

發行人／紀政

百萬聚樂步

第17期



本期精采要目

- 1 ● 編輯室手記
- 2 ● 紀姐隨筆
- 3 ● 義大利、奧地利國際健走暨IML年會
- 6 ● 2009臺北健走
- 7 ● 2009臺北國際快樂健行
- 8 ● 有朋自遠方來
- 9 ● 《精采一條路》圖文集的迴響
- 11 ● 會員心得分享
- 16 ● 相聚・快樂・不老之行
- 17 ● 走出健康的人瑞
- 18 ● 1111健康萬步雙人行／網際營活獎
- 19 ● 本會動態



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第3345號

雜誌

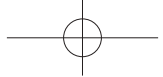
中華郵政台北誌字
第852號執照登記
為雜誌交寄
無法投遞請退回



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：www.hope.org.tw



中華民國九十九年一月

【編輯室手記】◀

2006年1月1日創刊／2010年1月出版（期數：第十七期）

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

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・蔡秋盈

楊哲嘉

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

●紀姐說：1998年，聖嚴法師賜給她的法號竟是——果「行」。

是巧合！亦或冥冥中註定？

對本期主編來說，11月總是特別有記憶。

是巧合？還是冥冥中註定？本期主編同樣十分好奇。

●1990年11月，一趟北海道自助旅行，有了行銷台灣心願。

●2002年11月，加入基金會日行萬步推廣行列。

●2003年11月，元旦健走獲國營企業支持而於2004年元旦首度舉辦。

●2004年11月，聯繫上日本萬步博士，而有後來「萬步寶島行」概念形成。

●2005年11月，老同學林榮泰教授決定加入「萬步寶島行」逐夢計畫。

●2006年11月，衛生署函文基金會，確定將每年11月11日訂為「全民健走日」。

●2007年11月，促成全國25縣市於同一日舉行萬步健走活動。

11月之緣

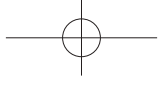
《編輯室手記》文／連錦堅

●2008年11月，【台灣行】創意設計比賽於臺北國際快樂健行大會會場頒獎。

●2009年11月，同樣叫人難忘。先是年度主題——社區步道挖金尋寶計畫當中的「精采一條路」圖文集，如期在11月11日「全民健走日」當天上午舉行發表會；接著是意外之喜，那就是：基金會網站榮獲2009年「網際營活獎」——優質公益網站的醫療健康類組首獎。此得獎消息讓本期主編在「2010元旦健走」記者會客串主持時，活力十足，精神百倍啦！

另外，11月還確定了兩件好事。一是家樂福今年元月份超過1千萬張的發票，都將出現「日行萬步」及【台灣行】的公益宣傳；二是，我先前服務20年的南陽實業，決定贊助加印本期季刊，放在現代汽車展示間及休息區供來店客人免費索取。當然，對於支持一年一度元旦健走的體委會、國民健康局、中華電信、中華郵政及所有參與單位，在此一併感謝，同時也祝大家：民國九九，幸福久久。





紀姐隨筆

●如果您是希望基金會網站的常客，您一定會看到一位署名「OZSUN」發出「我們來遠足吧！」的邀請函，一個月兩次，如果您是超細心的人，則會發現其中有一次一定是當月的11日。OZSUN已經是罹患了無藥可救的「健走癌」，「11」的癌細胞已經擴散全身，包括他的心。他說：「擁有真棒，但分享更美！」所以要將「11」移植到更多人的腦海中；另一次的遠足日則會選定週末，好讓上班族不會遺憾。

基金會鄭樹恩執行長和連錦堅總監竟然不約而同請假，原來也是遠足去了，喔哦，12月11日耶！唉呦，我最愛的健走路線之一：烏來停車場到內洞瀑布區來回12公里。忍不住在早上九點多打電話給鄭執行長說是關心，其實是心癢，告訴他們15個幸福健走達人別忘了泡泡溫泉順便在老街打打牙祭，不禁要由衷地說：「OZSUN，有您真好，感恩！」

以「行」與全國同胞分享健康之棒、以「行」銷台灣之美是基金會同事和我個人堅定不移的心願。可記得第15期的季刊嗎？比利時國際健走——臺灣主題國的精采畫面及感動心得；還有讓我們全團由衷感佩和喜愛的駐比利時及歐盟的代表——沈呂巡大使。再次與他見面是11月23日，他已返國榮任外交部次長，在他溫文儒雅的紳士言談中，無法遮掩心中興奮之情。他說：「在返國之前，特地偷閒再前往布列肯堡（比利時國健走主辦城市），現在布列肯堡最紅的外國名詞是MANITOBA HOTEL和TAIWAN。」親愛的團員伙伴們，我們真的不虛比利時之行。

說到國際健行，11月7、8兩日是我們臺灣作東的第19屆國際快樂健行大會，在國際健走達人群中，有老鳥、也有因在比利時被「Taiwan、Taiwan…」不絕於耳的歌頌聲吸引而慕名前來的。真的是，有朋自遠方來，不亦樂乎！對於純湘(Rose)而言，不僅是不亦樂乎，不亦忙乎更是貼切。從11/4的第一批比利時的健

走者抵達，到20日的荷蘭朋友離台；本來就是瘦美女的純湘，當了十六天無怨無悔的貼心地陪後，即使她的牛仔褲不用皮帶，肚臍就會曝光，她的笑容還是那麼甜美燦爛。難怪，在傳來的伊媚兒中：Rose，妳是臺灣的天使；Rose，如果諾貝爾獎有「親善」這個獎項，非妳莫屬。這一點也不是瞎捧，民間親善大使的標籤貼在她身上，絕對是實至名歸。

我也在9、10日兩天插花充當助理地陪，前往我這一輩子百去不厭的地方——太魯閣。對我而言，蜻蜓點水早已經是過去式，若與這群足跡遍及世界各地的國際健走達人「沾醬油」式的才真是糟蹋福爾摩沙的名聲。兩天中，我們用腳親吻土地，用臉輕觸微風，用心跟大自然談愛，還有扣人心弦的對話。一路上好奇品嚐植物的比利時peter，有人告訴他要小心，萬一中毒可不好玩，Peter毫不猶豫地說：「這是個我願意永眠的地方！」景美崖高的太魯閣，不僅引人入勝，也入神，有人提醒荷蘭的Jan，小心意外落谷，他馬上脫口說：「如果我在此因意外而亡，請勿將我的大體帶回荷蘭。」

