

百萬聚樂步

良吉



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

發行人 | 紀政 2015.07 No. **39**



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

39 期 2006.01.01 創刊
2015.07 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、江界山、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

巨茂彩色印刷品有限公司

CONTENTS

03 編輯室手記

04 紀姐隨筆

請人吃飯，不如請人流汗！

【國際健走，行銷台灣】

06 成功挑戰四天100公里健走，
改寫人生紀錄 | 高嘉祥

08 歡笑中圓了國際健走夢 | 邱東水

【下鄉健走，移動私塾】

10 我的綠島環島健走挑戰 | 朱素霞

11 「走」過綠島的美 | 盧愛治

12 來去六堆・入住禮納里 | 楊秋玉、楊秋芳

13 種電、種菜、種健康 | 陳虹如、孫清相

14 白河賞蓮趣 | 蔡玉連、王俊傑

15 寓健康、育樂於一身 | 張秀淑

【企業下鄉健走】

16 驚艷蘭嶼 | 楊孟蓁

17 完美的蘭嶼之旅 | 詹奇峰

【會員心得分享】

18 我有一張不一樣的成績單 | 張樂慈

19 健走界的老頑童 | 簡光宇口述・郭益璋整理

【健走種子】

20 喜見369健走社欣欣向榮 | 連錦堅

台灣之光，逐夢踏實

2007年希望基金會第一次與IML國際健走結緣。

2008年開始參加比利時第39屆國際健走；2009年受邀擔任比利時40周年國際健走主題國；2010年再次受邀擔任義大利國際健走主題國；2012年正式開啟「國際健走，行銷台灣」的大門，從中國大連、芬蘭瓦薩、到德國芬達；2013年從紐西蘭羅托魯阿、挪威瓦達爾到韓國原州；2014年從以色列吉寶山到西班牙巴塞隆納，台灣健走勇腳的足跡遍及各地，「TAIWAN」的名號不脛而走，傳遍天下。

台灣隊的配備：真誠的心，微笑的臉，背著國旗，戴著斗笠，穿著TAIWAN隊服；台灣隊的歡呼：「123，ㄘ、；123，ㄘ、；123，HeLa Fu；123，台灣加油！」造就了國際健走場合中，最亮眼吸睛的團隊，接連捧回最佳團隊獎。

今年，2015年台灣終於開出第一朵花，結了第一顆果實。

自2008年起即跟隨著希望基金會的腳步南征北討挑戰國際健走的榮譽會員許新華，5月10日在英國威靈堡國際健走首度榮獲IML國際總會頒發個人第一面金牌獎章，5月17日緊接著在瑞士伯恩國際健走榮獲「European Walker」歐洲健走大師殊榮。在場觀禮的台灣團隊聽到大會唱名「TAIWAN Mr. HSU HSIN-HUA」，看到台灣的新華上台領獎，無不眼眶含淚，深受感動，也深感於有榮焉。

台灣勇腳在國際健走舞台上，不僅行銷台灣，也為台灣爭光！



請人吃飯， 不如請人流汗！



①讓紀姐「超級」興奮和開心的一場記者會。
②紀姐大力推薦「新版運動指引」。



自從1977年元月2日帶著長女精敏返台，算算已經38個年頭。在這期間，有喜、怒、哀、樂；有酸、甜、苦、辣，人生本來就是如此啊！去年8月18日可說是這38年以來，一個匯集了喜、樂、甜的日子，讓我超級興奮和開心。

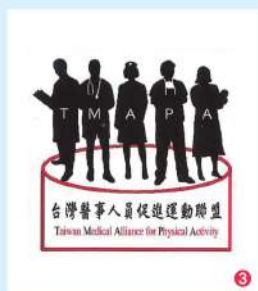
為何我會說「超級」興奮和開心呢？因為這天上午10點於立法院旁的台大校友會館3樓，有一場由衛福部國民健康署所主辦的記者會，其目的有二：一是「新版運動指引」的發表；另一個則是宣佈「台灣醫事人員促進運動聯盟」的成立。

「新版運動指引」乍看之下，加上顧名思義，絕對會誤以為是由體育界集思廣義而誕生出來的。其實，它是由國家衛生研究院溫啟邦名譽教授所帶領的一群研究員，經過數年努力精心研究下所編輯出的一本袖珍版手冊。之所以我會稱為「袖珍」，是因為包括目錄和筆記欄總共只有30頁，言簡意賅且具說服力。任何用心的人不需擁有速讀的能力，皆可在數十分鐘內消化完所有

的內容，保證會不厭其煩地重覆翻閱，甚至朗朗上口地分享手冊中所「讚」之處。

醫學和體育都與個人的「健康」息息相關，這是眾所皆知的。體育界為了全民健康所成立的組織可說是琳瑯滿目，而反觀醫界，無論是都會的大醫院，抑或是鄉鎮的小診所，每天常常是門庭若市，但為了老百姓健康的運動組織卻是屈指可數、寥寥無幾。有哪一位醫師不瞭解運動與健康密不可分的關聯性？問題是有多多少醫師本身會身體力行、做全民的榜樣呢？據說那些所謂大牌的名醫一天看診超過百位，連吃飯、上廁所的時間都無法騰出來，結果也是以健康換取了財富，但是財富不一定能讓他們找回健康。

真是令人感到不可思議，「台灣醫事人員促進運動聯盟」竟然能讓醫界的菁英齊聚一堂。例如：國家衛生研究院創院院長吳成文院士、前衛生署長葉金川教授、全國醫師公會全聯會蘇清泉〈立委〉理事長、心臟基金會董事長呂鴻基教

