

發行人／紀政

百萬步樂



本期精采要目

- 1 ●編輯室手記
- 2 ●紀姐隨筆
- 3 ●健走達人——自創綜效健走要訣的丁桐源
- 7 ●1111全民健走日活動系列
- 11 ●台灣健走步道系列
- 14 ●萬步博士專欄
- 15 ●會員心得分享
- 17 ●郵人迴響
- 20 ●入會資訊
- 22 ●好康報報

第 8 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



帶著七喜，走向11.11全民健走日



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／2007年10月出版（期數：第八期）

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：黃玟靜
主編：連錦堅 編輯小組：黃純湘、曾虹琳
美編：吳慧雯 李杰昇
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

●7月9日，「全民健走日25縣市巡迴宣導團」由紀姐領軍啟程，並於日前完成24個縣市的宣導任務。

這次全國巡迴宣導，除了促成25縣市在今年11月11日全民健走日（適逢週日）共同舉辦萬步健走活動外，萬步七喜（即日行萬步的七個喜悅）與「健康存摺」也是這次的宣導重點。

萬步七喜，是我們推廣日行萬步五年來的體悟與心得總結；「健康存摺」則是要體現並達成萬步七喜的絕妙工具（須搭配計步器），下面就與大家分享這本存摺的故事。

敝人於本刊第二期「計步器與日行萬步」一文中曾提及，不少會員形容掛在他們腰際的計步器為「健康監視器」，而每天累積步數就像在累積「健康存摺」。今年4月，王品董事長戴勝益（也是百萬聚樂步會員喔），從背包裡取出每張可以填寫半年的每日步數記錄表，告訴我：「這已經是

關於「健康存摺」的故事

《編輯室手記》文／連錦堅

第19張」。「如果不是規定自己每天做紀錄，我的日行萬步恐怕撐不到現在」戴董特別強調每日記錄的重要。

5月14日，聯合晚報刊出紀姐「當計步器化身為健康存摺」一文後，我就在想：如果能有一本可隨身攜帶，紀錄步數專用的「健康存摺」，不是更好？於是開始著手設計，原本規劃一本可記錄240天，經紀姐貼心提醒：一本可用一年會更好！

7月11日，健康存摺與萬步七喜同時發表，存摺戶名統一為：戴佑紀。戴不是指戴勝益，而是「佩戴計步器」；紀不是指紀姐，而是「步數要天天記」。發表會當天，二年級生代表（26年次）福邦證券董事長丁桐源直誇：「這本存摺非常有意義！」

「戴佑紀最實際，萬步走更有趣！」是本期主編為這本健康存摺，所下的結語。



▲2年級生代表：丁桐源董事長。

▲本刊發行人紀政為3年級生代表。

▲4年級生代表：戴勝益董事長。

●今年6月25日，堅持以無給職志工身份接下KOC（2009高雄世運組委會之英文簡稱）執行長一職，原先在基金會所排定的行程必須因此取消，唯獨「日行萬步全國25縣市巡迴宣導」我不肯喊卡，即便過程中披星戴月、馬不停蹄，我都甘願。對我來說，推廣日行萬步五年來深刻體驗分享與「全民健走日」宣導，不但是重要任務，更是一項神聖的使命。

帶著「萬步七喜」、「健康存摺」及「七喜萬步機」，除邀請地方首長能在今年11月11日全民健走日帶頭萬步走外，也拜託他們務必將日行萬步的七個喜悅，轉送給地方鄉親父老。這趟巡迴宣導，最開心的是能和各地【百萬聚樂步】的會員見面，如果不是因為這次的巡迴宣導，也就無緣見到這些健走達人們的廬山真面目。

見到南投埔里「水沙連挖金隊」（註）的隊員，叫我依依難捨；花蓮會員劉德壽（玉里高寮社區發展協會理事長），不但熱心帶我們上赤科山觀賞金針花海，更一路驅車送我們到下一站的台東縣政府；澎湖的洪祖城會員是位計程車運匠，不但極力爭取要由他接送，道再見時又硬塞給我們四大包當地土產……台灣豈止好山好水，熱心好人到處都有呢！

也因為南北奔走，讓我成為不折不扣的「高鐵常客」。上下月台，我一定選擇樓梯，卻看到大多數民眾仍習慣擠著搭乘手扶梯，真希望這些「能躺就不坐，能坐就不站，能站就不走」的朋友要相信：全國有許多罹患重病、長年臥病在床者，他們最大的願望竟然是下床走幾步路。所以，衷心呼籲朋友們：能動，要多動；能走，要多走！

唐代著名醫學家孫思邈，享年101歲。他說：人老腿先衰，腎虧膝先軟。科技發達，交通便利後，剝奪掉人們許多走路的机会，因而造成文明病、富貴病、代謝症候群等慢性病患者逐年增加，罹病年齡則持續下降，這正是希望基金會五年前決定全力推動日行萬步/健走運動的原因。

日行萬步的七個喜悅是千真萬確的；萬步寶島的夢想是不會改變的；您一旦決定加入【百萬聚樂步】，不但是對我們的鼓勵，更是對自我健康管理的一份承諾，而最終受益的，將會是您所關心的人，以及關心您的人。

編按：水沙連，是埔里與魚池地區古稱；
挖金，是Walking走路之諧音。

【希望基金會董事長、百萬聚樂步發起人】紀政

全國巡迴宣導 處處感受會員熱情





丁桐源

自創綜效健走要訣



每日一萬步，健康有保固
的最佳見證人

採訪／黃玟靜



【丁桐源小檔案】

- ◆ 年齡：70歲（民國26年生）
- ◆ 現職：福邦證券董事長
- ◆ 經歷：
 - 大展證券副董事長兼總經理
 - 萬通銀行常務董事兼總經理
 - 第一銀行總行審查部經理
 - 國立中興大學財稅學系兼任講師14年（銀行制度與實務）
 - 國立台北大學經濟學系系友會理事長暨基金會董事長
- ◆ 學歷：國立中興大學經濟學系
- ◆ 獲獎：國立台北大學第二屆傑出校友——企業經營獎（民國91年）
財政部全國優秀金融人員（民國64年）

