

發行人／紀政

百萬聚樂步



本期精采要目

- 1 ●編輯室手記—萬步寶島臺灣行
- 2 ●紀姐隨筆—我的「不捨不捨」計步器
- 3 ●萬步走春 元氣百分
- 5 ●勇往直前、永不倦怠的「行」者—孫正春
- 7 ●要動動的元旦
- 8 ●樂在生活、樂在學習、樂在健走的超級阿嬤—陳國容女士
- 9 ●愛走樓梯的邱文達署長
- 11 ●會員心得分享—我如何與三高成為好朋友
- 12 ●會員心得分享—行銷臺灣 走向健康
- 13 ●會員心得分享—健走有感
- 14 ●岸勤海勤 健走都勤
- 15 ●推薦文章—走路有助身體和腦袋變年輕
- 16 ●以吹製玻璃藝術深耕寶島、行銷臺灣—安井顯太
- 17 ●本會動態
- 19 ●活動預告

第 22 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



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4月出版（期數：第二十二期）

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：黃玟靜

主編：連錦堅 編輯小組：黃純湘・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

●2月4日，辛卯兔年大年初二。一早，一家三口開心出遊，目的地是2009年由桃園縣新屋鄉長葉佐禹所推薦，被收錄到精采一條路圖文集當中的「永安漁港+綠色走廊」。感謝葉鄉長，讓我們一家在今年春節留下精采美好回憶——伴著夕陽，踩著特製腳踏車在綠色走廊中。

精采一條路，是希望基金會2009年的年度主題活動，由當時的行政院長劉兆玄代言，最後我們從155位熱心朋友推薦之全國各地精采健走路線，摘錄其中50條彙集成冊，名之為「精采一條路圖文集」。去年，基金會以「迎接建國一百年，萬步寶島臺灣行」做為年度主題，我們提出三大倡議，巡迴全國各地，其實與紀姐在圖文集序文中的一段話有關。

「夢想，夢想有一天。全國各鄉鎮市區，都能有讓當地居民引以為傲的『精采一條路』，這條路上處處友善行人，是行人優先的示範道路，是外國觀光客樂於造

萬步寶島臺灣行

《編輯室手記》 文／連錦堅

訪的一條路。」年初二走訪的永安漁港及綠色走廊正是其中之一。至於2月12日大年初十舉辦的「榮譽會員萬步走春」，這條從貢寮到雙溪老街、充滿歷史故事的魚行古道，則是圖文集未收錄之精采一條路。藉此，誠摯歡迎更多朋友能加入榮譽會員行列，也期待明年的精采一條路萬步走春。

年前，為規劃今年主題活動而前往千里步道籌畫中心，獲悉經過五年努力，他們已經將臺灣全島步道串連起來，有山線、有海線、有屯線，合計超過三千公里。2月24日、25日，分別與老東家南陽實業及阿瘦企業談及長期推廣之構想時，也獲得極正面之迴響。於是，我很努力地在思考：如何將2006年五位研究生的「萬步寶島行」成果，與精采一條路及環島千里步道整合，以「萬步寶島臺灣行」為目標，一步步實現「行」銷臺灣之夢想與心願！





我的不拎不拎計步器

紀姐隨筆

●三月十五日下午二點，中華吹製玻璃發展協會的成立大會借用基金會的會議室舉行，正巧當天也是我67足歲的生日。協會譚玉芬〈Emily〉理事長是我的好友，她既熱心又愛熱鬧，當然不放過藉這個「歲月不饒人、轉眼又加一」的機會開戒，讓嚙甜的牙齒解饒。大家爽爽地吃超讚的蛋糕，忽有人說：「糟糕，卡路里超載了！」，我立即接口：「多吃多動就安了啦！」。

可能是已經養成的習慣性反應動作，我馬上將掛在腰際的計步器拿起、開蓋、查步數，「哇！已經六千多步了耶」，當時，驚嘆聲四起：「哇塞，好酷喔！還『不拎不拎』，在哪裡買的，我也要買。」，我回答：「市面上買不到啦，這是我65歲生日那一天同事們送給我的，他們自己去買施華洛世奇的水晶鑽一粒一粒鑲在『七喜萬步機』上，還用藍色鑲成我的姓名耶！」，又是一串的羨慕聲，我又說：「同事們好窩心喔，他們看我三不五時就將自己佩戴的計步器隨手送給朋友，結果是永遠累積不到可秀的漂亮步數，如今藍色『不拎不拎』的姓名在上面，沒人要了！」，自己都覺得好笑，我真像一隻被訓練過的鸚鵡。

記得2002年首次與國民健康局合作，全國走透透到各縣市宣導「每日一萬步·健康有保固」的Slogan，從那時開始就常常聽到許多朋友說市面上都找不到可信賴的計步器，其實我們也心知肚明，臺灣市面上大部分都是無法講求質、準確度不足信、背夾易斷的「不靈不靈」計步器。

「萬步健走博士」波多野先生以他的經驗對我們建議，欲讓「日行萬步」普及化，

則計步器的使用絕對是必備的「健康監測器」。在寧缺勿「爛」的原則下，感謝美國「計步器先生」Mr. Ron Sutton的介紹而與臺灣計步器廠商一百恩公司結緣。百恩有感於本會同仁的執著和傻勁，同意提供該公司品質最佳的外銷計步器給予國內的健走者使用。猶記得有一天前往臺南永康拜訪統一企業集團當時的總經理，現任總裁一林蒼生先生，對養生有所精研的他也是位計步器不離身的健走者。對於國產計步器有所不信和批評的他，將我送給他的計步器佩戴後，毫不客氣地當著我的面來回走數次，次次「歸零」，並請他的秘書在旁計數，連這麼「歹刺頭」的都點頭說好，我不得不說：「Mr. Sutton, Thank you very much！」，還有，百恩，請繼續加油，精益求精！

如今，我的「不拎不拎」已有幾小點脫皮，也許有一天需要全面換膚，到時我自己動手當密醫，不需勞駕同事了。

註：不拎不拎即Bling Bling〈閃亮華麗〉

希望基金會 董事長・【百萬聚樂步】發起人

紀改





萬步走春 元氣百分

文／黃純湘 圖／許新華

●「長長的舊鐵路、清澈的雙溪河、古樸的紅磚舍、清新的綠菜園；望著層層的遠山遊盪在雲霧山嵐間，朦朧飄渺猶如仙境；看著小巧的土地公廟、萬善堂靜靜地安居在綠意盎然的小路旁，思古幽情遙想先民的筆路藍縷…」

好一幅畫面啊！這猶如夢境般的景致，就是今年【百萬聚樂步】榮譽會員萬步走春活動懷舊路線上渾然天成的自然美景。從貢寮火車站開步走，沿著鐵道，順著雙溪，走在魚行古道上，才知道貢寮有三寶：山藥、毛蟹、野薑花；走到雙溪，才知道牡丹溪和平林溪交會而生出雙溪，走進雙溪老街，才知道長安街曾經有過的榮景與繁華…。

