

百萬聚樂步

良吉
2024



國內
郵資已付

發行人 | 紀政 2024.01 No.73

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樓）

電話：(02) 7708-8108 傳真：(02) 7708-0111 網址：www.hope.org.tw



CONTENTS

百萬聚樂步

73 期 2006.01.01 創刊
2024.01 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
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

【編輯室手記】

- 03 春夏秋冬好健走 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

- 04 繽紛如花的小跟班～我的小妹雪玉 | 紀政

【澎湖大健走】

- 06 南北環健走趣 | 邱寶貴
08 知道越多，希望就更多 | 汪寶釵

【希望環島III】

- 10 祈福之路 | 陳俊勳
12 步步驚奇 | 柯又寧

【山海圳-內海之路】

- 14 山、海、圳國家綠道-分段健走行 | 陳麗如

【南橫大健走(西段)】

- 16 南橫西段大健走 | 林雅慧

【我的故事我的歌】系列文章之十七

- 18 室內初體驗 | 紀政口述 黃玟靜撰文

【隱性障礙家族】

- 20 自然的滋養—園藝治療 | 李聿晟
21 定向越野初體驗 | 李聿晟

【環島沙龍】

- 22 神奇幫手「肌內效」，輕鬆走路沒煩惱 | 古筠



春夏秋冬好健走

編輯室
×
手記

文
—
黃
純
湘

時間剎那飛逝，又是新年開始，如花謝花開，亦如日落日出。

回首過去一年，如實地看見季節的更替，生命的循環，活動的舉辦，環島的挑戰，國內走、國外行，時間在忙碌中消逝，年歲在寒暑中增長。《金剛經》云：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」過去的已經過去，未來的還沒有開始，不論是好的、壞的都無須執著，學習步步踏實地把握現在，練習念念徹底地放捨當下，從周而復始的日常生活中體驗無住生心。

迎向新的一年，嶄新的春、夏、秋、冬將依序到來，每一季都是健走的好時節，希望大家能夠珍惜並把握四季各異的美好時光，跟隨著基金會的健走行事曆，好好地規畫屬於自己的健走地圖。

春天，草木嫩芽初發，展現勃勃生機，春天是開始健走的季節；

夏天，樹木枝繁葉茂，汲取陽光能量，夏天是挑戰健走的季節；

秋天，樹葉變黃染紅，色彩繽紛奪目，秋天是輕鬆健走的季節；

冬天，樹木褪去華服，不畏天寒地凍，冬天是享受健走的季節。

已邁入第21屆的元旦健走為大家揭開新年序幕，緊接著基金會每個月都規畫二至三場健走活動，從國內到國外，從本島到離島，國內有希望環島～走一條祈福之路，有中橫支線挑戰，有舊蘇花公路健走、有南橫東段大健走、有山海圳～聖山及原鄉之路健走；國外有澳洲、瑞士、挪威等國際健走。歡迎大家踴躍報名參加，用健走記錄精彩人生，用健走鍛鍊健康身體，用健走體驗眼前當下。



繽紛如花的小跟班

我的小妹雪玉



▲ 古色古香的迪化街十連樓。

八年未見的小妹雪玉十月底返臺度假探親，住在我八里的家天天跟著我進進出出，體驗著忙碌的小跟班生活。在銀行上班的她目前居住在美國夏威夷。



▲ 在大稻埕公園與李臨秋雕像合影。



▲ 陶藝大師楊正堯淡水河邊的工作室是我們喝茶聊天的好地方。

爽，個性開朗活潑，總是笑臉迎人，而她正是帶我認識「健走」這項運動的關鍵人物。記得1996年我前往摩納哥蒙特卡羅開會，會議結束後順道探望當時旅居德國的小妹雪玉，她一見到我，就拉著我出門參加一場在德國鄉村的區域健走活動，這是我第一次健走體驗，過程既新鮮又有趣，讓我留下非常深刻的印象，冥冥之中為日後健走運動的推廣種下了因緣。

小跟班雪玉在臺期間，正值基金會緊鑼密鼓籌備2024元旦健走活動，每天開心地跟著我忙進忙出，今天拜會中華郵政、明天旁聽警廣空中現場Live專訪接著進錄音室錄宣傳插播、後天拜訪中華電信…，行程雖然緊湊，但卻忙得不亦樂乎！在拜會行程的空檔之間，感謝基金會顧問Rock（連錦堅）安排我們姊妹倆到臺北大稻埕大榕樹下享用道地的傳統美食，並為我們導覽大稻埕精彩一條路，當漫步到李臨秋紀念公園時，姊妹倆情不自禁地跟著雕像區自動播放的歌聲一起合唱「望春風」、「四季



