

發行人／紀政

百萬聚樂步



本期精采要目

- 1 ● 編輯室手記—德不孤・必有鄰
- 2 ● 蔡明川「一億步宣示」的背後故事
- 5 ● 紀姐隨筆—跟青春打交道
- 7 ● 2011【百萬聚樂步】會員年度健走—綠島健走
- 8 ● 用腳感受綠島之美
- 9 ● 百年環島・健走綠島
- 11 ● 百年綠島健走紀行
- 12 ● 希望25・歡樂健康為伍
- 13 ● 會員心得分享—我的精采一條路
- 14 ● 會員心得分享—有緣相會元旦健走
- 15 ● 繞著地球走—紐澳國際健走
- 17 ● 令人難忘的雙溪「平林休閒農場」健走
- 18 ● 為了一萬步 中央社幹部走透透
- 19 ● 本會動態
- 20 ● 活動預告

第 23 期



國內
郵資已付

臺北郵局許可證
臺北字第3345號

雜誌

中華郵政臺北誌字
第852號執照登記
為雜誌交寄
無法投遞請退回



希望基金會
Hope Foundation

會址：10363臺北市大同區昌吉街55號2樓204室 網址：www.hope.org.tw
電話：(02) 2597-8186

2006年1月1日創刊／2011年7月出版（期數：第二十三期）

終身榮譽顧問：波多野義郎（日本萬步博士）

戴勝益（臺灣萬步先生）

推廣諮詢顧問：柴松林·王俊秀·江界山

發行人：紀政 執行編輯：黃玫靜

主編：連錦堅 編輯小組：黃純湘·蔡秋盈

美編：吳慧雯 唐佩琪·郭益璋

江德仁·許新華

發行所：財團法人希望基金會

執行長：鄭樹恩

會址：10363臺北市大同區昌吉街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

●一件有意義的事，當你下定決心去做，而且只問耕耘不問收穫，儘管過程未能盡如人意（甚至已意），然一旦你的堅定意志以及目標價值受到認同與肯定時，善緣及助力會在不意之間到來！

與阿瘦皮鞋羅董結識於15年前我還在汽車公司服務時，當時和羅董是某高爾夫球隊的同期生。後來更因兩人的書被刊在報紙同一版，而成忘年之交。繼2003～2006連續四年提撥經費支持健走推廣之後，自本期開始，連續五年20期的季刊封底廣告贊助，阿瘦一口氣全包了。

同樣，我先前服務20年的公司，今年也將贊助一場「基金會推廣健走以來，對報名參加者最好康」的健走活動。江新芳是老同事也是編號第2號的榮譽會員，近來熱中幫忙招募【百萬聚樂步】會員，且堅持將新會員所繳會費送到基金會，不讓我去收。蔡明川，也是老同事，大力鼓吹年滿50歲的朋友（特別是即將退休者），都能

德不孤，必有鄰

《編輯室手記》文／連錦堅

為自己訂出一億步健康「行」動計畫。

家樂福也計畫於下半年發動旗下量販店加入日行萬步推廣行列；百歲清華健走、光泉健走、癌症基金會健走、心臟基金會健走、嘉義蘭潭萬步健走…希望基金會全都受邀，紀姐簡直分身乏術。又經常接到洽購計步器電話，一問都是王品集團戴勝益董事長受邀演講時，一定提及：走路最好，有計步器更好；要買最耐用計步器，去問希望基金會。中央社更是因戴董事長的一場演講，由社方出面認購，贈送組長以上主管每人一台百萬步計步器，同時舉辦一場累積步數趣味健走比賽。

日行萬步與健走運動推廣，今年進入第十年。紀姐的熱力與超人氣；同仁們的任勞任怨，認真負責；加上許多友人在不同角落，以不同方式情義相挺，在在印證了「德不孤，必有鄰」。引用陳之藩先生的話：要感謝的人太多，不如就謝天吧！



▲在總經理（著行T者）支持下，家樂福下半年將加入日行萬步推廣行列。

▲4/16的百歲清華健走是清華大學百年校慶系列活動之一。

蔡明川「一億步宣示」的背後故事

文／蔡明川

■歡迎加入「記錄一億步」挑戰



堅持，毅力來自有意義的目標

●去(2010)年5月20日，當腰際「七喜萬步機」達到第一個一千萬步時，便有了一億步目標的念頭。從2008年10月1日開始每天登錄步數，以597天累積一千萬步，平均一天16,750步，能否每天持續？還沒把握，一億步目標先放心中。

沒多久，當我知道社區14年次的林金官大哥，每天可以走上兩萬步時，決定擬定我一億步計畫。首先，從去年10月開始，比照前高雄長庚醫院副院長陳順勝日行15,000步為低標，三個月嘗試確認過關，且平均日行接近兩萬步。重點是：身體狀況比之前好太多太多了，連腰椎骨刺造成的腳麻現象也奇妙地消失。一連串從自己身體傳來的正面回應，讓我決定：就用已經記錄兩年多的「健康存摺」步數為憑，要在80歲之前累積至一億步，作為給自己的生日禮物！

既有目標，就要有行動計畫。我今年64歲，所訂出的每日行動計畫是：(1)70歲之前，每天至少15,000步，平均日行20,000步(2)70-75歲，每天至少13,000步，平均日行15,000步(3)75歲之後，維持日行10,000步。除了有87歲金官老哥走在前面當標竿，更重要的是，此目標對一位退休者來說有三層

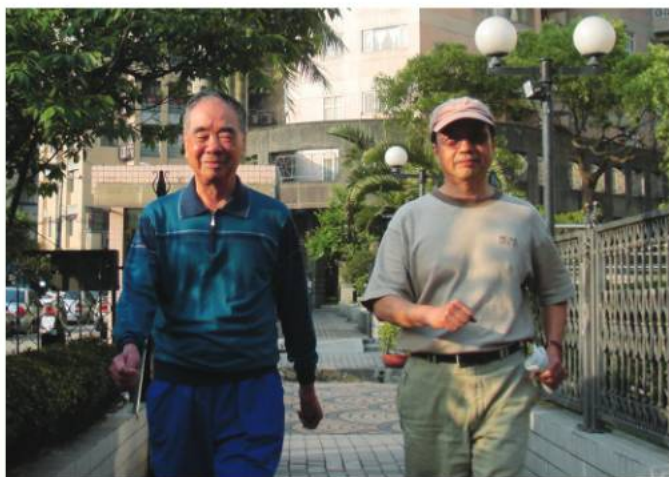
意義。其一、是身體的自由，紀姐說：有錢真好，有閒更好，有健康才是寶，是至理名言。其二、與社區鄰居，甚至一草一木的互動會因此增加，幸福感隨之而來。其三、長者健康，子女安心，讓政府健保用於更需要的人。

對的事，一旦你堅持去做，肯定會影響周圍的人。開始，當我每天在社區疾步快走時，鄰居有人留意。下雨天，我撐著傘走，更多人好奇。一問一答之後，鄰居陸續加入。現在，會在社區繞圈走的，已將近有30人，尤其晚上八、九點人氣最旺。現在的香榭花都，花草樹木更翠綠，鄰居互動更和諧，成為名副其實的健康社區。

關鍵，來自一本「健康存摺」

2003年戴上南陽老同事連桑(許多老南陽人對連錦堅的稱呼，包括我在內)大力推薦的百萬步計步器，八個月才累積第一個一百萬步，感覺很挫折。

2005年，在連桑告知「萬步指的是一天總累積」之後才發現：萬步不困難！2008年秋天，老友江新芳拿了一台「七喜萬步機」送我，說：該升級了，這台可存一千萬步，看你多久可以讓它破表？打開一看，裡頭附了一本「健康存摺」，劈頭第一句話就是：想要贏、起而行！



