

發行人／紀政

百萬聚樂步



本期精采要目

- 1 ●編輯室手記—精采十年・感恩無限
- 2 ●紀姐隨筆—禮多，安全無礙
- 3 ●為國民健康把關的邱淑媿
- ▶「健康足讚」系列活動分享
- 5 ●得天獨厚的馬祖
- 6 ●沒事，來台東，多走路
- 7 ●分享足讚・回味饗宴
- 8 ●行腳全台灣分享
- ▶2012榮譽會員萬步走春活動分享
- 11 ●萬步走春・龍年走運
- 12 ●從上海到淡水走春
- 13 ●與淡水的歷史感一起健走
- 14 ●藝術滿分的2012元旦健走
- 15 ●用腳勇闖天涯
- 17 ●會員心得分享—公益運動家 詹建勳董事長
- 18 ●會員心得分享—行走的愉悅
- 19 ●活動預告
- 20 ●本會動態

第26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4月出版（期數：第二十六期）

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

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

美編：吳慧雯

唐佩琪·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

●2月24日，為「健康足讚」成果饗宴，努力整理十年來日行萬步推廣一路走來留下的足跡。驀然，發現人生際遇正如紀姐所言：許多事情的發生，皆有其道理及背後意義。

2002年，正當紀姐磨拳擦掌，要為「每日一萬步，健康有保固」代言的同一時間，我被醫生告知：走路是你一年之內唯一能從事的戶外運動。那年9月，我因視網膜剝離住院開刀，整整一個月必須坐著睡覺；11月，我決定加入日行萬步推廣行列，一晃眼已經十年。如果不是眼疾開刀，就不會轉換至此跑道，過去十年也就不會如此精采。

2月11日是榮譽會員一年一度春節過後的萬步走春活動。同組同行的有自己親人、有三十多年老同學、有二十多年老同事，王品戴董事長賢伉儷特地從台南趕到淡水與大夥相聚。一整天，驚喜不斷，幸福滿滿，真是精采！

精采十年·感恩無限

《編輯室手記》文／連錦堅

回顧這精采、無憾的十年，要感恩的事不下百件，要感謝的對象不止百人；其中2003~2006連續四年贊助基金會的阿瘦皮鞋羅董父子，以及包容並支持我的紀姐及基金會工作夥伴，是促使我熬過撞牆期之後，專注投入堅持至今的關鍵。

25歲到45歲在四輪「行」的企業；46歲到55歲投身兩腳「行」的志業；56歲到65歲，將繼續發揮「行」的精神，為「行銷台灣」，「行」遍世界而努力。3月7日在中央社的成果分享，相信與會者都感受到過去十年我們堅定的意志與鍥而不捨之精神。尤其，紀姐為推廣健走，十年之內四度行遍全國每一縣市，其熱情及精力令人臣服。

感謝衛生署國民健康局委辦這次「健康足讚」系列活動，讓本期主編藉由回顧而感到欣慰與無悔，更提醒自己要隨時感恩與珍惜。



①2002年第一次全國巡迴宣導行腳到花蓮。

②2011年第四度全國行腳到澎湖與鄉親健走。



禮多，安全無礙

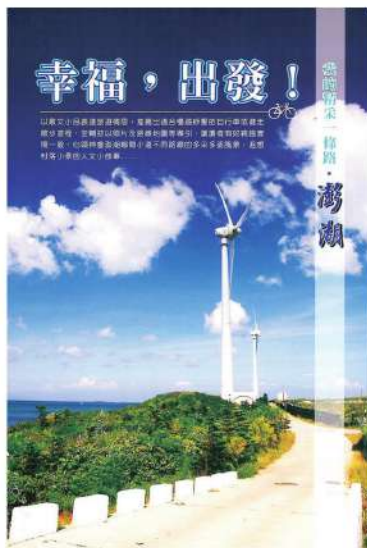


紀姐隨筆

●元月二十七日，大年初五的下午。我的國策顧問辦公室主任〈志工〉陸士龍來電，他尚未開口，我就很自然地說：「明天中午可以與您家人共進午餐，是嗎？」這是因為稍早他來電賀年時，我提議的邀請，所以當他再次來電時，我直覺是他來回報「YES」的好消息；結果是更棒的佳音：紀姐，我剛剛在警廣聽到交通部宣導「行人面向來車而行」的廣告，我迫不及待打電話給您，您聽到了，一定會很高興。

知我者，士龍也，豈止高興，以欣喜若狂形容也不為過。因為，元月20日下午在總統府舉行的全體國策顧問座談會中，我提出了四項書面和一次口頭的建議，書面建議之四，即是行人與車向相關，建議內容如下：

101年元月9日清晨在新北市中和區發生一起車禍，一位晨起工作的聾啞婦人，靠馬路右側行走，被機車撞上，倒地之後又遭到後方貨車輾斃。發生這件不幸事故後，聽障團體表示應推動行人靠左邊走。「行人面向來車而行」的走路觀



念，在國外行之久矣，這次參加「健康足讚，行腳全台灣」的所有外籍朋友已習慣與車輛反向而行，他們對於台灣「行人背向來車而行」的危險措施，百思不解。

希望主管機關應正視「行人靠左走」的正確觀念，多多宣導，改變國人長久以來靠右走的習慣，以避免在不知後方來車的狀況下，所產生的各種意外與無法挽回的悲劇。



大家可曾記得為了慶祝建國百年，基金會於99年7月7日由蕭副總統授旗，7月9日第一站桃園縣，8月26日順利完成全部25縣市的「迎接建國一百年，萬步寶島台灣行」全國巡迴宣導的三個倡議：健康樂活台灣；禮讓友善台灣；人文精采台灣。

健康樂活台灣的部份是100%完成，因為民國100年元旦當天，全國各縣市〈五都選舉後合併為22縣市〉皆以「元旦健走」慶祝百年元旦；人文精采台灣的部份，澎湖縣政府搶了頭香，於當年12月出版「幸福，出發！我的精采一條路～澎湖」；那麼禮讓台灣呢？孫越叔叔和我都擁有會心一笑，如今在大都會台北可以見到絕大部分的計程車司機都會「禮讓行人」了耶！當然，距離全民皆「禮讓」的好習慣，我們仍須努力！

希望基金會董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政





中華民國一〇一年四月

【為國民健康把關的邱淑媿】◀



1



2

●本期主編也就是基金會的連總監，去年3月3日專訪甫上任不久的衛生署邱文達署長；今年特別再提早二天——3月1日，前往新莊長青街國民健康局，要和事先約妥的邱淑媿局長談走路這件事。

2009年接任國民健康局局長的邱淑媿，2010及2011兩年元旦都親自帶領局內同仁，熱情地搖旗吶喊，為一年一度的元旦健走加持助陣，讓紀姐與連總監感念在心。2012元旦，邱局長因有重要行程無法出席，但基金會仍為她保留全套活動紀念物品，包括頭戴的帽子、身著的背心、腳穿的襪子。一向笑臉迎人，笑容甜美的局長，看到基金會為她保留兩個月的物品，感動到五秒鐘說不出話來。〈連總監說：陪同在旁的蔡科長可以作證。〉

