



百萬聚樂步

吳



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

發行人 | 紀政 2015.10 No.40



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

40 期

2006.01.01 創刊
2015.10 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、江界山、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

巨茂彩色印刷品有限公司

CONTENTS

03 編輯室手記

04 紀姐隨筆

分享清大校長之畢業典禮致詞

【國際健走，行銷台灣】

06 和我想像不一樣的
愛爾蘭國際健走 | 王梅英

【下鄉健走，移動私塾】

10 長濱豐年祭永絮之旅 | 陳伶絮

12 司馬庫斯·我來了！ | 鄭芳茹

14 雪見消暑遊 | 潘淑芳、劉彩美

16 充滿驚豔的小島—蘭嶼 | 陳靜蘭

18 海上桃花源—馬祖 | 郭益成

【會員心得分享】

20 進京考試
一台北市街頭藝人甄選 | 王訓峰、劉吉祥

21 從不便裡找便利；
由不變裡找變化 | 廖修郭



編輯室
×
手記

文
黃純湘

精彩、豐富、美好的夏季健走

時序更迭，大地運行，溽暑夏季，已似沙漏，悄悄流逝。

今夏時光一去永不回，但跟隨著基金會「下鄉健走，移動私塾」及「國際健走，行銷台灣」的健走夥伴們，卻為自己留下精彩、豐富、美好且值得回味的難忘回憶。非常佩服大家紮紮實實地用雙腳走台灣，遊世界，充實自己的人生，拓展自己的視野，挑戰自己的極限，走出自己的健康。

七月初我們挑戰了愛爾蘭國際健走，在這個雲霧飄渺，充滿神秘氣息的綠色國度，那層次不一的綠，那壯麗純樸的美，那熱情天性的人，在在讓我們開了眼界，長了見識。七月中下鄉健走我們走訪台東長濱豐年祭、布農部落及鸞山部落，豐富多元的原民文化及東岸縱谷的美麗景致，令人流連忘返；八月初的司馬庫斯下鄉健走及八月中的雪見下鄉健走，則為炎夏帶來清涼美好的健走體驗；緊接著九月初的蘭嶼及馬祖下鄉健走，一樣精彩無比，歡樂有加。本期季刊不論是下鄉健走或國際健走，都有來自參與夥伴們最真切的分享，希望大家能細細品味，一起遨遊其境。

至於九月中的壓軸好戲——奧地利、捷克國際健走，就留待下一期季刊來與大家分享，敬請期待！在此要特別邀請各位熱愛健走的好朋友，2016元旦健走即將開放網路報名，歡迎大家呼朋引伴，把握機會踴躍報名！





紀姐與清大校長合影。(右二為賀陳校長)

紀姐
×
隨筆

分享清大校長 之畢業典禮致詞

七月愛爾蘭四天健走於10日返台，一直沈浸在非筆墨能形容的RAMBLING夢幻情境中，可是終究還是要收拾起那奇異心情返回到辦公室，每星期一早上的例會。之後，打開久違的電腦，幾百則E-mail在微笑打招呼，當然有的只能蜻蜓點水，有的則聚精會神。

有一封信打中我心，我隻字不漏地細讀品味，那是國立清華大學賀陳弘校長於學校舉行畢業典禮時的致詞。閱畢，迫不及待地撥手機給賀陳校長，無法接通，但隔不久收到校長寄來的簡訊曰：我人在國外開會，不便接聽。

猶記得某一年，我被邀參加清大畢業典禮，

並以貴賓身份致詞30分鐘，我即以「運動家的精神」為題與畢業同學們互勉之。但賀陳校長的內容是更有深度，更有內涵。謹以致詞全文與所有的健走夥伴們分享之。

因為我堅信：生命就該用在美好的事物上，當我們遇見美好的事物時所要做的事，就是把它分享給我們四周的人；這樣，美好事物才能在這個世界上自由自在地散播開來，我相信賀陳校長也會不吝讓我行「善」傳播。全部內容如下，敬請欣賞笑納，也請散播。

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



有一位智者曾說：「閱讀和運動，是我們可以給自己最好的禮物。」閱讀，帶給我們智慧；運動，帶給我們的不僅止於健康。

同學們，你們經常運動嗎？

我個人從十八歲高三那年看到衣索比亞長跑家的紀錄片，養成了慢跑習慣，我的體格很普通，跑的距離並不長，但幾乎不曾中斷，體會到對我帶來的益處。校友會曾子章理事長曾經提過，在清華讀書時所建立的運動習慣，讓他保持身體健康，保持心情平衡，保持鬥志，能夠在競爭激烈的產業界奮鬥有成；清華著名的體育教育家馬約翰一向以「運動是健康的源泉」來鼓勵同學們多運動。

