

發行人／紀政

百萬取樂步



本期精采要目

- 1 ● 編輯室手記一年輕真好 心可不老
- 2 ● 紀姐隨筆一看見臺灣 友善行人
- ▶ 以色列吉寶山國際健走
- 3 ● 看見希望 聖地巡禮
- 7 ● 以色列～好特別的國家
- 9 ● 天彫大師 禮讚萬木
- 11 ● 從科技園區起走的369健走社
- 13 ● 內科活動迴響～我的萬步走收穫
- ▶ 會員心得分享
- 14 ● 走讀臺灣最後的原始海岸線
- 15 ● 何以要運動？
- 16 ● 身心靈合為一的感覺
- 17 ● 「行」銷臺灣之我見
- 18 ● 給同班同學的一封信
- 19 ● 活動預告
- 20 ● 本會動態

第 35 期



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

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／2014年7月出版（期數：第三十五期）

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 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

●五月參加3場健走活動，心情都很high。原因是，這3場健走活動的年輕朋友特別多。一位好朋友曾說：年紀越長，越要找機會跟年輕朋友一起，這樣心就能常保年輕。

這位朋友年長於我，已過耳順之年，卻經常polo衫搭牛仔褲。兩年前曾就「施打疫苗可以預防傳染病，日行萬步可以遠離慢性病」這兩句話請益於他。他說：你們的熱情與用心，大家有目共睹，推廣用語也都很棒。但想提醒：千萬可別讓健走/日行萬步與高齡及慢性病畫上等號；反而是要想辦法讓萬步健走成為一股時尚風潮，要讓年輕朋友覺得：走萬步也很酷～

於是，當文經社要出版「現在流行健走」（2013年10月）、墨客文化要出版「我健走，3個月狂瘦17公斤」（2014年5月）之前，我都提議要選擇年輕正妹擔任書中的示範Model，便是希望健走族群能逐漸年輕化。不久前，與一位「同年同月同日生」的同班同學，談到年輕這件事，這位梁同學分享了麥克阿瑟將軍名言：有信

年輕真好 心可不老

《編輯室手記》

文／連錦堅

仰就年輕、疑惑就年老；有自信就年輕，畏懼就年老；有希望就年輕，絕望就年老；歲月讓皮膚起皺紋；放棄讓靈魂起皺紋。

對厚～～，年與歲無法不增，心與志則可不老。謝謝5/3舒果健走、5/10粉紅健走及5/31就愛一起走，讓本期主編跟著一起年輕；特別是舒果健走那天，發生一件連作夢都想不到的真人真事，那就是：兩位年齡加起來可能比我還小的陽光女孩，竟問我「可和你拍張照嗎？」，此一不思議事件，到今天仍是百思不解……是在日行一善？是讀出我的心？還是，她倆……根本是認錯人！



▲5月10日粉紅健走活動現場。



▲5月3日舒果健走舞台上。



▲5月31日SKECHERS就愛一起走。

紀姐隨筆

看見臺灣 友善行人

●今年6月7~12日，我們九位友人相約赴湖北省武當山一窺「天下第一山」之神聖，並探武林大宗派之一「武當派」之奧秘，確實是心神愉快；下山後，飛赴北京拜訪一群久違的老友，更是不虛此行。為了大家互訪聚集之便，友人代訂位於北京體育館路一號的「天壇飯店」，既近「天壇」，又離「龍潭公園」不遠。即使在外旅遊亦不忘力行「日行萬步」的我們（執行長鄭樹恩夫婦和我三人）就擇定了「龍潭公園」做為我們或朝或暮健走之幽境。

入國之前必須步行過幾條街和等待交通號誌，早年「馬路如虎口」的警語近年已置之腦後的我，再次體驗這五字箴言的心驚膽跳。大陸是紅燈可以右轉，「禮讓行人」更是天方夜譚，難怪我會由衷地向同行伙伴說：「如果以在臺灣過斑馬線的心態，我們不知道要被撞死多少次呢！」

在北京市步行的恐怖經驗讓我想起一樁往事：1977年1月懷著滿腔熱忱和對自己無限的期許返鄉，挑起全國田徑協會總幹事〈現秘書長〉的重責大任。對於國內的體育行政工作，我是新手菜鳥；對於體育界的生態更是「莫宰羊」，單純憑著一種感恩和回饋國家的「憨膽」闖入了臺灣體育的園地。堅信「誠」與「勤」能讓體育園地花團錦簇、果實纍纍。所謂「精誠所至，金石為開」，人若無接觸，豈能以「誠」相交、以「誠」動「心」，那麼「勤」就是一條最順遂無礙和溫馨的大道。

以「勤」攜「誠」的方向既定，性急的我就以策馬急奔之速展開國外「敦親睦鄰」之旅，以及國內「家和萬事興」的揪心之道。當時既無捷運，亦無高鐵，最便捷的選擇就是自己當「運將」。王惕吾理事長體諒我之所需，提供了一輛屬於「聯合報」的福特轎車充當我「急奔」的交通工具。其實，若無「緩進」期，那來「急奔」之能，首遭開車上路，小心翼翼，謹記要眼明、手快、腳快，偶而有朋相伴，幾乎是同樣的評語：「紀姐，如此守法開車，等半天也跑不了幾公里呀！」真不是蓋的，這種額頭、手、腳冒汗，神經緊繃的所謂過渡期還真不短，終於，我也學會了按喇叭、超車等「不文明國民」的行為。難怪一位擁有美國綠卡的大陸友人說：「在大陸開車習慣了，每次返美開車的第一天

必定遭其他駕駛怒目相向！」

大家可記得嗎？為了慶祝建國一百年，基金會提出了三個訴求：友善行人、精彩一條路、元旦健走。為了「友善行人」這個訴求，孫越叔叔和我共同還為交通部道安委員會拍了一支廣告。如今，倘若各位朋友仔細留意，願意禮讓行人的文明駕駛人越來越多，就連印象中行車最為「快、狠、準」的計程車運將，也讓我我不禁豎起大拇指稱讚一番。或許是我幸運，看到的盡是這些「善行」，但我卻打從心底認為：臺灣真的進步了！雖說進步但依舊要繼續努力，畢竟還是會聽到部分南部友人給我「紅燈只是參考」這樣的「建議」，過去臺灣所經歷過的，現在大陸上演著，期待快快有那麼一天，「馬路如虎口」這句話，也消失在海峽對岸。



