

發行人／紀政

百 萬 步 樂 趣



本期精采要目

- 1 ●編輯室手記—行就行
- 2 ●紀姐隨筆—擁有1 好福氣
- 3 ●917健走趴的25年之緣
- 5 ●現代健康行 健走熱身操
- 6 ●蔣勳記事—承諾：日行一萬步
- 7 ●八里私房步道之行
- 8 ●有趣又神奇的八里健走
- 9 ●Hi, 尼米根，我又來了
- 12 ●會員心得分享—勇腳特訓全紀錄，為國爭光行當先
- 13 ●會員心得分享—一萬步的無限風景
- 14 ●會員心得分享—健走割記
- 15 ●會員心得分享—健走與抗老
- 16 ●會員心得分享—健走杖讓我更健康
- 17 ●再訪埔里「水沙連挖金隊」
- 19 ●十年來最超值的認購推廣活動
- 20 ●本會動態
- 21 ●活動預告

第 24 期



國 內
郵 資 已 付

臺北郵局許可證
臺北字第3345號

雜 誌

中華郵政臺北誌字
第852號執照登記
為 雜 誌 交 寄
無法投遞請退回

本期增附
希望基金會
25周年特刊



希望基金會
Hope Foundation

會址：10363臺北市大同區昌吉街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／2011年10月出版（期數：第二十四期）

終身榮譽顧問：波多野義郎（日本萬步博士）
戴勝益（臺灣萬步先生）
推廣諮詢顧問：柴松林·王俊秀·江界山
發行人：紀政 執行編輯：黃玟靜
主編：連錦堅 編輯小組：唐佩琪·郭益璋
美編：吳慧雯 江德仁·許新華

發行所：財團法人希望基金會
執行長：鄭樹恩
會址：10363臺北市大同區昌吉街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：巨茂彩色印刷品有限公司

- 每天運動15分鐘可多活3年
- 上下班快走 繞遠路吃飯
- 看電視一小時折壽22分鐘

● 這是8月17日刊登在各大報紙頭版的不同標題。小心翼翼地將五篇剪報留了下來，附上紙條寫下「令人欣喜的焦點新聞」九個字。

就在這不久前，還很認真地和紀姐、樹恩兄在確認：中午從辦公室到一家常去的素食自助餐用餐，來回走幾步？小事一樁，卻無比樂趣，答案出來：我計步器顯示近3200步；紀姐腿長，3000步出頭。

2003年6月28日，在新竹科學園區內的靜心湖，我們在阿瘦企業贊助下，針對竹科與工研院工程師，以及清大交大教職員，舉辦了一場「靜心湖健走」的推廣活動。

🕒 2011年8月17日聯合報頭版頭條。



行就行

《編輯室手記》文／連錦堅

當時我們所提出的訴求就是：久坐不動，不但會致病，而且還會致命！「這不是我說的，是醫學專家的研究報告。」當年記者會上，紀姐拿出一篇飛機上看到的報導，真誠呼籲這些屬於「久坐不動」族的社會菁英能多走多動，將日行萬步融入日常生活中。更感動的是，活動當天，中風復健中的前清大校長——沈君山博士，也前往現場向大家招呼致意。

前述焦點新聞，分別來自國內41萬6175人健檢報告，平均追蹤8年之研究結果（1996～2008）以及澳洲昆士蘭大學針對1萬1千名成年人的研究發現。由於從2003年起就堅持所推廣的是一項最能融入生活當中，成為生活習慣的步行運動，因此當報紙頭版披露的同時，醫師專家立刻呼應「現代人最方便的運動，就是利用上下班時間走路。」

「樓梯到處有，隨時可走；中午走出辦公室，走到遠一點地方

用餐。」也難怪想要剪下報紙，因為這些都是對我們十年努力的印證與肯定。

「贏得財富，失去健康，還是輸；想要健康，沒有行動，不會贏；坐而言，不如起而行！」是印在2007年7月基金會發表日行萬步專用「健康存摺」第一頁的第一段話。研究結果告訴我們——行就行，不行就不行。

您，行不行？

🕒 2003年6月，竹科園區靜心湖健走。





擁有 1 好福氣



紀姐隨筆

●最近收到一份大陸網路分享的「伊媚兒」，題目是：人在何時最明白。

文中提到：人大都是糊塗一陣子，明白一陣子，沒有誰能一輩子明白，也沒有誰一輩子糊塗，當然精神病患另當別論。



2005年與謝前院長所拍攝之公益短片畫面。

摘錄其中一小段與大家分享並共同省思之：人在大病後，最明白。

大病一場後，人才會明白只有身體最重要，其他都是次要，身體是「1」，其他都是「0」，沒有了「1」，再多的「0」也沒有意義。所以，平時那些看似重如泰山般的事情，一場大病就都看輕、看透、看開了。一個人如果實在是被那些名權利鎖困擾得執迷不悟，誰說也不聽，那就不妨讓他到醫院重症室去躺幾天，身上插滿管子他就什麼都想明白了。出了院他可能就像換了一個人似的。

其實談到人生中的「1」與「0」這已不是新鮮的人生哲理，甚至有些人可能會嗤之以鼻曰：「陳腔濫調」。是否讓我們心平氣和地靜思，孔孟的千年之言猶能不朽，更何況是現代的貼切比喻。回首2005年，謝前院長長廷先生與我共同拍了一支30秒的公益廣告不就是以「1」和「0」引起大家的重視與共鳴，以致瞬間增加了不少健走人嗎？

八月廿九日我應邀前往高雄市義大世界的皇冠酒店參加俊達生技股份有限公司的年中成果大會，席間聽到一句讓我真「甲意」的話，

藉此機會滿心歡喜與大家分享：賢人顧身體，憨人顧家伙（請用台語發音）。這不就是本期美學大師，蔣勳教授所撰「承諾：日行萬步」一文的用心和美意嗎？所以，我們還能漫不經心甩頭選擇做「鐵齒人」嗎？