▲拜訪中華電信郵水義董事長。



▲警察廣播電台初體驗。



▲拜會中華郵政吳宏謀董事長。

紅」、「補破網」等臺灣經典名曲，此時此刻望著久別重逢的妹妹充滿喜悅的臉龐，陪伴在我身邊歡唱同樂，心中美好的幸福感油然而生。

我的兄弟姊妹散居於海內外各地，平常大家各忙各的難得有團聚的機會，這次讓我最開心的一件事，是帶著雪玉一起到新竹探望因車禍而行動不便的么弟阿宗。阿宗是退休老師，也是登山的愛好者。2011年基金會為推廣健走運動而舉辦「健康足蹟·行腳全臺灣」45天的活動，當時我特別拜託阿宗來擔任志工，承擔開行李車的任務協助4位外籍勇腳及7位臺灣勇腳挑戰環島健走。我們姊弟三人歡喜相聚，有著聊不完的話題，雖然都已近垂暮之年，能趁此機會盡享天倫之樂，實在是難能可貴。

雪玉每次跟著我出門，必定會身穿色彩鮮豔繽紛的服裝，頭上會別著美麗的花朵，她精力旺盛且活力十足，總是會成為眾人注目的焦點，我感覺我好像是開車載著一束永不凋謝的美麗鮮花出門一樣，不知不覺地被其薰染而開心自在。雪玉曾經

說過：「我要盡情享受每一天，也許明天我不在了，所以每一天都要穿得漂漂亮亮地去上班，好好享受每一天的生活。」她也曾跟我分享過：「If you live with yesterday's regrets, worries of tomorrow, you never can be thankful for today」意思是：不要活在過去的悔恨，不要擔心明天，不然你將永遠無法感謝今天。我深感認同，特在此分享我的小妹雪玉的人生哲學，祝福大家新的一年平安、健康、快樂、幸福。

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



▲與小妹雪玉及么弟阿宗歡喜相聚。

南北環 健走趣



▲全員66人在「馬公港」出發起走前合影。

草嶺古道雙溪一九份是我們夫婦首次參加基金會的活動，雖然活動行程只有一日，但當天的健走經驗卻令我們很難忘，所以就一直期待著基金會主辦的「離島大健走—澎湖」。沒想到，活動資訊才公佈而已，竟在短短幾天就額滿了，手脚慢的我，好不容易才排到候補名額，當然是排

除萬難，克服一切困難，鐵定要參加這次10/13～10/15三天的行程。

10/13早上窗外的天空泛起魚肚白，時間是04:20分，距離設定05:00的鬧鐘還算早，因為整夜興奮難眠，所以決定提早起床，搭上第一班06:00的捷運前往松山機場。在立榮航櫃台前向領隊報到時，看見一批大哥大姐們興致高昂地互相寒暄，他們都是這次澎湖健走的夥伴，看起來各個都是經驗十足的勇腳，讓我開始擔心起自己會不會在這次的健走中成為弱腳丫……

澎湖～我來了，驅車前往下榻的旅店放置行李，隨即展開第一天13.9公里的行程—馬公北環第一段，在前導的帶領下，浩浩蕩蕩有秩序踏著輕盈的腳步往前走，並依循路線指引人員在地面的指標，到達擁有一百三十年歷史的龍德宮，首日健走輕鬆達陣！

暖身操，預備…開始一二三四、二二三四、三二三四……，在大家精神抖擻的隊呼後，開始



▲本文作者。



第二天25公里的行程。從西嶼外坡沿路來到通樑古榕，跨海大橋等，在到達終點站時，我的雙腳已不聽使喚了，洗澡時發現腳拇指已經起水泡了，經過工作人員的貼心包紮，期許明天的行程也能夠圓滿完成。

第三天用完早餐整理好行李，驅車前往目的地—風櫃嘴由此往回走，到達風櫃國小，做完暖身操，隊呼，大隊向下楊的旅店前進，完成本次澎湖南環北環健走之旅。

這次健走看到澎湖海岸線的美，咕咾石建築的巧思，玄武岩的壯闊，在地民俗建築特色，以及居民慢活的閒情逸致，讓第一次踏上菊島的我，有更深一層的認識。

16:50開往臺北的飛機，載著大夥疲憊的身軀，歡愉的心情，摻雜不捨的情緒，以及滿滿感恩希望基金會為我們所安排的行程。豐盛澎派的海鮮佳餚，乘載著能量的補給車提供源源不斷的糧草，地面清楚指引的指標，在在體會基金會的用心，讓這次健走大大的圓滿成功，由衷感謝基金會所有成員的付出及辛勞，也給所有參與健走的我們，按一個大大的讚！我們是最棒的！期待下一次的相聚。



▲走累了休息片刻，徐徐海風吹著吹著就想睡了。



▲享受邊走邊玩的樂趣，同時放鬆心情，促進身體的血液循環。



▲健走路線上沿路都有很多的裝置藝術。



▲全員在擁有一百三十年歷史的「龍傳宮」前合影。

知道越多， 希望就更多



◀ 本文作者。



▲「澎湖跨海大橋」位於白沙島與西嶼島之間。

其實我是歸類於不喜歡運動的群組，隨著年齡漸長，各種旅遊活動中都能感受到體力大不如前，單純的休息好像不足以回復工作積累的壓力和疲勞。前年聽過「朝聖之路」，突然就莫名有種想去走路的想法，但查了資料後發現，從沒走過一天幾十公里，未免太自不量力，加上放不下工作出走一個月，只好默默的給自己增強體力的目標，



