

# 我在徒步環島中

## 領受的生命教育

文 林鼎盛

國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系碩士班諮商組 研究生

在三年前的暑假，我完成了一趟徒步環島。為什麼想去呢？我記得當時是碩班二年級下學期，我很不開心，一部分的原因是，我覺得跟在安寧病房兼職實習以及在自殺防治專線當志工有關。在安寧病房實習時，個案是「近死求活」；在生命線接線時，個案是「活中求死」，我同時接觸二者無形中讓我對生命價值有了衝突，因此有些未盡事宜悶在心裡，沒有好好去咀嚼與消化它。但也有部分原因是我的「自卑」，我不擅突顯自己，沒有顯赫的工作經歷，與其他同學相較，感覺在老師眼中我僅是個非常普通的學生。我希望自己的努力可以獲得老師的肯定，我企圖透過與同學的比較來證明自己的進步，但結果常常只是增添更多的自我懷疑而已。於是我就默默許了一個「撐完碩二、碩三休學、徒步環島」的心願，那是一種「自己都這麼苦了，生活還能有多苦」的自我放逐。

為此我在碩二下學期，為徒步環島先做了些準備，例如不時到河濱步道練習長走、到健身房慢跑做重訓，或到學校的蒸氣與桑拿室待著，鍛鍊自己的肌力與耐力。學期一結束，期待的日子終於來了，但真的要踏上路時，掙扎與不安又在心裡蔓延，焦慮著好多的不確定與未知。中途會遇到壞人嗎？路況是否有危險？每天走得到當晚預計的住宿點嗎？為著處理這些焦慮，我參考一些前輩的經驗分享，也試著為目標踏出一小步，例如去採購裝備（小推車、行李箱、野餐椅、壓力褲、五指襪等）。

荒謬的是，原以為採買完裝備可以讓自己降低焦慮而多些放心，但採買完後的心情是發現買完裝備就回不了頭了，頭洗下去似乎真的只能出發。而參考完前輩的經驗分享，我發現自己需要每天走 30 公里才能在期待的天數內完成。這發現更讓我感到挫折，因為之前練習的長走每天才不過 10 公里，我有辦法每天走 30 多公里嗎？

於是我抱著試走的心情，第一天先走 10K 練習（永和到鶯歌），第二天走 21K（鶯歌到埔心），慢慢增加每天行走的距離，直到第四天已可走 30K（新豐到竹南）。我發現抱著嘗試的心態，對於「失敗」就不會那麼擔心與挫折；累積漸進式的小成功也讓自己確信完成徒步環島是不成問題的。而且我覺察到自己不用堅持「每天一定要走 30 公里」的想法，因為每天的天氣、地形（上坡下坡）、與自己的體能狀態都不同，若被信念綁死，可能會徒增自己挫折與沮喪。

沿著西部越往南走，天際線漸趨開闊，我不斷地在都市與鄉村中穿越，被狗狂吠或追逐，甚至發現中南部便利商店還有設置停車位，進入前還需穿過兩道門（第一道手推門，第二道門自動門）。這些都有別與我常年居住的「台北印象」，讓「都市俗」的我慶幸自己有機會走出原本的生活圈，看到不同的生活樣態。



有些徒友會在行李上掛著「徒步環島」的牌子，上面寫著歡迎餵食、攀談，我知道自己也想接受別人的祝福與熱情，但內向低調的個性讓我跨不出「表現自己讓人看到」的那一步。這跟平常的我差不多，我想被老師看見，但又不會刻意表現自己。不過，我在田中、竹南、台東、花蓮都曾被工人、路人與駕駛攔下，他們二話不說，直接拿食物、水給我當補給品，並且跟我分享他們自己或是親人也曾徒步環島的經驗。沒想到自己默默徒步，沒有刻意彰顯自己，也能自然地被「同行」看到與關心，那種溫暖格外讓我珍惜與感動。

我的個性一直都是比較獨立，少開口求助人，為了徒步環島我做了很多的自我保護措施，像是為了避免中暑的防曬準備、避免鐵腿起水泡的衣物穿搭與節省體力的行李裝備。但是想像路人看到一個戴帽子與墨鏡，全身包緊緊，拉著一個推車的人走在路上，會對他產生的是好奇還是防備？我覺察到當我越能照顧好自己，並做好自我保護來減少自己焦慮時，雖然我可以不需要向別人求助，但也因此減少與別人連結的機會。

