

尋找一座島——「2007 年環境苦行」之我見我思

蔡秀菊 2008/5/25

序 曲

台灣生態學會籌劃「2006 環境苦行」尋找台灣生命力順利完成環島四十五天，鐘丁茂老師和生態系主任楊國禎事後檢討，如果將「環境苦行」加入空間概念思考，「2006 環境苦行」環台一周可視為平面式的認識台灣，接續平面之後，可加入立體空間，於是訂出「2007 環境苦行」主軸：台灣人心靈原鄉之旅——聖山朝聖。鐘老師針對「2007 環境苦行」活動主旨，以〈面對台灣未來生態浩劫—請你一起來喚醒人人內心深處的環境意識〉說明今天繼續舉辦「環境苦行」的意義與目的。文中提到此次活動「特別標舉『為台灣山林而走』、『為海洋生態而走』訴求。苦行將自六月下旬起至七月中旬止，由靜宜大學生態系館出發，沿台 12 線進入台中市，跨越烏溪入彰化縣，再沿台灣西海岸沿線鄉鎮——鹿港、二林、麥寮、四湖——南下，配合國際鯨豚年，宣告保護瀕危物種中華白海豚及保護海洋生態的決心。再由虎尾、林內到集集，沿新中橫公路至塔塔加鞍部，登上玉山宣告本活動成員保護台灣山林的決心。」

台灣山林破壞情形嚴重，濫墾濫伐、開闢遊樂區、農場、種植高山蔬果茶葉、攔砂壩、攔河堰、不當的生態工法多如牛毛；海岸線被工業區、水泥消波塊、港口、防波堤盤據，除非人民有正確的環境意識，才能積極站出來監督政府政策，才能破解『拼經濟』口號的迷障，也只有集結人民的力量，才能有效抑制政府與不肖財團之間的利益輸送。

此次活動目的有八項訴求：

1. 深度認知台灣本質。
2. 傳授第一手本土生態知識。
3. 導引台灣人人地關係的新創造。
4. 奠定登山新倫理。
5. 培育自然情操。
6. 培育新一代台灣環境與社會運動人才
7. 深化台灣 NGO 幹部對生態環境議題的認識。
8. 為中台灣各地環境議題造勢加溫。

沿線環境議題如下：

- 1.靜宜大學至台中市政府段：重視中科與精密機械園區污染問題。
- 2.彰化縣段（縣政府）：反彰工火力發電廠。
- 3.彰化雲林沿海段：保育中華白海豚，反彰工電廠、八輕、台鋼。
- 4.雲林縣段（縣政府）：反八輕、台鋼、湖山水庫。

「2007 環境苦行」規劃行程雖然只有十四天 323.3 公里，其困難度不輸「2006 環境苦行」全島一千一百多公里路程。因為要攀登海拔 3952m 的玉山主峰，除了要有好體能之外，也必須能適應高山環境。台灣生態學會特別標示十四天行程路線圖，讓報名參加的隊員一目了然：



（照片由台灣生態學會提供）

行前訓練

生態系助教蔡智豪負責此次活動值星官，出身士官長的他，行事果決且有計畫，爲了讓每位隊員順利完成攀登玉山主峰，特別於 2007 年 6 月 2 日（星期六）下午 3 時~6 時，在靜宜大學生態館召開行前說明會和體能測驗。當天沒通

過測驗的隊員，將被拒絕攀登玉山主峰，因此隊員必須利用時間，每天自行規劃體能訓練。

我以一般隊員身份參加此次活動，所以沒有任何行政責任壓力，只要當個全力配合的隊員角色即可，沒有精神壓力負擔，心情上比較輕鬆。6月2日當天下午三點報到後，蔡智豪把每日作息表、個人裝備、行為規範、行前紀錄等都交代清楚，當場討論以免日後發生不必要的爭議。從去年活動中加以檢討改進，以及今年參加隊員的條件有所限制，讓事前準備工作更周密。

行前說明結束後，隊員一起到運動場報到，做體能測驗，沒有通過最低標準的人，將被取消攀登玉山資格，因此報名的隊員無不賣力跑步。蔡智豪能充分把握行前規劃細節，值得學習，尤其執行體能測驗過程，鉅細靡遺的獎勵及罰則規定，果真帶有軍人本色。因此特別將他發出的行前通知臚列於下，提供讀者參考：

一、2007 環境苦行活動行前暨體能測驗規程說明會

(一) 活動行程說明

2007年6月28日(四)至2007年7月12日(四)，共15日。

(執行過程，因應當時狀況而調整為十四天，休息點也可能視情況部份調整。)

天數	日期	行程	步行時間	里程(km)
D1	6/28 (四)	靜宜大學→東海大學→中彰高架下→新光三越→市政府→信義國小(C1)	5hr	19
D2	6/29 (五)	C1→愛買→天德宮→鯨世界加油站→台塑加油站→彰化縣政府→福懋加油站→日新國小(C2)	7.5hr	29.4
D3	6/30 (六)	C2→鹿港天后宮→中油萊爾富→漢寶國小→北天宮→建新國小(休息)→二林德靈寺→中正國小(C3)	6.5hr	26.2
D4	7/1 (日)	C3→玄天宮→永安宮→(經西濱大橋)施厝活動中心(休息)→麥寮拱範宮(C4)	6.5hr	25.6
D5	7/2 (一)	C4→安西府→昭安府→飛沙國中(休息)→四湖國小(C5)	6hr	24.8
D6	7/3 (二)	C5→沙崙腳廟→路邊廟→信義國小→廟→和平國小→秀潭國小→土庫商工→對面車道中油→虎尾國小(C6)	6.5hr	26.7
D7	7/4 (三)	C6→中油加油站 a→中油加油站 b→雲林縣政府→鎮西國小(休息)→福懋加油站→林內國小(C7)	6.5hr	25.6
D8	7/5 (四)	C7→南投集集永昌國小(C8)	6.5hr	26.3

D9	7/6 (五)	C8→南投信義信義國小(C9)	6.5hr	26
D10	7/7 (六)	C9→南投信義桐林國小(C10)	6hr	20
D11	7/8 (日)	C10→新中橫停車場(C11)	6hr	20
D12	7/9 (一)	C11→塔塔加管理處(C12)	5hr	17
D13	7/10 (二)	C12→排雲山莊→玉山主峰→排雲山莊(C13)	12hr	13.2
D14	7/11 (三)	C13→塔塔加管理處(C14)	6hr	10.6
D15	7/12 (四)	C14→阿里山→嘉義火車站		