希望基金會 董事長 紀政
【百萬聚樂步】發起人



以色列
吉寶山
國際健走

看見希望 聖地巡禮

文／黃梗楠



▲黃梗楠會長（左五）開心地與以色列健走小朋友合影。

●去以色列健行?! 山友們都以疑惑的眼神打問號，平安嗎？不入虎穴焉得虎子，一行44人勇敢向前行。

香港轉機以色列航空，登機查驗大費周章，保障旅客飛安第一，不愧是世界上最安全的航空公司之一；預防勝於治療，古有明訓，說一不二。

次日清晨，地中海東岸的陽光、藍海、綠茵、微風加上地中海型鮮活早餐，大夥們笑意寫在臉上踏上旅程。

全程旨在參與國際健走中推銷臺灣，讓世界各國瞭解臺灣是個友善和平好客的國度，歡迎光臨。次在造訪聖經中先知們的足跡，及參觀所謂世界文化遺產中羅馬帝國等等遺蹟，短短二週旅次地中海、紅海、死海深度旅行美饗，收穫豐盛，希望基金會深得民心，在於用心服務，令人敬佩與感恩。

聖經中的聖地指的是耶和華(主)的應許之地—迦南地區，與寶島臺灣的面積相若，是流著奶與蜜之地，奶是動物的精華，蜜是植物的精粹，民以食為天，在迦南就如天堂，當地導遊幽默地說：「當年先知摩西帶領我們的祖先離開埃及(出埃及記)，卻走錯路來錯地方，這裡只有奶與蜜，沒有一滴石

油」，怪不得以色列人經二世紀後獨立建國，精進圖治與天賽跑，創造今日榮景。

獨特無二的聖地，乃世界三大宗教：猶太教、基督教、伊斯蘭教共同仰望的神域，信徒們終其一生希望來此朝聖(伊斯蘭教改在麥加)，朝聖者眾如繁星，經年不可計數，對人類的影響無與倫比。

到以國，不能不略述聖經，聖經分為舊約與新約兩部。「約」是指「契約」的意涵，古代以色列人將神與人的關係，視為契約的觀念，矢志遵守；舊約包括律法書、先知書、聖卷是作為猶太教的聖經編輯而成，舊約記載了與耶穌生平有關的預言與重要教義，所以基督教當然接納猶太教的聖典。新約是基督教的教義基準，記載了救世主耶穌基督生平和教旨，四大福音，使徒行傳，最後審判、啟示錄。聖經乃永世經典歷久彌新，啟迪人性直指善愛，聖經的發行人世界第一，影響深遠。

以色列吉寶山國際健走，是中東地區唯一主辦國家，之前與鄰國時有紛爭，外人視為畏途；1994年以來先後與約旦、埃及簽訂和平協議，情勢已趨平靜，與黎巴嫩及敘利亞仍舊敵視，但已緩和；近年來外國參加者逐漸增加，佳評如潮，再加聖地之

旅，勢必年年向上發展。

1998年以色列正式成為IML的會員國，每年四月第一週五、六在GILBOA舉行二日國際健走，今年第一天(4/4)有20公里及6公里行程，全部團員參加20公里健走，勇氣十足，在中央會場改乘主辦單位的接駁車，前往20公里遠的山區頂端，做完伸展熱身操後，起走各奔前程，走在單線山路，依路標前進就對了！如遇叉路以黃色警示帶圍著，可減少行程中之服務人力，行進至9公里休息區，提供果汁、飲水、洋菇玉米濃湯，臨時所盥洗水服務周到；行行又行行，15公里處又有果汁、巧克力、鬆餅及一卡車葡萄柚，無限供應又吃又帶，約下午3時全部回巢。

第二天(4/5)有20公里、13公里、6公里三種行程，今日參加人數比昨日略多，行程較平緩，視野亦佳，半途有巧克力、薄烤餅、飲料可飽腹，與當地團隊交換帽子，他們好客分享BEER，大太陽下好

「希望」(Hatikvah)是以色列國歌，提醒猶太民族不能失去盼望，兩千多年以來，猶太民族經歷了數不清的考驗與苦難，面對第二聖殿被侵略者毀滅，遺留下的西牆(哭牆)，猶太民族不再哭泣禱告，而是嚴肅面對牆面作為警惕，誓必奮發圖強，為傳承猶太民族優良血統而禱告；禱告時必分男女，男左女右，男士須戴帽(當地供應小圓帽)，象徵著「順服」告知人們，即使你是大英雄或絕頂聰明，在真神上帝之下，要謙卑虔誠。

「苦路」是耶路撒冷舊城區最重點的觀光朝聖黃金路線，對於基督徒來說，這是一條悲苦又感恩的



▲完成兩天艱辛的挑戰，順利獲得以色列的獎牌與證書。

◀戴上斗笠開心出發。

▼工作人員開始檢錄，準備起走。

不暢快，牽手合照，梁兄哥攜MP3原民舞阿里山姑娘派上用場，手牽手，心連心，場面溫馨。

15公里處又見兩車葡萄柚，健走人數大增，擠滿山路，全家總動員，父母揹著幼兒、小朋友、國小、國中、高中、中年、銀髮族等等，如過江之鯽，IML會員國中，很少有這種壯觀場面，烈陽當空，賣冰棒攤位最夯。小朋友活潑可愛，到處奔走，還會走捷徑，回到中央會場，到處是人群在樹蔭下納涼，攤位上吃喝玩樂，一片天上人間，想到臺灣的健走，高齡者眾，叫人感嘆！在這裡看見最美的風景面「人」，更看到以色列未來的希望。





