

發行人／紀政

百萬聚樂步

第21期



本期精采要目

- 1 ●編輯室手記—八年耕耘 逐夢踏實
- 2 ●紀姐隨筆—迎接一百年，感恩在心頭
- 3 ●義大利國際健走 臺灣主題國
- 10 ●一連串的感動
- 11 ●全國倡議成果發表
- 13 ●永和山健走 幸福牽著走
- 14 ●來呦！請投元旦健走一票！
- 15 ●走馬看花快意行—馬祖會員深度健走寫實
- 17 ●會員心得分享—健走的樂趣
- 18 ●會員心得分享—健康城市：從糖都到生活首都之路
- 19 ●我的健走心得報告
- 20 ●本會動態



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



財團法人
希望基金會

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1月出版（期數：第二十一期）

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 執行編輯：黃純湘

主編：連錦堅 編輯小組：黃玟靜・蔡秋盈

美編：吳慧雯 梁家倫・許新華

攝影：江德仁

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

●11月8日，當接到臺中市教育處同仁來電，確認臺中市與臺中縣都將舉辦「2011元旦健走」那一刻，興奮心情難以言喻。之所以會如此興奮，是因我們2010年全國巡迴宣導的第一項倡議，終於圓滿達成任務。當然，紀姐稍早親自撥給臺中市蕭副市長與臺中縣教育處王處長的電話，絕對是臨門一腳。

回想2004年「元旦健走」開辦之初，是沒想過有一天全國各縣市都會舉辦這項活動。一直到2007年7月發表日行萬步七個喜悅以後，便開始期待這一天的到來。原因是七喜當中的第三喜（關懷社區鄉土）與第七喜（提昇臺灣形象），皆可藉由一年一度，特別是在新一年第一天所舉辦的「元旦健走」來呈現。元旦萬步走，新年好彩頭，除為自己的健康奠基，同時也可為自己所踩踏的這塊土地祈福。這次，促成全部縣市在2011年舉辦元旦健走是起頭；未來，如果全國各縣市轄下

八年耕耘 逐夢踏實

《編輯室手記》文／連錦堅

的鄉鎮市（區），也都在每年第一天響應此意義十足的活動時，那該會有多棒！

我夢想的是，幾十年之後，當世界上許多國家也都有「元旦健走」這項活動，經該國好奇人士追查，原來這項活動是緣自臺灣。由一位曾經擁有多項女子田徑世界紀錄的運動家紀政女士所發起，一個叫希望基金會的公益團體，鍥而不捨地推廣，從臺灣到華人地區…。會有這個夢想，是因屏東縣曹縣長在聽完我們簡報之後，當場回應：比起跨年煙火秀，元旦健走有意義多了。「我要想辦法讓鄉鎮市長們改變迎新年的方式」曹縣長說。

儘管四捨五入已近花甲，但還很敢做夢。我的另一個夢想是，2013年之後再來到臺灣的外國朋友，回去後會向他的親友、同事、鄰居說：這次我到臺灣，發現臺灣現在大部分時候「車會讓人」地！

新年新願，祝大家：心想事成，夢想成真！



紀姐隨筆

迎接一百年 感恩在心頭

●99年12月11日在財團法人張榮發基金會(原國民黨中央黨部)國際會議中心舉行中華民國建國百年慶祝活動籌備委員會第三次全體委員會議，蕭副總統萬長是主委。99年將逝，百年馬上蒞臨，所有慶祝建國百年的活動可以說已規劃就緒，當文建會盛主委治仁在做報告時，包括馬總統、蕭副總統、行政院吳院長、立法院王院長、總統府廖秘書長……等約200多人，鴉雀無聲，凝視屏幕，靜聽說明。絕對可確定一整年多樣多姿的各種慶祝嘉年華會，盛況可期，精采可待。

會議資料袋中有一份精緻的摺頁，列印出85項經過精挑細選的代表性活動。在慢慢翻閱時，眼睛忽然一亮，眼珠只差一點沒凸爆出來，因為出現在眼前的竟然是一張熟悉的照片——99年7月7日「迎接建國一百年，萬步寶島臺灣行」全國巡迴宣導活動，由蕭副總統授旗啟程記者會照片之一(見圖)。頓時，百感交集，要不是左右都有人，我才不會打住眼眶內的淚水。

每一年的「元旦健走」，無論是舊雨或新知，都會看到我在舞台上邀請大家呼喊：「有錢真好，有閒更好，有健康才是寶」；而每一次我都不厭其煩地重覆同樣的叮嚀：元旦萬步走是每年的第一天，就開始為自己的健康奠基，同時也為我們的寶島臺灣祈福。不知大家可曾記得，我們曾經與伊甸基金會創辦人劉俠女士的劉俠之友會，一起為偏遠地區的弱勢學童發起「希望書包」籌募善款；「2009聽障奧運在臺北，亞洲唯一」的遍地廣告，我們的記憶應該尚未褪色吧？



不可或缺的「國際手語人才培訓班」，當年全國聽障者體育運動協會從籌款無著落的愁眉苦臉轉而為笑容滿面，元旦健走者即是善士；心臟基金會見肘之際，元旦健走者也不忘「日行一善」，……。快樂回顧，臺灣真的好美！臺灣人真的好棒！

每到歲末年終時期，內心總是充滿無限感恩之情，感激基金會每位同仁的凡事認真執著，有家總是「遲」歸；每位志工手快腳快，無怨無悔地為每一場活動傾全力協助，很多時候在幫忙的過程中，還創造出更快速、更有效率的方法；每位榮譽會員或年度會員，總是在第一時間召親喚友報名參加活動；新華兄的金門貢糖、牛肉乾、包子、……，還有讓我們個人，甚至於子孫數代珍存的照片；OZSUN(明仁兄)每星期二及每月的11日，風雨無阻的遠足；贊助單位因認同而不吝襄助支持；義大利米蘭臺商莊振澤先生放下自己的工作，廢寢忘食地與我們共同奮力推銷臺灣；25縣市長承諾以「健走」共迎百年的元旦。衷心感謝這些道不完的恩，說不盡的情。更衷心地邀請大家共祈：天祐臺灣，天護同胞。

【希望基金會董事長百萬聚樂步發起人】

紀政



【繞著地球走】

義大利國際健走 臺灣主題國

文／阿泰爾 圖／許新華

●去年5月的邀請，到今年9月的成行，超過一年時間的醞釀與等待，終於我們順利來到義大利參加第26屆阿雷札諾國際健走，再一次以臺灣主題國之姿，行銷美麗臺灣。

參與國際健走深度旅遊，就像談戀愛一樣，充滿新鮮、刺激、期待的感覺；每一個主辦國都像每個新交往的男朋友（或女朋友），有著不同的外表、個性、氣質、脾氣、內在...，跟人一樣有好的一面，也會有不好的一面，我們喜歡他、愛他，就要接受他的正面跟反面。當我們心平氣和、風情萬種地與他共舞時，臺灣最好的一面正透過我們每一個人傳送宣揚出去。

同樣的旅程，不同的人有著不同的感受，讓我們一起來看看團員們的心情與經驗分享吧！

文／黃純湘

●2010年義大利阿雷札諾國際健走，是成立25周年國際健走聯盟IML一年一度歐洲健走的盛事。由於去年「比利時伯列肯堡國際健走」臺灣主題國宣導健走團，掀起健走熱潮，今年特別應邀為此健走活動26個國家中唯一的主題國。

浩浩蕩蕩出發

在內政部營建署及財團法人希望基金會董事長紀政的呼籲下，短短的時間內健走團就宣告額滿。一再追加，除國家公園管理處張燕伶和林瓊瑤兩位解說員外，團員達到48人；此外，全程陪伴的義大利聯絡人兼領隊莊振澤先生，來自美國的紀姐女兒精敏及其負責全隊安全的洛杉磯警察夫婿卡麥隆，一行53人；是除了軍人外，最大的團體，令大會十分驚喜。

飛行、轉機了十多個鐘頭，終於到了米蘭。一下飛機，繞了義、瑞邊境的Como湖後，經過兩小時的九彎十八拐，到達義大利的第一大港熱內亞（Genova）。用完午餐，安頓好行李，就直奔Arenzano阿雷札諾，拜會市政府，並作第一場演出。

