親說什麼也不肯，他說他的夥伴們都被槍斃了，他自己應該要「男子漢大丈夫，敢做敢當」，最後要不是我的阿嬤到監獄向他下跪，我父親是絕不可能答應翻供。

我父親這輩子對天地及長輩非常尊敬，他所堅守的觀念是「拜天拜地拜老爸」（註1），所以每年

盤古大帝聖誕的日子，他一定會拜拜，因為他相信盤古是開天之祖。要不是他因為自責不孝導致阿嬤因他而下跪，否則絕不會翻供變成「竊盜」之罪。後來，在獄中的他是被溫錦蘭（註2）的父親—溫萬寶先生保出來的，溫萬寶先生是日治時代的「保正」，也就是現在所謂的「里長」。

往事歷歷在目，已78歲的我還是記憶猶新，在二二八事件75周年的日子，我不只要謝天、謝地、謝阿嬤、謝父親，更要謝謝溫家讓我不致幼年喪父。

和平紀念日，願大家共同用愛與和平珍愛寶島，讓臺灣更好！

希望基金會 董事長 紀政
【百萬聚樂步】發起人

【註1】「拜天拜地拜老爸」是由閩南語發音，此處的「老爸」是為了押韻之用，意指長輩。

【註2】溫錦蘭委員曾代表中國國民黨在臺灣省第二選區（桃竹苗）當選為第一屆第三、四、五次增額立法委員。（資料來源：維基百科）

2022
X
元旦健走

感謝天！感謝地！ 感謝今天好天氣

文
—
郭益瑋



▲ 2022元旦健走在疫情影響下還能順利舉辦！。



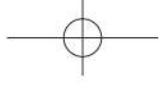
▲ 元旦當天天氣都不太差。



▲ 今年視覺的主角-臺灣穿山甲。

元旦健走自2004年在中正紀念堂廣場開辦以來，集合地點與路線常常都在更動，直到2012年年中，在時任臺北市政府秘書長陳永仁秘書長介紹並親自帶領路勘踏查之下，元旦健走於2013年才開始固定在花博公園圓山廣場。雖然2022元旦健走受到臺北市政府疫苗施打計畫影響移師到旁邊的舞蝶館廣場，但也算是在花博公園這場地舉辦邁入第10個年頭。

今年視覺的主角-臺灣穿山甲，是延續2021年開始以臺灣特有種保育類動物為視覺主角。臺灣穿山甲是臺灣的一個特有亞種。因棲地與人類生活過近易遭路殺或野狗咬噬及人類過度捕食等因素，該物種已瀕臨絕滅。希望透過這一系列介紹，讓國人能夠在新年第一天，開始養成每日一萬步的習慣，同時為雙腳所踩踏的這塊土地祈



▲ 每年元旦健走成為三五好友聚會碰面的好時機。



▲ 移師到舞蝶館廣場。



▲ 感謝中華電信連續18年的參加。



▲ 光泉每年提供11萬現金。

福。也期許你、我在環境保護尚可多盡一份心力。

新冠肺炎席捲全球已逾兩年，一波一波變種病毒侵襲，讓各國防不勝防，超過4億人口染疫。幸運的是在這樣的環境下，2021與2022元旦健走，雖受到一點影響，但也還能順利舉辦！真要感謝老天爺的幫忙及中央政府非常努力的圍堵疫情擴散。尤其是經過2021年5月變種病毒Delta在臺灣各地肆虐後，中央流行疫情指揮中心還能以清零為目標，讓疫情不再擴大。

自2004年開始，元旦當天天氣都不太差，僅一、二次當天陰雨不斷；甚至還有元旦前，雨連續下了10天，直到前一天雨停了，讓廠商可以順利進行場佈的經驗。一場戶外活動要能順利舉辦，除了天助還要人助。19屆元旦健走，幾乎都是在臺北市舉辦，除了臺北市擁有規劃良善的自行車人行步道外，臺北市政府大力支持元旦健走也是主因。現任市長柯文哲市長幾乎都沒缺席

