

# 百萬聚樂步

長宏



發行人 | 紀政 2020.04 No. **58**



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）

電話：(02) 7708-8108 傳真：(02) 7708-0111 網址：www.hope.org.tw



# 百萬聚樂步

58期

2006.01.01 創刊  
2020.04 出版

## 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、連錦堅

發行人 紀政

主編 黃純湘

編輯小組 黃玟靜、唐佩琪、郭益璋  
王煜鈞、許新華、歐金裕

美術編輯 吳慧雯

發行所 財團法人希望基金會

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

## CONTENTS

### 【編輯室手記】

03 為你祝福 | 黃純湘

### 【紀姐隨筆】

04 廣州驚奇與臺灣驕傲

06 元旦健走希望知足 | 郭益璋

### 【榮譽會員萬步走春】

08 親子健走趣 | 何宗穎

### 【臺灣國際友誼健行】

10 看見北橫之美 | 編輯室

### 【企業健走】

12 石碇、千島湖秘境之旅 | 劉怡伶

14 走出去，健康來，提升免疫力一起來 | 王煜鈞

16 希望環島再出發 | 郭益璋

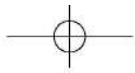
### 【隱性障礙家族】

18 「奔跑吧！少年偵探團！」 | 張家敏

### 【我的故事我的歌】系列文章

20 改名・名改 | 紀政口述 黃玟靜撰文

22 用對器具與方法 安全又有效 | 李志懋



編輯室  
×  
手記

文  
黃純湘

## 為你祝福

2020年由喜氣洋洋，熱鬧非凡的元旦健走揭開了序幕。在時間軸上，滿是新計畫，在空間軸上，滿溢新希望，正當欣欣向榮迎接春節假期之際，怎料「2019新型冠狀病毒疫情」迎面而來，鋪天蓋地，影響所及，無遠弗屆。

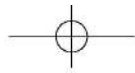
隨著時間的流逝，疫情不見冷卻，反而愈演愈烈。因疫情持續發展中，基金會為顧及大眾的健康安全，不得不調整活動行事曆，取消2至4月的下鄉健走及國際健走活動；大家長紀姐（紀政董事長）亦即刻指示拍攝公益短片，安定人心並鼓勵大眾保持運動，提高自身免疫力以對抗來勢洶洶的病毒。

這是一場世界性的災難，隨著人的移動而逐步擴散、蔓延，不僅影響身體健康，更打擊心理健康。看著疫情統計數據在國際間不斷攀升，心情必受影響，連帶的身體也沉重起來，身心皆苦。此時此刻保持一顆正向、積極、樂觀的心是非常重要的，若能透過持之以恆的運動或健走，促使腦分泌血清素、腦內啡，不僅正能量滿滿，還免疫力壯壯，身心皆健康。

法鼓山聖嚴師父曾說過：「災難之後是往正面思考的契機，由災難之中得到很多的教訓，大家應該要求平安，求平安要先求心安，當從每一個人自心做起，自身做起。自己要先安心，再幫助他人安心。」心安平安，你就是力量！

讓我們一起祈願，疫情早日消除，社會可以回到正常的生活步調，個人可以解除心中無形的壓力。





## 廣州驚奇與 臺灣驕傲



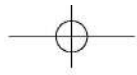
▲►東科大樓排隊情形。



1990年的北京亞運會，當時身為全國田徑協會理事長的我，敦請有「臺灣田徑之神」美譽的高何士前輩，擔任我國亞運田徑代表團的團長。而我，則與中國大陸「體操王子」李寧，受邀擔任「亞洲電視」（ATV）的講評人，我們兩人除了講評之外，還要訪問賽前最被看好有望奪金的熱門選手。

當時亞洲女子七項全能運動的紀錄保持人是來自中國大陸吉林的董玉萍，各國媒體都相當看好她，因此她也在我預計訪問的名單之一。擁有奧運銅牌以及多項世界紀錄的我，憑藉著這些頭銜在邀請她受訪時也比較吃香，順利獲得她欣然同意，我們之間數十年的緣分也從此開始結緣。

女子七項運動的第一個項目是100公尺跨欄，結果，人算不如天算，董玉萍竟然在跨欄的過程中踢到欄架而跌倒了，勇猛的她在迅速爬起後，繼續全力衝刺到終點，此舉讓所有媒體驚訝不已。最不可思議的是，在兩天內比完七個項目後，她竟然還能獲得銀牌，隔天報紙斗大的標題寫著「董玉萍的銀牌比金牌閃亮！」



