

百 萬 取 樂 步



本期精彩要目

- 2 ● 緣起
- 3 ● 紀姐親筆
- 4 ● 回顧與展望
- 5 ● 元旦健走預告
- 6 ● 千里健走寶島行
- 8 ● 萬步博士·萬步專欄
- 10 ● 台灣健走步道系列
- 12 ● 會員心得分享
- 14 ● 感謝
- 15 ● 健走小百科
- 16 ● 會員招募

創刊號



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第3445號
雜誌



感謝阿瘦皮鞋董事長——「台灣阿瘦」羅水木先生贊助本創刊號全部編印費用



2006年1月1日創刊／2006年1月1日出版（期數：第一期）

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 執行編輯：唐若薈

主編：連錦堅 編輯小組：黃純湘・黃玟靜

美編：吳慧雯 潘延福・郭益璋

攝影：江德仁 李杰昇

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

登記證：中華郵政台北誌第852號執照登記為雜誌交寄

2001年，從服務20年的汽車業退下來。翌年11月，就在拙作「本田風雲」一書出版的隔日，加入紀姐「每日一萬步，健康有保固」——全國走透透宣導志工團行列。3個月後，發現「日行萬步」運動的推廣，有著超乎想像的價值與意義。因此，在向紀姐報告及確認心意之後，我告訴自己：除非環境不允許，否則決不輕易放棄！因為：我在此找到了人生下半場、往「為這塊土地盡一己之力」理想實踐的道路；因為：日行萬步的推廣，有著既深遠又多面向的社會價值！

2004年元旦凌晨3點，在中正紀念堂「跨年健走，愛心接力」的活動會場，想起不久前，一位好友因糖尿病引起中風的憾事，讓我思緒澎湃，更堅定了我所要努力的方向與決心，「百萬聚樂步」於是有了初步的輪廓及構想。當將想法告知紀姐之後，她不但舉雙手贊同，還鼓勵我：將想法化成行動，愈快愈好！「人生無常，我60大壽已過，而你年紀也有了。有意義的事，儘快去做才不致遺憾！」紀姐這兩句話，促使我以超越年輕、剛進社會時的熱情與拚勁，為催生此目標與行動計劃，夙夜匪懈，並樂在其中。

2004年4月27、29日，「百萬聚樂步」分別在台北、新竹以宣誓記者會方式，正式對外宣布發起宗旨及終極目標。令我意外及感動的是，紀姐致詞時公開表示，「百萬聚樂步」的目標就是她的心願，她希望在有生之年能夠完成。以下是我們當時宣示之內容要點：

【願之由來】

◎一篇標題為「久坐不動會致命」的新聞報導。

◎科技文明造成身體活動機會減少，及小家庭、高齡化之社會趨勢。

◎日本推廣日行萬步背景及計步器風行的故事。

文／連錦堅

【緣起】

「百萬聚樂步」非但是個目標，更是個心願。
有目標，努力方向明確，願有多大，力量就有多大。
目標是：
推動百萬國人日行萬步；
心願是：
讓台灣成為全世界走路運動風氣最盛的——萬步寶島！



【價值判斷】

如同濟弱扶貧、鋪橋造路，為他人健康加分，也是行善。

【百萬聚樂步】之意涵

◎百萬

- ・百萬步→以百萬步計步器為共同信物。
- ・百萬人→全國有百萬人加入。
- ・百萬元→每天節省百萬元醫療健保支出，加入者一人一天節省一元（百萬人即百萬元）。

◎聚樂步

由一群「喜歡走路，相信日行萬步對身心有益處」同好者所形成之社群。

紀姐的真誠與親和力，加上發起動機充滿善意，兩場宣示活動，吸引各大媒體爭相報導，也喚起民眾積極參與的決心。

「百萬聚樂步」從發起到今天，紀姐投入了全部心力，發揮巨大的影響力，也帶動許多朋友的熱情與活力。很多友人開玩笑說：如果台灣有「健康黨」的話，紀姐當選黨主席的機會絕對很高。

藉此機會，要感謝衛生署國民健康局在2002年邀紀姐代言「每日一萬步，健康有保固」活動，才讓我有機緣投入此一志業，若說沒有國民健康局，就沒有「百萬聚樂步」，相信也不為過。

另外，對於在「百萬聚樂步」發起之初，即以團隊力量支持我們、支持健康台灣直到今天的阿瘦皮鞋、大潤發、北醫、台灣紐巴倫及美娜化粧品，致上由衷的敬佩與感謝，相信我們這一路走來，沒讓大家失望。

更期盼希望基金會在朝「萬步寶島」目標邁進的路上，能有更多企業、機關團體，繼續為我們加油、打氣！

【本文作者為希望基金會企劃總監】



親愛的擁抱健康、熱愛生命的朋友們，大家好！

有感於全民運動的普及是競技運動的基石，因此於返國的第二年（1978年）開始推廣「全民路跑」運動，期許藉此能為國人健康略盡棉薄。猶記第一年全省十場「愛迪達盃路跑賽」，總計約2000人參加。如今，2000多人的路跑活動易如反掌，上萬人的路跑也不再稀奇，真是可喜可賀！當年的汗水沒白流，時光沒虛渡。

「唉？路跑的紀姐怎麼變成健走的紀姐了？」不是我愛節，而是我在2002年受衛生署國民健康局之邀，擔任「每日一萬步，健康有保固」健走代言人。既然點頭答應，我要求自己：必須要能代（帶）亦能言。上網找國外資料、看文獻報告之後，喜出望外得知：「健走」早被世界醫學界公認為是「最完美的運動」——所以不是愛節，而是為大家找到一份更棒的禮物，而且是健康的禮物。