在機場送機時，已經來過臺灣八次，到太魯閣第六次的荷蘭領隊Lo說：「我已健走數十國，每到一國，到達時說“Hello”，離開時說“Bye Bye”但是離開臺灣，我不捨得說“Bye Bye”。」還有一點都不像健走達人的胖娘，比利時的Rachel臨別時認真地問：「臺灣的護理工作容易找尋嗎？」Rachel，金融海嘯臺灣也無倖免，排隊候工者為數不少，但妳的這句話，讓我在心中暗呼：「臺灣，加油！臺灣，萬歲！萬萬歲！」

【希望基金會董事長、百萬聚樂步發起人】

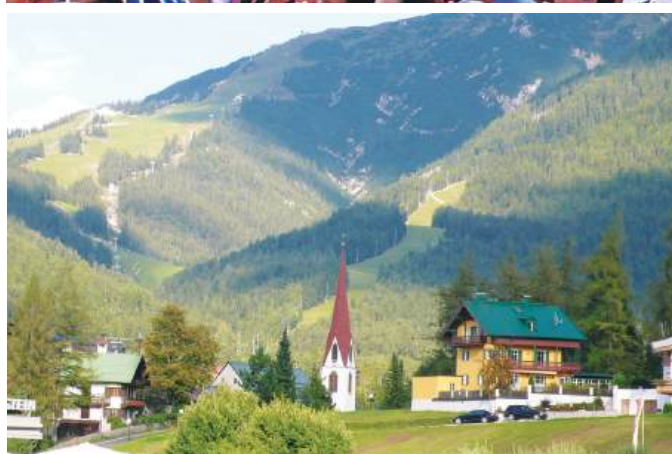
紀改



【繞著地球走】

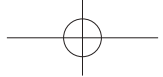
圖·文／黃純湘

義大利、奧地利 國際健走暨IML年會



2010年IML國際健走行事曆

國家	城市	天數	月份	日期
以色列	羅托路亞Rotorua	2	三月	19、20
紐西蘭	坎培拉Canberra	2	三月	20、21
澳洲	吉寶山Gilboa	2	三月	27、28
美國	溫哥華Vancouver	3	四月	23、24、25
比利時	伯列肯堡Blankenberge	2	五月	1、2
日本	八代Yatsushiro	3	五月	7、8、9
英國	香東內Chantonnay	2	五月	8、9
法國	威靈伯Wellingborough	4	五月	13、14、15、16
瑞士	伯恩Bern-Belp	2	五月	15、16
中國	大連Dalian	2	五月	15、16
盧森堡	戴克Diekirch	2	五月	29、30
丹麥	威堡Viborg	2	六月	26、27
愛爾蘭	卡索堡Castlebar	4	七月	1、2、3、4
荷蘭	尼米根Nijmegen	4	七月	20、21、22、23
芬蘭	瓦薩Vaasa	3	八月	6、7、8
挪威	瓦達爾Verdal	2	八月	28、29
義大利	阿雷札諾Arenzano	2	九月	11、12
奧地利	席菲德Seefeld	3	九月	17、18、19
捷克	布爾諾Brno	2	九月	25、26
德國	芳達Fulda	2	十月	2、3
西班牙	巴塞隆納Barcelona	2	十月	16、17
美國	阿靈頓Arlington USA	2	十月	23、24
韓國	原州Won-Ju	2	十月	30、31
日本	東松山Higashimatsuyama	3	十一月	5、6、7
台灣	臺北Taipei	2	十一月	13、14



●去年5月臺灣健走團在比利時布列肯堡國際健走四十週年活動以主題國名義在國際健走舞台上大放異彩，當場即受到義大利代表的熱烈邀請。

為了履行邀約，基金會今年九月將組團赴義大利。因此去年九月一趟歐洲行身負多重任務：一是與義大利阿雷札諾國際健走承辦單位會面協商；二是出席在奧地利舉辦之IML國際健走年會並參加奧地利席菲爾國際健走。行程點滴分享如下～



義大利國際健走

●為了今年的義大利國際健走臺灣主題國，去年特地重回義大利阿雷札諾參加國際健走，一方面再次用雙腳好好地將山線及海線都徹底地勘查一遍；另一方面則是藉此機會與阿雷札諾市政府承辦人安東娜拉會面商議今年的組團計畫。

2009年的歐洲行比起2007年義大利國際健走初體驗真是不可同日而語，當年單槍匹馬闖蕩國際健走江湖，雖說一路貴人不斷，但是一切全都得靠自己摸索。去年尚未確定成行即收到各方國際健走友人的詢問mail，提供各種省錢省事的建議方案。最後選擇加入比利時友人的團隊一起租車、住宿、行動，既節省又可彼此照應。

山的路線，跟2007年走過的一樣，原始粗獷，一路陡坡但景色如詩如畫，再走一次，依然令人怦然心動；海的路線，第一次走，凡事新鮮，沿著海岸線一路平坦，阿雷札諾背山面海，因地形的關係，沿線必須穿過一個又一個古老隧道，當公路尚未開通的年代，這一條古早路是當時馬車及人們對外的主要通道。沿途經過沙灘、礁岩，遠眺高山近看大海，山上不時可看到點點的健走人群穿梭於巖山峻嶺之間；而海上波光粼粼，一望無際，洶湧的波濤打在岩壁，浪濤聲伴著腳步聲，激勵著健走者一步一步向前走。

兩天的長程健走，山令人回味留戀；而海則令人驚豔震撼。總之，今年九月赴義大利參加國際健走的臺灣健走團，又將精采可期。





IML 國際年會

●臺灣加入 IML 國際健走總會已有 16 年的歷史，每年的年會由各會員國爭取舉辦，去年第 22 屆的年會由奧地利主辦，時間則是緊接著義大利健走之後，很多國家的代表都是走完義大利之後直接移師至隔壁的奧地利開會。年會地點在奧地利國際健走的城市席菲爾，這是聞名歐洲的一個滑雪勝地，也是冬季奧運的正式場地，是一個規劃相當完善的運動城市。

年會場地在席菲爾一間百年歷史的五星飯店舉行，第一天傍晚的歡迎雞尾酒會，各國代表衣著正式，手持酒杯不疾不徐地穿梭在會場與久違的好友與代表寒暄舉杯，大家或坐或站，談話聲、笑聲此起彼落，國際健走家族聚會沈浸在一片溫馨歡樂的氣氛中。

第一次以觀察員身份參加國際年會，而這個身份還是特別爭取來的，所以什麼都不想錯過，第二天會議正式開始前一小時很興奮地趕到會場熟悉場地。場地不大，但設備齊全，五星飯店的服務更是沒話說。在會場繞了一圈又一圈，咦！怎麼每一個國家都有國旗標示座位區，唯獨沒有臺灣國旗，這真是一個令人無法接受的疏忽，馬上找到大會負責人抗議這樣的失誤。得到對方保證將儘速改正，才慢慢平息心中奔騰的怒氣。

