

發行人／紀政

# 百萬大步



## 本期精采要目

- 1 ● 編輯室手記—熱情，澆不熄
- 2 ● 紀姐隨筆—欣喜與感恩
- 3 ● 健康·足讚
- 9 ● 王金平院長五度代言元旦健走
- 10 ● 竹北衛生所推廣健走 集點換贈品
- 11 ● 會員心得分享—健走重生的李碧霞
- 13 ● 會員心得分享—推廣全民運動，光環再度發光
- 14 ● 會員心得分享—健康就從健走開始
- 15 ● 會員心得分享—我的希望之旅
- 16 ● 會員心得分享—有緣相會元旦健走
- 17 ● 第21屆台北國際快樂健行側記
- 18 ● 活動預告
- 19 ● 本會動態
- 20 ● 2011第四季記事及感謝芳名錄

第25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／2012年1月出版（期數：第二十五期）

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：黃玟靜  
主編：連錦堅 編輯小組：唐佩琪·郭益璋  
美編：吳慧雯 黃盈樺·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

●是老天爺感動掉淚？還是要給我們考驗？就在推廣日行萬步的第10年。

「健康足蹟」是基金會在民國一百年接受衛生署國民健康局委辦，針對「全國健走宣導推廣」的年度主題活動，其中「縣市逗陣走」與「行腳全台灣」是兩大活動主軸。前者是紀姐從11月6日～12月24日親自前往全國22縣市，與各地的「健走蒲公英」攜手同行；後者則是由四個國家勇腳所組成的「希望足蹟隊」，以45天完成行腳全台灣。

11月6日是縣市逗陣走的第一站，我們以台北水岸兩地健走大會師為系列活動拉開序幕。當天，儘管時雨時晴，會師地點—公館自來水園區依舊人聲鼎沸。11月10日是第二站—新北市，舉辦地點平溪；雨時大時小，未曾歇止，大家都說：「下雨，空氣中芬多精更多。」離開前讓歐洲朋友放天燈，他們樂到不行。11月19日第三站—基隆市，舉辦地點八斗

## 熱情，澆不熄

《編輯室手記》  
文／連錦堅

子；又是風又是雨，幾個小小朋友仍然不畏風雨跟著走，這幾個小小朋友讓一向被請求合照的紀姐，主動地要我幫她和小朋友合照。

連三場健走都在雨中行，十年來算頭一遭；最後兩站高雄、台南則以風和日麗作收。

另外兩件事情也值得一提，那就是由知名經濟學家馬凱教授擔任召集人的「社會企業推動委員會」第一次籌備會議，選在11月6日大會師同一天下午在希望基金會召開，他們說：第一次會議地點選在「希望」，就是要為此一長遠理想注入希望；另一就是健康足蹟——行腳全台灣的活動，11月16日由中華民國總統在府內敞廳授旗啟程的這項安排，對當天所有參與這項活動的歐洲朋友來說，將會成為他們永遠的回憶，而我也從他們的表情讀出，他們都將成為台灣最棒的推廣大使。

十年，澆不熄的熱情——就是「行」！



# 欣喜與感恩



紀姐隨筆

“Jingle bell, jingle bell, jingle all the way.....”

“We wish you a Merry Christmas, we wish you a Merry Christmas.....”

“I am dreaming of a white Christmas...”

●這些大家耳熟能詳且悅耳可親的耶誕頌歌到處飄送，裝飾華麗燦爛的耶誕樹矗立在令大眾流連忘返的地方；這些美樂、美景讓我驚覺2011即將向我們告別。

驀然回首2011流逝的歲月，一如往昔般充滿無限的喜悅和感恩。

**讓我欣喜雀躍的大事之一：**留職停薪的可愛同仁—純湘，從三、四月紐澳之行展開了她IML國際健走挑戰大計劃，落幕後行腳遍及中國大陸、法國、盧森堡、丹麥、愛爾蘭、荷蘭、芬蘭、挪威、義大利、奧地利、捷克、西班牙、韓國、日本，最後這隻仍是精神奕奕的「不倦鳥」還巢帶領著她的一群國際健走「麻吉」參加11月12-13日兩天的台灣國際快樂健走；馬不停蹄的她，從11月16日開始擔任「健康足讚—行腳全台灣」的指揮官，12月30日是最後一天（第45天），從陽明山中山樓前往台北101大樓，純湘帶著她父親最愛的毛帽走天涯，以及戴上斗笠「行」銷台灣的夢劃上美麗的句點。當她銷假重返辦公室時將披上「中華健康生活與運動協會」秘書長的新頭銜帶領我們「行」走國內外的健康陽光大道。

**欣喜大事之二：**25年前，1986年3月9日的那一天，在黃世惠先



生所領導的三陽與南陽公司贊助之下，台北國際馬拉松誕生了；25年之後，2011年9月17日的這一天，南陽以現代健康之道的「917健走趴」與我們續緣，宣誓從此加入共同推展世界衛生組織所推崇的「世界上最完美的運動」—健走。

**欣喜大事之三：**由國民健康局主辦，希望基金會承辦，以「健康足讚」為主題的兩大系列活動「健康足讚—縣市逗陣走」和「健康足讚—行腳全台灣」於11月6日在台北自來水園區會師揭幕後，會變的是：晴變陰、變雨、變風、變寒冷，不變的是：



抬頭、挺胸向前走的意志和決心。「縣市逗陣走」於12月24日圓滿結束，「行腳全台灣」於12月30日順利完成。

感恩的是：錦堅總監和新任的玫靜總幹事領著於5月23日回鍋的益瑋、4月6日和9月19日有幸誤打誤撞而闖入「行」林的佩琪和盈樺，他們每天忘寢廢食所希冀的就是做好每一件大小事情，每一項大小活動。

結果，連總監三不五時必須去醫院掛號做復健，益瑋不久前請假去做胃鏡檢查，玫靜和佩琪必須戴口罩以防傳染給他人，只剩老的我和少的盈樺還「勇健」。如果，我誠摯地邀請大家給我的同仁和所有志工們鼓鼓掌，會不會太逾矩和貪心呢？

最後，我膽敢請教大家：您們2011的健康存摺累積多少步呢？

希望基金會 董事長

【百萬聚樂步】發起人

紀改



# 健康・足讚

文／黃玟靜



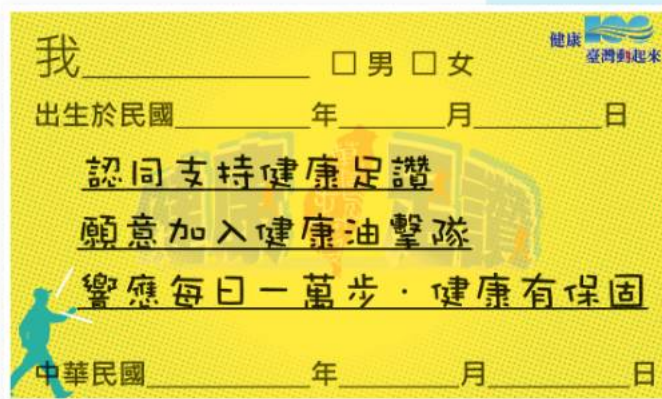
●去年五月，基金會在某次內部會議中將2011年主題計畫的名稱取為「健康足讚」。很巧地，去年底票選出爐的2011年度代表字，就是「讚」。民國100年，全國各界或舉辦相關慶祝活動，或發行特色商品，或編輯紀念書刊，推廣「每日一萬步」雖然跟建國100年扯不上邊，但是卻也值得慶祝，為什麼呢？因為，從民國90年開始，希望基金會聚焦於日行萬步推廣，在民國100年之際正好屆滿十年。談起「每日一萬步」，沒有優勝獎金和獎牌的誘因，缺少計時或競賽的刺激，也說不上是挑戰艱難目標的特殊行為，沒人監督及見證，只為自己的健康而走。坦白說，