善用經濟綜效 要做就做到最好

●經濟學系出身，在金融證券業服務四十五年，長期處於瞬息萬變的各項金融指標中，現任福邦證券公司董事長一丁桐源（以下簡稱丁董），憑藉著一股意志力，實事求是，在業界獲得相當大的器重與尊重；同樣地，在面對自己的各項健康指標，丁董更是將「綜效」發揮極致，自創一套多功能健走的要訣，值得藉此與您分享。

第一眼看到丁董，便覺得他雙眼炯炯有神，聲音中氣十足，體型結實苗條，渾身散發出一股自信與堅定。在結束訪談後，更是相信眼前這一位傑出的金融家、堅毅的健走實踐者，其今日的成果毫不僥倖，全部都是憑藉著認真負責的踏實步伐一步步累積而來。

今年7月11日，我們舉辦了一場「萬步七喜發表會」，籌劃期間內部在討論媒體畫面時，想出了尋找七個不同世代的健走實踐者以象徵日行萬步的七種喜悅，想當然爾，身為百萬聚樂步會員的丁董，馬上被我們設定為二年級的優先徵詢人選，而對社會公益相當支持的他，在接到電話時也一口答應。發表會當天，丁董不只是跟媒體分享25年來的健走心得，還一一秀出古董計步器、腳底按摩墊、奈米功夫襪等等健走法寶，更親身示範自創蝴蝶飛舞似的健走動作，令在場者大開眼界。問起丁董為何會想要自行創出獨特健走姿勢，甚至主動再去尋找額外輔助工具？「我強調綜效」丁董短短五個字的回答，言簡意賅，卻也充分顯露出他「要做，就要做到最好」的個性。

獨創健走姿勢 連醫師都驚嘆的養生之道

話說30年前，生活規律檢樸的丁董買了一部二手車，當時他勤於照顧車子，每天洗車、開啟引擎以保持良好車況，某天突然間想到，人的身體不就像是車子一樣，要勤於保養才能保持最佳的



體能狀況，尤其是人的引擎一心臟，一旦引擎無法發動，再昂貴的車子也無用武之地，再多的財富也無法創造幸福人生，如此的體認成為丁董每天規律運動的開始。41歲時，丁董開始每天跑步5公里，45歲時，看到醫學雜誌上報導跑步對膝蓋的衝擊比健走大三、四倍，會導致膝蓋快速磨損，自此他便改為健走，每天清晨全力健走一萬步，約7.5公里，一年下來累計有2700公里，從45歲起至今已有25年，不論何時何地，全年無休風雨無阻，幾無間斷。如果將丁董這30年間跑步和健走的距離加總起來，已接近繞行地球兩圈的距離。另外，丁董健走的速度，也令人難以望其項背，甚至有人說他走起路來腳步快速又輕盈，好像快要飄起來了。丁董每分鐘全力健走均速143步，再加上其獨創的健走姿勢，兩手自然垂下左右大幅擺動，一邊走一邊開合手指，各部位同時運動，既能善用時間，又能將效果發揮到最高，也難怪丁董年屆七十，完全沒有老人疾病纏身，其身體狀況之好，連醫師都驚嘆不已，反而請教他養生方法。

萬步健康術 見解獨到

丁董於任職第一銀行期間，曾購買了一個機械式的計步器，當時只是想知道自己一天究竟走了多少步，卻也因此發現健走運動的好處非常多，既省錢又方便，還可不必找伴，也不會有運動傷害。談起健走，丁董說對於消除壓力十分有幫助，能抑制不良細胞的產生，增強免疫力，促進心肺功能，更能保持良好的骨質密度，使人神采奕奕、不易老化，還能促進靈感湧現。苗條體態能長期維持不變，靠的就是恆心和意志力，只要能踏出健走第一步，持續一個月，養成習慣，自然能克服惰性，成為日常生活中的一部份。除了運動，丁董也講求喝水，他說，一個人每天要喝3000cc的水，保持良好的腎臟功能，身體要有足夠的水分，尤其是運動前與運動後，分別要補充600cc的水，才算足夠。而運動

丁董健走法寶



▲健康存摺



▲腳底按摩墊



▲奈米功夫襪



▲七喜萬步機

【編按】：綜效（Synergy），意指整體價值大於個體價值之總和，創造「1+1 > 2」的效果。例如花一小時運動時間可產生要花二、三小時運動之效果。



【健走小撇步】

健走前一暖身動作不可省

STEP1：轉膝

雙腳半蹲，向右轉36下後，再向左轉36下。（圖1 2）

STEP2：伸展

雙手向上盡量延伸，舌頂上顎，向前走108步。（圖3）

STEP3：拉筋

雙手扶牆（或握住低單桿），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18下。（圖4）

STEP4：甩手

一邊緩走，一邊雙手甩動（甩手動作採「開喇叭鎖狀」、「向上招『來』狀」、「向下招『來』狀」三種輪流做），向前走300步。（圖5 6）

健走後一緩和動作很重要

STEP1：減速

健走接近尾聲時，緩慢降低速度，待速度大約降至每分鐘70~80步時，採踢正步方式走路，單手擺動至與肩同高，腳後踢臀部，走300步。

STEP2：按摩

用手掌末端輕捶大腿及小腿，左右腳各72下。（圖7 8）

前的暖身動作、運動時的標準姿勢、呼吸吐納的方式、運動後的緩和動作等等，他都有一套標準流程，充分展現他的做事風格。對於不同年齡層所需的運動量，丁董也有他獨到的想法，他說70歲時要用70分鐘走完一萬步，80歲時用80分鐘，90歲時用90分鐘，100歲時用100分鐘，依此類推，這就是他對自己的要求。

關心員工健康 公司責無旁貸

「擁有健康的員工，絕對是公司的福氣及成長動力」丁董語氣堅定地說。他不僅注重自己的健康，也注重員工及客戶的健康。在擔任萬通銀行總經理時，曾經贈送計步器、印製手部健康操小手冊給客戶，提醒客戶注意自身健康；另外，上班時間每天上午8點及下午4點，則是全體員工的運動時間，放下手邊事務，跟著錄音帶一同做手部健康運動，這樣的規定算是當時銀行界的創舉，即便轉換跑道到證券公司，他仍堅持這樣做。

