

百萬聚樂步

吳吉



發行人 | 紀政 2022.07 No.67



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

67 期 2006.01.01 創刊
2022.07 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、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 身心健康五戒 | 黃純湘

【紀姐隨筆】

04 開車「找」樂趣 | 紀政

【希望環島Part II】

06 蘇花公路初體驗 | 史麗茹

08 行善的路，以腳愛臺灣 | 陳信吉

【綠島大健走】

10 綠島徒步環島心體驗 | 鍾毓理

【森林療癒】

14 在陽明山森呼吸 | 林月蟾

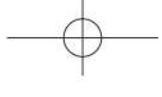
【隱性障礙家族】

16 讓我們攀上高峰！ | 張家敏

【我的故事我的歌】系列文章之十一

18 我想出國留學 | 紀政口述 黃玟靜撰文

20 走路，我最大 | 張光斗



編輯室
X
手記

文
—
黃純湘

身心健康五戒

炎炎夏日即將到來，往年此時正是各類活動、各式商家、各旅宿業、各航空業、各遊樂園、各個景點…摩拳擦掌準備迎接暑假檔期的熱絡商機與蜂擁人潮的時候，然而席捲全世界的疫情海嘯，竟已連續三年讓原本歡樂的繽紛暑假，變色亦變了調。面對疫情的迅速變化，基金會也不得不暫停5月及6月的活動。

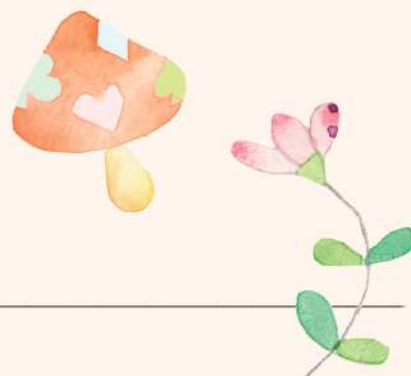
雖然疫情多變，但是「希望環島PART II，走一條行善之路」在4月初已沿著舊蘇花公路走進宜蘭縣的東澳，預告著逆時針方向海岸線環島的東部路段即將走進尾聲了。讓我們回顧一下在東部海岸線悠遊的時間與漫步的空間。去年的3月艱辛地從阿塹壹古道走進臺東達仁，4月從達仁快樂地走到太麻里，接著5月疫情升溫全國三級警戒，每月分段式環島暫停舉辦，一直等到警戒解除，9月再出發開心地從太麻里走到水往上流，10月三仙台，11月八仙洞；今年1月走進花蓮縣，2月連續三天從花蓮新社一鼓作氣前進到七星潭，3月走在舊蘇花公路。沿著太平洋海岸，時間隨著我們前進的腳步流逝，歷時17天；空間依著我們精勤的步伐變化，達仁到東澳，行走326.7公里。

日出日落，時間在流動；春夏秋冬，四季在流轉，疫情限制了有形的活動，但無形的心靈可以透過美好的記憶，回顧曾經走過的路，接觸過的人，體驗過的歡樂時光，讓心靈保持樂觀正向，遠離負面思惟。法鼓文理學院校長惠敏法師提倡「身心健康五戒」：1. 微笑、2. 刷牙、3. 運動、4. 吃對、5. 睡好，是維持身心放鬆、規律而正常作息的好方法。讓我們一起從「微笑」開始身體力行，實踐身心健康五戒吧！祝福大家！





開車「找」樂趣



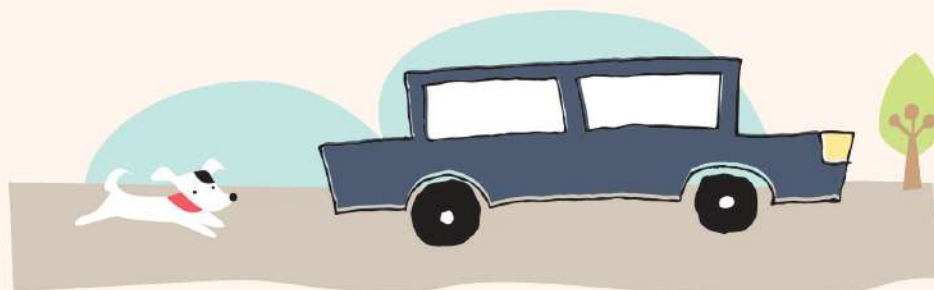
熟悉我的人應該都知道我很喜歡開車，以前在美國，開車是非常必要的，否則哪兒都去不了；回到臺灣，因為行程遍布東南西北，所以也很習慣自己開車。臺灣雖不大，但如果要當天開車往返臺北及高雄兩地的話，也頗為耗時，想當年我連懷有身孕時也是這樣自己開車來回，不過那已經是年輕時會做的事，現在我寧願搭高鐵。

