



百萬聚樂步

吳



發行人 | 紀政 2018.01 No.49



國內
郵資已付

基隆郵局許可證
基隆字第375號

雜誌

中華郵政基隆離字
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）

電話：(02) 7708-8108 傳真：(02) 7708-0111 網址：www.hope.org.tw



百萬聚樂步

49期

2006.01.01 創刊
2018.01 出版

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、連錦堅

發行人 紀政

主編 黃純湘

編輯小組 黃玟靜、唐佩琪、郭益璋
許新華、歐金裕

美術編輯 吳慧雯

發行所 財團法人希望基金會

會址

22102新北市汐止區新台五路一段110號18樓

電話 02-7708-8108

傳真 02-7708-0111

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

巨茂科技印刷有限公司

CONTENTS

【編輯室手記】

03 希望環島有您真好

【紀姐隨筆】

04 人在做 天在看

【國際健走 行銷台灣】

06 用健走看遍世界的風景

——小鐵牛的國際健走心得 | 陳清楠

08 美國國際健走東遊記 | 陳美珠、楊玉麗

【下鄉健走，移動私塾】

10 好客，打動日本人的心

——南投蓮華池之旅 | 郭益璋

【希望環島健走】

12 「快樂」本就是一種選擇 | 許文宏

【印尼國際健走】

16 一場自然、人文、藝術與感官的饗宴

| 趙香美

19 造成老年失智症的危險因素

與如何預防老年失智 | 何玉山

22 元旦健走 走過15個年頭 | 連錦堅



編輯室
×
手記

文
黃純湘



希望環島有您真好

一步一腳印，凡走過必留下步步踏實的足跡和滿滿歡樂的回憶。

2016年本會30周年之際，於11月19日啟動希望環島分段健走圓夢計畫，一直到去年12月，一年又一個月的時間，利用假日依順時針方向，一站又一站從淡水走到花蓮玉里，總共13站316公里長的里程。這表示環島健走圓夢挑戰已經完成四分之一，走路環島的夢想似乎不再那麼遙不可及了！

2017年的環島健走挑戰，或一天，或兩天，或三天；有陰天，有晴天，有雨天，還有大熱天；20公里，25公里，30公里不等；越嶺，濱海，隧道，大橋又小橋；走過北海岸，順著東海岸，走進花東縱谷；柏油路，泥土路，木棧路，還有沙灘碎石路；海風，浪花，濤聲，鳥語，更少不了汽車聲；樹影幢幢，稻穗澄澄，綠草油油，遠山巒巒，山嵐綿綿；60人，90人，100人，愈來愈多人加入環島行進的隊伍。

這一年，由北向東往南，珍貴的12天，我們有機會一起搭車，一起吃飯，一起睡覺，一起休息，一起走台灣。你陪我，我陪你，不論走前或走後，總是互相扶持，彼此加油打氣。沿路這一群環島人充滿朝氣、活力、歡樂；沿途這台灣的美，令人應接不暇，讚歎聲此起彼落。如今，我們體能變好，感情變深，精神更佳，腳程不可同日而語。

感謝您及您的雙腳熱情的參與希望環島健走圓夢挑戰，台灣，因您的親近，您雙腳的親吻而變得更美、更可愛。環島健走，有您真好！





人在做 天在看

紀姐
×
隨筆



2017年的全國運動會是由宜蘭縣政府主辦，開幕典禮在10月21日。因當時我們基金會一行27人正參加在美國阿靈頓所舉辦的IML國際健走，故無法參與盛會，但答應了前副縣長，曾任體委會副主委的朱壽騫先生，返國後的第二天，馬上赴會為選手加油。所以24日和25日兩天穿梭在數個不同的競賽場地觀賞比賽，享受運動員青春洋溢、拚勁十足的衝、衝、衝！

置身宜蘭不盡勾起了對曾任兩屆縣長，後擔任法務部長的陳定南先生的無限懷念。人稱「陳青天」的陳定南部長，在擔任第一任縣長期間，爭取到主辦全國中等學校運動會，興建了宜蘭運動公園，大門前留置了一大塊的草坪，供做不同活動之用。政府的高官權貴題字留名向來是傳統，但在宜蘭縣的公共建築物上絕對看不到「縣長陳定南」這五個字的出現。

在台灣提到「記者」一職，就會聯想到「無冕王」。顧名思義就是記者筆握無限權杖，得罪不得，也惹不起。返台已41個年頭的我，聽遍了也接受了「無冕王」的批評和指教，唯獨對陳縣長所帶領的團隊所主辦的全中運，讚譽之聲不絕於耳，這就是：人在做，天在看。我相信陳縣長以道德良知在做，並不是為了要博取媒體的讚美聲，而是憑良心和智慧去做「對」的事，就是這麼的簡單。

