

發行人／紀政

百萬聚樂步



本期精采要目

- 1 ● 編輯室手記—希望・結善緣・榮譽會員
- 2 ● 紀姐隨筆—黃爸爸的健走路 無限延伸
- 3 ● 萬步走春・健康得分
- 4 ● 我的N個百萬步
- 5 ● Lucky Seven 元旦九九
- 6 ● 精采一條路 公視迴響
- 7 ● 我的父親是健走達人，也是抗癌鬥士
- 9 ● 弘化懷幼院 一日院童體驗分享
- 11 ● 會員心得分享—一股傻勁 遠足隊一週年
- 13 ● 會員心得分享—轉念行的快樂
- 14 ● 會員心得分享—健走杖隨身，滿心歡喜
- 15 ● 銘傳百萬聚樂步 GO！
- 16 ● 健走步道系列—咬人狗坑生態景觀步道
- 17 ● 本會動態
- 18 ● 活動預告—【百萬聚樂步】會員年度健走活動
- 20 ● 活動預告—2010光泉健走

第18期



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第3345號

雜誌

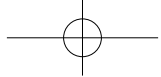
中華郵政台北誌字
第852號執照登記
為雜誌交寄
無法投遞請退回



財團法人
希望基金會

會址：10363台北市大同區昌吉街55號2樓204室
電話：(02) 2597-8186

網址：www.hope.org.tw



2006年1月1日創刊／2010年4月出版（期數：第十八期）

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

楊哲嘉・郭益璋

攝影：江德仁

許新華

發行所：財團法人希望基金會 執行長：鄭樹恩

會址：10363台北市大同區昌吉街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27日，美麗的星期六。近百位【百萬聚樂步】的榮譽會員齊聚台大校門口，在「不到一萬步，不進陶板屋」宣示之後，展開首次的年度聯誼活動。

這次以「萬步走春迎接希望」、「拜年祝健康」為活動目的的聯誼健走，吸引了八成榮譽會員開心參與。說來也真巧，前五位榮譽會員的誕生，正是去（2009）年的2月27日。當天晚上是一個餐敘，在獲悉紀姐首肯開始榮譽會員制時，立刻有五位當場加入，基於敬老尊賢，決定以年齡大小依序編號。

其實，早在4年前，剛開始「年費會員」制沒多久，主編一位老友黃正忠到訪，被邀請加入【百萬聚樂步】支持日行萬步推廣時，當場就提議：能不能一次繳十年？不要一年壹仟元，多麻煩！後來，陸續有會員反應：一年繳一次，十個九個忘，如能一次圓滿，豈不皆大歡喜？

於是去年2月，約了幾位熱心會員認真討論，有了「一萬元永久會員」的共識。

「永久會員？我建議用榮譽會員更好。」紀姐提議，眾人鼓掌，定案。一年來，共

希望・結善緣・榮譽會員

《編輯室手記》

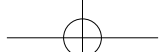
文／連錦堅

有110位好朋友加入榮譽會員，每位一萬元的會費捐贈，對基金會而言，特別是一個背後無企業財團支持的基金會而言，的確是重要的一股支持力量。

最感動的是，不少朋友表示：以一萬元支持一個「長年推廣日行萬步，鼓勵健走保健康，遠離慢性病」的公益團體，是善行，更是善緣。2月27日這一天，華視點燈節目特別趕來採訪孫正春、陳梅香這對知名的赤腳夫妻檔會員；還有王品的戴勝益董事長，特地從宜蘭包車趕來與大夥相會。

一個非營利組織要聚焦一個有意義的目標，年復一年堅持下去，的確不是幾個人靠一股熱情與傻勁就能竟其功。而是需要許多朋友，願意在認同與信任的前提下，以不同方式給予支持、鼓勵與打氣，這股力量才得以持續。就像每年農曆年後，基金會總會收到許新華榮譽會員從金門寄來一大箱貢糖與牛肉乾。而這位任職中華電信的熱血朋友，也是我們舉辦活動時的志工組長。有許許多多這樣的朋友為希望（基金會）加油，我們腳步當然不能停下來。





紀姐隨筆

黃爸爸的健走路 無限延伸



●大年初六早上十點多手機鈴響，看銀幕上顯示之號碼是秘書純湘。「Rose，妳已回台北了？」我所習慣的開心、熱情、活潑的回應竟然沒傳遞過來，而是片刻的無聲，我還來不及反應，她就哽咽地說：「紀姐，我爸爸今天早上往生了！」這個消息我雖然一點都不訝異，但是不捨是必然，深深的遺憾，是悵然。

不訝異，是因為6年前黃爸爸在屏東科技大學附近一家醫院日夜照顧騎摩托車出車禍的么兒時，咳嗽不止。其實這不是新毛病，黃爸爸心想：既然住在醫院，乾脆掛個號看個診、吃個藥。誰知醫生一看X光，著急地偷偷告訴么兒，黃爸爸罹患的肺癌已是末期，請轉知家人儘速安排到台北大醫院再診斷一次。榮總的腫瘤科主任明確地說：「如果做化療，可以活一年，如果不做則約半年。」家人並未將病情嚴重的真相告知已嚴重肺積水的黃爸爸，在能夠相處作伴一年總是比半年好的考量下，終於說服了黃爸爸做化療。治療過程中，在日本擁有「防癌之母」美譽的莊淑旂博士特別給予飲食的處方，並千叮嚀萬交待無論身體怎麼衰弱，一定要想辦法每天走路。黃爸爸絕對是醫生眼中最聽話的病人，療程不誤，飲食不偏，走路不怠惰。

黃爸爸的走路歷程點滴：他謹遵莊博士充滿慈愛和嚴肅的話。首先，扶牆拖步走200、250、300...，可以自行200、250、300...。Rose每天打電話回去叮嚀加油，偶爾我也插話打氣幾句。半年過了，一年也消逝了...。「紀姐，真不可思議，我爸爸跟著神轎去繞村一個星期」，「紀姐，我爸爸是左鄰右舍的健走教主！比他年輕、晚他罹癌的都向閻羅王報到了，但他還在走，而且還不招自來一些跟隨者」耳聽Rose每一次欣喜興奮的描述，心中暗禱Rose的孝心能感動天地，讓他們的親情能在俗世多享幾年。

然而，不願意迎接的，有一天還是要到來，黃爸爸走的步數愈來愈少，他一早自行搭乘遊覽車到台北治療，當天再搭車返回新營的勇敢影像不再，只能在新營的奇美醫院就近治療。醫生後來很少談治療，他在乎的是黃爸爸的安適和舒服。多時不見黃爸爸，關心加上想念，因此去年的11月3日專程南下前往探視，並陪同前往醫院門診，當天我扮演推輪椅的角色。今年1月31日再次探視，他已臥床不起。孝順的Rose最近數月每逢周末都儘可能返家陪伴父親，她深知：「親情」是末期病患的「特效藥」。

不捨的，不僅僅是黃爸爸的至親好友、左鄰右舍，當然還有我們這群後生晚輩。一位生命的勇者，剎時成為往事只能回味，聲音影像只能追憶。往生者已逝，而我們生者是否在乎如何把握住健康的每一天？

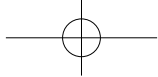
深深的遺憾，則是屬於我私人的。原計劃大年初四相約好友哈佛大學人類學博士——陸德生先生，想趁他三月中旬離台返美前造訪由我們「台灣八八送暖聯盟」認養之霧台鄉的霧台村。不料，陸博士竟然生病送急診，霧台村之行只能延後，因此預定在春節期間順路探望黃爸爸的計劃也告落空。而在大年初六之後，即使順路而音容卻已不在了！我的生命中又添了一樁憾事，唉！

