

# 百萬聚樂步

貞吉

發行人 | 紀政 2022.10 No.68



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

**68** 期 2006.01.01 創刊  
2022.10 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、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 夏天的健走挑戰 | 黃純湘

### 【紀姐隨筆】

04 「聊」行車 | 紀政

### 【最高海拔公路健走】

06 從綠島到合歡山，雙腳有感 | 朱培年

### 【希望環島Part II】

10 東澳壯圍記行 | 林毓淳

12 熱情七月的壯圍沙丘~三貂角 | 尹美瑜

14 我的健行人生 | 許德聰

16 369健走社 九寮溪自然步道 | 陳怡秀

### 【隱性障礙家族】

18 偏鄉教學手札〈宜蘭大溪國小寶貝夏令營〉 | 張家敏

### 【我的故事我的歌】系列文章之十二

20 勇氣與擁有 | 紀政口述 黃玟靜撰文

22 元旦健走貳拾週年預告



編輯室  
X  
手記

文  
—  
黃純湘

## 夏天的健走挑戰

這幾年來隨著全球暖化的腳步，氣候變遷逐漸加劇，世界各地熱浪、乾旱、野火頻傳，而台灣的夏季也不惶多讓，一年比一年熱，這也使得在夏天健走更具挑戰。

### 避暑健走

基金會今年首次舉辦最高海拔公路健走，從清境經翠峰、鳶峰、昆陽、武嶺到合歡山管理站。走在海拔超過二千公尺以上的高山公路，視野遼闊，景色非凡，連綿的青翠山巒，峰峰相連到天邊。正值夏日酷暑時節，高山上空氣清新無比，氣溫涼爽宜人，到此避暑健走，身心皆清涼。

### 迎暑健走

自2020年4月啟動的分段式希望環島PART II，已歷時兩年多，即將在今年10月10日完成全長1,154公里的健走挑戰。然而不經一番寒徹骨，那得梅花撲鼻香，但考驗並非來自寒冷而是爆熱。終點雖在前方，但是抵達終點前，必須先經過夏天的「烤」驗。大家頂著炎炎烈日，忍著熱熱高溫，沿著東北角、北海岸環島濱海路線，迎著暑熱向前走。勇腳們挑戰環島的圓夢精神，令人讚歎、佩服！

此時節氣已過秋分，天氣漸漸轉涼，慢慢地夏季的極端高溫也會被淡忘。但是地球暖化、氣候變遷是現在進行式，卻是不爭的事實，讓我們彼此提醒，將節能減碳、永續環保的觀念，落實在生活中，以行動為我們所居住的地球盡一份心力。請記得我們的雙腳是最減碳的交通工具，而「健走」是最環保的運動。明年「元旦健走」將邁入第二十週年，邀請大家呼朋引伴，攜家帶眷在新年的第一天一起來健走！

「以健康、快樂、平安的身心，照顧自己、照顧社會、照顧大自然，使得你、我、他人，都能健康、快樂、平安地生活在同一個環境之中，便是現代人的心靈環保。」~聖嚴法師





## 「聊」行車



2022年3月15日，我78歲。依政府規定，年滿75歲要經過測驗才能繼續持有駕照，三年前是我第一次接受測驗，今年則是第二次，我都順利通過，所以愛開車的我才能繼續開車。上一期的季刊中，有和大家分享我在開車時自找樂趣的方法，關於車內時鐘除了同樣數字依序遞增與遞減之外，從兩頭唸來都相同的也是讓我覺得Lucky，例如606、505…之類，每天只有兩次機會，所以剛好能遇到的話就很開心。

我還有一種行車遊戲是猜猜當時的時速是多少，哈哈，也許有人會覺得這些遊戲很無聊，但是我認為開車時覺得「無聊」才可怕，反而要想辦法讓自己「有聊」才好，如果你們也有像我一樣行車自找樂趣的遊戲，請不吝跟我分享喔！

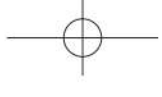
說到行車，多年前我與孫越叔叔合拍了一支公益廣告，主題是「禮讓行人」。事隔多年，我發現國人的行車禮儀越來越值得肯定，過去在路上看見車輛禮讓行人會覺得稀奇，而今卻已認為這畫面是常態了。

