

發行人／紀政

# 百萬健步



第11期

## 本期精采要目

- 1 ● 編輯室手記
- 2 ● 紀姐隨筆
- 3 ● 繞著地球走——比利時國際健走
- 7 ● 2008光泉健走月活動報導
- 8 ● 會員2008深度健走活動預告
- 9 ● 會員心得分享
- 12 ● 浩然敬老院的健走巴士
- 13 ● 走路上學好，健康又環保
- 15 ● 優人雲腳台東行
- 17 ● 台灣健走步道系列
- 19 ● 郵人迴響
- 22 ● 「行」文化創意商品



國內  
郵資已付

台北郵局許可證  
台北字第3345號

雜誌

臺灣郵政台北誌字  
第852號執照登記  
為雜誌交寄  
無法投遞請退回







2006年1月1日創刊／2008年7月出版（期數：第十一期）

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 網址：http://www.hope.org.tw  
主編：連錦堅 執行編輯：黃純湘 劃撥帳號：18205150（戶名：財團法人希望基金會）  
美編：吳慧雯 編輯小組：黃玟靜・曾虹琳 印刷／裝訂：盈捷彩色印刷有限公司  
攝影：江德仁 李杰昇・黃元清

●2年前，老同學林榮泰（現任國立台藝大設計學院院長）帶著五位研究生到基金會，以「萬步寶島行・銷美麗台灣」為主題，所完成的行字圖案及台灣靚牌創意作品，終於在今年隨著紀姐行程，正式將「台灣行」宣傳到國外。

4月24日，紀姐等一「行」五人，前往比利時參加國際健走，「行」囊中一半是「台灣行」，其中多件還是台藝大師生連夜趕工出來的手工作品。5月8日，紀姐獲邀前往日本，參加一場規模盛大的國際體適能研討會。當她上台演講時，透過身上的T恤及演講投影片，將「台灣行」介紹給與會的數十個國家的代表們，讓他們認識這個來自台灣，極具意義的中文文字。5月26日，筆者陪同紀姐前往桃園國際機場，目的是要促成不久的將來，更多國人能將「台灣行」帶出國、更多外國觀光客將「台灣行」帶回國。

本刊發行人在創刊號上親筆寫道：「堅持不容易；但好的事、對的事，我絕對堅持。百萬聚樂步，是我推廣日行萬步的目標；萬步寶島，則是一個夢想，讓台灣以陽光健康享名國際的

台灣

行  
真棒！

《編輯室手記》文／連錦堅

夢想。」同年7月，以紅底反白台灣島圖做為第一筆劃的行字圖案誕生。隔年（2007）7月，則以「想要贏，起而行」為名，發表「健康存摺」及日行萬步的七個喜悅。因此，當我後來看到「台灣向前行，台灣一定贏！」標語，及「逆風行腳」活動時，立刻想到紀姐那篇「你行，我也行，台灣一定行！」文章中，描述她16歲在羅馬時，被誤認為日本人的心情。

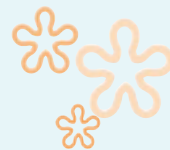
以「台灣行真棒！」做為文章標題，是因為在將此深富意涵的「行」字推廣到海內外的努力過程中，有機會同時創造出以下三層價值：

（一）日「行」萬步的七個喜悅可讓國人受益。

（二）日「行」萬步響應節能減碳的國際形象。

（三）「行」銷台灣，讓外國朋友見到行，知道台灣；知其意，喜歡台灣。

編按：萬步七喜中的第五喜（減少空氣污染）、第六喜（節省能源消耗），正是呼應目前最受全球關注的「節能減碳」議題。



## 紀姐隨筆

●去年六月我臨危受命接受高雄陳菊市長的力邀擔任2009高雄世運組委會基金會(KOC)執行長一職，歷經十個月廢寢忘食的投入與KOC同仁共同打拼，終將危機扭轉成生機，且於今年二月於國際世運總會(IWGA)的季聯席會時受到Mr. Ron Froehlich主席的肯定說：「2009高雄世運一定會辦得比2005德國杜伊斯堡世運好」。我深感欣慰，十個月志工執行長階段性任務已達成，可將棒子交出去。束裝返北。尚無暇進辦公室，即馬不停蹄地與基金會總幹事黃純湘及三位「健走達人」搭機趕赴比利時的布列肯堡，參加國際健走活動。

純湘繼今年元月季刊第九期那一篇：繞著地球走一義大利阿雷札諾國際健走，文情並茂的文章撥動不知多少「百萬聚樂步」會員心弦。本期她又再一次的展現出她的生花妙筆，不知您賞閱後是否也會像我辦公室的多位同仁們一樣的心動不如行動，開始「國際健走」儲蓄計畫。還有基金會另一位「才女」曾虹琳的「優人雲腳台東行」用「心」寫出的，是否也讓您蠢蠢欲動的在行事曆上預留行程。好開心的告訴您，在純湘的陪伴與多位執著於「台東自然之美」的地方人士帶領下，我於六月十九、二十兩天拋下塵世的煩憂，懷著好奇尋寶的赤子之心從池上到卑南，如飢如渴點滴不漏的探訪。哇！令人驚豔的自然美景，原來世外桃源、人間天堂就近在我們身旁。

一再提到純湘這位嬌小玲瓏卻膽大心細的國際健走界人士口中、心中的台灣"Rose"，在僅僅歷經去年義大利和韓國的兩場健走活動後，已成國際健走界「名人」。誠如國際健走

總會(IML)的代表，也是美國一年一度阿靈頓「自由」健走嘉年華會主辦人，美籍的Mr. Tim Miner所說的，IML的國際健走活動，絕對摒除政治污染，但卻是最佳的外交活動，而健走者是最棒的「親善大使」。在布列肯堡我親眼看到，親耳聽到台灣"Rose"的魅力，國際健走者也許不會知道「台灣之光—王建民」，但不會不知道台灣"Rose"。Rose，我真的以妳為榮。