這十年間看著國內健走風氣逐步提升，大大小小的健走活動愈來愈多，由紀姐所帶領的工作團隊，對於可謂「賣命」推廣而結的果、開的花，內心感到十分欣慰。

「健康足讚」用國台語發音都行，好記又好唸，相信各位朋友一看便明瞭。我回想著當初思考的源起，是因為有感於「健康」是決定生活與生命品質的關鍵，而「足讚」是發自內心真實感受的讚嘆語，一雙愛健走的足，持續力行每日一萬步，適時走出戶外，動動身子流流汗，紓解工作及生活帶來的偌大壓力，能兼顧身心靈的健康，才是完整且真實的，簡單來說：才夠讚！

今年，和衛生署國民健康局共同合作「健康足讚系列活動」，在11月6日先以「兩地大會師」為系列活動揭開序幕，再以「縣市逗陣走」及「行腳全台灣」雙主軸在11-12月間分頭執行，前者由紀姐帶頭，推廣足跡涵蓋全國22縣市，後者由來自四個不同國家的勇腳代表們，行腳於本島18個縣市，預定於今年3月7日舉辦的分享會中，將這些成果濃縮彙整、去蕪存菁地呈現出來，為第一個十年推廣做出完整的詮釋。同時間，也邀請全國民眾共同呼應衛生署全民健康減重的訴求，簽署「健康足讚認同卡」兌換「健康存摺」，加入「健康油擊隊」，將「每日一萬步」的行動落實於日常生活中，共同成為推廣日行萬步的蒲公英，為下一個推廣十年蓄積更大的力量。以下就藉由幾頁的篇幅，跟各位好朋友們分享「健康足讚系列活動」。

#### 健康足讚認同卡



#### 健康存摺

只要簽署「健康足讚認同卡」就可向本會兌換「健康存摺」一本，數量有限，發完為止。





健康足讚系列活動～

## 兩地大會師



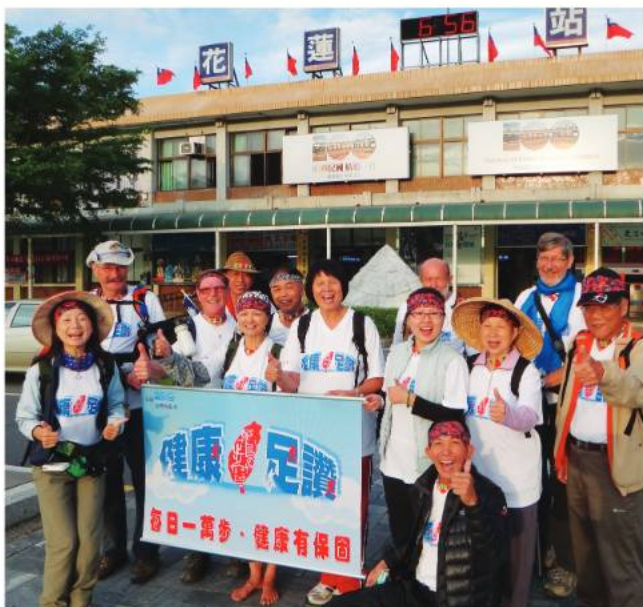
●兩地會師的活動形式，是這十年來基金會第一次嘗試。就在11月6日這一天，兩地出發點分別是木柵動物園對面的「道南河濱公園」，以及民生西路底的「大稻埕碼頭」，健走距離皆約10公里，而終點只有一個，就是「自來水園區噴泉庭園廣場」，有時間沿著河濱悠哉悠哉地走，其實是很享受的。

來自荷蘭的Ben，是行腳全台灣的團員之一，提早來到台灣就是為了參加這場大會師活動，和其他民眾一樣到大稻埕碼頭排隊報到，健走在淡水河畔，感受假日河濱公園的運動氣氛，他對台灣的認識又因此而多了幾分。活動當天，衛生署國民健康局由

熱愛運動的孔憲蘭副局長親自帶隊，許多局內同仁帶著家人朋友一同參加，他們工作時負責推廣國人健康，而這天也順便促進自身健康，一兼二顧的喜悅，從他們的臉上可以看見。

將近五千人分別由兩地出發，活動開始之初艳阳高照，中途突然下起雨，一度陽光與雨水同時出現，最後，太陽公公又獨顯神威，恢復晴空萬里的天氣，走回到自來水園區的民眾，大部分都是全身濕淋淋的，搞不清楚是雨水還是汗水，我想，是參半吧！儘管活動形式有別於以往，但是讓民眾滿載而歸的出發點依舊不變，參加這場活動，免報名費，只要事先報名，就可獲得奈米醋酸銀健走除臭襪一雙；當然，大夥兒引頸企盼的幸運摸彩也少不了，活動就在六位頭獎現金一萬元得主合照之後，畫下圓滿句點。不過，「健康足讚系列活動」的腳步，才正要開始呢！





健康足讚系列活動～

## 行腳全台灣



●你認識台灣嗎？即便是本國人或許也不敢說 Yes，這寶島台灣，有太多寶值得看、值得聽，值得用心去感覺，她就像每個人一樣，有優點也有缺點，若願意包容、貼近真實的她，你絕對會發現其可愛之處，而用雙腳，不僅能達到運動效果，也可節能減碳，更能貼近土地，這就是「行腳全台灣」所要呈現的精神意義。我們期待：每個人都能成為健走推廣種子，更能成為行銷台灣大使！

由隊長紀姐號召組成的「希望足讚隊」成員們，幕前幕後各自貢獻己力，為的就是促成這次難能可貴的行動計劃，因為全隊是由來自荷蘭、比利時、瑞士及台灣的朋友們所組成，一個團隊、四個國籍，不只難得，更是稀奇！這次行動在11月16日馬英九總統在府內親自授旗給「健康足讚隊」紀政隊長之後宣告展開，預計以45天的時間行腳於台灣本島除了南投縣之外的18個縣市，於12月30日抵達台北重要地標—101大樓。

這次行動從國家元首到市井小民，從政府單位到民間團體，都大表認同及肯定，出發第一天就有三十多位的朋友加入，由此可知，儘管無法連續45天參加，但是只要有空，就隨即加入團隊行動，由此可以感受到大家的那份心意，是一直跟隨團隊腳步的。在撰稿的這個當下，距離回到臺北101已經剩不到14天，這一路上的艱辛無法言喻，體能及心理考驗可以想見，但我們可以確定的是：在完成的當下，那份發自內心的快樂指數，會比101大樓還要高！