從「代言」的重責大任，昇華至「百萬聚樂步」的心願，是一連串正面回應的鼓舞：「謝謝救了 my 命，我的血糖值已完全控制了。」、「我和老公下班回家碰面的第一句話是『你今天走幾步？』」……等類似讓人興奮的真實故事不斷在增加。

天啊！最近我的夥伴們竟然像是吃了熊心豹胆似的，竟然「膽大包天」的想讓台灣成為全世界走路運動風氣最盛的——萬步寶島。「口水讓台灣沈淪，汗水可讓台灣飛躍。」三年前，知道「每日一萬步，健康有保固」者寥寥無幾；現在走在路上經常有民眾突然湊上前來，對著我說：每日一萬步，健康有保固！（說多開心就有多開心）

堅持，不容易；但好的事，對的事，我絕對堅持。百萬聚樂步，是我推廣日行萬步的目標；萬步寶島，則是一個夢想，讓台灣以陽光健康享名國際的夢想。為讓夢想成真，我的夥伴們和我會堅持地走下去！



文／黃純湘

走出健康台灣・邁向萬步寶島

●轉眼近20個年頭過去了，如同一個新生兒的誕生，歷經嬰幼期的爬行、兒童期的學習、少年期的成長、青年期的茁壯、到壯年期的成熟，現在的希望基金會正如一個成熟的壯年一樣穩重，朝著人生的目標努力前進。

從民國75年起，希望基金會默默地扮演著資助優秀選手出國進修的角色，為培育優秀的體育人才而努力；民國86年起開始多元化的推廣親子體能運動、幼兒足球運動、兩岸交流等，並舉辦一系列運動與健康講座，朝著全民運動與全民健康的方向努力著。

投入心靈復健 重建921災區

民國88年爆發921大地震，讓許多家庭在一夕間毀滅，當時我們看到許多家破人亡的慘況，也看到失依失怙的可憐兒童，為撫慰災民及災區兒童的心靈創傷，基金會立即組成「陽光與希望災區工作隊」，發動幼體教練，並結合台中縣家扶中心，廣募有心志工，培訓「陽光與希望種子」，於每一個週末，深入台中、南投災區，巡迴於各收容中心，透過音樂、體能律動，進行動態心理復建，將歡樂重新帶回災區。

兩岸長跑 為北京申奧熱身

民國89年，也是雪梨奧運年，基金會為感念楊傳廣先生對台灣運動競技的貢獻，並鼓舞當時奧運代表隊的士氣，特別舉辦「謝銀盼金——楊傳廣先生奧運奪銀40週年紀念餐會」，難



能可貴的是，歷屆奧運選手老、中、青三代齊聚一堂。這一年，「健走」一詞對國人而言仍然陌生，基金會選在此時舉辦了第一場健走活動——「NewBalance 健康5E行」。

民國90年，正是北京申奧年，為了協助中國人成功申辦奧運會盡一份心力，身為體育人的基金會董事長紀政小姐，發起了眾所矚目的「北京奧運·炎黃之光——海峽兩岸長跑」，從台北起跑，高雄接棒，然後到大陸的深圳、寧波、杭州、上海、無錫、南京、青島，最後抵達終點站北京，歷經15天的長跑，串連了海峽兩岸10個著名城市，打響了「北京加油·申奧成功」的高亢口號；伴隨著長跑隊的腳步，感染了所到的每一個城市，更激發全球華人對北京申奧的熱情。

慈善健走 愛心接力一波波

民國91年起，基金會開始全力推廣健走運動，基金會董事長紀政小姐成為全國健走代言人，以「口號響，腳步勤」的阿甘精神，全國走透透（台澎金馬），拜訪各縣市長，宣導「每日一萬步，健康有保固」的觀念。

民國92年，基金會舉辦一連串健走活動，特別在SARS陰影籠罩全國時，舉辦「健走抗SARS」，鼓勵民眾勇敢走

出戶外，用健走運動對抗SARS，呂副總統秀蓮特別到場響應。這一年年底，在中正紀念堂舉辦的「跨年健走，愛心接力」活動，讓我們從92年一直健走到93年，一場運動與慈善的結合，也跨出基金會一年一度為慈善而走的新頁。

百萬聚樂步 打造健康台灣

民國93年，基金會成立「百萬聚樂步」，以達到百萬人養成健走習慣、完成百萬步的個人自我挑戰、及每天節省百萬元的健保醫療資源等「三個百萬」為目標。這一年基金會協助中華健康生活與運動協會，在全國15縣市舉辦15場健走推廣活動，並且協助編寫出版「跟健走談戀愛」一書，介紹全國25縣市、100條優質健走路線。

2005年，從1月1日的「元旦健走」，到7月的「走出健康台灣」，健走運動人口如滾雪球般越滾越大，越滾越多，「每日一萬步，健康有保固」、「日行萬步」等基金會所喊出的口號，更是家喻戶曉，這一切的回饋，更堅定了基金會推廣日行萬步的信心。

自希望基金會全力推廣健走運動至今已經四年了。今天百萬聚樂步的創刊，讓健走運動的推廣更往前跨一大步，未來藉由會刊發行，讓愛好健走的朋友們能獲知更多的健走活動訊息與知識，並分享個人的寶貴心得，讓我們一起為走出健康台灣，讓台灣成為國際聞名的萬步寶島而努力。

【本文作者為本會副秘書長】

為人為己 愛從元旦起

●「元旦健走，愛心接力」公益健走活動，承襲過去「愛心不落人後，健康自己享受」的出發精神，持續為社會上需要關懷的弱勢族群募集善款，同時也不斷宣導「愛自己愛家人，就要養成規律運動習慣」的觀念。今年，我們要幫助的對象是一群聽不到、說不出的人，他們雖然聽力受損無法言語，但卻能為台灣在國際間用力發聲，擊敗強敵希臘雅典爭取到國內前所未有的奧運級運動賽會主辦權——2009年第21屆台北聽障奧林匹克運動會，這可是國家形象行銷國際的大好機會。唯在成功爭取之後，接踵而來許多問題，經費來源便是其中之一。

