



臺北醫學大學醫療體系



萬人健康齊步走

搜尋



主辦單位：



臺北醫學大學
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY



臺北醫學大學附設醫院
Taipei Medical University Hospital



臺北醫學大學·萬芳醫院
Taipei Medical University-Wan Fang Hospital



臺北醫學大學·雙和醫院
Taipei Medical University-Shuang Ho Hospital

協辦單位：



希望基金會

贊助單位：



旺旺集團

財團法人旺旺文教基金會

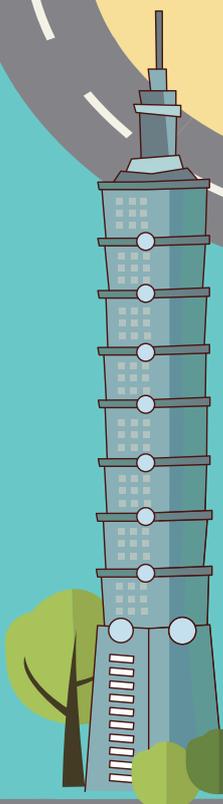


大昌證券公司
DAH CHANG SECURITIES

媒體協辦：



台商資源國際·台商國際傳媒
TaiShang International Media





臺北醫學大學醫療體系

2018 萬人健康齊步走

Walk happily, Stay Healthy

健走護照



萬芳 (指南宮)





HI-TEC®

OUT OF DOOR

**城郊戶外
隨你漫遊**

英國戶外專業休閒鞋款

WWW.HI-TEC.COM/TW  Hi-Tec Taiwan | 

總代理 朗盛有限公司 0800-868-698



個人基本資料

姓名：_____

生日：_____

身高：_____ cm 體重：_____ kg 腰圍：_____ cm

身體質量指數(BMI)：_____

※BMI=體重/身高²(公斤/公尺²)



「運動知識+——有氧無氧連連看」

你喜歡運動嗎？你知道運動有分有氧運動跟無氧運動嗎？這兩類運動各有哪些呢？一起來連連看吧!!!

慢跑 ●

舉重 ●

跆拳道 ●

健走 ●

籃球 ●

騎單車 ●

游泳 ●

肌力訓練 ●

有氧舞蹈 ●



※資料來源：運動筆記

活動發起人序

健走的好處



臺北醫學大學
林建煌 校長

「健走」是世界衛生組織(WHO)認證最容易被實踐也是最為推薦的健身活動，不需特殊裝備，不易造成運動傷害，非常適合當作固定的運動。有規律的健走計畫，不但能夠改善各項身體機能、控制體重、促進心肺功能、減緩老化、提升骨質密度，運動時腦部產生的腦內啡，還能舒解壓力，讓人感覺心情愉悅。

我個人也是健走的愛好者，在忙碌一天後或假日，時常與家人朋友相約健走，不但能運動，還能創造彼此共同美好的回憶，也能調整自己的心情，讓思路更清晰，睡眠品質更好。在此，我們誠摯邀請您，一同參加「2018北醫大萬人健康齊步走」活動，開啟活力與嶄新的一年。

每日一萬步，健康有保固



希望基金會
紀政董事長

當雙腳習慣了休息，身體也會漸漸地生鏽，大小病痛層出不窮。想藉由運動重獲健康，又怕動得太劇烈因而受傷，建議您可從「健走」開始。

朋友們！健走是件快樂的事，不限時地、形式，想走就走，每天走超過1萬步就行。一旦走成習慣，身體就會在不知不覺中變得更好。健走也沒什麼大學問，走快走慢都行。我喜歡健走，邀請您一同加入健走的行列，我會參加北醫大「萬人健康齊步走」活動，你呢？

踩點拓印抽好禮

活動宗旨

北醫大醫療體系已連續多年辦理「萬人健康齊步走」健走活動，推廣運動好習慣的重要性。除宣導社會大眾健康知識為主軸外，同時運用不需花費的健走運動，提倡運動的好處。健走不只可促使身體代謝加快、增強免疫力外，還能與親朋好友相約，提升相互扶持照顧效應，進而達到身心靈圓滿的生活。