健康足讚系列活動～

# 縣市逗陣走

22縣市「縣市逗陣走」日程表

| 日期     | 隸屬縣市 | 路線                              |
|--------|------|---------------------------------|
| 11月06日 | 台北市  | 道南河濱公園→台北自來水園區<br>大稻埕碼頭→台北自來水園區 |
| 11月10日 | 新北市  | 平溪區民活動中心→平溪國小                   |
| 11月19日 | 基隆市  | 八斗子福清宮→海洋科技博物館主題館               |
| 11月23日 | 花蓮縣  | 北林社區活動中心→民樂路小谷線公園(折返)           |
| 11月24日 | 金門縣  | 金城海濱公園入口廣場→休憩廣場(折返)             |
| 11月25日 | 苗栗縣  | 灣麗磚瓦文物館→蕉埔國小(折返)                |
| 11月26日 | 新竹縣  | 北埔五雲居→北埔國小                      |
| 11月27日 | 南投縣  | 埔里聯合行政園區前廣場→台灣地理中心(折返)          |
| 12月01日 | 連江縣  | 介壽沃口→天后宮                        |
| 12月03日 | 雲林縣  | 大水塔廣場→虎尾鐵橋                      |
| 12月04日 | 嘉義市  | 嘉義公園入口→射日塔(折返)                  |
| 12月06日 | 台中市  | 文心森林公園圓滿戶外劇場→親子遊憩區(折返)          |
| 12月06日 | 彰化縣  | 彰化縣立體育場入口圓形廣場→華陽公園吊橋            |
| 12月08日 | 嘉義縣  | 蒜頭糖廠→蒜頭五安宮                      |
| 12月11日 | 新竹市  | 新竹市孔廟廣場→世博台灣館(折返)               |
| 12月14日 | 屏東縣  | 竹田驛站→二崙村廣泉宮                     |
| 12月17日 | 台東縣  | 台東森林公園入口處→綠水橋                   |
| 12月18日 | 桃園縣  | 南崁溪生態綠廊道→南崁溪順水左岸東向(折返)          |
| 12月20日 | 宜蘭縣  | 林美石磐步道入口→石磐瀑布(折返)               |
| 12月21日 | 澎湖縣  | 澎湖縣政府廣場→救國團青年活動中心(折返)           |
| 12月24日 | 高雄市  | 衛武營都會公園南區入口→榕樹舞壇                |
| 12月24日 | 台南市  | 虎頭埤園區入口→環湖步道                    |

●在2002、2007及2010年時，紀姐三次帶著「每日一萬步」的推廣訴求，拜會各縣市政府首長；而2009年基金會出版了「精采一條路」一書，2010年修訂再版。這次的「縣市逗陣走」就有如「全國縣市巡迴宣導」以及「精采一條路」的混合版，在22縣市舉辦小型健走活動，為的是號召在地民眾出來走；邀請地方首長走出來。

除了11月6日在台北市舉辦的兩地大會師活動，接下來的21縣市的活動日程，就從11月10日的新北市開始，最後一場是12月24日的台南市，短短45天內到21縣市舉辦21場在地健走活動，咦……這是不是也算是另類的行腳全台灣呢？

各縣市的在地人絕對比我們還了解在地事、在地物以及在地路。藉著這次「縣市逗陣走」行動，我們又發現了許多非常棒的健走路線，也認識了很多熱情又熱心的在地朋友。

這次的資料及經驗，不只能提供基金會未來到各縣市辦活動更多選擇，也讓喜歡健走的朋友可自行前往旅遊踏青，閒暇之餘，遠離電視及電腦，邀請您：走出戶外，逗陣走！





# 王金平院長 五度代言元旦健走

圖・文／本刊編輯室



●對「元旦萬步走，新年好彩頭」之元旦健走訴求極為認同的立法院長王金平，繼四度代言之後，第五度開心擔任2012元旦健走的活動代言人。

即將邁入第9年的元旦健走，11月30日在體委會舉行「2012元旦健走」活動記者會。記者會中，王金平院長擔任聖火火炬手，高舉「元旦健走聖火」走入會場，讓會場宛若小型奧林匹克記者會。當天稍早凌晨，體委會主委從比利時傳來「臺北市爭取到2017世大運主辦權」重大喜訊，怎會如此之巧合？

由希望基金會、國立臺北藝術大學、臺北市體育處共同主辦，中華電信、中華郵政、台灣菸酒公司共同贊助的「2012元旦健走」活動，明年1月1日上午9點，在國立臺北藝術大學鸞鷲草原集合，9點半起走。活動發起人紀政表示，由於這項活動已成為大台北區許多樂活民眾最喜愛的活動之一。

今年元旦健走與往年不同的是在紀念品方面。為讓民眾兼顧日行萬步健康但又避免皮膚曬傷，主辦單位特地挑選品質極佳的「排汗防曬袖套」與「雙層透氣健走帽」作為本次活動紀念品。由於物超所值的紀念品是希望基金會「元旦健走」的傳統，加上活動本身既有意義又具公益，因此成為北部各縣市許多健康樂活族們，每年12月的一項期待。

如果，您錯過2012元旦健走，那麼往後每年11月中旬之後，就請常上希望基金會網站，好在第一時間上網報名，讓「元旦健走」成為您每年第一天的開心回憶，也為您新年的健康奠下好的基礎。

如果，您願意和許多人一樣，藉「元旦健走」找親友、老同學、好同事，相約一起走萬步，活動結束再一同餐敘，做為一年的開始，會是很棒的一件事。



①手持健走聖火進場的王金平院長，開心為元旦健走活動代言。

②與會貴賓與健走達人們齊聲：元旦健走，讚！





## 竹北衛生所 推廣健走 集點換贈品

圖・文／竹北衛生所 陳秀卿(公衛護士)

▲ 週一至週五，上午5:30~6:30，竹北竹筍公園入口一景。

●國民健康局在民國100年推動「健康100臺灣動起來」健康體重管理計畫，希望大家一起參加，透過「聰明吃、快樂動、天天量體重」的方式，來維持健康的生活型態。

減重的要訣不外乎飲食及運動，飲食控制對減重非常重要，但是運動仍是一個不可缺少的要素。而且人類過了四十五歲以後，骨骼、肌肉會開始出現老化，人的老化是從雙腿開始，鍛練雙腿可以預防衰老。

預防老化最簡單的方法就是「每日一萬步」。健走活動可以增強心肺功能、提高代謝率、預防肥胖、控制體重並遠離慢性病的威脅。根據報告指出，每次步行達到10分鐘是以糖份為主要消耗能源；步行達到20分鐘，會開始燃燒體內多餘脂肪；建議每天走路時間累計至少30分鐘以上，日行萬步約7-8公里，就可以消耗體內大約300卡的熱量。不過健走雖然是男女老幼皆宜的運動，請注意：有心

臟病、氣喘或是心肺功能不佳的患者，健走時要注意身體狀況，一感到不舒服就要停止，膝關節較弱容易痠痛的人，也不宜快走，不妨調整運動量，慢慢走、走久些，也是理想的運動。

竹北市文化中心附近美食餐廳林立，是民眾外食聚餐優先考慮的地點，所以竹北衛生所今年特別選定竹筍公園作為健走步道的最佳地點。於是從去年6月起，推出「竹筍公園健走集點換贈品」活動，活動一直持續到12月，每週一至週五上午5點30分至6點30分都有健走志工在健走步道現場，帶領民眾健走並發放健康紀錄冊，每次至健走步道運動即可於健康紀錄冊蓋章乙格，蓋滿100格章即可換取一份健康贈品（送完為止）。

