

發行人／紀政

百萬聚樂步

第15期



本期精采要目

- 1 ● 編輯室手記
- 2 ● 紀姐隨筆
- 3 ● 比利時國際健走 臺灣主題國
- 11 ● 2009光泉健走
- 12 ● 活動預告
- 13 ● 點子王顧問王俊秀教授
- 15 ● 會員心得分享
- 19 ● 防癌宇宙操
- 20 ● 本會動態



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第3345號

雜誌

中華郵政台北誌字
第852號執照登記
為雜誌交寄
無法投遞請退回



財團法人
希望基金會

會址：10363台北市大同區昌吉街55號2樓204室 網址：www.hope.org.tw
電話：(02) 2597-8186



2006年1月1日創刊／2009年7月出版（期數：第十五期）

終身榮譽顧問：波多野義郎教授（日本萬步博士）

推廣諮詢顧問：柴松林教授・謝明哲教授

江界山教授・王俊秀教授

發行人：紀政

主編：連錦堅

執行編輯：黃純湘

美編：吳慧雯

編輯小組：黃玟靜・蔡秋盈

攝影：江德仁

楊哲嘉

發行所：財團法人希望基金會 執行長：鄭樹恩

會址：10363台北市大同區昌吉街55號2樓204室

電話：(02) 2597-8186 傳真：(02) 2597-6448

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：盈捷彩色印刷有限公司

●20年前，一趟日本北海道自助旅遊，小樽的故事在我心中埋下了「希望能有機會為推銷臺灣盡份心力」的心願種子。

20年後，比利時國際健走臺灣主題國，終於讓此深埋心中的種子開花又結果。2009年5月2日一早，與團員們忙著佈置「臺灣主題國」，就聽到台上司儀不時在我們完全聽不懂的荷蘭語當中，冒出台灣兩個字，還是台語發音喔！（後來才知道，TAIWAN的荷語讀音很接近台語。）

台上司儀「臺灣」、「臺灣」不停，讓咱們帳篷前面人潮不斷。斗笠、國旗、T恤、草編、彩繪、七大國家公園介紹冊、小書籤……只要是臺灣的，通通是搶手貨。其中，將刺繡國旗貼到老外身上，然後和他們合照最讓我興奮。而讓大會工作人員最開心的是拿到那件「以臺灣島圖做為第一筆劃，結合印章、書法、中華傳統文化的」

「臺灣行」T恤。

去年，在同一場地幸運獲

行銷臺灣 心願實現

《編輯室手記》文／連錦堅

得「臺灣行」T恤的國際健走同好，全都穿來會場要找Rose（純湘），讓人窩心；而那些沒能要到斗笠的小朋友臉上失落的表情，令人不忍心，一路上，所有黃種人都被喊臺灣！臺灣！讓日、韓健走者哭笑不得。相信，絕對相信：所有參與這次國際健走活動的臺灣團員及旅歐僑胞，永遠都不會忘記這次在比利時推銷臺灣的感人經驗。還有，住在布列肯堡的居民，在未來幾年裡，只要看到黃皮膚黑頭髮的東方人，肯定都還會認為是臺灣人。

紀姐在「萬步寶島行」一書中，以「你行，我也行，臺灣一定行！」做為結語；上（14）期季刊的紀姐隨筆中，則以「行」銷臺灣、「行」遍世界，做為期許。這次比利時國際健走臺灣主題國，所有宣導團成員正是用「行」動實踐「臺灣走出去，世界走進來」行銷臺灣的熱情。在此，要向所有支持單位及每位參與者，致上由衷感謝。因為有您們協助、參與，終讓我深藏內心多年的心願，得以實現。





紀姐隨筆



●2006年7月17~28日五位事先經過腦力激盪的研究生進駐希望基金會，心懷「萬步寶島」，胸抱「行銷臺灣」的熱忱，以噴射機的速度生出了以「臺灣島圖」為第一筆畫的「行」字。之後所衍生的「行」T恤、「行」靚牌（撲克牌），是人看、人人愛！人人見、人人要！人人說、人人讚！

2009年5月2、3兩日在比利時布列肯堡所舉行的國際健走，受邀榮任「主題國」的臺灣，竟然挑動起來自20多國健走達人的瘋狂：瘋臺灣的「行」T恤、瘋臺灣的「斗笠」、瘋臺灣的「茶」、瘋臺灣的彩繪、瘋臺灣的動物編織、瘋臺灣的…；無論大人或小孩，伸出手，口中不斷說：「Please, Please, May I have one?」

一向被誤認為是「日人」或「陸客」的宏觀電視駐歐記者黃慧櫻小姐，按捺不住心中的興奮說：「紀姐，走在異國他鄉的街頭，友善且堅定的話語：『妳來自臺灣！』這麼多年了，終於等到這句讓我欣喜若狂，直點頭連說：『Yes, Yes, Yes!』妳能感受到我無法形容的感動嗎？」……就是深受感動，當那五位研究生將「行」字生出後，我們以一本「萬步寶島行」的書，來記載他們在10天中接受嚴苛挑戰後所留下的美麗回憶和痕跡，轉摘在我寫的文中的兩段：

“Sayonara! Sayonara!” “No, I am Chinese. 再見！再見！”好嘔，竟被誤認為是「阿本仔」，這一樁嘔氣，所留下的烙印，鮮明至今。除非失智，否

則一定至死難忘。16歲，在羅馬奧運，默誓發憤圖強。讓‘Sayonara!’絕響，「再見」昇揚。這到底是天真可愛，亦或是年輕的衝動和驕傲？

離鄉背井，寄人籬下，「家」的味道變更濃，「國」的影子變更大，驅不去、除不掉，選擇穿上繡著「新竹」的鄉服，揹著國旗環繞世界，跑遍天下。“New Bamboo!”在異鄉的泥土抬起頭來，“TAIWAN”也不再是個陌生的名詞。不需被教導，更沒人強迫，只因為16歲時的“Sayonara!”一直在耳際嗡嗡作響。

慧櫻，妳問對人，因為我們擁有相同的「心」和「情」。

不諳英文的義大利阿雷札諾國際健走的主辦人，帶著會說英文的女秘書來找我，滿懷期待的說：「9月12、13日請到阿雷札諾好嗎？」「多少人？」「全團，歌者、舞者、編織者、彩繪者、國家公園展示物……，全部都來。」心中是千萬個願意去推銷臺灣，但口中必須帶著微笑且不忍地說：「今年太倉促，明年我們可以考慮。」看著他們失望離去的背影，我心中也湧出無限的惆悵，今年我們民間擁有推銷臺灣的機會，營建署願意抓住機會，這是一次政府與民間攜手共築美好的「伙伴」關係。不過，明年如果民間「有意」，政府還會「有心」嗎？民間願意當「棋」，政府願意舉「棋」嗎？

