

百萬聚樂步



發行人 | 紀政 2025.04 No.78



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

78期

2006.01.01 創刊

2025.04 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、何宗穎、古筠

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 臺灣尚勇～Hope of Taiwan健走隊 | 黃純湘

【紀姐會客室】

04 恭喜臺灣勇腳夫妻檔 | 黃純湘

【2025元旦健走】

06 明年，我們再一起走吧！ | 古筠

【希望環島III】

08 花絮錦輯 | 古筠

【榮譽會員走春】

12 Beyond行春，年年攏有睇
——希望同行，你行不行？ | 江璧如

【山海圳～原鄉之路】

14 山海圳國家綠道—原鄉之路 | 陳祥娟

【與會員有約】

16 北歐式健走提升身、心、靈 | 郭益璋

【我的故事我的歌】系列文章之二十二

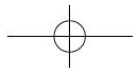
18 無債一身輕 | 紀政口述 黃玟靜撰文

【隱性障礙家族】

20 SCC營隊大冒險：挑戰極限，勇敢升級！
| 張家敏

【丁桐源專欄】

22 好好走路不會老
健康學老的五堂課（五） | 丁桐源



臺灣尚勇 Hope of Taiwan健走隊

編輯室
×
手記

文
—
黃
純
湘

去年底，世界棒球12強冠軍戰，臺灣擊敗日本，首度在全職業層級國際賽事中奪冠，讓東京巨蛋內的臺灣球迷陷入瘋狂，高舉旗幟「告訴世界，臺灣最強」，而無緣親臨現場的國內球迷也不遑多讓，大家欣喜若狂高聲吶喊「Team Taiwan」，為臺灣英雄贏得世界級冠軍喝采。

健走運動在國際間也有一個世界級挑戰～荷蘭奈梅亨(Nijmegen)國際健走。這個聞名於世界的健走活動始於1909年，是世界最大型、歷史最悠久、參加人數最多的四日健走活動，在每年七月的第三個禮拜二舉行，單日健走距離有30、40和50公里三組，報名採分齡制，想要完成挑戰並獲得證書及獎牌，必須得走完120、160或200公里。荷蘭這個超過百年歷史的健走，一開始是為了訓練軍人的體力及推廣體育活動，而今主要的參加者是一般平民，每年來自世界各地超過四萬人報名參加，很多人年年參與挑戰。

時間過得真快，自從2018年基金會第一次組成「Hope of Taiwan健走隊」前往荷蘭挑戰四日國際健走至今已經七年了，當年的健走勇腳經過長時間的團隊訓練，全體順利完成挑戰載譽歸國。今年，在眾多勇腳的千呼萬喚之下，基金會再組「Hope of Taiwan健走隊」，將在4月6日啟動為期14週的團隊訓練行程，為共同目標挑戰2025年第107屆荷蘭奈梅亨國際健走而努力，大家且拭目以待「Team Taiwan」健走隊的圓夢之旅。

最後，基金會自2023年開始舉辦的「山海圳大健走」終於2025年3月2日順利完走，從沿海走到大圳，從原鄉再走到玉山登山口，我們擇路分四段而走，內海之路、大圳之路、原鄉之路、聖山之路，全程121公里。超過180人次參加各分段挑戰，共12人走完全程，過程雖然辛苦，但能用雙腳見證臺灣的美，禮讚臺灣的好，一切都值得。





恭喜臺灣勇腳夫妻檔



客人1 | 健走夫妻檔1

廖信夫&林秀鑾

歐洲健走大師、泛太平洋健走大師



客人2 | 健走夫妻檔2

陳清楠&林美津

歐洲健走大師、泛太平洋健走大師、
國際健走大師



客人3 | 健走夫妻檔3

林益民&游美玲

歐洲健走大師、泛太平洋健走大師

去年希望基金會健走隊前往澳洲、瑞士及挪威參加國際健走，我很榮幸能在這三個國際健走活動現場，親自見證臺灣勇腳夫妻檔，在這這麼多年的努力與挑戰之下，終於在國際上大放異彩，分別榮獲泛太平洋健走大師獎、國際健走大師獎及歐洲健走大師獎，為臺灣爭光，讓我深感與有榮焉！

基金會每年藉著元旦健走舞台，表揚在國際上獲獎的勇腳們，讓大家能一起分享他們的喜悅與榮耀。2月中旬我特別邀請這些勇腳夫妻檔一起午餐，洗耳恭聽他們精彩的健走故事。

★健走夫妻檔1：

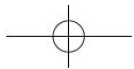
廖信夫&林秀鑾

擁有歐洲健走大師、泛太平洋健走大師頭銜的廖信夫，第一次健走是參加基金會在2012年舉辦的芬蘭國際健走，但走完之後因為工作忙碌而沉寂多年。2016年參加山岳文教協會舉辦「臺灣一周國際友誼健行」全程55天徒步走完後，開始活躍於健走活動。自此開始參加基金會舉辦的國際