過！

還要感謝中華電信連續18年的參加；中華郵政加入也超過10年，2022元旦健走更有臺灣中油加入健走推廣行列！除了這三間主要贊助之外，另外還要感謝許多協力廠商的協助，像光泉每年提供11萬現金，象徵走路便是靠著兩條腿；北歐式健走協會推廣的健走杖，使健走運動成為更全身性的運動…等等因為有這些協力廠商讓元旦健走活動內容更加多元豐富。

最後還要感謝參與的民眾們。許多民眾多年的參與，早就將元旦健走當作是同學會一般，每年成為三五好友聚會碰面的好時機；以運動取代餐會，使得彼此得到的不只是快樂還有健康，更可藉此提升免疫增加對病毒的抵抗力！

明年是元旦健走20週年，就讓我們為雙腳所踩踏的這塊土地祈福外，同時也為全世界的疫情祈福-天祐全球！

用雙腳走出 我們的勇敢！



▲左一為本文作者。



▲四位愛走路的姐妹。



▲獲贈「希望環島地圖」。



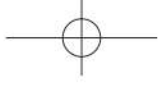
▲親身用雙腳走過這段路，方知花東海岸的美。

很開心參加基金會利用假日所舉辦的「分段徒步環島」，本次是從「臺東八仙洞」起走到「花蓮新社部落」，全長為34公里。

出發前，從沒想過，自己會在豪大雨中，行走花東海岸（臺11線），沿路受盡雨神的照顧，全身沒一處是「乾燥的」，簡直就像是在大池裡泡水，同行友人說，遇水則發！徒步行腳，來年行大運喔！如此經驗，就是給成功人士的洗禮，所以應該更開心啊！

我們四位愛走路的姐妹（敏、如、貽、蓮），從2018北橫健行隊認識以來，就一直以走路活動相約到處走走看看，此次呼應基金會的徒步環島，很清楚選擇長距離的徒步，不是為了創造紀錄，也不是為了找尋刺激，而是想用雙腳走出我們的勇敢！

1/22全臺豪雨特報，花東地區正是迎風面的縣市，更不會閃過這場豪雨，果真整天淋著雨，



行走在公路上，努力學習順服雨神，保持更謙卑心態，往目標前行。又濕又冷的氣候，即使走的疲累不堪，休息時，喝著貼心準備的熱騰騰的紅豆湯，頓時溫暖了整個身子骨，在短暫休息後，我們又恢復到女漢子的體能，振奮起來，繼續往前，堅強又篤定的信念，享受這趟難得雨水冲刷的樂趣。因為愛走路，所以在內心深處都藏著「行者魂」挑戰自我，鼓舞著不能輸的毅力。

健走完，整身在疲倦且勞累之下，豐盛的晚餐，填飽了飢餓的腸胃，晚會聯誼頒獎慶生活動，又笑又跳的歡樂氣氛，大家庭的薰染力讓我們雙淚齊下，白天走的含淚，不敢吭聲喊苦，晚上又搞笑到眼睛直飆淚。

夜間洗澡後，心想首日徒步就這麼慘烈的重口味訓練，那明日倘若依然下雨？真不知該不該含淚繼續走嗎？真的很不甘心，來一趟花東就這樣泡水走，我的「花蓮藍藍」還給我啊！

1/23清晨三點就清醒，頓時緊張拉開窗簾，黑暗的天空，已無滴答的落雨聲，安心的睡回籠覺，再次醒來，也許是老天疼惜「愛走路的人」終於一掃昨日陰霾天氣，第二日真給了我們好美的晨曦，喜迎溫柔陽光，早餐後，團友們換上戰服，準備好好迎接今日20km徒步健走。今天剛好是123自由日，天氣好、心情佳，眾友齊心，我看著姐妹們個個是篤定的走路，我也放心的一路跟拍她們認真的背影。邊走、邊拍、邊笑中我們又共同完成了一段美好回憶。

二日的連走，腦袋裡沒任何念想，甚至忘了我是誰？總是用雙眼欣賞沿途藍天白雲美景，用雙耳傾聽浪花拍打旋樂，用雙腳踩著節奏舞步，渡過了自由放空日，原來腦袋也需要好好休假啊，當下真的好自在～

