

發行人／紀政

百 萬 聚 樂 步



本期精彩要目

第 5 期

- 1 ● 編輯室手記
- 2 ● 健走達人—真的很愛走路的林志玲
- 5 ● 紀姐隨筆
- 7 ● 健走達人—愛上趴趴走的林三元
- 8 ● 健走趣聞—被漂藍的一天
- 9 ● 地方人士推薦—走出虎尾百里步道
- 10 ● 會員心得分享—999999，重要的時刻
- 11 ● 漫步菊島知行之旅
- 15 ● 台灣健走步道系列
- 17 ● 活動側記
- 20 ● 會員招募
- 22 ● 萬步博士・萬步專欄



國 內
郵 資 已 付

台北郵局許可證
台北字第3345號
雜誌
中央郵政台北誌字
第852號執照登記
為雜誌交寄





2006年1月1日創刊／2007年1月出版（期數：第五期）

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 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

●2006年11月11日上午9時，行政院長蘇貞昌在出席環島千里步道籌畫中心所舉辦的「全台騎步走」記者會上，正式宣佈：今後每年的11月11日，就是「全民健走日」！稍後的10點鐘，衛生署長侯勝茂，也在希望基金會發起的「萬步寶島，有您真好！」活動首印會中，再次宣布該署的這項決定！多年來紀政女士帶著基金會同仁奔走全國（包括澎湖、金馬離島）推動日行萬步，推廣健走健身，當天的宣布，正是給我們最大的肯定與回饋。

話說，今年的8月7日、9月7日，我和紀姐先後拜訪了立法院長王金平、行政院長蘇貞昌。8月7日係專訪王院長二十多年來走路心得；9月7日則是向蘇院長報告和中華郵政共同合作的「萬步寶島，有您真好！」活動，同時央請蘇院長能從旁協助促成日行萬步紀念郵票的發行。

隨後，獲中華郵政告知：審查會結果，初步通過2007年九九體育節將發行的郵票當中，會有一枚是「健走」圖

11月11日

全民健走日

《編輯室手記》文／連錦堅

像；如果相關部門能制訂紀念日，那麼發行健走系列郵票的可能性才會高一些。於是，紀姐又親自打電話到內政部，詢問紀念日制訂權責機關，並在第一時間函文給2002年找她代言「每日一萬步，健康有保固」的行政院衛生署。

10月26日，我接獲一張來自衛生署的傳真，內容如下：

主旨：有關 貴會函請訂定每年11月11日為「全民健走日」乙案，本署敬表同意，復請查照。

說明：復 貴會95年9月26日希中政字第9500112號函。

署長 侯勝茂

欣喜萬分的我，立刻電話向紀姐報告。電話中，紀姐開心自然不在話下，「鏗而不捨，堅持做對的事，早晚會開花結果！」紀姐有感而發。

【本文作者為希望基金會企劃總監】





真的很愛走路的

林志玲

圖文／本期主編

●「志玲真的很愛走路」當林媽媽——吳慈美女士，在『萬步寶島，有您真好』活動簽名旗上，寫上這八個字時，本期主編心裡大喜，想這下子邀林志玲一起推廣走路運動，八成沒問題。

紀政 志玲相見歡

緣起於兩年前，在電視上看到記者問林志玲「如何保持身材？」，「大概是因為我很愛走路！」聽到林志玲給了這個答案時，隔天便向紀姐報告有這麼回事。

不久，本期主編便和林媽媽連上線，也促成2005年11月24日的「紀政、志玲相見歡」的會面。那天，吳慈美母女到訪，引起辦公室前所未有的騷動，原本要為【百萬聚樂步】創刊號規劃的林志玲專訪，在場面幾近失控下，完全無法進行。但是能為辦公室同仁創造與第一名模單獨合照的福利，本期主編至今仍覺十分驕傲。

那天最珍貴的是，紀姐與志玲互贈見面禮，竟然都是一本關於自己的書，以及郵局為他們發行的個人郵票（紀姐是高雄郵局，志玲是台北郵局）。當時包括林媽媽在內的在場者，都驚呼神奇的巧合。至於「志玲愛走路」是真是假？愛走路的理由？都在哪裡走？（好多人都想知道地）…等問題，雖沒有一樣問到，但因為有機會認識這對漂亮的母女，所以還是很開心。



2005年11月24日，紀姐、志玲相見歡，林志玲正看著25歲得獎時的飛躍羚羊。



林志玲到訪基金會，全體同仁爭相合照：這位帥哥乃基金會執行長鄭樹恩，看他臉都紅了呢！

林志玲
Chiling

誠摯邀請 締結健走良緣

去年(2006)8月初，紀姐從媒體知悉林志玲搬新家，要本期主編問林媽媽，是否願意加入「元旦健走，愛心接力」的「名人二手物品義賣」時，再度想起去年未完成的任務。我告訴自己，這次非得問個清楚不可！

8月17日林媽媽在他們新居，當著藍女士和本期主編，寫下「志玲真的很愛走路」時，我的第一個問題已獲得明確答案。「其他的就要問志玲本人」林媽媽說。

這時，我想到『萬步寶島，有您真好！』活動要製作活動紀念郵票套組。一年前紀

姐、志玲互贈個人化郵票，這次可否讓她們一同出現？先是林媽媽支持，後來林爸爸也覺得有意義，就這樣兩位不同世代、不同出生背景、不同成名領域，卻同樣親和力十足，廣受國人喜愛的女性，因為「走路」而結下良緣。