出錢出力 支持聽障奧運

手語是與聽障者溝通的主要方式，但國內具備國際手語翻譯能力的人卻不多，國際手語能使大會工作人員順暢地與每一個國家的代表隊溝通，進而提供必要的服務與協助，因此，國際手語翻譯水準絕對是大會成功與否的重要因素，假使沒有高水準的國際手語翻譯團隊，即使有再周全的大會服務，對各國聽障隊職員而言，都會被視為失敗的奧運會。所以，在2009年聽障奧運來臨之前，國際手語翻譯人才的培養絕對是刻不容緩，而今(2006)年元旦健走的善款籌募用途，便是要專款專用於「國際手語翻譯志工培訓」，讓聽障朋友們能專心為提升台灣國際形象而準備，為台灣的第一次奧運級賽會而努力。

活動名稱：2006年元旦健走，愛心接力

活動地點：台北中正紀念堂瞻仰大道（中山南路21號）

活動時間：2006年1月1日上午9點至12點

交通方式：

捷運——淡水線中正紀念堂站5號出口

公車——台北市聯營公車

15、18、20、22、37、204、208、214、236、248、249、251、252、261、263、270、293、297、621、623、630、651、信義線……等線，在中正紀念堂站及南門市場下車。



一個極具意義的活動，邀請所有的朋友們一同參與，有錢出錢有力出力，現金捐款或發票捐獻都是實質的協助。但，即便只是行動參與或是精神支持，對這些聽障朋友而言，也是一種鼓舞；其實對參與者而言，也能得到心靈的滿足。活動當天除了安排聽障選手精彩的武術表演，以及熱情活力的啦啦隊表演之外，還有萬步樂、免費健康檢查與諮詢、幸運對對樂等等，這一天，不分男女老少，帶著愛與微笑，邀請您來中正紀念堂，度過一個有活力、有意義的元旦萬步愛心日。

健走愛自己 關懷愛他人

每年例行的「元旦健走，愛心接力」活動，從2004年幫助失學兒童募集「希望書包」，到2005年為因糖尿病而不良於行的獨居老人籌募「復健基金」，對希望基金會而言，一顆想為社會弱勢盡心服務的心依然熱情不減，一群想為台灣全民健康盡力推廣的人依然全心投入，一份堅持加上一股傻勁，讓我們的健走活動少了商業操作，卻充滿了社會關懷的溫暖。

一直以來，我們持續挑戰「預防醫療」這條艱苦的路，我們也大膽地立下「百萬聚樂步」的願景，因為有您的支持，我們會更加勇往前進，不論你是用「健走」愛自己，還是用「關懷」愛別人，只要人間有愛，處處就有希望；只要健走推廣這條路有人回應，我們就會繼續走下去！

【本文作者為本會執行企劃】

▶▶▶ 2006

年元旦上午九點

一場愛與健康的饗宴 等你來品味

文／黃玟靜





健康、陽光、感恩…… 一次難忘的成長之旅

文／潘延福



1

●就像運動要持之以恆才有效果，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，也才能打造全世界走路風氣最盛的國家。

「30天，1千多公里，130多萬步」的徒步環島行程，有人讚許支持，有人好生羨慕，有人卻給我們白眼，大笑「頭殼壞掉」；但我們不為所動，堅持完成使命，不管稱我們為「健走勇士」、「台灣最勇腳」、或「台灣阿甘」，都不如「台灣最堅持的『日行萬步』信仰推廣者」的形容，來得適合與貼切。

是什麼樣的使命宗旨？是什麼樣的精神感召？是什麼樣的原鄉情愫？讓一群素未謀面、來自全台各地的志工伙伴們，自94年7月2日由台北中山足球場開步起走，歷經30天、徒步環島1千公里後，於7月31日中午1時，抵達台北國父紀念館；最後，一行人從忠孝東路、中山北路、左轉民族西路，重回到中山足球場，終於完成壯舉。累積這一個月來，每個人平均約走了136萬步。

我們出發吧！

7月31日清晨6時，眾人懷著興奮之情，從台北縣汐止市出發，往台北的方向邁進，一想到幾個小時後便能回到睽違已久的中山足球場，不覺心情亢奮、腳步加快。30天，我們在高溫的柏油路面上，勉力前進，一路上儘管頂著攝氏34、35度高溫，中途遭受強颱風海棠、焚風、淹水、土石流等種種磨難，

但只要路沒有斷，我們便堅持步伐，咬牙走下去。

在炎炎酷暑中，我們以每天平均34公里、約5萬步的速度環島健走，靠的是堅強的意志力，否則實難以完成。尤其，本次安排的道路多為柏油路面，高架道路又多，一路上幾乎沒有遮蔽物可供遮蔭。對於首次嘗試長途健走的伙伴們來說，是精神與體能上的雙重考驗——從開始時的全身痠痛，到面臨持續高溫所引起的脫水現象，在在使得團員們的體能與精神狀態日漸疲憊，腳底、腳跟開始冒水泡，全身肌肉更因過度運動而僵硬、發炎……。雖然知道大夥心中希望總指揮能慢一點再下達出發指令，但我還是得硬著頭皮照表操課；這群可愛亦可敬的伙伴們，在聽到我「選手集合，計步器歸零，選手出發」的集合令，馬上咬緊牙根，繼續往終點目標挺進。

