

發行人／紀政

百萬取樂步

第 31 期



本期精采要目

- 1 ● 編輯室手記—謝謝這六位台大醫師
- 2 ● 紀姐隨筆—志工精神，真善美！

► 2013紐西蘭國際健走

- 3 ● 從國際健走 思考能力的限度
- 5 ● 不一樣的國外旅遊～紐西蘭國際健走
- 7 ● 331抗「疫」去
- 8 ● 希望同樂，走入虎尾綠色隧道

► 蘭嶼下鄉健走

- 9 ● 蘭嶼之行分享
- 10 ● 蘭嶼Lucky123
- 11 ● 刺激、辛苦、歡笑的蘭嶼之旅
- 13 ● 用腳克服無力 用心找回勇氣
- 15 ● 紀姐一日志工「行」銷台灣之緣起與願景
- 17 ● 會員心得分享—健走孫行者
- 19 ● 會員心得分享—分享「行」的快樂 享受「行」的成果
- 20 ● 本會動態



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



中華民國一〇二年七月

【編輯室手記—謝謝這六位台大醫師】◀

2006年1月1日創刊／2013年7月出版（期數：第三十一期）

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

●3月中旬，一封來自大學校友會的電子郵件，吸引住我的目光，也因此有機會前後三次到中油大樓聆聽台大名醫的健康加油講座，並有機會與大家分享。

事情是這樣子的：那封E-mail附了張署名「台北經營管理研究院 陳明璋院長」的信，信中提到與台大醫院舉辦此講座背景與動機。陳明璋，不就是我大學時的老師？於是選了其中三場報名，主題有興趣、參加免費、還可與多年不見的師長敘舊，一舉數得！

前四位名醫包括台大醫院前院長李源德，現任院長陳明豐，回來迫不及待在週會向同仁分享：四位醫師的演講內容都提及日行萬步對健康的好處，也因此讓陳老師對他學生之遠見多所讚許。也告訴紀姐：若第三場的兩位醫師，也都鼓勵大家日行萬步多走路的話，就一定要在季刊披露此事。

5月2日，第三度踏進中油大樓國光廳的心情是既期待又忐忑。耶~~實果~！先上

▼失智症協會與台灣癌症基金會先後於4/20及5/4舉辦健走活動，正好與六位台大醫師不約而同鼓勵國人要為健康而走，做了最好的呼應。



謝謝這六位台大醫師

《編輯室手記》

文／連錦堅

台的神經部邱醫師、以及稍後登場骨科部江醫師，也都提到走路是最好的運動，要大家能走就多走。要說的是：當不同科別的台大醫師，不約而同在演講中都鼓勵國人要多走路，也強調日行萬步的好處，這樣的事實及場景，對自2002年以來致力於健走推廣的基金會來說，不啻是最棒的激勵。夥伴們：這條路，我們走對了！謝謝這六位台大醫師。

純湘一手規劃的「下鄉健走」以及國際健走「行」銷台灣；玟靜主導的各項健走活動、「希望護照」與「希望同樂會」，都是為持續帶動健走風氣而不斷在努力。三場講座、連續六位台大醫師的一致肯定，咱們12年來的辛苦，值得！

藉由【台灣行】漢字圖騰，讓台灣帶著「希望（Hope）、健康（Health）、快樂（Happiness）」的種子，散播到世界各國之「行」銷台灣好願，今年6月從桃園國際機場開始一步步實現。

起心動念是關鍵，只要許對願，不怕路遙遠。





志工精神，真善美！



紀姐隨筆

●最令我的教練瑞爾先生不可置信的事—在台灣舉辦本地的田徑賽支出最龐大的竟是人事費用！而在美國類似的比賽，獎項則是最大筆的開銷。參與賽務活動的皆是志工（VOLUNTEER），唯有發令員領取一天50美元以購買發令槍的子彈之用，其他諸如交通、餐飲等皆自備，裁判員通過考試及格後的制服也自購。看著工作人員無論是一天的競賽，抑或是數天的賽程，他們在豔陽或雨中皆甘之如飴地享受付出和奉獻。

大女兒精敏的乾媽，Vivian，參與美國「Big Sister」（大姐姐）計劃案的志工，目睹她以無比的愛心在協助單親或弱勢家庭的女孩，邀請參加家庭聚會或教導烹飪等等家事，這種「幼吾幼以及人之幼」的博愛精神，深深地感動了我。

1992年奧運會在西班牙巴塞隆納舉行，有許多新建或重修的場館在1991年已經完成並被試用，國際田徑協會（IAAF）當年所舉辦的世界田徑錦標賽竟是在新落成的主場地舉辦。做為IAAF的會員國，我國當然也組隊參加。此行讓我最難忘的是擔任我國代表隊的LIAISON OFFICER（聯絡官）竟然是西國駐香港的總領事，因他精通中文，故被派任此職，做為隔年奧運「志工」的訓練，因為他已經將他1992年一個月的假期捐出擔任「奧運志工」。已經位居「總領事」高職的他滿臉笑容地任我們差使，跑東又跑西地為我們服務，這應該是「愛國心」與「榮譽感」所使然。

基金會同仁和我自2002年有志一同推廣「日行萬步」，共立目標：對國內，以世界衛生組織（WHO）於1992年向全球公布的世界上最完美的運動—健走，與國人分享健康之美，一路走來鍥而不舍的堅持，「每日一萬步」已由2002年開始推行的slogan至今日是國人為了健康而所從事的運動選項第一名，與世界的趨勢雷同。對國際，以「行」銷美麗台灣；自2009年擔任比利時Blankenberge國際健走的主題國後，我們的行跡也到義大利、中國大陸、芬蘭、德國、紐西蘭，今年八月前往挪威，十月到韓國，所到之處國旗必隨行，「台灣」兩字必閃亮出現；這群「健走達人」快樂地自掏腰包「行」銷台灣，默默地做「親善大使」；他們是行



銷台灣的偉大「志工」。

本期季刊中對於我去年9月許下心願：每月一天在桃園機場做「行」銷台灣的「志工」一事有所著墨。今摘錄由基金會於2006年所編撰發行的「萬步寶島行」一書中，我所寫的幾段話即可了解，為何「行」銷台灣是我無怨無悔、樂此不疲的終身職志，更美的是如今有一大群「健走達人」加入這個真善美的行列，真是感恩！

「Sayonara! Sayonara!」「No, I am Chinese. 再見！再見！」好嘍，竟被認為是「阿本仔」，這一樁嘔氣，所留下的烙印，鮮明至今。除非失智，否則一定至死難忘。16歲，在羅馬，默誓發憤圖強。讓「Sayonara」絕響，「再見」昇揚。這到底是天真可愛，抑或是年輕的衝動和驕傲？

