



百萬聚樂步

吳



發行人 | 紀政 2017.04 No. **46**



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

46 期 2006.01.01 創刊
2017.04 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 人生的奢侈品

【紀姐隨筆】

04 光輝的三月

【2017元旦健走】

06 元旦健走，讓臺灣走出去，
世界走進來！ | 郭益璋

【榮譽會員萬步走春】

08 健走與身心靈 | 連麗惠

10 金雞報喜 | 王益瑞

【下鄉健走，移動私塾】

12 雲的故鄉—武界、曲冰遺址 | 羅毓珍

14 宜蘭勝洋水草愜意行 | 潘美鳳

【會員心得分享】

16 James Island | 郭益璋

18 希望之感 | 劉俊伸

20 銀髮族要有「腰椎第四五節滑脫」
運動傷害意識 | 丁桐源



編輯室
X
手記

文
黃純湘

人生的奢侈品

一月熱熱鬧鬧的元旦健走，歡歡喜喜地落幕，開開心心相約明年見！二月陽明山走春，春寒料峭，歡聚健走，山上好冷但心裡好暖。三月下鄉健走，移動私塾。月初，南投武界，布農帶路，深入溪床，探訪秘境；月中，宜蘭員山，勝洋水草，知性學習，林美步道，感性健走；月底，屏東牡丹，排灣帶路，健走阿朗壹，體驗部落的自然與樂活。

轉眼來到四月，忽地驚覺雞年已然過了四分之一，時間如流沙，在忙碌的生活中悄悄流逝。大家在每天的活動、勞動、運動中，是否曾經停下腳步檢視一下自己的生活與行為方式呢？美國《華盛頓郵報》評選出最新世界十大奢侈品，居然沒有一件有價的商品上榜，而關乎一個人的生活方式和行為方式，赫然在列：

- 一、生命的覺醒和開悟。
- 二、一顆自由喜悅充滿愛的心。
- 三、走遍天下的氣魄。
- 四、回歸自然。
- 五、安穩平和的睡眠。
- 六、享受屬於自己的空間和時間。
- 七、彼此深知相惜的靈魂伴侶。
- 八、任何時候都有真正懂你的人。
- 九、身體健康和內心富足。
- 十、感染和點燃他人的希望。

人生的奢侈品，非金錢可以比擬或換取，唯有自己努力創造。

四月開始，希望環島健走、瑞典國際健走、下鄉健走……等多樣行程，精彩可期，邀請大家把握當下一起走出戶外，努力創造屬於自己的健康快樂人生。





光輝的三月

曾經，每逢雙十國慶佳節旗海飄揚，被讚詠為「光輝的十月」。今年的三月，我也擁有私人「光輝的三月」。

三月二日，好友侯新天在繁忙中特地抽出四天三夜前來探視他的「紀姐」。我們的結緣始於2007年他被中國的中央電視台指定來台拍攝我這位華人女性第一位在奧運得獎牌運動員的紀錄片，以便在2008北京奧運年播出。他視我如親姐，我亦待他如親弟。每次侯導的蒞臨總會分享他的精心傑作，例如四川臥龍熊貓、九寨溝如畫的美景、汶川大地震後的重建、日本福島大地震的慘況等。我們皆自稱是海峽兩岸「有情無親」的姐弟標竿。

三月八日是國際婦女節，也是「十大傑出女青年協會」隆重舉辦
中華民國
第24屆「十大傑出女青年」表揚大

►全英姐與夫婿范忠昭博士在陽明山「客官」舉辦餐敘為紀姐暖壽。



會暨「金鳳獎」頒獎典禮的日子，地點是在臺北市政府青少年發展處的大樓，也就是以前的Y17。當天三點開場後，首先由「希望之聲合唱團」開場演唱三首歌：「你來」、「是愛」及「外婆的澎湖灣」，掀起全場氣氛，正當張雪琴理事長致詞之際，我則準備前往迎接蔡英文總統。婦女節、女十傑、女性總統，這「三合一」的意義有多深、多非凡啊！身為決選評審委員之一的我，對於23位複審入圍的候選人之事蹟，深觸我心、感動無限，最後被冠以「十傑」者，絕對是實至名歸的女中翹楚。

三月十二日植樹節當天清晨我開車奔赴參加第四屆蘆竹濱海馬拉松賽，位於竹圍漁港彩虹橋附近地景公園的賽場人氣沸騰、能量高亢，鄭文燦市長也於上午5點半抵達，他滔滔不絕、如數家珍的精湛致詞內容，讓我由衷地佩服他誠摯關懷和推動體育運動之熱忱，有這樣一位市長確實是桃園市民的至幸至福。

