

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 ●健走達人—戴勝益：走路，是我人生最快樂泉源
- 7 ●校園健走推手系列
- 15 ●郵人迴響—健康，是最好的禮物
- 17 ●會員心得分享
- 20 ●入會資訊
- 22 ●九月會員健走活動預告

第 7 期



國 內
郵 資 已 付

台北郵局許可證
台北字第3345號

雜 誌

臺灣郵政北誌字
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：10452台北市中山區玉門街1號2樓 電話：(02) 2597-8186



2006年1月1日創刊／2007年7月出版（期數：第七期）

終身榮譽顧問：波多野義郎教授（日本萬步博士）	發行所：財團法人希望基金會 執行長：鄭樹恩
推廣諮詢顧問：柴松林教授・謝明哲教授	會址：10452台北市中山區玉門街1號2樓
江界山教授・劉文通先生	電話：(02) 2597-8186 傳真：(02) 2597-6448
發行人：紀政 執行編輯：黃玟靜	網址：http://www.hope.org.tw
主編：連錦堅 編輯小組：黃純湘・郭益璋	劃撥帳號：18205150（戶名：財團法人希望基金會）
美編：吳慧雯 李杰昇・曾虹琳	印刷／裝訂：盈捷彩色印刷有限公司
攝影：江德仁 責任編輯：詹子慧	

●當您收到本期季刊時，紀姐已準備開始全國25縣市的拜會行程。5年前的全國走透透是為了宣傳「每日一萬步，健康有保固」；這次則是要為今年11月11日的「全民健走日」奔走，目標是：促成全國25縣市能在同一天舉辦「萬步健走」活動。

4月11日，中央社發佈「紀政倡導健走不遺餘力，再推健康存摺新觀念」訊息；4月13日王品集團董事長戴勝益召開記者會表示：他力行日行萬步10年，省下36萬元；4月25日，郵人朋友來函說明為何捨蛋糕而改送計步器給老同事。這三件事，讓我們決定要長期來宣導、推動「每日定存一萬步，從此健康有保固」的健康存摺觀念。

當國人對「健走」、「日行萬步」、「每日一萬步，健康有保固」已耳熟能詳，全國各地健走活動此起彼落，我們知道：紀姐從七年前開始推銷的走路運動，可說是成功完成了階段性任務。儘管來自各界的肯

「健康存摺」名副其實

《編輯室手記》

文／連錦堅

定有增無減，但我們清楚，距【百萬聚樂步】的「百萬國人日行萬步」的目標，尚有好長一段路要走。其中，如何從觀念認同到真正成為生活習慣的一部份？研究顯示，不斷地提醒、督促，以及牢記原始動機，是其中關鍵。

因為計步器具備這些功能，才会有前述的三件事實發生。為什麼要將計步器喻為健康存摺？那是因為：日行萬步可以遠離慢性病，隨著計步器數字不斷累積，就能每天儲存健康本錢，就像隨身攜帶的健康存摺。王品戴董事長也說，他因為10年來隨身佩戴計步器日行萬步，省下至少36萬元。換言之，一年省3萬6、一個月省3千元，等於日行萬步每天可存下一百元。戴董的分享，為健康存摺從不同角度見證。

最開心的莫過於那些喜歡用計步器當禮物送給親朋好友的善心人士，包括紀姐和本期郵人迴響一文中的這位朋友。因為大家都說：健康勝過財富。所以，他們所送出去的是比財富存摺更有價值的健康存摺啊！

下次，當您也想買計步器送人時，記住您送出去的可是「健康存摺」喔！



編輯室快報

本期出刊前夕，一本可紀錄365天步數的日行萬步專用健康存摺(如左圖)問世。

這本手記健康存摺的故事，下期告訴您！

日行萬步・處處歡喜

●2007上半年匆匆溜過，時間過得快，心情也真愉快！同事、朋友常不解，為什麼一點小事都可以讓我樂不可支或歡喜雀躍。這就是人之奇妙，他人微不足道的小事，可能就是我的「大樂」之源，能擁有「快樂」很美，但能分享「快樂」更棒！

健走抗煞 與科技人結緣

還記得聞SARS色變的2003年嗎？當大部份的活動都因SARS而被要求停辦時，我們卻堅持要以「健走」來抗「SARS」。尤其有感於大部份科技新貴是屬於容易中「鏢」的久坐不動族時，更刻意選在新竹科學園區舉辦靜心湖萬步走。藉機大肆宣傳WHO健康生活觀念的維多利亞宣言：「合理膳食、適量運動、戒煙限酒、心理平衡」，並將最完美的運動—健走，當做最完美的禮物送給科技人。

當年的「硬推」換來的是微軟的健走達人—林三元先生，在3月2日，帶領一群科技界高階主管及老闆舉辦一天「平溪知性之旅」，我也受邀「插花」，一步一腳印踩踏在林三元心目中的五星級步道。不僅與大自然對話，也與科技界領導人健康對話；3月27日，台積電主動邀我用90分鐘時間和同仁們談健康、說健走；5月1日，合勤科技也邀我參加新竹十八尖山以健走慶祝勞工節的活動。

健康存摺 是最好的禮物

除了科技人開始注重健走，台北市長安國小的家長會更是窩心，每年「兒童節」都會給學童們溫馨的SURPRISE，今年竟然來電邀請我為孩子們談「健走」，因為他們選擇送給孩子一份特別的禮物—「計步器」。好事真的都成雙嗎？台南市長安國小的網站如此寫著：我們希望長安的每一位小朋友，都能擁有一本「健康存摺」。

媒體送禮也不落人後，人間衛視「GO·GO·NPO」主持人認為一次談健走還意猶未盡，相約下次再訪；台北電台NONO，健走族的好友，又主持一個新的節目，我們倆開開心心，嘻嘻哈哈，滔滔不絕的在空中與聽眾朋友談什麼？當然是永遠談不完也說不盡的題目：我們一起去健走！

多走動、少病痛 皆大歡喜

最近我和同仁們經常掛在口中的就是「日行萬步的七喜」，而讓我們喜而忘形的是我們所尊敬的星雲大師，也撰文談到「走路六喜」，七喜也好，六喜也罷，只要國人多走動，少病痛，就是皆大歡喜！