自從有了高鐵之後，我相信會棄高鐵不搭而依舊選擇自行開車往返北高的人，應該是少之又少，連我如此愛開車的人，也是高鐵愛好者，尤其我最喜歡搭那種90分鐘就可以抵達高雄的列車。2007至2008年間，我擔

任高雄世界運動會籌委會執行長時，就很常搭這種班次，滿65歲後我更愛搭，因為可以買敬老票，非常划算，省時輕鬆又不貴。

如果要從臺北自己開車到高雄，幾個小時下來，高速公路景色單調，可能會覺得相當無聊，但我卻一點兒也不會有這種感覺，為什麼呢？因為我有一種自找樂趣的方法，容我來跟大家說明。

我目前開的車是TOYOTA CAMRY，從外（車牌號碼、車款名稱等）到內（儀表板、操作面板等），26個英文字母中就是獨缺J、Q和X，所以我就會向外尋找，舉凡路過的車牌、看板廣告…等等，湊到這3個字母之後，





就等於完成1組，最高紀錄是完成4組，超開心的！我並非只有長途開車才會玩這遊戲，我只要開車，都會尋找「J、Q、X」。

別以為我只有這個遊戲，我還會從0開始找到100，不過這難度比較高，有時也會全部向外尋找A到Z，這個稍微容易一點點，我記得最高紀錄是完成3組。車內的時鐘，也是令我開心的一個玩意兒，怎麼說呢？我開車時如果剛好可以看到出現同樣數字（1111、555等）、依序遞增的數字（123、1234等）或依

序遞減的數字（543、321）都會讓我覺得非常LUCKY。

各位朋友，開車打瞌睡一點都不好玩，自己想辦法保持清醒很重要，或許您也可以試試我的遊戲，可能您也有自己找樂趣的方式，其實，我還有一些其他自娛小遊戲，期待以後再分享囉！

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



希望環島
X
Part II

蘇花公路 初體驗

文 | 史麗茹



▲每走出一個隧道，都讓人頓時有種豁然開朗的感覺。

▶ 本文作者。



▲鵜鶘情深的賢伉儷。



▲與我們同樂在蘇花公路的妹妹。

每個月殷切期盼的健走活動又來了。雖然一大早、天才微微亮就得出門趕火車，但心情依然既興奮又期待，因為我們又要去賺健康了。

此次的健走行程，我們也邀請妹妹來同樂：讓我們一起走在嚮往已久的舊蘇花公路上，見證巍峨驚險的臺灣十景之一的清水斷崖，以及數不清的明暗隧道，每走出一個隧道，都讓人頓時有種豁然開朗的感覺。

目前大家稱新的蘇花公路為蘇花改；蘇花改與舊蘇花公路有部分共線，因存有人車爭道的問題，主辦單位為了走者的安全考量，特別安排在共線處以大巴接駁，避免人車爭道的風險。

第一天，我們來到上次的終點站—



花蓮七星潭。此站最特殊的一點是，我們不是走在柏油路或水泥路上，而是沿著沙灘走。紀姐說：以前練田徑，就是在沙灘上鍛鍊的。所以這段路程，除了欣賞沿途的風景及裝置藝術，還可以鍛鍊腳力呢。

中午在一座廟宇享受美味的便當，在我們休息用餐的同時，無聲無息的小黑蚊，也享用著剛上門最新鮮的午餐。紀姐、添嫂、佩琪以及我，當天可是深受小黑蚊的喜愛呢，當然也就帶了無數的紅豆冰回臺北休養。下午用完餐，我選擇早早出發，踏上下一段行程，我的另一半則享受坐保姆車的舒適感，因為他的膝蓋已經抗議很久了。其中有個休憩點是花蓮新城社區公園，大夥在此休息片刻，同時也享用由我提供的花蓮新城「佳興棒棒冰」。當最年輕的團友知道這棒棒冰的來源後，立願來年中大獎，也要比照辦理，讓大夥同享喜樂。

當天晚上入住花蓮國軍英雄館，館方幫我們素食者準備了豐盛的素桌，這桌菜大概是我們健走以來最豐盛的一餐。

第二天一早，先坐大巴來到名聞中外的「清水斷崖」。斷崖及隧道工程的險峻，還有面臨太平洋的壯觀，就是它成名的原因。主辦單位特別保留時間讓我們悠閒的享受這無敵的風景，大家也不停的拍照，期望鏡頭捕捉到自己難得來此的足跡。我們更是上演一段跪地求原諒的戲碼，期望能搏君一笑。

有機會徒步在蘇花公路上，欣賞沿途的諸多風景，是很難得的經驗。平時我們來往花蓮大都是以車代步，徒步時欣賞到的雖然是與坐車時看到的同一片風景，心中的感受卻截然不同。平時坐車總是倏忽而過，各方景色雖然壯麗，卻一閃即逝；徒步時，才有時間從各個角度細細品味。沒有參加健走活動的話，我是不會有這番體會的吧。