【希望基金會董事長、百萬聚樂步發起人】

紀政



比利時國際健走 臺灣主題國

【繞著地球走】

文／黃純湘

●我們做到了！

在大家團結一致，同心協力的努力下，臺灣主題國的精彩表現在比利時國際健走揚名立萬，讓比利時大會及來自24個國家的上萬名健走者大開眼界，感動萬分，也徹底地認識了「臺灣」這一個可愛的國家。5月1、2、3日的每一時、每一刻有如萬花筒般，深深地刻畫在你、我及每一個人的記憶裡，這些、那些精采片段在在令人懷念、回味不已。

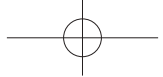
從受邀到計畫到籌備到組團到成行，紀姐對於這一次「臺灣主題國」活動，只有一個期望目標，就是創造一個其他國家無法超越的紀錄。在內政部營建署、外交部和48位團員的協助及通力合作下，我們做到了，我們真的創造了一個令人望塵莫及的紀錄，留下了令人難以忘懷的臺灣印象。

此行每一個團員竭盡體力、腳力、腦力、舞力、活力、耐力、實力、感染力…，穿著繡上大大「臺灣TAIWAN」的隊服，戴著貼上國旗的斗笠，搭配「臺灣行」T恤，高舉著國旗，不論是走在會場、在健走沿途、在各休息站、在海邊、在市區…，所到之處皆引人注目，好不威風啊！每一位可愛的團員用大大的微笑、誇張的肢體語言、破破的英語，一路打通關，不論是英國人、法國人、荷蘭人、義大利人、還是德國人…，通通都不怕，來一個征服一個，來一對征服一雙，就是這樣熱情的臺灣精神，讓我們的臺灣主題國揚名海外，成功地行銷臺灣之美。

行銷臺灣，看似不容易，其實很簡單，每一個人都可以是行銷大使，不論是走在國內或是走到國外，我們的一言一行，一舉一動，一顰一笑，都可以為我們的國家開啟一道道國際友誼之門，千萬不要小看自己的潛力與影響力。

此行的點點滴滴，不須我贅言，讓我們一起來欣賞團員們感人肺腑的心得分享。





● 健走途中和僑胞湘怡的小朋友合照。

● 前一天腳受傷的麗清姐（左）和我在沙灘上合照，為彼此加油打氣。

文／王沛渝

難忘的生日禮物

● 有時會想，如果我不是臺灣人，不是處在這個模糊的世代裡，還會有像現在一樣的使命感，想要捍衛和行銷自己的國家？報名這次活動，不是出差，也不全然是為了玩，而是想去做一件我認為對且不想錯過的事情，把它當作是送給自己的一份生日禮物。

此行，全團身著藍色隊服，手裡揮舞國旗，頭戴象徵臺灣刻苦耐勞精神的斗笠，用行動宣傳臺灣，個人力量雖渺小，但各司其職、團隊合作的力道之大，更是打響此次活動「臺灣主題國」的名號。長途飛行及舟車勞頓之苦，兩天合計約50公里健走引起的膝蓋、腳趾受傷，以及因烈日當頭所曬黑的皮膚，種種都是考驗，儘管如此，精神之充實，讓身體疼痛及疲累，顯得微不足道，心更是滿滿…滿滿的…

5月4日晚上，全團受邀到我國駐比利時代表處用餐時，沈呂巡代表突然點名我上台，親自送了我皮革包裝的精緻巧克力禮盒，讓本想低調慶生的我，剎那間成了全團羨慕及關注的焦點，餐後，合唱、獻花及大家一籊筐的祝福，讓我覺得自己是最幸福的人。

這一路上，雖說有很多不完美，卻也是點綴這次旅行的重要裝飾，如同人生一般，不就是因此而更懂得珍惜與包容，學習「愛」這一件事嗎？唯有「愛」，讓我們的心更貼近，我想說：我真的很喜歡大家，也很喜歡我自己…



文／潘玟玟

國際健走初體驗

● 布列肯堡是一個臨海的小鎮、白天的氣候和煦，即使在午後陽光最強烈的時刻，也不會感到炎熱，很適合健走。這次我參加的是24公里的路線，兩天的健走觀賞到不同風貌的布列肯堡，除了經過牧場、小鎮之外，也經過沙灘、溪流。第二天的沙灘，是我最愛的一段路程，因第一天走了20多公里水泥地之後，腳底已經十分痠疼，鬆軟的沙灘讓我忘卻了前一天的疲憊，繼續完成第二天的挑戰。這次活動有來自世界各地的健走者，當地的小童軍們也很踴躍地參加，而且還是挑戰24公里的路線呢！可見得比利時對於小朋友的體能訓練十分重視，很值得我們學習。

這次臺灣「主題國」的活動，在團員們大力的推廣之下，各國健走者看到我們都會說「你好，臺灣」，有些外國朋友還會熱情的揮舞著我們的國旗，看了令人十分感動。這是我第一次參加國際健走，出發前一直很擔心無法完成兩天各24公里的挑戰，所幸在健走伙伴們互相鼓勵下，順利走完兩天的路程。希望未來還能夠有機會，到不同的國家挑戰其他的國際健走。





● 與比利時老兄交換T恤後合照。

文／陳孟江【太魯閣國家公園管理處 英文解說員】

行萬里路，值得！

● 這次跟隨基金會不遠千里來到比利時布列肯堡健走宣傳臺灣國家公園之美，整個旅程熱力不斷、笑聲迭起，是一個難得經驗。

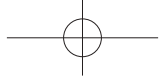
此行因肩負宣傳臺灣之美的任務，所以除了行李外，還有一大批的展示架、禮物、紀念品需要隨隊，光是出國通關就耗費許多時間，飛行16小時後到達荷蘭阿姆斯特丹，還因為其中一件黃銅製藝術品「昇華」，遭留置四十餘分鐘，經紀姐努力溝通才得以繳稅放行。

這次布列肯堡健走共有一萬餘人報名，民眾除了欣賞我國七大國家公園展覽外，會場有許多人聚集在展示攤位前觀看民俗技藝專家劉吉祥利用封箱帶手編蚱蜢；阿美族藝術家彭明通現場繪畫絲質團扇；或品嚐旅德僑胞沖泡的臺灣茶，另外，由永和登山會表演的原住民舞蹈更是屢次帶起現場的熱烈氣氛，不僅地主國讚揚，連許多老外看到我們都說「Taiwan」，然後比出大拇指，充分顯示這是一次非常成功的國民外交。

從世界各地參與健走民眾熱烈索取我們的國旗、貼紙、斗笠及蚱蜢等紀念品，可看出他們對於臺灣主題國之喜愛程度。有人甚至要出錢購買，最後因為我們實在已無存貨，才悵然若失離去。有一位比利時老兄還興沖沖的跑來比手劃腳，希望以他的綠色健走衫與我印有一個「行」字的白色隊服交換，公平交易後，我們還如多年老友般合照一張以茲紀念。