林志玲 靠走路維持好身材

一心期待的面對面專訪，卻因林志玲行程確實難喬，林媽媽建議：那就電話訪問好了！

以下是電話訪談的重點摘要。

主編：請問妳何時開始發現自己喜歡走路？

志玲：開始喜歡走路，是我剛到加拿大多倫多唸書沒多久。剛開始只是喜歡而已，到後來真的變得很愛走路。

主編：能否談談至今讓妳印象最深刻的一次走路經驗？

志玲：有好多次難忘的經驗。要說記憶最深刻的一次，我會說「拎著大行李箱走在雪白世界裡」的那一次。場景是加拿大多倫多的冬天，大地及建築全被白雪覆蓋，那時候我才到加拿大沒多久。一開始，我不認為自己可以在雪地裡拖著大行李箱走到目的地，我只想知道：自己能撐多遠距離。沒想到，最後竟然讓我走回到住處。這次經驗，讓我切身體驗到所謂的「毅力」。

主編：從喜歡走路到很愛走路，跟大家分享妳的經驗好嗎？

志玲：有一天，我發現走路時，可以看到好多好多坐車無法看到，或者看不清楚的景物。同時，對周遭人事物可以有更細膩的觀察。剛到加拿大時，我學習心特別旺盛，也包括人際互動與獨立思考。我發現，走路讓我可以觀察得更多、學習得更多。隨著走路次數增加，正面體驗也愈多，這應該就是我愛上走路的原因。

主編：有次記者問妳如何保持身材之道，妳回答「因為很喜歡走路」，妳記得嗎？

志玲：因為不只說過一次，所以不知指的是哪一次。但我確定，喜歡走路讓我能維持相當的運動量，也讓我心情愉悅，這是千真萬確的。

主編：當成了家喻戶曉的名模之後，除了走伸展台之外，還有常走路嗎？

志玲：在台灣，逛街或走路的機會的確變少；但只要到國外，我就會走很多。特別是到歐洲去時，街道的設計對行人很友善，街道又乾淨。

主編：最後一個問題，妳願意和我們一起呼籲：走路，健康又環保！

志玲：我非常樂意。只是我工作時間很長，恐怕無法出席相關活動。

主編：妳愛走路，也願意鼓勵大家多走路，就已經很讚了。活動我會邀林媽媽代表出席，讓她證明志玲喜歡走路，相信沒有人會懷疑。非常感謝妳接受本刊訪問，也祝福妳永遠健康、美麗。

志玲：我也祝紀政阿姨【百萬聚樂步】的目標與『萬步寶島』的梦想，能早日實現！

後記：總結幾次與林家接觸，印象最深刻的是——林爸爸文筆雋永，寫了一手好字；林媽媽笑口常開、駐顏有術；林志玲超高EQ加上謙恭有禮，難怪能擁有令人羨慕的人氣指數。

林媽媽說
Chiling

2006年8月17日，訪林家新宅，林媽媽證實：志玲真的很愛走路！



林爸爸說：走路腳要抬起來，結果就拍成這副模樣！



百萬聚樂步 邁入第五季

●去年的這個時候（12月中旬）爲了創刊號，我堅持以手稿登出，盡力以工整的筆跡向所有【百萬聚樂步】的家族表示歡迎和敬意。好像健康、快樂的時光流逝得特別快速，怎麼一轉眼，2007年已經在轉角招手說：「Hello！我來了！」

百萬聚樂步 期待更多健走家族

12月16日在圓山公園舉行，由生策會主辦、本會承辦的「離家健走『藥』健康」活動，爲忙碌而有意義的2006年劃下了圓滿句點。衷心感謝所有幫忙畫「圓」的健走者、工作者、表演者、贊助者、企劃者…等，還有口齒清晰、聲音親切、健康養生知識豐富的台北電台「健康台北時尚風」節目製作及主持人NONO，只要她「麥克」在手，會場都歡愉起來了，不知大家是否留意到，最近幾場健走活動NONO的笑容格外的燦爛，哦！原來是她靠三寸不爛之舌，終於說動她家中健走群的唯一「例外」——她的母親郭媽媽，抱著姑且一試的心情，參加11月4日景美溪道南河濱公園的健走，出乎NONO意料之外，郭媽媽竟然是「一走鍾情」變成健走「常客」，現在是闔家「健走樂」。喔！喔！還加上一個更超級的「健走家族」——3個大人、4個小孩，總共7人，加入健

