

百萬聚樂步

吳吉
步聚



國內
郵資已付

發行人 | 紀政

2023.04 No.70



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

70 期 2006.01.01 創刊
2023.04 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、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 向前有路，Keep going | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 不亦樂乎的八十歲 | 紀政

【2023元旦健走20週年】

06 重拾歡樂 重拾希望 | 古筠

【中橫三部曲】

08 中橫健走憶今昔 | 歐誠心

11 Go Together 臺8中橫健走 | 陳信吉

【榮譽會員走春】

14 漫步於北投公園綠蔭下之走春活動 | 賴源欽

16 紀姐生日樂 | 黃玟靜

【我的故事我的歌】系列文章之十四

18 I'm the best | 紀政口述 黃玟靜撰文

【隱性障礙家族】

20 SCC宜蘭太平山 SCC冬遊團 | 吳菁華、張家敏

【下鄉健走-太平山森呼吸】

22 太平山森林療癒 | 薛素姬



編輯室
X
手記

文
—
黃純湘

向前有路，Keep going

2023年一開展，即刻馬不停蹄。

元旦健走20週年、榮譽會員陽明山硫磺谷走春、中橫三部曲大健走、紀姐80歲生日樂、飛躍的勇者～亞州羚羊紀政的生命樂章音樂會…。一個活動銜接著一個活動猶如跳躍的音符，譜出非洲鼓般活力十足的生活節奏。

緊接著4月開始，活動接二連三。

南部有屏東自然保留區的阿塹壹古道健走，北部則是北橫東西大健走。除此之外，基金會有感於疫情、種種天災、戰爭與氣候變遷等等危機，導致人心浮動不安。將啟動「希望環島III」帶領大家走一條祈福之路，再次分段徒步環島臺灣，讓大家在圓夢之餘，藉著腳踏實地的每一步，由外而內，從心祝福；讓長距離行進移動的每一個人，由內而外，祝福家人、親友、同事、師長，祝福臺灣，乃至祝福全世界，讓祝福的力量如漣漪一般擴散。

睽違已久的國際健走，從比利時登場。

因為疫情而停辦三年的海外國際健走，今年5月終於要組隊成行了，首先登場的是比利時國際健走，接著是8月挪威國際健走。勇腳們要再踏上國際健走舞臺，藉由完成每一個國家的健走活動挑戰，從個人累積敘獎，到團體行銷臺灣，一起為國爭光！

地屬長形的佛陀紀念館，館內的環館道路可以環繞佛館一圈，一般人看到永無止境的道路會感到遲疑，不知前方通往何處？星雲大師特別請人豎立「向前有路」指標，除了提醒大家往前走還有路之外，也告訴大家，只要一直往前走，就會有希望。（摘自星雲大師全集）

藉著星雲大師「向前有路」的典故，期勉大家為了自己的健康，家人的幸福，請保持活力向前走。





不亦樂乎的八十歲

今天是3月15日，是我的生日，我79足歲，
虛歲80。

2023年，是特別的一年，怎麼說呢？

3月11日中午，同仁幫我舉辦了一場「紀姐
生日樂」的聚會；

3月13日晚上，臺北愛樂交響樂團（TPSO）為
我舉辦了一場「飛躍的勇者—紀政的人生樂章」音
樂會。

我其實不是那種會特別過生日的人，但是
我很享受跟親朋好友相聚的時光，同仁說為我辦
生日會就是一個很好的「理由」來號召大家來敘
舊，更何況上次辦生日會已經是十年前的事了，
好吧，雖然說生日每年都會有，365天總會出現一
次，但這理由聽來也是蠻合理，所以我就點頭同
意。3月11日當天我很感謝那麼多親朋好友從四面
八方前來，一起陪我唱歌切蛋糕，所有人一同用
歌聲圍繞全場，用笑容與擁抱連結彼此，真是
場溫馨的聚會，我好開心。

請原諒我沒有時間好好謝謝每一位，但是
您們都在我心中，有您們真好！

在3月13日的音樂會節目單上，我這麼寫
著：「跳動的音符觸發內心的悸動，生命中的

人事物帶來酸
甜苦辣，人生
的高低起伏演

奏出屬於自己的旋律，但是有眾人的支持，更
能譜出一首美妙且豐富的曲子。音樂是很有力
量的，能夠激發人心，或者表達情感，更可以
說故事。……」

我從來沒想過何來的福氣可以跟這麼多人齊
聚國家音樂廳，一起聆聽以我為選曲主角的交響
樂饗宴，感動、回味、感謝與享受，我用這四個
詞代表我心中千言萬語。專注投入的演出者用音
樂引領著全場每一位的心，聽眾們也用熱烈掌聲
表達他們的感動與喜愛。這是場非常成功的音樂
會，但是正如運動競賽一樣，成功的背後都是無
數的辛苦付出所堆積而來，甚至有時候，付出也
不一定可以換得成功。

我要再給臺北愛樂交響樂團一次掌聲，這
群年輕人真的很令我感動，同時也謝謝3月13日
在國家音樂廳裡的每一位，因為您們，讓我的
人生樂章更加美妙。

生日快樂，每一天都要快樂，擁有很棒，
分享更美！我愛大家，感謝大家！



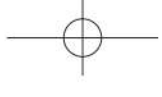
▲與家人們合照。



▲臺北愛樂交響樂團3月13日的演出。

這篇感謝文章是我請玟靜特
助在我生日的當天放上「紀政的
心坎裡」FB粉絲專頁，直到現在
回想起3月11日及13日這兩天的
每一幕，就如上文的最後八個字
「我愛大家，感謝大家！」