阿雷札諾Arenzano距熱內亞（Genova）車行約半小時，位於Ligure利古里亞海岸的中心。該處教堂是1500年來著名「Bambino Di Praga」的聖所，位於如詩如畫橄欖林的Beigua山腰，更有著1600年代Nazario和Celso Saint的傑出畫作；還有1700年代TobiaPallavincino家族別墅改建的城堡，現為市政府廳舍；此外，是義大利第一個科學中心，近熱內亞較大的港口，具有地中海山海風光，酒吧旅館林立是旅遊勝地。

山與海的健走

第一天健走山線，為顧慮團隊集體活動及安全，基金會幫我們選擇了17.7公里Medium的行程。戴著青天白日滿地紅的斗笠，穿著有大「行」字的T衫，





叮叮噹噹響的臺灣地圖吊飾，沿路教上千登山健走人「早」、「你好」、「行」……；送給他們吊飾，解說臺灣位置，「行」是能者、是祝福的好話、是走路等等的意義。山勢起伏，繞了三個山頭，視野寬廣，遠眺東邊熱內亞海岸線和西邊鄰近法國蔚藍海岸，心曠神怡，美不勝收。團員們雖然有兩腳抽筋、跌倒的，經過七個多小時，終於在教堂前，整理好隊伍，浩浩蕩蕩地走進村莊，獲得層層圍觀，夾道鼓掌歡呼。

第二天健走平坦但路途較長的23公里海岸線。由 Arenzano，經 Campo sportivo 的 Ligure 海，到哥倫布 Christopher Columbus 的出生地 Cogoleto。Cogoleto 是兩條河流的交匯處，看到兩座懸空的橋樑，有3公里長的平坦海岸線，到處是日光浴嬉浪的人潮，再經 Mola，再到更熱鬧的歷史藝術城市 Varazze 及新城市 Piani 和舊漁村 Caruggi 的 Celle Ligure。

臺灣宣導團魅力無法擋

每天健走完畢，就是全力支援主題國的攤位。團員發揮渾身魅力，分發八大國家公園影帶，行銷臺灣；現場斗笠、「行」衫，以及王訓鋒老師、劉吉祥老師的編織作品蚱蜢、蝦、螞蟥、鶴、青蛙等，都十分搶手；而臺灣主題國的表演，總是第一個被邀請演出。來自各國登山健走人士，尤其曾經到過臺灣的，特別的興奮，字正腔圓的用英文應證是不是來自臺灣，雀躍擁抱異國重逢。臺灣團在利珍高亢的歌聲中，劃破嘖嘖喳喳的天際，震懾人心，肅然提耳傾聽。隨著，顯明節奏，陽剛的戰舞，一曲再一曲的舞蹈出來，獲得如雷的掌聲。最後，紀姐帶領團隊邀請在場觀眾，手牽手圍著圓圈從台上跳到台下。跳完後，一位七旬女士緊緊久久地抱住畢教授，說她已經有好幾年，沒看到她先生歡笑過，她十分的感謝。

第二天下午在樂隊的引導下繞城遊行一周後，接著

頒獎典禮，來自亞洲的臺灣主題一而再的受到介紹，外交部駐義大利副代表、新聞組組長、中央社記者，也受到熱烈歡迎，並受邀到市政府餐宴。幾天來的辛勞，在義大利人熱誠的招待下，總算在晚上近十點開始進餐。餐後，再搭車回到旅館梳洗，已是凌晨了。

勇腳行歐洲覽風光

忙完健走，撥冗到熱內亞南方二個多小時車程義大利第四大港 Les Espeza 的 Cingue Terre，這是名列聯合國教科文組織的世界文化遺產之一。五個小村落倚著山壁層層疊疊的建築，只有鑿山洞的火車；及懸崖峭壁間的山徑相通。蔚藍海水，清澈見底，明媚風光，令人心胸開曠爽朗。

由熱內亞沿地中海西行，感受到世界第二小國摩納哥倚山建築暢盛的生命力，磅礴的海事博物館、皇宮、教堂、法院、賭場、法國館等。尼斯兩三公里長的海灘，蔚藍海水、夕陽、晚霞、粼粼浮金的月河、清涼的晚風，令人沉醉在浪漫的氛圍中。

最後，到米蘭、羅馬兩個城市。當地導遊 Jasmine，聽說我們要由早上八點走到晚上八點，她說絕不可能。那知這些「勇腳」，參觀古皇宮、多摩廣場，還爬上二十餘層樓高的米蘭大教堂。走了世界第一小的國家梵蒂岡，再經台伯河到西班牙廣場；許願池、萬神殿、四河噴泉，再到威尼斯廣場，木造老教堂、真理之口，市政廳、勝利英雄紀念堂、古羅馬元老院、鬥獸場、君士坦丁大帝凱旋門後，繼續留下來，享受古月今塵心靈交融的夜晚。到了不能再遲了的時刻，才趕路搭上灰色線再轉橘色線地鐵到最後一站，再轉最後第二班公車，作了一趟歐洲冒險充實的旅程。

感謝基金會紀姐、純湘、錦堅及玟靜的工作團隊，每個環節無微不至的照顧，還有副團長利珍犧牲形象製造歡樂氣氛，攝影大師新華的壓陣，團員的熱誠親切，使一切圓滿順利完成！



阿雷札諾！ 令人驚奇的 豐富生態

文／張燕伶(雪霸國家公園管理處解說員)



●臺灣國家公園的美麗是無與倫比的，但要行銷臺灣國家公園的美，需要藉由很多途徑，包括這次結合義大利國際健走活動，成功行銷臺灣國家公園，將臺灣國家公園介紹予國際友人認識，美麗的畫面無須太多言語，便可以透過視覺及肢體語言行銷臺灣的美麗。

義大利阿雷札諾國際健走兩日的行程，我選擇了17.7公里的山路健走行程，健走途中遇見很多來自各國的山友，雖然不認識，語言也不太通，但大家都很熱情的打招呼，外國友人對來自臺灣的國旗和斗笠都很好奇，也成為這次健走最熱門的物品。這段約18公里的山路，沿途視野非常遼闊，地質大都屬花崗岩，和金門的太武山景觀有點類似，在山區行走同時可以看見蔚藍的海岸線，加上宜人的氣候，是個十分適合健走的日子，對於第一次參加健走的我，真的是一個很特別的體驗。

健走過程中，令我驚奇的是步道上生長了很多野花，這些野花也都非常眼熟，和臺灣中高海拔的花卉

十分相像，如臺灣中高海拔常見的山蘿蔔、石竹、沙參、殼斗科植物等，在阿雷札諾Arenzano這樣的海拔高度不到一千公尺的山區竟可以看見，真的是一大驚喜。沿途也看見很多山區鳥類解說牌，包括同科的河鳥、翠鳥、鷹，甚至貓頭鷹等鳥類，雖然身體羽色有所差異，但同科特色非常明顯，令人體會到緯度的差異性及生物的多樣性是如此的奇妙。

這次健走臺灣獲邀擔任主題國，會場擺設了臺灣八座國家公園的主題展示看板，經過會場的外國友人對臺灣美麗的景色紛紛駐足觀看，對於東沙國家公園的海裡生物或是金門國家公園的候鳥展現濃厚的興趣，除此之外，對於臺灣的手工藝品(蚱蜢、螃蟹等編織品)及充滿動感的原住民舞蹈也是讚歎不已。

這次藉由義大利阿雷札諾國際健走活動，同團隊友把握與外國友人相遇的每次機會，以微笑或是招呼大聲說出「TAIWAN」，將臺灣熱情的活力展現在健走的精神裡，令人十分動容，這是一次十分成功的國民外交。





昂首闊步展現 臺灣精神

文／林瓊瑤(墾丁國家公園管理處解說員)

●國家公園是結合自然瑰美與人文薈萃的園地，更是崇尚生命自然、尊重多元文化的價值典藏。如果能將這份屬於全民的資產，透過國際交流的活動——尤其是「充滿健康、環保意涵的健走活動」，讓世人了解臺灣山川海洋之美、自然保育的努力與行動——真是相得益彰的絕佳結合。

延續2009年5月在比利時布列肯堡的美好合作，2010年，希望基金會再度與內政部營建署攜手共赴義大利阿雷札諾國際健走暨臺灣主題國活動。而我有幸與雪霸處的燕伶代表臺灣國家公園，加入了這個充滿希望與活力的團隊。

初秋九月，北方的旅鳥們正要南來造訪恆春半島，而我卻銜著「宣揚臺灣國家公園之美」的使命，與一群熱情洋溢、行囊滿載的隊友們飛越萬里，來到義大利這個迷人、浪漫、散漫、矛盾的美麗國度。