同樣也是三月十二日，接近中午時，「希望之聲合唱團」六十幾位團員在我八里聖心別墅的家為我暖壽慶生，

這已經是我第三個所謂的「暖壽」。第一個是二月十九日，合唱團的全英姐與她的夫婿范忠昭博士在陽明山的「客官」舉辦的餐敘；第二個是三月十日，我們仲盈泰集團第一

◀希望之聲合唱團為「十大女傑金鳳獎」頒獎典禮開場獻唱。



- ▶ 健走勇腳們齊聚「欣葉咖哩匠」。
- ▼ 黃登貴大師登上「幸運雜誌」三月號的封面人物。

季的慶生宴在大直的餐食天堂舉行，因我生於三月，故也是壽星之一。在聖心別墅的聚餐是由每位團員自備一份佳餚與自攜餐具，好友雲卿則下廚烹煮數盤拿手素食及人人稱讚的紅豆湯點心，合唱團總幹事李美壽特購80份壽桃，我則在蘆竹濱海馬拉松現場的攤位順便買了50份「草仔粿」做為團員們的伴手禮。好吃的壽桃我沒有吃到，草仔粿伴手禮也不夠量，大夥兒可是盡情又盡興，感恩合唱團的伙伴們。

三月十五日是我滿73歲（虛74）的生辰，文化大學今年是55週年校慶，整個三月份皆有不同的慶祝活動。而就在我生日的當天，文大從校園出發規劃出A、B、C三條健走路線，我與基金會的同仁們選擇了B路線。陽明山本來就是金字招牌，其實無須我多加形容，當天，走在讓我們稱讚為「鑽石步道」的B路線是一趟「幸福」之行，更感動的是，李天任校長還為我準備了一個大生日蛋糕。當天的故事尚未了，我與特助黃玟靜坐上連爺爺錦堅「現代」的座車疾駛奔向中山北路的「欣葉咖哩匠」，一大群健走勇腳們在那兒等著我，硬是要我面對又增一歲的事實，好狠心喔！但我還是好愛你們！

三月十八日由桃園機場出發，六天後抵達松山機場返台回到溫暖的家。此團由「幸運雜誌」三月號的封面人物，被雜誌總編形



▲ 文化大學舉辦全校健行慶祝55週年校慶。

容為「臭屁有理」的全能畫家黃登貴大師擔任團長，行程遍及浙南、溫州、雁蕩、天台、寧波、普陀，借用虔誠拜觀音的同行好友鄭雲卿小姐的話，她說：「此行讓我心願已足！」話簡但義長。

擁有很美，分享更棒！我衷心將「光輝的三月」與伙伴們分享，並祝願健康、快樂、平安、幸福與大家相隨、相伴。

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



2017
X
元旦健走

文
—
郭益璋

元旦健走 讓臺灣走出去，世界走進來！

期許元旦健走不僅成為一個重要的活動，
也能夠躍上國際，成為世界各地旅客來臺灣的一個重要理由。



▲路線經過林安泰古厝。

2003年，基金會首次舉辦元旦健走，而且是跨年健走！

首次辦，不確定參與人數是否可達到預期，所以紀姐還特地拜會中正紀念堂（元旦健走活動地點）附近里長，希望里長們能夠號召自己的里民參加元旦健走；走過了14個年頭，且已在花博公園連

續舉辦5年的元旦健走，雖然每年都只限額6,000位報名，還是有數千位沒有報到名的民眾來到會場，參與這一年一度的盛會。健走出發前會場總是人山人海，好不熱鬧。

有人便戲稱：元旦健走一年辦一次，同學會一年也才辦那麼一次，乾脆就把同學會時間訂在元旦



▲元旦健走現場世大運宣傳攤棚。



▲柯市長與世大運吉祥物「熊讚」一同搞笑演出。



▲貴賓都認真在做熱身操。



健走，這樣時間好記又有意義！有許多人真的是趁元旦這一天聚首，讓這新年第一天，用雙腳踩踏自己家鄉土地的元旦健走，意義更加非凡。其實對承辦過六次元旦健走的我而言，也是如此。活動前宣傳、當天軟硬體設置、物資進駐…等等，接觸的許多廠商、聯繫窗口也都因籌備元旦健走而碰面。一年碰一次面，猶若在短時間內開許多次忘年同學會一般。

一場活動能夠圓滿順利結束，除了各協力單位通力合作完成，還有許多贊助單位如中華郵政、台灣菸酒、中華電信共襄盛舉。此外，還要感謝臺北市政府體育局。往年基金會要籌辦元旦健走時，體育局總是會協請市府各相關單位一同配合來完成元旦健走這場活動；而今年2017年臺北市將舉辦世界大學運動會，體育局在忙世大運各項軟硬體建設外，還要撥空幫忙基金會的元旦健走，在2016年底時更是人仰馬翻。臺北市柯文哲市長為了要宣傳世大運，行程從跨完年後幾乎未休息，一大早就來到

人山人海的元旦健走會場，跟熊讚一同大力地宣傳世大運。

民眾參與健走活動日趨熱絡的風氣有目共睹，這表示民眾越將健走當作日常運動，而全民運動風氣也日益提升，這讓從2002年開始推廣健走運動的基金會感到十分欣慰。期許元旦健走這有意義的活動有朝一日不僅成為臺灣一個非常重要的活動，也能夠躍上國際，成為世界各地旅客來臺灣的一個重要理由。誠如柯文哲市長在元旦健走會場所說：讓臺灣走出去，世界走進來，也讓世界看見臺灣。



