

百萬聚樂步

良吉



發行人 | 紀政 2020.10 No. 60



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

60 期 2006.01.01 創刊
2020.10 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
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 平安沒事 健康花路米 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 感受屏東的熱情

【希望環島Part II】

06 健走，心的體悟 | 廖雪惠

08 夏日健走真勇腳 | 郭益璋

10 雲林四湖到臺南北門 | 王漢卿

【淡蘭古道】

12 淡蘭古道 | 一條先民日常路 | 郭益璋

【下鄉健走移動私塾】

14 阿里山最南端的秘境 | 茶山部落 | 林鈺惠

16 2020盛夏花蓮之旅 | 鄭斐文

【隱性障礙家族】

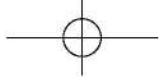
18 2020八里夏令營 | 張家敏

【我的故事我的歌】系列文章

20 媽，阿文不怕鬼了！ | 紀政口述 黃玟靜撰文

【企業專案】

22 活力健走 | 張淑珍・柯惠玲



編輯室
×
手記

文
黃純湘

平安沒事 健康花路米

2020年對於全球是個充滿挑戰與變數的一年，疫情嚴峻、水患連連、森林野火不斷、貝魯特大爆炸…等，天災人禍接二連三。面對外在環境的改變、氣候的變遷、人為的災難，此時此刻，我們更須向內自省，安定身心，以健康的身體、平衡的心理，老實、踏實地好好過日子。

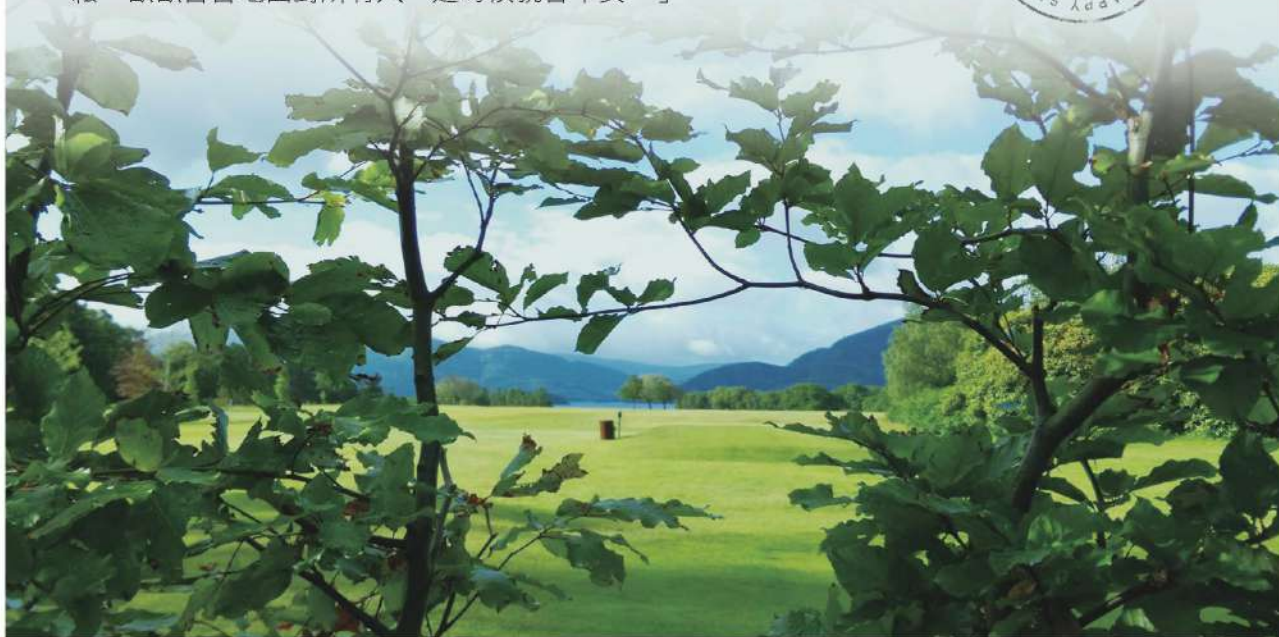
「希望環島PARTII 行善之路」分段環島健走活動，面對夏季七、八、九月炎熱氣候的挑戰也必須做出抉擇是否要「放暑假」。經過勇腳夥伴們投票結果，大家竟不畏豔陽高溫而選擇月月環島健走趣。如今夏天不留白的我們，在熱情太陽的陪伴下，藍天裡白雲的遮蔭下，沿著臺灣美麗的海岸線，以堅毅的心、強健的腳，接連完成了彰化、雲林、嘉義、臺南共6站，128.1公里的酷熱挑戰，而參與人次竟高達470人，由此可見臺灣人刻苦耐勞的韌性有多麼的強，真是令人佩服。

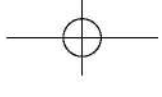
儘管2020年如此的不討喜，但是勇腳們以健康的身體、平衡的心理、積極樂觀的態度及高度的適應性，腳踏實地挑戰環島健走的精神，讓人對未來充滿無限希望。不管世界如何的轉變，時間的腳步從未停歇，眾所期待的元旦健走即將開放受理報名，明年的主題是「平安沒事 健康花路米 (follow me)」。