運動不僅帶來健康，永遠的清華大學校長梅貽琦非常重視體育活動，他在「清華大學與通才教育」提到「……提倡體育，……更要藉此養成團體合作的精神。」運動中可以培養「運動家精神」更是無形的自我成長。

所謂的「運動精神」並非「勝者為王、敗者為寇」，是參賽者確實竭盡了最大的努力，運動員之間相互學習、相互尊重，「勝不驕、敗不餒」，既不因勝敗論英雄，也不會因勝敗而辱罵對方。西方文化中的 fair play（公平競賽）、game rules（遊戲規則）、team work（團隊合作）等概念都來自「運動」。

法國著名小說家莫泊桑認為，一個人的品格最能從運動中無意地顯現出來。五四運動健將、也是清華一位著名的校長羅家倫在他的〈運動家的風度〉中提到：英文「Fair play」這個字可以譯作「君子之爭」，（引用孔子所說的「君子無所爭，必也射乎。揖讓而升，下而飲，其爭也君子。」）說的既是運動，但也推用到一切立身處世、接物待人的方式。大家一定都知道，培養君子，正是清華校訓的本源。

今年的梅竹賽對各位來說，應該是相當難忘的，因為這是大家在清華四年唯一的一次，賽程的點點滴滴將會深植在你我共同的記憶裡。我在閉幕典禮中說：「特別感謝梅竹英雄，你們運動家精神讓我非常敬佩，你們奮鬥的表現，讓我永遠難忘。」因為運動場上求勝利固然重要，但運動精神（sportsmanship）更不能為此而丟失。

《KANO》影片導演魏德聖曾說：「嘉義農林隊告訴我們，真正的價值不是輸或贏，而是輸和贏之間，你的態度是什麼？」對，「態度」展現出來的價值可以深植人心，它可以是挑戰別人，更可以是挑戰自己。

郭瑋齊自小生病失去了雙腿，她不忘阿公從小對自己的鼓勵，她想讓已過世的阿公知道她很勇敢，用口啣著阿公的遺照，一步一步用義肢爬上了玉山；證明「沒有手腳，也能比別人爬得更高，看得更遠」。

瑞典的女孩子 Lena Maria，一出生就沒有雙手，左腿只有右腿的一半長度。她不但參加游泳比賽，平常用腳打毛衣，自己化妝，用下巴和肩膀做許多事情。18歲考到駕照，她希望有一天能考取大卡車和大客車駕照，這樣可以接送很多沒有行動能力的人，載運必需品給貧窮地方的人們。她說：「人的價值就是擁有無限的潛力。」

美國大學男籃一級聯賽選手 Kevin Laue 只有一隻手臂，他從不避諱自己的殘缺，一隻手打籃球、繫鞋帶，以此激勵別人，也將此視為上天給他的使命，要他激勵別人懷抱夢想與信心，轉敗為勝。

四川汶川的李月，被地震倒塌的水泥牆壓住腿七十多個小時，營救人員決定截肢，才將她救出來。李月從前喜歡舞蹈，堅持了下來。截肢之後，她仍然繼續練習，用輪椅跳舞。災難奪走了她的腿，奪不走她的夢想。

這麼多的真實故事中，大家或許要問，他們為什麼這麼傻，一定要去做明明就會落後，甚至失敗的嘗試。「知其不可而為之」正是運動精神的極致。如果一切都依照事先計算，會贏才去做，人生將失去許多價值、失去許多奮鬥與驚嘆，成為無意義的日復一日。事實上，人生並不能事事計算明白，而一定要接受預期和預期的挑戰，有承擔風險與責任的勇氣，運動精神是挑戰自己，而不是打敗別人。

同學們今天畢業之後，要記得母校清華大學的校訓「自強不息、厚德載物」，正是運動精神的發揚，而「運動」也正是可以鍛鍊與實踐校訓的方法。希望「運動」可以陪伴各位在畢業之後，成為一輩子的好朋友，未來忙於事業和學業的時候，不要忘了，在一天之中，抽出空來運動，為自己的健康加油，也為未來的人生加油。

祝福各位同學在未來的人生中，不求每戰皆贏，但求不負己心，懷抱理想，奮鬥不懈！





國際健走
×
行銷台灣

文／王梅英

和我想像不一樣的 愛爾蘭國際健走



接到大學同學邀約參加愛爾蘭國際健走時，毫不考慮就拒絕。原因是不耐長程飛行，還有不就是走路嘛！台灣都沒走完哪須走到國外去？但是老同學就是老同學好東西一定要分享，耐心地與我分享健走不同於一般的旅行，建議我至少要走一回體驗一下，家人也說趁還不太老應該走遠一點的行程，於是意志不堅的我心存懷疑的參加了愛爾蘭的國際健走。