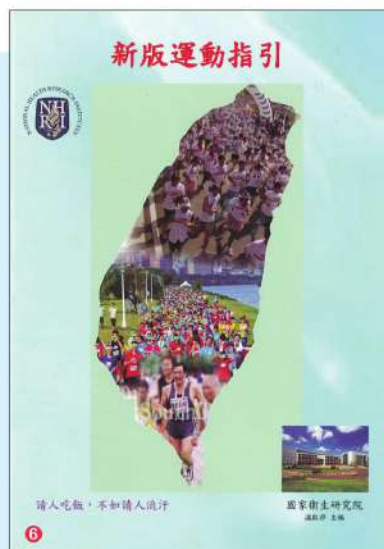


③④⑤「請人吃飯，不如請人流汗！」這一件淺藍色POLO衫，已成為紀姐演講必穿的制服。

⑥⑦「新版運動指引」的封面與內頁。

授、台灣肺癌學會彭瑞鵬理事長、台灣胸腔及心臟血管外科學會王良順理事長、台灣內科醫學會楊培銘理事長、台灣兒科醫學會黃璟隆理事長、全國牙醫公會全聯會陳義聰理事長、中華民國藥師公會全聯會李蜀平理事長、中華民國護理師護士公會全聯會曾修儀秘書長、中華民國物理治療師公會全聯會楊政峰理事長、台灣復健醫學會黃美涓理事長…等，林林總總加起來組成的龐大陣容，我是既驚訝又驚喜，但在定神之後，經過理性地思考，其實這是醫界本來就天經地義應該參與的事，不是嗎？

成立的當天，觸動每個人心中坎裡的行動口號是：「推廣全民運動，救台灣經濟」。同時每人



都收到一件淺藍色的POLO衫做為紀念品，它現在已經是我分享「行的奇蹟」時必穿的制服了。胸前除了聯盟的LOGO之外，還有一行小字：「每日健走15分，健康轉乾坤」；背後是人人都看得一清二楚的大字：「請人吃飯，不如請人流汗！沒有流汗，拒絕吃飯！」

給我們醫界的朋友們按好多好多的「讚」吧！

希望基金會 董事長 紀政
【百萬聚樂步】發起人

成功挑戰四天100公里健走， 改寫人生紀錄



- ❶ 本文作者(後)與紀姐童心未泯，開懷大笑。
- ❷ 英國古老的威靈堡小鎮，湧入濃濃的台灣味。
- ❸ 本文作者。

天不同的精彩故事輪番上演。

4天一百公里健走挑戰，英國、瑞士兩國當地民眾、學生及軍警人員熱情參與，途中遇到不少年齡面臨古來稀的健走者，不畏手腳不太靈光，還有推著娃娃車的媽媽和背著小孩的夫妻，全部都熱情不減，勇於接受挑戰，值得喝彩。咱們台灣健走團雖高手如雲，也有不少肉腳的勇士，輸人不輸陣，咬緊牙根，一路跟著衝，不分男女老幼，在「台灣，加油！」聲中，充分發揮無限潛力，八十二歲的理事長及膝蓋受傷的夥伴，皆順利達陣，他們驚人的毅力，令人佩服與肯定。

在此，特別分享及恭喜兩位健走勇士純湘及新華榮獲IML國際健走總會頒發『International Master Walker』及『European Walker』獎，為台灣爭光。閉幕典禮上，讓我們青天白日滿地紅國旗再度飄揚會場，提升國際友誼和行銷臺灣於世界舞台，深以為榮！

另外，感謝純湘安排到瑞士友人家作客，我們浩浩蕩蕩三十人，體驗瑞士當地農村生活，一片優雅大草原，自立耕耘蔬菜果園及牧場，手工改造的古屋農莊，主人平日是上班族，下班是農夫，相當不簡單。當晚主人及其朋友和我們共聚晚餐，自釀美酒搭配自種蔬菜沙拉，搭配手工點

首先，非常感謝希望基金會的精心安排，突破以往慣例，首次規劃一趟旅程連續參加二國IML國際健走，分別是英國威靈堡及瑞士伯恩，讓所有勇腳團員有機會成功挑戰4天一百公里健走，改寫自己的人生紀錄！

第一次背著國旗，戴著斗笠，用真誠的心、微笑的臉及堅韌的雙腳去做國民外交，讓青天白日滿地紅的國旗飄揚海外，藉機結交國際友人，並深入歐洲當地鄉村體驗風土民情……。對我而言，這是一趟意義非凡且精采豐富的國際旅遊。

平日喜歡旅遊的我，以往的旅遊經驗大都無風無浪，但這次的旅程充滿不少小故事。二十九名團員，最年長八十二歲，最年輕三十歲，男生只有六位平均年齡超過六十歲。初抵英國有人掉行李，本人因插頭不符而導致飯店跳電叫修，有人跌倒腳受傷，有人水土不服生病緊急救護，有人嘴巴感染，有人迷路未能搭上火車…等等，天



心等佳餚，夥伴們和賓主盡情歡唱飄歌。

旅程結束前，本人很高興在瑞士見到二十年未見面的老同事，雙方在馬路旁露天餐桌共進晚餐，暢談甚歡，交換這趟英國、瑞士當地風土文化心得，劍橋及牛津世界聞名大學城，瀟灑濃濃的學生勤奮研究及自律精神，學校和商業融合，歐洲中世紀建築如劍橋，牛津及伯恩古城非常壯觀，歷經數百年而依舊相當宏偉麗緻，尤其瑞士尊重大自然及重視古蹟，珍惜地球資源及食物，人民自我要求高，齊全的電車交通規劃，子女教養（每個子女每天有自己的家庭工作），中長期之家庭事前計劃（如提早規劃未來二年的旅遊計畫）等，很多地方值得我們學習與省思。

最後，雖然旅途中每日一驚，高潮迭起，皆化險為夷，謝謝團長紀姊協助，夥伴們充分發揮同舟共濟精神，感謝所有勇腳相互扶持及體諒，真是關關難過，關關過，順利完成二個國家國際健走挑戰之使命。同時，非常幸運地承蒙老天爺厚愛關照，所到之處皆是豔陽高照，氣候宜人，沿途大家有說有笑，一邊欣賞風景，一邊忙著照相，雖來自四方各路英雄好漢，卻宛如是一個大家庭，彼此笑口常開，趣味橫生，一會兒99元熱炒加啤酒無限暢飲，一會兒永和豆漿加西米露，天天臺灣加油聲不斷，笑聲也不斷。這是一趟非常愉快的旅程，令人驚喜又難忘，期待未來有緣再相聚！

