

發行人／紀政

百 萬 取 樂 步



本期精彩要目

- 2 ● 編輯室手記
- 3 ● 紀姐的信
- 4 ● 大潤發『你計步數・我送禮物』活動篇
- 5 ● 萬步博士・萬步專欄
- 6 ● 元旦健走心情側寫
- 7 ● 健走達人・心得分享
- 8 ● 來自郵局的加油
- 10 ● 台灣健走步道系列
- 12 ● 來函照登
- 14 ● 活動訊息
- 15 ● 健走小百科
- 16 ● 會員招募



健走達人劉文通先生
榮任台北縣教育局長

第 2 期



國 內
郵 資 已 付

台北郵局許可證
台北字第3445號
雜 誌



感謝 百恩電子及行運生活 共同贊助本期全部編印費用



2006年1月1日創刊／2006年4月出版（期數：第二期）

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・劉文通局長

發行人：紀政 執行編輯：唐若蕾

主編：連錦堅 編輯小組：黃純湘・黃玟靜

美編：吳慧雯 郭益璋・李杰昇

攝影：江德仁

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

登記證：中華郵政台北誌第852號執照登記為雜誌交寄

康健雜誌要紀姐為新年許願，分享讀者。紀姐所寫下的許願內容是：

2004年我發起【百萬聚樂步】，祈願「在有生之年推動百萬國人日行萬步」。新的一年，更期盼：台灣少一點口水，多一點汗水；有一天能讓台灣成為全世界走路運動風氣最盛的萬步寶島。（2006年元月康健86期111頁）

其實，紀姐在本刊創刊時即透露：讓台灣成為『萬步寶島』，是她的一個夢想，且希望有一天能夢想成真。以紀姐的智慧、歷練及人生態度，會選擇希望台灣能成為『萬步寶島』作為追求的梦想，絕對有其道理，就讓本刊編輯室向各位看倌報告：『萬步寶島』夢想的追求到底對台灣有哪些意義？

對個人及家庭之意義

科技進步使得國人身體活動量日益減少，慢性病、憂鬱症逐年增加；小家庭與高齡化趨勢，經常一人罹病全家受影響，慢性病合併症更讓子女孝心受考驗。日行萬步規律運動，能減少罹病機率，業經全球醫界一再證實。另外，響應日行萬步的家庭，家人的親情互動也自然隨之增加。

對社會與環境之意義

「多走路，少吃藥」，的確可以減

萬步寶島 對台灣之意義

《編輯室手記》

文／連錦堅

你的健康我的希望
每日二萬步 健康有保固



少目前每天約十億元的健保醫療支出；短距離安步當車，又可減少空氣污染及能源消耗。每天為了累積走到萬步，對周遭人事物自然會多一分認識，甚至多一份關懷。力行日行萬步者所節省之社會資源，將可用於更需要幫助的人。

對台灣國際形象之意義

「在台灣，很多人見面的問候語都是：你今天走幾步？」當有一天，國外媒體如此報導時。

「喔！台灣，我知道。是那個有很多人每天在關心自己有沒有走到一萬步的國家。」當有一天，外國朋友如此形容台灣時，也就是『萬步寶島』實現的一天。

試想：這樣的一天，台灣在國際社會的形象，當然是健康的、陽光的；台灣人是樂活的、充滿生命力的。

正是有著如此既全面又深遠的意義，我們願意為此目標持續努力，同時也不避諱地鼓勵國人佩戴計步器，只因為計步器的佩戴風氣是邁向『萬步寶島』必經之路。（詳見P.15「計步器與日行萬步」一文）

在此，要向加入計步器推廣行列的郵局朋友們，以及日前以「到各地郵局為紀政打氣」投書報社的莊蜜婷女士，致上感謝，並說一聲：『萬步寶島』，有您真好！

【本文作者為希望基金會企劃總監】

●【百萬聚樂步】於今年元旦創刊，春季版也如期在4月出爐，而「紀姐的信」總是在執行編輯若蕾急得像熱鍋上的螞蟻般催促下才肯交稿。只因為將時間拉得愈長，我可以收納更多的感動和感受，「分享」的內容才能更豐富。

圓喜願兒心願 與紀阿姨賽跑

喜願協會是一個國際性組織，在台灣成立已經12年，其宗旨在協助3歲以上未滿18歲罹患重症的孩子實現心中最大願望、享受夢想成真的喜悅，所以完成心願的病童都稱之為「喜願兒」。

阿宏，年僅10歲卻於去年發現罹患「白血病」，必須接受至少3年漫長的治療過程，而阿宏的單親家庭背景，讓他磨練出獨立的性格。年小懂事的他體恤家人的辛苦，每一次回診與住院大都只見他的身影獨自穿梭在醫院間，少有家人的陪伴與照顧，但開朗的他仍努力配合治療，甚至會主動鼓勵其他病童，是許多病友家長眼中的模範生。

活潑好動的阿宏最愛跑步，曾得過校內賽跑第2名，讓他心中湧起希望成為一位奧運選手的夢想，因此心中盼望著能有機會與「紀政阿姨」見面。在喜願協會「圓夢計畫」的安排下，我於3月22日帶著前一天就用心準備好的多樣禮物，於下午1:20抵達林口長庚兒童醫院的化療室，開始一連串事先設計好的活動。活動完畢後，當我與阿宏互道珍重再見時，我倆用手指打勾勾，相約等他病好後，來一場100米競賽，他很有信心：10歲的他一定可以跑贏63歲的紀阿姨。