附註：

1. 遇颱風行程順延。
2. 若遇天災原定路段無法通行，變更路線將公布於台灣生態學會網站。

(二) 每日作息表

時間	活動項目	備註
04:30~05:00	起床盥洗	打包行李
05:00~05:25	用餐	
05:25~05:30	集合出發	
05:30~09:30	苦行(4 小時)	每 1 小時統一休息 10 分鐘
09:30~11:00	觀察紀錄整理	
11:00~11:30	用餐	
11:30~14:45	午休(3 小時)	
14:45~14:55	起床	整理裝備
14:55~15:00	集合出發	
15:00~17:30	苦行(2.5 小時)	每 1 小時統一休息 10 分鐘
17:30~18:00	分配住宿	整理行李
18:00~18:50	盥洗	若有興趣一起跑個步
18:50~19:30	用餐	
19:30~21:00	生態人文環境議題課程	
21:00~21:30	觀察紀錄整理	
21:30~04:30	就寢(7 小時)	

(三) 個人裝備

1. 背包：雙肩小背包(行進隨身使用)、65L 以上登山背包(步道行進使用)。
2. 防曬：防曬帽、太陽眼鏡…等。
3. 衣物：兩節式雨衣、長袖排汗衫、排汗長褲、內衣褲、曬衣架…等。
4. 鞋襪：拖鞋、登山鞋、慢跑鞋、厚棉襪…等。
5. 寢具：睡袋、蚊帳、枕頭…等。
6. 餐具：水壺(1L 以上)、鋼杯(500 cc)、筷子、湯匙…。
7. 紀錄文具：筆記本、相機、錄音筆、筆…等。
8. 輔助器材：地圖、指北針、頭燈、手電筒、登山杖、哨子…。
9. 盥洗用具：牙刷、牙膏、毛巾、手帕、洗髮乳、香皂、洗衣粉…等。
10. 衛生用品：衛生紙…等。
11. 個人證件：身分證、健保卡…等。

附註：1. 所有裝備須能打包在一個登山背包中。

2. 蚊帳可向主辦單位借用，但須事前清洗縫補。

(四) 行動規範：

1. 活動期間所有對外發言，以主辦單位為主，個人未經許可，請勿對外發言。
2. 「集合、用餐」請準時參加。
3. 活動行程請依主辦單位之規劃，個人請勿隨意脫隊及進行其他活動。
4. 行進間隊形為一路縱隊，並區分小組，組長須掌握組員身體狀況及一般作息，組員須遵從組長指示。
5. 行進間須遵從工作人員引導。
6. 行進間請勿並肩聊天、嘻鬧…。
7. 行進間每 30 分鐘，個人須飲水 100 cc。
8. 活動期間請注意個人衛生、衣著整潔。
9. 活動期間衣物請每日清洗替換。
10. 於住宿休息地點，請勿過度喧嘩，並與附近居民保持良好互動。

附註：若有不遵從行動規範者，經主辦單位勸告 3 次仍未改善，主辦單位可令其退出本次活動。

(五) 行前訓練紀錄

星期	一	二	三	四	五	六	日
日期	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
里程							

(km)							
日期	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17
里程 (km)							
日期	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24
里程 (km)							
日期	6/25	6/26	6/27				
里程 (km)							

附註：

- 1.里程換算：步行 1 小時距離約 5km。
- 2.每日基本距離 6km(步行、跑步)，約 10000 步。
- 3.可視體能狀況增加里程。
- 4.步行每 30 分鐘須練習喝水 100ml。
- 5.訓練表於 6/28 繳交，以利主辦單位掌握參加者體能狀況。

二、體能測驗規程

(一) 測驗地點、距離、時限：

靜宜大學田徑操場跑道，每 400 公尺發給信物，全程 2400 公尺，共須取得 6 次信物。【限時 20 分鐘】

(二) 獎勵辦法

1. 凡完成測驗者，於終點站贈送運動飲料、點心。
2. 於時限內完成加送紀念衫乙件。

(三) 犯規罰則：違反下列規定者，取消活動報名資格

1. 無本次活動號碼布、信物不完整者。
2. 不遵從裁判引導者。
3. 未將號碼布別在胸前。
4. 未達起跑時間超過起跑線者。
5. 使用輔助器材，如直排輪、滑板車、滑板…等。
6. 借助他人之幫助如扶持、推拉…等。
7. 身份證明不符者。

(四) 申 訴：

測驗中參加者不得當場質詢裁判，有關測驗所發生的問題，須於測驗後 10 分鐘內，向主辦單位提出。

(五) 注意事項：（請詳閱本注意事項）

1. 衣物保管，參加人員若有要衣物保管請自備行李袋，保管當天出示本次活動號碼布，經工作人員蓋收件章後才接收衣物保管，領回所寄放之衣物必須出示本次活動號碼布，經工作人員蓋領回章後才可領回保管衣物；主辦單位將於 96 年 6 月 2 日下午 4 時起，接受衣物保管，賽後憑號碼布領取，並請於 96 年 6 月 2 日下午 6 時前領取保管物品。（貴重物品請自行保管，若有遺失，主辦單位概不負責）。
2. 安全第一，主辦單位有權視參加者體能狀況，中止參加者繼續進行測驗，參加者不得有異議。
3. 報到領取號碼布，請確保號碼布上資料正確無誤，如資料有誤請提出更改。
4. 測驗若逢大風雨，由主辦單位以參加者安全考量，有權決定是否取消或擇期測驗，參加者不得有異議。
5. 請參加者於活動前一天睡眠充足及避免空腹參加比賽。
6. 請詳讀本次測驗規程。

(六) 健康指南：

1. 要完全享受跑步的樂趣和避免中暑，適當的訓練和充沛的體能是必要的。
2. 在測驗前、中若能補充足夠的水份，則傷害的危險性便能降低。
3. 在測驗開始前若身體有疾病，則應該要避免參與測驗，如發燒、感冒（上呼吸道感染）、腸胃炎（腹瀉、嘔吐）等。
4. 跑步的速度最好維持在身體感覺最舒適的程度，最好不要跑比平常訓練時所能達到的速度快。
5. 參加者最好與同伴一起跑，如此方能互相照料。