行萬里路勝讀萬卷書。健走，不僅能增知識，還能溫友誼，更能強身體，親愛的會員朋友，請把握每一次機會，跟著我們一起快樂健走吧！



2011萬步走春活動心得

文／陳東榮

●我夫婦倆自2004年開始追隨紀姐的大愛，加入日行萬步的推廣，進而贏得全面的健康，因此開始重視生命的價值與優質的生活。久未在百萬聚樂步季刊與大家分享。今年迎接建國百年，精彩100、健康100，特別在參加新春健走之後，深感紀姐引領希望基金會百萬聚樂步的各項活動，用「愛」為出發點，尤其是基金會工作人員的投入與付出；自然親切且無微不至的服務；活力十足且噓寒問暖的溫馨，眾人皆歡喜且點滴在心頭。感恩紀姐及所有工作人員，但願藉此號召各地榮譽會員積極廣佈健走「愛」的種子，給大家帶來身體健康，幸福美滿。

最近獲得「為了你好」這封短信，內容真的很好，在此分享給百萬聚樂步季刊讀者，與大家共享。

請您坐好，用心聽好。錢多錢少，夠吃就好。人醜人美，順眼就好。人老人少，健康就好。家窮家富，和氣就好。老公晚歸，有回就好。老婆嘮叨，顧家就好。孩子從小，就要教好。醫生也好，賣菜也好，長大以後，乖乖就好。房屋大小，能住就好。名不名牌，能穿就好。兩輪四輪，能駕就好。老板不好，要忍就好。一切煩惱，能解就好。堅持執著，放下最好。人的一生，平安就好。不是有錢，一定會好。心好行好，命能改好。誰是誰非，天知就好。修福修慧，來世更好。說這麼多，明白就好。天地萬物，隨緣就好。很多事情，看開就好。人人都好，日日都好。你好我好，世界更好。總而言之，知足最好。這封短信，真的很好。不發給你，是我不好。



①健走模範夫婦陳東榮、羅越珍及熱愛健走的好友林寶雲（右一）。

②陳東榮大哥與當地走過東榮大橋。





走出活路

文／林聖芬（中視董事長）

●2009年有幸獲邀加入希望基金會「百萬聚樂步」榮譽會員，連兩年參加農曆年後的新春健走活動。2010年2月的萬步走春行程是以台大校園巡禮為主，由於這條路線相對熟悉，走起來輕鬆愉快。倒是會後的聚餐，認識了王品負責人戴勝益等各方俊彥，對於戴董身體力行，鼓勵員工投入日行萬步的健身行列，並與全體員工分享的風格留下深刻印象。

相較之下，2011年2月12日第二次參加萬步走春，大夥兒一起在臺北火車站集合，搭乘火車前往新北市貢寮、雙溪展開新春健走，更是一次收穫滿滿的遊程。話說當天一早趕到臺北車站東三門集合時，一眼就看到紀姐的熱情歡迎，也遇到不少舊識新友。第一個深刻的印象是在前往貢寮的車廂上，由林三元兄彈奏吉他帶動唱，不只讓新春的歡樂氣息充滿車廂，更讓一個多小時的車程不知不覺中瞬間抵達。

從貢寮火車站前往雙溪基本上是沿著舊淡蘭古道，傍著宜蘭線的火車軌道而行。沿途不只欣賞鄉野的自然景觀，更有熱心的小組長一一介紹相關的人文

景觀及歷史沿革，讓這一段路的健走不只枯燥，而是充滿知性之旅，可算第二個印象深刻之處。

健走的步伐進入雙溪市區，拜謁全臺僅有的三忠廟，認識雙溪在先民由臺北盆地入墾宜蘭地區所扮演的樞紐角色，參觀重建的雙溪長老會教堂，瀏覽曾經繁華過的雙溪長安街，每個景點述說歷史的演變，見證先民的勤墾與鄉野的純樸，不只令人印象深刻更讓人動容。

由雙溪市區轉經鄉間小徑，參觀擁有全臺最多茶花品種的茶花莊，無疑又是另一次的驚豔。隨後再轉往雙柑公路上的玻璃屋用餐，最後返回雙溪火車站候車，並再一次對雙溪市區展開深度巡禮。這個曾經繁榮過的小鄉區，保留了幾許的原味，又在面對外在變化衝擊下努力嘗試走出一條永續發展之路。

是的，包括每個人，也包括這個社會和國家，都要努力走出一條活路，此次健走，總行程恐怕超過兩萬步，也代表大夥兒都已通過考驗，必能走出一條不一樣的活路。



- ①第一小隊由榮譽會員林三元領軍。
- ②今年在臺北車站集合時與紀姐開心合照（右一）。
- ③去年參加萬步走春活動，在台大校門口集合準備出發。



勇往直前、永不倦怠的「行」者 孫正春

文／黃純湘
圖／孫正春提供

如璞玉般謙虛、樸實與真誠

●2005年基金會的年度主題「走出健康臺灣」推出虛擬環島健走180天，當時家住南投的孫正春夫婦邀請左鄰右舍組成水沙連挖金隊報名參加，從此我們有幸認識如璞玉般謙虛、樸實與真誠的孫大哥。有著鄉下人親切靦腆笑容的他，身材削瘦，雙腳強而有力，赤腳走路已超過二十個年頭；他那一雙貨真價實的「真皮」鞋，陪著他上山下海，走在碎石路、熱柏油路、粗石路…，變得又厚又結實，眾人無不嘖嘖稱奇。

健走對抗病魔、挑戰惰性

5歲那一年遭受膏肓傷，從此膏肓病如影隨形，注

▲充滿懷舊風的西螺大橋。

定跟著他一輩子；58年了，從不怨天尤人的孫大哥，在這近一甲子的歲月，因為膏肓病時時刻刻出來作怪，使得他陸陸續續承受十六種疾病的糾纏折磨，其中更有令人聞之色變的重大惡疾領下腫瘤及淋巴腫瘤。但他無所畏懼，且視病如摯友，每天起床就是想著如何款待他的摯友們，讓它們開心滿意，彼此和平共存。

在款待摯友的過程中，他學習很多，知道更多，他的結論是知而不行，將來有一天就真的會「不行」；他嚴格要求自己知難「行」易，每天用勤快的雙腳健走對抗病魔，挑戰生活中隨時出現的惰性，讓用走路製造免疫細胞的速度遠遠超過癌細胞成長的速度，而其成效有目共睹。



▲赤腳達人不畏任何路況。



▲就地研究路線。



▲敦煌出版社以衛星圖重置郁永河裨海紀遊之行的路線圖。



元旦健走最忠實的朝聖者

2009元旦健走在淡水舉辦，當時，孫大哥偕同太太梅香在活動前幾天冒著嚴寒的風雨，一路從新竹赤腳步行到淡水參加活動，把大家感動到不行；2010元旦健走地點在至善公園，夫婦倆又特別從宜蘭走路來臺北參加，把參加元旦健走當成朝聖一般地認真看待。

