



百萬聚樂步



國內
郵資已付

基隆郵局許可證
基隆字第375號

雜誌

中華郵政基隆特字
第075號執照登記
為雜誌交寄
無法投遞請退回

發行人 | 紀政 2025.07 No.79



 **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

79期

2006.01.01 創刊
2025.07 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、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、何宗穎、古筠

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 週週健走，快樂向前 | 黃純湘

【紀姐會客室】

04 四隻老貓愛健走 | 黃純湘

【英國國際健走】

06 行走在詩意與美景間的英國
| 田淑娥、陳坤明分享 古筠撰文

【希望環島III】

08 用雙腳祈福、用心走讀 | 郭益璋

【小琉球大健走】

10 小琉球環島健行遊記 | 沈洲

【蘭嶼大健走】

12 蘭嶼環島大健走見聞 | 張義隆

【羅馬公路】

14 一條自然與人文薈萃的美麗公路
——羅馬公路 | 陳慧年

【與會員有約】

16 一步一腳印，走在友情與笑聲的路上 | 古筠

【我的故事我的歌】系列文章之二十三

18 紀政，加油！ | 紀政口述 黃玟靜撰文

【隱性障礙家族】

20 社會適應能力團體：
端午連假兩天一夜小營隊 | 張家敏

22 挑戰荷蘭國際健走 行前訓練花絮 | 唐佩琪



編輯室
×
手記

文
黃純湘

週週健走，快樂向前

夏天到了！

自四月開始週週都在戶外健走的我們，對於天氣的感受特別明顯。天氣陰晴關乎光線亮度，視覺跟著騷動變化；天氣冷熱關乎溫度體感，觸覺跟著感知接受；天氣乾溼關乎空氣水分，嗅覺跟著敏感調適。總之，我們的身體及五感因頻繁地在戶外健走運動而變得更強壯，適應環境及天氣的能力也變得更強大。

2019年希望環島Part1圓滿完成之後，同年隨即啟動離島大健走，一年一個離島健走挑戰，第一年馬祖、2020年金門、2021年蘭嶼、2022年綠島、2023年澎湖，原定2024年小琉球則因為颱風而延期至今年三月底舉辦。橫跨七年六個離島健走終於在小琉球順利圓滿。非常不容易，也非常難能可貴的是六位勇腳夥伴梁寶香、朱素美、洪寶蓮、許倍瑟、廖雪惠、魏茂生，以縷而不捨的堅持與永不放棄的精神，成功圓滿所有離島大健走挑戰，歷時七年，真的太令人讚歎與佩服了。

今年四、五、六月連續三個月密集的健走活動，除了每月兩天的環島健走外，有蘭嶼大健走、羅馬公路健走、英國國際健走，還有為七月挑戰荷蘭國際健走而規劃的每週健走訓練…，滿滿的行程雖然辛苦，但是每一場活動、每一條路線、每一個時刻、每一處風景，都是那麼的獨一無二，參與的健走夥伴都是那麼的熱情投入，讓身為工作人員的我們都不知不覺地樂在其中。

時間過的很快，2023年開始的希望環島Part3~走一條祈福之路，在今年六月已走到宜蘭羅東，兩年多的時間完成50站的環島路線及96間媽祖廟巡禮，距離終點臺北愈來愈近了。讓我們一起用祈福的心繼續快樂地向前行！



四隻老貓愛健走



客人1 |
頭目貓 孫勇吉



客人2 |
趴趴走貓 趙季雄



客人3 |
陽光貓 徐連德



客人4 |
頭目貓 簡光宇(James)

四隻貓是西班牙巴塞隆納的一個咖啡餐館，於1897年開業至今已超過百年，曾是加泰隆尼亞現代主義的主要中心之一，也是巴塞隆納藝術家的團聚地點，畢卡索藝術生涯的早期，曾頻繁光顧四隻貓咖啡餐館，他的第一次個人作品展就是在此舉行。2014年基金會帶隊參加西班牙國際健走曾安排在此用餐，席間大家聽著四隻貓有趣的歷史故事與典故，在歡樂的氣氛下起鬨點名孫勇吉、趙季雄、徐連德、簡光宇為老貓，從此四隻健走老貓的大名，不脛而走！

★頭目貓 孫勇吉

多才多藝的孫勇吉，綽號頭目，是永和登山會文康組成員，不僅會跳原住民舞，還能摺紙天鵝。2009年比利時、2012年芬蘭、2015年印尼，曾代表臺灣在國際健走舞台上表演原住民舞，讓世界看見臺灣的原民文化。並且跟著基金會的腳步完成了大連、挪威、西班牙、以色列、荷蘭、法國等國際健走挑戰，2019年在法國獲頒「歐洲健走大師」。

2011年基金會舉辦「健康足蹟」環島健走45

天活動，由來自瑞士、荷蘭、比利時四位外國勇腳及臺灣在地七位勇腳，共同組成11人環島健走挑戰隊，頭目即是當時的環島勇腳之一。生性樂觀且活潑開朗的頭目，在45天長距離的健走與長時間的相處之下，雖然跟外國勇腳們語言不通，但透過豐富表情與肢體語言的交流，仍與外國勇腳建立起深厚的友誼。

★趴趴走貓 趙季雄

個性沉穩，內在好動的趙季雄，綽號趴趴趙（走），從公職退休後愛上健走，喜歡唱歌，更樂於助人，臺灣各地好吃的、好玩的，他幾乎瞭若指掌。他還有一個特殊強項，就是愛吃冰，而敢跟他PK吃冰的人惟紀姐莫屬，兩人曾經挑戰連