第三天會議通過九州八代市 5 月及印尼 11 月的健走，將於今年加入 IML 國際健走行列，會議也將近尾聲。兩天的會議能有機會與各國代表交流互動，建立友誼，真的非常難得。



▲ IML 國際年會臺灣代表，中華民國山岳協會理事長謝長顯（中），國際組組長陳劉茂松（右）。

【繞著地球走】



奧地利國際健走

●年會結束隔天即開始奧地利席菲爾國際健走，參加年會的各國代表幾乎全部都留下來參加為期三天的健走。奧地利席菲爾是一個海拔 1200 公尺，群山圍繞的山城，緊鄰德國，這裡木造的傳統建築最具特色，每一棟每一戶都深具歷史意義且美得像童話故事書裡的小木屋。

三天的奧地利席菲爾國際健走有各種距離可供選擇，分別是 10 公里、20 公里、30 公里、42 公里。我們選擇中庸之道 20 公里，第一天的路線較多坡度，挑戰性極高，但沿途置身茂密森林與綠野中，處處聞啼鳥，五感全浸淫在大自然的樹香、花香、草香所融合的空氣裡，享受 20 公里的輕快健走，不知累為何物；第二天走一樣的距離，完全不同路線，穿梭於另一個森林秘境，越過美麗可愛的小村莊，滿心感動地又一天；第三天路線平坦最輕鬆，沿著穿越森林的小鐵道旁步道行進，景致美不勝收，走進德國邊境，再走回奧地利，白雪覆蓋的高山、綠草如茵的山坡一路相伴，筆墨已無法形容心中澎湃的感受。

希望下次有機會能帶著愛健走的各位讀者，用雙腳親身去體驗感受奧地利席菲爾國際健走的自然美景與地方人文。

2009臺北健走——揮汗的饗宴

文／蔡秋盈

●經過幾個月的開會、籌備，終於，令人期待的2009臺北健走於9月26日揭開序幕，這次活動是由臺北市教育局主辦，體育處承辦，本會籌劃執行；訴求不僅要健走，更要讓大家貼近臺北市的好山好水，欣賞不同的景致風貌。因此第一場9月26日，選擇近水的道南河濱公園；第二場10月31日則是親山的國立陽明大學。

道南河濱公園腹地廣大，地勢平坦，而且隔絕了車輛的干擾。行走其間，伴隨草地及潺潺流水聲，好不悠閒，無怪乎為閤家假日休閒的好去處；國立陽明大學的運動場則是一登高望遠的好去處，上坡沿途都有綠樹為您引導，抵達時，寬闊的四周，良好的視野景觀，就算疲憊也會一掃而空。而這兩個活動地

點，除健走路線宜人，也都有捷運及公車可達，希望鼓勵民眾多多利用大眾運輸工具。

近年來，健走運動推廣有成，亦逐漸興起一股風氣，讓民眾見識到運動也可以這麼簡單，這麼隨時隨地隨心隨意，進而願意加入健走行列。因此當2009臺北健走開放網路報名時，兩場名額皆早早額滿，以致於活動當天的現場報名，吸引了排隊的人潮。值得一提的是，不僅民眾踴躍參與，UPS員工也報名加入我們志工行列，這讓長期以來支持我們活動由許新華大哥領軍的志工團更是如虎添翼。對於這些推手，希望基金會要說聲：辛苦了，謝謝您們！

正所謂天時地利人和；備足優美的環境、堅強的陣容，再來真要感謝天公支持，兩場活動皆以豔陽天迎接我們，熱情的太陽更是讓我們

感受到秋老虎的威力！而這樣好天氣也吸引民眾走出戶外加入我們的健走行列，讓現場熱鬧滾滾。

活動開場以當前最夯的「Sorry Sorry」歌曲帶動現場活力，讓大家在健走前作足暖身操，待鳴槍起走後，便展開了今日的揮汗饗宴。晴空萬里加上一萬步的健走路線，健康指數早已顯現在歸來民眾紅通通的臉頰上。接下來的表演活動，不僅是歌舞演出，更有特技表演讓大家看得心驚膽跳，直呼過癮。到了尾聲，當然就是眾所期待的摸彩時間，頭獎是現在最流行的腳踏車。活動也在抽中頭獎民眾樂不可支的情緒及未能摸到任何獎項民眾的失落嘆息聲中圓滿結束。

每場活動的結束，預告著下一場活動的開始；告別了2009年，馬上迎接2010年的到來。希望大家帶著行動力，持續與我們健走每一天！



▲頂著豔陽，大伙準備邁開腳步向前走。



▲熱身操熱鬧開場，帶起現場活動氣氛。

▲辛勤的志工是活動中不可或缺的推手。



中華民國九十九年一月

【2009臺北國際快樂健行】◀



2009臺北國際快樂健行

文／黃玟靜



●第19屆國際快樂健行大會在去年11月7-8日頂著高溫展開了為期兩天的活動，臺灣人或許早已習慣這種炙熱的豔陽天，但對於遠道而來的國外健走者來說，的確是另一項嚴酷考驗。這次活動有來自各國的健走者，包含以色列、俄羅斯、比利時、荷蘭、韓國、日本等，對於臺灣愛好健走的朋友而言，是一年一次難得可以跟國際健走者交流的好機會。

一般情況下，大家鮮少有機會用雙腳走上數十公里逛逛台北，在這樣難得的場合，細細品味路線中的各角落，不只讓外國朋友好奇，對臺灣人應該也算是一件新鮮事。這次健走距離依舊分為三組，分別是10公里、20公里及30公里，每位健走者回到會場後，還可試試手氣參加摸彩。去年五月在比利時健走活動中，臺灣以主題國的身份讓外國朋友印象深刻，而這場由臺灣主辦的國際健走活動中，我認識了從比利時及荷蘭來的兩支隊伍共13人，他們幾乎全部是第一次來到臺灣，不只是來參加活動，也把握有限的時間多多走訪臺灣各景點，在他們返國前紛紛表示愛上臺灣，以後有機會一定還要再來，我可以感覺到，臺灣的好與美深深烙印在他們心中，行銷臺灣，不只是政府才能做的事，一場國際健走活動加上友善的態度，即便你我都能宣傳臺灣。

一年一次舉辦國際健走活動，對籌備規劃者而言，的確是相當辛苦，但只要想到能夠提供一個行銷宣傳臺灣的管道；能夠提供國外健走者一個認識臺灣的好機會；能夠提供愛好健走民眾一個國際交流的場合，內心就會充滿動力，所有努力終將成為累累的果實，為整體帶來意想不到的結果。



