



百萬聚樂步

吳



國內
郵資已付

基隆郵局許可證
基隆字第375號

雜誌

中華郵政基隆雜字
第075號執照登記
為雜誌交寄
無法投遞

發行人 | 紀政 2016.04 No. **42**



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

42 期 2006.01.01 創刊
2016.04 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 徒步台灣

【紀姐隨筆】

04 「行」，銷美麗台灣

【2016元旦健走】

06 一年一度的盛會，你參加了嗎？ | 郭益璋

【國際健走，行銷台灣】

08 青春・笑意・綻放希望 | 黃梗楠

【下鄉健走，移動私塾】

12 太魯閣下鄉行腳 | 陳思源

14 莎韻、朝陽、南澳之旅 | 陳美慧

16 環島走春 | 楊之儀

18 偶遇的機緣，實最甘美 | 葉足

20 不老部落傳奇 | 王百祿

【會員心得分享】

22 健走心開始 | 歐爸媽



編輯室
X
手記

文
黃純湘

徒步台灣

大家是否有注意到，近年來在台灣正悄悄地吹起一股徒步環島的風潮，有人獨行、有父子同行…，有苦行、有壯遊…，有台灣人、有外國人，有推著菜籃徒步100天、有揹著二、三十公斤重的行李環島36天…，他們一步一腳印地踩踏在寶島這一塊土地上，為找尋人生方向、為圓夢、為慶生、為愛台灣…。

2005年7月2日本會為了宣導每日一萬步，健康有保固及萬步寶島而舉辦一場由兩人組成歷時30天的環島健走挑戰；2011年11月16日為了宣傳健走運動及健康足蹟，本會再次舉辦徒步環島挑戰，由台灣、荷蘭、瑞士、比利時等十一位國際健走者組成，45天行腳全台灣，就此打開徒步環台的國際知名度。台灣的美麗與溫暖很快地吸引荷蘭朋友於2014年自行組隊成功挑戰一千多公里環台健走，而2016年的此時此刻一群由台、日、韓組成的國際友誼健走隊，正精神抖擻，健步如飛地挑戰徒步環台大健走！

一千多公里的徒步挑戰，考驗的不僅僅是體力與腳力，更需要意志力與耐力的充分展現，而夢想有多大，力量就有多大，一天一天又一天，時間流動，腳步移動，挑戰的人慢慢地蛻變了，由外而內，再由內而外，變得更強、更鬆、更自在。而徒步台灣的過程中，這沿途得以親炙各處美麗多變的好風景、接觸各個熱情友善的在地人，品嚐各地風味美食，經歷各種天氣變化…，一切的一切，各有各的感動與收穫。

那些用雙腳走過台灣的國際走者們，深愛台灣，一再重遊，樂此不疲！五位曾經徒步環台的荷蘭朋友，今年二月還特別搭機來台參加當年認識的台灣朋友在草屯舉行的婚禮，因走路而建立的國際友誼，既深且廣，令人感動不已。





紀姐
×
隨筆

行，銷美麗台灣



1977年受聯合報創辦人、前田協理事長王惕吾先生之邀，返國擔任田協總幹事之職；有感於競技水平的提高，有賴於全民運動的普及；故於翌年「飛躍的羚羊」變成了「路跑的羚羊」；又於2002年「路跑的羚羊」羽化為「健走的羚羊」。

2002年世界衛生組織WHO的年度主題是MOVE FOR HEALTH (動態生活，邁向健康)；因此之故，當時的國健局(今國健署)選擇了「日行萬步」為推動目標；而我受邀擔任「代言人」一職。重責在身，勤尋資料，如獲珍寶似地覓得WHO於1992年向世界宣告：世界上最完美的運動是「健走」。代言而不身體力行是自欺欺人；力行到上癮，到無法自拔，到立為終身職志，是生命旅途中一道最美麗的彩虹。

一路走來，志同道合的同事們，健走勇腳們，有見識的企業，有眼光的政府官員，集氣、集力共同耕耘，不僅萌芽還結了果，確是可喜可賀。健走的推動，目標有二：一者，對國內；再者，對國際。對內是以世界上最完美的運動「健走」與國人分享健康之美；對國際是以「行」，銷美麗台灣。而以「行」，銷美麗台灣，最美的事是不僅感動了我

們自己，也真的感動了國際「行」者。

記得2011年嗎？純湘執行長向我請了半年的假，帶著逝世週年父親的帽子陪她健走歐亞洲18國；返台後，隨即於11月16日領軍4位外國走者：荷蘭的LO和BEN，瑞士的FRANCO，比利時的BART及6位台灣走者：赤腳大仙孫正春夫婦，孫勇吉(頭目)，賴慧全(威廉王子)，梁雙蓮教授，趙季雄(趙老大)，由馬總統授旗後自總統府出發，踏上為期45天環島的征途，於12月30日抵達終點——臺北101大樓。

這個徒步環島大工程，擔任後勤補給的兩大功臣，一是「陽光男孩」徐連德，另一位是「SURE」林秀娥同學。正在寫研究所畢業論文的秀





娥碰到瓶頸，孫正春夫婦邀她開車服勤，並藉機放空以吸天地之精華。45天的同甘共苦，密織了血濃於水般的感情；也造就了LO與另三位荷蘭人於2014年完成了57天的徒步環島壯舉。