雖然臺灣都會地區的大眾運輸系統很發達，但是我卻很少搭乘，除了喜歡開車之外，也因為居住地的關係，開車對我來說還是較為方便些。奉勸大家，行車期間不只要避免疲勞，還要讓自己「有聊」，才能保持安全喔！

希望基金會 董事長  
【百萬聚樂步】發起人

紀政





# 從綠島到合歡山，雙腳有感

文 | 朱培年



▲ 右為本文作者。



▲ 作者妹妹參加義大利國際健走。

▲ 只要心不趕，就不會累。

臺灣社會隨著時代的進步，飲食習慣也跟著徹底改變，餐飲西式化結果，飲食趨向高塩、高熱量及高膽固醇，追求口味的甘味甜美，導致國人身體的健康嚴重惡化，疾病患者年齡層下降幅度增大，很多人年紀輕輕就罹患嚴重疾病。雖然醫療科技延長了人們的壽命，但卻不能阻擋人們任意揮霍、摧毀自己的身體，所以各種重大疾病罹患機會，就再也不是年長者的權利，因為國人健康情況惡化，所以政府健康管理及醫療相關部門，極力呼籲民眾要改變飲食習慣，增加運動量及接觸大自然，期望降低國人疾病發生率。



在偶然機會下看到一則新聞媒體報導，敘述希望基金會〈以下簡稱基金會〉董事長紀政小姐憑藉著健走運動，竟讓身體上泌尿系統方面的毛病不藥而癒，而且持續健走數月後，連體重都自然減輕了將近20公斤，比任何減肥藥更有效且有益身體健康；另一則是有關基金會執行長黃純湘小姐的癌末父親，靠著走路贏回7年的寶貴人生時間…。如此多項因從事健走活動而挽回健康身體，是多麼令人振奮及感動的信息，經由媒體大眾傳播系統接連傳開，這種有別於醫療體系而自癒恢復身體健康的方式與途徑，更讓人容易接受及努力去實踐。

這期間和妹妹素美偶而聚會場合，互相問候聊到退休後，日常生活上有那些改變的地方，就提到參加基金會的國內外各項徒步活動，除健走旅遊可欣賞國內外各地方的優美風景外，身體上多年的小毛病也獲得改善，許多不舒服的部位也

漸漸緩解，甚至不需再繼續服藥，這種親人實際參與健走活動，親身得到改善健康的體驗，極具說服力，讓我對徒步健走這項有益健康的活動，有更深層的認識。之後素美妹妹也常在Line家族群組上，分享基金會所辦健走活動的影片，這些影片紀錄著相關活動的精彩畫面，沿途所經國內外各地的美麗風景及地標，讓我對基金會不遺餘力推廣健走這項有義意的活動，有初步概略的認識，這些認知偶而也變成我向朋友、同事、同學介紹的好話題。

由於近幾年來，新冠肺炎疫情持續蔓延，至今仍未停止，導致減少出國旅遊機會，基金會仍一本初衷，繼續辦理國內的各項健行活動、區域的環島徒步、綠島環島徒步、最高海拔公路徒步…等等健行項目。今年年初有次和妹妹素美餐敘，席中聊到兩三個月後，基金會將辦理綠島環島徒步健行活動，她鼓勵我先參加體驗一下，這



▲重溫43年前「合歡山賞雪隊」活動。

種較輕鬆徒步健行的活動，細問時間剛好可以配合，徒步的里程數也尚可達成，天時地利都符合個人需求下，就請素美妹妹儘速替我報名參加該次活動。初次參加基金會辦理的綠島徒步環島健行活動，心情上既新鮮又好奇緊張，由於實際參與全程的活動，讓我瞭解到基金會對各項健行活動運作模式，感覺基金會有效率的行政管理及謹慎的安排活動流程，所有辦理活動以安全為前提，讓我留下了美好記憶，這不是坊間旅遊業務公司可以相評比。

在綠島活動的三天期程中，為了方便瞭解及快速收到基金會工作人員布達各項訊息，妹妹素美就將我拉進Line的徒步健行活動群組中，也因而和基金會的因緣拉的更緊密。時日來到本年度6月25日基金會再次公布「最高海拔公路健走」的海報時，

