



發行人／紀政

百萬大步



本期精采要目

- 1 ● 編輯室手記—持續一甲子的「初一會」
- 2 ● 2013希望護照年度大獎 幸運得主心得感言
- 3 ● 紀姐隨筆—復古教育 共同努力

► 2014 元旦健走

- 5 ● 元旦健走 綻放陽光與笑容
- 6 ● 一萬步的風景

► 2014 烏來萬步走春

- 7 ● 烏來走春 健走之樂
- 9 ● 萬步走春 舒服 幸福

► 會員心得分享

- 11 ● 希望基金會與我
- 12 ● 從不運動到愛上健走
- 13 ● 你行 我行 大家一起向前「行」
- 14 ● 千里之行 始於足下
- 15 ● 「三六九健走社」&「計步環島趣」
- 17 ● 愛行者賢伉儷 為健康齊努力
- 19 ● 活動預告
- 20 ● 本會動態

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。



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



中華民國一〇三年四月

【編輯室手記—持續一甲子的「初一會」】◀

2006年1月1日創刊／2014年4月出版（期數：第三十四期）

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

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

●3月1日週六中午，相約紀姐八里水岸漫步，分享年來極其特別之心境與感受。一路上與認出紀姐民眾，彼此開心招呼、要求合照，紀姐照例來者不拒。其中有一小段車水馬龍、人聲鼎沸，紀姐說：真的誇張，假日有時連走都走不過去。原來，「媽媽嘴咖啡」已成為八里左岸的一處打卡點。

到渡船頭折返，稍後紀姐與一對來自嘉義夫妻檔相約水芙蓉。閒聊沒多久我表示必須先告辭，因為今天3月1日，我要陪父親去參加「初一會」。

「初一會？是你說過連爸爸那已經超過半世紀、每月1日的固定聚會？」紀姐問。

「是，都快滿一甲子了。」我答。

「每月一次持續一甲子，相當不容易，值得跟大家分享。」紀姐提議。

本期主編從命，就介紹這麼一個在臺灣幾乎是最長壽的「換帖會」。21年次的父親，服役時11位同部隊麻吉相約退伍後，每月初一固定聚會。一

持續一甲子的「初一會」

《編輯室手記》

文／連錦堅

年12個月，跳過農曆春節，11人正好每人1年當1次爐主。11位結拜兄弟，當年發起人如今僅剩2位，但「初一會」一年11次的聚會卻未曾間斷，原來先走的換帖弟兄，都由第二代接下棒子出席，這是「初一會」最特別的地方。

「持續，可讓小事成大事。」王品戴勝益董事長去年11月11日「全民健走日」談到他1997年10月決定開始執行日行萬步時，就有如此信念。經營餐廳「物超所值」、「以客為尊」，大家都在說、也都在做，不算是什麼大事，就憑「持續」因而成就今日王品。「初一會」每月一聚是小事，持續60年不斷，就成了好故事。

【百萬聚樂步】目標——有百萬國人，每天為自己「健」康，隨時開心地在「走」路。

我們持續地推廣、不斷地呼籲。日行萬步有益身心，如今也已成爲臺灣眾所周知的健康樂活常識。

持續，還真是美麗！



▲延續一甲子的「初一會」不僅是第2代接班，也有第3代前來感受「持續」的美麗。



2013希望護照年度大獎 幸運得主心得感言

文／林光修



▲ 2014元旦健走頒發希望之光徽章。

●兩年前，即使有登山習慣也不抽煙、喝酒，自認身體健康，卻也因中風而「躺」著進醫院。在聽從醫師的建議，加上自我心理建設健全，我以健走踏上了復健之路，然後用跌破醫生眼鏡的速度，「走」出了醫院。

在一次偶然的機會下，參加了希望基金會主辦的2013元旦健走，獲得了一本「希望護照」，因而開啟了健走旅程。

基金會在去年辦了多場的同樂會，從「公館—碧潭」開始，到最後一場的「礁溪跑馬古道」，正可謂臺灣從東到西，從南到北走透透。加上許多希望護照適用場次，總共參加了18場，蓋滿兩本希望護照。同時也獲得一枚「希望之光」獎章。

雖然這些活動都沒有大山大海的壯闊景致，卻因心中堅定的意志驅使我一步一步走完全程，健走時流下的汗水與雨水，讓回憶成了甜美果實。也體認到「每日一萬步，健康有保固」的意涵。秉持著這樣的體認，2014年只要是希望護照適用的場次，在能力許可下，都會參加出席。

最後，感謝希望基金會工作同仁辛勤的付出！



▲ 本文作者。



▲ 希望同樂會—碧潭。



▲ 希望同樂會—冬山河。



紀姐隨筆

復古教育 共同努力

●2014年2月5日基金會網站有一則來自L同學給我的留言，內容如下：

在讀新竹東門國小的時候，就曾經看過您的身影出現在操場，也因從小就聽聞過您許許多多的事蹟及驚人的紀錄，所以當時也特別地興奮。傳說中飛躍的羚羊也不再是傳說了，偶像活生生地就在眼前，當時的畫面和心情到現在還是歷歷在目。現在因為升學的需要，想請您幫忙寫推薦函，也希望您能不吝指導。

是偶像抑或粉絲，其實一點都不重要，感動的是一位優秀的高三生，為自己的理想找達標的方法。

聯絡上後得知這位L同學十分熱愛田徑運動（100公尺11.4秒、200公尺23.7秒），電話中，他興致勃勃地與我暢談我們共同的最愛—田徑。之後我們不僅相約在清大見面，我更介紹任教於新竹商校、曾經是國內短跑高手的鄭玉珠老師，以及她的夫婿一任職於新竹培英國中、亦是位成就卓越田徑教練的陳振鐘老師，拜託他們能給予L同學速成的技術指導。

對於如此一位胸懷大志、擁抱理想的年輕人，當然是義不容辭地承諾推薦。推薦信內容雖顯冗長（全文見第4頁），但因唯恐審閱資料的資淺教師或職員不知清大和竹中的優良傳統，而使L同學的「清華人」夢空。