「光泉健走月」北、中、南三場，虹琳執筆負責活動的報導。從2002年「每日一萬步，健康有保固」這一句Slogan的宣傳，到如今各地「健走」活動舉辦的活絡頻繁，令人欣喜。企業界如：La New、Toyota等的「萬人萬步」健走活動，不僅僅是將「健康」送給全民，更藉活動提升企業形象，多麼美的「一箭雙鵰」。而「光泉健走月」可歌可敬的是能配合我們的理念，「健走」活動不追求庸俗的「量化」熱鬧，而是擁抱「質化」的健康快樂。

令人感動的是有多位「健走達人」搭高鐵享受三場「滿分」的樂趣。此活動雖已結束，但會讓我「樂道」一輩子的是台中那一場，當天光泉董事長汪賜發先生，因業務必須搭機前往日本，上機前在我的手機留言，對於他不得已的缺席，深感抱歉。由於「日行萬步」的推動，而與汪董結緣，他經營企業的成功，當然是業界的典範，但我對他的謙虛有禮、體貼他人的人格特質，以及回饋社會的真誠，是否讓我邀請「百萬聚樂步」的會員們齊聲向汪董說聲：謝謝您！

【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  
圖／許新華



▲比利時布列肯堡國際健走的logo。



▲走完全程的紀念章，深具布列肯堡的地方特色。

# 比利時國際健走

●去年，一趟義大利阿雷札諾的成功出擊，順利地打開國際健走大門，不僅邀請到IML國際健走協會前主席Luc Henau來台演講，並且建立了無數的國際友誼。那次刻骨銘心的國際健走經驗，最終在絞盡腦汁，抓破頭皮，終於在去年十月份以文字忠實地呈現在百萬聚樂步季刊的讀者面前。季刊發行後，受到不少健走會員熱烈迴響，大家對於走出國門參加國際健走都躍躍欲試！

## 來自比利時的邀請

今年，三月初Luc Henau以比利時健走協會會長身份發了一封邀請函給希望基金會，邀請參加四月二十六、二十七日在比利時舉辦的第三十九屆布列肯堡國際健走活動。因機會難得但作業時間有限，基金會決定以電話通知方式直接邀請幾位勇腳會員參加，結果百發百中，三位會員Hunter、Moon、Mark毫不猶豫馬上欣然應允加入。而紀姐偕會員參加比利時國際健走一事，在台灣幾乎沒人知道，但在比利時的台灣僑胞幾乎人人知道，為響應紀政推廣健走，台灣駐比利時代表高英茂博士及五十幾位台僑特別向比利時健走協會報名，準備在四月二十六日加入紀政的國際健走行列。

經過香港、慕尼黑轉機後，我們順利在四月二十五日一早抵達布魯塞爾國際機場，入境前的安檢人員不斷地提醒我們來到比利時千萬不要錯過美味的啤酒，才知道比利時啤酒世界聞名。入境後兩位來自義大利的台灣友人在機場加入我們五人團隊，一行七人拖著沈重的行李直接從機場轉搭火車往布列肯堡出發，兩個半小時後火車抵達目的地，而Luc早已站在月台上等著迎接我們了。步行到飯店，就在Check in的同時每個人拿到本次健走活動參加卡，原來住宿飯店也提供報名報到服務呢！

## 健走第一天，「行」T恤展現台灣熱情精神

四月二十六日一早我們從飯店步行至活動主場地——市集廣場，聽說大會特別提供台灣團隊一個攤位做宣傳，現場繞了一圈發現其他攤位都在販售小紀念品，我們當然輸人不輸陣，馬上如法炮製將我們帶來的「萬步寶島行」T恤及Hunter精心製作的台灣寶島明信片全擺上桌，隨便撕來一張紙寫上價錢\$5、\$3歐元，再把紀姐特地帶來「2009世界運動會高雄」的大宣傳帆布綁起來當背景，接著拿出秘密武器「1111全民健走日」紋身貼紙，七個人全部身著「行」T恤，開始展現台灣「路邊攤」的熱情精神，果然吸引眾多人潮，幾乎應接不暇。

十點整紀姐受邀與布列肯堡市長、高英茂代表等共同主持24公里起走儀式。布列肯堡國際健走共分四種路線，6公里、15公里、24公里及42公里，唯有連續兩天參加24公里或42公里並走完全程者，才有資格向大會申請在國際健走護照上蓋章認證。台灣團隊除了紀姐、我、Hunter、Mark四人參加24公里路線外，其他五十幾位都是參加6公里健走。頂著風和日麗、陽光普照的好天氣，我們手持參加卡讓工作人員刷條碼後，通過起點帳篷開始第一天的健走行程。布列肯堡是一個歷史悠久的濱海勝地，路線先穿過古老的街道走向海濱，一艘艘美麗的帆船、休閒遊艇棋盤式整齊地停泊在港口裡，跟著移動的人群，順著簡單的指標，走向船隻的守護神燈塔的方向，很快地踏入連綿不絕的沙灘地，退潮後的沙地經過近萬健走人潮的雙腳按摩紋身，成千上萬的鞋印一層一層地交錯烙印，令人嘆為觀止。

路線沿途風景優美，景致多變，有風與沙日夜對話而形塑的自然沙雕、綠蔭蓊蓊的自







## 【繞著地球走】

然森林、一望無際的牧草風光、純樸的農村田園、美麗的歐式建築庭園、還有傳統技藝展示、跳蚤市集及樂團演奏；走過海邊、河岸、溪畔；走遍小城、小村、小社區。在行經一座小城的跳蚤市集時，紀姐幸運地挖到了寶，一位老奶奶把屬於她祖父年代的古早銅壺擺出來賣，幾個銅壺造型古典雅致充滿古意，而價格卻便宜的不得了，識貨的紀姐二話不說全部收購，愛不釋手。算是走完24公里後，除了腳底的水泡以外的另一項收穫。