去年12月23日一早在辦公室接到梅香姐打來的電話，才知道夫婦倆正在臺南鹿耳門準備用9天的時間，沿著314年前清朝年間(西元1697年)郁永河的「裨海紀遊」之行的路線(參考敦煌出版社所出版之衛星地圖月曆)，一路步行到臺北參加100年(2011年)元旦健走。

有感於他們過人的勇氣和追尋歷史軌跡的濃厚興趣，本人特別在12月26日前往西螺福興宮陪走，從雲林的西螺大橋走到彰化的社頭。一路上看著孫大哥有

如嚴謹的文史工作者，一邊考證、探訪、詢問各個遺跡地標，一邊仔細地做著紀錄，為百年元旦健走徒步朝聖之旅，更添深遠意義。

百萬聚樂步不平凡的榮譽會員

2002年希望基金會開始推廣健走，而孫正春大哥1992年就已經開始每天以健走款待他的摯友們(各種病)了。他健走的足跡遍及台灣各地，曾經從埔里越過中央山脈走到福山植物園，創下日行16小時的紀錄；也曾經組織健走啦啦隊一路從埔里步行到臺南善化去鼓舞癌症病友；去年，孫大哥的足跡隨著希望基金會踏上義大利，他直呼大開「行」的眼界。

從孫大哥身上，有太多太多值得我們努力學習的地方，百萬聚樂步能擁有如此不平凡的榮譽會員，我們深感與有榮焉！



①義大利國際健走大開行的眼界。

②抵達元旦健走會場後接受媒體採訪。

③④⑤本文作者從西螺福興宮開始陪走。

⑥孫大哥行腳西螺拜訪當地長輩。

⑦從臺南鹿耳門到臺北總統府，歷時9天。



100

要動動的元旦

文／黃玟靜 圖／江德仁

2011全民齊走。

●每年的第一天上午，參加元旦健走，用健康一萬步開啟新年，以歡樂與分享創造幸福，早已是許多「健走客」的開春首選，年年如此，在僅此一次的民國100年更是不容缺席，也因此今年的參與人數創下歷史新高，不論有沒有報名，這些愛健走的朋友都到現場共襄盛舉，全場好不熱鬧。在偌大的台大校園中，裡裡外外四處可見頭戴「歐都納健走紀念帽」、胸前掛著「100年紀念證套」的參加者，乍看好似來自同一團體，或許，這就是來自紀姐口中的「運動教、健康黨」吧！

今年的元旦健走，從許多參加民眾手持國旗、頸披圍巾的模樣，可以得知這些早起的鳥兒應是從總統府前升旗會場，「續攤」到台大校園參加活動，不過，每個人的熱情和活力依舊高昂，看來一點都不累，嗯！愛運動的人果然不一樣。另外，跆拳道界的漂亮寶貝楊淑君、極地超馬好手陳彥博、旅日棒球名將陳偉殷、活動代言人王金平等，都來到現場參加邁入第八年的元旦健走，讓現場可說是眾星雲集，而民眾和

媒體全都因此HIGH翻天！

這次的路線以台大舊體育館前廣場為起終點，在腹地遼闊的校園內，經過椰林大道、圖書館、醉月湖、鹿鳴廣場、傅鐘…等知名景點，恣意健走在喧鬧市區中的世外桃源，飽覽校園內豐富生態，別有一番風味。活動尾聲，想當然爾就是眾所期盼的時刻來臨，現金六萬六千元獎落誰家，即將在紀姐的幸運之手中揭曉，最後，開心收下頭獎紅包的雖然只能有一位，但相信絕大多數的人都是歡喜度過新年元旦，而健走活動也因為有老天爺的加持，在舒適涼爽的天氣中圓滿落幕。

衛生署已正式宣布民國100年為全民「要動動〈100〉年」，而相信今年在「2011元旦健走」活動現場的民眾也都能感受到：「健走可說是最受歡迎的全民運動」。這一幕對於一路參與健走推廣的工作伙伴們而言，可說是「點滴在心頭、歡喜展笑容」。每次看到這麼多熱愛健康的朋友相聚首，我總覺得這是一份給國家最棒的新年禮物。朋友們，民國101，這「禮」……不能沒有你喔！



1 民眾用不同的創意慶祝民國100年。

2 活動代言人王金平院長特地從總統府趕來問候熱情的民眾。

3 精彩的表演讓全場掌聲不斷。



4 三位體壇明星與贊助企業長官共同鳴槍起走。

5 健走在台大校園內，別有一番風味。





樂在生活、樂在學習 樂在健走的超級阿嬤 陳國容女士

文／黃純湘 圖／陳國容、黃純湘

城市裡的背包客

●俐落的短髮，結實的身材，揹著雙肩背包，踩著輕快腳步敏捷地穿梭在捷運月台間。這位正趕著去上課的城市背包客，芳名陳國容，又名陳偉卿。以如此矯捷的身手，走在熙來攘往的臺北街頭，沒有人看得出來她已經是高齡84歲的阿嬤了。她，每週三天必須從捷運大坪林站搭車到芝山站，再轉乘公車到忠誠路的士林長青大學上課，數年如一日，從不間斷。

最活躍的模範生

長青大學位在士林地方法院附近，在學校裡人人稱呼她「謝媽」。勤學的她，每週一早上桌球課，下午撞球課；週三早上經絡課，下午練習撞球；週五早上二胡課，下午練習撞球。如此密集的課程，看似辛苦其實不然，因為她可是如魚得水般享受著所有課程。在學校裡常常能聽到她開懷大笑的聲音，說她是最開心的學生一點也不為過，她那發自內心樂在學習的精神，時時刻刻感染著身邊的人；而認真學習的態度，更造就她成為學校裡數一數二的桌球及撞球高手，並且連續數年勇奪學校錦標賽冠軍哦！

家庭主婦變身運動專家

其實四十多年前，從早到晚為家中大小事奔波忙碌的謝媽，身體因長期過勞而狀況不好，所以開始想以運動來健身。當時居住在芝山巖附近的她，看到一位從日本學習早操回來的老師，熱心且義務地教授附近居民做早操，她也跟著每天一大早有樣學樣地比畫起來。不到半個月，因為謝媽的學習力強、領悟力高，這位老師開始請她上台協助示範當助教。不久這位發願要到各地教人做早操健身的老師就把芝山早覺會的早操教學棒子傳遞給她，謝媽這棒子一接，接了二、三十年，區公所還多次獎勵她們的付出呢！



1 謝媽巾幗不讓鬚眉的英姿，不愧是長青大學的撞球高手。
2 88歲的謝兆祥及84歲的陳國容賢伉儷。
3 熱愛各類運動且獲獎無數的謝媽，喜歡跟同學切磋技藝。

當時謝媽每天帶早操、做早操，身體越練越好，開始接觸更多的運動項目，例如元極舞，從第一級練到最高等級的第十一級而成為師字輩，開始義務指導他人；同時也上山(芝山巖)學習太極拳，對於學習充滿熱忱的她，幾年下來，太極拳、棍、劍、刀、扇練得爐火純青，得心應手後而開始教人練太極健身。當年全盛時期，謝媽一大早4:30開始教早操，接著指導元極舞，然後傳授太極拳，每天早上忙得不亦樂乎！她說能讓別人健康，自己也健康，何樂而不為！

