

步樂聚萬百



本期精彩要目

- 2 ● 編輯室手記
- 3 ● 紀姐的信
- 4 ● 大潤發「全家走萬步」活動迴響
- 5 ● 孔子與健走
- 6 ● 萬步博士・萬步專欄
- 7 ● 專家怎麼說
- 10 ● 台灣健走步道系列
- 14 ● 阿瘦羅總談健走
- 15 ● 郵局互動專區
- 16 ● 勇腳會員選拔結果發表
- 18 ● 會員心得分享
- 20 ● 活動預告
- 22 ● 紀政行腳隨筆
- 23 ● 會員招募

第 3 期



國內
郵資已付

中華郵政
台北字第852號
雜誌
無法投遞請退回





2006年1月1日創刊／2006年7月出版（期數：第三期）

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・劉文通局長

發行人：紀政 執行編輯：唐若蕾

主編：連錦堅 編輯小組：黃純湘・黃玟靜

美編：吳慧雯 郭益璋・李杰昇

攝影：江德仁 責任編輯：詹子慧

發行所：財團法人希望基金會

執行長：鄭樹恩

會址：10452 台北市中山區玉門街1號2樓

電話：(02) 2597-8186 傳真：(02) 2597-6448

網址：http://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

●2004年4月，【百萬聚樂步】啟動。同年的7月3日到10月31日，在「跟健走談戀愛」一書企畫製作的同時，我們在全國15個縣市（包括離島澎湖）與衛生署國民健康局，攜手舉辦了十五場【百萬聚樂步】健走活動。紀姐是活動代言人，她的秘書——黃純湘，則是這一系列活動的靈魂人物，筆者則扮演檢場兼串場的角色。

說起來不可置信，如非親身經歷，我自己也不會相信。第一場7月3日在八里左岸，颱風帶來的豪大雨，一直下到中午，但下午活動開始時，風和日麗。9月11日，上午在花蓮七星潭舉辦活動結束後不久，開始狂風驟雨（另一個颱風侵台）。9月24日，在屏東麟洛運動公園，這次更絕，大雨一直下到活動開始前10分鐘，當司儀宣布活動開始的同時，陽光出現了。從此，純湘就更受到眾人敬重，大家都說她一定有不為人知的特異功能，才能一而再、再而三的令風雨停、陽光現。

一段因推廣日行萬步所結下的善緣，故事就發生在2004年9月11日的花蓮。當天上午，我和一些要趕往花蓮和紀姐、純湘會合的夥伴，受困在台北火車站，最後終因火車受颱風影響而停駛，以致無法前去支援。花蓮活動結束後，急於返回台北的紀姐，在花蓮機場與民航局

長張國政巧遇，兩人就在機場貴賓室結下「每日一萬步、健康有保固。你今天走幾步？」的善緣。

紀姐這些年「南北奔波，竭盡所能的帶動國人日行萬步風氣」的苦心與善意，以及日行萬步對個人、家庭、社會、國家的深遠意義，張局長都聽了進去，也深受感動。兩人道別時，張局長留下一句：只要對民眾健康、社會風氣有益，有什麼可以幫忙的，請紀小姐不必客氣！

事隔一年，也就是去（2005）年9月，十二座「每日一萬步、健康有保固」的公益宣導燈箱，分別出現在十個不同機場。今年，國內航空公司也以廣告贊助的方式，加入【百萬聚樂步】的推廣行列，透過這本季刊的持續發行，讓更多國人早日養成日行萬步——這個可讓自己終身受益、對整體社會有利的好習慣。

「德不孤，必有鄰」。紀姐曾說：好的事，就算只有一個人聽，我也可以講的滔滔不絕。現在的我，不但已體會這種心情，而且還正身體力行呢！再次感謝在我們努力不懈過程中為我們加油打氣、喝采鼓勵的朋友——『萬步寶島』，有您真好！

【本文作者為希望基金會企劃總監】

善緣始於 花蓮 911

《編輯室手記》文／連錦堅

你的健康
我的希望
每日一萬步
健康有保固





健走理念 眾志成城

● 4/24 中國時報頭版要聞斗大的八個字「環島千里步道開拔」，我的視線馬上被吸住了。緊接著在細讀內容後，心也被電住了。社區大學催生者，退休的台大數學系教授黃武雄與作家小野、自然探險家也是荒野協會創辦人徐仁修等跨不同領域、集各類社團共二百多人積極推動「大地運動」的革命，期許：「未來台灣人會以一條眾志成城的千里自然步道為傲！」

徐仁修表示，「路走的越少的人，越沒有耐性。」成長在超音速時代的孩童，沒有與土地聯繫的情感，也就沒有鄉愁。沒有鄉愁，欠缺大自然銘記的成人則心裡脆弱，不堪一擊。我要再加一句。沒有鄉愁，怎會對這塊土地產生濃濃的愛、深深的情。4/24被電的感受與感動，將會與我的餘生如影隨形。它會是我與基金會同仁所堅持推動「百萬國人日行萬步」的目標，「萬步寶島」夢想的另一巨大動能。

跟健走談戀愛 留下健康留下愛

親愛的朋友，還記得 2004 年由本會同仁企畫，國民健康局出版的「跟健走談戀愛」這本書嗎？這本為健走者所精心蒐集全國 25 縣市共 100 條優質健走路線，任由您悠走其中；再加上「千里步道籌畫中心（E-MAIL: tmitrail2006@yahoo.com.tw）」所規劃的集健康、生態、文化為一體的路線，只要您願意持之以恆，您的每一腳步、每一腳印，必定能為自己留下「健康」，為這塊土地留下「愛」。

記得嗎？去年炎夏酷暑所舉辦的「30 天 1000 公里環島健走」。挑戰的「全記錄」已出爐。在細讀慢嚼回味之際，綠衣天使竟然送來一本由蔡逸君先生所著的「跟我一起走」——他個人長征的心靈筆記。他揹著 3.5 公斤的背包，一天步行 8 個小時，從台北走到屏東，從花蓮北埔走到台東大武，從淡水走到南方澳。他的心靈之旅和我們「全記錄」主角、配角們的震撼，是否喚醒了全民該如何對待台灣這塊土地的省思和良心。愛走的您，別忘了「跟我一起走」。

還有最後，您不能不知道，統一健康世界墾丁渡假村在他們準備的健康早餐中，有一道是 07:00~08:00「活力健走」。如果有緣是「房客」，千萬不能 MISS 掉這一道菜喔！