健走除了可增廣見聞、鍛鍊身心，還可結交各方好友，若走到國外，也能促進社會和諧、國際和平，古語說：行萬里路讀萬卷書，健走的確值得推廣！





在國際友誼之夜中結識許多朋友。

文／賴修怡【陽明山國家公園管理處 英文解說員】

臺灣國家公園歐洲行

●臺灣國家公園，是國人引以為傲的資產，好的資產管理要有好的運用策略來支撐，而國際交流便是行銷美麗的國家公園最好的策略。

4月30日行前記者會，此行宣傳臺灣國家公園的任務，在營建署葉署長的勉勵與祝福下，正式開始！我也和此行的工作夥伴—孟江在會中相見歡，為彼此加油打氣！

當日，代表團一行48人滿載著行囊及宣傳臺灣的各種行頭，浩浩蕩蕩出發。經過萬里飛行，於5月1日抵達目的地—布列肯堡，當地時間為下午6時55分，但天色清亮如白晝。卸下行囊後，開始了滿檔的行程，大夥兒很有默契地一一著手展開忙碌的交流宣導工作。

首先上場的是「國際友誼之夜」，台上舞者熱情帶動，台下的我們也忙著在人群當中努力展現臺灣的特色，而造形有趣的手編昆蟲與紙藝花朵更博得國際友人的連連讚歎！我也開心地在一旁翻譯解說，心想：多一位國際友人的了解與認知，不就多一位朋友的支持！

這次的重頭戲—5月2日、3日的健走活動，我們一早掛布條、架展板、擺設好各式文宣，舞台那端開始了熱鬧的活動節目，臺灣的主題國攤位也賣力地招呼經過的健走者，「臺灣」對歐洲人而言，的確是一個很遠的國度，而我們此時此刻正是要用親切、熱情、活力將遙遠的距離拉近，讓世界看得到臺灣及國家公園之美！

感謝孟江謙讓，我選擇了第一天24公里的路程，沿途有夥伴加油打氣，還有比利時Pedro分享巧克力，經過了綠草滿地的村莊；看見了悠閒自在的牛馬；漫步在美麗如詩的社區，家家戶戶美麗如畫！也看到了比利時人參與活動的快樂與逍遙！

第二天，換我上場囉，在臺灣主題國攤位上賣力地工作，我開心！主動將臺灣國家公園的文宣品交到國際友人的手上，我盡心！而義賣手工藝品及T恤，我也行！本次比利時布列肯堡國際健走一行銷臺灣國家公園之美，真行！





7

中華民國九十八年七月

【比利時國際健走 臺灣主題國】◀



代表台灣致贈紀念品給比利時國際健走主辦單位會長Luc。

文／黃梗楠【永和登山會會長，亦為本次代表團團長】

行者無敵

●由IML國際健行聯盟主持的國際健行大會，每年在各會員國舉行，其特色在於促成當地文化與各國健行者交流之快樂健行嘉年華會。在自己的國家迎接國內外熱愛健行人士，一同向前行，無比高興的情境，永遠在腦海中迴盪。

主辦國家極力展現其秀麗風景、城市風貌、文化特色、生活方式、自然生態與環保，藉由健行增進友誼、瞭解、學習、尊重各民族的文化、信仰及生活現況，瞭解自己，更要瞭解世界。

IML的官方口號"Nos Iungat Ambulare"，譯為「讓健行使我們齊聚在一起」，也是世界各國舉辦健行大會的座右銘，強調健行非以勝負為目的之活動，參與者透過健行活動，接觸各國的自然特色，體會超越國界、敦親睦鄰、友誼交流的樂趣，是世界上老少咸宜，自由參加的國際大會，也是人人第一名的心靈之旅。

IML的M指的是March（行軍），健行運動在歐陸，藉由行軍而發展，多數健行活動均有退役或現役軍人參與，精神抖擻，步履齊一，令人振奮，多次來台參加，頗受歡迎，掌聲最多。

健行是親近大自然的體能活動，的確能幫助提昇個人的健康，IML現任會長Ron Hendriks非常強調健走的好處，總之天天去健行，日日都健康。

參加各國健行大會，您可以自由選擇加入10/20/30/40/50公里的行程，考驗自己的體能、毅力和勇氣，每一位回到中央會場，無不喜上眉梢、相互道賀、舉杯歡騰，每次參與各國健行，都有不同感受，各國年年在進步中，臺灣也是會員國之一，今年已屆19年，主辦單位宜加強努力計劃行程，真心服務拿出臺灣的熱情和文化，讓參與者沒有遺憾，絕不能讓每年11月份的國際快樂健行成為健行休兵。

健行讓人走向健康，走出希望，參加「2009比利時布列肯堡國際健行臺灣主題國」全團伙伴必有同感，我們的團隊精神、文化表演、推銷臺灣、僑胞互動，再再發揚臺灣精神，聲聲「臺灣加油」中看到「臺灣希望」。幽揚豪邁、熱情洋溢、風情萬種的原住民歌舞，譜出生命的樂章，多彩多姿的國際健行，

因原住民歌舞的演出，而顯得壯闊萬千，藉由國際健行大會的場面，臺灣原住民文化，更能發揮精髓，廣受喜愛。

衷心銘感希望基金會的縝密規劃、全力付出，完成目標，期盼健行的發展，能深入各地，真正落實全民化，日行萬步，迎向健康。





文／簡良珏

自我挑戰之後的 身心修憩站—巴黎！

●雖然出國已不下數次，但是一想到這次「西歐之旅」，仍難掩心中的雀躍與緊張，因為十分看重這趟旅程，畢竟這次出國的主要目的，是「挑戰比利時健走」，並非吃喝玩樂！

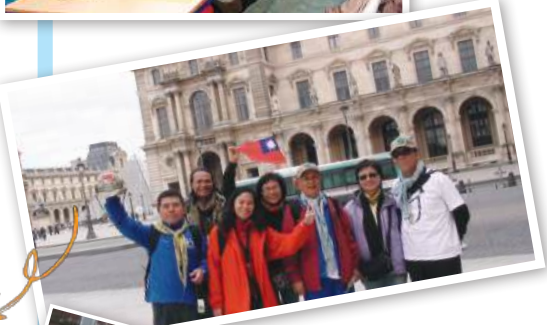
第一天緊湊的行程讓我們一刻不得閒，翌日即直接展開「比利時健走」挑戰。我們走過一個又一個充滿異國情調的質樸村莊、穿過枝葉扶疏的森林、橫越綠草如茵的平原，並在沙灘上留下深深的足跡，由於維持一定節奏的步伐，讓我們即使身在較乾冷的氣候地區，仍能感覺頭頂上直落的汗珠。同團「戰友」們，雖然彼此偶有交談，但是為了不要破壞運動時規律的呼吸，有大半的時間，大家不得不專心地將思緒交給正在擺動的四肢。我們並不覺得累，也沒時間累，兩天下來，竟足足挑戰了48公里！妹妹同我說，她雖然揮汗如雨，但是抵達最後目的地的那份踏實與小小的成就感，可是金錢所換不得的呢！

