



百萬聚樂步

吳



發行人 | 紀政 2017.01 No.45



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

45 期

2006.01.01 創刊

2017.01 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 健走迎新年

【紀姐隨筆】

04 感動的快樂歲月

【國際健走，行銷台灣】

06 我的第一次 | 陳靜儀

08 世界健走嘉年華

～鳥取＋四國之旅 | 劉緒東、邱慈曉

10 健走的思與夢 | 林劍琴

12 秋之頌 旗飄揚 | 許倍瑟

【下鄉健走，移動私塾】

14 漫步蓮華池 山水之間 | 戴曼

【希望30感恩健走】

16 希望三十生日快樂 | 孫介美

18 56988 健康一路發 | 連錦堅

【會員心得分享】

20 我們是行銷台灣的快樂大使 | 蔡敦雄、連桂香

【2017元旦健走】

22 元旦健走最佳夥伴 | 連錦堅



編輯室
×
手記

文
黃純湘

健走迎新年

新的一年開始了！

翻開全新、空白的行事曆，眼前未知的挑戰與計畫讓心情充滿希望，躍躍欲試！

然而，不論是學業或事業，甚至業餘學習或休閒旅遊等，總總的挑戰與計畫都需要有健康的身心作為基礎，才得以向前邁進，向上提升。所以在規劃任何遠大計畫之前，請別忘了提醒自己養成每日健走運動的好習慣。

今年基金會為了廣大的健走愛好者，特別規劃豐富多元的健走活動，除了一年一度的元旦萬步健走之外；有單日或多日的下鄉健走，移動私塾；還有希望環島計畫中所設計的長距離健走挑戰，預計以五至六年的時間，完成徒步環島的夢想；當然還有一直很受歡迎的國際健走，行銷台灣海外健走活動，將從四月開始，陸續帶領大家挑戰瑞典、盧森堡、美國及印尼等國際健走，體驗最原汁原味的在地健走樂趣及深度旅遊的感動。

在即將揮別紅猴，迎向金雞之際，在此獻上聖嚴法師走路詩偈一則與大家分享共勉之。

走路健康鍊身，更可修行鍊心。快走驅遣妄情，慢走發慧習定。

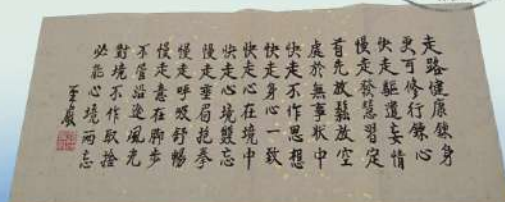
首先放鬆放空，處於無事狀中。快走不作思想，快走身心一致，

快走心在境中，快走心境雙忘。

慢走垂眉抱拳，慢走呼吸舒暢，

慢走意在腳步，不管沿途風光，

對境不作取捨，必能心境兩忘。



▲聖嚴法師「走路」墨寶。





紀姐
X
隨筆

感動的快樂歲月

16年服務於田徑協會是責任、回饋和飲水思源。已邁入第15年的「健走」推廣，同仁們已有共識，它是值得我們共同去勞心、勞力的「公益」和「志業」。而這期間擔任20多年的台北市幼兒體育委員會主委一職，則是讓我樂此不疲，揪心、感動的快樂歲月。

「只要人對了，萬事就OK！」對於我之參與幼兒體育而言，這是無庸置疑的真言。這位讓我幸福、快樂滿溢的「對的人」是誰？她就是基金會的董事之一，也是「希望之聲合唱團」的總幹事—李美壽女士。

話說從前，在因緣際會下，我被邀請擔任北市幼體的主委，時任總幹事的鄭虔真先生前往日本從商成定案後，另覓總幹事人選是我的首要之務。有幼教背景的美壽，曾經帶領幼稚園的園長們前往日本，事師日本「幼兒體育之父」水谷英三，帶回幼兒體育之理念，並全省風塵僕僕，不遺餘力的推

廣。因為親眼見到她的熱忱，直覺她是最適當的總幹事人選。猶記得我邀請她，拜託她的那一幕，當時她睜大眼睛說：「我從沒有做過總幹事的經驗耶！」我回答說：「1977年我被田協王楊吾理事長邀請回國擔任總幹事一職時，我也沒幹過總幹事耶！不要怕，您一定會勝任。」

美壽何止是勝任而已，我自認自己在田協12年的總幹事任內，是不負眾望所託，不僅盡責，且全力以赴，如果自我評估，我敢大言不慚的說自己絕對是一位稱職的總幹事；但美壽在我這位自視是稱職的總幹事眼中，比起我而言是更勝一籌。

