

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 ●2009元旦健走精采回顧
- 7 ●力行健走讓我的夢想得以實現
- 9 ●中華電信「神秘小盒」大解密
- 12 ●臺灣受邀擔任比利時國際健走主題國
●會員心得分享
- 13 ●呷飽多運動，健康尚妥當
- 14 ●走遠路才能多做事
- 15 ●未來進「行」式
- 17 ●家家快樂又幸福
- 18 ●2008新竹縣市走路徵文比賽國小低年級組得獎作品
●我喜歡走路上學
●走路上學的滋味
- 19 ●本會動態

第14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 網址：www.hope.org.tw
電話：(02) 2597-8186



2006年1月1日創刊／2009年4月出版（期數：第十四期）

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・王俊秀教授

發行人：紀政

主編：連錦堅

執行編輯：黃玟靜

美編：吳慧雯

編輯小組：吳清和・黃純湘

攝影：江德仁

曾虹琳

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：盈捷彩色印刷有限公司

●元月16日，為歸還「電信寶寶」及介紹「七喜萬步機」及「皮帶計步器禮盒」，前往位於信義路上的中華電信大樓。洽公完畢步行下樓時，意外發現該棟大樓每層樓梯中間，牆上都裝置一具感應器。經探詢，原來是紀姐為2008全民健走日所提「多走樓梯，少搭電梯；多多走路，累積萬步。」之倡議，獲得中華電信的具體行動響應。據推廣承辦人表示：該棟大樓自實施爬樓梯活動之後，電梯上下啟動次數明顯減少，參與同仁身體活動量大大增加。善哉！善哉！

元月25日，除夕。一早拿著老婆交給我的消費券及採購清單，前往新店家樂福執行任務。結帳後，發票上新鮮亮麗的圖文，成為我今年春節的最好禮物。因為，每張發票上都印有：每日一萬步，健康有保固。紀政歡迎您加入【百萬聚樂步】！

2月12日，和純湘一起陪同紀姐拜會營建署葉世文署長，為的是希望能在5月初的比利時國際健走活動中，把握主題國身份好好推銷「台灣國家公園」，讓更多的

踏實路 VS. 漂亮語

《編輯室手記》文／連錦堅

國際健走愛好者，前來體驗台灣好山好水，進而成為寶島台灣見證者及傳播宣傳者。紀姐想為「推銷台灣」盡一份心力的熱切心情，在言談間表露無遺。紀姐的熱情，相信在比利時的這場活動，台灣一定會讓「國際健走愛好者」留下深刻印象，也同時讓大家對今年11月7～8日在臺北舉行的國際健走，充滿期待。

推廣健走，我們發起【百萬聚樂步】，倡議「萬步七喜」、夢想台灣能成為「萬步寶島」；推銷台灣，我們創作出【台灣行】，並藉由參與國際健走，將「行」帶到世界各地。祇要方向對，不怕路遙遠。聖嚴法師108自在語當中有句：踏實地走一步路，勝過說一百句空洞的漂亮語。

藉由「行」字，我們以行動努力實踐，並以此回報這一路來為我們加持、加油的好朋友們，以及認購「我們為協助目標達成所開發提供之各款」媒介商品的善心人士們！





是巧合？ 亦或冥冥中註定！



●聖嚴法師圓寂，留給國人無盡的追思；遺言的透徹無我，贏得各界無比的尊敬。前往法鼓山弔唁回程，想起與法師結緣至今，驚覺世間事冥冥之中自有定數；如果是巧合，也真是巧到無以言喻。

話說二十年前遷居至八里，早上迎著晨曦，晚上披星戴月，必經北投大度路。幾年下來卻不知農禪寺就座落在一旁大業路巷內，一直到11年前(真巧，又是11)的1998年，那年3月，一位好友就選我生日當天，帶領我前往農禪寺一同拜見她事先約好的聖嚴法師。

當天，師父身體微恙，因此我就成了師父當天唯一接見的訪客。由於席間相談甚歡，師父在開示結束時，也賜給我一個「法號」。當時，只覺得此法號與自己在田徑場上的形象不甚吻合，但自知淺陋，當下不敢多問，事後也沒再放在心上。

2002年，接下衛生署「每日一萬步，健康有保固」的代言工作，從此便迷上日行萬步/健走運動的播種與推廣。2004年，基金會以百萬國人日行萬步為目標，發起【百萬聚樂步】。2006年【百萬聚樂步】季刊發行，當年9月法鼓山舉辦「關懷生命健走祈福」活動，邀我參加。由於已多年未再面謁師父，便在基金會兩位同事陪同下，前往位於安和路的法鼓山台北分院，二度拜見師父。

比起11年前的結緣，三年前的二度相會，聖嚴法師的身體更加虛弱，全程必須帶著口罩避免細菌感染。慈悲為懷的師父，當天親筆寫下「走路即是環保，走路即有健康，走路就是修行」三句話，為我們既加持又加油。

說到這裡，讓我想起美國一位傳奇人物班傑明·法蘭克林先生。他當過美國駐外大使、財政部長；他家財萬貫，是企業家、也是政治家、更是慈善家。班傑明晚年，說過這麼一段話，他說：評價一個人之成就，不是看他累積多少財富，而是看他幫助過多少人，對社會、國家、甚至全人類做出多少貢獻！

從聖嚴法師生前受邀至聯合國演講之殊榮，卻自始至終淡泊名利，對身後事更堅持空無，其人格典範及對社會教化之正面影響，可謂至深且鉅。完全符合法蘭克林先生這位美國傳奇人物對偉人所下的定義與描述。

回到我說的巧合。

就在2006年聖嚴法師為走路開示之後，2007年我穿著「行」T恤，走遍全國25縣市，宣導日行萬步的七個喜悅；2008年更帶著「行」字到國外推銷台灣。今年，這個將台灣島圖結合印章、書法的「行」字，更將在5月的比利時國際健走，掛到一萬多位國際健走愛好人士的背包上。

那天從金山法鼓山回家路上，突然想起聖嚴法師賜給我的法號，這些年來我從沒再想過法號這件事，一直到這一天。竟然，11年前師父所賜的法號就是「果行」！一時間，感動莫名。

