

發行人／紀政

百萬健步樂



本期精采要目

- 1 ● 編輯室手記
- 2 ● 紀姐隨筆
- 3 ● 健走達人——天天走路的防癌之母莊淑旂博士
- 7 ● 元旦健走——重回2008元旦健走現場
- 9 ● 會員心得分享
- 13 ● 1111全民健走日後續報導
- 14 ● 媽媽的畢業典禮
- 15 ● 活動預告——比利時國際健走
- 16 ● 活動預告——光泉健走月
- 17 ● 健走步道系列
- 19 ● 特別報導——健走羚羊慶生日
- 22 ● 郵人迴響



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第3345號

雜誌

臺灣郵政台北誌字
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：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／2008年4月出版（期數：第十期）

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・劉文通先生

發行人：紀政

主編：連錦堅

美編：吳慧雯

攝影：江德仁

執行編輯：黃純湘

編輯小組：黃玟靜・曾虹琳

李杰昇・黃元清

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

●追隨紀姐腳步，投入日行萬步推廣六年來，熱情未曾稍減、腳步未曾停歇。除受紀姐無私精神感召外，許許多多令人感動的人事物，也是激發我熱情與力量的來源。包括：阿瘦皮鞋的羅董父子、大潤發的年年響應、維康賴總、光泉汪董、民航局張局長、華視前總經理小野及許多媒體好朋友、臺灣郵政高層及更多的郵人朋友…等。

這次要與大家分享的是最近的三個感動，都是來自我們【百萬聚樂步】的超優會員。

首先是1月21日，參加戴勝益會員（王品集團董事長）母親的畢業典禮，所有前往弔唁的親朋好友，離去時都拿到了一個小提袋，裡頭並非是傳統的答禮毛巾，而是大家想像不到的紀念品。戴家的立意與動機，本人除感欽佩更感好奇，2月15日與勝益兄通過電話，乃得知其中緣故。（另文分享於後）

春節後上班第一天，就收到許新華會員從金門寄來的貢糖、牛肉乾。去電致謝時，他的第一句話是：6天17萬步，破紀錄！「六天假期，我每天戴著你送

來自會員的三個感動

《編輯室手記》

文／連錦堅

我的七喜萬步機和那頂紀念帽，踩遍金門所有大街小巷，「我希望更多金門鄉親能加入日行萬步行列！」聽完這些話，能不感動？

隔一天的2月13日，黃明仁會員帶著他「過去兩年走訪全國357所與鄉鎮市同名的國民小學之後」所精心整理的圖冊，到基金會與我們分享。他表示，下一個計畫是，在全國每一鄉鎮都能留下萬步走的足跡；並決定用明信片做紀錄，正面蓋上該鄉鎮郵戳為證，背面則是在該鄉鎮走過的路段。3月5日，他的「萬步寶島行」正式啟程，首站是宜蘭礁溪鄉，13,900步。隔天晚上，他還將首站完整紀錄裱框送給紀姐。有這樣的一位會員，您還能不感動？有一句話：走在一起，是緣份；一起在走，是幸福。因此，有興趣「陪明仁兄在你們所在的鄉鎮市（區）一起萬步走」的會員們，歡迎儘快與基金會聯絡。

▽ 2008.3.5黃明仁會員（左）從希望基金會出發，開始他「萬步寶島行」之旅；本刊主編（右）特為其送行，並致贈一面紀念旗祝他心願早日完成。





傳送心意



●去(2007)年12月17日，一篇報紙報導讓我迫不及待地拿起剪刀將它給剪下來保存。1月中旬，接到王品董事長戴勝益電話，說有件事讓我知道一定會高興。本期就與大家分享看到那篇報導及接到那通電話後的心情。

報導是說屏東市戶政事務所林敏昇主任，三年來不斷鼓勵親友健走養生，陸陸續續送出近千個計步器；電話則是有關戴媽媽的畢業典禮。自從6年前開始推動健走運動與日行萬步，親身體驗加上諸多研究報告證實：計步器除了提醒、督促作用之外，更能在最關鍵的「能否持之以恆？」上，扮演重要角色。從此以後，我就以送人計步器為樂，總希望自己的關懷能與對方的健康緊緊地繫在一起，至於有多少人會身體力行，並不特別在意。

林主任的善意與戴家兄弟的決定，讓我彷彿遇上知音。林主任說：花小錢能買到親友的健康，讓他覺得非常值得。戴董事長說：自己受益當然也應分享出去。「有錢，未必就能買到健康；但花些小錢，卻可能帶給他人健康。」相信是我們共同的想法。

送東西，其實就是在傳送一份心意，因此就必須有誠意。就拿送人計步器來說，既然是要鼓勵所關心的人持之以恆健走養生，就應選擇耐久不壞的。健走風氣逐年風行，許多活動也都採用計步器做為贈品，卻

因成本考量只求有就好；往往是「習慣尚未養成，工具卻已損壞」而功敗垂成。這也是後來基金會找到百萬步計步器之後，二話不說立刻就用它做為【百萬聚樂步】的入會贈禮，後來也全力促成由全國郵局代售這款有兩年保固，同時具「健康存摺」意義的計步器。現在，郵局更有一款可累積至一千萬步的萬步機，裡頭還附贈一本可記錄一年的健康存摺。我不但自己送，也鼓勵朋友以此來傳「送」心意。

為了日行萬步的七個喜悅，也為了「萬步寶島」夢想的實現，我樂意當計步器佩戴風氣的推手，去年臺灣郵政一位許先生捨蛋糕改送計步器給幾十位同仁時，也讓我開心不已。

所以當知道有位素未謀面的有心人士和我一樣，以送人計步器為樂；戴媽媽的畢業典禮，突破傳統以計步器取代毛巾做為「答禮」時，就決定以此為題，誠心建議：下次要送親友東西時，歡迎加入我們這一國。因為我確信：一定有人會因此而受益！