阿嬤的養生之道

四年前搬到新北市大坪林站後，因為居家環境的改變，謝媽開始愛上健走。

每天一早醒來先躺在床上轉動腳趾頭、然後踢腳；接著用雙手按摩鼻樑、臉部及耳朵。5:30起床後先喝一大杯溫開水，5:40開始出去走路，每天要走過三座橋—景美溪橋、寶橋、介壽橋，一路走到政大河濱公園，單趟約40分鐘。然後開始每天例行的拉筋及太極拳運動約1小時，接著再輕鬆漫步地走回家。算一算每天兩個多小時的運動量，難怪活力十足的謝媽媽看起來既年輕又健康。



拉筋是謝媽每日必做的健身功課，看她驚人的柔軟度。



愛走樓梯的 邱文達署長

文／本刊編輯室 圖／本期主編

●3月3日傍晚，希望基金會總監同時也是本刊主編——連錦堅，前往位於塔城街的行政院衛生署大樓，為的是專訪25年前花了整整十年時間熱心推動『機車騎士強制戴安全帽』立法的神經外科醫師，也就是新上任的衛生署長邱文達博士。

與邱署長結緣始於2004年他任臺北醫學大學副校長期間，那時希望基金會準備發起【百萬聚樂步】，連總監奉紀姐囑咐，特地前去向熱愛走路的柴松林教授請益，柴教授一聽基金會想找醫療機構攜手合作，立刻推薦北醫。也因此，往後幾年基金會與北醫有相當密切的互動，特別是由邱署長擔任院長的萬芳醫院，更是連續三年在元旦健走會場提供民眾健檢服務。

2009年2月身兼臺北醫學大學校長與署立雙和醫院院長的他，在決定舉辦一項名為『雙和醫院走春』健走活動時，便邀請紀姐做為活動代言人。一路上，本刊主編與署長有說有笑，彼此為健走的推廣相互加油打氣，也因此獲悉邱校長接任衛生署長的第一時



▲專訪後，邱署長與連總監開心合影，約定「永遠向前」「行」。

間，本刊主編就決定邀約專訪。

以下是3月3日邱文達署長(以下簡稱署長)接受連錦堅總監(以下簡稱主編)專訪之摘要：

主編：請問署長就醫學專業角度談走路與健康？

署長：其實相關的臨床、研究報告、實驗結果等證據，不勝枚舉，從衛生署大樓外牆宣導與電梯門前的提醒，就已說明一切。

主編：前年您發起『雙和醫院走春』的動機與背景？

署長：醫護人員本身就有引導作用，我們自己身體力行，民眾就會跟；當然，雙和醫院剛成立，希望能與社區民眾更親近，我覺得相約走春對同仁及民眾都很有意義。

主編：署長談談您自己的走路經驗。

署長：醫生通常都很忙，我二十幾年前就開始以走路做為主要運動，因為隨時可進行。我戴壞



▲雙和醫院走春活動開辦，邱署長與紀姐一起帶頭健康萬步走。(2009.2.15)



►【愛走樓梯的邱文達署長】

的計步器超過10個以上。不過，爬樓梯我更厲害，我在萬芳醫院當院長11年，經常從地下停車場先爬樓梯上五樓，再走到七、九樓巡房。

主編：紀姐在2008年10月在「大家來挖金」記者會上；公開呼籲「多走樓梯，少搭電梯」，「多多走路，累積萬步」。今年我們有一股衝動想發起一項「上下兩層樓不搭電梯」運動，如真付諸行動，署長會響應嗎？

署長：既健身又節能，功德一件。我個人一定全力支持、響應，你知道嗎！到衛生署以後，我也經常從一樓走樓梯上到五樓辦公室。真的太忙了，就只能靠爬樓梯當運動。

主編：去年，我們以「迎接建國一百年，萬步寶島臺灣行」為主題，巡迴全國各縣市宣導倡議，就是希望有朝一日，咱們的美麗寶島臺灣，能成為健康樂活、禮讓友善、人文精采的「萬步寶島」。對此一最終目標，署長可否給我們提醒及建議？

署長：我從37歲開始推動「騎機車戴安全帽」，到47歲成功立法；你們「萬步寶島」目標理想無關立法，但對個人、社會，整個臺灣都有極正面價值，因此不管最後夢想是否實現，相信過程中就已多所貢獻。紀政小姐的愛國心與熱忱令人感動，大家加油！

訪談結束，邱署長特別在「臺灣行」木質明信片上為基金會同仁打油打氣，並與連總監合影後，匆匆趕赴下一個行程。



邱署長親筆為基金會同仁們加油打氣！

邱文達署長小檔案

- 39年次，出生於新竹。
- 學歷：宜蘭中山國小、宜蘭初中、師大附中、臺北醫學院、中山醫學院、美國匹茲堡大學碩士及博士、日本大學醫學院神經學博士。
- 專長：神經外科、流行病學、傷害防治、品質管理。
- 獲獎：曾獲三次國家品質獎、李國鼎管理獎章、衛生獎章、美國匹茲堡大學特別傑出校友獎……等多項榮譽。
- 特殊事蹟：25年前，37歲的邱醫師以豆腐比喻人腦，用淺顯易懂概念，讓民眾了解安全帽的重要。他和同仁到處買豆腐，帶著豆腐到處演講、宣導。歷經多年鍥而不捨的努力，所推動的『機車騎士強制戴安全帽』終見立法實施。邱署長也因協助制定此法有功，於2007年榮獲行政院第17屆醫療奉獻獎之『個人特殊貢獻獎』。



▲ 衛生署大樓外牆(左圖)及一樓電梯門旁(右圖)，分別呼籲大家：『多多走路，累積萬步』、『多走樓梯，少搭電梯』。



【會員心得分享】

圖文／葉明和
(百思電子工業股份有限公司董事長)

我如何 與三高成為好朋友



●我罹患三高疾病已經十多年了，為有效降低血糖值，醫生建議我每天健走一萬步以上。

每日健走一萬步

雖然「每天健走一萬步」對於一般人來說，似乎是不可能的任務，但為了身體的長遠健康，不得不下定決心完成這個「深具挑戰的運動目標」。而為了能在繁忙的工作之餘，精確計算出每天的運動步數，我使用了一款可以隨時掛在身上，不管上坡、平地等任何地方都能精密計算步數的計步器（在日本稱為3D計步器），並對飲食加以控制，包括油炸的食品及含糖的食品我都不吃，若一定要吃到糖，則選擇代糖，因為其熱量較低。在平常飲食方面，三餐多以汆燙青菜及水果果腹，澱粉類則盡量不吃或少吃，同時接受新陳代謝科醫師的定期治療，搭配營養師的建議攝取營養，定期量測血糖，因此十多年來，血糖一直獲得良好的控制。

