

百萬聚樂步

貞吉



國內
郵資已付

發行人 | 紀政 2023.10 No.72

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

72 期 2006.01.01 創刊
2023.10 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 專心走路 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 克羅埃西亞之「行」 | 紀政

【克羅埃西亞國際健走】

06 克羅埃西亞國際健走暨亞得里亞海三國旅遊
| 林月嬌

08 我的克羅埃西亞健走 | 金翠華

【北橫大健走】

10 北橫健行遊記 | 陳建志

12 北橫美妙之處 | 鄭宇君

【希望環島】

14 希望環島 頭旗飄揚 | 楊筱華

16 環島祈福行 | 鄭麗雨

【我的故事我的歌】系列文章之十六

18 學習放鬆・追求勝利 | 紀政口述 黃玟靜撰文

【隱性障礙家族】

20 SCC大溪趴浪夏令營 | 張家敏

22 環島沙龍 | 古筠



編輯室
X
手記

文
—
黃純湘

專心走路

曾幾何時，手機，已經成為現代生活中不可或缺的物件，幾乎人人每天都不離身、不離手；而日新月異的智慧型手機所提供的功能既便利又即時，可上網追劇、可通訊聊天、可下單採購、可美顏拍照、可玩線上遊戲、可……。因此，在馬路上、在電梯裡、在捷運站、在公園、在餐廳…，到處可以看到邊走路邊滑手機、邊接聽電話的人。

最近，不論是在希望環島III健走活動或是克羅埃西亞國際健走活動的場合中，接二連三地聽到有健走夥伴，或在家中，或在外面，因為滑手機而跌倒的事件，小至皮肉受傷，大至傷筋挫骨，聽來著實令人心生警惕，不禁靜心反省檢視，回顧自己在日常生活中，是否不知不覺養成隨時隨地滑手機、看訊息的習慣而不自知。經過細細地覺照與檢視，發現自己在平常的行走中或活動裡，果真有滑手機、看訊息的衝動，甚至腦海一想到，心中一急，也不顧是在走路或是在做家事，馬上手機現前開始滑。

走路，是每天必須做的一件事。不論是走去上班、走去運動或是走去買菜；甚至只是走去客廳、廚房或是走到樓下。我們的日常生活是離不開走路的，就像現代人離不開手機一樣。2022年12月的《科學人》(Scientific American)雜誌，有一篇文章〈人類走路不簡單〉(Walks of Life)提到人類一生走的路，共約一億五千萬步，足以繞地球三圈！所以，走路，看似簡單，但對於身處現代社會的我們，卻也不簡單。為了自身的安全，我們一定要時時刻刻提醒自己專心走路。

聖嚴法師在〈步步踏著〉曾說：「走路時，就是一步一步往前走，腳下踩得很實在，同時也知道自己是在一步一步往前走，心無二念；這就是最好的修行。」



克羅埃西亞之「行」



▲心中對克羅埃西亞的美景嚮往不已。

今年5月在比利時布蘭肯貝爾赫與克羅埃西亞國際健走的會長米勒初次見面，彼此相當投緣，年輕的米勒帶著團隊來到比利時國際健走行銷克羅埃西亞的健走活動，就如同當年(2009年)我首次帶著浩浩蕩蕩的團隊到比利時去行銷臺灣一樣，因彼此有著相同的境遇，加上米勒熱情的邀約，還有心中對克羅埃西亞美景的嚮往。如此這般，8月底我帶著健走團隊一行43人依約前往克羅埃西亞參加國際健走。



享受健走樂趣，為自己按個讚

今年以來，我深受腳趾及腳縫隙傷口之苦，所

以無法走太多的路，雖然5月先後前往比利時布蘭肯貝爾赫及日本鳥取參加兩場國際健走，但我也只能上台致詞及就地為臺灣勇腳加油，無法親自上場參與健走，心中感到非常的可惜！

而這一次9月2、3日在克羅埃西亞國際健走期間，我的腳趾狀況已有好轉，心想無論如何都不願錯過這兩天精彩的健走路線，所以每天一早都跟著20公里大隊一起出發開心向前走，雖然我報的是10公里路線；充滿人情味的健走會長米勒在了解我的情況之後，很貼心地指派一位義工伊凡當我的守護天使，讓我有機會用雙腳小小體驗20公里的路線，用雙眼慢慢欣賞20公里的路線美景，讓我一直



▲左—克羅埃西亞健走會長米勒，右—Gospic市長親臨餐敘。



▲左邊為荷蘭隊代表-瑞諾，中間為芬蘭健走會長-海蓮娜，右邊為本會執行長。



▲與荷蘭隊及芬蘭隊成員合影。



▲ 每一位都是行銷臺灣的微笑大使！



▲ 無懼腳傷之苦，只因不願錯過這兩天精彩的健走路線。

走到20公里的第一個休息點，伊凡天使才開車載我到10公里路線回歸正途，接著我再跟著其他10公里的夥伴們一步一腳印，慢慢地一起走回會場終點，兩天一共走了超過25公里。

感覺上已經好久好久沒有走這麼長的距離了，想想今年3月同事們、親朋好友們才為我歡慶80歲生日，忽然覺得自己好棒哦！能在這個歲數帶著其他42位都比我還年輕的勇腳來到克羅埃西亞參加國際健走，而我自己也還能走上超過25公里，沿途一路欣賞美景，一邊採摘甜美多汁的蜜李、野莓品嚐，自得其樂享受健走樂趣，真的是太幸福了，實在忍不住要為自己按個讚！



微笑行銷臺灣，你我他好快樂

希望基金會一直以來，以「國際健走，行銷臺灣」為己任，每一次健走隊出國的服裝及裝備都是色彩明亮並且整齊劃一，所以特別吸睛。從桃園機場到克羅埃西亞會場，一路上都能吸引眾人的目光，除了外在的服裝與配備，我們勇腳夥伴們發自內心的微笑與活力，更是感染眾人的力量來源。