【希望基金會董事長、百萬聚樂步發起人】

紀政





▲ 親子間保持良好互動，有助於孩子的成長。

▲ 手牽手，路會更好走。

全家走萬步 健康跨大步

全家一起為健康跨大步



健康媽咪 舉足輕重

● 希望基金會多年來接觸許多愛好健康、熱愛健走的民眾，讓我們深刻體認到擁有「健康媽咪」不僅是全家人的幸福，同時，「健康媽咪」也扮演著帶動全家人健康的關鍵角色。有時牽著孩子增加互動；有時挽著老公培養感情；有時攙扶長輩細心照護，有了「健康媽咪」這個關鍵角色的居中牽線，也逐漸影響全家人對健康觀念的注重。

大潤發團隊 加入長期推廣行列

對於『萬步寶島』的理念推動，除了家庭的帶動外，部份企業也不遺餘力的加入推廣行列。秉持著腳踏實地提昇台灣服務業品質及回饋社會的理念，大潤發團隊以「全家走萬步，健康跨大步」的角度全力支持『萬步寶島』的推動。自前年起，每年的母親節檔期，大潤發都會整合廣宣版面與各店陳列空間，不吝斥資製作宣傳佈置物，不厭其煩地呼籲民眾「每日一萬步」，希望藉由健康媽咪的影響力，擴及到全家一同為健康走萬步的溫馨訴求，進而達成帶動「家庭日行萬步」的風氣。當然，也藉此機會，對於大潤發願意認同且投身社會公益，加入日行萬步長期推廣行列，致上最大的敬意！

天天走萬步、健康留得住

一個人帶動一個家庭，許多家庭就能影響社會，如此循序漸進的腳步正如我們這一路推廣的過程，從一開始對個人訴求的「每日一萬步」，到彼此互動的「你的健康，我的希望」，進而到提昇整體社會風氣的【百萬聚樂步】，都是一步步朝向健康城市邁進的里程碑，也期望最終能達成聞名國際的『萬步寶島』願景。

【本文作者為本會辦公室主任黃玟靜】

文／本期主編

孔子 才是健走鼻祖？

●事情發生在今（2006）年「元旦健走，愛心接力」活動結束後，在欣葉餐廳的餐敘場合。反正不論任何場合，推廣日行萬步幾乎快走火入魔的本期主編，不管原本話題為何，總能轉到「走路，是最好的運動」、「日行萬步的諸多好處」。因為心存善念，聽者也祇有心裡嘀咕著：攏知影啦，嘍攏講啊！

席間，突然有人對著本期主編問：「那你說，全世界是誰最早提倡走路運動？」「日行萬步是日本人先喊出來的，第一篇研究報告是1982年日本萬步博士波多野教授提出的…」本期主編倒背如流。

不對，不對。這位仁兄說「最早提倡健走的是咱們中國人，還是位眾所皆知的名人。」不可能，有這號人物本期主編豈可不知。「你說是誰？如有證據，下次換成我擺一桌請客，也拜你為師。」

這位仁兄故意慢條斯理的宣布答案：其實健走鼻祖是咱們的至聖先師—孔子。「是因為他周遊列國？」同桌有人自以為是的搶答。

「周遊列國就是提倡健走？難道孔子要騎自行車、摩托車，還是開車？」本期主編當然不服氣。「人家外國人都已經承認，而且還拿來大作廣告，這就是證據。」仁兄成竹在胸。他告訴包括本期主編在內的一桌人：孔子，名丘，字仲尼。仲尼英文唸成 Johnnie，Johnnie Walker 你們都聽過吧！

語畢，一桌人翻滾倒地。

這位天才仁兄是誰？告訴您：他就是台灣阿瘦羅水木的長子—阿瘦皮鞋總經理羅榮岳。至於那一桌擺不擺？法院還在審理中。（一笑！）





健走是有氧運動

連錦堅／譯

中高年齡者最適合的有氧運動

增加體力、肌力、強化競技力是直到成年階段的運動目的。進入中高齡後則是以持久力維持、確保身體活動量、高血壓、肥胖、心臟病等的預防，也就是以追求健康為目的。

對此，有氧運動是具有效果的。這與不太需要消耗氧氣的無氧運動不同，從事有氧運動時，體內將會需要大量氧氣進入。相同速度持續運動5分鐘以上也不覺得辛苦的運動是必需的。



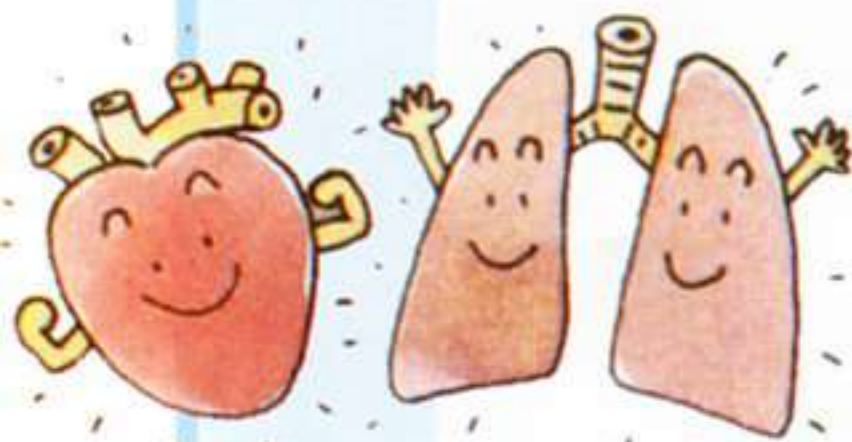
●預防成人病的方法

長時間從事有氧運動，氧氣進入體內（走路、慢跑、游泳等）

為了將氧氣運行到身體各處，血液的流量與速度加快，血液循環更好

血液循環加快會帶走附著在血管壁上的中性脂肪與膽固醇

1. 強化心臟肌肉，安靜時或運動時的心臟拍數下降（心臟負擔減少），強化運送心臟的血液至全身的能力
2. 燃燒脂肪，改善肥胖
3. 強化血管彈性，防止動脈硬化
4. 藉由血液的順暢流動，使血壓下降，以預防高血壓



走路與跑步的不同，「跑步比較有效果嗎？」

走路時的心跳數（快步走），每分85~120拍。悠閒的慢跑時為110~148拍、快跑時為130~170拍。170拍的激烈程度已經達到心臟所能負荷能力的90%。另外跑步中對於腳踝、膝蓋、腰部所造成的負擔也是走路的3~4倍大。

感到辛苦的運動不但不能使人快樂，也無法持續下去。無須煩惱疲勞與肌肉酸痛、能享受舒適感的速度進行的運動，才能長久持續下去。

姑且不論那些平常就花心思運動的人，對於中高齡者與很久沒運動的人而言，健走絕對是合適的。

本文摘自「日行一萬步，享受健走樂」一書

【波多野 義郎 教授 監修・東京法規出版，1993】

●健康是每個人追求的目標，在眾多達成健康目標的方法中運動被公認為是經濟實惠又有效的方法，和紀姊結緣的人，大多數是因運動而來，我也一樣，因運動而結交的朋友，最健康、最持久。歡迎大家一起來交朋友。