- ▶ 臺灣健走隊獲頒最佳國際團隊獎，大家為紀政團長歡呼。
 ▼ 健走第一天早上六點大家整裝待發。



▼ 黃樺楠會長及紀政團長帶動大家做原住民的歡呼。

朝聖道，救世主耶穌基督為世人贖罪受難，被鞭打釘十字架之前走過的那段淒苦悲嘆漫漫長路，「苦路」共有14站，自鞭打教堂、判刑、背十字架、跌倒、遇見母親瑪麗亞體力不支倒地（西門代背十字架）、手巾留真容、第二次跌倒婦女們哭泣、第三次跌倒被剝去外衣、被釘上十字架、十字架被高舉立起（主耶穌斷氣）、祂完成了救贖下十字架受膏抹、入聖墓救主耶穌復活，今日基督新教與舊教合計信徒超過20億，苦路已成感恩之路。舊城區觀光客或朝聖者人山人海，水洩不通，漫長彎曲，教堂內，地下層密密麻麻的商店街，陰暗的巷弄，真的是觀光客的苦路。

千年古城共有八個城門，分四區：1.大馬士革門（道路通往大馬士革）。2.新門屬基督徒區。3.約伯門通往雅法（特拉維夫）的起點。4.錫安門可進亞美尼亞與猶太人區，又稱猶太門，六日之戰留下無數彈孔，以阿之戰慘烈可見。5.黃廟門。6.金門在聖殿山東側，將來救世主降臨時，必由東方進入聖城，故稱金門，同樣理由，此門被伊斯蘭教封閉至今。7.獅門又稱司提反門，為殉教者而立名。8.希律門進入穆斯林區，門上有花雕又稱「花之門」。

週五晚抵城外飯店，一票人夜闖舊城區，由獅門欲往聖殿山被擋住，乃穆斯林的安息日；週日哭牆禱告後，欲往聖殿山又是猶太人安息日不得進入，無緣！



聖殿山（金頂寺）位於舊城區中心，所羅門王建造，第一聖殿遺址，如今僅存西牆，寬約50公尺，猶太人最接近至聖所之處，聖殿山金頂岩寺為舊城地標，7世紀穆斯林佔領聖地，建立第一代清真寺；1994約旦國王胡笙為清真圓頂覆蓋80公斤黃金，成為金光熠熠的堂皇清真寺，從遠處任何角度遠望聖城，都可見到聖殿山的金頂。

耶穌誕生的聖地—伯利恒，位於聖城南方8公里處，海拔790公尺，屬於巴勒斯坦自治區管轄，必須通過檢查哨，及高達8公尺的圍牆，據聞迦薩走廊圍牆長達365公里，現代版的「柏林圍牆」，因兩教對立，信仰相異而敵對，本是同根生，相煎何太急，真叫外國人百思莫解。耶穌誕生之地在「主教堂」地下層，入口處大門奇小，高1公尺多，朝聖者眾，



▲路線指標以希伯來文及英文標示。



▲大會貼心地提供肥美多汁的葡萄柚。



▲我們的裝備：頭戴斗笠，身穿行T，肩揸國旗～行銷臺灣。

大排長龍，昏暗教堂中走下十字軍階梯，即達誕生之處，半圓型大理石平面上，鑲一顆十四芒星，即伯利恆之星，象徵由亞伯拉罕到大衛有14代，從大衛遷至巴比倫有14代，由巴比倫至耶穌基督有14代，誕生處對面就是聖嬰安睡的馬槽。

尼波山—摩西一生的終站，位於約旦河以東（約旦境內），海拔820M，先知帶領猶太人出埃及過紅海，經歷40年曠野流離，最後登上尼波山頂，遠眺應許之地迦南，遺憾的祂，走過120年悲歡歲月，在此永生，上帝親自埋葬祂，至今無人發現墓蹟。觀景平台立有石板，刻上迦南地重要城鎮與方向指標，當時耶和華吩咐摩西「我所賜給以色列人的地，你可以遠遠地觀看，卻不得進去」摩西履約含憾而終。其徒約書亞率軍攻佔迦南，第一站哥利耶城，以色列回到聖地。

先知摩西頒布十誡大意如下：1.耶和華是唯一真神。2.不可跪拜偶像。3.不可妄稱耶和華神的名。4.僅守安息日。5.當孝敬父母。6.不可殺人。7.不可姦淫。8.不可偷盜。9.不可作假見證。10.不可貪戀別人的所有。前五誡屬宗教性戒律，對神的義務，後五誡屬基本社會規範，對人的義務，恪遵誠約，即為聖潔的國民，舊約聖經最重要的章節，永遠為猶太民族所遵奉。

猶太民族歷經2~3世紀的顛沛流離，歷史坎坷，

以猶太火點的永存精神，1948獨立復國，是上帝的應許，是預言的應驗，其民族使命—「把光帶給萬邦」恪守律法，投資教育，多元化的展現輝煌成就，一個聰明而且有遠見的民族，值得我們用心的去探討或學習。2014年3月立緒出版「猶太人為何成功？」或巴比倫時代的「塔木德」，足以加深對以色列的認識。



▲紀政團長致贈以色列會長吹製玻璃藝術品。

以色列
吉寶山
國際健走

以色列～好特別的國家

文／張樂慈



▲樂慈(著白色行T)開心地與隊友合影。

●臺北立法院學運鬧得最兇的時候，我們一行44個人，跟著紀姐參加以色列國際健走；扣除約旦的三天旅遊，樂慈走訪以色列，區區才不到十天，對它的了解只是皮毛，但是這個國家實在太特別了，讓我印象深刻，為了向基金會好朋友們報告，硬著頭皮寫下這篇心得，純屬個人淺見，希望各位指正。

容我用「悍」字來形容以色列，因為：

●這是塊古老的岩層，沒有多少綠意，隨處看到大大小小的岩石，裸露在不多的雜草之間，國際健走的老將們都異口同聲地認為這款「下坡加上碎石子路，是歷年國際健走的國家中，最難走的路線」，但大會卻要求下午兩點前需抵達終點，而且（真的）三點就收攤了。

●在隊伍行進間，一位媽媽帶了二個小男孩健走，他們的媽媽似乎走不太動，在半路就登上吉普車走掉了，留下二個小男孩在後面追趕吉普車。樂慈被此景震攝了！如果是台灣的媽媽，是不是一定會讓孩子們一同上車？

●在以色列有四個晚上，我們是住在「基布茲」的旅館，「基布茲」簡單的翻譯就是人民公社，以色列人為了要取回祖先的土地，當時在惡劣的環境，超重的勞動、缺乏資金、又缺乏水源、農業技術不足的條件下，他們克服種種的困難，成功地發