▲ 紀姐在盧森堡頒獎給趴趴走貓趙季雄。



吃七支冰棒，而不分軒輊。趴趴趙的健走地圖遍及國內外，從2012年開始至今已完成芬蘭、紐西蘭、挪威、韓國、以色列、西班牙、英國、瑞士、捷克、印尼、澳洲、丹麥、日本、盧森堡、愛爾蘭、荷蘭、法國、義大利、奧地利、美國等二十個國家的國際健走，2016年在丹麥獲頒「歐洲健走大師」。而他也是2011年「健康足蹟」環島健走45天的臺灣勇腳之一，對於環島一路上訴不盡的感人片段和趣事令他感受特別深刻，直呼是此生永難忘懷的健走回憶。

★陽光貓 徐連德

像陽光一樣溫暖的徐連德，是典型的暖男，對於朋友總是情義相挺相助。2000年聽障者體育運動協會籌辦亞太聾人運動會，因經費短缺而求助於紀姐，紀姐一通電話打給時任高爾夫球協會秘書長的徐連德，他二話不說隨即號召全國各地

高爾夫球場捐款贊助此國際賽會。2011年「健康足蹟」環島健走45天，活動進行到第15天走到臺東知本時負責開行李車的志工因故必須離隊，急需有人遞補承接任務，當時擔任環島領隊的純湘求助於徐連德，熱心的他正好剛退休，馬上親自前來台東救火接下任務，也因此環島健走45天活動才得以順利圓滿。此後他開始加入健走行列，跟著基金會參加大連、西班牙、以色列等國際健走。

★頑童貓 簡光宇(James)

只要有簡光宇參與的健走，活動氣氛就特別熱鬧，自帶氣場的他很有感染力，大家會不知不覺地放下身段童心未泯地玩起來。最特別的是他的吸管創作技藝，不論到哪裡只要拿出吸管及剪刀創作，總會吸引眾人目光並圈粉無數。

這些年來除了元旦健走、下鄉健走，光宇也挑戰了不少國際健走，大連、德國、韓國、西班牙、以色列、英國、瑞士、印尼、澳洲、芬蘭、立陶宛等。最令人記憶深刻的是2016年芬蘭國際健走，第一天健走在無人小島，參加的走者都是透過漁船接駁到島上健走結束後再接回。當時光宇被遺留在島上無人知曉，後來出動當地漁民開船搜尋救援順利地將光宇(James)接回，他也因此獨自一人在無人島當了幾小時的島主，從此，大家戲稱該島為James Island。

感謝四隻老貓來到紀姐會客室聊天敘舊，祝福四隻老貓身體健康，平安快樂！



▲ 陽光下的四隻老貓與紀姐。



▲ 四隻老貓不約而同相聚元旦健走。



▲ 與四隻老貓相聚紀姐好開心。



▲ 西班牙巴塞隆納健走充滿歡樂的回憶。

英國
X
國際健走

行走在 詩意與美景間的英國

分享 | 田淑娥、陳坤明 撰文 | 古筠



◀▲路線中的翠綠小徑，非常舒適。



▲▼科魯伊斯克湖的美景，加上互相照護的勇腳們，形成這次旅行中最美的風景。



這趟英國之行，除了幾位新朋友，大部份都是相互熟悉的走者。這段由英國威靈伯勒健走大會開啟的旅程，不僅是體能的挑戰，更是一場身心靈與自然文化的深度對話。

在飛越數千公里、轉機杜拜之後，勇腳們抵達了英國伯明罕。雖然舟車勞頓，但抵達健走主辦地——威靈伯勒（Wellingborough）時，完全看不出大家的臉上有半分疲態，各個精神飽滿、滿心期待地準備迎接接下來兩天的國際健走活動。

健走的第一天，天氣出奇地好。陽光灑在大片金黃的油菜花田上，與碧藍天空、潔白雲朵交織出宛如油畫般的田野景致。一路走過翠綠的鄉村小徑、平靜的天鵝湖畔，一隻隻白天鵝優雅地在湖面滑行，畫面就像童話一般夢幻。儘管當日的健走距離超過26公里，勇腳們卻紛紛表示：「完全不覺得累，因為景色太療癒了。」

第二天的健走則別有風味。這天的路線穿越當地豪宅區，每戶庭院如同精緻花園，花園錦簇、爭奇鬥艷，彷彿在春天的舞台上比美。勇腳淑娥甚至還在途中迷路，好在遇上一位正在遛孫的英國長者，對方不僅熱心指路，還一路陪走了一段好長的路程，直到確認她與其他參加者會合才放心離開。這段插曲



▲大家蓄勢待發，準備代表臺灣參加國際級健走活動。



▲與我們的國際好朋友們一起完成健走挑戰，會場還有選美小皇后，非常可愛。

打破了「英國人冷漠」的刻板印象，反而體會到在異地的溫暖與善意。兩天的健走活動結束後，隊伍便踏上深入蘇格蘭的旅程。

首先來到的是蘇格蘭的首府——愛丁堡。這座古老城市坐落在七座死火山之間，古堡聳立於岩丘之上，是歷代蘇格蘭皇室的象徵。儘管登上亞瑟王座需費些腳力，但沿途遍野金黃的金雀花，和山頂俯瞰整座城市的壯闊景色，讓人感覺一切努力都值得。

隔日，一行人一路北上前往蘇格蘭高地，途經基林村的多查特瀑布。水流湍急地穿越古橋，搭配瀑布邊小巧的煙燻屋，這個村莊呈現出濃厚的蘇格蘭鄉村風情。沿途還有電影《007空降危機》的取景地——埃蒂夫河谷與格倫科峽谷的三姊妹山，氣勢磅礴，震撼人心。

旅途中最令人驚艷的，莫過於前往天空島的那幾日。登上斯托爾老人岩健行，腳下是柔軟的苔原與岩塊，遠方是蔚藍大海。接著再訪基瑞陵觀景台與內斯特岬，這些仿若遺世獨立的景點，一次次讓勇腳們不禁驚歎「太美了！」天空島的