健走及分段環島健走，除了臺灣以外足跡遍及丹麥、日本、瑞典、盧森堡、美國、以色列。2018年因突發意外脊椎受傷造成頸部以下失能而全身動彈不得，後來在家人協助及健走夥伴聲聲呼喚，加上自己堅強意志及想歸隊走路的強烈慾望的驅使之下努力復健，竟奇蹟式地在半年內康復，旋即歸隊繼續參與分段環島健走。也因為這次意外，開啟了老婆林秀鑾的健走因緣，如今夫妻倆已共同完成一趟臺灣海線徒步環島及法國、印尼、荷蘭、義大利、奧地利、美國、比利時、澳洲、瑞士、挪威、捷克及德國等國際健走挑戰。



▲ 2019年三對夫妻檔在法國完成四日健走。



▲ 勇腳夫妻檔來到紀姐會客室。

★健走夫妻檔2：

陳清楠&林美津

夫妻倆同為歐洲健走大師、泛太平洋健走大師、國際健走大師的陳清楠和林美津，原本熱衷於高爾夫球及登山，2016年3月為了幫正在徒步環島中的好友廖信夫加油打氣，特別南下陪走關子嶺-中埔-梅山段，在陪走過程中結識純湘，從此啟動夫妻倆的健走運動基因，同年陸續參加基金會丹麥、立陶宛、芬蘭、日本國際健走，並開始加入分段徒步環島挑戰，馬不停蹄，持續不懈，至今夫妻倆已一起完成山線及海線兩趟徒步環島健走，全長超過2,200公里，並且一起挑戰超過二十個國家的國際健走。對於他們健走的豐功偉業，子女們都倍感驕傲與光榮。



▲ 挑戰世界最大型健走—荷蘭國際健走。

★健走夫妻檔3：

林益民&游美玲

去年甫獲歐洲健走大師、泛太平洋健走大師的林益民及游美玲兩人皆熱愛運動以往專注於登山及跑步，夫妻倆曾多次挑戰世界各地城市馬拉松賽，林益民更是早早就完成臺灣百岳攀登紀錄。自2018年第一次跟隨基金會前往以色列參加國際健走後開始愛上健走，這一年夫妻倆為了參加世界最大型的健走活動～荷蘭奈梅亨四日國際健走而加入團隊訓練計畫，開始每月參與分段徒步環島，2022年夫妻倆歷時55天攜手完成全長1,154公里臺灣海線徒步環島挑戰。他們倆不僅熱愛健走，也熱心服務，從山岳協會到希望基金會，皆可看到他們擔任志工的身影。特別是游美玲自從學會肌內效貼紮後，總是在國內外健走場合熱心地為走者做貼紮服務，緩解走者的肌肉酸痛，利益他人。

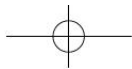
一頓豐盛的午餐，一場精采豐富的健走故事分享。讓我對於勇腳們鍥而不捨的健走精神深感敬佩，特別是夫妻檔一起同心同行的運動精神更是令人讚歎不已。



▲ 希望環島2海線完走授獎典禮。



▲ 2018年以色列健走。



2025
X
元旦健走

文／古筠

明年，我們再一起走吧！



▲▼ 每年的元旦健走一到報到時間，就會聚集一群又一群的社團、公司或親友團，放眼望去人山人海，場面十分壯觀。



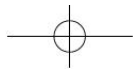
▼ 紀姐（紀政）的好朋友們，每年都會來和紀姐一起迎接新的一年。



今年您有來「2025元旦健走」一起走路嗎？每年的元旦健走活動現場，都能看見一群又一群的社團、公司或親友團，全部聚集在圓山花博公園的入口廣場。站在圓山捷運站的月台上放眼望去，只見人山人海，場面十分壯觀。有的穿上彼此獨有的團服，有的則是換上我們為大家準備的紀念風衣。

有人問我，基金會舉辦了這麼多年的元旦健走，為什麼還是這麼多人願意在一大清早，跟著一大群陌生人，沿著大佳河畔走這同樣不變的7公里？在回答這個問題之前，我想先提一個小故事。

元旦那天，活動現場的志工媽媽們在協助絡繹不絕的走者們兌換參加贈品，而我坐在諮詢服務處，幫一位又一位需要幫助的朋友們解決問題。不久後，聽到遠方傳來起走的號令聲，才終於看見了前方的隊伍最尾端。等到隊伍清空後，一旁的志工阿姨笑了笑說：「明年如果你們還缺人，我可以來嗎？」我很訝異，問她為什麼？「我覺得這個活動和我現在做的



事，都很有意義。」她眼神堅定地看著我說道。回想了一下，確實在報到開始的時候，我看見了白髮蒼蒼的叔叔、阿姨，背著deya的經典背包，笑容滿面地牽著小朋友的手；也看到一些推著嬰兒車的夫婦，或推著輪椅的爺爺、奶奶……都像是很期待邁開的那一步，會帶給自己、家人，或是朋友、同事的一份連結、陪伴，甚至說是「一整年的祝福——健康」。

