

發行人／紀政

百萬聚樂步



本期精采要目

- 1 ● 編輯室手記—行銷台灣
- 2 ● 紀姐隨筆—國民外交 歡喜心 歡喜行
- 3 ● 獨樹一格的ㄣㄣㄣ趙
- 5 ● 八月芬蘭香—2012芬蘭瓦薩IML國際健走記行
- 8 ● 芬蘭健走遊記
- 9 ● 我的畢業禮物—芬蘭國際健走
- 10 ● 同時保護你的兩顆心—介紹全英國的愛心商店

►會員心得分享

- 11 ● 走過七年
- 12 ● 健康靠自己走出門道
- 13 ● 101團體「行」動的迴響
- 14 ● 邀熱情台商 一同「行」銷台灣
- 14 ● 台灣行萬步機 有證書可抽獎
- 15 ● 我來 我看 我佩服—記白河賞荷健走
- 16 ● 行在機場 走出國門 邁向國際
- 17 ● 走進台灣的日本藝術大師—安井顯太
- 18 ● 中山區「為愛運動30回 健康生活動起來」公益活動
- 19 ● 活動預告
- 20 ● 本會動態

第28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／2012年10月出版（期數：第二十八期）

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

●9月4日，由采盟公司規畫、位於桃園國際機場第二航廈D區的「桃花源公共服務區」正式啟用。看到【台灣行】成為區內「愛心小舖」陳列專櫃之一，感謝又感動的同時，也告訴自己：2012年9月4日這天，會是【台灣行】推廣以來，值得紀念的一天！

6年前，一個以台灣島圖作為第一筆劃的【台灣行】視覺圖騰，在希望基金會誕生。不久，此一充分傳遞「在國內推廣健走，到國外推銷台灣」兩大願景的行字，成為希望基金會的精神象徵。這些年來，【台灣行】T恤幾乎成了我們的健走隊服，許多時候參加其他單位活動，百萬聚樂步會員們也常不約而同穿上它。尤其在國際健走場合，當手持麥克風的大會主持人說Taiwan Xing(台灣行) is a wonderful word in Chinese時，行字T恤和貼有國旗的斗笠，成了會場最搶手的「收藏品」。

為讓【台灣行】圖騰在「行」銷台灣願景上扮演更積極之角色，今年4月所設立

行 銷台灣

《編輯室手記》
文／連錦堅

之【台灣行】推廣中心，便以一年內能有【台灣行】陳列專櫃作為努力目標，感謝采盟古素琴董事長一手催生的「桃花源愛心小舖」，讓我們所設定的目標得以提早實現。當天，紀姐同樣興奮無比，她說：16歲在羅馬的「莎呦哪拉之嘔」，讓「推銷台灣」成為她這輩子最想完成的兩件事之一。也因此，年輕時征戰世界各地田徑場的那些年，國旗永遠在她行囊當中；這些年，身穿【台灣行】T恤現身國內外各種大小活動會場，介紹身上行字的多層正面意涵，紀姐樂在其中。

透過僑委會張主秘熱心牽線，7月19日和紀姐一同前往拜會世界台商總會黃正勝總會長，希望能在今年年會讓全球六大洲近千位返台出席年會的台商代表，知道我們以「行」銷美麗台灣的心願與熱情……另一家機場免稅店昇恒昌也感受到我們的願力，特別贊助「台灣行萬步機」致贈給六大洲全體理監事這項特別健康禮盒，在此一併由衷感謝。



▲穿著【台灣行】T恤的歐洲友人個個眉開眼笑。（2010.9.12義大利國際健走會場）



▲古董事長（左3）、機場公司郭蔡文董事長（右3）與基金會同仁於【台灣行】陳列專櫃前留影。

國民外交

歡喜心 歡喜行

紀姐隨筆

●我的上一代、同一代和下一代的鄉親同胞在受教育期間，無論是小學、初中或高中應該都有雷同的經驗：星期一，週會；星期二至星期六，朝會；下雨天免朝會，因此逢雨就暗喜，因為可以免唱國歌、免升旗、免聽師長訓話、免做體操，免……

老師在課堂中孜孜不倦、諄諄教誨的：國旗和國歌是代表國家，但朝會的唱和升就是例行機械式的無聊，絲毫無法感受到迎風飄揚的國旗是美麗的，拉著嗓子高唱的國歌是好聽的。

1960年僥倖當選參加羅馬奧運會的國家代表隊，身穿貼著刺繡國旗的制服，忽感神氣非凡，榮譽無比；在奧運選手村與他國選手互換國徽紀念章時還挑剔得很哩！看不上眼的硬是不交換，很珍惜每一次交換品的對等美感，總覺得我們的紀念章又美又稀罕，才不願意輕而易舉的割愛呢！好踐喔！

羅馬奧運時，「亞洲鐵人」楊傳廣大哥和他的美國同門師兄弟強生經過兩天奮戰決鬥以8334分獲得男子十項運動的銀牌〈華人在奧運會的第一面獎牌〉，頒獎典禮時目不轉睛注視著國旗冉冉上升，熱淚盈眶，三八得好像自己就是得獎主，現場感受到所謂的「與有榮焉」，隔洋更是舉國歡騰。

1963年2月帶著政府的德政、國人的期許和祝福遠赴人生地不熟的美國。好可憐，想聽華語，別無選擇，到洛杉磯中國城，入耳的是聽不懂的廣東話；要吃中國菜也是要到中國城才能打牙祭解饞。

1963年10月9日，國慶日前夕，忽接外交部駐洛杉磯總領事館來電邀請參加在洛城市政大廳廣場所舉辦的國慶升旗典禮。懷著欣喜若狂的心前往，看到敦睦艦隊海軍士官們雄糾糾、氣昂昂佇立廣場；無數華僑們有秩序地聚集排列，齊聲高唱國歌，大家不約而同淚下沾襟，直到升旗畢，國旗在異域高空飄揚，還捨不得移轉眼光。當年老師在課堂「國旗與國歌代表國家」之言實無法體會，如今無需灌頂已然頓開，只因海外遊子心繫家、國。



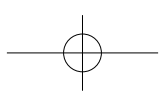
2012年的國慶日將屆，倫敦奧運甫於8月12日閉幕，難免百感交集；國家代表隊自1984年洛杉磯奧運在所謂「奧會模式」的不平等待遇下出賽，不平等是國際奧委會204個會員國中，我們是唯一的會員國，旗非國旗、歌非國歌、名非國名，情何以堪？被打壓之恥辱，豈能無動於衷地吞嚥？何時方能還

我真名、真旗、真歌？

以上的無限感慨，其來有自，倫奧期間，我們一行44人的勇腳隊參加在芬蘭瓦薩所舉行的2012國際健走，開幕當天，三面大國旗浩蕩飛舞，人人手上一支小國旗、頭戴斗笠貼上醒目小國旗、背包縫上小國旗、夾克背面印燙了斗大的「TAIWAN」，我們是人數最多的外國隊伍，在開幕遊行中，我們無懼地揮揚著大小國旗、口中驕傲地喊出「TAIWAN」，原住民的音樂和舞蹈吸引和感動擠滿在廣場、在瑞威爾中心的觀眾，以「行」銷美麗台灣，繼2009擔比利時主題國、2010任義大利主題國後，又再添感動的一頁。人人皆可推動「國民外交」，人人皆能擔任「親善大使」，不是一句自我感覺良好的口號，絕對是你「行」、我「行」、大家都「行」的「行」動！

