



百萬聚樂步

吳



發行人 | 紀政 2018.10 No. **52**



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



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

52 期 2006.01.01 創刊
2018.10 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 希望・幸福 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 台灣快樂健走，強棒黃梗楠接手

【荷蘭奈梅亨國際健走】

06 懷抱夢想，前進荷蘭 | 林美津

08 哪裡跌倒，從哪裡爬起來！

| 口述/孫勇吉 文/郭益璋

【愛爾蘭卡索巴國際健走】

10 因為特殊所以美麗——記愛爾蘭健走 | 陳慧汝

12 愛爾蘭國際健走記行——我的健行初體驗 | 李靜薰

【下鄉健走】

14 棲蘭、明池、神木群之旅 | 許秀寬

16 武陵梨山～期望之旅 | 蕭錫堂

【希望環島健走】

18 走出健康、走出愉悅 | 魏茂生

20 專訪中央社董事長劉克襄 | 連錦堅

22 元旦健走 貴人相左 | 連錦堅



希望・幸福

編輯室
×
手記

文
—
黃純湘

轟轟烈烈成隊訓練，歡歡喜喜上場挑戰，順順利利完成健走，平平安安返抵台灣，歷經四個月的時間，期待夢想多年的IML國際健走界奧林匹克殿堂～荷蘭四日健走挑戰，終於在今年完成，可喜可賀。

為了順利完成荷蘭這個幾乎高不可攀的挑戰，特別在今年加碼一場愛爾蘭四日健走，體驗世界上獨一無二的山丘漫走(Rambling)，感受愛爾蘭特殊的地貌風光，多位健走新手把他們的第一次獻給了愛爾蘭，而從中體驗到此生難忘的壯遊。

時光飛逝，很快地2019元旦健走即將開放受理報名，明年的主題是「希望・幸福」。

2006年聖嚴師父為希望基金會推廣健走開示：

「走路，即是環保；走路，即有健康；走路，就是修行」

每年元旦健走都是以最自然、最樸實、最簡單、最環保的走路方式迎接嶄新的一年，而自然、樸實、簡單、環保就是幸福。

為了貼近活動主題，也為了環保愛護地球，特別商請台灣在地優質傳統企業設計製作元旦健走專屬「無染」健走運動排汗巾及縵花浴巾，並且採用純天然原料，不添加任何化學藥劑，用最自然環保的方式生產，以一種樸實無華，大自然賦予最純真的色調，為地球的永續發展盡一份小小心力。

2019元旦健走「希望・幸福」，邀請您與我們一起知福惜福，用雙腳祈福，祈願人人有幸福。





台灣快樂健走， 強棒黃梗楠接手



▲新舊任理事長交接儀式（左為何中達，右為黃梗楠）



2002年某月某日，偶然看到一則由中華山岳協會在平面媒體所刊登的廣告：「11/9和11/10在淡水捷運站起走的兩日健走，共有10k、20k、30k和50k四種距離。」住在八里淡水河畔的我，早就興起沿河岸走到漁人碼頭的心願，看到此健走活動我認為機不可失，遺憾的是11/9因故無法參加，只得參加11/10的活動。本以為11/10亦是沿著水岸而行，哪知大部分竟是沿著山路而行，但既已開始豈能放棄，只好乖乖地完成全程20k，這是我的處女行，既有吃又有喝，真是不亦樂乎。

同樣是2002年，我因為健走兩個月減重10公斤、六個月減重20公斤而被衛生署（現衛福部）的國健局（現國健署）邀請擔任「每日一萬步，健康有保固」的代言人。我會有志參與中華山岳協會所舉辦的健走活動正是因為減肥後身體輕盈，體能足以負荷，而最後也果真沒有辜負自己所盼，順利完成首航。

在整個健走的過程中，遇到許多來自不同國家的走者，交談之下才知道原來這是由中華山岳協會所主辦的第12屆國際快樂健走，真的是「不經一事，不長一智」。原來，這些來自各國的走者，他們會到世界各地參加由IML（國際健走聯盟）會員城市所舉辦的健走活動，有的已經來台灣數次，當然也有首次參加。經由交談很高興得知他們對台灣印象都非常好，甚至某些還表示每年都要來，身為台灣