壯闊與孤寂，為旅程注入了靜謐又震撼的靈魂。

在接近旅程尾聲，還搭船遊覽了科魯伊斯克湖。這座被高山環抱的湖泊，有著宛如仙境般的清澈與寧靜。一行人在路邊攤享用剛煮好的龍蝦與生蠔，那是種在簡單中發現極致風味的體驗，讓人難以忘懷。

最後一天抵達格拉斯哥，午後，勇腳們踏上歸途，帶著滿滿的照片、汗水與回憶，一一告別這片深度走讀過的土地。

十日的旅程，對這些國際勇腳們而言，不僅僅是一場體力與腳程的挑戰，更是一段見證風景、遇見人情、觸碰文化的生命片段。他們用雙腳走過英國，也讓英國在他們心中留下了深刻的足跡。



▲近距離與天鵝互動，讓健走的路程多了些驚喜。



▲沿途美景美不勝收。

用雙腳祈福、用心走讀



▲深入鹿港小鎮巷弄。

2023年4月29日，希望基金會展開了第三次的分段徒步環島行動，主題為「走一條祈福之路」。此行特別走訪全臺108間媽祖廟，為疫後時代祈求全民平安與幸福。不同於以往，今年的環島之路結合了人文與生態的深度走讀，讓參與者不只是用腳走路，更能透過感官與知識，與這塊土地建立更深的連結。

首場走讀開始在第12站，從彰化南瑤宮出發，經鹿港前往彰濱工業區的臺灣護聖宮。中午在鹿港文武廟稍作休息用餐後，隨即展開當天的文化走讀行程。我們一次探訪了鹿港三座歷史悠久的媽祖廟——與安宮、新祖宮與鹿港天后宮。除此之外，也深入鹿港小鎮巷弄，體驗古人風雅生活的「十宜樓」。相傳，鹿港文風鼎盛時期，文人墨客常在此吟詩品茗、對月清談，樓名便源自於「宜琴、宜棋、宜詩、宜酒、宜畫、宜花、宜月、宜博、宜煙、宜茶」的十項風雅活動，展現了當地文化的深厚底蘊。

第二次走讀體驗在第22站，起點為臺南市協進國小，前一站即以此為終點。我們造訪了府城四大知名媽祖廟：三郊鎮港海安宮、媽祖樓天后宮、水仔尾開基天后祖廟與祀典大天后宮。除了媽祖廟，也順道尋訪府城四大名區——祀典武



▲府城隍廟的「爾來了」。



▲鹿港新祖宮。



▲三郊鎮港海安宮。



▲雖僅半天行程，卻已飽覽府城濃厚歷史與文化。



▲體驗古人風雅生活的「十宜樓」。



▲自己榨甘蔗汁。

廟的「大丈夫」、首廟天壇的「一」字匾、府城隍廟的「爾來了」、以及竹溪寺的「了然世界」；更一睹全臺現存最古老的匾額「威靈赫奕」。雖僅半天行程，卻已飽覽府城濃厚歷史與文化，令人意猶未盡。

第三次走讀來到花蓮的第45站，從吉安鄉客家文化中心出發，行至北埔車站。途中經過花蓮鐵道文化園區，特別安排花蓮縣文化局志工為我們導覽花東鐵路的歷史。這裡的「花蓮港出張所」曾是早期掌管花東鐵道建設與營運的行政中心，園區內仍保留蒸氣火車加水塔、防空洞與火車頭，展現昔日風華。志工解說讓我們得知，花東線早期的軌距為762mm，與西部縱貫線的1067mm不同，這也解釋了過去為何搭火車來花蓮必須換車續行。

第四次走讀則在第48站，當日午間自舊蘇花公路走入南澳市區，於「水田屋」稍作歇息後，展開下半天的生態走讀與農事體驗。在工作人員帶領下，我們走入占地9公頃的南澳生態教育館。戶外的原生植物園區栽種超過百種植物，吸引大家邊走



▲占地9公頃的南澳生態教育館。

邊問，熱情發問不斷。接下來的務農體驗中，眾人學習採甘蔗、榨汁，許多人直呼「比走路還累！」但當手中捧起親手榨出的香甜甘蔗汁，所有辛勞彷彿瞬間消散。

透過這樣深度結合人文、生態與在地信仰的走讀行程，使徒步環島不再只是單純的行腳，更是一段與土地、歷史、人情對話的旅程。參與者不僅用雙腳踏實地走過臺灣，更用心靈深刻體會島嶼的美好與故事。

走讀，讓每一步都更有意義；環島之路，也因此而更加豐富而動人。



小琉球
X
大健走

文
—
沈
洲

小琉球環島 健行遊記



▲我們在小琉球最顯眼、最著名的地標合照。

感謝鄧傳鈺學長的引薦，有幸加入希望基金會。滿懷興奮期待的心情，踏入了首次參與基金會的活動—小琉球徒步健走。

小琉球位於臺灣西南方，東港鎮外海的一座珊瑚礁島，距離東港鎮約15公里，搭船約需25分鐘。全島呈現一隻鞋子狀，長4公里、寬2公里，最高海拔87公尺，海岸線長度12公里，原住民稱

拉美島，荷蘭稱金獅島。小琉球最大的特色就是海龜，全世界有七種海龜，小琉球就有五種：綠蠵龜、赤蠵龜、玳瑁、草龜、玳瑁。另外兩種為肯氏龜與平背龜。

2025年3/28-3/30是令人難忘的環島健行與生態知性之旅。主辦單位非常用心規劃，聘請東港鎮公所農漁觀光課陳鴻裕課長，專業導覽東港碼頭極具特色的觀光景點，包括：魚市場批發區、直銷區、熟食區、還有自漁船冷凍艙直接下貨的冰凍鮪魚、旗魚。