9月2日晚上克羅埃西亞國際健走會長米勒邀請各國代表餐敘，Gospić市長也特別出席歡迎各國代表組隊來到克羅埃西亞健走，我跟Rose（純湘）也都受邀前往。席間芬蘭及德國的會長一直稱讚臺灣健走隊的服裝、背包、斗笠、還有微笑（Smile），各國代表還開玩笑說如果大會有最佳服裝獎及最佳

人緣獎，第一名非臺灣莫屬，在現場聽到這樣的誇讚，讓我感到好開心，謝謝勇腳夥伴們，您們每一位都是行銷臺灣的微笑大使！

希望基金會 董事長 紀政
【百萬聚樂步】發起人



▲ 享受健走樂趣，為自己按個讚。



▲ 品嚐甜美多汁的野莓。

克羅埃西亞國際健走 暨亞得里亞海三國旅遊



▲ 穿梭大街小巷，品味歐洲中世紀教堂及古建築。



▲ 本文作者。

十年前，在同事許新華的引介下，因緣際會得知紀姐將組成健走團，參與2013年International Marching League (IML) 在挪威舉辦的國際健走盛會。

我興致沖沖跟著報名參加。這是我的第一次參與國際健走，好奇心勝於膽怯。

一天需要走至少20公里，連走兩天。之前我並沒有健走經驗，只有登山經驗，僅憑著一股好奇興致及勇氣，加上同事許新華的鼓勵：妳可以的！於是我就成行了。

回想2013年當年，第一次參加國際健走，我絕對不會預料在十年後，我會走過IML歐洲八個會員國家，包括挪威、以色列、盧森堡、法國、奧地利、義大利、比利時及克羅埃西亞。

時光荏苒，不知不覺中完成，我也因此在



▲ 我與王益瑞兄在克羅埃西亞獲頒歐洲走者證書的殊榮。

今年2023年9月3日在克羅埃西亞獲頒歐洲走者(European Walker)證書的殊榮。

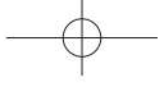
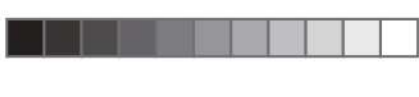
此次領歐洲走者證書，還有王益瑞兄，他的夫人陳選雖因未購買健走護照，沒蓋章無法認證，但其實享有和她老公一樣實質的成績。

克羅埃西亞是新加入IML組織的國家，今年九月是該國第二次舉辦國際健走活動，我剛好恭逢盛會，很榮幸也很開心。

這次臺灣報名克羅埃西亞國際健走，相當踴躍，共有43人，史上次高報名人數，有人因晚報名，還因此向隅。

健走團在8月30日晚間搭乘土耳其航空，飛往伊斯坦堡轉機至黑山共和國，再拉車進入克羅埃西亞境內。杜布羅尼克是我們第一個拜訪頗負盛名，觀光鼎盛的南部海港古城，接著沿著美麗的海岸一路向北，來到一個位於亞得里亞海小島上的特洛吉爾古城小鎮，穿梭大街小巷，品味歐洲中世紀教堂及古建築，走在古城城牆上，眺望小城風光及美麗海邊與夕陽相互輝映，無限美麗的地中海一部分沿岸特有的赤陶紅色住家屋頂，手中相機喀擦喀擦拍不停。

9月2日進入此行主題，健走第一天在克國西



部的奥托查次(Otocac)舉辦，第二天則在西部戈斯皮奇(Gospic)舉辦，兩城鎮都是一般臺灣旅行團不會造訪的地方，讓我們有機會藉著健走的腳步，欣賞當地住家及田園鄉野風光。第一天健走，旅館主人的妹妹，甚至開著農車，載三位小朋友，來為我們加油。

第二天我為及時趕回大會會場，接受「歐洲走者」的證書表揚，後半段走得有點急，有點吃力，幸虧有數位團員加油鼓勵，他們說要做我的護衛隊，送我安全上壘，真感動！頓時加足馬力往前，順利及時抵達會場。

健走途中，會遇到許多本地，以及來自不同國家的走者。有機會可以多與他們溝通交流，作為行銷臺灣、認識臺灣時機，同時也可以了解他們對臺灣的認識有多少。

途中，我也遇到芬蘭的Helena，她聽到我沒去過芬蘭，極力邀請我參加2025年在芬蘭舉辦的國際健走，強調在一個美麗湖邊的健走特色，說的我很心動呢！

每天健走，至少會遇到3-4個檢哨站(Check Point)，各國型態不一樣，有的國家使用掃描，克國則使用手機輸入走者報名健走的號碼。服務人員以年輕人居多，還有小朋友在一旁擺桌，提供補給品給走者，非常可愛及貼心。

一路上，也碰到許多熟面孔的外國走者，例如韓國的Mr. Kim、義大利的Eduardo、瑞士的Franco及他的太太，非常讓人佩服的女性，一腳裝著義肢，拄著拐杖，走遍IML的會員國，還有日本的Jiro桑、丹麥的Peter等等，他們對於執行長純湘都非常熟稔，就像家人一樣。他們都來過臺灣多次，每每在國外健走，碰到他們，他們就像家人一樣，對臺灣團倍感親切。