運動對丁董而言，除了維持健康體能之外，也有推展業務的額外收穫。民國67年，他負責籌備第一銀行永和分行，擔任經理的他為了招攬客戶，每天清晨五點在台北綜合體育場跟著經營之神王永慶董事長跑步，時間足足一整年，後來自己也持續跑了4年，總共5年，當然，最後也如願以償得到了王永慶董事長承諾往來。「回想過去那段日子，其實最大的收穫是從王永慶董事長身上學習到那股堅忍的毅力，這對我的人生有莫大的影響。」丁董說。

幸福人生三要件 有健康才有幸福

「人生三寶：健康、恆心和意志力」，丁董常與人分享這句話，在金融證券業服務四十五年的他，一直強調金錢買不到健康和幸福。運動雖非萬能，但缺少運動卻萬萬不能，俗語說「要活就要動」，誠如希望基金會紀政董事長幾年來代言且極力倡導的「每日一萬步，健康有保固」，每個人如能更關心周遭家人及朋友的健康，彼此提醒規律運動，便能減少一年3.6億的看診人次，可降低政府一年數百億元醫療費用的開支。萬通銀行創辦人，也是丁董的恩師—吳尊賢董事長曾說：「幸福人生的構成有三要件，健康的身體、

良好的工作以及美滿的家庭」。恩師的一席話，一直在丁董的心中奉為圭臬，成為人生追求的目標。相信只要保有恆心、落實執行力、持續規律運動，每個人都能擁有健康的身體，創造屬於自己的幸福人生。



▲福邦證券印製的手部健康操小冊內頁、封面。



「總效健走法」注意事項：

1. 上身挺直，重心往後不要前傾，走路時腳後跟先著地。
2. 注重吐納，採順呼吸法。第一步用鼻子開始吸氣持續到第四步，緩慢深吸至下丹田位置；第五步開始，用鼻子及嚙起嘴巴吐氣，緩慢吐氣持續到第八步時嘴巴閉起，吐氣時要提肛。健走全程依步驟持續吐納呼吸。
3. 健走時雙手自然下垂，向同側擺動高度約45度。向左擺動時雙手微握拳狀，向右擺動時雙手張開。（圖9 10）



中華民國九十六年十月

【1111全民健走日活動系列】◀

▶【1111全民健走日活動系列】

百萬聚樂步

8



全民健走日
1111 HAPPY WALK

11月11日鬥陣來健走 ——全國縣市巡迴宣導

文／黃純湘

為促進健走風氣，宣導11月11日全民健走日活動，自今年7月9日起，紀政女士以「全國健走代言人」身份，帶領健走志工及散居全國各縣市的「百萬聚樂步」健走達人，馬不停蹄地巡迴全台灣。除了將一顆熱誠的心及日行萬步的七個喜悅分享給各縣市外，還帶著萬步寶島「行」T恤、萬步機、健康存摺...等健走法寶，親自拜訪各縣市長，大力宣導「1111全民健走日」。歷經二個半月的時間，宣導過程既忙碌又辛苦，但也因為各縣市健走達人的熱情參與，而讓巡迴宣導過程充滿溫馨與感動，且看各縣市政府首長如何支持健走運動。