就先瀏覽這次健走活動里程數，和上次綠島里程數差不多，雖然第二天健走路程全部是上坡，但有上次參加活動的經驗，就大膽報名參加；另一方面想回憶四十三年前，還年輕時參加過救國團所主辦的活動，重溫「合歡山賞雪隊」所走過高海拔山區公路的記憶，現在徒步再走一次，會有那些不一樣的感受，走完後的感觸是當初年少輕狂、現在垂垂老矣，相同的路面沒有太大改變，相同的感受是路面一直上坡，走起來很累。

當天不知是不是走路姿勢不對？從清境出發，一開始就邁開大步伐，緊跟在前導旗後，這樣保持速度走了一個多小時後，右大腿肌肉開始疼痛，隨著時間增加愈疼痛，痛到抬腳都有問題，最後縮小每一步距離，疼痛程度減緩，但走路的速度愈來愈慢，在行走的隊伍中慢慢落後，思考著要不要搭



▲第二天由麗景花園山莊出發。



▲綠島是較輕鬆徒步健行的活動。

▲與兒子一同參與最高海拔公路健走。

乘保姆車，心裡掙扎猶豫百般不願，當天要走的路程還沒超過一半，這樣就坐車會不會太孬，心裡思考著解決方法，一面試著調整雙腳用力方式，變更腳掌著地的姿勢，經過二十多分鐘後，感覺右大腿走路疼痛程度趨緩，這時心情雀躍喜樂，鼓舞自己可以繼續走下去。如此再走了兩小時，右大腿完全停止疼痛，好像剛才腳痛是白天作夢腦子出現的幻覺。但這時換左大腿開始疼痛，也許是代償作用影響，剛才走路所作用的力度，全由左大腿負擔的關係，才會換左大腿發生疼痛，因有右大腿減痛經驗，用同樣方法開始調整左腳用力方式，以及變更左腳掌著地的姿勢，可惜當天走完整個路程，左腳大腿仍會痛，推測可能是整個調整時間不夠。

第三天從昆陽休息站開始走路至松雪樓，這段路程全部上坡，經過昨天的爬坡磨練，右大腿通過完整磨練不再疼痛，但左大腿經過完整的歷練，還稍有些微的疼痛。再從松雪樓到合歡山管理站，

整段路程都是下坡，兩隻腳的大腿肌肉就沒有疼痛問題存在。三天結束後，回家隔天早上睡醒時，小腿肌肉完全不會疼痛，依照以前爬山的經驗，一直下坡走山路一小時以上，隔天小腿後面肌肉會酸痛〈俗稱鐵腿〉，這次不會酸痛的原因，依據個人檢討結果，應歸功於第二天晚上，有勞煩基金會執行長黃純湘小姐及郭益璋先生的「肌內效」貼布妥善貼護，防護肌肉免於過度拉扯，才能免於發生酸痛，至於第三天上坡走路，雙腳的大小腿都有「肌內效」貼布防護，左大腿肌肉仍會疼痛，應該是平常腳部訓練強度不夠，加上兩腳使力的方式及腳掌著地的姿勢等不當所致。

以前尚未接觸徒步健走活動時，有時會想到一些問題，諸如每天走路這麼長、時間這麼久，不會很累嗎？現在初步經歷了這兩次的健走活動後，總算有些體驗到其中的甘苦，也印證到孫正春先生在「走路吧！」這篇文章中的對話：「只要心不趕，就不會累！」這是多麼貼切體認的一句話！

# 東澳壯圍記行

文 | 林毓淳



▲ 本文作者—小學妹。



▲ 遮陽帽袖套陽傘是基本配備，加上口鼻透氣的面罩與手套，抗曬裝備充足。



▲ 海水的藍，深深淺淺；龜山島的美，遠遠近近。

## 6.24 東澳—蘇澳15km

緣起：因為參加了基金會的淡蘭古道與陽明山健行，聽到要走舊蘇花公路，激發了參加環島健行的想法。也因為是第一次參加，而被稱為「小學妹」！在這個年紀，即使名不符實，還是跟被稱「美女」一樣開心！

起腳式：東澳火車站，浩浩蕩蕩，99人一起在飄著淡淡樟樹香的林蔭下做操。做操音樂勾起小時候朝會時全校做體操的遙遠回憶。一聲「出發」，每個人都像充滿電力的勁量電池，邁開大步。