18歲，松山國際機場，父親探囊取出一面絲質印著青天白日滿地紅的小國旗，千叮嚀萬交代：勿忘「責任」。前後十四載，「家」永藏心中，「國」長駐腦海，「旗」隨行至今……

離鄉背井，寄人籬下，「家」的味道變更濃，「國」的影子變更大，驅不去、除不掉，選擇穿上「新竹」的鄉服，揹著國旗環繞世界，跑遍天下。「New Bamboo」在異鄉的泥土抬起頭來，「TAIWAN」也不再是個陌生的名詞。不需被教導，更沒人強迫，只因為16歲時的「Sayonara」一直在嗡嗡作響。

希望基金會 董事長
【百萬聚樂步】發起人

紀政



中華民國一〇二年七月

【2013紐西蘭國際健走—從國際健走 思考能力的限度】◀



從國際健走 思考能力的限度

文／簡文仁



▲健走前一天市區遊行。
▶散坐在皇后鎮的恩愛夫妻。

●健走多年，終於跟上紀姐帶領的國際健走團。就像虔誠的宗教徒，至少一生會安排一次朝聖一般，自許為健走信徒的我，早早也安排了3月的紐西蘭國際健走，並和一團好朋友順道旅遊了南半球的好山好水好風光。不管是高空彈跳、噴射汽艇、比佛峽灣的遊輪、皇后鎮的高空纜車，還是神祕的螢火蟲洞，我們通通熱情參與歡笑聲不斷，是一趟值得終生回味的精采之旅。

但我這篇文章不是要寫多麼棒的遊記，我們團中很多好朋友有很好的才能，可以妙筆揮灑，帶領讀者們身歷其境般感受我們的享受，我只能以物理治療師的專業本能來思考一些現象，例如運動能力的限度。

這次出團雖名為國際健走團，但一些人是緣於對希望基金會辦活動的信任及過去參與愉快的經驗來報名，一些人是跟著家人來參加，並不一定是健走的勇腳。對國際標準最低10公里（60歲以上）的門檻，仍有一定的難度。像我太太平常連到捷運站都是騎腳踏



車，而我則是走路，因為她走路腳會痛，更不要說去爬山郊遊了。這次參加我已有她不走路的心理準備，沒想到第一天竟走完10公里的路程。她說許多阿嬤都在走，不好意思不走，而且沿途聊天、賞景不知不覺就走完了。更厲害的是第二天沒有放棄仍然走完全程，而且時間更短，這一些萬歲團或肉腳能夠挑戰成功，給了我很大的啟示：也許人的潛能是可以被激發出來的，只要你用對方法。過去我們常主張運動要漸進量力，不要勉強以免受傷，所以有人一有痠痛感覺就停下不動，甚至有人自我設限，還沒開始就先投降。太勉強不好，容易受傷；太寵愛自己也不好，容易偷懶，這當中的拿捏確實不易，國際健走給我的啟示是：心情是其中的關鍵。心情好自我激勵這是正向



的能量，有助於體內自然分泌正腎上腺素、血清素、多巴胺等神經傳導物質，可以忘卻傷痛提升表現。否則心情不好，心不甘情不願去運動，會是負向的能量。會讓你越運動越酸痛，再勉強下去自然容易受傷，或有人用合成的禁藥如類固醇、肌酸之類，雖也能忘卻酸痛提升成績，但畢竟非自然分泌反而有害身心，所以世界各國都要嚴格禁止。

也有一些20公里組的勇腳辣媽們，在第一天走完20公里後要我幫她們貼肌內效貼布，腳掌痛、腳跟痛、膝蓋痛、腰酸背痛等不一而足，聽她們酸痛的描述，我真懷疑第二天還能走嗎？沒想到貼了之後神奇的效果出現了，勇腳們依舊生龍活虎談笑風生地完成了任務，沒有人脫隊，這也顯現精神的力量超越了肉體的

限度，有心就有力！

健走是非常溫和、安全、有彈性的運動，體能好可以走快一點、大步一點；體能不好就走慢一點、小步一點，勇腳肉腳皆可以彈性調整。走了紐西蘭很棒的環湖步道林間小徑，我衷心希望我們台灣也能整理各鄉鎮的步道，讓民眾可以方便且樂於利用，縣市再整合串聯，讓健走活動能順利舉辦，最後中央再統合成千里步道，完成萬步寶島的理想。

紀姐說她很高興，因為我買了一本國際健走護照，這表示我不會只走一次。的確，健走兼旅遊又有一群健康的好朋友結伴而行，相信每個人都可以激發出那潛藏的能力，人人都可以是健康的勇腳行者，國際健走會是你我提升能力的平台，來吧！國際健走！



▲可愛逗趣的毛利小孩手持台灣國旗。



▲空中飛人。



▲巧遇美容大師牛爾。



▲奧克蘭機場前大合照。



中華民國一〇二年七月

【2013紐西蘭國際健走—不一樣的國外旅遊～紐西蘭國際健走】◀



不一樣的國外旅遊 紐西蘭國際健走

文／張樂慈



▲與比利時莫妮卡相見歡。

▶在北島為我們服務的司機派崔克是位毛利壯漢。



▲活潑可愛的健走夥伴。

●因私或因公，樂慈也有不少出國的經驗，但是三月份跟著紀姐到紐西蘭參加國際健走，卻是一次很不一樣的國外旅遊，怎個不一樣呢？待我慢慢道來：

穿制服背國旗的旅遊團體

小時候最討厭穿制服的學生管理生活，但是這次紐西蘭健走，我們團體行動，不論在飛機場，在健走行進間，大家都穿上印有TAIWAN的顯眼外套，背著相同的背包，戴著貼有國旗的斗笠，甚至背包上再插上一面國旗，如此團體在行進間、在機場都十分容易辨認，連海關、空服人員或其他旅遊團體都禁不住好奇地詢問這是怎麼樣的一個團體？好久沒有這種「被歸屬」的感覺，此行除了拜訪紐西蘭之外，我深深地以身為台灣希望基金會的一名健腳為榮。

被僑胞們熱情款待

僑胞為我們準備的接風宴和慶功宴，都因為交通等因素造成我們姍姍來遲，但十多桌的僑胞都耐著性子等候著，羊肉、牛肉、雞肉、魚肉、鹿肉、甚至家中自己種的西瓜都搬到餐廳來款待我們。僑胞們在台上肩併著肩用力地唱著「愛拼才會贏」，我們也回贈「祝你幸福」，當遊覽車離去之際，我看到一些僑胞



