

發行人／紀政

百萬大步



本期精采要目

- 1 ● 編輯室手記—101年11月16日這一天
- 2 ● 紀姐隨筆—每逢佳節倍思「恩」

► 德國富爾達國際健走

- 3 ● 有創意的國民外交
- 4 ● 永難忘懷的美麗回憶
- 5 ● 夢想成真

► 會員心得分享

- 7 ● 常常健走 忙碌生活的恩賜
- 8 ● 島內海外，都行
- 9 ● 健走，是健康、快樂的靈丹之一

- 10 ● 向 中華電信 中華郵政 台酒公司 致謝

► 下鄉健走暨移動私塾

- 11 ● 拜訪上帝的部落—司馬庫斯
- 12 ● 拜訪神仙住的地方—司馬庫斯
- 13 ● 桃園復興鄉藝文之旅
- 14 ● 活動預告—紐西蘭國際健走
- 15 ● 秋色韓國—健走初體驗
- 17 ● 讓我們一起走—日本國際健走
- 19 ● 希望護照與希望生肖紀念幣說明
- 20 ● 本會動態

第 29 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1月出版（期數：第二十九期）

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

●11月16日下午，文經出版社吳榮斌社長一行四人到訪基金會，原本計畫出版「健走與健康」乙書的構想，在聽完紀姐以「行的奇蹟」隨意列舉之真人真實故事，加上我和純湘在一旁補充，吳社長當場決定：重新編撰此書架構及內容！

同一天晚上，是第四季慶生會。從辦公室走到南京東路原燒的路上，行經捷運公司廣場時，突然想起：11月16日，不就是2002搭上希望列車的同一天嗎？（因是本田風雲出版日的隔天來到基金會，所以記得清楚）滿十周年同一天辦慶生，有夠Lucky！走進原燒，遠從瑞士及荷蘭來的兩對夫妻也剛入座，迫不及待地比手畫腳告訴他們：十年前的今天ROCK找到希望。

再一次要向紀姐、樹恩兄、純湘、玟靜用力道謝，是他們四位幫我度過最煎熬的第一年，是他們合力讓我選擇不放棄，才讓我能行至2013。煎熬，是因與先前在企業角色正好顛倒。從阿瘦羅董力挺、2003提案元旦健走、2004倡議【百萬聚樂步】、2005三十天一千公里徒步環島宣導萬步的好……到2012「行」銷台灣，讓我度過精采、豐富的十年。除了感謝，還是

101年11月16日這一天

《編輯室手記》
文／連錦堅

感謝—包括後來陸續加入，目前一起共事的益璋、佩琪、盈樺。還有，也要感謝11月16日那天與文經社分享的那些人事物，感謝他們一同為「日行萬步在台灣」寫故事。

若要說最難忘的事，我會選擇2010、2011連續兩年，跟著飛躍羚羊分別以一個半月時間，奔走全國25縣市。因為同事當中，只有例行工作較少、彈性較大的我，有幸跟完全部50場次。2010以「迎接建國一百年·萬步寶島台灣行」為活動名稱，全國巡迴倡議「元旦健走」、「友善行人」與「精采一條路」，最後「入選建國一百年慶祝活動」這件事，最令人興奮、欣慰。而2011年11月16日〈又是同一天〉由總統府出發，有四位歐洲友人，加入「45天行腳全台灣」之壯舉，也是心中最美麗回憶之一。一年後的同一天，這四位歐洲友人當中的兩位，帶著太太出現在原燒。感動。

11月27日接獲文經社吳社長電話：書本架構已作調整，後天再去找你。相信這本書的出版，一定會讓更多國人體驗並見證到紀姐所謂「行」的奇蹟。

99/7/7-12/10

地點：全臺

「迎接建國一百年」
萬步寶島台灣行全國巡迴宣傳活動

紀政率希望基金會夥伴，將日行萬步融入「健康、永續、願臺灣」環境政策的五大願景，提出「建國一百年元旦健走」、「友善行人」、「精采一條路」三項倡議，並親相宣導巡迴全臺所有縣市，力邀地方首長一同響應。

每逢佳節 倍思恩



紀姐隨筆

●每逢佳節倍思「恩」，尤其是在送歲〈2012〉迎新〈2013〉之際。

一屆、一屆的「元旦健走」，2013年是第十屆了。每一屆的贊助者、參加者，皆「恩」重如山。當很多人選擇跨年狂歡，而基金會的同仁和志工們願意選擇徹夜未眠，就為了讓大家能以「健康」來迎接新的一年；所以，我在第27期的隨筆寫著：「自己爽，卡袂臭葷」，當然不是瞎掰，大家可以給個「愛的鼓勵」吧！有心或有幸到過基金會辦公室的朋友們，親眼目睹工作同仁們努力不懈、熱忱工作的精神，應該會樂意證明我所寫「不虛」！

「阿瘦皮鞋」今年六十歲生日，衷心祝賀，肺腑感恩，因為：阿瘦是第一家贊助希望基金會推廣日行萬步的民間企業，從2003到2006連續4年，而且自2011年7月號至2016年4月號，連續20期的【百萬聚樂步】季刊之封底廣告，同樣由阿瘦一口氣全包。

從2002年開始一路走來始終如一：以「行」與國人分享健康之美；以「行」銷美麗台灣。感恩從2008年開始以歡喜心自費參加國際健走者，人人胸懷賺健康、獲友誼、增見識、銷台灣……。

無論是賺、獲、增或銷，「伴手禮」或小玩意是多多益善，因為「禮多人不怪」的道理，我們都懂。提供「伴手禮」的恩主們，如：白滄沂大師、安井顯太老師、頭目〈孫勇吉〉、林志信、劉吉祥等伙伴，在季刊上多少有所著墨。藉此篇「隨筆」，特別要感謝一路走來默默提供「石在幸福」大批作品讓我有機會大方廣結善緣的恩主—許伊俐老師。



伊俐老師，高醫護理系畢，擔任過教職，卻對押花藝術情有獨鍾，之後又移情別戀愛上尋拾台灣石，巧思設計成一串串的項鍊飾品；更感動的是伊俐老師三不五時會打電話來：「紀姐，妳為台灣做國

民外交的禮品還有嗎？」伊俐老師，真正做國民外交，擔任大使的是「您」，我只是一座橋樑！看看世界著名黑猩猩保育專家珍古德博士和荷蘭健走達人BEN的夫人RIEK戴在頸上的不就是您這位真正親善大使的傑作之一「石在幸福」嗎？她倆並不是唯「二」，這麼多年來，接受我借「石」獻「台灣情」的人遍及世界好多角落。

是的，每逢佳節倍思「恩」……

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



有創意的國民外交

文／賴木源



▲本文作者賴木源，右為紀姐大女兒精緻。



▲超優的健走路線。

●國際健走聯盟IML (International Marching League) 1987年10月29日創立，今年10月6日與7日兩天在德國富爾達(Fulda)舉行的國際健走有長程42公里、中程25公里、短程11公里共三種距離隨君選擇。之後旅遊德國、捷克、奧地利三個國家，在團長紀姐領軍之下，不論是健走或旅遊，行程皆圓滿成功。

