



百萬聚樂步

吳



發行人 | 紀政 2018.04 No. 50



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

50 期 2006.01.01 創刊
2018.04 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 台灣勇腳前進荷蘭

【紀姐隨筆】

04 幸福的感覺

06 2018希望起飛 | 郭益璋

【榮譽會員走春】

08 228走春紀實 | 劉俊伸

09 滂沱大雨中健走 | 楊秋芳

【希望環島健走】

10 三月環島健走你和我 | 胡益芬

12 環島健走記行 | 梁進財

14 有夢嗎？徒步環島 足讚 | 簡文仁

【以色列國際健走】

16 傳奇未了 | 潘燕玉

20 熱情有勁——令人難忘的以色列健走
| 王益瑞

21 沖繩Okinawa自由行初體驗 | 唐佩琪

22 郭董月減3公斤！
公開瘦身秘訣：日行萬步



編輯室
X
手記

文
黃純湘



台灣勇腳前進荷蘭

荷蘭，Nijmegen國際健走，世界最大、歷史最久、人數最多，猶如IML國際健走界的奧林匹克殿堂！

2007年9月當我單槍匹馬遠赴義大利參加人生第一場國際健走時，最常被問到：「Have you walked in Nijmegen?」，之後2008年、2009年在比利時又相繼被問到相同的問題，這使我對Nijmegen充滿好奇。

原來在荷蘭舉辦的奈梅亨(Nijmegen)國際健走，只有兩個健走距離^{註1}，男生每天50公里，女生每天40公里，必須在規定時間內連走四天而沒有被淘汰，才算完成挑戰而得以被認證並獲頒證書及獎牌。

這個擁有百年歷史的健走活動，不僅具有挑戰性，還不容易報名。因為來自世界各地的愛走者皆以完成奈梅亨四日健走為至高榮譽，每年吸引十幾萬人爭相報名，但是參加名額有限必須經過抽籤，抽中才得以參加^{註2}。而最特別的地方，是四日健走期間路線沿途超過百萬人使出渾身解數就為了幫各國勇腳加油打氣，熱鬧氣氛不亞於媽祖繞境，而台灣完成荷蘭奈梅亨國際健走挑戰的走者，至今屈指可數。

期盼了多年，今年一月基金會終於順利組織勇腳團隊，台灣健走英雄攜手前進荷蘭的圓夢行動，將於三月三十一日正式啟動，開始為期15週的團隊健走訓練，目標挑戰七月舉行的第102屆荷蘭奈梅亨國際健走。在此邀請大家一起為讓台灣在世界發光的勇腳們加油按讚吧！

註1 60歲以上，健走距離為30公里。

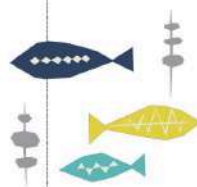
註2 組織11人以上，41人以下的團隊同進同出健走，可以免抽籤而參加。





對澎湖的愛，永不止息

幸福 的感覺





很多群組的伙伴在春節期間應該有收到我「賴」給大家的內容：我在澎湖親家住處過春節，好天氣、好空氣、好吃的海鮮、好濃的人情味……好幸福的感覺喔！

我第一次到澎湖是1960年搭乘空軍的「老母雞」，跟隨國防部克難田徑隊參加澎湖縣運會。運動場在濱海的觀音亭，我參加女子跳高項目，記憶最深刻的是，因臨近海邊所以風很大，我尚在準備起跳之際，竿子就被風吹落了。

1960年代的澎湖還是黃沙土一片，男性大部份出海捕魚討生，而大部份的婦女則在島上耕作，婦女們全身緊裹，只露出兩個眼睛，勤奮耕作的模樣，至今仍歷歷在目。就因為這些婦女的精神，即使是貧瘠的黃沙土，也讓我愛上澎湖，而且對澎湖的愛，永不止息。

第二次踏上澎湖的土地是1968年墨西哥奧運會得獎後，我和「亞洲鐵人」楊傳廣大哥為了「一人一元運動」再次造訪，停留時間雖是相當短暫，卻也趁機買了不少紋石戒指，每個大約是50元台幣，返美後做為友人的生日禮物，受贈者皆驚艷和讚嘆不已。據說全世界只有兩個地方出產紋石，澎湖是其中之一，現在紋石已被禁採，此措施是正確的，我支持！

因為熱愛澎湖，所以只要有機會就藉機到澎湖。有一年，應時任澎湖省立醫院（現為署立）高植澎院長之邀赴澎演講，我的結語是「台灣的鄉親，如果有規劃前往希臘三島旅行，一定要先到澎湖一遊，因為在我心中的澎湖之美，絕對不亞於希臘三島。」

有關澎湖的新聞報導，最吸引我目光的是曾經駐法的呂慶龍大使，花了三年的時間，終於讓澎湖灣成為「世界最美麗海灣」的成員之一。

世界最美麗海灣的總部是在法國的瓦納，去年十一月澎湖藉舉辦第一屆「菊島馬拉松」，與「瓦納馬拉松」簽約締結姐妹馬拉松賽事，呂慶龍大使和我皆受邀為大會貴賓。此活動是從西嶼砲台遊客中心出發，經過跨海大橋，沿著海岸跑向觀音亭附近做為終點，行政院政務委員張景森也是「全馬」（42公里195公尺）的完賽者之一。