◀ 左起小提琴家鄧凱鴻、指揮張致遠、作曲家徐子晴、小提琴獨奏演出蘇顯達老師。



依照國內傳統習俗，虛歲年齡逢九是不宜過生日，我雖沒這方面的忌諱，但也從善如流，都選在虛歲逢十的年度辦生日會。上次同仁為我在中山北路海霸王餐廳舉辦生日會時，當年我是虛70歲，十年光陰消逝得如此快速，真是令人驚訝。這次生日會的場地是在臺北國際會議中心的三樓宴會廳，當天蒞臨現場的親朋好友們有五百多人，比十年前還多。讓大家從各地遠道而來，真的很不好意思，因為除了來自臺灣本島各縣市之外，也有來自離島，甚至還有從德國及美國專程回來。能夠見到這麼多親朋好友，我內心確實非常開心，畢竟突如其來的新冠疫情，讓人與人之間減少許多面對面的機會與意願，據我所知，有很多人因為既定行程無法挪動而不克前來，否則人數會更多。

同仁們3月11日一早就到會場確認各環節是否就緒，各組分工溝通協調，當賓客陸續前來，大家便進入接待模式，忙著招呼、報到、帶位、發紀念品、拍照等等，可說是忙得不可開支，讓同仁犧牲假日如此忙碌，實在有點於心不忍。玫靜特助為了這次的生日會，幫我製作一本名為「紀姐的故事・紀政的歌」的小書，前言、目錄及內文合計64頁，我知道在極短的時間內要做出這一本非常不容易，耗費了許多心力，真的是不可思議。

當天與我同桌的其中一位是我的老友—許博允先生，他這陣子身體有點不舒服，但是他堅持即便是坐輪椅也要前來參加，我好感動喔！這場生日會

的紀念品除了「紀姐的故事・紀政的歌」小書之外，還有日本吹製玻璃大師—安井顯太老師所提供的L型文件夾，他還特別請我挑選幾個我最喜歡的座右銘，將之附在文件夾中，非常感謝他的用心。另外也感謝海正協助全場主持工作以及獻唱、基金會同仁準備背包送給賓客、許茂煌董事長特製八層生日蛋糕、臺北愛樂交響樂團現場演出，要感謝的人真的太多太多了，如有遺漏敬請見諒。

3月13日在國家音樂廳，對我而言又是另一個難忘的夜晚，當天舞臺上所有音樂家的精彩演出，贏得滿滿的掌聲，而且還持續好長一段時間不停歇，掌聲在廳內迴盪許久，是共鳴，更是共享。音樂會結束後，我參加了樂團特別安排的見面會，很多人拿著節目單給我簽名、與我合影，結束時已近晚間11點，樂團的工作人員還要繼續收拾善後。我沒有機會一一感謝當晚演出的音樂家們，只能透過樂團的叮叮跟凱鴻幫我轉達感謝之意。

3月13日上午五點多，被我稱為異父異母好姐妹的Rosemary特別從美國飛過來，不只陪我聽音樂會，也安排兩天一夜生日小旅行給我，我們兩人相知相惜將近五十年，這段情緣令我格外珍惜。將近八十年的人生能夠有如此多親朋好友陪伴我、協助我、支持我，我覺得自己好幸福，想著想著，嘴角不禁上揚，超開心的。

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政

2023元旦健走
X
20週年

文
—
古
筠

2023元旦健走20週年 X 重拾歡樂 重拾希望



▲ 紀姐對父親來說，是位非常重要的貴人，故不想缺席任何一次元旦健走。當時父親的身體抱恙，是在陳耀昌醫師（左3）的幫忙下，終能出席。



▲ 這是我第一次參與活動的記錄證書，也是唯一一次從跨年走到元旦，太令人印象深刻了。

凌晨五點半，有些人在跨年狂歡後正睡得香沉，而在昏暗的花博公園卻悄悄地有了些騷動。幾位黑衣人在燈光下穿梭，沒過多久便看見了幾個醒目大字：「2023元旦健走貳拾年」。

隨著天色逐漸明朗，散落的人影越來越密集，在氣溫只有個位數的圓山廣場，氣氛悄然升溫。乘載著許多朋友們的期待，新年第一項例行公事：「元旦健走」正蓄勢待發。在每年的1月1日，無論來自何方、無論年紀大小，都會在這一天來到會場。或許彼此素不相識，但看著臉上的笑容和熟悉的「愛心花」，彷彿將每個人串上連結，在那個當下，我們便是在這塊寶島上最熟悉的一家人。

當然，熟悉的場景與氛圍，少不了熟悉的

人。我們最敬愛的紀姐，她在每年的這一天，一定會到現場和新朋舊友們問候。今年八十歲的她仍然健步如飛，在元旦健走中與勇腳們齊聚一堂，那畫面是這二十年來彌足珍貴的風景，也總能使我動容。一個活動歷經二十載已屬不易，沒曾想竟有這麼多朋友們也堅持下來，每年都來參加。而我，更是從未缺席。

於我而言，這不單只是一個健走活動，更是成長過程中重要的軌跡。還記得小時候，我的父親會在這天帶著我到會場，一一告訴我那些幫助他的貴人們，讓我牢記在心；隨著年紀增長，我也站到了舞臺上，為活動設計了一些舞蹈節目；今年更是有所突破，很幸運地加入了工作團隊，替這意義匪淺的活動盡一份心力。



今年正好是元旦健走活動創辦的第20週年。有別於過去，舞臺背板上多了一片LED電視牆，播放著來自各方的祝福，甚至邀請了參加好多年的朋友一同祝賀，藉由現代科技的展現將時空揉合，讓祝福顯得更為生動且親近。

時光漫漫，轉眼疫情已過了四年，大家都很不容易。好在有「元旦健走」將我們牽在一起，讓我們不忘彼此的溫暖，拉近人與人之間的距離，將寶貴的「健康」在新年第一天送給最重要的人。也期待能夠在一年之始，重拾歡樂、重拾希望。