本期主編〈以下簡稱主編〉與邱淑媿局長〈以下簡稱局長〉3月1日訪談內容摘錄如下：

主編：請問局長，哪一次的走路經驗，讓您記憶最深、回味最久？

局長：那應該就是我兒子到復興崗服役前一週，我們一家三口，從住處一路走到兒子即將前往報到的北投復興崗，讓他熟悉路線，再走同樣的路回家。一路上，一家三口聊過去、談



未來，孩子成長過程的點滴，從那個在媽媽懷中老指著外面馬路要出去放風的難纏小子，到退伍之後要走的路、想申請的學校、科系……，韶光匆匆，就像這條離家去當兵的路，孩子長大了，有笑聲、有驕傲，更有說不出的不捨。

主編：身為「國民健康」守護者，局長最想呼籲國人的是什麼？

局長：就是「規律運動」四個字，目前國際上對規律運動的定義是：每週五天，每天30分鐘；或者一週累積運動150分鐘以上。最近醫學研究已經證實：運動可以防癌。

主編：那麼，台灣目前規律運動的比率為何？

局長：26%，我們的民眾超級不愛動，運動率比全世界大多數國家都低！本局把國際比較排出來，和邱署長討論，都覺得：真是大有提昇空間！難怪民間也很著急呢！馬總統和體委會大力在提倡，衛生署和各縣市衛生局也全力在響應；我們希望在相關政府部門及民間團體的共同努力下，十年之內能倍增到52%。規律運動習慣養成，對自己、家人及社會都是很讚的一件事。

主編：十年前貴局倡導「每日一萬步·健康有保固」，由紀姐擔任全國代言。十年來，推廣日行萬步／健走運動成了希望基金會的主要工作，不知局長對我們有何期許？

局長：日行萬步健康概念與健走風氣的帶動，希望基金會這十年來的努力，國人有目共睹。知道紀姐和你們會持續推廣，真的很感動！因為「走路」最能成為規律運動，而且能進行的年齡層最廣，限制最少。所以，健走推廣已經成為局裡社區健康組的固定業務，政府會持續推動。至於期許，那就是請全民響應，健走向前行。

主編：最後，請局長告訴我們：養成規律運動的秘訣為何？

局長：有二個秘訣。一是要訂下目標，動起來。二是三找，找機會、找伴、找提示。

像你和王品戴董事長，設下目標，每天戴著計步器、提醒自己，就是最好的例子。

主編：讓日行萬步生活化、趣味化，我們繼續努力。

局長：紀姐和希望基金會在健走推廣的歷史上，已留下不可抹滅的足跡，我代表衛生署和因健走而受惠的社會大眾謝謝你們。

結束訪談，連總監隨即趕至立法院，敦請王金平院長一同簽署「健康足讚認同卡」，並為我們一年一度的元旦健走繼續代言。

①臉上總是掛著甜美笑容的邱淑媿局長(中)。

②邱局長辦公室唯一小小字畫寫著：把心拉近。

③100年的12月30日邱局長親往台北101迎接行腳全台灣11位勇腳。

【邱淑媿局長小檔案】

◆ 51年10月吉日，
出生於台南學甲。

◆ 學歷：
學甲國小、學甲國中、北一女、陽明醫學院醫學士、台大醫學院碩士、博士、博士後研究(1)美國霍普金斯大學(2)美國衛生部

◆ 經歷：
榮總住院醫師、和平醫院主治醫師、宜蘭衛生所主任/局長、台北市衛生局局長、陽明大學教授、臺灣健康醫院學會理事長、衛生署國民健康局局長

◆ 覺得自己最特別的一件事：
大學念的是公費，榮總服務三年後，邊工作邊攻讀碩、博士及博士後研究，也全都是公家支持。因求學過程花了政府不少錢，工作就一直很拚、很賣力，這樣心才安。





得天獨厚的馬祖

文／連江縣長 楊綏生



系列活動分享



▲馬祖被評為「運動環境最友善城市」讓楊縣長(右2)開心不已。

●感謝健走推廣大使——紀政女士與希望基金會同仁，連續兩年不辭辛勞前來馬祖，為身處離島的馬祖推動倡導「每日一萬步，健康有保固」思維，帶來健康才是一輩子財富的新觀念。紀政女士長年推動健走活動，鼓勵民眾養成日行一萬步習慣的精神，令我們既認同又感佩，誠如紀政女士說的，「有錢真好、有閒更好，但是健康才是寶」。

保持健康必須要起而行，在考量馬祖地形狀況、空氣以及便利性，甚至效果，健走是最好的運動選項。近年，馬祖運動人口變多，隨時隨地都可以看到在地民眾三五成群走山踏青，懂得選擇運動來健身

以及保養，為身體健康把關。

紀政女士就對馬祖的涼爽天候、潔淨空氣及高度綠化等印象相當好，盛讚馬祖是很適合健走的地方，曾說「來過馬祖一次，就會愛上這個地方，來第二次，就捨不得離開」，馬祖是她心目中的健走理想國度，也因此兩年前【百萬聚樂步】會員年度深度健走，就選擇在馬祖舉行，顯見馬祖的自然環境對於喜愛運動的人們來說，是極具魅力的地方。

馬祖這幾年全力推展觀光，除了軍事景觀、閩東聚落、生態保育及自然地景等旅遊主題外，去年連江縣被體委會評選為「最喜歡運動城市」以及「運動環境最友善城

市」，顯示馬祖都是不折不扣的運動島。在旅遊路線上，我們有條件規劃「運動休閒」這一項，以更友善環境，吸引喜愛運動的人來馬祖短期度假，甚至是Long stay，真正懂得體驗與珍惜馬祖之美。

馬祖，可說是得天獨厚的好地方。蔚藍的天空、碧綠的海洋、綠蔭的夾道以及純淨的空氣，每一個角落都幽靜，每一個轉彎處都令人心曠神怡。這座風景秀麗又充滿芬多精的海上桃花源，真是非常適合健走，我們非常歡迎喜好健走的朋友來馬祖看山看海，並且感受馬祖知性與深度之美，讓健康成為邁向成功及幸福的通關密語！



沒事，來台東，多走路

文／台東縣長 黃健庭



系列活動分享



▲黃健庭縣長(中)是台東縣民公認的陽光縣長。

●感謝紀政女士及衛生署、希望基金會為台東帶來健康的新觀念，並且積極地推動日行萬步保健康的做法，台東縣去年才被體委會評選為最愛運動及最友善運動環境縣市的雙料第一名，未來也要與所有縣民一起努力，讓台東縣也變成健康城市的第一名，健走就是最好的開始。

100年12月17日，是「健康足讚一縣市逗陣走」台東縣活動日，從台東森林公園出發，在健走大使紀政的帶領下，我與近千位參加民眾同時出發，途中行經琵琶湖、綠水橋、海濱公園、馬亨亨大道，最後

再繞回森林公園，順利走完全程4.5公里，一起為健康人生邁出大步並且深刻地體會到「每日一萬步，健康有保固」的重要性，希望大家都能為維護健康，「沒事，多走路」、「多走路，沒事」。