「行」，銷美麗台灣的不變初衷，就是要以「行」讓台灣走出去，更要讓國際走進來；不僅是走進來，更要愛台成痴；因為台灣有最美麗的風景一人。

秀娥因健走而與國際走者結緣，也因健走與COLA變成「牽手」結成良緣。秀娥與COLA於2月21日在草屯走上紅毯，而讓全場感動的是有五位荷蘭的國際健走者，千里迢迢地特別從歐洲飛來親自見證這場台式的婚禮，並致上他們最衷心的祝福。這也是「行」，銷美麗台灣最真、最善、最美的樂章。

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政

▼2011年秀娥駕駛之環島補給車。



▲新娘秀娥、新郎COLA與來自荷蘭的五位國際健走友人。
▼2011年45天徒步環島。



林秀娥



孫正春

陳梅香



梁雙蓮



孫勇吉



賴慧全





2016
X
元旦健走

文
—
郭益璋

一年一度的盛會， 你參加了嗎？



▲ 2016元旦健走起步走。

每年12月是台北的雨季，同時也是元旦健走的籌備期，每次去路線勘查時，總是颪風飄雨。每次都暗自祈禱希望元旦活動當天不要下雨。

2016元旦健走在跑過全馬的三太子加持下，老天爺也很捧場，在只有陰天而沒有下雨的情況，順利圓滿落幕。今年元旦健走與往年一樣在花博公園舉辦，雖然限額6,000人，但當天仍然有超過萬人，一同參加這場盛會。活動最高潮當然就是三個頭獎現金10萬元的摸彩，沒



▲ 會場依然熱鬧非凡。



▲感謝各個單位的協助。



▲紀姐與10萬元得主合照。

有抽到獎項也別氣餒，只要連續參加2015及2016元旦健走的朋友，還有機會在2017元旦健走活動中，參加額外的2萬元現金摸彩！

2016元旦健走有一些很不一樣：

紀念品

有報名參加2016元旦健走就可以獲得市價1880元的英倫牛津魔法包，背包、提袋、收納三合一，非常實用，大家都愛不釋手，許多活動當天拿到包包的朋友們還馬上就背起來走完全程。

路線

往年健走路線都是在大直橋下折返回會場，僅能在基隆河左岸看對岸劍潭山的山光水色；今年特別跨過大直橋，由基隆河右岸再上中山橋沿河濱自行車道回到會場，可以一覽基隆河兩岸，一邊山光水色，另一邊都會高樓，兩種不同景致。

補給站

以往僅會在中途設置補水站，使民眾補充水分與休息；而今年是在圓山大飯店下發放橘子，讓民眾可以在河濱公園休息補充能量與水分。在新年拿到橘子也象徵新的一年大吉大利。

元旦健走報名額滿速度，一年比一年快。這顯示有越來越多的民眾認同基金會提倡「健走運動」的理念；也有更多朋友用參與健康活動的方式來迎接新的一年，這樣的認同值得辦了13年元旦健走的我們感到欣慰。

元旦健走可以吸引這麼多人參加，背後在支持這活動的三家主要贊助：中華電信、中華郵政、台灣菸酒，以及其他許多協力單位都功不可沒，有了他們的加持，使元旦健走不僅是一場健走活動，更是三五好友聚首的不二選擇，使好友們在最後的三個頭獎10萬元抽出的同時，大家都互道：明年見！



▲抗寒中的田徑名將—古金水也來到現場。



▲紀念背包二話不說直接背起來。



▲元旦健走代言人—王金平院長，每年都會在百忙之中抽空參加。



青春・笑意・綻放希望 2015印尼日惹IML國際健走抒懷



▲國旗飄揚在印尼鄉間小路。

▼頭目大師作畫中，當地居民也都乖乖等。



(一) 印尼剪影

印度尼西亞共和國簡稱印尼，約17,508個海洋隔離島嶼組成，寰宇最大的群島國家，又謂千島之國，位於東南亞，疆域橫跨亞洲及大洋洲，橫越三個時區。

印尼人口2億5仟多萬人，名列世界第四大國，有數百個民族及語言，最大的族群為爪哇族，主導全國政經發展，印尼貴在擁有1億1千萬的年輕勞動力（低於25歲的年青人），有他國所缺乏之競爭力（勞動力），產業發展前途無可限量，外國投資倍增。

印尼國旗上紅下白兩色，簡潔榮耀，基於13世紀滿者伯夷王者的標誌而

◀中印友好。



設計，1945年8月17日獨立建國日，飄揚升起，紅色是勇氣的象徵，白色是純潔的代表，插在芳香的土地上，格外鮮明顯眼。

深入民心的宗教信仰，是全世界伊斯蘭教（回教）信徒最多的國家，約佔總人口數百分之八十五；西方文明的天主教、基督教或東方智慧的佛教、印度教等等分佈於各島中。目前世界最大的佛塔群「婆羅浮屠」與東南亞最大的印度廟「普蘭班蘭」聳立在日惹市為古城地標，均列為聯合國世界遺產；牡丹綠葉相互輝映，另有各族內部千年傳承的民間信仰與鬼怪傳說，奇聞中松巴島的「馬拉普教」以觀察一隻雞的內臟所得的啟示，來定好運或惡運，講得比聖經還來得多。

語言上的統一因現代化傳播科技作用，1945年統一建國後以馬來語基礎所發展出來的新語言普及全國，政府政治制度、教育制度受惠於英國之施教，傳統與現代並陳，積極朝向國際化拓展，所見到之文字全以英文字母標出，採羅馬拼音，以新加坡為師接軌全球。

