

百萬聚樂步

貞吉

發行人 | 紀政 2026.10 No.84



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

84期 2006.01.01 創刊
2026.10 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、連錦堅

發行人 紀政

主編 黃純湘

編輯小組 唐佩琪、許倍瑟、許新華
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 最熱的夏日健走 | 黃純湘

【紀姐會客室】

04 健走好友的歡樂聚會 | 黃純湘

【丹麥、愛爾蘭國際健走】

06 丹麥愛爾蘭之無限拓樸 | 何浪誠

【希望環島IV】

10 克服恐懼 | 賴淑蘭

12 用雙腳，圓一個六十年的環島夢 | 黃奕炳

【中橫首部曲】

14 從中橫起點一東勢起走 | 陳俞里

【克羅埃西亞國際健走】

16 萬步走世界 | 唐功玖

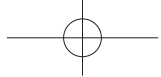
18 跨越千里的步履，
遇見巴爾幹的澄澈與堅韌 | 王詠蓁

【與會員有約】

20 一步一步，看見不一樣的世界 | 許倍瑟

【隱性障礙家族】

22 這個夏天，
我想試著成為能幫上忙的人 | 希隱力協會



編輯室
X
手記

文
黃純湘

最熱的夏日健走

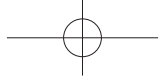
在亞洲臺灣，面對夏日炎熱氣候早已是稀鬆平常的事，沒想到今年歐洲的夏天竟然熱到令人瞠目結舌，大開眼界。根據歐洲聯盟氣候監測機構哥白尼氣候變化服務中心表示，今年8月是有紀錄以來全球最熱的一個月，海洋溫度也創下前所未見的新高紀錄；西歐地區則度過有史以來最炎熱的夏季。而今年夏天基金會不論是國內或國外的健走活動，不僅沒有停歇反而比往年更為密集，著實考驗著勇腳們的腳力、體力、意志力與耐熱力。

6月25日至7月8日，臺灣勇腳接連挑戰丹麥、愛爾蘭兩個IML創始會員國的國際健走。在丹麥威堡健走第一天，氣溫竟飆升至37度，創下丹麥有史以來最高溫紀錄。面對如此炙熱的天候，勇腳們不僅要調整歐洲時差，還要適應反常的高溫，但是每個人依然秉持著阿甘精神，一步一腳印順利完成挑戰，令人敬佩。

回到臺灣，7、8、9月的「希望環島IV～走一條朝聖之路」，熱愛健走的勇腳們同樣不畏夏日酷暑，用雙腳一站一站向前推進，如今徒步環島的旅程已經在揮汗如雨中走到花蓮壽豐，順利完成12站；而在夏天舉辦的「中橫大健走首部曲」，從東勢走到谷關，也是對體力與耐力的極致考驗，但是走在中橫沿線美麗的景緻中，一切都值得。到了9月歐洲的高溫仍未散去，我們臺灣健走隊來到東歐克羅埃西亞參加國際健走，當地白天氣溫甚至高達31度，日正當中在烈陽底下健走，讓我們深深地感受到，在極端氣候變遷的今日，健走將不只是挑戰距離，更要學習與天候相處。

面對外在的極端氣候，內心不免感到焦慮。聖嚴法師曾開示：「心隨境轉是凡夫，境隨心轉是聖人。」如果外在天氣熱，心裡也跟著起火，只會讓身心承受雙重折磨。所以無論烈日或風雨，我們不妨試著把呼吸放慢，把心收回當下，體驗「心安」與「心靜」的力量，願我們都能帶著健康的身體、穩定的心，一步一步，走得更遠，也走得更久。





紀姐
X
會客室

文
—
黃純湘



▶ 2012年參加大連國際健走晚宴。

客人 | 簡光宇、林素卿(歐洲健走大師)
范忠昭、范邱全英、林清泰、鍾惠璧
許碧勳、陳秀嬪、陳綉球

健走好友的歡樂聚會



▲ 2012年跟隨紀姐前往德國健走。

本期紀姐會客室非常的不一樣，一群9月剛從克羅埃西亞國際健走挑戰回來的勇腳與因故無法成行的勇腳相約聚餐聯誼，我們特別安排紀姐以神秘嘉賓的身分出席給大家驚喜。果然，一看到紀姐出現，驚呼聲此起彼落，大家歡喜擁抱紀姐，開心的不得了！

這群健走好友自2012年就跟紀姐、跟著基金會年復一年到世界各地挑戰國際健走，直到2020年因為疫情而停頓下來。今年元旦大家相約重出江湖挑戰國際健走，並且選定參加9月的克羅埃西亞國際健走，可惜因緣際會，最後有人成行順利完成挑戰，有人因故無法成行在臺灣為大家加油打氣。這份牽引著彼此的健走革命情感，真摯而綿密，令人感動，然而串起這個我中有你，你中有我的健走大家庭網絡的靈魂人物，正是希望基金會的大家長紀姐。

這次光宇、素卿兩位賢伉儷歷經14個年頭，走過德國、以色列、西班牙、英國、瑞士、芬蘭、立陶宛，終於在今年克羅埃西亞國際健走，順利圓滿八個歐洲國家的國際健走，代表臺灣上台接受頒獎表揚，讓在現場的勇腳夥伴們倍感驕傲，與有榮焉。生性熱情又頑皮的光宇，曾經在德國健走一手舉起八個大啤酒杯，娛樂大家；在



▲ 2014年參加以色列國際健走。



▲ 2015年參加英國國際健走。



▲ 2016年參加立陶宛國際健走。



西班牙健走率領抵達終點的臺灣勇腳跳舞進場，吸引全場目光；在英國健走自己編織桂冠並彩繪貓臉，只為恭喜勇腳夥伴許新華獲得國際健走金牌獎；在芬蘭健走因迷路而成為無人島島主而家喻戶曉。總之，光宇的健走故事及趣事，三天三夜也說不完，在國際健走挑戰路上，他最幸運也最幸福的地方是不論走到那一個國家，賢內助素