日行萬步的七個喜悅：

- 一喜促進個人健康
- 二喜增進人際互動
- 三喜關懷社區鄉土
- 四喜降低健保支出
- 五喜減少空氣污染
- 六喜節省能源消耗
- 七喜提昇台灣形象

1111全民健走運動 縣市首長都說讚！



1 7/9桃園縣 能爬樓梯就不搭電梯

●朱立倫縣長：爬樓梯是最方便的運動，只要能爬樓梯，就盡量不要搭電梯，為了多運動，我批公文時都盡量站著批，希望全民都能共同響應健走運動。



3 7/11基隆市 身體力行預防慢性病

●張通榮市長：「每一位市民都應該記住每天健走30分鐘可預防心臟病，40分鐘可預防老人癡呆症，並且身體力行。」



5 7/13嘉義縣 健走有益身體健康

●陳明文縣長：「健走有益身體健康，嘉義縣會響應「全民健走」，共創健康、活力的國家社會。」



2 7/9新竹縣 每天跟健走戀愛四十分鐘

●鄭永金縣長：「我每天一定在跑步機上快走四十分鐘。」



4 7/13彰化縣 持之以恆最重要

●卓伯源縣長：「我自己本身開始健走後，發現每日健走一萬步很不簡單，雖然不容易，但若能持之以恆累積下去，多走路也會使體力、健康與精神都能夠加分。」



6 7/18新竹市 紀政和健走都是新竹之寶

●林政則市長：「紀政是新竹人，更是新竹之寶，感謝她推動健走，讓大家了解健康的重要性，「1111」全民健走日，市民一定要踴躍參與這項有益身心健康的活動。」



7 7/18台中市 帶頭響應走向健康

●胡志強市長：「看到紀政就看到健康、看到快樂！11月11日一定呼應此活動，不但要把活動辦得熱熱鬧鬧，更要帶頭呼籲民眾一起走出戶外、走向健康。」



10 8/6台南市 健走既環保又健康

●許添財市長：「紐約是健走的健康城市，上班族以地鐵捷運代步，在台灣就不一樣，短短的幾分鐘路程就以機車代步，很不環保。」



13 8/8雲林縣 能走路的人是幸福的

●邱上嘉副縣長：「躺在床上的病人，唯一的心願是下床走路，所以能走路是很幸福的。」



8 7/20苗栗縣 平時多走路有益健康

●劉政鴻縣長：「大家莫忘11月11日參加全民健走，養成平時多走路健身的好習慣。」



11 8/6台南縣 健走是全民運動

●蘇煥智縣長：「健走是很好的運動，我每天在南瀛綠都心公園健走約五公里，發現越來越多民眾在公園裏健走，可見大家喜愛健走。」



14 8/13宜蘭縣 快樂台灣向前走

●呂國華縣長：「全力支持1111全民健走日，快樂台灣向前走。」



9 7/20台中縣 一起為健康動起來

●黃仲生縣長：「鼓勵縣民一起為健康動起來。」



12 8/8嘉義市 全力配合不落人後

●黃敏惠市長：「紀政過去為台灣爭取許多的榮耀，台灣的羚羊是大家的偶像，希望這次的健走能從家到社區、到鄰里...，全國健康動起來，讓嘉義市也走出幸福、走出活力。」



15 8/13台北縣 健走是老少咸宜的活動

●李鴻源副縣長：「健走是一項老少咸宜的活動，北縣是體育大縣，絕對響應，希望大家都能養成平日運動的好習慣，讓生活更健康。」



16 8/16花蓮縣 每月舉辦一場健走活動

●謝深山縣長：「紀政畢生都在推動體育活動，年輕時為國爭光，現在更為國人健康推動健走活動，受到紀政的感召，現在花蓮每月舉辦一場健走活動。」



17 8/16台東縣 清晨六點健走的實踐者

●鄭麗貞縣長：「我對於健走運動的推動相當熱衷，每個月舉行主管會報前，必要求一級主管、參議及秘書於清晨六時集合，一起到森林公園、鯉魚山及卑南公園等地健走。」



18 8/20金門縣 軍民一起為健康跨步走

●李炷烽縣長：「我很敬佩紀政馬不停蹄地全國各地走透透宣導健走，這是一種犧牲奉獻精神，在此呼籲軍民在11月11日參加全民健走活動，為自身的健康跨大步。」



19 8/23澎湖縣 全縣動員共同參與

●王乾發縣長：「絕對支持健走運動，將發動學校及公部門等單位積極參與，並大力宣導民間社團、人員踴躍參與「1111全民健走日，快樂台灣向前走」活動。」



20 8/24南投縣 出門要走路

●李朝卿縣長：「當官要當副，穿衣要穿布，吃飯要吃素，出門要走路。」



21 8/30屏東縣 千里車道萬里步道

●曹啟鴻縣長：「我喜歡騎腳踏車，很憂心全球溫室效應，將全力支持『千里車道，萬里步道』。」



22 8/30高雄市 平常就要做好健康管理

●陳菊市長：「生病了才警惕到平常沒有做好自我健康管理，為了不想造成別人的負擔，現在天天努力健走復健。」



23 8/31連江縣 全力推動健康城市

●陳雪生縣長：「連江縣全力推動1111全民健走日。」



24 9/5高雄縣 運動可以紓解壓力

●楊秋興縣長：「我很喜歡運動，運動最能紓解壓力。」



1111全民健走日～活動預告

國際健走大師論壇

時間：
11月10日（週六）上午8：30～12：00
地點：
文化大學博愛校區大新館 四樓數位演講廳
（臺北市延平南路127號）
預計邀請貴賓：
●日本萬步博士—波多野義郎
●美國計步器先生—Ron Sutton

活動內容：
●免費報名，限額180位，額滿為止。
●邀請國際健走大師來台交流，分享推廣經驗，讓台灣民眾對於美、日健走風氣、形式及演進更加瞭解。
報名/洽詢：
（02）2597-8186曾小姐

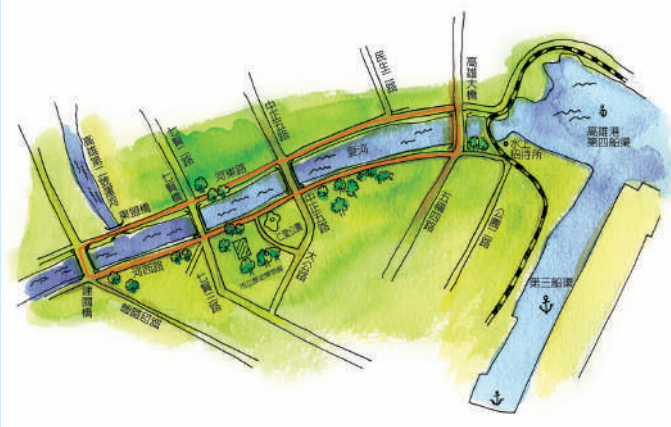
快樂台灣向前走

活動時間：
11月11日（週日）上午8：30
集合地點：
臺北市中山足球場 活力廣場
（圓山捷運站，中山北路旁）
健走路線：
活力廣場→兒童育樂中心→承德橋→百齡河濱公園→三腳渡船頭→洲美步道→外雙溪岸→至善公園→雙溪公園→士林官邸→劍潭公園→北安公園→兒童育樂中心→活力廣場（約10公里）
報名費用：
300元（限額5000名，額滿為止）

報名贈品：
「七喜萬步機」一台（市價600元）及「健康存摺」一本
報名方式：
●網路報名
Step1 網路線上填寫報名表
Step2 列印繳費單至各便利商店繳費
●紙本報名
Step1 填寫報名表
Step2 親自繳交、傳真或郵寄至本會
Step3 於報名期限內繳交報名費。採匯款或ATM轉帳方式者，請務必附上轉帳證明單。

匯款/轉帳報名帳號：1106-717-202283
合作金庫北寧分行（代號006）
報名受理：
中華健康生活與運動協會 曾小姐
TEL：02-2597-8186 FAX：02-2597-6448
10452臺北市玉門街一號2樓
網址：<http://www.hope.org.tw>





愛河

～浪漫悠閒港都之旅

●經過大力整治和美化，今日的愛河已成為高雄人的驕傲，不僅河岸風光優美，許多大型活動也會選擇愛河為舉辦場地。因此從事健走運動當然不能少了愛河，愛河橫貫整個高雄市區，健走時可選擇高雄大橋與建國橋間的河岸步道，來一趟浪漫悠閒的愛河之旅。