謹以推薦函內容與大家分享，並邀請我們共同努力促使教育界的所有校長和老師人人皆「馬約翰」，個個都是「辛志平」！此即國家之幸、學子之福。

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



（上圖）1991年8月16日受邀參訪北京清華大學與矗立於校園的馬約翰教授雕像合影。

（下圖）1968年墨西哥奧運得獎後，返國與「亞洲鐵人」楊傳廣先生環島推動「一人一元建體育館運動」，行程至家鄉新竹時，適逢竹中舉行校運會，兩人攙扶辛志平校長繞場一周。



推薦函

●2012年，「哈佛小子」林書豪掀起了陣陣的「林來瘋」，連美國總統歐巴馬也為學弟瘋狂；2012年，永不放棄的「小綠綠」北一女籃球隊登上HBL后座，寫下歷史新頁；同樣是2012年，沒有體育系、體育館的臺灣藝術大學，力克傳統強隊文化大學，摘下大專籃球聯賽UBA的冠軍獎盃，技驚四座。

2009年，由美國哈佛大學John Ratey教授原著，臺灣野人出版社翻譯的「運動改造大腦—EQ與IQ大進步的關鍵」中譯本出爐，該書中所強調運動的重要性，令國內體育界及教育界為之興奮，也引起馬英九總統的關注，運動與3Q（HQ、EQ和IQ）的連結也因此書而成為近年的熱門話題，我本人一直以來致力於改變國人認為「運動員頭腦簡單、四肢發達」的刻板印象，自願四處散播「運動與3Q」正確觀念的種子。

1966年12月，第五屆曼谷亞運會結束後，我歸國返回家鄉新竹，前往在新竹復校的清華大學拜訪體壇前輩張齡佳教授（畢業於北京清大，同時也是相當傑出的十項全能國手，清大復校後被延攬成為首任體育組主任），他興致勃勃地告訴我「清大的精神就是馬約翰的精神」，並細數馬約翰教授（1882-1966）對清大運動風氣至鉅至深的影響。馬教授於1914年受聘到北京清大任教，他首教化學，後自動請纓教授體育，同時，在馬約翰和各有關人士的支持下，清大還規定學生必須在體育方面達到一定標準才能畢業、才能出國留學，並堅持延續學校的優良傳統——「人人上操場，天天勤鍛鍊」。聽完張教授的描述，我對這位素未謀面的馬約翰前輩不僅是肅然起敬，且視為生命中的標竿。遺憾的是，在得知他深遠貢獻及精神的這一年，同時也是他仙逝的時候。

無獨有偶，「新竹」這個地靈人傑的地方，在臺灣光復、日本政府離臺之後，國民政府派遣一位在我心目中與馬約翰教授一樣偉大的教育家—辛志平校長，接掌新竹中學共三十年，由他傳承下來的人性教育和自由學風在竹中校友心中開花結果，他所堅持「體育、音樂、美術不及格無法畢業」的原則，令學生在校時咬牙切齒，但畢業後進入社會時卻又個個銘感五內。

L同學來自新竹中學，對於辛校長當年在學校所傳承的精神，除了認同，更是身體力行。一份對田徑運動的單純熱愛，一種追求文武雙全、術德兼修的積極態度，還有一顆希望未來能以其專業能力為社會運動風氣及國家體育發展服務貢獻的心，我能從L同學身上感受到一種與眾不同的精神與熱忱，看見有如此的年輕人，我內心忍不住感到欣喜。

我相當期待L同學能夠秉持著新竹中學及清華大學的傳統精神，在個人專業知識及體育運動持續發展，以一步一腳印的踏實態度，逐步實踐自己許下的願，同時也成為五育並重的榜樣。

推薦人

希望基金會 董事長
民國103年2月20日

紀政





中華民國一〇三年四月

【2014元旦健走—元旦健走 綻放陽光與笑容】◀

【2014元旦健走】

元旦健走 綻放陽光與笑容

文／郭益璋



▲藍天襯映著花海還可望見遠方的圓山飯店。

◀摸彩時，民眾都緊盯著舞台，連捷運下方也都站滿了人。

▼大夥都爭相與佈置物拍照。

●2013年12月底，臺北連續下雨天數紀錄已經快創百年新高，先前的幾次活動場勘，也都是被淋得濕漉漉，內心已有最壞打算，已對元旦當天氣候不抱太大希望。直到活動前三天最後一次路線上的確認，已可以不用撐傘，路勘時還跟同行者開玩笑地說：不奢求元旦當天出大太陽，只希望保持這樣不下雨的天氣，就很滿足了。

老天爺應該是非常認同基金會在推健走運動！元月一日不但一掃連日來的陰雨綿綿，久違的太陽也出來露臉。突如其來的天氣轉換，讓民眾都想出門曬曬快發霉的骨頭，好好伸展四肢一番。所以今年元旦雖然還是限額6000人，但在媒體及老天爺的幫忙下，會場湧進了上萬人，許多民眾即使沒有報到名，也想來參加這場年度盛會。這是創辦元旦健走活動以來參與人數歷史新高！最後再等待抽出頭獎10萬元時，連捷運月台上也都站滿了人。這盛況，大概只有偶像歌手演唱會可以比擬。

中華職棒人氣球星周董一周思齊，前一晚雖然去參加臺北市政府舉辦的跨年活動，但當天仍起了個大早，與好朋友—世界級超馬好手陳彥博共同參加元旦健走，我們也見識到運動明星果然不同凡響，一出現就吸引了媒體注意，麥克風都往他倆聚集，讓新聞標題都以活動名稱與他們兩人的名字為主。

2014元旦健走承襲去年手繪風格，邀請知名的網路插畫家為元旦健走設計主視覺，從舞台背板到沿路上



的直布旗都是活潑、有趣的主角率領男女老幼一同參加健走的模樣，讓參加民眾都驚呼「太可愛、太犯規了」，爭相要與各式各樣製作物合影留念。

最後，2014元旦健走能夠圓滿成功，每位參與民眾都帶著愉悅的心情回家，首要感謝三家主要贊助：中華郵政、中華電信、臺灣菸酒的大力支持，還有各機關首長們如立法院王金平院長、體育署何卓飛署長、臺北市政府陳永仁秘書長…等等，不僅推廣健走運動不遺餘力，大家更都以身作則成參與活動，為民眾的典範。還有恒暉、愛行者及中山區健康服務中心…等許多相關單位協助，在這些單位的幫忙之下，讓元旦健走能夠連續舉辦11年；有你們真好，讓希望基金會可以持續推廣健走運動。