有些人則期待自己能在新年的開始得到幸運之神眷顧，抽到現場各大贊助商提供的獎金、獎品。那一份殷盼，好像也是在期待獎品之外，一整年的順遂與平安。現代快速的節奏，人與人之間的距離越來越遠，讓許多人忘記上一次和家人、朋友好好地散散步、說說話是什麼時候。元旦健走的活動就像跟大家約好的一樣，彼此默契地排開所有事情，陪著心中那位最重要的人走這7公里。

我站起身，望向仍然在人流中邁步向前的每

▼ 身旁的陌生人，成了這趟短暫旅程的「夥伴」。



▲ ▼ 平時各自繁忙，能和大家聚集在一起非常珍貴，每個人臉上都掛著幸福的笑容。



▲ 行動自如、身體健康，快樂就是這麼平凡又簡單。



▲ 志工好夥伴們一大清早就來服務現場的參加者。

一個人。與其說舉辦這麼多年同樣的「活動」，倒不如說，我們每一年都跟大家做了個同樣的「約定」：「這一年，願我們都平安、健康。」

這份祝福，我相信不只今年有效，而是會一直傳遞下去，明年、後年，十年，甚至更久遠。



希望
X
環島III

文—古筠

花絮錦輯

2025年，
我們繼續在「分段式環島」的路上前進，
每個月花一個週末累積里程，
自2023年4月起至今年3月止，
已累積到第44站，
共計937.1公里，
仍在持續邁進中……

吉安鄉

光復鄉

玉里鎮

池上鄉



2025/01/18~01/19

池上→玉里

(40.8公里)



池上火車站

天氣從微寒到回暖，山巒從枯色轉為翠綠，街道兩旁的行道樹已悄悄冒出新芽，冬末春初的交界，我們的步伐隱隱帶著興奮與期待，準備迎接嶄新的開始。



富里鄉農會

適逢「富里稻草藝術節」，用稻草細綁堆疊出各種不同的非洲動物造型吸引了大家的眼光，讓許多人忍不住駐足拍照。



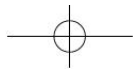
萬寧國小

細雨綿綿，大家躲在門口的遮雨棚和走廊做早操。雖然天候不佳，我們的腳步仍然堅定，因為這場旅程，從來就不是晴天限定。



東里鐵馬驛站

低溫來襲，與驛站暖黃的燈光搭配木頭的各種家具形成對比。老闆不疾不徐地沖上一杯又一杯的咖啡，不大的空間裡飄著濃郁的香氣，療癒著每一位短暫停留的過客。



2025/02/15~02/16

玉里→光復 (38公里)



松浦國小

有別於1月，一到玉里便是熱情的大太陽迎接我們。在精神抖擻地歡呼後，開啟了這趟2月份的環島旅程。



啄木鳥的家義式餐廳

夜晚便是眾所期待的「40站慶功宴」，緊張又刺激的有獎徵答環節，大家使出渾身解數，此起彼落的討論聲與答題的驚呼聲，讓這個夜晚更加令人難忘。但最重要的，仍是這些全勤的勇腳們，堅持不懈非常不容易！請正在閱讀的您掃描QR CODE，邀請您幫他們按個讚，鼓勵鼓勵喔！



鶴岡村

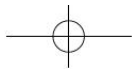
一早的梧繞部落十分寧靜，迎接我們的原住民雕像，肩上扛著沉重的巨木，像是在告訴世代子孫傳承的文化重量。遠方山嵐氤氳，霧氣繚繞，人間仙境彷彿近在咫尺，讓人不禁感嘆：「臺灣好美」！



光復糖廠

突來的滂沱大雨，讓大家在一陣慌亂中，紛紛拿出雨衣和雨傘。到了糖廠，吃了一口甜蜜的冰淇淋，原本苦澀的心情突然又明朗了起來。雨滴打在屋頂上的旋律，更增添了些許豪爽的氣勢。我們還是挺能走的，對吧！？





2025/03/08~03/09

光復→吉安 (41.1公里)



光復鄉馬太鞍公園

響徹雲霄的歡呼，好像大家並沒有被長途接駁影響士氣。繼續背上行囊，堅定步伐向前邁進。



新豐平大橋

從鳳林火車站開始，有隻「小黑妹」便悄悄地跟著隊伍前進。清澈的眼神與輕盈的腳步，很快就引起夥伴們的注意，並融入大家的行列。



順民宮

近年來社會動盪不安，天災人禍不停歇，這是「希望環島Ⅲ」的第86間媽祖廟。在這神聖的地方，無論信仰，我們都用自己的方式，為家人、為臺灣、為世界祈福。



壽豐火車站

或許是因為前一日的體力消耗尚未恢復完全，才第2個休息點便氣喘吁吁。但當看到身後偌大的壽豐車站，大家也是喝口水之後，站起身、再次重整旗鼓，與這趟汗水換來的旅程合影。