健走志工謝小姐說：自從參加活動以後，不但拓展自己的生活圈並且認識很多志同道合的新朋友，每天都會期待在約好的時間準時一起運動及健走，心情變得非常快樂。



## 【會員心得分享】

## 健走重生的 李碧霞

採訪撰稿／黃玟靜

●「我這太太，年輕時難追，現在啊～更難追了！」碧霞姐的先生笑著說。李碧霞女士，民國34年次，一口真牙不打緊，寫書法、畫國畫、織毛線又愛唱歌，自己種菜自己吃，加上每天清晨及下午到中和四號公園健走，力行「每日一萬步」。看著皮膚白晰、姿態優雅、常常戴著各式各樣帽子的

她，很難想像她曾經幾度瀕臨生死邊緣，又用堅定的意志力把自己從鬼門關前拉回來，一切故事就從胃潰瘍開始說起吧！

自認愛吃，笑稱一生最怕的就是別人吃喝玩樂不找她的碧霞姐，在2004年發現有胃潰瘍的現象，2006年12月因為診斷出罹患初期胃癌而切除了四分之三的

胃，沒想到才出院沒幾天，又因為腸胃阻塞再度進醫院，一天之中做了七項檢查，把她折騰得瘦到皮包骨，可以想見胃部手術都還沒拆線的她，當時是多麼地虛弱。出院後，想到公園走走，怎知走幾步路就頭暈到不行，全身無力的她想到紀姐長期秉持及推廣的精神和理念，她告訴自己絕

● 即便肩部受傷尚未完全復原，碧霞姐仍然行動力十足。





- ①走起路來神采飛揚的碧霞姐與丈夫王文雄。
- ②碧霞姐最愛幫兩個可愛的小孫女Emma（左）與Erin織毛線衣。
- ③喜歡戴帽子的碧霞姐說：不需染髮又可造型多變，好處多多！

對要堅強面對，努力重拾原有生活。逐漸復原的她，2007年時因為走在路上被機車衝撞而昏倒在地，醒過來時發現被血浸濕的頭髮早已乾涸，送進醫院發現有腦震盪、臉部擦傷、眼睛出血、耳石震碎、左手掌骨頭粉碎，由於眼角縫了八針，醫生告知可能會破相。再度入院的她還是告訴自己要「堅強」和「努力」來面對，不過老天爺給她的考驗不只如此，2009年由於肩膀開刀而持續復健了一年多，2010年12月又因為膽結石入院開刀，再度虛弱無力癱軟在病床上的她，腦中毫無放棄的念頭，一樣告訴自己要勇敢面對，如此態度連醫護人員都深受感動，敬佩不已。

掐指算算，從罹患胃癌開始，到膽結石開刀，短短四年間被送進醫院五次，其實憂鬱症也曾經找上門，住在七樓的她也想過要

開窗一躍而下，身心接二連三遭受重大打擊，即便是年輕人恐也難以承受，更何況是已屆耳順之年的她，但憑藉著驚人的生命力與意志力，在家人及好姊妹們滿滿的愛與關懷陪伴下，從原本每天只能慢慢走三十多步，到如今可以輕鬆達到每日一萬步的目標，不論多遠只要能走得到，都優先考慮用走的，一點都不想使用「敬老票」去搭乘大眾交通工具，去（2011）年更是完成了綠島環島20公里健走，而且名列前茅喔！

急性子且過動的她，走過了這段痛苦經歷，終於在去年擺脫重大傷病身分，雖然依舊愛吃但是會記得細嚼慢嚥，時時提醒自己要「慢活」，放慢生活節奏，真正地享受每一刻時光。碧霞姐坐在窗邊一面品嚐著桌上由丈夫準備的五種水果拼盤，一面說自

己每天早上吃自己種的地瓜葉和丈夫的愛心拼盤；每週二加入希望之聲合唱團練唱（註）；每個月和相知相惜近三十年的好姊妹們固定聚餐；空閒時就為住在英國但每年暑假都會回來看她的兩個可愛孫女織毛線衣；最近也要開始重拾畫筆；從牆上那幅她年輕時的亂針繡作品不難看出，她確實是多才多藝。

「幸福其實很簡單，能走路就是一種幸福」，在我眼前這位六十多歲的資深美女有感而發地說。各位【百萬聚樂步】的朋友，對於幸福，您又是怎麼詮釋呢？

【本文主角為退休幼稚園園長】

註：希望之聲合唱團，成立至今已十數年，由紀姐擔任團長，每週二晚上固定練唱，曾多次受邀演出。



## 【會員心得分享】

文／賴瑞龍

## 推廣全民運動，光環再度發光



●與紀姐結緣，可從1985年她在台北創辦「城市國際馬拉松」開始，萬人的參加並非因紀姐頂著「飛躍羚羊」的頭銜而參與，而是受她為推廣「全民運動、全民健康」無私之熱忱及熱情所感動。相信，當時身兼三陽工業與南陽實業董事長的黃世惠先生，亦是當年受紀姐感動者之一。

而今，跟紀姐再一次的互動，想當然爾也是因為運動，只是這一次不是馬拉松、不是路跑，而是全民更容易參與的活動—健走，這是一種門檻極低，不論男女老少、高矮胖瘦都能參與，真正是紀姐想要推動的「全民運動」。

這也讓我省思了一番，運動最好是不需要很高的條件，不一定要專業的場所，不一定要多強健的體魄，而是隨時隨地就可以運動。於

是，與紀姐再一次的合作，除了推廣真正的「全民運動」外，也更加符合並遵循黃世惠董事長一再對全體同仁提醒的「要做社會所想要的，要提供社會所需要的」。

其實，再次與紀姐合作之前，由於老友江仔與連桑的熱心，讓我有機會拜讀了基金會所提供的健走相關資訊，對於「健走，不就是走走路」的最初想法，在我實際身體力行後完全改觀。幾個月下來在我身上發生兩種「奇蹟」；一是感覺得出來自身的新陳代謝變好了，平時壓力頗大的我，心理層面可以說服，但生理狀況是騙不了人的；力行健走後著實讓我的新陳代謝一切「順暢」，且每天都精神奕奕，讓我更有精力面對每天的壓力。另一是每天一萬步的健走，竟可以讓我多年不變的體重，兩個月不到減輕

了三公斤多，整個體態的變化更加精實，感覺更加輕盈。

就因為上述的親身體驗，讓我除了想要將這一份「大禮」與週遭的親朋好友分享外，更希望將力行健走的好處，分享給同仁與顧客，同時也幫忙推廣給「全民」，於是決定跟紀姐再度合作、再續前緣。

個人真的非常敬佩紀姐，在光環加身時，絲毫不驕傲，反而是把光環放置一邊，致力於她終身職志—「推廣全民運動」。雖然曾經經歷過一些不同單位，但是這份信念不曾改變，熱情未曾消滅，且也深深地感染到你我彼此。相信在她的努力下，健走活動會是未來的全民運動，同時也將成為紀姐身上的另一道光環。