健康養生法 快步走多蔬果

我是物理治療師，快步走、多蔬果、少發火是我多年的健身養生法，和紀姊推動的健走運動不謀而合，當她送我一只百萬步計步器後，我就每天掛在褲頭，早上出門前歸零日計，奉行「每日一萬步、健康有保固」。晚上回到家，若步數不夠，我會換上便服，到附近公園逛逛補足配額，假日，則到住家後花園—四獸山「走山」，每10分鐘，可走1200步，邊走邊欣賞風景外，還可以思考一些事情，或做白日夢，天馬行空亂想一通，激發創意，也可以舒解身心的壓力，下次當你在四獸山上，看到一個人，邊走山邊露出呆呆的表情時，那個人可能就是在下我。

健走說簡單很簡單，只要能站穩、跨步出去就是了，但也可以是一門複雜的學問，它對健康的好處不只是手腳運動而已，對腹部臟器的按摩刺激有利消化排泄；對胸部心肺的擴展強化，有利呼吸循環；對腦部的神經網路重整，也有很大的幫助，當你走到感覺身心舒暢，身體和精神狀態融為一體時，它的整體效用就發揮了。

隨時跨步走，健康你和我

健走也可以有很多種走法，快步走、跨步走和散步走。依不同情境而加以選用，把它融入生活，隨時隨地都可利用。如果服裝、場地準備好，可以正式採用快步走，遵循「抬頭挺胸縮小腹，雙手微握放腰部，自然擺動肩放鬆、邁開腳步向前走」，雙腳腳尖用力推動身體向前，每分鐘可走140步，這可以強化下肢肌力、增進心肺功能。當腳酸了，肌肉撐不住時，可以改用放鬆雙腿的跨步走，利用身體自然向前的動能，雙手擺動像七爺八爺，跨大步伐，每步可跨100公分，可以伸展髖關節和胯下的肌肉群軟組織。如果服裝、場地不便，也可以當一般的散步每分鐘走60步。對很多銀髮族朋友來說，能自由自在走走路，就是一種幸福，也歡迎加入百萬聚樂步。

健走運動，帶給了我健康和快樂，再怎麼忙，我也要走一走，把它當做健康的投資，因為在醫院看多了百態的人生，惟有健康才是自己最真實的存在，不必花費鉅資加入俱樂部，也能光榮加入百萬聚樂步，歡迎你也一起來。

【本文作者為物理治療師公會全國聯合會理事長】

光榮加入

百萬聚樂步

文／簡文仁



簡文仁理事長的第一個百萬步。



我家的傳家寶

文／趙坤郁

●今年大年初三，年逾80的家父、家母完成了「虛擬環島健走180萬步」，伴著街上新春炮聲恭喜聲，佳音傳遍了海內外電話賀年的親友。兩位老人家從去年8月11日開始，花了174天走了1,803,172步，平均每日10,363步。其實真正的步數比這計步器上的記錄還多些，他們共用一只計步器，一開始只記錄外出步行的部份，回到家後少量的步數就捨去不計。

年輕夫妻老來伴 攜手健走倆相隨

家父原先是小兒科開業醫師，每日從早到晚工作，服務鄉梓40餘載。一年裏難得有幾次假期能舉家至郊外踏青。父親體力耐力一向優於同齡友人，健走閒聊時常會談起他們年少往事：由於日據時代中學每週健行訓練體能，每年至少會辦一次長程行軍，父親還曾參加過100公里行軍測試，年輕時奠下穩固基礎，才能受用至今。母親體能當然不及父親，膝又患有輕微退化性關節炎，兩老退休後即常散步，偶爾爬山健身。

8月初父親知道這項活動後就約母親一同參與，最初一個月他們除了日常活動，也會刻意到附近運動場繞圈走，平均每天約走6千多步。父親每天登錄當日步數、累計步數及累計平均步數，同時也記錄雨天、颱風或老人會活動。50天後走出了興趣，也走出了心得，他們有計畫的將一天的份量分成兩、三次來走，外出則步行至2~3公里外的車站才搭車，縮短每次的平均時間，才不會因為走太久而肌肉酸痛，需要較長時間休息恢復，母親也不再有關節疼痛情形。調整好了節奏，每日總步數超過1萬步成了家常便飯，有時甚至超越1萬5千步，累計平均步數也就扶搖直上，到了第139天，平均值就已達每日一萬步標準。

調整好了節奏，每日總步數超過1萬步成了家常便飯，有時甚至超越1萬5千步，累計平均步數也就扶搖直上，到了第139天，平均值就已達每日一萬步標準。

每日一萬步 健康有保固

年輕夫妻老來伴，人生旅途80載仍可儷影相隨，清晨的河堤、午後的人行紅磚，還有月上樹梢的天母運



- ▲ 趙坤郁副局長的雙親。
- ◀ 趙副局長是【百萬聚樂步】最堅定的支持者之一。



▲ 趙家二老從2005年8月11日起，每天記錄步數，精神毅力值得尊敬與學習。

動公園。爲人子女的惟有滿懷感激，感激父母、感謝上蒼、感謝一路走來，一同推動健走的朋友們。2002年國民健康局初次找紀姐合作，馬培卿科長爲國外推動多年的「每日一萬步」活動名稱，想出了對應的下聯「健康有保固」，簡潔響亮的Slogan正如健走一樣老少皆宜。我們的使命不是培養拿金牌的運動選手，我們的對象是一般民眾，不需要特殊的裝備或訓練，不必昂貴的費用，每個人都可以運用日常活動時間，走出自己的健康。

健康 是最好的傳家之寶

9年前我離開臨床工作從事衛生行政，將平常協助父母就醫的職責拜託任職長庚的姊夫，沒想到推動健走工作一樣能爲自己雙親促進健康。他們在活動結束後，仍繼續保持每日至少6千步；這一份紀姐題字的健走紀錄表(見上圖)，當然就像「奧運金牌」似的被供在客廳玻璃櫃中，成了我家的傳家寶。