正式活動的前一日，我們從落腳的Genova驅車前往健走的主場地Arenzano，事先了解活動的場地、報到事宜，並進行原住民舞蹈表演的綵排。由利珍老師領軍的新世紀文化藝術團的5名專業舞者，加上永和登山會的舞者，再加上「允文允舞」的純湘，在山城的一段小小綵排就吸引了眾人的目光。

Arenzano阿雷札諾是義大利北部靠近地中海的小山城，風格一致、色彩調和的屋舍沿山而建，蔚藍的地中海細浪溫柔拍岸。阿雷札諾有山有海，因此健走的路線分為山線與海線，由於我與燕伶肩負觀摩「他山之石」的任務，第一天的山線路徑由來自雪霸高山的她健走，我則「顧擔」留守攤位——負責宣傳行銷臺灣國家公園之美。壯闊的山川麗景、色彩斑斕的海洋生物、可愛俏皮的動物圖片總是吸引山城的居民駐足觀賞。對義大利人而言，英語並非熟悉或常用的語言，因此還必須借助豐富的肢體語言，臺灣原住民舞者的迷人歌聲與舞步，和可愛細緻的編織品，則是跨越國度、語言的最佳溝通方式。



第二日則是一段美麗的蔚藍海岸之旅（但可有23公里呢！），澄藍的天空、晶碧的海水讓我不禁想念起國境之南的墾丁，但四周瀟灑的悠閒寧謐氛圍，與簡單自然與環境協調的各類設施，卻又讓我仔細體會、認真觀察學習。沿途每個來自世界各地的友善面孔、真摯微笑，讓我們不願錯過每一次介紹臺灣的機會；而我們頭頂上的斗笠、身穿的「行」字隊服、隨身攜帶的行御守，更為我們帶來許多建立友誼的照會。

健走活動的尾聲，卻是熱鬧興奮的遊行，「臺灣代表團」身著一身潔白的運動服，頭戴斗笠，手舉國旗，精神抖擻地走在遊行隊伍的最前方——「臺灣」是注目的焦點，山城居民與健走者幾乎人手一個「臺灣行御守」，臺灣原住民充滿力與美的歌舞更擄獲眾人的心。

2010年義大利阿雷札諾國際健走暨臺灣主題國活動，在「臺灣之光」——紀姐的率領下，我們昂首闊步展現臺灣精神，以實際的「行」動「行」銷臺灣，這是一趟美好的「個人生命歷程」與「臺灣精神之旅」！





我的義大利 Arenzano 國際健走旅行隨記

文／王沛渝

義大利人的做事方式

●常聽說義大利人很浪漫，或許我是以偏概全，但是我覺得應該用「隨性」二字來形容義大利人比較貼切！邀請我們去的是政府單位，但是他們隨性到我們根本不知道下一步什麼時間要做什麼！

整個行程充滿了不確定性，還好我們都把種種的驚險、驚嚇轉換成美麗的驚喜！

Arenzano我來了——山線

國際健走舉辦地點在Arenzano。第一天挑戰的是山線。

出發前，我們分成挑戰組和休閒組。挑戰組是要拿到國際認證，所以有一定的難度和長度。

因為上山只有一線道，路窄又險峻，根本很難超前；不過也因為這樣，剛好讓我這個「滷肉腳」可以緊緊跟著領隊往前走。還記得去年的比利時國際健走，我的右腳膝蓋受傷，這次我做好萬全的準備，護

膝和貼布全部都用上了，但是我最擔心的是我的右大腿會抽筋，這個位置根本無從包紮和預防。自從今年年初到坪林健走大腿抽筋後，每次長途健走都會復發，這次也不例外。上山路線走到最後，我的右腿簡直無法再使力，疼痛無比，所有上山的第一步都由左腳起步，再順勢拉起右腳踩下第二步，有人說我的腳力好，倒不如說我的耐力驚人，有人說我的外表讓人看不出來是個勇腳，其實能夠完成所有的行程，全都要感謝隊員們的鼓勵。

因為山路迂迴，當爬上較高的地勢時，有些隊員還在山下等待上坡，我們很明白哪些是我們的隊員，因為我們全都戴著斗笠，身上穿著白色「行T」，我們互相打招呼的方式是揮起國旗，大聲高喊著「臺灣！加油！」，整個山谷餘音繚繞，聲音響徹雲霄！

中途休息站是一處山坡，平緩而廣大的坡度可以讓我們稍作休息，在我們抵達之前，山坡上已經坐了滿滿的人。這裡有義大利麵、水果和麵包讓我們自由取用，我們事先已經被告知不要拿義大利麵，不是不好吃，就是因為義大利麵實在超級無敵好吃，很多人都在排隊，但我們得趕著下山，沒時間排隊，美食當前，沒辦法也只能割捨。

下山雖然對膝蓋不好，但是和上山的使力點不同，至少我的大腿可以得到暫時的舒緩。下山的路面真是坎坷，沒有任何人工的鋪路，碎石子之多，而且隔著球鞋都還能隱約感受到腳底被碎石坎入的疼痛，真的跟腳底按摩沒兩樣。

這一天的健走有點難度，完成全程後身體疲憊不堪，但是每個人的表情是愉悅的，心情是興奮的，我感覺很深刻是因為，不管身體怎麼累、腿怎麼痛，我都還是笑得出來！YA！

Arenzano我來了——海線

第二天走的路線是海線，可以欣賞海邊風景，我以





為會很輕鬆。

海線是平坦的路，相較於第一天山線的路段，今天的行程對我們來說簡直是輕而易舉！

沿路海岸沙灘擺著各式各樣的陽傘，顏色多采多姿，整個海灘上都擠滿了人在做日光浴，好不熱鬧！我還看到一個媽媽帶著小貝比在曬太陽，小貝比應該不到六個月。

人就是這樣，總是想做著跟自己不同的事情，明明有著白晰皮膚的人就想曬成紅紅黑黑的，而東方人偏偏整天就想著如何美白。

其實海線也不見得輕鬆，因為不像山線有遮避物，一邊是山壁，另一邊是大海，這一天天氣之好、陽光之烈，我覺得右側的臉好燙，很擔心被曬成黑白臉，不知道是不是心理作用，因為靠著海岸健走，似乎有鹽粒想在我的臉上跳起舞來，隱約感到有些刺痛。

休息站提供的是我最愛的青醬口味義大利麵！我好開心喔！吃飽喝足後果然精神百倍！我用飛快的速度趕回終點參加遊行；在國際健走護照蓋下戳章完成這次國際健走的任務，開心標章再添一枚！

2009比利時的宣傳成果大豐收

遊行不用說，肯定好玩！因為我喜歡熱鬧！而且遊行是個宣傳臺灣的好機會，我們得把握才行！

有人說我看起來很文靜，但是認識我的人一定知道我喜歡熱鬧，我喜歡在熱鬧的環境裡靜靜地享受這種氣氛，看見大家笑，我也會感到開心，而且不自覺地一直想笑出來！

沿途我們揮舞著國旗，口中喊著臺灣加油，能替台灣做點事覺得很光榮！

這次來義大利覺得最大的收穫是看見我們去年在比利時宣傳的成果，很多外國人知道我們是臺灣來的，跟我們打招呼是「你好」！感覺很親切，很有成就感！

赤腳達人——孫正春、陳梅香

最後，我想介紹孫大哥和梅香姐，他們是一對對任何人事物都心存感激、惜福的夫妻。

這次在義大利健走的時候，每個健行者對梅香姐的赤足健走感到驚訝時，梅香姐也調皮地對他們說：「No Money！」。No Money當然是開玩笑的，他們可是赤腳健走達人呢！

「點燈」節目曾介紹過孫大哥和梅香姐，孫大哥曾經得過癌症，無心插柳，沒想到用赤腳健走醫好了癌症，現在每天都用赤腳行走，即使冬天，也是赤腳！

我們不是一般的旅行團，有很多的行程不能照正規、常理進行，加上被義大利人的做事態度擾亂下，當我們被抱怨、負面情緒充斥整個心中的時候，有一個人，就是孫大哥，他走向遊覽車的前頭拿起麥克風，說出心中感謝的話；即使不完美，他想顧及的是做事的人的心情，即使不順利，終究是沒有人想這樣地發生，我可以強烈感受到他的美意，但我實在一下子說不清當時心裡的感觸，因為整個心像是被接上了充氣的機器般，感覺胸口瞬間鼓了起來。

這應該是所謂的「感動」吧！

當我們學習少一點利己，多一點關心和包容，好像很多事情就可以變得比較容易渡過、不會無法挽救，這或許只有「愛」才能辦得到吧！





勇腳們， 盍興乎再來!!