【本文作者為南陽實業總經理】

【會員心得分享】

文／黃志雄

## 健康就從健走開始



●大家所熟悉的飛躍羚羊一紀政，曾經這樣形容：「走路的感覺真是太美妙了。」，於是紀姐開始逢人就提健走的好；而志雄自己不但參加過「榮譽會員萬步走春」健走活動，也在服務轄區舉辦過多次健走活動。今年體育會剛舉辦過的「健康百分百體育節健走活動」，更是獲得民眾廣大迴響，這表示越來越多人重視養生、健康，同時越來越多人認知到「健走」其實是最簡單又有效的運動。另一方面，炎炎夏日是女性展現美好身材的時機，許多人卻為身上多餘的脂肪而傷透腦筋，大家不斷嘗試各種方式來進行減重，但卻忘記最簡單的方法其實就是「健走」，尤其如果可以「日行萬步」，不止健康有保固，脂肪也不上身。

然而現代人雖然對於「活動、

活動，要活就要動」這句話皆能朗朗上口，但是隨著文明科技的發展，身體活動的重要性已逐漸淡化，因為幾乎所有的機械產物都是用來增加生活的便利性，導致大幅降低活動的頻率與程度。加上現代生活的忙碌，人們即便知道運動的重要性，但投入運動的時間卻越來越少，使得文明病逐漸增加。但就算再忙，也不能忘記運動的重要，因為適度的身體活動對健康絕對有益，不論是生理、心理，甚至社會層面，都能帶來正面的效果。

根據統計，在美國、日本等先進國家，就有許多的民眾是以健走做為主要運動，在台灣也有越來越多的國人選擇以健走做為主要的運動項目。健走運動不受時間、場地限制，運動量也不會太高，運動傷害的機會也最少，為一般人最容易

接受的運動，對身體健康也相當有益。研究顯示，健走能增強心肺功能，預防心血管和呼吸系統疾病，能延緩衰老、預防老年痴呆、提升免疫力、降低高血壓、預防糖尿病、遠離骨質疏鬆症、增加脂肪燃燒速度達到減肥的效果。我們也常聽到「健步如飛」來形容一個人的活力，顯然健走是一種健康的象徵。我必須說，自從擔任民意代表後，雖然運動的時間相對減少，但我依舊不忘運動對身體健康的重要性，因此希望藉由健走的推廣，讓更多民眾從生活中就接觸運動，提升身體健康與活力。

準備好你的走路鞋了嗎？現在就繫好鞋帶，離開你的椅子，為你的健康邁出健走的第一步吧！

【本文作者為現任立法委員】



## 【會員心得分享】

文／王百祿

## 我的希望之旅



▲N年前本文作者大壩尖山登頂英姿（右二），這班大學同學畢業30年，年年都開同學會，名為「常青會」。

●與希望基金會紀姐（紀政女士—是我們這些四年級初段班小老弟眼中的大姊頭）結緣源自於阿堅—我的老同學，他在10年前因緣際會地加入紀姐的希望團隊。

運動，在下並不缺，只要沒雨的日子，每天總要打兩盤網球，其催汗與逼血液循環的效果只要深好此道者皆知，所以，老實說，一開始參加萬步健走，純粹受老同學阿堅的牽拖，這中間穿插跑了半年的龍套—參加了紀姐的希望合唱團，目睹了不僅是我們四年級生受到紀姐感召而已，連二、三年級生各路英雄英雄也齊聚一堂每週練唱。這些表現，說穿了都不是因為有場地、因為愛唱歌的簡單理由而已，而是中間有紀姐這塊招牌／精神穩

穩地支撐著。

「萬步健走」短短十年之間成為全國知名的公益活動，同時期，國內政經環境正為改朝換代陷入紛紛攘攘的局面，社會氛圍擾動不安。另一方面，工作過勞／飲食過量也成了普遍的現象，這個時候，「為健康而走」的適量運動在紀姐及希望基金會夥伴們呼喚下，一呼百諾，風起雲湧，就刮起一陣人人朗朗上口的旋風，所有參加過的人感受飛躍羚羊紀姐的精神號召，再怎麼忙，也要撥空參加，為自己的健康加分。

健走，一旦上了癮，就每天非走完萬步不可，上千步後跟著的熱量燃燒，流汗後的淋浴，都是一種痛快。然而，一項全國性長期的活

動，光靠少數個人熱情恐後繼無力，幸運的是，圍繞在紀姐周圍的有一群傻瓜，他們不計加班，不計假日，透過每一場活動，貢獻他們的經驗與體力。

老同學阿堅、純湘／玫靜兩位勇腳美女等等，都是其中核心成員，當然還有更多的志工伙伴，在紀姐領導激勵下，一場又一場大大小小的健走推廣／宣導活動，才能一一端出檯面上，讓希望基金會成為健走在國內的最重要推手之一。

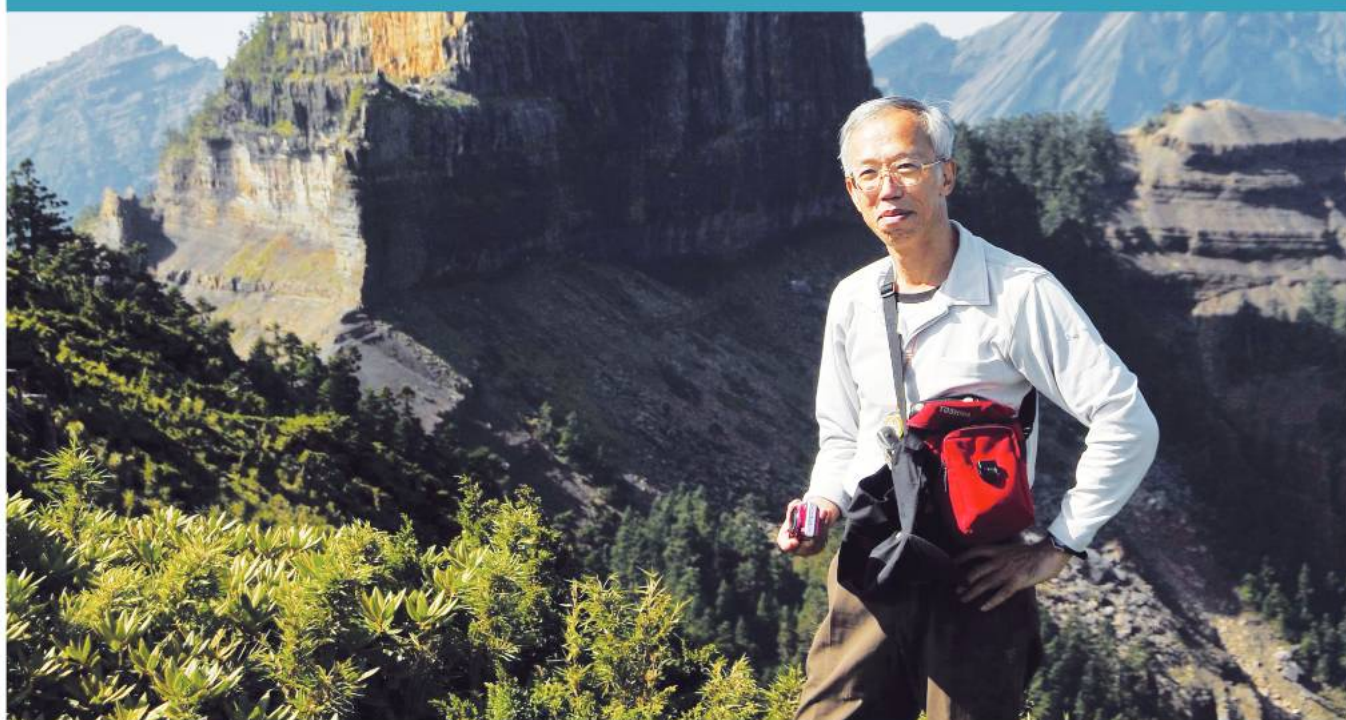
感謝我們的社會有這群人，以紀姐為龍頭，為每個人健康走出一片天，這就是台灣—我們的故鄉，最可貴可愛的地方。

