



百萬聚樂步

吳
豐
榮



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 2026.07 No.83



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

83 期 2006.01.01 創刊
2026.07 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

美術編輯 吳慧豐

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 夢想，始於一步一腳印 | 黃純湘

【紀姐會客室】

- 04 走出精彩人生的姊妹花
——連桂香、梁寶香的健走傳奇 | 黃純湘

【西班牙朝聖之路】

- 06 Buin Camino～西班牙朝聖之路紀行 | 陳鼎華
08 從未知到出發！朝聖之路的初心起點 | 武韻玲

【希望環島IV】

- 10 健康、快樂走一條朝聖之路 | 鄧長茂
12 希望環島IV——走一條朝聖之路 | 郭益璋

【臺北新四國】

- 14 臺北新四國遍路 | 郭益璋

【澎湖大健走】

- 16 年齡不是極限！
用汗水與意志征服澎湖跨海大橋 | 陳麗惠

【淡蘭古道-中坑】

- 18 淡蘭古道中路——中坑古道 | 郭益璋

【與會員有約】

- 20 步履不停，累積生命的厚度與愛 | 唐佩琪

【隱性障礙家族】

- 22 台北科技人路跑星光小舖
義賣活動志工服務 | 希陽力協會



編輯室
X
手記

文
黃純湘

夢想，始於一步一腳印

希望基金會一直有個夢想——帶領大家體驗聞名全球的西班牙朝聖之路。而這個夢想，也深深存在於許多勇腳夥伴的心中。

多年來，我們懷抱著這份嚮往，卻始終等待一個適當的契機。直到去年七月，來自瑞士的實習生 Jade，為基金會規劃出西班牙朝聖之路的初步行程，讓原本遙遠的夢想，開始有了具體的輪廓與實現的可能。

同年九月，在希望環島活動的車程中，我分享了這項計畫。令人感動的是，消息一公布，當天便有超過四十位勇腳夥伴熱情報名。那一刻，我深刻感受到，原來這不只是基金會的夢想，而是許多人共同珍藏已久的心願。

經過數個月的籌備與訓練，今年5月我們一行26人終於踏上西班牙土地，展開圓夢之旅。我們挑戰了七條經典朝聖路線中的兩條——葡萄牙之路與法國之路最後一百多公里路段，累計完成約250公里的徒步旅程，並順利取得兩份完走證書。

這趟旅程絕非輕鬆。除了必須適應時差與陌生環境，還要面對多變的天候、起伏的地形、不同的飲食習慣，以及長距離行走帶來的身體疲憊。每天背起行囊出發，都像是一場與自己對話的修行。

然而，正因為有挑戰，完成夢想的喜悅才更加珍貴。沿途翠綠的山林、遼闊的原野、古老的石板路，以及一座座充滿歷史故事的教堂與小鎮，讓我們深刻感受到朝聖之路獨有的魅力。來自世界各地的朝聖者彼此微笑問候、互相鼓勵，也讓我們體會到人與人之間最純粹的善意。

更令人感動的是夥伴之間的相互扶持。有人腳起水泡仍堅持前行，有人主動分擔行李，有人在疲憊時送上一句鼓勵的話語。每一步都凝聚著團隊的力量，每一天都見證著彼此的成長。當我們走進聖雅各大教堂，為這段旅程畫下句點時，內心充滿感恩。完成250公里的挑戰，收穫的不只是兩張證書，更是对夢想的堅持、對自我的超越，以及對生命更深的體悟。

夢想不會因等待而實現，而是因為勇敢跨出第一步而逐漸靠近。西班牙朝聖之路讓我們明白，人生最美的風景，往往不在終點，而是在追夢的路上。只要願意出發，再遙遠的夢想，都有實現的一天。





紀姐
×
會客室



走出精彩人生的姊妹花

連桂香、梁寶香的健走傳奇

文
—
黃純湘



客人 | 連桂香、梁寶香
希望基金會榮譽會員

▶ 兩姊妹是紀姐十分敬佩的老朋友。



▲ 桂香及寶香德國國際健走報到現場。

希望基金會在推廣全民運動的道路上，有許多夥伴一路同行，本期《紀姐會客室》邀請到兩位紀姐十分敬佩的老朋友——連桂香與梁寶香姊妹。她們用雙腳丈量世界，用熱情擁抱人生，更用行動證明，年齡從來不是限制，而是累積智慧與能量的開始。

紀姐與桂香的緣分，可以追溯到四十多年前。當時她擔任幼稚園園長，因幼稚園聯合運動會而結識。多年來，她不僅曾擔任新北市幼教協會理事長，更與夫婿蔡敦雄先生長期投入公益，積極支持幼兒體育與全民運動推廣。一路走來，與紀姐從教育理念到人生志業，始終志同道合。

2012年，蔡董與連園長加入希望基金會舉辦的國際健走活動，從此開啟另一段精彩人生。她回憶第一次前往芬蘭參加國際健走時，內心充滿感動。當地僑胞熱情接待，搭乘漁船前往無人島健走，沿途欣賞純淨自然風光，還能親手採摘野

生藍莓。最令她難忘的是，當臺灣隊高舉國旗參加開幕遊行，並以原住民舞蹈展現臺灣文化時，現場觀眾驚豔的神情，讓她深深感受到身為臺灣人的驕傲。

之後的德國、紐西蘭、挪威、韓國、日本等國際健走，更讓她看見不同文化與生活美學。她說：「走路不只是運動，更是一種學習。」每一次都讓她用不同角度觀察世界。歐洲古堡、北歐建築、鄉村景觀與庭園設計，都成為她日後打造礁溪度假農舍的重要靈感來源。

她與先生親手規劃農舍與庭園，營造出溫



▲ 夫妻倆在芬蘭完成人生第一個國際健走。



▲ 參加韓國國際健走。



▲ 紀姐頒贈代表著「世界一家的藝術作品」。



馨而富有特色的空間。更難得的是，她們敞開家門，長年接待來臺參加國際快樂健走的外國友人，讓來自世界各地的走者體驗臺灣家庭生活與人情味。紀姐常笑稱是「臺灣國際接待村」，因為透過他們的熱情款待，許多國際友人對臺灣留下深刻而美好的印象。