黃爸爸，如今您在西方極樂世界，可以無憂無慮、逍遙自在地日行萬步、月行百萬步，年行千萬步...；黃爸爸，我們曾經做您忠實的啦啦隊，為您的生命加油；現在，我們將啦啦隊的棒子交給您，就讓您在極樂世界為我們的健康加油吧！

～有感而寫於庚寅虎年大年初八～

【希望基金會董事長、百萬聚樂步發起人】

紀政



中華民國九十九年四月

【萬步走春·健康得分】◀



▲走在台大校園，路寬車少景好，是健走優質路線。



▲紀姐說：好天氣，好福氣！



▲林三元的老吉他，將當天餐敘氣氛帶到最高點。

圖·文／本刊編輯室

萬步走春·健康得分

●「走路棒不棒？」棒！

「健康讚不讚？」讚！

「紀政正不正？」正！

連錦堅總監在隊伍出發前熱情帶動，接著眾人宣示：

「不到一萬步，不進陶板屋！」
卡馬，拉尺行！

領頭的是今年大年初一芳名出現中國時報新聞大標題的玫靜，隊伍中除會長紀姐外，還有多位知名人物，包括：前來協助維安的跆拳道奧運銀牌得主——黃志雄立委；清華學院執行長同時也是台灣環保聯

盟會長的王俊秀教授；高人一等，曾任中央社社長、並擔任過台視及公視總經理的胡元輝，現任中視董事長林聖芬，公視現任總經理馮賢賢，赤腳夫婦檔孫大哥／梅香姐，物理治療界名人簡文仁…。電台代表有警廣鍾國成副總臺長，教育電台的燕子和季潔；民眾日報台北總部第三支社王龍宗社長伉儷，新頭殼媒體莊嘉豐總製作，山難救助協會理事長黃梗楠，體委會參事彭臺臨夫婦…。浩浩蕩蕩近百人，從巡禮台大校園，到大安森林公園，終點是位於和平東路敦化南路口的陶板屋，全程約一萬步。

2月27日下午3點不到，台大正門口人聲鼎沸，報名參加【百萬聚樂步】榮譽會員首次年度聯誼的好朋友們陸續到場，新年恭喜聲不絕於耳。台大校園的百年老樹、歷史建築、醉月湖，走在其間心曠神怡，隊伍中的幾位台大老校友回憶過往，喜形於色。穿過台大操場出新生南路，右轉往大安森林公園前進。進入公園後，我們選擇走市區

▲在大安森林公園門口重新整隊，準備往目的地挺進！

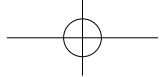
少見的紅土步道，出公園後沿和平東路往東直行抵達終點陶板屋。

也是榮譽會員之一的王品集團董事長戴勝益，特地「從在宜蘭的家族聚會中途離席」趕返台北，在餐廳迎接隊伍抵達。由於事前獲悉戴董事長除了要捐贈與當晚餐費同等金額給基金會做為健走推廣基金外，更要送每戶一本他的簽名書，因此一見到他，連總監忍不住戴董他來個大大的擁抱，對生性害羞的他來說，算是異常之舉。

萬步走之後體內自然產生的腦內啡，讓大夥心情愉悅，場面之熱絡，恐怕創下這家陶板屋開店以來最熱鬧的一晚。拎著老吉他趕來會合的林三元，在餐會尾聲更將氣氛炒到最高點。

2004年4月，紀姐發起【百萬聚樂步】；2006年1月，開始「年費會員」辦法；2009年2月，有了「榮譽會員」制度。不管是「年費會員」或「榮譽會員」，都是希望的力量。第一次舉辦健走聯誼餐敘，不週與疏失在所難免，我們將力求改進，也期待明年「萬步走春活動」的到來。





▲在台大校門口集合，愉悅全寫在臉上！



▲利用中途休息，趕緊和會長合影一張。

文／燕子

我的N個百萬步

●有位學生到教授家裡作客，看見教授書架上一套26冊的巨著，隨即表示他一輩子也讀不完這套書。教授告訴他，只要每天讀8頁，持續3年後就能把這套書讀完了。如果你計劃嘗試累積百萬步，以每分鐘走100步計算，不眠不休走上7個晝夜，剛好可以完成這個目標。但是，你不必這麼傻裡傻氣，因為只要持續每天走上100分鐘（10000步），100天後你將輕鬆達陣，成為名符其實的「百萬」健康富豪囉！

因為從事廣播工作（教育電臺），我總能獲得許許多多來自各方的資訊，撿精挑瘦後，在節目中把重要訊息傳達給我親愛的聽友。一直以來，我對兩件事情非常在意，一是身心健康，二是環境保護。「愛自己也愛地球」的生活態度，成為我堅強的信念。所以，當我得知希望基金會由紀政大姐領軍在國內推動健走活動時，我確信，這就是能夠讓大家都健康、環境更美好的「重要大事」。從此，我就常在節目中對聽友叨唸，也分享自己在健走（走路）上的大喜悅。

大約從5年前開始，除了盛夏溽

暑季節不宜之外，每天中午用餐過後，我便邀請幾位好同事到植物園溜躑（我們私下稱之為巡視領地，哈！），雖是「散步式」的行走，長期下來也養成了愛走路的好習慣，更已不知累積了「N個百萬步」呢！所以囉，加入希望基金會、成為「百萬聚樂步」榮譽會員，是再自然不過的事情，因為這本來就是我在生活中身體力行的事情，走路已成為隨時讓自我「感覺良好」的習慣。

健康靠的是持續力，而不是一時的衝勁。就像每天讀8頁，就能

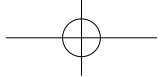
讀完26冊的巨著一樣，「每日一萬步、健康有保固」，累積每天的健康步數，讓我們相遇在「百萬」健康聚樂步吧！

《編輯室報告》

燕子，本名賴素燕，國立教育廣播電臺「教育生活家」節目編導兼主持人。就在基金會連總監去年底，第二次受邀上她節目現場介紹2010元旦健走的那天，加入成為榮譽會員。連總監邀她分享2月27日參與感想。她說：當天心得讓別人講，我要講五年心得。



▲大步跟上紀姐的腳步。



中華民國九十九年四月

【Lucky Seven 元旦九九】◀

Lucky Seven 元旦九九

文／黃玟靜



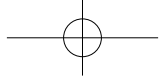
- ①總統夫人周美青女士以行動支持元旦健走活動。
- ②百歲人瑞崔介忱老先生接受主持人NONO的訪問。
- ③呂前副總統也特別前來與民眾一起健走。
- ④從日本趕來的安井顯太大師親自抽出幸運得主。
- ⑤獵戶座的歌聲風靡全場。
- ⑥瞧！趙中和將軍活力十足翩翩起舞。
- ⑦爆滿的民眾與媒體，把現場擠得水洩不通。
- ⑧參加的民眾走在雙溪河濱公園，形成一條相當長的人龍。

●「民國九九・健康久久・幸福久久」這是今年元旦健走的一句祝福語，扳扳手指「1、2、3、4、5、6、7」，元旦健走活動舉辦至今已經邁入第七個年頭，我由衷希望不只是所有民眾能健康幸福「久久」，每年的元旦健走活動也能「久久」地舉辦下去，因為，這將會是許多人難得且珍貴的回憶。