德國富爾達國際健走，除了有來自世界各地之會員國及非會員國人員參加，還有德國百姓及軍人參與，場面浩大。外國人會插上自己國家的國旗，德國軍人拿著他們所屬單位的大旗，我們台灣成員也是一套整齊裝備，一致揹著插上小國旗的紅色New Balance背包，頭戴著貼著國旗的斗笠，穿著後面印著大大英文字TAIWAN的外套，非常引人注目。紀姐說這是行銷台灣，大家在做一件成功的國民外交。

行走中大家和氣相處，遇到不同國家的人都會寒暄問候，我們這次帶的小禮物—筆、胸章、行的御守也派上用場送給國外走者做國民外交，紀姐及純湘更是忙碌，不管在會場或在路上都會遇到他們認識的外國人。此次健走路線規畫得很好，行經的鄉間或小鎮風景都非常優美，尤其現在正值秋天到處可見漂亮的變色楓葉，整棵樹都是紅色或是黃色的葉片，這種景色對我們台灣人來說真是美不勝收，看到的時候「哇哇叫」的讚嘆聲此起彼落，真叫人興奮不已。

在會場看到我們台灣超大面的國旗(在國內及國外看到國旗感受截然不同)被懸掛在會場顯眼的地方，那種在國外被尊重禮遇的感覺，內心深受感動。第二

天到達終點會場，主辦單位檢查每個參加者的健走檢錄卡後會發給兩天健走之總里程數證書。會場各國參加健走的人員會交換禮物，我們也把受歡迎的小國旗及斗笠(上面也有我們的國旗)通通贈送出去，會場人聲鼎沸、熱鬧非凡，最後大家才依依不捨離開，相約11月10-11日在台灣舉辦的國際健走再相會(事後有打聽今年台灣國際健走有兩百多位外國朋友來台參與盛會)。

天下沒有不散的宴席，雖然有著離情依依不捨的心情，但也有歡樂滿行囊的得意，滿足地整理行李而新買的知名REMOVIA旅行箱此時正好派上用場，拖著滿載而歸的行李，懷著充實滿足的心情飛返台灣，德國健走12日之旅到此圓滿劃下句點，期待下次的重逢。

▼暖陽下的嬌點。



永難忘懷的美麗回憶

文／高明玉



▲本文作者高明玉歡喜獲德國健走認證。
◀健走姐妹花林新娥、林新琨及本文作者。

●從小喜愛大自然，更熱愛旅遊及登山健行的我，第一次跟隨紀姐前往德國富爾達挑戰國際健走，留下永難忘懷的回憶，也激發了我的健走潛力。

當我們抵達健走會場，從世界各地來參加健走的挑戰者有軍人、有個人也有團體，已齊聚在運動中心，會場人聲鼎沸，個個生龍活虎般蓄勢待發準備要展開兩天的健走挑戰。我們穿著行T及印有「TAIWAN」的黑外套，戴著貼上國旗的斗笠，背包上插有中華民國國旗，當我們的團隊走入會場時，吸引了場內許多目光！在熱烈的「Hi-La-Huh」健走歡呼後，我們昂首闊步地快樂向前行！這兩天的健走路程大部份的團員是以25公里的中路程為主，另外長青組的健走者則選擇11公里，個個神采奕奕，看著他（她）們，我心想未來要和他們一樣力行日行萬步，因為他們體力及精神都不輸給年輕人！

兩天的健走行程中我們走在鄉野間穿過原野，富爾達時值秋天沿途樹葉或紅或黃或綠，漸層分明，由遠而近的民宅紅瓦白牆相間，清新明亮；或由農村蜿蜒行經森林及純樸的鄉村風景，草坡、樹叢、溪谷、泥路、森林，幾公里走下來，處處皆美景，我們用「走路」細細品味它的美，慢慢享受它的寧靜與優雅。

健走途中遇到許多親切的國際健走友人，我們互道早安，也互相交換小禮物，用英語交談，偶爾我會用德文Guten Tag(日安)或Guten Morgen(早安)跟德國朋友打招呼，有的會對我們說中文「你好」，既親切又很有人情味！有些國外健走者的背包掛滿琳瑯滿目的徽章，好像在告訴我們他健走的豐碩戰績！參加IML國際健走可以認識很多外國朋友，健走途中有些朋友

會好奇地詢問我們來自那個國家，有機會介紹台灣，是我們為國民外交盡一份心力的最好機會。

完成挑戰後，我們領到完步證明並且在國際健走護照上獲得一枚認證章，還有一枚德國國旗圖案的獎牌，好興奮！紀姐紛紛與我們合照一勇腳的證明，好棒！會場上純湘上台獲頒「健走認證的金質獎章」，好生羨慕，希望有一天我也可以上台領獎。

健走結束後，我們繼續旅遊的行程，共造訪了五處被聯合國教科文組評定的世界遺產，足跡遍及德國羅曼蒂克大道上的羅騰堡及班堡；捷克的瑪麗安斯凱藍澤、卡羅維瓦利、布拉格、克倫諾夫古城區；接著來到奧地利莫扎特的故鄉—薩爾茲堡，維也納的熊布朗皇宮等；遍覽中古世紀古城、古色古香的建築、古城牆、舊教堂、歐洲貴族的渡假名所，充分感受中古世紀城堡的美麗、古典浪漫及優雅閒適。

十二天的旅程有太多美好的回憶，在遙遠的德國挑戰健走、至各地旅行，大家相互照顧，相互扶持，笑語不斷，第一次參加就讓我感受到如家人般的溫暖。感謝紀姐帶領我們走向國際，接受挑戰，擴展視野，用腳拼外交。感謝純湘的細心規劃，讓我們玩得盡興，感謝引領我進入健走領域的夥伴，並期許自己向健走的更高一層挑戰。

最後要和大家分享一段寓意深遠的話語：

「行」，不僅是走路，也是一種承諾，是讚賞，是流行，要有行動！

健走是如此的愉悅，一定要付諸行動，請大家呼朋引伴、攜家帶眷一起來健走，走出健康，走出活力，行萬里路，為自己加油，享受健走的喜悅！



夢想成真

文／焦正



▲紀姐與本文作者夫婦在富爾達合影。

▶本文作者焦正。

▼歐洲美麗的金秋十月。



●離德國健走回來已月餘，但偶想起，往往咧嘴而笑，這趟旅程實在太棒了，行前媽媽說：怪了在國內爬山不夠嗎，還花那麼多錢出國去走路？這對一向崇尚「天然ㄟ尚好」的我能以雙腿走天下，魅力太大啦!!已經錯過滿地藍莓可恣意採食的八月芬蘭健走，歐洲金秋的十月豈能再錯過!而且為鼓勵退休年餘的外子多出來走走，看看除了電腦外不同的世界，參加不同的活動，不惜砸重金替他出旅費，力邀參加!