只有親身用雙腳走過這段路，方知花東海岸的美，徒步時真心貼近放空思緒，原來愛上



▲用雙腳走出我們的勇敢！



▲遇水則發！來年行大運喔！

走路能讓我享受無界。藍天白雲讓我們邊走邊想大聲唱：藍藍的天、白白的雲，藍天白雲好時光……，感謝姐妹們的互相照顧與陪伴。

看見大家調整好心情，用自己腳步的速度，配合舒適頻率參與這趟徒步旅程，感受到好多團友都心存感恩基金會辦的健走活動，讓人生找到新目標。團友裡有許多年長的徒友讓我佩服他們的精神，點點滴滴都是我學習的模範，我的未來也想如此正向走出來參與，讓人生旅程愈走愈健康、笑容滿天飛。值得一提：回程車上歐大哥（73歲）分享如何在人生最低潮時的轉移，重新讓自己再一次活的有為，更許下未來的方針能為人羣服務貢獻。

話說：當路走到終點時，也可以說是階段式的新起點，我思緒非常清晰，知道下一個目標，我要好好為自己寫一段故事將來也能分享給我的子孫們聽聽。徒步是一帖良藥強身健腦，能讓人心胸頓時海闊天空，享受暫時遠離文明塵囂煩惱。

此次活動回家後，回到舒適圈好好洗個熱水澡，躺在床上舒服睡覺，讓雙腳抬高高的放鬆，最終還有個聲音「渴望下次的徒步還要繼續……」感謝希望基金會請繼續辦活動照顧我們。

嚮往的花蓮海岸， 我來了！



▲大家的腳步感覺越來越沉重。



◀左為本文作者。

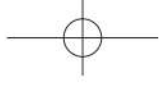


▲有超級好吃的紅豆湯。

多年來，一直夢想健走臺灣這塊土地嚮往的是在太平洋海岸健行，享受走路又有海浪相陪。

直到今年，在健走前輩銀雙姐的邀約下，參加了希望基金會在三芝舉辦的榮譽會員走春，聽到許多會員都在談論環島健走，才知道原來基金會正在舉辦分段式環島健走。而228連假是希望環島Part II第38~40站正好走在我心嚮往的花蓮海岸，於是就慫恿健走前輩-銀雙姐一起參加一起走吧！

2/26一早，在圓山捷運站集合，帶著雀躍的心搭上前往花蓮的接駁車。一路經過雪山隧道、蘭陽平原到蘇花公路時太平洋的海浪就深深感動了我！但心裡確有一點退卻，琢磨著：這是第一次走這麼長距離，而且第一天只有14公里，應該還可以吧？隨著起走的歡呼聲，環島第38站啟程，內心也沒想這麼多了。



新社部落海邊梯田、美麗的田野，走到磯崎海水浴場的休息點，才頓然想到：原來我們有保母車、補給車，補給車上應有盡有，礦泉水、運動飲料、果汁，還有超級好吃的紅豆湯。讓我享受自由自在行走，沒有背包邁開大步！

第一天就跟在大夥的腳步中完成14公里的健走，但想到第二天是第一天快要一倍的距離，心裡就有些怕怕的。還好幸運之神眷顧著我們，第二天起走時是毛毛細雨陪伴著我們，不似前一天起走時豔陽高照，走起來腳步也輕鬆許多。而且這一天經過三個名稱有趣的跳浪隧道（註），沿路看到許多有豪華、有創意的民宿，都蓋在海濱，體驗了不一樣的視野，伴隨海浪聲，在雙腳已非常疲憊之時，不斷招呼我們，來吧！拿出毅力來，不就是後浪推前浪，後腳跟著前腳的運動。

【註】臺11線18公里處會連續經過4座隧道，名稱分別為跳浪隧道、跳浪1號隧道、跳浪2號隧道及水璉隧道。

第三天在花蓮港附近的水鳥濕地保育區起



▲走著走著，團員互相加油打氣。

走，起走時天氣晴朗，走在花蓮兩潭自行車道上沒有汽、機車的干擾，可以欣賞水鳥，走起來相當愜意，不似前幾天都是走在馬路邊。但大家的腳步感覺越來越沉重，兩天已走了將近50公里耶！但想到最後在風景美麗的七星潭吃便當，是視覺與味覺的大享受呀！