那夜，海棠過後

過程總是痛苦的，但回憶卻讓人倍感興奮與甘美。我永遠忘不了，當行程進入東台灣時，伙伴們看見蔚藍海岸線的瞬間表情，既驚又喜，現在回想起那一幕，都仍不覺會心一笑；之後，沿途青山、大海為伴，人人精神振奮，只是，最驚險的經歷，也發生在台東地區。

7月17日強烈颱風海棠來襲，強風豪雨使眾人受困在台東縣大武鄉上武村，包夾在土石流、水患之間，進退兩難。我帶領伙伴們企圖「硬闖」三次，都因土石流被警察勸阻，徒勞而返。直到第四次，大夥才順利通過土石流路段，向台東市區推進，大夥總算安全無慮了。

隊伍出發，第一休息站——台北火車站。





2



3



4

- 1.行程中，紀姐特地趕至花蓮為大家加油打氣。
- 2.再3個小時就要回到台北市了，大夥兒鬥志高昂。
- 3.終點站不遠了，再苦也要撐下去。
- 4.頭城居民攜家帶眷，熱情參與。

這是一次畢生難忘的經歷，受困大武期間，我們一次買光便利商店內的3百多顆水餃及蔬果乾糧，除了不讓隊友餓肚子，也提供其他受困民眾一起分享，這種患難與共的滋味，讓人分外感恩。爲了補足因颱風而延滯的行程與步數，大夥兒乾脆在下榻的旅館室內行走；最讓人感動的是，當大夥兒在屋外走廊迎著海棠強風，繞圈圈邊說邊笑地走完當天行程同時，目睹了台電公司工程人員，冒著生命危險在強風豪雨中搶修受損電力。如不是親眼所見，還以為電力英雄只是傳說罷了！

隊伍行經花蓮市時，眼前所見盡是滿目瘡痍，日間行程簡直就是花蓮災後重建見證之旅；行至花蓮七星潭，南、北濱公園，景致稍有改善，但因氣流不穩，悶熱難耐，直至晚間才稍稍改善。到達新城後，氣溫漸趨正常，其中值得一提的是，落腳於崇德部落時，民宿主人精通藝文、繪畫與木雕創作，是難得的素人藝術家。當夜，民宿主人郭爸爸與樹景兄及在下三人相談甚歡，不覺間東方已露曙光。

由於海棠颱風的肆虐，本次行程中幾處景致最美的地方，皆受到風災的破壞，有的土石崩塌，有的地基淘空，無法於短時間內修復，如「四區溫泉」、「朝陽國家步道」、「澳花瀑布」等，因安全考量人員無法進入，甚是遺憾，不禁慨嘆大自然反撲的力量之大，絕非人力所能匹敵。

有太多的人要感謝！

謝謝連錦堅總監的信任與支持，以及純湘姐、玟靜姐、益瑋兄的擔待與付出；

感謝衛生署國民健康局副局長趙坤郁先生的全力

支持並實際參與台南健走路段；

感謝財團法人天主教聖馬爾定醫院陳美惠院長暨兩位副院長率百餘同仁，參與嘉義段健走；

感謝謝宗勳醫師率醫務團隊親自支援健走隊健檢的活動；

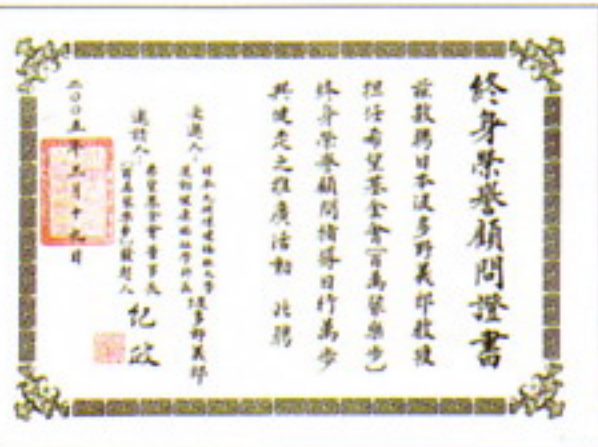
感謝基隆市衛生局大力發起熱情民眾共同參與；感謝所有默默付出的姊妹弟兄們，你們才是真正的英雄，你們才真正值得喝采！

這是一次充滿感恩、健康、陽光、歡笑與成長之旅，「走出健康台灣」徒步千里環島挑戰，我的第一次，好戲這才正在開始呢！

【本文作者為「百萬聚樂步」推廣中心主任】

天主教聖馬爾定醫院舉行盛大歡迎式，支持環島健走。





波多野義郎

日本萬步博士受邀擔任「百萬聚樂步」終身榮譽顧問

文／連錦堅

●因首創「一萬步說」而享譽全球的波多野義郎教授，2005年3月應「飛躍的羚羊」紀政之邀，專程來台聲援「百萬聚樂步」百萬人日行萬步的推廣。萬步博士此行不但貢獻其畢生研究走路運動之菁華，更寶貴的是，他在「奇蹟的快步健康術」演講中披露：如何輕輕鬆鬆養成日行萬步，終身受益規律運動習慣的訣竅！

話說2004年6月，紀姐一位美國友人獲悉紀姐熱衷於「每日一萬步」的推廣，告訴她全世界第一位倡導「日行萬步」，並提出科學根據（研究報告名稱爲：一萬步說）的是一位日本教授。美國朋友強調：這位教授的諸多研究報告以及著作，對日本走路運動的興盛影響至鉅，也是目前全球公認的「萬步博士」，鼓勵我們想辦法去認識這位教授。

