

發行人／紀政

百萬健步樂

第4期

本期精彩要目

- 1 ● 編輯室手記
- 2 ● 紀姐隨筆
- 3 ● 健走達人—健步如飛的王金平院長
- 6 ● 走路與修行
- 7 ● 王品集團健走專題
- 9 ● 台灣健走步道系列
- 13 ● 郵局專區
- 14 ● 活動預告
- 15 ● 海外會員專題
- 17 ● 會員心得分享
- 19 ● 健走實踐家—北醫健走隊
- 20 ● 會員招募
- 22 ● 阿瘦健康走動員



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



財團法人希望基金會

會址：10452 台北市中山區玉門街1號2樓

電話：(02) 2597-8186



2006年1月1日創刊／2006年10月出版（期數：第四期）

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

●這段故事，如果不寫出來，就對不起自己的良知。

時間是7月下旬，地點就在希望基金會。兩個不同研究所的五位同學，他們分別是長庚大學工業設計研究所的阿弟仔（黃元清）、IC（謝易成）、YY（李郁瑩），以及國立台藝大視覺傳達研究所的Niki（張雅萍）、橘子（詹喬晴）。

林榮泰教授，是我大學同班同學，也是全班第一位博士，45歲時就當上明志技術學院校長，現任台藝大工藝設計研究所教授。去年底，他獲頒台科大傑出校友，我前去分享榮耀。授獎後，老同學閒聊，當他耐心聽我詳述【百萬聚樂步】的最終夢想，是打造台灣成為『萬步寶島』，以及追求此一夢想實現的過程，對台灣這塊土地的諸多意義之後，即熱情的主動表示，願意加入我們的逐夢之旅。半年之後，這五位同學和我們共同譜出這段故事。

萬步寶島



——看見台灣生命力

《編輯室手記》文／連錦堅

首先，他們以「台灣護身符」（按：護身，維護身體健康也）為主軸，針對計步器提出極具創意的設計概念，希望也能在推動計步器配戴風氣這件事情上，盡一份心力。

接著，他們在林教授的鼓勵下，繼續以「萬步寶島行」之主題，在12天之內完成了不可能的任務。標題的「行」字設計，祇是其中之一。想說的是，這些年輕同學們的自我要求，以及對期限內完成任務的堅持，超乎我們想像。

是紀姐的魅力？是【百萬聚樂步】的目標有意義？還是他們彼此間在較勁比耐力？這都不重要。重點是，這五位研究所同學，在12天中所展現的運動員精神以及創意，讓我們看到了台灣的生命力。

「口水讓台灣沈淪，汗水可讓台灣飛躍」紀姐說的好！

【本文作者為希望基金會企劃總監】

跟健康談情 與運動說愛

●如果商業周刊第 976 期（2006/08/07~13）銷售量驟增，嘿！希望基金會敢斗膽的在自己臉上貼金邀些微薄的功勞；因為在「生活專刊」文中提到三位走路達人，感動之餘，同仁們，當然我也不例外，逢人便大力推薦，並催促在下架之前一定要買。感動的事、美好的事一定要分享。

走路這個宗教 一輩子都要追隨

尤其是文中的第一位達人，台灣微軟電信事業部副總經理林三元先生，四年前有一天，他獨自開車回家的路上，一陣暈眩，天旋地轉；眼前瞬間黑暗。經過診斷係罹患「睡眠呼吸中止症」。醫師對他說：「你家人隨時要有接病危通知的準備」。身體出現警訊，讓他決定要調整生活腳步。從媒體中他知悉本會倡導推動「每日一萬步」，他選擇走路健身，以找回健康。如今，他最常用的交通工具，是兩條腿，他帶小孩走路到學校，走進社區巷弄間、走向山林古道。醫生也將他的殘障手冊收回。他用走路對抗病魔、關心孩子、接觸人群、發現風景。難怪他在被訪問時，開宗明義的說了那句讓我眼睛發亮的話：「走路這個宗教！我一輩子都要追隨。」

歡迎加入健康教 運動黨

我經常被邀請演講，有一個我非常喜歡分享的講題是：跟健康談情・與運動說愛。每次，我都很真誠的邀請聽眾朋友們信仰「健康教」，加入「運動黨」，希望每個人都可以封自己為教主和黨主席。好美喔！這種教與這種黨只有汗水，而不會有口水。

今天（9月13日）下午前往北市中山區公所，出席在大佳河濱公園舉辦“台北水岸萬步健走”籌備協調會，與詹訓明區長見面時，他欣喜的說：「一年前聽您不厭其煩的向與會者推銷『日行萬步』之後，即開始身體力行。如今每日不論忙碌與否，我一定會抽空健走。看來，健走運動，已經跟定我了！」。這是詹區長送給他自己最棒的一份禮物——他已皈依了「健康教」，他已加入了「運動黨」。

【希望基金會董事長、百萬聚樂步發起人】

紀政





曾是軟網高手的王院長，自收起網球拍之後，22年來，走路是他唯一的運動。

健步如飛的 王金平院長

「健走達人」

攝影／洛克漢

文／本期主編

一開始起步走，以為院長是為鏡頭而特地疾行，5分鐘後速度依舊。洛克漢決定為院長測其每分鐘步數，這一測，不得了，每分鐘皆保持在130步以上。一直到雞南山上坡前，都維持如此快走速度。

「報告院長；哪天基金會辦個65歲以上長青族健走，冠軍恐怕非您莫屬！」本期主編喘呼呼地向院長開玩笑。

採訪日期安排在8月7日，時間是清晨6時30分。紀姐決定一同前往之事，院長並不知情。當院長步出官邸，看到拄著柺杖的紀姐，嚇了一跳，紀姐說想親自聽聽院長走路的動機與心得，但因近日腳傷無法快走，由主編陪同院長朝平日健走的路線出發。

