

發行人／紀政

百萬聚樂步



本期精采要目

- 1 ● 編輯室手記—來自溫啓邦教授的禮物
- 2 ● 2015元旦健走預告
- 3 ● 紀姐隨筆—擁有摯友，不虛此生；遊「祇園祭」，不虛此行！
- ▶ 103年全國健走宣導計畫
- 5 ● 有行有益 台中行
- 6 ● 9月9日 高雄行
- 8 ● 環島健走同學會
- 9 ● 希望同樂會~新月橋健走
- 10 ● 希望同樂會~我們相約在中大
- 11 ● 南投蒸汽火車下鄉健走好好玩
- ▶ 紀姐訪元旦健走共同贊助者側記
- 13 ● 以「公益」考量出發 贏得全民信賴的中華郵政
- 14 ● 2005~2015中華電信11年不缺席
- 14 ● 台酒公司研發「運動飲料」支持運動推廣
- 15 ● 自助共食與火培坑健走
- ▶ 會員心得分享
- 17 ● 健走的另類回憶
- 18 ● 走路與我
- 19 ● 一萬步的風景，您，經驗(驚豔)了沒？
- 20 ● 本會動態

第 36 期



國內
郵資已付

基隆郵局許可證
基隆字第375號

雜誌

中華郵政基隆雜字
第075號執照登記
為雜誌交寄
無法投遞請退回



希望基金會
Hope Foundation

地址：22102 新北市汐止區新台五路一段110號18樓（東科大樓A棟）網址：www.hope.org.tw
電話：(02) 7708-8108 傳真：(02) 7708-0111



▲2013年元旦健走，紀姐邀一群熱血青年上舞台。

▼2014年元旦健走，花之隧道出口超長人龍10分鐘仍不見尾。

時間：2015年1月1日(三) 上午8點30分

地點：圓山捷運站旁花博廣場

●2004年開辦的元旦健走，明(2015)年元旦將是連續第12年舉辦。由於2013、2014連兩年在圓山花博廣場舉辦的元旦健走，不管是集合地點的交通便利性或路線沿途的景觀多樣性，皆受到大多數參加民眾的肯定。因此，不但是2015年要第3度同一時間在同一地點走相同路線。未來，如無特別因素，元旦健走將成為圓山花博廣場每年元旦上午固定的一項特色活動，同時也是大台北地區民眾，選擇新年第一天互道新年好的熱鬧溫馨場所。

感謝中華電信、中華郵政及台酒公司，多年攜手共同贊助此一年一度的健康公益活動，當然也要謝謝許許多多支持響應元旦健走的公部門、民間企業，以及每年固定相約親朋好友元旦萬步走的樂活達人們，萬步寶島有您真好！

2015元旦健走這天，將為2013、2014連兩年報名成功、手上握有癸巳蛇年及甲午馬年紀念幣章的朋友，抽出兩年一度的「活動紀念幣章」特別抽獎。



而報名2015元旦健走者，除可參加頭獎3名、每位各獲現金10萬元的幸運摸獎外，也能拿到報名紀念品——乙未羊年紀念幣章一枚。

新年第一天，以元旦萬步走迎接健康、相互祝福的朋友一年比一年多，儘管大家明白健康勝過財富，不過每年要抽出3位現金10萬元得主時，現場總是High翻天。此活動已成為許多好朋友共同回憶，所以：快快呼朋引伴，而且報名動作要快喔！



紀姐隨筆

擁有摯友，不虛此生；
遊「祇園祭」，不虛此行！

●「遠親不如近鄰」「敦親睦鄰」都是做人處事的金科玉律。

日本愛知縣的中京大學就是中華民國田徑協會「近鄰」「睦鄰」的「麻吉」典範佳例。日本著名的撐竿跳教練安田矩明，我國傑出的十項全能高手陳全壽博士（前體委會主委）皆為中京的名教授。由於他們對台灣及台灣選手無私的愛，造就了我國很多亞洲級的選手，也協助我國成就了不少亞洲競賽的獎牌，對於如此的「友誼」我們銘感在心。

1984年5月初應中京大學之邀，我懷著一顆感恩之心前往拜訪參觀。抵達當天即刻由該地運動設施建築名家內山英一先生接待前往馳名世界的「明治村」參訪，也因而與內山先生結緣；但再次相聚已是26年後的2010年，就在台北，而我們卻已升級為「高齡者」了。

在台北相見歡，憶往敘今，無限開懷。席間承蒙內山先生熱忱邀請赴內山宅做客，此份盛情終於在去年5月與陳全壽主委連袂成行。賓主盡歡之餘，內山先生堅邀觀賞隔年2014京都的「祇園祭」（註），趁他尚耳聰目明，手腳靈活之時。

7/16清晨與本會榮譽會員，同時亦任新北市永育幼稚園董事長的蔡敦雄和園長連桂香夫婦帶著童心搭乘華航開心地飛向享譽國際的文化大活動之一「祇園祭」。在超級接待主人內山先生惟恐招待不周的用心下，我們一行亦步亦趨的夾在人海中，聽、看、聞、吃、喝、玩，無論是男女老少、日人或外籍人士，雖是酷暑，卻是滿臉笑容、快樂、幸福和滿足。小時候穿新衣、新鞋看熱鬧的情景，不也是如此嗎？