### 健走第二天，與疼痛共舞，征服24公里

四月二十七日一早再次來到市集廣場，不過全體先往紅十字醫護站報到，因為經過前一天24公里的洗禮後傷兵累累，四人當中紀姐與我兩人嚴重起水泡，而Hunter的腳也感到不適，只有Mark絲毫未受到影響。經過紅十字醫護人員專業地細心處理後，我們套上鞋子開始出發，為了得到國際健走護照的認證章，我忍痛與Mark繼續24公里路線，紀姐及Hunter則改走15公里路線，其他三位維持6公里路線。國際健走的特色就是兩天走的距離不論長短，路線絕不相同，景致也絕對不一樣，路線重疊處都盡量調整在一、二公里以內。第二天的沿途風光一樣明媚，景色美不勝收，兩天健走倒是有了一個共同特色，就是沿線上一定會經過許多別具特色的露天咖啡廳及餐廳酒吧，藉由健走活動鼓勵大家在沿線上用餐消費，喝啤酒消暑，順便繁榮地方經濟。

忍痛走路的結果，就是雙腳會不聽使喚地造反，果真原本一個水泡蔓延成三個水泡，腳底雖疼痛難耐，但是沿途多變的人、事、物，不知不覺地轉移疼痛的目標。身體真的很奇妙，雖然以精神與意志忍痛行進，但是身體（雙腳）卻會自動調整姿勢去避痛，而姿勢如何做了調整，自己卻毫無覺察，走到後來腳底的痛被腳背的疼痛大大地蓋過，腳背的痛又被膝蓋的巨痛給取代，不得不在中途的大休息站再次向紅十字醫護帳篷報到，將造反的雙腳交給醫

護人員修理修理。

走到設在鄰近城鎮廣場的休息站已過中午，這個大廣場除了設置完善的紅十字醫護帳篷外，周邊有餐廳有露天酒吧，廣場的舞台上還有舞蹈表演，舞台下則有樂隊即興演出，還有雜耍小丑穿梭在人群裡演出幽默的行動劇，整個廣場坐滿了用餐及休息的人潮。處理完腳傷，Mark與我因為不覺得餓，所以欣賞一下表演後，就空著肚子繼續走向尚未完成的路程。一路上仍不斷地與疼痛奮戰，鑲嵌在澄澈藍天上的豔陽及如詩如畫的鄉村景致、田野風光，伴著我們一路不停歇地向前行，一步痛，步步痛，但清涼的微風陣陣舒緩著疼痛的神經，美麗的風景時時撫慰著忍耐的心，就連如影隨形的太陽都好像一路高喊著「加油！加油！」

### 最棒的Walking Water在比利時

終於走到距離終點約2公里的最後一個休息站，迎面而來的是一群久違的健走好友，有來自芬蘭、比利時、荷蘭…全都是去年義大利之行所認識的好朋友。他們聽說Rose也來了，所以守在這裡等著團聚好來個小小的健走同樂會，真是名符其實的「聚樂步」。歡樂時刻總少不了酒，特別是比利時啤酒，而「啤酒」可是國際健走的Walking Water，每一個主辦的會員國都會在終點準備充裕的啤酒飲料，以解健走者的身心疲憊之渴。可是我個人酒量實在不好，一瓶啤酒下肚外加幾口檸檬酒後，在酒精的加持之下，最後2公里完全感覺不到腳痛，只覺得輕飄飄的，就這樣一路飄回終點，順利完成全程24公里。

這一趟由紀姐領隊參與的比利時布列肯堡國際健走，讓我們與比利時主辦單位建立起深厚的友誼，對於台灣他們充滿著好奇與興趣。明年將是比利時國際健走的四十週年慶，Luc希望能邀請台灣擔任主題國，將台灣的山水之美、文化之豐，藉由國際健走這個不分你我，友誼長存的國際舞台介紹給全世界，親愛的會員們有興趣嗎？心動不如馬上行動哦！





# 2008光泉健走月 系列活動報導

文／曾虹琳 圖／江德仁

## 5月17日台北場

●乘著春天的尾巴，陣陣微風與晴朗天空，搭著健走者的腳步並行。當天近午時分，藍天白雲傍著淡水河大稻埕碼頭邊聚集的健走人潮，活力氣球高掛天際，襯托映映出健走的活力氛圍。活動一開場就由青春有勁的TBC舞團打頭陣為現場炒熱氣氛，待活動代言人紀政與老夫子的出席參與，更將現場所有目光聚焦，同時鼓舞了大夥兒的健走士氣。在活動現場有趣味遊戲供民眾挑戰，如小小王建民投球區、九宮格籃球挑戰賽…等等。活動當天光泉企業董事長汪賜發、衛生署國民健康局副局長趙坤郁等人出席響應，讓大台北地區的民眾更加深與認同「每日一萬步，健康有保固」的健康理念。

## 5月31日台中場

連日來的梅雨在這天終於稍稍減緩，中午過後活動現場開始聚集人群，大台中地區的民眾把握連日來難得的雨停空檔，一同前來腹地廣闊的台中都會公園參與健走。「飛躍羚羊」紀政、台中市副市長蕭家旗、雪霸國家公園管理處處長林青、與台灣郵政董事長吳民佑等人，親自到場給予民眾肯定與鼓勵，台中地區的朋友們已蓄勢待發，準備起步體驗萬步走的六公里路線。沿途經過各種不同的生態區與地形景觀，讓民眾在身體力行、賺健康的同時，也身心領略了台中都會公園之美。會後並邀請了來自新竹縣五峰鄉五峰國小的學生演出泰雅族傳統舞蹈、與國立台灣交響樂團帶來的銅管五重奏，為民眾帶來不同以往的健走活動體驗。