▲社區步道綠意盎然，身為社區綠化志工的蔡明川(右)功不可沒。

心想：江仔這傢伙自己不挑戰，卻問我多久可累積一千萬步？再想：在公司我算前輩，諒他不敢設計我。告訴江：達到一千萬步時就通知你！回家後，決定就從10月1日起，以這本健康存摺激勵自己，每天至少要走15,000步以上，否則不許登錄，不准睡覺！

為了日行15,000步，剛開始還被社區住戶懷疑我是不是有問題？下雨天走也就算了，連颱風天都還走。有人問，就告知：沒有走到15,000步，我那本「健康存摺」就會中斷！這股堅持，自己感到驕傲，有人肅然起敬。

日前連桑透露：健康存摺的靈感，是來自王品集團戴勝益董事長隨身的步數紀錄表。終於知道那本存摺以「戴佑紀」為戶名的原因，連桑卻又笑稱：戴不是指戴勝益，而是指戴計步器；紀不是紀政，而是強調步數天天記，兩者合體達標無虞。此說我願意見證並發誓：天天記錄步數確實是日行萬步習慣養成的秘訣！

宣示，為分享更為老友健康

會選擇在今年3月鼎峰會，公開宣示「一億步」

姓名	蔡明川	性別	☒ 男 ☐ 女	出生日期	民國79年>月6日
服務地點	新北市政府 財政局 稅務科				
聯絡電話	(02) 2601-1111 (分機) 091-2601				
電子信箱	mcc@pcc.com.tw				
注意事項	1. 本會將不定期進行「訊息抽籤」活動，若您無電子信箱，建議您請立即設定信箱，以免訊息遺漏。 2. 凡參加健康存摺活動者，請於活動期間內，每日記錄步數，並請於活動結束後，將本會發給之「健康存摺」交還本會，以資核對。				



- ▲從2008.10.1起，以每天至少15,000步朝一億步目標邁進的證物。
- ▲2011.3.19鼎峰會，蔡明川公開宣示一億步目標，並當場簽名以示決心。

目標，其實是有感而發。鼎峰會發起人賴伯卿先生是34年前面試我進公司的主管，會員當中也有多位是當年同為南陽第一期的夥伴。在我接任鼎峰會會長時，就決定要分享：「『走路』對我健康的加分，超乎原本的想像。」當然，其中關鍵在於能否天天持續，融入每天生活當中。

在日行萬步之前，也從事過其他各種運動，但發現：要每天都持續真是困難，而走路是我找到唯一能天天都做的，包括颱風天在內。如果不是身體回饋很棒的結果，相信我也不會迷戀至此，且急於分享。

鼎峰會員全都是二、三十年交情的老同事，隨著歲月增長，陸續有老友在健康方面亮起紅燈。因此，決定以自己900天累積1,600萬步的真實紀錄，讓大家對照5年前與現在的我；「80歲之前累積一億步」的宣示，則是見證並強調：運動貴在持之以恆！

行動，開始愈早收穫愈多

日行萬步，一億步要一萬日，大約是27年又146天。我是在三年前的61歲開始，正式記錄這一億步的累積過程，目標是以18年的時間完成，為的是將之前少走的給補回來。我跟許多四、五十歲的朋友都開玩笑地說：一億步「行」動若能早幾年開始，就不必像現在這麼辛苦。所以，愈早開始，愈容易達標；另外，將每天親手記錄，累積20幾年的健康存摺(指步數記錄本)作為給自己的生日禮物，畫面是多麼有趣啊！連桑則是說要將它當成遺產，傳給下一代！

在此邀請想親身體會日行萬步七種喜悅的朋友，一同加入「記錄一億步」挑戰，尤其是退休的朋友一定會從中感受到我所體驗的一切美好事物。如果，你是現代忙碌上班族，更應及早加入「記錄一億步」健康行動，讓此達標喜悅成為你70歲，甚至60歲的生日禮物。

總之，對於「每日一萬步·健康有保固」，我從姑且試試，到每天記錄步數，再到影響鄰居，帶動社區，最後宣示一億步目標，一路走來喜悅相隨。開心分享之餘，感謝紀姐的帶動，連桑的熱心，江仔的好意，還有讓我追隨其後的金官老大哥，如果將來「為我一億步達標」辦桌慶祝時，我會邀請您們，所以我們要相約：作伙健康呷百二。

(編按：當蔡明川80歲時，紀姐84歲，連桑72歲，江仔79歲，而金官大哥是103歲)

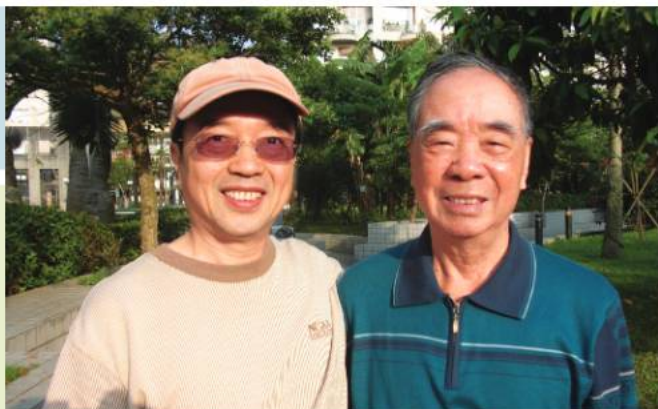
人物側寫 文／連錦堅

蔡伯仔—蔡明川

●1948年2月出生。老伴是當年班對，終成眷屬。1977年進入南陽實業，是三陽喜美第一梯營業員，因表現傑出，隔年即升任營業主管，一直到2009年10月，從南陽關係企業——朝陽小客車租賃公司董事長一職退休。太太則早他半年，從服務四十年的中華郵政退休。

蔡明川的一對兒女皆相當優秀，老大男生是英國劍橋大學MBA(臺科大電機系畢業)，現服務於瑞典易利信公司；女兒則是英國政經學院的財會碩士(臺大會計系畢業)，現服務於資誠會計師事務所。

本刊於2006年1月創刊時，蔡明川即不吝分享他參與基金會2005年推出「180天虛擬環島健走」之心得；2009年2月，更熱心帶著鄰居陶大偉(陶喆的老爸)，到基金會為同仁們加油打氣。



▲64歲的蔡明川(左)與87歲的林金官哥倆好。

林金官

●福州人，1925年12月生。1948年到臺灣做生意，因戰亂而留在臺灣。現年87歲的林大哥，外表約莫70出頭。55歲開始每天走路、爬山的他，現在每天清晨搭5點40分第一班公車到光明寺下車，然後步行至清修院，往返步行時間約100分鐘。

「花時間出去走路運動，絕對勝過生病躺著不能動！」87歲的林金官特別強調。

我的所見所聞 文／連錦堅

●為瞭解「以一億步健走做為自己80歲生日禮物」的緣由，並進一步尋找現場人證與物證，本期主編專程於4月19日傍晚，造訪住在汐止東勢街「太平洋香榭花都」的老友蔡伯仔。跟著蔡伯仔腳步在社區走了幾圈，其間所見所聞，我只能說：得天獨厚，叫人羨妒！

一路上，沒有蔡伯仔不認識的人，沒有他叫不出名字的樹與花；更誇張的是，就連2歲小女娃也都拿小車車要送給他。最叫人羨慕的是，社區內的人行步道一半是高挑迴廊，也就是說，即便雨日照樣走得愜意！

稍後，87歲的林金官大哥加入，挺拔硬朗的身子，紅潤發亮的雙頰，是蔡伯仔的健康偶像。離開前，一位大學生模樣的年輕帥哥也加入。「很難得有年輕人加入健走行列，你們實在很捧場！」我對帥哥說。「對不起，我都40好幾囉！」我嚇得倒退兩步。「你，有40歲？」最後知道他叫黃嘉祥，54