(七) 本規程如有未盡事宜，得由主辦單位修正公佈之。

(八) 公共意外險注意事項

主辦單位為本次活動針對參加者投保每人新台幣壹佰萬元之公共意外險。（所有細節依投保公司之保險契約為準）

公共意外險承保範圍：

1. 被保險人因在保險期間內發生下列意外事故所致第三人體傷、死亡或第三人財物損害，依法應負賠償責任，而受賠償請求時，本公司對被保險人負賠償之責：
 - (1) 被保險人或其受僱人因跑步在本保險單載明之測驗路線上發生之意外事故。
 - (2) 被保險人在測驗路線之建築物、通道、機器或其他工作物所發生之意外事故。

2. 特別不保事項：

- (1) 個人疾病導致運動傷害。
- (2) 因個人體質或因自身心血管所致之症狀，例如休克、心臟症、糖尿病、熱衰竭、中暑、高山症、癲癇、脫水等。
- (3) 參加者如遇與第二項所述之疾病之病史，建議參加者慎重考慮自身安全，自行加保個人人身意外保險。

首日曲（週四，2007年6月28日）

08:30~09:30 始業式／記者會→09:30 整裝出發→台中縣沙鹿鎮靜宜大學
→中棲路→台灣優力加油站休息（累計里程約 4km）→台中市西屯區東海大學
（午餐休息，累計里程約 8km）→中彰高架橋下→中港路→新光三越百貨公司
（累計里程約 12.3km）→民權路→台中市政府→自由路→林森路→復興路→五
權路→五權南路→台中市南區信義國小（累計里程約 20.1km），全程約 20.1km，
5hr。

接續「2006 環境苦行」活動，今年改為「聖山朝聖」，從靜宜大學到玉山主峰（3952m），亦即從平面的環島認識台灣環境議題現場，到立體認識台灣自然的美麗與哀愁。

今年的始業式雖沒有去年那種熱鬧激情場面，由於行程具挑戰性，不符合主辦單位條件規定的人無法報名，人數也有所限制，因此始業式有某種沉澱後的理性思維。因為事前經過縝密籌備，時間掌控得宜。先由靜宜大學人文科老師邱彥玲獻唱三首歌曲：台灣百合、無通嫌台灣、台灣翠青。今年由生態系主任楊國禎擔任總領隊，出席貴賓有玉山國家公園管理處副處長陳隆陞、宗教輔導室主任蘇耀文神父、靜宜大學主任秘書鄧嘉宏、人社院院長王振輝、中文系教授鄭邦鎮、生態系教授鍾丁茂。授旗儀式簡潔扼要，由鄧主秘授旗給大學部在學生郭昱顯、鍾丁茂教授授旗給生態所畢業校友劉國信，最後由蘇耀文神父為全隊祈福、禱告。蘇神父以聖經〈德訓篇十七章 1~13〉勉勵大家，眾人齊念祝福經文「全能永生的天主，祢領亞巴郎離開了他的故鄉和親友，祢又在他全部的旅程中，保佑他安然無恙。上主，求祢也護佑參加這次 2007 環境苦行的每一位朋友，在旅程中作他們的伙伴，在勞累時作他們的安慰，在逆境中作他們保護，使他們在祢的領導下，順利抵達目的地，並能平安快地返回家鄉。以上祈求是靠我們的主基督。阿們。」禱告後，於 9:30 準時出發。

9:39 出靜宜大學校門口。

沿台 12 線前進，值星官蔡智豪下達命令簡單明瞭，楊主任的工作團隊事先已妥善分配職務，交通隊、財務組、報到組、雜務組，各有專責，不像去年一團亂，而且時間掌控很精準，每個隊員都能依照事前規定的作息進行，這些改進都

奠基在去年累積的經驗基礎上。我只是對員身份，因此可以輕鬆地進行沿途觀察與記錄。

10:22~10:31 在接近坪頂的台灣優力加油站休息，加油站後方有鐵皮架搭建的休息區，視野寬廣，可以俯瞰整片大肚山台地西側及台中火力發電廠的五根大煙囪。蔡智豪和楊國禎老師輪流解說大肚山台地的自然生態。

蔡智豪的碩士論文為大肚山植被與火災之間的關連，因此對大肚山植物社會演替有較深入的了解。解說內容大致如下：

大肚山台地南緣，從大肚溪以北上來，最北到大甲溪口，即大甲溪以南、大肚溪以北的地形。

大肚山隆起與台灣的板塊運動有關，因為板塊運動推擠出一座座山脈。大肚山台地也是板塊推擠所形成的，被大甲溪切割，過了大甲可以看到大甲的鐵鈷山，鐵鈷山以北還可以看到三義的火炎山，大肚溪以南屬於八卦山台地，這些台地都是因為地層隆起作用形成。

我們所在（台灣優力加油站）正前方的草生地，從西部海岸平原往東看，可以看到一片草原，很像電視上看到的非洲莽原景觀。草原上的草並不是台灣原生種類，以前台灣的荒廢地常看到的是芒草，大家還有印象的話，小時候看到的芒草剪下來可以當掃把。現在看到的草，花穗比較稀疏，是從非洲引進的，叫做大黍，是一種牧草。日治時期為了飼養馬匹而引進，因為二次大戰馬匹糧草的需求，開始擴大種植面積。大黍本來只侷限在中部地區，但因大黍以火燒方式更新，每年到了冬天，大肚山的降雨量馬上縮減，月平均雨量不到 30mm，在這種情況下，草特別敏感，馬上乾枯。夏天綠油油的草坡地，到了冬天全部變成乾黃，一不小心，一把火就把整個山坡地全燒掉。大黍的根系是多年生，越燒生長越旺，到隔年的春天就會再長起來。

大肚山種相思樹是砍伐當木炭使用。現在所看到的景觀，都不是以前的樣貌，目前在溪溝中仍然可以找到一些沒有被破壞的蛛絲馬跡，經過調查，可以慢慢知道以前原生的環境。知道一些原生環境的植物種類之後，要把荒廢地復原成原本的樣子，才有足夠資料做正確判斷。假如在完全不了解的情況下，只用人為的想法，種的樹都不是適應當地環境的樹種，花很多錢和精力，還是徒勞無功。所以調查與研究的目的，希望了解原生樣貌的事實之後，再慢慢回復原來的景觀。