看著眾人拉拖著一座座多彩多姿，各有特色的花轎，讓我不禁思念起兒時遶城的「藝閣」，那些打扮漂亮，裝梳美麗，安坐在閣內令我心生羨慕的小女孩們的模樣，至今仍印象鮮明。感歎啊，感歎！別人流傳世世代代的傳統祭典活動，如今已被聯合國文教組織登錄為文化遺產加以保存，而我們的竟然「不見了」！

旅美14年，每年的PIONEER DAY媽媽們會為上小學的男女孩童裝扮成先祖當年從東部翻山、越嶺、涉水，歷盡千辛萬苦隨著篷車到西部來開墾拓荒的穿著，學校當天準備的午餐也是當年先祖的粗食、

▼紀姐與蔡敦雄董事長於「祇園祭」遊行會場。



淡菜；目的就是提醒孩子們不能忘本，要惜福，要懂得飲水思源，何謂教育？教育為何？慚愧否？

我們行前謹記內山先生的交待：天熱，帶簡單可換洗且易乾的衣物，並一再致歉，因車小之故勿攜帶大行李箱；銘記所囑，三人皆帶小型旅行箱，三個多麼聽話的「高齡者」。飛抵日本，出現在我們面前是一輛嶄新的休旅車，心中狐疑～是借？是租？天啊！為了我們三位他心目中的貴賓佳客，內山先生竟然在20天前購買了這部新休旅車，還重新整修浴室等著我們去享用，內山夫婦真是全心全意地迎接我們成為他們的「家人」。內山先生位於岐阜縣養老郡養老町的家，真的是名副其實的養老聖地。

五夜六天的旅程在內山先生事先精心規劃下，豐富的行程，滿滿的食程，秀麗的風景，迷人的湖光水色，在在讓我們三位旅人感到心曠神怡；令我們難忘的還有他座落於木曾駒高原的渡假山莊；漫步於山間小道，茂密的樹林間，猶如置身於世外桃源。套句已是老日本的蔡董夫婦感言：旅日多年早已從電視知曉「祇園祭」，此次身歷其境，不僅是心滿意足，更是不虛此行。人生幾何，能擁有內山夫婦為摯友，不虛此生也！這是我們共同的心聲和讚語！

註：祇園祭是日本京都每年一度舉行的節慶，為「日本三大祭」（祇園祭、天神祭、神田祭）之一。並被認為是其中一項最大規模及最著名的祭典。祇園祭祭典每年七月舉辦，活動時間長達一整個月，京都的33個區，每區均會設計一個裝飾華麗的花轎參加巡遊。



希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



▲內山山莊前紀姐與連桂香園長倚靠在嶄新的休旅車旁。



▲內山英一夫婦。



▲岐阜縣養老郡養老町之內山宅。

有行有益 台中行

圖·文／連錦堅



▲台中市胡市長請衛生局長(右2)及教育局長(右1)積極參與10/4的健走活動。

▲中臺科大李宏謀校長與本文作者是小時候鄰居。



▲東海大學湯銘哲校長(中)是網球好手也是書法高手，後方正是他的作品。

●為讓由國民健康署主辦、希望基金會承辦的「有行有益—103年全國健走宣導」系列活動能順利進行。8月22日在榮譽會員陸士龍兄熱心安排下，一同前往宜蘭先後拜會蘭陽技術學院及佛光大學的高層主管，也同時獲得兩校積極回應，為9月27日冬山河健走注入年輕活力。

緊接著於8月26日陪同紀姐南下台中，為第二場次東海大學校園健走(10/4)，依序拜會了中臺科技大學李校長，東海大學湯校長及台中市胡市長(衛生局黃局長及教育局吳局長陪同)，紀姐的好人緣讓此趟台中之行受到熱情接待與協辦允諾。

筆者與中臺科大李校長認識近半世紀，當時兩家父親為貨運業同行，都住台北橋附近，李校長胞弟又是我國中同班麻吉，多年未見格外親切。對於受邀成為台中健走場次協辦單位之一，李校長顯得十分開心，還透露今(2014)年元旦與雙胞胎哥哥，從台北市政府一路走到淡水的經驗。

東海大學湯校長則是運動好手，尤其網球更是一流。當他說出：運動可讓人變聰明時，可把紀姐樂壞了，於是後面的互動全是談運動，包括午餐時每個人都被湯校長規定要說一個與運動有關的故事。

輪到我時，我說：報告校長，我們今天拜訪目的及活動內容一句都還沒講，是不是可以報告今天會面的主題？可見大家興奮到忘我。湯校長除了熱愛運動，還寫了一手好書法，他對紀姐所言：「凡是運動成績優秀的孩子，沒有一個是笨小孩」這句話完全認同。

第三站來到台中市政府。在衛生局許股長引領之下，首度走進台中市府新大樓，衛生局黃局長對我們選擇10月4日在東海大學的這場健走極為肯定，直說1700個名額有點少，應該是很快就會額滿。胡志強市長則提及當年擔任新聞局長時與紀姐的良好互動，以及邀請《看見台灣》導演齊柏林，空拍台中後所完成的微電影及精美明信片。其中的一張明信片，正是我們所挑選做為中區健走路線的——東海大學(教堂)。

邀大專院校加入計畫中四場活動的協辦，是希望讓年輕學子知道：健走是最容易持之以恆的運動，是SMART的運動選擇；也期待大學生的參與，能將活力與創意帶進這次「有行有益」的健走宣導活動當中。