有朋自遠方來

文／黃純湘

●隨著基金會走向國際的腳步，越來越多國際健走友人想更深入認識臺灣，這是多麼美好的一件事啊！想認識就會有接觸，有接觸就會有感情，有感情就會不知不覺地愛上臺灣。

自從接獲比利時及荷蘭國際健走友人，將來臺參加國際健走的消息，心裡就雀躍不已，而得知他們將放棄健走韓國，只為多留一點時間認識並走訪臺灣，更讓我感動不已！確定兩隊的班機行程後，馬上卯足勁開始思考規劃一個要他們永生難忘的臺灣之旅。

從台北到野柳、馬告到寒溪、太魯閣到日月潭與埔里、礁溪到北海岸；從目不暇給的都會多元樣貌到天然風化的奇岩地質、從千年神木到純樸自然的原住民生活文化、從東部獨一無二的峽谷奇景到中部的湖光山色、地方產業與深度人文、從溫泉鄉天然瀑布到奇石巨岩，白浪濤濤的美麗海岸，及濃濃的人情味。

這些來自比利時、荷蘭的國際健走友人都是專業旅行家，往來世界各地參加國際健走，走遍各國特色景點，個個閱歷豐富，經驗老到。我這一趟全程接待下來，聽他們一再驚嘆臺灣之美麗、文化之豐富；看他們揣著相機不停歇地喀擦、喀擦，一副巴不得將所有美景通通打包進行囊帶回家的模樣，真的讓我打心底為自己的國家臺灣感到無比的驕傲。

從言談之間可深刻感受到他們此行對於臺灣都留下極為深刻驚艷的好印象，期待一而再，再而三的來訪。行銷臺灣，不難，因為我們擁有的很多又很美，要分享真是太容易了。可是，誰會是最佳的行銷大使呢？當然是每一位來過臺灣而深深地愛上臺灣的「阿兜仔」囉！





《精采一條路》 圖文集的迴響



▶ 本圖文集由前行政院長劉兆玄於7月7日率先推薦：新竹眷村精采一條路。



圖·文／本期主編



▶ 7月7日由丁神父以「台灣小調」為計劃拉開序幕，11月11日的圖文集發表會則由林三元的「讓我們看雲去」開場。



▶ 千里步道籌畫中心執行長周聖心表示，希望全國各鄉鎮市區都有精采一條路的目標，與「環島千里步道」的夢想，能在同一天實現。

● 11月11日下午，接獲中央社國外新聞中心記者詹家琪來電，表示希望隔天能到訪基金會，目的是要將「精采一條路圖文集」的四大訴求，傳到海外，讓海外華僑及國外朋友，知道台灣不只有阿里山、日月潭、墾丁、臺北101。

12日下午，中央社記者訪談尚未結束，公視「台灣心動線」製作人盧柏誠先生與節目企劃兼主持許淑婷小姐已經到了。他們兩位是事先就約好的，同樣是為「精采一條路」而來。公視的「台灣心動線」節目，除在國內公視、客家電視台、原住民電視台播出之外，更透過宏觀電視的八個衛星，播放到海外五個洲。

話說，10月21日帶著5月在比利時布列肯堡的感動，前往公視拜會郭至楨副總，探詢「行」銷臺灣、「行」遍世界長遠目標之可能合作機會。當郭副總知道我之前所服務的企業時，很高興地說：我家長輩與黃世惠董事長是新莊老家的世交耶！

接著，聊到精采一條路圖文集的背景與期許，郭副總當下允諾：會在內部提案，看看能否將【台灣行】的推廣與「精采一條路」的介紹，透過節目播送到海外。兩週之後，郭副總e-mail告知「台灣心動線」可以介紹精采一條路，【台灣行】也就可以自然地帶出來，讓海外華人都有機會看到這個人人喜愛，個個說讚的【台灣行】字。

二話不說，本期主編立即打電話給e-mail要我連繫的林經理，進而安排11月12日製作人的到訪。而郭副總則代表公視出席11月11日圖文集發表會，他說：會先製作一集1小時的單元，如觀眾反應不錯，肯定會考慮第二集、第三集的持續製播。

11月27日上午，中國時報記者曾文祺來電，希望摘錄圖文集部份內容做專題報導；同一天晚上，與秋盈參加千里步道座談會中場休息時，接到聯合報「元氣周報」康主編電話，提出同意授權摘錄引用請求；後來又有11月底東森電視採訪圖文集當中的桃園永安漁港，12月上旬則是非凡電視採訪圓山精采一條路……。

11月11日全民健走日，發表精采一條路圖文集，是7月7日計畫啟動記者會上宣佈的日子。從尋求支援、力邀推薦、路線取捨、編輯、一校再校；血壓隨著時間緊迫而起伏，特別是求好心切下，工作夥伴們所承受之壓力。藉此機會，要向協助編輯製作的小組成員們，特別是玟靜、德禎、純子和不曾謀面的于峰（繪圖者），致謝同時致歉。

不會忘記11月4日那天晚上，和紀姐前往內湖製版廠時，三位女生為此圖文集一校再校、力求完美的敬業精神，叫人不感動也難。11月11日發表會，前一天上午，熱騰騰的圖文集到手時，再一次感動。

11月11日上午，在民生東路城邦書店，到場媒體有十家，中央社最捧場，來了四位。創意連結帶來超可愛的台灣黑熊，與亞洲羚羊共聚一堂。感謝所



▲為推銷【台灣行】及精采一條路，本期主編10月21日前往公視拜會郭至楨副總經理(左)。

有到場祝賀的好朋友們，相信當您們得知精采一條路的迴響，從公視到中央社，從中時到聯合，從東森到非凡，還有許許多多洽詢電話，想必會為我們感到高興。因為：我們真的很

努力投入，儘管能力有限，倒也做到俯仰無愧！

就借用前行政院長劉兆玄序文中最後一段話。身為計畫執行者，我想像著，更期盼著：有那麼一天，全國各縣市都有一本專屬於該縣市的精采一條路圖文集。許多精采路都有志工或專人導覽；部份精采路

更提供中文以外的導覽人員或導覽手冊……。社區精采一條路，展現台灣生命力。行！

●「精采一條路」新書發表會，吸引各大媒體大篇幅報導。





【會員心得分享】文／丁桐源【百萬聚樂步榮譽會員】

讀《行走革命530》乙書， 見證三十年綜效強力健走效果驚人



●希望基金會紀政董事長多年來致力於預防醫學，提倡全民健走運動，實踐「每日一萬步，健康有保固；機能要維護，最少五千步。」的格言，藉以維護國民健康，對於國家社會有鉅大的貢獻。