▲中獎人開心與元旦健走代言人王金平前院長合照。



▲書法家曾文祺獻上「日行萬步」墨寶。



榮譽會員
X
萬步走春



▲這一大片海芋園就是2017榮譽會員萬步走春的終點。

文
—
連
麗
惠

健走與身心靈

「2月11日榮譽會員新年走春」這個活動行程早在1個多月前就已輸入到手機日曆表中。因著二哥的關係，自希望基金會於2002年開始推廣日行萬步，並於2004年開辦元旦健走，每個新年第一天我和老公都會報名參加基金會舉辦的元旦健走，為自己新一年的健康有個美好的開始，緊接著也都會連袂參加專為「百萬聚樂步」榮譽會員舉辦的萬步走春活動。

「今年度最強悍的寒流將從2月8日連續5天發威…」，電視新聞不斷報導著2月11日(週六，走春活動日)氣溫預計降至8度，特別提醒民眾注意保暖。行前一日，老公出現明顯感冒癥兆，決定打退堂鼓，因此這次走春首度未能夫妻同行。

2月11日健走當日上午7:30於士林劍潭捷運站集合，搭乘專車(2台)前往陽明山公園花鐘，抵達時約莫8:15，當下氣溫低於10度，真的寒氣逼人，甚至有凍的感覺。參加者看起來都是50、60歲以上的中高齡人士，每個人都帽子、圍巾、口罩、厚外套包得緊緊的。因為氣溫偏低，所以公園四周遊客不多，陽明山公園難得的幽然寧靜之美。

在簡文仁老師帶動他今年自創的「金雞六招」暖身操運動後，大家體內熱能提增，寒意頓除，超有效！8:30由紀政姐帶領開步走，正式展開今天3小時的健走行程，終點是「竹子湖苗圃庭園餐廳」。





以往爬山健走都是與老公夫妻倆同行，邊走邊聊工作、女兒及父母的事，這次落單感覺有點落寞與不習慣（二哥雖同行，但他熟識會員太多，必須四處招呼問候…）。但隨即轉念，何不把今日獨行健走當做「動禪」修行，當下即把心念提起，每跨出一步，腦袋就專心的默唸一句六字大明咒「吽，阿彌唎咪吽」，就這樣一個人踽踽獨行，走在車輛不多的安靜公路上、走在清幽的林間小徑內、走在種植農作物的田埂邊……。天很藍，風很寒；路很長，心很靜…。

就這樣走著走著，原本走在前面的一大群人不見了，只剩三三兩兩的幾組人，再走著走著，前面似乎沒人了，繼續專注唸咒向前走著，不停歇的走著，竟走到出汗。沿途叉路口總有志工為大家加油打氣，心想：這麼冷的天，志工們一直站在定點吹風，一定很冷。所以每遇志工，我就會對他們說：「謝謝，感恩您！」。有個志工對我說：「妳很厲害，是走第一個的！」好驚訝！破天荒第一次健走活動走在最前頭，原來專注的力量這麼強大。

雖然接近目的地前被幾位走路超快速的女勇腳超車，但抵達竹子湖苗圃庭園餐廳時仍極少人，庭園遍佈著盛開的海芋花，沒有人的海芋花海真是美！當下拍了好多張照片留念。餐廳飼養來自波蘭的獅頭雞，有著龐克頭形狀的雞冠，不畏人群、昂首闊步，彷彿明星走秀，當下成了餐廳客人爭先搶拍的對象，超酷！坐在餐廳內讀手



► 本文作者與紀姐合影。

機line訊息好一陣子，健走會員才終於到齊開飯。餐敘間，紀政姐跟大家宣布：她的第6個孫子於上午10:18分出生…，一時掌聲歡呼聲四起，祝賀聲不斷，大家分享著紀姐的喜悅。

餐宴畢，今年「百萬聚樂步」榮譽會員萬步走春活動已到尾聲，紀姐站在出口處與會員（大都是結緣多年的健走夥伴）擁抱、拍照，並一一致贈基金會用心準備的禮物，紀姐平易近人、誠懇親切的行事作風，讓人溫暖又感動。天啊！紀政姐可是我從小仰望，體育界的超級大人物耶！沒想到因為二哥的關係，我可以跟她這麼熟悉、這麼接近，非常幸運！

這次活動讓我達到身心靈的提升，因為走路3小時流汗排毒增進「身體」健康；和心性相合的人一起從事有益健康的活動，「心情」很舒暢；在美麗幽靜的陽明山區邊走邊專注唸佛咒，達到「靈性」的淨化。所以說：在大自然山林間的健走，絕對是一項提升身心靈的活動！