【2014元旦健走】

一萬步的风景

文／連錦堅

▼2003年12月27日連
老爸客串半日志工在
中山南路上。



▲日行萬步與環境保護的美麗連結。

▼如此畫面持續，讓我立刻決定以錄影方式將影像保存下來。

▼元旦健走會場盡是開心愉悅的笑容。



●2014元旦健走，來自荒野保護協會「一萬步的风景」令人感動。一幅純手工繪製的大面橫布條，由荒野保護協會志工帶到會場，將日行萬步與環境保護做美麗連結。把我喊住一起合影的是教育電台名主持人燕子，本名賴素燕，是希望基金會熱血榮譽會員。他們以行動肯定日行一萬步所帶來的風景與喜悅

另一個感動是：站在「花之隧道」出口高處，看到出隧道超長人龍始終不見尾，錄影留下的動人畫面，也在當天下午分享友人。「沒報名來的比報名的還多！」「至少有1萬5千人參與」我對媒體據實以告。從2004到2014，連續11年舉辦的元旦健走，去(2013)年寒風細雨，今(2014)年陽光普照，都有感人畫面，在集合廣場，在沿途。

找到當年(2003)年為宣傳第一場元旦健走，老爸幫忙在中正紀念堂施工活動直布旗的照片。當時，依舊健步如飛的老爸，因體骨老化受損，現在只能走走停停。年初三兄弟到齊，補拍老爸2014元旦健走沒能到場的合影

幾年前就提及：元旦健走將成為許多人相約聚會的場所，果真是如此。光是我所認識的，就有超過20個以上團體，藉由健康萬步走來共同迎接新年第一天，他們共同的心情是：這絕對是新年好的開始，萬步走之後心情開朗，人事物都變美麗。更多人對我們恭喜，是因為參加過、了解元旦萬步走意義的朋友，都已經將元旦健走排入每年第一天的重要活動行程。

明年元旦，花博廣場，咱們再見！



中華民國一〇三年四月

【2014烏來萬步走春—烏來走春 健走之樂】◀



【2014烏來萬步走春】

烏來走春 健走之樂

文／邱淑麗



●從沒想過，我會參加健走！更沒想過，我先生會陪我出來參加健走！因為，工作已夠累人，回到家，我們奉行「站不如坐，坐不如躺」的完全放鬆之懶人態度！有了第一次，就戒不掉了！

2012年底，報上發佈紀姐將帶領希望基金會舉辦2013元旦健走的消息，我一時興起，問老公「你看我能走得動嗎？」「不行！恐怕要叫我背妳！」就這樣，我報名了，還幫老公也報了名！因為，我只要能走完全程（不找他背），就算從日出走到天黑，他都要請客！雖說他天天都能請我吃香喝辣，但這意義不同啊！

果然！真的很累很累！抵達終點時，一坐上樹下石頭，腳就睡著了，心想，即使紀姐抽獎叫到我，我也要放棄上台領獎吧！沒想到，我這弱雞竟能完成5公里壯舉，當然要驕傲啊！於是，我開始期待第二次、第三次…

蘭嶼、劍潭古寺、礁溪跑馬古道、木柵國際健走、大雪山、2014元旦健走，我們都參加；雖然一樣感覺累，但明顯腿力一次比一次進步，只是，我必須努力調整呼吸、注意身體變化、維持步伐節奏，所以，在行進中仍無法多講話。

健走帶給我先生日常生活的變化與成就感，是連



▲本文作者走過烏來信賢步道吊橋。

很忙的大學生兒子及女兒都感受到且樂見的，所以，當我一邀烏來走春，適逢寒假的孩子們就欣然答應，同來分享健走之樂。

10公里，又是我這弱雞全新的一次挑戰！

從烏來停車場出發，經過烏來老街、瀑布商圈、勇士廣場之後，我們開始走在不見任何房屋、車輛的單純大自然之中，經雨沖刷過的空氣無比清新，穿進規律呼吸的胸膛，使得通體舒暢、頭腦清晰；而欣欣向榮的綠樹嫩芽，和含苞待放的櫻花，列隊兩旁歡迎我們；偶爾傳來悅耳清脆的蟲鳴鳥叫，迴盪在眼前四周的巍峨綠山之中，更增空靈絕美意境！

再看看圍繞身邊，子女的關心、丈夫的呵護，雖然途中曾短暫出現頭昏、臉色發白的狀況，但滿滿幸福充塞內心，無法以言語表達！

10公里，烏來走春刷新了我的健走紀錄！更深深烙印腦海的是，在寧靜綠色大自然裡，幸福走路的記憶！在那魯灣飯店午餐，再次讓我見識紀姐的好人緣，以及基金會會員們大家的熱情與團結，只是我女兒要回學校參加活動，不得不先離席，真是可惜啊！

感謝紀姐熱心推動健走運動、感謝簡老師教我們有趣又有效的暖身操、感謝純湘和所有基金會同仁的安排、更感謝這麼多同好熱情齊聚、互相鼓勵、共創美好回憶！





中華民國一〇三年四月

【2014烏來萬步走春—萬步走春 舒服 幸福】◀

【2014烏來萬步走春】

萬步走春 舒服 幸福

文／余文馨



▲健走大家庭開心聚首走春。

●春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。拋開課業、家事、公事等，換得輕鬆的心情參加一趟紀姐一手創辦的希望基金會烏來萬步走春，能走、能動、會做事、能替人服務那是一種福報，相逢相聚自是有緣，百年修得共船渡，千年修得共枕眠。末學難得一年有這麼一次貴賓級的健走自認很珍貴，因為平時不是被課業壓得喘不過氣，就是一堆的家事、私事處理不完，日復一日，此趟健走也見證了自己的身體實在太弱，也見識到各位前輩大哥大姐的健走功力，實在令小弟慚愧之至！

