

發行人／紀政

百萬聚樂步



本期精采要目

- 1 ● 編輯室手記—多走路，少吃藥
- 2 ● 紀姐隨筆—自己褒，卡袂臭暈
- ▶【百萬聚樂步】會員深度健走—埔里之旅
- 3 ● 得再一次驚喜
- 4 ● 感受愛、分享、勇氣的一場健走之旅
- 5 ● 埔里下鄉健走之旅
- 6 ● 令人驚奇按「讚」的深度文化之旅
- 7 ● 大小手歡樂派對
- 9 ● 愛家幸福 新移民健康大步走
- 11 ● 彰化二水下鄉健走
- ▶大連國際健走深度之旅
- 12 ● 今年十公里，明年我加碼
- 13 ● 大連國際健走挑戰—勇腳的家書
- ▶會員心得分享
- 15 ● 永遠向前行
- 16 ● 生活、旅遊、步行 快意人生
- 17 ● Walking=Medicine
- 18 ● 見證健走樂
- 19 ● 活動預告
- 20 ● 本會動態

第 27 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7月出版（期數：第二十七期）

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·唐佩琪

美編：吳慧雯

黃盈樺·謝子傑

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

●5月22日傍晚。結束一場會談，捷運上傳簡訊給一位益友，內容是：「與維康賴總相談甚歡，找時間當面說明」。5月30日下午與這位益友碰面，益友鼓勵此事值得去做。

4月下旬便決定促成一事，那就是：在全國最大醫療用品連鎖門市-維康，繼「每日一萬步，健康有保固」之後，推出下聯「沒事多走路，絕對有好處」。那夜輾轉難眠，想起2005年7月，一場名為「走出健康台灣」的徒步環島宣導活動，兩部工作車車頂喇叭不斷播放「多運動，少病痛；多走路，少吃藥」。這短短12個字來自2004年與台北醫學大學附設醫院合作，針對三十多位糖尿病患者，進行一次連續三十天的臨床實驗，結論是：規律的日行萬步可以讓糖尿病患者減少用藥三分之一到一半。易言之，運動療明顯可以降低用藥量。巧的是，就在寫此文同時，收到林正常教授來信謂：明天飛舊金山參加美國運動醫學會年會，今年年會與「第三屆

多走路，少吃藥

《編輯室手記》文／連錦堅

Exercise is Medicine世界大會」一起召開。6月2日返國，會交稿。

儘管不知「希望」邀「維康」攜手「善行」這件事，可以讓多少慢性病患免於洗腎之苦，讓多少糖尿病友遠離合併症遺憾，我們就是去做，一點一滴去做。尤其在「高齡化又少子化」的台灣，更是值得去做，因為「沒事多走路，絕對有好處」「日行萬步七個喜悅」攏係金A，等著更多朋友一一去驗證。

感謝維康賴總在明知此合作案一旦拍板，就必須長期持續才有意義，不僅當場同意攜手同行，還說：好事，想到就快快做……5月22日，步出維康腦袋浮現：「維」持健「康」，就有「希望」八個字，以及「萬步寶島台灣行」七個字。繼續加油，我告訴自己。



▲ 2012 3rd WORLD CONGRESS ON EXERCISE IS MEDICINE®

◀ 2004.9.1 北醫醫師親自見證：運動療可以少用藥。



自己褒，卡袂臭葷

紀姐隨筆

●「謙虛是美德」這是大部分的人熟知且能朗朗上口的做人道理；當然，我也知。可是在這一期季刊的「隨筆」我破例要做個「自己褒，卡袂臭葷」（台語）的實踐者；或者是我所遵循的格言「擁有很棒，分享更美」的執行者。我要「褒」啥？我要大聲地說：我親愛的工作夥伴們！

黃純湘（中華健康生活與運動協會秘書長），上一期（26期）季刊，她以簡短又感動的兩頁描述去年以242天2520公里用腳勇闖天涯，此舉讓太多人嘖嘖讚嘆。更讚的是發生在5月22日，臺北體育學院在職進修「休閒運動管理學系」研究所放榜：狀元—黃純湘。共事二十多年，嬌小玲瓏的她，看似弱不禁風，其實，她鋼鐵般的意志，非常人可比擬。今年三月開始的系列活動：下鄉健走、移動私塾、國外的「行」銷台灣，還有「希望之聲合唱團」的秘書、永和登山會文康組舞者之一，現又增添新身分—研究所學生，敬請不吝加油、打氣！

連錦堅（基金會總監），我的老朋友，因他眼疾之故竟結緣成工作夥伴。率直個性、堅守原則、積極任事……等特質，是我讚佩與效法的榜樣。從企業贊助公益活動的施惠者，成為公益型基金會籌募經費的受惠者；角色的變換、心態的調適是何等不易。

他淡然地說：「歡喜做，甘願受，習慣會成自然」。他不愧是已故慈濟委員—王尾女士的兒子，一位活菩薩。

黃玟靜（基金會總幹事），國立林口體大的高材生，不趕升學/留學的時尙，選擇走入職場，感謝純湘的識才並舉荐，方有至今十年的同事情誼。2010年2月14日中國時報「運動天地」刊登了一篇「30歲印記黃玟靜機車凸全台」，既溫馨又勵志的報導；殊不知她就選在30歲生日的當天冒著危險在挑戰她自己的生命；因為2009年她被醫生告知確定罹患「重症肌無力」，希臘船王—歐那西斯，即因此症告別人間。熟識她的健走夥伴們一定會大吃一驚吧！

看她為每一件事詳細周密地做計劃，鉅細靡遺地做準備，井然有序地與團隊分工合作，期能完美達成任務。她從未將「重症肌無力」做為「緩步」的藉口；反之，是生命衝刺的噴射動力。謝謝玟靜接受我的說服來分享她生命中的「隱私」，因為社會上有太多脆弱的生命需要「活生生」的生命勇士故事來指點迷津。

郭益璋，2004年加入隊伍，2008年因腳疾必須手



術，醫生囑咐術後必須休養至少三個月，善良的他，為了不願耽誤會務，堅持辭職。2011年回巢再續前緣。復原後的他，積極參與基金會各種正式或非正式的活動，長或短距離的健走，從手術前的鮮少走，恢復後循序漸進地

