



百萬聚樂步

吳



發行人 | 紀政 2017.10 No.48



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

48期

2006.01.01 創刊
2017.10 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

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 不一樣的夏天

【紀姐隨筆】

04 豐富九月 分享喜悅

【盧森堡國際健走】

06 盧森堡國際健走 熊蓋讚 | 范邱全英

08 特色健走，一走就上癮 | 廖信夫

【下鄉健走，移動私塾】

10 探尋巨木國度~司馬庫斯與鎮西堡神木群
| 歐陽瑞碧

12 盤存在心中的那份悸動 | 劉篤篤

14 花東「豐年祭~歡樂之旅」 | 張雅菱

16 金門之我見、我聞、我思 | 曹健齡

【希望環島健走】

18 環島健走之我思 | 何宗穎

20 大稻埕精采一條路 第2年回顧 | 連錦堅

22 愛就是陪您一起健走 | 耕莘醫院安康院區



編輯室
X
手記

文
黃純湘

不一樣的夏天

今年的夏天很不一樣！

一場在台灣舉辦的世界大學運動會，凝聚了全民的心，激發了全國上下的熱情。

當開幕儀式中飛躍的羚羊紀姐護旗進場的那一刻，在電視機前看轉播的我眼眶都紅了，心中的感動不可言喻。為了這個讓全世界看見台灣的國際賽事，多年來紀姐與玟靜盡心盡力，勞心勞力，默默地在幕後付出與協助，看到世大運的成功圓滿，我們的感受更深刻。

26金34銀30銅，打破歷屆紀錄的90面獎牌，這樣的成績令人驚艷，但比賽過程中台灣年輕運動員的表現更是令人震撼與感動。基金會辦公室的牆上有一幅「運動員精神」的書法，一直是紀姐勉勵同仁的座右銘，而今年夏天我們的運動員用行動與實力，在國人面前將運動員精神展現的淋漓盡致，透過他們，我們看到感受到也學習到不斷努力的態度與永不放棄的精神。

富邦證券前董事長丁桐源的忠言：「健康是一輩子最好的投資，養生之道是下半輩子最好的財富。」對於健康與養生，我們應該要有不斷努力與永不放棄的運動員精神，就像世大運讓我們深感驕傲的年輕運動員一樣，平常勤訓練，比賽時才有機會大放異彩，所以大家平常要多運動勤鍛鍊，就不怕病來磨，還記得我們日行萬步的口號嗎？「每日一萬步，健康有保固；身體機能要維護，不能少於五千步」，各位親愛的朋友，知道要做到，為了身體健康一定要加油哦！





紀姐
×
隨筆



豐富九月 分享喜悅



特助黃玟靜和我專注地投入2017臺北世界大學運動會，經過一年多無怨無悔的參與，終於隨著8月30日的閉幕而全神放鬆了，可以重返久違的例行生活了。

首先，參加「希望環島健走」9月2日的第七站和3日的第八站，兩站皆在花蓮縣，整團共有90位勇腳。勇腳之一是曾任台東縣長濱鄉長八年的潘榮宗先生，1950年次的他曾擁有「飛毛腿」之美譽，他保持了100公尺10.4秒的全國紀錄長達11年之久，後來這項紀錄是被他自己所訓練的選手鄭新福〈現任基隆中學體育老師〉打破。

只要去過花東縱谷和太魯閣的海內外遊客無不嘖嘖稱許、讚美。潘鄉長接待國內外貴賓無數，但都是以車接待。此次以步代車倒是頭一遭。兩天總共40多公里的距離，沿途像小孩般東張西望，讚嘆及驚艷之聲不絕於耳，他情不自禁地說：「兩天的健走比妙禪的禪修要好上2000倍」。

玟靜特助說：「紀姐，8月10日我接到一通電話，被告知妳當選第四屆智榮獎，頒獎典禮是9月22日，主辦單位希望你能親自參加受獎。」真是丈二金剛摸不著頭緒，因為從未聽過「智榮獎」，忽然冒出來，就請玟靜告知對方，世大運是我的優先，等閉幕後再決定是否參加頒獎典禮。

世大運成功在此不贅述，一年多來的牽掛，如釋重負，開心地決定參加「智榮獎」的邀請。此獎項是由中華民國智慧榮耀再造協會主辦，第四屆評審團的陣容，包含擔任主席的許士單理事長，總共