過了東興橋，開始走舊蘇花。遠望粉鳥林，下方的圓弧沙灘映著碧海藍天。沙灘上還有戲水遊客的點點紅色遮陽傘，是個美好的開始。

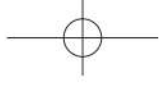
沿路俯瞰湛藍太平洋勾勒出的海岸線，公路沿山蜿蜒曲折九彎十八拐當之無愧。

艷陽當頭，同行的勇腳們個個經驗豐富。遮陽帽袖套陽傘是基本配備，加上口鼻透氣的面罩與手套，抗曬裝備充足。當然，也有以短褲短袖擁抱太陽的帥哥美女。

因為現在車輛都走快速筆直的蘇花改，所以路上車子不多。步行的，也只有我們這一團。偶有重機與自行車擦身而過。有些自行車隊經過時，會對我們比大拇指，幫我們加油，隊友們也大聲喊加油回報。

中飯在樹下吃，搭配冰仙草，半天的暑熱稍稍消減。

接下來的行程，熱情好像一把火的太陽依然高高掛。唯一向前的驅動力是藍天白雲微風的海岸線與龜山島。海水的藍，深深淺淺；龜山島的美，遠遠近近。邊走邊拍照成了殿後的最佳理(藉)由(口)。



▲99人一起在飄著淡淡樟樹香的林蔭下做操。



▲路過金黃相間隨風搖曳的稻浪，讓人讚歎不用去池上了。

烏岩角，是中央山脈的起點，狀似游向海洋的魚。由高處往下看，山壁陡峭青綠，海中點點獨木舟。此時好想裝上一對翅膀，翱翔於山海之間。

一日行程結束，入住煙波飯店。飯店門前小溪清淺見底，涼風習習，坐看狗兒水中嬉戲，褪去一日疲累與暑熱。飯店房間裡的溫泉池，也舒緩了走到終點後抽筋的小腿。

煙波飯店頂樓的露天泳池，俯瞰蘇澳夜景。在星光下游泳，感受快意人生。

#### 6.24 蘇澳壯圍徒步18km

五點多天仍暗濛，住客們有志一同齊聚頂樓游泳池，等待太陽升起。

隨著時間推移，太陽在雲朵後面，慢慢散發金黃光芒。映著泳池水的天光，讓在場每個人都頻按手機，捕捉瞬間變幻的光影。這是沒列在行程表上的驚喜。

飯店的早餐，有讓人驚艷的牛肉湯（有隊友說可以喝上五碗）與鹹豆漿，是以前出遊自助早餐沒看過的。此時，被稱小學妹實為頭號肉腳的我，只想著一定要吃飽吃滿，好應付今日的十八公里硬仗。

今天沒有無敵海景。有的是一段接著一段、幾乎沒有遮蔭、考驗意志力的公路。小學妹（我）依然穩坐「殿」（後）軍，看不到學長姐們的車尾燈。

路過金黃相間隨風搖曳的稻浪，讓人讚歎不

用去池上了。學長姐們也停下腳步，歡樂擺pose拍起田間美照。

大路邊一棵棵不畏烈日盛開的粉海欒花，提供路過的短暫陰涼。在路邊與小農對話，聽他驕傲細數自己田中百香果、南瓜等各種作物。

中途休息點清涼的冰仙草，讓快要「巴比Q了」的肉腳打消「罷走」的想法。

利澤簡永安宮，大家各自在廟廊下找地板吃午餐。廟前的古老石柱與十二生肖非常吸睛，原來歷史悠久！忽然有學姐喊道：「斜對面就是『我的婆婆怎麼那麼可愛』的『珍賀齋』！」哇！又是另一個同場加碼！

挑戰最終回——噶瑪蘭大橋。領隊益璋貼心提醒，橋長二公里，會讓人走到厭世，問我要不要坐保姆車。內心交戰十秒，最後，我的腦叫我咬牙走過去。

橋上風大太陽大，無法撐傘遮陽，帽子也必須隨時拉緊以免隨風而去。走著走著，右方視野越來越遼闊，可遠眺蘭陽溪出口。目光所及，是稻田、沙洲、泥灘、草澤，還有再次重逢的龜山島。

行程結束時，雖然腿腳已不聽使喚，但心中充滿感謝。謝謝基金會夥伴們對「殿（後）」軍小學妹的耐心包容與陪伴。也謝謝健步如飛的紀姐與同行的學長姐們，追上你們的腳步（雖然沒成功！），是我這二天向前走的最大動力。

