

發行人／紀政

百萬聚樂步



本期精采要目

- 1 ● 編輯室手記 凡走過必留下足跡
- 2 ● 紀姐隨筆 天上掉下來的禮物
- 3 ● 台灣阿瘦伉儷 牽手一甲子

► 2013挪威瓦達爾國際健走

- 5 ● 國際健走的收穫
- 8 ● 一趟處處充滿驚奇與感動的健走旅程
- 9 ● 走出健康，走出一片天
- 13 ● 希望同樂會 一趟清幽小徑歷史之旅
- 14 ● 希望同樂會 走向台灣中心
- 15 ● 舒果首度號召千人行 2000萬步邁向健康
- 17 ● 會員心得分享 春天 蘭嶼 下鄉健走
- 18 ● 會員心得分享 波特蘭健走活動參加感想
- 19 ● 別開生面的「寵物健走日」
- 19 ● 2014元旦健走預告
- 20 ● 本會動態

第 32 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

遷移啟事

希望基金會自
民國102年11月起，
辦公室將遷移至
新北市汐止區，
新電話及地址
請見本頁下方。



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



2006年1月1日創刊／2013年10月出版（期數：第三十二期）

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：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

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

●8月22日，因約了桃園機場公司孫主任，為當晚搭機前往挪威參加國際健走「行」銷台灣的勇腳們送機，和榮譽會員林大海於傍晚趕抵一航廈與夥伴們見面拍照留念，揮手道再見。

2011年6月，純湘以242天完成18個國家的IML國際健走，步行總里程數達2520公里。基金會的一位黃姓友人，則是前後花14個月的時間，造訪金馬以外的1313家郵局，並在明信片正面留下造訪當日的郵局郵戳；事後，再將在郵局所拍照片印到該張明信片背面。

同樣地，日行萬步推廣11年來，四度全國走透透（分別是2002、2007、2010及2011年），前三次針對縣市首長宣導、倡議，呼籲縣市首長一起響應日行萬步風氣；第四次則是由紀姐帶頭到各縣市萬步健走。四度全國各縣市走透透，紀姐全程參與不曾缺席。而自從基金會2009年開始組團參加國際健走，包括這次8月下旬的挪威之行，前後七次以「行」銷美麗台灣，紀姐照樣全勤，體力精神之好，鮮有出其右者。

凡走過必留下足跡

《編輯室手記》 文／連錦堅

其他如萬步走春、下鄉健走、希望同樂會…等各項大小活動，也都藉由這本季刊留下種種點滴。所以當全國各地大大小小健走活動愈來愈多，竟然連寵物都有健走日，大夥內心自是欣喜不已。

至於紀姐今年下半年在桃園機場「行」銷台灣一日志工之願，相信同樣也會留下走過的足跡。6/11、7/11、8/11、9/10這四次的一日志工，紀姐的熱情主動、和藹可親，機場免稅店同仁全看在眼里。相信這些在國家大門服務出境旅客的工作夥伴，一定也會提供最佳服務與最親切態度，讓即將出境的外國朋友，對台灣寶島比出大拇指再多按個讚！（比出大拇指是讚，也是「行」）

凡走過必留下足跡，從2002年倡議日行萬步，到2013年「行」銷台灣一日志工，基金會同仁、志工朋友及會員，跟隨紀姐腳步這一路走來，留下的不僅是足跡，更有美麗的回憶。





天上掉下來的禮物



紀姐隨筆

●十年前，我六十歲生日的那一年，天下文化為我出了一本書：永遠向前—紀政的人生長跑。

書中的第廿二章：幽谷中，感恩的心在發光；在此章節有數段摘錄如下：

一九七三年八月，紀政回到國內進行第二次手術。

舉國上下都極度關切紀政能否痊癒，東山再起。當時蔣總統夫人宋美齡女士還特別關照榮總，要盡最大的努力挽救紀政的腿傷。經過一個月的悉心治療，主治大夫楊大中還是向紀政做出她這一生最殘酷的判決：她不適合再回到田徑場了。

對一個曾是全世界跑得最快的女人、最被看好奧運奪金的選手，這樣的宣判，簡直比死刑還令人難受。

就像從雲端重重摔落谷底，傷心、失望、忿恨與挫折的紀政，好長一段時間只能躲在美國校園裡過著自我封閉的日子。「我拒絕看到或聽到任何跟田徑比賽有關的消息，一有這樣的電視畫面，立刻轉台，甚至連運動場都不願意再見到，我不停地問上天，為什麼是我？為什麼這樣對待我？」

直到有一天，教會裡一位專門輔導外籍學生的女士莫琳·布萊恩（Morean Briens），勸紀政將這一切當成上帝的安排；正因為她自己有過切身之痛，才能對同樣遭受運動傷害的人，提供最適切的幫助。她特別對紀政強調，所謂的感同身



受不是只有憐憫（sympathy），而是體會（empathy）加上同情（compassion）。

簡單幾句話，為紀政黯淡的心帶進了一道亮光：「好像真是上帝藉著她的口，讓我開悟，從此我學會了用另一種心情和角度去看事情。」本性樂觀、凡事喜歡正面思考的紀政，終於從傷痛走了出來。

在今年中秋節的前夕，我收到了一份珍貴的禮物，一封八月廿日來自美國加州Pomona市的信，輾轉到我手中時，我不敢相信雙眼所見的寄信者竟是我生命中導師之一的Ms. Briens。我們上次的相聚是1994年我當選為母校美國加州州立綜合理工大學名人獎

時，我邀請她做為我的貴賓。之後的期間，忙碌的我，偶爾會想到她；但最近這幾年，在我心中總有一個遺憾的結論：高齡的Ms. Briens應已上天堂，永息主懷了！

我迫不及待地打了一通國際電話給在美國親如姐妹的好友—楊瑪莉，請她務必按址找到Ms. Briens，並代轉我的衷心問候和祝福之意。感謝她將與Ms. Briens的合影email給我，讓我一睹已久違十九年的她。

