

發行人／紀政

百萬聚樂步



本期精采要目

- 1 ● 編輯室手記 兩寶同行 新年新願
- 2 ● 紀姐隨筆 歲末迎新，感恩在我心
- ▶ 2013 阿寶挖金分享會
- 3 ● 「阿寶挖金」心得分享
- 4 ● 日行萬步不能等
- ▶ 2013 韓國原州國際健走
- 5 ● 無盡感動的韓國原州健走
- 7 ● 我的國際健走初體驗
- 8 ● 2013韓國國際健走 不虛此行
- 9 ● 大雪山下鄉健走感言
- 11 ● 希望同樂會～與大自然的一場約會
- 13 ● 台灣，就是行！
- 15 ● 會員心得分享～走路運動生活化
- 16 ● 會員心得分享～走出精彩人生
- 17 ● 會員心得分享～蒙古草原上行不行？
- 18 ● 會員心得分享～晚秋 澎湖 迎風健走
- 19 ● 活動預告
- 19 ● 元旦健走連續11年 敬禮！
- 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

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

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1月出版（期數：第三十三期）

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

●10月24日中午，在台北101某金融機構上班的小姨子約了同事Richard & John，希望能針對我醞釀中的2014年推廣計劃提供相關意見。未了，秀了腰間當天已累積的步數，告訴他們：剛剛過了墾丁。就這麼一個動作和一句話，引起其中一位的高度興趣。於是在他熱心引薦下，11月14日及26日兩度前往「內湖科技園區發展協會」與吳秘書長充份交換意見，並在電話中與該協會王理事長相談甚歡。

由於該協會理事長及秘書長，對在內湖科技園區帶動日行萬步風氣、讓「久坐不動族」能養成「找機會多走路」的日常生活習慣，打從心裡認同並表示要積極在園區推動，於是「兩寶同行」成了我2014新年新願。所謂「兩寶同行」，就是讓企管專家常說的「人才是企業之寶」、「同仁是公司之寶」與紀姐每次健走活動一定會提的：有錢真好、有閒更好、「有健康才是寶」。兩寶同行，意指：促成企業以具體「行」動，帶給同仁（公司之寶）健康

《編輯室手記》 文／連錦堅

兩寶同行 新年新願

（人生之寶）。

更開心的是，國內知名出版社一文經社的吳榮斌社長，11月下旬親自送來12月發行，書名為：現在流行健走—「行的奇蹟」健康法的浪漫新書。書中「行的奇蹟」九位見證者似乎都在為「兩寶同行」的新年新願做見證，而其中王品集團戴勝益董事長，正是去年11月11日全民健走日當天「阿寶挖金」（About Walking）分享會的主講人；基金會超級勇腳—純湘，也是其中「行的奇蹟」見證者之一。這本書的發行，相信會讓更多年輕朋友加入健走（日行萬步）行列，值得買來一看。

猶記得去年初才為元旦健走整理十年回顧，執筆此刻又正為第11年的元旦健走緊鑼密鼓在準備。感恩過去一年，同事們任勞任怨的付出，以及許多朋友的支持鼓勵；新年新願加上搬新家，相信能為2014年能帶來一番新氣象。



▲戴勝益以「走路，是我人生快樂的泉源」為題，於2013全民健走日分享國人。
▲2013年12月文經社出版的健走專書，為日行萬步推廣注入另一股力量。



歲末迎新，感恩在我心

紀姐隨筆

●在上一期（32）季刊的「隨筆」中，我提到在中秋節的前夕收到了一份住在美國加州Pomona市Ms.Brians的來信，這是一份珍貴的禮物，更是意外的驚喜。我真的在繁忙的行程中擠出一個星期的時間（12月2～8日）也去送給她一份驚喜。

十九年未見，已經87歲高齡的Ms.Brians笑容依然燦爛，聲音還是那麼可親。一生獻身傳福音且未婚的她並不寂寞，因為越戰後所產生的難民潮也讓她有緣收養了一個越南家庭，如今是子孫滿堂，她開心地說：「紀，我已經是曾祖母了！」她說是「上帝的愛」讓她在老年時有人照顧，但我不禁要說：「善有善報！」

1977年受全國田徑協會王惕吾理事長（聯合報創辦人）之邀返國擔任總幹事（現稱秘書長）一職，當時我唯一的要求就是每年聖誕季節一定要讓我返美，因為，旅居美國14年，除了愛上聖誕季節之外，生活習慣種種未被西化。

所謂聖誕季節就是從感恩節開始到聖誕節這一段期間。上街購物向來就不是我的最愛，但我也被感染上了「聖誕病」，買禮物、包禮物、在聖誕夜與好友交換禮物、然後拆開禮物，不分老少，盡是天真。

返國36年，被「忙」囚住，早已失去慶祝聖誕的雅興和熱忱。今年的聖誕季是11月28日～12月25日，此次赴美正逢其時，雖不是家家戶戶皆有閒情逸致將前院布置裝飾得引人入「聖」，但所洋溢的氣氛再再讓我樂不思「台」，真是不虛此行。

怎會有如此好運，12月14日在



▲ Ms. Brians, Chi and 台灣鳳梨酥。

► 當年手持聖火的柯承發老師(右)。



家鄉新竹召開希望基金會董事會及中華健康生活與運動協會理監事會，中午由協會理事之一，同時也是新竹市體育發展協會總幹事的張孟雄老師作東。與張老師見面之際，他迫不及待地告知今天會給我一個驚喜，事後證明：果真是天大的驚喜！

時間倒流到61年前，住在新竹東山里十八尖山腳的我，被編制到新成立的東園國小就讀小三，且擔任班長。有一位班上同學超級喜歡、人緣超棒的柯承發老師，教我們體育和音樂，但不知何故，僅僅三個月就被調他校。猶記得最後一節是音樂課，我帶著全班唱著柯老師教我們的「甜蜜家庭」這首歌，同學哭、老師哭，頓時哭聲滿