走，現在開心地尋找精采路線欣喜分享。基金會有個無形的「希望之湖」，他可是湖中超棒的「一尾」。

唐佩琪，任誰也不相信她是兩個讀中學孩子的媽。上班才一星期就騎了單車跟著去勘查25公里的路線。毫無裝備在烈日下緊跟的結果換來的是皮膚紅腫、起泡、然後脫皮。她沒怨言，沒被嚇跑；她愈走愈快、愈長、愈有心得。問她：「以前健走過嗎？」「沒有！」「現在呢？」「愛死了！」責任心重、行動超快的她是個典型的「今日事、今日畢」的模範生。

黃盈樺，團隊最嬌小的她，今年九月才滿一年。雖資、經歷不多，卻不懼挑戰，也不推諉責任；敢嘗試挑樑做企劃，假以時日必會令人另眼看待。給她「愛」的鼓勵，保證不會虛擲。

謝子傑，六月十五日剛滿兩個月。今年年初輔大體育系畢業，雖是正式職場的新手，由於熱愛音樂，早已與幾位同好組Band在Club獻藝賺取學費、零用金，甚至生活費；因此之故，雖是會中年紀最輕的一員，社會形形色色的見聞可不少。幾天前，我問他「你覺得在工作範圍內有貢獻嗎？」「有！」「工作快樂嗎？」「很快樂！」他說。目前他還是在三個月的試用期間；七月十五日過後，如果他還在辦公室笑臉迎人，請給他個「讚」！

還有，鄭樹恩執行長總是在關鍵時刻提供智慧的臨門一腳。

最後，要拜託大家：「敬請不吝賜教！」

希望基金會董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



會員深度健走
埔里之旅

再一次驚喜

文／劉小蘋

▲大夥在森林紅茶工廠前合影。



▲揉茶初體驗。
◀這一大串免費香蕉充分展現鄉下人的好客。



▲樹皮寮的開明堂。



▲地震後村民用碎瓦破甕拼貼故事牆。

●希望基金會今年度一系列的下鄉健走，有幸參加了四月的彰化二水和這次的埔里之行，可以說是一次比一次豐富，一次比一次驚喜。

第一天，在森林紅茶工廠及仙楂腳社區，我們體會到台灣最純樸的鄉村風情，也感受到台灣最堅毅的生命活力，葉班長夫婦那種不畏艱苦的個性和不計得失的傻勁，不但走過了九二一沉痛的創傷，也開啓了鄉村產業的新生機，當大家凝望著有機茶園的當下和傾聽著會說話的牆之時，那種感動、那種衝擊，是只有身歷其境才能體會得出。

第二天，風雨中我們更是很難得地拜訪了孫大哥蓮華池森林中的三無居，在如同交響樂團般的雨聲中，聽到孫大哥赤腳健走對抗病魔的動人故事，和赤手空拳培育創造出3D森林的神奇經過，這些從來沒有看過、沒有聽過、沒有感受過的事物，包含了大自然的奇蹟和人的無限神奇潛能。在這裡，我們上了一堂最深奧的課程。

兩天的行程，大家獲益極多，相較之下，桃米生態村、日月潭、鯉魚潭也不過成了順路拜訪的景點罷了，回程途中，從無盡的回味中，心中只盼望著，何時再有另一次驚喜。



▲健走在山凹的茶園裡。

感受愛、分享、勇氣的一場健走之旅

會員深度健走
埔里之旅

文／謝凱丞

▼凱丞一家人開心與劉老爺爺一家人合影。

●意料之外總是充滿驚喜與著實的感受，之前接到阿吉仔來電說有事無法跟我們一起參加埔里下鄉健走，電話掛下的那一刻開始想著整團無年齡相仿的同伴再加上天氣狀況不穩定，我這兩天一夜註定淡定了。結果這一趟埔里行讓我充分感受到伴、善、笑，對我而言，這更是一場讓我站在心靈巨人肩膀上感受愛、分享、勇氣的健走之旅。

從森林紅茶第六班工廠到仙楂腳文化牆，我看著葉大哥葉大嫂的身影，因為他們有機紅茶得以再復植、文化牆一片一片砌上的瓦片得以讓村民的笑容在地震災後再次浮現。葉大嫂簡短的一句「有機在我心中」充滿力量地點出與大地共生的信念，體現與茶蟲的共存，與猴子燕子的共生以及長壽椅上永遠放、吊掛著的免費香蕉，因為他們的快樂來自於分享。

在開明堂，我拿著相機側拍劉老先生（葉大嫂父親），坐在輪椅上的他發現了笑著說：「你沒跟我講要拍，這樣拍不好看啦！」他調整了一下姿勢，我按下了快門，這一刻我看到了世界上最有自信以及快樂的笑容。在進行有機紅茶導覽時，我站在林老師身後，突然發現他穿著的那一雙鞋，右鞋大底已經近乎脫落，但他依舊踏著步伐熱情地向我們這一群夥伴敘述著森林紅茶的故事；在開明堂，我看到他靜靜推著劉老先生的輪椅到三合院，幫他理著帽子；當晚大家在田園餐坊用餐時，他沒有用餐而是回到工廠親手將我們上午採的茶帶回給我們並提了一首夢想之心的詩，他就是一直默默付出伴著仙楂腳社區的紅茶詩人林琮盛老師。

孫大哥與梅香姐則讓我感受到心境的力量，在大雨直落風聲呼呼的情況下，一群人撐著傘，臉上卻帶著滿足興奮的笑容一路隨著他們前往山林中的居所～三無居，看著森林講堂黑板上「聽雨」兩字，聽他分享這一路走來與病（原本18種，現新增1種）共存的過程以及森林自然演替的概念，我想到了人生不也是如此，每一階段都有應扮演的角色，不執著，當你放下的那一刻便是新的一段開始，而一切最基本精神便在於此，回歸自然，接受面對，共生與共存。

隨著社會化與競爭原來我有許多最原始的感情是深藏在心裡而忽略了它的存在，當遊覽車準備離開埔里鯉魚潭返回台北時，我聽到吉祥大哥的女兒因要與陪伴她的小珠阿姨分開時哭了，那一刻我腦中浮現這兩天一夜的各種畫面：劉老先生一家人揮著手道再見；孫大哥夫婦分享喜獲金孫的油飯；同行夫妻老伴相互扶持開懷大笑的畫面…，我的心既感動又踏實。