▲這是我第一次帶著舞團的夥伴來幫元旦健走炒熱氣氛！



►每一年，父親都帶著我們一家人來參與元旦健走，並告訴我要將每一位貴人記在心裡。我的弟弟那時候還是個亦步亦趨的寶寶，現在都是位熱血活潑的大學生了。

▼我的母親也帶著她的工作夥伴一起來做活動志工。



▲從一位夥伴到整個舞團相助，大家都覺得能在1月1日參與健走非常有意義，二話不說便答應要和我一起加入元旦健走的表演。

中橫健走憶今昔



▲由太魯閣國家公園管理處出發健走「砂卡礑小錐麓步道」。



▲本文作者。



▲天空飄著細雨大伙穿著雨衣或撐傘。

年輕時我曾聽一位長輩提及「回憶是晚年生活的滋養品」當時我無法意會個中的話意，但隨著年齡增長所累積歲月流逝痕跡的惆悵，才漸感話中的落寞含義，直到2018年，首次參加希望基金會舉辦環島健走活動，才讓我體會。如能每月參加基金會的健走活動，伴隨著一群熱愛生活樂趣的勇腳伙伴們，一同親身體驗臺灣鄉土采風人文之美，就是一種點燃生命經驗亮點的最好方式，尤其是參加今年1～3月份的中橫健走三部曲，在我生命歷程中的感受最為深刻，因為這段中橫行程，含有我1967年高二暑假時參加救國團中橫健行的塵封記憶，也有1973年任職五金行業務時，每2個月從臺中搭乘當天僅有1個班次，花蓮對開的公路局金馬號客運班車，出外打拼的人生經歷，更有1978/4/14結婚蜜月旅行時住宿過「梨山賓館」及「天祥山莊」的甜蜜回憶。現在就讓我藉由參加「中橫健走三部



曲」的滴來與健走伙伴們分享這段經驗吧。

中橫健走首部曲

2023/1/7~8東勢 谷關

第一天早上，在中橫起點旁的東勢運動公園，做完軟身操、呼口號、領行動糧後，開始起走。在云饌休閒庭院享用豐盛的咖啡飲料套餐後，繼續起走，經過天冷地區，抵達今天的終點站-和平區公所，再搭乘中巴接駁回谷關的「龍谷飯店」住宿。當晚，適逢梨山谷關燈光節期間，耀眼燦爛的燈光美景，讓大家忘卻白天的辛勞，度過了一個美好的夜晚。

第二天一早健走伙伴們，拍完團體照後，便開始逆向行走，從谷關經由松鶴橋、裡冷部落及白鹿吊橋，最後抵達昨天的終點站-和平區公所。完成了中橫健走首部曲活動，驅車回臺北。

中橫健走二部曲

2023/2/12~14梨山 大禹嶺

由於起走點，必須經由臺七甲宜蘭支線前往梨山，因路途遙遠，因此第一天行程，僅是坐車及參訪可近距離看到櫻花鉤吻鮭的南山部落羅葉尾溪步道。結束後就前往梨山，下榻梨都行旅。



▲結婚蜜月旅行時住宿過「梨山賓館」。

►梨山1956。



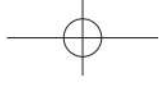
第二天清晨，我提早5:00起床，吃過昨晚自行購買的早餐後，就四處蹣跚。先到號稱臺灣最高海拔的「梨山天主教堂」參觀，然後再到梨山賓館，找尋45年前的甜蜜回憶，後步行到以前曾是公路局梨山轉運車站及下方山坡，目前已改建成「梨山1956」地標及享有梨山1956秘密花園稱呼-「楓樹谷」的前「梨山國民旅社」舊址懷念沉思。與健走伙伴們吃過早餐後，在梨山賓館前開始今天的健走行程，沿途櫻花盛開景色優美，到處都是果園有如人間仙境，抵達今天終點-松泉崗的臺灣鐵杉巨木群後，坐中巴回到「梨都行旅」住宿處。

第三天吃過早餐後，再驅車前往到昨天的終點站-松泉崗。在巨木群下行禮如儀後，開始朝今天的健走行程終點站-大禹嶺邁進。由於飄著細雨大伙穿著雨衣或撐傘雖感不便，但是沿途雨中山嵐雲霧飄渺的美景，卻令人賞心悅目，最後穿過「合歡山隧道」抵達二部曲的終點-大禹嶺觀景臺隨即搭車回臺北了。

中橫健走三部曲

2023/3/4~7碧綠神木 太魯閣牌樓

第一天早上與健走伙伴們，在圓山捷運站集合搭乘中巴經由蘇花公路抵達花蓮的太魯閣族



▲最後抵達太魯閣牌樓 走完這段令人雀躍不已的「中橫三部曲」。



▲在巨木群下行禮如儀後開始今天的健走行程。

「達基力」部落屋，參觀並享用當地風味午餐。之後由太魯閣國家公園管理處出發健走「砂卡礑小錐麓步道」及行走布洛灣「山月吊橋」。晚上夜宿天祥青年活動中心。

第二天早上吃過早餐後，驅車到海拔2,150公尺，在時下氣溫只有8度的碧綠神木，做完體操拍完團體照，並領取安全帽後開始今天的健走行程，途經慈航橋、慈恩於新白楊吃午餐，略事休息後，再繼續經由衡山隧道抵達海拔1,380公尺的華祿溪休息站。