楊國禎老師接著補充說明，主要內容在「2006 環境苦行」首日曲中已作記載，此處不再贅言。

10:37 重新出發。

11:20 東海大學企管中心休息午餐，召開記者會。

中午在東海大學企管中心休息用餐，配合台中市新環境促進會召開記者會，發表「2007 世界環境日向人民報告系列」，主要發言人有東海大學教授馬德平、

新環境促進會理事長王國翹簡報「不能讓歐美的空污歷史事件在台重演」，列舉世界五大空污公害事件，提醒政府要防範於未然。

(1) 馬斯河谷事件：1930年12月1日的比利時列日市旁的馬斯河谷，金屬冶煉廠、玻璃、冶鋅廠為主的13個大工廠排放的煙霧，被異常現象封閉在逆溫層下，與大氣中的水氣混合成米湯狀混合物，造成附近居民心肺功能不良，甚至喪命。

(2) 多諾拉煙霧事件：1984年10月底，美國賓夕法尼亞州的多諾市，以煉鋼廠、大型冶煉廠、硫酸廠、電線廠…等煙囪排放與機車排放的廢氣，由氣象異常的逆溫作用，造成當地居民罹患嚴重的呼吸道疾病。

(3) 倫敦煙霧事件：1952年12月4日，倫敦居民冬天壁爐燃燒煤碳與工廠排放廢氣，在逆溫作用下產生毒霧，造成高達12000人以上因呼吸困難而死亡。

(4) 洛杉磯煙霧事件：1955年8月底到9月底，由於汽機車尾氣與強烈太陽光紫外線作用，產生刺激性的臭氧O₃、氮氧化合物的PAN，造成居民眼睛刺痛、咳嗽、哮喘，死亡人數在4000人以上。

(5) 四日市哮喘病事件：1961開始，日本四日市由於二氧化硫形成的煙霧，造成當地居民慢性支氣管炎、哮喘病流行。

中興大學教授陳鴻烈，以「影響中部空品區十大新增與未來重大開發案」，針對已開發或即將開發案，要求經濟部環保署落實空氣品質總量管制：

(1) 中科（一期）目前進駐80幾家，未來容量約200多家，二期后里已送環評。

(2) 台中精密機械工業園區。

(3) 中龍鋼鐵第二期擴建（中鋼60%的規模，台中港區）。

(4) 龍風電廠（台中港區）。

(5) 台中火力發電廠（台中港區）。

(6) 台肥（台中港區）。

(7) 彰工火力發電廠（彰濱工業區）。

(8) 六輕擴建（台塑麥寮四期擴建的烯烴三廠，雲林麥寮工業區）。

(9) 台塑煉鋼廠（雲林麥寮工業區）。

(10) 國光石化（八輕，彰濱工業區或雲林）。

14:00 從東海大學企管中心出發。

14:14 經台中港交流道口。

在交流道口之前必經筏子溪，筏子溪為貫穿台中縣市的重要溪流，主流長度21.25公里，流域面積132平方公里，自台中縣的神岡鄉、橫山鄉、岸裡村、社口村、社南村、大雅鄉各圳埤匯入台中市轉向南流入台中市西屯區，至1號國道台中港交流道西北側，與港尾溪匯合後一路南流，沿途匯集了大肚台地山各野溪與農田的排水後，經西屯區、南屯區，於台中縣烏日鄉注入大里溪。

筏子溪污染情形嚴重，經常有不肖廠商在溪岸丟棄事業廢棄物，民眾也把大型垃圾載到溪邊棄置。河道淤塞，每到颱風季節，無法宣洩瞬間洪峰，造成溪水

暴漲、土石嚴重沖刷。可是河川局卻花大筆公帑進行水泥化的生態工法河川整治，即使環保團體一再抗議，也無法阻止這種破壞環境又浪費國庫的不當政策。交通雜沓的交流道口，夾雜一小片樹林，稍稍紓緩緊張擁擠都市生活步調。上班期間，每天搭校車從台中到靜宜，都要經過這個交流道口，有一天偶然間瞥見不少白鷺鷥在小小的樹林內飛起飛落，立刻從昏昏欲睡的狀態中清醒過來。從車窗向外眺望白鷺鷥優雅的滑翔姿態，腦中突然閃出詩的靈光，完成〈驚艷〉，屈指算來竟然已過一年。

〈驚艷〉 蔡秀菊 2006/6/7

每天準時七點出門
傍晚五點趕著排隊
例假日除外
算準頭尾兩班校車
出門、回家
像可以隨處擺放的電子時鐘
毫無情緒起伏地
一圈接一圈旋轉
偶而還要抱怨
鹼性電池的壽命可真長

上車坐定即刻闔眼
永遠無法餓足的睡眠
補眠變成最大渴望
直到某日座車駛過
高速公路交流道口
分隔島邊緣的三角綠地
驚見樹灌叢被一群鷺鳥攻佔
起落頻繁
不輸往來擁塞車輛

都市重劃接收農村景觀
溪流只在颱風過境
才能提醒人類它的存在
失去三合院樹蔭庇護的鷺鷥
卻在都市邊緣
再度找到新家

瞥見鷺鷥林的那天起
心中彷彿多了一座掛鐘
每天經過那個路口
就會鏗鏘作響

發表於二〇〇六年九月二十五日《台灣現代詩》第7期，頁27。

14:35 經朝馬站。

14:50 在新光三越百貨公司前廣場休息。

15:00 再度出發。

16:15 在台中市議會休息，曾朝榮立委辦公室主任李炳欣親自歡迎，李主任是第二屆環境佈道師結業學員（總共辦過八屆）。由生態系教授和關心台灣自然環境的社會人士推動的環境佈道師研習營，培養不少致力於環境保護運動的種子。

17:30 抵台中市信義國小。

台中市的道路對行人最不友善，人行道被商家霸占、機車隨意停放，人行道地磚破損、凹凸不平司空見慣。三十多人的隊伍走在市區人行道上，不時被迫轉入慢車道，過馬路也得左右張望留意突如其來的闖紅燈車輛，不尊重市民的市政，卻被大多數台中市民所忽略。

第二天（週五，2007年6月29日）

台中市南區信義國小→忠明南路口→南平路口→環中路口→天德宮（累計里程約23.6Km）→鯨世界加油站（成功嶺）→國道一號王田交流道→大肚橋→台塑加油站（大肚橋站，累計里程約32.1km）→金馬路口→光復路口（中山國小）→文化中心→彰化縣政府（累計里程約36.6km）→中興路口→南郭國小（午餐）→中興路口→中央路口→中華西路口（台19）→國道一號彰化交流道→彰鹿路口（縣142）→福懋加油站（累計里程約42.5km）→台塑加油站（彰鹿站，累計里程約46.2km）→中山路口→阿振肉包店→鹿港天后宮，全程約31.5公里，8hr。

