

發行人／紀政

百萬聚樂步



本期精采要目

- 1 ● 編輯室手記—披星戴月的喜悅
- 2 ● 紀姐隨筆—用汗水 編織愛
- 3 ● 迎接建國一百年 主題活動
- 7 ● 地方首長分享—越走越健康
- 8 ● 地方首長分享—健走森林步道在彰化
- 9 ● 荷蘭尼米根國際健走初體驗
- 13 ● 【百萬聚樂步】會員年度健走—馬祖之旅
- 17 ● 會員心得分享—走過一甲子
- 18 ● 會員心得分享—百萬聚樂步，伴我健康路
- 19 ● 活動預告
- 20 ● 本會動態

第 20 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

迎接建國一百年 萬步寶島台灣行



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



中華民國九十九年十月

【編輯室手記】◀

2006年1月1日創刊／2010年10月出版（期數：第二十期）

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 梁家倫・許新華

攝影：江德仁

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

●「迎接建國一百年，萬步寶島台灣行」全國巡迴宣導，係基金會今年主題活動。7月7日由 蕭副總統啟程授旗，7月9日第一站桃園縣，8月26日順利完成全部25縣市的宣導倡議，也為台灣第二個一百年，開心地播撒下文明進步、希望樂活的種子。

為配合縣市首長行程，加上紀姐本身也是行程滿檔，於是披星戴月成了這次全國巡迴的特色。即便是高屏、花東、甚至離島，全都是當天往返，馬祖（連江縣）則因結合會員年度健走，而成了唯一住宿之地。

與紀姐分工，去程方向盤讓我握，回程駕駛座換她坐。好幾回，從基金會出發時天色未亮，回來時夜幕已深，說不累是騙人，說喜悅則發自內心。喜悅之一來自我們這次為迎接建國一百年所帶到各縣市的希望種子，受到縣市首長們的歡迎，更獲得熱情回應。

喜悅之二是我們三大倡議之一「禮讓友善台灣」，獲得交通部道安會的積極迴響，除將今年7~9月訂為「禮讓行人月」

披星戴月的喜悅

《編輯室手記》 文／連錦堅

外，並表示要持續努力，讓「台灣，車不讓人」的國際媒體嘲諷永遠消失。

喜悅之三是，在這次全國巡迴宣導過程中，再次見證寶島台灣之美，同行的宣導志工說：我們這次執意為這塊美麗土地播撒「健康樂活」、「禮讓友善」、「人文精采」種子，真的是很棒的一件事，相信在大家攜手努力之下，這次所播撒下的種子，終將開花結果。

8月12日，清晨五點半出發往南投，下午四點半從嘉義中埔走二高返北。傍晚6時許，行經苗栗—新竹路段，車內播放著曼陀鈴彈奏的寒雨曲，吃蛋捲剝芭蕉，窗外遠處彩虹與山巒爭相鬥艷。就這一刻，幸福、溫馨與滿足，洋溢整車，疲累剎那間消失無影無踪。同時心想著：迎接建國一百年，歡欣鼓舞慶祝，當然有其必要；揮汗播種扎根，卻是我們的選擇。對此決定與選擇，我們深感值得，絕對值得！

對於來自政府公部門的經費補助，以及民間友人的贊助，在此一併表示感謝，還有維康與大潤發的地方宣導志工，特別是全程協助錄影的默真經理，謝謝您們！



▲從花蓮回台北路上的山嵐美景。



紀姐隨筆

用汗水 編織愛

●今年台灣健兒所輻射出的「台灣之光」無與倫比，難怪華爾街日報讚稱：今年是台灣「體育年」。曾雅妮、盧彥勳、青棒、青少棒、美國大聯盟的台灣勇將，你們真是超讚的！兩黨忙著噴口水，拚的是年底「五都」選舉，我們的健兒們揮汗力拼的是「台灣」的光芒。

台灣健兒在「競技」舞台發光，我們參加荷蘭尼米根國際健走的勇腳，也在「友誼，和諧」大道讓沿途150多萬名加油者，看到來自「台灣」的閃亮陽光笑容。八月十六日，純湘和玫靜在週一的例會上，以一張張感動的照片，配上振奮人心的音樂，分享她們四天共160公里、讓她們終身難忘的壯「行」。身為觀賞者的我，也被換動的圖片喚出了淚水。她們讓台灣發光發亮的「無形獎牌」，並不亞於我當年的那塊奧運獎牌啊！

「中華民國，精彩一百」，政府籌備慶祝之輪已啟動，世紀的華誕民間百姓豈能袖手旁觀，以「行」做為全民健康的贈禮，以「行」推銷美麗台灣，是我們「忠貞不移」的職志。因此，迎接建國一百年，我們誓不偏離「行」之大道，連總監的四頁著墨，道出我們對台灣的「心」、

「情」和「愛」。在全國巡迴的宣導過程中，我們以有限的資源和人力，立下8月底前完成25縣市宣導倡議之自我期許，在「眾志成城」的互勉努力下，我們真的辦到了。相信嗎？無論開車出發時間是多早，無人遲到；不管返回台北的時間有多晚，互道「晚安」時，臉上是笑容而非倦容。親愛的「同事」們，我以您們為「榮」；敬愛的「志工」們，我以您們為「傲」！

我肯定是患了「職業病」，所以「三步不離本行」。早期任職於全國田徑協會時，遍訪全國各

基層，所到之處若是景美路佳，即想到「馬拉松」和「路跑」；現在，右顧左盼，瞻前望後，尋找的是勇腳伙伴們的「開心步道」。所以，前往馬祖快樂行，多年來一直是我的心願，而原定六月成行的會員「馬祖健走」，卻一而再，再而三地被天候捉弄，終於，在八月快樂出航，因為飛機小座位少，無奈必須分成三梯次。馬祖的勇腳導遊王春萍得知是「百萬聚樂步」會員的健走團，就用心規劃「走」道，第二天行程，腿長步大的我，累積了3萬多步；其他腿較短步幅較小的，近4萬步應是合理的吧！第一梯次的狂走，嚇壞了二、三梯次的成員，他們笑說勇腳不當，寧當軟腳蝦啦！導遊心軟、腳下留情，為年度會員健走畫下圓滿句點。

【希望基金會董事長
百萬聚樂步發起人】

紀政



► 紀姐開心地展示兩塊在馬祖撿來的浮石。



中華民國九十九年十月

【迎接建國一百年 主題活動】◀

100

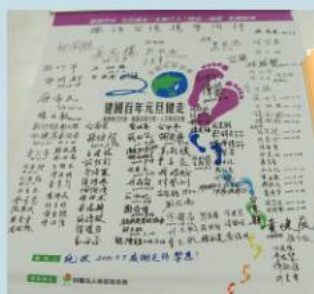
中華民國精彩一百

●建國一百年「元旦」，「健走」在「友善行人」的「精采一條路」！兩句話，串起三大倡議訴求，贏得縣市首長們的認同，其中幾位縣市長甚至當場表示：明年元旦所有鄉鎮市一起來！

讓「元旦健走」成為台灣迎接新年的特有活動；以「友善行人」呈現台灣的文明進步；加上到處都有「精采一條路」，台灣終將成為名副其實的【萬步寶島】。

健康樂活，台灣行！禮讓友善，台灣行！人文精采，台灣行！是我們送給國家一百歲生日的禮物，同時也是為第二個一百年所播撒的希望種子。

▽各參與單位、縣市首長及相關局處長，紛紛在活動宣導捲軸上簽名支持、響應。



迎接建國一百年，以推動「禮讓行人」運動，讓台灣更文明、更進步；讓未來訪台國際友人稱讚：台灣「健康樂活」「禮讓友善」「人文精采」，就是我們送給國家一百歲生日的好禮物。同時，我也呼籲行人遵守交通號誌，除了尊重自己，也能為台灣文明進步盡一份心力。