地處熱帶，物產豐饒，棕櫚油、橡膠、香料、水果、稻米、林木、礦產、魚獲等等天然

資源，遍地黃金，隨便在土地裡丟幾粒種子，就有吃得飽的食物產出。二日健走中，受到當地鄉民款待豐盛食品，感是快樂的天堂，歐陸稱印尼為「眾神遺落的珍珠」。遭荷蘭殖民300多年，1602年荷蘭東印度公司成立，總部設在雅加達，它是世界第一家股份有限公司，大肆宣傳下，發行股票，哄抬股價，投資於印尼，利用不名譽手段：賄賂＋壟斷＋暴力，除獨霸歐陸香料市場外，掌控印尼政經、擁有傭兵、發行貨幣、影響東南亞之發展，當時台南亦受其管制，權力可見一斑，只無奈好景不常，至1798年經營不善宣告破產，由荷蘭政府接管殖民至1949年才讓印尼完全獨立。1943年被日本的「東亞共榮圈」趕出印尼，羊入虎口、強奪豪取、民不聊生，好在老天有眼，1945年8月15日二戰日本投降，二天後8月17日，印尼有志人士共同宣布獨立建國，健走行中，徒步於各村莊或社區，村前均樹立門柱標顯「17.08.45」告知國民永銘獨立日期，民主自由之可貴，得來不易。

維繫著島民間彼此連接，仍是產品流通的商業往來，而得以融為一體的元素，研究學者認為



▲在莫拉比火山前大合照。

是印尼精神的血脈融通：1.集體合作。2.重視人際關係。3.慷慨大方，包容異己，人民務實開放，以輕鬆態度面對生活。國事免不了風風雨雨，它的精神永固，將全國牢繫在一起，不會輕易被拆散。

他們的志工服務精神，在二日健走中處處可鑒，童子軍們整齊儀容，笑臉可掬，炎陽下站路旁指揮交通，令人按讚，IML各國中獨一無二，回顧其理想與務實，肅然起敬。

開啟於日惹的「垃圾銀行」擴及至泗水，發揚光大，成為印尼最乾淨的陽光綠都，直追新加坡；這是個非政府組織經營的網路，不只是處理回收廢棄物，而是真正的銀行，可提存摺存放並支領現金與配息，個人或社區組織都能開戶，銀行幫助民眾收集的回收資源，秤量計價存入帳戶，轉售所得提供部份作為獎金及研發，而各社區組織的共同所得，鼓勵合資合辦各項活動，如「環境清潔美化競賽」居民無不渾身解數，為社區榮譽全力以赴，經評出力最多、創意美好的優勝者，獎勵去新加坡學習取經，精益求精，官民

合作，提供誘因，獎勵代替責罰，政府幾乎不花經費，卻對都市的綠美化，產生了無限效應。

(二) 健走點滴

日惹國際健走主辦至今七年，融入了印尼精神與精緻文化，以真情、誠意、笑臉、歌聲、鄉音、美食、綠意讓參與者感受到人性化尊寵，更體會到文化的底蘊，紮根在各地方基層中，滋生發芽，生長開花，令人驚豔又驚嘆，傳統的優質文化永續發展，是帶動文明進化的原動力。

大器的歡迎會，在燭光映照中，隨著原味絲竹之音，翩然而啟，美麗花園中印尼特色的餐會大涼棚，各國健走人士聚集，共渡良夜，四周環繞著山珍海味，特級美食、蔬果甜點、南洋飲品，IML各國的歡迎會忘塵莫及，台灣更覺汗顏；主席蘇丹公主，英語流暢，甜美大方，四叔頭目配送台灣原住民項飾，更顯華貴端莊；韓國金會長公子的聲樂，繞樑三日，增添光彩；且待二日後的歡送會中，台灣隊的原住民歌舞是否能獨佔鰲頭？

▼在世界遺產前跳躍！（左一為本文作者）





二日長距徒步中，各地精彩的文化演出，永銘內心，代表著當地庶民文化的精粹與傳承，學童組隊的打擊音樂，指揮老師的舞姿，讓你自然而然地隨樂起舞，忘卻今夕是何夕，徒步的辛苦拋諸腦後，三三兩兩的老婦人團，三人手持樂器，三人手執麥克風合音，美麗的梭羅河，大家都熟悉，洋溢南洋風情，一起共舞暑氣全消；另有利用廢船打擊出豪邁樂章，振奮心胸。鄉民老少，就那麼純真可愛，好像回到老故鄉，日惹村民了不起！

除童子軍的交通服務外，大學生組合的電腦檢印系統，這方面台灣仍敬陪末座，中央會場中的大學生團服務外賓，也是台灣有所不及；感人的酷暑中發給一條冰布項套，發揮去暑作用，供水站隨時為你取下浸冰水再給你套上，遇到的服務，能說印尼不是進步的國家？

歡送晚會於Inna Garuda Hotel宴會大廳舉行，台灣團的原住民歌舞熱力四射，吸引全場目光，掌聲不斷，如此行銷台灣，成本最低，不過台上一分鐘，台下十年功，團員的努力在世界健走大會中讓台灣發光，了無遺憾！蠟染

