



好整以暇安步當車 · 沉澱心思回歸自我  
健康始於足下

## 漫步好滋味

我不放棄每個走路的机会，秉持著日行萬步，健康到永久的信念。  
利用日常外出之時，隨時安步當車、親近自然，  
昂首望白雲幻化，或聽鳥叫蟲鳴，常為不期而然新發現的路線驚喜，  
不時調整自己鍾愛的行走路線，成為獨家最愛的祕密路徑。  
甚至也曾呼朋喚友，一起嘻笑漫步地下街，  
不但清涼，還可賞玩遊樂。

**親**朋好友都知道我喜愛走路，常有聽我說「不遠，一下子就到」，結果卻跟我走得七暈八素的經驗。雖然西方科學之父希波克拉提斯說，走路是人類最好的醫藥，但是我早時愛走路，想當然定不是為這原因。

小時候，自己為「吃」走天下，叔伯們常笑道「么鬼嬰仔，說到吃，爭破額」。記憶中，多的是隨長輩走路到親友家吃拜拜，回家時暈極、累極，昏睡中被半拖半拉走路的經驗，但絲毫不覺苦。直記得每次都

走上一、二小時，一路上，興奮的蹦蹦跳跳，過小溪玩水，湊著鼻子聞聞香氣撲鼻的野薑花，或下田檢拾稻田中田螺、田蚌，興奮無比。偶為飛舞的蝴蝶或可愛小蜻蜓涉險被罵，或因時間緊迫被催促，但仍不影響一

路上的樂趣，漫步的興味已然躍出，「吃」已不是我漫步的唯一目的。

年齡稍長，進了學校，一年級時還循規蹈矩的走該走的路回家。但學校後門的致命吸引力，終於誘使我行不由徑，稻田、菜園、小溪、農舍令我流連忘返，小花、小蟲是我的玩伴，蝴蝶、蜻蜓更是常受我騷擾，樹上的知了時時被我搖得頭昏眼花，連捲縮在樹葉中的小蟲，也常被敲門打擾，此時埋下我探究自然的種子。

可惜隨著工商開發的腳步，我的祕密基地被切割得變了樣。但我遊盪的心毫不停歇，轉寄在新興的社區上。記得常穿梭在曲折的街衢巷弄，發掘自己的新路徑。兀自猜迷般的揣測，那條路可以回到家，那條路可以通到那兒。有時為自己的小聰明自鳴得意，有時也因自以為是而繞遠路，或迷失了方向，老落得善心的阿公、阿婆焦急的為我指點迷津。慶幸是生長在「純真年代」，遇到不少善心人士，鼓舞了我探險士氣。雖一再的發生迷路情事，並未曾令我卻步，反培育我的方向感，在腦中構築更詳盡的行路地圖。

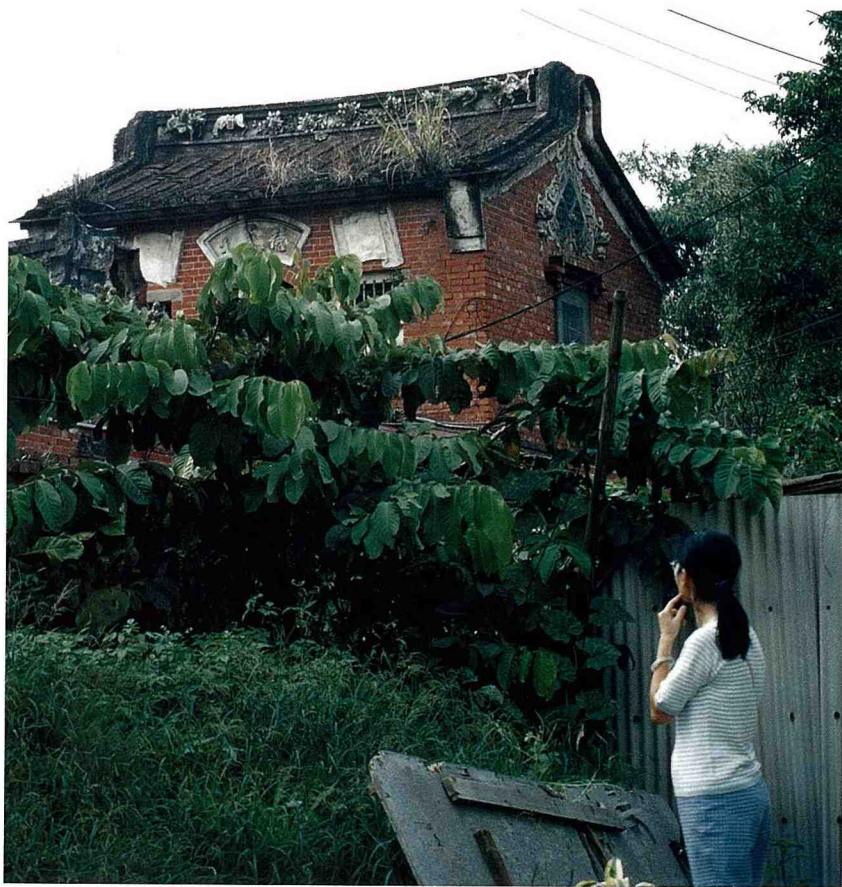
上了中學，漫步的版圖，由小鎮擴展到大城市，不甘於乘坐公共汽車侷限了視野，不到半年又發動我探