展了「基布茲」。在基布茲的餐廳，樂慈看到猶太人訓練小孩子們為客人端菜，處理廚餘。

●以色列國境的四周被不友善的強敵～黎巴嫩、敘利亞等國家環繞著，可是在健走活動行進間，卻處處看到闖家健走，父母親前面抱一個，後面背一個，而且手中再拉一個。為什麼他們對國家的前途毫不畏懼呢？

●許多朋友遊遍了世界各地，獨缺以色列；為什麼？因為「不安全」，其實在以色列的領土上，有20%是巴游自治區，在自治區內未見六角星國旗，反而懸掛的是巴游的國旗，在耶路撒冷的每個街口，都可看荷槍實彈的以色列男女士兵；而我們要進入伯利恒舊城時，導遊Jack因為是猶太人，所以在城外即先下車，不方便隨同我們進城。

●朋友email乙篇1976年的「大力神計劃」，因政治理由，6月27日烏干達政府劫持乙架以色列的客機，到4000公里以外的烏干達國際機場；出乎全世界人的意料之外，7月3日以色列人以武力方式，出動8架戰鬥機及2架客機，在42分鐘之內，把所有被綁架的人質救回，整件震撼世界的劫機事件，以色列只犧牲了一名人員，就是大力神計劃的指揮官。

●現今，以色列的男女孩在入伍時，都會來到築在430公尺山頂上馬薩達堡壘，許下自己的誓言：【寧為自由死，不做奴隸生】，因為當年猶太人為



▲隊友是挑戰長距離健走的最佳守護神。



▲巧遇西班牙健走隊。

▼團員良珠開心地完成檢錄。



反抗羅馬人，堡壘將破的前夕，堡寨內967人決定集體殉難，寧死不屈。

此行因為「以色列」，「約旦」與「臺灣」在樂慈的心目中，成了非常顯明的對比：

- 以色列和約旦分別在約旦河的左右兩邊，一邊是黃土遍遍，我們走訪的多是原始的古老景點—傑拉西、佩特拉以及瓦地倫。另一邊在黃土之上，我們可以看到一排排整齊的棕櫚樹及耐旱植物，猶太人努力利用研發「滴管技術」、「海水淡化」等專有技術，把荒漠變良田。

- 缺水又缺肥沃土壤的這塊古老岩層，阿拉伯人與猶太人你爭我奪地搶地盤；反觀臺灣人何其幸福，居住在有山有水四季如春的美麗寶島。

- 小費箱，這兒隨處可見；中國人是土農工商，把商人排在最末尾；但是猶太人卻恰恰相反，「能賺錢」是他們推荐的本事。

- 以色列的國歌是「希望」，以色列人生養眾多，而且海外的猶太人都心向祖國，甚至於回歸祖國；但是回頭看看自己的國家，出生育下降，人才外流。

- 我們的寶島四面環海，不像以色列四面環敵；現今，臺灣人忙著在立法院內鬥，而以色列人團結一致抵禦外侮。

- 此行除了導遊Jack，沒有看到太多的低頭族，也沒有看到太多四眼田雞。

每次隨著希望基金會的國際健走，能夠走萬里路讀萬卷書，深入認識一個國家，而為什麼以色列的猶太民族，二千年來仍是一個獨立仍然沒有被其他種族「同化」呢？回到台北，純湘和我又陸續買了一些相關的書來研讀，這個古老的民族，這個特別的國家，真是值得更進一步深入研究。

▼此趟國際健走在國際友人陪伴下完美落幕。





天彫大師 禮讚萬木

文／黃玟靜



●美國有白宮，相信很多人知道；在臺灣，南投草屯也有白宮，你知道嗎？

這間南投白宮，名為「白滄沂天彫博物館」，館長白滄沂，是紀姐的多年好友，我們都稱呼他「天彫大師」。

近年來，紀姐每次帶隊前往國外參加國際健走時，總是會費心為當地主辦單位準備非常具有特色的禮物，做為國際交流之用。其實，在最初兩次的比利時伯列肯堡和義大利阿雷札諾健走活動，我們就曾經帶著白大師的天彫作品，前往歐洲行銷臺灣，只是後來幾次因為體積及重量的緣故而作罷。但是，這位超級可愛的白大師，和他那鬼斧神工的天彫作品，您一定要認識！



▲ 國立東勢高工—鷹揚。

◀ 臺中市太平區新興路—龍飛九天。

「天彫」之名，並非來自白大師，而是他在1990年於臺灣省立博物館展出時，當時的副總統謝東閔驚見這些作品不經一刀一斧，渾然天成，故賜名「天彫」。白大師從事天彫、銅雕及公共藝術創作已逾33年，曾受邀至英、德、法、美、日等國巡迴展出，並於國內外舉辦過多次個展。小時候住在南投市貓羅溪旁的他，因為必須到溪邊撿木頭當柴燒，在八歲那年撿到形狀像地瓜的風化枯木，外型美得讓他捨不得燒掉，卻又怕被爸媽發現，於是藏在床鋪底下。就是因為這股對木頭無可救藥的熱愛、與生俱來的慧眼及天真活潑的想像力，他開始收購風化枯木，且賦予他們不同的新生命。而為了將這些在他眼中有靈性、有生命力的「鑽石」永久保存，他將枯木原型翻模，開發出銅雕、琉璃等藝術品，甚至透過放大、縮小、組合與串聯等工序，設計成銅雕獎盃及大型公共藝術作品等。

白宮位於南投草屯，正是白大師為了這些老天爺賜給他的寶貝們所苦心建立的，至今已進入第七年，免費開放參觀。五十幾年來，他已經收藏了八千五百多件作品，紀姐辦公室內也有好幾件在其中，而英國倫敦維多利亞與亞伯特博物館更是永久收藏了一件《昇華》作品。只要認識白大師的人，必定對他的古意可愛模樣印象深刻，透過作品便能清楚看見他的天真不做作和情感之豐富，他說，是上天給予的使命感，讓他和木頭相依為命，讓枯木恢復光彩，並傳達出新舞姿，他不過是代表木頭髮聲的使者兼代言人。「天彫」，正是他對大自然萬木的禮讚表現。