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀改



獨樹一格的ㄣㄣ趙

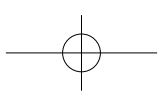
文／黃玟靜



●雙手各拿一杯思樂冰，背包裡還有結冰的黑松沙士和咖啡，黝黑皮膚搭配灰白頭髮，嘴巴忙著輪流喝手上的兩杯思樂冰，雙腳依舊不停地向前快速邁步，吃冰和走路的速度都很快。他行動力十足，有著好似用不完的精力，記性一流，台灣哪裡有好玩的、好吃的、好看的、好爬的、好走的，問他就對了，就連他兒子到台中旅遊，都會打電話問他哪裡哪裡怎麼去。各位客倌，這位就是趙季雄大哥，以前我都叫他「趙大哥」，現在，我覺得「ㄣㄣㄣ趙」更加貼切。

出生於四川成都，三歲時隨父親來台，十九歲投入軍旅，念的是聯勤財務學校，從此開始利用放假時往外跑。念軍校時曾徒步走過中橫，結婚生子後，也把一家大小拉著往外跑。當兩個兒子分別六歲及三歲時，他就曾帶著妻兒從太魯閣走到天祥，一路上坡共17.6公里，花了12小時。在孩子讀小學期間，假日時常帶著他們上山下海到處玩，之後因孩子國高中時期學業壓力較重，比較沒有時間帶著他們四處跑，他也因此暫時「收斂」了一段時間。後來，又因為妻子罹患癌症，一方面要接送孩子、照顧妻子，另一方面還要兼顧工作，24小時已經不夠用，更遑論假日休閒活動了。

直到妻子過世、孩子畢業開始工作，他體內潛藏的好動因子又開始蠢動。十年前開始到福壽山認養果樹，每年載著朋友上山採果；他自己設計系列主題，例如：四處尋覓好吃料理的稱為「美食系列」；尋找各地美麗花草的稱為「花系列」；探查時令水果最佳產地的稱為「水果系列」等等；每年規劃兩次小學同學會四處遊覽；每年常利用到美國探訪姊姊時順便安排旅遊，曾經走下大峽谷，來回共16小時。除此之外，他也熱衷於參加飢餓三十活動，印象最深的就是參加飢餓列車，他說不需要待在

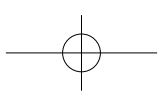


體育館內，實在有趣多了。

至今已經捐血一百三十多次的他，也擁有令人訝異的生活習慣。早上五點多用完早餐後，因為覺得吃中餐很浪費時間，所以就決定不吃，曾經只以啤酒或可樂當午餐。後來改去捷運地下街邊走路邊吹冷氣，當時辦公室有好幾位女性同仁都成了他的「午伴」，晚上八九點過後也不再吃東西。一直以來健康檢查的數值都正常的他，其實從二十多歲就開始抽菸至今，我問說這究竟是怎麼回事，他只說「我也不知道」。儘管如此，在妻子生病期間接觸到許多治療的方法及藥材，這段經驗也讓他有著一套自己的健康養生邏輯與體悟。

因為二十多歲時曾從山上跌下兩三百公尺，所以他有懼高症，但喜歡冒險、想做就去做的個性，依舊登山健走樣樣來，更不因退休而停止腳步，只有工作退了，但身體絕對不休，反而更多了時間可以提早出門用走路去赴約，偶爾他也會走路到基金會辦公室來看看我們。他說，年紀大了，同學朋友之間愈來愈難「揪成團」四處跑，因為大家都走不動、懶得出門了，但他自認體能狀況還可以，有機會的話還想再徒步環島一次。我實在很欽佩他可以有著無限的精神與體力，繼續用滿載的行動力寫下人生篇章，聽我這麼說，他就用一貫的口頭禪回答我：「我覺得還好啊～」，哈哈，這就是獨樹一格的「ㄉㄚㄉㄚㄉㄚ趙」！





八月芬蘭香

文／黃梗楠

2012芬蘭瓦薩IML國際健走記行



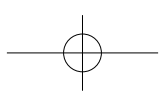
陽光城市 瓦薩藝文饗宴

●瓦薩離首都赫爾辛基420公里，約1小時航程，機上島瞰，廣疇平野，林林，為芬蘭重要的歷史名城，瑞典佔領時代建城，歷406年之悠久工商業港市，人口不及6萬，市集頗富商業氣息，講芬蘭語佔72%，瑞典語佔25%，其他佔3%，芬、瑞語並陳，民族互尊，和平相處，哪分藍綠。

機場到市區一刻鐘，Sokos連鎖飯店前是市集廣場，是藝術之夜的重地及健行大會起點，四周商店、超市、精品大樓應有盡有，廣場中攤位雲集，二手貨攤較具特色，咖啡吧、酒吧佔地營商，直到天明，幾許商俗不致喧亂。

午后自由活動，健行團員逛超市、體育用品店，表演團員為表演的重頭戲，加緊彩排，利珍老師親臨指導，香汗淋漓，馬虎不得，每人汗流如雨，氣血通順，自信滿滿，已都身經百戰，沒有怯場。

九日上午，全員往獨立小島為健行先暖身，順沿市區觀光，土黃建物是市政廳，古樸陳舊，磚紅堡壘式是路德派教堂，兩相輝映，隱密在樹林中，倘佯在白樺林道，清風涼意，精神抖擻，哼一曲「鄉間小路」



很愜意，「北國之春」最貼切，路邊草叢盡是藍莓，下功夫有收穫。左轉入棉織中心，一片綠茵，一片藍海，途中與芬蘭健行大會會長海蓮娜女士，不期而遇，互相寒暄，相約晚上見。

下午分二組，其一參觀自然地質博物館，其二表演組，再彩排，力求精準，歡喜做，甘願受，台上一分鐘，台下十年功，不可言苦。

四時半，全體團員手執小國旗，頭戴斗笠，集合出發到東正教堂，與各國參加健行團隊集結在各自國旗導引下，市區遊行，表演成員著原住民亮麗服裝，華彩絢爛，活力有勁，經三條街道，沿途民眾掌聲相迎，我們以原住民的歡呼「Hi-La-Huh」相應，整街萬人鑽動，熱情洋溢，旗海飄揚，歡聲雷動，大家一起湧入市集廣場，參與瓦薩一年一度藝術之夜。

該市文化局，早就大力宣傳來自相當遙遠—台灣的永和鼓樂團，將在九日藝術之夜，擔綱表演原住民歌舞，大報頭版登出訪問彩色版面。六時，利珍老師高亢序曲「迎賓」，「鬥舞」登場，音樂華麗豐饒，舞技變幻精湛，萬人注目，掌聲大作，「海洋」澎湃響起，乃是原住民豐收感恩慶典重要舞碼，勇士們孔武有力，美女們巧目盼兮，牡丹綠葉，相得益彰；台僑AMY小姐高興激動得淚紅；大陸留學生貴陽王小姐很感動，一直提出問題，欲更瞭解台灣；住新店去旅行的張先生伉儷不敢相信在遠鄉能遇鄉音；理事長的原住民裝扮，成為合照明星，紀政團長述說原民情話，贏得喝彩。第三個曲目「賽德克巴萊—出草」，換裝時間需15分鐘，恐影響其他樂團演出，不及上場但難不倒我們，配合著雙舞台Band演奏，手牽著手，與觀眾來個大會舞，台、芬合璧，不分西東，日本健行者來台見過原民舞，但沒有如此的豐盛感人，相機卡擦不停。