9月9日 高雄行

圖·文／連錦堅

●9月9日，體育節。一早高鐵南下高雄，為全國四區健走第三場次(10/25高雄)邀請活動協辦單位。第一站來到位於西子灣風景宜人的國立中山大學，由吳濟華副校長接待，吳副校長十分肯定規律運動對健康的重要性，當場指派運動健康產業研究中心及體育組全力支援這場活動；下午則前往第二家同意協辦的高雄醫學大學，由楊俊毓副校長率同學務長、教務長及主秘，一同評估這場活動與大一新生

校外活動結合的可行性，氣氛十分熱絡。第三站來到高雄市政府，陳菊市長百忙中仍親自接待，衛生局何局長、教育局鄭局長及體育處周副處長也都出席，一同了解「有行有益——103年全國健走宣導活動」之背景、目的及長遠意義。

一天三處的拜會行程皆獲得熱情回應與肯定，因此深信過去這十二年的努力絕對值得！



▲中山大學吳濟華副校長對紀姐邀約該校參與協辦十分開心。



▲高雄醫學大學楊俊毓副校長強調該校運動風氣興盛。



▲陳菊市長請相關局處長一同出席表示全力支持這項有意義的活動。



中華民國一〇三年十月

【103年全國健走宣導計畫】◀

廣告



www.hope.org.tw/hpa

網路名額已滿，歡迎自由參加

南
高雄

10/25 (六)
AM 8:00 - 11:00

高雄骨力行 為希望打拼

集合地點 高雄都會公園日晷廣場旁 健走路線 高雄都會公園(約5公里) 活動對象 一般大眾皆可參加



北
台北

11/01 (六)
AM 8:00 - 11:00

1111全民健走永向前

集合地點 台北自來水園區 健走路線 古亭河濱公園/新店溪河畔(約6公里) 活動對象 一般大眾皆可參加

健走真好
健康沒煩惱



主辦單位 衛生福利部 國民健康署



承辦單位 Hope Foundation

經費由「菸害防制及衛生保健基金」支應

協辦單位 高雄市政府、中山大學、高雄醫學大學、臺北自來水事業處
國立體育大學、光泉牧場股份有限公司、恒曜國際
財團法人家樂福文教基金會

環島健走同學會

文／黃純湘



●時間匆匆如沙漏，45天環島健走挑戰轉眼間已經是快三年以前的往事了。當時七位台灣勇腳：孫勇吉（頭目）、趙季雄（趙老大）、梁雙蓮（教授）、孫正春（赤腳行者）、陳梅香、賴慧全（威廉）、Rose及四位國際勇腳：Franco（瑞士）、Bart（比利時）、Lo（荷蘭）、Ben（荷蘭），11位彼此或不認識、或不熟悉的健走達人，在2011年11月16日相聚合體，開始為期45天同食、共眠、齊走的徒步環島挑戰。每天30公里長距離健走，加上日夜形影不離的相處，歷經體能、情緒、精神等的各種挑戰，最終淬鍊出如同家人一般深厚的感情。

四位國際勇腳更因為參與環島健走而深深地愛上台灣，Franco帶老婆回台灣度長假；Ben頻頻造訪台灣；Lo更邀集荷蘭健走友人預計花兩個月的時間再環島一次；而念念不忘台灣的Bart則在今年三月開始長達半年拔草換宿的台灣有機農場Long Stay生活體驗。在我們眼中這些阿兜仔朋友的舉動或許看似不可思議，但其實在說明，當他們用雙腳走過台灣，用心體驗過本地人情味後，對寶島的喜愛油然而生。

Bart在台灣體驗農場生活的這一段時間，我們開始計畫勇腳再聚首同學會，8/3當晚終於順利在花蓮相聚，台灣勇腳除了梁雙蓮教授，全員到齊，環島健走大志工徐連德（陽光男孩）更攜伴出席。8/4一早這群台灣同學開著租來的九人座車，浩浩蕩蕩地來到壽豐鄉豐田村的農場與Bart相會，久別重逢的喜悅，在每一位成員的臉上表露無遺，夥伴們在Bart的導覽下，遊遍純樸的豐田小村落，為難得的環島健走同學會留下美好回憶。





希望同樂會 新月橋健走

文／唐佩琪

●8月9日星期六，希望同樂會第一次在下午時段舉辦健走活動，一方面為避開素有秋老虎之稱的豔陽天，二方面藉由傍晚健走欣賞新月橋美麗的夜景。

活動行前基金會工作人員及志工就場勘了二次，力求活動動線及健走路線安全順遂。活動當天來到集合地點板橋的435藝文特區，首先映入眼簾的是入口處旁邊彩繪的警衛室，色彩繽紛，活潑又可愛；接著進入園區後，有著一個大操場及升旗台，很有小時候住在眷村的感覺。許多參加健走活動的民眾，都提早來到435藝文特區等待報到起走，此時特區內正好有各式展覽展出，民眾得以在等待期間各自參觀園區內不同的展覽。

此次健走路線單純且平坦易走，從435藝文特區出發後，沿著江子翠河濱公園經過重翠橋來到三重環保公園、再走上新月橋，最後回到終點站435藝文特區。健走在河濱公園廣大的綠色河畔地，除可藉機訓練腳力達到運動效果，還可以自由自在地享受公園內的綠意盎然，與家人、好友一起輕鬆地度過健康悠閒的周末時光，真是幸福啊！

活動漸進尾聲，傍晚的微風很舒爽，參加健走的民眾，有些停留在河畔旁欣賞新月橋的夜間光雕，有些早已溜到橋的另一端新莊老街去享受美食了。雖然是下午健走，但10公里的路程，仍讓許多人飆出汗水，