- ① 本文作者。
- ② 綠草如茵的健走環境。
- ③ 走在原野的rambling路程。
- ④ 戴著斗笠健走去。



5月英瑞國際健走才結束，所以7月愛爾蘭國際健走團有些迷你。人數不多但士氣高昂，除了我，還有陳民大哥和其看起來嬌弱的妻子麗玉是第一次參加健走活動之外，其他人都是經驗豐富的走者。出發前樂慈、純湘和一些會員編製了精美的中國結和別針；芝芝印了國旗貼紙；沒有參加的頭目也摺紙做了近百隻天鵝，還有用打包帶編織的螞蟥、螳螂，都是要在活動中分贈各國走者，加深他們對台灣的印象。團員們的互助與熱情，為了行銷台灣的努力與付出，確實達到行銷台灣的目的。我們的行T和貼著國旗的斗笠，對一些經常參加健走的國際友人一點都不陌生，一路上親切的招呼與問候就是證明。

健走第一天全英姐、綉球姐和樂慈三人選擇10K，其他人走20K；第二天在純湘的鼓勵和誘騙之下20K的人都挑戰了rambling。雖累但飽覽美麗風光也深感值得。小插曲是弘德的Honey小小的拐到腳，西班牙帥哥用情歌為她打氣，還有一位

30年前也是帥哥的友人為了擔心她徹夜難眠；第四天大魏用飲料鼓勵大家，全團一起走完20K。圓滿地完成四天的國際健走，更值得一提的是純湘的肌內效，前一天疲憊的身軀在純湘的照料下，第二天又生龍活虎。

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。我以前沒健走過，當我決定要參加後，開始自我行前練習，練習時，背誦口訣檢視自己的動作，幾周下來背變得挺直，小腹也結實多了，真正體會到健走是最好的運動，並會持續地走下去。就像老同學說的，非親身經歷是無法體會到健走的好處和成就感。

不遠千里而來，除了健走，少不得要欣賞當地的風光與體會當地的風俗民情。到達都柏林我們參觀了三一學院，看到世界上最古老古書之一「凱爾書」其中發生一事，令我印象深刻。當放置凱爾書的展室到一定人數時，警衛會管制進入人數。當天剛好有身分特殊的人也來參觀（他們身上掛有識



別證，並有攝影師陪同，一般參觀者是不能拍照的）我要出展覽室時，他們正好擋住出口，警衛過去請他們讓出通道，原來我們也是重要人士。

紀政小姐在阿布達比等待轉機時，突然想起多年前的一位愛爾蘭籍老友Al Guy。到都柏林時，請當地嚮導代為打聽與聯絡，沒想到當地嚮導真的使命必達。Mr. Guy在我們回台灣前一天特地來到我們用餐的餐廳，邀請紀政小姐和一些團員去他家用餐與敘舊，事隔幾十年的友誼一樣被珍惜。

我們有一位超強的領隊林玉珮陪我們走全程，很敬業地講著愛爾蘭的歷史和地理。一位看起來有些些年紀的司機，卻非常有想法，第一天的車上有WIFI大家忙著上網分享照片忙著與台灣的朋友LINE。第二天換車時他堅稱不知車上WIFI的密碼，請他打電話回公司問，也沒有下文。總之後來的日子我們就在沒有網路的車上，專心地欣賞兩旁的風光，成群的牛、羊、馬幸福地徜徉在這綠色天堂；和聆聽玉珮的故事，也同時聽著純湘充滿淚水與汗水的健走傳奇。

愛爾蘭的面積約為台灣的兩倍，人口數是台灣的五分之一，最高的山只有一千多公尺，從這些數據大家不難想像它是多麼舒適的居住環境。氣溫更

令台灣人羨慕夏天也是十幾度上下。房舍皆坐落在大片綠色的庭院中，就像是我們夢想的家園。他們的建築物都不高大但裝飾得很自然優美，屋前都吊著美麗的盆花，不論是住家、商店、餐廳家家如此。應該是很認真地過著悠閒生活。

這趟行程，自然的美景、豐富的人，在在都留下深刻的印象。以下是有關愛爾蘭的小故事與大家分享。

愛爾蘭大饑荒

俗稱馬鈴薯飢荒，是一場發生於1845年至1852年間的饑荒。在這7年的時間內，英國統治下的愛爾蘭人口銳減了將近四分之一；這個數目除了餓死，病死者，也包括了約一百萬因飢荒而移居海外的愛爾蘭人。