一直有個夢想，就是到歐洲體會那如童話故事裡所說色彩繽紛的糖果房子、公主王子的城堡、迷宮似的花園、英雄騎士奔馳的廣闊原野、俠盜黑森林…哈!在這次富爾達(Fulda)的健走，順著兩天不同的路線、不同的美景相伴實在美呆了，除了城堡、花園外其他都在我的雙腳踩踏下一一體驗到。也許是自己不自覺的性急，第一天25公里一路走少有停歇，也因此錯過需蓋印驗證的地方，老實說自己覺得還蠻enjoyed，因為景美、路平加上有手機播放的音樂相伴，就信步走下去，有時看四下無人時，還配著音樂的節奏跳一下舞，哈哈!真是快樂!等碰到外子帶領的「千歲團」，才發覺，噢!好像應該走慢點!當然這樣的走法，到晚上時腳底板就開始疼痛，趕緊揉捏、舒緩腿部肌肉

以應付第二天的21公里。

第二天的路程設計和第一天截然不同，得應付雨過泥濘道路及高高低低的森林，這一天有鄭先生及後來趕上的阿凱相伴，有人聊天心情輕鬆愉快，不過真有點疲累，步伐就變得慢些，回到會場忙著驗證登記健走護照，真高興自己能完成兩天挑戰。愛好健走的人都很熱情，因在德國舉辦國際健走所以鄰近國家的健腳都來參加，想不到連軍人、警察、消防隊也來參加，不過他們好像只參加40公里，一早就摸黑出門了。好玩的是，會場上大家(當東方碰上西方)靠的不是講話而是肢體語言忙著交換小紀念品，我們帶來的斗笠被索求一空，更絕的是來自台灣的阿嬤們是會場上的焦點，隨時有人前來要求合照，比明星還HOT！當然，要將台灣推上國際舞台，需要十分用心，八月的原住民舞表演讓國外友人之難忘，「行」字御守、簡先生的巧手一路編製螳螂、蝦子送人已然成為台灣隊的鮮明標章之一；希望基金會的大家長—紀政姐，更是用心良苦，隨時領頭作隊呼，鼓勵隊友也讓所有人留下深刻印象！哈！我們跟那個以「三太子」遊世界介紹台灣是一樣的努力為自己的土地發聲！

健走真是很好的運動，不怕三高來煩惱，又可「深入民間」、呼吸好空氣，結交一群直爽的朋友，數不盡的好處，不過也凸顯一件重要的事：要好好保護雙腳！正確地走路，配合適當裝備，是健走鞋就不能以一般球鞋處理，厚底襪應付長程的路是必需的，還有排汗衣、雨衣…哇！真的不可小覷輕忽，健走學問多還得好好學，這雙腳才能陪我到老，像千歲團那樣走世界！

再來說我們這一健走團，一路上笑聲不斷(魚尾紋笑成大水溝了)，瞎拼力特強，你可以想像10幾支德國名牌旅行箱一起過街的景象嗎，搬空超市維他命發泡錠，捷克波丹尼(Botanics)店雇用台灣店員把我們像小學生一樣集解解說後就買！買！買！奧地利名牌街—最後一站自己亦臣服於施洛華奇水晶、名牌旅行箱的誘惑，就當是促進歐洲經濟解救歐元吧！很懷念黃鶯出谷姊妹，很會說笑話的蔡大哥，麗卿卡卡、越來越活潑的唐大哥，極具婦德的美壽姐、看似柔弱卻無比堅毅的純湘，基金會的姊妹們，像駱駝耐操耐勞的許新華，沒有你的犧牲奉獻(一路拍照，還得尋找迷路的鴨子)還有…說不完，也回味無窮，真期待大夥明年三月紐西蘭健走再相會。



①非常驕傲地在台灣大國旗前合影留念。②勇腳攝影師許新華與荷蘭的馬克。③紀姐將斗笠送給德國小朋友，左為蔡敦雄理事。④每一位走者都插上自己國家的國旗，左為比利時，右為德國國旗。⑤桂香、寶香姐妹開心地與德國健走隊合影。



【會員心得分享】

圖・文／戴桂英

常常健走 忙碌生活的恩賜



▲ 2011年5月在嘉義蘭潭與希望結好緣（右3為本文作者）。
◀ 夫妻同行，欣賞好山好水好田野。



● 喜歡到公園去跑跑走走，大概已有30年了！當年，新手媽媽的我，每周有六天清晨上班前抱著娃娃寄託到婆婆家，爬四樓的樓梯，總是喘得上氣不接下氣，這是健康的警訊！

雖然受過衛生教育和公共衛生訓練，知道養成規律運動習慣是非常重要的，但是光說不練是不夠的，健康加分要靠自己實作的，光憑理論是沒用的。

經與家人商量安排，每周抽兩、三天晚上到青年公園快走慢跑，訓練自己的心肺功能。當兩個孩子逐漸成長，我開始偶爾參加10公里路跑，目標只想：為了準備路跑活動，我平常就會比較規律地在附近公園或校園快走或慢跑，雖微喘流汗，心肺和骨骼肌肉功能可以維持舒暢。

10年來，希望基金會在全國推行「每日一萬步，健康有保固」，行政院衛生署也鼓勵民眾參與健走

活動，藉著規律運動習慣，可以預防慢性疾病，降低罹病的風險，減輕情緒壓力，走向健康。

自己雖然沒有天天都達到一萬步，但也經常迎著晨曦在中正紀念堂慢跑，或伴著柔和的夜色快步健走，有時和我先生相約，邊走邊聊天，不但工作壓力得到舒緩放鬆，也感受季節變化下的不同園景；能抽空快樂走著，對工作繁忙的我，絕對是莫大的恩賜！

目前各縣市政府已開發上百條健走路線，例如嘉義的蘭潭自然步道、雲林古坑的綠色隧道、宜蘭的冬山河兩岸步道、台北市的陽明山山徑步道、花蓮的七星潭自行車道或砂卡噹步道、台東池上大坡池附近的自行車道……等，除了當地居民可常去健走外，我雖不住在該縣市，也偶爾利用假日邀約家人、好友或同事，快步探訪每個路徑，欣賞周遭的好山好水好田野！

健走對我，不是天天，卻是常常；快走對我，不是負荷，卻是喜樂！是健康快樂的泉源，願與大家分享！

【本文作者為現任衛生署副署長】

【會員心得分享】

口述／唐翀 採訪／連錦堅

島內海外，都行！



▲國旗戴頭上、台灣行穿身上、手搭老公肩上。

▶令人羨慕的老來伴典範。

●託老伴與紀姐互動密切之福，退休隔年就跟著希望基金會「每日一萬步，健康有保固」宣導列車到全國趴趴走。其實，年輕時例假日的休閒活動是釣魚，從28歲釣到50歲，大都是溪釣與湖釣。50歲發現身體動得太少不行，於是開始打高爾夫球。直到66歲那年，五十肩發作才封桿。