陸以正

▲前駐南非大使陸以正，為「禮讓行人」公民運動提出誠摯呼籲。

迎接建國一百年 萬步寶島台灣行

三大文明樂活倡議 全國縣市巡迴宣導



▲7月2日，邀蕭副總統為活動錄製公益廣播稿後開心合影。



▲7月7日由蕭副總統授旗給紀姐，同時更以行善（扇）及台灣好水，為宣導團加油打氣！



▲7月10日，台北市政府交通局在信義區舉辦「禮讓行人」宣導活動。



▲7月24日，台北縣政府交通局在板橋府中捷運站舉辦「禮讓行人」宣導活動。

【為三項倡議所提供的三樣信物】



皮革萬步機健康禮盒



精采一條路圖文集



禮讓行人響應貼紙



第1站・7/9 桃園縣

吳志揚縣長：從7月到11月，連續五個月的11日將辦健走活動，以行動回應紀姐的熱情。



第2站・7/12 高雄縣

楊秋興縣長：三項倡議都全力支持，禮讓行人響應貼紙我要第一個貼在座車上。



第3站・7/12 屏東縣

曹啟鴻縣長：從紀姐身上可以看到慈濟精神，我要呼籲將跨年煙火改為元旦健走。



第4站・7/13 宜蘭縣

林聰賢縣長：建構幸福城市，縣民健康為首要基礎，歡迎各地民眾前來享受宜蘭的芬多精。



第5站・7/14 新竹市

許明財市長：明年就舉辦「金巷獎」，期待市內處處都有友善行人的精采一條路。



第6站・7/19 台中縣

黃仲生縣長：禮讓行人是國家文明的象徵，健走是很棒的運動，對身心靈都有益，縣府一定全力配合。



第7站・7/20 新竹縣

邱鏡淳縣長：希望、亮麗、科技城是新竹縣的願景，感謝紀政帶來希望種子，我會讓這些種子在新竹縣成長。



第8站・7/23 台南縣

蘇煥智縣長：三年前就曾和紀政女士一同推廣健走運動，迎接建國一百年的元旦健走更是有意義，台南一定不會缺席。



第9站・7/23 雲林縣

蘇治芬縣長：明年元旦20鄉鎮市一起來，由鄉鎮市長帶頭，走在各鄉鎮市的「第一街」。



第10站・7/26 台中市

胡志強市長：健康樂活台灣、禮讓友善台灣、人文精采台灣，三大倡議深具內涵，令人嚮往，台中市全力支持響應。



第11站・7/27 花蓮縣

教育處賴錦昌處長：迎接建國一百年的三大訴求與傅崐其縣長「國際都會，健康花蓮」施政主軸不謀而合，花蓮縣一定全力配合。



第12站・7/28 嘉義縣

張花冠縣長：我名字有花、有冠，一定讓紀姐在嘉義播撒的希望種子開花又結果。



第13站・7/28 彰化縣

卓伯源縣長：三大倡議皆有助健康樂活與社會文明，我們一定會讓紀政阿姨撒在彰化的種子成長茁壯。

《莞爾花絮》文 / 連錦堅

●胡志強市長一見到紀姐，兩人照例先來個擁抱，接著胡市長當場就要脫衣服，眾人看傻了眼。「咦？不是要換穿宣導T恤嗎？」看到大家愣在一旁，胡市長又搞笑說：忘記這麼多人在場，就不脫了，直接套上去也行！「紀政讓胡志強竟衣解帶」是隔天聯合報的新聞標題。

●宣導結束，眾人忙著收拾物品。見劉政鴻縣長提著一大盒葡萄回到會場，「不可轉送給別人喔！」劉縣長交代紀姐。走到門口又不放心地折返，「是要給您吃的，要答應我不送人，不然我要收回來。」現場笑成一團。紀姐，能否偷偷透露：到底是怎麼樣的葡萄啊？

●早年，紀姐曾和彰化縣長卓伯源的父親一塊受訓，卓縣長習慣稱紀姐為「紀阿姨」。宣導會當天，稱「紀姐」的宣導團大小成員，這下全成了縣長的長輩，讓卓縣長直呼虧很大。



第14站・8/2 苗栗縣

劉政鴻縣長：宣導團的理念與縣府團隊推動的健康城市理念相同，縣府會響應配合。



第15站・8/2 高雄市

陳菊市長：高雄市將全力營造富含人情味的友善行人空間，做為文明城市的具體象徵。



第16站・8/3 澎湖縣

王乾發縣長：全力支持響應紀政女士這項健康樂活行動，並貫徹以人為本的交通政策。



第17站・8/5 台東縣

黃健庭縣長：將結合台東縣各界全力支持三大倡議，同時要打造台東成為觀光及「車讓人」的友善城市。



第18站・8/9 台南市

許添財市長：為了全體市民的健康樂活及社會的文明進步，一定要讓紀政女士帶來的種子台南開花結果。



第19站・8/11 台北縣

周錫璋縣長：最方便最能每天從事的運動就是「健走」，三大倡議都很有意思，台北縣一定會響應此健康樂活的行動。

《莞爾花絮》文 / 連錦堅

●澎湖縣長王乾發正在回應三項倡議，本期主編手機響起，是警廣主持人的連線電話。怕干擾王縣長講話，低著頭急著往外走的本期主編，一頭撞上玻璃大門，當場眼冒金星、頭皮發麻。「清早鬧鐘凸槌，接著頭撞玻璃，今天連走路都要很小心！」清醒之後，他告訴自己。

●吃完馬祖著名的阿婆魚麵，一行6人悠哉地要再去品嚐馬祖才有的地瓜飲剉冰。「ㄟ，你們都沒付錢耶！」麵店老闆娘騎著鐵馬邊追邊喊，街上所有人都盯著我們看。說要請吃麵的傢伙，趕緊向眾人賠罪，而且還多付了60元當遮羞費。下次這傢伙再要請客，記得提醒他要付錢。



第20站・8/12 南投縣

李朝卿縣長：我十分認同三大倡議的訴求，也希望能號召更多縣民加入步行運動行列，南投人很有人情味，友善行人可以辦得到。



第21站・8/12 嘉義市

黃敏惠市長：嘉義市不缺少美，就缺少發現。「友善行人」與「禮讓行人」將是嘉義市推行人本交通的指標。



第22站・8/19 連江縣

楊綏生縣長：會促成馬祖四鄉明年元旦升旗之後，用健走迎接建國一百年。馬祖好山、好水、好空氣，歡迎健走客、鐵馬族，到馬一遊。



第23站・8/23 台北市

郝龍斌市長：非常樂意與希望基金會一同攜手推廣「禮讓行人」運動，感謝紀政女士的熱心與倡議。



第24站・8/24 金門縣

李沃士縣長：金門致力打造低碳家園，因此對於迎接建國一百年的元旦健走，一定全縣響應。



第25站・8/26 基隆市

張通榮市長：為了基隆市全體市民的健康樂活與文明進步，我一定會讓紀政女士播撒在基隆的希望種子成長茁壯。



中華民國九十九年十月

【地方首長分享 | 越走越健康】◀

【地方首長分享】

越走越健康

文／蘇煥智 圖／連錦堅

●現代人在日復一日的忙碌生活中，往往忽略了運動對健康的重要性。日前報載，上班族「久坐不動」可能因為下肢的深部靜脈血栓，而引發致命的肺栓塞，值得我們深思：再忙碌，也要騰出時間來運動。

相較於其他運動，「健走」不需要耗費太多的事前準備功夫，也不需要購買器具，只需要準備一雙好走的鞋，就可以出門，堪稱是「完美運動」。此外，根據國民健康局所提供的資訊：連續步行10分鐘以上，有益心肺功能；連續步行20分鐘以上，就可燃燒體內多餘脂肪；如果日行萬步，就可消耗體內300大卡熱量。

