

發行人／紀政

百萬步樂聚



本期精采要目

- 1 ●編輯室手記
- 2 ●紀姐隨筆
- 3 ●繞著地球走—阿雷札諾2天國際健走、原州2天國際健走
- 7 ●國際健走大師論壇
- 9 ●1111全民健走日，全國縣市齊步走
- 11 ●1111全民健走日，快樂台北向前走
- 12 ●會員心得分享
- 15 ●台灣健走步道系列—敦化南、北路
- 17 ●會員健走—馬告生態公園
- 22 ●郵人迴響

第9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／2008年1月出版（期數：第九期）

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、劉文通先生

發行人：紀政 執行編輯：黃純湘

主編：連錦堅 編輯小組：黃玟靜、曾虹琳

美編：吳慧雯 李杰昇、黃元清

攝影：江德仁 責任編輯：詹子慧

發行所：財團法人希望基金會 執行長：鄭樹恩

會址：10452台北市中山區玉門街1號2樓

電話：(02) 2597-8186 傳真：(02) 2597-6448

網址：http://www.hope.org.tw

劃撥帳號：18205150（戶名：財團法人希望基金會）

印刷／裝訂：盈捷彩色印刷有限公司

●『日行萬步日行一善，持之以恆，讚！讚！讚！』

以上15個字，留在本期編輯室手記當證據，將來好印證是否有越來越多人點頭稱讚！不論您是計步器隨身戴，堅持日行萬步的萬步達人；或是將計步器當成祝福禮物，致贈親朋好友，鼓勵他人日行萬步的有心人；還是認同「健康存摺」意義，幫忙介紹「戴佑紀」、進而促成他人「因多走動，而少病痛」的好心人，都是不因善小而不為的善心人士。

日行萬步的七個喜悅（簡稱：萬步七喜），是【百萬聚樂步】推廣中心六年來的實證結果；也是紀政今年再度親赴全國各縣市宣導的重點；更是「堅持日行萬步者，即為日行一善者」一說之由來。

基於日行萬步即日行一善的強烈認

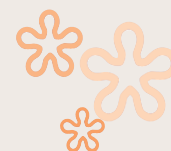
日行萬步與日行一善

《編輯室手記》文／連錦堅

知，本期主編以健走志工身份跟隨紀姐腳步走訪23縣市後，於10月11日再從紀姐的故鄉—新竹開始，前往臺灣郵政在台灣島內的22處責任中心，進行另一波宣導，目的在鼓勵郵局能設置「萬步七喜分享區」。此行在10月29日臺灣郵政董事長、總經理等高層簽名響應後，圓滿達成任務。

11月9日的「國際健走大師論壇」，與11月11日全民健走日「全國25縣市同日萬步走」，都是國內首創，基金會的工作夥伴們除了承受巨大的壓力外，還得接受體力大考驗（特別是活動召集人純湘）。力量哪裡來？答案正是：日行萬步的七個喜悅，日行萬步與日行一善。

當咱們台灣，有一天成為名符其實的「萬步寶島」時，我們這些年所走過的、所堅持的、所付出的，不但值得，而且是絕對值得！



喜見健走種子陸續萌芽

●11月11日，是國內首次全民健走日，難得譜出了全國25縣市同日萬步走的歷史畫面。當天上午，走在台北雙溪河岸，接到基金會的好朋友—警廣鍾國成副總臺長的連線電話，他興奮地告訴我：他剛和各縣市長完成活動現場連線採訪，感受到地方首長對日行萬步運動推廣的認同與支持。

辛勤播種 歡喜收穫

「紀姐，妳這些年的努力沒有白費，希望基金會所播下的種子，確實已經在全國各地不斷萌芽，我不但親身感受，還可以當見證。」鍾副總臺長比我還興奮。

老實說，籌辦2009年高雄世界運動會的工作可謂千頭萬緒，因此在9月5日完成高雄縣的全民健走日宣導之後，這四個月來幾乎將全部時間與心力都投注在高雄世運會。但是，從媒體及各地方邀約中（雖然我只出席了其中一場），卻可以明白鍾副總臺長興奮的由來。

從10月至12月，除1111的25縣市同日萬步走之外，各地舉辦的健走活動可謂此起彼落，一場接一場。包括：TOYOTA與La New數場萬人健走、「看得見希望健走」（關渡）、澎湖大健走、平溪登高健走、「愛地球、健康走一走」（交通大學）、礦山大健走（金瓜石）、「無菸步道，邀您來健走」（雙溪）、「樂竹向前走」（溪頭）、楠梓加工出口區園區健走、大肚山萬人健走、「客家

嘉年華樂活健走」（新竹）、MIT好鞋健走（高雄）、屏東內埔young young健走…等不勝枚舉。

日行萬步人不老，新年健康鼠來寶！

有一次，我因公赴台南，朋友一見到我，便急著告訴我：「我們附近公園不久前裝設了好多面鼓勵民眾健走的立牌，我帶妳去看，保證妳看了開心。」就像是曾經提過，在路上或穿過公園，經常會有可愛的陌生朋友，跑到面前對著我說「每日一萬步，健康有保固」，一樣令人欣喜不已。

兩年前我在本刊創刊號親筆寫下「堅持，不容易；但好的事，對的事，我絕對堅持。」「口水讓臺灣沈淪，汗水可讓臺灣飛躍。」兩年後的今天，見到健走種子在全國各地陸續萌芽，欣慰之餘更有感激。時值歲末新春，謹以十二萬分感恩的心，向這些年來在不同角落，以不同形式，為我們加油打氣的朋友們，說一聲：「謝謝您！」也祝福大家：「日行萬步人不老，新年健康鼠來寶！」

編按：紀姐自2002年推廣日行萬步以來，每次演講結束時，都不忘要大家跟著她一起說：「有錢真好，有閒更好，有健康才是寶！」

【希望基金會董事長、百萬聚樂步發起人】

紀政



【繞著地球走】

文／黃純湘

義大利 阿雷札諾國際健走

●健走運動在歐洲已經有近百年的歷史，特別是每年7月的第二個週末在荷蘭尼米根所舉辦的4天健走，更是世界各國健走愛好者的朝聖之行。為了11月11日全民健走日系列活動～國際健走大師論壇，紀姐希望能邀請到尼米根健走主辦單位的會長來演講。於是我們便透過電子聯絡信箱發出邀請函，但一直未收到回應，眼看著11月份的活動即將到來，心中忐忑不安。後來透過IML Walking Association國際健走組織網站，才發現原來荷蘭尼米根4天健走也是IML年度健走活動之一。

意外結緣IML年度健走活動 挑戰國際健走之旅

直到8月31日輾轉打聽到IML Walking Association 20週年的年會即將在義大利阿雷札諾召開，各會員國代表也將在年會結束後，參加9月8、9日為期2天的國際健走活動。當晚，紀姐一聽到這個消息，馬上要我整裝出發到義大利參加這場健走活動，並且想辦法認識IML會長及各會員國代表。這個任務來得快又急，為了台灣第一次國際健走大師論壇，不得不趕鴨子上架，拼了！9月1、2日是星期六、日，我預定9月5日啟程，算算剩下不到3個工作天，要報名、訂飯店、申請義簽、訂機票、搜尋當地交通工具及地圖…等，真的拼了！