乃印尼民間藝術，配合細緻的舞蹈染布與表演者天衣無縫，圓渾俐落，藝術無界，掌音如雷。老飯店自助餐備份不足，感謝葉大哥為大家準備台灣泡麵。

(三) 餘音

美麗的梭羅河，我要為你歌唱。

笑意寫在臉上，我要為你舉杯。

梭羅河東流萬重山，日惹健走全球留芳。

台灣！台灣！台灣！加油！加油！加油！

（本文作者為台灣山岳文教協會理事長暨永和登山會會長）



▲大會主席蘇丹長公主(右三)配戴頭目親手製作之台灣原住民傳統項鍊。



▲以原住民舞蹈揚威印尼。



▲與永和登山會會員們合照。



下鄉健走
×
移動私塾

文／陳思源

太魯閣下鄉行腳



◀ 本文作者健走在綠水合流步道。

對我而言，這是一個新鮮的旅程，因為我鮮少參加國內類似的活動，就這樣好奇與興奮之情完全寫在臉上。

第一天

那是個暖冬裡適合出遊的好日子，大家集合之後搭乘自強號列車直向太魯閣，SPP的我才發現太魯閣車站已經改頭換面了，頗具現代感，相信它也將會是個新賣點。首先我們登上巴士先到遊客中心聽取簡報，並觀賞影片介紹，知道一路上會有解說員介紹說明時，內心稍微震了一下，顯然這不只是走步道，而是一趟兼具知性之旅！接著參觀清水斷崖，它是個國際知名的地方，平常開車經過那裡只會覺得腳有些發軟，但是從稍遠處觀望，可以發現山水一線間，透過霧雨濛濛呈現出來的景象簡直和山水畫沒有兩樣。中餐享受當地原住民風味

美食，飯後的飽足感，配合現場演唱的懷念歌曲，大家自然地跟著唱將起來，一首接著一首沒完沒了，時間似乎就停在那兒，沒有人有離開的念頭，直到催促聲不斷響起，才意猶未盡揮手再見。

下午的重頭戲就是「砂卡噹步道」了，由砂卡噹隧道進入小錐麓步道入口，沿步道行走接上砂卡噹步道起點，它的高度只有海拔60M左右，地勢平緩，沿著砂卡噹溪緩緩而上，是日治時期所建，全長約4KM，但現在只開放到五間屋，大概只有1.5KM，儘管如此，還是有豐富的生態及自然的植物景觀，都是我們平常不易看到的，像是片麻岩、花崗岩、矽質片岩和大理石。此外，樟樹、大葉楠、青剛櫟、台灣蘆竹和沿階草也都頗有看頭，說者口沫如橫飛，聽者點頭如搗蒜，在清新的空氣中享受著難得的片刻，清澈的溪水也是一景，五間屋



邊就有不少人脫掉鞋子雙腳泡在水裡，雖然不是溫泉，倒也別有一番野趣。之二，欣賞燕子口那鬼斧神工般的世界級景緻是最興奮的時刻，不用贅述，這一段的每一個轉彎，每一個停留都吸引著我們的目光而讚嘆不已！解說員說：儘量多拍些照片吧！因為地質的關係，下次來的時候可能景觀又會有所改變了，誠如是也而心有戚戚焉。

傍晚住進布洛灣山月邨渡假村，十足太魯閣族的世界，晚餐內容豐盛不在話下，貼心的村長還安排了餘興節目，由員工使出渾身解數自娛娛人，整晚笑聲不絕於耳，尾聲時村長告訴我們他為了不讓當地幼苗走偏方向，特地招來該處工作，一來補貼家用，二來便於教化等等，坐而言不若起而行，用心良苦，義風讓人肯定。

第二天

起個大早，貪婪地大口呼吸甘甜空氣並佐以美味早餐後，我們再次上路踏青，走了一趟綠水合流步道，據說它是合歡越嶺道的一段，步道穿越森林，經過隧道，走上斷崖地形山徑，以不同角度再觀賞立霧溪的景觀，沿途也

看到些從岩石中生長出來的植物，不同感受，值得探訪！中餐後再順道去七星潭走馬看花一下，因為車次關係，得稍微提早離開，就從花蓮站搭普悠瑪列車回台北，大家互道珍重，結束此行。

感想：小小的台灣能有如此得天獨厚美景，我們理當視如瑰寶，用心呵護，當聽到燕子口附近又正在動工開鑿新隧道時，心想：此處地質易碎大家都知，有必要再另掀波瀾嗎？人力是無法勝天的，為什麼不讓上帝的歸上帝，自然的歸自然呢！



▲綠水合流步道的斷崖山徑。



▲砂卡礑步道。



▲小錐麓步道就從這裡開始。

莎韻、朝陽、 南澳之旅



▲我們在南澳金岳社區。

嚮往已久記憶中的宜蘭南澳常年籠罩著悲涼、浪漫又淒美的神秘面紗，2016年的1月30日我一家四口參加由希望基金會安排二天一夜的莎韻、朝陽、南澳下鄉健走之旅，實地走訪南澳的傳奇並看見古老部落的全新風貌。