但大家臉上的笑容一點也不減，可見運動好處多多，最重要的是帶來快樂的好心情。

所以親愛的朋友，如果想要利用假日來一趟健康破表的健走運動，跟著我們走就對了！



▲新月橋的迷人夜景。



►起走前的熱身操，讓大家伸展筋骨。

▼新月橋健走，出發了。

希望同樂會

文／郭益璋

我們相約在中大

●2014年希望同樂會第二場次，我們選擇了聞名遐邇的太空遙測重鎮——中央大學。

第一次到中大勘查路線時，一進入中大就已被參天的松樹所吸引，彷彿置身於森林公園之中，直到引領我們路勘的中大體育志工范姜坤燕大哥，介紹了台灣第二顆自主擁有衛星福衛二號的接收器，這才驚覺我們是在中央大學之中。並且直呼能夠在這麼美麗的校園當志工是一件多麼幸福的事。

這次希望同樂會路線多在中大校園（有一小段路在學校周圍），沿途卻有國泰樹、荷花池、中大池、百花川松林步道...等等不勝枚舉的美景，與抬頭仰望皆可見的衛星訊號接收器。兩者理性與感性形成對比，卻又彼此融洽相處，讓中大擁有多層次的風貌。

入秋的九月，天氣依舊炎熱，但仍有近百位民眾參與這場希望同樂會。在健走欣賞美景時，三五好友話家常，攜家帶眷來此嬉戲，舒解了一整周工作、家庭帶來的壓力。當大夥臉上都露出微笑時，同樂會一同樂，我們知道這一步路，走對了！

最後，要特別感謝中大體育志工們。因為有這群熱情的志工們，活動當天協助路線指引，使得參與民眾可以放心恣意走在中大校園中也不怕迷路。還有號召志工參與活動的范姜大哥，因為有他組織帶領體育志工們，讓這一場中大健走能夠順利圓滿落幕。

備註：中大體育志工是非常搶手的志工服務單位，雖然現任有二十位志工，但已經有一百多人想要進入中大當體育志工。



▲活動順利結束後，志工們大合照。



▲中大校門口。

▼起走前排排站，大家要笑一個。



南投蒸汽火車下鄉健走好好玩

..... 文／張心瓊

●幾年前的某一天同事寄來希望基金會主辦的健行活動，報名後卻臨時有事無法前往，隔天同事告訴我活動會場人山人海，而且還有抽獎，一聽到抽獎我的眼睛就亮了，雖然明知中獎機率不高，可是沒去成還是覺得有點可惜，當時暗下決心下次一定要跟到，沒想到參加了元旦健走後就開始與希望基金會結下不解之緣，從此之後受到紀姊的精神感召，不知不覺就跟著希望基金會走了好幾年。

這次的南投之旅，讓很久未曾放鬆的我著實好好享受了一番身心靈的洗滌，第一站抵達濁水車站，不但搭乘了難得一見的蒸汽火車，途中還有列車長的風趣解說，到了集集車站下車，在這裡發生了一段小插曲，為拍到蒸汽火車的樣貌，心急的我想跳下高度不低的月台，卻不小心跌坐在月台邊緣，致使左腿及腰

部的肌肉急遽拉傷，隔天多虧了純湘幫我貼了肌內效貼布才得以繼續未完的行程。

結束了火車之旅來到台灣水資館參觀，看到了改變濁水溪兩岸沖積平原三百年來農業灌溉引水方式的集集攔河堰。中午飽餐之後，由彰化二水文史工作者張錫池理事長帶領大家認識這個由年輕人回歸故鄉努力使之復甦的車埕。假日滿滿的人潮與車潮，漫步在這山城小鎮，保持高度好奇心的紀姊還發現了原杉木製成台灣形狀的椅子，於是興高采烈地購買下來，依我的觀察，這是她的喜好，希望能找到形似台灣的物品，就算是撿到石頭也會視若珍寶。

吃過晚餐後夜幕已低垂，車行至位於魚池鄉的汎札嵐民宿，夜宿那兒是一個很奇特的經驗，身心像是沐浴在大自然底下，實木地板的房間和舒適的加大床



▲本文作者張心瓊開心與樹共舞。





舖，最獨特的是客廳裡擺設了一棵樹木被雷劈裂後一分為二的長型座椅，圍繞著大木桌，剛好讓飯後一群人坐在那裡與個性超酷又爽朗的老闆娘笑談天地。

夜裡的一場大雨讓我擔心隔天賞紅葉的行程，幸好只是陣雨，落過雨的夜晚特別好眠，一覺到天明。每個人都起了個大早似乎不想錯過鳥語的清晨，做完防癌宇宙操，享用豐盛的現做早餐，就出發前往貓囓山紅葉步道。這裡真是個處處令人驚喜的山林，沿途的樹枝像張開手臂似的跳著舞，每個人都沉浸在這老天賞賜的美景當中。下山後參觀了茶葉改良場，瞭解茶葉辛苦的製程和不同的茶種，而佔有台灣一席之地的阿薩姆紅茶更是不容錯過品嚐的好茶。

下午的行程是我嚮往已久的日月潭向山環湖步道和向山旅遊中心，只可惜天公不作美，快抵達目的地前的大雨讓大家無處可避，不管帶傘與否都淋成了落湯雞，途中雖然狼狽卻讓彼此發揮了互助精神，回到遊覽車內大家七手八腳的換上乾衣裳，劃下旅程句點也成了旅遊中最難忘的事件。