奉行「早上吃得好，中午吃得飽，晚上吃得少」

為了要在愉快的心情下維持規律的運動，我的運動計畫採用「分段方式」來進行，每天早、中、晚各一次，使身體能夠持續地發揮新陳代謝的功能，而非一次達到每日一萬步的目標，並在飲食上，努力奉行「早上吃得好，中午吃得飽，晚上吃得少」的原則，以下就和大家分享我每天如何規劃三餐飲食及運動的內容：

1.早上：凌晨五點起床，吃九分飽，飯後走路30分鐘，再到高爾夫練習場練球。

2.中午：吃七分飽，飯後走路30分鐘，再休息片刻。

3.晚餐：一定在晚上7點前吃完，但只吃5分飽，飯後再健走1小時，回來洗個澡，就再也不吃任何東西。

此外，每天保持愉快的心情及持續的毅力也是不可或缺。經過這10多年來，每天風雨不間斷

地持續運動，我的體重也從原來的73公斤降至64公斤，血壓都控制在120/85mmHg，平均血糖也都控制在飯前100mg/dl，飯後120mg/dl。

由於「健走」的好處不僅能減輕體重，促進胰島素發揮功能，有助血糖控制，降低膽固醇及三酸甘油脂，強化心肺功能和肌肉，增加血管彈性，更有助於降低血壓，促進血液循環，進而使得個人增強自信也變得較積極、樂觀，並勇於參與社團間的活動，因此我就靠著「健走」這項持之以恆的運動，慢慢地學習到如何和三高和平共處，並成為好朋友。

十多年下來，我已經自然養成日常生活很規律，不貪嘴，不亂服偏方，心情盡量放鬆，並保持良好的運動習慣，徹底落實「每日一萬步·健康有保固」的至理名言，也藉此文和大家分享，希望大家也能和我一起成為三高的「和平戰友」！



【會員心得分享】圖文／畢瑤鑾（臺北體院 副教授）

行銷臺灣 走向健康



●1998年3月15日是值得紀念的日子。

緣起

在我的安排下，紀姐首次參見請益我最尊敬的皈依師父——聖嚴法師。當天紀姐立刻皈依師父，法名『果行』，正式成為法鼓山聖嚴師父的皈依弟子，在師父的加持下我歡喜萬分，我們將有因緣一起共修菩薩道。

紀姐做任何事情的態度都是堅持理念、全力以赴、鍥而不捨、永遠向前看。當運動員時，創下六個項目的世界紀錄，當選21世紀最傑出女子運動員；1977-1993年返國擔任中華民國田徑協會12年總幹事、4年理事長，每年舉辦國際田徑邀請賽；1986-1989年首創臺北國際馬拉松賽；帶領中華民國田徑協會在全國體育評鑑每年榮獲特優等等。擔任三屆共9年立法委員，則是不斷為體育界爭取公平合理權益發聲及熱心奔走。

行銷臺灣

2002年紀姐擔任行政院衛生署「每日一萬步·健康有保固」的活動代言人，立刻「將想法轉化為行動」，開始在國內各地積極

推廣健走運動；熱愛生命又愛國的紀姐，在2008年穿上「行」T到比利時參加國際健走活動，向主辦單位爭取「臺灣」為隔年主題國的機會，2009年紀姐首次帶隊參加「比利時伯列肯堡國際健走40周年」；2010年再次帶隊參加「義大利Arenzano國際健走」行銷臺灣；同年希望基金會發行全國50條社區「精采一條路」的專書，方便全民就近健走；紀姐分別拜會各縣市地方首長連署「迎接建國100年，萬步寶島臺灣行」，於2011年建國100年的元旦邀請全民一起健走，走向健康。

走向健康

為何有慈悲心的紀姐以利人的精神「堅持推廣健走」？在此摘要「健走效益」的部分學術研究提供參考：

一、健走的生理效果：為期12週，每週6天，每天30-60分鐘，強度約55-75%最大心跳率的健走，可降低代謝方面的疾病罹患率，並維持良好的身體組成(Kim & Yang, 2005)。50-65歲的人，每週5次，每次30分鐘的健走，可降低血壓、降低中風機率、降低心血管疾病罹患率(Tully,

Cupples, Chan, McGlade, & Young, 2005)。每週3次，每次30-45分鐘，強度約50-60%最大心跳率的健走運動，能提升體適能、增進血糖及脂肪的代謝(Ryan, Nicklas, Berman, & Dennis, 2000)。每日累積一萬步健走即有降低血壓、增進身體活動能力及降低交感神經活動的效果(Iwane et al., 2000)。

二、健走產生的心理效果：規律健走有助於提昇睡眠品質(Wilbur, Miller, McDevitt, Wang, & Miller, 2005)，以173位45-65歲的女性為受試者，每週四次，每次20-30分鐘的健走運動，其健走處方的運動依附性(adherence)與睡眠品質有顯著的正相關。生活中增加以運動為目的的健走習慣，可改善整體生活品質(Wilson, Porter, Parker, & Kilpatrick, 2005)。

結語

聖嚴師父的理念「提升人的品質，建設人間淨土」，紀姐已身體力行推廣全民健走10年，就是提倡環保、健康與修行的觀念，鼓勵全民走向健康、走向國際、行銷臺灣，讓全球看到人間淨土在臺灣。「果行」，果然很行。



【會員心得分享】

文／徐吉永

(南陽實業前總經理、現為高級顧問)

圖／本期主編

健走有感

● 本文作者(左)參加遠足隊健走，從臺北市立美術館一路健步如飛到關渡宮。



● 世人自嬰兒呱呱落地，父母就期待早日成人——即能站立行走、展現做為人的初步表徵。然而隨著年齡既長，或工作忙碌，或不自覺等諸多因素，這重要基本功能卻逐漸被很多人忽視，精準地說，被大多數現代文明人淡忘。

其實，從專家學者之深入研究得知，人如果每天走路三十分鐘，將可以延遲天生會老化、退化之細胞或記憶力——特別是老人痴呆症。人不能走路，則失去克服自重與重力之能力，形同無法背負重殼行走的蝸牛。停止活動，身體也會很快萎弱變成無自由身之人，因而整個「驅動力」停擺，這結果可想而知，難怪自古「腳」就被喻為人的第二心臟或生命。健康有三寶：步行、少欲、氣和。所謂給子女最好的禮物，莫過於父母的健康與健走能力，反之則是最大包袱，想想這激烈競爭的年代，多少子女能有「忠、孝」兩頭燒的能耐？然而「健走」卻是遠離這夢魘的基本功。中國大陸有句術語——以走為健康之本才是「硬道理」。

我個人自幼所幸好動，也常被喻為「過動大人」。長年都有慢跑習慣，近幾年又因緣際會成為

希望基金會「百萬聚樂步」榮譽會員。我們常說的健走口訣——「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。」首重抬頭挺胸，它是「直」的訴求，人如果直，一切都回歸正常；走要直、坐要直、臥也直，人一定健康，因數十年來「環境」都要把你給弄彎了，只要直而不僵，又有柔軟度，身體鐵定很自由。