我和玉萍因北京亞運而結為好友，且情同姊妹，在亞運結束後不久，她即將完成終身大事，而我也獲邀參加婚禮，行前，我特別選了一個金項鍊做為我給她的祝福禮物。當年不像現在可以直飛長春，我必須搭機到廣州白雲機場再轉機到長春，怎知在抵達白雲機場準備轉機時，竟然被告知長春因為下雪而暫時關閉機場，所以我必須留在廣州過夜，等到隔天再飛往長春。幾經波折，當我抵達長春時，她的婚禮早已結束，據說她的婚禮冠蓋雲集，幾乎所有吉林省的高官與權貴都到場祝福，可說是吉林省有史以來最大的盛事。

當我所搭乘的飛機抵達長春時，她與她的丈夫竟然是穿著新娘和新郎服裝親自來接我，真是令人感動。我因為錯過了婚宴，玉萍便安排當天晚上在她娘家吃晚餐，其中，那酸菜白肉鍋真是讓我難以忘懷，好吃極了！

話說在廣州過夜後，隔天早上再回到白雲機場重新辦理登機手續時，出現了一幕令我終生難忘的景象，哇塞！當地旅客擁成一團、互相推擠而不相讓的畫面，著實讓我大開眼界，這是此生第一次看到，旅客爬上人堆就為了爭得前面一點的位置，我真是看傻了，這在臺灣是絕不可能發生的，竟然在中國大陸上演，更令人感到悲哀的是，中國大陸同胞竟然早已對此司空見慣、習以為常。

記得有位瑞典前駐臺代表（即大使）名為畢恆利（Henrik Bystrom），因為太愛臺灣了，所以在取得永久居留證後，選擇長住臺灣。因為駐臺而愛上臺灣，卸任後選擇留在寶島的不只是畢恆利，如前荷蘭駐臺代表胡浩德、前美國在台協會處長司徒文等人也都是如此。

曾在媒體報導看到畢代表提及自己在北京的親身經歷，令我想起當年在廣州看到的那一幕，實在是心有戚戚焉。畢代表說他在2010年某日到北京去，在機場與人錯身而過，身體難免有些許碰觸，他習慣性地輕聲說聲「對不起」，對方回頭兇巴巴地問他「你說啥？」他回說「跟你道歉說『對不起』。」結果，對方丟下一句「神經病」後便悻悻然地走人。

中國大陸與臺灣對於排隊的習慣是截然不同，我經常搭高鐵，每次在高鐵站時，看旅客都是規規矩矩地排隊，絕對看不到爭先恐後的現象。我的辦公室是在汐止的東科大樓，不論是上班、中午用餐或是下班，每次看到都是整齊齊地排隊等候電梯，而且大家都非常守規矩自動排成好幾條動線，對於排隊，臺灣人似乎同樣也是司空見慣、習以為常。臺灣和中國大陸在互相禮讓、遵守秩序這方面的文化，在我眼中絕對是天壤之別，我不禁要說「我以臺灣為傲！」

希望基金會 董事長  
【百萬聚樂步】發起人

紀政



# 元旦健走 希望知足



▲1!2!3!齊步走。



▲新年第一天就超級幸運。

▼中華電信與中華郵政是元旦健走主要贊助商。



▲光泉公司汪董事長額外提供11萬元現金作為摸彩。

每年的第一天都是基金會一年一度的大活動「元旦健走」，今年（2020元旦健走）已邁入第17年了，元旦健走的初衷是希望新年第一天，大家就用雙腳為自己的健康與所踩踏的土地祈福。

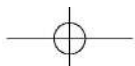
走進花博公園的活動會場，映入眼簾的就是一隻有著原住民風情的大腳；大腳正呼應著元旦健走的初衷與今年的主題「希望·知足」。

這大腳帶領小朋友們跋山涉水，象徵每個人都需依靠自己的雙腳去克服重重難關。但也唯有瞭解愛護自己的雙腳才能依賴它一步步向前走。誠如孫子兵法所說：「知己知彼，百戰不殆。」，所以我們要知「足」。

2019元旦健走的主題是「希望·幸福」。想要幸福不難，知足常樂為心法，簡單樸實的生活、歡愉度過美好一天…等，這都是一種幸福，只要我們「知足」。

「希望·知足」一語雙關，要你知「足」也要你「知足」。

與家人、朋友們歡愉度過新年第一天，能知



足就是一種幸福；在會場有許多跟足部相關的攤位。有一同推廣健走10多年的北歐式健走協會、提供動態足壓量測的阿瘦皮鞋、台北醫學大學社區醫學部提供中醫、皮拉提斯..等足部運動健康諮詢，還有康健雜誌「足養身」專刊內容提供相當多足部保健的方法，讓參與民眾對瞭解自己的足部有相當大的幫助。

除了許多協辦單位提供對於知「足」的資訊外，還要感謝兩家主要贊助單位：中華電信從元旦健走開辦第二年，就不間斷的支持著元旦健走；而中華郵政在2008年加入後也是鼎力支持這項活動，每年甚至都還擺設臨時郵局，讓許多集郵愛好者可以收集元旦健走臨時戳章。