終於，「希望環島Ⅲ第44站」於花蓮「客家文化中心」畫下了句點。但故事仍在繼續，4月12~13日，讓我們再次來到吉安，迎接下一場風景與挑戰！

榮譽會員
X
走春

Beyond 行春，年年攏有賸 ——希望同行，你行不行？

文
—
江璧如



▲走春活動合影。

參與希望基金會的分段環島活動已經有一段時間了。這次的行春漫步來到桃園石門水庫，我想把眼前的美好分享給家人，讓他們知道：「為什麼 Ruby 定期會發作？就這樣一直走！走！走！」



▲本文作者。

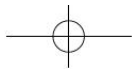
於是，我邀請了女兒同行。除了欣賞沿途風景，心裡還藏著一點小小的心機，希望她能親身體會媽媽的休閒時光，進而領悟：「一個人走得快，一群人走得遠」，是多麼美好的一件事。

沿途邊走邊聊，這群人默默行

走，默默關懷彼此，無聲之間卻凝聚著深厚的羈絆。而這樣的隊伍，竟是臥虎藏龍，個個身懷絕技，十八般武藝信手拈來，一點也不讓人意外。我把握這難得的時刻，向女兒傳遞最好的身教，讓她知道母親的健行之路從不孤單，每一次的出發，都是幸福的起點。

行走在石門水庫下層壩基道路，冬日景色別有一番韻味。冷冽的清風輕輕拂過，帶走了疲憊，只留下滿滿的愉悅心情。途中，突然被徵召協助指引方向，母女倆熱情參與，幫忙傳遞正確的行進路線，換來夥伴們燦爛的笑容回應。更意想不到的是，夥伴們遞來了一塊有錢也買不到的南棗核桃糕，在這寒冬中，瞬間轉化為暖呼呼的能量，讓心靈充滿豐盛的滿足感。

午餐時，我們來到「春草舒願」餐廳，享用無菜單養生料理，果然名不虛傳！這間餐廳坐落於大溪李騰芳紀念館通往大溪老街、月眉古道的路旁，



環境雅致，讓人身心舒暢。席間，紀姊逐一向大家拜年祝福，還傳唱著童趣盎然的歌曲：「你聾我聾…你說愛我我就懂」、「你說烏鴉黑，我說烏鴉白，烏鴉是黑還是白？」這份純真與歡樂，讓現場氣氛更添溫馨。而我則向女兒介紹了臺灣傳奇田徑國手「飛躍的羚羊」—紀政小姐，以及她創立基金會的宗旨。在慶生活動中，我分享了「祝你永遠不老的感動」，就在那一刻，我成了臨時的親善大使，驕傲地向女兒傳承這份珍貴的精神與價值。

午後，我們匆匆逛了大溪老街，為這場深具意義的親子行春之旅畫下美好句點。這趟旅程，不只是走過風景，更是走進了心靈的溫度。希望年年都有這樣的美好相伴，也期待下一次的同行，你行不行？



▲ 春草舒願舒心用餐。



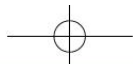
▲ 希望女兒能親身體會我的假日休閒時光。



▲ 永遠不老的慶生祝福。



▲ 活動地點石門水庫下層壩基道路。



山海圳
X
原鄉之路

文
陳
祥
娟

山海圳國家綠道 原鄉之路



▲挑戰17公里的山路，從達娜伊谷出發，前往茶山部落。

原鄉之路於228連假啟程，在我心中激起了些許歷史的糾葛，緬懷先人的同時，內心卻充滿雀躍，因為我即將完成屬於自己的行路拼圖。多年來，我隨著基金會的腳步，陸續完成了環島健走一正一圈、反一圈，再加上北橫、中橫、南橫，就像麵包中間夾上熱狗，還需塗抹上之字形的番茄醬與芥末醬，才算真正完整。如今，山海圳這條路，正是這拼圖中關鍵的一刀，由海口入山，仰望聖山，聆聽原鄉的神話。

228清晨，帶著「黑面琵鷺」（註1）出征，三分鐘內迅速走出北捷，跳進即將開動的高鐵，果然是我幸運的吉祥物！抵達嘉義後，迎面而來的是整齊排列的大象車隊，我不禁嘴角上揚，哎呀呀！原鄉之路，我來了！上車！

上午的目的地是「特富野步道」，當車隊一路駛向阿里山，蜿蜒山路上會車需格外小心。沿途邂逅了「小烏龜」、「藍寶堅尼」、「風火輪」、「龍蝦」、「變形金剛」，偶爾還有「頑皮豹」、「大船」和「手榴彈」（註2）。幸好，車隊駕駛技術精湛，經驗豐富，聯繫緊密，即便路途顛簸，乘客大多仍沉浸夢鄉。

相較於令人鐵腿的古道，這條步道相對平易近人。漫步於山林間，我時常回頭張望、佇足，只為深刻提醒自己：「我正在這裡」。層層山巒之間，我想開啟GoogleMaps來定位自己。據說臺東的海水能區分出19種顏色，那麼這片綠呢？遠山也有它獨特的一抹綠。