▲ 林清泰、鍾惠璧賢伉儷與紀姐。



▲ 范忠昭、邱全英賢伉儷與紀姐。



▲ 惠璧、碧勳、秀嬪、素卿、光宇(後排由左至右)克羅埃西亞國際健走。



▲ 可愛的克羅埃西亞泰迪熊。



▲ 健走好友與紀姐歡樂相聚。

卿一定相隨，夫唱婦隨，不亦樂乎。

久違了國際健走的清泰、惠璧、碧勳、秀嬪，這一次開心地在克羅埃西亞相聚並肩挑戰健走，相互照顧，彼此加油打氣，過去參加國際健走的美好回憶，全都湧上心頭，直呼意猶未盡啊！雖然健走好夥伴忠昭、全英、綉球這次無法成行，但是心心念念著在國外健走的好友們，天天透過Line關心與鼓勵大家，也因此成就了這一場難得的健走好友歡樂聚會，只能說一切都是最美好的安排。



▲ 簡光宇、林素卿賢伉儷與紀姐。



▲ 歷經14年終於獲得歐洲健走大師。



▲ 夫唱婦隨挑戰國際健走。



丹麥、愛爾蘭
×
國際健走

文
—
何浪誠

丹麥愛爾蘭之無限拓樸



▲ 天空帶著大西洋特有的朦朧水氣，我們步伐相隨一起面對逆風而上的挑戰。

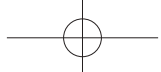


▲ 健走是一場充滿野性美卻極具挑戰的冒險！

歲月靜好，凝結於黝黑的夜空。阿聯酋航空的機翼頂著逆風起飛——逆風往往是翱翔最佳的力量。隨著飛機劃破夜空，地面如星光般的燈火逐漸縮小，而筆桿來不及抓牢的思緒，早已一股腦全飛向了心儀已久的歐洲建築、高緯度植群，以及第四紀冰河的地形演變、運動、堆積與侵蝕。漸漸地，這份思緒也跟隨螢幕上的飛航地圖，一同融入了長途飛行的迷惘與渾噩中。

長程飛航、夜間折騰，加上一路拉車前往維堡，足足耗費了一天一夜。偏偏碰上週五——當地人視同週末度假的黃金時間，遇上大塞車，硬是多耗了兩個多小時才抵達。這場大塞車，也讓領隊結結實實地上了一課。

不過，旅途的驚喜往往藏在意外的停歇處。在上大貝爾特大橋前，我迎來了一個小確幸：在山坡上幸運地獵拍到一種優雅的藍色植物——菊苣（學名：*Cichorium intybus*），又稱苦苣、咖啡草。這株不起眼的藍花植物，根部富含菊苣纖維（Inulin），是公認的優質「益生元」，能直達大腸成為益生菌的食物，早在古羅馬時期就被用來幫助消化。無獨有偶，19世紀初拿破崙頒布



「大陸封鎖政策」，阻斷了歐洲的咖啡豆進口。充滿智慧的法國人發現，烘焙後的菊苣根竟帶有類似咖啡的焦糖香氣與色澤，便將其磨粉沖泡，這便是風靡至今的「菊苣咖啡」的浪漫起源，其浪漫的歷史故事為長途拉車的疲憊增添了一抹驚喜。

丹麥：平坦大地與慢活步道的優雅寫意

好不容易抵達丹麥維堡，國際健走大會的起、終點設在VIA University College運動場。大會規劃一天走北湖、一天走南湖，參與者只需跟著步道顏色就能輕鬆辨識里程。然而，前一晚健走會場附近湧進了多個大型音樂會團體，現場宛如熱鬧非凡的嘉年華會，卻也讓我們在人潮中迷了路。更考驗健走者的是，此時適逢「熱穹現象」，氣溫飆破歷史紀錄的37°C！熱到真希望自己能擁有一雙隱形的翅膀逃離現場。我們一度在人群中迷失方向，在酷熱難耐、極渴望逃離現場之際，幸得社區居民化身貴人指點迷津。為了表達謝意與突兀打擾的歉意，我們特地致贈了一頂極具臺灣特色的「斗笠」聊表最高的感謝之忱，唯一的遺憾，是當時熱到忘了留下合影。隨著人群散去，後半段的里程愈發悠閒寫意。步道路線清晰可辨，路過民宅家戶時，門前栽種著紅玫瑰、白玫瑰，還有串串豆莢的金雀花，默默點綴著路旁風景。沿著平坦的湖畔步道前行，微風徐徐，讓人深刻體會到丹麥平坦大地上的悠閒本質。

丹麥線的尾聲，來到了首都哥本哈根。抓緊行程空檔，我們來到新港搭乘運河遊船。換個角度

從水路視角出發，處處流露著丹麥人專屬的Hygge慢活哲學。沿途行經小美人魚雕像、哥本山、歌劇院、阿美琳堡宮與大理石教堂，用一場悠閒的城市漫步為丹麥健走線畫下完美句點。

愛爾蘭：荒原、泥沼與斷崖的野性考驗

大會會場設在Ivy Tower Hotel，那是一棟充滿英倫風情的仿都鐸式木結構建築。報到過後，聯盟便安排接駁巴士將我們載往卡斯爾巴鎮外的精華山區與海岸。第一條路線的目的地是「蓋爾運動協會（CLG ACLA）」，之後我們再一路往回徒步Rambling健走回會場。

剛輕鬆經歷了如沐春風的克萊威灣海岸路線，面對行前已知極富挑戰的高山草甸行程，我們竟然輕忽以對。當我們抵達阿基爾島時，全團身上那與高難度路線完全不對稱的輕便裝備，讓國際聯盟與會的所有成員臉上，全都寫滿了難以置信的表情。