當然也要一併感謝臺灣郵政藉由計步器的代售推廣，為打造臺灣寶島成為「萬步寶島」盡一份心力。當有一天「萬步七喜」被全民所認同時，就是給咱們的最好回饋。

【希望基金會董事長、百萬聚樂步發起人】

紀政



天天走路的防癌之母 ~莊淑旂博士

圖·文／黃純湘



●清晨五點，外面天色仍黑朦朦的一片，大樓管理員伯伯已經完成每日例行的清潔工作，正喝著豆漿配著饅頭。「早啊！黃小姐，這麼早要去哪裡呀？」伯伯面帶微笑問道，「早，去走路！」我邊開門邊回應，「嗯，走路是很好的運動喔！」伯伯點頭大聲說。

很高興七十多歲的管理員伯伯也認同走路是項好運動，懷著喜悅驅車前往新北投，準備加入國寶級醫學博士、養生專家莊淑旂博士，每天例行的走路行程。

五點三十分，高齡八十八歲的莊博士很準時的下樓，不疾不徐，滿臉笑容地輕撫著我的手說：「走，我們走吧！」車子緩緩地往陽明山方向開，司機在目的地前約500公尺讓博士下車，開始每天從不間斷的走路運動。慢慢地、靜靜地沿著山上馬路邊，抬起頭挺著胸，左腳右腳，輕鬆地擺動手臂，一步一步穩穩地向前行走成一直線，沿途眼觀滿山綠意，鼻吸清新空氣，耳聞鳥語蟬鳴，徜徉於天地之間，不知不覺博士行走的身影已融入大自然的畫布裡，成為自然的一部份。

父親、丈夫相繼辭世，努力撐起家庭重擔

每天清晨五點三十分的走路運動習慣是開始於1970年博士五十歲生日後，三十八年來，不論是颶風下雨或是寒流籠罩，天天照常外出走路不曾間斷。大家有所不知的是「五十歲開始每天走路一小時」其實是莊博士在二十七歲生日時所許下的一個願望，這個心願等待了二十三個寒暑才得以實現，所以她非常珍惜這每天一小時的走路時間。

生於民國九年，屬猴的莊淑旂博士，成長於日



本殖民的戰亂時代，父親在迪化街開設廣和堂中藥鋪，五、六歲即開始在藥鋪幫忙洗藥、切藥、煮茶、準備三餐…，從早到晚周旋在大夫、赤腳仙、父親…身邊，耳濡目染，對於各式藥材、疑難雜症等瞭解透徹、知之甚詳。

二十六歲時，父親及丈夫先後因癌症過世，她以一己之力，獨撐家庭重擔，上要照顧生病的母親，下要撫養四個嗷嗷待哺的小孩及肚子裡尚未出世的么兒，還要經營中藥鋪。每天都像個旋轉不停的陀螺一樣忙碌，連睡覺都是一種奢求，在生活和生存的重重壓力下，幾乎讓她喘不過氣來，為了激勵自己勇於

面對，她在二十七歲生日當天許下了一個特別的願望：「從今天開始我要更努力，更勇往直前，做事有頭有尾，訓練自己的志氣，希望五十歲後每天能有屬於自己的一小時走路時間」。

努力奮鬥半輩子，終於實現走路的心願

二十三個春夏秋冬過去了，莊博士徹底發揮阿信堅毅奮鬥的精神而成就非凡。她是台灣第一位考取中醫師執照的女性，隨後為了學習西醫與研究癌症，更遠渡重洋到日本慶應大學研讀並取得醫學博士，在日期間對於癌症的研究與奉獻，更讓日本人尊稱她為防癌之母。

五十歲生日當天，莊博士在日本就讀大學的三女





靜芬、么兒再生，為了慶祝母親實現長久以來的心願，特別從學校趕到母親的住處，帶著一斤糖、十兩麵粉、七顆鴨蛋，同心協力親手為媽媽做生日蛋糕。

生日隔天，一大早凌晨4點不到，博士就興奮地醒來，外面仍一片漆黑，一顆心早已等不及要出去走路了。當她一步一步走在赤阪檜木公園，享受大自然親切的洗禮時，心中百感交集，感慨無限，完成心願的喜悅，有如決堤的水庫流向她的心、她的感官、她的四肢末梢，那種滿溢的喜悅實在筆墨難以形容。

熱愛大自然，天天走路保健康與活力

身為醫生莊博士每星期看診五天，做研究兩天，接觸來自四面八方各式各樣的病患及錯綜複雜的病症，她時時刻刻都在研究、思考如何減輕或改善患者的症狀，勞心勞力，傷神傷腦，特別是研究減輕癌末期痛苦的方法，她說：「不走路不行！」，走路讓她能放空頭腦，放鬆身體，與自然為伍。常常走完後回到書桌前，更能專心一致的做研究且思路更清晰。

熱愛大自然的她，喜歡觀察天空雲朵的變化；喜歡看著風吹樹葉的顫動；喜歡欣賞花草恣意的綻放。藉由走路，她每天都能從大自然一點一滴的賜予，領悟出新的人生智慧。

精通中西醫理的莊博士認為「走路」是生命必需品，跟吃飯、睡覺一樣應該融入日常生活中。她說身體分為上焦、中焦、下焦，抬頭挺胸縮小腹的走路能讓上、中、下焦趨於平衡而達到氣血循環暢通，改善脹氣，因為身體積氣不通人就容易發怒；她特別強調「脾者萬物之母也，脾主四肢」，脾臟是五臟六腑的母親，如何活化需要靠四肢的運動，而走路就是最好的四肢運動。多年的走路經驗，讓她發現四肢內側的



重要性，所以她鼓勵大家走路要走一直線，手臂擺動要前三後四，才能刺激四肢內側活化脾臟，而健康有活力的脾臟就會指揮身體各部位各司其職，促進循環與新陳代謝，永保健康與活力。