紀政女士也盛讚台東是全國最適合健走的地方之一，更希望未來能夠多舉辦健走活動，吸引更多全國民眾到台東體驗。

台東陽光燦爛、空氣清新加上樹多車少，有許多非常適合健走的好去處。譬如台東市區的森林公園、鐵馬步道、卑南文化公園，東海岸的太平洋步道、都蘭古道及縱谷的

鹿野鄉龍田村及高台、關山鎮親水公園及池上大坡池都是可以邊健走邊賞景的極佳地點。

今年暑假，台東縣將於6月29日至9月2日間在鹿野高台舉辦2012台灣熱氣球嘉年華活動，每天清晨與黃昏都有熱氣球的自由飛行、繫留體驗，活動期間還安排四場夜間的光雕音樂會，非常歡迎喜好健走的朋友們屆時能來台東邊走邊看風景，並且感受熱氣球的夢幻與美麗。

「沒事，來台東，多走路」、「來台東，多走路，沒事」，台東縣歡迎您常來。



中華民國一〇一年四月

【健康足讚系列活動分享】◀



系列活動分享

分享足讚 回味饗宴

文／連錦堅



▲ 有錢真讚，有閒攜卡讚，有健康第一讚！

● 送走與會貴賓，大夥兒忙著收拾會場，紀姐非得要抱抱基金會每位夥伴，才肯離去趕赴另一行程。這天，2012年3月7日，在中央社，我們彼此感動。

新娥姐，榮譽會員，也是希望之聲合唱團主力成員。活動結束，她非常輕聲地對我說：「你剛剛的十年回顧，講沒幾句話，聲音不美卻聽得舒服。」其實，三分鐘要回顧十年，怎麼說才好？決定少言。那天講不夠，這篇寫來逗(台語)。

玫靜，去年7月接任基金會總幹事，健康足讚系列活動由她一手策畫。玫靜台語之溜，同世代難出其右，健康「足」讚——BINGO！11～12月是兵荒馬亂的兩個月，我和紀姐前往全國22縣市和鄉

親逗陣走、純湘擔任行腳總指揮，玫靜總幹事臨危不亂，坐鎮總部負責兵馬調度，讓12月30日在台北101的「勇腳歡迎會」及1月1日在北藝大的元旦健走，雙雙圓滿過關，新任總幹事的嚴峻考驗也同時過關。恭喜玫靜！

盈樺，去年917健走趴當志工，9月19日正式上班就開始加班。告訴她，不能讓學長漏氣，她辦到了。3月7日的成果饗宴，算是盈樺的處女秀，告訴她，要為母校爭氣，她辦到了。向大家報告：在希望基金會，除了腿力一定要，腦力也需要；熱情不可少，耐力更要好。佩琪、益瑋兩位同仁，發揮絕佳支援能力，也給兩位按個「讚」！

3月7日，在中央社。

【百萬聚樂步】終身榮譽顧問一戴勝益，其一手創立的王品集團於前一天掛牌上市，即榮登觀光股王寶座。他的到場，引起一陣騷動；他的分享，讓眾人捧腹大笑；他與國民健康局邱淑媞局長關於美牛瘦肉精的對話，令人拍案。中央社陳董事長捐出兩分鐘致詞時間給戴董事長，主人氣度值得學習。人間福報總主筆

柴松林教授、虎尾鎮長林文彬、教育電台陳克允台長、台北電台陳慈銘台長、警廣鍾國成副總台長、台灣醒報邱文福董事長、行腳志工代表徐連德先生等，都是這次「健康足讚系列活動」及「健走推廣十年」成果饗宴受邀到場貴賓。他們對紀姐與基金會的夥伴們這十年來的堅持與付出，表示百分百肯定。藉此機會悄悄透露：認同後所產生的那股熱情，是我們活力與續航力的能量來源，雖是辛苦，卻心滿意足——無憾、無悔、也無愧！

最後一定要說的是，中央社對日行萬步推廣的支持是發自內心，兩年前受邀至中央社演講的戴勝益發揮影響力，功不可沒。這次的成果饗宴，中央社上至董座、社長，到各新聞中心主任、行政室吳主任以及積極熱心的善忠兄，謝謝您們讓我和我的夥伴們，充分感受到來自中央社的溫暖與支持力量，感謝！



文／黃純湘

行腳台灣四十五天，讚啦！

●2月25日是環島健走挑戰後團隊的第一次聚會，我們選擇在埔里相聚，夥伴們有如久別重逢的家人，話匣子一打開停不了，忽然頭目（註）冒出這麼一句心裡話：「走台灣一輪，到今嘛哥弟『洋』！」（台語發音，意思是走台灣一圈，到現在還很神氣）道出了大家內心最深處的驕傲，YA，環島健走挑戰成功！

我們是一支中西合併的環島健走隊，由來自瑞士、荷蘭、比利時四位阿兜仔及台灣七位在地人組成，加上兩位最貼心最辛苦的駕駛志工。11月10日成軍，11月16日成行，聲勢浩大、熱熱烈烈地從總統府出發起走，開始為期四十五天的體能及腳力大挑戰。一開始中西較勁意味濃厚，阿兜仔人高馬大，台灣仔短小精幹，勇腳PK大賽天天上演。儘管語言不通，但是透過豐富的肢體語言、生動的表情及彼此惺惺相惜的心情，團隊最後發展出有如家人般緊密的革命情感。

從台灣的北，順著時針走向東而邁向南，轉朝西而回到北。一路上領受各地濃濃的人情味、享受各處美美的風光景色；我們疾行的腳步，從日出到日落，穿過鄉鎮越過村落，日日夜夜、點點滴滴，辛苦的過程及動人的故事訴說不盡。此生能夠用雙腳一步一腳印地走完台灣一圈，真的很難得也很難忘，夢想完成後，滿滿的成就感充塞每個人的心頭。

現在，經過環島健走的洗禮後，幾乎等不及要帶領熱愛健走的朋友們走訪各鄉鎮，分享台灣的美與好。所以，未來每一個月將不定期推出下鄉健走知性之旅行程，讓大家有機會一起用腳走台灣，用心看台灣。（註：頭目為本次環島健走最年長的成員孫勇吉先生）



從總統府到101大樓 文／賴慧全

●從總統府到101大樓，走路大約1小時，我們一夥人卻花了45天才完成。因為我們環島健走去了！台灣特有的地形，吸引我們想繞它一圈的特殊夢想。這次拜希望基金會董事長紀姐及國民健康局主辦，黃純湘、黃玟靜小姐及基金會同仁們的策劃和執行，得以成立希望足讚隊，行腳全台灣！

活動期間，點點滴滴，事後回想，無一不是上天的恩典。高興的事，我們永遠保留，不愉快的事，我們從錯誤中學習，化阻力為助力，成為我們環台一族的寶貴經驗。由於長時間的行走，全新的體驗，我進一步了解自己的能耐，更了解一點我們台灣，但想要深入了解台灣，45天是絕對不夠的。這次的活動讓我了解到其實我們是很有限的、很渺小的，根本沒資格以【專家】自稱而在任何領域吹噓，一切的一切都是無邊的，只能恭敬地、默默地欣賞和吸收。

希望基金會這次群策群力，圓了我們希望足讚隊每個人的夢想，實是功德無量。我除了感激之外，還是感激！個人對人對事從沒有如此地恭敬，這次真的恭敬到底了。包含每位隊友，每位賣力支援的隊員及沿途受到熱情的鼓勵和款待…使這個隊得以順利完成，這完全不是任何個人的功勞，是天地間每個人所成就的，有人說這是「天大的事」，而我說謝天謝地！