們眼角泛著淚光；曾幾何時，我們的出現，會帶給他們那麼大的感動？

走路走個不停，送禮也送個不停

日行萬步是紀姐給我們的標竿，在好山好水的紐西蘭，不論是傍晚或清晨的自由時間，團員們仍三三兩兩地相約繼續健走，完成每日萬步的功課。

除了「健走」之外，此行另一個目的是「行銷台灣」，所以好些團員都準備了小禮物準備分送外國人，即使Rotorua健走活動完畢，我們仍是一群穿著制服到處送禮的台灣人，只要團員走過的地方，就會看到拿著小國旗或帶著小禮物的外國人。



最愛照「團體照」的旅遊團

一般旅遊團到一個景點多半鳥獸散，各自取景照相，我們卻是一團最愛照「團體照」的旅遊團，除了攝影師還有客串的導播與造型師在旁指導拍照，當然許多外國人也藉機來取景，大家都成了模特兒哩！

為我們服務的南北島兩位司機，都深受感動

因為團員人數較多，所以守時而且相互合作，可以讓團體行動更具效率；年輕的男團員們都主動幫忙司機把行李扛上或扛下，大家為體恤司機開車之外還要打掃車廂的辛勞，所以車上就出現「值日生」，在車上幫忙收垃圾；當然二位司機也都收了許多團員們致贈的小禮物。在北島為我們服務的派崔克是位毛利壯漢，當我們前往機場的途中，派崔克主動要求為大家獻唱Pokarekare Ana，唱著唱著他開始哽咽，也許是因為我們是一群與陸客有極大區別的華人團體吧。南島司機東尼是位熱情的紐西蘭人，他把我們致贈的小國旗張貼在車窗上，東尼也感受到我們一車人的熱情、守時、互助、保持整潔的好習慣，臨上飛機前也主動致贈每位團員們一份小禮物。



另外，為了慶祝紀姐的生日，唱生日快樂歌比賽、原住民舞蹈的表演、團員高空彈跳的加油、克倫威爾大草原的跳躍、點點滴滴的活動都讓每個人年輕了十多歲。你說這是不是一次不一樣的旅遊啊？

領隊Kevin說：曾有一位國王詢問大臣，世界上最好吃的食物是什麼？臣子回答是「世界上最好吃的食物是鹽」；「好心情」就是旅遊的鹽巴，或許我們的旅遊並非住一流的旅館，吃一流的餐廳，但是大家的「好心情」，造就了這次不一樣的紐西蘭行。



▲健走行頭充滿台灣特色。



▲領隊Kevin、純湘、簡文仁、梁炎和成功挑戰高空彈跳。



▲紐西蘭毛利勇士PK台灣勇士。



▲羅托魯阿市長Kevin Winters非常欣賞台灣的原住民舞蹈。



中華民國一〇二年七月

【331抗「疫」去】◀

331抗「疫」去

文／黃玟靜



▲民眾在雨中漫步陽明大學美麗校園。

●回首2003年春，那讓全國百姓嚴重恐慌、聞之色變的SARS風暴，至今已經十年了，當時造成73人死亡、15萬人隔離的慘痛經驗，仍深深烙印心中。回想當初，在大家紛紛取消活動之際，希望基金會堅持不停辦健走活動，只因為紀姐一句「在這個時候，大家更應該多運動」，我們做了這個特別的決定，受到許多媒體及民眾的支持。十年後，在這特別的時間點，我們依舊用健走繼續鼓勵大家：「每日一萬步・健康有保固」，331，作伙抗疫去！

這場由教育部體育署指導，中華奧會與本會共同主辦，歐巴尼基金會、陽明大學及台北體院協辦的「防疫健走」活動，在3月31日上午於北投的陽明大學舉行。除了繼續提醒民眾以健走運動增強自身抵抗力之外，也向曾經為SARS而努力或失去生命的醫護人員致敬，其中，本次活動也難得邀請到來自義大利的Tommaso Urbani，他的父親—卡羅·歐巴尼醫師，正是全球首位



▼風雨也阻擋不了想健走的心，這就是運動精神。

►體育署何卓飛署長帶頭健走抗疫。



發現SARS病毒之人，最終卻也在2003年因為醫治病患導致自身感染SARS而死，其所展現的醫護人員犧牲奉獻精神，絕對值得我們尊敬。活動當天雨勢不小，但體育署何卓飛署長、中央研究院陳建仁副院長、中華奧會陳國儀秘書長、歐巴尼基金會許勝雄執行長等人依舊帶頭起走，而參與民眾或撐傘、或穿雨衣，秉持著風雨無阻的健走運動精神，還是全程走完。

從陽明大學山下籃球場開始，一路走到山頂運動場，再折返回到籃球場，雖然只有短短四公里，但坡度不小，想要一鼓作氣不休息，卻也不是件容易事。健走完回到會場，北投區健康服務中心、中央健康保險局及歐巴尼基金會在現場設置的互動遊戲區，讓民眾能夠一面瞭解防疫資訊，一面領取小禮物，整場活動在幸運摸彩頭獎得主出爐後圓滿結束，儘管天候不佳，但大夥兒依舊開心不已。活動終會落幕，但精神持續展現，這是最重要的目的，也是最珍貴的價值。朋友們，讓我們一起「沒事，多走路；多走路，沒事」，用健走，繼續抗疫！



文／唐佩琪

希望同樂， 走入虎尾綠色隧道



●希望同樂會的足跡，在4月6日這一天，來到了雲林縣虎尾鎮，這是今年的第二場，也是中部的第一場。虎尾鎮長林文彬，是本會「百萬聚樂步」會員，也曾經投稿至本季刊，在上任之後，更是積極在虎尾推廣健走。此行，與其說是同樂，更可說是以具體行動支持咱們的健走同好。

本次活動路線從建國一村籃球場出發，沿途經過糖廠馬光線五分車道、虎尾三鐵世紀交會點、廉使里福德宮、中央廣播電台、農博主場地、廉使里永興宮、空軍基地綠色隧道，最後再回到建國一村籃球場，全程約8公里，健走過程可見許多珍貴的文化資產，還有綠意盎然的自然景觀，

令人印象深刻。活動現場除了園遊會之外，還廣邀虎尾鎮內社區來呈現社區風味餐及眷村美食，也有民俗手工藝達人現場DIY教學，更有許多有機農園的有機市集宣傳推廣。2013年農業博覽會即將在雲林虎尾舉辦，本次活動同時也為迎接雲林農業博覽會而暖身，雲林的農村風土民情，希望全國各地的民眾用雙腳來實際體驗。

