

發行人／紀政

百萬聚樂步



本期精采要目

- 1 ● 編輯室手記 旺盛台灣生命力
- 2 ● 紀姐隨筆 蛇年開春 開心事連連
- 3 ● 元旦健走十年回顧
- 6 ● 元旦健走，我的天啊！
- 下鄉健走系列活動
- 7 ● 移動私塾鹿港行
- 9 ● 趣遊宜蘭不老部落
- 10 ● 不老部落知性之旅
- 2013榮譽會員萬步走春
- 11 ● 希望樂走春
- 12 ● 元宵走春，八里巡禮，拉近情誼
- 13 ● 健走行善，運動不間斷
- 14 ● 希望同樂會 首場圓滿落幕
- 15 ● 會員心得分享 探索「康健人生100分的代碼」
- 17 ● 會員心得分享 德國國際健走，隨著希望行銷台灣
- 19 ● 活動預告
- 20 ● 本會動態

第 30 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／2013年4月出版（期數：第三十期）

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·張武修

發行人：紀政 執行編輯：黃玟靜

主編：連錦堅 編輯小組：黃純湘·郭益璋·唐佩琪

美編：吳慧雯

黃盈樺·許新華·江德仁

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

●元旦健走開辦十年，「雨神」終於也出席這項活動，祂跟許多朋友一樣，屬報名額滿後的自由參加者。舉辦十屆，首度天降甘霖；也因細雨紛飛，現場萬頭鑽動的畫面就更感人。於是，收到的恭賀簡訊、分享感動的電子郵件、稱許同仁志工的電話，遠遠多過往年。我笑說：人在做、天在看，有人也在看！

說起2004年開辦的元旦健走，記憶及感觸至為深刻。那是「來到希望基金會第二年，剛辦完三場由阿瘦皮鞋贊助的健走推廣活動之後」於2003年下半年才開始醞釀的主題活動。2003年10月中旬，由紀姐將2004年首場元旦健走定調為：協助「劉俠之友會」籌募「希望書包」，接濟貧困學童就學的「愛心接力」健走。「用愛與關懷，旺盛台灣生命力」是當年活動訴求；最後我們將所募集到1,795個「希望書包」，全部538,500元善款，悉數捐給劉俠之友會，由劉俠胞弟劉侃代表接受。

旺盛台灣生命力

《編輯室手記》
文／連錦堅

2004到2013年，元旦健走活動訴求與內容儘管有若干調整，然以「元旦萬步走、健康好采頭」旺盛台灣生命力的精神未曾改變，本期特闢專篇回顧之。

2004年，紀姐在台北開辦「一元復始」的元旦健走活動；雲林則有一位國二女生沈芯菱為果農的「一元柳丁」請命，發起全民吃柳丁運動，從小學五年級〈12歲〉就有公益慈善心的沈芯菱，至今被十本教科書列為青年典範教材。

2011年6月11日，清大一百年畢業典禮當天，我們與當時正唸清大三年級的芯菱首度會面。2013年2月20日，我們再度敘舊，彼此加油打氣，有趣的是：紀姐在1963年當選中華民國第一屆十大傑出女青年，芯菱則在去年也獲頒第五屆十大傑出青年。

紀姐與芯菱，相差45歲，領域不同，但其所作所為都是在為旺盛台灣生命力，盡她們一己之力，不是嗎？春節過後，善緣再續，溫馨幸福指數破表，連小犬也一起沾光。「關鍵在do或do not」芯菱說。「行，就行」我呼應。



▲民國100年元旦健走在台大校園舉行。
▶同年6月，紀姐與沈芯菱於清大「蘇格貓底」相見歡。





蛇年開春 開心事連連

紀姐隨筆

●今年的春節是個長假，除了享閱兩本頁數較少的書外，最開心的事是：大年初二，女兒帶孫、婿回娘家；初四，大堂弟、妹及家人浩蕩來訪，暢談兒時美麗的往事，還有那些忘不掉共犯的糗事，我也趁機讓大夥兒漫步欣賞八里沿岸的美景和觀音山上飄香美味的「甕仔雞」；初五，陣容更大，二堂弟在電力公司服務資深的核能專家，援例吆喝他所有家人齊聚他位於新豐鄉臨近紅毛港的鄉村度假兩層樓大窩；今年，他竟然心血來潮很誠摯地邀請我這位堂姐及家人共赴聚餐，同時以餐後前往紅毛港遊憩區的紅樹林步道健走為餌，並保證比八里紅樹林步道還美。眾人齊走後，我的結論是：各有千秋，高興的是又多了一條可以推薦的健走好去處。

父執輩中碩果僅存又久未見面高齡96歲的伯母，想到能見到這位長輩就讓我心衝，還有小時候就被送養的素真堂妹、新南堂弟的出席，讓我情動。一家三代唯一缺席的伯父，九泉之下一定會開心地笑。他們享三代的天倫之樂，我們也沐浴在親情的甜蜜中，感謝文石堂弟的盛情之邀。初抵達文石堂弟家時，我向伯母一一介紹素未謀面的四個外孫，孫女道心在我身邊神祕兮兮地小聲說：「阿祖只有三顆牙耶！」

真是開心事接二連三，三月九日500多位親朋好友聚集在北市海霸王六樓大餐廳共度「紀姐70·童樂會」。每逢「十」一大慶，「五」一中慶，其他是小慶，這是我的同仁、好友們為我「催老」私訂的遊戲規則。幸好，我不僅接受「老」，還十分享受「老」；每逢九九重陽節有敬老禮金、高鐵、國內航線等交通工具皆半票，還有「博愛座」……，老真好，老還能健走更好。

辦公室「童樂會」的工作小組從去年就開始企畫，訂餐廳、尋健走路線、分工邀請賓客、安排助興的表演節目……，他們忙進忙出，我看在眼裡，「歹勢」在心裡，感謝也出現在夢裡。500多位賓



客中，少數的「新客」是親朋所攜之伴。令我由衷感動的有千里迢迢來自荷蘭的國際健走友人一Ben；由

美返台的學生—廣嘉夫婦；僅停留一天即返滬的台商—昭鑑夫婦；更多的是來

自島內各角落的至親、老友、同學、事業伙伴、曾經的同事……。整個廳，人由少漸多，聲音由小變大，大家在群眾中找尋久久未見的熟悉面孔，首次見面者彼此介紹，來助興的業餘「藝人」開心表演，當大家盡興地說「掰」時，我才發現桌上的美食我未動筷，滿堂的賓客我失禮地未能克盡主人寒暄之責，唉！又是另一個「歹勢」！我雖屬「猴」，遺憾的是沒能擁有「孫悟空72變」的絕招，我相信「敬請見諒」在這特殊的日子應該是能被接受吧！

開心事之三就屬3月13~23日的「紐西蘭Rotorua國際健走」。精彩篇幅留待同行的會員揮筆著色，倒是3月14日僑界熱烈的歡迎會中外交部駐奧克蘭的丁樂群處長的一席話，他說這是他就任一年多以來僑界齊聚人數最多、僑心凝聚最固的一次聚首。人活著的意義為何？丁處長的話不就點明了我們是走在「對」的方向；還有那「言簡意賅」的以「行」銷美麗台灣就留在我們心中慢慢地消化和回味囉！

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀改



元旦健走 十年回顧



文／連錦堅

從1年到11年

●「爸阿，下午能不能幫我個忙，一起到中正紀念堂四周逛逛看看，紀姐說有一些直布旗被風吹歪了。」從小，我們家小孩都叫父親「爸阿」，叫母親「媽阿」。記憶中，開口要父親幫忙，從未被拒絕過，這次當然不例外。買了兩雙工作手套，拎了一把榔頭，風大，父子倆都戴上帽子。