【希望基金會董事長、百萬聚樂步發起人】

紀政





走路， 是我人生的快樂泉源！

專訪王品集團董事長 戴勝益

採訪／黃純湘



戴勝益 (Steve Day)

- ◆ 出生年次：
1953年（民國42年）
- ◆ 學歷：台灣大學中文系
- ◆ 興趣：遊百國、登百岳、吃百店
- ◆ 現職：王品集團董事長
王品牛排、西堤牛排、陶板屋、原燒、聚火鍋、ikki懷石創作料理、夏慕尼鐵板燒、品田牧場日式豬排咖哩、大陸王品牛排、大陸西堤牛排、大陸丰滑
- ◆ 獲選：中華民國第二十一屆創業楷模
- ◆ 著作：董事長，愛說笑——聯經出版社

擁有海內外80多家餐飲分店的企業集團董事長的日常背包，簡直比一般人還簡單。



▲ 戴勝益隨身佩戴計步器，隨時隨地認真健走。

● 「公司要永續經營，同仁需健康百歲」是王品集團的座右銘，而集團董事長戴勝益則是確保這14個字發揮到淋漓盡致的最佳推手及實踐者。

日行萬步，無師自通

1997年10月25日是戴勝益的人生健康紀念日，從這天開始力行日行萬步，至今已持續10年不曾間斷。當時40出頭正值壯年的他，不僅健康亮起紅燈（血壓135/85，膽固醇300）；身材也走樣變形（體重78公斤，腰圍36），這些數值對於注重形象與外表體態的他，真是晴天霹靂，開始努力尋求解決之道。

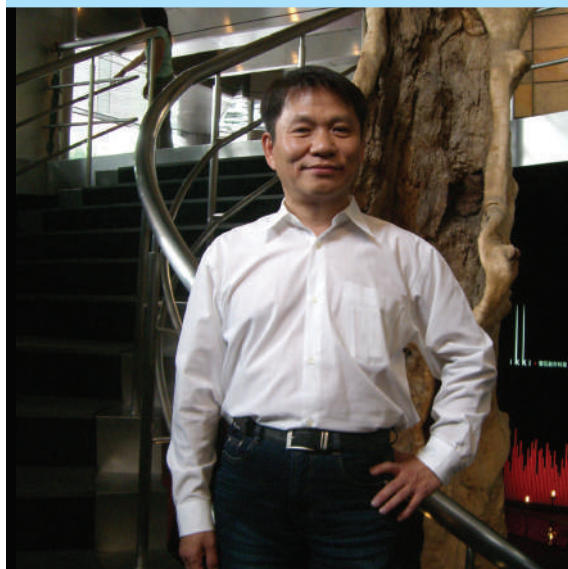
因考量到時間、場地及金錢等因素，大部份運動很難天天做，更不要說持之以恆。後來聽說日本有一種計步器可以計算走路步數，覺得運動如果能有一個衡量的標準，將可以有效達到提醒及激勵的效果。

開始佩戴計步器之後，戴勝益第一天就走了2萬步，而啟發了原本心裡就一直想在公司內部推行一個可行運動的想法。於是開始練習走路，並研究計步器。經過3個月身體力行的練走後，發現1萬步是一個不錯的衡量標準；每天走10分鐘約1千步，100分鐘可達1萬步；依他的測量，平常每日一般的活動量約3千步，所以每天只要刻意花70分鐘走路，就可以達到日行萬步的標準。

尋尋覓覓終於發現這個效果好、既簡單又容易執行的運動——「走路」，他馬上推己及人，購買了12個計步器，並製作步數登記表，發給企業內12位高階主管，規定每個人開始日行萬步並落實登記，因為單修容易放棄，便鼓勵大家一起共修運動課題，互相制衡監督。

日行萬步，趣味橫生

堅持日行萬步並持續長達10年，看起來很辛苦。不過，戴勝益卻



▲ 戴勝益董事長於王品集團。



▲ 戴勝益董事長與紀姐及女兒精敏、女婿卡麥榮。

▼ 王品集團新鐵人運動—泳渡日月潭。

說：這一路走來樂趣也真不少。首先，離開辦公室開車回家時，若發現當天未滿1萬步，他就會停下車，把步數補足了再回家。偶爾在家或開一整天會時，步數就會嚴重不足，這時只得離家在社區繞圈走路。社區的警衛以順時針的方向繞著社區巡邏，他則以逆時針方向繞著社區走，每走一圈就會碰面兩次，警衛：「戴先生，這麼晚還在走路喔！」戴：「公司規定要走滿1萬步才可以休息。」警衛：「唉呀！公司這麼慘無人道啊！是誰規定的啊？」戴：「……」。左鄰右舍都笑稱社區治安良好，是因為有兩個警衛風雨無阻的巡邏，一位是付錢領薪水的，另一位則是免費的戴勝益。

回老家時，為了完成每日一萬步，也常在老家院子裡不停的繞圈走，這時戴媽媽會高喊：「憨囡仔，緊來坐啦！無倘浪費氣力」，做兒子的就會解釋給媽媽聽，走路不是體力的浪費而是體能的累積，就像精密的瑞士手錶，要動才能用。

戴勝益堅持走路的故事，在機場及航空公司也是出了名的，每次搭機通關時幾乎每個工作人員都會問他：「今天走幾步？」。後來這些地勤人員，在閒暇時也都會站起來在原地踏步健身。出國時他更是常常把握飛行時間，在機艙裡原地踏步。有次到美國，飛行時間需12小時，他便選擇逃生門前的空間原地踏步5、6小時，座艙長忍不住訝異的過來關心：「您怎麼了？」經過解釋之後，反而受邀在機艙裡為所有空姐演講健走的好處。

日行萬步，改變人生

開始走路運動之後，因為不甘寂寞，幾乎每天晚上不是拖著小孩就是拉著老婆一起走，走著走著全家人的生活習慣竟在不知不覺中改變了，原本一家人每天晚上都是圍著電視看，不講話，彼此也少有互動。隨著每天一起走路，聊天的