先從肌力開始鍛鍊，帶著總有一天能前往的希望準備著。去年聽朋友說了從清境健走到武嶺，一路美景還有補給，是輕鬆愉快又安心的路線，輾轉才知道原來是「希望基金會」在推行健走運動，心裡躍躍欲試，說好了有機會要一起參加走走。

今年工作告一個段落，想安排一些旅遊休養行程，正巧朋友給我好消息，有澎湖離島大健走耶！當然是手刀報名囉！

帶著興奮的心情在機場集合，團員們看來經常參加都是健行老手，熟稔的招呼彼此，散發著武林高手的氣息，這次的菜鳥包括我只有三位，暗自希望自己不要拖累大家。到了澎湖直奔住宿地點海洋渡假村，匆匆放下行李換了鞋，第一次重溫國民健康操，手忙腳亂的傻笑尷尬，還見識了最活潑、最能表現熱情的呼口號起走儀式，然後傻傻跟隨著大旗浩浩蕩蕩的往前走，一切都



是新鮮的有趣的，走到篤行十村，到處擺姿勢拍照，在海邊涼亭休憩，拍下壯闊海景，炙烈陽光也是必備的，到此都還是旅遊玩樂的氣氛。行進到龍星餐廳午餐，美味的手路菜幾乎全都是海鮮，海港滋味果然是全部光盤，連魚頭都不剩，直送我的五臟廟。吃完大家又直接開拔起走，什麼？沒有悠閒下午休息時間嗎？就直接走了嗎？算算距離也才走一半，大概要再走兩小時，這時痠痛開始襲來，看著前方輕快步伐，有點不服輸的我，終於開始專注在自己的腳下，墊後的純湘時時對我看顧問候，最後上車的我，已經在恍神了。

第二天的步行距離居然是昨天的兩倍，原本的痠痛更時時陪伴著我，儘管海水清澈到有人說想變成消波塊常居於此，海風吹拂應該令人心曠神怡，但一段的上坡路，就像靠近偉大航道的無風帶一樣，我舉步維艱，充滿挫折，雖然嘴裡吃著美食，但是平時就不大聽話的肌肉群，最後還是選擇罷工。幸虧前方引導的佩琪，親切的帶著兩腿無力的我，騎很遠的路返回飯店。第三天雖然我的腿早已不是我的腿，但因覺得很不好意思，還是咬牙走了比前一天更長的距離，午餐在餐廳吃完後提前出發，卻走錯路到了港口另一邊，意外的多看了幾眼足球棒球，無奈、疲憊卻好笑。擠出最後的力氣，還是買了仙草冰，感謝我的美女同伴，忍耐我一路不爭氣的雙腿和挫敗的惱怒。

回頭想想沿路上收到很多的關心，有位大姊告訴我要調整鞋帶，減少行走的負擔，避免受傷；甜蜜夫妻檔幫我撿起被風吹走的毛巾，在路上幫大家拍照記錄行走的美少女，晚餐後的貼緊聚會，有很多新奇的體驗和記憶，長久在我心裡縈繞。

希望基金會舉辦這類的健行活動，激起健康意識，也激勵了我，我想學習快速徒步的訣竅，想認識那位馬拉松很厲害的大姊，想參加國際健走，想知道越多，希望就更多，我就更能往心目中理想的自己靠近一些。



▲在炙烈陽光下防曬是必備的。



▲看著前方輕快步伐，有點不服輸的我，終於開始專注在自己的腳下。



▲傻傻的我，一路跟隨著大旗浩浩蕩蕩的往前走。



▲帶著興奮的心情在機場集合，準備前往澎湖參加離島健走活動。



▲在馬公港口腹地前，認真的做操，以及熱情的呼口號起走儀式後，主辦方布達健走注意事項。

圖文—陳俊勳

祈福之路



▲謝大哥領軍看牛去。

通常環島健行行程都是照表操課，但第14站（芳苑普天宮至埤頭合興宮）下午卻有兩個意外驚喜的加碼活動。首先在二林西斗天后宮用餐後，益長酒莊顏莊主帶領我們這群飯飽的健行者去酒的遠足（酒足），先介紹過去二林的葡萄酒酒史來增長我們知識，再來品嚐該莊所釀的葡萄酒，此瓊漿玉液

溫潤，入口瞬間濃郁果香在口腔散播開來，頓時感覺清新芬芳十分爽口，感覺就像歐洲人的餐後酒去油解膩，接著如李白的勸酒歌將進酒，「人生得意須盡歡，莫使金樽空對月」，不少人（包括我）至少三杯下肚，酒不醉人人自醉，男的變關公氣概萬千，女的呈紅顏妖嬌美麗，酒酣耳熱之際，走路更加虎虎生風往下一加碼的目標邁進。