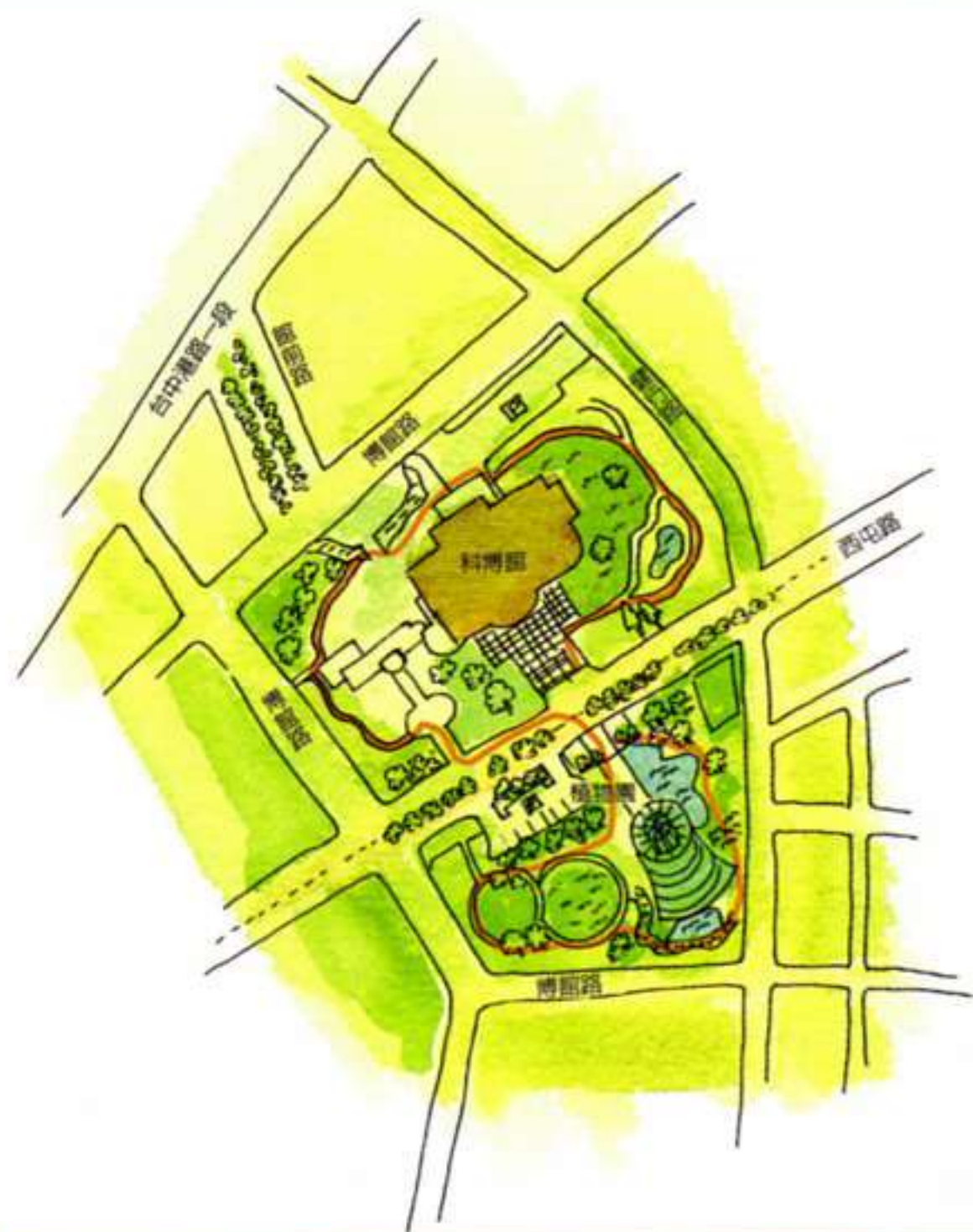
【本文作者為衛生署國民健康局副局長】

ABOUT 健走



●由於在年齡、性別、職業、體質與健康狀況上存在著巨大的差異，所以，能參加高強度運動的人只是少數。更多的人其實只適合從事中等強度以下的運動。因此，美國健康與社會福利部（HHS）在經過長期的研究後，於1996年發表了一份在美國體育史上具劃時代意義的報告『身體活動與健康報告』，該報告做出了如下的結論：要獲得最佳的健康效果，就要從事規律的身體活動，最好每天都做30分以上如健走等中等強度的運動。如此不但對骨骼肌、心血管、呼吸以及內分泌系統皆會產生積極的生理影響。此外，身體對中等強度活動的生理適應性也可明顯地減少患冠心病、高血壓、糖尿病的危險。而且，經常參加中等強度體育活動更可達到減輕壓抑感與焦慮感，提高抗壓性的效果。

【摘錄自 Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General】



國立科學博物館步道

～探索宇宙奧秘之旅

●一直維持全國遊客人數排行榜前三名的台中自然科學博物館，結合了科學精妙與藝術之美，是一處適合大朋友和小朋友一起探索宇宙與自然奧秘的知性空間。

花費十五年時間、耗資五十多億元所建造的科博館，場館設施可分為科學中心、生命科學廳、中國科學廳、地球環境廳、植物園與劇場放映區等六大區塊。

在所有展覽區塊中，又以探討大自然存在奧妙為主題的生命科學廳，將恐龍最前沿的知識結合珍貴的標本及擬真的恐龍模型所構成的「恐龍時代」，最受大家歡迎。

在規劃健走路線時，建議可以西屯路上的大門作為起點，首先走科博館內的羊腸小徑，繞館一周後，再轉至博物館對面的植物園腹地，環繞園區一圈，全程約3公里。如有空閒時刻，也可駐足於科博館及植物園內，來一趟大自然知識的洗禮。

[TRAVEL GUIDE] 旅遊指南

地址：
台中市館前路1號
電話：
(04) 2322-6940
開放時間：
星期二～日
9:00~17:00
(熱帶雨林溫室)：
9:00~22:00 (戶外)

[WALKING GUIDE] 健走指南

健走公里數：全程約3公里
健走步數：約5000步
健走時間：約50分鐘
健走範圍：科博館～植物園
大眾運輸系統：搭乘台中客運27、35、70、71、88、103、106、146、147路；統聯客運77、83路；仁友客運22、38、45、72、125、777路，在「科博館站」下車。
汽車路線：中山高速公路方向中港交流道下，順中港路；或中清交流道下，經中清路、大雅路、健行路至科博館。
中彰快速道路來車由市政路閘口或西屯路口轉河南路到中港路至科博館。
停車場：有



水鐘

●由法國物理學家設計製造的水藍色時鐘，高 35 公尺，是國內第一座現代化水鐘。主要結構依不同形狀、大小及功能的玻璃管組合而成，或許一眼還瞧不出端倪，仔細觀看，水鐘左邊代表的是小時，每一個裝滿的藍色圓弧容器代表過了一個小時，右邊的水柱代表分鐘，每個容器是兩分鐘，管內的液體是添加染色劑的酒精水溶液，用水的變化代表時間的流逝，不捨晝夜。

水鐘的運作是藉由水的重力帶動鐘擺，當水位高度超過玻璃彎管時會產生虹吸作用，將水迅速吸排至一定的位置，藉由鐘擺和虹吸管循環運作來計時。水鐘運用科學原理準確地計算時間，令人嘆為觀止。