5:30 台中市信義小出發。

5:50 經宜寧高中。

6:20~6:35 在天德宮早餐。

最年輕的隊員為中山女高應屆畢業生張瑜，剛考上台大地理環境系。有機會和台師大91級生物系的小學弟林殿權深談，今年他剛考上台大植物所。

6:46 經明道高中。

6:53 經「烏日鄉界」。
6:58 經台 12、127 共線起點。
7:01 經台 12、127 共線終點。
7:03 經光日路口。
7:17 經烏日集泉橋（筏子溪流域）
7:30 經台 12 線，20K。
7:40~7:49 鯨世界加油站休息。

想到去年的 8 月 8 日也是在此加油站休息，天氣燠熱到不行，但心情是愉悅的，因為較快要結束 45 天的苦行了。但今天卻是逆向前進，我們要跨越大肚溪橋進入彰化縣境、再轉往雲林縣、南投縣一路向上爬升，今天只是起個頭，往後有 13 天路程，不管在體力消耗或面對當地環境議題時，都需要我們一一面對。

8:15 經台 12 線，22K，同時也是 166 線終點。

烏日往彰化方向的大肚溪橋，橋面有拓寬工程正在進行，去年 8 月 8 日環境苦行隊伍經過此地時，也是在進行橋面拓寬工程，一年多了，工程尚未結束。

8:23 經台 1 線，184.5K，仍在在大肚溪橋上。

8:29 結束橫越大肚溪橋。

8:42 經台 1 線，187.5K。

8:45~8:55 在台塑加油站休息。

9:19 經台 1 線，187.5K。

楊老師站在台化廠路邊說明台化廠對當地環境的污染，也讓隊員親身體驗惡臭的空氣，有口罩的隊員紛紛戴上，隊員幾乎呼吸困難地皺眉蹙額。來往大卡車之多，隊伍被擠壓到路邊水溝，險象環生。這些卡車大多是進入台化廠區載貨。台灣人通常不太在意自己的公共權益，老百姓習慣於不被尊重，相對地減弱對環境議題的關心。

9:27 經台 1 線，188K。

9:34 經台 1 線，188.5K。

9:42 經台 1 線，189K。

10:00 抵彰化縣政府。

與彰化環保聯盟會合，反對彰化火力發電廠第二階段環評決議不予開發，環保署卻同意讓台電撤案，創下環評惡例。記者會中，由彰化環保聯盟理事長蔡嘉揚代表依環評法第 23 條規定送給彰化縣政府環保局長陳宏益訴願書，彰化環盟將提出行政訴訟。

記者會中，彰化環保聯盟理事長蔡嘉揚強調：台灣電力 67% 被工業用掉，如果提高工業用電電價以及限制工業用電成長，這部份若能省下來的話，彰化工業區火力發電廠（簡稱彰火電廠）根本不用蓋。根據彰火電廠報告的 GPD 值，還不夠我們去處理污染造成的公害，這些都是不符合環境公理正義的開發，台灣應該發展太陽能光電。

楊國禎老師隨後回應：彰化縣環保局局長能出來和我們見面，這是很大的進

步。但是我們看到我們的社會並沒有進步，無可否認的我們要靠我們的土地才能生存，我們未來還有更大的空間，我們要更努力使我們的土地能夠更乾淨，我們才能生存。我們也知道全球氣候變遷，排放二氧化碳過多，我們正面臨最嚴峻考驗。人類的佔領區，也就是自然的淪陷區，我們希望它能更符合自然運作。在這裡，我們代表環保團體把我們的心聲告訴環保局長。

10:35 重新出發。

11:05 在南郭國小休息午餐。

11:10 彰化縣政府環保局長陳宏益與會，陳局長在環保署任職時，曾參與興建焚化爐業務。家住台化附近，他回憶說台化全盛時期，員工多達一萬多名。大家一邊吃飯一邊進行座談。其中幾段重要的對話，重點整理如下：

1.彰化縣環保局長陳宏益：

我過去十年來的工作，大多是面對對抗者的工作。十年來我家裡一直不用買雞蛋，雞蛋都是用丟的，所以我練就一份好功夫，接雞蛋的功夫。我過去十年的業務大部分在做垃圾焚化爐的工作，當初環保署評估國民所得增加，垃圾量也會增加，所以焚化爐勢必增加。原來規劃蓋到 36 座，後來逐步減少到最終目標可能 25 座。大家誤會一年的垃圾量不夠這些焚化爐燒，不過餐廳的餐盒都是屬於事業廢棄物，量非常多。

2.吳慧瑜發問：便當的廚餘也算事業廢棄物嗎？

3.彰化縣環保局長陳宏益：

現在的餐廳大部分都又做分類，廚餘可以賣給養豬戶。廚餘養豬最環保，有養豬的人就知道，最好的豬吃廚餘，黑毛豬是最好的豬單價較高，一般白豬吃飼料。廚餘最終的去處還是堆肥，堆肥可以讓台灣成為有機農業，目前堆肥都是雞屎有機肥。

我跟隊員聊天時，也有人提到台化問題，台化問題是我從小的痛。到現在還有鄰居打電話給我，說晚上都聞到氣味。台化從民國 56 年建廠，我媽媽告訴我，她是懷了我，我爸爸才考進台化，所以 56 年我爸爸進去台化，我 57 年出生。台化放出來的氣味是硫化氫的味道，是化二廠處理時放出來的，我非常清楚是因為我爸爸在台化廠是輪班工作，他就在化二廠上班，所以我非常清楚硫化氫產生的過程。我接任彰化縣環保局長之後，提出一個構想，我要把現在的環保局辦公室遷到台化廠閒置的員工宿舍，我現在的辦公室在八卦山上，是租借的場地。辦公室搬到台化廠，它放出氣味我會聞到飽。但是一體兩面，有人會說你是他的監督單位，今天他的宿舍提供給你當辦公場地，你罰單開不開得下去。有一次我突擊檢查，台化廠的副理聞半個小時就受不了，我一站站兩個小時。