▲右四白色衣服者為潘榮宗鄉長。

有11位，個個都具有非常卓越的學經歷背景，包括財金文化事業的謝金河董事長，讓我有「有眼不識泰山」的罪惡感。得獎者共8位，其中春池玻璃實業股份有限公司的吳春池董事長，以及敏盛醫療體系的楊敏盛總裁都是久未見面的舊識。因「智榮獎」的目的是「智慧傳承、榮耀再現、職涯再造」。「智榮獎」的特色就是讓更多知識經驗傳承被看見！擴散「對」的人力運用方式，提升中高齡勞動參與率和企業競爭力，再創中高齡專業人才的人生第二高峰；因此，得獎者皆為所謂「有年紀」者，故於活動議程中有得獎者的分享，我很同意國際知名的激勵演說家，亦是研究人類潛能的權威魏特利博士（Dr. Denis Waitley）觀察到成功者與失敗者都具有特質；成功者的特質：（1）自信（2）達成目標的野心（3）堅忍的意志力。他們的故事讓我愧為得獎人。

9月23日在公務人員發展中心的卓越堂舉辦第27屆醫療奉獻獎，11位得獎者之一，80歲的林媽利醫師，被醫界推崇為「血液之母」，因與她熟識所以就參加了「親友團」，親自恭賀她的貢獻。頒獎典禮的節目流程中，有一個單元就是所有得獎者都會接受主持人鄭凱云小姐的個別訪問，過程中親友團也會被邀上台獻上捧花。這是我到目前為止參加過所有的任何頒獎儀式，眼淚流得最多的一次，因為每一位得獎者的故事都感人肺腑，例如其中一位醫師，他的太太和兩位女兒皆參加；當主持人訪問



▲參與「希望環島」健走的勇腳們。

了小五的小女兒時，她說：「很感謝爸爸的得獎，我才有機會到台北玩。」一切以病人為至上的醫師們，哪有什麼時間陪伴家人，不僅要向得獎的醫師們致敬，同樣地也要向醫師的家人們致上敬意和感謝。

9月26日在高雄展覽館由台灣卡羅歐巴尼協會主辦的卡羅歐巴尼獎，由黃崧溪、黃怡嘉、翁鼎家和邱翰憶分獲2016及2017年的獎，並由副總統陳建仁親自頒獎表揚。陳副總統表示，真正的英雄不是打仗打贏，而是犧牲自己去愛別人，卡羅歐巴尼醫師是他的英雄，更是他的偶像。因為義大利籍的歐巴尼醫師，在2003年SARS疫情爆發時，發現SARS病毒，成功遏止疫情擴大蔓延，但自己也因染上SARS而過世，四位年輕優秀得獎者有志投入傳染病研究，也同樣是他的偶像，陳副總統期待未來他們能讓台灣傳染病防疫更進步。

擁有很棒，分享更美，將豐盛的九月與大家分享，博君一笑！

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



▲「第四屆國家智榮獎八位得獎者與理事長許士軍、前行政院長陳冲合影」。



▲「2016及2017年卡羅歐巴尼獎共四位得獎者與副總統陳建仁合影」。

盧森堡國際健走 熊蓋讚

參加過無數次回味無窮的國際健走，盧森堡國際健走是最難以忘懷的行程。從第一天挑戰20公里、基金會為楚方圓滿歐洲八國心願、新華用心為歐洲健走大師秋蓉製作歐洲八國紀念相冊、最後作客瑞士好友千年古堡農莊，整個家族熱情如同家人的真誠接待



▲ 本文作者。

及精心規劃攀登阿爾卑斯山系--藍湖。對我來說全程充滿了艱困的挑戰、驚喜、歡樂、感動，更有一輩子的感恩和回憶。

6月10日是健走第一天，在出發的巴士上宣佈原本報名走12公里的六位，只剩綉球和我走12公里，為了我倆的安全，特別請領隊岱緯陪走，當下我跟綉球商量為了圓滿岱緯想走20公里減肥的心願，遂決定改走20公里，雖然心裡忐忑不安，深恐帶給伙伴們負擔牽累大家，但想想20公里和12公里差8公里而已，而且伙伴們都會彼此照應，還有貼心押尾愛相隨的新華，安啦！放心走吧！

經過前一天午後雷雨的洗刷，蒼翠的樹木及清徹見底的湖珀，清風徐來走起來真是心曠神怡，20公里好像一蹴可及。走過玉



▲ 徜徉在夢幻藍湖 (Lac Bleu) 的草原上。



米田，哇！眼前是一望無際綠油油的麥田，太壯觀了，大夥禁不住紛紛拍照，忽然聽到吵雜的嘻笑聲，原來是一群洋溢著青春歡樂的盧森堡大學生嘻嘻哈哈地走過來，我們趕緊抓住行銷台灣的機會，送他們台灣和盧森堡的國旗別針，並介紹我們來自遙遠的台灣，他們很興奮的一直說：「I Love Taiwan！」後各自繼續往前走。走了一會兒，其中一個男生忽然跑回頭跟我們秀他的耳朵和短褲，剎時我們驚