索的足跡，常沿著校前的新生南路走到信義路、仁愛路再搭車回家。有時反方向走，經三軍托兒所、聖家堂、清真寺到和平東路坐車。有次竟發心要走到火車站，省車錢成為理所當然的理由，而且自負的捨大路就小路，穿梭巷弄而行，雀躍的心膨脹了自信心，就這樣迷失了方向，沒有走到台北火車站，反走到萬華。少女的羞澀與矜持，不敢開口問人，茫然的走著，還好見到公車駛過，找到站牌上熟悉站名，才回到了家，焦急母親翹首盼望的眼神，讓我好一陣了不敢拋拋走。

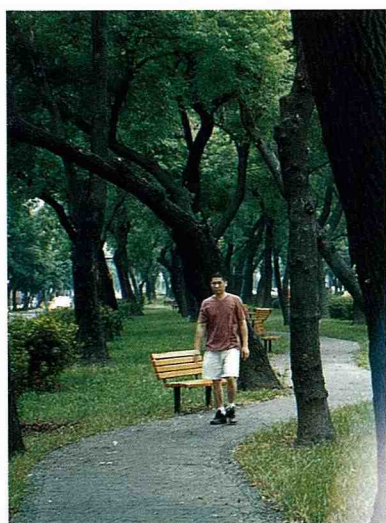
高中、大學時，多的是健行和登山的活動，享受友朋相伴的興味。

再者就是為了爰爰之數的工讀費，挨家挨戶的做健康訪談。印象最深刻的一次是為了訪問相鄰的兩家人，竟然由圓山走到松山機場，而且還沒訪到要訪的人，只賺到了第一次見到飛機起落的興奮。

工作、成家後，家庭工作兩頭忙，攜兒帶女國內或國外旅遊是不少，但好整以暇輕鬆的漫步卻少了許多，獨走的機會更不用說了，有的只是心煩氣悶時，短暫出走的發洩情緒罷了。



■ 我不放棄每個走路的机会，常為新發現的路線驚喜。



■ 日行萬步，健康到永久。

年過半百，家務漸減，還我最愛的走路、爬山，尤其是唾手可得的都市漫步，更是愈走愈享受。不必拘泥

於金錢、時間、地點，結伴或獨行皆可，想走就走。長興街自來水廠前阿勃勃的黃金雨，光復南路耀眼的木棉花，敦化南路淡淡樟腦香的樟樹林，還有仁愛路春日初紅嫩芽的菩提樹，皆讓人領會這都市的美景。無意中走到似昔日情境的小巷，古宅、舊寓，彷彿回到舊時光。不論閒適的散步，或有目的走，均可一新溺身資訊洪流的耳目，沉澱心思，回歸自我，提昇自己生命的能量。

我不放棄每個走路的機會，秉持著日行萬步，健康到永久的信念。利用日常外

出之時，隨時安步當車、親近自然，昂首望白雲幻化，或聽鳥叫蟲鳴，常為不期而然新發現的路線驚喜，不時調整自己鍾愛的行走路線，成為獨家最愛的祕密路徑。甚至也曾呼朋喚友，一起嘻笑漫步地下街，不但清涼，還可賞玩遊樂。

漫步不只有益健康又少運動傷害，既強化腿部肌肉，關節、韌帶也不致受到強烈壓力，同時還有數不盡的附加價值？您我還有什麼事放不下來呢？穿雙好鞋，挺直背，我們開步走，一起遠離醫藥吧！

翊

# 市場上最受歡迎之品種

交配小胡瓜**夏筍** 耐熱交配小胡瓜**明綠**  
全雌花、網室栽培不必人工授粉、果色濃綠、果型端正

交配**七股香洋香瓜** (橙肉) 交配**七股春洋香瓜** (綠肉)  
七股鄉等洋香瓜產地，種植最多之優良品種。當果實成熟時，網紋細密漂亮，果肉綿質細軟，芳香多汁，香氣濃郁，甜度在13度以上

**美國耐熱H5超甜玉米** **美國耐熱H10超甜玉米**  
世界最初熱帶性耐熱、超甜、豐產耐病、果穗整齊、品質優、適周年栽培

交配小胡瓜**北斗星**  
豐產、耐熱、耐病、果色濃綠、果型端正

**桃太郎系列番茄**  
皮薄肉細、味甜多汁、富含維他命C、果色濃桃

交配**黃壽番茄**  
濃黃色大果、食味佳、價位高

交配**黃瑰番茄**  
濃黃色中果、食味佳、價位高

台灣農產企業股份有限公司

台北市迪化街一段86號

電話：(02) 2556-4253

傳真：(02) 2556-2357

◎另有各種蔬菜種子、香草植物、盆栽種子，請來電洽詢

◎代理日本ARS園藝用具、促進土壤活性劑、微量要素、土壤酸(濕)度測定器