沿直布旗佈置路線車子先繞一圈了解情況。紀姐說的保留，不是一些，而是近半數都被風吹得歪歪斜斜，有些幾乎都快躺平了。「是旗幟廠商不負責任？還是風真的太大？」當場決定：全部拔起重插！

父子倆從下午一點，一直忙到天黑。那天，2003年12月30日，星期二。我在工作日誌記錄這段回憶。那年，父親72歲。那時，基金會辦公室在汐止，在基金會服務1年過1個月。這次寫稿之前問父親還記

不記得這件事？「當然記得，那天中正紀念堂風很大！」聽完高興，因為已82歲高齡的父親，記憶還靈光。

其實，當年原本打算在忙完這場活動後，就準備回到自己熟悉的汽車業，是一位死黨同學的中風（發生在同年10月，至今仍不良於行），讓我重新思考：人生下半場到底什麼才是自己要的？跨年夜，在中正紀念堂，凌晨3點，做成決定。如今在基金會已11年之久，今年過年前去中南部出差，到台中時特別去見這位老同學，感謝他：讓我取「兩腳」志業，捨「四輪」企業。易言之，有第一場在中正紀念堂元旦健走凌晨深思抉擇，才能寫出這篇十年回顧。冥冥之中，一念之間。

聖誕老人雪橇換高蹺

●老爸幫的忙不只插旗，稍早還透過他熟識的廟方陣頭，介紹南部會踩高蹺朋友，在活動記者會過後一個禮拜，扮成聖誕老人到活動會場造勢，好吸引媒體有第二波宣傳話題，此舉果真奏效。隔天有聯合、民生、中時、中晚、蘋果…等報紙媒體，以及台視、民視、三立、緯來等電視台，二度披露首場元旦健走活動訊息。不會踩高蹺的我，同樣扮成聖誕老公公，肩扛大聲公，手抱宣傳單，和多位背著「希望書包」

的小志工玩得不亦樂乎！當天，最讓我記憶深刻的是一位聯合報的媒體朋友，帶著一家老小加入志工行列，他老兄則幫忙拿著旗幟從頭到尾跟著搖旗吶喊。第一次明顯感受到：熱情與感動是可以彼此感染的。自問元旦健走十年回顧最難忘的三件事？老爸幫忙插旗、聖誕老人踩高蹺之外的第三件，當屬今年寒風細雨中，民眾熱情依舊沸騰，讓不少友人受現場氣氛感動，紛紛打電話分享今年元旦在現場的溫馨感受。



▲2004的首場元旦健走新聞性十足，報紙媒體報導多達26篇。

元旦健走沿革概述及十年回顧

●活動發起背景：

2003年第三季在「用愛與關懷，旺盛台灣生命力」之動機下，發起元旦健走活動。

●歷年活動概述：

●活動訴求：

在新年第一天以萬步走為自己健康奠基，同時為自己所關心的人、事、物祈福。

西元	記者會主題	元旦健走地點	元旦與會貴賓	其他記事
2004	2003. 12. 5 愛心接力 希望書包	中正紀念堂	總統、台北市長、林懷民、體委會主委、職棒明星張泰山、歌手許景淳…等	第一場為跨年健走
2005	2004. 12. 22 糖尿病友 金發伯	中正紀念堂	台北市長、北醫校長、中華電信董事長、陳詩欣、朱木炎、黃志雄…等	正式定名元旦健走
2006	2005. 12. 15 聽障名模 王曉書	中正紀念堂	台北市長、台灣阿甘、台灣阿瘦、黃志雄、朱木炎、名模王曉書…等	多位大陸田徑金牌好手加入本次活動
2007	2006. 12. 13 愛心便當 台灣靚牌	中山足球場	行政院長、立法院長、體委會主委、台北市教育局長、心臟基金會董事長…等	王金平院長開始為活動代言
2008	2007. 12. 14 福氣袋回家	中山足球場	交通部長、中華郵政董事長、老夫子、大番薯…等	今年起愛心接力→福袋抽取
2009	2008. 11. 24 好運旺旺來	淡水捷運站	衛生署長、國民健康局局長、中華電信董事長、中華郵政董事長、莊淑旂博士…等	一對夫妻赤腳步行150公里到達會場
2010	2009. 11. 24 百歲人瑞 元旦寶寶	士林至善公園	前副總統、總統夫人、中華電信董事長、中華郵政董事長、百歲人瑞崔介忱…等	為元旦生日參加者慶生
2011	2010. 11. 29 迎接建國百年票選活動	台灣大學	立法院院長、台肥公司董事長、中華電信董事長、中華郵政總經理、台大校長李嗣涔、楊淑君、陳彦博、陳偉殷…等	當時陳偉殷效力日本職棒
2012	2011. 11. 30 健走聖火 傳遞健康	臺北藝術大學	中華郵政總經理、宋楚瑜、張昭雄、美學家蔣勐、作家陳若曦、環島健走國際友人…等	環島健走國際友人加入今年活動
2013	未辦記者會	花博圓山廣場	中華郵政總經理、中華電信總經理、台灣菸酒總經理、北市府秘書長、衛生署副署長、吳念真、陳偉殷、蘇麗文…等	台北市政府秘書長親自推薦優質路線



紀政VS劉俠

●「鐘不響不是鐘，歌不唱不是歌，愛在心中不給就不是愛。」紀姐在為首場元旦健走奔走期間，不斷重複的這句話，與劉俠女士「除了愛，我一無所有」這句名言，前後輝映。

紀政，曾經是世界上跑得最快，因創下多項世界紀錄而聞名全球體壇的台灣女性；劉俠，一位無法跑步，卻能與病魔纏鬥半世紀，展現堅韌生命力的台灣奇女子。1980年，在第八屆十大傑出女青年頒獎典禮上，原本屬於不同世界的兩位女性首度相遇。曾獲首屆十大傑出女青年的紀政受邀觀禮，劉俠是本屆受獎人之一。年長紀政一歲的劉俠，12歲發病的前不久，家住新竹的紀政，則好不容易脫離養女生涯，回到原生家庭。往後歲月，互不認識的兩位女性，卻同樣以超凡的意志力，勇敢迎接一波又一波的橫逆。

1968年，紀政在墨西哥奧運為炎黃子孫奪得第一面女子田徑獎牌的同時，劉俠的寫作也從小稿躍進到創作劇本，稿酬快速增加，成為弟妹眼中的「印鈔機」。

2001年12月，劉俠邀紀政到她在佳音電台所主持的

「杏林子愛說笑」節目，兩人快樂笑談彼此艱辛的成長歷程，下了節目，用雙腿跑出國家榮耀的來賓，邀請用雙手寫生命故事的主持人，一起到八里看夕陽。劉俠欣然答應，兩人也都期望這一天的到來。

2003年的一場意外，讓紀政與劉俠之約永遠無法實現。於是在當年的最後一天深夜，紀政就藉由「跨年健走、愛心接力」，感念她好友劉俠——這位「一生用愛與關懷、以及積極樂觀態度，激勵無數弱勢朋友勇敢面對生命」的台灣奇女子。

「走出愛與關懷，迎接希望的未來；在這一刻，心中只有謙卑與愛。」是紀政在首場元旦健走致詞時的感性結語。

十年了，接手承辦的基金會同仁沒讓紀姐失望。「人在做，天在看，有人也在看」，我堅信開辦元旦健走的動機與善意，會受到愈來愈多國人的肯定與認同。未來，更期待元旦健走能擴及台灣以外地區，成為華人迎接新年之健康樂活的特色活動。