Sure的環島心得 文／林秀娥

●四十五天前，彼此還是陌生人；四十五天後，我們成了一家人。

這場環島健走，不只考驗個人的體力、對走路的熱愛，也考驗著一群陌生人，用「走」的方式認識台灣、認識彼此，不同的生活習慣要磨合、不同的文化要適應、不同的意見要溝通，但相同的是對台灣土地的熱愛、對健走的熱愛，這是一場難忘的回憶，在回憶裡，有太多說不完的故事。

自己從這場環島健走淬鍊出「從陌生恐懼中成長的勇氣」，因為有太多事情無法預料；有太多事情要面對；有太多跟自我內在聲音對話的時間；環島健走讓我看見過去自己沒看到的勇氣和潛能。

「走路」讓人與大自然更接近、讓人與人的心更靠近、讓人與自己的心更相近。



一次難忘的健走之旅 文／趙季雄

●退休後有兩個挑戰計畫，一個是兩年前口頭答應小夏哥的環島健走；一個是遠赴西藏自助徒步旅行一個月，西藏之行因故暫時喊停，但環島健走卻在希望基金會健康足蹟的活動中一圓心願。

健康足蹟行腳全台灣的成員包含四種國籍，除了台灣，還有遠從荷蘭、比利時、瑞士飄洋過海來參加的勇腳，這是一個非常怪異而奇妙的組合，不過在剛完成十八個國家國際健走大挑戰、美麗又充滿智慧的純湘帶領下，大家神奇地在和諧而有紀律的氣氛下，完成了這趟艱鉅的里程。

以前總自認對台灣非常熟識，無論各地好吃的、好玩的，幾乎瞭如指掌，但這回走過18個縣市，卻發現很多沒有看過、沒有聽過、沒有感受過的事物，新奇而又親切，從環島健走中體會出只有一步一腳印，才能真正深入發掘到平時圍繞在身邊那些最美好而容易忽略的東西，這或許是這次環島健走意外而驚奇的收穫。



四十五天中，大家認真奮力地邁向每一天的行程，在領隊嚴厲的監督指揮下，無論豔陽高照、颶風下雨，除了為避開車輛頻繁的大馬路，繞經鄉間小道增加路程外，從無折扣和偷懶的餘地。此外各地參加陪走朋友的熱情，沿途同胞濃郁的人情味，無論在精神或物資上都提供了最大的支助和鼓舞，一路上大大小小訴不盡的感人片段和趣事，也讓大家感受深刻，回首這一段日子，將是此生永難忘懷的回憶。





赤腳環島千里行 文／孫正春

●清代文獻記載著台灣中西部地區平埔族的麻達階級（未婚青少年）腳力非常好，行路速度極快，常被政府機構雇用來傳遞公文，沿至近代則有「走鏢」的風俗。

我很喜歡健走，平常當作保健的主要方法，生病可以走動的話當作是配合醫生治病的營養補給品之一。民國百年，我放膽參加「健康足讚」行腳全台灣活動，行程有45天。平常我有打赤腳的習慣，只要穿鞋子，腳板就會腫起來；這麼長的行程，中間又不能停，心裡一直擔憂腳底磨破以後該怎麼辦，挑戰會成功嗎？

就這樣，沿途是跌跌撞撞，腳底在第七天磨破了，淌著血水的傷口包紮後忍痛繼續走，經過二天就癒合了，後來發覺預防磨破比較重要，所以只要磨薄感覺痛的地方就趕快先紮起來。

終於很有成就感地挑戰成功了！感謝奶媽及戰友沿途的協助，終身難忘啊！



赤腳環島 健康重生

文／陳梅香

●我和先生赤腳走路，已有二十年的歷史，民國百年，很高興有機會參與國民健康局主辦的「健康足讚」行腳全台灣活動，一如往常，我還是赤腳陪行。

我和先生本來身體都不太好，健走是我們保健的主要方法，此次環島45天是一大挑戰，心想，也是我們徹底排毒、活絡筋骨促進血液循環的一次機會，何樂而不為。

奇妙的是，我輕微的高血壓症，在健走中每天量測都正常而不必用藥。走到第42天因連續下雨及天冷，好多人受涼我也感冒了，趕路中我摔了一跤，仍然忍痛堅持走完全程。回到埔里休息幾天感冒尚未好，而血壓又偏高了，於是到醫院做詳細檢查，醫生秀出彩色清晰的3D影像說：妳看，妳心血管的這一小處較狹窄，是長期血壓偏高的主因。醫生僅開出簡單的藥方，囑咐按指示服用，對症下藥到現在血壓都很正常，心臟也獲保養。

想不到參加這一次的環島健走，居然把潛藏在身體的病因找出來了。衷心感謝奶媽的領導和照顧，期待下一次的活動趕快再來。



花東映象

文／梁雙蓮

●走進花東縱谷，迎向一望無際的金黃，盡是一片寧靜和祥，不論原住民部落還是客家村莊，皆見人親善，溫馨滿懷。鳳林上林社區，綠意盎然，眾鳥翔空，人多長壽，儼然是人間樂土。

前往瑞穗的山路，有一處花團錦簇的美麗園林，驚奇的竟是一座外役監獄。再行不遠有一清幽雅緻的聖覺學苑，供奉地獄度生的地藏菩薩，見到不少清修信徒。

在池上，早上才依依告別明通兄妹4.5公里阿美風味的咖啡屋，中午就成了卑南公主阿瑪的座上客，享用最美味的蔬果大餐；漫荒中的一隅淨土，人物情境，恍如山中傳奇。

到瑞和巧遇貴人，在社區認養的火車站，享用終生難忘的早餐。路途中派出所警官常熱情招呼泡茶，讓同行的老外直呼 wonderful！見識了不一樣的Formosa警察。



文／黃玟靜

萬步走春 龍年走運



●什麼是走春？有人說是農曆新年初一挑個良辰往最佳方位出去走走，祈求新的大利。但是從2月11日這一天看來，有了另一種解釋：「走」起路來滿面「春」風，歡笑當下即是良辰，同好相聚便是吉時，至於健康，絕對是最佳方位，不知道這樣的解釋，朋友您認不認同？

上午九點不到，捷運忠義站前滿滿的人潮，當下心想：怎麼比手上名單多這麼多人？餐廳位置不夠怎麼辦？紀念品不夠如何補？原來，一大群相約登山的朋友也在這裡集合，方式相異但都為了健康。噫...英雄所見略同！大夥兒在集合點名、簡文仁理事長帶領伸展暖身之後，往一心路出發進入北藝大校園。活動前，其實基金會同仁還在擔心這一路上爬的大陡坡是否會讓會員們負荷不了，事實證明，我們多慮了，這些資深勇腳們，個個都「歹就補」。今年元旦才剛走過的北藝大校園，再次走來別有一番風味，元旦近萬人潮，讓現場熱鬧；這回靜靜享受，讓回憶更深。位置雖同，不同時間、不同伴侶、不同心情、不同角度就有不同美景，有機會的話，再去走走吧！