在撰寫這一篇分享文當下台灣中南部正經歷大豪雨的災難，希望葉大哥夫婦、孫大哥夫婦、林老師以及仙楂腳的村民們平安。



▲與葉金龍夫婦在故事牆合影。

▼綠油油的有機森林紅茶園。



文／鍾惠璧

會員深度健走
埔里之旅

埔里下鄉健走之旅



▲本文作者跟紀姐在土塙厝合影。



▲紀姐與美壽姐賣力揉茶。



▲風猴的夥伴看到香蕉就興奮。



▲林琮盛老師解說森林紅茶的製程。

▶漫步在綠林。



●六月九日帶著一顆歡樂的心參加埔里下鄉健走，這群來自各地的百萬聚樂步會員，皆是臥虎藏龍的社會菁英，大家都有一個共識，就是感謝健走活動帶來的健康與快樂。

來到魚池鄉，迫不及待投入青翠山林的懷抱，埔里的朋友熱情地歡迎我們。在「森林紅茶工廠」，我們聽茶唱歌與茶戀愛，主人葉金龍和葉大嫂奉上一杯香濃的有機紅茶；「詩想家人文工坊」的林琮盛老師，詳細為大家講解紅茶產製流程，又讓我們親自揉茶體驗茶農製茶的辛苦。竹簍上放著一堆堆前一日採下經過萎凋的新鮮茶葉，兩人一組，在老師的指導下，順時鐘揉三圈，再三圈，反覆同樣動作不得停手。手痠了，第二個人接手繼續揉。眾人忙得不可開交，手和茶葉天人合一交織著，原本鮮綠的茶葉滲出汁液，黏黏稠稠的，慢慢轉為有點褐色，每個人的雙手也變成茶褐色，在歡笑和哀叫中，一陣陣茶香撲鼻，最後被揉成較小團時，黏稠感也漸消失，等著拿去烘焙，這些自己揉出來的有情感的紀念茶，將附上林琮盛老師寫的小詩成為我們這一趟健走之旅的伴手禮。

午餐很特別，在樹皮寮—葉大嫂的娘家，大家嚐到這一生第一次的「割稻仔飯」。這個位在山凹間的祕境，有傳統三合院、有出自94歲爺爺手工編製造型不同的竹製品，我們再次感受鄉下人的熱忱，大串香蕉，香噴噴的大鍋菜，有滷肉、土雞肉、筍白筍、豆莢、過貓等野菜，還有大西瓜和甜點—山粉圓。傳統「割稻仔飯」就是要讓大家吃得飽飽的，下午才有力氣繼續打拼。

第二天一大早，純湘帶領大家做莊淑旂博士之防癌宇宙健康操，展開充滿活力的一天。今天由赤腳行者孫正春先生當領隊，原本預計要走「中潭古道」，遇到大雨，行程稍做改變，改去文武廟參觀，孫大哥對歷史文物涉獵極深，聽他的解說，也是我們此行另外一種收穫。孫大哥初當祖父，女兒正在家中做月子，孫大嫂特地準備油飯送來請大家吃。中午又帶我們去名為「槓仔寮」的私房景點，享用阿正師山林餐廳的道地風味餐，這個地名光聽到就覺好笑，餐廳牆上掛的鄉土圖畫，介紹得更是有趣。

下午到孫大哥的森林居所「三無居」，他在此體驗大自然的奇蹟，聽著他講述赤腳健走對抗病魔的心路歷程。大家坐在簡陋棚子充當的大自然教室，專注聽著哲理名言，外面夾雜著陣陣雨聲，心中感慨萬千，對這對赤腳行者夫婦的堅強和毅力，由衷敬佩！他們是健行的典範，健走的最佳見證。

在埔里用晚餐前，我們「哈」了一天的健走，總算順利進行，大家踩著輕快的步伐，繞著「鯉魚潭」行走一圈，和風徐徐吹來，湖面水波盪漾，為這次的埔里健走，畫下完美的句點。

▼森林講堂。



會員深度健走
埔里之旅

令人驚奇按「讚」的 深度文化之旅

文／高嘉祥

▼山凹裡的秘境。

●因緣際會我與兒子參加6月份百萬聚樂步兩天一夜「南投埔里下鄉健走」活動，非常感謝希望基金會規劃的深度旅遊，這是一趟令人驚奇按「讚」的文化之旅。

首次加入百萬聚樂步的我，十分地生疏，由於團員們熱情又友善的互動，不一會兒大家就在車上熱鬧地打成一片。大家長紀政女士分享日行萬步理念，前輩大哥哥、大姊姊暢談第二春退休生涯樂趣，令人既羨慕又期待。一直細心呵護我們，全隊靈魂人物—微笑領隊純湘，精彩解說真人故事「行腳台灣四十五天」點點滴滴，克服困境，相互扶持，完成人生夢想，讓大伙們佩服這群勇腳環島千里行。

第一天詩想家林琮盛老師為我們解說森林紅茶製程，讓大家品嚐一杯有詩意、有情感的有機紅茶，這號茶正是中華電信送給比爾蓋茲的伴手禮。接著，所有團員皆下海親身體驗揉茶的辛苦及樂趣，手到之處充滿茶香，最後，林老師費心題詩並奉上咱們自揉的森林紅茶當伴手禮。網路頗負盛名的埔里祕境—樹皮寮，占地寬廣，好大好新的三合院及大花園，栽種許多花卉及茶葉，景觀優美，正是我們午餐地點，劉家主人熱情樸實，準備「最古老自助餐饗宴—割稻仔飯」，令人回憶數十年前「四代同堂，兒孫滿堂」熱鬧用餐的情境。在仙楂腳的故事牆前，林老師解說，因921大地震不少家都被震碎，心也跟著碎了，紅茶達人葉班長夫婦為撫平同鄉受創心靈，用碎瓦，破甕慢慢拼貼出故鄉人、事、物的故事牆，並邀請鄉人共同打造自己的故事，藉此打開鄉人的心房，協助同鄉災民重建家園，葉班長夫婦自力救濟，發揮台灣人精神，令人感動。