2005~2013參與民眾年年增加，許多民眾即便額滿也不錯過這項意義十足的元旦萬步走活動



▲ 2005元旦活動現場



▲ 2006活動前記者會



▲ 2007元旦活動現場



▲ 2008活動前記者會



▲ 2009元旦活動現場



▲ 2010活動前記者會



▲ 2011元旦活動現場



▲ 2012活動前記者會



▲ 2013元旦活動現場



元旦健走， 我的天啊！

文／黃玟靜

●老天爺啊～祈求您賜給元旦上午一個好天氣吧！每年元旦前夕，我總是如此貪心卻又誠懇地跟祂商量；老天爺啊～感謝您讓活動圓滿成功、大夥兒順利平安！每次活動結束後，我總會滿心歡喜地向祂道謝。回頭一望，掐指一算，「1, 2, 3……10」，哎呀，已經過了十年啦，我的天啊！

十次的元旦健走，很幸運地，我可說是無役不與。回想最初幾年的時候，大夥兒每次都要苦思活動主題文宣，絞盡腦汁鼓勵報名、宣傳活動，費盡心思地讓有限的預算發揮最大的效果，沒有資源委外時，就自己「撙落去」，東拜託西求援，南北找關係。就像烏龜一樣，傻呼呼地一步一步踏實走下去，依舊能在十年後的今日看到成果。回首過去，十年的紮實耕耘，汗水和淚水交織，肝與腦雖想抗議卻也默默支持；眼前今日，元旦健走已有其活動知名度，民眾的踴躍參

與讓我們這一夥「元兇們」內心著實安慰又喜悅。參與者和贊助者的笑容，也使得一切的付出顯得值得，同時，對於早已放棄邀我跨年狂歡的好友們，我好歹也有個交代。

每一次活動能順利舉辦，都要十分感謝贊助單位，少了他們的奧援，就好像少了舞台，無法登高一呼。另外，媒體的全力支持也功不可沒，少了媒體的回應，就如同少了麥克風，光靠幾個人的嘶吼吶喊，影響所及也相當有限；最後，對於協辦單位及志工朋友的參與也是感激萬分，少了他們的協助，就如同少了隊友，有種孤軍奮戰的寂寞。一個「愛」字，讓許多有心人聚在一起、發揮力量；一顆「愛」心，讓社會充滿溫馨。以上是我曾經在元旦健走的結案報告書中寫下的一段話，在此謹代表「元兇們」借用陳之藩先生的一句話：需要感謝的人太多了，就感謝天吧！





下鄉健走
系列一

移動私塾鹿港行

文／黃騰燦



▲搭上小白牛車採蚵去。

▲王功漁港夕照。

▶本文作者與太太一同體驗水耕種菜樂。

●1月20日一個寒冬中卻風和日麗的早晨，「移動私塾」專車再度啟程，朝著目標鹿港小鎮出發。遊覽車上，大家妙語如珠自我介紹與分享，已為此行預約了圓滿。

首站是鹿港龍山寺，在當地解說員張錫池先生帶領之下，我們進入了這座三百年歷史的莊嚴古寺。走廊邊有南管社團演奏著古曲，歡迎著我們。張先生詳盡地介紹講解，也讓我們瞭解到此寺的建築不凡，全是木柱卡樑的棟樑，不用一根釘子，真是不簡單。門柱兩旁的圓篆對聯，可考倒了大部份的人，再度見證了中國文字的博大精深。接著步行去九曲巷、紅樓、瑤林街、天后宮，在老街享用小吃中餐，體驗鹿港人的在地生活。

下午的第一站，拜訪彰濱加工區裏的緞揚織帶博物館，一條簡單的織帶，可以有不凡的變化，將聖誕節的點點滴滴織入其中，圖案更是千變萬化，台灣人真不簡單，創造經濟奇蹟，絕不虛假。

當我們抵達耗資2.1億的玻璃廟時，大家都目瞪口呆，不禁感嘆台灣人的神奇，玻璃做的牆、幕、地板、屋頂、菩薩，一切都是玻璃，嘆為觀止。目前正在籌備1/12縮小版的玻璃廟可以放在貨櫃車上來做全國巡迴展示，我相信必會造成轟動。玻璃博物





▲鹿港海邊溼地現烤蚵仔，尚青仔，超鮮美！



▲筆者夫婦與紀姐、同仁合影。



▲移動私塾來到芳苑過湖農場。

館裡的展示，更是五花八門，各式各樣的玻璃製品超乎想像，大家都應該來此一遊，增廣見聞。

晚上的住宿卻是另外一種鄉土回味——睡通鋪，一床墊被也無法避免這把老骨頭跟木板的接觸，早上起來腰痠背痛，真是由奢入儉難。晨曦中，大夥起個大早，鳥語海風中，純湘的防癌健康操，加上張先生的太極拳吐納術，大家做得熱呼呼。接著吃到漢寶園所準備的番薯稀飯，真是人生一大享受。園中還有貝殼博物館可以參觀，此為數位教授研究與收集的成果，值得一遊。

行程來到芳苑過湖農場參觀水耕蔬菜的種植過程及仔菜的種植，發現很多餐廳裡的高級生菜都是這裡的產品，大家在農場的半買半送下，滿載而歸。接著來到王功換上塌米鞋，捲起褲腳管，來去體驗蚵農的生活，這可是今天的重頭戲，現場一輛牛車和兩輛鐵牛車正等著我們出發去蚵田，生平第一次坐上牛車，真是興奮莫名，可愛的黃牛—小白，聽說牠與83歲的主人一起住在家裡，每天一趟來回兩公里的蚵田之

行，是牠唯一的工作，勝任有餘。

踏著鬆軟的海沙，淺淺的海水，聽著解說員解釋著蚵仔的養殖過程，終於瞭解到「粒粒皆辛苦」，一粒小小的蚵仔，也需要一年到一年半的呵護，才能到消費者的嘴裡。接著蚵農在海邊的現烤蚵仔，更是激發大家的熱烈情緒，清香的蚵仔配上淡淡的海水味入口即化，大家吃得不亦樂乎。

下午到王功漁港，先聽他們如何發展將廢棄的蚵仔殼加以利用製作成擺飾品，還成立公司銷售，真不容易。接著我們DIY來作一隻黑面琵鷺，只見每個人埋頭苦作，做出來的鳥形燕瘦環肥各不相同，但是大家都很高興，忙著帶回家當紀念品。

本人才疏學淺，無法做更詳盡跟生動的報導，希望各位多多參與基金會的「移動私塾一下鄉健走」，保證在純湘的精心策劃行程之下，物超所值，能有健走的效果，也有多方面知識的吸取。一年之中，已經和太太參加了5次的下鄉之旅，每次都是滿載而歸，期望著下次的到來。



▲立蚵架比賽。



下鄉健走
系列二

趣遊宜蘭不老部落

文／林玉女



▲參觀部落特殊的自然景觀與居住環境。

▲筆者步行通過台灣最長的鋼索吊橋「寒溪吊橋」。

●二月二十七日早晨帶著既興奮又愉快的心情跟隨紀姐下鄉探訪傳說中的「不老部落」。從台北出發時，天空正飄著毛毛細雨，一過雪山隧道，卻是晴空萬里，蒙老天爺厚愛，我們真是一群有福氣的人。