活動辦法

一、活動時間

即日起至2018年5月31日(四)止，以郵戳為憑。

二、活動內容

請親至烘爐地登山步道、指南宮親山步道、象山親山步道三處步道，收集拓印點之拓印章，即可參加超級好禮摸彩活動。(以鉛筆、彩色鉛筆等拓印至健走護照P.17- P.18【拓印摸彩聯】指定欄位)。

三、活動護照索取方式

- (1)參加北醫大萬人健康齊步走活動，取得「2018 萬人健康齊步走 Walk happily, Stay Healthy」活動護照
3/4(日)指南宮親山步道(萬芳醫院主辦)
4/14(六)烘爐地登山步道(雙和醫院主辦)
4/14(六)地點以北醫附醫公告為主(北醫附醫主辦)
- (2)親洽或附回郵：北醫大公共事務處(台北市信義區吳興街250號)
信封請註明「索取健走護照」。

四、活動好禮

凡於指定時間內集滿【拓印摸彩聯】並寄回，即可獲得抽獎機會(每人僅限一次抽獎機會)。說明詳見P.18。

※以上活動資訊及日期等內容，若有任何異動，將公布於Facebook粉絲專頁#萬人健康齊步走。

健走的定義

臺北醫學大學附設醫院 骨科部 陳科達醫師

所謂的健走運動 (Walking to fitness) , 指的是在戶外以盡可能快的速度、步伐比一般走路還大一些的方式走路, 速率一般是每小時 5.4 到 6 公里 (約每分鐘90~120步), 同時要抬頭挺胸、手肘彎曲90度, 這樣的走路方式才算是健走。目的是保持在可以維持或改進心肺適能的目標心跳率 (target heart rate) 。

健走對健康上的幫助包括增加心肺功能、有助增強肌肉與關節、可增進新陳代謝率。由於是戶外活動, 可適度接受日曬, 更有助骨骼強化。

健走形式 V.S. 消耗熱量

健走形式	時速 (km/hr)	消耗300卡所需時間 (min)	每分鐘消耗熱量 (卡)
散步走	3.6	100	3
自然走	4.5	90	3.3
健步走	5.4	70	4.2
全力走	7.2	38	7.9

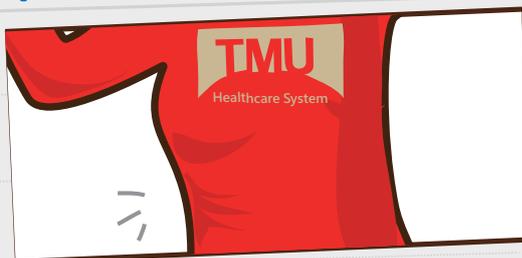
健康健走秘訣

雙和醫院復健科 陳婉慈物理治療師



提醒大家在健走時掌握以下口訣，可以讓你(妳)走得更輕鬆、自在、有效率；

1. 抬頭挺胸縮小腹



2. 雙手微握放腰部



3. 肩鬆手擺自保護



4. 呼吸調節邁開步



正確掌握健走技巧，不僅能增強心肺功能有效達到運動效果，對身體肌肉、關節亦能提供較好的保護！



健走的優點與技巧

萬芳醫院復健科 許文彥醫師



運動可以改善血糖、血脂肪、降血壓、控制體重、增加體能，以及促進好心情。

健走是最方便的運動了，只要穿上鞋，任何場地都可以健走。比起跑步，健走對膝蓋的衝擊力較低，較不易有運動傷害。但要有上述優點，健走要重質也重量，質是要達中強度，有點喘，可以說話但無法唱歌的速度；量是每週3-5天，累計一週超過150分鐘。

1.手軸90度

2.手臂擺動到肩膀高

4.穿舒適的鞋子

3.腳後跟先著地



健走怎麼吃?怎麼喝?