「推廣健康，行；推銷台灣，行！」冥冥之中，11年前，聖嚴法師。

「行」銷台灣、「行」遍世界，我腳步更堅定。
～感恩師父～

【希望基金會董事長、百萬聚樂步發起人】

紀政



2009 元旦健走精采回顧

節能減碳 日行萬步 好運walk walk來活動報導

文／曾虹琳

●你還記得嗎？一年一度的元旦健走活動，你參加過了幾場呢？自2003年起所舉辦的跨年健走，至2009年已連續舉辦到了第六年。每年希望基金會用心規劃別出心裁的活動主題，就是希望能有更多朋友認識健走、親身領略健走的好處、進而加入推廣健走運動的一份子，邀請更多的朋友響應受惠。

「元旦健走」，六年有成，經多年的堅持與努力，承蒙社會各界支持，成熟的果實已在全國各地一一豐收，從媒體上也已見各縣市單位響應辦起元旦健走相關

活動的效應。

在此邁入新階段的同時，今年由希望基金會所主辦的「2009元旦健走」加入了「節能減碳」的國際性議題，企圖喚起更多民眾與社會各單位響應參與。訴求「節能減碳 日行萬步 好運walk walk來」的副標題，結合新年好運與延續「2008元旦健走」的福袋傳承，象徵參與本活動的目的是一起帶著健康與福氣回家！

今年最特別的是邀請到親身力行每日健走的王金平院長擔任活動代言人，為本活動增添更多號召力。在97年11月24日活動記者

會當天，王金平院長、葉金川署長等長官貴賓一同身著象徵旺旺（walk walk）的鳳梨裝亮相，以呼應本活動主題，並成功吸引媒體曝光，提高了活動能見度，讓報名提前額滿。

活動當日的清晨依稀還聞得到昨夜跨年的狂歡氣氛，待上午七點已陸續有民眾，在和煦陽光的襯托下抵達會場。開場由旅日醫學博士——莊淑旂女士所創之「防癌宇宙健康操」的帶動下，讓現場民眾舒筋暖身活絡筋骨，也難得地學到了一套實用簡單的保健操。





民眾踏著輕鬆的步伐，沿著風光明媚的淡水河畔健走，攜家帶眷一同親近大自然、體驗健走運動的暢快感。走完全程回到會場，除了人人都可領到福袋的驚喜外，會場還有健走、節能減碳等宣導帳篷讓民眾吸收不同的新資訊。

舞台上則有精采絕倫的節目輪番上陣，首先是由永和登山會帶來震撼人心的原住民熱力舞蹈視覺饗宴。接著是由中華民國物理治療學會——簡文仁理事長，親自上台示範教學「數字健康操」，與民眾分享他多年來趣味好記的研究心得。還有由台視「早安家族New Star」成員古筠（前十項國手古金水女兒）、洪

培真兩位青春活力的女孩，在台上引爆現場氣氛的動感演出。意外的驚喜則是由國內知名陶藝家一楊正雍大師熱情共襄盛舉，在現場接受民眾點歌，即興以口琴表演吹奏樂曲，台下觀眾無不鼓掌叫好。最後邀請現場民眾上台，抽出了本次活動中獎的幸運兒，為活動畫下完美的句點。

一整個上午，參與民眾在歡愉的氣氛下，每個人不僅都賺到了健康與好康，也藉由這個機會，學習到不同以往的知識與觀念。每年希望基金會用心規劃、別具意義的元旦健走活動，將一年一年地傳承舉辦下去，希望為國人的健康公益盡最大的努力，影響更多的朋友重視健康理念。





【簡文仁】

◆現任：國泰醫院 物理治療師
中華民國物理治療學會 理事長
台灣健康醫院學會 常務理事

●在此特別為百萬聚樂步讀者，專文介紹「2009元旦健走」當天，由中華民國物理治療學會一簡文仁理事長，親自上台示範教學的「數字健康操」，為民眾剖析整套教學內容。

平日在國泰醫院擔任物理治療師的簡文仁理事長，自2000年開始為了鼓勵大家在新的一年能重視健康、多運動，特別花費心思將生肖納入保健操的題材，由於生動又具趣味性，以致往後每年新年的開始，都會有朋友詢問：「今年的生肖操長什麼樣子勒？」

由於日常在工作上所接觸的，都是身體正在承受病痛的病人，或者年紀大的長輩，為了與病患能愉快的互動，引導病人去接受甚至歡喜來接受治療，簡理事長都會將運動設計、說明得很有趣，讓病人在愉快的心情中接受治療，例如研究出簡易的「十全手操」運動，因為手部的動作，佔了人腦大部分的控制區域，精細的動作，將能促進腦細胞活化。

後來又變化出進階版的「數字健康操」，為原本單純的手部

運動，結合了能同時刺激腦部思考與記憶的作用。這套操適用於全身運動，或上肢運動，主要能強化肌力、伸展關節、鍛練肺活量，與訓練協調反應。讓很多銀髮族、坐輪椅的病人、跟處在任何不方便的狀況或場合的人們都能輕易地、隨時隨地做運動，就連一般的朋友也能利用平常在看電視、或聊天時輕易上手。（請參考圖解示範動作）

聊到簡理事長的健走習慣，他說每天早上出門前，他都會檢查鑰匙、錢包，還有計步器帶了沒喔！如果當天是排滿開會的行程，他會利用一早先至住家附近的四獸山，先儲存個5000步起來，或者當天下班後步數不足的部份，也會利用晚上到住家旁的公園走走，補足步數。翻開理事長的健康存摺，從2007年7月11號開始，每天走路、每日紀錄，奉行不悖，還有很多天都是超過20,000步以上呢！

簡理事長鼓勵「運動生活化」的概念，認為所謂的做運動，並不一定要在運動場、健身房，換好服裝、搭配好裝備才行，而是

隨時隨地都可藉由簡易好學的健康操融入生活情境中，無論站著、坐著、躺著，都能不借用道具實行之。

同時也給尚未養成規律運動習慣的朋友建議，健康是最值得一點一滴投資的重要資產，很多人認為自己年輕，或者尚未出現病痛，而毫無對自我健康管理的危機迫切感。如果認為一開始要騰出時間持續運動有難度，何妨以養成「動」態生活為目標做起，例如：多走樓梯、少搭電梯，多走路、少開車，甚至連居家打掃清潔的律動也算在內。