的一份子，真的為台灣感到驕傲。

台灣70%為山林，登山人口眾多，應該是理所當然。在台灣登山界有一對兄弟檔，對台灣山岳之熱愛有口皆碑，他們就是黃宗和與黃梗楠。據我所知2002年中華山岳理事長是黃宗和先生，而他的弟弟黃梗楠先生則是舉辦「國際快樂健走」的負責人。他們倆身為登山的愛好者，也經常參加IML會員國所舉辦的國際健走活動，因此對於他國活動的優缺點知之甚詳，他們「只有最好才是夠好」的個性和處事原則，加上擅以他山之石為借鏡，其所舉辦的活動能讓國內外健走人士稱許當然也就不足為奇了。

2018年1月21日是中華山岳協會第11屆和第12屆理事長的交接典禮，已擔任兩屆的何中達理事長將協會印璽交給新任的黃梗楠理事長，我應邀擔任監交人，這是何等的榮譽與值得高興的時刻。因為這些年來擔任永和登山會會長的黃梗楠先生多次陪著希望基金會的國際健走勇腳東征西討，也為「百萬聚樂步」季刊執筆不少文章，不僅文筆流暢，妙筆生花，從內容更可窺見黃會長的博學和涵養。去年，他終於點頭答應擔任理事長一職，可以說是國內山岳界的喜訊佳音，更是國際健走界的好消息。

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政





荷蘭奈梅亨
×
國際健走

文
林美津

懷抱夢想， 前進荷蘭



懷抱夢想，前進荷蘭，勇闖健走界奧林匹克殿堂—奈梅亨。半年多的訓練，終於準備起走了。當天在大會舞台前完成報到後，我們依照慣例呼口號，隨後準備拍團體照時，當地媒體記者就過來錄影採訪，並且邀請我們唱國歌，而就在歌聲揚起時，那一刻真的好興奮、好感動！

第102屆Nijmegen Vierdaagse於七月十七日展開，來自世界各地的健走好手擠滿了會場。一路上擁擠的人群，幾乎是推著你往前走，跟以往的國際健走經驗差很大。健走路線所經過的社區小鎮，居民們攜老扶幼夾道歡迎，加油聲不斷，還準備糖果餅乾及水果飲料給走者補充體力。因為天氣炎熱，沿路熱情民眾還會用噴水器幫走者們灑水消暑。有些人會特意開車在路邊紮營卡位，甚至有架起露天舞台演奏，路邊還設有需付費的臨時咖啡啤酒吧

或提供餐點。參賽者加觀光客目測應有好幾十萬人次，第一天就在人潮洶湧的歡樂初體驗中，走完33.7公里，受訪時還興奮的語無倫次，因為實在走得太開心了。

第二天適逢當地的Roze Woensdag友善同志平權日，大部分的人都會配合活動而精心裝扮，大多



▲台灣，您好。



▲圖中為本文作者。



▲台灣國旗格外顯眼。

以粉紅色為主色調，我們頭戴原住民花環，引起眾人矚目爭相拍照握手，感覺自己像巨星般。經過的社區小鎮比昨日更瘋狂，大家都精心變裝，兩側除了勁歌熱舞，還有辣妹猛男秀拚場，像台灣廟會造醮般熱鬧。伴隨嗨翻天的音樂聲，雙手揮舞著國旗，踏著輕快步伐，很快地就完成約33公里的路程，原來音樂可以讓人忘卻腳的痠痛。然而最溫暖的是，當大夥兒為變裝錯過會場接駁車時，剛好有公車司機經過，免費載大家去會場，真的太幸運、太窩心了。

每天都有走者因傷棄賽，大會看板會顯示出還有多少人在繼續努力。第三天就有幾個較陡的小丘，遠遠望去可看到滿滿擁擠的人潮，堤防邊也可見到長長移動的人龍。每每佇足拍照或被攔下拍照，就需緊盯著走遠的國旗，稍不留神可是會找不到自己的隊伍。走累了就整隊高歌歡唱或是呼

喊「台灣GO!」其他國家的走者不僅豎起大拇指比讚，部隊也唱軍歌來呼應，就在歌聲此起彼落飄揚中，很快就完步了。

加油民眾日益增多，最後一天大會在距離終點幾里路旁兩側設置觀眾席，沿途夾道歡迎的民眾估計有百萬人次，這天走者會變裝走到終點，手握民眾獻上的劍蘭（象徵力量與勝利），接受荷蘭皇家與將領的致敬，像閱兵大典，而我們也穿戴著原住民服飾走回終點，受到熱烈掌聲與歡呼，亦是合影的焦點。最難能可貴的是全團達標，每位皆獲得荷蘭皇家嘉勉過的勳章一枚，更引以為傲的是，從第一天こんにちは的招呼聲，到後來幾乎是遠遠看到國旗、看到我們就會說：「台灣，你好！」並比個讚。這次行銷台灣實在太成功了，值得再期待。