歡笑中 圓了國際健走夢



十四天英國、瑞士國際健走之旅，在甜蜜、快樂、歡笑中圓了國際健走夢！

回歸踏實

這一趟深入歐洲的國際健走之旅，回憶起在英國、瑞士這一路上的所見所聞所觀察到的歐洲人生活細節，飲食習慣，不禁反躬內省，回國之後，漸漸改變往昔大就是好、就是美的觀念，思考重質不重量，質量並重原則，慢慢走向踏實、健康的生活型態

數來寶

本人在此要為英瑞國際健走團隊的眾多寶貝們歡呼一下，感謝他們帶給大家的歡笑與感動，因篇幅有限，僅列數寶以饗各界。

國寶紀政，團隊精神領袖兼啦啦隊長，也是行銷台灣的第一大使，紀姐的原住民歡呼「He La Fu」，永遠吸引著外國人的目光，並且迅速帶動起團隊活力十足的熱情。團寶純湘，大哥衷心感謝您，英國健走次日，5/11在史特拉福參觀

「莎士比亞及其夫人的故居」，因個人的大意，忘了攜帶水壺，多喝水變成沒喝水，以致有脫水現象，午餐成了嘔吐餐，經英國行動醫療人員檢測，過程中充分感受到英國對於國外旅客的尊重，忍不住要按個讚，之後純湘全程照顧，犧牲旅遊行程。

大寶光宇哥、素卿嫂，一路照顧八十二歲理事長，沒有怨言，讓團隊沒有後顧之憂；還有現場即席創作人造蝦，栩栩如生、唯妙唯肖、可不吃不喝、又可量產，不知迷惑多少國內、外健走朋友，創意兼智慧，不虧為團隊之光，讓我們豎起大拇指，說聲「大寶，我愛您」！

七星級的健走路線

有幸參加這次英瑞國際健走的你、我，大家都是大贏家！宛如深度的鄉村田園旅遊的健走，一路充滿幸福、愉快，令人回味無窮。英國，在坡度不大的丘陵地，看見黃澄澄油菜花與綠油油小麥草相互交錯著，儼然是天然彩繪；在瑞士，





- ① 本文作者(左)與來自高雄的健走夥伴。
 ② 大寶光字兄，素卿嫂。
 ③ 國寶紀姐行銷台灣第一人。

坡度更大的丘陵地，我們看到了乳牛，聽到了不同牧場的各式銅鈴聲，聞到了有機蘆筍的天然肥料牛糞，臭味久久未散，這就是他們的鄉村田園文化，沒有「健走」你就看不到天然景觀，也看不到這個國家的另一面，前後四天的健走勝過其餘的旅遊景點行程，「國際健走」值得讓你再次參與。

瑞士開趴

此行的大驚喜，30位「健走腳」跟隨純湘來到日內瓦，她的第二家庭(留英時的同班同學家)，就好像回到了母親的懷抱，與弟妹擁抱親吻興奮之情，表露無遺!!

到達時刻，已近日落時分，春意濃濃，孩子們在自家戶外游泳池嬉水，party前，戶外草坪的桌上已擺上各式點心、生菜沙拉及整桶甜酒，一陣暢飲已醉了三分，日落的一刻，風來了，雨隨之而來，氣溫隨之下降，這就是當地氣候變化的常態。晚宴主廚是三位大男人，各自負責一道菜，在千年古農莊的現代屋內，我們即興唱歌、

跳舞、分組對唱、與瑞士友人，不分你我，不畏語言隔閡，暢飲葡萄酒、盡情享受，全員融入，把握快樂時光，人生難得幾回，今日不醉更待何時！謝謝再謝謝，全體成員高喊「純湘，我們跟對人了」。

真善美的人生

運動健身是真，閱讀修心是善，微笑養顏是美，邱班長我，定位「運動、閱讀、微笑」是真善美的人生」。聽過紀姐演講「行的奇蹟」，方知「健走是高貴不貴，與生俱來的本能」，健走是健康的護身符，是健身的神秘武器。



綠島下鄉健走

我的綠島 環島健走挑戰



偶然在電視節目裡看見「紀政姐姐」努力於行銷台灣的專訪，我和外子立刻上網查閱「希望基金會」的網頁，每日都有快走習慣的我們選擇台東綠島下鄉健走的行程。

四月十日早晨六點在台北車站，看見了紀政姐出現在集合地，她親自帶領我們健走嗎？心裡充滿了訝異與興奮的好心情，立刻與「飛躍的羚羊」來張合照紀念！感謝紀政姐早在十年前，就開啟了我和外子每天快走的好習慣，我們以「蓄勢待發」的心情，準備挑戰綠島環島20公里健走！

四月十一日 綠島的早晨，紀政姐和美麗的純湘小姐帶著成員們作健走前的暖身操，天空飄起零星的雨滴，大雨會來助興？還是掃興？所幸！只有春風毫不留情地大聲呼呼吹著…涼爽的风！行進中，邊走邊探索「綠島」多樣的美景，一沙一丘、海濤、雲朵都顯現了多面的光彩與色澤！瞬間的驚艷全部進入了相機的視線裡！我不禁露出快樂又滿足的笑容。

成員中有幾位70歲以上的大哥們，一路行走下來未聽聞喊累！還是勇往直前地走，望著背影走在後頭的我，心中悄然而生：「竹杖芒鞋輕勝馬，一簑烟雨任平生」的畫面！淡然不愛名利，只愛健康相伴。了悟人生淡薄，簡單，才是大哥們提升幸福的