一大早雖雨勢不停，所幸過了南方澳雨勢漸歇，第一站來到位於南澳車站旁的南澳自然田，透過主人阿江的簡報，所謂的食物正義、自然農法、有溫度的米、為了翻轉土地而發明找農夫種米的代耕制度、打工換宿…等等新名詞，明知這不是一件容易的事卻仍堅持理念。讓我們這群都市鄉巴佬實際體驗農事，大家生平第一次拿起鋤頭感覺特別新鮮有趣。接下來是2.2公里朝陽國家步道健走，沿途可以發現生物的多樣性及原生物種，不論是常常看到卻叫不出名稱的植物甚至是從未見過的植物，透過導覽小吳的精闢解說格外精彩，江某、楓香、牛奶榕、軟毛柿、楊梅、雙面



▲右一為本文作者。



刺，不僅運動健身又可增廣見聞，真是一舉數得。步道的終點下到朝陽漁港，約莫下午4時許，正值定置魚場捕魚的漁船入港，第一次見識到搶魚大觀，與一般漁港拍賣漁獲大不相同，船一靠岸，大家蜂擁而上，看準自己要的漁貨，拿了直接秤重付錢，交易過程簡單又乾脆，聽說朝陽漁港每天都要上演搶魚大戰，因而形成當地的特殊景觀。

傍晚以後的南澳街頭人車稀少而冷清，而我們晚餐所在的好糧食堂卻是賓客滿座熱鬧滾滾，因無固定菜單，主打在地食材，產什麼吃什麼，今天的套餐內容包括有機香米飯、蔬食菜捲、飛魚燉白菜、烤魚、玉米排骨湯…等，值得一提的是飛魚燉白菜，據說是以低溫的烘烤鎖住了海產的鮮味，與白菜清甜的滋味慢火融和而成，夥伴們一再讚嘆好吃好吃，個個都是杯盤見底，感覺好滿足好幸福。

第二天一早天氣好冷，純湘照例帶動大家做宇宙健康操，簡單不過的幾個動作，不到幾分鐘身體已暖呼呼開始流汗。餐後來到金岳部落，部落耆老帶領大家跳迎賓舞並為眾人祈福後開始一連串的體驗活動，首先是體驗薯榔製作的布染，外表酷似地瓜的薯榔須事先處理，大家分工，削皮、切塊後搗碎並與綁好橡皮筋的染布融合，但見每個人發揮巧思，透過橡皮筋綑綁的鬆緊及皺摺大小經與搗碎後的薯榔融為一體，展開後真是千變萬化，十幾個人的作品一字排開，各有特色，霎時覺得自己也挺有藝術天份，另外串珠的吊飾設計體驗更是精彩，每個人依個人喜好串出不同層次不同色彩的作品。

中午就近在社區由部落媽媽經營的莎韻部落廚房用餐，傳統的泰雅美食讓大家更進一步認識部落的生活，最後是每次下鄉健走的重頭戲：慶生會，希望基金會連慶生的風格也相當另類，不僅祝福壽星生日快樂，更要祝福大家永遠不老，的確，勤勞腳步愈走愈年輕、愈健康當然不老。餐後，透過社區發展協會專人導覽，可以發現金岳部落真是