健走與跑步所用機構雖略不同，卻能相輔相成。其實跑中之慢與走中之快，是不相上下，甚至健走有可能會比慢跑更累，只是跑步之衝擊力較大，關節較易磨損，故成年人還是以健走最為保險。(慢跑每小時十公里，快走也能每小時八公里，奧運競走選手甚至每小時可走二十公里)

另外，人隨著年齡增長，中年以後，心血管硬化，血流阻力大，肌力衰退，都會無意而來。而各項運動之中，健走卻是最本能亦是最簡單的一項，但要走出暢快人生，則需要心境與信仰。心境，會讓你欣賞週遭事物，進而產生共鳴甚而體驗人與自然合一的「易」理。信仰，則可以加強執著與信心，讓簡單變成有深度。記得，天地一沙鷗這本書曾

敘述如下：飛翔、飛翔，即使狂風暴雨也要飛，再艱難也要飛，而且要飛更高、更遠，目的在追求成長與超越，永遠不息。走路的人生也一樣，距離不是問題，年齡不是問題，即使山窮水盡也能走出路；即使霧茫茫也抱著希望找出路；「信心」會使我們積極、快樂往前走。

希望基金會網站常有國內外健走相關活動訊息，健走活動的參與除可促使參與者廣結善緣，學習人際互動，又可藉由對大自然之深度而非剎那之接觸，讓人更能以對山川之謙虛、物種知識之匱乏，而更相信走行之中必有奇蹟與驚艷、讓你感念難忘。

健走真好！祝福有緣人！立即行動、立即進補！

截稿後快訊

一億步的宣示

會員蔡明川〈64歲〉在以900天累積1600萬步後，日前於鼎峰會餐敘上公開宣示「80歲之前要累積到一億步，作為給自己的80歲生日禮物」，精彩故事下期分享！〈連錦堅〉



岸勤海勤 健走都勤

▲每年公司的登山健行活動，董事長經常帶頭參加。

圖文／王炎坤、林昌勳
(陽明海運勞工安全衛生部)

●「健康的生活，應從最簡單的走路開始！」這句話不但是推廣健走的最佳口號，也代表了本公司藉由倡導健走來創造員工運動風氣策略的最佳註腳。

陽明海運公司貫徹以人為本的信念，深切了解員工不僅是公司寶貴的資產，更是需要受到保護的珍寶。公司高階主管對於員工健康促進活動，均能充分支持和參與，除投入健康促進預算逐年成長外，每年公司均會舉辦的健走活動，董事長一定帶頭參加。本公司為海運公司，員工包括岸勤及海勤同仁，在推行策略上，針對岸勤同仁部份，公司積極推動全員健康管理及健康促進，開辦減重班，針對超過BMI值24的同仁列入減重對象，以健康自然緩慢的減重方式(包括控制飲食和健走、游泳、有氧…等運動)達到減重目標。除此之外公司有多個運動性社團，其中愛跑社與三鐵社為熱愛健走及跑步之同仁所成立，除積極參與外部相關活動外，每年亦自辦多場活動並鼓勵公司內部同仁共同參與，連帶提

升公司健走運動風氣。另外公司為讓同仁能就近在公司實施健走運動，因而購置2台高級跑步機擺放在15樓運動體育館，鼓勵同仁使用，並提供淋浴設備供同仁運動後沐浴使用。再者公司亦與中華電信合作，於各樓層加裝刷卡感應系統，鼓勵同仁多走樓梯少搭電梯，達到節能減碳目的，並訂定每季獎勵辦法。此外每年公司舉辦春季、秋季二次旅遊活動及登山健行，皆鼓勵員工帶著眷屬一起參加，走向戶外，讓自己更健康。在提倡健走風氣方面，基隆地區目前共有14條健康步道，而本公司位於七堵區，本區就獨占其三，包括姜子寮山步道、六堵險峻步道及基隆河濱步道，可以說是好山好水，隨處可得。在公司提倡下，每到下班及假日，鄰近之健走步道皆處處可見同仁賣力健走之身影。

在船上同仁部份，因活動空間有限，公司除於每艘船設置健身器材外，並配備有跑步機、腳踏機及桌球設備等，鼓勵船上同仁定時運動以維持良好身體狀況。

船員於天氣好風浪小時鼓勵在甲板健走，天氣不好時則使用健身器材，下船休假時鼓勵帶領眷屬參加公司舉辦的健走活動及旅遊活動。達到營造船、岸共同健康風氣的目的。

公司為提升全體同仁之健走風氣，針對船上及岸勤同仁皆用心思考規劃，各項活動無論是在參與人數及實際運動成效方面，皆已獲得顯著成果。然而一個運動的最終成功，是必須要能夠形成風氣，讓健走觀念能夠深入同仁內心，自然而然在日常生活中身體力行，我們認為仍然有努力提升的空間，公司也將持續推動各項健走措施，朝塑造績優健康工作環境及健康風氣目標前進。



▲船上健身房。



推薦文章

走路有助身體和腦袋變年輕



●（路透紐約13日電）眾所周知走路可讓正在老化的身體變靈活，最新研究顯示，走路也能讓腦袋更靈光。

研究指出，走路的確可增進大腦迴路的連結，而隨著白髮增加，大腦迴路的連結傾向逐漸減少。

領導美國伊利諾大學（University of Illinois）研究團隊的克雷默（Arthur F. Kramer）博士說：「當我們變老時，大腦連結模式會減少。」

克雷默的走路研究發表於Frontiers in Aging Neuroscience期刊，研究團隊追蹤70名年齡介於60到80歲年長者長達一年。研究人員以身心健康、經常做伸展和強身運動的人當作控制組，評估之前少動而如今開始走路者所獲效益。

克雷默說：「我們也量測大腦功能。」研究團隊使用功能性磁振造影（fMRI）來檢視大腦網絡。他們量測年齡介於20到30歲的年輕人作為比較對象。

克雷默說：「有氧運動組在記憶、專注力與其他各種認知過程上也有改善。」他解釋：「隨著走路組的老人變得更健康，大腦不同區域的網絡連

結也會增加，變得跟20幾歲年輕人差不多。」

但並非一夕間就能出現如此效果，走路組是在訓練12個月後才出現成效，6個月後的檢驗未發現明顯差異。

美國運動醫學會（ACSM）專家密勒（Lynn Millar）博士對這些研究發現絲毫不感到驚訝。她說，走路看起來像是簡單活動，但走路時大腦實際上會把不同來源訊息整合在一起。

安德魯大學（Andrews University）物理治療教授密勒說：「走路時，我們會整合視覺訊息、聲音訊息，以及腳部位置和使用多大力道等來自關節和肌肉的訊息。」

她說：「這是老早就有的觀念：用進廢退。為了獲取成效，我們必須重複做，而走路就是重複性活動。」

（中央社翻譯）

原文出處：

Reuters-Walking helps keep body and brain young(2010/09/13)

(<http://www.reuters.com/article/idUSTRE68C1T920100913>)