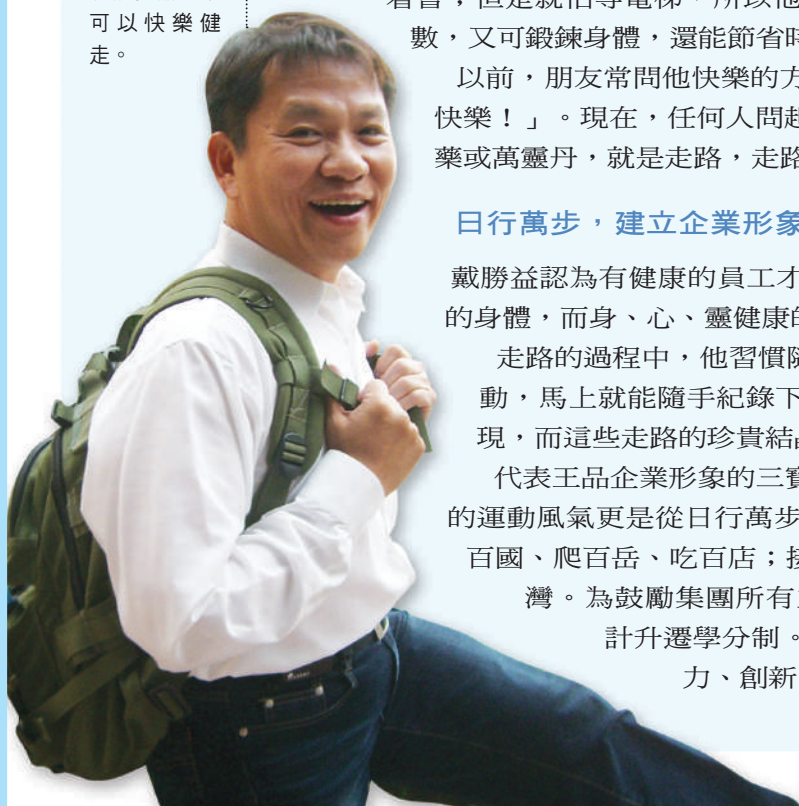
▲ 王品集團新鐵人運動—鐵騎貫台灣。

[illegible]

只要背起簡單
背包，準備水
和記步器，就
可以快樂健
走。

以前，朋友常問他快樂的方法，他會說：「不要想那麼多，自然就會快樂！」。現在，任何人問起快樂的方法，他都會說：「快樂沒有特效藥或萬靈丹，就是走路，走路就會快樂，走路是我快樂的泉源！」

代表王品企業形象的三寶是：計步器、背包、氣墊鞋。而企業內部的運動風氣更是從日行萬步精神開始無盡延伸，首先是三百目標：遊百國、爬百岳、吃百店；接著是王品新鐵人：泳渡日月潭、鐵騎貫台灣。為鼓勵集團所有主管養成運動習慣並挑戰自我，還特別設計升遷學分制。而公司的經營理念也從原本的「誠實、群力、創新、滿意」改成「敢拼、能賺、愛玩」。





- ▲ 王品集團登百岳活動，攀登玉山主峰。
- ▶ 精力充沛、活力十足的戴勝益強調，走路讓生活更簡單、心理更自主。

董事長的漏網新聞：

有一次戴董開車送小孩去學校上課，正順著原路要開車回家時，第二個路口因道路維修開挖圍起來，戴董頓失方向感，怎麼繞就是繞不回家，打電話回家跟老婆求救：「怎麼辦？我迷路了，找不到路回家！」最後，只好花錢找計程車司機幫忙，把家裡地址給司機請他開車在前面引導，才順利回到自己的家。戴董說因為方向感不好而走的所有冤枉路都是賺到的，他特別強調賺了不少。

戴董事長的走路心得：

1. 走路使精神變好，所以每天平均睡眠只要4、5個小時，並且不需要睡午覺。
2. 走路可以減緩男性掉髮的速度。
3. 走路要多喝水，女性大約需要2,000cc，男性3,000cc。
4. 準備磅秤隨時秤重，保持體重的完美狀態，以免過重造成膝蓋的負擔。

升遷學分制：

挑戰項目	時間/數量	學分
日行萬步	4個月	1分
攀登百岳	1座	1分
遊歷百國	1國	1分
泳渡日月潭	1次	1分
鐵騎貫台灣	1次	1分

日行萬步，創造簡單生活

「成功，就是簡單的事持續做！」精力充沛、活力十足的戴勝益強調，走路讓生活更簡單、心理更自主。當心理自主時，就不需要外物遮掩壯膽，他說：其實虎皮愈多，朋友反而愈少，千萬不要盲目的追求物質而離群索居。

有點像大頑童的戴勝益秀出一身行頭，3件1000塊的白襯衫耐用又好穿，普通但耐磨的牛仔褲上牢牢的繫著計步器，掀開背包，裝著幾瓶走路必備的水及筆記本，再翻開黑色的皮夾子，裡頭只有2張信用卡、1張健保卡、1張器官捐贈卡及1張駕駛執照，相信嗎？這是擁有海內外80多家餐飲分店的企業集團董事長，而他的行頭幾乎比我們任何一個人還要簡單。訪談結束，平易近人的戴董事長揹起簡單的背包，揮揮手邁開腳步，走向下一個行程。



【桃園縣瑞埔國小】

愛、希望與健康

文／羅淑美（桃園縣瑞埔國小校長）



點燃愛與希望

●去年三月學校接獲教育局的一份公文，由財團法人希望基金會辦理全國國小學童『走讀台灣，永保健康』計畫，實施「快樂健走90天，環台小勇腳」活動。由於當時學校承辦業務的主任與老師，對該基金會並不十分瞭解，急忙上網搜尋，才知道這個令人感動的「愛與希望」早已在希望基金會熱力點燃了…。

當我們進一步瞭解基金會的成立是緣起於1986年，國人引以為傲的世界級運動明星紀政女士應邀拍攝廣告及赴港客串電影「飛躍羚羊」演出，共獲得演出費950萬元。她認為這些收益，都是因為自己在運動場上的成就而有機會獲得，為感念體育界的栽培，本著「飲水思源」的理念，遂將收益全數捐出，並成立「財團法人希望基金會」（節錄自希望基金會網站）。