第三天早上，再從天祥活動中心坐中巴到昨天的終點站-華祿溪休息站開始健走，經由慈雲橋、嵩山隧道、洛韶、恆山隧道於西寶國小外午餐，再經由西寶隧道、回頭彎、泰山隧道、文山溫泉，抵達今天的終點-天祥青年活動中心。這段行程是中橫公路最峰迴路轉的路段，從起點不遠處的「豁然亭」往下觀望可以看到終點「天祥青年活動中心」近在眼前不遠處但卻是要走大約15公里的路程，由此就可以領悟到當初開鑿中橫公路的艱辛，著實令我們心存感激。

第四天早上吃完早餐在青年活動中心前廣場做操、呼口號後就開始了最後一天的中橫景觀最精華、壯麗雄偉的健走行程。路過祥德寺前的稚暉橋再通過天祥隧道後面的綠水、合流慈母橋及

九曲洞已經遙遙在望了。抵達九曲洞恰逢當天有一場『布洛灣～九曲洞』路段防災演練需要人車管制，我們也正好利用這段沒有車流通行的安全期間悠閒仔細地逛行中橫最精華壯麗的路段-福磯斷崖、留芳橋、錐麓斷崖、靳珩橋，喝咖啡遠眺酋長岩的壯闊立霧溪美景及合歡越嶺古道的殘留路跡後，再走過燕子口抵達布洛灣隧道路口，還完安全帽、吃過午餐便當後，再啟程經由溪畔發電廠、安寧橋旁的不動明王廟來到長春祠，拍照參觀後就沿著長春橋、春暉橋、仙霞隧道、長春隧道最後抵達太魯閣牌樓走完這段令人雀躍不已的「中橫三部曲」健走活動。

當完成「中橫三部曲健走」最後來到中橫公路與舊蘇花公路交會路口的觀景平台觀望，回想40多年前，每2個月出差搭乘金馬號班車，經由中橫公路或騎機車，經過舊蘇花公路「崇德隧道」口前，橫跨立霧溪崇德大橋前的太魯閣牌樓及立霧溪口旁解饞旅途飢渴的麵攤店，殘跡依然還在，不禁令人有股「景物依舊人事已非」的歲月蒼涼感慨。還好藉由內心意識的喚醒和走出去旅遊的行動，喚起讓我重新找回了遲暮之年，健康快樂的活躍老化生活窗口，謹此感謝希望基金會的工作人員及勇腳健走伙伴們的一路照應與陪伴。咱們後會有期喔！

Go Together 臺8中橫健走



▲谷關為東西橫貫公路昔日風景名勝之處。



▲本文作者。



▲中橫首部曲當天北部天冷，中部則是豔陽高照。

多年前曾經想參加救國團舉辦的中橫健行隊，但當時沒有長途健走經驗，故沒有勇氣參加，一看到希望基金會公告這個活動訊息，對於2022年10月10日剛徒步環島完走的我，喜出望外，如獲珍寶，立馬報名參加，首次徒步中橫，充滿期待和新奇的體驗。

中橫首部曲1月7日由臺中東勢臺8+0K至和平，沿大甲溪河床往東走至谷關。當天北部天冷，中部則是豔陽高照，連老天爺都給了我們好天氣。風景隨興拍就是漂亮，谷關街上夜景更是震撼人心的美，谷關為東西橫貫公路的西部起點，昔日風景名勝之處，受921地震影響，谷關至德基路基坍塌，至今仍無法順利修復，僅供當地居民通行，造成要至梨山的民眾須改道而行，但至谷關的遊客仍絡繹不絕，谷關有許多人年輕的回憶，當晚住宿谷關。我的臉書即時動態也讓我的好友分享了跟



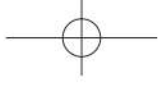
▲中橫每部曲的風景都截然不同呀！

救國團中橫健行隊走過中橫的年輕過往。8日谷關晨曦喚醒走友們，晨運捎來步道，此段由谷關往和平區行走，風景依舊美麗，經過白冷大甲溪發電廠、白冷吊橋，抵達和平區行政中心，結束中橫首部曲。

中橫二部曲2月12日，由臺中梨山至花蓮大禹嶺。搭車前往梨山前，先到宜蘭大同羅葉尾溪來一段小旅行，南山部落原民頭目帶領大家敬畏山神，原林生態讓大家大開眼界，為之喜悅，櫻花鉤吻鮭水中游，連空氣都是清新的，整個讓人神清氣爽。13日梨山至松泉崗健走，梨山賓館是必訪及拍照的景點，群山環繞著臺8線，農民沿著山巒種植作物，沿途粉紅色櫻花齊開綻放，置身櫻花林中，「人生如此，夫復何求，足矣」原來說的就是此情此景啊！14日松泉崗至大禹嶺，巧逢情人節，天氣時陰時晴，如同情人相處，時而甜蜜，時而紛爭，相當應景，但是降溫的天氣，不減走友徒步的熱情，努力由松泉崗健走至大禹嶺，興致高昂活力十足，越過梨山高海拔的高樹木環繞，抵達大禹嶺，見證了情比