2002年跟著紀政到各縣市宣導日行萬步的好處，我覺得當公益宣導志工還滿有趣的，紀政的好人緣與親和力，到哪都受鄉親父老歡迎，那是一段開心難忘的回憶。

2012年先後前往芬蘭、德國參加國際健走「行」銷台灣，則是完全不同的心情與感受。到這年齡，還能與老伴同遊歐洲，身著台灣行T恤，頭戴貼有國旗的斗笠，自信與神氣全寫在團員臉上。我都是堅持到最後一天走回會場，才會將斗笠送出去，我覺得在國外將國旗戴到頭上，是一份榮耀。芬蘭走海島、德國走無盡的田埂，都令人心情舒暢，感覺很棒。

穿在身上的台灣行圖騰，我也非常喜歡。尤其參加國際健走時，好像找不到其他更好的漢字來取代「行」這個字。上面有台灣島圖、有漢字書法，是正面意義與激勵，我猜想：只要知道其深遠意涵的人，一定都會喜歡上此緣自於日行萬步推廣的真善美圖騰。

與老伴攜手「行」銷台灣，我樂在其中。趁還走得動，2013年我們有想再跟著一起到紐西蘭，希望2013年的「行」銷台灣心願順利實現。



【受訪者介紹】

唐翀，民國23年出生於上海。民國37年隨同父母來到台灣，東吳大學會計系畢業。民國49年進入天源機械工廠，從一而終，一直到民國90年才退休。年近八十的唐大哥，出門經常是帥氣的牛仔褲，聲音宏亮，笑口常開。

父親唐連傑原本服務於上海國際電台，後來被徵召到空軍服務，因此所生三個兒子依序取名為：唐飛、唐翔、唐翀。沒錯，前行政院長唐飛——就是他們家三兄弟的老大，唐翀排老三，下面還一個妹妹唐湘。

唐翀之妻李美壽是與紀姐情同手足之手帕交，2002年11月，剛退休不久的唐翀大哥，和本文採訪者，同一時間搭上日行萬步全國巡迴宣導專車。

採訪當天，聊著聊著……竟然獲悉受訪者當時上班的工廠，多年以來一直供應機車鍊條給採訪者在企業服務時同一集團的三陽工業，還真有緣！



【會員心得分享】

圖・文／林德昭

健走，是健康、快樂的靈丹之一



▲特地穿上元旦健走T恤與活動發起人合影。



▲2012元旦健走大同分局開心參與（抱愛犬者即本文作者）。

休息是為了走更長、更遠的路，
健走是為了退休後、生活精彩！

●民國92年希望基金會辦理第一次萬步健走，因個人在台南市承辦全國中等學校運動會之故，無緣共襄盛舉外，迄今連續參加了9次健走活動，並榮幸加入【百萬聚樂步】榮譽會員。

有幸承蒙紀姐的鼓勵與加持，93年考上台北體育學院運動科學研究所進修，讓我更加體認健走的好處。曾經因為運動傷害導致右腳膝蓋開過2次刀，醫生囑咐不宜激烈運動，且所學運動生理學對於訓練法的研究理論中，高強度、短時間及低強度、長時間的運動效果，直接印證在健走的效率不比跑步差。世界衛生組織做過所有運動項目的研究，健走是人類最好的運動，健走不受時間、地點、氣候及輔助工具的限制，只要一雙符合自己腳型的運動鞋即可，既省錢又安全，不必花錢買門票也不用買裝備器材（單車、溜冰鞋、泳裝…等），只要自己小心不跌倒，幾乎沒有運動傷害之困擾！還在等什麼？健走就對了～

因為工作及住家的關係，每逢週休及國定假日，士林雙溪河濱公園的步道，就成為我和愛犬BeBe的健走天堂，享受途中湛藍的溪流、悠閒垂釣的民眾、可愛漂亮的候鳥飛翔及花團錦簇的景觀，一路走來既安全舒適又令人心曠神怡。從芝山岩出發下

到雨農橋右岸步道，走到百齡橋後折返，再從左岸步道走到仰德大道復興橋回到芝山岩，全程2小時的路程，大約有一萬多步；持續幾年下來健走的成果，除了讓自己身體健康之外，額外的效果就是可以免費減重，而且精神、體能狀況一點都不輸給年輕人！

每年的元旦健走，我都會主動邀請分局的同事及親朋好友一同來共襄盛舉，幾年下來儼然形成分局年度活動，連退休後的同事都會囑咐時間到了，要記得幫忙通知報名；由於警察的工作是蠟燭兩頭燒，因此，超時工作導致折損率非常高，而且三餐不正常也常暴飲暴食，三高（血壓、血脂肪及膽固醇）的情形亦很普遍；唯有平常要注意少油、少鹽、多運動，才可以將身體保養好，為了個人、家庭及工作，要記得紀姐講的話：有錢真好、有閒更好、有健康才是寶！

新年元旦到101跨年看煙火、台東三仙台看日出、總統府前升旗活動，雖然令人興奮且有紀念性，但是新一年的第一天，要用最有意義、最健康、最平和、最快樂的方式來期許自己，一年都能平安喜順，那就是元旦萬步健走。錯過2013元旦健走沒關係，2014報名請早！

（按：據我年年參加經驗，歷年大都在活動日的半個月前提早額滿）

【本文作者為大同分局督察組 警務佐】

元旦健走 感謝有您

向



致謝

●2003年初秋，本期主編提出本活動之提案背景及訴求主軸，獲基金會老少同仁熱情支持，紀姐、樹恩兄更異口同聲表示：活動有意義，就一定會支持力量。因而，當時在都還沒任何單位確定贊助時，我們就決定：如期舉行！

十年來，支持元旦健走的機關首長、各界名人、企業社團…不計其數，不勝枚舉。然對於中華電信、中華郵政與台酒公司這三大企業，我們在此要代表這些年來，每年元旦開心參加、滿載幸福回家的民眾，向這三家長期支持元旦健走的社會企業，表示由衷感謝。

其中，中華電信從第二年2005開始贊助這項活動，至2013年連續九年未曾間斷；中華郵政則是從2008年開始固定贊助此一年一度意義十足的活動，也已經是連續第六年；台酒公司繼2006～2008連續三年贊助後，於2012年再度回到贊助行列，前後五度支持這項活動。本刊發行人及本期主編在此活動屆滿十週年之際，決定透過本刊公開致謝。掛一漏萬，但一定要同時感謝的還有：

王金平院長—從2007年起，成為元旦健走長期代言人；長期支持此一活動的體委會與臺北市體育局、阿瘦皮鞋、美伊娜多、家樂福、愛行者、維康、光泉…等企業；以及中央社、警廣、教育電台、臺北電台、台灣醒報…等媒體，還有當年為此活動設計主視覺，後來成為基金會LOGO的大觀視覺，還有還有…（歹勢，真的是謝不完！）

當有一天，「元旦萬步走，新年好采頭」成為國人迎新年之健康樂活的台灣特色活動時，就是對支持者最讚的好回報！



▲元旦健走會場人聲鼎沸、開心又溫馨。

2013 下鄉健走 活動預告



▲古色古香的鹿港小鎮。



▲自然原始的不老部落。

時 間	天 數	地 點	健走型態	備 註
1月20-21日	2天1夜	彰化鹿港	下鄉健走	詳細行程及費用，將公佈於希望基金會網站
2月27日	1日遊	寒溪不老部落	下鄉健走	