學校全體老師得知後都非常感動，紀政女士以大無畏的愛與希望，全心全力推動全民運動與健康，著實令人佩服。學校是兒童成長發育的重要環境，對於維護學童的身心健全發展我們更是責無旁貸，因此，對於『走讀台灣，永保健康』計畫，全校師生一致大喊「GO！GO！GO！」

感動與行動

有一份愛就有一份希望，有一份感動就能化為行動。

在「飛躍羚羊」紀政女士的帶領下，積極推動健走活動，同時喊出「每日一萬步、健康有保固」的重要口號與宣誓，期盼國人永保健康。我們深受感動，同時也體認到讓孩子養成規律運動或健走習慣的重要性。更希望透過積極的參與健走活動，能培養全體學生樂於從事各項活動的興趣與態度，進而發揮無窮潛力。

自95年3月27日至6月30日止，配合實施「走讀台灣、永保健康：快樂健走90天」計畫。本次活動是透過有趣的紙本環島健走圖，設計虛擬健走路線。學童每節下課到教室外活動即算1,000步，體育課及走路上、下學，每10分鐘也以1,000步計算，每日累計6,000步即可在環島健走圖上走一格，90天走完90格，並由家長或師長協助認證。我們鼓勵全校師生於晨間、下課時間實施健走活動或戶外活動，更呼籲大家一起來比步數、拼健康！

此外，我們也運用資訊融入教學方式，指導小朋友透過設於小蕃薯（kids.yam.com）的官方網站「快樂健走90天」，同步認識台灣鄉土文化風貌；並藉由豐富有趣的網路益智遊戲，潛移默化的教導小朋友運動的重要性，全校師生都覺得非常有趣，成效也十分良好。



為了讓健走活動更多元豐富，我們也結合各學年校外教學，多次辦理校外健走活動，不但寓教於樂，更有益於身心。當然更要感謝希望基金會設計這麼有創意、生動又活潑的「健走活動」，讓學校裡的孩子個個都成為「健走小勇腳」。在家長的肯定與師長的支持下，動員全校33班1,059位學童共同參與『走讀台灣，永保健康－快樂健走90天，環台小勇腳』，完成「環台小勇腳」的學生人數有961人，達成率高達90.75%，更令人狂喜的是經全國16縣市報名的各校統計資料評比，竟榮獲全國A組（25班以上）第三名！

我們因感動而行動，卻也因健走運動把全校老師家長與學生們的心，緊緊地繫在一起…。

「台灣超級健康阿嬤」來嘍！

日本有位「佐賀的超級阿嬤」，曾經帶給孩子們許多歡笑與豁達的人生觀，風靡一時！但是別忘了，我們台灣也有一位既有智慧又有健康的「超級阿嬤」，在今年4月16日當天，來到瑞埔國小與全體小朋友見面嘍！

當天希望基金會董事長紀政女士親自蒞臨學校頒發獎狀與獎金一萬元，表揚全體小朋友。當全校學生熱情的大聲高呼：「紀－阿－姨－好！」時，紀董事長居然告訴小朋友們：「不對！不對！我今年已經六十多歲…所以你們應該叫我紀－奶－奶」。「哇~」全校一片嘩然…。紀政的聲音依然像螢光幕上所聽到的，既親切又柔和；她的身形依然高挺而俊秀，實在是看不出來、更是猜不透，我們心目中永遠十八歲的「飛躍羚羊」，居然已是一位六十多歲的「台灣超級健康阿嬤」？

她現身說法告訴我們，因為「健走」，所以

「健康」；因為「健康」，所以「青春」。在這次難得的榮耀下，我們邀請全體學生心目中的新偶像帶領我們在校園邁開大步，努力健走。「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」…。看著紀政女士帶著孩子們高高興興的大步向前走，嘹亮的聲音響遍校園，穿透每個孩子們的心靈。頓時，我不禁淚水盈眶，心中自問：「教育是什麼？」「教育就是生活的體現」、「教育就是帶著做」！今天我在一位聞名全球的運動家紀政女士身上看到了「教育的真諦」。「健走」這麼一個不需花費，又不時髦的運動，在她的堅持與努力下，國人已紛紛重視追求健康。更難得的是在健走的過程中，我們見到師生的互動更友善、親子的交流更溫馨，學校家庭與社區已興起另一波人文關懷的新運動了，「健走」帶給我們的附加價值實在是太多太多了！

健走卡不離身、健保卡放一邊！

經過了一年的時間，全校師生及家長都非常重視「健走活動」，因此我們延續基金會的規劃方式，推出了「大家來walking」的健走方案，同時也設計了瑞埔國小專屬的「健走卡」，希望大家持續執行實施健走活動，並透過健走卡的累積，儲蓄我們的健康。

「健走」是毫不需要經費的運動，「健走」是隨時都可進行的行動，「健走」更是最能實現「愛、希望與健康」的活動。感謝財團法人希望基金會紀董事長與全體夥伴，因為您們的努力，讓我們學會關心健康、關心你我，11月11日「全民健走日」一起來健走，走出健康走出愛。我們更要大聲說：「健走卡不離身、健保卡放一邊」，讓我們一起擁有「愛、希望與健康」！



【台南縣永康國小】

走出健康・走出美麗

文／林麗媛（台南縣永康國小教師）

【報導一】

●人的老化從腳開始，腳的老化讓人開始減少活動，緊接著新陳代謝就會下降。血液循環減慢，相對影響其他內臟功能，因此鍛練雙腿可以預防老化。美國科學家研究「溫和健步行走，有神奇抗老化作用」，並推出「打擊肥胖計畫」要求192個會員國將健走納入民眾日常運動，健走這項運動已蔚為世界風潮。