堂，離情依依，萬般不捨，但又無奈。此情，此景，61年後，依然鮮明。

中午餐敘在金輝餐廳，已經在座的那位長者，好不眼熟。還好心臟尚強、有力，否則真會驚得心臟休克。他，是柯承發老師？真是柯承發老師！

柯老師特地帶來一本相簿，首頁和第二頁竟然是在新竹舉行之第24屆省運會的相片集錦，其中有十幾張我也是人物之一。奇怪，為什麼我毫無印象當年傳遞聖火給我的竟是羽球高手柯老師？細思之下，應是開幕盛典熱烘烘沸洋洋，媒體閃光不停、訪問不斷所致，而讓我無暇注意週遭之人、事、物，這無意的忽略換來了61年後的驚喜。更不可思議的是：近來在政壇吹起陣陣旋風的名醫柯文哲竟然是他的兒子！

歲末迎新，感恩在我心，感謝中有每一位「您」。

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



文／謝青峰

- ▲作者參加2013.6.19宜蘭冬山河的希望健走同樂會。
- ▶作者全家福。

●幽默風趣的言談，讓現場笑聲不斷，從言談闡述自己「日行萬步」之原因及健康觀念，進而將這觀念推廣至公司同仁及大眾市民，這位就是王品集團戴勝益董事長一同時也是紀政女士口中的台灣萬步先生。

一個企業最重要資產就是員工，戴董深知「日行萬步」對身體健康的好處，由自己(點)擴展到公司高階主管(線)再擴展到全公司員工(面)全面執行，讓公司員工更健康，氣氛也大為增進，相處也更和諧融洽。以目前國內企業主來講，就以戴董推行「日行萬步」最徹底，也是我所知的企業界中的唯一。

就如紀姐所指，世界上最完美的運動就是走路，因為走路是可隨時、隨地、隨意、隨興；花錢最少、運動傷害也最少，且男女老少咸宜的一項運動。眾所周知，希望基金會的宗旨就是推廣健走運動、提醒國人健康才是寶，長遠目標為：百萬國人日行萬步，希望打造台灣成為「萬步寶島」。

個人現職擔任機電公司基層主管，從廣播中得知102年元旦健走活動，進而報名生平第一次健走活動，從健走活動中得知基金會宗旨，深獲自己認同，



第一年加入【百萬聚樂步】會員，並參與這個基金會相關健走及講座活動。從102年元旦健走到這一次「阿寶挖金」分享會，只要自己時間允許，就盡量參與，讓自己身體更健康，知識領域也更寬廣，也一併瀏覽各地不同美景及結交好友。今年參與基金會所主辦或協辦的健走活動，計13次，展望103年能突破20次以上為目標。參與一整年後，我的感想，只能說一個字那就是「讚！」，也對基金會所有人員說一聲「辛苦了！謝謝您們！」。

「日行萬步」聽起來很簡單，可是當你確實去執行，而且還要持之以恆不怠惰，確實是要融入日常生活、成為生活習慣才行。萬事起頭難，「行」就對了。期望志同道合的朋友，一起共同參與希望基金會所主辦的相關活動，讓日行萬步全民健走成為國內最夯的運動。



日行萬步不能等

文／王雪波



▲教育部體育署彭臺副署長(左圖)和前衛生署長葉金川教授也都蒞臨現場分享健走心得。

●11月11日全民健走日前往臺北科技大學國際會議廳，參加由希望基金會主辦的健走分享會，請到的是不只愛分享美食，也愛分享健走的王品董事長戴勝益先生。聽聽他阿寶挖金(About Walking)的故事，順便也瞭解為什麼走路是他人生最快樂的泉源？

戴董事長提到自己16年前身體出了點狀況，不僅三高加上體重過重，因此想要藉由運動找回健康的身體，到底做什麼運動好？依戴董個性，首先當然必須先排除貴的，或是貴族運動，也就是一定要花錢才能做的運動，就先不列入考慮。想著想著覺得健走最好，健走運動庶民，只要帶著計步器(量化的工具)就能讓人持續下去。戴董說開始前一兩週非常興奮覺得自己粉健康，但是從第3週到第6週還真痛苦，直到後幾個月習慣了，每天不走萬步，還真不習慣，讓人敬佩這個習慣持續到現在已經超過16年。

戴董事長也提到自己之所以愛上走路，與母親有很大關係。小時候她媽媽和家裡6個兄弟姊妹最常做的休閒活動就是走路、逛田埂；提到戴董父母親皆因失智相繼過世。當父母在世時，戴董為不讓自己遺憾，不管多忙每月都會抽空回家看他們，父親看了3年，母親看了5年。戴董覺得現代人做事，老是優先做緊急但不重要的事；重要但不緊急的事情，反而放

著不做。什麼是重要不緊急的事？例如日行萬步、例如回家看父母，做子女的總是會說等我有空再回家看吧～～戴董希望大家回去，把想一個月看父母多少次用筆寫下來，如果寫下來當成一項對自己的承諾，應該就會做到。

在這次分享中當然也有提到健走好處，戴董分享日行萬步的好處有：

1. 體重下降，人變苗條，負擔變小。
2. 日行萬步走得快，流汗讓人思緒更加清楚，遠離憂鬱症。
3. 很少得到流行性感冒。
4. 頭髮茂密。
5. 粉好睡。

謝謝戴董精彩分享，真是一場蠻受用的演講，走路真是人生最快樂的泉源。記得曾經聽李沅老師演講，她阿嬤送給她的傳家寶，讓人很有感觸的三句話，在此與大家分享：

1. 貧窮不能等，因為時間久了，就貧窮習慣了。
2. 夢想不能等，因為努力晚了，人老了無能為力。
3. 學習不能等，因為學得少了，沒本事讓夢想成真。

我想再補一句：日行萬步不能等，因為走得少了，病痛就容易找上你。



2013韓國原州
國際健走

無盡感動的韓國原州健走 文／張樂慈



◀ 本文作者張樂慈。

● 每次基金會的國際健走活動除了健走、旅遊之外，最重要的添加物就是「感動」。因為一群愛好健康的朋友們，朝夕在一起相處好些天，不論新團員還是舊團員，你（妳）一定會領受這個團體中流動著的濃濃「感動」。