當報名後，就日夜期待那一天的到來，雖說光陰似箭，日月如梭，但總覺得時間過得好慢好慢！健走當天，雖然寒風細雨，但澆不滅我們熊熊烈火般的企圖心，騎著摩托車（家住新店）、穿著雨衣、帶著3G手機、簡便背包、雨傘等直抵新店捷運站，自認很早，

但到現場看到非常多的前輩大哥已到場，基金會服務人員已開始分配分組上車共5車，宛如就像小學生要旅行般的興奮，上車前免不了相互寒暄介紹、認識，因不常參加，故絕大部份都不認識。上車前紀姐開始加強喊話與鼓勵，幾個美麗又健康的工作人員也用擴音器介紹此趟行程及中午用餐地點、回來搭車時間及地點，並一再重覆敘述，就怕有人沒聽清楚而走錯了，真是細心！也準備了簡便雨衣及識別名牌、礦泉水發給大家，真是用心良苦！套一句廣告台詞（台語）：足感心咧！

在車上大家你一句我一句講笑話，大家笑成一團，工作人員再次自我介紹；在每人的識別牌後面也都留有名字及電話，萬一走失可以聯絡！這樣不知不覺已到烏來立體停車場；烏來曾來過，但健走還是頭一遭！故周邊的事物都覺得很新鮮；下車後在停車場



有電視名人教熱身操，說實在很受用，但我們都不常用，真可惜！

我的健走方式一向是一邊念佛號(南無阿彌陀佛)一邊踩著穩健的步伐，一步一佛號，有時默念有時出聲念，有時觀想，三者併用，如果碰到熟人或路人也會禮貌性點頭，或打招呼寒暄！

如果哪位師兄師姐見我忘了跟您打招呼，也請見諒，因為末學當下在觀想或念佛中！在我眼中，諸位前輩大哥大姊妹們都是未來佛，恭敬都來不及，哪敢怠慢輕視呢！只是個人福報不同，末學以前常發脾氣，不喜歡刷牙，老來臉相不討人喜，且牙齒幾乎掉光，變成「無齒」之徒，真是咎由自取，怨不得人啊！

健走路上看到巍峨的山壁，美麗壯觀有如銀鍊般的瀑布，呼吸著甘甜而冷冽的新鮮空氣及芬多精，口唸著佛號，真是人生一大享受，想想烏來這麼美麗乾淨而純樸的地方，為什麼住在當地原住民壽命都不長呢？是何因何緣何故？一路上思索著是食物不好呢？好喝酒呢？或生活作息不良呢？或是教育不普及或資訊不發達，或沒有生活技能呢？或殺戮氣太重呢？(早期原住民都靠打獵維生)，這些都有可能；雖然他們曾被西班牙、荷蘭、日本人統治過，絕大部份原住民都是基督徒，也常看到教堂，但幾乎沒有佛堂，路上商店所賣也有當地山產、土產及他們獨創的工藝品(很精緻且鮮豔奪目)也有承襲自日本人統治教育而產生的藝術品，何以日本人都很長壽，而他們比平地漢人的壽命還不如！何以如此，也請教過幾個前輩，也不外乎上述幾點，真令人惋惜！！

中餐末學是素桌，只有三位男士(包括末學)，其餘都是端莊美麗又莊嚴的師姐，讓末學訝異不已！因末學是二月出生，故每逢二月壽星都被叫出來慶祝一番，且跟紀姐合抱，真是又慚愧又驚喜！去年八里健走，只有末學一人慶生，實在讓末學臉紅到不知所措！也忘了說一些讚美祝福的話！隔壁大哥是永和登山會的會長，年過75卻聲如洪鐘，步伐健步如飛，跟著紀姐走過大江南北、日本、韓國、北歐及美、加，真是末學身邊的活字典，也讚嘆他活著很有意義，從他身上看到健走的優點及好處，末學走在紀姐後面，看她一步一腳印很踏實地走著，很輕巧很穩健，不急不徐，真是十足的健走典範；走在簡大哥的後面，聽他談天說地談笑風生，步伐輕快，要快步走才跟得上，不愧是復健大師；令人無比讚嘆！

人生哪有不散的筵席，離別令人依依不捨，互道珍重，明年再見！祝希望基金會馬年行大運，個個身體健康，美麗永駐、新春發大財、駿馬萬里！



▲二月壽星齊聚慶生(左一為本文作者)。



▲簡文仁理事長帶領大家做熱身操。



▲寒風細雨澆不熄勇腳熱騰騰的健走心。



【會員心得分享】

希望基金會與我

文／黃大龍



◀本文作者多次在健走活動中擔任志工。

●一個曾經擔任軍職26餘年的我，在國家政策改變之下，經歷「精實案」等，後來是一個人要做好幾份工作，每天在營區除了加班還是加班，經常加班到三更半夜，有時甚至還整夜沒睡，連運動時間都沒有。在辦公室坐久了，加上生活作息不正常，影響身體抵抗力變差，時常感冒小病不斷，到了休假日，只有一個想法：睡到自然醒。

退伍後，聽見有幾位學長弟，終身俸領不到一年就癌症過世了，這會兒我才警覺身體健康的重要，開玩笑的一句話：活得越久，領的越多！自己一定要找時間運動，能用走路到的地方，就不要搭乘交通工具，鍛鍊自己的身體。

記得在前年年底，突然間有個想法，想換個不一樣方式迎接新年，在網路查詢下，得知希望基金會2013元旦有舉辦健走活動，同時獲悉希望基金會是我們五年級生偶像紀政老師所創立的，毫不猶豫就報名希望基金會2013元旦健走活動，就這樣跟希望基金會結下美好的善緣。

2013年間，參加希望護照認證的活動多達16次。記得在2013年3月17日臺北醫學大學醫療體系主辦的萬人健康齊步走之烘爐地場次，讓我認識了益璋。2013年4月27日參加第六屆IVV國際市民健行大

會時，益璋陪伴我完成20公里路程，這是我退伍後第一次走那麼遠的距離，雖然隔天鐵腿，但仍舊完成，感謝益璋一路陪伴。在健走途中與益璋交談，讓我感受到希望基金會同仁都很優秀，辦個活動都要事前規劃及親自去勘查地形路線，活動當天每位同仁都熱情招呼每位參與者。