充分的運動之後，當然要有充分的休息，第四天開始是我最期待的，因為繃緊的神經與疲累的四肢，終於在此刻得以暫時放鬆，盡情享受古典歐洲的人文萃華之美。一早，我們從布魯塞爾出發，驅車前往法國舉世聞名的「凡爾賽宮」，仰望著這座壯觀華麗的皇宮，因宮外參觀時間有限，我們幾個「勇腳」以最快的速度進入氣派的皇宮正門，走馬看花地逛完佔地100公頃的凡爾賽宮後花園。在這倉促行程裡，仍稍有收穫，如：戲劇性的「Latone」噴泉，往前可遙望大運河，向後則凡爾賽宮盡收眼底，寬闊的視野、壯觀的景象，令人心曠神怡。「太陽神阿波羅」噴泉更是整座花園的核心，栩栩如生的阿波羅塑像，彷彿真的要駕著馬車從水中一躍而出。

接著解說員帶領大家參觀皇宮，宮內最令人印象深刻的是凡爾賽宮最著名的「鏡廳」，一進入這個大廳，映入眼簾的是400多片鏡子所組成的巨大鏡面，天花板上垂掛著二十多具波希米亞水晶吊燈，及一大片歌頌「太陽王」路易十四的油畫，依解說員的介紹，「鏡廳」曾是當年皇室舉行舞會之處，透過陽光及鏡面的反射，「鏡廳」在白天總顯得金碧輝煌，到了宴客的晚上，舞者皆能在絢爛的燈光下，透過無數的鏡子，陶醉地看著不同身影的自己，足以想見當時法國皇室極盡享樂、夜夜笙歌的景象。

滿載著回憶，我們終於坐上回國的班機，想想這次歐洲之旅，雖然途中偶有不盡人意與幾番風雨，但是略顯疲累的身子，卻充滿著心靈上的富裕。看著窗外，我們即將降落在機場，我已把這趟豐富的異國旅程，收藏進心底！





- ①暢飲世界聞名的「比利時啤酒·呼乾啦……」。
- ②浪漫巴黎咖啡吧，臺灣行腳留足跡。
- ③與僑界友人相聚，土不親人親。
- ④走到那裡都帶著國旗——「行」銷臺灣。
- ⑤比利時小朋友高舉我國國旗，高喊：「TAIWAN·TAIWAN·TAIWAN……」

文／林志信

比利時布列肯堡國際健走

一場在期待中開啟，也在期待中落幕的奇特豐富旅程……

●**期待**——4月初一通由希望基金會來的電話，為生涯中的一場特殊經歷旅程開啟序幕，近二十年沒有出國的我，連護照長什麼樣子都快想不起來，沒想到再次出國是參加一場很有意義的旅程比利時布列肯堡國際健走臺灣主題國活動。

●**興奮**——期待的心情使自己無法平靜地正常上班，腦中一直迴響著：「4月30日23時05分飛往荷蘭阿姆斯特丹的班機……」，當日下午迫不及待地從台中家裡出發，6點多便在機場等著與伙伴們會合。8時許一群身穿有「臺灣」字樣隊服的伙伴終於來了，一致的服裝、燦爛的笑容、頭上頂著要送給僑胞的斗笠，果然吸引同班機旅客們的好奇詢問，加油聲也此起彼落，在期許與鼓勵的掌聲中，搭機啟程，歷經近十七小時的長途飛行，當飛機降落歐洲陸地時，心情由長途乘機的疲憊感，轉為雀躍不已的興奮。

激情——「歡迎晚會·展現臺灣原住民歌舞」

比利時當地時間5月1日下午8時太陽尚未下山，主辦單位為來自世界各國愛好健走的朋友們安排了一場歡迎晚會，擔任主題國的臺灣當然不能錯過這個展示臺灣特色的絕佳時機。代表團以高亢優美的原住民歌曲，以及充滿豐富生命力的原住民舞蹈，與台下國際友人互動共舞，成功的征服了來自世界各國與會朋友的心。

在遙遠的歐洲國度，能看到如此具有臺灣特色的表演，每位團員努力為我們所熱愛的臺灣盡心盡力，激動的心情迴盪腦海直至深夜，久久不能入眠。

感動——「國旗飄揚·僑胞熱情為臺灣加油」

5月2日比利時國際健走40週年慶，擔任活動主題國的「臺灣」，為了將臺灣的山水之美、文化之豐，介紹給全世界，不能缺少的當然是「國旗」，還有貼有國旗的斗笠、行銷臺灣國家公園的文宣及各種與臺灣有關的精美紀念品。特別值得一提的是，送給僑胞及國際友人的國旗和斗笠，看著僑胞熱情的揮舞國





旗，努力的協助解說及發送宣導品，用心介紹並行銷臺灣，這股熱情不但炒熱了現場的氣氛，也深深地感動了我。

今天也是我和劉吉祥兄要把臺灣動物編織推薦給國際友人的第一天，行前特別情商好友王訓鋒老師協助，預先編織了蚱蜢、螞蟥、魚、青蛙……等總計約一千多個作品，準備現場發送，惟當天現場參加健走人數眾多，臨時改以現場示範編織。

經過5月2日一整天的編織蚱蜢下，隔日肩膀開始感覺酸痛，在紀姐的邀約下，放下手中的剪刀及編織材料，一同去參加當天6公里的健走；真是偷得浮生半日閒啊！讓我有機會體驗比利時布列肯堡國際健走活動的路程。沿途環境是如此的優美，空氣是如此的清新，每一戶住家的庭院就像一座美麗的小花園，每一個視野的景致，就如同一幅優雅的圖畫，走在這6公里的健走路程上，一點都不覺得疲憊，反而感受到身心無比舒暢，是一種置身其中、身心調和、享受其樂的感覺，許多工作上的勞苦在健走的路途上，漸漸得到了釋放，難怪希望基金會要持續努力的推展健走運動。在健走的沿途上，主辦單位還精心的安排了幾處的休憩點，提供小點心及比利時啤酒、麵包……等，讓參與活動的人可以補充體力並稍作休憩，種種貼心的安排，處處仔細的規劃，都可以看出主辦單位的用心。

漫遊——「巴黎香榭咖啡香·臺灣行 留足跡」

團員們於比利時布列肯堡國際健走活動中，成功完成行銷臺灣的任務，同時也造訪了國際教科文組織列為世界文化遺產的布魯日，並順道前往法國巴黎，繼續臺灣健走團行銷臺灣的旅程。一群來自臺灣的「勇腳」，在巴黎分成了數個小組，我所參加的小組共有八個團員，全組成員堅持背著我們熱愛的國旗，在巴黎市區趴趴走，持續行銷臺灣。一群臺灣來的背包客，悠遊自在地走在巴黎塞納河、艾菲爾鐵塔、香榭大道……等景點，品嚐巴黎咖啡香，留下臺灣行腳團的足跡與美好回憶。

期待——「返抵國門·離別是為了期待下次的相逢」

5月9日在巴黎機場準備搭機回臺，經過十三個多小時的長途飛行，當飛機降落桃園機場時，整個行程也將要告一段落，有著一種滿滿豐收的滿足，夾雜著不捨的淡淡離愁。慶幸自己能參加這個這麼有意義的活動——「行」銷臺灣，為熱愛的臺灣盡一己微薄的心力。離別正是下次重逢的開始，於是大伙期待今年11月臺灣舉辦的國際健走活動再見，將本次旅程劃上完美的句點，為下次相聚留下深深的期待……