上網查詢，果真在日本全國步行協會網站的首頁，看到「波多野教授的步行教室」專欄及相關研究報告。經數月電子郵件往返連絡，終於在去年12月中旬，於日本九州和這位當今研究步行運動的權威人士會了面。原本奉紀姐之命代爲邀訪，僅是抱著姑且一試的心情，未料當「萬步博士」看到我帶去當年（1968~1970）日本媒體報導紀姐創下多項世界紀錄的剪報後，「萬步博士」當場表示：我知道台灣這位鼎鼎大名的人物，也很想認識她，我樂意接受紀女士的邀請。



▲波多野教授訪臺演講會，吸引許多慕名而來的民衆到場聆聽。

2005年元旦上午，紀姐在中正紀念堂「元旦健走，愛心接力」的會場上，首次和「萬步博士」國際電話連線，並敲定「萬步博士・台灣行」的行程。

2005年3月19日與22日在台北與新竹的兩場演講，吸引了許多慕名而來的民眾，3月20日他全程參與「關渡水岸萬步健走」活動時，感受到紀姐的活力與魅力。由於深受紀姐熱情感動，萬步博士接受希望基金會之邀，同意擔任「百萬聚樂步」的終身顧問。

萬步博士對於「快步走」、「日行萬步」相關著作與研究報告甚多，本專欄下期起將陸續報導其中菁華分享會員，敬請期待。

健走在日本 人氣數第一 沒事多走路 有益身心靈

●根據波多野教授調查結果顯示，日本國民60%以上自覺「運動不足」、逾半數人自認「飲食過量」。運動不足，會導致身體虛弱（老化）；而飲食過量，不能燃燒完全的食物會變成脂肪堆積體內，導致肥胖。攝取過量的碳水化合物，無法藉由運動來燃燒消耗，易使血糖升高，引發糖尿病；若多餘脂肪堆積在血管壁上，便會造成血管阻塞，血管阻塞會形成高血壓，一旦心臟與腦的血管阻塞使得血流停止的話，就會導致心臟病或腦中風。

根據日本總理府2000年的市調顯示，這一年間從事的運動中，排行第一名是健走（34%），第二、三名分別是體操（15%）與保齡球（13%）。由此可見，健走大幅領先其他種類運動。

「可輕鬆上手，且容易持續」是健走至今仍然維持人氣第一的主因。不論是任何人，在任何地方、任何時間，不論是一個人或與同好一起，不論服裝穿著為何，都能輕鬆自由的從事健走。

實際走一走的短期效果明顯，例如心情會變好、壓力會消除、體態更輕盈、活力湧現、好眠、改善便秘、增進食慾等。若經年累月從事健走運動的話，便有明顯的「改善體質」效果。如體脂肪降低、體重減少、體力增加、不易感冒等；另外，如活動範圍擴大、友人增加、個性變開朗、生活目標建立等精神方面的改變，將可預見。伴隨這些長短期效果，體內生理學的改善如肥胖度減低、血壓正常化、肺活量增加等，將確實可達成。（以上係萬步博士演講部分內容摘錄）

波多野教授畢生研究、推廣走路運動，是全球公認的「萬步博士」。



Hatano Yoshio
【波多野義郎教授小檔案】

- 1935年生於日本神奈川縣川崎市。
- 1957年東京學藝大學保健體育系畢業。
- 1962年取得美國密西根州立大學碩士學位。
- 1967年取得美國奧勒岡大學體育學博士學位，返日後於多所大學教授保健體育學、健康運動學。
- 1982年發表全球第一篇「步行步數與卡路里消耗量之關係」研究報告（一萬步說），帶動日本「每日一萬步」之步行運動風潮。
- 著作包括：「奇蹟快步健康術」、「中老年的體力管理學」、「健康體力維持的運動科學」、「成人病的運動處方及療法」、「Walking」、「波多野義郎的步行健康法」。另發表數十篇與「走路運動」相關之研究報告與論文，因而贏得「萬步博士」封號。
- 目前在日本九州福祉大學擔任運動健康福祉學科長、宮崎步行協會會長等多項職務。
- 日本之所以成為當今全球健走風氣最盛國家，波多野教授提的「一萬步說」可謂影響至鉅，其20多年來持續的推廣，一再提出具科學性論述，被封為「日本萬步博士」乃實至名歸。





都市中的綠色精靈 大安森林公園



●位於台北市大安區，被譽為「台北之肺」的大安森林公園（又稱為七號公園），是台北市第一座以森林公園為目標而規劃的都會公園，地上面積25.894公頃，是目前台北市中心佔地最廣的公園。

大安森林公園其中廣植樹木，面積寬廣，交通便利，除了可於園內盡情健走外，因腹地廣大，橫跨建國南路、新生南路、信義路與和平東路四條台北主要幹道，因此外圍的人行道也可納入健走範圍，可休憩亦宜健走，是台北市民從事健走運動的最佳場所。

這座作為台北「中央公園」的多功能自然公園，圍籬採開放性設計，以內外各三層的綠籬來代替水泥牆，呈現密林環境，並達到減少噪音與空氣汙染的功能。園內依動線分佈著種類不同的原生植物與竹林區、水池生態、音樂台賞花區、變葉落果區、榕樹與果樹、灌木與爬藤區、熱帶植物、草坪生態等八區。整座公園被一片綠林包圍，不時可見民眾散步於林間步道，緩和了都會繁忙、緊張的步調與氣氛。

建議各位「百萬聚樂步」的會員們，如果到大安森林公園健走的話，不妨順便在公園內到處可見、碧草如茵的小丘上，來個郊外野餐，享受在台北難得的清閒午茶時光。

【本文摘錄自衛生署國民健康局委託中華健康生活與運動協會編製之「跟健走談戀愛」一書】

順道走走

●位在建國南路高架橋下的建國假日花市、玉市，和大安森林公園連成一氣，成為民眾假日休閒的帶狀地區。假日花市平日不開放，只在週六、日及例假日營業，面積達8000多平方公尺，約有400多個零售攤位。