【順道走走】

植物園

●植物園位於科博館正對面，入口右側有座醒目的水鐘，具有報時作用，是入園後的第一個驚喜。接著映入眼簾的則是在熱帶雨林溫室入口處，一隻高十公尺的珠光黃裳鳳蝶。天氣好時，光影不時的穿透以透明鋼骨玻璃結構建造而成的金屬雕塑鳳蝶，就像閃耀著珍珠光澤的翅膀般耀眼奪目。珠光鳳蝶是全台灣最大型蝴蝶，原產於熱帶，台灣只有在蘭嶼才能看的到牠的蹤跡，屬於世界保育的鳥翼蝶類昆蟲，曾經珠光鳳蝶在蘭嶼的數量很多，但現今因人為因素生存已受到威脅，科博館將這塑像擺放在植物園內，就是希望提醒大家保育動、植物的重要，別讓所有生物只能在博物館裡看到牠的標本。

植物園占地約 4.9 公頃，共計有：隆起珊瑚礁、蘭嶼、海岸林、臺東蘇鐵、北部低海拔、中部低海拔、南部低海拔及季風雨林等八個戶外生態展示區及熱帶雨林溫室，合計超過 800 多種植栽。健走時會行經不同生長環境的生態區，植物美景盡收眼底。



植物園裡透過佈置各種不同型態的動、植物生態區，讓人一窺萬物生長的堂奧之美。





齋明寺古道是由齋明寺旁道路進入，通往石板階梯所構成的古道。



大溪橋位於大溪公園的入口處，全長 330 公尺，南望石門水庫，北眺觀音山，另一端可通往齋明寺。

齋明寺古道

～古木扶疏的清幽小徑

●齋明寺古道迄今一百二十餘年歷史，在清道光年間即已存在，由齋明寺後方的石階而下，沿路古木參天，綠蔭遮蔽，多了幾分禪意。尤其是幾株一同成長的百年老樹，更增添一抹的古意。當時的古道路面是由鵝卵石排列而成，後來由齋明寺創始人的第四代子孫聘請師傅重新鋪設，就地取材運用大漢溪的石頭鑿砌成的石材，鋪成 3 公尺寬的石板步道，至今仍是信徒往返大溪和樹林間的朝聖古道，只是今日更多了喜愛大自然和健走的朋友訪勝體驗古道情懷。春天時節古道兩旁種植的台灣原生杜鵑朵朵盛開，春夏之際還有白色油桐花飄散在古道石階上，美不勝收。健走的路線由齋明寺後山的古道為起點，腳踏著石板階梯，走起來相當舒適，約 10 分的路程可到達齋明寺山門，凝神一看，山門兩側的石柱上題有兩句對聯「日夜溪聲尋道岸，縈繙轍跡擁賢關」，詩句所描繪的是昔日熙來攘往的風光，石柱上斑駁的印象吐露出歲月的痕跡。

走完齋明寺古道，可以選擇鄰近的御成古道，或是繼續前往大溪橋，整段路程約需 1 小時。從齋明寺旁能清楚地俯瞰大溪吊橋和市區風光，以此為目標，沿途走來有種征服的快意，是親身健走後才能體會的到呦！

[WALKING GUIDE] 健走指南

健走公里數：全程約 6.5 公里

健走步數：約 11,000 步

健走時間：約 1 小時 30 分鐘

健走範圍：齋明寺古道～大溪橋～大溪公園

大眾運輸系統：搭乘桃園客運龍潭線至「齋明寺站」下車，沿齋明寺步行約 7 分鐘即可到達。

汽車路線：由台 3 線沿武嶺橋旁往員樹林方向的產業道路即可抵達

停車場：有（齋明寺廟前廣場）

[TRAVEL GUIDE] 旅遊指南

地址：桃園縣大溪鎮和平路、中山路與中央路

大眾運輸系統：在桃園市中華路或中壢搭往大溪的桃園客運可抵大溪。

汽車路線：下大溪交流道後，接 3 號省道經武嶺橋即可抵達大溪。



齋明寺

●建於1850年（清道光30年）的三級古蹟「齋明寺」，是由三合院型態建造而成的寺廟，外觀樸實無華酷似一般民居，最早是屬於齋教龍華派的齋堂，齋教又稱為「在家佛教」，信眾不需出家只需在家持齋奉佛即可。

齋明寺佔地約3甲，環境清新靜逸，寺廟後方即是齋明寺的古道路徑，健走時能充分感受一股清幽與世無爭的人文情懷。

【順道走走】

大溪老街

●健走完整條路線後，到大溪公園再過去的大溪老街一帶遊走，搜尋古樸老街歷史性的軌跡。曾經是充滿繁華商行的大溪老街範圍很廣，包括：和平路、中正路、中央路和中山路，中山路上充滿藝文氣息，抬頭一望雕刻極富華麗的牌樓就夠讓人大開眼界，拱門梁柱上石材精雕與繁複華麗的浮雕圖案是歐洲巴洛克式的建築風格。

充分善用古蹟活化精神的大溪老街，以「達文西瓜藝文館」為例，裡面全都是手工製作的童玩和紀念品，其中最特別的是發現在店裡有一些小朋友聚集在角落打著陀螺。陀螺對現代的小朋友來說已經很陌生，不過卻是從前社會沒那麼發達時，小朋友最愛玩的童玩之一，老闆娘當場示範打陀螺的正確玩法，這還是需要一點技巧呢！

而陀螺、木器、童玩也是當時大溪所出產，位於和平路的老街有許多這類的商店。如果想一嚐大溪地方小吃、特產的話，可以前往中正路，而中央路則是文武百貨的好去處，桃園大溪充滿古樸的人文氣息，等你來親自體驗。



●巴洛克式的牌樓，是探訪大溪老街時的參觀重點，牌樓上歷經歲月所留下的遺跡，遙想當年的風光。



健走巡百店，賺得健康無價

●邁入第54個年頭的阿瘦皮鞋，多年來一直是健走運動的支持者！

近年來阿瘦皮鞋快速成長，在全體同仁的齊心努力下，營業額三年間成長了四倍，全省門市也由原來的23家，成長到156家。多年來，我即使工作再忙，也始終維持著運動的習慣，下面就與大家分享我的「健康密碼」。

健康，從日常生活做起

我有一套獨特的養生法，就是所謂的「333運動法則」，實行的方法很容易：每週至少3次，每次至少30分鐘，每分鐘心跳130下。

以前，我是「搭車巡店」，計程車直接把車開到店門口；現在，我則是「健走巡店」，剛開始的確不太習慣，但幾年下來，腳步愈走愈輕快，身體也愈來愈年輕。現在，巡店對我而言已經不再是一份「工作」，身上的計步器更早就成了日常的健康記錄器，上面的數字愈來愈多，我就會覺得生命的活力愈來愈旺盛。

