

發行人／紀政

百 萬 取 樂 步



本期精彩要目

- 1 ● 編輯室手記
- 2 ● 紀姐隨筆
- 3 ● 顧問推薦——走路是我這輩子唯一的運動
- 7 ● 專家推薦——多走路既健康又環保
- 9 ● 台灣健走步道系列
- 13 ● 健走達人——什麼運動最健康？
- 15 ● 郵局互動專區——一位超狂熱的支局經理
- 17 ● 會員心得分享
- 20 ● 會員招募
- 22 ● 2007 元旦健走回顧



國 內
郵 資 已 付

台北郵局許可證
台北字第3345號
離 誌
臺灣郵政台北誌字
第852號執照登記
為 離 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4月出版（期數：第六期）

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

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

●2006年12月，在「萬步寶島行」一書出爐的同時；基金會同仁便有意在基金會的網站設立「行概念館」的連結網頁，其動機有二：一是紀政女士自2002年帶領基金會夥伴，卯足全勁推動日行萬步風氣；這段期間，我們蒐集了許多步行與人類之間的種種密切關係。再者，「行」這個字，不僅是運轉、前進，也是承諾、讚美、肯定與堅持。

鍥而不捨推廣日行萬步與健走，直到讓台灣成為全世界走路運動風氣最盛的『萬步寶島』，我們一路向前行；其中不可或缺的正是堅持到底的「運動家精神」。「行」既有前進，又有肯定與承諾之意，於是我們決定用「行」這個字來代表「運動家精神」。想想，出身台灣，享譽國際，被公認為「真行」的如：紀政、李安、林懷民、王貞治與王建民等，無一不是苦練、苦練、再苦練，最後用實力去贏得尊敬與榮譽。

行

概念館的緣起

《編輯室手記》
文／連錦堅

因此，「行概念館」除了強調步行之於人類的相關資訊分享外，也嘗試透過對「行」這個字的詮釋，讓「行」成為認同「運動家精神」之全球華人的共同符號與象徵。最後，更期待光明磊落、永不放棄努力的「運動家精神」能成為台灣人精神，果真如此，當是為旺盛台灣生命力而盡到一己之力！

「口水讓台灣沈淪，汗水讓台灣飛躍。」「你行、我行、台灣一定行！」紀姐這麼認為，而且不斷以行動在實踐；「發揮運動家精神去厚植實力，用實力去贏得尊敬，有實力台灣就走得出去！」是「行」的精神，也是本文作者的強烈認知與主張。

本文作者連錦堅為希望基金會總監，也是【百萬聚樂步】主編，歡迎對「行」有任何意見或回應的朋友，來信交換意見。

E-mail: rock@tetragon.com.tw



送健康給下一代 早自習不如早運動

●平日早出晚歸，「家」確是不折不扣的「旅館」，惟有在春節年假時，才能輕鬆愉快的悠遊每一層樓的每一個角落。

那些平時被忙碌主人珍藏深宮的「怨書」終於有機會被青睞。在群書爭豔中，今年是三毛系列作品雀屏中選。翻閱所有她的書，在三毛所著「背影」一書中，我驚見她的筆跡：「紀政，珍重，再見！三毛，1981年」。26年了，我真的不記得，難道26年前她就想告訴我什麼嗎？

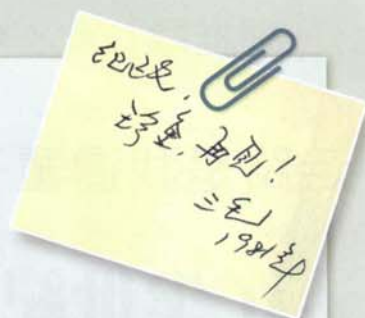
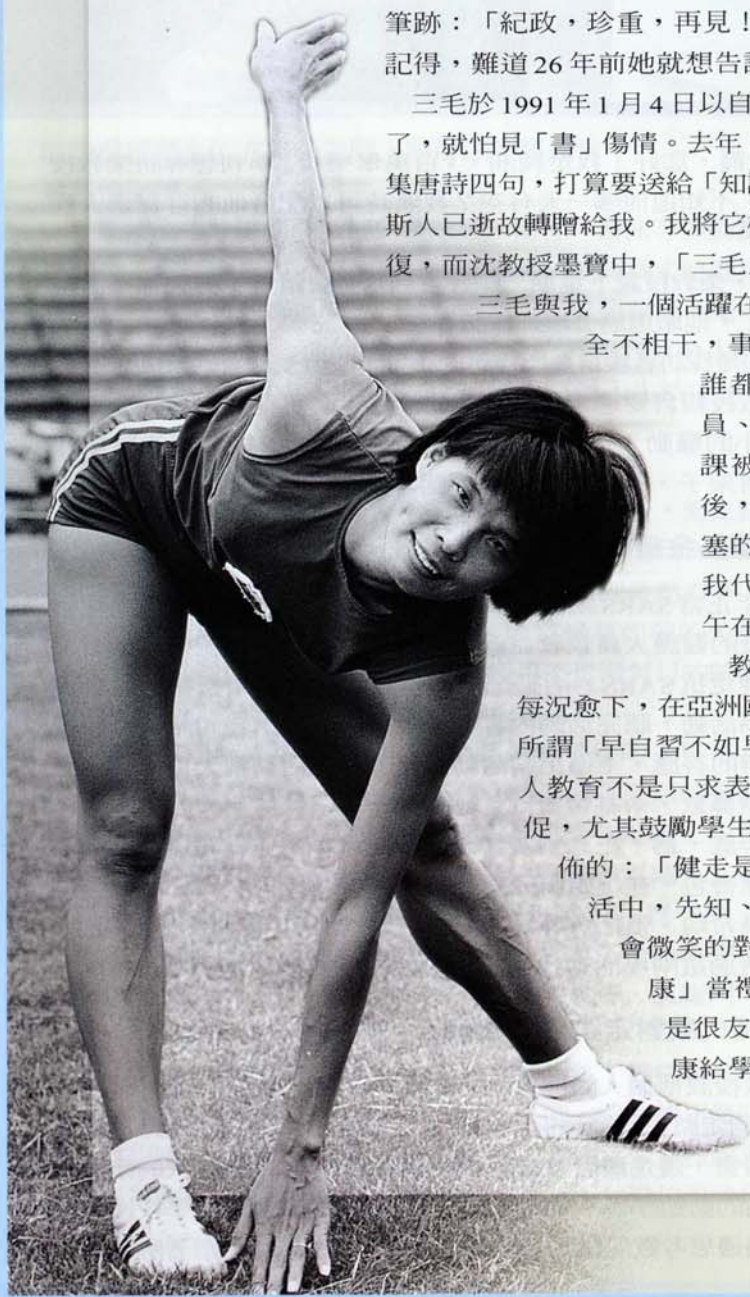
三毛於1991年1月4日以自殺方式告別人世後，我就將她的書「封」了，就怕見「書」傷情。去年，前清大校長沈君山，原本於1983年1月集唐詩四句，打算要送給「知詩」三毛的墨寶，卻不知何故未送出，因斯人已逝故轉贈給我。我將它框好放置於辦公室，失去好友的心早已平復，而沈教授墨寶中，「三毛」已不僅僅是兩個字，而是鮮明的影像。