違反自然，還我自然

不論是颶風或下大雨，堅持天天走路的莊博士常常鼓勵患者多多走路運動，特別是癌症病患。罹患乳癌任職於農會的余小姐，聽從博士的建議，努力走路，認真走路，最後愛上走路，她說：「沒有生病，不知道走路的快樂！」；四年前發現罹患肺癌的黃先生把博士要求「天天走路」的指示奉為圭臬，四年來不斷進出醫院做化療，仍然堅持每天走路，從第一年每天走不到一千步到現在每天走一萬步，走路就是他心中的靈丹妙藥。

在莊博士的眼中，現代人過著違反自然的生活，必須還我自然，才能回復健康的身心靈，如大地萬物一樣，日出而做，日落而息；飲食規律正常，早上吃得像皇帝，中午吃得像平民，晚上吃得像乞丐；盡量接觸大自然，天天走路不間斷；生活要簡單，親情多交流……，健康快樂的人生是要靠自己努力去親身實踐與開創。



【莊博士的健走處方：】

1. 每天走路能讓身心達到平衡。
2. 每天走路有助於排氣。
3. 深呼吸，放鬆身心，自己感覺走得舒服最重要。
4. 走路要抬頭挺胸縮小腹。
5. 邁出腳步，腳跟著地，腳指頭抓地，向前行走成一直線，用大腿內側施力，走路不要外八字也不要內八字。
6. 手臂擺動要前三後四，往後時用力甩，往前自然擺盪不需施力，擺動的手臂盡量靠近大腿兩側，以比例來說手臂往後擺動要到四分，往前只要三分。



重回2008元旦健走現場

文／黃玟靜



●不分男女、不論老幼，個個汗水淋漓，人人眉開眼笑，這就是元旦健走最吸引人的畫面。

一大清早，當跨年夜狂歡的民眾回到溫暖的被窩裡之後，另一批準備慶祝新年的民眾開始聚集在中山足球場，準備用健康迎接2008。這個活動現場沒有讀秒倒數，只有累積步數；也沒有煙火綻放，只有健康最棒！當報到民眾陸續集合，長長的人龍等著領取紀念品，工作人員趕緊加快手腳，深怕讓民眾久等，從這盛況也可看出今年元旦健走報名之踴躍。已邁入第五年的元旦健走活動，逐漸成為健走愛好者每年引頸企盼參加的活動之一，民眾的熱情回應，也為全體工作人員打

了一劑強心針。

開幕致詞及熱身完畢後，參與民眾在貴賓的鳴槍聲中開始大步健走，從中山足球場活力廣場出發，沿途經過圓山公園、大佳河濱公園、忠烈祠、圓山飯店等





地，景致優美，路況平坦，全程約14000步的路線規劃對大部分人來說，算是有點累又不會太累的距離，只見近六千位民眾健走完回到廣場，幾乎每個人都是臉蛋紅潤、汗流浹背，且直呼過癮呢！廣場中穿梭著幾個可愛模樣的造型玩偶，有陪伴許多人童年的老夫子及大蕃薯，還有可愛逗趣的郵政寶寶，連2009高雄世界運動會的吉祥物—水精靈都來到現場，熱鬧氣氛可見一斑。

通通有獎、把福氣「袋」回家的幸運福袋，可說是這次活動中人人期待的部分，完成健走的民眾回到廣場領取福袋後，諸多獎項獎落誰家紛紛揭曉，頭獎是現金八萬元，其餘尚有現金五萬元、雙門冰箱、洗衣機、液晶電視、阿瘦皮鞋現金禮券、高級自行車等獎項，現場民眾莫不心中暗自祈禱，盼望佛祖加持、耶穌降臨，能讓自己抽中大獎。另外，許多精彩的表演節目也令人難忘，有活力四射的MINI GIRLS、撼動人心的非洲鼓演奏、

觸動心弦的視障歌手演唱、驚險萬分的輪椅特技、純淨響亮的唇音樂以及輕鬆即興的口琴音樂帶動。

2008元旦健走嘗試了一些改變，例如：不以愛心捐款作為活動焦點、以時下流行的福袋概念取代傳統摸彩、將健走路線延長讓參與者走得過癮等，均收到民眾熱烈迴響，也給了我們相當大的鼓舞。籌辦活動讓參與者及贊助者開心是我們努力的目標，同時也是活動持續舉辦的動力，在活動圓滿結束的瞬間，所有工作人員的辛勞都化為甘甜味道，在此，除了向民眾、媒體、贊助企業、協辦單位道聲感謝之外，也向辛苦的工作人員致上最高的敬意。

一個上午的活動圓滿落幕，每位現場民眾個個笑開懷，滿足地互道明年見，正呼應著「常健走、保安康、元旦來、賺好康」的活動口號，我們期待：每年的元旦健走都是「愛好健走一族」相見歡的好日子！





【會員心得分享】 文／梁雙蓮

迷上了走路——水沙連挖金隊



●「水沙連挖金隊」因其成員來自古稱「水沙連」的埔里及魚池地區，並取「walking」的諧音「挖金」而來。是為了參加2005年8月由紀政發起的環島健走180天」活動成立，創始成員九人。其實早在命名一年多前，大家已經每天相召一起去健走了！而且我們相信健走可以挖四種金：挖身體健康之金、挖精神自在之金、挖大自然奧秘之金、挖社區文化之金。

每晚八點，成員們會互相吆喝著集結在某一隊友家出發，不管人數多寡，逾時不候，風雨無阻。有一次颱風天在風雨中仍穿著雨衣撐著雨傘走路，下半身都淋濕了，但也意外發現雨中的空氣特別地清新，雨打在身上反而有一種舒暢的快感，彷彿將一天的疲憊與煩勞一起洗去。水沙連挖金隊的催生者孫「行者」夫婦，孫正春、陳梅香點出：「雨滴可以衝撞出更多負離子，帶來清新好空氣，雨中健走就好比在瀑布流泉氛圍中呼吸，身心感受更舒暢，尤其踩在雨天的柏油路上，腳底格外涼爽，一天燥熱疲勞都消除了！」