抵達寒溪，我們分兩批接駁上山，我屬第二批所以先步行通過台灣最長的鋼索吊橋「寒溪吊橋」，搖呀搖，邊欣賞山林及溪谷美景，既驚險又刺激。接著馬力十足的傳動車載著第二批的我們從山下小徑曲折而上，全程都是部落族人自行開發的原始小路，山巒層疊，雲霧繚繞，景色宜人。

路上，導覽員帶我們觀察杜英木上成長的香菇，在自然環境中，約需十個月才能成熟，可生吃，既香脆又鮮美；而狩獵小徑上則有利用天然樹枝及套繩做成的簡易陷阱，用以捕捉獵物，例如竹雞。

進入部落後，簡樸熱情的泰雅女主人Saya已站在路口歡迎我們，進入眼簾是一大片綠油油的草地，一群蛇木雕塑的山豬以及傾斜屋頂的茅草屋，處處有鮮花，充滿了原始味道。泰雅族人隨即奉上一杯冰涼，淡淡香甜的萬壽菊茶，讓大夥兒解渴。接著每人拿到一支長竹條，上頭串有山豬肉，圍在四方形的火炕上烤肉，喝一口香醇的小米酒，吃一口烤肉，再配上一口脆脆的生白蘿蔔，真正是一大享受，美味又有趣。

午餐前，大夥兒分成二批，由二位導覽員帶領參觀部落特殊的自然景觀與居住環境，例如生態池、自然放牧的山羊、土雞等。用餐時間到囉！大夥兒在茅草屋中，吃著部落自栽的野菜，自家養的山羊肉，山中抓的竹雞及手釀的小米酒等等傳統精緻的泰雅美食，邊聽著部落長老敘說重建部落的理念和艱辛過程與趣事，既感動又佩服。在香醇小米酒的助興及又唱又跳的氣氛中，享受三小時的樂活慢食啣！

在寧靜優美的深山部落，享受原味美食，真幸福。處處的驚喜，讓人回味無窮，留連忘返，真是值得前往的好地方。



▲世外桃源不老部落。



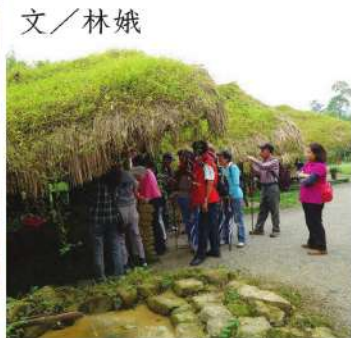
下鄉健走
系列二

不老部落知性之旅

文／林娥



▲蔬果當矮牆。



▲茅草餐廳。



▲迎賓屋烤肉。



▲紀姐品嚐新鮮香菇。



▲色彩鮮豔的寒溪吊橋，吸引筆者（左）及友人合影留念。

●希望基金會所辦的下鄉健走之旅不勝枚舉，我第一次是參加司馬庫斯，安排得盡善盡美。這次聽說不老部落下鄉健走，不假思索就報名參加，像孩子期待校外教學一樣，人需要保持赤子之心才能去老返童。

車子來到宜蘭大同鄉寒溪派出所，部落長老已經備車等候，山路崎嶇難行於必須換四輪傳動吉普車，上車之後經過華興橋轉入一條羊腸小道，司機兼導覽員介紹當地的動植物及原住民如何與大自然和諧相處，這是部落族人自己開墾的私人道路，雖然顛簸不平，但進入原始森林新鮮的空氣撲鼻而來，翠綠的林木、野花野草，沿著潺潺溪流自由生長，令人精神一振。

進入部落之前，我們步行於一條族人抓野生竹雞的小徑，沿途草叢佈滿陷阱，他們半夜會起來巡邏，最多一晚可抓三十多隻。接著抵達一個轉彎處，必須大喊通關密語「路卡索」，等到上面的族人回應「路卡索」，才能進入。大家好玩地齊聲大喊，笑聲連連地走上石階，呈現在眼前的景物讓我驚訝萬分！木頭搭蓋的草屋，屋頂還長滿雜草，完全沒有牆壁，第一個想到是颱風來了怎麼辦？山區溫度較低冬天寒流來襲怎麼過啊！種種疑慮湧上心頭，導覽員說每年屋頂翻修一次，他都可以抓到很多的獨角仙去街上賣，這是他很棒的經濟來源。

接著進入迎賓屋，一人一串圍著烤肉，搭配特製的茶、自製的小米酒及美味爽口的生蘿蔔；在部落茅

草餐廳，長老介紹不老部落的歷史傳承，及族人如何手心向下自力更生，過有尊嚴的生活，恢復泰雅族的傳統，尊重土地用自然的方法生產，過簡單的日子；然後導覽員帶領大家健走參觀部落，廚房是蔬菜當圍牆，青菜、紅白蘿蔔、南瓜、一串長長的香蕉掛在屋簷等著變黃，傳統灶爐沒有瓦斯，沒有電燈。部落裡有男人屋和女人屋，雨天無法外出耕作時，男人屋由藝術雕刻家來教導男人木雕；女人屋則教女人學習原住民圖騰編織，完全手工，非常辛苦。接著是製造小米酒的竹屋，參觀純手工的酒與酒糟分離過程，喝著剛出產的小米酒，似神仙般的享受。

午餐時間是此行的重頭戲！餐桌是千年古樹切平的長型木板，鋪著族人編織的桌巾，竹子製成的杯子、筷子、湯匙；每一道菜都是養生食材，主菜羊肉慢火燉煮，入口即化，完全沒有羊騷味，很難想像這高山環繞的部落，過的是原味生活，但又有這麼高貴的餐食。每一樣食物，都是用原始古法烹煮，所以等待的時間較長，但等待的時候並不無聊，族人展現宏亮的歌聲，隨著自製的樂器伴奏，唱著原住民的歌曲，高亢嘹亮，載歌載舞。一頓飯吃下來已下午四點多了，因為天氣陰暗，長老點一盞油燈掛在屋頂，宛如穿過時光隧道回到從前，如夢似幻，經過這一天精神與心靈的洗禮，實在佩服部落族人的意志力及堅忍不拔的生活態度，捨去繁華，回歸自然。



希望樂走春

文／孫清相



▲ 2012年台北國際健走會場中，作者夫婦及兒媳（右二及右三）與紀姐合照。



▲ 本文作者（左）與太太開心參加萬步走春。

柔韌蛇年迎春早，淡水八里兩岸景；
東風吹綠河邊草，希望精排健走春。

●新年剛過，元宵接著來到，2013年2月24日一早便從桃園匆匆地趕搭最早班的高鐵到台北，轉搭捷運到竹圍，參加希望基金會新年「探訪八里」榮譽會員萬步走春活動。

回想去年，由於前立委謝啟大律師與我們聊起將參加希望基金會舉辦前往芬蘭國際健走，因而勾動我們的興致，於是我們參加了。得以有機會體會到潔淨自然的人間淨土—地球最北邊的國家之一「芬蘭」。更令人開心的是結識一群熱愛國家、同時熱衷於健走的陽光朋友們。我們視紀姐為偶像、佩服純湘的超能力、蔡董夫婦的堅強意志力、賢淑的美壽姐及可愛的唐大哥、風趣幽默的新娥姐、博學的益芬、謙虛的清泰兄、永遠看不出年齡的趙季雄大哥、還有失聯多年的老友林信和律師、當然仍有很多無法一一舉出……。