就在陳定南先生準備競選連任的那一年，做為田協總幹事的我，正為即將舉辦的「中正盃國際邀請賽」地點煩惱之際，宜蘭縣體育會理事長，亦是任何田徑賽活動不可或缺的裁判大將一張學亞先生，挺身而出引薦我拜會陳縣長，這位高大挺拔的長輩應該是位山東大漢吧！以他在宜蘭體壇的崇高地位和貢獻，



▲親自嚴謹的執行公共工程品管。陳定南教育基金會提供

輕而易舉地讓我走進縣府大門、晉見縣長。更高興的是陳縣長表示全力支持，我是抱著一顆忐忑不安的心走進縣長辦公室，卻是心花朵朵開的走出來。

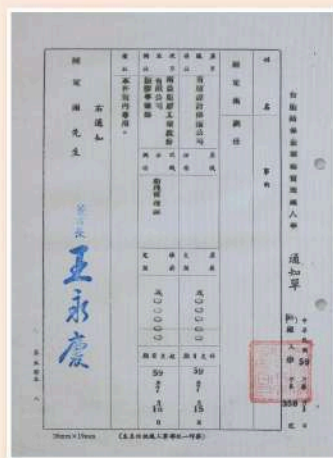
賽會的前一天，田協的幹事

們早上就整軍前往宜蘭做賽前的一切準備，而我則在晚上九點才獨自開車前往。在車子行經運動場時見燈火通明，好奇的停車一探究竟，不可思議的是陳縣長在運動場內，親自確認一切是否完備？這種事必躬親的縣長，應該是無人能項背。

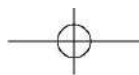
比賽當天。會場擴音系統的品質，是我到各地公家單位舉辦或參加活動所接觸過音響經驗當中之最佳水準。了解之後，方知陳縣長無懼「圖利商人」之嫌，請宜蘭縣一家音響商去購置一套最好的音響設備，且保證縣府所有活動一定租用之。

陳縣長的「龜毛」是政壇皆知。據說他擔任縣長的初期，縣府團隊不適且反彈，但久而久之因縣民的肯定而讓縣府上下皆感「榮譽」，讓縣民以及縣府工作團隊皆充滿優越感及光榮感。

大家還記得嗎？為了「經營之神」王永慶先生



▲陳定南先生的第一位老闆—王永慶先生。陳定南紀念館提供



看上宜蘭利澤工業區要做為「六輕」落腳之處，視民如親的陳縣長為了護衛縣民的健康和宜蘭這塊淨土，不惜上電視挑戰他大學畢業後的首位「老闆」。每每看到麥寮的鄉親受到台塑「六輕」對身體所產生的煎熬和苦楚，不禁要慶幸宜蘭的鄉親們有如此先知先覺的縣長。

生意人的嗅覺特別靈敏，吳神父的「腳底按摩」開始流行，廠商就製造了硬塑膠的雞蛋型按摩板；各地政府也在公園設置石頭突起的按摩步道，稍有知識的皆知這是一個不智的發明。陳定南先生是台大法律系畢業，而非體育系，如果您有宜蘭之行，請務必前往瀕臨宜蘭運動公園的中山路。在公園的範圍內，為了2017年全國運動會能留下 legacy (遺產)，縣政府特別樹立了一座「擲餅人」塑像，而在「擲餅人」後側的左右，有二條很長的長方型步道，步道的最下方是砂，上層應是蘭陽溪的小鵝卵石，這是在台灣唯一正確的步道，不僅一般民眾為了健康而去利用，它也是選手們訓練肌力非常棒的輔助場地。