▼ 簡文仁理事長獨創的金雞暖身操，讓大家笑到合不攏嘴。





榮譽會員
×
萬步走春



▲陽明山花鐘集合。

文
—
王益瑞

金雞報喜

2017年2月11日是元宵節，也是希望基金會榮譽會員金雞年走春的日子。懷著興奮的心情，一早搭火車轉捷運到劍潭站集合再搭乘基金會接駁專車出發到陽明山花鐘。一下車，大家都感受到天氣凜冽，夥伴戴帽子，大衣裹身，口罩與手套穿戴齊全，因為氣溫約僅攝氏6度。天雖冷但內心卻是熱的，在花鐘前盡情拍照，並且互相問候道聲元宵節快樂。

報到領取名牌後，大家長紀姐致詞，除了歡迎貴賓、會員外，並介紹遠道從西班牙回來的李美玲小姐，她在去年與我們一起到丹麥威堡國際健走，還有曾在2011年環島健走45天的比利時籍朋友BART先生也都參加這次活動。

接著由平易近人、最具動感的簡文仁老師帶領大家作「金雞報喜」熱身操，一下公雞展翅，一下金雞獨立，大夥做得起勁也不覺得寒冷。

做完熱身操，主持人一聲令下，勇腳們精神抖擻，往目的地竹子湖前進，途中在陽明書屋停留上洗手間、補充水分或參觀深具歷史意義的書屋，讓我們除了運動外同時了解陽明山的歷史及發展。穿越竹林小徑碰到迎面而來的朋友，看到我們掛著名牌，還笑問哪裡的團體？夥伴大聲回以



▲天氣寒冷，我的心情可是熱情如火。



▲左一為本文作者。

是希望基金會。天空作美，小徑走來輕鬆，不知不覺來到湖田國小附近的觀景台，大家在此稍作休息與照相，隊友拿出水果、糕點或地瓜交換吃著，笑稱是來野餐。

11點不到陸續抵達竹子湖苗榜餐廳，有人逛逛花園與漂亮海芋及花朵合照，真是人比花嬌。午餐時紀姐還宣布喜獲第六位孫子，大家報以熱烈掌聲以示祝賀。

所謂「一日之計在於晨，一年之計在於春」，有云：健康的四項原則，一、均衡的飲食，二、適度的運動，三、正常的作息，四、平衡的心理。健走是最方便、最容易的運動，親愛的夥伴，一年的健走計畫就從基金會元旦及會員走春開始吧！

▶來自比利時的BART。



▲「金雞報喜」熱身操。



▲健走完的聯誼活動。



▲精神抖擻的勇腳們。



下鄉健走
X
移動私塾

圖·文——羅毓珍

雲的故鄉——武界X曲冰遺址



① 民宿前合照。② 大地畫布上的水生蕨類植物「紅萍」。



1 前往著名景點一線天。2 本文作者。3 保有原始風光，猶如人間淨土。4 當地的導覽解說大哥鐵木。5 興致勃勃地等待雲海。

與希望基金會的結緣於收聽教育廣播電台推廣該單位的100年元旦健走。活動當天我獨自在完全陌生的環境裡，心裡雖忐忑不安，但現場的氛圍是正面的，是讓人放鬆的。心中立即決定以後的每一年都要參加基金會所舉辦的元旦健走。今年更號召同學一同參與盛會。

參加基金會的下鄉健走又是一個想改變的心。想自己一個人旅行。去年經過了反覆的心理建設最後選擇了基金會作為我人生第一次的獨自旅行的開始。但好事多磨第一次報名日月潭2天1日下鄉健走，在出發前卻因為腰傷無法成行，只好保留。至此又陷入退出還是參加的兩難中。還在猶豫不決中，佩琪一通電話讓我不再退縮，而決定給自己一個機會面對自己的害怕。

「武界」對我來說是完全陌生與神秘的地名。

雲的故鄉——多麼浪漫！多麼讓人嚮往啊！當地環境優美、空氣清新、菜餚美味、解說生動，青山綠水、心曠神怡，在在都讓我覺得真的不虛此行，在武界只待了半天，我就迫不及待的在同學群組發佈相片，更力邀同學一起參加下次的下鄉健走。

第二天雖然水氣不夠沒有雲海洶湧，但薄霧飄渺讓人有如誤入仙境，在微風輕拂下，心都空了、都靜了，忘卻了所有的凡塵俗事，心中的感動無法言語表達。這段的旅程不僅心靈洗滌了，身體也學習了很多的健康知識，其中孫正春大哥夫婦不僅全程陪伴，更分享自身的養身之道身體力行，讓人不再有遙不可及的感覺。

所有所有的感受讓我滿懷感恩，限於筆拙無法把感動如實表達，只有感恩再感恩了。



下鄉健走
X
移動私塾

宜蘭勝洋水草X 愜意行

文／潘美鳳



▲步道沿著小溪而翻。



▲左為本文作者。



▲基金會特別準備蛋糕幫三月壽星慶生。



天氣濕寒窩在暖被中超幸福，總睡到自然醒的我，由於好友推薦我很勉為其難的起床赴約，早上一到集合地點，沒看到好友，但看到一男一女站在集合點，大概是活動聯絡人吧！上前問，果是。瞥見我與好友名牌方知無誤，人齊上車，我帶著首次參與的心情，經帶隊介紹此次的行程，方瞭解基金會的活動除了下鄉健走還有國際健走，活動很誘惑人，心想我第一次嚐鮮試試，未來也許有機會再參加其他活動。