夜間步行是我們的特色，主要是取其時間上大家方便，又不擔心有太陽太過燥熱的好處。行走的路線皆選在車輛行人較少的道路，經常行走的有兩條：一條是從愛蘭橋沿著埔里河岸花園的自行車道走到中正橋；另一線是信義路以北的田野小路。夜間走在皎潔的月光與滿天的星斗下，別有一番恆古時空的浩然感，讓人暫時忘卻現實的存在。

每晚近兩小時的步行，為得是要日行萬步。埔里的大街小巷幾乎都被我們走透透了，途中經過的文化古蹟、廟宇教堂、名人宅第、特色商家、樹木植栽，同行中總會有人詳加介紹，無形中對



2007. 08. 24與紀姐一同前往拜訪南投縣長李朝卿宣導「全民健走日」，大家開心合影留念。



2007. 10. 24希望基金會連總監，專程前來埔里，為水沙連挖金隊加油打氣。



埔里地方上的風土民情、自然文物又有了更深一層的感情與認識。

隊友的平均年齡在五十歲以上，我們強調的是不走快，要走長。在親身體驗過健走後，身體自然會領會出一番節奏感，走完兩小時後一點也不累，沖完澡後更是通身舒暢。我們每晚自動集合去走路，加入的人越來越多，現在一行人中老、中、青三代皆有，同行出走沒有別的原因，就是喜歡走路！

2007年夏末8月份某一天，我們的赤腳名譽領隊孫行者，接到希望基金會黃秘書的來電，說紀姐擔任2007年第一屆「1111全民健走日」代言人任務，已安排拜會全國25縣市首長參與響應，將於8月24日來到第20站—南投縣，邀請我們一同來當聲勢加油



團！

當天上午八時一早，水沙連挖金隊一行男女老幼滿懷著興奮心情，由埔里集結搭車至南投縣政府，到了縣府大樓入口處，遠遠就看見一群穿著整齊白色T恤的人。當我們隊中最年長的童先生舉起「水沙連挖金隊」木牌時，很肯定的那群身著白色T恤的就是希望基金會的朋友，向我們快步走來的黃秘書立刻和我們相認，一轉眼大家心中的偶像—紀政小姐就活生生的站在大家的面前，一開口就是熱情有活力的和大家打招呼，並好奇的問起為什麼叫「挖金隊」，待我們解釋完後，紀姐很高興「挖金」和【百萬聚樂步】發起的「健康存摺」理念一致，並提醒我們日行萬步的七個喜悅是：一喜促進個人健康，二喜增進人際互動，三喜關懷社區鄉土，四喜降低健保支出，五喜減少空氣污染，六喜節省能源消耗，七喜提升國際形象。

隨後大夥兒全都套上和紀姐一行人相同的白色T恤，胸前印上

一個大大的「行」字，這下子我們一群人可是裡裡外外名符其實的走路愛好者了！當記者會開始時，原本被安排在後面座位的我們，可沒想到當縣長講完話換紀姐致詞時，她大大地誇讚了來自埔里的水沙連挖金隊，現場所有媒體的相機都順著她的手勢喀嚓喀嚓地拍了過來……

兩個月後的十月份，希望基金會連總監來電，說這趟南下全國推廣「萬步七喜」與「萬步寶島」，最後的定點剛好在埔里，繼上次宣導「全民健走日」和我們認識後，這次正好有機會可以和我們晚上一起去Walking~！其實當天連總監還要趕回台北，但仍然多開了一個多小時的車，約七點半左右抵達我們每晚八點整集合出發的地點。當天大家與這位同樣對健走運動燃燒著熱情的友人，見證彼此熱衷的走路運動能帶來的多多好處，並合影留念；我們也趁機向他推銷埔里的好山好水，歡迎【百萬聚樂步】的所有朋友，有空來埔里和我們一起去「挖金」！



【會員心得分享】文／黃明仁

天母古道～另類選擇

只上不下，公車來回，健走也要環保



●遠近馳名的「天母古道」，舊稱「水管路」，建於日據時代，用來將山上的泉水以水管輸往天母地區。也有人說，這段路屬於「魚路古道」的一部份。（魚路古道是指從金山海邊以人力擔魚，運往台北市的越嶺山徑，目前以陽明山區擎天崗段最為人周知。）

坐公車到天母圓環，就可看到數棵大榕樹排在警察局前方，大多數遊客都在這處醒目的地標下集合；到古道入口，還要走一小段上坡車道，路不遠，正好可用來熱身，準備面對1500個石階的挑戰。

古道由中山北路七段219巷入口處往上走，共有1500個石階。目前在古道台階旁仍保留輸水幹管，經過時還可聽到流水聲，石階盡頭處有涼亭，旁邊有攤販提供免費試喝飲料，也可付錢買到冷飲。由此處展望天母地區視野極佳；過涼亭左轉，為一段平面的環形步道，下面也埋有水管，路面平坦、又有樹蔭，走起來很舒服，步道對面可看到行義路旁的溫泉區，是離台北市中心最近的溫泉加美食勝地。

往下走再見到另一涼亭時，可聽到水流衝擊聲，原來下面就是「翠峰瀑布」，水量隨季節調整，別有情趣；由翠峰瀑布順著水流，可出慈母橋接紗帽路回天母圓環。

遊客若不下翠峰瀑布，走步道繼續前

進，在石階的最盡頭，就是「下東勢產業道路」，右轉可抵達文化大學，左轉過小橋後可上陽投公路，也可過小橋後立刻右轉，便是一條人車分道的有趣步道。順著溪岸，只見溪中佈滿大大小小的褐黃色石塊，見證著陽明山的硫磺溫泉。這段步道不長，約10分鐘可走完，最後走完一小段上坡石階，就可接上陽投公路。