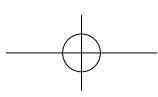
大商場中型舞台，勉強可應付「賽德克巴萊—出草」的大格局，這是鼓樂團第一次公演的舞碼，道具隨機，所費不少，殺氣騰騰的力與美，聯歡相聚的柔與情，韻味十足，室內空間本來不大，擠得水洩不通，團員的努力，終獲回響，苦是值得的，生命力，律動感，鼓樂團成員有您真好。

IML三日健行

十日早餐，報紙頭版刊登藝術之夜的彩色版面，團員們無不雀躍，不負重任。

第一天健行，在市政廳前集合出發，大會派專任嚮導隨隊服務，搭車約30分，海邊下車改乘小船，分二次登無人小島健行，亂石鋪地，靠石頭的颜色記號前進入叢林，芬多精陣陣飄來，神清氣爽，路面凹凸，亂石跳行，如遇雨豈不要命，還好天公作美，一





路順暢無阻，中點休息，西東均同，男左女右方便去；林內小徑，輕歌漫舞，嚮導先生誇獎我們最能怡然自樂；中餐處是簡易休息站，設備雖簡但齊，大家來一曲「當我們同在一起」，繼奔前程，轉個彎來到盡頭，海邊小船已在岸邊等待，不到五分鐘又上岸，景色路況與早上大同小異，路程大島13.5公里，小島7.5公里共21公里，展望台近睹海洋地質公園，遠眺青翠原野，氣勢磅礴雄渾；終點處供應當地美食魚湯，熱而可口吃到飽；在IML會員國的這種行程，絕無僅有，與愛爾蘭的濕地山區健行都具特色，IML健行，在創造國際友誼，增進和平，既來之則安之，主辦單位要求在十一日大會終點濱海廣場，特為健行者表演一場，聯絡演出之各項事務後，客隨主便，盛情難卻。

十一日：42公里慧全兄與新店張義先生一馬當先，清晨5:30啟程，21公里9:00啟程，表演團員為應付下午表演走10公里，但見道路與海面平行，舒暢無比，8公里休息站遇見走42公里慧全兄，腳程奇快；叢林中步道土質平緩，大邁腳步，努力一博，下午一時許，達終點濱海廣場。

4時表演如儀，觀眾只有健行者，具臨場感較有看頭，場地限制只得將就，但「賽德克巴萊一出草」和「海洋」足以撼動大地，在海邊廣場與原住民的環境類似，效果甚佳，感謝濱海餐廳特備音響設備，高樹綠地，旗海人聲，高唱「你是我兄弟」。

十二日：21公里全員到齊，進入藝術村，雕塑藝品，到處豎立，造型創作各憑靈思，簡樸鄉間小舖，人情味濃，森林中正牌芬蘭浴室，木香薰鼻，內部陳設為當地環境所需，芬多精加陰離子加芬蘭浴，豈不是天堂？行行又行行，社區、小

學、木橋、海洋、帆船、美屋美景處處，下午三時，健行圓滿，珍重再見。

習合微思

旅行是學習，IML健行是見習交友平台，互通有無，互補長短。

1. 談及行銷臺灣，略有所悟，以原住民歌舞臨場演出，事半功倍，最為可行，近幾年來，旅費高漲，有點不堪負荷；02年日本，09年比利時，10年義大利，12年芬蘭。8月12日健行閉幕前IML總會秘書長說：「荷蘭尼米根四日健行，每天有五萬人餘，你們可考慮到荷蘭表演」，航向IML總會荷蘭是目標，回台後仍然需精進再精進，面對世界健行好友，「拿出最好的」才是永和鼓樂團的衷心。

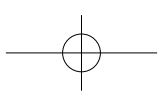
2. IML總會秘書長在會中，讚賞我們的斗笠，臺灣獨有，價廉實用，尤在炎炎夏日，紀政女士的高見，在IML歐盟系統中，已收成效。他還說：健行加油口號：「Hi-La-Huh」（原住民祝福歡呼），將成為世界健行語言，十足行銷臺灣，「Hi-La-Huh」紀團長加油！

3. 天涯有鄉音，AMY陳小姐隻身遠渡芬蘭瓦薩，遇見四十幾位臺灣同胞，當然開心，感謝她請假為我們服務四天，一切順心，我們曾經留下足跡，也都化成美好記憶。

4. 團員最可愛，熱情共識、互助守約、展現大度，紀組的領導，純湘的努力，表演的純真，構成健行團成功要素，感恩再感恩。

5. 加強臺灣健行結構乃當務之急，力行日行萬步，健走、健身、健國，您我都有責任，誠盼大家一起來！

【本文作者為永和登山會會長】



芬蘭健走遊記

文／胡益芬



●這是我第一次和紀姐與多位勇腳及舞者一起走向國際，走向芬蘭！

八月六日穿著行T及印有TAIWAN的黑色外套，懷著忐忑興奮的心情來到桃園機場，當戴上貼有國旗的斗笠並揮舞青天白日滿地紅國旗時，引起相當多出入境旅人的注目，紛紛詢問我們此行的目的，當告知是要和紀姐到芬蘭健走後，多投以羨慕佩服的眼光，並給予我們最誠摯的祝福。

第一站抵達芬蘭首都赫爾辛基，參觀過幾個著名的景點後，隨即搭機前往健走的城市—瓦薩，在當地工作的台灣友人AMY特地來到機場接機。健走前一天是當地的藝術之夜，晚上居民們和來自各國的走者擠滿廣場，我們舞者穿戴原住民服飾非常吸睛，利珍老師宏亮的歌聲帶領著大家隨興跳著原住民舞步，各國走者紛紛加入隨著音樂、舞步與笑容融合在一起，這是我的第一次所以特別地興奮與感動，深覺能趁機行銷台灣而與有榮焉！

三天的健走路程大部分團員以中路程為主(21公里)，我也是其中之一，只是腳程較慢，常和碧霞姐一起壓軸，最佩服林理炯大哥，已經80多歲了，還像個年輕小夥子般身輕如燕，這趟旅程常看他一個人揹著背包東走西逛，把大夥兒遠遠地拋在後

頭，真是讓我有夠汗顏！希望大家也都能一起來健走，日行萬步、健康保固！

結束三天的健走路程後，驅車前往波羅的海三小國繼續旅程，沿途我們在塔林老城、里加舊城區及前往維爾尼斯路上都隨著音樂和舞步與各國遊客們同樂，在遙遠的東歐小國揮舞著國旗、哼唱高山青；而當地的居民也以熱情的招待回應我們，像加油站旁農場大嬸送給我們這些不速之客滿滿的當地蔬果，且堅持不收取分文；立陶宛老城邊酒吧老闆，無償開放本團眾姊妹使用廁所，良珠姐發想提供其胸衣回報(因老闆有蒐集各國紙鈔及女性胸衣雅癖)，當紀姐告知老闆大紅胸衣妝點金元寶係代表財源滾滾後，即倒了一大杯黑麥啤酒當謝禮，大夥兒你一口、我一口，直道好喝！好喝！