2021元旦健走，新年的開始為感念大家平安沒事，也希望大家在這天follow希望基金會走一萬步，為自己健康打下基礎，養成日行萬步的好習慣；更重要的是邀請大家一起用走路向防疫期間的無名英雄致敬！

最後，分享法鼓山創辦人聖嚴法師的智慧之語：

「佛法講的平安，要從每一個人的內心去做起，遇到任何情況，好也好，不好也好，都能夠面對、接受而處理，不罣礙、不擔心，輕輕鬆鬆、歡歡喜喜地面對所有人，這時候就會平安。」





紀姐
X
隨筆



感受屏東的熱情



▲基督教教堂。
▲士文國小旁的百年老松樹。

已經好久沒有參加全國中等學校運動會了，所以就請黃玟靜特助協助聯繫主辦單位教育部，我非常有興趣去看看現在全中運的舉辦狀況。今年全中運的承辦城市是屏東縣，主場地為屏東市的綜合運動場，開幕典禮的時間則是7月18日傍晚六點。

我在開幕典禮當天上午搭乘高鐵前往左營，由屏東潮州天祥眼科盧醫師的助理—碧蓮小姐來接我。盧天祥醫師的夫人—許伊琍老師的待客之道，他們的朋友全都知道，絕對是最上乘的。7月18日這一天，碧蓮載我直接先前往盧醫師家中享用午餐，餐畢，再送我到屏東市的綜合運動場。到了典禮會場，大會派了屏東里港國小的陳威傑教務主任和屏東竹林國小的簡麗玉校長來接待我，真的是不敢當，因為我只有一個人，但大會竟派了一位校長和一位教務主任，真是受之有愧，不好意思。

這一屆全中運的承辦城市是屏東縣，東道主人當然就是屏東縣長潘孟安，貴賓則有賴清德副總統，此外，身為主辦單位的潘文忠部長當然也沒有缺席。對我而言，開幕典禮中無論是主人潘縣長、主辦單位潘部長，以及賴副總統三位的致詞表現令我印象深刻，我參加過很



多的運動賽事，極少見到如此有力的演說。而讓我最感興趣的是，持單位牌進場的大概都是屏東縣的高中生，他們黝黑的膚色，正好凸顯出屏東的熱情陽光是多麼地不饒人，然而，屏東縣全中運代表隊員的皮膚顏色，卻也一點都不遜於這些持牌者。

開幕典禮結束後，碧蓮送我到屏東古華盧醫師的別墅，同樣地，他們已經準備好晚餐在等待所有的賓客就位。盧醫師的賓客中有三位來自高氏家族，高太太是來自雲南，她準備的春捲料理，搭配自己特製的醬汁，超級可口，到現在我還念念不忘。

隔日一大清早，我起床後到附近去走路，沿途的芒果樹是古華的特色。因為是星期日，鄰近的古華國小操場上只有幾位原住民學生在跑步嬉戲，看來玩得十分開心，走路巡禮完後返回盧醫師的別墅，豐富的早餐已經在等待著我了。飯後，盧醫師建議我們大夥兒前往開車約一小時的土文，不過因為道路修繕的關係，我們兩部車子只能選擇較遠的路程。土文國小附近最有名的是一棵已經一百多歲的松樹，旁邊那間小小的天主堂在我眼中看來真是可愛，而就在天主堂隔壁，卻是一間寬闊的基督教教堂，兩者相比，真是天壤之別，非常有趣。

該是收拾行囊告別返北的時刻了，每次來拜訪盧醫師夫婦，總是乘興而來，然後又滿載而歸，非常感謝，雖然常常來去匆匆，不過這趟行程一次滿足了我三個願望：久違的全中運、古色古香的古華別墅以及盧醫師口中常提到的土文。開心豐富的兩天一夜假期，享受來自屏東縣東道主人的熱情款待，我想，有客自遠方去，他們應該也是不亦樂乎吧！

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



- ▶ 高太太特製春捲料理及醬汁。
- ▶ 小巧可愛的天主堂。





健走，「心」的體悟



▲環島的夥伴們。

2018年底，益璋對她說：「一年前，妳應該沒想過今天的妳能走20多公里吧！」，她開心的點頭。生命中許多事，如果沒有開始，永遠無法知道自己的潛力其實遠比自己想像的還大。

工作上忙碌持續好幾年，帶給她的不僅沒有成長的感覺，反而是沮喪。長時間工



▲本文作者。



▲環島常常一群人浩浩蕩蕩的走在街上。

作上情緒的累積，讓她莫名地流淚。她已疲累的沒有力氣去感受周遭事物，有一種枯竭的感覺。但上天是仁慈的，總會在人低落到谷底時，指引一條不同的路。所謂「路」不一定是離職。事實上，直到現在，她仍在原來的公司任職。