我特別建議，要走天母古道的朋友，1500個台階可分2段或4段慢慢走，累了隨時休息，不要太勉強。儘量只走單趟、由



▲巷道最窄處，小心通過。



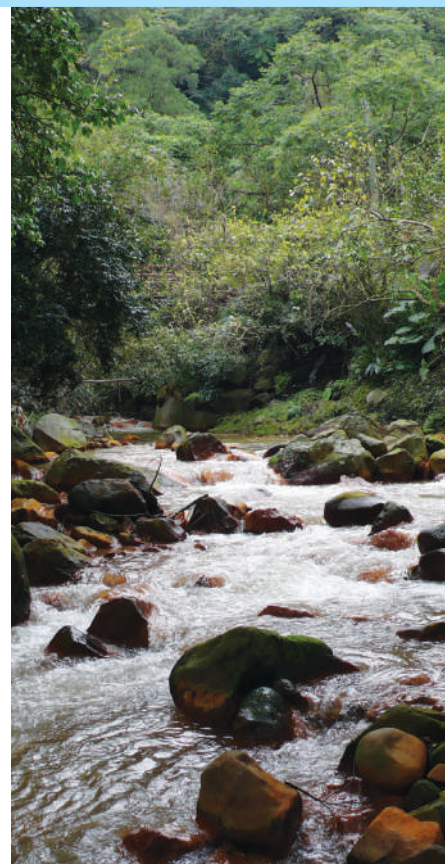


下往上，雖然比較費力，但保證可流不少汗水，心跳也會超過130，可以達到燃燒脂肪同時鍛鍊腳力的效果。上去以後往文化大學或陽投公路，再坐公車下山。有些勇腳喜歡衝上去又衝下來，不到一年，膝蓋就差不多要找醫生了，因此，這段路線，還是要依自己的身體狀況作調整，不要勉強才好。

從古道入口前的停車場，不走石階，也可以改走中山北路七段219巷上山。這是一條7米以下的柏油路，平時汽機車不多、有樹蔭，也有坡度，無論健走或散步都非常適宜。219巷前段是住家大樓，很正常；但巷子會90度轉彎，右轉過去很快就遇到一段狹窄的大坡道，豪宅的圍牆緊迫著巷道，僅容一車通過的距離，健走者要注意安全，假日會有不少車輛閃過仰德大道的管制點，由此上山。通過後，馬上豁然開朗，房子沒有了、巷道變成山上的小馬路，兩旁都是綠樹，走起來很悠哉。往前有一叉路，右邊通往著名的「慈悟寺」，聽說香客大多是富有人家；叉路往左才是往陽明山。



這段路很有看頭：(1)左邊可看到行義路的溫泉區，前面提到的環行步道就在正上方，所以看到溫泉區的角度一樣，只有高低落差之別。(2)往前則有全台北市<最牛>的大違建，賴姓地主在小山坡花費數億元，打造出最不像房屋的建築物。運來許多大石塊堆砌出迷宮般的花園，市政府多次罰款，違建也不動如山！曾有一段時間好像要開餐廳，目前則閒置荒蕪，地主傷財、政府任令現狀存在，可謂兩敗俱傷。(3)路旁有座土地公廟，距離「慈母橋」不遠，廟旁牆上貼有四塊磁磚，由上而下依序為：「鳴謝絕砲」，什麼意思？請到現場猜一猜！(4)慈母橋是座小橋，走進去後別有天地，特別在春天時節，流水聲搭配鳥語花香、蝴蝶紛飛，很棒的感覺。沿



著溪邊小徑，起伏不大，不多久就見到前文提到的「翠峰瀑布」藏在小小的山凹間，溪水不斷的落下，有緣的人就到此盡情享受芬多精吧！(5)在抵達第二展望亭之前，還會路過2個和動物有關的地方：一個是馬場，從樹叢間隙往裡看，真的有人在騎馬；另一個是養羊的房子，在路上就聞得到羊騷味，招牌上說得很直接，這裡可買到羊奶及羊肉。以上幾個特別的地方，都是個人實際走路觀察所得到的印象，開車的遊客就永遠無法享受得到囉！

公車路線

<天母圓環>

220，天母←→台北車站，
601，天母←→萬華

<公車總站>

260，陽明山←→台北車站，
紅5，陽明山←→捷運劍潭站



1111全民健走日，快樂台灣向前走

整理／曾虹琳



●雲林縣的1111

全民健走日活動，在有最漂亮綠色長廊美稱的一古坑綠色隧道舉行，由綠色隧道北邊入口起走，到崙子部落折

返，全程約有5公里。當天天氣晴朗，走在林蔭當中，在沿途風景優美的襯托下，令人心曠神怡，很多民眾攜家帶眷、帶著寵物一起走，場面溫馨有趣；雲林縣政府教育局長徐明和指出：「1111全民健走日吸引許多民眾參加，尤其綠色隧道旁邊有大草坪綠地，有別處體驗不到的綠意舒暢，非常適合全家大小利用假日悠遊休憩，希望縣內鄉親能就近多加利用。」

花蓮縣的全民健走日搭配「健康城市魅力花蓮」活動，11日清晨在光復鄉火車站旁停車場熱鬧登場，在謝深山縣長與徐雪玉副議長主持鳴槍後，隊伍沿著光復鄉馬錫山麓起走，繞經當地著名景點馬太鞍溼地後折返，全長約5公里，路程蜿蜒曲折，讓參與民眾享受難得的運動流汗機會，同時呼吸森林散發出的芬多精。熱愛運動的謝縣長踩著輕快的步伐帶領大家走到終點，更讓大家見識到，花蓮縣不愧獲媒體評比為最健康縣市、與最愛運動縣市。縣府主管與議員蕭文龍、鄉長黃榮成也到場與現場兩千多位民眾共襄盛舉。