而妹妹寶香的故事，同樣令人讚歎。

年輕時就熱愛登山與戶外活動的她，在姊姊力邀下於2012年參加德國國際健走。原本只是陪伴姊姊同行，沒想到這一走竟走出人生新天地。

寶香笑著說：「從第一趟開始，我就愛上了健走。」

退休後的她，將健走融入生活。無論是國內環島健走，還是國際健走活動，只要希望基金會舉辦，她幾乎從不缺席。十多年來，她走遍歐洲、亞洲、大洋洲等地，完成26個會員國的國際健走挑戰；在臺灣更完成徒步環島三圈的壯舉。

這些年來，她一步一腳印累積成果，陸續獲得國際健走大師、歐洲健走大師、泛太平洋健走大師以及全球健走大師等榮譽認證。這些獎項背



▲寶香(左)跟二姊麗香(右)參加奧地利、捷克國際健走。

◀捷克國際健走兩位德國小朋友一路陪走。



後，代表的是無數公里的堅持與汗水。

寶香特別提到，曾經在西班牙國際健走活動中，意外發現自己的身影出現在挪威國際健走的宣傳海報上。朋友驚喜地指著海報說：「這不是妳嗎？」讓她既驚訝又開心。這份來自國際健走界的肯定，也成為她人生中特別珍貴的回憶。

採訪當天，看著紀姐與兩姊妹坐在一起談笑風生，我深深感受到她們身上共同擁有的特質——樂觀、熱情、勇於挑戰，以及永不停止學習的精神。姊姊用熱情款待世界，妹妹用毅力征服世界；她們都透過健走開拓了生命的寬度，也讓人生下半場活得更加豐盛精彩。

從幼稚園地到國際健走舞臺，從臺灣鄉間到世界各地的步道，姊妹倆用雙腳走出精彩人生，也用行動實踐希望基金會推廣的健康理念。她們不僅是希望基金會最忠實的夥伴，更是全民運動最美麗的代言人。



▲在日本八代榮獲泛太平洋健走大師。



▲家族5位參加日本國際健走。



▲寶香與韓國好友Kim一起同行。

Buin Camino ～ 西班牙朝聖之路紀行

文
—
陳鼎華



▲ 西班牙的圖伊大教堂（Catedral de Tui）建於12至13世紀。



▲ 5/11完走葡萄牙之路合影。



▲ 來自義大利的Edo與我們合影在Portomarin古城門前。

距離2018年5月第一次來到西班牙走Camino Primitivo（「第一條朝聖之路」，也有稱其為「原始之路」）匆匆已過八年；再次踏上西班牙，還是來走朝聖之路。此次，基金會安排了朝聖之路最多人走的前兩名，分別走最後一段的葡萄牙之路及法國之路，讓每人拿到了兩張證書！

「我們的camino」，葡萄牙之路是自西班牙的Tui起走，經O Porrino、Pontevedra、Cadas de Reis、Padron到達聖雅各大教堂（Santiago de Compostela），共計127.51公里；法國之路是從Sarria起走，經Portomarin、Palas de Rei、Arzua、O Amenal到達聖雅各大教堂，共計114.08公里。由於住宿點多半不在Camino路線上，加上每天往返住宿點到Camino路線的里程，此行徒步的總里程數絕對不少於250公里。

整個朝聖之路縱橫交錯在歐洲大陸上，就像一張巨大的網絡，從歐洲各個不同角落都能一路走到聖地牙哥。有個說法：當地某人從自家門口朝著聖地牙哥方向走去朝聖，這就是一條屬於他個人的Camino路線。較為正式（熱門）的朝聖路線有十條：北方之路、第一條朝聖之路、法國之路、英國之路、葡萄牙之路、巴斯克內陸之路、亞拉岡之路、勒皮之路、世界盡頭之路及銀



之路/南方之路。原本就頗負盛名的西班牙朝聖之路，近年有多部以它為主題的優秀影視作品廣受好評，因此，吸引更多嚮往者前來一探究竟！

「朝聖護照集章戳」增加不少健行途中的樂趣，憑著一路收集的戳記，經過審核（以我第一次親自拿朝聖護照換發證書時的經驗，他們審核是相當嚴謹的！），合格者（走最後100公里者必須每天至少蓋到2枚章戳）即頒給完走證書。雖然，來走朝聖之路，最重要的不是走了多遠，而是個人在這段旅程中，懂得享受每個當下，學習與自己相處、對話，更深入了解自己；此外，體會、感受大自然及所有遇到的來自世界各地人們給予的觸動及力量，才是主要的收穫！

對西班牙的印象，兩次差距甚大。前次，由於第一條朝聖之路走的人較少，沿途的相關設施、資訊等都較少，選擇與便利性相對較差。這次，有旅行社代為安排住宿、大件行李運送及保姆車；且沿途朝聖者絡繹於途，大城鎮多，基礎設施完善，資訊充足，吃或補給都十分便利。而且，一路上美食的口味清淡許多，一改之前對西班牙料理的唯一印象——「鹹」！

此時，應是當地仲春時節，沿途野花盛開，風光明媚。葡萄牙之路沿途都是欣欣向榮的葡萄園，綠油油的藤葉間已結出串串綠豆般大小的晶瑩果實；果園、菜園、花園、盆栽家家戶戶全都收拾的整潔美觀。法國之路上，可能春的脚步稍遲了些，野花不多，但滿眼盡是充滿各種層次綠意的廣闊草原牧場，偶可見悠閒咀嚼著鮮嫩牧草的馬、牛、羊群徜徉其間。兩者景觀截然不同，產業的分工一目了然！

我最喜歡沿途小村落裡的中世紀古老教堂，古樸、厚重的石砌建築，歲月留下斑斑痕跡；感覺到它承載著無數的人間悲歡離合，充滿了故事性的古老教堂有著無限魅力！而且，這裡多半會有「古早味」的淳樸章戳可蓋在朝聖護照上，特別有意義！



▲ 與來自各地的朝聖者相見歡。

偶爾，遠處傳來悠揚的蘇格蘭風笛聲、鋼琴聲、吉他聲、大提琴聲，輕快的音符隨風蕩漾、飄送在林蔭間，朝聖之路上常有「街頭藝人」在表演，除了賞錢，他們多數也備有章戳讓人蓋，費用可隨喜或是2歐（元）。行進間，突然聽到優美樂聲，總能讓人精神一振，忘卻身體的疲累，行進的腳步隨之輕盈不少……。