呆了，他把我們送的國旗別針當耳環穿在耳朵和別在短褲上，還不停地說：「I Love Taiwan、I Love Taiwan…」，這真是健走行銷台灣！

穿過黃金般的麥田和濃蔭的樹林，抬頭一望，天哪！環狀的陡坡，看著山頂上小小的人影，腿都軟了！我怎麼走上去呀？「加油！加油！全英姊您可以的」，伙伴們不停的加油聲，再看著身旁使勁踩著三輪輔助車費力爬坡的外國女走者，我告訴自己一定要加油！終於上氣不接下氣地走上平地，倏然耳邊響起喧嘩和音樂聲，劍琴、岱緯和我隨著音樂不由自主手舞足蹈跳到忘我，不知什麼時候，後面已跟了一群芬蘭、德國的外國走者一起跳、一起High起來，接著碰到一群荷蘭老友，大家異地重逢，非常開心興奮，紛紛合照交換斗笠，美津換了一頂超級可愛的綠色童話帽，我也換了一頂紅色廚師帽，激情過後步伐輕鬆地走抵會場，完成了第一天艱苦與歡樂夾雜的20公里挑戰。

感恩雖貴為名人卻為人謙虛親切，帶領我們遍及世界行銷台灣的大家長——紀姊，還有文武兼備才華洋溢又溫柔貼心的基金會靈魂人物——純湘，感恩她2011年懷著思念之情戴著逝世週年父親的帽子，以半年時間艱辛的走過18個歐亞國家，才有今天的國際健走行銷台灣，以及每次健走都愛相隨全程押尾，從不嫌棄我這「拖油瓶」的新華，幫我



▲出發前的歡呼，連外國人都加入。

搬行李的室友綉球，還有清楠美津賢伉儷一路的看顧，牽著老佛爺下山的小珠珠(美珠)、小香香(寶香)，伙伴們滿滿的愛，永銘於心！

有幸與基金會結緣而參加了國際健走，讓我養成「走路」的好習慣，是這輩子老來最有價值的財產。親愛可敬的伙伴們，雖然無法如願每次與您們同行走20公里，但每個行程都是最美好的回憶，有您們真好！無限的感恩與祝福……。



▲一群洋溢著青春歡樂的盧森堡大學生。



▲跟國際走者交換禮物。

盧森堡國際健走

特色健走，一走就上癮

我的第一個國際健走是2012年8月在芬蘭Vaasa，當時親身體驗「國際健走，行銷台灣」的魅力與感動，念念不忘。之後由於忙於事業及社團，無暇參與活動。自從卸下社團職務後，馬上積極參加國際健走，2016年從丹麥到日本；2017年從瑞典、冰島到盧森堡，今年10月的美國國際健走也已經報名，幾乎要領到年度全勤獎了！

6月在盧森堡狄基希小鎮舉辦的國際健走深具特色，令我大開眼界。在此分享我兩天紮紮實實的走路觀察，首先從報到、檢錄、補給站、路線指引…等，清一色是身穿迷彩裝的阿兵哥站崗服務，訓練有素服務一流。再來是健走全程以晶片感應檢錄，小小的晶片檢錄卡繫在鞋帶上，從起走點、檢查站到終點



▲左一為本文作者。



▲Johnnie與walker帶大家踩街。



▲參與國際健走可以跟外國人交流。



▲來到瑞士朋友家作客。



▲紀姐為每個人頒發完成證書，希望下次就是歐洲健走大師。



站，只要踩踏在感應墊上，即可清楚記錄整個健走時間及距離，科技化又便捷有效率，忍不住要給他按一個讚。最後是優質的健走路線，上上下下的丘陵地形上遍佈麥田，此時正值初夏，麥田接近成熟之際，自然呈現層次不一的綠與黃，豐富飽滿的顏色，在視野寬廣的丘陵地上延綿，真的是視覺上的一大享受，沿途走過溪流越過森林，空氣清新，景色優美。