這位政壇上的異數，鐵面無私的「陳青天」，誠如金惟純先生和蘇育琪女士在1987年3月的天下雜誌第70期，如此的拼湊出陳定南先生的政治風

格輪廓：不顧情面、堅持原則、要求嚴格、計畫周詳、操守清廉、事必躬親、講究細節、有遠見而無親和力、不親民卻積極為嚴興利……

總而言之，他異於絕大多數政治人物之風骨和行事作風的事例，可謂「罄竹難盡」。看到政壇紛擾及為私忘公的亂象，懷念陳定南先生的，我絕對不會是「唯一」。

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



▲「擲餅人」2017年全國運動會的LEGACY。

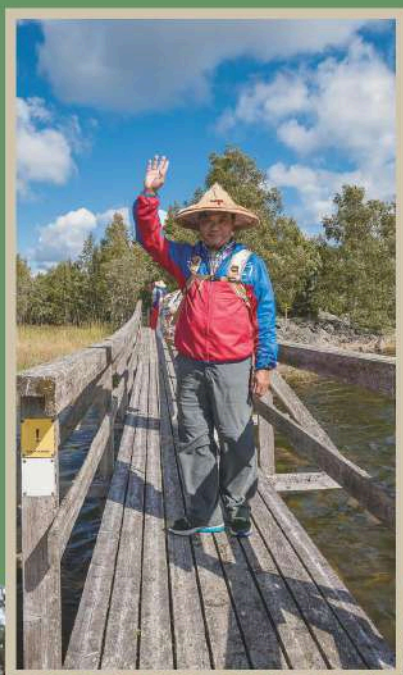


國際健走
X
行銷台灣

文
陳清楠

用健走看遍世界的風景

—小鐵牛的國際健走心得



國際健走是一種另類的國外深度旅遊，和一般的旅遊截然不同，可強身又可增廣見聞，同時又能與國際友人交流，提高台灣在國際上的能見度。

去年初春，跟著好友廖信夫理事長（大鐵牛walker）參加台灣環島健走（關子嶺—中埔—古坑段），因緣際會認識了希望基金會執行長一純湘，獲悉有深度健走這樣的旅遊行程，可健身又有遊覽，加上好友大鐵牛的鼓吹，就參與國際健走處女行—丹麥維堡，開啟了國際健走的旅程。丹麥維堡整個小城鎮像舉辦嘉年華會似的，為了這個國際健走的舉辦動起來，真是全民

◀未來有信心繼續走下去。

▼唯有親身體驗才能領略其中的美麗與感動。





▲國際健走初體驗——丹麥國際健走。



▲丹麥維堡整個小鎮像舉辦嘉年華會。



▲歐洲人都很熱情接待走者。



▲右二為本文作者。



▲紀姐接受駐華府記者採訪。

運動且熱情的歡迎來自各國的走者，令我印象非常深刻與動容。於是接下來，又積極參加了立陶宛、芬蘭、盧森堡的歐洲健走行程，風景之美，真的像走進畫框裡令人難忘懷。今年的瑞典健走也令人印象深刻，走入動物園，穿過森林，爬上小山丘，俯視林間，時而陽光燦爛，時而瞬間撒下冰霰和小雪的情境，唯有親身體驗才能領略其中的美麗與感動；冰島之旅，亦令所有走者為之雀躍。

十月的美國華府阿靈頓健走又在我的健走日誌上刻畫了不同的健走體驗。難以相信會在華府上演迷航記，還以為是我們一小部分人迷路而已，沿途發現其他國家走者也一樣拿著地圖在找路線標示。也許因為華府是美國的首都重鎮，標示不能太招搖醒目，也許是我們不熟悉大會的標示，不過大家一起努力看

地圖，紀姐也積極詢問路人找正確路線，同心協力，終於順利找到回家的路，完成第一天的健走。

有了第一天的迷航記，第二天學聰明了，發揮團隊精神，以團出團進的方式前進，由腳程好的大鐵牛(walker)當領隊，首當其衝，當有路況不明時先行探路，確認無誤再繼續前進，而我小鐵牛(Johnnie)和新華、純湘三人壓後，這次真的發揮超高效率達標，全員21公里勇腳們同時抵達終點，而且比預期時間還快。這次很成功很棒的團體行動，也成功塑造了團體健走的典範。由衷希望以後的國際健走團體都能如此安全整齊，聲勢浩大地行銷台灣。感恩希望基金會給我機會，讓我有參與的成就感，有信心繼續走下去，明年的歐洲行，盼有幸能參加，也希望大家共襄盛舉。

美國國際健走東遊記

在希望基金會美國國際健走的行程出來後，看到行程中有到美國東的幾個大城市，腦海就浮現出美國白宮、自由女神、時代廣場…等等著名景點，這些都是只有在電影裡有看過的景點，非常引人入勝，十分期待此次行程。雖然路途遙遠，又有時差，但也許是雀躍的心理戰勝疲憊的生理，抵達美國已是晚上10點左右，休息一夜後並沒有感到身體不適。

台灣健走團依舊是所有參加隊伍中最醒目的：頭戴斗笠、背包掛國旗、身穿國旗外套不僅吸引各國走者，還吸引了當地居民、大會工作人員，都紛紛拿起相機跟團員拍照。

第一天的行程，也許大家都是首次來到華盛頓特區，著名景點：華盛頓紀念碑、林肯紀念堂、白宮、美國國會大廈…等等，一一映入眼簾，讓大家為之著迷，也就慢慢的分散且迷路了。不過有許多團員都臨危不亂，