美壽敢在現今台北綜合運動場即當年「台北體專」的附近以一個月七萬多元租了一間大房子做為幼兒體育委員會的會址，並親自到台北體專廣召幼體教練，親自指導他（她）們各種幼兒體育推動的技巧、內容，如何選樂、配樂及組曲，在嚴謹的訓練和慈母般不厭其煩的指導下，這群體專的學生們從



▲ 2012年美壽與唐辦大哥完成芬蘭國際健走挑戰。



完全不知何謂幼兒體育到十八般武藝俱全且能獨當一面執教時，美壽又出馬親自與幼稚園園長們簽約，讓這些在當時所謂體專「畢業即失業」的學生們能在幼稚園的幼兒體育這個區域展翅飛翔；如今望眼在幼兒體育這個區塊鴻圖大展的無論是團體或者是個人，應該會贊同李美壽絕對是「幼兒體育之母」的桂冠得主。

美壽的另一件偉大事蹟就是幼兒足球的推動和推廣。身兼立委、全國田協總幹事和北市幼體委員會主委之職的我，哪有時間去扛幼體的會務；當然，就是由李美壽總幹事擔當所有會務與活動之策畫與執行，我只需要認真的出席所有的活動即可。幼兒足球從無到誕生到普及，到教育部體育司在電視上看到全場轉播的熱烈競技，而決定要接手舉辦全國幼兒足球賽，那已經是歷經好幾個年頭之後的事了。

如今幼兒足球已經普及到被很多專業的團體以職業化在經營，在樂觀其成之餘，我不禁要問有多少幼稚園還記得李美壽總幹事是台灣的「幼兒足球之母」？

今年12月7日在台北市福華國際文教會館舉行105年體育運動精英獎的頒獎典禮，欣見田徑界先進，素有三鐵皇后美譽的吳錦



▲美壽(右一)為幼兒足球頒獎，跆拳道手陳怡安(右二)也來助陣。

►在美壽的籌畫下希望之聲合唱團順利在日本鳥取交流演出。



▲千禧迎春親子同樂幼兒體能活動盛況空前。

雲老師獲頒終身成就獎，真是實至名歸。感慨和遺憾的是如李美壽總幹事者，雖有如此鉅大貢獻，只因所從事者非屬奧、亞運競技項目，則無法獲此精英獎的殊榮；故謹以此文向李美壽董事表達敬意，並分享美壽真、善、美的高尚情操。

美壽，此生能有您為益友，是我的幸運和福份。

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政

我的第一次



▲日本—鳥取砂丘。

終於可以跟好朋友一起參加這次健走活動，三年前香美熱情地邀約參加挪威國際健走，當時因為擔任「中華民國幼教聯合總會」會長，除了會務繁忙之外，加上脊椎滑脫走路有些許困難，當時沒有前往參加覺得非常遺憾，目前卸下「總會長」職務，脊椎也在很多貴人照顧下漸漸好轉，終於有機會前往日本健走兼旅遊。行前怕耽誤團隊的行程，所以從每天二公里/三公里/四公里到出發前，自我完成了五公里地挑戰，過程中體會到紀姐提倡的

「每日一萬步，健康有保固」的神奇功能，讓我信心大增，跟著大夥們穿著國旗裝，集合在國際機場，一起健走，一起行銷美麗台灣。

非常感謝平易近人的台灣健康代表：希望基金會董事長—紀姐，溫柔體貼、才華洋溢的傳奇人物：純湘，精力充沛、熱情洋溢的佩琪以及所有團員，尤其是盈慧一路上對我的照顧，終於順利走完7公里以及8.5公里，完成第一次健走的寶貴經驗，真的是非常地開心。



▲中野烏龍麵學校。



▲平易近人的紀姐。



▲溫柔體貼才華洋溢的傳奇人物—純湘。



健走行程的第一天，大家穿著漂亮的國旗裝到東伯綜合公園報到，活動會場有來自世界各國300多位勇腳，當大會宣布活動開始時，紀姐帶著團員呼口號，在美麗的國旗裝襯托下，來自台灣的我們是現場中最亮眼、氣勢最浩大的隊伍，成功的以健走行銷美麗台灣，意義非凡，好感動！

第一天的路線可以充分地感受到海風的「琴之浦路線」，沿途安排許多小吃攤，讓大家沿途有吃又有喝，還有欣賞美麗風景，我們這一組還在海邊涼亭跟當地的居民聊天，請他們品嚐台灣名產，並贈送給他們台灣的紀念品，做做國民外交。鳥取琴浦町是一個非常純樸的鄉村，很特別的是祖墳墓跟住家為鄰，讓我們對生命有更深一層的體會，沿路感受到村民濃濃的人情味，欣賞著優美的風景，不知不覺走完了七公里，一點都不覺得累。

