

百萬聚樂步

良吉



發行人 | 紀政 2019.10 No. **56**



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

56 期 2006.01.01 創刊
2019.10 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

王煜鈞、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 臺灣斗笠華麗變身 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 國際健走界的奧林匹克，達標！

【國際健走行銷臺灣】

06 彼此打從內心的快樂，就是最好的國民外交 | 田淑娥

08 國際健走初體驗 | 許家誠

10 2019夏天，奔跑吧！小星星！ | 張家敏

12 和天使一起邊走邊玩 | 張家敏

【下鄉健走移動私塾】

14 塔山下永遠的來吉部落 | 廖芳娟

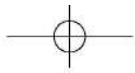
16 今天，花蓮天氣晴！ | 魏秋蓉

【荷蘭國際健走】

18 盡自己一點微薄的力量，用雙腳行銷臺灣 | 游美玲

20 元旦健走 16年回顧 | 連錦堅

22 足健康專欄



編輯室
×
手記

文
黃純湘

台灣斗笠華麗變身

今年9月基金會組隊一連參加義大利、奧地利兩場國際健走。依照慣例我們的行囊中，少不了堆疊如山的斗笠，每每為託運這些重量輕，體積大的物件而傷透腦筋。不論是一人10頂，「戴」上飛機客艙，或是一大箱一大箱託運進飛機貨艙，總之，斗笠一定要隨隊同行。因為它可是行銷臺灣的利器，促進國民外交的尖兵。

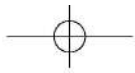
自2009年5月比利時國際健走開始，基金會以國際健走為舞臺，努力行銷臺灣。至今透過每年三～五場次的海外國際健走，已經送出1600多頂臺灣斗笠。每一頂都有送出的因緣，每一頂都有饒贈的故事。臺灣則藉由這些因緣與故事，深入世界各地而被認識、被喜愛、被記憶著；而我們的勇腳也透過斗笠與世界各國走者建立起溫暖可貴的國際友誼。

斗笠是基金會每一次國際健走，除了隊服、國旗、背包、名牌及檢錄卡之外，必要的裝備之一。健走挑戰期間，我們人人戴著象徵臺灣的斗笠，走在行進的路線上，夏天可遮陽，雨天可遮雨，冬天還有保暖的作用，並且可以隨時隨地宣傳臺灣，既實用又吸睛。很難想像一頂簡單樸毫不起眼的農村斗笠，到了國外竟華麗變身為外國人注目的焦點及無價的紀念品。

9月14日奧地利國際健走第二天剛結束時，當我們準備搭乘遊覽車回飯店，忽然間一位來自荷蘭的女士從停車場跑過來，興奮地揮舞著手上的斗笠，高喊著「LuLu, LuLu, Taiwan LuLu……」讓人意想不到的是她竟然是拿著「斗笠」來認親的。原來LuLu(陳美珠)在2015年參加基金會捷克國際健走，在Brno將斗笠送給這一位荷蘭女士，從此這頂有LuLu簽名留念的斗笠，就在荷蘭女士的露營車擁有一個特別的展示位置，伴隨著她遊歷歐洲各地，逢人便介紹分享她的臺灣斗笠及臺灣LuLu，如此可愛的舉動，真是令人感動，而這只是1600頂斗笠之一。

國際健走魅力無窮，歡迎大家一起來，跟著我們戴著斗笠去健走，行銷臺灣。





國際健走界的 奧林匹克，達標！

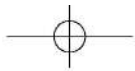
去年（2018）基金會所辦的五場國際健走活動，因為自己太忙而都無法參加，其中包括全團31人前往挑戰的荷蘭奈梅亨（Nijmegen）國際健走。2018年荷蘭健走是第102屆，在去年之前，全臺灣完成荷蘭健走的只有5人：三女兩男。三女分別是完成3次的黃玟靜、2次的黃純湘和1次的許淑玲；兩男分別是各完成1次的中華電信「少年仔」許新華，以及曾是中華山岳協會國際組長的陳劉茂松，這五位皆是參加40公里組。

享譽國際的荷蘭健走所在地「奈梅亨」（Nijmegen），全部人口不到16萬人，但在活動期間，每日湧進上百萬的人潮，非常熱鬧。難怪中華山岳協會黃梗楠理事長會說「荷蘭奈梅亨國際健走是國際健走聯盟（IML）的奧林匹克，如果一位熱衷國際健走者，畢生無緣參加該活動，將會終生遺憾。」

所以為了避免遺憾，我今年趕緊報名參加由中華山岳協會組團的荷蘭健走。

去年的荷蘭健走團員在出發前幾個月間，每周都有規劃行前訓練，而我今年在出發前卻僅僅參與了一次單日30公里的行前訓練。因此，心虛之餘，請教山岳協會國際組長黃偉峰，他說：「紀阿姨放心啦，我們30公里組只要有11人完成就可以了！」聽了之後，果然放心不少！只要不成為害群之馬，我當然就放心了。