2012年11月11日國際健走在台北，我們搭上這個活動的列車，感謝主辦單位與紀姐和純湘的協助，得以藉此機會為孩子舉辦一場意義深遠，雖簡單卻

很隆重的結婚儀式，活動現場有一、兩千位愛好健走的朋友和兩百多位國際友人的見證，以及合唱團好友們美妙的歌聲、感謝大家的祝福！我們由衷銘感於心！

今年是我們第一次參加新年走春，在竹圍捷運站旁大夥兒做完熱身操，8點30分準時出發。關渡大橋顯然已成淡水河的地標，一群人浩浩蕩蕩穿越大橋，沿著八里左岸看著淡水河邊的紅樹林及海鷗在濕地上如何自由飛翔，博學多聞的益芬解說著水筆仔的生長過程，並與久未見面的歐金裕兄兩人邊走邊聊，不知不覺竟走了10公里多，抵達目的地「十三行博物館」，美中不足的是時間不允許，無法參觀館內的展示，這小小的遺憾，留待以後再重遊囉！

最後填一首「更漏子」印記八里左岸，新年走春的活動：

淡水河，春日景，八里左岸風情；
木棧道，紅樹林，天上片片浮雲；
水筆仔，濕地生，河濱逍遙健行；
海鷗飛，小舟歌，希望樂走春。



元宵走春，

八里巡禮，拉近情誼

文／連麗惠



▲2013萬步走春，從淡水的竹圍走到八里十三行博物館。



▲2012萬步走春，則是從北投忠義走到淡水老街的西堤。

●2月24日星期日，農曆正月十五日元宵節。

一般而言，放假日是我的補眠日，總會睡到自然醒，但今天不同，因為早已報名參加「希望基金會」一年一度的榮譽會員走春活動，所以特意早起。打開窗戶朝外一望，真好，天氣晴朗，湛藍的天空妝點著幾抹白雲，伸手往外一探，溫度不冷不熱，很舒爽，是健走的好天氣。例行性供佛禮拜菩薩後，即與老公整裝出門。

8點準時抵達集合地點竹圍捷運站2號出口，看見熟悉的會員朋友們彼此寒暄問候。紀姐簡單致辭後，大夥兒就跟著簡文仁老師做著他今年元旦為推廣「行」所新設計的「孫行者」創意操暖身，才短短的幾分鐘暖身動作，有人已開始擦汗脫外套了！8點40分邁步出發，本次活動路線係由竹圍捷運站沿著淡水河岸上關渡大橋後，再往八里淡水河岸走，中途經過紀姐家，紀姐的好鄰居陶土藝術家楊正雍大師特別準備了瓶裝水，熱情招呼大家，稍做休息後繼續往十三行博物館前進。

健走途中看到淡水河上有成群的海鷗及單飛的灰鷺野鳥飛翔著，有渡輪、遊艇及風帆航行於粼粼水波上，岸邊上一大片水筆仔隨風搖曳姿態飄逸，遠望河對岸則是櫛比鱗次的高樓大廈（關渡—淡水區域），在翠綠的山色及遼闊的藍天白雲襯托下，形成一幅好美麗的大自然畫作。誠如紀姐所說，八里淡水河岸太美了，就算有人想用帝寶級豪宅想換她

的「美景屋」她都不願意。沿路上除有少數自行車通過外，並無多少旅客，讓健走的心情更顯安祥寧靜，這次活動與其說是健走之行，倒不如稱做是八里左岸自然景觀巡禮。

首次參觀十三行博物館，在簡報室等候會員到齊的時間，恰好趁機讓雙腿休息休息，因為整個年假都無長時間健走，所以走了3小時的路程之後，小腿和膝蓋有點「卡卡的」感覺，應驗了「活動、活動，要活就要動，日久不動，想動就很難動。」所以每個人為了自己的健康體能，真的必須要養成運動的好習慣，做好自我健康管理，而每日健走則是最省錢又最方便的運動方式。十三行博物館吳館長及八里區呂區長，當日都特別前來和紀姐及會員們打招呼，特別是呂區長，更當場宣布加入榮譽會員，成為「希望基金會」的一員。受限於午餐時間，大夥兒觀賞及聆聽簡報後，在3位導覽快速導引下，匆匆參觀完博物館的重點展項後即步行折回「芭達桑」原住民餐廳用餐。藉著每年農曆年後的走春活動相聚，讓會員之間一年比一年熟悉，無形中拉近了彼此的感情與友誼！

感恩紀姐及「希望基金會」的全體同仁，為了讓全民養成健走的運動好習慣，持續默默地做著這項善行並將正確健康觀念深植人心，同時以身作則帶動全民健走，誠摯地對您們說聲「感恩您！有您真好！繼續加油！」。



健走行善， 運動不間斷

文／何宗穎



▲本文作者（右四）在紀姐的介紹下結識了預定要以獨木舟橫渡大西洋的李老闆（右三）。



●台北到淡水以及台北到八里十三行的自行車道，都是現今台北最熱門的運動路線，我也是這幾條線的常客。圓山、大直橋、關渡、漁人碼頭、十三行博物館，沿途各主要景觀，早已深刻腦海裡。腳踏車匆匆騎過，除了美景外留下就是汗味了。

今天有別於以往，是與希望基金會【百萬聚樂步】成員一同走在八里左岸。2013年萬步走春活動，多了人文氣息也看到台灣的生命力。水芙蓉咖啡廳老闆李清榕先生用24天獨木舟環島，還計畫今年年底要橫渡大西洋…李老闆加油！紀姐鄰居楊大師的煙瀑，讓所有人大開眼界；從林新娥大姐口中道出國際健走芬蘭之行，為台灣做國民外交、「行」銷台灣的事蹟，忍不住又要給紀姐按個「讚」！

我生活上日常運動從未間斷，自74年通過紅十字會救生人員訓練，跟隨「耐途耐」汽車快保的老闆—李錦春先生爬遍北部大小山頭。爬過台灣驕傲的玉山及雪山，高山、美景、黑森林、圈谷、翠池

是我美好回憶。自行車運動則是在朝陽租賃董事長江新芳先生的帶領下，完成了「輪霸西濱」200公里完賽。在考驗自己體能極限的同時，這些運動能讓我生活散發煙火般的光彩。但豔麗如曇花之美，無法時常擁有，於是又在彭武熾老師指導下，學習太極拳。每早聞雞起舞，補充一天的維他命。「日行萬步」是同樣是在朝陽租賃江董誘導下開始的，它有如生活中的白開水，每天必須8大杯。口渴就要喝水，所以不分老少，「每日一萬步」是人人都需要的活動，而且每天都能執行，因此比前面的幾項運動更顯重要。

這一種簡單易做的運動，其重要性真的跟每天喝水一樣必需。因有此體驗，現在我不但服務朋友的汽車，更要關心並幫忙管理他們的健康，鼓吹「日行萬步」生活習慣。我從恩惠接受者，轉為善行佈施者，立下志願每年送出20台希望基金會推薦的計步器，鼓勵身邊好朋友每天動起來，把健康、快樂及活力與大家分享。



希望同樂會 首場圓滿落幕

文／黃玟靜

●2月2日是「希望同樂會」系列活動的第一場，路線是由公館自來水園區出發，一路健走至新店碧潭。這天，四百多人參加，為「希望同樂會」系列活動揭開令人印象深刻的序幕。

「希望同樂會」系列活動自今年開始，每年預計規畫全國北中南東至少8場活動，也都適用於「希望護照」蓋章。而在規劃籌備的過程中，工作團隊成員的心中其實是很忐忑的，雖然不收報名費，卻也沒有紀念品，食宿交通保險全部自理，還要事先報名，而且當天準時出發，晚到的必須自己聯繫跟上隊伍，護照沒蓋到更是無法補蓋，究竟會有多少人參加？這一個問號，在報名表於一周內如雪片般飛來時，心中大石放下一半。怎麼只放下一半呢？畢竟辦活動就是靠天吃飯，每次都要祈禱老天爺賞臉，總還是會擔心當天氣候不佳影響出席率。很幸運地，這天老天爺賞臉，民眾也熱情參與，在公館到碧潭的這段路上，看到有些朋友攜家帶眷或三五好友結伴而行，開心地走在