兩天健走結束後，我們健走團轉往克國的普萊維斯國家公園(又稱十六湖國家公園)旅遊，聯合國教科文組織列為世界遺產。上午去下湖區，



▲小朋友在一旁擺桌，提供補給品給走者。



▲在十六湖國家公園巧遇外國走者。

下午去上湖區。在園區內又碰到前述幾位外國走者，原來們幾位也約好來同一國家公園旅遊，真是巧遇因緣。

第八天，我們前往克國首都札格雷布，下午並參觀斯洛維尼亞國內壯觀的喀斯特地形，世界第二大的波斯多茵娜鐘乳石洞，也是世界文化遺產之一。有團員說，這趟旅行來到這兩國的世界遺產，已經很值得了。的確，數年前雖然我也曾隨旅行團來過，這次再度造訪，不同的時空背景，大自然的造物美景，還是一樣的讓人愉悅！

我的室友寶香姐，是完成IML的26個會員國的國際健走大師(International Master Walker)，而且也完成臺灣環島健走，她的第三次環島正進行中，由衷的讓人佩服她對健走的熱情與毅力！

我也期待未來能繼續選擇我偏好的國家，去參加該國的國際健走及旅行，也謝謝希望基金會及同仁們提供的服務，辛苦了！

我的克羅埃西亞健走



▲多麼亮眼的臺灣隊。

2023年8月30日深夜，在桃園機場第二航廈，土耳其航空的飛機，轟然作響，這架龐然大物，將把我們這夥人，載往九千公里之遙的東南歐蒙特內哥羅（黑山）首都波德哥里察。

帶著興奮愉悅又有幾分不安的心情，走上這次旅程。因為，這是我生平第一次參加饒富意義的IML國際健走的大規模活動；也讓我趁此機會，重遊十多年前已經來過的黑山、克羅埃西亞與斯

洛維尼亞。

這一次是參加克羅埃西亞國際健走，在幾十個參加的國家團隊裡，有43位團員的臺灣隊，是最為龐大也是最引人注目的隊伍。人人一身國旗外套，背包上的國旗標誌，再加上臺灣傳統的美麗斗笠，真是太耀眼，太神氣了。

第一天的健走，在奧托查茨，是克羅埃西亞西部的小鎮，人口一萬多人，海拔459公尺。大會安排的健走路線，有鄉間的農田小徑，有歷史悠久的石板路，有極具特色的沼澤泥路與碎石路，還有最後一段的柏油路。每個路段，都是挑戰意味十足的美麗景色。

在臺灣參加環島健走時，因為是剛參與健走活動的新人，體力耐力都明顯地有待加強。有一次走不動、上保母車，兩腳疼痛得要命；益璋的一段話，讓我受益良多。他說：「健走時，不要把心一直放在痛腳上，要轉移注意力，專注在四周的風景，就會忘了腳痛。」這段話，我銘記在心；這次的健走，我就把注意力擺放在四周的美



▲出國門前能與我的女神紀姐合照，太榮耀了。
（右一為本文作者）



景，盡情享受大自然的風光。健走路徑的鄉間風景，真的美得讓我忘記了疲累的身軀、最最辛苦的雙腳，有一種出遊踏青野餐的錯覺美感。

第一天到達終點時，現場彷彿一場嘉年華會。領到證書後，除了享受美味的啤酒與大豆香腸湯外，還有美妙的現場Band，大家一起翩翩起舞，早忘了剛才的長途跋涉。紀姐真是最好的精神導師，時時在為我們加油打氣。她隨時都在為臺灣作國民外交，她送給樂手一具臺灣模型，也介紹了寶島臺灣。

第二天的健走，是在戈斯皮奇，位於奧托查茨稍南，人口近兩萬人，是當地的行政中心，擁有豐富的文化與歷史。又是一趟美好的健走旅程，雖然已經有些疲憊。但是，看到所有的親愛前輩們都還是神采奕奕，我也打起精神，拿出勇氣，努力向前行。

這天的行程，首先就先來一場充滿芬多精的森林浴，美麗的丘陵地、平坦的田園路，沿著利卡河一路走，風景真是美若仙境，美得像幅畫。中途，還有一段是用竹筏人力渡河，也可以搭空中滑索。值得一提的是，我們還經過了尼古拉·特斯拉紀念館，神奇的特斯拉，神奇的電氣運用。

每每在健走途中，感覺疲累不堪時，總會有各國的健走同伴，給你打氣，給人加油，充滿了溫馨。中途的幾個補給站，不僅物資供應滿滿，



▲紀姐贈送臺灣模型紀念品給band歌手。



▲大家可坐人力竹筏到對岸或搭空中滑索。



▲補給站物資豐富，尤其是服務小天使開朗親切。

那幾位服務人員的親切溫柔美好的笑容，往往讓我忘了所有的疲累。沿途，不時有熱情的克羅埃西亞小朋友，揮舞著中華民國國旗，為大家加油打氣，一切都是那麼地美好，那麼地圓滿。

當我聽到美妙的音樂，我知道，美好的終點站，已經走到，真是太棒了！我拿著健走護照，蓋上了期盼許久的第一個國際健走章，這是多麼讓人興奮的時刻。我心裡明白，這只是一個開始，還有無數的驚奇在等着我。

我要特別感謝帶我走向戶外的好友張豐琴，沒有她的帶動，我現在還只是窩在室內作瑜伽。更要感謝希望基金會為推廣健走運動所做的努力，以及所有工作人員的細心照顧。純湘，一路陪伴在旁，所有的細節，她都沒有放過，萬分感謝，辛苦您了。David，謝謝您陪我們走完全程，一路走來，麻煩了。紀姐堅韌不屈的運動精神，更是我健走人生的指引動力。更要萬分感謝所有并肩同行的健走前輩夥伴們，下次再見了。