這三天，感受到走著走著，團員互相加油打氣，展現多年健走出來的情誼，真不是一朝一夕可以做到的。我是新手有大家的鼓勵和支持，又受到基金會同仁的照顧，希望基金會太讚了，謝謝你們，讓我完成了自己的心願！



▲第二天起走時是毛毛細雨陪伴著我們。

克服自己， 勝過全世界

文
—
邱
文
彥



▲隔天的26公里，竟然在不服輸的氣勢下成功完步。



▲本文作者。

今天要談談我的朋友「晃佑」，一月底接到他的來電：「文彥，等我二月初做完心導管手術，我陪你去走……」。天啊！這是什麼堅固耐用的友誼？需要經歷挑戰這麼大的考驗。乍聽之下，雖然心裡異常感動，可是嘴巴還是客套的問：「這樣你身體狀況允許嗎？是否有詢問過醫生？」他語氣堅定的說：「當然」！「手術過後16天了，醫生說只要不太刺激的活動都可以」（所以晚上不能去很刺激的場所）。

於是我們懷抱著夢想，朝向「希望」啟程了。盯著晃佑吞下藥丸，準備開始14.5公里的熱身行程，這時候，耳邊傳來了一句：「文彥，這瓶是救心藥（註1），如果我昏倒了，記得我放在包包第一格，拿出一片放在我的舌下。」哇靠！就這樣我被賦予救命小天使的重責大任。

第一天氣溫陰涼，沿途說說笑笑，倒也輕鬆。已經走



過10公里之遠，沿路上除了海岸線的美麗之外，規劃的中途休息站，景點更是讓人留下深刻的美好。漸漸地，耳邊傳來混重的喘喘聲，看到晃佑胸口陣陣起伏，眼神迷離，朱唇微起，「我要休息一下」零散的字句在耳邊響起，擔心的問他要不要叫保母車？沒想到晃佑搖鼓似的否定我的提議，我緊張的像在場外的教練，迫切地想要立即丟出放棄的毛巾。他傳來堅毅的眼神，不容許有人干擾了他的戰鬥，唯有經歷挑戰才会有「希望」。就這樣，我們持續努力奮鬥下去，就在距離終點前的二公里處，我已經承受不住內心的煎熬，「不要再走了！」我哭著大聲吶喊！晃佑用蒼白的臉色看著我，無力提出抗議，我們四個夥伴（註2）在芭崎休息區，強架的把他送上保母車，車窗玻璃上反應著他無言又哀怨的眼神，默默地接受這次的遺憾。

經過一夜休養，加上希望基金會夥伴的貼布治療後，隔天的26公里，竟然在不服輸的氣勢下成功完步，雖然在最後200公尺的距離，一隻腳幾乎已經要跨上保母車，最後還是毅然決然的繼續徒步走到終點。

在當晚的聚餐歡樂現場，他是跛腳出場，當他用雙手抬起右腳站上舞台時，成了當天最經典的一幕！全場掌聲此起彼落著，好不榮耀。晃佑在這種狀態下，能夠經得起周圍的磨練而心不動搖，