此行，幾乎所有天候我們都遇上了，一天之內彷彿有四季的變化，早晚溫差甚大，需要羽絨衣保暖；白天則大都涼爽宜人，少有覺得熱的時候，這最是適合健行的天氣了！當然，也遇到幾天陰雨，外套、雨衣穿穿脫脫，雨傘開開收收，雨勢從似有若無毛毛雨到滂沱大雨都有；幸好，大多是晴朗好天氣，我們一路行進順利！

因緣所致，臨時倉促加入希望基金會朝聖之路隊伍，身心都不及準備即匆匆上路，心中不免忐忑！但有「希望環島III」將近3年的健行經驗，心想一定不會像八年前第一次走朝聖之路時那般狼狽才是！不過，第二天一心急著想趕快走完訂最「硬」的32.4公里（走完方知實際里程數是37.36公里），破功了！兩隻腳前掌都起水泡，成了需要麻煩純湘貼紮關照的傷兵～

朝聖之路魅力所在，是它非常多樣性、彈性、有選擇性，可依個人時間、步調、期待或偏好，安排屬於自己的camino路線。有機會再來，我一定要放慢腳步，期待能更深入了解沿途的歷史、建築、故事等等。畢竟，朝聖之路真正的美好，在於一步步走過的每個當下，而不在於走了多遠。

從未知到出發！ 朝聖之路的初心起點

文
—
武韻玲



▲ 青天白日滿地紅，逆著光展現無畏英姿。



▲ 我們遇見了來自世界各地的朝聖者，形形色色的人們讓這條路充滿了活力與精彩。



▲ 用布鞋當腳架，這是身為臺灣人的驕傲。



▲ 印章是朝聖的憑證，每天最少要收集兩個來證明自己確實走過。



▲ 他們對我背後的國旗感到非常好奇，主動拿著臺灣國旗開心地與我合照。



▲ 在南非學過中文的Lila，突然聽見說著中文的我們，讓她快樂無比。

常常聽到身邊的人分享西班牙朝聖之旅，總覺得這件事離自己好遠。沒想到今年（2026）5月，希望基金會居然讓我如願了！而且還帶領我一路走到世界的盡頭，真的超級興奮！不過高興歸高興，出發前心裡總有些忐忑。這次的團員個個都是國際健走高手，而我只有單車環島經驗，健走頂多連續走兩天。這趟行程一下子要連走5到10天，真的很擔心自己會變成大家的負擔。幸好說明會上夥伴們互相加油打氣，又讓我重新找回了信心。

這趟行程安排得非常貼心，特別精選了兩段較好走的路程讓我們初體驗：第一段是「葡萄牙之路末段」，第二段則是「法國之路末段」。首先是葡萄牙之路。我們來到朝聖起點——圖伊（Tui）。進到飯店後，大家就迫不及待到外頭熟悉環境。圖伊主教座堂旁有一條米紐河，對岸就是葡萄牙，河面上的鐵橋串聯起兩國，這裡居然沒有任何出入境管制！這座古城充滿了異國氛圍，對我來說一切都好新奇。空氣清涼，天空是純淨的藍，連路邊的花草都顯得格外美麗。最棒的是，當地的太陽幾乎要到晚上9點30分才下班呢！



每天清晨，我們離開居住的城區，轉個彎就走進了鄉村小徑。雖然是小徑，但道路寬敞乾淨、非常平緩好走。加上沿途標示清晰，我們只要跟著黃色箭頭與貝殼標誌前進即可。小徑裡常常充滿驚喜，有人擺攤販售手工藝品、有人彈奏樂器募款，還有人提供各式各樣的印章。印章是朝聖的憑證，每天最少要收集兩個來證明自己確實走過，完成後才能憑著朝聖護照領取證書。沿途時不時會有店家提供休憩空間，讓朝聖者停下腳步解飢解渴、舒緩體力。這裡的天氣雖然常有急降雨，但雨過天晴得很快，加上氣候偏乾燥，路面一下子就乾了。一路上到處都有樹蔭與涼風，伴隨著潺潺溪流、遠方山巒，以及紅白相襯的聚落，在藍天白雲的妝點下，讓每段旅程都變得賞心悅目且輕鬆愉快。

這幾天，我們遇見了來自世界各地的朝聖者。不論是輕裝或重裝，有的是朋友結伴、情侶甜蜜同行，有的是溫馨的家人，甚至還有人帶著寵物。大家見面時總會親切地相互問候，每個人臉上都洋溢著快樂。路上有人沿途高歌、有人正和遠方的朋友視訊，還有單車客呼嘯而過，形形色色的人們讓這條路充滿了活力與精彩。途中，有兩個小男生對我背後的國旗感到好奇，最後還主動拿著國旗開心地與我合照。還有一位來自南非的女生，一聽到我們的口音就興奮地跑來打招呼，原來她在南非學過中文，異鄉聽見鄉音讓她快樂無比。不只如此，一群早上相遇的外國朋友，中午用餐時一看到我們的身影，竟然大聲熱情地呼喚我們過去共進午餐，那種四海皆兄弟的溫暖讓人動容。有段路程我落後了，為了趕上大家，我直接在森林裡奔跑起來。沒想到到了下一個休息點，一位外國背包客特別走過來，笑著對我說，他剛剛有看到我在森林裡奔跑的英姿喔！另一位女生則羨慕地說：「感覺你們好快樂！」最巧的是，當我們在路邊餐廳小憩時，一個小女生跑過來聊天，才知道她來自臺灣宜蘭，是一個人獨自來挑戰的。她激動地說，自己走了這麼

久，第一次在路上聽到家鄉的口音，真的好感動。

這條路上有太多好玩又溫馨的相遇，這就是朝聖之路最美的風景，每天都有說不完的驚喜。由衷感謝希望基金會給予我這次機會，能親自一探朝聖之路的魅力。走完之後，我深刻感受到這是一條充滿和平、寧靜與幸福的旅程。在這裡，沒有國籍的隔閡、沒有宗教的藩籬，更沒有語言的障礙，每個人都用最純粹的心靈在交流。這條路線維護得極好，指標清楚、環境整潔，到處都有乾淨的水源供應，完全不用擔心迷路或雜亂。只要帶著一顆愉悅的心，不論你是想欣賞風景、沉澱心靈、體驗異國風情，還是探訪古蹟都很適合。期待下一次，我的朝聖之旅再出發！