2017年11月，自臉書上得知希望基金會的環島健走資訊。第一天走28公里，第二天走25公里。沒有運動習慣的她，心中掙扎著是否要參加。與伴侶討論，最後，她有一點豁出去的心態，開始了環島健走。第一次的環島健走，身體非常疲累，肌肉非常疼痛。她感到無比挫折，任性地想著，再也不參加了。回到臺北後想著參加環島健走的夥伴幾乎都較她年長。其中健走夥伴中有一對夫妻，先生重聽、平衡感不好，他的太太一路上牽著先生的手走完全程。她不想有遺憾，於是下班後，她開始從公司走向住處練習體力。現在繼續



在環島健走PART II 的路上。放下了比較的心態，依著自己的速度走著，享受著沿途的風景。她喜歡腳步踏在土地上的感覺，專注於當下的每一步伐。沿途的人們，為他們加油。也常會看到騎單車環島的朋友，彼此間互相加油，她喜歡這樣的風景。

在烈日下行走，「風」是最好的禮物。也曾在大雨中行走，雖全身濕透，但心是愉悅的，他們戲稱自己是一群「瘋子」。這次6月環島經過著名的鹿港老街，沿途經過許多歷史痕跡，細細的感受當年的風光。也走過海岸線，聽著海的聲音，覺得生活的大小事都已無所謂了。當然，也會走過景色普通但很漫長的路。此時，正是與自己心靈對話的好時機。感受自己的身體、汗水、呼吸、還有一點點的寂寞，但不孤單，因為知道前方有一群夥伴等待著。中午休息時，同夥伴一樣，將鞋襪脫掉，赤腳席地坐著吃中餐。躺在草地、或是活動中心的講臺上午休。她學會了「捨棄矜持」。路途上處處可見貼心的箭頭及字語指引方向，看了幽默字語，不禁莞爾一笑。

最初參加環島健走，僅是為了運動的目的。但在環島健走的過程中，她發現，除了體力較以往進步之外，心靈的收穫，是她意料之外的。時至今日，工作上面臨的壓力並未好轉。但她安然處之。她知道，她的心變強大了，有如此改變，應歸功於「健走」讓她的心態轉變了。想告訴朋友們，如果心中有想做的事，就努力去做吧！顧慮太多，常讓自己停在原地，繼續抱怨現況或陷入沮喪之境，但只要開始，就可能會有意外的收穫。最後，引述之前參加法國、西班牙的朝聖之路講座，一位講者所分享的一段話：「我喜歡走路，凡我走過的人、事、物，都是我生命的一部份。」



▲ 健走風光。



▲ 頂著大熱天專注每一個步伐。



希望環島
X
Part II

文
—
郭益璋

夏日健走真勇腳



▲在媽祖的庇佑下展開第二天的健走。

7/18、19希望環島PART II 第10、11站是不放暑假首發場次（原先規劃7、8、9月是要放暑假休息，但經過所有參與者投票後，還是安排繼續環島），我們由彰化芳苑出發，跨過濁水溪在麥寮住一晚，最後抵達終點—雲林四湖箔仔寮漁港。

這一次有考量到天氣過於炎熱，所以將兩天距離設在各20公里左右。雖說只有

20公里，但第一天跨過濁水溪的西濱大橋全長超過3公里，且無遮蔭，使人走起來感覺特別長（此橋也是希望環島走過最長的橋）。下橋不久，即抵達中午用餐的麥寮新吉庄吉安宮，吉安宮的總幹事非常熱心地為我們介紹新吉庄的發展與特色裝飾藝術。大夥也在這裡充分的休息後，接續上午的行程，在預定時間內走到終點。

當天晚上因為是環島PART II 第10站，所以除了例行的慶生之外，還有敘獎，表揚已參加10站的勇腳們。另外，我們還準備了1~9站的活動照片集錦與仿效去年希望同學會的問答題，讓所有參加者都目不轉睛地盯著螢幕看，隨著影片與題目，回憶起從4/11希望環島PART II 開始出發後當時走路的種種。



▲例行的慶生。



7/19我們就在國定古蹟「麥寮拱範宮」媽祖的庇佑下展開第二天的健走。

第二天的健走真是驚喜不斷，首先是廟宇都非常宏大無論是進安府、安西府、昭安府…等等王爺府或是祭祀包青天的海清宮，佔地都十分廣大。

第二是原本應該農曆四月一連串慶祝王爺生，因疫情關係而延至7月（閩南語有一句諺語：三月瘋媽祖，四月王爺生，因疫情關係，所以媽祖遶境延至6月，而王爺遶境延至7月）。所以我們休息落腳的安西府、順天府都有遇到進香團，而且剛好都是我們進到廟裡休息時，進香團也正準備進到廟裡進香，讓我們看了一場又一場的民俗祭典儀式、臺灣特有的無形文化資產。

在海清宮用過午餐後，走到最後一段4公里的自行車道時，在地上看到了一個有趣的圖示，也不知道這圖示要表達的意義，就只能自己註解那圖示的意義了。最後也在預計時間內抵達終點箔子寮漁港。