拜訪上帝的部落

司馬庫斯 文／謝美華



▲本文作者謝美華。



▲司馬庫斯部落處處可見原始樸實的木雕創作。



▲大家在部落族人自己動手建造的學校前合影。

●傳聞中的「司馬庫斯」既神秘又令人嚮往，只知道它位處新竹縣的偏遠山區，是國內知名的六大登山健行路徑之一。十一月與希望之聲合唱團相偕尋訪秘境，內心那份企盼和興奮之情，不言可喻。我們一行36人，分乘兩部中型巴士於雨中出發，又濕又冷的氣候，並不能動搖我們尋幽訪勝的決心。

車子到達尖石鄉即沿著蜿蜒的狹窄山路繼續前行，過了司馬庫斯大橋才是考驗的開始，每個髮夾彎道似乎都在挑戰司機先生的駕駛技術。路程的確相當遙遠，但是我們都知道：司馬庫斯—那個被上帝祝福的地方，就在山徑的盡頭、雲霧的深處。一路顛簸而來，下午的咖啡時光，意外顯得奢華浪漫，總算領略這兒美名遠播的原因了。坐在木頭搭建的高腳涼亭上，居高臨下，視野十分遼闊；遠處層巒疊翠，雲霧依戀著青山，忽上忽下、忽遠忽近；墨綠的山色搭配輕柔的山嵐，猶如展演一幅幅動態水墨畫，千姿百態，美不勝收。而口中品嚐著馬告咖啡及純湘帶來的提拉米蘇，更添幸福感！在這兒，一切與大自然融為一體，有如世外桃源。

第二天於晨曦中，意外發現滿天星斗，又是一個驚喜。七點左右背上背包，拿著登山杖準時出發了，我們捨棄司立富瀑布、神秘谷和生態公園，挑戰12公里5小時路程的巨木群，這才是我們此行的目標。綠蔭下的步道，因連日雨而顯濕滑，每一步都得小心，因有時間壓力，腳下不敢稍做停留。但是一路上，卻驚喜連連：忽而出現夾道的桂竹林，筆直挺拔而幽靜青翠，陽光悄悄從葉隙篩落，閃爍發亮非常迷人；而崩崖處是個碎石坡，要步履放輕快速通過，深怕一恍神墜落坡下的塔克金溪；潺潺溪流上有幾座泰雅族人搭建的簡易木橋，純樸而能與自然相互呼應。雖是山徑但坡度不高，泥濘的地面中偶有飄落的楓葉、竹葉和高山櫟樹的果實；這一路並不寂寞，因為雲霧又開始在群山裡聚集飄移，

我的眼睛也忙著捕捉瞬息萬變的美景。巨木群就藏身幽深的山窪處，九棵超過千年的巨木昂然佇立，生機盎然，全台排名第二和第三名的神木就棲息於此。兩千五百年樹齡的巨木就在最高處，樹幹長滿蕨類植物，而向外直角伸展的枝桠，猶如高舉雙臂的樹精呢！繞大樹一圈，感受他的沉默和巨大，才踏上回程。

雖然是探訪巨木群，但印象最深刻的卻是雲霧繚繞的群山和桂竹鋪陳的綠色隧道；而泰雅青年堅毅卻誠懇的眼神，更令人難忘！這隱藏於山巒間的山地部落，年輕人願意守護家園，在地就業，族人胼手胝足共生共享，民宿、餐廳、教堂和學校，一應俱全，堪稱小而美的人間仙境！我想健走活動已不僅僅是健身而已，它已蛻變為身、心、靈俱獲提升的境界，每次都有不同的感動，即使一身疲憊，但完成自我挑戰，卻是一種無盡的滿足感；司馬庫斯之行，就是最好的例證！

▼墨綠的山色與山嵐，展演一幅幅生動水墨畫。



探訪神仙住的地方

司馬庫斯

文／張麗芬

●朋友知道我們要隨著紀姐的腳步到司馬庫斯去玩，馬上就反應：「哇！我是他的粉絲耶！」眼中透出羨慕的光芒，接著高呼：「喔！司馬庫斯！那是多麼美的地方哪！」是的，司馬庫斯，我們來了！感謝希望基金會的恩賜，謝謝純湘的安排和帶領。

如果說紀政是大家的偶像，那麼，司馬庫斯就是旅遊景點中擁有最多粉絲的魅力王。

夜裡，台北下了整晚的大雨。一早集合，三十六人風雨無阻，興奮得準時出發。上車前，純湘就預告：大家到了司馬庫斯鐵定會「哇！哇！哇！」叫個不停！那分明不就成了「青鸞一族」了？（按：動物園裡，青鸞的叫聲就是「wow wow wow」）真的，車行到宇老暫歇，看看溫度只有10°C！路旁警分局牆上寫道：「停下你的腳步／看看山的容貌／聽聽風的呼吸」光是這一小小叮嚀，就讓我心動不已！雖然昨夜台北大雨，此刻在宇老觀景遠眺，仍是風勁雨強，只能「觀霧而已」，伸手可還不見五指，但是嚮往司馬庫斯的心依舊雀躍！

不用禱告，老天已知道我們的心，魯壁山莊用完午餐，走過泰崗溪上的司馬庫斯大橋，一路雨中急馳，兩部中巴終於抵達司馬庫斯。老天厚愛，在部落咖啡時間，雨停了，陽光也露了臉，遠眺鎮西堡，山嵐雲霧正在對面山頭上演著歡迎動畫秀。我們何其有幸，昨夜有雨，今午雨歇，山外煙嵐，遠近接簇。是不是我們懷著一顆虔誠景仰的心來到這兒，這兒也秀出絕美的風景回饋我們呢？

在這兩天一夜的行程，真是處處留心皆學問，隨時可見部落族人的巧思。小學裡，木樑挑高的校舍，石板蓋的屋頂，全校七個學生、三位老師，好幸福喔！小米穀倉，樸實小巧，四腳架高，架下各腳撐有防鼠板，倒半圓有凹槽，聰明極了，老鼠爬不上去啦！路燈燈罩是怎麼做成的呢？有趣極了，就地取材，不是樹瘤，不是樹幹，而是樹節。

當地，1979年才有電，1995年才有道路。過去，族人都是步行上山，上小學也得到對「山」的部落「留學」。解說員LaFu說早期他們是最小的「留學生」，要走四小時的路去上一週的課，吃住在學校那兒，周末才回家。他們有一個美美的教室，是他們的聚會所，這裡的建築全是這三十戶人家自力救濟，自己建造完成的。

晚上早早就上床，只因隔天有四個小時的健走，



▲左起美滿、本文作者麗芬及麗芳、秀珍。

也因沒有電視可混，所以安心享受難得的靜謐。隔天竟然四點就可以起床看星星。啊！滿天星斗，這裡沒有光害，此刻，晨星並不寥落，而是熠熠閃爍，還看到飛機掠過群星哩！每個時刻都充滿了驚奇，wow！