▲2009.2.27蔡明川約同社區陶大偉(中)到訪基金會，江仔(右一)陪同前來。

年次。

蔡伯仔不但是此社區原住民(18年前原住戶)，同時也是社區綠化的長年志工，社區內的花草樹木都歸他管，他的長期熱心投入，贏得社區住戶對他的尊敬。於是，不論晴雨，每天至少繞行社區15圈成了他的工作；天氣好，許多人出來走，蔡伯仔享受鄰居敬佩的眼光；下雨天，一個人撐傘照走，那些花草樹木會為它們的老友加油！

經過這次造訪，我要向鼎峰會的前輩們報告：蔡伯仔說他要當人瑞，看來不是牛在吹！



紀姐隨筆

跟青春打交道

●真奇妙，最近跟「青春」打了不少交道。

5月9日星期一的週例會，同事凱莉熱情推薦由楊力州導演執導的紀錄片【青春啦啦隊】。她更不厭其煩地分發DM給每一位同事。這支號稱「史上最高齡」的青春啦啦隊，團員年紀加起來超過三千歲，最高齡的邢莊奶奶今年已九十歲，排名第二的丁爺爺八十八歲。

5月13日「遠足隊」隊長黃明仁OZSUN，要為即將於5/25前進歐洲圓「健走夢」的純湘餞行。一人遠行，眾人受惠，這就是好客OZSUN的作風，晚餐後餘興是兩天前就決定好到附近長春路國賓影城觀賞【青春啦啦隊】。掃興的是，當晚該時段上映的已換成另外的片子，大夥兒懊惱萬分。

5月18日下午在西門町紅樓八角樓二樓劇場，有一部由農委會出資拍攝的紀錄片，名為【農情搖滾，爺奶總動員】。這是99年農委會揉合農村元素以創意的方法構思，此一「農入生活—農村銀髮族精采生活創新活動」計畫，成功輔導15家農會並鼓勵364位平均七十歲的

農村高齡者展現才華，包含搖滾合唱、創新國樂、感動舞蹈、西洋樂團等，這些爺爺奶奶們接受歷時8個月創新學習所完成的紀錄片。從前，這些爺爺奶奶辛苦耕耘一輩子；現在，他們要做自己生命的主角。

6月1日終於如願觀賞了【青春啦啦隊】。這是由銀髮族協會台北總會包場，獲邀者當然大多數是名副其實的「銀髮族」，我也不例外。執行長鄭樹恩夫婦，以及連總監算是「少年家」。全場笑聲此起彼落，很多時候是笑出眼淚，即便看完走出戲院，我們四個人意猶未盡、興高采烈地談論著那群「返老還童」的「青春人」。回到辦公室連總監迫不及待e-mail給楊導演：「力州兄，您辛苦了！今天下午終於和紀政姐及兩位基金會夥伴去看了【青春啦啦隊】；真的非常棒！我們要公開呼籲：活過半世紀的每個臺灣人，都應該要去看這部片子。」

楊力州導演說：「我深信，青春絕不是指年齡的狀態，而是對待生命的態度。【青春啦啦隊】只是一個開關，老人家的電力一旦被打開，生命力自然就冒出來」他的話提醒我一定要與大家分享一份「青春」的禮物，一首詩。它是曾經擔任康健人壽總經理，現任亞洲大學講座教授的張秋正博士N年前送給我的。當時讀完的剎那，我真誠地說：「這是一份珍貴且美麗的禮物。」

擁有很美，分享更棒。如果喜歡，敬請不吝傳寄是盼，更祝大家「青春永駐」。

希望基金會 董事長・【百萬聚樂步】發起人

紀政



青春

青春不是人生的一段時光，
青春是心情的一種狀況。
青春不是柔美的膝，朱紅的唇，粉嫩的面龐。
青春是鮮明的情感，豐富的想像，向上的願望，像泉水一樣的清澈沁涼。

青春是勇敢戰勝了怯懦，冒險代替了苟安。
這種心情在二十歲所有的，常不如五十年之中年。
歲月並不能使人老邁，使人老邁的是捨棄了理想與信念。
無情的日月可以使皮膚鬆弛下來，而使靈魂頹唐的，卻只有熱情上的認敗。

疑慮與困惑，恐懼與絕望，失去了自信與對未來的想像，
才真正是日月循環的折磨，
壓低了頭，壓彎了背，把精神帶上死亡。

不論是七十，或是十七，
每個人都有些對世間的好奇。
天上的星光，無限神秘，
哲人的思維，別開天地。
四面圍來的挑戰，
古今堆起的難題，
使人像孩子一樣追問、探索，像孩子一樣的捕藏、捉迷。
像孩子一樣的，在遊戲中，帶來狂喜。

你的信仰象徵著你的年輕，
你的疑慮表現了你的齒增，
你的希冀描繪出你的茁壯，
你的絕望刻劃出你的頹齡。

在你心中有一座電台，
大地上幽美的、勇敢的、有力的聲音，從八方播來。
只要你收聽這些青春的消息，那麼你的青春即是存在。

當電台的天線一旦塌壞，
譏諷的冰與悲觀的雪，在你心靈上層層覆蓋。
那麼你的青春真已逝去，你的年齡真已老邁。

~END~



【百萬聚樂步】會員年度健走

百年綠島環島健走

文／黃純湘



●當我在電話中告訴綠島鄉長：「紀政小姐將帶領一百位健走會員來挑戰環島健走…」時，她那中氣十足：「真的嗎？真的嗎？歡迎…」難掩興奮之情的聲音，猶言在耳，我們百位勇腳已經在4月30日成功地用雙腳征服並禮讚綠島了，在此為各位勇腳鼓鼓掌，恭喜「環島成功」，我們以您們為榮！

鄉長李數妣是土生土長的綠島人，從祖先開始已經第六代在這小島成長。「今天是我這輩子第一次用雙腳走完綠島一圈…」鄉長興奮地說，她非常感謝紀姐把健走運動帶到綠島來，讓她有機會親身走一遍，感觸良多的她說：「唯有走路，綠島的美景才能盡收眼底。」未來她希望能打造綠島成為低碳島，鼓勵大家用健走旅遊，可運動強身更可深度認識綠島。

我們很榮幸能邀請到綠島文史工作者、也是綠島人文生態解說第一把交椅的林登榮老師為我們解說綠島的歷史人文，透過他的導覽讓我們更深入認識綠島。林老師是一位非常感性的綠島人，從他的言語之間不難看出他熱愛綠島的程度。他說：「綠島很美，小小的島最適合慢遊，單車旅遊很棒，但走路更優。」他

期待更多國內、國外高質感的遊客，能來感受綠島的陽光、美麗與寧靜。

就如同林老師所說的，來到綠島若騎摩托車呼嘯而過或騎著單車一晃而過，真的很可惜！在這裡最適合走到高處望向大海，遠離塵囂，靜靜地欣賞豐富特殊的珊瑚地質景觀，如此最能感受綠島的精髓，體驗更深、更美的感動。



用腳感受 綠島之美

文／謝美華

●我們曾是一群從15歲就認識的南部小女生，45年後，各自從工作崗位上退下來，也都在北部落腳，這份因緣我們格外珍惜，閒暇時的聚會就是我們最幸福的時刻了。所以得知紀姐召集百人，一起用雙腳紀念百年。我們7人也揪團火速報名，順便當做年度同學會，健身兼聯誼，豈不是美事一樁？

印象中，綠島是屹立於海洋中的一個綠色島嶼，也是傳說中充滿傳奇故事的火燒島；雖然如今早已揭開神秘面紗，成為熱門的觀光勝地；但是我們卻一直苦無機會一窺究竟。這次三天兩夜的活動，我們沿著環島公路踏踏實實地探訪綠島的每一個美麗景點。即使是妝點在山坡上的鐵炮百合和偶而在路旁露臉的薊菜，還有從山壁石縫中探出頭來的小花兒，都是目光的焦點。