希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



917 健走趴的 25年之緣

圖·文／本期主編



●四年前，也就是2007年的7月11日，是希望基金會值得紀念的日子。那一天，我們將6年推廣日行萬步的心得與體悟，以記者會形式，對外公開「日行萬步的七個喜悅」。7是七個喜悅；11是雙腳，是走路。所以，我們就選在7·11。

四年後，同樣也是7月11日。這一天，是917健走趴活動說明記者會，紀姐以「飲水思源」為題，娓娓道出一段結於25年前之緣。原來，這次917健走趴的贊助者，正是25年前為國內有史以來第一場「國際馬拉松」催生的企業，董事長同樣都是黃世惠先生。

時間拉回到1986年。那年的3月9日，臺北國際馬拉松首度舉辦，三陽與南陽公司是該場賽事的主要贊助廠商。同年7月，

△相隔12年，南陽與紀姐因2011現代健康行而再續前緣。左為南陽公司賴瑞龍總經理，中為臺北自來水處吳陽龍處長。

紀姐則是將廣告代言及電影客串演出兩筆收入，悉數捐出成立了希望基金會。而由黃世惠先生所領導的企業，對「國際馬拉松」的贊助，一直持續到1998年。

2002年，三陽與南陽所產銷的汽車品牌，由日本的H〈HONDA〉換成韓國的H〈HYUNDAI〉。巧的是，也是同一年，由紀姐所領導的希望基金會，開始全力投入日行萬步的推廣。本期主編也是在2002這一年，由「四輪奔馳」的企業，走到推廣「雙腳走路」的志業，今年剛好第十年。從企業到志業，剛好都是交通工具，都與「行」息息相關；前者追求行的安全、舒適與便利，後者追求的是「行」的身心靈健康與七大喜悅。

說巧，還真是巧。本期主編姓連，仔細看看「連」這個字，是宿命？是冥冥中註定？

希望基金會自2002年聚焦於日行萬步推廣以來，第一場由民間企業〈阿瘦皮鞋〉贊助的是2003年4月19日的「健走嘉年華」，而報名人數最多的就是今年由南陽實業贊助的「917健走趴」。

其實，南陽在2005年就曾參與日行萬步的

◀ 9月17這一天，許多南陽老同事相聚，是令人既興奮又難忘的日子。





國內有史以來第一場國際馬拉松於1986年3月9日舉行，沿途加油的民眾，不少是南陽公司的同仁與眷屬。



推廣。那年，希望基金會以30天一千公里環島健走的方式，宣導「每日一萬步·健康有保固」，本期主編的老東家就支援兩部現代汽車，協助全程路勘與補給工作。我們在兩部車的車頂上裝上喇叭，所到之處都播送紀姐熱情又溫馨的呼籲——「多運動，少看病；多走路，少吃藥」、「多爬樓梯，少搭電梯；多多走路，累積萬步」，當年的狂熱行動，至今記憶猶新。

當時貼在車身，希望鼓勵民眾加入健走行列的宣傳語，6年之後成為讓紀姐（希望基金會）與黃董事長（南陽）得以再續前緣的橋樑。本來，完整的句子是：日行萬步——是科技進步下忙碌現代人的健康之道！為讓句子短好記、字體大明顯，最後決定將20個字，濃縮成10個字。車身的那句標語就是：日行萬步——現代健康之道。現代，HYUNDAI？好事，一起來？

好事，打從心裡就認定是件好事。就像5月將南陽老同事與希望新夥伴，約來一塊兒健走；就如本刊上一期南陽老友「一億步宣示」真人真事分享；打從心裡就認定是件值得一共推廣的好事。尤其是8月間，當各電視台密集播出：日行萬步——現代健康之道「每日一萬步，健康有保固」之企業公益廣告時，報紙又正好刊登國內外研究結果，醫師建議：要活就要動，上下班多走路，吃午飯繞遠路。心想：一件對的事，見證必日增。

917健走趴，不少老同事相聚；有「南陽退除役同仁聯誼會」之稱的「鼎峰會」也特地選擇在9月17日這一天舉行季例會。這一天，彷彿回到25年前的1986臺北國際馬拉松，對紀姐來說，她永遠記得黃世惠先生以及所率領的企業是此一賽事的催生助產婆；對本期主編而言，能見到「南陽老東家」與「希望新夥伴」，為好事再度相連、攜手同「行」再續前緣，絕對是開心一百、精采一百。

【後記】

手稿完成，又發現繼1986、2002、「7月11日」、「車/走/連」之後的另一巧合，那就是：「希望基金會」「黃世惠先生」「本田」「現代」都是同一英文字首「H」。

1998年國內第一場100公里超馬，是林義傑（右二少年家）初試啼聲。也許就是這一天，開啟了林義傑後來極地超馬之路。頒獎舞台「希望基金會」與「南陽實業」同時出現於頒獎舞台背後。





現代健康行 健走熱身操

動作設計及示範／中華民國物理治療學會理事長 簡文仁

1 現代車真好

動作：雙手虛掌在胸前翻轉球狀，掌心朝上以左上右下畫斜線；再右手以手刀切右上；左手切左下，畫出現代汽車的標誌。



4 健康哪裡找

動作：彎起右手轉身向右，手放額頭如孫悟空巡視狀；左右輪動。



2 奔波免煩惱

動作：雙手微握放腰部，右腳朝左前方踢步，並扭腰向右；如此左右奔波。



5 為了家庭有依靠

動作：雙手高舉頭頂指尖相碰如屋頂狀，再抱胸右腳跨前呈前弓，再身體退後後仰成後弓。



3 吃多運動少

動作：雙手在身前往前畫大肚，再雙手往旁掀裙並彎膝交叉小腿做「少」字狀。



6 萬步健走最上道

動作：雙手擺動原地踏走，再一腳跨前一腳退後雙手大幅擺動大跨步跳動。





承諾 日行一萬步

文／蔣勳

●紀政是我中學時的偶像，在那個黑白電視的時代，常常看到她矯健飛躍的身影，活躍在全世界的運動場上。運動衣上背負著中華民國的旗幟，贏得一次一次大大小小田徑賽的冠軍亞軍，使一個似乎在世界上被遺忘的國家看到了自己存在與被正視的價值。