北橫健行遊記

圖文 | 陳建志



第一天：宜蘭百韜橋到明池山莊

端午連假國道五號竟然一路順暢，早早到達出發地。從百韜橋起走就一路爬坡，除了喘還是喘。喘氣間調息後慢慢的能看到山林景色，靜心後樹蔭裡鳥叫蟬鳴慢慢能聽到了，也發現北橫這山路是從頁岩開鑿山壁而成，岩片中不時冒出綠葉及不知名小花，整片綠意貼滿邊坡。突出凹入的片狀岩是一層一層的往上排列、馬路則沿著山壁建造、難怪常有落石坍塌現象，路上偶有看到排列在馬路邊上水泥塊護欄不在一直線有撞歪的痕跡，不難想像大石滾落撞擊的力道，奇怪的是走著走著心境會很自然平和。想著60年前榮民伯伯們僅用簡單器具是怎麼困難的來建造這條公路，感恩的心自然升起。

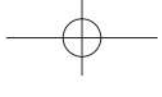
第二天：明池山莊到巴陵

短短只有18.7公里。清晨走在山裡的臺七線，遠處山嵐飄飄、藍天、道路蜿蜒、兩旁有綠葉有紅葉，有蟬鳴聲還有清新空氣，走在當下是自在人生、毫無雜念的一段路。

自己在荒野協會當志工、一路上自然觀察各類及外來種植物，小花蔓澤蘭是主要目標。經過竹林時突然看到前輩介紹的：黑竹（又名紫竹），整支竹子桿身像甘蔗，數量非常之少。哇嘖！得來全不費工夫，整片綠色桿身的竹林就是有數十根黑色桿身的黑竹，桿身黑亮黑亮的像甘蔗，看地標就在臺七線52公里處，這下真尋到寶了，心情好爽。陸續下行竹林內一直不斷有黑竹出現，趕快跟趕上的同伴們介紹，大家嘖嘖稱奇，就這樣雀躍的心持續著介紹，



▲ 本文作者。



▲ 擁有豐富的林木景觀、森林步道的明池山莊。



▲ 漫步於景致秀麗的北橫。

沒想到下一位夥伴突然來一句：「那黑竹是不是得病的竹子？不然黑竹上半部怎麼都沒葉子」。再細看真的上部都成包頭狀，沒有上方應有的竹葉，真是得來全不費功夫，夢想澆熄也是一瞬間的事。沒關係！

邁開腳步努力向前走時，突然有車輛緩緩停在身邊。四個車窗全搖下，駕駛帥哥大喊：「水夠嗎？要不要支援？加油！加油！」看著車內老小，每個人都笑臉洋溢的為我加油聲，當下的疲累感都不見了。載著全家出遊的熱情帥哥，謝謝您，超級感動的瞬間，真是人間處處有溫情。

今天最刺激的一段是山崩落石的200公尺管制路段，右邊整片高聳山壁黃沙飛塵，左邊看不到底的深淵峽谷，中間的泥路就只一條，每兩小時開放一次的管制時間。大車走完小車走、小車走完摩托車、腳踏車走，最後就是徒步的我們，被警告快點！快點！用跑的、整路快跑前進，腦海裡就是往前衝，跑完回頭再看整片坍方處真的有悸動的恐懼感。快跑衝刺的結果就是晚上開始兩腿有了痠痛症



▲ 青春回憶臺7線！巴陵古道入口前合影。

狀、謝謝執行長純湘運用運動貼布，專業的幫忙固定肌肉及腳踝的穩定性。

第三天：達觀山莊到復興青年活動中心

一路下坡、路邊賣水蜜桃、李子、現採竹筍、野菜攤位沿路擺設，攤主們偶爾也好奇的來句你們要走到那裡？從那裡走？蝦米！走那麼遠？言談裡這就是臺灣的人情味。

印象最深的是山林天氣說變就變，前一刻還晴空萬里、不到半小時烏雲密布後轉傾盆大雨，就是那種拿雨傘都能全身濕透的大雨。馬路邊的水溝成為滾滾洪道，聽說在後面的夥伴淋到全身沒有一處是乾的。

第四天：復興青年活動中心到大溪慈康陸橋

越往下走天氣越熱，路邊垃圾也多了，下山車輛呼嘯而過，整路是閃車、躲樹蔭外沒有特別印象。倒是走到大溪街上看到臺七1、慢慢走到臺七0的標誌前有鬆了一口氣的完成感。完成了！謝謝認真的工作人員及補給車添哥、添嫂的沿路照顧。有你們真好。

後記：北橫公路的漂亮用步行才看得到，真的是賞心悅目，但也是用步行才可以清楚看到路邊坡坎的下方有許多垃圾，說多不多說少也還真不少。呼籲大家保持山林的自然環境，垃圾帶下山，這一代或許無法改善，希望透過教育讓我們的下一代能更保護山林，保護環境。

北橫美妙之處

圖文 | 鄭宇君



百韜橋→明池山莊

我的第一次北橫公路健走之旅，利用了今年端午節連假四天三夜在宜蘭縣大同鄉為起始點展開。首日是個大熱天，夏日炎炎高升的溫度，讓我迫不及待想直接前進到住宿地點明池山莊避避暑。

剛開始艱辛爬了一小段山坡，行走的過程中，可以充分感受到來自大自然無窮無盡的新奇與奧妙，以及視覺、聽覺及體感的變化。我首當其衝感受到的變化就是聽覺，蟬鳴聲源源不絕充斥在我耳朵身旁，細細品味還會發現這些蟬鳴會忽大忽小漸長漸短，如同交響樂曲般很是有趣。對我來說這就是徒步行走的小樂趣，在行走中沉靜自己的心，腦袋停止複雜的思考，只專注在大自然的美妙中，這些是我在高樓大廈的都市裡，平時無法感受到的。突然下起午後雷陣雨，雨勢挺大的，離住宿地點剩下一小段距離，最後在雨中漫步到達明池山莊，結束第一天的路程。