不到一年的磨練，我已經進化參加路跑，到現在已經完成了兩次半馬，10公里以上路跑也參加無數次，現在進一步參加越野路跑。不過，如果路跑跟希望基金會活動抵觸時，我還是會以希望基金會的活動為主，因為：如果不是希望基金會的活動讓我鍛鍊，我也無法參加路跑，現在的我已經很久沒有感冒生病，身體也健康了。

今年開春讓我最高興的一件事，就是我加入了希望基金會的【百萬聚樂步】榮譽會員，這是我對希望基金會的感謝與認同，我更願意在希望基金會辦活動時，擔任你們的終身志工。謝謝紀老師、連大哥、純湘、玟靜、益璋、佩琪及盈樺等，對我多方面的指導，我愛希望基金會的全體同仁，要向全體團隊說聲～你們辛苦了！願大家一同為希望基金會的永續經營加油。

（本文作者為退伍軍人）



【會員心得分享】

從不運動到愛上健走

文／林重仁

●我出生於民國36年，是一位遺傳性腳拇指嚴重外翻者。我的五隻腳趾頭緊密靠在一起，走動後，腳趾縫容易發熱流汗。在濕、熱、不透氣的環境下，正是細菌和霉菌大量繁殖的溫床，容易產生香港腳和腳臭，造成生活上的不便和困擾。腳丫子變形，不容易找到適合腳型通風透氣的鞋子。因為這個緣故，以前，我不喜歡任何運動，包括走路。

我知道不運動對身體不好，首先是身體會發胖，因此以嚴控飲食來對抗發胖。結果是體力不濟，容易感冒，因為感冒造成耳鳴無法醫治，迄今已達16年。

民國90年，我思索如何排除鞋子內部濕、熱空氣的方法。經過7年的摸索，我製造出一個強制排氣的鞋墊，並獲得美、日等多國發明專利證書。在一次因緣際會下，希望基金會採購我的除濕排熱專利鞋墊，我也加入希望基金會成為榮譽會員。每次收到【百萬聚樂步】季刊，閱讀專家學者和會員們的分享，我也樂意分享這些年自己的親身體驗、見證健走對我健康的改善情況：首先，這兩三年我幾乎很少感冒，耳鳴症狀不再惡化。原本看電視要戴150度老花眼鏡，現在不必戴。血壓126和73，沒有腰、肩、頭部疼痛問題。我實際年齡67歲，很多朋友說我的外表跟我的學生差不

多，好像50多歲。上下樓梯，腳步輕快，身材標準，頭腦靈活。

我個人深信雙腳經常走路，會走向健康。親友一同健走，可以維繫感情。保持健康體重，身強力壯，加強自信。還可預防健忘、老年癡呆等好處，因此我們有必要將健走融入生活中。以上，是我個人親身體驗健走的好處。

健走、健走、相信越來越多國人會為「健」康而「走」。

（本文作者為虎尾高中退休老師）

編輯室按：

●林重仁老師成功研發的多國專利鞋墊，新唐人國際電視台曾以【高中老師自製鞋墊 克服腳臭困擾】為標題的新聞報導，向全球華人播出。有興趣的朋友可以由下列網址，觀賞新聞內容。<http://www.ntdtv.com/xtr/b5/2013/10/13/a983158.html>

●另外，林重仁老師也喜歡唱歌，特別是日本演歌。在Google網頁搜尋【台灣夢想家樂團林重仁】，也可聽到他所演唱的歌曲。



▲2013年4月6日參加虎尾希望同樂會。

▲2013年5月25日參加蘭嶼下鄉健走。



13

中華民國一〇三年四月

【會員心得分享—你行 我行 大家一起向前「行」】◀

【會員心得分享】

你行 我行 大家一起向前『行』

文／陳歆



●1992年世界衛生組織(WHO)提倡「走路是世界上最完美的運動」。對於不經常運動的我，其實不太有機會實行走路這項運動。然而在2011年元旦希望基金會在臺大校園舉辦的「建國百年元旦萬步健走」活動，讓我有了一個顯著的轉變。到2014年，元旦健走已經邁入了第11個年頭。

更榮幸的是采盟免稅店全體員工，能在紀姐和希望基金會連總監的號召下，在去(2013)年6~12月一連七個月，共同舉辦「行銷臺灣·一日志工」活動。行程滿檔的紀姐，那七個月的每月11日都親臨桃園國際機場擔任行銷臺灣志工，透過臺灣「行」小紀念品，貼身地與國際旅客面對面接觸，提倡「行」的好，也傳揚臺灣之美。對我來說，雖然每次僅與紀姐短暫的相聚三個小時，但卻獲益良多，且凝聚員工們彼此的向心力，大夥齊心參與，正向感染了希望和快樂。

參與這項臺灣「行」推廣活動之後，我的體力比以前好。除了日常的行動，我也把「行」的精神落實在工作中，記得紀姐說過：「走路運動時，身體每一個細胞會變得很敏銳，對周遭一切的感受也會很細微…」，而我們的行動會議也檢視營業現場，用行動的敏銳感去體會旅客的需求，讓參與的同仁



們更加貼近顧客，透過這樣的模式掌握問題立即改善，也把「行」的概念落實下去。

紀姐對於「行」的體會，的確值得我學習，「用雙腳當作一種閱讀，體驗生活這本書。」從臺大的那場元旦健走開始，到後續幾次的參與，我也從行之間，慢慢體會到行的美好。現在，每逢假日，我會和三五好友一起到天母步道體會「行」帶來的流暢與快感，「行」已成為我生活的習慣，每每回首時，我驚訝發現，原來自己也能如此大步向前邁進，行得如此之遠，體驗更美好的人生。

(本文作者為采盟集團副總經理)



【會員心得分享】

千里之行 始於足下

文／陳虹年

●從來不了解走路好處，直到因文創與運動產生了連結，意外地讓我學習及體驗走路這件好事。每場健走的活動，健康的談論早已不須強調，最吸引我的是「行」的背後基礎厚實，而呈現在每個人臉上的笑容，為「行」的互動基礎。