午餐後，我們搭乘民營的泰富航運，大約14時抵達白沙尾觀光港，接著入住碼頭附近的「賢濱民宿」，民宿老闆很熱誠接待，並且送給每個人一頂紅色漂亮遮陽帽。小琉球主要交通工具是機車，港口附近就有很多機車出租店，租8小時300元，若需過夜再加100元。親眼目睹騎乘機車戴安全帽的不多，聽民宿老闆講，偶而警察也會

來取締，騎士就自求多福了！

小琉球最熱鬧的街道就在港口附近，民生路尤其喧鬧，各種餐廳、冷飲店、伴手禮

◀經過導覽解說之後，才知道美景底下，收藏著許多無奈的歷史。



▲本文作者。



▲阿明哥導覽潮間帶，獲益良多，增長知識。





店琳瑯滿目！便利商店seven有三家、全家有一家，吃喝採買非常方便！民生路上有一家「疏夏冰室」，我點了黑糖綠豆蒜加紅豆綠豆芋頭珍珠，極為美味。5-7月芒果季節，芒果雪花冰是店內招牌。由於第二天是此行的重頭戲-環島健行，因此逛完夜市後就回民宿休息。

花瓶岩

是小琉球非常著名的景點，花瓶岩是一塊珊瑚礁岩，受侵蝕作用，長相貌似野柳的女王頭，加上頭上長滿了不同的植物，呈現出插滿花草的花瓶，襯托清澈的海水和湛藍的天空是拍照的絕佳風景。

美人洞風景區

美人洞與山豬溝、烏鬼洞並列小琉球三大步道景點，購一次票（全票120元）可暢遊上述景點。美人洞的名稱由來，有多種傳說，最有趣的說法是島上婦女清晨常來此處挑水、洗衣服、沐浴，男人看到從此洞出來的婦女都是美人，故取名美人洞。入口有謝東閔提字「海上樂園」，步道蜿蜒幽深、奇岩林立，包括蝙蝠洞、洞中洞、迷人陣等共有13景。

山豬溝

命名的一種說法為，早期認為有「五爪蹄」的豬隻不吉祥，因此野放，不知情者以為看到山豬。此處為森林景觀、夏日避暑勝地，生態步道有很多姑婆芋、熱帶植物、蕨類、貝殼化石等。

烏鬼洞

相傳島上皮膚黝黑的原住民與荷蘭人發生衝突，躲進洞內，後為荷蘭人於洞內全數殺害，故命名烏鬼洞。有沿海步道以及洞穴，洞穴極為狹



▲小琉球環島結伴行。

小，伸手不見五指，身材魁梧者無法進入，有賴手機照明，得以和幾位同團的夥伴施展軟骨功完成體驗。於烏鬼洞用完午餐，繼續前行經過落日亭、厚石海岸、旭日亭、沿途看見很多具有特色的漂亮民宿，接著抵達龍蝦洞。龍蝦洞為天然珊瑚礁岩，長期受海水侵蝕，形成壺穴地形及海蝕溝，早期為當地居民捕捉龍蝦的地方，由於龍蝦成長不及捕捉速率，目前只能供遊客回憶當年捕捉龍蝦的情景。

由於大伙極為健腳，徒步環繞小琉球一圈之後，回到民宿還不到下午兩點，有點意猶未盡之感。隔日上午，除了三位勇士體驗獨木舟之外，其餘夥伴搭乘半潛艇觀光船，探索海洋世界，可以近距離看到好多海龜。下午的行程為生態學習之旅，非常精彩，聘請阿明哥講解潮間帶生物：各種貝類、陽隧足、寄居蟹、海膽、海兔等。

非常感謝主辦單位的精心籌劃，工作人員賣命演出，全程騎摩托車提供後勤補給，食物與飲水-all you can eat & drink，令人感動萬分！最後將這三天的回憶濃縮在一起，結束豐盛又精彩的環島健行以及生態之旅。



▲一個非常浪漫的景點-落日亭，海天一線，海水綻藍。



蘭嶼
X
大健走

文
—
張義隆

蘭嶼環島 大健走見聞



一、在風與浪之間 我們向前行

2025年4月，我參加了希望基金會舉辦的蘭嶼環島大健走；這是一趟純粹以雙腳環島的健行計畫，清晨從臺北出發到臺東，再搭乘渡輪穿越太平洋的藍，抵達那座充滿達悟文化與自然風貌的離島——蘭嶼；隨即展開三天兩夜環島38.4公里的健走活動。空氣中混著海的鹹味與飛魚乾的焦味；港口擁擠、村落靜謐、節奏緩慢，陽光像燒紅的鐵片鋪滿整個島嶼，椰子樹低頭喘息，連山羊都找不到陰影可躲；這是一次身心的鍛鍊與洗禮；第一天就這樣由椰油部落走到紅頭部落。



▲ 走者廖信夫與本文作者（右）。

二、在蘭嶼，看見文化與自然的交織

第二天一早，我們無意中闖入了達悟族人極具傳統文化意義的時刻與區域，族人正在宰豬並進行分配；這突如其來的驚嚇，引起他們的不悅；當氣氛略顯凝重時，我們的領導者「純湘執行長」，雙手合十、微微鞠躬，用真誠的態度向部落族人致歉，這舉動頓時讓緊張的氣氛緩和下來。後來我才知道，「豬」對他們來講不只是食物，更是族人勇氣與身分的象徵，宰割與分配的過程牽涉到長、幼、尊、卑與部落的內在規矩；這段無心的冒犯，讓我對「尊重在地文化」有更深的體會，當我們進入別人的土地時，應該帶著更謙卑的心情，不只是看風景，更要學會聆聽與理解。

三、走進山與海之間的對話

此次健行我們以開元港做為起點及終點，逆時針方向，穿越椰油、紅頭、漁人、野銀、東清、朗島等六個部落，海岸線總長38.45公里。沿著山與海之間唯一的環島公路前行，路況雖不算崎嶇但