▲我們完成了。



荷蘭奈梅亨
×
國際健走

口述——孫勇吉 文——郭益璋

哪裡跌倒， 從哪裡爬起來！



▲1997年第一次參加國際健走就栽了一個跟斗。



▲訓練時幫隊友劃上指引記號。

◀哪裡跌倒，從哪裡站起來。

▼2011年環島健走，由總統府出發。



自1997年黃會長^{註1}開始帶著我們參加國際健走，我總共參加了25次的IML健走活動（包含台灣每年11月的快樂健行大會）。第一次參加IML健走是在荷蘭奈梅亨4日國際健走，而且就栽了一個跟斗！

即使以前荷蘭國際健走規定不似現在這麼嚴格^{註2}，組隊參加只要走三天，每天走30公里就可以獲得認證，卻因大家都是登山老手沒有一天走這麼遠的經驗，走路時都穿又硬又重的登山鞋，所以第二天所有團員就鎩羽而歸。而我也是在第二天中途腳底起了個大水泡，不得不放棄那次健走。當時內心有在想，幾時能夠再來完成？



2011年那時我68歲，得知基金會在籌辦環島健走時，心裡躍躍欲試，想要徒步繞一圈，用雙腳看看這美麗寶島，並給自己訂下了兩個目標：

1. 台灣環島健走最年長者。
2. 再次挑戰荷蘭國際健走，並成為台灣最年長完成者。



▲起點、中途跟終點都有檢錄。



▲荷蘭國際健走氣候十分宜人。



▲最後一天終點前接受英雄般的致敬。

那一年，10個人、4個國籍，有荷蘭、比利時、瑞士跟台灣，總共花了45天（42天走路，3天休息），由總統府出發，順時針繞了一圈，走了1200多公里，最後抵達台北101大樓，達成了我第一個目標。同時也給了我再次挑戰荷蘭國際健走的信心。

今年（2018）年初一聽到基金會有人在找人組隊挑戰荷蘭國際健走，自然毫不猶豫的答應參加。不過答應參加後卻又有些躊躇，深怕自己腳力無法負荷，成為拖累全隊的老鼠屎。所幸在基金會的規劃下，經歷3個月每週週末訓練，加上自己平時自我訓練，7月14日出發前往荷蘭時，已是信心滿滿。

荷蘭國際健走辦在7月中旬，對於生長在亞熱帶的台灣人而言，白天溫度大概30度又比台灣乾燥，氣候可算是相當宜人。當地居民非常熱烈迎接走者的到來，再加上這一次我們是與英國隊同住，一切吃、住、交通都是由英國隊安排好，讓我們不

用費心於這些問題。所以4天120公里走起來非常輕鬆，不會有疲憊或壓力感。而我也終於一雪21年前之恥，完成這次連走4天每天30公里的荷蘭國際健走。在體力維持現狀之下，或許來年可再來挑戰每天走40公里！

今年已完成2011年自己訂下的兩個目標，接下來的目標希望能完成明年日韓55天大健走！

註1：中華民國山岳協會黃梗楠理事長，時為永和登山會會長

註2：現今荷蘭國際健走規定，團隊報名必須要11位以上，且走相同公里數，健走時團隊必須在一起連走4天，若落單，個人將被取消資格。若不足11人完成4天路程，則所有人皆判定為失格。



▲沿路居民熱烈迎接。

◀2018年終於完成荷蘭國際健走的挑戰。





愛爾蘭
卡索巴
國際健走

文
陳
慧
汝

因為特殊所以美麗

——記愛爾蘭健走



▲愛爾蘭健走特色Rambling形成長長人龍。

大一室友阿圖、阿光、阿薰與我一起參加希望基金會所舉辦的愛爾蘭卡索巴國際健走是我們今年規劃的盛事。此時，我的心裡仍以浪漫之旅定位它。腦海裡浮現一個古老幽靜的國度，走在蜿蜒不絕的小徑，欣賞炊煙裊裊的農舍，享受寬闊無邊的荒原…全是電影情節的延伸。可是現實裡，阿光不時提醒我和阿薰每日要練走，以步代車，練習腳力，測量時間和公里數。我們在LINE群組上接受調教，感受關心，甚至排了一次行前訓練，從陽明山公車站走到竹子湖，驗證腳力。