## 6月14日高雄場

當天正如豪雨特報所預測，雨從凌晨下個不停。但大雨澆不熄高屏地區朋友們參與健走的熱情。下午一點多，高雄都會公園的大草原即聚集了來自各地參與健走的朋友，扶老攜幼帶著雨具，穿著雨衣前來，熱情有活力地在康健團隊帶領的暖身操下，伸展舒活筋骨。貴賓們鳴槍起走後，健走人群不畏風雨地完成高雄都會公園的健走路線，體驗在雨中欣賞高都不同風情的景致。

2008光泉健走月的三場系列活動，在這壓軸的第三場高雄站，雖然大雨滂沱，參加的人群與興致都依然不減，讓工作人員見識到了南部地區朋友們對健康觀念的重視，與參與活動所謂「運動家精神」的堅持，為這一系列活動畫下最完美的句點。



▲由左至右為紀政、老夫子、光泉企業汪賜發董事長熱情有勁的作暖身操。

▲紀政與台中場特別獎得主、光泉文教基金會陳淑雲執行長合影。

▲高雄地區的朋友們在大雨中依然熱情有活力地作暖身操。



KINMEN  
NATIONAL PARK



時間：97年9月5日至7日（三天兩夜）

地點：金門國家公園

費用：6800元/每人

說明：1. 費用包含交通、食宿、保險等  
2. 參加者限百萬聚樂步有效會員  
3. 詳細內容請來電索取報名表

即日起受理報名，限額40位，額滿為止  
洽詢電話：02-2597-8186





## 在平凡的生活中心得豐富而健康的人生

●在一個偶然的機會裡，瞥見了郵局佈告欄上的廣告宣傳單，上面正介紹著「財團法人希望基金會」所舉辦的健走活動。平時就有運動習慣的我，一方面是興趣使然；一方面是看到了基金會的成立者，正是被冠上「飛躍的羚羊」美名的紀政！由於初中與她就讀同一所中學〈新竹二女中〉，作為學妹的我，心中也油然而起了一股親切感，所以當下閃過一個念頭：或許我也可以考慮一下，加入他們的健走行列！

一想到能與一大群人一齊健走、享受征服台灣每個鄉鎮街道的快感，難掩心中莫名的雀躍！2006年7月適逢脊椎開刀，所以無法參與所有的活動，休養了10個月後，我拉著我的妹妹、丈夫，一同參加基金會所辦的活動。這和我之前「隻身奮鬥」於公園、學校操場、新竹十八尖山的情況不同，我深刻體會到：「休閒」與「運動」是有很大的差別的。從前在公園裡走上三十分鐘，充其量只是一種「休閒活動」而已，並非我真的累了、也不是我想偷懶，而是偶爾總會遇見一些鄰居，停下來寒暄；有時也會因為沒有同伴的互相加油打氣，產生倦怠而不自覺地稍微放慢腳步。呼朋引伴地一起去運動，確實增強了我的毅力與決心。

敝帚自珍，時至今日，可以說是基金會陪著我成長；或著可以驕傲地說：「我接受了基金會所下的各種戰帖！」諸如：宜蘭馬告之旅、2008元旦健走、邁向奧運宏利人壽為台灣加油健走活動，以及近日的光泉健走月，都能看到我的身影，而我的妹妹則是我最好的搭檔，丈夫偶爾也會趁著休假，暫時



擱下手頭事務，一同報名參加，我的表妹最近也慕名而來，一起共襄盛舉。在這段期間裡，不僅認識了一些新伙伴，互相砥礪，對我開刀後的復健工作，亦助益甚多。

健走確實改變了我的一些生活習慣，每天早晨與傍晚的兩個時間，我會到附近公園報到，配戴計步器、以固定的速度快步走，日復一日、風雨無阻。健走也改變了我的人生觀，從前對於「最大的財富就是健康」一語，不過是一句輕描淡寫的老生常談，一旦親身體驗，感受其中所得到的實質收穫，益之以健走同伴的經驗、知識交流，正所謂「如人飲水，冷暖自知」。我也以此鼓勵兩個在外求學的兒子：「再怎麼忙，也該每天抽出一些時間運動，以珍惜自己最寶貴的財產！」

健走不需昂貴而複雜的個人裝備、也不需特別專業的設備與特定的運動場地，更沒有冗長、嚴格的規則或訓練，一雙運動功能的球鞋、一頂遮陽帽、一套適宜的輕便服裝，暖暖身，就可以隨著節奏自由擺動雙手、大步向前邁進了，這或許就是我的親友與家人，能和我一起樂在其中的最大原因吧！



作者與丈夫於兒子畢業典禮當天攝於輔大校園。

自左至右依序為：大兒子、二兒子、作者本人、友人。



●2004年，加入了「百萬聚樂步」的創始會員，開啟了我生命中另一扇視野，讓我有機會鍛鍊毅力、邁開我的腳步，體驗持之以恆地健走所帶給我的身心靈快樂。

我們知道飲食習慣、姿勢不良、環境變化、職業型態、工作壓力與身體老化…等因素，都會影響到我們的健康。如果只是如此單純的因素，只要導正病因，勤加健走，讓氣血活絡起來短時間內身體就能改善。

自入會至今，凡希望基金會所舉辦之健走活動，如國際健走論壇或其他活動等皆恭逢盛會。自2004年至今，每天最有成就感的時候，是經過了一天下來，平均每日有20,000步。看計步器，登錄健康存摺，累積健康財富，健走不愧是人稱最完美的運動。有別於登山健行，健走是充分融入大自然日常生活中，不需要花錢，適合男女老少，隨時隨地皆可進行，是全世界公認最簡單、最普遍、最容易養成習