文／莊振澤

●臺灣健走團去年受邀到「比利時國際健走」擔任主題國貴賓，表現超精彩，廣受好評。義大利隨即邀請臺灣團在今年出席Arenzano第26屆國際健走，臺灣健走勇腳在紀姐號召下，再度浩浩蕩蕩開拔光臨義大利，照例成為焦點，風靡全場，每個「國家代表隊」成員都成了親善大使！

義大利是個美麗國度，文化悠久豐富，人民和善熱情，美景美食美……美的說也說不完！相對的，大家耳熟能詳的缺點也還真不少，沒甚麼意外的，這次臺灣健走團也大多見識到了。來自臺灣的親善大使們在宣揚臺灣美景之餘，應也享受了「文化交流」的樂趣吧？！

若太專注於義大利的缺點，可能以後再也不想來這個賊國家了，若能忽略它，專注於義大利之美，這個美麗國度是值得一來再來的！本人旅居「貴賓地」一轉眼忽然28年，卻仍然是讀她千遍也不厭倦，義大利美啊！

這次組織健走團行程，由於「這樣那樣」的種種客



觀因素，讓親善大使們吃了些苦頭，真歹勢！在國際健走結束後一週，主辦城市的文化局長即邀我再次返回當地，親自帶領我觀賞該地區之美，Genova這城市竟然有多處聯合國認定的人類文化遺產，美啊！限於篇幅，我就賣個關子，請看官們親臨欣賞嘍！明年Arenzano國際健走盍興乎再來？！

為了推廣旅遊業，明年當地州政府旅遊局將邀請兩名臺灣記者隨團，希望返國後為他們廣為宣傳；省政府旅遊局將為臺灣健走團規劃安排行程，好好鑑賞當地之美，文化局長將親自導遊，並將在港口海員俱樂部為臺灣團辦個盛大PARTY，品嚐當地美食……（知道臺灣人有多麼受歡迎了吧！）他們期待臺灣團再度光臨，明年義大利也將組團來臺參加十一月的臺北國際健走，文化局長要求我一定要當他們的隨團翻譯，本人也就阿莎力的答應了！

明年再來義大利將單純的參加健走並深度旅遊，好好的把Genova地區之美欣賞個夠，勇腳們，盍興乎再來！



重逢在義大利

●2007年第一次踏上國際健走之旅，就是來到義大利阿雷札諾參加山與海的健走。當時單槍匹馬勇闖國際健走殿堂，遊走在陌生的城鎮、陌生的路線、陌生的人群中，不知不覺建立了無數淵遠流長的友誼。

2010年9月臺灣主題國健走宣導團受邀來到同一個地方，幾天下來臺灣團的魅力橫掃阿雷札諾這個小山城，臺灣的宣導攤位人來人往，絡繹不絕。健走最後一天一位美麗的西班牙女士手裡拿著一張已有深深摺痕的A4紙張，來到攤位前指著紙上的黑白影像尋找Rose。當我轉過身來，看到紙張上模糊的照片，馬上想起2007年當我一個人單獨地走在坎坷顛簸的山線時，來自西班牙的Maria和Roberto，很貼心地指引我方向並陪我走了一段，當時他們帶著一兒一女參加國際健走，小女兒還小全程都由爸爸揹在肩上。

重逢的喜悅寫在我們彼此的臉上，她興奮地拉著我跟他們全家合影，然後開始嘖嘖喳喳地說，自從上次相遇後每一年他們來阿雷札諾參加國際健走都帶著那張A4紙張的黑白照片，尋找Rose，兩年過去了，一無所獲。今年聽說臺灣有組團來參加，特別來我們的宣導攤位碰碰運氣。聽到這裡心中滿溢的感動幾乎令人潰堤，只能說熱愛健走的人，不分國籍，真是太可愛了！



▲ Maria拿著已有深深摺痕的A4紙張的黑白照片，上面是我與Roberto的合影。



▲ 當年小女兒由Roberto揹著走完全程。



▲ Maria(右一)興奮地拉著我跟他們全家合影。

一連串的感動

文／黃純湘

相會在臺灣

●2010年10月20日下午，總收發劉姐例行地遞給我當日的信件，一封來自比利時的航空郵件吸引了我的目光，仔細一看寄件人Gilberte，好陌生的名字，打開信封兩張伯列肯堡風景明信片上寫著密密麻麻，龍飛鳳舞的英文字。

「哈囉！Rose，我不知道妳是否還記得我，我在去年伯列肯堡2日國際健走遇見妳，當時我們一起走了約2公里，妳給了我妳的地址和介紹臺灣的資料，妳說如果有一天我有機會來臺灣，我可以跟妳連絡，所以我來了，我們整團10月20日會抵達臺灣……」

去年臺灣主題國健走宣導團受邀到比利時伯列肯堡參加國際健走並行銷臺灣美麗的國家公園，當時的因緣際會讓也來參加國際健走的Gilberte對臺灣留下深刻的印象。每一年都有出國旅行計畫的她，開始對臺灣充滿好奇與興趣，逢人就聊起臺灣，當她與友人計畫今年度的海外旅遊時，大家就提議不如就到臺灣玩吧！所以他們一行20多人透過旅行社的安排，在10月20日到11月1日期間來了一趟環島旅遊，對我們臺灣讚不絕口！

在Gilberte返回比利時之前，紀姐與我有機會跟她聚一聚，聊一聊。她直呼臺灣的美令她驚艷不已，而能與臺灣的朋友相見更讓她興奮不已，彼此相約下次再見！



▲ Gilberte寄來的信上寫著密密麻麻、龍飛鳳舞的英文字。



▲ 紀姐與Gilberte在八里左岸合影。



迎接建國一百年・萬步寶島臺灣行 全國倡議成果發表

圖・文／連錦堅

●「感謝錦堅！別看，好了就出院。問紀政老師好！孫叔」11月11日發表會前夕，孫越叔叔再度住院。當孫媽媽轉知我欲前去探望，孫叔叔回了這麼個簡訊。

10月29日，星期五是孫叔與紀姐約好拍攝「車讓人，臺灣行」公益短片的日子。上午7:30開車去接孫叔叔，直到下午3時送他回家，回家路上，他咳嗽頻率增加。「是老毛病，沒事。下禮拜還得赴澳門參加教會公益活動呢！」孫叔叔回應我的關心。後來獲悉，孫叔叔從澳門回來後發燒不退，咳嗽嚴重，再度住院。回憶拍片當天，他光「車讓人，臺灣行」6個字就不停重覆，為的就是想傳達他的心情，祇因我日前向他說明紀姐邀他拍攝此公益短片的背景及雪恥之心。

選11月11日舉辦這次全國巡迴倡議成果發表會，是因為這一天是臺灣的「全民健走日」。2009年的11月11日，我們發表「精采一條路」圖文集，其用意就是希望能在每年的全民健走日這天，留下我們走過的足跡。

秋盈是這場發表會的專案負責人，她不負所託，成功地完成她的處女秀。從會場佈置、流程、畫面設計、溝通協調，完全不像是首度披掛上陣的要角，特

別是會場懸掛的25縣市元素輸出，以及宣導成果摘錄摺頁，全都是由她一手編排設計，水準不亞於專業美編。在此，想對妳說的是：謝謝妳，更恭喜妳！

發表會當天，孫叔叔因住院無法出席，臨時由謝叔叔(交通部道安會執行秘書謝潮儀)上場代打，我們這位臨時演員表情自然、語氣誠懇，贏得在場與會貴賓的共鳴。最特別的是，會場來了四位分別來自瑞士和荷蘭的國際健走好友，他們不但成為「車讓人，臺灣行」的國際見證者，發表會結束後還留下來當國際志工，其中來自荷蘭、留著兩撇鬍子、身高一米九的Leonordus，讓我們不必拿椅子就順利完成拆除工作。而來自瑞士的Chiara女士，是瑞士Terry Fox癌症公益路跑活動代言人，更是冬季殘障奧運滑雪金牌得主；除了在世界各地挑戰長距離健走外，她本身也是瑞士知名的滑雪教練。腿套義肢卻健步如飛的她，在臺期間，所到之處都贏得國人讚嘆的眼光。