Ms. Briens的信捎來意外的驚喜，我也在計劃以意外的驚喜來回饋Ms. Briens。

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



台灣阿瘦伉儷

文／連錦堅

牽手一甲子

牽手一甲子 幸福擁有
牽手作夥走過六十個年頭
苦與甜 陪伴彼此走過
因為有你(妳)的牽手 讓苦變甜 甜變甘
因為有您的祝福 乎阮牽手一世



羅小綿(水木) 與 羅燕燕(素真)
倆人牽手走過六十年
感謝有您的祝福 乎阮的手越牽越緊
誠懇邀請您一同蒞臨
作夥分享「牽手一甲子」的喜悅

ING ANNIVERSARY



◀ 羅總裁認真地為前來道賀親友來賓獻唱。



▲ 牽手一甲子的羅水木伉儷曾獲選為模範夫妻。

● 阿瘦皮鞋創辦人—台灣阿瘦羅水木(現為阿瘦集團總裁，以下簡稱羅總裁)，在他與夫人的鑽石婚宴請柬上，寫下右上角這段感性邀請文字。8月10日，大直典華6樓喜宴會場入口，長長人龍非因來賓簽到送賀禮，而是排隊要與這對結緣76年，結婚60年的男女主角合影留念。紀姐和我獲邀出席這場「牽手一甲子」感人喜宴。

早年服務於汽車公司時，因與羅總裁同一天被邀請加入時報周刊高爾夫球隊而結識，後又因大稻埕之緣而成為忘年之交。2002年11月下旬，約莫是加入希望基金會一星期左右，剛出版的拙作「本田風雲」與介紹羅水木發跡的「台灣阿瘦」兩本書，巧合地被刊登在工商時報同一頁。如此緣分，讓當年11月甫加入

日行萬步推廣的我，迫不及待地邀約羅家父子和紀姐認識。始自2002年底所結之善緣，延續至今。包括：(1)阿瘦皮鞋成為贊助基金會推廣健走的第一家民間企業，且前後有4年之久(2003~2006)；(2)贊助本刊創刊號全部編印費用；(3)自2011年7月起包下本季刊封底廣告五年。不過，最令人印象深刻的是：只要元旦沒出國，羅總裁伉儷每年1月1日都會牽手出現在元旦健走活動會場。

以下簡要介紹吳念真口中「不偉大，但真實。」；李遠哲形容「平凡，但不尋常的宜蘭人」—台灣阿瘦羅水木。

● 民國19年出生，生肖屬馬，6歲就開始學賺錢。9歲父親去世，故只念三年小學。

● 20歲染上賭癮，逃債到台北。民國38年，在台北的第一份工作是集大莊毛筆行送貨員。

● 23歲二度因賭而被迫收掉麵攤，將身上僅剩的手錶典當後，在路邊擺攤幫人擦鞋。



●民國42年，24歲的羅水木，與18歲的童養媳結為夫婦。（102年為鑽石婚）

●民國55年，37歲這年開始賣鞋。（阿瘦男鞋號）

●民國60年，在延平北路二段83號正式開店。15年後，長子羅榮岳加入父親事業。

●民國85年，67歲的羅水木開始學高爾夫球！（筆者因此得與羅總裁結緣）

●民國92年，羅總裁伉儷結婚50年金婚宴客；102年牽手一甲子的鑽石婚再次宴請親友。

8月10日，羅水木感性道往事，搞笑扭舞步、認真為來賓高歌。當他一唱完「往事甬提起」及「春夏秋冬」兩首台語歌之後，這兩首歌原主唱蔡小虎隨即出現在會場一角，帶來另一波高潮。

由於羅總裁去年為其童年成長的宜蘭冬山鄉興建圖書館，牽線的前行政院長游錫堃、現任宜蘭縣長林聰賢、冬山鄉長謝燦輝也都特地趕來見證這場令受邀親友感動不已的鑽石婚宴。心想，當天或許有不少人因許下「金婚」、「鑽石婚」之願，而決定加入日行萬步行列！

►2007年2月在基金會忘年會上搞笑演出。

▼羅水木伉儷是歷年元旦健走常客（攝於台大校園）。



▲多年前加入同一球隊經常同組較量球技（2000年於清邁）。





國際健走的收穫

文／張樂慈



●瓦達爾兩天的健走完畢，40名團員分享了健走的酸甜苦辣，一位團員歸納，參加基金會國際健走最大收穫是：健康、毅力、學習、交朋友及行銷台灣；樂慈就這五個方向來報告挪威健走的點滴與收穫：

健康與毅力

純湘說這次挪威健走刷新基金會的健走紀錄：全國40個人，34人參加25公里行程，其中21位團員是第一次挑戰長距離走路，出發前著實地讓紀姐與純湘擔憂與掛心，猜想大家都想多走走見聞，向自己的能力與毅力挑戰。

兩天健走完畢，在遊覽車上，每個人都分享健走心得，許多人拿起麥克風才知道，是因為輸人不輸陣，看到同行的朋友都上路了，所以咬緊牙關也跟上了；第一天健走完畢，旅館的大廳成了臨時傷兵護理站，團員們不僅疲憊且兩條腿是又酸又麻甚至磨出水泡，但是，看到心目中的女英雄紀姐在場幫忙大家療養，讓許多人情緒激動不已；紀姐與純湘用貼布與溫情為所有傷兵注入特效的強心針，第二天大家又是條