明池山莊→達觀山莊

經過一夜大雨，幸運地隔天早上雨停了，吃完早飯做完早操，拿著行動糧元氣滿滿起走出發！走在臺7線公路上，映入眼簾的有楓樹，沿路上兩旁紅紅火火地很亮眼，但也感受到海拔的溫度差，在涼爽的好天氣下，我帶著愉快的腳步，一路沿途欣賞美景，一路接受大地的洗禮。

第二天的路線有些特別，途中會經過因受到瑪娃颱風外圍環流影響，大曼路段49.7K管制路段，因為我腳程較慢，沒趕上12點鐘開放通行時段，所以就這樣在49.7K處與其他勇腳伙伴們





▲我的第一次北橫公路健走之旅，在宜蘭縣大同鄉展開。



▲本文作者。



▲行走的過程中，可以充分感受到來自大自然無窮無盡的新奇與奧妙，以及視覺、聽覺及體感的變化。



▲抱著迎向北橫終點興奮的心情。

悠閒吃著行動糧，邊等待下午兩點鐘的開放通行時段。走過管制區域需要謹慎、小心、快步通行，因為連夜下雨，擔心路段中的落石有擴大之虞，會造成危險，加上行人跟車輛同時通行，身為行人真的要格外注意安全！好心的現場管制大哥讓我們行人先提早5分鐘通行，與車輛避開，通過管制路段離住宿地點只剩2.6KM的路程，第二天以愉快又驚險的心情平安結束。

達觀山莊→復興青年活動中心

緊接著第三天路程開始要往下走回平地了，我們已經從宜蘭離開跨越到桃園，越往平地靠近，越能感受到氣溫逐漸升高，我真的不耐高溫，但因為是一路往下的路段，所以走起來不會太吃力，唯一要注意的是安全，有一小段路剛好遇到要去拉拉山或宜蘭的車輛群，整個路段因為狹小車輛多，所以沿路造成交通大阻塞，這時候的我，走路的速度竟

然比開車前進的速度快，真是挺有趣的經驗。

到了平地後天氣驟變，雷陣雨來襲，雨勢大到穿雨衣也還是會淋濕的程度，第三個晚上我們要入住復興青年活動中心，我在大雨滂沱中，千辛萬苦終於走到青年活動中心的入口處，看著希望基金會的工作人員指示開始向上前行，走著走著…不禁懷疑現在前進的方向是對的嗎？但是眼前也就這一條路啊！於是還是繼續向前走，終於我又看見了第二位工作人員，在他的引導下繼續往上走一段階梯，被告知這條是捷徑，階梯走到底就是住宿點，但是我又開始邊走邊懷疑這條階梯真的是捷徑嗎？會有這樣的念頭是因為真的看起來就是個無止盡的階梯啊！最後我使出洪荒之力，用完全身僅剩的體力往前行，終於看見復興青年活動中心本體了！買了杯水蜜桃冰沙補充體力，耗盡能量的結束第三天。

復興青年活動中心→慈康陸橋

陽光明媚的第四天，在青年活動中心戶外用餐，看著秀水明山的景色配上豐富的早點，把前三天的疲憊都趕走了，最後一天大家都抱著迎向北橫終點興奮的心情，同時也有不捨，終點站在桃園大溪的慈康陸橋劃下句點，就這樣我順利完成北橫健走，用四天三夜我感受到北橫美妙之處。

希望環島 頭旗飄揚

圖文 | 楊筱華



▲ 有志一同，行。

第一次聽說有人用徒步的方式，有組織的帶著一群人環島，除了心情上驚喜交集之外，還有滿滿對天地神明慈悲的感謝。因為徒步環島是一個長久以來就有，但因困難重重已經被我放棄的心願，現在居然輕易就重拾並得以實踐，其中的因緣道理，我實在不能了解，或許要等到最後圓夢時才會真相大白。

以我一個初加入者的眼光來看，基金會辦理健走活動可說是思慮周密，經驗豐富，讓人受用不盡。分段環島的設計使時間的障礙降到最低；保姆車與補給車增大了行程中的安全與便利；畫在地上的方向指標以及將健行路線清楚標示於谷歌地圖，都使健行者無

▲ 不要懷疑人生，一直行。



迷路之虞；此外，因長距離步行所導致的筋骨疼痛，竟因使用肌內效貼布而得到緩解，更令人驚艷不已。

從2023年4月開始到現在9月，我走完了前10段228.3公里並造訪27間媽祖廟的路程。一開始，我對長途健走該如何準備自己感到無所適從，譬如說，穿哪種鞋子哪種襪子比較不會起水泡；是要為了防曬把自己包緊緊？還是一把傘走天下，晴雨兩相宜；是要走快點，好得到比較多的休息時間，還是走在中後段，覺得一直不停在趕路；是要吃葷還是吃素？是要喝舒跑還是喝礦泉水？…（呵呵，我是開玩笑的…），後來還是經過不斷觀察與嘗試，才慢慢找到比較適合自己的方式，走起路來也漸漸「得心應腳」。

造訪媽祖廟是此次環島的亮點。我今年跟媽祖特別有緣，從年初的安太歲，到二月白沙屯媽進香和四月大甲媽繞境，我都有幸得以躬逢其盛，雖只各跟一天，但已感受到豐厚文化底蘊所承載的誠敬與融合之美。而基金會規劃了更大的格局—全臺108間媽祖廟。每經過一座媽祖廟，我都會進廟禮拜，然後在廟埕歇息一下舒緩疲累的身軀，領受心中的平安。

長途健走跟登山或走步道不同，很大比例需要在大街小巷裡穿梭，有時等待號誌

過馬路會覺得很無趣。此外，除非天氣極端，否則風雨寒暑都不是退縮的理由，也是對耐心和堅持的考驗，而完成分段環島要耗時兩年半，更是對心智毅力的高度要求。我希望藉這個走入臺灣城鄉角落的旅程，不僅認識自己、挑戰自己，更要貼近滋養我的這片土地，感激她，為她祈福。