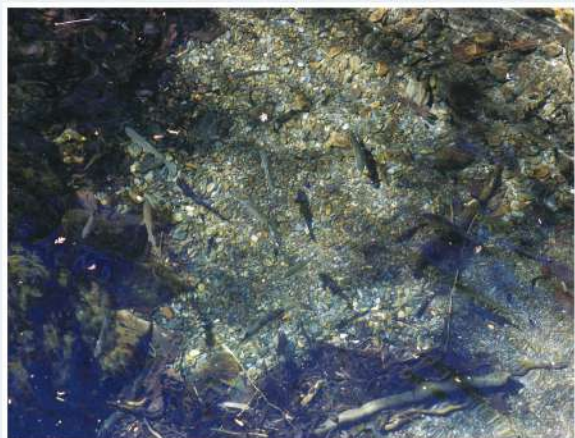
▲梨山賓館是必訪及拍照的景點。



▲沿途粉紅色櫻花齊開綻放，置身櫻花林中，「人生如此，夫復何求，足矣」。



▲高海拔碧綠神木至華祿溪健走，巨大神木群繞山林、櫻花綻放美麗。



▲櫻花鉤吻鮭水中游，連空氣都是清新的。



▲以前沒走過中橫的我，走的是體驗及創造未來永恆的回憶。

山高。期待第三部曲，112年3月由碧綠神木徒步邁向花蓮太魯閣牌樓，完成中橫大健走目標。

112年3月要走中橫第三部曲囉！由花蓮碧綠神木至花蓮太魯閣牌樓，4日小試身手，小錐麓&砂卡礑步道中段5.28K，山月吊橋(布洛灣吊橋)，為5至7日中橫第三段60K做暖身。5日由高海拔碧綠神木至華祿溪健走，巨大神木群繞山林、櫻花綻放美麗，中橫每部曲的風景都截然不同呀！此段隧道數不盡，岩石峭壁險峻，可想而知中橫開鑿的辛苦與付出。6日由華祿溪至天祥青年活動中心，每位走友都邁開步伐，由華祿溪至天祥，海拔持續下降，雲海環山相依伴，文山/白楊步道更呈現出立霧溪的美。中橫健行到了尾聲，在6日的晚餐達到高潮，中橫三部曲共150位參加，僅28位全勤，完成122K的挑戰，由希望基金會執行長代表紀政女士頒發完走證書，大家都非常高興跟備

感榮耀。歷經3個月分段的中橫健走，7日大家邁步向前，由天祥出發至花蓮太魯閣牌樓。以前沒走過中橫的我，走的是體驗及創造未來永恆的回憶，太魯閣峽谷是連外國人都會來旅遊的地方，各處的景象都讓人百看不厭，嘆為觀止。

這段路讓遠至高雄、臺南的走友也全勤參加，走的是一種不辭路途遙遠，也要全勤完走的精神。當走友們陸續完走抵達牌樓時，滿臉都是喜悅，無法言語表達，有了中橫健行的體驗，之後我可以高興的說出我走過中橫全程。很高興有此健走活動，徒步完走全程，跟開車經過的感受體會很不一樣。臺灣有三條東西橫貫公路，北橫、中橫、南橫，我已徒步完成中橫臺8線健走囉！常說休息為未來做準備，走友們都期待未來的北橫、南橫健走的行程，完成臺灣三橫一年內完走的紀錄。

漫步於北投公園綠蔭下 之走春 動



▲連錦堅顧問(右1)，賴源欽(右2)，紀政(右3)，陳石山律師(右4)，王百祿(右5)，林麗娟(左1)合影。。

元宵節2月5號是我和老婆小娟娟第一次參加「希望基金會」走春活動，早上八點不到，在新北投捷運站的1號出口，看到一群身穿黃色外套精神抖擻的隊伍，耳邊傳來陣陣的歌聲，一眼望去就看到紀姐穿梭其間，我知道這就是最專業、最有凝聚力的希望基金會志工團隊。

走春活動出發前，簡文仁老師引領著上百位榮譽會員做暖身體操。簡老師的新年健康操有四個步驟，一是「步步高陞」，二是「乘風破浪」，三是「左右逢源」、四是「伸縮自如」，藉著簡單的口訣使暖身操變得非常有趣，隨後紀姐帶領大家新春祈福、呼口號後，便拉開漫步於北投公園綠蔭，沿路欣賞著自然的生態與古蹟建築序幕。

健走行程在新北投車站出發，此車站1916年，為發展北投溫泉觀光產業，興建臺鐵淡水線上的一條支線—新北投浴場線，當時的新北



▲簡文仁老師(右)、林麗娟於硫磺谷分享富含哲理的人生故事。



▲「希望基金會」紀政董事長及黃純湘執行長。

投車站被稱為「新北投驛」。在政府與民間攜手合作下，於原址附近的七星公園，修復工程隨即展開，並於2017年4月重組完成再次對外開放。

途經北投公園，是臺灣第一座溫泉公園，設立於1911年，日本時代通常稱之為「北投溫泉場」，接著走到北投溫泉博物館位於北投公園內，始於在1913年6月17日完工，仿造日本靜岡伊豆山溫泉浴場。一樓羅馬式風格的大浴池，當時是東亞最大的溫泉公共浴場，二樓為木造「大廣間（榻榻米大廳）」，作為泡湯前後的休憩場所。1994年北投國小師生帶動保存北投公共浴場的議題，與社區居民、文史工作者一同發起保存運動，1997年北投公共浴場成功列為古蹟，並於1998年完成修復，以「北投溫泉博物館」的名稱重新開放。

以北投溫泉博物館(原北投公共浴場)為中



心，有著諸多古蹟、溫泉歷史景點及多樣化的生態環境，北投溫泉水依照成分，主要可分成三種青磺泉、白磺泉、鐵磺泉。依照酸鹼值與顏色，各有其特性。

1、地熱谷～青磺泉

酸性綠礬泉-青磺呈現近透明的青綠色有強腐蝕性及微量元素「鏽」，青磺全世界只有在日本秋田縣與臺灣北投的地熱谷可見。著名的「北投石」就是由青磺泉產生的結晶。

2、硫磺谷～白磺泉

酸性硫酸鹽泉～白磺泉有著黃白的色澤，如同洗米水色，PH3-4成弱酸性，是火山地熱加熱地上泉水形成的溫泉，聞起來有濃烈的硫磺味，是北投一帶常見的溫泉泉質。

3、紗帽山～鐵磺泉

中性碳酸泉以近透明的淡褐色模樣，映入眼簾，又稱黃金泉。

此次健走活動除了走出健康，也走入歷史的文化軌跡，跟著陳石山律師走進北投文物館，發現館內典雅的木造建築建於1921年，當時是北投地區最高級的溫泉旅館「佳山旅館」，幽靜的北投山腰，佔地約800坪，綠意環抱的庭園，矗立著現今臺灣保存極為精緻的二層日式建築以及陶然居別館。1998年臺北市政府文化局列為市定古