今年春節，我之會選擇澎湖，除了前述之「愛」，更重要是因為我的大女婿來自西嶼小門村，親家的純樸、厚道和真誠，讓我不會有「見外」的考量和擔心，能夠自由自在是我最在乎的，因此和弟弟（小紀）就欣然地接受邀請，確實是「不虛此行」。

西嶼的小門村除了擁有美麗的沙灘，景點也不少，其中最負盛名的就是「鯨魚洞」。2006年基金會第一次舉辦「會員專屬健走旅遊」就是到澎湖，三天兩夜的行程，所有健走勇腳們收穫滿滿。我雖自認為是澎湖的常客，但造訪「鯨魚洞」還是第一遭，登上洞頂，除了近賞遠眺海景之美外，映入眼簾的竟是像極「史努比」的玄武岩，再者，岩與岩之間被沖刷出的狹長窄溝道，不就是馳名世界的第一景「萬里長城」嗎？

此行小紀對此大自然的傑作也嘆為觀止，並拍攝多張照片加註分享，我也要藉由「紀姐隨筆」，再次呼籲鄉親勇腳們，去希臘三島前一定要先到澎湖！

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



2018
X
元旦健走

2018 希望起飛



文
郭益璋



- ▲自2013年元旦健走就開始以手繪為主的視覺設計。
- ▶元旦健走15週年希望起飛紀念T恤。
- ▼2018元旦健走熱鬧起走。



許多人一看到2018元旦健走DM，便驚呼連連：這也太可愛，太萌了吧！沒錯，2018年是狗年，所以我們就邀請寵物界明星——琦菲，擔任2018元旦健走主視覺的主角，要將大家萌的要要。

相信參加過許多次元旦健走的朋友們應該有注意到，自2013年元旦健走就開始以手繪為主的視覺設計，目的就是想要吸引更多年輕族群加入健走行列。經過了六年，有越來越多的參與者都是攜家帶眷一同參加元旦健走，年齡層確實有往下降的趨勢，這也是基金會多年來推動健走運動的目的，讓健走成為全民運動，而非僅僅是「年長者的運動」。

今年是元旦健走第15年，從當初活動草創時期，請會場附近里長動員里民參與，到民眾踴躍報名很快額滿，再到現在不僅僅是額滿，參與年齡層也有下降趨勢，這代表國人對於將健走視為運動的風氣日益提升，有助於體育署長期努力目標：將台灣打造為運動島。





每一場活動能夠圓滿舉辦，總是要靠各方的支持，2018元旦健走除了三家主要贊助公司：中華電信、中華郵政、台灣菸酒，今年一樣力挺元旦健走，為基金會的目標：讓健走成為全民運動一同努力，及永和登山會在路線上的指引與在大直橋下發放橘子，象徵新年大吉大利。還有在2016年11月，基金會30週年所舉辦的「希望30」健走活動時就曾合作過的聖約翰科技大學，今年也出動學生志工協助幫忙民眾報到與舞台表演。搭配元旦健走15週年而推出非常活潑可愛的希望起飛紀念T恤，使會場充滿青春洋溢氣息。最後的摸彩，永豐金控加碼三台價值不菲的iPhone X，讓參與民眾直呼賺到了！

但不管是否有中獎，一年之計在於春，以愉悅心情迎接新年第一天，無論是想要新年第一天用健走來珍惜這塊土地；還是想要徒步完成環島夢，或是用雙腳完成艱辛挑戰。不管夢想難易度，所有的計畫，都由元旦開始。由主視覺主角琦菲加上希望基金會，就成了2018元旦健走的slogan——「希望起飛」。即使這一年還沒有任何計畫，你已得到用金錢都買不到的——健康！



▲元旦健走熱鬧非凡。



▲聖約翰科技大學太陽能車於元旦健走會場展出。



▲許多參與民眾都穿起希望起飛紀念T恤。
▼走過大佳河濱公園地標——大直橋。





▲全員集合，準備出發囉！

▲「快樂」圍繞著壽星們。

▲踢走負能量，開心抵達終點。

夕陽將滿滿金黃落入淡水與基隆兩河，環抱著社子島，勇腳們對這造物者神來一筆之讚嘆，轉化成手機裡的圖騰，分享於親朋好友，伴著福袋的喜氣，在這星月旋轉餐廳；為今年的走春，彷彿宣告新的一年，這雙腳將再度踏滿台灣及世界美好的一切。

107年走春，她的啟始與結束是一樁意外，也是一場邂逅，心情的起伏有別於之前；在圓山捷運站準備出發中，三五腳友道新年寒暄中，歡喜暖身操中，老天也跟著湊和一陣大珠小珠落滿地，大夥似乎眼不見玉珠之綿密，耳不聽落盤之聲響，結伴抖擻出發，唯我這三心二意的菜鳥，望著天...