就個人經驗來說，在學生時代運動的時間比較多，後來進入社會當上律師，雖然工作相當忙

碌，但我還是漸漸養成健走的習慣。那時住在台北，晚上總要騰出一、兩個小時到大安森林公園健走，通常都是和內人郭老師一起健走，一邊走路一邊分享整天的生活瑣事。有時候也會與好友一起健走，有同伴一起運動，走起路來也更加有勁。

從政後生活更加忙碌，但是健走的習慣一直保留下來，當立委時在台北就是去大安森林公園健走；回到故鄉擔任縣長後，縣府大樓及對面公園重新規劃設計為「縣民廣場」及「南瀛綠都心公園」後，開放的空間吸引許多同好前來健走，常常晚上在公園走著走著就會聽到「縣長，你也來走路啊！」的親切問候聲，這就是我們南部溫暖的人情味。

我很喜歡在晚上健走，健走可

以沈澱忙碌了一整天的心情，讓我重新去思考、整理思緒，與內在的自己進行心靈對話，有時候靈光一閃，原本百思不得其解的問題就找到了突破點，困難也就迎刃而解。

七月底紀政女士帶領「迎接建國一百年、萬步寶島台灣行」全國巡迴宣導團前來縣府，看到紀政女士健康、自信的風采，正如當年飛躍的羚羊一般，足見其長年推廣健走運動的成效。

邀請大家一起加入健走的行列，讓我們越走越健康！

【本文作者為現任台南縣長】

▽7月23日宣導當天，蘇縣長邀紀姐在60年前比賽場地（即南瀛綠都心公園）假裝拚百米，只是兩人的起跑動作，實在有點搞笑。（連）





【地方首長分享】

健走森林步道在彰化

文／卓伯源

●「飛躍羚羊」紀政女士創立了希望基金會，在「有健康才有希望」的觀念下，推動世界公認最完美的運動——「健走」，希望更多民眾養成規律運動習慣，以常保健康。經多年努力及見證，一方面期待將台灣寶島打造成「萬步寶島」，同時能帶著有特殊意涵的「台灣行」，參加國際健走活動，結交國際健走愛好者，推銷台灣，提升台灣國際能見度。

健走這項運動每個人都會，簡單到如同日常生活作息般，不須刻意，沒有壓力，不用花錢，也不必有待定場所或用具，可以像呼吸一樣，自然而然週而復始，在循序漸進中達到運動的目的。最重要的是「督促自己從離開辦公室或家門的那一刻就開始走」，只要開始走路，運動就是

這麼簡單。當然如果在居家附近擁有風景秀麗又能吸收芬多精的健走路線，將更容易達成「每天一萬步，健康有保固」的目標。

彰化縣擁有好山好水，為了讓居民能有從事戶外活動的空間，近年來整建了多條的森林步道，步道路線大都成網狀設計，沿途幽靜安全，令人心曠神怡。今列舉位處生活圈附近最為熱門的三處森林步道供大家參考。

一、二水豐柏生態步道：《豐柏生態步道》的起點是二水鄉豐柏廣場，終點在南投縣名間鄉受天宮，所以又有「登廟步道」之稱，單趟路程約2公里，步道兩旁綠蔭夾道，景觀植物都設有解說牌。

二、員林運動公園：員林百果山附近的步道計有二百崁、

三百崁、四百崁等登山步道及藤山園步道、臥龍坡步道、萬里長城步道與隴頂古道。這些步道最為特殊的就是油桐花和「水果隧道」，初夏時分油桐花開，滿山遍野，水果隧道則是由果樹濃蔭所構成的，沿線四季都有花開果熟的奇特景觀，可觀賞明媚風光、原生植物與野生動物。

三、彰化市桃源里森林步道：桃源里地勢為丘陵地，位於彰化師大寶山校區東北角，植被呈次生林相，居高觀望森林茂盛層次分明，景色優美，步道路程坡度選擇甚多，是非常熱門的森林步道。

讓我們走出辦公室，讓健走成為生活的一部份，讓天天都充滿活力，讓健康幸福成為你我共同的語言。

【本文作者為現任彰化縣長】



【繞著地球走】

荷蘭尼米根 The Walk of the World 國際健走初體驗

文／黃玟靜 圖／許新華

●「荷蘭尼米根四日長距離健走」活動，標榜著「The Walk of the World」，在今年已堂堂邁入第94屆，在國際健走者的心目中，堪稱為「一輩子一定要去過一次」的健走盛事。據當地統計，在這段期間約有150萬人聚集在此，所以手腳太慢的人，想找個住宿的地方，可說是難上加難。這項活動的規模非常大，也相當具有歷史傳統，是世界上最盛大的長距離健走活動，我們可以從報名人數略知一二。主辦單位每年「只」接受45,000人報名，一旦合計報名人數超出上限，非屬保障名額者（註）則必須透過抽籤方式才能得知是否有資格報名參加，如果不小心抽中銘謝惠顧的人，就只好明年再來試試手氣了。

參加健走活動要繳交報名費的付費觀念，在台灣已逐漸被接受，但是，連觀看健走活動也要付費，你相信嗎？沒錯，在接近終點的兩旁區域，主辦單位規劃有座位區，民眾如果想要坐在這裡近距離迎接自己的親友入場的話，必須購票才行。

此外，這活動還有專屬的歌曲，在健走途中及會場內不時可

以聽到這首在1932年完成的「四日健走之歌」，隨著輕快的節奏踏步前進，走起路來似乎更加輕鬆，除了健走之歌，還有部隊行軍曲喔！路線沿途三不五時就會遇到DJ現場播放音樂帶動氣氛，四周民眾紛紛手舞足蹈，跳舞、唱歌加喝采，如果說這裡是一個長達40公里的大型派對會場，一點都不誇張。

這次的荷蘭行，總共有四人前往，除了我和純湘之外，還有百萬聚樂步會員黃明仁和許新華，對我們每一個人而言，都可說是大開眼界，難以想像一場健走活動可以辦到這般境界，如此令人感動及嚮往。但是，不只有我們受感動，其實，在我們賣力喊Taiwan、拼命show國旗的同時，國外友人也深受感動，所以就更加熱心處處協助我們完成這次的行程。瞧！這不就是「你行，我行，台灣一定行」的最佳詮釋嗎？

（註）主辦單位每年會先開放第一階段報名，僅限過去曾經報過名的人才適用，只要在這個階段完成報名者，即被納入保障名額，不須透過抽籤。

※本次荷蘭之旅特別感謝許新華會員不僅陪走160公里，還負責全程攝影，為此行留下許多精彩畫面。



▲ 活動紀念鑰匙圈。

▶ 第一次完成者都可獲得這枚獎章。



IML國際健走活動2011年時間預告

國家	城市	日期
紐西蘭	羅托路亞 Rotorua	3/19-3/20
澳洲	坎培拉 Canberra	4/2-4/3
以色列	吉寶山 Gilboa	4/8-4/9
日本	八代市 Yatsushiro	5/13-5/15
比利時	伯列肯堡 Blankenberge	5/7-5/8
英國	威靈伯 Wellingborough	5/14-5/15
中國	大連 Dalian	5/21-5/22
瑞士	伯恩白爾浦 Bern-Belp	5/21-5/22
法國	香東內 Chantonnay	6/2-6/5
盧森堡	戴克 Diekirch	6/18-6/19
丹麥	威堡 Viborg	6/25-6/26
愛爾蘭	卡索堡 Castlebar	6/30-7/3
荷蘭	尼米根 Nijmegen	7/19-22
芬蘭	瓦薩 Vaasa	8/12-8/14
挪威	瓦達爾 Verdal	8/27-8/28
義大利	阿雷札諾 Arenzano	9/10-9/11
奧地利	席菲德 Seefeld	9/16-9/18
捷克	布爾諾 Brno	9/24-9/25
德國	芳達 Fulda	10/1-10/2
西班牙	巴塞隆納 Barcelona	10/15-10/16
美國	阿靈頓 Arlington USA	10/22-10/23
韓國	原州 Won-Ju	10/29-10/30
日本	東松山 Higashimatsuyama	11/4-11/6
台灣	台北 Taipei	11/12-11/13