臺北醫學大學附設醫院營養室 蘇秀悅主任

早上的健走運動，建議您前一天的晚餐和宵夜，必須富含醣類，如飯、麵、麵包和水果等食物，且喝足夠的水。當天早餐一定要吃，建議在運動前1-2小時吃，可以高醣類、低脂肪的食物為主，如饅頭夾蛋、吐司夾起司等，搭配豆漿、果汁等。早餐應避免高脂肪、高纖維的食物，以減少腸胃的不適。運動後，以較容易接受各式飲料或流質的食物，如運動飲料、果汁、水果等，來幫助恢復，也可同時補充水份。



指南宮貓空親山步道

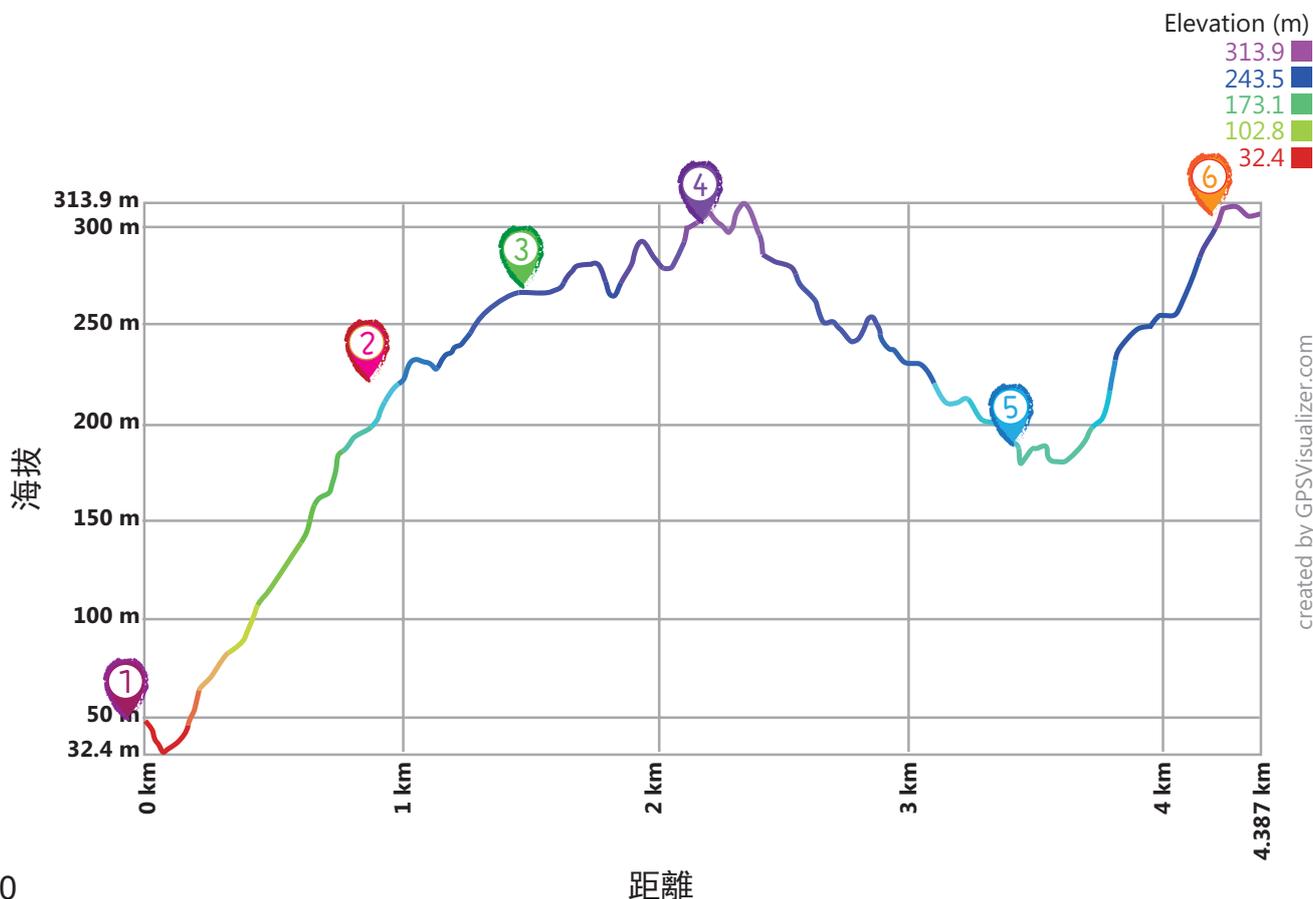
指南宮

早年名為「仙公廟」的指南宮，建基啟教清光緒16年（1890），奉祀的主神為孚佑帝君呂純陽祖師，也就是民間俗稱八仙之一的呂洞賓。指南宮的全部廟宇，都是宮殿式設計，為集儒、道、釋大成的宗教勝地。