因為有了「希望同樂會」，我們發現民眾開始樂於跟著希望基金會的腳步，到處用雙腳去品嚐台灣各地優質健走路線。這一次，有位民眾告訴我們，他們一家人從來沒踏進虎尾，因為想累積「希望護照」的活動章，當天一早風塵僕僕從台北來到虎尾，他們除了在現場享受好多在地美食之外，印象最深莫過於當走到空軍基地時，映入眼簾是那令人心曠神怡的綠色隧道，走在其中，鄉間森林裡的芬多精令人神清氣爽，悠遊其間，用心感受著這個散發出自然氣息的綠色世界，對於長期居住在水泥叢林的他們來說，更覺得全身充滿了能量。活動雖然隨著崇德國中的節令鼓表演結束而劃下句點，但綠色隧道還在，虎尾依舊歡迎大家的造訪，希望基金會將繼續邀請喜歡健走的您，與我們四處同樂。





中華民國一〇二年七月

【蘭嶼下鄉健走—蘭嶼之行分享】◀

下鄉健走
系列

蘭嶼之行分享

文／陳東榮



▲陳東榮與羅越珍是最佳健走模範夫妻檔。



▲神秘的大天池。



▲傳統地下屋。

●2013年4月12日晚上11點，半夜出發抵達台東(4月13日早上6點30分)，搭乘4月13日早上7點30分綠島之星輪船，46海浬行程，到達世外桃源的蘭嶼。

2013年4月14日凌晨，我5點30分起床，在五爪貝民宿外道路健走，欣賞美麗的海洋，寧靜的島嶼，非常難能可貴的享受。

走到朗島國小時，驚鴻一見在國小門旁牆面上有一則財團法人張榮發基金會(註)民國101年4月27日題之「人生12堂道德課程」，在此摘錄與大家分享。

- 1.孝行——孝順父母，對父母盡孝養義務。
- 2.友愛——兄弟姊妹之間要相親相愛。
- 3.夫妻和睦——夫妻相處要互敬互愛。
- 4.朋友互信——朋友交往要互相信任。
- 5.謙遜——自己的言行舉止要謙虛恭順。

- 6.博愛——對眾人廣施愛心，伸出援手。
 - 7.修學習業——勤勉向學，培養職業技能。
 - 8.啟能啟發——廣泛吸取知識，以發展技能。
 - 9.德器成就——致力於成就人格與道德精神之提升。
 - 10.公益事務——從事公益活動，為社會人群服務。
 - 11.遵法——遵守法律，維護社會秩序和諧。
 - 12.義勇——秉持勇敢正義的精神，為社會奉獻心力。
- 企業家對離島子民關懷與奉獻，請大家按個「讚」！

註：四年多前莫拉克風災，蘭嶼部落裡的朗島國小，教學大樓被重創成危樓，校長四處求援。後由張榮發基金會認養興建，民國101年4月27日於學校原址落成「長榮日出」新教學大樓。



下鄉健走
系列

蘭嶼Lucky123

文／王忠誠



●四月下旬某夜，接到阿堅表哥電話：你姑丈的蘭嶼名額給你要不要？30秒考慮！回答YES不到3秒。

2001年表大找我爬玉山，12年後再約蘭嶼，酷～～。我則是在兩年前激將成功，讓表大在民國一百年完成「泳渡日月潭」美事。其實最難忘的，還是40年前青春無敵表兄弟，同遊阿里山的古早代誌。在往蘭嶼的「綠島之星」船程中，追憶最多的就是阿里山。

5月24日一早，嘉義火車到高雄，高雄站票到台東。買幾包台東名產，守在台東火車站等著與台北主力部隊會合。幾次和紀姐見面都是在嘉義，有次還很榮幸留紀姐在寒舍小住一晚，這次在台東敘舊特別興奮，因為待會兒要去的是老早想去卻一直沒去成的一蘭嶼。

船才啟動，兄弟倆就上甲板享受海風拂面，回憶過往同遊趣事，船已靠岸話語未盡。往五爪貝下榻民宿，坐到鄉公所素美的車，是幸運的開始。吃素的女人最美，素美如此介紹自己。熱情開朗又幽默，車子開開停停只因迫不及待要介紹蘭嶼與台灣的大不同；到達民宿時，

同團夥伴早已等在門口，準備跨出第一天的健走行程。

翌日上午，10公里海岸健走神清氣爽，整個早上太陽都躲到雲層後方休息，這是Lucky 2；下午行程是坐車環島，陽光這才熱力四射；到青青草原已近黃昏，第三個健走行程在徐徐涼風下輕鬆達陣。坐在大草原上，望向無垠大海，姓連姓王此刻都姓胡（幸福）囉！晚上，因慶生切蛋糕，驚喜我和室友孫頭目生日竟是同一天。深夜，為陪伴另一室友，兄弟倆抱著枕頭、棉被到民宿外頭的「發呆亭」看星聽海。

睡夢中，睡在長桌另一頭的阿堅表哥踢我腳。看錶，五點不到。



「不是看錶，是看海景。」兄弟倆立刻衝回房間拿相機，也在第一時間捕捉到稍縱即逝的景緻與畫面，這是第3天出現的Lucky 3。

加入【百萬聚樂步】多年來，第一次參加嘉義地區之外的健走活動，這次的蘭嶼下鄉健走讓我留下不少精采畫面與美麗回憶。謝謝紀姐、純湘、玟靜熱情招呼，以及好逗陣的五爪貝室友孫頭目、林老師、嘉祥兄及明通兄，期待有緣再同行！





中華民國一〇二年七月

【蘭嶼下鄉健走—刺激、辛苦、歡笑的蘭嶼之旅】◀

下鄉健走
系列

刺激、辛苦、歡笑的 蘭嶼之旅

文／慈妃



▲超級勇腳。



▲亞州羚羊與枯木羚羊。



▲民宿·飛魚·牙買加友人。

●102年4月12日晚上，當台北街頭的行人紛紛回家之際，我們卻背著行李前往火車站，準備搭乘往台東的夜班火車，全員42人要跟著紀姐到蘭嶼去健走囉！

四天三夜的「私塾」旅遊我們學到了什麼呢？連同行的四年級的嚴仁玉小妹妹都說：學到的遠比老師教的還要豐碩哩！

慈妃想與大家分享個人的所見所聞：



地理～蘭嶼的大山、大海與奇岩

從台灣島到蘭嶼島除了坐飛機以外，一定得搭乘至少兩小時的渡輪，海上二個小時的顛簸，讓來自優渥地區的台灣人嘔吐不已。其實，也因為這段海峽的隔絕，才能讓蘭嶼保留它的原始與美麗；島上沒有一家7-11，除了大山就是大海，所有當地的食材一定是自然與有機的；蘭嶼島的沿岸點綴著各種奇岩怪石，甚至於有讓美國人誤以為是艘軍艦的軍艦岩；滿山遍野的山羊（牠們可以攀爬到好幾百公尺高山上），在蘭嶼行進間很難不踩到羊大便；蘭嶼的孩子，會走路之前，常常就已經會游泳了，在此地動物與人和平相處，大自然也與人和平相處。