建國花市結合休閒觀光和農業產銷，供應各式盆栽、花卉，種類多不勝數，還有種子、肥料、園藝材料等產品。每逢假日逛花市的人潮絡繹不絕，尤其年節期間，花市是必逛的熱鬧地點。喜歡拈花惹草的人不妨趁著健走的機會，也來此賞花、買花。

建國假日玉市，位於仁愛路至濟南路段之建國高架橋下，與花市相連結，展售內容有各式玉器、玉石、玉器附屬品、寶石、琥珀、珍珠等，計500餘攤，為全國最具規模的玉器展售場。



健走指南

停車場：大安森林公園地下停車場（計時收費20元／時）、信義路三段停車場、大安國宅地下停車場。



1. 位在建國南路高架橋下的建國假日花市，和大安森林公園連成一氣。
- 2、3、4. 園區內造景豐富，美麗的池塘和薰衣草等植栽，使公園的每個角落都充滿驚喜。
5. 水塘旁的涼亭有人擺起畫架、拿起畫筆，為公園內的景色留下一幅幅美麗的畫作。
6. 公園內設置許多公共藝術品，如以大型電話按鍵設計的電話。
7. 象徵原住民精神的木刻雕像。
8. 位於公園中央的大型露天音樂台，可提供藝文表演供民衆欣賞。



文／陳東榮 | 健康—人生最大的財富

●我是陳東榮，56歲，與內人羅越珍（53歲）家居新竹市，參與希望基金會「百萬聚樂步」活動，願提供親身經驗與大家分享。

我與內人的脊椎在多年前曾受過傷，當時年輕力壯、抵抗力強，不以為意，過了中年後，自體免疫功能日益衰退，經常腰痠背痛，視健行活動為恐懼；92年底，聽了一場「人體脊椎與生命的動能」健康講座後，瞭解到「脊椎矯正」是運用調整脊椎關節來改善神經系統，刺激荷爾蒙分泌，提高免疫機制，以達到減輕疼痛的目的。

93年5月23日到大潤發購物時，無意間看到希望基金會「百萬聚樂步」的活動海報，從此加入健走行列，從93年5月27日到93年9月3日止，挑戰我們的毅力；每天清晨5點，我和內人從住所出發，經高翠路到高峰植物園健走外圍一大圈，往返行程約2小時（一萬餘步）。在健走同時，儘管會感到脊椎不適，但習慣了以後，不僅身體變得輕盈，和內人的感情更加融洽，也才體會到：健康是人生最大的財富。

在此誠摯感謝希望基金會的明智創舉，我們衷心支持這個熱愛生命的健康活動，同時呼籲全民一起來參與，願將此福音傳達給全人類。

【本文作者為人本健康概念館館長、新竹區宜蘭同鄉會創會會長】



文／蔡明川 | 日行萬步好處多

●約在兩年前偶遇老同事連錦堅，得知他在希望基金會追隨紀政女士，開心地推廣日行萬步、有益健康的運動。適時認購了兩台百萬步計步器，一台自己用，一台送給朋友。戴了好幾天，感覺日行萬步甚難，漸漸變成有時戴、有時沒戴，結果花了8個月才完成一百萬步，毫無成就感。

2005年6月中旬再遇連總監，請教日行萬步的竅門，方才得知日行萬步的計算標準是一起床計步器就得戴在身上，出門、上班、回家、所有走動的步數都計算在內，不足步數再行補足。第二天就遵此方式要求自己，發現白天就走了4800步，回家吃飽飯後散散步，又增加了5200步，一天就

達到10000步了，感覺變得很輕鬆。

以前總認為刻意的有氧運動才算運動，走一萬步至少得花一個半小時，想到就覺得很困難。後來確認了「日行萬步」的定義，而且輕而易舉後，加上內人於6月25日從加油站拿回一張「環島健走180天」記錄表，讓我更有目標可循、有記錄可考。試行了五天後，認為沒有問題，毅然決定於7月1日起，正式挑戰6個月、180萬步計畫。

第一個禮拜下來，不但每天都達到一萬步，甚至超出甚多。所以第二週起便增加記錄每天步數，假日經常可達兩萬步，讓自己既開心又得意。按此計畫，本人預定5個月內一定可完成180萬步的紙上環島健走目標。

從7月1日至8月10日，日行萬步40天之後，深感日行萬步有三大好處：

- 1.從事主管工作，執行走動管理，除了會議以外，盡量走入銷售及服務據點，可深入接觸基層員工、客戶，並瞭解現場狀況。

- 2.以「步行」代替「車行」，減輕了日益增加的汽油費用，也減少廢氣排放。

- 3.每天不足的步數可利用回家吃飯後外出步行，既可減少觀看毫無價值的電視節目，又可減少視力衰退。我預計以180天180萬步下來，至少可讓我減少5公斤體重，年輕5到10歲。不信的話，請6個月後再來看看我，像不像是當年50歲的我。

【本文作者蔡明川37年次，係基金會連總監服務於南陽實業的20年同事，目前在南陽關係企業「朝陽小客車租賃公司」擔任總經理職務，因深刻感受日行萬步的諸多好處，而親筆寫下此文。】



文／陳銘驤 | 每日一萬步 尋路開步走

●第一次聽到「每日一萬步」，是在94年4月12日「今夜那裡有問題」節目中，看到訪問王品牛排董事長戴勝益，得知該公司主管力行每日一萬步，並且每日作記錄；戴勝益指出，一日一萬步並不難，但要每天不間斷就很難，所以他在飛機上會原地踏步，下班回家時，也會繞社區一圈以補步數；看到這次訪談，使我對「每日一萬步」有了初步的認識。