十二天旅程在大家互道珍重再見中畫下完美句點，滿滿的收穫是永遠難忘的回憶！尤其是在遙遠的北歐國家揮舞著中華民國國旗，不分人種、不分膚色，大家盡興地跳著、交流著，我的情緒也隨之澎湃，謝謝紀姐的親切帶領，紀姐還穿戴12公斤重的鐵衣陪我們照相呢！也謝謝純湘精心策畫這次旅程讓我們收穫滿滿，孫勇吉四叔的手工天鵝當然也讓國外友人驚艷不已，還有舞者及走者們成功行銷臺灣……，相信大家都有了一個最難忘的國際健走經驗，並相約下一次的國際健走再見！



●大學一畢業，爸爸特以芬蘭國際健走與波羅的海三國之旅做為我的畢業禮物。

第一次有機會參加國際健走與北歐旅遊，心中既雀躍又充滿好奇，對於國際健走健康快活的形象，以及北歐充滿古色古香的建築與人文氣息滿溢的老街更充滿期待。

這十二天的旅行最讓我印象深刻的就是停留瓦薩的那幾天，深入瓦薩大街小巷及森林小徑，散步於寬敞的人行道，悠遊於清澈湖畔，漫步於幽靜的林間小路，感受當地涼爽的氣候以及晴朗的天空，而國際健走還有機會與不同國家的人交流。

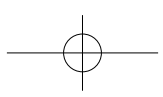
健走三天，三天都有不同的景色，第一天來到無人島，除了健走還可體驗採藍莓的樂趣及品嚐野生藍莓的風味，此外還深深體認到在高緯度的芬蘭，只要樹木林立的地方也是會有成群飢渴的蚊子，快到終點時還可親眼看見被認定為世界遺產的地理景觀，同時還能享用到當地人用柴火所煮的鮭魚馬鈴薯濃湯，美味得讓人一碗接一碗，這天的健走雖然走了21公里，但因沿途的種種景色讓人一點都不感到疲累。第二天及第三天健走於大街小巷及鄉間林蔭中，其中有一段路還可以欣賞當地村民的裝置藝術，充滿創意的作品美得讓人忍不住停下腳步猛按快門。除了景色還感受到各國人的親切，記得在第三天健走的路途中，有緣送了一樣臺灣吊飾給挪威

奶奶，她很感激地說了英文的謝謝，摸摸我的臉頰又說了些我聽不懂的語言，之後在終點站時挪威奶奶帶著一個小小的毛織小手套吊飾來找我，用心解釋著吊飾的由來，雖然聽不太懂但那毛織手套似乎與挪威漁民有關。那個吊飾看來已陪老奶奶有相當時間，讓我深深感受到老奶奶那一份濃濃的心意。

這次的旅行看到很多美景，很多莊重雄偉的建築，也感受到來自長輩們的溫暖，尤其體認到健走的精神及年長者的不簡單，有這個機會與這麼多位長輩們出遊很難得也很愉快，沒想到伯伯叔叔阿姨們的熱情與體力就是不輸給年輕人。



▲本文作者(右)與父親合照。



同時保護你的兩顆心

介紹全英國的愛心商店

文／張武修



英國心臟基金會

●你如果有一顆不健康的心臟，你會去看醫生，長期多次等候你的醫師類似的囑咐或相同重複的勸說和處方，你漸漸變成依賴你的心臟科醫生。

如果你的心臟毛病並不是醫生或長期吃藥能解決，你可能需要告訴自己，你最好要用快樂的心情，善用愉悅的態度，去面對你每天周邊的朋友和事務，用另一顆欣喜助人的心，去推動你的肢體和步伐。

「英國心臟基金會(British Heart Foundation；BHF) 幫你圓一個夢，為你另一顆願意助人的心提供滋潤與養料」，這是全英國大街小巷都看得到的「英國心臟基金會商店」的招牌形象廣告。

但BHF開的處方並不是醫藥或手術、心導管或昂貴到健保限制給付的葉克膜，而是給有心臟病的人或家人，提供義工、捐贈、教育、與消費的機會。

在英國已有七百多個BHF的商店分佈於全國各地包括地鐵出口、火車站地下街、百貨公司、醫院內的商店街等，BHF的商店已經成為英國第二大的二手家具、書籍、電器、地毯、甚至是健康用品如體重計、跑步機的流通商店；BHF更長期持續於全國各地募款給極需醫藥協助的病人(不管是否為心臟病)，提供有效永續經營的方式募集資金，所聘用的數千名店員多數是退休的義工，包括銀行家、水

電行修理員、小學老師、土木技師、麵包店的師傅、體操選手、政府官員等，提供他們開發第二春的機會，持續養護健康的心情，並樂於助人；BHF並長期募款捐助部分重要的醫藥研究，以科技突破修補破碎心臟(broken heart-心衰竭)的病人，督促並遊說政府研究機構與民間醫藥廠商開發更新的心臟醫藥。

BHF除了商店外，也在網路上開發提供許多幫病人甚至一般消費者「開心」快樂且護心、健康促進的產品，如溜溜球、跳繩、家庭健身器材、腳踏車配件、園藝園丁工具，健康飲食的餐具、廚具等，當然還有許多幫助健走散步的器材，包括保護足部的毛襪、強化腳勁的重量襪套、健走手杖、計步器、心跳記錄器、健走手冊等，BHF透過這些產品，經由日常中提供消費者健康飲食、健康生活習慣、控制肥胖、過食、尤其協助控制三高(高血壓、糖尿病、高血脂)的營養習慣，也從每日的生活中促進健康。

我們學習英國心臟基金會的入世策略，並以行動與企業的精神推動病患與家人的健康行為與支持，應該很值得臺灣企業與醫藥界的參考。

【本文作者為臺北醫學大學公共衛生暨營養學院教授兼副院長】



①BHF在全國各地有七百多家商店。

②BHF在全國各地的成功仰賴熱心的義工。

③BHF於各地商店推廣急救的教育訓練。



④BHF成了英國相當大規模的二手衣物商店。

⑤BHF於各地提供義賣捐贈。

【會員心得分享】

圖・文／梁雙蓮

走過七年



▲【水沙連挖金隊】夜行留影（前排左3為本文作者）。

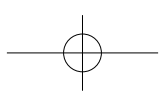
●【水沙連挖金隊】成立在民國94（2005）年8月，主要是為參加百萬聚樂步「紙上環島健走」活動。取名「水沙連」係因成員多來自埔里及魚池地區；「挖金」是Walking的諧音，更重要的是我們相信走路可以有許多好處，如同挖到了黃金。七年來，我們相約晚上8點鐘走路，風雨無阻，一年365天幾乎沒有中斷，每晚走路的人不盡相同，人數多寡也不一定，10~20人是常態。

夜行人馬分三路：從樹蘭巷來的多是舊成員，有赤腳走路的孫行者夫婦、玫瑰花達人童氏一家、洪家兄弟和他們的爸媽及超瘋走路的黑狗來福、暨大的美貞母女和我、同巷弄的高氏「牽手」等；另一路住大同社區，包括芭樂兄嫂和大成社區施理事長夫婦；來自愛蘭台地全是女生，不是鄰居就是同事，叫「玉華」的就有兩位，一位是黃家古厝的大媳婦，一位是棉紙廠的老闆娘。為了方便大家共同參與，目前行走的路線比較固定—每晚8點整，準時從樹蘭巷口出發，過大同社區在不到埔岳飯店的交叉路口，會齊另兩路人員。眾人穿越藍城聚落及外