2009 光泉健走

文／黃玟靜



▲頭獎11萬元幸運得主開心地與光泉企業汪賜發董事長合照。



▲簡文仁理事長帶領大家做數字健康操。

▽長長的人龍齊聚景美溪畔健走，形成一幅壯觀畫面。



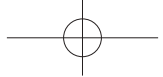
●天候不佳連日大雨；道南河濱場地泥濘；木柵線捷運停駛，似乎是在考驗著健走民眾及主辦單位，是否不論氣候惡劣、路程艱辛，還依然保有一個正面向前行的決心！4月25日一大清早，穿著輕便腳踩涼鞋準備進場佈置，仰望滿佈天空的烏雲，奢求老天爺施捨點方便，使路況良好讓健走民眾方便些，使大雨暫歇讓服務人員方便些。你相信嗎？活動開始前，雨竟然停了……一直到活動結束。

連續兩年舉辦光泉健走，參與人數增加不少，民眾的印象也更為深刻。五天後即將代表臺灣遠赴比利時國際健走表演的永和鼓樂團，一開場使用熱力十足的「鬥舞」為整場活動揭開序幕、炒熱氣氛。中華民國物理治療學會簡文仁理事長也來到現場親自示範「數字健康操」，簡單易懂的暖身帶動，讓現場民眾為萬步健走做足了準備。活動路線沿景美溪畔，經萬壽橋、道南橋、恆光橋及一壽橋，雨後清新的空氣加上涼爽的氣溫，走起路來格外舒適且輕快，也難怪許多民眾都說「出門前本來還有點猶豫，有來真是賺到了！」

愛行者健走舞、「高山青」原住民舞蹈以及38項大小獎摸彩，為活動尾聲帶入高潮，尤其是象徵雙腳的頭獎「11」萬元現金，更在所有人引頸企盼的呼聲中揭曉。整場活動民眾之熱烈參與及行動支持，著實讓贊助企業及工作人員感到相當窩心，因為從開始前的提心吊膽，到進行中的歡笑喜悅，最終圓滿落幕，相信這一天對許多人而言，是個印象深刻的日子，光泉健走，咱們期待明年見！



●光泉小牛仔深受大小朋友喜愛，爭相合照。



活動預告1

2009臺北親山近水健走活動

～健康萬步行 臺北好風景

場次一：

活動時間：98年9月26日下午2：30

活動地點：道南河濱公園（捷運動物園站）

場次二：

活動時間：98年10月31日上午8：30

活動地點：陽明大學（捷運石牌站）

*免報名費

*活動洽詢：希望基金會02-25978186



活動預告2

2009會員健走

找一個機會，與山單獨相處
山是需要慢慢尋訪、靜靜對話的
山，是大地的祭壇
不老部落有著泰雅族不老的傳奇...



時間：98年8月29、30日（兩天一夜）

地點：宜蘭縣

內容：不老部落體驗、長埤湖健走

費用：4800元/每人

說明：1. 費用包括交通、食宿、保險等

2. 參加者限百萬聚樂步會員

3. 詳細內容請來電索取報名表

即日起受理報名，限額30位，額滿為止。洽詢電話：02-25978186





採訪／蔡秋盈

點子王顧問 王俊秀教授



●王教授與紀姐認識多年，直到近期的一次請益中，在相互想法與共識一拍即合下，遂邀請王教授擔任【百萬聚樂步】的推廣諮詢顧問，他也欣然同意。

紀姐口中的點子王

「…台灣不缺生意，缺創意；不缺生產，缺生態；不缺憂鬱，缺幽默…」這些創意語句，皆出自王教授，他說：創意來自好奇心及不圓滿。如何讓腦子動起來？他建議，在走路過程中，常懷著好奇心來看待四周。美好的東西，不僅欣賞，還要思考如何更好；對於不圓滿，想想應如何改善。透過這樣的發想激盪，腦袋自然更能靈活運用。

關於精采一條路

本會年度活動「精采一條路」，目的在鼓勵大家走入社區，關懷居住環境，希望在此過程中，能有挖金（Walking）尋寶之趣。王教授也提出每個社區

皆是一座博物館的觀念，他說：每個人、地、事、物都是一個故事，當你去發掘它時，不僅是認識瞭解，更能進一步有文化守望的作用；走入社區裡，增加與人的接觸及交流，相互熟悉下，無形中產生了社區守望；相較於交通工具，走路的速度緩慢，讓我們有更多注意力在周圍的環境生態，欣賞之餘，亦能達到對環境的守望。

曾擔任國立聯合大學校長，目前任教於清華大學的王教授，介紹我們一條連接清華大學及交通大學的路，以清大角度，稱之為「清交小徑」；以交大角度，稱之為「交清小道」。從清大的宿舍出發，沿途經過小吃部、清華學院、學生宿舍、水木書店、成功湖，再至交大的運動廣場、活動中心、浩然圖書館；一路上可以接收到各式藝文資訊，欣賞到不同藝術表演、體育活動，自然風光亦不在話下。路上不必有安全的顧慮，而且一趟來回可達

到一萬五千的步數。常走的另一條，則是從校園外圍行走，由交大門口沿著大學路至光復路回清大校園。王教授說，不管是走在哪條路上，如果遇到岔路，他會彎進去走走，期待遇見新的驚喜，新的發現。

日行萬步，帶給他的想法

「慢就是美」，走路讓人有更多機會停、看、聽。沿途的動植物，遇見的人，彼此眼神的交會，不禁生起「生命碰到生命」的哲學情懷，更豐富了健走所能得到的收穫。對於日行萬步的推廣，王教授希望在走路之餘，可以親近好山好水好文化，更走出健康走出快樂。

希望基金會在王教授的加持下，帶著教授的點子及對環境與社會永續經營的專業意見下，相信，日行萬步的推廣之路必定更加精采。

（王俊秀教授同時也是台灣環境保護聯盟會長）

每日一萬步・健康有保固 大家來推薦・精采一條路



社區健康小站

邀請您 推薦社區精采一條路



透過各社區好鄰居參與推薦，及「精采一條路」圖文集的分享，期待未來全國到處都有當地居民引以為傲的「精采一條路」，讓大家開心日行萬步。

健康台灣，萬步寶島。
你行，我也行，台灣一定行！

活動辦法

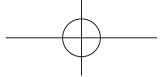
- 2009年8月10日前，請上活動網站www.hope.org.tw下載「精采一條路」推薦表，填妥後e-mail (hope@tetragon.com.tw) 或傳真(02)2597-6448，並電話(02)2597-8186確認已收即可。
- 本次推薦活動，旨在交流分享，不具評比競賽性質。凡推薦路線被納入「精采一條路」圖文集者，可獲贈該圖文集2本，以茲紀念。
- 其它說明請參閱網站推薦表及填寫範例，或電(02)2597-8186洽詢。