愛河原名為高雄河，現今改為仁愛河，是高雄市唯一的河流，可說是高雄的大動脈，也是自然生物的棲息區，全長約12公里，沿河岸道路向北行到達高雄縣仁武鄉的八卦寮，可看到一片名為「埤塘」的廣大池塘，這裡就是孕育愛河的生命源頭，保有較原始的生態面貌。愛河流域面積寬廣，經過三民區、前津區、鹽埕區和苓雅區等，還有大港溪運河、三塊厝等支流，斜貫市區，經由高雄港出海。愛河的特色就是因都市發展，河道加蓋道路後，形成許多大大小小的橋樑，如中正橋、公園陸橋等，造型優美，尤其是由高雄大橋到七賢橋之間有景致豐富的河濱公園、涼亭小徑、健康步道和涼椅等，成為民眾假日休閒的好地方。其中著名的麒麟瞭望台，是愛河的明顯地標，這裡是愛河風光的精華地段，有露天咖啡座、樹蔭密佈，偶爾可見老師帶著學生戶外寫生，為愛河留下一幅幅美麗的畫像。到了晚上河邊的咖啡



▲▲位於愛河的麒麟地標旁有幾間河畔咖啡館，充滿浪漫人文風情，坐在河畔的露天咖啡座，來一杯香氣濃郁的咖啡，遠望萬壽山的風景，近看愛河波光粼粼的河面，一切盡在不言中。

▲愛河橋下停泊的幾艘愛之船，帶領你領略愛河沿途風光。

偶然看見愛河畔的風帆耀眼奪目，旁有教練和老師讓小朋友享受乘坐風帆的樂趣。



▶雄偉聳立於愛河畔的麒麟是高雄市著名的地標，本身是一座瞭望台，可觀賞高雄市的風景。



▶渾然天成的灣澳西子灣，每至黃昏時刻，夕陽落日的景致最美。

座與涼椅更成為情侶談情觀賞星星的地方，再向前行可以看到停泊的愛之船和幾艘遊艇，是近年發展愛河觀光的另一頂設施，乘船悠閒地遊愛河，宛如置身巴黎塞納河。昔日的愛河曾一度因河畔工廠林立，受到嚴重污染，使愛河成為人們口中的臭河，幸而近年來政府大力整建，開闢多處公園和綠地，廣植花草樹木，孕育豐富生態環境，讓愛河再度恢復原來的面貌。而沿岸也開闢一條自行車道，範圍由中華路沿岸經博愛路到民族路附近的榮總，也可當做健走的步道。只要有大型藝文活動如端午龍舟賽、花燈展或交響樂團表演等，都在愛河兩岸熱鬧登場，熱絡愛河的生命里程。沿岸的客家文物館、科學工藝館、歷史博物館，富有濃厚的文化人文氣息，更增添愛河的蘊涵。



[WALKING GUIDE]

健走指南

健走公里數：來回約6公里

健走步數：約10000步

健走範圍：建國橋—高雄大橋
大眾運輸系統：於高雄火車站搭往市政府、鹽埕區、鼓山區哨船頭方向的公車，如1、2、3、7、16號等公車。

汽車路線：下交流道後接中正路直行，即可看到愛河。

停車場：無

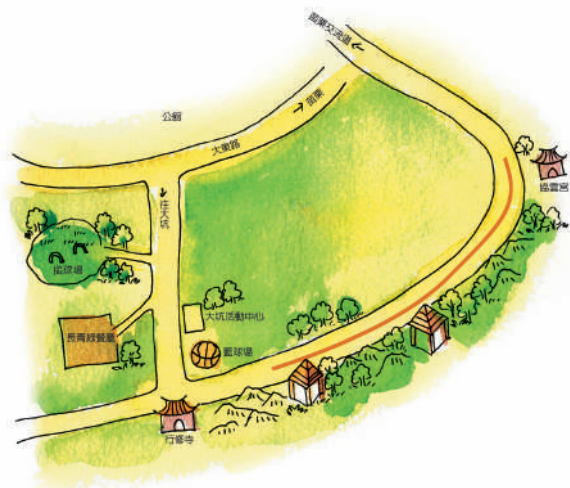
地點：高雄市

開放時間：星期一至日白天

【順道走走】

西子灣

西子灣是高雄市知名的風景名勝，可看到夕陽落日餘暉，還有椰林、浪花、沙灘組成的海水浴場，鄰近中山大學和十八王公廟。西子灣位於高雄市西隅，北邊倚萬壽山，南端隔著海峽和旗津島相對，是天然形成的港灣，許多人最喜歡來這裡觀賞落日美景，遙望萬壽山，感受山與海的壯闊風景。



公館大坑

～寧靜恬適的鄉村風光

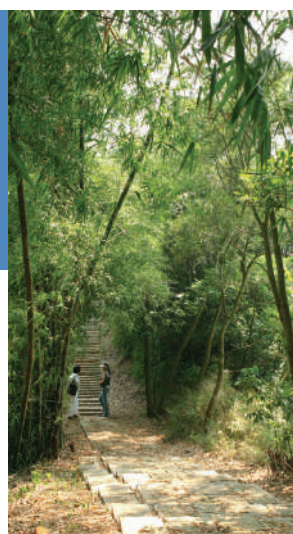
●純樸恬適是人口不多的大坑村，給予外界的印象，沿行修寺的道路而上可供健走族恣意地運動，也是當地居民相邀健走的路線。

走在灑滿竹葉的石階步道，兩旁的竹林被風吹得簌簌作響，是健走大坑村行修寺步道時所帶來的感受，於寺廟旁的產業道路進入後，第一座涼亭—長壽亭是石階步道的入口處。

公館鄉位於苗栗縣的中心地帶，北鄰苗栗市、頭屋、東連獅潭，南接大湖，西臨銅鑼，境內的大坑是個典型的農村社區，帶我們健走的劉小姐告訴我們，村內的大坑社區曾兩度被獲選為全國十大環保社區，這裡的青山綠水和原始的自然環境，被保存得很好未受到破壞。

沿著道路旁的石階健走，可登臨八角嶼山，從頂峰的涼亭眺望整個公館盆地，視野開闊，是俯瞰公館最佳的地點，特別是冬天和春天交際時分，雲霧飄渺，山嵐聚集久久不散，頗讓人有置身夢幻仙境的感覺。