新竹縣11日在寶二水庫舉辦全民健走暨勞工健行活動，活動提供機車、自行車、液晶電視等大獎摸彩，吸引二、三千位民眾扶老攜幼參與。體委會吳主秘指出，健走是最簡便、不需任何器材、最環保的運動，民眾可隨時隨處透過健走活動，養成良好的運動習慣，提升體適能。勞工局長藍兆宏代表鄭永金縣長致詞時強調，為了讓縣民養成規律運動的習慣，未來將規劃縣內其他風景點舉辦，讓大家健走的同時能欣賞竹縣山水之美。路線全程約10.5公里，新闢的柏油路面平整，加上風光明媚宜人，氣氛活潑愉快。



屏東縣頂著南臺灣酷熱的太陽也鼓舞著屏東人參與的熱情，在晨曦中共有700多位縣民扶老攜幼參與了

由行政院體委會發起的健康饗宴—1111全民健走活動。最可貴的是此次參與活動的社區民眾年齡層普遍降低，更發現有許多家庭一同前來，有家長帶著子女、也有三代同行，這表示全民運動已經普及化、社區化。這幾年政府推廣全民運動已有顯著的成果，屏東縣活動承辦單位—桃花源社區關懷協會表示，站在協會立場，非常樂於配合政府的政策共同推廣全民運動，更願意將最經濟、實惠的運動—「健走」，推廣到全縣各社區、鄉鎮，讓每位朋友都能擁抱健康享受愛。



●2008元旦健走圓滿結束後沒幾天，接到錦娥姐（王品集團董事長戴勝益之胞姊，也是會員。）來電，要我代為徵詢本刊發行人紀政女士擔任其母治喪委員會委員之意願，一向急公好義的紀姐接到我第一時間電話請示，二話不說，欣然同意。

幾天之後，基金會就收到一份「畢業紀念冊」。如此創意的計聞前所未見；打開內容，更見處處用心，發人省思。戴母的畢業典禮（告別式）定於1月21日，星期一。在高雄為2009世界運動會全力打拼的紀姐，提前兩天在一位彭姓友人陪同下，先行前往靈堂弔唁。

戴母黃水剩居士的畢業典禮不收奠儀，儀式莊嚴儉約，參加者離去時都會拿到一個小提袋。上車後打開提袋，赫然發現裡頭不是毛巾，而是一台計步器和一塊小香皂，怎麼會是…？

隔天，去電戴董事長秘書想一探究竟，蓉芬秘書表示無法代答，還是由董事長本人說明為妥。農曆年後的2月15日，終於有機會在電話中詢及此事，並徵得勝益兄同意分享以下談話內容。

連：請問在什麼動機下，想到用計步器取代傳統毛巾做答禮？

戴：是為了發揚媽媽的走路精神。我念大學之前，一直都住在清水鄉下。當時每逢假日，只要沒下雨，媽媽一定會吆喝我們兄弟姊妹陪她走路散步去，而且一走就一定兩個小時以上。

連：光走路，你們不覺得無聊？

戴：正好相反，那是我們最開心的時刻。年紀小時，一路你追我跑打打鬧鬧，年紀稍大，又是近距離的親情互動，到今天我都還懷念往日和媽媽一起走路的那段溫馨歲月。

連：如此突破傳統的做法，是誰提議的？是否有經過表決？

戴：是我提議的。就像現在王品高階主管必須每天佩戴計步器也是我在10年前提出的。如果有比傳統更善意、更有意義的，我們兄弟姊妹都很支持。因此，我們在不到30秒的時間，就一致通過，哪還需

要表決。

連：幾十年的傳統習俗，您們家30秒就突破，令人佩服！

戴：大家都同意傳統有很多是很棒的，值得流傳後世；但也有些是可以商榷、調整的，差別只在於有沒有人率先提出。我們動機其實很單純，就是想對當天來參加家母畢業典禮的至親好友，表達我們對大家健康的一份關懷罷了，根本不值得一提，因此而佩服就言重了！

連：佩服的豈止是我，還有紀姐及基金會的所有同仁呢！所以才會想與更多朋友分享這件事。

戴：我說實在不值得一提，你說想刊登，身為百萬聚樂步成員，只能支持到底！

筆者按：戴勝益董事長自1997年光復節那天開始，每天佩戴計步器並紀錄步數，日行萬步至今逾10年不曾中斷，其意志力令人佩服。筆者受其影響自前年7月2日開始，也每天記錄步數，每日最少一萬步。而去年7月與萬步七喜同時發表的「健康存摺」，其創意源頭也來自勝益兄的「每日步數記錄表」。因此筆者尊其為台灣的萬步博士！去年，勝益兄率王品全體高階主管，集體加入【百萬聚樂步】，再次感謝！

►別出心裁、創意十足的「畢業紀念冊」。

▼去年5月，戴董事長與本刊發行人及筆者，於夏慕尼餐廳開心敘舊。



戴媽媽的畢業典禮

文／本期主編

戴黃水剩
向您說再見
畢業紀念冊



歡迎加入國際健走行列

文／編輯室

●還記得去年11月受邀來台演講，來自比利時的國際健走大師Mr. Luc Henau嗎？他是IML國際健走聯盟及歐洲健走聯盟前主席，目前擔任比利時健走協會主席。三月三日很驚喜地收到他的熱情邀請，他很感謝去年來台演講及參加健走期間受到我們親切地接待。今年四月二十六、二十七日比利時將舉辦IML國際健走，他希望邀請台灣的健走同好一起來比利時伯列肯堡作客參加健走。

比利時伯列肯堡國際健走自1970年開始舉辦，至今即將邁入第38個年頭。伯列肯堡是一個歷史悠久的濱海漁港，在此地規劃的健走路線沿途景致優美多變化，加上整個城鎮舉辦健走期間氣氛有如嘉年華會，深受歐洲健走者喜愛，每年報名參加的人數逐年增加，從1970年