▲ 本文作者參加2007年1111全民健走日。

▼ 後排右二為作者本人參加2008年元旦健走活動。



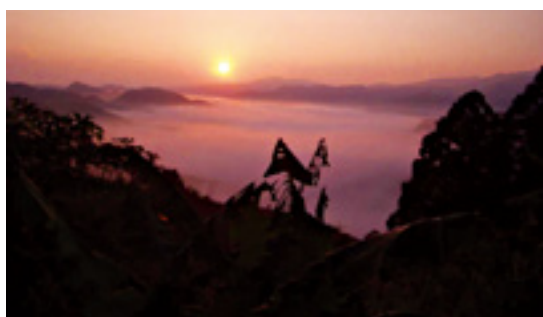
慣的運動方式，並且能節能減碳。但願大家一起來加入「百萬聚樂步」健走溫馨的大家族，養成自我良好的習慣、進而影響身旁更多的人重視健康。





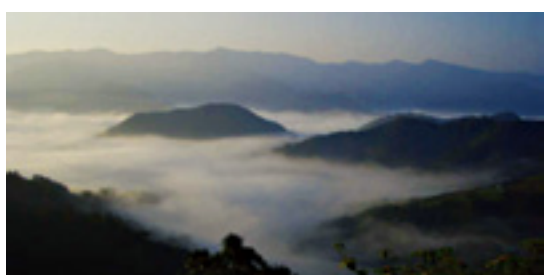
▼  
由三棧到崇德路上。

▼▼  
那個下午我們沒有多說什麼，只是在清水斷崖停看聽。



●如果想出去走一走的話，建議你找一個一直想去，卻以千百種的理由推遲至今的地方，無論走路也好、開車也罷，就一個人去探訪隱藏在你記憶角落的所在吧！記得2007年的五月初，我參加了千里步道的「慢行島嶼之東」，那是一個結合了腳踏車、健走與火車接駁的方式，由花蓮的三棧走到南澳的永樂。我用有限的詞藻寫下內心千分之一的感動，因為真的無法向你用文字描述，崇德海邊的浪與風是多麼的震撼人心！你看過電影《練習曲》嗎？對我們這群在崇德海邊躺了一、二十分鐘的人來說，電影中的小學老師（楊麗音飾）說：『這裡的海潮聲音非常不同！』那是一丁點都不覺得矯情的！不相信嗎？那就搭火車到崇德吧！從那裏到海邊只有10分鐘，你如果把時間放寬一點，還可以靠近一點，瞧一瞧著名的清水斷崖。

另外一條經常獨行的路徑是坪林的環



●●坪林雲海。

山路，能與這條祕境結緣相當偶然，那是有一次造訪平溪往東勢格路上，在離106縣道約五分鐘腳程的藍鵲咖啡小憩，店主人吳老闆像是獻寶般地拿了幾張像是阿里山雲海的山景問我：『林先生，平溪你走了不少地方，這個景點你去過嗎？』看那美麗的雲海宛如仙境般的，我當然是沒去過，後來我照著他的指示，一定要在『前一天下雨，但是氣象預報隔天將放晴的清晨，在太陽還沒升起的時候等在那裡，接下來就看你的運氣了，因為有時候雲霧太濃太低，不好意思，你只好輕吟：『不識《南山》真面目，只緣身在此山中』。因為低海拔的雲海已全然罩住觀景點南山寺了，下回請早吧！有時候起得晚了一些，趕到離石碇交流道約20分鐘開外的南山寺時，只見陽光普照，雲海已經下班了，於是乎就這麼地與她捉迷藏了六七次後，終於讓我拍到傳說中的雲海。

有興趣的朋友記得一定要依照我描述的條件，自個兒去探索吧！看完雲海別急著走，你可以順著環山路走到對面的一座古樸的石砌土地公廟，這條路沒有什麼汽機車影響你的情緒，你可以沿路看著如茵的茶園，南勢溪如蛇蜿蜒在不遠的山下，我看到這美景的第一眼就想，如果坪林的農舍蓋得美一些，環境乾淨整潔些，她何嘗不會像是舊金山的那帕葡萄酒莊區般地吸引品茗的遊客駐足呢？這兒的風景是一丁點都不輸的！

所以啊，請大家試一試這種獨行的探險吧！然後記得把它記錄下來，與大家分享，或至少帶著家人換一換口味，老是在風景名勝人擠人的景點，相信你也會有些膩了吧！利用假日出去郊外走一走吧！！



## 浩然敬老院的健走巴士

文／黃純湘 圖／曾虹琳



●浩然敬老院的大家長陳志章院長。



●三月二十五日下午兩點，豔陽高照，晴空萬里。一輛中型巴士緩緩地停在台北美術公園旁，車門打開後一個接著一個長者舉步維艱，慢慢地魚貫走下車來。近二十位長者，或緊抱提包、或拄著拐杖、或空著雙手，在輔導員、替代役的引導下，個個面無表情地往公園裡走去。今天，正是浩然敬老院一個月一次的戶外健走日。

「來！來！大家快到樹蔭下，先把包包、拐杖放下來…」健走老師大聲吆喝著。「好！現在放輕鬆笑一笑，來！抬頭看看藍天、轉頭看看綠樹；再來用耳朵，仔細聽聽鳥叫…」要放輕

鬆哦！先做一做熱身操，來！大家跟著我一起做…」，經過一陣吆喝，平均年齡八十歲的長者們靦腆地、害羞地跟著口令活動手腳、扭腰擺臀；最後一個個跟著健走口訣：「抬頭挺胸縮小腹……」的號令聲，開始繞著公園一步一步健走。

公園綠草如茵、綠樹成蔭、橘紅色的木棉花點綴其間，鳥兒吱喳鳴叫不絕於耳，老人們走著走著自成一列，擺手抬腳地跟隨著健走老師的引導。或許是這片寧靜祥和的綠色公園的薰染，也或許是這最簡單的走路運動的刺激，這群老人在頃刻間有了戲劇性的變化，變得表情豐富，變活潑健談，變得童心未泯。

「看啊！有大飛機」一位長者仰著頭大聲喊道，大伙馬上停下腳步，好奇地抬頭看，接著全都就地找位置坐下來欣賞飛機順便休息。台北美術公園的上空正是國內航線降落松山機場的必經之地，在此可以清楚地看到大飛機的肚子從頭上呼嘯而過。看著他

