

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
- 全民健走日系列活動
- 3 ●2008國際健走論壇
- 9 ●2008台灣國際快樂健行大會
- 台灣行的精神
- 11 ●「台灣行」創意設計競賽頒獎札記
- 12 ●孫正春赤腳挖金夫妻檔
- 13 ●2008韓國原州國際健走
- 會員心得分享
- 15 ●我的減肥路與「拈花惹草」步履
- 18 ●495天1000萬步達成的喜悅
- 19 ●新竹縣山湖海觀光季—環湖喫茶健走
- 22 ●健走步道系列—金湖鎮

第13期



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第3345號

雜誌

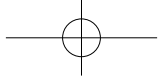
中華郵政台北誌字
第852號執照登記
為雜誌交寄
無法投遞請退回



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：<http://www.hope.org.tw>



中華民國九十八年一月

【編輯室手記】◀

2006年1月1日創刊／2009年1月出版（期數：第十三期）

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：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：<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

●11月24日上午，我們在中山足球場舉行「2009年元旦健走」記者會。中午，活動訊息經中央社率先披露，下班前上網登錄報名人數即達千人。三天之後，設定的線上報名人數即告額滿；原先準備元旦當天接受現場報名的名額，也被27日、28日兩天到基金會報名的民眾，全部清光。易言之，週一記者會，週五即額滿。「健康比紀念品更有價值，歡迎元旦上午一起淡水河畔萬步走」是我們對來不及報名的民眾的誠摯邀請。

回想2003年下半年，當我們決定開辦元旦健走時，都還不知經費在哪裡？只知道：在新年的第一天，就鼓勵民眾一起走萬步，一同為健康祈福。在【百萬聚樂步】發起人，也是本刊發行人紀政女士的極力奔走下，經費在最後關頭總算有了著落。

接下來，是長達一個半月不要命似的的加班。因為：人手有限又沒經驗；元旦清晨，人從哪裡來？而且，只許成功不許失敗。永遠不會忘記，那披星戴月的45天。

元旦健走，六年有成

《編輯室手記》

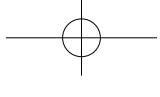
文／連錦堅

接下來2005、2006兩年，地點同樣在中正紀念堂，同樣都用盡各種方法鼓勵民眾報名參加，連聖誕老公公都踩著高蹺在中正紀念堂幫忙發宣傳單(如圖)。2007、2008兩年，地點換到中山足球場，報名參加人數已明顯增加。2008元旦，漫畫中人物老夫子也拉著大蕃薯趕來湊熱鬧。

當11月27日、28日兩天，在即將搬遷他處的基金會辦公室，看到前來報名的民眾絡繹不絕，心中百感交集。相信當年一路一起走過來的純湘、玟靜兩位堅強勇敢小妮子，必定也是寒天飲冰。今年的報名盛況，給了我們最感動的回饋。也恭喜初試啼聲的虹琳，妳說「日行萬步，好運旺(walk)旺(walk)來」，果真是旺到不行！

元旦健走，六年有成。從無到有，一路堅持。相信，這活動之精神在民眾與贊助廠商的認同支持之下，將會成為咱們台灣每年元旦一項既有意義(新年好的開始)、又有特色(1月1日，就好比雙腳行走)的萬步健走活動。





✻ 紀姐隨筆



●一元復始，我願化做喜鵲與大家一起迎新歲，祝大家：2009，健康久久。

喜鵲可報之「喜」一籬筐，只能精挑細選當中五喜分享如下。

一喜：「百萬聚樂步」季刊創刊於2006年元旦。剛開始同仁們憂心忡忡，擔心規畫中的頁數無法篇篇精彩，又不能濫竽充數。其實那是杞人憂天，實際的情形：我們每期都必須忍痛捨棄不少精彩篇幅，只因頁數不夠用，增頁？可得需要另一隻能「帶財」的喜鵲來相助才行。在此要感謝光泉公司，2009年再次全年4期廣告頁贊助。

二喜：2009年之「元旦健走」記者會於11月24日召開宣布主題為：節能減碳，日行萬步，好運Walk（旺）Walk（旺）來，更藉機邀請大家多多使用“BMW”，Bus（公車）、Metro（捷運）、Walk（走路）。哇！僅四天工夫5000個名額就滿了，同仁們電話雖接得口乾手軟，卻難掩喜悅之情。

三喜：11月2日的「2008國際健走論壇」三位主講者幾近完美的分享，讓上百位有緣又有幸的聽眾們有「如獲至寶」之豐收，直讚太過癮又歎不夠癮，直呼明年再來，更美妙的是聽眾之一體委會參事彭臺臨先生主動要擔任明年論壇的主講之一。此次國際主講者韓國「行走博士」成箕洪先生，談到韓國大統領李明博先生擔任首爾市長期間，每天捨搭電梯選爬11層樓梯進辦公室；而三星總裁不僅每日爬14層樓回居所，更甚者，他的辦公室在24樓，您沒猜錯，他一樣選擇樓梯不搭電梯。信不信由

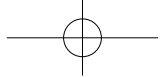
您，臺灣銀髮族協會的副理事長，亦是自然養生專家，薛無先生，退休前也是天天爬23層樓的上班族。

四喜：猶記得2004年訪滬期間，上海的媒體和友人對於我每日必戴「計步器」，以及我開口閉口高談闊論「萬步健走」，既感新鮮又好奇，我當然不厭其煩、有依有據的分享「它」之好、之美、之棒。2008年11月10日開始兩週「上海行」，每天就近到「人民公園」健走，驚見有關單位自9月1日起，為市民規劃了一個「萬步健走」步道，且於每50公尺豎牌加註說明，喜見上海後來居上，我們臺灣一定要加油！更值得一提的是在上海「人民公園」，興奮目睹基金會鄭樹恩執行長腰際的「七喜萬步機」出現七個9，成為國人實現「千萬步計步器」破表第二人（第一人為會員許新華先生）。我，則小心翼翼地捧著面板上顯示“9,999,999”的七喜萬步機，照相留證。

五喜：「好酒沈甕底」，還記得第11期季刊「繞著地球走——比利時國際健走」這篇圖文並茂的文章嗎？很多健走達人遺憾沒跟上，之後即開始積極的「養豬」（存錢），因為2009年5月2、3日第40屆比利時布列肯堡國際健走，我們的美麗寶島——臺灣，很榮幸地獲邀為「主題國」，基金會將與山岳協會共同組團前往參加。哇！既可健走又可行銷台灣！親愛的【百萬聚樂步】會員朋友們，可千萬不要錯過報名參加的機會哦！