愛爾蘭咖啡

這是都柏林機場的酒保為了一位美麗的空姐所調製的。

酒保在都柏林機場邂逅了這位女孩，可能是一見鍾情吧！酒保非常喜歡空姐。他覺得她就像愛爾蘭威士忌一樣，濃香而醇美。可是她每次來



到吧檯，總是隨著心情點著不同的咖啡，從未點過雞尾酒。這位酒保擅長的是調雞尾酒呀！他很希望她能喝一杯他親手為她調製的雞尾酒。後來他終於想到了辦法，把他覺得像愛爾蘭威士忌的女孩與咖啡結合，成為一種新的飲料。然後把它取名為愛爾蘭咖啡，加入Menu裡，希望女孩能夠發現。只可惜這位女孩，她並不是細心謹慎的人，所以一直沒有發現愛爾蘭咖啡。酒保也從未提醒她，只是在吧檯內做他份內的工作，然後期待女孩每隔一段時間的光臨。後來她終於發現了愛爾蘭咖啡，並且點了它。酒保花了整整一年心血創造愛爾蘭咖啡當他第一次替她煮愛爾蘭咖啡時，因為激動而流下眼淚。為了怕被她看到，他用手指將眼淚擦去，然後偷偷用眼淚在愛爾蘭咖啡杯口畫了一圈。所以第一口愛爾蘭咖啡的味道，帶著思念被壓抑許久後所發酵的味道。空姐回舊金山後，方知此咖啡是酒保專為她調製的，後來在舊金山開了咖啡廳賣愛爾蘭咖啡，不同於愛爾蘭是在酒吧賣愛爾蘭咖啡。

巧言石

Blarney stone 布拉尼之石。石頭的由來相傳

① 休息是為了走更長遠的路。

② 今天我們要從台灣飛出去。

是1314年英格蘭與蘇格蘭的班諾克本之戰，蘇格蘭王的斯昆石Stone of Scone，而這塊石頭相傳是聖經裡所提的《雅各之石》，傳說只要吻了它，就能得到口才便給、滔滔不絕的雄辯能力。所以又稱它為巧言石。要輕吻這塊石頭必須排很長的隊，登上一道迴旋梯到城堡的頂端，然後躺在平台上身體後仰親吻此石。此石已被稱為世界最髒景點之一。全團無人有意親吻此石。司機逗趣的說親吻親吻過此石的人也具相同的功效，他是我們這團唯一親吻過的人，歡迎我們親吻他。

聖派翠克節 (St. Patrick's Day)

愛爾蘭因為雨水豐沛，整個島四處都是綠草如茵，因此被稱為「翡翠島」，綠色也成為愛爾蘭民族的代表顏色，他們的詩人說有40種綠色(forty shade of green)連國際連鎖的麥當勞黃色M到了愛爾蘭也變成綠色的。每年的3月17日聖派翠克節(St. Patrick's Day)愛爾蘭最重要的節日之一。當天大家都穿戴綠色甚至將飲料和河水都染成綠色呢！



下鄉健走
×
移動私塾

文／陳伶絮

長濱豐年祭×永絮之旅



第一次參加希望基金會下鄉健走活動，第一次坐普悠瑪到花蓮，第一次跟紀姐擁抱，第一次參加原住民豐年祭，第一次與陌生人同住，第一次親眼看見銀河，第一次聽布農族八部合音，有太多第一次了～很感動！難得有機會放空，遠離都市塵囂與汽機車吵雜聲音。在這裡享受風光明媚的海濱，山上的蟲鳴鳥叫及滿天星斗的夜晚。

布農部落休閒農場真是個好山好水的好地方。有白牧師的堅持與守護，才有現在



- ❶ 清涼有勁。
- ❷ 左二為本文作者。
- ❸ 八部合音。
- ❹ 真柄部落一豐年祭。

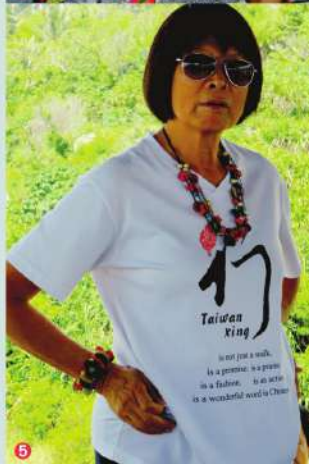


這裡的景致，我們要一起保護這一片美好家園，共同創造未來。原住民的天生好歌喉及舞蹈還有幽默感，好吃無毒的風味餐、好喝的小米酒，再次參觀紅葉少棒紀念館回憶起那風光的年代，我們還光顧了原住民自己種的有機鳳梨田。

拜訪鸞山部落會走路的樹真是太壯觀了，彷彿來到阿凡達一般。探索阿力曼森林博物館才知道大自然的生命力超乎我們一般人的想像。穿過狹窄一線天、攀爬盤根於巨石的白榕樹，品嚐就地取材的原住民餐，都是很特別的體驗，森林博物館帶來震撼教育不虛此行！雖然鐵腿3天，卻很值得。

鸞山部落座落於海岸山脈的後段，能俯瞰花東縱谷平原及遠眺雄偉的中央山脈，還是個人情味滿滿的原住民部落，在體驗森林博物館結束前我們一起種樹還幫小樹祈福，過程中還學到八部和音的單音和音。最後結束了這三天二夜部落健走之旅，期待再相會。