經過一陣不可思議的匆忙與混亂，在9月5日晚上7：40順利搭上國泰航空飛往香港，轉漢莎航空到德國慕尼黑，再轉搭義大利航空，終於在9月6日早上10：00到達熱內亞，歷經21小時還尚未抵達目的地。在義大利熱內亞機場英文似乎派不上用場，經過一番比手劃腳，終於買到車票搭上巴士離開機場，接著轉搭火車順利來到即將入住的小城法拉吉，拖著沈重的行李走出火車站，不知東南西北，只好拿著飯店地址及地圖，像沿街托鉢一樣邊走邊問，約50分鐘後，沈重的行李與滿身大汗的我終於抵達位在小山坡上的目的地—Hotel Palace。

當人在異國而有地方住、行李有地方放時，心就安了一大半；經過簡單的梳洗，疲憊也去了一大半，二話不說揹起背包，馬上搭上最穩當的11號

公車（可靠的雙腳）探險去。從飯店櫃檯一路問到城裡的旅客中心，很快發現往返阿雷札諾最方便的方式是搭火車，一路摸索，來到阿雷札諾已是下午4：30，一出站正徬徨不知該往哪走時，火車站正前方出現「MARE E MONTI」健走報到處的指示牌，滿懷驚喜開始如尋寶般沿著蜿蜒的道路尋找「MARE E MONTI」字樣，不久來到了像市集一樣熱鬧的廣場，每個人都有說有笑，看起來很悠閒，人群中忽然瞄到有幾個穿著繡有「MARE E MONTI」字樣T恤的人聚在一起談天，才趨前露出微笑，馬上被熱情迎接到隔街的活動總部。

「MARE E MONTI」阿雷札諾國際健走 專業分級路線規劃

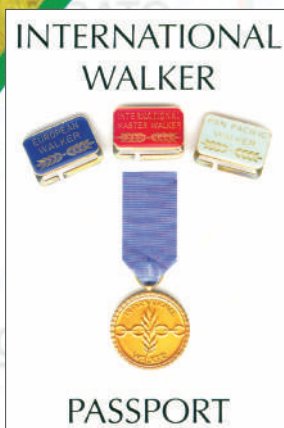
這是一個充滿活力與笑容的活動總部，到處都是穿著紅T恤的服務人員，有人翻譯、有人接待、有人受理報名、有人處理報到…，我在義大利式的熱情招呼下迅速完成繳費及報到手續。「MARE E MONTI」阿雷札諾2天國際健走活動，今年邁入第23年，健走路線分為山線及海線，以「A、B、C、D、E」五個字母及「綠、紅、黃、藍、白」五種顏色區分，依距離及難度劃分等級。A、B、C屬於山線，分別是難度最高的22（23）公里、難度中等的18（16）公里及一般等級的8（7）公里；D、E則屬於海線，分別是22（25）公里和40公里的距離。依照IML規定，若要取得國際認證，必須連續2天參加難度中等（B）以上的路線，並且在規定時間內走完全程，才有資格獲得當地主辦單位在IML所發行的國際健走護照上蓋章認證，為了取得認證、為國爭光，我馬上代表台灣報名B組路線。

阿雷札諾是依山傍海的美麗山城，位於義大利北部沿地中海海岸，每年九月的國際健走都吸引數千名來自世界各地的健走愛好者參加，有團體組隊前來、也有三五好友結伴同來，當然也有很多像我一樣的獨行俠。一年一度的健走活動讓山城居民開心、熱情地展開雙臂迎接來自世界各國的友人，從9月5日開始，整個山城就沈浸在嘉年華般的熱鬧氣氛中，各式各樣的民俗活動、戶外音樂會、市集、派對、中古世紀裝扮的遊行、武士耍大旗…等活動，在城裡處處可見。

開走囉！健走和微笑是世界共通的語言！

9月7日一早踩著非常自信的步伐（因為幾乎每一條道路都認識我了），從Hotel Palace快步健走到法拉吉火車站（約30分），搭火車到

IML國際健走護照。



●阿雷札諾國際健走參加證及完成全獎牌。





【繞著地球走】



阿雷札諾，此時這個山城已宛如小小國際村，滿街都是不同國籍的人，講著不同語言，但大家不約而同露出美麗的共通語言－「微笑」。為了達成此行的終極任務，我開始展現台式熱情，逢人就露出大大的微笑並自我介紹，天南地北的聊一下後開始打聽「IML的會長是哪一位？」「秘書長是誰？」「貴國的會長是否也在此？」您相信嗎？一整天下來就結識超過16國的健走愛好者，這就是國際健走神奇的地方，不分國籍、不分年齡、不分膚色、不分語言、不分你我，只因愛好健走已無形中為彼此驗明正身，聯繫彼此感情，就算是遠自台灣初來乍到的我，也很快、無條件地被接納進入這個國際健走大家庭。

阿雷札諾2天國際健走，體驗大自然純樸風貌

9月8日健走第一天：掛上B組綠色參加卡，繫上計步器，6點準時離開飯店步行去搭火車，7點即抵達阿雷札諾健走報到廣場。每個人依序排隊讓工作人員在參加卡上掃描報到後，即可順著指示海報及指引人員自行出發，沿途必須經過2個檢查站（Check Point），工作人員會在參加卡上用車票剪做記號，只要在當天下午5點以前回到原報到處，憑參加卡再掃描一次確認完成時間即可。18公里山線，對於每日健走超過一萬步的我不算太難，心想中午左右應該就可以回到集合廣場，結果事實證明我是錯的！B組路線海拔735公尺，A組甚至高達1088公尺，而且是從平地一步一步往上走，沿途崎嶇陡峭，整個山區完全保留純樸風貌，純粹的自然與原始，路不好走，感受卻更深刻。眼、鼻、身、心、腳更貼近原始粗獷的大自然，這無與倫比的心靈享受遠遠超過身體的疲累，沿途不論走快或走慢，走在前或走在後，身邊永遠有人，如家人般的陌生人，邊走邊聊，彼此嘘寒問暖，加油打氣，讓人走得自在又安心，結果我一直走到下午4點左右才回到原點。走完全程是大家休息放鬆開懷暢飲的時候，也是彼此交流互動的最佳時刻，此時，經過介紹終於認識到IML國際健走的會長及秘書長。阿雷札諾山城的健走慶典到此已達高潮，有如不夜城，各式慶祝活動沒有中斷過，大家像久別重逢的老友，有著聊不完的話題，直到半夜12點仍鬧哄哄，捨不得離開，當晚我很幸運地搭以色列友人們的便車回到法拉吉。

9月9日健走第二天：一大早搭法國健走團友人的大巴士來到阿雷札諾，大家排隊掃描報到後馬上出發，今天的路線是較短的16公里，但是坡度更陡，挑戰更大，走到山頂早已飢腸轆轆。山頂上獵人避寒小屋一群義大利老廚師正在此忙進忙出煮著義大利麵，無限量供應我們這些參加者。大家捧著美味的義大利麵，在綠草如茵的山坡上席地而坐大快朵頤。參加「MARE E MONTI阿雷札諾2天國際健走」只需繳交報名費10歐元（約新台幣400元），除了可以領到活動T恤及腰包外，兩天的健走完全不需要自備食物，健走路線沿途都設有美味食物及各式飲料補給站，讓每位參加者自由取用。兩天下來深深地感受到義大利人濃濃的待客之道。