▲上演一段跪地求原諒的戲碼。



▲太魯閣國家公園和仁界碑。



▲既興奮又期待的抵達起點-七星潭。



▲蘇花改與舊蘇花公路有部分共線。



希望環島
×
Part II

行善的路， 以腳愛臺灣

文 | 陳信吉



▲ 徒步經過臺9丁53公里處(臺語：就有鬆)，彷彿見證這一路，健走就輕鬆，愈走愈快活。

▶ 本文作者。



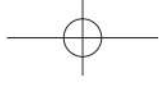
美麗的臺灣寶島，相信每個人都非常深愛且珍惜這片土地，有人義診行善、有人義舉造福鄉里，愛臺灣；人生總有個夢，有人開車、有人騎腳踏車環島，而我選擇的是以「徒步」環島的方式來親近臺灣這塊土地。

參加「希望基金會」元旦健走和其他的健走活動已經多年，總覺得人生應該有個夢想要去做，當時得知有希望環島PART II(西濱行)，就起心動念，毅然決然的決定排除萬難去報名參加。

徒步環島是我從未有的體驗，每個月兩天共40公里分段徒步環島行程，在2020年4月11日與紀姐和來自四面八方的勇腳們齊聚，從新北市八里十三行博物館起走，沿經台15、61西濱公路來到竹圍漁港，沿途皆是風力發電的大電風扇歡迎大家，經過白沙岬燈塔來到了桃園觀音、新竹17公里海岸線。還有經過台鐵海線的苗栗談文、大山、新埔、日南車站等近百年的



▲ 在宜蘭南澳的漢本車站，吃著紅豆西施熬的美味紅豆湯。



木造火車站，這讓火車迷的我相當興奮。除了火車站，也經過各地方信仰大大小小宮廟，沿途經過的民眾問著：你們在走什麼呢？我們大聲齊回答「我們熱愛臺灣，在徒步環島」，民眾都豎起大拇指讚許大家，讓大家更有意志力。

在新冠肺炎打亂行程之下，好不容易終於在2022年4月9日走到了第43站「花蓮台泥DAKA園區至宜蘭南澳」。花了2年的時間，終於即將走完，全勤的我們內心相當激動，今天雖然天氣很炎熱，但我們都非常開心的不畏豔陽，繼續往前走，我們一群人終於成功跨越花蓮縣，要走向宜蘭縣，在跨越大濁水溪後，進入了澳花隧道裡，邁向宜蘭縣；在宜蘭南澳的漢本車站，吃著紅豆西施熬的美味紅豆湯，在炎熱的天氣下，真是消暑，一邊走著，一邊欣賞無敵的海景，俯視太平洋，徒步經過台9丁53公里處(臺語：就有鬆)，彷彿見證這一路，健走就輕鬆，愈走愈快活。中午停留在蘇花公路的守護神觀音石旁享用午餐，謝謝老天爺讓今天天氣晴，連老天爺都支持我們用腳愛臺灣，走一條行善之路，走在蜿蜒的舊蘇花公路上，蘇花改因地貌，時而在我們上方，時而在我們下方，俯看共長12.6公里之觀音谷風隧道，跟開車的視角完全不一樣，與當時蘇花改剛通車時，有13分鐘行駛在觀音谷風隧道內的感受完全不同，走路似乎更深入體會隧道之美，傍晚走至蘇澳，遠眺蘇澳港，欣賞夕陽緩緩落下，為一天劃下最美句點。

接龍式的徒步環島健走到2022年4月10日第44站宜蘭南澳至東澳，旭日東昇的蘇澳港晨曦喚醒了勇腳們，大家很有朝氣的進行暖身運動後，開始今天的行程，走訪蘇澳臨港線之「蘇東隧道」，沿途仍是在9丁公路上欣賞臺9公路的美，火車由身旁奔馳而過，拿出相機抓住這瞬間之美，中午在朝陽社區享用在地食材的午餐，登上

朝陽國家步道三角點留念，遠眺朝陽漁港，在粉鳥林漁港旁的東澳車站走完，藍天白雲好景色之下結束這個月二天的勇腳行程。

5月份又受到疫情影響，環島行程延後辦理，勇腳們皆期待6月邁向蘇澳鎮，要帶著一顆快樂的心去健行，環島群組上，大家都認真進行著防疫新生活，勇腳們要維持健康，才能行的快樂，徒步環島用腳愛臺灣，持續堅持走下去！愈走愈健康。離新北市八里越近，離走完只剩11站，預計2022年的雙十國慶當天走回新北市八里區與國家同歡慶，完成希望環島PART II走完，期待每次的環島健走，都有不同的體會，繼續努力完成徒步環島的夢想，人生有夢最美，因夢想而努力。LOVE TAIWAN GO! GO! GO! 為何要堅持徒步環島，因為我們在圓一個夢，行善的路，以腳愛臺灣，愛這塊土地。