我在荷蘭的室友是蔡淑靜女士，她為了參加國際健走而決定提早退休，她退休時的職階是合作金庫北寧分行的副理。她常說：「此生最高興的事就是陪經理到基金會的辦公室拜訪，因而接觸到【百萬聚樂步】季刊」，從此，只要有國際健走，她必定參加。除了IML認證之外，她也參加IVV（國際全



民運動聯盟)認證。IVV是以公里計算的,這次走完四天所認證的公里數合計是127公里,分別為33公里、33公里、31公里以及30公里。

開始健走前,淑靜對我說「去年純湘執行長說只要能熬過前兩天,剩餘兩天就沒問題了!」坦白說,走完第一天33公里後,我就起了放棄的念頭,但是礙於第二天的主題是粉紅性別平權,很想探個究竟,不願放過。真的很慶幸我有轉念,否則我就會錯過許多感動的場景。四天下來,果真如純湘所說的,熬過來了~

在這四天的過程中,特別要提起兩件事情。第一,是每天負責掌旗的梁炎和一梁兄,他特別從臺灣帶了泡麵去荷蘭,做為健走期間每天的中餐。第一天他在吃泡麵時,我正巧在他的旁邊,看他享受著香噴噴的泡麵,我真是垂涎三尺,好羨慕唷!哪知道,從隔天開始,他中午都將熱騰騰的泡麵割愛給我,在那當下,我是一邊享用,一邊道謝;因此,至今只要我有機會遇到梁兄,我還是繼續感謝他的「泡麵之恩」。

第二件事情是發生在健走的第四天。因為是最後一天,所以心情特別好,走起來也格外有勁。沿途除了來自各國雄赳赳氣昂昂的阿兵哥行軍隊伍之外,在最後的10公里,兩旁竟然出現躺在病床上的長者被推出來共襄盛舉,一同在熱鬧的氣氛中歡迎我們、揮手致意,此情此景真的令人感動不已!

這次的團員中,一定要提起的是「連雪芬」,她竟然報名參加50公里組,四天下來總共走了200公里,而且是毫無倦容,我真是佩服得五體投地。另一對是夫妻檔—「王曼紅和她的先

生」,曼紅因為去年才完成40公里,所以只要報名就有資格,幸好她先生最終有抽中參加資格,他們倆才確定跟著團隊前往荷蘭,因為未滿60歲依規定必須參加40公里組,最後他們也順利完成,非常恭喜。

荷蘭健走主辦單位規定不分男女只要年滿60歲就可選擇參加30公里組,組隊報名的團體中至少要有11位團員同進同出、達標完成,否則全團將被視為「未完成」,這也就是黃偉峰組長所告訴我「只要11人完成即可」的原因。今年三月滿75足歲的我,終於完成荷蘭奈梅亨國際健走,真的超級開心,更高興的是託去年31位團員之福,今年沿路兩旁的民眾看到我們時,就會大聲喊:「臺灣!你好!」

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



彼此打從內心的快樂 就是最好的國民外交



▲圖中為韓國友人Kim。



▲左一為本文作者。

◀外國人非常喜愛臺灣的斗笠。



▲軍人也加入健走行列。

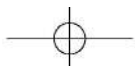
首先感謝光宇大哥、素卿姐夫婦倆的引薦，讓我有機會認識大家。

首次參加國際健走，報完名後內心就開始緊張了：我可以走完嗎？行前說明會時紀姐說：免緊張啦！健走不是比賽，不用怕自己走太慢，放輕鬆走。

義大利阿倫扎諾健走的路線很美，天藍、海藍、路又好走，放心了一半，偷懶的我選擇走10公里，與團員海珊、小王，還有荷蘭友人LO一起走，在路上有說有笑一點都不累。途中遇到一家人父母帶著小妹妹，他們很開心與我們打招呼，一聽是臺灣來的就很開心一起合影。走完回到會場LO的朋友還請喝啤酒，吃過大會提供的義大利麵，體力就都恢復了。

走完第一天，信心大增，原本第二天想挑戰20公里，但因為結束後馬上要驅車前往下一個行程，以我的腳程可能太勉強而作罷。

到了奧地利，入住的冬奥村風景真是



一流。第一天與紀姐的親家公、親家母一起走，走著走著就分散了。在自己一個人走的途中遇到了三位帥氣的德國軍人，還與他們合影。回到會場還有音樂會演奏迎接大家的歸來。

奧地利第二天健走，充分享受到健走的樂趣，自己本是花痴，看到路邊的小野花真古錐，照照風景，照照野花，風和日麗。途中有段森林越野路線，道路十分泥濘：幸好韓國友人Kim拉我一把才不至於踩進泥濘而濕了鞋子，此時在一旁有位德國人看在眼裡。在與Kim分開後，我邊走路邊檢樹枝放在泥濘處，才好踩過不會濕了鞋底。而那位德國人居然在等我，我與他聊了一下，他得知我是第一次，他說：我來好幾次了，我照顧妳。喔～真感動！一直走到森林路口才離開，之後還站在原地看我一下確認我有沒有走錯！跟他揮揮手他才繼續他的20公里。這個團體真好，有來自各國的健走者大家越走越開心，互相照顧，真棒！