人文～蘭嶼人的純樸與快樂

蘭嶼達悟族人謹守著歷代長輩流傳下來的規矩，譬如在飛魚季（三月至六月底）的禁忌；除了飛魚，其他魚種蘭嶼人絕不捕殺，如此可以保護海域，讓大冰箱永遠有食物的庫存。女人與觀光客不可觸摸他們辛勤建造美麗的船隻，另外夫妻也不可以愛愛，所以蘭嶼人多



半在三月出生嘍！

達悟族人會在較大的麵包樹上刻下不同的刻痕，代表該家族對樹木的所有權，未來可做為造船的建材，這是達悟人對山林資源的特殊管理制度。

此行與我們相交較深的2位達悟族朋友，一位是外嫁台東又回蘭嶼鄉公所工作的素美，她說她到台東上學時，台灣朋友都會問說：「蘭嶼是不是很窮？沒有食物可吃？」素美的回答是：「是啊！我們只能吃地瓜配九孔，芋頭配鮑魚哩！」

另一位達悟族朋友是開環島公車壯碩黝黑的周大哥，他為人風趣樂觀，除了羊群之外，全島的人幾乎都是他的好朋友，一路嗶嗶聲地打招呼。團裡有位未婚的帥哥，我們請他介紹達悟族的女孩做朋友，他十分認真地說：「那要介紹我媽媽，她已經守寡好多年嘍！」讓全車人笑翻了天。

基金會好朋友～快樂的心情

太多人擁戴基金會辦的活動；聽說蘭嶼團一推出，即刻滿額，基金會不得不於五月份再推出蘭嶼的第二團。

此次蘭嶼行，新團員與熟識的老團員們相互地幫忙之下，我們深深地體驗其中的酸甜苦辣：夜行台東火車上小小的生日派對，渡輪上令人無法停止的嘔吐，大山

與大海間的健走，漆黑大雨中捕捉飛魚，晨曦中宇宙健康操，泥濘山坡攀爬大天池，用屁股滑下青青草原的山坡，丁字褲老阿伯的驚鴻一瞥，紅頭部落敲開店家的門買芋頭冰吃，渡輪上驚見成群的飛魚；四天三夜的活動，充滿了刺激、辛苦與歡笑。

回到台北，發現我的心仍然留在基金會的好夥伴間，仍然留在美麗又純真的蘭嶼島上。



▲出海捕飛魚。

▼美麗的娘子軍。





用腳克服無力 用心找回勇氣

文／黃玟靜



▲目前唯二的百岳：三叉山與向陽山。



▲完成荷蘭尼米根國際健走，純湘、許大哥和我在終點前開心合影。

●2009年11月26日，選擇在30歲生日的這一天，在自家門前，戴上安全帽，揹起行囊，發動當時那已跟著我十年的摩托車，用拙劣的自拍技巧，留下了一張微笑照片。隨後，一個人，用五天，帶著病體，機車環島去。

人生這場戲，我不是編劇，不知道最後的結局，我能做的只有努力扮演好自己的角色。此次環島行，多年前曾經想過，但未付諸行動，總是先忙該做的，總覺得以後還有時間，而想做的，依舊放在腦中。我的死黨們，當知道我這項的計畫時，除了不贊成，還極力反對，最後在勸退不了我的情況下，只好在這五天排出輪值表，照三餐打電話給我，隨時掌握我的狀況。究竟是什麼病？究竟跟腳有啥關係？為何成為我人生的一大關鍵？且聽我娓娓道來……

回想起2009年的春節期間，我總覺得眼睛看不清楚，換了新眼鏡也沒用，重新驗光結果也一樣，眼科跑了好幾家，醫生都說正常，之後我才知道，那叫做「複視」。從複視開始，其他症狀接踵而來，左眼皮只能撐開一半、左手無力舉高、雙頰無力咀嚼、吞嚥困難、喝水容易噎到，最後，我開始口齒不清，連一句話都說不清楚。當時的我，內心有點惶恐，不知道究竟是怎麼回

事，我唯一的想法只有「先把4月25日的健走辦完，之後再去看醫生」。撐著這樣的身體狀況把活動辦完之後，準備去醫院掛號，問題是：這到底是要看哪一科啊？那時候的我，就像個無頭蒼蠅到處看醫生，最後，書田醫院的家醫科醫生告訴我「你這個症狀有可能是免疫系統的問題，有點像是無力症，我建議你去掛神經內科。」選擇了離公司最近的馬偕醫院，醫生聽完我的描述之後，他對我說：「小姐，你知道這不是開玩笑的？你有聽過唐飛嗎？你有聽過重症肌無力嗎？當初唐院長就是因為這個病而辭去行政院長職務的。」經他這麼一提，我全都想起來了，當初我有留意到唐院長的這則新聞，我也有注意到媒體拍到他眼皮撐不開的畫面，我對醫生點點頭。在陸續安排經過一連串的檢查之後，終於確診為「重症肌無力」，我跟唐院長不同的是，他有找到原因，且在胸線瘤開刀切除之後就把這問題給解決了，而我，至今仍不知原因為何。醫生先開立最基本的藥物給我吃，看看效果之後再來調整，這藥看起來像是糖果，有個很有趣的俗名，叫做「大力丸」，聽起來像是卡通中的東西。我只能乖乖地吃著「糖果」，苦笑著對我朋友說：「再給我



時間多吃一點，我就是女卜派了，你們給我小心點！」

從小熱愛運動，一直是朋友眼中的運動健將，舉凡籃球、棒壘球、跑步、攀岩樣樣來，連在接觸健走後，也成了大家口中的勇腳。從來沒想過這種事會發生在我身上，但是，它真真實實地發生了。雖然病名是「肌無力」，其實最無力的是「心」，找不到病因，只能吃藥，繼續觀察。時間的流逝，讓我心慌意亂，這對意志是種消磨，坦白說，當時我滿腦子問號，不斷地問自己「我才30歲，我還有很多事想做，我到底現在還能幹嘛？」但為了怕長輩擔心，並未全部據實以告，只說我很累，其實眼淚都往肚裡吞、隨洗澡水流去。病因找不到，連生存的方向也找不到；肌肉無力，連心也無力去過每一天；平時嚴重路痴的我，這回，不只是路，連勇氣都找不到。