蹟，目前為財團法人福祿文化基金會經營管理的私立博物館及私有古蹟。時代更迭，雖經數度轉手更名，北投文物館美景依舊，但建築物日漸老化，為喚起大眾對文化資產保存的重視，自2002年起，福祿文化基金會聘請古蹟修復相關領域專家，歷經五年多的時間，依傳統工法進行修復，於2008年以煥然一新之姿重新對外開放。服務內容涵括：文物展覽、藝文表演、會議宴席、場地租用、創意日式料理、日本文化體驗課程，以及臺灣文創藝品的展售，已然成為臺灣北部一處古蹟活化再利用的典範，以複合式經營方向，成為嶄新多元的文化創意園區。

雖然天空下著綿綿細雨，但走著走著居然汗水大過雨水了，今天挖健康的行程，從新北投捷運站出發，繞著北投公園、北投溫泉博物館、地熱谷、北投文物館、硫磺谷、再走回北投公園，走一大圈約七公里，沿途除了走過美景也很榮幸的聽著飽讀詩書的大老闆們，分享富含哲理的人生故事。

完成健走行程也幾近中午時分，飢腸轆轆之餘在新上享餐廳舉辦新春餐會，宴席中基金會為二月生日會員慶生，最後紀姐向所有會員獻上新春祝福，並為每位會員準備精緻的伴手禮，在一片歡樂聲中，大家依依不捨，期待下一次的相聚。



▲ 於北投新上享餐廳舉辦新春餐會。



▲ 筆者賴源欽(左1)，健走行經地熱谷與高齡98歲夏長城前輩(左2)、陳石山律師(左3)、柯英彥主任伉儷(左4、5)、黃純湘執行長(右一)合影。

紀姐生日樂

紀姐生日樂，紀姐生日了！

屬猴的紀姐，

格外珍惜的是與您的緣分與情誼

感到開心快樂是因為您的出席，

這是一場老友、好友、家人與同仁的聚會，

難忘過去的美好，把握現在的歡聚，

展望更健康平安的未來！

期待，我們3月11日見！

這是邀請卡上的文字，歡迎親朋

好友來為虛歲80的紀姐慶生。



▲ 開心的紀姐走紅毯入場。

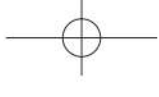
這次的生日會能夠辦成，首要感謝紀姐的「屈服」，怎麼說呢？五年前我們原本要幫紀姐辦個小型生日會，但被她嚴詞拒絕，因為她說這樣會勞煩公司同事們花許多時間做前期籌備、當天工作及善後，就為了她個人的生日，幾次下來她實在覺得很不好意思。從紀姐60歲開始，我們大致是以逢「十」辦大型生日會，逢「五」辦小型聚會的模式來籌備，跳過了75歲，很快地來到要舉辦80歲生日會的時候，我們費盡唇舌跟紀姐溝通，她終於點頭，於是繁瑣的籌備工作隨即展開。

過去幾次紀姐生日會的內容就是用餐而已，沒有太多特別的節目安排，這次我們想來點不同的花樣。由於紀姐很喜歡唱歌，所以就決定用歌曲作為主軸，找出紀姐不同時期的代表性歌曲，也因此這次的生日會名稱取為「紀姐生日樂」，其中的「樂」字，代表的是快樂，也是音樂。

很巧地，臺北愛樂交響樂團（TPSO）也選擇在今年要以紀姐為主題人物，於3月13日晚上



▲ 紀姐與田徑界好友大合照。



▲ 臺北愛樂交響樂團的凱鴻與叮叮。



▲ 合唱「田徑，你的名字叫勇敢」。



▲ 紀政董事長與鄭樹恩總經理代表主辦單位向賓客致意。



▲ 現場報到處及拍照看板。

在國家音樂廳辦一場別具意義的音樂會來為紀姐慶祝80歲生日。很多人以為這場音樂會是由希望基金會主辦，其實並不然，TPSO的凱鴻與叮叮是在通過兩廳院申請、確定要辦之後才告知我們這件事，希望我們能夠提供更多關於紀姐的資訊與素材。我問他們「為何想要辦？」這對年輕夫妻對我說「身為音樂人，只懂得用這種的方式表達對紀姐的崇敬，就算賠錢都值得做。」當下我真的深深受到感動，之後也花了許多時間開會討論，幫助他們對紀姐有更深的瞭解。

由於紀姐交遊廣闊，個性喜歡廣結善緣，所以賓客們來自各行各業，現場的交流氣氛非常好，大家可說是因紀姐而齊聚，也因紀姐而結緣，確實為美事一樁。當天還出現一幕感人的畫面，已有三十多年沒見的兩位賓客在這場聚會中因再次相遇而擁抱哭泣。人生就是如此奇妙，謝謝紀姐同意我們辦這場聚會，因為許多好緣得以延續，許多新緣因而締結。

紀姐60歲生日會時，天下文化正好出版了「永遠向前—紀政的人生長跑」一書；70歲生日會時，我們邀請了一些紀姐的親朋好友寫下與她之間的互動小故事，彙編成冊送給當天的賓客；這次的80

歲生日會，我們也將小部分紀姐的口述故事、重要時期照片以及代表性歌曲集結成冊，取名為「紀姐的故事·紀政的歌」。生日會當天賓客們看著這本小書裡的歌詞，跟著音樂哼唱，五百多人齊聲搭配著