走出北藝大校園後，一路經過幽靜的櫻花小徑、淡水馬偕醫院及淡水河畔的金色水岸步道，在淡水捷運站

前，還安排了「淡水文化園區」古蹟導覽。這去年底才對外開放的小而美園區，古色古香的建築搭配令人聽得忘我的背景故事，腦中不時湧出豐富的想像畫面，彷彿乘坐時光機回到過去。但是，飢腸轆轆的聲音把每個人拉回現實，走了約莫八公里加上近一個小時的導覽，大夥兒趕緊加快腳步到餐廳去「夠八逗」。這淡水河畔的西堤餐廳，食材料理依舊沒話說，人人滿足到不行，但是這餐多了一道絕無僅有的「淡水河美景」，這份享受不是滿分，其實已經爆表了。在大快朵頤之後，活動宣告圓滿落幕，但是人來瘋的紀姐，還「安可」加碼演出，邀請大家坐船去八里左岸，健走到陶藝大師楊正雍的工作室及她家坐坐，直到晚上七點多，大家才依依不捨地道別解散。

一年一度的榮譽會員走春活動，在今年堂堂邁入第三年，同樣是榮譽會員的王品戴董事長，為了盡地主之誼，一早在台南參加完告別式之後，隨即趕到淡水與大家會合，還將當天全部的餐費再捐回給基金會做為推廣基金。百萬聚樂步的每位會員，或用笑容；或用參與；或用捐款，在在都鼓勵著我們的心；都增強了我們的力；當然，也推動我們的腳步，不論是哪一場活動，看見您們，正如同看見希望，再次感謝「希望」的會員們，有您真好！





從上海到淡水走春

文／曾俊郎・洪復美

●2月10日專程從上海趕回來，難得的假日，為的是參加紀姐11日的萬步走春。

一早從彰化出發，轉捷運到忠義站，遠遠就看到一大群人，相互寒暄問候，開啓了一天之旅。多日陰雨，老天爺真是眷顧，小露陽光，大家三五成群，天南地北聊了起來，感覺就像一群老頑童，天真地比手劃腳，彷彿一幅一幅大自然的畫布。長住在彰化，首度到台北健走，有如劉佬佬進大觀園，北藝大的建築藝術，在這裡讀書、工作的人們真是幸福。沿途的櫻花，走在淡水河岸步道，遠眺出海口和觀音山，猶如世外桃源，佇立在淡水古蹟聽著解說員的敘述，了解鐵道的起源，一群幸運的人兒，沈浸在芬多精的心靈之旅，台灣之美無以言喻。

資訊爆炸的今天，宅在家裏就能了解天下事，也能看盡天下美景，忽略了人與人之間互動的奧妙、跟朋友交流的喜悅、交到新朋友的快樂。今天認識了很多的朋友，會帶動唱的舞蹈老師、藝術家、文學家…最值得一提的是「愛四句聯」一書作者，充滿著本土文化的氣息。

「讀萬卷書，不如行路」，雖然已是新的體會。讀萬卷書，在現代社會來解釋，就是計劃；行萬里路，等於執行計劃。再好的計劃若沒有付諸行動，都是空談，有了計劃去執行，才知道錯誤在那裏？嘗試到錯誤、遇到了挫折才懂得成長。人的一生，藉由不斷地學習，增長知識，把所學的運用在生活當中，造就不平凡的一生。不斷地執行，就有了壯舉，讓有限的生命留下璀璨的一頁，寶貴的體會，要用在寶貴人生上，把它分享給好朋友，希望每個好朋友都有獨特、屬於自己的快樂人生。

謝謝基金會的細心安排，我們夫妻倆都走了超過12,800步，一天一萬步健康有保固；謝謝基金會「踏實」的禮物，我們會好好地品嚐，好好地運用，不久的將來，我們會把它實踐在生活。祝大家龍年：事事如意，幸福滿滿！

【本文作者為傑凡尼國際（股）公司董事長伉儷】





文／王俊秀

與淡水（滬尾） 的歷史感一起健走



●從北藝大後山踏上吉野櫻小徑，「慢就是美」的幸福感開始油然而生，生命相遇的喜悅只能連續「按讚」。一走出大路，馬偕醫院的特殊造型就在眼前，馬偕博士的傳教生涯自1872年起自滬尾（淡水）開始，1880年又在滬尾創設北台灣第一所西醫院，21,000顆拔牙的故事，大家耳熟能詳，他與醫院不但見證清法戰爭，也幫忙醫治傷患。1882年創設牛津學堂（現台灣神學院），兩年後另設女學堂，率先培育女學生。不禁想起黑鬚馬偕的精神：寧願燒盡，不願鏽壞。

1883年，本來是越南主權爭議的清法戰爭，境外開打波及台灣，法國還一度佔領基隆與澎湖。1884年10月法國在滬尾（淡水）被擊退，台灣未被全島佔領，後來兩國重啓和談，結束清法戰爭，也造成後來清朝在台灣設省，劉銘傳帶動的現代化台灣從此開始。

沿著淡水河畔往前走，一路上遇到不少快樂的自行車族，一面聽音樂，一面騎車。想到寬廣的河面上當時曾是台灣第二個國際機場呢！1937年日本設立淡水上機場（飛行場），也同時成立淡水氣候觀測所。該機場由大日本航空經營兩週一次來回的橫濱經淡水到曼谷的航線，不過只維持八個月，接著到1945年止都

是軍機場。另一方面，淡水氣候觀測所測出的「淡水最低溫」到現在仍常出現在我們的天氣預報。終點則是淡水文化園區，真讓人發思古之幽情，先有1894年的茶葉商嘉士洋行倉庫，後有1897年的穀牌煤油倉庫與油槽，加上一條亞細亞支線鐵路。由此就能知道當初作為通商口岸的滬尾，如何演出台灣國際化的歷史戲碼了。更高興知道本次萬步走春路線沿途的淡水上機場、氣候觀測所與穀牌倉庫，在2000年已被列為縣定古蹟，而且設在園區內的淡水社區大學也變得很歷史與很文化。不過更關心文化園區旁邊的水上人家，期待文化、社會與環境守望有機會成為健走夥伴的標準配備。

生命相遇的喜悅繼續延伸，除了遇到水鳥、水筆仔外，此岸遇到物理治療專家簡文仁、愛四句聯作者洪焜麟、王品集團戴勝益董事長；搭了渡輪到了八里彼岸，遇到了陶藝大師楊正雍，見識了動態陶藝，當然紀姐的故事不能少，有希望基金會真好，而且真有希望，很高興能與淡水（滬尾）的歷史感一起健走，更期待健走成為台灣人累積故鄉光榮感的生活方式。

【本文作者為清大教授／清華學院執行長】



文／郭益璋

藝術滿分的 2012元旦健走

●用萬步迎接新年，同時為這塊美麗的土地祈福，早已是「健走族」開春最重要的活動。參加已邁入第九年的元旦健走，更是難得一見的好友們相聚談天不二選擇。

去年年底，台北氣候一反常態，原本該乾冷的十二月，卻是陰雨綿綿。連基金會內部都覺得，2012元旦健走會打破連續八年都是好天氣的紀錄。很感謝老天爺的幫忙，活動前幾天非但雨勢漸歇，活動當天甚至是連太陽都要探出頭熱情地向民眾打招呼。推廣好的運動會有福報，此事不言而喻。

2012元旦健走在台北藝術大學朱宗慶校長力邀之下，移師到關渡美麗校園，以鷺鷥草原做為集合地點。路程雖然不如往年元旦

健走長，但因北藝大校園座落於山邊，路線一開始便是連續2公里陡上坡，加上一路上佇立各式風格裝置藝術與可遠眺淡水河口、關渡平原等美景的平台，沿途非常豐富，讓健走者不覺路程短暫。也使許多參與民眾讚嘆：台北市這樣的美景，原來離我這麼近。