我認識紀政卻是在她從運動場上退休下來很久以後的事了。我們成為鄰居，看到她鼓吹全民的健走，策劃各種健走活動，讓不同年齡層的民眾行動起來，好幾次就在我們住宅公寓前的河畔步道，看到她大聲向健走的行列呼喊：「加油！加油！」

一個曾經活躍在世界頂尖運動員之間，拼搏挑戰世界紀錄的田徑明星，在一個一個五、六十歲看來步履蹣跚的健走民眾行列前，鼓舞這些身體或許已經動作遲緩、甚至艱難的民眾，紀政熱情洋溢的聲音「加油！加油！」讓我記憶深刻。

或許，運動並不只是田徑場上頂尖「明星」的專利吧。我看到氣喘吁吁一身大汗的民眾一一回首，向持續大聲叫喊「加油」的紀政點頭微笑，他們心裡有了信心，他們受到鼓舞，每一個人都是自己田徑場上的「明星」，都可以努力走出自己的極限，贏得每一次自己體能的冠軍吧。然而，那時我還沒有機會體會到足夠深刻……

2010年底我突發心肌梗塞，在台大急診，做心導管手術，裝了支架，出院以後醫師安排了長達半年的復健運動。每周一三五早晨八點就到台大復健部報到，跑步機上三十分鐘，踩腳踏車三十分鐘，身

上貼著心電圖的感應片，在儀表板上觀測自己的心跳，每隔三分鐘復健師會來測血壓。

心肺運動結束再做肌耐力的重量訓練，腿部、手臂、胸、腹肌都一一運動到。

我曾經參加過民間健身房，兩家都因為經營不善倒閉，同時受害的朋友都抱怨預繳的幾年費用血本無歸，我其實更可惜自己運動的習慣



被打斷，受了阻礙，好像更有理由怠惰下來。

半年復健我很少缺席，第一次期中測試考了九十七分，醫師說我是很配合的病人。我說：「不是每個人都如此嗎？」我後來才知道許多心血管疾病的病患並不持續復健，錯過自己身體痊癒的機會。

我或許因為兩次健身中心的倒閉，反而讓我珍惜這由健保給付有專人指導的運動機會吧。



半年的復健結束，最後的測試醫師戲稱是「期末考」，我拿到了一百零七分。「怎麼比滿分多七分？」我有點訝異，醫師說：「比發病前狀況更好。」

但是醫師給我忠告說：「復健結束後發病比例很高，有些也是高分畢業的。因為開始懈怠了。」

我開始了解跟自己身體每一天持續對話的重要，沒有復健師盯著，自己可以繼續做每一項運動嗎？

從醫院回家，鄰居說紀政留了東西給我，我打開信封，是一個計步器，以及一本推行健走的刊物。

醫師曾經要我出院後每天走一萬步，我的皮帶上從此永遠掛著計步器。我把計步器換上紀政送的那一個，舊的轉送給一個不願意接受復健的中風朋友。

我以前誤會了，紀政沒有從運動場上退休，她更積極地跟全民一起跑上運動場，把自己承諾給終生的運動事業。我也珍惜紀政送的計步器，向她承諾——日行一萬步。

2011年7月20日蔣勳記事



▲後方的房子就是8月21日電視新聞所播報的「綠能小木屋」。

●8月21日，TVBS報導「新北市八里最近有個相當HOT的景點，可以免費住宿，還能欣賞海景，這是八里焚化廠所興建的綠能小木屋…」電視所播報的場景，不就是基金會七月所舉辦「重新認識八里垃圾焚化廠」參訪健走活動的地方嗎？

畫面回到7月13日這一天，三十位【百萬聚樂步】會員在紀姐帶領下，齊聚八里臨海的一棟造型前衛的玻璃帷幕大樓。這一天，是一次別開生面的導覽健走活動，大家都

好奇？紀姐怎麼想帶大家到垃圾焚化廠，這裡會有生態步道？

當完成這趟私房步道健走，會員人手一株盆栽回到大樓時，個個眉開眼笑；稍後在參觀相關導覽之後，更大呼：不虛此行！因為在踏查此臨海幽靜步道的同時，更難得一睹焚化廠先進的垃圾掩埋技術與流程。眾人異口同聲表示：如果不是眼睛見到垃圾車進出與垃圾焚化作業，根本不會相信這裡是垃圾處理場。因為：整個健走與參觀導覽過程，完全聞不到一絲垃圾味！

這次八里焚化廠私房步道健走，乃託八里居民——紀姐之福。由於紀姐以八里居民身分，獲邀為電視介紹的這間「綠能小木屋」代言，而促成此次的健走參訪活動。此行除了留下深刻回憶，還讓大家更加肯定：「讀萬卷書不如行萬里路」這句話，在周圍生活經驗中是可隨時被印證的。

有興趣到此一探究竟的朋友，可上新北市府環境保護局網站查詢相關資訊，或電(02)2619-5111分機120汪小姐洽詢。

▽人員到齊，出發前先來張大合照。後方玻璃帷幕大樓，是垃圾焚化廠，您相信嗎？





有趣又神奇的 八里健走

圖／劉慶和・文／鄭雅勻
(百萬聚樂步會員夫妻檔)



▲走在私房步道，真有種說不出的幸福感。

●2011年7月13日是個特別的日子，從未參觀垃圾焚化廠的我們帶忐忑不安的心情前往，一想到跟垃圾有關的事物，便與臭、髒脫離不了關係，帶著諸多的想像，前往八里垃圾焚化廠。

當我們希望基金會車隊踏上左岸八里的路上，一邊是山一邊是海，沿途風景明媚，一座玻璃帷幕的灰藍色的大建築物呈現在眼前，除了那一支高聳的煙囪，這麼美麗建築物真的很難與垃圾焚化廠聯想在一起。入場門禁須經過事先預約，由場內人員幫我們車隊引路。