八角嶼山位在公館和獅潭的交界，北面山稜東側不遠處是協雲宮，是本條路線的終點處。健走完後位於大坑活動中心附近有長青緣餐廳，餐廳外面的花園造景觀觀優美，供應的是中式料理、咖啡和花茶等，各種嬌豔花朵和綠草圍繞是健走的另一個歇腳處。



[WALKING GUIDE] 健走指南

健走公里數：來回約4公里
健走步數：約6600步
健走範圍：長壽亭—協雲宮
汽車路線：由公館市區沿大東路東行，約1公里處可到達大坑社區，往緊鄰社區活動中心的行修寺旁的產業道路而上即抵。
停車場：無
地點：苗栗縣公館鄉大坑村行修寺旁產業道路
開放時間：星期一～日白天

●日行萬步風氣最盛的日本，曾藉由佩戴計步器做過一項統計，研究單位分別針對(1)企業內不同職務別。(2)家庭主婦與小學生。統計他們一天當中的平均走路步數，得到如下的結果：

上班族在8小時工作時間中的步行步數

工作內容	步數
總經理(整天未外出)	500步
課長(內勤)	1750步
女職員(內勤、外出一次)	3300步
外勤業務員	8500步

家庭主婦及小朋友一天當中的步行步數

當天狀況	步數
未出門	2570步
有外出購物	5680步
活潑好動的小學生	27600步
下雨天時的小學生	9650步

一個有趣的現象是，在一般企業當中，職務愈高者，通常步數累積最少；職務愈低者，步數累積愈多。

另外，搭乘電車上班與開車上班者，步數會多出2500步。外勤人員如外出是開車者，通常一天步數都不超過一萬步。

因此建議，少開車多搭大眾交通工具有助日行萬步！

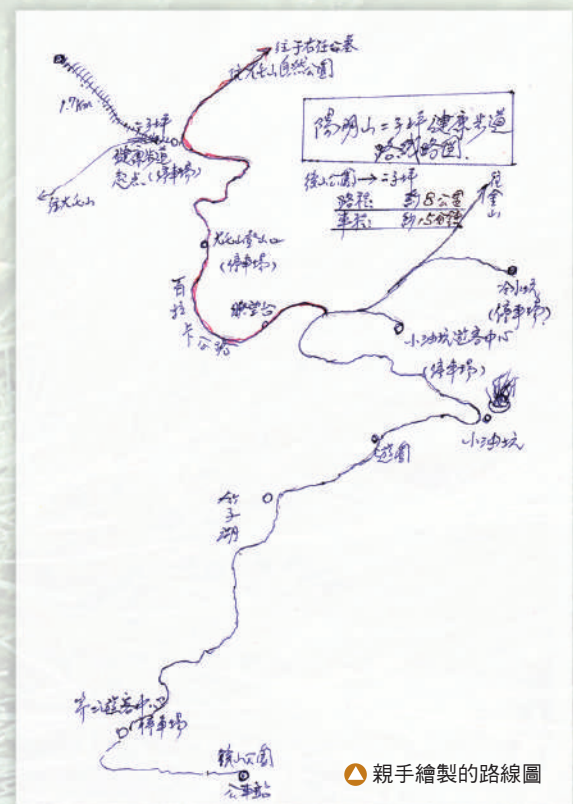


※內容摘自「2004 Walk-Joy」一書，由日本健康運動聯盟監修，波多野義郎教授指導。



開車族的朋友請注意

譯／連錦堅



我的健走好所在

——陽明山二子坪健康步道

文／陳昭聰

●去年(2006年)夏天與內人麗華，每週二次開車前往陽明山(草山)大屯山自然公園一帶去乘涼、避暑，除了呼吸新鮮空氣，還可做健走運動，我們的主要目的地是二子坪運動森林浴的新設施~二子坪森林健康步道。

步道特色：

1. 盛夏山下(台北市)高溫36℃，山上海拔800公尺，氣溫26℃~28℃，10度的溫差使人覺得涼爽舒暢。
2. 夾道茂盛的樹枝交錯，林相鬱閉，陰涼舒適，健走運動者不致汗流浹背，是喜歡柔順運動和愛好森林浴活動者的理想好地方。
3. 沿途高山植物森羅萬象，山腰間開闢成步道，視野絕佳，平坦好走。近年來陽明山國家公園管理處關懷行動不方便人士及殘障同胞，特別在路旁加建一條輪椅跑道，行走起來更為便利。
4. 與大自然為伍，聆聽蟬鳴鳥叫，看蝴蝶、蜻蜓翩翩於花草間，心情怡然自得。
5. 路標、方向指引、步程距離(全長1.7公里)標示清楚，步道起點備有二處停車場，停車十分方便。
6. 步道旁設有坐椅、涼亭，方便老弱婦孺小憩之需。

以上這些硬體設施非常適合各年齡層民眾，尤其對於需要每天定量運動的人而言，如糖尿病者、心臟病者、殘障人士等，是鍛鍊身心、休閒運動最好的地點。另外，陽明山國家公園管理處特地設置了一塊「從心出發，重新領悟」的標語牌，文字溫婉、貼切、海闊天空，是富有文學氣息的軟體設施，這一首內容扣人心弦、淨化心靈的標語，茲抄錄如下與各位分享：

心靜——可以看得到大自然最美的一面；

心境——可以容得下大自然豐碩的能量；

心淨——可以聆聽到大自然傳達的訊息；

心鏡——可以照得見大自然幻化的景象；

心敬——可以意會出大自然生命的智慧；

朋友，時時調整好自己的心靈頻道、網路，就是最好的保育與健身，也是最好的奉獻與淨心！

「倒退行走運動」補述

文／何玉山

●筆者在民國九十五年撰寫「什麼運動最健康」一文，先前曾刊登在「百萬聚樂步」季刊第六期，但筆者在閱讀之後，感覺「倒退行走」的功能，大體上雖已經表明，但究竟「倒退行走」該注意什麼呢？筆者在拙作中並未明述，故將「倒退行走」的要訣補述於下。