三毛與我，一個活躍在文壇，一個奔波在體壇，表面上看似全不相干，事實上我們卻奇妙地有許多共同之處。任

誰都不會相信，她欣賞運動、她尊敬運動員、她崇尚運動家精神。當很多學校讓體育課被借調他用；很多家長在學童放學回家後，迫不及待的將孩子們往補習班或才藝班塞的時候，三毛竟然讓我跌破眼鏡，她要求我代找一位課餘願意打工的運動員，每天下午在她的姪子放學後，帶他運動或做遊戲。

教育部眼見數據會說話，我國學生體適能每況愈下，在亞洲國家幾乎居末，所以最近在國小校園推動所謂「早自習不如早運動」。不可諱言，杜正勝部長對於全人教育不是只求表面的政績，而是以實際行動在關心和督促，尤其鼓勵學生步行上學，將WHO在1992年向世界公佈的：「健走是世界上最完美的運動」，落實在日常生活中，先知、先覺、也先動的三毛，地下若有知一定會微笑的對杜部長豎起大拇指。三毛以行動將「健康」當禮物送給她的姪子，杜部長也執著的在不是很友善的聲浪中做一件很有良心的事～送健康給學生。【希望基金會董事長、百萬聚樂步發起人】

紀政





【顧問推薦】文／黃純湘

走路是我這輩子唯一的運動

走了半世紀的 柴松林教授



▶ 柴教授小檔案

◆ 年齡

今年 73 歲 (1934 年 12 月 12 日)。

◆ 學歷

法國國立高級研究院經濟統計學博士。

◆ 經歷

政治大學、交通大學科學方法教授、主任 (1973-1993)。中國人權協會理事長 (1997-2002) 等職。

◆ 創辦

消費者文教基金會、第一兒童發展基金會、新環境基金會、導航基金會等公益組織。

◆ 榮譽

1987 年民意調查，被推舉為「台灣最有影響力的人」。近十餘年，兩次獲得美國民主基金會頒贈的「傑出民主人士」獎。

◆ 現任

人間福報社社長、台灣觀光學院董事長。



●「秋霞，您好！我是純湘，『百萬聚樂步』季刊想專訪柴教授談健走，不知道他哪一天有空？我隨時可以配合他的行程過去採訪？」

「純湘，柴教授說下星期二剛好會到基金會附近，他說妳不用特地過來了，他順道過去讓妳採訪好啦！」

一般都是採訪者親自登門拜訪受訪者，配合受訪者的時間，所以聽到柴教授親自要過來接受採訪的消息，著實在基金會辦公室裡引起不小的騷動！而這正是大家所熟悉的柴松林教授的行事作風，沒有架子、不擺派頭，事事講求效率、處處體貼別人。

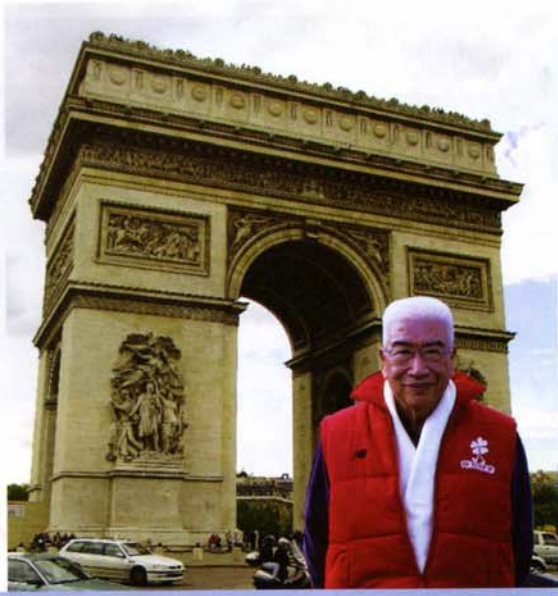
與希望基金會結健走緣

2003 年正當 SARS 陰影籠罩全台而人心惶惶時，為了向站在第一線防疫的醫護人員致敬並為抗煞募款。基金會在紀姐的號召下舉辦『健走抗 SARS』活動，而這也是我們邀請柴松林教授參與的第一場活動，聽完活動內容與訴求後，沒有第二句話，柴教授義不容辭的答應，不僅出席活動前記者會，活動當天更全程參與健走抗煞募款，令基金會同仁感動不已。

2003 年底，為了紀念劉俠女士逝世一週年，並為偏遠地區學童募集希望書包，在紀姐出面邀請之下，柴教授再次與林懷民、嚴長壽、高希均、張拓蕪等人共同聯名發起『跨年健走，愛心接力』活動。透過這兩場活動我們與柴教授結下一輩子的健走緣。

學生時代就對走路情有獨鍾

請柴教授談他個人的健走歷史，他以一貫的斯文與條理娓娓道來：「我的走路史已經超過半世紀了，從學生時代就愛走路，常常邊走邊看書，邊走邊思考難解的數理問題…」學生時代的柴教授是出了名的勤勉好學，無時無刻書不離手，特別喜歡在學校操場邊繞圈走路邊思考數理難題，常常幾圈走下來，難題也跟著解開來，