▲我們四個夥伴。



▲我的朋友「晃佑」。

堅定地保持心的寧靜與堅持，著實令我佩服！

勇者！我的朋友！所有友誼都會經歷改變，但我們的友誼只會更堅固！

「克服自己，勝過全世界」。

【註1】硝化甘油，又簡稱「NTG」

【註2】邱文彥、吳秀敏、江璧如、蕭宣貽



▲所有友誼都會經歷改變，但我們的友誼只會更堅固！



▲我們懷抱著夢想，朝向「希望」啟程了。



感謝孫越叔叔 永遠～～ 永遠～～

好東西和好朋友分享

紀念【大稻埕精采一條路私房導覽】100梯達成

故事，從2010年4月9日傍晚的一起車禍說起。

車禍受害者，是綠燈時走在斑馬線被撞的前駐南非大使——陸以正；

肇事者，則是不禮讓行人的計程車司機。

10天後的4/19，新加坡海峽時報以「台灣，車不讓人」為標題登上國際版。

此見笑新聞，讓當時正規畫以「元旦健走」「友善行人」「精采一條路」全國巡迴倡議的我們，尤其是紀姐，意志更堅強、腳步更堅定。

當7/9~8/25順利完成包括三處離島在內、全國25縣市宣導後，決定和交通部道安委員會攜手，要為「禮讓行人」盡份心力，讓安步當車

日行萬步的朋友，走路安全獲得保障。

10/13這天，趁前去探視孫越叔叔時，力邀孫叔一同和紀姐拍攝「車讓人，台灣行」公益宣導短片…



(左圖)2010.10.13 孫叔對我帶去這件台灣行T恤很喜歡，立馬穿上留影紀念。

(右圖)2010.11.27 父親去謝謝孫越叔叔對古厝保留立面及騎樓的稱讚與肯定。

「爸媽都還在吧？」「多大年紀啦？」孫叔問我。

故事，從2010年10月29日拍公益短片這天，進入重點。

完成錄影任務，孫叔要我載他到保留百年古厝立面及騎樓，改建中的「迪化街十連棟」看看。

在十連棟仔細繞了兩圈後，孫叔停下腳步，手摸著有百年歷史刻痕的磚柱。

「錦堅，爸媽都還在吧？」孫叔問。

「都還在！」我回答。

「多大年紀啦？」孫叔接著問。

「媽媽80，爸爸79」我說。

11/27週六，開車載父親去謝謝孫叔。

是晚，就寢前突然驚覺：孫越叔叔10/29的那兩句問話，不就是在傳遞一個訊息…

接著，想起卅年前(1980)唸台科大參加書法比賽時，我所寫並幸運得獎的隸書對聯不就是：

「樹欲靜而風不止」「子欲養而親不待」

那晚，我驀然頓悟並有所決定，我感謝孫叔。那年，我55歲。

2012年春天，我搬回到父親(也是我們兄弟)出生古厝所改建完成的社區；2015年起，藉由【大稻埕精采一條路私房導覽】分享大稻埕及十連棟的精采文史及獨特之處。

如果說，這些年的文史分享與台灣阿瘦勵志故事有人受惠的話，感謝的對象應是孫越叔叔。



兩句問話惠我良多 分享有緣朋友

會想公開12年前孫叔那兩句關鍵問話，是因稍早無意間得知：1994年「第一屆廣告流行語」的首獎，正是孫越叔叔那句『好東西和好朋友分享』；加上紀姐受邀演講時常會提的『擁有很棒，分享更美』，讓我決定分享影響我55歲之後心念與價值觀的兩句問話。同時，也作為私房導覽100梯次達成紀念。

如果，您跟我一樣幸運，能感受到孫叔兩句問話的善念美意，而且跟我一樣來得及，那麼

恭喜您！

還有，相信多年之後，您也會跟我一樣內心充滿感激…

因為：您來得及讓人生避免遺憾、懊悔；並讓一生過得心安、無愧！

從陸以正大使車禍→禮讓行人公益短片→百年磚柱兩句問話→大稻埕精采一條路→擁有很棒分享更美→因緣合和惜緣感恩→感念孫叔永遠永遠！



2022.2.20 第99梯成員，係國內知名「混障綜藝團」的團員及志工，由劉銘團長領軍。他們無畏入冬最強寒流及細雨紛飛，真不愧是「生命鬥士」，帶路人及過路人皆深受感動！

筆者按：若用「精采久久」，來形容這第99梯，一點不為過。



2022.2.26 第100梯成員，則是母校台科大管院聯合校友會理監事，由蘇文旭秘書長號召。他們對於能成為第100梯，顯得無比開心；全程氣氛愉悅、笑聲不斷、熱鬧非凡。

筆者按：堅持走過第99梯的刺骨寒風，迎來第100梯的陽光普照；人生體悟，亦復如是。



用滿滿的朝氣 迎接會員走春



▲天空下著冷冰冰的雨絲。

一年一度的榮譽會員走春，今年在2月19日舉行，剛好遇到入冬以來最強冷氣團及鋒面的夾擊，所以天氣是又濕又冷。當天無懼風雨，依然風雨無阻，前來參加走春的勇腳超過百位，我們在圓山捷運站集合後，便搭乘接駁車前往當天活動的起走點：三芝大田寮停車場。