【本文作者為台科大兼任副教授】

【會員心得分享】

文／Robert

## 有緣相會 元旦健走



●『他是我的高中國文老師』，Jack在病床上轉頭向身邊的護士說。

『高中國文老師？』我心裡很納悶，正想開口否認。看到在一旁好友眼角擠出的眼色，我隨即明白了，就將要說的話吞了回去。

事實上，Jack是我的國中同學兼死黨，僅僅小我一個星期而已。我們都是30出頭結婚成家的，他家的老大和老二比我家的老大和老二也是各差一週出生。Jack的雙親也把我們這群死黨當成自己小孩一樣，兩位老人家都活到85歲以上才離開人世。Jack從年輕時就很努力，從高中起就當起送報生，大學暑假當翻譯打工賺錢。不僅擁有國內一流大學研究所的MBA學位，也將專長發揮於商場，生活過得很不錯。

雖然，都忙於彼此的家庭與事

業，我們總是會找些時間來聚會。不過，不同於年輕時代愛好籃球運動的我們，中年Jack的消遣逐漸變得侷限於餐桌和牌桌上。看到他的體重一直飆升，好幾次建議他要多多運動；可惜，他都沒有採納。並不是Jack不理會我的好意，只是他可能沒想到後果會這麼快來到。

不到50歲，Jack就中風了。聽到消息後，我匆忙地趕去醫院探視。我一踏進病房，看到病床上的Jack仍然神采奕奕地和他的大哥及好友在一起時，正想將心裡的大石頭放下，卻聽到Jack說出：『他是我的高中國文老師』。原來，先到的死黨們都遇上了，只是都假裝不知道，還在陪他有說有笑著，彷彿他都没認錯人。雖然過了一週，Jack就出院回家，但是，半身不遂的他，每天都要做復健。直到六年

後的今日，他仍沒有恢復身體的健康，必須依賴拐杖步行。

我一直自責，為何沒有堅持邀他一起去運動以維持健康，而讓他隨便找個理由來搪塞；否則，他不會落到這般地步。自那時以後，遇到親人或朋友有類似的困境，我都會贈予他們希望基金會的計步器，告訴他們好友Jack的遭遇，希望能夠避免災難的發生。有位同事因此愛好健走，減重了15公斤，最近他的太太也加入健走運動。另一位同事和太太也是利用每天健走來控制血糖。除了鼓勵他們運動外，我還幫忙找了很多關於伸展的資料，希望我週遭的人都能遠離病痛的折磨。寫到這裡必須停筆了，因為我得出門陪太太去學校走走。

【本文作者為中興大學副教授】



# 第21屆

圖・文／本刊編輯室

## 台北國際快樂健行側記

● 11月12日，位於內湖路二段的「台灣戲曲學院」聚集了近二千位來自各國的健走愛好者，他們都是「第21屆台北國際快樂健行」的參加者，即便細雨紛紛，仍止不住這群勇腳的亢奮心情。其中，來自大陸西安的「海紅老年徒步隊」因隊伍整齊、隊服豔麗，加上成員平均年齡超過65歲，因此在會場備受矚目。只有少數人知道，這支被大會特別介紹是本屆國外團體報名人數最多的隊伍，其實是希望基金會居中牽針引線而促成。

事情是這樣的：8月中旬，一通來自大陸西安的電話指名要找連錦堅總監，來電者是陝西老年體育協會的錢慧秘書長。原來，西

安多年前成立了一個名為「海紅老年徒步隊」的民間組織，加入者須年滿60歲，同時須具備連續五天日行20公里的體力與腿力，才能成為正式隊員。

錢秘書長向連總監表示，從網路得知希望基金會是台灣推廣日行萬步最知名的民間組織，她想促成讓「西安海紅老年徒步隊」到台灣與希望基金會【百萬聚樂步】會員，進行健走交流聯誼。

經多次e-mail往返聯繫，基於9~12月基金會已排滿一系列活動，連總監於是向錢秘書長大力建議，請他們加入11/12~13日在台北內湖舉行的「第21屆國際快樂健行」活動。這群遠道而來、老當益壯的西安勇腳，一行91

人，從西安搭火車到廈門，立刻坐船到金門，再轉飛機到台北松山，花了整整兩天時間。

他們一到台北，便透過台灣導遊李翌宣小姐聯絡上連總監，相約11月12日一早在會場碰面，這一天，就由連總監代表希望基金會陪同他們走完20公里，基金會熱血志工許新華則在後半段加入，扮演「壓尾」角色。

這天有趣的插曲是，一路陪同海紅老年徒步隊的連總監，途中巧遇之前在嘉義蘭潭健走結識的中央健保局戴桂英局長，而海紅老年徒步隊的領隊叫田桂英，兩岸「桂英」開心直說：有緣千里來相會，快照張相留作紀念！



- ① 這一天，來自荷蘭的LO(左3)和BEN(右2)，不約而同穿上他們最愛的「台灣行」T恤。
- ② 出發前，王大隊長及領隊田桂英與連總監相見歡。
- ③ 中央健保局—戴桂英局長(右5)與海紅徒步隊—田桂英領隊(右6)，笑得開心！