奧地利健走的三天，每天都會遇到一對相互扶持的老夫妻，太太走不動，我幫她加油（手勢）她很開心！第三天太太沒一起走，但這位老先生還會在路口等我，與我聊天，真是太可愛了！

有一對紅髮夫妻，太太跟我說：她先生每年會參加健走一次，因為腰痛，所以他們都會手牽手走，感情真好，我們還一起坐在S型的椅子上玩，我送她一個祈願御守-平安，我跟她說：這是祝妳平安！他們夫妻好開心。

基金會國際健走團都有一個慣例，就是會戴斗笠。在健走時可以遮陽，走完時



▲與一對紅髮夫妻，一起坐在S型的椅子上玩。



▲豐盛的補給。

也可以將斗笠送給友人。我將斗笠送給一位賣蜂蜜的太太，而她回贈我一個可愛的黃色袋子。

此行學到了許多關於走路的撇步，紀姐教我們的健走口訣：手要如握生雞蛋般的放鬆，手要擺腰間，挺胸縮小腹，輕鬆向前走；還有團員教我：先每個趾縫、腳底抹油再穿襪子，減少磨擦，真的都不痛了。這些撇步真的可以讓我走路輕鬆許多，腳丫子也很舒適。

經過這次義大利與奧地利的健走經驗，對自己有信心了一點，所以要回國之前就立馬報名參加明年的比利時及挪威國際健走。

註：光宇大哥、素卿姐是希望基金會模範榮譽會員夫妻檔，同時也非常熱衷參加基金會舉辦之國際健走、下鄉健走。

國際健走
X
行銷台灣

文 許家誠

國際健走初體驗



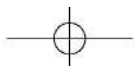
▲義大利路線有石頭路。

◀本文作者。



這是第一次參加國外健走活動，光想到就讓人暨期待又怕受傷害。因為連行前要準備什麼都不知道且本身還有痛風的狀況，很怕遇到不適當的飲食就誘發，就在抱著期待及不安的情況下開啟這次的旅程。

在出發前兩個月就開始依照平常的走路習慣設計不同的訓練計畫，於每1~2天的時間，「以不休息的方式連續走路十公里及每兩週挑一天行走25公里的不同路型訓練(含休息)」，路型包含「城鎮道路、樓梯及山路」。由於高強度的訓練會讓肌肉處於緊繃跟疲乏的狀態，所以在做完1~2次訓練後就休息，至少休息完整一天後再繼續。每次結束後就會馬上脫掉鞋子，直接以徒手或木棍按摩足底及小



腿，回家後就將雙腿掛在牆上十分鐘以上的時間，藉此舒緩雙腳的疲勞。

由於不知該穿什麼襪子及鞋子去走路比較適合，在請教希望基金會專員時，該員表示：「他都穿登山鞋走路」，而我聽完後就想說，那我也跟著這麼做好了。殊不知，這卻是一連串災難的開始。因為平常沒有穿登山鞋走路的習慣，在不熟悉登山鞋的硬度屬性狀態下，讓我在行走過程中吃足苦頭。

義大利的路型是以「柏油路、石頭路、自行車道、碎石子路、林道及山路」組成；而奧地利的路型則是以「越野賽道、山路、大量的碎石子路及少量的柏油路」組成。這次帶去的登山鞋中有「偏軟」的環保鞋底及「超硬」的橡膠鞋底，共兩種款式。第一天穿了超硬的鞋行走，全程非常舒服，但不知道這活動特別處在哪及指標要怎麼看遂而多繞行。其次，不知在沒有指標的情況下要如何抵達終點？第一天結束後，領隊黃純湘分享：「不要過度依賴指標，這場活動的特色是『蓋完三個檢路點後參賽者要自行想辦法回到終點。』」聽完後覺得，這真的很特別；第二天則穿了超硬底的錯誤鞋子去走平坦的硬路，導致回來後雙腿肌群嚴重酸痛不已，而痛風也在第一場活動中發作，還好在調整飲食、飲水量及服用藥物後就解除警報。另外，由於穿新鞋走路的

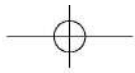


▲一路上會遇到不少檢路點。

緣故，水泡也不斷冒出，最後找到的解法是「在腳趾間塗抹『甜杏仁油』潤滑以減少摩擦」，水泡就沒再出現；而奧地利第一天又穿到偏軟的鞋子在多變的路面行走，整個過程就好似做了多個小時的腳底按摩般的窘況。而第二場的特色則是廁所在天地間，在不知道時，整段路都在瘋狂地找尋廁所，真的是大悶。

過程中看到不同年齡層及狀態的人來走路，真的是大開眼界。諸如：「牽手行走的恩愛走者、使用助行器的長者、肢障人士」。深深覺得非常可惜的是，臺灣，僅由長青族組隊來參與，冀望未來可以有更多年輕朋友來了解並實際參與活動。





文
張家敏

2019夏天， 奔跑吧！小星星！

HELLO!! HELLO!!