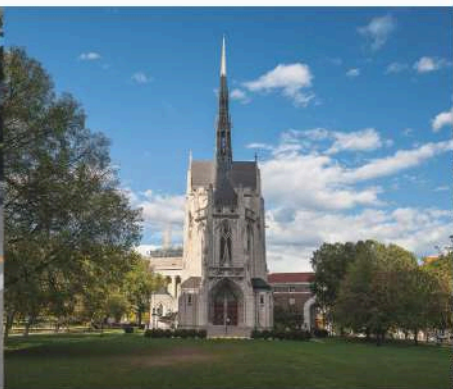
▲本文作者。



08 ▲出發開始健走。



▲我們都是好朋友。



▲美國名校匹茲堡大學。



有人不斷問路、有人直接請求大會工作人員接他回會場、也有人就直接在原地等待救援，不過最後全員都是順利回到會場。這一個小插曲也讓台灣健走團決定，第二天無論大家速度如何都要走在一起。所以第二天大家都在欣賞沿途美景時，順利沒有迷路地走完全程21公里。

結束了2日的健走，接下來的幾天行程，我們拜訪了美東著名景點：鋼鐵城匹茲堡、波士頓哈佛大學、麻省理工學院、紐約自由女神…等等這些都是非常好萊塢，來到這裡就好像進入電影世界一般，很夢幻卻又很真實。

以往在電視前看到尼加拉瀑布，僅覺得那不過是一座瀑布，直到親眼見到，才能體會自己是如此渺小、造物主是如此偉大。

還有，這一次在美國的都市裡旅遊，感受美國人很愛運動，尤其是跑步，幾乎無時無刻都可以看到有人戴著耳機在路上慢跑。雖然街道沒有很乾淨，但都很寬敞，所以在街道上跑步也是一件很享受的事。

雖然第一天演出迷航記，卻也因迷路，大夥時時都在關注彼此，深怕有人又突然走失，而建立起

革命情感。讓這趟旅途往後幾天的行程，感覺大大拉近彼此距離。大家即使在出發前不熟識，但在這12天下來，團員們都成了好友。這也是基金會國際健走與其他旅遊團最大的分別——團員們彼此都熟識，都能成為朋友。

未來，只要能走能動，都會排除萬難參加基金會規劃的國際健走活動。



▲ MIT（麻省理工學院）著名雕像。



▲ 健走在森林中。



下鄉健走
×
移動私塾

文／郭益璋

好客， 打動日本人的心 ——南投蓮華池之旅



▲ 健走在潛水社區步道中。

◀ 左 | 辦桌讓日本人大開眼界。

右 | 聆聽日人治台歷史。

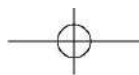
每當有外國友人來台灣旅遊時，總是不免野人獻曝一番，想將自己覺得最能夠代表台灣特色的風景、文化介紹給他們。讓他們看到有別於一般旅遊書籍介紹的台灣。

今年四、五月時接到一項特別的任務：有一群20位來自日本沖繩健走協會的成員，想要參加基金會9月舉辦的下鄉健走—蓮華池之旅。為此，其協會會長及副會長還事先於8月來台灣參加我們舉辦的花東豐年祭之旅，目的在於先了解基金會的旅遊形式。所以此次9月23、24日蓮華池之旅，特別請

住在埔里的赤腳大仙—孫正春大哥與梅香姐夫婦兩人一同規畫行程，目的就是要讓日本人感受到台灣與眾不同的美與傳統濃厚人情味。

第一天在台北接到沖繩健走協會一行人之後，首站來到位於南投中興新村的台灣文獻館。台灣文獻館完整展示了由史前經歷原住民文化、荷蘭、明鄭、清領、日治，到現代的歷程，藉由解說老師多著墨於台灣日治時期的史地，讓他們了解台灣地理環境以及為何台日兩國感情會如此深厚。

下午，先到今晚下榻民宿潛水社區。來到民宿



我們先做了暖身操，再開始今天的健走行程—繞澀水社區一圈。雖然澀水社區不大，但自然資源豐富，一路上咖啡、野薑花、龍眼、芭樂…等等隨處可見，卻都是沖繩不常見的植物。雖然僅僅是繞一圈澀水社區，但眾人親眼所見感受到台灣真是物產豐饒的寶島。

第二天，我們做完暖身操後，由紙教堂出發往蓮華池方向健走。雖然一路爬坡，但在途中，孫正春大哥三不五時解說路旁的植物，即使是看似很普通的樹，也能有很多一般人都不知道的知識，例如山鹽青在開花結果後會有一層結晶鹽是原住民在山上的鹽分來源。這一路下來，除了健身，也讓大家獲得很多野外知識。這也讓我們不知不覺中就走到中午用餐地點—蓮花池九番紅茶坊。

蓮花池九番紅茶坊是梅香姐親戚三合院老家，這一天中午是梅香姐親戚家族的兄弟會，親友們從各地回到老家聚會，正好也讓日本人體驗台灣人熱熱鬧鬧在傳統三合院埕前吃辦桌的盛況。用完餐，走入孫大哥的森林樹屋，這趟旅程也將結束。