4.劉國信發問：

我住在彰化縣溪州，我有兩個跟環保有關問題請教。

第一個問題，我們現在禁止露天燃燒，可是我家附近有很多番石榴果農、苗圃農民剪枝的殘留物都無法處理。環保署有補助各鄉鎮碎木機，協助處理。碎木可做有機肥、鋪步道，之前我上里長信箱留言，里長答覆說只有秀水有兩部，建

議局長爭取南彰化這些鄉鎮能有碎木機。

第二個問題是養豬戶的糞水都直接排糞到灌溉溝渠，田中大城工業區的染整業也是把廢水排到圳溝，我親眼看到水還在冒煙而且是朱紅色的，農民還拿來當灌溉水用。

5.彰化縣環保局長陳宏益：

下個年度我們規劃四個地方，鹿港是全台灣の木雕重鎮，主要是神桌、神像木雕；彰化市、員林鎮有很多家具業；另外一個是田尾，是花卉園區。鹿港、彰化市、員林地區用剩的木材不能再利用，因為經過防腐處理，只能破碎處理。我來彰化環保局，我把重點放在電鍍業。我採用二八理論，一個公司一百個業務員，其中二十個業務員每年所做的業績是這家公司的 80%，所以在污染稽查方面，我把重點放在管制污染 80%的工廠，讓我能事倍功半。可是養豬業打破這個理論，大型養豬場六百頭以上的豬隻，它的設備好，合不合格另外一回事。六百頭以下的養豬場，幾乎沒有設備，他們玩捉迷藏遊戲。今天這一批豬養在這個農舍，下一批豬又趕到另一個廢棄農舍，所以我目前的資源和人力動員還沒有擺在這裡。過去養豬場跟吳郭魚養殖池緊鄰，糞水都排到吳郭魚養殖池內。也有人向我抱怨，我們人產生的糞尿也是排到溝渠，因為我們還沒有做衛生下水道。很抱歉我目前的重心還無法顧及養豬業廢水。

6.楊國禎：

關於台化廠的監測，我建議設一天二十四小時監測站，並且回送至監測單位。就像中央氣象局有氣象監測站，每半個小時直接回送到中央氣象局彙整。在台化廠四周設很多個監測站，馬上能監測到。硫化氫經過化學變化會產生硫酸，造成呼吸道破壞，酸雨最大成分是硫化氫。

田尾是台灣最大的花卉區，它是如何產生的？我在這裡告訴大家真正的原因。過去彰化縣電鍍業很發達，造成土地嚴重污染，在那個年代無法處理，土地只好廢耕。廢耕無法對外公佈，只好把它轉化成花卉專區。

7.彰化縣環保局長陳宏益：

確實沒錯，電鍍業主要在北彰化，我們把這些污染農地轉型成非使用作物栽培。我小時後求學時，不愛唸書的就去做電鍍業。國小、國中畢業就去做電鍍業，電鍍業都在家附近，客廳即工廠。這些污染農地轉型成非使用作物栽培或能源作物。

台化部份，我比別人更清楚，我的長輩都在裡面工作。他們的薪資都很高，台化關廠這些人怎麼辦？這些員工有幾千人，後面維持的家庭有幾萬人。但我看到的卻不是這樣，過去造成的污染台化要處理，所以我不用擔心那些長輩沒工作。其次硫化氫的製程，我要它達到世界上最嚴格的標準，如果無法辦到，它就要遷廠。

13:00 下午開始下起傾盆大雨，決定繼續前進。

16:20~16:30 在彰鹿路 180 號旁的福懋加油站休息。

17:20~17:30 在台塑加油站休息，離鹿港鎮已不遠。

18:10 妹妹蔡淑卿參加「反彰火」(彰化工業區火力發電廠)遊行隊伍,和我們的隊伍會合,一起進入鹿港鎮。我們姐妹倆人,不約而同投入在地的環境保護運動。

18:50 抵鹿港天后宮。

隊伍進入鹿港鎮,有商家特別準備好幾大包冷飲杯,在路邊等候我們。隊伍經過時,他們熱情地遞給我們一杯杯冷飲。我發現,以正當訴求走上街頭時,一定會到認同者的支持,他們不見得會跟我們站出來抗議,也不見得會撰文批判,但是在必要的場合,他們會以各種形式表示支持。

入境隨俗,由彰化縣環保聯盟的粘老師帶領隊伍到天后宮上香祈福,祈求香火鼎盛的媽祖婆保佑聖山朝聖的隊伍一路平安,也祈禱台灣環境有所改善。

有第二天尚處於暖身階段,有不少隊員已經腳底起泡,下午又在滂沱大雨中行進,每個人都很狼狽。因此楊老師暫時取消晚上課程,我請淑卿從家中帶來大批舊報紙,讓隊員塞入布鞋吸水,免得明天一大早出發,穿濕透的鞋子,不僅不舒服,也容易引發皮膚病。

第三天(週六,2007年6月30日)

鹿港天后宮→台17線→中油加油站(有興站,累計里程約56.4km)→向西南轉進彰143縣道,漢寶國小(累計里程約62.3km)→北天宮→建新國小(休息,累計里程約65.4km)→二林德靈寺(累計里程約69.9km)→聖玄宮→二林國小→建興街→彰化縣二林鎮中正國小(累計里程約75.4km),全程22.3km,6hr。

5:35 從鹿港天后宮出發。

妹妹淑卿特別情商鹿港鎮有名的「阿振肉包店」送來熱騰騰鬆軟的包子、饅頭,豆漿用鐵桶裝,喝不完可以讓商家帶走,不浪費一滴水一口食物,是我服膺的生活原則。菜市場的早市已開始,路邊行道樹多種植白千層。鹿港鎮邊緣仍有許多水田,隊伍沿田邊小徑行走,遇見晨間運動返家的路人,騎單車或走路擦身而過,互道早安,人與人之間的距離縮短了,和都會區彼此疏離的感覺完全不同。我最喜歡捕捉隊員在晨曦照映下,馬路上呈現出一個個被拉得瘦長的身影,有的影子甚至從馬路爬上路邊住家牆壁、或路邊駁坎,形成相當有趣的畫面。