指導單位：行政院衛生署・行政院體育委員會・行政院環境保護署・行政院文化建設委員會・交通部觀光局

主辦單位：財團法人希望基金會・





【會員心得分享】

文／鍾國成

新的健走輔助器——愛行者健走杖



●一般人行動不便的時候，都要靠手杖來支持，但很少人藉手杖的支持來運動，最近北歐人發現冬天滑雪用的滑雪杖，用來做健走非常實用，現在已傳到台灣來了，三月份朋友送我一套「愛行者健走杖」，除了兩支鋁合金質地堅韌輕盈可調長短的手杖，外加說明書與示範DVD光碟片，當下即予試用，兩個多月來，頗覺實用，特將使用心得報告給大家分享。

首先將手杖調到適合自己身高的長度，雖然，手杖上以身高標明刻度，還是調到適合自己的長度為宜，仔細閱讀所附的說明書及觀看示範DVD光碟，參考說明書所載之最佳使用方法，慢慢試用，體會滑雪動作，配合好腳步的移位操作手杖的撐登使力動作，與腰部的使勁，確實可以減輕從腳踝、小腿、膝蓋、大腿乃至於髖關節的體重負擔，而產生步履輕鬆的效果。

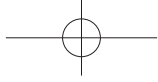
談到效果，最明顯的就是本人身體過胖，體重超重甚多，步履蹣跚吃重，每次與太太一起散步或健走的時候，都落後很多，實在懊惱不已，自從使用「愛行者健走杖」之後，就可以與太太同步並進，非常得意，同時因為使用健走杖



也避免了可能的運動傷害。

因為在警察廣播電台上班，植物園就在附近，每天下午五點就到植物園健走四到六圈，大約七千到九千步，加上回家路程，「每日一萬步」，絕對是可以達到的，「愛行者健走杖」確實是我健走運動一大輔助，因個人開朗的個性，健走中笑臉迎人，確實引起別人的注目眼光與好奇探詢，無形中又結識很多運動同好，使用兩個多月已使體重減輕三公斤，如果體重能再減的話，將再向大家報告。

（本文作者為警察廣播電台副總台長）



●幾年前參加朋友的家庭聚餐，她的公公已八十高齡，身材不見老態，腳步依然輕盈，我發揮記者本性，請教他如何養身？他答說：「每天走路一萬步！」這樣簡單的健身法，令我印象深刻。

住在南部的大哥，年齡和我相差二十歲，自退休後，每天整理庭院加上飯後行走一、二個小時。得到的成效是健康檢查表沒有紅字。

我的好朋友，因不景氣被迫提前退休。之後每天到處趴趴走，和朋友輪流安排健走路線。他說：「現在出門都是"BMW"。」原來BMW是指騎單車（Biking）、搭地鐵（Metro）和走路（Walking），真是太妙了。我打趣說：「這樣運動下去，你可以活到一百歲！」

我呢？幾十年的文字工作，換來腰酸背痛的職業病，加上眼力不支，大大影響我在閱讀上的享受。因此，我開始和自己的身體對話，「每天走路一萬步」的話語，浮現腦海，於是將此設定成目

標，更開心的是—意外得到一個特別的禮物—計步器。

每天清晨，我先慢走當暖身，再以紀政女士的快走方法，沿著大漢溪畔，一路走到板橋浮洲地區的人工湖邊，此時約五、六千的步數。接著我在草地上拉筋、彎腰、踢腿，呼吸早晨空氣。然後往回走，到家剛好一萬步。若時間允許，下午再走一趟，有時帶著自行車，夏天的黃昏，火紅的夕陽倒影，映在即將完工的溼地上，綿延二、三公里，格外美麗，邊走、邊動、邊看美景，晚風徐徐吹來，好不享受。

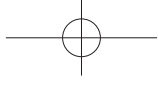
兩個月下來，我的成績單呢？首先，走路與喝水，改善我的便秘問題；再來，因日行萬步的實踐，讓原先因腸胃問題、飲食失調而有點走樣的臀部曲線，又渾圓重現；而且在兩手的擺動下，更結實了手臂肌肉，不錯吧！炎夏來臨，今年的身材，可以讓穿著清涼一夏！愛美的男女，記得每天多為自己爭取走路的機會喔。

（本文作者為文字工作者）

【會員心得分享】
文／林麗美

走路「塑身」與「健身」





【會員心得分享】

口述／夏長城

整理／楊哲嘉

日日萬步 健康常駐



●雖已至耄耋之年，日行萬步仍然是每天必備行程，只需穿上運動鞋、戴上帽子、不需結伴，隨時隨地即可出發，這就是健走的美妙之處。

年輕時於船運業服務，常忙碌於工作，不易抽出空閒從事運動，直到我退休後，才真正開啟了我的運動之路。

剛開始我所接觸的是爬山，活動範圍主要以臺北市四周的山岳為主，平常一有時間就往山上去，由於路程上常有許多山友相伴，所以並不怎麼感到疲憊，反倒有如參加聚會般輕鬆。後來隨著經驗與體能的增加，我亦逐步向上挑戰，即使是臺灣的第一高峰玉山，也被我所征服。

在這同時正逢臺北市政府推廣路跑，因此路跑也成為我的一個運動項目。剛開始只是利用晨間於住家附近的公園練習，慢慢培養體耐力後，就參加市政府的推廣活動，於臺北市各區征討，一次路程約3~5公里，活動期間幾乎跑遍臺北市各區。

參與這兩項運動一段日子後，為減輕膝關節的負擔，我選擇了健走來替代上列兩項運動。於是在2006年加入由紀政小姐所發起的百萬聚樂步，並從中認識了許多同好，也在臺灣各地留下足跡。

平日行走路線多以臺北縣市河岸步道、大安森林公園為主，每次路程為6~10公里，花費時間約2小時，輕鬆達成日行萬步的目標。

騎乘自行車也是我的日常習慣，從家中騎到社子島，路途約40公里，途中欣賞河岸景色，美不勝收。

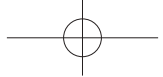
由於有以上多年運動功力的累積，當我走完今年度比利時國際健走2天48公里的路程後仍感到十分輕鬆，行有餘力。

靠著平日養成的運動習慣，使我對食物方面並不忌諱，只求適量即可，身體狀況反較年輕時代更為勇健。原因在於運動可帶給我們強大的免疫力，使我們不易受到外界有害物質的侵襲。因為身體勇健、思路清晰，很多事情都難不倒我，即使是登高也對我不構成問題，家人也不需為我費心。

因為人生就是不斷的挑戰，於是我的下一個目標訂為「徒步環島」，但由於目前能力還未足夠，已為此開始加強練習。當能夠達成一天步行40公里時，預計在一個月就可完成徒步環島的壯舉，真正達到【臺灣行、行遍臺灣】的目標。

註：夏長城先生今年將邁入85歲。





●健康為幸福之本；享受人生必須有老友、老伴、老本（養老金及健康）。剛開始認識健走運動時，心動之餘，卻無行動之實，直至三年前參加基隆市國際工商經營研究社主辦的全國訓練營，在現場聽到紀政女士的現身說法，才促使我日行萬步的決心。