總之，2010年的年度主題活動從3月12日正式對外宣佈；到7月7日蕭副總統授旗；到披星戴月25縣市奔走爭取支持響應；到11月11日成果發表歐洲健走達人一同見證；祇有一句話：凡走過的必留下痕跡！再次感謝許許多多以不同方式為我們加油、打氣、支持、鼓勵的好朋友們，謝謝您們！



▲四位歐洲友人見證成果發表，右二就是來自瑞士的生命勇士Chiara。



▲有這位荷蘭朋友幫忙，工作效率確實提升不少。



邀拍公益短片花絮



▲多年好友，又同為國策顧問，首度攜手就為「車讓人，臺灣行」。



▲孫叔問說：你看，我還行吧？



▲好東西，要和好朋友分享！後來，我們一起到迪化街看歷史文化古蹟。

花絮 1

不能叫紀姐， 要稱紀老師

●10月13日，前去宇宙光向孫越叔叔說明紀姐邀他拍片乙事。才一開口，孫叔叔就要我不能稱紀姐，要稱紀老師才可以。「以紀政這一路走來，對國家社會的無私奉獻，任何人都應該尊稱她紀老師才對！」

問題是，打從民國74年因老東家贊助臺北國際馬拉松，而與紀姐結緣以來，都一直如此稱呼，要改還真難地！

花絮 2

你看， 我還行吧！

●帶去一件「臺灣行」T恤送孫叔叔，「唷，這個字好！馬上穿，尺寸不合時我要換。」幽默感十足的他，對著相機鏡頭說：你看，我還行吧！拍片當天，造型師在打理完紀姐，要替孫叔叔整理門面時，他說：哈，我就這個樣子最帥，什麼都不要。「什麼，遮老人斑？有老人斑才自然，自然就是美！」眾人莞爾。

11月20日舉辦的第47屆金馬獎，孫越叔叔榮獲特別貢獻獎。下次再問我：我還行吧！我要說：孫叔，您真行！

花絮 3

別在意 他們說了些甚麼

●拍完片，送孫叔叔回家路上，看到一路競選旗幟，他告訴我：政客讓臺灣人民很受傷。記住，別在意他們說了些甚麼，而是看他們做了些什麼？幸好，臺灣的志工精神，讓我覺得臺灣還是挺棒的。

當我提及迪化街老家重建，但保留門面做為臺北文化古蹟，孫叔叔很感興趣，要我帶他去看那被保存的一整排歷史建物。「這麼做是對的，一些有歷史價值或好的傳統，是應該被保存下去才對！」看完後，孫叔叔有感而發。



永和山健走 幸福牽著走

文／黃玟靜



●11月6日清晨五點，紀姐帶著國外好友及本會同仁們驅車前往苗栗，為的是去參加由財團法人為恭醫院主辦的「永和山健走・幸福牽著走」活動，重要的是，要以實際行動表達對陳進堂院長支持健走運動的肯定與感謝。初次聽到「永和山」時，直覺反應是位於臺北縣永和市，仔細一查才知道是隸屬苗栗縣，當天到了現場，更是發現這個地方在山嵐飄渺的襯托下，散發出另一種魅力，確實是值得推薦的健走好去處。

綠意盎然的苗栗縣永和山水庫在這一天上午湧入了上千位民眾，聚集在廣場等候報名，儘管天空飄著小雨，卻絲毫不減參加者的熱情。活動開始由陳進堂院長及林久翔副縣長代表致詞，紀姐及本會同仁示範健走口訣，並在主持人的引導下，帶領現場民眾開始健走。儘管一路細雨濛濛，但在美景的陪伴下卻也讓民眾走起路來顯得輕鬆且享受，別有一番風味。主辦單位非常用心規劃這場活動，看到舞台

前成排的自行車及一大串的摸彩品獎項，可想而知今天的摸彩有多麼地令人期待。此外，現場周邊活動也相當多樣，有免費健康檢查、CPR急救方法訓練、百萬小學堂、健保宣導等等，不只這些，一攤攤美味小吃也在廣場迎接著完成健走的朋友們，等著他們大快朵頤一番。

這場活動的目的除了邀請喜歡健走的民眾利用假日攜家帶眷走出戶外，也同時慶祝11月12日醫師節，鼓勵工作辛苦的醫護人員們接近大自然。在活動後半段，舞台上還進行了一段「永和山遇見愛」的節目，由化身為丘比特的陳院長帶領著十幾位院內的單身女性醫護人員，與事先報名的各方男士們進行聯誼配對，陳院長希望能藉此促成好姻緣，進而提高結婚率，當然更重要的是：一定要增產報國！周六上午這場豐富有特色的活動在熱鬧歡樂的氣氛中劃下圓滿的句點，我們可以感受到民眾不只是走得

開心，更是個個笑容滿面、滿載而歸，我想，這就是主辦單位想說

的：走得健康，更要過得幸福喔！

陳院長之前在署立豐原醫院擔任院長時，就已經舉辦健走活動多年，在轉任為恭醫院院長之後，依舊不忘透過健走活動的推廣，與當地民眾近距離互動，不只能夠達到宣導及教育的目的，也為醫院的形象帶來相當正面的助益，我們也期待全台各縣市能有更多的醫院帶頭呼籲民眾健走，真正將「預防勝於治療」的觀念深植於每一位民眾的心中。

◎為恭醫院陳進堂院長、苗栗縣林久翔副縣長及紀姐都到現場陪同民眾健走。



◎民眾現場學習急救技巧。





來呦！ 請投元旦健走一票！

▲代言人王院長帶領貴賓們一同謝票。

文／黃玟靜

●「來來來，請投健康一票，請投元旦健走一票」身披紅色綵帶的王金平院長大聲吆喝著……真奇怪，11月27日五都選舉才落幕，為何王院長到了29日還在拉票？走進2011元旦健走記者會場才明白，原來這是一場特別設計的小型投票活動。

走進體育大樓三樓的記者會場，領票處、圈票處、貼有封條的投票箱以及票數統計表一應俱全，儼然是個縮小版的投票所，但絲毫沒有棄誰保誰的緊張氣氛，每位選民看到選票時都不禁會心一笑，為什麼呢？因為「如何迎接建國一百年」是這次的選舉主題，而選票上的四個「候選人」，分別是睡到自然醒、2011元旦健走、喝酒狂歡和熬夜打牌。開票結果由「2011元旦健

走」高票當選，共獲63票，喝酒狂歡獲得2票，而睡到自然醒及熬夜打牌則掛零。這與競選總部事先所預期的一樣，可見現場大部分都是元旦健走的忠實支持者，沒有跑票喔！

即將於民國一百年邁入第8屆的元旦健走，持續由王金平院長擔任代言人，甫帶領臺灣代表隊在廣州亞運拿下好成績的體委會戴遐齡主委、國民健康局趙坤郁副局長、臺北市體育處孫清泉處長、台肥公司鍾榮吉董事長、中華郵政胡雪雲總經理、中華電信沈進益處長等與會貴賓，也都在記者會中投下神聖的一票以表達對活動的肯定與支持。其實，元旦健走舉辦了這麼多年，在民眾心中已經累積了相當程度的知名度與好評，並且在政府的支持

下，全國各縣市在民國一百年的元旦，都將舉行健走活動，對於全國各地喜歡健走的朋友們而言，絕對是建國一百年所收到的第一份大禮。

2011元旦健走這回選擇在臺灣大學舉辦，由於腹地廣大、生態豐富，加上有許多歷史建物坐落於校園內各角落，因此我們規劃了約一萬步的「植物生態健走巡禮」路線，讓喜歡走路的朋友能夠仔細地把臺大這個美麗的校園好好瞧一瞧。相信我，你會愛上它的！元旦，是新年的健康起點，回想起當初舉辦的信念，不禁想要再跟您分享一次：日行一萬有如日行一善，是愛自己，也是愛別人，尤其是你的家人，朋友們，咱們元旦見！



▲與會貴賓們各個開心地投下神聖一票。

▲王院長已經第四度擔任活動代言人。



▲元旦健走，凍蒜啦！

▲紀姐說這張經典明信片跟台大有相當深的淵源。





走馬看花快意行

文／譚德玉



●本次參與會員馬祖健走的第二梯次（8/19-21），在具有豐富經驗的林導遊陪伴中，行程緊湊，參觀、健走都沒少，特舉其心得，與各位分享。

（一）藝文長廊的浩歎

首先參觀塘岐村的藝文長廊，設在昔日的民防坑道內，廊道狹長空寂。牆壁所懸掛的人像老照片都是以前軍政要員為國奉獻、救國保鄉的光榮紀錄。年輕遊客或許不屑，但對於我這個曾經身歷其境的老兵而言，感慨良多！