提起下鄉健走，不得不說到個子嬌小，音量、體力和膽量卻不輸人的純湘。幾次的活動參與下來，讓我對她越感敬佩，不僅路線在事前經過縝密的探勘，活動裡外的張羅，每次都是先把會員們安頓好，最後才輪到自己，尤其是用餐時刻，更是忙碌穿梭其中，有時還要化身為服務生幫忙招呼，等大家就定位開始吃飯，還不時巡視每個人呷飽沒及幫忙添加茶水等等瑣事，這些看似小事但卻深刻印入我心，感謝有她的種種照顧才使得每個人都能吃饱，睡飽，玩好，一路健行無阻。

這次的旅程終於親眼見到被報導過的赤腳行者孫大哥和梅香姊，他們夫妻倆用赤腳走天下換得健康；還有為了保存故鄉(彰化縣二水鄉)的記憶，白天是打火英雄，晚上搖身一變文史工作者的張錫池理事長，在在都讓我感動，最後我想說的是，希望基金會帶來無限希望，更誠如紀姊說的“有錢真好，有閒更好，有健康才是寶”。



以「公益」考量出發 贏得全民信賴的中華郵政

文／本刊編輯室

●103年7月22日本期主編陪同紀姐前往中華郵政，拜會翁董事長並致謝忱，中華郵政自2008年起連續七年共同贊助「元旦健走」這項極富意義的公益活動。翁董事長表示，中華郵政參與社會公益的價值，就是關懷弱勢、注重環保、回饋社會以及快樂分享，令紀姐及本期主編甚為感佩。茲將中華郵政今年度參與之社會公益分享讀者，期盼未來能有機會一同攜手行善。

【號召全民捐血，挹注血庫795萬西西】

103年2月9日至3月28日，獲得郵政同仁及民眾熱情響應，共獲得31,815袋血，每袋250西西，總計為捐血中心募得795萬3千750西西，紓解國內血荒期。

【行銷大樹玉荷包，小農回饋贊助公益】

103年5月下旬至6月中旬，透過中華郵政虛擬及實體通路資源，協助「大樹好農玉荷包市集」網路商店27位小農行銷自產的玉荷包，每箱捐出10元，共計18,757箱，捐贈187,570元，幫助高雄創世基金會。

【愛心無距「梨」，挺小農做公益】

適逢新興梨的盛產期，中華郵政商城103年9月特別推出「愛心無距梨，挺小農做公益」活動，每箱捐出10元，共計10,012箱，捐贈100,120元，幫助台中育嬰院。

【用愛解凍「旦」願平安，關懷弱勢活動】

為幫助漸凍人家庭提升生活及照護品質，中華郵政

與種植文旦農家聯合發起於103年9月舉辦「用愛解凍旦願平安」公益活動，每箱捐出10元，共計4,639箱，捐贈46,390元，幫助漸凍人協會。

【主動關懷獨居老人】

鼓勵投遞人員於投遞時，順道關懷當地政府列冊之獨居老人，各地郵差在全台默默行善，103年1-6月關懷共34,636人次，除了送信給窮鄉僻壤的獨居爺爺、奶奶，也經常探望他們，不只平日送信，也會送藥、送飯，無償服務不求回報，其產生的無形價值和正向力量，絕非財務報表所能表達。

【舉辦全國身心障礙桌球賽】

此賽事由中華郵政與台北市殘障桌球協會合辦，於103年6月上旬在台北市立體育場舉行，舉辦目的在於提升國內身心障礙桌球運動選手的實力。

【高雄氣爆受災戶】

為災區提供各項服務措施，包括：免收匯費及劃撥手續費、工本費、寬延繳納保險費等。

擁有118年歷史的中華郵政，全國有1,323處郵局據點，2萬6千位員工，現金資產高達6.2兆，素有「綠巨人」之稱。翁董事長強調，中華郵政善用百年老店資源優勢，打造共榮共立物流平台，兼顧獲利與公益；翁董事長同時期許郵局同仁，樂在工作，以客為尊，並提供優質服務，贏得全民信賴。



▲翁文祺董事長(右2)表示中華郵政要以公益贏得全民信賴。



▲中華郵政多年來在元旦健走會場，一直是最吸睛的團隊之一。

2005~2015 中華電信11年不缺席

●2004年開辦的「元旦健走」，2004~2006開頭連續3年都選擇在中正紀念堂舉辦，2007年才移師至基金會辦公室當年所在的中山足球場。

2004年初夏，紀姐與當時中華電信董事長賀陳旦談及「元旦健走」之所以選擇繞行中正紀念堂的用意(指愛心接力)……，賀陳旦董事長隨即說：如此有意義活動，又是辦在我們家旁邊，我們豈可缺席……就這麼一句話，從第二(2005)年開始中華電信就成了共同贊助。

由於中華電信也有不少同仁組隊加入2005元旦健走，這些參加健走的電信夥伴們對此活動的反應都極正面，於是年復一年，至2014元旦正好十年。

7月22日下午，本期主編陪同紀姐前往中華電信拜會石木標總經理，本期主編在說明2015元旦健走及未來將固定場地、路線之原因時，也獲得石總經理的認同與支持。



▲連續11年支持元旦健走的中華電信由石總經理接受紀姐贈書。

台酒公司研發 「運動飲料」支持運動推廣

●台酒公司於2006~2008曾連續3年贊助元旦健走，2012年再度回到共同贊助行列(與中華電信及中華郵政並列)，連同即將到來的2015元旦健走，前後也達七次之多。