在考量集合地點問題，今年元旦健走活動，延後半小時開始。不少民眾都是跑了兩攤，先在總統府披

上國旗圍巾升旗；再到關渡戴上元旦紀念帽健走。一眼望去，很符合紀姐自詡的「運動教、健康黨」造勢大會。

101年元月2日，報紙一攤開，看到全國許多鄉鎮舉辦有在地特色的元旦健走報導，如此全國遍地開花之景象，所有基金會同仁皆感到十分欣慰。衷心期盼全國民眾不論男女老幼，都可以用雙腳繼續疼愛這片土地，走向下一個民國100年。



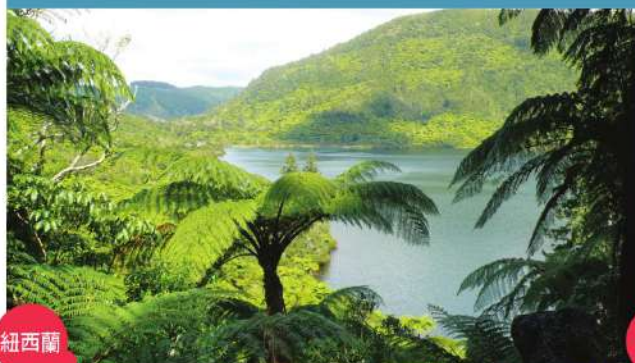


【繞著地球走】

用腳勇闖天涯

圖文／黃純湘

2011年，242天2520公里，一雙腳走過紐西蘭、澳洲、中國、法國、盧森堡、丹麥、愛爾蘭、荷蘭、芬蘭、挪威、義大利、奧地利、捷克、德國、西班牙、韓國、日本、台灣等18個國家，國際健走護照蓋了一個又一個認證章。7月3日在愛爾蘭成為European Walker；8月12日在芬蘭完成第一本國際健走護照認證，獲頒第一面金質獎章；11月5日在日本成為Global Walker；11月13日在台灣完成三十個國際健走認證獲頒第二個金質獎章…，這一切只為了榮耀我的父親。



紐西蘭



日本



丹麥



義大利



法國



盧森堡



大連

●父親一生熱愛旅遊，2004年罹癌之後不再出遠門，為了抗癌卻走路走得更勤，雖然走動範圍只侷限在家的周圍，但透過想像他的足跡無處不在。痛苦的化療期間他最愛聽我分享參加國際健走的所見所聞，他的眼神傳遞出他的嚮往，但是他只願意在熟悉的環境走路，雙腳全部專注在對抗病魔，從每天走不到五百步到每天一萬步；從醫生宣布只有六個月可活走到超過六年，為了家人也為了自己，他每天走路，不論颳風或下雨，從不間斷，堅毅的精神令身為兒女的我們佩服不已並且深深地以他為榮。

當2010年大年初六與最親的爸爸天人永隔之後，心裡的大窟窿一直無法癒合填補，不論工作多忙碌總

會在不經意的時刻因思念而淚濕滿襟。於是開始思考要做點什麼來紀念他，2011年2月父親逝世屆滿一週年，3月我開始陸續展開國際健走挑戰計畫，及至5月向紀姐請假半年，遠赴歐陸開始長期長距離的健走挑戰，2011年12月30日整個挑戰旅程在台灣劃下完美句點，回顧這242天雖是紀念父親，但更像是自己的療傷止痛之旅。

●3月紐西蘭北島，走進羅托路亞市一陣濃濃的硫磺味撲鼻而來，這個城市建在天然的地熱地質層上，市區遍佈地熱湖、地熱泥及溫泉；健走路線行經特殊的地熱景觀及紅木森林、棕櫚森林，沿途清澈的潺潺流水貫穿森林，走來輕鬆愉快。

●4月澳洲的坎培拉已入秋，金黃

的葉片超吸睛，白鸚鵡、灰鸚鵡、紅鸚鵡…，結伴在城市裡飛舞，嘎嘎聲不絕於耳；兩天的健走路線深入紅山及黑山兩個保育森林，袋鼠及珍禽異獸相伴，好不過癮！

●5月中國「東北之窗」大連涼意猶存，人山人海走在濱海路上飽覽老虎灘、棒棰島地形景致；遠眺大連灣、黃海一望無際的海洋景觀。

●6月初，法國香東內，歐洲的「綠色威尼斯」，四天的健走路線走進鄉村越過田園森林，有如走進莫內生動又自然的鄉村畫裡，令人心曠神怡，感動不已。

●6月中，盧森堡戴克，建築物及景色都像童話故事般如詩如畫，兩天路線越過一座又一座綠油油的山坡，享受視野的奇幻之旅。



●6月底，丹麥威堡，北歐風情，美麗的湖光山色盡入眼簾，第一天的20公里是當地一年一度著名的啤酒健走，邊走邊喝啤酒不誇張，邊走邊推著移動的酒吧才夠看，目的不是要走到掛，而是要喝到掛哦！

●7月初，愛爾蘭卡索堡，神祕又自然的國度，有如來到精靈的故鄉，四天的健走是緊跟著嚮導漫步在自然原始的丘陵溼地，人龍遷就地形或跳或走，霧氣如影隨形，就好像是在山中追逐精靈般驚險刺激，讓人終生難忘。

●7月底，荷蘭尼米根是世界第一大國際健走，已有95年歷史，四天健走男性每天要走50公里，女性要走40公里，每年超過五萬人齊走，百萬人加油。

●8月中，芬蘭瓦薩，北歐的千島國，三天健走第一天最特別，是用船接駁走過一座又一座無人的野莓森林小島，非常特別的健走經驗。

●8月底，挪威瓦達爾，全歐洲物

價最高的國家，原始粗獷的健走路線，地廣人稀的小鎮。

●9月初，義大利阿雷札諾，地中海畔的小山城，色彩繽紛的義式建築，依山傍海，美不勝收，兩天走的是登山路線而非健走路線，沒有三兩三很難上梁山。

●9月中，奧地利席菲爾，三天的高地森林健走，今年天氣更打破了紀錄，第一天熱第二天涼第三天冷，最後下起大雪，前後溫差超過26度，最冷的一次經驗！

●9月底，捷克布爾諾，位於歐陸中心，純樸的東歐鄉村森林景致，有如鄉村版的布拉格，美麗但樸素，有別於歐洲其他國家。

●10月初，德國芳達，時序至此已入秋，樹葉染紅，大地變色，走在層層疊疊紅紅黃黃的大自然裡，驚覺歐洲健走之旅即將進入尾聲。

●10月中，西班牙巴賽隆納，國際大城市，觀光客絡繹不絕，兩天健走路線從市區走向山區，從繁華熱

鬧走到自然原始，其間處處可見來自加泰隆尼亞區世界級藝術家的驚世作品，只有用走的才能細細品味這個美麗城市。

●10月底，韓國原州，天氣冷秋意濃，兩天健走路線有鄉間小路、市區街道、農田農舍，田裡滿是做泡菜用的大白菜及秋收後的稻田。

●11月初，日本東松山，距離東京約一個半小時車程，三天的健走有楓可賞、有梨可吃，又有商店街文化祭表演可以欣賞，會場天天都熱鬧鬧的，讓人流連忘返。

最後，台灣，我的家鄉，我回來了。

這一趟挑戰旅程國內有大家滿滿的祝福，國外有國際友人諸多的幫忙，凡事總能化險為夷，順心如意。雖然是一個人獨自旅行，卻從不感孤單寂寞，總覺得父親就在我左右，如今順利完成挑戰平安歸來，除了要感謝國內外所有朋友以外，還要謝天謝地，謝謝爸爸！