▲ 愛爾蘭國際健走大會會場設在Ivy Tower Hotel。



▲ 第一條路線的目的地是「蓋爾運動協會（CLG ACLA）」。



▲ 在山坡上幸運地獵拍到一種優雅的藍色植物—菊苣。



▲ 穿著象徵驕傲的國旗裝出發！我們結伴遠征丹麥及愛爾蘭國際健走。



▲ 沼澤森林枯木林立，好似臺灣南投和嘉義交界處的「水漾森林」。



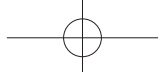
▲ 丹麥國際健走大會的起、終點設在VIA University College運動場。

「迎接挑戰需要勇氣，但戰勝挑戰需要智慧。」但既來之則安之，大家嘴上沒說，心裡卻默默決定以不變應萬變。畢竟，誰也不想錯過此行的終極宿願——親自前來朝聖「英愛冰帽（BIIS）」的海洋終點站：斯利夫莫爾山。

聯盟會長與副會長將隊伍依強度分級，由助理們在前方引導。午後天氣加劇，海岸地形的強風、豪雨與濃霧鋪天蓋地而來，考驗著全員的體力與心智。這就是達人說的——健走是一場充滿野性美卻極具挑戰的冒險！

此時安全至上，心中默念著「保平安三要訣」：一步當兩步走、之字形緩減等高線，並用深蹲降低離心力，希望大家都能順利保平安。因為我們腳下踩的，是像彈簧床般鬆軟的毯狀泥炭沼澤（Blanket Bog），每走一步就會立刻深陷進自己踩擠出水的鞋印裡，簡直如坐針氈、寸步難行。遺憾的是，惡劣天候下仍有隊員不慎受傷，幸好聯盟救護人員隨即趕到，及時進行護理並送醫治療。轉回頭細究這座神祕的斯利夫莫爾山，我們踏過的陡坡也就是迎冰坡，正是三萬多年前「末次冰期」時，被厚達上千公尺的英愛冰帽完全吞噬、劇烈雕琢的痕跡。

順利下山後，我們走在健走協會貼心架設的木棧道



上。四周出奇地安靜，整片沼澤森林枯木林立，好似臺灣南投和嘉義交界處的「水漾森林」。透過Google一查，這片驚人的古老沼澤森林早在六、七千年前就已存在！讓人由衷讚歎，在這樣無氧、酸性的極端環境下，古老的生命竟然還能留下遺骸，而現今的毯狀泥炭沼澤，則是氣候變遷賜予這裡的當代外衣。黑暗終將過去，黎明會帶來希望。走出森林木棧道後不一會兒，我們便重新踏上敞亮的公路，頓時有一種重回現代文明的解脫感。

隨著救援單位緊急將隊裡的傷患送往醫護，我們也啟動巴士準備返回會場領取健行證書。一路上，心中仍深深掛念著受傷隊員的傷勢，同時也暗自為她關心：雖然就差最後兩三步沒能走完全程，但在這場考驗體力與意志的野性冒險中，她毫無疑問是一位真正的Rambler，這份完賽證書，絕對有她應得的權益與榮耀！

漫長的考察與健走終於結束了。在愛爾蘭國際健走聯盟（Rambling）的閉幕頒獎儀式上，大廳裡洋溢著一股尊榮與認同感。看著身邊每一位精疲力竭卻眼神發光的夥伴，大家在過程中透過個人不斷的努力，以強大的毅力完成了會員國國際健走旅遊行程。每個人心裡都明白，在這四天跨越冰河、沼澤、懸崖與石海的野性洗禮中，我們從中所獲得的自我超越與心靈效益，早就遠遠多過於台上的掌聲與那張證書的肯定。

儀式結束後，高帥暖心的巴士司機Angel再次啟動引擎，載著我們馳往大西洋畔的大城市——高

威（Galway）。面對這座諾大的歷史文化名城，在短短數小時的來回車程與緊湊的停留間，我們也只能沾醬油式地體驗一晚，無法將它徹底走透。然而，這短暫的一夜卻留下了最溫馨的記憶。在晚餐的餐廳裡，我們意外遇見了一位來此打工度假、服務親切的臺灣臺中人。

記憶的地圖至此在手中完美還原。這趟揉合了硬核地質賞析、歷史美學與魔法情懷的愛爾蘭健走之旅，不僅在相機鏡頭裡存檔紀錄，更在我們動態的經驗提取中，化作了心中最珍貴、也最值得讚歎的一隅風景。

臨了以基金會的「行(Xing)」作為這趟非凡旅程的終極結尾：

Is not just a walk

Is a promise. Is a praise.

Is a fashion. Is an action.

Is a wonderful word in Chinese

Is a Serious Leisure & Infinite Topology

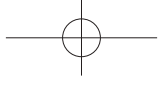
這不僅僅是一場徒步，而是一次對大自然的莊嚴承諾，一曲對歷史美學的由衷讚歌。它是行者間最頂級的時尚，更是探索世界最純粹的行動。在中文裡，「行」是一個何其美妙的字眼——它既是腳踏實地的步履，也是大自然在億萬年時空裡，用冰河與節理在地球表面刻畫出的「無限拓撲」；而我們這群追隨雷文克勞教授腳步的行者，正用一種「認真休閒」的生命姿態，在腳下的每一步裡，動態地重塑著人類與大地的永恆經驗。



▲ 沿著湖畔前行，可以欣賞湖面的倒影。



▲ 幾艘小船靜靜佇立在湖面。



希望
X
環島IV

克服恐懼

文 | 賴淑蘭



▲ 烏岩角，據說這是中央山脈的起始點。



▲ 本文作者。

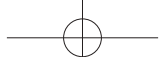


▲ 泰雅族傳統木造風格的東澳國民小學。

「你要走舊蘇花公路啊！太危險啦！之前一些環島健走的行家在這一段都是搭火車通過，因為除了落石坍方，還有超重或超高的大卡車，不符合新蘇花公路的標準而選擇走舊蘇花。」「颱風才剛過境，土石鬆軟，加上可能會下雨，你確定要去嗎？」「你才剛從帶狀皰疹康復，不能太勞累。如果天氣炎熱，你可能容易再復發。」這些關切的言語在出發前接踵而至，確實讓我很猶豫。但是，火車票和旅館已經訂了，而且在過去的經驗中，深深了解害怕或恐懼，會讓我喜歡處在舒適圈。