▲ 聖雅各大教堂——朝聖之路的終點。



▲ 跨國情誼，展現來自不同國家的陽光與活力。



希望
X
環島IV

健康、快樂 走一條朝聖之路

文／鄧長茂



▲今天在這道路上每一步的足跡都有我們的記憶。



▲左一為本文作者。



▲雙手合十站在跨溪的橋樑上心靈合一。

今年元旦在臺北花博公園圓山廣場參加元旦快樂健走，回程中看到希望基金會攤位工作人員給我一期百萬聚樂步季刊，發行人是紀政。我很好奇看完內容又看了活動行事曆，內容非常豐富每個月都有活動，而且很有意義。例如希望環島IV～走一條朝聖之路、原來今年起是希望環島到每個鄉鎮天主教堂祈福，而今年又是天主教來臺傳教400年盛事我覺得非常有意義，就下定決心我要參加，事後才知道環島三、環島二、環島一都有題材非常有意義。

我喜歡走路，看到活動行事曆更加深對它的期待，原來這些都是我想實現的願望，未來會告訴我自己時間允許我一定要參加，尤其國際健走活動這不就是我想要的？未來希望也能實現。

環島IV第3、4站時間是5月最後二天；活動前一天還雷雨交加，想想隔天即將出發，滿懷期待心情，沒錯！天主聽到我們的心聲天空放晴了，出發吧！到了石碇天主教堂，出發前為希望祈禱，雙手合十站在跨溪的橋樑上心靈合一，並在執行長引領之下完成了祈福，這是很有意義的



活動，

經過了縣道106乙、臺九線，以前因工作因素總是匆匆一瞥沒有任何體悟，但今天在這道路上每一步的足跡都有我們的記憶，我喜歡那種與自己對話的感覺非常充實，有時還會天馬行空的想像未來。過程中經歷數個休息點，累了休息還有飲料喝、水果吃，非常愉快，我喜歡這樣的活動，過程中認識了幾個好朋友他們跟我一樣愛走路，且也分享他們當下心情，謝謝您們！

到了用餐時間，貼心的工作人員為我們準備便當非常謝謝，休息後繼續前赴終點，就這樣兩天40多公里走完了，一路上佩琪不斷為我們加油，在地上寫著大轉彎畫箭頭、繼續走吧！還是上坡喔！等字樣，真的非常貼心謝謝您喔！辛苦開補給車的添哥，每到一個定點都提前到為我們準備飲料……等非常感恩！最後到了終點，我看到夥伴們的堅持走完全程露出燦爛微笑，內心滿滿歡喜及感動，謝謝每一位同行的夥伴。



▲ 累了休息還有飲料喝。



▲ 一路上佩琪不斷為我們加油，在地上畫箭頭。



▲ 天主聽到我們的心聲天空放晴了，出發吧！



希望
X
環島IV

文
—
郭益璋

希望環島IV 走一條朝聖之路



▲朝聖之路從宗教面向，可以追隨天主教傳教士走過的宣教路線。



▲行走於自然山海與人文聚落之間，參與者不只是旅人，更是觀察者與體驗者。

在臺灣這片土地上，「徒步」從來不只是移動的方式，更是一種與土地、與自己對話的過程。2016年，適逢希望基金會成立30週年之際，基金會本著「飲水思源、心存感恩」的初衷，首次推出「希望環島」分段徒步計畫，踏上一條充滿感謝與回饋的旅程。

希望環島計畫採取分段進行的方式，利用週末假期，一個月一次、每次兩天，從聖約翰科技大學出發，順時針而行。每一段路都銜接著上一次的終點，在歷時約兩年半的時間裡，完成這趟意義非凡的徒步環島。透過一次次的行走，參與者不僅認識臺灣不同地景風貌，更在腳步之間，逐漸累積對土地的情感。

延續第一次活動的熱烈迴響，2019年基金會以「一個人力量有限；眾人力量無限」為理念，從八里十三行博物館出發，展開第二次「希望環島-走一條行善之路」。這一次，徒步不再是徒步，更化為具體的公益行動：每位參與者每行走一公里，基金會即捐出現金1元與物資5元給公益團體。透過集眾之力，讓行走的每一步都轉化為對社會的回饋。



2023年，在疫情逐漸趨緩之後，人們更深刻體會到健康與平安的可貴。基金會因此發起第三次希望環島，以「走一條祈福之路」為主軸，從大稻埕慈聖宮出發，串聯全臺108間媽祖廟。參與者透過徒步參拜，為自己與親友祈求祝福。

來到2026年，希望基金會展開第四次環島計畫——「希望環島IV～走一條朝聖之路」。這不僅是一段地理上的移動，更是一場關於心靈的探索與轉化。所謂「朝聖之路」，本指信徒通往聖地的旅程，但在當代社會，它逐漸延伸為一種慢旅行的型態，一種讓人放慢腳步、遠離喧囂、重新看見自我的方式。行走之間，人們得以沉澱心靈，反思生命意義，並重新建立與世界的連結。

在多元文化共存的臺灣，「朝聖」更擁有豐富而多層次的意涵。從宗教面向，可以追隨天主教傳教士走過的宣教路線，也可以參與如「三月瘋媽祖」般的進香之旅，感受信仰的力量；從文化角度，亦可行走「山海圳國家綠道」，由臺江內海出發，一路攀升至玉山主峰，跨越海拔0公尺至3952公尺的高度變化，見證臺灣400多年來的歷史軌跡與自然演變；而從精神層面來看，這座孕育豐饒物產與多元文化的島嶼，本身就是一處值得以朝聖之心對待的土地。

「希望環島IV～走一條朝聖之路」，正是將這些多重意涵融為一體的實踐。透過一步一腳印的



▲ 第三次希望環島，以「走一條祈福之路」為主軸，從大稻埕慈聖宮出發。

徒步過程，行走於自然山海與人文聚落之間，參與者不只是旅人，更是觀察者與體驗者。沿途可能是寧靜的教堂、熱鬧的市集，也可能是海浪拍岸、風穿過樹梢的聲響，這些元素交織成一段段深刻的記憶，讓人重新認識臺灣，也重新認識自己。

此外，這趟朝聖之路更強調「人與人之間的連結」。如同西班牙著名的聖雅各之路（Camino）或臺灣媽祖遶境活動，旅途中原本陌生的旅人，因為共同的目標而彼此扶持，在長時間的陪伴與互助之中，建立起深厚的情誼。這種跨越個人界線的情感連結，往往成為整趟旅程最動人的部分。