健走 vs 健康 健走養生新觀念

3月12日在台北醫學大學的教學研究大樓10樓會議室，有一場「健走VS健康」的座談會。因空間有限只能採事先報名，不少當天在北醫大參加活動者看到人行步道上貼著「健走VS健康」往前走的腳丫，一步一腳印到了會議室，我們只能說：「Sorry！下次有機會再來好嗎？」

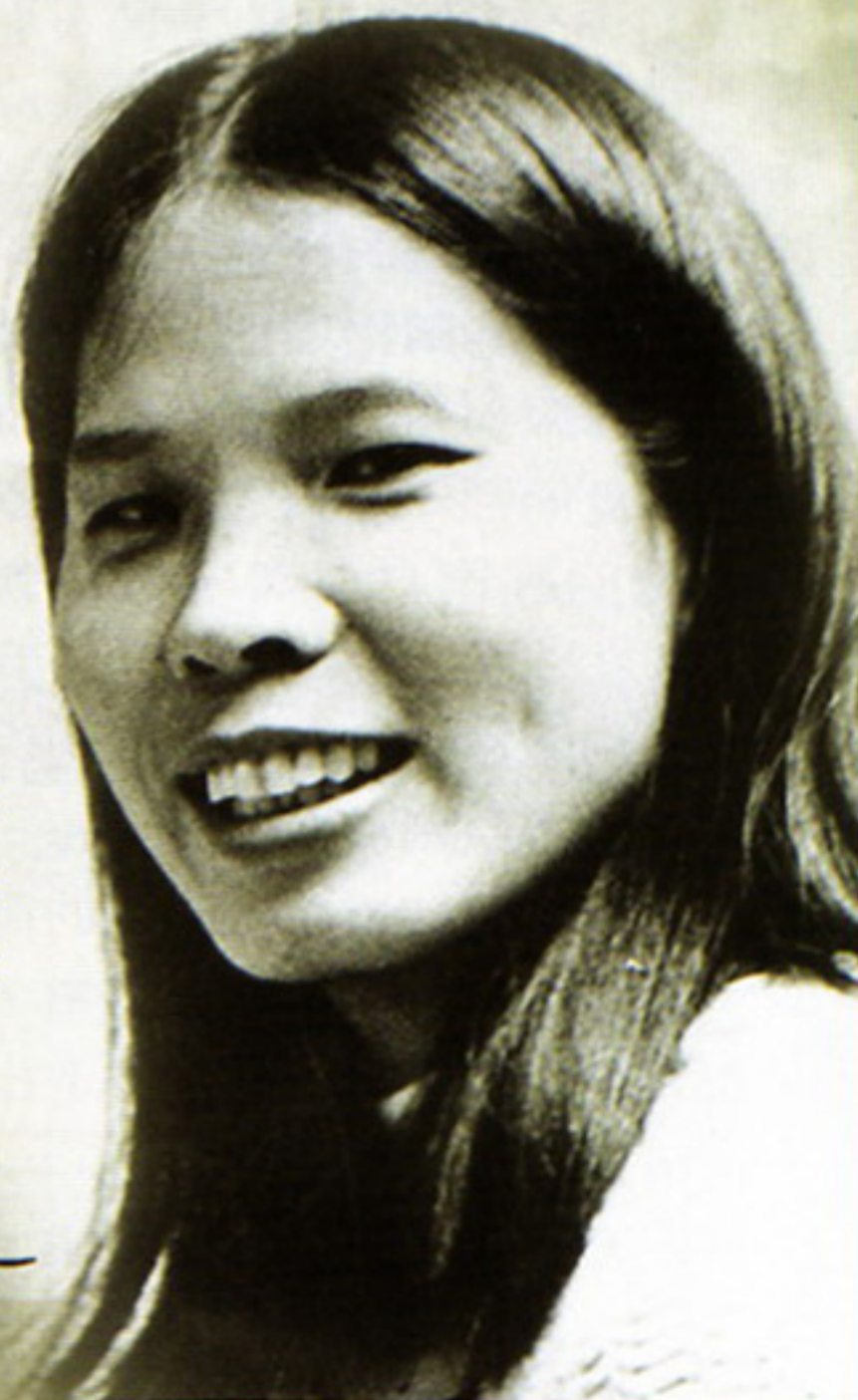
座談會結束，才回到辦公室秘書黃純湘就神秘兮兮地拿了一張非常精緻的預售屋宣傳單，原來是宣傳單上的描述竟也在強調健走與日行萬步，例：紀政與王永慶的健康來自健走與跑步，「琴園」…；從天主堂到中山北路七段之間的垂直落差約有兩百多公尺，差距不大，相當適合一萬步的步行養生。哇！建築師在為富豪所設計的宅邸也納入了「萬步健走養生」的元素哩！

紀阿姨的小叮嚀 支持台灣小勇腳

停筆前的誠摯叮嚀：如果您家中有孩子或孫子參加由教育部與希望基金會共同推動的「走讀台灣，永保健康：快樂健走90天」活動，請與心愛的寶貝們齊心完成「家課」，因為，美麗的福爾摩沙需要成群結隊健康的「台灣小勇腳」。

【希望基金會董事長、百萬聚樂步發起人】

紀政





大潤發團隊 萬步愛寶島

●有人說，認真的人，最美！我覺得，邁開大步、勇於流汗的人，更美！

飛躍的羚羊紀政，當年在田徑場上，用她的雙腳，一步一步地，將台灣人的堅毅精神，衝刺到終點紅線的那一端，這一刻，全世界數以億萬計的人們都看到了，台灣，也被全世界看到了。每跨出一步，每流一滴汗，目標，就在正前方；目標，就是要讓台灣，感到無比的驕傲。揮汗，是爲了下一秒更完美的演出，跨步，是爲了開一條更寬闊的道路。她的汗水，流得痛快，滴滴珍貴；她的步伐，走得穩健，步步踏實。