7月17日下午從臺中出發，搭乘新自強號到臺北轉乘太魯閣號前往羅東，再換區間車抵達蘇澳。我對先生說，為了參加環島健走，臺鐵的所有列車我們都坐過了，這真是一個不錯的體驗。相較於日本或瑞士，臺鐵真的很方便。當天在旅館泡了冷泉，看到氣泡黏在腿上真是太有趣了。旅館主人說他們的氣泡含量超過標準值，對皮膚非常有療效！

7月18日早上8時20分前抵達聖三堂集合，未料臺北出發的遊覽車被困在車陣中，可能會嚴重影響預計的出發時間。天啊！原來的行程8時20分集合，走四段路，下午1時30分抵達東



澳聖心聖母堂午餐。如今延後，那麼什麼時候才能吃午餐啊？一陣慌亂中，有人選擇了先出發，而我和先生比較沒把握，所以還是留在原地。終於傳來好消息，車子將在9時20分抵達。感謝主！出發後可以體會工作人員的用心，除了簡化出發流程，將午餐調整到走完第三段就提供。第一段路共3.9公里，微微爬升，但已氣喘吁吁，汗如雨下，此時已近上午11時。執行長貼心的建議我坐保母車，我欣然接受，坐在車上享受冷氣，覺得非常幸福。忽然頓悟，原來幸福是比較而來。在都市生活中，座車已成為日常，沒有絲毫感覺！

很快到了烏岩角，據說這是中央山脈的起始點。有人在爬這座險峻、從海中突出的山脊，又是一位勇於挑戰的人！工作人員很貼心地讓我在車上休息，幫我拿了補給的仙草和運動飲料，再次覺得幸福百分百。驅車直上抵達安魂碑，除了在野地棚架內如廁是一個全新的體驗外，坐在秋玉提供的傘布上野餐也是前所未有的經驗。然後就覺察其實我所需要的不多，只要能吃得下、走得動、拉得出就很滿足了。我對秋玉說「你看這條餐桌布！雖然是傘布材質，但質感好到完全可以媲美五星級飯店的高級桌布！」

下午1時30分起走，一路下坡，又有樹蔭，我



▲ 大家全副武裝做好防曬，在山海公路旁留下了健康與活力的美好瞬間。



▲ 將雙腳浸入冰涼的冷泉中，真的太消暑了！

和先生馬不停蹄。後來再請秋玉陪我，因為和她一起聊天，讓我更加理解整個團隊的運作，也能了解她的裝備，受益良多。最後，還和她一起把腳泡在冷泉中，非常涼爽。結束了整個旅程，所有害怕的事都沒有發生，很開心自己能克服恐懼，勇敢前行。



▲ 於宜蘭「蘇澳聖三天主堂」前合影留念。



▲ 健走途中竟然巧遇超酷的三太子！

用雙腳， 圓一個六十年的環島夢

文 | 黃奕炳



▲ 希望環島，齊心走一條朝聖之路。



▲ 山路蜿蜒，歷經艱辛終於抵達。



▲ 本文作者。



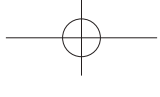
▲ 親身目睹壯麗的峽谷與海岸風光，更喚醒了內心蟄伏多時的意志力與信心。

退伍後，一直有一個心願：選擇一種力所能及的方式，做全臺環島巡禮，也不枉在臺生活近六十年。我有駕照，卻從未上路實駕；服役時嚴禁騎機車，我沒有學過，連機車的機械性能都陌生的很。經一盤算，環島方式僅剩徒步和騎單車兩種。

舅爺長榮約我騎單車環島，還送我一輛價值不斐的捷安特公路自行車，但他環島超過三趟了，我卻僅在內湖與公司（關渡）、淡水間，往返十餘次，如今那輛自行車靜靜躺在樓梯間已經好幾年，車胎都癟了。從事業單位退休後，環島的念頭，重新甦醒，年逾古稀，長途騎車風險太高，徒步成為唯一的選項。

三月底，希望基金會寄給我一個分段徒步環島活動的訊息，這是該基金會自2016年迄今第四次的環島之旅。這次的「希望環島IV」是追隨天主教傳教士們的宣教之路，原則上以全島各地的天主教教堂為起始和終點，以朝聖的心態，用雙腳慢慢感受所踩踏的這片土地，為臺灣祈福。我徵得老婆大人的恩准，迅速報名參加這次的活動。

四月份開始起跑。第一站是四月十一日，由北市大安的聖家堂走到汐止的忠順廟，總里程二十餘公里，概為平地，經鬧市、水門，路過一些令人驚艷的祕境，地點與內湖住家近在咫尺，我卻從沒去過。第二站是四月十二日，由忠順廟走到石碇的天主堂，里程也是二十公里左右，但這一站大部分路段是上坡的山區道路或登山石階，頗為吃力，但走過幽靜的淡蘭古道、由天秀宮



淺山俯瞰市區，視野開闊，呼吸清新的空氣，頓覺值回票價。

五月份的第三、四站，是從石碇到礁溪。我偕老妻赴印尼奔喪，忍痛放棄。六月的第五站是端午節後的二十日，從礁溪的跑馬古道口出發，經過宜蘭市的法蒂瑪天主堂、壯二鎮安廟、聖母醫院耶穌聖心堂，目的地是羅東文化工場。一路上親炙蘭陽平原的原野風光，平疇沃野，金黃的稻浪翻飛，成熟稻穗夾雜夏日花草的氣息，稍解烈日曝曬的不適。