圍田野，跨過中正路後，沿垂直的大道直走，盡頭上百戶人家的【新北梅社區】就是終點。在此略作休息，再循原路折返，每個人到家也都快10點了。「每天一萬步，健康有保固」，在互道再見時，大家最常說的一句話是「又賺了一天！」，因為我們又挖到了健康之金。

【水沙連挖金隊】是個無形的組織，進出自由，只是經常走的，彼此比較熟識，自認為是挖金隊成員。「隨喜」陪走者不少，親朋鄰居居多，總能分享到星空下清風中，夜間走路的樂趣，紀姐、連總監和許多希望基金會的朋友都可以見證。走過七年，變化不小，6號國道從無到有；沿途新建美宅好幾棟；有些走路的老友因異動離開了，但出現更多的新朋友；洪家小兄弟已成長為帥氣的青少年；除了芭樂嫂的新鮮芭樂，中途休息時間，開始可以吃到因兒女結婚或升級為阿公阿媽而帶來喜餅蛋糕。不變的是每晚都有一群人健走挖金，七年如一日，相信未來亦將如是！

【本文作者為埔里暨南大學退休教授】



【會員心得分享】

圖·文／張博智

生活、旅遊、步行 快意人生



●時代進步，追求享受，更渴望健康，保健養生之道盛行。

廣播節目又談保健。主持人訪問醫生如何避免「三高」，醫生娓娓道來：均衡飲食、適度運動、正常作息、量血壓、做健檢…，說得頭頭是道，的確是專業醫生。主持人又問：誰比較容易有「三高」？醫生列舉一批可能人選，裡頭有個「肥胖者」。主持人不禁追問：請問醫生腰圍多少？醫生坦言「三十六」。那醫生不就也是高高在上之人嗎？醫生笑而不答。醫生不答，聽眾劈頭就問：醫生自己都管不住腰圍，還能說服我們在乎嗎？言之成理但似是而非。

醫生不是神，他只是從專業出發，提出專業建言，聽到的人包含他自己，反應各不同，效果也各異。有的人聽君一席話猶醍醐灌頂，立即奉為經典銘之座右，一日三省吾身，身體力行，終於皇天不負有心苦行人，讓他常保健康快樂生活；有的人聽是認真也有行動，但先熱後冷，虎頭蛇尾，總在腰圍日益壯大快到不行之際，才幡然醒悟，誓言與脂

肪肥胖大作戰，他雖知而不行或行而不力，但終究即時警覺，有了具體行動，亡羊補牢猶屬未晚。另有一種人，不知不覺、覺而不察、察而無感，到了關鍵時刻，竟然宣布棄守江河，最後失去了健康，住進病房，同時失去自我與自由。

醫生雖然不是神，他們除了言教之外，應該以身作則立下典範，這樣一來，口說身教合一，必能增強說服力，加倍造福人群；但醫生是人，而且是大忙人，他們通常努力照顧大家的健康，卻無法兼顧個人的安危，我們不但應該體諒同情，更該感恩他們犧牲自己成全我們。

健康當然要聽聽醫生專業的意見，但健康之道還是得靠自己走出來。沒有人能光靠聽人說教就能活出健康，即使聽神的嘉勉也要起而力行。醫生關照我們的健康，我們得主動力行走向健康之門。

健康之門永遠敞開，但健康之道唯有自求且力行。讓我們即知即行、身體力行，走出健康，活得自在。

【本文作者為自由撰稿人】



【會員心得分享】

永遠向前行

圖·文／楊必嘉



◀微笑台灣行腳團，楊必嘉團長(戴帽者)全家福。

●該怎麼介紹微笑台灣行腳團呢？話說101年5月中旬的某一晚，從facebook好友的訊息中得知「101團體『行』動」這項虛擬徒步環島的活動，和另一位也留言表示感興趣的網友，便打著揪團一起參與之動機開始組團，期待能儘快達到最低門檻（11人）。沒料到，活動這麼吸引人，在短短幾個小時，也就是隔天的清晨我們便達到15人已過報名的最低門檻。更沒料到的是，人數還不斷攀升，還開了二團，兩團成員合計49員。

既然是在網路上成軍，當然我們的互動主要也是透過網路來聯繫。於是我們便在facebook成立一個社群，藉由此社群互相打氣、彼此提醒。夥伴們有些人天天登記自己的步行數，有些人會秀出台灣行萬步機上步數累積的照片，如果有夥伴達特定的數值，如第一個大點亮起或百萬步時，我們總彼此道賀，並虛擬開party、乾杯慶祝。

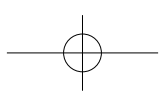
分享我們在社群裡怎麼「玩」來讓夥伴們有更多的互動、更熱絡！首先，我們設有簽到簿，即計步器上扣除出發點台北101其餘的21個小黑點（風景點），例如：[011報到處]走累了嗎??來去關子嶺泡泥溫泉唄：(140萬步)，每位抵達者便留下抵達日期及署名及一句當時的感受，例如：20120813（夥伴姓名）涼夜泡露天溫泉，欣賞英仙座流星雨。貼心

的我們，還擔心隔太遠才能達到一個小目標，容易造成缺乏動力造成挫折感，於是在兩個點距離接近200KM時，會增設一個民營休息站。例如在三義及梨山之間，我們增設了奧萬大：[004報到處]楓葉的故鄉踏青去（47.7萬步）。其次，也有不少夥伴分享了些健走的正確姿勢及保健訊息，讓我們除了力行萬步外，也增加健康的觀念及知識，甚至有夥伴表示困擾其甚久的鼻炎已不藥而癒。最後，社群裡也曾有過名人榜，名列單日超過三萬步、四萬步、五萬步的夥伴姓名，以成為我們學習的對象及超越的目標。

當然facebook的按「讚」及留言、分享照片等功能，更讓我們打破時空的限制，任何人只要能在上網的時刻便可看到其他夥伴的分享及鼓勵的話語，自己小小的分享，似乎有許多人在關切，包括你日行萬步了沒？這也是激勵我們不斷地前進，因為我們虛擬環島的旅程中，很熱鬧也很歡樂，不會讓人感到孤單。

如果你正欠缺夥伴導致你日行萬步的計畫受挫，歡迎你一起來參與我們的社群（你今天萬步了嗎??），相信你將能享受日行萬步的樂趣。

【本文作者為台中地方法院少年保護官】



邀熱情台商 一同「行」銷台灣

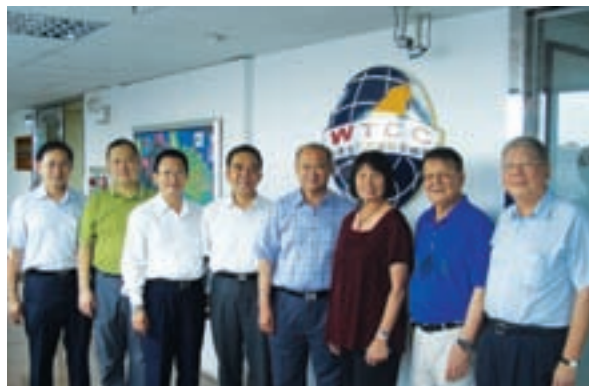
~讓外國朋友感受我們善意、增加對寶島台灣的喜愛~
不管是僑胞或外國友人，打開此黃色包裝健康小禮盒，
不經意翻閱內附「台灣行」導覽小冊前後頁說明，
以及為鼓勵日行萬步所提供之「虛擬徒步遊台灣」繪圖紙，
相信會有溫馨感受甚至些許感動……