每走一步 就更貼近顧客需求

我不是運動場上的悍將，但是，我所帶領的大潤發團隊，六千多位員工，每天都腳踏實地，流著一滴又一滴的汗水，爲了給顧客更滿意的購物環境、更爲著提升台灣服務業的品質，在遍佈全台的賣場裡，邁開大步，默默爲台灣的經濟打拼著。我的假日，都在巡店，每多走一步，我就更貼近顧客的聲音；每多走一步，我就發現到更多細節。每一個細節，只要被重視，顧客的需求，就能被滿足。坐在辦公室，可以處理很多公文；跨步走出去，可以得到更多啟發。

每一天，大潤發打開門營業，



大潤發量販店總經理魏正元博士熱心公益，率領一級主管於全國各門市不惜斥資，熱心協助招募【百萬聚樂步】會員。



全國大潤發量販門市「百萬步計步器」義賣活動，大潤發內湖二店民衆認購熱潮。



六千多位員工，在賣場走的超過六千萬步，可以繞台灣超過50圈以上。比起紀政女士心中所繫繫念念的，「一天走一萬步，走出健康台灣，邁向萬步寶島」，目標，或有不同；精神，全然一致。多走路，多健康；健康沒撇步，跨步走就有！沒有好的體力，如何服務好顧客？沒有好的體力，如何讓家庭和樂？沒有好體力，如何讓台灣起飛？

全家跨步走 健康你和我

因此，對於希望基金會積極倡導的，要讓台灣成爲全世界走路運動風氣最盛的『萬步寶島』，大潤發全力支持，從前年的第一批「會員招募」—認購計步器雙人行，到去年的「你計步數，我送禮物」，到今年第三度的「全家走萬步，健康跨大步」，擴大號召全家的家庭成員共同參與—爸媽跨步，小孩同步！全家跨步走，健康你和我。小小計步器，情感的維繫，天天走萬步，健康留得住！

跨步搏希望，萬步愛寶島！百萬聚樂步，少您怎麼行？大潤發只是一顆小小的種子，百萬人加入，天天走萬步，讓我們攜手努力。一小步，一滴汗，讓台灣充滿愛，讓台灣更健康！

本文作者為大潤發總經理魏正元



連錦堅／譯

一萬步與300卡

300 卡路里的恐怖

●人類維持生命必需的能量為一日平均 1400 卡，就算一整天躺著不動，也需消耗這麼多能量。若加上一日平均勞動量約需消耗的400卡，合計一天約消耗 1800 卡。

不過，日本人一天的營養攝取量為 2100 卡（譯者按：若以台灣的飲食內容做比較，每天所攝取的熱量還會更多。）也就是說， $2100 - 1800 = 300$ 卡＝贅肉→肥胖的公式將會成立。

每日多出少少的 300 卡熱量，日積月累是很恐怖的，腹部脂肪也就是這麼來的。

消耗 300 卡約需走 9000 步，
為方便記憶及推廣，就說成一萬步。

因為多出 300 卡，所以必須做能消耗 300 卡的運動或活動。步行 3000 步（30 分鐘）能消耗 100 卡，所以消耗300卡便需走9000步、如能走到一萬步更佳。這就是推廣每天累積步行數以一萬步為目標之背景。

在此，若覺得與其做運動還不如減少300卡食物來的輕鬆的人，可要注意了！運動不足、體能與抵抗力都會降低，這些都與成人病有著直接關係。所以，不管如何，讓身體維持必要的活動量，是保健的不二法門；而走路是所有運動最方便，最容易成為生活習慣的運動。

本文摘自「日行一萬步，享受健走樂」一書
（波多野 義郎 教授 監修・東京法規出版・1993）

其他運動消耗 300 卡的情況

傳接球	50 分鐘	保齡球	9 局
對牆打網球	30 分鐘	登山	60 分鐘
桌球	45 分鐘	跳繩	20 分鐘
高爾夫	18 洞	慢跑時速 7.8 公里	40 分鐘
棒球	1.5 場	慢跑時速 12 公里	30 分鐘

但，每天都能打 9 局保齡球或慢跑 40 分鐘嗎？

步行速度與卡洛里消耗（以體重 60 公斤的人為例）

走路種類	每小時距離	走路的速度感	消耗 300 卡所需時間	一分鐘內所消耗的卡洛里
散步	3.0 公里	閒逛	110 分鐘	2.7 卡
慢步	3.6 公里	稍快的閒逛	100 分鐘	3.0 卡
平常步	4.5 公里	普通	90 分鐘	3.3 卡
快步	5.4 公里	邁開大步走	60 分鐘	5.0 卡
急步	7.2 公里	以最快速度走	38 分鐘	7.9 卡



2006年「元旦健走、愛心接力」活動側寫

熱鬧一上午 開心全年度



文／黃玟靜

用健康迎接新年第一天

●你是如何迎接新年的第一天？擠在人潮洶湧的101廣場前跟著倒數看煙火？參加各式派對晚會？還是把握假日好好睡一覺？其實，你也可以選擇用「健康」來做為新年的開場白！

這一天，老天爺給了我們一個超級熱情的微笑——大太陽的好天氣，這種天氣會在元旦出現真是非常難得，所以囉，民眾參與也相當踴躍，一家大小、成群結伴，甚至連坐著電動代步車的老婆婆也不忘來現場享受一下。正因為天氣晴朗，每位民眾的心情都很興奮，愈走愈快樂、愈走愈健康。每走一圈，就可以集2張貼紙，現場滿坑滿谷的民眾皆為走更多圈收集更多貼紙而樂此不疲，因為大家知道：走愈多，不僅全身舒暢，還有更多機會中大獎呢！