第六站（六月二十一日），從羅東文化工場出發，經過羅東聖母升天堂、順安聖母升天天主堂、冬山火車站、武荖坑，到蘇澳新火車站午餐。因恐端午節連假最後一天國五雪隧塞車，下午只排了四公里行程，一點半出發，兩點半左右就抵達蘇澳聖三堂目的地了。回臺北的路上，尚稱順暢，五點多便回到溫暖的家。

七月的第七站，是十八日。按照原定計劃，我們沿著海岸線的蘇花公路，一路往南走，右邊是高聳的中央山脈，左邊則是浩瀚深藍的海洋，形成一幅非常奇特的景象。中途經過南方澳觀景台，回眸凝望，蘇澳港內的海軍中正基地，盡收眼底。面對廣闊、一望無際的太平洋，波平如鏡的海水，一路漫延向東，心想著萬里外大寶女兒的長眠之地，心緒牽結，為之黯然。接著，路過護國神山中央山脈最北端的起點烏岩角，登高自卑，千丈巍峨起於寸土之微，一點不錯。我們在安魂碑用餐，並緬懷那些在大自然反撲下的犧牲者。今天的目的地是東澳聖心聖母堂。承辦單位貼心安排到東岳湧泉，以及粉鳥林漁港祕境參觀，湧泉清澈冷冽，秘境海上奇石，讓人驚艷，惜乎皆人滿為患。

第八站十九日出發點在南澳車站，路線單純，仍然沿著蘇花公路一路南下，目標是漢本車



▲湛藍的海面矗立著嶙峋奇石，與高聳的中央山脈交織成壯麗山海。

站，途中經葉家香世界辣椒莊園，前段行程遠離海岸線，主要景觀是峽谷，蒼翠的山林，映照變幻莫測的雲彩，令人神往。下午路段緊貼海岸線，西側是人工深鑿的山壁，臨海一步即是斷崖，沿途都可體會先人「筚路藍縷，以啟山林」的艱辛。我趕在隊伍前頭，只為替東澳至南澳，以及南澳到和平的美麗海岸，留下紀錄。一路看著白色沙灘映照壯闊湛藍海洋，聽著海浪輕拍灘岸的潮聲，像是規律而溫柔的呢喃。托天候晴朗之福，海洋溫順，晴空下雲朵變化讓人驚艷，自己踽踽獨行，幸為蘇花海岸留下一些清晰的印記。

順利抵達漢本車站目的地，附近有泰雅語稱之「Blihun」的先民遺址，是距今約1,100至1,800年保存完整的聚落遺跡，極具考古學術價值。可惜我們行色匆匆，歸心似箭，已無心思進一步考究。

有同行的勇腳指出：此行何其幸運，雖然天氣晴朗炎熱，一路上汗流浹背，但晴空萬里，讓大家都可以拍攝到效果頗佳的照片，留下美好的回憶，是一種難得的小確幸！正向思考，讓人鼓舞。然而對我而言，難得近身目睹蘇花海岸壯麗的山海景觀，體認人類與大自然抗爭，屢仆屢起的勇氣，喚醒內心蟄伏多時的意志力和信心，無寧是更大的收穫吧！

從中橫起點—東勢起走

文
—
陳俞里



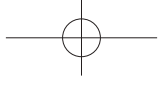
▲ 從中橫起點【東勢】起走。



▲ 本文作者。

與基金會的結緣在於益芬姐的邀約，參加115年的元旦健走。基金會致力於推動世界公認最完美的運動—「健走」，希望更多民眾養成規律運動、常保健康；正值今年一月退休，有幸於115年2月9日參訪基金會，見到了「飛躍羚羊」—紀政小姐，在她「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」的口訣下，我們帶著滿滿的戰利品與祝福離開了基金會，進而也讓自己開始加入基金會的健走活動。

115年7月25日是中橫健走首部曲的日子，從中橫起點【東勢】起走，東勢具有臺灣水果之鄉的稱謂，沿途滿滿的果樹，最特別的是穿著白衣的小柑橘，夥伴們說：「它在防曬」，哈！人要防曬、水果也需要防曬，真是不經一事，不長一智；途中除風景優美及偶爾汽機車呼嘯而過外，溪水潺潺、蟬鳴唧唧讓環境頓時寧靜、消暑；行進中，對面



迎來的自行車隊，當大聲向他們高喊「加油、加油」，彷彿也給自己打氣，偶爾傳來機車或住家居民傳來的加油聲，瞬間提振自己的精氣神；走著走著，好奇寶寶的我跑進店家問【炸彈梨】是甚麼？原來它因長相似炸彈而得名，皮粗但果肉卻細緻，吃起來甜美多汁，真消暑；回程中，店家賣著青皮山蕉，它能吃嗎？想吃加上好奇心的驅使，頓時買了，夥伴們大家一起享用吧！香甜好吃，在前輩們的抖內下，我們享用了白冷肉包與冰棒，結束了豐收滿滿的首部曲。

每個人面對第一次或是不熟悉的事物，都會擔憂、害怕。我也一樣，擔心體力無法負荷帶給或造成隊友們的困擾與麻煩，但是基金會的工作人員們都很貼心，除定點的補給能量與水外，加油、打氣聲不斷，也頻頻輕聲問候「還好嗎？需要幫忙嗎？」，當身體不適或體力透支時保母車立即支援，讓你完成健走；下榻在飯店時，貼心的純湘會幫需要的隊友們做貼紮——《肌內效貼布（簡稱肌貼）是不含藥性的彈性膠布，主要透過張力與彈性來協助肌肉放鬆、支撐關節與減緩疼痛》，讓大家明天又是一條活龍，所以基金會舉辦的活動，讓我安心，謝謝團隊的夥伴們。