活龍，再度挑戰另一天25公里的行程。

在往後的旅遊行程，蓋格格峽灣、索娜峽灣、Voss、Geilo、哥本哈根，每到一個旅館的清晨和傍晚，紀姐與小雄(趙季雄)都會帶領大家日行萬步。即使是挪威和丹麥間的DFDS遊輪上，大夥兒仍是隨著紀姐在甲板上，或在八樓船艙裡，繞著船艙走呀走；參加過健走的朋友們深深體會：No Pain No Gain！希望大家有毅力地持續走下去，因為健康是自己的呀！

交朋友與行銷台灣

健走時團員們揹國旗、戴斗笠、穿制服，在路上，不必自我介紹，來自各國的老外都會喊著：「哈囉，TAIWAN」。

第一天健走的路線是遊覽車載我們到瑞典的Skalstugan，大家再走回挪威的Sul，看到一整車的瑞典軍人著軍服揹背包來加入健走；走到中午，團員們想學老外一樣也找塊大石頭，邊享用午餐，邊眺望四周美麗的風景，但健走人數眾多，好的位置都被先到的人佔據了；我們央求一位挪威媽媽和她的女兒分享



一塊有樹蔭的大岩石，沒想到她卻說：「當然，很樂意與大家一同休息，但是十分抱歉的是這塊石頭的陽光被大樹的樹蔭遮蔽了，曬不到太陽哩！」。

第二天健走路線是瓦達爾的市郊Stilkestad，我們經過一位挪威人（胖子）家的花園，在比手劃腳與一堆禮物之下，那位胖子採下他家蘋果樹上的紅蘋果，給台灣朋友們吃，接著是白蘋果、櫻桃…若不是因為太太在房裡熟睡，否則我們這群台灣同胞絕對會登堂入室哩！

健走中有位來自荷蘭的心理學博士，帶著一只小喇叭，短短的兩天之內在團員的協助之下，學會吹奏中華民國的國歌，在閉幕典禮中，他戴著團員送的斗笠，拿著青天白日的小國旗，吹奏我們中華民國的國歌，全體與會者都起立致敬。

除了瑞典軍人，穿制服的台灣人是大會的焦點；大會的閉幕典禮，一開始就先唱台灣國歌，然後請紀姐致詞。由此可見，大會對台灣團參與的尊重。

自稱是悲哀的男人（卑男族）的頭目，沒有英語的協助，也隨時隨地能交上朋友，為他服務的空姐、機艙的鄰居、隨遇的小朋友、餐廳裡服務生（漂亮的）；他用廣告紙摺麋鹿，餐巾紙做史艷文；出國之前他已預先完成40隻紙天鵝，作為IML大會志工的禮物，當它們放在閉幕典禮的桌上，讓許許多多的外國人覬覦；送給司機YANG的紙天鵝，YANG把它掛在巴士的正前方，一路伴隨大家行進。





學習之旅

樂慈第一次親眼看到麥田，而且是巧遇收割季節，不論收割麥子或牧草，挪威是完全機械化作業。

我們快樂的健走團，伴隨著奇佳的運氣，不但在奧斯陸參觀市政廳（每年諾貝爾和平獎頒獎地點）時巧遇市長並且合影，而且在哥本哈根市區看到運河的游泳比賽，當地導遊都說從來沒有碰到過。

陽光是北歐人的最愛，幸運的健走團，天天都是陽光伴隨；我們看到挪威人把客廳搬到了陽台，餐廳咖啡屋的戶外高朋滿坐，露營地都是一輛輛休旅車，心裡想著為什麼下午的四、五點鐘，北歐人已經下班開著車到達湖邊或山上，恣意地划船或釣魚、打高爾夫；而都會的台灣人，仍在賣力地衝業績，甚至加班再加上晚餐的應酬？在網上找到的答案是：

工作的高效率，是北歐人之所以能拚半天、休息半天的主要原因。北歐人在工作的時候認真地「創造」熱情，為了提高工作效率，北歐人總是絞盡腦汁，思考著如何改良技術，如何讓機器或工具多做一點，人可以少做一點。

生活的節約，「極簡」是他們的生活理念，嚴苛的天然環境養成節約的民族性。飯不能不吃，但不必太好；錢不能沒有，但不必太多。除了重視實際效用，勤儉持家的美德讓北歐人比其他先進國家活得更好。

挪威與丹麥12日的旅遊完畢，對自己的期許是：想要活得「北歐」一點兒，也就是工作效率化、生活需求極簡化、那麼幸福就一定就會多一點兒囉！





一趟處處充滿 驚奇與感動的健走旅程

文／楊秋玉



●因著一個生命的感召，一種理念的吸引，一趟旅程的嚮往，一份因緣的造就，我加入了2013年國際健走台灣團隊，來到據說是被水催眠的國度—挪威，展開兩天五十公里的健走行程。

這是一趟處處充滿驚奇與感動的路程。

原以為自己的扁平腳不可能走完這樣的里程數，但在紀姐的精神領導、隊友的關懷鼓勵、詩畫般的美景陪伴，我專注傾聽自己的呼吸，踩踏雙腳獨屬的旋律，竟然可以順利完成這項困難的挑戰……

實在不可以小看自己，生命果真是有無限的可能！

閉幕式時，一位荷蘭走者用手中的小號流暢演奏出我們國歌的旋律，各國的朋友們即刻全體起立，聽我們台灣團隊演唱完整的國歌。這一幕，久久迴旋於腦海中不退。

第一天走完，當晚傷兵累累，紀姐和純湘提供了他們帶來的貼布，用肌內效貼布療法幫助團員們減輕不舒服的狀況，這是我第一次聽到所謂的「肌貼」，隔天早上，所有的傷兵又是「一尾活龍」繼續完成第二天的25公里路。而我也見習了一堂肌內效貼布課程，