台灣沒有遼闊無際的景色，但有著豐榮多樣化的物產；沒有氣勢磅礴的大河，人民卻有納百川的好客之心。鄉下人的好客，感動了每一位日本人，

這趟台灣之旅絕對使他們永生難忘。

曾有外國旅客說：「台灣最美的風景是人」，真誠接待每一位來到台灣的旅客，這不也是最好的國民外交嗎？



▲品嘗南投有名的紅茶。



▲孫正春大哥正在講解這一路的植物。



▲與當地居民合照。



希望
×
環島健走

快樂本就是一種選擇

文——許文宏

走吧！

原來許多人到終站前的那一刻才明白，「快樂」本就是一種選擇。

之一

原來，這條路不漫長是因於有人同行；

原來，這群人不冷漠是因於友情記掛；

原來，健康的道路是靠雙腳走出來的；

原來，幸福快樂是靠身體力行展現的。

自從走出來了後，看見了「希望」的天空，創辦者紀姐與核心的成員，架好用意深長的聖火台，網羅了分佈各處的臥虎藏龍，開始加入了行腳於理想、信念、榮譽、健康的道上。

那是個雀躍欣喜的「希望」環島行，用雙腳迴歸台灣。

它（環島行腳）不曾是我偉大的夢想，但經歲月鑿刻、洗滌，感謝透過好友周錫乾兄的實踐、闡述、牽引，卻成了一希冀的抱負。

世間的路有很多條，就只堅定的選擇了這一條，管它風雨無阻地向前行，既然目標是地平線，留給太陽底下的，只能是背影。

之二

插入「宜蘭站至蘇澳新站」是我這幼稚生的初始一項挑戰；



▲右二為本文作者。



從未有遠行長走如此者，曝於酷暑炎陽，或似煎鍋上的急行踏踩；

隨著前方眾群英矯勇的健腳者們，更有強者：前輩，孫正春先生赤足善行者。

咬緊牙關，故作堅強但顯露疲態的我正匍匐前行，一步接一步地；叫自己要相信總有一天，流過的汗，終將照亮這條前進的路。

路途，沒有純粹的甜和苦；

雖然，行得再漂亮也有迷茫的時候；

雖然，走的再精彩也有失落的時刻。

只有走著走著，才學會瀟灑，才能夠把所有的狹隘與偏見化作微笑。

這趟首行是個人不凡的創舉，直闖蘭陽溪，踏行自古以來豐饒的綠地，這是天之驕子純真的心。

雖然是旅者，也曾是蘭陽之子，因為是有過放牛的孩子，敞懷蘭陽平原的記憶，那細數著過往牛隻的幼年；可惜，時空境轉、往日不再，已換成了今日無數的樓宇車流，替代了曾經蘭陽的綠。