上個月希望基金會贈送韓國成箕洪行走博士大作《行走革命530》乙書(即每周至少要有五天每次30分鐘快速健走)，對於遠離中、老年人疾病有很大助益。經數次研讀後，深感和我三十年熱愛綜效強力健走(Synergy Power

walking)有些雷同，可說是一本選擇健走養生作為健康管理的人必讀的好書。我除贈送同仁好友外，也致函贈送享譽國際的國寶級人物郭董事長台銘先生及張董事長忠謀先生卓參。因鑑於有些成功企業家，由於疏未做好平日健康管理，以致無法享有長期辛勞有成的果實，誠屬遺憾。

綜效(Synergy)：是指一小時所做的運動效果，大於常人要運動二、三小時。三十年來每天利用清晨5:40~7:00共80分鐘(約佔全天時間5.6%)，除暖身外，約花70

分鐘做完綜效強力健走一萬步(約7.5公里)，確實效果很驚人，一年會有2千7百多公里，三十年8萬2千萬公里。如何作好綜效強力健走，下列要點供您參考：

(一)上身挺直不晃動，重心往後不要前傾，跨出步伐腳後跟先著地時，會在大腦產生腦內啡(Endorphin)有抑制不良細胞的功能。

(二)左右同方向甩手：雙手臂自然下垂不需用力如鐘擺以同方向左右約30度擺動(這樣的前進速度會比雙手前後擺動快5~7%)。



1



3



2



4

(三)活用吐納換氣：平時以深層呼吸法走第1到第4步用鼻子吸氣至下丹田(腹脹)，此外第5到第8步再用嘴巴圓狀吐氣(縮小腹)。但參賽時，可以減半調息換氣，因速度節奏較快。吐納換氣約五至十分鐘後，會從體脂肪排出含有重金屬汗水，有益防癌。

(四)腳底穴道按摩：穿奈米功夫襪(或腳底按摩墊)藉以刺激血液循環。

(五)利用清晨樹林負離子高：吸取空氣中維他命，可增強免疫力。

(六)保持愉悅心情健走：在內心哼著喜好的歌曲，運動也能有加乘功效。

(七)建議在學校或小公園平地健走，較不傷膝關節。

(八)先做好至少五分鐘暖身運動。如1. 雙腳半蹲左右各旋轉36下兩次。2. 伸展：雙手向上盡量延伸，舌尖頂上顎，墊腳尖走108步(9的倍數)。3. 拉腳筋：雙手壓在牆壁，雙腳呈弓箭步，前腳腳

尖向前，後腳腳尖向內，重心向前壓，左右腳互換各做18下。

(九)收尾緩和動作：健走結束前不可隨即停下，應以緩慢速度減半，即每分鐘約70步，續走三分鐘。

(十)將左腿放在大石頭上(或適當高度)：用雙手掌末端輕槌大腿及小腿各72下，再換右腿同樣輕槌，以免乳酸堆積產生酸痛。

我參加過希望基金會主辦的2007年、2008年三次健走活動，及山岳協會主辦的2009年11月8日第19屆國際快樂健行十公里等活動，我之所以總在所有參與者中名列前茅，主要有下列幾點原因：1. 有三十年綜效健走經驗。2. 雙手擺動方法優於常人，比雙手前後擺動者速度快5~7%。3. 懂得平順吐納之換氣要領。4. 每跨出一步伐約75公分(即身高45%，常人約37%62公分)。5. 身體質量指數(BMI)僅19.7無太重負荷。6. 從起步每分鐘130步→135步→140步→143步→145步→148

步，平均每分鐘143步。

健走是一種具有高度智慧的養生方法，俗語說「要活就要動，老化從雙腿開始」。運動雖非萬能，但缺少運動卻萬萬不能。善用萬步計步器和健康存摺，每日就寢前記下您的萬步紀錄(視個人體能差異，如無法一次走萬步，分次亦可以)。購買一雙健走好鞋子(約可用二、三年)，不需特殊場地，也不必找伴，既省錢又方便，只要有「意志力」持之以恆，人人都可遠離成年人、老年人疾病；消除平日工作壓力，能抑制不良細胞產生，增強免疫力；促進心肺功能，保持良好骨質密度，增強記憶力，避免發生阿茲海默症(老人癡呆)等等益處。

切記，惟有「健康、恆心和意志力」是您的人生三寶。

.....
附言：可參閱2007年10月份【百萬聚樂步】季刊~健走達人：丁桐源自創綜效健走乙文。



【會員心得分享】 圖·文／許新華

北疆攝影行



▲ 魔鬼城



▲ 禾木村

●北新疆，一個僅在教科書看過的地名，除了沙漠、哈密瓜，此外沒有其他特殊印象了。是禾木村的一張照片，促成這次的旅遊。去年（2009）秋天和一群熱愛攝影與健走的朋友，在新疆的北端拍下了不一樣的感動。（因很多拍攝點交通車無法抵達，需靠雙腳健走才能到達目的地，每日行程逾萬步！要拍美景，必須要有好體力才行！）

魔鬼城

魔鬼城是屬戈壁灘的荒漠地形，搭乘著當地人的恐怖機車，前往制高點拍照，沿途飛沙走石，人們都說大自然是一個藝術大師，我想聳立在新疆版圖上的雅丹地貌，是大自然的雕塑作品展示台。“雅丹”是維吾爾語，意即“陡壁之丘”，歷經千年的滄桑，地質的轉變而成。第一次遇到這麼大的景，不知從何下手拍，就隨便框吧！再怎麼廣的鏡頭都塞不下，那就接圖囉！白天時沒感覺，夕陽西下後的魔鬼城真的很恐怖！魔鬼城的最佳拍攝時間一定要在夕陽西下的時候，此時的場景在光線的渲染下，雅丹地貌所呈現出的色彩光影令人震撼！

禾木村

禾木村，是人生中極大的歷練，不管是照片或是現場外觀相當漂亮的木屋，屋內的電暖器僅供參考，新的電熱水器當然也是裝飾用的，洗澡？別肖想了！況且氣溫接近攝氏零度洗冷水澡也受不了。這樣的住宿品質在行前也心理建設過，但到現場時心裡的掙扎，真是無可言喻，只能轉念，或許就是這樣的住宿品質，才保留了那麼美的環境。

喀那斯湖

說這裡是美國或是加拿大國家公園也不會有人懷疑，拿起相機攝入河水湍流的銀色線條，順流而上，沿途皆景。途中看到一塊枯木似一老人望河沈思，當然是不能錯過的鏡頭，最後在平靜的湖面拍攝一張倒影做結。