走行列後就從不缺席，即使是濕冷的天氣，也都「有空」。新的一年，我想許個新願：明年有一串串的「健走家族」，讓 NONO 滔滔不絕的唱名。

以健走代替路跑 健康又無後遺症

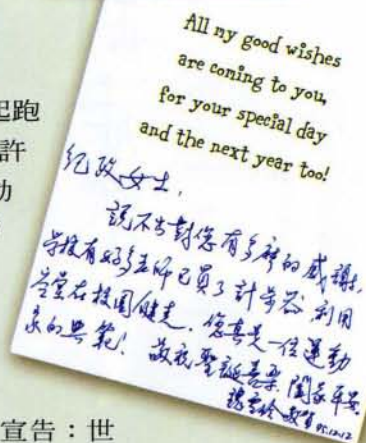
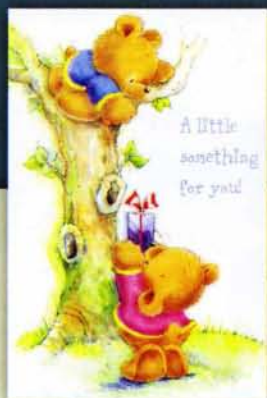
12月10日清晨，板橋華江橋下4,000多名跑者，在鳴槍起跑後，江市長惠貞說：「我們一起跑一程吧！」「對不起，請容許我失陪，我現在只做健走運動。」我34歲的那一年開始推動「全民路跑」運動，至今已經有29年的歷史了。今年12月17日的ING據報載近11萬人參加，確實是可喜可賀的數字，喜、賀之餘，也憂心幾年之後到底會有多少人要到醫院的復健科去報到掛號？這些年來，看到太多「當年」的跑者因膝痛被迫「心不甘情不願」的放棄「跑癮」，我總是滿懷歉疚和自責，甚至會埋怨為什麼WHO到1992年才向世人宣告：世界上最完美的運動是「健走」。幸好尚能自我安慰的是人類的生命一直在延續，子子孫孫、世世代代都需要「健康」。所以「健走」的推動雖然無法早於「路跑」，但還是不嫌遲，更足堪欣喜的是經過本會5年來鏗而不捨的推廣，現在晨昏的運動者、健走族人數已多於跑步族。

Hello！2007！讓我們繼續走下去

每年生日，好友總苦口婆心的勸告：「紀姐，請學會說『NO』吧！」我是有所進步，但是有一件事只要我時間許可，能力所及，絕不忍心拒絕，那就是被邀談健康、運動或健走。所以已經是「滿」的行程，再加上演講就「更滿」。如果是您，收到如附圖的「聖誕卡」，是否也會「快樂滿滿」呢？

【希望基金會董事長、百萬聚樂步發起人】

紀政



愛上趴趴走的

林三元

文／黃純湘



▲ 林三元（右一）到訪基金會，巧遇人間福報社長柴松林（左一），中為紀政。

●自從商業周刊976期於2006年8月7日刊出微軟資訊事業部副總林三元的走路故事後，紀姐便深受他從一位器官重度殘障病人，轉變成為健走達人的過程所感動，一直叨念著要認識這位健走達人——林三元。透過本會企劃總監連錦堅的聯繫，林先生一聽說紀姐想與他見面，便趁著空檔突然現身基金會辦公室。全身上下、裡外都充滿著對健走運動的熱愛與支持的林三元與紀姐兩人，一見如故，相談甚歡。

因為走路 發現生命中的美好

紀姐自2002年開始推廣健走運動，以「每日一萬步，健康有保固」的口號，不斷鼓勵國人養成健走運動習慣。四年前，林三元因罹患嚴重的「睡眠呼吸中止症」陷入死亡的陰影與恐慌中。正值壯年的他，孩子還小，接此惡耗後，從不知所措到深度反省，在檢視自己過往的生活習慣時，恰巧看到紀姐正在倡導的『日行萬步』活動，遂開始力行走路運動，並進而找回健康。

因為走路，林三元開始牽起孩子的手，每天陪伴孩子步行上學，並無形中拉近父子間原本淡薄的親情；因為走路，開始真正認識自己所居住的社區巷弄，並開始欣賞市郊山林之美；因為走路，開始結識更多走路同好；最重要的是因為持續不斷的走路，讓他找回睽違已久的活力與健康。

全台騎步走 愛上趴趴走

因為親身體驗健走獲益匪淺，林三元希望也能讓更多的人受惠，他不僅利用網路成立「三塊趴趴走」部落格，更透過網路集結同好一起走進城市巷弄、走向山林美景，尋找優質的健走路線，積極的分享、推廣健走運動。

2006年11月11日千里步道籌畫中心在全台11個縣市發起「全台騎步走」活動，而北部「平溪香格里拉健走」便是由林三元及其健走同好一起探勘規劃的美麗路線。也歡迎各位熱愛健走的「百萬聚樂步」朋友們，到林三元的部落格瀏覽一下，感受一下他徹底實踐健走運動的精神。

「三塊趴趴走」部落格：<http://3dollarspapago.spaces.live.com/PersonalSpace.aspx>

●周末午後，看看天空晴朗，於是忍不住又想去散步。雖然許多人說台北這個城市並不適合散步，但是散步對我這樣一個不會打高爾夫球也不會打麻將的無趣之人而言，卻是最簡單的運動和娛樂。我是亞洲飛躍的羚羊紀政所提倡的「日行萬步」的追隨者，我的腰際永遠掛著她送給我的計步器。通常我都可以日行八、九千步，距一萬步已經不遠了。我看了看腰間的計步器，下定決心：「好吧，端午剛過，讓自己破一萬步吧。走路可以消災驅邪。」

做心理諮商之旅

於是我們就這樣出發了，沒錯，是我們。散步有點無聊，有個伴還可以聊聊天罵罵人，來一趟心理治療之旅。和我散步的那個伴是個很適合當心理諮商師的，她有許多經典名句，像「明天不一定會更好，但是明天一定會更老。所以一天天過去，何必要讓自己難過呢？」「男人在失意的時候容易有外遇，女人在得意的時候容易有外遇。」通常我們在散步時就是她發揮的時候。按照過去走了快20年的散步路線，我們繞著中正紀念堂走一圈來到了總統府前面的景福門附近，今天又有遊行活動了，20年來我們早已習慣這裡是一個固定的民主廣場了。每當人潮聚集的時候，我們就會帶著孩子來玩玩，讓他們享受這個社會得來不易的民主。