對本期主編來說，客串採訪記者是頭一遭，而且還是得邊走邊訪談。因此，前一天特地去買了錄音筆。以下是當天訪談的重點：主編：院長何時開始選擇以快走作為日常運動？

院長：從1984年搬到現址不久，不再打網球之後，走路就成為我唯一的運動。

主編：當時的背景？

院長：附近環境、空氣都好，走路最方便，不必約伴，想走就走，也沒有時間限制。我一年到頭忙，要撥固定時間運動根本辦不到。

主編：院長每個星期走幾天？每次走多久？

院長：平均每個禮拜走三天，都是利用早上時間快步健走。通常都至少走30分鐘以上，如果沒下雨，卻無法出去健走，都是為了每天的報紙。

主編：報紙怎麼會耽誤院長每天的晨間健走呢？

院長：沒辦法，我一天固定看三份報。經常一身勁裝都穿妥了，卻被那些當天可能被媒體追問的敏感議題所纏住。如果可以出門前不看報，那我一個星期就可以走五天。

►【健走達人—健步如飛的王金平院長】



▲ 身穿「神話之鳥」—黑嘴端鳳頭燕鷗T恤，抬頭挺胸縮小腹，王院長的健走姿勢可標準的很。



▲ 爬過此坡，就準備折返。王院長說：愈忙的人，愈要找時間運動，否則腦筋會變的不靈活。

從雞南山下坡後，到一處綠蔭空地，王院長說這是他練習吐納的地方。訪談暫停，靜候在旁觀看院長認真吐納的神態，沈著堅毅的眼神中透露出莊稼漢般濃濃的純樸與親切模樣，相當可愛。接下來院長依他平常的健走路線，走進實踐大學校園內，再繞到道明中學，因為這一路上和院長互動招呼的民眾不斷，採訪工作頻頻暫停。最後在快返抵家門時，問了院長：您走了22年，最想跟我們【百萬聚樂步】會員分享的是什麼？

「四個字：省本多利！」院長的回答鏗鏘有力。（意思是：不花錢，好處卻不少）「還有，你也看到了。一路上可以和鄰居朋友招呼問候，讓他們看到66歲的我，還是健步如飛。」院長充滿信心的補上兩句。

「那我就祝院長：健步如飛，長命百歲！」本期主編以祝福結束健走訪談。等候在院長家的紀姐看到我們回來，第一句話就是：「之前與院長在立院共事九年，從不知道您腳程如此之快。」

「上來我家坐一下，還有更多你們不知道的呢。」院長很率真熱情的邀請我們上樓。難得不談政治的王院長，開心的透露他從台南一中開始，就一直是運動健將。除了是軟網高手之外，其跳遠、三級跳遠、鉛球的成績，都讓同學們雖不甘心，卻不能不服氣。紀姐對院長說：「我們都是速度型、爆發型的選手」，院長則誇紀姐是少見的天才型運動選手。

原本30分鐘的健走實錄，以及30分鐘的雙向互動，卻從走路談到年輕時的神勇，再從神話之鳥談到台灣的好山好水。當我們拿出「萬步寶島，有您真好！」布旗，向院長說明「萬步寶島行」這份理想，王院長也在簽下「走路真好」四個大字的同時，鼓勵我們：「祇要是為這塊土地好，我一定支持，也願意為『萬步寶島行』盡一份心力！」

▼ 瞧！咱們立院龍頭老大，吐納時的專注神情，讓人望而生畏不敢出聲；看！院長手臂的大塊肌肉，夫人卻表示：現在院長的手瘦多了。





▲ 王院長在「萬步寶島，有您真好！」活動簽名旗上，寫下「走路真好」四個大字，以表響應支持。王院長說：走路運動，免錢攬賺健康，有利健保與環保。



▲ 共事九年，紀政（右二）因這次與王院長（左三）的健走之約，才發現兩人都屬於爆發力特強的運動健將。中間坐者為院長夫人，左右兩側為孫姪。



▲ 院長在旗子上簽名響應之後，準備在合照後就結束訪談；卻因「神話之鳥」話題，讓這次專訪整整花了王院長2個小時。

開講花絮之一：青春話當年

在院長家中，因為院長夫人加入話家常，讓氣氛更熱絡，談到許多陳年趣事。

包括：

- (1) 腳程快，是因為軟網雙打後排位置，腿短，所以一定要快。
- (2) 高中時，跳遠5米75全校第一。師大一年級時，跳超過6米1。
- (3) 三級跳遠超過12米，在當時可謂是彈簧腿。
- (4) 跳遠與鉛球，都曾讓信心十足的挑戰者甘拜下風。
- (5) 高中三年都是軟網校隊主力，師大時不但是隊長，還兼領隊。

開講花絮之二：台灣神話之鳥

因為本期主編對王院長T恤上所印的神話之鳥，極為好奇。讓原本就要告辭的我們，又多留了半個鐘頭，也讓我們對台灣生態有進一步的認識。

- (1) 神話之鳥，指的是消失了數十年之後，1999年在馬祖一處無人島，再度被愛鳥人士所拍到的「黑嘴端鳳頭燕鷗」，王院長也在2006年5月獲邀成為神話之鳥代言人。
- (2) 擁有強烈家族性與台灣人團結精神的藍鵲，將來極有可能會獲選成為台灣的國鳥。
- (3) 千元大鈔背面的帝雉，只在中海拔山區才會出現。其現身時，通常在清晨或傍晚霧氣正濃時，因其行走姿態威武無懼，被稱為「迷霧中的帝王」。

後記

如果不是這次採訪維持健走運動22年的王金平院長，我們也就不會看見王院長對運動的熱忱和生態的注重。誠如紀姐所言：健康與快樂的分享，無損於己卻有利於人，更不必有所顧忌。再次謝謝王院長的熱情招待。



▲ 修行高人對基金會推廣走路運動的肯定，未來我們的步伐必然更為堅定。

●9月5日，星期二，紀姐從美國返台第二天下午，在純湘秘書與本期主編陪同下，前往位於安和路的法鼓山台北分院，要就「走路與修行」向聖嚴法師請益。當車開近分院時，即見一部車駛出停車格讓出車位，而且就在大樓正前方，三人驚呼簡直太神奇了。

6月間，本期主編偶見「走路的秘密」一書，講走路與佛家修行。稍後，一本「走路心得書」談走路與身心靈。三人讀後甚感奧妙，卻尚未悟道，適逢8月7日李伸一委員來訪，談及法鼓山於9月10日所要舉行的「關懷生命健走祈福」活動，紀姐決定向聖嚴法師求教書中所言，以下是當日聖嚴法師開釋重點摘要：

- ◎從釋迦摩尼佛就有「經行」。
- ◎「行走禪」，其實就是佛教對行走的完全體驗。
- ◎9月10日所舉辦的「關懷生命健走祈福」就是要帶領信眾，從行走中體驗自身身心狀況，並體驗和環境互動的感覺。
- ◎走路有助於心靈環保，也有益自然環保。我在歐洲看到行人步道與自行車道很受重視，台灣則是汽車與摩托車當道，我們應該有更多人出面呼籲，步行30分鐘以內可以抵達，應儘可能選擇走路。
- ◎「走路即是環保，走路即有健康，走路就是修行」三句話，是聖嚴法師對走路的體認，也是對我們【百萬聚樂步】百萬國人日行萬步目標的最有力加持。感恩，由衷感恩。