在謝炎清大哥帶領之下，烈日當空風塵僕僕的抵達他朋友牧場，就先來支冰棒消暑氣，順便參觀乳牛牧場，雖然我天天喝牛奶，卻在此時才知道彰化原來是全國牛乳產量第一的縣市（過去一直以為是臺南市），哇！又長知識了，吃完冰棒再上，往謝大哥自己的牧場（他說他只有三百頭牛而已）前進，不知是冰棒的加持，還是聽到有更好康在等我們，兩腿瞬間有力的一直緊跟著頭旗走，但不敢這次踰越怕被罰錢，但謝大哥是可以的啦。

先到謝大哥辦公室的人有福了，不但先有座位坐亦有冷氣吹，同時謝大哥從冰箱搬出一瓶瓶已冰鎮好的純鮮乳招待大家，喝下那冰冰純白的牛乳，配合外在的涼爽環境，燥熱飢渴的身軀當場頓時感到清涼飽食，其間那種暢快淋漓解放的感受，只感覺當神仙也不過如此，最後謝大哥高



▲將進酒（人生得意須盡歡，莫使金樽空對月）。



歌一曲助興，氣氛更嗨，卻限於歸途時間，就在高潮中結束乳牛牧場之旅。

以上都是環島勇腳們的體會，只是提點我們過程中擁有的快樂，主要是希望此刊物的讀者能與我們一起分享「希望同行，健康前行」的意涵，因為健走不光鍛鍊身體，它更是讓我們的心靈藉由同儕之間的互通獲得慰藉，身心康健才能走更久的路且活得更有尊嚴。歷經感恩（經好友秋玉夫婦引薦半途加入）、行善（缺席數次）及現在的祈福環島健行的淬鍊，讓我領悟到古語「讀萬卷書不如行萬里路」的真諦，也經由這些年來的行腳之路，逐漸體會到臺灣之美和其歷史含蘊，以及她所孕育出來的堅忍而樸實的人性，這些都可在歡誠心大哥完成他此月份健走活動時，在群組中所表露的心聲一覽無遺（他是我心目中的英雄）。

現在的我已把走路融入到生活當中，只要是在五、六公里範圍內的行程，就用雙腳行之，到了大樓只要在八層內，就走樓梯，至於每月固定的環島健行活動，就像那個初一和十五前夕就會在電視上出現的吃齋廣告，「老伴，明天要健行勒」，恭敬的準備再和媽祖娘娘一月一次的相會並祈求賜福，祝大家快樂平安健康幸福的繼續走下去。



▲結束前的高潮（謝大哥高歌）。



▲吃冰棒消暑解渴。



▲西斗社區葡萄酒故事。



▲喝牛奶。



▲你牛我也牛。

步步驚奇



▲和大家一起走一條平凡卻也不平凡的環島之行！

「123～ㄍㄨˇ，123～ㄍㄨˇ，123～hi—la～～huˇ，123～臺灣（大家）加油～出發了～」，整齊劃一的歡呼聲，如同號角般，吹響每位勇腳一次次平凡卻也不平凡的環島之行。

這是一段充滿驚奇的旅程，你會看到一個很長的隊伍，每個人全副武裝，寬大的遮陽帽是必要裝備，全身上下都包得密不透風，有時走在人聲鼎沸的城市裡，有時走在靜謐蜿蜒的鄉間小路，更有的時候走在車輛急駛的公路上。你說他們怎麼這麼傻，有便捷的交通工具不使用，寧願以步行方式進行環島？但就我而言，他們不是傻，一步一腳印的方式是他們對腳底下這片土地的熱愛，每一步都深切的感受著這片土地對生活其中的人們的滋養。看



▲參加健行活動，讓我和家人彼此之間更為緊密。

到他們時，只要對著他們說一聲～加油！他們必定會回以燦爛的微笑來回報你對他們的鼓勵。

我是一個熱愛運動的人，但一開始，對於健行並不是十分熱衷。然而在父母的牽引下參加了希望基金會所舉辦的各類健行活動，我漸漸地對於「健行」有了不同的體會，「日行萬步」便成為我每天對自己的要求。當全臺灣都在瘋以哪種交通工具進行環島時，我選擇以步行的方式環島，用自己的雙腳走遍臺灣，並在111年完成希望基金會海線環島健行的壯舉。當爸媽問我是否有意願再次參加這次環島活動時，我毫不猶豫，欣然地同意。



▲本文作者。



有別於前2次的山線及海線，這次希望基金會舉辦的第3次環島健走以「走一條祈福之路」為主題，串聯臺灣各地的媽祖廟來規畫路線。雖然我並不是信奉臺灣的傳統宗教，但因為對於古老建築、歷史古蹟有濃厚的興趣，因此仍然對此次路線的安排感到興致勃勃，希望與前次有不同的體驗。