專業健檢諮詢 健康從了解開始

活動中，曾受邀至世界盃足球賽及世界大學運動會表演的台北體院運動文化藝術表演團，也在現場進行多項精彩表演，讓大家一開眼界、驚呼不已。還有熱力四射的台啤啦啦隊、身手絕佳的聽障武術國手、可愛活潑的小朋友手語舞

蹈等表演，都讓現場氣氛 high 到最高點。此外，免費健康檢查及專業諮詢亦吸引諸多民眾參與，許多人趁著這難得的機會，透過骨質密度、血糖、血壓、膽固醇、體脂肪、肺功能…等多項健康檢測，再加上中醫義診、營養及藥物諮詢，不僅可以瞭解自己的健康狀況，現場還有保健養生茶、現泡的熱咖啡、剛出廠的生啤酒等，讓大夥兒嚐鮮！

健走傳愛 愛心接力一起來

公益健走活動，最終的目的還是希望透過眾人的力量，為社會弱勢募款，盡一份社會關懷與支持的心意，此次活動的民眾捐款及義賣所得全數交由中華民國聽障者體育運動協會，專款專用於2009年第21屆台北聽障奧運會「國際手語翻譯志工培訓」，活動後統計共募集了528,415元的經費，當然也募集了不少發票。

每年的元旦，我們都會透過「元旦健走，愛心接力」的活動，邀請社會各界一同用愛與關懷來支持社會弱勢、愛惜自己與家人，這樣的盛會，如果今年來不及參與，咱們相約2007年元旦喔！

【本文作者為本會主任】



●說來慚愧，自認沒有很好的運動細胞，從小到大體育成績尚可，除了長跑外也沒有培養什麼運動專長。年紀漸長，倒對健走有些興趣。去年響應財團法人希望基金會【百萬聚樂步】發起人紀政小姐的號召，成為【百萬聚樂步】的創始會員。近一年來，隨身佩戴「百萬計步器」，養成「日行萬步」習慣，漸漸體會健走的樂趣與好處。

個人十分幸運，在臺北植物園旁的南海學園內社教機關服務，前後已近十年。植物園的確是健走的好地方，近幾年來斥資整建後增加不少林中步道，更成為健走佳境。我每日上班前、下班後，繞行植物園數圈，累計近萬步，快步走到微微出汗，頓覺身心舒暢。加上中午時分，步行穿過植物園到附近小吃店用餐，飯後散步回辦公室，再小睡片刻，已成為每天例行的活動。一日不健走或步數太少，總覺渾身不對勁。

身心健康最重要，健走好處真不少。自從養成「日行萬步」習慣後，感覺體力精神均有進步。個人以知天命之年，去年一整年未使用過健保卡，就是最好的證明。1992年世界衛生組織明確指出：「世界上最好的運動是步行」，個人深有同感。就學者專家研究發現及個人體驗，健走好處多多，擇要說明如下：

（一）方便經濟：

健走無需花錢，不必換裝（如果穿的是休閒鞋，連鞋子也不必換），不受天氣限制，室內室外皆可（當然室外大自然最好），隨時隨地皆可進行。

（二）一舉數得：

1.健康有保固：健走對預防慢性疾病與心臟病、降低高血壓、控制糖尿病、增強免疫力及抗憂鬱等，均有良好效果。

2.省錢小撇步：健走不需花錢，較之其他運動或進出健康俱樂部，可謂省錢多多。再者通勤族提早一站下車，改用步行進辦公室，既省錢又賺到健康。



我手上拿的是「百萬步達成」紀念獎座，背景就是讓我累積最多步數的植物園。

3.邊走邊欣賞：常看到在植物園健走的朋友，攜帶隨身聽，邊走邊聽廣播或欣賞音樂，甚至學習外國語文；也有人三五成群，邊走邊聊天或欣賞風景，乃人生一大樂事。

4.邊走邊思考：個人習慣邊走邊思考問題，常有靈感出現，隨手筆記，可做為工作及生活的參考。

（三）終身受益：

健走不分男女，老少咸宜，中老年人尤佳。健走充分融入日常生活當中，最容易養成規律運動習慣，是少數適合終身運動項目之一。如能及早養成健走習慣，終身受益無窮。

我與紀政小姐相識甚久，早年在縣市教育局服務期間，常在體育田徑活動場中親睹紀姊英姿煥發的身影，帶給選手及教練許多鼓舞。去年底承蒙紀姊厚愛，邀請本人擔任【百萬聚樂步】推廣諮詢顧問，並囑做經驗分享，甚感榮幸。特別感謝連總監錦堅的催促，謹將健走粗淺心得分享如上，就教於同好。

（本文作者為本會創始會員兼諮詢顧問）

編者按：作者原任職教育電台副台長，2006年4月榮任台北縣教育局長。

身心健康最重要，
健走好處真不少

文／劉文通



全國郵局積極加入 日行萬步推廣行列

文／本刊編輯室

推動萬步寶島 全國郵局代售計步器

●有鑑於計步器佩戴風氣，攸關紀姐『萬步寶島』夢想能否實現，因而促成中華郵政自2006年起，在全國郵局代售品質有保固的計步器。為讓郵局夥伴們瞭解：計步器的推廣只是手段，真正目的是要藉此增加國人身體活動量，養成終身受惠的走路運動習慣；除了帶動風氣，同時也是在協助基金會籌募健走推廣基金。於是，基金會連總監決定逐一拜訪中華郵政全國23處責任中心，就【百萬聚樂步】發起背景及『萬步寶島』的意義，對地區主管進行簡報。