台灣走出去、世界走進來

因緣際會參加了IML阿雷札諾2天國際健走，真是讓我大開眼界，原來透過健走可以讓人與人、國與國的距離如此地近。健走真是拓展國民外交最完美的工具，不論是國際友人走進來或是台灣國人走出去，都能腳踏實地一步一腳地走出開闊胸襟、豐富視野與真誠友誼。

▶ 原州國際健走參加卡。



▶ 韓國小朋友熱愛健走。

2008年IML國際健走行事曆

國家	城市	天數	月份	日期
紐西蘭	羅托路亞Rotorua	2	三月	15、16
澳洲	坎培拉Canberra	2	三月	29、30
以色列	吉寶山Gilboa	2	四月	4、5
美國	溫哥華Vancouver	3	四月	25、26、27
比利時	伯列肯堡Blankenberge	2	四月	26、27
法國	香東內Chantonnay	4	五月	1、2、3、4
英國	威靈伯Wellingborough	2	五月	10、11
中國	大連Dalian	2	五月	17、18
盧森堡	戴克Diekirch	2	五月	17、18
丹麥	威堡Viborg	2	六月	28、29
愛爾蘭	卡索堡Castlebar	4	七月	3、4、5、6
荷蘭	尼米根Nijmegen	4	七月	15、16、17、18
芬蘭	瓦薩Vaasa	3	八月	8、9、10
挪威	瓦達爾Verdal	2	八月	30、31
義大利	阿雷札諾Arenzano	2	九月	13、14
奧地利	席菲德Seefeld	3	九月	19、20、21
捷克	布爾諾Brno	2	九月	27、28
德國	芳達Fulda	2	十月	4、5
西班牙	巴塞隆納Barcelona	2	十月	11、12
美國	阿靈頓Arlington USA	2	十月	18、19
韓國	原州Won-Ju	2	十月	25、26
日本	東松山Higashimatsuyama	3	十一月	1、2、3
台灣	臺北Taipei	2	十一月	8、9

【國際健走活動花絮】

韓國原州
2天國際健走

●在義大利阿雷札諾2天健走期間認識許許多多新朋友，回國不久就接到韓國原州健走協會副會長洪光亨先生發來的正式邀請函，熱切期待我能參加10月27、28日在韓國原州舉行的2天國際健走活動（IML年度健走活動之一），還特別招待食宿。

那段期間正值本會在籌辦全民健走日記者會，實在是分身乏術，但盛情難卻，所以匆匆地三天往返韓國，參加10/27第一天的20公里健走，翌日滿心期待能完成第二

天的20公里健走，以期達到IML國際認證標準，好在我嶄新的「國際健走護照」加蓋一個「韓國原州認證章」，可惜因為原州往返仁川機場尚有一段距離，而且假日塞車是出了名，為避免錯過返台班機，只好忍痛放棄10/28第二天的健走。

不過短短的韓國之行已經讓我飽覽原

州絢麗的秋色，以及韓國人對健走運動的執著精神，推廣健走這項最完美運動，我們台灣可絕不能輸韓國唷！





【國際健走大師論壇】

1109國際健走大師論壇在台北

文／曾虹琳



●11日9日一場國內健走愛好者期待已久的「國際健走大師論壇」在文化大學博愛校區大新館登場。健走運動近年來在台灣日漸風行，中華健康生活與運動協會特別邀請來自歐洲，比利時籍的前IML(International Marching League) Walking Association主席—Luc Henau、美國計步器先生W. Ron Sutton、日本萬步博士一波多野義郎三位國際健走大師，一同來台共襄盛舉，參與由行政院體育委員會、行政院衛生署共同主辦的「1111全民健走日系列活動」，分享歐、美、日的健走經驗。

國際健走大師論壇 歐、美、日、台四國經驗分享

難得齊聚一堂的三位國際健走大師，與國內「全民健走日」代言人—紀政女士，近距離與民眾互動，分享不同文化背景對健走運動議題的意見交流。本次論壇特別由體委會主委楊忠和主持開幕，現場貴賓有文化大學體研所所長林正常、台灣郵政公司總經理吳民佑、阿瘦皮鞋董事長羅水木、台北郵局大經理陳賜得…等，一同響應健走心得的交流；與會民眾中不乏社會各領域的先進，更有來自全國各地的參加者熱烈參與座談，可見國內健走風氣已日漸普及社會各階層。

歐洲的健走法寶 吸引各年齡層參與

Mr. Luc Henau指出，健走是個人能自主控制運動速率、節奏、休息週期且容易實行的一項完美運動，在歐洲，醫師們通常建議病患多走路，因為持之以恆地健走運動，能有效地預防心血管疾病。

另外他還以IML吸引各年齡層參與健走運動的著力點，提供國人作參考，例如：8至12歲的孩童可藉由在健走行程中安排活潑有趣的彩繪遊戲，增加孩子對活動的認同感、14至18歲的青少年可在活動中導入冒險刺激的遊戲因子；而針對有小孩的家庭來說，則必須考量時間與地點的便利性，以及適合親子互動的活動成分；在吸引年長者族群方面，不妨將健走路線融入對當地歷史人文、自然景觀、地理環境等的資訊傳達。

Mr. Luc Henau說明，小規模的健走運動能增加對社區環境的認識，並促進鄰里居民間的良好互動；而藉由舉辦國際性的大規模健走活動，能促進國與國之間的文化交流、同時有助當地觀光發展。

美國的健走之道 正確飲食多運動

美國計步器先生W. Ron Sutton則提倡：「Eat Right, and Move More!」意即「正確飲食及多運動」的觀念。他同時引用Dr. Hill的論述說明，美國約有半數以上的人有體重過胖的問題，只要每天減少攝取約100卡路里的熱量，增加約2000以上的步數，就能有效地控制體重，進而增進健康。

他並指出，在西元1975年醫療保健支出約佔整體經濟8%、現今約佔16%，預估2016年支出將高達20%；健走運動若能搭配計步器的使用，是能維持持續健走習慣的好方法，藉由每日或每週達到目標步數而激勵自己，無形中也減少了醫療費用的開銷。

日本的健走經驗—依個人狀況調整健走時間

日本萬步博士一波多野義郎，提供日本在2006年所作的調查報告中指出：相較於體操、游泳、球類等運動，在日本有高達39.8%的人口比例，將健走視為最受歡迎的運動，因為無論何時何地、簡單且不需費用，一個人就可輕易實行並達成。而引發現代人文明病的危險因子，運動不足的比例佔60.4%，高居榜首，值得現代人警惕。每日遵行日行萬步，有助壓力消除、改善便秘、提昇睡眠品質與預防文明病。萬步博士還建議，一次步行15分鐘以上，可以分幾次步行，合計一萬步就可以。無論何時，只要方便都可以健走步行，不要勉強，依個人情況允許調整即可。

台灣的健走論壇 吸收各國經驗截長補短

整場論壇過程中，主辦單位還特別安排了雙語同步翻譯，讓在座來賓與國際大師們能藉由耳機在第一時間獲知演講內容，並且貼心地為每位與會來賓準備豐富的健走相關紀念品、並製作精美的會議手冊；論壇中場，安排與會者品嚐精緻的茶點後再接續最後一階段的綜合座談會。綜觀此次舉辦的「國際健走大師論壇」，無論是與會貴賓、國際大師、參與民眾，皆對本活動的軟硬體設施等規劃持高度的評價。其中日本萬步博士一波多野義郎先生更指出，未來在日本也要舉辦類似的國際健走論壇交流活動，讓工作人員信心大增，並為台灣在健走運動的推廣上深感驕傲。



