

發行人／紀政

百萬聚樂步



本期精采要目

- 1 ●編輯室手記
- 2 ●紀姐隨筆
- 3 ●會員健走—金門國家公園
- 6 ●活動預告
- 7 ●網站改版，全新登場
- 9 ●行的故事
- 會員心得分享
- 12 ●我的健走習慣
- 13 ●台北文山社區大學的百萬聚樂步
- 15 ●紐約快樂遊
- 17 ●國際健走—荷蘭尼米根之行
- 19 ●健走步道系列—台南安平古堡
- 22 ●郵人迴響

第12期



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
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

網址：<http://www.hope.org.tw>



2006年1月1日創刊／2008年10月出版（期數：第十二期）

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・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

【中央社記者李錫璋8月4日台中報導】只知默默奉獻心力的台灣家扶基金會社工員，今天收到意外驚喜。一名不留真實姓名的黃姓認養人，感念社工員宛如父親般照顧貧困兒童，特別贈送社工員及其父親各一個計步器，成為最特別的父親節禮物。

家扶基金會說，這名黃姓認養人不僅自1994年起，就透過家扶基金會熱心認養三名國外貧童，2003年又一口氣認養國內不同縣市的十六名家庭貧困或乏人照顧的兒童……

●當輾轉得知這位堅持不透露姓名的善心人士，原來是我們【百萬聚樂步】忠實會員時，真叫人不興奮也難。記得在今年6月與大潤發第四度合作推廣日行萬步暨計步器義賣的首日，有六位父親受邀一同參與，其中

善與行的美麗結合

《編輯室手記》

文／連錦堅

一位父親當場就認購了16組抱回家，原來這位父親就是上則新聞報導中的善心認養人。猜，是圖中哪位？

說到善行，本會總幹事黃純湘也不落人後，她兩年三度國際行，就獲得比利時健走組織邀請台灣成為其40周年的主題國，時間就在2009年5月上旬。堪稱是另類「善行」人士。

除了會員善行讓我們感動之外，也有件值得開心的事情要向大家報告。那就是：基金會在國內十個航空站的十二面推廣日行萬步的公益廣告燈箱，已分別獲得各航站的支持，將繼續以「每日定存一萬步，健康財富有保固。你，今天走幾步？」為訴求，提醒國人「多走動、少病痛」。

「有錢真好，有閒更好，有健康才是寶。」紀姐的三句箴言，本期主編近日感受尤其深刻。坐而言（健康），不如起而行。

～與所有好朋友們共勉～





紀姐隨筆

●台灣科技界首富鴻海郭台銘先生，即使坐擁金山也無法以財富挽回他的首任愛妻林淑如女士，以及他最心愛的弟弟郭台成的生命。所以老師經常掛在口邊提醒學生的那句話「健康就是財富」，是否應該改成「健康大於財富」。

「健康」與「人」是連體嬰，一生一世相隨，健康習慣的養成必須要有正確的「健康生活觀念」，世界衛生組織(WHO)的維多利亞宣言四句話向世人做簡單精闢的告示：合理膳食、適量運動、戒煙限酒、心理平衡。談到「適量運動」這個議題時，每次我都不厭其煩的提醒大家WHO於1992年向全世界公告：「健走是最完美的運動」。

運動、運動、運動…紀姐，妳談得煩不煩啊！怎會煩，將「健康」分享給大家是多麼美好的一件事！運動的好處，讓一個人老得比較慢，活得比較長；小可抗感冒，大能禦癌症。肥胖是百病之源，運動可以防百病。在日常生活中，在演講內容中，我已重覆千千萬萬遍，即使有一天我患了「老人癡呆症」，大腦的潛意識還會反射性的蹦出這些永久刻印的詞句。

我最常講的一句話：「運動讓人健康、快樂、聰明」；可能有人會說：「等一等，什麼？聰明？」運動最基本的功能是促進個人的健康，這大家皆知。運動時觸動腦部分泌的「腦內啡」(Endorphins)能紓壓減憂，讓人有「快樂感」，愈來愈多人知道；但運動讓人「聰明」，大部分人拒絕去承認，對此，我耿耿於懷幾十年，大家都能琅

琅上口的「頭腦簡單，四肢發達」是罪魁禍首，極盡負面洗腦之能事。錯誤觀念的「完美化」無須費吹灰之力；而要更正修改卻比「愚公移山」還難。

從事教育工作者皆知道「運動」對孩子的成長和發展是不可或缺的理論，因為那是教育學分必修的課程內容之一，有時我不得不懷疑是否在教師的養成過程中，它根本就被忽略或刻意刪除的課程。每每看到「主科」的老師理所當然的借用「體育」課，或者體育老師滿心歡喜的讓「體育」課被借，我的錐心之痛，他人無法理解。其實就是那麼的簡單——幫助孩子健康、快樂、聰明的重要元素之一被剝奪了。孩子是多麼的無辜，我可以了解父母的無知，但我無法諒解教育工作者無良知。

運動之讚、之美，我心知肚明，為避免「老王賣瓜」之嫌，我尋找相關領域研究報告的報導，最近的驚喜是五媒合一的「台灣醒報」於九月一日問世的版面，即出現斗大的文字報導「多運動的孩子，成績較好」。欲知內容，敬請上「希望基金會網站www.hope.org.tw」詳閱，另加贈兩篇經典報導，一為1994年11月11日刊登於聯合報生活藝文版題為「運動的小孩聰明」；另一篇2004年3月19日刊於中國時報的「強心健腦，快動起來」，歡迎下載傳閱，讓我們攜手一起掃除「質疑」，打擊「剝奪」。

【希望基金會董事長、百萬聚樂步發起人】

紀改



文／黃純湘 圖／許新華



2008 會員健走金門國家公園

熱鬧滾滾，健走出遊

●繼澎湖菊島健走之旅、馬告神木園健走之旅，今年堂堂邁入第三季的會員年度健走，基金會特別選擇民風純樸、自然人文豐富且充滿戰地風光的「金門」，用心規劃了一趟令人難忘的會員專屬健走深度之旅。9月5日一大早來自各地的百萬聚樂步會員陸陸續續匯聚松山機場，全團48人熱鬧烘烘地為金門國家公園健走之旅揭開序幕。