## 2012【百萬聚樂步】 榮譽會員萬步走春聯誼活動

### 活動資訊

細細品嚐滬尾每一吋土地的美好，  
用視覺及聽覺感受紅樹林的蟲鳴鳥叫，  
讓我們同在一起，  
用雙腳體驗大自然美好！

時間：民國101年2月11日（六）上午9：00～下午3：00  
集合地點：捷運淡水線「忠義站」右側廣場

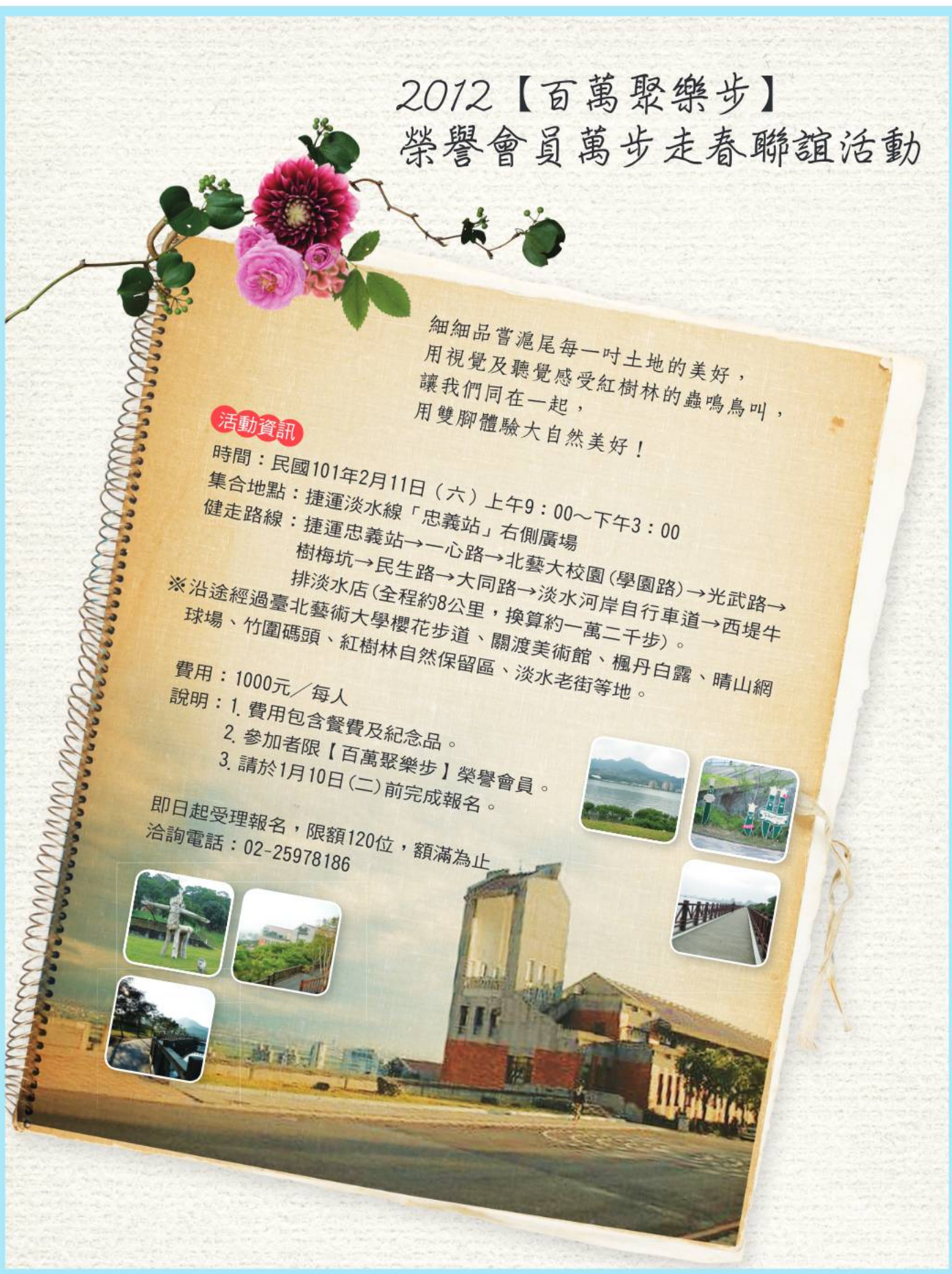
健走路線：捷運忠義站→一心路→北藝大校園（學園路）→光武路→  
樹梅坑→民生路→大同路→淡水河岸自行車道→西堤牛  
排淡水店（全程約8公里，換算約一萬二千步）。

※沿途經過臺北藝術大學櫻花步道、關渡美術館、楓丹白露、晴山網  
球場、竹圍碼頭、紅樹林自然保留區、淡水老街等地。

費用：1000元／每人

- 說明：
1. 費用包含餐費及紀念品。
  2. 參加者限【百萬聚樂步】榮譽會員。
  3. 請於1月10日（二）前完成報名。

即日起受理報名，限額120位，額滿為止  
洽詢電話：02-25978186





## 本會動態

### 與銀髮族朋友共同健康萬步行

●台灣銀髮族協會為鼓勵銀髮族朋友及家庭主婦走向戶外、擁抱大自然，特別結合政府及民間企業團體，在10月1日（六）上午舉辦『建國百年反賄選反詐騙萬歲行萬步健走活動』。健走路線從自來水園區出發到馬場町紀念公園後折返，來回約12,000步（7公里）。另外，大會也在中正橋設置了愛心中途折返點，不想走太遠的朋友可以在此往回走，路程即可減半。回到會場後，大會也安排了民歌歌手—王瑞渝現場演唱，他還親自邀請民眾上台合唱，當年在校園耳熟能詳的民歌，許多民眾藉此重新回味，整場活動在歌聲及熱鬧的摸彩之後圓滿落幕。



### 響應歐都納「全民同登小百岳」活動

●今年，歐都納發起「全民同登小百岳」活動，本會董事長紀姐也應邀出席記者會，主辦單位透過活動網站以及「玩登台灣小百岳護照」，邀請喜歡登山健走的朋友一同走進山林、認識小百岳之美！同時，歐都納也在10月2日（日）活動當天締造「金氏世界紀錄—同一時間最多人共登多座山岳」，用最活力健康的方式，將新紀錄留在台灣，歡慶國家100歲生日！活動當天雖然陰雨綿綿，紀姐及多位本會同仁仍風雨無阻積極參與，貢獻一份對大自然的熱愛。



### 用腳走動 讓愛轉動 支持門諾公益健走

●12月3日（六）由臺北自來水事業處與門諾醫院共同主辦的「走出健康，讓愛踏實：為壽豐老人照顧社區護理之家籌建而走」公益活動，不畏寒流，在關心門諾的朋友熱心支持下熱鬧起走，超過千餘名民眾獻出他們愛的腳印，為壽豐老人照顧社區護理之家挹注捐款。活動當天，柴松林教授、紀姐以及身為花蓮人的滾石文化段鍾沂董事長共同出席支持此項活動，擔任健走大使，紀姐除了現場教導健康口訣並帶領大家動動身體之外，還是不忘叮嚀現場民眾「每日一萬步，健康有保固」絕對是最好、最完美的運動。

活動現場還有愛心小舖攤位義賣物品，讓民眾除了健走之外，還可以享受在跳蚤市場尋寶樂趣，而現場的抽獎更是令民眾驚呼連連。當日的所有捐款，都將挹注到門諾目前正在進行的壽豐老人照顧社區護理之家的籌建工程，讓愛心繼續滾動。



## 2011第四季記事 2011 | 09 | 16 ~ 12 | 15 整理／本刊編輯室

- 09/17(六)  
2011現代健康行「917健走趴」活動舉辦
- 09/21(三) ~ 09/26(日)  
兩年一度員工海外旅遊
- 10/01(六)  
第24期季刊出刊
- 10/02(日)  
紀姐率同仁參與「建國百年同登小百岳」活動
- 10/05(三) ~ 10/06(四)  
紀姐出席「3Q國際研討會」
- 10/14(五)  
召開基金會董事會
- 10/15(六)  
紀姐出席新竹活動
- 10/24(一)  
連錦堅總監代表出席體委會新書發表會
- 11/06(日)  
健康足讚一兩地大會師 健走活動
- 11/10(四)  
健康足讚一縣市逗陣走 新北市場次(平溪)
- 11/12(六) ~ 11/13(日)  
紀姐參與阿盟壹步道活動
- 11/16(三)  
健康足讚一行腳全台灣 授旗啟程
- 11/19(六)  
健康足讚一縣市逗陣走 基隆市場次(八斗子)
- 11/23(三)  
健康足讚一縣市逗陣走 花蓮縣場次(鳳林)