【報導二】

健走的好處多多：

- 一、幫助減肥：健走是有氧運動，一開始是以糖份為主要消耗能源，大約20分鐘後才會燃燒到脂肪，所以健走減肥的秘訣是每天至少走1萬步以上，每次運動時間要30分鐘以上。
- 二、預防心臟病：根據新英格蘭醫學期刊指出，一周健走3小時以上，可降低35~40%罹患心臟病的風險。
- 三、預防老年痴呆：美國《自然》雜誌報導，60歲以上的銀髮族，一周運動3天，每次45分鐘以上的健走運動，能促進腦神經功能活化，邊健走邊配合呼吸，可獲得全身血液與腦循環順暢的雙重效果，自然就能預防健忘、老年癡呆。
- 四、預防動脈硬化：持續20分鐘以上的健走，有助分解燃燒體內中性脂肪。美國《護理健康研究》指出，每天健走1小時，對第二型糖尿病，有50%的預防效果。
- 五、避免脂肪肝：研究人員發現，常走路的人血液循環較好，血可以流到聚集在肝臟的眾多微血管末端，肝的代謝功能就好。
- 六、改善腰、肩、頭部疼痛：健走能讓交感神經和副交感神經的切換更靈活，有助消除壓力，幫助睡眠。

看了以上報導，真讓人對健走活動有些嚮往，只是想歸想，卻一直沒有行動。後來發現腰圍日益壯觀，好多條褲子穿不下，體重雖然在合理範圍，但脂肪逼近200，體脂肪過多、肌肉不足，醫生也告誡我要規律運動。在偶然機會下參加了紀姐的講座，深深受她的朝氣活力所感動，才開始以紀姐為榜樣，加入健走的行列。

於是每天提早三十分鐘起床，喝杯開水，就往離家最近的小學走走。本以為走路是件輕鬆的運動，沒想到半個多小時走下來卻也汗流浹背，隔天起床不僅小腿酸，全身肌肉也酸痛，還好持續二、三天後就好了。

第二星期將走路速度加快，愈走愈輕鬆。原有失眠毛病，竟不藥而癒一覺到天亮。最近到院檢查血脂肪是130，都要歸功健走。好東西要和好朋友一起分享，將健走的好處分享給同仁，現在學校有幾位同仁也開始加入健走的行列；淑惠老師每天健走，已持續三年無間斷，她不喜歡曬太陽，就利用黃昏太陽下山後健走，已經快當阿媽了，身材還像20歲，婀娜多姿，嬌嬌美麗，真是羨煞人也。我的婆婆今年80歲，十多年前得了帕金森氏症，讓家人擔心不已。透過每天健走，病情一直控制得很好，現在不但能幫忙簡單的家事，也能打打小麻將，全家人的健康就是最大的幸福。

健走不但好處多多，更是最方便、最環保、最容易的運動，無論是早晨迎著朝陽走走或是黃昏踏上彩霞，健走都能讓人自在愉快。大家一起來健走，走出健康、走出美麗！（參考資料：<http://healthyallthelife.blogspot.com/>）

健走——給我健康愉快的人生

文／賴佳代（永康國小教師）

●年輕時我就非常喜歡運動，最熱愛的是舞蹈，無論土風舞、社交舞、韻律舞，都跳過很長的一段時間，對舞蹈的喜愛，也未曾間斷過。直到前年，和同事一起跳有氧舞蹈時，才發現自己的膝蓋，在歲月累積的傷害下，已經承受不住激烈的運動，每次一跳舞，膝蓋就隱隱作痛。至此，也只能謝絕所有激烈的運動，開始了我覺得最沒有傷害、又有益身心的健走運動。

每天一下班，我就和同事們，一塊兒相約健走。下課後的校園是寧靜的，沒有吵雜，沒有紛亂，走在校園，是另一番舒適的享受，繞著校園走廊，走過一圈又一圈；和同事們，不時聊聊今天課堂中發生的種種有趣、生氣的事，不知不覺中，心情似乎也得到了紓解。加上不需要道具，不需要耗費全身力氣，只要輕輕鬆鬆，換上球鞋，就能運動，無論走快走慢，只要是自己本身能夠負荷的，都是最佳的速度，沒有任何限制，這種好處多多，真是值得大力推廣。

遇上週末、假日，我和先生也會到附近的虎頭埤水庫健走，一早，空氣清新，景色優美，微亮的朦朧輕霧，倒映在水中的山光景色，真有說不出的舒暢快意，走在綠樹夾道的林蔭中，不知不覺，腳步也輕快了起來，加上，不時迎面撲來的陣陣花香，讓人心曠神怡，運動完，常見三五老者，坐在樹下，乘涼、泡茶，悠閒的聊著天，這樣的生活方式，多麼舒適愜意。難怪，假日總有成千上萬的民眾，朝這兒湧入，加入健走的行列。

健走完，滿身的大汗，似乎也在告訴我，有運動才有健康的人生，唯有不間斷的運動，才能永保年輕的活力。相信選擇健走這項運動，也開創了屬於我人生規劃，永不改變的健康道路！





【台北縣建安國小】

對的事，就應該堅持到底

文／陳清綉（台北縣建安國小護理師）



●去年十月，我由衛生所轉調學校擔任健康中心護理師，對於學校衛生這區塊既陌生又期待。學生時代，我對體育是望之卻步，如果真要選擇就是短跑，不用特別練習，不用耐力，一下就結束了。但在上學期結束前，我突然想選擇一項既輕鬆又沒有負擔的運動來減重（幫自己也幫學生，真是利人又利己啊！）。透過網路搜尋，結果「健走」是我最滿意的選擇，不但既安全又有效，何況又有紀政女士的代言。

於是我把資料呈給校長及主任，也在家長委員會報告希望將「健走」列為下學期的健康目標。但有些委員表示山裡的小孩運動量應已足夠，校長對於可以如何結合推動也充滿疑問。單純的我以為「健走」不就是用腳走路，何必太複雜。但是為了實踐這單純的願望，我又上網搜尋發現體健課曾推動「走讀台灣」的活動，雖然已經結束，但經過參考更寮國小的計畫書、並諮詢體健課主辦人意見，轉而邀請到希望基金會的專家到校專題講解。

當時黃秘書接到電話，耐心聽我說明推動的困境，表示會與紀董事長討論，儘快排行程到校協助，我聽了真是受寵若驚，直說我們學校地處偏僻、人數不多，但是有好山好水，希望學生能藉由「健走」來愛護這塊土地。