來自韓國原州金南圭先生的友誼

一下飛機，全國四十多人就成了國際健走達人金南圭先生的貴賓，他在公司大門口拉起了「WELCOME TAIWAN IML TEAM」歡迎布條，招待大家吃甜蜜蜜的水果；往後，原州健走活動中，他捨棄日本的朋友們，陪伴著台灣團同行，一路介紹韓國各項特色、人蔘種植、健走技巧…，每到一個定點，他的隨行者就削水果、弄點心給大家吃。最後一天，他親自開車遠道來到我們下榻的旅館，為訂製鞋墊的朋友一一試穿並確認妥適，並且致贈每位團員小禮物，最後他告訴我們：「我已訂好機票，11月8日飛去參加台灣的IML國際健走」，金先生赤誠的友誼，怎不令我們感動！

來自紀姐的感動

每次旅遊不但是老朋友相聚的日子，而且又認識許多加入健走的新面孔。走在原州的鄉間，親眼看到韓

國鄉下人，尤其是天真純樸的村婦們，送她們一些小小的禮物，她們開心地跟著你走，跳舞扭擺可愛極了！健走途中，經過韓國原州華僑小學，在這個民族意識高漲的國家，能夠存在一所掛著青天白日滿地紅國旗的華僑小學，真是難得呀！另外，對於韓國的開幕起走儀式，利用迴龍讓走者在台下迂迴而行，台上韓國長官及各國會長列隊為台下的走者們加油打氣的安排，真是令人激賞。身處國外，看著紀姐在台上揮舞著國旗為大家加油的畫面，內心充滿激勵與感動。

來自導遊的感動

導遊金星先生是一位29歲在中國東北長大的韓國小帥哥，因為我們，所以也第一次參與了健走活動，第一天走了五公里，第二天加碼走了十公里，因為他很想瞭解為什麼台灣的四十多位客人，來韓國只為了要「走路」？走了十五公里之後，他的感言是：這群愛走路的朋友是比一般人更有熱忱、更有健康的生活態度，旅遊用雙腳來體驗，五感全開，實在精彩。一個月平均帶四次團的小星星，另一項感動是：遊覽車用了五天，遊覽車上居然乾乾淨淨，沒有垃圾、沒有人吐痰；團員被稱讚得都不好意思了。



來自茵嵐的感動

因為聽障，比較無法與人們言語溝通的茵嵐，當團員紛紛發表健走感言之際，她也不落人後地，用筆寫下她的感動，在人生地不熟的他鄉，團中的大哥哥們（F4）都主動地隨行在側，呵護著她，令她十分感動，走完兩天四十公里的挑戰，覺得很有成就感。

來自唐獅大哥的感動

最後一天要離開韓國，在仁川機場的出境室，一位80歲的老先生，來為唐大哥送行，他是旅居韓國六十多年唐大哥的老朋友，看著他們十指緊扣，重逢的喜悅全都寫在臉上，令人動容。哇！人生能有幾位六十年以上的老朋友呢！

來自樂慈的感動

因為不小心，行前樂慈的膝蓋受了傷，尚未離開國門，純湘就已經三度來家中，為我貼肌內效貼布；因為沒有能力走二十公里，只好央求美純、琇球接納跛腳的我，走在異國陌生的健走群中，美純、琇球不時回頭看看我，或者停下腳步等等我，讓我好生安慰；我們照照相，看看波斯菊，文煜吹吹泡泡，悠哉又快樂，原來健走也可以這麼輕鬆又愉快。

秋天韓國美麗的楓紅杏黃，健走團的快樂，全都顯現在照片中，將被永久保存。

樂慈的禿筆，無法全然地把韓國原州國際健走的感受一一述盡，七天六夜的相處有太多關懷，太多的感動，在團隊中流動，你來參加，就會知道。



▲金南圭夫婦與紀姐。





【2013 韓國原州國際健走】◀



我的國際健走初體驗

文／陳楚方



▲本文作者陳楚方。

票，成功踏上國際健走初體驗圓夢之旅。

行前說明會，讓我了解同行團員們大多是有經驗的健走前輩，個個看來精神抖擻神采奕奕，讓我這個菜鳥突感忐忑不安，深怕走得太慢會影響團隊行進，經與純湘電話溝通後，才帶著一顆輕鬆的「心」準備出發。

大會歡迎晚宴，豐盛佳餚讓人感受地主國的用心，賓主盡歡後，欣賞傳統絢麗韓式舞蹈及歐洲代表隊的即興表演，但最最讓我感動與興奮的是當團長紀姐帶領我們以原住民「HiLaHu」歡呼並演唱「當我們同在一起」，讓現場氣氛High到最高點，IML會員國健走先進們對台灣的熱情奔放，讚歎無比。此時，心中油然而生國家代表隊榮譽感，這是「健走魅力」初體驗。

動感熱鬧大會操後，邁開大步出發囉！在充滿秋天氣息的鄉間小路，呼吸新鮮芬多精，欣賞風情萬

種嫣紅樹林，走著走著各國友人們互打招呼，歡笑聲不斷。偶遇荷蘭友人相談甚歡，互換小禮物拉近彼此距離，走路、拍照、談笑中不忘邀約外國友人參加11月的台灣國際健走。驚喜地發現用走的國際友誼交流是行銷台灣最佳的方式，這是「國際交流」初體驗。

第一天20公里健走，共走了32388步，雙腿疲累但心情卻是愉快的。感謝純湘的巧手貼布治療和正面鼓勵，讓我決定第二天再挑戰20公里健走。行走在蜿蜒的登山小道，聽到蟲鳴鳥叫、感受風吹雲動，步行中發掘自然奧秘的驚喜。中途休息品嘗韓式甜點熱飲及民俗舞蹈，喝韓式米酒與書法欣賞，讓心情充電。值得一提的是因走錯路徑多走5000步（共走38127步）；用70515步換來一本「國際健走護照」及第19屆韓國原州二天40公里Diploma認證，一切都是值得的，這是「自我挑戰」的初體驗。