元旦上午一如往年，爆滿的民眾湧入活動現場，把整個至善公園擠得水洩不通，再加上老天爺熱情贊助的大太陽，健走完的民眾在活動尾聲時，每個人的臉蛋都是紅通通的，當然，也是笑瞇瞇的。今年的路線規劃在雙溪河濱公園，沿途可見社區民眾用心美化、細心照護的花花草草，還有好幾處早起運動、聚會話家常的集合地，相信這附近居民的互動應該是很不錯的。活動一開場，除了中華電信呂學錦董事長、中華郵政游芳來董事長、國民健康局邱淑緹局長、體委會陳雲蓮主秘等貴賓都親自前來支持這項活動，連前副總統呂秀蓮女士也都趕來跟著大夥兒暖暖身子準備健走去，而一早從台東趕回來的總統夫人周美青女士，也不顧舟車勞頓之疲累，在活動大約進行一半時，加入了健走行列，他們的參與不僅受到民眾熱烈的歡迎，也讓媒體朋友忙到不行！

活動尾聲，受邀上台的兩位特別來賓，一位是百歲人瑞——崔介忱老先生，他滿口真牙令人驚訝，身體柔軟到還可以劈腿的功夫讓我們這些年輕人自嘆不如；還有一位八十幾歲的元旦寶寶——趙中和將軍，他全身活力十足，扭腰擺臀大方起舞，還表演了一段口琴，看到他們，實在搞不清楚究竟是誰比較老了！進入摸彩階段，便是全場民眾豎起耳朵的時刻了，除了頭獎六萬六千元、洗衣機、筆記型電腦等大獎外，國際知名的日本吹製玻璃大師——安井顯太更是特別帶來七條曜日開運項鍊要送給現場幸運兒。有趣的是，每次在這種重要時刻，最常聽見的聲音就是「唉」跟「沒有」，你知道為什麼嗎？下次來健走，答案便揭曉。隨著頭獎抽出，數千名民眾大包小包滿載而歸地返家，活動雖然到此告一段落，但是，今年才剛開始，圓滿的第一天，也是「快樂九九」的開始。

幾年下來，辦了那麼多場活動，真的非常感謝老天爺的眷顧之情，前一晚在會場佈置時，冷風不停地吹來，工作人員還要帶著口罩禦寒，才隔一個晚上，老天爺就熱情贊助了一個大太陽，讓全場工作順利完成。當然，民眾的熱情參與也讓我們非常感動，看到大家用愉悅的神情來回應，這段日子所累積的疲憊，也早已拋在九霄雲外了。



精采一條路 公視迴響

紀政18歲之前在新竹故鄉的成長之路

圖・文／連錦堅

●1月19日，新竹迎曦門，冬陽耀眼。

公視「台灣心動線」為精采一條路設計的節目單元，就從迎曦門說起；故事主角正是本刊發行人紀政，紀姐。節目要呈現的除了看得到的精采一條路之外，更想挖掘出紀姐18歲赴美前在故鄉新竹的成長之路。

一早天未亮就驅車前往八里接女主角，西濱公路往南一路順暢，車稀景怡，難怪紀姐一直喜歡走西濱。迎接我們的有紀姐小學同學張孟雄以及新竹健走達人陳東榮夫婦。一週之前的勘景遇寒流，因女主角巧遇初中同學尤桂遵在城隍廟唱國劇，節目製作人及主持人不願錯失老同學不期而遇畫面而拍攝下來。也因此1月19日這一天必須同一套服裝入鏡，這讓向來怕熱不畏冷的紀姐全天是揮汗如雨，直呼吃不消。

第二站到麗池，剛上任不久的新任市長許明財前來相迎，除親自導覽一旁的玻璃工藝博物館，更要楊元勛機要繼續陪同後面行程。第三站到紀姐的老家，是當年紀政揹著國旗、征戰各地為國爭光時，新竹市政府為她家人安排的住處，現在房子成為園長辦公室，牆外掛著：新竹市立動物園。節目製作人笑說：羚羊住在動物園，沒錯啊！

第四站是動物園旁的體育場。張孟雄老師約了紀姐初中時的田徑隊友前來敘舊，眾英雄聊起半世紀前的精采往事，場面幾乎失控，主持人琬婷急得要我協助維持秩

序。接著，這群阿嬤級的田徑前輩一同前往大同路的貢丸筋。（不記得店名，都叫它貢丸筋，是我和紀姐每次到新竹，最想去解饞的小吃店）。兩位紀姐竹二女同班同學帶著當年的畢業紀念冊趕來相會，看到紀姐初中畢業照，咦！怎麼紀姐穿的制服與眾不同？（見圖③左下角）「因為班上只有我是女童軍嘛！」紀姐得意地說。

最後，場景拉到青青大草原，那是新竹市專為健走者所規劃的丘陵草原。鄰近一所高中聽聞「新竹永遠的女兒」要來拍攝節目，體育班的師生全趕來要和女主角照相，女校長稍後獲悉也及時驅車前來加入大合照。

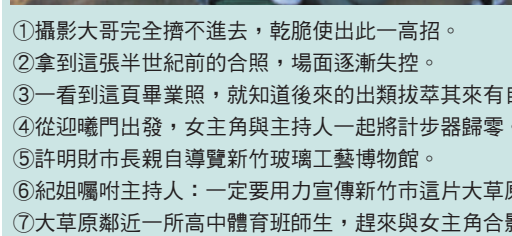
天色全黑，公視的朋友回台北了。紀姐被留下，擔任司機兼保全的我也只能繼續跟班。原來，張老師又約了幾位五十年前一同受訓的新竹田徑國手前來敘舊，那位年逾七十、貓王時髦打扮的前輩，最讓人印象深刻。

台灣很美，人情味更美；老街精采，勇於挑戰的人生更精采。這一天，受益多多，謝謝公視「台灣心動線」製作小組，您們辛苦了！

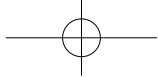
《截稿前消息》

本次拍攝「台灣心動線」單元，宏觀電視海外的首播日期是4月12日；國內播出預定在：

- (1)原民台：4月13日上午10時
- (2)公視數位Dimo台：4月13日晚間9時
- (3)公視13台：5月6日上午8時30分
- (節目全長一小時)



①攝影大哥完全擠不進去，乾脆使出此一高招。
②拿到這張半世紀前的合照，場面逐漸失控。
③一看到這頁畢業照，就知道後來的出類拔萃其來有自。
④從迎曦門出發，女主角與主持人一起將計步器歸零。
⑤許明財市長親自導覽新竹玻璃工藝博物館。
⑥紀姐囑咐主持人：一定要用力宣傳新竹市這片大草原。
⑦大草原鄰近一所高中體育班師生，趕來與女主角合影。



中華民國九十九年四月

【我的父親是健走達人，也是抗癌鬥士】◀

我的父親是健走達人， 也是抗癌鬥士



▲ 父親開心遊泰國。
▶ 父女倆第一次出國



文／黃純湘



▲ 父親參與1111全民健走日宣導活動。



▲ 參與「每日一萬步，健康有保固」宣導活動。

●自從2004年2月榮總醫生嚴肅、肯定地宣布父親右肺八公分大的腫瘤，確定是惡性腫瘤，肺癌末期（第四期），頓時晴天霹靂、四肢無力、六神無主。

接受與面對

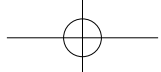
面對這殘酷的事實，淚水止不住，心痛如絞，心亂如麻，紀姐緊摟著我的肩膀與醫生再一次確認，當確定無誤後，消息傳回南部家中的母親、弟弟及妹妹們，全家上上下下慌了手腳，震驚、難過的氣氛籠罩心頭。然而既成的事實，人也只能接受，慢慢收拾驚慌失措的心情，冷靜思考下一步。我們決定隱瞞父親實際病情，僅告知是罹患肺癌初期，父親坦然接受生病的事實，馬上決定開始醫生建議的化學治療療程，從此展開與癌症長期抗戰的日子。