特色

大成殿步道種植了數以百計的山櫻花，為木柵地區最著名的春遊賞櫻景點。四、五月間還可來此賞「五月雪」桐花，落英繽紛地散落在鋪有碎石和枕木的步道上，更覺浪漫唯美。

健走里程	海拔高度	高度落差	所需時間
4.1 KM	30~305 M	270 m	2小時5分





活動主場往慈母園方向，會先經過忠孝結義迴廊，中途經過慈母園左轉，約50公尺處，有一涼亭，即是拓印處。

指南宮凌霄寶殿



慈母園



拓印點



烘爐地登山步道

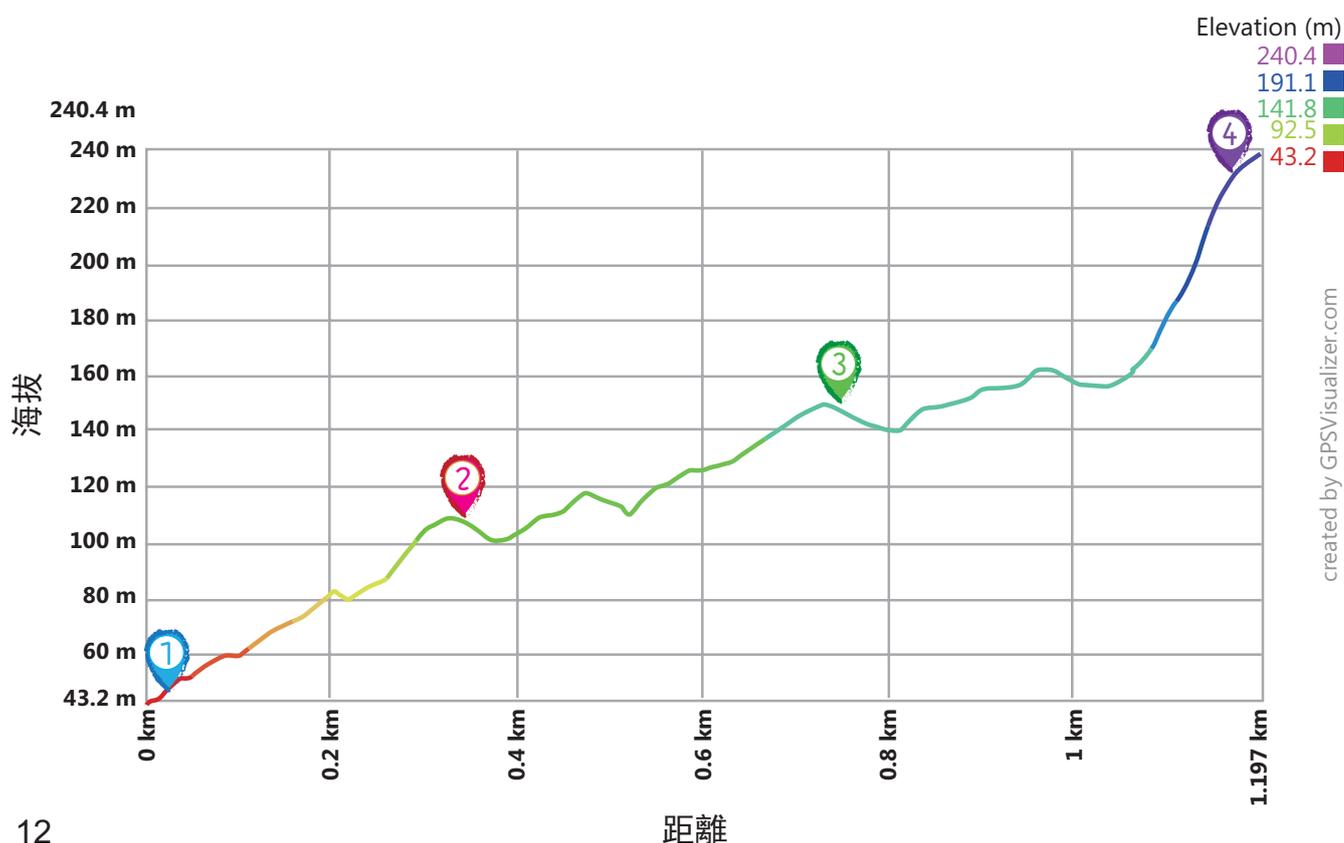
南山福德宮

由漳州移民呂德進於西元1736年(清乾隆20年)所建立，是北部著名的土地公廟，甚至有「土地公王」之稱。廟宇左右兩側各有突出的山頭，如同三足鼎立，狀似烘爐，故稱此地為「烘爐地」。大部分的香客會來這裡「換母錢」，摸摸土地公手中的元寶，投入十元硬幣後，另一側會掉下一元。把這一元帶回家保存，祈求從此平步青雲、飛黃騰達。

特色

巨型土地公像高達78公尺，是中和區的地標。2月份可來此賞櫻，5月份則觀賞油桐花。

健走里程	海拔高度	高度落差	所需時間
2 KM	47~302 M	255 m	2小時(往返)