辦公不無聊，辦公室內處處是「走路空間」

我相信走路有很多的好處，我愛走路，也希望員工愛走路。阿瘦皮鞋的員工都很努力為公司打拼，大家待在公司的時間很長，如果長期缺乏運動，員工的戰鬥力也會受影響。所以我把辦公室規劃成好幾個寬敞可活動的空間，並且規劃讓每個空間具備「可看性」，例如：掛著名家畫作的文化藝廊、通往交誼廳走廊的奧地利水晶吊燈、通往茶水間的海洋風地板玻璃…等裝置，希望讓員工在工作之餘，能夠樂於在辦公室中隨處走動，也讓緊張的身心能在辦公室中輕鬆一下。

由於我堅信健走帶給身體的好處，所以每次接到希望基金會健走活動的邀請，我總是會帶著員工總動員，像這幾年的元旦健走，不少中南部的門市店長，知道這個活動以後，也會主動帶著一家大小北上參加，在山光水色的美景下，享受健走給身體的源源活力，也讓員工在愉快互動中，自然而然提高向心力。

享受健走，別忘了從挑雙好鞋開始

運動能讓健康加分，但健走時也別忘了穿雙合腳的好鞋！我對好鞋子的看法是：要讓自己穿的健康、穿的舒服，讓走路變成一種享受。

要挑一雙適合健走的好鞋，其實很簡單！因為健走一陣子後，雙腳需較長時間來承受全身的重量，腳部會稍微腫脹。所以只要掌握「四要」的重點：一要輕，二要避震，三要有彈性，四要完全包覆等要點，就可以讓鞋子在健走的時候不會成為雙腳的負擔，還能達到保護雙腳的功能。

現代人都知道運動對健康的好處，卻不一定能做的到，其實要讓靠運動讓健康升級，不一定要花大錢，從日常生活做起，一樣可以擁有健康的身體。多年來「健走養身的新觀念」也在紀姐的號召下，讓台灣逐漸成為一個愛健走的寶島，對於健走這樣對健康有益的事，阿瘦皮鞋當然全力支持，希望有一天健走能成為最多人響應的全民運動。

阿瘦皮鞋當然全力支持，希望有一天健走能成為最多人響應的全民運動。



▲ 2005年希望基金會推出「環島健走活動」
阿瘦皮鞋亦加入支持行列

▲ 老爸牽老媽的手，開心參加台北水岸萬步健步（關渡水岸站）

阿瘦實業 總經理

羅榮岳

WHO指出：走路運動最好 研究證實：有計步器更好

文／本刊編輯室

●三月底，遠傳中華郵政全國23處責任中心開辦的送路型禮包，為了讓更多個人郵件、雜誌夾報隨早日起入行行萬步而進行時，小禮包的郵件並未稍有停頓。在接收電自訪問時，手腳酸軟民眾前往郵局購買計步器配裝。包括：49、419教育電台；412、426、59廣播電台，以及54的醫藥等語。

配合責任中心說明會部分，依序有422的陽山地區、58的豐原地區、44的桃園地區以及415的台北地區。另外，藉由行銷團隊會議進行報告的有421嘉義、426台北大安（一）、59台北中區（一）、512台北萬華、526台北士林等地區。

除此之外，我們在對中華郵政公司書信總處後，於5月中旬共組車製了二千個「走路，最好的運動」小冊報及二萬個禮包，透過責任中心轉送至全國1,318家郵局。同時，也藉由民生報的「民生活動看板」及「健康醫療版」，告知國人在郵局可買到「贈一兩年保固」的計步器。總之，深信我們的積極熱忱，國人朋友的早輪都能感受得到。

就像去年7月，我們用「30天電話健走1000公里」宣傳日行萬步行進的爆發精神。如果不是推動百萬國人行日行萬步的目標有深遠意義，我們很難堅持到底。挑戰成功，如果不是計步器配裝風氣的帶動，計目標與夢想的達成息息相關，我們不會因此執著、奮力。

「萬步實為」夢想之路遙遠，但只要意志堅定，通往遠處不放棄，絕對會有夢想實現的一天，謝謝國人朋友的支持，請繼續為我們自己加油，再繼續台灣加油！



● 贈送計步器活動期間，



● 民生報活動贊助商，



● 4月22日遠傳郵政陽山郵局現場【百萬萬步】的送路型禮包。

第一屆【百萬聚樂步】 勇腳會員選拔結果發表

文／本刊編輯室



海洋大學吳美玉主任號召師生共同參與勇腳選拔活動。

●「健走」是目前世界各國積極推廣的全民運動，因為健走運動被公認為是最安全、最完美的運動，不僅人人可運動，且處處可運動。

希望基金會四年來由紀政女士領軍推廣健走不遺餘力，從每年各地舉辦健走活動，到去年『環島健走30天』，進而擴大舉辦『虛擬環島180天』，件件都有輝煌的成績。

為使全國各地愛好健走的朋友們能克服時空障礙，互相競爭、相互激勵，特於今（2006）年2/17舉辦「第一屆【百萬聚樂步】勇腳會員選拔」活動，以期發揮團隊力量，使每位勇腳都能達到「每日一萬步」的目標。

活動期間自2/18至5/31止，取前三名最先累計超過99萬步的隊伍，各選派四位代表，接受紀政女士親自頒發之百萬步完成證書、紀念獎座及精美紀念品。

在發出一千多封邀請函後，共計有十一隊「勇腳們」勇於接受挑戰報名參加，其中最值得一提的是海洋大學體育室吳美玉主任的熱心參與，吳主任平時就很熱心推廣健走運動，獲知本次活動後，不僅號召教職員來參加，更召集了六組學生隊伍一起接受挑戰。她個人更是在第44天就達到99萬步成績，僅次於戴正民先生的40天達成目標。

歷經三個多月的「第一屆【百萬聚樂步】勇腳會員選拔」活動終於精采落幕。其間雖然沒有「極地競賽」般惡劣的環境，依然有不少隊伍無法持之以恆，中途棄權，截至截稿之前僅收到兩隊達成目標隊伍之成績表，尚有部份隊伍來電表示會趕在期限內達成目標，並將紀錄表寄回，對於「日行萬步」習慣之養成，依然有待全國民眾努力以赴。

最後要恭喜李全進大哥所帶領之「中華民國健行登山會」，在眾多參賽者中脫穎而出，最先達成目標，勇奪冠軍，成績列表如下：



「中華民國健行登山會」勇奪本次活動冠軍。

姓 名	達成日期	總步數	單日最高步數	日平均步數	達成天數
戴民正	3月29日	991798	72837	24794	40
黃俊財	4月9日	992210	28382	19455	51
吳清票	4月11日	992746	27101	18731	53
徐俊義	4月12日	991322	36065	18357	54
陳 錦	4月13日	998570	23823	18155	55
許碩彥	4月14日	999999	22482	17857	56
鄭文卿	4月17日	999999	22671	16949	59
李全進	4月17日	996000	20150	16881	59
簡 瓊	4月19日	1008438	25631	16531	61
林讚信	4月22日	996845	19958	15575	64
黃宗明	4月24日	992883	20000	15043	66