南北奔走 目標百萬國人日行萬步

從2月20日基隆地區開始，接著雲林、高雄、新營、桃園、中壢、板橋、三重，第一週就跑了八個地區。據連總監表示，由於簡報對象年齡相近，對紀姐名言「有錢真好，有閒更好，有健康才是寶」十分認同，因此回應相當積極，對基金會推廣日行萬步鍥而不捨的精神亦相當肯定，讓他腳程更為積極。

接下來新竹、苗栗、豐原、南投、台中、嘉義、台南、鳳山、屏東。到3月10日，他單槍匹馬、南北奔走，完成了17個地區的『萬步寶島』簡報。「以前在汽車公司擔任主管時，也曾有過這類經驗，但心情卻大不同。」連總監透露。

3月16日，因教育部「走讀台灣、永保健康」的活動宣導，連總監隨同紀姐和其他志工，第三度驅車南下高雄，只是這次有司機開車。3月17日從屏東經台東往花蓮進行最後一場宣導，這一天紀姐親自前往台東郵局和花蓮郵局，向郵局夥伴們致意。

3月27日，連總監選擇搭乘火車加步行往返宜蘭郵局；3月28日南下彰化；3月30日上午台北，唯一車子開不到的澎湖地區，他也在30日晚上，向前來台北開會的澎湖郵局杜經理進行簡報，也實現他「三月底前向中華郵政23處責任中心完成簡報」的既定目標。

真誠加行動 走出健康台灣

「願有多大，力量就有多大；真誠加上行動，大多數人多少會被感動。跟隨紀姐，就是這種感覺。最難忘的是，2月24日當我離開桃園沒多久，王經理透過楊科長打給我的那通電話。」連總監外表粗獷、活力旺盛，卻也經常流露感性的一面。很多人知道商周曾出版他所寫的「本田風雲」一書，但很少人知道他還是橄欖球選手中，寫的一手好書法的怪傢伙呢！



本刊主編連錦堅（左），在第三站高雄郵局完成簡報後，與大經理蘇建忠，行銷科長蔡哲旭（右）合影。

三月十七日紀姐（左）親訪台東郵局，指定要後面的老榕樹做為拍照背景，右為該局人事室謝婕佩小姐。

台東郵局謝小姐第一時間寄來照片分享愉悅。



To: 紀政
Cc: 連錦堅
Subject: 紀政小姐來局參訪照片

紀政小姐您好，

能親眼見到您，真是倍感榮幸！因為您一直是我非常敬佩的偶像，在困境中也一直將您不怕吃苦的精神做為我努力學習的標竿！終於經過7年的女郵務士生涯（曾經被狗咬了9次喔！）、就讀空中行專、參加升資考試，一路走進人事室，總算有此機會向您說聲「謝謝！」

對於您現在推廣的活動，非常支持！擁有健康的身、心、靈是人生唯一的希望，因為您本身就是最好的證明。

祝

心想事成！

台東郵局人事室 謝婕佩 敬上 3/17



【左岸會館】擁有兩層樓高的左岸會館，灰白色的建築格外醒目，內有供應中西式簡餐、咖啡與下午茶等，二樓並有開放式露天咖啡座。



[WALKING GUIDE] 健走指南

健走公里數：全程約 3.7 公里

健走步數：約 6100 步

健走時間：約 50 分鐘

健走範圍：八里渡船頭～十三行博物館

大眾運輸系統：搭捷運至淡水站（淡水線），步行約 400 公尺於『淡水渡船頭』搭乘渡船至『八里渡船頭』

汽車路線：下關渡橋往龍米路方向至『八里渡船頭』

停車場：有

【順道走走】

十三行博物館

●用以保存十三行遺址的文化，屬於台灣史前鐵器時代，距今約 1800 年到 500 年前，是座考古博物館。之所以稱為十三行，據傳是因這裡是清朝時的重要商港，有十三家商行在此經營，因此得名。以文化保存角度而建的十三行博物館，館內展示許多出土文物，如陶器、鐵器、墓葬等古物，大部分是當時人民用來謀生工具或是生活用品，繞館一回就像尋根之旅，得以一窺當時人們的生活面貌。

地址：

台北縣八里鄉博物館路 200 號

電話：(02) 2619-1313

門票：全票 100 元，優待票 70 元

大眾運輸系統：搭捷運至淡水站（淡水線），步行約 400 公尺至『淡水渡船頭』搭乘渡船至『八里渡船頭』，轉左岸公園站紅 13 路接駁公車

一般開放時間：週二至週五，09:00～17:00；週六及周日，上午 09:30～18:00 國定假日及補假日，上午 09:30～17:00；週一公休

八里萬里晴空經常可以瞧見像這樣海天一色的風景，這裡是左岸公園外。有幾座涼亭，不怕酷熱在岸上垂釣的人還是喜歡靜靜的釣魚。走出左岸公園後可以繼續往前走，走到十三行博物館，沿途欣賞海景和水筆仔景觀。