在這次環島的旅途中，我看到各個媽祖廟的雄偉壯觀，走進其中感受到廟宇的莊嚴肅穆及歷史的痕跡，細讀過往深刻感受前人對於媽祖的虔誠及敬仰；走訪許多不曾聽聞的城鄉，感受當地的風土民情；看到綿延不絕的山巒、波濤洶湧的浪潮抑或是潺潺的溪流雕刻出的地形結構、石縫中堅韌不拔的花草持續生長，再再都讓我嘖嘖稱奇，不禁讚嘆大自然的鬼斧神工及奧妙；結實纍纍的果樹透露出農民的辛勤耕作及對豐收的期待，在同一條大馬路上，我甚至發現至少種植6種不同的農作物，並第一次體驗餵乳牛吃翠綠的草葉。

除了領略沿途的風景外，環島健行也成為我與

家人維繫情感的橋樑。平時因為工作繁忙，與父母相處的時間不多，但藉著和父母一齊參加環島健行的活動，除了增加彼此互相陪伴的時間外，親子關係也變得更加親密與融洽，並且在旅途中製造了許多專屬於我和父母的難忘回憶。

環島健行之於我，不單單只是一項運動，更是我對臺灣這片土地的崇敬與仰慕，每一個步伐讓我體會不同層面的臺灣、感受他的美好，並成為滋潤我生命的養分。



▲沿途可以看到許多風景，能近距離感受自然奧妙與風土民情。



▲熱情的太陽使每個人都全副武裝。一行人有時出現在城市，有時漫步在田間。



▲廟宇大部分皆有歷史價值，其中的故事讓我非常想一探究竟。（左圖提供 | 何宗顯）



山、海、圳國家綠道 分段健走行



▲ 當我抵達山頂時，我都要流淚了，原來這是喜極而泣啊，分不清楚是淚水還是汗水。



▲ 右為本文作者。

山海圳國家綠道是從開臺內海走到臺灣護國聖山（第一高峰玉山），形成一條臺灣文化綠廊。包含2個國家公園（台江、玉山）、穿越3個國家風景區（雲嘉南、西拉雅、阿里山）、2座水庫（烏山頭、曾文）等，是一條具有代表臺灣地方生活、文化意象的國家級綠道。在我的老公陳信吉走了內海之路回來以後，我認真上網研究這條國家綠道，被此等介紹吸引著，就鼓起勇氣報名參加了希望基金會舉辦的12月9日跟10日的大圳之路健行。

此次報名參加的走友一行40人，接續上個月內海之路，第一天續由茄拔天后宮健走至南元農場，第二天由南元農場至臺南縣道174東山休息站，南臺灣的豔陽，讓大家覺得熱情，這是我首次挑戰連續走二天共30K的路程，繼上次完成一天健走超過10K，已經好



久，上次還只參加健走一天而已。怎知本次參加的一群40人都是老手勇腳，真讓我這新手非常忐忑不安，第一天走完我已經覺得腳不太對勁，貼心的希望基金會還提供足部水泡處理跟貼紮補強服務，我馬上跟執行長報名第一號，還好執行長有幫忙「整修」我的腳，讓我第二天小腿沒有鐵腿嚴重，小水泡也還好，才可以順利走完。

一路上也謝謝老公看頭看尾，已經是勇腳的他，因為我而變成隊伍末端，我走到懷疑人生，一路看著基金會的補給車就這樣無情無義的開過去，讓我沒有了完走的希望。老公在我背後督促著我、激勵我，說我快要被尾旗的執行長撿走了，其中西口小瑞士至烏山嶺水利古道，居然一路陡坡直登山頂，還好路上有走友指導上坡走路的正確方式，走路真的很有學問，當我抵達山頂時，見到希望基金會的工作人員，我都要流淚了，原來這是喜極而泣啊，分不清楚是淚水還是汗水，繼續走到12月10日的終點站。

我做到了，那個瞬間真的很開心，我好像了解了老公喜歡健走的心情，體會到徒步健走不是靠運氣完成的，也無法靠他人的幫助完成，是一個只能靠自己的體力完成的運動，是靠一步一步走下去完成的。真的走起長途路程



▲ 一路上也謝謝老公看頭看尾。



▲ 西口小瑞士至烏山嶺水利古道，居然一路陡坡直登山頂。

時，會突然覺得自己走路的姿勢很不正確，不斷的修正自己的走路姿勢，不斷的往前走。老手的勇腳們很厲害，邊走還可以邊看風景、邊聊天，還能迎頭又追到隊伍的頭旗，我這新手就只能邊走邊調息，靠著老公的督促跟走友的鼓勵下走完。這是一次難得又美好的體驗，我好像有漸漸喜歡上這個活動了，這次的長途健走初體驗，留下感人又美好回憶，期待113年11月的聖山及原鄉之路。



▲ 第一天由茄拔天后宮健走至南元廣場。



▲ 南臺灣的豔陽，讓大家覺得熱情。

南橫西段大健走



▲梅山谷裡的萬物似乎還未甦醒，天空是深邃神秘的那種藍。



▲圖中為本文作者。



▲晚上為12月壽星慶生。

有幸在朋友的推薦下參加了12/1-3的南橫西段健走，這是我第一次參加長程健走的活動，出發前，除了擔心自己體力能不能負荷外，對南橫公路的美景亦是仰慕已久，那些曾經在朋友口中描述的畫面，現在終於要親身經歷了，一想到這就特別興奮。