第一天

輕鬆悠閒， 有如比賽前的熱身

第一站金門國家公園遊客中心，觀賞金門國家公園影片介紹，短短十五分鐘，令人深深地感動；第二站八二三戰史館，團員有如認真的學生聚精會神地聆聽導遊阿正的詳細解說，一點一滴吸收轟轟烈烈的金門戰爭史；而第三站保存完整的閩南古厝—民俗文化村，讓人流連忘返，驚豔不已，古厝阿伯賣的蚵仔煎、蚵仔麵線深受團員青睞，嚐過的都讚不絕口！最後一站是地理位置上距離大陸最近的馬山觀測站，在這裡我們有一小小機會親近白沙灘，匆匆一瞥金門美麗的海岸風光。當晚，經過一整天的奔波，本應該早早休息的，但是活力十足充滿冒險精神的百萬聚樂步會員，超過半數仍意猶未盡的加入金門人許新華夜遊金城市區的行程，走到金門鎮總兵署古蹟時，正好碰上「中秋博狀元餅」的傳統民俗遊戲，大家也入境隨俗，跟著排隊擲骰子試手氣，本團果真好運無法擋，出了狀元又出秀才，非常熱鬧！





第二天

上山下海，緊湊又滿檔，
有如上場比賽的選手

一早大家身著「行」T，手持「宇宙巾」聚集太武山腳下，四周瀰漫一股武林高手的氣勢，隨著口令「一、二、三、四…」，姿勢標準，整齊劃一地學做防癌宇宙健康操。做完操，大家開始跨步健走上太武山，一路上坡，沒多久個個揮汗如雨，汗流浹背。全團最年長高齡83歲的夏長城伯伯一路健步如飛，很快就抵達最高點「毋忘在莒」，讓年輕的晚輩們望塵莫及。挑戰完成登山健走震撼教育之後，參觀最近才對外開放，以人工開鑿而成的大石窟——擎天廳；緊接著就下海上船前往小金門享用午餐，小金門產芋頭出了名，所以午餐特別加了一盤美味的芋泥料理讓大家嚐鮮。飯後每個人挺著飽足的肚子，興致勃勃地逐一走訪小金門著名的景點四維坑道、湖井頭戰史館及烈女廟。結束小金門戰地之旅搭船返回金門，想不到上岸後還有更震撼的體驗在等著我們呢！那就是健走民防坑道，聽說金城鎮地底下有著四通八達的坑道，我們從金城車站進入坑道，每個人頭戴安全帽，只有前、中、後三個人有頭燈，雖然僅健走二公里，但因為坑道非常狹隘密閉，再加上其間經歷兩次各二百公尺長的黑暗坑道，真的讓人深深地感受到戰爭的無奈與恐怖。





第三天

輕鬆自在， 有如比賽後的緩和運動

大清早5：50在地人許新華帶著十幾位早起的鳥兒健走到河濱公園，在路上巧遇早起運動的許媽媽，在「肖年仔、肖年仔…」註一聲聲呼喚中，母子相會浯江橋上，同行的伙伴都非常開心能一睹許媽媽硬朗的身影，而許媽媽更高興能見到紀姐本人。今天行程第一站莒光樓，在這裡每個人都吃到「肖年仔」貼心準備的金門燒餅，還觀賞到雄赳赳、氣昂昂的「戴勝」鳥；第二站來到文化與書香氣息濃厚的水頭聚落，完整閩式古厝與出洋客所蓋的洋樓，形成強烈對比，這裡充滿出洋客在海外奮鬥衣錦返鄉的故事。這裡有著古色古香的古厝民宿，既典雅又深具特色，我們特別相約下次來金門一定要住水頭聚落的古厝民宿。第三站鬼斧神工的翟山坑道，是當年官兵們以簡單的工具，土法煉鋼的方式開鑿而成；最後參觀完雙鯉溼地自然中心及古寧頭戰史館，為整個金門行劃下完美句點。

有如家人一般的聚樂步

百萬聚樂步是一群享受人生、喜愛運動、熱愛旅遊的會員所組成，彼此趣味相投，個性相融，默契十足。一年一次的會員健走之旅將大家聚在一起，同心同樂，相互照應，有別於一般的旅遊團，百萬聚樂步健走團在紀姐帶領下就是多了一份如家人般和樂融融的溫馨氣氛，讓大家都能放心安心並全心全意地享受旅途的每一步、每一景、每一刻。

註：「肖年仔」是會員許新華的母親稱呼他的獨特用詞。



關心「稅多少」的同時，更別忘了注意自己「走多少」
認識稅賦，省金錢；力行健走，賺健康！

稅稅平安·天天健康～租稅宣導親子健走活動

活動時間：97年11月1日（周六）上午8：00～12：00

活動地點：臺北市大安森林公園 兒童小舞台
（近建國南路、信義路交叉口）

健走距離：約4.2公里

活動內容：親子健走趣、租稅宣導遊戲區、表演欣賞及摸彩活動。

走完全程者可獲贈精美紀念品乙份，送完為止。

活動預告

2008「全民健走日」系列活動

一年一度國際友人齊聚台灣，我們要將台灣愛健走的熱情，讓全世界都知道，這一天，缺你不可喔！

2008國際健走論壇

活動時間：97年11月2日（周日）上午8：30～12：30

活動地點：臺北市中正紀念堂 視聽室（近信義路大忠門）

報名須知：

1. 本活動免收報名費，但因座位有限（限額90位），**需事先報名方可入場。**
2. 報名期間自即日起，額滿為止，以本會收取報名表之時間順序為憑。
3. 報名表請上本會網站www.hope.org.tw下載或索取傳真。
4. 凡事先報名者，均可獲贈「閱健走，越健康」組合乙份。



第18屆國際快樂健行

活動時間：97年11月8～9日（周六～周日，共二天）

集合地點：臺北市立明倫高中

健走距離：分為10、20、30公里三組距離

報名期間：自9月23日起，額滿為止。

報名方式：02-2594-2108 山岳協會 陳小姐

<http://www.mountaineering.org.tw>

報名費：每人300元，50人以上團體一次報名可享報名費九五折優惠。

報名贈品：精美健行斜肩包乙份（如右圖）。





中華民國九十七年十月

【網站改版，全新登場】◀



網站改版，全新登場

文／曾虹琳

●歷經十個月的醞釀與催生，希望基金會新版網站，終於在萬眾期盼下翩然登場！

成立已逾二十餘年的財團法人希望基金會，自92年首成立網站平台，作為另一扇與外界溝通交流的窗口媒介，歷經五個春夏時空更迭，網域空間的重要性與影響力與日俱增，為順應時代潮流，並擴大發酵推廣「全民健走」的使命感，網站的永續經營，成為基金會不可忽略的重點工作之一。