然後他會熱心的充當小老師，將解開的難題教會其他同學。

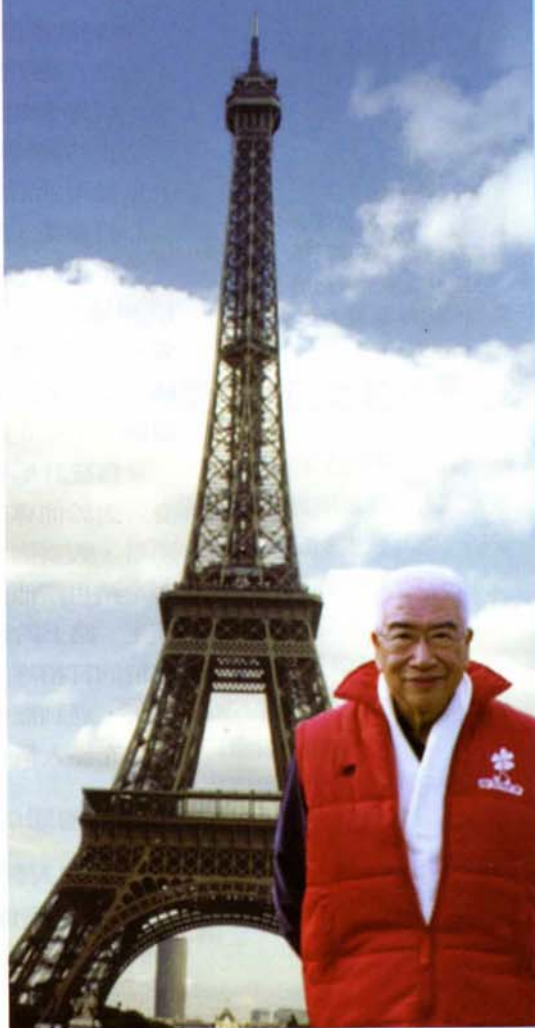
在學校品學兼優的柴教授對於球類、田徑、游泳等運動都不感興趣，也從未參與，但卻獨鍾走路運動。他認為走路既可達到運動效果又可在行進間思考解決課業上的疑難雜症，是一舉數得的運動，很符合他的需要。柴教授的真知灼見令人嘆為觀止，60年前小小年紀的他就已經將走路融入生活中。

留法三年 走遍巴黎

「巴黎街道我很熟悉，都是沿著地圖走出來的…」，愛走路的柴教授在留學法國期間，把走路運動發揮到淋漓盡致。當時在巴黎國立高等研究院攻讀博士學位，在繁重的課業壓力下，走路逛巴黎的大街小巷，參觀博物館，欣賞綠草如茵的美麗公園，是他最佳的休閒樂趣。但是柴教授可不是漫無目的的走在巴黎街頭，而是有計畫性的規劃健走巴黎。

一本繪有巴黎大街小巷的市區地圖是他最佳的工具書，巴黎市共有20個行政區，每一頁詳細介紹一個行政區的道路圖及景點。柴教授會先選定一個行政區，然後在地圖上用螢光筆標示出計畫的路線，一步一腳印的用雙腳去認識人文藝術氣息濃厚的浪漫花都，走遍一個區域有時要花費一到三個月，走完一個區再計劃下一個區，善用留學三年的時間，就這樣以無比的耐心及愛走路的毅力走過塞納河、凱旋門、羅浮宮、聖母院…等，用雙腳走遍巴黎。

走路認識巴黎的期間柴教授最愛參觀博物館，猜猜看三年間他一共拜訪了歐洲幾家博物館？四百，是的，沒有錯正是四百家，我想國人應該無人能破此輝煌紀錄。也因此柴教授認識了多位巴黎的博物館員，而成為他一生的好友，有幾位至今仍互有聯繫。





(上圖) 柴教授與紀姐開心的走在中山足球場新種的草皮上。

(右頁圖) 柴教授出席2003年健走抗煞活動記者會與紀姐一起呼籲健走抗SARS。

走路運動的最佳實踐者

「我的飲食很簡單，平常只要時間足夠能走就走，走路能到達的地方絕不搭車；若需要搭車時一定選擇大眾交通運輸工具，以節省能源，最不消耗社會成本為原則…」柴教授的日常生活非常的簡樸，飲食相當節制，不暴飲暴食，早餐吃的很簡單通常是土司、豆漿、水果；中晚餐除了主食外一定有二份蔬菜、糙米飯或胚芽飯及水果。

除了走路，柴教授沒有其他運動習慣，「走路能健身，使精神愉快，又可因為對社會消耗比較少而感到內心平安…」，在柴教授的眼中走路不需要特別環境、器材、訓練；走路最不消耗資源且最方便，不受時間、場地、氣候的限制。所以走路運動已徹底的融入柴教授繁忙的行程中。

身為統計學者、經濟及社會學家，柴教授認為走路除了健身外對於他專業的領域大有幫助，他時常藉由走路瀏覽沿途風景，觀察商家起落，瞭解社會動態，進而預測產業興衰。而走路也讓他認識很多新朋友，每天一走出家門，門口的清潔工、路上的資源回收員、清道夫、店家的保全人員…無不熱情的打招呼，走到這邊跟小孩微微笑，走到那邊跟老人聊聊天，遇到需要幫忙的人就伸出援手，讓他深深感受到人間處處充滿人情味。

發人省思的走路哲學

「走路讓人有自我的存在感、自我的價值感及追求完美的積極感…」，擁有超過半世紀走路經驗的柴教授，對於走路運動的體悟不僅超越強身健體更提升到心靈層次。



自我存在感

人一旦走出戶外，感官就開始有了各式各樣的接觸。眼睛看到景致或建築、鼻子聞到花香或異味、耳朵聽到鳥鳴或孩童嬉鬧聲、臉頰感受到日曬或雨滴、微風吹過髮梢…，「我」真真實實的存在宇宙間，是萬物的成員之一，走著走著心情穩定下來，戒心卸下來，沒有孤獨只有安全感。

自我價值感

「為者常成，行者常至」，當你抬頭挺胸，邁開步伐，在腳步交替間，手臂擺動中，身體在活動，心臟在跳動，頭腦在思考…，「我」真是有用的，走著走著肯定自我，自信心油然而生。

自我追求完美的積極感

走路都有個目標，可能是時間、距離或目的地，例如今天要走1小時、明天要走6公里或者後天要走到辦公室…等，向目標不斷的前進。積極向前的步伐如同積極向上的心，以完美典型為目標，力求改善自我，更臻完美。