▼南投縣國道六號國姓鄉地標一揚昇。



▲2009年紀姐親自將天彫作品贈送給當地市長。

►臺中市豐原大道九二一愛心紀念公園一起舞。



從科技園區起走的

369健走社

圖文／本刊編輯室

本人○○○願追隨紀政女士腳步，沒事多走路，努力達成「計步環島」，體驗日行萬步好處！

~以上宣示~

●在紀姐及內湖科技園區發展協會（簡稱內科協會）王理事長見證下，20位研華集團健走社成員，代表200位參加為期一年「計步環島趣」的園區各公司同仁，完成日行萬步宣示。緊接著由連錦堅總監引導宣誓代表進行「計步環島趣」活動認證信物—「台灣行萬步機」的歸零動作，象徵「計步環島趣」正式啟動！

這一天2014年3月22日，是「計步環島趣」活動啟動日，也是內科協會「369健走社」成立後的第一場健走活動。

稍早之前，中央通訊社針對今年上半年的這場健走推廣活動如下報導：

「發現台北市地理中心」健走活動22日上午8時30分將在臺北捷運文湖線劍南路站3號出口對面廣場開走，「飛躍羚羊」紀政將到場播撒健走種子。

希望基金會表示，這場活動由內湖科技園區發展協會、內湖運動中心及內湖社區大學熱心促成，而由內湖科技園區發展協會成立的「三六九健走社」，4月起將展開每月一次的「萬步走讀內湖」知性健走。

另外，希望基金會也推出為期一年的「計步環島趣」日行萬步活動，希望參與者在不知不覺中讓走路運動生活化。

（中央社記者李宇政臺北16日電）

從以上中央社的報導，可想見基金會推廣健走12年來，首度健走在科技園區內，只為帶動久坐不

▼369健走社3月成立後的第一場萬步健走，從捷運劍南路站出發往內湖科技園區邁進。





▲▼6月的第四場369健走，走的是內溝溪堤防步道。



動麵龜族、鼓勵「沒事多走路」、「有行有益」的這份熱情，媒體也能充分感受到。至於內科協會成立「369健走社」，本會榮譽會員鄭舜之的積極催生與該協會王仁芬理事長、吳雲瑞秘書長的熱情支持功不可沒；熱情可愛的內科協會志工，則會是讓「369健走社」持續走下去的最大動力。

3月22日這場名為「發現臺北市地理中心」的健走活動，從捷運文湖線劍南路站3號出口的正對面廣場出發，沿途經過美堤河濱公園→內湖運動公園→園區內舊宗路/瑞光路/基湖路→北勢湖公園，全程約7公里。而臺北市地理中心位置，就在健走終點的北勢湖公園附近。

4月19日的第2場內科協會369健走，走的是大金面山，活潑的369健走志工，讓參加者沿途笑聲不

斷；而領路人—內湖文史達人陳金讚老師，更是讓大家賺到健康的同時，也豐富了知識。

5月24日的第3場內科協會369健走，則是與青年之愛文教基金會的「認識社區珍惜家園」健走活動結合，親子組走的是大湖公園，勇腳組登的是白鷺鷥山步道。6月21日的第4場，金讚老師安排走的是五份吊橋遺跡、基隆河濱步道、內溝溪步道…，全程約8公里，沿途景致與前三次各異其趣，可見金讚老師之用心。

內科協會369健走活動，在王理事長、吳秘書長及協會同仁、志工們的熱情推動下，可說是一個充滿活力的陽光社團。有如此健走社在科技園區裡萌芽，令人至感欣慰。在此，祝369健走社的勇腳夥伴，一起走出特色、走出健康與快樂。

▼4月的第二場萬步健走，陳金讚老師選擇走大金面山。

▼5月的第三場健走活動，先賞遊大湖公園再登上白鷺鷥山。





內科活動迴響～ 我的萬步走收穫

文／饒明德

▶ 6月8K健走出發前，本文作者見證「臺灣行萬步機」的激勵妙效。



▲ 本文作者。



● 369健走社的好友及內科協會的雲瑞秘書長要我分享一點經驗，所以就野人獻曝了。

自從2月中旬由協會拿到計步器的次日開始，我就從未間斷的每日萬步走，無論下雨天(利用雨小的時候，撐把傘在雨中散步也挺有趣味的)或出國期間，平均一天約走一萬二千步，所以到目前為止累積了約一百六十萬步。每天該如何走？朋友們可以自行安排，最主要的是要有堅持的意念！我們難免會有偷懶或疲憊的時候，所以建議把自己每日萬步的行動告訴幾位好友或家人，無形中就會給自己產生一些督促的力量。

十幾年來我甚少運動，總是以沒有時間為藉口，造成每年體檢結果總有六或七項超標(不合格)。自從半年多前在國泰醫院的驗血報告，醣化血色素(糖尿病的指標)竟然高達8.8(標準是4-6%)，飯前血糖是212等等，讓我不得不警覺到真的該運動了。心想將來若是有糖尿病或其它洗腎等後遺症，自己病倒也算了，可能還要拖累家人，那就悲慘了。正好遇到內科協會與369健走社發起每日萬步的有益活動，我就下定決心要參加了，至於時間嘛？就如網路上的笑話：時間就像女人的乳溝，擠一擠總是有的！

工欲善其事必先利其器，健走需要有雙舒適合腳的鞋。到運動鞋專櫃，專業的銷售人員會詢問你的運動方式，然後會推薦一雙最合適的鞋，讓你走起路來倍感輕鬆，在能穿運動鞋的時候就盡量穿它走路。

每日萬步乍聽有點困難，其實每天一起床就掛上計步器，在家裡行走、溜狗，到了辦公室走動、倒茶水、跑公文，午間外出吃飯或上市場逛街，這樣就可能有三、四千步了。剩下的等晚餐後休息半個小時就繼續完成它，大約五十分鐘或一小時就可以走完。遇到有走路的機會就盡量減少開車或搭車，甚至搭公車

時也會提早一、二站下車。至於行走的速度，只要比自己平時走路的速度略快一些就可以了，大概每分鐘可以走100步以上。369健走社提供的計步器每天到零時就會自動累計，並將當日所走的步數歸零，所以也會強迫自己一定要完成該走完的數字。