第一天20公里健走，共走了32388步，雙腿疲累但心情卻是愉快的。感謝純湘的巧手貼布治療和正面鼓勵，讓我決定第二天再挑戰20公里健走。行走在蜿蜒的登山小道，聽到蟲鳴鳥叫、感受風吹雲動，步行中發掘自然奧秘的驚喜。中途休息品嘗韓式甜點熱飲及民俗舞蹈，喝韓式米酒與書法欣賞，讓心情充電。值得一提的是因走錯路徑多走5000步（共走38127步）；用70515步換來一本「國際健走護照」及第19屆韓國原州二天40公里Diploma認證，一切都是值得的，這是「自我挑戰」的初體驗。

感謝同行夥伴們如家人般的照顧與扶持，讓我順利完成二日國際健走，真的好幸福！特別感謝Guardian Angel純湘一路細心相伴，體貼保護；還有簡大哥一路說學逗唱，開心隨行以及Frank、Richard、連大哥。點點滴滴讓我體會國際健走迷人的地方，未來我要效法健走前輩們世界走透透「行銷台灣、廣結善緣」，豐富我的國際健走體驗。



2013韓國國際健走 不虛此行

圖文／連錦堅



▲本文作者(右)與同一天生日的瑞士走者(左)及其父親合影。



●當10月27日下午走完第二天的20公里時，我已確定：不虛此行！因腳型關係兩腳小指特別容易起水泡的我，這次寫下兩天40公里的個人紀錄。

10月25日清晨，桃園國際機場一航廈，頭戴行帽，身穿New Balance外套，腳穿健走鞋，背包插有國旗的健走隊伍，極為吸睛。團員意外見到紀姐在機場「行」銷台灣一日志工人形立牌時，更是驚奇萬分。因為立牌本尊就在身邊，每人身上穿的T恤也和立牌一模一樣，感覺特別有趣。

由於我們在外套後面加印大大的TAIWAN，因此從跨出韓國仁川機場的那一刻，到離開韓國之前，所有相遇的，都知道我們來自台灣。而在不同場合一眼認出紀姐的台灣旅客，更是興奮不已，紛紛要求合影。

三個感動

- 10月25日韓國健走友人金南圭在自家企業總部大門旗桿，升起中華民國國旗來歡迎我們。
- 10月27日紀姐在主席台上，與20公里出發的台灣團隊相互揮舞國旗，彼此加油打氣的悸動。

●10月31日唐獅大哥65年前成功中學李姓同學前來送機，兩位長者緊握雙手遲遲不肯鬆手的場景。

三件趣事

- 歡迎晚會會場，台灣團的原住民服裝最是搶眼，合唱「當我們同在一起」最受歡迎。
- 來自台灣的筆者與同一天生日的瑞士朋友，到韓國健走結識，一路上卻是用日語交談。
- 多人提醒：要與韓國女生交往前，一定要記得先看看她小時候的照片。

三大印象

- 7天17餐，餐餐有泡菜。
 - 只要是美麗的風景區，幾乎都可以見到漢字。
 - 首爾的清溪川能，不知台北的公圳能不能？
- 當然，韓國秋天樹葉之美；連兩天完成20公里揮舞國旗返回終點的喜悅……都是此趟韓國健走「行」銷台灣，令人愉悅、難忘的美麗回憶。



大雪山下鄉健走感言

文／王秀玉



▲本文作者秀玉(左)與好友曾由美老師夫婦。

●對於大雪山下鄉健走，我有著說不出的感動，而這種感動的心情其實從今年加入希望基金會參加韓國國際健走就開始蘊釀……

我是基金會的新成員，但是短短的二個月內，從韓國健走、台灣健走，到大雪山下鄉健走…，我已覺得自己可以完全融入這個溫暖而又健康的大家庭。大雪山下鄉健走二天的行程安排得非常好，我就像要去遠足的孩子一樣，去買了雙GORETEX防水健走鞋，雀躍地等待11月24日的到來。

行程第一站來到苗栗縣大湖鄉的薑麻園，在海拔700公尺處，享受了熱騰騰的薑母茶，然後我們在美麗的花露花卉農場享用特色午餐，這裡有各式各樣美麗的花花草草，專人講解展開了一趟花卉知性之旅。再來讓我印象深刻的是明德水庫的日新島，雨後的日新島一片清新寧靜，遠離塵囂心情豁然開朗，一杯咖啡溫暖了整顆心，真是說不出的幸福啊！晚上在麗舍溫泉民宿泡湯享受SPA，老闆還窩



心地準備了美味的麵疙瘩當宵夜點心，入夜帶著感恩的心情進夢鄉。

半夜大雨傾盆而下，民宿旁的小溪嘩啦啦，天亮的大雪山可會又溼又冷…可會路滑難行？我翻來覆去，不知何時又沈沈睡去。終於天亮了，雨也停了，我們真是太有福報的一群人！換搭5部小巴驅車前往大雪山，一路山巒環繞虛無飄渺，穿過雲層穿過濃霧，越行越高，映入眼簾的是令人讚嘆的美麗雲海！去了多次的阿里山，從沒看到雲海，居然在這大雪山之旅一償宿願，太美了！

秋天的大雪山神木步道繽紛好走，不是我想像中崎嶇難行的山路，一路上大夥的笑聲不斷，空氣清新，心曠神怡，我們怎麼會那麼幸福呢？心裡滿滿的都是感動。

在回台北的車程中，大家仍無睡意，聽著純湘訴說著她歐洲半年健走所發生的趣事，我一直想像著這麼嬌小愛心滿滿的美麗女子，從台上昏倒摔下來的情形，心疼純湘也為她的勇敢所感動。跟隨紀姐大夥兒用健走行銷台灣，這是多麼美麗而有意義的行動啊！純湘要我寫大雪山健走感言，我語無倫次地寫著寫著，心都笑開了。讓我又神遊了一趟大雪山，在這裡與大家共享美麗的心情，有你們真好，好感恩！



▲紀姐與唐翀大哥夫婦在花露花卉農場。



▲陳榮吉夫婦與小夏哥在薑麻園。



▲紀姐與夥伴們在雪山神木前開心合影。



希望同樂會

文／黃盈樺

與大自然的一場約會

●10月20日星期天，希望同樂會東部第二場來到大家所熟悉的地方－宜蘭礁溪。繼上次冬山河後，很高興我又可以「回家」，「回」到我半個家鄉，怎麼說呢？因為父親正是土生土長的礁溪人，希望同樂會辦在礁溪，身為半個礁溪人的我，心裡真是欣喜不已；也感謝老天爺給了我們一個相當涼爽的天氣，使我們活動能夠順利進行。