柴松林教授是希望基金會多年來推廣健走的忠實顧問，一輩子力行走路運動，鍛鍊身體，接近社會與群眾，不浪費一絲一毫地球資源，在極簡的生活中，飽讀詩書，博學又多聞，時時刻刻關心社會大眾、弱勢團體與自然環境，台灣有您真好！

【本文作者為本會副秘書長】



人間福報的走動社長

●人間福報員工約有100人，愛走路、講求效率、體貼關心別人的柴社長，自從上任以來，只要有事想找某位員工，他一定起身從自己的辦公室走向員工的座位，從不用內線電話請員工過來。他說走向員工好處多多：

1. 可以走路運動。
2. 可以瞭解同仁工作情形及身體狀況。
3. 走到同仁面前，讓他有被重視、被尊重的感覺。

文 / 陳榮基（台灣失智症協會理事長）

多走路

既健康又環保

——公車捷運族的喜悅

【專家推薦】



●退休前，因為工作關係，常常一出門就跨進轎車內，一直坐到上班的醫院門口，如果出外開會，也是車來車去。在醫院內，除了病房巡診時，需要在病房間穿梭走動外，在門診、辦公室或實驗室，幾乎一坐數小時，只有上洗手間才會起來走動一下。每天走路的机会，少之又少。又因為工作的關係，早出晚歸，一天要走一萬步的健康要求，簡直是奢求。

在彰化基督教醫院奉獻一生的蘭大弼院長，不坐醫院提供的轎車，每天走路或騎孔明車（腳踏車）上下班，難怪他至今雖已年屆八十，我與內人到英國拜訪他，他還是走得很自在。我的老師魏教授則自嘲說：「官越做越大（從院長昇到教務長），車子也越坐越大（由轎車到大巴的校車）！」

我則隨著年齡的增長，車子也越坐越大，從年輕時的腳踏車、機車到轎車，退休後，不趕時間的話，就是走路、公車或捷運，乘坐的捷運車子體積超過魏老師的大巴。趕時間才用計程車（小黃）代步。有次參加同學會環島旅遊，隨車服務的導遊小姐說她常乘坐 BMW，原來是 Bus（公車）、Metro（捷運／地鐵）、Walk（走路）！既可健身，又可減少能源消耗及廢氣污染，還挺環保的呢！

台北捷運四通八達，如果願意走走不太累人的平坦路面，還可順便逛逛商店或百貨公司的話，室內的有台北火車站附近四條地下街、或忠孝復興站到忠孝敦化站的地下街。想逛商場又想享受自然風的話，往東去從市政府站出來，繞經新光三越 A4 館，就可利用二樓的走廊漫步（不必擔心地面的車水馬龍），再經過華納威秀、紐約紐約，穿過 101 大樓，可直達世貿

中心！如果想散步又想欣賞大自然美景的話，往北去，在紅樹林站下車，走木造步道，一路享受河邊的水筆仔美景，觀音山與淡水河口的落日，一直走到淡水站。不累的話，還可以繼續淡水碼頭或淡水老街的品茗或小吃行程。搭上公車，可到漁人碼頭瀏覽或乘渡輪到八里享受左岸咖啡！

搭乘公共交通工具，有時還有另類的收穫，譬如有年輕人讓座時會帶給你心頭的一片暖意。有時碰到老朋友、老同事，還可痛快的敘舊。我有一次上公車時，一手正在聽手機，一手拿本書，盡責任趕時間的公車司機突然一踩油門，讓我差一點跌跤，此時有人起身讓座，我一看他的頭髮比我還白，再看居然是一年只見一次面的小學張老師，真是驚喜萬分了！

據說環保署建議公務員的交通補助費改發悠遊卡，鼓勵大家多乘公車或捷運，既環保，又健身，我舉雙手贊成。

※全文轉引自「健康世界雜誌」2006年5月號

陳榮基理事長鼓勵
民衆多搭乘「BMW」
既可健身，又可減
少能源消耗及廢氣
污染。





沿砂卡礑步道行走，四周是高低起伏的峽谷地形，步道鑿於大理石峭壁間，壁石壯觀美麗。返回原點時，紅色的砂卡礑橋和眼前的山巒地形自然融入其中，構成一幅美景。

砂卡礑步道

～水石美景渾然天成

●砂卡礑步道位於太魯閣國家公園內，說砂卡礑可能當地人還會聽不懂，其原名叫做神秘谷步道，流經砂卡礑溪，溪水長年清澈碧藍，加上步道神秘深邃因此才被稱做神秘谷。太魯閣屬於峽谷地形，沿砂卡礑步道行走沿路盡是壯觀的大理石峭壁，路面平緩便於行走，是一條原住民文化步道，屬於一級步道，適合從事健走運動。砂卡礑是泰雅語中臼齒的意思，開闢這條步道是於日據末期日本人為了建造立霧電廠而開鑿的，當時建造過程中挖掘出臼齒因此取名為砂卡礑。沿中橫公路經過砂卡礑隧道，隧道旁邊就是步道的入口，必須經由一段迴旋階梯而下，就能開始展開步道之旅。步道沿砂卡礑溪向前延伸，腳下是清澈湛藍無比的溪水，溪中偶有兩三人戲水。步道小徑鑿建於白色大理石峭壁間，巨石皺摺變化無窮，處處感受到大自然鬼斧神工的力量。

步道一路從砂卡礑延續到三間屋，全程約4.5公里，往返兩地約需兩個半小時才能完成。沿途有許多攬勝的觀景平台，如深潭小平台、奇石小平台和瀑布小平台，站在平台腳下盡是深峻峽谷和湛藍的溪流穿越峽谷悠悠而過，



[WALKING GUIDE] 健走指南

健走公里數：全程約 4.5 公里

健走步數：約 7500 步

健走時間：約 75 分鐘

健走範圍：砂卡礑橋—三間屋

大眾運輸系統：可搭乘火車至花蓮火車站，再轉搭乘花蓮客運往太魯閣方向班次，於「太魯閣」站下車。或搭乘火車至新城站，下車轉搭計程車，約 7 分鐘車程可抵達太魯閣國家公園遊客中心。