# 熱情七月的壯圍沙丘~三貂角

文 | 尹美瑜



▲沿路吹吹海風，俯瞰龜山島。

◀本文作者。



2022/04/30 11:31 苗栗縣, 台灣

炎熱的夏天，我再度回鍋參與環島健走，膝蓋在不知原因的情況下，除了感到些許的疼痛之外，走路似乎也變得比較吃力，這是我此刻最忐忑的原因。

盛夏的七月天氣，酷暑如火般地降臨大地，還沒起走的我，早已是香汗淋漓，就像是在天然的淋浴之下，渾身濕的通透。灼熱的空氣中，頭頂著蔚藍晴空，往上一瞧，卻也是一番美景，夏日陽光灑在身上，似乎讓人有種煩惱盡洩的暢快感，我雖趕不上勇腳們的速度，但卻有著堅持突破的勇氣，身體感覺痛苦，腦袋卻仍想完步，憑藉自己對環島的喜愛，超想對著浩瀚天空霸氣大聲的說：「我一定可以」！



► 我與健走好友合照。

用完午膳後，再次起走，些許涼風吹拂臉龐，也許是飽飯後的放空，腦袋略略浮上微微發暈感，身上感覺飄飄然，於是嘴裡哼著輕快小調、腳踏著1、2、3、4的節奏，看似輕鬆之外，也轉移來自膝蓋的疼痛感。在它時時對我發出該歇息的驚嘆號，或許我該摒除那該死的面子，善待我的膝蓋，下次再戰！

衷心感謝希望基金會，讓我有機會藉著行走之間，除了聽風看景，交交朋友，實在走不動落單時，還可以跟自己內心對對話，思考許多眉眉角角，這活動意義非凡，不但健身還兼具行善，說實話～長程的健走很痛苦，我卻喜歡，有機會，我要再參加！持續一起行善之旅，大家邁步共襄盛舉。

► 夏日陽光灑在身上，似乎讓人有種煩惱盡洩的暢快感。

▼ 酷暑如火般降臨大地。



# 我的健行人生

文 | 許德聰



▲ 鬼的洗衣板。

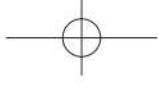
1976年7月28日凌晨，中國河北省唐山發生大地震。消息很快就傳到臺灣來，當時有位記者採訪了正走在南橫上的救國團南橫健行隊的領隊，希望許領隊配合發動募款救助唐山災民，解救大陸同胞。於是開始了募款，還募得不少錢耶。

嚇了一跳的是，第二天報紙登了斗大的報導，南橫健行隊發起救災行動。那位許領隊就是下我一許德聰，當年20歲的我，現在已經是66

歲的老頭了。

大學時，我一直活躍在登山健行，百岳也有70幾座，更喜愛健行活動，南橫是最熟悉的。中橫也走過幾次，反而北橫是參加希望基金會後，和大家一起走的。

2021年，在參加了不老騎士全臺環島公益活動時，認識了洪春坡兄，感謝洪兄的介紹，引導我認識了希望基金會，認識了愛好環島健行的大家，我



真是很幸運。

在環島健行中，我走過南部、走過南迴，也享受東海岸臺11線的海岸美景。我樂於參與一路的美好，移動我的雙腳，平坦道路雖然好，我也喜歡有點上坡向前行的感覺，我知道我的小腿正在鍛練著。每次的參加使我快樂，我希望繼續的走下去。

今年春夏我去了日本幾個月，錯失了蘇花公路及宜蘭的健行機會。8月中旬，返臺後經過隔離，正好有機會參加三貂角燈塔的49、50站。8月27日在往三貂角燈塔的車上，聽純湘執行長介紹，我們健走兼做公益，會捐款贊助八里的天主教安老院，我感覺太棒了。幾天後，我走了一趟八里，去參觀這家安老院，並拍照留念。

第一天從三貂角燈塔出發，在馬崗村的海岸，一路上看到和野柳地質公園一樣的節理地形，令我想起日本話鬼の洗濯板（鬼的洗衣板）。戰後的日本經濟成長期，新婚蜜月旅行以九州宮崎縣的日南海岸最出名。當地有個叫青島的景點，有著像野柳地質的一條條的節理排列，像洗衣板一樣，被笑稱為鬼的洗衣板。這個詞句在日本非常流行。