的幾百人到去年幾乎突破一萬人。

希望基金會將組一支健走勇腳隊前往比利時共襄盛舉，藉此機會與國際健走同好交流彼此心得，建立友誼，同時邀請國際友人來台灣參加健走，讓他們有機會欣賞福爾摩沙的美麗並感受台灣濃濃的人情味。機會相當難得有興趣的健走達人歡迎與本會聯絡，名額有限敬請盡快預約卡位。



IML國際健走～比利時伯列肯堡國際健走

地點：比利時 伯列肯堡 (Blankenberge)

時間：2008年4月26、27日

路線	公里	開始時間	起點	結束時間	終點
休閒健走組	± 6 公里	上午10:00~下午03:00	伯列肯堡 市集廣場	下午06:00	伯列肯堡 市集廣場
親子平地健走組	± 12 公里	上午10:00~下午03:00	伯列肯堡 市集廣場	下午06:00	伯列肯堡 市集廣場
運動挑戰組	± 22 公里	上午10:00~下午03:00	伯列肯堡 市集廣場	下午06:00	伯列肯堡 市集廣場
馬拉松健走組	± 42 公里	上午08:00開始	伯列肯堡 市集廣場	下午06:00	伯列肯堡 市集廣場



光泉健走月活動預告

一、活動場次及報名期間：

5/17(六) 台北場

大稻埕碼頭4月1日~4月30日止

5/31(六) 台中場

台中都會公園4月1日~5月20日止

6/14(六) 高雄場

高雄都會公園4月1日~6月5日止

二、活動報到時間：

下午2點整開始報到。

三、報名費用：

每人300元/場。

四、活動贈品：

活動當天請持報到卡並穿著紀念POLO衫，現場還可領取：

a. 活動手冊(內含摸彩券)

b. 健走帽

c. 光泉飲品一瓶並可參加現場摸彩活動，有機會到紐約為王建民加油，走出健康，又有好康，千萬別錯過！

五、摸彩獎項：

a. 特別獎：至紐約看洋基球賽，並可與王建民面對面接觸，「1人中獎2人同行」。

b. 其他摸彩獎項有ipod touch(8G)、Wii、數位相機等多項大獎。

六、詳細活動辦法請依活動網頁公告為準。www.hope.org.tw



台中都會公園

～腹地遼闊居高臨下

●台中都會公園位於大肚台地，面積遼闊，佔地88公頃，接近海拔310公尺處，因此居高臨下站在都會公園對面的平台處，可說是遠眺台中盆地和觀賞夜景的最佳地方，尤其是天氣晴朗時眼前可見頭嵙山，視野開闊景觀壯麗，入夜後躺在草坪上仰看繁星點點，好不浪漫。想要知道更多星星的天文知識的話，都會公園內的觀星廣場也不容錯過。晚間觀星，白天接近黃昏時刻則可利用都會公園廣大的腹地健走運動，因公園內遮蔭處不多，建議清晨或傍晚健走，避開陽光曝曬的情形。公園內提供許多豐富的設施，可以在植物觀察區、生態區，了解什麼是民俗植物、低海拔植物等，在湖裡觀察水生植物和水棲昆蟲類，或是到水波狀造型的親水步道，給雙腳來個spa，都是健走外的樂趣。健走可沿公園內側步道，或延伸至對面的綠色步道，路面皆是平緩好走。



【觀星廣場】

●位於都會公園內左側，可供觀察星象，廣場中央是立體微突的天球模型，以彈珠大小標示星等，並用發光纖維勾勒出星座的形象。

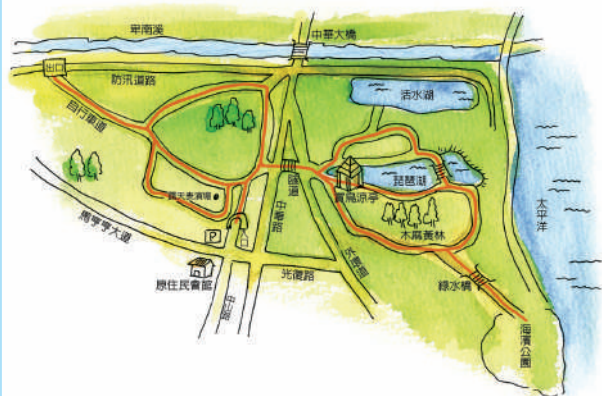
健走路線

健走公里數：可達6公里

健走步數：約10000步

健走範圍：台中都會公園
內、公園東側
步道





台東森林公園

～青樹蓊鬱的森林綠園

●位於台東市區內，沿中山路底就可到這座青樹蓊鬱的台東森林公園。擁有廣大森林景觀是公園最大的特色，在濃密的林木園區裡健走是一大享受。知名的琵琶湖就位於公園內，碧綠的湖水如明鏡般清澈。由大門路口進入後往右健走，沿道路而行經過隧道後，不遠處碧綠的琵琶湖即將映入眼簾，旁邊有座小木橋，橋上是觀看整座湖面最佳角度，也是留念取景的熱門景點。越過小木橋是整片木麻黃林，原始的清幽小徑綿延到許多地方，其一是一路返回隧道處，沿路有賞鳥涼亭，其二則通往距離較長的自行車道，同時有通路連接綠水橋，繼續健走到海濱公園。而由入口往左側的方向則有以板岩材質構築觀景台的露天表演廣場，和育林苗圃主要是以栽種各類竹木的環保林園。

公園另一座活水湖公園，每到夏季會舉辦活水節提供清涼的水上活動。通過綠水橋來到海濱公園，呈現迥然不同的景觀，海濱公園可飽覽東海岸之美和綠島風光，是欣賞海景最佳之處。園區前端有座熱帶風情部落建築，是仿照帛琉男人會館的木造房屋，展現異國風情。