屬於非營利性質的基金會機

構，每一份經費使用都必須謹慎地考量，甚至將每一分錢發揮至兩倍、甚至三倍的功能效益上。反應在網站改版更新上，我們規劃的初衷，是希望呈現一個作為國內具承先啟後代表性、適合全民的——專屬推廣「健走」健康生活觀念的全方位網站：它必須是具親和力的，以貼近人心的角度，讓人觸及與自身日常生活相呼應的相關議題、有實用趣味性的功能引人駐足停留、具備專業資訊整合性的資料庫、與國際間健走相關議題、活動接軌的交流媒介，有清

新易操作的視覺介面，供使用者無障礙地使用瀏覽。

承接這份企劃，意味肩負重整基金會過去活動歷史、相關資訊的龐大資料庫內容，同時在新網站的內容規劃上，則必須考量在未來十年內的使用效益與傳達功能，從主題定位、內容架構、視覺形象、創意呈現等等都必須全方位地整體考量。

而在全盤性地思考定案後，接著是收集相關可傳達意念的素材，而後與製作網站公司溝通協調出希望呈現的方式與達到的效果。

嶄新的網站製作內容，包含了四大架構：【關於我們】敘明希望基金會與「健走」結緣的經過、【健走教室】介紹健走運動的入門常識，與整理大量收集來的醫學報導相關佐證資料、【百萬聚樂步】成立會員的專屬空間、而【國際健走交流】彙整了世界各地的健走節慶活動，甚至可連結到各國不同的健走組織網站，帶領愛好健走者走進一扇扇





無遠弗屆的健走國度文化視窗。

其中值得一提推薦您去【健走教室】裡的「認識健走」瞧瞧！裡頭有從另一種輕鬆詼諧的角度提及與「健走」相關的歷史小故事、語錄俏皮話等等，還有【百萬聚樂步】中可每天實際登錄操作的「線上健康存摺」，當然還包括愛好健走者的最愛——「全國健走活動看板」，這是個雙向交流的互動平台，您可以在這裡查詢到全國各地舉辦的健走活動，或者是您可以上傳不同的健走活動訊息，當健走活動推廣的報馬仔！

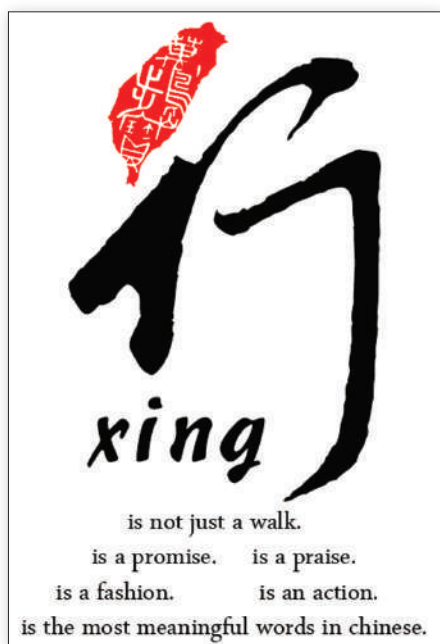
在邁入二十一世紀的新紀元裡，人類大量使用各式便捷的交通工具，而快速之後取而代之的是被污染的空氣、日漸疏離的人際關係、和已開始暖化的地球…等，藉著這個與「健走」互動的網站平台，希望喚醒人類最基本的生活方式、體現最貼近民眾生活的走路生活藝術，將現在已日漸式微的「走路」運動，以貼近人性的方式，引起社會大眾的重視，進而轉化為身體力行的動力。誠摯地邀請您進入『希望基金會』網站一起認識健走，將這份美好的觀念帶給更多人認同受惠！





萬步寶島行 銷美麗台灣

文／黃元清



①「行」字樣式。

●兩年前來自台灣藝術大學與長庚大學研究所的五人小組3+2團隊，在暑假期間以十天時間，參與希望基金會的創作工作營，在這過程中設計出具台灣文化風味的「台灣靚牌」，同時也孕育出一個能代表基金會推廣健走目標，並且具中華文化特色及多重正面精神意涵的中文毛筆風格圖騰，那就是「行」!!如圖1所示。

「行」的故事發展仍在進行式中，將會持續地上演下去。各位讀者一定會想，什麼是行？一開始只是單純表示「萬步寶島行」的精神，就是走路的意思，但在經過一段時間的醞釀思考與沉澱後，「行」的意義在紀姐與連總監的巧思推廣之下，已經由個人走路健康意義推廣到社會與國際間的節能減碳環保風潮趨勢，最後「行」更象徵承諾也是讚美；「行」，是風行、流行，更是行動與實踐，為了讓「行」能夠國際化，更將精神意涵翻譯成三種語言版本（中繁、英、日文）如圖2所示。我們最終的梦想就如連總監所說的：可以在外國看到西方人身上刺一個大大的「行」字圖騰。

從今年初開始，基金會一直在思考要運用何種方式將這美好的「行」字廣泛推廣到社會大眾裡，因此在今年三月時與台灣藝術大學設計學院合作，規劃舉辦全國性的「台灣行」創意設計競賽，讓台灣年輕學子能夠先對「行」這個字有深刻印象，同時能夠以創意讓「行」的精神融入在創意商品裡；如圖3海報所示。



2 「行」的精神之中、日、英文解說。



3 「台灣行」創意設計競賽海報。

在這比賽合作過程中，台灣藝術大學設計學院率先開發出了幾樣「行」的手工創意精品作為展覽用途，在此契機之下紀姐提議如果能夠以「行」當作一個品牌來經營，推廣販售相關紀念品給國人及外國觀光客，不僅可以為推廣日行萬步過程籌募部分資金，更可以推廣「行」的精神並行銷美麗台灣；在此機緣與理念下，連總監尋求異業結盟合作夥伴，很感謝民航局與機場免稅商店（昇恒昌及采盟公司）的熱情參與，讓「行」能夠順利呈現在國家大門——桃園國際機場。