▲喀那斯湖



▲臥龍灣



▲月亮灣



▲五彩灣

神仙灣、月亮灣、臥龍灣

為了拍攝神仙灣，今天起得很早，在車上吃了一個花捲。漆黑的神仙灣依舊一點都不神仙，無法判斷場景，只得摸黑讓相機持續感光來熟悉場景。搞了老半天天即將亮了起來，依舊一點都不神仙的神仙灣，說好水面蒸騰的霧氣呢？再往山頭衝，說好的日出呢？我們又擯了好大一隻龜。心不甘情不願地上車往月亮灣、臥龍灣前進，臥龍灣有40分鐘的拍攝時間，衝到最底下，人煙罕至的地方果然有漂亮風景，瘋狂按快門，之後又用衝的回車上，全員上了車，太陽就露臉了，這不是帶賽，是什麼呢？

五彩灣

年平均降雨量兩三百公厘的雨，都被我們遇到了，這怎是一個問字了得。是誰說新疆不會下雨不用帶相機雨衣的，當下我只能在屋簷下閒晃，直到雨勢漸小，部份人決定待

在村落四周拍就好；部份人再次騎馬上山，綿綿細雨，馬背上的我們，好像出征的勇士，把所有鏡頭都拿出來拍了一輪才下山。下山時風吹樺木葉飄落，場景有夠淒涼，真想下來拍一張，不過山路太陡，無法下馬。回小木屋吃飯、拍照、等車來，待我們要離開禾木村時，天空悄悄地放晴了……

抵達五彩灣時天氣不錯，天空雲彩很漂亮。五彩灣是新疆最美的雅丹地貌，此處綿延的山丘呈現出紅色中間夾染著黃、白、黑、綠等多種色彩，再經風吹、日曬、雨淋成就了雅丹地貌，夕陽西下遠望牛羊暮歸圖，好美的五彩灣夕照！

新疆攝影行，需要好的體力（攝影器材加上腳架至少六公斤以上）與吃苦耐勞的精神才行，小弟熱愛健走與攝影多年，最近正努力把健走與攝影結合，希望能帶回各地美景照片與各位健走好友分享。



【會員心得分享】 文／吳世楠 【台北市文山、松山、新店崇光社區大學 講師】

人生不留白 健走記錄永留傳

●紀姐一直在推廣健走的好處，提醒大家「每日一萬步，健康有保固，機能要維護，最少五千步」，同時也擔任發起人，在希望基金會成立「百萬聚樂步」，並發行「健康存摺」，提醒大家「你今天走幾步了」！?

文山社區大學的百萬聚樂步

文山社大的一堂保健課程——如何確保您未來人生的健康，課程中要求學員要每日一萬步，並詳加記錄，一學期18周，126天，如果每步有70公分長，一學期就可以走882公里，剛好繞臺灣一圈，若同學們假日也多去踏青，湊個1,000公里，則可獲贈1,000公里的結業證書。

由於健走的方便性，隨時隨地都可以開始，再加上與課程主題吻合，因此有位學員每天下班從新店走向萬隆家中後，再走到景美國中的文山社大來上課，再配合課堂上所教的各種保健方法，加上身體因此大大地改善了，也達到至社大學習的目的，收穫真不少！

松山社區大學的銀髮族

在松山社大開銀髮族的自我健康管理課程中，學員最小57歲，年紀最大88歲；在這當中不少人是癌症患者，在嚐盡各種病痛後，想至課堂上找尋原因及預防方法。

學員最大問題即是缺乏運動，導致新陳代謝不夠，氣血循環不好，因此各種慢性病逐漸上身；而改善身體的最基本方法就是要「動」——每日一萬步；班上的副班長則是身體力行，每天一起床就把計步器戴著，一天下來若不到一萬步，就會拉著老公去公園走，不僅達到

目標，老公也受惠！

新店崇光社區大學的「要健康靠自己」

我常說「聽健康講座永遠不會健康，要知行合一」，確實執行每日一萬步的基本活動量。上課時間常拿出自己記錄滿滿的「健康存摺」，並送同學們每人一本，鼓勵學員一起加入健走行列，體會健走的效果。

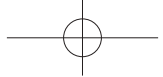
在學員們聽到其他社區大學的經驗談，也不落人後，有人開始騎自行車上班；也有人提前下車，再走一段路到公司；而其中最好的現象則是：不再搭電扶梯！利用多走樓梯，也運動到關節了。

4,686,501步=3,280公里

我的「健康存摺」從2008年3月10日起到2009年11月24日所記錄的健康步數，已到4,686,501步，每步約70公分，換算一下就走了3280公里，從基隆到高雄的高速公路也不過才372公里，算算也快走9趟了！這小小成就感，也是對自己的肯定！

在我課堂上的學員們一直很想知道什麼時候可以走到一百萬步，因此推薦一個網站(<http://www.hp124.com/million.php>)，在這裡不僅提供自動記錄計算功能，免費幫大家記錄每天走多少步，並持續累計，還可記錄下當天的日記，非常方便。當您記錄到第一個壹百萬步時，就會寄一份「壹百萬步記錄獎狀」給您，以茲鼓勵！所以開始記錄您的第一個百萬步，記得，健康靠自己，而健走是您最佳的選擇！





會員深度健走第二梯次

相聚·快樂·不老之行

圖·文／黃玟靜

●即便是氣象局發佈芭瑪颱風警報，也抵擋不住這群可愛的會員們一顆想同樂的心，就在這樣決定與颱風作對、即便下雨也要走路的氣氛下，2009【百萬聚樂步】會員健走活動第二梯次在10月3日如期成行。

從臺北出發，抵達寒溪派出所，這一路天氣晴朗、氣溫舒適，老天爺給了這麼一個好的開始，讓大夥兒開心不已。團員們分別換搭小車前往第一站——不老部落，每台小車裡，擠滿了人，個個手拉手肩並肩，車子進入了我畢生經歷過最崎嶇不平的山路，大夥兒彼此緊靠著的结果反而緩衝了劇烈搖晃所產生的碰撞，一點都不痛，因為有隔壁的肉牆擋著，在一陣東倒、西歪、上衝及落下之後，終於抵達了傳說中的「不老部落」，剛剛的那段暖身運動似乎消耗了不少熱量，肚子還真有點餓了呢！

走訪了不老部落的各個角落，也聆聽了部落的由來與願景，部落成員們對環境、傳統文化、經營理念的理想與堅持，讓大家印象深刻，不只是肯定支持，更是感動萬分。聽聞上一梯次團員描述這部落所準備的美食，令人萬分期待，大家摩拳擦掌，準備大快朵頤一番。部落嚮導Kwali引領我們圍坐在火爐前，帶領我們烤著今天的第一道美食——醃山豬肉，長長的竹竿串上風味獨特的醃肉，確實是相當