本次的健走路線是從礁溪的跑馬古道出發，沿途經過觀景台、山神廟，最後在舊上新花園折返，來回約6公里。健走路線中有涼爽的樹蔭為我們遮蔽，有清脆的鳥叫聲為大家伴奏，高處可遠眺一旁的蘭陽平原，視野之廣讓這趟行程更顯值得。





跑馬古道為淡蘭古道支線之一，文獻上稱為「淡蘭便道」，開闢於清光緒年間，是由先民利用新北市新店溪與礁溪猴洞坑溪河谷所闢建的一條較為便捷的道路，也是先民進出淡水廳與礁溪，進行貨物交易、運輸民生物資的重要聯外要道。跑馬古道名稱的由來是因為日治時期日軍運輸軍火於此道上，沿路官兵巡邏，故民間稱為「跑馬道」或「陸軍路」，古道全長約為5公里。

2013年希望同樂會的一系列活動，到此也已劃下完美句點。細數今年順利完成一共六場的希望同樂會活動，從2月2日在公館碧潭的第一場開始，第二場4月6日在雲林虎尾，第三場6月29日在宜蘭冬山河，第四場7月27日在內湖劍南古道，第五場8月10日在南投埔里，以及這次的第六場，東西南北至少走了一遍，民眾的支持與迴響也讓基金會同仁有了許多心得和經驗。希望同樂會，希望2014年再會！





台灣，就是行！

文／行者

紀姐「行」銷台灣一日志工 完美Ending

●11月26日，一個值得記憶的日子。

這一天，在一位長輩陪同之下，有機會向某企業董事長、總經理及該企業旗下基金會主事者，報告「行」銷台灣背後動人故事，【台灣行】圖騰由來、核心價值及紀姐機場一日志工的來龍去脈。

將【台灣行】擬人化是突發奇想。形容誕生於2006年的【台灣行】圖騰是剛滿七歲小孩，此小孩本性善良，一心想帶著「希望、健康、快樂」種子散播到世界各地，讓寶島台灣和全世界交朋友。

【台灣行】擬人化在10月17日與沈芯菱同學分享時，芯菱同學說：未來因緣際會，她願意擔任這善良



▲12月11日機場航廈充滿歡樂氣氛。

▼為期七個月機場一日志工畫下美麗句點。





▲8月份。



▲9月份。

小孩的共同扶養人。（按：沈芯菱同學11歲就幫雲林菜農請命、二度榮獲總統教育獎、被九本高中及國中小學教科書列為青年典範，現為台大新聞研究所碩二生）

至於，這七歲大的【台灣行】，未來是否出現能力條件具備的「共同扶養人」，端視因緣造化，與此企業高層之誠懇互動，同樣是抱持分享「緣起於1960羅馬奧運村、誕生於2006【台灣行】」的故事真、動機善、立意美；後續火花有無，順其自然便是。

紀姐因采盟免稅店創設「愛心小舖」而許下「一日志工」之願；本期主編則因紀姐「行」銷台灣一日志工之願，意外發現：原來台灣行圖騰竟隱含著「希望、健康、快樂」（Hope、Health、Happiness）的3H普世價值。於是乎，紀姐去（2013）年6～12月在桃園機場的每月11日一日志工，也就更加帶勁。在紀姐熱情邀約下，8月份由國內知名物理治療師，同時也是中華肌內效協會副理事長一簡文仁，陪同擔任一日志工；10月份則由北京奧運打不倒的台灣女孩—蘇麗文陪同；11月份邀到極地超馬台灣之光—陳彥博的加入；12月份再由蘇麗文特地重披跆拳道服，和紀姐一同比「台灣，就是行！」做為一日志工俐落Ending。12月11日這一天，是七個月來最High的一次，尤其是采盟免稅店夥伴們在古董事長親自帶領下，整個過程熱鬧滾滾，回到6月啟動記者會場地時，還有同仁的F5



▲10月份。

合音搞笑。蘇麗文則應觀眾要求，現場表演飛踢，連老外也跟著叫好，不是，是跟著叫行～行～

將【台灣行】比擬為七歲小孩；以【台灣，就是行！】做為「行」銷台灣一日志工活動的Ending；由紀姐、蘇麗文、陳彥博三位具備十足「運動家精神」的台灣之光，在國家大門，向外國朋友介紹【台灣行】圖騰的正面意涵；也鼓勵出境國人透過的【台灣行】輕巧背袋與夾鏈袋，一同行銷台灣。

期待【台灣行】能成為台灣公益品牌，讓台灣行（Taiwan Xing）成為外國朋友最喜歡的漢字（圖騰）之一，而且還知道：【台灣行】是台灣對世界的善意—很努力地播撒「希望、健康、快樂」種子到世界各地的善意。這其實是一條漫漫長路，需有心人一同

從旁扶持；七足歲的【台灣行】，到十八歲成年，還有11年。但無論如何：台灣，就是行！

【台灣行】台灣，就是行！是鼓舞，也是祝福。



▲11月份。



▲12月11日 巧遇黑人與范范。



【會員心得分享】

走路運動生活化

文／林正常 博士



▲美國運動醫學會(ACSM)與美國心臟學會(AHA)聯合發起的「運動就是良藥」活動。



▲本文作者林正常博士腰間計步器不離身。

●人從一歲不到就開始摸索本能的走路活動。在各式各樣的身體活動當中，走路可謂最為自然，最為根本的身體活動。

身體活動不足是現代人的通病，它導致了人類非傳染性疾病的猖獗。2002年世界衛生組織在年度報告(The World Health Report 2002: Reducing Risks, Promoting Healthy Life)，有感於缺乏身體活動對現代人健康危害之嚴重性，呼籲世人從事身體活動等的健康策略。2007年11月5日，在美國華府，由美國運動醫學會(ACSM)與美國心臟學會(AHA)聯合發起，「運動就是良藥(Exercise is Medicine)」的行動，期望世人能夠多多從事身體活動，降低非傳染性疾病的罹患率。

