

齊步向前走為健康加油

文 / 翁曉慧 圖 / 希望基金會提供



「飛躍的羚羊」紀政女士曾在國際田徑場上大放異彩。她創造許多項世界紀錄，成為眾所皆知、耀眼的臺灣之光！但你知道嗎？「飛躍羚羊」早已不在田徑場上跳躍奔馳，而是在生活中一步步踏實健走！

「在民國 81 年世界衛生組織（WHO）便將健走定義為『世界上最好的運動』。我從 67 年開始推廣路跑，應該是臺灣路跑活動最早的推動者，更積極投入田徑運動，致力普及全民運動；然而，路跑、田徑運動並非適合每一個人，健走卻是男女老少皆宜，於是，我便繼續響應國

民健康局的萬步健走運動，達成全民運動的訴求。」紀政說。

民國 75 年紀政應邀拍攝麥片廣告、赴港客串電影「飛躍羚羊」的演出，共獲得將近千萬元之報酬；她認為這些收益都是因為自己在運動場上的成就才有機會獲得，本著「飲水思源」及「創造希望」之信念，遂將所獲收益全數捐出，成立「財團法人希望基金會」。

希望基金會第一次舉辦元旦健走活動是以跨年的模式，和民眾相約中正紀念堂，由民國 92 年晚上九點到隔天 93 年早上 9 點，當時活動募得的款項全數捐



▲紀政健走口訣：抬頭挺胸縮小腹，雙手微握放腰部，自然擺動肩放鬆，邁開腳步向前走。

給友人劉俠女士的杏林子基金會。紀政回憶：「我和劉俠因共同推廣無障礙空間而結緣，當年二月，她不幸意外往生，所以也藉機紀念這位偉大的女性。」94年開始的元旦健走活動，每年將愛心捐給糖尿病友、聽障協會……等不同對象，也選擇不同地點；直到第十屆由當時臺



◎健走可充分融入日常生活中，無須花錢、適合男女老幼、是最方便、最大眾化、最容易養成習慣的運動方式。



北市政府秘書長陳永仁所推薦的集合場地（圓山捷運站旁的花博圓山廣場）及健走路線，受到參加者讚賞與肯定，這才將集合地點和路線固定下來，讓喜歡健走活動的民眾能夠每年在同一時間老地方見！

「健走可充分融入日常生活中，無須花錢、適合男女老幼、隨時隨地皆能進行，是全球公認最方便、最大眾化、最容易養成習慣的運動方式。」紀政讚賞健走的好處，並指導正確姿勢：「抬頭、挺胸、縮小腹、上身稍微前傾、伸直膝蓋、擺動雙臂、以輕快節奏邁開腳步，快步走達30分鐘以上，頻率以每分鐘120步最標準。衡量自身體能狀況，可適時加快速度，效果將更為明顯！不過，切記：要先求姿勢正確，再求速度加快喔！」

她進一步教授「健走口訣」：「抬頭

挺胸縮小腹，雙手微握放腰部，自然擺動肩放鬆，邁開腳步向前走。」並貼心叮嚀：「其實一萬步不一定要一次走完，在一天中累積即可，如果初期覺得不易達成『日行萬步』的目標，記得『身體機能要維護，不能少於五千步』，從每天五千步開始，循序漸進，逐步養成健康習慣。」

經過多年努力及多人見證，希望基金會推廣健走運動已斐然有成，不但連續多年舉辦元旦健走活動，並舉行下鄉

健走、環島健走，甚至參加國際健走活動，更發起以百萬國人日行萬步為目標的「百萬聚樂步」、倡議「萬步七喜」，企盼將臺灣寶島打造為「萬步寶島」，並與國內外團體建立良好溝通管道，透過運動行銷、文化交流，達到推銷臺灣之目的，希望「行」銷臺灣、「行」遍世界。

新的一年，就讓我們許下健康心願，養成規律運動，齊步向前走，為更棒的自己加油！



▲大家一起環島走透透，為健康齊步走。



▲疫情來襲遍布全世界，健走運動能強化自體免疫。

部隊裡的故事——成就管理的幾件事

一隻手錶的故事

文・圖 / 黃瑞仁



▲黃瑞仁對於每件小事，都有做大事的態度，透過小小動作，可達成部隊主官管的任務。

有個弟兄上哨老是拖哨，我已經觀察他很久了，也勸說了好幾回，總是沒有效果。

有一次我查哨，又是這位老兄拖哨，我在海面監視哨的哨亭裡，遙望映著月光的太平洋，我跟這位弟兄深聊。我發現他不是故意拖哨的，也不是那種安官去叫，爬不起來的弟兄，更不是那種梯數老了，逞威作福的老兵心態。我一直問他為什麼拖哨，一開始他也講不出個所以然，經過聊天的過程，抽絲剝繭，我發現了一個關鍵問題：這位老兄缺乏時間觀念。簡單來說，部隊裡對錶的動作，做的不確實，但真正的原因，不是

因為他沒有對錶，而是他，根本沒有錶。

這位弟兄的家並不優渥。我看了很多的弟兄，休假回家，其實並沒有休息，而是還要趕著接幾天的臨時工，貼補家用，其實知道之後，我經常也是很心酸，每一位義務役弟兄，家裡都有一個屬於他的故事，來服兵役，縱然時常看到大家嘴上的笑容，但也常常體會到每一個弟兄家裡的困境。這位拖哨弟兄，我心裡想，大概也沒多的錢去買隻手錶了吧？有一次，我休假回家，找了找自己的書桌抽屜，找到一隻完好，我列為備用的電子錶，於是一次他上哨的機會，私底下送給這位弟兄。雖然不是什麼名



黃瑞仁

現職嚮起應用股份有限公司 故事策略長

學歷| 臺灣大學事業經營在職碩士

經歷| 陸軍兵工中尉退役
後備幹部訓練班 (346 期)
國防部文宣實務班講師

錶，弟兄也沒有你想像那樣，感動得痛哭流涕，但那之後，他再也沒有拖哨，透過手錶，我想分享企業的「策略細節」。

我想大家都知道，魔鬼藏在細節中，企業很多時候，在做策略規劃，但如果你去分析「關鍵成功要素」或是「關鍵失敗要素」，在許多管理的個案故事裡，你將發覺，這哪裡是什麼策略？根本就是一個小小的動作而已嘛！沒錯，策略，就是這些小小的動作，一點一點累積而成。我們在部隊，從政戰的角度，經常會討論心輔、紀律，從手錶的這個小故事，不就是透過簡單的小動作，去強化部隊軍紀，看起來一點都沒有很偉大

啊？但是，這些小動作確實都在執行部隊主官管的任務。在企業，策略這二個字，看起來是很偉大，其實就是落實許多的行銷、管理、生產、研發以及財務的小細節，累積而成。我在許多企業內訓分享故事的技巧時，最常講的一句話，「故事就是細節」，其實站在管理學的角度，我也很想講，「策略就是細節」。

那「手錶」這件事對於人生呢？我認為，對於每一件小事，都有做大事的態度，更要有深度，人生，一定有溫度。

要說部隊經驗對我來，只是人生的過客嗎？我認為這些經驗，在企業管理上，不只是很重要的一刻，還是很重要的一課！👮