第二天因天氣緣故，無緣享受中潭古道探險樂趣，但「南投版」的神農氏孫正春老師為我們解說183年前日月潭原住民和外國人秘史，並提醒我們觀察週遭人事物如何與大自然為伍及時時刻刻維持大環境及個人內心平衡，多傾聽大自然聲音及個人身體訊息，平常任何事務不脫離陰陽正負兩極運作，如何順應大自然運轉。我們很高興有機會向孫老師夫婦學習如何以「行」的精神克服病魔、與病痛做朋友、與森林為伍，自然樂活。

最後，很高興完成這趟深度文化之旅，感謝所有參與者，有幸見識不少素人大師林老師、孫老師、本土藝術家王灝作品及吸管達人王老師、劉老師等。林詩想家說：「這旅行，行經的不是山水，是夢想，與荊棘之途……」，期待有緣再相見，不久將來，咱們繼續日行萬步，勇腳行天下。



▲享用割稻仔飯。



▲豐盛美味的割稻仔飯，讓人忍不住大快朵頤。



大小手歡樂派對

文／郭益瑋



●3月31日凌晨三點，窗外下著傾盆大雨，似乎沒有暫歇的趨勢，離活動開始時間越來越近，心情就越忐忑不安。所幸，雨勢在五點多工作人員陸續集合時，漸漸停了下來。及時的雨停，讓工作人員順利完成活動前置準備，也使活動能準時開始。

「大小手・快樂走」是首次和台北市社會局合作的活動，對象以兒童、青少年為主，地點是選在年初獲得教育部環境教育設施場所認證，首座位於都會商圈的環教場所—臺北自來水園區。這次活動的目的是希望藉由家長陪同參加健走，讓親子一同對於兒少福利相關政策及水資源有更多認識，也促進親子間的互動。

活動在樟新育幼院小朋友的可愛歌聲中揭開序幕，由社會局江綺雯局長、觀光傳播局趙心屏局長和紀姐牽著三個外孫領頭，光泉小牛仔、背寶熊兩隻大玩偶以及林口瑞平國小腰鼓隊擊鼓吆喝相伴，





四公里多的健走正式開始。路線從自來水園區出發，沿新店溪往古亭河濱公園方向，秀麗的新店溪加上遠離都市喧囂，是一條非常適合親子同行的健走路線。

當大家走完全程回到會場時，還有許多遊戲等著小朋友去闖關，完成後還有各式各樣小贈品可以換取，其中以打包繩製成各種栩栩如生的昆蟲，不論是大朋友、小朋友都愛不釋手。除了闖關遊戲外，舞台上有一群正在接受早期療育的小星星們及其手足所組成星樂園小星星樂團精彩的樂器表演；海波兒童劇團非常吸睛的唱跳秀，搭配深受大人小孩喜愛的卡通「我們這一家」中人物「橘子」人偶，成功吸引全場目光，大小朋友目不轉睛看著舞台上的表演，個個高興地合不攏嘴。活動最後在社會局陳科長抽出四位5,000元現金禮券幸運兒後宣告圓滿結束，不論是否中獎，所有人都是帶著滿滿的健康與笑容返回甜蜜的家。



愛家幸福

文／黃盈樺

新移民健康大步走



●五月六日，很感謝老天爺沒讓我失望，給了一個大晴天，活動前我還擔心老天爺不賞臉，看來是多慮了。「新移民愛家幸福健康走」活動，歷經三個多月的籌備，一晃眼馬上來到，一切好像昨天才發生的感覺。爲了慶祝母親節及國際家庭日，輔導新移民的諸多相關團體在活動開始報名前紛紛「好康逗相報」，號召眾「國」姊妹，連行程緊湊的馬總統也現身會場，一同與新移民逗陣走。

本次活動出席的貴賓非常多，其中包括馬英九總統、李鴻源部長、謝立功署長等等。台灣是個移民社會，如何幫助新移民適應本地生活，把他鄉變故鄉，讓新移民真正融入社會，是政府相關單位努力的方向，也是這次活動舉辦的動機。在貴賓致詞完畢後，緊接著進行火炬計畫啟動儀式，每位貴賓手持火炬點燃舞台中的火盆，火焰緩緩升起，此時兩旁的彩帶噴向天空，開幕儀式就在「火炬點燃，『新』火相傳」的口號聲中完成，準備起走的民





眾，已經蠢蠢欲動許久了。

活動起走後，馬總統為呼應母親節即將到來，特別留在現場製作手工康乃馨，和各民間團體及新移民合照留念，在新移民姊妹們的指導示範下，順利完成一朵康乃馨，也隨即送給越南配偶黎秋香小姐。這次活動的健走路線選在寓教於樂的臺北自來水園區，從水園區出發後，一路健走至景色宜人的景美河濱公園後折返，全長約四公里。

現場共設有17個民間團體互動攤位，包含親子默契大考驗、串起幸福與外籍媽媽一起做手工藝、各國國旗對對碰遊戲等活動闖關與有獎徵答等等內容；另外還有福安舞蹈團、翩翩舞語藝文社、新移民會館團體等精彩表演節目；還有背寶熊和小牛仔兩隻大玩偶與小朋友開心互動。報名民眾除了紀念T恤及環保袋可以領取，還有100多個摸彩獎項讓大家帶回家，對於新移民而言，想必經過這次活動，更能體會到台灣人的熱情與好客精神吧！



文／郭淑芬

彰化二水下鄉健走



◀秀桂與騰燦
夫妻同心合力
磨礫溪硯。

●二水下
鄉健走？對這
個活動陌生的我，

因緣際會之下與表姐(張麗卿)參加4月21-22日彰化二水下鄉健走。本以為只是場地不同的健走活動，但了解行程後才知道這不只是健走，還有各式各樣的體驗，特別是下鄉去，這對老是說「阮攏無『下港』可回去」的表姐而言，是多麼興奮又期待的事。

出發當日，驚喜的是除了參加者很多是健走活動的熟悉朋友外，基金會大家長紀姐也同行。再加上全車充滿歡樂，如同家人出遊般，讓我們覺得親切、無拘束，心情變得更輕鬆自在。這次行程真可說是「多彩(精彩)多知(知識)」，就連在彰化縣土生土長的我，都不知道故鄉原來是如此的美好。透過彰縣解說學會張理事長的詳細介紹，由日據時代就已存在鐵路彰化機務段