而向人求助困難嗎？在往竹南的路上，我離開 A 便利商店 40 分鐘後才發

現手機不見，我跑到 B 便利商店表達自己要回 A 便利商店查看，詢問是否能寄放行李。B 便利商店的店員二話不說，先幫我聯繫 A 便利商店，確認有撿到手機，再騎機車去幫我取回。我覺察到即便做好萬全準備，困難與意外也不可能不出現，此時我就必須硬著頭皮向他人求助，而向他人求助沒有自己想像中的困難，別人也不像自己想像地容易拒絕，甚至願意幫忙得更多。

我在台灣的西部還蠻依靠「Google map」導航的，除了怕迷路與走錯路外，知道自己離目標還有多遠，可讓自己感覺踏實。但也發生過幾次是導航的指示很怪，或是變來變去，像是在往新北鶯歌的路上，導航指示我順著路走，但很明顯往前必須走上陸橋，而這座橋都是汽機車在走，沒有行人專用道，那我到底要走或不走？當下自己站在原地猶豫半天，感到無助。同樣的情形也發生在往雲林斗六的那天，我必須硬著頭皮與機車一起併行走過地下道，一邊走一邊擔心著被機車追撞的危險。甚至往雲林

斗南的路上，明明導航看起來順著這條路走沒錯，但走著走著我才發現自己走錯路，而且找不到導航說的那條路，只能多繞遠路才能走到目的地。還記得高雄小港往屏東東港的那天，因颱風將至而磅礴大雨，我走在崎嶇不平的人行道上已經很不容易，還要留意被大貨車開過激起的水花噴濺，最後靠著自己細心的觀察，發現對向有腳踏車專用道，於是換到對向行走避開危險。依靠導航，可增添方向感與安全感；但這條路危不危險？有沒有施工？要順向走或逆向走，是導航不會告訴你的事，還是必須依靠自己的判斷。

另外，行人必須與大車、汽機車爭道的狀況屢見不鮮，除了上面提到的我與機車併行外，當我要穿過很多的高速公路系統交流道時，常常發現沒有為行人設置的交通號誌，這時就必須靠自己判斷加速通過。而在台東大鳥路段、在金崙的阡仔崙橋，我都曾經歷過須停止行走，側身縮著肚皮，讓遊覽車或大卡車先行通過的危險場面。很明顯有些交

通道路的規劃上，行人是被規劃者忽略的。當下我感覺自己被制度遺棄，滿滿的無奈，瞬間更能感受無障礙環境對於身障者的重要。

除了行人與交通工具的路權競爭，我以為自己去徒步環島，可以跳脫過去跟班上同學比較的框架，未來面對比較時可以更泰然自處。但後來發現，我其實無形中進入了徒步環島徒友的比較框架中。因為晚上住宿時不時會遇到徒友，徒友們可以比較環島天數、環島裝備、環島初衷、環島奇遇、接受別人補給的經驗與每天里程。我發現比較無所不在，自己不願跟別人比，別人也可能會找上門。徒友的比較與否定雖然偶爾





造成我的不舒服，但多聽他們的分享後會發現徒友其實是想要分享他們自己在徒步環島中的感動，分享他們在環島中感受到的存在與價值，後來我也慢慢調整自己心態去欣賞與肯定！

走了 19 天，我來到屏東楓港，緊接而來的「南迴公路」對我來說是大魔王。我之前做過功課，知道南迴公路大車多，路況危險，加上公路上沒有補給站與住宿點，不僅要橫跨座山，還要一日走到台東平地，不少人都再三要叮嚀安全。

為此，我選擇在屏東楓港的旅館多休息一天以養足精神，我上網查到幾年前有徒友在南迴公路被大車撞死的新聞，加上旅館老闆告知南迴公路除了在部落附近有路燈外，其他路段幾乎沒有，這對想要天未亮就動身的我感到無

比的壓力。為求當日能順利通過，死亡的恐懼讓我逐一檢視不需要的東西，先將其寄回台北。比如我只留回到台北住家的大門鑰匙，其他的鑰匙不留；皮包裡面不需要用到的證件不留；猜想到了台東大武的旅館有盥洗用具，所以牙膏、洗面乳、沐浴乳、洗髮精與拖鞋等都不留。我只留了水、食物、維他命、手電筒、交管棒與一套盥洗衣物。我似乎把穿越南迴公路當成生命保衛戰在打。

隔日凌晨 4 點 20 分我出發了，走在沒有路燈四周一片漆黑的南迴公路上，縱使滿天星空，但我很難好好去欣賞。漆黑讓我身處恐懼，我只有手電筒照著前面，但又看不到太遠，不時身旁還有狗吠，感覺自己真是個被狗攻擊的好目標。漆黑的恐懼讓我開始大聲念「觀世音菩薩」壯膽。直到 5 點終於天