- ⑤ 咱們的大家長。
- ⑥ 非常幽默的解說員。
- ⑦ 表情到位的阿力曼老師。
- ⑧ 鸞山部落一會走路的樹。





下鄉健走
×
移動私塾

文
—
鄭
芳
茹



司馬庫斯 我來了！

「外宿」已經多年不在我的日常生活選項中，不是因為家有門禁，而是不知不覺中就莫名的認床，只要換床，就會翻來覆去整夜無法入眠。同學們常邀約一起出國旅行，我一概是：謝謝，不用聯絡！這次之所以會參加「司馬庫斯下鄉健走」也跌破了我自己的眼鏡，其實除了是跟遊遍世界多國的馮同學作個伴（因為其他同學都沒空），當然自己忽然對「司馬庫斯」產生好奇。

到了司馬庫斯才領略到，它的靜與美惟有身歷其境才能欣賞與體會。

求學時，書本上的「人間仙境」、「世外桃源」這種形容對我而言，都得靠自己小小腦袋瓜的理解力去想像、意會，可是偏偏我沒有那種天賦。這次在司馬庫斯遠眺對面的層層山巒及山谷時，忽然有了原來這就是「人間仙境、世外桃源」的靈感。





- ❶ 享受深山中的芬多精。
- ❷ 內灣—野薑花粽。
- ❸ 現烤山豬肉。
- ❹ 傳說中五星級的廁所。
- ❺ 司馬庫斯教會。
- ❻ 合影於世外桃源的司馬庫斯。
- ❼ 專注地聆聽解說。
- ❽ 層層山巒。

深山中入夜後只有蟲鳴，可惜沒有機會聽到野獸吼叫。此外，除了建築物透出的燈光和少數路燈外，外面世界一片漆黑，哪兒都去不了，也不敢走遠。在夜晚的廣場上，有人說山上無光害，剛好可以欣賞滿天星，大家抬頭一望卻是寥寥無幾的星星。可能真的是「月明星稀」吧。當晚剛好是blue moon，也就是當月的第二個滿月。雖沒有滿天星，藍月亮也有其特色。

第二天大家都起了個大早，上午七點就陸續出發，深入探訪幽靜巨木群。沿途的景色幾乎耗光了我手機電池，除了覺得不虛此行外，更感念當地原民維護司馬庫斯森林與環境的辛苦和努力。

行程第一天下午，為了等候入山，大家在入山口前下車自由活動，無意中聞到惡臭，趨近一看，竟是被丟棄在一處斜坡的大量垃圾所散發出的。走訪一趟司馬庫斯，我不知道我能为這片山林做些什麼，但是至少我可以把垃圾帶回家。我也想呼籲前往任何山林的遊客記得把垃圾帶回家，留給大地一個健康的環境，這樣我們才能到深山中享受呼吸芬多精，而不是垃圾所帶來的惡臭。

為了協助居民繼續維護當地山林與道路，政府除了管控入山人數，基於使用者付費，可以對入山人員與車輛酌收費用，以供道路養護。最後，感謝基金會的佩琪和純湘，讓我不僅平平安安出門，快快樂樂回家，還裝了滿滿的回憶。



下鄉健走
×
移動私塾

文／潘淑芳、劉彩美

雪見消暑遊

「在酷熱夏日裡，來趟消暑之旅，跟著紀政的腳步，走進中海拔的司馬限林道，探索豐富生態與多樣貌景觀，我們在地圖上最美的地名—雪見！」哇～可以跟紀姐一起下鄉健走耶！我相信許多人都跟我一樣，期待著這樣的一趟旅程，但雪見是哪裡呀？管它的直接報名參加就是，於是就此展開了我們與希望基金會的第一場下鄉之旅。

由於出發前一周蘇迪勒颱風來攪局，主辦單位在出發前一天還貼心地來電告知確定出團，並提醒路況及天候等等，讓我們忐忑不安的心有了些許的平靜。上了車純湘便邀請大家開始自我介紹及分享參與基金會的健走經驗，健走真的是保持年輕的最佳方式，從紀姐及

其他大哥、大姊開朗的笑聲足以驗證。很快的就來到第一站「行政院客家委員會苗栗園區」，園區內是展示著傳統客家文物及民俗工藝，透過解說讓我們對於客家傳統文化多了一份的了解，我們在四周逛逛及拍拍照後隨即離開。第二站到達「花露休閒農場」以種植花卉香草聞名，用數百種香藥植物搭配造景，置身其中猶如投向大自然懷抱，也是我們的午餐地點，在用過餐後跟著解說員參觀園區及全國第一家精油博物館，聽取精油萃取方式及其功效，在精油體驗後每個人都帶著滿身的香氣離開園區。緊接著第三站「薑麻休閒農村」，顧名思義就是以「種薑」聞名還是十大經典農村，喝薑茶、吃薑糖及購買當地自產自銷的農產品一定不可缺少，除此之外我們還循著關刀山往出關古道步行，出關古道也是一條桐花步道，步道中有座瞭望台，有5層樓高走到最上層，可360度鳥瞰四周風景，東可見大壩尖山、大雪山，西邊是台灣海峽及台中港，南能見東勢、卓蘭、中興嶺，北邊則是苗栗、公館景色，下午的時光很快地在這熱情純樸的小農村中渡過了。告別美景後往大湖前進，來到「鄉村客