寫照吧！老嗎？人生70才開始，任何事順其自然，盡其在我！雖老彌堅、靈活的身手讓我肅然起敬！

來自不同領域的老、中、青成員們，因為「健走」而有了共通的語言，聊聊國內、國外健走的經驗，笑著敘述美麗的人、事、物！第一次加入健走行列的我，聽著聽著腦裡顯現了一幕幕風景如畫的憧憬，內心的澎湃久久不能自己！

不同於一般走馬看花的「旅行團」，參加希望基金會的下鄉健走才能親自體驗認識台灣最美的綠島海灣、貝殼砂、岩石自然景觀、白色恐怖罪犯流放地的歷史、居民為生計逐海而忙的人文風采…等風情。

7:30開始健走至11點左右，我的雙腳已發出嚴重的抗議！恰好也到了午餐時間，我們享用綠島才有的特色風味行動糧—月桃葉子包的「魚粽」。打開葉子的剎那，陣陣的月桃葉香撲鼻而來，這輩子沒有吃過魚粽，果真另類又好吃！休息夠了繼續往前行走，純湘有句名言：享受它距離會變短，忍受它距離會變長，非常經典鼓舞人心的一句話，於是越走越起勁！到了下午4點，終於如願以償走完了綠島環島健走。

喜歡記錄日子的我，又增添了一頁「個人珍貴歷史」的歷程！

綠島下鄉健走

「走」過綠島的美

「有些事現在不做，一輩子都不會做了。」

記得去年參加巴賽隆納國際健走的盛會，因為體力無法負荷，只完成了兩天共二十公里的路程，當時我曾期許自己下次要再突破，今年四月，我報名了由希望基金會主辦的綠島環島健走之旅。

漫長的車程，因為大家的巧思而活潑起來，兩天的活動剛好碰到四人的生日，希望基金會的佩琪與純湘很貼心地準備蛋糕，還有頭目親手做的項鍊當作禮物，大家一起慶生同樂，讓漫長的火車時光變得好溫馨歡樂，為我們綠島健走揭開序幕！

第二天一早，我們從綠島的凱薪飯店出發，展開徒步環島的旅程，綠島別緻的風景在於岩石，因為綠島常年受風化及海水侵蝕，形成了許多造型特別的岩石，我們沿途經過了孔子岩、睡美人、哈巴狗、將軍岩等景點，每一個都栩栩如生，令人讚嘆！而且一路都有綠島無限風光及一望無際的大海相伴，不僅生理可以經由健行達到舒展，連心理都無限開闊了起來。

雖然以前曾拜訪過綠島，但都只是走馬看花，這一次真正踩在綠島土地上，用雙腿去認識綠島，讚嘆著綠島的一景一物，綠島雖然不大，卻蘊含大自然造物的美。

第三天，由導遊帶著我們再次觀光綠島，從龜灣、小長城步道、觀音洞、牛頭山、綠島監獄到人權紀念公園等等，詳細地將綠島的故事一一重現在我們面前，特別是人權紀念公園，像是一段被埋藏的歷史，被還原當時火燒島的真實樣貌，我們都應該去深思，「民主」兩個字得來不易。我們還搭了半潛艇，雖然我有些暈船，但對於綠島的海底美景，仍嘖嘖稱奇。

綠島的美，在於岩石、在於海底、也在於歷史。

綠島環島健走，近二十公里的路程，我們花了半天多的時間完成，其實沒有想像中困難，但卻有一種自我實現的成就感，再次突破自己的極限，證明我也辦得到，期待下次的健走，我想又會是一次很棒的旅程！



① 本文作者賢伉儷。

② 與紀姐開心合照。

禮納里下鄉健走

來去六堆・入住禮納里



1

經過四月份綠島清涼有勁的環島20公里健走之後，意猶未盡，緊接著報名五月份南台灣的下鄉健走——來去六堆・入住禮納里，這似陌生又具吸引力的地方，讓人感到興奮又充滿期待。

首站，來到充滿古樸風味的客家聚落內埔老街，巷弄內有打鐵的、做面帕（板條）的、釀酒的，各式各樣傳統生活與工藝，途中令我印象深刻的奉茶～香蘭茶，清香甘潤永難忘懷，邊走邊看邊體驗，五感全開。

接著是在竹田的向陽，活力十足的陳董事長熱情分享「種電・種菜・種健康」的蔬菜栽種方式，利用屏東充足的陽光生產電力，結合自然與科技，發展農業。

雨勢越下越大，仍不減探訪屏東可可達人的熱切心情，曾經種植與烘焙台灣本土咖啡如今改種可可樹的賴桑，從可可的樹種、類別、果實詳細說明，讓我們有機會看到台灣本土生產的巧克力原料。

傍晚到達霧台鄉入住禮納里-脫鞋子的好茶部落，脫下腳上濕漉漉的鞋襪，用最誠懇尊重和這塊土地親近，雙腳在魯凱族人石板地感受清爽與舒適，接待家庭的home爸、home媽為每位入住來賓戴上親手作的花環，交叉牽手唱跳迎賓舞曲，雖然不懂魯凱語，但從美麗的曲調，溫暖的表情，歡樂的舞步，我們的心早已融化了。

我住的是小米之家，客廳一整面牆，佈滿大大

小小不同品種的小米，八八風災後

舊好茶村全毀，連種植的土地都沒了，族人利用院子小小的空地種幾株小米，以慰內心種植之想望；月桃之家獨居的80歲奶奶，高挑的身形、硬挺的背脊，面容白晰紅潤，銀白的髮絲，屋內盡是她親手編織的月桃作品，有各式尺寸的坐墊、床蓆、大小不同容器、頭飾、琉璃珠…，彼此比手劃腳聊得好不過癮。

次晨在解說員帶領下，展開好茶部落深度巡禮，接受國王之家皇室的祝福，國王與王后身著傳統服飾盛裝迎接，大家脫下鞋襪，進入國王之家，觸摸著國王手捧的陶甕許願，最後帶著依依不捨的心情離開禮納里。