希望環島系列活動走過感恩、行善與祈福，如今邁入第四次的「朝聖之路」，不僅延續過往精神，更進一步深化內在探索的意義。這不只是一趟體力的挑戰，更是一段心靈的修行，讓人在行走中沉澱，在風景中體悟，在交流中成長。



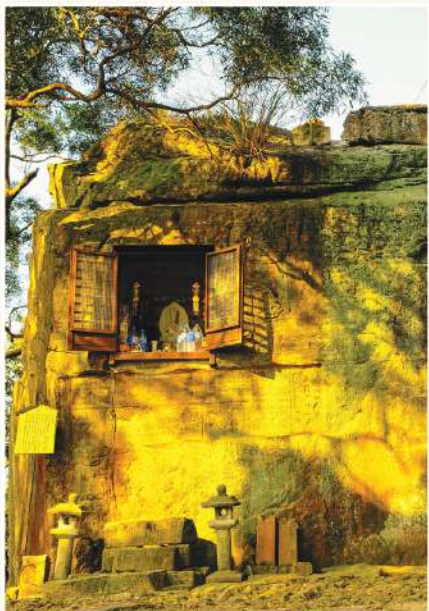
▲ 從八里十三行博物館出發，展開第二次「希望環島——走一條行善之路」。

臺北新四國遍路

文
—
郭
益
璋



▲圓山臨濟護國禪寺。



▲北投大師岩。

四國遍路為日本極具代表性的朝聖文化之一，遍及德島、高知、愛媛與香川四縣，共有與空海大師淵源深厚的八十八處寺院，合稱「四國八十八箇所靈場」。巡拜八十八寺院的行旅，被稱為四國遍路或四國巡禮。對行者而言，這不僅是參拜寺廟，更是一場身心的修行與內在的探索。

日治時期大正14年（1925年），由鎌野芳松等真言宗弘法寺信徒，懷抱祈願同胞幸福、臺灣繁榮的心志，仿效日本四國八十八箇所靈場，在臺北地區創設「臺北新四國八十八箇所靈場」。以西門町弘法寺（現今臺北市天后宮）為起點，經由當時的草山（現陽明山一帶），一路延伸至北投鐵真院（現為北投普濟寺）。沿途設置八十八座石佛，供信徒逐一巡拜，形成具有在地特色的「臺北新四國遍路」。

然而，隨著戰後社會變遷與都市快速發展，這條曾經存在於臺北近郊的重要巡禮路線，逐漸被時光埋沒。道路改建與環境變化，使得原有路徑難以辨識，昔日設置的石佛也多散落各處，部分甚至消失無蹤，整體路線因而變得模糊不



清，一度成為鮮為人知的歷史記憶。

近年來，在文史工作者與地方文化團體的努力之下，透過史料整理、地圖比對及實地踏查，逐步重建出臺北新四國遍路的大致輪廓。這項工作費時費力，需長期投入與細心求證，但憑藉著對歷史文化的熱情與使命感，相關人士持續尋訪記錄。歷經多年努力，目前已成功尋獲近半數當年設置的石佛，使這段塵封百年的朝聖路徑再次浮現於世人眼前。

基金會此次規劃以搭乘捷運與步行方式，帶領參與者走訪臺北新四國遍路包括臺北天后宮、圓山臨濟護國禪寺、北投文物館與普濟寺等地，一探歷經百年風霜依然佇立的石佛。行程的最後，前往北投大師岩，為此次旅程劃下象徵性的句點。如同日本四國遍路結束後，巡禮者會前往和歌山縣高野山參拜空海大師一般，參與者也將在大師岩前，向空海大師稟告此行已完成臺北新四國八十八箇所靈場的巡禮。大師岩岩壁上刻有「空海大師」與「不動明王」石碑，莊嚴而肅穆，其周邊建築群更於2019年由臺北市政府文化局指定為市定古蹟，登錄為「北投真言宗石窟建築群」，更顯其歷史與文化價值。

這趟臺北新四國遍路，不僅是一次步行與參訪的行程，更是一段跨越百年的文化對話。透過雙腳行走



▲ 臨濟護國禪寺上的石佛。

與親身體驗，我們得以重新連結臺日歷史、信仰。

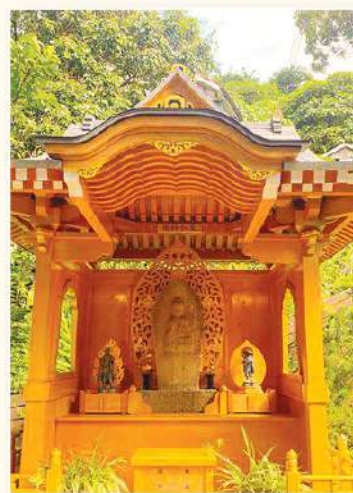
下半年度還有臺北新四國遍路的場次，誠摯邀請您一同踏上這條隱身於城市與山林之間的朝聖之路，在過去與現在交會的軌跡。



▲ 位於西門町成都路上的臺北天后宮。



▲ 臺北天后宮內別有洞天。



▲ 普濟寺第八十八番石佛。

年齡不是極限！

用汗水與意志征服澎湖跨海大橋

文
—
陳麗惠



▲心有多寬，世界就有多大！張開雙臂擁抱藍天與海洋。



▲年齡不是極限！



▲西嶼西臺遊客中心，意味著我完成了二天的健走。

用雙腳丈量風與海的距離：我們的超凡澎湖健走壯遊

這是我第一次的澎湖健走。我們的隊員年齡跨越50歲到80歲，全是一群熱愛健走的同好。這趟旅程，我們不用舒適的巴士代步，而是選擇最原始、最虔誠的「健走」方式，用雙腳丈量風與海的距離，用鏡頭記錄這趟非比尋常的觀光健行。這是一場體力、汗水、意志與島嶼靈魂的深度對話，更是一次超越自我的考驗。在這三天的時間裡，澎湖以難得一見的風雨迎接我們，將挑戰化為烙印，讓我們的足跡深深鐫刻在這美麗的菊島之上。

第一天：風雨中的沉穩步伐

從澎湖機場出發的那一刻起，我們便一腳踏進

了風雨之中。大夥兒在宏亮的口號聲中大步邁開，雨水不斷拍打在雨衣上，視線逐漸模糊，但同好們的步伐卻無比沉穩。隊伍裡的老大哥、大姐們拉緊雨衣帽簷，腳步踏實而穩健。我們走過篤行十村斑駁的巷弄，在潘安邦紀念館與張雨生故事館前，雨水與淚水彷彿交織成青春的旋律，在空中悄然迴盪。