健走祈福・關懷生命 健康修行・照見本性

文・攝影／本期主編

聖嚴法師一筆一劃寫出走路有三大面向的意義。





採訪撰文／唐若蕾 攝影／黃國忠

少了計步器，就少了器官

——王品集團管理總監黃國忠專訪



▲ 第一排中間白衣者為戴勝益董事長(右六)、依序為聚事業處李總經理(右五)、劉監察人(右四)、第三排右一為黃國忠總監。

◀ 員林農工步道。



為了展現王品集團「公司要永續經營，同仁要長命百歲」的企業精神，王品集團董事長戴勝益不僅首創國內推動企業內部高階主管每天最少要走一萬步的風氣，更將「日行萬步」列為王品集團「龜毛家族」族規之一。八年來的堅持，王品近 30 位高階主管，每天的問候語都是：「你今天走幾步？」。

「剛開始時也會有主管抱怨」，曾獲傑出管理人獎的王品集團管理總監黃國忠表示，推動緣由要追溯到 1997 年 10 月 23 日的中常會，戴勝益董事長頒贈每位中常委一人一台「健康」計步器說起。當時在政策推動初期，大家都非常不適應，「小小的一台計步器，常不是忘記帶，就是不小心歸零…」，而且那時只要聽到女同事在洗手間「哇～」的一聲，就知道，計步器又掉到馬桶裡了！」黃國忠笑著說。但由於團體制約，以及互相監督及競賽的驅使之下，他已經非常習慣每天身上掛著計步器的感覺，甚至現在只要身上沒戴著計步器，身體就好像少了件器官一樣。

現在，黃國忠每天都保持步行 11,000～12,000 步的好習慣。除了健走，去年 11 月黃國忠開始籌辦王品新鐵人三項的「鐵騎貫寶島」挑戰 500 公里長征，這次他愛上了騎腳踏車的感覺，直到現在即使環島挑戰成功，黃國忠依舊在每日清晨五點，就會騎著王品專車，和老婆一起沿著百果山自行車道騎車健身。黃國忠說：『白果山有段很長的上坡道，可以增加肌耐力，也同時增加排汗量，這和健走的效果不太一樣。』

除了每天例行性的健走與騎腳踏車運動，每一年，黃國忠還有個很特別的「瘦身週」。王品聞名業界的「同仁國外旅遊」，也是王品推動「一生遊百國」理想的活動，讓同仁開拓視野，培養國際觀。黃國忠每年為了給辛苦工作一年的同仁，最好的旅行體驗、最難忘的驚喜與最美好的回憶，每次都得提前數個月開始規劃旅遊路線。為務求完美，每一個旅遊點與住宿餐



◀ 往百果山路徑，自然風貌躍然眼前，松鼠跳躍樹間。

黃國忠的秘密花園

～私房步道，邀您共享

飲等細節也都會先實地勘查好幾次，包括之前在巴里島進行的包島活動、和今年包下菲律賓的格蘭地島進行專屬旅遊，務求給同仁最美好、最獨特的旅遊經驗。「那陣子，每天都會走到好幾萬步，體重也都以一天一公斤的速度往下降。那是每年我瘦最多的時候」黃國忠補充說道。

「健走」除了可以保持好體態，黃國忠還特別強調「日行萬步」讓他可以看見、體驗與感受身邊美好的事物。尤其是在「健走」的途中，因為運動所產生的腦內啡可以讓人有清晰的思路並激發工作創意。黃總監表示這幾年來持續日行萬步，對身體、對思考都有長足成長，也更健康了。「公司要永續經營，同仁要長命百歲」，就要持續「每日一萬步，健康有保固」。



- ▲ 員林二輪車隊。
- 二輪小木屋車道的終點入口處。

【員林農工環園步道】

～普遍級，適合一般民衆健走～

員林農工環園步道位於員林農工實驗農場內，繞一圈約20分鐘，4,000步左右。只有在清晨4~7點前與下午3~6點後，非上課時間開放民衆健走。進入員林農工校門，通過學校大運動場，即可見井然有序的走道，將每個花園區域劃分清楚，不必走馬看花，民衆可以用最舒服的速度，隨著步道路線，慢慢欣賞。

【百果山四百崁步道】

～保護級，適合膝關節健康民衆健走～

四百崁位於百果山上，是一條通往百果山山頂的水泥步道階梯，因為階梯總共有439階，去掉尾數，所以命名為「四百崁」。四百崁是員林鎮民最常走的健行路線，空氣不但新鮮，步道路徑終年如蔭，有如綠色隧道般，常可聽到悅耳的鳥鳴聲，登上最高點「尙欽亭」還可俯瞰整個員林鎮市，目睹美景令人精神一振。想要去四百崁健走的民衆可從出水巷或經山腳路往員南路方向皆可到達。

【百果山自行車道】

～輔導級，適合心肺功能正常、膝關節健康的民衆騎車路線～

如果是騎鐵馬，推薦路段為「百果山自行車道」，途中鳥語花香，寫意馳騁綠色林蔭隧道下，即使是炎夏，也不覺酷熱。如果早點出發，看到黃國忠伉儷，可別忘了打聲招呼呦！



情人湖步道

～湖光山色的森林浴

●情人湖為基隆僅有的一座高山湖泊，位於大武崙山上，由六條山澗匯流而成，原名「五義碑」，佔地約2公頃，林蔭茂密，景致青翕。情人湖是離基隆市區最近的野外踏青地點，也因為北二高可直通此處，所以也同時吸引大台北地區的民眾駕車前往，享受情人湖的綠色森林浴。

情人湖前有座停車場，健走路線由停車場旁的入口進入，在入口處的對面是一個蒸汽火車展覽區，需經過一段約10分鐘的爬坡步道，並行經遊客中心後，才可看到情人湖。情人湖面呈Y字型，半面環山，湖中幾隻鴨子自由地游水劃過一條白色水線，十分愜意悠閒，當我們一靠近湖面，幾隻鴨子也上岸閒走和我們湊熱鬧。

環湖四周則設有水岸觀景平台、吊橋、涼亭、風車等設施，走累了可在此休息片刻，觀景怡情。沿環湖步道可直接通往大武崙砲台，眺望基隆嶼、野柳和澳底漁港。如果您還想多留一會兒，整座風景區除了情人湖、步道區之外，還有野餐廳和營火區供您選擇，是個消磨週休二日的好去處。