【註】因受疫情影響，原訂2021年5~8月共8站環島健走皆順延。



▲有經過台鐵海線日南車站這近百年的木造火車站，這讓火車迷的我相當興奮。



▲藍天白雲好景色之下結束這個月二天的勇腳行程。

綠島徒步環島 心體驗



▲少了人車的喧囂，這裡就是世外桃源。



▲本文作者。

第一次參加希望基金會的活動，是2022/05/07的綠島大健走。在董事長紀政女士帶領之下，一行47人在臺北車站集合。搭乘舒適快捷的城際列車（註）作為活動的開始與結束，城際列車的初體驗確實不同凡響。

【註】台鐵城際列車EMU-3000是去(2021)年12月底才投入營運，極負設計感的最新型列車。也是此次由臺北到臺東來回的交通工具。

燈塔與臺灣百合

從臺東富岡漁港搭船來到綠島，隨即輕裝步行，朝向燈塔前進。白色的綠島燈塔矗立在山頂，為往來船舶提供指引。適逢花期，燈塔下方的山坡開滿臺灣原生種的臺灣百合，花朵呈喇叭狀，白色的百合在風中搖曳，散發清香，為翠綠的山坡妝點出一簇簇的粉白。遠眺太平洋，在烏雲的壟罩下更顯得深不可測。這真是一處風大景美又幽靜的地方，也是此行初級鍛鍊的開始～第一天先走5公里暖身，以備翌日的大健走考驗。



出發前的儀式

清晨，大家在飯店門口一字排開，面對著太平洋，先以健康操熱身、接著以阿美族的歡呼與動作，昭告天地，我們即將展開一整天的徒步行程。象徵我們不只是單純步行，我們也即將深入綠島這片土地，儘可能地用心去體會。執行長純湘貼心提醒健走口訣：「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。」出發囉！

環島公路

我們這批勇腳以逆時鐘方向沿著全長**19.2公里**的環島公路繞行綠島一圈。住宿飯店所在的南寮社區是島上最熱鬧的地方，公務機關、公用事業的服務據點及各種文創商品店、超商、飲食連鎖店、餐廳…等一應俱全。



▲走著走著，團員互相加油打氣。

離開鬧區，漸漸地聚落稀疏了，水泥鋪成的環島公路像一條衣帶般環繞著整座島嶼的邊緣。在依山傍水的公路上，我們這支徒步隊伍，偶與幾群騎機車環島的年輕人和少數的當地人擦身而過。沿途所見，是滿眼的天然美景。道路兩旁，一側是山壁上的綠色植被、另一側是薄荷綠的海浪親吻海岸並激起的白色浪花。行進中，除了自己的腳步聲、戴著口罩的呼吸聲外，還能聆聽浪濤聲、從頭頂飛過的鳥兒啁啾聲、看到鳳蝶在空



▲出發前的儀式-先以健康操熱身、接著以阿美族的歡呼與動作，昭告天地。



綠島
×
大健走



▲ 一側是山壁上的綠色植被、另一側是薄荷綠的海浪親吻海岸並激起的白色浪花。

中翩翩起舞、聞到隨風飄送的淡淡花草香，少了人車的喧囂，這裡就是世外桃源。

營養豐盛的餐點

長程徒步旅行最怕飲用水不夠或體力耗竭。經驗豐富的主辦單位，將這三天行程的每頓餐點，都準備的非常豐盛美味。徒步環島當天，每走一段路就可以看見益璋駕駛的白色保母車在前方等待，打開後車廂，滿滿的是礦泉水、運動飲料、香蕉…，有需要的人可以自行取用。中午用餐也是一份驚喜，在長途步行後有這麼美味的佳餚，快速補足元氣，真是太令人感動了。

泡海底溫泉，辨識北斗七星

朝日溫泉，是全球三大海底溫泉之一。也是還沒來到綠島前，最吸引我的地方。感謝希望基金

會的安排，在經過一天超過20公里的長途跋涉後，晚上能夠泡溫泉放鬆是非常棒的體驗。露天溫泉池設在海邊，全身浸泡在溫熱的海水中，身體的疲累漸漸消散。目光隨著溫泉水面裊裊上升的輕煙，抬頭仰望，滿天星斗就在眼前，多麼愜意的享受啊！當晚雖然雲多，但耐心等待雲朵飄走，就看到北斗七星橫臥於夜空中。想想大熊座的七顆星球與地球相隔78到124光年的距離，這些光線早在我們出生前已經存在，經過漫長的旅行，現在才映入眼簾，敬畏之心油然而起。接著一彎新月也在山頭附近露臉，在星月交織中，人間塵囂已經悄然無蹤，只剩下個人與夜空的寂靜交流，這真是難以言喻的美妙體驗。

