

每月參加健走團一次，有益心靈！江季翰：定期給自己脫離日常的時間，出走的感觉會上癮



文章用聽的

▶ 00:00

07:51 ◀

× 1

文／林芳如 圖／江季翰提供 責任編輯／陳莞欣

編按：出門健走會上癮！一次，虎尾科大副教授江季翰陪徒步環島的朋友走了一段路，從此幾乎每個月都參加健走團。他把健走比喻成出走，因為可以脫離日常生活場域，和一群有共同目標的夥伴，以雙腳移動的方式邊走邊玩，轉換心情。

這天早上，中部橫貫公路大禹嶺－碧綠神木路段一輛車也沒有，卻有一列長長的隊伍走在路上，有人三三兩兩結伴前行，有人踽踽獨行，前後約20人。

大夥走路之餘，不忘欣賞眼前雲霧繚繞的美景。當陽光灑落，公路頓時成了拍照取景的絕佳地點。這群60、70歲的人，一邊拍照一邊玩，歡快的像個孩子。

「平常比較拘謹的人，那個時候特別放鬆。有些人喜歡拍照，就會停很久，想先走的人就先走，走一段再停下來等大家。」

熱門文章

- 1 白髮不染更時尚！63歲熟齡模特兒…
- 2 擔任告別式司儀，看遍家庭吵架、…
- 3 AI時代，58歲的她如何跟上時代？…
- 4 退休後花費比想像多，治牙齒就20…
- 5 相安無事20多年，為何中年想離婚…

秀麗的雲海教人沉醉，行走其間身心格外舒暢。

健走可轉換生活步調 出走的感覺會上癮

聊到這段6天5夜的中橫健行，虎尾科大資工系副教授江季翰腦中浮現出許多美好回憶。新冠疫情爆發前，喜歡旅行的他，幾乎年年出國。疫情這三年，他發現想出門不一定要出國：「最近解封開始有人想出國，但是這幾年我發現，想出門不一定要出國，台灣有滿多地方適合用健走的方式紓解心情。」

一開始，江季翰對這類多天健走活動並不感興趣，走路旅行經驗也僅限於偶爾爬爬山、走走步道。直到受徒步環島的朋友邀請，走了一小段，感受到走路的樂趣，他才慢慢上癮。

「另外雲嘉這邊每年都有媽祖遶境，我也跟著走了兩、三天。我發覺不管健走目的是什麼，挪出一點時間來走路，可以放風自己，順便運動，其實滿好的。」

受邀參加私人登山隊之後，江季翰幾乎每個月都報名健走行程。甚至，為了一口氣挪出5、6天時間健走，他必須提前完成工作。「雖然必須在有壓力的情況下計劃工作，但是完成之後，可以舒緩好幾天，就是會忍不住想出走。」

為什麼把健走說成出走？「一起出去健走的，不是同事，也不一定是周遭朋友，比較熟的夥伴可能只有一、兩個。可是透過共同的行動，大家一起走一段路，感覺不錯，也可以轉換生活步調，對身心健康有幫助。」

江季翰（中）喜歡健走，原因之一是可以轉換生活步調。

邊走邊玩 同時享受獨行和結伴的快樂

江季翰口中的健走，不是在操場、公園走走，而是安排一段長天數的旅行，每天平均走20到25公里，每小時休息10分鐘，中午大約休息一小時。大清早出發，通常下午3點左右抵達當日住宿點。這段路程從早上到下午，路徑有高有低，速度有快有慢，中途還可以按照心情，有時候一個人走，有時候一群人走，非常自由。

和不同的人一起走，樂趣不一樣；走不同的路，樂趣也不同。每次出門健走，大夥都會根據季節、景點，安排不同的節目。

例如，江季翰一行人行經合歡溪步道那次，就待在清澈的溪水旁，欣賞櫻花鉤吻鮭，當天行程顯得格外悠閒。第二天，大夥從華岡部落走到福壽山，當時正是櫻花綻放的季節，賞櫻理所當然成為重頭戲。