福德宮正殿旁販賣部往廁所方向走，左邊樓梯往上，拓印點位於涼亭處。

販賣部旁

拓印點



象山步道

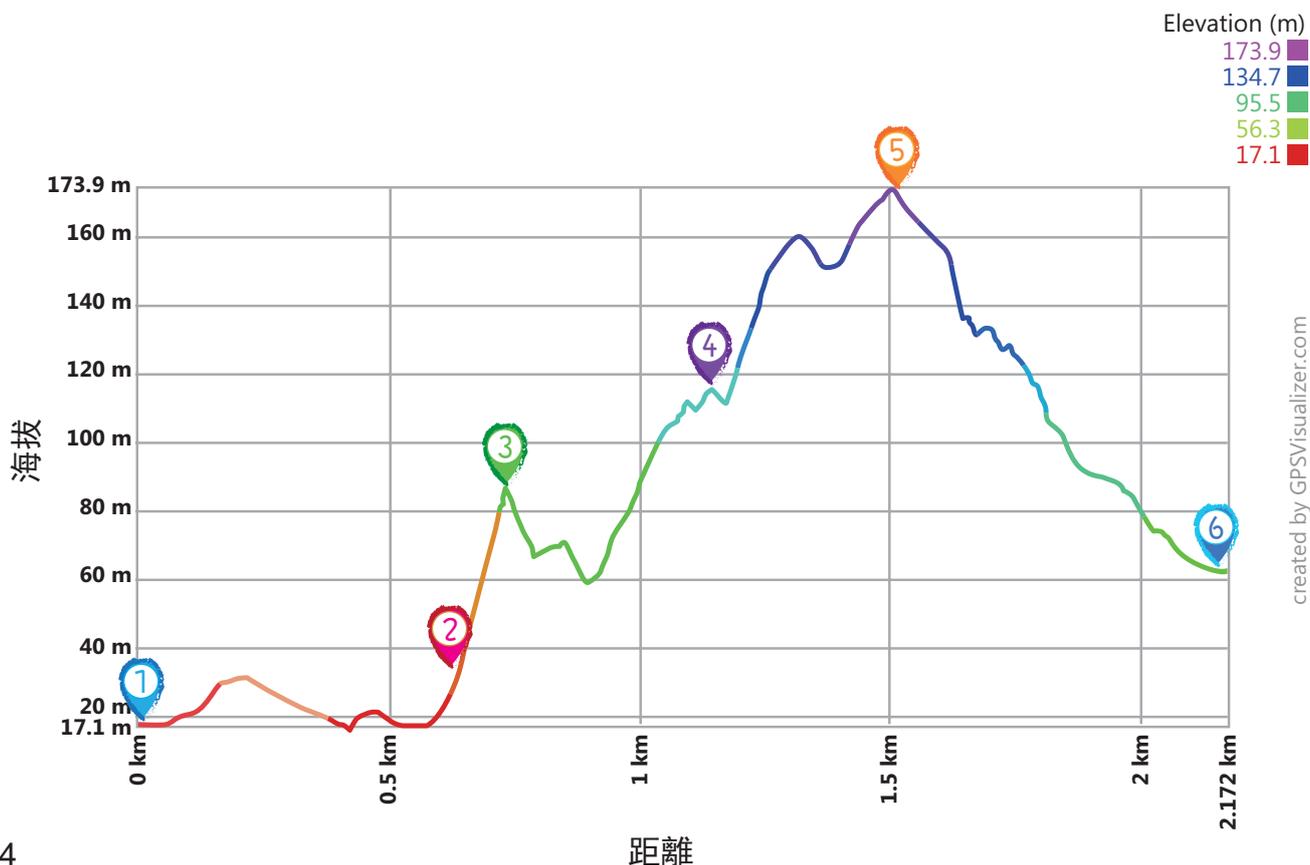
象山

象山原是一座低海拔原始闊葉林，坐落在台北平原的東北邊緣，很早就出現人為開發，現今山上仍留下的相思林就是當時人工造林的結果。迄今，象山自然萌發的天然林，又已逐漸復原並取代人工相思林。

特色

常見五色鳥、白頭翁、紅嘴黑鵯及綠繡眼，較為潮濕的步道中，蝸牛的族群十分可觀，斯文豪氏大蝸牛、煙管蝸牛幾乎在整個山區都看得到。此外，台灣特有種的褐樹蛙、台北樹蛙都有機會看的到。

健走里程	海拔高度	高度落差	所需時間
2.3 KM	25~183 M	158 m	1小時40分





逸賢亭往前走可看到拓印指標，約5分鐘路程即可達到拓印亭。

六巨石



逸賢亭



拓印點



遠離運動傷害小撇步

雙和醫院骨科部 陳志華主任

運動可以促進身心健康，想要享受運動樂趣又不會造成運動傷害，建議參考以下事項：如此才能快樂平安的運動，而達到健康的效果。

- ★ 運動前需要適當熱身；要有適當的運動技巧訓練。
- ★ 正確使用運動器材；運動訓練要循序漸進。
- ★ 運動要評估自己身體狀況，切勿超過自己能力範圍。
- ★ 平時可強化肌耐力及柔軟訓練。
- ★ 運動如有不適或傷害要適當處理。



拓印摸彩聯

存根聯

完成三條步道拓印即可參加抽獎



台北市文山區
指南宮貓空親山步道

新北市中和區
烘爐地登山步道

姓名：.....

聯絡電話：.....

出生年月日：.....年.....月.....日