▲ 西瓜好甜！



▲ 堂皇的宮廟訴說著怎樣的故事。



▲ 頭旗飛揚。



▲ 穿梭在大街小巷，圳底田間。

環島祈福行

圖文 | 鄭麗爾



▲ 龍鳳宮媽祖像，神色比一般媽祖更為溫潤。



▲ 30公尺青銅媽祖巨像（新屋天后宮）。

媽祖ㄟ祝福：

人生最大ㄟ幸福，就是平安來過日。

環島祈福行得知是以媽祖廟為方向時，一向「敬鬼神而遠之」的心態並沒有多大感受，就是跟著走，多看多認識臺灣；沒想到才過十站就如此豐富了我的身、心、靈，好感謝辛苦規劃與探勘路線的團隊們。

首站從臺北大稻埕慈聖宮起走就在住家附近，來過數次，也參與過大樹下小吃廣場；而熟悉的士林慈誠宮除了是士林夜市地標外，更讓我憶起兒時回外婆家必經之處；卻在這回造訪才知兩者都是媽祖廟，就連老家大廳供奉的也是媽祖婆，此時才恍然大悟祂離



我如此之近。新莊慈祐宮旁有條住商混合的新莊老街，而最快樂的學生生活都在新莊度過卻渾然不知有此生活圈，多麼漫不經心的我。三重義天宮媽祖廟與多層廟簷翹脊牌樓很吸睛，想起在環島沙龍中曾有的介紹，自然各個方位都要多拍幾張，看看不同角度的美。到了桃園龍德宮才一解疑惑，原來矗立在高速公路旁的就是祂；擁有30公尺青銅媽祖巨像的新屋天后宮與世界最高136臺尺大媽祖的竹南慈裕宮都令人肅然起敬；后里慈厚宮適時與龍對眼，本能按下快門，直覺也須拍對面，此舉讓我對進廟門「龍門進，虎門出」刻印在心；知名遶境進香大甲鎮瀾宮還是我第一次到訪，而豐原慈濟宮更是匆匆一撇，心裏念著都必須再來。

從人車絡繹不絕的都會區，轉到空氣清新的鄉間小路，再彎進古街老巷，當然也要踏入古厝回顧老故事，還要不忘走走鐵馬道，前進隧道消消暑；此回串連每間媽祖廟的路線安排應該煞費心思，長距離的健走很需要適時的耳目一新，提振精神，在有所期待下，不知不覺中抵達目的地，而不是埋頭苦走，也因為有這些穿插場景更能觀察、體會出不同地緣間的差異，真的達到環島目的，看到、認識臺灣。

精心安排的環島沙龍，引領我對廟宇更多層面的認識，雖聆聽間多是左進右出，但每一站還是記得要找找「與天同功」匾額的差異、廟簷翹脊的不同……等，掌聲鼓勵下，期待環島沙龍提供更豐富的內容。



▲ 矗立在高速公路旁的媽祖像（龍德宮）。



▲ 在外婆住家附近的媽祖廟—慈誠宮。



▲ 環島沙龍曾介紹過的義天宮。



▲ 金碧輝煌的豐原慈濟宮，必須再次造訪。



【我的故事我的歌】系列文章之十六

學習放鬆・追求勝利

口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

相較於訓練，我更喜歡比賽，也很享受贏的感覺。因為個性十分好勝，所以追求勝利的動機特別強烈，在國際運動賽場上，當選手們的技術面達到一定程度之後，往往是心理素質的較量。

因為喜歡比賽，所以高中時我選擇離開新竹到永和的勵行中學就讀，因為北部的比賽機會較多；後來在1963年毅然決然隻身勇闖美國，也是因為比賽機會更多。在美國幾乎每個週末都有比賽，而且夏季安排在戶外賽場，到了冬季還可以轉移陣地到室內競技。抵達美國大約一個月後，瑞爾教練便開始安排我四處參加比賽，按部就班迎接1964年東京奧運。基本上從1963年至1964年前期，我都是以80公尺低欄、跳高及跳遠為主要訓練項目，直到1964年東京奧運前我才開始參加五項全能運動的比賽。

運動員的心理狀態是非常微妙，也是最不易控制及克服的環節。當站在起跑線，需要有一定程度的亢奮感，但不能過於亢奮；全身必須放鬆才不會讓肌肉太緊繃，但又不能過於放鬆導致肌肉無法進入備戰狀態。瑞爾教練對於放鬆有一個非常有趣的訓練方法，那就是「手握雞蛋跑步」，如果曾經看過短跑比賽的朋友，大概可以知道這種勝負不到一秒的競爭是多麼激烈，鮮少有選手的臉部表情是放鬆。但是瑞爾教練要求我在跑步訓練時雙手握著雞蛋，全力衝刺但不能捏破雞蛋，也就是要展現力量但保持放鬆，這真的很不容易，一旦學會放鬆，跑步的節奏與動作都能自在控制，這即是瑞爾教練希



望我達到的境界。

瑞爾教練對於我心理狀態的訓練及掌握確實相當有一套，他了解我個性的優缺點，所以知道如何激起我的鬥志，也懂得指導我如何釋放壓力，在我心中，他確實是一個好教練以及優秀的心理學家。講到這裡，我想起我那從小送給人家當養女的妹妹—Snow Jade（註）送我的一段話「一個人如果生活在昨天的遺憾，或是明日的憂慮，就不可能擁有感恩的今天。」