簡理事長自己深得運動的好處，除了擁有健康的身體外，也懷有正向開朗的人生觀，他常鼓勵其他的物理治療同仁不要只將專業當成謀生的職業，應視為終身志業，如此才能對工作產生熱情，進而發揮影響力感應至病人，產生良性的互動，就可以很自然地樂在工作了。

在此希望能讓更多人接觸到良好的觀念分享，也學習到累積健康的方法，希望能讓更多的朋友受惠於此良善美意的理念。



1



2



3



4



5



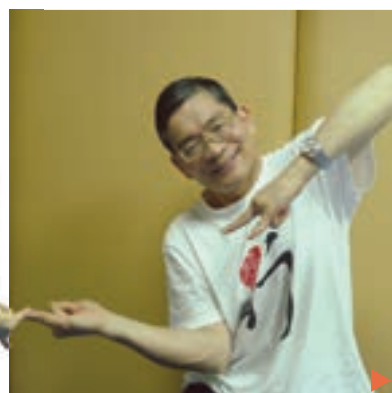
6



7



8



9

- 1 等1：比大拇指，並舉過頭。
- 2 是V：食指中指比V，雙手斜舉成V。
- 3 像山：拇指小指圈起，中間三指伸直，雙手打開，手肘彎起，成一山形，擴胸。
- 4 不是：拇指縮起，四指伸直，雙手胸前打叉。
- 5 跳舞：五指伸直打開，雙手手肘伸直，前後推掌，身體扭動。
- 6 月芥菜假有心：拇指小指伸直，其他三指縮起，比6，雙手在胸前相對，再向外打開。
- 7 孔未赴喘：拇指食指伸直，其他三指縮起，比7(007的槍)，雙手在臉旁，配合用力喘氣。
- 8 仙過海展神通：拇指食中指三指伸直，後兩指縮起，比8，雙手像舞動布袋戲偶，在身前比劃。
- 9 彎十八拐：拇指食指和小指伸直，中指無名指縮起，比9(這也是國際手語I love you的手勢)，雙手在胸前左右翻轉遊走。
- 10 角，一元散散：五指打開放鬆，雙手隨意放鬆抖動。



10



力行健走， 讓我的夢想得以實現

Linda以健走運動調整自己重新出發，並且在2008年完成上山下海的創舉，實現長久以來的夢想，真的令人深深感動。

文／黃純湘



●「在內心深處我一直有兩個夢想，本來以為遙不可及……。」

自2007年以來Linda給我的印象一直是圓圓潤潤、福福態態，永遠笑容可掬，非常可愛。而這圓潤福態的印象在今年2009元旦健走活動現場，已徹底被Delete掉了，取而代之的是身材曼妙纖細的嶄新形象深深地植入我的腦海中。對於六個月不見的Linda如此脫胎換骨的轉變，基金會同仁實在好奇的不得了，忍不住約她來聊聊，一探究竟。

2008年即將邁入30大關的Linda眼見身邊有人陸續的成家立業，拉警報的危機感，促使她認真地

思考檢視自己，首先是健康指數，每創高峰的體重公斤數一直是她身、心、靈上沈重的負擔，在一個急需突破現狀的衝動下，她決定開始從規律運動及控制飲食來好好調整自己重新出發。

家住桃園的Linda每天5：30起床，6：30準時出發前往遠在台北的內湖上班，儼然是標準的晨型人！去年七月開始Linda每天早上爬5層樓梯上班；忙了一整天晚上回到家雖然疲累卻依然堅持在跑步機上快走30～45分，而且，在工作之餘參加公司的羽球隊及瑜珈課，週末假日更增長健走時間。飲食方面則遠離肥肉及甜食，少量多餐，搭配自家的新



產品——「pro Lite益生輕」作體內環保！平均一天雖然吃五、六餐，餐餐重質不重量。

憑藉著下定決心的勇氣、過人的毅力及嚴格的自我要求，體重隨著日子一天一天的過去而一點一點的減少。六個月過去了，Linda的體重從高峰降至中學時期的體重。這持續不懈的過程，伴隨而來許許多多意料之外的收穫，公斤數逐日遞減而成就感與自信心則是與日俱增，腳步更輕盈，身體變健康，整個人更加亮麗且活力十足。這時候埋藏在心裡深處的梦想，悄悄地湧上心頭。

經過三個月的每日健走，怕水的Linda完成第一個夢想——

深海潛水，2008年國慶長假期間她與潛水伙伴前往蘭嶼，一夥人身穿防寒衣、帶上面鏡、蛙鞋、氣瓶等近20公斤的重裝上身後搭船出到外海，船停泊在茫茫的大海中央，Linda坐在船邊緣跟著大家一個接著一個，以往後仰躺的方式，噗通、噗通潛入海底世界，戰戰兢兢、開開心心地體驗了她人生的第一個夢想。

完成了下海的夢想，Linda的自信心如虎添翼，緊接著開始著手計畫挑戰第二個夢想——攀登玉山。為了實現夢想，她開始有計畫的加重運動量，每天早、晚除了增加健走時間外，還加上晨泳30分鐘。2008年11月12日

Linda加入玉山登山隊伍，全程靠著平日累積的體力、堅忍的毅力及專注的意志力，順利攀登玉山並且成功攻頂。

Linda以健走運動調整自己重新出發，並且在2008年完成上山下海的創舉，實現長久以來的夢想，真的令人深深感動。現在的Linda人生觀與價值觀也跟著改變了很多，她說2009年的目標是成功地說服家人加入她每日的規律運動習慣，希望全家都能更健康的過生活。至於2009年下一個自我挑戰，如果家人不反對的話，她希望挑戰高空彈跳，讓我們一起祝福她吧！