人類的身體活動，五花八門，多的是激烈無比，讓人喘不過氣的；有的更需要技巧，要相當的練習。對大多數的群眾，走路運動最為恰當不過。不過，即使簡單到不行的走路，也有不同的方式，而最有效、最實際的，無非是將走路運動融入生活的策略。

日本享譽國際的健走大師一波多野義郎倡導萬步走，他的行動也迅速獲得國際的認同；過去台灣的國民健康局(現為國民健康署)也鼓吹「每日一萬步，健康有保固」的順口溜，作為每天走路健身的目標。

不過，要在一天中連續一次完成一萬步是相當困難的一件事，不但不切實際，也讓人有挫折感。

一般上班族，如果佩戴計步器觀察，一天累計的步數不過兩、三千步。其實，每日一萬步的真義是要大家一天累積日常生活的身體活動，包括真正的出門走路運動，可能四千或五千步，剩下的再從日常的生活活動當中予以補足。

個人覺得，除每週挪出兩、三次完整的時間，從事速度稍快、持續30-50分鐘健走之類的運動外，以下一些生活化的身體活動，也是相當值得實施的：

1. 少搭電梯，多走樓梯。
2. 將車停在較遠處，多走一點路上班。
3. 距離一公里左右距離的購物或辦事，安步當車。
4. 多利用包括轉乘走路的大眾運輸工具。
5. 利用中午休息時間散步。
6. 早晨溜狗，或陪家人走路上市場。

除這些定時、定量的健走與不定時生活化身體活動，讀者們也不妨三不五時，報名參加譬如希望基金會等國內外機構所舉辦的健走活動，讓生活多點情趣，過著健康又開心的日子。

(作者為文化大學體育學系 運動教練碩博士班 所長)



【會員心得分享】

走出精彩人生

文／徐慶鋒

●99年8月加入【百萬聚樂步】成為會員，隨即參加離島馬祖健走活動，行程緊湊登島尋鹿、賞鳥、品酒、走覽坑道、閩北聚落與海岸風光。原來健走也可放空腦袋，讓思緒沉澱融入大自然，增體力練耐力走出健康與情感，熱情洋溢的夥伴相約再相會，這是我參加入會成為會員的初體驗。

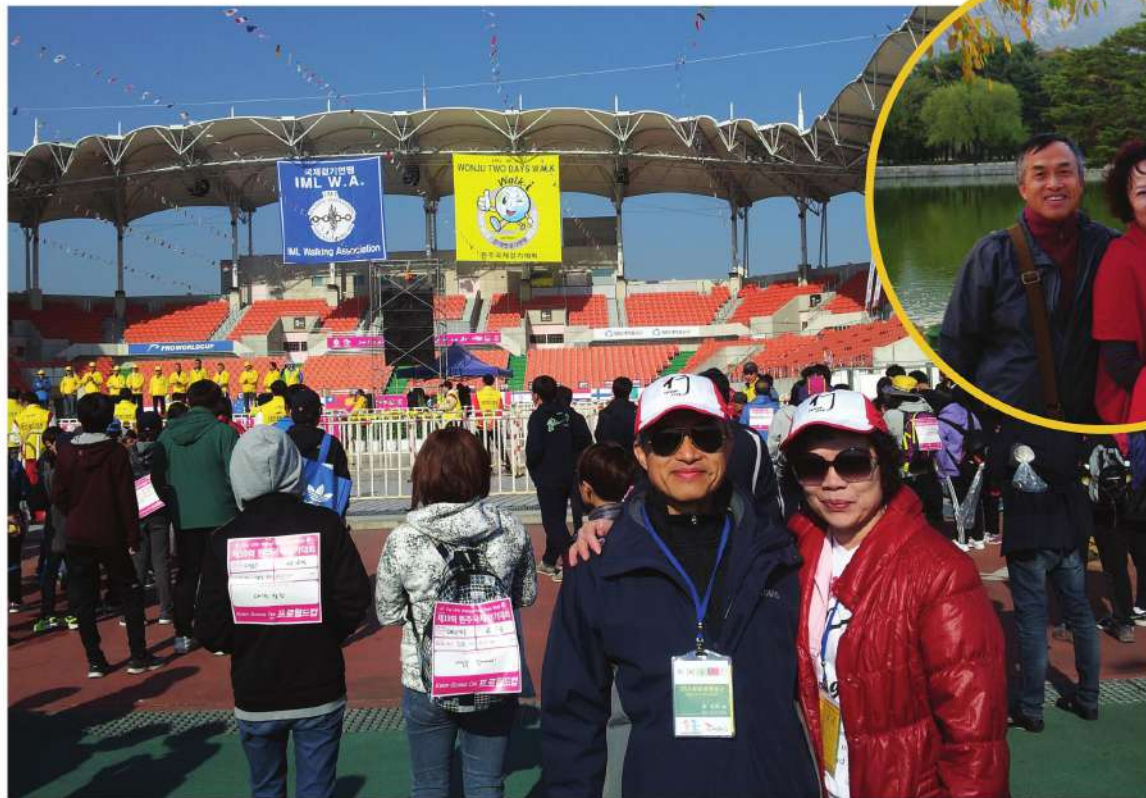
101年5月，初生之犢不畏虎，直接挑戰大連國際健走，時不我與出發前內人腿傷，僅完成5公里熱身路程，但來自夥伴的關懷、鼓勵與照顧，卻令我感佩至今難以忘懷。這是個充滿愛的大家庭，想讓人缺席也難！

102年10月下旬，我們夫妻倆再度報名參加韓國國際健走，分別完成10公里及20公里路程，肯定自己同時也測出我們有多大的能耐，雖不滿意但勉強可接受。

此次行程高潮迭起，歡迎餐會我們載歌載舞豪邁的吶喊～高山青，「當我們同在一起」歌聲響起時我們又返老還童，快速炒熱會場氣氛，同時也將台灣推向國際舞台。

翌日開幕式，紀姐應邀在貴賓席代表台灣向世界發聲，並與我國健走團隊揮舞國旗高聲吶喊～台灣加油！當下透過濕潤的眼眶，看到在異地揮動的國旗是那麼的美，內心澎湃激動無法言喻。行經韓國鄉下，陶醉在楓紅杏黃的林蔭間，錯把小米酒當牛奶兩杯下肚輕飄飄，瞬間健走行程縮短不少，大夥笑翻了。