我們一票人猶如劉姥姥逛大觀園，帶著興奮及好奇的心情前往，下車第一眼看到一間非常雅緻的小

木屋就座落在要上山的入口，這是一間火力發電的環保屋，這間視野可看到海景的環保屋是可以預約體會，但聽說已被預約到幾個月之後了。木屋門口就是登山步道入口，經由志工解說員的介紹認識很多當地植物，而且此步道竟是早期八里鄉民到林口販售物品的一個交通道路。

登上平台看到臺北港全貌，沿路景觀由柏油路往下走，旁邊一大片用黑帆布蓋著區塊，問解說員才知道是掩埋垃圾渣，但是沿路竟沒聞到半點臭味，而且都沒有看到蒼蠅。傑克，這真是太神奇了，垃圾場竟沒有蒼蠅，可見環境衛生處理有多棒阿！

在登山健身之餘，更了解八里當地的人文生態，接著到廠區現場參觀，解說員介紹了整個垃圾處理過程產生的沼氣電力、熱力提供游泳池，不但自己廠區供電綽綽有餘，還可以把多餘的電力出售給台電，再將進帳回饋給八里、林口居民，真的一舉數得。

最後廠區還很貼心準備交通車帶我們參觀八里垃圾掩埋場，沿路視野遼闊海景映入眼簾，另外也參觀由掩埋場培育的植物園，各種植栽都有，園主還送給我們【百萬聚樂步】會員每人一小盆帶回去栽種。打從內心感謝紀姊以及希望基金會同仁的熱心，安排這麼豐富又有意義的參觀健走活動。謝謝！

▼各位會員，想必您們手上的小植栽都已茁壯，生氣盎然。





Hi, 尼米根，我又來了！

文／黃玟靜・圖／許新華、黃玟靜



我們來自臺灣

●去年遠赴荷蘭尼米根初探這世界上最盛大的健走活動，收穫豐富且感觸良多，這也是今年為何決定再訪的重要因素之一。而今年我們在尼米根所留下的，相信是一道美麗的痕跡。

紅色為主的國旗加上東方臉孔，一路上被誤認為「Japan」、「Korea」、「China」，想停下來

說明我們來自何方，卻又迅速地被滿滿的健走人潮促使不斷向前行進，還有每天在規定時間內完成40公里的壓力，這就是去年的真實狀況。回來之後，我就一直在思考，如何能夠讓大家簡單且清楚知道：我們來自臺灣！

今年，我在出發前準備了一些道具，讓個頭嬌小的我，能在人群中凸顯臺灣，本想惡補一下踩高蹺的技術，但…「生命誠可貴」，

還是免了吧！在斗笠上貼著Taiwan和國旗，讓高頭大馬的外國人能看見我這位好似走在B1的臺灣人；將去年參加義大利國際健走的外套反穿，胸前就是大大的臺灣及Taiwan，再補上一面國旗，看來挺完整的；背包上插著加長版的旗桿，讓國旗能夠在大家的視線前飄揚；手上拿著劉吉祥及孫勇吉大哥提供的手藝作品，跟健走者結緣，當然，也是介紹臺灣的絕佳機會。而另一位同伴純湘，在最後一天還把原住民服裝穿上，一下子增加了不少粉絲爭相合照，這一切的畫面，也多虧了在鏡頭外的第三位同伴一許新華大哥，背著超重的專業相機，腳步忽前忽後踏左踏右忙著捕捉瞬間珍貴鏡頭，才能這麼多精彩的照片跟各位分享。

我們三人不是官方代表，全然是發自內心自費請假前往，周遭朋友為此感到驚訝的並不少，為什麼要做這種傻事呢？當你像我們一樣，背包插上國旗，胸前寫著Taiwan時，或許，你就能明白了……





尼米根健走趴 布置、變裝通通有

在第20期季刊中跟大家分享初次參加尼米根健走活動時，我形容這項活動是一場大型健走派對，而來自各國的健走者也都像我們一樣，想要凸顯特色、吸引目光，所以，在過程中可以看見健走者及一旁的加油民眾，精心打扮自己，在健走之餘創造樂趣，不僅自娛，同時也娛人。

四天健走中的第二天，是所謂的「粉紅日」，不分男女大夥兒穿上粉紅色系的衣物，讓這一天顯得「粉亮眼」。第三天則會經過一處葬有許多在二次世界大戰沙場上戰亡的軍人，在這裡，各國軍隊也會進行簡短但肅穆的儀式，為這些戰士們致上最高的敬意。因為每天的健走路線都不同，所有經過的地區也都以特別的方式來迎接這一大票健走者，其中，第四天路線上的Linden最為特別，家家戶戶的布置都讓人會心一笑，也可以感受到他們的創意。



第95屆荷蘭尼米根四日
長距離健走健走活動人數統計表

全部報名	45,000
實際報到	42,812
第一天出發	41,316
第一天放棄	1,209
第一天完成	40,107
第二天放棄	868
第二天完成	39,239
第三天放棄	643
第三天完成	38,596
第四天放棄	174
第四天完成	38,422



令人稱「許」的會員

話說去年臺灣共有「三黃一許」共四人出發前往尼米根參加健走活動，其實，只有三黃有抽中報名資格，那「一許」很可惜沒有中獎，我們可以感受到那份落寞的感覺，但令人感動的是，他決定依原訂計畫陪同我們三黃前往，而且也很認真地以陪走身份完成160公里，更重要的是，為此行留下了許多值得分享的照片。而他在今年報名的時候，又接獲沒有抽中的E-mail通知函，只能等待候補名額，真是晴天霹靂啊！我趕緊寫信跟荷蘭朋友請教是否可以代為向主