那麼多的人累積出來對生命的熱情，是活化健康的最佳養份，從這些熱情的笑容開始，想用行動參與基金會的熱情夥伴們，一起推廣以「行」為品牌基礎的事物，行銷出最棒的臺灣，最優良的產品，產生最佳的笑容。

「千里之行，始於足下」，出自於道德經。一直以來都是基金會在推廣健走的經典標語，同時也是臺灣行的精神。走千里路，總是從邁出第一步開始；而事情的成功，總是從小到大逐漸累積起來的。我們的健康，也是需要這樣經營。

抱持如此初始想法，臺灣行的理念就這樣搭配上老子形象，附上健走的動作說明，生動有趣，

令人會心一笑，這就是「行」轉化出的創意結晶之一，為的是讓所有的朋友因臺灣行而有趣、而理解，進而產生燦爛笑容，同時連結起文創、運動與每一位朋友。

為了讓這樣的熱情與笑容，能永遠持續，臺灣行將開始不斷創作出屬於自己的形象出來，以最簡單易懂的方法讓大家了解，訴說著臺灣行的理念與臺灣的好。

（本文作者為創意連結公司總經理）



希望大家共同來以行動支持「行的推廣」

臺灣行官方臉書，需要您按個讚，請和我們一同傳遞臺灣的好。

<https://www.facebook.com/Xing.Taiwan>



▲ 圖象創作之衍伸商品。

◀ 本文作者(左)與紀姐並肩黑白行。



「三六九健走社」&「計步環島趣」

圖・文／本刊編輯室



▲王仁芬理事長（左四）、牽線人鄭舜之（右四）及內湖通陳金讚老師（中）。

●臺北內湖科技園區發展協會為鼓勵園區久坐不動族能加入日行萬步健走行列，特別成立「三六九健走社」，由協會理事長王仁芬親自擔任社長，加入的社員超過二百人。據瞭解，取名「三六九健走社」是希望每個月第三個星期六，社團成員能齊聚萬步走，九則象徵健康久久。此社團還特別委請內湖知名文史工作者陳金讚老師，為每個月的萬步走規劃有歷史文化特色的健走路線。

3月22日，星期六上午。三六九健走社暖身的第一場活動，同時也是部份社團成員挑戰為期一年「計步環島趣」活動的啟動日。「計步環島趣」是基金會【百萬聚樂步】推廣中心，針對內湖科技園區認同「有錢真好，有閒更好，有健康才是寶」的朋友，所推出的2014主題活動，活動內容概要如下：

【活動背景】

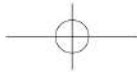
規律運動有益健康，知易行難；同仁是寶、健康是寶；兩寶同行，大家都贏。

【活動目的】

在目標明確及趣味激勵過程中，養成「沒事就多走路」終身健康受益好習慣。

【活動辦法】

1. 組隊報名(每隊3人以上，最多不限人數)每位報名費500元。
2. 每隊成員可獲得活動認證信物—臺灣行萬步機壹台(市價660元)
3. 凡以一年時間達標者，可選擇將已達標之萬步機交還協會(若已損壞恕不受理)可換得500元，或可向協會申請臺灣島圖造型之「達標紀念木質御



▲陳金讚老師推薦路線並導覽沿途文史特色。



▲紀姐再三呼籲「有錢真好，有閒更好，有健康才是寶」。



守」作為永久紀念。(象徵達標者一年累積之步行數等同於徒步環島一圈)。

4. 參加成員希望達成日行萬步之目標，並歡迎參加協會每月第3週星期六所舉辦的健走活動。

【達標認證】

凡一年內讓活動認證信物「臺灣行萬步機」的22空心圓變成實心圓(約350萬步)，即表示達標。

【達標者權益】

- 達標者將會得到一組希望基金會規畫之「計步環島趣」達標專屬編號。
- 憑此達標專屬編號，即可向希望基金會申請前述之「達標紀念木質御守」。
- 當希望基金會針對「計步環島趣」達標者舉辦年度幸運抽獎活動時，擁有達標專屬編號者即有機會成為幸運中獎者。
- 達標編號專屬之幸運抽獎活動，將由推動小組(協會)與基金會共同研議之。

2月13日內湖科技園區與南港軟體工業園區舉行新春團拜，紀姐和本期主編受邀前往，面對台下廠商，紀姐致詞時還是以「有錢真好，有閒更好，有健康才是寶」送給這些拚經濟不遺餘力的高科技產業從業人員，希望1和0都能兼顧。中午餐敘時，本期主編以上聯「每日一萬步、健康有保固」下聯「沒事多走路、絕對有好處」分享眾人。席間有人問：有沒有橫批？

「橫批『有行有益』」本期主編有備而來。另一人拿出手機立刻將上下聯加橫批E給公司同仁，說是要做成春聯，眾人拱她多做幾張……

與內湖科技園區結緣是榮譽會員鄭舜之的熱心牽線。鄭舜之是財富管理專家，因為深切體認到沒有最前面那個1(健康)，那麼1後頭成串的0(財富)意義不大，也因此促成了「三六九健走社」的成立，以及「計步環島趣」的活動推出。

目前，內湖科技園區發展協會已針對社團成立「推動小組」，小組召集人由吳雲瑞祕書長擔任，小組執行長則由內湖運動中心李偉志經理擔任。健走路線規劃則由陳金讚老師負責，據瞭解內湖社區大學也將會加入社團，一同推廣健走。因此，我們這次在內湖科技園區所撒播的種子，相信很快可以長出幼苗出來。

感謝所有熱心參與的夥伴，萬步寶島，有您真好！

◀本期主編出席內科協會活動時，巧遇臺灣當今第一長人(身高220公分)。



愛行者賢伉儷 為健康齊努力

文／黃玟靜



▲陳董事長熱心贊助本會多場健走活動。



▲本會榮譽會員丁桐源（右二）受陳董事長夫婦之邀與愛行者的朋友們分享健走心得。



▲愛行者健走杖與希望基金會第一次合作是2009年的光泉健走。

●六年前，他被同在臺大田徑場上晨跑運動的朋友們，用著極為同情的口吻問「陳董啊～你的膝傷怎麼嚴重到要拿兩支拐杖呢？」住家大樓的主委也用戲謔的語氣對他說「哎呦～陳董啊～按內歹看啦，不通啦！」如今，他用一貫的燦爛笑容，與結縭三十五年的牽手共同領著愛行者健走杖的同好們，Keep Walking！他是本會榮譽會員—富聲國際的陳富景董事長。