健走的第二天，挑戰8.3公里，我們走在昭和懷舊的老街，巧遇文化祭典，現場除了當地名產及風味餐點之外，還有展售著各式各樣的文物及飾品，村內的孩子們表演熱情的迎賓舞，帶動愉快氣氛。頭帶安全帽，手持手電筒，走在舊國營鐵倉吉線廢線遺址上，感受很特別，如夢似幻的竹林間感受著日本原始景色，讓人流連忘返，不禁感嘆台灣經營特色觀光，還有很大的努力空間。

午餐由鳥取縣中區區長宴請，餐會中紀姐與區長互贈紀念品，再次成功行銷台灣。健走活動以外，挑戰山陰海岸國立公園特別保護區、日本三大砂丘之一「鳥取砂丘」，原以為太陽曝曬下砂很燙，在紀姐鼓勵下脫掉鞋襪，小心翼翼地踩進砂子裡，發現冰冰涼涼的細砂，踩在腳下好舒

服啊，是最棒的腳底按摩，雖然舉步維艱，但登上高峰的大夥們，望著一望無際的藍藍大海，心胸開闊，歡欣雀躍，直呼太值得了。

到中野烏龍麵學校體驗用手打兼腳踩烏龍麵的活動，幽默風趣的師傅讓大家揉搓切完成自製的烏龍麵，隨即放輕鬆的音樂，讓大家輪流用腳隨著節奏腳踩麵團，愉快完成體驗還領取畢業證書，另類的觀光行銷，又長知識了。

100年歷史佔地75萬平方公尺的栗林公園典型的日式庭園裡桂花飄香，壯觀的松樹林讓人嘆為觀止，我非常喜歡。當我們回台後，鳥取竟發生6.6大地震，慶幸各位福星平安抵達台灣，讓我們一起祝福鳥取人民個個都平安。



- ① 金刀比羅宮完步。
- ② 努力搓揉烏龍麵團。
- ③ 開心地跑跳—耶！
- ④ 療癒身心的浪潮聲。

世界健走嘉年華

鳥取+四國之旅



▲作者賢伉儷。



這次有幸參加希望基金會的活動，首先要感謝兩位摯友——秋玉及英雪。常聽她倆訴說旅程途中精彩的人、事、物，如何逗著大家興緻高昂笑開懷；伴著一路上的大山大海、鄉村小徑、流泉飛瀑，看不盡的自然景觀。今年在英雪好友的鼓勵之下，爭取到最後二位名額，成為希望基金會的會員，和大家一起踏上了健走嘉年華及四國之旅。

一路上的風景優美，不在話下。由群組中上傳了上千張照片的記錄可見一般。如：日本三大名園之一的岡山「後樂園」、臨海沙漠般奇特景觀的「鳥取砂丘」、蒼蒼鬱鬱的關金舊國營鐵「倉吉線廢線遺址」、盤踞高山一路拾階而上的「金刀比羅宮」、壯闊河面危石磊磊的「大步危、小步危」、360度轉身都是景的「栗林公園」……

行程中的幾件事情：

〈1〉此行主要緣於基金會合唱團去年在鳥取比賽時，應縣府之邀，出席2016年健走嘉年華。所以縣府特別招待，在10/16中午宴請所有43位團員，席間官方人員及紀姐依例致詞外，雙方交換禮物熱鬧登場。除了基金會準備的禮物，資深團員一頭目，更是親手摺了許多許多紙天鵝，這就是最踏實的國民外交了。

〈2〉健走途中，純湘遇見一位種菜的老婆婆，彼此之間雖有言語上的隔閡，卻絲毫不影響情感的交流；我們則是遇見一位老伯伯，他非常喜歡我背包上的兩枚胸章，當下二話不說，立馬慨然相贈並與他合影留念。

〈3〉在德島的阿波舞欣賞。結束前舞者、樂手和觀眾們在舞台上，一起跳阿波舞。活動選出的最佳舞者是團裡最年長的秀華姐姐，的確實至名歸。一般人在這年紀，幾乎無法獨自出遊。秀華姐姐一路領先，不曾落後。心嚮往之，列入未來努力的目標。

〈4〉每天早晨和晚上紀姐都會抽空步行，真正落實「每日一萬步；健康有保固」。純湘則永遠走在最後，確保團員的安全；晚上則化身為白衣天使，為大家緩解所有不適。佩琪背著大相機，像小蜜蜂般四處捕捉精彩畫面。基金會有的