希望以後可以學習這方面的技術，幫助更多的人。

第四天起，團隊開始進行後續行程，遊賞於如詩如畫、如夢如幻的挪威峽灣山水間。車行之中只要有空檔，團員們就分享彼此的心得與故事，每一個分享都讓人感動到濕了眼眶……

因著團員的分享觸動了我對父親的思念…父親在2012年初往生，回想爸爸病中那些年受了好多苦，心裡頭有些憂傷與憾恨。如果我能早一些學習並實踐健走生活，或許可以幫助爸爸過得更健康、快樂。

團員中有人透過健走運動，調整了生活作息，找回身體的健康、重拾家庭生活的樂趣；有夥伴們運用健走活動做為姊妹聚會日；有人透過健走分享與施作幫助家人充實且快樂地走過生命最後數年。我也因為基金會開啟健康之旅，這是一個充滿關懷和能量的大家庭，令人感動與珍惜。

相信實踐健走運動可以改變我們的生命，走出生命的最高品質。在今年生日燭光中，我默默許下心願，願落實並推廣健走運動，幫助自己幫助別人。



【2013挪威瓦達爾國際健走 走出健康，走出一片天】◀



走出健康，走出一片天

文／林月蟾



●8月下旬的挪威及丹麥，在溫煦的陽光投射下，透露些許舒適的涼意。從未去過北歐的我，從學生時代地理課本上獲得的印象，挪威位於斯堪的納維亞半島的西部，東與瑞典接壤，西鄰大西洋。海岸線極其蜿蜒曲折，構成了挪威特有的峽灣景色。丹麥北部隔大西洋北海和波羅的海與瑞典和挪威相望。

8月22日坐了10幾個小時飛機，才來到我心目中遙遠的美麗國度。晚上在飯店內享用豐盛的鮭魚自助餐後，遊覽車已在飯店外等候，準備帶我們前往瓦達爾國際健走大會報到。當地晚上9點30分左右太陽才下山，所以大會選在晚上8點開幕，除當地小學生以舞蹈迎賓及樂隊伴奏歡迎來自各國的健走者外，還有小提琴、吉他手演奏及美聲男歌手演唱，讓人如痴如醉。

第一天健走，8月24日清晨8時，遊覽車帶著我們

跨越邊界，來到瑞典的健走起點，我們拿出檢錄卡掃描後，陸續出發。2013挪威國際健走，分為35公里、25公里及11公里三種行程。第一天團員選擇走11公里，由於8人改變心意，剩下6人，其餘34人則選擇25公里行程。那改變心意，其中有一人是我。因為出國前感冒，咳嗽看醫生拿了10天的藥。我覺得虛弱的我，應該選11公里，但看到團員有八成五的人，選擇25公里，輸人不輸陣，加上同事的慫恿，勇敢選擇25公里吧！

一路上溫暖陽光灑在背脊上，暖烘烘的，天然的冷氣吹拂著，摸著清涼臉頰，大口呼吸，享受免費天然氧氣及森林浴。經過瑞典及挪威邊界，進入挪威森林健走步道，體驗清麗美好的綠色精靈、秀麗山景、夢幻湖泊及清澈見底的溪流，山的粗礫岩壁，還有沿路垂手可得的藍莓，品嚐新鮮冰涼酸甜滋味，真是一



大享受。

健走路，來自不同國家的朋友，相互加油打氣。中午時分，我坐在大岩盤上，享用熱心團員為大家準備的餐包，遠眺欣賞美景之際，一對外國年輕美麗女性，拿著相機朝我走來，我以為她們要我為她們拍照，原來是其中一位要與我合照。當我準備拿下遮陽的農夫斗笠，卻被攔阻。啊哈！原來她是為我美麗斗笠而來，才要求與我合影。不過藉由帽上國旗宣傳一下中華民國也不錯，待我回贈二枚美美的台灣形狀的鑰匙圈，內嵌自然花卉，讓她們訝異開心不已。

路上偶遇三位來自瑞典的士兵，已經在這條路上走了14次，代表他們參加了14年IML舉辦的健走。一路看到老老少少，男男女女不少人，健走養身觀念普遍存在歐美人士各年齡層。25公里的挑戰，對我而言，稍具困難度，一路平穩踽踽獨行，偶爾停下腳步，補給一些食物及水分，順勢休息欣賞周遭美景，不敢停留太久。一會見一位太太趕上我，原來我不小心，相機從我背包滑落地上而不自覺。幸運如我，回贈與她一個同團團員精心製作的中國結，她也為意外收穫，開心不已。其實相對她撿到我未來幾天將為美麗的挪威及丹麥行作紀錄的寶貝，我的心情才真的是充滿感恩。





參與健走者不乏瑞典士兵，有一次當同事拿起相機為我拍照，突然有2位人高馬大的士兵閃入鏡頭，好像左右護法。我站在兩人中間，頓時覺得自己變嬌小了，難得有小鳥依人的感覺，哈哈。基金會的志工也是我的同事許新華先生，除押隊走在最後，照顧並鼓勵落後團員外，同時也是隨團攝影師，為大家紀錄留下許多珍貴回憶。基金會的純湘小姐貼心的服務熱誠和親切，更是擄獲每一個人的心，她幾乎全程招呼

打點團員所需。健走中，來回穿梭鼓勵並幫團員加油打氣，還負責大會聯絡接洽事宜。看她瘦小的個子，忙進忙出，真的讓人覺得不捨。晚上用畢晚餐，她和紀姐甚至充當護士，為團員療傷，大家笑稱是進場維修。還有其他熱心團員協助準備餐包，幫忙司機搬運行李等。有他們真好，讓人覺得好窩心。