文／黃明仁



●懷著忐忑的心情，背包上肩，我踏進荷蘭Nijmegen，迎向未知的4-days大健走行程。

健走前一天(D-1日)

為什麼會有D-1日？因為前一天我們就進駐住宿兼餐廳的活動中心，荷蘭朋友還帶我們去會場報到、認識場地、尋找舊識（我當然還沒認識任何人）；會場內外、街道上到處都是手腕套著登錄腕帶的人，好不熱鬧。

活動中心裡住了一百多位外地人和外國人，台灣人是稀有的，根據大會資料，最近十年內，只有一位台灣人「正式」參加過這個活動。

健走第一天(D日)

由於氣溫太高，大會把出發時間提早1個小時，50公里組凌晨3點就上路啦！古人的「摸黑趕場赴考」，大概不過如此。我們一行6人，披星戴月，睡眠惺忪地趕到會場，主角們準時出發，我和Lo傻傻地在現場看著40公里組的人龍陸續前進，這一等就是2個小時，夜空逐漸泛白，身體卻越來越冰涼，需要找杯咖啡來暖暖身子。

出發驗證就花了這麼長的時間，可見創紀錄的45,000人不是蓋的，這是我的第一個shock(震驚)！

還有，當我們走完30公里後，

我才驚訝地發現到，全程的路上，前前後後都是健走的夥伴，大部份人幾乎都以每分鐘120步的速度往前邁進，從頭到尾絕無冷場。沿途經過的社區居民，更是展現最大的歡迎誠意，樂隊、音響、糖果、餅乾、飲水……要什麼有什麼，包括我這輩子碰過最多的give-me-five。

健走第二天(D+1日)

昨天一夜好眠，因為實在是太累了。在台灣的行前訓練，我最多只走過20公里，現在卻開了洋董，連續要走30公里。

第2天果然帶出2個小水泡當紀念品，但比起沿途看到的傷兵累累，我算是幸運的；特別是我們的共走夥伴，滿腳底的大水泡，導致步履蹣跚，看得令人心驚肉跳。

健走第三天(D+2日)

Lo幫我安排另外的Partner一起走，但他的電話不少，會耽誤一點時間；我抓出了前進的節奏，好像越走越順，有幾次和他走丟了，只好進休息站等人。

今天很順利地回到活動中心，萬事OK。原本掛念著的幾位傷兵，今天卻也奇蹟似地完全恢復正常了。原來，這項大健走的撞牆期是在第2天，能夠支撐過去的都可以

享受到成功的美好結果。

健走第四天(D+3日)

第4天的氣氛果然不同，沿途的民眾更多了，最後一段連續將近7公里，座無虛席的歡迎人群，和許多刻意打扮變裝的健走者，構成長長的人龍，高昂興奮的氛圍，每個人臉上無限的歡笑，我終於見識到，並且親身參與了傳說中的嘉年華會。

終點站擠滿了陸續返回的健行者，沒有抽獎，也沒有摸彩，四天的辛苦與努力，最大的獎勵不過就是：又一次的超越自我。有什麼比這更珍貴的！

【本文作者為台灣遠足隊隊長】

第94屆荷蘭尼米根四日長距離健走活動人數統計表

全部報名	45,000
實際報到	40,620
第一天出發	39,933
第一天放棄	1,145
第一天完成	38,788
第二天放棄	1,243
第二天完成	37,545
第三天放棄	843
第三天完成	36,702
第四天放棄	198
第四天完成	36,504

資料來源：該活動官方網站



挑戰荷蘭尼米根 國際健走



文／黃純湘



●「Have you completed Nijmegen walk?」「Have you ever been to Nijmegen walk?」「You must go at least once!」自從2007年開始參加國際健走，不論到哪個國家總是被問到：你參加過尼米根國際健走嗎？你有完成尼米根4日國際健走嗎？如果回答：沒去過！對方一定會說：你這輩子至少要去參加一次！

就是這樣不約而同且不斷地被問，勾起我對尼米根國際健走的好奇。原來尼米根有如IML國際健走界的奧林匹克：它歷史最悠久，今年已邁入第94個年頭；它難度最高挑戰性最強，50歲以下男生每日需走50公里，女生40公里，並且必須連走4天；它參加者最多加油者更多，每年限制45,000人報名，加油的群眾超過百萬人；它報名最難，想報名參加的人太多了，所以參加資格是以電腦抽籤的方式決定。

這些年來對於尼米根國際健走一直很嚮往，但其難度讓人望之卻步，躊躇不前。去年，在一群荷蘭朋友的鼓勵之下，才終於在今年鼓起勇氣上網報名，而同事Anita卻早已打定主意報名參加，為了增加夥伴與士氣，我特別小小吆喝一

下，健走達人Hunter與Mark隨後應允加入挑戰團隊。而我們四人幫也不管是否報上名，從三月即開始長達四個月的長距離健走訓練計畫，經驗豐富的Hunter自主訓練，我們三隻小貓則由腳程最好的Mark擔任教練，路線分別由三人各自規劃建議，再一起健走訓練。

為了挑戰4日160公里這一個目標，我們上山下海，不畏風吹雨打，烈日高照。幾乎每一個周末都在訓練，從20公里、30公里再到40公里，皮膚越曬越黑，雙腳越走越結實，自信心一點一滴累積在無形之中。訓練是辛苦的，常常一走就是10個小時以上，走完還要與水泡、肌肉痠痛對抗，隔天打起精神繼續再走；訓練似乎永遠不夠，因為挑戰尚未成功、目標尚未達成，心裡總是忐忑不安，只能腳踏實地、戰戰兢兢地一步一步走下去。訓練雖辛苦但很值得，為了增加腳力與體力，我們規劃各式各樣長距離健走，足跡遍及台灣中北部、東部等各角落，也因此有機會用雙腳親吻我們生長的這一塊土地，用雙眼禮讚台灣之美，用心擁抱大自然。荷蘭挑戰之旅還沒有啟程，就

已經收穫滿滿了。

在荷蘭健走友人的熱誠接待與指引下，我們順利來到尼米根。從7月19日報到那一天起，荷蘭友人亦步亦趨，熱心、貼心又細心地帶領我們完成4天160公里的健走挑戰。他們滿心歡喜地說：「我們的目標就是幫助您們順利完成你們此行的目標！」多麼可愛的健走友人，這就是國際健走的溫馨之處、魅力所在。經過四個月馬不停蹄的訓練，讓我們得以從容地面對4天的健走挑戰，四人幫狀況都很好，雖然也有水泡與痠痛，但因早已習以為常，所以完全不造成困擾。反而是越走狀況越好，越走心情越high，因為這真是一場國際健走大饗宴，全程40公里只能用摩肩接踵來形容，而加油歡呼的群眾更是人山人海，我們親身、親腳、親臨其境，感受那因健走而high到不行的氣氛，被有如英雄般的擁抱、鼓勵、加油、歡呼…，而且沿途延綿不斷，超乎想像！儘管身體與雙腳疲憊，但高亢的精神與心情，早已將疲憊一掃而空！至此終於了解為何那麼多的國際健走友人會說：你這輩子至少要去參加一次！