坐擁山光水色的情人湖，有環湖步道和環山步道，環湖小徑能享受森林浴，選擇環山步道則可挑戰體力，登頂眺望基隆風光。

[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：環湖步道—環山步道

大眾運輸系統：於基隆火車站前搭乘基隆市公車505號，在「武嶺街站」下車，前行150公尺後在基金路208巷右轉上山步行約25分鐘可抵。

汽車路線：國道三號高速公路基金交流道下，沿右行，尋基隆市政府指標即可抵達。

停車場：有



▲ 情人湖擁有優美翠綠的景致，湖中常見野鴨划過湖面，為幽靜的情人湖多添一分活潑的氣氛。



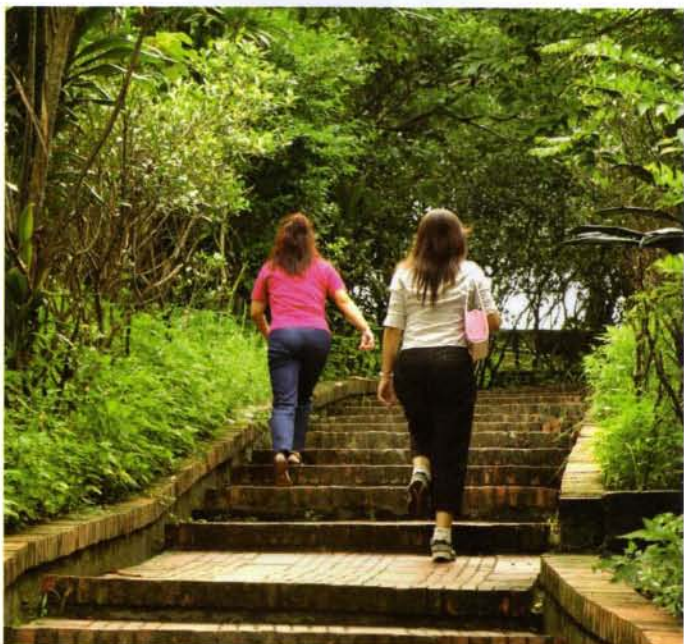
【順道走走】

大武崙砲台

● 由於基隆臨海是屬於海防要塞，所以在整個基隆市內大大小小加起來共有 12 座對抗外侮，具規模的砲台。目前開放民眾參觀的砲台僅有五座，而大武崙砲台即是其一。

大武崙砲台位於情人湖的東北方，屬二級古蹟，創建於清光緒年間。砲台區的入口處，是一條充滿林蔭落葉的碎石步道。雖然大砲已經不存在，但沿石頭路而上，首先可見官兵居住的營舍區，其中的洞窟營舍是依山丘地形鑿洞而建。屋頂和門窗都是採水泥拱門的造型，三間營舍比鄰而居，大小各異，結構穩固且隱密性高，參觀時可以特別留意。

站上堡壘於環道的短牆上眺覽四周，可西瞰情人湖，北俯大武崙澳，東望基隆港及東海，山水風情，盡收眼底，造訪情人湖時建議您不妨順道來此處尋幽訪古。



◀ 來情人湖健走，沿紅磚步道拾級而上，經過一段樹林後，眼前即可見情人湖的風光。



羅東運動公園

～自然親水的公園造景

●宜蘭除了有冬山河親水公園，位於羅東鎮上的羅東運動公園，更是喜愛走出戶外接觸大自然的人不容錯過的景點。

羅東運動公園原本是一大片的水田和農莊住家，在經過宜蘭縣政府規劃後，現在是一座結合運動與休閒，融合自然與人工美，擁有水、綠和健康概念的休閒公園。公園位於羅東鎮西郊，距離羅東火車站約2公里，園區占地近47公頃。遼闊的面積和整片青山綠野的環境，尤其適合健走。

羅東運動公園設立在寬闊的綠地間，由公正路走到底後右轉，隨即進入一條狹長的綠色大道。大道兩旁是高大的樹林，步入園區內，經過椰林大道後便是公園的內部。

甫入公園第一眼，即見用朱紅磚鋪陳出的「亭仔腳」建築，展現出古色古香的老街碼頭，旁邊是琳瑯滿目的販賣部和碧綠的湖潭，走進親水棧道，才發現湖裡滿是顏色鮮豔的鯉魚，遠處也有幾隻黑天鵝、白天鵝悠遊其中，一派的輕鬆自在。一路健走進來已被沿線的風景吸引，期待著接下來還會有什麼樣的驚喜。

整個運動公園設計即是希望能讓人親近自然，能夠仰望藍天白雲，能夠赤足草地，飽嗅泥土芳香，當然也可以在粼粼波光中，感受到天光雲影共徘徊；再加上因植物引來棲息於此的鳥類和昆蟲，是民眾休閒運動最佳之處。



【望天丘】

位於老街碼頭的左側，狀似火山的造型，望天丘顧名思義是運動公園內的至高点。登上山丘不但可盡覽園區內風光還可遠眺龜山島。若於仲夏夜時登丘，仰望繁星，忒是浪漫。

[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：羅東運動公園內

大眾運輸系統：

國光客運：搭乘往宜蘭羅東方向客運，至羅東站下車，沿公正路步行約15分鐘。

火車：搭乘北迴線，在羅東站下車，再沿公正路步行約15分鐘。

汽車路線：國道五號高速公路羅東交流道下，尋宜蘭縣政府指標至公正路與福山路路口即可抵達。

停車場：有



●●【老街碼頭】

矗立在老街上的「亭仔腳」，勾勒出頭城老街印象和蘭陽鄉愁風味。老街碼頭前有湖邊木棧道可欣賞湖裡的水鴨和鯉魚，或是坐在湖畔的咖啡座喝杯香醇咖啡，欣賞美麗風光。



①【濕生植物區】

位於老街碼頭右側，利用蘆葦、尾草類等濕生植物，吸引野鴨、翠鳥等生物創造豐富的生態環境。而羅東昔日曾是太平林木集散地，為了紀念這段歷史，此區特別採用浮於水面剖半的原木和林地原木，以表徵當時羅東林務局的儲水池，而高木棧道則是代表當年的木材吊具。



▲【蘭陽泉】

蘭陽泉源自神秘山谷和綠林中，一條巨龍迴旋盤據於蛇木群中，繞向泉中，深入地底，驟然剖開大地，使地表湧出源源泉水。



公園內有許多的林蔭步道，天氣晴朗的時候，陽光透過樹葉灑下點點光影，使人心情更加愉快，不但可以盡情的健走，公園每一處角落都有不同造景趣味，不可不看。



言謝道禧，再接再勵！

文／洛克漢

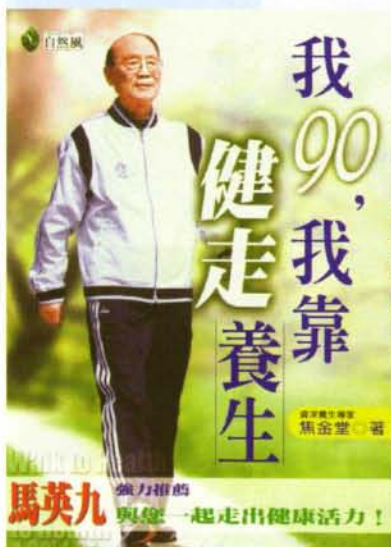
●寫這一期，特別興奮，也特別感恩。8月2日，因確定將與中華郵政共同主辦「萬步寶島，有您真好！」活動，而前往拜會該公司賴董事長，不但受到熱情接待，更獲得熱忱支持與真心鼓舞。