矗立海岸邊的巨大岩石，如：將軍岩、孔子岩、牛頭山、哈巴狗與睡美人…賦予動物或人的名稱後，更增添許多想像的空間和美感。踏上帆船鼻是最為美麗的邂逅，她是突出的一個高峻海崖，當我們氣喘吁吁的拾級而上，到達階梯頂端時，眼前滿滿的綠伸向海洋，「好美啊」一陣陣驚呼！大家信步走向大草原的盡頭，佇立，望向無垠的大海，讓海風輕拂著臉頰；當探身往下望，那不停翻滾的浪花，一波又一波湧來，好似要爬上岩石。置身海隅，不禁令人感嘆：天



地何其寬廣，而人何其渺小啊！

最令人難忘的是朝日溫泉泡湯，這是名聞遐邇的海洋溫泉，我們選在溫度最高的一池溫泉，才足以抵擋冷冽海風；潮聲與笑語聲交雜，還有滿天星斗作陪，甚至幸運地看到流星劃過天際；好神奇啊！約一個小時的泡湯，白天的勞頓，竟自消失，隔天又精神抖擻進行環島景點踏查。

為健康而走，擁有健康的身心，必然全身煥發活力及光采。紀姐那一貫輕柔的聲音道出健走推廣的理念：我們用腳去認識土地，去愛台灣，同時獲得健康。

的確，這三天兩夜的綠島健走已印證了紀姐的話。回程中，行囊裡除了台東釋迦、綠島海菜，也裝滿了快樂和對綠島的美好記憶，尤其是溫馨的人情味。

很感謝基金會的用心，也很高興與百位勇腳一起完成20公里健走的壯舉！





百年環島 健走綠島

文／鍾惠璧

●4月29日清晨，百萬聚樂步的會員們懷著興奮的心情，聚集在臺北車站，準備參加綠島環島健走。這次共有104位「勇腳」參與盛會，其中有許多好久不見的老朋友，大家互相寒暄，好不開心地往台東出發了！

到了台東，隨即搭遊覽車前往富崗漁港，再轉搭高速客輪抵達綠島。大部分的勇腳都是第一次來到綠島，對這個浮懸在台東外海的島嶼，感到神秘及充滿無限的期待與遐想。

下船後，先搭中巴進行簡單的觀光，首站我們到了航空站附近的遊客中心參觀。接著，我們搭乘玻璃船，來趟海洋生態之旅。但因天候及海象不佳，魚群不多也無法欣賞到繽紛的珊瑚礁，有些兒可惜。

接著搭車前往西北岬頗富盛名的鼻頭角燈塔。燈塔建於1937年，起因於當代最大的豪華郵輪「胡佛總統號」在綠島外海遇難，島上居民發揮飢渴精神，將全船1,100餘人救起，並安置於島上，獲得國際人士的讚譽。所以，美國紅十字會為回饋熱忱鄉民，興建此座燈塔，真是臺灣之光！

晚餐後，大家早早回房休息，因為明早5:30就要起床，準備展開環島健走！

第二天，在出發前，國泰醫院的簡文仁理事長先

帶領我們做暖身操。鄉長更是號召了近百位鄉民來參與健走，鄉長說：以後要好好推行健走，不僅運動，更讓大家能細細地觀賞、體會綠島之美。出發了！大家穿著「行」T恤浩浩蕩蕩開走，因為熱情鄉民的加入，使我們陣容更龐大了。

天公作美，沒有艷陽高照的舒爽天氣很適合健走。我們沿著海岸線的環島公路走。轉了彎，展現出變化多端的海岸地形，有珊瑚礁海岸、貝殼沙灘；岩崖下矗立著各種造型的火山岩、珊瑚礁岩，當地人將這些礁岩配上象形的名字，如黑石牛頭山、大香菇、孔子岩、哈巴狗岩、將軍岩等。

沿途鄉公所員工貼心地為我們補充麵包、飲料；還備有風味獨特的新鮮魚粽。也非常感謝他們特別安排一輛公車，讓體力較差或臨時有狀況的人隨時可以上車休息；還有機車支援，全程照顧前後團員，這一路上讓我們深深感受到綠島人的熱情和溫馨友誼。

中午前我們完成了20公里的環島健走，紀姐頒給每位勇腳，除獎狀外，還有綠島特有的黑膽石圖章。

午後自由時間，就去逛了綠島大街。這裡的商店很另類，奇奇怪怪的店名及食品，有像監獄的冰品店，就叫「冰獄」，客人就像被關在牢房裡飲食般。我們去吃最有名的「海藻冰」後，就回飯店休息。

晚上安排到「朝日溫泉」泡湯，在星光下享受露





天海水溫泉浴，這是世界級的稀有地質景觀資源，仰望燦爛星河，靜聽海濤拍岸，消除了一整天的疲累。突然有人大叫「流星」，快許願！喔！來不及了！說說笑笑，整個海濱，籠罩在一片片驚喜歡樂的氛圍中。

到了第三天，一掃兩日來的陰霾，迎接我們的是晴空萬里及湛藍海水。今天的行程是搭乘遊覽車環島，並有一位專業解說員為我們導覽。沿途我們參觀了「人權紀念公園」、「綠島監獄」和「柚子湖遺址」…等。也爬上「帆船鼻」海岬。此海岬是高出海平面30公尺的隆起珊瑚礁海階台地，經年累月形成一片如茵的草原。站在這裡，居高臨下，無論欣賞日出、月昇或賞鳥，都是極佳的地點。

午後，在依依不捨下向綠島道別後，搭船回到台東。趁著搭火車前的空檔，在碼頭附近的「小野柳」欣賞東海岸奇特的地質。為這次綠島環島健走劃下完美的句點。眾「勇腳」相約下次的活動不可缺席，繼續挑戰下去，為健走活動加油！