▲本文作者暨尾旗志工-許倍瑟。

當抵達起走點時，天空依舊下著冷冰冰的雨絲，大家連忙穿上雨具、呼完口號之後，就開始今年的走春活動。今天的健走路線是從三芝大田寮停車場出發，沿途經過風芝門自行車道、麟山鼻木棧道、麟山鼻藻礁海岸、麟山鼻漁港、麟山鼻地質景觀生態步道，最後抵達白沙灣遊客中心，全程約莫6km。其中除了只有在麟山鼻地質景觀生態步道有一小段的階梯外，沿途平穩好走，沒有太多的高低起伏，而且每段的景觀皆不一樣。

風芝門自行車道是屬於海邊農村的鄉間小路，而麟山鼻木棧道則是臨海的木棧道，可以邊走邊觀海，沿著沙灘海岸線延伸，一旁還有防風木麻黃樹林，相伴到達木棧道終點麟山鼻漁港，至於麟山鼻地質景觀生態步道的景觀跟前面兩段又迥然不同，走在麟山鼻地質景觀生態步道中可欣賞到石滬、風稜石、碉堡等等岩岸景觀與



設施，浪潮的拍打與風力也澎湃激昂許多。

參加走春的勇腳中，有的是大家族一起出來參與，有的是小家庭，爸爸媽媽帶著小朋友，有的是爺爺奶奶牽著小孫女，有的是公司同事、三五好友相約一起走，沿路說說笑笑，嘻嘻哈哈，你拍我、我拍你、大家相互拍照，大手牽小手、開心向前走，和樂融融的走完全程，完全沒有受到天候因素而影響心情。從中可以看見健走真是公認最方便、最大眾化，而且能促進心情愉悅的運動。

完成6km的走春行程後，早已飢腸轆轆，肚子餓得咕咕直響著。基金會安排前往鄰近的富基漁港，享用海鮮大餐及慶生活動，當大夥一同擠進餐廳，坐在餐桌上邊吃美食邊閒話家常，現場頓時人聲鼎沸，整間餐廳充滿人氣與朝氣。

最後，還要感謝當天辛苦的志工們，穿著雨

衣、打著雨傘，站在路旁，頂著寒風、淋著雨，沿路為我們加油，並協助指引路線，雖然這次天公不作美，天候不佳，整個景觀看起來灰灰暗暗，但我相信如果天氣好的話，整段路程風景絕對是相當美麗，不過，也因為老天給了這樣的氣候，讓我們有個在雨中漫步在北海岸的榮譽會員走春的深刻印象。



▲ 沿路為我們加油的志工們。



▲ 天氣交給老天爺決定，心情由我們自己決定！



▲ 出發囉！風芝門自行車道。



▲ 健走真是公認最方便、最大眾化，而且能促進心情愉悅的運動。



▲ 這是所謂的「有食閣有掠」「揪好康」！

2022 臺中新社冬令營



▲老師回味童年養雞的餵雞記趣。

疫情中，協會在嚴謹的防疫措施下，順利舉辦隱性障礙學童冬令營，很幸運的，這次營隊地點在台中新社山上，罕無人煙，完全安全！

營隊五天，帶領學員進行鋸竹子木頭當柴火、自製火絨生火烤肉、自製竹筒飯、製作空氣鳳梨、去百菇莊體驗餵雞、在山林中獨處、在山林裡玩大地遊戲、自己學習處理食材、小組討論完成營火晚會、夜觀尋找蛇鳥昆蟲、三餐輪流服務打飯…，活動中秉著核心精神「服務、感恩、



▲鋸木頭，可不是一般活動能體驗到的喔！



▲1234、2234，跟著老師動起來！



▲ 好美的同心圓。



▲ 會害怕？我陪你！



▲ 我在山林裡學習獨處。

自律、勇氣、合作」，期望讓學員成長！

期望實現了嗎？不敢說百分之百，但可以說每個學員都有所改變！甚至有家長回饋「孩子參加這次營隊，對整個家庭都是轉捩點、是救贖！」

有個媽媽寫了封信給我們，我們好感動、好感動！感謝她願意公開分享：

家敏老師：

非常感謝你和所有老師、隊輔舉辦營隊，當你說，把孩子交給我們，我和孩子爸爸真的把扛得很沈重的擔子，交給了你們。

我們每天把孩子捧在心裡，孩子的特殊狀況，讓我們無法交給任何人，當家敏老師和團隊行前細細的做功課，活動當天把孩子接過去，帶著生活五天，知道世界上也有理解他，而且有能力接住他的一群人，讓我們真的鬆了一口氣。