最勇腳的隊伍 「中華民國健行登山會」展現最具團隊精神的心得分享

文／小隊長李全進

●台灣最勇腳的隊伍，已經誕生。因為，在活動尚未截止前，「中華民國健行登山會」的所有勇腳成員，早就在4/22，比大會預定的時間還要提前一星期，完成了百萬步的目標。這代表的意義是，這一支現已成為台灣最勇腳的隊伍，並非每日只走一萬步而已，而是平均要以超越「每日一萬步」五成以上的步數，作為全員努力最基本的要求。其目的在展現：「中華民國健行登山會」勇腳隊，要做就做最好的，我們要完成這項與眾不同的「不可能的任務」。

本勇腳隊伍，基本成員大部分均為中華民國健行登山會的會員，其中擔任隊長的我，即為本會副秘書長，成員則包括本會活動組黃俊財組長、總務組陳錦副組長及其他的資深會員。

身為隊長的我，在徵召成員時，就有一個基本的條件要求：每日平均要完成一萬五千步，每週至少要完成十萬步。所以，成隊之初即將全隊的目標訂在四月底前完成百萬步，而全隊隊員也不負期望，在活動期限截止前一週完成目標，還記得達成目標的那一天，全隊再度相約在起走誓師儀式的地點北市政府前廣場，拍照留念。當天，我自掏腰包，提供全隊最先完成百萬步的戴民正獎金獎勵，以茲鼓勵與嘉勉。

在此，要特別介紹本隊中最厲害的成員戴民正，戴兄目前服務於某家上市公司，擔任倉管，每日的工作就是搬運物品，工作即運動，每日單是工作所累積之步數即將近一萬步，加上他在下班後又勤於把「健走」當成是每日最基本的活動，他曾創下3天走22萬步（約135公里）的紀錄，因此自然成為本小隊累積步數最快的成員。

最後，身為第一隊完成「台灣最勇腳」隊長的我，也希望能藉此活動，為促進國人對於健走活動成為全民運動的目標，盡一份心力。



勇腳勇士的健走心得

文／「中華民國健行登山會」戴民正

●自從2/18李全進先生介紹我參加11人百萬步勇腳選拔比賽後，我即要求自己以每日2萬步做為健走目標。因為在公司擔任倉管的關係，與上班族相較走動機會相對多出許多，光是工作時間每天平均步數即達9,000步以上。每晚下班後，則會到住家附近的玉成公園散步，玉成公園繞1圈約需1,200步，我每天都會走個5~6圈。（雨天就到附近後山碑捷運站內健走，1圈約1,100步；如遇假日則會參加登山活動或10公里路跑）所以，每天平均至少可達2萬步，再加上3/25參加大甲媽祖繞境三天活動，所以早就於3/29達到百萬步的目標。

原本與我一起健走的，還有我的5位鄰居，但未料隔天（3月26日）晚上20:00前，我親愛的鄰居們就受不了長程健走，一個一個離我而去返回台北。不過在此同時，也看到許多人，腳起水泡、酸痛，還是堅持一步一腳印，不斷的走下去，在途中寺廟休息時，也感謝很多熱心民眾，提供我們這些健走人士提神用品與沐浴場所。

對於長程健走，個人有個小建議，剛開始不管自己的腳力多強，一定要每50分鐘休息10分鐘，讓自己的雙腳抬高，努力塗抹活絡油，讓雙腳的大腿、小腿放輕鬆，健走4~5小時，一定要休息30~40分鐘。就靠著這個小撇步，讓我在活動結束後，返回台北時雙腿仍然健步如飛，著實讓那5位棄我而去的鄰居們直呼不可思議。





旺哥的健走經驗談

文／林旺連

拳打病貓！腳踢藥罐子！



●我每天早上 5:00 起床 5:30 出門，開始健走 1 個月後，我的鮭魚肚就不見了，3 個月後，腰圍由 34 英吋瘦成 30 英吋；健走 6 個月後我的體重從 65 公斤降到 55 公斤，不知不覺中竟然瘦了 10 公斤，這原本並不在我的預期目標內，沒想到健走這麼有效，無心插柳成蔭！更神奇的是，日行健走運動後第三個月，飲食的口味也自然地變淡了，原本偏好吃鹽酥雞、滷肉、豬腳…等油膩食物，現在都改吃清淡口味的蔬果及五穀飯（地中海飲食），不僅可提供整天飽滿的精神體力，並讓身體體質維持在最健康的弱鹼性狀態。

以前的我，一年四季幾乎都在吃西藥，每年都免不了罹患 4~6 次感冒，而每次都得連續吃 2 個月以上的藥才會好轉，一旦感冒痊癒，腸胃炎旋即接踵而至，既肚子痛又會拉肚子；等到好不容易擺平腸胃的作怪，頭痛的毛病又會繼之而來。如此的病痛循環，週而復始，如影隨形，幾乎常年藥不離身，肚子變成「藥罐子」，整個人宛若一隻「病貓」，苦不堪言；持續從事健走運動約一年後，以上那些煩人的慢性病都神奇地不藥而癒，近年來唯一的一次感冒也不用服藥，經過一個禮拜後就自然痊癒了。運動加上飲食控制，現在每天都精神飽滿，神清氣爽，而且每逢冬天手腳冰冷的症狀也消失無蹤，任憑天氣多冷，只要健走約 10 分鐘後，兩手手心就會開始發熱，身體就不怕冷了。

我的健走運動方法是：每天早上 5:30~6:30 健走 1 個小時（含運動前、後的暖身和緩和運動時間），下班後再健走 30 分鐘；假日到大坑山走登山步道（訓練心肺功能及驗收自己平時的運動成果）；健走的速度，遵照專家及書籍的建議，每分鐘 120~130 步；走路時，收下巴，挺胸、兩手下垂自然擺動、縮小腹、自然呼吸、腳步踏出時腳跟先著地，兩眼平視正前方一個定點。每天健走一個半小時，約可走一萬多步，一年多以來，百萬步計步器已歸零好幾次了。

感謝陳維苓院長及劉醫師，推介我從事健走運動，讓我有追求健康的動力；另外感謝紀政女士和希望基金會提供正確健走、健康資訊及活動；此外，我尤其感恩「我 90 我靠健走養生」一書的作者—資深養生專家焦金堂先生，在書裡巨細靡遺地介紹健走資訊及方法，透過此書的正確健走資訊和方法，讓我獲得正確的健走知識及方法，得以堅信從事健走的不二健康法門，指引我持恆不懈從事健走運動。在此敬向焦金堂先生致上我的最大謝意！謝謝您。

我將「我 90 我靠健走養生」一書，奉為健走聖經，推薦大家閱讀這本書，更感謝自然風文化出版社，授權我免費在網站上轉載「我 90 我靠健走養生」一書內容的文章，供所有需要健康的人閱讀。