如紀政女士所說：運動要生活化；有樓梯，不坐電梯；有電扶梯，一定往移動的那邊走。兩年前，在圓山大飯店的12及14樓舉辦的一場全國年會，當時忙於社長職務的我，亦不忘實踐紀政女士的叮嚀，不停往返於兩層之間；搭飛機時，也利用轉機時間，開始快走以達每日步數；當旁人露出疑惑表情時，更抓住機會好好推廣健走，也曾因此而陣仗過大被警察關照，要求我們移至人較少的地方運動。這樣類似的經驗，也發生在我出差大陸時；當時工作結束回到飯店已是半夜一點鐘，但計步器才五千步，所以就在走廊上快步趕工，結果被飯店保安制止，無計可施下，只好回

房間繼續完成。達到步數時，疲累的程度不可言語，但也因我的堅持，不找藉口，才能實踐日行萬步的目標。

曾聽到一則報導：「一位六十歲老翁騎單車上高速公路，逆向行駛，請駕駛員注意！」霎時心頭一震，原來六十歲已算「老翁」級了，反觀現年六十二歲的我，卻是心態年輕、生理功能好，讓我自許為永遠的37歲，主要也因為健走改善了我的身體狀況，更驕傲的是兩個月前出爐的全身健康檢查，所有數值皆在標準值內。

目前我不但落實日行萬步，更加入騎單車的行列。為準備六月份環島一週計劃，每天勤練，基於日行萬步的基礎，讓我輕鬆許多。現在的我，身體狀況好，思維更積極，生意也蒸蒸日上，還計劃登玉山、渡日月潭、環島旅行…，彩色人生正要啟航！別羨慕，趕快開始你的日行萬步吧～

（本文作者為東欣昌實業公司總經理）

【會員心得分享】 文／蔡基成

每日一萬步，健康永保固





防癌宇宙操

文・示範／黃純湘

●天天走路的防癌之母莊淑旂博士90歲了，念茲在茲的永遠是國人的癌症預防。為了讓國人遠離癌症而創造發明「防癌宇宙操」，並且鏗而不捨的推廣。紀姐自2003年認識莊博士以來，對於「防癌宇宙操」增強自我免疫力的功效非常認同，總是在希望

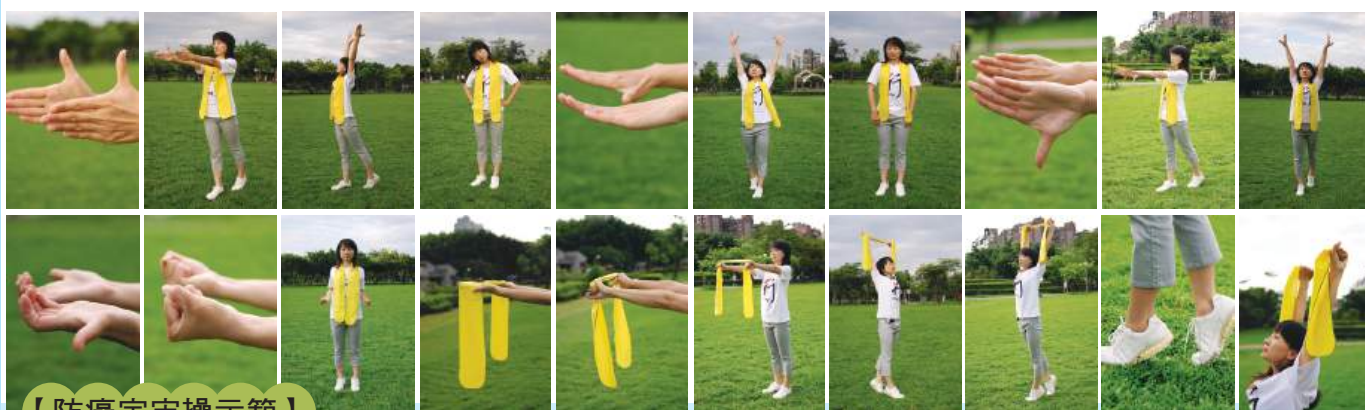
基金會的各項活動，不遺餘力的協助推廣。

今年本會的2009元旦健走活動，特別以「防癌宇宙操」作為開場熱身操；6月7日莊淑旂社會福利事業基金會也主辦了一場「防癌宇宙操千人大會師」活動，莊博士親自市府廣場前現



身說法，傳授「還我自然」的養生觀念。

在此特別以圖解方式傳授大家「防癌宇宙操」，每天只要花費短短的6分鐘，就可以保健康，何樂而不為呢！



【防癌宇宙操示範】

基本動作

抬頭挺胸縮小腹（提肛），雙腳張開與肩同寬。

第一節

- 雙手平舉伸直，四指併攏，虎口用力撐開，雙手掌心對掌心。
- 右腳向前一步，重心放在右腳。
- 下巴微微抬起，舌頭頂著上顎，咬緊牙根。
- 手臂向上舉至耳朵後方，向後擺動兩個八拍（16次）。
- 右腳收回，換左腳，同樣的動作再做一次。

緩和動作：繞頭

- 慢慢轉頭繞脖子兩個八拍（向左八拍，向右八拍）。

第二節

- 雙手平舉伸直，四指併攏，虎口用力撐開，雙手掌心朝下。

- 右腳向前一步，重心放在右腳。
- 下巴微微抬起，舌頭頂著上顎，咬緊牙根。
- 手臂向上舉至耳朵後方，向後擺動兩個八拍（16次）。
- 右腳收回，換左腳，同樣的動作再做一次。

緩和動作：繞肩

- 慢慢繞轉雙肩兩個八拍（向前八拍，向後八拍）。

第三節

- 雙手平舉伸直，四指併攏，虎口用力撐開，雙手掌心向外。
- 右腳向前一步，重心放在右腳。
- 下巴微微抬起，舌頭頂著上顎，咬緊牙根。
- 手臂向上舉至耳朵後方，向後擺動兩個八拍（16次）。
- 右腳收回，換左腳，同樣的動作

再做一次。

緩和動作：捲手指

- 雙手平舉伸直，指尖順著指關節，一節一節向內捲成握拳。
- 緊緊握住後，手肘向腰部兩側後面擺動一個八拍。

第四節

- 將宇宙巾置於掌心上方，雙手平舉伸直，以捲手指方式將宇宙巾緊緊握在拳頭裡。
- 雙拳緊握宇宙巾由內向外反轉，雙手向上舉至耳朵後方，手臂內側用力伸直。
- 下巴微微抬起，舌頭頂著上顎，咬緊牙根。
- 踮腳尖，向前走一直線，每走一步停四拍，大腿內側用力伸直。
- 剛開始一次走12步，每隔幾天增加2步，一直走到60步。