2008年8月「台灣行」紀念品專區正式開幕，在第二航廈裡共有七個展售點；如圖4所示。開幕當天與紀姊、連總監在現場參觀，航廈裡不只免稅商店裡有「行」專區，更有燈箱、海報、與穿著「行」字T恤可愛工讀生一起幫忙推廣曝光；如圖5所示，當我們抵達現場時我們只能用「感動」兩字來形容，畢竟「行」這字從一開始的產生到現今的專區推廣，從單純圖形到後來到專區的呈現，這期間大家所做的努力終於有階段性的成果。「行」專區裡所擺設的東西，有許多是會員朋友們所熟悉的，如七喜萬步機與紀政簽名版的計步器，及3+2團隊與「行」邂逅後第一項創作「台灣靚牌」，以及銀飾健走小花等等，同時更要感謝台灣藝術大學對於「台灣行」專案的支持，提供了許多精美工藝品，如胡椒鹽罐「螞蟻勤於行」，不僅藝術價值與實用功能兼具，更將行的精神趣味化，融合在胡椒鹽罐上螞蟻的行走方向。

今年「台灣行」的長遠品牌經營計畫已經跨出了一小步，光這一小步就需要同仁們花費許多的精力與時間，未來在推廣上更需要各界的資源加入，但是要別人一起來完成這項看似不可能的任務之前，我們的動機與出發點必須能讓旁人認同、所做的努力必須讓人感動才行，在「台灣行」這個品牌經營之路上，我們拼的不是營業額，而是在築一個夢，一個能將台灣精神與風光美景銷往國際的夢想，我相信「台灣行」在長期耕耘之下，必能為福爾摩沙這塊寶島留下永恆與感動。



4 桃園國際機場第二航廈免稅店—「行」系列主題賣店(七個展售點)。



5 桃園國際機場第二航廈「行」的燈箱與海報。



▲ 2008年春紀姐65歲慶生健走，攝於陽明山海芋田前。

●民國七十三年以前，在還沒開始打高爾夫球的時候，我有慢跑的習慣，因家住台北內湖成功路，距離大湖公園很近，常常利用空閒時間到湖邊小公園或環湖步道跑步，曾跑破多雙跑鞋，後來迷上高爾夫就沒再慢跑，這時幾乎打遍了新竹宜蘭以北的所有球場，球技也達單差點的巔峰，一直保持運動，身體狀況，體重體能均佳，直到85年起因到文化大學政治研究所進修，起先從學分班開始，後考取碩士班，讀完碩士班又繼續攻博士，一方面公務繁忙，一方面又課業繁重，不得不放棄自己的最愛高爾夫。幾年下來，一個年近半百，又沒進行任何其他運動的我，身體陡然起了變化，體重增加體型變胖，行動變緩，期間曾因脊椎神經受到壓迫，動過一次手術。在不經意情況下攬鏡自照，驚訝自己的身體變化，頓覺「有健康才有希望」，否則，一切努力都將白費功夫。正巧這時我的工作被派到警察廣播電台，擔任節目課長一職，與推動世界公認最完美的運動「健走」，力促民眾養成規律運動以常保健康的「財團法人希望基金會」董事長紀政女士結緣，因參與宣導她的「每日一萬步，健康有保固」理念與活動，而實際力行「健走」運動。

從自願擔任「希望基金會」志工，參與活動，到入會成為會員，積極



▲ 與紀姐在警廣錄音間合影。

力行「每日萬步」的諾言，但是因自身身體過重，健走的先決條件還是要先能走得動才好，所以先做減重的行動，由於自己意志不夠堅定，且實施不得要領，效果不佳，直到一年半前，配合當時警政署侯友宜署長的「精壯減重」計劃，從飲食、生活習慣、及同儕間的監督鼓勵影響，狠狠地將體重，從停止增重，到逐漸減重，即使減掉1公斤，也可使步履輕鬆許多，我從93公斤體重減為87公斤，體重減輕步履輕鬆，更方便健走運動，越走越快，越走越減重，也就形成越來越健康的良性循環。養成健走好習慣，促進個人健康，同時因健走亦認識鄰居或運動同好，增進人際互動，健走真是好處多多。