第二天健走，從上午8點出發，約下午2時30分抵達終點，一路經過三個路檢蓋章，終於取得IML國際健走兩天50公里的證書，得來不易。這天經過著名的挪威森林、清澈湖泊、美麗住宅區、金黃色已收割麥田、公路，時而森林小徑，忽而麥田草堆，繞著美麗湖泊走。透過森林小徑的樹木叢林，看見湖泊旁邊的美麗沙洲。走出森林小徑，看到挪威人住家悠閒舒適的恬靜，週遭都是可愛童話般的房子，讓人羨慕不已。走出住宅區，忽而又見收割完畢的麥草田，黃澄澄一大片，煞是好看，甚至看兩三人來自丹麥的健走隊員，坐在麥草田裡，悠閒地喝著啤酒，好不愜意。對於很少在一天走路25公里的我，最後看到標示還有5公里，心裡五味雜陳，開心的是終於剩下5公里，但是5公里還要走約1個多小時，愈發覺得這5公里怎麼這麼長。還好路上還有當地婦女教我採摘路邊小紅





莓，且顏色愈深紅愈甜，分散我一些無奈的注意力。

大會閉幕式演唱中華民國國歌是最令人感動的時刻，一位荷蘭人音樂教授，現為心理學家，用一支小小喇叭吹奏出中華民國國歌，感動現場所有台灣人。另又聽說丹麥人明年將組團來台，參加我國主辦的IML國際健走，他們已開始著手了解台灣。現場和我們合唱二隻老虎，歡樂大家。大會現場展示團員孫勇吉先生(外號頭目)手工親製天鵝工藝品，準備送給

大會志工，卻引來一群老外婆婆媽媽們圍觀，愛不釋手，頻頻詢問是否出售？很可惜讓她們失望了。

國際健走贏得友誼、健康外，欣賞挪威美麗山水，怡情養性，又習得該國人民重視生態，保護環境的努力。摸蛤兼洗褲，真的是一舉數得。只要有一顆年輕的心，還算健康的身體，你我都可以參加健走，走出健康，走出一片屬於自己的晴天。





希望同樂會

文／黃盈樺

一趟清幽小徑歷史之旅

●7月27日星期六，希望同樂會北部場次來到了大直舉辦。7月正值酷暑，不禁聯想到上次宜蘭冬山河沿路上因樹蔭很少，不少熱愛健走的民眾被艷陽高照的太陽給曬到不敢領教，還擔心他們會不會因此而打退堂鼓時，看到滿滿的人群，甚至還有在宜蘭冬山河參與健走的熟面孔，心中我給了自己一個OS：我多慮了！

本次希望同樂會健走路線從劍潭古寺出發，沿途經過賞蝶步道、劍南山、外雙溪、原住民文化主題公園，終點在國立故宮博物院前的臨溪區民活動中心，全程約7公里，沿途除了有兩旁的樹蔭及涼爽微風，更有不少廟宇；其中最值得提的就是本次的集合地點——「劍潭古寺」。「劍潭古寺」原本不在大直，寺如其名，原位於劍潭，古寺初建於劍潭北岸、劍潭山南麓，背山面水，風景清幽。乾隆38年（1773年）吳廷詰等人重建，因寺臨劍潭，改名「劍潭古寺」。日據時期才遷移至大直現址。目前劍潭古寺，因為極具歷史保存價值，特由台北市政府宣佈為市定歷史建築。

走在劍南路，有幾次聽到民眾有趣的互動對話，藉此和大家分享。像有民眾就會跟朋友比誰的活動章蓋得比較多；有的還問工作人員下一場是何時？因為，他想要趕快累積，不想輸給他朋友；甚至有的還



專程從新竹、宜蘭跟朋友及家人相約來一起拚健康，發掘新的健走景點。有一位民眾告訴我，自從一起參與了希望同樂會，他才發現到在台灣原來還有這麼多條優美的健走路線。像今天在走路的過程中，有徐徐涼風吹著，整個人浸淫在大自然的懷抱，他說「這就是我想要的休閒活動。」活動結束後他蓋完活動章笑了笑跟我說，「下一場再見面喔！」我想，這就是我們辦活動最大的感動！忙碌的生活讓你精疲力盡嗎？嘿！那就快來與我們基金會一同健走吧！





希望同樂會

文／郭益璋

走向台灣中心

●8月10日是中部的第二場希望同樂會，這次我們選擇南投埔里台灣地理中心碑做為集合地點。路線是由台灣知名赤腳夫妻孫正春夫婦推薦的當地私房景點。出發後，首先映入眼簾是一片又一片綠油油的茭白筍田，不時還會在某戶人家門口看到埔里原生種松樹—台灣五葉松；在經過香火裊裊的當地信仰中心—地母廟時，也感受到神明正庇護著我們這群過往旅客。路程後半段林蔭蔽天、潺潺流水陪伴的哲學步道，令人忘卻仲夏的酷熱。

這一場同樂會雖然沒有舞台、帳篷，也沒有紀念品，食宿、交通、保險都還要自理，但挾著累計希望活動章之故及台灣地理中心的魅力，有近60位民眾從台北專程南下參加這場活動。活動當天加上孫正春夫婦所帶領的水沙連挖金隊，以及國史館台灣文獻館志工們，共有一百多人參與。

基金會以同樂會形式推廣日行萬步，已用雙腳走過宜蘭冬山河畔、雲林虎尾空軍眷村、南投埔里台灣地理中心碑，這些台灣各地優質健走路線，也有越來越多人跟隨我們一同到台灣各地趴趴走，這著實讓基金會同仁們感到無比欣慰。即便是沒有紀念品的活動，仍有許多愛健走的民眾一起同樂。看到這些熱情參與



希望同樂會的民眾臉上都充滿笑容，一點都沒有疲倦感，也是為以推廣日行萬步為宗旨的基金會注入一劑強心針。





【舒果首度號召千人行 2000萬步邁向健康】◀

舒果首度號召千人行

圖文／舒果

2000萬步邁向健康

●王品集團旗下舒果新米蘭蔬食，自2010年成立以來，以義式蔬食料理，強調【自然、健康、美】的飲食風格，大獲市場好評；2013年舒果首創餐飲服務業跨界舉辦大型戶外健走活動，同時也是王品集團目前14個品牌內，規模最大的品牌活動。