只是想破一萬步

當我們走在中山南路的回程時，有人在我的背後喊了我的名字，我猛一回頭是一家新聞台的記者，攝影機已經開始拍攝，我知道災難來臨了，還好我牽著的是老婆的手。「請問總經理你是來參加噲扁的活動嗎？可以訪問你嗎？」我解釋說：「我是來散步的，我今天想破一萬步。」離開現場後我知道我倒楣了。有人到處傳簡訊通知記者說我也參加了噲扁活動，有人投書報紙大罵我，還有人乾脆上電視說：「他真的很可憐，他想漂藍。」

一星期後，我參加一個「萬里步道」的健行，途中有很多馬蘭，這是台灣傳統用來染藍布衫的植物，我隨手摘了片葉子在手中揉了幾下，哎呀，手指真的被「漂藍」了。 【本文作者為華視總經理】

被漂藍的一天

文／小野



▲ 小野（左一）是「日行萬步」的追隨者，散步健身之餘，還可以順便心理諮商。





走出虎尾百里步道

文／林文彬

●「紀政加油！」「虎尾加油！」

數百位虎尾小鎮的熱情民眾高喊著口號，隨著紀政的輕盈腳步，一步一步邁出虎尾的百里步道，迎向「光榮城市、活力虎尾」的行動號召。

光榮城市 活力虎尾

健走隊伍在紀政的帶領下，意氣風發地穿過虎尾百年糖廠、同心公園、虎溪鐵橋，沿著虎尾溪畔，在秋高氣爽的和風下，順著一波波在河床上搖曳生姿的荳蔻花虎尾生風。

紀政矯健的步伐，輕盈的體態，不時從隊伍的前頭回轉身來，用甜美的笑容和響亮的口號高喊「每日一萬步，健康有保固」和民眾打氣加油，更不忘宣揚健走的健康生活理念。

身為民意代表的我，也把握機會向紀姐介紹虎尾可供民眾健走的五大觀光路線，包括沿著南邊北港溪的百年糖業園區；北邊沿新虎尾溪的日本移民村；東邊四保內嘉南大圳；西線大屯子田園，和中線歷史街區等，各線均可規劃約二十公里的路徑，未來並可互相串連成虎尾百里步道的壯舉。

政治是一時的 健康是永遠的

有人說：「政治是一時的，朋友是永遠的」，我更要說，「政治是一時的，健康才是一輩子的功課」。紀政這位永遠的朋友，於2005年11月19日這一天，偕同國立台灣工業技術學院71年工管系常青會友、以及【百萬聚樂步】連錦堅總監奔走下，催生了這次小鎮萬步健走活動，把健康的種子撒在虎尾，讓我們堅信：虎尾距離營造百里步道的美夢應該不遠。

【作者林文彬為雲林縣虎尾鎮民代表，虎科大講師】

999999，重要的時刻

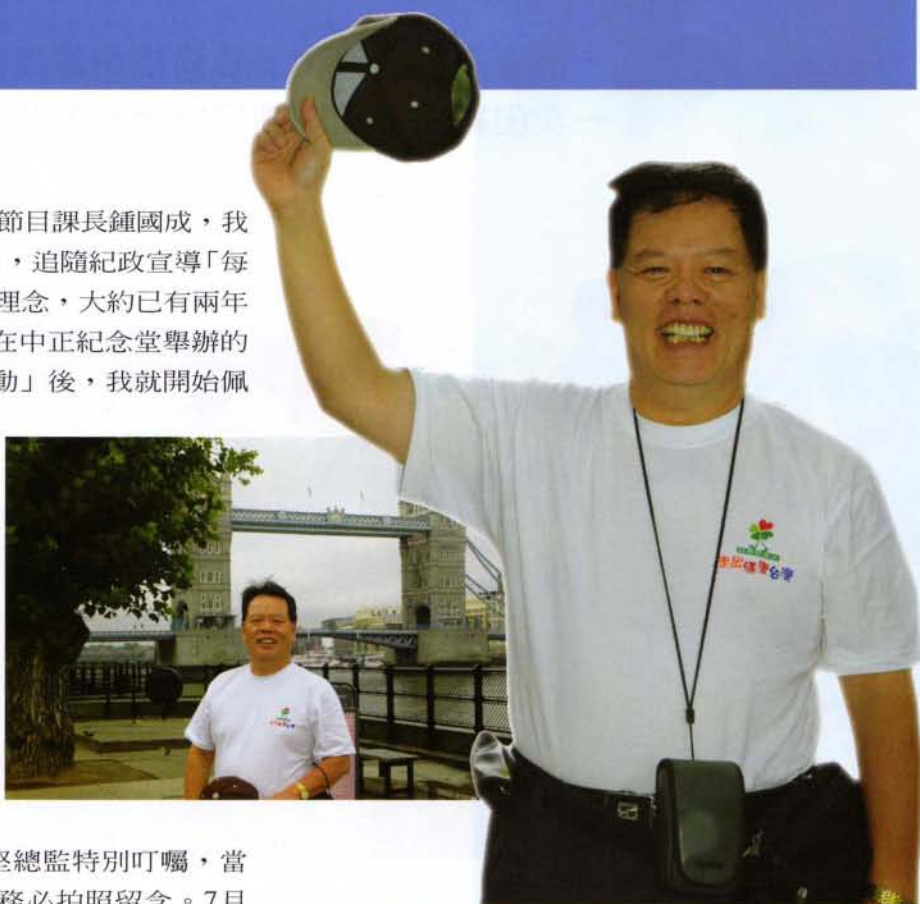
文／鍾國成

●嗨！我是警察廣播電台節目課長鍾國成，我的朋友都叫我「China Town」，追隨紀政宣導「每日一萬步、健康有保固」的理念，大約已有兩年時間了。從94年元旦參加在中正紀念堂舉辦的「健走正確姿勢示範宣導活動」後，我就開始佩戴健走計步器，每天勤於健走，養成習慣以後，從此出門趕公車、搭捷運就不再抱怨步行的一段路了，有時甚至還會特地安排時間去健走，走路已經成為一種享受了。