汽車路線：由台九線沿指標至太魯閣國家公園遊客中心。

停車場：有



- ▲ 沿台九線進入太魯閣公園前會經過一段兩排樹林濃密的鳳凰大道。
- ▶ 循砂卡礑溪旁的步道健走，一路上是清澈無比的碧藍溪水和峽谷峭壁景觀，將太魯閣國家公園的美景盡收眼底。



不禁讓人驚呼大自然的奧妙。繼續前行則是五間屋，昔日曾有五戶泰雅族人居住於此，目前設為檢查哨，過了五間屋即進入攔砂壩和終點的三間屋，三間屋據說也曾有三戶泰雅族人深居於此，但如今已無此景象。

如果想到砂卡礑溪河床親身體驗溪水的魅力，有階梯可以直接下到河床處。或許第一次造訪對這裡感到好奇，沿路有一些解說告示牌可供參考，由三間屋折返原點可以再度想像當時居住於太魯閣的人們如何藉用自然生態於生活智慧當中，尋訪當時的文化生活。而據說每年春季三、四月之際，步道夜間生態也頗為有趣，螢火蟲、溪中的魚兒和螃蟹都探出頭迎接新生的大地，看來這裡壯觀的水石美景，就連大地萬物也喜歡來親近感受。

- ▲ 過了砂卡礑隧道後，橋頭的地方就是步道的入口，入口是以白色大理石構成的拱門，沿幾層階梯而下，在隆起峭壁旁的小徑就是砂卡礑步道。

【順道走走】

太魯閣 國家公園遊客中心

● 前往砂卡礑步道前，首先會經過太魯閣國家公園遊客中心。遊客中心位於北側台地上，設有生態遊憩館、人與自然館兒童環境教育館及特展室，介紹國家公園內的自然生態及人文特色。此外，亦有翻譯成多國語言的旅遊資訊可以索取，如果想要多瞭解和珍藏太魯閣的人文生態也可購買解說叢書、風景攝影集、明信片 and 紀念品等。前往砂卡礑健走前，不妨先來此把這裡當作行前生態博物館，獲得環境旅遊資訊，更加豐富此趟健走之行。

開放時間：

星期一～日8:30～16:45（每月逢第二週之星期一及除夕休館）



靜心湖

～隱身在竹科內的秘密花園

●新竹科學園區是國內電子產業高科技聚集的重鎮，向來給人專業的印象，很多人卻不知道，位於竹科園區內還深藏一座風姿萬千的人工湖—靜心湖。在此，彷彿置身於尖端科技城一隅的世外桃源。靜心湖公園，位在竹科園區內竹科七路旁，公園內種植樟樹、柳樹、榕樹和幾座涼亭，再往內走去還有盛開著嬌豔荷花的荷花池。當時於竹科建造這座人工湖的用意，即是希望以具有人文藝術的「感性」中國式庭園造景調和這裡充滿著「理性」的氣氛。

當我們懷著好奇的心情進入園區內的靜心湖後，在入口的地方看到許多人穿著功夫服，手持木棍，悠悠地伸展身體律動著。細看，還發現其中有幾位外國人也在其中一同練武呢！這群武術愛好者，與一旁的「太極」雕塑相互呼應，動靜間皆充滿著大地和諧的美感。

踏著石板路經過一道道精心營造的造型拱門是最大的特色，有圓形、五角型等…，甚至是花瓶形狀塑造的石門牆，都使人興起一股思古幽然的情懷，也無不驚嘆設計者巧妙安排的美意。太極廣場位於靜心湖入口處，可以作為健走的起始點。廣場中央有座雕塑人像，出自名藝術家朱銘的作品，人像以太極的招式為表現概念，其敞開雙手的動作，給人印象鮮明，又帶點可愛的感覺，也因為這座雕像，所以這裡也稱做太極廣場，而涼亭的特色也有中式和西式之分。提醒各位辛苦的竹科工程師，工作閒暇之餘，千萬別忘了到這座隱身在竹科的秘密花園，享受健走的樂趣！



知名雕塑家朱銘的作品—太極，此一巨型雕塑置於靜心湖入口，彷彿可藉由觀賞此作品體悟與天地自然合而為一的太極境界。





[WALKING GUIDE] 健走指南

健走公里數：全程約 1.5 公里

健走步數：約 2500 步

健走時間：約 25 分鐘

健走範圍：靜心湖公園內

大眾運輸系統：

可搭乘火車至新竹火車站，再轉搭乘新竹市公車 1、1 甲、30、31 號，在「科學園區」下車。

汽車路線：中山高速公路新竹交流道下，沿指標即可抵達。

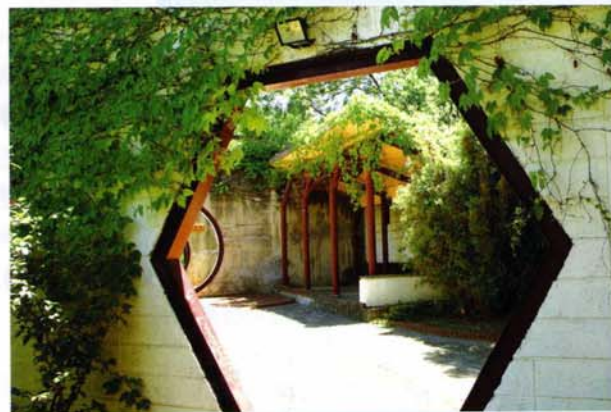
停車場：有

◀ 踏著石板路經過一道道特意營造的造型拱門，有圓形、六角形、花瓶形狀的石門牆，使人興起思古幽然的情懷。

穿過太極廣場，往湖中央走去，通過一條白色彎曲小橋，還有一座湖中小島，盡頭是個小型的碼頭造型。站在湖中央能將整座靜心湖的美景盡收眼底，青綠的湖水映照著樹影，在太陽照耀之下波光閃閃，心情自然開闊，為靜心湖提供另一處賞風景的地點。



◀ 靜心湖內有許多中國式的建築造景，以古典的中式風味沖淡竹科剛硬的形象。





什麼運動最健康？

【健走達人】

文／何玉山

步行與快走 各國皆推崇

●唐代初期著名的醫學家孫思邈，享年101歲，他的壽命是當時平均壽命的三倍，他在保健著述中指出：「人老腿先衰，腎虧膝先軟」。2千4百年前西方醫學之父西波克拉底說：「陽光、空氣、水和運動是生命和健康的源泉」。又說：「步行是人類最好的補藥」。