在金沙灣休息後，遠遠可見顯目的金黃色西靈巖寺，那是到終點和美國小的必經之路。從寺廟的停車場走向和美國小的這一段步道，是我期待已久的。去年，因疫情嚴重，前往和美國小的步道被圍上警戒線禁止通行。這次總算如願以償，從涼亭高處遠眺海岸，風景秀麗極了。晚上在信二路的海產樓享用海鮮美食，大家都讚不絕口，今晚我準備好早睡早起。

第二天延續昨日的好天氣，一大早開始我的基隆市區遊，5點前往蚵仔頂看漁貨拍賣及走到西岸山上的基隆英文地標處。過了鼻頭隧道後進入



▲本文作者於「八里天主教安老院」前拍照留念。

瑞芳區，這一帶也是我熟悉的，有名的鼻頭角步道、南子吝步道皆在附近。一路上左眺海拔588公尺的基隆山，右望著海上的基隆嶼前進，在水湳洞休息站時，享用著添哥添嫂準備的冰仙草，真是人間美味。從蝙蝠洞公園後離開臺2線，前行走過蝙蝠橋，臺2線就在橋下，再前行一段到達舊月台，聽說是以前舊線的海濱車站月台，我們在此享用便當。

下午，經過深澳，右轉就是以前曾到訪的象鼻岩、酋長岩。大熱天我又來了，就是要健康，就是要健行。經過海洋大學抵達目的地八斗子漁港，完成了2天的49、50站了。

下一站，就要進入基隆市區了，環島健行就要漸近尾聲了，我雖然沒有走完全程，但是想和大家一起完成最後的幾站，成就「有終之美」。



# 369健走社 九寮溪自然步道

文 | 陳怡秀



▲ 本文作者，前方執旗站立者。



▲ 簡文仁老師在觀瀑平台上教導正確的拉筋與鬆筋方式。

原本沒有定期的健走習慣，2020年因緣際會下，得知內科每月都會舉辦一次的單日健走活動。抱著姑且一試的心態，開始帶著家母一起參加，竟也默默地參與近兩年半。今年因COVID-19疫情再次嚴峻，內科369健走社社友每月盼望的健走活動被迫中斷四個月；何社長在8月活動重啟前，慎重地先行探路兩次後，選定了「九寮溪自然步道」行程。7月酷暑，數週的高溫及行前天氣預報不佳，並未打消社友們早起前往宜蘭的決心，在宜蘭火車站集合時也吸引了在旁好奇的民眾一起加入我們的健走陣容。

位於宜蘭大同鄉的九寮溪，溪水源頭可追溯自雪山山脈的拳頭姆山下，也是蘭陽溪的支流之一。昔日泰雅族將其稱為「葛叭」(GaBa)，意指「溪水打在石頭上發出的聲音」；日治時期臺灣盛產樟腦，鄰近第九座樟腦工寮的GaBa故改稱為九寮溪。



跟先前參與過的健走路線相比，這是條行徑相當活潑的路線，即便7旬長輩同行也能慢慢走至終點折返。先行約2.2公里碎石子路後，便是條充滿各式各樣樹木、蕨類、地被植物及小橋的森林木棧道。這是個能遠離科技數小時的地方，一旦進入，手機通話與網路隨即無訊號，能讓人完全沉浸在大自然裡，相當推薦給急需戒除3C產品成癮的人前往。（提醒：山區健走安全第一，切勿獨行）

步道沿溪上行，每越過一條橋溪水愈漸大聲，聲聲敦促我們前行，也愈將期待前方會出現何種美景。1.8公里山林步道終點的獎賞是戈霸瀑布，15公尺落差的瀑布聲勢磅礴，偶有陣風徐徐捎來水氣涼意。眾人不免在觀瀑平台上歇息時輪流對著瀑布合影留念，亦或至一旁溪水邊撥水納涼。

折返前，難得物理治療師簡文仁老師一起參與此次活動，眾人起哄嚷著要簡老師教大家幾招健走前拉筋舒緩秘訣。一行人便在觀瀑平台上開始跟著簡老師學習正確的拉筋與鬆筋方式。

一趟九寮溪健走之行，伴隨社員們之間的談笑風生，一覽平日都會區無緣的景色，充分伸展運動四肢外又能習得拉筋妙招；返回宜蘭市區後，還有各種當地特色小食可享用。身心靈滿足，何樂而不為。