- ❶ 八月份壽星開心慶生。
- ❷ 吃飽飯來張合照。
- ❸ 作者與紀姐合照。
- ❹ 壯闊的大安溪谷。





棧」用餐，餐後主辦單位還貼心的為8月份的壽星準備蛋糕及禮物，大夥高聲歡唱生日快樂歌，讓今日的行程達到最高潮。緊接著就要進民宿休息，今晚入住的是「麗舍溫泉渡假民宿」，由於重新裝潢重新開幕，我們是第一批入住的旅客，因此很多設施都尚未完備，期待的熱熱溫泉就落空了，也是美中不足的地方。

隔天一大早就被雨聲吵醒，但不減我們前往雪見的熱情，換上了小車往雪見遊憩區出發，車子經過一段山路後首先到達「中興檢查哨」辦理入山證，緊接著沿司馬限林道前進，沿途司機大哥介紹著關於雪見的風景及故事，我們也一路欣賞著大安溪河谷美景，很快的就來到「丸田砲台」步道口，車停妥後我們走進步道，途中有座文史紀念館展示蒐集日治時代的老照片，而砲台遺址則是沿著林道一路緩下坡走，由於忽雨忽晴因此山林中起了霧氣，我們穿梭在雲霧繚繞的林間彷彿置身在仙境一般，我想此時的感動只有置身其中才能深刻體會。離開步道後山區開始下起大雨，我們無法繼續前行，只能在步道口的小店稍作停留用餐，聽著雨天特有的交響樂搭配著現烤的馬告香腸及熱騰騰的便當和司機大哥特別準備的紅肉李，也是另一種不同的體驗。我們仍舊期待著雨停，因此先到遊客中心看影片介紹、喝咖啡等待，可惜雨越下越大似乎不願意就此停止，雪見林間步道健行就只好取消下山去。到了山下天氣非常晴朗，民

宿老闆也為了表達前一晚沒有溫泉的歉意，特別準備葡萄要送大家，因此我們來到取貨地點永安餅店停車場，也順便讓大夥品嚐純手工製作的中式喜餅，老闆很大方準備滿滿的兩層試吃品，讓所有來此的遊客都能帶著滿足笑容回家，這時夕陽也悄悄的出現，我們趕在夕陽餘暉下留下此趟旅程最美的情影，接著在紅棗食府用過晚餐後就一路回台北。

這趟的兩天一夜下鄉之旅，可說是一路吃吃喝喝，一路欣賞著美景，也見證著台灣的人文及好山好水。還有一路聽著純湘和紀姐分享國際健行發生的種種趣事，我們何其有幸生活在此，在我們親自走過品嚐過台灣的美好，當然也要分享給國際間的友人，作為台灣最佳的推銷員。



⑤ 我們在丸田砲台。
⑥ 我們走在雲霧繚繞柳杉林中。
⑦ 啾咪。





下鄉健走
×
移動私塾

文——
陳靜蘭

充滿驚豔的小島 × 蘭嶼

久聞蘭嶼的純樸人文及秀麗風景，這次得知希望基金會舉辦蘭嶼健走之旅，我豪不猶豫立刻報名。

9月4日早上五點半就前往台北火車站集合出發，首先搭乘火車到台東之後，再轉搭船前往蘭嶼，經過漫長的旅程時間，終於投入蘭嶼的懷抱，一腳踏到蘭嶼土地後，馬上就感受到蘭嶼的熱情，並以熾熱的陽光迎接我們。湛藍的天空，有著些許的白雲點綴，美得像一幅圖畫。晚餐後散步在海邊步道上，抬頭一望，星星佈滿天空。遠方的山巒及滿天的星空織成一幅美麗卻寧靜的畫面。一望無際的海洋，徐徐的海風，不得不對天地產生敬畏。

第二天在領隊帶領下，我們前往大天池步道進行健走。大天池步道前段木頭階梯損壞處極多，步步驚心加上烈日高照，才走不到四分之一，我便全身汗流浹背。之後走進林蔭後，相對於前面的步道走起來充滿樂趣。路途不僅上上下下，有些路段更需要用繩索攀爬，考驗著手的肌力及身體協調性。但這種具有挑戰性的步道，反而讓我忘記了炎熱的夏天，全心全意地享受著眼前的挑戰，就像古人常說：先苦後甘。經過嚴格的挑戰後，終於抵達目的地——大天池，一股成就感油然而生。大天池是台灣少見的高山湖泊之一，位在一片樹林中間。池中有幾棵枯樹襯托，看到池裡