接著是4月24日，在台視看到紀政小姐宣導每日萬步健走的專輯，得到了「每日一萬步，健康有保固」、「抬頭挺胸縮小腹，雙手微握放腰部，自然擺動肩放鬆，邁開腳步往前走」、「心中有健康，眼中有美景」以及「有錢真好，有閒更好，有健康才是寶」的觀念。由於受到志工服務間隔，不能長時間外出徒步健走，所以「每日一萬步」正好是練腿力、磨毅力、養健康的好辦法，於是4月25日買了計步鞋，用Word和Excel設計印製每日健走紀錄統計表，當日即開始日行萬步的生活。

「每日一萬步」的目標，我發覺在清晨能達成最好，否則拖到夜間再外出補步數，會感到蠻累的；此外，要不斷開發住家附近新的健走路線，交替採用，以免無聊，也可視天候來選擇。目前我已在楠梓右昌住家附近走出了三條路，並分別命名為「健康公園路」（串連左營軍區圍牆至後勁溪堤橋及線狀公園）、「優美河堤路」（經後勁溪旁至援中港出海口，轉典寶溪橋、高雄大學及十七號省道）及「安全大學路」（繞行高雄大學及高雄應用科技大學校園），原則上希望健走路線能夠成一圓圈狀，返回出發點前可以不重複路線；至於下雨天，除了撐傘冒雨外，到三多路的各大百貨公司逐層健走，也是防雨又可吹冷氣的不錯選擇（不過，偶爾也要表現一下欣賞展示貨品的樣子）。

到目前為止，「每日一萬步」的健走生活，無一日間斷，

計已86天、98萬8千7百41步。在6月17日聽到廣播「你走萬步，我送禮物」後，便到大潤發買了計步器，使計步工具更有多樣性，6月20日傳真至希望基金會，報名加入「百萬聚樂步」，7月11日聽廣播得知30天1000公里環島行早已上路，於是上網下載環島勇士健走詳細行程，並在7月15日陪走一天，也報名加入網上環島180天的活動，使得健走運動在和同好的共同參與記錄、統計下，顯得更為有趣。

對於健走，朋友問我「你真的一個人去走9天哦？」「你瘦了多少？」「每天一萬步要走多久啊？」我的答覆是，獨走是因為不容易找到同伴一起徒步健走，但是如果能夠一個人簡單、單純的走9天，觀察大地鄉土，這樣的內心感受是很踏實、很難忘的。

長時間的健走，使我的體質有了明顯改善，以往容易因為睡眠不足、著涼而引起的頭痛、感冒和支氣管過敏，現在已很少出現了；但由於我偶爾吃太飽、常喝飲料，所以減重的進度仍舊緩慢。

每日一萬步一次約需花一個半小時至兩小時，時間看起來不少，但是如果每天能撥出時間來完成，就證明我們是個有閒情的幸福人，而且在養成健走的習慣後，外出辦事第一個念頭就是：「可以走路去！」並且對於5公里以下的路程，都會覺得「很近」；而且在健走一段時日後，會發現腿部不再常感到緊繃，或是次日仍然續痛，那就表示身體變強壯了，可以走更遠的路了，那是件多麼令人快樂的事！

我已步入中年，最幸運的是早早發覺了健走的好處，但是否能天天走下去呢？這是我願不願意與健康、快樂同行的一項持續挑戰工程！

【本文作者為退休軍職人員】

文／張雪琴

計步器時時刻刻提醒我走路

●自從93年5月28日開始戴上計步器後，我便每日掛在身上，即使睡覺時也不取下，而每晚入睡前的第一件事，便是看看今天的成績怎樣了？如果不理想，次日便要更加油。

我自己設計了一套記錄表掛在牆上，記錄每天的成績，這是我一天終了前最重要的功課，自93年5月28日至今未曾中斷，每日每月累計未有拖延。

這種感覺真好，很有成就感。為了運動，我已盡量不騎機車，改騎單車。而運動後也常迫不及待打開計步器，看看成績如何，它時時提醒你：健走是最好的運動，「每日一萬步，健康有保固！」

【本文作者為中華民國十大傑出女青年協會秘書長】



向台視致敬！

連錦堅／政口述
整理



●去年（2005年），認同並以具體行動響應日行萬步運動推廣的機關團體倍增，包括：行政院體委會、交通部民航局及國內六家航空公司、健保局、工研院、中山醫大、高雄醫大、台科大、屏科大、公務人力發展中心、北市體育處、各縣市衛生局、大愛電視台、警廣、時報周刊、竹科廠商同業公會、力晶半導體、台灣杜邦、維康醫療用品、台灣紐巴倫……等，不勝枚舉，他們都讓我和基金會同仁們溫暖在心，其中，我特別要向台視致敬。

去年2月下旬，連總監約了台視運動中心主任蔣任先生到辦公室和我碰面，彼此相談甚歡。蔣任對基金會發起「百萬聚樂步」、推廣日行萬步運動這件事，極度肯定與讚許。隨後，便安排我去拜會台視總經理鄭優，鄭總經理在聽完我的報告與期待之後，當場指示運動中心，為健走與日行萬步的推廣拍製專輯。

4月24日（星期日）上午，台視運動場以整整一小時播出國內第一次健走專輯特別節目，也由於觀眾反應熱烈，5月在同時段重播一次。6月則為「走出健康台灣」企劃製作公益宣導短片。6月4日，鄭總經理身著短褲、球鞋，出現在我們於大稻埕所舉辦的「臺北水岸萬步健走」活動會場，和數千民眾一同體會萬步健走之後的愉悅，也當下要運動中心同仁為「百萬聚樂步」製拍續集。