Luc Henau

- IML前任會長 比利時
- 比利時健走協會主席
- 國際健走聯盟及歐洲健走聯盟前主席



紀政

- 全民健走日代言人 台灣
- 財團法人希望基金會董事長
- 中華健康生活與運動協會副理事長



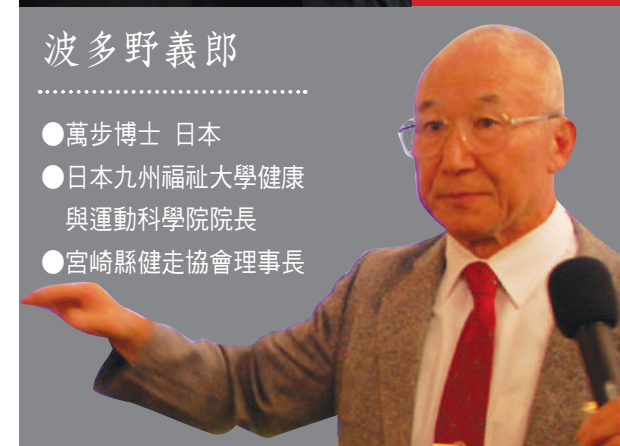
W. Ron Sutton

- 計步器先生 美國
- ACCUSPLIT公司 總裁
- 超過25年經驗的計步器專家



波多野義郎

- 萬步博士 日本
- 日本九州福祉大學健康與運動科學院院長
- 宮崎縣健走協會理事長





【1111全民健走日系列】

全國縣市齊步走

文／編輯室



●**台中市**的「1111全民健走日」活動在中台科技大學舉辦，蕭家旗副市長特別帶領民眾一同享受大自然的氣息，體驗健走帶來的樂趣與健康。

嘉義市為響應1111全民健走日，特別在蘭潭泛月公園舉行健走，吸引近萬人參加，脊髓損傷協會成員也來參加健走，雖然坐著輪椅，卻充分展現運動不落人後的精神。黃敏惠市長表示，「每日一萬步，健康有保固」，運動可以帶來健康與快樂，在風景優美的蘭潭泛月公園運動，令人心身愉悅。

南投縣的「1111全民健走日」活動在南投市平和國小集合後，由李朝卿縣長及縣府主管帶領民眾健走，在愉悅輕鬆的氣氛下，民眾滿懷興奮地扶老攜幼熱烈參與，整場活動突破6000人以上，許多民眾都是全家總動員，滿坑滿谷的健走人潮登上包尾山，場面熱鬧有趣。

彰化縣上千民眾在副縣長張瑞濱鳴槍後，由中州技術學院出發，沿途空氣清新、風景宜人。張副縣長表示，健走好處多多，相對造成運動傷害比例較低，若能持之以恆，可明顯改善體質，對消除壓力、增進食慾、促進身體健康，間接還能節省能源消耗、減少空氣污染，進而提升台灣節能環保的國際健康形象。

台中縣副縣長張壯熙為鼓勵民眾多走路、多運動，11月11日上午身體力行帶領二千多位民眾在潭子鄉新興國小操場跳有氧健康操，熱身活絡筋骨後展開全程四公里的健走行程，健走路線為風景優美的風動石登山步道，副縣長還在出發前發放毛巾，為大家加油打氣，整場活動熱鬧非凡，讓參與民眾皆留下難忘的愉快回憶。

苗栗縣以走出戶外、走出健康為主題，一早於頭屋鄉曲洞宮出發，沿線經硯墨山、飛鳳步道，至文星國小舊址，全程風景秀麗宜人，透過活動解說讓參加民眾認識縣內既有之健走步道，進而熱愛接近大自然環境，使民眾能持之以恆地從事戶外健走運動。

新竹市全民健走日11月11日在新竹高中啟動，邀請全體市民不分男女老幼來十八尖山健走，鼓勵民眾用腳愛鄉土，以悠閒快樂的心情健走、呼吸新鮮空氣，讓身心都健康快樂。

台北縣一早於永和市福和運動公園集合，特別規劃親子組與健行組兩種路線，以擴大民眾參與。沿途於新店溪畔河濱公園綠帶健走，讓參與民眾體驗一次難得的親近大自然健走運動。活動中還安排民俗體育舞蹈表演、搭配品茗、鄉土美食等活動，讓參與民眾印象深刻。

桃園縣的「1111全民健走日」活動在慈湖停車場集結出發，現場除了有陀螺、舞獅、舞龍隊的精采表演，更有儀隊交接操槍演出，現場氣氛熱絡。教育局為了讓與會民眾增加接近大自然的機會，特別商請慈湖陵寢管理處開放後慈湖管制區之林蔭步道，令參加民眾在贏得健康的同時，還意外獲得親近原生山林景致的難得機會。



基隆市的「1111全民健走日」活動在七堵明德國中熱鬧登場，雖然天空飄著毛毛細雨，但仍不減參與民眾的健走熱情。在市長張通榮鳴槍下，上千民眾扶老攜幼不管撐著雨傘或穿著雨衣，沿著產業道路經過七堵舊靶場、暖暖苗圃、暖暖早起會至暖西國小。

金門縣在縣長李柱烽帶領下，由金門運動場出發，途經北提路、浯江橋、夏墅、延平郡王祠、賢厝、吳厝、天后宮，並在金門日報與電視廣播之強力宣傳下，獲得金門民眾熱烈響應。

連江縣活動當天吸引軍民上千人參加，鄉親扶老攜幼，阿兵哥輕鬆但整齊的隊伍下，一起朝向目的地雲台山前進，在風和日麗的天氣襯托下，健走其中，心曠神怡，隊伍中有帶寵物的，也有推嬰兒車的，場面溫馨愉悅。

澎湖縣於觀音亭由王乾發縣長親自主持鳴槍，揭開2007年全民健走日的活動序幕。王縣長表示，他很感謝全民健走日代言人大力宣導這項有意義的活動，讓「每日一萬步，健康有保固」的理念落實在菊島這塊土地上。

台東縣在台東森林公園舉行，吸引上千位民眾熱烈參與，鄭麗貞縣長鼓勵一般民眾與身心障礙者一同來參與，帶領全體縣民一起為健康動起來，朝「健康城市」的目標邁進。

宜蘭縣在羅東運動公園舉辦健走活動，吸引近千人參與；當天雖然氣溫寒冷，民眾照常走出戶外，享受難得的健走日，縣長呂國華也親臨現場參與活動。大家沿著堤防道路走，一路欣賞羅東溪畔幽雅的景致，享受美好健康的全民健走日。

高雄縣當天選在風光明媚的澄清湖舉行全民健走日。由縣長楊秋興等人鳴槍起走，約有五千民眾共襄盛舉。縣長表示，人活著就要動，健走是很好的運動，可幫助身體流汗排毒、紓解壓力，澄清湖畔是縣內最近市區湖泊，適合大家利用假日多多前來健走遊湖，用雙腳走出健康。

台南市辦理本次健走活動，為鼓勵市民發現南市之美，進而促成市民養成規律運動習慣，在市長許添財的帶領下，參加民眾踴躍，每人攜家帶眷走完全程，最後還有摸彩活動，帶動全場活動最高潮。

嘉義縣活動當日天氣涼爽，加上健走路線選在番路鄉半天岩紫雲寺至埔尾社區步道，沿途景致宜人，途經客庄、埔尾等村落，滿山遍野的紅柿結實纍纍點綴山頭，美景好不勝收，超過三千人參加。