文／本刊編輯室

因為我們發自內心，希望日行萬步推廣善意與「行」銷台灣心願
藉此「台灣行萬步機」禮盒，將彼此緊緊地繫在一起……
在傳遞健康關懷給外國朋友的同時，也在巧妙「行」銷台灣

●7月4日，本期主編前往僑委會與兩年前結緣的張良民主秘敘舊，介紹我們以將近兩年所開發完成「台灣行萬步機」的動機及「行」銷台灣之訴求(如上)。

本期主編的真誠，讓張主秘動容，當場請三處林科長聯絡世界台灣商會聯合總會謝玲玉主任，告知：此另類「行」銷台灣方式，應該讓台商朋友知道！稍後，便由本期主編與謝主任安排7月19日紀姐與黃正勝總會長之約。當天，在黃總會長及下屆總會長候選人李芳信博士熱情邀請下，促成10月1日由紀姐在圓山飯店，向全球六大洲六百位台商代表，分享希望基金會「行」銷台灣的過去、現在與未來。



▲世界台商會現任總會長黃正勝(右4) 邀紀姐向台商朋友分享「行」銷台灣故事。

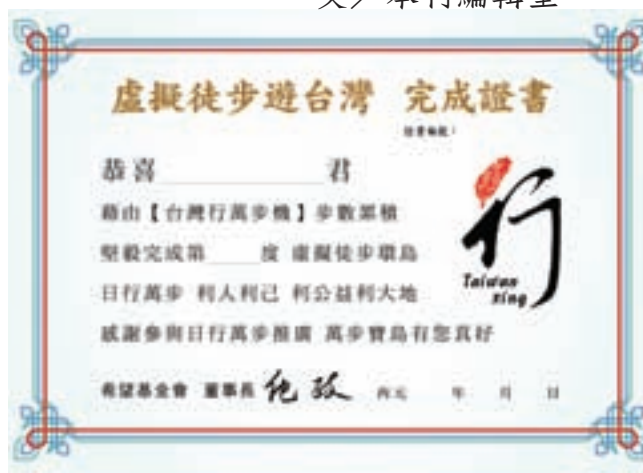
台灣行萬步機 有證書可抽獎

文／本刊編輯室

●「台灣為何稱寶島？走完一圈便知道！」是台灣行萬步機內附小冊首頁翻開的第一句話。

藉此耗時兩年開發，具趣味挑戰、激勵效果十足的新款萬步機，今年9月起我們推出「虛擬徒步遊台灣」的日行萬步推廣遊戲。

本會會員及民眾皆可選擇單純認購或加入達標挑戰活動，後者係指一年之內讓萬步機面板上22個圓圈全部變成實心即屬達標。達標者除可申請完成證書(如右圖)外，還有機會獲得阿瘦皮鞋現金禮券一萬元和王品/舒果餐券10張。心動嗎？名額有限，動作要快！自用送人兩相宜，歡迎來電洽詢。



我來 我看 我佩服

記白河賞荷健走

文／劉姥姥



●健走，本來就是最方便、最自在的好運動，加上瀏覽美景、品嚐美食，一舉數得。尤其參訪社區，可以多多接觸在地人，了解在地事，意義非常！我這剛入門的新腳，喜孜孜跟著健走前輩，奔向熱情的南台灣。

白河的田田荷景，遠近馳名。尤其大清早最值得一看。大圓盾形的青綠葉片上，滾著透明晶瑩的露珠兒，煞是動人。大多數花苞，紅粉初施彩色勻，無論含苞、半開、盛放都亭亭有丰采。純白容顏稍少見，聖潔出俗，彷彿仙子。高低不一的葉柄花梗，迎風搖擺枝枝英挺。上有蓮蓬十七八個洞，剝開一聞，清香撲鼻，偷偷滑入嘴中，哇，嫩嫩生脆，好可口！

畫荷，原以為是藝術家的專利，沒想到美術細胞缺缺如我，也能刷出一幅菱荷圖，難以置信。白河陶坊的林大師，實在高明，邊講結構邊落筆，三五分鐘後，白色棉衫

上，立即出現了彩荷，不僅色澤繽紛，還新鮮欲滴。在他即席優雅示範下，人人信心大增，大夥放手嘗試，幾乎欲罷不能。

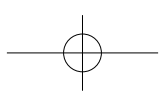
健走開始登場了，順著田間小道，一路蜿蜒下去。若曦姐步履穩健，笑容可掬，和她邊走邊聊，猜猜路邊的花花草草，瞧瞧眼前的瓜瓜果果，一陣清風拂來，涼爽舒適。信手採擷幾粒樹梢的龍眼，嗯，偷來的食物格外香甜！小南海四周清幽，一湖池水激盪清碧，是觀賞重心，步道左彎右曲，移步移景好不忙碌。迎湖堤道上，但見垂柳婀娜輕搖，偶有幾支釣桿守候，一點也無畏陽光親吻。步過一叢又一叢樹蔭，穿過搖搖又晃晃吊橋，菜菜如我，步伐逐漸遲疑，遙望若曦姐身影，只有自嘆弗如。親愛的終點，永安小學，究竟在哪裡呢？我又擦汗又灌水，氣息喘喘，心中暗自猜想，路程應該早已超過一萬步吧，今天的健康有保固了！

大鋤花間工作坊，咖啡達人郭老闆，中年轉行辛苦異常，卻甘之若飴；土溝村溼地生態園區，開發老邁農村的第二春，是公眾參與濕地保育的典範；石雕高手侯老師對老牛的尊重與懷念；菁寮社區，無論國小老禮堂、天主教堂、古厝、老街，對在地文化的發揚和投入，哪一樁哪一件，不讓人由衷感佩？不由人拍手叫好？

當然運動教主健康黨魁一紀政姐，二十多年來，推廣健走的勇氣和毅力，居功厥偉，要不是她頻頻發揮領袖魅力，眾人如何能開拓視野，走出狹隘，豐富生命？她的爽朗、樂觀、風趣，帶動了全隊，笑聲不斷，妙語不絕。健腳們多次攜手走天下，同甘共苦，親密有如一家人。此外，純湘領隊，儘管歷練無數，卻謙遜親切，熱忱照顧男女老少。這頭一回體會，我來、我看、我佩服！

【本文作者為北一女退休老師】





行在機場 走出國門 邁向國際

圖·文／昇恒昌免稅店



▲桃園國際機場第一航廈的「體育之光候機室」。

●「從桃園國際機場第一航廈南區最西端的B1候機室，走到第二航廈南區最東端的C10候機室，中間約莫是1,300公尺，這大概是一般人走2,000步的距離。如果每天來回走兩趟，再加上兩座航廈北區及中央區的遼闊幅員，我們每位同仁幾乎都達到『每日萬步走』的健康目標！」昇恒昌免稅商店的行政副總經理江建廷笑著說。

而在這兩座航廈縱長1,300公尺的距離當中，昇恒昌不只經營免稅商店，也一肩挑起了維護國家門面的重責大任。從旅客查驗完證照踏入管制區後，觸目所及的公共空間與設施大多是由昇恒昌所規劃、設置跟維護。這包括變成拍照熱區的Hello Kitty育嬰室與主題候機室，以及邀請知名詞人方文山創作、書法大師朱振南揮毫的「文學之牆」長