而他的牽手，也是本會榮譽會員—楊正華律師。別看楊律師個頭嬌小瘦弱，當她披上律師袍時，可是個思慮縝密、邏輯完整、充滿正義感且辯才無礙的小辣椒。但律師袍下的她，是位非常虔誠的教徒，也有著滿滿的愛心以及對社會的關懷，甚至在幾年前，她毅然決然地拋下全部有收入的委託案，開始免費為弱勢族群服務，全心全力協助他們解決法律問題。這對結識於臺大屏東校友會的夫妻，待人是多麼地謙遜，笑容是多麼地可愛，相信接觸過他們的人都會認同，也輕易地就會被他們感動。

陳富景董事長在楊律師的眼中，是位天性樂觀到不可思議的一個人，楊律師說在她的心中，陳董有三

個身份，依序為「老師、朋友、愛人」，因為她從陳董的身上學到很多，「要樂觀進取、不憂不懼，人都有弱點，但要勇敢踏出去」正是他奉為圭臬的態度準則。畢業於臺大化工系的陳董，年紀輕輕就自行創業，喜歡思考、研究的他，沒有一天離開書籍，且不限領域，至今擁有許多發明專利；每天早上五點就起床的他，睜開眼就自動切換到工作模式，因為他認為「人應該做什麼就要像什麼，態度是決定一切的關鍵」；而被牽手形容擁有「超級傳教士精神」的他，更是樂衷於跟不同的人聊天，即便是陌生人，他也會同樣獻上熱情的笑容和友善的招呼，有時一聊就停不下來。甚至，連給孩子的超級任務，都是「每天要跟100個人打招呼」，他笑著說「一開始孩子很挫折，因為得不到友善的回應，但久而久之，孩子已經養成這個好習慣了。」

談起楊律師，陳董說「她是我的知音，是我最好的後盾」。他說當自己一開始在使用健走杖時，因為這種奇特的方式與工具，一直被「非常關心」，關心到自己有點挫折、失去信心。因此楊律師放棄自己原本的氣功運動，轉而陪著他一起走，彼此研究動作、



相互監督糾正，一段時間後，夫妻倆愈走愈覺得有效果，也認為北歐式健走是項非常有意義的運動。談起為何會使用健走杖，進而到代理和推廣，陳董笑著說「都是因為膝蓋受傷，不能跑步了。」原本，他為了控制血壓而養成十多年的晨跑習慣，在膝蓋受傷後被迫暫停，連快走都無法承受，但他深知運動習慣的重要性，偶然間在網路上看到了健走杖，但臺灣卻無處可買，只好直接寫信給美國公司，想要訂購一組來試試看。這舉動反而引起了健走杖發明人Tom Rutlin的好奇，於了解緣由、確認他並非想仿冒販賣之後，遂免費送他兩組試用。在Tom得知陳董親身體驗到健走杖的好處後，進而邀請他成為臺灣代理商，而且不給他任何業績壓力。但是陳董認為既然答應了，就應該全力以赴，這才符合臺灣人的精神，才不損臺灣人的聲譽，因此就這樣一頭鑽入健走杖推廣的事業。

推廣健走杖與過去陳董創業的經驗截然不同，一時之間毫無頭緒，在與同仁開會討論時，突然想起了國內的飛躍羚羊一紀政，因此在民國98年間前來向紀姐請教推廣經驗，這時，希望基金會與愛行者健走杖之間的善緣便開始萌芽。陳董特別強調因為感受到紀姐無私的分享，讓他們也確立了推廣的原則：「不論是否使用健走杖，我們都竭誠歡迎。」

當初由於膝蓋受傷，而想放慢人生腳步，漸漸地將

打拚了幾十年的事業放下；後來因為赴美參加女兒的畢業典禮，心中那熱愛研究發明的細胞，又不小心活躍了起來，開始投入「凝膠減壓」這個第二事業；卻也因為膝蓋受傷，而誤打誤撞地投入了愛行者健走杖的推廣。因此，陳董事長和楊律師這對可愛的夫妻，以樂觀開朗的人格特質，懷抱著滿滿的社會關懷，掛著燦爛親和的笑容，持續使用傳教士的精神，邀請大家一同為身體健康而努力，為社會健康一同繼續走下去！