大夥的堅決與不在意，讓我慚愧得趕緊到便利商店備置雨具，整裝趕緊跟上隊伍；在百齡河濱公園時，風大雨大，在心情仍然暗自抱怨老天時，卻看見三五腳友彼此招呼著如何防風防雨，從容邁步往彼處而去；此刻，開啟了我的心，便也跟著邁出步伐，說時遲那時快，風小了、雨順了、心平了！

進入社子島自行車道，心想應該很快就會走到目的地了，正當如此想念時，突然一股力不從心的感覺蔓延雙腳，覺得怎麼走的比環島健走還要吃力，令我訝異；這期間也沒偷懶，平日依然會去走

路練練腳力，正當納悶的時候，聽到腳友們爽朗的談笑聲，頓時疑惑盡除，原來一顆快樂的心，才是走路源源不斷的能量來源，哈哈！

誰又能預知當我們齊聚星月旋轉餐廳時，老天把陽光還給了大地，也賜與大夥溫暖，這樣美好的果實，是因為大家對於健走的堅持，若是那三心二意的傢伙在一開始就放棄了，如何能隨著陽光環抱美麗的社子島，如何再一次體悟這走路美妙的感受。

帶著愉悅的心情離開餐廳，走到捷運站時，與老婆會心一笑，決定加碼來個捷運線健走，從石牌站開始沿線尋覓小吃祭五臟廟，並細細看著夜色下，台北城的過去與現在，台北人的生活與步伐，滿足了身與心，突然覺得有這麼一群人，用這雙腳漫遊台灣，擴及世界，品味每塊土地上的生命，人生如此，夫復何求。

今天這雙腳的足跡從圓山捷運站開始，途經百齡左岸河濱公園及社子島沿基隆河左岸自行車道，轉入社子大橋到達摘星樓星月旋轉餐廳，再從石牌站走到中山站；從風雨中開始，在月色下結束，約莫17公里的健走，但無論走到哪，最期待的目的地，永遠是溫暖的家。



榮譽會員
X
走春

滂沱大雨中健走

文 | 楊秋芳

睽違已久的榮譽會員走春活動，今年與潘婆婆相偕同行終於成局，潘婆婆曾是我的同事，是個全身充滿活力內心年輕溫暖又慈悲的人，她景仰紀姊風範，在工作轉換跑道時選擇加入基金會並積極參加健走行程。

為了豐富一整天行程，我們一早從嘉義搭乘高鐵，到台北才八點多，原預計騎優拜走逛台北城因天候微雨而改成步行漫遊，朝傳說中的青田街去。

誕生於2011年夏至的『青田七六』，是近乎一世紀的一棟迷人老屋，老建築位於台北市青田街七巷六號，故又名「青田七六」，為1931年由足立仁教授所興建的居所，整棟建物主要用檜木建成，屋內左側為接應室、書齋及食堂，其書櫃、玻璃凸窗、戶外的歐式花壇及前庭皆採洋式風格，而屋內右側的臥室及子供房則採日式榻榻米設計，整體建築融合了日式及洋式建築優點。1945年台大地質系教授馬廷英入住，2006年由市政府正式列為市定古蹟，並在2011年正式對外開放。現在除了有免費導覽和科普活動之外，屋內客廳、飯廳、書房等也開放販售餐點及文創商品。它不僅經歷了許許多多的變遷，更見證了許多人、許多事，幸運的我們及時加入了導覽，一起聆賞青田七六的故事和家一般的溫馨午食。

午後，會員們齊聚圓山捷運站，許久不見的紀姊風采依舊。她總是像磁石一般吸引許多人靠近，

尤其是見面時的深擁總能傳遞大大的正能量。首次與紀姊相見歡的潘婆婆立馬傳照給紀姊超級粉絲（兒子），年輕人好猛的三字回應『丘、金丘』，甚麼意思害我研究好久。

氣象預報果然十分準確，從起走開始果真一路發，遇水則發，不只雨勢忽大忽小風向也呼前呼後忽左忽右，還好我們是有備而來，身穿雨衣加上防風傘，唯有腳上的鞋最終還是被順流而下的雨水攻略，二隻腳一路含著雨水嘆嘆的前行，每一次的健走並非是算計著里程數的增加，而是靜靜地感受著身體和諧的位移和心靈一步步的淨化，不管豔陽烈日或狂風驟雨身心皆可以在一吋吋地移動中感知天地萬物的美好，生命還有甚麼難關過不了的……，果然雨過天青，在120公尺高的旋轉餐廳，全體夥伴分享著美好的下午茶時光，俯瞰視野下方的基隆河域、社子島周邊田疇，遠山近水盡收眼底，台灣真美，在柿紅色的彩筆畫滿天際線的黃昏時刻，依依不捨的告別了這場走春活動。

我跟潘婆婆還不想立刻離開美麗的台北城，欣逢台北燈節便順著街道走看各式各樣的花燈，熙攘往來的人群，年節的氣氛在這個城市仍濃濃地漫溢著，在一個有趣的攤位上各自買了好用的物品作為紀念，才心滿意足地踏上歸程。