八里左岸

～海風吹拂啜飲咖啡

●跨越淡水搭乘渡輪來到八里，你會發現昔日的八里已經煥然一新，其中最受歡迎的是左岸公園，園內沿著海岸築起的木棧道，綿延細長，海風襲來，令人心曠神怡。從渡船頭到左岸公園一直延伸到十三行博物館，其中有水筆仔公園、觀海長堤和挖仔尾聚落等景點，作為健走的步道，邊走邊欣賞美景再適合不過。踏在左岸木棧道上，眺望遠方，一邊是觀音山，一邊是淡水河，山水一色，在陽光映照下，更顯遼闊而美麗。步道上也不時有騎乘單車的小朋友穿梭其中，玩得不亦樂乎。

河畔邊藍天與山色交會，空氣飄散著清香淡雅的咖啡香氣，是八里左岸的另一番寫照。園內的左岸會館是一個小型的餐廳，供應中西式簡餐、咖啡與下午茶等，二樓並有開放式露天咖啡座，供人小憩，吹拂著海風，瞭望美景，這裡成為都會人忙裡偷閒的戶外桃源。老榕碉堡據說是當時的陸軍軍營，不過現已開放成為休憩景點，當你走累時，幾棵拔地參天的大榕樹，恰巧可以成為消暑遮蔭的好處所。



鹿谷八通關古道

～探詢茶園竹林間的古道

[WALKING GUIDE] 健走指南

健走公里數：全程約三公里

健走步數：約 5000 步

健走時間：約 50 分鐘

健走範圍：廣興國小對面圖書館
—鹿谷鄉八通關古道

汽車路線：

【路線一】國道 1 號→中清交流道→中彰快速道路→台 14 線→國道 3 號草屯交流道→名間交流道→台 16 線→台 21 線→信義→八通關古道

【路線二】國道 3 號→名間交流道→台 16 線→台 21 線→信義→八通關古道

●位於鹿谷鄉的八通關古道大部份是早期原住民部落開闢的道路，後形成日本警備道路網的一環，是台灣目前僅存年代最久的橫貫古道，也是唯一名列台灣一級古蹟的古道。

鹿谷鄉以產茶聞名，茶園風光優美，經過廣興國小來到八通關古道，立刻被整山的茶園景觀給吸引。整條路面皆鋪設石板階梯，讓健走時步伐更加平穩，沿路竹林茂密，頗有一種林木森森之感。進入古道旁有一片的茶園種植金萱、烏龍茶等茶種。來到八通關古道關於它的歷史背景就不可不知，八通關古道最初開闢於清光緒年間是台灣最早的東西橫貫道路，從南投縣竹山至花蓮玉里鎮，一路綿延漫長，由竹山經過鹿谷越過鳳凰山到信義鄉，上八通關後穿過中央山脈到花蓮玉里，全長達 265 公里，是當時居民往來東西的重要幹道。位於鹿谷鄉八通關附近的二突路，每到四月份春夏交界時可以觀賞螢火蟲，點點地發光將夜晚點綴得更加美麗。

（本文摘錄自衛生署國民健康局委託中華健康生活與運動協會編製之「跟健走談戀愛」一書）

①進入古道旁有一大片的茶園，種植金萱、烏龍等茶種。

②、③八通關古道沿路竹林茂密，頗有種林木森森之感。

【八通關原古道】、【八通關新古道】從前崎嶇難行的古道和今日風貌已經不可同日而語，但古人胼手胝足地開墾拓荒，讓今人更需知飲水思源，現有之一切皆得來不易。





【中正大學 少年學生囡仔的信】

Doing right is never wrong. ~可敬的德瑞莎修女

紀政阿姨教授：

您好！我們學生囡仔看了百萬“聚”樂步創刊號，我們學生仔老早在
一、二年前就希望您來嘉義辦「每日一萬步、健康有保固」的活動，
可不可以請您在明年，選一個適合的時間在中正大學（民雄）附近辦
【百萬聚樂步】健走活動呢？在中正大學就讀體育休閒所的林義傑研究
生是「健走」好手，全世界高難度地區，他都去挑戰，獨獨在母校中
正大學附近有不少可以「健走」的路徑，他都沒有走過，實在是太可
惜了。請希望基金會和國民健康局和縣市政府及熱忱的嘉義公益團體合
辦（如嘉義桃山人文館館長林瑞霞老師），中正大學協辦（陳孝平主
秘教授）。

紀政董事長，您說過的「好的事，對的事，我絕對堅持！…」請您
與羅仁權校長商討在嘉義中正大學附近舉辦「每日一萬步，健康有保
固」這十分有意義，對健康有益處的全民運動。誠如您所言「口水讓
台灣沈淪，汗水讓台灣飛躍…」，嘉義有些人在好幾年前就有健走的習
慣，有位嘉義機械廠創辦人的夫人已七、八十歲高齡，家裡有五輛車
子，可是他都安步當車，每天散步走路到公園運動，順便購置物品回家
（來回兩個小時，自帶購物袋）…。

在保守的嘉義，健行走路常會引來好奇，咦，為何不開車不騎機車比
較快呢？但是也有少少數人保持「健走」的習慣。期盼希望基金會和
中正大學及一些公益團體合作，使「健走」在諸羅山成為好的風氣，大
家因健走長壽、健康、幸福，大家不分黨派色彩，攜手流汗笑咪咪，健
走是美好的事。

希望新的挑戰，新的開始，成為更多人生命的祝福！

PS.歡迎您到中正大學的運動休閒所任教，指導偏遠的嘉雲地區研究
生及在職的好鄉親。

Thanks! 謝謝！

您所摯愛的嘉義市
少年學生囡仔 一同敬上
95年3月

希望基金會的主辦先生/小姐：你好
主旨：
為了心願 掛號小額捐款支票乙張 請查收
理由：
①我參加百萬聚樂步·健康有保證活動(94.8.7-12.2共118天走字1080K(180萬步))
②依據118天+1080公里=1198元 為憑據性自我設定捐款數據
③我的同路遊蹤 帳號 G101551727 密碼 311911
資料公開 並乞核發完竣證明
即祝 健康 快樂！
李茂雄 啟
2005.12.07