【希望基金會董事長、百萬聚樂步發起人】

紀改



3

中華民國九十八年一月

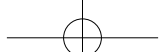
【全民健走日系列活動 | 2008國際健走論壇】◀



2008國際健走論壇 台灣達人VS.國際大師

整理／黃玟靜





為達健走目標不拘形式 設計生活樂趣 沒有不能動的環境

高雄長庚醫院副院長 | 陳順勝



●鮮少有人像我一樣，不但怕被人知道我罹患糖尿病，還願意主動告訴別人，因為愈多人監督我，我就愈不能恣意亂吃，對自己反而是好的。我的本行是神經內科，很多醫生都只顧病人，卻忘了顧自己。得了糖尿病之後，我嚴格執行健康管理，每天早上沒達到5000步不准自己吃午餐，晚餐前沒再累積5000步不准自己吃晚餐，睡前再累積5000步，天天都能完成自我設定的15000步的目標，利用任何小小空檔，即便是巡房也是累積步數的一種方式，誰說沒時間運動？誰說沒有環境運動？我常說：如果有人說「哪有美國時間可以運動」，那麼此人必定有「台灣時間可以住院」！

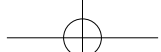
人類是動物的一種，所以要動，不動就會生病，否則成了植物人一動也不動，人生就沒有意義了。為自己設定目標，別以為自己做不到，只要佩掛計步器將每天全部的活動量累積起來，絕對會有意想不到的效果。多數人

眼中，走路或許無趣乏味，但只要花點心思，加入有趣的元素，不拘形式將之融入日常生活中，走路將會創造許多生活樂趣。試著從了解自己生活圈周遭環境開始，設計自己的健康步道，並且對於每條步道所需步數充分掌握。例如：我家八層樓的房子，只要我逐層跟每個房間打個招呼繞一圈，從一樓到八樓，上去再下來，總共1200步。另外，我看電視時絕不坐著，我認為坐著是一種奢侈的行為，趁機多累積點步數才不致浪費。當天候不佳不便外出時，我便邀我的太太一起“想像出遊”，一面走路一面想像到了哈佛大學門口，問問太太是否有看見那熟悉的景色？藉此不僅能夠讓走路變有趣，更是訓練記憶力的方式。

我每年一定會做心臟檢查，對於屬於自己的健康數字每個人都應確實掌握，例如自己的步數及步幅、健康檢查的數值等等，都是健康管理中不容忽視的。運動時會讓人產生腦內啡，會讓人

上癮、開心，愛走路、愛爬山的人都很快樂，這絕對是正確的，否則為何鮮少聽到有人從全台最高的玉山頂上跳下自殺呢？老化從肌肉開始，走路便可鍛鍊全身肌肉，走路時手也要擺動，如此可運動到全身多數的大肌肉。當然，運動很重要，但如何保護自己免於運動傷害更重要，腳的保護尤其關鍵，我也請專業醫師幫我設計了鞋墊，鞋子裡一定有我的專用鞋墊，盡可能避免受傷。

健康管理的執行不是一種理念，是一種可行目標，設定量化的數值然後確實記錄，擬定策略及方式後每天檢討，將運動及飲食相互搭配，相信每個人都能做好自我健康管理。我曾經帶著院內醫生護士登玉山，也在62歲時考取英語觀光領隊；每日15000步的目標持續進行，嚴格的自我健康管理也適當控制糖尿病，我保持“動”，連煎牛排時也設計了煎牛排操，洗衣服也有洗衣服操，因為我認為：愛運動的人是最美的！



中華民國九十八年一月

【全民健走日系列活動 | 2008國際健走論壇】◀



期待藉由分享健走經歷 形成蝴蝶效應 創造更美麗更健康的台灣

貢寮遠望坑，別爲了趕路而忽略它



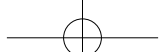
中華電信基金會執行長 | 林三元

●對於健走，其實我是懷著一顆感恩的心；希望基金會對我而言，是救命的貴人。由於工作擔任業務員的關係，應酬喝酒已經是我的本行，全力衝刺事業，努力賺錢累積財富，也是身為人夫、人父的目標之一，難免會因此忽略家庭、犧牲健康。曾經領有殘障手冊，卻因為受紀姐影響開始健走，重新找回自己的人生，我說：走路是我一輩子的

宗教。

2003年的某一天，突然發現自己開車會“失電”（台語發音），當時非常驚慌，檢查後才發現罹患了睡眠呼吸中止症，每分鐘心跳僅剩十六下，距離每分鐘十下的瀕死界線非常靠近，這才發現事態嚴重，都還沒有時間好好帶兒子出去玩，也還沒有看到女兒嫁人、兒子娶媳，怎能就這樣結束這一生呢？因此，領有殘障手冊且列為當時服務的微軟公司殘障代表的我，在因緣際會之下，得知紀姐大力推廣健走，便於2004年開始健走，帶著孩子走到戶外體驗大自然，大地是我們的母親，藉此也教育孩子正確觀念。至於生活觀，我也將過去事業→朋友→家人→身體健康→社會的排序，調整為身體健康→家人→社會→朋友→事業，因為「留得青山在，





平溪薯榔寮，基隆河源右岸小徑



貢寮雙溪間魚行村農路



石碇休息站附近的外坡古道



瓜寮坑步道附近的孝子山



亞洲最美的百合花

不怕沒柴燒」！

曾經觀察過公園裡民眾的性別比例，大約有四分之三是女性，只有四分之一是男性，其中一半的男性居然是坐在輪椅上被推出來的。或許是多數男性忙於事業、疏於運動，不論原因如何，還是要提醒男性朋友們，不要只顧著事業，也要多多留意自己的健康，關心家人，別讓人生徒留遺憾。近來全球經濟不景氣，想投資賺10%可能不容易，但只要生活簡約省5%，加上投資賺5%，就能達到理想中10%的目標。

我喜歡健走，也邀志同道合的朋友們和我一起「三塊趴趴走」，我們不只走路，還撿垃圾，我們投身公益，希望透過個人的棉薄之力，能夠一點一滴淨化台灣這塊土地，也期待能夠創造「蝴蝶效應」，將影響力擴大，我們懷抱理想、充滿熱情，多一些鼓勵讚美，少一些忽略責備；多一些人文關懷，少一些科技功利，就有機會改變社會，每個人都不應忽視自己的力量，只要願意行動，都會是POWER OF THE ONE。多多走出戶外，如同古代周文王與姜子牙的故事一樣，走得愈久象徵國家的年朝也愈長，生活中只要慢下腳步，處處都是樂活天堂，太多地方美得令人屏息，就等你去發現！