辦單位動之以情、說之以理，讓一位來自遙遠東方且相當積極有心想參與活動的臺灣人，能夠正式報上名，避免連續兩年「陪走」。最後，皇天不負苦心人，終讓這「一許」正式完成報名，順利在2011年第95屆荷蘭尼米根四日長距離健走活動的官方資料上留下名字，也於活動最後一天在FINISH的看板前留下完成的微笑，他，就是本會榮譽會員及長期志工一許新華。

為了報答許大哥連續兩年的參與，我今年特別買了相機偷偷拍下了幾張他的照片，不再讓他總是留在鏡頭外了。





【會員心得分享】

文／李一刀

勇腳特訓全紀錄， 為國爭光行當先



●在建國100年的5月中，得知希望基金會的核心幹部純湘、玟靜與榮譽會員許新華兄要代表中華民國與希望基金會參加2011年荷蘭尼米根國際健走，所有基金會的成員與榮譽會員莫不額手稱慶，並開始著手陸續的特訓計畫，且加入魔鬼訓練的因子，使得在7月14日出國之前，每周都利用周六與周日兩天實施特訓，毋論陰雨，更無畏汗水與雨水的交織。特訓期間，汐止的麗清、新店的淑玲、新竹的東榮兄伉儷、簡氏姊妹花、淡水的季雄大哥、樹林的周錫乾兄或是一起參加健走訓練，用實際的行動為勇腳加油，或是行走途中以電話加油打氣，送水送糧，在在都顯示出在『希望基金會』這個大家庭中，每一位成員榮辱與共與血濃於水的緊密情懷！

八周來的周六與周日，只要是未排行程的榮譽會員及基金會的幹部益璋、佩琪與秋盈都考量自己的假期，都是不待命令、不畏自己的體力條件，自動自發參與



訓練，從新店捷運站到三峽的熊空【40公里】、從龍山寺捷運站到大溪崁津大橋【46公里】、從木柵動物園捷運站到淡水捷運站【40公里】、從汐止火車站經平溪到瑞芳火車站【50公里】及從坪林國中到九穹根【20公里】，足跡跨越台北市、新北市、基隆市及桃園縣等四個縣市，汗水夾雜著淚水與血水，有時烈日當空，或是傾盆大雨，也有陰雨綿綿，但卻阻擋不了每位成員推廣健走的熱情，也抑制不了每位會員強健體魄的決心，這就是健走的魅力，也是希望基金會基礎工程的成果擴大。

當然這樣的訓練在當下是很辛苦的，也是需要極大的勇氣與決心毅力，也唯有如此，在代表中華民國與希望基金會參加每年荷蘭國際健走活動的勇腳們都能屢創佳績與獲致殊榮。這是希望基金會在紀政小姐帶領每位成員推廣國內各個階層健走運動，與發揚健康理念多年所榮獲的堅實成果；當然，在每位榮譽會員的繼續努力下，這樣向大自然挑戰的精神會無限上綱地擴散；也希望這樣不畏風雨的行動，更能為國人召喚更多勇腳的共同參與，更能為下一代的子孫建立健走的優質運動。



【會員心得分享】

一萬步的無限風景

文／胡元輝

(卓越新聞獎基金會董事長)



●從大學讀書開始，我就鍾情於走路這件事。

有壓力的時候，會藉走路解壓；有煩惱的時候，會藉走路排遣；甚至，高興的時候，會藉走路延長那一分喜悅。

學校裡有一條椰林大道，來來回回不知走過多少次，多數是因為上課，但也有不小的比例，並非為了趕路到下一間教室，而是獨自徜徉、閒情漫步。我至今猶難忘於夜晚時分，清風徐來、花木婆娑的情景。

進入社會工作之後，走路依然是自己的最愛。可以在鬧市散步，也可以在山徑漫步，特別是住在圓通寺山下時，週末假日開門就可登山，兩腳自在而行、隨興而奔；兩眼盡是滿山蘆葦，一路松柏，好不舒坦。

此時此刻，走路加慢跑已逐漸變成我唯一的運動。工作忙碌是理由，年輕體健是藉口，總之，就是愈來愈少做其他的運動，亦愈來愈珍惜那個走路加跑步的機會。後來，搬家了，事「多」了，竟連最愛的散步也減少了。

直到紀姐號召「每日一萬步，健康有保固」，自己才又逐漸上緊走路的發條。雖然健走與散步不同，但看到紀姐無比開朗的面容、充滿活力的腳步，我卻認為它們的境界是相通的。走路不單是為了走路而已，亦不只是為了運動而已，從紀姐的身上，我感覺到那也是一種心境。

隨著年事的增長，益發感覺走路與心靈間存在一種自然天成的關係。心靈，可以在走路中自我清理，抖落塵埃；也可以在走路

▲本文作者曾任中央社社長及台視、公視總經理。

時自我咀嚼，思索出口。或許正是因為這種偏執的體會，我現在所服務的學校，雖然校園廣闊，但自己依然喜歡「聽得到蟲鳴鳥叫，看得到花草樹木」的散步，我那台新買的腳踏車，竟已經年未用了。

「每日一萬步，健康有保固」，希望基金會十年來推動此事，於國人保健風氣之推廣，貢獻大矣！而且我深深相信，這裡所指的健康，並不只是身子骨的健康，而是身心靈的健康，紀姐就是我們活生生的見證。「人生無處不風景」，這是自己大學讀書時散步出的體悟，走一萬步的時候，我也有著如斯的感受。



【會員心得分享】

健走劄記

文／沈伯陽

(內政部警政署警察電訊所所長)



●與紀姐結緣在服務於「警廣」期間，是為了響應希望基金會「日行萬步」的公益宣導活動。那時我已有多年慢跑習慣，大都在住家附近的學校操場跑，但覺得左側髖骨關節有隱隱酸痛感，就請教紀姐。紀姐說標準操場400公尺有4個彎道，如果都同一方向跑(一般都是逆時針方向)，內(左)側大腿轉彎時比較用力，相當時間累積後，就會造成髖骨關節的磨損酸痛。她還說她大腿曾動刀三次，也是這原因；除非能逆時針、順時針交叉跑，否則這現象恐怕無解。