7月21日，要出國去日本北海道觀光時，我的計步器已達99萬5千多步，就快要達到一百萬步了，臨行前希望基金會的連錦堅總監特別叮囑，當計步器達999,999的時候，務必拍照留念。7月21日上午11點30分抵達日本旭川機場，即開始日本觀光行程，當夜住宿在北海道層雲峽飯店，睡前計步器的數值已達999,586步，僅餘最後的413步。我開始隨身帶著相機。7月22日清晨，在飯店房間內完成第999,999步，並小心翼翼地將這個畫面拍攝下來，真是幸運極了，因為一不小心計步器是會歸零的。

7月31日，馬中欣與陳樹景的「30天環島健走」挑戰成功，在回到台北中山足球場的同時，我出示這張照片給紀政小姐看，她說：「計步器一旦起步，只有向前累進，不可能向後調整，就像我立下百萬人健走的目標，只能努力往前邁進。」「健走一百萬步已是不易，還能注意小心拍照留念，還真有心。」則是紀姐給我的最佳肯定。

（作者為【百萬聚樂步】會員、現任警廣節目課課長）



菊島健走趣

文／鍾惠璧

一趟專為百萬聚樂步會員規劃的旅行
一次由紀姐帶領細細品嚐菊島的旅行



時間：95年10月20日～10月22日 團長：紀政 隨團服務：黃純湘、郭益璋

●當我接到希望基金會的E-mail，通知有澎湖健走的活動，心想這次一定要跟上紀姐的腳步，能在菊島健走是一生難得的體驗。然而因放不下教學工作，無法在第一天早上和大家一起出發，只好單飛了，下午再跟大家會合。聽說領隊「美滿」小姐，在中途集合點人數時，數來數去總是少了一頭羊，上上下下找得很著急，最後才想起有一隻遲飛的鳥兒。

等我抵達，大家已快走完濱海自行車道，接機的小姐陪我在河堤走走，歸隊後就去參觀開拓館，約略瞭解澎湖開拓歷史。晚餐後，步行回住宿的「長春」飯店時，經過阿瘦皮鞋的門市部，大夥兒進去把整個店擠滿了，有人看鞋，有人忙著和羅董（也是此次健走團員）拍照，整個店裡充滿笑聲，很熱鬧，一間阿瘦皮鞋店也可以玩得那麼開心，這家店大概是開張以來最多人的時候。

第二天，大家起了個大早，集合在海岸邊廣場，黃純湘秘書帶著我們做宇宙健康操，展開活力的一天。今天是重頭戲，行程很充實，菊島的許多角落都留下我們的足跡，海濱、古厝、古堡、舊城門、老樹、老街、風車、廟宇、跨海大橋、水族館等等，都是我們健走



和參觀的目標；一下子上山，一下子又下海，除了欣賞碧海藍天風光，還探訪古蹟，認識植物、岩石、海洋生物；有建築藝術之美、有知性的人文、海洋的生態，每個地方都令人意猶未盡，總要讓「美滿」小姐再三催促，才肯離去。

在「小門嶼鯨魚洞」時，強烈的東北季風吹襲，帽子幾乎戴不住，甚至站不住腳；浪花拍打在玄武岩上，經年累月侵蝕造成各種奇形怪狀的岩石，吸引來自水泥森林的我們。紀姐帶領著一群人直往高處爬，到了最高點，竟然停留不走；幾個頑皮的老孩子，在岩石頂上，為了一個風化狀似史努比的石頭，玩得不亦樂乎，而下面就是波濤洶湧的大海，難怪「美滿」小姐擔心得在下面哇哇叫。



晚上的自由活動很難得，因為此行的最大收穫之一就是認識不少新朋友。室友陳小姐是一位溫柔婉約有氣質的小姑娘，兩人一見如故，一拍即合。第一天晚飯後，我們就去港口散步，走到「菊島之星」，前面有個小廣場，幾間雅緻的小店包圍著，有如置身國外。

第二天晚上更好玩了，跟著紀姐往「觀音亭」走去。途經曲折的老街小巷，沿途店家親切熱情的與我們打招呼。到了「天后宮」前的「四眼井」，比賽誰的本事大，水桶裡汲的水誰最多，也有人只是做個樣子拍照，大夥笑鬧一場。到達「觀音亭」時，西瀛虹橋的七彩虹光就在眼前，見此浪漫夜景，紀姐帶領大家一首歌接著一首，對著大海高唱，又跳起排舞，登上彩虹橋，大家唱得更起勁了，嘹亮的歌聲迴盪於大海中。回程路上，看到有一面牆上的標語寫著「反共抗俄、解救同胞」，於是我們改唱愛國歌曲，由「反共產…打倒俄寇…」唱到「反攻反攻大陸去……」，蠻搞笑的，碰到人就向人宣稱我們是來自廈門的偷渡客，我則說是由湄州島來的進香客；路邊