另外要感謝光泉公司汪董事長額外提供11萬元現金作為摸彩，11代表二隻腳，也代表二人同行。要健康就得靠雙腳勤走路；要走得遠就要兩人相扶相持！

▶ 台北醫學大學社區醫學部提供中醫運動諮詢。



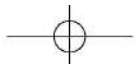
◀ 大桔大利。



▲ 與家人、朋友們歡愉度過新年第一天。



▲ 郵務稽查總是穿著最顯眼的制服。



榮譽會員  
×  
萬步走春

文／何宗穎

## 親子健走趣



▲左一為本文作者。

▲走春能見到好久不見的朋友。



▲開心健走的小女兒。

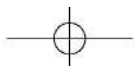


▲假日帶著家人健走是我們家生活的樣貌。

今年帶著家人到礁溪參加榮譽會員走春，我思索著要怎麼訂題目呢？想想「親子健走趣」應該不錯。老婆問我要寫什麼內容，後來決定寫關於全家健走的趣味跟大家分享。

由於老婆從事幼教工作，因此家中小孩教育是她主導，包含安排小女兒上肢體、平衡、伸展、直排輪等多項體能運動。她說小朋友肢體發展相較知能重要，因此假日運動流汗成為我們家生活樣貌……

筆者2016~2019年間，參與希望基金會主辦的環島健走，不論風雨、地震、各項重要節日皆從不間斷參加。小女兒常常問我假日去哪兒？我其實都在健走，這也要非常感謝家人的支持。小女兒叫昀欣，



▲ 每年過年就是要來走春。

今年六歲，已經參加元旦健走6年了，成績輝煌。我每個月會帶著「內湖科技園區369健走社」一起出去健走，昀欣總是拿隊旗且走第一。這讓我感到很欣慰。在這樣生活環境下昀欣很喜歡健走運動。有次問她為什麼喜歡健走？她會回答：「健走很開心，我已經走過9公里了」（2018完成走春），我內心感覺很棒及驕傲。家庭生活是全家人共同付出且從中培養相同興趣及快樂因子。

今年走春，我也一樣帶著全家出來健走，沿途好風光，年後與許多健走同好相聚，與最愛的家人健走，是再好不過的事了。分享一段健走好話：「健康一步一步走，人生如此般快活，家人牽手同健走，快樂真心樂快活」，與大家分享帶家人健走的一點心得，共勉之。



▲ 全家與紀姐合影。



▲ 小女兒總是要拿著隊旗走最前面。



▲ 從小帶著女兒健走耳濡目染。

# 看見 北橫之美

文  
編輯室



▲大漢溪的源頭環繞在青翠綿延的山谷之中。

中華民國山岳協會主辦，永和登山會承辦之2020第二屆臺灣國際友誼健行活動，2/25一早於萬華龍山寺禮佛祈福並舉行授旗儀式。由希望基金會董事長紀政代表授旗後，緊接著全體步行至總統府入府合影留念，隨即接駁前往起走點大溪慈湖，展開為期一個月的國際友誼健行。

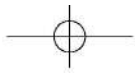
有別於四年前第一屆臺灣國際友誼健行，當年全程55天環島健行路線平坦，今年全程29天的半島健行路線起伏較大，上山下海貫穿北橫及中橫，最高點海拔甚至超過二千公尺，北部起點桃園大溪，南部終點屏東車城全長距離582.6公里，非常具有挑戰性。健行團隊除了韓國隊成員因新型冠狀肺



▲明池國家森林遊樂區的日式庭園。



▲紀姐代表授旗。



▲紀姐率領同仁參與第一天陪走。



▲台灣國際友誼健行。



▲進入總統府合影留念。



▲總統府前統廣場合影留念。



▲第三天抵達位於西村的縣界處。

炎(COVID-19, 俗稱武漢肺炎)疫情蔓延而無法前來外,臺灣隊有12位,日本隊有11位參與全程健行挑戰,而沿途陪走的成員除了臺灣,還有來自俄羅斯及美國的走者。在紀姐的帶領之下,基金會同仁也參與了北橫段的陪走,以行動為臺日健行團隊加油打氣!