▲ 教育大學薪傳承。

以吹製玻璃藝術深耕寶島、行銷臺灣

安井顯太

圖文／譚玉芬

(中華吹製玻璃發展協會 理事長)

●來自日本的吹製玻璃藝術大師—安井顯太，出生於日本藝術世家，從小受父親安井兵太畫家的繪畫薰陶，奠定日後結合工匠技藝與藝術美學基礎，母親是知名品牌服裝設計師前田香枝，在母親的色彩學應用的耳濡目染下，也造就出現在安井大師焰畫創意作品的色彩豐富性，來到臺灣，發現吹製玻璃藝術在70年代曾盛極一時，並享譽海內外。但因吹製玻璃藝術需要用到大量的公共能源與吹製玻璃技術及技法，安井大師與臺灣玻璃工廠接觸後，深感惋惜，故下定決心對喜愛的臺灣盡一份文化傳承之心。

適逢中華民國建國100年，各單位紛紛舉辦「精彩一百」活動，安井顯太大師去（99）年12月至今年2月曾在中正紀念堂舉辦玻璃藝術國際交流個展。他在臺灣吹製玻璃教育規劃上，適巧透過展覽會，將傳承成果展現與推廣。文創產業需從產學合作開始，安井大師透過與國立臺北教育大學產學合作，和劉得劭教授以完整教育規劃培育玻璃

師資為出發。在民國100年希望讓教育界及產業界，正視吹製玻璃技術的教育培訓。

安井大師於民國97年12月24日應國立臺灣藝術大學之邀，在蕭副總統參訪時，現場示範吹製玻璃技藝，並向蕭副總統承諾，將為吹製玻璃技藝在臺深耕而努力。又於民國98年臺灣南部八八風災之際，透過希望基金會，於10月15日針對霧台鄉之原住民提出第二專長培訓，霧台鄉原青計15人，假臺灣藝術大學，實地示範創作吹製玻璃藝術課程，對於颱風後的復鄉計畫盡棉薄之力。

安井大師愛臺灣，對於公益活動只要能力所及，一定全力以赴。民國98年由希望基金會董事長紀政，帶領「臺灣七大國家公園」走向國際，安井大師特別設計創作以懷抱地球為主題之伴手禮，透過健走活動，推廣藝術國民外交。同年8月支持臺灣阿甘精神發展協會勇者精神，由馬英九總統在安井大師3件作品上簽

名，進行公益義賣共募得110萬元，捐贈該協會幫助視障經費。去（99）年9月希望基金會董事長紀政再次帶領「臺灣八大國家公園」前往義大利，安井大師特別設計創作具有臺灣原住民元素之作品，讓國外友人讚嘆不已。

吹製玻璃產界需從教育師資開始，教育師資的培育刻不容緩，玻璃學系的架構與學院增設，進而降低學習年齡層，從高等職業教育著手。文化創產是延續歷史文化的足跡，安井顯太大師願意將吹製玻璃的技藝傳承給臺灣學子，透過各項活動為臺灣吹製玻璃復業而努力，我們感恩，也希望透過玻璃技藝，賦予臺灣更多文化元素，亦透過希望基金會的宣傳，讓臺灣在世界舞台發聲。



- 1 花蓮鳳凰瀑布
(焰畫系列)
- 2 梧桐五月雪
(焰畫系列)
- 3 達悟的船



本會動態

預防肥胖，讓健康之路持續精采

●「肥胖」是最容易判斷自身健康狀況的一項重要依據，在現今社會中，肥胖並非僅僅是個人課題，它已成為世界各國持續關注的健康議題。日前，由國民健康局所主辦的「2011肥胖防治國際研討會」特別邀請諸多國內外相關領域專家，共同商討及交流肥胖防治經驗，其中，本會推廣顧問王俊秀教授也是受邀專家之一，他特別以「精采一條路」為題，闡述如何寓「每日一萬步」於生活、於樂趣、於環保，讓行動能夠更容易被執行，讓動機能夠長期持續，更讓效果及價值能夠既多重又廣泛。「預防勝於治療」一直是本會推動健走運動的初衷之一，期能透過每位會員的影響力，讓更多人能夠受惠，進而擁有健康優質生活。



烘爐地登高健走保平安

●由雙和醫院及臺北醫學大學共同主辦的國際登高走春活動於3月13日熱鬧登場，這是本會第三年應邀參與，紀政董事長更是每年都擔任代言人。活動當天艳阳高照的好天氣一掃前些日子的陰雨綿綿，讓參與民眾可以盡情地享受日光。而這次的活動除鼓勵民眾多多出門運動外，更讓民眾在健走之餘，可至位於路線終點的福德宮，為身邊的人祈求健康平安。



- 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】

李玉嬌
楊毓蘭
林勝宗
黃秀珠
陳登旭
周錫乾
林正宗
林寶雲
沈伯陽
陳怡梅
郭琇琪
蕭雅文
譚玉芬
鄭樹恩
林清泰
吳美珠
李碧霞
王文雄

【年費會員】

張炎良

吳淑英
王秋茹
林志信
李保生
王悅潔
陳沛函
柴宜生
王劍
王陳明珠
葉錦雲
劉滌平
王恕怡
黃美穗
陳淑芳
陳淑美
蘇巧旬
王大福
張儒聲
黃志安
陳怡利
蔡禮文
林淑琴

蔡秋菊
李志哲
謝秀美
林科題
蕭明松
李惠
劉瑞仁
呂秀春
張玲珠
林新瑜
曾美容
林麗平
李亮辰
吳宥姍
邱美華
費鴻泰
馬淑慧
施李敏
唐後鳳
陳玉英
鍾肇慶
鍾張麗惠

翁琇鳳
陳和吟
阮喜章
劉樺憶
呂少潔
黃時
黃瑞博
張秀勤
吳純
陳振昌
黃碧霞
賴穎緬
鄭光輝
朱品澤
劉清榮
陳淑慧
陽明海運
譚德玉
魏秀琴
譚郭政菊
彭志業
陳信吉

高文顯
王春安
黃阿嬌
周麗芳
潘美滿
謝美華
張麗芬
江秀珍
吳佩璇
李林碧
徐彩蓮
陳素英
施瑩瑜
洪祥鈞
彭玉慧
黃鈺玲
黃秀敏

彭鈺翔
俞瑞玫
林綢鈴
藍明娟
藍明嬌
藍文章
藍文強
藍明玉
田豫玲
陳秀梅
林競秀
林沛鈴
吳碧珠

【現金捐款】

劉清榮 500

註：以上資料自100年1月1日至3月18日止



光泉 活力慶百年 健康走100

健走 2011



- 活動日期 民國100年4月23日(六)
- 活動時間 上午08:30-11:30
- 報到時間 上午08:00
- 集合地點 碧潭風景區碼頭

(由捷運新店線新店站出站, 往碧潭吊橋方向步行約2分鐘)



報名費用 200元/人

活動名額 5,000人 (名額有限, 額滿為止)

報名紀念品 美國經典運動品牌  運動遮陽帽/運動襪乙組

報名方式 請至全省『萊爾富』Life-ET 列印繳費單, 直接至櫃檯繳費, 並索取報到單。



(市價650元)
贈品依實品為準

驚喜好禮 幸運摸彩
110,000
現金驚喜送

還有機會獲得iPod nano(8G)、OSIM uKimono和風美體纖機、現金5000元等多項驚喜好禮!