經這次健走深深體會到有人累積哩程換機票遊世界，而我們卻是換取健康與豐富的人生。願你我一步一腳印用每日走萬步的毅力，讓每天都能茁壯走出精彩的人生。



▲(上圖)韓國原州國際健走會場。(右上圖)作者夫妻鶼鶼情深。



【會員心得分享～蒙古草原上行不行？】◀

【會員心得分享】

蒙古草原上行不行？

文／鍾國成



▲行在內蒙古希拉穆仁大草原。

●2013年8月14日至16日共計8天，筆者偕內人參加「中華新聞記者協會」內蒙古參訪團。因為是自公職退休後第一次出國，行前特地拜望我們尊敬的紀姐，紀姐特別惠贈兩件印有【台灣行】這個漢字圖騰的T恤，囑咐行銷台灣，「透過【台灣行】這個漢字圖騰，讓台灣帶著希望、健康、快樂的種子，散播到大陸不同角落，提醒並鼓勵世人積極行動、規律運動及正向思惟……」。

在下才疏學淺，為加深對【台灣行】的認識，於是請教了基金會的連總監錦堅兄，他說：

「行」這個字，本身意義就非常棒，如要從中國文字當中，選出10個大家最常用，同時也是最具正面、積極意義的單字的話，「行」這個字肯定可以入選。

「台灣行」所要闡揚的是一種精神，那就是光明磊落、持之以恆、汗水勝過口水的運動家精神。對我們來說，將台灣島圖隨同行字及其「希望/健康/快樂」之核心價值送給大陸友人，是非常開心的一件事情，也不失為是一份台灣好禮。

在內蒙古希拉穆仁寬闊的草原上騎馬，藍天白雲，棕馬綠草地，白色T恤所印黑色紅點的【台灣行】這個漢字圖騰，格外耀眼明顯，我與內人就選在這種場合穿上它，不明就理的人說我們穿情人裝在此曬恩愛，真是意外收穫！大家對這【台灣行】這個漢字圖騰，亦甚表驚奇，而我也趁機大肆解說宣傳「台灣行」的理念。

由中華新聞記者協會、國立國父紀念館、國立教



▲公職退休後第一次出國就加入「行」銷台灣行列。

育廣播電臺聯合主辦的「2013華人新聞界藝術創作聯展」，於2013年10月26日至31日連續6天，在國父紀念館翠溪藝廊展出，這是為發揚中華文化，提升藝術水準，並促進全球華人新聞從業人員之交流與情誼所舉辦的一項大型活動。聯展作品包括書法、國畫、西畫、攝影等，計有華人新聞從業人員共120人參加，作品超過200件，參展規模在新聞界堪稱是空前創舉。

筆者有九件攝影作品參展，其中一件就是我與內人身著【台灣行】漢字圖騰T恤，宣揚「台灣行」的大幅照片(10X30吋)，其標題提詞：「大草原上行不行？千里之行始於足下，你行、我行、台灣行！行在內蒙古希拉穆仁大草原。」布展於展廳西側門入口左手邊第一個位置，且有九幅大張照片，甚是醒目。賞圖再看提詞，意義深遠。

(作者為前警察廣播電台 副總台長)



【會員心得分享】

晚秋 澎湖 迎風健走

文／戴桂英

●2013年11月下旬，我和外子從台北飛到澎湖，不為出差，純自由行健走和參加路跑。下榻於青年活動中心，當秋陽逐漸柔和，我們走向附近的「觀音亭園區」，園區內步道規劃完整，由入口處健走園區一圈約3公里，和我們平常在住家鄰近的公園健走，感覺完全不同。這裡健走有秋天的海風吹拂，有美麗的海浪和西瀛虹橋。

第一圈健走同時欣賞園區內的公共藝術和造景，例如：海上明珠雕塑、外婆的澎湖灣等。走第二圈時已近黃昏，傍晚的海風涼爽舒服，伴著海面的夕陽晚霞，尤其映著西瀛虹橋更是美不勝收。到了第三圈天色已暗，觀音亭的海浪聲、誦經鐘聲搭著七彩虹橋夜色，正如亭前石碑題字「觀海聽濤、心曠神怡、音梵鐘聲、俗慮盡捐」。

隔天租一部機車由馬公往東走，通過跨海大橋往西嶼鄉。經興仁時右轉201號公路，在風櫃社區牌樓前右

轉，沿著小山路走上風櫃里北側後山處的「蛇頭山遊憩區」。由於是陰天偏涼的天氣，走起來覺得相當舒適。此區可以看到若干歷史遺跡，包括風櫃尾荷蘭城堡(1622年由荷蘭人所建)的遺址、法國海軍將士紀念碑(1885年清法戰爭時登陸蛇頭山時，有許多將士病死於澎湖)、松島艦被炸沉的紀念碑(日治時代原立在馬公)。蛇頭山風景非常美，登高望遠海景的感覺真好，可以看到四角嶼和另一岸的馬公。

週六於澎湖參加路跑活動時，發現澎湖民間運動團體和政府相關部門推動健走活動相當努力，除了建構許多海景特色步道外，更在舉辦此次馬拉松活動時，同時舉辦5公里的健走活動，報名參加人數約2400位，又一次印證希望基金會多年來的推動目標——「日行萬步、全民健走」已在全國各地開花結果。

(作者為前衛生署 副署長)