認識阿兜仔，激發創意

好友與我在台灣朋友圈裡有大小鐵牛之稱，這兩年我倆熱衷國際健走，遇到外國走者介紹名字時特別麻煩，LIAO, HSIN-FU對外國人來說實在太難記住了，連自己都行銷不出去，如何行銷台灣？所以我們這兩隻平常喜歡小酌一番的大小鐵牛，想出了一個辦法，為自己取了人人耳熟能詳的英文名字：Johnnie Walker。他是Johnnie，我是Walker不僅容易記又令人印象深刻，從此輕鬆認識外國新朋友。

這次在盧森堡健走認識很多各國新朋友，最特別的是一位打著赤膊健走的年輕人，我把基金會準備的伴手禮國旗串珠別針送給他之後，他整個嗨到最高點，別人收到這一份禮物不是別在衣服，就是別在背包，而他竟然穿在耳洞裡，並且逢人就展示並高喊TAIWAN！一路還追著我們走，最後戲劇性的拜倒在我的運動褲管下高喊I LOVE TAIWAN！西方人展現熱情的方式雖然無厘頭，但是他的行徑讓我不得不對自己行銷台灣的功力豎起大拇指。

深度旅遊，感動在心中

完成健走挑戰之後的旅遊行程來到德國保時捷博物館，對於愛車一族的我，能親臨跑車聖殿參觀，真的不虛此行。一進入摩登且現代感十足的博物館殿堂，馬上失去了時間及空間感，從古典跑車、經典跑車、現代跑車、流線型跑車、賽車型跑車…到最新型跑車，感覺就像小孩進入玩具反斗城，每一部都愛不釋手，根本完全忘記時間這一回事，最後還有勞領隊來帶出場。

旅程的最後來到瑞士好友家作客，熱情的瑞士朋友除了全家總動員外，還特地呼朋引伴一起來接待我們這一群遠道而來的台灣朋友，料理美食、設計遊戲，使出渾身解數來款待我們，隔天還帶領著大家完登阿爾卑斯山海拔兩千多公尺的秘境——美麗的藍湖。最令人感動的是為了讓台灣朋友體驗在山上湖邊野餐的樂趣，父子倆一早先把食物揹上山後，再下山護送大家上山，既貼心又用心，珍貴的友誼令人感動。

我的心願，望早日達成

一路走來已經完成四個歐洲國家健走，算一算再挑戰四個歐洲國家，就可以領到歐洲健走大師大獎了。走出去，既可以行銷台灣，又可以增廣見聞；走出去，既可以健身，又可以領獎，唯有走出去才可以認識更廣、學習更多，國際健走這一個領域，台灣還有很多需要借鏡與學習。讓我們大家一起努力，也希望我成為歐洲健走大師的心願早日達成。





下鄉健走
×
移動私塾



探尋巨木國度~ 司馬庫斯與鎮西堡神木群

文
歐陽瑞碧

自從在N年前，好友姐妹們安排兩天一夜，造訪過被上帝遺忘的部落～司馬庫斯後，每年社群軟體FB就會跳出年度回顧照片，而我們這群去過的好姊妹們一直很想再找機會探訪，所以看到希望基金會的這項活動時，立馬搶名額邀眾家姊妹們速速報名且成功了，因此圓了我們放在心中已久的這趟旅行。

7月7日一早7:00集合出發，第一站先來到內灣的「合興愛情車站」，等候另外的其他團員會合後，五部九人座車的車隊一起出發前往尖石鄉，由於我們是第一部到合興車站的車，所以有超充裕的時間拍攝這美麗的愛情車站，也聽了關於此車站的浪漫愛情故事，待五部車人員集合完畢後火速趕往司馬庫斯。我們到達司馬庫斯部落停車場時已接近中午12:00，為了方便大夥欣賞神木群，所以嚮導

▲在團員們相互協助下順利溯溪。

▼本文作者。



發完便當餐盒及解說往神木群的路程狀況後，大夥就認真的各自找歇腳處賣力迅速的嗑完。

13:30整隊完準備出發前卻下起毛毛細雨，響導一再提醒團員們最近山上常下午後雨，路面泥濘濕滑，尤其樹根更滑，留意腳步，不要只顧拍照要注



意自身安全，並請大夥配合16:30要趕回來集合點。大夥開始這趟神木群探尋之旅，穿越陣陣竹林後雨越下越大，部分團員因沒穿登山鞋或雨鞋，而決定原路折返，待下次天氣狀況好些時再來造訪，最後僅剩我，亞月姐、淑卿姐，基金會執行長及蔡先生和另一位團員，努力的走完司馬庫斯神木群，沿路上，雨還是斷斷續續的下著，但是當我們開始繞著O字型，老天爺也給了我們約30分鐘的好天氣不再下雨，我們趕緊把握良機，拿出各自的手機狂拍猛拍加互拍，再次親眼見識到這片隱身於深山裡的巨大神木群時，尤其看見此區樹齡最大的(約3000年)「老爺神木」時，精神超興奮又感動於大自然的神奇魔力，我們幾人的驚嘆聲此起彼落，並留下難得的美景分享給這次未走完路程的好姊妹們欣賞，雖然要趕路回集合處，但眼光卻頻頻回眸於神木群，深怕又要N年後才能再次造訪，因為來這兒的一趟山路，真的很不容易啊！