感謝基金會籌辦、感恩潘婆婆的陪伴，明年～我還想來。



▲溫馨美好的下午茶時光。



▲紀姐風采迷人，讚！



▲日式建築迴廊。



▲風雨中的堅定。



希望
X
環島健走

文／胡益芬



三月環島健走 你和我



▲左二為本文作者。

這個月的環島健走，因為道路施工的關係，我們跳過台東大武至達仁段，直接從台東達仁至屏東九棚，跨越了台東與屏東兩縣，全長約51公里。除少數夥伴在台東集合外，大多數的走者則都前往北車的東三門集合。這次是第二次搭夜車了，有了上一回的經驗，大家似乎都有打算在車上好好睡覺的準備，就算站站morning call，也不在乎了！

當鼎東客運載大家到起走點萬善公廟時，太陽已高掛，做完簡文仁老師帶領的例行操及純湘的呼口號、拍過起走大合照，大夥等不及領隊賴大哥的領走，就像脫疆的野馬，以飛快的腳步，展開這兩天的行程。兩天的行程沿路除了南台灣熱情的太陽相伴外，也吹起了陣陣強風，把大家有備而來的帽子、陽傘、袖套、太陽眼鏡等等，通通拿出來抵

抗、全身包裹、密不透風，但也有少數夥伴沒撐傘，僅僅做了簡單的防護，真擔心接下來時序入夏，太陽將更火辣，夥伴們更要小心保護、避免中暑！

第一天的行程超級挑戰，沿台9線上坡，路上大卡車喇叭直按，大夥則相互提醒車來靠邊，當到達最高點壽卡鐵馬驛站，肯定要拍照留下到此一遊的紀錄，因為平常都是開車路過休息，應該沒多少人走著上來吧！沿路最美的景色當屬台26縣道了，當大夥離開東源哭泣湖，右轉200線道時，一路都是碧海藍天相陪，往左邊阿朗壹、右方佳樂水兩邊望去，海岸線竟都是那麼地優美、海水竟都是那麼地湛藍，我們運氣真好！可以看到這麼美的南台灣，聽賴大哥說上次他們一群走者來這裡時天氣是





陰天，雖然涼爽，但肯定沒有這麼美的景致吧！也因為天氣太好了，大夥忙著補充水分，第一天中午就將添哥添嫂整天的備水喝個精光，後來添哥添嫂不知道去哪邊載回來好多冰涼飲料，讓大家解渴、過癮！而第二天補給車上就多了一個大冰箱子，除了補充更多飲料（還有男夥伴最愛的台灣啤酒）外，還加了許多冰塊包，讓大家更快消暑，添哥添嫂就是這麼體貼大家！

當夥伴們陸續走到終點九棚時，都受到英雄式的歡呼！因為大家都太棒了！一路上除了要克服天候、路況、更要與自己的體力、腳力對話、挑戰，如同純湘所說，我們真要好好感謝這雙腳，因為這兩天的考驗沒有經歷過的人是無法體會的，但大家都克服了、熬過來了、也通過了！新加入的夥伴也都一一順利達標。最佩服的是黃國珍大哥，他的腳在第一天就起了6個水泡，黃大哥的水泡自己治療，隔天繼續走，這樣的毅力、耐力與精神，相信也都是所有夥伴的同一信念，因為我們都喜歡為健康而走，為堅持而走，更與一群好夥伴為相同的理念而走！

► 起走都要做暖身操。



▲ 炎熱的三月天，陽傘是必備的。



▲ 壽卡鐵馬驛站，此次健走的最高點。



▲ 終點九棚到了，大家都笑了。

► 共看海天成一色。



希望
X
環島健走

文
—
梁進財

環島健走 記行



參加希望基金會舉辦的環島健走，從2017/4/1第一站——法鼓山到基隆，至2018/3/4屏東牡丹鄉東源哭泣湖到滿州鄉九棚，連同希望30之30公里健走（2016/11/19聖約翰科技大學到法鼓山），轉眼已走了19站。

走過這一年多來的行程，真心感謝希望基金會舉辦此一環島健走活動，讓我有機會一步一腳印展開環島健走行，從北海岸、宜蘭、走過花東，走進屏東了。單靠個人絕無此衝勁及毅力。

回想開始快走運動至今也有十七年了，緣於不知不覺中身體漸圓，稍微動一下就氣喘吁吁，意識到這樣下去不是好現象，乃決定開始動起來，以快走的方式來運動，每分鐘120步以上，每次30分鐘以上，一週4次以上，利用清晨或晚上7點以後，到



▲右一為本文作者。

附近的公園快走。一晃已17年了，體重共減少了10公斤，至今都沒有復胖的問題，體力及精神也都變好了。

有了快走運動的習慣近二年時，為了印證體力狀況，參加了公司的登山活動，攀登大霸尖山，三天兩夜，攀登了四座百岳，經過一夜的休息，隔天整個體力都恢復了，見證快走運動的成效驚人。之後共攀登了玉山等三十多座百岳。同事在爬百岳前都要選個郊山或中級山練一練腳力體力，問我要不要參加，我說我都準備好了，說走就可以走，這都是快走運動持之以恆帶來的效果。