享受160K， 我一點都不累



文／黃玟靜

●「妳為什麼要把自己搞得這麼累？」這是某天結束訓練返家時，媽媽看到我說的第一句話。

「一天走40公里？連續四天？專程坐飛機到荷蘭就只為了走路？妳瘋了嗎？」這是朋友第一次聽到我的荷蘭挑戰計畫時的反應。

坦白說，對於這些，我一點都不訝異。在還沒出發前，我也曾經問過自己：「妳確定嗎？」也曾告訴自己：「機票還沒開，現在後悔的話，一毛錢都不用花。」走路，考驗腿力；挑戰，考驗意志力。或許在一些不知名的各地勇腳眼裡，一天40公里根本不算什麼，但是對於從沒走過一天40公里的我，確實是一項挑戰。自從決定成行的那一刻起，腦袋裡便思考著各式各樣的訓練計畫。最終，我不只完成了「荷蘭尼米根四日長距離健走」，還在四處訓練的過程中，知道台灣更多健走路線，也看見了台灣更多美麗的角落。

體驗健走之最 大開眼界

「荷蘭尼米根四日長距離健走」堪稱是現今世界上最悠久、最盛大的健走活動，光是聽人家描述，實在很難想像究竟是什麼情況，直到

親臨現場，當下只能用「震撼」二字來形容眼前所見，我像是個好奇寶寶，對任何環節都想一探究竟。連續四天健走，路線不同，相同的是兩旁滿滿的熱情加油民眾，他們在清晨時分就已經擺好陣仗、各就各位，準備好許多餅乾、水果、糖果等等，由小朋友在路旁發送給經過的健走者，除此之外，還沿街提供「Give Me Five」和「Free Hug」。據當地媒體報導，這個活動預估帶來約150萬的人潮，多麼可怕的數字啊！

另類國家代表隊 激動又感動

每次看到電視中運動員在賽場上揮舞著國旗或唱著國歌時，那專注的眼神以及自然散發出的榮譽感，總是讓我忍不住感動落淚。這回，我雖然不是國家代表隊，但是，當我在背包上插著國旗、在斗笠上貼著國旗、到處對人說我來自台灣的時候，在我心中，也有著那股身為國家代表隊的榮譽感，尤其在不斷聽到旁人對著我喊「Japan」、「Korea」或「China」之後，我口中的「Taiwan」是愈說愈大聲、愈喊愈激動！在路上遇到那極為少數能認出國旗的人，我都馬上投以

感動又感恩的目光，邊點頭邊說YES，然後再補上一句「Welcome to Taiwan」。

源遠流長、永難忘懷的關鍵

在我心中，凡事能夠源遠流長，能讓人永難忘懷的關鍵，是「感動」！如果這次的行程少了荷蘭友人的協助，我們就無法心無旁騖地享受這項盛事，在人生地不熟的環境中，食衣住行樣樣要張羅，對於他們，我很感動；四天來沿途為健走者加油喝采的民眾們，我不認識他們，但卻因為他們讓我忘卻了疲累，整個人受到英雄式的歡迎以及接不完的獻花，最後一天走進終點時，沒有沉重的步伐，我是飄飄然地進入終點，對於他們，我很感動；這次初體驗的感動太多，無法逐一描述，但所有的回憶絕對是永難忘懷，期待有一天，台灣也能有一場令人感動的健走盛會，源遠流長地持續舉辦好久、好久……





【百萬聚樂步】會員年度健走 馬祖之旅

文／黃純湘

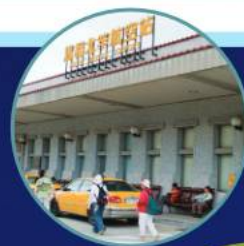
當今年百萬聚樂步會員年度健走之旅的活動預告，在四月份第18期季刊首度揭露之後，基金會辦公室馬上湧入預約報名的電話，此起彼落，非常踴躍，讓原定一個梯次40個名額的活動，一下暴增到80個名額，不得不規劃兩個梯次，好滿足會員們熱情參與的心情。

●希望基金會精心規劃的會員深度健走之旅已經連續舉辦第五年了，一直深受百萬聚樂步會員的喜愛，每年一開放報名即告額滿，很多資深會員更是在前一年就開始打聽探詢下一年度的活動目的地。當然今年也沒有例外，當馬祖深度健走之旅行程一公告，馬上吸引會員報名熱潮，幸運的80位會員順利地完成報名手續，開始滿懷喜悅，殷殷期盼著馬祖深度健走之旅的到來。

今年全球暖化現象，不僅在世界各地造成災害，也讓氣候產生異常。而我們期待已久的馬祖之旅也間接遭受到魚池之殃，原定六月十九日及六月二十六日兩個梯次出發的行程，皆因天候異常飛機無法起飛而宣告取消。然而這樣掃興的變化一點也沒有造成會員的反感與困擾，大家反而苦中作樂，幽默以對，還因此產生不少趣味橫生的笑話，相互分享。深感熱愛健走的「百萬聚樂步」會員不僅健康有活力，還樂觀又正面，讓我打從心底裡以您們為榮。

為了不讓會員失望太久，基金會積極地溝通協調馬祖來回航班，重新規劃行程，終於爭取到八月份的80個機位，可是必須分八月六日、八月十九日及八月二十一日三個梯次出發。經過一一詢問會員的意願與選擇之後，有如「大風吹」遊戲一般，每一梯次的會員有人進有人出，感謝會員們的充分配合，最終還是將80位分三個梯次順利成行。

經過兩次機場一日遊的洗禮之後，當八月六日飛機順利著陸在北竿機場時，忍不住尖叫出聲：「YA！馬祖我們終於來了！」。三天兩夜的馬祖深度健走之旅，三個梯次都是陽光普照、風和日麗的好天氣，而馬祖更不愧為閩江口散落的珍珠，美麗的海岸、新鮮的空氣、特殊的戰地坑道、原始的石頭建築…，當然還有中島的神話之鳥——黑嘴端鳳頭燕鷗、大坵島的野放梅花鹿。這一切都為我們今年度的會員深度健走之旅，留下令人回味無窮的美麗回憶。





閩東之珠，希望之鄉 馬祖

文／陳秀梅



●早期在臺灣，除非是男生當兵抽中『金馬獎』，否則要到馬祖，幾乎沒機會，更別說是去馬祖玩，就是這樣的想法，才促成我參加這次的馬祖健走之行。行前，充滿期待；行後，滿心歡喜。真的，尤其是健走，更令人愉悅。

99年8月6日懷著一顆忐忑不安的心，揹著包包，提著行李，朝著松山機場前進，還好，天公作美，順利搭機抵達馬祖。馬祖，應該說是馬祖列島，是由南竿島、北竿島、大、小坵島、東、西引、東、西莒等島嶼所組成，猶如一串珍珠羅列在閩江口外，號稱「閩東之珠」，也是希望之鄉。

我們的飛機降落在北竿島，一到北竿大道機場，提著行李，過個馬路，便到飯店放行李，好奇特的經歷，可想而知北竿有多麼的小巧可愛。接著我們一行人便在王春萍導遊的帶領下搭車前往大澳山下開始我們的健走，沿途參訪了06據點、08據點及12據點，可別問我那些據

點是什麼地名，因為戰略上的保密需要，據點(地點)名稱常常以數字稱呼，所以只知道地圖上的位置而已。接著參訪戰爭和平紀念公園，然後便向螺蚌山前進，螺山步道是一條走在稜線上的步道，沿途的風景是秀麗、險峻兼而有之，當然更充滿了刺激。後來經過塘后道沙灘時，導遊建議大家脫下鞋襪，在細白的沙灘上漫步盡情享受腳底按摩，回程時手拎著鞋襪，赤腳走過大道機場，真是有趣又好玩。第一天健走就在上山下海的行程中結束了。

第二天搭船到南竿島，由福澳港直接健走到枕戈待旦紀念公園，經過馬祖酒廠、爬上摩天嶺並到八八坑道看看酒的成長環境再到酒廠品酒。下午再探北海坑道，坑道內堅硬的花崗石，說明了工程的艱鉅。難怪早期男生都怕到金門、馬祖當兵，除了要大量付出體力打坑道外，精神上無聊、想家的無奈，都是很難克服的。走出坑道後沿著西南方海岸線的津仁步道向著馬港的天后宮前進，沿途經過鐵堡、鐵板、勝天水庫。天氣是很熱，但樹蔭下卻是很涼快；無奈體力無法負荷，終究功虧一簣，尚未抵達馬港的天后宮，便因搭船時間將屆，