陽光炙熱，蘭嶼的海真的與眾不同，那種湛藍是無法用言語形容的，沿途經過的村落都還保留原始的達悟文化；基金會商請一位長老為我們導覽達悟族最具代表性的傳統建築之一——「野銀部落地下屋」。為了抵禦颱風與強烈的海風，屋舍大多建在地面以下，因此稱「地下屋」，屋內空間雖小卻設計巧妙，夏天涼爽、冬天溫暖充份展現達悟族人與自然共生的智慧，走進其間不只看見建築工藝，更像是走進達悟族人的生活記錄與文化核心。

四、用腳走過的島嶼 更刻骨銘心

旅途中，和兩位臺灣移居者閒聊，開接駁車的司機和部落裡開土產店的老闆，他們都已經半個世紀沒再踏上臺灣本島，卻在言語間不時地提起在臺灣的親人與老家，說起那些人與地。他們的眼神飄得好遠好遠，語氣裡帶著一種難以言明的遺憾與沉重，像是早已把選擇留在蘭嶼當作命運的一部分。但我聽得出來，他們心中那條通往故鄉的路，從沒真正消失過，只是有些路回不去，有些人也漸行漸遠；島嶼上的日子悠悠地過，他們的根早已落在這片土地上，但心裡依然留著一小塊臺灣的影子。每個人都有自己的故事，三天兩夜，我們在蘭嶼也用腳走出自己的故事。

五、蘭嶼歸來 腳還在走 心也在飛

一趟旅程，有一點感性、一點知性、一點嚴肅、一點浪漫、一點出脫、一點放縱、一點紀律、一

點尊重、一點關懷、更有一點付出；人生不也如此嗎？感謝希望基金會純湘執行長的帶領，佩琪無微不至的關照，阿竹完美無缺的策劃。謝謝！後會有期！



▲沿途景色壯闊非凡，有著繽紛色彩的蘭嶼。



▲行經野銀部落，當地人身著傳統服飾為我們解說傳統文化。

▼途經蘭嶼機場，大家興奮地和即將起飛的飛機招手。



一條自然與人文薈萃 的美麗公路

文
—
陳
薏
年



我不在羅馬
卻感受到一種意外的浪漫
我在羅馬公路



▲本文作者。

這是一條位於北臺灣的東西橫向聯外道路，從桃園復興羅浮迤邐至新竹關西馬武營，全長約35.7公里。它橫貫山林之間，是單車族的天堂，也是健行者的綠洲。

在這次的徒步旅程中，讓我得以細細體會這條羅馬公路的迷人之處。細雨綿綿時，山嵐繚繞，道路

彷彿披上一層柔紗，朦朧中別有一番詩情畫意；當陽光灑落，整條公路在光影變化下展現出另一種明媚風光。它，不只是一條路，更像是一幅會呼吸的山水畫。

這條海拔最高464公尺的依山公路，沿鳳山溪蜿蜒闢建，途經未曾窺見過的煙雨濛濛中石門水庫的上游視角，也穿越多個原住民部落，每個部落都擁有自己獨特的風貌與文化印記。校舍上繽紛的彩繪圖騰、井然有序的街道巷弄，映照出居民對土地的熱愛與對生活的講究，讓這條公路不僅僅只是通行的路，更有著文化展現的濃郁氛圍。

沿途還有不少別具特色的咖啡館與小店，靜靜地佇立在山林之間，成為旅人歇腳的驛站。在這樣的山水環境中，端起一杯熱咖啡，望著窗外山嵐輕浮、雲霧飄渺，不需言語，便能感受心靈被溫柔地撫慰也讓人更願意放慢腳步，駐足片刻，享受難得的片段靜謐，不亦人生一大悅事。



然而，最讓我感動的，還是這條公路本身的整潔與用心。與多數山區道路不同，羅馬公路沿途整潔清淨至令人讚歎。偶爾在轉角處會出現一段通往溪畔古道的橋樑，或是一座意象雕塑，彷彿為旅程埋下驚喜的伏筆，每一次駐足，都是新的發現。這樣的細緻與維護，無疑是各部落居民對這片土地的熱愛與用心，也讓人從心底升起一股感念之情。

走在這樣的公路上，腳步隨著呼吸節奏前行，心境也變得格外平靜與開闊。沒有城市的喧囂，沒有生活的急促，只剩下眼前這片純粹的綠意與清新空氣。走著走著，你會發現，這不只是健行，更像是一場與自我對話的旅程。

我一路走來，心中滿是讚歎。讚歎臺灣竟仍保有這樣一條潔淨、有品味、融合自然與文化的優質道路，毫不違逆旅者出遊的初心。如此令人心醉神迷的一條公路，友善的環境與美麗的景致是此最大的亮點，並吸引著旅人，願意一次次地走進與感受此心靈山旅的滋養……

這是一條小而美的公路，也是在我心中最浪漫的一條美麗公路。

我滿心歡喜我沒有錯過妳，這條充滿著獨特魅力與生命力的泉源之路。

▼ 細雨綿綿時，山嵐繚繞，道路彷彿披上一層柔紗，朦朧中別有一番詩情畫意。



▲ 在四面青山白雲環繞之下的羅浮溫泉做操，準備起走。



▲ 滿心歡喜沒有錯過這條充滿著獨特魅力與生命力的泉源之路。



▲ 一座意象雕塑，彷彿為旅程埋下驚喜的伏筆。



一步一腳印，走在友情與笑聲的路上

文
—
古筠



▲ 本文受訪者——沈麗清。

印象中，我總是能在元旦健走時，看見麗清姐穿梭在【百萬聚樂步】的服務處，十幾年來從未缺席。不只如此，每次都還帶著一大批親朋好友一同來報名參與。當參加名單交到我手上時，我總是忍不住對這份名單的長度而讚歎不已。擁有這麼好的人緣的麗清姐，不禁讓我好奇，她與基金會和「健走」的淵源。