第一天從桃園大溪的慈湖一路沿著臺七線緩緩往上走,臺七線又名北橫公路,是一條景觀型公路非常適合用健行的方式來探訪北橫之美,而此時此刻正是冬末初春之際,楓紅、櫻花繽紛點綴,美不勝收,令人驚艷不已;第二天從桃園復興的角板山起走,繼續緩上坡路段,北橫公路是伴著大漢溪的源頭而行,沿途峰巒起伏,幽谷深壑,景色十分秀麗,一路經過小烏來、羅浮溫泉、榮華大壩,上坡健行25.6公里後抵達終點蘇樂橋;第三天從蘇樂橋起

走後,仍是一路上坡,行經巴陵、達觀,在遠眺上巴陵之後直上北橫最高點海拔1,167公尺的四稜,接著走到桃園市與宜蘭縣的縣界處西村,大家忍不住興奮地拍照留念。第四天從明池山莊起走,開始下坡路段,沿途視野寬廣,雪山山脈層層巒峰峰相連,白色的山嵐似蕾絲般環繞著綠色的山峰,一路髮夾彎式下坡,大大地考驗著膝蓋的承受力。

雖然僅短短四天陪走,但已深刻感受到山岳協會的用心規劃,不論是路線或是補給,甚至食宿,在在處處都展現著臺灣人熱情及樂於分享的待客之道。臺灣國際友誼健行藉由長距離的健行挑戰建立國際友誼,並且透過路線的設計讓國人及國際友人都得以深入臺灣體驗寶島之美。期盼未來能有更多更多來自世界各地的愛走者,透過健行看見臺灣的美。



ADANTECH

## 石碇、千島湖秘境之旅

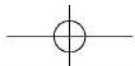
看著窗外，今天依舊是個陰雨綿綿的天氣，想必許多人都發懶地想待在家裡，而我卻帶著愉快且興奮的心情，滿心期待的參加研華公司健行社所舉辦的健走活動——「石碇、千島湖秘境之旅」。

抵達集合地點「新店捷運站」，便搭乘接駁車前往臺九線27公里處，這裡是石碇鄉的永安社區，也是臺北周邊的一處秘境。我們沿著坡道行走，兩旁的落羽松在灰暗的氣候下，更顯得如詩如畫，行走沒多久，便發現有隻小黑狗沿路像個前導似的跟隨在行進隊伍的最前面，似乎怕我們在山中迷路，真是非常貼心且熱情的小黑狗。沿路的落羽松伴隨著我們在山區繞行，群山在霧濛濛的天色中，呈現多層次的感覺，大夥們邊走邊聊天邊欣賞著美景，似乎身處在世外桃源的感覺，且雨林中的空氣特別清新，讓人倍感心曠神怡。

路途中看著遼闊且綠油油、階梯式層次感的大片茶園，除了震撼之外，連呼吸都能感受到空氣中所散發出的茶香味。再繼續往前行，便看見千島湖觀景臺，這裡可是最佳觀賞位置，美麗的千島湖，因氣候濕冷，四周雲霧繚繞著，景色迷醉朦朧，整個就像身在仙境般，美不勝收。之後抵達鱷魚島觀景臺，遠眺著鱷魚島，在層層疊疊的山巒和翠綠的湖泊中，尋找並仔仔細細的研究著公鱷魚、母鱷魚和短吻鱷的所在位置與型態，此時相機的閃光燈閃個不停，現場輪流排隊拍照，除了記錄下這美麗的時刻，也讚歎大自然的鬼斧神工，是如此神奇與壯觀。



▲難忘的老街巡禮。



▲親自體驗過，才能增添屬於自己人生旅程中的故事。



▲輕鬆好走的步道——永安景觀步道。



▲猜猜看！它是公鱸魚、母鱸魚或短吻鱸？

此次路線規劃有10公里，初始有種需要跋山涉水才得以抵達的感覺，但是沿路在聊天的過程中，不知不覺就到達了目的地，雖然整天飄著細雨，仍不減大家對於欣賞大自然美景的熱情，因為所到之處的風景都不同，更可以細細欣賞千島湖每個角度的美，與呼吸大自然的芬多精，讓人把煩惱拋到九霄雲外去，非常紓壓，真是不虛此行。

之後我們來到了石碇老街，我初次造訪老街，感覺挺新鮮的，但是逛了一圈後，發現這個地方其實不大，很快就逛完了，跟印象中的老街

有所不同，感覺有點失望。在時間還充裕之下，我便興起再度逛逛的念頭，這次卻發現別有洞天，漫步走著其實挺舒服的，駐足觀賞百年石頭厝，驚訝環繞在老街週遭的溪水清澈見底，站在溪邊小橋上聽聽溪水聲，感覺非常悠閒放鬆。這裡還有一間手工打鐵店，每件物品都是老闆親手打造的，是個非常傳統的店家。每個老街都有其特色美食，而石碇老街中最特別的是，麻糬、起司蛋糕、東方美人茶口味的蛋捲、豆漿吐司及肉粽，此次收穫滿滿，是個非常難忘的秘境、老街巡禮。