▲阿江哥教大家如何在都市種蔬菜。



▲小船入港，大家搶魚貨。

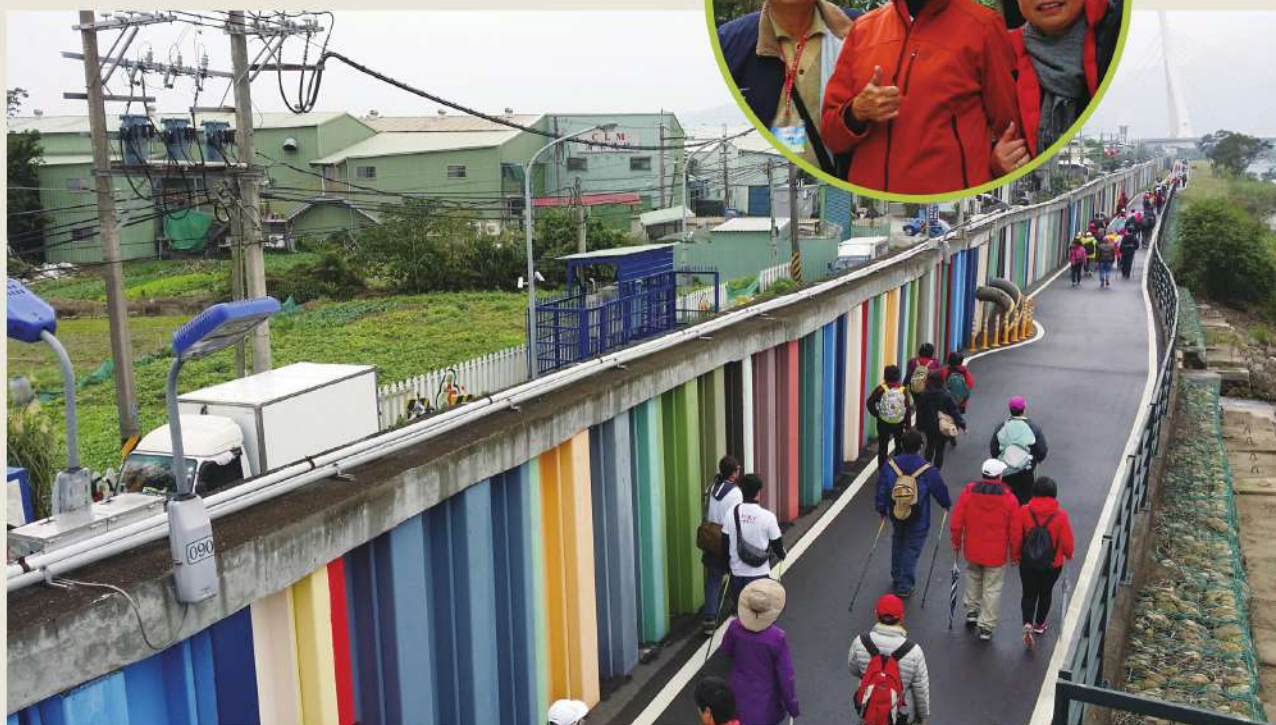


▲這是我們一家的串珠。

一個用心經營的部落，由於社區發展協會長期的努力，賦予部落欣欣向榮的生命力，年輕人也願意在地發展，重建的「莎韻之鐘」不僅是金岳部落的精神象徵，更代表泰雅族人對於自我價值的認同。

此次南澳之旅成員共15人，大家很容易打成一片，就像一家人彼此照應，先前為了讓老公與孩子願意一起參加希望基金主辦的活動，大都是我先斬後奏先報名再邀請老公參加，幾次下來，老公看見基金會主辦的各項活動，不論是元旦健走或是下鄉健走，目的就是鼓勵大家一起健走一起享受健康的好處，現在則是老公頻頻催促要我持續注意基金會接下來的活動並趕快報名呢！

環島走春



▲
(上圖) 紀姐在鄰近終點處迎接每位完成環社子島健走者。

(下圖) 環社子島健走一路幾乎都是翠綠夾道。

2016年的農曆春節期間，讓住在台北的人領教了與日常生活相去甚遠的氣溫無常，二月居然有攝氏30度，也有攝氏9度。但2月20日元宵節前一天，出奇的風和日麗，日間攝氏16度，這個溫度對以日行萬步以健走為己志的人而言，是再好不過的天氣，更何況，希望基金會在這一天舉辦榮譽會員走春活動，地點在被台北市政府炒得火紅的話題地方：社子島。

行前，前行政院院長謝長廷帶領所有參加者做了他自己研發的「流體太極」，談吐一向幽默的謝長廷，自詡學會這個

操，可以公然稱之為另類街舞。所有參加者抖完另類街舞後，上午9點，開拔全程約10公里的環社子島健走。在希望基金會志工的指引下，大夥才剛走出集合處延平北路七段旁的花卉廣場踏上社子島健走步道後，頂在頭上的是藍天、踏在腳下的是經精心規畫過的堤防柏油路道、籠罩在身體四周的是呼吸起來的清新空氣，走起來，感覺就是：愉快、愉快、愉快(時髦話，因為很重要所以要連說三次)。

被淡水河與基隆河包圍的社子島，是獨立的沙洲島，形狀像剖半的葫蘆(難



怪此地又稱葫蘆島)，因為是兩河交接之島，空氣流通而讓人感到舒適無比；也因為是兩河交接之島帶來了沃土，一路上時不時的便可以看到種植蔬菜的地方；空氣新鮮、四處種蔬菜，使得社子島的河邊成了生態天堂，幾個休憩亭都立有各種候鳥介紹的立牌，在這個大約三米寬且高於地面的路道路段健走，完全沒有任何建物阻擋路線，視野寬闊，又能欣賞北市與新北市(蘆洲)的河畔景觀，此岸是社子島住廠合一的村中聚落、彼岸是建築現代化的高樓，中間是波光艷麗的寬廣河流相隔，一路走來：有趣、有趣、有趣。

沿途不斷有成群結隊或三兩成群的自行車隊或迎面、或從後方穿梭來往，只要相互錯身而過，都是「你好」聲不斷，那可掬的笑容，正是喜愛戶外運動者的共同象徵，精神十足中帶著自信與堅定信任環境的光明神情，健走者與騎自行車者每次的交會讓人：感動、感動、感動。

環社子島健走，視野上所見，遠處有洲美快速道路、有焚化爐大煙囪、有關渡大橋、有台北車站前的新光大樓、有獨步世界的101高樓、有大屯山、有觀音山；近處可見社子國小、葫蘆國小、福安國中與台北海洋技術學院等學校；社子島堤防邊坡種滿了綠意與彩葉，幾處提早來臨的波斯菊，有粉紅、有鮮黃、有翠紫，已見未來五月盛開的預告；特別是看紅樹林，翠綠入目與城市風情別有一番風情；幾艘小船停靠在岸邊，有若小小的漁鄉風情畫，也有歐美港畔的優閒感覺。環社子島在視覺上：多元、多元、多元。

走了大約150分鐘，時近中午11點30分，鄰近終點處，看到熟悉的身影，紀(政)姐一臉笑容佇立在前，展開她的雙手熱情以待，擁抱中，分享了完成約10公里路程的喜悅。這次環社子島的健走，看看隨身的計步器為一萬六千多步，完成一日萬步之行，帶著感覺微酸的雙腳走進出發地台北花卉廣



▲環社子島健走，全程大約10公里，全程充滿喜悅。



▲社子島每個涼亭是健走者與其自行車的休憩處。

場，希望基金會的工作人員滿是笑容的遞上一瓶礦泉水，適時讓體內流失的電解質迅速得以平衡。

好個環社子島走春，至今每每想及，刺激、刺激、刺激。

偶遇的機緣， 實最甘美



▲前排右一為本文作者。

回想會與希望基金會種下『下鄉健走』初體驗之緣，是無意間收到活動報名的訊息，看到『探尋森林鐵路之旅』而燃起我想一窺究竟的衝動；喜歡大自然的美，喜歡感受森林中的氣息，因為是舒坦、清新，充滿生氣…