因緣巧合，走上「不歸路」

麗清姐告訴我，她本是在聯合報系工作，以前是沒有運動習慣的，直到有次朋友說要去大賣場報名一個活動，問她是否要一起，才開啟了她健走的序章。之後，她每一年都報名，甚至參加基金會國

內、國外的活動，才逐漸喜歡上走路。她曾參加過我們的希望環島，之前的山線走了一半，後來的海線又走了另一半，合起來也算是跟基金會一起走了一圈臺灣。她還告訴我個有趣的小插曲，有一次走到後壁湖，天氣非常炎熱，地上柏油感覺都在冒熱氣，可說是舉步維艱，那時的她還是個「肉腳」，曬到快暈倒！就在千鈞一髮之際，出現了一攤果汁吧，就立刻買了一杯非常清涼香醇的果汁，喝了就像被拯救了一樣，瞬間回血，才得以繼續向前！

不同風景，走向國際

比利時國際健走是麗清姐的第一場國際健走。那時的她心裡非常緊張，總是看著手錶計算自己



▲ 麗清姐說，以色列好像沒有想像中那麼糟，感覺比義大利好很多，民風淳樸，可以很輕鬆地走路。



▲ 身在異鄉，必須享受當地美食！



的走路速率，擔心會跟不上隊伍的腳步。可是就在最後一哩路，已經看見終點會場的距離，卻因被沿途的櫥窗吸引了視線，一個不留神拐傷了腳。疼痛讓她無法正常走路，便讓一位同行的少女攙扶到終點。因後續還有慶祝派對，她告訴這位少女，要去躲在一個不起眼的角落休息，一坐下便開始環顧四周，尋找解決這段插曲的辦法。不想影響到隊友的麗清姐，忍著腳痛撐到最後一刻，沒想到又被告知要行走到餐廳。麗清姐痛到感覺下一秒就會兩眼發黑暈過去，但還是咬牙堅持到了餐廳。幸運的是，同桌的那對姐妹，一位是健走的「學姐」，豐富的經驗讓她見狀立刻拿出噴藥，另一位則跑到櫃檯去幫她拿了一杯冰塊冰敷。好在有兩位走友的緊急處理，隔天的她竟然好了一大半，繼續完成了剩下的行程。「我還記得她們第二天來看我的第一句話，開玩笑的說：『是不是把藥都噴光了？』，我馬上揮手搖頭說『沒有沒有！連一半都沒有！』。我運氣很好，遇到了這對姐妹，也很感謝許大哥（許新華），他就在隊伍後面一邊壓隊、一邊陪著我慢慢走，給了我很多鼓勵，才讓我完成了第二天的行程。」回想著第一天的狀況，麗清姐那時什麼都不懂，也沒有走路、爬山的習慣，意外發生時，腳是痛到又是墊



▲無法忘懷的北法國際健走。



▲健走的夥伴們。

腳走、又是拖著走，但還是咬著牙撐完全程。「走路要有好的夥伴，互相鼓勵，那個氛圍就會很好，然後一起走下去。」麗清姐笑著說。

超強凝聚力，我們都不累！

「純湘跟大家的交流、互動非常好，非常不簡單。她好像有用不完的精力，都是那麼活潑、有活力，總是保持笑容，帶著大家向前行。」麗清姐睜著雪亮眼睛的說著。她還告訴我，之前跟著紀姐去參加澎湖健走也是，好像紀姐也是有用不完的精力，剛吃飽就到處走。「大家就像是被紀姐的活力感染，好像整路都沒怎麼聽到有人喊『我好累！』」

送給各位新勇腳的話

沒有什麼可以擔心的！

不要自尋煩惱。走路就是要輕鬆，享受當下！



▲以色列國際健走剪影。

紀政，加油！

口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

從19歲赴美到24歲奪得奧運銅牌，父親當年在松山國際機場交給我的那一面小國旗，一路陪伴著我，從I have to train到I love to train。隻身在外的孤單寂寞無處訴說，讀書訓練的雙重壓力難以形容，六年來一切的一切都往心裡塞，最常告訴自己的就是「紀政，加油！」

墨西哥奧運後，我進入運動生涯的顛峰期，尤其是心理狀態，處於非常好的境界。身為選手很難避免身體有若干傷勢，但是在強大心理因素的支持下，由生理造成的影響就會顯得小很多，這就是心理的奇妙之處。各項運動的頂尖選手在競技場上彼此的技术層面差距其實非常微小，最後階段都是以心理素質的強大與穩定一決勝負。

1969年初，我僅僅參加少數的室內賽，為室外賽季稍作暖身，畢竟對我來說，室外賽才是重點。由於1968年墨西哥奧運後，80公尺低欄變更為100公尺低欄，我必須要透過更多比賽累積經驗進行調整。另外，我也增加了其他項目的參賽次數，嘗試藉此加強訓練。這一年我在美國、英國、義大利及日本等國家共參加了25場室外比賽，我只輸了一場，其他都是拿下冠軍。各位可以從這個數據了解到我所說的顛峰狀態，確實是達到那種沒有人可以與我競爭的感覺。1970年初，我再次獲得了「亞洲最佳運動員」獎項，這已是我連續三年取得了這



▲隨著中興田徑隊返回臺灣，在機場與團隊合照。

份榮耀（1967年至1969年）。同時，由於1969年的好表現，更讓我在1970年初獲得「海姆斯體育獎」以及美國「女子田徑世界」雜誌所頒發的「世界最佳運動員」獎項。