# 走出去，健康來， 提升免疫力一起來！



▲走出去一起動一動。

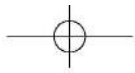
▼防疫影片實錄。



▲淨灘活動祈求疫情平息，環島順利。

2020年一開始，社會緊張的氛圍就在象徵團圓的重要節日逐漸蔓延開來。對於許多人來說，17年前的SARS陰影還未完全撫平，這次新型冠狀肺炎（俗稱武漢肺炎）的爆發著實讓許多人嚇著了，甚至到了恐慌的情況。作為推展健走運動、健康生活的希望基金會來說，我們一直在思忖著如何將正面、正確的運動知識帶給大家，並希望能夠平緩社會的不安氛圍。

網路發達資訊流通的現今社會，民眾對於資訊的掌握能夠更加便利快速，但一般民眾無法正確有效地分辨正確的內容。媒體強調流量的狀況，往往讓恐懼由然而生。而疫情擴散，主要原因是人口的流動、管理的不確實與沒有把自己的身體準備好。前兩者在目前政府主管機關已有相關處理，而我們怎麼樣把自己準備好呢？在自我保護措施做好下，持續養成運動習慣，例如到戶外運動、健走提升自身免疫力。疫情瞬息萬變，唯有把自己準備好，才是遠離疾病關鍵。



或許要改變大環境很難，在推廣健走的道路上，我們能夠幫助社會什麼呢？在這非常時期，健康是唯一，而其中的不二法門便是提升自身的免疫力。為了讓大家了解，我們決定拍一部防疫小短片「全民防疫沒偏方，洗手運動保健康」，內容包含簡文仁物理治療師教大家防疫健身操，呼籲大家多運動提升免疫力。而基金會也持續的安排如希望環島與淨灘健走活動一方面祈求疫情平息，也讓大家有機會走出戶外動一動緩解焦慮的心。在疫情爆發之際，大家團結持續的維持好自身的免疫力，相信最終能夠戰勝這場疫情。

走出去，健康來，提升免疫力一起來！除了少去密閉空間，戴口罩勤洗手之外，一定要持續的規律運動。從家中健身、到戶外健走都是很好的方式，讓我們一起多運動，遠離疾病，戰勝疫情！



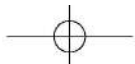
▲健走是一種提升免疫力的好方式。



▲每日一萬步，健康有保固。



▲活動筋骨多運動。



▲出太陽要向前走。

文  
—  
郭益璋

## 希望環島 再出發



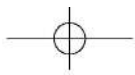
▲已經累積走5站了！加油！



▲在路旁席地而坐休息。



▲下大雨依然要向前走。



2016年11月希望基金會30週年，舉辦了「希望30，感恩健走」活動，由淡水到金山，走了30公里。那一年我們心懷感恩，啟動了分段式環島健走。花了二年半，一共走了46站，2019年6月9日再次回到聖約翰大學。

2019年6月9日，這一天是很多人不想面對的一天，因為這一天當大伙走到聖約翰大學時，意味著歷時兩年半的分段式環島即將劃上句號。這些人也失去目標，一個出門走路的動力。

原本再一次環島的計畫，預計在2021或2022年才會再度推出，但在許多參與過環島的人，很懷念一同經歷風吹日曬雨淋的日子，都希望我們可以盡快推出環島活動，讓他們有個出門走路的動力。於是我們就決定在2020年再次出發環島！

再加上現在新冠肺炎肆虐全球，在這還沒有有效疫苗可施打的當口，多走出戶外運動，增加自身免疫力，才是對抗新冠肺炎最有效的方法。為了鼓勵民眾走出戶外，更確切了我們再次出發環島的決心。

2020年4月，我們將以行善概念出發，用「個人能力有限，眾人力量無限」理念環島，眾人走的每一步都將化為愛心，幫助弱勢團體。希望環島愛心

接力，用走路，一站一站將愛心串連起來，為自己的健康與這片土地，盡一份心力。

這一次我們一樣利用假日，約每個月走二天，每天大概走25-30公里。我們將由八里出發，沿海岸線先經過西部海岸、墾丁、東部海岸、北海岸逆時針走，預計走46天回到八里。

不一樣的是，這次是走一條行善之路。每走一公里，基金會為每人代捐現金1元；每走一公里，基金會捐出5元等值物品。每個人的力量如小螞蟥，但匯聚眾人之力，也能扳倒大象！每人每1公里捐1元，那環島一圈，也可累積為數不少可觀的捐款！

行善做公益又得到健康，何樂而不為呢？趕快加入我們，圓你一個環島夢！

► 2020環島健走預訂計畫。

|         |             |
|---------|-------------|
| 第1、2站   | 4月11~12日    |
| 第3、4站   | 5月2~3日      |
| 第5、6站   | 5月16~17日    |
| 第7、8、9站 | 6月25、26、27日 |
| 第10、11站 | 10月17~18日   |
| 第12、13站 | 11月14~15日   |
| 第14、15站 | 12月12~13日   |