雖然是炎熱7月天走在馬路上，但大夥也都能在預定時間內完成，這代表，大家真的都配的上「勇腳」這稱號。



▲不知道這圖示要表達的意義，就只能自己註解那圖示的意義了。



▲天氣晴朗都看的到日暈。



▲跨過濁水溪的西濱大橋全長超過3公里。



▲所有參加者都目不轉睛地盯著螢幕看。



▲在安西府遇到進香團。



▲在順天府又遇到進香團。



希望環島
X
Part II

文—王漢卿

雲林四湖到台南北門



▲讓我嘴角不自覺上揚的健走好友。

經過三個多小時的車程，順利抵達起走站雲林箔仔寮漁產直銷中心，按照往例全員熱身、拍照後出發，此次沿路風景大多看到的是虱目魚魚塢與養殖鰻魚、蝦類的水塘。路經成龍溼地，相傳溼



▲本文作者。



◀福靈宮主任委員等人與我們一起熱身。

地原本是一大片的農田和漁塢的村落，關於形成起源於口湖鄉下居民賴以為生的耕地，湖口地區因地勢偏低、長年超抽地下水，導致地層嚴重下陷，水患不斷，加上颱風引發海水倒灌侵襲，變成一塊廢耕的溼地，而後成為溼地植物與水鳥的樂園。地層嚴重下陷，口湖鄉部分地區因而出現房子地基比路面還低的情形，而老房子就越顯得矮小。溼地中許多先人的墓地也都浸泡在水裡，形成一個特殊景觀：水中公墓。路過正港大尾(港西社區)它們有些房子有許多特色彩繪，彩繪當地特產及鳥類，更利用當地的材料，在社區創作出裝置藝術。比較特別的是不管交通要道或水溝旁邊或是橋上(車子停在橋上)都能看見有許多村民在釣魚，這是住在都市中，所



看不到的風景。

第二天八點，從東石福靈宮沿臺17線出發，福靈宮主任委員等人來參與我們熱身和拍照，經過村莊，民眾很熱情跟我們打招呼及為我們加油，東石大橋到東石南橋段，招潮蟹、彈塗魚、國寶級紅樹林、成群的白鷺鷥，豐富生態。偶見一個廣告：昇高，心理狐疑著這是甚麼意思？原來靠海吃海的東石鄉也因地層下陷、土地鹽化等因素，不利耕稻，因而發展出鹽田、養殖漁塢、以及海上蚵棚等產業模式，有些用來建置太陽能系統（俗稱種電），除了能獲得補助之外，也可以賣電給台電，正所謂一舉二得，摸蛤仔兼洗褲。

沿著臺17線往南走，經過布袋鎮，臺17線左邊是布袋國中；右邊是布袋濕地生態園區，生態園區所產生的豐富底棲生物，是這些水鳥重要的食物，鹽田西側較深，區域長期以來積水，由於天氣太熱，我只能看見白鷺鷥群聚。話說臺灣最美麗的風景就是人！越南部的庄腳人越是能從他們身上看見這種美，途中有一台小貨車，緩慢逆向而來，突然遞瓶水給我們，因為他擔心我們脫水，所以特地將他要帶去工地的瓶水與我們分享，而後走到新塢嘉應廟休息點，廟裡賴總幹事，得知我們是來環島健走，他熱情地招呼我們喝冰涼飲料、並邀請我們到廟內休息吹冷氣。這些莫名的感動，深藏我心。

健走出發前，心想會不會那麼幸運的途中遇到颱風來襲、或可能會遇見下大雨的情況，所幸還好一路上沒風沒雨，因沿路沒有樹木可遮蔭，走起來感覺異常悶熱，大伙邊走邊碎唸：大熱天不在家裡吹



▲沿路沒有樹木可遮蔭。



▲東石大橋至東石南橋之間的紅樹林，平時棲息大量白鷺鷥。



▲東石福靈宮，是位於臺灣嘉義縣東石鄉三家村的廟宇。

冷氣，看電視吃冰棒，竟然跑來走路曬太陽，真是一群瘋子。唸歸唸，這種快樂是無法用言語傳遞的，在每次的環島健走中，我的大腦自動分泌快樂的腦內啡激素，讓我不自覺的嘴角上揚。

淡蘭古道

一條先民日常路



▲ 燦光寮古道可眺望無敵海景。

「淡蘭古道」為清代時期淡水廳到噶瑪蘭廳（現今臺北到宜蘭）的主要交通道路，於1800至1900年期間，正是北臺灣漢民族開始由西部往東部發展的黃金時期，除地理的因素外，清廷治理的政策與先民拓墾的韌性，不斷在北臺灣地表上留下痕跡，歷史古道成為北臺灣這璀璨百年的見證。淡蘭道橫跨現今北臺灣的四個行政區（新北市、基隆市、臺北市、宜蘭縣），依地理位置，可分為。

1.北路（官道）：瑞芳為起點，經瑞芳、猴硐、雙溪、貢寮一到宜蘭大里、石城；從軍事防守、傳遞公文到成為交通要道，為發展最早的歷史古道。

2.中路（民道）：暖暖為起點，經平溪（十分）至雙溪（柑腳、泰平）一到宜蘭外澳；先民為生存、耕山開闢的生活民道，承載著從拓墾到族群



▲ 淡蘭古道分為北中南三路。

械鬥及和解的庶民記憶。沿途可見梯田駁坎及石砌土地公廟等先民信仰寄託。

3.南路（茶道）：六張犁為起點，經深坑、石碇經坪林一到宜蘭礁溪；從官方消極緩議關便道，經民間累積百年的茶葉經濟力，推促官方終於在1885年關道通宜蘭及設兵駐防。「淡」「蘭」間路線最短，為茶商往來路線。