河濱公園內，形成一條長長的人龍，在藍天白雲綠樹的襯托下，確實是一幅很美的畫面。對基金會同仁而言，雖是工作但也打從心裡笑開懷，民眾的開心參與及熱情支持，有如為我們心中注入一股強大的力量。

在路線終點碧潭吊橋下，一位父親向紀姐說：「今天我們走得很開心，下次我一定要把老婆小孩帶出來。」將近十公里的路程，可以看到各種不同年齡層以各種不同的速度完成，這不是比賽，完成順序並不重要，但關鍵在於「行動」，這正是基金會推廣日行萬步的宗旨，要活就要動，走就對了！想擁有健康的體能不是只停留在腦中，而是貴在執行。希望同樂會的第一次，也是北部健走的第一場，就在大夥兒



頂著紅通通的臉龐，對著相機大喊「YA」留下合照後，畫下圓滿的句點。愛健走的朋友們，咱們下次見！





【會員心得分享】

文／丁桐源

探索「康健人生100分的代碼」



●健康是工作活力的泉源，也是一切事業成功的基礎，更是每個人一生中最實質的財富。無論是企業家或一般上班族，每天會有三分之一，甚至二分之一以上的時間，投入繁忙的工作，如何保持自己身心健康，贏得人生下半場的賽局，則是您及愛您的家人最關心的主題。2011年國人上醫院看診高達3.75億人次，政府一年要支付千百億元醫療費用，故應重視做好自我健康管理，也是預防醫學的範疇。我實踐每日70分鐘綜效強力健走萬步7.5公里，效果良好，已繞地球二周半。

人生以追求「健康、長壽、富貴、好德、善終」五福臨門為目標。「健康、恒心、和毅力」是人生三寶，健康是幸福之源，但知易行難，唯有靠恆心和毅力來達成。要經營健康的身體，或許比經營事業更不容易。人無健康一切皆空，健康族是擁有人生最大實質財富，健身為事業泉源。

藉此文章與各位健走同好們分享「康健人生100分的代碼」。康健人生的100分，內含三大要件，分別是飲食（50）、運動（30）和睡眠（20），以下個別分述之：

（一）飲食健康法：50 飲食不傷身

1. 以愉快的心情用餐每餐至少30分鐘，同時選看開懷大笑的電視節目或聽音樂，吃得開心、飲食健康是生活中的樂趣。

2. 飲食宜均衡適量，不偏食，每天最理想應攝取多樣不同種類的蔬果。

3. 三低二高（低糖、低脂、低鈉和高纖維、高鈣），多食用三種通血管食物，如香菇、黃豆（尿酸症者適量）、大燕麥片及食用醋。

4. 中年以後宜補充綜合維生素（水溶性）、鈣片等可保持健康、增強活力暨防止骨質密度疏鬆症（維生素A、D、E、K屬脂溶性，不易排除體外），補充足量磷酸鈣和維生素D（陽光吸取）可使骨量增加降低骨折危險性。

5. 每天宜喝水3000cc左右可保持健康和腎功能，運動前後各500cc左右溫水有益新陳代謝暨防止高尿酸症。

6. 遠離影響健康的七個殺手：甜蜜殺手、無聲殺手、隱形殺手、沉默殺手、美食殺手、婦老殺手及失智殺手。

（二）運動健康法：30 運動宜適量

據醫學研究，人類的生命可以享有120歲長壽，常人因先天基因或不良生活習性，以致壽命只享七、八十歲以下者居多（六成是72歲、七成是84歲、八成是96歲、九成是108歲）。美國Dr. White懷特博士說，腿是人的第二個心臟，老化從腿開始，不方便走動，身體狀況會轉壞。

1. 精神過大壓力、憂鬱、緊張及過度思考，都將引起體內積蓄過多乳酸，使人易感疲憊和衰老外，大量自由基（活性氧）會破壞良性細胞。

2. 據日本經濟新聞專案調查，日本人以作運動消除精神壓力者佔多數。

3. 1966年日本春山茂雄醫學博士“A great revolution in



the brain world”腦內革命巨著，倡導每天快步7,000步至13,000步，可以防止高血壓、糖尿病及心臟病。當你以愉快心境快走運動時，腦部會產生「腦內啡」，可以抑制不良細胞（癌）的產生。

4. 人生健康長壽百歲不是夢：「健康長壽祕方一意志力」（台語）每天行一萬（步）呷一百（100歲）、行萬二（步）呷百二（120歲）。

5. 走路與健走：持續30分鐘以上有氧運動，心跳率達（220-年齡）X60%以上。

（1）散步走：時速約3~3.6公里，每分鐘約60~80步。

（2）健步走：時速約5.4~6.3公里，每分鐘約120~140步。

（3）強力走：時速約6.3~7.2公里，每分鐘約140~160步。

6. 綜效強力健走一即一小時有二、三小時效果，健走前先做暖身準備運動後，抱持愉快心情健走，視個人體能、年齡健走時收小腹挺胸，由每分鐘120步~140步，腳後跟先著地、腳尖向上微翹，配合左右甩手（以競走姿勢，雙手自然下垂），腹式吐納深呼吸（吐氣提肛），腳底按摩（穿奈米功夫襪），內心哼歌有身心靈均衡愉快感，選在平地樹林、學校、小公園等有負離子場地健走，可吸取空氣中維他命，綜效更良好。

7. 就醫學效益：走出好身材，促進心肺功能，增強免疫力，防止心血管疾病、糖尿病和遠離老人痴呆。走出好骨質，消除壓力，紓解憂鬱，抑制不良細胞產生。

（三）睡眠健康法：20 睡眠不誤時

1. 睡眠黃金率（金字塔型），早睡早起，精神好。

2. 同樣睡眠七、八小時，但時段和效益差異懸殊：



3. 體內排毒暨吸收養分時間：

淋巴腺：PM09:00~PM11:00

肝 臟：PM11:00~AM01:00

膽 囊：AM01:00~AM03:00

肺 臟：AM03:00~AM05:00

大 腸：AM05:00~AM07:00

小 腸：吸收養分（吃早餐）AM07:00~AM09:00

4. 每天七~八小時適度睡眠，避免熬夜傷肝。

5. 心無雜念，凝聚與放鬆即入眠，快速進入昏睡期、沉睡期、深睡期。

6. 如一週內不足睡眠覺得疲倦，宜利用假日充電補眠。

運動雖非萬能，但缺少運動萬萬不能，俗話說，要活就要動，誠如財團法人希望基金會董事長紀政女士多年來代言且極力倡導的「每日一萬步，健康有保固」。健走是所有運動中，最不會有運動傷害且經濟最方便，成本花費最少的方法。重視健康運動代碼：30，因為運動是健康最佳保證，活力就是生命，唯有恆心和毅力（意志力或執行力），每天健走運動生活化，增進健康財富。因您有所付出，生命銀行自會給您更多孳息，讓您實現康健百歲長壽的人生。祝福各位健走同好，和我一樣擁有康健人生。





德國國際健走，

文／張雪琴

隨著希望行銷台灣

●希望基金會紀政董事長，立志「在國內推廣健走，到國外推銷台灣」的宏願，近年頻頻率團參加國際健走，所到之處積極行銷台灣，民國一〇一年十月四日至十五日帶團至德國富爾達國際健走又是一次成功的國民外交。