美國著名的心臟病學專家懷特博士指出：「從進化論和生物力學的角度看，步行是人類最好的運動，對健康有特殊益處」。

大陸心血管病專家、衛生部首席健康教育專家、1993年入選「英國劍橋國際名人傳記中心」和「美國國際名人傳記中心」名人錄的洪昭光教授則說：「從人體的各種解剖結構、生理機能、心肺的形狀，人體骨骼、肌肉位置各方面最適合步行」，而且美國科學院專門研究顯示，步行運動可使血脂下降，動脈硬化斑塊可逐步退減，可以預防冠心病。步行除了預防糖尿病外，也可以減少腦中風。步行運動對中老年人的奇妙作用，最主要還是表現在對神經系統功能的改善方面，尤其是平衡功能。步行使神經反射協調、靈敏、反應靈活，不易摔倒，步行者心情好，悵鬱、焦躁減少，思維及記憶功能改善。

日本學者對許多長壽長者觀察調查研究發現：





「多數的長壽長者，都有一個特點，那就是長期堅持快步走」。

美國伊利諾大學腦神經科學家克空比建議：「每天15分鐘的快走，就能維持良好的體能狀態，並減緩腦神經細胞流失速度」。最近，包括以色列、美國在內的科學家們發現：「溫和的健步行走，具有神奇的抗衰老功效」。

1992年世界衛生組織明確指出：「世界上最好的運動是步行」。世界衛生組織總幹事鐘道恒博士說：「許多人不是死於疾病，而是死於無知，死於愚昧」。

倒退走與倒退跑 強化循環及反應

倒退走有利於靜脈血液由末梢向心臟方向回流，更有效地發揮雙足「第二心臟」的作用，有利於循環。另外，倒退走時，改變了腦神經支配運動的方式，強化了腦的功能活動，可防止因減緩使用而導致腦萎縮。倒退走的運動量，要比前進走多三倍，並且具有鍛鍊阿基里斯腱，預防癡呆症的效果。經過實驗證實，倒退走10分鐘和前進行走30分鐘時的體溫上升、腦波變化情況相同。

前台大醫院院長李源德教授，是國內心臟內科的權威，台灣最早的心導管治療就是由他引進的。他說：「倒退行走，是訓練身體的平衡感和敏感度，因為倒退行走時，人對周圍環境的反應，會變的比較敏感，警覺性也會比較高。由於敏感度高、平衡感好，遇到緊急狀況，身體能適時發揮協調性，比較不容易摔倒」。倒退跑，讓心臟負荷功能增加，心臟的含血量增多，周圍的小血管也會跟著擴張，所以倒退跑，可以建立良好的身體循環系統；等於訓練人體的警戒系統，維持在隨時待命的狀態」。

倒退走與倒退跑，雖然有益健康，但罹患心臟病、高血壓或身體狀況欠佳者，不能做前述運動，以免發生意外。

【本文作者為運動保健專家，80歲嘉義人】



一位超狂熱的支局經理

圖文／洛克漢·連

郵局卯全力 默默作公益

●這位在南台灣卯足全力協助推廣日行萬步的支局經理，一再要求別讓她曝光。她說：打從心裡就認定是在做一件社會公益，但別人怎麼想她不知道，不張揚默默地做，會走得更長遠。她的堅持，讓我想起今年元旦健走的公益活動，他們董事長和總經理雙雙出席，以行動支持健走推廣時，同樣低調地婉謝上台致辭，而選擇隱身於人群之中。

2月上旬，洛克漢二度單槍匹馬直奔屏東，然後一路北上，進行答謝之旅。因為過去一年，在許多郵局朋友的支持與協助下，讓我們【百萬聚樂步】的目標，又往前邁進一大步。2月6日那天，無意間在某支局看到本刊會員分享文章，被放大張貼於公佈欄，重點還用紅筆標示。接著，在一長排服務窗口的每個櫃檯玻璃上方，都看到「每日萬步走，活得更長久」標語，當下感動的差點飆淚。

「請問，你們支局經理是哪位？」我向櫃檯服務同仁詢問。我

郵政公司賴董事長伉儷與吳總經理就在人群中，找得到我隨便你。



決定，要當面將這份感動表達出來。有如此狂熱郵人朋友響應，「百萬國人日行萬步」的目標，一定有達成的一天。聊著聊著，她又從抽屜取出一張護貝的報紙剪報。天阿！竟和我們元旦健走那天，放大數倍佈置於會場相同的剪報，內容是高雄長庚醫院陳順勝副院長，暢談他的「萬步養生」之道。

「一旦讓我曝光，我就有壓力，這樣不好啦！」她很堅持。我恭敬不如從命。不僅如此，接下來，她建議買什麼划得來，洛克漢都點頭。現金不夠，決定刷卡，我也很阿莎力。

每日萬步走，活得更長久

除了這位叫人感動的支局經理外，屏東劉科長秀出他的「萬步寶島，有您真好！」活動參加卡；高雄蘇大經理與蔡科長指著褲腰上的計步器說：「我倆每天都有戴喔！」；豐原姚大經理說「明天起，我也開始要將小黑掛腰間」…等，都叫人開心。

「每天堅持讓計步器上數字累積到一萬步以上，連續三個月不間斷。如果沒出現意外驚喜及愉悅體驗的話，我一定請客。」我向豐原郵局姚大經理掛保證。

此項承諾，同樣適用於看到本期這篇文章的朋友喔！



洛克漢的「第9個999,999」出現在屏東（同一台從2004年4月戴到現在）。



看到郵局公佈欄中貼上放大的【百萬聚樂步】會員心得分享，一時激動莫名。

每個櫃檯上方玻璃全都掛有計步器，上方還一律貼有「每日萬步走，活得更長久」的直條標語。



吉兒的健走日記

文／
羅秩帆

●開始健走以後，學會了讓心情找到出口，特別是在心煩氣躁時，愁苦在清新的空氣之中消滅，而在雙手擺盪之間，也同時將積存的壓力化除。

早春的微涼時節，在週六的清晨換上運動鞋，本想隨意閒步走走，而在快行了半小時後，益發在健走的過程之中，體悟運動的好處。從以前就保持每週運動的習慣，因為喜歡水，於是愛上游泳，也一直持續累積屬於自己的健康財富。而新接觸的健走，不但沒有運動的撞牆期，更在一路的腳步之中愈覺趣味十足。就在住家附近，一條我住了幾十年，卻因為不是我上班或辦事情會經過的路，走上了那麼一次，就足以讓人興奮不已。沿途的新發現就是一次冒險，道路的規劃幾乎都會有所相連，而抱持著走錯就可以回頭的心情，我已經成功的串連多條小徑，規劃出自己的健走地圖。