海中的美景~珊瑚礁與熱帶魚

綠島附近海域的珊瑚礁及熱帶魚群生態非常



豐富，很多人慕名而來，享受浮潛、潛水之樂。不諳水性或不想下水的遊客，還有一種選擇，就是搭乘玻璃船出海賞魚。這種半浮潛的船舶，旅客船艙位在海平面之下，四週有大型觀景窗。船舶出港到達珊瑚礁海域，船長投以魚餌，一場精彩的魚群覓食秀就在眼前展開，讓人看得目不暇給。非常感謝熱情船長的加映場，免費帶領大家一窺海洋之美。

監獄意象

綠島原先讓我感到沉重，因為她曾經是關押政治犯、黑道大哥的牢獄處所。想想在遙遠的年代有多少人因為各種不同的原因遭到自由的剝奪，又有多少家屬忍受舟車勞頓，只為了來此與被關的親人會面。光陰荏苒、時空變遷，原來的牢舍原址現在成立白色恐怖綠島紀念園區，還有專人導覽解說。聽完這段歷史，希望這些已經發生的事件不會重現。

不過監獄意象卻是島上商店裝潢及文創商品的靈感來源，這反倒成了綠島獨一無二的特色，觀光客們都樂於到此消費或在牢房裝潢的店裡吃碗沁涼冰品消暑。

感謝希望基金會的籌辦，也謝謝所有勇腳們的陪伴，大家一起來到這座綠意盎然、生態豐富的島嶼，並留下美好的回憶。



▲ 燈塔與百合。



▲ 徒步午餐。



▲ 各種文創商品店。



▲ 監獄意象商店。



森林療癒

文
—
林月蟾

在陽明山森呼吸



▲ 走往擎天崗，一大片綠色寬闊草原美景映入眼簾。

4月23日基金會舉辦「在陽明山森呼吸」的健走活動，從風櫃嘴走到擎天崗，全長約6.4公里，約需3-4小時。我聽說這段行程，一路上風景都很美，也揣測自己的體能應該可以應付，所以很早就報名了。

但隨著臺灣染疫人數每日數百人，甚至破

千，日漸增加。出發前幾天，我有點擔心，電詢基金會是否取消或延期？基金會表示：如期舉行。因此我想山上空氣清新，人不多，戴好口罩，應該還OK，就來去吧！加上基金會的DM很吸引人，寫著：陽明山國家公園是全世界少數都會型的國家公園，讓居住在臺北都會區的人們可以快速抵達這一片綠意盎然的森林，就讓我們在這裡大口呼吸吧！

老天作美，一早集合時，還飄點小雨，領隊益瑋說待會就會放晴。果然車抵風櫃嘴，已經放晴了。益瑋先教大家做幾個暖身動作後，才起步走。從風櫃嘴到頂山，因為前兩天剛下過雨，在太陽照不到的地方，路上鋪石塊的路徑，還是有一點濕滑，須小心前行。

沿途領隊益瑋教大家許多常識，譬如路上看到一棵樹佈滿類似鬚根，他說這是松蘿，長得好，代表此地空氣品質絕佳。

沿途益瑋還提到森林療癒，簡單的說就



▲ 竹仔湖的苗榜餐廳，是一家不錯的餐廳。

► 本文作者。





是：把大家帶進森林，打開『五感』，人們自身的視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺這五感，藉由簡單的呼吸，直接感受森林的環境氛圍，觀看周遭的綠蔭、聆聽森林的寂靜、深吸植物所帶來的芳香、感受日光從葉間灑落等等，達到身心靈放鬆的效果。

當我們走到一片美麗的杉木森林內，剛好有塊空地，益瑋又教大家做逆腹式呼吸，受益良多。

逆腹式呼吸——用鼻腔慢慢地吸氣，同時腹部內收、提臀、胸部上提，肺部吸滿了空氣之後再慢慢吐氣，呼氣時腹部持續內收不放掉，但其他部位都放鬆，由意念帶領氣，由上往下漸漸放出。每吸呼一次約需7~9秒，每次練習5~6分鐘。

他說：逆腹式呼吸有以下好處

1. 擴大肺活量，改善心肺功能。
2. 吸氧量加大，令大腦氧充足，對安神益智有好處。
3. 對腹部增加壓力，訓練核心肌群。
4. 加大腹肌和橫膈膜的運動幅度，按摩內臟，促進新陳代謝的作用。

我發現運用逆腹式呼吸法，爬山比較不吃力耶！

我們在走到頂山之前，幾乎都是石塊路，上上下下，對於許久沒爬山的我，且前一晚睡不到四小時，的確有點小辛苦。但最讓人感佩的事，有一對母女檔一起參加這個健走活動，益瑋會適時伸出援手，在某些爬坡或下階梯陡坡路段，當那位媽媽的拐杖，或牽著她一起走，讓她也很開心的完成行程。