暑假，他們從大禹嶺走到梨山，適逢水果產季，大夥向果農買了李子、桃子，邊走邊吃。江季翰半開玩笑地說：「第1天大家覺得很新鮮，等到連續吃了7天李子，大家就覺得沒那麼好吃了。」

夏天到梨山旅遊，可向果農買李子，一飽口福。

「台灣地形變化大，像中橫，可以從海拔3,000多公尺的武嶺走到花蓮太魯閣，除了欣賞海拔落差造成的生態景觀，氣候也會有很大的變化，這些都是很好的體驗。走過一次之後，你就會很期待下一次的出走。」

賞景、品嚐農產品之餘，人跟環境的互動也是旅行途中的一環。大清早，走在產業道路上，會看到農人坐



加FB熱議討論

加LINE獲新知

在路邊吃早餐，正準備回家休息，因為他們通常半夜就起床收成高麗菜，載到梨山下賣。

出門健走 挑一雙不磨腳的鞋子

江季翰口中的健走，聽著令人心動，但他提醒，想體驗健走的樂趣，事前準備不可少。

健走的時候，盡量穿著吸濕排汗的衣服，手杖、防曬帽、雨衣別忘了帶。「像我在中橫健行，可能其中三分之一時間都在下雨。」至於鞋子，一定要挑選緩衝款，如果走路的時候，腳的某些地方會被磨到，或是鞋底太硬，很容易起水泡，影響後面行程，所以務必穿上適合自己的鞋、襪。

此外，長天數旅行，個人衣物、餐具等物品裝進背包，可能動不動就超過10公斤。每天走路超過10小時，背上還必須負重10公斤，對多數人而言是一項不小的負擔。所以，事前也得想清楚行李要隨身攜帶，抑或安排車輛幫忙接駁。

江季翰（左）提醒，出門健走，手杖、遮陽帽、雨具加上好走的鞋襪缺一不可。

「如果沒有多天行走的經驗，最好在出發前先練習，除了平路，也要走山路，練習上下坡，像台3線公路就很適合拿來練習。經驗值也很重要，建議循序漸進，先短程，再長程。」

至於健行路線，江季翰建議，可以先從步道開始，像是近年熱門的淡蘭古道，就分成北路（官道）、中路（民道）、南路（茶道）3條主要路線，或是早年客家人運送樟腦油的路徑樟之細路，都是不錯的選擇。而若想報名參加健走團，在臉書輸入「健行社團」，

可以找到相關資料，可依據個人喜好加入。

加入50+ LINE，每天獲新知！

→ <https://fiftyplus.pse.im/5zvc58>

人物

國內旅行

登山健行

主題旅行

用行動支持50+

媒體是推動社會朝向更好改變的關鍵。《50+》目前皆為免費閱讀，然而網站運作需要不同專業人員的投入。如您喜歡這篇文章，誠摯邀請您小額贊助，支持內容製作。希望我們在您的支持下，能持續對台灣熟齡生活有正向啟發、給予人盼望！

贊助50+

2025/11/13 ~ 2026/01/15

50+ 熟齡美式踢踏舞第5期（入門/初階班）

我要報名



2025/12/03 ~ 2025/12/13

50+皮革編織包手作課

我要報名



2025/12/16 ~ 2026/01/06

50+AI生活應用工作坊

我要報名

贊助50+

歡迎贊助支持好內容製作

贊助我們→

[關於我們](#)

[隱私權政策](#)

[個人資料保護聲明](#)

[購物 Q&A](#)

[聯絡我們](#)

[合作洽談](#)

[遠見雜誌](#) [天下文化](#) [未來親子學習平台](#) [哈佛商業評論](#) [領導影響力學院](#)

Copyright © 2025 遠見天下文化出版股份有限公司

讀者服務部電話：(02)2662-0012

服務時間：週一～週五 9:00～12:30；13:30～17:00

服務信箱：50plus@cwgv.com.tw