▲經過中橫牌坊。

隱性  
×  
障礙家族



文 | 張家敏



▲想順利帶領小隊員進行體能活動，自己要先熟悉課程內容。



▲營隊前大家先去場勘囉。

午後，教室，練拳擊！陽光，新店，去爬山！

這是「奔跑吧！少年偵探團！」冬令營，籌備期間老師及小隊輔集訓內容。營隊所有活動，大家先體驗一次，才能帶領國小學員順利進行。若說集訓是營隊重點，那麼啟用中學生當小隊輔，則是營隊特色了。

每年冬、夏令營，都會應徵中學生來當小隊輔，他們必須經過報名、寫履歷、面試等關卡，面試時，孩子們不安的進門、戰戰兢兢坐下，面對一排好幾個面試官先自我介紹，接著回答「為何而來？相關經驗？闡述自己優勢能力？預期隊輔工作內容？遇到問題會如何解決？對營隊的期待？」等等問題，看起來好像是要選擇優秀的孩子，實則不然。

其實中學生隊輔在營隊裡，表面上是來工作，實際上仍有學習者的角色，因此老師們會透過面試過程，初步了解孩子特質、過去生活經驗、能力現況，從而設計他在營隊中的學習目標。例如：認識工作守則及規範、了解工作也有考核制度、練習與夥伴合作、甚至是調整溝通時的用語、或是問題解決能力、以及帶領學員討論等等。



▶ 大家討論小隊員進行活動時，可能會有的衝突或爭執，要如何因應處理。

▶ 小隊輔面試完畢換家長會談。

▶ 帶領小隊輔體驗，利用敏捷式管理的小策略，集思廣益並高效解決問題(一)。



▶ 小隊輔甄選，讓學生提早模擬面試情境。

▶ 帶領小隊輔體驗，利用敏捷式管理的小策略，集思廣益並高效解決問題(二)。



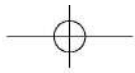
通過面試的孩子，要接受多天集訓，包括引導陌生合作、敏捷管理小策略、工作中不同階層夥伴的關係建立、營隊活動親身體驗、場勘、家長電話訪問、整理小隊學員資料上台簡報、外傷基礎應對、學員爭執或行為問題基本引導技巧、隊名隊呼發想……等等。

有這麼紮實的籌備工作及事前訓練，可以看見營隊規畫是相當縝密而仔細啊！今年夏天，奔跑吧！少年偵探團！夏令營，將在7/18～7/22舉

辦(五天四夜)，營隊活動規劃包括：創意思考問題解決(偵探出任務)、健康體適能、人際溝通、生活自理等四大領域。營隊中學生隊輔已經招募完畢，歡迎所有升小三～國一的孩子，和我們一起度過健康、燒腦、有趣、開心的五天四夜吧！

掃描QR CODE，了解夏令營詳細資訊！





【我的故事我的歌】系列文章

# 改名・名改

口述 | 紀政 撰文 | 黃玟靜

我是1944年出生，也就是臺灣日治時期結束的前一年，因此我的第一個名字是「紀文子」（FUMIKO），大家都叫我「阿文」。1945年，我出生後的隔年，日本在第二次世界大戰中戰敗，我們這些人又必須改為漢名。我的姐姐名為「紀吉子」（YOSHIKO），父親為了避免傷腦筋，直接把「子」字刪除，因此我姐的名字便改為「紀吉」。而我呢？當然是比照辦理，但尷尬的是，這樣名字會變成「紀文」，聽起來有點像「祭文」，既不好聽也不吉祥，父親覺得改名字這事真煩人，到底要改什麼好呢？算了，乾脆就決定把我的名字取為「紀改」。其實想想，從紀（祭）文變成紀（祭）改，好像也差不了太多。

到了戶政事務所辦理登記，在那個大部分資料都是手寫的時代，看錯字的情況時有所聞。或許辦理這個業務的戶政人員不相信自己眼睛所看到的，心想怎麼可能有人名字是「改」，覺得那個字一定是「政」，只是寫得潦草了點。就這樣，我的名字從此成了「紀政」，我只能說，這名字改得真好，而且還很稀有，我到現在還沒遇過同名同姓的人，如果大家有認識的話，麻煩介紹給我喔！

自2002年受當時衛生署國民健康局（註1）之邀，成了「每日一萬步，健康有保固」（註2）的全國代言人，從那時開始，我的腰際都會佩戴著計步器，除非睡覺、洗澡及上廁所，否則絕不離身。

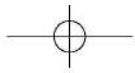


▲這就是我親愛的同事幫我客製化的bling-bling計步器。

但是，我必須承認，好幾次都遺忘在洗手間裡，好討厭喔！我還有另外一個習慣，就是當與人分享健走好處時，常常興致一來，就順手把身上的計步器送人了。我是個很樂意分享的人，也因此我有一個常用的演講主題是「擁有很棒，分享更美」，這八個字確實就是我的個性。