泡茶的當地人還邀我們一起喝茶，太有趣了，一行人簡直玩瘋了。

最後一天，要搭船遊南海小島嶼，有人擔心會暈船，事先吃「避(孕)暈藥」。船開駛了，爲了分散注意力以避免暈船，我將大家分兩組—甲班和乙班，玩歌唱擂台。甲班唱完乙班唱，大家掏空心思，把知道的歌全搬出來，歌聲蓋過吵鬧的引擎聲，我和純湘幫忙指揮和做手語動作，果然沒人暈船，最後宣佈比賽結果：「甲班第一名」、「乙班得冠軍」，大家皆大歡喜，笑成一團。

在「虎井嶼」，那位司機兼導遊告訴我們，島上賣仙人掌冰的小姐就是他老婆，於是簡大哥向她買了好多仙人掌冰請大家吃，酸酸甜甜的滋味，品嚐於嘴裡，沁涼在心頭，每個人舌頭紅紅的，都感受到一股友誼的溫馨。

歸程時，紀姐發佈我們是第一屆畢業生，每個都可升級，並相約下次活動一定要參加。馬公機場有一張超大「每日一萬步，健康有保固」海報，我們就在紀姐本尊和分身前拍團體照。上了飛機沒多久，我來不及跟菊島告別就累得呼呼大睡，回到松山機場醒來，發現坐在旁邊的紀姐，利用這段時間已看完兩份報紙，我感到不好意思之外，也佩服紀姐的毅力和耐力、欣賞她永保一顆赤子之心；更敬佩她爲公益活動熱心付出。

(作者為【百萬聚樂步】會員、現任台北市復興國小教師)



▲ 西瀛虹橋的七彩虹光，見此浪漫夜景，紀姐帶領大家對著大海高歌。



▲ 百萬聚樂步會員，菊島健走之旅全體合影。

我們真有希望

文／陳東榮



● 2006年10月20日由紀姐領航、阿瘦皮鞋羅董事長夫婦隨同，以及一群熱情愛好健走的朋友相約澎湖知行之旅。走入松山機場，抬頭便望見「每日一萬步，健康有保固」的紀姐宣導燈箱，深具長遠意義。衷心感謝「飛躍羚羊」紀政董事長大愛胸懷設立「財團法人希望基金會」的無私奉獻、造福人群，才讓我們這一群愛好健走的朋友，能共同締造歷史性的一刻，我們真有希望！

踏入馬公的第一步，發現澎湖真是人間的一片淨土。我們首先拜訪澎湖縣政府，由主秘、觀光局長、縣府員工熱情招待，並贈送每位來訪人士一本「讓我們看海去」觀光手冊，彌足珍貴。並由觀光局長、澎湖水產學校教官、學生…等澎湖地區喜好健走的人士，與我們一起健走濱海自行車道，沿途欣賞澎湖勝境，驚豔海岸防坡塊，並觀賞一群熱愛藝文人士雕刻書寫在坡塊上的文雅詩詞，不僅啟發人性，也開啓人們心靈。

次日走訪澎湖的中屯區風力發電區，通樑大榕樹、跨海大橋、漁翁島、二崁古厝、大菓葉柱狀玄武岩、西台古堡、小門嶼、鯨魚洞、澎湖水族館，以及全台歷史最悠久的媽祖廟(天后宮)天上聖母。源源不絕的四眼井、肅穆清幽的觀音亭，極具賞遊價值。

返回溫暖的家之前，我們乘坐快艇、乘風破浪，走遍澎湖列嶼名勝古蹟，引思先人智慧。眼見滿山銀何歡樹、遍地龍舌蘭、沿途壯觀木麻黃、小葉欖仁及肯氏南洋杉。深感澎湖生態保育相當成功，人文風情也非常豐富，環境保護更是維護得很好(美觀、堅固、乾淨的廁所)，我們深愛並關懷這塊大地，也但願能和美味的仙人掌冰沙再相會。





古坑綠色隧道

～樹蔭濃郁的綠色步道

●古坑因台灣本土咖啡聞名全國，而位在古坑鄉兩旁行道樹密佈的古坑綠色隧道則是健走族不可不知的路線。兩側樹蔭濃郁的公路景象，經過道路拓寬改建，在今日已經不多見了，幸好當時拓寬台3線時，繞過此段，因此這條美麗恬靜的綠蔭大道格外難得值得珍惜。道路中央並擺放一部五分車增添懷古舊情，旁邊是一座小型公園，假日親子同樂的畫面十分愜意。沿路健走到第一個紅綠燈約2.1公里。鄰近的華山風景區庭園咖啡館林立，可品嚐古坑咖啡的道地原味，還有登山步道可供健走。

●兩側樹蔭濃郁的公路景象，經過道路拓寬改建，在今日已經不多見了。幸好拓寬台3線時，繞過此段，美麗恬靜的綠蔭大道格外難得，值得珍惜。





位於古坑綠色隧道旁的公園，遍地草地綠意盎然，健走後可以到這裡休憩欣賞風景。

WALKING GUIDE 健走指南

健走公里數：全程約2公里

健走步數：約3300步

健走時間：約35分鐘

健走範圍：古坑綠色隧道

大眾運輸系統：於斗南下交流道，先往斗南市接158甲線往古坑，再接台3線即抵。

停車場：無

小型露天的咖啡亭，黃色主調綴以可愛的咖啡豆設計，供應熱騰騰的古坑咖啡。



華山風景區因古坑咖啡聞名，伴隨陣陣的咖啡香氣，四周是山林景觀，入夜後也有許多人駐足此地，品咖啡看夜晚星光燦爛。而華山坡度高低起伏的登山步道是許多人假日爬山健走之地。