台南縣在南科特定區「直加弄大道」舉辦全民健走日活動，參加人數相當踴躍，熱鬧非凡，宛如一場運動嘉年華，有全民健走、通車典禮、單車巡禮、民俗技藝表演、健身操、摸彩活動等。

高雄市特別請港都電台協助宣傳「1111全民健走日」，鼓勵市民踴躍參與，當天上千民眾齊聚真愛碼頭參加健走，大家順著美麗的愛河沿岸，走出健康。



【1111全民健走日系列】

快樂台北向前走

文／曾虹琳



●11月11日當天，眾人引頸期盼、籌備多時的「全民健走日」，在涼爽的秋風伴著和煦的陽光下終於到來，當天活動尚未正式開始，主場地「台北市中山足球場活力廣場」早已擠滿了排隊等候報到的民眾。在老松國小氣勢磅礴、節奏明快的騰騰擊鼓聲、與泡泡龍體能律動工作室活力十足的熱身操帶動下，現場氣氛隨之活絡、蓄勢待發。在體委會楊忠和主委、全民健走日活動代言人紀政小姐、與衛生署侯勝茂署長及交通部何煖軒次長一起鳴槍下，2007年「全民健走日，快樂台灣向前走」活動正式起走！

美麗的河岸風光與貼心的活動規劃

沿途路線自中山足球場活力廣場，經兒童育樂中心、承德橋、百齡河濱公園、三腳渡船頭、外雙溪岸、至善公園、雙溪公園、士林官邸再返回中山足球場活力廣場，全程共計11公里路程，剛好與活動名稱1111相呼應。沿線盡覽台北市河濱綠意風光、將難得的市區綠帶連成一氣，使參加民眾在健走的同時，也能充分接觸自然、享受風光明媚的景致。而參與民眾綿延數公里，更可見全民健走日活動深獲民眾熱烈響應，估計當天約吸引5000名民眾扶老攜幼共襄盛舉。活動現場及沿途皆設立補水站，讓整體路線規劃更加貼心外，走完全程回到報到處，還可憑報到卡領取「健康達人125」實用書籍、大豆水果營養棒、寶礦力運動飲料沖飲包…等贈品補充體力。另外贊助廠商也提供了多樣精美獎項，如：美娜化粧品禮品組合、New Balance運動組合、組合音響、家樂福腳踏車、美利達自行車等等，其中最大的獎項是由阿瘦皮鞋所提供的現金禮券三萬元，讓抽到的民眾樂不可支，直呼幸運！

期待2008年1111全民健走日

自去年（95年）政府明定11月11日為全民健走日後，今年終於如期盛大舉辦第一屆「1111全民健走日」活動。對主辦單位與承辦單位而言，用心規劃一年的活動，無非是為了讓民眾能體驗走路運動的輕鬆自在、與對健康的好處，同時養成每天持續健走運動的好習慣，慢慢讓國人累積健康、進而增加國家競爭力。藉由全民健走日無形地呼籲民眾將健走運動融入日常生活當中，成為一種有益且自然而然的生活習慣。民眾參加此次「1111全民健走日，快樂台灣向前走」活動，無論有沒有抱得任何摸彩獎項回家，其實對所有參加者而言，更有意義的是：大家都贏得無價的健康，為整場活動劃下完美的句點，讓我們期待2008年的「1111全民健走日」！



nono擔任「1111全民健走日，快樂台灣向前走」台北主場主持人。



●自從踏上生命中最愛的「廣播」工作後，本以為終其一生眼中都只有「她」（廣播），再也不會出現能讓我聚焦的事物，就這樣一晃眼過了十多個年頭，怎知道，2005年的某一天，由於採訪紀政姐推廣「每日一萬步，健康有保固」的觀念與活動時，竟然挑起了我身體內在細胞裡，對於想接近大自然與活動身體的渴望，就這樣，與「健走」結下了不解之緣。

「沒時間」跟「惰性」是健康的兩大殺手

從小自己就是個好動的孩子，在學校裡，只要是任何與體育相關事，老師、同學從來不會忘記我，一直以來，我有著慢跑的習慣，後來擔任臨床護理工作人員，更深切的體會到擁有「健康」是多麼重要的事，因此，保持身體最佳狀態是這一輩子時刻不能忘的。可是，「歲月」及「惰性」這兩大「殺手」漸漸地侵蝕我的「健康」，相信多數的朋友都跟我犯了同樣的問題。

雖然，年紀的增長是無法改變的事實，但如果勤保養，也能夠活化細胞、減緩老化；但「惰性」可就難囉！我就是這樣，常常只要工作量一大，就會跟自己說：「今天太累了，休息一下，明天再運動吧！」心想，才一天沒動而已，沒關係。可是，這個一天，慢慢會變成二天、三天…，赫然有一天才發現，已經好幾個星期沒運動了，這下子可好了，心想：反正已經幾個星期沒動了，那乾脆就放棄運動吧！有空再說。

幸好，遇到紀政姐時，我剛好放棄運動三個月。紀姐讓我瞭解到希望基金會為了推動「健走」，費盡心思主動出擊，像苦行僧似的，以身作則鼓勵台灣朋友一起「為健康而走」。這種熱情感動我內心潛藏的渴望，剎那間我不斷的問自己：為什麼要放棄一直喜歡的運動呢？身為健康節目主持人，怎麼能不以身作則來帶動聽友重視健康呢？（因為說一套作一套不是nono的行事風格）想至此，一股「堅持」的力量就源源不斷的湧出，所以，我選擇天天有空閒就「健走」，不論在任何時間或環境。

染上健走癮 健康一輩子

直到有一天，希望基金會邀請我擔任「健走活動」主持工作，我非常開心的接受，其實我很少接外場主持工作，因為廣播人都是見光死（長得太不稱頭了），可是我就是想跟「健走」的朋友在一起，因為這裡有費盡生命也不見得交得到的同好，及用錢買不到的健康、快樂與幸福。朋友們，你們知道嗎？！我把這種感覺帶到我的家庭，現在，我的爸爸、媽媽、兒子、女兒…都感染了「健走」的癮頭哦！健康節目中常常告誡朋友，千萬不能犯「煙癮」、「毒癮」…的「癮」，只有「健走」可以犯「癮」，相信只要您犯上了「健走癮」，一定會跟我一樣深深的「愛上她」哦。

轉眼又是新的一年，除了一定要祝福朋友們身體健康外，我們就來做個約定吧！2008年以後的未來每一天，天天都跟「健走」約會吧！

愛上了「走路」

【會員心得分享】

文／郭念洛nono（台北廣播電台「健康台北時尚風」節目主持人）

我的運動鞋鞋底又磨平了

【會員心得分享】
文／旺哥



●前幾天洗鞋子時，發現我的運動鞋鞋底又磨平了，也意味著一年又過了！

從93年11月開始，每天健走持續至今已三年多，已換穿到第四雙運動鞋。每天健走，風雨無阻，一雙運動鞋的鞋底不消一年就磨平了！很慶幸這一千多個日子以來，都能安全、健康地從事健走運動，沒有因為健走而受到任何運動傷害，這當然要感謝專門推廣全民健走運動的「希望基金會」、以及各位專家學者提供正確健走運動及健康資訊，讓我得以「堅信」健走「必然」有益身體健康，也是最完美的運動。持恆堅定「健走」了三年多個日子，兩個月前的抽血健康檢查結果，所有檢查項目數值均正常，無一項紅字，看檢查報告時，醫生笑著對我祝賀：「檢查結果很完美，恭喜得到100分。」