- ① 行走在限定開放的廢線遺址隧道上。
- ② 慨然相贈胸章給日本老伯伯。
- ③ 日本三大名園之一：岡山後樂園。
- ④ 盤崛高山一路拾階而上的「金刀比羅宮」。
- ⑤ 栗林公園出口處，設置了去除鞋子灰塵及小石子的掃子。

們，真棒！

七天六夜的行程，在飛機降落的那一刻，完美地劃下了句點。提領行李轉盤前，雖然大家的眼睛一齊盯着，轉出淺綠色綁帶的旅行箱，但是

話匣子始終未曾停歇。離情依依，但還有那麼多心裏的話，尚未訴說完……，讓我們期待每一次的再相會吧！

金風玉露一相逢。便勝卻、人間無數。



國際健走
X
行銷台灣



健走的思與夢

文
林劍琴

▲途經東京電機大學，一路下坡，秋色淺薄，天空湛藍，心境澄透，凝望坡端小小人影，如詩如畫。

森林、童話、小紅帽，一直是我未曾遺忘的夢，直到參加希望基金會的波羅的海三小國加芬蘭的無人島健走，才成真了我小紅帽的夢。

懷抱著美好的新鮮回憶，旋即再參加了基金會辦理的東松山國際健走之旅。其中一段路在武藏野森林公園，也該是十足療癒的了。一開始，踩著「男孩看見野玫瑰」的步履，邁開舒伯特的隨想，完成了不同於北歐的浪漫吟唱，也隨之打開了眼界，日本族群是多麼熱愛健走，居然可達二萬多人。

之後的行走，每一步就都很有感覺，腳底幽幽訴說疼痛，膝蓋也點滴應和。上坡之際，眼見著學長矯健的身影到我身邊，只說了聲：「加油！」，超越了我，再來了一位，一個箭步超過，卻又回首，用深邃而多情的眼神望向微跛的我，輕輕眨眼，又輕快遠離，我傻傻望著陽光下的金髮漸遠，閃閃樣態，迷人走遠。

跛著上坡，原來腰也會抗議，眼前一棵精神奕奕的威樹，彷彿告訴我：「你看，秋已逼冬，我欣喜迎冬。」受此激勵，於是一鼓作氣上到和平公園的和平塔一樓，迎面兩片白牆，掛著日本戰後農業社會人民的生活照，照片裡的小女孩，幾乎都頂著和我童年時相同的西瓜皮，笑容如此純真，孩子





▲五歲的可愛稚兒，邁著生嫩的步履。武士道精神仍存於這個沉穩之國。



▲左一為本文作者。

真的是國家的希望，再仔細一瞧，有些記錄著早期輕工業的照片，影中人清一色是少年，甫經戰爭的日本，國內的男性勞動力應該只能是少年吧。

一面想著日本的枯榮、興盛、衰退，是多麼複雜艱辛與複雜的國際地位，目前這個國家負債比極高，但藏富於民，海外投資深耕於地球村，一路走來所見的行者，從五歲的可愛稚兒到九十二歲的可敬長者，邁著生嫩的步履，或靜默駝背而行，我油然起

敬。無論如何，武士道精神仍存於這個沉穩之國。

前面傳來一陣銀鈴般的笑聲，途經東京電機大學，一路下坡，秋色淺薄，天空湛藍，心境澄透，凝望坡端小小人影，如詩如畫。一路追趕到了會場，夥伴趕緊帶著我們去國際認證，方蓋上印，卻吹來一陣旋風，吹走了我的認證卡，一位日本義工，順勢瞬間攔下，我忍不住喊了一聲：「好球」，一陣笑聲中，完成了我三天六十六公里的健走。



▲上坡之際，眼見著學長矯健的身影到我身邊，只說了聲「加油！」，超越了我。



▲和平公園的和平塔。



▲精神奕奕的威樹，彷彿告訴我「你看，秋已逼冬，我欣喜迎冬。」



▲泛黃的銀杏，告知世人現在已進入秋天。



國際健走
X
行銷台灣

秋之頌 旗飄揚

文 許倍瑟



- 1 背包插上國旗加上國旗裝，走在田野格外顯眼。
- 2 出發時，同學們為走者擊掌鼓勵。
- 3 一群幼稚園小朋友由老師們帶隊大手牽小手的來參加活動。



去年十一月在台灣是我第一次參加IML國際健走，在健走過程中，有遇到來自其他國家的走者，因此心裡燃起到國外參加國際健走的念頭。剛好希望基金會在今年有參加日本東松山國際健走短天數的行程，因此這個心願很快就實現了。

第一天飛抵日本後就直奔活動會場報到，一到會場，看見會場的佈置很明顯可感受到日本人做事情態度上的嚴謹。第二天早上八點半開始起走，一出會場沒多久就遇到一群幼稚園的小朋友由老師們帶隊大手牽小手的來參加活動，此時真的萌