TPSO的伴奏，很是震撼，也令人難忘且感動。會後有賓客開玩笑跟我說「從來沒有參加過這麼忙碌的聚會，吃飯、聊天、拍照、唱歌樣樣來。」其實一點兒都沒有錯，這場生日會不只同仁們和演奏者忙，連賓客也很忙。在此，我想將一句經典廣告詞稍微修改為：再忙，也要跟紀姐聚一聚！

謝謝當天所有撥空前來的賓客們，有了你們的參與，讓紀姐擁有一個美好的生日會；更要謝謝全體工作人員與同仁們的支援協助，讓這場聚會賓主盡歡、圓滿成功。最後，想要大聲地向紀姐說：生日快樂！



▲ 「紀姐的故事·紀政的歌」一書封面。



口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

我的偶像—Wilma Rudolph（威瑪·魯道夫）在1960年羅馬奧運的好表現，讓她成為首位在同一屆奧運會中奪得田徑項目三面金牌的美國人，我之所以尊敬崇拜她，除了優美的跑姿與頂尖的實力，還有她成功克服幼時罹患小兒麻痺的堅韌意志力，更重要的是，她是位人權鬥士。當1960年羅



馬奧運結束後，她對外表示如果慶功晚宴及遊行只有黑人或白人一方能參加，那麼她就不出席，她所期待的是黑人與白人能夠突破種族歧見而齊聚一堂的畫面。記得我剛到美國的前幾年，有人曾經問我是否感受到歧視的對待，其實我在美國前後共14年，完全沒有這樣的感覺，或許是因為我的臉上總是掛著微笑吧。深信「微笑是國際語言」的我，在1963年到美國的那一刻，就時時提醒自己要保持微笑，即便是面對不認識的人也一樣，我不怕被別人當成是神經病，因為我覺得對他人友善，大家也會同樣地對待我，以我個人的經驗來說，這是一點也沒有錯的。

踏上美國的土地之後，我沒有太多的時間猶豫，我就像是已經站上起跑線，只能全神貫注在前方的跑道，準備全力衝刺。兼顧課業及訓練真的不是件易事，尤其是當我英文能力還不夠好的時候，加上又不會開車，很多事都需要瑞爾教練的協助，如果說我累，我相信他絕對不會比我輕鬆，他投入在我身上的心力與時間非常多，我真的很感謝他。在美國期間我並沒有放棄其他項目而專攻八十公尺低欄，在有限的時間內，我還是要練習五項運動，加上四處參加比賽，因此每一分鐘對我來說都十分珍貴。

我很喜歡比賽，在國內已是如此，更何況是到了田徑賽事密集的美國，教練帶著我頻繁地參加比賽以增加經驗。畢竟美國的田徑實力遠高於臺灣，



我不見得能夠像在國內一樣輕而易舉獲勝，當然自信心也減少許多。記得某次瑞爾教練安排我參加Mt. SAC Relays（註），他還特別跟主辦單位溝通，希望增加80公尺低欄的比賽，因為教練希望讓我多些這個項目的經驗。賽前正在暖身準備的我被瑞爾教練叫過去，他問我「誰是這場比賽最好的選手？」我回答「Rosie Bonds（蘿絲·邦茲）是最好的。」他搖頭對我說「你必須對自己說『I'm the best』，否則你就無法成為最好的選手。」我說「但她是美國最好的選手，確實比我強啊！」教練堅持要我大聲地說出好幾次「I'm the best」，這樣他才滿意。也因為這次的經驗，我學會要對自己充滿信心，因為不能在還沒比賽之前，心理狀態就先輸人一截。要成為一個好教練，真的很不容易，不僅要精進選手的技能，還要顧及身心狀態，更要適時傳授正確的觀念，我很慶幸我能遇到瑞爾教練，沒有他的指導，我不可能成為世界級的選手。

千里馬如果沒有遇到伯樂，也無法充分發揮，終究可能還是匹普通的馬。我覺得老天爺非常眷顧我，從父親不阻止我練田徑，到許明薰老師帶領我開始訓練，接著關頌聲主委看上我的潛力，再由瑞爾教練指導我成為頂尖選手。這一路以來，我不只遇到一位伯樂，是好幾位具慧眼的貴人共同成就了我的夢想，當然，我也想對持續努力不懈的自己說：紀政，謝謝你沒有放棄！



【註】Mt. SAC Relays是美國歷史相當悠久以及極具知名度的田徑賽事，固定在每年四月份舉辦，從1959年舉辦至今已超過60年。許多世界級頂尖選手曾在這項賽事中締造過世界紀錄，其中包含我國選手楊傳廣於1963年4月27-28日的男子十項全能項目，以及紀政於1969年4月17日的女子220碼跨欄。（資料來源：<https://runmtsac.com/relays/>）

SCC 宜蘭太平山

SCC冬遊團



▲ 志榮老師帶領大家，用自己的信仰或儀式，在進山前先誠心敬山。



▲ 搭遊覽車前往思源啞口。

7月底，剛結束夏令營，在檢討會議尾聲，特教團隊的老師們一如往常的拿出各自蒐集的冬令營適合地點，開始進行新一輪的熱烈討論。大家看著琳琅滿目的地點、教學規劃等資料，邊討論那個地點較適合，那個地方不適宜時，突然老師們之間冒出了以下對話：