中午到了六堆的美濃，在解說員黃老爹熱心帶領與詳細介紹下，雨勢也用最熱情的方式陪伴我們走完鍾理和紀念館、美濃老街、藍衫錦興行…等地。雖然全身濕透，但內心卻是滿滿的感動。

離開美景濃情的美濃，在遊覽車上，紀姐以深具療癒的歌聲帶領伙伴們齊聲合唱「你濃我濃，我耳朵聲，你說什麼，我聽不懂，再說一次，還是不懂，你說你愛我，我就聽得懂」，為這次旅程劃上句點。

兩日的下鄉健走，移動私塾，豐富又充實，一時間塞進了滿滿的訊息與情感，兩種完全不同於自己的生活背景與文化，卻讓我的心靈重新歸零，內心只有萬分的感恩，留著這難忘的經驗與記憶，在工作之餘慢慢反芻與品味。



2

1 夥伴們在高铁左營站相見歡。

2 本文作者姐妹。

禮納里下鄉健走

種電、種菜、種健康

5月23日清晨，快步穿梭在梅雨間隙中，趕搭7點21分的高鐵前往高雄與希望基金會的勇腳夥伴們會合，踏上兩天的移動私塾行程！

首先來到屏東內埔鄉品嚐阿招姐的手工板條，果然名不虛傳，不但香Q可口，還有多種不同口味呢！再到向陽光電的玻璃溫室棚架無毒蔬菜培養場參觀，見識到何謂「種電、種菜、種健康」，原來將精緻的有機農業與太陽能發電結合，產生屋頂種電，屋內種菜的新創舉！

接下來到牛角灣莊園品嚐香醇濃郁的巧克力，同時認識可可樹，增長見識！黃昏時分終於抵達目的地禮納里好茶部落，開始部落Home stay，從魯凱族的脫鞋迎賓禮，到認識接待家庭的伊娜（媽媽），都是非常新鮮有趣的體驗，第二天早上在毛毛細雨中接受國王（酋長）的祝福！

這次下鄉健走學習之旅，值得再提的是向陽有機農場，在陳董事長的領導之下研發出突破性的創新技術，將太陽能與有機農產品結合，以太陽能板做屋頂打造出溫室有機農作物培養場所，在溫室內以培養土培植各種農作物，再以太陽能發電裝配自動灑水系統，充分利用自然界源源不絕的太陽光，真的是名符其實的「種電、種菜、種健康」！

好茶部落經歷多次的遷移，於八八風災滅村之後，魯凱族人在世界展望會的協助下重建家園，近年來在魯凱族產業發展協會李理事長的帶領下，以Home stay的方式推廣魯凱族的脫鞋子文化與觀光產業，讓族人的手工藝品能推銷出去提高族人的收入，健全族人的經濟能力，讓我們有機會看到原住民朋友不畏懼艱難的強韌生命力！

入住一夜，除了感受魯凱族人的熱情，也彷彿進入世外桃源，倘若有機會我們一定會再來禮納里好茶部落，體驗超有感的Home stay！



浪淘沙

人生旅途中，一去一來

梅雨季節雨不停，猶記好茶部落劫
一夕成災！

大家相逢在今朝，緣定魯凱

原民文化同體驗，紀姊 佩琪 益瑋勞
歡樂城外！

八八水災滅好茶

上帝恩賜助重建

普羅旺斯宿一夜

魯凱文化留人間

① 本文作者夫婦合影於部落。

② 合影於向陽有機農場前。



下鄉健走
X
移動私塾

白河下鄉健走

白河賞蓮趣

文／蔡玉蓮、王俊傑



①作者夫婦與蓮花道早安，走向小南海(身穿白荷陶坊DIY的T恤)。

②無米樂，讚！

今早吃著菁寮買回來的古早味綠豆椪大餅配上蓮藕茶，回味著「白河賞蓮趣」的餘蘊，回想起這二天首次參加希望基金會舉辦的下鄉健走活動，心中仍是充滿感恩與感動！

週六(6/13)早上在台北車站東三門集合時，紀姊熱情的擁抱拉開了序幕，也化解了心中對團體陌生的不安。才一個半鐘頭，高鐵就帶著我們遠離擁擠的台北，直奔到令人心曠神怡的鄉村。首站拜訪白荷陶坊，聽完「禪味四溢」的藝術家陶坊主人導覽及示範畫荷後，開始創作自己獨一無二的T恤，既有趣又有成就感；關子嶺岩頂餐廳午餐後，俠女型王老師幽默、風趣導覽了碧雲寺周遭景觀、水火同源；第三站來到台灣電影文化城，參觀饒富古早味的拍片場景，彷彿穿越時光隧道，回到往日時光。晚餐是很特別的總舖師辦桌料理，在地食材健康、無毒、美味又豐盛，最後在以台灣麥為原料的蛋糕慶生會中，劃下了今天完美的Ending，踏著鄉間小路回到今晚的住宿處～三叔公的家！

第二天清晨，跟著快人快語的賴老師漫步在鄉間小路，走向小南海，沿途看到盛開的荷花、綠意盎然的木棉道、廣大漂亮的林初埤、各種

果樹農作物，三小時路程享受鄉村的「靜」與「淨」，身心舒暢無比！接著走訪黃家古厝，黃崑虎老先生親自導覽，解說古厝百年歷史，充分感受到他對家鄉及台灣這片土地的愛！下午坐著台糖五分小火車逛烏樹林糖廠園區，並參觀台糖博物館；最終站是菁寮社區無米樂巡禮，具使命感的黃老師帶我們逛社區：天主堂、老嫁妝街、荷蘭井，並和崑濱伯合照，最後享用農家割稻仔飯當晚餐，沿路買了很多在地伴手禮拚經濟後，趕赴高鐵嘉義站，結束二天豐富的下鄉健走之旅！