午餐十分豐盛，我吃素食，肥沃的土地孕育



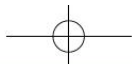
▲多年來，我隨著基金會的腳步，陸續完成了環島健走。



▲相較於令人鐵腿的古道，特富野步道相對平易近人。



▲遊子返鄉，堅定且自豪地訴說族群的過去與現在。



出大片翠綠的荷蘭豆。翻開山海圳集章護照，在鄒族自然與文化中心蓋下鄒族的印章後，我忍不住走向老闆娘，讚嘆道：「妳好漂亮，妳的頭髮好豐盈！」轉頭望見幾位小姑娘，又忍不住說：「妳們都好漂亮，像媽媽一樣。」來不及品嚐阿里山咖啡，便匆匆出發參加特富野部落導覽，恰逢特富野部落戰祭期間。

過去，我曾參加過其他原住民族的祭典，但這次的感動尤為深刻。遊子返鄉，堅定且自豪地訴說族群的過去與現在，回顧歷史長河，細數河岸邊的標記。牆上記載著祭典繁複的流程與祖先神話，會場中滿溢著先祖英靈的氣息。昔日叱吒風雲的豪勇、保衛家園的密謀、祖孫相擁的重逢——他們，是否得以相認？而我，身為旁觀者、聆聽者、應勇者，於228，見證這場時空交錯的儀式。

翌日，換上勁裝再出征—DAY2挑戰17公里的山路，從達娜伊谷出發，前往茶山部落。群山雄偉，谷地遼闊，襯托出人群與車隊的渺小。昨日偶見的PM2.5今日已然消散，青山依舊嬌媚，紅、藍、黑三角形的鄒族圖騰不時映入眼簾。我將健走杖留在行李箱中，因為這段山路起伏陡峭，只能仰賴小腿與膝蓋的力量。

午餐於新美地區的「尼亞后薩獵人營」，享用便當與熱湯。再次，我被原住民族俊美的樣貌吸引。男人、女人皆是高鼻深目，堂堂正正，這片山林的主人，光明磊落。而我，不過是來此窺探的浮光掠影，遮掩不住平地人的陰私與窘迫。若能聆聽他們的歌聲與舞蹈，該是何等寬慰！晚餐後我也去被修理了（註3），記憶裡這是數年來的頭一遭。



▲紅、藍、黑三角形的鄒族圖騰不時映入眼簾。

DAY3清晨，我來到歐都納山野度假村，在山海圳集章護照上蓋下最後一個章——西拉雅族。至此，我的集章護照正式完工！曾文水庫浩瀚無垠，難怪老是水位見底，若能撐過冬季的枯水期，夏季應該更顯壯麗。今日終於帶上健走杖，在坡度較大的路段撐扶一下，當體力漸漸消耗時，只能一步步堅持向前，3公里、5公里、8公里……準備迎戰「好漢坡」，全力攀爬一段陡坡便稍作休息，補充水分，讓乾燥的嘴唇滋潤片刻，然後再出發！總會走完的。

當我望見進入部落的路標，便知道終點不遠了。抵達轉折點，在涼亭坐了許久，靜靜回味這段旅程。春日晴朗，暖和而不燥熱的微風拂過流汗黏膩的臉頰，嗯？這感覺像極了天然磨砂膏！信步走向餐廳，正式完步。

我是12位走完全程之一，黑面琵鷺帶回我的PASSPORT MOUNTAINS TO SEA GREENWAY TW。夜晚，我翻閱著滿滿的集章護照，在資訊欄鄭重簽下自己的姓名。醉了，不只是因為旅途的圓滿，更是因為回程時飲下的一杯阿里山咖啡——香醇、清新，而嘉義的地震，早已成為過去。

【註1】黑面琵鷺是指在台江國家公園所購買的吊飾。

【註2】「小烏龜」、「藍寶堅尼」、「風火輪」…等是指車隊彼此提醒路上要留意。如小烏龜即一般轎車。

【註3】基金會在長距離健走的晚上，會幫腳不舒服的人提供肌內效貼布貼紮服務。

北歐式健走提升身、心、靈

文
—
郭益璋



▲ 每年元旦健走活動上，總有一群人手持兩根手杖，步伐穩健地前行。

每年元旦健走活動上，總有一群人手持兩根手杖，步伐穩健地前行，領頭的是一位身材嬌小但活力十足的女性—楊正華律師。她不僅是臺灣北歐式健走運動的先驅，更是這項健康運動的積極推廣者。然而，身為一名事務繁忙的律師，她為何投入這項運動的推廣？這一切要從她的先生—陳富景董事長說起。

陳董事長因長年事業繁忙、壓力大，步入中年後為控制血壓開始慢跑。然而，隨著時間推移，膝蓋逐漸受損，不僅無法再跑步，甚至快走也成問題。為了尋找能減輕膝蓋負擔的運動，他在網路上四處搜尋，在2008年發現歐美盛行的