經過東衛石雕館與澎湖縣立志清國中時，雨勢鋪天蓋地而來，許多同好的雨衣內早已分不清是汗水還是雨水，但沒有一個人喊累，依舊興致勃勃地前行。當我們終於抵達白沙鄉中屯國小，並在終點龍德宮前停下腳步時，大家脫下雨衣的瞬間，忍不住相視大笑。第一天的風雨考驗，不僅沒有澆熄大家的意志，反而徹底點燃了所有人骨子裡的堅韌。



第二天：逆風前行的奇蹟與壯舉

經歷了風雨洗禮，第二天老天爺彷彿為了賞識我們的意志，奇蹟般地放晴了。我們從龍德宮起走，撲面而來的是澎湖著名的強勁海風。沿著瓦硯濱海前行，海浪激烈地拍打著岸礁，宛如在為我們這群健走勇士擊鼓助威。在通樑古樹下，大夥兒品嚐了當地著名的仙人掌冰淇淋，頓時通體舒暢，稍作補給後，便迎來了此行最大的挑戰——澎湖跨海大橋。

走在毫無遮蔽的大橋上，強風陣陣，幾度讓人站立不穩，甚至走一步、退兩步。我看著身旁的同好們互相攙扶、頂著狂風一步一步艱難向前。「連紀姐都在勇往直前，我還有什麼理由停下腳步？」這種精神瞬間感染了每一個人。跨越跨海大橋的壯舉極大地激勵了士氣，隨後的竹灣大義宮、古樸的二崁二興宮，直到壯麗的池東大菓葉玄武岩，每個人雖然雙腿酸痛、汗透全身，眼神卻閃耀著興奮的光芒。當抵達西嶼西臺遊客中心時，我們再度超越了體力與年齡的極限。

第三天：終點線上的榮耀與感動

最後一天，我們從風櫃國小出發。當天正好趕上當地的迎神慶典，沿途鞭炮聲不斷，彷彿是為我們這群勇者鳴放的熱烈歡呼。經過澎湖水產種苗繁殖場與蔡廷蘭進士第，三天累積的疲憊已達到了臨界點，不少夥伴的腳底磨出了水泡，走起路來有些跛行，卻依然眼神堅定，執意不肯走上保姆車。



▲壯麗的池東大菓葉玄武岩。



▲只要心不老，風雨再大、路再遠，我們都能微笑走到終點。



▲在全臺灣最古老的眷村—篤行十村。

當澎湖機場的終點線終於出現在眼前時，現場爆發出熱烈的掌聲與歡呼，不少人流下了激動的淚水。三天兩夜，我們這群年過半百的健行愛好者，用雙腳完成了這趟澎湖壯遊。這趟旅程讓我深刻體悟到：年齡從來不是極限，心態才是。只要心不老，風雨再大、路再遠，我們都能微笑走到終點。

看著手機照片中回顧的一切勞累與歡笑，心中充滿了感激。特別感謝希望基金會工作夥伴們辛苦地策劃與籌辦，期許未來能有更多精彩的健走活動，繼續為我們的人生增添美好的回憶！



淡蘭古道
×
中坑

淡蘭古道中路 中坑古道

文
—
郭
益
璋

淡蘭古道為國家發展委員會所規劃之七條國家綠道之一，由北、中、南三路共同構成清領時期淡水廳通往噶瑪蘭廳的重要交通網絡。不同於以軍事與公務為主的北路（官道），中路主要為當時居民往來兩地、開墾移居所使用的路徑，因此又稱為「民道」，更貼近一般百姓的生活。隨著公路與鐵路的開通，中路逐漸失去原有功能，歷史的足跡被雜草與山林覆蓋；然而，在近年中央與地方政府、民間步道組織的努力下，透過踏查與修復，這條承載先民記憶的山徑再度重現，成為現代人親近自然與歷史的重要場域。

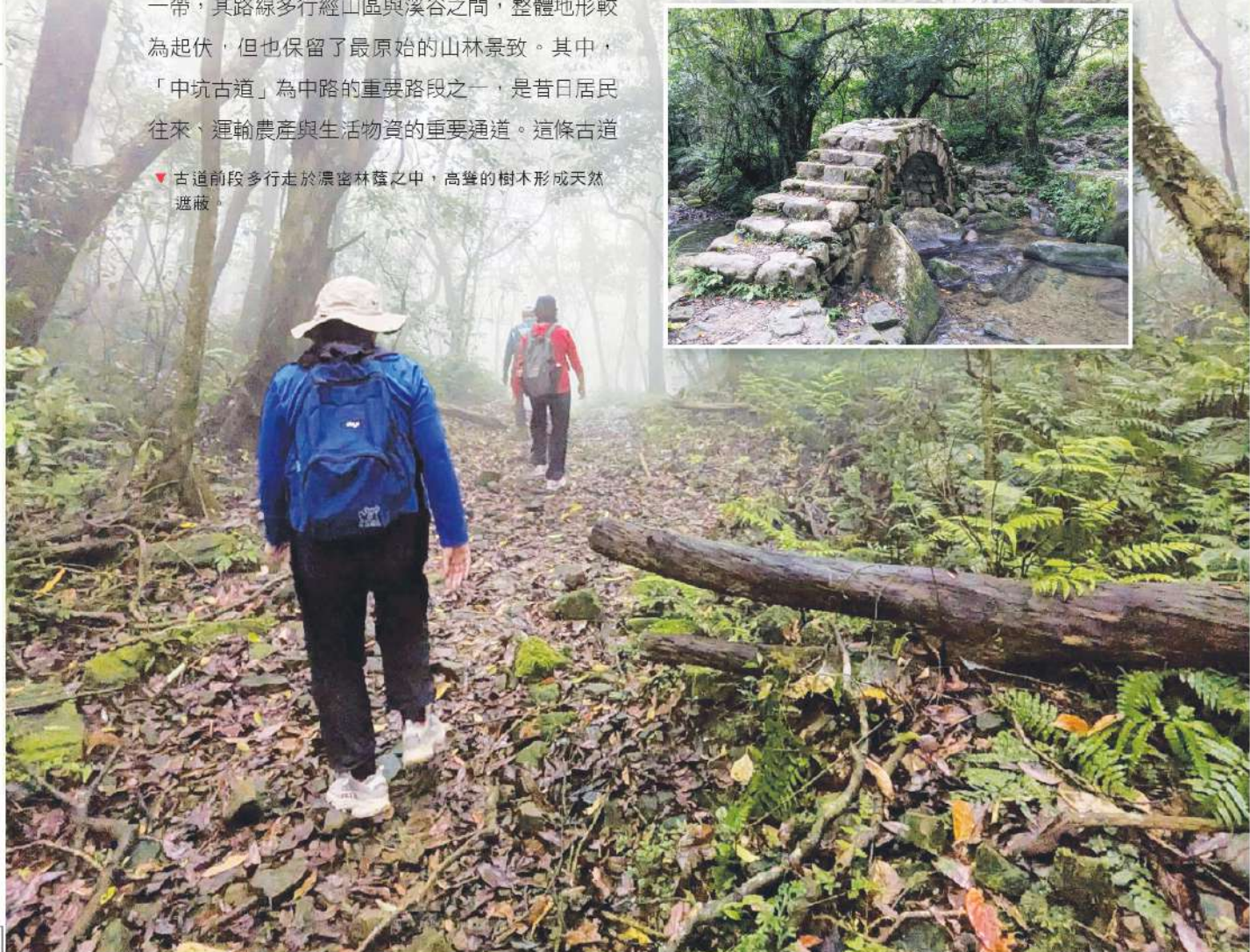
淡蘭古道中路沿途串聯暖暖、雙溪至宜蘭頭城一帶，其路線多行經山區與溪谷之間，整體地形較為起伏，但也保留了最原始的山林景致。其中，「中坑古道」為中路的重要路段之一，是昔日居民往來、運輸農產與生活物資的重要通道。這條古道