這二天感恩益璋、純湘各方面盡心安排、熱情服務，給你們100個讚啦！感謝國寶紀姐的高知名度豐富了行程，也感受到當地老師對家鄉土地的熱情守護及幫助小農產銷的付出，令人感動！更歡喜和昔日老友菊完的不期而遇！當然最棒的是我們自己可以一步一腳印，親身感受到台灣土地的美好。

走路運動身體好，在地美食有特色，農村景色令人迷，下鄉健走真正棒，白河賞蓮真有趣，感謝大家作夥走，期待下次再相會！

白河下鄉健走

寓健康、育樂於一身

6月3日甫從歐非旅遊歸來，朋友即來電相邀參加6/13、6/14白河下鄉健走-體驗農村賞荷趣！這種寓健康、育樂於一身的行程，豈容錯過，二話不說欣然同意。

這是我繼年初鹿谷下鄉健走後，第二次加入基金會的下鄉健走行列，拜高鐵的迅捷，早上7:36出發，一個多小時，就抵達嘉義。此行第一站來到陶藝畫家林文嶽老師的白荷陶坊彩繪T恤DIY，這是我第三次的彩繪DIY，第一次是在南投國姓鄉於簡易背袋上，另一次是馬來西亞沙巴在布面上，只有這一次是直接彩繪在白色T恤上，實用度大大提昇了，第二天一早好多朋友就穿上自己的精心傑作，每個人的荷花圖案、色彩都是獨一無二的，不用擔心會撞衫，彼此會心滿意的微笑，「好漂亮、好驕傲」盡寫在臉上。

黃昏時候我們來到台灣電影文化城，參觀仿二〇年代台灣街景建築，有警察廳、打鐵舖、茶室、戲院…等等，彷彿時光倒流，親身體驗了當時百姓的生活環境，接著我們換上了龍袍、旗裝，各個不是九五之尊的皇帝，就是落落大方的娘娘或美艷無比的格格。鎂光燈閃爍不停，留下張張美麗動人的倩影！

值得一提的晚餐，吃的可都是無毒蔬菜，品嘗屋簷下總舖師料理喔！總舖師的私房菜傾囊而

出，如：布袋雞、芋頭雞捲、蓮子筍片排骨湯、蓮子飯…等。另外，用餐完後的慶生會完全是用台灣小麥做的蛋糕，不甜不膩、清爽可口，讓人口齒留香，回味無窮，我一直想可否網購宅配呢？

第二天的賞蓮行程，終於讓我一解多年來心中的疑惑，原來蓮花就是荷花，是多年生的草本出水植物，根莖部種植在池塘或河流底部的淤泥中，莖柔軟，而葉則挺立於水面上，所以古人說：「出淤泥而不染」用以形容人的高風亮節！

走在綿延數公里的木棉道上，微風徐徐吹來，讓我聯想起「紅紅的花開滿了木棉道，長長的街好像在燃燒」的歌詞，雖然這次因為季節不對，未能欣賞這種好像在燃燒的街景，但也讓我油然而生明年三月一定要再來重遊體驗的渴望。

白河下鄉健走，留給我滿滿的回憶，真摯地期盼下一次再相逢！

本文作者正在
作畫。



驚艷蘭嶼



想了好久的蘭嶼終於成行了！漫長的船程猶如在急流中泛舟一樣，終於到了這個神秘的島嶼——蘭嶼。我們一路前往住宿地——五爪貝民宿…沿途的山、礁岩、森林、沙灘、湛藍無比的大海…形成一幅絕佳的美景。

蘭嶼島，跟我想像中的完全不一樣，在島上的我內心已經開始讚嘆這裡的一切，興奮期待著即將開始的蘭嶼之旅…。

首先用雙腳感受蘭嶼島，邊走邊欣賞蘭嶼的各種美景，我們以最優閒的態度與速度，緩緩卻深入地觀察與認識蘭嶼的美景，發現村落中一些有趣的景觀，一起漫步神秘沙灘找貝殼，並在港灣中欣賞著美麗的拼板舟，邊走邊看邊放鬆身心，感受優閒的島嶼生活！

最不可錯過的夜觀活動——「夜探角鴞」和「潮間帶生態觀察」，一群人蹣手蹣腳循著角鴞「鳴…」的叫聲前進，在濃密的樹林中來回搜尋牠的蹤跡，當發現時大家興奮仰頭注視著牠，與牠四目相對，不過這個時候，大家要噤聲哦！以免角鴞受到驚嚇而飛走；夜晚的潮間帶中可以看到退潮時來不及逃走的海洋生物！牠們在礁岸上跳過來又

跳過去的，有好多的生物；有螃蟹、龍蝦、海膽、海參、海兔、海星……等。在蘭嶼觀察潮間帶真的是一件非常棒的事情，難以形容我當下的心情。

大天池，蘭嶼著名的景點之一，為火山岩漿噴出的火山口，因雨水而形成的高山湖泊。當然來到蘭嶼，就一定要來走一遭，想來天池這個秘境，沒有三兩三是不能上大天池的唷，為什麼呢？

前往大天池的起點看上去是無止盡的木棧道階梯，兩旁雜草樹木叢生，沿途回頭還可看到心曠神怡的海景及綠意盎然的青青草原。進入崎嶇不平的山路和原始山林，開始手腳並用翻山越嶺、拉繩攀岩，大家互相鼓勵，努力攻頂。抵達大天池時，眼前美景的震撼及心中的感動，讓人難以忘懷，藍天、白雲、枯木、森林、大天池，無敵的美景啦！

最後，要謝謝辛苦的希望基金會籌辦了這次蘭嶼行，帶我們認識這座美麗的島嶼以及同行的研華健行社同仁們，都是這趟奇妙又豐盛的旅程中不能缺少的回憶。三天的旅程轉眼間就成了回憶，但那些景色都還歷歷在目，在此向蘭嶼說：「謝謝你，給了我們這個機會來到蘭嶼，我們相約下次見囉！」