▲於瀑布前合影留念。

# 偏鄉教學手札

## 宜蘭大溪國小 寶貝夏令營



▲煮火鍋囉。



▲三天營隊孩子們完成豐碩作品。

「哇！都是些牛鬼蛇神呀！」當我看到學生簡單資料後的第一個念頭；「很好，我就來瞧瞧大家！」這是第二個念頭，就這樣，開始了三天的大溪寶貝夏令營！

上營後見到孩子們，一個個活潑可愛又鬼靈精怪，不出亂子時還真看不出來其困難與障礙，不過這就是隱性障礙孩子的窘境，因為並非聽力、視力、肢體等顯而易見的困難，只是會在情緒、行為、學習、社交等方面有狀況，往往讓帶



▲動動手指，增加頭腦靈活度。



▲ 穿上雨衣來場有趣的腳印畫吧。



▲ 體驗壓檸檬汁。



▲ 自己想吃的東西自己買。

領孩子的人傷透腦筋，也因此營隊期間，學校的老師、組長、助理員們全程觀摩協助，課輔老師也主動來詢問平時課輔策略，都讓我非常感動及感佩。

而這群孩子讓我感觸最深的，是他們在成長過程中因不易帶領加上家庭資源不足，導致大部分孩子其實最主要的困難點，並不在障礙本身，反而是生活態度及價值觀念，兩者加成，才致使情緒行為的高度不穩定。所以在營隊中，我們向孩子們強調四個元素：平靜、控制、配合、放鬆，雖然他們因本身的障礙而在

群體中生存不易，但只要具備這四個元素，就能大幅度提高自身的適應度以及群體的接納度，也才能看到他們在成年後擁有養活自己的能力。

經過夏令營三天洗禮，我們基本都認識了孩子，也將從這樣的關係基礎上，在111學年度上學期，規劃為期六週的課程，以基礎情緒的認識和演練為主題，並延續夏令營強調的《平靜、控制、配合、放鬆》四元素，雖然短短六次課程，並不能讓孩子有多大的轉變，但期許自己是個播種者，在孩子們小小心靈中種下種子，也許未來某一天，會發芽、成長、茁壯，並立足於社會！



【我的故事我的歌】系列文章之十二



口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

1962年，我這麼一個既未完成高中學業，又未經過留學考試的18歲女孩，能夠獲得政府的特准前往美國接受田徑訓練及就學，想當年寫下的「出國留學」夢想，終於如願成真，不是作夢，更不是幻想。但是接著要傷腦筋的就是旅費問題，因為政府只有准許我出國，而出國經費要自籌。所幸當時社會各界聽聞此事均紛紛慷慨解囊，我印象中機票是由亞洲基金會贊助，旅費則由新竹扶輪社、孔雀行、中國眼鏡公司、臺北獅子會等單位以及許多個人金額不一的捐款匯集而來，在取得美國駐臺大使館特例發給我簽證後，這趟赴美追夢之旅也即將啟程。

1963年2月28日的松山國際機場（註），前來送機的父親遞給我一面小國旗，他話雖不多但我心裡明白，這一別不知道何時能再見面，這一趟不單單是屬於自己的旅程，而是肩負著政府與國人的期待，迎接更高層級的挑戰，我很清楚自己的任務是要像楊傳廣大哥一樣在奧運會上奪牌，讓國旗升上頒獎台。面對未知確實需要勇氣，而行囊中裝滿眾人的期許與祝福，我沒有任何退縮的藉口，我告訴自己：抬頭挺胸，為自己、為家人、為全民、為國家，

勇往直前！

抵達美國後，我暫時先住在瑞爾教練的家中，跟他同住的兩個女兒雖然年紀都比我小，但是對於人生地不熟的我，他們幫我很多，尤其是在課業學習上，真的很感謝他們。英文不是我的母語，在臺灣也沒有太多機會學習，頂多就是在新竹車站對面的天主堂跟外籍修女互動學習而已。我很清楚自己需要比別人花更多的時間在課業上，才有機會追上進度，我告訴自己不能因為英文不是母語就功課不好，這不該是理由，如果我必須比別人多付出10倍的時間才能達到同樣的成績，我也願意。