循序漸進、量力而為才健康

從事健走運動的目的是為了健康，因此必須講求正確的方法，我在此提供安全健康運動八字訣供大家參考，就是「循序漸進、量力而為」。每個人的身體狀況、年齡、生活習慣…等皆不相同，依自己的體力狀況作適度的運動，才能得到運動的助益，才不會因為逞強、或方法錯誤而受到運動傷害，嚇得對運動的效果產生懷疑，而得不償失。

剛開始健走時，須依自己的體能狀況，適度的規劃健走的速度及時間。建議「健走新鮮人」從每分鐘走100步開始，走一段時間以後（一週至一個月期間因個人的認真程度而異），直到能夠持續走30分鐘而速度不會變慢，腳不會酸痛，呼吸也不會很喘時，再慢慢漸進加快速度至每分鐘120步。一旦達到能以每分鐘120步的速度，持續走一個小時速度不會變慢，腳也不會酸痛，也不覺氣喘時，就能練就一雙鐵腳，而成為名符其實的「勇腳行者」了。

健走前要作暖身運動，健走後要作緩和運動

這三年來，我從來不曾走路跌倒或閃失，這都拜健走所賜，讓我的腳力增強，下半身肢體變壯，這正是我逢人就殷切強力推薦「健走」的原因。「健走」真好，不但助益自己獲得健康，還能幫助別人脫離病痛，曾有一位朋友因為我推薦他健走而戒掉了各種壞的生活習慣，也因此改變了他的人生觀。「健走」魔力如此之大，建議大家趕快加入健走行列，讓台灣早日成為萬步寶島，實現紀姐的願望。

最後我要強調「安全健走」的不二法門：健走前要作暖身運動，健走後要作緩和運動。如此即能確保走路安全，不會有任何運動傷害。



●2005年在一次非常偶然的情況下，我在住家附近看到了「道南河濱公園水岸健走」的宣傳旗幟。乍看之下，覺得這個活動滿有趣的，心想既然在住家附近舉辦，倒不如去參加看看是怎麼一回事，誰知道就這一念之間，讓我和希望基金會結下不解之緣。

當天參加活動後，紀姐「每日一萬步，健康有保固」口號，深深烙印在我腦海裡，深覺上班族每日的運動量確實不足，反覆玩味，竟覺此句話蘊含道理。於是決定加入希望基金會的百萬聚樂步，以督促自己貫徹每日一萬步的決心！

一開始累積一萬步的每日行程如下：從住家(木柵新光路)走路至捷運動物園站，到大安站後再轉公車到愛國東路上班。後來覺得這樣無法累積至一萬步，於是我每日上班行程改為：由大安站下捷運後，走路至愛國東路的公司上班。光增加這一趟，每天就多三千多步，每天走完，有如小學生般地得意開心。

向千萬步紀錄挑戰，廣邀親朋好友加入健走行列

2007年5月在大稻埕水岸萬步健走活動中，基金會連總監送給我一台當時還尚未上市的千萬步計步器，聽說可記錄到999萬步，這下更有挑戰性了，當下決定應該要增加每日步數目標，將每日步數提高到兩萬步才可和大家拼健康、比步數。於是我利用每日的午休時間吃完午飯後，從公司再走到光華商場或者中正紀念堂，這樣來回每天竟然又可以增加六千多步！

自從兩年前持續健走以來，讓我每天都能一覺到天明，睡眠品質相對提昇不少。另一方面，我也對周遭的親朋好友、同事們大力推薦佩戴計步器健走，現在親友、同事間每日都會互相比較累積了多少步數！今年8月18日、9月18日聖帕與韋帕兩個颱風來襲，放了兩次颱風假，為了累積步數，在風雨稍歇時，我特別走到住家附近的政大風雨走廊去累積我的每日兩萬步目標。颱風天走路，另有一番體驗，但還是要以安全為第一考量。

不折不扣的萬步七喜見證者

後來為了更加瞭解健走知識、及預防運動傷害等技巧，我報名參加了體適能健走及健身操的研習與認證，並成功通過考核，取得體適能健走C級指導員證書。未來，除了會持之以恆地達成我的每日兩萬步目標，同時也期待自己身上這只七喜萬步機破表的一天趕快來到，屆時我一定會拍照存證。當然也會不斷地向周遭親朋好友推薦佩戴計步器，為自己健康累積步數的多種喜悅，因為，我已是不折不扣的萬步七喜見證者！

一念結緣 樂在健走

【會員心得分享】
文／許新華

天數	月/日	星期	今天多少	天數	月/日	星期	今天多少
309	7/17	日	200.0	115	11/2	五	216.8
110	7/18	日	210.6	116	11/3	六	212.9
111	7/19	日	236.6	117	11/4	日	206.5
112	7/20	日	210.0	118	11/5	一	210.3
113	7/21	日	227.84	119	11/6	二	220.25
114	7/22	日	2119.5	120	11/7	三	211.66

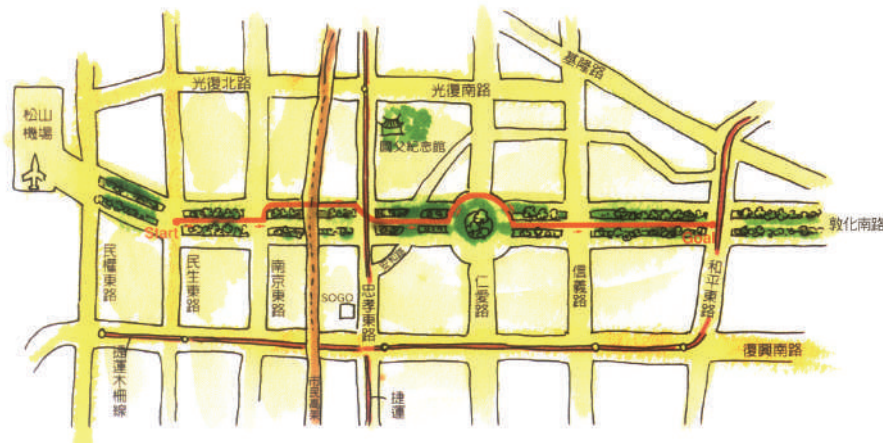
記實與心得 (色片) 體片、黑片、油畫片、商業片、紀錄片、多影片

天數	月/日	星期	今天多少	天數	月/日	星期	今天多少
121	7/23	日	227.0	127	11/24	二	213.8
122	7/24	日	208.5	128	11/25	三	310.15
123	7/25	日	246.18	129	11/26	四	217.2
124	7/26	日	222.92	130	11/27	五	228.5
125	7/27	日	200.03	131	11/28	六	214.55
126	7/28	日	256.67	132	11/29	一	223.65

記實與心得 (色片) 體片、黑片、油畫片、商業片、紀錄片、多影片

天數	月/日	星期	今天多少	天數	月/日	星期	今天多少
133	7/29	日	215.2	139	11/30	七	305.45
134	7/30	日	210.5	140	12/1	一	372.65
135	7/31	日	257.8	141	12/2	二	318.2
136	8/1	日	215.75	142	12/3	三	312.1