最後要感謝我的雙腳，讓我能夠走路，有了您，我才擁有一切。

日本警察規定日行萬步

●飛躍羚羊紀政提倡每日一萬步健身，而日本福井縣的員警，現在正在身體力行。由於有三成的員警體重過重，福井縣政府規定員警要攜帶計步器執勤，每天要走上一萬步才行。許多員警透過健行瘦身，同時也訓練體能，可說是一舉兩得。

【摘錄自 2006/6/13 台視新聞 黃淑蘭報導】



健走，是我生活的必須

文／簡正福

●做為一個上班族，很明白健康是一個人一生最大的財富，也是一切動力的來源。同時管理健康就像管理時間一樣，方法得當，才能益壽延年。最常聽到的是：「健康是身心靈的完美平衡」，俗話說，健康是「1」，所有的財富、地位、名望、權力都是其後添加的無數個「0」，沒有了健康，就沒有了一切。因此，如何維持常態性的健康，也是個人多年來尋尋覓覓的難題，現在，願意和大家分享，並大聲說「健走，是我生活的必須」。

不是說其他的運動不好，而是為了自主、方便與省錢，健走是維持健康最簡單也是最好的選擇，有很多運動受限於場地，像游泳、球類、登山…等。又有些受限於無法一人完成，像羽毛球、乒乓球，所以多年來，健走已經成為我生活的必須，久而久之便成為生活的一部份。

健走的好處，近日衛生署健康電子報30期有這麼一段話：「維持健康好體力，就要多動動喔!!根據國內外相關研究建議，要維持健康體能，每天最好能累積三十分鐘足夠的活動量，或者至少每週三次，每次三十分鐘的中等強度運動，但對於慢性病人、中老年人及不喜歡運動的坐式生活族，健走就是很好的運動。健走是一項規律、動態的有氧運動，對健康具有極大益處。健走運動不受時間、場地限制，運動量也不會太高，運動傷害的機會也最少，是一般人最容易接受的運動；適當程度的健走，不僅可以降低罹患糖尿病、心臟病等慢性疾病的風險，更可消除壓力、減輕疲勞、增進體能。」而有關健走的相關資訊，財團法人希望基金會網站（<http://www.hope.org.tw>）的健走補給站及相關網頁更是我常瀏覽的。

上個月報名參加了關渡至八里的健走，當天雖然風雨交加，但是數千名熱愛健走的同好，一同創造了難以言喻的感動。這個月的臺北水岸萬步健走活動的第一站，大稻埕碼頭河濱公園步道也有我的身影；當然，其他各場次的活動，只要時間許可，都會有我的足跡。健走，是我生活的必須！



臺北水岸 萬步健走活動



▲「中華民國小胖威利病友關懷協會」理事長秦慧珠女士鼓勵小胖威利們參加健走。

●「健走」運動，多年來在本會及紀政小姐不遺餘力的推廣之下，已蔚為一股流行的運動風潮。臺北市體育處也嗅到這股老少咸宜的運動風氣，2004年臺北市體育處主動邀請本會於2005年起為臺北市民設計規劃健走活動，藉以鼓勵市民走向戶外加入流行全球的健走運動。接下這項任務後，本會開始四處尋找適當的健走場地及路線，這一年正好臺北市政府交通局幾乎已建設完成了環繞臺北市的淡水河、新店溪、基隆河、景美溪等河岸的運動休閒腳踏車道及健走步道。本會立即前往各河岸進行路線勘查，出乎意料的發現到這些環繞著臺北大都會的美麗河岸不僅景色優美，環境宜人，全新完工的腳踏車道及健走步道更是規劃完善，是非常適合市民全家大小休閒運動的好地方。

探勘完淡水河、新店溪、基隆河、景美溪這四條河岸後，我們就好像是在臺北市挖到了寶一樣開心，興奮的開始為市民設計健走活動，規劃「萬步」的健走距離（約6公里），希望能深植「每日一萬步，健康有保固」的運動觀念，並且帶動臺北市民加入流行全球的健走運動，也希望藉由健走活動讓市民有機會更認識自己居住的美麗城市，熟悉城市的優質運動環境。所以2005年開始一系列的『台北水岸萬步健走』活動就開鑼上場了，分別在關渡的淡水河岸、大稻埕碼頭的新店溪岸、大佳河濱公



3點不到民衆已大排長龍準備報到了。



教育局吳清基局長、體育處劉家增處長陪大家一起熱身。



延平河濱公園沿途風景宜人。



台北市老松國小「十鼓擊樂」的精彩演出吸引全場目光。

光泉牧場股份有限公司董事長汪賜發。



園的基隆河岸、木柵道南河濱公園的景美溪岸，一連舉辦四場大型的萬步健走活動，受到參與民眾熱烈的迴響，有三代同堂、有夫妻結伴、有全家總動員一起來參加健走活動；更有場場都參加的健走達人。四條路線都是可看山、看水、賞鳥、賞魚的優質健走路線，讓參與健走的民眾留下深刻印象。

今年（95年），第一場『台北水岸萬步健走』5月20日已經在大稻埕碼頭舉辦完成，參與民眾超過3500人，盛況空前。這場活動獲得光泉牧場股份有限公司的贊助，不論是活動現場或是健走沿線，都有光泉飲品及茶飲料，源源不絕的供應，讓當天參加健走的民眾大呼過癮；此外，光泉為慶祝創業50週年，特別在活動現場複製了一個小小牧場，還運來了3隻小乳牛提供現場民眾拍照留念的服務，使整個健走活動更添趣味。

在此要特別跟各位讀者預告『台北水岸萬步健走』接下來各場次的時間及地點，希望大家能把握機會，踴躍參加。今年台北水岸萬步健走有一項最特別的獎勵，凡參加水岸健走的民眾，都可在活動現場索取健走護照一本，每參加一場水岸健走活動並走完全程者，就可在活動現場「健走護照蓋章處」請工作人員幫您蓋章認證，全年收集6個健走認證戳章，就有機會參加2007年元旦健走休旅車大摸彩，機會難得各位熱愛健走的好朋友們，千萬不要錯過哦！

註：參加其他單位所舉辦之健走活動者，只要能索取主辦單位戳章，本會一樣承認。

【本文作者為本會副秘書長黃純湘】



健走前，來一段True Yoga熱身操。



冰冰涼涼光泉飲料補給站，喝了再走。

2006 年台北水岸萬步健走活動

場次	時間	星期	地點	路線	集合時間
第三場	8.12	星期六	大安森林公園	紅土步道	下午 3:00
第四場	9.23	星期六	大佳河濱公園	基隆河岸	下午 3:00
第五場	11.04	星期六	道南河濱公園	景美溪岸	下午 3:00