▲ 參加2008年元旦健走與前交通部長蔡堆(中)、次長何煥軒(右)合影。

【會員心得分享】 文／鍾國成（警察廣播電台副總台長）

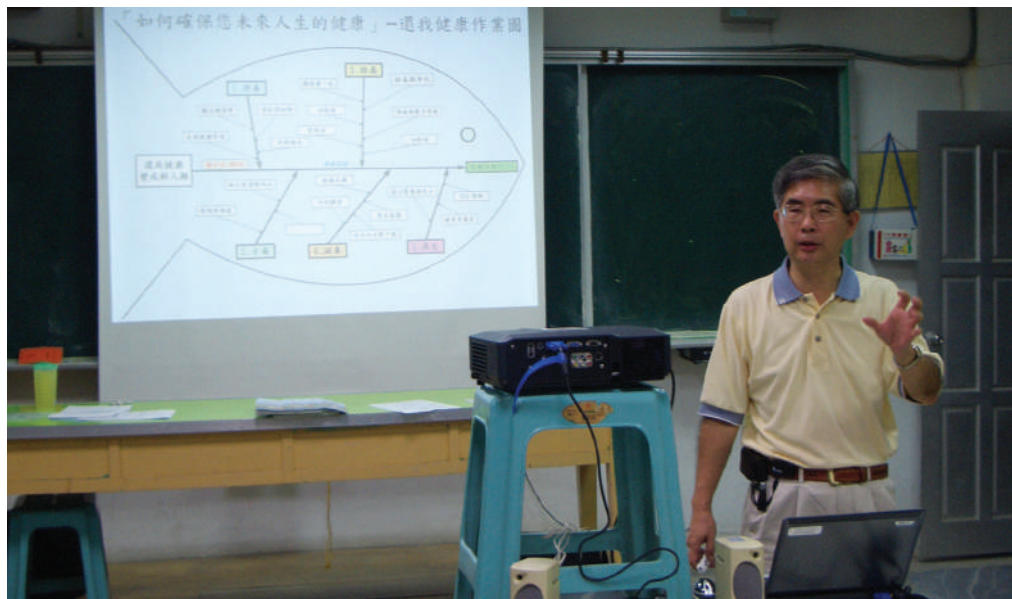
我的健走習慣



【會員心得分享】

文／吳世楠（台北市文山社區大學講師）

台北文山社區大學的『百萬聚樂步』



▲ 吳世楠攝於文山社大教學。

● 為什麼醫學及科技越來越發達，但是各種慢性病卻越來越多？為什麼醫院診所越來越多？到處還都可以聽到親朋好友得到癌症？這是現在的社會上常遇到的狀況！而報章雜誌上的報導也常常過度簡略，只告訴您吃這個東西不好，那個東西也不好，再不然就說吃什麼東西會避免得什麼症狀！可是最重要的事卻沒告訴您！例如：東西吃多少才會影響健康，營養補充品要補充多少？多久？只吃一種產品就會有效嗎？…太多的問題！加上現代人的保健常識大多是看「廣告」而知道的，這些商業「廣告」的目的就不必說了…不小心還會『人財兩失』！

「健康生活化」是我在文山社區大學的健康自我管理課程『如何確保您未來人生的健康』，最大的訴求——期望能從觀念落實到行動，讓學員瞭解—唯有正確的觀念、均衡的飲食、適當的運動——『知行合一』才能獲得真正的健康啦！

健康自我管理 要活就要動

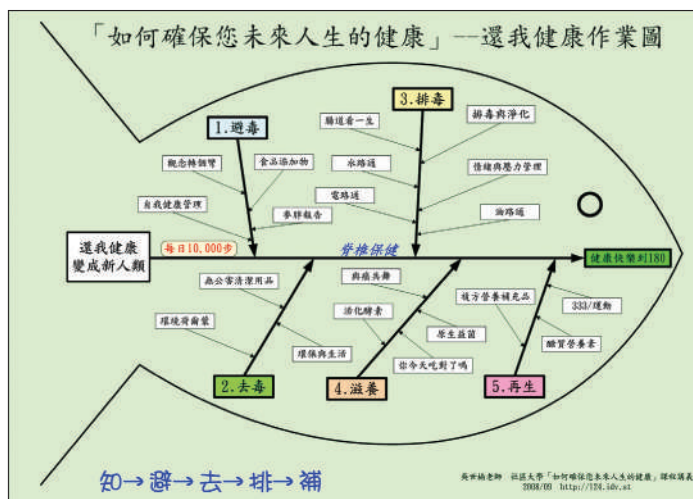
要健康，當然要運動，可是太多人

沒有運動的習慣，突然要大家去培養一項運動習慣，好像一時之間也蠻困難的；但是「健康自我管理的課程」就是希望能協助大家改善健康狀況，一定要讓大家動起來；於是參考並運用紀政小姐所提倡「每日一萬步，健康有保固；機能要維護，最少五千步」的理念，藉由這項簡單、易做的運動來維持健康，讓學員在最短的時間內得到學習的效果，真的是「最佳選擇」！

每天一萬步 增加「運動」趣味性

要求學員每天要走一萬步，同時用健康存摺來記錄自己每天的走路步數；一個人天天記錄自己走多少步，似乎還蠻無趣的。但是如果配合上課前的「成果展示」秀自己一周來走多少步，對學員而言則是一個互相激勵的作用，有刺激、有比較就會努力！

學習要有變化！我們將這個「運動」變得更具趣味性，每天走一萬步，正常男性約70公分/步，所以一天約走7公里，1學期18周，126天，可走882公里；你知道嗎？台灣頭到台灣尾多少公里？395公里！882公里足以讓





【會員心得分享】

文／蘇彥名

紐約快樂遊

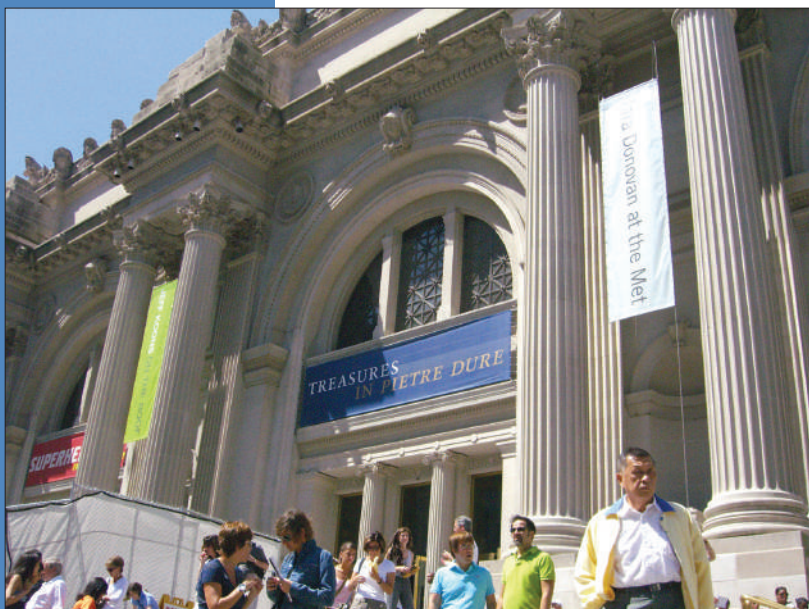
●今年五月底在爸媽的帶領下，我和妹妹參加了「希望基金會」和「光泉文教基金會」共同舉辦的健走活動，很幸運地在摸彩中摸到了特別獎。就我而言，可以第一次乘坐飛機跨越太平洋，離開台灣去一窺紐約的風采，大開眼界及拓展視野，親身體驗一下不同的異國民俗風情。

這次在台中都會公園舉行的健走活動，大約有一千多人來參與，是由「希望基金會」董事長紀政女士主持並帶著大家一起健走。我很幸運地抽到健走活動特別獎「紐約自由行六天三夜」，上台領獎時，還與董事長紀政女士和「光泉文教基金會」執行長合照，感到相當地榮幸與興奮啊！「紐約自由行」是一人中獎兩人同行，因為爸爸要工作，媽