【會員心得分享】

文／黃純湘

公益運動家 詹建勳董事長



▲詹董熱心公益不忘宣傳美伊娜多化粧品。



▲身為百萬聚樂步第一位榮譽會員，詹董在不老部落舉杯與健走會員同歡。



▲詹董偕同夫人參加健走活動。

●「沒有行程的週末假日，我喜歡自由自在、放心盡情地走在河濱公園，走上數小時也不覺得累，早晨的好空氣、沿途的美麗景色、空中翱翔的鳥兒…，這是最放鬆、最舒服、最享受的走路時刻。」看著詹董眉飛色舞地談著他的清晨健走，喜悅之情溢於言表，讓人不禁透過想像而感染那份輕鬆與愉快。

詹建勳董事長是白手起家的成功企業家，初中時期就以半工半讀完成學業，從退伍後第一個工作華僑銀行，轉行到養豬業，再轉戰美粧產業而成為終身志業。雖然事業領域差異非常大但都做得有聲有色，他認真實在的態度深獲前輩、同行、同輩的肯定。他說：「我這一生貴人不斷，很感謝這些貴人一路提攜引薦」，自民國73年踏入美粧產業，本著實實在在、腳踏實地的創業精神，成功地將日本名貴的品牌「美伊娜多化粧品」引進台灣，

促成台日合作且順利地將美伊娜多化粧品「誠心尋求真美」的企業精神深植台灣各角落。詹董並在民國91年獲得同業的肯定，擔任台北市化粧品商業同業公會第四屆理事長。

從小熱愛運動的詹董，國小時踢過足球，建國中學時期參加田徑隊選拔，出社會之後也從不中斷運動，從老松國小慢跑隊、台北市青年公園長跑俱樂部到中華民國山岳協會、中華健康生活與運動協會、希望基金會…。積極地運動、熱情地參與社團活動，及至事業有成後，更不吝於贊助分享，許多運動社團不論其規模大小都會受惠於詹董及美伊娜多化粧品，他是低調行善企業家的典範。

從慢跑、登山到現在的最愛健走，運動將他的生活與生命點綴得多彩多姿。民國75年開始挑戰完成玉山、雪山、大壩尖山、北大武

山、南湖大山等五大山系海拔超過3,000公尺的三十幾座高山；民國85年他更以堅忍與毅力成功挑戰42.195公里的國道馬拉松賽，作為自己六十一歲生日禮物；民國87年心臟二間瓣膜開刀後，健走與游泳成為他日常生活中的唯二運動。

多年的健走運動，讓他耐力更佳，精力更旺盛，人也顯得更年輕，當然自家的美伊娜多保養品及保健食品也功不可沒。現在幾乎每天六點之前出門，在住家附近的河濱公園沿基隆河岸來回快走於成功橋、成美橋及麥帥二橋之間後再去上班，他說他是屬於慢熱型，一開始總是慢慢地走，慢慢地熱機，然後愈走愈起勁，他信心十足地表示：「距離再長也沒有問題。」我想有一句話可以很貼切地形容詹董經營企業及持續健走的精神，那就是「路遙知馬力」。



【會員心得分享】

文／陳若曦

行走的愉悅



▲從行走得到愉悅的陳若曦連年參加元旦健走。

●隨著年歲增長，發現走路的好處數不勝數。

都知道「要活就要動」，而運動千百種，但走路卻是最簡單、最省事、最便宜也最健康的運動方式，值得全民推廣。

要說走路能治病，你信嗎？我一對好友夫婦長年來靠走路健身。前年，妻子身子不適，經醫生檢查出肺有癌症病灶。離開醫院時，兩人二話不說即開始走路，天黑了才回家。次日起身，又出去行走如故。走了不到一年，只見她紅光滿面，神清氣爽，不照X光也知道身體康復了。

南投埔里鎮有個「水沙連挖金

（Walking）隊」。幾個鄰居朋友相約每晚八點在某路口會合，然後繞著盆地走上半圈，途經農舍、水田、圳溝、花園、寺廟……十點前結束。沿途有人加入，路途長短也隨興，已行之有年。每次去埔里，我念茲在茲的是參與「挖金」。發現隊伍持續擴大中，個個笑逐顏開，顯然都挖到黃金了。

行走是一趟旅行，行程可長可短，都妙趣無窮。不提山川秀麗的健走活動了，就是走走市區公園或街道鄰里，也能領受風情萬種。把心靜下來，張開眼睛和耳朵，保證都有不同的際遇。常在公園裡碰到婦人推著嬰兒車，才幾天不見，娃

娃就長大許多，會對你眉開眼笑了。花木正茁壯，兒童在成長，你想不感到欣欣向榮也難！

我也喜歡行走於鬧街，不時更換街道，常有驚喜的發現。人是最有趣的對象了，形形色色，目不暇給。撞見一位似曾相識的老師哥……嗯，八年屆滿的馬總統，應是這副模樣吧？店舖琳琅滿目，怎麼熟識的商店不見了？原來換上新招牌了。想想「舊的不去，新的不來」，人生多變化，好好把握現在吧！

行走充滿了愉悅，大家一定要走出來！

【本文作者為國家文藝獎得主】



新移民

愛家 幸福 健康走



好康&健康 帶回家 幸運摸彩 等著您

報名請洽：

希望基金會 (02) 2597-8186

指導單位：內政部

主辦單位：內政部入出國及移民署

承辦單位：財團法人希望基金會

協辦單位：臺北自來水事業處 中央通訊社
台灣醒報 人間福報 警察廣播電台
臺北廣播電台 教育廣播電台4/2開始受理報名，限額1000名，**免費報名**，額滿為止。

活動時間：101年5月6日(日) 上午9:00~12:00

參加對象：新移民家庭、從事移民輔導工作人員及家庭

集合地點：臺北自來水園區 噴泉庭園廣場

(臺北市思源街1號·捷運公館站4號出口步行約5分鐘)



下鄉健走知性之旅

日期：101年4月21、22日(兩天一夜)

地點：彰化二水

內容：健走藤山步道及田尾花海公路、認識傳統布袋戲、賞鷹、觀猴、手作螺溪硯

費用：4,000元/每人



國際健走深度之旅

日期：101年5月16日至22日
(七天六夜)

地點：中國大陸

內容：參加大連2日國際健走大會
10、20、30公里，瀋陽、旅順旅遊

費用：38,000元/每人



2012會員專屬健走之旅

日期：101年6月9、10日(兩天一夜)