我們四人都挑戰日行20公里。第一天回來，始知什麼是「健走」，20公里行程，其中只有30分鐘的午餐休息時間，吃自己帶的行動糧。走在柏油路上，太陽高照，柏油都出油了，真是名副其實的road walker，這是我們新手上路的感受，隊友們早已一溜煙奔在前頭了。一整天下來直覺腿已不是自己的了，像機械似的難以使喚。純湘教我們先用冷

水沖，從腳底板一直沖到大腿根，還幫我們在痠痛處貼肌內效貼布。果真第二天又是一條好漢了。

最喜歡第二天的rambling，走在沼澤濕地的荒野上，世界各地的走者一個接一個，形成綿延不絕的一條長龍。腳下雖是盤根錯節的根莖或是仆倒的水草，但軟軟有彈性像海綿似的濕地比起乾而硬的馬路，我的雙腳像得到恩寵似的對待。



▲郡長與純湘齊步走。



▲與愛爾蘭卡索巴的郡長合影。



▲健走途中欣賞美麗的鄉間小屋。

第三、四天，心情已不像之前的懵懂緊張了，可以閒適而走，可以觀景，可以感受，但我和阿薰依然墊後，純湘和新華一路相陪，看我們無精打采時，純湘適時地蹦出一個絕活，或教唱耳熟能詳的改編歌，或停下來照相，或教我們走路口訣來提振我們的精神。

抬頭挺胸縮小腹、雙手微握放腰部

自然擺動肩放鬆、邁開腳步向前走

四天的健走仍然墊後卻也走出了特殊經驗和感受。然而因為特殊，所以美麗。

一、我把整個夏天的啤酒拍打用光了，每天一走完回到市區，便馬上來杯啤酒解渴，晚餐時又有人加碼贊助，一天兩大杯，從沒有過的經驗，愛爾蘭黑啤在這樣的氛圍下更好喝。

二、第三天進城時，郡長邀純湘過去跟他一起

走，新華為了搶鏡頭早已跑到前頭了，我在後面隨著，看著純湘後背包上插著的國旗隨風飄飄，萬分感動。最後我們也加入遊行隊伍中了。走在愛爾蘭的國境內，知道我們的國旗此刻飄揚在異國，我的腰桿更挺直了！

三、善良及美麗是不需要言語的。此行純湘、新華與每一位隊友都是我的前輩，都是我學習的榜樣。

四、我們四個大一室友都愛接地氣，便選擇了這樣的方式相聚相會，各有所獲。我體驗了什麼是「健走」。沒有什麼比保有一份純淨的友誼更可貴了。

最後大家做分享時，趙大哥的一句話我記下了：「心不急，就不累」你看茵嵐永遠悠悠地走著，走出一道美麗的風景。



▲準備起走囉。

愛爾蘭國際健走記行

——我的健行初體驗

文
—
李靜薰



▲徜徉在陽光下的幸福溫度。

「你秀逗了？平常都懶得走路的人，肉腳一個，還敢…」。是的，還沒退休前，我是個機車上班族，享受方便、速度，就咻一下去解決了，難怪，朋友聽到我要去參加愛爾蘭健行，嘴也張得一個比一個大。

6月27日抵達愛爾蘭，發現我們把台灣毒辣的太陽也帶過來了，愛爾蘭夏季平均溫度18~22度，沒冷氣也沒電風扇的地方，居然碰上30度的高溫，地球氣溫真是亂了套，心裡明白，出外旅遊，氣候變化是要接受挑戰的第一要件。

健行第一天，穿上顯眼的國旗裝，戴上招牌斗笠，熱情地呼完隊呼，立馬成為大會焦點團隊，頂著當地42年來最高溫，開始陸續出發了。走路，真的是各憑本事，有人就一馬當先，一隻小紅傘，身輕如燕，一溜煙就不見蹤影，有的資深走者一群群邊走邊嬉鬧輕鬆前行，而我這初走者，第一天腳力還沒適應，又揮汗如雨，當然就落到最後了，遇



▲本文作者。

到上坡，開始氣喘吁吁，說不上話來，悶著頭走，此刻同隊夥伴靠過來提醒，上坡路，慢慢一步一步走，不要急，調呼吸，純湘領隊馬上隊呼就來了，「抬頭挺胸收小腹，雙手微握放腰部，自然擺動肩放鬆，邁開腳步向前走」就這樣回過神，調整姿勢後，不錯，輕鬆不少，賣力越過了第一天六小時21公里的門檻，只是晚上，趕快找純湘掛病號，貼肌