- 11/24(四)  
健康足讚一縣市逗陣走 金門縣場次
- 11/25(五)  
健康足讚一縣市逗陣走 苗栗縣場次(苑裡)
- 11/26(六)  
健康足讚一縣市逗陣走 新竹縣場次(北埔)
- 11/27(日)  
健康足讚一縣市逗陣走 南投縣場次(埔里)
- 11/30(三)  
2012元旦健走記者會
- 12/01(四)  
健康足讚一縣市逗陣走 連江縣場次
- 12/03(六)  
健康足讚一縣市逗陣走 雲林縣場次(虎尾)
- 12/04(日)  
健康足讚一縣市逗陣走 嘉義市場次
- 12/06(二)上午  
健康足讚一縣市逗陣走 台中市場次
- 12/06(二)下午  
健康足讚一縣市逗陣走 彰化縣場次
- 12/08(四)  
健康足讚一縣市逗陣走 嘉義縣場次(六腳鄉)
- 12/11(日)  
健康足讚一縣市逗陣走 新竹市場次
- 12/14(三)  
健康足讚一縣市逗陣走 屏東縣場次(竹田鄉)

- 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】一萬元

陳若曦  
金蘋  
鄭素雲  
曾金麟

#### 【年費會員】一千元

王艾玲  
蘇泰世  
李瑞鑫  
羅姍婷  
蔡崇麗

郭素芬  
陳采潔  
吳惠嫩  
李炳泉  
李惠敏  
王祥懿

林靜惠  
羅雲珠  
葉卓能  
林淑彬  
黃惠真  
陳鈴語

余月娥  
黃明仁  
崔文  
沈秀逢

#### 【捐贈】

簡彤芳 30,000

註：以上資料自100年9月23日至12月15日止

# 走出健康 坐出元氣 睡得甜美

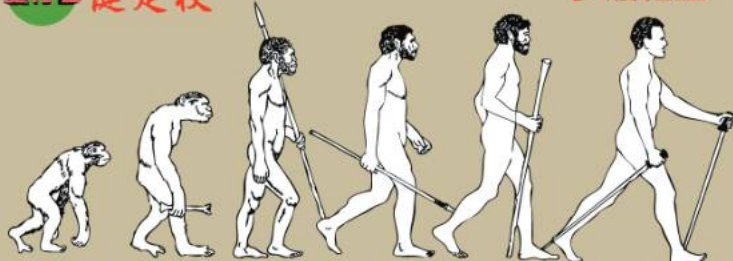
健康新主張：簡單、有效、經濟

疼惜膝蓋  
保護脊椎

市話撥打免付費服務專線：**0800-399-089**  
愛行者健康生活館敦南展售中心：  
台北市大安區敦化南路2段200巷14弄8號 電話：02-27321539  
官方網站：[www.formosasound.com.tw](http://www.formosasound.com.tw)  
購物網站：[store.pchome.com.tw/walklover/](http://store.pchome.com.tw/walklover/)



抬頭挺胸  
步履輕盈

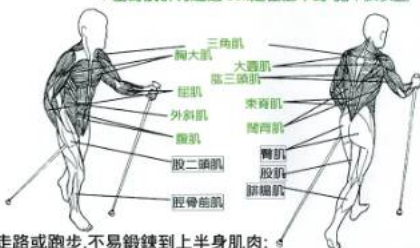


健走進化論 From:美國國家級健身權威  
Tom Rutlin

愛行者健走是一種協調的全身運動！

愛行者健走杖及其簡單易學的使用技巧，能鍛鍊到全身所有肌肉，並減輕關節、膝蓋、腳踝壓力負擔。

\*全身肌群有超過 50%是在上半身 (指下肢以上)



一般走路或跑步，不易鍛鍊到上半身肌肉；跑步，下肢關節所受衝擊力更是體重的3-4倍。



愛行者 搜尋

掃一下Qr code!



健身 減重 美姿 保護膝蓋 免費諮詢專線：0800-399-089

Jusit

In car, Health on guard  
上路，健康有Good

保護脊椎，預防痠痛！  
專利凝膠車用系列

已獲台灣、中國多項專利，日本特許、美國、德國、歐洲專利申請中。



凝膠枕、能坐腰墊

車用凝膠頸枕

未使用 壓力測試圖



壓測圖空白處顯示頸椎懸空，頸部約4.5-6公斤的重量全由頸椎單獨承擔，造成疲勞！紅色區域表後腦約產生壓力熱點。

使用 Jusit 凝膠頸枕

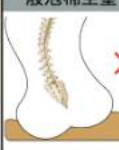


理想姿勢，凝膠支撐分散頸椎45%的壓力，綠色區域表頸椎的壓力被凝膠分散掉！

使用醫療級凝膠 S-GEL

特殊配方彈性體，可將衝擊力吸收後迅速分散壓力！  
100%不含矽，無毒無害。

一般泡棉坐墊



Jusit 凝膠枕、能坐腰墊



凝膠散壓，坐墊不觸底，有效分散坐部壓力。

凝膠吸震，減輕來自地面的衝擊，保護坐骨。

另有多款凝膠坐背墊、床用減壓墊，符合人體工學，預防腰酸背痛：



或上網搜尋：扶爽 搜尋



肌內效貼紮 已經是許多醫療人員  
及運動選手指定使用的技術！

你知道嗎？

● 認識肌內效課程，每月第1、3週日上午10點開課

若還不是很了解什麼是肌內效貼紮，這是您接觸它的最好機會囉！

課程內容

何謂肌內效

原理、功能與特性

肌內效貼布之剪裁

肌內效貼紮注意事項

招收對象

醫學、體育相關人員

公私立企業或民間社團

運動單項協會人員

對肌內效貼紮有興趣的民眾



完成專業課程

不僅能知道肌內效貼紮的好處

還能紮實地學到貼紮技術

欲知詳細課程內容請洽社團法人中華肌內效協會

02-2593-5876 吳思芸 小姐

來電時間：週一至週五上午8:30~12:00、下午13:30~18:00

# 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。

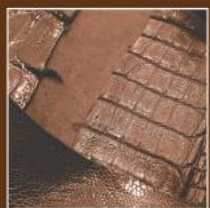
|                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |     |                                                       |      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------|------|----------|
| 會員類別                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> 榮譽會員 <input type="checkbox"/> 年費會員                                              |     | 入會年度                                                  | 民國   | 年        |
| 姓名                                                                                                                                                                 |                                                                                                          | 性別  | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | 出生日期 | 民國 年 月 日 |
| 通訊地址                                                                                                                                                               | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |     |                                                       |      |          |
| 季刊及贈禮<br>郵寄地址                                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> 同通訊地址<br><input type="checkbox"/> 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。<br>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： <input type="checkbox"/> 電視電台 <input type="checkbox"/> 網路 <input type="checkbox"/> 親朋好友介紹 <input type="checkbox"/> 報章雜誌報導 <input type="checkbox"/> 本會季刊 |                                                                                                          |     |                                                       |      |          |



阿瘦皮鞋

純  
手  
工  
經  
典  
鞋

一針一線，純手工12道程序，造就經典完美



1. 皮料選取



2. 裁切



3. 車邊



4. 加強處理



5. 手工幫鞋



6. 大底貼條&貼跟



7. 鞋面與底部貼合



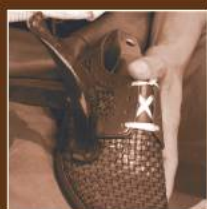
8. 大底開溝



9. 縫線



10. 拋光處理



11. 修整



12. 專屬尊榮印記