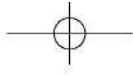
▲大家幫忙撿菜喔！

▼我們要去認識稀有植物囉！（新竹溫馨庭園休閒農莊）

暑假，規劃了兩梯次五天四夜【奔跑吧！小星星！夏令營】，七月去新竹、八月到阿里山來吉部落。

七月營隊住宿新竹溫馨庭園休閒農莊，大家在莊園裡游泳、烤肉、餵羊、認識稀有植物、體驗TRPG桌上遊戲角色扮演、到小溪裡撈魚捉蝦，還去六福村玩、關西夜市任務挑戰。除此之外，孩子們還要寫日記、學習手洗泳衣、自己洗碗、幫忙撿菜。營隊老師 陳宏名 觀察到營隊裡，孩子們能練習自己思考並做決策，過程中他們會互相討論、協調，同時學習尊重團體的決議一同行動，這就是我們希望帶給孩子的成長。





▲環境超好的住宿環境喔！(新竹溫馨庭園休閒農莊)



▲孩子們每天都要寫日記。

八月阿里山來古營隊，很可惜因利奇馬颱風而取消。籌備期間我們做足準備，因著「就業能力應提早準備」的理念，招募四位國中生小隊輔，有過動傾向的、有亞斯孩子。小隊輔集訓時進行了醫學常識、體能武術、電話訪談、問題解決…等訓練，甚至特教老師引導他們練習，怎麼帶領隊員進行團體討論、意見不同時如何協助隊員達成「妥協」，這些都是未來進入社會的有用能力喔。

夏令營完成，我們，冬令營再見囉！



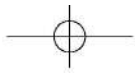
▲關西夜市任務挑戰，從老師提供的方向自己買回商品。



▲開心的撈魚抓蝦。



▲孩子們要自己洗碗囉！



文
—
張家敏

和天使一起 邊走邊玩

第一次，帶領小到國小二年級、大到已經成年的智能障礙、泛自閉症、唐寶寶…等特殊需求的大小朋友，舉辦為期四週健走夏令營！

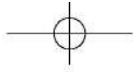
營隊有室內課也有戶外課，室內課讓學員、家長、志工們，認識健走口訣、好處、計步器操作、天天健走任務，並沿著教室牆壁繞圈子練習，戶外課則挑戰大安森林公園、坪林老街。



▲健走中遇到店家讓天使們體驗滾鐵圈的童玩遊戲。



▲夏令營最後一天活動，我們全體挑戰成功！耶！



戶外課時為了提高學員興趣，一路上設計有趣的遊戲關卡，每走一段路程就進行闖關，例如唱歌、學動物叫聲、跟水鳥拍照、坐下來聽聽環境音、即興跳舞、尋找寶藏、體驗冷泡茶、挑戰童玩滾鐵圈、參觀百年保坪宮…等等。

夏令營22位學員經過四週努力，大家完成的總步數是【2356693】，非常厲害耶，已經達到環島一週的步數啦！最不可思議又令人感動的是，平常不出門的家長孩子走出門了、大肢體動作不協調的學員努力完成攀爬挑戰、怕熱的孩子走完全程……！

結營時，台灣遲緩兒天使樂園協會秘書長說：一個月相處，真是捨不得大家，我回『會有機會再見面的』，秘書長睜大眼睛喊『你說的哦～』！對，就是我說的，有熱血的志工大哥大姐、細心體貼的社工及老師，還有純湘、佩琪、益璋、煜鈞、菁華、宏名各位夥伴，大家合作既順利又愉快，希望以後還有機會，一起帶領特殊需求朋友邊走邊玩喔！



▲相見歡！天真單純的天使V.S和熱情活潑的老師。



▲第一天，先在室內認識計步器、熟悉健走口訣。



▲大安森林公園健走，老師在路途中設計團體遊戲，讓大夥兒邊走邊玩。

塔山下永遠的 來吉部落



▲為此次旅程留下一個完美的合照。

「來吉部落」位於阿里山的塔山山麓，是鄒族原住民的聚居地。部落氣候宜人，四面環山，風景秀麗，再加上許多農園環繞，資源豐富。另外，來吉也被叫作「塔山下永遠的部落」，意味著延續與傳承，所以村裡也有著濃厚的人文風情和部落藝術的分享，大家遠離都市的塵囂及炎熱一起來到了山豬的故鄉。