約二週後，紀董事長回國，黃秘書來電確定4月16日將來訪，於是在校內引起一陣騷動。黑熊老師大方奉獻親手做的植物染絲巾；美珍老師題字：「紀錄，一種難得；政見，永久健行」；梅碧老師應用三峽紀念郵冊當包裝袋，滿心誠意感謝紀董事長的到訪。杜主任也特地在演講前，先播放影帶向學生介紹這位台灣的驕傲，校長更囑咐我要印相關資料給參加的人士。一早就有學生到健康中心，興奮地說要等簽名。

紀政女士是我們的驕傲，台灣的標誌之一，能邀請她到校真是我們的榮幸。校長也興奮地在會後邀請紀姐參觀本校的生態園區，勾起了年少時滿山遍野的風景。紀姐說：「有次跟朋友聊到小時候那榕樹枝幹上滿是蝴蝶的蛹，又是金、又是銀的，好美麗呢！」朋友卻笑她膨風。校長說：「我們這兒雖沒有成群結隊的蝴蝶，但是小朋友都會飼養幼蟲，等待牠變蛹再化蝶！」這時正是螢火蟲季，欣逢此時快樂滿滿，紀姐有空記得來溯溪啲！

這天，在紀姐的生動演說下，與會的老少們都印象深刻。隔天，梅碧老師已帶領學生在做「宇宙健康操」，而操場上的志工媽媽們也結隊開始運動了。校長打趣的考我「宇宙健康操」，還好我是個認真的學生，沒有健忘，當場示範起來。當一切又歸於平靜，老師們有空就來邀我一起健走，而我也不負所託將紀姐的叮嚀轉給老師們與志工媽媽。我原本有輕微血糖偏高的毛病，在最近的健走下也恢復正常值了，所以我也要大聲說：「健走真是簡單、安全，又有效的運動，大家一起來健走吧！」

常常有人很不以為然，認為健走不就是走路嗎？哪裡需要特別去推動！實在是資訊與科技發達後的弊病，因為出門有車代步，機械取代了我們的身體功能，於是原本是日常不可或缺的事，都變得遙不可及。我也要呼籲家長：我們的孩子雖然住在山裡，但是他們是走路上學呢？還是坐車到校門口再走進教室？在家裡，他們是待在電視機或電腦前，還是在前庭玩遊戲？

美國疾病預防及管制局建議學童與青少年最好每天都能做一小時的運動，也首推「健走」是最適合的有氧運動。運動可以釋放腦內啡、血清素等使人放鬆的化學物質。據英國研究指出，走路上學的學童其學習狀況和吸收能力會比搭車者高出許多。

因為希望鼓勵孩童「健走」，建議他們可寫下紀錄表自我激勵，不僅上學、放學或在家中做任何運動都可抵用。於是開始有人走路上學、放假時騎腳踏車、提早到校在操場健走、下課玩接力，他們甚至在下雨時利用走廊、風雨操場「健走」，讓我好感動。其實我的目的就是希望孩童養成運動的好習慣。天一放晴，也有老師帶領學生在操場一起健走，讓人覺得這是美好的一天。

見到紀政女士，讓我更相信：「只要是對的事，就應該堅持到底，不要因力量小就不作為。因為什麼都不做，就不會有改變，而改變就能讓事情有轉機。」謝謝希望基金會的努力推動「健走」，這是一件有意義的事，一定要堅持到底，即使在別人眼中微不足道，但是因為你們的努力，已經匯聚成一股更大的力量。實踐它必有所得，健康是不能取代的。



跟孩童一起健走，讓人覺得這是美好的一天。



給紀奶奶的一封信~~

● 今天是紀奶奶來校的日子，我很開心也很榮幸能遇到紀奶奶。在她進來之前，我好緊張，不知道紀奶奶長的是高還是矮？是胖還是瘦？當她正式介紹自己和秘書時，真的讓我意想不到她的年紀，我一開始以為她只有五十幾歲而已，沒想到竟然已經六十四歲了，我傻眼了，那麼健康的紀奶奶竟然已經六十四歲了！很感謝紀奶奶和黃秘書教我們有益健康的運動，先是運動的基本常識，然後是秘書教我們做「宇宙健康操」，我們都很認真學習，因為我們要像紀奶奶一樣健康輕盈。謝謝您們的來到，真是開心的一天！

四年甲班／蘇后吟



【屏東縣枋寮國小】

營造一個健康成長、快樂學習的環境

文／林逸民（屏東縣枋寮國小訓導組長）



●以目前課業與成績為首，升學主義掛帥的大環境下，成績等於學歷，似乎也就等於父母眼中孩子未來的競爭力。這樣的價值觀，普遍存在於父母教養孩子的態度與想法中。然而，在全球化的浪潮下，孩子的競爭力，如果只是在課本與分數的比較之下成長，又怎麼能與其他國家的學生競爭呢？當大家都汲汲於100分的時候，卻忽略了最前面的那個1，那個代表健康的唯一。如果失去了健康的體能，再怎麼會唸書、會考試，那豈不也是枉然嗎？

民國93年時，本校即加入健康促進學校伙伴，致力為學生的健康而努力。有感於孩子的體能日漸低落，因此特別強調健康體適能的發展與體能的提升，除了體育課正常化教學之外，每週兩節的社團時間，也要求老師們開設體育性質的社團，讓孩子能依自己的興趣去選修；每個禮拜有四天，每天約有10分鐘的全校健康操活動，並與望遠凝視活動結合，讓師生們共同運動，共同享受陽光！

下課時，也會要求老師們鼓勵孩子到教室外跑跑跳跳，學校每學期也會發給各班足夠數量的球類、跳繩等運動器材，讓孩子盡情的揮灑汗水！秋冬之際，也會安排晨跑活動，由韓月香校長帶領全校師生，共同沿著海岸、大口大口呼吸暖暖的晨沐，有朝氣的迎接一天的起始！

孩子的未來，我們有責任，給孩子一個健康快樂的學習環境，我們責無旁貸，讓我們一起為了孩子美好的未來、為了國家永續的競爭力，推他們一把，期許我們將來的主人翁，能夠站上世界的舞台，昂首挺立。