身分證字號後五碼：.....

背面還有一個拓印喔！

摸彩聯

拓印摸彩聯

存根聯



注意事項

- (1) 每人限參加一次，若有冒用他人身分、不符合或違反主辦單位規定事項者，主辦單位保有取消其得獎資格之權利。
- (2) 請務必於2018/05/31(四)前回寄摸彩聯，以郵戳為憑。
- (3) 預計將於2018/06/29(五)前完成抽獎程序，並主動聯繫得獎者，得獎者需提供身分證、戶口名簿、護照、駕照、健保卡、居留證等(擇一)供主辦單位查驗。
- (4) 得獎者須於2018/07/31(二)前，親至臺北醫學大學公共事務處領獎(不得委託代領)，逾期視同放棄資格。
- (5) 參加本活動請先詳細閱讀活動辦法，如對活動有任何問題，請Email至活動客服信箱：alumni@tmu.edu.tw，我們將儘速回覆。

台北市信義區
象山親山步道

請再次檢查基本資料是否填寫完畢？拓印是否清晰完整？

若您都檢查完成後，請撕下摸彩聯逕自交寄

110台北市信義區吳興街250號

臺北醫學大學 公共事務處 收

(信封請註明健走拓印摸彩活動)

祝您幸運中大獎

摸彩聯



24h

全天線上開戶

免出門 無時間限制 服務一次到位



海外複委託

手續費

證券/期貨/選擇權

電子交易手續費

一律驚喜價

輕鬆開戶 · 全省服務

◎請洽 **大昌證券** 或24小時線上開戶→



99年金管證總字第0054號 委任期貨商：大昌期貨股份有限公司



大昌證券
DAH CHANG SECURITIES

新北市板橋區東門街30-2號9樓(近府中捷運站1號出口)
(02)2960-1088 www.dcn.com.tw