聽了紀姐的告誡並建議改以健走的方式運動。健走比較緩和，但效果一樣，而容易持久，並且更方便的是可融入生活作息當中，比如說可利用上、下班的

時候少搭幾站的公車，或少搭幾層電梯，就可達到健走運動的效果。現在的我每天只要不下雨，上、下班大都是安步當車，已奉行三年多。一趟路約莫3.5公里，費時50分鐘左右，走完滿身大汗，沖個澡上班，神清氣爽；下班再走一趟，也是一身輕鬆；途中可放空、可整理思緒、可聽音樂、廣播…，更有助晚上入眠，深覺健走實在是最方便、最經濟，也是最有效的運動方式。

健走另一好處就是能深入瞭解行進路線周遭的一切，如果在郊外的話，更能靜下心來好好欣賞沿路風景，體會其他運動方式所沒有的感受。像今年四月底，「希望基金會」舉辦的綠島百人環島健走活動，全程20餘公里的路程，讓人靜下心來好好欣賞綠

▲綠島的環島健走讓沈伯陽所長留下永遠的美好回憶。

島全島明媚的風光，以及領略豐富的鄉土民情；陪同走完全程的綠島鄉長李數妣女士，也表示從未如此詳細地觀察、體會綠島之美。而對環境沒有絲毫的傷害，也是最環保、最尊重當地的旅遊方式，是很值得推廣的活動。李鄉長更希望紀姐每年都能號召健走同好，到綠島推展這種最健康、最「綠色」的旅遊活動。

我對基金會健走活動還有另一體會。那就是每次活動，有多對夫妻檔、姐妹檔攜手參加，途中說說笑笑，氣氛非常感人。人生幾何，能常享親情倫理無憂無慮的健走之樂，夫復何求？「希望基金會」的確帶給會員們無限希望！



【會員心得分享】

健走與抗老



文／林乾坤
(書田醫院副院長)



行遍天下的林乾坤博士。
左圖在瑞士少女峰。上圖在日本京都。

●話說九年前，我時任大潤發人力資源處長，某日突然接到大學同學連錦堅來電，告知他已從汽車公司優退轉而到希望基金會，加入紀政小姐的健走推廣行列。受其熱心與善心感動，遂儘量空出假日多次參與他們所主辦的健走活動，包括：元旦健走、阿瘦健走、水岸健走…等。

好的東西也得有好的行銷才能有效地廣為推廣，於是推荐我的研究所同學，時任台科大企管系的林孟彥教授，藉由行銷專題學生的參與，協助行銷推廣活動。緊接著又與大潤發異業結合，一起推廣「日行萬步」的理念，頓時許多組織團體紛紛熱心投入，踴躍購買計步器饋贈親友或同事，響應紀姐「每日一萬步，健康有保固」的健康理念。眼見民氣可用，連總監發起【百萬聚樂步】，並以環島健走方式，逐步朝著「打造臺灣寶島成為萬步寶島」的夢想一步步前進。

日「行」萬步，「好產品」讓國人受益。承襲儒家「推己及人」的「大同」理想，我這位同學更想將走路運動昇華到「行」銷台灣，將好東西與世人共享。在其感召

下，我們班上的另一位同學—林榮泰（前明志科大校長）時任臺藝大教授，以其帶領的研究生團隊發揮「工藝」與文化創意，讓代表台灣真行的「行」字，揚名國際。在比利時的國際健走中推銷「台灣行」，「行」在T恤上的圖案大受歡迎，讓國際友人看到「行」，想到台灣；知其意，喜歡臺灣。紀姐、連總監、兩位林教授，以及幕後出錢出力的志工們，你們都是令人尊敬的「台灣之光」。

如前所述，託同學之福，我加入【百萬聚樂步】多年，健康也因此受益匪淺。五年前，受命接掌潤泰集團總部人力資源處副總經理兼書田泌尿科眼科診所行政副院長。此一職務之轉換讓我憂喜參半。憂的是，醫療的門外漢如何擔此重責大任；喜的是，藉由健康服務的推廣與執行得以照顧更多需要的人。所幸在「行」的真諦；以及腳踏實地不屈不撓的敬業態度下，工作得以順暢與勝任。巧的是，書田醫院的陳明村院長除了是聞名中外的泌尿專家，本身也是「行」的實踐家，力行爬樓梯替代搭電梯，以地利之便，鼓勵醫師們抽空到大安森林公

園萬步「行」，實現「健走養身，美景養心」，讓醫師們兼具活力與人文氣息，讓良好之醫病關係在潛移默化中形成。

有感於台灣人口結構的逐步老化，我們於五年前成立「榮新診所」，主推醫於未病之健康服務，從生活型態的改變、健康飲食的攝取、運動計畫的執行到壓力的紓解等，期許做到內外兼修的老化延緩，提昇國人整體的競爭力。這當中，最便宜、最簡單、但卻最需毅力與恆心的，就是運動計畫的執行，倘若能有一簡單易行的運動方式，事半功倍的預期成果將能順利達成，「行」的健走運動正是「希望基金會」幫我們找到的最佳解答。

常言道：「人的老化由雙腿開始」，心臟科權威醫師也說「腳是人的第二心臟」，鍛鍊雙腿可以強化下半身的肌肉，是預防體力衰退、延緩老化的最佳方法。由於健走比散步有效，比慢跑安全及容易，因此風行於許多國家，成為健身新風潮。就讓我們戴上計步器，日行萬步，用「行」動來儲蓄我們自己的健康。



【會員心得分享】

健走杖讓我更健康

文／周英俊
于維林



●我今年六十二歲，前二年得了淋巴腫瘤。治療期間，在送內人上班之暇，每天都順便在臺灣大學校園內慢走。但一年多下來膝蓋開始有痠軟的感覺。另一方面，內人也因膝蓋常覺不適，雖經年吃維骨力保健，但效果並不彰。連上下樓梯都很吃力。多次看骨科醫師及吃藥亦不見改善。因此每逢想外出旅遊，都先憂心到膝蓋不舒服的心理壓力而傷腦筋。