快走因不受場地限制，能用走的盡量用走的，2016年參加了元旦健走，之後看到希望基金會30周年希望30活動，從淡水聖約翰科技大學走到金山





法鼓山，全程30公里，遂和太太並邀姊姊、姊夫共六人報名參加，只有我走完全程，太太走了約20公里，其他人只走了約一半路程，不過對他們來說，也是人生的一種體驗。

環島健走，讓我走出了快走純粹運動的視野和領域，除了運動本身，由於距離加上時間，再加上艷陽高照或細雨綿綿或大雨滂沱，當然也有風和日麗，大馬路、碎石路、古道、秘境小道、沙灘等組合，靠著我們的腳走過，都是不同的體驗。

在北海岸，領隊帶我們接近海岸線，領略北海岸的風光及地質景觀，也進入古道及許多讓人驚豔的秘境，如瑞芳舊鐵道、三貂嶺、夢幻寺等。

在雙溪到宜蘭，第一次為期二天行程裡，首次接受了雨的洗禮，過了草嶺古道埡口就開始下雨，伴隨著我們走完全程。在大溪民宿裡，大家忙著用電風扇、吹風機想吹乾濕透了的鞋子，並交換下雨天如何避免鞋襪溼透的秘訣心得。大家也自我嘲諷，一群瘋子不在家舒服的待著，在雨天跟著領隊在蜿蜒的路上走著。

在天祥，晨起想到附近的祥德寺禮佛，看到一

群台灣獼猴在猴王的帶領下，盤踞在三門入口，讓先到的同伴不得其門而入，這是第一次與台灣獼猴這樣近距離的接觸。這也是我第一次走完太魯閣峽谷，領略大自然的鬼斧神工及台灣之美。

進入花東縱谷，也是新的體驗，走過很多的原住民部落，他們也會很熱情的和我們打招呼，加油打氣。花東縱谷的梯田，有別於西岸田野風光，很有立體感及變化，想到此地一邊是海岸山脈，一邊是中央山脈屏障，應是得天獨厚，難怪池上米、富麗米、花東米等都大受歡迎。

走出了縱谷，接下來從台東走進屏東，天氣晴朗炎熱，此段連續15公里到壽卡的長坡，對新手具挑戰性。到海岸線景緻真的不同，加上海水清澈湛藍，層次分明，天空晴朗搭配白雲朵朵，讓人心情開朗。只可惜只能遠眺，無緣進入阿朗壹古道。

環島健走，讓我除了贏得了更健康的體魄，也讓我增加了視野，很多地方原來只是台灣地圖上的一個名字，不曾想過現在竟有機會走在上面。希望有更多人和我們一樣，來體驗來實踐。



▲瑞芳舊鐵道。

◀走在海岸山脈，望向中央山脈。



▲瑞猴自行車道。



▲好腳力！總是跟在領隊旁。



希望
×
環島健走

文／簡文仁



有夢嗎？ 徒步環島 足讚



▲左一為本文作者。

年輕人愛作夢，長大了卻認為「做夢」指的是現實的不可能。雖已年過一甲子，但我還是有個夢，就是有生之年能完成3項夢想，那就是登玉山、徒步環島、以及夜宿嘉明湖。

登玉山已經在53歲時花4天3夜完成，至今效益猶存。徒步環島需花55天才可能走完，在時間上體力上似乎只能是夢想，幸好長年推動健走的希望基金會，在無任所大使紀政為感恩基金會成立30周年，由淡水聖約翰大學走向金山法鼓山的契機之下，順勢提出了分段環島健走計畫。預計在4年之

內利用假日以火車站為界分46段走完環島。我也才能把握住這個機會完成我的夢想之一。

從105年11月19日感恩健走開始，從金山到基隆、到雙溪、到大溪、宜蘭、花蓮、台東，我已完成了全勤的19段。很多朋友說你這麼忙為什麼還能全勤？甚至老婆都不太諒解質問我說：走路有這麼重要嗎？但他們忽略了一點，雖然現實生活中總有一些無奈身不由己的事牽絆著，但只要有夢，想去追尋想去實現，那種驅動力就像負極被正極吸引一般那麼自然，那麼不用解釋。





在雙溪走向大溪經草嶺古道這段，遇到大雨滂沱全身濕透，索性把背包防水包好身體就不管它了，想像在沖澡一般享受雨粒打在身上的按摩感受，只苦了那雙布鞋到了火車站功成身退，被我丟到垃圾桶內直接穿拖鞋回家。

在宜蘭到蘇澳這段，則是另一種風情，盛夏8月烈日當空熱浪達36.5度，走在大馬路上路旁住家都投以訝異的眼光，心想一群瘋子嗎？有人懂得撐傘我只以一件衣服披開遮陽，但腳底的熱則無從防起，很多勇腳們還是冒出水泡痛得哇哇叫，我則是鞋子經不起折騰變成了開口笑，還勞鄭樹恩大哥用肌內效讓它閉嘴；想不到肌內效貼布還有這種妙用，我這個理事長應該多多推廣它才是。

歷經了水深經歷過火熱，我們這群勇腳們都自詡已經練就成金剛不壞之身，開始享受花東之旅。大家都慕名花東縱谷之美台9線多處景點我也曾遊

過，但基金會更有心不走車多的台9線大路，而規劃193縣道臨海岸山脈邊走，透過縱谷平原望向中央山脈，更景幽更安全。雖然為了配合行程連2天各走30公里，路更長挑戰更大，但在說說笑笑中還是完成了。也許有人說25公里30公里差不多吧，我要說差很多！如同勇腳廖信夫理事長所戲言，腳酸就表示快到了，但現在變成腳已酸但前面還有5公里！那你就知道厲害了！