踏上旅程這天，雖然起站的北部濕冷，但不減我雀躍的心，一身微濕飛奔上了遊覽車，還來不及稍整就坐，麥克風已在我手上一自我介紹；原本認為與此行的夥伴初次見面，應該會感到陌生、害羞，但莫名地，卻是一股暖流湧上心頭，像是好久不見的朋友，充滿熱情，談笑風生間，各個精神抖擻，似乎已等不及想趕快前進「希望」之路，期待完成一個未知的目標。

在經歷蜿蜒的山路，終於來到奮起湖，印象中除了森林火車就是鐵路便當，若沒有在地文史工作者的嚮導介紹，還真不知在此處孕育許多豐富的自然生態，走在森林步道間，眼前是一大片筆直的竹林，加上霧起霧落的變化，時而夢幻，也令人嘆為觀止；美景當下，拍照是避免不了的橋段，也讓同

▼在大霧中跳躍，別有一番風味。



▲我們是希望A隊。



▲1、2、3，笑一個！



夥的感情加溫不少，但讓我印象最深刻莫過於能在「鐵道上臥軌」留下身影，這是我的夥伴之一「佳雯」突如其來的點子，在她一聲令下，也還搞不清狀況，居然不由自主配合演出，這時突然有人（益瑋）說：『我來示範甚麼叫「臥軌」』，哇~這下可精彩了，自己臥軌，突然佳雯來個雙疊躺軌，益瑋完全在無防備下，已招架不住，真的是全身已橫向緊貼兩軌道，變成了M字形，令在場親眼目睹的路人，捧腹大笑，無法停止；我只能說：佳雯你也太大膽了，欺負老實人，我也要對益瑋說：委屈了！你當下的好意，完全被佳雯心領了。

此行重頭戲—正心中學仁愛健行25公里在第二天展開，當我們走進校園集合，有種被禮遇的感覺，有股活力的氣氛在歡迎我們的到來，大家都因共同的目標而準備就緒，在鳴笛響起後，希望基金會的加油口號感染整個現場，更激起了一陣悅耳的掌聲，這是很令人驕傲、感動的時刻。

一路上行走間，有校友及學生的陪伴，可說是趟豐富之行，不只是走路，也讓我感受到學生的團隊、互助精神，以及向心力，不管在每個路段的隊號報到或是闖關遊戲，認真的態度一同為了目標而全心投入及努力達成，我們感受到學生們的真心，突發奇想，也來效法學生的榜樣，自動取名：希望A隊，只要有老師或同學站崗之處，跟著學生適時回報；每每這舉動，總會引起莫名，尤其是站崗的登記的學生，聽到的反應有：蛤？沒有這一隊？或一笑置之…等，相當有趣，也因此，25公里走完後，腳雖累了，但卻沒有一絲疲憊的心，希望未來我們有一同走不完的路，還要有所期待…

最後，謝謝此行的同好，相處雖短暫，但已存留許多難忘的回憶；謝謝希望基金會的夥伴，讓我最感同身受的是…我相信，一個人的態度是會受感



▲我就是佳雯。

◀姿勢不正確的臥軌。



▲圓達4人小組。

染的，就如同第一次見到您們，都有與紀姐相同的特質：笑臉迎人、親和力十足、平易近人，有緣能認識您們…真好！

不老部落傳奇

圖文 | 榮譽會員 王百祿



▲一抵不老部落大草原即被這般美景吸引。

高聳吊橋、四輪驅動、陡坡、半天雲、沉木香菇、特殊工法茅屋、群聚泰雅族部落…構成了強烈的圖像，這就是傳說中的宜蘭寒溪不老部落。

早在去年，就聽聞老同學連錦堅跟我強調不老部落此生必遊之種種理由，說著說著簡直近似傳奇。原住民部落過去多年我也親臨不少，像是台東的布農部落、南投的蘭雅部落、奧萬大後山的武陵部落，也都各具特色。但，不老部落？何方神聖？居然讓走遍世界各地的紀姐三番兩次引領國際友人去造訪？讓閱歷各種世面的老同學嚮往不已、非去不可？

話說3月9日早上七點半，一大群人在希望基金會執行長純湘親切、風趣的引導下，坐上遊覽車，抱著快樂出帆的心情，一路說說笑笑。天上飄著細雨，反讓我們穿過雪山隧道得以暢行無阻，



▲本文作者(右)買下部落長老阿嬤親手所織的圍巾。

一出隧道大夥兒「哇！」的一聲，原來天空豁然開朗。

車子開到寒溪，步下車，個個伸展腰骨，大口呼吸免費芬多精，長長的吊橋首先映入眼簾，走在限制30人的橋上，視野開闊，群山環繞。接著坐上部落安排接引的兩部12人座改裝車，山坡陡峭，但原住民朋友的熟練與熱情，怯除了我們的對陡峭山路的緊張。沒多久，車子停在部落大草原，面對整體環境大氛圍，馬上被這處處自然、卻又處處巧心