「北歐式健走」，並決定一試。

經與美國北歐式健走發明人Tom Rutlin連絡後，對方慷慨贈送兩組愛行者健走杖，於2008年11月初空運來臺。然而，當陳董事長開始使用健走杖時，周遭一同運動的朋友紛紛關切，甚至誤以為他因健康問題而需要拐杖行走。為了不讓丈夫因他人眼光而半途而廢，楊律師毅然決然地陪他一起使用北歐式健走。

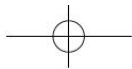
經過一個多月的學習與實踐，兩人反覆觀看教學影片，互相指正姿勢，逐步掌握了北歐式健走的技巧，也深刻體會到這項運動的益處。隨著持續練習，陳董事長的步伐變得輕盈，身姿更加



▲ 楊律師長年帶領健走團隊，親自示範與指導。



▲ 楊律師已投身北歐式健走推廣16年，雖已年逾70，卻依然體態輕盈、精力充沛。



挺拔，整體狀態大幅改善。同時，Tom Rutlin 也鼓勵他在臺灣推廣這項能正脊護膝的全身運動。「莫忘社會責任」——這是陳董事長在臺大畢業紀念冊上留下的信念，正因如此，他開始認真思考如何讓更多人受惠於北歐式健走。

在2009年推廣初期。楊律師曾拜訪基金會董事長紀姐，請教推廣健走方式，卻得到坦率的回應：「免費的都很困難了，更何況要付錢的？」言下之意，即使連推動基本的日行萬步理念都不容易，更何況還要人買健走杖健走，讓人看起來好像雙腳已經出問題了

然而，紀姐仍大力支持，允諾未來基金會舉辦活動時，皆可提供場地協助推廣，讓我們一同為國人的健康努力！就這樣，由此開始與基金會的合作關係展開，至今已長達16年。

雖然楊律師長年帶領健走團隊，親自示範與指導，但她其實更喜愛獨自一人健走。對她而言，這不僅是鍛鍊身體的方式，更是讓心靈沉澱的時刻。運動產生的腦內啡與多巴胺讓她心情開朗，思緒清晰；四季變遷、景物更迭，使她深刻體悟生命的有限，從而更珍惜當下時光。她在健走中感受「動中禪境」，體驗與天地相融的和諧，讓身心靈皆獲得昇華。



▲她在健走中感受「動中禪境」，體驗與天地相融的和諧，讓身心靈皆獲得昇華。



▲運動產生的腦內啡與多巴胺讓人心情開朗，思緒清晰。



▲臺灣北歐式健走運動的先驅——楊正華律師。

如今，楊律師已投身北歐式健走推廣16年，雖已年逾70，卻依然體態輕盈、精力充沛。她每日工作長達14小時，從不午休，甚至能連續做50下伏地挺身。所以她很認同新北市政府提倡的「新五老」運動理念——「老有所用、老有所為、老有所學、老有所樂、老有所望」心若無老，人就不老。透過健走，她讓自己在身、心、靈各方面都持續成長。

她期許國人能如2004年以42歲之齡獲得奧運輕艇獎牌的德國名將費雪所言：「永不停止『開始』；永不開始『停止』。」同時，她也將健走達人、前福邦證券董事長丁桐源先生的座右銘——「追求健康、熱愛工作、終身學習、美好人生」奉為主臬。透過北歐式健走，她不僅實踐這些理念，更希望帶動更多人邁向健康、充實且有品質的人生。

無債一身輕

口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

1968年在獲得墨西哥奧運銅牌之後，我的心境是截然不同，為國爭光的壓力完全釋放，有種無債一身輕的自在感，甚至可以誇張地說「連跑步都感到飄飄然」。一面銅牌，當下讓整個代表團士氣大振；回到國內，家鄉父老欣喜若狂，社會各界興奮不已，母親臉上也因為眾人的恭喜而持續掛著笑容，競技運動的魅力以及獎牌的影響力，由此可知。身為選手的我，對於這麼多年來為了追求這面獎牌所付出的汗水與淚水，看著這一切，覺得都值得了。

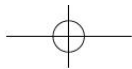
到目前為止，我參與了1960年羅馬奧運以及1968年墨西哥奧運，當時的我，一方面由於年紀輕並未對代表團名

稱多加留意，二方面也無法預料到往後國際政治的發展為何。這兩次奧運賽場上大螢幕所顯示的代表團名稱，如今看來真是令人既羨慕又感嘆，因為它所顯示的代表團名稱縮寫是「TWN」。我



▲與楊傳廣大哥環島宣導「一人一元運動」。

◀1968年與楊傳廣大哥到家鄉新竹中學宣導「一人一元運動」，站在中間的是我非常尊敬的教育家—辛志平校長。



▲獲得1968年墨西哥奧運銅牌後與蔣中正總統合照。

是真正以選手身份參與這兩次奧運，而第三次則是以女子管理一職參加1972年慕尼黑奧運，當時代表團名稱縮寫為「ROC」，是我國至今唯一一次可以獲准使用國名、國歌與國旗的奧運會。坦白說，我對於1972年慕尼黑奧運非常期待，因為80公尺跨欄將會改成100公尺跨欄，我更加有信心可以奪下冠軍，而且，如果真能獲得那夢寐以求的奧運金牌，賽場上將會響起我國國歌，光是想像，就可以感受到那一幕會多麼感動！