腳當然會痠水泡也多人有，但我還是要鼓勵大家一起來圓夢。不管你是什麼腳什麼咖，只要有心你就做得到，基金會規劃周全，行李車幫你載行李！補給車供應你吃喝！還有保母車收拾善後！更棒的是還有餘興節目及廖理事長的餐後檢討會，到底檢討什麼？你來就知道了！歡迎上希望基金會網站。

中華肌內效協會 理事長 簡文仁



▲透過縱谷平原望向中央山脈，景幽且更安全。



▲最軟Q的物理治療師。



▲與無任所大使——紀政合影。



▲出發前總是為走者帶來元氣滿滿的暖身操。

◀路很長，但在說說笑笑中還是完成了。



以色列
×
國際健走

文
—
潘燕玉

傳奇未了

生命的每一點，終將連成一條線

2005年，賈伯斯在史丹佛大學畢業典禮上演講，他說了三個啟發人心的故事。第一個故事的主軸是「我們往往在事後，才知道這個點的重要性；所以，在當下，我們絕對要相信，生命的每一點，終將連成一條線……」這故事及結論深深打動我，令我更深刻更努力且從容對待自己當下的際遇、直覺、人生因緣、生命責任。

去年決定退休，我開始從俯首工作中抬頭看遠方，且凝視近60歲的自己。而後嘉中球友同事邀約爬百岳，對自己除了教書及網球外沒甚麼信心的我，找出電話簿，找東石高中已登過百岳的高銘志老師，詢問百岳的訊息





——而後和秋芳老師也重新連了線「這對夫妻是我年輕在東石高中任教時一起長大的知交」。而後，我從每週六的郊山練習，至今登了六座百岳。於是今年元旦，秋芳送我一個禮物：希望基金會元旦健走活動。而後，我加入榮譽會員、我參加「228榮譽會員社子島走春健走」、我報名「以色列吉堡山國際健走」。於是，美好的一切，又印證，當年在東石高中深刻的點，在甫退休的此際，開啟新的線……

幸運的健走新手

飛往安曼最長的一段飛行，我和頭目大哥隔鄰，從小勞作課程就最差的我，竟學會了摺飛機。而後，旅行第一次碰到枕頭的提比利亞，室友是細緻美女雪芬，她和粗鄙的我竟甚投契，我倆一不小心聊到好晚好晚。然後又知道朱家姊妹的姊姊，是我嘉義的鄰居。旅途中愛亂按快門拍美景的我，偶想印證自己親臨奇景，連長夫妻、美津伉儷、美玲夫妻常為我拍照。在耶路撒冷，偕員外夫人去逛超市，連長、連七竟奮勇護衛。以為健走就是走著平坦的大道，即使號稱吉堡山，應是逛繞著山腰美景，沒攜帶登山杖；首日20公里，走得緊張，台蓮湘瓊立即出借登山杖。車上和台蓮湘瓊春梅坐得近，得到好多蜜餞及餅乾。水班長和我頗投緣、淑靜也和我互相拍照、優雅斯文的陳選伉儷待我和善，旅行的最後一餐我們鄰座，聊了開來；廖董從出發的桃園機場，到回程的香港轉機等候時，一直一直慨贈禮物；最有個性的RITA姐，在我莽撞的頂撞她時，都大笑包容，沒有揍我——靈魂人物執行長純湘更不用說了，因為超強的她，而今而後，我打球爬山健走不必再戴護膝……團員中一直有人和



▲ 本文作者。



我說：『這趟旅行，你賺最多——』的確的確，健走新手的我，真是何等的幸運！

特別的旅行

想想，有甚麼機會，令自己到嚮往的國家城市旅行，有兩天是在異國最合宜的季節，最美麗的山丘田野作40公里的健走漫步——只有希望基金會的國際健走之旅可以辦到。

我們此次行經「該撒利亞、拿撒勒、提比利亞、耶路撒冷、耶利哥、昆蘭、死海、馬薩達、以拉特、阿卡巴、瓦地倫、佩特拉、瑪達巴、尼波山、傑拉西……」這些聖經記載的古城、三大宗教的肅穆聖地、古戰場遺跡、天造的沙漠奇石、聯合國教科文文化遺產……深刻與絕倫，無法一言以蔽之；而這些行旅，許多旅行書多所推介，許多旅行社都能夠安排帶領。

然而，以色列吉堡山，兩天各二十公里的健走，我們走在公元初羅馬帝國雄霸歐亞非洲時，耶穌走過的佈道之路。沿途的遼闊美景、多層次藍的天空，沿路的大仙人掌、及以色列特有的鮮美野

花，舉目盡是春天的活力，心，當然輕快又深遠。更愉悅的是，時有各國的健走同好，熱情寒暄、比肩同行、交換禮物；更見以色列居民，攜幼扶老全家健走——這些情境、這種文化特色，唯有國際健走能夠經驗。