廊等。更不用說每年都有數十檔的藝文展演與傳統民俗表演活動，昇恒昌幾乎把桃園機場變成好吃、好看、好逛又好玩的觀光景點。而這些出自昇恒昌企劃團隊之手的各項設施與服務，其實都只是為了實踐公司「以人為本」的經營理念，讓機場多一些人文氛圍，讓旅客在冰冷的航站空間中也能體驗「人」的溫馨罷了。

這份「以人為本」的信念，也透過昇恒昌所成立的基金會延續到機場之外。除了長期在物資上協助弱勢族群之外，每一位昇恒昌的員工，都是基金會的志工，不僅在假日自動自發地關懷長者與弱勢兒童，對於環保與資源回收工作也不遺餘力，每年都有將近5,000人次的志工服務與近60次的關懷行程。

今年，為配合桃園國際機場第一

航廈的全面改建，昇恒昌也以「台灣之光」、「台灣之美」為主題，全面性改裝了第一航廈內的十四間候機室。有台灣享譽全球的特色產業，如自行車、LDE、半導體，也有充滿寶島風情的蝴蝶青花瓷、紙藝蘭花、夜市小吃等。其中最具特色的，就是以台灣體壇健兒英姿為主題所規劃的「體育之光候機室」，透過復古電影海報的油畫彩繪手法，描摹呈現出台灣運動員歷年來在國際上的精彩表現。身為七零年代世界體壇「台灣之光」的希望基金會董事長紀政，其跨欄飛躍的英姿，也是旅客們駐足讚嘆的熱門景點。另外，記錄運動員光榮事蹟的特色展區，目前正展出「台灣少棒經典展」。下回出國前經過桃園機場時，不妨也一起來體驗「台灣之光」的希望與榮耀吧！

走進台灣的日本藝術大師

文／譚玉芬

安井顯太



▲安井大師以原住民元素設計的作品是紀姐國際健走外交時的最佳贈禮。



▲名為「五月鳳凰」的作品。



▲安井大師親自帶領體驗。



●昔日譽為「玻璃王國」的台灣玻璃產業，長期以技術為主的OEM代工模式進入國際市場。當政府積極推動「軟實力外交」之際，商品導入文化創意元素，成為落實政策主流。

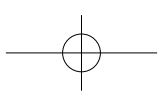
來自美學藝術世家的日本吹製玻璃大師安井顯太，愛上台灣，與紀姐成為忘年之交，在紀姐的提議下，開始針對台灣元素進行創作發想，「達悟的原民圖騰」文化元素鮮明，是台灣原民代表之一。「客家梧桐—五月雪」在進入夏季之初，滿山隨風飄的雪白是日本大師眼中另一個台灣風景元素。映在翠綠空中的「鳳凰樹」高聳直立形成一片鮮紅花海，在炎炎夏日為水泥城市點綴生氣。藝術家眼中的台灣元素，大膽地以火焰繪畫技巧創作出台灣元素創意。紀姐多次帶領健走團隊到國際間行銷台灣時，也都選擇安井大師的作品做為國民外交最佳的贈禮，送給當地首長、會

長或其他重要人士，以期能藉此對台灣印象深刻。

中華吹製玻璃發展協會以吹製玻璃產業發展與教育傳承為創會宗旨，邀聘安井大師駐台3年，並引進日本符合PSE安全規範的專業硬體窯爐設備，以日本專業學校循序漸進的軟體教學課程模式培訓吹製玻璃創作人才，同時增設DIY體驗師資培訓，以利投入吹製玻璃觀光產業。

本協會於7月5日開幕，週末假日安井大師親自帶領吹製玻璃DIY體驗，這是認識吹製玻璃火焰藝術基礎，每次體驗皆可以與大師一起，創作屬於自己的火焰作品。此外現場尚有美麗的玻璃藝術品鑑賞區，提供玻璃藝術收藏家前來參觀、收購。DIY體驗預約電話02-3365-1869台北市大安區溫州街22巷8號。與您分享玻璃世界的色彩之美。

【本文作者為中華吹製玻璃發展協會理事長】



中山區「為愛運動30回 健康生活動起來」公益活動

圖·文／中山區健康服務中心



▲記者會中貴賓雲集。

▶社區健康生活步道圖。



▲紀政老師帶領大家一起健走。



●依據國家衛生研究院溫啟邦研究員於2011年刊登在英國「刺絡針」(The Lancet)期刊網路版的論文指出：每天運動十五分鐘者，平均壽命可多三年，癌症死亡風險少一成，心血管疾病死亡風險少兩成。

運動的項目很多，其中「健走」是最平常、最容易執行的低強度有氧運動，長期下來不但可訓練心肺功能，降低血壓，增加高密度脂蛋白，減少膽固醇、三酸甘油酯與體脂肪，同時增強骨骼、韌帶與肌腱的強度，更能舒緩抑鬱，增強免疫

力，故鼓勵民眾應每日健走或慢跑15分鐘。

中山區健康服務中心利用花博公園鄰近之社區健康生活步道規劃分成10區塊，鼓勵民眾隨時可利用住家或辦公場所鄰近之步道、學校、公園等即可進行健走或運動，營造處處能運動、人人可運動之運動氛圍。

中山區知名慈善團體景福宮共同參與鼓勵健走活動，民眾出力健走，景福宮就出錢幫助清寒、急難家庭，大家一起來健走，運動、公益兩相得宜。為喚起民眾

響應參與此有意義之活動，中山區健康服務中心於7月9日上午辦理「為愛運動30回 健康生活動起來」公益活動記者會，說明活動之精神，由有「東方羚羊」美譽之稱的紀政老師於現場示範教導健走方式，並帶領大家一同健走，從景福宮沿著林森北路、民族東路至花博公園原住民風味館，約有250名熱愛健走的民眾一起共襄盛舉，期望藉此活動，讓更多的人付出愛心一起加入健走運動行列，共同促進國民健康。



誠摯地邀請您參加11/1~11/7 日本東松山國際健走+富士山、山中湖溫泉7日之旅

活動：2012日本東松山國際健走

時間：11/1~11/7 (7天)

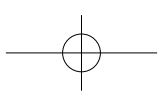
地點：東京、東松山市+富士山、山中湖、河口湖

費用：新台幣58,000元



即日起開始受理報名，38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





本會動態

高雄之行，串連奇蹟與感謝

●9月7日上午7:30，紀姐以「行的奇蹟」為題，在高雄長庚醫院向平時為民眾健康把關的醫護人員們演說，娓娓道出許多因為健走所發現的奇蹟似人事物，其實，這趟高雄之行，除了演說，還充滿感謝。2001年時，「亞洲鐵人」楊傳廣因嚴重肝病自美返台就醫，紀姐當時求助的正是高雄長庚醫院陳肇隆院長，楊傳廣經治療後不需肝臟移植且得以延續6年的生命，堪稱一大奇蹟。而陳院長甫於今年7月完成第1000例肝臟移植，28年來為許多肝病者帶來新的人生，被稱為奇蹟的創造者。另外，也藉此行當面感謝高雄長庚醫院陳順勝副院長，2008年時在素未謀面的情況下，只因一篇報導和一通電話就同意受邀出席「國際健走論壇」，當天南北奔波，就為分享健走運動理念。一連串的奇蹟與感謝，一趟高雄之行，因為愛與健康，持續不斷。