▲ 健康存摺每日必存
二萬步以上。



敦化南、北路

～都市叢林的悠閒風光

●整天坐著辦公椅的上班族，往往忽視運動的重要性，健走就是每天能實現的運動，健走路線更是俯拾即是，以敦化南、北路為例，從敦化南、北路經仁愛圓環、信義路及和平東路，沿著路樹成林，是繁忙的台北街頭中既有人文氣息又處處綠帶的路段，適合作為附近上班族的健走路線。

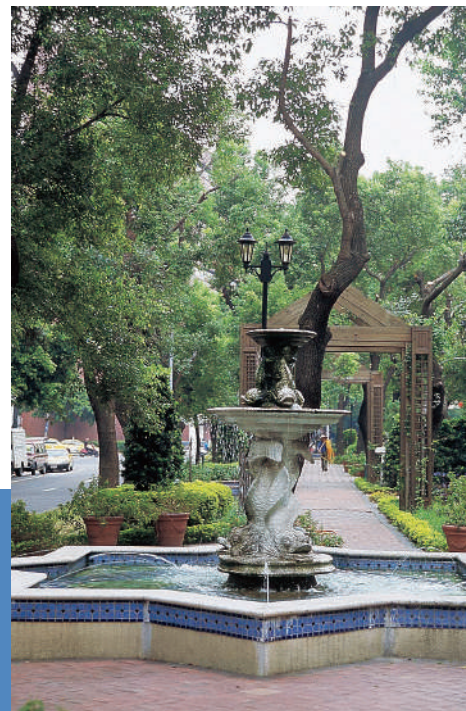
以民生東路和敦化北路的交叉口為起點，到敦化南路和和平東路的交叉路口，全程共有4公里。健走的方法可以隨心所欲，像是居住在環亞附近的Bertrand先生，工作地點在遠企中心附近，每天下班他選擇以健走的方式回家，無形中極少從事其他運動的他，透過這個輕鬆的方式達到健身的目的，同時減少交通費，一舉兩得。

由於敦化南、北路寬70、80公尺，擁有比其他道路更為寬廣的中央分隔島綠帶，可供民眾自在地健走，尤其是沿途的建築所鋪陳的人文氣息更是吸引人。有步道的路面是鮮綠的草坪、周圍有低矮的灌木群和高大的喬木，抬頭一望高聳參天的樟樹也正和你一起呼吸台北的脈動。當陽光大刺刺的灑落下來，有一片片綠葉為你遮蔭，樹上鳥鳴和樟樹的清香，讓你無時無刻不感到幸福。當然也可以選擇陽光和



裝置藝術

藝術並不只有待在畫廊或是美術館裡，位在敦化南路和市民大道交叉口的裝置藝術所要傳達就是這樣的觀念，時間斑馬線處處提醒路上行人其實用心體會，生活中的藝術隨處可見。



煦、微風輕吹的午後健走，慢慢欣賞沿途一件件的公共藝術品，你會發現台北有很多美麗之處，在敦化北路和市民大道交叉路口，有一座時間斑馬線，半身的斑馬讓過馬路的行人會心一笑。再往前是熱鬧的東區，引人注目的是一「鳥籠外的花園」，鮮紅色的鳥籠外有自由飛鳥棲息著，是走到仁愛圓環前的另一個驚奇。穿梭在這片城市綠廊中有樟樹、台灣欒樹和榕樹等樹種陪伴著你，尤其沿途所經的信義路行道樹堪稱最多，如榕樹、台北欒樹等，擔負著清新都市空氣和美化的重大責任。



[WALKING GUIDE]

健走指南

健走公里數：全程約4公里

健走步數：約6600步

健走範圍：從敦化南、北路經仁愛圓環、信義路及和平東路

地點：敦化南、北路中央分隔島綠帶

開放時間：星期一至日全天

【順道走走】

無牆美術館

位在富邦大樓前的無牆美術館，是一處將藝術品推進公共空間的成功表現，經常有出色的公共藝術品在此展出，由富邦藝術基金會主導，有時與業著配合藝術活動演出，以無牆美術館的姿態，創造生活與藝術貼近的生活環境。有人覺得國外大城市

很美，其實走過敦化南路會發現台北的街頭美多了，因為有這些公共藝術品的

加分，讓心情畫上五彩繽紛的顏色。這裡的展品以印象派的畫風展現，在牆上、地上的小圓柱和超大鴨子模型，用色鮮明又可愛。





雨中的馬告，心中的太陽

【會員健走】文／沈麗清



●自從去年10月參加了「菊島健走」，在短短的三天兩夜之中，我們在藍天白雲的晴朗天氣漫步，晚上的時候還在彩虹橋高歌，那幾天的心情就像天氣一樣晴朗，也像彩虹一樣繽紛，心想著，下一次年度會員健走之旅一定要再參加。

今年在e-mail信箱一收到希望基金會的「馬告生態之旅」訊息，就迫不及待地報名了，深怕晚一步沒報到名，一年來的期待就落空了。受到柯羅莎颱風的影響，這趟旅程遲了一個多月，天氣也轉涼了，出發前的那幾天，不禁擔心起11/23、24的天氣。出發當天，台北下著不用撐傘的毛毛雨，我們坐上遊覽車，在熱情滷蛋與素食餐盒的包圍中踏上旅程。喔！來了個天大的好消息，我們正巧碰上了剛剛開放大巴士通行的雪隧，於是，我們用兩個半小時快速地遠離塵囂，飛奔馬告生態公園。

經過評估調整後的行程，第一站是神木園，但是在神木園之前，我們洗了四公里的森林浴。從棲蘭換小巴士到神木園的路上，車子把我們在半路放下來，改走車子走的路。這段路非常難得，因為遊客們走的是步道，而我們走的是山路，與步道的風景不同，也與步道的風味



不同，下車後第一口呼吸，就像把霧濛濛的冷空氣填進整個肺裡。

四公里健走之後，在棲蘭遊客中心短暫休息、吃午餐一竹筒飯和馬告魚丸湯。「馬告」是一種味道像胡椒的植物，很特別，在四公里的路途中，解說員還摘了幾片請大家聞，哈！真的蠻噏的。

接著正式進入第一站—神木園，走進原始神木林就好像通過時光隧道，回到過去，我們在森林裡感覺它的千年屹立，也跟著歐陽修、孔子、司馬遷、顏真卿、秦始皇、武則天、法顯、王昭君、包拯、班昭，一棵棵以歷史名人命名的神木一起走進歷史。書法家顏真卿神木，是插滿毛筆的大筆筒；王昭君神木不像美女，是因為對面的法顯已經向它弘法千年，王昭君也只好削髮為尼；包拯（青天）神木是著名的男人樹，真正的神來之筆！整座原始森林好像滔滔不絕地說著故事，我們盡全力去傾聽，也盡全力呼吸芬多精。

走完神木園，晚上到明池森林遊樂區的小木屋休息，小木屋裡頭有原始的木材味道，好像跟樹抱在一起睡，有天然的芳香，順帶一提，我們也伴著雨聲入睡，因為在明池下車後，山區開始颳風下雨，濕濕冷冷的，雖然小木屋非常溫暖舒適，但是卻煩惱明天的行程，會不會因天氣耽誤了。