►【本會動態】

百萬聚樂步

20

本會動態



●遠足，似乎是童年時期才會使用的名詞，上一次告訴別人自己要遠足是什麼時候，更是不復記憶。〈遠足隊〉，是【百萬聚樂步】會員——黃明仁（自稱OZSUN歐吉桑）所發起組成，而2009年4月11日，則是〈遠足隊〉正式成行的快樂出航日。以後，每個月將至少遠足2次，一次固定在11日，另一次會事先公告，同時，一次為周六，另一次為非假日，方便健走同好們在不同時段來參加。

有關詳情歡迎至「歐吉桑玩台灣」一探究竟<http://ozsuntw357.blogspot.com/>。



好東西推薦您 益生輕捐現金

●積極響應支持日行萬步的光泉生技公司，為了回饋廣大健走愛好者，以及持續協助本會推廣健走運動，只要您透過本會購買PROLite益生輕30入裝一盒，光泉生技就捐出50元作為本會健走推廣基金。

健走運動對身體好處多多，不但可以增加免疫力，還可以鍛鍊身體。而適度補充益生菌可以幫助調整腸道菌相，降低腸內壞菌，減輕腸胃負擔，讓每位朋友不僅健走運動保健康，還能體內環保水噹噹！欲訂購的朋友們，請來電希望基金會或上本會網站下載訂購單。



清淨家園顧厝邊 綠色生活網

●各位愛好健康的朋友們，請大家一同來響應環保署清淨家園全民運動計劃，平日多走路，少開車，並記下沿路髒亂點後上網通報或是隨手做清理，都可為我們的地球盡一份心力，本會也以行動支持，於EcoLife中架設部落格，歡迎大家一同來參與。欲知詳情請見環保署EcoLife網站，部落格網址：<http://ecolife.epa.gov.tw/blog/hopeblog>。

【榮譽會員】

戴勝益 10000
簡文仁 10000
楊麗琴 10000
陳淑媛 10000
姜秀榮 10000
陳和國 10000
呂秀卿 10000
呂秀鳳 10000
葉明和 10000
忻蘭揚 10000
吳清和 10000
蘇建忠 10000
張雪琴 10000
朱振興 10000
簡良妃 10000
簡良珏 10000
丁桐源 10000

李馥曄 10000
簡秀華 10000
陳衍水 10000
楊惠如 10000
陳俞均 10000
張月娥 10000
孫正春 10000
陳梅香 10000
歐金裕 10000
施秋蘭 10000
王泰翔 10000
歐宇鈴 10000
馮賢賢 10000
黃梗楠 10000
張碧霞 10000

【年費會員】

林新娥 1000

感謝芳名錄

吳慧雯 1000
宋素霞 1000
丁原萍 1000
張莉梅 1000
林麗平 1000
譚協坤 1000
陳信富 1000
鄭復興 1000
吳淑英 1000
季潔心 1000
郭金城 1000
蘇蓮莉 1000
邱怡瑄 1000
彭明通 1000
徐于惠 1000
江秀玉 1000
葉翠雲 1000

謝水月 1000
顏成昭 1000
恬 娃 1000
蔡孟維 1000
譚德玉 1000
陳元鈞 1000
陳志和 1000
陳振昌 1000
李勝次 1000
陳月雲 1000
孫 慧 1000
王玉華 1000
黃美穗 1000
林明芳 1000
陳益財 1000
陳淑慧 1000
釋心行 1000

高守正 1000
陳麗雲 1000
陳景文 1000
賴玲娟 1000
莊瑞芳 1000
陳譽文 1000
余文英 1000
邱雪紅 1000

【現金捐款】

郭淑芬 100 鄭培良 100
黃明仁 1300 許云菁 100

註：以上資料自98年3月14日至6月23日止



行屋

醫學功能健走
健康足正墊

搖擺鞋

保護關節、增加運動量、走的輕鬆

讓搖擺鞋成為你健走運動的最佳伙伴



凡是希望基金會榮譽會員或是 98 年度會員

立即來店（電）即可馬上獲得精美禮品和尊榮優惠

台北門市〈捷運忠孝新生站 3 號出口〉

台北市忠孝東路三段 54 號 1 樓

(02) 2721-7260

台中門市〈近文心路家樂福〉

台中市大業路 291 號 1 樓

(04) 2310-8349

高雄門市

高雄市正興路 189 號 1 樓

(07) 3893-197

【百萬聚樂步】入會申請表

註：入會相關說明請見前頁。

註：請務必填寫清楚，以便郵寄及聯絡。

會員類別	☐ 榮譽會員 ☐ 年費會員			入會年度	民國	年	
姓名		性別	☐ 男 ☐ 女	出生日期	民國	年	月 日
通訊地址							
季刊及贈禮 郵寄地址	☐ 同通訊地址 ☐ 請郵寄至以下地址						
聯絡電話	(日)	(夜)		(手機)			
電子信箱							
注意事項	1. 本會將不定時發行「訊息快報」至您的電子信箱，如您無電子信箱，建議您填上親友信箱，以免訊息遺漏。 2. 入會贈禮將以掛號方式郵寄，季刊則以平信郵寄。						



歡迎加入【百萬聚樂步】

與希望同行，健康向前行，您的加入，是我們的一大步！

就像運動要持之以恆才有效果，百萬國人日行萬步的推廣，也必須長期推廣、鍥而不捨，才能形成一股風氣，直到讓台灣成為全世界走路風氣最盛的-----萬步寶島！您將很快發現：其實真正的受惠者，是您所關心的人，以及關心您的人。

會員權益

1. 入會贈禮乙份（限新入會者，每人一次為限）
2. 本會主辦之活動報名費優惠100元
3. 會員專屬活動報名資格
4. 【百萬聚樂步】季刊一年份



入會贈禮



百萬步計步器一台

日行萬步
DVD一片



健康存摺二本



會員類別

年費會員

1. 入會費：壹仟元
2. 年費：壹仟元（入會當年度免收）
3. 入會贈禮：有
4. 每年年費請於元月底前繳交

榮譽會員

1. 入會費：壹萬元
2. 年費：永久免收
3. 入會贈禮：有
4. 額外致贈紀念徽章乙枚
5. 【百萬聚樂步】季刊永久贈閱

繳費方式

※ 您所繳交的費用將作為日行萬步長期推廣之用，本會將提供報稅可使用之正式捐贈收據。

1. 親自繳費：填妥申請表，至本會親自繳費。
2. 劃撥及傳真繳費：至全國郵局劃撥，再將填妥之申請表及劃撥收據傳真至本會，並請來電確認。
(劃撥帳號：18205150 戶名：財團法人希望基金會)
3. 郵寄現金袋：將填妥之申請表及入會費，放入現金袋中郵寄至本會。





成就好茶，唯有冷泡！

獨家茶分子冷萃技術。讓茶更甘美

光泉獨家茶分子冷萃技術，以低溫長時間萃取，讓茶葉完全舒展，
大量釋出茶葉菁華：兒茶素、茶多酚及甘甜分子，
並減少茶中單寧酸及咖啡因。自然、好喝，冷泡，讓茶更甘美。



冷泡茶

冷泡。更甘美