【三塊私房步道分享】

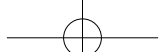
- ◆平溪瓜寮坑步道、薯榔寮到平溪的健行路
- ◆雙溪柑腳三叉坑溪
- ◆侯三公路(侯硐三貂嶺間)
- ◆坪林金瓜寮溪農路
- ◆石碇外坡步道
- ◆石碇藤寮坑東勢格農路
- ◆貢寮車站到遠望坑親水公園
- ◆貢寮雙溪間魚行村農路

【名詞解釋】

◆蝴蝶效應 (Butterfly Effect) 原指在一個動力系統中，初始條件下微小的變化能帶動整個系統長期的巨大連鎖反應。

意即：看似微不足道的細小變化，卻能以某種方式對社會產生微妙的影響，甚至影響整個社會系統的正常運行。

資料來源：wikipedia



中華民國九十八年一月

【全民健走日系列活動 | 2008國際健走論壇】◀



研究健走二十多年 結合資源多元推廣健走 韓國經驗與台灣分享



韓國行走博士 | 成箕洪

●1985年10月3日的一場日本健走活動，是我第一次接觸健走；唸碩士班時讀到一篇英國論文研究火車司機、售票員及維修員的壽命長度，從此開始讓我著手於健走運動的研究。剛開始在國內推廣的時候，慢跑是最受人喜好的運動，當我開始鼓勵民眾健走時，得到的回應卻是：「你瘋了嗎？我已經會了，為何還要走路？這是一種運動嗎？」經過多年的努力至今，民眾已經愛上健走，甚至每個月的第一個星期日都是韓國的全民健走日，一路走來的經驗，非常高興能夠有這個機會跟台灣的朋友們分享。

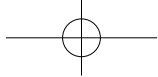
人民的健康指數其實跟國民所得息息相關，所得提高的同時，也代表著物質生活較為滿足，身體勞動卻因此減少，舉凡走路、打掃等等行為都逐漸降低，女性朋友發福了，男性朋友也變胖了，運動瘦身的念頭油然而生。此外，生活品質提高，文明病也就跟著出現了，各種慢性病逐漸上身。這個過程不僅是在韓國，全球很多國家也有類似的情況發生，但要如何解決呢？我藉由健



走的研究、出版書籍、跟電視台配合製作節目、舉辦健走活動、改善健走環境等等多元策略，教育民眾，改正觀念，強調健走其實是一種「運動」，會走並不代表姿勢正確，當然也不代表你了解它。

昨日參加了在大安森林公園的健走活動，發現多數民眾的走路姿勢並不正確，公園內的紅土步道經過大家的走動造成塵土飛揚，且距離指示太少了，這對民眾並非好事一樁，反而影響呼吸、造成空氣污染。這幾天觀察台北市，更發現柏油路

實在太多了，如此的設計大大剝奪了民眾與土地接觸的機會，這也非國民之福。走路姿勢正確與否相當關鍵，不良姿勢不但會造成受傷，也會讓腦部記憶，將更不易改變。走路時，手的位置很重要，要自然握拳且在腰部以上擺動，這就是我口中的「POWER WALKING」，用這樣的姿勢走路前後的肌肉都會使用到，但會比較疲累，所以可以嘗試走完100公尺後放鬆100公尺。而每個人的最佳步幅是腰際到膝蓋之間的距離，走路時要盡量邁開步伐，如此能使肌肉更為修長。此外，30歲後



肌肉開始退化，這時更應多做些能夠強化下半身肌肉的運動，一般來說，大腿肌肉越發達的人，越不容易生病，罹患心臟、糖尿病的比例也越低。

現任總統李明博在尚未成為總統之前，就已經是我們協會〈Walking Korea〉的顧問，他非常支持健走推廣。在他擔任首爾市長任內，也將長年被覆蓋在地面下的臭水溝——清溪川，重建為以人和自然為中心的城市綠色空間，改善了空氣品質，讓平均溫度降了2~3度。在首爾，我們曾推動某一時段關閉高架橋及國道，還給全民走路空間的活動，初期招來的批評至今已不再聽見，民眾愈來愈開心能夠有機會在市中心走路，這的確是推廣過程的必經之路。首爾市也將天橋拆除，多設斑馬線及地下道，更鼓勵民眾多走路、騎單車，這些改變都是因為以人為中心的思考方向。

我們針對青少年志工設計服務時數的計劃，希望他們不只健走，也順便撿垃圾，藉此淨化環境。政府也充分與企業合作，透過企業贊助、政府許可的模式，建置了許多健康指示牌。此外，更開闢行人專用步道，由企業協助除去路上石礫，鋪上30公分厚的黃土，並將之壓實緊密以避免



空氣污染，鼓勵民眾攜家帶眷赤腳走路。

在韓國，有兩個知名企業大力鼓勵內部員工多走路、多爬樓梯。一是「大熊製藥」，該公司美化每個樓梯間，改善明亮度，設計不同的內容或標語，提醒熱量消耗值，也教導正確姿勢，甚至固定每周三都將客梯關閉強迫爬樓梯，連董事長本人也是每天從1樓爬到10樓，經過這種種措施，一年之後從員工的健康檢查數值中就知道效果之大，且也順便達到節省能源的目的。另一個企業則是「三星」，董事長每年的元月2日都會跟內部員工相約健走，他本人每天上班爬樓梯到位於24樓的辦公室，每天下班後到附近公園健走30分鐘，回家也用爬樓梯的方式回到14樓的住家。報紙也曾報導李明博總統在未上任之前每天爬11層樓上班的故事。



在韓國推廣健走至今已有一點成果，民眾也知道連女性常見的乳癌、男性常見的攝護腺癌都可以透過健走獲得療效。往後我將更著重在「ECO HEALING WALKING」〈健走自然療法〉，讓民眾回歸大自然，不只要身體健康，也要讓腦幸福！另外，我也提出一個新口號，叫做「123」，1是指提早一站下車；2是指每天最少固定健走2公里；3是指三樓以下不坐電梯。經過二十多年的研究及推廣，不只是影響別人，我也身受其惠，今年49歲的我，也有信心大聲說：我的身體比實際年齡還要年輕！