▲流過的汗，終將照亮這條前進的路。



▲與好友周錫乾合影。



▲只有走著走著，才能夠把所有的狹隘與偏見化作微笑。



之三

自新城的陽光前程，眾腳雲集舉著對抗暑臺戰的旗子，邁向南方途經潮汐拍打激起的七星潭浪花，應是水的極致，應是行者的高傲。

從天祥以降破繭而出蛻變的羽化，會是希望行腳生命的光輝。

我們的瑰寶大山 太魯閣，擠身於玉山偉岸的高聳裏，似光明燈塔領航著福爾摩沙。

有幸於「希望基金會」的所有有心人，拋頭顱灑熱血的帶領，以腳親吻著我們的土地家鄉，用這雙腳實踐了真諦，家就是台灣。

之四

路一個人走，不若眾人行。

走著，路在腳下；

想著，心在路上。

同行的路上，順著前輩領隊的脚步，像極了歲

月的鑿刻中，生命的樂符裡，從來就沒有失足的篇章。

時間，會沉澱我們最真的情感，因為有您踏足的用心；

風雨，會考驗我們最暖的陪伴，因為有您走出的付出。

縱然堅強的外表如這羣山郡野，或許隱藏著她內心的脆弱；

需要的是她的孩子，我們的親觸，產生了愛憐；因而更加珍惜這個家，台灣是我們共同的家。

縱然華麗的表面如這流水川海，或許經歷過她無數的形成心酸；

需要的是，讓她喘息的機會，再延續、再供應，來維繫著她的子民，生生世世的命脈。

開心提的起勁，快樂因隨知足。

仍然謝謝眾人的參與支持珍愛，

心懸感謝眾行者的踏腳開行。

就在這，一生中有幸偶遇的相逢，

有些人，是你看過便忘了的風景；

但，

這些人，則在你的心裡生根發芽。

走著走著，春天總會再回大地，

走著走著，然後是秋去冬來；

沒有了十五的月，就沒有永遠的圓滿，卻也不



● 酷暑炎陽下直闖蘭陽溪。



▲希望行腳生命的光輝。

會永遠的失望。

當大夥兒，

停下來，歇息著笑看風雲，細說著陳年往事；

坐下來，舒懷著靜賞花開，直指著轉眼人生；

沉下來，品味著平靜如海，肚納著江河百川；

定下來，悠閒著靜觀自在，笑看生老病死。

當決定踏出生活的安逸舒適時，

難得的是，決定要踏出去的第一步，

但更難的是如何堅持下去。

我們知道人生很苦，很難，很委屈，

但是若要爬山就爬到底，

才能看到絕頂的風景；

若要走路就要走到目的，

才能看到大地的地平線，

若要看日出，就要守到拂曉，

才能看見日出海天一線的美景。





印尼
X
國際健走

文／趙香美

一場自然、人文、藝術 與感官的饗宴



▲整裝出發!!



▲靚眼的隊服。

第一天抵達日惹之後，在國際健走的歡迎會上主辦單位以王朝式開場迎賓，在印尼傳統建築花園裡各國嘉賓齊聚一堂，品嚐自助式印尼風味餐點，令人雀躍不已！

清晨四點便起床整裝出發，走入鄉間小路、村落、田園…家家戶戶老老少少列隊以誠摯的笑臉迎接我們，沿途備有休息站供應當地水果及點心，沿路還有村婦、小孩熱情穿梭表演，還可以觀賞老婆婆現場表演蠟染。當晚我們受邀到主辦人家中與各國嘉賓晚宴，在日惹傳統庭園接受主人一家人熱情



款待，現場擺滿了當地美味可口的熱帶水果，還有拉咖啡表演，鄰家小女孩的迎賓舞，一次次展現親切熱情的好客之道，我們的心都被融化了。

第二日下起了大雨、家秀姐雙腳踩在水中健走，直呼過癮！童年想要踩水的願望終於實現了。雨後山嵐，如詩如畫，沿路村莊有豐收祭載歌載舞，完成兩日40公里健走後偷閒享受SPA精油按摩。歡送晚宴，有歌舞、有庭園BBQ為這場國際健走盛宴畫下完美句點！

接下來兩日旅遊，我們來到世界七大奇景～婆羅浮圖佛塔，此佛塔建於西元九世紀，已有一千二百年的歷史，被列為世界文化遺產，曾經埋藏在千年密林與火山灰裡，是世界上最大的佛塔。

蘇丹王宮～整座王宮是伊斯蘭文化與爪哇文化的混合體，至今仍是日惹當地人文薈萃的文化中心。



▲ 健走後偷閒享受SPA精油按摩。

▼ 享用豐盛的美食。



▲ 熱情的迎賓舞者。



默拉皮火山～位於日惹附近，是地球上最活躍的火山之一。從日惹出發來到山腳下，我們改搭吉普車越野奔馳，穿過被火山灰和熔岩蓋住的地區，參觀迷你博物館“Sisa Hartaku”（意思是：我剩下的寶藏博物館）。默拉皮火山噴發的熔岩、火山灰和礦物質，對周圍的土地土壤提供養分，讓這地區成為世界上最肥沃的地區，因此也是人口密度最高的地方。除了旅遊我們還偷閒逛日惹老街、市集…滿載而歸。

我和員外加入國際健走第五年了，我們都愛上健走，在旅遊中行銷台灣，意義非凡。我們以身為希望基金會成員為榮！感謝基金會用心用愛在播種耕耘，歡迎大家來礁溪健走，我們湯巢藝文咖啡/檜木岩盤浴，位於礁溪長榮飯店旁，非常樂意提供給希望基金會成員一個休息奉茶的地方。