- ① 國營武藏丘陵森林公園色彩非常繽紛。
- ② 脫掉鞋子坐在綠油油草地上一邊喝熱騰騰又美味的湯，真的是享受極了。
- ③ 收到小禮物的人，臉上是充滿著驚喜與笑容。
- ④ 圖中為本文作者。

翻了所有人的眼睛。日本東松山國際健走是連續走三天，每天走20公里，而且路線都不同，沿途經過神社、公園、農田、森林、竹林、楓紅…等等美麗景觀，尤其在國營武藏丘陵森林公園一大片紅色、黃色、橘色、綠色的葉子搭配湛藍天空交織出一幅色彩繽紛的畫面令人印象深刻，加上晴空萬里的天氣及涼爽的氣溫，一路上走起來相當舒服。沿路上大會也提供免費食物供走者們享用及表演讓大家欣賞，想休息吃東西隨時都可以，很隨興很自在，尤其是第三天的中午在溫暖的陽光下，脫掉鞋子坐在綠油油草地上一邊喝熱騰騰又美味的湯，一邊欣賞表演，真的是享受極了。

每天早上大夥們身穿國旗風衣，背包插著國旗及行字旗，神采奕奕的開始健走。健走過程中我發現中華民國國旗真的是超漂亮，由於我是走在所有團員的最後面，當走在一望無際的稻田中，看著前方團員們穿著國旗裝及背包上的國旗隨風飄揚在健走隊伍中顯得相當醒目，當一群夥伴們同時走在一

起，時而成行，時而成列，時而成三角隊型，時而左右掩護交叉前進於健走的人群中，更是顯得氣宇非凡，此刻心中真的是充滿著無比的驕傲及光榮！

這次的健走除了風景美之外，也可以看見人心的美，有感恩，有鼓勵，有關懷，出發前基金會有發一些小禮物給所有的團員，讓我們在健走的過程中送給一起參與健走的同好，在三天的健走中我都跟劉吉祥大哥一起走，達人級的劉大哥可說是「行動小禮物製造機」，常常送給大朋友小朋友他的作品。總是能看到收到小禮物的人，臉上是充滿著驚喜與笑容。送小禮物雖然只是個小動作，卻是能產生很大的正能量，把喜悅帶給大家，感受人生不期而遇的溫暖。

健走不只是用腳走，也要用心走，處處留心，就會發現處處是風景，不僅讓身體更健康而且心靈上也有所提升，最後感謝紀姊，純湘，新華，益璋及所有夥伴在這次旅行中滿滿的照顧及大家無私無我的分享，參加這次活動真的感到無比的快樂及幸福。



下鄉健走
X
移動私塾

文／戴曼

漫步蓮華池X山水之間



▲蓮華池健走前大合照。



▲圖中為本文作者。

2016年9月23日台北還是酷暑的熱天，我們一行人到清爽美麗的中部下鄉健走，一路上坐在遊覽車裡面大夥開心出發的第一站聆聽大肚王國的故事。午餐後拜訪我們尊敬的孫正春大哥夫婦，第一眼看到孫大哥夫婦笑臉迎人一雙赤腳的歡迎我們，見到久未見面的好友們，看他們夫婦走路的好精神，赤腳昂揚為我們做解說，我的心裡充滿激動。

中部美景清爽的風光，讓住在台北的我們，紓解掉繁忙工作壓力。孫大哥精闢的解說各種的植物和地理環境，沿路說明當地的地質面貌和人文氣息與自然生態的豐富，這樣悠閒的旅程帶給我們一行人體驗身體與土地環境間的連結和對話。來到自然叢林「三無居」觀察千奇百種的藥草；大夥睜大眼睛努力的認識各種孫大哥栽種的藥用植物，看得目瞪口呆的直叫哇哇哇！整個「三無居」的藥用植物都有記載下來，孫大哥也親身的拿來自己食用，都印證了是可食用有療效的藥材，我們一到「三無居」孫大嫂給我們喝「山刺番荔枝」非常的好喝，每個人一杯接著一杯都沒停過，我們當中沒有一個人喝過這神奇果汁，孫大嫂看著我們這群土包子，馬上從樹上採下一顆果子給我們看…，真的沒看過啊…，讓人嘖嘖稱奇。「三無居」裡面



還有種關刀豆、烏煉莓、四腳葡萄、閉俏薑…不勝枚舉。孫大哥都有立小牌子說明，大家上了一堂藥用植物學的課。路程上還有更多的植物有茅瓜、紫色芭樂、山杏仁、八角、喜樹、火焰木、風藤、台灣紅豆樹…等等；以「胡蘆麻竹」最珍貴，在台灣只有兩處的地方有，而且只是一小叢而已；我們能夠看到實在幸運。