拙作所指「倒退行走」，與我們普通所謂的倒退行走不同，其要點為：首先抬高單腳的膝部，使大腿與地面互相平行，然後將抬高的腳往後伸直踏出，並且改換另一隻腳做同樣的動作。倒退走四、五步，便將身體向後轉，然後再倒退走四、五步，如此來回走五、六次(視倒退行走者身體健康狀況、倒退行走場地、倒退時間多少由自己決定)，但務必以安全為主要考量。做倒退行走時，眼睛應注視與兩眼等高的地方，並將背脊伸直。

一般人只要做幾分鐘的倒退行走，整個人會有體重變輕的感覺，並能保持清晰的頭腦，還能增加工作效率。根據測定，人在倒退行走時比向前行走，會多消耗78%的能量，心率會增加47%。如果倒走者本身心血管能力不強，或已罹患心血管疾病，就可能對身體產生不良影響。中老年人，如果頸椎有骨質增生，也可能會造成腦供血不足，因而出現異常。所以應切記：「反其道，慎行之」。

日本醫學博士谷津三雄教授指出：「倒退行走的要訣：腳拇趾使力，以腳尖行走，腳後跟提起」。倒退行走，使力於拇趾，以腳尖行走，是有根據的。就中醫的觀點來看，腳底可說是全身各器官的縮影，而腳指頭就如同頭部，尤其是拇趾和大腦、視床下部、下垂體關係密切，是維持生命的重要部位。



健走打油詩

【百萬聚樂步】會員
洪焜麟／撰

紀政教授

紀政推廣一萬步
政通人和受關注
教導同胞勤敘述
授與知識齊投入



熱愛健走

熱情洋溢齊投入
愛好運動勤走路
健康快樂又舒服
走路每天要萬步



呼朋引伴

呼喚大家要健走
朋友快來別落後
引人注目有看頭
伴隨歡樂如郊遊



推展健走

推己及人為同胞
展現熱忱人稱道
健走觀念齊宣導
走遍全台引人潮



言出必行，不缺席的好伙伴

臺北郵局全程參與水岸萬步健走

文／連錦堅

【郵人迴響】



●7月28日午後，在木柵道南河濱公園活動會場。提前到場的李甘祥科長告訴我，待會兒吳總經理會來，而且將全程參與。喔！終於想起5月26日在大稻埕碼頭，臺北郵局陳賜得大經理曾說：「我們總經理決定參加第三場」，只是沒想到，日理萬機的臺灣郵政總經理，竟牢牢記得二個月後的這一天。

台北水岸萬步健走今年是第三年舉辦，每年有四場。年初，陳大經理主動來電表示，有意參與今年的系列活動；4月份我將四場活動的資料傳過去，隔天便接到行銷科陳月桃副科長來電，確定臺北郵局將全程參與今年的台北水岸萬步健走活動。將此訊息報告紀姐，紀姐拍手叫好！

水岸健走第一場 台北大稻埕碼頭

5月26日上午7時，在大稻埕碼頭，超過200位的郵人朋友，是現場陣容最龐大的團隊，而全場最引人目光的除了東森羚羊辣妹啦啦隊之外，就是打扮光鮮、頭戴高帽、身材魁梧的這位郵人朋友（圖一）。他穿梭全場，引人注意，目的就是為了推廣由「百萬聚樂步」所推薦，在郵局代售的兩年保固計步器。筆者覺得有趣要求合影，事後才知道是士林蘭雅支局的葉爾藩經理，真是失敬！

▲5/26大稻埕碼頭，蘭雅支局葉爾藩經理全場奔走出盡鋒頭。

水岸健走第二場 關渡宮前水岸廣場

6月30日，清晨，場景移至關渡宮前水岸廣場。郵人朋友陣容屈居第二，原因是今天這一場，光泉企業董事長親自率領旗下同仁要在今天萬步走。這天到場的民眾，除光泉贈送一頂活動紀念帽外，臺北郵局更貼心地準備數千支的扇子分贈參與者。當天暴熱，郵局的扇子因而大受歡迎，人手一扇倍感窩心。

這天，筆者和一位身著郵差制服的郵人朋友邊走邊聊。他說：因為這身打扮，不會被警察臨檢，因此除了過年，大都這身打扮（圖二）。往回走時和陳大經理走在一塊，陳大經理表示，他用行動鼓勵同仁走出戶外、走向大自然，是確信出來運動流汗，絕對比窩在家睡懶覺、看電視來得健康。「我盡量以身作則，帶頭影響。至於能影響多少人，我不在意。走路運動最好，有計步器更好，坐而不如起而行。」陳大經理說出他決定四場都親自帶頭萬步走的心情與善意。

水岸健走第三場 木柵道南河濱公園

7月28日，午後3時。吳總經理準時來到活動會場，紀姐開心地邀請他上台致詞，吳總經理簡短說了三個重點。其一，他由衷敬佩紀政女士執著地帶動這個有意義的活動，他願意發揮個人影響力，讓更多郵人加入日行萬步行列。其二，肯定臺北郵局全程參與類似健康公益活動。其三，今天會全程參與，需要怎麼配合都可以。（圖三）

起走後不久，飄起小雨。通過折返點，雨時大時小，吳總經理和體育處梁處長都冒雨走完全程，展現十足運動家精神。筆者也留意到吳總經理謙卑隨和的特質：一是他堅持不讓同仁幫忙拿提袋，而是自己提著走完全程；二是他幫忙抽完獎要離去時，才知他是獨自搭車前來（未請任何人陪同），離去時隨和地搭乘郵局綠色小型公務車（非黑頭轎車）。



▲6/30一身郵差打扮的郵人朋友，在關渡水岸萬步走人群中，格外引人注目。

▼7/28陳賜得大經理（右一）陪同臺灣郵政吳總經理（右二）不畏風雨走完全程後與本刊發行人紀政合影。





9/15陳賜得大經理(左四)邀紀政小姐共同在慶生會上切蛋糕。

水岸健走第四場 大佳河濱公園

9月15日，在大佳河濱公園的最後一場，臺北郵局更卯起來將慶生會場地移師到健走活動會場(圖四)。紀姐說：「臺北郵局陳大經理支持日行萬步的推廣，不是說場面話，而是發自內心肯定萬步七喜的意義」。紀姐這話，讓我想起高雄那位「將計步器掛到每個櫃檯玻璃，旁邊還貼上」每日萬步走，活得更長久「標語」超狂熱的支局經理。在此，容許本期主編向您再說一聲：「萬步寶島，有您真好！」