最神奇的是竹林健走探訪巨木群這段路程了。美滿說她的鼻腔怎地忽然通暢無阻，也不咳啦！我笑美華準備的衛生紙無用武之地了，美華才恍然大悟，咦？不必擤鼻子了，是這裡的免費高壓氧治癒了惱人的過敏啊！難怪美滿說想移民到司馬庫斯哩！麗芳有點兒小感冒，直說她可能走不了四個鐘頭，但大夥兒抵巨木林巡禮完畢回程時卻見到她堅持跟到了，感動呵！回到登山口，她說感冒好了！秀珍一路捕捉美景，晨曦初透，彩色的山，會飛的雲，婆婆的竹林，潺潺的流水，高聳壯闊的巨木。她腳程快得很，是女子組的冠軍呢！至於我本人呢？沒有慧根也要會跟，一路緊跟，橋上地滑劈腿還漂亮滑壘，嗯！沒事！湘湘公主問大夥兒：「誰最棒？」我們齊聲答：「wow！」是的！我們都最棒！

老天爺是如此眷顧著我們，從初抵達司馬庫斯就停雨，一直等到我們走回登山口才下起毛毛細雨，吃過中餐已是滂沱大雨，純湘說要照個團體照留念也沒辦法，也許是老天爺要我們再度來訪吧？一切隨緣囉，但肯定會有下次的！

最不可思議的是託紀姐之福讓我們在回程有機會拜訪自然生態保育家林南忠老師。這又是一個大驚喜，林老師賢伉儷，簡直是神仙眷侶！住在仙境，過著最自然的生活。林老師訴說著他種植的那些有感情有思想的樹林、他復育的昆蟲，還有會上下班的蚊子，見到師母的藝術設計，他們那「女兒的家」，女兒的樓（房間）。林老師不厭其煩地教大家怎麼愛這片土地，愛這極富生命力的福爾摩沙。哇！這一切的一切，除了感動，還是感動。如果你們要問林老師有多棒，那就親臨拜訪吧！我無法言傳，說來你們也是不信的。



桃園復興鄉 藝文之旅

文／簡良妃



▲披上泰雅族傳統服飾體驗原汁原味的原住民文化。

●米路·哈勇是泰雅族青年藝術家，自小熱愛畫畫，擅於以流暢的筆觸及豐富的色彩，表現族中的生活點滴與親情故事。

透過純湘的精心策劃、安排，九月十三、十四日兩天的復興鄉健走之旅就如此展開了。印象深刻的是到桃園縣原住民文化會館，一下車每人都拿了一套泰雅族服飾，藉由穿上族服，不僅可以體驗不一樣的原住民文化，還可以禦寒呢！欣賞完原住民的舞蹈表演和參觀會館裡的作品展示後，就由米路和二哥瓦歷斯帶領進入山區了。一路上米路充當嚮導，在這山清水秀的好地方，大家坐在車上，一邊欣賞幽美的山嵐景緻，在沿途的風景中，米路的壁畫也隨處可見，一邊聽著米路介紹他的老家及他的創作和靈感的來源。小木屋「得拉蜜茶坊」是米路舅舅一手打造的，裡面亦是壁畫作品。午餐後參觀一個北台灣最大的鱒魚場，再到桃園縣最高且被稱為雲端上的學校「巴陵國小」。站在學校中，迎面吹來的微風帶著清新的氣息、眺望著遠處優美的風景，頓時把城市中的喧囂都置之腦



▲原住民串珠DIY。

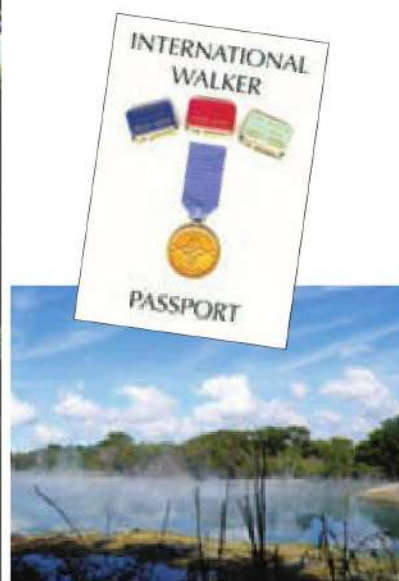


▲簡光宇夫婦忍不住在米路創作的壁畫前留影。

後。校長、老師及小朋友們也已準備茶點列隊歡迎，村長也熱心地搗麻糬給大家享用。小朋友們對紀姐的到來更是滿心期待，在紀姐的勉勵及鼓舞下，使孩子們學到了勇往直前、不怕挫折的道理。

翌日我們進入了充滿驚喜的神隱少女隧道，從米路的壁畫及言談中體會了原住民樂天、開朗的天性與山林、自然共存的價值觀，在大自然間那種生生不息，不斷傳承、繁衍的精神。緊接著換了小車到了「嘎色鬧獵人學校」，它是台北復興實驗學校租用的校地，該所學校會安排學生上山來上課，課程包括原住民生活體驗及泰雅族文化，在學校裡隨處可看到米路的畫作，有織布教室、狩獵教室，這學校設備真是應有盡有，我們還學做了串珠項鍊。在角板山行館用完午餐後，原本健走的行程也因下雨而取消，大家就在咖啡座裡品嚐著香醇的馬告咖啡。

快樂的時光總是特別快，這次的下鄉健走太豐富、太棒了，也是另一種藝文之旅呢。



誠摯地邀請您參加03/13~03/23 羅托魯阿國際健走+紐西蘭南北島深度之旅



活動：2013紐西蘭羅托魯阿國際健走

時間：03/13~03/23 (11天)

地點：紐西蘭北島及南島

費用：新台幣116,000元

即日起開始受理報名，42個名額，額滿為止。

報名表及行程表，請上希望基金會網站www.hope.org.tw下載。

報名電話：02-25978186



秋色韓國

健走初體驗

圖・文／黃玟靜



▲一行四人在聞慶烏嶺道立公園健走。

●韓國，一個很近而我卻從未造訪的國家。2012，一個從年初忙到年尾、令人無法喘息的年度。因為韓國友人的一句話，有了連結。

金南圭先生（以下簡稱Kim），是位國際健走達人，也是一家公司的老闆。今年七月來台洽公，特別抽空在離台前到基金會辦公室來看看我們，在時間有限的對話中，他問我：「你來過韓國嗎？」我回答沒有。他說：「買張機票今年來韓國健走吧！」我回答：「今年不可能，太忙了。」他微笑對我說：「再忙，也要休息，會更有助於工作，要來韓國時記得提前告訴我。」簡短的一句話，卻在我腦中迴盪許久，回想今年，確實令人想找個空間喘息。約莫一個月後，我告訴他我決定去韓國。一句話，決定一次旅程，想想，行，有時候真的不難。