後來因交通便利性與公路的開發，使得淡蘭



古道成為馬路（例如北宜公路）或成山野小徑。

即使成為山野小徑的淡蘭古道，許多小徑當地居民或登山客都還在使用，因此就演變為一段一段的古道，例如燦光寮古道、金字碑古道、草嶺古道…等古道。

現今有賴於地方政府與民間組織的合作，藉由各地通誌記載，而慢慢將淡蘭古道整理、串連（現已整理完成北路與中路）。

已完成整理的步道系統，都看的到雙扇蕨的圖示，那可是由設計大師蕭青陽操刀以雙扇蕨作為設計標誌，「淡蘭古道」的辨識系統。

由於淡蘭古道有著世界極少數地區的蕨類植物「雙扇蕨」，同時也是孑遺^(註)植物。因此以雙扇蕨作為設計標誌，讓古道格外具有像地球古老生命的意涵。

淡蘭古道還有一個特色：全臺約1千餘座以石頭建造的小型土地公廟，有1/4約250座藏身於淡蘭古道，所以淡蘭古道是全臺小型土地公密度最高的一條路。這些土地公廟不似一般平地的土地公廟，非常高聳或有精美雕刻，而多是一些簡單石砌的小廟，非常不起眼的座落於路旁。

先民來北臺灣墾荒，因當時械鬥不斷、土匪強盜猖獗，還有原住民出草的威脅，具有護佑居民平安、心靈慰藉功能的土地公廟於焉產生。土地公信仰會如此密集，是因為先民在這山區艱辛開墾，而祈求土地公保佑開墾平安順利。

基金會於2020年推出的淡蘭古道北路之旅，在12/5還有最後一梯次，歡迎對古道有興趣的你，一同來走一條先民的日常路。

註：「孑遺」一詞，出自於【詩經·大雅·雲漢篇】：「周余黎民，靡有孑遺」。孑遺為單獨、餘留或殘存的意思，而孑遺生物，則是指在遠古時代就已經存在，而現今仍有殘存族群的生物。因此，存活年代久遠、族群數量少、親族種類少、分布區域狹隘，便成為孑遺生物的主要族群特色。



▲只要看到雙扇蕨圖示，就知道這是淡蘭古道的一部份。



▲古道上許多遺跡，見證了過往的繁華。



▲走在淡蘭古道上不時會看到石砌土地公廟。



▲曾經繁華的古道，也成了山野小徑。



下鄉健走
×
移動私塾

文／林鈺惠

茶山部落 阿里山最南端的秘境



▲屯阿巴娜生態步道到此一遊。

悶了將近三個多月，取消了無數場的親子路跑活動，著實讓閒不住的我，苦不堪言…。咦？希望基金會一下鄉健走的郵件，不經意的進入我的視線。快！快！快！立馬報名去囉！茶山部落等等我～

第一次跟希望基金會結緣的活動，是在今年的元旦，當天感受到現場朝氣蓬勃的氛圍，因而打定主意，往後的元旦，非參加希望基金會的健走莫屬。

茶山部落，地理位置在嘉義阿里山的最南邊，屬於鄒族的原住民部落，所謂行萬里路，勝讀萬卷書。雖然是「蘸醬油」式的體驗原住民生活，卻是讓生活添增一筆美好的回憶。

由於塞車及路途遙遠、山路蜿蜒因此整個上午都在車程中度過，當抵達茶山部落之後，緊湊豐富的行程活動，一個接一個。走古道是重頭戲，「屯阿巴娜」步道，全程2.3公里，導覽員在行進中，介紹部落的歷史文化，鄒族長老應具備的條件，讓大家充分了解到鄒族是父系社會，勇士如何狩捕；



▲小B與小C實戰，拍照存證。



▲阿姊的窩，咱家的房。

婦女如何持家。解說著家家戶戶都有各種樣式的涼亭，是源自早期部落都是室內葬，保有傳統的關係不便在家作客，所以建造涼亭客廳當作客來使用。步道中沿路吸取著芬多精，感受著蟲鳴鳥叫；遠離城市的紛紛擾擾，沉浸在山野的恬恬靜靜。看！成排的芒果樹，結著一顆顆沉甸甸的芒果；高聳的龍眼樹，結著一串串甜滋滋的龍眼。使用在地月桃葉來吹奏體驗鳥笛，一開始小A^(註)真的吹不出來，咱家的小B^(註)隨口一吹，輕而易舉，原來是有技巧性



的，吹起來很像綠繡眼的鳥叫聲。

搗麻糬與射箭體驗，讓居住城市的我們玩得不亦樂乎；陶藝製作可以選擇公主或勇士圖像，依照個人造詣與喜好，創作出獨一無二、與眾不同的造型臉譜。在這裡一定要稱讚我家的大L^(註)、小B與小C^(註)，這勇士與公主圖像的配色與造型，堪稱一絕！