六腳的承諾 在蒜頭糖廠延續

●去年12月，「健康足讚一縣市逗陣走」的嘉義站就是來到六腳鄉，黃錦成鄉長當下便承諾，今年一定會再辦，果然，鄉長不但沒有食言，還擴大舉辦號召更多鄉親一同「足讚」。9月22日上午，具百年歷史的蒜頭糖廠陸續湧進近千位民眾，都是來參加健走活動的同好。沿途路線充分感受濃厚的「蔗埕文化」，可見巨大已停工的製糖設備、日治時代遺留的員工宿舍、防空洞，還有在園區內穿梭早已載人不載甘蔗的五分車，種種都讓四五年級生偷過甘蔗的頑童們憶起兒時調皮。此行感謝許多像太陽一樣熱情的地方鄉親，回程路上在心中迴盪的，正是全台最長自行車吊橋「長壽橋」上所寫的四個字～「回嘉真好」。



百萬聚樂步 科教館半日遊

●士林科教館，一個提供全民學習科學教育的大寶庫，不只是小朋友的好去處，其實有許多展出也值得充滿好奇心的大朋友們參觀。8月18日下午，科教館特別提供了30個名額給百萬聚樂步會員們，免費參觀「飛閱台灣—空拍環境影像展」和「鬼屋的科學」兩場特展。前者可以透過知名空拍攝影師齊柏林的作品，了解台灣環境最真實的現況，激發民眾對環保的關心；而後者則是透過科學的角度，讓民眾得以探索人類恐懼的原因。百萬聚樂步會員們這天度過豐富的一個下午，吸收了不同的知識，趁著假日空閒時，帶著家人走出家門，保證「足讚」！



- 本會推薦「百萬步計步器」及「七喜萬步機」，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

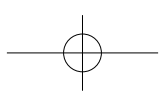
【榮譽會員】

吳東松 曾由美 楊玉麗 孫清相
徐桂美 黃義慶 楊高素媛 陳虹如
財團法人景伊文化藝術基金會 友勵機械工程
方秋菊 行政院衛生署中央健康保險局

【年費會員】

陳雪美 張家宏 張瀛榮 沈大仁 張文坤
許麗珠 謝潮儀 林惠雅 楊必嘉 鄭敏雄
余麗琴 連經堯 徐奕文 王富國 吳碧華
蔡鉅儒 錢春輝 紀淑琴 焦正 許月鳳
王小信 王長芳 高明玉

註：以上資料自101年6月16日至9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



愛行者[®] 保護膝蓋 永續利用 北歐式健走 五條腿走路

除原本兩條腿，再加棍子，發達運動，有如汽車傳動軸帶動四輪前進般，形成五條腿走路的全身運動，功能遠大於一般走路。



健走進化論 From 美國國家公園博物館 Tom Rutten

拉鍊磁鎖 保護膝蓋



獨家的無手帶握把設計(ERGO/SC™)



- 獨特腳墊，
- 吸震耐磨。



凡購買愛行者健走杖均附
獨家教學光碟，教學DVD光碟

扶爽[®]
FORSOUND

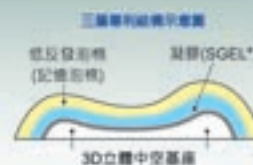
走出健康 坐出元氣 睡得甜美系列商品

台北敦南展售中心 02-2732-1539
高雄凹子底店 07-550-8137

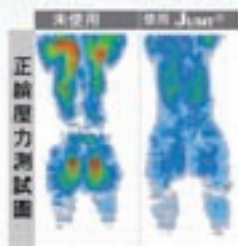
JUSIT[®] 加喜[®] 專利
床用減壓墊

讓您睡得沉、睡得甜美

醫療級凝膠專利中空立體菱格紋設計，將向下睡躺的壓力向四面八方均勻分散，全面貼支撐脊椎，改善腰酸背痛，解除整天勞累。



90 x 186cm 單人床



深紅色表示壓力大 Temperature 溫感20度
深藍色表示壓力小 Test Subject: 65kg 男性

專利人體工學 抗壓凝膠安定枕

1. 三層結構及15度設計，讓頸椎獲得極穩定支撐。
2. 透氣孔及透氣通道設計，保持頸部涼爽舒適。



PCHome 網路購物 愛行者 MIT 品質保證
www.formosound.com.tw

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！

會員權益

1. 入會贈禮乙份（限新入會者，每人一次為限）
2. 本會主辦之活動報名費減免100元
3. 會員專屬活動報名資格
4. 基金會網站認購專區獨享會員價
5. 【百萬聚樂步】季刊一年份

入會贈禮



百萬步計步器一台

日行萬步
DVD一片



健康存摺二本



會員類別

年費會員

1. 入會費：壹仟元
2. 年費：壹仟元（入會當年度免收）
3. 入會贈禮：有
4. 每年年費請於元月底前繳交

榮譽會員

1. 入會費：壹萬元
2. 年費：永久免收
3. 入會贈禮：有
4. 致贈紀念徽章乙枚
5. 【百萬聚樂步】季刊永久贈閱

繳費方式

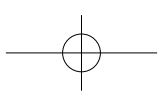
※ 您所繳交的費用將作為日行萬步長期推廣之用，本會將提供報稅可使用之正式捐贈收據。

1. 親自繳費：填妥申請表，至本會親自繳費。
2. 劃撥繳費及傳真：至全國郵局劃撥，再將填妥之申請表及劃撥收據傳真至本會，並請來電確認。
(劃撥帳號：18205150 戶名：財團法人希望基金會)
3. 郵寄現金袋：將填妥之申請表及入會費，放入現金袋中郵寄至本會。
4. 便利商店繳費：於本會網站(www.hope.org.tw)點選線上報名，填寫線上入會申請表並自行列印繳費單，持單至便利商店繳費即可。(7-11、全家、萊爾富、OK)

入會申請表

註：請務必填寫清楚，以便郵寄及聯絡。

會員類別	☐ 榮譽會員 ☐ 年費會員		入會年度	民國	年
姓名		性別 ☐ 男 ☐ 女	出生日期	民國	年 月 日
通訊地址	□□□□□				
季刊及贈禮 郵寄地址	☐ 同通訊地址 ☐ 請郵寄至以下地址				
聯絡電話	(日)	(夜)	(手機)		
電子信箱					
注意事項	1. 本會將不定時發行「電子報」至您的電子信箱，如您無電子信箱，建議您填上親友信箱，以免訊息遺漏。 2. 入會贈禮將以掛號方式郵寄，季刊則以平信郵寄。				
請問您從何得知本會： ☐ 電視電台 ☐ 網路 ☐ 親朋好友介紹 ☐ 報章雜誌報導 ☐ 本會季刊					





阿瘦實業股份有限公司

SHUI-MU International Co., Ltd.





溫昇豪 推薦



隋棠 推薦



ANNIVERSARY
SINCE 1952
阿瘦六十·感謝有你

 阿瘦皮鞋

 ALBANESE
studio

 BESO

Choi^{see}Z

effie

 SHOE GALLERY

 LeBunny Bleu
Boutique d'accessoires

naturalizer

**Union
Square**

 Vinaso
CASAURENATA

 實勁運動廣場