第一天我們從南化北寮的南橫起點開始走，沒多久，在台20線往甲仙方向約5公里處，向左眺望就看到壯闊的南化水庫了，那有著白雲舒卷的天際和與之呼應的湛藍湖面，秀麗的讓人讚嘆不已，瞬間就忘了沿途爬坡的辛苦，平常在都市叢林的鬱悶也隨著一幕幕印入眼簾的高山峻谷而散開，每繞過一個山彎就有一個新的驚喜，就像開禮物一樣，那麼令人期待，雖然上坡路不輕鬆，但每一步都讓我好快樂。

第二天，起點從梅山遊客中心開始，早晨，梅山谷裡的萬物似乎還未甦醒，天空是深邃神秘的那種藍，我們在遊客中心前做早操，早晨的空氣清



新芳香，拉拉筋伸伸腿，隨著肢體伸展、一吐一納間，將身心靈洗滌，我也準備好迎接27公里的新挑戰了，但那聽起來只是個數字，我沒有太在意，吸引我的是耳邊時不時傳來清脆悅耳的鳥叫聲，似乎在催促我快快邁開腳步，展開未知的旅程。

梅山至寶來這一段公路幾乎是沿著荖濃溪，行走在荖濃溪切割開的河谷以及蜿蜒的山路中，心中對大自然的敬畏油然而生，尤其復興部落及梅蘭這段路，兩側還遺留著八八風災後大大小小散落堆積的亂石及淤積的泥沙，路段至今還尚未完全整修好，可以想像當年天災的無情，大自然反撲的力量是何等強大。

走這段路的時候我沒有和人交談，只想靜靜的讓自己體會並融入，從腳開始感受每一步著地、離地與腳下沙石相遇的感覺，打開耳朵聽著荖濃溪水經過時涓涓深情的聲音，還有風從耳畔輕撫而過的感覺，回顧這一路風光綺麗超出我想像，有壯闊有秀麗，水光山色盡收眼底，徒步旅行的快樂若非親身體驗，很難一語道盡。

那幾天晚上特別好睡，仔細想想，手機除了拍照外沒有收信接電話，那種貼近自己，隱世、沒被打擾的感覺真的很好，原本以為放不

下的、掛念的那些，在此時竟也輕飄飄的沒有沾惹，原來放下只是心念的轉變，放鬆走路時，五感打開，心裡似乎更透徹了，大自然的療癒莫過於此吧。

這3天的健行一共走了67公里，從沒有運動習慣的我肢體痠痛一定是有的，但令我印象深刻且感動的是，他們對團員專業又有愛心的照顧。沒長距離健行經驗的我對鞋襪沒講究，所以第一天腳底便起水泡，全身痠痛再加上腳底水泡讓我走起路來非常疼痛，可沒想到基金會對團員的照顧遠超出想像，回民宿飯店後，基金會成員便全員在大廳座椅處開門診，團員有任何痠痛不舒服的症狀她們都像照顧家人般的照顧著大夥，執行長甚至親手幫我貼肌內效，另外益璋更是花了半小時耐心地幫我處理腳底的水泡傷口，我看著她們親手做這些事情的時候，心裡真是滿滿的感動跟感謝。

神奇的是，因昨晚專業的處理，一覺醒來發現身體的痠痛已無大礙，腳底水泡也已大好，原以為會上保母車的我，隔天居然也能完成27公里，接著第三天也走完了，健行小白的我三天67公里竟然全程走完了。這一趟健行旅程讓我對自己信心大增，除了基金會貼心的服務，也要感謝一路相伴跟我談天說地的健走夥伴們。



▲南化北寮的南橫起點開始走。



▲復興部落及梅蘭這段路，兩側還遺留著八八風災後大大小小散落堆積的亂石。



【我的故事我的歌】系列文章之十七

室內初體驗

口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

自東京奧運返美略作休息之後，瑞爾教練便開始安排我頻繁出賽，因為備戰1966年曼谷亞運是我下一個重要目標。臺灣的氣候很好，加上比賽場次少，所以不會有室內田徑賽，但是在美國就不同了，一年四季都有比賽。1965年元月我參加了第一次的室內田徑賽，感覺相當新奇，心情特別興奮，結果第一個項目的預賽就打破了世界紀錄，雖然我在這場比賽遭遇強勁的對手——來自澳洲的基兒波恩（Pamela Kilborn），我們兩人都在預賽與決賽兩度打破世界紀錄，最終由她奪下金牌，而我屈居銀牌，但這次的出賽確實為我的室內田徑賽初體驗留下美好的印象。