此次活動的行程豐富多樣，抵達部落之前，我們先去了「竹山紫南宮」，祈福、摸金雞、感受七星級竹筍及使用七星級豪華廁所，期望今年大家的財運旺旺來！

享用完美味午餐「福伯黃金雞」後，便前往「阿里山來吉部落」。下榻地點為部落內的「蘭后民宿」，民宿寬敞明亮又乾淨，從耆老們的迎賓祝福儀式中就能感受到原民的熱情，也讓我們深感備受尊重。

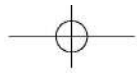
部落透過生活工藝發展生態各個面向傳承、推

廣及實踐。在執行上須要政府單位、協力團隊、當地組織三方角色協同合作，當地組織當中又包含了社區發展協會、民宿業者、工作室相互連接，成為核心的角色，不僅能對部落產生認同，也可進一步保存鄒族相關文化，實踐永續發展。

「部落巡禮」帶領我們了解原民的傳統生活。藉由參觀與解說，了解來吉村的石頭文化，舉凡步道、庭院、廣場、水溝、圍牆…等，都可以看到這



▲左一為本文作者。



▲「部落巡禮」帶領我們了解原民的傳統生活。



▲耆老們的迎賓祝福儀式。



▲DIY木頭山豬作品。

樣的建築特色。另外解說老師的幽默風趣，同時也讓我們感受到社區發展的溫馨與重要性。社區內產業的行銷與發展及相關議題的活動，都是促使社區經濟發展最主要的動力。透過展現與聯結，就是促進人類文明進化及整體社會進步的基礎。為營造社區產業的整體發展，社區族人盡心的為部落付出，維持部落的傳統文化。

「體驗活動」由藝工老師教我們以木頭DIY山豬作品，親手製作的過程好玩又有趣。晚餐是享用鄒族的特色風味餐，讓大家讚不絕口。晚上還有最期待的營火晚會，主持人以幽默又風趣的主持風格，讓大家很快的融入到歡樂、開心的氣氛中，看到晚會中的舞蹈者表演，展現原住民的舞蹈特色，特別是成員中演出的小男生、小女生舞蹈精彩到位讓我目不轉睛，原民的大方與熱情，消除了陌生環境裡那顆不安的心，得到了紓壓的心情。更可以感受到團隊和諧相親相愛的重要性。

卡拉OK是雨天最佳的健康活動，在夜晚涼涼的夏季夜風中，我們伴隨著蟲鳴聲，大家開心的聚在一起泡茶、聊天，此時才真的感覺到我們遠離了都市塵囂，放鬆了心情分享彼此的生活情趣。

第二天精彩的旅程就由健康活力的早餐開始，沐浴在大自然中享受天然芬多精，讓我們活力滿滿的進行所有的旅程。點心時間也是這次旅程中的一個小確幸，搗麻糬蜂蜜、洗愛玉、米粉湯、點

心粥，這些點心有的是自己親手製作的（搗麻糬蜂蜜、洗愛玉）；有的是現場提供的（米粉湯、點心粥），因雨未能參觀「部落廚房-愛情麵包坊」南非女孩與鄒族男孩的浪漫愛情故事，但民宿老闆貼心服務特地訂了麵包滿足我們遠道而來的期盼。

最後離別的重點，就是為此次的旅程留下一個完美的句點。那就是絕對不能錯過的「血拚」！原民風味的手工藝品及編織包包，大家展現了驚人的購物能力，非常努力的促進了部落經濟！

來吉部落之旅，我們感受到來吉部落的秀麗風景，原住民的活力與熱情，鄒族的文化與飲食…等等，唯可惜的是部落的交通環境，尤其是在颱風過後要進入部落時，道路泥濘、坍方、落石處處可見，通往部落的交通是如此不堪及危險，深深感受到環境安全不足是一個部落發展觀光的隱憂，期望政府相關單位可以重視並改善部落面臨的問題，解決部落的困境。



▲認真的搓洗愛玉。

今天 花蓮天氣晴！



▲左一為本文作者。

9月28日，臺北連夜大雨，即使已天亮，雨勢也未停歇。但還是得出門，因為今天要參加希望基金會舉辦的下鄉健走-花蓮鯉魚潭賞鯨之旅。

坐上駛出臺北，奔馳在蘭陽平原的火車時，向窗外望出，雖然宜蘭雨勢不像臺北這麼誇張的大，但也是不小，內心就想，花蓮市是不是也一樣是下雨呢？很幸運的是：雨過了南澳就停歇了，到了可看到太魯閣峽谷的立霧溪時，太陽甚至出來探頭了。

抵達花蓮車站後，隨即前往第一站慶修院。雖然以前就曾到訪過，但這次有領隊益璋的介紹，讓我們對慶修院之所以建立的原由及吉安鄉這以前日治時期的移民村為何稱之為吉野有更多的認識。