第2輯製拍時間長達4個月，當中包括陪我南下嘉義，跟拍1000公里環島健走挑戰、竹科環保工安月健走、4場水岸萬步健走、專訪久未露面的胡因夢……等。11月6日，第二支日行萬步推廣專輯播出，基金會接到更多民眾的來電。

▲竹科「工安環保月」，去年首度將路跑改為健走，沿途經過風景宜人的靜心湖。右為台視記者陳欣宏，左為本期主編。

從3月到10月、整整8個月，台視運動中心同仁的敬業精神讓人感動，尤其是在松山機場狂追計程車的那一幕（因攝影機腳架放後行李箱），至今仍記憶深刻。鄭優總經理與王智應副總經理，對於推動全民健康運動價值的肯定，與企業回饋社會的實踐，令人敬佩。

值得一提

●值得一提的是，在民航局積極促成及國內6家航空業者的響應之下，去年9、10月間，在國內各機場完成了12座日行萬步公益廣告燈箱的製作。「你今天走幾步？」的提醒，對國人增加每天身體活動量，肯定是有正面助益的。「百萬聚樂步」的百萬人目標，就是要如此一點一滴努力累積，才有達成的一天。謹代表未來廣大受益的民眾說聲：謝謝您！

另外，去年7月2日到31日、「30天1000公里環島健走挑戰暨日行萬步全省宣導」活動期間，中國時報體育版連續30天全程追蹤報導，警廣及臺北電台也每天連線報導與加油，幫助我們完成壯舉、留下記錄，也藉此機會一併感謝。

健走小百科

什麼是健走？

●健走是日常生活的一部份，隨時隨地都可進行，不需花錢，亦有別於登山健行，更適合男女老幼，是全世界公認最方便、最大眾化、最容易養成的健身運動，也是許多先進國家運動健身的新風潮。只要以輕快節奏邁開腳步，快步走達30分鐘以上，衡量自身體能狀況，適時加快速度，效果將會更明顯。

健走的好處？

●腳是我們的第二心臟，人類老化從腳開始，所以鍛鍊雙腿肌肉，是預防老化的最佳妙方。健走除了可強化下肢外，還有益腦、肺、心臟、腸及背、骨等重要部位；此外，更可預防心臟病、高血壓、糖尿病、動脈硬化及肝脂肪等疾病。最迷人的是，還能達到減重功能，走出曼妙好身材。

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。

目標一萬步

●「實際上應該走多少步才好？」根據運動量與健康的關係來看，若維持一週2000卡路里（一日300卡路里＝每天一萬步）的運動量，將有延長約8年壽命的功效。

每日走一萬步所需的時間約為80~120分鐘，距離（依步幅而定）約7~8公里。我們一天生活中，都有來回走路的部分，平均一人約3000步左右，而上班族在通勤時間往返車站約可走5000步。若根據此一數字，達成每日一萬步目標所需的「有意識健走」應有3000~7000步。大家只要在日常生活中花點心思，其實「每日一萬步」簡單又easy。

每天一萬步的走法

●初學、高齡者可以一分鐘100步的速度慢走無妨。欲達成一萬步，可分成多次健走，一次走15分鐘以上，合計為100分鐘。通勤或購物逛街時的走路，也可列入計算。

習慣健走、下半身肌群經過鍛鍊之後，可嘗試一分鐘120步的快步走。擺臂動作要確實，並以腳跟先著地，合計83分鐘完成一萬步。

【以上內容由日本萬步博士波多野義郎教授提供，「百萬聚樂步」推廣中心整理摘要】

健走小撇步

尋找隨從

日行萬步習慣養成的竅門



●在這裡提供大家日行萬步習慣養成的4竅門16字訣，這可是有人花了兩年時間體悟之心得。

目標循序：現況掌握→為自己訂目標→一週總步數（每日平均步數）要堅持達成。

提早出門：所提早的時間就是要累積步數時間→增加身體活動→壓力少心情好。

隨時隨地：累積步數就是在累積「健康存摺」內的數字→如車停越遠越開心、中餐不再叫便當……。

從有到無：先有意識增加步數→有意識習慣後即成為無意識→日行萬步終身受惠！

尋（循）找（早）隨從，跟在旁邊提醒：能走路就不要坐車，能爬樓梯就不坐電梯……。記住「尋找隨從」這句話，就立刻能想到上述4竅門16字訣，這絕對是養成日行萬步習慣的不二竅門！

【以上內容由本期主編連錦堅提供】





歡迎加入紀政的【百萬聚樂步】

一同走出生命光采，邁向健康人生，共創萬步寶島！



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風氣最盛的——萬步寶島！

我們願意為此深具意義的目標持續努力，也期盼能獲得您的支持鼓勵；而且您很快會發現：其實真正受惠者，將是您所關心的人，以及關心您的人。



希望基金會

百萬聚樂步

推廣中心

如果您認同我們的努力方向與價值，也願為我們的決心加油打氣，您可以選擇以下三種方式其中的任何一種，支持健康台灣，往萬步寶島的目標邁進！

- ☐一、我願加入「百萬聚樂步」→請於2006年2月底前，至各地郵局索取入會申請表。
- ☐二、我選擇認購「百萬步計步器」→全國各地郵局及維康門市有代售，或電希望基金會。
- ☐三、純捐款贊助→可至郵局劃撥，註明「健走推廣基金捐款」。

【劃撥帳號】18205150 【戶名】財團法人希望基金會

【電話】02-2597-8186 【地址】10452 台北市中山區玉門街1號2樓

【傳真】02-2597-6448 【網址】<http://www.hope.org.tw>