有時候會覺得疲累不太想走，那就要勉強自己先慢慢走，走著走著精神就來了，就會越走越來勁的走完了。不論每天分成幾次走，最好要有一次連續走到半個小時以上，走到全身流汗那效果就更更佳了！如果實在是工作忙碌而無法走完萬步，那就至少走上五、六千步，或是利用假日多走一些，也會有不錯的成效。

最後，提醒各位好朋友的是，早餐、午餐可以儘量吃，而晚餐最好只吃七、八分飽，甚至是感覺肚子不餓了就可以停嘴了，當然吃得稍微清淡一點更好。尤其是油膩或炸的，淺嚐一點就好，晚餐以後的甜點及宵夜就避免它。記得經常的量體重，看著日漸減少的數字，也會給自己很大的鼓舞。

每日健走萬步的成果是約四個月以來，我的體重減輕了五公斤，腰圍也少了一吋多。以前走路時右膝蓋偶而會發出喀喀的聲音，也不知道甚麼時候沒有了。上個月公司的體檢，原有的重度脂肪肝竟然消失，連骨質密度都正常啦。至於上個月再次到國泰醫院的驗血報告，更顯示了多項都有大大的改善，醣化血色素及三酸甘油酯改善甚多，尤其是二十多年來體檢從來未曾合格過的總膽固醇及低密度膽固醇，這次竟然合格而且離不及格還有段距離。數字是最好的證明，從我的檢查報告就可以瞭解日行萬步確實有益健康。

敬祝 各位好友一起走出健康來！

(本文作者為台聚集團人資處專案經理)

【會員心得分享】

文／馮賢賢

走讀臺灣最後的原始海岸線

●我的童年，在景美仙跡岩半山腰度過，經常獨自在山上遊蕩，也常一大早從景美走幾公里的路到木柵上學。從美國回臺灣後，很不習慣臺北市的喧囂和擁擠，最後又定居在臺北郊區的山城。在山上常見鄰居們悠閒地結伴健走，但因為忙於工作，喜愛走路的我竟然一住十年，沒有走過較長的山路。

認識紀姐後，受到她的熱情鼓舞，我開始勸念要更規律地多走長路。從我住的社區沿著山走一圈回到家，正好是理想的九千多步腳程。這幾年，我常邀兒女一起走，沒想到他們都走出了樂趣，隔一陣子就會主動提議去走山。

五月底，高雄一群朋友相招去走阿塋壹古道。我孤陋寡聞，以為「古道」必然像我們山上一樣，沿途都有綠樹遮蔭。上路才發現，阿塋壹是沿著太平洋的一小段「臺灣最後的原始海岸線」，通過好幾段礫石海灘，或是攀爬高低不平的山路，而路上幾乎毫無樹蔭可以躲避酷日。

那天氣溫三十幾度，在頭頂的烈日和海灘地面散發的輻射熱夾擊下，大家咬緊牙往前行。從台東南田到屏東旭海，不到九公里的路，我們竟走了五個多小時。

穿過第一段礫石海灘時，腳下大粒的鵝卵石不容易踩穩，必須低著頭仔細看下一步該如何落腳，海岸再美也無法抬頭。每一步都如此艱難，但遊覽車已開去屏東那頭，既無退路，只能奮力向前。

在屏東晚餐時，同行一位朋友說，「以後遇到困難，只要想起今天，應該會覺得再大的困難也不算什麼了！」

還好我因誤會「古道必定涼爽」而傻傻地來了。阿塋壹古道宛如人生的隱喻，一生應該要走上一次。

（本文作者為前公視總經理，現為台灣公民媒體文化協會執行長）



▲本文作者攝於阿塋壹古道。

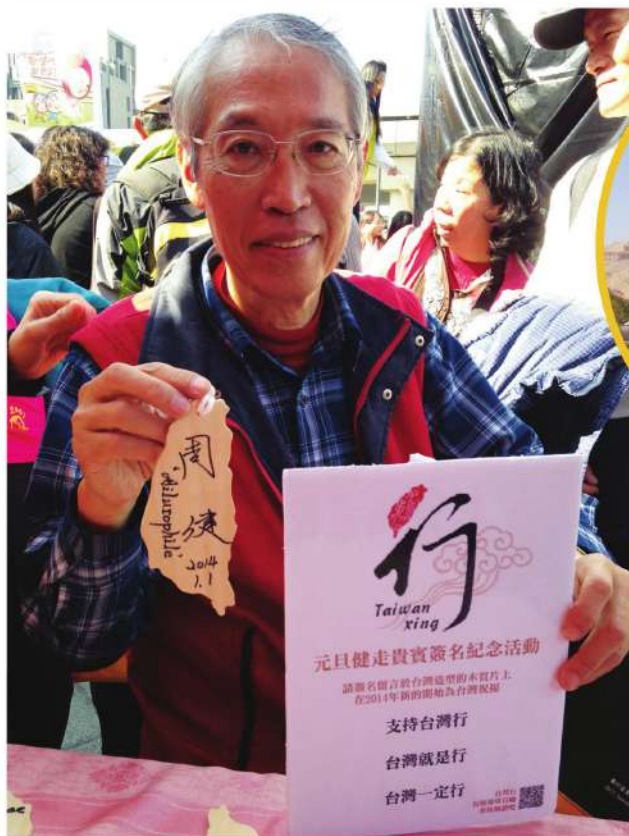
◀臺灣最後的原始海岸線。



【會員心得分享】

文／周 健

何以要運動？



◀ 本文作者年年參加元旦健走（攝於2014元旦健走會場）。

●人至中年，一隻腳已踏進棺材，隨時會提升到「天人合一」之境界，理應視每一日均為額外賺到，即向上帝手中偷時間。

「福、祿、壽」為人生追求之三大目標，財富、官位、學歷皆虛空，頭銜愈多愈空虛。最基本而簡單之真理，通常最難實踐。人們經數十年之歷練（始亂終棄、妻離子散、大起大落、家破人亡、……etc.），方能沉澱出一絲智慧—只有健康和學問才真正踏實，彌足珍貴，百分之百屬於自我，他人無法偷竊。