健走王謝配， 不為政治利益，只有健康公益！

文／黃玟靜



●北高市長選舉結束，隨之而起的政治流行話題則是「某某配」，就在12月13日這一天，「元旦健走，愛心接力」活動記者會上，紀姐促成了王金平院長與前行政院長謝長廷的「王謝配」，這一配，不為政治利益，只有健康公益！「健康給自己，愛心送出去，等你來報名！」紀政、王金平院長、謝長廷先生等與會貴賓，手持愛心面對鏡頭大聲吆喝，熱情地告訴民眾：「元旦健走等你來喔！」

自2003年起，「元旦健走」活動今年已邁入第四年，發起的想法以「在每年的第一天上午，做一件有意義的事」為始，強調「日行萬步及日行一善」的精神。而每年的活動報名費及義賣所得，均全數捐給其他公益團體作為指定用途之經費。2007年的「元旦健走」活動，更是破例特別邀請到立法院王金平院長擔任活動代言人。有著22年健走經驗的王院長，從紀姐手上接下代言人披帶，絕對是名副其實。王院長雖然行程繁忙，卻堅持每日健走從不間斷，此精神絕對是養成健走習慣的典範；再者，院長平時熱衷公益、關心社會醫療保健事務，由他出面呼籲：「健康給自己，愛心送出去」，相信最適合不過了！

記者會上另一幕：紀姐為前行政院長謝長廷掛上「日行萬步終身志工」的披帶，為健走推廣行列增加一位生力軍。兩年多前，紀姐因為希望將健走活動推廣到高雄，在拜會當時的高雄市長謝長廷時，送了一個計步器給他，自那一刻感受到紀姐致力於推廣國人健走健康的熱情開始，計步器便成了謝長廷隨身必備良品，日行萬步也是每日必定完成的目標。兩年後，在王院長、紀姐及各家媒體的見證下，謝前院長公開宣示自己將成為「日行萬步終身志工」，這象徵著「日行萬步」的正面意義，不僅讓許多人感動，也願意推己及人，加入健走推廣的行列。

因為健走，連結全國各地，串起各黨各派；個人健康，絕對是士農工商人人必需，由王院長及謝前院長之例可以曉得。國民健康風氣的營造，更應該是全民之責，絕非僅政府單位所管、僅達官貴人所能，而「日行萬步及日行一善」的活動精神，也不只是元旦活動當天曇花一現而已，更希望能延續至生活中的每一天。

推薦路線



活動名稱：「萬步寶島，有您真好」活動首印會暨走讀植物園

活動時間：95年11月11日（六）上午10：00～12：00

集合地點：南海路南海學園廣場

健走路線：植物園



●「萬步寶島，有您真好」活動由衛生署、環保署、中華郵政及希望基金會共同主辦，自11月11日起開始受理報名，只要民眾報名後每累積達九萬步，即可持活動參加卡及計步器至郵局認證蓋戳，於明(96)年3月10日前寄回希望基金會即可領取完成獎勵品。

活動首印會當天許多部會首長紛紛出面響應，包括蘇貞昌院長、侯勝茂署長、張國龍署長、蔡堆部長、賴清祺董事長等，除了肯定日行萬步推廣對社會的正面意義之外，也呼籲「多走路，多健康，多環保」。另外，活動代言人柴松林教授及紀政也陪同現場民眾在千種植物環繞的植物園內健走。最後，有口哨唇音樂表演、口琴演奏、輪椅特技共三段表演為活動帶入最後尾聲，精湛的演出讓在場民眾意猶未盡。



文／黃玟靜



推薦路線



活動名稱：阿瘦健康走動員

活動時間：95 年 11 月 19 日（日）上午 8：30～12：00

集合地點：淡水捷運站旁親水公園

健走路線：金色水岸步道（淡水—竹圍）



●「阿瘦健康走動員」活動是由台北縣政府及希望基金會共同主辦，由阿瘦皮鞋獨家贊助。這次活動吸引了近八千人參加，健走路線規劃在景致優美的金色水岸步道，從淡水捷運站出發至竹圍碼頭折返回淡水站，來回約 12,000 步，沿途綠樹成蔭、水筆仔佇立、招潮蟹、彈塗魚河邊嬉戲、處處可見攜家帶眷、充滿活力的大小健走民眾，越走越開心，越走越健康！活動現場還安排了闖關遊戲及健康檢查，最後，在幸運摸彩頭獎—阿瘦現金禮券 33,000 元幸運得主抽出後，活動也圓滿結束！

文／黃玟靜

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。

入會好康

1. 入會贈禮：
百萬步計步器壹個

日行萬步
DVD壹片

健走氣墊襪壹雙

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

※欲購買「百萬步計步器」及
「開心計步器」請逕洽各地郵局

收據抬頭：_____

□其他：_____

□【百萬聚樂步】入會費1000元
□捐款
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

通訊欄（限與本存款有關事項）

98-04-43-04	郵政劃撥	儲蓄存款	單
18205150	金額 新台幣 (小寫)	億	仟
	萬	仟	佰
	拾	元	

財團法人希望基金會

存款人

主管：

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫
郵政劃撥儲蓄存款收據

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

經辦局收款戳

【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							
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）

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、本存款單僅供電腦影像處理，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
本聯由儲區處存 210 X 110 mm (80 g/m²) 重保管五年