幾天後，接到某責任中心行銷科長來電，說是幫該地區某支局經理詢問「我90，我靠健走養身」這本書。問其詳，原來上一期季刊第18頁會員旺哥的文章內容，讓這位郵局經理十分感動，特別將該頁放大貼在局內顯眼之處。原本出發點是想鼓勵來局民眾，能學「旺哥」“拳打病貓，腳踢藥罐子”的健走經驗談—多走路少吃藥，多運動少看病。未料，竟意外地讓所代售的計步器業績不斷增加。

第一時間連絡上這位堅持不許我們透露他身份的支局經理，他表示：「旺哥」在文章中提到一本「我90，我靠健走養身」，讓他獲益良多，他就想在局裡放這麼一本書，可以讓有興趣的民眾翻閱。他如此有心，就算基金會只剩一本，也二話不說地立刻寄過去。

除了要感謝，更要恭禧，恭禧3~9月「透過計步器代售共同推廣日行萬步」成效，暫居領先的前10名地區的各級主管及郵人夥伴。說恭禧，絕對發自心底。因為，能讓愈多民眾戴上計步器，絕對可以幫忙他們增加身體活動量、減少慢性病罹患機率(早經實驗證明)，當然是功德一件啊！這10個地區從北到南分別是：台北、三重、板橋、宜蘭、桃園、中壢、新竹、苗栗、台南及高雄；如果以「所轄支局每月平均代售數」計算，以上10個地區皆分佈於1.4台~2.7台之間；再與日本萬步博士推估「每局每月5台，是可實現之目標」比較，其實後續發展大有可為！因此【百萬聚樂步】推廣中心會更努力向國人宣導，以不辜負郵人朋友的熱情支持。

這次「萬步寶島，有您真好」活動，祇要有任何款式計步器的朋友，就能參加，完成紀念品超讚，【百萬聚樂步】的會員更別錯過！活動簡章11月中旬起在全國各地郵局供民眾免費索取；報名費100元，各郵局受理名額有限，有興趣的會員動作要快。



▲ 8月2日拜會中華郵政董事長，與會全體共同簽名為「萬步寶島」加油。由左至右依序為：嚴科長、陳主任、蘇處長、紀姐、賴董事長、張處長、連總監及王科長。

2007 元旦健走 愛·心 接力

Walk towards a healthy "HEART"
Begin this New Year with "HOPE"



新年第一天，
同伴相約一邊健步走一邊獻愛心，
以行動支持台灣心歲年；
不要猶豫，快快呼朋引伴，
相約元旦上午9點，我們台北中山足球場見！
參加由財團法人希望基金會與中華民國心臟基金會
共同主辦的2007元旦健走、愛「心」接力
詳情請洽 希望基金會
電話：(02) 2597-8186
網址：<http://www.hope.org.tw>

日行萬步 蓋讚啦！



我國郵政史上頭一遭，
郵戳認證步數送禮物，
你，能錯過嗎？

活動名稱：萬步寶島·有您真好
主辦單位：衛生署／中華郵政／希望基金會
報名期間：95.11.11~12.1
(報名費 100 元，每筆劃撥手續費 15 元另計)
步數累積期間：95.11.11~96.3.10
報名地點：全國郵局
(如 10 人以上團體報名請直接與本會聯繫)
報名方式及其他相關內容，
請見網站 <http://www.hope.org.tw> 或洽本會郭先生

台北水岸萬步健走

活動時間：

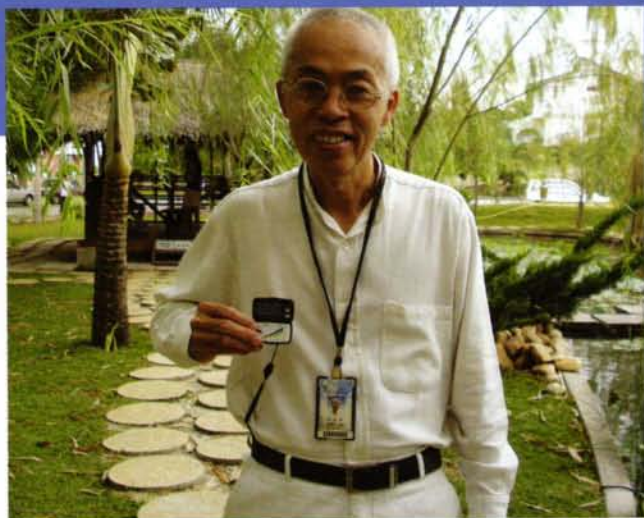
95 年 11 月 4 日 (星期六) 下午 2:00 開始

集合地點：

道南河濱公園 (捷運木柵線動物園站對面河濱公園停車場)

洽詢電話：02-25978186





馬來西亞華校董事聯合會總會首席行政主任
莫太熙，鼓勵大家多走路、少乘車。

●科技的發達讓人們生活的安逸舒適，但卻讓許多人忘了怎麼「走路」，也忽略上天恩賜給我們走路的雙腿。即使只有區區三、五層樓，多數都選擇乘搭電梯而不使用樓梯；到相隔一條街的便利商店買東西也都是開車而不是走路。因此，在這裏提供大家一個小小的建議：每個機構、每個單位可依據每週、每月或每年訂立一天為集體「健走日」。在「健走日」這天不分男女老少，大家都不開車、不搭電梯，只走路。

健走是最環保的運動 健康是人生最大的幸福

可口可樂總裁迪森 (Brian Dyson) 曾說過：「我們每個人都像小丑，玩著 5 個球，5 個球代表著：你的工作、健康、家庭、朋友、精神生活，這 5 個球只有一個是橡膠做的，掉下去會彈起來，那就是工作。另外 4 個球都是玻璃做的，掉了，就碎了。」我深深相信健康是人生最大的幸福。健走是全世界最完美、最方便、最大眾化也最容易養成的健身活動。2005 年紀政在馬來西亞吉隆坡的講座中接觸健走後，我就開始戴上「你的健康，我的希望」計步器，開始培養日行萬步的習慣。計步器時時刻刻都在提醒我要多走路，讓我有目標、有計劃的走。目前我每天平均步行一萬步，而且正向第三個百萬步邁進。當我走到了一百個百萬步時，我相信一定會比現在更健康！