中華民國九十八年一月

【全民健走日系列活動 | 2008台灣國際快樂健行大會】

1111全民健走日系列活動

2008台灣國際快樂健行大會

文／黃純湘 圖／林國華、郭福照



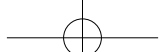
●11月6日來自歐洲的國際健走友人陸續抵台，會員Hunter和我開著向足球協會借來的九人座休旅車前往桃園機場接機。第一站先來到基金會跟同仁們打招呼，短暫的寒暄後，好客的紀姐馬上端出台式點心及奇大無比令他們嘖嘖稱奇的大白柚請客人嚐鮮，才剛踏進台灣這塊土地，他們已經感受到濃濃的人情味、品嚐到美味的點心、見識到新鮮多汁的台灣水果。然而他們不遠千萬里所為何來？相信嗎？只為參加一年一度的台灣國際快樂健行。

台灣是IML(國際健走協會)的會員國之一，當年是以中華民國山岳協會申請入會，依照國際規定台灣必須在每年11月的第二個周末舉辦兩天的國際健行活動。

今年邁入第18屆的台灣國際快樂健行大會舉辦日期為11月8、9日，正值台灣1111全民健走日前夕，所以希望基金會特別與中華民國山岳協會合作並且達成共識，從今年開始由兩個單位共同主辦每年11月的台灣國際快樂健行大會，並且將此活動列為每年1111全民健走日系列活動之一。

2008台灣國際快樂健行大會共有兩天行程，健走距離分別是30、20、10公里，依照國際規定參加者必須健走完兩天各20公里以上之行程，才有資格在IML國際健走護照蓋上一個屬於台灣的戳章。今年有來自日本、韓國、荷蘭、德國、比利時、瑞典、英國、加拿大等八個國家198位健走愛好者來到台灣爭取這個獨一無二的認證戳章。而「百萬聚樂





步」的多位會員也在本刊的介紹下開始加入用雙腳收集國際健走護照戳章的行列，而台灣當然是一個最好的開始，也是一個絕對不能錯過的印記。

健走第一天11月8日，雖然是陰天但還好沒有下雨，30公里組在早上7：00做完暖身操後開拔起走，接著20公里組及10公里組也分別在8：00及9：00開走。「百萬聚樂步」會員大部分走20公里，但也有勇腳選擇挑戰30公里。健走人潮沿著基隆河畔步道往西向淡水河方向邁進，沿途水岸風光明媚，微風輕送，涼爽宜人，既可遠眺陽明山大屯山系又可遠觀八里觀音山群，美不勝收的景致，處處是驚奇。一路上國際健走友人相伴，國內健走友人相隨，大家在腳步行進間不知不覺互相熟稔起來，一問一答，一搭一唱，好不熱鬧！可惜好景不常，近中午時烏雲撲天蓋地而來，滂沱大雨隨即傾盆而下，轉眼間風大雨大，有如颱風天，走在空曠的水岸步道根本無處閃躲遮蔽，沒多久每一個人都徹徹底底地被淋成落湯雞，裡外皆濕透透，讓接下來的路程更為艱辛。大雨持續地下著，大家雖舉步維艱，但仍咬緊牙根，勇往直前。如此惡劣的天候大部分國際友人都未曾經歷過，任憑風吹雨打中，不分國內外彼此仍不忘互相鼓舞，互相加油打氣，直到順利走回終點站明倫高中。

健走第二天11月9日，一早細雨綿綿，天候不佳，使得持續參加第二天健走的人數明顯減少。但是那些為了在國際健走護照增加記錄的參加者，不論是來自國內或國外，幾乎全員到齊，氣候再惡劣也阻擋不了他們想完成目標的運動家精神。不過有了第一天淋雨的經驗後，第二天大家都全副武裝地出發再一次挑戰雨中健走。顏色鮮豔的雨衣、雨披、雨傘隨著健走人潮，將基隆河畔往東的沿線點綴的色彩繽紛，就像一道不斷延伸的彩虹。沿途雖風雨交加，但腳步不曾猶疑、不曾停歇，一步一步地向20公里、30公里的目標前進。如此天候，無法取出相機捕捉美景，更不容許彼此交

頭接耳，所以每一個人只能默默地埋頭苦走，專心地走著、走著，幾乎每一個人都提前走回到終點，心滿意足地讓大會工作人員在自己的國際健走護照蓋上大大的台灣戳章。

透過健走而搭起國際友誼的橋樑是彌足珍貴且長長久久的。「百萬聚樂步」會員郭淑芬即是一例，她因為健走而與日本友人結緣，彼此建立起深厚的友誼，每年日本舉辦健走活動，淑芬一定會抽空去參加順便會一會日本健走友人，而台灣舉辦國際健走時，日本友人們也不忘來台灣走一走，探一探淑芬等朋友；而今年基金會接待的幾位歐洲來的健走友人，以往他們來台灣參加國際健走，總是來匆匆，去匆匆，僅僅停留個四、五天，對於台灣的印象，永遠只有兩天的健走行程。去年有機會在義大利及韓國與他們同走，聊起擁有百岳的台灣，擁有得天獨厚山水美景的福爾摩沙，引起他們強烈的興趣，今年特別捨棄韓國健走行程，只為多停留台灣半個月，好好體驗台灣的美麗山水。

健走是最佳的國民外交，親愛的「百萬聚樂步」會員，希望您除了日常健走之外，也能加入我們的行列走進國際，帶回友誼。





[xing]

「台灣行」創意設計競賽 頒獎札記

圖・文／黃元清(希望基金會「台灣行」推廣志工)

●歷經4個多月時間，競爭激烈的「台灣行」文化創意設計競賽，終於從優秀的130多件作品中挑選出8件傑出作品，也挖掘出8位深具潛力的工藝設計師。在嚴謹的3小時評選過程中，所邀請的評審可說是集合了產學各界先進，主席評審由紀姐擔任，同時還有希望基金會總監—連錦堅、台灣藝術大學設計學院—林



▲授獎者與受獎者真的很「行」，他們也都相信「台灣行」。



▲得獎作者帶著他們的「台灣行」創意設計(後方海報)，與本刊發行人齊聲說：你行、我行、台灣一定行！

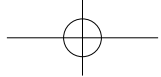
榮泰院長、亞設王设计公司創意總監—劉崇智、創意連結行銷公司—陳虹年執行長以及多位知名藝術教師共同評審。

在評審完之後就是競賽尾聲的重頭戲——頒獎典禮。頒獎特別選在11月9日的「台灣」第18屆國際快樂健「行」活動會場舉行。這樣的設計競賽頒獎場合可說是相當特別，因為除了得獎者之外，台下都是「行」的認同者，都是熱愛健行的朋友，雖然當天下著綿綿細雨，但氣氛可說是熱鬧非常；頒發獎盃獎狀的貴賓由「行」的精神代言人—紀姐、「行」的推動者—連總監、「行」的支持者—台藝大設計學院林院長以及「行」的認同者—台藝大工藝系林主任擔任。