詳情可上活動官網 <http://www.kuangchuan.com> 或洽詢活動專線 0800-092898



10名

日本新世代運動娛樂
XaviX AEROSTEP有氧踏步組
(市價NT\$3,660元)



5名

Nitto專業型熱敷治療
(市價NT\$3,280元)



指導單位: 財團法人希望基金會

主辦單位: 光泉文教基金會、光泉關懷慈善基金會

主要贊助:  光泉牧場股份有限公司 KUANG CHUAN DAIRY CO., LTD.  光泉生技

協力贊助:  亞隆行貿易股份有限公司  NITTO 專業型熱敷治療  XaviX  HiLife



活動預告

100年希望基金會【百萬聚樂步】 會員年度健走之旅

百年揪百人，邀請您用雙腳紀念100年，一起挑戰環島健走……
呼吸太平洋迎面吹來的海風；欣賞沿岸奇特的珊瑚礁岩地形；
用力地感受綠島這一顆海上綠珍珠得天獨厚的自然美景與原始純樸，
為民國100年留下人生值得回味無窮的健走挑戰記憶！

活動資訊

時間：100年4月29、30、5月1日（三天兩夜）

地點：綠島

內容：1. 第一天---搭乘半潛艇欣賞綠島美麗的海底珊瑚景觀
2. 第二天---挑戰環島大健走、朝日海底溫泉泡湯
3. 第三天---綠島環島之旅、台東小野柳之旅

費用：6800元/每人

說明：1. 費用包括火車票、船票、接駁遊覽車、食宿、溫泉門票、
半潛艇船票、保險、導覽等。
2. 參加者限【百萬聚樂步】會員，非會員請先加入會員。
3. 有興趣之會員，歡迎來電索取報名表。

即日起受理報名，限額100位，額滿為止。

洽詢電話：02-25978186

聯絡人：黃純湘或蔡秋盈小姐





活動預告

日本九州八代國際健走七日之旅

全世界最長壽的國家、全亞洲最愛健走的國家—日本！

1977年日本就已經加入IML國際健走的行列，活躍於國際健走界；2010年九州八代市順利成為日本第二個IML國際健走城市。這一個以出產全日本最優質榻榻米而聞名的城鎮，充滿日式鄉下溫馨純樸的風味。三日健走路線皆不同，各具特色，鄉間田園、城池神社、大街小巷、大川小河、溫泉名勝…等等，都可以透過三日健走一一拜訪；而沿途熱情的鄉下歐巴桑志工，更會接力供應麥茶、當地水果、點心…等，保證賓至如歸。心動嗎？不如馬上行動！名額有限，歡迎【百萬聚樂步】會員快快報名！

活動資訊

時間：100年5月11～17日（七天六夜）

地點：日本九州八代市

內容：第一天 | 桃園機場→福岡 搭機前往日本九州福岡市

第二天 | 觀光：福岡/太宰府天滿宮/柳川遊船/八代

第三天 | 參加20公里健走，下午大會歡迎會

第四天 | 參加20公里健走，下午觀光/熊本城/水前寺觀光

第五天 | 參加20公里健走，下午觀光/阿蘇纜車/草千里/阿蘇溫泉

第六天 | 觀光：阿蘇溫泉/天空步道/夢吊橋/九重公園/湯布院/福岡/免稅店

第七天 | 福岡→桃園機場 搭機返回臺灣

費用：46,500元/每人

說明：1. 本次行程出團若低於40人，則團費將略微調整。

2. 歡迎來電索取報名表，即日起受理報名，限額40位，額滿為止。

3. 洽詢電話：02-25978186 黃純湘或蔡秋盈小姐。



您是否有過度使用雙足而出現腳跟強烈陣發性刺痛呢？

這類症狀極可能是困擾許多健走者的足底筋膜炎。

走路過久、足底壓力不平均、鞋子不合腳等狀況均可能導致，當出現上述症狀時您可以透過復健科醫師的評估，必要時透過專業檢查，能確定病情給予適當的治療與建議！也可以參考針對足底筋膜炎的肌內效貼法來輔助患處復原。



放鬆筋膜壓力，減緩疼痛

採俯臥姿，膝蓋彎曲，腳踝屈曲

1



←測量貼布長度
以貼布背面測量腳跟
至腳趾根部的長度。

2



沿著貼布橫向剪3刀，
即成四條形的爪形貼布。

3



爪形貼布基部固定
在腳跟處。

4



爪字部分沿著
足底往腳趾方
向分別張開黏
貼。

5



完成。

更多訊息請上

【肌內效貼紮同樂會】查詢！

www.facebook.com/kinesiologytaping

走出健康 坐出元氣

疼惜膝蓋
保護脊椎

市話撥打免付費服務專線:0800-399-089

愛行者健康生活館敦南展售中心:

台北市大安區敦化南路2段200巷14弄8號

官方網站: www.formosasound.com.tw

購物網站: store.pchome.com.tw/walklover/

扶爽
FORSOUND

扶爽人體工學坐背墊 已獲台灣、日本、大陸多項專利

扶爽6°C凝膠坐墊二代

專利凝膠坐背墊系列

讓普通座椅，變成舒適人體工學椅



扶爽凝膠萬用坐墊



（深紅色表示壓力大，深藍色表示壓力小）



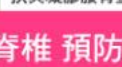
背吉輕巧背墊



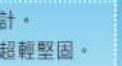
背吉坐背墊



扶爽凝膠腰背墊



扶爽低背墊



扶爽高背墊

40% 壓力減輕

專利得意貼*
（可隨個人需求貼放，以支撐腰背、頸項）

內含吸震減壓醫療級矽膠凝膠

前傾6度設計
（使身體坐立時保持自然的S曲線，以防駝背）

PU阻尼底座
（強化吸震力、支撐力）

扶爽坐背墊保護

專利扶爽凝膠舒壓坐背墊 符合人體工學 保護脊椎 預防久坐腰痠背痛

歡迎至台北國際汽車零配件展覽會2011年4月12日至15日

南港展覽館4樓

N1310富豐國際股公司扶爽坐背墊展位參觀選購



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。

愛行者健走杖（北歐式健走杖）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
安全、易行有助您養成規律運動習慣

它讓我抬頭挺胸，步履輕盈。



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



歡迎來函免費索取使用者心得分享書籍



凡購買愛行者健走杖皆附指導手冊&教學DVD

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 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「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					



新裝上市

CLA 苦瓜分解素 自然分解油膩



美食節目主持人莎莎



吃夜市美食，喝分解茶 不怕油、不怕上火

吃完美食 油膩分解開始

退火
去油膩
順暢無比