一早起床，天氣並沒有放晴，還是一樣溼答答的，不過儘管如此，吃完早餐，大家穿上輕便雨衣，撐起雨傘出發到傳說中的明池湖。

遠遠聽見黑管樂器吹著熟悉的台灣民謠，循著音樂聲走近明池湖畔，哇！像是仙人下凡落腳處的高山湖泊，就座落在山嵐時而飄過、時而停留的群山之中，黑天鵝、鴛鴦也隨著旋律在湖中自在悠游。演奏者請我們靜靜地仔細聽音樂迴盪在明池湖上的回音。在下著雨的明池湖旁，為我們演奏著moon river等曲目，似乎成為明池湖環湖序曲與插曲，那一刻，所有複雜的感受，只能用一個簡單的字形容—美。

在湖邊稍作休息後，開始明池湖旁的靜石園與環湖之旅，靜石園是日式風味濃厚的庭園造景區，其中還有蔣經國總統曾經商討國家大事的桃蘭亭。明池湖的每個角度都有不同的氣質，而雨還是下個不停，沿著湖邊走著走著，卻越來越冷，就在這個時候，突然有人，或許是大家不約而同地想起了一句話—雨中的太陽在心中，也就是在出發的路上，純湘跟大家分享紀姐有名的演講題目。雖然下著雨，卻沒有任何人皺起眉頭，每個人心中都有發光發熱的太陽，所以明池湖幻化成煙雨濛濛的明池湖，而不是天氣不好的明池湖。

這一趟用雙腳（最貼近大地的語言）踏出的旅程，看見了雨中馬告的難忘風景，因為我們的心中總是有太陽。





宜蘭棲蘭山馬告生態健走之旅感言

【會員健走】文／陳東榮

●財團法人希望基金會「百萬聚樂步」會員專屬健走活動，繼2006年「知性豐富澎湖健走」之旅後，2007年11月23日，開始宜蘭棲蘭山為期二天一夜的「馬告生態之旅—青山長在，綠水長流」健走體驗。

我家住新竹，活動當天凌晨三點就起床，四點往新竹十八尖山走一趟，搭乘五點三十分頭班客運前往台北，六點五十分即抵達中山足球場希望基金會集合地點。參加者的興奮與期待心情表露無遺。遊覽車舒適快速通過雪山隧道，在往宜蘭途中休息時，黃秘書轉告大家：紀姐自高雄來電關懷，傳達溫馨的叮嚀祝福。

約上午十一點抵達宜蘭，在棲蘭山100線林道健走四公里，中午即到達棲蘭山旅遊服務中心，並在此休息享用豐盛的午餐—香味四溢竹筒飯、熱呼呼的魚丸湯和飯後薑母茶。餐畢，與千年神木一起「森呼吸」健走，神木園中，屹立著百棵千年以上的參天檜木，走在園內特設的長短環形山林棧道中，除了欣賞令人讚歎的壯觀景致外，可別忘了大口「森呼吸」，來一場健康身、心、靈的芬多精森林浴。園區內神木以歷代古聖先賢命名，以樹齡與歷史人物朝代結合。將人文歷史與自然生態作一番有趣的結合！除了按圖索驥認識古聖先賢，也不妨與孔老夫子、司馬遷、柳宗元等…來張合影，在氤氳山林中，見證千年歷史的巨木矗立山巔，體驗亙古綿延古今相連的特殊感受，在古木參天，濃蔭蔽地的神木園區，恰似遠古初創時期，侏儸紀的場景，遨遊時空，走進大自然。



第二天早餐後，雨勢變大，在連總監的鼓勵下：「下雨時心中有太陽」，有人放棄在小木屋休息，其餘熱情的大夥兒向「明池—全國最美的高山湖泊」走去，明池昔日為蔣故總統經國先生行館，因景色迷人，且位在北橫公路上，故人稱「北橫明珠」。中午到達棲蘭山莊午餐，餐後參觀蔣公行館並健走小泰山森林步道。回程中參訪蜂采館，由工作人員實際操作，從刮臘、搖蜜、採花粉…等等，親身體會養蜂人家生活。

賦歸時，深深感受主辦單位的用心，包括：主辦者黃玟靜小姐用心的規劃；黃秘書親切、活力的帶動；還有連總監溫情的關懷引導。這次活動參加者的年齡層自一年級至七年皆有，最年長八十三歲，最年輕二十出頭，真是日行萬步的七個喜悅。回程時，連總監請最年輕的怡君小姐朗誦紀姐最喜歡的一首小詩「把握今天」，大家聆聽後非常感動。紀姐，我們謝謝您、永遠支持您，這趟馬告生態健走之旅為我們身、心、靈的提昇劃下完美的句點。



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		單據	
收據號碼		18205150		金額(小寫)	
通訊欄(限與本存款有關事項)		【百萬聚樂步】入會費1000元		金額(大寫)	
存款人姓名		財團法人希望基金會		金額(大寫)	
地址		主管：		金額(大寫)	
電話		經辦局收款戳		金額(大寫)	
收據抬頭：		電匯紀錄		金額(大寫)	
虛線內備供機器印錄用請勿填寫		存款金額		金額(大寫)	
		收款帳號戶名		金額(大寫)	
		郵政劃撥儲蓄存款收據		金額(大寫)	

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。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】入會申請表

姓名		性別		生日	民國	年	月	日
電話	(日) (手機)			(夜) (傳真)				
贈品 地址	□□□□□							
E mail								
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)

健康存摺 免費索取

一本可紀錄一整年(365天)
步數的日行萬步專用健康存摺



戶名：戴佑紀 的由來

先有戴再有紀，萬步走更有趣；
戴不是戴勝益，而是戴計步器；
紀不是紀政伊，是步數天天記。
天天戴日日記，身心靈皆受益！

本健康存摺由光泉公司助印七萬本，
於全國各地郵局及萊爾富超商
供民眾免費索取，送完為止。

【郵人迴響】



此燈箱公益廣告，在全國10個航空站有12座。英文是郵人朋友陳憲着主任的建議。



何董事長(右一)簽名響應萬步七喜的推廣。



大安銷售中心超讚的精心佈置。



2007年10月29日，難忘的一天。

紀姐，是1111全民健走日活動代言人。因為高雄2009世運會，這一天，當她趕到體委會時，活動記者會早已結束，伙伴們失落難免。稍後，在六福皇宮，臺灣郵政何董事長的幾句話，讓我們倍感溫馨。他說：公家機關本應支持公益，何況帶頭的是真誠無私的紀政。下一場活動，臺灣郵政要更積極參與。於是，臺灣郵政繼台電、中油、中華電信、臺灣菸酒之後，成為2008年元旦健走的主要贊助者。

本期主編，為宣導「日行萬步即日行一善」，鼓勵郵局設置「萬步七喜分享區」，自10月11日到24日，跑遍島內的22處責任中心。在完成第22區南投簽署後，他和帥哥AD還特地驅車前往埔里，加入知名「水沙連挖金隊」晚上八點的萬步走，回到台北已是凌晨時分。辛苦嗎？「一點也不！」「看到愈來愈多人肯定我們做這些事背後的意義，開心極了！」本期主編說。

10月29日，何董事長、吳總經理等6位總公司代表，也一起在萬步寶島圖上簽名響應，氣氛熱烈。幾天後，本期主編接獲台北大安銷售中心李小姐來電，說他們那邊已佈置好了，要我們去參觀。感動之餘，忍不住要再說一次：萬步寶島，郵人真好！

何煥軒董事長熱情響應

圖文／本刊編輯室



天天喝 最健康



光泉鲜乳
成份無調整
100%純天然
最健康



榮獲
世界食品金博覽獎



信譽品牌
2007
連續9年獲獎

I ♥ MILK
光泉鲜乳