最喜歡體驗車少人稀的鄉間小路，而熟知門道的人還真不少，每回新探不同的路徑，秀麗景致之處必有早起的運動客身影。剛開始時，總是默默經過，直到有一天，有位老婦看見我後，主動向我說聲早安，這親切的問候讓人覺得人情味濃厚。

所以每回在路上所迎面相遇的朋友，我都會主動說聲早安，而不相識的人也會以善意回應。如果總是期望別人主動，不如自己先實行，因為在你說聲早安時，那份獲得的喜樂感受已遠遠地超過對方所回應的一聲問候。

我的健走日記已經寫了一個多月，沿途的景色，從大片的波斯菊花海，到四月的新稻青青。每回都有新鮮事發生，實地記錄不同的健走生活。一路上要是看到野花野草，健走後就會查詢植物圖鑑，每驗證了一種植物，就像認識新朋友般高興。我的健走地圖裡，讓我在難得的清澈溝渠之中，發現翠綠生長的不知名水草，而小小的水流當中，最驚喜的是竟然還有活的野蜆，這景色實在讓我覺得不可思議。只因為那樣的清流中，有水草還有生物的小河，只留存在小時候的點滴之中，怎會想到在二十幾年後，還能看到這樣的奇景。

某次的健走早晨，遠遠地聽見狗吠不停的聲音，走近了才發現有隻小狗掉到水溝裡，因為爬不上岸而哀叫著，還好剛巧經過將牠抱上來，否則在冷風之中可能會因此受凍。三月底的季節是柚子花開的時刻，那幾個星期中，走了50分鐘就能有馨香的柚風吹送入心，那是最有味道的健走日記。

健走的快樂感受全靠自己體會，在綠色稻田之中覓食的白鷺鷥是種美景；在路旁盛開的大花咸豐草恣意開放；在廢耕田野茂盛的穗穗蓼佔據良田一畝。每一次的健走經驗都是特別的，當然也是滿足的。不用呼朋引伴，一個人靠兩條腿就能輕易開始，在健走之中，我學會了捨近求遠，原來的捨近求遠，也許是表示多浪費的時間及不得其法的意思，但這句話應用在健走上，實在有太多的正面意義，因為求遠可以看到更多的美景，因為捨近可以感受輕盈的舒暢身心。

在享受如此豐富的健走生活後，上網尋求和健走相關的資訊，發現了【百萬聚樂步】，歡欣地加入會員，也收到了計步器。現在的每一天都努力地累積五千餘步，假期週末則走上萬餘步，每一分一秒的累積當中，不覺辛苦只有滿足。而不消多做解釋，身體和心靈受盡好處的全是自己，心情不好時試試健走，走完時壞心情也走完了，健走這項運動，真是值得大力推廣的好事呢！

每日一萬步 神清氣爽精力足

文／陳國興

●我的家位在小山坡上，從家裡步行到辦公室，大約需三十多分鐘，路途並不算近，但是我每天都安步當車，而且樂此不疲。

一早出門穿過常走的巷弄街道，不僅可以和鄰居們打招呼，就算遇到不太熟識的也可以點頭道早安。藉由緩慢步行感受到的濃濃的人情味，絕對與騎機車旁若無人風馳而過的感受大相逕庭，也不會有安全帽弄亂頭髮和下雨天穿雨衣全身溼熱冒蒸氣的難受。所以即使是下雨天，我也常撐把雨傘穿梭在河岸步道踽踽行進，邊走邊吹著口哨，享受一路的自在。健走無形中也增進了我的肺活量，唱起歌來不僅得心應口，一趟路走下來，身上微微熱汗，更是自有一股舒暢感。

下班後，再沿著另一邊的街道走回家，看著街上櫥窗的變化或採購日用品，等到冒出微汗，我又回到了家。

步行上班，使我走得身心舒服，誰說這不是行者的福報呢？奉勸大家歡歡喜喜多走路，每日一萬步，神清氣爽精力足。

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





【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，

可在96年6月30日前劃撥96年度1000元年費。

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），

前100名還有機會抽中市價1,500元之百萬聚樂步雙肩背包一個。

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

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

金

存

款

單

收帳 帳號	18205150	金額 (小寫)	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
----------	----------	------------	---	----	----	----	---	---	---	---	---

通訊欄 (限與本會存款有關事項)

☐【百萬聚樂步】入會費1000元☐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☐其他：

收據抬頭：

※欲購買「百萬步計步器」及
「開心計步器」請逕洽各地郵局

財團法人希望基金會

存款人

主管：

姓名

□□□□□□□□

地址

電話

經辦局收款戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫
郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

經辦局收款戳

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。



入會好康：

1. 入會贈禮（見背面）。
2. [百萬聚樂步] 季刊贈閱。
3. 不定時會員專屬抽獎活動。

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



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

【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）

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、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。
- 七、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。
- 八、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 九、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
本聯由儲區處存 210 X 110 mm (80 g/m²) 壹佰管五年

入會好康：

1. 入會贈禮：

(1) 百萬步計步器壹台(如下圖)。



(2) 日行萬步DVD壹片。



(3) 健走氣墊襪壹雙。



2. [百萬聚樂步] 季刊贈閱。

3. 不定時會員專屬抽獎活動。



財團法人希望基金會

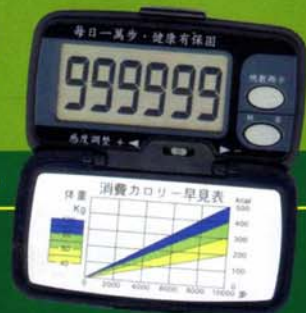
電話：(02) 2597-8186 傳真：(02) 2597-6448
地址：10452台北市玉門街1號2樓
網址：www.hope.org.tw