而逕向港口報到。晚餐後，我們和幾個同伴想在北竿的「西門町」附近逛逛，便穿著拖鞋外出。哪知，走到一半才知道要去壁山及芹壁，回頭已來不及，只好硬著頭皮走下去，馬祖的夜晚，除了恬靜舒適外，徐徐的涼風，更將一日的疲憊，吹得無影無蹤。

第三天，一早搭船到大坵島拜訪梅花鹿，出發前船東送我們一個大禮——賞鷗。船近中島時，只見島上滿佈著大鳥、小鳥，還有一些鳥在島上飛翔，聒噪吵雜，場面著實震撼人心，這讓我想起電影恐怖大師希區考克的作品——「鳥」，令人既驚訝又欣喜。接著船再開往大坵島，大坵現在是個無人島，而島主則是一群梅花鹿，據導遊說：因近親繁殖所以有些「阿達」、「阿達」的。我們只在樹蔭下看到幾隻梅花鹿，其餘的大概都避暑去了。天氣真的很熱，但天高、海闊、步道細長且蜿蜒地環繞著大坵島，人在其中行走更顯渺小，島上的海景秒殺我們的底片，海風狂掃身上的疲憊，碧海、藍天一點也不輸給國外。馬祖的好山、好水令人難忘，尤其是街道及步道的整潔，更令人印象深刻，三天的馬祖健走，帶著滿心的歡喜在匆忙中結束了。



中華民國九十九年十月

【百萬聚樂步會員年度健走 | 馬祖之旅】◀

馬祖南北竿行

文／鍾惠璧

●「百萬聚樂步」六月份舉辦的馬祖健走活動，因天候不佳，眾人到了機場，才知飛機停飛。歷經幾次的松山機場一日遊，大家都體驗到乘興而去敗興而歸的心情。

又等待了漫長的兩個月，終於獲得可以出發的訊息。第一梯次B隊由純湘帶領，班機順利，是首先踏上「北竿」土地的幸運兒。紀姊帶領的A隊，卻因上午雲層的關係，班機延宕；又在機場等候半天，黃昏才出發，真是好事多磨。

我們住宿的「龍福山莊」，就在機場斜前方五十公尺處。下了飛機，一放下行李，隨即展開健走的活動。

導遊帶我們到后澳村，先在觀景平台介紹馬祖地理位置，遠眺馬祖的島嶼。涼風徐徐吹來，感受清新的空氣，蔚藍的天空飄浮著朵朵白雲，湛藍的海水中點綴著座座島嶼，美麗海景盡在眼前。啊！這就是「馬祖」，我們終於投入妳的懷抱了。

走下陡峭山坡，在06據點坑道感受到戰地前線馬祖的險要。今日一窗一海景的美麗景緻，卻是當年危險的砲彈射口，昔日軍人就住在潮濕陰暗的山洞內，隨時備戰，真是辛苦！

在寬敞綠蔭的大澳山環山自然步道，大家邊走邊聊，留下歡樂的足跡。之後，轉往「螺山」步道，這裡可就驚險多了，高低起伏的羊腸小道，腳下流沙碎石，聽著海浪撲岸隆隆的響聲，強勁的海風在耳邊呼嘯著。

回程由山上往下沿著海邊走，一路經過純樸的小村落、日月沙灘，回到下榻的地方，休息片刻，聽到飛機引擎聲，我們準備到機場去迎接A隊的會員。啊！飛機降落了！大家排成兩行，在拍手和歡迎歌中，和紀姊一行人喜相逢，我們終於團圓了。

第二天早餐後，由北竿白沙港搭船前往南竿。南竿是馬祖列島中最大的島，在福澳碼頭就可看到馬祖



戰地精神表徵的「枕戈待旦」四個大紅字。

健走前，純湘帶領大家做暖身操，隨後往山上出發！由福山再往「摩天嶺」，山路兩旁野花爭豔，成群的蝴蝶飛舞著，一路伴隨我們。到山頂，沿著後山，途經南竿機場，再前往「八八坑道」。

「八八坑道」原是前後相通的戰車戰備坑道，因坑道內的溫度與溼度適宜儲酒，目前為馬祖儲藏酒的好地方。走到坑口，酒香撲鼻，大家直呼「我醉了！」，坑內排著一的大麴、高粱與陳年老酒。我們在馬祖酒廠品酒，配著香噴噴的花生、小魚乾，嗯！馬祖高粱，讚！

下午逛完馬祖最熱鬧的「西門町」，搭車到「北海坑道」。此坑道岩壁多為堅硬的花崗岩層，當年英勇的國軍艱辛挖鑿出步行需30





分鐘的「地下碼頭」，專供突擊戰艇停泊使用。感謝他們保衛國家的辛勞，現在坑道成為特殊的戰地觀光景點，坑道外海濤聲，坑內清澈水面映著倒影非常涼爽寧靜，色彩鮮豔的獨木舟，更增添著坑道的活力。

接著繼續挑戰海拔248公尺的「雲台山」，山不高，但上上下下的坡度，加上正值炎熱的盛夏，走起來滿身大汗，幸好步道兩旁樹蔭很多。眾人走著走著，邊欣賞風光還邊忙著攝影，走過山路、金光閃閃的沙灘、聚落，經過橋樑、植物園，到了突出於海角的「鐵堡」。此處地勢險要，為防止水鬼摸上岸，周圍礁岩上還佈滿尖銳的玻璃碎片，顯現出當年的緊張氣氛。但這塊突出的海角很美麗，能眺望另一山頭世界第一高的媽祖神像（28.8公尺），聽著海浪拍打在岩石上的聲音，海風拂面而吹，加上蟲鳴鳥叫，很舒服。

回程中，海象轉好，遊艇高速前進，激起浪花，好多人笑著、叫著：全身衣服被噴濕了！在陽光的照射下，浪花噴起處飛躍著朵朵彩虹，大家驚叫讚嘆不已。

導遊知道我們是健走隊，這次的行程幾乎都沒安排車子。晚餐時，紀姊打開計步器宣佈「今天已經走了26,000步」，大家興奮拍手！雖然走了一整天，飯後大家仍然興緻勃勃，有人去逛街，有人去海邊歌唱，更有十餘人繼續健走一個小時到「芹壁」看夜景，看來今天會超過三萬步了。

第三天早上，我們搭乘「龍福號」出海，乘風破浪來到「中島」。這是世界稀有鳥類神話之鳥——黑嘴端鳳頭燕鷗等七種燕鷗的保護區，只見成千上萬的燕鷗盤旋在島嶼上空，有的展翅空中準備俯



衝而下覓食小魚，有的停在岩石上休憩、孵蛋，蔚為奇觀！豐富的海洋資源是養育子女的好地方，每年的六七八月是賞鷗的最佳時節，我們真幸運，能夠恭逢其盛。

接著船隻開往馬祖唯一沒有馬路與車子，只有野放梅花鹿的小島——「大坵島」。上岸不久，我就發現樹林裡有隻小鹿，又看見一隻頭上有鹿角的梅花鹿在小溪喝水，太好了！在無人無車的大坵島健走，藍天白雲伴著，海風迎面吹來，還能看到梅花鹿美麗的身影，真是很特別的行程。瞧！小山坡上又見一群鹿兒，噓！小聲點，別驚動牠們。

搭船回到「北竿」，午後，來到曾經最熱鬧的橋子漁村，欣賞馬祖傳統廟宇、防風防火牆、比屋子高的封火山牆建築特色。馬祖因靠海邊，廟宇很多，又因人口外流，形成「神比人多」的現象。接著到「壁山」觀景台，雖標高僅298公尺，卻是馬祖最高峰。在此憑閣