第二天的行程一早大家出發往蓮華池健走，周圍的環境都是竹林樹木充滿著芬多精供應我們浸潤在其中，孫大哥帶著一家三代陪著大家一起走，一路上他四歲的孫子也是步行前進，祖孫手牽手健走的幸福畫面看了令人感動；透過孫大哥精闢講解認識更多裡面的寶貴植物，走著走著…走進一處雜草比人還高的地方，發現了「蓮華鎮池珠」超級大石珠又叫「南山神珠」，當地人給我們看一些資料，明白了它的由來及對蓮華池的保護神奇之處。靠近中午時刻孫大哥帶我到埔里的一間廟，用餐的地方是廟埕，享用了當天特色餐餚，也是當地居民的活動中心，定期提供老人團膳和活動使用，我們也跟他們認識交談著並且一起用餐，還有專人為大家說明當地的人文歷史故事。

活動的壓軸我們來到「白滄沂銅雕博物館」，白大師熱情的接待與說明，整個館藏開放供我們參

觀，看到大師的創意和設計的巧思，整個博物館設計很有規劃性，非常可以代表台灣本土性的創作。一行人依依不捨的離開埔里，往回家的車上大夥一直跟益璋反應要再加碼舉辦一次，因為意猶未盡還想再遊玩下去。很期待能再走一回蓮華池，尤其是孫大哥口中的救命之路。



▲祖孫手牽手健走的幸福畫面看了令人感動。



▲三無居的主人，赤腳大仙孫正春。



▲「蓮華鎮池珠」又稱「南山神珠」。

◀大家為9月份生日的壽星慶生。

▼三無居中種滿各種藥用植物。





希望30
×
感恩健走

文
—
孫介美

希望三十生日快樂！

4年前初次接觸基金會的活動，就被紀姐的開朗、純湘的貼心及伙伴的親切深深吸引，每次都好期待所能參加的活動，感受大家的正面能量及融洽的歡樂氣氛。

希望基金會30歲了，有幸能夠共襄盛舉，掂掂自己的腳力還有待加強，於是選擇了10公里的健走項目（另有30公里的選項），和好友秀玉、麗賢抱著愉快的心情出發。

我們在淡水捷運站轉搭公車，前往10公里的出發點——十八王公廟，一上公車就看到好多同為前往參加健走的夥伴，大夥們一路歡喜閒話家常，就在公車經過石門的時候，我們看到了紀姐修長的身影出現在往十八王公廟的路上，原來紀姐走30公里！當下真是又佩服、又自覺心虛！

抵達起走點，許多參加30公里的走

者已陸續到達，基金會貼心的準備了好吃的粽子及水果，連還沒開走的我們，也拿著食物開心的先吃了起來！

出發後沿著淡金公路前進，晴朗的天氣把大海映照的更加美麗，三人也就邊玩邊聊輕鬆的走著，我們的終點是法鼓山，抵達法鼓山後由導覽志工帶著大家，以放鬆的心情走在朝山步道上，志工師姐要我邊走邊靜靜的聆聽，傾聽流水聲、風聲、鳥鳴聲…，一切大自然的聲音，不需任何的形容詞，只是安靜的感受，這也是一種禪修。接著我們參觀觀音道場，最後在大家一起享用法鼓山提供的素齋藥石後，一行人搭乘遊覽車回到台北，結束了一天的活動。

每次參加基金會的活動，身上下總有滿滿的收穫，感恩有緣能成為基金會的一員，也將繼續跟著紀姐推動健走的步伐，日行萬步、健走行銷美麗台灣！



16

▲起走前享受基金會準備的美食。





► 祥獅獻瑞—祝賀30周年快樂。



▲ 法鼓山導覽。



▲ 三太子一同參與感恩健走。



▲ 好山好水好心情。



▲ 安靜的走在法鼓山朝山步道。





希望30
X
感恩健走

圖·文——連錦堅

56988 健康一路發

去(2016)年7月，得知基金會成立30周年紀念活動確定在11月19日舉辦時，立刻想到：11+19不就是30，立刻連按3個讚！

7/27這天，純湘執行長跟我提及11/19的「希望三十·感恩健走」活動，規劃從淡水的聖約翰科大(當年的新埔工專)出發，終點要走到金山的法鼓山，看我能否以老校友身分，促成校方加入活動協辦…當下非但一口答應，同時也下定決心：無論如何，自己也要完成這次的30K健走！