健走這兩天，我們住宿以色列文化特有的「kibbutz」集體農場。kibbutz，是現代的桃花源，共享的生活模式是高度成熟的社會才能造就。因為只住兩宿，我們並未能深入體驗此實現烏托邦的理想社會，下回，下回，盼有深刻體驗的機會。

無比的榮耀

健走第一天到終點時，國際健走協會總會長及以色列健走協會會長，親自等在終點向執行長ROSE表達大會力邀台灣健走隊參加晚上的Party。盛情下，我們放下疲累，慨然應諾。

晚上9點的Party，我們搭車抵會場已9點15分，但國際友人們竟耐心等待著台灣隊入場就座。

一步進會場，我激動莫名，因為最前頭的上賓座留待我們，且青天白日國旗和主辦國以色列大





衛之星旗，並列懸掛在會場正中央，其餘會員國：挪威、日本、荷蘭……列在兩側。頓時，我有強大的時空錯亂感，台灣好大。而後，我們在廖董載歌載舞又起鼓的帶領下，獨領風騷，主控全場歡樂的情緒。

落落大方的我們，光榮的彰顯台灣！

傳奇未了

以色列，之於我，是一個熟悉又陌生的遙遠國度。他是聖經創世紀中，亞伯拉罕、以撒、雅各的代表；是苦難與傑出優異的象徵；是埃及法老王的壓力；是希特勒眼中的荊棘；二戰獨立建國以來，12座諾貝爾獎又印證他的智慧及強大……我在書上、在媒體鎂光燈的聚焦下熟悉他；陌生遙遠是他動盪苦難的際遇、歷史，及政治宗教的絲縷交纏。

我將永遠懷記在應許之地「以拉特」望著紅

海，想著摩西帶領二百萬猶太人出西奈半島；而在「阿卡巴」我們拉著行李過關進「約旦」，實在浪漫又神奇。

這次豐盛的吉堡山健走，以約之行，是我生命中一個深刻且意義非凡而傳奇的點，因為大夥的美好，因為旅行的獨特。而我相信，在未來，它又將會連成一條線。我期待著……。





以色列
X
國際健走

文——王益瑞

令人難忘的以色列健走 熱情有勁

在還沒出發前告訴朋友說要去以色列，朋友皆回以不會危險嗎？2018年3月13日下午六點多懷著既緊張又興奮的心情出發，飛抵特拉維夫，已是當地上午七點多。這是我們夫婦第一次到以色列健走及旅遊，印象中以色列應該是沙漠一片，寸草不生，但映入眼簾公路兩旁卻是綠油油，種滿蔬菜與水果，街上行人熙來攘往，嗅不出不安的氣氛，翻轉原來的印象，也對以色列的農業科技感到好奇與敬佩。

3月16日晴天涼爽有風，上午7點多至大會報到，然後坐接駁車到吉堡山上起走點，作完熱身操及呼口號，夥伴頭戴斗笠，身穿國旗裝，背包插著國旗及行字旗，神采奕奕，開始第一天的健行。行前說明會即耳聞此次健走的路線並不好走，果不然走到三公里多一點，係一下坡碎石子路，嘴說要小心，腳卻踩滑連摔

兩次，還好只是雙手稍微擦破皮，起身繼續勇敢「向前行」。沿途黃色油菜花田、橄欖樹、松果樹還有高大的仙人掌處處可見、美不勝收，夥伴則是手機、相機沿路拍照，有時外國朋友還會入戲搶鏡頭哪。中間碰到一位以色列男士打招呼並用他的帽子交換我的斗笠，在檢錄站還有熱蘑菇

湯供走者飲用，由此可見主辦國的貼心。

當天晚上大家在住宿地方舉辦烤肉派對後，再參加大會九點的歡迎晚會，第一組組長廖信夫率先上台表演獨創舞步，夥伴便蜂擁而上一起跳舞並合唱高山青，外國朋友都報以熱烈掌聲。

第二天抵達會場發現有藝人表演扯鈴及吹泡泡，隨後坐接駁車到吉堡山上另一邊起走點，今天人數比昨天多，不少是父母帶小孩一起來走路，也有媽媽懷孕，手還牽著小孩，更有穿著制服團體一起來健走，可能是星期六而且天氣晴朗適合郊外踏青吧！中途有人彈吉他唱起輕快歌曲，旁邊眾人圍聽，如癡如醉，好像小型演唱會。在檢錄站有麵餅及熱湯可吃，途中也看到設有攤位讓走者自行揉麵團自己烤麵餅塗起司或巧克力醬，一路走來微風徐徐，看著美景，微笑與他人打招呼，中午則找樹蔭下吃行動糧或水果，覺得輕鬆無比，下午一點四十五分回到終點，繳交檢錄卡，領完步證明及獎章。為紀念歷史一刻並給自己的優秀表現留下永恆的回憶，隊友或個人或三三兩兩或團體拍起相片。

本次我們獲得最佳團隊獎由邱東水班長上台領獎並致詞真是與有榮焉。這一次健走路線聽說是耶穌以前走過的道路，讓我體會到聖人走過的路的確不簡單，也感受到以色列人的熱情以及全民參與的精神。在夥伴相互鼓勵、協助下圓滿完成此次健走，要給隊友按個讚，祝福大家，期待再相會。