▲新瑜新娥姐妹在二水豐柏步道與張碧照理事長合影。



▲本文作者與表姐張麗卿(右)正賣力磨硯台。



▲素珠在挑水古道美麗的桐花下。

之扇形車站的「機關庫」，火車頭是如何利用360度轉盤做調度及隱身於彰化自來水廠內的歷史建築「不老泉」，再到花壇鄉打開心門見到「艾」的艾草園，主人貼心又精心製作的「自然作業簿」圖解及文字解說「艾草」的用途，完全顛覆艾草在我們心中的定位，它不再只是端午節才用得到的植物，別以為只有這樣哦！芬園鄉竟然也有步道美景「挑水古道」，而且沿途桐花滿開，一路走來五月雪隨風輕飄，意境如畫、心情舒暢，哪會在乎桐花的種類有多少？

生態及野生動植物，鄉土文化布袋戲的淵源及傳承觀摩，體驗螺溪硯DIY，才知硯的石材取之不易，製作是那麼地不簡單，大家經過一番努力後，各也擁有自己的作品。插花行程「田園採瓜去」，更是讓同行的表姐興奮不已，直說此行真的好好玩。

的好好玩。

感謝希望基金會推廣下鄉健走，藉由活動修身養性，對鄉鎮的文化、美食、步道風景等，透過解說及實際體驗，讓參加者不僅運動強身更增進許多常識，真是太棒了！下鄉健走，趣味無窮！



▲玉盆、寶蓮與紀姐在艾草園合影。



▲彰化二水明世界布袋戲，讚啦！



▲彰化不老泉。



▲榮基、瑞鑾與紀姐走在挑水古道。



▲經大連國際健走洗禮，若曦老師儼然成為健走達人，身後還有四人幫追隨。



▲台灣勇腳開心起走。

今年十公里， 明年我加碼！

文／陳若曦

●我年輕時因腳踏車車禍，膝關節受傷，很害怕走路，尤視爬坡為畏途，明知走路是最佳運動，總以「不良於行」為藉口，甘當「宅老」。去年基金會舉辦國際徒步大會環島45天，其中竟然有位來自歐洲的癌症病人，令我十分感動。

這回大連舉辦國際徒步，我看到有5公里的設計，毅然報名。來了才發現，連續兩天，每天都只有10和20公里的行程。既然來了，「趕鴨子上架」豁出去了！沒想到頭一天我居然走完了全程。實在是海灣風景太美了，涼風習習，又多同伴鼓勵照顧，渾然忘了腳痛。事後才知，實際里程是13公里半。

天呀，我能走13公里半！我不禁精神抖擻起來。次日雖然腳痛，腳趾起泡，趾甲淤血，我懷著壯烈犧牲的心情出發。中途才休息一回，很快就回到出發的金石灘廣場。怎麼這麼快？原來這回只有7公里多一點，真叫人喜出望外！

團長紀政出於鼓勵，說我：「有時還走得蠻快的耶！」

這是基於「笨鳥先飛」，唯恐自己落後會拖累眾人，因而不見平地就奮力邁步所致。

我們台灣團38人，徒步前夕受到大

連市副市長朱程清和大連

市徒步協會會長、前市長李永金接見。結束當晚，他們也宴請團長和幾位代表，讓全團備感榮幸。

生平第一次到大連，高樓林立，豪宅處處，有看不盡的海灣美景，也見識到百年前老祖宗的壕溝廁所，真是令人難忘的城市，也令人興起再來的意願。

很佩服大連人的健行傳統，他們2003年就成立大連市徒步協會，每年舉辦一屆國際徒步大會。這次是第十屆，參加者來自日、韓、澳洲、荷蘭、加拿大等十五國，加上本地人，兩天高達30萬人，聲勢空前。協會會長和副市長都走完第二天的20公里，領導帶頭，全民參與，但願大連的健走能鼓起全國的步行風潮，當是中國之幸。

►身著台灣代表
隊服於瀋陽故
宮前留影。



▲大陸走者爭相與活力十足的台灣代表團合影。



大連國際健走挑戰 —勇腳的家書

文／徐連德



▲開心與崇拜的作家陳若曦老師合影。

●親愛的媽咪：

我已經順利平安地回到台北。
這次參加第十屆大連國際徒步健走活動，收穫非常豐盛，除了參加23公里健走外，還順便到瀋陽、鞍山，旅順遊覽和登山，真是感謝主辦單位—希望基金會精心的安排。

第一天我們前往東北王張作霖及他兒子西安事變綁架蔣公的張學良將軍故居參觀，夜宿瀋陽。第二天早上參觀清朝開國皇帝故宮，接著到鞍山，吃過午飯我們遊覽了遼寧第一名山—千山，大佛寺，再搭纜車登山，遠眺山峰自然形成70公尺的彌勒大佛真是令人讚嘆，接著攀爬到一千多階陡峭的道家無量觀寺，登上「一步登天」山頂，遠眺群山無限美麗，宛如仙境，當晚夜宿鞍山。

第三天沿著中國第一條高速公路開了5小時到達目的地大連已是下午2點半，吃過餃子大餐後，即趕往大會參加徒步論壇。大會特別邀請紀姐擔任主講人，我們台灣隊的到來引起大會全體人員的熱烈歡迎。晚上大會特別舉辦歡迎晚宴宴請各國貴賓，這次參加的上大會特別舉辦歡迎晚宴宴請各國貴賓，由於紀姐名氣響亮，驚動了大連市政府，在餐會之前特別派副市長接

見我國代表隊。晚宴上我們穿原住民服裝表演高山青等歌舞，我穿上頭目孫大哥為我準備的全套行頭，看起來實在好笑，不過卻很有娛樂效果，獲得滿堂彩。

第四天5月19日是正式第一天徒步健走，在號稱亞洲最大城市廣場的大連星海廣場上，人山人海，旗幟飄揚，有20多萬人參加，這是我有生以來看過最浩大的健走活動。在簡單的開幕式後，隨著雄壯的音樂在人擠人中沿海邊走去目標20公里。

雖然年輕時曾是田徑選手，之後也在軍中服務近30年，要走20公里應該不是問題，但那已是十多年前的事了，平日雖然偶爾走走但未曾一口氣走過20公里，所以這次是個挑戰，好在沿途依山傍水，風景美極了，心情輕鬆很多。