化療變探親

父親一生從事糕餅業，將紅豆、綠豆、白豆…轉變成紅豆沙、綠豆沙、白豆沙…再批售給糕餅

店、麵包店、冰果店等。他一直百思不解為什麼從不抽煙的他會得到肺癌，後來他想起早年在製作豆餡的過程，用的燃料是煤炭球，而經年累月的工作，吸入的煤煙可能已經造成肺部極大的負擔與傷害。透過紀姐的介紹，當年高齡八十五歲的防癌之母莊淑旂博士，特別來到榮總探望父親，親切地詢問他的生活、飲食習慣、檢查報告以及治療計畫。得知他肺部嚴重積水，會妨礙化療效果，馬上請人熬煮雙寶液送過來，讓他每日服用，此後父親不再受肺部積水之苦。莊博士有如母親般溫柔慈祥地告訴父親：「癌症不可怕，因為你的工作、生活、飲食習慣戕害了健康，所以癌才會出來作怪。只要改變以往的習慣，就能與癌細胞和平共處，還有最重要的是一定要每天走路。」

紀姐的鼓勵加上博士的一番話，父親從此以樂觀、積極的態度對抗癌症。六年來他每個月至少要北上兩次做化療，前三年在榮總，



►【我的父親是健走達人，也是抗癌鬥士】

百萬聚樂步

8

後三年轉到和信治癌中心。每一次都是自己騎著摩托車到新營交流道的統聯車站，再搭乘統聯客運到臺北車站，由我或妹妹接他到醫院做治療，然後再搭統聯回新營騎摩托車回家。他常常笑說他坐統聯坐到從全票變半票（滿六十五歲）。每一次北上都是為了做化療而來，可是偏偏每次都從南部老家提著大包小包上來，鹽水麵線、麵條、高麗菜、玉米、雞肉、冬瓜、絲瓜、地瓜、桑椹原汁…無所不帶。「爸！怎麼提這麼多，太重了。」「這是妳媽自己種的，拿去給妳的同事吃。」「爸！你又提這麼多、這麼重，博士有交代不可以提太重哦！」「無法度啦！（台語）我是病人，你媽當作我是送貨仔。」

天天走路的抗癌鬥士

父親是模範病人，六年來乖乖地接受化療、吃藥、走路…，從不間斷，而生活及飲食習慣也慢慢調整。但是糕餅事業一樣照常做，大家都勸他收起來別做了，何必那麼辛苦，他總是說現在做的量已經很少了，繼續做可以打發時間才不會無聊，所以一直堅持做到去年九月，身體變虛弱了才停下來。從來沒有運動習慣的父親因為癌症而開始走路，他每天走路的故事已成為我們那鄉下地方「茄苳腳」的傳奇。每天早上七點半，冬天八點；

下午四點半，夏天五點，一定可以看到他繞著前院後院走路的身影。對於每日走路這一件大事，他是相當堅持與執著的。每一次的化療隔天身體都很虛弱，可是就算扶牆走一百步、二百步，他都甘之如飴，從不蹺課。第一、二年的化療藥劑會有四肢末梢神經麻痺的副作用，走路並不容易，而且走起來很不自然像機器人一樣，左鄰右舍都笑他走路姿勢奇怪，但他從不介意，總是一日又一日，一步又一步，慢慢地持續走下去。

日行萬步的健走達人

街坊鄰居都知道父親罹癌，在這鄉下地方大家看他每天繞圈走路，有些三姑六婆會聚在大樹下，開玩笑地說：「搭岡走路，甘有效？（台語）」。然而這六年之間整個嘉芳社區，繼父親罹患肺癌之後，開始發現有人罹患鼻咽癌、骨癌、胃癌…，每一位都是我們耳熟能詳的鄰居，但是他們都在幾個月、一兩年之間陸續往生。只有最嚴重（肺癌末期）的我的父親，還每天早晚繼續繞圈走路，偶爾還會騎摩托車去送貨。從此每天走路這一件在鄉下人看似再平凡也不過的事，忽然變得很流行，每一次回到老家茄苳腳都會發現又有人加入每天健走的行列了。去年初母親告訴我，有一位鄰居跑來跟她說：「恁國霖

啊！一定不是得癌啦，得癌哪有可能搭岡走那麼多路（台語）。」我一點也不訝異這位鄰居的懷疑，連我自己都深感不可思議。在紀姐的鼓勵之下，父親以日行萬步為目標，在2007年以前早晚都是各走三千步，一直到2008年初，我在電話中說道：「紀姐在推每日一萬步，健康有保固…」，隔天早上他就勇敢地嘗試走五千步，當天傍晚仍維持三千步；再隔一天他就完成早晚各五千步的壯舉了，我還記得當時他在電話中很興奮地說：「我今天走了一萬步喔！」

不平凡的平凡人

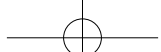
今年大年初六早上七點，父親在睡夢中安詳地走了。他抗癌期間每天不間斷地走路精神令人感動，他樂觀積極地面對癌症令我們驕傲，他真的是一個不平凡的平凡人。在此要特別感謝、感恩紀姐及莊博士對我父親的鼓勵與照顧，他在天之靈一定很希望能好好地謝謝這兩位人間菩薩的大恩。

🏆 父親生日當天獲頒達百萬步獎座。



👉 全民健走日父親賣力跟著走。





9

中華民國九十九年四月

【弘化懷幼院 一日院童體驗分享】◀



弘化懷幼院 一日院童體驗分享

文／郭益璋



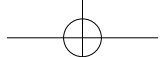
●「想要健康，要運動，為什麼不要走出來，而是要待在冷氣房裡跑步？這是不對的，我們應該要親近自然，大自然是最佳的導師，人要活在天地之間，不要窩在小房間。」因為這個信念，所以早在20多年前，那些失去父母依靠的孩童口中的林伯伯—林玄啟先生，便要求所有院童假日都要健走6公里。

星期六凌晨四點半，天還未亮，一群小朋友已經準備從各個「家」出發到圖書室。保育員謝叔告訴我因為今天外面下雨，所以假日6公里的功課改為到圖書室二樓佛堂禮佛。進到圖書室，正看到一位老伯伯訓斥著一個星期以來不聽話的小朋友們，這裡是收容近百位院童的弘化懷幼院。

當那位老伯伯訓斥完，所有院童紛紛到樓上佛堂禮佛，終於有一些空檔時間可以跟老伯伯說話。這位老伯伯原來就是弘化懷幼院的創辦人林玄啟校長。於是便詢問林校長為什麼要小朋友假日都要健走6公里？