有創意的前菜，就是這樣一道接著一道包羅各種不同體驗的料理，這個下午，在美食、舞蹈、音樂與笑聲的穿插之下，團員們個個酒酣耳熱，享受了畢生難忘的饗宴。

晚上抵達牛鬥古舍古鄉音樂休閒農場，迎接我們的又是別有情調的夜晚，怎麼說呢？農場主人的女兒曾怡玲，用揚琴演奏為豐盛晚餐增添幾分韻味；團員陳玟玲盛裝打扮表演一段精彩的佛朗明哥舞蹈；團員何吾珍大哥帶領全體踏著輕快的腳步跳恰恰；這樣的夜晚，精神超HIGH的團員為寧靜的農場注入一股活力，此時，不論怎麼看都覺得這些團員個個比我還年輕呢！

隔天一早，純湘用宇宙健康操教學為大家帶出充沛的精神，用完早餐後，我們便前往松羅國家步道，這時，雨已經隨著我們的腳步抵達宜蘭，在短暫走完步道後，為了不讓家人擔心，我們決定提早返家。一路上，大家在車上講笑話、說故事，返回臺北，迎接我們的又是個無雨的天氣，大家不捨地彼此揮手道別，帶著歡樂的心，相約下次見，這一趟旅程，管他晴天雨天，大夥兒依舊笑容不減，這就是可愛的【百萬聚樂步】團員！





文／簡文仁【百萬聚樂步榮譽會員】

走出健康的人瑞



●自古以來，長命百歲一直都是帝王富豪追求的目標。所以，養生之道常和人瑞聯結在一起，可惜的是，常見百歲人瑞都是坐在輪椅或臥床過日子的。

崔介忱老先生卻是少見的特例，雖已屆年百歲，卻仍舊行程滿檔、健步如飛，體能不輸年輕人，至少我就甘拜下風。他可以劈腿下腰；可以腳勾後腦；可以伏地挺身100下，簡直是表演特技，百歲人瑞的特技。

和崔老先生結緣，是在臺北市老人會的演講場合中認識，談老人保健。我用講的他用演的，整個會場掌聲不斷，所以在「世界物理治療日」活動中邀請他和紀政小姐當「為健康而動」的貴賓及見證人，也讓紀姐大為佩服。

崔老先生年輕時，眼見日本人入侵河北，慨然投筆從戎。當過軍官、當過警官，身體一向硬朗。65歲退休後更規律從事運動，每日執行一套「床上保健操」。走路更是厲害，一分鐘可以走130步。他也堅信「每日萬步走，活到九九九」所

以被紀姐邀請為「九九年元旦健走」中「健康久久，幸福久久」的最佳見證人。元旦當天和大家一起尬走路。

幾次和崔伯伯近距離接觸及陪他接受媒體訪問，除了體能好，他的整體健康真的非常好，牙齒都是真的健在，沒有假牙；眼力超好，不用眼鏡可以看報紙的細字；思路清晰開明，不會老番癲；每天到處走動，教人健康保健之道，通通都是我效法的目標，「有為者亦若是」。

健走可以走出健康的身體，走出幸福的生活，已有非常多的學理證實及實例驗證。我個人就深獲它的好處，所以加入百萬聚樂步的榮譽會員，希望持續不停地走、走、走，一直保持健走的樂趣與能力。千里之行始於足下，四、五十年後我有相當的自信，可以像崔老先生一樣，成為走出健康的人瑞。只有一點點小小的憂慮，萬一我的孩子不夠健康，一百歲健康的我，反過來要照顧70多歲生病的兒子，那就不理想了。所以元旦健走，也該找他們一起來陪崔爺爺走路才好。



大潤發1111健康萬步雙人行 活動報導

●2004年4月，當紀政小姐發起【百萬聚樂步】時，大潤發率先響應，藉由健康信物義賣活動，協助帶動日行萬步風氣的同時，也為希望基金會籌募推廣基金，盡一份心力，並透過健走運動的推廣達到「百萬國人日行萬步」、「萬步七喜」的目標，希望打造臺灣成為「萬步寶島」。

在「有健康才有希望」的信念下，去年本會第六度與大潤發合作，並於11/02~11/24，展開為期23天的「1111健康萬步雙人行」活動。

本次活動主要分為兩大主題：

1. 全民健走月・健康信物義賣會

凡於活動期間，認購「希望基金會——皮帶萬步機禮盒」，即可獨享69折優惠；

還可再獲贈開心萬步機乙台及

最新一期百萬聚樂步季刊。

2. 1111健走王飆速大賽

於各店報名參加「1111健走王飆速大賽」，60秒內步數最高者可進行PK賽，

PK賽選出前3名頒贈獎狀及獎品。未得名者可獲得參加獎精美紀念品乙份。

此外，大潤發於第940、942期DM中宣傳本次活動，並印製海報及紀政小姐人形立牌佈置於全國21家分店，藉由店內廣播系統告知來店民眾此項好消息，就是為了讓民眾知道這麼一樁賺健康又能A好康的樂事。活動期間常見父母帶著孩子一同來認購，皮帶萬步機禮盒交由爸爸使用，造型萬步機則是給孩子，讓親子一同養成日行萬步的好習慣。

本活動已於11/24圓滿落幕，再

次感謝大潤發於活動期間的配合與這麼多年來的力挺，讓日行萬步的風氣能逐漸深植全民心中，相信只要基金會與大潤發持續攜手同行，那麼在不久的將來，台灣很快就能成為擁有優質健康生活的萬步寶島。（圖・文／楊哲嘉）



圖・文／本刊編輯室

網際營活獎 得獎簡述

●希望基金會網站榮獲2009年「網際營活獎」優質公益網站——醫療健康類組首獎，主辦單位行政院研考會，於去年11月26日在新生南路3段的公務人力發展中心舉行頒獎典禮及獲獎網站成果展示。基金會由總監連錦堅及網站版主蔡秋盈代表出席，並由連總監從行政院朱立倫副院長手中接下此一獎座。今年全國共有436個非營利組織報名參加，獲得優質公益網站類組首獎的共有13個單位。

希望基金會網站以「成為全國健走資訊最豐富、內容有深度」之健走資訊平台為努力目標；同時，也藉由各國研究、醫學實

證、媒體引證、心得分享及活動舉辦，與國人分享日行萬步的七個喜悅。這次獲獎，對希望基金會堅持八年、聚焦於日行萬步推廣，是很棒的回饋與鼓勵。

「網際營活獎」自2007年6月11日正式啟動，獎勵目的在於表揚優良的民間非營利網站，鼓勵此類網站持續充實內容，提供創新服務，並能永續發展，藉以活化和加強民間網站生命力與活動力，應用推廣和擴大全民參與。

2009年網際營活獎是政府第3年辦理大規模補助公益團體計畫，延續2007年的「營造公益、活出價值」和2008年「為NGO/NPO裝上Internet翅膀」主題；2009年以