們興奮地高舉著脖子，你一言我一語地嘖嘖稱奇，真是一幅有趣的畫面。

浩然敬老院收容著五百多名孤苦無依的老人，院長陳志章先生眼看著這些長者因孤單寂寞而長期自我封閉，對人事物自動關閉起自己的眼、耳、心，凡事視而不見、聽而不聞。這位大家長擔心老人家沒錢、沒子女，若再沒有健康怎麼辦？

就他長期的觀察發現，老人的退化並不是從智力開始而是從腿開始，當雙腿無力後，身體的其他機能就會快速老化萎縮。所以他開始在院內推動起健走運動計畫。

每月的最後一個週五，浩然的二十人座小巴就會輪流載著這些長者到公園綠地體驗健走，院長特別邀請希望基金會的健走老師義務到場指導，讓老人家來到戶外藉著健走運動雙腳，讓鳥語花香刺激感官，讓群體互動建立友誼，一起體驗生命之美，走出健康快樂的銀髮人生。







## 走路上學好， 健康又環保！

▲三位大朋友（左為陳昌居理事長，中為新竹郵局孟經理，右為本期主編）與全體獲獎小朋友的大合照。

圖文／連錦堅

▲路線終點的新竹東門國小與本刊發行人有一段故事。

▶同一天，紀姐日本之「行」、筆者新竹之「行」，穿的是同樣的「台灣行」T恤。



▲▲出發起點懸掛的紅布條，讓本期主編喜悅不已。



●「行人有路用，大家來Walking!」「走路上學好，健康又環保！」一到集合會場，看到這兩幅紅底白字橫布旗，莫名其妙地就開心到不行，一同前來的新竹健走達人陳東榮夫婦也跟著心情亢奮。時間是5月10日上午九點半，雖然東門城活動會場下著毛毛雨，但心情卻很High。

3月下旬造訪新竹郵局孟經理時，陪同在旁的陳永祿科長告知：新竹郵局與新竹走路上學聯盟在母親節前一天，要共同舉辦一場「珍愛大地之母－響應減碳多走路」活動。

孟經理熱情邀請本期主編代表基金會出席，也期待這一天，能見到新竹的女兒－紀政回來。我二話不說，當場答應一定參加。結果5月10日當天，紀姐遠赴日本出席一場重要的國際論壇，努力地在推銷台灣，分身乏術，所以不克一同前來。

當天活動先是九點半的「市區親子輕行」，從東門城起走→東門派出所→中正路→北大路→北門派出所→東門城圓環→東門國小。接著在東門國小三樓舉行「2008新竹縣市國中小學生走路徵文比賽」的頒獎。

東門國小，是紀姐與跳高啟蒙老師許明薰等人結緣的地方。當年紀政唸新竹二女中，運動選手都到東門國小操場練習，在體育老師鐘佩華的推薦之下，紀政才得以和這些新竹縣田徑代表隊的大哥哥們一起賽跑練跳。因此，在東門國小練習的時光，成為紀政青春歲月中一段溫馨難忘的回憶。

在東門國小的頒獎會場上，第二件讓人開心不已的事情又送上門來。一位模樣清秀可愛，代表全體獲獎者致詞的小女生，在表達「走路上學好，健康又環保」的過

程中，希望到場的小朋友都能夠記住兩句話，然後讓爸爸、媽媽、阿公、阿嬤也都要知道。她說出的那兩句話正是：每日一萬步，健康有保固。

那天，也認識了一位新朋友，他就是「新竹行人優先協會」理事長陳昌居先生，他同時也是交通大學的副教授。一路上我們聊了許多，他強調：民眾如能以步行或騎自行車方式進城，一定會看到不一樣的竹塹城。我回應，日行萬步七個喜悅當中的第二喜（增進人際互動）及第三喜（關懷社區鄉土），與今天這場活動中的訴求是完全一致的。

活動結束已近中午，百萬聚樂步新竹模範會員陳東榮大哥夫婦不放人，因為他們知道「貢丸筋」是主編我的最愛，所以這趟新竹之行可說是圓滿到極點！





# 優人雲腳台東行

圖文／曾虹琳



●4月初春，搭上清晨6點54分往台東方向莒光號列車，我的目的地是台東縣池上鄉。

想起二個禮拜前，我只是在網路新聞上看到了「優人神鼓，雲腳台灣」的消息，心中油然而生一股想隨行的念頭，但想想有哪個人能如我這般瘋狂的舉動能說走就走而作罷。沒料到隔兩天基金會總幹事Rose跟我提起這則訊息，我們當下一拍即合，拍板決定了出發日期。看了雲腳的行程表，我們決定參與池上鄉—卑南鄉這段行程與優人們會合。

2008年的「優人神鼓 雲腳台灣」是繼1996年雲腳25個台灣西部鄉鎮、與1997年雲腳東台灣35天800公里與九大部落歌舞同歡之後，慶賀劇團邁入第二十周年，展開為期50天1200公里，徒步繞行台灣一圈的「雲腳台灣」活動，將感動震懾全世界的台灣鼓聲，帶到全台30個大城小鎮，禮讚台灣。

一路上，列車穿越了蘭陽平原、洄瀾之



城、台東縱谷平原，七小時的車程來到了稻米的故鄉—池上鄉。在池上車站的公告欄上，貼著雲腳行程池上場次的特別文宣海報，海報上的樸實文字，號召著村民一同來享受這次難得的樂音饗宴，更增添了我認定此行的魅力。我滿懷興奮地順著直線前方田埂處走，村民、誠品移動圖書館、風潮音樂、阿美族舞者、優人鼓早已環繞在大坡池四周。

騰騰鼓聲，優人們便在古老的池邊上，頭頂著天、背倚著池、雙腳踏著土地，擊出對生命的詮釋，奏出久違的真摯感動，給天地、給在這塊土地上的子民。優人的意、力、氣，一一隨著節奏流洩出…