培養健走習慣 多走路、少乘車

每天下班後，我都會在離家大約一個多小時路程的車站下車，然後步行回家。健走讓我有時間安靜從容的思考；有時候在辦公室裏感到困擾的棘手問題，走著走著，靈感也跟著「走」出來了。也因為這段悠閒的健走時光，我可以放鬆工作了一整天的自己，邊走邊欣賞路邊不知名的花草草，觀察來去匆匆的路人，時常有意外的驚喜，原來生命真的是多姿多彩的！

希望大家明天開始「多走路，少乘車」。更祝願大家「走出健康的身心、走出教育的成效、走出環保的意識」。

健康是走出來的！

文／莫太熙
(馬來西亞華校董事聯合會總會首席行政主任)



紀政旋風席捲馬來西亞

文／黃純湘
(本會秘書)

●紀政8/14~8/18為期5天的馬來西亞行，有如旋轉陀螺一樣「咻」晃眼就過，緊湊的行程幾乎可媲美超級巨星巡迴演唱。

健走結緣 負傷履約

一年前馬來西亞董總(華人學校總會)因「田徑，你的名字叫勇敢」這首歌與紀姐結緣，藉此緣份紀姐將「健走運動」介紹給該校的老師們，【百萬聚樂步】的第一群海外會員就此產生。也因此紀姐對華教的歷史有更深入的瞭解與認識，馬來西亞華人為保存文化傳統及發展華文教育，百年來不畏打壓、孤立和迫害。鏗而不捨的鬥士精神讓紀姐深深感動，相約一年後要為在吉隆坡的馬來西亞華人演講，並且為在古晉舉行的「第八屆全國獨中田徑錦標賽」的所有教練、選手演講。

一年的約定時間即將到來，而紀姐卻因腳傷而入院開刀，推出開刀房，紀姐掛念的第一件事即是與馬來西亞華教的約定。手術後，紀姐小心翼翼的養傷，最終仍堅持帶著腳傷、拄著拐杖履行與馬來西亞華教界的約定。

精采分享 感動無國界

兩場精彩絕倫的演講，第一場「跟健康談情，與運動說愛」8/14晚上在吉隆坡的尊孔獨中大禮堂舉行，現場座無虛席，紀姐活潑開朗、肢體語言豐富的演講風格，馬上擄獲現場每一個人的視線與專注力。演講完畢紀姐已汗流浹背，而現場民眾報以如雷掌聲，並紛紛要求拍照、簽名留念；第二場「看！奧運的勇者，運動家的精神」8/16晚上在古晉第一獨中大禮堂舉行，現場擠滿了師長、教練、選手及學生，紀姐鏗鏘有力的與大家分享歷屆著名奧運金牌選手背後感人的故事與精神，現場不論是老師或學生、教練或選手都聽得津津有味，演講完畢選手更是發言踴躍，欲罷不能。兩場演講紀姐完全忘記腳傷，全心投入，或許是感受到紀姐的熱情無私，兩場聽眾反應之熱烈都讓在場的我深受震撼與感動。



紀姐 8/14 演講後與尊孔獨中學生簽名合影。



8/16於古晉第一獨中演講後與該校教練及選手合影。





快樂媽媽的健走分享 ——健康、好康一起來



文／李逸琳

●從前年生下小寶貝以來，將心力放在照顧孩子和家人，根本沒有時間注意自己的身體健康，也因為平常的工作大多是坐著的，所以下半身的血液循環很差，這也是現代職業婦女的通病。參加健走活動，對我而言是給予自己機會督促生理功能新陳代謝，過去常因為煩躁而讓疲憊累積，雖然平時就有走路的習慣，但透過健走，刻意的讓自己多走一點，刻意要求自己多累積一點運動的習慣，無形當中也就養成了健康的生活習慣，還可以消除多餘的熱量，實在是一舉數得。

寶寶現在一歲五個月，正值好動運動量大增的時候，每天跟著他跑來跑去，把計步器掛在他的身上，意外發現小孩子才是健走的執行者，原來他那麼健康，就是因為每天活動的步數都超過一萬步！回歸到我們最古老、也是最自然的健康方法，就是走路。也因為健走，不僅產後的身材恢復良好，目前我的臀圍與大腿的比例也漸漸趨於勻稱，腰部也較細，這都是健康的表徵。感謝健走活動，讓我們親子更相愛，家庭更美滿健康也更自由。

用30歲的能量 走60歲的路 ——養生健走經驗談



文／梁懷茂

●日行一萬步，是身體機能健康的基本。我本來就喜歡走路，自從響應「日行萬步」活動後，更強化了我走路的習慣。我不會開車，退休後，即便坐公車，也盡可能先走路幾站後再坐，不但不感覺疲累，反倒更神氣活現呢！

我走路也走出了幾點心得：一是開步時，設定步行年齡，如實際60歲，設定步行年齡30歲。將細胞記憶體中30歲的能量調出來，用30歲的神情走路，會頓覺身輕如燕，健步如飛，舒暢無比；再是每踏出一步，用腳趾抓地，膝蓋向前挺。使腳底信息傳輸大腦，大腦能量迴向腳底，上下心氣相通，達到動而能運。同時腳力強腎，腎氣強心，即中醫學所謂心腎相交，如此，可達到心律平衡、細胞充氣，消彌頭昏腦脹的效果；三是配合甩手吐納，甩手可分別用雙臂前後甩，或左右開弓甩，任由方便。適度吐納換氣，就可祛邪納正，光耀明庭了。這樣萬步走下來，可以在生理物理學上，達到熱功當量；在生理化學機制上，就可動運相濟了。這些心得提供分享。並請方家不吝指教。

活動，活動！要活就要動！

文／陳明修



●步行是一種最經濟的運動，不需耗費巨資的豪華場地，是隨時隨地可進行的運動；只要準備輕便衣著、適合的慢步鞋、準備足夠水分即可健身運動；當然，起步前別忘了要先熱身作柔軟操，放鬆情緒為健康而動。

許多人為了身體健康常另外找時間、另備用具才去運動，實際上只要抱著隨時運動的理念，能走樓梯就不坐電梯，既省電又健身，每日還可以節省不少能源。地球只有一個，運動健身節省能源存乎一心，因而應該從教育開始，建立良好的運動思想理念，隨時進行有意義的健走，並持之有恆。