（二）午沙坑道的省思

這座寬有9-15m餘的北竿北海坑道，一鏟一斧都是官兵的血汗奉獻！歷時三年的浩大工程，超過百人性命犧牲。長期受風化作用所形成的地質景觀更是引人注目。

（三）壁山眺望霧插花

壁山是馬祖第一高峰，素為登山健行者所喜愛，站在海拔298m的山巔，遠眺近觀，滿其所望。但當我們一行人興沖沖抵達山頂時，濃霧瀰漫，白茫茫地遮住整個視線。因而改至橋仔村參訪，多虧漁業展示館陳列的展品，讓我們得以解除因山霧造成的失落感。

（四）芹壁山城的風格獨特

依山面水的芹壁山城，保有完整的馬祖傳統建築。依

地而建的石屋，錯落有致，獨樹一幟，其牆壁上仍有光復大陸、解救同胞、消滅共匪等反共標語出現，這五十多年前的怒吼，離島間仍有保留，觸景生情，不禁莞爾。

（五）福山照壁的光芒

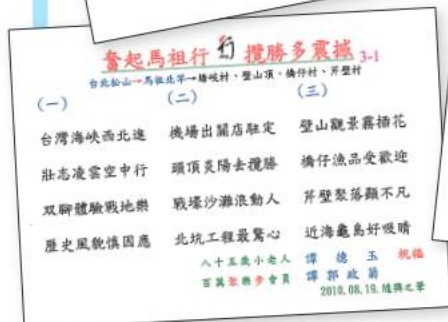
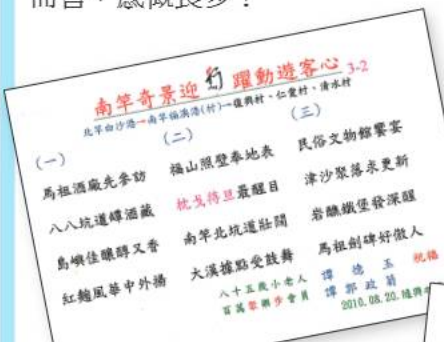
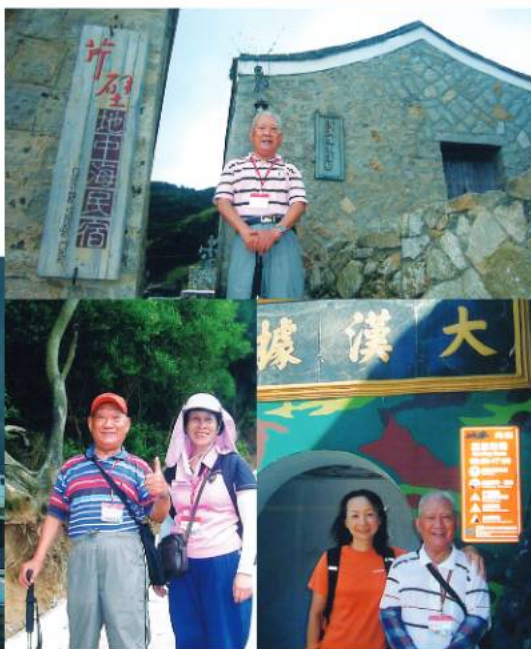
翌日轉進南竿攬勝，早晨從白沙港上船，福澳港入境。渡船航行中，首先映入眼簾的是福山照壁上懸立「枕戈待旦」四個大紅字，特別耀眼，此屬馬祖最醒目的地標，也是馬祖戰地精神的表徵。

（六）馬祖酒廠的流連

福澳港下船，直奔馬祖酒廠參訪。地點位於南竿牛角村口，因循古法釀造，採用甘美清冽泉水，釀出的酒味香濃而聲名遠播。「開醇香百里，洗甕醉千家」，就可以說明一切。走了酒廠，再至八八坑道參觀。在坑道入口內外，已見遍地酒罈，層層排列，香氣撲鼻，令人有未飲先醉之感受！

（七）南竿北海坑道的回盪

深入南竿北海坑道健走，乃今日行程重點。原係突擊戰船停泊使





用，現則配合潮汐漲退開放觀光，並供遊客划舟。健走其間，看到四個青年船手，推著獨木舟下水的波浪聲此起彼落，在腦際迴盪不已！

（八）漫步大漢據點的震撼

大漢據點之所以讓人震撼，因其屬四通八達的坑道，其上下共分三層，除壯觀完整的軍事規模，其坑道盡頭，若隱若顯的亂石崩雲，驚濤裂岸，和一旁靜靜地訴說戰時點滴的90高炮，都值得一一去訪，兵法有云，「藏於九地之下」，在此即獲印證。

（九）拜訪鐵堡的驚艷

鐵堡的外觀平常，內部所設機能極為完整，以往為兩棲蛙人部隊的重要據點。尚存部分，

仍可供遊客了解過去兩岸對峙時的緊張氣氛，體認昔日戍守海疆刻苦軍人，仍清晰躍然於眼前。

（十）走訪梅花鹿園的驚喜

由白沙港登船，約半小時航程。此島昔有軍民居住，後因人口外移與撤軍，一變而為無人島。該島除可看到梅花鹿，夏天還能欣賞飛翔的燕鷗，以及眺望近在眼前的大陸。走在大坵自然步道上，三十多雙勇腳在此大顯身手，各個於追尋梅花鹿中，盡興享受平靜天地自然之美，而我夫婦時運好，三次看到野放的梅花鹿，倍感興奮！

（十一）燕鷗飛舞迎賓的感動

中島雖屬斷崖絕壁，卻是燕鷗棲身馬

祖的中繼站。萬千群鷗，展翅升空盤旋，前呼後擁的飛翔，似乎在戲弄蒼穹，博得大家驚呼聲此起彼落，大呼感動。

三天遊程下來，老人力氣已用的差不多了。便於大沃山腳下休息，不參加後面行程。也因此幸運邂逅連江縣議會曹副議長及勞委會潘副主委，因而抓住機會，恭請二位貴人為自備的紀念明信片上分別簽上大名，乃馬祖行中的意外收穫。最後祝福新年新禧，大吉大利，闔府康泰。百年元旦健走圓滿，成功、快樂。



▲玉山登頂——右起為譚德玉、二女兒、小兒子、大女婿。



▲譚德玉參加不老騎士環台活動。

譚伯伯的八十再出發！

文／蔡秋盈

●每次見到譚德玉伯伯時，他總是活力十足，說起話來鏗鏘有力。有句話說「人生七十才開始」，認識譚伯伯之後，我知道，人生不論幾歲都可以開始！

邁入八十歲後的譚伯伯開始給自己訂下目標，並去實現它！譚伯伯完成的第一目標就是騎摩托車環臺。一開始，他從報紙上看到不老騎士環臺的活動招募，於是譚伯伯便特地從臺北跑到位於臺中的主辦單位（弘道老人福利基金會）報

名參加，經過幾番評選及健檢，譚伯伯終於如願成為「不老騎士」的一員。主辦單位也將這群平均年齡81歲的不老騎士在環臺過程中的驚險刺激有淚有笑過程拍攝紀錄下來，因此讓我們有機會見識到他們的勇氣及毅力。

接著，譚伯伯定下了他的第二個目標——登頂東北亞第一高峰「臺灣玉山」，當他的家人得知後，沒有一票是贊成的，但譚伯伯不受影響，而且開始執行體能訓

練。他堅定的決心，看在家人眼裡，漸漸地，他們的態度也從反對到不得不接受，甚至最後決定同行。就在今年的七月，譚伯伯成功登頂玉山，再度為他自己寫下一項紀錄，讓我們深感佩服！（此行公共電視特別全程錄影，並將於2月4日（農曆正月初二）晚上九點播出，歡迎收看）

至於譚伯伯的下一步呢？我們還不知道；但我們知道的是，譚伯伯，您真行！



【會員心得分享】文／周健

健走的樂趣

①與大飯店女服務生合影，朝鮮族稱「北女南男」，即北韓女子美，南韓男子帥。

②攝於朝鮮民主主義人民共和國首都—平壤—金日成廣場。（身穿基金會元旦健走紀念背心）



Today(or Everyday)is the first(or last)day of the rest of your life.