7月25日，當紀姐與台酒公司林總經理進行一年一度會晤時，人都還沒坐定，他已迫不及待地取出一瓶取名為「FREE」的運動飲料，興奮的說：我手上這瓶運動飲料，未來很有機會成為絕大多數運動員的首選……當天，話題就圍繞在運動大量流汗過後，到底甚麼成分的飲料對人體最好？林總經理說：積極研發「運動飲料」，就是要展現台酒公司支持運動推廣的決心，所以紀姐您所發起的「元旦健走」，我們一定繼續支持、贊助。除了當場品嚐之外，結束拜會離去前，林總經理還特地請秘書拿了幾瓶讓紀姐帶了回家試飲(當時「FREE」還未正式上市)。



▲紀姐手裡拿的就是讓林總經理讚不絕口的「FREE」運動飲。

自助共食 與火培坑健走

文／孫正春



▲火培坑溪



▲火培坑谷地中心地勢平坦，六戶人家世代之交，有講不完的山村故事。

●日月潭北方九公里處，為古地名「水沙連」北緣：森林密被、水鹿群集、生態自然的谷地，今名「火培坑」。谷地中心地勢平坦，廣二十餘畝，火培坑溪貫穿其間，潺潺流水終年不息，散居於谷地的六戶人家，世代雞犬相聞而今還是日出而做，日入而息。

由於聯外交通不便(距我埔里住家約12公里)，火培坑幸能保有自然的生態景觀以及潔淨的健康環境，近年來地方交通建設雖已深入谷地，還好僅通十二人坐車。谷地周邊山林，依舊是青翠盎然的原生樹木，諸如：火燒柯、水冬瓜、紅花八角、桃實羅漢、華八仙、天仙果、青猴公、鹿仔樹、鴨鍵藤、紅雞油、江某、蕭朗、土肉桂、山杏仁、烏皮茶、金斗櫟…，這群在地植物不時散



▲社區媽媽藝能學習

發出清新的芬多精，伴隨著潺潺流水撞擊出來的負離子，隨時滋補世居以及進出山村的人們。

2014年8月2日我們聚集於火培坑的薑寮，進行一次自助共食(參加者每人自備一份食物)健走保健康的活動，活動項目包括：

1. 社區居民健走活動
2. 社區居民自助共食
3. 社區耆老口述歷史
4. 社區愛心媽媽藝能
5. 社區老人互相扶持

發起這次活動，為的是要與好友分享此猶如世外桃源的生態保育示範區，爾後也會不定期的邀約三五好友，延續此「自助共食與火培坑健走」。



▲山村耆老、耄耋、愛心媽媽，互相扶持照應。

►自助共食與健走活動中的機會教育，介紹臺灣特稀有植物「桃實羅漢樹」。
(右方赤腳者為本文作者孫正春)

▼桃實羅漢樹的紅色葉芽



▲火培坑邱家擺飾的水果盤圖照，稀奇別緻有：火燒柯(尖刺)、紅花八角(放射八角形)、桃實羅漢(紅綠相聯)、青猴公(朱紅子)、金斗標(同心圓)。



▲火培坑羅家的謝金葉老奶奶，高齡九十擁有一身絕活。

►自助共食活動，參加者每人自備一份食物。



【編者按】

2005年年度主題「走出健康台灣」推出虛擬環島健走180天活動，家住埔里的孫正春夫婦，邀約左鄰右舍組成「水沙連挖金隊」報名參加，從此與希望基金會結下良緣。除了赤腳走路逾25年，成了全國知名「埔里赤腳夫妻檔」之外，2008~2010連續三年的12月下旬，孫大哥夫妻分別從新竹、宜蘭、台南赤腳步行至2009~2011元旦健走會場(皆在台北)，成了會場民眾及媒體的焦點。這次孫大哥特別分享此位於日月潭北方9公里六戶世外桃源人家，啟發知足常樂的智慧。



【會員心得分享】

文／林呈綠

健走的另類回憶



▲中間坐著的是本文作者47年前模樣

●8月中旬，基金會連總監來電邀稿。心想六百字、一個多月，沒問題。但到9月初就後悔了：根本不是每日萬步的好學生，怎敢奢言心得？然而，想到要面對他，不如逼自己還來的輕鬆。

回想起來，個人最早的健走經驗是1967高一寒假時（見照片），參加救國團高山野營隊，實則沿著橫貫公路從南投翠峰走到花蓮長春祠，途中夜宿霧社、大禹嶺、慈恩、洛韶、天祥與花蓮，全程超過百餘公里的健行活動。當時車輛本就不多，更遑論奔馳在受管制的橫貫公路上。於是連續幾天，每天在少見、或根本不見人車的狀況下，一路上時而多人、時而兩三人，更多時候只是一個人，在寒冬雨霧籠罩下的山林公路上孤獨的走著，感受「念天地之悠悠、獨愴然而涕下」的境界。更沒忘記飢餓時，啃著凍硬饅頭，配著油炸花生米的人間美味。

大四寒假，偶得小雪山健行隊客串六期服務

員（實則要管理學生）的機會，因為行程安排每兩天有一個半天的苗圃來回，以及一整天的鞍馬山莊與小雪山來回。在冬日強烈的紫外線照射下，走路走成黑得有如體育系出身。入伍砲兵之後，當然更不乏長途行軍紀錄，包括參加步兵營測驗，以及退伍前的師對抗演習。