晚會節目，由漢族、鄒族與布農族組成的茶山部落居民，呈現出原住民傳統的舞蹈，力與美的結合；清亮純淨的嗓音，傳遞出原住民對家、對子女的關愛；Aveoveoyu鄒族語，聯繫著彼此的問候、感恩；yokeoasu則有活力充沛(願你健康)的祝福語。

翌日清晨，淡淡的咖啡香，飄進偌大的房裡，循著香味，悠悠然的走進「林姊的窩」，這是我們落腳的民宿。林姊爽朗風趣、平易近人，大伙齊聚在餐廳裡，品嚐林姊親手烹煮的咖啡；聊著鄒族的小米祭典，這麼的剛好，我們正搭上鄒族的小米

祭，只是這小米祭屬於家族祭典，不對外開放，就靠林姊細細訴說，想像著祭典過程。

隔天為了增添午餐的菜色，先來個DIY竹筒飯製作，緊接著便前往香蕉園，全副武裝進入園中，幫香蕉樹除除枯葉；也在果農田先生的解說下充分的瞭解，為了達到優質香蕉的產出，必須割捨多餘的香蕉串。雖說只是短短二小時的蕉農體驗，除了清楚香蕉種植的重點，也深深感到所有果農的辛苦耕耘。

拆下口罩後，二日的活動行程，無論在心靈深處、親身經歷、實質回饋上，皆是收穫滿滿。感謝希望基金會安排如此琳瑯滿目的豐富行程活動；也感謝自己當機立斷的送出報名表；更感謝家人積極參與；極力的、強烈的、積極的推薦，只要有機會一定要來參加希望基金會的健行活動！

註：爸爸/林義程(大L)、媽媽/林鈺惠(小A)、大兒子/林品瀚(小B)、小兒子/林建羽(小C)



▲最帥氣及最美麗的人正在搗麻糬。



▲竹筒飯製作，未來的型男主廚。



▲小B吹鳥笛，表情認真吧！



▲臉譜DIY，依序LABC，本家男丁富有藝術氣息。



▲進入香蕉園前的全副武裝。



下鄉健走
×
移動私塾

文／鄭斐文

2020 盛夏 花蓮之旅



▲「紅葉溫泉」，這地方對我而言就只有在教科書出現過。

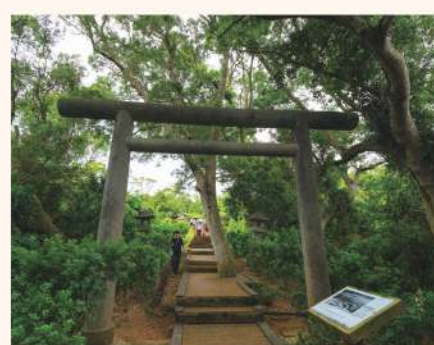
2020年盛夏，受好友的邀約參加了希望基金會所舉辦瓦拉米步道與織羅部落兩天一夜活動！因為新冠病毒的影響今年全球旅遊業如同按下暫停鍵幾乎停止；雖然臺灣控制得宜但出去旅遊的心態上比起以往多了一些謹慎的態度、加上很久沒搭早上6:00多的火車，前一晚的心情如同小朋友一般十分忐忑又期待。

還好一早沒睡過頭，如願搭上了早班莒光號開啟了今年第一次東部旅行來到了玉里。由於到達玉里的時間還算早，領隊就安排的了一個小小但是十分幽靜的神社，頓時彷彿來到了日本，迷你版的日本，彌補今年無法出國的遺憾！

下午就是今天的重頭戲瓦拉米步道，基金會10分貼心請了當地布農族的解說員一巧克力，幫忙講解瓦拉米步道與布農族男人之間的愛恨情仇，情感糾葛，生活方式相互依存等等，把一群來自天龍國的我們逗得哈哈大笑。



▲瓦拉米步道解說員一巧克力。



▲一個小小但是十分幽靜的神社。

在途中還看到一群小朋友，背著重裝前往佳心露營，讓我想起第一座百岳—玉山～真心佩服小朋友，由衷佩服也給他們喝采。由於時間的關係，大家意猶未盡的結束了步道行程前往晚上的住宿「紅葉溫泉」，這地方對我而言就只有在教科書出現過，每次去花蓮都只是經過，別說住了！當抵達到目的時很想大聲的說我來了～

紅葉溫泉的夜晚有種寧靜美，喝著好友特地從家裡帶來的咖啡工具為我們沖泡好喝順口又不會睡



不著的咖啡，遇到流星雨許著：錢！錢！錢！的願望，人生不就如此嗎？

隔天早上吃完了簡單的早餐，在春日派出所前面解說了關於春日派出所特殊地理位置及齊柏林導演的故事，和原住民一起跳舞，並當起了幾小時的筍農，體驗筍農的辛苦，品嚐金多兒筍的美味，這些都是長期在都會生活的我們無法體驗到的生活！

領隊說等我們採完金多兒筍午餐就可以加菜了，果然餐廳的午餐十分的豐盛，餐廳所販賣的商品也讓人十分驚艷，因為我看到黑米與白米融合為台灣黑熊造型的米包裝～驚為天人啊～原來米也可以這樣玩！