●草民接到基金會編輯邀稿的通緝令之後，苦思如何撰寫一篇有關休閒活動的經驗談。暮然回首，歷經一甲子（唉呀呀！已洩漏貴庚了！）的運動史實在乏善可陳。身為蟄居全台富豪聚集的大安區裡的升斗小民，從來就不是上流社會的成員，至今仍無資格擁有高爾夫球場的會員證。學生時代喜愛桌球和排球，後因年事已高，從事劇烈的運動恐有隨時達到「天人合一」境界的危險，遂選擇低廉、無易於往來之虞的登山、健走和騎自行車活動。

「飯後健步走，活到九十九」，自從成為希望基金會的死忠會員之後，只要一息尚存，各種活動均踴躍參加。中西醫均言及，人體的衰老源自雙腳（又稱第二心臟），除去每日就寢以前需徹底清潔之外，如何保持動態，是想長壽者不可忽略的芝麻小事。

「要活就要動」，三歲小童都懂，但八十老翁不一定做得到。朝九晚五，工作的擔子無比沉重，看報、看電視和運動，似乎

已成奢侈的享受。待健康出現警訊，恐為時已晚。

M型的社會階層組織，已壓縮成左右拉長形的M型，中產階級已逐漸消失，貧富極度兩極化。賺取基本薪的勞工，欲購買上億元的豪宅，要從千年之前的唐朝開始打拼。

收取高額會費的所謂五星級健身房和高級俱樂部，可謂一點都不高級，平民化的體育活動，廣受普羅大眾歡迎。數十載以降，雖未得過任何獎牌，但至少未罹患慢性病，亦未成為醫院的常客和藥罐子。

人生有太多追求的目標，頭銜、學位、財富皆虛空，唯有健康和學識，他人無法偷竊，乃百分之百屬於自我擁有者。登山歸來，精神百倍，健走結束，腿勁更強。對已知天命的老朽而言，健走三、五公里和騎自行車十公里，猶如家常便飯。人到中年，欲哭無淚，及至耄耋，一隻腳已踏進棺材。每活一天，應當做是從上帝手中賺來，宜珍惜每一秒鐘，即將一日當十日使用。

健走途中，與同好聊天，不

覺疲勞，又可欣賞美景，甚至可閱讀報章雜誌，雙腿制式地向前邁進，如有機化的機械人，甚為有趣。短程健走，全家一門忠烈出動，亦可修補日益疏離的親子關係。失散多年的好友，偶會在活動中邂逅，知悉彼此均健在，甚感欣慰。不期而遇的驚喜，如緊張生活中的潤滑劑，深切體驗登山客何以常風雨無阻，勇往直前。

中國菜享有天下第一的美譽，色香味俱全，但不注重營養，因此國人的壽命無法與日本、北歐諸國相比。加上美式垃圾食物氾濫成災，運動量不足，故百病叢生。

生理與心理相互影響，健走亦可治療心靈上的創傷，遠眺自然美景，內心洋溢純潔無垢的美感，亦可增強視力。遠離塵囂，放空自己。人人均為大自然之子，先秦道家提倡自然主義（naturalism），盧梭（Jean Jacques Rousseau, 1712-1778）呼籲「回歸自然」（return to nature），誠哉斯言。



【會員心得分享】文／林文彬（雲林縣虎尾鎮長）

健康城市： 從糖都到生活首都之路

●2005年虎尾大坵田文化研究室舉辦「每日一萬步，活力虎尾，手牽手、健步走」活動，紀政小姐特地南下親率虎尾鎮民從虎尾糖廠出發，沿虎尾溪堤防走向虎尾科大，進入中正路西安百貨商店街，再經德興宮到虎尾故事館、虎尾布袋戲館和合同廳舍，大隊人龍浩浩蕩蕩走上中山路虎尾第一街回到糖廠的虎尾驛。宛如是一場從「糖都」一路走到「生活首都」之路。

紀政小姐領頭健步如飛，帶動整條人龍靈活矯捷地穿梭在虎尾的時光隧道。路是人走出來的，這一路走來，經過的景點足以穿越四百多年的歲月。而虎尾這個光榮的城市正想起動，跟隨大家想動起來的腳步，為自己的家鄉而走。一路上大家顯得朝氣蓬勃，也領受到了紀政小姐適時的機會教育，教大家走路的快樂姿勢，和如何走出健康的秘訣。

這個城市也是一樣，走過百年糖都和空軍基地的光榮歲月，虎尾如何在兩大元素的真空中，走出一條屬於自己的康莊大道，把虎尾變得更美。

去年2010年鎮民許下「生活首都」的願景，將這條中山路虎

尾第一街的南北軸線象徵為「從糖都到生活首都之路」，希望砥礪營造一個適合人居住並兼具生活、生態、生計，和生命，四生共生的生活好所在。於是縣府和鎮公所通力合作，以大型時光牆的設計，從傳統到現代完整地呈現虎尾的歷史，和從歷史裡走入人群的時光廊道，將糖廠和社區緊密結合，塑造新時代的虎尾美學。

那一年，我們共同走過的這一條路，現在美夢成真讓地方亮起來了，入夜這裡變的更浪漫。人們也更願意走進來體會「從糖都一路走到生活首都」這精采一條路的滋味。透過這個滋味，我們

- 熱愛運動的虎尾鎮長林文彬。
- 入夜，這面記載著虎尾歷史的時光牆，讓虎尾亮了起來。



看到健康的城市，人群正將幸福的滋味散發百分百的生活首都格局。



▲5年前，在大學同學連錦堅總監安排下，紀政小姐蒞臨虎尾推廣萬步走。



我的健走心得報告

文／藤井泰收(本會榮譽會員)

翻譯／楊明綺



- ▲每日的飲食及體重記錄表。
- ▶在健康存摺登錄每日健走步數。

●親愛的臺灣朋友，大家好。我是日本京都的藤井泰收。首先我想說明為何書寫這篇心得報告的理由。

與「健走」結緣

我因為工作關係來臺灣出差，有幸認識紀政董事長，得知希望基金會一直在積極推廣「健走」活動。

我非常贊同基金會的推廣理念：「每天健走一萬步便能走出健康」。但對我而言，卻是件知易行難的事。為什麼呢？因為我白天忙於工作，回家還要幫忙照顧孩子（當時孩子剛出生），實在沒時間身體力行。現在想想，也許只是一種懶惰的藉口吧。

尚未力行健走前的我

我國中時加入棒球隊，高中則是美式橄欖球校隊一員，當時體型十分壯碩。大學畢業步入職場後，運動量不但驟減，而且調至業務部後，每天還得忙著交際應酬，杯觥交錯的機會增多，體重也跟著飆升，當時的我竟胖到104公斤。自知肥胖會影響身體健康，於是我上過健身房，也嘗試過許多減重方法，卻總是三分鐘熱度。

現在每天力行健走的我

可是現在的我改變許多。首

先，體重由104kg降至94kg（半年內減了10kg），血液檢查結果亦十分良好。

當然也改掉暴飲暴食的习惯，除了工作應酬和與三五好友聚會外，滴酒不沾。當然最重要的就是每天力行健走。

現在就為大家說明一下我藉由健走，甩掉肥肉的方法。

（一）養成健走習慣

我現在盡可能隨身帶著計步器。

平常通勤時，盡量先步行一段路再搭電車，而且盡可能爬樓梯。此外，平日晚上和假日也會在自家附近散步。

健走讓我發現住家附近許多美好事物，像是風景優美的地方、有趣的店家、可愛的動物和省時的捷徑。

（二）養成記錄習慣

我習慣記下自己健走的步數，記錄自己早晚的體重。盡可能每天確實做到這兩件事，偶爾忘記個兩三天也沒關係，只要持之以恆地保持這習慣就對了。

隨著健走的步數增多，我的體重也明顯降低。看到逐漸銳減的數字，真的好有成就感，更激勵自己保持健走的好習慣。而且就算偶爾稍微吃多了點，也有信心

「瘦回來」。

（三）家人的協助也很重要

一定要向家人清楚說明自己的健走減重計畫，獲得他們的認同與協助。

有時也會和家人一起健走，家人也會盡量配合我的健走減重計畫，讓我吃得很健康。

結語

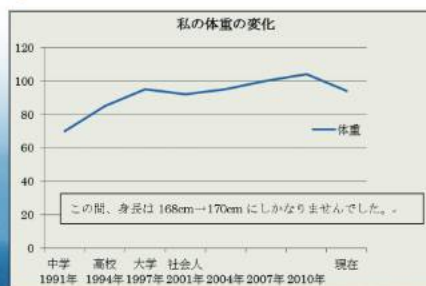
為何我會保持健走這習慣呢？除了自身健康考量，也是為了家人的幸福著想，才會持續力行這項有益身心的活動。