百年綠島健走紀行

圖文／林進宗

第一天

享受的心 路途不遠
忍受的心 路途好遠

來去台東
唱一首綠島小夜曲
當我們笑在一起
彼此之間就沒有距離

中午吃著台鐵便當
我們享受著溫情 飽飽的
晚上用我們的熱情 烹煮火鍋
釀造友誼 佐餐

今晚在唱過生日歌後
我們都重新誕生
重拾赤子之心

第二天

ㄅㄨ ㄅㄨ 集合了（註①）
我們迎著晨光
理事長以媽媽樂早操鬆開筋骨
鄉長以綠島孩兒與我們伴走

我們每走一步都在發現
發現這世界的美好
發現希望

享受的心
二十公里的路途不遠
這證書是頒給一個名字叫勇腳
勇腳都有一顆黑鑽石（註②）



▲發現這世界的美好。



▲ㄅㄨ ㄅㄨ。



▲將軍岩。



▲綠島孩兒。



▲孔子岩。

第三天

曾經讓母親在夜裡滴淚的
不論是大哥或政治犯（註③）
分囚不同牢房 但
關不住的是我的心
我終將綻放
如同鐵炮百合
留給綠島芬芳

將軍你榮升去吧（註④）
媽祖留下來與我們長相左右
柚子湖古厝（註⑤）
留下綠島的歲月
如同阿母的皺紋

綠島溫柔如同哈巴狗
陪著睡美人夢去
綠島熱情如同暖窩
我們沐著星光 一起泡湯

孔子不必面壁
讓我們一起同行
上帆船鼻 乘風歸去
登小長城 不虛此行
你行 我行
令人難忘的綠島行

一二三 ㄅㄨ
一二三 ㄅㄨ
一二三 ㄅㄨ ㄅㄨ ㄅㄨ
一二三 健康 快樂

後記：

參加希望基金會百年綠島健走三天兩夜之旅，隨性詩一首，沿途創作，於活動結束時基本完稿交付，本篇為回家後再潤飾修訂完稿篇。

註：

- ①ㄅㄨ ㄅㄨ 是紀姐請會員注意的聲音圖騰，詩尾的一二三～是紀姐引進原住民加油口號的動作圖騰。
- ②基金會為走完全程的會員頒發證書以外，還特別贈送綠島黑鑽石項鍊作為紀念。紀姐說黑鑽石又叫黑鑽石，我們心裡都明白參加基金會健走，真是撿到寶～撿到健康與快樂！
- ③參訪人權文化園區及綠色山莊、新生之家等囚禁大哥（指重刑犯）或政治犯等地方，從導覽老師得知綠島人對他們過去的存在卻有正面之看法（如帶來公務人員就業機會及高水準教育醫療、音樂、美術、舞蹈等機會），這些從近年來鬧街兩旁個性化商店的興起逐漸顯現出來。
- ④將軍指將軍岩，聽說當過綠島監獄的典獄長，離開此職就升官當將軍，不過綠島人卻用另一個角度看將軍岩像媽祖，爭天討海的綠島更需要媽祖吧！
- ⑤詩中柚子湖、哈巴狗、睡美人、孔子（指孔子岩）、帆船鼻、小長城皆為綠島著名景點。

希望25・ 歡樂健康為伍

文／黃玟靜



●1/4世紀的里程碑，希望基金會終於在今年抵達，吹蠟燭吃蛋糕不是我們選擇的慶祝方式，而是與希望之友們一同從圓山健走到八里，中午在希望之聲合唱團最新專輯的音樂陪伴下，吃著披薩、吹著微風、一邊笑談、一邊享受。健走與健康，歡樂和聯誼，這就是基金會推廣健走十年來，最想要跟大家分享的。

5月25日這一天早上，抬頭仰望，向老天爺說聲「謝謝」，因為颱風即將來襲的消息，令紀姐相當擔心；環流可能帶來的強大雨勢，讓同事們心裡頗為掙扎。當天起床望著窗外，有風無雨的陰天，這不就是最棒的健走天候嗎？40位希望

之友，一大清早集合在圓山捷運站，沒有人遲到，個個充滿朝氣活力，在紀姐親自帶領伸展暖身及原住民歡呼後，開始起走！

平時因為上班之故，總是在假日才有機會到戶外健走，難得能像這天一樣享受河濱公園平日的寧靜，少了自行車的「叮叮聲」及「呼嘯聲」，這氣氛真令人喜愛。路線規劃由圓山捷運站開始，經過百齡左岸、洲美快速道路、關渡水岸、關渡大橋、八里左岸等，終點為「傑瑞手工披薩」。在八里區民一紀姐的安排下，大家在她的好鄰居楊正雍大師的屋子前，享受了楊大師所特別準備的茶水與口琴音樂。在這

裡，我們暫時緩下腳步歇歇腿，明查暗訪尋找紀姐為何捨不得離開八里的原因，答案就是：真的太美了…

二十幾公里走下來，大夥兒走得開心，愛爾達的兩位伙伴一欣宏及家榮，則是辛苦地扛著機器跟著我們，一會兒衝往前方迅速架好攝影機捕捉鏡頭，一會兒安排個別訪談，為的就是製作約兩分鐘的新聞，跟全國觀眾分享。希望基金會一路走來，多虧媒體朋友及社會各界的支持，才能持續堅持理念，好的事繼續做，對的路繼續走。在此，由衷地向所有希望之友們說聲：謝謝您！有您真好～





【會員心得分享】圖文／朱品澤（臺北電台 副台長）

我的精采一條路



●歲月在城市中悄悄流轉，我卻經常在臺北街頭大步前進，時光在我背後緊緊追趕，不料卻被我狠狠拋在身後。

原本就很喜歡走路和遊山玩水的我，經常利用假日在臺北近郊的山林穿梭，兩年前機緣巧合參加了「希望基金會」的活動，才驚覺原來有這麼一個專門在推廣健走的組織存在，而且辦的活動叫好又叫座，實在是喜歡走路的人一大福音。

來到圓山上班，一開始，上下班時候走在中山北路的楓香大道，看著它日日均訴說著臺北這個城市的故事，例如林田桶店、蔡瑞月舞蹈社、臺北之家……等等，尤其在秋日的清晨和午後，舒爽的涼風吹過，金黃落葉如雨繽紛，真是如詩

如畫，讓人忘卻人世滄桑。

後來發現了另一條精采好路，悠閒恬靜、空氣清新，那就是沿著捷運淡水線由華陰街一路往北綿延到圓山的線形公園。一路上除了早起運動的社團外，當穿過雙連站的民生西路，就是熱鬧且充滿傳統人情味的雙連路邊市場，市場旁還有一座文昌宮，總是默默地保佑著那些駐足祈求工作順利或考試如願的上班族和學生。

一路往北，越過民權西路，就是另一番光景了，向土地公廟的福德正神請安過後，一路陪伴的就是身旁的高大榕樹和大花紫薇組成的綠色廊道，伴隨著從地底竄出的捷運列車和高架道路，這段路上的行人明顯減少許多，因此感覺更加舒服，讓上班的心情從一早就暢快無

比，腳步也愈加輕盈。等走到了圓山捷運站，雖然臺北國際花博會已圓滿落幕，但那人聲鼎沸熱鬧不已的景象，已然留在將近九百萬人的心中。如果您下次到來，除了眷戀過往，還可以到「臨濟護國禪寺」感受一下寧靜的禪意，或到兒童育樂中心回憶一下童年的快樂時光。

下班時分從圓山站往南走，若從雙連站轉入中山地下書街，除了可感染書香氣息外，還能看到一群群高中生的街舞秀，讓人感染到年輕人的朝氣與活力，偶而還會遇到街頭藝人駐足表演呢！

就這樣在時而捷運線形公園、時而中山北路楓香大道的交替下，領略綠樹黃葉四季不同的都市風情，偶而在巷弄間轉個彎，好讓自己遇上令人驚奇的臺北角落，經過了悠悠二年的日子，應該是走路的功效，現在的我尚無惱人的三高問題，外表也常讓人猜錯年齡。可以肯定的是，走路對於紓解現代上班族沉重的工作壓力，其功效絕不下於慢跑，也比較沒有運動傷害的隱憂，祝福喜歡健走的好朋友們能夠健康快樂的享受美好的人生。養生之道無它，放鬆心情大步向前就對了！





【會員心得分享】

圖文／林呈綠
(英泰廣告總經理)

有緣相會 元旦健走

◀ 老婆(右二)每年都相約朋友一起報名參加。

● 希望基金會的元旦健走目前是台北地區每年元旦的一項盛事，更是許多人每到年底就期待，猜測又要去哪裡走走的樂事。但您可知道，我的元旦健走可是因為人間情緣走出來的？

話說1986年喜美三門車要上市，個人與目前擔任希望基金會總監，當時是南陽公司企畫部門主管的連錦堅，因為廣告作業而開始合作。某天，為了贊助台北國際馬拉松比賽的宣傳，就陪同他到田徑協會跟紀姐開會。那是第一次親見紀姐，巨星丰采自然流露，態度卻是那麼溫文儒雅，只要跟她開過一次會，就能領受到她的魅力。

後來，瞭解了他們合作的開始，以及日後的溫馨互動。只是當時根本沒想到，他們的情緣不但沒有因為雙方的合作中止而停住，更不因連總監離開公司而有所改變。反倒是因為彼此感念，而讓連總監在十年前放棄商場的優渥職位，以其企畫專長加入希望基金會，開始為健走風氣推廣的公益活動灌進了無比活力。