俗云：「要活就要動」，如果想提前棄世，則可為所欲為，以加速自我毀滅。如果打算長壽，得以善終，必須遵守三大原則：生活要有規律、注意營養和運動。

孟子曰：「故天將降大任於是人也，必先苦其心

志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。……入則無法家拂士，出則無敵國外患者，國恆亡。然後知生於憂患而死於安樂也。」但有人「心志痛苦，筋骨疲勞，體膚飢餓」，卻不知「大任」焉在？

咱們朝九晚五，戮力打拼，所為何來？對世界雖無顯赫之貢獻，但至少勿成破壞者。通識教育（liberal education）之理想源於古希臘，在培養「全人」（perfect man），指身心健康之人，因心理與生理實互相影響。

從心理學之視角而言，無人絕對常態（normality），而多少有些變態（abnormality）。因受道德及法律之制約，不得不壓抑反社會之行為。「生物、動物、畜生、野獸、禽獸」，本為價值中立之詞彙，卻被人類賦予正反兩面之意涵，閣下自認為是哪一種呢？

在分秒必爭之高度文明的社會中，無論如何忙碌，均應騰出寶貴之時間運動，健走、登山、游泳、騎自行車，不啻為最廉價之延年益壽之方式，何樂而不為？

一得之愚，僅供茶餘飯後之消遣。

（本文作者為國內知名歷史學者）

【會員心得分享】

身心靈合為一的感覺

文／廖修郭

●從前的我，習慣汲汲營營的忙碌生活，到了年過半百的年紀才有點時間停下腳步好好對待自己。以前總認為登山是一種「登爬」動作的反覆行為，眼睛所看到的通常就是步道，以及一些樹木花草，真的感到有些「累的乏味」。

在一次機會中參與基金會的活動，認識了紀政姐。人真的很奇妙，初不相識，但經過短時間的相處後，竟也相成了好朋友，她對於運動的熱情，讓我有著想和她一起前進的動力。

記得起初開始參與健走活動，心中單純地想著只要有運動就可以使身體更加健康，在途中真的上氣不接下氣，因還沒能體會出樂趣而一度想放棄。但有太太和女兒的陪伴，幾次過後，漸漸地發覺其實運動，心中不該有任何的目的及想法，只需要放鬆心情，享受沿途視覺的美景，和那種揮汗淋漓的快感，就已十分

滿足。此外，我認為健走最大的魔力不在於外在物質的獲得，是在於精神以及心靈的收穫；當我看見那一束束光線穿過森林的倒影，帶點神秘的樹影交疊，似近又似遠；在山中，巨木參天的壯觀，讓我感受到生命的偉大，而宛如windows桌布的草原、藍天，著實讓我忘卻一切煩惱。空氣中飄著淡淡霧雨的感覺，散發著新鮮冰涼滋味，輕柔柔的雨幕，混合著芬多精的清新氣息，帶著一抹微涼，薄薄的一層水氣，似有若無貼在臉上和手上。

走在山林中，整個人似乎與大地融合在一起，這一切的一切都不是任何東西可以衡量的，而那份收穫的價值，只有自己知道，這也是我參與希望基金會歷次健走活動最大的收穫。

（本文作者為連成實業負責人）



▲夫妻一同參加2014榮譽會員萬步走春。



【會員心得分享】

文／柯亞先

「行」銷臺灣 之我見



● 行銷傳播即行銷溝通（Marketing communication），是為了有效達成告知、說服及提醒顧客之目的，所採行的溝通活動。從行銷傳播的AIDA模式來看，是期望目標顧客，能夠在「認知階段」注意（Attention）到此一產品，透過進一步瞭解後，在「情感階段」產生興趣（Interest）與渴望（Desire），最後使目標顧客能進入「行為階段」，做實質的採用或購買行為（Action）。

在認知階段的「注意」是指：目標對象經溝通媒體閱聽訊息，逐漸瞭解產品（推廣健走）或品牌（希望基金會），它也許是一個醒目易記的標題（每日一萬步・健康有保固），或一連串的推廣活動（經常舉辦不同規模健走活動），或名人帶頭走（包括立法院長王金平；美學大師蔣勳；名導演吳念真、球星陳偉殷、周思齊；超馬好手林義傑、陳彥博；跆拳道手朱木炎、蘇麗文），以吸引目標族群的注意。這可分成兩方面來談：就行銷健走這項新興運動在臺灣本島而言，希望基金會目前算是執行地相當成功；但對於基金會的另一願景：推動臺灣成為全球走路運動風氣最盛的「萬步寶島」，進而以「行」銷臺灣這塊美麗寶島，則猶待更多志同

道合朋友的持續參與。

由於行銷傳播必須長年耕耘，不斷累積能量才能看到效果。因此，大多數的非營利組織必須透過活動企畫，提案爭取政府相關部門補助，或力邀企業贊助，以讓推廣工作得以持續。但就組織發展來看，此種求助於人的不穩定收入來源，終非長久之計。因此，以活動的創意及好玩有趣，讓大家樂掏腰包報名參與，應是自給自足永續發展方向之一。

近年來政府大力推動六大新興產業，其中「觀光旅遊」與「文化創意」產業是值得思考的方向，相對於風塵僕僕巡迴於世界各地國際健走，同樣也可規劃讓國外人士或華僑，來臺參加行程有別於一般旅遊團的健走旅遊行程。基金會只需規劃幾條具有特色的路線，並結合文化創意園區或文創觀光工廠的參訪，必能讓來臺人士瞭解寶島之美，且能更深入體驗風土民情，看到這塊土地人民蓬勃的創造力與旺盛的生命力，此舉將有助於讓「萬步寶島」、「行」銷臺灣的推廣目標，早日實現。

（本文作者為亞東技術學院工管系副教授）

【會員心得分享】

給同班同學的一封信

文／邱東水

●給同學的一封信，說「情書也可以、書也可以情、也可以情書、可以情書也、以情書也可。」怎麼說都「行」；「輕鬆自在任我行、抬頭挺胸向前行、呼朋引伴快樂行、紀政姐姐妳真行」。