8位得獎者全都穿著「台灣行」T恤上台領獎，台下觀眾的熱情掌聲、歡呼聲讓「行」的頒獎高潮迭起，不管是參賽者或頒獎活動籌畫者，過程所有的辛苦都因此一掃而空。頒獎結束後，各得獎者不忘與紀姐合照與簽名，「台灣行」頒獎活動持續近2個小時。這次比賽前三名所獲得的琉璃獎座及佳作獎的琉璃精品，都是專為這次比賽所特別訂製，由台灣藝術大學「文化創意產學園區」所精心設計手工打造出的。

「台灣行」的推廣經由這次競賽的舉辦，已讓國內部份年輕朋友認識與認同，這才是此競賽背後重要意義所在，我相信在希望基金會與台灣藝術大學的密切合作下，「台灣行」的推廣路程上，將會吸引更多朋友熱情參與，更期待「台灣行」字早日成為一個特殊的台灣意象符號。





▲全副武裝的赤腳挖金夫妻檔，第2天的30公里以5小時15分走完。

台灣行的精神 孫正春 赤腳挖金夫妻檔

圖·文／連錦堅

●11月8日（六）中午，當孫正春夫妻倆身穿「台灣行」，赤腳走完國際快樂健行第一天的30公里，在基金會帳篷休息時，稍後回到明倫高中會場的一群日本健走愛好者，個個豎起大拇指對著這對夫婦說「斯鍋伊！」（意思是：有夠厲害！）。

當中也許有人懷疑：這對夫妻明天還能再光著腳走30公里嗎？11月9日，披著厚重雨卻仍然光著腳，而且還比前一天還早15分鐘回到會場。這下，幾位走20公里才回來的歐洲朋友全都看呆了眼，我指著他們身上穿的T恤，教他們說：台灣行。

我沒說孫先生曾從埔里赤腳走到台北，一天30公里算什麼？（因為英文不好）這些歐洲朋友走過不少國家，卻在台灣首開眼界。

孫正春、陳梅香這對夫妻，是咱們【百萬聚樂步】的知名人物。18年前，也就是正當孫正春43歲壯年之際，被診斷出罹患「頷下腫瘤」，更慘的是在此之前他已經有17種疾病怪症纏身，選擇赤腳走路是因為他的身體告訴他，如此可與疾病和平相處。幾年之後，太太陳梅香也決定陪同他赤腳走。從11年前聯合報披露埔里這對赤腳夫妻檔的故事後，這些年來前去採訪的媒體不少，他們也樂於分享回歸自然的美妙體驗。

2004年在鄰居的提議下，每天晚上八點是他們的健走（為健康而走）出發時間，一走兩小時，四年來風雨無阻。2005年8月因報名【百萬聚樂步】活動，而正式取了「水沙連挖金隊」的隊名，創始隊員九人。因此去（2008）年希望基金會就以「大家來挖金」做為1111全

民健走日的訴求與呼籲。結果，一個月之後的2009元旦健走記者會上，就挖到兩塊金，分別是立法院長王金平（活動代言人）、及衛生署長葉金川（抗SARS英雄）。記者會上紀姐提及此妙喻、巧合，全場開懷大笑。

商業周刊記者曹秀雲在專訪水沙連挖金隊的文章最後寫道：汽車被發明後，人愈來愈懶得走路，世界衛生組織因此感嘆，走路是「被遺忘的藝術」。體驗過水沙連挖金隊的堅持與熱情，我卻認為，走路的生活哲學，可以發光發熱。

是的，「堅持」與「熱情」正是孫正春、陳梅香這對赤腳挖金夫妻檔，在兩天國際健行活動留給外國朋友的印象，同時也是「台灣行」——將台灣島圖透過印章與書法，帶往世界各地，為這塊土地盡一份力之心願，所不可或缺的元素啊！

▶ 三個人同穿「台灣行」T恤，連褲子顏色都不約而同。筆者與第一天走完30公里的孫正春夫婦，見此巧合，開心合照。





圖·文／周怡利

2008韓國原州國際健走



●韓國國際健走的都市是在原州，原州市跟台北市一樣都有健康城市之稱，原州市位於朝鮮半島中心，江原道的西南部，以南北方向覆蓋韓國大半區域的太白山脈則在他的東側，趁著這次參加國際健走（IML），除體驗韓國健走樂趣，也要用眼用心欣賞原州風情！

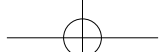
健走的第一天一早進入體育館集合，進行報到手續，別好識別背章整整背包，跟著大會一起做操，暖了身子，在倒數之後出發囉！這次參加了中間行程，也就是一天走20公里，兩天合計40公里。通過起走點，出了體育館開始第一天的健走行程，一邊打開地圖，一邊沿著指標前進，一打開地圖完全傻眼，全部都是韓文沒有英文，看來這個地圖只能當活動紀念品，還是依照路旁的指標前進吧！

前面一段沿著市區走，剛好看看韓國的街道，沒多久就開始進入郊外，一路平房、小狗、辣椒田陪伴著，說真的乍看之

下，這裡還跟台灣的郊外鄉間很類似呢，才行走了一個多小時之後，就抵達第一個蓋章檢查點，蓋了章拍拍穿著黃色外套的工作人員，繼續往前走，韓國當地很多小朋友也都來參加，看到他們人手一個黑色塑膠袋，沿途好像在找什麼寶物往袋裡放，好奇之下問了才知道，一邊健走一邊沿途撿垃圾放入帶中，帶回終點還有小禮物可以拿喔！難怪這些小朋友這麼認真的『尋寶』，這招真是高明，不僅不用特別舉行什麼清潔日，直接利用健走將沿途垃圾撿起來，還真是一舉兩得。金黃稻田映入眼簾，旁邊環繞著紅綠交錯的小山，看起來韓國的山好像都沒有很高的感覺，走在大自然中真的很心曠神怡，還可以看到農家自種自賣的大水梨，依照我們一家的旅遊習慣當然要來嚐嚐，果真汁多味美好清脆，重點是還真便宜，一個人吃不完的一顆大約折合台幣只要25元左右，物超所值。邊走邊吃邊看邊照，就是這個健走活動最輕鬆自