翌日初暮，走進攝氏18度新鮮空氣薄霧中的晨，7點40分整起腳，共分4段整點進行，途經池上鄉、鹿野鄉、卑南鄉共18公里。在長程徒步過程中，起先沿途盡覽純粹山野、通身舒暢，2個小時之後，身體的疲累與外在環境的考驗才真正開始，陽光、汗



水、悶熱的空氣、持續快步走而漸無力的雙腳不斷打擊你的信心，你開始會有種想逃避的念頭。當你因無力脫隊而度過肉體疲累的適應期後，你的身體自然而然地達到一種步行自主性協調的節奏，沉澱出清明澄澈的意志，突破自我的潛能，而忘卻了疲憊。

「走路」一書中，其中一篇「走路上癮」作者吳文翠提到：「是的，走路不只是一種運動，也是一種修行，猶如行禪。」現代人崇尚健走，除了節能減碳、預防文明病、遠離慢性病之外，還能在走路的過程中照見自我，釐清思緒。

午後，徒步一口氣走了29,000步之後，在面對都蘭山的卑南文化公園大草原上，嘹亮真摯的卑南族孩童歌聲，洗滌了聆賞者的身體感官；優人神聖震懾天地萬靈的演出，是態度與心念在擊--鼓的節奏，而身體與力、氣相應結合。經過這趟雲腳行程下來，我除了體驗到身體盡情運動過後的舒暢感、累積了步數與健康外，我想我也得到了許多無形的身心靈財富與智慧。







## 八掌溪親水公園

～休閒愜意的長堤步道

●從二二八紀念碑的忠義橋到軍輝橋是八掌溪親水公園綿延的範圍，八掌溪源於嘉義阿里山，是嘉義縣市天然界溪。於軍輝橋下興建的親水公園，是依八掌溪的河川生態和當地人文特色興建，結合運動公園的功能，佔地廣大約11公頃，擁有壘球場和羽球場等比賽場地，經常可見許多選手在此練球。沿堤岸有長堤步道可供健走，約有5公里，爬過一小段的階梯是長堤步道的部分，而沿階梯往下的是親水公園的腹地。許多人經常選擇傍晚的時候來這裡運動或散步，走在長堤上遠遠地望著運動場上辛苦練球的球員，也有親子一起同樂的畫面倍感溫馨，旁邊則是車龍來去的交通道路。未興建親水公園之前，軍輝橋原名為白鷺橋，昔日擁有「鷺橋跨浪」諸羅八景之一的美稱，佇立於橋上仰望青空，遠山風景優美，底下溪水流過，驟雨之際驚濤拍岸，蔚為八景之一。



### 【二二八紀念碑】

●鄰近忠義橋，矗立著全國第一座壯麗的二二八紀念碑，外型呈白色立體錐形，「228」的浮雕字樣格深烙印在人們心中，碑上鑲有三塊碑文，敘述建碑經過和精神與二二八事件的簡史。

### 【WALKING GUIDE】

#### 健走指南

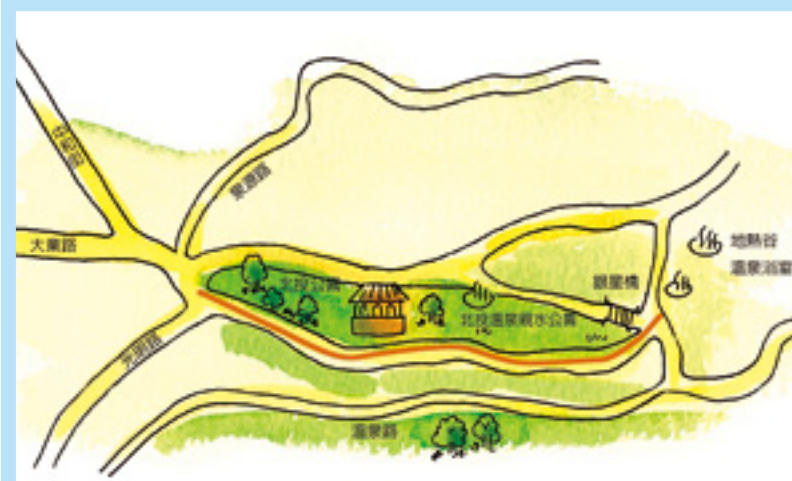
##### 汽車路線：

下台南仁德交流道後接182縣道，續行中山路、東門路、民生路和安平路後，接安北路轉入古堡街，左轉國勝路即抵。

##### 停車場：無

地點：嘉義市親水路123號前

開放時間：星期一～日全天



## 北投溫泉區

～沉浸在溫泉美境裡

●早期北投區以地熱谷聞名，近年在政府積極規劃下，從北投公園開始到北投溫泉親水公園以及北投溫泉博物館，連成一塊帶狀的溫泉區景點，進而使得假日人潮帶動附近商家的人氣，但平日人潮相對減少，公園地帶成為附近居民閒話家常之地。從捷運新北投站出來後，健走的路線以北投公園為起點，往中山路的方向，一路延伸到地熱谷。北投公園園內前庭的噴水池不時噴出水舞，林木森森涼爽舒適。

目前在北投溪畔谷地闢建露天溫泉浴池，設有熱水池、溫水池和泡腳區等，健走搭配露天泡湯讓身體得到更加舒緩效果。緊鄰北投溪旁有座北投溫泉博物館，前身是北投溫泉公共浴場，建於1913年，仿日本靜岡縣伊豆山溫泉浴場，目前規劃為溫泉主題博物館，介紹北投溫泉文化及歷史，一樓有當年號稱東南亞最大的溫泉澡堂。中山路底是地熱谷，泉孔密布滾滾熱流，蒸氣繚繞，90℃的泉源水是大屯火山群區內溫度最高的溫泉，用溫泉水煮蛋是另一項樂趣。