▲ 中橫健走首部曲 終點谷關。



▲ 在景點松鶴橋合影。



▲ 從起走點歡樂起走。



▲ 本文作者與基金會執行長純湘留影。



▲ 後排右一 二為作者與好友益芬姐。



▲ 與隊友們的合影。

萬步走世界

文
—
唐
功
玫



▲ 本文作者。



▲ 斯捷潘·拉迪奇廣場的舞台與大會吉祥物熊熊合影。



▲ 與來自立陶宛的國際健走友人合影。

這不是一趟普通的歐洲觀光之旅，而是一場用步伐串聯起汗水、美景與跨國情誼的壯舉。2026年9月，我非常榮幸能跟著希望基金會的腳步，飛越半個地球來到克羅埃西亞的戈斯皮奇（Gospić），參加由克羅埃西亞健走協會主辦的第8屆「克羅埃西亞國際健走節」。在大會規劃的10公里、20公里與30公里路線中，我們展開了為期兩天、充滿未知與挑戰的健走旅程。

活動主會場的斯捷潘·拉迪奇廣場（Trg Stjepana Radića）上搭建了專屬的活動舞台。照片中我們的隊員在廣場前開心合影，後方可以看到大會設置的10+、20+、30+等不同里程組別的指示牌，大家在此處與各國健走大會夥伴合影，在藍天

白雲下，整個廣場洋溢著蓄勢待發的活力。

這時的克羅埃西亞正值初秋，兩天下來天氣非常晴朗、萬里無雲。清晨雖體感舒適，但過了中午之後陽光變得極為毒辣，有些路段放眼望去完全沒有遮蔭。我們頂著烈日曝曬，在毫無遮蔽的荒野鄉道與柏油路上奮力前行，體力消耗極快，真的走得非常辛苦。但也正是這樣的考驗，讓這趟跨越自我極限的健走，更顯得彌足珍貴。

在充滿豔陽與汗水的路途中，我們用鏡頭紀錄下這群頭戴遮陽斗笠、身穿湖水綠防風外套與藍色運動服的臺灣代表團，在異國留下的美麗足跡：

● **大會標誌與前進路線：**走在戈斯皮奇的街道上，鐵桿與電線桿上清楚掛著大會的彩色方向



標誌，用藍色（10+）、橘色（20+）與粉紅色（30+）的箭頭與里程指標精準引導，是我們在曝曬中前進時最令人安心的指南針。

● **溫馨補給站與志工團：**沿途設立的補給站簡直是沙漠綠洲，桌上擺滿香蕉、發泡錠與飲用水。最讓人難忘的是在地小朋友志工，用純真微笑為我們遞上物資，成為我們在烈日下最強大的精神支柱。

● **起終點廣場的榮耀時刻：**在活動的起終點——斯捷潘·拉迪奇廣場上，主舞台前洋溢著完賽的歡樂氛圍。臺灣代表團齊心協力拉起希望基金會「2026克羅埃西亞國際健走」的粉紅色布條，並高舉著國旗留下最驕傲的大合照。在隆重的頒獎儀式上，隊員們紛紛登台領獎，在象徵IML國際認證的控制檢查站（Check Point）前，手捧證書與戳章，留下用汗水換來的最高榮譽。

「步行，是認識一個國家最真誠的方式。」當我們戴著充滿東方特色、在此時發揮絕佳防曬效果的臺式斗笠走在克羅埃西亞街頭時，立刻成為全場矚目的焦點。兩天賽事圓滿結束後，最讓我們全團感到無比驕傲與榮幸的，莫過於見證了我們希望基金會中有一對優秀的夫妻檔，兩位同時在主舞台上完成了歐洲健走的殊榮！看著他們攜手並肩走過歐洲無數城市、共同熬過今天這段曬得考驗意志力的無遮蔭漫長旅途，並在克羅埃西亞的舞台上共同接過這份國際榮譽，那份相知相惜、用腳步見證愛情的執著，深深感動了在場



▲與來自韓國的國際健走友人Kim合影。



▲與國際健走友人合影【大會會長】。



▲溫馨補給站與志工團。

的每一個人。

回想起點點滴滴，心中依然澎湃不已。兩天下來，腳底雖然因為烈日曝曬與長途跋涉而起水泡＋酸痛，但當雙腳踏過最後一公里的終點線、手裡握著完賽勳章時，那種超越自我、戰勝酷熱的成就感，是任何奢華的觀光行程都無法比擬的。

非常感謝希望基金會精心的籌辦與帶領，讓「萬步就行」的健康理念在歐洲的土地上開花結果。這次的克羅埃西亞之行不僅是一次身體與耐力的極限鍛鍊，更是一場心靈的洗禮。它讓我明白，只要願意跨出第一步，即使烈日當空、無遮無蔽，世界依舊在我們的腳下。

跨越千里的步履， 遇見巴爾幹的澄澈與堅韌



▲美麗的國旗外套賞心悅目。



▲本文作者。

緣起：

參加這次活動的契機，源於韓國江陵步道嘉年華與純湘執行長結緣，之後自然步道協會與希望基金會因「綠遊趣」綠色旅遊推廣市集合作，我也加入成為會員，開始關注基金會的活動。2019年我曾走訪克羅埃西亞沿線7國21日，此次行程以北部為主，與過去路線重複不多，因此邀請兩位好友同行，訂下了此行計畫。

出發前，我最期待並非此行能夠完成多長距離的成績，而是有別於自然步道協會「共賞花卉之妍、同聆草木之韻」的活動內涵，那麼希望基金會的健走活動為何？帶著這份期待踏上旅程！

戈斯皮奇健走日：意志力與步伐的交響樂章

旅程首先經過552公里的漫長車程，跨越國境進入克羅埃西亞利卡（Lika）地區。9月5、6日是此行重點——戈斯皮奇（Gospić）健走大會。清晨來到拉迪奇廣場，已聚集了來自世界各地的健走愛好者，大會規劃10、20及30公里三種路線。

第一天考量天氣炎熱，我們改走10公里。雖然領隊貼心提醒「走不完一樣能拿到完走證明」，但既然來了，焉有半途而廢之理？利卡地區的自然環境純淨，沿途是開闊田野與遠方山巒。雖然回程逐漸感到疲憊，但取得完走證書時，心中仍充滿成就感。那不只是一張證書，更