2005 年底，基金會收到民眾李茂雄寄來的 1198 元支票。信中，他很認真的說明為何捐出此一金額。

我的健走心得

鐵腳會員／范姜坤燕

健走是我的最愛，背包裡準備有遮陽帽、乾糧、礦泉水、簡便雨衣，加上一雙氣墊健步鞋，就隨時可以走遍各地。長久以來也因為健走鍛鍊出一雙健壯的腿。

第一次參加健走活動，是1995年10月28日的國際快樂健行。首日即步行10公里，之後無論是10~50公里的健走活動都會主動積極參與。平常時，也會例行健走，從每天早晨到中央大學操場做完15分鐘暖身操後，便雙手擺動腰間，抬頭挺胸邁開腳步健走2.23公里，校園走完5圈大約耗時100分鐘。健走後，沖個熱水澡，一整

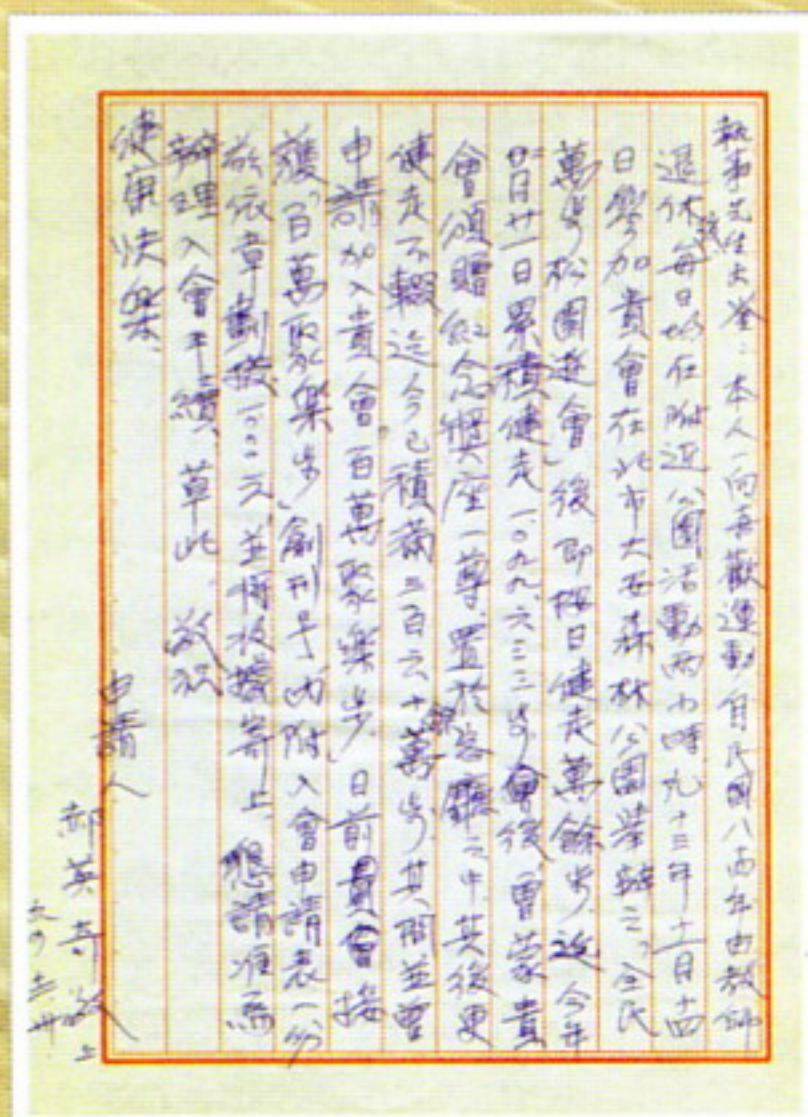
天都會感覺精神好、有幹勁。

2000年，第一次參加梨山馬拉松，連10公里都沒跑過，就挑戰42.195公里馬拉松，但因為已習慣健走，並不會心生畏懼。50公里限定7個小時內需走完、42公里限定6個小時，結果4:30以前就跑到終點，這就是健走的好處！我會永遠走下去。今年6月份，我也期許自己能帶著「達成百萬步健走獎座」一起走到玉山頂峰，完成夢寐以求的心願。

執事先生大鑒：

本人一向喜歡運動，自民國八十四年由教師退休後，每日均在附近公園活動兩小時。九十三年十一月十四日參加貴會在北市大安森林公園舉辦之「全民萬步松園遊會」後即按日健走萬餘步，迄九十四年二月二十一日累積健走一〇九九六三三步後，曾蒙貴單位頒贈紀念獎座一尊，置於客廳之中，其後更健走不輟迄今以累積滿三百六十餘萬步，其間並曾加入貴會【百萬聚樂步】，日前接獲【百萬聚樂步】創刊號，內附入會申請表一份，茲依章劃撥壹千元，並將收據寄上，懇請准為辦理入會手續。草此，敬祝
健康快樂

申請人 郝英奇 敬上





百萬小學生一起健走去！

『走讀台灣、永保健康：快樂健走90天』

文／唐若蕾



●希望基金會為持續推動「百萬國人日行萬步～百萬聚樂步」的目標，在這學期與教育部共同推出全國國小學童健走計畫「走讀台灣、永保健康：快樂健走90天」，期待以遊戲化的方式鼓勵學生多活動，多元的策略，搭配網路社群「虛擬環島」的設計，以提升學生身體活動時間並同時發揮鄉土教學的效果。