▲本文作者夫婦。



沖繩Okinawa自由行初體驗

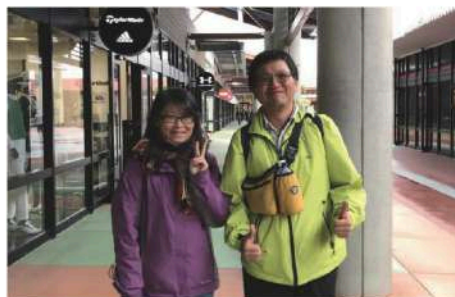
文 | 唐佩琪

去年8月沖繩健走協會的會長及副會長第一次參加下鄉健走——花東豐年祭之旅，隔月特地帶領該協會的健走成員來台參加我們的下鄉健走——南投蓮華池之旅。二次的活動除了讓他們感受到台灣人的友善、熱情之外，更讓他們醉心於台灣在地的文化與美景。

有感於會長、副會長來台參加活動，2月初，我跟同事益璋規劃了六天五夜的沖繩自助旅行，這是結合了美食、景點、購物及健走的自由行。我們體驗搭乘沖繩的觀光巴士，觀光時間非常充裕，沿路悠閒的欣賞沖繩各地的美景，景點有國際通、美國村、海洋博物館、玉泉洞、古宇利大橋、美術館、首里城、海中展望塔等等，二天的觀光巴士讓我們跑遍沖繩的特色景點，當然更要品嚐當地有名的（泡盛）！

沖繩健走協會在浦添運動公園舉辦Tedako健走大會，我們參加20公里的健走，沿路的補給站提供許多的餅乾、醃製蘿蔔、熱茶給參加者補充體力。行走路線雖然規劃在市區內，但是當地行進中的車輛總是會禮讓行人，完全給行人一個無壓力的行走空間，會長總是說：Okinawa style。

這次的沖繩自助旅行行程是相當豐富且精彩，更感謝會長及副會長的熱情接待，讓我們帶著滿滿的回憶及大大的滿足結束了這次的旅程回到台灣，這些美好的人、事、物將會永遠跟隨著我，成為生命中最美好的回憶。



▲ 沖繩Okinawa自由行初體驗。



▲ 沖繩健走協會——會長與副會長。



▲ 補給站內豐富的補給品。



▲ 清澈可見底的海水——古宇利大橋。



郭董月減3公斤！

公開瘦身秘訣：日行萬步

鴻海集團董事長郭台銘創辦的永齡健康基金會今天(3/14)上午與統一企業旗下千禧之愛健康基金會攜手舉辦公益活動，共同推動智能存健康、精準做預防。

即日起在全台19縣市、100家7-ELEVEN採用永齡健康基金會建置的「H2U健康ATM」，設立智慧健康小站，讓民眾可以享受智能量測設備，體驗門市量、手機查的雲端智慧健康管理生活。

郭台銘表示，此次合作把科技服務與慈善公益結合，構想已有1到2年，透過這台設備，量測功能涵蓋血壓、心跳脈搏、體重、額溫等功能，累積蒐集健康大數據，可提早預防慢性病，並養成健康習慣。

提及健康預防，郭台銘說，前天是亡妻林淑如逝世13周年，他深刻體會健康很重要，希望能在還健康時就先努力。「沒有健康身體，一切都歸零。」他說，今天是白色情人節，健康應是自己最重要的人。

郭台銘指出，經上次健康檢查後，就開



始每天量血壓及體重，也堅持天天行走一萬步，一個月下來減去3公斤，半年前買的褲子鬆了，褲頭可以伸進一個拳頭，非常有效果，之後還會繼續走下去，每天建立健康大數據。

此外，他也透露，公司電梯目前設定為「只能下不能上」，每天都爬樓梯上班，回到家也同樣走樓梯，甚至要出國在機場也都不搭電梯。

郭台銘除了以行動大力支持此次合作外，太太曾馨瑩也擔任公益活動的健康大使。她表示，郭台銘每天都非常忙碌，一週工作6天半，甚至超過，因此這幾年一直非常重視預防醫療。她也藉此提醒大家，忙碌之餘不要忘記注意自身健康。

摘自：早安健康/鍾佩錦報導





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

Exerstrider[®] 愛行者[®] 健走杖 TR3

旅行
專用

骨科醫師推薦 世界第一品牌健走杖

源自美國 **Exerstrider**

北歐式健走發明人 *Tom Rutlin*

獨特設計讓人走路挺直！

端正
脊椎

強健
肌力

全身
運動

保護
膝蓋

平衡
協調

已有 **30** 年推廣歷史

在台灣推廣進入第 **10** 年

獲得成千上萬的使用者
一致推崇！



出國旅行專用
絕金版·限量上市

可放入行李箱帶出國！



超值1+1

憑截角來店購買健走杖
加贈凝膠護腕墊 乙只

門市資訊 台北敦南店 | 台中大業店 | 高雄凹子底店 | 高雄文化店
電話(02)27321539 | 電話(04)23103139 | 電話(07)5508137 | 電話(07)2251413

購買資訊 請搜尋 愛行者健走杖 | 購買專線0800-399-089



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