今年八月在臺大校園內遇愛行者健走杖使用者並了解其功能後，便與內人各買一組使用，至今才走三個多月發覺成效相當好。

首先，在健走上不僅上半身得到運動效果，腿膝蓋及髖骨的承重也減輕了。我因上半身在以往缺乏充分活動下的五十肩痛，不知不覺好了。胸前常有抽痛現象也減少到幾乎沒了。內人也因有了健走杖後，行動覺得靈活輕便多了，原來不知不覺中瘦了些。因此健走成了沒有負擔的運動。木柵、政大前景美溪的左右岸河濱步道成了我們假日常去的地方。福隆舊草

嶺丟丟銅隧道亦是。還有以往內人參加旅遊總是落人後，但現在反而會走在人前，她說頗有成就感的。

再加上每月在愛行者健走的聚會裡，不但認識更多朋友，而且同好們的互相交換健走姿勢要領及心得，使得在健走時更能體會並享受到全身運動的愉快感覺。

其次是心理上，有次我在臺大校園健走時碰巧一家健康食品商在做業務推廣，在經體質測試後，竟然我的體內年齡才三十六歲，年輕了二十四歲，實在難以相信，還有我半年定期返回三軍總醫院做血液複檢，此次狀況出奇地好，醫生說恭喜你，都沒有紅字了。

在身、心更加健康及愉快下，我們夫妻倆好像覺得年輕多了。內人每到月初都會迫不及待地問，本月的活動是何時、在哪裡？近期內人上下樓梯也輕快了許多，至今回想起有此機緣真是心存感激。



再訪埔里

圖・文／連錦堅

「水沙連挖金隊」

●當9月3日、4日兩個晚上，跟著這群埔里朋友夜行萬步之後，我要說：水沙連挖金隊，將會不停地走下去。因為：年紀最小的洪瑞聰小朋友，今年才小學五年級。會這麼肯定，是因為途中的聊天，發現他們真的是喜歡上每晚8點的集體挖金（Walking）行動（步行運動）。

吳政諺與吳芷綺是對感情超好的兄妹檔，妹妹今年剛取得中興大學碩士學位，兩天晚上觀察他們之間互動，我告訴吳媽媽，您的辛苦有回報。吳媽媽透露：其實這兩天因工作疲累想偷懶，是他們兄妹拉我出來的。還有，洪小弟弟也不是跟班，他從唸小學之前，就是挖金隊固定成員。問：「你真的喜歡晚上跟大人一起走路？」「是真的喜歡！」問：「喜歡的原因？」「就是覺得開心！」，洪瑞聰和他大他兩

歲的哥哥—洪益聖，從幼稚園就是挖金隊成員，兩位小兄弟都覺得跟大人走路勝過看電視。這就是我斷言水沙連挖金隊，會再一直挖下去的原因。

話說今年5月28日，陪同紀姐參加嘉義蘭潭健走當天，嘉義表弟王忠誠激將成功，讓我決定參加今年的「日月潭泳渡」，做為繼十年前登玉山之後，給自己的另一次挑戰。在獲知報名成功的那一刻，就打定主意要再訪「水沙連挖金隊」，並在孫正春大哥山上的樹屋睡一晚。後來才知道，名作家陳若曦這些年來，每年都一定到這間她取名「楓窩」的樹屋，窩上幾個晚上。

相較起4年前首度拜訪「水沙連挖金隊」的新鮮與好奇，這次的互動則是感動加悸動。為



▲9月4日這晚，水沙連挖金隊難得相約聚餐。八點一到，照樣準時出發！



▲洪益聖、洪瑞聰兩位挖金兄弟檔4年前的可愛模樣。

▲決定再訪水沙連挖金隊，讓今年泳渡日月潭之行超豐收。



▲ 9月3日這一晚18人算少，這裡是他們的折返點，先到者會在此路燈下等候後到夥伴。

了讓那些趕不及八點出發的夥伴能會合在折返處，他們大概在3年前，就將每晚健走路線給固定下來，也因此和沿途在地住戶都成了麻吉，一路上招呼不斷。除非雨勢過大，否則每晚八點一到，肯定準時上路。9月3日，與這群夥伴走在靜夜星空下的悸動，讓我隔天即使在泳渡日月潭後肌肉疲憊，全身痠痛的情況下，仍執意要跟著他們一起走。我的答案簡單到和洪瑞聰小朋友一樣，就是覺得開心！

孫正春大哥透露他“「行」在埔里金三角”的構想，他覺得「行」這個字的意涵，與他過去幾十年與病魔共處的心得，以及他人生態度十分接近。說來也巧，陳若曦女士在1990年擔任駐南投縣作家時所寫「重返桃花源」一書中，就稱孫大哥為孫「行」者。一進位於埔里光明路孫大哥的家，映入眼簾的就是一張貼於門上大大的「行」字。孫大哥要我先別寫出他的構想，讓他一步一步來，至於對我要將「行」字做進一步推廣的計畫，孫大哥則是鼓勵有加，他說：這個字實在太有意思了，就像日行萬步的推廣一樣，一定愈來愈多人會喜歡上它！