劃撥託收票據存款

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。

讀者來函

內湖／楊振明

這次， 大家全都要走路！

當老闆要你走路時，可未必是壞事

●前天下班前，老闆集合全公司 20 幾位同仁，取出一疊資料說：「每個人都要填好資料，然後通通給我走路！」

一時間，大家全都傻了眼，到底發生了什麼大事？直到拿到資料，才知被老闆開了玩笑。原來是老闆花了 3 千塊，帶回 30 份紀政女士發起的「萬步寶島，有您真好！」活動報告資料。

「全公司通通參加，包括我在內，目標是蓋 8 個郵戳。」老闆二度下達指令。仔細看完活動內容，發現希望基金會為了帶動日行萬步風氣，可真是用心良苦，也難怪連向來不愛運動的老闆，這回都下定決心。

「獎勵品可以不拿，健康卻不能不顧。今天晚上就開始走！」老闆說完準備走人時，有同事開口問老闆怎麼不順便送每人一台計步器？老闆沒好氣的回應：「健康靠自己，郵局就有，還保用兩年，自己花錢買！」

老闆，你幹嘛不好人做到底，總共也不到 30 個人……

本文摘自 95.11.16 民生報 A10 健康 100 分

WHO 指出：走路運動最好 研究證實：有計步器更好！

國外研究報告證實，每天佩戴計步器的人，身體活動量顯著增加，壓力減少。

【百萬聚樂步】推薦，唯一擁有兩年保固的計步器，在附近郵局就可買得到！

※「百萬步計步器」維康醫療用品門市同步銷售中。



百萬步計步器

郵局售價：500元



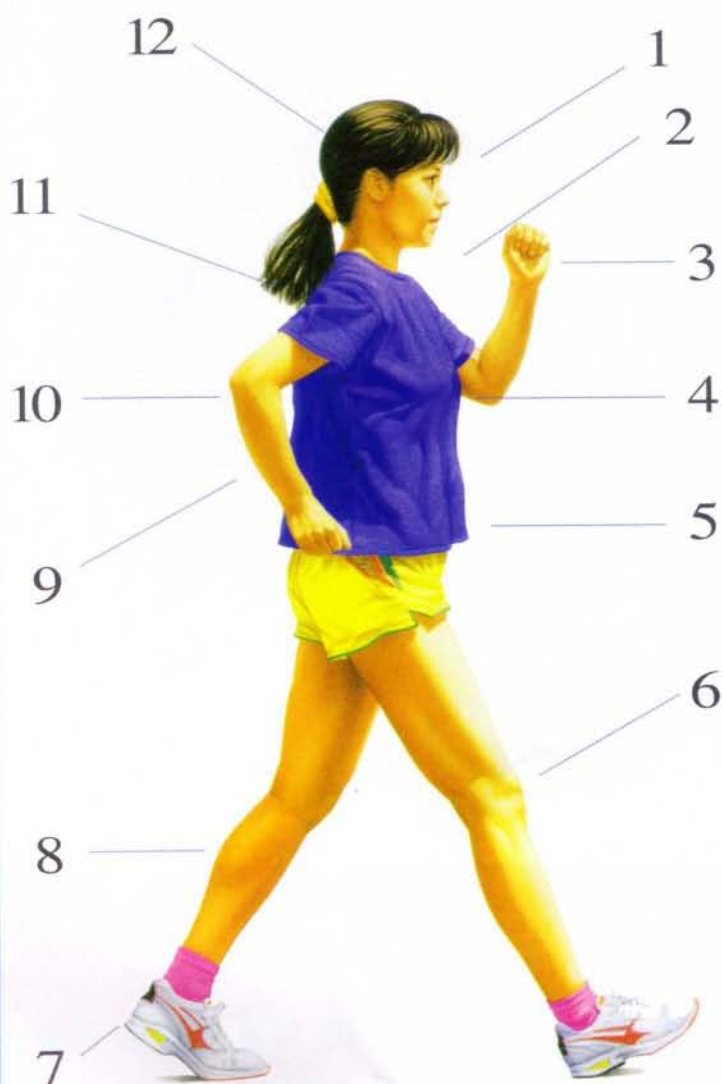
開心365計步器

郵局售價：365元

健走的正確姿勢

譯／連錦堅

圖解說明



1. 保持視線直視前方數公尺處。
2. 下巴抬起，不要低頭。
3. 兩手輕鬆握拳，最高點與下巴平行。
4. 抬頭又挺胸，健走效果佳。
5. 縮小腹。
6. 快步走，步幅要大，膝蓋打直。右腳向前跨出時，右腰也同時向前挺出。
7. 腳跟先著地，腳尖結束。
8. 延展膝蓋後方肌肉。
9. 手臂稍微大幅向前方輕快擺動，用手去帶動腳步節奏。
10. 伸展背部肌肉，全身放鬆。
11. 肩膀放鬆，不要用力。
12. 保持「吸、吸、吐、吐」的呼吸節奏。

步幅距離

普通步伐：身高-100公分

健走步伐：身高-90公分

內容摘自「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】

4小時就到上海
你肯定來不及讀完一本書



遠東航空輕鬆飛遠東台北經濟州飛上海只要4小時 每日三班

從台灣出發直達 濟州/上海 濟州/瀋陽 濟州/北京 帛琉 首爾 峇里島 亞庇
訂位請洽 4066-6789 或各大旅行社或上網 www.fat.com.tw

遠東航空
Far Eastern Air Transport