2小時的「小確幸」，輕盈柔和的「行」，讓我們看到了自然就是美；隨時隨地皆可「行」，體會了簡單就是好，就是美，小小的場所，邊走邊演講及與聽眾互動活化了「行」。

同學！同學！「飛躍羚羊」是您的代名詞，「國際健走」是您的外交辭令，「百萬聚樂步」是您的健康圖騰；不自以為偉大，不藏私，默默造福「普羅大眾」；平凡中的偉大，從緊湊行程中看到紀姐「加倍奉還（pay someone back double）」的心，又因謙卑更顯尊貴，又因愛人所以被愛。不用敲鑼打鼓，提到「飛躍羚羊」無人不曉，無人不知，早已有了歷史定位；謝謝您的點醒，在演講中區隔了「傳統和與時俱進」觀念，「愛過方知情深、醉過方知酒濃、聽過演講方知『健走』是高貴不貴與生俱來的本能」。如醉如痴地分享了您自然生動的演技、悠悠自在的口才。

管理大師彼得杜拉克的「做正確的事（do the right thing）」，並將事情做對（do the thing right）」。

美國已故總統甘迺迪發表「不要問國家能為你做什麼，要問你能為國家做什麼」的傳世名言。

名人名言VS.紀姐的「To do good is my religion.（我信仰宗教就是作善事）與The world is my country（我善待每一個人，就跟故鄉人一樣）」，可以並駕其驅為名言及名人榜。

臺灣前有王永慶揚名世界，從買賣米造就塑化王國跨過太平洋，後有「慈悲為懷的慈濟」跟進，跨越國界，無遠弗屆，現今又有持續進行中的「國際健走」與「百萬聚樂步」的領頭羊—紀政，以運動（健走）為大本營，其大原則是簡單，不必使用大量工具或繁文縟節，無須消耗環境能源。其次是「一個人可以完成」，這能在即使家人無暇參與時，也不會有藉口中斷習慣的養成。最後則是「不走不過癮，走了會上癮」，「健走」是健康的護身符、是健身的秘密武器。

看到這篇短文的朋友們，能呼朋引伴每天佩戴「計步器」走在健康人生的道路上，讓我們一起來給紀姐按個「讚」，並祝天下的好朋友身體健康事業順遂。

（本文作者為紀政高中同班同學）



◀老同學相見歡，紀姐笑開懷。（坐一旁這位紳士即本文作者）。



健康心態
生活更美好

2014

舒適生活養生展

10/24 ~ 10/27



台北世貿三館



HOPE 好康報報



凡持希望護照
即可**免費入場!**

健走有啥好？如何健走？
活動代言人—飛躍羚羊 紀政
親自為您說明 10/24(五)11:00AM

由希望基金會推薦的參展廠商，
可享優惠折扣，快快來電洽詢

舒活養生展官網 <http://udnlr.com/>

主辦單位：聯合報系
United Daily News Group

協辦單位：希望基金會
Hope Foundation

洽詢電話：02-7708-8108 唐小姐
(洽詢時間：週一至週五 9:00~18:00)
E-mail: hope@tetragon.com.tw

本會動態

九十歲小夏哥 I V V健走2天40K達標

●夏長城伯伯(暱稱小夏哥)，民國14年1月生，榮譽會員編號63號。2004年5月於大潤發見到紀姐發起【百萬聚樂步】人形立牌，從此成為日行萬步實踐者；2009年5月，以85高齡參加希望基金會國際健走首發團(比利時)。今年4月26、27在一連兩天的第7屆IVV健走大會，皆選擇最長的20公里，並順利走完全程。90高齡的小夏哥，相信是所有兩天40公里完走者當中的老大哥。小夏哥表示，只要沒下雨，他每天都一定出去走一兩個小時。



與台師大聚樂步成員 粉紅健走喜相逢

●5月10日，紀姐受邀擔任台灣癌症基金會「粉紅健走」貴賓，健走在大佳河濱公園沿途，不少民眾要求與紀姐合影，值得一提的是當天獲得團隊造型第3名的隊伍，他們是台師大「2014健走聚樂步」成員。台師大的健走聚樂步開始於2009年，今年進入第6年。加入聚樂步的教職員必須日行萬步，以3~5月三個月完成百萬步為目標，每周二中午則是健走聚樂步成員固定聚會時間。據該校學務處健康中心主辦者表示，台師大的健走聚樂步將會每年舉辦。



這位「仁」兄助大家遠離痠痛 健康多多

●白色T搭配金邊眼鏡、極具特色的招牌微笑加上生動活潑的示範動作，常在媒體及健走活動上露臉、深受民眾喜愛的這位仁兄，就是我們的榮譽會員—簡文仁老師。身為國內知名物理治療師和痠痛專家的他，為了幫助忙碌現代人遠離痠痛，將多年的研究心得及實際經驗，集結出版成新書「就一招 痠痛立即消 簡文仁自療法」，以圖文並茂的呈現方式，教導大家36招治痠痛的簡單招式，還附有親自示範的DVD，可說是一本相當實用的好書，本會董事長紀姐還特別為之寫序，希望將這本書推薦給想要預防或治療痠痛的朋友們。



- 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103年3月16日至103年6月15日止

【榮譽會員】

張麗玉 10,000	王克琴 10,000
黃良珠 10,000	劉吉祥 10,000
林幼美 10,000	周健 10,000
柯承發 10,000	

【年費會員】

蕭芳萬 1,000	邱珠靖 1,000	鄭小麗 1,000	汪麗玲 1,000	熊新民 1,000
張玲珠 1,000	范麗娟 1,000	洪素英 1,000	龔惠雪 1,000	熊蜀蘭 1,000
林玉璇 1,000	李雪麗 1,000	李文英 1,000	陳諭宣 1,000	邱文光 1,000
鄭淑珍 1,000	廖俊郎 1,000	范育惠 1,000	洪碩英 1,000	

你查了嗎？

只要連續報名參加2013及2014的元旦健走
就有機會抽中現金20,000元



趕快上網查詢你的現金抽獎資格
誰是幸運兒？2015元旦健走就知道！

查詢網址 <http://goo.gl/AWWnrM>



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 3. 韌帶受傷
2. 髖骨壓迫 4. 腳筋膜炎

時尚粉 晴空藍 閃耀金

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%

獨特握把

接地穩定

五星級教學手冊 DVD

PChome
商店街!

Yahoo!
超級商城

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 高雄凹子底店 電話: 07-550-8137 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、鏗而不捨，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

穿上 A.S.O.
來一場
城市輕旅行...



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