這十多年來，幸好因為連總監跟紀姐的緣份綿長，在基金會一起努力推廣日行萬步健走風氣（及後來的行銷台灣），我們夫妻也才有持續參加健走的機會。特別是每年的元旦健走，總有參加過的朋友興趣盎然的邀約，而成為一個非常有意義的家庭聚會。感謝連總監將近三十年的健康友誼，且榮幸獲邀成為榮譽會員；更感謝紀姐與希望基金會全體同仁，祝福大家平安順利，一定要幸福喔！

本文作者為中華民國國際行銷傳播經理人協會 理事長
英泰廣告公司 總經理

【會員心得分享】

走路與我

文／黃正忠

●十幾年前因為生意上應酬菸酒不斷，當然自己也愛喝，一周喝個四五天很正常。但是身體也沒出什麼大亂子，只是肝功能指數一直是紅字。當時年輕，不以為意。直到有一次被捐血中心拒絕，說我的肝功能指數異常，不能捐血，才開始緊張，想說要積極改善。

2006年左右，加入希望基金會推廣日行萬步已第4年的老友連錦堅，來電邀我參加會員，年費一千元，好事一件當然支持。那段時間我也買了幾十台萬步機（計步器）分送客戶、朋友。當時我已經參加了一個俱樂部，裡面有游泳池、網球場、健身房。雖然並不常使用到這些設備，但只要去俱樂部看到別人在運動，總會受到刺激。有些心虛，也有些罪惡感。

2008年是關鍵的一年。一天與林呈綠一同前往基金會參與某一活動主題的腦力激盪，那天連總監問我：年費是不是還繼續繳？繳完2008年費千元後，靈機一動提議：我是不是可一次繳多點，就不必每年被問一次要不要繼續？此提議應該有被基金會認真討論，因為2009年果真多了「榮譽會員」的選擇。我本人則在2009年6月成為編號第48號的「榮

譽會員」，並參加隔年第一次舉辦的榮譽會員萬步走春健走活動。

後來，我也陸續參加了幾次不同單位舉辦的健走。看著一群人熱情地參與，為自己健康而走，我想我也要換個方式重新開始。克服找藉口的懶病，我從健身房開始，無論寒暑，不管刮風下雨，每週至少四天在跑步機用時速六公里，走一小時。再慢慢的增加坡度，增加天數。這期間我一直在追蹤肝臟的健康情況，每半年做一次抽血及超音波檢查，終於在三年後所有指數完全正常。

現在基本上我一週運動七天，跑步機、腳踏車、爬山、游泳，每天無論如何總要抽出一小時以上來運動。累積了五年的成果除了健康指數好轉，鮑魚肚不見了，外表也更精實；自信帶來良性循環，以前不運動是習慣，現在是不運動不習慣。

感謝基金會及老友帶給我改變的契機。



▲本文作者 黃正忠。



◀黃正忠（左2）參加首次舉辦「榮譽會員萬步走春」與老友們開心留影。



【會員心得分享】

一萬步的风景， 您，經驗(驚豔)了沒？

文／賴素燕

● “每日一萬步，健康有保固”

希望基金會推動日行萬步運動，於是，我們日日行經萬步風景，也天天走進萬步風景之中。

去年底，我和一群荒野保護協會的夥伴，思考如何將保護自然的行動融入生活之中。我提議可結合“週一無肉日”平臺，將蔬食觀念與保護環境做更密切的連結；或與希望基金會的每日萬步活動配合，鼓勵人們多用走路方式接近大自然。以我平日走郊山步道的經驗，一萬步目標均可輕鬆達陣！

就在夥伴們七嘴八舌討論著各種方案時，突然，一句響亮的話語破空而來，“一萬步的风景”，大家點頭如搗蒜，就是它了！

於是，在2014元旦健走活動中，我們組成了一幅美麗的风景。剛開始，我們既興奮又羞怯，生澀地呼著口號“一萬步的风景，不能沒有你！”一路上，

好多健走夥伴對我們喊“讚”，向我們豎起大拇指……漸漸地，我們成為行動風景。一群又一群朋友靠過來，留下一幅又一幅熱力四射的萬步風景。

元旦健走之後，荒野夥伴多次帶著愛好自然的民眾，行走八里河岸到挖仔尾自然保護區，抬頭賞飛鳥、低頭覓河蟹，萬步风景的美好畫面，在風生水起間迴盪。

在走過N個百萬步之後，我愛走路的事情逐漸在朋友家人間傳開了，卻引起兩種截然不同的反應：有的人歡喜同行，有的人卻突然變得很忙碌，老說“下次吧”！無妨，總有一天逮到你！“一萬步的风景，不能沒有你！”不是隨便說說的喔！

哈哈！一群人健走，是歡樂；一家人健走，是溫馨；一個人健走呢？隨性自在，看樹觀雲，迎風追雨……這一切，您，經驗(驚豔)到了沒？

請跟我來～～～

本文作者為榮譽會員任職教育電台節目編導兼主持人



◀元旦健走成為包括我在內的許許多多好朋友，新年第一天的最優先活動選擇。

▼2014元旦健走與荒野保護協會夥伴們玩得不亦樂乎！



▲夫妻一同參加2014榮譽會員萬步走春。

本會動態

立法院長王金平8度代言元旦健走

●7月25日，連錦堅總監與元旦健走活動負責人郭益璋，代表基金會前往立法院，向七度為元旦健走代言的王金平院長致謝，同時邀請王院長繼續為2015元旦健走加持、集氣。王院長除當面答應繼續為此活動代言外，還特別表示：2015元旦當天希望也能親自到活動會場，向參加民眾們道聲：新年快樂！