1968年的好表現讓我逐漸受到國際關注，因此1969年有許多來自各國的邀請出賽機會，我當然很期待能夠前往，畢竟能與各國選手同場競技，對於我的訓練與經驗提升都頗有助益，不過旅費是一筆不小的開銷，瑞爾教練又對此傷透腦筋。幸好，瑞爾教練向國內政府與民間社團尋求補助及贊助得到正面的回應，雖然沒有全部成行，但也讓我順利前往英國、愛爾蘭及義大利。由於優異的田徑成績逐漸在國際間嶄露頭角，知名度大為提升，各地華人也對我這位黃皮膚的田徑選手感到與有榮焉，因此，在賽場上越來越有機會聽到一句既熟悉又溫暖的話：紀政，加油！

民國58年（1969年）之室內參賽成績

地點	比賽項目	成績	比賽名稱	備註
美國	60碼	第一名，成績7"0	阿布奎基田徑賽	預賽
	60碼低欄	第一名，成績7"8		預賽
		第一名，成績7"8		決賽
		第一名，成績7"9	洛杉磯時報室內邀請賽	決賽
		第一名，成績7"8	美國田徑協會洛杉磯分會室內田徑賽	決賽

民國58年（1969年）之室外參賽成績

地點	比賽項目	成績	比賽名稱	備註
美國	100公尺低欄	第一名，成績13"6	漢福德田徑賽	
	220碼	第一名，成績25"2		
	100公尺低欄	第一名，成績13"6	阿卡迪亞田徑邀請賽	
	440碼接力	第一名，成績48"0		
	100公尺低欄	第一名，成績14"0	南太平洋區業餘田徑賽	
	100碼	第一名，成績11"0		
	50碼	第一名，成績5"9	洛杉磯五校校際對抗賽	
	100碼	第一名，成績10"5		
	100公尺低欄	第一名，成績13"9	聖安東尼田徑錦標賽	
	880碼接力	第二名，成績1'39"7		
	100公尺低欄	第一名，成績13"5	聖拉斐爾田徑邀請賽	
	220碼	第一名，成績24"0		
	鉛球	第一名，成績10公尺36		
	80公尺低欄	第一名，成績10"9	洛杉磯五校校際對抗賽	
	100碼	第一名，成績10"8		
	100公尺低欄	第一名，成績14"3	南太平洋區業餘田徑賽	
	100碼	第一名，成績11"3		
	100碼	第一名，成績10"6	聖荷西五校對抗賽	
	220碼	第一名，成績23"9		
	100公尺低欄	第一名，成績10"8		
	100碼	第一名，成績10"3		平世界紀錄，破全國紀錄
	80公尺低欄	第一名，成績10"9	洛杉磯五校校際對抗賽	
	跳遠	第一名，成績6公尺96		破世界紀錄，破全國紀錄
	200公尺低欄	第一名，成績26"2	聖安東尼田徑錦標賽	
	100公尺低欄	第一名，成績13"4		
	跳遠	第一名，成績6公尺06		
	100碼	第一名，成績10"5	紀念羅伯特·甘迺迪田徑邀請賽	
	100碼	第一名，成績10"7	康普頓田徑邀請賽	
	100公尺低欄	第一名，成績13"6		
	220碼	第一名，成績24"0	南太平洋區業餘田徑賽	
	100碼	第二名，成績10"4		
	100碼	第一名，成績10"6	橘郡田徑邀請賽	
	100公尺	第一名，成績24"3	南太平洋區業餘田徑賽	
	100碼	第一名，成績10"5		
	220碼	第一名，成績24"1	阿祖薩全民運動會	
	100碼(男子組)	第四名，成績10"4		
	200公尺低欄	第一名，成績26"8	全美田徑錦標賽	預賽
	200公尺低欄	第一名，成績26"7		複賽
	100公尺低欄	第一名，成績13"4		預賽
	100公尺低欄	第一名，成績14"0		複賽
	100公尺低欄	第一名，成績13"6		決賽
英國	100公尺	第一名，成績11"9	全英女子田徑錦標賽	
	100公尺低欄	第一名，成績13"5		
	100公尺	第一名，成績11"5		
	100公尺低欄	第一名，成績13"4	威爾斯田徑邀請賽	
愛爾蘭	200公尺	第一名，成績23"4		破全國紀錄
	100碼	第一名，成績10"3		平世界紀錄
	200公尺低欄	第一名，成績26"8	愛爾蘭國際田徑邀請賽	
	100公尺低欄	第一名，成績13"5		
義大利	220碼	第一名，成績23"5		破全國紀錄
	100公尺	第一名，成績11"3	西恩納國際田徑邀請賽	
	100公尺低欄	第一名，成績13"3		平全國紀錄
	200公尺低欄	第一名，成績23"1		破全國紀錄
日本	100公尺	第一名，成績11"7	比切爾諾田徑表演賽	
	200公尺	第一名，成績23"9		
	100公尺	第一名，成績11"4		
	100公尺低欄	第一名，成績13"6	中日田徑對抗賽(代表中興田徑隊)	
	400公尺	第一名，成績54"6		破全國及日本紀錄
	400公尺接力	第一名，成績54"6	中日田徑對抗賽(代表中興田徑隊)	

社會適應能力團體： 端午連假兩天一夜小營隊



▲大家完成了小組共四種烘焙成品，有餅乾、有蛋糕，太厲害啦！



▲孩子們一起合作完成餅乾烘焙活動。



▲大部分孩子都是第一次體驗保齡球，有經驗的孩子嘗試協助同學，雖然不太善於溝通，但心意十足！

端午連假，我們出發啦！

一早集合，孩子們精神滿滿，背著裝備、帶著期待，迎來這場久違的兩天一夜挑戰。

上午我們來到大同運動中心，揮汗如雨的戰繩訓練、跑步機團練，讓孩子們在汗水中感受自己的力量。從一開始的害羞、不太敢動，到後來彼此加油打氣，每一次揮動、每一步跑動，都是突破舒適圈的勇氣。