健走打油詩

【百萬聚樂步】會員
洪焜麟／撰

百折不撓向前走
萬步運動您和我
聚眾健走人數多
樂在其中能長久
步入健康又活潑



全國熱烈齊響應
民眾參與心連心
健走運動往前行
走出活力向光明
日復一日國家興



提醒同胞身體顧
倡導日行一萬步
健康維持有幫助
走向光明康莊路



健康， 是最好的禮物

用「開心365計步器」
關心資訊處的老同事

文／許明照



●去年9月，依依不捨的打包行李，準備離開資訊處的那段日子，蕭科長看我一副痛不欲生的模樣，想想我少說也跟了她至少15年以上，於是百忙當中還是找來了一群郵局響噹噹的人物，如：主持名嘴奎珠一姐、創意名家輝鴻大師、視訊錄影秀峰達人等及本股菁英工作群，為我辦了一場溫馨感性的惜別晚會，當晚場地佈置及食物內容都很正常，可沒想到節目開始後，才發現不管是舞台背景變化，還是表演內容，竟是如此感人，或許此時我心已麻木淚已乾，一時之間竟挑不到那根不知隱藏在那裏或者根本不存在的「觸淚神經」（因為傷心而觸發淚腺的神經），副處長有要事沒來，當處長為我打著領帶，夾著關心的叮嚀，主持人唸著那疊大家寫的鼓勵的、祝福的、吐槽的卡片的同時，我內心忽然百感交集，興起一股以後不知道怎麼活的疑惑，同時叫著：許兄啊！你有何德何能堪此待遇。

最後還領了個大紅包，我知道這不是給我創業用的，我一定要回饋，要有意義的回饋，才不會全然辜負大夥的一番苦心，於是開始用心思考要送什麼呢？很快的，幾個星期過去了，正沒主意時，剛好行經三重郵局的商品展示櫥窗，看到了「開心365計步器」，售價365元，雖超出了預算，但想到情義無價，豈可屈退，唯心中認為打個電話向代理商洽詢是否有「大宗折扣」是應盡之義務，也因為這通電話的機緣，讓我認識了「希望基金會」的連總監，當得知我買計步器的用途後，熱心的他，電話中就邀我去該會位於中山足球場的辦公室，聽他宣揚「日行萬步」的健康觀念，也聽聽我這次購買計步器的箇中文章。

也真剛巧，過了幾天，正好公出至中山北路一帶，當天下班就順道拜訪了「希望基金會」，當晚連總監熱情展出該基金會舉辦的許多活動的資料、照片及各界名人的簽名，又送了幾本該會的刊物—「百萬聚樂步」季刊，期望我更認識該會的一切。只見他神采奕奕、侃侃而談，魅力自然湧現，推動理念的決心毅力，有如熊熊烈火，不可須臾緩，令人佩服。

經過了一番溝通，連總監也了解我對資訊處同仁健康的關心，特別是那一群漸漸邁入中年的中堅份子，更需要多一些關心。計步器現已送達資訊處，在此我由衷希望這台小小的「開心365計步器」，可被大家用到換第2顆電池。

【本文作者為臺灣郵政電腦稽核處熱血漢子】



基金會同仁讀本文後迴響

(本刊編輯室)

紀政：知道許先生不但將收到的大紅包悉數回饋，還自掏腰包補足差額，令人敬佩。因此，我在4月30日週會時，便和同仁分享這位郵人朋友的故事。(希望基金會董事長)

黃純湘：從文章中可以想像許先生在原來單位的人緣一定很好，他那天來辦公室時，也是紅光滿面、笑口常開呢！(希望基金會執行秘書)

連錦堅：只做了平常都在做的事，都被許兄說得那麼好，歹勢啦！透露一件事：他原本是要買蛋糕，卻在看到「開心365」後，改變選擇。本人在此肯定：比起製造熱量的蛋糕，送計步器傳達關心，意義完全不同，也更健康。(希望基金會總監)

健走打油詩

【百萬聚樂步】會員
洪焜麟／撰

擁抱健康真富有
抱持理想能持久
健走萬步表現優
康莊大道足跡留



每日輕鬆走萬步
天天快樂真幸福
運動健走有好處
動人韻律能鼓舞



鳥語花香好心情
抬頭挺胸向前行
萬步理念從不停
保持健康有信心

健走運動身體好
輕鬆愉快沒煩惱
持之以恆做得到
共創萬步的寶島



百萬聚樂步，萬步聚百樂

文／張素珠



●步行是人類最基本的運動。古人曾言：行萬里路勝讀萬卷書。

復健運動常見病人踏出成功的「第一步」時，即由此邁向健康的開始。健走只需要最簡單的裝備：毛巾與水，即使沒有也沒關係，只要能「走」即可。以體重60kg來看，日行萬步約可消耗300卡路里，我們一天吃了不少熱量，有進有出，身體才能保持平衡；有進無出，日子一久疾病就會悄悄上身，所以健走就像吃飯一樣，如此的自然與應該。

我們知道孩子出生後要打數種且多劑的疫苗，才能預防各種傳染病，然而持之以恆的「每日一萬步、健康有保固」，卻是使中、老年人遠離慢性疾病最好的「疫苗」。

健走與散步不同，後者無法達到運動的目的。常見斜肩、歪腳、拖行等等不正確的健走姿勢，即使走了萬步也無法體會健走的意義與益處。家人間可以互相比賽激勵，每天找時間看看計步器，如果未達萬步者便算輸，輸太多次也不要感到羞恥，要趕快在一天結束前快快補足，一天的功課才算完成。

多參與戶外的活動、保持一顆年輕的心，就會忘記年齡，並與慢性病Say bye!bye!健保局也不會每天虧損，又要增加民眾的保費。最後的贏家是自己，少給兒女、社會負擔，不是最好的功德一件嗎？

WHO（世界衛生組織）對健康的定義是：「健康是身體、心理、社會達到和諧的狀況。」健走是身體的運動，在行進中可以放空心情，享受大自然的美景，用心欣賞與體會山、水、花、鳥，大自然的點點滴滴，多麼自在。健康後回到生活的原點，不是又增加了不少的原動力與健康元素嗎？與各位健走愛好者共勉之！