窗外時而陰時而雨。車子因緩慢而穩定，我左搖右晃的睡著了，當我醒來時已穿過雪隧來到宜蘭，宜蘭雨雖細綿，卻如針，也會讓人衣濕啊！才抵勝洋水草，笑容滿面親切的導覽員上前來帶領，沿著水塘旁一一介紹水中植物，方知燈芯草、菖蒲、大葉田香草等水生植物，這些常聽但真無知（不知）！介紹完水塘的水草，接著帶我們DIY水中生態瓶，每人喝完豆奶，洗淨空瓶，置入貝殼沙、珊瑚樹、小蝦，裝飾成品時，心中為之驚訝，這生態瓶真美又神奇，小蝦可在封閉的世界裡活到二年以上！

近午用餐，道道均由餐廳主廚做出震撼水草大餐，每一道菜都有使用水草入菜，視覺與味覺享受，幸福又美滿。正飽肚有睡意時，餐廳忽然捧出

蛋糕慶生，全員祝福壽星，人人沾染歡樂溫馨，好一幅感動畫面！

午餐完畢後，接著又帶我們介紹農場所有設施，之後又再DIY瓷娃植草，畫畫點綴賞心悅目，在時間流逝中結束勝洋水草農場一遊前往下一個景點—林美石磐步道。

一到林美石磐步道，眼前綠蔭夾道，溪水潺潺。走在沁心涼的林美石磐環狀步道，一行人都很享受森林芬多精，藍綠色的潭面，清澈見底，攝人勾魂，無不讓人讚嘆！看到瀑布頓悟急流如人生一去不復返，何須我執？緩慢享受當下才是！

很感謝友人陪伴！謝謝希望基金會籌辦此次行程，讓人生走出希望，讓希望呈現美景，無限感恩！有您們真好，謝謝您們！愛您們喔！



▲ 大夥都在品嚐水八角。

▼ DIY彩繪瓷器娃娃。



▲ 自己DIY打包生態瓶回家。



James Island

去年8月12日晚上突然接到一通由芬蘭打來的電話。撥電話的人是參加芬蘭瓦薩國際健走走者簡光宇大哥。電話裡，他聲音有點慌張，他告訴我：益璋，我在第一座島走失了，這裡天色越來越暗，趕快聯絡領隊，請他派人來找我。一掛掉電話，我隨即聯絡領隊——林岱緯，告訴他有一位團員在第一座島走失，請他趕快請當地的工作人員協尋。

過一陣子，領隊來電給我，告知已跟光宇大哥聯繫上，也請工作人員協尋了，要我放心。

幾天後，光宇大哥回到台灣碰到面，才娓娓道來迷航記的始末：

在芬蘭瓦薩健走的第一天，是走在散落於波羅的海幾座小島上，需要用船接駁一座小島接著一座小島走。而這些小島是世界有名的自然遺產，路徑非常原始，因此如果沒有跟著生態嚮導，很容易迷失。

光宇大哥因為走在第一座小島時想要上廁所而脫隊落後，沒想到這一落後，就跟不上隊伍，沒有走在正確的路徑上，等到想要跟後一批登島的人一起走時，因為不在正確的路徑上，就與他們擦身而過。他也就一人隻身留在島上了。

確定自己已經迷失的當下，光宇大哥就試著



▲在小島走失前，跟國外走者開心合照（左一為本文主角James簡光宇）。



▲有些路徑甚至非常不明顯。



▲芬蘭新聞報導(瑞典語)。

先走向海邊，以利工作人員尋找。當走到海邊時，就開始打電話給團員求救。不過因為路線上地處偏僻，訊號不是很好，所以團員都聯絡不上。他就試著打回臺灣給女兒，不過沒有接通。於是靈機一動就打電話給我，而後我馬上跟領隊聯繫，聯絡上領隊後，領隊隨即請當地工作人員協尋，並且告知光宇大哥已出動人力協尋。

當光宇大哥得知大會已知道他走失的事情，他就安心了，直到他看到有船接近前，他都很悠閒的躺在岸邊岩石上做日光浴，享受當島主的悠閒時光。從此，大家戲稱此島為James Island。



此事還登上了當地的報紙，報導的翻譯如下：

一個完美結局的故事

作者 | 薇多麗亞史丹Viktoria Sten
翻譯 | Amy

那是一個風和日麗八月初的下午，我跟我老公
雍尼(Jonny)決定到我們在島上的渡假屋，如果開
榮克維斯特(Rnnkvist)的船以30馬力的馬達速度，
且清楚航道海面下是否有岩石的狀況，從史維迪漢
(Svedjehamn)大約15分鐘的船程可以抵達。