林校長回答到：「20多年前我就要他們假日早上起來走路，走在清晨的鄉間小路，親近自然這是多麼舒服的事。」

「以前我在東吳任教的時候，我常會帶學生去走路，從外雙溪出發，走到內湖、內雙溪、北投、士林，甚至是金山、



►【弘化懷幼院 一日院童體驗分享】

百萬聚樂步

10

萬里，走過你才知道這裡（外雙溪）四通八達。用走的你可以多瞭解身邊的事物。」

在結束禮佛用完早餐後，企業贊助的遊覽車已經準備好要帶院童到郊區山上踏青。

這趟踏青來回大約5公里左右，對一個成年人的我而言，其實很容易，但原以為對一群平均年齡約10歲的院童而言應該不是很輕鬆，我錯了，誠如保育員謝叔說的「對這群每個假日都要走6公里路，一年要走上1000公里以上的小朋友而言是非常輕鬆的，甚至許多院童還可以邊嬉戲邊走路，一點都不覺得路途很遙遠。」這讓我見識到，這群院童與都市小朋友的不同，我想都市小朋友走到一半應該早就哎哎叫了。

最後結束踏青，準備要離開弘化懷幼院時，看到了辦公室門口貼滿了獎狀，那是弘化的院童在參加2008年桃園全國馬拉松賽的戰利品。有院童拿下六年級組第一名，參賽的40多位院童，大多名列各組別的前五名。這是林校長要求假日都要健走6公里的成果吧。

西方的一句諺語：「當上帝關起一扇門，必會再為你開啟另一扇窗。」這句話用在弘化懷幼院的院童上面再恰當不過了。他們是一群「非法」棄兒（弘化院童的父母親多為吸毒、酗酒、坐牢而無法撫養小孩，在台灣法令中，政府並沒有太多的補助給這些無法稱為孤兒的院童）。不過他們遇到了林校長，雖然林玄啟校長沒有辦法給予院童太多物質上的滿足，但他卻能夠帶給院童身心靈的滿足：院童有一個「家」，擁有爸爸（林玄啟校長）及媽媽（多位保育員）；他對院童每個假日都要健走6公里的要求，讓院童擁有將馬拉松獎狀貼滿了辦公室門口的驕傲。





【會員心得分享】文／黃明仁（Hunter）

一股傻勁 遠足隊一週年

●走路是每個人每天都會做的事，和吃飯一樣稀鬆平常，但如果把走路變化成為健身的工具，它的意義就不一樣了；若加上「愛玩」的成份，有人會因而樂此不疲，甚至被歸類到「淡薄仔肖」啦！Hunter就是其中之一。

在參加97年元旦健走之前，Hunter已開著車全省趴趴走，跑遍台灣全島357個鄉鎮市區，完成了人生中第一個主題式旅遊的夢想；元旦健走不僅讓他和希望基金會結緣，也找到第二個主題的新主意：到357個鄉鎮市區各走1萬步。

曾經有不少人徒步環島走1030公里，卻還沒有人想過或做過這個點子，這是一項全新挑戰的工程。一年以後，Hunter已經走過122條自己規劃的路線，超過計畫的三分之一。太過緊湊的超快進度，獨行者終於要放鬆下來，等等看有沒有其他人要加入瘋狂一族。答案很清楚：沒有，至少目前還沒有。

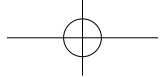
物極必反，取名為「遠足隊」就是要放輕鬆地去健走。不同於日常在住家附近的散步活動，Hunter發揮他在鄉鎮健走累積的經驗，以兼具創意和景觀的行程，找出連「當地人都不會這樣走」的驚喜路線，譬如說「中山北路走七段」，名稱取材於台語老歌，但和歌詞內容無關，整條路段豐富的人文故事，使得走過的人對於台北市百年發展因此有了完整印象。

Hunter有些執著，他堅持分眾路線，只選擇適合所有年齡的平坦道路；不同於登山團體，遠足隊即使上山也要走平路，少走階梯，以保護自己脆弱的膝蓋；許多人會在市區的公園裡繞圈，他則是鼓勵大家走得更遠更廣，看得更多。

檢視這一年來，遠足隊具有以下特色：1. 它是開放自由，不像團體的團體，參加者無拘無束，只是遲到時可能被放鴿子。2. 每個月11日一定會排出路線，用兩

隻腳實踐健走運動。當月還會有另外一次公開活動，滿足不同時段朋友的要求。3. Hunter贈送每位參加者11日當天的郵局銷戳明信片，做為健走紀錄。99年元旦健走時，還加碼一張蓋上當天首日紀念戳的虎年賀年明信片，更是絕無僅有的收藏品。4. 遠足隊逐漸調整腳步，儘可能採取Bus、Metro、Walking的集合方式，到八里淡水、礁溪、烏來、新竹…等地方，都使用大眾運輸工具，以行動呼應節能減碳。5. 「分享」是遠足隊參加者共同的信念，資訊、相片可以上網分享，零食也吃了不少。6. 遠足隊每次都走10公里上下，未來公開行程將會擴散到未曾去過的路線，以北部有山有水之地為優先。當然，也會把「精采一條路」的50條路線列入考慮，3月份高雄愛河就是第一步。



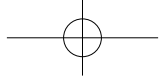


遠足隊的足跡



- 2009/4/11 公館站經舟山路，敦化南北路到松山機場
2009/4/18 竹子湖入口到中正山登山口來回
2009/5/11 七星山站經巴拉卡公路到大屯自然公園來回
2009/5/23 圓山站經中山北路，仁愛路到大安森林公園
2009/6/11 平溪106線，十分，望古，嶺腳，平溪，菁桐，5個火車站
2009/6/20 龍山寺經老松國小剝皮寮，迪化街霞海城隍廟到保安宮
2009/7/11 中山北路走7段，從一段到七段天母圓環
2009/7/23 天母圓環，經第二展望亭到陽明山公車總站
2009/8/11 內雙溪，到MRT劍潭站
2009/8/22 忠孝東路走七段，行政院前到研究院路口
2009/9/11 MRT關渡站，到淡水站
2009/9/20 劍潭站，圓山，文間山
2009/10/11 台北火車站，中華路，愛國西路，羅斯福路，新生南路，再回到火車站
2009/10/19 山仔后，菁山路，101巷，冷水坑，擎天崗
2009/11/11 十三行博物館，挖子尾，八里水岸，渡船頭，淡水河邊
2009/11/21 中山北路走七段，從一段到七段天母圓環
2009/12/11 烏來停車場，到內洞瀑布(來回)
2009/12/19 香山火車站，到南寮漁港
2010/1/11 上新花園，跑馬古道，五峰旗瀑布，到礁溪火車站
2010/1/16 坪林遊客中心，虎寮潭，粗石斛吊橋(來回)
2010/2/6 陽明山公車總站，花鐘，陽明書屋，竹子湖環形步道
2010/2/11 北美館，大直水岸，劍南站，九蓮寺，故宮，劍潭站
2010/3/11 高鐵左營站，博愛路，新庄子，愛河(河堤路、環河路)，真愛碼頭
2010/3/20 台鐵侯硐站，北37，牡丹站，102線，雙溪站





【會員心得分享】 文／譚德玉

轉念行的快樂



前進活動會場

●98年10月31日參加國立陽明大學臺北健走第二場次，一改獨行習慣，呼籲家人一同參加。

當天來自各方的行腳，皆來響應健走，擠滿整個會場。初進集合場地，與趙季雄賢伉儷相遇，歡喜得知趙兄已收到上回同遊後我所特製贈送的紀念明信片（見下圖），短暫交談後，因不足兩歲的小孫女，難以適應人聲鼎沸的場面，幾經衡量，決定提前起走。

一行人大手牽著小手，後腳跟著前腳，順親山大道漫步而上，走至叉路見一路牌，橫向指明威靈頓，直向指明軍艦岩，乃停下腳步，問後得知直走橫走，可依意願而行，讓出身老兵的我，決定挑戰軍艦岩去。雖是加長行程，但益於健康，於是在此與家人分頭行走。