接著二月份到了阿布奎基出賽時，我報名兩個項目，一項破世界紀錄，另一項破大會紀錄，賽會記者們票選我為「傑出女選手」，大會還頒給我一座獎盃。隨後我到了紐約出賽，在預賽、複賽與決賽中，都跑出不錯的成績，美國的田徑界開始注意到我這位黃皮膚的選手。在我還沒參加室內田徑賽前，60碼低欄的世界紀錄是八秒五，我在兩個月內總共跑了六次，每一次的成績都超越了舊世界紀錄，連我自己都不敢相信。在紐約的比賽中，我還參加了跳遠項目，我的成績突破了自己所保持的臺灣全國紀錄，也打破了全美紀錄以及世界室內跳遠紀錄，只可惜因為來自英國的選手——蘭德（Mary Rand）表現更好，所以我沒能拿下金牌。

結束了東京奧運的失敗，重新在室內田徑賽找



回信心，1965年21歲的我被外界看好未來的發展性，但是畢竟室外田徑賽才是選手的真正戰場，我沒有忘記國人的期待，為國家奪下奧運獎牌依舊是我掛心的重要使命。

近年來，政府對於體育運動的預算編列逐漸提高，根據媒體報導，預算金額將從2016年的80億倍增到2024年的160億，這是相當可觀的數字，簡直令我難以想像。回想起我那資源匱乏的年代，衷心奉勸現在的選手們要好好珍惜與把握，畢竟取之於社會，一定要認真訓練且懷抱著感恩的心。如同我先前說的，當年政府只有特准我出國，機票費用



都是自籌，到了美國後的相關費用，也都是瑞爾教練自掏腰包負擔，後來政府才批准核撥給我每個月微薄的生活費，讓我足以支付房租與三餐費用，其他的開銷還是要仰賴教練的支援。

當我開始必須到各地去參加比賽，除了生活開銷外，旅費及比賽費用就是一筆龐大支出，政府補助的生活費還曾經一度中斷，讓我那段期間的生活非常拮据，寫信回國請求協助也沒有得到回應，而持續靠教練個人支應我的費用也不是辦法，我甚至不願參加比賽以節省費用，但是，運動員就是要去各地比賽，持續與不同選手切磋較量，增加更多經驗才能自我提升。

國家的資源增加了、醫療技術提升了、傷害防



護加強了、運科設備精進了……年輕選手們，你們的心態準備好了嗎？我還在期待那第三面奧運田徑獎牌呢！

民國54年（1965年）室內田徑賽之參賽成績

地點	比賽項目	成績	比賽名稱	備註
美國	50碼低欄	第二名，成績6'5	舊金山牛宮室內田徑邀請賽	預賽6'7與決賽6'5兩破世界紀錄
加拿大	60碼低欄	第一名，成績7'7	溫尼柏室內國際田徑賽	破世界紀錄
美國	60碼	第一名，成績7'0	新墨西哥州阿布奎基室內田徑邀請賽	破大會紀錄
	60碼低欄	第一名，成績7'7		預賽成績7'6破世界紀錄
	跳遠	第三名，成績5公尺87	洛杉磯室內田徑邀請賽	
	60碼低欄	第一名，成績7'9	紐約全美室內田徑錦標賽	
	跳遠	第二名，成績6公尺15		破室內世界紀錄、美國及臺灣全國紀錄

自然的滋養 ——園藝治療

► 一起來採野菜吧！



希陽力這次舉辦的園藝治療系列課程，由黃盛磷老師帶領家長和孩子們，一同來享受大自然的恩惠。我們透過各種感覺，用眼睛欣賞各種五顏六色的花草，雙手觸摸有粗糙或平滑或者有稜有角形狀的脈絡，還有感受它們所帶來的芬芳。

老師帶領大家漫步在大自然中說著關於花草的話語，一起欣賞五顏六色的同時，我們也採集可以食用的花草，等等回去過後可以讓大家大展身手。雖然天氣有些陰雨，不過值得慶幸沒有下大雨，漫步在台大農場裡面，伴隨著些許的雨，其實有點浪漫。稍作休息片刻，助教們準備了薰衣草泡製成的奶茶給大家享用，品嚐了薰衣草奶茶，彷彿心靈暫時有了依靠的港灣，可以重新再出發。

回到室內後我們把收集而來的可食用花草切碎，還有拌入了其他蔬菜，一起讓它們融入到預先準備好的絞肉裡面，取自大自然素材的手工水

餃內餡就完成了。很特別的是，水餃皮也是五顏六色的，老師說這是用不同蔬果的天然色素做成的水餃皮，用如此繽紛的水餃皮包裹著取自大自然素材的餡料，每一顆水餃都是每個人的用心，每份心力灌注入水餃裡面，由內而外都是大自然的味道，我們也由內而外的受到了恩惠與療癒，我想這就是園藝治療的意義吧！



► 我們一起用大自然的顏色來做點這幅畫吧！



► 大人小孩都一起來幫忙切菜囉！



► 外面水餃皮的顏色是用花草的天然色素，裡面的餡還有大自然的野菜囉！



► 爸爸說高麗菜要洗乾淨才能吃！



定向越野 初體驗

► 跑跑跑～跑向定點打卡得分囉！



這是我第一次參加協會的戶外活動，從來都沒聽過定向越野這項運動，本來以為這是跟跑酷一樣的運動，但他跟跑酷最不同的地方是他結合科技技術跟既有的規則來運行，跑酷則是完全沒有既定規則。隨著工作進展慢慢經由定向協會的開會與介紹，我才逐漸明白什麼是定向越野。