活動甫開放報名，不到24小時，免費的2000位名額立即爆滿，其中25~35歲的報名者佔了7成以上，更不乏三代爺孫同堂、上至高齡近80歲的長者，下至7個月的小娃娃，都來共襄盛舉，更有朋友變裝蜘蛛人，逗趣的姿勢成為全場焦點，增添不少活動歡樂氣氛，證明健走已是全民潮流新活動，尤受年輕

朋友歡迎；甚至還有當天8月3日的壽星，透過健走來慶生。

炎熱的天氣絲毫未減喜愛健走的朋友們的熱情，健走正式開始前就擠滿了整個水岸廣場，活動由紀姐、王品集團戴勝益董事長、舒果李叔翰副總經理以及台北市體育局丁若亭副局長一同開場，與大家進行充滿活力的暖身操，現場鳴槍宣示後，陪同2000多位熱愛健走的好朋友邁開大步，由自來水園區水岸廣場沿著河濱自行車道進行7公里來回健走，總計走完2,000萬步，健康達標！來自舒果全台店鋪的夥伴更充分發揮王品集團優質貼心的服務，在往





返7公里的路線上不間斷地提供飲水給到場的朋友們，獲得了高度的肯定，預先完成報名並當天走完全程的朋友，舒果也以套餐五折券回饋。

舒果自創立以來，不僅提供「均衡蔬食」，更提倡健康的生活態度，今年更首度主動號召民眾走出戶外，擁抱陽光，正和王品集團推行16年的日行萬步活動相呼應。為此舒果團隊群策群力地用了一年的時間醞釀及策劃，也由衷感謝希望基金會在籌備期間無私地分享長時間累積健走的經驗，為舒果奠定日後推動「健康公益」的里程碑。





中華民國一〇二年十月

【會員心得分享 春天 蘭嶼 下鄉健走】◀

【會員心得分享】

春天 蘭嶼 下鄉健走



來去台東
搖搖晃晃 跨過黑水溝
驚濤駭浪 我們吐過
懸崖絕壁 我們攀過
來到遠古的侏羅紀
住進五爪貝
學習 遠離都市可以怎樣樂活
學習 一起回歸學生共同住宿
的團體生活
學習 一起成長與愛
就是這樣的下鄉健走 行動私塾
我們一起走過



帶著鋼盔 開著坦克
前進 前進
不要再轟炸我了
我們是打不沉的軍艦
軍艦岩瘦成僅存的軀體
仍迎著風浪前進
我們是一群
打不垮的蘭嶼海上勇士
從五孔洞
窺見不同信仰與崇拜的自由
爸媽不要爭吵 孩子來當和事佬
玉女岩在告誡我們
看看雙獅如何恩愛 長相廝守



我們向地底人學習拼圖
用彩繪與雞毛裝飾
拼出美麗與驕傲
祈求平安與豐收
蘭嶼是我們的避風港
拼板舟是達悟族的象徵
世代代代永流傳
我們像幼稚園大班的小孩
對芋頭冰淇淋 有種飢渴
學習怎樣摸黑
吃冰淇淋不要流到衣上
學習開沒有牌照的車



朗島部落的孩子 天真純樸
水源洞是他們的遊樂場
邀我玩家家酒
請我吃龍蝦、飛魚與可樂
在這純淨的國度 天使不設防



天這麼黑 風這麼大
我們捕飛魚去
不論海浪多搖晃
也阻止不了我們想飛的心
蘭嶼的生活鬥士
肩上扛著巨大的飛魚
它不重 它是甜美的負擔



朗島部落的勇士
地下屋中保存著盔甲
羚羊、山豬牙是戰利品
會講日語的朗島部落阿伯
想必喝著保力達B 眼睛炯炯有神
如同震撼人心的火龍張牙舞爪
滔滔不絕如同綿延流長的象鼻
訴說蘭嶼一代一代動人的故事
照見東青灣的藍



上大天池 回望小蘭嶼
路再怎麼艱難
跌倒了就爬起
沒有路就攀岩
攻頂 獎賞一池亙古的幽靜
頓時忘卻一身疲憊
山豬 金蛇 羚羊 栩栩如生
在我們眼前幻化 如臨侏羅紀



我們踏著青青草原追逐落日
夜觀星空數著沙斗
輕輕地飄 一顆心掛在鐮刀月
靜靜地聽 萬物怎樣教導我們
在黑夜中與角鴞比賽誰的眼睛大
親眼看見一夜花
只在黑夜展現最美的面貌
無爭吧 人們

2013. 4. 12~15 林進宗
台東-台北火車上 稿
回家後完潤



【會員心得分享】

波特蘭健走活動 參加感想

國立陽明大學 邱榮基 教授
台北市立大學 畢璐鑾 教授



前言

● 2013年8月11日(星期日)上午八點我們全家參加在美國波特蘭市區舉辦的健走活動，全程5.5 miles(8.8公里)，耗時2小時15分鐘，全家於10點15分抵達終點；沿途欣賞青山綠水的風景，主辦單位在每個路線設置多個中繼休息站，提供點心、水果、飲料以補充參與者的體力。我們的成員包括兒子Quincy，媳婦Liz，19個月大的小孫子Ray Ray，以及剛出生73天的孫女Abby。在健走過程當中，除了體能上的提升之外，由於路途中專注於完成健走未受外界干擾，家庭成員之間談笑風生互動良好，讓我們全家擁有一個愉快的心情完成健走郊遊。

活動內容

主辦單位Providence Medical Group之活動舉辦宗旨為「宣導家庭從事休閒運動以達到健康的目的」，他們在活動前一天舉辦健康展覽，設置攤位提供免費血壓測量與心臟健康諮詢等醫療服務及提供波特蘭休閒運動資訊。今年參加第18屆 Providence Bridge Pedal