（Linda為光泉生技行銷業務經理）



中華電信 神秘小盒大解密

文／黃玟靜

您相信嗎？

樓梯轉角的「神秘小盒」，
創造出「企業」、「員工」
及「社會」之三贏契機：

- 公司電費節省
- 員工身體健康
- 地球碳排減少

▶ 躲在中華電信總公司
大樓樓梯間角落的
「神秘小盒」。



▶ 電梯門上的標語，
再次提醒民眾共同
響應愛護大自然。



●農曆年假前幾天，與本會連總監前往中華電信，洽公的對象是公共事務處的談慕明先生，就在準備離開步行下樓時，談先生走向角落的一個小動作引起連總監和我的好奇，熱心的談先生就將我們帶往勞安室一探究竟。經探詢，終於明白來龍去脈。話說去年10月17日，張宗彥副總經理代表中華電信出席本會所舉辦的「大家來挖金」記者會（註）。幾天後，紀政女士就接到中華電信呂學錦董事長的來電，電話中呂董事長問起：有什麼需要中華電信配合的嗎？紀姐拜託呂董事長能帶頭響應並呼籲同仁：11月11日全民健走日這一天「多走樓梯，少搭電梯；多多走路，累積萬步」。11月24日2009元旦健走記者會，呂董事長在百忙中親自出席，對於健走的支持，從這些「具體行動」中即可得知。而中華電信「促進健康刷卡資訊系統」在測試期過後，自97年12月15日正式開始實施。當我們開心向紀姐報告此事時，她隨即指示「盡快在季刊報導」。

開工第二天，再次和連總監造訪中華電信，這次迎接我們的是中華電信勞安室人員，一改過去「搭電梯」的待客之道，他



▶ 當電梯開門時，樹木
就會被砍斷，提醒民
眾響應節能減碳。

們帶我們一層一層「走樓梯」拾級而上，看他們拿出員工識別證，輕鬆地在「神秘小盒」前SHOW一下，「神秘小盒」立即響起嘩！嘩！的歡迎聲響，行走過程中不斷與下樓的同仁錯身而過，樓上、樓下嘩嘩聲相互呼應，每個人都已經練就一身「臉不紅氣不喘」的好功夫，再次印證了運動的諸多好處。

執行節能減碳 為抗暖化盡心力

負責規劃執行此活動的是中華電信勞安室張在源工程師，他攤開報表告訴我們，自97年12月15日實施迄今，這個「走樓梯」的活動已經獲得全體同仁的熱烈響應，平均每天有4至6千人次的刷卡紀錄，且刷卡人數逐日增加中，截至目前的統計，已超過9百餘人參加此項活動，總刷卡次數已突破十三萬人次，搭乘電梯的人數明顯降減，每月因此可節省電梯運轉時間約80個小時，若每部電

梯馬達以20kw計算，預估每年可節省6萬餘元之電費，以台電公司CO₂排放係數0.638公斤CO₂e/度換算，相當於每年減少12,000公斤的CO₂排放量，因此，本活動既可健身又可達到節能減碳之目的，活動成果也超乎當初企劃的想像，確實是一舉數利的運動。

令人好奇的是，對於一家資通訊公司而言，是如何發想開發這個「神秘小盒」呢？張工程師強調「這不是新產品」，這不過是公司門禁管理系統的一項加值應用而已。中華電信廢棄紙本簽到、退已經十幾年了，自行研發的「智慧型門禁管理系統」成為人力管理的重要利器。張工程師表示，自呂董事長上任以來，一再叮嚀我們除了專注本業更要創新價值，員工身體健康更是企業發展最重要的基礎。特別囑咐勞安室除了負責全體員工的工作安全外，更應積極創造有利員工健康的環境。因此本活動

用識別證刷卡的
呂學錦董事長和
紀姐在樓梯間合
照。





▲
左起：本會連錦堅總監、中華電信蔡景湖處長、本會紀董事長及中華電信張在源工程師。

規劃之初，立即獲得呂董事長的高度認同與肯定，也獲得同仁充分的支持。

健康大於財富 員工感同身受

去年12月，中華電信為積極推動「多走樓梯，少搭電梯」、「節能賺健康」，經勞安室的熱心規劃下，在總公司大樓（共12層樓）各樓層間之轉角裝置一個「神秘小盒」，這也為他們自行研發的「智慧型門禁管理系統」開創另一種價值。凡公司員工或外包工作人員，上下班或工作時間至不同樓層洽辦公務，隨手以識別證（IC卡）在刷卡器上輕觸一下，透過機器的嗶嗶聲記錄累積爬樓點數（每走一層樓計1點）。另外，公司同仁隨時可透過個人電腦，在企業資訊網站上查看個人或各單位的累計成果，作為激勵健康績效的參考。

為促進活動可以長期持續，中華電信同時制定了相關的獎勵辦法，凡每季刷卡點數達300點以上者（等於走過300層樓），即獎勵價值50元之獎品一份，另外，預計今年底也將選出團體績優單位前3名，以激勵各單位共同推動健身走樓的風氣。勞安室表示，獎額不高，但是員工身心健康、體能增進與心血管疾病遠離之成果，其價值則是超乎數字可以估算顯示的。

張工程師表示，活動推出之前，我們觀察發現部分同仁寧可花上數分鐘等待電梯，也不願爬樓梯洽公、活動筋骨；活動推出後，透過彼此的感染力，大家「相招」在樓層梯間叭叭走，雖然剛開始走得有點氣喘如牛，但是逐漸發現自己從「肉腳」晉升為「勇腳」一族，又能藉機甩掉脂肪、縮小腰圍、降低惱人的高血壓時，樓梯間此起彼落的嗶嗶聲，便成為一種鼓勵的訊息，同仁相互寒暄的輕鬆笑語，也為忙碌的工作，平添幾分輕鬆樂趣，另外，人際互動熱絡、員工感情增進，也為冰冷的科技工具注入另一層次的生命。

註：挖金，是walking（健走）的諧音，能為個人及國家帶來的七種「金」：有身體健康之金、人際互動之金、鄉土關懷之金、醫藥降低之金、空污減少之金、能源節省之金、國際形象之金。