隔天一早用完早餐，約7:30離開民宿前往鎮西堡神木群登山口，沿途左右兩側種滿各式蔬果，又有盛開的繡球花迎接我們，感覺好像要參加森林喜宴喔！約8:30嚮導交代完路況路線及注意事項後，昨天沒親眼目睹司馬庫斯神木群的眾人早已摩腳霍霍，準備今天好好欣賞，這一片更原始壯觀生態更豐富的森林，這一路走來真的映入眼簾的林相都非常原始，且路況也不同於司馬庫斯的緩坡，這兒路線上下起伏較大又費體力，約走了30分左右要下切溪谷溯溪而行到對岸，在隊友們的幫忙大夥都順利溯溪之後又不斷的陡上陡下，走了1.5小時後真的好累喔！只能一路上與夥伴們相互加油，藉由拍照轉移腳下沈重的步伐，終於來到了神木群。因這片原始森林太吸引我們的眼光，我們這群姊妹們太愛亂拍了而前進緩慢，最後只欣賞到亞當，夏娃神木，而其他的數十棵神木，如五福及國王神木，就期待下回再相見囉！

雖然連兩天走的累兮兮，但這趟也收穫滿滿，

尤其慢步在鎮西堡這區，台灣最大的原始森林裡，身心靈都獲得滿滿能量，感謝大自然造物主的偉大，最後讓愛這片土地的你我，走在山林裡與山共舞時，我們都有責任好好的愛護這片大地，期待下次再相逢於台灣這片美麗的土地上。



▲擁有美麗愛情故事的合興車站。

▼眾家姊妹們一起在夏娃神木前合照。





下鄉健走
×
移動私塾

盤存在心中的那份悸動

文
劉鴛鴦

今年元旦，兒子約我一起參加「2017元旦健走」活動，當天活動現場人滿為患，場面熱鬧，歡笑聲、驚呼聲此起彼落，在新年第一天相約聚會的一場健走活動，獲得極大的迴響。尤其紀政小姐更是健談，當下覺得「希望基金會」提倡的健走理念，真是讓人太熱血、太快樂了，立馬決定加入了會員。

7月22日還記得那天是個晴朗的好天氣，相約在新店捷運站，跟著大夥們一同前往烏來福山部落，經過了烏來大橋後，路就變狹窄了，彎彎曲曲爬過一座又一座高山，終於來到了「德拉楠文化營」，它真是個風光明媚的好地方。耆老祈福儀式後，酋長的親自導覽解說讓我們對於當地的民俗與文化有了初步的了解與認識，融入民情跳起了豐年舞，但對於我這個手脚不協調的人來說，像極了機器人漫步啊！

行程接著往更高處駛去，站在高崗上遠眺遠方，那飄動的白雲盪漾在山懷抱裡，美豔的陽光像躲貓貓似的隱身在山雲裡，低頭看山下蜿蜒的溪水纏繞著山邊，這一幕幕的美景真是讓我陶醉不已、回味無窮呀～這仙境實在是太美啦～

午餐後，走入山林探索原始捕獵山豬、松鼠的法子，老祖先的方法與



▲「下鄉健走·移動私塾」了解原民的在地文化。



▲體驗簡單慢活的生活。



▲部落耆老的祝福。



▲具有獨特香味小米麻糬。

技巧更是與山水共存，實在是太有智慧了。離開前還準備了熱騰騰的小米麻糬具有獨特的小米香，馬告茶更是清香解渴，感受到滿滿的純真。這真是一趟難忘的旅程，這裡的一花一草一木一石也都會深深的盤存在心中。