的倒影，頓時覺得天地是合一的。一群大學生一看到天池，便迫不及待地褪去衣物，跳入天池體會它的涼快與舒適。看他們這種玩法加上無憂無慮的笑聲，感覺這裡是世外桃源，能夠洗滌塵世的煩惱。下山時我踏著輕鬆的步伐，再次體驗這段樂趣橫生的健走之旅，之後回到民宿稍作梳洗，準備下午的環島行程。

下午環島行程走了蘭嶼著名的景點。其中最讓我回味的是青青草原。綿延的步道配上遼闊的草原。左邊是海洋，右邊是山巒，前方是落日，光是走在步道上就是一種享受。徐風陣陣更是絕佳的點綴，吹散了充斥的暑氣，令人

流連忘返。最後回民宿的途中，我們非常幸運地看到了落日。看著太陽沉下海平線，晚霞絢爛的顏色，是一個完美的句點。

蘭嶼之行，除了健走，也讓我看到台灣另一群人的生活，另一個小島的風光。



本文作者—賢伉儷。



下鄉健走
X
移動私塾

文／郭益成

海上桃花源 X 馬祖



① 八八坑道。② 北海坑道裡，解說著開挖坑道的辛苦。③ 香醇的老酒麵線。





「軍事重地、媽祖、海鮮」是我最早對於馬祖的印象，最近幾年，因為報章雜誌的關係，對於馬祖的印象又多了「藍眼淚及星沙」。對於一個從沒踩踏過馬祖土地的我來說，只能靠著報章雜誌和媒體的報導、圖片，自行在腦海裏拼湊出所有的景色畫面。

第一天，帶著興奮的心情飛到北竿，跟著導遊的腳步，在戰爭和平紀念公園，了解了當時戰爭的時空背景。在馬祖的第一高峰「碧山」，眺望著北竿機場和後澳村。漫步在「馬祖地中海」芹壁村中，欣賞著閩東式建築的美，品嚐老酒麵線的醇，聽著導遊述說著龜島和海盜屋的故事，以及鐵甲將軍的傳說。晚上跟著導覽員，觀賞到了馬祖新名產「藍眼淚及星沙」也看到了滿天星斗及銀河。

隔天，坐上交通船，告別了北竿，前往南竿。抵達南竿的福澳港，經由導遊介紹，才了解福澳港是馬祖前往各地航線的總港口。接著跟著導遊的腳步，先來到了媽祖巨神像，高28.8公尺，是目前世界最高的石雕像。來到了馬祖天后宮，才知道原來媽祖的靈穴在這邊，也了解了「登山怪傑」李小石先生和媽祖廟的淵源。北海坑道裡，刻畫著開挖坑道的辛苦，大漢據點及鐵堡，述說著當年戰爭的緊張氣氛。

在八八坑道裡，聞著坑道裡滿滿的酒香味！在馬祖酒廠裡，品嚐著美酒的香醇。漫步在牛角村，聽著導遊解說廟宇結構的不同。在



枕戈待旦紀念公園，眺望整個福澳港。在民俗文物館，了解馬祖當地的風土民情。當參觀完民俗文物館的同時，也代表著三天的馬祖健走，即將告一段落。帶著依依不捨的心情，來到了南竿機場。

在飛機上，望著這三天踏過的地方，期許自己還有機會，再一次踏上馬祖的土地。參加了這次的下鄉健走馬祖行程，不只讓自己多認識了一個鄉鎮，了解當地的人文歷史，也讓自己的足跡在台灣的地圖又多了一個地方，也期待以後有機會踏上馬祖的另外兩個島「莒光、東引」，讓馬祖地圖完整的收錄在自己的足跡地圖裡。



進京考試 台北市街頭藝人甄選

104年5月30日準備了行李、作品，一車裝滿了考試的東西，早上8:30離開台中，車子開往高速公路。一路上天氣非常晴朗，心情特別好，心裡想台北市是一個繁華熱鬧的地方，聽說台北市街頭藝人是最好考的，要通過不容易；心裡起了好多個念頭，街頭藝人考試有這麼難嗎？萬一選上了台北市街頭藝人會到台北活動嗎？

不一會兒車子就到了台北。先與光宇、新華兩位大哥作了聯繫，停好車到餐廳吃中餐，飯後再由光宇兄載往竹子湖遊玩，晚上由希望基金會紀政董事長款宴。許久沒有來台北，碰到許多好朋友們聚在一起，溫馨感人，好像回到家的感覺，感謝希望基金會的大哥大姊們。