採訪花絮

●話說採訪當天，中華電信董事長呂學錦提起多年前的一段小故事，是他與同仁分享「走路健身」的最佳例子。

多年前，在電信研究所服務時，曾指派一位同仁負責到各處室傳遞收發公文，一開始，這位同仁對於這項跑腿工作相當不以為然，但又只能照做，顯得心不甘情不願。事隔半年，這位同仁居然跑來向他致謝，因為這項工作讓他必須多走路甚至爬樓梯，使得原本讓他不以為然的「跑腿」變成樂在其中的「運動」，不僅改善了心肺功能，更讓自己每天精神奕奕，一邊工作一邊運動，反倒覺得真是賺到了！



●今年五月是比利時伯列肯堡國際健走40週年的大日子，依照傳統每逢10週年會特別邀請一個國家擔任「主題國」，建立彼此之間源遠流長的友誼，並提供此盛會讓主題國有機會向來自世界各國的健走愛好者宣揚傳統文化及風景特色。

本會自2007年「1111全民健走日」系列活動之國際健走大師論壇邀請到比利時健走協會會長Luc Henau來臺演講後，2008年也接受來自比利時的邀請，組團參加第39屆伯列肯堡國際健走。雙方因有來有往，互動不斷，漸漸建立起深厚友誼。去年八月一封正式的邀請函，從歐陸飄洋過海而來，比利時伯列肯堡大會誠摯地邀請臺灣擔任40週年的「主題國」。

對於這樣一個殊榮與機會，基金會同仁無不興高采烈，經過多方接觸與評估後，決定招募國內多才多藝的健走勇腳組48人宣導團，前往比利時參加伯列肯堡國際健走，並利用

比利時伯列肯堡 國際健走40週年



臺灣主題國

文／編輯室

「主題國」這難得的機會好好宣傳行銷美麗寶島——臺灣。

我們知道臺灣的美麗與特色，幾乎全部囊括在七大國家公園裡面，行銷臺灣最完美的工具就是我們的國家公園，從陽明山、太魯閣、雪霸、玉山、墾丁、金門到東沙環礁國家公園，充滿高山峻嶺、稀有物種、奇花異樹等，加上得天獨厚的宜人氣候，在在都是把臺灣之美推向國際的利器。

所以，本次「主題國」宣導團將由內政部營建署與本會共同主辦，本會組團。營建署除了派兩位英文解說員隨隊外，還提供七大國家公園展示板、簡介冊及DVD影片等宣傳品提供臺灣主題國代表團行銷臺灣

之美；而代表團將由中華民國山難協會黃梗楠理事長擔任團長，本會紀政董事長擔任副團長，成員有「百萬聚樂步」的勇腳會員，還有永和登山會的勇腳們，不僅能健走還將代表臺灣表演原住民舞蹈。

我們希望藉由比利時國際健走開啟讓「臺灣國家公園」登上國際舞台宣傳的大門。未來，我們每一位愛健走的「百萬聚樂步」會員，都有機會以最貼近的方式擔任臺灣的最佳行銷大使。





【會員心得分享】

口述／張義芳

採訪／吳清和

呷飽多運動，健康尚妥當

●我從羅東高中畢業後便進入警察學校，離開警察學校後當了八年的警察，當警察期間讓我深深體會要當個好警察，身體一定要很健康，因此養成天天運動的習慣。

八年警察生涯之後，我很榮幸考上公務人員，被分發到行政院人事行政局，繁忙的公務再次提醒我必須有很好的體力才能做好人民的公僕，在行政院人事行政局期間，我認識了五、六位志同道合的同事，每天中午利用午休時間到附近的象山爬山，象山親山步道規劃設置的相當好，海拔只有183公尺，是著名四獸山步道系統的最高點，我與幾位同事登高走完象山來回頂多一個小時而已，雖然一身汗，但是感到非常舒服，回到辦公室後也不用午睡，下午上班反而精神更好，在行政院人事行政局八年，每天中午幾乎都到象山走一趟，久而久之，不但保持了自己的體能與健康，更讓我有足夠的體力為公家做更多的事。

調任北投區長、加上家住在北投威靈頓山莊，我才結束登象山的習慣，威靈頓山莊附近有很多山路可以走、也可以攀爬，我的生活習慣本來就很簡單，即使是公務應酬，也幾乎不喝酒，

每天盡量在晚上11點就寢，隔天早上4點半左右起床，起一大早為的便是到威靈頓山莊附近走路運動，每趟大約一個小時，幾年下來，威靈頓山莊附近的老人們，每個都認識我，而我也很好認，一年四季幾乎都留三分頭，而且都是自己以插電的電推子剪的，常常被誤會是出家人，碰到被誤認為出家人，我也索性以「阿彌陀佛」回應，自己樂在其中。

民國96年10月我奉調士林區擔任區長，有了八年北投區長的經驗，一來士林區就職，發覺士林區有許多適合運動的地方，例如：天母古道觀光廊道、芝山岩步道、松園、劍潭山親山步道、圓山步道等等，都有很好的設置與規劃，現任士林區體育會理事長郭明欽先生又非常熱衷推展體育活動，郭理事長經常舉辦體育活動，讓士林區很驕傲地喊出「運動從士林起」的口號，這和本人奉行「走路生活化」完全不謀而合。

本人在士林區不但鼓勵士林區區民每天多多進行不必花錢的運動-走路，並且在士林區公所大樓裡推行「區公所同仁趴趴走」運動，每天上午11點30分和下午16點40分全部到區公所一樓集合，從一樓走到士林區公所的最高層十樓，然後慢步回到自己的辦公室，雖然剛開始有同仁覺得一天兩次有點累，但日子不用多久，便發覺自己的體力和體能比以前更好，也因此，士林區公所在民國97年一年裡，榮獲三個大獎，分別是：行政院衛生署國民健康局頒發的「健康領航獎」，鼓勵士林區公所的所有同仁在97年績優健康獎及職場健康促進；台北市長頒發的97年度「台北市心職場健康樂活獎」以及「健康績優獎」。這些殊榮都是士林區公所所有同仁全力配合「區公所同仁趴趴走」所致，這個有意義的活動，絕對不受任何天候影響，同仁們都已經能夠自動定點定時全棟樓趴趴走，再也沒聽說上班好累這些話，因為每天運動，精神自然好了。