編者按：今(2014)年元旦健走，王院長特地走到活動會場每一頂帳篷為工作人員加油打氣，同時為大會抽出現金十萬元的頭獎得主。



本期主編6度出席內科協會369健走社活動

●臺北內湖科技園區發展協會(以下簡稱內科協會)為鼓吹園區「久坐不動族」加入健走族，於今年3月成立「內科協會369健走社」(每月第三個週六健走久久)，並從當月開始第一次萬步健走活動，本會董事長紀政姐也應邀出席3月的起走儀式。本期主編為回應榮譽會員鄭舜之的熱情，從3月至8月，連續6個月都出席內科協會的369健走活動，暫時成為領先群一員。



上海市嘉定區體育局來訪

●8月15日由徐葵副局長率領的上海市嘉定區體育團隊一行六人，在台北市文化教育交流發展協會總監李柏園的引薦之下，特地來到希望基金會拜會紀姐並且進行短暫的民間體育事務交流。徐副局長等人對於台灣民間體育公益組織的活力十足與蓬勃發展，深感好奇與興趣。

紀姐熱誠地分享多年來從事體育公益活動的經驗與故事，大家聚精會神聆聽，彼此相談甚歡，訪客們直呼獲益良多，臨別之際特別合影留念。



- 本會推薦「百萬步計步器」，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

自103年6月16日至103年9月15日止

【榮譽會員】

薛芳芝 10,000
林佳慧 10,000
陳玉枝 10,000

【年費會員】

劉安琪 1,000
郭清海 1,000
紀海珊 1,000
紀潔芳 1,000

陳鄺振隆 1,000
高儼 1,000
江靜如 1,000
邱麗秀 1,000

【捐贈】

無名氏 500

呂秋慧 1,000
劉香君 1,000
盧明秀 1,000

舒活養生展官網 <http://udnlslr.com/>

健康心態
生活更美好

2014

舒適生活養生展

10/24~10/27



台北世貿三館



好康報報



凡持希望護照
即可**免費入場!**

洽詢電話：02-7708-8108 唐小姐
(洽詢時間：週一至週五 9:00~18:00)
E-mail: hope@tetragon.com.tw

主辦單位：聯合報系
United Daily News Group

協辦單位：希望基金會
Hope Foundation

愛行者健康生活館坐臥立行減壓系列產品 顧脊 護腰 固膝

Exerstrider®
引自美國，世界第一品牌

端正脊椎
保護膝蓋
強健肌力
平衡協調
全身運動

全台搶購熱!

愛行者健走杖
北歐式健走，像滑雪般

骨科權威
蔡凱宙醫師倡導
百萬人點閱!



Justine
專利凝膠辦公椅
12項人因工程設計

顧腰護脊



Justine 加喜 最新凝膠睡眠科技

腰痠背痛，睡眠障礙者福音

美國
發明專利

專利立體菱格紋結構
減壓 透氣 支撐不反彈

凝膠減壓床墊

全面分散壓力，舒緩骨節、關節壓迫，促進血液循環。



台北敦南店
電話：(02) 27321539

台中大業店
電話：(04) 23103139

高雄凹子底店
電話：(07) 550-8137

高雄文化店
電話：(07) 225-1413

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！

就像運動要持之以恆才有效果，百萬國人日行萬步的推廣，也必須長期推廣、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。

新入會贈禮〈每人一次為限〉



百萬步計步器一台
(售價500元)



日行萬步DVD一片



(售價200元)
希望護照一本
〈每年每人可免費申請一本〉



健康存摺二本



「只用降壓藥，找死」書籍一本
〈數量有限，送完為止〉

(售價250元)

【百萬聚樂步】季刊

〈凡具有效會員資格者，本會將持續寄發〉

會員權益及類別說明

項 目 \ 類 別	年費會員	榮譽會員
入 會 費	1,000元	10,000元
年 費	1,000元 (以年度為單位，新入會當年度免收)	永久免收
新入會贈禮	✓	✓
【百萬聚樂步】季刊	一 年 (共四期)	持續寄發
活動報名費優惠	✓ (優惠金額視個別活動而定)	✓ (優惠金額視個別活動而定)
會員專屬活動報名資格	年費會員	年費/榮譽會員
本會網站商品會員價	✓	✓
專屬會員編號紀念徽章	×	✓

※新入會是指從來未申請入會，凡曾經申請過者，恕無法視為新入會。

繳費方式〈本會將提供正式捐款收據〉

1. 親自至本會填寫申請表，並直接繳費。
2. 於本會網站點選「線上報名」，填寫入會資料後列印繳費單，
可於便利商店（7-ELEVEN、全家、萊爾富、OK）繳費或ATM轉帳。



希望基金會網址：www.hope.org.tw



阿瘦皮鞋

2014
國際發明展
瑞士日內瓦・美國匹茲堡

雙料金牌獎



隋棠 推薦

詹姆士 推薦



A.S.O.手機版官網



A.S.O.粉絲團

You A.S.O. Beautiful

客服專線0800-027-688 | www.aso.com.tw