內效，治療鐵腿，明天再戰。

第二天，重頭戲來了Rambling漫走是這次愛爾蘭健走的特色。一行各國走者，在嚮導帶領在沒有路徑的山丘草原上漫走，聞著草香泥味，感受腳下的土壤是Q彈的〈還好多日沒雨乾燥，否則將會是泥濘的，唯屬慶幸〉。看著200多個走者魚貫地專注在草原上走著，走向大西洋的邊緣看海，心情是感動的，頓時忘了腳痠忘了累。

第三日，行程走在鄉間小路，此時身體已較進入狀況，能夠和同伴有說有笑，同時享受遼闊的視野，田野風光。今天，也是親善外交日，卡索巴為歡迎各地走者，還特地盛大遊行，我們獲邀和他們郡長一起遊街，台灣在當地大大露了臉「TAIWAN TAI-ONE、TAI-TWO、TAI-TREE…」可愛的玩笑，猶在耳邊，也唯有在國外才深深感覺到國家的重要，

小國衝外交真辛苦，我們用燦爛的笑容去親近，用主動熱情去回應，能為自己國家盡點微薄力量，真是彌足珍貴。

7/2第四天，今天愛爾蘭終於恢復正常天氣，比前三天降了10度，細雨濛濛飄在臉上，身心舒暢，更能放眼欣賞屬於愛爾蘭蔚鬱廣闊起伏山丘，錯落著各式各樣的莊園農舍，一走一拐地又完成23.5公里，四天下來，80公里終於達成，YA！好激動，好興奮，完成了我的國際健行初體驗，雖然腳是腫脹，彷彿不是自己的，但這種把自己推到極限的感覺，是一種痛快。感謝許新華、純湘和許多勇腳前輩，在旁打氣，默默地陪走，能聽著自己呼吸，照著自己節奏來走，才能初次挑戰四天80公里，腳沒受傷。也謝謝我的好友同行，和感恩自己的雙腳，未來還要帶我走更多、更遠的地方。



▲十分友好的外籍朋友們。

▶台灣國旗好不耀眼。



▲汝、薰、光、圓再聚首。

▶愛爾蘭全年平均溫度不超過25°C。





下鄉
X
健走

文
—
許秀寬

棲蘭、明池、神木群之旅



▲左二為本文作者。

世間有一種情感，雖然不能時時相聚，但卻能一見如故這就是同窗之誼，與大學好麻吉：寶晴，有著共通的興趣，那就是走進大自然脫離塵囂解放身心靈，並達到運動健身效果。因此，我們選擇希望基金會所舉辦明池及馬告森林之旅！



▲棲蘭神木園區。



當天上午九寮溪生態步道健走，有各式特色吊橋及步道的終點「戈霸瀑布」，耳邊不時聽到蟲鳴鳥叫聲，搭配淙淙的流水聲，彷彿置身於大自然的交響樂曲。下午的行程是在北橫明珠之稱的明池。細雨中，聽著解說老師講解明池的前世今身，望著平靜的湖水，有天鵝及綠頭鴨掀起陣陣漣漪，雲霧繚繞美麗的令人屏息，心彷彿也平靜清澈無比！

隔天最令人驚豔的是行走於有近百棵千年以上紅檜與扁柏的馬告神木群，依照樹齡對照中國歷史的古聖先賢命名，走在神木的國度裡，仰望著一株株參天老樹，彷彿置身地球母親的娘胎裏，充滿希望活力的源泉，輕鬆漫步盡享大自然生態之美，呼吸著森林間滿滿的芬多精，敞開心胸，幻想自己化身綠色精靈聆聽千百株老樹訴說著自己的故事，時而感慨時而讚嘆，真是人生的至高享受。

感謝神木爺爺風趣的畫龍點睛及希望基金會貼心的安排，吃飽喝足，盡享美景，兩個麻吉好友心中充滿大自然滿滿的愛，有著回到塵囂面對現實奮鬥的勇氣，手攜水蜜桃及蜜李，滿滿收穫，微笑相約下一趟森林希望旅程，並深信不久的將來，將帶更多好友來共享「北橫明珠」-明池及馬告神木群的真與美！