完美的蘭嶼之旅

研華股份有限公司舉辦「蘭嶼健走活動」，邀請公司同仁一起樂活。那天是個熱情無比的天氣，同仁們伴著期待的心情，乘上嚮往已久的蘭嶼之旅。當地接駁人員非常的熱心接待，開著豪邁的敞篷發財車幫忙搬運行李，載同仁們一路兜風前進五爪貝民宿。

一路溫熱的海風，黑白交錯的羊群，還有自然形成的奇峰怪石。一切的美景讓我們陶醉於其中。當地的達悟族導遊，在健走的途中，熱心且耐心地一一介紹，讓我們更了解蘭嶼當地文化和民風古樸的建築。研華健走行程也包含了蘭嶼的原始森林，在蘭嶼的原始森林裡藏著神秘的大自然生態。這一切一切都多虧了希望基金會的人員，他們的精心籌備，才能讓我們體驗登峰爬壁的挑戰，和一路欣賞山水秀麗的美景，最後終於抵達挑戰的終點「大天池」，簡直是世外桃源。即便一路上的山路，地滑崎嶇陡峭，但同仁們個個也是突破萬難完成全程。

蘭嶼的東清灣，有著日出東清的美

稱，伴著詩意的日出，只有蘭嶼才有，同仁們抵擋著瞌睡蟲，一大早就啟程出發看日出；蘭嶼有著很濃厚的民族風情，蘭嶼的傳統地下屋、五星級露天澡堂、玉女岩、達悟拼板舟、還有美麗的夕陽伴隨旅程。

一路上，達悟族導遊也教會了我們三句日常用語，讓我們與當地居民無語言隔閡。（你好：阿辜蓋～謝謝：啊叻伊～再見：沒溝南～）

在蘭嶼的夜晚，生態活動一幕幕的展開，讓我們的夜生活不曾孤單過，不論是原始森林的的角鴞，還是海岸邊的生態。只有自行探查過才知道蘭嶼的美。在此感謝研華健走社和希望基金會的工作人員，沒有您們的精心策畫，沒有如此完美的蘭嶼之旅！



我有一張不一樣的成績單

非常相信那句話：『行萬里路勝讀萬卷書』。公餘最喜歡稿賞自己的方式就是旅行。但是這些年旅行的口味越來越重，到日本要泡湯賞櫻，到土耳其要坐熱汽球，到杜拜要住帆船飯店…，很多只是跟著潮流，跟著趨勢，跟著廣告，很少花時間心思去想，這樣的旅行方式是否離自己的心愈來愈遠了呢？

參加希望基金會，用雙腳『歸真』的行動方式，徹底改變了樂慈的生活軌跡。

共同的理念：『用雙腳來健壯自己的身體，用心來體驗大自然的美好』，感謝紀姐的基金會，把相同價值觀的一群好朋友圈在一起；在基金會裡有太多活生生的典範，例如連腫瘤也怕他的孫正春夫婦、健步如飛今年要過九十大壽的小夏哥、每日奉行一萬步的戴勝益董事長等人，也許他們都不認識我，但是能夠與這些智者們同為基金會的會員，真是與有榮焉。

健走的夥伴：因為在相同的理念下，基金會的朋友都是：單純、良善、熱愛生命的。沒有人會取笑你走得慢，他們只會搶下你的背包幫你背；走路腿酸或腳磨破皮，會有人幫你療傷貼紮布；殿後落單的隊友，一定會有會員相伴走上最後一程，回到終點，常常會受到全體隊員夾道歡迎（惹得大家都想要走最後一名了）。這兒有太多擁有正能量的人，他們對自己信任，對生活樂觀。

健走的朋友不做作，不強顏歡笑，沒有都市



的浮躁感，卻又充滿真正的活動力，是這樣真實地在鍛鍊自己的身心靈。

新鮮的體驗：和基金會多次海外健走的經驗，發現台灣人不像外國人那麼擅長從自然界找到療癒自己的方法，例如台灣人總是把自己包裹著密不通風，但是北歐人卻是袒胸露背地迎接陽光，他們身上只有一瓶水，甚至帶著小樂器、小喇叭一路自娛娛人。基金會海外健走都會背國旗、戴斗笠，路過的外國人都會喊你一聲：『嗨！台灣』，一股行銷台灣的榮譽感湧上心頭。走在沒有車流的街道上，走在青山綠水之中，沒有複雜的想法，連常常帶團出國的领导隊都讚嘆這群『走不累』的團員。

不一樣的成績單：常常驕傲地說：『綠島』是用雙腳走完的，『福山』是從『烏來』走路過去的，沿河岸一路走可以從『動物園』走到『漁人碼頭』。現在的我，每天走路上下班，走不到一萬步，還嫌家得離公司太近了！若逢空閒無趣的日子，三五會員們，即便是台北鋼筋水泥的大樓間，我們也曾從『松山機場』一路走到『101大樓』，你說我們是傻瓜也好，是苦行僧也好，若不是參加基金會，認識這群志同道合的勇腳們，假日的我，應該只會窩在電視機的前面吧！



一邊接受採訪一邊也能用吸管折好一隻蝦子。

健走界的老頑童



模仿海邊岩石史努比的睡姿。



正在教原住民編製蚱蜢。



台灣國旗在德國飄揚。

會員心得
×
分享

簡光宇——口述·郭益璋——整理

「我是一個靜不下來的人」光宇大哥一邊接受採訪，一邊手仍不停地用吸管折蝦子。簡光宇，民國38年次，紀姐的乾弟弟。2006年澎湖健走之旅後，開始加入基金會的活動。但為了照顧年邁的父親，參與基金會活動次數都比較少，直到近年父親病情穩定後，才比較常參加基金會的活動。

曾是橄欖球選手的光宇大哥，因長期的衝撞，造成膝蓋無法復原的運動傷害，需要定期打玻尿酸，所以不能從事激烈或膝蓋負擔過大的運動。但身為運動員的他知道：運動在日常生活中不可或缺，而且要有伴才能夠長久。所以他選擇健走跟高爾夫球為最常做的運動項目。