▲臺灣北歐式健走協會時常在健走活動中提供服務，現場指導如何使用健走杖。



▲陳董（左一）、楊律師（中）與本會榮譽會員鍾國成都是健走杖的愛用者。



中華民國山岳協會



Walking Taiwan



【2014 健行嘉年華】

2014 MERRELL 第7屆台灣IVV健行大會

2014.4/26-27

集合地點：臺北市博嘉國小（臺北市文山區木柵路四段159巷14-1號）
捷運木柵站約8分鐘

活動費用：350元贈送MERRELL排汗T恤
※本活動適用希望護照認證※本活動已辦理公共意外險

活動里程：20、10及5公里8:00出發（實際里程數以路線圖為主）

*凡累積到達IVV健行活動100KM者可獲得榮譽健行大使頒章乙個



洽詢電話:02-2594-2108 活動傳真:02-2593-5662



早鳥優惠 送完為止 前1000名報名即加贈

MERRELL 8折券及市價NT\$499遮陽帽1頂
※早鳥優惠僅限於網路報名
www.merrell-walking.bcom.tw



【報名詳情】

1.請上中華民國山岳協會網站或網路報名
www.merrell-walking.bcom.tw

指導單位：行政院農委會林務局、衛生福利部國民健康署、新北市政府、臺北市府體育局

主辦單位：中華民國山岳協會 冠名贊助：MERRELL M

協辦單位：臺北市議員徐佳青、新北市議員許昭興、臺北市立博嘉國小、臺北市文山區行政中心、希望基金會、中華民國乳癌病友協會、勇源輔大乳癌基金會

贊助單位：MENARD, Ting San Kou, 豐盛, 日正, SugarBabe, COSTCO



報名送

還有大獎等你來拿

頭獎



MERRELL 產品
價值NT40,000

貳獎



MENARD
怡露系列頂級保養品
價值NT18,300



凡參加民衆於臺北縣陽明山行經新
舊關口，抽出103年3-4月尚未有部
派之民衆3-4歲，即贈送獎品1份
（贈品數量有限，送完為止）



本會動態

新辦公室喬遷派對

●去年11月4日希望基金會正式搬遷至汐止新址，從搬家的混亂，新環境的適應，到安頓穩定並上軌道，時間真的幫了大忙。我們所珍惜的這個嶄新且永久的新窩，終於在2月18日辦公室喬遷派對敞開大門與大家分享。當天早上八點半不到，第一位客人柯文哲醫師的到來就揭開派對溫馨驚喜的序幕，接著陸續有阿瘦皮鞋羅水木總裁、馬凱教授、簡文仁理事長、永和登山會黃梗楠會長、希望之聲合唱團成員及來自各地的親朋好友、會員等，客人川流不息，辦公室熱鬧非凡，感謝大家特地撥冗前來給予我們祝福。



沉香達人陳東榮 健走及捐血是生活的重要元素

●最近兩個月，連續被媒體報導兩次的本會榮譽會員—陳東榮，是位以佛心復育沉香、以熱心廣結善緣、以愛心助人、救人的退休公職人員。他不是專家學者，卻熱愛學習，以自然農法栽種近兩千株的沉香，堅持要和有緣人分享安全無毒沉香茶。而他也因為貌似孫越叔叔，成了新竹捐血中心的人氣王，還有不少捐血人要跟他合照。從30年前開始捐血，至今已捐115次全血的他，早已將「每日一萬步」以及「三個月捐血一次」視為生活中重要的一部份，健走愛自己、捐血助他人，笑起來眼睛彎成一道可愛弧線的陳東榮大哥說：何樂而不為！



小琉球健走 三清功德會成立聯絡處

●多年來持續堅持推廣身心靈健康、在全國各地舉辦反毒健走的三清功德會，於3月7日在小琉球成立聯絡處，隔日上午並舉辦健走活動，紀姐也受邀為聯絡處揭牌，與琉球鄉長蔡天裕（左四）、三清功德會名譽理事長伍錦然醫師（右一）、現任理事長伍錦香教授（左一）等人共同完成七公里健走。三清功德會是本會的友好伙伴之一，彼此都不厭其煩地一直呼籲健康及健走的重要性，紀姐也每每在公開場合對這些共同推廣的伙伴們表達最高的敬意。在人口外流嚴重的小琉球鄉，醫療資源也較為匱乏，紀姐同時提醒在地民眾絕對要重視健康，充分利用這臺灣唯一的珊瑚島、唯一無東北季風的天然寶地，力行「每日一萬步·健康有保固」的運動習慣。



- 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102年12月16日
至103年3月15日止

【捐贈】

【榮譽會員】

吳永生 張金霞
吳月英 潘俊勳
馬淑慧 林月蟾
傅梅芳 陳楚方
劉美子 孫勇吉
黃大龍 申月娥
林光修 蘇奕安
王淑萍 黃麗玲
梁炎和 陳秀嬋
邱淑麗 吳明富
黃璋

【年費會員】

葉敏惠 高明祥
陳美慧 黃志弘
蕭五美 何培元
曹永輝 蔡忠志
鄭玲玉 吳灝川
彭雪松 潘淑芳
張金火 江元鑑
簡惜桔 劉復勝
胡台蓉 蕭雅芳
胡美蓉 林連喜
曾仁志 周健

張光銓 陳淑雲
游秀清 吳素寬
楊金庫 黃蕉來
陳榮文 李蕙雯
陳聰明 呂學德
邱益瑞 張心瓊

簡進興 劉彩美
李慶平 袁祥豪
許學梅 程善慈
莊淑真 蘇定方
李樹珍 謝青峰
王芬瑛 范雲欽

謝美華 張麗芬
江秀珍 潘美滿
唐俊鳳 林麗平
葉素舫 葉錦雲
劉淑平 葉錦蓮
吳純 林浩司

申吳秀卿 王正玲
洪櫻玲 費幼真
湯月如 李勇三
黃碧霞 陳玉英
蘇竹濱 陳淑峰
林千乃 溫圓

孫介美 黃獻成
趙敏 陳秀麗
魯美貝

中華民國公用瓦斯事業協會	10,000
陳宏正	100,000
欣欣天然氣股份有限公司	20,000
內山英一	台幣4,100；日幣5,000
安井顯太	10,000
鐵咖健走	7,150



最新家用多功能設計
達康遠紅外線治療儀 ZM-215

舒緩痠痛好幫手

能有效舒緩肌肉緊繃，肩頸或腰酸背痛等症狀



- 解除肌肉的疲勞僵硬
- 緩和肌肉之神經痛
- 改善血液循環
- 消除疲勞

衛署醫器製字第 002838 號 / 南市衛醫器廣字第 1021000005 號



達康遠紅外線治療儀

參加本活動，我們將宅配一台遠紅外線治療儀到您家，免費試用 10 天，僅需支付 300 元的宅配運費。

免費試用活動熱烈進行中

報名專線：(02)7708-0088
詳旺達科技有限公司 <http://www.aidahealth.com/>

1986 - 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 3 韌帶受傷
2 髌骨壓迫 4 腳筋膜炎

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

強健肌力
25%
75%

五星級
教學手冊
DVD

專業教學手冊+DVD
光碟，隨單易學。

獨特握把

接地穩定

獨家鞋套

閃耀金

噴空藍

無手帶握把設計，
輕鬆舒適，方便施力。

吸震耐磨，貼合地面。

愛行者健康生活館
台北敦南店 電話:02-2732-1539

愛行者健康生活館
高雄四子底店 電話:07-650-8137

愛行者健康生活館
高雄文化店 電話:07-225-1413

免付費專線: 0800-399-089



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



阿瘦皮鞋



隋棠 推薦



A.S.O.手機版官網



A.S.O.粉絲團

客服專線0800-027-688 | www.aso.com.tw