IML（國際健走聯盟）是一個非官方、非營利的組織。1987年10月29日由荷蘭等八個創始會員國創立，目前共有二十五個會員城市。德國在1986年正式成為會員國之一，Fulda舉辦國際二日健走至今已有二十六年歷史，每年有超過二十六個國家（包括非會員國），從世界各地齊聚參加健走活動。

抵達後的第二、三天（十月六、七日兩天）是健走日，來自世界各國的健走部隊有個人也有團體，德國人民及軍人也參與，場面浩大，摩肩接踵，各國參與者約一千六百餘人，我們這一團有三十三人，服裝整齊，精神抖擻，很引起大家的注意，尤其場中央高掛著一面中華民國大國旗，內心真是悸動不已。健走距離分為三種長程42公里、中程25公里、短程11公里，大家量力而為，一般是中程，而短程是銀髮族的選擇。

出發健走前由紀團長帶領大家先做隊呼「一二三

ㄘ」、「一二三ㄘ」、「一二三Hi-La Hu！」響徹雲霄，健走路線規畫很好，每隔一段路都可看到樹上繫著一條紅布條，我們就跟著前進，不會迷路。中途只有兩個休息站，負責蓋章，供應像檸檬汁加柳橙汁的飲料，是免費的；若要三明治則收費，也賣一些小紀念品，大部份是徽章、明信片等。一路上遇到外國人則互相寒暄，彼此以「Good Morning」打招呼，而調皮的外國人會以「Taiwan Taiwan」回應，很有趣。可見台灣已站上世界舞台。

初秋的Fulda風景很美，沿途看到一片片樹海，到處可見多采多姿變色楓葉樹，在陽光照射下爭奇鬥艷。整棵樹都染成紅色或黃色或綠色層次分明，落「楓」繽紛，鳥兒跳躍林間，美不勝收，令人嘆為觀止！雀躍之餘，不禁攝影入鏡。

Fulda是小鎮，山坡地處處，滿眼青蔥，在蜿蜒不絕的草坪上穿梭上下，只見阡陌交錯，萬丈平疇，行經農田或穿過森林或湖泊，只是沒有看到「風吹草低見牛羊」。小屋大部份是紅瓦白牆，平房居多偶有二、三樓（閣樓）少有不同造型，很乾淨、行人很少，這一份靜謐之美，值得欣賞。

國際健走所揭櫫的任務有三「發揚健走運動為有價





▲ 本文作者（左）與國際健走者相見歡。



▲ 每個團員都玩得不亦樂乎。

值意義並有益健康的休閒活動」、「藉由健走運動促進國際之間的友善交流互動」、「促進健走運動國際化並推廣到各個年齡層」。而我們更是希望國際健走能順利將台灣推向國際健走舞台，讓台灣的健走勇腳有機會再一次用腳拼外交，兩天下來，這個目的應該圓滿達成！

原來我們有備而來，出發的裝備像是赴沙場的戰士，除了個人準備的行T恤（繪有台灣圖騰）及一雙好鞋外，希望基金會發給我們的是一個紅色New Balance背包，上面繡有國旗，黑色夾克背面印有斗大的白色TAIWAN非常醒目。到了機場又發給每人一頂斗笠，上面貼有國旗及一支小國旗。健走時小國旗隨風飄揚，非常壯麗。近年來，我國在各項競技場鮮少見到國旗飄揚，假如「健走」也是國際競賽項目，我們真是做了最好的國民外交與體育交流。帶去的斗笠及小國旗非常討喜，被外國朋友索取一空，連作者多帶去十二支小國旗也都送出去了。

閉幕典禮前，勇腳們都領到一張印有各會員國國旗證明書，上書本人姓名「Hsue Chin Chang」及兩天累積公里數（德國人很仔細若是健走取巧抄捷徑，被發現是領不到的），另有一枚德國國旗圖案的勳章。

接下來是旅遊行程。按照行程，暢遊德國聞名於世的羅曼蒂克大道上最著名城市：羅騰堡、班堡及拜羅伊特，再駛向捷克，瑪麗安斯凱藍澤、卡羅維瓦利、布拉格、克倫諾夫，最後來到奧地利薩爾斯堡，也是音樂才子莫札特故鄉，參觀莫札特故居及首都維也納，一路下來造訪了五處被聯合國教科文組織所評定的世界遺產：「班堡1993年」、「布拉格古城區1992年」、「克倫諾夫古城1992年」、「奧匈帝國皇宮—熊布朗皇宮1996年」、「維也納老城區2001年」及其週遭的教堂、舊皇宮、黃金小巷、老城、小城，巷弄間點綴著中古世紀的貴族氣息，古色古香，興思古之幽情，百聞不如一見，覺得真是不虛此行！

在維也納老城區筆者與光宇、素卿、喜美、四人坐上了嚮往已久的馬車，那馬伕就像電影演的一模一樣：頭戴黑呢寬邊帽，身披黑呢披肩，留著兩撇鬍子，在馬車叮噠響聲中繞了廣場一周，遊客頻向我們揮手，四人童心不減，滿心歡喜，拍照留念。

此行來往匆匆，天數雖然不多，但旅途所見所聞之豐，以及本團諸君之精彩表現，在在令人回味無窮，爰摘記點滴，以誌壯遊！





國家	城市	日期
以色列	吉寶山 Gilboa	3/15-3/16
紐西蘭	羅托路亞 Rotorua	3/16-3/17
澳洲	坎培拉 Canberra	4/6-4/7
瑞典	伯若斯Boras	4/27-4/28
比利時	伯列肯堡 Blankenberge	5/4-5/5
法國	香東內 Chantonay	5/9-5/12
日本	八代市 Yatsushiro	5/10-5/12
英國	威靈伯 Wellingborough	5/11-5/12
中國	大連 Dalian	5/18-5/19
盧森堡	戴克 Diekirch	5/25-5/26
瑞士	伯恩白爾浦Bern-Belp	6/8-6/9
丹麥	威堡 Viborg	6/29-6/30
愛爾蘭	卡索堡 Castlebar	7/4-7/7
荷蘭	尼米根 Nijmegen	7/16-7/19
芬蘭	瓦薩 Vaasa	8/9-8/11
挪威	瓦達爾 Verdal	8/24-8/25
義大利	阿雷札諾 Arenzano	9/7-9/8
奧地利	席菲德 Seefeld	9/13-9/15
捷克	布爾諾 Brno	9/28-9/29
德國	芬達 Fulda	10/5-10/6
西班牙	巴塞隆納 Barcelona	10/19-10/20
美國	阿靈頓 Arlington USA	10/19-10/20
韓國	原州 Won-Ju	10/26-10/27
日本	東松山 Higashimatsuyama	11/2-11/4
台灣	臺北 Taipei	11/9-11/10

2013年國際健走聯盟 (IML) 各國活動日期一覽表



2013年希望同樂會

●「希望同樂會」是一個免報名費的健走聯誼活動，每年預計規畫全國北中南東至少8場活動，皆適用「希望護照」認證，路線及內容將陸續公布於本會網站，敬請隨時留意，期待您的加入！