亮，看到天亮我突然笑了，因為感覺很美，也代表著我可以放鬆了。之後隨著太陽漸漸升起而對山有不同的照映，隨著我在山路每分鐘不同的位置，看到的景象也都不同，唯一相同的是都很美麗，我想那是我笑的原因。當我驚呼山很漂亮時，山只是客體而已。當我融入山，感覺我們都是一體時，我們成了互為主體。

當天意外也順利地走完南迴公路，雖不難走，但也不算簡單。我體會了黑暗的恐懼，體會了南迴的惡名，知道了自己的焦慮與擔心，也陪伴自己度過了焦慮與擔心。走完南迴，挑戰了心中的大魔王，覺得有成就感，而自己從死亡焦慮中掙脫而出，也有重生的感覺。走在台九線上，右邊是太平洋，左邊是山，太陽雖然照著我發燙，但我感覺到大地撐起了我，它承載了我的重量與步伐，像是接納了我對之前生活的不順與不滿，當我與此景融合在一起，我聽得到我的每個腳步是如此堅定。

另外，我覺察到就算大家都在徒步環島，每一個人走的路線都不同；就算大家都可能走過同一地點，但隨著時間不同，看到的風景會不同，呼吸到的每口空氣也都不一樣。就算二人結伴同行，在同一時間同一景點，也因為身高不同而有不同視角，不同的成長經驗而會有不同的感覺。這是一個很個別化的經驗，每一個人的徒步環島都是獨特的，包含我的也是！

重生讓我開始享受徒步環島，我被台東、花蓮的好山好水滋養著，不僅參加體驗了阿美族的豐年祭，與民宿老闆一同溯溪，也徒步進入太魯閣國家公園，甚至找到小貨車司機幫忙載我度過了危險的蘇花公路，晚上躺在蘇澳海邊看滿天星斗，再次感受天人合一的存在感。





進入環島的最後階段，我也感覺到自己開始想家，每走一步就離家越近，也讓我想到台東民宿老闆娘的明信片 - 「旅行其實是為了回家」。而在宜蘭冬山河看龜山島，烏龜的頭是朝右；在宜蘭頭城看島，看不到烏龜的頭；而在宜蘭石城看島，烏龜的頭又朝左。同件事物，從不同的角度可以看到不同的樣貌，似乎也在暗示著我未來可以如何檢視與詮釋我近年來對生命的苦悶。

55 天 947 公里的徒步環島，我不敢說我改變了我什麼，回台北後過著跟以前差不多的生活，個性也一樣容易焦慮，但我知道徒步環島讓我更加認識自己，像是堂生命教育課程，指引我未來可以調整的方向：

1. 想像與事實會有落差，只有在上路後才知道事實長怎樣，未上路前的焦慮可以讓自己有動力為目標做好準備，但過多的焦慮反而會讓自己綁手綁腳；而上路後雖然計畫可能趕不上變化，但臨機應變與調整，最終仍可達到目標。
2. 我獨立的個性會造成別人減少對我的幫忙，而求助與受助是未來我需要學習的功課。
3. 「比較」無所不在，跳脫比較框架去看別人的存在，也可看到自己的存在。因為每個人都是獨特的！
4. 同一事物，透過不同的視角，會有不同的樣貌。

我知道這片土地會依舊支撐著我，這趟冒險已烙印我心，會繼續陪伴著我開創未來的人生，也感謝環島路上曾經幫助我的朋友，以及為我加油的親友，也謹以此文與您們分享這終於產出的心得。

土地持份過戶  
永久安心保障



欣欣安樂園<sup>®</sup>  
如您所想，貼近於心



園區開放時間：上午8:00至下午17:00

基隆園區：基隆市七堵區大華三路45-10號  
台北公司：台北市大安區仁愛路三段136號5樓

客服專線：(02) 2455-1833  
業務專線：(02) 2707-9393



# 觀音山福園

# 福園寶塔



## 風水大師 林正義 親堪點穴

台灣最美麗的風景之一，周身洋溢著優美的磁場，觀音山福園位居龍穴，天寶地靈匯集於此，明堂聚氣、伸手觸岸、四砂環繞、外水遠朗，藏之得以乘利生氣，造福子孫庇蔭後代。

由林正義老師親自為福園寶塔堪輿地理、點穴奠基，以整體性的規劃為依歸，最大比例保留林茵、綠濤、雅石、原木..的雅緻原味，營造與自然共生的和諧地景，與觀音山特有的山川美景結合。



**新北市五股區民義路二段128號**  
**預約專線：0800-285-285，享專車接送服務！**  
**塔位7萬元起**