徒步路線原是一條戰備道，現已開放市民使用，大連市政府還為市民徒步修建棧道。我們為預防非勇腳的隊友們落單而採集體前進，但我個性較急，怕途中萬一走不動拖累全隊那多難堪，所以加快腳步，不敢稍有懈怠，連休息歇腳上廁所全免了，還好一路風光明媚，海風徐來，在人海中不知不覺就抵達終點了，後經大會宣布實際距離是23公里，那種成就感，比中樂透還快樂。在回飯店的車上，秘書長純湘還宣佈我





▲大夥挑戰20公里成功。



▲台灣代表團表演高山青獲得滿堂彩。

是隊上第一個到達20公里終點的勇腳，哈哈！他們那知道我是鴨子上架，真怕途中一個不小心就會停擺的人。

健走的第二天，為了避開昨天塞爆的人潮，我們改走大會準備的第二條路線，離市區較遠人潮較少的金石灘路線，也是沿著黃海邊走，有山有水。因為前一晚受大陸型氣候的影響流了一晚鼻血，為了怕在健走的路上流鼻血，所以決定放棄20公里改走10公里，不過全隊大部份隊友仍走20公里，當我走完10公里後跟昨天比輕鬆太多，意猶未盡，有點後悔自己臨時改變距離，不過這是我第一次參加正式國際健走，有了這次經驗我想我會繼續報名參加，因為走得愈久活得愈長。

行程的第六天，導遊劉帆小妹安排我們前往著名的不凍天然軍港旅順參觀日俄大戰的雞冠山血戰場。說也可憐，日俄戰爭戰場不在日本和俄國，居然是在中國，雖然日俄雙方戰死數萬名軍人，可是死傷最多的

也是中國人，這還不稀奇，俄國戰敗投降割讓的不是日本土地居然是中國的大連和旅順，可見當時的滿清是多麼的愚腐！當站在白玉山塔上遠眺旅順灣看到港口從周圍環守旅順港，形勢險要，此時才恍然大悟為何日本和俄國不惜傾全國兵力爭奪旅順港，原來是具有無可取代的軍事地位啊！

結束七天快樂的行程，回來後我會更努力天天健走勤練腳力，接受下一次國際健走的挑戰，希望像夏大哥一樣用腳行走天下。親愛的媽咪等我這幾天把身邊的事處理妥當後再回鳳山陪您，順便把我們這次健走照片與您一起分享。

敬祝您 福安

兒 連德 敬上

►大連國際健走人山人海聲勢浩大。
▼健走路線可遠眺著名的棒棧島。





【會員心得分享】

文／柴宜生

永遠向前行



▲從新店到烏來的這條山路可賞花賞鳥，是柴宜生最常萬步走的一條路。

●身為「百萬聚樂步」的榮譽會員，真是感到喜悅與感謝！十六年前，初見紀姐時就發覺她是一個不計名利，全心全力關心全民健康的先驅。由於工作忙碌未能參與她所帶動的每一次健走活動，但是深信「每日一萬步，健康有保固」，必定會給我們帶來無窮的正面效應。有句話說「要活就要動」，不過，活動的方式有許多種，有人游泳，有人打高爾夫球，有人打籃球，有人進健身房，甚至有人玩高空彈跳…。

但是，那些活動大多需要場地或昂貴的器材才能付諸實施，有的甚至需要許多人員配合組隊才行。仔細想來唯有健走可以不受場地人數限制，日夜均可健走萬步，自由自在不受拘束，甚至下雨天亦可撐傘而行，可以說它是一個最廉價的健康聚寶盆。

我個人當然喜愛戶外健走，不過，我不喜歡車水馬龍人多之處，人車一多，空氣必定汙濁，對於人體新陳代謝沒有一點好處。每當假日我就拎著背包內裝水壺、望遠鏡、太陽眼鏡高高興興與內人出門健走，心裡想：又是快樂的一天！

我為什麼要戴太陽眼鏡，爲了是防紫外線傷眼

睛，有害處的紫外線會讓我們眼睛提前老化，容易罹患青光眼、白內障、黃斑部病變。有了太陽眼鏡可以保護我們的靈魂之窗，另外我一定會攜帶望遠鏡，邊走邊眺遠處風景，順便賞鳥或欣賞奇花異卉，真是一舉兩得的超級享受。

有時候我會靜下來思考，想想中外名人，多少人沉迷權力慾望，追逐酒肉生活享受，或獨善其身不問紅塵諸事。能夠以畢生精力以少許團隊力量全心帶動全民健走風氣者，唯有紀姐一人也。

多年來，我總是看到紀姐玉樹臨風的氣質，聽到她那輕柔細語的聲音，使人感到她就像鄰家的大姐一樣。許多人總以為要做轟轟烈烈的大事才會偉大，其實那是雷陣雨式的假象，泡沫式的光芒。所謂真正的偉大是從小事著眼，平凡之處下手，永遠向前行的精神，就像春風不停催生萬物一樣！

最後謹以兩句話與大家共勉：

身為百萬聚樂步一份子之可貴，讓健走活動彰顯於全民之心。

【本文作者為法務部主任退休
現任台北市河北同鄉會總幹事】

【會員心得分享】

文／蘇國珪

生活、旅遊、步行 快意人生



▲德國小學生上學。



▲學生聽說城市故事。



▲德國骨董火車自拍。

●自小隨父母登山、健行、夜遊…養成了喜歡健走的習慣。平常外出公辦，若是有充裕的時間，就會從車站、機場走去目的地。以前在臺中工作時，常回臺北開會，最常走的路徑是從松山機場走敦化北路林蔭大道去鄰近國父紀念館的觀光局開會；在臺南籌組飯店時，曾從臺南火車站走回在運河旁的籌備處；最有趣的是有次從高雄回臺北開會，時間很充裕，就在板橋下高鐵轉捷運到萬華，然後從萬華龍山寺，一路經由西門町，再走忠孝東路到國父紀念館，沿路去追尋青少年時在中華商場的唱片行、麵店、戲院、約會碰面的北門郵局、希爾頓，再走忠孝東路到現代的東區。正如臺北城的發展，由艋舺沿著淡水河畔，往東區發展的模式，循著歷史的軌跡走了三個多小時，很有成就感，真是棒。

近年來轉換跑道到教育界，學校是獨特的餐旅大學，畢業前有一門課叫海外參訪。旅遊地大多為美國或歐洲，自2003年起連續八年每年帶領學生參訪不同地區。喜歡走路的習慣及好奇心的性格，驅