我在東京奧運的成績不甚理想，雖然最終大脫逃成功，卻可以想見國內媒體當然是不會放過我，各種指責與批評鋪天蓋地而來，但我清楚自己的目標，至於那些報導嘛……就留待我用實際成績去回應吧！



民國52～53年間之參賽成績

時間	地點	比賽項目	成 績	比賽名稱	備 註
民國52年 (1963)	美國	80公尺低欄	第一名	克拉蒙田徑賽	破全國紀錄
		80公尺低欄	第一名	美國南太平洋協會業餘田徑錦標賽	平全國紀錄
		跳高	第一名，成績1公尺58		破全國紀錄
		跳遠	第一名，成績6公尺06		破全國紀錄
		80公尺低欄	第一名，成績11'8	全國業餘田徑錦標賽	
		跳遠	第一名，成績5公尺74		
		100碼	第三名		
		80公尺低欄	第一名，成績11'7	長堤田徑邀請賽	破全國紀錄
		跳遠	第一名，成績5公尺56		
		80公尺低欄	第一名，成績11'7	達頓市田徑邀請賽	
		跳高	第一名，成績1公尺58		
		跳遠	第一名，成績6公尺06		
		80公尺低欄	第一名，成績11'6	克利夫蘭國際女子田徑賽	破全國紀錄
民國53年 (1964)	美國	80公尺低欄	第三名，成績11'9	加州女子田徑錦標賽	
		跳遠	第二名，成績5公尺83		
		五項全能	第一名，總分4108	加州女子五項運動錦標賽	
		五項全能	第一名，總分4119	南太平洋區女子運動錦標賽	
		80公尺低欄	成績11'5	全美錦標賽	破全國紀錄
		五項全能	第四名，總分4129	全美女子五項運動錦標賽	
		100碼	第三名，成績11'1	洛杉磯市田徑賽	破全國紀錄
		跳遠	第二名，成績5公尺65		
		五項全能	第一名，總分4446		破全國紀錄
	日本	五項全能	第十七名，總分4229	東京奧運	其中80公尺低欄以成績11'1破全國紀錄

【註】Snow Jade是我同父同母的妹妹，她原名紀雪玉，小時候因為身體頻出狀況，讓人非常擔心，後來父母聽說這樣的小孩要給別人養才會好轉，所以就被送去楊家當女兒，改名「楊雪玉」。她目前住在夏威夷，喜歡跳舞，個性非常開朗活潑，臉上總是滿滿的笑容，是我們家的開心果。



隱性
×
障礙家族

圖文——吳菁華

SCC大溪趴浪夏令營



今年隱性障礙學童夏令營營地，前進到宜蘭縣頭城鎮的大溪國小，該國小步行5分鐘即可抵達旅遊度假聖地「蜜月灣」，我們在這個好山好水的環境中，展開為期五天四夜的行程。

每次辦營隊，前二個月都是緊鑼密鼓的籌備期，這次鄰近營期，工作人員很擔心會撞上卡努颱風，好在天公作美，正式營期時颱風已遠離，下個颱風距離本島尚遠，終是迎來了五天的好天氣。

這回營隊，是學員及工作人員人數最多的一回，也是合作單位最多的一次，除了與學校單位合作外，這回還與中華民國兒童燒燙傷關懷協會合作。

8月8日，師與生從板橋車站集合出發，搭區間火車抵達宜蘭頭城鎮的大溪車站，再從車站步行10分多鐘到學校。

沿路風景秀麗，海風陣陣襲來，驅散了八月酷熱的夏天，等學員抵達大溪國小，紛紛驚訝於學校風景優美，再看到學校的大碗公溜滑梯、大樹下盪秋千，角落邊的生態池，就連原本有幾位年紀尚小，拉不動行李哭喪著臉踏進學園的學員們，都笑開了。



▲ 學員努力尋找潮間帶的小生物們的蹤跡。

難得有機會帶隱性障礙學員來到離海這麼近的地方，當然要實際地與海作結合，稍事安頓用完午餐後，由具備豐富山野教育的大熊老師，帶著學員們，來到學校附近的蜜月灣海灘上，進行潮間帶探索。難得來到海邊，加上大熊老師生動有趣的介紹，並適時穿插一些找尋任務給孩子們參與，學員們都很興奮。

這次營隊的學員，有一半以上都是第一次參加營隊，所以在安排上，第一天的行程會較為鬆散，因此完成任務的學員，如果還想繼續，會有額外的活動，但若不想繼續的，也可以跟著隊輔哥哥姐姐們，一同坐在海邊堤岸上，欣賞海邊美景，耳朵聽著陣陣浪潮聲，初次來參加營隊較為怕生的學員們，也都漸漸地放鬆下來。

承襲著自己的晚餐自己煮的營隊風格，這回的炊事安排在晚餐時段，大小隊輔及學員們領了晚餐食材後，在校園營隊可使用的安全範圍內，由隊輔各自帶開，開始進行炊事學習，這天的晚餐吃咖哩飯，學員們打開手冊就能看到食譜，在隊輔姐姐的引導及工作分配下，開始進行炊事練習。

營隊生活，離開了父母的照顧，學員們需要好好的學習如何自己照顧自己。由於這梯次的新生較多，也因此，有很多學員都需要學習如何基礎的生活自理，老師及隊輔姐姐們從簡單的梳洗開始，從如何自己洗碗、自己洗澡，甚至是如何自己洗衣等等的自我照顧，逐步慢慢的教導學員學習；而參加過多次營隊的學員們，經過了多次的訓練，早已能看出逐步在生活自理能力中的進步。