正因為愛分享，我身上的計步器很難累積步數，每送出一個，我就要再從零開始。同事見我這樣不是辦法，於是想出了一個非常有創意的點子，就是把我的名字直接放在計步器上，那麼別人就不好意思接受鑲有紀政之名的計步器了。

關於我的名字，還有一個跟別人比較不一樣的習慣。我在1963年赴美，1977年回國服務，前後在美國生活了14年，按理來說，美國人的名字在前，姓氏在後，所以我名字的英文寫法應為「CHENG CHI」，但是我希望不論是中文或英文，大家叫我



▲2002年時，我前往全國25縣市巡迴拜會各地方首長，宣傳全民健走觀念，右一為當時國民健康局的馬培卿科長。

►好友柴宜生特別請人寫了「擁有很棒，分享更美」的書法送給我。

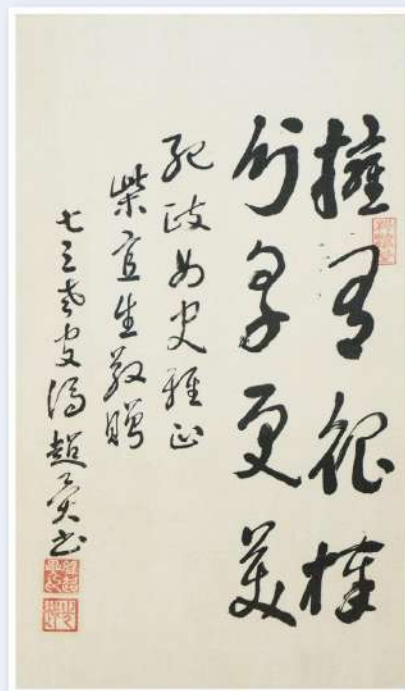


的名字時發音都一樣是「紀政」，所以我總是把我的英文名字寫為「CHI CHENG」，很多時候，我也要求對方這樣寫，因此，國外很多人都以為我姓「CHENG」。

真是有趣，我這個人，名也被改，姓也被誤，大家好，我是紀政，別忘了喔！

【註1】現已升格為衛生福利部國民健康署。

【註2】這句Slogan是由當時負責此案的國民健康局馬培卿科長所發想出來的。



# 用對器具與方法 安全又有效

× 仿品健走杖  
握把針刺設計  
有運動傷害危險



▲ 附圖一

○ 愛行者健走杖  
握把表面平順  
安全有效



▲ 附圖二

台灣北歐式健走協會推廣美國「愛行者式北歐健走法」多年，安全有效，國人深受其益！本人也是該運動的愛好者。近日該協會向我提示一款市面新推出，類同於該協會採用的愛行者健走杖(Exerstrider)，但該仿品健走杖的握把，設有多數個刺凸粒如附圖一。該協會詢及：握持仿品健走杖北歐式健走，有無運動傷害疑慮？

經我試走一小段路，發現這款握把佈滿多數刺凸粒的北歐式健走杖，用之於運動或登山健行，不容易達到發明人Tom Rutlin 教授的愛行者北歐式健走，其全身運動的效果；甚至該仿品健走杖，有導致手掌特別是手刀部位之皮下組織，遭受過度壓迫而造成傷害的可能。為此特別撰文，籲請民眾注意。理由說明如下：

一、握把針刺的突起設計，容易造成握持者局部皮膚承受壓力過大，進而有可能形成褥瘡；特別是有週邊神經病變、糖尿病的患者。原理如同糖尿病患者足部的照護，應該要避免尖銳長時間的刺激，皮膚及皮下組織才不會壞死。年長者的皮膚缺乏結締組織，對壓力的承受更弱，也應避免局部點狀長時間強刺激。支撐體重是需要手置平台分散重量，撐起核心，拉開脊柱，才可以走得久走得遠；針刺的設計和愛行者健走杖原創者Tom Rutlin的初衷背道而馳。更何況針灸或經絡刺激都不會是長時間的操作；少則5分鐘多則15分鐘，與健走杖可以長時間想走就走的設計無法配合。甚則有吃抗凝血劑如阿斯匹靈、可邁丁的患者，皮下組織易受傷出血；平常都要預防碰到稜角以免黑青；就更不適合使用握把針刺設計的健走杖。

二、愛行者式北歐健走法 (Exerstride Method Nordic Walking) 原始發明人Tom Rutlin，利用手臂對其特殊設計的健走杖施加力量來推動下半身前進；特別是其獨樹一格的「手刀平台」設計如附圖二，可同時鍛鍊上半身的肌肉與減輕下半身的負擔，使上半身與下半身的律動相輔相成，而達到減輕傷害卻提升效能的全身運動。此仿品健走杖「手刀平台」的三個刺凸點相當危險，因為雙手輪番撐起幾十公斤的體重，由平順平台轉為3點刺激，壓力驟增幾十倍。既容易受傷，更遑論撐起體重達到訓練