媽則是要照顧妹妹，所以爸媽決定由舅舅帶我前往紐約一遊。

在8月24日出發時，我們這一團幸運得獎者共有18位。我們從「桃園國際機場」經「香港國際機場」，再轉機到美國的「甘迺迪機場」，這是我第一次經歷十六小時的長途飛行。

第二天我們抵達了美國第一大城「紐約」，到處可見熙來攘往的景象，街道四周高樓聳立，展現出非凡的氣勢。在美國的第三天行程，前往「砲台公園」、「中國城」，而中國城街道兩旁有著密密麻麻販賣生鮮蔬果的攤販，街道呈現出擁擠的現象，有著台灣的傳統菜市場一樣的叫賣情形，這裡也是紐約唯一有中文招牌的「麥當勞」。接著領隊引導大家去搭乘紐約地鐵，來到了



▲大都會博物館。



▲蘋果電腦專賣店。



▲大都會博物館裡的丹都爾神殿。



「洛克斐勒中心」、「聖三一教堂」，而在教堂裡參觀了彩繪玻璃，光彩奪目，十分壯觀。緊接著，走向「迪士尼紀念品店」，每個人都進去血拼一番。接下來到了「蘋果電腦專賣店」，也就是大家講的iPod，店的外型猶如水晶方塊，幾乎搶盡了對面「廣場飯店」的風采，它的右前方就是「中央公園」，它就像一座超大型的庭園迷宮，行走其中，會使人有暈頭轉向、搞不清楚方向的感覺。

第四天一大早，領隊帶團員們到「大都會博物館」參觀，這裡是名列世界三大的博物館之一，館內擁有超過兩百萬件的館藏，數量相當驚人，令人目不暇給啊！其中歐洲繪畫就多達兩千五百件以上。另外古埃及藝術部分，最引人注目的「丹都爾神殿」，更是一座珍貴的古蹟。其他館內收藏還包括了服飾藝術、亞洲藝術、歐洲雕刻與裝飾等，令人大飽眼福。

時至下午，大家往「洋基球場」的方向出發，因為我們這些幸運得獎者，不僅是受招待到「紐約」，而最主要是招待觀賞大聯盟指定洋基隊球賽一場，行進到地鐵搭車，這才發現要去看比賽的人還真是不少，幾乎把整台列車給塞爆了。好不容易塞到了「洋基球場」那一站，才能稍微鬆一口氣。目前球場旁邊正在加蓋一座全新且更大的球場，聽說是「洋基」的新球場，可容納的觀眾，從原先的五萬人增加到十萬人，座位是原來的兩倍。舅舅和我的座位被安排坐在本壘後方的第四排，感覺有種像VIP等級般的禮遇感受，所有球員都能看的一清二楚，不論是觀賞的心境或視野都是超級棒啊！

比賽中，球迷們熱烈地為自己喜愛的球員加油，加油聲響徹雲霄，球迷們讓現場氣氛high到最高點。雖然我們的「台灣之光」王建民，因為受傷而沒能上場比賽，但比賽依舊精彩熱烈，現場比起電視轉播來得刺激有真實感。最後，洋基隊不幸落敗，讓支持的球迷們

不禁表現出失望和落寞的神情。

最後一天的行程是台灣時間8月28日，我們到了有「世界最大百貨公司」之稱的「梅西百貨」，那裡從服飾、珠寶、皮件、美妝品，到寢俱、傢俱、廚房雜貨等，各色商品種類繁多，值得一逛再逛。傍晚，司機先生將我們的行李送到甘迺迪機場，因為我們一行人將要回去台灣了。滿載美好的回憶與行囊回到台灣與親友們分享這趟紐約之旅。

懷著感恩的心，感謝「希望基金會」盡心的舉辦，「光泉公司」熱情的贊助以及「雄獅旅行社」在紐約行程上細心的安排，讓我們有個令人難忘且懷念的紐約自由行。此篇「紐約遊記」之心得感言，首先必須感謝紀政阿姨的多次叮嚀鼓勵，讓我有學習磨練的成長機會，以及爸爸之軍中長官尹伯伯，連續幾天於百忙之中抽空替我校稿與指正，方能順利寫成此篇心得報告，而完成投稿動作。



▲迪士尼紀念品店。



▲洛克斐勒中心。



▲洋基新球場。



▲聖三一教堂。



▲洋基球場。



【國際健走】

荷蘭尼米根之行

圖文／陳劉茂松(中華山岳協會國際組組長)

●去荷蘭健行，乍聽之下與世界其他國家之健行沒什麼兩樣，但是對國際健行稍有認識的人，若聞有人自荷蘭健行歸來，皆會豎起大拇指，佩服有加。這也是為什麼我在開完四天IML年會後，還拖著疲憊的身軀，非走一趟荷蘭健行不可。而完成荷蘭健行有如縱走聖稜線(雪山山脈)一樣，是對自我的挑戰，若能夠完成，將被認為是山岳界的勇者。

荷蘭健行一般指的是尼米根Nijmegen(荷蘭東南方近德國邊界的城鎮)健行。每年七月第三個星期連續舉行四天，環繞著尼米根四周，每天走不同的方向路線。今年舉辦第九十二屆，是國際多日健行創始國，每年約有四萬五千人參加，分成五十、四十、三十公里三組。若無心理準備，完成實非易事。日本有一女性粉絲，已參加這個盛會達二十六年，可見其魅力無法擋。

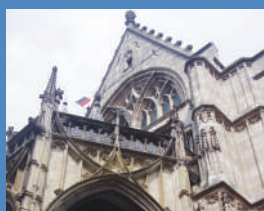
首要之務是體力之提升，平

常我們所訓練的日行萬步是不夠的，至少以我參加四十公里四天為例，要訓練到日行兩萬步才有足夠的體力應付。因此半年之訓練計劃初步擬定，除了日行萬步外，前三個月每星期二到三天由原先萬步，增加一倍至兩萬步。而後三個月，由每星期有二次兩萬步，增加到三萬步。且健行速度保持在每十分鐘一公里，果然訓練效果不菲，於大會健行時每天大約走54,000步，七小時左右。