每次參加一個活動不但可以瞭解各行各業也可以體會他們的辛苦，如何認真的對待這塊土地所保持的生活的態度，老天所賜給我們的種種一切都要感謝～這次的旅行真的是收穫滿滿！



▲右一為本文作者。



▲在途中還看到一群小朋友，背著重裝前往佳心露營。



▲和原住民一起跳舞。



▲看到黑米與白米融合為台灣黑熊造型的米包裝～驚為天人。



▲餐廳的午餐十分的豐盛。



▲趁著還不熱的清晨，成功登上觀音山硬漢嶺囉！

每年寒暑假，都是小朋友最期待的時間啦，除了不用上學，還可以和老師出去瘋玩五天四夜，真是開心到不行！

這次暑假我們選擇到已經不陌生的八里，讓小朋友練習開始自己規劃行程、交通、經費，不過小朋友嘛，總是喜歡往公園、遊樂場跑，所以老師也穿插了沙坑玩沙、獨木舟體驗、左岸鐵馬行、挑戰硬漢嶺…等等活動。

十三行博物館旁邊的考古公園，設置了一個與科技結合的魔幻考古沙坑，沙坑裡有個大大仿製的人面陶罐、仿製的遠古飾品，沙子又細又乾淨，還提供挖砂工具，小朋友們把鞋子脫掉並套上一次性腳用保潔套，就進到沙坑挖挖沙找東西、或是與牆上的影像互動、或是把人面陶罐埋起來，我們在裡面待了一個多鐘頭都玩不膩喔！

在八里米倉國小對面有家「水芙蓉咖啡」，其老闆李清榕是臺灣運動獨木舟帆船協會的教練，不但教課也會自己製作獨木舟，這次帶大家到淡水河上進行特別的獨木舟體驗，學習水上活動的注意事項、正確穿脫救生衣、怎麼操作划槳，本來以為艷陽高照會很熱，沒想到在河面上有輕風吹拂，反而沒那麼熱唷，小朋友們都很厲害，趁著漲潮從水芙蓉出發划到關渡橋，但是回程因為逆向不容易，所以由教練艇一根繩子、一根繩子將獨木舟串起來，全部一起拖回水芙蓉，也讓我們享受了一趟輕鬆航行。

第四天安排了左岸鐵馬行程，沒想到那天氣溫居然高達37.9度，沒關係，防曬擦擦、水帶著照樣出發。我們



▲八里文化公園有好玩的溜索、滑草場、20公尺磨石子滑梯。

一路從渡船頭騎到十三行，稍作休息後再返回渡船頭，途中看到一隻雛鳥掉到地上，很擔心牠被壓到或熱死，決定停下來救援，但是大家都不知道該怎麼辦，幸好聯絡到米倉國小的自然科老師，老師說可能是正在學飛的雛鳥掉下來飛不回去，讓我們將牠移到較安全的樹下，當鳴叫時親鳥就會來找牠。

營隊最後一天，趁著清晨天微亮還不熱，從觀音山遊客中心開始，挑戰攀登硬漢嶺。硬漢嶺這名字一聽就很硬很難，但是在老師的鼓勵(逼迫)之下，大家都乖乖地跟上。從遊客中心到登頂路程總長1.5公里，以距離來說其實還好，但是中間有一

段是較為陡峭的樓梯步道，容易讓人氣喘吁吁想放棄。老師們有的放音樂轉移注意力、有的大聲吆喝鼓舞士氣，很多的登山客也不吝讚美鼓勵著小朋友們。經歷了45分鐘，總算把全部的小朋友帶上硬漢碑，在山頂開闊的視野中遙望臺北市，這麼辛苦爬上山當然要留點紀念，因此請每個人大喊一句心中的話錄下來，老師很矯情的喊出「我們成功了」，有個孩子很誠實地對著鏡頭喊「我不想再來了」！

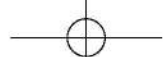
五天四夜豐富精采的夏令營結束，我們冬令營要南衝高雄，就讓我們再次期待會有什麼有趣好玩的吧！



▲十三行博物館旁的考古公園，有與科技結合的魔幻考古沙坑，小朋友們玩的不亦樂乎！



▲台灣運動獨木舟帆船協會教練帶領小朋友體驗獨木舟。



媽，阿文不怕鬼了！

口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

1973年，當時人在桃園縣參加省運會的我接到通知：「你媽媽不見了！」。最後，我們發現，母親選擇離開我們，結束生命了……

在我小的時候，因為阿公經營木炭事業，母親常常需要挑木炭，而我，最喜歡陪著母親挑木炭的時光，好開心。家道中落後，她就去幫人家洗衣服賺錢貼補家用，一年四季這樣洗著洗著，雙手指甲幾乎都是磨平的，甚至洗到指甲都掉了。夏天時，我也會去幫忙洗衣服；冬天時，母親的手指常會因為冰冷的水而裂開，而我則是在冬天時會被知名的「新竹風」冷到蕁麻疹發作，皮膚變得非常非常癢。我的母親是個在家中沒有聲音的人，一輩子辛苦，而我最不喜歡看到她流淚以及聽到她嘆氣，因為這表示家裡沒錢了。