WHO指出：走路運動最好

證

國外研究報告證實，每天佩戴計步器的人，身體活動量顯著增加，壓力減少。

研究證實：有計步器更好



百萬步計步器 郵局售價：500元

[百萬步計步器] 維康醫療用品門市同步銷售中。

【百萬聚樂步】推薦，唯一擁有兩年保固的計步器，在附近郵局就可買到！



【元旦健走回顧】

元旦健走，為台灣心臟年拉序幕 白袍醫師，掛聽診器健康萬步走

文／
本刊編輯室

●希望基金會年度盛事2007「元旦健走、愛心接力」活動，由發起人紀政、代言人王金平院長及終身志工謝長廷前院長三位帶頭邁步起走，與現場超過三千名熱愛健走的民眾，一同在中山足球場輕快的音樂聲中，完成萬步健走愛心接力。

元旦當天，在冬日難得一見的暖陽下，參與健走的民眾不但賺到了健康，也欣賞到視障二胡演奏家與聽障武術家精湛的表演，藉由這些視聽障朋友所展現出不向殘缺屈服的生命力，讓大家在觀賞演出的同時，面對新的一年，也有了更積極的觀念及態度。

今年的「元旦健走、愛心接力」活動，更特別邀請十餘位國內知名心血管科醫師參與健走及義診，同時為「元旦健走」與「台灣心臟年」拉開序幕。本次活動報名費及名人二手物義賣收入，也將全數捐贈給心臟基金會及聽障協會。

【健走護照摸彩活動花絮】

護照抽獎活動 8歲得主開走休旅車

文／本刊編輯室

●今年的「元旦健走，愛心接力」活動中，在李禮仲律師的見證下，同時抽出2006【百萬聚樂步】年度大獎—07' HYUNDAI NEW MATRIX (現代休旅車) 乙台。幸運得主是住在台北市年僅八歲的曾立維小朋友。曾小朋友一家四口都愛在假日的時候參加健走活動，健走護照上早就蓋滿了六個健走戳章，相信以後曾爸爸一定會開著現代休旅車，帶著全家人一起全省走透透！

▶由美娜化妝品、鷹建勳董事長抽出大獎，頒贈給得獎者曾立維小朋友。

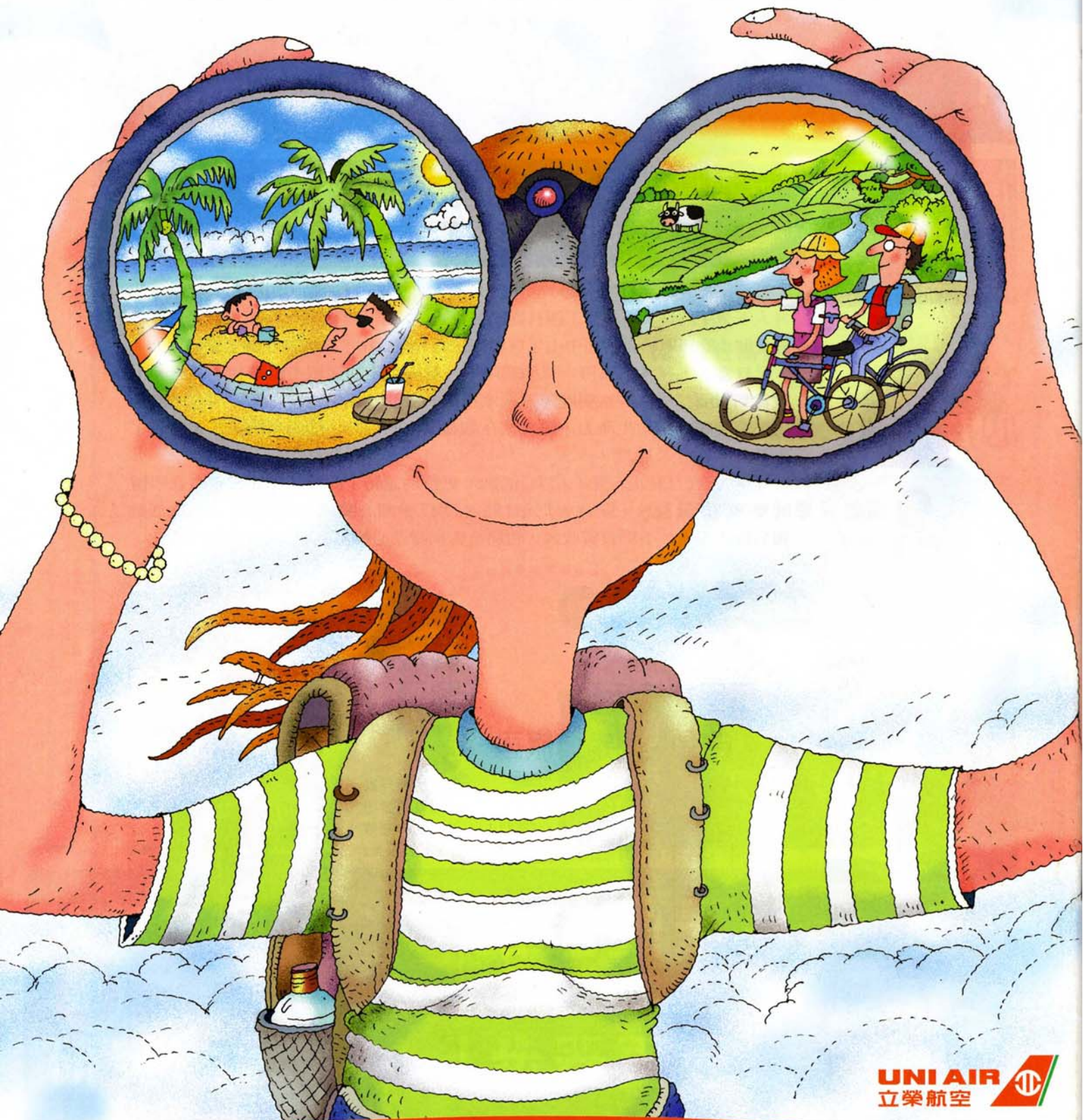
▼曾小朋友一家四口就是要這台2007新款HYUNDAI NEW MATRIX開回家啦！





到哪旅？

立榮假期 看見你對旅遊的需求



UNI AIR
立榮航空

詳情請洽立榮假期全省各大代售旅行社或上網查詢

立榮假期網址：<http://package.uni-air.com.tw> 服務專線：0800-556-866