楊傳廣大哥是我非常尊敬的前輩，他除了是世界級的頂尖運動員之外，也很照顧晚輩運動員，更是充滿社會關懷之心。墨西哥奧運會後，他知道我已成為家喻戶曉的人物，隨即邀請我加入他所發起的「一人一元運動」，到全國各地宣導，希望提升社會關注度，促使國人踴躍捐款。在楊大哥面前，我就是晚輩，當然義不容辭答應這項邀請；他有

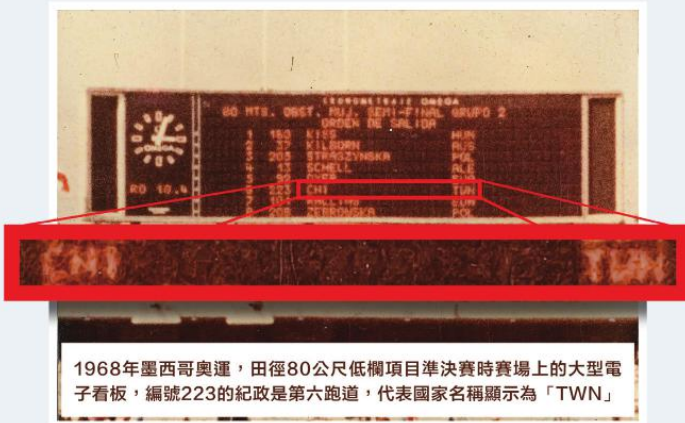
感於國內運動場館不足，希望國人支持興建運動場館，提倡全民運動風氣，對於他的理念與出發點，我同樣十分認同。雖然「一人一元運動」最後並沒有成功，但是完全無損於我對於楊大哥的尊敬，在我心中，運動員不該只是專注於競技運動而已，我們都是社會的一份子，背負著國家的支持以及社會的鼓勵，對於社會有益的事情，都有參與的責任與義務。

1969年初，我獲得美國「女子田徑世界」雜誌所頒發的「1968年亞洲最佳運動員」獎項，我很感謝國家社會的支持以及瑞爾教練的指導，這面銅牌背後不只是我個人的努力，我更清楚自己不會因此而自滿。紀政，1972年奧運金牌，勢在必得！



▲1960年羅馬奧運現場成績計分板大螢幕。

▼1968年墨西哥奧運現場成績計分板大螢幕。



SCC營隊大冒險： 挑戰極限，勇敢升級！



▲大腳哈利的活動，非常考驗全體夥伴的合作和默契。

大家敲碗期待的「SCC營隊活動分享」來啦！這次的營隊不只是場挑戰，更是一次成長的冒險，營隊的活動滿滿，大家一起跨越心理障礙、學習生存技巧，還體驗了超多驚險又好玩的關卡，每一個畫面都超值得回味！

體能大挑戰，勇氣UP！

還記得大家剛到場地時的樣子，有些孩子眼神閃爍，帶點緊張，有些則是興奮得不行，一直在問：「我們今天要做什麼？」

平衡木挑戰：

這是一場身體與心理的平衡挑戰！參加者們



▲刺激又好玩的水彈射擊體驗，是大部份孩子心目中，印象最深刻的活動喔。



▲如何在獨木橋上成功越過別人，是需要大家一起溝通協調的。

站上搖搖晃晃的圓木，互相扶持、彼此加油，雖然剛開始有些人不太敢跨出去，但最後幾乎每個人都成功通過！看到孩子們從害怕到勇敢邁步的樣子，真的超感動！

攀岩繩降：

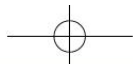
這一關可是讓大家腎上腺素狂飆啊！從高牆上緩降下來，很多人一開始腿軟直喊：「我真的可以嗎？」但在教練的鼓勵下，大家一個個完成挑戰，甚至有人還喊著「這也太好玩了吧！可以再爬一次嗎？」

水彈射擊對抗賽：

這不只是技術戰，還是團隊合作的比拚！拿起水彈槍，大家進入模擬戰場，考驗彼此的溝通和戰略，結果不管哪一隊，都玩得超投入，最後還來了一場大合照，整個帥翻！

生存技能 × 防災體驗

營隊中，老師們帶大家進入生存技能課程，從最基本的求生技能開始，學會如何在緊急狀況下自保，這些不只是知識，更是未來遇到危機時的「救命技能」！



自製濾水器：

「如果哪天沒有乾淨的水，該怎麼辦？」我們用簡單的材料—寶特瓶、砂石、木炭等，來製作簡易濾水器，讓大家親手實驗，看到髒水變清澈的瞬間，孩子們的眼睛都亮了！

結繩術訓練：

想像一下，如果迷路了，要怎麼用繩索搭建臨時避難所？這次教練們帶來最實用的求生結繩技巧，大家學得超認真，甚至比賽誰綁得又快又好，看著孩子們專注又帶點成就感的表情，真的覺得這些技能學起來超值得！