### 【WALKING GUIDE】

#### 健走指南

健走公里數：全程約3.6公里

健走步數：約6000步

健走範圍：北投公園—地熱谷

汽車路線：68、218、266在「新北投站」下車

停車場：無

地點：台北市北投區中山路

開放時間：星期一～日全天







▲▲ 高雄郵局呂平佑經理帶領400多位郵人朋友，參加高雄都會公園萬步健走活動。

▲ 台中郵件處理中心莊少保先生，帶傷上陣走完全程。

●本期「郵人迴響」要介紹一位台中郵件處理中心的莊少保先生。場景出現在台中都會公園萬步健走沿途，時間是5月31日下午，天空飄著細雨。

鳴槍起走後，原本與天雕大師白滄沂以及草屯分局蔡分局長一路邊走邊聊，約莫走了半小時，突然看見前面一位右手、左腳裹著紗布的男生、撐著傘走在人龍當中。好奇心驅使，於是跟白大師與分局長致意後，就湊上前去想一探究竟。心想「手腳都受傷，天候又不佳，卻仍然跟著大家萬步走，一定有他的理由。」一問，原來是前一天傍晚處理郵件時不慎摔傷。

「太太不愛運動，難得一家四口全部報名參加。反正慢慢走還可以，就讓他們先走，我慢慢欣賞風景。」「剛剛出發之前，我太太請紀政小姐在帽子上簽了名，可開心了。」莊先生說。

問他可否讓我拍張照片登到刊物上，他欣然答應。此景讓我想起2008元旦健走那天，許多郵務稽查穿著皮鞋，全員完成10公里健走回到足球場的那一幕。



▲ 5月17日大稻埕碼頭萬步走，出發前的暖身操，閻永安副總（左）與台北郵局蘇經理（右），手舞足蹈，絲毫不含糊。



▲ 吳董事長、台中郵局陳經理等人走完全程後，於台中都會公園合影。



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、親而不捨，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 郵政劃撥存單

收款帳號：18205150 (金新台幣)

通訊網（限與本存款有關事項）

【百萬聚樂步】入會費1000元

收據抬頭：\_\_\_\_\_

| 存款人      | 存款金額     | 存款日期     | 存款地點     | 存款種類     | 存款用途     |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 姓名：_____ | 金額：_____ | 日期：_____ | 地點：_____ | 種類：_____ | 用途：_____ |

存款人簽名：\_\_\_\_\_

存款金額：\_\_\_\_\_

存款日期：\_\_\_\_\_

存款地點：\_\_\_\_\_

存款種類：\_\_\_\_\_

存款用途：\_\_\_\_\_

郵政劃撥儲金存款收據

寄款人請注意背面說明

本收據由電腦印出請勿填寫

收據帳號：\_\_\_\_\_

存款金額：\_\_\_\_\_

存款日期：\_\_\_\_\_

存款地點：\_\_\_\_\_

存款種類：\_\_\_\_\_

存款用途：\_\_\_\_\_



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寫，以免誤寄；
- 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、本存款金額電腦登錄後，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，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，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、帳戶本人所在「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/m<sup>2</sup>) 壹張壹年

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。

【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)

慶祝父親節郵局代售全面8折

8月底前，郵局代售開心鼠萬步機、百萬步計步器、七喜萬步機全面8折優惠

**開心鼠萬步機** 錯過此鼠年限量版，下次再見2020年！



郵局售價：365元  
2008.3.20 創意登場

超卡哇伊創意萬步機，造型可愛人見人愛，自用送禮兩相宜，限量版值得珍藏

本創意萬步機由全國各地郵局代售

總代理：行運生活國際股份有限公司  
電話：(02)2596-0650

由台灣藝術大學文創中心提供給【百萬聚樂步】會員的專屬作品！

**文化精品** 台灣文化『行』創意作品-限量手工，獨家熱賣！

台灣 琉陶金公仔

萬步寶島行、銷美麗台灣！

is not just a walk.  
is a promise.  
is a praise.  
is a fashion.  
is an action.

**行** xing

是流行 是走 是讚美 是承諾 是行動

健走外交任務，穿著明顯的行字T-SHIRT，讓我有機會向外國朋友介紹，「行」這個中文字有多棒，多有意義，讓外國朋友更認識台灣更喜愛台灣！

【百萬聚樂步】發起人 紀史

**『行』之馬克杯(客製)**  
讓好友會心一笑的貼心禮物

客製化的圖案，可以把要送對象的照片印在上面，讓收到的親朋好友，會心一笑，永遠珍藏紀念，讓彼此感情更加溫！

認購價：450元 (含掛號寄送)

**『行』戀(限量)**  
不鏽鋼永久紀念價值項鍊

不鏽鋼質感，搭配雷射雕刻技術，讓您可將親友圖像雕在上面，如此具紀念價值的項鍊，是您在送禮時的第一選擇！

認購價：800元 (含掛號寄送)

**雙人行(限量)**  
手工打造的琉璃精品

手工精製打造的琉璃精品，作品以雙人行走的意象，將行這字精神透過藝術的轉化，讓雙人行走的瞬間動作變成經典永恆的收藏品！

認購價：800元 (含掛號寄送)

**台灣人『行』(懷舊限量)**  
OLD IS NEW復古風潮再現

全民共同的記憶，選用復古的國小課本的插圖畫風，讓您買此作品同時也買到回憶，此類作品分為鑰匙圈、小吊飾及滑鼠護腕墊三種！

認購價：鑰匙圈、小吊飾400元，滑鼠護腕墊600元 (含掛號寄送)

**訂購方式** 本創意作品皆為少量製作，附贈精美包裝，歡迎選購。  
**會員優惠** 回饋【百萬聚樂步】會員，以上商品8折優惠。

希望基金會  
【百萬聚樂步】推廣中心

TEL：(02)2597-8186  
FAX：(02)2597-6448



冷泡 讓茶更好喝



全系列 · 新登場

# 冷泡茶