▼ 古道前段多行走於濃密林蔭之中，高聳的樹木形成天然遮蔽。

不像北路沿海開闊，也不同於南路商業往來頻繁，中坑古道更像是一條隱身山林的生活之路，靜靜承載著過去聚落與人群的記憶。

今年基金會特別規劃帶領大家走訪淡蘭古道中路的中坑古道，從雙溪山區逐步深入林間，沿著蜿蜒的石階與山徑，循著先民留下的足跡前行。古道前段多行走於濃密林蔭之中，高聳的樹木形成天然遮蔽，即使在盛夏時節，仍能感受到涼爽舒適的氣息；腳步伴隨著林間鳥鳴與微風拂葉聲，讓人彷彿遠離塵囂，進入另一個節奏緩慢的世界。沿途可見早年人工砌築的石階與橋樑，雖歷經歲月風化，依

▼ 沿途可見早年人工砌築的石階與橋樑。



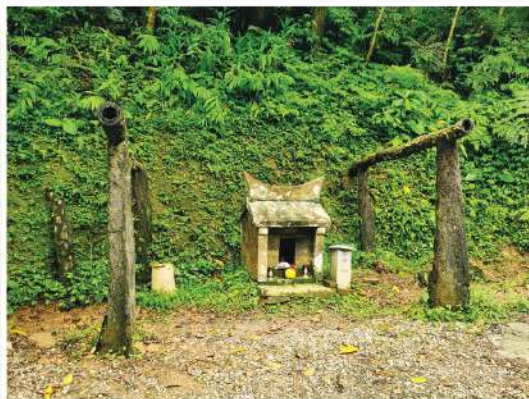


舊可見當時工法的細緻與用心，也讓人不禁讚歎先民在艱困環境中的堅韌精神。

隨著步伐逐漸推進，中坑古道進入較為開闊的路段，偶爾可遠望層層山巒，與層層堆疊的梯田，呈現出人與自然共存的美麗景象。部分路段仍保留著原始土徑與竹林景觀，腳踩其上更能感受到大地的柔軟與生命力，也讓整體行程增添幾分探險的趣味。

除了自然景觀之外，中坑古道沿線亦蘊藏豐富的人文故事。過去這裡曾有零星聚落與農耕活動，居民依山傍水而居，靠著古道與外界聯繫。雖然如今多數聚落已逐漸消失，但仍可從遺留下來的石砌設施與路線規劃中，遙想當年人們生活於此的景象。旅程不再只是單純的健行，而是一次穿越時空的文化體驗。

完成上午的古道行程後，我們就在雙溪外柑腳這地方休息午餐，感受山村生活的簡樸與純粹。午後行程則著重於文化與歷史的延伸介紹，



▲ 隨著步伐逐漸推進，中坑古道進入較為開闊的路段。

透過導覽與互動，讓大家更全面地認識淡蘭古道中路的发展脈絡與重要性。不同於一般觀光旅遊，此次活動更強調「走進歷史、體驗土地」，讓參與者在腳步之間，重新連結人與環境的關係。

淡蘭古道中路所展現的，不僅是地理上的通行路線，更是一段屬於臺灣庶民生活的縮影。中坑古道作為其中一段重要路徑，見證了移民拓墾、聚落興衰與時代變遷，也提醒著我們，在現代便利交通背後，那些曾經用雙腳丈量土地的歲月與故事。



▲ 部分路段仍保留著原始土徑與竹林景觀，腳踩其上更能感受到大地的柔軟與生命力。



▲ 我們在雙溪外柑腳這地方休息午餐，感受山村生活的簡樸與純粹。

步履不停， 累積生命的厚度與愛



▲帶著自信的微笑，迎接每一天。



▲希望基金會榮譽會員林玫影。

聆聽林玫影的健走故事：用每一步的溫暖堅持，翻轉人生下半場

在希望基金會的健走隊伍中，總能看見一個面帶溫暖微笑的身影，她是林玫影。聽她細數這二十年來從山林走向世界的足跡，你會發現，不僅僅是一個經歷豐富、走遍各地體驗生活的過程，更是一段關於愛與陪伴的故事。

生性活潑好動的玫影，在與大自然結緣前，她的生活節奏裡有著氣功的律動。當時，她每週兩次跟隨「可晟達摩易經氣功」的老師練習，老師義務指導的無私付出，不只幫她打下了扎實的健康底子，也讓她學會了感恩。然而，生命總有必須駐足

的時刻。後來因人在嘉義的母親身體欠安，為了盡孝道，玫影毅然中斷了熱愛的氣功課程，專心陪伴母親。這段南北奔波的孝親歷程，雖然暫時停下了她運動的步伐，卻在她的生命裡留下了最溫厚、最純粹的愛。