另一方面，連總監與個人也

沒有因為廣告代理中止而停止往來，卻在惺惺相惜之下，十多年前共組了一個季見會（稱為「三六會」），讓友情熱絡至今。因此，當連總監邀請大家參加基金會2003年跨年夜，環繞中正紀念堂的健走活動時，心想這種大半夜的活動哪會有多少人參加？不料，現場情景還真是熱情滾滾，看到許多朋友不畏天寒，更不在意時間已經很晚，相信也

就在當晚，讓紀姐與連總監當下決定了日後改成每年元旦健走的構想。

如今，元旦健走一路走來，彼此呼親喚友，大家一路相挺，真是快樂無比。因為它本來就是發源於有緣人的聚會，且在一個有緣才相會的日子。

有緣的朋友們，我們一定要每年元旦一起見面喔！



▲ 參與8次元旦健走，人氣一年旺過一年！



【繞著地球走】

紐澳國際健走

文／黃純湘

CARTE POSTALE

時間：2011.03.19~20
地點：紐西蘭New Zealand羅托路亞Rotorua
健走距離：20公里X2
健走時間：第一天5.5小時／第二天5小時

時間：2011.04.02~03
地點：澳洲Australia坎培拉Canberra
健走距離：20公里X2
健走時間：第一天5小時／第二天5小時

●紐西蘭羅托路亞是我今年挑戰18個國家國際健走的第一站，不同以往單槍匹馬去參加，這一次選擇加入荷蘭健走朋友的團隊。我們一行7人，國籍有荷蘭、比利時、臺灣；成員有大有小，最小的才3歲，最大的將近70歲。事實上除了Lo、Doris、Geraldine和我4人是真正帶著國際健走護照來挑戰以外，其他3位都是陪客，Rene是陪著太太Geraldine來參加的；Amma及Elis祖孫兩人則是陪著Doris來的。

在紐西蘭期間，我們租了一輛9人座休旅車當交通工具，住宿在各地青年旅館，既方便又節省；歐

洲朋友們挑戰各地健走的同時，都會自行規劃安排旅遊行程，不僅可以完成健走挑戰又可以度假旅遊，一舉兩得。我幸運地搭上順風車，跟著他們前進紐西蘭。

羅托路亞位於紐西蘭的北島，是一個遍佈天然地熱岩層的城市，也是著名的毛利人聚落，位於市中心的羅托路亞湖是北島的第二大湖。兩日的國際健走是由當地扶輪社負責規劃主辦，今年受到年初發生在南島基督城大地震的影響，國際走者明顯減少。但是在這樣一個永遠有來自世界各地健走愛好者的場合，總是會遇到熟悉的面孔或好久不見的「走友」，異地重逢的喜悅真真切切地寫在彼此的臉上。

3月19日健走第一天，國際走友包括來自臺灣的健走達人Hunter都不約而同地穿上「行」T恤，代表臺灣浩浩蕩蕩地起走。由於南半球的太陽特別灼烈，大會貼心提供防曬乳液，讓大家擦了再走。九點整，數百人準時起走，Lo、Doris、Geraldine、Rene、Hunter和我，選擇走20公里，這個距離是IML國際健走的基本門檻，這一天的路線是紅木森林，聽說《魔戒首部曲》中哈比人在森林被追逐的場景就是在此地拍攝的。一路上漫步在高聳參天的紅木原始森林裡，忍不住深深吸一口氣，好把這濃濃的天然芬多精永遠儲存在身體裡。沒多久，身高近190公分的Geraldine、Rene夫婦及Hunter，就把我們遠遠地拋在身後，Lo、Doris和我3人拿著路線圖，

以我們的速度慢慢前進，沿途尤加利樹撲鼻香，森林深處密佈著銀蕨，含苞的銀蕨有如新的生命即將展開，這也是為什麼毛利人稱含苞的銀蕨為「生命的開始」。整整20公里走在這大自然創造的綠意盎然中，真的是健走最極致的享受。

3月20日健走第二天，烈陽高照，我們走在沒有濃密森林庇蔭的羅托路亞市區，一路經過特殊的地熱岩層公園，冒煙的地熱湖泊，冒泡的地熱泥漿，就像新北投的地熱谷一樣，但是這裡幾乎就是個地熱城，濃濃的硫磺味隨處可聞，也因此造就了許多特殊的地質景觀，特別是沿著羅托路亞湖，因為地熱的影響，部分的湖水呈乳白色，沿途不論景致或生態都獨樹一格。

兩天的國際健走，雖然參加的人數不多，但服務卻一點也沒減少，每一個補給站、檢查站，甚至終點站，都是由小女童軍負責服務，大人僅在一旁守候，小小女童軍個個大方又盡責，這真的是一個大人提供給小孩學習服務的絕佳機會。這兩天碰到最特別的國際走友真的非「松尾先生」莫屬了，來自日本的他已經八十一歲，永遠獨來獨往積極地參加各地國際健走，在羅托路亞他每天必須從市區步行4、5公里到會場參加健走活動，如此辛苦卻甘之如飴，因為他熱愛健走且以收集各國健走獎牌為目標，他說：「IML獎牌每個國家都不一樣，孫子們爭相收集我的獎牌，已經被預定到明後年了，我要努力為他們而走！」如此可愛的老爺爺，讓人不得

不對他豎起大拇指！

紐澳是南半球大洋洲唯二的IML國際健走國家，每年三月以紐西蘭羅托路亞為起點第一站，澳洲坎培拉第二站。我們這小小的7人健走團，完成第一站健走後，從奧克蘭飛往雪梨，只短短停留一天就直奔國際健走城市坎培拉。在澳洲沒有租車的我們，必須拖著大小行李穿梭在各個大眾運輸交通工具之間追、趕、跑，這個時候一雙強壯有肌力的腳是非常有用的。

今年是坎培拉國際健走第20週年，大會特別印製「A walk for all ages!」紀念衫送給每一位參加者。我們一行人住在距離大會起點約3、4公里外的青年旅館，每天先快走30分到會場，再加入20公里健走的行列。坎培拉是一個經過設計興建的首都城市，街道、公園、行政區都顯得特別井然有序，兩天的健走路線大部分集中在坎培拉自然公園的黑山及紅山保護區，整個園區佔地極廣，原始又粗獷，充滿野生動植物及鳥類，特別是鸚鵡，到處可見其身影。健走在充滿澳洲風味的原始森林，我們邊走邊睜大眼睛尋找野生袋鼠，一直到第二天才有機會近距離欣賞到袋鼠在棲息地活動的景象。

不同於羅托路亞，坎培拉國際健走全程服務人員都是銀髮族，今年最長青的志工已經95歲，還樂在服務。兩場國際健走，透過荷蘭走友Lo的安排，讓我們有機會受邀到當地走友家用餐交流，體驗在地人的熱情招待，也為這一趟旅程留下特別的經驗與回憶。





令人難忘的 雙溪「平林休閒農場」健走

文／連錦堅

●五月上旬，大學畢業30年的第30屆同學會在澎湖舉行，「我們這一班」與眾不同的同學會，成了澎湖日報的新聞；相隔一周的雙溪健走，對我而言更是別具意義。

位於新北市雙溪區的「平林休閒農場」，筆者之前已造訪過四次。只因此一廣達20甲的農場，保有原始林相、生態豐富；再因步道中有段「好漢坡」可檢視心肺功能；更因為農場主人——葉朝枝這二十多年來的堅持與付出。

今年二月的貢寮——雙溪萬步走春，正巧路過此農場，就在熱心地向一旁中視林董事長推薦時，想起二年前就曾向同仁說過要帶大家來體驗不一樣的鄉野健走趣；三月，當老同事蔡明川宣示一億步目標時，心裡想：將前20年汽車公司的同事與近10年的希望夥伴相約一起，不就好比兩條溪，交會於平林，以健走做為彼此的共同語言。