使我每住一個城市，都會起個早，出去步行觀光。尤其是歐洲，每次六點出旅館，漫無目的地走，通常走往城中心的大教堂，聽鐘聲、看早市、巡古物攤、聞麵包出爐的香味、看上學的孩童、欣賞櫺窗的擺設…。有時在山邊小鎮住宿，就會竄進一條小山徑，聽鳥叫聲、吸芬多精、沾露水…。清晨一人獨享剛睡醒的古城或湖光山色，有時還可以欣賞湖邊的日出，拍照也不需和他人擠鏡頭，可以說是旅行中最大的享受。「步行獨享清晨的歐洲」，有時有些學生願意早起跟著走，就可以藉機談生涯規劃，講歷史，說建築，辨植物，敘故事，賞美學，論生活…是畢業前與學生最後一次也是最有意義的談話。也曾去武漢演講，一早起，由漢口的酒店出發，看地圖經漢陽，過長江大橋，花了三個小時走到武昌的黃鶴樓。我是遊到那裡、走到那裡、玩到那裡、享受到那裡。

【本文作者為前亞都飯店總經理
現任國立高雄餐旅大學專任助理教授】

【會員心得分享】

文／林正常

Walking = Medicine



▲ 2012元旦健走會場牽手同行。



▲ 攝於台南公園。

●行政院衛生署國民健康局自91年開始倡導「每日一萬步，健康有保固」的健走運動，便邀請紀政女士代言。本刊所屬的希望基金會也一直沿用此一口號，鼓勵國人，多走路以益健康。此一押韻的口號，也常以「每日一萬步，健康有保固」在各地流傳。萬步走是由日本九州福祉大學教授波多野義郎教授所倡議。如今，日行萬步，幾乎與追求健康劃上等號。一天走路一萬步，約7公里，費時80-90分鐘，每週消耗2000卡多餘的熱量。

就在上週(5月29至6月2日)，筆者在美國舊金山參加了運動醫學會年會，此一運動醫學會議和第三次「運動就是良藥(Exercise is Medicine)」世界大會一併召開。結合運動醫學會議的「運動就是良藥」世界大會，於2009年在巴爾的摩首度舉行，當時美國衛生署長也親臨會場，帶頭街頭健走，鼓勵民眾多多運動。

今年在會場裡，有一由可口可樂公司共同具名，寫著「運動就是良藥」的宣傳明信片，其中一面印了「A MILE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY.」，意思是一天一英里(相當於1609公尺)就能不必看病，遠離醫生。反面則寫道「研究結果顯示每週只要累積150分鐘中等強度的有氧運動，可以作為40種包括糖

尿病、心臟病、肥胖症與高血壓等慢性疾病的治療與預防」。

以「運動就是良藥」作為大會名稱，說明運動對於疾病預防與健康促進的重要性，也告訴社會大眾，常做運動就能永保安康，祛病延年，有運動就不必再服醫師所開立的處方藥了。「運動就是良藥」也是一項健康促進行動，在美國有一個網頁(www.exerciseismedicine.org)，揭示一些資料，包括對健身與體能從業人員、醫界、媒體與社會大眾適合的文章，同時，有一個部份，在鼓吹此一行動的全球化資訊。

走路雖然強度稍低於中等強度運動，不過，走路卻是人類最基礎與生俱來的原始行為、最自然不過的運動。比較其他諸多運動，如跑步、跳舞、球類等，走路的傷害率最低，只要融入生活，多多走路，就能永保健康。如果能夠結合通勤，一天來回兩趟稍快一點的走路，就能更輕易地達到維持健康的要求運動量。因此，仿國際上的「運動就是良藥」，說成「走路就是良藥」，應該一點也不為過。

【本文作者為文化大學運動教練研究所所長】

【會員心得分享】

文／方進隆

見證健走樂



▲與今世愛妻前世情人三人行。



▲我63歲，我日行萬步。

●承諾自己這輩子要養成終身運動習慣，因此除了每週規律運動至少三天外，我也養成動態的生活方式，包括利用時間多走路，這習慣也維持幾十年了。平時走路我都會佩戴計步器，記錄每天走路的步數，整體而言，我每天平均超過一萬步，約12,000步，因此體適能與健康皆能維持在良好的水準，平時的工作學習效率和身心狀況，也處在康寧有效的狀態，少有不適與病痛，當可列入「每日一萬步，健康有保固」的見證團成員。

走路的型式有許多種，我經常一個人獨自行走，有時聽音樂或廣播節目，欣賞週邊景色或思考一些問題；有時會和朋友聊天一起走路，邊走邊聊一些相關的問題，不管以什麼方式走路，我都覺得很歡喜都很享受。走路時頭腦最清楚，可能是血液循環加快，神經分泌物(如多巴胺和血清素等)增加與心情專注愉快的關係，所以有些需要處理或規畫的問題，往往會在走路時產生很好的靈感或構想。

走路時能夠專注與放鬆，運動的效果應會更好。我過去曾參加禪七和法鼓山八式動禪教師研習，平時有空會靜坐與練習八式動禪，因此走路時就把靜

坐的要領融入，形成走路禪(walking meditation)。在網路的Youtube有許多走路禪的影片，可以互相分享學習，走路禪重要的原則是覺知與放鬆，每一步能夠清楚、放鬆、歡喜和專注，走路禪的功夫就慢慢純熟，身心靈就會進入較統一和諧狀態，而得到較佳的效果。走路禪可以用在不同宗教或是無宗教信仰者，大家皆可練習，只要掌握原則練習應可體會融入流暢的感覺。

過去的運動流行病學研究指出：運動量越大，健康狀況越佳，罹患疾病的比率越少。目前美國運動醫學會(ACSM)建議要提升體能與促進健康，每週至少要從事中等強度的運動(如快走)5天，每天至少30分鐘，即每週至少要快走150分。當然這是最低的建議量，每週運動能超過這標準，效果更好。一般而言，每天如健走或運動至少30分鐘，就容易日行一萬步。所以要盡量利用時間多走路，增加身體活動量以達到較佳的健康促進效益。健走真好！希望大家能多走路，享受健走樂趣。