走到頂山，海拔768公尺。這裡是陽明山東西大縱走的第一座山，所以在標示頂山的木頭上端，刻有一個字：[陽]，是可以拓印的。

從海拔863公尺的石梯嶺，還可以遠眺群山，向東北眺望有磺嘴山，和前方的大尖山。我們從石梯嶺走往擎天崗，又是另一番風情，覺得



▲此時正是海芋盛開季節，一大片白色花海，煞是美麗。

像從蓊蓊鬱鬱的杉木森林中走出來，一大片草原豁然開朗的出現在眼前，迎接我們，加上藍天白雲，又是拍照取景的好地方。

走往擎天崗，一大片綠色寬闊草原美景映入眼簾，蜿蜒步道，水牛悠哉吃草，令人心曠神怡。經過金包里大路的入口處，來到遊客中心。稍事休息後，我們坐上小巴到冷水坑，再由中型遊覽車接駁，載著我們前往竹仔湖的苗榜餐廳用餐。是一家不錯的餐廳，除了提供美食外，餐廳內部，擁有一大片海芋田，此時正是海芋盛開季節，一大片白色花海，煞是美麗。用完餐，大家在海芋園中猛拍照，留下倩影。

下一個行程，益瑋帶著大家沿著公路走，右邊一個小小森林中，地上有一個地景藝術，由塗滿紅色和白色的小石頭群，組成一個大大的心型，蠻特別的。繼續往前走來到水車寮步道，短短的470公尺，當作是飯後散步吧！

雖然這次行程前半段的石塊路，有些濕滑，還上上下下，有點累，但我最近一、兩年有上一些運動課程，體能還算OK，即使沒有拿登山杖，還是很開心能完成全程。

附記：回家以後，我將益瑋教我們的「逆腹式呼吸」，運用在日常生活走路中，在用鼻腔慢慢地吸氣，同時腹部內收、提臀、胸部上提的同時，會發現自己自然而然的抬頭挺胸，比較不會習慣性的彎腰駝背，會覺得身體挺立，精神變好！

讓我們攀上高峰！

協會熱門活動「攀岩一日營」在四月二日熱鬧展開、圓滿完成！

每次活動，協會總需要三個月以上的籌備，從活動規劃、流程安排、招生、教練團商討溝通、器材準備、場地確認、學員資料整理、學員特質了解、招募志工、活動執行、活動檢討……等等，所有的籌備，都為了讓學員能渡過安全、健康、開心、收穫滿滿的一天！

活動當天，早上是精實的攀岩訓練，從最低的徒手練習區開始嘗試，熟悉攀岩的手腳運用後，穿戴裝備、上繩，從平緩的初階岩區開始挑

▶ 除了高強度的攀岩訓練，也玩玩需要靈巧度的轉盤站立丟擲沙包。



▲ 萬丈高樓平地起，攀岩須從地上先！



▲ 高峰，是經過無數次的努力，不是一蹴可及！



戰、接著到稍有曲折的進階岩區，整個活動過程中所有學員都在老師、教練的鼓勵下，挑戰了自己的極限！即使不是攀到岩區最高峰，但已經是自己的人生巔峰！

高強度的練習，體力上需要有所調配，中間安排休息時間，休息時可以跟好朋友們玩桌遊、聊天！另外老師也帶領靜坐、靜心練習，讓學員體驗到即使是經歷激烈的動態活動，我們仍然可以透過靜坐、靜心，讓自己安靜、穩定下來，更沉穩的面對接下來的挑戰！

下午進行既豐富又有趣味的闖關遊戲，有轉盤站立丟擲沙包、小隊遮眼信任行走、靜態數獨腦力訓練、單靠繩索沒有岩壁的普魯士上攀、以及最受學員喜愛的走繩！這些有趣的關卡，是老師們精心設計，期待讓學員們經歷自己可以做到動靜皆宜、文武雙全、既能團隊合作又能單打獨鬥！

最後，在活動結束前為每位學員頒發獎狀，獎狀上寫著：

恭喜你，
參加本次「攀岩闖關一日營」，
展現出
勇敢、獨立、自律、合作等精神，
表現優異，特頒此狀以資鼓勵。

很開心的是，當老師問及學員，你認為你有做到「勇敢、獨立、自律、合作」嗎？幾乎大部分的學員都舉手了！雖然只是短短一天的



▲ 走繩一直是孩子最喜愛的活動！

活動，期望長達三個月的籌備，能讓學員們都收穫我們希望能帶給大家的體驗！

十月份還有一個梯次，敬請關注協會臉書粉絲頁，歡迎小三～國一的孩子來參加喔！



▲ 協會設計紮紮實實的活動內容



▲ 頒發獎狀，期待學員收穫「勇敢、獨立、自律、合作」等精神！



▲ 休息時可以跟好朋友們玩桌遊、聊天！



▲ 透過靜坐、靜心，讓自己安靜、穩定下來，更沉穩的面對接下來的挑戰！



【我的故事我的歌】系列文章之十一

我想出國留學

口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

1959年，我參加了青年反共救國團的體育戰鬥營，對於年份我印象很深，因為同一年我國發生了一場很嚴重的水災——「八七水災」。年僅15歲的我，越級去參加這個為高中生與大專生舉辦的活動，記得在營隊中某個小活動，要全部人填問卷寫下自己的夢想，當時的我很直覺地寫下「我想出國留學」，結果被大家笑死了！他們說我是「痴人說夢」。確實在我那個年代，要出國真的很難，尤其