11+19，30周年，30公里；從44年前讀的母校出發，沿台灣頭頂由西到東，走到聖嚴法師一手創

建的法鼓山，如此殊勝機緣，豈可錯過？！

8月31日，約訪聖約翰科大新上任的艾和昌校長(國內知名太陽能車專家)，由於同具校友身分，彼此互

動熱絡、相談甚歡。艾校長當面表示：只要是校方或校友會做得到的，一定全力協助！

有了校長支持，9月26日的工作協調會進行相當順利，校方也決定讓三個學生社團加入服務行



▲單日步數新紀錄。

列，終於來到期盼多日的11/19這個星期六。



▲11/19晨曦。

▼三芝石門路上。





一早，從住家露臺看到美麗晨曦，已預告今天將是無比美好的一天。一抵母校大門，陽光普照、人氣沸騰；紀姐第一任秘書——畢教授和她老公——邱老師，雙雙拄拐杖也不願錯過「希望三十·感恩健走」的歷史性時刻。

8點15分，一百多位30公里挑戰組朋友步出聖約翰科大，開始這趟感恩健走。由於三太子（黑小銘）是我主動邀約，因此一路上就由我和國內知名物理治療師——亞洲物理治療聯盟前理事長簡文仁，全程輪流陪同。途經三芝補給站時，黑小銘特從三太子身軀中出來和大家合影。文仁兄逮到機會也客串起三太子，走了一大段路，為此行留下難忘回憶。

在三芝往石門路上，意外捕捉到一幅如畫美景，正好和一早晨曦前後輝映，預感可真靈啊！11:30走過「台灣極北」富貴角燈塔時，特地停下留影。因去（2016）年初的元宵節後，才和老婆先後走訪此燈塔，以及「台灣極東」的三貂角燈塔。

下午1點，30公里挑戰組夥伴陸續走抵石門十八王公，與早已等候在此的兩百位10公里休閒組朋友會合。筆者邀熟識的永和登山會朋友，在十八王公橋與三太子開心合影。之後，便和「與家母五官個性七分像」的新娥姐，一路相伴往終點法鼓山前進。下午3點50分，在慶祝希望三十的這一天，如願完成生平最長的30K健走。

自2007年7月11日發表鼓勵國人登錄每天步行數的「健康存摺」以來，至今已登錄到第10本。11/19這一天回到家，腰上「台灣行萬步機」顯示的56988步創下個人單日步數紀錄。衷心感謝基金會同仁



▲從母校出發（左2為艾和昌校長）。



▲三太子由黑小銘（右4）為主 完成全程30公里健走。

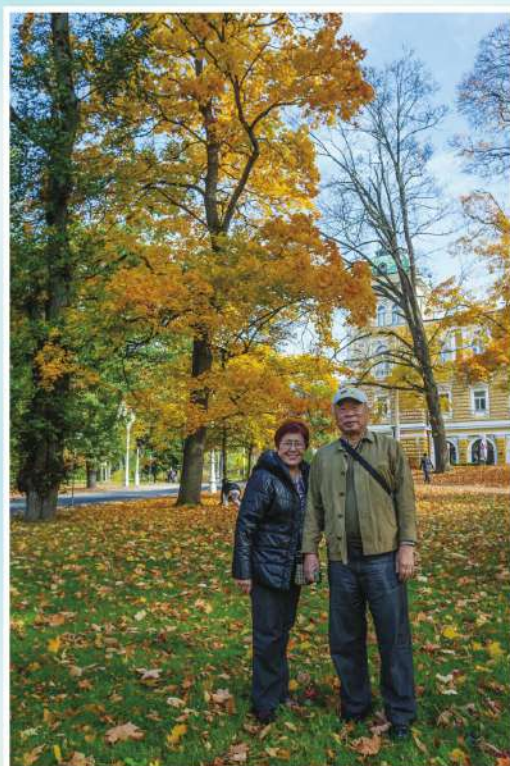
籌辦這次十分成功的活動，也感謝包括母校在內的每一位協助、參與希望三十的朋友。

筆者按：希望基金會成立當年（1986），正是台灣首次開辦國際馬拉松的那一年。而筆者正是因為該場賽事，於1985年和紀姐結緣。



▲永和登山會好夥伴們。

我們是行銷台灣的快樂大使



▲ 美麗的德國秋景。



▲ 紀姐頒贈代表著「世界一家」的藝術作品。

與紀姐結緣至今超過30載，從幼兒體育、合唱團到健走運動推廣的參與，一路相知相惜，豐富人生，獲益匪淺。

我有著超過40年以上的糖尿病史，在2007、2008連續兩年歷經大腸癌及心臟繞道兩大手術後，為了恢復體力開始奉行基金會推廣的日行萬步運動，每日健走運動復健，體能及肌力漸漸地恢復，信心大增。2012年開始跟著紀姐的腳步，加入國際健走，行銷台灣的行列。首站芬蘭的體驗，有太多的收穫與感動。從當地台灣人Amy的接待，漁船接駁至無人島健走，沿途享受純淨天然的美景及摘採美味的野藍莓，認識無數外國朋友，及大會特別為七十歲以上走者的表揚，還有我們代表台灣沿街光榮地遊行進場及親睹外國人看到我們原住民舞蹈表演驚豔的表情，讓我們深感與有榮焉，從此愛上國際健走。