繞行軍艦岩山

集中意志，遂開始拾級而上，踏著硬石鋪成的階道，一階接一階，氣喘如牛，好在兩旁綠意作伴，順利攻上軍艦岩頂。

海拔192公尺高，風和日麗，視野極廣，一望無際。北屬大屯山系，南為七十五層新光大樓，東是享有全球盛名的101大樓，遠處淡水出海口，皆清晰可見。矗立軍艦岩頭上，無論近觀遠眺，其風景之奇麗，令人心曠神怡，驚嘆不已。

再回頭細觀軍艦岩，側看岩頭，狀似一船乘風破浪，隨時準備應戰。頂上呈現潔白的砂岩，透過陽光照射閃閃發亮，岩面凹凸有致，似腳印又似水痕，奇妙美景，真是罕見。岩頂雖美，不宜流連太久，得盡快與家人會合，遂掉頭往原路回走。

喜遇健走友人

行親山步道中，一聲「譚老爹」自左側傳來，原是十年前的職場同事蔣小姐，讓我滿心歡喜，即刻向老伴介紹，一起健走，談笑風生，真是得意。

欣賞表演時，見小夏哥迎面而至，寒暄之餘，垂詢我的玉山計劃，關愛友情，溢於言表，對這位長二歲的健走達人，結緣契

合，與有榮焉。

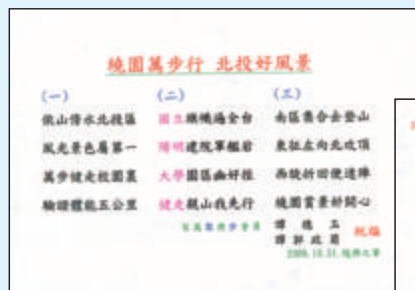
游走於活動會場中，見紀姐坐鎮服務台，我倆四目相見時，她即給予微笑招呼，態度親切慈愛，讓我倍感溫暖。

魅力校園樂活

記得於折返沿途，遇服務志工，其中一人聽到老身缺水，馬上贈送乙瓶，受領之餘，喊出「你們真是我的救命恩人」，感謝情義相挺，我真好運。

陽明大學倚山建校，作育英才。占地面積甚廣，植被茂盛，區塊分明。擁有親山景觀，環狀三大步道，深置其間。一時幽靜，非常適合休閒、養生，值得慢慢品味、悠遊。

活動全程四個多小時裡，見人人鬥志高揚，一同追求健康，我亦心靈飽滿，收穫豐富。回程路上，憶起健走中的幕幕班班，隨興想到打油詩三首（見下方），謹錄末尾，以代結語。



其一：

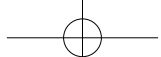
親山接物一念轉，三代同遊嘆哩岸；
杏壇路上健行樂，軍艦岩頂天下觀。

其二：

北台步道好徑多，軍艦岩線未想過；
只要前去細品嘗，奇麗風光好快樂。

其三：

處女行登軍艦岩，越谷達嘆哩岸山；
校園內外繞一轉，近觀遠眺樂道還。



【會員心得分享】

文／蔡秋美

健走杖隨身，滿心歡喜

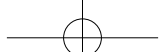
●民國98年2月，我與堂妹到八里左岸踏青，看到堂妹使用健走杖走路，模樣輕快愉悅，令我訝異不已，因為堂妹髖關節疼痛多年，素來舉步維艱。當下，我急切地向她借用健走杖，想一探究竟。經堂妹解說使用方法之後，我即拿起健走杖走了起來，立刻感覺對腰及膝蓋很有幫助，輕鬆省力多了，而且還會挺胸呢！

回程，我即拜託堂妹幫我購買一組「愛行者健走杖」。買來後，我一個禮拜使用六天，每天使用健走杖走路一至兩次，每次約走一個鐘頭，竟然愛上了健走杖。只要想到外出走路有健走杖隨身，就充滿「歡喜心」與「穩當感」。

其實在過往的十二個年頭，我得過慢跑獎杯，獎牌不下六十來個，而爬山更是我的最愛。沒想到長期運動過度，近二、三年來，我竟深受「腰痠及膝蓋痠軟無力之苦」，不得不放棄慢跑及爬山，並聽從醫師指示到醫院做腰與膝蓋復健運動已一年有餘。昔日活動力不再，心情落寞極了。

而今有了健走杖這美好輔助器，使我能夠「快樂走出去」，重享昔日在大自然下運動的暢快感，也對自己的健康活力重拾信心，真是感謝發明健走杖和推廣的人，讓我有這福氣享用！





- ▶ 紀姐與本校校長李銓博士合影。
- ▶ 誓師大會中，紀姐、李校長及師生們於校園健走。



銘傳百萬聚樂步 Go!

文／郭癸賓

▶ 紀姐將行字T恤、精采一條路圖文集及計步器贈送銘傳師生。

● 銘傳大學是一所教育部教學卓越計畫的學校，學校秉持著「人之兒女、己之兒女」的教育理念，為學子們打造一所優質的大學，所以不僅僅重視學生的學術涵養，也重視品德與體力的提升。近年來國家政策、教育部的教育政策都一直在推展與重視國民與學生身體的健康，在各種評鑑的指標上，都明訂體能發展的指標要求，要學校重視學生與教職員的身心健康狀態。

今年銘傳大學以師生健康為主軸舉辦一系列的活動，包括了健康系列講座、師生體適能檢測活動、日行萬步健康保固的健走活動，同時響應希望基金會紀政董事長（以下簡稱紀姐）成立了「銘傳百萬聚樂步」，希望所有參加的師生都可以日行萬步，並累積百萬步以上，進而養成規律運動的習慣，所舉辦各項體育活動，皆在期望師生們有個健康強健體魄得以樂活人生。

作為一系列活動開始，銘傳

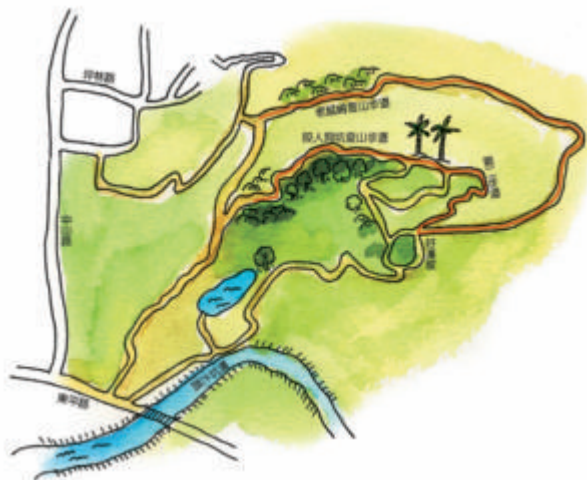
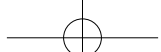
百萬聚樂步的誓師大會，在同學一片熱烈掌聲中於3月5日展開揭幕，活動為期14週，當天由銘傳大學的大家長—李銓博士帶領學校各級長官、同學一起宣誓與繞行校園活動，並邀請紀姐擔任與會貴賓。紀姐近年來不斷力推健走活動，勉勵師生：「沒事多走路；多走路沒事。」、「快步走；多蔬果；少發火」、「有錢真好；有閒更好；有健康才是寶」，健走好處是無法用言語說明，只有身體力行的人才能體會，難怪紀姐在公開場合總是活力十足的樣子。