在的寫照，走著走著看到一對爺爺奶奶正在曬稻穀，同時也遇到去年在比利時健走認識的Pedro Kino，這次他到亞洲將要一連參加韓國、日本與台灣的健走活動，所以他的母親幫他勾了代表這三個國家的小鞋子，掛在他的背包上，實在太厲害了，因為完全不用講解就很清楚可以知道哪雙是哪個國家。一路聊天一路走著，到了中午休息的地方（一間學校），坐在樹蔭下吃著大會準備的便當，也吃著同行友人分享的食物，還喝著Pedro Kino的walking water，真是舒服愉快啊！

解決午餐也小歇之後，繼續後半段的路程。一路上到處都是黃黃的銀杏樹林立，有時夾雜著紅紅的楓葉，隨著風飄落的銀杏與楓葉好詩情畫意，從公路再走回山區，路旁有著高高大大的鞦韆，忍不住就去盪了盪，與大大鞦韆形成強烈對比的小小璐比，很有意思，接著迎面而來的是打鼓表演，如同小節慶般的表演，



一邊欣賞表演一邊又吃著韓國口味關東煮、喝著很像酒釀的湯、包著韓式豆瓣醬的白菜，一整個像是韓劇描述的生活劇情一般，別以為這樣就沒囉！後面還有大大長長的小黃瓜，讓參加者豪邁的拿起來直接啃，吃完關東煮還有重口味的豆瓣醬白菜再來個小黃瓜，讓整個嘴巴清新起來，清甜多汁除了好吃還相當止渴。吃飽喝足，當然要繼續向前進，從

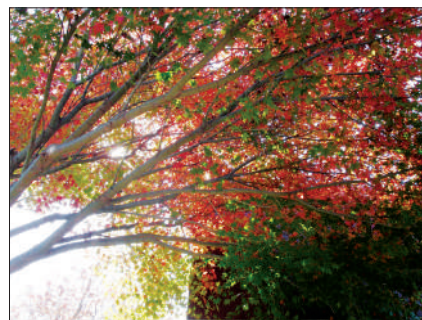
是過癮，剛好遇到韓國友人，大家就來交換餐點，好吃營養三明治、壽司、啤酒，完全就是韓劇中郊遊野餐畫面出現的翻版餐點，大家又是盡興吃喝一番後繼續上路，接著是一段還蠻陡的林中路，不明顯的小徑，只有人走過的痕跡，有一種一不注意就可能整個人會滾下去的感覺，還好璐比的腳煞車系統性能還不錯，不然如果滾下去肯定太好笑了，

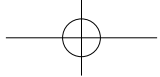
下一個休息站，總覺得第二天好像休息站比第一天還多，吃的東西好像也更多了，又去拿了一杯啤酒，配著清脆的小黃瓜，再配上當地特產——蠶蛹，邊走邊吃邊喝，讚啦！

這次韓國健走完全是輕輕鬆鬆，毫不費力，穿過小山回到市區，看到跟台灣一樣的路邊攤，不論是關東煮、烤魷魚還是賣蔬果雜糧的婆婆攤販，擠在人行道上，還真熱鬧，沒多久就抵達終點，馬上拿著檢查單去換我的紀念徽章及完成健走的證書，在IML的Walking Passport上蓋上2008韓國IML戳章，呵呵呵！為我的健走護照又多了一國健走紀錄。完成兩天健走，當然要來杯慶功啤酒，涼涼的啤酒、熱熱的肉串、途中拿的山藥麵包與汽水，全都陪著我為韓國健走劃下最美好的句點！

山區在走向市區，寬大的道路，漂亮的行道樹，漫步在人行道，走著走著看到指示牌還剩下1公里的路程就要抵達終點，突然希望第二天趕快來，這樣就可以繼續享受健走的悠閒舒服氛圍。第二天一樣做了操，鬆鬆筋骨，立刻出發，涼爽微風搭上溫暖陽光，真是舒服，不久到了滿是楓葉的中繼站，我們選了個楓樹下的好位置，隨時有楓葉飄下來加菜，主辦單位準備了熱茶、咖啡還有辣到不能再辣的泡麵，還真

哈哈！下坡後，沿途有些還蠻漂亮的房子，還有農田，也看到白菜田，爺爺奶奶們忙著將白菜捆起來，好像是不要讓因生長而葉子散開，接著看到一片農田，都搭上斜同方向的黑色棚子，讓大家猜猜看這田是種什麼的啊？.....答案揭曉——人參田，據說是人參只照早上的太陽，所以要幫他搭個棚子，而且開口朝東，讓他能照到由東邊升起的陽光，而中午以後的陽光則被棚子給遮住。很快的又到了





【會員心得分享】圖·文／林祖棋

我的減肥路與「拈花惹草」步履

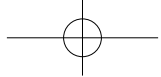


●從來沒有想過有一種和吃飯、呼吸一般，對常人來說是那麼自然而然的事情，可以是一種喜悅並且能與人分享。我很高興能有機會藉由本刊與朋友們分享我個人的行履歷程的小小經歷及內心喜悅。

所謂小小「經歷」其實是我個人從漫長跑步到喜愛走路的減重過程；我是1959年出生（現代術語叫做4年8班），成長於蘭陽平原鄉間的野孩子，童年到青少時期基本上是物質不虞匱乏，但是麥當勞、肯德基、Burger King…等這一些現代速食一概從缺的年代，雖說三餐溫飽然而配合四季節氣幾乎可以說餐桌上的菜色閉著眼睛不看都可以想像或者嗅出是什麼東東來，不過不知道是吃不膩還是很認份（台語就是很認命的意思），反正母親擺上餐桌的菜色就是沒得挑。並且那個年代的媽媽也少有人會問孩子喜歡吃什麼，記得唸小學時有一回母親竟然在晚餐前問我說想吃什麼

菜，我毫不思索即回答母親說我要吃萵菜花炒豆干，因為那是我的童年印象中全天下最美味的珍饈！故事緣起是來自於隔壁鄰居阿煌他們家，我的童年玩伴阿煌他們家有八個孩子，回想起來那是一幅所謂窮苦的畫面，阿煌的家沒廚房，因此他媽媽就在屋簷下擺鍋爐炒菜，記憶中他們的晚餐幾乎都只有一道菜，並且是媽媽炒菜時八個孩子就捧著碗筷子圍在一旁，有一回讓我見到阿煌他媽媽才剛說出「菜好啦…」，朋