十月底，正是欣賞秋景的最佳時刻。踏進韓國，看到眼前美得令我驚訝的秋色，突然讓我發現自己這是第一次在秋天出國，第一次置身在滿山秋色的的國度中，一種全新的感受，真的好美！沒到過韓國也就算了，韓劇、韓星、韓歌等對我來說樣樣陌

生，說真的，我從來沒想過要到韓國來，況且我認為趁年輕有體力時應該先往遠的地方跑才是。我對Kim說，謝謝他一句深具智慧的話，在當下啟發了我，也幫助我完成第一次的韓國原州國際健走。健走的魅力，不只是健康，是在人與人相處間獲得點滴的感動；是在美景之中感受敞開全身感官的暢快；也是在一次次完成挑戰的當下領略內心那滿滿的成就感，味道之豐富，值得細細品嚐。

十月底，國際健走者陸續抵達韓國，熱心的Kim親自開車到機場接我，但是我們並未馬上離開，因為他還有兩批健走友人隨後就抵達，我負責去接來自瑞士的Franco和Chiara，而他則到另一邊去接英國的七位朋友。當Franco和Chiara一出來看到的是台灣的Anita，而不是韓國人，趁著他們還一臉狐疑時我趕緊對他們說：「Welcome to Taiwan！」國際健走者，雖然來自不同國家，儘管不常見面，但是熱心、友善及開朗的人格特質，讓彼此在異國有著可以信任的好友，也相互珍惜著，這也是國際健走的魅力之一。



▲此行台瑞韓國國際健走團成員。



▲聞慶烏嶺道立公園。

【秋色韓國—健走初體驗】



▲石頭上的中文及韓文版詩詞。



▲享用Kim夫婦在員工餐廳準備的溫馨晚餐。



▲本文作者與學過中文的志工合照。

10月27-28日為期兩天的韓國原州國際健走，是我的初體驗。Kim和太太Lee、Chiara和Franco，加上我一行五人，兩天都是一大早從Kim所居住的利川市開車到原州。在會場遇到許多認識的健走朋友，也認識了一些新的國際健走者，健走前的哈拉時間其實也挺忙碌的。兩天健走都是從體育場出發，一開始必須經過市區道路，之後轉入鄉間小路，過程中，有傳統米酒試飲、泡菜試吃、搗麻糬體驗、書法表演等等，據了解，以前的周邊活動更多、更豐富。第一天雖然下著雨，但是有許多年輕學生一起同行，邊走邊放著音樂，輕鬆愉快，唱些什麼我當然聽不懂，直到有一首，我終於有一點參與感了，那就是風行全球的一「騎馬舞」。哈，我還可以跟身邊的歐洲朋友解釋一番呢！

我們這些愛趴趴走的人，只有兩天的國際健走當然不過癮，在韓國停留的五天裡，有四天都在健走。Kim驕傲地對我說，韓國有好多地方非常漂亮，非常值得用雙腳去拜訪，而在兩天健走活動的

前後，我們分別造訪了雪峰山山林浴場以及聞慶鳥嶺道立公園，正如Kim所說的，真的非常美，而且，處處可見中華文化的痕跡，我不只可以唸著石頭上的中文詩詞，還可以跟他們解釋意涵，這又讓我再次有所感觸。台灣似乎一味追求現代高科技，其實傳統的文化能讓人跟環境更有韻味，保存不是守舊，傳承並非八股，不只健走是全民運動，守住台灣的寶、保住台灣的貌，也是一項值得投入的全民運動。

每次造訪其他國家，接觸其他國家的人事物，都有很多感觸，也學習到不少，正所謂「他山之石，可以攻錯」。短短五天受到Kim夫婦的熱情接待，許多初體驗讓心中有滿滿收穫，假期終究是會結束的，回到台灣後直接從機場奔回公司繼續工作，外國人聽來覺得不可思議，還誤會紀姐怎麼如此嚴苛，我笑著形容這就是當年台灣創造經濟奇蹟所憑藉的苦幹實幹、認真工作、不認真休息的精神啊～～



▲路程中的Check Point由小朋友負責蓋章。



▲國際健走者舉杯暢飲傳統米酒。

讓我們一起走

圖・文／郭益瑋

日本國際健走

●日本埼玉縣東松山市，2012年11月1日天氣晴朗，這一天湧入了來自日本全國各地以及全世界各地的健走同好，大家都是要來參加第35屆日本東松山國際健走（The 35th Japan Three-Day March），我也是身在其中的一員。

對於第一次來到海外參加國際健走，加上又是隻身前往非中文語系國家的我，參加這場活動，所見一切都是很新奇的：熱鬧的加油打氣志工團、傳統能劇表演、磅礴太鼓打擊，還有一張像運動選手胸前號碼布的布條（在上面可寫自己的國家與參加這次活動的訊息），一位荷蘭朋友建議我可以寫一些跟走路有關係的話語在布條上面，不知為何我立刻寫下：「讓我們一起走」。

三天各20公里的路程中，雖然路線都不同，也可以看到許多有別於台灣的景象：滿樹的柿子、古老

的神社、湛藍的天空以及那白雪覆蓋的富士山，但多數都是走在寧靜街道或是小溪畔。說實在，三天的行程並沒有令人摒住呼吸的動人美景，我有時心中在想：為何這國際健走可以每天吸引近四萬人參加？

答案在三天每日都走超過5小時且與外國人相伴的健走途中得到了解答，我雖然語言不通（必須承認，我的英文與日文程度幾乎接近零），不過在肢體語言的幫助下，語言不再是不可跨越的高牆，也因為跨過了隔閡，而認識許多當地日本人，與結識許多歐美人士。原來，國際健走其實是一場盛大的聚會。世界各地健走同好，藉由參加國際健走的機會，除了到各國遊覽外，還可藉由活動認識當地的朋友，大夥走在一起，聊在一起，交換彼此的所見，增進自己的國際視野。



▲ I'm from Taiwan。



即便是住在日本各地的健走者，在這一天大家相聚一堂，一起參加活動，走完便在會場一起喝酒，喝到盡興後各自回到住宿地方。連續三天，最後大家再互道祝福，相約下一次見。

三天走下來，我語言仍是不通，但在三天的相處下，大家卻也都相互承諾，彼此一定還要在國際健走場合相見，布條上的「讓我們走在一起」正說出了這樣的心聲。

【後記】這次健走行程能順利完成必須要感謝兩位友人：荷蘭的Lo與日本的土屋先生。東松山市不是一個大都市，沒有太多旅館可以住宿，因此要來參加健走的人在半年前就要開始尋找住宿地方，而臨時決定參加的我，一開始是沒有住宿地方，透過Lo與土屋先生的協助下，才讓我有棲身之所。這個經驗再次印證了「出外靠朋友」這句話！