的環境規劃，大大的吸引。

首先，沒看過這麼有設計感的部落，接待訪客的大廳茅屋歷經過實驗與改良，防風防雨卻又通氣明亮，讓每個人坐談舒適。種植與烘烤香菇的廠房規劃有致；大夥兒圍坐，拿著長長竹枝烤香菇的巧妙設計，無論生吃、熟烤，香菇鮮美的滋味，回想起來，口中猶有餘味。

年輕第二代居住的屋子，充滿現代感風格，大塊落地窗使內外光線分明，視線寬闊。兩房中間的圍炕，邊烤食物、邊飲米酒禦寒，更是族人圍坐聊天的最佳場所。

屋子內外花棚、木雕品的擺設，兼顧了人文意涵，長者帶著年輕族人幹活的區域，大小適中，方便工作與參觀。男的編雕木作或藤籃，女的巧手織成不同顏色圖案的衣帽頭巾等生活服飾，親切又能接納訪客的空間設計，真的讓人嘖嘖稱奇。

其次，一切取之自然，用之自然的食材，野生菜園的種植，放山雞的山坡環境，攀附木頭的香菇長成方式；阿嬤釀的天然小米酒、分成酒精含量由淡到濃的品嘗層次，在在都讓全體訪客卸下心防，充分、愉悅的享受各樣食物，不知不覺肚子溫暖起來，話匣子也大開。

主人們的風趣言談，透露了見過世面、深厚教養下的內涵，長達五、六個小時的駐留時間，大家



▲泰雅少女茅屋下烤羊肉招待訪客。



▲部落原住民搞笑功力一流。

歡笑聲不斷。中間，穿插了不同原住民樂器的演奏，純美的音色歌唱，配著一道道的飲食，使得長達近三小時的午餐毫無冷場，大家都high翻了，讓初訪的我，滿心歡喜，輕鬆愉悅，還獻出人生難得的交杯酒...

最後，帶著驚豔、溫馨又感人的情緒，依依不捨地跟不老部落的所有朋友珍重再見。回去後，迫不急待，將感受與親友分享。之後，或會效法紀姐，相約好友再次造訪！



▲三位同班老同學上不老前一起先將腳洗乾淨。

▼寒溪不老部落的雞長得特別漂亮。



健走心開始

走路超過了半世紀，從未認真了解或重視健走。加入希望基金會後，才真正認識健走，才開始用心來親近健走。回想學生時期，小學走路上學、遠足，中學健行、國慶遊行，高中軍訓行軍，大學時郊遊、爬山戶外活動，其實都在健走！可惜無從認識或體會健走的快樂！

開始親近健走，健走啟蒙是從參與希望基金會的移動私塾起步，體驗走路與走訪文化之「新」享受。

首航之旅是參加基金會2009年8月宜蘭不老部落、翠峰湖之旅，巡禮部落生態，湖光水色與珍貴群聚山毛櫸。

一、不老部落，在宜蘭大同鄉深山中，此行參觀部落農牧生活型態、品嚐精緻養生美食外加音樂交流、傳統泰雅族苧麻織布、狩獵射箭、搗麻糬等體驗。從飲食與互動中學習到原住民族生活態度、生活智慧！

二、台灣山毛櫸步道，遇見冰河時期孑遺之珍貴稀有植物山毛櫸（台灣水青岡），步道



▲歐爸受贈榮譽會員徽章。

▲歐媽受贈榮譽會員徽章。

係採人工最少之方式鋪設，兼具生態保育及教育之功效。

三、翠峰湖環山步道，以昔日運材軌道路線整建而成，終點之解說展示平台係將舊有油庫改建再利用，雙層觀湖平台建構適合追日出與飽覽翠峰湖秀麗之美景。

雖然事隔7年，鮮活、優質、生活化健走情境仍然歷歷在心！首次體驗到健走與文化參訪竟然可以如此親切平易近人，尤其感受到基金會之熱心、貼心與用心以及不老會員的活潑熱情。首航健走啟蒙效益何止柳暗花明又一村，簡直是海闊天空！從此「心」開始，以11號當交通工具遊走山野、城市、鄉村。

註：歐爸媽是歐金裕、施秋蘭夫婦的合稱，因為歐金裕暱稱為歐爸，所以大家就以歐巴馬的諧音來稱這對夫妻。



▲第二排右一、二為本文作者。



▲我們在山毛櫸步道。

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

“獨特唯一的設計”平地健走 登山健行 使用自如

愛行者®北歐式健走杖 登場！

全台唯一總代理 健走杖 好評熱賣中！

網路購買資訊

PCHOME商店街 YAHOO超級商城

愛行者 搜尋

愛行者 搜尋

購買專線0800-399-089

像超人氣養生式健走出現！
像滑雪般暢快感&全身運動！

端正
脊椎側彎
全身運動
強健肌力
保護膝蓋
防免
下關節痛
髕骨壓迫
韌帶受傷
足筋膜炎

膝蓋是消耗品
需減緩磨損
骨科權威
蔡凱宙醫師倡導
三百萬人點閱！



引自美國 世界第一品牌

每組健走杖皆附
說明書一本(內附DVD)
隨行背袋一個

購買資訊

愛行者健康生活館(現場提供一對一免費專業健走杖使用教學)



台北敦南店
電話：(02)27321539



高雄凹子底店
電話：(07)5508137



台中大業店
電話：(04)23103139



高雄文化店
電話：(07)2251413

超值1+1

憑此截角購買 健走杖
加贈凝膠護腕墊 一只！
(限來店)

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、鏗而不捨，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

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