離開慶修院，我們就到池南自然教育中心看關於木瓜山林業的興起與沒落的影片，也藉由在池南森林遊樂區中擺設的機具，看到了伐木業的百年風華。

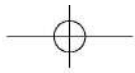
結束了池南森林樂區，來到了鯉魚潭準備環潭健走。以前來到鯉魚潭都是來踩天鵝船，環潭健走

還真是大姑娘上花轎頭一回。藉由這次下鄉健走的機會，才有機會步行鯉魚潭。鯉魚潭環潭一圈不大，大約5公里，而且起伏非常小，傍晚走起來非常舒適。

走完鯉魚潭，回到市區用完晚餐後，我詢問益璋，從餐廳到晚上下場的旅館有多遠？得到的答案是20分鐘後，就提議是否能步行回旅館！當下所有人都覺得晚餐吃太飽想動一動，於是一行人也就全部步行回旅館。



▲慶修院一隅。



第二天一早行程就是此次重頭戲-賞鯨。這次來到花蓮港賞鯨，我們搭乘多羅滿的賞鯨船。多羅滿這家賞鯨公司與其它賞鯨公司有個非常不同的地方，他們與黑潮海洋文教基金會合作，在出海前都會先到賞鯨公司聽簡報，讓大家在賞鯨之餘，也對海洋環境有更多認識。

在乘坐賞鯨船出海時，因受到米塔颱風外圍環流影響，浪時大時小，還沒跟海豚正式見面前，就弄得滿身濕，原來我們準備雨衣是要這樣用的啊！在濕身沒多久，在遠處就看到花紋海豚的背鰭若隱若現，但當船靠近時，牠們就馬上潛入海底無影無蹤。當大家都很失望以為賞鯨只有這樣只能在遠處看到海豚的背鰭時，經驗老到的船長，看到遠處有幾艘賞鯨船聚集時，就知道那邊一定有東西。果不其然，船一駛向那幾艘船聚集的地方時，飛旋海豚馬上就跟好奇寶寶一樣靠近船邊，一下跟隨在船邊，不一下就鑽過船底到船另一邊去，甚至還會如

其名一般，躍出水面翻身旋轉再潛入水下，這一動作讓我們驚呼連連。賞鯨船也就在大夥驚呼連連之中慢慢駛回花蓮港。

下午時分，也是此趟最後一個行程，我們來到了一個之前沒有聽過的步道-佐倉步道。佐倉步道位於花蓮市近郊，原本是台泥採礦道路，民國92年時，林務局將採礦道路整理好成為一條步道。因為於花蓮市西北山邊，所以可以眺望整個花蓮市，加上這裡一般觀光客較少進入，所以生態非常的豐富。在步道中，藉由生態解說藍振峰老師的帶領解說下，讓我們看到許多都市都沒有見過的動植物。今天的賞鯨加佐倉步道，讓我們腦袋裡裝滿了對生態的認識。

此次的行程在出發時北部正下大雨，而花蓮則是無風無雨，又不會太炎熱；賞鯨時雖然有遇到一點風浪，但淋濕身體的是海水不是雨水，而且又看到海豚們精彩的演出，真的是非常幸運！



▲傍晚走在鯉魚潭非常的舒適。



▲佐倉步道生態真的很豐富，還可看到保育類的食蛇龜。



▲出海沒多久就一身濕。



▲到了太魯閣，看到了太陽。
◀起初只能在遠方看海豚的背鰭。

盡自己一點微薄的力量 用雙腳行銷臺灣



▲ 2018年陪走「奈梅亨」國際健走。

◀ 作者賢伉儷。

2018年的7月14日在希望基金會執行長純湘辛苦的籌備、號召之下，再經過密集訓練三個月之後，各個神勇無比，竟然所有勇腳全數達標，成功地完成了4天走120公里俗稱奧林匹克殿堂的荷蘭奈梅亨國際健走。

此次我雖然以啦啦隊的身分陪走，在陪走過程中看見了無數的感動：

1. 主辦單位和小鎮上的居民，攜老扶幼的夾道歡迎和自發性的提供補給品。

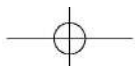
2. 來自世界各地的走者齊聚參加健走，在

途中遇見一位來自日本的歐吉桑，他已經連續參加奈梅亨健走15次了，他特別喜歡這裡，每年都要來，一直走到走不動為止。

3. 最讓我感動的是看到自己國家的大國旗以及每個人身上背著的小國旗，在人群中隨風飄揚。

4. 臺灣團隊總被路旁小鎮的居民高喊korea go或是把我們當成是日本隊一直喊こんにちは，就是沒有人知道臺灣。健走時團隊沿路一直喊「臺灣」「您好」，如果臺灣團隊能夠連續三年以上參與奈梅亨健走，一定可以打響臺灣的知名度。