5月31日上午到了國父紀念館，這一次考試我們是第五梯次，報到及準備時間是08:40-09:00，就定位排好作品等待考試，希望基金會的大哥大姊們陸陸續續來到會場幫我們加油，特別是紀政董事長一直在現場支持鼓勵，聲勢浩大

是其他考試者無可比擬的，審議委員還未到場審核之前，我們就做了一堆作品供現場觀眾索取。當天早上有好多大陸客在國父紀念館廣場聚集，對於我們現場徒手編製的作品愛不釋手，爭相拍照。

到了10點30分才輪到我們的審核，當時我們的攤位整個暴滿，審核委員一共有4位。在審核委員照相存證並稍作詢問後，突然下起一陣大雨，老天有眼剛好審核完畢。二天的行程下來感覺非常熱情愉快，帶著輕鬆的心情回到台中，等候消息。

6月底台北市文化局通知領證，正式成為台北市街頭藝人。這都要感謝希望基金會的大哥大姊們到場加油鼓勵，更感謝光宇、新華兄二天的全程陪伴，台北再見！



▲連外國人都愛的打包帶蚱蜢。



▲作品深受大人小孩喜愛。



會員心得
X
分享

文
—
廖
修
郭

從不便裡找便利； 由不變裡找變化

「吃」是一個人生活中數一數二重要的事，從路邊攤傳統小吃到五星級高級料理，總有讓人難忘的好味道。雖然話說：吃好吃醜無計較，但如果遇到不好的用餐環境，不僅壞了氣氛，也壞了用餐心情，這樣你能接受嗎？

我從事電子業，主要生產車用數位產品，另外有一個更重要的副業，是在家裡開了間「五金行」，就有人問了：是家庭五金還是機械五金？猜錯了都不是，是家中有四個千金女兒及女兒的媽萬金，加起來共「五金」。

在五、六年前千金們陸續出嫁了，做爸爸的我總是希望能將女兒的婚禮辦得盡善盡美，還特意選擇了較有規模、具有多顆星星的婚宴場地。就在和賓客一同祝福女兒時，看到了賓客們的用餐狀況：有人小心翼翼地轉著菜餚，那是因為轉盤歪斜了，深怕一不小心就讓湯給撒了出來；還發現有些桌面居然需要2個人才能轉動，雖然場地是高檔的，卻只感覺到凌亂，無法優雅地用餐。

我愛吃的龍蝦在對面，鮑魚明明就往這轉來了，偏又讓人轉了過去，有空檔才想把它轉回來，又有另一隻手同時按住桌邊，只好惋惜地說「你先請」，這樣的用餐經驗想必大家都經歷過。心感惋惜的我，頓時湧起一陣熱血，心想如何能從不便裡找便利；由不變裡找變化。若能將轉桌讓他平順的自動旋轉；旋轉中又能輕易地以手動方式左、右、快、慢轉動或暫停，如此一



用餐圖片。

來，大家都可以優雅的坐好聊天，等珍饈佳餚自動送到面前享用，那會是多麼美好的一餐饗宴。

經過三年的研究與開發，全機MIT的自動轉盤問世了，也陸續取得台灣、日本、中國專利；更在2014年台北國際發明暨技術交易展中獲得金牌獎殊榮，盼望藉此能提升整個飲食用餐的文化。

後序：吃，很重要！但如果光吃不動這可就不行了，我與內人是基金會的終身老會員，多年來參加無數的健走活動，讓我增加了很多家產「固身體就是固家伙」。祝福大家一起吃得開心；行得健康。（本文作者為連成事業負責人）



特點圖片。

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

美伊姆多化粧品 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

愛行者健康生活館

坐臥立行 24小時減壓
健康新生活

JUSIT加事

專利凝膠辦公椅
12項人因工程設計
顧腰護脊



革命性枕頭設計 日本發明專利



凝膠安定枕I型



凝膠安定枕II型



旅行無縫

Exerstrider
引自美國，世界第一品牌

端正
脊椎

強健
肌力

保護
膝蓋



全台搶購熱！

愛行者健走杖
北歐式健走 像滑雪般

骨科權威
蔡凱宙醫師倡導
百萬人點閱！



JUSIT加事 凝膠減壓床墊 最新睡眠科技

腰痠背痛，睡眠障礙者福音



美國
發明專利

全面分散壓力，舒緩骨骼、關節壓迫，促進血液循環。



專利立體菱格紋結構



台北敦南店
電話：(02) 27321539



高雄凹子底店
電話：(07) 550-8137



台中大業店
電話：(04) 23103139



高雄文化店
電話：(07) 225-1413

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：其實真正的受患者，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



阿瘦皮鞋



You A.S.O. Beautiful

2015 Autumn & Winter Collection



客服專線 0800-027-688 | www.aso.com.tw



A.S.O.手機版官網



A.S.O.粉絲團