「你就是把自己搞得很累，別太有責任感，你要讓自己多休息！」身邊的朋友幾乎都是這樣跟我說。從確診後，我一直在思考，也和自己對話，我搜尋了很多關於這個疾病的資料，原來已逝的希臘船王歐納西斯也是我的病友。最後，我告訴自己「如果我無法知道生命的終點在哪裡，那我應該用更積極的腳步去過日子，而非放慢腳步等待。」因此，我決定把我那放在腦中許久的機車環島計畫付諸實行，也順便將自己抽離熟悉的空間，給自己獨立的時間，好好規劃下一步。回來之後，之前除了台灣之外從沒完成任何一場國際健走的我，做了一個更令我朋友聽完差點昏倒的決定，那就是「我要參加荷蘭尼米根國際健走！」這個世界上歷史最悠久的健走活動，按照我的年紀，我必須每天走40公里，連續走四天才能完成。朋友問我為何要這樣做，我只說「因為我實在找不出病因，不如我就把自己搞得更累，看我的身體到底會怎樣，反正，死馬當活馬醫，拼了啦！」我話說完，朋友們更無語了，只剩下祝福與關心。「運動」與「自我



◀ 2010及2011年連續兩年參加荷蘭尼米根國際健走。

挑戰」是我開給自己的藥方，用自己做人體實驗。

就這樣，我積極訓練自己，四處規劃訓練路線，終於在2010年七月中，和Hunter、許大哥和純湘一同完成了荷蘭尼米根國際健走挑戰，而且，一件更令我驚喜的事，就在這四天健走中發生了。話說四天健走期間實在是又累又忙，某一天，我突然發現「哎呀，我忘了吃藥了」，隨後又意會到「可是我沒有感覺無力耶」，當下我真的好高興，無法形容的雀躍，但是畢竟人在國外，還是等到回國後再把藥給停了比較安全。2010年8月開始，我停藥至今，從開始吃到停藥，大約只有15個月，連醫生都勸我必要時還是要吃。我不是逞強不吃藥，只是不想讓藥變成唯一的解答罷了，我必須對自己的人生負責，不是那俗稱大力丸的糖果。

走過這一遭，我很感恩老天爺給我這一段的經歷，它讓我的人生更豐富。現在的我，能吞嚥能咀嚼，我很珍惜；手能舉腳能走，我充滿喜悅；能說話，我滿懷感恩。看似容易之事，別視之為理所當然；就像一直在身邊的人，別忘了珍惜和關懷。很幸運地，我能藉由健走運動和自我調整恢復到正常生活，但有更多的病例，是痛苦地活著。原本，我一直自覺這次生病的事是個人小事，依舊維持一貫低調作風，所以身邊的同事和健走同好，其實知道的人並不多，瞭解細節的幾乎沒有。直到紀姐告訴我，這樣的生命故事，非常正向且積極，要趁人還活著才有機會分享，值得感染更多人，說不定還能救人，這也是社會公益。我，黃玟靜，一個平凡的小老百姓，與您分享我的生命故事，希望我們一同為生命的美好而努力，珍惜每一分、每一秒、每一人，每一段緣分。

◀ 2010年2月14日中國時報披露我的機車環島之旅。





紀姐一日志工

文／本刊編輯室

「行」銷台灣之緣起與願景

●4月30日，紀姐在本期主編連錦堅陪同下，前往拜會桃園國際機場公司新上任董事長尹承蓬先生，在播放完由玟靜和益璋熬夜完成的10分鐘國際健走「行」銷台灣短片後，先由紀姐向與會人員說明拜會目的，以及在國家大門「行」銷台灣心願由來，接著再由連總監簡報「羚羊紀政一日志工·國家大門行銷台灣」活動提案。

原本受機場公司邀請與會、同時被定位是活動協辦單位的兩家機場免稅店—昇恆昌及采盟，當場接受尹董事長提議，立刻搖身一變成為共同主辦單位，只因尹董事長覺得在國家大門行銷台灣這件事，以及「行」銷台灣、「行」遍世界的動機及願景皆極有意義，應該一起共同主辦，不必有主／協辦之分。當天，同時決定就從6月到12月，每月的11日為志工日（除9月份因故提前一天，為9月10日）；以及由孫行者（悟空）陪同領頭羊（紀姐）一起為即將出境之國內外旅客創造驚喜、帶給歡樂與溫馨，留下愉悅感受與回憶。

紀姐早在1960年羅馬奧運村被誤認是日本人那一刻，就立下為台灣發聲之志；直到1963年在松山機

場，從父親手上接下那面伴隨至今的絲質小國旗後，除了「為台灣發聲之志」，她更有強烈「為台灣爭光的榮譽心及責任感」。

連總監則是於1990年一趟日本北海道小樽之旅，在心裡頭埋下了「有生之年希望為行銷台灣盡份心力」的種子。他服務於日本品牌汽車公司20年，2002年加入日行萬步推廣行列，2006年一起催生【台灣行】圖騰，2012年進一步成立【台灣行】推廣中心。

紀姐桃園機場一日志工「行」銷台灣之願，緣起於去（2012）年9月受邀出席桃園機場二航廈「桃花源公共服務區」啟用典禮時，所許下之心願。許願背景有二：一是16歲在羅馬的「莎啞娜拉之嘔」，讓「推銷台灣」成為她繼「為體育人雪恥」之後，這輩子最想完成的第二件事；二是因為這個【台灣行】字富多重正向意義，只要外國朋友有機會認識它，絕大多數都一定會喜歡上它。

受紀姐囑咐，加上本身在1990年已埋下了種子，農曆年過後，連總監便抽空著手國家大門「行」銷台灣的提案，期間數度前往桃園機場實地觀察、並請益免



▲4月30日這一天，確定今年6~12月「紀姐行銷台灣，機場一日志工」活動。



►【紀姐一日志工「行」銷台灣之緣起與願景】

16



▲帶給即將出境旅客意外驚喜、留下美麗回憶，是紀姐一日志工收穫之一。



▲「行」的公益推廣大使與孫行者，在出境走廊接受電視媒體採訪。



▲紀姐機場鬧雙包？不但長得像，連衣服都一樣。再仔細看看…原來…

稅店友人，於是有了4月30日的專案簡報及6月11日的啟動記者會。

「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，散播到世界不同角落，提醒並鼓勵世人積極行動、規律運動及正向思惟……」