「若是有個地方，能讓學生們打從心底感謝自身所擁有的事物，那就好了。」

「這可能嗎？2022年冬令營的時候，光是住小木屋民宿，就有學生事後回饋，嫌棄著說希望下次能住飯店。」

「那是住太好，你看這次夏令營，沒有冷氣但卻沒有嫌，反而是回到家後，珍惜起冷氣、電資源起來……」

「如果是這樣，或者我們試試野營看看？我知道有幾個地方，很適合野營……」

「也許可行，不過野營對裝備的需求很

高，再則成本上的考量、學員的體能及情緒等，都需要再討論討論……」

於是，熱烈討論的內容，從原本的鄉野、學校、活動中心等，轉向野營等相關規劃。最後決定帶大家前往宜蘭太平山720林道，挑戰沒水沒電沒建築物的原始森林山野露營！

我們真的是，完成了艱難任務！帶著14位有特殊需求的孩子，上到宜蘭太平山，在參天



▲ 好冷喔！大家圍在一起取暖，跟夥伴聊天，是最幸福的時刻！



▲ 6:40，板橋火車站報到，7:10，自強號前往宜蘭。

大樹、沒有明顯走道的原始林中，進行三天兩夜沒水、沒電、沒任何建築物的原生態山野營隊。

過程中全員重裝備（學生10~15kg，老師25~30kg），在山路行進三公里抵達營地，搭帳篷、野炊、攀岩到小溪取水、挖坑如廁、認識臺灣原生植物、山林間寫生、夜間全黑獨處、淨山敬山……。

營隊讓學員不但對生命、對生態有不同的認識，也讓大家全員平安返家。結束後的座談會，家長紛紛分享孩子返家後的改變，有開始知道水很珍貴每天乖乖把水喝完的、有天天認命洗澡自律睡覺的、有會自己主動整理房間



▲ 師彤老師，帶大家觀察自然生態，遠近濃淡，進而素描、水彩、葉拓。



▲ 學習搭帳篷，老師們都在忙，帳篷就請各位自己學著搭囉！

的、有願意努力調控情緒的……聽的老師們感動不已！

這次是非常特殊的營隊經驗，孩子和老師都深刻體認到身而為人的不可思議潛力，而老師們也對教師身分、

教學意義，有了重新的審視！

接著，要迎接夏天啦！8/5~8/9我們要去宜蘭頭城大溪國小，在赫赫有名的蜜月灣，趴浪嗨起來！



◀ 孝勤老師，帶領翻山越谷，真實的翻山越谷，拜訪盜伐現場，觀察自然生態，驗光腳踩地，進行信任遊戲。

太平山森林療癒

文 | 薛素姬

凌晨時分，特地搭乘客運從高雄北上，只為了能順利抵達集合地點。見到老面孔的勇腳們，彼此互相寒暄打聲招呼後，便展開二日森林療癒的序幕。這次的行程因氣候（颱風、暴雨、崩塌）延遲了兩次的時程，最後落在年底聖誕時節才得以成行，正所謂的好事多磨。

首站，我們來到宜蘭玉蘭社區的「九寮溪步道」，先暖暖身，而後健走，步道全線為平坦土石路，輕鬆好走，沿途還可以聽到潺潺流水的聲音，走在林蔭茂盛步道上真是舒爽，因前陣子的雨勢，步道的盡頭是壯觀的戈霸瀑布，這天瀑布上的水勢非常強勁湍急，回程時肚子飢餓感油然而生，有名的田媽媽泰雅風味館，就在隔壁處，滿足享用完風味餐後，大夥輾轉漫步在「天送埤」與「拳頭姆」自然步道中，消化飽餐一頓的肚皮。

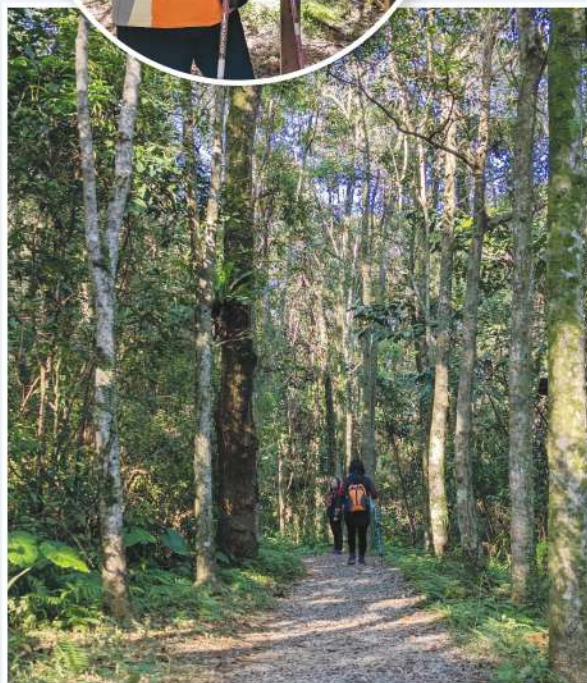
隔天，沿著蘭陽溪進入太平山國家森林，冷峰過境，此時氣溫只有10°C，路旁草地上都已結滿冰霜，大夥們不畏冰寒，徒步在伐木史蹟「見晴古道」上，發思古之情，意外享受這安逸的森林療癒。

而後，帶著行動糧，來到「翠峰湖」，湖區全長3.95公里，是臺灣最大的高山湖泊，面積有20公頃。植群豐富，環山步道滿滿的紅檜木，扁柏林木俱佳，還擁有全臺首條寂靜山徑，漫步於原始步道的我，用身心聆聽風聲、水聲、蟲鳴聲，在此還能感受到呼吸之間空氣中的潮溼感，充分地達到身心靈放鬆的效果。

旅程總是有盡頭的，再怎麼依依不捨還是會結束，期盼下次的旅程，能與您相遇。



◀ 本文作者。



▲ 「拳頭姆」自然步道。



▲ 期盼下次的旅程，能與您相遇。



▲ 翠峰湖環山步道前合影。

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
握把表面平滑
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IQ
www.jusit.com.tw



環島希望

希望環島 Part III

祈福之路

4月29日出發!

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>