難忘，因為是一次全程春雨隨行的健走。

難忘，更是因為參與成員對筆者的特殊意義。

5月14日，週末。下雙溪火車站，風雨中點名，30位全到齊，感動。介紹「四輪幫」成員與希望夥伴彼此認識。甘霖中漫步鄉間小路，一切新鮮；農場門口，主人相迎。30人分六組，全都第一次DIY做愛玉；接下來的雨中農場萬步走，默真的三個小朋友，表現得讓人想對她們立正敬禮。

晚餐過後，甘霖持續。農場主人說：真虧有這場雨！為不讓大家失望，螢火蟲仍派出精銳相迎，眾人驚呼連連。揮別農場，雨繼續下，有始有終。

雨中的太陽在心中，相信參加這次雙溪雨中行的朋友，絕大多數都已體會了。30年來的兩個服務單位，30位夥伴雙溪難忘聚會，這一天，我將記憶很久很久。

平林休閒農場，絕對是一處值得品味的鄉野。想去嗎？建議您跟我們一樣搭乘火車，下雙溪站步行約莫二十分鐘可抵農場。



▲連用餐處都是如此古色古香，農場主人用心可見一斑。



▲鄉野健走趣，難得；全程雨中行，難得！



▲ 本次為期88天的計步器大賽，冠軍由商情中心的徐崇哲組長(右)，以1,481,000步奪得，陳社長特別請前總編輯宋自強(左)擔任頒獎人。

為了一萬步 中央社幹部走透透

圖文／林燕雪(中央社組長)

緣起：一場戴勝益董事長的演講，中央社社長陳申青有感於擁有健康身體才是最大幸福，決定從組長級以上主管開始推廣計步器。

● 99年底，中央社組長級以上主管都得到一個「百萬」，這當然不是厚厚的鈔票，而是一台輕薄短小的百萬步計步器。

中央社同仁的健康就從100年元旦開始起走，努力奉行「每日一萬步，健康有保固」，非常感謝中央社大家長，給了這個又愛又恨的「玩具」。

健走方法形形色色，可依心情決定，只要跨出阿姆斯壯的第一步，並持續下去，就有光明前途。為了消除多餘的脂肪，在自然呼吸的情況下步行，讓心跳維持在最高心跳數的50~60%之間，就能提升有氧運動的效能，進而達到塑身效果。據說推廣每天萬步健走的飛躍羚羊紀政，多年宿疾也因此不藥而癒。

坐辦公桌的小腹婆、小腹翁們，錢沒存多少，肉倒是多了好幾圈。中央社計步器大賽期間，早上就有人在活力館繞著圈子增加步數；中午的「飯團」出沒範圍，也擴大許多；晚上下了班，有人從松江路走到捷運忠孝新生站，甚至搭公車提早1站下車，再散步回家；假日則盡量安排和家人出遊踏青。

在辦公室見面時，參賽選手們不時掀開自己腰際衣襠，和同仁分享計步器飆到哪個數字，招呼用語變成「你走幾步了」，真的很好玩。最後衝刺階段，不少人像著了魔，沒走到想要的步數，就渾身不自在，一定要把步數湊齊才甘心，像戴勝益一樣，即使搭飛機也要在機艙補足步數。

大賽期間還有不少有趣插曲，有人把計步器誤丟進洗衣機(神奇的是，吹風機吹乾後，竟然恢復功能)、有人曾把它掉進馬桶裡、有人夾在鞋子上(被取笑像電子腳鐐)、有人不小心歸零(到處找人見證原有步數)，也有人逛花博一整天，卻忘了戴計步器，回家直呼「損失慘重」。

中央社4月1日社慶，計步器大賽舉行頒獎，冠軍得主徐崇哲總步數將近150萬步，眾人甘拜下風。他發表感言表示，去年健康檢查有了警訊，決定用計步器走出健康，很高興能獲獎。

雖然比賽已告一段落，但中央社許多主管現在還是計步器不離身，樂當走透透的Walker。





本會動態

王金平院長 粉紅健走

●5月21日這一天，很不一樣。本會「元旦健走」活動代言人，同時也是台灣癌症基金會董事長的王金平院長，在一場健走嘉年華活動中，「奮勇」穿上粉紅紙內衣，這是怎麼回事？原來是為了號召三百壯士穿上它，宣導乳癌防治，呼籲女性要定期乳房篩檢，並提醒大家「快步走・多蔬果・少發火」。



百歲清華健康行

●1911年創校的清華大學，今年適逢創校100周年。在百年校慶系列活動中，一項名為【百歲清華健康行】健走活動，4月16日在新竹十八尖山舉行。身為清大名譽博士的紀政女士，由基金會總監連錦堅陪同出席這場健走活動。當天，清大校長陳力俊（右3）力邀紀姐於6月11日畢業典禮為畢業生演講。6月11日，紀姐就以「放棄者永不會成功」為主題，與今年清大畢業生們分享。



嘉義市衛生局長加入榮譽會員

●5月28日，紀姐應嘉義市黃敏惠市長之邀，特地南下參加「萬步蘭潭健康行」健走活動，當天她倆與健保局戴桂英局長一同牽著小朋友健走，畫面相當溫馨。此行的另一個收穫是，嘉義市衛生局孫淑蓉局長與本刊主編住在嘉義的表弟王忠誠，隔週相繼加入【百萬聚樂步】榮譽會員行列。尤其有首位現任衛生局長的加入，叫人開心！



- 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】

江界山 10,000
黃玉良 10,000
吳杜素霞 10,000
林正常 10,000
藍森 10,000
何宗穎 10,000
王輝清 10,000
羅宗敏 10,000
梁育正 10,000
連王尾 10,000

曾俊郎 10,000
洪復美 10,000
蘇博泰 10,000
王忠誠 10,000
孫淑蓉 10,000

【年費會員】

蔡明川 1,000
李錦桂 1,000
吳慧雯 1,000
林進修 1,000

林敬惠 1,000
陳世國 1,000
李麗卿 1,000
柯苓只 1,000
吳自強 1,000
吳永誠 1,000
許淑玲 1,000
朱富榮 1,000
楊聖音 1,000
裴秀卿 1,000
許靜方 1,000

李任海珠 1,000
張湘勇 1,000
劉士銘 1,000
賴秀媛 1,000
喻秀蓉 1,000
鄭正雄 1,000
吳鳳金 1,000
陳韻竹 1,000
高黃 1,000

劉小鳳 1,000
許素兒 1,000
陳呈祿 1,000
林武雄 1,000

【捐贈】

鄭富謙 500
劉清榮 200

註：以上資料自100年3月19日至6月13日止

2011現代健康行

917健走趴

就一起健走吧!

活動日期：民國100年9月17日（六）
 活動時間：08:30~12:00（09:00前完成報到）
 集合地點：臺北自來水園區 噴泉庭園廣場
 公館捷運站4號出口，步行約5分鐘
 報名日期：即日起，限額6000名，額滿為止
 報名費用：300元（HYUNDAI車主報名費只要200元）
 健走路線：新店溪及景美溪右岸，全程約10,000步

報名好康



百萬步計步器
（市價500元）



凌波怡東方美人茶
夏威夷火山熔岩水
（市價70元/2瓶）



晴雨兩用傘
（市價199元）

完成禮

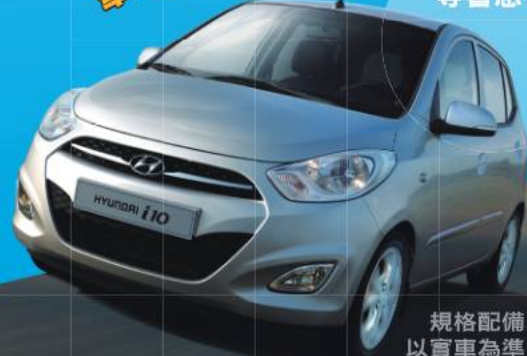


多國專利
除濕排熱鞋墊
（市價390元）

顏色尺寸以實品為主

幸運摸彩

頭獎 i10 及多項好禮
等著您!