銘傳大學響應紀姐的願景及決心，在學校推動百萬聚樂步活動，希望每位師生都能日行萬步，累積百萬步，達到健康保固之目的。讓師生除了重視學術發展外，身體的保固也要重視。雖然有別於紀姐推廣健走運動到台灣各地的精神，校長李銓博士則是希望他最喜愛的銘傳師生能先將身體照顧好，推行這次的百萬

聚樂步活動，期望銘傳師生不只是做到好，還要行得巧。校長也勉勵師生們，人生中身體的健康是首要，他舉例說明1是健康，其餘是0，沒有了首位的1，儘管身後有數以萬計的0，也是枉然。

活動順利進行，除了熱情參與的師生外，推動這次活動的銘傳大學體育室老師也功不可沒，大家一起規劃活動、宣傳、發動同學報名參加、鼓勵同學等等，主要的目的都希望同學能夠懂得愛護自己、關心自己、重視身體健康、養成規律運動的習慣，進而達到提升體適能。活動最後的抽獎活動也是這次誓師大會的最高潮，在歡笑聲中各個都期待著大獎到來，紀董事長也提供了上頭印有「行」字的T-shirt贈送師生，銘傳大學也希望藉助「行」的主題，從寶島台灣，邁向亞洲、立足世界。不畏懼地向前邁進，使校園更加卓越！

【本文作者是銘傳大學助理教授及該系列活動執行者】



台中縣 咬人狗坑生態景觀步道 ～碧綠大潭隱身山間

●咬人狗生態景觀步道是體驗太平市美麗的景觀之一，沿一江橋旁的產業道路，入口處有明顯的木碑招牌，步道共有五條，路標會指示第幾條步道，路線屬於登山步道，是有坡度起伏的步道。第一條步道是民眾最常選擇的路線，由咬人狗坑步道通往老鼠崎步道。其中行經大潭仔，臨高俯視其翠綠的大潭風貌，形狀似台灣，常年滲流不止，終年水位不減，是太平市唯一的天然湖潭，據說經過九二一地震後，震出比原來面積更大的湖潭。沿途還有400多階的枕木步道、各類昆蟲和植物，並有景點解說標示牌和休息石椅，一路登頂可到達最高點三汀山望高寮，海拔約480公尺，可遠眺台中盆地和當地的頭汴坑溪風光。咬人狗是一種植物，因這一帶此類植物眾多而得名，必須小心的是正如其名碰到它會產生皮膚刺痛和紅腫的情形。老鼠崎位於坪林山區，步道沿路有相思樹、無患子等，可遙望觀雲嶺，東望南投的大橫山。



▲咬人狗登山步道歷經九二一地震重創後經過重建，呈現今日更完整規劃的登山步道，沿途有景點標示牌、石椅和枕木步道和路邊花園植物。雖然路面坡度陡峭，但經常來此登山休閒的民眾早已視為輕而易舉的運動，喜愛來此強健體魄。

▶時值龍眼樹收成季節，樹上龍眼結滿果實粒粒飽滿，道出中部是龍眼的主要出產地。

[WALKING GUIDE]

健走指南

健走公里數：全程約5.5公里

健走步數：約9166步

健走範圍：咬人狗坑—老鼠崎環狀步道

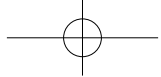
汽車路線：中港交流道下往市區方向，接中港路、民權路、復興路，在復興橋靠橋下右線轉樂業路，接太平市東平路，一江橋左轉。

停車場：無

地點：台中縣太平市一江橋附近

開放時間：星期一～日全天





本會動態

精采一條路圖文集 電子版上線

●彙集全台各地推薦的50條健走路線—精彩一條路圖文集，即日起，可透過基金會網站瀏覽全部內容，只要進入本會首頁後，點選健走教室中的健走趣，選擇任何一條精采路線即可，歡迎您多加利用並持續提供寶貴意見給本會。



教育電臺50週年 關渡健走活動

●教育電臺為慶祝建臺50週年，於3月14日舉辦健走活動及節目票選活動。「銀髮新視界」節目主持人—NONO，同時也是本會會員及健走活動主持人，因此本會同仁全體去應援及拉票。路線由關渡國小出發，終點站是台北藝術大學荒山劇場，沿途除環境優美外並兼具人文藝術，是一條值得推薦的好路線。



雙和醫院 走春活動

●走春是農曆新年的傳統習俗，象徵討個吉利及迎接財神進門。今年，雙和醫院於3月21日舉辦走春活動，本會已連續兩年參與，路線是從永寧捷運站開始，走到南天母遊樂區，活動當日，在地民眾相當熱情，主辦單位也準備了豐富的獎品，讓大家滿載而歸。

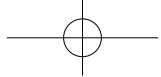


- 本會推薦「百萬步計步器」及「七喜萬步機」，於全國各大醫院〔維康〕醫療用品門市均售，查詢〔維康〕最近門市位置，請撥：0800-091156〔維康〕免付費電話。
- 本會其他提供會員認購／團購優質商品，均陳列於網站認購專區。

感謝芳名錄

【榮譽會員】	杜鵬霄	10000	紀憶如	10000	林新瑜	1000	吳俊昌	1000	王宣懿	1000	李美雲	1000	
陳聯華	10000	劉誠斌	10000	王碧蓮	10000	曾仁志	1000	黃秀珠	1000	江元鎧	1000	高黃笋	1000
賀陳弘	10000	劉小蘋	10000	陳月裡	10000	林麗平	1000	陳登旭	1000	張炎良	1000	莊定妹	1000
何吾珍	10000	趙季雄	10000	李銀雙	10000	林競秀	1000	洪春坡	1000	周吳順	1000	黃榮鏘	1000
何涂櫻桃	10000	譚廣嘉	10000	陳榮吉	10000	李志哲	1000	莊瑞芳	1000	顏東亮	1000	李勇三	1000
梁雙蓮	10000	陳嵐	10000	鍾惠壁	10000	陳義德	1000	黃時	1000	張玉華	1000	林秀蓮	1000
連麗惠	10000	林榮國	10000	【年費會員】		張玲珠	1000	陳怡利	1000	林李月鶯	1000	【現金捐款】	
劉運鴻	10000	吳國勝	10000	劉慶和	1000	黃明仁	1000	張珍華	1000	蘇玉珠	1000	丁桐源	10000
范姜坤燕	10000	梁寶香	10000	鄭雅勻	1000	何金龍	1000	黃正宗	1000	蕭騏宇	1000	曾惠芳	100
賴振川	10000	郭玉華	10000	譚德玉	1000	傅梅芳	1000	呂輝雄	1000	馮正伶	1000	許志雄	100
林聖芬	10000	李函潔	10000	譚郭政菊	1000	王大福	1000	魏懷恩	1000	林玉惠	1000	許云菁	400
黃旭田	10000	顏成昭	10000	謝龍球	1000	高勝利	1000	吳淑英	1000	李承易	1000	郭淑芬	100
林月容	10000	紀政	10000	周錫乾	1000	潘玟玟	1000	陳素春	1000	曾虹琳	1000	高鴻娟	100
彭臺臨	10000	李美容	10000	阮喜章	1000	施李敏	1000	劉復勝	1000	邱榆棋	1000	梁雙蓮	100
陳乾隆	10000	林進宗	10000	唐後鳳	1000	陳景文	1000	高英三	1000	楊惠文	1000	陳乾隆	100
黃志雄	10000	劉益華	10000	曾美容	1000	周健	1000	張永偉	1000	李建興	1000	賴振川	100
王俊秀	10000	楊昌傑	10000	呂少潔	1000	林敏昇	1000	王劍	1000	陳吳妙惠	1000	張鈴敏	200
林三元	10000	徐吉永	10000	邱芬蘭	1000	陳振昌	1000	張有茗	1000	賴麗娟	1000		
賴素燕	10000	黃寶蓮	10000	劉滌平	1000	陳維君	1000	廖進發	1000				
謝長顯	10000	何玉盆	10000	葉錦雲	1000	簡進興	1000	董飛燕	1000				
註：以上資料自98年12月16日至99年3月16日止													