以下是今年希望同樂會的日程規劃：

北部：2/2及7/27

中部：4/7及8/10

南部：9/21及12/21

東部：6/29及10/20



第六屆台灣國際市民健行大會

時間：102年4月27-28日

集合地點：臺北市明倫國小

報名費用：300元

健走距離：5、10、20公里

主辦單位：中華民國山岳協會

協辦單位：希望基金會

報名洽詢：〈02〉2597-8186

備註：本活動適用「希望護照」認證，完成1天即可蓋1個章，兩天皆完成則可蓋2個章。





本會動態

18年希望之聲，特製專輯獻紀姐

●全民健康的守護神紀姐於民國85年3月8日創立希望之聲合唱團，轉眼已經邁入第18個年頭了。團員各個都是熱愛運動、喜愛音樂的好夥伴，每周一次的合唱團練是團員們最珍惜的時光，而偶爾參與團長紀姐舉辦的健走活動則是團員們最健康的聯誼。今年適逢紀姐七十大壽，希望之聲合唱團全體特別於1月25日進入專業錄音室，錄製勤練已久的曲目，大家不畏久站辛勞，個個戴起專業錄音耳機，認真專注地一展歌喉，只為了將美妙歌聲收錄成CD專輯，獻給我們最敬愛的團長紀姐，祝她生日快樂！



「紀姐七十·童樂會」健走慶生

●一向以農曆論歲數的紀姐，生肖屬猴，今(102)年芳齡七十。六十歲、六十五歲皆以健走慶生的她，七十歲當然不例外；這次參加健走慶生好友創新高，終點北區海霸王，人聲鼎沸。

3月9日上午10時許，包括：廖了以、陳若曦、戴勝益、林義傑、陳彥博...等名人在內的三百多位親朋好友，從圓山捷運站浩浩蕩蕩出發，穿過圓山公園、美術公園、繞行新生公園，再經林安泰古厝接基隆河左岸後，沿河岸往下游兒童中心方向前行，最後走到童樂會地點—北區海霸王。

準備重新享受人生的紀姐，要大家繼續疼惜她這位剛誕生小BABY。童樂會節目全由好友登場演出，誠意十足，與會親朋好友則獲得由希望基金會所贈的紀姐七十紀念書冊、希望之聲合唱團專輯CD及造型木質掛飾。



感謝「三清」心，感動「三清」行

●在因緣際會下，本會董事長紀政經由朋友的介紹，得知屏東有個組織名叫「三清功德會」，在全台舉辦了很多場「反毒健走」活動。該會理事長伍錦然帶領一群熱心的志工，四處宣導反毒，並結合健走活動舉辦，吸引了許多在地民眾的踴躍參與，而紀姐也受邀參加了其中幾場，十分受到感動。因為健走的推廣是需要大眾的共同支持與努力，才能持續不間斷地走下去，小至個人身心靈滿足，大至為社會提供正面且健康的能量，期待有更多像三清功德會這樣的單位，願意和我們一同投入健走推廣，「萬步寶島」和「健康寶島」，有您真好！



- 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

【榮譽會員】

陳景亮 陳律言
葉裕美 李志哲
陳啟山 林民雄
戴桂英 呂學記
張樂慈 羅茂松
吳濟哲 伍錦然
邱榮基 李麗裕
張茵嵐 盧天祥
張炎良 許伊珊

蒲錦珍
冠姁(股)
張錦鎬
張琪鈺
黃秋錦
羅水木
張博智

【年費會員】

何培元 蘇竹濱
鄧珍姬 劉復勝
江秀鳳 吳秀娟
賴木源 曾美容
李林碧 林麗平
許淑芬 林競秀
胡台蓉 葉錦雲
許學梅 葉錦蓮
林月燕 劉滌平
宋秀琴 陳玉英

吳純 謝青峰
謝麗珠 譚德玉
郭政菊 馬淑慧
傅梅芳 白宜禮
唐後鳳 林新瑜
張儒聲 葉素舫
林玉女 陳文雄

陳秀麗 柯恩惠
黃獻成 謝美華
鄭繼禹 齊藤美穗
許淑玲 曾仁志
王富國 焦正
王靜華 張麗芬
周麗芳 潘美滿

江秀珍 呂少潔
李彬彬 林娥
丁玉華 黃碧霞
王恕怡 區明禧
區周潤昆 游錦堂
連麗香 張欣榮
黃元琪 陳俊羽

【捐贈】

周鴻勳 200
紀宗澤 2,000
高文才 550
欣欣天然氣(股)公司 20,000
王安好 200
高文才 650
羅水木 2,000
丁桐源 10,000
冠姁(股)公司 10,000
怡勤製衣(股)公司 5,000
柴宜生 5,000

註：以上資料自101年12月15日至102年3月15日止



您是否因渾身痠痛、活動力下降 而無法盡情享受人生呢?



歡迎您來一同認識肌內效，讓肌內效疼惜您

肌內效講座資訊:

- 報名費:600元 (內含講義及一捲肌內效貼布)
- 請自備剪刀及短褲
- 上課地點:中華肌內效協會 (台北市昌吉街55號2樓207室)
- 聯絡電話:(02)2593-5876

詳情請上:www.kinesiologytaping.org.tw 中華肌內效網站查詢



腰酸背痛者的福音

JUSIT 加喜

專利人體工學
床用減壓墊

SGEL® 抗壓凝膠

吸震舒壓 保護脊椎
雞蛋自6公尺高墜落完好如初
台美白專利結構不觸底凝膠
醫療級中空立體菱格紋凝膠
支撐脊椎，舒緩痠痛

90 x 186cm 單人床
未使用 使用 Jusit

正躺壓力測試圖
Test Subject: 65kg 男性

三層專利結構示意圖
高反發泡棉 (記憶泡棉)
SGEL®
3D立體中空基座

專利人體工學 抗壓凝膠安定枕
三層結構及15度設計，
兩種睡姿獲得穩定支撐
透氣設計，保持頸部涼爽舒適

Relieves Pain & Pressure

MIT 台灣發明專利
XHome 商店街 愛行者 搜尋
www.formosound.com.tw

另有專利人體工學凝膠坐墊系列產品

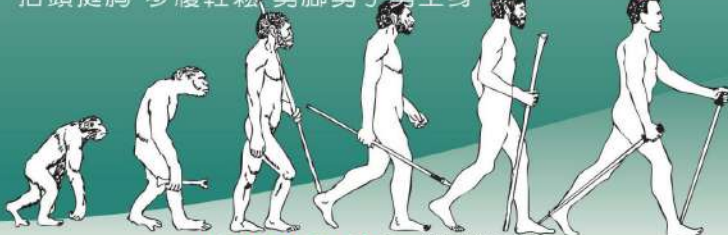
走出健康 坐出元氣 睡得甜美系列商品

台北敦南展售中心 02-2732-1539 | 高雄凹子底店 07-550-8137 | 高雄文化店 07-225-1413

新聞 0800-399-089
市話撥打免付費專線 **扶爽 FORSOUND®**

五條腿走路 愛行者北歐式健走

抬頭挺胸 步履輕鬆 勇腳勇手勇全身



健走進化論 From:美國國家級健身權威 Tom Rutten

Exerstrider 引自美國 愛行者健走杖



平地健走、登山健行皆宜

凡購買愛行者健走杖均附

專業教學手冊、教學DVD光碟

獨家無手帶握把設計(ERGO/SC™)
獨特腳墊，靴型
吸震耐磨，鐘型



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〉



【百萬聚樂步】季刊

〈凡具有效會員資格者，本會將持續寄發〉



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)

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



阿瘦實業股份有限公司
SHUI-MU International Co., Ltd.



阿瘦皮鞋

naturalizer

SHOES FIT FOR YOU

BESO

ALBANESE
studio

ChoiseeZ

LeBunny Bleu
Romantic vintage

effie

Vinaso
GIRAZUJECNATA

阿瘦實業股份有限公司 服務專線:0800-027-688 www.asogroup.com.tw