6:06 台17線,38K,入福興鄉。

路邊行道樹黃槿大多有病蟲害,葉面捲曲長疣。

6:14 經台17線,38.5K。

6:17 見一隻紅鳩停棲路旁水池邊。

6:36~6:50 在有信加油站休息。

7:09 經台17線,41K,福興鄉夏粘村。

7:15 經福興鄉頂粘村社區。

7:23 經台 17 線，42K。

7:37 經台 17 線，43K。

7:57 看見路邊一戶住家屋簷下有家燕的窩。

7:58 入芳苑鄉。

8:01 向西南轉進 143 縣道，0K。

8:15~8:30 在漢寶國小休息。

本來漢寶國小暑假期間不對外開放，但校方得知我們此行目的，特地提供校園讓我們休息。一位王小姐得知我們這個隊伍，特地送來有機饅頭慰勞。

9:02 縣道 143 距二林 1.5K，可遠眺玉山主峰就在雲層間。

9:20~14:50 在建新國小午餐休息。

生態系研究生陳欣一專程攜帶青草茶、仙草冰、椰子…等，前來慰問。喝現剖椰子水，清涼有勁。去年曾經參加苦行的母女檔劉秀英和楊柏寅中午加入隊伍，由柏寅的父親專程從三峽載來參加。沿途母女跟著隊伍前進，楊先生則開車尾隨拍照，多麼不一樣的全家旅行。

14:52 經 143 縣道，4K。

路邊防風林樹種有木麻黃、朱槿、榕樹。芳苑鄉建華村草漢路一段 621-1 號有砂丘，上有小樹島。

15:07 經 143 縣道，5K，鄉間樹林蟬聲大噪。

15:19 經 143 縣道，6K，入草湖鄉。

15:33 經 143 縣道，7K。

15:43 入二林鎮。

15:45 經 143 縣道，8K。

15:49~16:05 在二林鎮德靈宮休息，重新出發時，路口有一群人圍觀我們的隊伍。

16:20 經彰化監獄。

16:22 經 143 縣道，9K。

16:36 經 143 縣道，10K。

16:47 經 143 縣道，11K。

17:00 經 143 縣道，12K。

17:14 經 143 縣道，13K。

17:30 抵二林鎮中正國小。

陳欣一的父親，是二林鎮上的中醫師，擅長推拿，專程送冷烏梅汁等飲料前來探視，還幫一些隊員免費「麻幾節」。

二林國小主任特別贈送兩箱高接梨，楊國禎馬上隨機教育，介紹平地種植高接梨的生長機制。二十四季梨種在平地不會開花，因為它要經過低溫刺激，溫度回升後的春化作用才會開花。目前的技術是經低溫處理、經過春化作用的花穗拿到平地來種，這些花是前一年的花苞。接穗在橫山梨樹頭上，吸收橫山梨的養分長大，可以比梨山的果樹提早兩個月左右收成，六月底、七月初就可收成。我們

現在有很多果樹都用稼接技術。

環保團體也送了幾個西瓜，楊老師順便上一堂瓜的介紹。瓜的種類很多，果皮淡綠色有斑點的是大西瓜，有紋路的是小玉西瓜。小玉西瓜種類很多，果肉有黃的、紅的。如果是圓的，長得很黑，果皮還有紋路，那是無籽西瓜。無籽西瓜的栽培方式為，先用秋水仙素刺激染色體，使染色體從二倍體變成四倍體，再將四倍體和原來的二倍體雜交，變成三倍體。其後代會變成不等倍染色體，種籽無法發育。所以吃無籽西瓜時，裡面有小小白色發育不全的種籽。

楊老師也簡單介紹台灣稻米的發展史：

台灣人用在來米做粿，在來米的稻穗直立，現在已經很少人種植。我出身農家，以前會特別留一塊地種在來米。在來米有兩種功能，一個是做粿，一個是用來繳田租。因為在來米收成好，卻比較不好吃，因此拿來繳田租。我發現彰化到鹿港之間大部分種植糯米。

台灣一般農田有三期作物，第一期稻作、第二期稻作和一期裡作。第一期稻作在春節前後，春雨時節耕耘播種，六、七月收成。屏東收成較早，五月底就開始採收，中部六月底開始進入收成期，北部最慢，七月中旬收成。我記得以前靠人工收割稻穀時，有很多穀粒會遺留在稻田內。在那個年代，有人會從恆春買小鴨子，趕進稻田裡讓小鴨子吃遺留在田裡的穀粒。從南部開始，配合收割一直趕到中部，大概兩、三個月鴨子已經長到可以販賣，那是台灣式的吉普賽生活，賣完了又開始購進下一批小鴨子。晚間，養鴨人把鴨子圈養在河邊，水少的時候河邊露出沙洲，養鴨人就在沙洲上紮營。1950年代，台灣拍過一部電影叫「養鴨人家」，由唐寶雲演的。第二期稻作從七月到十月，接下來是裡作，從十一月到翌年二月。台灣的裡作主要種植蔬菜。明天我們將經過雲林縣，雲林縣和屏東縣市為台灣裡作最發達的兩個縣。雲林、屏東兩縣冬天溫度低、雨量少，正好符合溫帶蔬菜生長條件的需求，所以這兩縣是台灣裡作的重要供應產區。裡作剛好是過年前後，也是蔬菜價格最便宜的季節，因為那個時候台灣的田地大部分種植蔬菜。我們吃的蔬菜多為溫帶植物，十字花科的大白菜、小白菜、蘿蔔，還有芥頭菜、芥藍菜、大頭菜等都是溫帶植物。台灣夏天氣溫太高、雨量多、昆蟲大量繁殖，夏天平地不適合蔬菜生長，所以夏天要移到中海拔兩千公尺左右種植蔬菜。隨著經濟發展，我們在夏天也想吃十字花科的蔬菜，因此中海拔的開發，近年來對台灣經濟發展影響非常大。高冷蔬菜還沒開發的年代，人們會利用冬天過剩的蔬菜曬成菜乾，像高麗菜乾、菜脯乾、長豇豆乾。西南部在冬天正好不下雨，東北部則進入雨季，因此西南部的冬季是曬菜乾最好的時期。當年我們的生活方式跟土地是結合在一起的，現在因全球化的關係，所有生活作息全被打破。水稻經過多次改良，像以前的糯米，植株比人還高，鑽進糯米田去完全看不到人。糯米植株高，颱風一來很容易倒伏。水稻的生長期比較長，一、二月播種，五、六月初正逢梅雨季節，水稻淹水，稻穀剛好在植株上發芽。水稻經過改良後，屏東在梅雨季節之前就可以採收。我記得很清楚，小時候家裡種小香瓜、甘藷、黃香瓜，因生長時間比較長，在水稻還沒收割前就要先將小苗種在田裡，不然會延誤二期