「網際零距離、躍動愛無限」為主題，展現政府與民間公益組織團體共同努力的成果。



本會動態

「2010元旦健走」記者會

● 11月24日，基金會為「2010元旦健走」所舉行的記者會，過程高潮迭起，笑聲不斷。其中有活動代言人王金平院長與本刊發行人紀政女士，扮成兩隻老虎出場發福袋；邀來4位元旦寶寶相約元旦一同為新的一年許願祈福；最勁爆的是，率先報名的百歲人瑞崔老伯伯，加碼演出下腰、劈腿等高難度動作，讓現場貴賓及媒體朋友，個個瞠目結舌，嘖嘖稱奇。

記者會在輕鬆、愉快、歡笑、驚喜聲中，圓滿達成活動宣傳目的，與會來賓開心互道：元旦上午士林至善公園見！



1001 專案半價義賣 一舉數得動作要快！

● 今年元月底前，凡一次認購12盒皮帶型計步器禮盒，或50個造型萬步機，做為農曆年前給公司同事、親朋好友作為健康贈禮者，除享專案半價優惠之外，每盒/台皆再附贈（1）日行萬步專輯DVD一片及（2）健康存摺一本，讓您所關心的對象，新年一開始就得到您三合一的健康祝福。（萬步機+健康存摺+DVD）。活動詳情請至本會網站查詢。

精采一條路圖文集 推薦您私房路線

●「精采一條路」是一項以推廣日行萬步、打造在地文化的「社區步道挖金尋寶計畫」。這本圖文集將各地方推薦的50條健走路線彙集成冊，鼓勵民眾一起健走運動，挖掘台灣各地的精采人文。未來本會將陸續將內容呈現於網站，敬請期待。另外，如您對本圖文集有任何疑問，歡迎來電洽詢。



- 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】		畢璐璽	10000	黃碧霞	1000	蔡秋美	1000	林靜如	1000
胡元輝	10000	【年費會員】		方森玉	1000	蘇登林	1000	【現金捐款】	
林呈綠	10000	劉復勝	1000	李銀雙	1000	刁德昌	1000	陳衍水	2000
洪焜麟	10000	黃正宗	1000	陳榮吉	1000	劉淑真	1000	許云菁	200
林新娥	10000	施李敏	1000	黃瑞博	1000	楊榮辰	1000	黃明仁	3150
林新瓊	10000	蔡宇涵	1000	林玉華	1000	曾惠芳	1000	李彥慧	700
黃嘉琇	10000	邱榮基	1000	曾茂銓	1000	許志雄	1000	高黃笋	500
柯亞先	10000	黃純子	1000	黃志安	1000	註：以上資料自98年9月21日 至12月15日止			
陳富景	10000	平敏雄	1000	林年玲	1000				
楊正華	10000	張珍華	1000	康錦卿	1000				

註：以上資料自98年9月21日
至12月15日止

●親愛的百萬聚樂步會員，提醒您，99年度會費開始繳交囉！



現代健康之道

南陽現代汽車／提供

●一天不走路，我們便無法生活！從原始時代到交通如此發達的今天，走路一直都是人類最基本的移動方式。所以，就像不會忘記空氣對我們很重要般，我們也不能忘記走路的重要性，更要讓已經流傳幾世紀的走路日常化、習慣化，自然而然地變成我們生活的一部分。

走路，何以是現代健康之道？聽以下三位韓國醫學博士怎麼說！

【本文摘錄自韓國行走博士——成箕洪所著「行走革命530」一書】

在現代人越來越關心運動的今天，走路就是最適合的運動。

尹方布 醫學博士 延世大學家庭醫學科教授

走路能燃燒脂肪、增進體力、預防心臟病等疾病，對於壓力和憂鬱症也有治療效果。

金戴賢 醫學博士 界名大學東山醫院家庭醫學科科長

走路是維護您身體健康的資產，不管是身體健康或精神健康都有驚人的效果。

林泰煥醫學博士 牙山醫院 診斷放射線科 教授

現代汽車提供您行的安全、舒適與便利，也提醒您行的健康：
日行萬步——現代健康之道！

Exerstrider
WORLD'S #1 FITNESS WALKING POLES.

by Tom Rutlin



愛行者 健走杖

健身 減重 保護膝蓋



安全易學



愛行者健走杖引自美國，獨家人體工學無手帶把手設計。鋁合金桿身，超輕堅固。橡膠鞋套吸震耐磨。二截式可調整桿子。已投保 1000 萬產品責任險。

愛行者健走八大效益：

(詳參公司網站: www.walklover.com.tw)

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

：

化普通的走路為有效的全身運動

特惠

會員獨享：自99年 1月1日起至99年 1月31日止，凡【百萬聚樂步】會員，利用會員專用訂購單，購買愛行者健走杖，可享每組（包括左右手各一支、指導手冊、教學DVD及備用鞋套一組）特惠價2500元（原價3200元），每位會員限購一組，限三百名，欲購從速。

愛行者健走是值得您馬上投入 終身受益的運動

富聲國際股份有限公司



客服專線：02-2735-3937

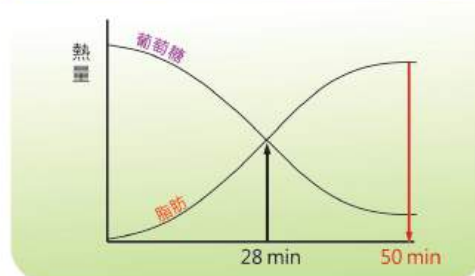
購物網站：store.pchome.com.tw/walklover/

健走比跑步好

健走與跑步的減重、減脂測試比較表



運動時，葡萄糖與脂肪熱量消耗序圖



運動更有效率

每次健走超過三十分鐘，運動的效果才會呈現，達到50分鐘有塑身的效果(其體脂肪消耗量最大)，健走鞋能夠增加運動的效率，透過特殊的鞋底設計，增加吸震的能力及與地面接觸的面積，可以延長膝蓋的使用壽命並讓健走更輕鬆更有效果。



在28分鐘時脂肪的消耗熱量與葡萄糖一樣多，之後就遞增，如果每天健走50分鐘、日行1萬步，則體脂肪下降最多。



行屋

www.foothouse.com.tw

醫學功能健走，健康足正墊

【百萬聚樂步】入會申請表

註：入會相關說明請見右頁。

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					



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！

就像運動要持之以恆才有效果，百萬國人日行萬步的推廣，也必須長期推廣、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！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。

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

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



健康存摺二本



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. 劃撥及傳真繳費：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。





茶與奶黃金比例 香醇濃郁

享受悠閒 午后時光

新上市