走出另一季春

文／嚴月霞

●我是個職業婦女，「時間」是我最大的敵人，「健康」是我不可或缺の後盾。

曾經，我熱愛游泳、慢跑、攻頂，但是，懷孕的那一刻起，只能不捨地放棄了所有運動。從此，家庭事業兩頭忙，這般境地總是撕扯著我，也曾叫我洩氣、無奈。

一年前認識了「健走」，我在住家及學校附近的郵局，前前後後買了六個計步器，也就是紀政女士形容的「健康存摺」。於是，一家人有了共同話題，我不必再猶豫上健身房、或是犧牲難得的空閒陪伴孩子，也不必再煩惱孩子運動量不足。我開始帶著孩子健走到各處：親戚家、圖書館、家樂福、市場…。驚訝的是我們竟不斷有意外的收穫：我們觀察了花開花落、季節遞嬗、這兒又開了一家新店舖，那兒總有狗出現，「你看，是星星耶！」是的，有時看見一、二顆星，有時碰見了滿月；有時，一條新路線也讓孩子大聲嚷嚷：「好神奇啊！那兩條路竟然相通！」…身處煩擾的臺北，我很慶幸生命中仍充滿驚嘆號！

為了累積步數，即使在家裡，也常常看見孩子們走來走去，攤在電視前二小時不動的現象，似乎不再發生過。回家時，孩子有時還要求「走樓梯」，我家在16樓。

有一晚，我聽見兒子尖叫：「破紀錄！破紀錄！二萬三！二萬三！」我懂，這是我們最興奮的時刻：打開計步器，期待今天的豐收。

我很喜樂，因為我是一根兩頭燒的蠟燭，因為我能照亮我的一家人，又能照亮我的事業，我的存在有著多美好的意義！春天，每天都綻放在我心底。

（編者按：本文作者嚴月霞女士，今年38歲，為中和高中國文老師，大兒子唸小二，小女兒5歲。據希望基金會所掌握情資，嚴老師那位5歲小女兒，會是全台灣每天戴計步器、天天關心自己走路步數之國人當中，年齡最小的一位。）



走出彩色人生！ 會員心得強力募集中！

Walking for your life & Sharing your stories !

相信身為健走達人的你（妳），一定也有很多的健走小故事想要和大家分享，不要遲疑了！

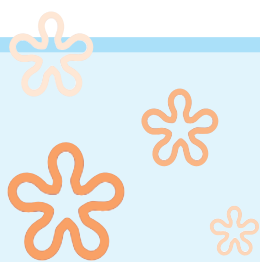
活動內容：

字數、文體不拘，只要把自己的健走心得、健走小撇步、私房健走路線寫下來提供給【百萬聚樂步】的健走大家庭分享，凡登用於本季刊或希望基金會網站者，就可以得到「跟健走談戀愛」一本（如右圖）！讓你坐擁全台灣最美麗的100條步道指南喔！

投稿方式：請註明來函為【百萬聚樂步】會員投稿

電子郵件：hope@tetragon.com.tw

郵寄請寄：10452臺北市中山區玉門街一號2樓 希望基金會



捐款說明

本會於2007「元旦健走，愛心接力」活動結束後，統計活動報名費及二手物義賣收入，總計捐贈新台幣三十萬元予中華民國聽障者體育運動協會作為「2009台北聽障奧運」國際手語翻譯志工培訓經費。



中華民國聽障者體育運動協會理事長陳志和（圖左）親自接受紀董事長頒贈支票。



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)健走氣墊襪壹雙(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 健走氣墊襪)



(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：10452台北市玉門街1號2樓
網址：www.hope.org.tw

98-04-43-04		郵政劃撥		儲蓄存款單	
收帳帳號		18205150		金額 (新台幣)	
通記欄 (限與本存款有關事項)					
☐ 【百萬聚樂步】入會費1000元 ☐ 續繳96年年費 PLO衫尺寸：____ ☐ 捐款 凡捐款金額超過2000元，即致贈百萬步計步器及開心計步器各2台 收據抬頭：____					
姓名		地址		電話	
戶名		寄款人		主管：	
財團法人希望基金會				經辦局收款戳	
存款金額		電腦紀錄		收款帳號戶名	
◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫 郵政劃撥儲蓄存款收據					

經辦局收款戳

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。

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、本存款單僅供電腦影像處理，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



【百萬聚樂步】會員注意了！

感謝各位一年多來對【百萬聚樂步】的支持。凡於95年9月前入會，並願支持我們繼續向前走的會員朋友們，可前往郵局劃撥96年度年費1000元。

凡劃撥續繳年費之會員即可獲得：

百萬聚樂步吸濕排汗POLO衫一件。
(市價1,200元)



- 年費續繳方式：至郵局劃撥1000元，並於通訊欄註明續繳96年年費與POLO衫尺寸。

劃撥帳號：18205150

戶名：財團法人希望基金會

【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	□□□□□								
Email									
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)

樓蘭、明池、神木群

生態健走in馬告

你

還記得去年的澎湖之旅嗎？

建豐亭



一百神木群



今年

，希望基金會將於以全台灣最密集神木林聞名的「馬告生態公園」，舉辦一場你從未體驗過的健走活動：徜徉飄渺雲霧中、置身原始森林裡，無時無刻都被芬多精環繞。跟隨解說員一起健走，讓你賺健康又對台灣這塊土地有更深的認識。

時間：96年9月28日～29日（兩天一夜）

地點：宜蘭馬告生態公園

費用：每人3,000元-限百萬聚樂步會員
（包含交通、食宿、門票及保險）

報名電話：02-2597-8186

即日起接受報名，限額75名，額滿為止



新機隊 新感受

華信航空與你遨翔完美旅程



Let's fly together!

滿載拓展天際的雄心，與你信賴的飛航感受，華信航空新機隊正式展翅遨翔。

引進全球前三大飛機製造公司EMBRAER巴西航太所生產的E190新式客機，不僅提供你更平穩迅捷的航程，機內座椅更捨棄傳統每排五座(2-3)之配置，改為每排四座(2-2)，為你保留最寬敞舒適的乘坐空間；當然，穿著新制服的華信空服員，也將以最親切的笑容為你服務，讓每段航程都是完美哩程。

新機將在：台中—香港、高雄—胡志明市、台中—胡志明市等航線率先為你服務