這是希望基金會自2002年開始致力日行萬步推廣、且於2006年促成【台灣行】的問世，這些年來為【台灣行】圖騰所淬鍊出之3H普世價值，同時也是「行」銷台灣的終極願景。

這次紀姐在桃園機場一日志工之願，就是互動、宣告及溝通的開始。鑒於【台灣行】的故事真、動機善、立意美，相信可以讓有緣有心的支持者、響應者及共同推廣者，藉由「行」字將Hope、Health、Happiness三大普世價值，傳遞給周遭親友及外國朋友。「行」之所以能帶給人們3H普世價值，其由如下：

希望／千里之行、始於足下。看到行，就想到是在鼓勵我們：凡事要積極行動。

健康／日行萬步、有益健康。看到行，就想到是在提醒我們：每天要規律運動。

快樂／行是讚美、是承諾、是肯定。看到行，就會想到：正面思惟，快樂相隨。

「有人說，一個人一輩子做好一件事，做到頂尖，就不枉此生；「行」銷台灣，就是值得好好去做的那件事！」本期主編如是說。

編輯室按：

- 紀姐特別感謝桃園國際機場公司、昇恆昌公司、采盟公司及創意連結公司，在本次「行」銷台灣活動及6/11記者會所給予的諸多協助。
- 紀姐桃園機場一日志工持續至12月，如果您出國日期刚好在11日，或許有機會與紀姐在機場相遇喔！



▲6月11日，紀姐「行」銷台灣一日志工啟動記者會。



▲熱愛【台灣行】這對瑞士夫妻，給了紀姐和基金會夥伴及志工非常大的鼓舞。



【會員心得分享】

健走孫行者

示範／國泰綜合醫院 物理治療師 簡文仁

● 猴子全世界都有，但能夠文武雙全、智勇兼備而成精者，只有華人世界的孫悟空。他因西天取經成功而被玉皇大帝敕封為齊天大聖，又叫孫行者。以他來代言台灣行，相信是我們所有行者最樂意的，希望大家都能快樂運動，多走多行，你行我行大家行，台灣行，以孫悟空來做操：

西天王母摘仙桃， 雙手合抱左右搖；

做法：右手左手輪流往上，盡量伸直抓取，像摘樹上的仙桃一般（圖1）；右手抱、左手抱，兩邊各抱一顆大桃般，身體左右搖擺晃動（圖2）。

目的：雙手儘量高舉可以伸展身體及肩膀，身體左右弓箭步擺動可以強化下肢的肌力。



東海龍王也求饒， 飛天遁地無處逃；

做法：雙手提起，雙腕下垂於頭部，雙手往前伸直，掌心仍向下，身體往前成前弓後箭步，再雙手拉回，身體往後成後弓前箭步（圖3）；雙手高舉，身體往一邊腳踮高成飛天狀，再雙手放低抱頭，身體蹲低成遁地逃避狀（圖4）。

目的：身體前後弓箭步可以伸展並強化腰部及下肢，飛天遁地身體大弧挺高下蹲，不只強化肌力也可以是有氧運動。





5



6



火眼金睛四處望，望見台灣好寶島；

做法：雙腳盡量打開，一手在前轉臂曲肘，掌心朝下於額頭部遮於眼上，一手在後，置於臀部，雙腳成左右弓箭步變化，頭轉向四處望（圖5）；換手再做；似乎望到了台灣狀，弓步方站直站起，箭步方後方伸直抬起（圖6）。

目的：這是手腳脊椎的旋轉伸展及肌力訓練，單腳踮腳前望可以訓練平衡感。

7



每日萬步樂逍遙， 筋斗雲遊我尚遨。

做法：手伸直前擺，配合對側腳伸直前踢，交替左右輕跳漫步狀，樂逍遙（圖7）；雙手分開舉高，雙腳打開身體左右側彎似乎要翻筋斗（圖8），最後雙手比大拇指向前伸直，一腳從後抬起，單腳站上身向前，比讚（圖9）！

目的：踢正步狀輕跳可以是有氧運動，也可以是手腳伸展，身體左右側彎及向前單腳著地，可以訓練平衡及大弧伸展。

8



9





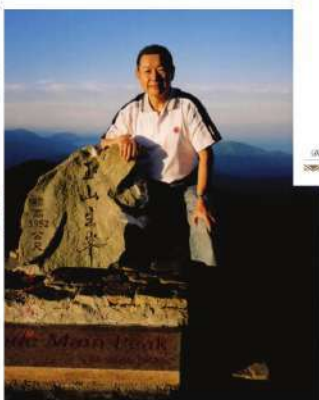
中華民國一〇二年七月

【會員心得分享—分享「行」的快樂 享受「行」的成果】◀

【會員心得分享】

分享「行」的快樂 享受「行」的成果

文／羅台生



●回想職場生涯點點滴滴，最值得一提的事件，就是在SARS期間所採用的管理方式。

由於SARS來勢洶洶，造成人心惶惶，各地風聲鶴唳，為了要確保員工的安全以及安撫人心。同時，又要兼顧到公司業績的達成，在與美國總部充分溝通以後，立即下達公司及廠區之新的作息時間及管理辦法如下：

上班時間：上午十點至下午一點。午休時間：下午一點至兩點。下午上班時間：兩點到五點。運動時間：下午五點至六點。補班時間：下午六點到八點。

由於我對員工保證，絕不讓任何一位員工感染SARS，因此，工廠人員一律不准離廠。所有的吃喝拉撒，全部都在廠內解決。當然，廠內也提供完善的休憩設施讓員工免費使用。由於公司位於汐止，因此運動時間一到，全體員工興高采烈集結，前往大尖山健走，為了要提高趣味性及參與感，每次都會規劃不同的路線而行，我們開車上山，將車停放天秀宮旁的停車場。挑戰組的人，由天秀宮後面的步道直接上山頂，此一路線最短，全長約七百公尺，但落差卻有兩百三十公尺。由於是挑戰賽，因此每破一次紀錄，就發獎金新台幣壹仟元給紀錄保持人。

而後，又再分為男子組與女子組。我們是以整點為準，因此紀錄由十八分鐘得獎開始，一直進步到

十二分鐘(男子組)，女子組為十四分鐘。每破一次紀錄，除了發獎金以外，同時第二天也在山頂買蛋糕開慶功宴。

山頂風景非常的秀麗，除了可遠眺基隆風景及101大樓，更可欣賞沿途的美景，體會鳥語花香的情境。最難得的是，每條登山步道的景觀都不同，走到山頂，除了可鍛鍊身體，充分吸收芬多精，放鬆心情，增進員工情感，強化溝通機制，團結士氣。在山頂環視群山，遠眺海洋，觀賞夕陽西下的美景。有一次不但欣賞到晚霞的豔麗，更看到傳說中的紅河谷風光，在我們推行此一制度後，我們也邀請來訪的佳賓及協力廠商等一同參與。