謝謝希望基金會及所有的工作同仁，讓這次的活動這麼歡樂與精采。台灣因多元民族而美麗，讓我們透過「下鄉健走・移動私塾」更了解原民的在地文化。



下鄉健走
X
移動私塾

文
—
張雅菱

花東豐年祭、歡樂之旅



▲ 本文作者。

愛旅遊及健走的我，在一次因緣際會下看到了此次的活動行程，便搭上了這趟歡樂之旅！

「豐年祭」是此次行程亮點之一，阿美族的傳統祭典很多，阿美族人為了歡慶小米豐收、祭祀神靈祖先所舉行的祭典，並負有教育男子成年、傳承薪火的慎重意義；也是我一直以來想一探究竟的祭典，除了可以看到原住民著傳統服裝，跳著具繁複與多樣的特色舞蹈外，更可以親身感受到原住民的熱情。行程中有安排到花蓮馬太鞍文史工作室-拉藍的家，當天是由一位阿美族在地青年帶著我們「載歌載舞」，大家協調的舞步搭配著優美的和弦，融入的瞬間，哇～好震撼！好感動！

祭典之外，更透過在地青年的解說了解原住民的文化，原來阿美族屬於母系社會跟我們傳統的父亲社會差異很大，在歡笑的介紹中也讓我們大大的改觀了呀！「馬太鞍」擁有豐富的原始風貌，我們還學會了阿美族的獨特的生態捕魚法-巴拉告，這可是厲害到上了國小課本呢！老祖先們太有智慧了！為了生活而兼顧好環境的保護。

另一個行程亮點「金針山花海」，以往都只是看著別人的照片分享，這次終於能親身去



▲ 「六十石山」以滿山遍野的金針花海聞名。



感受現場的壯闊！當地的導覽，向我們講解了我們所看到的金針花並不是都可以採收的，因為有政府補助，所以絕大部分是用來給遊客觀賞用。他也很痛心的表示，雖然有政府的補助，但栽種這些金針花並不簡單，每每看到有許多遊客為了拍照而隨意的踐踏那些花時，真的很替花農叫屈。最後還請我們喝金針花湯，並講解金針花的生長過程與採收時機，真的是長知識了！

這三天二夜的行程，從知道、報名到出發，其實盼望蠻久的，除了安排的行程景點都很喜歡之外，最期待的當然是認識新旅伴，果然沒讓我失望，從參加的團員到司機先生與導遊，大家都是很隨和很好相處，在一起的時候總有說不完的話題，講不完的笑話，雖然沒辦法在這三天認識到所有的人，但我相信在下一次的行程我們會再相遇的！期待再相逢囉～



▲捕捉熱情洋溢所散發的情感。



▲綠中帶著白點的瓢瓜，味道最是甜美。



▲阿美族在地青年，導覽解說原住民的文化。



▲傍晚時分，天色漸暗，蛙叫蟲鳴聲不絕於耳。



下鄉健走
×
移動私塾

文／曹健齡

金門之我見、我聞、我思



▲中華華人講師聯盟第八屆理事長——曹健齡。

出發前的小插曲

期待的金門之旅終於到來，一早就把行李打理好準備出門。我和老婆決定坐計程車到萬芳醫院，再搭捷運文湖線到松山機場。在捷運上，我突然發現行李箱沒有帶出來，真是個大烏龍。我心中很著急，趕回去拿時間不允許；與老婆商議後，決定到當地見機行事，我這才淡定下來。人生不就是這樣嗎？要能隨遇而安啊！



▲佇立「毋忘在莒」石下，放眼金門，海天遼闊，胸襟大開。



金門之介紹

金門縣有三個鎮(金沙、金湖、金城)及三個鄉(金寧、烈嶼、烏坵)，民國106年8月最新統計：全島面積有151.6560平方公里、人口有13.6萬人。

先總統 蔣公於民國38年從中國大陸退守台灣後，在金門島上發生無數大小戰役，其中最重要的兩場戰役應該是古寧頭戰役(民國38年10月)及823砲戰(民國47年8月)。而我們所熟悉的「單打、雙不打」是從823砲戰結束後到中美斷交為止，共打了二十年(民國47年到67年)之久。戰地政務管制從民國45年開始到民國81年解除，前後長達36年。民國84年金門國家公園對外開放後，金門地區老百姓的生活就有大幅度的改善。

金門之我見、我聞、我思

這三天我們參觀了一些重要軍事基地：「獅山砲陣地」看到了當時被共軍誤認為原子砲的八吋榴砲；「馬山觀測站」看到了鄧麗君小姐的心戰喊話室；施工五年的「翟山坑道」；施工九個月就完工的「擎天廳」；小金門補給戰備的「四維坑道」。我們也參觀了兩個戰史館(古寧頭戰史館、823砲戰史館)及兩個紀念館(俞大維紀念館、蔣經國紀念館)。此行收穫滿滿，感謝「希望基金會」的安排。