的自行車者及健走者有18,000人，活動橫跨波特蘭市的10座大橋。此活動是美國第二大/世界第三大的區域性休閒自行車及健走活動，其中路線特別安排了兩座高速公路大橋。參與者能選擇不同的路線，13 miles至36 miles的自行車路段，依參加距離繳交不同報名費\$30至\$60美金之間，限額16,500人；12歲以下的小朋友有特別設置的3 miles路線，可有家長陪同，限額1,000人，為鼓勵小朋友參加3 miles自行車組，家長與小孩免交報名費；5.5 miles的健走限額1,500人，每人報名費\$25美金。大會的志工全部是退休的銀髮族，許多物資由企業贊助，報名費收入捐給醫療機構，活動結合美食街讓參加者可以免費進場，2014年舉辦日期為8月10日，網站<http://blog.bridgepedal.com/>。

結語

為提升國人健康，台灣運動團體、醫療機構與贊助企業，未來可以考慮在舉辦自行車、路跑或馬拉松等相關體育活動時，同時結合「健走」進行城市休閒運動的推廣。



別開生面的「寵物健走日」

文／本刊編輯室

●8月3日，一場由拜耳公司所舉辦的「第一屆寵物健走日」在華山文創園區舉辦，本期主編在好奇心驅使下，特地前往一探究竟。心得是未來任何活動只要冠上健走兩字，參加者心中普遍認定是：至少賺到健康。健走，顧名思義不就是為「健」康而「走」嘛！甚至，說不定早年為特定訴求而舉辦之「○○○(大)遊行」，將來會以「○○○(大)健走」做為號召。

這一天，本期主編有生以來第一次目睹數百寵物

齊聚叫陣的場面，也對這些寵物受主人寵愛的程度開了眼界。其中，一位寵物主人告訴本期主編：之前覺得日行萬步不容易，但在「HARU」成了家庭成員後，一天一萬步變得一點都不難，牽HARU健走是一天最開心的時刻。「我們出門遛遛的最高紀錄是一萬六千多步。」HARU50歲左右的女主人驕傲地說。其實，媒體曾多次報導：「因養了寵物，主人從此日行萬步」的趣聞，這次的寵物健走日，讓寵物主人個個眉開眼笑，阿貓阿狗受寵而驕！



▲數百隻寵物齊聚華山文創園區。



▲在寵物背上貼上QR Code並要幫牠按讚。

2014元旦健走預告

文／本刊編輯室

時間：2014年1月1日(三) 上午8點30分

地點：圓山捷運站旁花博廣場

●元旦健走開辦至今，連續十年順利圓滿，明(2014)年元旦將是第11年舉辦。

由於今年1月1日在圓山花博廣場舉辦的2013元旦健走，不管是集合場地的方便性、路線沿途景觀的多樣性，以及健走距離的大眾化，受到許多參與活動朋友的肯定，因此活動結束前紀姐便和大家相約明年同一時間、同樣地點再相見！

報名2014元旦健走除了可參加頭獎三名現金10

萬元的幸福摸彩活動之外，如您有報名參加2013元旦健走而拿到癸巳蛇年紀念幣章者，連同這次2014年的第2枚(即甲午馬年紀念幣章)就能在2015元旦參加「活動紀念幣章特別抽獎」。另外，手上有希望護照，且完成活動戳章蒐集者，還可參加現金6萬元的「希望護照特別抽獎」。擁有希望護照的朋友，記得在11月底前將抽獎卡寄回來喔！

再次感謝多年來熱情參與元旦健走的公民營企業、機關行號、媒體朋友，2014元旦健走敬請繼續支持、響應。



▲2013元旦健走一群熱血青年上台激動道心情。



▲寒風細雨人群不散，2013元旦健走溫馨滿滿。



本會動態

「行」銷台灣一日志工

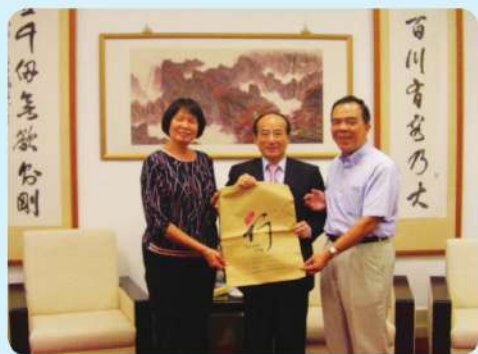
●「行銷台灣，我們都行；行銷台灣，紀姐最行！」這是8月11日桃園機場免稅店工作夥伴，對「行」銷台灣一日志工紀姐的熱情回應。紀姐在國家大門的一日志工，從6月開始將持續至12月。原來，熱情是可以彼此感染的。在經過6月、7月兩次接觸後，機場免稅店同仁有感於紀姐的親和與熱力，在看到紀姐與隨行志工經過店門口時，齊聲以「行銷台灣，我們都行！」做為回應，此舉讓活動參與成員窩心不已。



王金平院長七度代言元旦健走

●8月15日，紀姐在連總監陪同下前往立法院向長期代言元旦健走的王金平院長致謝，同時也邀請王院長於2014元旦當天能親臨活動會場為參加民眾抽出幸運大獎。

多年前一次偶然機會獲悉王院長每天清晨健走健身，本期主編於2006年第4期【百萬聚樂步】季刊為王院長健走做專訪，同時也由紀姐親邀王院長為希望基金會一年一度的元旦健走代言。當天的拜訪，紀姐特別致贈一只她擔任「行」銷台灣一日志工送給出境旅客的行動背袋給王院長做為紀念。