下午轉場到手作烘焙教室，小組協作做出獨一無二的抹茶小點與可可薄餅，看著大家一邊查食譜、一邊用手機比對作法，還會互相提醒烘烤時間，真的很像小廚師的樣子呢！

晚上，我們一起逛三和夜市、進攻E7Play遊樂場、保齡球、抓娃娃、賽車機台、撞球桌……孩子們在遊戲中交流、互相切磋。更難得的是，大家學會等人、分組、輪流、自己處理零用錢，連手滑機台都能彼此安慰、重整戰線。

這一天的行程很長、活動很密集，卻也累得很值得。因為孩子們正在練習的，不只是體力與



技能，更是生活中的「一起」，和自己與別人和平共處的方式。

第二天的早晨，孩子們從慵懶醒來，一邊伸懶腰，一邊討論著今天的任務：「我們要自己煮午餐欸！」這次，我們分組進行採買與料理挑戰，從選菜開始就熱烈討論：「要不要加豆芽？」「這個肉太貴了啦！」看似簡單的小任務，卻是一次真正的生活練習。

真實的生活，就是會有碰撞

進到廚房後，衝突也悄悄冒頭——有人急著炒菜、有人堅持步驟，還有人語氣太直接、讓隊友受傷……每一次爭執、每一次卡關，其實都藏著學習的機會。在老師的陪伴下，有人願意退一步聽聽別人的想法，有人練習用更合宜的方式表達自己，有人則鼓起勇氣說：「我們可以試試你的做法。」這些小轉變，是這次活動中最動人的風景。



▲中午有的小組做炒泡麵、有的煮蛋包飯，老師在一旁觀察，提供適當的引導。



▲哇！大家都完成烹飪，準備開動啦！



▲大家兩兩一組，決定中午要吃甚麼，再一起去賣場買菜。

飯菜上桌，感謝彼此的耐性與配合

當香氣四溢的炒泡麵、豆芽菜、蛋包飯終於上桌，孩子們圍坐一桌，彼此傳菜、交換心得，吃著自己煮出來的食物，也慢慢嚼出了對團隊合作的理解與成就感。

活動回顧 | 用科技寫下成長的證明

午餐後，孩子們一起練習使用Canva設計活動回顧圖片，有人則打開ChatGPT練習撰寫心得草稿，老師在旁邊引導關鍵詞、幫忙潤飾。有人一開始說「我不會啦」，最後卻能自己打下一段句子，說出：「原來我昨天有這麼多事可以寫。」

這一天，我們看見的不只是「煮飯成功」，而是孩子們在一次次磨合中，學著尊重、妥協、表達與回顧。而我們知道，這些不是一日完成的學會，而是一次又一次「做中學、錯中改」的珍貴累積。



▲最終章！練習使用canva編輯這次的活動心得！



挑戰荷蘭國際健走 行前訓練花絮

文 | 唐佩琪



七年前許多懷抱夢想的走者跟我們一起攜手前往健走界的奧林匹克殿堂—荷蘭尼米根四日健走(Nijmegen 4 days)。七年後的今天，我們又再度的組隊前往荷蘭挑戰120公里的健走。

為了圓夢及挑戰自我，我們安排了為期14週的行前訓練，每場訓練所流下的汗水，都勢必點燃我們前往荷蘭的熱血！我們更為鼓舞大家的士氣，特別準備四件色彩鮮艷的戰衣，讓大家前往荷蘭參加國際健走時，能在會場充分地展現從容不迫的自信。

首場的熱身訓練在4/6金瓜寮步道隆重登場，目的在於建立各位勇腳之間的互動和團隊合作默契，同時也讓彼此互相認識。當天的訓練竟然還有一位神秘嘉賓到現場跟大家相見歡，鼓舞著士氣，也讓大家對於前往荷蘭的挑戰更有信心和勇氣。



☀ ☀ ☀

而後的每週行前訓練，公里數從20公里逐步增加到30公里，有時需要在大雨中展開訓練，有時候則是在烈陽高照之下完成訓練，天氣的好壞對於勇腳的體力、心情及行走的速度都有一定的影響，但在逐步完成團隊的默契時，更能顯示出我們的訓練成果。只要熬過艱難的訓練過程，7/15~7/18就是我們發光發熱的圓夢時刻。





芳苑、二水二日遊 上山下海看猴去

2025年9月27~28日

上山

咱們沿松柏嶺步道造訪全國知名受天宮
並跟步道兩旁台灣獼猴 Say Hi!!

下海

體驗台灣文化資產「芳苑朝間帶牛車採蚵」
當一位蚵農採蚵去

行程

第一天

圓山捷運站2號出口出發
● 芳苑牛車採蚵體驗
參訪有機水耕蔬菜農場
鹿港小鎮散策
入住田中

第二天

走讀彰化二水八堡圳
二水驛站午餐
松柏嶺登山步道健走看猴去
受天宮參訪
賦歸

日期 | 114年9月27、28日

集合地點 | 圓山捷運站2號出口

主辦單位 | 希望基金會

費用 | 7,000元/人 (【百萬聚樂步】會員優惠價6,800元)
(住宿以二人房為主)

費用包含接駁車資、住宿、9/27晚餐、二日午餐、9/28早餐、
採蚵體驗、導覽、旅遊保險





【百萬聚樂步】會員招募中

♥ 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，

以推廣健走運動為目標，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。

★ 會員類別權益說明 ★

	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。

✿ 新入會好禮等您拿 ✿



「只用降壓藥找死」
書籍一本



百萬聚樂步季刊



希望護照一本



健走背包一只

入會方式

1. 親自到本會填寫入申請表，直接繳費
2. 自本會網站「入會專區」下載填寫申請表，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：www.hope.org.tw