金門從「戰地」(民國38年)發展到「觀光」(民國84年)，與我個人的成長背景有所相似。我是民國38年12月出生，民國80年8月從軍中退役開始我人生的第二春。幸好民國38年10月古寧頭戰役我方大捷，否則我的人生就要整個改變了。

我認識的一位女性朋友，她是福建省福州市平潭縣人。家住海邊，從小就收聽廣播及撿拾空飄氣球，她不到二十歲就嫁到台灣(全心嚮往台灣)。這就是馬山觀測站的成效啊！

823砲戰及單打、雙不打的彈頭取之不盡，造就了金門鋼刀產業的興起。金門的天氣適合種植高粱及擁有優良的水質，使得金門酒廠的高粱酒銷路特別好，也讓金門老百姓的福利優於台灣島上其他地區。



▲本文作者暨伉儷於「馬山觀測所」合影。



▲民國三十八年共軍夜襲金門的古寧頭大捷是國共之間的第一場戰事。



▲「特約茶室展示館」用來註記一段戰地歷史。

金門要發展觀光一定要加快基礎建設(例如：聯絡大小金門島的金門大橋於2011年1月9日動工，至今還停擺在那裏)，要改變思維才会有美好的未來。



希望
×
環島健走

文
何宗穎

環島健走之我思

「日行萬步，健走生活」從希望基金會接受了「百萬步計步器」後，開始了我健走的日子。

希望基金會所舉辦「環島健走」，46站分段式環島，每一站都挑戰著身體、內在心靈及時間安排的困難。

在我帶小女兒因發燒去看醫師時，透過醫師的講解，才了解到人體發燒是一件好事，它是身體免疫系統在對抗病菌，免疫系統藉由提升身體溫度來抵抗病毒。

從以上故事啟發，來談走路好處，

1、提高身體溫度：

在運動時，佔身體體重45%的肌肉器官，會產生熱能，健走讓身體肌肉消耗熱量產生熱能。能長時間使身體處在高溫的狀態，免疫系統就能去抵抗病菌，而走路是產生熱能最好的方法。

2、促進新陳代謝：

走路不僅加速呼吸系統運作，還能促進體內五臟六腑各器官的活動，促進新陳代謝，更能刺激胃腸蠕動（走路會有正常的排氣）。



▲右為本文作者。



▲走路就是讚！

3、排出毒素：

走路會想要補充水分並且大量排汗，除有利尿的作用外，還能透過排汗讓囤積在體內的毒素能夠順利排出體外。

4、心情放鬆：

人如果整天工作，處於焦慮不安，緊張等壓力，長時間高居不下，身體的免疫系統將無法正常運作。走路可以讓人放「空」什麼都不想，進而達到放「鬆」的境界，在身體放鬆這樣的身心狀態，就能夠提升免疫系統正常功能。





▲路過東西橫貫公路牌樓。



▲健走出發前，暖身操是一定要做的。



▲我們在峽谷旁用午餐。



▲已經走過5站的夥伴們，獲頒水壺一只。

今日「環島健走」更重要的目標，除了要努力走完46站，還要拍下台灣最美的風景發表在我的FB上，推廣走路，簡單運動能獲取身心靈健康，引起周邊人的注意，讓他們可以產生興趣，鼓勵大家「知易行易」加入「日行萬步」走路的生活。