因為泳渡日月潭而再度造訪「水沙連挖金隊」催生者——孫正春、陳梅香這對赤腳挖金夫妻檔，他們的親和力與挖金隊成員的熱情與凝聚力，同行的臺科大老同學相信也都感受



▲ 孫行者心中醞釀著「行」在埔里金三角之構想，行字上頭的那張畫，畫的就是名為「楓窩」的樹屋。

到，其中一位更在返回台北途中就迫不及待打電話約人：10月到埔里住民宿。

至於我，同樣在路上就電話致謝總幹事：明年的【百萬聚樂步】會員健走，埔里優先考慮——不僅是因孫大哥已規劃好路線，更因埔里的這群挖金夥伴實在太可愛了！



十年來最超值的認購推廣活動

【健康雙人行・好禮三重送】名額有限 A好康動作快

文／本刊編輯室

活動期間：2011年10月1日起，11月底前各店額滿即止

優惠內容：活動期間凡於全國「家樂福賣場」服務中心，以新台幣1000元認購《台灣行萬步機》禮盒一組（市價660元），即可享有好禮三重送，回饋總市價達2200元。

〈第一重〉加贈同款健走禮盒一組（市價660），讓您健康雙人行！

〈第二重〉再送「多國專利有氧鞋墊」兩雙（兩雙市價780元）。

〈第三重〉可享【百萬聚樂步】年度會員權益至2012年12月止。（入會贈禮除外）

此一推廣健走十年來最超值之公益認購，感謝家樂福文教基金會的全力促成，家樂福全台63家店，優惠認購總名額為三千位，各店名額有限，額滿即止。

●話說2009年初，家樂福在數百萬張發票上打出「每日一萬步，健康有保固」紀政歡迎您加入【百萬聚樂步】時，希望基金會與家樂福文教基金會就決定：要選擇一個適當時機，攜手合辦一次公益義賣活動，讓家樂福顧客透過此超值認購，養成日行萬步習慣，也藉此招募更多【百萬聚樂步】年度會員。

家樂福文教基金會吳柏毅執行長，與希望基金會連錦堅總監數度就此合作推廣案交換意見，雙方的共識就是：讓活動反應熱烈，讓各店供不應求，就是這次推廣活動的共同目標！為了實現早早額滿之心願，連總監在出國前一天，還出席

兩場家樂福為此公益認購活動所舉辦的內部說明會，與家樂福的店秘書們面對面直接溝通。

一次前所未有的超值公益認購活動——「捐1000元，回饋超過2000元」，有興趣的朋友，一旦動作太慢，恐怕會像「917健走趴」一樣，聽到的是「名額已滿」的致歉回覆喔！

每日一萬步・健康有保固



本會動態

探索生命瞭解人體 【百萬聚樂步】會員免費參觀

●吸引全球各地三千萬以上民眾參觀的「全新人體奧妙—生命循環展」，熱愛生命重視健康的【百萬聚樂步】會員們當然也沒錯過。希望基金會特別安排會員們在8月26日到科教館免費參觀。藉由現場導覽員的解說，以及現場展出的二百多件真實人體塑化標本，讓大家可以瞭解到身體各個系統的運作模式與人體內部構造之美，除了可以重溫過去教科書中所學的內容外，也能對於如何保養自己的身體器官，有更深一層的認識體悟。



【百萬聚樂步】會員 礁溪乾杯呼乾啦！

●雄獅旅遊在9月3日特別邀請本會會員們一同到礁溪參加「2011夏戀礁溪溫泉啤酒嘉年華」活動。當天大夥不僅暢飲啤酒，也都沈浸在歡樂的乾杯聲中，現場是以園遊會的形式，介紹礁溪的特產與各項精緻美食。參加的會員除了搭乘免費的來回交通車外，每人還獲贈價值500元的伴手禮與活動紀念酒杯，「有呷攞有抓」，大家可說是滿載而歸。朋友們，下次【百萬聚樂步】有好康相報時，腳步要快喔！



- 本會推薦「百萬步計步器」及「七喜萬步機」，於全國各大醫院〔維康〕醫療用品門市均售，查詢〔維康〕最近門市位置，請撥：0800-091156〔維康〕免付費電話。
- 本會其他提供會員認購／團購優質商品，均陳列於網站認購專區。

感謝芳名錄

【榮譽會員】

林德昭 10,000
林重仁 10,000
簡忠佑 10,000
林秀娥 10,000
方進隆 10,000
胡益芬 10,000
張玲英 10,000

【年費會員】

許月鳳 1,000
李錦春 1,000
劉燕萍 1,000
洪臣宗 1,000
王嘉蕃 1,000
戴復勝 1,000
沈秀蓮 1,000

賴玲娟 1,000
徐淑敏 1,000
陳景文 1,000
張瀛榮 1,000
游喬文 1,000
王水霖 1,000
蔡教本 1,000
周英俊 1,000

林麗娟 1,000
姚凱琳 1,000
謝定穎 1,000
林懷亮 1,000
徐彭安 1,000
王柯美菊 1,000
卓桂滿 1,000

林美秀 1,000
吳坤龍 1,000

【捐贈】

張岳楊 1,000
洪焜麟 200
無名氏 3,000

註：以上資料自100年6月14日至9月23日止



100年10月15日 台北市大佳河濱公園

報到時間: 06:30 ~ 07:30 (林安泰水門)

骨骼健康3要素

鈣+維生素D



戶外運動



關懷骨骼健康



報名拿好禮

立即上網報名 安怡

活動專線: 02-25978186



或



或



活動現場送好康

骨骼科學館



骨力美食館



免費骨質檢測



安怡高鈣奶粉·安怡關鍵高鈣奶粉·安怡長青高鈣奶粉

主辦單位:

安怡



中華民國骨質疏鬆症學會

協辦單位:

希望基金會
Hope Foundation

贊助廠商:

JUST RICE
黃金稻穗

金車企業

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！

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減免100元
3. 會員專屬活動報名資格
4. 基金會網站認購專區獨享會員價
5. 【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. 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. 劃撥繳費及傳真：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。
4. 便利商店繳費：於本會網站(www.hope.org.tw)點選線上報名，填寫線上入會申請表並自行列印繳費單，持單至便利商店繳費即可。(7-11、全家、萊爾富、OK)

入會申請表

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	☐ 同通訊地址				
郵寄地址	☐ 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「電子報」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。				
請問您從何得知本會： ☐ 電視電台 ☐ 網路 ☐ 親朋好友介紹 ☐ 報章雜誌報導 ☐ 本會季刊					



阿瘦皮鞋

You A.s.o Beautiful



effie Union Square **BESO** naturalizer

LIVE YOUR LIFE. LOVE YOUR SHOES.