基於此信念，因工作內容關係，我每天必須步行巡視 55 公頃的施工區，且地面為沙質地，腳著安全鞋、頭戴安全帽、身著背負式安全，全身裝備增加數公斤，除了步行平面之外，也常要爬施工架樓梯至 20 樓高處，經此鍛鍊腳勁十足，耐力持久，既工作又練身體；如果動不動就是要開車，豈不是喪失練身體的機會？同樣的情境，不同的選擇就會產生不同的結果，若要有好成果就須革除人類好逸惡勞的習性。

因有吃苦耐勞勤奮工作習性，我今年 52 歲、BMI=23，退役後 30 年至今，體重一直維持在 62 公斤左右，每年員工身體健康檢查，檢查項目每項數字都在合格範圍內，常言道：「要活就要動！」唯有攝取均衡飲食、規律生活作息，才能永保身體健康。

編按

BMI 值計算公式

$BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$

例如：一個 52 公斤的人，身高是 155 公分

則 BMI 為 $52 / 2.4025 = 21.6$

(公斤) / (公尺²) = BMI

體重正常範圍為 BMI=18.5 ~ 24

	身體質量指數 (BMI) (kg/m ²)	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	$18.5 \leq \text{BMI} < 24$	
異常範圍	過重： $24 \leq \text{BMI} < 27$	
	輕度肥胖： $27 \leq \text{BMI} < 30$	男性：≥ 90 公分
	中度肥胖： $30 \leq \text{BMI} < 35$	女性：≥ 80 公分
	重度肥胖： $\text{BMI} \geq 35$	



健走隊成型 關心自己也關心別人

文／周雅諭
(台北醫學院護理師)



●在帶領信義社區健走隊之前，運動對我來說只是偶爾的休閒活動，94年3月27日開始，爲了推動社區民眾積極參與健走，並且讓健走隊順利成型，將近一個月的時間，我每天早上陪著健走隊員一起做操、一起健走。卻意外有了很大的收穫，包括上班精神變得很好、甚至有些人說我變瘦了，才深刻體會到健走的好處。但是最大的收穫是看著中強公園第一梯健走隊、吳興國小第二梯健走隊及北醫校園第三梯健走隊，一隊一隊的成型、志工能自發性協助帶伸展操、緩和操，和健走隊員們主動向社區民眾宣導健走的好處，看著他們能掌握自己的健康，進而分享一項很棒的運動給別人時，心中除了感動還是感動。

有一天打電話給一位健走隊員簡媽媽，聽她訴說健走帶給她的改變，我直呼真神奇啊！她說本來就有每天做外丹功的習慣，雖然很認真做，但是體重仍高居不下，自從加入健走隊後，體重在不到三個月內下降了6公斤，她告訴我她很開心，也會持續走下去。從簡媽媽的例子看到，當一個人能掌握自己的健康及身體變化時，會更有自信，也會持續經營，並希望別人共同參與。所以我常覺得，我的健走隊員們將會是一群很有福報的人，因為他們不斷地將健走這項運動推廣給其他人，讓別人也有機會掌握自己的健康。

在此要謝謝定妹阿姨、九妹阿姨、孟秀阿姨、簡媽媽及淑芬姐，因為他們的支持與努力，讓整個信義社區健走隊能持續運作，並且希望所有健走隊隊員身體健康、天天快樂，推廣健走，讓所有人都能享受健走的好處。



紀政邀您加入 【百萬聚樂步】

一同走出生命光采，
邁向健康人生，
共創萬步寶島！

就像運動要持之以恆才有效果，百萬國人
日行萬步的推廣，也必須長期持續、鍥而不捨，
才能形成一股風氣，直到讓台灣成為全世界
走路運動風氣最盛的一萬步寶島！
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。

入會好康

1. 入會贈禮：
百萬步計步器壹個

日行萬步
DVD 壹片

健走氣墊襪壹雙

2. 【百萬聚樂步】季刊贈閱
3. 不定時會員專屬抽獎活動

入會方式

至郵局劃撥入會年費1000元（請註明入會），將收據影本
連同下方申請表傳真或郵寄至本會，並請來電確認後
即完成入會。

劃撥帳號：18205150 戶名：財團法人希望基金會



財團法人希望基金會

電話：(02) 2597-8186 傳真：(02) 2597-6448
地址：10452台北市玉門街1號2樓
網址：www.hope.org.tw

※欲購買「百萬步計步器」及
「開心計步器」請逕洽各地郵局

收據抬頭：_____

☐ 其他：_____

☐ 【百萬聚樂步】入會費1000元
☐ 捐款
凡捐款金額超過2000元，即致贈
百萬步計步器及開心計步器各2台

通訊欄（限與本會存款有關事項）

98-04-43-04	郵政	劃撥	儲蓄	金	存	款	單
收據帳號	1	8	2	0	5	1	5
金額	金新台幣 (小寫)						
金額	億	仟	萬	佰	拾	萬	仟
金額	佰	拾	萬	仟	佰	拾	元

財團法人希望基金會

收款戶名

寄款人

主管：

姓名

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

地址

電話

經辦局收款戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

經辦局收款戳

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫
郵政劃撥儲蓄存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

【百萬聚樂步】入會申請表

姓名			性別		生日	民國	年	月	日
電話	(日)				(夜)				
	(手機)				(傳真)				
贈品	□ □ □ □ □								
地址									
E-mail									
入會訊息得知管道									

※以上資料請全部填寫正確詳實，以便贈品寄送。（未來相關訊息告知將以E-mail為主）

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。
- 七、本存款帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502 現金存款 0503 票據存款 2212 劃撥託收票據存款
本聯由儲匯處存 210 X 110 mm (80 g/m²) 壹保管五年

郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖印章者無效。

【專案優惠訊息】

行走革命 530

作者研究走路運動17年之結晶

定價：230元 優惠價：150元
商品代號：B0101



健走吉祥物 飾品禮盒

手機吊飾及胸針各一個

定價：300元
優惠價：200元
商品代號：C0205

抗菌健走氣墊襪

定價：每雙180元 優惠價：每雙120元

白襪商品代號：C0203

黑襪商品代號：C0204



請將您要購買之商品代號及數量
填寫於劃撥單上之通訊欄內
並將總金額劃撥至

郵政劃撥帳號：19947585

戶名：行運生活國際股份有限公司

洽詢專線：(02) 2596-0650

※每次訂購請再加上掛號寄送費(含作業處理費)80元，
單筆訂購滿800元以上者，可免掛號寄送費。

※數量有限，售完為止！

WHO 指出：走路運動最好 研究證實：有計步器更好！

國外研究報告證實，
每天佩戴計步器的人，
身體活動量顯著增加，壓力減少。

【百萬聚樂步】推薦，
唯一擁有兩年保固的計步器，
在附近郵局就可買得到！

※「百萬步計步器」維康醫療用品門市同步銷售中。



百萬步計步器

郵局售價：500元



開心365計步器

郵局售價：365元

Aso 阿瘦皮鞋
Amiable Stylish Outfits

每日一萬步，健康**瘦**EASY

阿瘦健康走動員

開始報名



活動辦法

活動時間：95年11月19日(日)上午8:30~12:00

報名好禮：只要報名繳費200元

報名期間：95年10月15日~11月12日

參加辦法：請洽阿瘦皮鞋台北縣市各門市/桃園門市/
中壢門市/新竹門市

集合地點：淡水捷運站旁親水公園

現場幸運摸彩：阿瘦皮鞋現金禮券33,000元等多項大獎

主要贊助：阿瘦實業股份有限公司

主辦單位：臺北縣政府、希望基金會

就送



抗菌健走
氣墊襪一雙
(定價：180元)

及



健走專用巾一條
(定價：480元)

報到好禮：健走遮陽帽一頂 (定價450元)



詳細活動內容請至<http://www.hope.org.tw> 或洽希望基金會

evasion



旅遊設計的專家— Mr. K

購買長榮假期就送
獨家獻禮

時尚背包及精美證件袋
(12歲(含)以下小孩除外)



旅遊手冊



北半球把秋天裝進瓶子，紅的是豐收、金的是陽光、
透明的是心情，而軟木塞是懂調情的，一定要追尋
秋天的謬思，「啖」的一聲，大地就醉了。

旅遊設計的專家—
Mr. K

跟著味蕾去旅行



長榮假期 evasion 秋季特選行程

美加 9/21-12/20

- 洛杉磯 5天3夜: **26,400**元起
機+酒+接送機+早餐
- 舊金山 5天3夜: **26,700**元起
機+酒+接送機+早餐+
梅西百貨折價券
- 西雅圖 5天3夜: **31,100**元起
機+酒+接送機+早餐
- 溫哥華 6天3夜: **32,100**元起
機+酒+接送機+早餐+
溫哥華一日交通券
- 紐澳 9/21-12/20
- 奧克蘭 4天2夜: **32,000**元起
機+酒+接送機+早餐+
半日市區觀光
- 黃金海岸 5天3夜: **31,000**元起
機+酒+接送機+早餐+半日
市區觀光+3人同行享飯店晚餐

歐洲 9/21-12/20

- 倫敦 5天3夜: **38,400**元起
機+酒+接送機+早餐+英國
百年名茶Whittard花茶禮盒一組
- 巴黎 6天3夜: **35,300**元起
機+酒+接送機+早餐+半日市
區觀光+博物館一日通行證+
暢遊巴黎手冊
- 維也納 6天3夜: **36,200**元起
機+酒+接送機+早餐+半日市
區觀光+熊布朗宮門票+熊布
朗宮音樂會門票
- 東南亞 9/21-12/10
- 曼谷 3天2夜: **11,100**元起
機+酒+接送機+早餐+曼谷
捷運一日券+暹羅風情錦袍團
- 吉隆坡 3天2夜: **12,800**元起
機+酒+接送機+早餐

峇里島 4天3夜: **17,100**元起

- 機+酒+接送機+早餐+好禮
三選一(六小時租車/spa/泛舟)
- 9/27-12/10
- 新加坡 3天2夜: **11,700**元起
機+酒+接送機+早餐+好禮
雙重送(肉骨茶套餐及護照套,
12歲以上旅客就送囉!)
- 9/16-11/15
- 香港 3天2夜: **8,799**元起
機+酒+美食兌換券
- 東北亞 9/21-12/20
- 首爾 3天2夜: **9,500**元起
機+酒
- 東京 3天2夜: **14,600**元起
機+酒+早餐+六本木之丘展
望台入場券及午餐
- 4天3夜: **14,500**元起
機+酒+早餐

名古屋 3天2夜: **14,900**元起

- 機+酒+早餐+名古屋風味土
產料理
- 4天3夜: **14,700**元起
機+酒+早餐
- 札幌 3天2夜: **18,500**元起
機+酒+早餐+北海道螃蟹大餐
- 4天3夜: **18,700**元起
機+酒+早餐
- 8/20-12/20
- 大阪 3天2夜: **13,800**元起
機+酒+早餐+大阪名產章魚燒套餐
- 4天3夜: **15,100**元起
機+酒+早餐

超cute好禮
從8/14起參加日本行程，原贈
送時尚背包及精美證件袋，改送
Hello Kitty時尚背包及吊飾！
數量有限送完為止。

★以上長榮假期各航線產品內容，詳情請洽全省各大旅行社或長榮假期訂位部 (02) 2501-7999。

★長榮貴賓聯誼會綠卡及銀卡、花旗長榮航空聯名白金卡之持卡人，可享9折優惠；長榮貴賓聯誼會金卡及鑽石卡、大來長榮航空聯名卡、美國運通長榮航空聯名白金卡之持卡人，
可享9折優惠。(以上優惠香港線除外。長榮航空保留變更活動內容之權利，所有贈品皆以實物為準。)

- 東南: 02-25235893
- 高雄: 02-21756612
- 北極星: 02-25221199
- 永盛: 02-25025110
- 永盛: 02-27148927
- 良友: 02-66185100
- 飛達旅遊: 02-87715599
- 世界: 02-25093738
- 保保: 02-85003010
- 信安: 02-25082318
- 泰星: 02-27527328
- 新泰: 0800-085075
- 環世: 02-25083222
- 福泰: 02-25035099
- 鳳凰: 0800-089789
- 普達: 02-23112022
- 晨源: 02-25673060

- 洋和: 02-25098588
- 元和: 0800-078568
- 世邦: 02-25373088
- 台灣中國: 02-25625858
- 雄獅: 04-24159866
- 金華: 04-23136666
- 良友: 04-23763911
- 東南: 04-22261171

- 康福: 04-23107677
- 世界: 04-22281166
- 永盛: 04-23235789
- 喜美: 04-23291999
- 大星: 04-23870101
- 天喜: 04-22528228
- 新台: 04-23106345
- 鳳凰: 04-23210705

- 東南: 07-2888018
- 五福: 07-3231166
- 雄獅: 07-2137789
- 康福: 07-3309788
- 良友: 07-2414191
- 永盛: 07-2725032
- 保保: 07-2721551
- 華泰: 07-2269286

易遊網: www.eztravel.com.tw
燦星: www.startravel.com.tw

EVA AIR
長榮航空
www.evasion.aero