再來就是起水泡(blisters)的問題，是最容易被忽視且經常造成放棄比賽之原因。雖然大會上有醫護人員照顧，但防範於未然是健行能夠順利成功的保障。起水泡原因不外乎鞋子和襪子穿著不當。平常訓練里程較少，發生機率甚微，但一到健行大會，每天皆走二十、三十公里，且連續兩天或以上，若非已穿過適應之鞋子，起水泡是最容易發生的。選

擇的鞋子鞋底不能太薄，避震效果會不好；襪子大小，厚薄要適中太鬆或太緊皆會擠壓皮膚，長時間走路造成水泡，不良於行。

健行大會除了走路運動外，也有文化內涵，有點像國外嘉年華會或像國內之媽祖遶境。由於荷蘭健行人數眾多，每天從早晨4:30天未亮，就分組出發，除了參加者外，亦有絡繹不絕的送行者，在大會會場和出發沿線以歌聲、舞蹈方式送行，好不熱鬧，而成羣不間斷之健行隊伍，如出征之勇士，迎著晨曦，邁步經廣闊的田野、牧場、河邊、樹林、堤防、橋樑…。而行經村莊、聚落、教堂、商店、公園，當地居民都跑出來夾道歡迎或擊掌鼓勵，並將家中糖果、點心或村莊生產之小黃瓜、紅蘿蔔、蕃茄、蘋果置於籃內，由小孩代勞分發或放路旁桌上，給健行者任意取用。有的人將家中音響搬出戶外放著高分貝熱門音樂與路過健行



者同樂。但也有利用活動賺外快的，擺出農產品如櫻桃、草莓、香吉士，或在地風味的蔬菜湯、蕃茄湯、肉丸湯、啤酒等沿途販售。在健行隊伍裡，我最敬佩的是一些看來年紀不輕的耆老也是走四、五十公里，雖然艱苦，他們卻甘之如飴。我問一位年約七十歲的老先生，他說已參加這個大會二、三十年了，以往都是走五十公里，最近一、兩年才改走四十公里；而依大會規定：男性六十歲以上或女性五十歲以上，可走三十公里。可見超齡演出大有人在，這也表示走路運動人民很健康，國家豈有不強之道理。

第四天，是健行即將完成與結束的一天，是最辛苦與亢奮的。最難忘的就是在最後五公里路段，道路兩旁擠滿人潮，手捧著各式花朵(最多的是劍蘭)，遞送給最後即將完成之參與者，鼓舞與道賀，甚至陪走最後一程好不

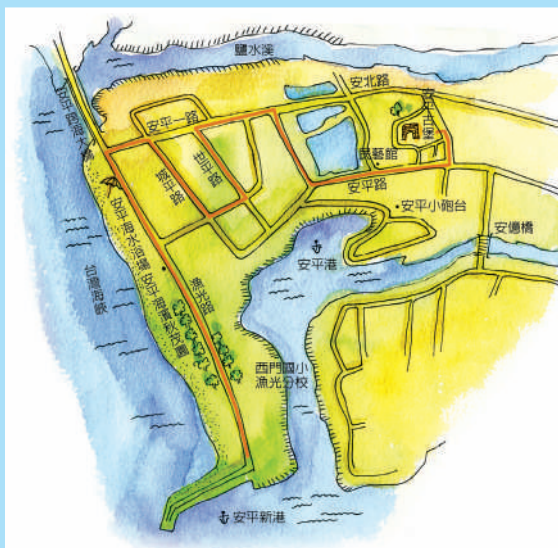
熱鬧與溫馨，到了終點，工作人員為你別上五角徽章，祝賀你完成Nijmegen 4 days walk。

另外由健行中也觀察到荷蘭對環境的保護，走經其農村田野，自然綠化的很徹底，無一絲工業污染。河流、空氣、曠野自然而純淨，道路兩旁住宅區、田野、公園皆有上百年的大樹，高大而茂盛，與荷蘭人高大個頭，有異曲同工之妙。而廣闊牧場種植著一望無際鮮嫩之牧草，馬、牛、羊兒，成羣悠閒地散布在草原上。荷蘭人，人定勝天，填海造陸，經好幾個世紀，深知土地取得不易，因此對每寸土地之利用別具用心。國

家雖小，但其畜牧、乳酪、花卉等產值在世界上皆名列前茅，對自然資源保護不遺餘力；城鎮、都市皆設有腳踏車專用道，將節能減碳和運動深化到實際生活中。以往是海上強權，造船經商，還曾於17世紀佔領過台灣，國民知識水準高，樂觀開朗，很容易接受外來文化，若你問路，英文麥也通，甚至從他們口袋或車內掏出PDA幫你找到目標。這趟荷蘭之行，收穫很多，這個如我們台灣的小國，有很多值得我們學習的地方。

荷蘭尼米根健走活動網站：
<http://www.4daagse.nl>





台南安平古堡

～感受安平特有風情

四草跨海大橋可將台灣海峽一覽無遺，偶爾橋上有人垂釣。附近安北路上的安平豆花，講究傳統古法製成，是著名古早小吃。



台南的古蹟之一安平古堡，當時為了防禦功用而建的古堡，堡內可見層層建物和大砲，遙想當時景象。

●身為台南重要古蹟之一的安平古堡，建於明崇禎7年，可說是台灣最古老的城堡，原稱為熱蘭遮城，又名為台灣城，經日據時代改建後，改稱為安平古堡。城分內外兩城，內城外型方正，共築三層，下層位於地面，作為倉庫，城內有突出稜堡作為瞭望塔，各有大砲五門。健走路線由安平古堡為起點，沿週邊道路健走到秋茂園一帶。安平古堡旁有座天后宮，也可直接以此為起點，再沿安平路、世平路、城平路、四平一街健走，經台南海事水產學校、遠洋漁港等，感受安平一帶特有的風情，終點是漁光路的秋茂園，全程約3公里。如果還有體力可繼續前行，沿路直行經西門國小走到遊海宮，來回約3公里。秋茂園後有練馬場，園內有烤肉區和烘土窯區，再過去是海灘，路旁皆是高大樹林，但夏季時因出現焚風高溫，樹葉有乾枯的現象，呈現另一種不同景觀。秋茂園附近有一座新建的交通便橋四草跨海大橋，將台灣海峽一覽無遺，偶爾橋上有人垂釣。附近安北路有家安平豆花，講究傳統古法製成，是著名古早小吃。