已經退休但行程依舊滿檔的他，不會刻意固定時間或地點健走，而是逮到機會就走路，只要在時間允許下，兩個行程中間都會以雙腳為交通工具，或者是跟朋友打高爾夫球時也以走路代替坐高爾夫球車。一場球下來，他總是比其他球友有更大的運動量。

自2012年參加大連國際健走，結識民俗藝術大師劉吉祥大哥並向劉大哥請教如何用吸管、打包帶折出一些如蝦子、蚱蜢…等動物的手工藝

後，從此光宇大哥的手就沒有停歇過，只要一坐下來，他便會從背包中拿出吸管或打包帶開始折動物。參加國際健走時，國外的大人、小孩都爭相索取這些手工藝品與斗笠。

光宇大哥說喜歡跟著基金會拿著國旗參加國際健走，不是要宣揚國威，僅是想讓大家看到國旗，告訴大家我來自台灣，不是Thailand。而且參加國際健走，是用走路來看世界各地的風俗民情，與當地或國際走者互相交流，即便語言不通，透過肢體動作，大夥都能夠打成一片，這是與一般旅行團最不一樣的地方。

個性喜愛熱鬧，永遠抱持獨樂樂不如眾樂樂信念，所以每次只要有光宇大哥在的場合，無論是國際健走或下鄉健走，總是能帶給大家歡樂！



師徒二人在大連首次碰面，圖中為民俗藝術大師劉吉祥大哥。

喜見369健走社欣欣向榮

回顧「台北內湖科技園區369健走社」成立緣起

話說2013年10月下旬，偶然機會下與從事金融業的鄭舜之副總統緣，日行萬步話題、以及將走路運動融入生活之中對健康的深層意義，引起舜之兄極大興趣。隔月，在他積極牽線及熱心安排下，與「台北內湖科技園區發展協會」（以下簡稱「內科協會」）的王仁芬理事長、吳雲瑞秘書長會面。記得當時是以「健康才是寶，同仁也是寶」「兩寶同行，大家都贏」大力鼓吹該協會成立健走社，帶動園區久坐不動族加入健走行列。

2014年2月，紀姐受邀出席園區新春團拜時，王理事長當眾宣布：369健走社正式成立！

2014年3月22日在紀姐帶頭下，健走社成功地跨出第一步。

志工熱力四射 是369健走特色

從開始第一場，我們在美麗華廣場集合時就感受到他們的熱情洋溢。接下來每個月的第三個週六（36由來；9是上午9點，也意味健走九九、健康久久。）在內湖文史工作者——陳金讚老師領路下，369健走總是一路笑聲不斷，熱鬧非凡。今（2015）年的元旦健走，他們更以動物造型打扮，沿途吸引民眾目光，也為活動增色不少。

而一手促成內科協會成立健走社的舜之兄，也在眾望所歸下接任2015年社長，總幹事則仍由十分稱職的協會同仁胡惠玲小姐擔任。據聞，今年每月的路勘採線團，報名志工比去年踴躍，他們說：多走一次，多賺一次！看來，去年新春團拜之後的餐敘，我們送給內科協會的健走推廣語似已逐漸發酵。當時所給的上聯是「每日一萬步，健康有保固」，下聯是「沒事多走路，絕對有好處」，橫批則為「有行有益」。



健走種子開出美麗花朵

多年來跟隨紀姐到全國各地播撒健走種子，開心見到健走風氣逐年普及，到處冒芽長葉。唯因諸多因素而分身乏術，無法在播下種子之後，一路看著它、伴著它，分享其成長過程。也許是地緣較近(以內湖區為主)；也許是交通便利(都在捷運站集合)；也許是一起鼓吹積極促成；也許是想為大家加油打氣……總之，這一年多來幾近全勤地參與369健走社活動，不但是難得的經驗，也是彌足珍貴的體驗。

此時，內心最想說的，同時也是最期待的，其實就是去年新春團拜餐敘時跟王理事長所提的：

希望369健走社未來散發出陣陣花香，能夠吸引更多園區內企業、甚至其他類似園區相關協會的關注、認同，繼而跟進成立社團，讓日行萬步之健走習慣，成為越來越多國人日常生活的一部分。



❶ 基隆河畔步道是369健走路線的熱點之一。(2015.4.18二度走訪東湖五份上溪)

❷ 內湖科技園區369健走社的現任社長鄭舜之，同時也是【百萬聚樂步】榮譽會員。

❸ 以捷運站作為集合報到地點，是369健走社的另一特色。

❹ 科技園區發展協會志工熱情又活潑，是369健走社的最大特色。

❺ 2014年3月22日，由紀姐親自帶領基金會夥伴，在內湖科技園區播撒下健走種子。



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

愛行者健康生活館

坐臥立行 24小時減壓
健康新生活



革命性枕頭設計. 日本發明專利



凝膠安定枕I型



凝膠安定枕II型



旅行無接縫

Exerstrider
引自美國, 世界第一品牌



全台搶購熱!

愛行者健走杖
北歐式健走像滑雪般

骨科權威
蔡凱宙醫師倡導
百萬人點閱!



Jusit 加喜 凝膠減壓床墊 最新睡眠科技

腰痠背痛, 睡眠障礙者福音



美國
發明專利



全面分散壓力, 舒緩骨骼、關節壓迫, 促進血液循環。

專利立體菱格紋結構



台北敦南店
電話: (02) 27321539



高雄凹子底店
電話: (07) 550-8137



台中大業店
電話: (04) 23103139



高雄文化店
電話: (07) 225-1413

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

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



阿瘦皮鞋

今天 讓 *A.S.O.* 陪你出去走走



詹姆士
詹姆士 推薦

隋棠
隋棠 推薦



2015 SPRING & SUMMER COLLECTION

You A.S.O. Beautiful

客服專線 0800-027-688 | www.aso.com.tw



A.S.O.手機版官網



A.S.O.粉絲團