（本文所述之會員為現任台北市士林區區長）



●歲過甲子，仍然能夠每天從台北市建國南路的家徒步到忠孝西路的台北郵局上班，歸功於我從小就養成運動的習慣。

我生在台北縣泰山鄉，初高中都在新莊中學度過，由於家裡附近有一片小山坡，攀爬起來雖然略感吃力，但卻是我的最佳體能訓練站，藉著上上下下的快慢速度調節，自小我的腿力一直是學校運動會的得獎常客，小山坡在民國53年改成前副總統陳誠墓園後，設了253級石階梯，走起來更是過癮，練腿力更方便了。

考上中興大學後，更是經常參加體育活動，學校裡的足球場、排球場和田徑場，都有我多年的汗水。

民國60年我進郵局服務，繁忙的業務讓我體會要有好的表現，能力固然重要，但是能力的背後更需有良好的健康做靠山，因此對自己的健康投入了更多的時間和心思。當時我已經搬到天母行義路，只要是假日，我便獨自從行義路跑往文化大學裡面繞一大圈後，再繼續跑回家，即使天候不佳，再大的雨勢，也擋不住我跑步運動的嗜好。

民國66年受到「飛躍的羚羊」紀政的影響，加入了她大力推廣的慢跑運動中，自小就養成的運動習慣，讓我有不錯的體能投入慢跑運動，紀政在田徑協會服務任內，舉辦了三屆「台北國際馬拉松」，我參加了兩屆，第一次跑42.195公里的馬拉松，紀錄是3小時32分，第二次是3小時30分，這兩個紀錄讓我更喜歡跑步。

日後我搬到建國南路花市對面，跑步的熱忱絲毫不減，本來在假日是跑象山來回，但是覺得一個多小時的路程不夠過癮，便改從建國南路跑往陽明山的冷水坑，來回兩個多小時，這才感覺到過癮。

民國91年，紀政大力推廣健走，由於多年來對於路跑時的交通安全感到有所顧忌，加上年過半百，非常贊同健走更適合本人的年齡，因此再度跟隨紀姐，

加入健走的行列，以往的跑步習慣，從假日跑步改成天天走路，上下班都是用走的，假日則走比較長的距離。四年前奉調高雄郵局，我沒有把車開到高雄，當時住在新崛江附近的新田路，都是走路上下班，假日則和太太爬高雄柴山，不然便是從高雄市中華路到左營來回。

每天走路成了我的日常習慣，在高雄郵局的時間雖然只有四年，但我走路的足跡已經遍佈整個大高雄地區。

2008年1月回到台北郵局後，每天走路依然是我生活的一部分，我走路時絕不戴耳機，我愛大自然的聲音，在大自然下走路上下班，我的思考能力特別靈敏，工作上許多創意與靈感，許多都是在走路中悟出來；工作上的壓力，也藉著每天走路而讓我解壓不少。

一雙輕便合腳的鞋、一身輕便的服裝，就可以隨時上路，我深深的體會運動要即時，越年輕養成運動的習慣，工作力一定更長，祝福大家身體健康。

（本文所述之會員為現任台北郵局大經理）

走遠路才能多做事

【會員心得分享】

口述／蘇建忠

採訪／吳清和





未來進行式

與背寶熊一起 行出台灣之美

文／江惠卿（創意連結總監）



●從 2006年7月，行的故事開始於來自台灣藝術大學與長庚大學的五位研究所同學，以「萬步寶島行・銷美麗台灣」為主題，在暑假期間以參與希望基金會的創作工作營方式，進行為期10天的暑期專案實習。由於深感於紀姐與基金會同仁的熱情與堅定意志力，在充滿熱力與堅毅氛圍的環境催生之下，設計出別具台灣文化風味且創意十足的「台灣靚牌」，同時也孕育出希望基金會推廣健走的目標。那就是「行」，一個具有中華文化特色以及多重正面精神意涵的中文毛筆風格圖騰。

2008年初，「行」的故事不斷持續發展醞釀，希望基金會也思索於如何將「行」字的美好，廣泛地推廣至社會大眾，特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。因此，「行」的故事，得以更豐富並更具精神意涵，同時也發展出「行」字的誕生，是源自於日行萬步推廣的理念；行，是承諾，也是讚美，是流行，更是行動與實踐；行，是極富正面意義，廣受歡迎的中文字；而書法與印章，則象徵中華民族特有文化的故事精髓。

2009年初，透過基金會積極推動的健走活動，「行」的故事不斷的融入於社會大眾，貼近於每一位參與健走活動的會員。「行」的故事也持續擴展延伸，讓社會大眾體會出：行，是一種承諾，是一種對於生態保育、環境保護的承諾；行，是一種讚美，是一種對於美麗台



灣、特色台灣的讚美；行，是一種流行，是一種對於日行萬步、健康保固的流行；行，也是一種付諸實現的行動力，一種身體力行的實踐力；行，也更是一種「行出台灣」與「台灣最行」的美麗相遇。這樣的相遇，促成了「台灣行」與「背寶熊」的美麗結合。

「背寶熊」是一隻個性憨厚且充滿希望、快樂的台灣黑熊，超級熱愛旅行，與一群台灣原生動物的好朋友們，放下一切，只想做自己，實現小時候的夢想……。背寶熊和這群好朋友們，包括：積極開朗的小女生「台灣梅花鹿」、游泳高手「台北樹蛙」、熱情花俏愛美的「櫻花鉤吻鮭」、爬樹一流愛講大道理的「台灣獼猴」、孩子氣古靈精怪的「珠光鳳蝶」以及「蘭嶼豬」和「台灣藍鵲」等原生動物，在美麗的台灣各地旅行，除了深探各地人文歷史、自然生態、風俗民情之外，最重要的任務就是探訪「台灣最行」的創作達人。透過

背寶熊的探訪，一起傳達對台灣生態保育、環境保護，以及「台灣最行」創作達人的認識，充分呈現台灣文化與自然的多樣性。因此，從背寶熊「台灣最行」的精神意涵中，傳達「想要贏，起而行」、「行出台灣之美」、「行出台灣文化特色」的概念和希望基金會所推出「台灣行」的目標一致，因此創造了「行」與「背寶熊」的美麗結合。