【安平漁港】

●安平漁港位於鹽水溪南岸沿海地區，昔日曾是對外的重要通商港口，但後來因為漂砂淤積造成港口堵塞，而逐漸失去它的功用，改以停泊近海漁船為主。之後因遠洋漁船的發展需要，於安平近海漁港西側建造遠洋漁港停泊地，佔地24公頃，深水碼頭2000公尺，呈現煥然一新的面貌。



[WALKING GUIDE]

健走指南

健走範圍：安平古堡—秋茂園

公里數：全程約3公里

步數：約5000步

地點：台南市安平區國勝路82號

開放時間：星期一～日，白天

停車場：有

交通方式：CAR



▲位於安平古堡前的開台天后宮，展現華麗繁複的宗教建築。



▲秋茂園的海水浴場，在酷熱的夏天裡讓清涼的海水沖消熱到最高點的暑氣。

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) 健康存摺壹本(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 健康存摺)



(圖四 季刊贈閱)

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	儲蓄金存款單
收帳號	18205150	金額 (新台幣)
億		仟
萬		佰
仟		拾
元		

財團法人希望基金會

存款人

姓名

地址

電話

經辦局收據戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫
郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收據戳



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

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

買優質計步器到維康

健康，才是給自己和親友最好的禮物



百萬步計步器

身體活動量顯示器

維康售價：500元

全國唯一可累計儲存100萬步數機種



七喜萬步機

蝴蝶、福疊台灣

維康售價：600元

全國唯一可累計儲存1000萬步數機種



七喜萬步機是健走代言人紀政致贈全國縣市首長所指定的健康贈禮

隨機內附贈健康存摺1本



【百萬聚樂步】推廣中心
推薦商品擁有兩年超長保固期

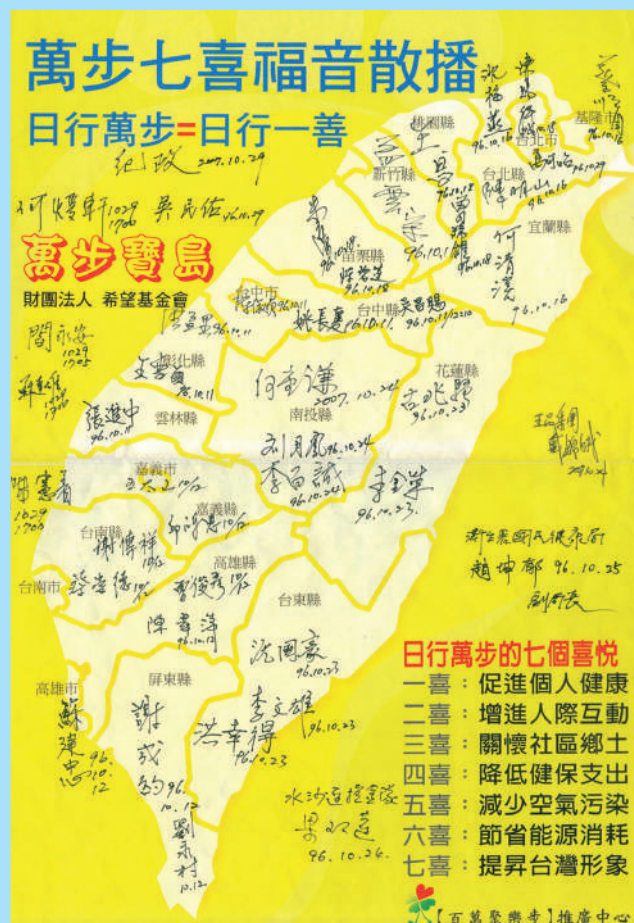
全國維康醫療用品門市均售

總代理：行運生活國際股份有限公司
地址：10452台北市玉門街1號2樓
電話：(02) 2596-0650
消費者服務專線：0800-655-288

【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)



【郵人迴響】

▲ 紀政對媒體說：美國一項調查指出，因為多走路，郵差平均壽命最長。

▲ 本刊主編帶著萬步七喜，跑遍22家責任中心局，獲得熱情接待與響應。

圖文／本刊編輯室

● 儘管2年8個月「以共同帶動日行萬步風氣為動機之萬步機推廣代售」的合作（約），到今年8月底圓滿告一段落，這段期間來自郵人朋友的真心支持與溫馨鼓勵，基金會同仁點滴在心。尤其是本期主編，每半年一次走訪各責任中心局回來之後，都興奮地轉述來自郵人朋友們的熱情，以下是我們這段期間的溫馨回顧。

2006年元旦健走的同一天，全國各地郵局開始代售由【百萬聚樂步】推薦的百萬步計步器，同時提供入會申請表讓民眾索取。3月17日，紀姐到訪台東郵局，人事室謝捷佩的來函溫馨感人。6月，全國的郵局都能看到一張「走路，最好

的運動」海報。11月，雙方共同主辦「蓋郵戳/認步數/送禮物」的「萬步寶島，有您真好！」活動。

2007年元旦健走，賴董事長伉儷與吳總經理親臨會場，以行動支持健走推廣。2月上旬連總監在高雄郵局櫃檯，看到一整排玻璃窗都貼有寫著「每日萬步走，活得更長久」小海報，當場感動到不行。5月到9月，四場台北水岸萬步健走，台北郵局在陳賜得經理帶領下，全程參與。第三場在木柵道南公園，吳總經理在雨中走完全程；第四場在大佳河濱公園還有台北郵局的慶生會。

10月，總公司及22家責任中心主管（澎湖除外），簽名響

應萬步七喜。11月9日，第一枚「健走圖案」郵票，選在國內首場「國際健走大師論壇」的同一天發行；11月11日的第一次「全民健走日」，何董事長親臨鳴槍。

2008年元旦健走，中華郵政加入贊助行列，50位全副武裝的「郵務稽查」成為媒體焦點，也為活動生色不少。5~6月的光泉健走月三場活動，也獲得台北蘇經理、台中陳經理與高雄呂經理的熱情響應。

一路走來，深切感受到郵人朋友的真誠以及對公益活動的熱忱。在此，基金會全體工作夥伴要向郵人朋友們再說一次：萬步寶島，有您真好！



茶與奶黃金比例 香醇濃郁

享受悠閒 午后時光