五天的放假和放鬆，讓我們找回自己內在的快樂。

看到孩子每天都開心，我們的心情也終於輕盈起來。確認他有快樂的樣子，對我們好重要。我們陪伴著孩子，他在出發前的一個月，幾乎每天都在學校人際和課業挫折中情緒失序。看到他有快樂的能力，對我們好重要。



▲ 大家圍著烤肉最開心。



▲ 大家輪流打飯，學習服務與感恩。

那不是藥物、書中、演講裡談的情緒管理、腦中化學物質，那就是在他與生俱來的能力，快樂的能力。謝謝你們帶給他，最單純的快樂。

謝謝團隊願意承擔和付出，拉住了我們三個人。謝謝你們，在我們很困頓無助的時候。期待春節後約談，也很期待參加您和團隊舉辦的更多活動或課程。有什麼我們可以貢獻和付出的，也不吝告訴我們。



【我的故事我的歌】系列文章之十

外國人面前不能丟臉

口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

經歷了1960年羅馬奧運的洗禮，我內心的方向更明確，在奧運殿堂上奪得獎牌、為國爭光就是我的目標。但是在這之前，把握每一次的比賽，提升自己才是逐夢踏實的具體行動，而羅馬奧運之後最重要的國際大賽，就是1962年印尼亞運。

民國51年6月，我國印尼亞運代表隊第三期選拔賽在臺北市舉辦，我只參加了80公尺低欄。當時參賽的門檻是12秒2，我則順利以12秒整達標，正式入選1962年印尼亞運代表隊，之後我便參加了在臺大田徑場舉辦，為期數個月的國家代表隊集訓。

這一次的集訓，對我來說又是人生另外一個重要的關鍵，因為我遇到了我另一位貴人——文生·瑞爾（Vincent Reel）。瑞爾教練是透過美國國務院與我國交流的名義前來，此行的目的是為了訓練印尼亞運國家代表隊田徑選手。大學時期的瑞爾教練是音樂與體育雙主修，所以他不只是田徑教練，也是位聲樂家，平時在洛杉磯的Claremont Men's College（註）當教練，過去曾經帶領印度國家代表隊參加1960年羅馬奧運，雖然不是國際體壇頗負盛名的頂尖教練，但對我這個小選



▲ 瑞爾教練（右一）、吳錦雲（右二）及我（左二）。

手來說，他的資歷、專業與敬業態度還是令我十分尊敬與景仰。

說真的，我是個很懶的選手，因為在國內沒有太多競爭者，所以我不喜歡練習，過去大多是憑藉個人天賦在比賽，但是瑞爾教練來了之後，我覺得不能在外國教練面前丟臉，所以變得很認真練習，深怕被看扁。我說過很多次，瑞爾教練是一個很棒的教練，在他短時間的指導下，我的成績開始有所突破，他給予選手非常有系統化的訓練方式，確實讓我們受益良多，這也為我之後的發展



民國50年之參賽成績

地點	比賽名稱	比賽項目及成績	備註
高雄	第16屆全省運動會	80公尺低欄（第二名，成績13秒7）	
		五項全能（第一名，成績3629分）	破全國紀錄
		200公尺（第一名，成績28秒6）	

民國51年上半年之參賽成績

地點	比賽名稱	比賽項目及成績	備註
員林	第14屆全省田徑賽	80公尺低欄（成績12秒8）	同時也是印尼亞運第二期選拔賽，但成績未能達標
		跳遠（成績5公尺27）	同時也是印尼亞運第二期選拔賽，但成績未能達標
臺北	印尼亞運第三期選拔賽	80公尺低欄（成績12秒整）	達標1962年印尼亞運參賽門檻