▼終於走到終點——花蓮車站了。



大稻埕精采一條路 第2年回顧

大稻埕精采一條路私房導覽，第1年的22梯次留下「94歲高齡完走者」至今無人能超越之紀錄。

然而，第2年卻有著更多讓帶路人振奮不已的開心事，下面就跟大家一分享。



來自審計部林審計長的莫大激勵

這一天，2月11日，星期六。（上方左圖，右方即是林審計長）

這天是元宵節，也是一年一度榮譽會員走春的日子。

這天春寒料峭，內心卻無比溫暖，當晚更是興奮到輾轉難眠……

這一天，林審計長跟紀姐說：去年9月跟隨帶路人（上方右圖）走讀大稻埕精采一條路之後，四個月來由他們同仁自行客串導覽，前後又帶來了三十幾批的同事及親朋好友。



來自國家地理頻道的鼓舞

其次，是這兩年來導覽必經的機車瀑布、時光廊道（上方左圖）、廟埕小吃（上方右圖）

被NATIONAL GEOGRAPHIC頻道看上入鏡，在全球37個國家播出，對帶路人來說真是莫大的鼓舞。



來自小學美術老師劉興欽的加油打氣

今年初，邀知名漫畫家暨發明家劉興欽老師（上圖戴紅帽者。50年前永樂國小美術老師）和紀姐敘舊。

當天參與討論「大稻埕1869事件改變台灣歷史」議題者，還有中研院的劉益昌博士及林玉茹博士。



有幸能為2017台北世大運志工團盡一份心力

5月6日，星期六。

這天，先在太平國小視聽教室，用1小時 從分享「大稻埕精采一條路」背景故事，談【世大運志工的價值創造】；接著帶領這22位學生志工「走讀大稻埕、認識台北城」。(第37梯次導覽)



大稻埕新朋友VS畢業45年老同學

第38梯次(上方左圖)是大稻埕希望學苑的街區夥伴，看他們表情就知道：真的很想再來一碗。

第45梯次(上方右圖)則是1972年畢業同班同學(民權國中第2屆)。6月17日這天，共有11位老同學相聚大稻埕菊元，慶祝畢業45周年。



兩年50梯達成 除了感謝還是感謝

8/11第47梯(上方左圖)是較特別的一梯。因成員當中有：

知名作家(也是編劇高手)——小野老師(坐著比讚者)；前馬拉松紀錄保持人盧瑞忠老師(右2)；科技人退休考取街頭藝人的林三元老友(左1，中華電信基金會前任執行長)；阿祖在迪化街城隍廟旁賣紅豆湯發跡的光泉集團第四代千金……

9/11第50梯(上方右圖) 成員中有帶路人永樂國小的學長——曾任台中縣副縣長，體委會副主委的陳雨鑫(左3站立者)學長伉儷。大稻埕導覽滿兩周年的第50梯，因這位風趣幽默的學長加持，全程笑聲不斷……

《結語》台灣處處都有精采一條路，好讓國人天天開心走萬步。

是「大稻埕精采一條路」從醞釀到執行之初衷。初心不變，熱情不減；花若盛開，蝴蝶自來。



圖・文——耕莘醫院安康院區

愛就是陪您一起健走



耕莘醫院安康院區與陳儀君議員於8月5日在院區14樓一起舉辦的「我愛爸爸，健步如飛」父親節活動，內容有各類健康闖關活動及骨科江紀明醫師健康講座與希望基金會紀政董事長的演講，吸引了215位民眾參加，一早8:30活動時間未到，醫院14樓就擠滿民眾攜家帶著來參加，院區周院長特地將門診延後看診前來，一到會場就被民眾團團包圍，院區董明先副院長一早就來視察會場，陳儀君議員到場也同樣受到民眾的大力支持，醫院14樓人

潮跟外面天氣一樣熱情，但會場內沒聽到任何抱怨聲，看到只是民眾的笑聲及聚精會神聽著演講，誠如紀政女士分享「人生的兩個存摺～有形的金錢，無形的健康，健康是富裕人生重要《本金》，以健康成就＜財富＞，以健康守護＜幸福＞」，愛爸爸就是「陪他每天走一萬步，健康有保固」，守護爸爸的健康，就是最好的父親節禮物，本活動圓滿成功，感謝大家支持醫院活動，安康院區仍一本初衷，持續帶給民眾各類健康促進的活動。





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

“獨特唯一的設計”平地健走 登山健行 使用自如

愛行者®北歐式健走杖 登場！

全台唯一總代理 健走杖 好評熱賣中！

網路購買資訊

PCHOME商店街 YAHOO超級商城

愛行者 搜尋

愛行者 搜尋

購買專線0800-399-089

像
超
人
氣
養
生
式
健
走
出
現
！
滑
雪
般
暢
快
感
&
全
身
運
動
！

端正
脊椎側彎
全身運動
強健肌力
保護膝蓋

防免
下關節痛
骸骨壓迫
韌帶受傷
足筋膜炎

膝蓋是消耗品
需減緩磨損

骨科權威
蔡凱宙醫師倡導
三百萬人點閱！



引自美國 世界第一品牌

每組健走杖皆附
說明書一本(內附DVD)
隨行背袋一個

購買資訊

愛行者健康生活館(現場提供一對一免費專業健走杖使用教學)



台北敦南店
電話：(02)27321539



高雄凹子底店
電話：(07)5508137



台中大業店
電話：(04)23103139



高雄文化店
電話：(07)2251413

超值1+1

憑此截角購買 健走杖
加贈凝膠護腕墊 一只！
(限來店)

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

類別 項目	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