教育部94年發表的「台灣中小學生身體活動量指引」指出，要有效提升健康，除了傳統上的333運動之外，每天至少應該進行30分鐘以上的「中等費力活動」。而許多醫師都同意「健走（brisk walking）」是其中值得推薦的活動之一，因為健走「可輕鬆上手，且容易持續」，造成副作用的傷害也很低。日本「萬步博士」波多野義郎指出：從事健走的短期效果明顯，例如：心情會變好、壓力會消除、體態更輕盈、活力湧現、增進食慾等；如果經年累月從事健走活動，便有明顯改善體質的效果。

為了以樂趣化的方式推展健走，希望基金會已於3月底發送「走讀台灣、永保健康～快樂健走90天」的紙上遊戲到全國每個小朋友的手中，同時在網路上同步進行90天的網路遊戲，兩項遊戲皆於3月27日同步起走。小朋友只要能按照規則完成遊戲，還有機會獲得超過1000份的獎品。在虛擬的環島圖中，希望基金會規劃了90天的「健走路線」，並以國家圖書館「走讀台灣」網站的資料為基礎，擷取了49個景點在活動網站中做深入的介紹，在遊戲中同時增加學生對於鄉土的認識。也呼籲學校發揮創意，因地制宜設計可以鼓勵小朋友參加健走的教案。

教育部與希望基金會共同邀請全國的小朋友加入「『走』『讀』台灣」的活動，完成「環遊台灣90天」的目標，人人都是「台灣小勇腳」！更希望爸爸、媽媽「大手牽小手」，帶著小朋友實際到戶外「認識台灣」，一起「日行萬步，走向健康」。主辦單位也特別指出：「計步器」不是本活動必要的配備，天天多活動才是計畫的宗旨；戶外運動10分鐘，可以折算1000步。所以，鼓勵喜歡看電視、打電腦的小朋友，多到戶外走一走，一起當個「台灣小勇腳」囉！

【本文作者為本會專案執行】



●「人生，不是活在解釋中」，是天下文化為紀姐所出版「永遠向前」一書中（2003年3月初版）第29章的標題。就是這句話，才有了「百萬步計步器」的推廣，也才有網站的設置與這份刊物的發行。

開始，極少數質疑我們發起「百萬聚樂步」是為了義賣計步器的朋友，後來在看到我們一路走來的堅定步伐，自己都覺得不好意思。的確，最初在評估是否要引進此一國內未曾銷售的計步器（日本專利百萬步累計，品質好價格高），而掙扎許久。最後我們認為：只要出發點不為營利，且對民眾日行萬步習慣養成有助益，對最終目標達成有正面意義，就不必有太多顧慮。如今，有太多的實例，證明我們的決定是正確的。以下是最受民眾肯定的幾點：

- 1.有人說它是「健康監視器」，有更多人說它是「身體活動量顯示器」。
- 2.有人說每天累積自己的目標步數，就像在累積「健康存摺」。
- 3.有許多夫婦檔，父／母／子／女檔，回家第一句話就問對方：你今天走幾步？
- 4.以前拿到親友送的計步器很少連續佩戴超過一個月，這台計步器不但不易摔壞，電池還保用三年，養成隨身佩戴習慣的機會大大提高。
- 5.為了達到每天自己訂下的最少步數（即活動量），所發生的種種趣事。

許多研究報導證實，計步器的佩戴，確實能增加身體活動量，促進人體新陳代謝（基金會網站有文獻刊載）。日本萬步博士更明確指出：日行萬步的推廣，習慣的養成，計步器扮演著極關鍵性的影響因素。



計步器與日行萬步

文／連錦堅

●最新一期「美國醫藥學會季刊」報導指出，每天快走三十分鐘的女性，罹患中風的機會可以降低百分之三十，醫師指出，快走對健康的助益收效極快，因此沒有運動習慣的女性只要現在開始快走，也能獲得同樣好處。

最新一期「美國醫藥學會季刊」刊登哈佛大學公共衛生學院的研究報導也指出，女性每天快走三十分鐘，對於預防中風的效果，其實是與慢跑、打網球、騎車等較激烈的運動是相同的。

這位醫師指出，過去的研究顯示，每天快走三十分鐘對於預防糖尿病、心臟病、骨質疏鬆症以及某些癌症具有良好的效果，現在又發現快走對於降低中風的機率也同樣有效。

至於「快走」的定義，則是一英哩的距離必須在二十分鐘之內走完，因為這樣的速度才能讓心肺功能產生有效的運動。據統計，每天快走四十五分鐘到一個小時的女性，罹患中風的機率則可以進一步減低百分之四十。

哈佛大學公共衛生學院的這項研究是從一九八六年到一九九四年進行長期追蹤，對象為七萬兩千四百八十八名四十歲到六十五歲的女性。這些女性在參加研究時，都沒有罹患心臟病或中風。

（本文摘自2000.6.15東森新聞報）



女人每天快走三十分 大幅降低中風



紀政邀您加入 【百萬聚樂步】

一同走出生命光采，邁向健康人生，共創萬步寶島！

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。

入會好康

1. 入會贈禮：

百萬步計步器壹台



健走氣墊襪壹雙



日行萬步
DVD壹片



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

至郵局劃撥入會年費1000元（請註明入會），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。

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

【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）

感謝 百恩電子及行運生活 共同贊助本期全部編印費用