我也不是來自達官顯貴的富有家庭，會被人家笑也不意外，但萬萬沒想到，才事隔沒幾年，我真的在1963年出國留學了！

對我來說，因為政治因素無法參加1962年印尼亞運，是非常大的遺憾，但集訓期間有幸接受瑞爾教練的指導，卻是相當重要的轉捩點。同年10月在臺中舉辦的第17屆省運會，我破了4項全國紀錄、7項大會紀錄，所有參加的項目都是第一名，完全



◀ 這是第17屆省運會的比賽照片，也應該是國人最常在媒體上看到的照片之一。

民國51年下半年之參賽成績

地點	比賽名稱	比賽項目及成績		備註
臺中	第17屆全省運動會	80公尺低欄（第一名，成績12秒2）		
		100公尺（第一名，成績12秒7）		
		400公尺接力（第一名）		破大會紀錄
		800公尺接力（第一名）		破大會紀錄
		女子五項全能	（第一名，成績4142分）	破大會紀錄、破全國紀錄
			80公尺低欄（成績11秒9）	破大會紀錄、破全國紀錄
			鉛球（成績9公尺32）	
			跳高（成績1公尺57）	破大會紀錄、破全國紀錄
			跳遠（成績5公尺58）	破大會紀錄、破全國紀錄
			200公尺（成績26秒9）	破大會紀錄

將前段時間在臺大田徑場集訓的成果展現出來，連報紙都大肆報導我的優異成績。

由於我國未能參加印尼亞運，瑞爾教練便結束臺灣的指導工作，回到美國後他寫信給臺灣省主席周至柔、教育部長黃季陸、全國體協理事長楊森等人，再三強調非常看好我的潛能，如能出國接受訓練，一定可以有更好的成績。回想當年關頌聲主委還在世時，就有意將我送到美國，而這次瑞爾教練也有同樣的想法。我常常說，如果我是匹千里馬，也得要有伯樂發掘才行，感謝老天爺眷顧，這次我

終於真的獲得政府的准許，能夠前往美國了。

或許臺中是我的福地，因為我在這裡完全展現了應有的實力，第17屆省運會是我之所以能夠出國最關鍵的一場比賽，我用實際成績呼應了瑞爾教練對我的期待，也讓政府高層「眼見為憑」。同時，這也是我赴美前最後一場在國內的比賽，因此大家在媒體上最常見到我身穿苗栗比賽服的跨欄照片，場景就是在這場省運會，這一跨好似也代表著我的人生即將跨向另一個篇章。



▲ 由於我的上肢力量相對較差，所以投擲項目常常是我較弱的一環。



走路，我最大



文 | 張光斗



▲ 本文作者。



日常生活中，就算我執再強，要想完全貫徹自我主張，讓別人都聽從你的意志，跟著你走，似乎不太可能；就連那混世魔王希特勒、毛澤東在世時，也經常要提防遭到不服膺自己部屬的暗殺。

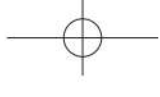
相對之下，你我這樣平凡的升斗小民，時時處處都要在乎別人的存在，尊重別人的權益，才能處理好人際關係，避免被人孤立。例如，與朋友聚餐，不好意思盡點自己喜愛的食物，當然也要留些餘地，讓朋友有所選擇；籃球場上，拿到球就投籃，不肯將機會讓給隊友，沒有團隊意識的人，最是討人厭；哪怕是乘坐高鐵，發現鄰座的旅客，觀賞手機的訊息，沒有消音，甚至不停的說電話，都會特別讓人難受，覺得太自私，太不得體，反倒會提醒自己，切莫重蹈別人覆轍，千萬要自愛自律

才好。

只不過，人是獨自來到這個世界，也要獨自離去，就算不得不在家庭、公司、社會盡力迎合群體，融入在團體中，也終是有疑雲升起的時候，覺得老要在乎他人的眼光、意見、想法，失去自我抉擇的能力與餘地，實在令人開心不起來。

如果您有這方面的困擾，不妨接受我的建議，只要抽出空擋，就去走路，走自己想走的路線，走自己意圖的方向，不用在乎任何人；不但可以藉此機會運動強身，還得以在難得自處的時間裡，過足當自己主人的癮頭。