上半身效果。握把中間直柱刺凸粒設計，讓表面變得不平整，容易造成使用者抓握不便，力量分散無法穩定，反而沒有辦法啟動核心的肌群。

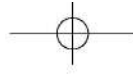
三、握把針刺設計，號稱為刺激經絡，其實根本違反中醫理論。經絡的刺激需要辨證論治，而不是一味號稱刺激便有效，況且中醫也不會一味刺激手掌來治療疾病。經絡之外，在強刺激之下，筋膜會攣縮；關節的穩定度跟施力皆會窒礙，並不能造成所稱之健身效果。

四、原創者Tom Rutlin的愛行者式北歐健走法(EMNW)，需配合使用其所發明的愛行者健走杖。器具與方法對了，才可以達到其實證文獻上所提到的各種促進身體機能、強健體魄的好處。Tom Rutlin所創之健走法，並非此仿品畫蛇添足之作可以配合使用。再者，年長的銀髮族、腕膝踝痛或平衡感差者，需要使用Tom Rutlin教導之穩定健走法，即Stability for Mobility方法，以緩慢速度穩定前進，避免關節損傷或摔跌。則更非此仿品所稱「刺激經絡」爾爾可比擬。

鑑於以上數點，誠摯建議有興趣從事北歐式健走的民眾，使用台灣北歐式健走協會採用之正版健走杖，配合該協會被授權教導之美國「愛行者式北歐健走法」，如斯運動，不但安全，又能發揮機能健身效果。

李志懋醫師 (執業醫師。具中華民國醫師證書及中醫師證書)

李志懋醫師 (執業醫師。具中華民國醫師證書及中醫師證書)



**MENARD**  
JAPAN, SINCE 1959

健康人生

## 藍莓膠囊食品 為你睛彩每一天



藍莓  
精華

蝦青素  
(紅球藻萃取)

DHA  
魚油

保健眼睛已不再是銀髮族的專利了！經常面對電腦、手機的現代人，其實大多用眼過度，容易造成眼睛酸澀等症狀，甚至加速眼睛的老化。新一代藍莓膠囊食品，除保留藍莓精華及DHA魚油之外更，加入幫助改善眼睛疲勞的蝦青素（紅球藻萃取），一日三粒，為雙眼補給元氣！

藍莓膠囊食品 430mgX120粒

美伊娜多化粧品 日本原装进口 諮詢專線：0800-251-128（9:00-17:00例假日除外） 台北市八德路四段76巷7號5樓之一 www.menard.com.tw

## Exerstrider® 引自美國 愛行者健走杖®

在美推廣第32年 台灣推廣第12年  
骨科**蔡凱宙**醫師推薦



體重70~75公斤的人 使用桿子 每走1.6公里  
減少下肢約6公噸 累積衝擊力  
美國 **Dr. Steadman** 醫師

用對器具與方法  
安全又有效

李志懋 醫師



穩定健走用



鐘型腳墊



塑身健走用



橡膠鞋套

端正  
脊椎

強健  
肌力

保護  
膝蓋



發明人  
美國 **Tom Rutten**

購買  
資訊

愛行者健康館

台北敦南店  
(02)27321539

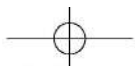
台中大業店  
(04)23103139

高雄凹子底店  
(07)5508137

網路  
購買

請搜尋 愛行者健走杖 IQ  
www.jusit.com.tw





# 百萬聚樂步

## 會員招募

### 【希望同行，健康前行】



持續健走有益身心，希望基金會秉持著日行萬步的精神、以推展健走運動為目標，打造臺灣成為健走寶島。邀請您加入成為「百萬聚樂步」的一份子，身體力行，為自己、為家人走出健康，為臺灣走出萬步寶島。

#### 會員類別權益說明

| 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<br>(以年度為單位，<br>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<br>(共四期)                     | 持續寄發             |
| 活動報名優惠     |    | ✓<br>(優惠金額視活動而定)                | ✓<br>(優惠金額視活動而定) |
| 本會網站商品會員價  |    | ✓                               | ✓                |
| 專屬會員編號紀念徽章 |    | X                               | ✓                |

※**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**。

#### 新入會好禮等您拿



臺灣行萬步機一台



日行萬步DVD一片



百萬聚樂步季刊



希望護照一本



健康存摺二本



「只用降壓藥，找死」書籍一本

#### 入會方式

1. 親自到本會填寫入會申請表，直接繳費
2. 自本會網站「入會專區」下載填寫入會申請單，傳真或來電確認。

劃撥帳號：18205150 戶名：財團法人希望基金會

網址：<http://www.hope.org.tw>