▲大學好麻吉：寶晴。



▲細雨中，聽著解說老師講解明池。

▼每一株參天古樹，都是由這小小種子開始。



▲雲霧繚繞美麗的令人屏息，心彷彿也平靜清澈無比！



下鄉
X
健走

文／蕭錫堂

武陵梨山～期望之旅



▲本文作者。

30多年前在谷關當兵，印象中曾經去過梨山，但記憶中卻非常模糊，一直充滿好奇。至梨山需翻山越嶺，9部福斯休旅車隊由台北浩浩蕩蕩開往宜蘭，由國5接台7與台7甲，沿途有壯觀的高麗菜田及蜿蜒曲折高山美景，途

中發現某一宗教團體與一部轎車於急轉彎處發生撞擊車禍，人及車卡住動彈不得。司機們連繫後立即停下來救助，9人齊心合力將整部轎車搬至安全處，善舉真讓人感動，沿途山景雖美，人心更是。

大約4小時車程終於抵達台灣最高的宮殿旅館「梨山賓館」。用完中餐略做休息後即出發往福壽山農場「天池」。傳說天池有一股天地靈氣，池中的水終年不竭；也有人說，順時針方向繞著天池走，可以吐掉穢氣、延年益壽；還有人說，繞行3圈後許願，願望一定會實現。我也不免俗的繞行天池三圈，多吸好幾口山嵐好氣，祈求闔家平安喜樂。回到遊客中心旁果樹步道，讓我著實見識到農場嫁接技術



▲終於到達桃山瀑布。



▲和基金會夥伴一同健走的正向力量深具感染力。



▲福壽山農場果王導覽解說。

之高超與台灣農業科技之發達，「蘋果王」嫁接43種來自各國不同品種的蘋果，各擁風華，還有「梨王」及「桃王」也不惶多讓。福壽山農場在得天獨厚之環境與文化的淬鍊下，孕育出豐富且多樣化的景觀特色，唯有我們親臨現場細細的品嘗，才能體會出自我內心的衝擊與感動。

賓館晚上有安排觀星講座活動，心中滿是期待。10多年前曾與兒子一起參加台北天文館舉辦的夜晚觀星活動，雖然星座名稱及位置早已忘記，但當時情景卻深深刻印在腦海裡。經過講師深入淺出的講解及課後的觀星說明，安裝手機星座軟體實際體驗一下，慢慢找回一些星座的記憶。與老師暢談至11點多才回寢室，實在是太棒的體驗。

最後一站就是探索桃山瀑布，路徑緩坡爬升，走起來還算輕鬆愉快，步道兩旁森林枝葉茂密，高山林間空氣清新，偶而聽到鳥叫蟲鳴，沒多久桃山瀑布就在眼前。桃山瀑布自山壁傾洩而下，遠遠望著瀑布的人們相對顯得渺小，瀑布氣勢磅礴，遠遠的就可以感受到大自然的鬼斧神工。

這次充滿自然、生態、人文及感官饗宴之行，是我出發前未曾想過的情境。這次跟基金會健走出遊才發現用腳探索當地人文風情是一件多麼愉悅的事，跟一群愛好健走旅遊的夥伴邊走邊聊天邊曬太陽邊流汗，感受他們散發之熱情與活力，這股正向力量對我亦頗具感染力，也謝謝基金會用心灌溉的梨山武陵之行。



▲遠眺群峰，心曠神怡。



希望
X
環島健走

文
魏茂生

走出健康、走出愉悅



▲右為本文作者。



▲山地門丹林吊橋，過橋前合影。



▲一路上景緻宜人。

2016年底接近2017年元旦的時刻。思忖著，應該在元旦安排些活動吧！第一次參加健走活動，是希望基金會主辦的元旦健走活動。由於沒有事先報名，活動當天隨著人群，夫妻倆手牽手的走完全程。沿途看到參加的人們，人手一包，或背著或提著漂亮的背包，好不羨慕。想著，明年一定要事先報名，如果運氣好的話，末了的抽獎活動，說不定也有我們的份。除了獎品以外，還得到了健康。

從這之後就經常留意基金會的活動預告。只

要有空，幾乎是無役不與，走著走著似乎走出了興趣。除了希望基金會外，還參加了其他團體所舉辦的2天1夜、3天2夜或當天來回的活動，雖然，於旅遊中透過領隊或一些專業的導覽，增加了對這片土地的認識，但心靈上總覺得欠缺了某些東西。參加那些活動並不過癮，因為都是旅遊性質，似乎不累個半死無法滿足，當然還有其他因素，就是基金會的氣氛，好像是一個大家庭的感覺，自然而然的跟隨前輩的指引，走上更上一階——「環島健走」。