我在五十歲過頭後，發現身體機能有退化的跡象，那好像也與心理狀態有所關聯，或許因職場帶來的有形無形壓力，已經有點承受不住，於是開始思索，該要想想辦法，讓身體動



一動，如果身心再不協調，這套機器肯定衰弱敗亡得更快，於是，開始起步走。只不過，白天太忙，忙不完的瑣事，經常要等到晚上回到家，吃完晚飯，才套上球鞋，在住家附近繞彎子。後來，朋友笑我，晚上空氣糟，汽機車的廢氣外加種種汙染源，都在天黑後加速開啟，我這不是把自己推進毒氣室嗎？加上剛吃過飯，肚子裡都是食物，走起路來，多少有負擔，橫豎不舒服，便也隨之叫停。

後來再想，既然晚上不適走路，那就改回白天吧。

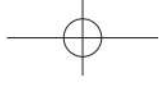
如果上午沒有重要會議，簡單吃過早餐後，我會安步當車的穿過租賃住家的社區，轉進基隆河的河濱步道，行走二十分鐘後，登上大直橋，轉進濱江街，穿梭過人們喜歡看飛機的巷道，切過濱江市場與榮星花園，延著民權東路東行一個路口，就能順利進入公司上班，前後約略八十分鐘。有了這將近八千步奠定基礎，我的日行萬步計畫，便可以輕易達成目標。如果上午忙碌，我就提早在五點下班，趁著下班的車潮尚未乍現，就離開公司，快步回

家；雖然當時沒有疫情干擾，我仍然都乖乖地戴上老婆準備好的口罩，做好保護自己的措施。

一條路線，滿足不了我的好奇心。星期假日，我可以沿著基隆河道，自大直走到南港，一個來回，起碼超過一萬五千步；然後呢？當然還要另闢蹊蹺。慢慢地，我研發出了幾條路線；針對目的地的不同，我會倒算時間，以走路代替捷運或公車，在不遲到的情況下，走到與朋友或客戶約定的地點。其一，由公司出來，無論是順著敦化北路或是復興北路南行，走到忠孝東路，約為四十分鐘，然後再向各方延伸；其二，由公司穿過民生社區，走到松山火車站，大概七十五分鐘；其三，自復興北路、長春路、中山捷運站、地下街、臺北車站，在重慶南路鑽出地面，大約八十分鐘，抵達中山堂，當然就滿了一萬步。

我的腦子裡，有一張臺北市的簡圖，北到天母、北投；北東到內湖；往東到松山；往西到西門町；西南到萬華一帶；往南到臺大；東南到新店……基本上，腳下就是風火輪，不求





人也不用問人，可以旁若無人地隨著自我意識，愛怎麼走，就怎麼走。

途中，可以與自己對話：看到一列出殯的禮車，忽然會憶及一位數十年失聯的老同學，只因他在課堂思及剛逝去的父親，哭得肝腸寸斷，老師暫停授課，滿室數十位同學，鴉雀無聲的陪著他默哀；也在行至森林公園旁，建國南路的路邊，發現一店面不大的麵包店，但麵包的賣相、口味與價錢，都甚獲我心，每每都想繞過去，哪怕沒有我愛的菠蘿麵包，也還是買下僅存的豆沙餡的，可以心滿意足地離去；有回走到公館，在巷弄裡穿梭了許久，才發現，我在尋覓數十年前的那個唱片行，顧店的少女因為家貧而無法升學，我老去找她聊天，在賽門與葛芬柯好聽的〈沉默之聲〉合聲裡，說些我在世新合唱團練唱的有趣故事與她分享，還讓她去吃飯，幫她臨時顧店；那是一種怎樣的少男情懷？後來呢？是什麼原因，不再去找她？我在公館的巷弄中墜入數十年前的時

光隧道裡，找尋情字那條路，卻是徒勞，但足以驗證，青春並無留白。

走路，可以完全沉浸在屬於自己的小型天地裡，那裡，你就是自己的天與地，是自己的王，不但具有特殊機制，隨時回到從前，還可以直接面對舊傷痕，療傷止痛。有一回，就在重慶南路與忠孝西路口，我仰頭四望，想像五十年前，那架於車流如鯽車道上方的天橋，依然存在；如果拐著我到附近的派出所，讓殺人不眨眼的偽師傅（剃成狗啃的模樣，居然還敢收錢），胡亂剃掉我僅僅碰觸到肩膀長髮的那一個、那一個猙獰的便衣警察還在，我一定會笑著臉跟他說：「沒關係！不到半年以後，我又可以留長了，怎麼樣？再來抓我啊！」想著想著，我笑開懷了，那天，就算走了兩萬步，雙腳一點都不痠，因為，我嘗到了那好滋味——走路，我最大！

（本文作者為〈點燈〉節目製作人）

本文轉載自《人間福報》

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
X 握把針刺設計
有運動傷害危險



愛行者健走杖
O 握把表面平順
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



最高海拔公路健走 清境~合歡山

日期：2022/7/23~25

地點：台14甲線

費用：11600元

主辦單位：希望基金會

詳情請上活動網站

<https://reurl.cc/7DNen1>



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>