當我們抵達史維迪漢時，是個陽光普照的好天
氣，夏天通常會有很多遊客來看這裡的世界遺產，
當天也看到好幾輛巴士，他們是參加瓦薩(Vasa)健
行，要到群島步道健行，路線是潘尼珂(Panike)跟別
克爾(Bjrk)之間的步道。

我啟動了船，雍尼把我們要帶的東西放到船
上，之後他的電話響了，是他邊防警衛同事打來，
說他們接到警報，有一位中國人參加瓦薩健行，在
島上步道上走失了。

他們想知道我們是否有聽到任何訊息？沒有，我
們並不知道有這件事，不過我們正好要前往那人失
蹤的區域，所以答應幫忙找找看，邊防警衛也告訴
我們他們也在前往該區的路上。

走失的人應該是在史洛特卸(Slutskre)附近，邊防
警衛有跟他聯絡上，並詢問他是否可以描述一下他
所在地方的景況，他回答說，這裡有很多石頭。這
樣的描述是沒有太大幫助，因為這邊的群島幾乎都
是這樣的景況。他還有說他在水邊，邊防警衛請他
不要再走到別的地方，就待在原地，他們已程前往
搜救他。我們也加速開往渡假屋去拿望遠鏡，如果
他在海邊，用望遠鏡遠遠地就可以看見他，到渡假
屋後，雍尼進屋去拿望遠鏡，我則在船上等候。

史洛特卸是一個大島，它一直延伸到我們的渡
假屋，當我站在船舵邊時，心裡想著這個中國人也
可能在這島上嗎？我眯起眼睛望向午後的太陽，接
著眼睛沿著島的岸邊看過去，在距離300到400公
尺遠的叢林大石頭旁邊，突然發現有一個紅色的物
體，那會是摘野菇還是莓果的人？但沒有船隻停在那
裡，...那會不會是失蹤的那個中國人？雍尼用望遠鏡
再仔細看那紅色的物體是什麼，但還是無法清楚辨
識，我們決定開船到那裡一探究竟。

那邊的海灣很淺而且有岩石，所以船須要開得
很慢，當船開到離海灘約50公尺的時候，那紅色的
物體開始移動，是一個男人用國旗揮舞，還有吹著
號角，是一個激動興奮的男人！我們用英文告訴他
是來搜救他的，並詢問他是否有受傷，身體有沒有

弄濕或會不會渴？沒有，沒有，他回答非常高興被找
到，雍尼隨即傳簡訊通知邊防警衛，我們找到了他
們要搜救的人，也會載他去史維迪漢。

他隨即坐上船來，然後打開他的背包，拿出小
禮物做為找到他的謝禮，他也把他的斗笠給我們，
並在上面簽名還有畫一個小自畫像，另外還給我用
吸管做的不同造型的東西、國旗跟台灣的鑰匙圈。
我們後來才知道，他不是來自中國而是台灣，在我
開船後這些在船上的事，都被攝影跟拍照下來，他
很高興他能平安的被找到。在我們航行於航道標竿
之間時，他還疑惑的問我們這是“湖”還是“海”？
我們跟他解釋這是海，相不相信從這裡可以開船到
台灣。

他跟我們說，如果我們到台灣，他會載我們去
我們想去的地方，並當我們的專屬導遊。抵達史維
迪漢後，他要我們的姓名跟地址，但我們沒有帶筆
紙，雍尼還去在等他的巴士上借筆和紙，把我們的
姓名跟地址給他。

整個傍晚，我們對能找到幸運的台灣人這件事
感到非常高興，換成是我在台灣某個森林走失被找
到，肯定也是會非常開心的。因此我們也思考，對
台灣真正瞭解有多少？其實不多，回家後坐下來在電
腦前開始搜尋有關台灣的資料，從台灣來芬蘭健走
還真有趣。

完美結局的故事就此結束，不過隔天就是我們
的結婚紀念日，所以開車到瓦薩一間飯店裡的餐廳
吃飯，出乎意料的驚喜，在餐廳有一大群約40個台
灣人在那裡用餐，我們的新朋友詹姆斯(James)也在
裡面，因此我們決定在離開餐廳前跟他打聲招呼，
當我拍他的肩膀，他轉身看到是我們時，馬上把我
們介紹給在場的所有朋友，大家還因知道是我們搜
救找到他時，全場爆發出歡呼聲跟掌聲，他老婆還跟
我們擁抱，並告訴我們她有多麼開心。所有的人也
彼此一起攝影跟拍照留念。同時還介紹我們給來自
其他國家，如荷蘭跟德國的朋友認識，我們儼然就
像是偉大的英雄。

我們獲贈的那頂斗笠，把它掛在渡假屋的外
面，當作是一個美好的回憶，對今夏這完美結局的
故事，我們非常開心的笑了，是不是會跟詹姆斯在
台灣碰面，就讓我們拭目以待。





會員心得
X
分享

圖·文——劉俊伸

希望之感



▲本文作者賢伉儷。

▼與健走好友一起走春。



▲繁花盛開形成花海一片。

多年前從電視上看到元旦升旗，除了羨慕外也很想參與，但從來沒真正的落實在生活中。每每都有諸多的藉口，說是太早爬不起來、人太多啦…等等理由，想著想著這麼多年就這樣悄悄地流逝了。