寄語郵人朋友

- 持之以恆日行萬步所能帶來的七個喜悅，即將一一被證實，只要願意實踐者，都會是見證者，因此，日行萬步也可說是日行一善。當我們藉由保固兩年計步器，協助促成國人因此養成日行萬步習慣，絕對是善行一樁。
- 8月曾透過各責任中心轉致各支局經理一片「日行萬步推廣專輯」DVD，不知您看了嗎？那是由大愛電視台與台視用心拍攝的內容，真希望你們都已看完內容。
- 「健康存摺」供民眾免費索取處，如能與計步器擺在一起，對於上述目的之達成，有相輔相成之效果。

有此一說

美國第二任總統——湯瑪斯·傑佛遜(Thomas Jefferson)曾說：Walking is the best possible exercise. Habituate yourself to walk very fast. 走路是最好的運動，最好是讓自己趕快上癮。

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	
帳號	18205150	金額	壹仟萬捌拾萬圓
通訊欄(限與本存款有關事項)		存款人姓名	
【百萬聚樂步】入會費1000元		存款人姓名	
□ 續繳96年年費 P010衫尺寸：___		存款金額	
□ 捐款		存款金額	
凡捐款金額超過2000元，即致贈百萬步計步器及開心計步器各2台		存款金額	
收據抬頭：___		存款金額	
地址		存款金額	
電話		存款金額	
經辦局收據戳		存款金額	
收據號碼		存款金額	
收據日期		存款金額	
收據地點		存款金額	
收據人姓名		存款金額	
收據人地址		存款金額	
收據人電話		存款金額	
收據人職業		存款金額	
收據人學歷		存款金額	
收據人婚姻狀況		存款金額	
收據人其他事項		存款金額	

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。
- 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)



【百萬聚樂步】會員注意了！

凡劃撥續繳年費之會員即可獲得：

百萬聚樂步吸濕排汗POLO衫一件。
(市價1,200元)



- 年費續繳方式：至郵局劃撥1000元，並於通訊欄註明續繳96年年費與POLO衫尺寸。

劃撥帳號：18205150
戶名：財團法人希望基金會

►【好康報報】

百萬聚樂步

22



全世界第一台以微處理器搭配可程式記憶IC儲存量多達一千萬步的計步器，已正式在國內上市。此項世界首創的萬步工具，是臺灣推廣日行萬步具體成果之一。

計步器下方蝴蝶/福疊臺灣2D圖案，期待著日行萬步所帶來的七個喜悅，能不斷地將福氣疊到臺灣這塊土地上。

七喜萬步機誕生的故事

「無論如何，一定要有獨創的設計，才能展現推廣日行萬步的決心！」連錦堅總監向委託生產百萬步計步器的廠商提出要求。工程師經過一年的努力，終於成功開發出全球第一台可儲存999萬步的計步器。

在為期半年的測試期，【百萬聚樂步】推廣中心針對日行萬步風氣的帶動，也歸納出七個面向的喜悅，於是就將這台有七個數字欄位的計步器，命名為「七喜萬步機」。

有鑑於之前所有計步器，一旦更換電池，數字都一定會歸零。「好不容易存了幾百萬步，重新歸零一定有人難過得想哭，要想辦法讓已儲存的步數不會消失。」連總監拜託工程師幫忙。因為有一次在海洋大學健走活動時，紀姐應記者要求按計步器數字拍照時，不小心將已累積的17萬步歸零，紀政當時的失落表情，讓連總監印象深刻。

全球儲存量最大、以微處理器搭配可程式記憶IC、確保已儲存步數不會歸零的計步器，終於通過【百萬聚樂步】推廣中心的品質認證，正式榮耀登場。堅持獨創，終於讓台灣的計步器設計登上世界第一，值得肯定。

從百萬到千萬，敬邀會員升級

打開七喜萬步機，數字面板下方的蝴蝶/福疊臺灣圖案，象徵福疊是另一項感性創意設計，絕對值得擁有與珍藏（意境另附小卡片說明）。因為：我們每位日行萬步的會員，都是為萬步寶島在盡一份心意，同時也在共創「萬步七喜」，這七個喜悅分別是：一喜促進個人健康、二喜增進人際互動、三喜關懷社區鄉土、四喜降低健保支出、五喜減少空氣污染、六喜節省能源消耗、七喜提昇台灣形象。

送人七喜萬步機 利人利己有意義
全國各地郵局及各大醫院維康醫療用品門市均售

世界首創，臺灣獨有

七喜萬步機 郵局開賣啦！

圖·文／編輯室



有了樂逍遙，拯救世界再等一下吧!!!

復興航空樂逍遙究竟有何魅力， 讓忙碌的蜘蛛人如此著迷？

復興航空樂逍遙以快速便捷的飛航服務，結合精挑細選的優質飯店，讓您輕鬆自在樂逍遙！
關掉手機，換下套裝，把所有煩惱通通拋到九霄雲外，盡情享受復興航空為您策劃的享樂假期吧！

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| ✈ 澳門樂逍遙 3天2夜 7,200 元起 | ✈ 珠海樂逍遙 3天2夜 6,600 元起 |
| ✈ 上海樂逍遙 3天2夜 13,500 元起 | ✈ 廈門樂逍遙 3天2夜 9,800 元起 |
| ✈ 無杭樂逍遙 3天2夜 13,000 元起 | ✈ 釜山樂逍遙 3天2夜 11,000 元起 |

※ 以上產品含復興航空來回機票、飯店（2人1室）、早餐（視飯店而定）、保險。

※ 價格如有變動，以復興航空報價為準，恕不另行通知。

※ 詳情請洽各大代理旅行社：

北區：國盛 北極星 永業 世界 喜泰 東南 永利 信安 元和 樺一 山富 足跡百羅

北航 金遠東 台北國旅 宗龍 誠信(ezfly)

南區：僑鵬 東南 永業 華泰 飛揚 都會通 信安 山富

 **復興航空**
TransAsia Airways