眺望，視野極佳，北竿周圍的島嶼、機場、村落盡收眼底。我們在強勁的風勢中，品嚐馬祖的特產「黃金餃」。

「芹壁」是此次健走活動的最後一站，這裡頗有地中海的風情，依山排列的石牆小屋，配上山海景，樸實的老屋，作為民宿、咖啡廳、藝文空間，讓芹壁充滿著濃濃的藝術氣息，令人流連忘返。可惜時間有限，已到要離開的時候。A隊因為較晚來，要補第一天未走的行程，兩隊人馬在此分手，我們也依依不捨向馬祖揮手告別。





【會員心得分享】文／江新芳

走過一甲子

●「喂！我一千萬了。」有一天接到一個興奮又得意的電話，我一時腦袋沒轉過來，以為有人中了樂透。再注意聽一下，原來是前朝陽小客車租賃蔡董事長打來報喜的電話，「我完成一千萬步了。」要找幾個朋友見證並慶祝一下，沒想到一個小小的計步器能讓生活過一甲子的人像新婚一樣興奮，立即約定中午拍照存證，並在米諾斯餐廳小小慶祝，同時請蔡老發表心得感言，想在不到600天的時間就完成一千萬步，恆心、毅力絕對要超強。原來他的撇步是只要體力能走到的地方就不開車，而且許下一個願望，希望走完一千萬步能看來比實際年齡年輕十歲，如今看起來的確如此，而前幾天他已飛往瑞典度假三個月去了。

我自己在上個月也哇了一大聲，「哇！82.7公斤耶！」今年的年度體檢由兩年前的91.2公斤降下來，終於揮別了立正看不到

腳尖的窘境，以及彎腰綁鞋帶時的痛苦，好一陣子碰到新朋友自我介紹時，我都會秀一下我的潛水教練證，但幾乎每一個人都會用懷疑的眼光上下打量我，一副不可置信的懷疑常常傷了我的心，如今我由40腰縮回到36腰，很多以前的褲子終於又可以穿上身了，也許這也是另類的節能減碳吧！許下一個願望：明年拼78公斤34腰。

不過這一切應該要感謝紀姐的感召與連總監不時地叮嚀，每一次接到電話第一句一定是：「一萬步走了沒？」記得我這個年代從小就是走路上學，身體一向很健康，但進入職場後就是摩托車進化到汽車，舒適是增加了，但肚子也增廣到了40腰，每次洗澡看著鏡中的我，有一種似我非我的陌生感。有一天巧遇南陽老同事連錦堅，才知道他在紀姐的希望基金會協助推動「每日一萬步，健康有保固」的全民運

▲我是3年8班的同學，日行萬步讓我從91.2公斤降至82.7公斤，逐漸走向78公斤目標。

動。紀姐一直都是南陽實業、三陽工業的忠實支持者，當日來保養車子照面時讓我十分驚艷，紀姐充滿快樂、活潑、健談及健康美好的身材，不愧是「飛躍的羚羊」。在我那個年代，紀姐就是我們的偶像。走過了一甲子，大家都還健康，真要感謝希望基金會推廣「每日一萬步，健康有保固」的活動，我也義不容辭當上了編號第2號的榮譽會員，希望能再走一甲子。

中秋節剛過，因為有計步器隨身督促，月餅吃得心安。還有，明年中秋送禮，我打算再送一次計步器，讓更多的人更健康、更快樂！

【本文作者為南陽實業前任台北公司總經理，現任朝陽小客車租賃公司董事長】



【會員心得分享】

文／李一刀

百萬聚樂步，伴我健康路！

●緣因1995年在金門山外一家古玩店裡的古玉手鐲，促成了紀政小姐與我的相識；也是這一份機緣，讓我這個已經從軍35年、於2009年以上校軍階退伍、現正攻讀博士及大學兼課任教的老兵，帶著因軍中多年體能戰技訓練(含每週固定長泳、半馬及鐵馬行)所導致全身如影隨形的腰痠背痛運動傷害，藉紀姐所主持「希望基金會」的牽成，在加入「百萬聚樂步」的榮譽會員後，漸次加強我健走的動力來源與紀律要求，並經有系統的作息調整，每天精力充沛地走上一萬至兩萬步，已屬易事，這就是持續走路的好處；當然這也是我要感謝「希望基金會」在我半退休的日子裡能持續為我加持，使我的後半人生仍可發光發熱！

自今(2010)年7月1日加入百萬聚樂步後，領到基金會所發的「計步器」與「健康存摺」，利用暑假開始初期的前半月，逐日循序強化走路步調，體認「快走」精髓；自7月15日(我的52歲生日)開始，有系統地執行走路與確實記錄，迄今(8月23日)，已走了66萬5071步。當然，選定這一天的意義，是要向我自己宣誓：從今爾後，要更踏實地藉著健康的快走，讓自己活得更開心、更快樂與更健康，並且蓄積能量、蓄勢待發地因應未來。

當然，在我居住的社區(水世紀)中，有著兩位與我並行追求健康快樂的好友一何氏兄弟(政治大學語言所特聘講座何萬順教授與台北維格餅家總經理何萬誠先

生)，每日都一起參與我的健走計畫，三人總是相互約定，連日來雞鳴即起，風雨無阻，或在晨曦沐浴中競走、或在細雨陪伴下健行，也在夜幕低垂時步行，從竹圍(水世紀社區)至黃金水岸步道到淡水榕堤(約7公里路程)，總在朝陽光熱的揮灑中汲取生命動力的元素、在花草群魚的舞躍旁品味陶冶心靈的因子；回到了淡水郵局邊的STARBUCKS(星巴克)，又能浸淫在媲美詩畫的湖光山色裡，享受著一套悠活的早餐，這樣的景緻薰陶與退休生活的享受，夫復何求？

更值得一提的是，原本是陌生的三人，到了「知天命」的年紀，在每日健走的揮汗中而相知相惜；原本到了中年的全身痠痛，也在早晚適度的運動中漸漸遠離了整脊師傅；當然，中年男人普遍「三高」的現象銷聲匿跡



▲(左)何萬順教授，(中)李一刀，(右)何萬誠總經理。

了、「腦滿腸肥」的形象也積極改變，這樣的成效，不都是我所企求的嗎？各位朋友，來吧！讓我們一起投入健走的行列，也讓健康快樂散佈到每個角落……！加油！加油！

【本文作者為大學講師及企管顧問】



▲從竹圍水世紀社區至黃金水岸步道到淡水榕堤，約7公里路程。



活動預告

999999萬歲行萬步，全國同步健走活動

活動日期：99年10月16日〈六〉上午8：00

集合地點：台北市士林區至善公園

報名費：200元

報名方式：

- 親自到銀髮族協會或希望基金會報名
- ATM轉帳〈國泰世華銀行 華山分行 帳號：118-50-601789-1
戶名：社團法人台灣銀髮族協會〉

備註：

- 凡參加者可獲得紀念品、摸彩券及健走證書。
- 本活動由社團法人台灣銀髮族協會、財團法人希望基金會共同主辦。



健康城市～永和山健走，幸福牽著走

活動日期：99年11月6日〈六〉上午7：00

集合地點：苗栗縣 永和山水庫入口停車場

報名費：免

備註：

- 凡參加者可獲得紀念T恤一件，全程走完還可參加摸彩，共有數十台自行車等100個獎項。
- 現場有多項免費健康檢查、健康闖關活動、地震體驗車、防災宣導車……等周邊活動。
- 本活動由財團法人為恭紀念醫院主辦，財團法人希望基金會協辦。

第20屆國際快樂健行大會

活動日期：99年11月13-14日〈六-日〉

集合地點：台北市 碧湖國小

報名費：350元

報名方式：

- 親自到中華民國山岳協會或希望基金會報名
- 其他報名地點或方式請洽山岳協會網站
www.mountaineering.org.tw

備註：

- 凡參加者可獲得紀念背包、完步證書及健行大聖公仔。
- 本活動由中華民國山岳協會主辦，財團法人希望基金會協辦。
- 10、20、30公里的出發時間不同，詳情請上網查詢。