地點：南投埔里

內容：①桃米生態村、菩提長青村、大雁村仙楂腳森林紅茶

②蓮華池試驗森林健走

③台灣赤腳行者孫正春的故事

費用：4,800元/每人

以上活動，詳細內容及報名表請來電索取。
即日起受理報名，限額40位，額滿為止，
洽詢電話：02-25978186

本會動態

運動改造大腦，由林書豪可證

●「林來瘋」是近來掀起全球熱潮的新文字；「運動改造大腦」是紀姐除了健走之外最常掛在嘴邊的六個字。因為林書豪的崛起，紀姐受邀演講的內容也將這眾人皆知的實例做為演講內容，就是要顛覆一般大眾對於運動員「頭腦簡單，四肢發達」的刻板印象，適度運動不僅對促進身體健康，運動時會產生多巴胺、血清素及正腎上腺素等三種神經傳導物質，都對學習效率及效果有正面幫助，就像林書豪能文能武（美國哈佛大學畢業，又在NBA發光發熱），兼顧課業及運動，絕對是個教育下一代「動出健康、動出聰明」的絕佳實證。



2012雙和醫院烘爐地走春

●由臺北醫學大學醫療體系（附醫、萬芳、雙和）所舉辦的「2012祥龍萬人健走」走春活動，在3月18日上午熱鬧登場。今年這三間醫院同時間分別在象山、指南山及烘爐地舉辦健走，本會董事長紀姐應邀參加雙和醫院烘爐地場次，這也是紀姐連續第四年擔任該活動代言人。活動當天陽光普照，一掃連日陰雨綿綿的氣候，現場民眾笑稱要把快發霉的骨頭，趁機曬曬太陽，享受難得的日光浴。這次親山健走活動的終點是香火鼎盛的烘爐地南山福德宮，參與民眾除了走出戶外、走出健康之外，還可向土地公為自己及親友祈福。



快訊

- 101團體「行」動——讓您及您的親友／同事，在民國101年留下開心回憶。
- 101團體「行」動——虛擬徒步環島，過程有趣、彼此激勵，錯過可惜！
- 4/11起受理報名，會員可預約團體名額。請洽基金會唐佩琪小姐，（02）2597-8186。

感謝芳名錄

【榮譽會員】一萬元 【年費會員】一千元

阮喜章	廖信夫	梁嘉真	李金嶺	林麗媚
謝宜容	蘇國奎	劉肇嘉	楊榮辰	謝宜純
陳信吉	謝立功	游秀麗	江元鎧	鄭光村
方吟	徐文德	姚光澹	黃美穗	江秀鳳
柴宜生	高素鳳	何培元	莊展信	王錦玲
陸士龍	林志信	何金龍	蔡惠宇	陳尊仁
廖修郭	張光漢	周英俊	蕭明松	王招民
陳玉霞	王家虎	李勇三	劉清榮	王明堯
廖貞惠	杜錦治	施李敏	傅梅芳	方進雄
黃簡旭		方森玉	馬淑慧	鄭逢吉
				張如芳

祝綺蓮	林坤源	林翠華	張瑛鷹	李國賢	李常清	林美岑	邱陳美秀	簡進興	王麗祝	張怡貞	陽明海運	蔡秋菊
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	-----

林淑琴	王柯美菊	張炎良	鄭佑儀	陳瑞祥	koko	戴復勝	黃碧霞	陳進福	蔡禮文	譚德玉	譚郭政菊	朱品澤
-----	------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----

唐後鳳	林碧悅	曾美容	呂少潔	邱芬蘭	張玲珠	林麗平	林競秀	林新瑜	陳玉英	葉錦雲	劉滌平	謝美華
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

張麗芬	周麗芳	潘美滿	區明禧	周潤昆	吳純	葉錦蓮	葉素舫	李榮漢
-----	-----	-----	-----	-----	----	-----	-----	-----

Prof. Y.C. Lee	陳淑美	王恕怡	許淑玲	曾寶珠	張僑聲	徐國彰	江秀珍
----------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

【捐贈】

陳滢如	15,000
-----	--------

註：以上資料自100年12月16日至101年3月15日止



社團法人
中華肌內效協會
Chinese Kinesiology Taping Association

肌內效貼紮 已經是許多醫療人員 及運動選手指定使用的技術！

你知道嗎？

● 認識肌內效課程，每月第1、3週日上午10點開課

若還不是很了解什麼是肌內效貼紮，這是您接觸它的最好機會囉！

課程內容

何謂肌內效

原理、功能與特性

肌內效貼布之剪裁

肌內效貼紮注意事項

招收對象

醫學、體育相關人員

公私立企業或民間社團

運動單項協會人員

對肌內效貼紮有興趣的民眾



完成專業課程

不僅能知道肌內效貼紮的好處
還能紮實地學到貼紮技術

欲知詳細課程內容請洽社團法人中華肌內效協會

02-2593-5876 陳小姐

來電時間：週一至週五上午8:30~12:00、下午13:30~18:00

走出健康 坐出元氣 睡得甜美

健康新主張：簡單、有效、經濟

疼惜膝蓋 保護脊椎

免付費服務專線：0800-399-089

愛行者健康生活館實體店

台北敦南廣場中心

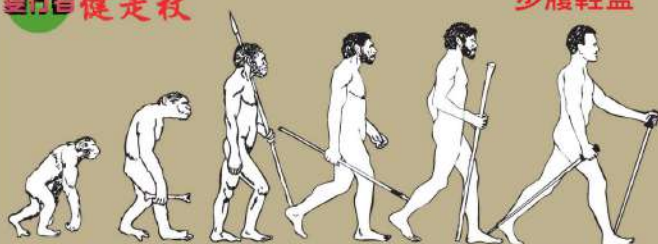
台北市大安區敦化南路2段200巷14弄8號 電話：02-2732-1539

高雄凹子底店(捷運凹子底站內4號出口)

博正醫院對面捷運電梯直下B1地下一樓 電話：07-550-8137



抬頭挺胸
步履輕盈



健走進化論 From:美國國家級健身權威
Tom Rutlen

愛行者健走是一種協調的全身運動！

愛行者健走杖及其簡單易學的使用技巧，能鍛鍊到全身所有肌肉，並減輕關節、膝蓋、腳踝壓力負擔。

*全身肌群有超過50%是在上半身(指下肢以上)



一般走路或跑步，不易鍛鍊到上半身肌肉；
跑步，下肢關節所受衝擊力更是體重的3-4倍。



已獲台灣、日本、中國大陸多項專利；美國專利申請中。

扶爽專利人體工學凝膠坐背墊

為內政部輔具資源入口網登錄商品

醫療級

抗壓凝膠 S-GEL



背脊
坐背墊

保護脊椎、坐骨，
預防腰痠背痛
久坐族的福音

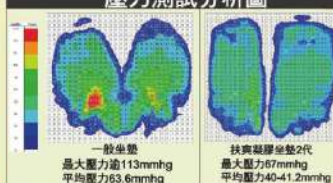
扶爽凝膠坐墊2代

吸震舒壓

醫療級凝膠可以穩定支撐，衝擊力吸收後迅速分散壓力！

不易升高溫度；不易因季節改變而產生劣化，無毒無害，坐出元氣真舒服！

壓力測試分析圖





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	☐ 同通訊地址				
郵寄地址	☐ 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					



阿瘦皮鞋



阿瘦皮鞋



ALBANESE
studio

Union
Square

BESO

effie

L&J
SHOE GALLERY



naturalizer

Choi^{see}Z

Vinaso
CATERINA NATI



實勁運動廣場