因緣際會下，在2019年7月12日我再度以啦啦隊的身份參加荷蘭奈梅亨的國



際健走，茲因先生的好友，中華民國山岳協會的廖副理事長在2018年健走出發前一個半月，因受傷而被迫放棄夢想。廖副理事長以驚人的意志力在半年內復健成功，並在2019年元旦重出江湖，和大家一起參加希望基金會所辦的「元旦健走」活動。

在廖副理事長受傷這段時間，這群好友都有向他承諾，一定陪他完成荷蘭奈梅亨健走的心願，所以這次的團隊是由山岳協會理事長黃梗楠先生和紀政女士一起領軍，其中參加4天走120公里有24位(含二位啦啦隊)、4天走160公里的勇腳連先生夫妻、4天走200公里的臺灣女勇士雪芬小姐，這三位個人報名的勇腳中，有二位去年就已走過4天160公里，體力耐力都非常的厲害，腳力自不在話下。

其中山岳協會國際組組長黃偉峰先生與我都是以啦啦隊的名義參與。出發之前，希望基金會執行長純湘特地教導我們「肌內效」的簡易貼紮法，好讓我們可以隨時幫大家減緩腳部的不舒服，更棒的是我們隨團還帶著「高醫師」。這位

58歲的高醫師，不但可以在晚上讓勇腳們鬆筋活血，還可以讓大夥們情緒穩定、不急躁，忘記白天的辛苦和疲勞，且不辭辛勞的每晚替大家看診，真是功不可沒呀！

健走第四天，在25公里處就可以領到個人完成勳章和團體獎盃，今年的團隊22位及個人3位都順利挑戰成功，真是可喜可賀。我以啦啦隊的名義陪走4天120公里二次，雖然完步卻無法領取個人勳章，看到勇腳們獲頒勳章時，個個興高采烈的表情，我心裡難免有一些落寞，但是能夠陪先生及好友們一起參與整個健走盛況，對我來說這才是我所想要擁有彌足珍貴的記憶。

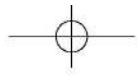
回到終點時的最後5公里才是勇腳們的重頭戲，大家開始變裝穿著代表臺灣原住民的服裝，由理事長和紀姊在大國旗的兩旁高喊「臺灣」，後面團員手裡拿著小國旗齊聲喊著「加油」，沿途經過兩旁夾道歡迎的民眾用他們熱烈的掌聲與歡呼聲，再加上一個Give me five，最後一百公尺要進入終點時，荷蘭皇家將領在觀眾席向我國國旗致敬的感動畫面，真是讓我終身難忘。



◀ 2019年再度以「啦啦隊」名義陪走120公里

▼ 荷蘭皇家將領向所有走者致敬。





元旦健走 16年回顧

圖文 | 連錦堅

【緣起】

再過兩個多月，就是我們連續第17次在元旦這天，號召上萬民眾，以健康萬步走來迎接新一年的到來。回想2003年，剛結束由阿瘦皮鞋所贊助的三場健走推廣活動，即開始醞釀2004年的主題活動。幾經討論，9月間便定調「用愛與關懷旺盛台灣生命力」為訴求，舉辦「跨年健走，愛心接力」，並由紀姐邀請沈君山、柴松林、林懷民、高希均、嚴長壽…等好友，擔任共同發起人。第2年起，便以「元旦健走」做為活動名稱迄今。



▲第一年共同發起人柴松林教授(左1)、林懷民總監(右1)在活動現場。



▲周遊、陳詩欣、王瀚(由左至右)，開心參加第二年2005元旦健走。

【活動宗旨】

在新年第一天，就以「健康走萬步」為新年拉開序幕；同行親朋好友在為自己健康奠下基礎的同時，也一起為所關心的人、事、物，以及腳下所踩踏的這塊土地祈福。

【民眾支持】

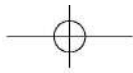
由於活動訴求在新一年第一天，所做的第一件事，就是健康、祝福、起而行…等充滿正向能量之初心，深受國人肯定，因此自2004元旦開辦至2019年，連續16年未曾間斷。(報名往往都提前額滿。)

【舉辦地點】

◆前九屆(2004~2012)曾在6個不同場地輪流舉辦。第十屆(2013)由當時臺北市政府陳永仁秘書長所推薦的集合場地及健走路線，受到參加者讚賞與肯定，於是不少民眾建議主辦單位，將集合地點和路線固定下來，每年就能「同一時間老地方見！」。

◆第十屆至今(2013~2019)

集合地點：花博圓山廣場(捷運圓山站旁廣場)