雖然我平常大都是一個人健走，但也很喜歡和大家一起挑戰長距離的健走活動，分享健走心得，今後也想和所有喜歡健走的同好享受健走的樂趣。

藤井先生與紀姐在基金會合影。



我的體重變化。



本會動態

11月11日成果發表會

●1111是全民健走日，也是全國巡迴宣導的成果發表會。7月7日紀姐從蕭副總統手中接下代表健康、文明、人文的旗幟，開始馬不停蹄的全國巡迴宣導行程。成果發表會現場色彩繽紛，除了有各縣市首長活靈活現的大型海報，更有縣市首長信誓旦旦地對元旦健走、禮讓友善、精采一條路表示贊同的影片，當然最讓人眼睛為之一亮的是孫越叔叔與紀姐組合拍的公益短片，呼籲國人發揮同理心——車讓人，臺灣行！



永和人人健行

●永和市第38屆人人健行活動係由永和市公所、永和市體育會等單位共同舉辦，10/31(日)福和橋下的休閒運動廣場，一大早就湧入許許多多熱情的民眾攜家帶眷來參與，使得活動現場熱鬧非凡，健走真是大小朋友都能參與的好運動。



萬歲行萬步

●99999萬歲行萬步健走活動，10/16(農曆99重陽)在至善公園熱鬧出發。這一場由臺灣銀髮族協會與本會共同主辦的健走活動，主要是希望鼓勵銀髮族朋友走出戶外加入健走的行列，保持健康的身心，享受生活。



新春的邀約

●一年一度榮譽會員專屬的萬步走春活動，去年第一次舉辦就受到熱烈迴響與高度肯定。今年萬步走春日期訂在2月12(六)早上7點，在臺北火車站集合；走春路線為貢寮至雙溪，距離約8公里，中午餐敘地點為雙柑公路旁的雅園玻璃屋，敬請接到邀請函的榮譽會員，踴躍報名參加。



- 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】

賴瑞龍 10,000
王春燕 10,000
謝文夫 10,000
楊姿美 10,000
陳柏堅 10,000
藤井泰收 10,000
李道霖 10,000
魏秋蓉 10,000
林泰斌 10,000
黃彩玉 10,000
蕭玲 10,000
宋強 10,000
盧愛治 10,000
楊秀桂 10,000
黃騰燦 10,000

洪春坡 10,000
游銘富 10,000
魏懷恩 10,000
呂輝雄 10,000
林雪鳳 10,000
林玉惠 10,000
李玉嬌 10,000
楊毓蘭 10,000

【年費會員】

黃靜嫻 1,000
陳尚豪 1,000
余月娥 1,000
黃明仁 1,000
鄭光村 1,000

許瑜珊 1,000
謝碧麗 1,000
陳俐嘉 1,000
何培元 1,000
陳進福 1,000
車達 1,000
吳俊昌 1,000
陳鈴語 1,000
劉慶和 1,000
鄭雅勻 1,000
蘇竹濱 1,000
吳生松 1,000
陳鈴語 1,000
邱陳美秀 1,000
周健 1,000

簡進興 1,000
曾仁志 1,000
陳義德 1,000
何金龍 1,000
游惠娟 1,000
翁清贊 1,000
李勇三 1,000
黃正宗 1,000
楊榮辰 1,000
李金嶺 1,000
蕭吉田 1,000
林年玲 1,000
傅梅芳 1,000
唐台莉 1,000
劉復勝 1,000

李建和 1,000
江元鎰 1,000
張滿祝 1,000
區明禧 1,000
周潤昆 1,000
蘇秀娟 1,000
方森玉 1,000
張炎良 1,000
吳淑英 1,000
王秋茹 1,000
林志信 1,000
李保生 1,000
王悅潔 1,000

陳沛函 1,000
柴宜生 1,000
王劍 1,000
王陳明珠 1,000
葉錦雲 1,000
劉滌平 1,000
王恕怡 1,000

【現金捐款】

高黃箏 800
邱創森 1,000
陳鈴語 200

註：以上資料自99年9月15日至12月20日止

【肌內效保健教室】

本期主題：腰痠背痛我不怕

不正確的健走姿勢會加重腰部的負擔導致腰痠背痛喔！

健走前的暖身運動是很必須的！而暖身運動包含幾個要點：關節的活動，肌肉的伸展，及身體對於主要運動的準備等等，此時可貼紮加強需要保護的部位，以避免在主要運動中受傷。

運動傷害防護師：曾同熙

◎ 健走姿勢口訣：

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



(資料來源：希望基金會網站)

Follow Me:

貼紮目的：放鬆下背部肌肉，維持體幹平衡
貼紮姿勢：採坐姿，身體稍微前傾
貼布形狀：Y形貼布



步驟一：【測量貼布長度】
以貼布背面測量後腰骨至肩胛骨下的長度，並剪裁成Y形貼布。



步驟二：
Y形貼布基部固定在腰骨上。



步驟三：
Y字部位左右包圍背部的肌肉向上貼至肩胛骨下方。



步驟四：
完成。

(貼心叮嚀：記住自己適合的貼布格數，下次就不用再重複測量囉!)

肌內效講座資訊

- 自由報名報名滿10人開課
- 時間：週一~週五 09:00-11:00
週六~週日 09:00-11:00
13:00-15:00
15:00-17:00
(時段任選)
- 報名費：500元
(含講義及肌內效貼布)
- 自備剪刀、穿著寬鬆衣物
- 上課地點：中華肌內效協會
(台北市大同區昌吉街55號2樓)
- 聯絡電話：02-2597-6398轉203
詳細課程訊息請來電洽詢

走出健康 坐出元氣

市話撥打免付費服務專線:0800-399-089

Exerstrider 引自美國 愛行者 健走杖

每個月第二個週六
有持桿健走活動
無論是否有健走杖
歡迎來電報名體驗
報名專線:0800399089

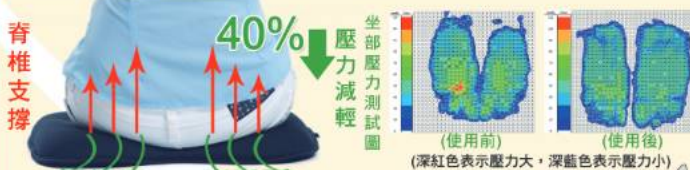


獨家人體工學無手帶把手設計。
二截式可調整鋁合金桿身，超輕堅固。
橡膠鞋套吸震耐磨。
愛行者健走(北歐式健走)具8大效益：
1.鍛鍊上半身肌肉
2.減輕下半身關節壓力負擔
3.多燃燒卡路里，高者可達77%
4.改善姿勢與增進平衡感
www.walklover.com.tw
化普通走路為有效全身運動
助您養成規律的運動習慣

凡購買愛行者健走杖皆附教學手冊&DVD



扶爽專利舒壓坐背墊 符合人體工學 保護脊椎 預防久坐腰痠背痛



新登場

扶爽凝膠坐墊2代



專利扶爽人體工學坐背墊，已獲台灣、日本、大陸多項專利
市話撥打免付費服務專線:0800-399-089
愛行者健康生活館實體店：
台北市大安區嘉興街317號1樓(和平貴大樓)
官方網站: www.formosound.com.tw
購物網站: store.pchome.com.tw/walklover/

扶爽 FORSOUND 扶爽 搜尋

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「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。				
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					



愛之味純濃燕麥

最養生的健康飲品

這是我認為
最好最健康
的燕麥奶



臺北醫學大學
保健營養學教授
謝明哲博士

愛之味純濃燕麥 早晚一瓶 降低膽固醇

台灣唯一 高科技三醇微分解技術

- 整顆燕麥完整分解，營養同時完整保留。
- 沒有顆粒，好消化、好吸收、好營養。

歐洲尖端ACFP無菌冷充填技術

- 100%天然，不添加防腐劑。

臺北醫學大學實驗證實，有助降低
膽固醇，並榮獲健康食品認證



天然原味

香乳可口

蜂蜜燕麥

紅豆燕麥