友們；您能否想像那八雙如餓虎般的筷子幾乎是同時間就往鍋子裡飛去，那一刻我瞧見阿煌和他的兄弟姊妹宛如吃著山珍海味的滿足表情，我因而認定韭菜花炒豆干一定是全天下最好吃的好料，到現在我年過五十了還是喜歡這道菜！（歹勢啦，有些離題了）

話說那個年代的孩子，胖子很少是因為每天三餐都是吃阿母煮的「健康料理」，此乃重要原因之一；其二則是我們日常生活無論上下學、野玩，交通工具沒得選擇就是11路這兩條腿，那年頭大人們忙著春耕、夏耘、秋收、冬藏的正經事，而我們野孩子則是春天偷挽芡〈芭樂〉、夏天偷泅水、秋收後忙著在溝渠裡抓螃蟹（品種同現今宜蘭南澳野溪所產一斤超過台幣千元的珍饈）、冬天則在空曠的田野烤蕃薯，而這些童年學分的修習我們壓根兒不去理會追尋快樂的路途會有多遠。比方說為了吃鄉野路旁的狗屎芭樂，一群野孩子就結群走上個五、六公里路，只為了讓發癢的牙根能啃個滿足，相較於現今孩子們，我們何其幸福是在街頭巷尾一吆喝就有成群玩伴，群聚玩樂的過程不必老師帶領即能在鄉野田園間開啟對天地自然的陶冶，我們所邁出的步履難計其數，也從來沒有任有人會帶著計步器〈事實上也不會有〉，不過如果沒有這一步一履所印出的生命歷程，我相信當我回想起人生必然是無比蒼白！然而，現在的孩子被保護得太好，且青少年的活動也少有設計以走路為元素，我認為在鼓勵、推廣健走時，「走路」其實是最不重要的

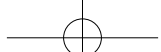


【花絮】

上圖是有一回我和三元兄走在陽明山的春郊，走著走著就同時看見一隻大黃蜂停在菊科植物南國薊的花朵上採蜜，這蜂兒老兄吸得忘我，而三元與我就趴在地上看牠看得出神，只見這蜂兒一直迴旋打轉而不曾飛動，三元觀察到牠的翅翼極小，斷定這可憐的蜂兒一定天生殘障不會飛，正當我們兩人慈悲心大發，正討論著如何助牠的同時，這蜂兒撲哧一聲就飛得老遠去了！我和三元頓時跌坐地上哈哈大笑，那一天我們談論著物種演替之奧秘以及生命本能其求生之韌性，令人歎賞！

重要。我最欣賞德國人的地理教育，為了讓孩子們實地去認識國土的山川地景與人文風土，在課程上設計所謂「徒步旅行」的必修課程，德國孩子們必須依照年齡年級而分別完成單日與多日的戶外徒步旅行課程，每個孩子都必須提出依據其興趣觀察主題的旅行報告（這報告也可以是計劃行程中的一幅畫作），





如果沒有完成報告，無論其執筆測驗的分數多高，孩子地理科的成績就是不及格。德國的孩子們藉由這樣的課程設計，得以「走」出其學習的成果來，這就是我認為的「走路」其實是最不重要的重要之要義。

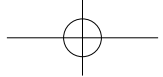
近十年前，我從85公斤〈身高僅171cm〉的噩夢驚覺，開始力行慢跑到僅剩70公斤，看似成就傲人卻換來一身傷痛。初始我到居家附近的學校操場跑步，第一天僅僅跑完800公尺即接不上氣而幾近暈死，心情難受至極，想自己年少時可也是田徑校隊，百公尺跑進12秒的好手（別嫌，赤腳跑的）；大學時期是手球校隊的狠將〈可以打前鋒也能守Keeper，守球門能被判紅牌出場的夠狠吧？〉；服預官役時我乃傘兵特戰部隊的戰鬥連隊成員，而那當下竟然像極拖著一身肥肉跑步的虫叉，自此之後每天憑一口氣苦撐，在3000公尺之前我只敢低頭看著自己的腳步，因為每次抬頭看前方都讓我覺得「前途茫茫」無力再跑，而來到5000公尺之後我則仰望藍天不停祈求老天賜予勇氣，就這麼一路每天跑啊跑地來到10000公尺，跑了三年的歲月！正當我無比自戀地沉醉在所謂毅力、勇氣等等的自我成就氛圍時，椎間盤突出的運動傷害卻悄然上身，從此我

的腰部越跑越痛，最終讓我痛到視跑步為畏途！其實，跑步運動無過，是我自己不懂並且疏忽了運動前暖身的必要。

為了養傷我停止跑步，而體重也在悄然之間又破了80！當時已經習慣於運動的我正愁於排解之道時，當兵時期認識的好友林三元先生〈人稱3\$，現職中華電信基金會執行長〉邀我加入他的team名曰「3\$趴趴走」，認識三元兄並且與之友好是我一生福報，這些年來我們經常流連於台灣北部的各條古道山徑與鄉間田野，步履穿梭在暮鼓晨鐘的山靄林霧之間，而我個人也將自己對於植物觀賞與影像記錄的喜好帶進趴趴走行程之中，在山林田野間我經常與植物的花果之間有著難言喜悅的偶然巧遇與驚豔！

這些年來無論山顛海濱，行履於台灣這生我育我的母親之島，步伐履及所見隨著我年歲的增長，在行路之間我們經常只是乾糧饅頭果腹，而置身於鄉土美麗山河景色之中那粗秣也極對口，尤其當我們行遠登高至顛峰頂上時，燒壺熱水沖一泡粗茶喝來竟也甘醇無比！而與好友一群同行，遇有涉水及攀爬之際，彼此互助溫暖的手讓我深深明白同行同命的真義，這些因行路所得的生活體驗在我年過半百之後，更能體會生活的物質是可以很簡單的，生命的深度是可以一步步走進去的，我想說的是：無論您「走路」的初始動機是什麼，健康必然是可以獲得的基本邊際效益，我個人天生血脂異常，肥胖時血壓、血糖都高，現在我飲食簡單（每天燕麥泡白開水一餐），每天勞動外加走路習慣，生化檢查的所有指數都正常。朋友們，出門大步走路去，也許不能讓人人長命百歲，但所體驗到的人生必然如綻放野花般的繽紛與璀璨，祝福大家。

〈作者為宜蘭縣謙園戶外教學工作室主持人〉



●2007年7月14日，希望基金會連總監送我一台可儲存1000萬步的「七喜萬步機」（這之前我佩戴的是百萬步計步器），當時很興奮，立刻在包裝內附贈的「健康存摺」首頁，寫下：目標500天達成1000萬步破表的決心（即2008年11月25日前完成）。