本會動態

本會會員獨創愛走路四句聯

●【百萬聚樂步】會員洪焜麟多年來熱衷創作國台語四句聯，其創作的速度及數量相當驚人，最近，他將部分作品彙集成冊，書名為「愛四句聯」，本會董事長紀姐特地為該書寫序推薦，邀請大家一起來欣賞，有興趣的朋友可在全國誠品書局、金石堂書局以及博客來網路書店買得到，每本定價380元。

樂於分享是洪焜麟會員鮮明的人格特質，見過他的人都可感受到那份熱情，他也常受紀姐之託創作四句聯，是一位相當可愛且忠實的【百萬聚樂步】會員，以下就跟大家分享書裡面的三則標題為「行路」的台語四句聯：

- | | | |
|---------|---------|---------|
| (一) | (二) | (三) |
| 無分年紀緊活動 | 各位鄉親詳細聽 | 每日萬步真趣味 |
| 每日萬步人輕鬆 | 真濟朋友的心聲 | 為著健康行落去 |
| 幸福美滿有希望 | 一日萬步勇身命 | 這種運動有意義 |
| 健康快樂每一人 | 身體健康骨力行 | 逐家一定會得意 |



臺灣主題國 義大利再現

●繼去年比利時邀請臺灣擔任國際健走活動主題國獲得滿堂彩之後，義大利也隨即向臺灣提出邀請。今年，紀政董事長帶領48位成員於9月8日啟程，遠赴義大利阿雷札諾行銷臺灣八大國家之美。為此，基金會特別於9月1日在營建署一樓舉辦行前記者會，讓全國民眾知道臺灣將再度走入國際場合，將臺灣之美傳遞出去，期許能將更多的國際友人帶進臺灣。記者會中，原住民舞蹈表演震撼全場，營建署葉世文署長以及原民會孫大川主委都親自出席，以表達對這項活動的肯定，而他們兩位的妙語如珠也為現場增添了不少笑聲。



- 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】

陳吳妙惠 10,000
李一刀 10,000
郭淑芬 10,000
張平怡 10,000
張維德 10,000
張洛雅 10,000
李美玲 10,000
曾惠芳 10,000
許志雄 10,000

范忠昭 10,000
范邱全英 10,000

【年費會員】

楊聖音 1,000
許玲玲 1,000
高智華 1,000
薛玉慧 1,000
黃秀月 1,000
任祖泰 1,000

謝碧麗 1,000
黃宥菘 1,000
黃彩玉 1,000
譚美嫻 1,000
劉吉祥 1,000
陳俊榮 1,000
陳一峯 1,000
連慧敏 1,000
蔡如芸 1,000
朱孝文 1,000

洪玉勉 1,000
洪玉琴 1,000
許珮蓓 1,000
賴玲娟 1,000
林玟玟 1,000

【現金捐款】

高黃笋 850

許云菁 100
郭昭毅 2,000
李修福 500
十方菩薩 50
高黃笋 800
吳月娥 100
陳立亞 1,500
黃瓊華 1,000

註：以上資料自99年6月16日至9月15日止

【肌內效保健教室】

◎下期預告：腰酸背痛我不怕

✓容易痠痛的大腿

您是否常在健走後，感到大腿痠痛呢？

因為在健走的過程中，大腿是我們主要使用的肌肉之一，即是我們所常聽到的股四頭肌。股四頭肌顧名思義由四條肌肉組成，中間的股直肌為主要作用的肌肉，所以特別容易痠痛，也是我們常發生不適感的地方。所以在本期季刊中，特別介紹減緩大腿疼痛的【肌內效貼紮法】，在愉快的健走之後，也能適時地放鬆大腿，為下次的健走做準備。

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：【採坐姿】
以貼布背面測量膝蓋前方至大腿的長度，並裁剪2格Y字部分。



2 步驟二：
Y字基部固定在膝蓋上方。底。



3 步驟三：【伸展大腿】
膝蓋垂直於地面，貼布沿著大腿肌肉向上貼覆。



4 步驟四：【坐姿屈膝】
Y字部分沿著膝蓋骨左右包圍，結束於膝蓋前方。



5 步驟五：完成。

✓保健小語：

- ✓ 大腿痠痛時，適時地伸展也是很有幫助的喔。
- ✓ 方法：站立，伸展側的手拉住腳踝向後，膝蓋盡可能垂直於地面，兩膝相靠。



肌內效講座資訊

- 自由報名報名滿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

走出健康 坐出元氣

Exerstrider
WORLD'S #1 FITNESS WALKING POLES
since 1988 by Tom Rutlin

引自美國

愛行者健走杖

愛行者健走 降低膝蓋壓力 增進行走能力
平地健走 登山健行 得心應手



獨家人體工學無手帶把設計，二截式可調整合金桿身，超輕堅固，橡膠鞋套吸震耐穿。
愛行者健走，具8大效益：
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
見www.walklover.com.tw

【使用者分享】

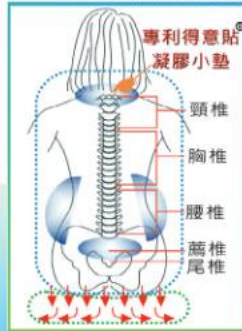
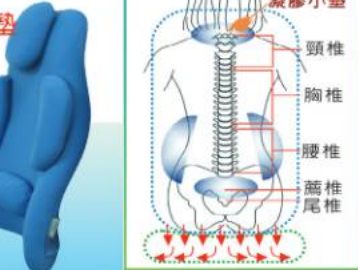
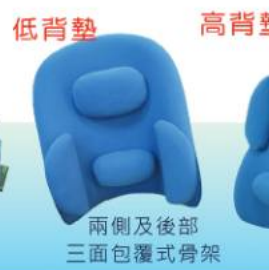
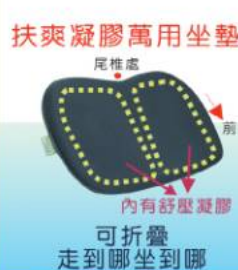


我得過六十來個慢跑獎杯，而爬山更是我的最愛，但近二、三年來，深受「腰痠及膝蓋痠軟無力之苦」，放棄了慢跑及爬山，還到醫院做復健，心情落寞極了。持桿健走對我的腰及膝蓋很有幫助，讓我能夠「快樂走出去」，重享大自然下運動的暢快感，也對自己的健康活力重拾信心！
蔡秋美

扶爽® FORSOUND® 專利人體工學坐背墊
保護脊椎 預防久坐腰酸背痛

久坐族、開車族、辦公族及K書族的福音
台灣、日本、中國專利 其它各國專利申請中 台灣製造

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。



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（和平賞大樓）
購物網站：store.pchome.com.tw/walklover/

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！

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



百萬步計步器一台

日行萬步
DVD一片



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. 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. 劃撥繳費及傳真：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。
4. 便利商店繳費：於本會網站 (www.hope.org.tw) 點選線上報名，填寫線上入會申請表並自行列印繳費單，持單至便利商店繳費即可。（7-11、全家、萊爾富、OK）

入會申請表

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					



冷泡。更甘美

獨家茶分子冷萃技術



專利技術發明第1321452號



大口暢飲冷泡茶，享受自然更清涼！

光泉冷泡茶以獨家茶分子冷萃技術，低溫長時間萃釀，讓茶葉完全舒展，大量釋出兒茶素、茶多酚及甘甜分子，並減少茶中單寧酸及咖啡因，自然、好喝、更甘美。炎炎夏日，走進山林溪，大口暢飲冷泡茶，享受自然最清涼！

冷泡茶
冷泡。更甘美