首次參加環島是去年12月，從花蓮的光復走經瑞穗到玉里，共二天一夜，晚餐後還有頒獎及慶生活動，現場好不熱鬧。道聲晚安之後，有些勇腳們開始名為檢討實為喝酒聊天的「檢討會」聯誼會議、還有部份「傷兵」經過推拿及貼紮之後一夜好眠，隔天又是一尾活龍。隔天一早有安排私人行程，所以只能遺憾地脫隊提早返回台北。

今年6月份是我第七次參與環島健走活動，從屏東枋山走到高樹，三天的公里數分別是28、27及19公里的路程，第一天天氣還不錯，走在鄉間小路，鄰家住戶看我們一大票人，不時好奇的打招呼「你們是從哪裡來的啊？」或者「你們的遊覽車壞了啊？怎麼用走路的？要走到哪裡啊？」。途中經過木瓜園時，我們「進香團」團

員還跟園主哈啦了二句，想不到竟有意外的收穫，作為餐後的飯後水果，感謝園主的貼心。

第二天一如往常由簡文仁老師帶領大夥們做完暖身操後，大隊人馬開始從餉潭出發，走著走著突然下起雨，而且雨勢還不小，還好大家早有準備，雨衣加雨傘色彩繽紛，至於鞋子，就無法兼顧了。這時才發覺簡老師的裝備，襪子加涼鞋蠻實用的，這讓我健走之餘又偷學了一招。

前二天已完成了最艱鉅的55公里，最後一天感覺帶著非常輕鬆且愉快的心情走完19公里，當抵達終點那一剎那的成就感是無法用言語形容的。確實地滿足了我的身心，增加了我的自信。健走是適合老、中、少各年齡層的最佳運動，歡迎您參加，也祝福您能走出健康、走出愉悅。



▲溫馨的每月慶生會。



▲屏東著名的萬金聖母聖殿，休息點。



▲途經屏東內獅國小，別緻的原住民圖騰。

劉克襄： 走路 幫我完成許多作品

專訪中央通訊社劉克襄董事長



走路讓我認識更多風土風物，
更帶來縝密反省自我的生活思考，
透過此一恒常的運動，
我得以幸運地完成許多作品。

劉克襄
2018.8.10

▲劉克襄董事長為國內知名「旅遊作家」，曾獲台灣詩獎、吳三連文學獎、台灣自然保育獎…等多項榮譽。

【專訪背景】

◎和克襄兄的初結緣，是1998年在師大路買了本其著作「臺灣舊路踏查記」。

◎首度的面對面，是10年後(2008)在千里步道活動的場合，但也只短暫寒暄。

◎又再過10年，也就是今年6月陪同紀姐至中央社，感謝該社每年對元旦健走的支持……。

席間，克襄兄談及他對「走路」的獨到體悟，促成了8月1日的見面深談。

【認識劉克襄】

與克襄兄一見如故並非同屬丙申猴，也非因同樣熱衷臺灣人文歷史；而是他的知性、感性、細膩加上親和力。劉董事長能拍、能寫、也能畫；是詩人、是作家、是攝影師、是自然觀察家、也是生態保育工作者。去年7月，克襄兄「勇

敢地」接下國家通訊社董事長一職。

【劉董談走路】

限於篇幅，謹摘錄專訪當天重要QA分享本刊讀者。(Q為本文作者A為劉董事長)

Q：能否從自然觀察家角色，觀察「走路」與「日行萬步」推廣這件事。

A：在紀姐未推廣走路運動之前，對喜歡賞鳥、拍鳥的我來說，走路就是理所當然。那些年，完全沒任何體悟；一直到十幾年前，才意識到走路、喜歡走路，對個人、家庭、社會，具有多重價值及意義。

其中，「開水饅頭，簡單過活，知足常樂」是我這十幾年來對走路的深切領悟。

再者，隨著年齡增長，人生歷練增加，走路的意義越廣。比起跑步、騎車，走路時的思維更清晰，也更深入。



Q：上次您說，規律走路運動搭配「4321黃金餐盤」，是您成功健康減重的撇步。願聞其詳。

A：去年接下新職，因工作性質加上職務關係，體重直線飆升，來到生平之最高的80大關，一個多月的跑步效果不彰。決定改以快走搭配飲食，半年後體重減到目前的69公斤。我堅決主張：快走配合飲食，才是既達減重目的、健康又能加分的秘訣。