<http://stonespa.gogobnb.com/about.htm>湯巢藝文咖啡/岩盤浴SPA

tangchao123.68bnb.com山水雲集



▲鄉間小路上列隊歡迎我們。



▲美味可口的熱帶水果。



◀純樸的村民。



▲家秀姐雙腳踩在水中健走，直呼過癮！



文
—
何玉山

造成老年失智症的危險因素 與如何預防老年失智症



► 本文作者何玉山高齡90歲，仍然健步如飛。

106年8月27日聯合報報導，流行病學調查顯示，國內失智人口去年(105年)突破26萬人，每三秒就有一人失智。

筆者從運動保健研究者的觀點，就「造成老年失智症的危險因素與如何預防老年失智症」，我的意見如下：

老年失智症，被醫學家稱為「二十一世紀的災難」，此為腦細胞慢性衰亡的結果。

造成老年失智症的危險因素

一、芬蘭展開的一項針對老年人的大型研究發

現，高血壓和高膽固醇是老年失智症的兩大危險因素，如果這兩大因素偕同遺傳因素一起發生於同一個人身上，那麼這個人患老年失智症的危險性將會是其他人的八倍之多。

二、法國一個研究小組翻閱了150份，有記憶問題的老年人病例，他們發現67%被診斷疑有老年性失智症的人，都有高血壓病史。

三、久坐：在久坐時，甚麼都變慢了，包括腦功能。美國加州大學舊金山分校的研究發現，久坐是增加個體患阿茲海默症(即失智症)的一項重要因素。



特別值得一提的是，據物理學家組織網2015年1月20日報導，加拿大多倫多康復大學與研究所健康網路的一項研究進一步揭示，人坐得太久可能致命，即使有規律的鍛鍊，包括每天在健身房運動超出一個小時，也不能消除源於每天「久坐」誘發的更為嚴重的疾病和過早死亡的風險，每天長時間的坐著，心臟病、糖尿病、癌症和死亡的機率明顯升高。

四、不受運動風險大：阿茲海默症發達國家的居民，有生之年患阿茲海默症的可能性約為13%，如果他們缺乏身體活動，與經常鍛鍊的人相比，罹患阿茲海默症的風險將提高82%。

如何預防老年失智症

一、健走：即健步行走（簡稱步行），每分鐘90步到120步。大陸衛生部首席健康教育專家、心血管病專家、1981至1983年在美國芝加哥西北大學擔任訪問學者、1993年入選「英國劍橋國際名人傳記中心」和「美國國際名人傳記中心」名人錄的洪昭光教授說：「步行使神經反射協調、靈敏、反應靈活、不易摔倒，步行者心情好、抑鬱、焦慮減少、思維及記憶功能改善」。又說：「人體中最耗費氧的部分就是腦神經細胞，步行鍛鍊，深呼吸可以提供充分氧氣給腦部，促進腦神經細胞活化，一邊健走一邊配合呼吸，可以獲得全身血液活絡與腦循環



的雙重效果，腦血管重返強韌，自然就能預防健忘與失智。

二、走路：每分鐘60步到90步。夏威夷—亞洲研究針對2,257名，71歲到93歲的男性居民追蹤七年，發現每天走路少於0.4公里者，得到阿茲海默症的機會，比每天走路3.2公里者多了77%。

三、美國「自然」雜誌報導，60歲以上的人，一周三天，每次步行45分鐘以上，可以預防老年性癡呆。

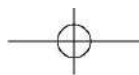
四、在空氣清新的戶外步行，大腦思維活動變得靈活，可有效消除疲勞，提高學習和工作效率。據有關專家測試，每周步行三次，每次一個小時，連續堅持四個月者與不喜歡運動的人相比，前者反應敏銳，視覺與記憶力均占優勢。

五、快走：即快步行走，每分鐘100步到120步。美國加州大學神經教授克里斯丁·亞斐通過研究發現，每天保持快走的中老年人，不容易罹患記憶力衰退和老化方面的疾病。他曾對5,725位六十五歲以上的人，進行六到八年的認知測驗，結果顯示，隨著年齡增大，大多數受測人認知功能逐漸變差，但卻有24%保持快走運動的人，其大腦衰退大為減緩，若每周再增加1%走路運動量，可使大腦衰退率再減少13%。

六、快走可延緩老年腦萎縮：最新的研究報告，人腦細胞死亡後並非不能再生，而科學鍛鍊大腦則能促進新腦細胞的增長。

老人每周三次快步走，可提高記憶力測試成績，增大負責記憶形成的大腦海馬迴。科學家研究發現，老年人的大腦是可以改變的，經過一年的快步走鍛鍊，可以延緩老年人腦萎縮。

研究人員將參試者分成兩組：一組老人繞操場快走四十分鐘的有氧鍛鍊，每周鍛鍊三天；另一組（對照組）做拉伸鍛鍊。研究發現，兩組參試者的空間記憶力（幫助記憶方向或物件擺放位置的能力），



測試成績都有提高。然而，大腦核磁共振成像掃描結果顯示，經過一年的鍛鍊，有氧運動組老人的大腦海馬迴，比研究開始時增大了2%，這相當於將與年齡有關的大腦萎縮逆轉大約1至2年。而對照參試老人大腦海馬迴在一年內卻縮小了1.4%。該項研究還發現，記憶力改善的老人其大腦海馬迴會增大，即使步入老年，大腦海馬迴也會繼續產生新的神經元。鍛鍊可促進神經生存，增進神經幹細胞轉化為成熟，並發揮神經元的作用。

特別值得一提的是，人體免疫功能的強弱主要由T細胞的淋巴數量所決定；這種細胞由胸腺淋巴組織產生，它是一種能對抗細菌、病毒、真菌和癌細胞的白細胞。胸腺內還有一種NK細胞，它能專門殺死癌細胞。