其實運動本是我的最愛，也是我的信仰，「每日一萬步，健康有保固」更是每日奉行不悖。早上慢跑、健走約一小時，白天上班，晚餐飯後與太太散步40分鐘到1小時，如此每天正常都可超過2萬步以上；「七喜萬步機」是我最大的幫手，每天必戴，隨時查看，每天記錄步數累積。最後的30天更是戰戰兢兢，終於在2008年11月20日上午8：30，在上海人民公園的萬步健走步道，完成我第一個千萬步的目標（以495天破表），更難得的是當計步器出現七個9時，能與紀姐共同見證與分享這喜悅的時刻何其榮幸。（照片上捧著七喜讓我拍照的正是發表萬步七喜的紀姐）

成功三要素是：自信、旺盛企圖心、與堅持的意志力（執行力）。要在500天內，每天平均2萬步以上（每天平均15公里），的確是有點難也有些辛苦，因為這過程中，有下雨天、颱風天、大冷天（在北京清晨0°C）、出國、出差，甚至腳踝關節發炎…等，都須自我克服，想辦法補足差額，尤其在踝關節發炎期間，每天貼著「肌內效」貼布，更有中途想放棄的念頭。但當初500天1000萬步決心，讓我不斷自我鼓勵要堅持下去，終於在第495天達到目標。

運動是一生一世的信念，是生活的一部份；今天沒時間運動，明天就有時間生病。所以我從不給自己找藉口或理由，堅持每天運動。下一個目標，仍是挑戰500天1000萬步破表，屆時如再次順利達成目標時，一定再與大家分享不一樣的喜悅。



495天1000萬步達成的喜悅

【會員心得分享】圖·文／鄭樹恩





【會員心得分享】

文／曾虹琳

圖／環宇廣告股份有限公司

新竹縣山湖海觀光季—環湖喫茶健走



●10月下旬的秋末午後，位居中台灣的新竹縣山城—峨眉，山煙嵐影氤氳，溫暖而涼爽。活動在充滿樂活能量的「大自然快樂操」開場下，感染現場參與健走的朋友，放開平日的工作壓力，以輕鬆熱力的舞蹈，享受人與自然連結的原始力量。待熱身操完畢後，來自各地的健走達人與地方鄉親，已興奮地迫不及待擠在起走線旁，等待鳴槍起走。

一路由天恩彌勒佛院出發，經過碧水縈迴、生機蕩鬱的峨眉環湖木棧人行步道，湖畔還有白鷺鷥、五色鳥、白頭翁、大冠鷲…等為健走人群佇留，再穿過客家宅院巷弄的富興老街、富興國小，品味客庄風情。最後轉進百餘公尺長，有近50年歷史的細茅埔吊橋，橋下黝綠湖面波光粼粼，見群山交疊、壑壑山林倒影，恣意漫步，心情也自然舒暢。

週末的午後，在湖光圍繞、綠蔭蔥蘢襯托的大自然美景下來場健走活動，不僅將平日積累的負面能量隨著汗水代謝排除，更能在現場瀟灑的輕鬆愉悅氣氛下，充分感受身心通透的暢快。誠摯地推薦您，有時間不妨多參加一趟如午後閱讀散文般的小品健走，保證身心靈加分滿滿的同時，更有時間能用心體會土地回應的熱情。

▶ 紀姐受邀參加「2008新竹縣山湖海觀光季—峨眉環湖健走活動」。



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)



財團法人希望基金會

電話：(02) 2597-8186 傳真：(02) 2597-6448
地址：10363台北市大同區昌吉街55號2樓204室
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	儲蓄存款	金額	億	仟	萬	佰	拾	元
18205150									

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

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

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。

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：10363台北市大同區昌吉街55號2樓204室

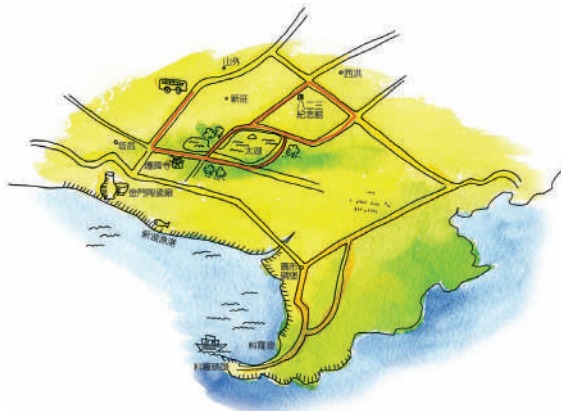
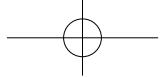
電話：(02) 2596-0650

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)



金湖鎮

～自然悠閒的清新氣息

●金湖鎮上有大、小太湖，四周綠意盎然，樹林林立，沿路上有榕園、中正公園和中正紀念林等自然和人工構築的景觀可看，沿太湖週邊的路線是主要推薦的健走路線。可於山外車站作為起點，往太湖方向健走，環繞半圈太湖，經過中正公園和榕園，再返回太湖回到原點。榕園位於中正公園區內，榕園和東側八二三戰史館是來到金門的遊客必經之處，園區內經常可看到遊覽車的身影。榕園廣植樹木，園內充滿清新自然的氣息，風景優美是取景留念的熱門地點。右側八二三戰史館陳設八二三戰役時期的文物、各式武器和圖片等，館外有曾經參戰的飛機，對面則是俞大維紀念館。

天然的太湖美景，經過整理和照顧，四周環境優美，處處是綠意。



金門境內許多的觀光地點都可見到這樣特別設計的電話亭，漆成鮮豔的紅白對比顏色，和斗大的金門字樣引人注目。

八二三戰史館由白牆紅柱和琉璃翠瓦構成的外觀，莊嚴樸實，旁邊並有一架當時參戰的飛機，供人參觀。



充滿翠綠的綠色環境，沿路健走能將煩惱緩緩拋向風中，隨風而逝。



[WALKING GUIDE]

健走指南

健走範圍：山外車站—太湖—榕園

公里數：全程約4公里

步數：約6666步

地點：金門縣金湖鎮山外車站

交通方式：BUS搭乘20、21、22路可聯絡金湖鎮各地，於「山外站」下車。

（從台灣本島前往金門，有立榮、復興，經台北、高雄、台中、嘉義、台南飛往金門，飛行時間約55分鐘）

開放時間：星期一至日，白天

停車場：無



光泉堅持不添加 瓦解添加的[濃純香]



平安乳品 來自光泉

健康 自然 平安