直到大約二十年前，在清溪合唱團團員的熱情邀約下，玫影遇見了「飛鷹登山隊」。那是一聲來自山林的召喚，開啟了她每週日固定的爬山行程，這走著走著，一晃眼就是二十年。在山林的滋潤中，走過自然步道，每一步都是如此美好！由登山再健行，體會不一樣的人生，平穩而舒適。

退休，正式卸下職場重擔之後，是許多人生活的休止符，但對玫影來說，卻是能把時間與生活的主導權完全交還給自己。在「早茶會」朋友的溫暖引薦下，她與希望基金會的環島健走相遇了。「自從參與了這個團隊，每個月固定兩天的健走，直接成為了我人生的轉捩點。」玫影眼裡閃爍著光芒這麼說著。這個契機不僅讓她保持身體的活力，更開啟了她後續遠赴國外參加國際健走的一把鑰匙。而在這條漫長、需要體力與毅力的路上，玫影最感謝的是先生的默默相守。無論是面對未知的登山，還



▲志同道合的團隊裡，彼此陪伴、互相鼓勵。



是遠赴海外的國際健走，先生的理解與支持，就是她最溫暖的後盾，讓她能無後顧之憂地去做自己想做的事情。

同時擁有豐富登山與健走經驗的玫影，對這兩者有著不同的感悟。她形容，登山極具挑戰性，每次上山都要做足充份的準備，更考驗著面對未知與突發狀況時的隨機應變能力，而健走就像是細水長流的日常，一點一滴鍛鍊並維持著基礎體力。雖然兩者的運動有些不同，但對玫影而言，最觸動她的，永遠是「人」的溫度。在飛鷹登山隊與希望基金會裡，她結交到了一群志同道合、靈魂頻率相同的好朋友。在山海之間，大家彼此陪伴、互相鼓勵，將個人的孤獨步伐，走成了群體的壯麗風景，也大大開拓了她的人生視野。

「臺灣健走，讓我們真正用雙腳走過臺灣的每一片土地。」玫影微笑著分享，她特別喜歡跟著基金會深入各個鄉鎮，去探索、認識在地民俗與人情味文化。而國際健走，則是一扇看見大千世界的溫馨視窗。去年，玫影帶著滿滿的勇氣成功完成了荷蘭國際健走。在異國的街道上，她親身體驗了不同的文化與飲食習慣，更認識了來自全球、同樣熱愛健走的朋友。她深信藉由臺灣人的步伐與熱情，成功讓世界看見了臺灣。當穿著代



▲ 每一步的堅持，都是對生命的熱愛。

表臺灣的服裝健走時，更是一場溫柔的國民外交。

帶著去年的感動與力量，玫影已經為今年設定了全新目標。她心中最渴望完成的夢想，就是能順利出發並完成丹麥、愛爾蘭，以及美國、加拿大的國際健走活動。

看著玫影眼神中的堅定與期待，希望基金會全體夥伴也預祝她今年順利圓夢。我們期待她繼續帶著臺灣與基金會的溫暖精神向前行，在未來的路上，完成更多精彩的故事。

▶ 從臺灣的山林走向世界，她的步伐始終溫暖而堅定。



▲ 用堅定的步伐，讓退休生活成為最美麗的风景。

台北科技人路跑星光小舖

義賣 動志工服務

4月19日，希隱力協會在充滿活力的路跑現場，設置「星光小舖」公益攤位，
讓一瓶飲品、一枚計時晶片，串起一份看得見的善意。



▲ 路跑活動現場人潮熱絡，公益攤位也成為善意交流的一站。

一個公益攤位，讓善意開始流動

這一天，希隱力協會來到「台北科技人路跑」活動現場。周圍有起跑的歡呼、跑者的汗水，也有許多家庭與民眾在草地間穿梭。對我們而言，這不只是一次外展服務，而是一個讓社會大眾在輕鬆情境中認識公益、參與公益的機會。

非常感謝主辦單位的支持與信任，特別提供協會公益攤位，讓我們能夠設置「星光小舖」。這次小舖準備的是礦泉水與運動飲料，但我們希

望它不只是補給站，而是一個讓善意被看見、也能被實際轉化的地方。

因此，我們設計了簡單又有意義的參與方式：路跑民眾只要捐出計時晶片，就可以兌換一瓶飲品。每一枚晶片歸還給主辦單位後，都能取回100元押金；也就是說，捐出晶片，就等同於把這100元轉化為一份公益支持。

一起完成的公益行動

這次行動最珍貴的地方，是我們與「中華



特殊奧運委員會」的特奧小英雄們一起站上第一線。現場可以聽見他們一遍又一遍，清楚又有力量地喊著：「捐晶片！換飲品！做公益！」

那不只是口號，而是一種勇氣、一種參與，也是一種被看見。兩位身心障礙的特奧小英雄表現得非常出色，不僅能清楚向民眾說明活動方式，也主動協助發放飲品、引導流程。

190份善意的累積

在大家共同努力之下，星光小舖準備的飲品全數兌換完畢。更令人感動的是，有將近190位路跑民眾響應這次行動。一枚晶片、一瓶飲料，看起來只是小小交換，背後卻是一份願意理解、願意停下腳步、願意支持的心。從陌生，到理解，再到行動，這190次交換，其實也是190次善意的選擇。

讓參與成為一種力量

這場路跑不只是體力的挑戰，更是一場關於共融與參與的實踐。當特奧小英雄站在第一線，當志工與孩子們一起完成任務，當路跑民眾願意停下腳步做出選擇，我們看見的不只是活動成功，而是每個人都在這個過程中成為彼此的一部分。

希隱力協會長期關注隱性障礙與身心障礙族群的家庭支持、社會參與與倡議服務。我們相信，只要有機會參與，只要有人願意陪伴，只要



▲ 活動現場不只有服務，更有彼此鼓勵與同行的力量。



▲ 希隱力協會與夥伴共同完成星光小舖公益服務。



▲ 星光小舖準備飲品，將補給轉化為公益行動。

社會多一點理解，每一個孩子、每一位青年，都能在屬於自己的位置上發光。

4月19日的星光小舖，因為主辦單位的支持、特奧小英雄的投入、志工的陪伴，以及路跑民眾的響應，真的很亮。

只要有機會參與，
每一份小小行動，
都可能成為照亮彼此的力量。



▲ 志工在攤位旁引導民眾捐出計時晶片、兌換飲品。

【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。

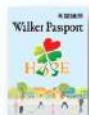
★ 會員類別權益說明 ★

	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