初到美國，瑞爾教練先安排我到 Pomona High School 選讀英文相關課程，課餘時間則到田徑場進行訓練。在很短的時間內，從政府准許出國開始，接著籌措旅費，再到背起行囊遠離家鄉，然後面對新環境的生活、課業與訓練，一連串的事情來得很快，或許快到我沒有時間憂慮害怕，就是勇敢面對吧！

在許多受邀演講的場合中，我很喜歡分享我的座右銘，因為當我獨自一人在異鄉，很多時候身旁沒有家人或好友可以協助我度過難關，我必須學會自我對話以激勵或安慰自己，



因此我便養成一個習慣，只要看到一些很棒的話，都會記下來做為時時提醒自己的座右銘。在此，跟大家分享一個我剛到美國時，老師在課堂上所告訴我們的一段話，我很喜歡，我也常拿來警惕自己：拿出勇氣來，紀政！



*Money lost, something lost;  
Love lost, a great deal lost;  
Courage lost, all is lost.*

失去錢財，失去一些；  
失去愛，失去大部分；  
失去勇氣，一無所有。



► 這面小國旗就是1963年父親在松山國際機場交給我的，我一直小心翼翼保存至今。



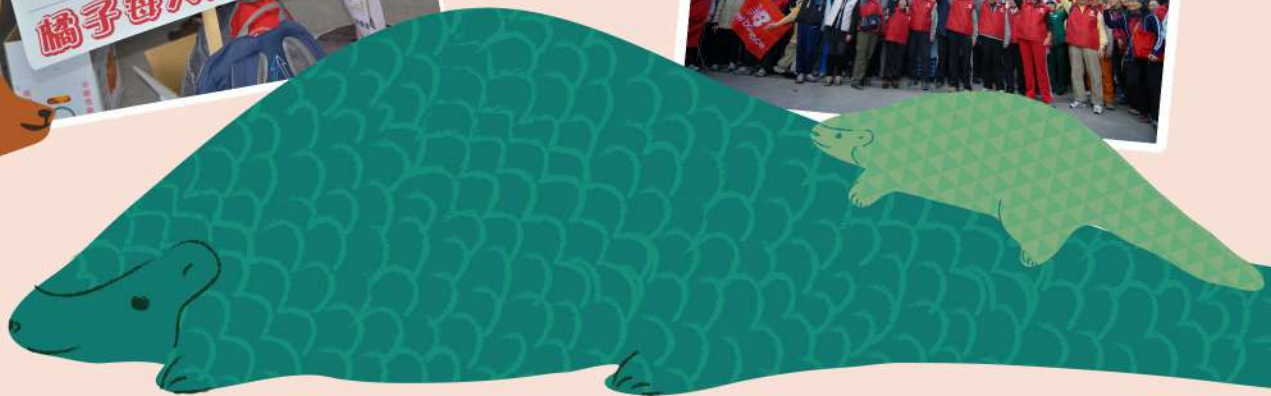
【註】臺北松山機場創建於日治時期的1936年（昭和11年），當時稱為「臺北飛行場」。二次大戰結束後更名為「臺北航空站」，改為軍民共用，在1979年桃園國際機場啟用前，為臺灣首要的民用機場。（資料來源：網路）

# 元旦健走貳拾年

自2004年開始，以「新年第一天。用萬步為自己健康奠基礎；同時為雙腳所踩土地上所有人、事、物祈福」為活動訴求的元旦健走，迄今已不間斷舉辦20年了！



2023年，歡迎舊雨新知們一同慶祝元旦健走20歲！



**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  
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



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



# 縣道197大縱走到底

111.10.27-30  
(四、五、六、日)

穿梭在原始森林的道路

從遼闊的稻田到壯麗的山海徒步

走在「台灣紐西蘭公路」上



第一天：10.8公里  
第二天：11.6公里  
第三天：21.8公里  
第四天：16.6公里

主辦單位：財團法人希望基金會

活動洽詢：02-7708-8108 唐佩琪 小姐

E-mail：paggytang@hope.org.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<br>(以年度為單位，<br>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<br>(共四期)                     | 持續寄發             |
| 活動報名優惠     |    | ✓<br>(優惠金額視活動而定)                | ✓<br>(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



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。