- ① 完成第一天，大夥一起喝酒聊天。
- ② 蔚藍天空與蜿蜒小溪。
- ③ 與日本人打成一片的Lo。
- ④ 熱情有活力學生志工加油團。



▲ 完成三天健走，與國外友人一同拍照（左二為本文作者）。



▲ 沿路上還有許多民眾表演樂器為健走者加油打氣。



▲ 佇立迎接各地來參加健走民眾的東松山火車站。



▲ 幽靜的老神社。

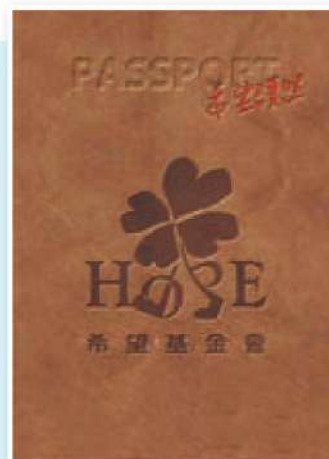


▲ 陪伴我三天的布條。



擁有希望護照 累積健康=累積希望 特別摸彩 有機會獨得6萬元

- 凡蓋滿1本護照，可獲得1次「希望護照特別摸彩」之抽獎資格；蓋滿2本則有2次抽獎資格，依此類推。
- 凡【百萬聚樂步】年費或榮譽會員，每年可向本會免費申請1本；若非前述會員者，可洽本會購買，每本200元。
- 希望護照適用之活動場次，請見本會網站公告（www.hope.org.tw），內容將陸續更新之，請密切注意。
- 同一年度蓋滿2本希望護照以上者，可獲贈「希望之光榮譽徽章」一枚。
- 「希望護照特別摸彩」頭獎6萬元，其餘獎項將陸續公布於本會網站。



元旦健走希望生肖紀念幣 開始發行！ 不只紀念 現金2萬元等著您

- 希望生肖紀念幣從2013元旦健走開始發行，將連續12年發行一系列共12枚不同生肖之紀念幣，值得收藏。
- 連續2年報名元旦健走者，可參加「紀念幣現金特別摸彩」，頭獎2萬元現金。2013～2014年報名者，該獎項將於2015年元旦健走活動現場抽出；2015～2016年報名者，將於2017年抽出；依此類推。
- 自2013～2024年間連續12年報名元旦健走者，可參加頭獎12萬元現金之特別摸彩。（該獎項將於2025年元旦健走活動現場抽出）



以上僅為要點說明，若對於上述內容有不清楚之處，可上網查詢（www.hope.org.tw）
或來電洽詢：希望基金會 02-2597-8186 唐小姐

本會動態

清大頒授珍古德名譽博士 紀姐獲邀致詞

●11月10日一早，紀姐由連總監陪同前往新竹清華大學，出席珍古德獲頒清大名譽博士之典禮儀式。2004年清大出現首位女性名譽博士—紀政；8年之後，珍古德成了該校第二位女性名譽博士。於是，英文流利的紀姐，獲邀代表出席貴賓致詞，當天兩位名譽博士一見如故，相談甚歡。

（編按：珍古德女士，1934年出生於英國倫敦，長年致力於黑猩猩研究、環境及人道主義教育領域。由於努力成果非凡，1995年受封為英國皇家女爵士、2002年獲頒聯合國和平使者。）



健走盛會結連理 兩全其美

●2012台灣國際快樂健走11月10、11日在木柵博嘉國小盛大舉行，今年有來自荷蘭、英國、德國、芬蘭、瑞士、捷克、澳洲、日本、韓國…等兩百多位國際健走者來台挑戰兩日健走。熱愛健走的本會榮譽會員陳虹如小姐唯一的兒子預定於11月11日結婚，不願意錯過台灣國際健走盛會的虹如姐特別與兒子商量，順利安排這一對新人在會場的起走儀式上，由紀姐、謝啟大律師、上百位國際健走者及上千位國內健走者共同見證之下完成結婚宣告儀式，現場喜氣洋洋，熱鬧非凡，也讓國際健走者留下深刻印象。



101團體行動 結束是另一段的開始

●今年五月，基金會年度主題活動之一的「101團體行動」正式登場。

這個活動一推出就有許多來自各地的企業團體熱情響應參與，其中還有在FB串聯一些志同道合的朋友一同虛擬環島台灣。在大家幾乎都不認識的情況下，這些行腳團勇，每天都在虛擬台灣的各地打卡，走累了就在路邊歇歇，吃些在地美食，彼此鼓勵跟較勁～～

11月11日活動頒獎當天，總算見到彼此的廬山真面目，忘不了那天的相見歡，像是在認多年不見的親戚朋友一樣，有開心、有尷尬、有歡笑。雖然這個活動在11月11日結束，但是曾經參與過這個活動的朋友們，目前還是持續地在FB裡面往目標故宮博物院邁進，他們更相約在明年319這天要再開始第二輪的日行萬步虛擬環島健走！



- 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】

林美滿 余文馨
王邵華 楊清峰
王斐斐 林大海
秦永沛 胡英芳
高嘉祥

【年費會員】

林淑惠 周祖培
陳麗卿 李學政
鄭雙慶 曾國進
何沛錦 李艾臻
陳鈴語 劉彩美

潘淑芳 蕭韻軒
唐東明 余月娥
徐淑芬 黃明仁
蔣立群 李金嶺
周 健 楊榮辰
江元鎧 林連喜
古棠炎 張純章

黃惠真
黃家豫
沈琰卿
李勇三
李桃生
崔燕鳳
裴偉淵
何金龍
簡味珍

羅姍婷
蔡崇麗
田慶成

鄒本信
蔡明川
李 容

黃志安
林浩司

【捐贈】

無名氏 10,000
采盟股份有限公司 800
台北青年企業研究社 5,000
林大海 10,000

註：以上資料自101年9月16日至12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 加普

專利人體工學
床用減壓墊

S-GEL

吸震舒壓 保護脊椎
獨立自6公尺高彈簧完好如初
台灣白專利結構不傷底層彈簧
製成中空立體格紋支撐
支撐脊椎、舒緩痠痛。

90 x 186cm 單人床

**專利人體工學
抗壓凝膠安定枕**

三層結構及15度設計、
頭頸性獲得穩定支撐、
透氣設計、保持頭部涼爽舒適。

正偏壓力測試圖

Test Subject: 60kg 男性

三層專利結構示意圖

低密度泡棉 (記憶泡棉)
中間(S-GEL)
高密度泡棉

3D立體支撐

MIT 台灣製造 專利商標 歡迎參觀 詳情請洽
www.formcsasound.com.tw

另有專利人體工學減壓坐墊系列產品

扶爽
FORSOUND®

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

0800-399-089

市話撥打全付費客服專線

五條腿走路 愛行者北歐式健走

抬頭挺胸 步履輕快 勇毅勇手勇全身



健走進化論 Tom Rollin

Exerstrider 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、
吸震耐磨、
輕便型

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



阿瘦國際時尚集團
SHUI-MU International Co., Ltd.



溫昇豪 推薦

隋棠 推薦

60th
ANNIVERSARY
SINCE 1952
阿瘦六十·感謝有你

Aso 阿瘦皮鞋

ALBANESE

BESO

ChoiseeZ

effie

LaBunny Bleu

naturalizer

Union Square

Vinaso

寶動運動廣場