規格配備
以實車為準

指導單位：行政院體育委員會 臺北市府

主辦單位：臺北自來水事業處 希望基金會
 TAIPEI WATER DEPARTMENT Hope Foundation

主要贊助：HYUNDAI NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

贊助單位：凌波怡 Rainboil 美娜化粧品 Dr. Sile 日行萬步 Carrefour 家樂福 文教圖書 行屋 阿瘦皮鞋 歷時兩年 台灣最好的鞋 ChangeAir

協辦單位：警察廣播電台 教育廣播電台 臺北廣播電台 漢聲廣播電台 臺北市立關渡醫院

日行萬步—現代健康之道

肌內效保健教室

給予步行時的足部良好的穩定度，避免過度的足部動作

本期主題 足弓支持貼法 ARCH

中華肌內效協會



採仰躺姿，腳踝呈90°
協助足弓支撐，改善足底壓力

01 測量貼布長度



以貼布背面測量腳底外側處繞過足底通過內踝至小腿的長度。

02



I形貼布基部固定在腳底外側處(小拇趾側)。

03 腳踝呈90°



貼布沿著足底貼往足內側(大拇趾側)。

04 通過內踝前方貼往小腿。



05 完成



更多訊息請上

【肌內效貼紮同樂會】查詢！

www.facebook.com/kinesiologytaping

走出健康 坐出元氣

疼惜膝蓋 保護脊椎

愛行者

健康生活館 敦南展售中心

地址：106台北市大安區敦化南路二段200巷14弄8號1樓

電話：02-2732-1539

市話撥打免付費客服專線：0800-399-089

Exerstrider 引自美國 健走杖 愛行者 搜尋

每個月第二個週六；每日快樂班，均有持桿健走活動，無論是否有健走杖，皆歡迎來電報名體驗。報名專線：0800399089

獨特腳墊，自由替換。靴型、鐘型

丹放型 櫻花粉

歡迎來函免費索取使用者心得分享書籍
抬頭挺胸 步履輕盈
健身 減重 美姿 保護膝蓋

扶爽 FORSOUND 專利凝膠坐背墊系列

扶爽凝膠坐墊 一般坐墊

背吉坐背墊 扶爽6°C凝膠坐墊二代 背吉輕巧背墊 扶爽低背墊 扶爽凝膠腰背墊 扶爽凝膠萬用坐墊 扶爽高背墊

脊椎支撐 40% 壓力減輕

背墊均置專利得意貼凝膠小墊(可隨個人需求貼放，以支撐腰背、頸部)
坐墊前後6度設計、讓腰桿輕鬆打直，並鋪醫帶級凝膠保護坐骨吸壓、散壓40%

端正坐姿，減輕腰的疲勞

專利扶爽凝膠舒壓坐背墊 符合人體工學 保護脊椎 預防久坐腰痠背痛

歡迎至台北世貿1館台灣運動暨休閒產業展

2011年7月15日至18日

富聲國際(股)公司扶爽坐背墊、愛行者健走杖攤位參觀選購

營業時間：週一至週六
上午9:30至下午7:00
歡迎來店體驗選購

扶爽 FORSOUND



健走杖 Exerstrider

扶爽 FORSOUND 專利凝膠坐背墊系列

公司網站：www.formosasound.com.tw
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

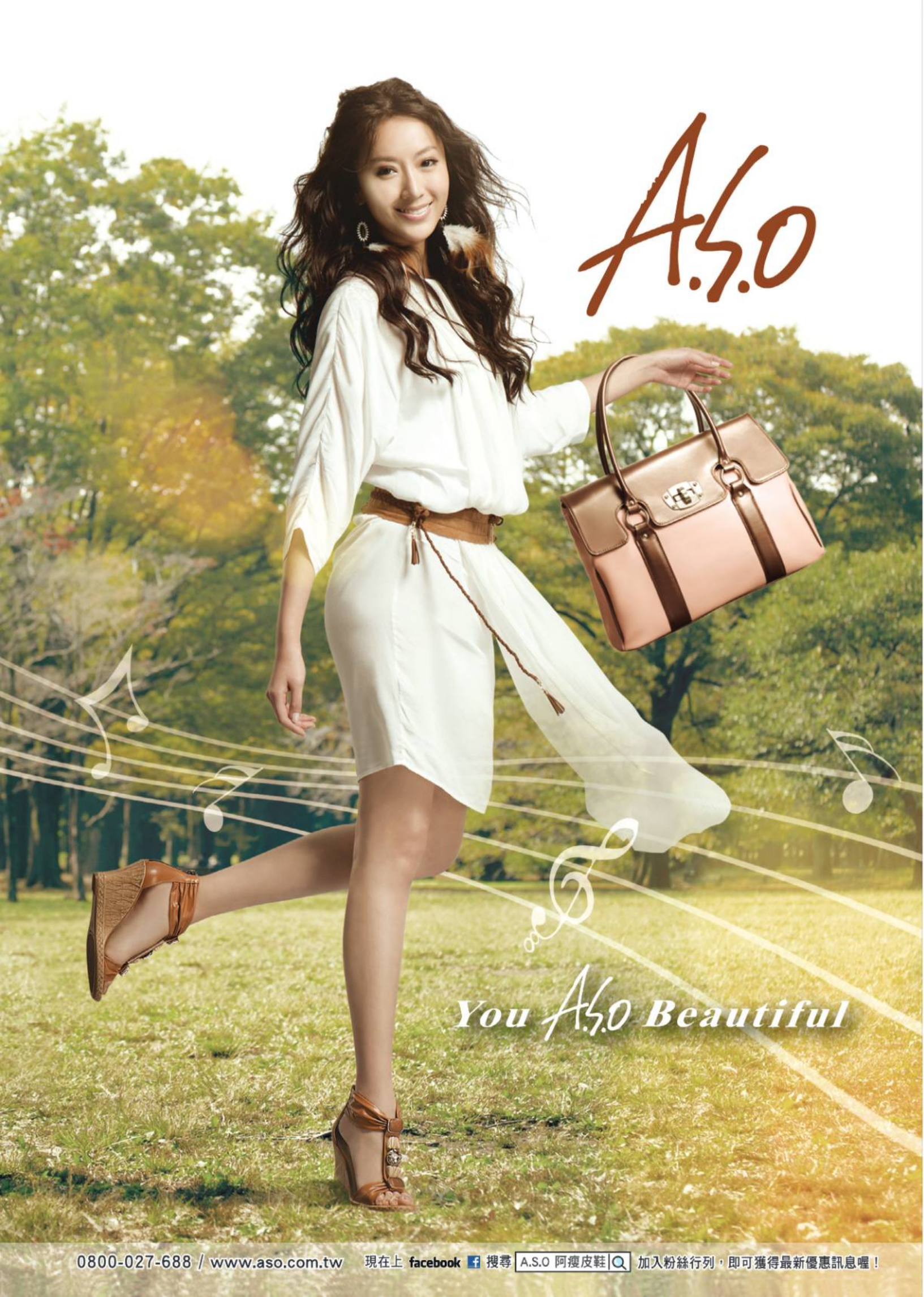
※ 您所繳交的費用將作為日行萬步長期推廣之用，本會將提供報稅可使用之正式捐贈收據。

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「電子報」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							



A.S.O

You A.S.O Beautiful