健走路線：從花博廣場出發→中山美術公園→新生公園→大佳河濱公園→到大直橋下折返→沿基隆河畔往下游走→兒童育樂中心→花博圓山廣場

【活動贊助】

元旦健走自開辦以來，國營企業就是活動主要贊助單位，中華電信與中華郵政，分別以連續15年及連續12年，名列第一和第二；中央通訊社則是主要的媒體協辦。

【值得一提】

- ◆凡報名繳費成功者，除可獲得超值活動紀念品（市價通常是報名費兩倍以上）之外，還可參加幸運大摸彩，頭獎更可獲得現金拾萬元。
- ◆2010年，為迎接建國100年，紀姐率志工團以一個半月時間，至全國25縣市向25位縣市首長，宣導「元旦健走」、「禮讓行人」及「精采一條路」，並成功促成了民國100年(2011)第一天，全國25縣市同步——以健康萬步走來迎接建國百年元旦。
- 之後，元旦健走也成了許多縣市政府每年元旦一早的例行活動，當年「希望元旦萬步走(健康好采頭)」，能成為臺灣新年第一天特色活動」之心願，已然實現。
- ◆歷年來，參加過元旦走的知名人士有：兩位前後任總統、歷任臺北市長、多位院(部/署)長、柴松林、林懷民、陳若曦、吳念真、蔣勳、王瀚、張泰山、陳偉殷、陳彥博、陳詩欣、朱木炎、黃志雄、楊淑君、蘇麗文…等。



▲民國99年8月25日金門日報頭版報導，金門縣長響應「建國百年元旦健走」。



▲民國99年11月11日在中央通訊社宣告：全國25縣市確定舉辦「建國百年元旦健走」。



▲旅美職棒好手陳偉殷，極地超馬勇腳陳彥博、跆拳道亮寶貝楊淑君(由左至右)一同出席在台大校園舉行的「建國百年元旦健走」。



▲2019年1月1日蘋果即時新聞，以「風雨無阻走過16年」肯定這項有意義的活動。

脊骨神經醫學專家黃如玉×抗老瘦身術

正確走路重塑體態， 走路燃脂擺脫局部肥胖

明明很注重飲食，也有多走路運動保養，為什麼凸小腹、馬鞍肉、蘿蔔腿反而更猖狂，視覺年齡硬是比實際年齡老了10幾歲？脊骨神經醫學專家黃如玉透露，想要成功瘦身逆齡，關鍵就在步態要正確。

步態對了讓你苗條又年輕！ 正確走路鍛鍊肌肉提升代謝

黃如玉指出，步態是一種外在的動態表現，如果走路時步距短、速度慢，腳步比較蹣跚，看在他人眼中就自動連結到老態龍鍾的模樣，這多半是因為肌力不足，雙腳沒有向前推進的力量，高齡者當中相當盛行的肌少症表現在步態上，也會令人更顯老，相對地，好好走路、步履輕盈，看起來就年輕，肌力充足、體態端正更能加強瘦身的效果。

這是因為正確走路一點也不輕鬆，甚至是很費力的。走路是單腳輪流跨出的動作，意謂著另一腳要使勁撐住全身，腹部以下、膝蓋以上的大肌群也會有大量收縮與協調的動作，這些大肌群是身體主要的肌群，包含腿後腿肌群、核心肌群、骨盆底肌群，肌肉量多、體積大，正確走路恰好可以鍛鍊到這些肌群，提升基礎代謝率、強化燃脂效果。

步態錯了讓你下半身肥又壯！ 走路特徵+足測揪出步態問題

也因為步態影響體態，令很多人煩惱的凸小腹、馬鞍肉、蘿蔔腿等下半身局部肥胖問題，最好進一步藉由觀察步態特徵及接受「動態足壓量測」，揪出隱藏的步態問題，才能從根本調整走路

習慣，有必要時也可利用鞋具輔助矯正，事半功倍也兼顧美麗與健康。

黃如玉指出，動態足壓量測能忠實反映走路時的足部推進過程，若量測結果發現步態內偏，就可以針對走路習慣加以調整，就此打造良好體態與正確步態，才能走出美麗，走出健康。

諮詢專家

阿瘦足健康俱樂部
脊骨神經醫學專家
黃如玉

專長

- 體態調整指導
- 步態平衡評估
- 足部工學
- 居家運動設計指導
- 兒童體態矯正

本文摘自《早安健康》
雜誌，由《阿瘦皮鞋》
授權刊登。



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

門市 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



搜尋 愛行者健走杖

骨科蔡凱宙醫師推薦 世界第一品牌健走杖

引自美國 發明人 Tom Rutlin

獨特設計 附專業教學手冊及教學DVD

端正脊椎 強健肌力 保護膝蓋

用對器具與方法，安全又有效 李志懋 醫師

「愛行者式北歐健走法」(EMNW)，需配合「愛行者健走杖」使用—安全，又機能健身。

【注意】使用仿品北歐式健走同時按摩經絡？

醫師：違背中醫理論，可能形成褥瘡！

仿品健走杖

正版 愛行者健走杖



握把針刺設計
有運動傷害危險



握把表面平順
安全有效



愛行者®
二截式 OS2



愛行者®
三截式 TR3



愛行者®
按紐式 ST6

百萬聚樂步 X 56期