在九十九年的年底，偶然的機會裏看到電視新聞正在報導著『元旦健走』的活動，心想『元旦健走』!? 為什麼可以用「健走」來慶祝國家重大的節慶！好特別的活動哦！好想參加喔！當下

就決定要了解是這什麼樣的活動？

透過網頁知道『希望基金會』是由紀政小姐創辦的，她常帶領著大家用最簡單及最便利的方式一健走，來維護自身的健康。在不限場地及不需藉助任何器材之下，只用自己的雙腳走遍各地，一來得到健康，二來結識同好。在了解基金會的宗旨下，自100年起每年的元旦健走成為我必定參加的活動，而元旦升旗之憾，也在活動所代表的意義中，被撫平及取代了。

參加活動後，開始透過健走去感受身體各種機能的頻率及反應，才知道走路是要有技巧及可被鍛



▲你今天走幾步？



鍊的。從最基本的走路開始去感受呼吸、行進間手與腳擺動的方式、腳與腿如何施力、鞋子的類別及應如何穿著才能走得長遠又舒適，這都是可學習的。又在活動中認識許多好朋友，故除了基金會的活動，我已經養成走路習慣，平常也會和勇腳們利用假日落實健走運動與享受。

其實參加活動最主要的目的是用最環保的方式健身，而這過程中竟有著意想不到的收穫，就是基金會給人的感覺像是一個大家庭，每每看到工作夥伴及志工們的熱心與體貼，都讓我這肉腳有了走完全程的氣力。並且帶著期待的心加入下一次的活動。

自從加入基金會後，才真正慢慢的，用心的，一步一腳印地踩在這塊土地上，感受到她的獨特與美麗，體會到漫遊慢活的樂趣；並思考著其實生活可以在回眸處細細品嘗，看到更多的感動與價值，我想健走這件事應該會成為生命中的



▲健身操——公雞展翅。



▲一起用腳寫紀錄、賞生活、愛生命。

一部分，也願所有的肉腳、勇腳、大腳、小腳，大家一起用腳寫紀錄、賞生活、愛生命，一起加油喔！



▲100年元旦健走。

銀髮族小心「第四、第五腰椎滑脫」

聖馬爾定醫院 骨神經外科黃立人醫師讓我重生



▲感謝黃立人醫師。

許多人雙腳舉步維艱，痛苦不堪，看了醫師後，復健進程緩慢，又無法痊癒，造成患者身體及心理嚴重打擊，容易走上健康崩落之路；尤其可怕的是有「第四、第五腰椎滑脫」症狀的人相當普遍，沒有正確就醫觀念，一不小心就容易遭受到更嚴重的傷害。

銀髮族如果持續過去青壯年時的運動，如打高爾夫球、網球、羽毛球或轉腰熱舞等運動，就容易造成運動傷害。黃立人醫師(以下簡稱黃醫師)說：「人體的頸椎七節、胸椎十二節、腰椎五節、薦椎五節和尾椎共有三十節；若加頸椎上面的Occipital後頭骨，就有三十一節；而人體椎體的旋轉扭動，是靠第四、第五腰椎，若過度腰椎旋轉運動、遇有重力撞擊或老化使背肌韌帶和纖維組織退化，就會造成第四、第五腰椎滑脫的風險。」