這次活動除了定點志工之外，每個工作人員或志工都被分派一位需要陪同的孩子，我當初是既期待又緊張的，期待的是有機會能跟孩子一對一互動，緊張的是要擔負起照顧好孩子的責任，即便他是被媽媽強迫來參加的。

我本來原先打算買糖果或巧克力來與孩子建立關係，跟老師討論過後，覺得糖果零食可能會對孩子腦部發展有影響，所以改帶了玩具跟貼紙去。到了當天，果然孩子馬上便被玩具吸引，也挑選了喜歡的貼紙，後來我觀察到本來沒有興趣

的孩子，也慢慢對手上的指環發出聲響和地圖產生興趣，跟著指引到定點打卡。

活動後在群組有家長表達了對這次的感想，相當溫暖也相當正面的鼓勵，還有沒報名到的家長也在詢問著之後的活動，整體感覺下來很充實也對未來有期待。



▲ 認真地研究剛拿到的地圖！



▲ 成功完賽了笑嘻嘻！



▲ 志工集合囉～！



▲ 享受榮耀的時刻吧！

神奇幫手「肌內效」， 輕鬆走路沒煩惱

「祈福之路」已經到達第16站，許多基金會的好朋友非常貼心，沿途給予莫大的幫助與支持。無論是提供豐富的在地特色美食，讓環島的勇腳們同時享受臺灣的熱情與道地的美味；或是當大家經過好友們的城鎮時，熱情地鼓舞聲或一起陪著走……種種事蹟，讓路上的風景更加不同，令人印象更為深刻。

雖說在這樣的條件，可以讓走下去的意志更為堅定，但時間一旦拉長，身體上的負荷確實也不小。這種持續不間斷的運動所引起的不適，尤其是肌肉酸痛、緊繃，甚至是抽筋，困擾著許多走者。更甚者，會因此而牽動心底那個想放棄的念頭，抱著遺憾跳上保母車。基金會聽見了大家的



▲除了圖中款式的「肌內效」貼布，還有許多選擇。不僅可以作為造型，更能有實質上對身體的幫助。



▲詳細的貼紮教學，讓初學者由淺入深，了解其中原理。



▲10月份所舉辦的第6場【環島沙龍】，有非常多「新同學」前來一起學習貼紮，不僅幫助自己，更能幫助別人。

心聲，便在這次邀請大家的好朋友——純湘，在環島沙龍上進行「肌內效」貼紮教學。

從加強膝蓋支撐，到大腿、小腿輔助，直至腳底保養……等，詳細的貼紮方法，針對不同的狀況去作說明，讓大家不只在環島，甚至是各類健走活動的過程中，都可以更輕鬆、更舒適。

環島的時候，常常有資深走者事先就已經貼好肌內效貼布，以致在走路的過程中，那鮮亮又特別的造型，引起許多新同學的好奇心。晚飯後，我們也會提供貼紮服務，讓白天走路的新同學們，體驗這「神奇幫手」帶給身體的更多防護與幫助。本次沙龍，更有許多新同學在聽聞主題後踴躍參與，不僅是為了自己，更是為了身邊一起走路的朋友，希望大家可以齊心協力、一起堅持下去。

有一句話是這麼說的：「一個可以走得快，而一群人可以走很遠」。「環島沙龍」系列，不僅是分享沿途的建築風貌與歷史故事，更是為了協助在環島中的走者們可以擁有更好的行走體驗，減少因為疼痛與不適所帶來的遺憾。希望我們可以一起齊心帶著這份祈福，走向更長遠的「祈福之路」！

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



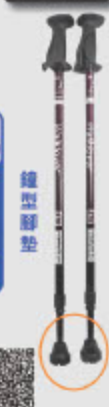
體重70-75公斤的人 使用桿子 每走1.6公里
減少下肢約6公噸 累積衝擊力
美國 Dr.Steadman醫師

用對器具與方法
安全又有效

李志愷 醫師



穩定健走用



鐘型腳墊



塑身健走用



橡膠鞋套



發明人
美國 Tom Rullen

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



**2024百萬聚樂步
榮譽會員走春**

2024.02.18(日) 09:00AM

報名費每位1600元

活動地點：桃園大溪

活動內容：輕鬆走春/美食饗宴/逛逛老街

交通方式：捷運國山站2號出口接駁往返

走春路線：月眉濕地生態公園/山豬湖生態濕地水園區/中庄吊橋
中庄調整池/七張福德廟 (健走距離：約5公里)

【百萬聚樂步】會員招募中

♥ 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，

以推廣健走運動為目標，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 ★

	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。

✿ 新入會好禮等您拿 ✿



「只用降壓藥找死」
書籍一本



百萬聚樂步季刊



希望護照一本



健走背包一只

入會方式

1. 親自到本會填寫入申請表，直接繳費
2. 自本會網站「入會專區」下載填寫申請表，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：www.hpoe.org.tw