第二天，老師們帶著學員們搭火車來到外澳車站，沿著車站旁的石空古道，前往深山裡進行自然教育、耐力訓練等相關課程。



行走在古道上，即便是很容易走的步道，對肌耐力不足的隱性障礙學員而言，仍不是件輕鬆的事，所以在沿路上，老師及隊輔們除領隊老師，隊伍進行的中段也穿插了許多工作人員，押後的老師更是小心翼翼，全體工作人員使用無線電通訊連繫。在萬分小心的情況下，仍是有一位學員差點滑下山坡，好在過程雖刺激，但最後該名學員在老師的幫助下，有驚無險的返回隊伍中。

也許是受到有學員差點滑下山坡的警示作用，原本馬虎，亂跑亂走的學員、需要牽引的學員，這下紛紛認真觀看腳下行走的路線，遇到自己判斷可能無法獨自通過的地點，也會開始向週邊的同學、隊輔及師長們求助，部份耐力不足的學員，則是跟著押後的老師，互相鼓勵，相互加油的緩步堅定的慢慢前行。

聽著大熊老師沿路介紹，原來根據《噶瑪蘭廳志》的記載，淡蘭之間的官道繞經台灣東北角，自艋舺至宜蘭城，約二百里，路途遙遠，商旅咸感不便；於是民間商旅另走出一條捷徑，從頭城外澳附近，取向西北行，斜過石空仔山，走往雙溪，再經由平溪，出汐止，使宜蘭城至艋舺的距離縮短為一百二十五里。石空即位於這條淡蘭古道的路線上，而我們所走的古道，正是因此而來。

就這樣一路時走時停，路上經過人座土地公廟，2個小時後，抵達目的地，石空古道與枋溪交叉處，這裡溪流平坦又淺，適合讓學員們赤腳下水體驗，這一整套的行程，說穿了，其實是磨練耐力、培養挫折忍耐力、自我勇氣訓練的一環，經過了2個小時的山路，當學員看到這麼一大片戲水溪池時，相信內心深處肯定充滿自己完成了困難目標的成就感。

溪裡有許多從上流被沖刷下來的小石頭，一顆顆圓潤光滑，學員們赤腳踏在上頭，也需要小心翼翼，冰涼的溪水，亦沖走了酷暑中的炎熱，讓學員們又有了嘻笑的體力，部份學員在溪流中疊起了



▲ 炊事練習最重要的就是先討論好工作分配，這組正在進行討論中。



▲ 大熊老師與學員聊天。

石塔，最後更是合作堆起了攔水石壩，讓這趟古道行程，添上了許多藝術色彩，也從中，在工作人員的引導下，逐步養出了團隊合作的默契。

五天行程匆匆過，最後一晚營火晚會上的火舞表演超級精彩，當天下午，由中華民國兒童燒燙傷關懷協會邀請來的火舞舞者們來到營地，他們和燒燙傷協會的志工們一起，帶著學員學習正確的燒燙傷知識，同時也跟著火舞舞者了解用火的安全知能。

晚上夜幕降臨，火舞舞者開始表演，在黑暗中冉冉浮現的火光，迷幻炫麗的舞步，伴著海風徐徐，浪聲濤濤，為營隊的最後一晚，添上了最濃重的豔彩。

再特殊的體驗也得畫下終止符，五天後，帶著學員們依依不捨的回到板橋車站，看著學員們依依不捨的互道珍重再見，老師們也承諾著這次的離別，並不是永別，營隊還會繼續舉辦，也歡迎大家再回來參與。

重量級嘉賓登場

有別於前幾次的沙龍，TALK 4與TALK 5有幸邀請到了重量級嘉賓：歐大哥（歐誠心）與GuGu！

歐大哥一直是希望基金會的風雲人物。在這次的環島沙龍消息發布後，報名的人數彷彿著了火般紛紛往上竄，可見其於夥伴們心中的地位！為了這次的分享，歐大哥準備了非常豐富的資料和照片，他告訴我，一直希望有個機會可以分享長途健走的所見所聞，如今終於可以實現，他非常開心。但最讓我驚訝的是，他還自己做了100多頁的簡報，活動當天甚至直接使用平板播放精華照片輯！這對許多同齡人來說，真的不是一件容易事。在時代的洪流中，歐大哥並沒有停滯，反而活到老、學到老，將3C產品使用得如此行雲流水，這種精神很難不讓人肅然起敬，也難怪TALK 4的報名會如此踴躍。

而GuGu也是一位令我非常敬佩的橡皮刻章師。她的巧手與創意，創造出許多精緻可愛的圖樣。但這次的「希望環島PART III」，不僅邀請GuGu替我們設計各縣市的媽祖小像，還請她擔任



本次活動的主視覺設計師！有別於過去的刻刀與橡皮，換了一種不是熟悉的工具，要如何將腦海中的圖畫展現在平板上，對GuGu更是另一種高難挑戰。但她並沒有因此而退縮，反而完美克服，設計出非常可愛的環島地圖！這次的沙龍TALK 5，更是帶著大家一起親自用雙手刻出屬於自己獨一無二的橡皮章。在一筆一刀耐心的刻畫下，當時沾上墨水時的忐忑，與壓在紙上出現心目中那個圖案的澎湃，彷彿能夠明白GuGu對橡皮章的那份熱愛。

這兩次的特邀嘉賓，不知道給了各位什麼樣的體驗呢？若還沒參加過「環島沙龍」的夥伴，歡迎繼續關注基金會的網站，讓這個新的企劃協助您，在環島時對這塊土地有更多不一樣的認識！



▲ 夥伴們仔細聆聽工具的使用方式與刻章小技巧。



▲ GuGu在與夥伴們分享自己刻章的歷程。



▲ ▼ 大家非常認真地刻畫自己的專屬橡皮圖章。



▲ 刻章的工具與模板圖形。

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
握把表面平順
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 | Q
www.jusit.com.tw



山海圳

國家綠道



山海圳國家綠道-大圳之路

2023年12月9、10日

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>