▲ 枕山農舍每年招待來自世界各地的國際走者。



► 在芬蘭完成人生第一個國際健走。

► 台灣代表隊光榮地參與遊街。



第二站德國又是另一番風貌的體驗，時值秋天，整個歐洲大陸楓紅葉黃，我們用健走的雙腳親炙色彩繽紛的森林、鄉間小鎮、河濱湖畔，拜訪行程中各個美麗壯觀的城堡，不同於以往的感受與感動，不禁在心中許下願望，只要體力可以負荷，今後的國際健走一定跟隨到底。這一站我們引領四妹寶香進入國際健走殿堂，如今她已是聞名國際的歐洲健走大師。

第三站紐西蘭、第四站挪威、第五站韓國，一站又一站的體驗，一年又一年的挑戰，從國際健走中認識的新朋友都成為一輩子的好朋友；過程中也鼓勵幼教教授、園長們加入，在國外雖然語言不通，但我們用表情、用微笑、用至誠的心來表達，與世界各地的國際走者建立起永遠的友誼。

2009年我們在礁溪買房子，開始半退休的鄉間田園生活，為美化新家園，閒不下來的我們竟因此激發出室內設計、景觀布置、庭院園藝創作天份，自娛娛人也樂於分享眾親友。2012年我們

在枕山的農舍開放參觀，2013年更擴大分享於國際，因每年11月是台灣的國際快樂健走，來自世界各地的走者會來到台灣參加，基於行銷台灣的心情及國際友誼的永續，我們敞開大門熱情接待來自世界各地的走者，或住一宿或兩宿，讓國際友人有機會體驗台灣家庭生活面貌，享受我們精心設計與布置的房舍與環境，結果大受歡迎，紀姐更稱讚我們的農舍是行銷台灣的國際招待所，所以每年我們都期待有朋自遠方來，不亦樂乎！

今年4月進台大開刀，體力大不如前，出院之後為了激勵自己復健，就把參加11月日本東松山國際健走設為目標，開始每日健走自我訓練，枕山農舍附近的龍潭湖是我每日的訓練場地，在一步一步的行進之間，心中最快樂最感恩的是終於又可以走路了。我們夫妻倆互相陪伴，彼此鼓勵，邊走邊訓練，大賺健康。最後，我們要很驕傲地跟大家報告：「我們順利達標了！」11月日本東松山國際健走，連續三天健走挑戰成功!! (P. S我們今年已經80歲了哦!)



2017
X
元旦健走

圖·文
連錦堅

元旦健走 最佳夥伴

晚夏初秋，筆者循例陪同紀姐拜會中華電信、中華郵政、台酒公司等三家「元旦健走」共同贊助夥伴。此一年一度的拜會，除了感謝還是感謝。（當然，同時會對下屆元旦健走大致說明）此三家元旦健走長年夥伴，至2017年元旦，參與贊助的次數分別是：中華電信13次，中華郵政與台酒公司則同樣是9次。

今年的答謝及邀約，三家公司高層異口同聲表示：對元旦健走這樣有意義（以健康萬步走為新的一年開啟序幕）的活動，他們當然繼續支持！而這三家企業之前高層亦做過相同表示，而且還說會請接任者繼續支持，真是叫人不感動也難。

2004年開辦的元旦健走，至2017年已邁入第14屆。成功報名的樂活朋友，在拿到物超所值報名紀念品時，也應該跟我們一樣謝謝這三家元旦健走最佳夥伴——中華電信、中華郵政及台酒公司。



▲中華郵政董事長翁文祺（右）。



▲中華電信總經理石木標（中）。



▲台酒公司總經理林讚峰（左）。（林總已於日前屆齡榮退）



▲台北內湖科技園區369健走社自成立以來，就不曾缺席元旦健走。。



▲筆者早年服務的汽車公司老同事們，同樣年年相約元旦健走會場，互道新年好！



▲每年元旦一早，圓山花博廣場人聲鼎沸，參加民眾以健康樂活來迎接新的一年。

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
骸骨壓迫
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