為了實踐「行」與「背寶熊」生活化的理念，以創新設計之概念，規劃一系列相關於文具類、包袋類、禮品類、家飾類、百貨類等等生活用品，於2009年5月起陸續在全省實體通路、虛擬通路隆重上市，期望能創造「行」與「背寶熊」與您相遇的機會，同時，也期待為「行」再創造出另一個美麗故事。

2009年5月起，
全國誠品書店
最「行」上市～

品牌商品區





親子攜手 日行萬步

圖文／本期主編

家家快樂又幸福

●去年12月10日，也就是我們搬家後的第三天，家樂福文教基金會陳凱婷小姐拎了隻大火雞來訪，說是要犒賞推廣日行萬步不遺餘力的基金會同仁。從未嚐過火雞大餐的本期主編，自告奮勇當起操刀劊子手，其實是想先嚐為快，50元午餐便當也順便給省下來。

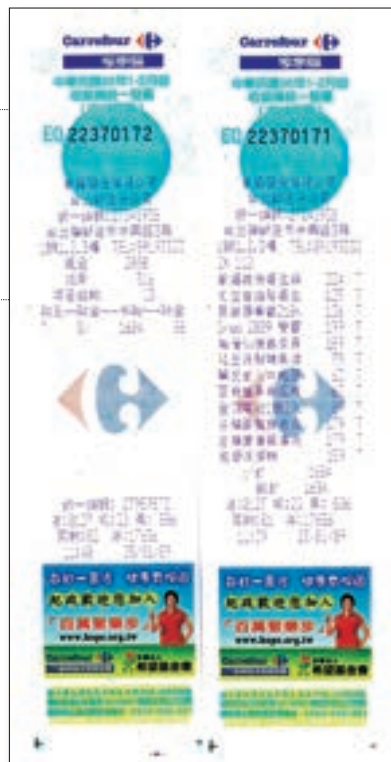
當天獲悉家樂福要在98年1-2月發票下方，印製「每日一萬步，健康有保固」的公益宣導，希望我們提供紀姐的照片圖檔。據瞭解，每年1-2月發票因逢農曆春節，家樂福的發票使用量至少有1100萬張。想像這一來，肯定至少有二、三百萬國人會加深「健康萬步走」印象，真是太讚了！心情一好，胃口大開，不小心火雞肉又多吃兩塊。

後來，因忙於元旦健走也就沒再多想這件事。除夕一早，已經在廚房忙的老婆，將消費券及最後一批年貨採購清單交給我

時，讓我又再想起這回事，於是驅車前往最近的新店家樂福。結帳後，我緊盯著發票猛瞧，邊走邊看還邊笑。回想起當時，身邊民眾一定覺得奇怪？「是錢算錯賺到啦？」「知道3月25日會中獎？」「是不是金融海嘯受災戶？」（快瘋了？）

反正，那時看到我拿著家樂福發票的人，一定覺得這個人不太正常。其實，就算是身邊親人，也很難理解怎會如此開心？問我自己，也未必能清楚描述。就像2月15日下午，安排某家電視台，採訪一位準備以五年時間完成全國357鄉鎮市區萬步走的【百萬聚樂步】會員。當我向採訪記者提及：從推廣健走，到推銷台灣；從30天1000公里環島健走，到「行」銷台灣、「行」遍世界之夢想時，內心就澎湃不已。

回過頭，站在消費者角度看，當他們從商家發票上頭，看到這



▲戊子鼠年除夕，本期主編在新店家樂福大肆採購後拿到發票，如獲至寶。

些對顧客健康的提醒與關注，相信對此企業(或品牌)會留下正面的印象與好感。當民眾在不同場合，接受到相同訊息，就會有潛移默化效果，進而反應到其行為改變上。

「有健康的身體，其他的才有意義。」「健康是1，其他就是跟在後面一連串的0」大家都同意，欠缺的是立即行動、持之以恆的意志力。推廣「萬步機/計步器」，倡議「萬步七喜/健康存摺」其實都是為鼓勵國人「立即行動、持之以恆」之健康萬步信物。

感謝家樂福在2009年第一天就送給【百萬聚樂步】這份好禮物，也藉家樂福的加入響應，祝福所有支持日行萬步及「台灣行」推廣的朋友們：家家快樂又幸福！

●3月2日，紀姐親自向家樂福總經理杜博華表達謝意，並以「行」書相贈。



2008新竹縣市國中小學生走路徵文比賽 國小低年級組得獎作品

第一名

我喜歡走路上學

新竹縣玉山國小二年甲班 彭潔

●我今年剛從美國回到台灣讀書，以前上學都是坐校車，如果沒有趕上車也是媽媽載我去學校上課，從來都不會自己走路去上課，現在我們的學校推動同學走路上學，希望每個同學都能成為一個健康又快樂的好兒童。

每天一大早，校護阿姨很有愛心，載我和哥哥來上課，他鼓勵我們能自己走一段路到校，可以鍛鍊身體又可以對學校周邊環境能有更多的認識和了解，所以我們走

一段路。

在走路當中，接觸到美麗的大自然，其中路口有個小公園，公園中有一個小水池，水池裡面有各種顏色的金魚，看到牠們在水中自由自在的游來游去，真是可愛，我希望路人不要亂丟食物給牠們吃，我一邊走路一邊欣賞風景，心情真愉快，從前住在美國，附近交通複雜，出外都坐車，很少有這樣的心情，我喜歡臺灣也喜歡走路，走路上學使我健康又活潑，讓走路上學成為我永久美好快樂的回憶吧！

第二名

走路上學的滋味

新竹市載熙國小二年八班 方星懿

●要活就要動，走路也可以算是一種運動，而每一個人走路的方式都有些不同：有人走路時喜歡擺動手臂；有人東張西望；有人看地上；有人倒退走……等，那你呢？

我每天上學都需要走路，如果時間不足，我會慌張快走，有時還會不知不覺地跑了起來。如此讓我感到很舒暢，可是我喜歡快走，不僅可以鍛鍊體力，也可以避免遲到被罰站啊。

如果，上學途中有充足的時間，我會

吸飽清晨的空氣，「遊手好閒」地東看看。但是如果被凶猛的野狗注視，我會很害怕的繞路和牠保持距離。途中有美麗的花草，鳥兒在鳴叫；蝴蝶在飛舞；蜜蜂在採蜜。而提早到校，可以到操場上走路，走在跑道上，望著藍天白雲；看看綠色草皮，再不慌不忙走進教室。