▲在風櫃里北側後山處的蛇頭山遊憩區，享受澎湖的秋高氣爽。



▲夕陽晚霞，映著西瀛虹橋美不勝收。



【活動預告／元旦健走連續11年 敬禮！】◀

【百萬聚樂步】榮譽會員 2014健走聯誼活動



櫻花・溫泉・聽鳥語；
視覺・心靈・感動滿；
健康・歡樂・喜相逢；
一段值得期待的美麗旅程，

【百萬聚樂步】榮譽會員，相招走春去～～

【活動資訊】

集合時間：民國103年2月8日（六）上午7:45
（活動預計於下午3:00結束）

集合地點：捷運新店站 站前廣場

健走路線：烏來10K活力健走

報名費用：1000元

備註：

1. 本次活動安排專車接送往返於捷運新店站至烏來立體停車場之間，為確保活動行程不致延誤，敬請依約定時間抵達，逾時不候，敬請見諒。
2. 如欲自行開車者，請於上午8:20在烏來立體停車場1樓川堂集合。
3. 本次活動費用包含活動接駁專車、午餐、保

險、紀念品等費用，個人於健走時所需之飲水及營養補充品，請自行準備。

4. 其他因篇幅有限未能詳盡說明之事項，敬請參考本會網站或來電洽詢。

希望基金會 02-7708-8108

網址：www.hope.org.tw



元旦健走連續11年 敬禮！

文／本期主編

●感謝，打從心裏；致意，就是敬禮！

敬禮對象首先是從第2年起連續10年贊助的中華電信；2008年加入贊助行列且全力支持的中華郵政（連續第7年），以及6度加入主要贊助行列的台酒公司。其次是長期擔任此活動指導單位的教育部體育署，以及共同主辦之一的臺北市政府體育局。沒有這些單位的支持與協助，元旦健走要連續舉辦11年，談何容易？

敬禮的對象還有六家固定協助活動宣傳的媒體，分別是：中央通訊社、台灣醒報、警廣、教育電台、臺北電台及民視新聞台，因為有他們的熱情放送，使得此一由紀姐發起的元旦健走，如今已成為大台北地區許多親友之間新年第一天相約聚會的場合。

接著也要向這些年來，固定挹注物資、服務及獎項支援元旦健走的好朋友，包括：家樂福、傑凡尼（MACACA）、美伊娜多（MENARD）、恒暉（凌波怡）、阿瘦皮鞋、富聲（愛行者）、美兆



▲元旦健走已成為許多親友、同事（學），新年第一天相約聚會的場合。

（健檢）、市立關渡醫院、中山區健康服務中心、中華肌內效協會…等。

老話一句，當有一天「元旦萬步走，新年好采頭」成為台灣迎新年的一項特色活動時，您們全都是這件好事的促成者。在此本期主編與基金會全體同仁，再次向您們敬禮～～



本會動態

「傳希望·愛萌芽」 愛心小舖滿周年

●前（2012）年秋天在桃園國際機場第二航廈的「愛心小舖」啟用，本會「行」銷台灣系列商品，有幸成為其中一個小專櫃，而紀姐去（2013）年6~12月桃園機場「行」銷台灣一日志工的行動，正是當時在愛心小舖啟用儀式上許下之願。

11月12日，采盟公司古素琴董事長以「傳希望·愛萌芽」為愛心小舖舉辦周年活動，下午在機場由旅客將許願卡貼於希望之樹，祈願讓愛與希望傳遍世界各角落。晚上，則於寒舍艾美酒店舉辦慈善晚宴，所募善款悉數捐給愛心小舖各公益團體。



「行的奇蹟健康法」 千呼萬喚出爐囉！

●「行的奇蹟」是紀姐對外演講慣用的題目，當紀姐好友一文經社吳榮斌社長向紀姐提及想要出版健走相關書籍時，紀姐馬上送給他這四個字。籌備過程中，吳社長數次與紀姐溝通討論，終於，這本書在去（2013）年的11月出爐了。吳社長專程送了幾本書到辦公室來，與紀姐以及辦公室同仁分享，書名就叫做「行的奇蹟健康法」，內容簡單易懂，除了有許多動作解析圖示之外，還有健走前中後的注意事項，更有實例心得分享，歡迎對健走有興趣的朋友買本來一探究竟。



百善孝為先·行善最快樂

●去（2013）年10月12日，九九重陽節前夕的總統府前廣場，來自全國各地的兒女們在此地同時間為他們的長輩洗腳，場面溫馨感人，充分展現傳統孝道，當天洗腳人數之多也締造了一項新的金氏世界紀錄。該活動主辦單位是中華民國雲林同鄉總會，由本會擔任協辦單位，該活動發起人張朝國會長長期支持國內體育運動，而本會董事長紀姐也受邀參加，由兩位孫子幫紀姐洗腳。這場名為「百善孝為先·行善最快樂」的活動，旨在提醒每一個人忙碌之餘別忘記要多多陪伴我們的長輩，當然，帶著長輩出外健走，完成每日一萬步，絕對也是很棒的孝道展現！



- 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】

陳莞菱
鄭逢吉
張如芳
王招民
高潔秀
邱東水
鄭舜之
翁陳美英

林慶隆
黃秀英
劉憶萱
吳俊彥
李宜勳
黃智華
陳憶婷

【年費會員】

王陳阿免
祝綺蓮
陳文隆
王明堯
林坤源
李國賢
黃惠真
黃家豫

吳昔賢
趙文煜
劉玉清
吳正中
洪素梅
陳球
陳美華
黃右菁

廖文靖
陳美純
陳鈴語
郭澄
蕭運昌
史永嘉
李文洪
呂惠華
邱東一

吳俊昌
許梅香
張勝東
陳明珠
楊芝穎
王芷嫻
張鳳廷
張聰耀
陳靜瑜

張明輝
黃元琪
黃裕真
羅妮婷
蔡崇麗
盧南冰
黃天雄
崔燕鳳
榮藝強

黃明仁
楊榮村
莊世祥
朱一飛
邱秀惠
黃紫惠
吳敏惠
李應增
蔡明川

感謝芳名錄

【捐贈】

同德扶輪社 20000
釋傳賢 300
陳榮河 200

註：自102年9月16日至
102年12月15日止



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
祥旺達科技有限公司 <http://www.aldahealth.com/>

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

防止運動傷害：
1 下關節痛 3 韌帶受傷
2 腕骨壓迫 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



25%
75%
強健
肌力



獨特
握把



獨特
鞋套



接地穩定



愛行者 | 捷電



愛行者 | 捷電

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。



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