【本文作者為臺灣師範大學體育系教授】



下鄉健走 & 國際健走系列活動

自從三月開始推出下鄉健走及國際健走後，我們勤奮的雙腳在台灣已經走過花蓮秀林、彰化二水、新竹關西、南投埔里；在國外則挑戰完成大連國際健走。時間滴滴答答分秒在流逝，生命精彩時刻要把握，我們每個月精心、用心規畫的每一場下鄉健走及移動私塾都是希望帶領大家用雙腳走進台灣各地、用真心認識台灣在地美好的人、事、物，希望透過您自己的雙腳來豐富生命、拓展視野；而特別規劃的國際健走則是希望帶領大家勇敢挑戰自我，走向國際建立友誼，用雙腳與微笑行銷台灣。

未來，下鄉及國際健走將跟著時間的脚步一直走下去，熱愛健走的朋友們，可要好好把握每一次難得且獨一無二的機會，跟著我們一起大步向前走！



Rose



台南白河賞荷健走之旅

日期：2012年7月21-22日（六、日）

地點：白河、關子嶺

內容特色：

- ◎來回搭乘高鐵，避免假日塞車及長途遊覽車勞頓，欣賞西部沿途的美麗景色。
- ◎關子嶺攬勝、泡湯，白河小南海風景區健走，由白河最佳解說導覽員李榮宗老師親自導覽解說關子嶺及白河之歷史、人文、生態及故事。
- ◎拜訪藝術家林文嶽老師之白荷陶坊，彩繪屬於自己的蓮花T恤；拜訪藝術農村一土溝村，聽石雕大師侯加福老師分享台灣水牛精神。

費用：5,900元/每人

註：年滿65歲之參加者，高鐵半票價，費用為每位4,820元。

（含高鐵車票、遊覽車車資、解說費、彩繪蓮花T恤、住宿費、餐費、200萬旅遊保險）。



時間	天數	地點	健走型態
8月6~17日	12天	芬蘭瓦薩	國際健走
9月15~16日	2天1夜	桃園復興	下鄉健走
10月4~14日	11天	德國芬達	國際健走
10月25~26日	2天1夜	新竹清泉	下鄉健走

備註：

芬蘭瓦薩國際健走報名已額滿，其他詳細行程及費用，將公佈於希望基金會網站。

本會動態

紀姐帶頭 為粉紅潮注入希望

●5月12日上午，粉紅潮席捲新店碧潭河畔！這一天，紀姐、朱立倫市長、中研院彭汪嘉康院士和藝人黃鐙輝等人齊聚一堂，身上滿是粉紅元素，還在母親節前夕，同為喚起婦女對乳癌防治的重視而走。同樣是健走推廣伙伴，鳴槍起走前，紀姐特別帶動健走口訣，之後也和多位基金會同事加入健走行列，跟著民眾走完全程。當天氣候相當涼爽，加上湖光山色美景，大夥兒心情愉快、走出戶外，相信這就是預防癌症的第一步。



台積電員工健康起步走

●久坐不動會致命！多年前當紀姐看到這篇報導時，第一個浮現腦中的就是「竹科人」，因此2003年阿瘦皮鞋和本會攜手在竹科舉辦「靜心湖健走」，藉此倡導日行萬步。今年5月，台積電為鼓勵全台各廠區員工聰明吃、快樂動、天天量體重，規劃了以「健康起步走」為首的四大活動，活動啟動日特別邀請紀姐到竹科和同仁分享，公司也準備豐富的獎品讓完成者抽獎。紀姐認為台積電身為標竿企業之一，能夠帶頭落實員工健康政策，絕對可以達到拋磚引玉的效果。



好書相送希望 歡迎會員來電詢問

●「只用降壓藥，找死」，這不是一句嚇人的話，這是一本新書的名稱。該書作者陳志明博士35歲才由建築師轉而攻讀基因工程，由於父親突然死於心肌梗塞，立志找出預防心血管疾病的方法，基於運動對於疾病的預防與緩解有相當大的助益，特別親自來訪並當面向紀姐提出贈送該書予本會的想法，期能提醒更多關心健康的朋友們留意高血壓這項疾病。對此，歡迎來電洽詢或上網查詢免費索取該書的方式，數量有限，送完為止。



- 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】一萬元				【年費會員】一千元				【捐贈】			
張莉玲	萬安君	莊佳倩	蔡秀香	賴木源	黃麗玲	盧德盛	許秀月	蔡武雄	1,000		
黃珮均	賴調元	白玉麒	黃時	謝凱丞	劉培翊	盧南冰	徐桂美	十方菩薩	50		
劉寶雲		謝壽拔	袁淑靜	張湘勇	陳秀麗	麥春福	林小美	陳川培	2,000		
				陳裕發	蔡淑燕	牟顯玫					

註：以上資料自101年3月16日至6月15日止

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

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

台北敦南展售中心

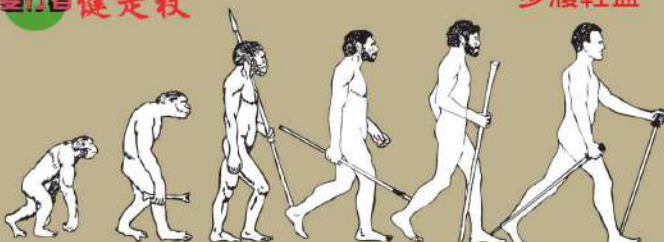
台北市大安區敦化南路2段200巷14弄8號 電話：02-2732-1539

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

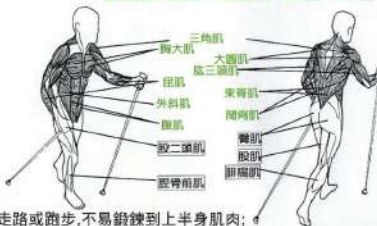


健走進化論 From:美國國家級健身權威 Tom Rutlin

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(肩下腰以上)



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



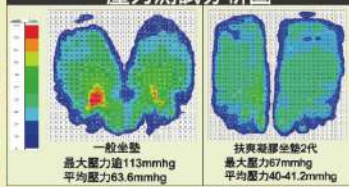
保護脊椎、坐骨，
預防腰痠背痛
久坐族的福音



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



日行萬步
DVD一片



百萬步計步器一台

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					



阿瘦皮鞋

You Aso Beautiful



<http://www.aso.com.tw/>



阿瘦皮鞋



ALBANESE

Union Square

BESO

effie

L&J

SHOE GALLERY



naturalizer

Choi^{see}Z

Vinaso

實動運動廣場