同德扶輪社支持希望 感謝李志恒董事促成

●在今年父親節這一天，紀姐受本會董事、同時也是恒暉國際的李志恒總裁(左2)之邀，中午抵達圓山飯店和同德及同慶扶輪社的社友們餐敘，餐後接著由紀姐進行約40分鐘的「行的奇蹟」分享。在分享的過程中，社友們對於健走所能帶來各層面的影響及價值非常有同感，現場的互動也相當熱烈。會後，同德扶輪社為表示支持本會的理念，特別捐款兩萬元做為健走推廣基金。除此之外，李志恒總裁還特地向本會購買行帽送給現場每一位與會者。在此特別藉由本文感謝一路以來用各種形式支持本會推廣理念的朋友，有您的肯定，「希望」才能持續！



- 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。

【榮譽會員】

陳 歆
張孟月
桂亞珍
許碧勳

楊玲女
張郁鳳
邱仲田
王秀玉

【年費會員】

蔡東綺
蕭雅芳
陳奕寧
劉小鳳

孫勇吉
趙香美
韓瑞宇
林惠美

陳莞菱
林潔懿
林佳慧
陳楚方
彭湘森

王長芳
賴素娥
游勝宗
賴鈺卿
張瀛榮

王澤政
吳 娟
羅素蘭

【捐贈】

陳志宜 50,000

感謝芳名錄

註：以上資料自102年6月16日至9月15日止

運動傷害必學

肌內效貼紮

不含藥更有效

肌內效講座資訊：



社團法人
中華肌內效協會
Chinese Kinesiology Taping Association

- ◎報名費：**600元**（內含講義及一卷肌內效貼布）
- ◎請攜帶剪刀與短褲
- ◎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 中華肌內效協會官網

f 肌內效好好玩-肌貼diy

1988 - 2013
25
週年紀念
YEARS OF
INNOVATION

NEW
三截式
健走杖

金色年華
旅行良伴

大小
碟盤

方便
收納

適合各種地形/天候/季節

防免運動傷害：

- 1 下關節痛
- 2 腕骨壓迫
- 3 韌帶受傷
- 4 腳筋膜炎

時尚粉

閃耀金

晴空藍

愛行者北歐式健走
骨科權威 蔡凱宙醫師倡導的高桿正脊全身運動

專題演講網址: <http://0rz.tw/7J12h>



保護
膝蓋



端正
脊椎



25%
75%
強健
肌力



獨特
握把



獨特
鞋底



五星級
教學手冊
DVD



PC Home
商店街!



Yahoo!
超級商城

愛行者健康生活館 電話:02-2732-1539 愛行者健康生活館 電話:07-550-8137 愛行者健康生活館 電話:07-225-1413 免付費專線: 0800-399-089
台北敦南店 高雄凹子底店 高雄文化店

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：其實真正的受患者，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





阿瘦集團董事長
羅榮岳

名節目主持人
謝震武

用心，做到最好

阿瘦皮鞋了解，每個台灣人都很打拚，
所以我們要更用心，為每個台灣人做最舒適、最好穿的鞋，讓台灣走的更好。

阿瘦皮鞋 連續三年榮獲台灣精品獎

創立超過60年，阿瘦皮鞋一本初衷，秉持著認真精神，開發出一雙雙符合台灣人需求的好鞋，就算是看不到的細節，也要用心做到最好！2013年再次通過了嚴格的評選，連續三年榮獲台灣產品最高榮耀『台灣精品獎』肯定。同年也再次榮獲『男、女鞋理想品牌第一名』殊榮，肯定了阿瘦皮鞋用心做到最好的堅持。

謝震武親身體驗，健康與舒適兼具的優質好鞋

作為阿瘦皮鞋多年的代言人，謝震武最能直接感受到阿瘦皮鞋的精益求精，每年都在進步，尤其是今年新推出阿瘦頂級氣墊鞋—挺霸系列，獨家研發「3A全掌氣囊」，穿上後能明顯感受壓力均勻分散，走起路來更輕鬆、舒服。有效降低了肌肉的疲勞感，進一步舒緩關節壓力，還能幫助維持行進中的正確步態，給雙腳最頂級的舒適。這正是阿瘦頂級氣墊鞋挺霸系列—「3A全掌氣囊」，「抗疲勞、抗壓力、抗震動」的特點。

此外，挺霸系列的透氣真皮，吸濕又散熱，也讓他感到很窩心，即使在炎熱夏季，雙腳依然能擁有最舒適的感受。有了挺霸系列的一路相挺，無論是生活或工作都能走得順心，邁向成功。

唯有真誠、體貼、用心，才能贏得消費者的心

「堅持做台灣最好的鞋」，是阿瘦皮鞋不變的原則。每一雙鞋都堅持真材實料、講究最好的皮料，以最符合人體工學的設計，製作最適合台灣人的鞋款，愈是看不到的細節，愈要用心做到最好。

『我們是台灣在地品牌，當然要為台灣人做最好的鞋』阿瘦集團羅榮岳董事長常常這麼鼓勵著員工。他認為在地的品牌，更應該用良心當材料，不僅讓商品成為精品，最重要的，是要為每位打拼的台灣人做出最好的鞋，讓大家穿得更舒適，邁向更好的未來。



台灣精品
2011

壓心鞋系列
尊爵紀念鞋
咖啡鞋系列
超能耐高墊鞋系列
新3E耐走鞋系列



台灣精品
2012

彈心鞋系列



台灣精品
2013

雙密度高彈力氣墊系列
雙料舒適系列
3A全掌氣囊 挺霸系列
花心系列

阿瘦頂級氣墊鞋 挺霸系列



都會紳士
10013000285



休閒紳士
10013000288



運動休閒
10014000180



A.S.O官網-手機版



A.S.O FB粉絲團



阿瘦皮鞋

客服專線 / 0800-027-688 官網 / www.aso.com.tw