奠下了非常好的基礎。

只可惜因為政治因素，印尼亞運主辦單位居然寄給我們代表團「空白的ID CARD」，也就是意味著我們無法前往比賽，令我們十分沮喪，對我來說，原本雄心勃勃想在印尼再創佳績的期待，黯然落空。儘管未能參加印尼亞運，但是這一年，是我人生非常值得紀錄的一年，因為回頭來看，「美」夢成真之火，就從1962年點燃！

【註】Claremont Men's College創立於1946年，於1976年改為男女合校，又於1981年改名為Claremont McKenna College，簡稱CMC。（資料來源：CMC網站）



▲ 林明發(上排左一)、瑞爾教練(上排中)、吳阿民(上排右)、張幸子(下排左一)、我(下排中)、吳錦雲(下排右)。



不一樣的聖誕節



▲ 出發前的合影。



▲ 向前邁進(右一為基金會執行長)。



▲ 武奶奶脫下鞋子讓抽筋的腳適度地休息，執行長幫忙按摩，也教我們遇到狀況時，如何處理舒緩抽筋。

2021年，我們過了很不一樣的聖誕節，完成了一個幾乎不可能的任務。此刻，我好想好想分享這兩天心中的激動和感動。

首次參加「希望基金會」下鄉健走「東石鰲鼓濕地暨正心中學仁愛健行」活動，第一天的「平地森林公園」「東石鰲鼓濕地」由專業老師為大家導覽，最驚豔的莫過於看見大群大群的鳥，飛越海洋降落在濕地。沿路上老師詳細的介紹各種鳥類生態及各種植物的名稱和用途。

12/25是這次健行的重頭戲，2021年正逢仁愛健行活動50週年慶。踏進校園內，看見全校學生，身穿整齊運動服，頭戴聖誕頭飾，手上拿著隊伍的編號，穿梭在校園各個角落。「仁愛健行」起源於50年前，發起人希望透過健行活動，讓同學每走一公里募款10元，對象是親戚朋友，以募得的款項捐助弱勢團體。今年學校捐助的對象，是受到疫情影響而需要被

幫助的家庭。站在台下的我，深受感動，默默地流下了眼淚。

沿路上，涼涼的天氣，走起來很舒服，我們配合著武奶奶的步伐，緩慢、穩定的走著。忽然，同學們的隊伍，從後面精神抖擻的大步向前，有的隊伍還播放音樂，有的隊伍精神喊話，充分感受青春活力！走著走著，天空飄起雨來，擔心雨天走路危險，於是我們決定聯絡保母車，將武奶奶送到午餐地點「古坑建德地母廟」。

吃完飯稍作休息之後，開始再起走，不久雨又開始變大了。精神可嘉的武奶奶穿上雨衣努力向前走，不料腳開始抽筋，休息一下繼續走，又抽筋再休息一下仍繼續走，反反覆覆，走走停停。這時候，我們邊走邊大聲唸著健走口訣：抬頭挺胸縮小腹，雙手微握放腰部，自然擺動肩放鬆，邁開腳步向前走，彼此鼓勵向前邁進。後來因雨勢太大，活動提前結束，走到臨時終點站「環球科技大學」校門口時，正心中學的學生列隊熱烈歡呼迎接85歲的武奶奶進入終點，有如走在星光大道紅地毯上的巨星一般，武奶奶開心極了，這種喜悅讓她忘記一路上的辛苦，也讓我們感動不已，淚水又在眼眶內打轉，武奶奶的精神值得最熱烈的掌聲。

感謝前來參加的「走友、前輩」熱情鼓勵，更感謝二花（註）引領我們加入這有意義的健走活動，2021年的聖誕節，我們很棒、很厲害、很了不起！

【註】二花為武韻玲，是作者武修玲的姊姊。



▲ 滿滿活力的我們及成群同學們。

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

X 握把針刺設計
有運動傷害危險



愛行者健走杖

握把表面平順
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IQ
www.jusit.com.tw



2022離島大健走~

綠島



日期：2022/5/7~9

地點：綠島

費用：11800元

主辦單位：希望基金會

詳情請上活動網站

<https://reurl.cc/bk8bRI>



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>



【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。