走路上學的滋味：有著急、有歡樂。走路也可練體能，五月的運動會我就有亮眼的成績了！況且現在油價上漲，走路可以省好多錢呢！





本會動態



●2月12日，本會安排媒體採訪由戴勝益董事長領軍，集體加入【百萬聚樂步】會員的王品高階主管。

董事長祕書陳蓉芬透露：王品的日行萬步已經推廣到各店，先由店長帶動，然後主廚…，看來計步器確定已成為王品集團主管必要的健康配備。



●2月15日紀政女士受邀出席由雙和醫院主辦的走春活動，會場裡，見到久違的謝明哲教授。謝教授是基金會【百萬聚樂步】推廣諮詢顧問，這次他名片的頭銜變成是臺北醫學大學副校長；沒變的是，腰際還是每天掛著計步器。上午9:35走抵終點圓通寺，計步器顯示的11,445步數比紀姐的多了5千多步，原來謝副校長一早就在住家附近先走一大圈囉。有這位身體力行的醫學專家擔任推廣諮詢顧問，【百萬聚樂步】的百萬國人日行萬步目標，誰說不可能？



●2月15日，本會安排媒體採訪的對象，是準備以五年時間完成全國357鄉鎮市區萬步走，實現「萬步寶島行」的【百萬聚樂步】會員黃明仁。去年3月5日開始玩台灣的超酷會員黃明仁，在接受採訪時已走完包括北中南的120個鄉鎮市區。他藉由明信片在走過不同鄉鎮的路線圖，以及上頭所蓋的見證/紀念郵戳，讓攝影記者看傻了眼。想：如此走台灣方式，不但前無古人，恐怕也是後無來者。有興趣的朋友，可上其部落格一探究竟…。

<http://ozsuntw357.blogspot.com/>

感謝芳名錄

【榮譽會員】

詹建勳 10000
江新芳 10000
連錦堅 10000
李志恒 10000
高俊雄 10000
林吉田 10000
陳美珠 10000
張素珠 10000
許新華 10000
林鳳英 10000

沈麗清 10000
蔡麗華 10000
蔡敦雄 10000

【年費會員】

陳玉梅 1000
羅芳娟 1000
王文進 1000
葉黃盛 1000
劉韻雯 1000
曾仁志 1000

王銘宗 1000
葉全能 1000
劉運鴻 1000
連麗惠 1000
陳富景 1000
楊正華 1000
蔡佳岑 1000
陳嘉怡 1000
蔡麗香 1000
楊鑣愷 1000

利禮安 1000
陳維君 1000
林世榮 1000
陳雅如 1000
吳建國 1000
尤秀琴 1000
蕭佳玲 1000
張永偉 1000
許苗 1000
莊宜昕 1000

【現金捐款】

黃明仁 3000
蔡文能 200
薛美齡 200
紀政 3445
新雪梨社區管理委員會 3600
簡阜財 30000

註：以上資料自98年1月1日至3月13日止

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優惠100元
3. 會員專屬活動報名資格
4. 【百萬聚樂步】季刊一年份



入會贈禮



百萬步計步器一台

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. 額外致贈紀念徽章乙枚
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：填妥背面申請表，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。



POWER WALKING 530

簡單運動無負擔

一星期5天 一天30分鐘

作伙健走530

輕鬆享瘦又健康

改善姿勢及步態

增加背部肌肉運用

鍛鍊腰部肌肉

減低髖關節及膝關節
所受的壓力(-16%)

修飾臀部肌肉線條(+6%)

增加後大腿肌肉運用(+18%)

美化小腿肌肉曲線(+17%)



行屋

醫學功能健走 搖擺鞋

健走族的強身利器，非市售運動鞋可比擬



健走型



強化型

www.foothouse.com.tw

天豐醫療儀器(股)公司 | 台北門市 02-2721-7260 | 台中門市 04-2310-8349 | 高雄門市 07-389-3197

【百萬聚樂步】入會申請表

註：入會相關說明請見前頁。

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。				

PRO Lite 益生輕



天天順暢 好輕盈

妳體內的清道夫——PRO Lite 益生輕

內含3種共20億活性乳酸菌，可維持消化道機能，使排便順暢；更添加水果風味，口感佳。光泉 PRO Lite 益生輕 讓您輕盈活力每一天！



購買一盒益生輕 就幫你捐50元給希望基金會
讓你~~多走多動保健康~ 體內環保水噹噹~~



全省 統一 7-ELEVEN 現正熱賣中!!

光泉生技股份有限公司

KUANG CHUAN BIOTECH CO., LTD.
<http://www.biokc.com>

消費者服務專線：0809-025185
地址：台北市瑞光路502號4樓

延續光泉集團對品質的要求以及對人群的關懷



2009

光泉健走



紀政 邀您一起走！

報名日期：3月25日~4月15日，限額5000名，額滿為止。

報名費用：200元

報名紀念品：亞瑟士多功能運動腰包

(市價880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，並索取報名單。
2. 親自報名：填妥報名表後，直接至希望基金會繳費。
3. 劃撥報名：至郵局劃撥報名費後，將報名表及劃撥收據傳真至希望基金會，並請來電確認。



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)

劃撥帳號：18205150 戶名：財團法人希望基金會

網址：<http://www.hope.org.tw>

活動時間：4月25日(六)下午2:30

集合地點：道南河濱公園

(捷運動物園站2號出口斜對面)

驚喜好禮 幸運摸彩



110,000
現金驚喜送

還有機會抽中Wii、數位相機、數位相框、
旅遊住宿券等多項驚喜好禮！

指導單位：行政院體育委員會 行政院衛生署

主辦單位：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 KUANG CHUAN DAIRY CO., LTD.、光泉生技(股)公司

協辦單位：asics 加拿大 CARRINGTON 臺北郵局 波蘭博 Rainboi