T細胞的產生僅能保持24小時，所以要天天運動才能增強免疫力。

筆者建議：為了強身健腦，延緩大腦萎縮，最好每天堅持快走45分鐘以上，每分鐘100步到120步，數月下來，相信就會收到明顯的健腦效果。

七、跑步：提高腦力，跑步有助於增強記憶力和提高腦力。跑步與記憶改善存在密切關聯。一項研究也發現，跑步有益激活大腦灰色物質的增長，



提高腦力(一項研究發現，跑步還有助於控制血壓，每天跑步五分鐘，就可以使心血管疾病風險降低近一半)。

八、咬齒：神經細胞有個典型的特點是：「用進廢退」。人腦中的很多神經細胞，是處於休眠狀態的，只要運用，就會促進其功能的恢復，改善記憶，經常鍛鍊咬齒，可以促進腦部血液循環，預防大腦退化，增強記憶力；促進腦部血液循環，使腦細胞獲得更多血液「澆灌」，從而延長其壽命，預防老年失智。但由於反覆咬齒，又能促進口水分泌，口水中含有腮腺素而腮腺素又有延緩衰老的作用，所以經常鍛鍊咬齒，可以預防失智，延緩衰老。



元旦健走 走過15個年頭



新年第一天，稱元旦，當然也是年頭。

2003年提案後，和基金會夥伴們在紀姐領導下，以及聖誕老公公踩高蹺的賣力帶動下，元旦健走在2004年邁出第一步，2018元旦健走正是連續舉辦的第15屆。「健康走萬步，快樂迎新年」也成了樂活朋友們每年的共同期待……

一路走來，要感謝的對象不計其數，而其中就以中華電信、中華郵政、台酒生技，這三家主要贊助最是關鍵。不管是絕對物超所值的報名紀念品，或是幸運摸彩的三份特別獎（新年紅包現金各拾萬元），以及活動現場的硬體設施……等，皆來自這三家企業的經費挹注。而中華電信、中華郵政、台酒生技，這三家參與次數也都至少十年（依序為



▲2008年，三家主要贊助首度合體。

14年、11年及10年），而他們的首次攜手便是在2008年（上圖）。

至於有越來越多報名民眾，將元旦健走作為親友之間、老同學、舊同事，甚至社團夥伴、相約新年第一天聚會的絕佳場合，則是當初始料未及，實屬意外之喜！

►2013年起，每年元旦是圓山花博廣場，一年當中人氣最旺的一天。

▼2017元旦健走起走布條上，可看到三家主要贊助總是常相左右。





MENARD
JAPAN, SINCE 1959

健康人生

藍莓膠囊食品 為你睛彩每一天



藍莓精華

蝦青素
(紅球藻萃取)

DHA
魚油

保健眼睛已不再是銀髮族的專利了！經常面對電腦、手機的現代人，其實大多用眼過度，容易造成眼睛酸澀等症狀，甚至加速眼睛的老化。新一代藍莓膠囊食品，除保留藍莓精華及DHA魚油之外更，加入幫助改善眼睛疲勞的蝦青素（紅球藻萃取），一日三粒，為雙眼補給元氣！

藍莓膠囊食品 430mgX120粒

美伊娜化粧品 日本原裝進口 諮詢專線：0800-251-128 (9:00-17:00例假日除外) 台北市八德路四段768巷7號5樓之一 www.menard.com.tw

“獨特唯一的設計”平地健走 登山健行 使用自如

愛行者®北歐式健走杖 登場！

全台唯一總代理 健走杖 好評熱賣中！

網路購買資訊

PCHOME商店街 YAHOO超級商城

愛行者 搜尋

愛行者 搜尋

購買專線0800-399-089

像
超
人
氣
養
生
式
健
走
出
現
！
滑
雪
般
暢
快
感
&
全
身
運
動
！

端正
脊椎側彎
全身運動
強健肌力
保護膝蓋

防免
下關節痛
骸骨壓迫
韌帶受傷
足筋膜炎

膝蓋是消耗品
需減緩磨損

骨科權威
蔡凱宙醫師倡導
三百萬人點閱！



引自美國 世界第一品牌

每組健走杖皆附
說明書一本(內附DVD)
隨行背袋一個

購買資訊

愛行者健康生活館(現場提供一對一免費專業健走杖使用教學)



台北敦南店
電話：(02)27321539



高雄凹子底店
電話：(07)5508137



台中大業店
電話：(04)23103139



高雄文化店
電話：(07)2251413

超值1+1

憑此截角購買 健走杖
加贈凝膠護腕墊 一只！
(限來店)

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。



(售價200元)

希望護照一本

〈每年每人可免費申請一本〉



「只用降壓藥，找死」書籍一本
〈數量有限，送完為止〉

(售價250元)

會員權益及類別說明

類別 項目	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。



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