火源體驗 X 燒燙傷預防講座：

最後一個活動是最震撼人心的！我們和兒童燒燙傷關懷協會合作，讓孩子們親身體驗用火的風險與重要性，當大家看著火焰慢慢燃起，聽著協會老師分享燒燙傷的案例時，每個人都變得格外專注。「原來一杯熱水就可能造成一輩子的傷



▲兒燙協會的老師，前往營隊和孩子們分享真人真事燒燙傷繪本「渝兒寶貝重生記錄」。



▲各式各樣的繩結，除了讓孩子們在生活中運用，更能在山林裡的環境中設置簡易安身設施。



▲在教練的鼓勵下，靠自己的雙手雙腳，努力攀上高峰。

害……」這堂課讓大家更懂得「預防勝於治療」的重要性！

營隊，不只是學習，也是一次成長的旅程！

我們看到孩子們從猶豫到勇敢，從陌生到攜手合作，這不只是一次體驗，更是一份「帶得走」的力量。



▲兒燙協會的老師，帶領孩子們認識火的特性，練習如何安全滅火。



▲抵達營區：臺中東勢雄鷹探索體驗活動園區。

好好走路不會老 健康學老的五堂課（五）

健康老化，花路米（Follow me）

「追求健康、熱愛工作、終身學習、美好人生」，這是我個人的座右銘。我過去觀察到許多事業有成的董事長和總經理，平時都會利用時間去運動，日復一日的閱讀、思考，也可以避免大腦失智。尤其保持每天學習金融、基礎醫學等新知識的習慣，這些維持數十年的生活習慣，更帶來健康和快樂的生活。

我個人也有「三慢四快」的生活習慣。首先，「三慢」指的是「吃飯要慢、火氣上升要慢、脈搏要慢」。吃飯要細嚼慢嚥，每次用餐時間超過30分鐘，因唾液是最好的抗氧化劑，當牙齒嚼動時會衝擊大腦內皮細胞，有防止老人失智症之效；生氣不僅傷害大腦與心臟，同時也會對免疫系統、內分泌系統、肝臟、肺臟、腸胃系統造成傷害；一般人靜息時脈搏跳動每分鐘約在60-100下之間，正常人每分鐘脈搏次數愈低，代表心肌越有力，以每分鐘55~65下最健康，特別是運動選手。

「四快」則是「走路要快、反應要快、排泄要快、入眠要快」，健走時內心哼歌，可以促進體內產生大量HDL-C（俗稱好膽固醇）的秘方（選定



◀ 本文作者。

自我喜好歌曲）；平時多動腦、多閱讀、多運動，可以維持大腦反應快速與靈活，也能預防失智症；平時飲食營養均衡、水分攝取充足、每天有運動習慣，自然睡眠品質會好，腸胃自然健康，排泄也會順暢；快速入眠可以讓身體確實得到休息，平日有養成運動習慣的人，到了晚上就寢時，也會很快進入深層睡眠。



▲ 不僅運動，學習也是健康抗老的方法之一。（來源：Dariusz Sankowski from Pixabay）



- 吃飯要慢(每餐30分鐘以上)
- 火氣上升要慢(防老年失智)
- 脈搏要慢(每分鐘55~65下最健康，越慢越長壽)



- 走路要快(產生大量HDL-C〔俗稱好膽固醇〕)
- 反應要快(多動腦~預防老年人失智)
- 排泄要快(腸胃好是健康最佳保證)
- 入眠要快(睡眠品質好、美容良藥、精神旺盛)。

◀ 「三慢四快」的生活習慣。

縣道185

County road
走讀屏東最美的沿山公路



5/29~6/01
(四) (日)



→ 高樹鄉
→ 三地門鄉
→ 瑪家鄉
→ 萬巒鄉
→ 來義鄉
→ 枋寮鄉

全程規劃

73.6 K

5/29 (四)

集合時間：上午 09：00

集合地點：新左營高鐵站

6/01 (日)

解散地點：新左營高鐵站

建議回程高鐵可購15：30之後

【百萬聚樂步】會員招募中

♥ 希望同行·健康前行 ♥

持續健走有益身心，希望基金會秉持著日行萬步的精神，

以推廣健走運動為目標，打造臺灣成為健走寶島。

邀請您加入成為【百萬聚樂步】的一份子，

身體力行，為自己、為家人走出健康，為臺灣走出萬步寶島。

★ 會員類別權益說明 ★

	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。

✿ 新入會好禮等您拿 ✿



「只用降壓藥找死」
書籍一本



百萬聚樂步季刊



希望護照一本

健走背包一只

入會方式

1. 親自到本會填寫入申請表，直接繳費
2. 自本會網站「入會專區」下載填寫申請表，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：www.hope.org.tw