所謂「4321黃金餐盤」，強調餐盤中的4等份配菜中；有3種是根莖、深色蔬菜等植物性食物；且深色蔬菜最好能有2等份；最後是1等份的魚肉或蛋/奶/豆。

Q：對希望基金會「走路」與「日行萬步」之後的持續推廣，能否給予建議。

A：個人認定這是件具深遠意義及價值的事，因此建議可邀請更多與走路直接或間接有關的NGO(非政府組織)進一步結合。相信，如此從不同切入角度皆證實「走路運動」與「日行萬步」——有行有益、推廣有理，最後讓日行萬步成為國人日常生活的一部份。

尤其，當走路風氣興盛，政府對「友善行人」就會更有施力點。當有一天，走在人行道的朋友，再也不會被自行車騎士鈴鐺時，臺灣成為全世界公認「友善行人」數一數二的國家，將指日可待。

結束訪談時，劉董事長不忘重申：中央社樂於繼續扮演每年元旦健走媒體協辦角色，在新年第一天就用愉悅心情、用開心笑容，迎接希望與幸福。

【訪談花絮】

☆劉董事長辦公室是中央社唯一不開冷氣的辦公空間；其所住五樓頂樓住家，也是不開冷氣。

☆劉董事長表示：開始賞鳥，乃基於環保意識，因他認為鳥類是連接城市與自然的橋樑。

另外，人類與鳥類，同樣都是兩條腿，也同樣都位於食物鏈的三角頂端。

(作者按：克襄兄愛鳥成癡，故有「鳥人」稱號，訪談這天讓筆者受益良多。)



▲右起：小野兄、克襄兄、紀政姐及筆者，一同出席台灣千里步道協會的守護百年山徑活動(2016.4.23於萬華剝皮寮)。



元旦健走 貴人相左

文
—
連
錦
堅

8月21日，在中華電信，董事長鄭優對我們說：每年在元旦舉辦健康萬步走活動，真的是很有意義。相信，未來會有更多企業加入…。

8月23日。上午在台酒公司，董事長吳容輝則透露：2019元旦健走將會鼓勵更多同仁參與…。

下午在中華郵政，董事長魏健宏一看到他從小的偶像——紀政姐，開心笑到合不攏嘴，直說：中華郵政能長期支持元旦健走，讓他深感驕傲…。

紀姐每年例行向此活動主要贊助企業之拜會（致謝及邀約），過程總是開心，畫面就是溫馨。即將邁入第16個年頭的元旦健走，上述3家企業，參與的年度依序是：中華電信15年、中華郵政12年、台酒公司11年。回首2003年歲末，突發奇想地讓聖誕老公公踩著高蹺，為首次開辦的元旦健走賣力宣傳（圖A），當年場景一一浮現，已經永遠烙印腦海。

對於三家主要贊助企業董事長對元旦健走的支持與肯定，除了感謝，還是感謝。藉此，也一併向同樣長期支持此活動的阿瘦皮鞋、家樂福、傑凡尼、美娜、富聲、恒輝、deya…等企業，由衷致謝！

由於活動受歡迎，加上報名紀念品的物超所值，會場年年萬頭鑽動、人聲鼎沸（圖B）。文末不忘提醒：元旦萬步走，新年好彩頭；健康好康都確保，報名要越快越好！

中華郵政 中華電信 TTL 台酒生技
BIO-TECH



▲中華電信董事長 鄭優（左3）。



▲台酒董事長 吳容輝（右2）。



▲中華郵政董事長 魏健宏（左）。



▲圖B。



▼圖A。



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® 健走杖 TR3

旅行
專用

骨科醫師推薦 世界第一品牌健走杖

源自美國 **Exerstrider**

北歐式健走發明人 *Tom Rutlin*

獨特設計讓人走路挺直！

端正
脊椎

強健
肌力

全身
運動

保護
膝蓋

平衡
協調

已有 **30** 年推廣歷史

在台灣推廣進入第 **10** 年

獲得成千上萬的使用者
一致推崇！

出國旅行專用
絕金版·限量上市

可放入行李箱帶出國！



超值1+1

憑截角來店購買健走杖
加贈凝膠護腕墊 乙只

門市資訊 台北敦南店 | 台中大業店 | 高雄凹子底店 | 高雄文化店
電話(02)27321539 | 電話(04)23103139 | 電話(07)5508137 | 電話(07)2251413

購買資訊 請搜尋 愛行者健走杖 | 購買專線0800-399-089



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、鍥而不捨，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

類別 項目	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