是我用雙腳克服疲憊、戰勝自己的最佳勳章。

第二天挑戰20公里。前半段腳步輕快，但隨著正午陽光漸漸毒辣，體力開始消耗，雙腿也變得沉重，似乎考驗著我的極限。在這段強撐意志力的過程中，最令人感動的是同伴彼此扶持、互相打氣，以及沿途補給站與居民熱情的歡呼。我調整呼吸，將所剩的能量聚焦於步步遞減的里程，終於抵達終點。即使疲憊不堪，看見隊友登台接受大會頒獎，仍能感受到隊友們的喜悅與榮耀。

璀璨的自然與人文：從十六湖的澄澈到跨越國境的奇幻旅程

翌日來到世界遺產「十六湖國家公園」。園區遼闊，被隊友視為「第三場健走」。石灰岩地形將溪水一層層切割，形成16座高低錯落、宛如藍綠寶石般的湖泊。在這裡健走無比幸福，每一次呼吸都是滿滿的芬多精，大自然的鬼斧神工讓人忘卻了俗世的煩惱。

之後我們前往被譽為擁有「世界最美夕陽」的歷史古城札達爾（Zadar），欣賞海岸風光與著名的「海風琴」，感受古典與現代、人類智慧與自然力量的交融；接著來到首都札格雷布（Zagreb），走訪聖馬爾谷教堂、耶拉契奇總督廣場，高聳的札格雷布主教座堂，都散發著沉穩的歷史底蘊，也深刻感受到了這座城市獨特的優雅氣質。旅程再延伸至斯洛維尼亞，探訪壯觀的波斯托伊納鐘乳石洞，並登上盧比安納城堡，整座城市的紅瓦屋頂與蜿蜒的河流盡收眼底。



▲獲獎的榮耀時刻。



▲為普列舍仁加冕的繆斯女神-斯洛維尼亞。



▲充滿正能量的團隊。



▲休息站與國際友人的愉快互動。

經典維也納的終曲與歸途反思

最後來到音樂之都維也納，走訪聖史蒂芬大教堂、維也納國家歌劇院，品味咖啡與美食，也在璀璨夜色中為十日旅程畫下句點。這次的健走行程是一場身體的壯遊，生活中我們常因為走得太快而焦慮，或因困難重重而想著放棄。正如戈斯皮奇步道上那段最艱難的路程一樣，只要調整好呼吸、專注於眼下的這一步，再遙遠的終點也終將抵達。願以這兩句與大家分享：

一個轉身，夏天已成故事；一個回眸，秋天已是風景；把握並珍惜當下。



▲步道上的歡樂看得見。

一步一步， 看見不一樣的世界



▲ 俊勳及太太陸瑜。



▲ 會員俊勳及太太陸瑜海外健行時的留影。

一位健行者的十年旅程

「一開始，其實是我太太帶我來的。」談起與健走結緣的經過，他笑著說。大約十年前，太太因為好友秋玉的關係，開始參加希望基金會的活動。幾次之後，她問他：「要不要一起來走走看？」夫妻倆原本就有爬郊山的習慣，對戶外活動並不陌生，只是想體驗看看「走路」和「爬山」究竟有什麼不同。沒想到這個簡單的念頭，開啟了往後近十年的健行生活。

他們大約從第一環接近尾聲時加入環島健走。回想早期的行程，他印象最深的是「一天三十公



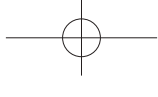
▲ 環島健走的慶生會。

里」。那時活動強度高，每天走完回來，雙腳疲累到必須抬高休息。說到這裡，他笑著補充：「現在不用了，有進步了！」一句輕鬆的玩笑，其實藏著多年累積下來的體力與毅力。

當時的他仍在學校負責行政工作，工作壓力不小，健走因此成為重要的舒壓方式。離開辦公室，換上適合行走的鞋子，和一群夥伴一步一步往前走，不但讓身體活動，也讓心情得到放鬆。更重要的是，在一次次活動中認識了許多朋友，讓健走不再只是一項運動，而成為生活的一部分。

約60歲時，他迎來另一個重要的轉折——跟著團隊挑戰海外健行。從澳洲開始，之後陸續走過挪威、荷蘭奈梅亨四日健行及西班牙朝聖之路，也曾參加克羅埃西亞與瑞士的健行。談起這些旅程，他沒有急著比較哪一個國家最漂亮，反而說：「每一個地方都有自己的特色。」這句話，也讓我感受到健行真正吸引他的原因。

過去到美國旅行，他習慣開車前往各個景點；到了歐洲，則多半搭乘鐵路。但開始健走後，他發現旅行原來還有另一種方式。現在只要情況允許，



他甚至願意從家裡走到火車站，再轉乘火車或公車前往目的地。交通工具不再只是追求快速，而成為「走路」旅程的一部分。

「開車不能隨便停，可是走路可以。」這是訪談中讓我印象很深的一句話。走路雖然慢，卻能隨時為一片風景、一座村落，甚至一件有趣的小事停下腳步。沒有趕路的壓力，也不用一直思考停車與交通問題。當速度慢下來，人反而有機會真正看見一個地方。這樣的體會，在臺灣環島時尤其明顯。他提到，走進彰化之後，才發現當地有豐富的花生、農業與養殖產業；走到屏東、臺東，更看見許多過去開車經過時容易錯過的景色。健走看到的不只是著名景點，而是農田、聚落、產業與居民的日常生活。

除了健走，他至今仍維持爬山的習慣，也參加新竹當地的古道活動。在他眼中，爬山和健走並不衝突，而是兩種不同的體驗與鍛鍊。如今運動已經融入日常，「如果一段時間沒有走，反而會覺得怪怪的。」他甚至開始計畫接觸瑜珈，希望透過伸展增加身體柔軟度。過去參加北橫活動時，曾在青年活動中心偶然體驗瑜珈課，讓他發現除了「走得遠」，也要讓身體保持柔軟與平衡。