在SARS期間，我們創造出最低的離職率、最高的獲利率及最高的業績成長。而這一切，除了要歸功於SARS，更重要的是員工的熱心參與。而經由健走，讓同仁們能在行走之間，相互溝通瞭解；在行走間，形成共識；再加上行走間，放鬆心情，讓他們能平心靜氣做正確的決定。同時，也因為行走的關係，讓同仁們有更好的體力，來服務客戶，爭取商機。這一切的好處，真是吻合了中國人所說的「千里之行，始於足下」，讓我們一起分享「行」的快樂！享受「行」的成果！

【本文作者為台科大管理學院聯合校友會理事長】



本會動態

紀政：你的老公借我用用看，讚！

●「健走羚羊」紀政大力鼓吹「你的老公借我用用看」？！相信朋友們一定滿頭霧水，搞不清楚這到底是怎麼一回事。旅居加拿大多年，前體操協會秘書長，同時也是紀姐多年好友的葉裕美，長期關心台灣體操運動發展及相關體育政策。才華洋溢的她最近出了一本新書，名叫「你的老公借我用用看」，內容雖與體育運動無關，但作者決定將版權收入挹注到國內體操運動中。紀姐與希望基金會特別為此在4月19日舉辦了一場新書發表會，邀請所有支持體育運動的朋友，不妨買本來一窺究竟，內容精彩可期，令人捧腹大笑，絕對有益身心健康。



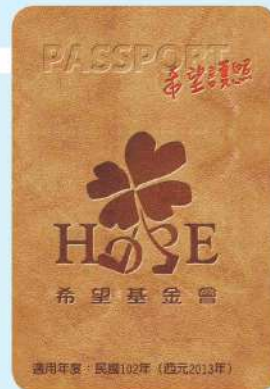
行銷臺灣心情，10分鐘呈現

●一段10分鐘的影片，道盡紀姐對於行銷臺灣的心情，也記錄著本會自2009年開始至今，一共六次組成臺灣健走團前往各國參加國際健走的畫面。這段影片是由內部同仁自行製作，素材全是會員們所拍的照片，儘管沒有預算委託專業公司處理，但滿滿的是希望基金會同仁的努力與用心，希望您會喜歡！想欣賞這段影片的朋友，可上本會網站的「最新消息」或到YOUTUBE搜尋「希望基金會行銷臺灣」即可觀看，如有任何批評指教，也請不吝提供給我們。



2013希望護照 敬請把握最後五個月

●「希望護照」活動是本會今年首度執行，截至六月底為止，適用場次已達16場，其中包含三場希望同樂會，目前已有民眾寄回蓋滿8個活動章之抽獎卡至本會，繼續往第二本護照邁進。在此提醒所有「希望護照」持有人，請務必於11月底前寄回抽獎卡（蓋滿8個章，以郵戳為憑），才有機會參加摸彩活動，抱回頭獎六萬元現金，此外，下半年的適用活動場次也已陸續公告在本會網站的「主題推薦」，敬請多加留意。



- 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。

感謝芳名錄

【榮譽會員】

熊運祥
楊秋玉
黃英雪
蔡鉅儒

吳柏毅
蔡銘昌
楊秋芳
張世宗

【年費會員】

朱品澤
高素玉
許高祥
吳依蓉

洪水秀
林繼麟
張文坤
吳俊昌

洪寶鈴
黃恩恩
簡進興
林俊華
陳素美

丘智羽
周茂材
陳淑美
林信和
徐在娟

劉清榮
周明洲
吳灝川
陳李麵
林玲珠
陳淑媛

【捐贈】

吳依蓉 100
林淑玲 100
邱淑惠 100
金蘋 100

張怡貞 100
張純華 100
郭淑芬 100
陳乾隆 100

陳龍山 100
賴素燕 100
高文才 500
張素珠 500

註：以上資料自102年3月16日至6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

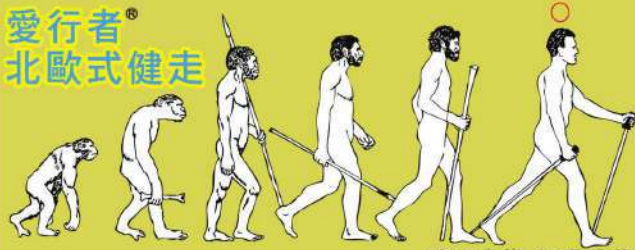
肌內效講座資訊:

- 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®
北歐式健走



骨科權威 蔡凱宙醫師 推薦的高桿正脊全身運動 端正脊椎 保護膝蓋

專題演講網址: <http://0rz.tw/7J12h>



方便施力
獨特握把
無手帶握把設計，
輕鬆舒適，方便施力。



接地穩定
獨特鞋套
橡膠鞋套，
穩固腳墊，
適合各種地形。



隨身調整
精密刻度
桿身標有對應身高
刻度，身高125至188
公分皆可使用。



五星級
教學手冊
DVD
愛行者健走杖附贈專業教學
手冊及教學DVD光碟，
簡單易學。

防免
登山健行
運動傷害:

1 下關節痛
關節退化，出現疼痛
僵硬現象，易造成
關節炎。

2 膝骨壓迫
上下肢力反應作用
在膝骨內緣軟骨上，
造成軟骨軟化。

3 韌帶受傷
山坡路面不穩定，
造成膝關節扭挫之
狀，韌帶容易受傷。

4 腳筋膜炎
額外體力活動對足部
產生較大刺激，易引
起腳筋發炎。

愛行者健康生活館
台北敦南店
電話:02-2732-1539

愛行者健康生活館
高雄凹子底店
電話:07-550-8137

愛行者健康生活館
高雄文化店
電話:07-225-1413

PChome 商店街! 愛行者 搜尋
免付費專線: 0800-399-089

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

〈凡具有有效會員資格者，本會將持續寄發〉



健康存摺二本



(售價250元)

「只用降壓藥，找死」書籍一本
〈數量有限，送完為止〉

會員權益及類別說明

類別 項目	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





阿瘦實業股份有限公司
SHUI-MU International Co., Ltd.

隋棠

推薦



阿瘦皮鞋

BESO

naturalizer
SHOES FIT FOR YOU



ALBANESE
shoes

effie



LeBunny Bleu
Romantic vintage

Vinaso
CARACULPTURE NATA

阿瘦實業股份有限公司 服務專線:0800-027-688 www.asogroup.com.tw