▲1994年尊賢杯球敘，左起全聯總裁徐重仁、本文作者、前坤慶公司副總經理吳江進、萬通票券金融公司董事長王和生合影於林口球場。



▲作者與吳尊賢董事長坐球車合影。



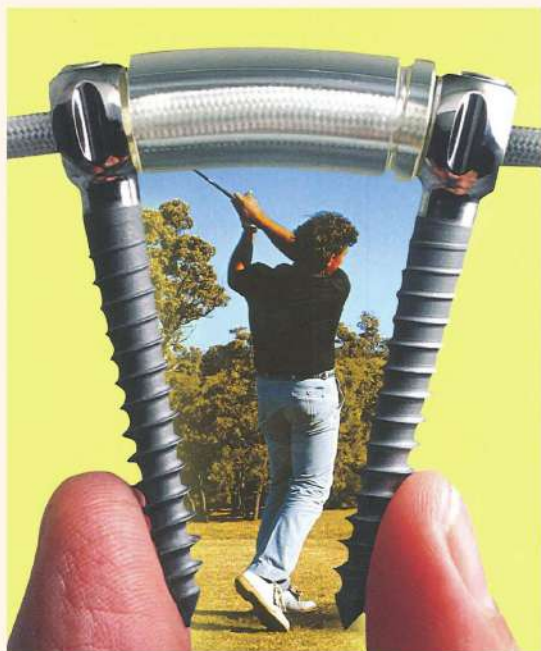
▲2007年參與希望基金會日行萬步的宣傳活動。

我過去任職銀行、證券金融業54年，三十多年來因為有助於業務推展和公關聯誼，經常參加高爾夫球隊運動。記得1995年，萬通銀行創行吳董事長尊賢先生八十大壽，舉行「尊賢杯高爾夫球賽」，共有80位參賽。因時任萬通銀行總經理，尊賢董事長，刻意安排國手涂阿玉夫婦陳碧宗老師、吳豐山兄和張麗堂兄同一組。打完前九洞，中場休息後，陳老師說：「丁總球質不錯，但前九洞像是在暖身；若能每天持一號木桿，空揮桿擊球50桿，必會進步很快，穩定在百桿內。」非常感恩名師指導，半年內球技最佳有86桿成績，因我每天健走完後，遵照陳老師的指點要領，持續空揮桿擊球50桿，14年從不間斷，也不需赴球場練球。

2010年卸下福邦證券公司董事長職務，雖仍擔任董事，但就沒參加證券商公會球隊，算來已有五年沒打高爾夫球了。2015年9月母校國立

台北大學校友總會成立高爾夫球隊，身為常務理事又過去有打高爾夫球經驗的我，遂接受球隊邀約。自前年9月至去年7月，雖只參加過四次球敘，但每月有15天，健走完後，持1號木桿及9號鐵桿，練習空揮桿擊球（約15分鐘擊出60球），每月估有空揮擊球1000多桿、累計有空揮擊球一萬多桿，熟料，7/16同組球友吳教授在台北球場C course第四洞204碼，竟然一桿進洞（機率只有百萬分之一），讓我更興奮激情揮桿，或許這次的球敘，是我日後「第四、第五腰椎滑脫」惡化主因之一。

由於不知道自己已經腰椎滑脫，每天仍持健走杖約70分鐘走完8.5公里；8月初，開始感覺左小腿20公分處，有輕微疼痛感，79年來我從不曾有腰酸背痛體驗，自己以為是過度運動所致，內子說：「新光醫院有最新體外震波療法」，8/22向釋主任看診，看X光片後是「第四、第五腰椎滑脫」，吊單槓或復健就可以了。我為考慮復健方便性，8/26又向台大復健科陳思遠主任看診，



▲新一代鈦合金鋼釘。

看X光片後，也說是「第四、第五腰椎滑脫」，服消炎止痛、肌肉鬆弛藥，並作腰部熱敷和牽引復健看看。黃物理治療師，也教導三項復健運動，要我早中晚和睡前各做15分鐘（每項5分鐘），以強化腰、背、腹肌力量，我每天在家做復健運動一小時。

經過一個月服藥和復健療程，雖略有效果但進程緩慢。遂要求陳主任安排作MRI核磁共振檢查，10/7複診時看MRI核磁共振結果，陳主任說：「你第四、第五腰椎滑脫約20%，但椎弓骨板有斷裂，可進行手術治療」。於是我將MRI光碟寄給我的外甥黃立人醫師，請他仔細研判。結果黃醫師說：「你一定要盡速進行手術，因第三腰椎至第一薦椎狹窄、第四至第五腰椎椎弓骨板斷裂造成滑脫，且第五腰椎至第一薦椎椎間盤突出。」又說「你的脊椎有遭受重力撞擊，雖然骨質密度正1.9，但椎弓骨板已斷裂又經常打高爾夫球，加

重腰椎滑脫狀況惡化；若日後壓迫到神經壞死，你就要坐輪椅度日。」回想前年梅雨季後，清晨六時許健走運動時滑倒過一次，右臀部有瘀青，約十日後瘀青自然消失，故未掛慮在心上。

黃醫師就症狀詳細分析脊椎手術，因現代醫學科技技術精進，手術很安全，可以放心。採取「脊椎椎板切除合併後融合術~脊椎系統DTO四節及多孔鉭金屬椎間融合系統」，小傷口約六公分，出血量較少，手術後復元快等語。故我和家人一致決定，交託黃醫師手術治療；我考慮手術後忍受短暫數月的不便（穿背架），可以獲得未來20、30年健康快樂的正常生活，應是我人生明智正確的決定。

於是選定去年11/8早上進行手術，11/7下午住院作抽血及骨質密度等檢查。11/8上午10:30我被送進手術室，經全身麻醉後就睡著了，俟我醒來已在病房是下午5:00；睜開眼睛看到家人和黃立人醫師和劉雅芬護理師，我開口說：「感謝黃醫師團隊，讓我重生。」黃醫師說：「從劃下第一刀至縫線完成約5小時。」我又說太辛苦了，謝謝！住院七天，於11/14出院返家，11/21複診拆線，完成一次非常成功的手術。黃醫師說：「人是不可能逆天，所以神經要放大條一點，也要傾聽自己身體的聲音。」並叮嚀要穿特製背架3個月、不可提重物2公斤及做劇烈運動。復健期間分次每次20分鐘持杖走路防跌；並做小腿肌、腹肌和股四頭肌復健運動，三個月後改持健走杖健走，你會享有長命百歲的健康人生了！



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

“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
！
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
髖骨壓迫
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、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

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