註：以上資料自98年12月16日至99年3月16日止



活動預告

會員年度健走

讓我們相約，用我們的雙腳，
走進自然、純樸的馬祖列島，
留下足跡，帶回滿滿的歡樂回憶！

2010會員年度健走

時間：99年6月18、19、20日（三天兩夜）

地點：馬祖之北竿、南竿、大坵島

- 內容：
1. 健走北竿—螺蚌山步道、參觀芹壁村
 2. 健走南竿—津仁步道、參觀津沙聚落及北海坑道
 3. 健走大坵島—梅花鹿神秘步道、體驗一個沒有馬路與車子，只有野放梅花鹿的自然小島

費用：8800元/每人

- 說明：
1. 費用包括機票、交通、食宿、保險、導覽等
 2. 參加者限百萬聚樂步會員
 3. 詳細內容請來電索取報名表

即日起受理報名，限額40位，額滿為止。

洽詢電話：02-25978186



【肌內效保健教室】

◎ 下期預告：困擾的腳踝問題

✓ 保護您的膝蓋

健走是一項使用全身性的健康運動，以下肢的力量為主，對於下肢運動常見的受傷部位為膝關節，也就是我們所謂的膝蓋，除了受傷時的保護外，預防更是我們所重視的。

在健走運動中，除了傳統使用護具穿戴護膝的保護外，這期在季刊中，我們介紹一種針對膝關節的「肌內效」貼紮法，除了保有傳統護具的保護效果，更因為薄薄的貼布，走起路來更有舒適感，尤其對於穿戴護具後膝蓋彎曲時造成後方的壓迫感有很大的改善效果。

運動傷害防護師
曾同熙Draco Tseng

✓ Follow Me：(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！)



1 步驟一：【膝蓋自然伸直】
以貼布背面測量膝蓋大小，
適當長度為膝圍再多2格貼布。



2 步驟二：
將貼布對折，從開口處剪
開約2格半的貼布。



3 步驟三：
貼布從中間對折處撕開，
中心點固定在膝蓋正後方。



4 步驟四：【膝蓋彎曲】
貼布順著膝蓋向前貼覆，
上下包圍膝蓋骨。



5 步驟五：完成。

✓ 保健小語：

- ☑ 膝蓋不舒服時，請記得休息是為了走更長的路。
- ☑ 注意膝蓋的保護。
- ☑ 上樓梯訓練膝蓋，下樓梯傷害膝蓋。

肌內效講座資訊

- 自由報名滿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：台灣肌內效協會
(台北市大同區昌吉街55號2樓)
- 聯絡電話：02-2597-6398轉206
詳細課程訊息請來電洽詢

大餐之後的好夥伴



運動的良伴



光泉生技 PRO Lite 益生輕

光泉生技嚴選三種共20億的活性乳酸菌，可幫助調整腸道菌相，維持消化道機能！添加的菊糖、寡糖和異麥芽寡糖粉還可以幫助乳酸菌生長，並刺激腸道蠕動使排便順暢。一次一包只有5.2大卡，草莓和柳橙兩種口味，酸酸甜甜，好吃又健康，方便隨身帶著走。



Webpage

YAHOO!購物中心

GO HAPPY



光泉生技股份有限公司

www.biokk.com

消費者服務電話：0809-025-185



憑活動手冊
至指定攤位兌換
抗菌乾洗手
(數量有限送完為止)



2010

光泉健走



報名日期：3月24日～4月20日，限額5000名，額滿為止。

報名費用：200元

報名紀念品：**adidas**
運動毛巾/襪組
(市價600元)



如何報名

1. 萊爾富超商：至店內Life ET列印繳費單後，直接至櫃檯繳費，並索取報到單。
2. 親自報名：填妥報名表後，直接至希望基金會繳費。

希望基金會

洽詢電話：(02)2597-8186

傳真電話：(02)2597-6448

聯絡地址：10363台北市大同區昌吉街55號2樓204室
(位於大龍街及昌吉街交叉口，大同區行政中心二樓)

網址：www.hope.org.tw

紀政 邀您一起走入 自來水的祕境！

破天荒！ 獨家開放自來水完整處理系統
僅此一次！

活動時間：4月24日(六)上午8:30

集合地點：臺北自來水園區 噴泉庭園廣場
(公館捷運站4號出口，步行約5分鐘)

健走距離：全程約14000步

驚喜好禮 幸運摸彩

110,000
現金驚喜送

還有機會抽中禮券、adidas 運動用品等
多項驚喜好禮！

主辦單位：**臺北自來水事業處**、光泉文教基金會、
光泉關懷慈善基金會、希望基金會

贊助單位：**光泉牧場股份有限公司**、**光泉生技**

協辦單位：**adidas**、**臺北郵局**、**MENARD**

人間福報、**萊爾富**

母親節最佳賀禮 讓媽媽走出健康 坐出元氣

Exerstrider
WORLD'S #1 FITNESS WALKING POLES.
by Tom Rutlin

引自美國 愛行者健走杖

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 具 8 大效益：
(詳參公司網站：www.walklover.com.tw)

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

化普通走路為有效全身運動

健身 減重 保護膝蓋

偕伴同行 更易養成 規律的運動習慣

發明人 Tom Rutlin

安全易學



【百萬聚樂步】會員獨享優惠價 請洽客服專線 虎虎生風 健康99

富聲國際股份有限公司
客服專線：02-2735-3937

地址：台北市大安區嘉興街317號1樓（和平貴大樓）
購物網站：store.pchome.com.tw/walklover/

扶爽 FORSOUND 專利人體工學坐背墊
保護脊椎 預防久坐腰酸背痛

旅行坐墊 方便攜帶 久坐也不覺累

背吉坐背墊 S曲線背板 3D立體弧形坐板
腰椎、胸椎、尾椎及坐骨 部位鋪有3D立體中空凝膠層，吸震舒壓。

3D中空立體凝膠

專利得意貼凝膠小墊

背板皆配多個可移動得意貼凝膠小墊，使腰、背、頸、頭獲得最舒適有力支撐。

低背墊 提供尾椎及坐骨緩衝保護

高背墊 兩側及後部 三面包覆式骨架

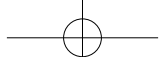
凝膠坐墊

台灣專利M361952、M370977、M370978 日本新案 3152277 其它各國專利申請中 100% Made in Taiwan

【百萬聚樂步】入會申請表

註：入會相關說明請見右頁。
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「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					



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！

就像運動要持之以恆才有效果，百萬國人日行萬步的推廣，也必須長期推廣、鍥而不捨，才能形成一股風氣，直到讓台灣成為全世界走路風氣最盛的-----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。

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



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

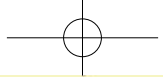
1. 入會費：壹萬元
2. 年費：永久免收
3. 入會贈禮：有
4. 致贈紀念徽章乙枚
5. 【百萬聚樂步】季刊永久贈閱

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. 劃撥及傳真繳費：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。





果汁時刻

健康滿分、就在此刻

每瓶富含

一餐所需的維生素