我是運動員，母親都會帶我去新竹關帝廟拜拜，因為她說運動員要祈求武神保佑，其實我也不懂這些，但只要能保佑我比賽順利，心想拜就對了。每當比賽前，母親還會想辦法給我吃一點生雞蛋、豬肝以及人蔘片，甚至曾帶我去打點滴，她說這樣能讓體力更好。母親的愛與關懷，就是那麼地單純樸實，令人想念。

那個年代，當我在運動場上取得好成績時，有些單位會嘉勉我為鄉里爭光而贈送真正的「金」牌。每次獲得這種真正的「金」牌，我就會拿給母親，讓她去變賣換現金幫助家中經濟狀況。運動員胸前掛的金牌，是象徵榮耀，不是真正的黃金，在家裡缺錢的情況下，那些真正的「金」牌，就好似

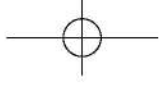


▲ 1969年參加日本東京國際田徑邀請賽獲頒「最佳女選手獎」返國與母親合影。。

久旱所期待的甘霖，非常珍貴。

母親之所以會去新竹青草湖投河自盡，是因為被朋友騙錢投資買木雕。她一輩子辛苦，內心總想多賺點錢，她完全相信這位朋友的話，甚至還去借錢來投資，到頭來卻是投資失敗一場空，非常沮喪。某天得知這位朋友居然過世了，母親心有不甘，一時無法轉念，難忍氣憤決定要去陰間找這位朋友好好算這筆帳，就這樣，我的母親離開我們了。說真的，我的母親一生命苦，沒有機會受教育，只能認命做事，好不容易我們這些孩子們慢慢長大，有能力照顧她時，她卻來不及好好享清福，每次想到這裡，我內心總是感嘆萬分。

其實我從小很怕鬼，也很怕聽鬼故事，我的姐



姐卻又很會講鬼故事，每次講到就讓我覺得好像鬼就在我旁邊一樣，超級可怕的，而死亡與鬼似乎是劃上等號。當我在殯儀館為母親守靈時，靜靜看著躺在棺材內的她，突然間，我對鬼有了不同的想法。因為，生老病死是人生必經之路，有一天我也會走向死亡，我不要大家把我當成鬼，也不要別人像怕鬼一樣地怕我，從此，對於「鬼」這件事，我就不害怕了。

母親紀王尾往生至今已將近50年，一直很後悔當她還在世時，我沒能常常給她親密的擁抱，甚至從未開口跟她說過一句「我愛你」。奉勸各位朋友，別吝嗇表達你的愛，不要羞於開口，因為我不希望你們像我一樣後悔。

媽，我想跟您說，阿文不怕鬼了！



▲父親與母親留給我的手尾錢。



▲與母親一同前往獅子會接受頒獎。



▲1970年與母親合影。





企業
X
專案

活力健走

文 | 張淑珍 · 柯惠玲



▲太陽公公熱情地對我們微笑著。



▲漫步在平坦的信賢步道。



▲左一為柯惠玲，右一為張淑珍。



▲起走囉！



▲煥然一新的攬勝大橋。



▲烏來的山中美景一覽無遺。

天氣雖然炎熱，卻依舊抵擋不住一顆想要出去旅遊的心！在炎炎烈日下，要去哪裡玩才會讓人更有興致呢？哪裡才是避暑的勝地呢？原來往山裡跑才是絕佳的避暑選擇，所以今天就來到了山明水秀的烏來。

在新店捷運站集合後，經過30分鐘的車程，我們來到了新北市的烏來，全員在烏來立體停車場準備起走前，先做個暖身操，此時耳邊傳來了幼時熟悉的音樂聲，已快遺忘的國民健康操，再度喚起了兒時記憶中的回憶。邊聽音樂、邊做操，就像回到了當年還是學生的我。

烏來老街上並未出現所謂的報復性旅遊人潮，由於人潮不多，讓我更加能夠看清老街的樣貌和景色，原來烏來除了老街、美食、泡湯之外，還有許多的景點可以走走看看。沿著老街經過煥然一新的攬勝大橋往福山方向走，走在公路上，所幸車輛不

多，兩旁偶有樹蔭可遮蔽，此時看到了前方的吊橋，它就是信賢步道入口，漫步在平坦的信賢步道，步道一旁是小溪，沿路有好多大小不一的瀑布，用力深呼吸，吸收負離子和芬多精，這趟像是吸收負離子的健康旅程。

享用過午餐之後，為了前往位於烏來老街上方的雲仙樂園，我們來到了觀光台車搭乘處，可愛又色彩鮮豔的小車箱，對首次搭乘台車的我們來說是很新鮮，而後，換搭乘空中纜車轉往雲仙樂園，纜車窗外一覽烏來的山中美景。下纜車後，進入樂園前還得爬上一大段的階梯，爬階梯過程雖然累，但還是很值得！今天的天氣非常好，在心情愉悅下，我也忘了太陽公公的存在，雲仙樂園歷史悠久，從陳設上就可以看得出來，到這裡以欣賞自然景色為主，就不會太失望。回程還免費的聽了街頭藝人的歌聲，為這次的健走行程畫下一個美麗的句點。

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 | Q
www.jusit.com.tw





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>