稻作。種小香瓜、甘藷、黃香瓜時，好像糊漿糊一樣，把爛泥挖起來再覆蓋上去。水稻田在插秧、萌蘗時要淹田水，讓秧苗能夠長得一致，方便統一收割，萌蘗後才把水排掉。水稻田除了下雨外，其他時間田裡是沒有水的，因為施肥的化學肥料溶在水裡會造成肥傷。以前靠人工播種水稻，以五行一個單位。土地重劃後，長 120m，正好是一分地。土地重劃的統一標準是：一條馬路，兩條渠道（一條灌溉，一條排水）。後來改成插秧機，也是五排水稻一個單位。現在使用插秧機則比較密，變成七排。

彰化到鹿港之間也種黃豆，屬於東亞作物。目前世界上主要的五穀雜糧作物沒幾種，東方最主要的是水稻、大豆。我們吃的玉米、馬鈴薯、小麥是外地進口的。中東是小麥的發源地，玉米和馬鈴薯發源於美洲，玉米起源於中美洲、馬鈴薯來自南美洲。世界上重要的作物大部分從美洲分布出去，尤其是茄科植物，像我們吃的青椒、辣椒、蕃茄、馬鈴薯等都屬於茄科植物。

19:30 粘錫麟、蔡嘉揚蒞臨，講解他們投入環保運動的心路歷程，和彰化縣沿海面臨的環境問題。

1.台灣生態學會秘書長陳秉亨作開場介紹：

我參與環保運動已經二十幾年，記得聽過粘老師演講，他說過一句話：「做人不能交到壞朋友，一輩子很難再走回頭路。也就是讀書人要有讀書人的風骨。」那時老師在黑板上寫風骨，龍飛鳳舞的兩個字，然後我在大學的時候就……，一路到現在。蔡嘉揚學長也是我大學時很仰慕的，大學時沒有機會和他認識。

2.粘錫麟：

從反杜邦運動後，我就投入環保運動。曾經在後勁待 18 個月。1995 年反台泥和平水泥區，1996 年得癌，左腎上皮腎細胞癌。原想回鹿港老家休養，沒想到 1997 年又有伸港垃圾填海計畫、2000 年彰北焚化爐、2005 年彰工火力發電廠。我的生命已經豁出去，作多少算多少。

3.蔡嘉揚：

我以前就常聽到粘老師的名字，第一次遇到粘老師是在高美，高美要築一個大海堤一直延伸海裡，為此召開協調會。粘老師在會場上說：「做了海堤，海鳥會不見了！」當地居民很氣憤人不如鳥，兩邊起很大衝突，當時我目送粘老師被警察請出去，心裡很難過。我個人研究鳥類，看到有人因為鳥差一點被打，感觸很深，那是大約 2001 年的事，我剛從英國留學回來。我在大三就開始研究水鳥，從伸港開始，就是粘老師說的垃圾填海的地方。我感觸最深的是，研究牠們吃什麼東西，研究其中的機制，結果研究出來馬上就要被垃圾填掉。像高美濕地有最大片的雲林莞草，因為建築海堤就不見了。那邊本來有一種台灣特有種的招潮蟹，現在幾乎找不到。我以前用 35 釐米相機拍攝的照片，一張照片裡面可能就有五、六十隻，甚至上百隻，現在可能一隻都拍不到。這幾年下來，從大學到博士，研究做再多，環境變化比研究速度還快，一個開發案、垃圾掩埋場、火力發電廠，研究永遠來不及，如何談保育。我最感慨的是，做研究不是在做考古學，不是告訴別人說 1997 年到 1998 年大杓鷸有三千隻，現在剩不到八百隻，再過多

久可能完全消失。大家不去關心，只靠少數人像粘老師這樣的人在呼籲，是沒什麼作用的。所以我個人覺得走第一線的環境運動比做研究還重要，因為把環境保護下來，下一代的人還可繼續研究。我研究大杓鵲，三千多隻飛起來，天空那種壯觀的景象十年後竟然看不到了。我認為生態環境不是唸環境科學、唸生物的人在做，而是每一個階層都要投入。我出去演講，在社區大學授課，就是希望生態保育不是只有這個領域的人去關心而已。

台中火力發電廠目前發電量 550 萬千瓦，彰工火力發電廠預計有六部機組。台電就是這樣，先送兩部機組，每部機組 80 萬千瓦，讓環評通過，幾年後就說用電量增加再增機組。六部機組發電量 480 萬千瓦，加上台中火力發電廠的 550 萬千瓦，總共超過一千萬千瓦。台中火力發電廠和彰工火力發電廠距離那麼近，屬於同一空氣污染源，最近環保署公告，中部地區包括台中縣市、南投縣、彰化縣的空氣品質已經降到惡化的三級，臭氧層濃度也是惡化，戴奧辛濃度也是全國最高。我住在鹿港，都無法看到八卦山，只有下大雨後把空氣中的浮塵刷洗乾淨後才能看到八卦山，一兩天後又都是霧濛濛，這些都是離平地大約一千公尺左右的懸浮微粒造成。這些懸浮微粒都是燃燒煤碳、汽機車排放的廢氣造成的，情況蠻嚴重。2003 年彰火電廠開始送環評，什麼時候開會都不公布，現在是因為這一屆環保署署長張國龍請了四位民間環評委員，才把環評會的開會通知事先公告出來，我們才有機會去參加公聽會。

西部海岸線過度開發，密度之高，相當驚人。今年聖山朝聖心靈之旅，正是沿著淪陷的海岸線走向台灣人的心靈原鄉—玉山，說是朝聖不如形容其為傷心旅程。中華白海豚（媽祖魚）的主要棲息地，就在工業區密佈的西部沿海，則是一大諷刺。

楊國禎老師接受嚴謹的科學訓練，非常重視每天的資料整理，一天行程結束，馬上完成簡報，利用短短半個小時，讓隊員重新回顧當天走過的行程。

紀錄生命的方式很多種，有人寫日記、錄音、錄影、或繪畫。自然科學訓練者，靠採集標本、野外筆記、簡報系統，呈現個人生命史。「凡走過必留下痕跡」，看似輕鬆卻要靠毅力與恆心支撐。