訪談接近尾聲時，我重新想起這段故事的起



▲ 俊勳與太太陸瑜（左一及左二）。

點——太太的一句「要不要一起來走走看？」誰也沒想到，這一問，竟然走了近十年；從臺灣走向世界，也從一項休閒活動走成了生活習慣。在他的分享中，我發現健走真正珍貴的或許不是走了多少公里，也不是去過多少國家，而是當一個人願意放慢速度，就會開始注意過去忽略的風景。**車子帶我們快速抵達目的地，雙腳卻讓我們真正走進一個地方。對他而言，十年的健行旅程不只是運動，更是一種重新認識土地、世界與生活的方法。**



▲ 希望基金會榮譽會員陳俊勳。



▲ 參加環島健走的留影。



▲ 參加荷蘭國際健走與國際友人Hans合影。

這個夏天， 我想試著成為能幫上忙的人



▲ 一起工作的夥伴，也成了彼此的支持。



▲ 用顫抖靜心，練習讓自己慢下來。

2026年夏天，中華希隱力健康生活協會舉辦「希隱力 冒思話夏令營」。營隊除了有國小學員，也安排國、高中生以中學助手或工作人員的身分參與，讓青少年不只是來「參加活動」，而是真的進到團隊裡，學著分工、照顧自己，也學著在需要時成為別人的幫手。

這次想和大家分享的，是一位高中生在營隊結束後寫下的參與紀錄。他是希望基金會董事長紀政的孫子。對他來說，這次參與不是來玩，也不是單純陪伴，而是想挑戰自己，去做一些平常不太敢做、也不一定熟悉的事情。

以下，是他在這幾天營隊中的心情與記錄。



▲ 在桌遊中練習思考與團隊合作。

原來，我真的可以多做一點

這次會來參加夏令營，其實有一個很簡單的原因：想挑戰自己。一直以來，我都知道自己有些事情不太敢做，也有些事情明明做得到，卻常常因為緊張、猶豫，就停在原地。所以這次來營隊，我希望自己可以多一點勇氣，也多一點行動力。我也很想知道，自己到底有沒有什麼真正擅長的地方。原本以為，參加工作團隊大概就是幫忙做一些事情，但真的上營之後才發現，很多事情根本不在原本的工作表上。

營前集訓時，原本熟悉好的場地突然要更換，很多事情都得重新來過。正式上營前又遇到颱風，場地、物資、活動流程都要重新確認。那時候其實有點緊張，因為還沒正式開始，就已經一直有變化。真的進入營期後，更是每天都在處理新的事情。我有做場勘、整理器材、搬東西、協助活動，也有帶中學助手去整理大地遊戲的場地。因為颱風過後，山路上有很多樹枝、落葉和其他髒東西，所以我們得先把路線清乾淨。

那一次真的讓我很有感。一方面時間很趕，



另一方面每個人的工作速度都不一樣。我一邊要告訴大家哪裡要整理，一邊還要注意有沒有人沒有跟上。說真的，當下會累，也會煩。可是後來看到大家還是一起把事情做完，就會覺得，好像也沒有想像中那麼糟。以前可能會覺得，合作就是大家一起做同一件事。但這次比較像是，每個人狀態不一樣、能力不一樣、速度也不一樣，可是還是要想辦法一起完成。這對我來說也是一種學習。

另外一次很有印象的，是我臨時被安排當大地遊戲的關主。因為我一直覺得自己不是很會主持，也不太擅長在很多人面前說話，所以一開始真的滿緊張的。活動進行時，我也發現自己有些地方做得不好。像是規則沒有講得很清楚，遇到突發狀況時也不太知道怎麼變通，結果學員的情緒有點上來。那時候心情其實很差，會覺得自己怎麼沒有做得更好。可是回頭想，也因為真的遇到了，才知道下次如果再碰到類似情況，可以怎麼處理。如果只是坐在旁邊看別人做，可能不會知道問題在哪裡。

營隊裡也會碰到很多情緒比較大的時刻。有學員吵架，有人受到刺激後突然失控，也有時候大家都很累，情緒就特別容易被放大。以前看到這些情況，可能只會覺得：「怎麼又出事了？」可是這次站在工作人員的位置，會開始去想，現在到底發生什麼事？是不是有人已經太累了？是不是哪個地方讓他壓力太大？有時候真正能做的，不是一直跟對方講道理，而是先確定安全，先陪他把情緒降下來。我覺得這也是這次學到很多的地方。到了第四天，其實大家都已經很累了。那天有戲水、烤肉、營火晚會，我也一起下水幫忙照顧學員，還要整理場地。晚上則負責營火晚會的音控。晚會快結束的時候，大家圍成一圈，每個人手上拿著一根仙女棒。老師請大家把仙女棒點起來，也跟身邊的人說一句話。那一



▲ 營隊夥伴一起完成戶外挑戰。



▲ 身心腦活動中挑戰體能與耐力。

刻，真的會突然想到這幾天發生的所有事情。有很累的時候，也有很混亂的時候。有些事情做得不好，有些事情完全超出原本的想像。可是大家還是走到了這裡。我那時候覺得，這幾天的營隊真的很像手上的仙女棒。很亮，很短。一下子就過去了。可是它還是留下了東西。

營隊開始以前，我其實有想過，自己在這個團隊裡會不會只是個累贅。可是五天下來，我做了很多以前沒想過會做的事。場勘、整理場地、活動支援、帶助手、照顧學員，還有很多臨時出現的工作。有些事情做得不算很好，但至少，我真的有去做。營隊結束後，我最想記住的大概就是這件事。很多事情沒有真的去試以前，都會覺得自己不行。可是做了以後才會知道，原來有些事真的可以。原來自己也不是只能被照顧的人。有時候，也可以成為那個幫上忙的人。這次真的很累。但我很感謝自己有來。也很感謝自己有撐到最後。至少，我沒有錯過這個夏天。

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，恕無法視為新會員。

✿ 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

(本圖僅供參考，款式隨機出貨)

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