【裝置藝術】

●海濱公園的沿海景觀綠地上，矗立著兩個公共藝術品，方正的相框和幾何的造型都成為民眾取景留念熱門之選。



健走路線

健走範圍：台東森林公園內

公里數：可達6公里

健走步數：約10000步





健走羚羊慶生日，百人健走遊海芋

文／黃純湘



●三月十五日早上七點半不到，兩輛標示著「專車」的大都會公車正悄悄停靠中山足球場前玉門街旁，車門大開，似乎正在等待著不知名的客人。不一會兒四面八方人潮開始湧現，或結伴而來、或隻身前來，每個人臉上都難掩興奮之情，笑容一個比一個還要燦爛，一看到專車馬上自動自發魚貫地排隊上車，八點左右兩輛專車就已客滿，車上充滿喜悅、興奮的氣氛，就像要出外遠足的小學生一樣。到底這兩輛車是要做什麼呢？這些人又要去哪裡呢？為什麼這兩車人這麼開心呢？

各位答案馬上揭曉，噹~噹~噹~噹...，這兩輛車是「慶生專車」；這些人正要去陽明山竹子湖；這麼開心是因為要參加紀政健走慶生會。「真好！我也好想參加哦！」「喔！真抱歉，限額一百名勇腳，早已額滿。想參加五年後請早...」是的，這一天正是健走羚羊紀政65歲生日，一百人齊聚陽明山竹子湖海芋園區為她慶生。

八點二十分兩輛車準時出發，沿著中山北路轉中正路往仰德大道開去，經過陽明山公園來到竹子湖園區入口，

這群開心果下了車跟隨著壽星紀姐大大的腳步與健走口訣「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」，開始從頂湖往中正山方向健走，天氣超好，風和日麗，鳥語花香，一路上輕快的腳步伴著笑聲與歌聲，好不快活！正值花季的陽明山，處處可見盛開的山櫻花，以及連綿的海芋田，走在這條中正山步道，遠眺群山盛開的櫻花妝點其間，像撲了腮紅似的美不勝收，令人感動不已。

經過三個小時的健走，身心充分地感受到春天的氣息，享受到山上美麗的景致與芬多精，但是肚子也開始感到飢腸轆轆，走著走著終於來到健走慶生的終點站，坐落在美麗的海芋田裡的陽明溪餐廳，小小的餐廳擠著滿滿的人，好不熱鬧！美食上桌，大家開始埋頭大快朵頤，飽餐一頓之後，歌聲、笑聲、祝賀聲再次充滿餐廳各個角落，好一個健康又快樂的慶生會。



紀政邀您加入百萬聚樂步

你的健康 我的希望

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。



入會方式：

至郵局劃撥入會費1000元（請註明新入會），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。

戶名：財團法人希望基金會

劃撥帳號：18205150

入會好康：

1. 入會贈禮

- (1) 百萬步計步器壹台(如圖一)。
- (2) 日行萬步DVD壹片(如圖二)。
- (3) 健走氣墊襪壹雙(如圖三)。

2. [百萬聚樂步] 季刊贈閱(如圖四)。

3. 不定時會員專屬抽獎活動。



(圖一 百萬步計步器)



(圖二 日行萬步DVD)



(圖三 健走氣墊襪)



(圖四 季刊贈閱)



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

收據抬頭：

☐【百萬聚樂步】入會費1000元

通訊欄（限與本會存款有關事項）

98-04-43-04	郵政劃撥	金額	儲蓄	存款	單
18205150	金額	億	仟	萬	拾
	新台幣	元	仟	萬	拾
	(小寫)	元	仟	萬	拾

財團法人希望基金會

存款人

主管：

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

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

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章者無效。

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。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單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

全球首創生肖造型萬步機(限量版)

十二生肖鼠年起，日行萬步我陪您；
如有親友生肖鼠，我更是貼心禮物！

開心鼠
萬步機

錯過此鼠年限量版，

10萬步 下次再見2020年！



郵局售價：365元
2008. 3. 20 創意登場

超卡哇伊創意萬步機，造型可愛人見人愛，自用送禮兩相宜，限量版值得珍藏

本創意萬步機由全國各地郵局代售

總代理：行運生活國際股份有限公司
電話：(02)2596-0650

【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)



▲ 全副武裝的「郵務稽查」，途中被媒體攔截採訪時，開心說：新年第一天就萬步走，真新鮮！

► 2008元旦健走，陽光普照。蔡部長與何董事長和眾人來張大合照。

● 去年10月29日，臺灣郵政何煥軒董事長在認同日行萬步所能帶來的七個喜悅之後，隨即鼓勵遍佈全國的郵人朋友們，一同響應這項有益身心運動風氣的帶動。2008元旦健走，在上千位郵人朋友的热情參與下，不但為活動增色不少，也為台灣郵政熱心社會公益留下紀錄與畫面。

2008元旦健走，在臺灣郵政、台灣菸酒及中華電信等的共同熱情贊助下，創下連續五年舉辦以來，最受參加民眾稱道的一次萬步走公益活動。其中，由五十位身著深綠制服所組成的郵務稽查健走隊，不但成為全場民眾注目焦點，更是媒體畫面捕捉與採訪的對象。

2月22日，星期五。上午接到總公司陳賜得主秘來電，說看完我mail「元宵寄語」內容後十分認同，一定要打電話來表達。陳主秘的熱情與肯定，讓基金會夥伴深受鼓舞。



事情是去年10月，基金會接獲一封來信，敘述陪伴年邁父親心情，以及到郵局買計步器後，老爸與老媽之間的溫馨趣事；2月18日，收到朋友寄來一則漫畫，漫畫內容與前述來函中的其中一段，訴求頗為接近。本期主編深覺有理，於是隔天就邀老爸到指南宮及關渡宮拜拜走走，他老人家不愛動，唯獨到廟裡拜拜很開心。事後，將信函、漫畫和陪老爸這三件事結合，給友人分享心情。寄出後，信箱收到不少迴響；但第一位來電致意的就是臺灣郵政的主秘大人——感恩哪！





中華民國九十七年四月