



行的奇蹟
Taiwan
xing

主講人：紀政

每日一萬步，

健康有保固。

Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain

運動改造大腦

EQ和IQ大進步的關鍵

約翰·瑞提醫師、艾瑞克·海格曼◎著

為什麼有些人就是業績好人緣也好？為什麼有些人就是會玩又會念書？

因為他們的大腦結構不一樣！

想改造失控的大腦嗎？

快繫上你的慢跑鞋，
就能工作順利、課業進步、
幸福快樂全部來！



50位讀者親身實作、Amazon 4.5顆星好評推薦！
15年研究首發！革命性科學發現！運動是天然的健腦丸！

如果你還沒有養成運動習慣，我想最好的方法就是從步行開始：多爬樓梯，少坐電梯、刻意把車停遠一點、利用午休時間到街上走一圈。有個已經推行數十年之久，名為「行一萬步」(Ten Thousand Steps)的健康計畫，就是鼓勵人們用簡單的計步器計算自己每天走多少步，讓運動自然而然成為生活的一部分。以平均一大步七十公分計算，一萬步就有七公里遠，這是個可以保持身材又不刻意抽出太多時間的聰明方法，而且真的有效。如同量體重或者用心跳監測器設定努力目標一樣，計算自己走多少步可以讓你變得更為專注、更有動機，尤其當你了解自己的身體和大腦在不同的運動強度下會得到什麼改變之後。

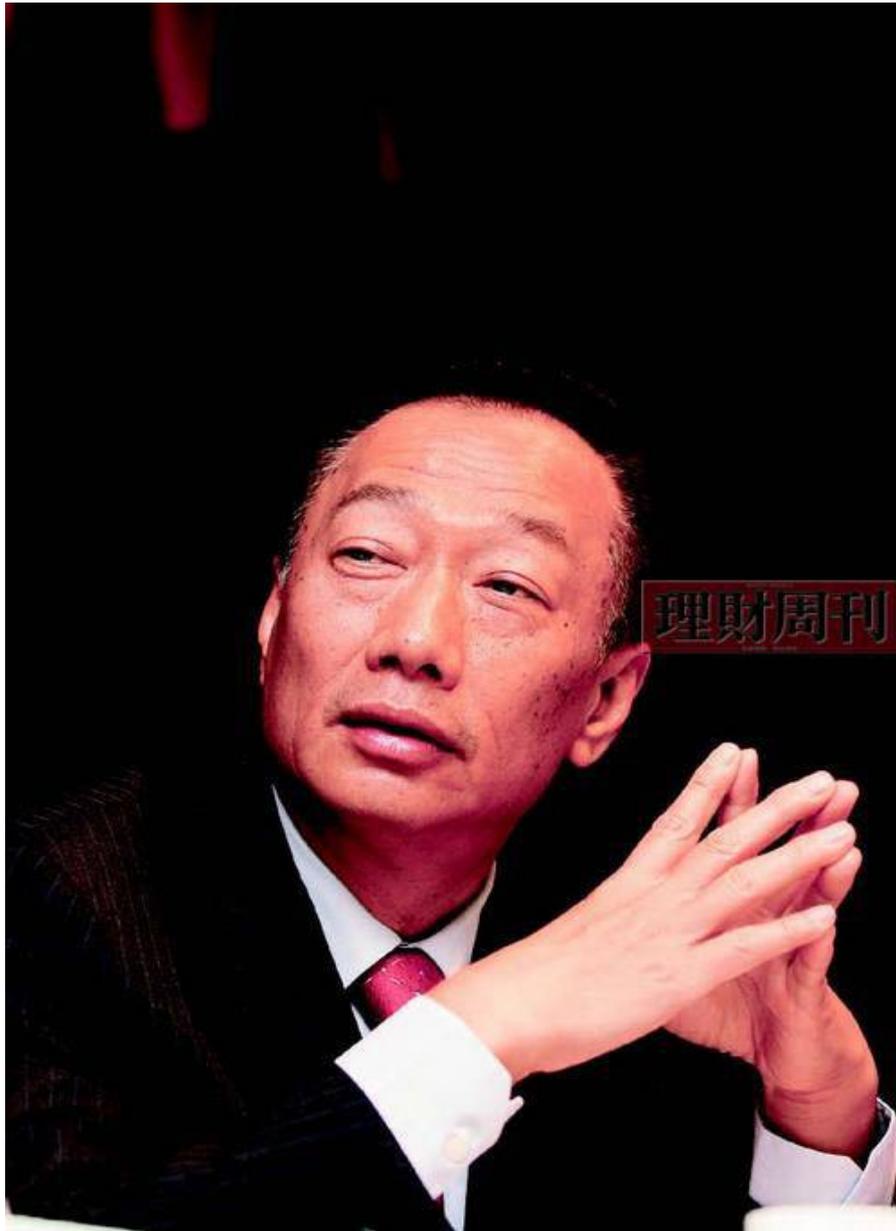
Walking (挖金)

1992 年 WHO 公開指出：

Walking (健走，即為健康而走)
是世界上最完美的運動！

因為

健走不佔場地、不用設備、不必花錢、
不必找伴、隨時可行，老少咸宜。



壹

惡狼迷姦成白骨



被害人陳豈儒

輔大女求救密函 曝光

現在我不知道下一步該怎麼做，沒有他的這封書做下去也不知道要幹幾年...

聲火轟 2011年6月9日收件者李天人，老師你現在很急，因為他開始跟一個女生走的很近，常常關心那個女生，還騎車送她回家，所以我找了徵信社的黃先生幫我查地址，但我不知道，查到地址後發給了我家地址，是給...

地址可以請徵信社用手機查，希望有幫助，這是徵信社黃先生的連絡資料
聯絡人：黃先生
行動：0987...
MSN帳號：andy0510@...
公司電話：04-22660001
你可以先與黃先生聯絡，可以用他的手機查地址
謝謝！李天

疑似粉末調製湯頭

送100家餐廳優惠券

食材驗出農藥重金屬

鼎王麻辣鍋天然湯頭攏係假

錫爆

947716091567003 69

民進黨行何！ 國民黨為何不行？！

詳情請見P.50



▲郭台銘相當疼愛妞妞與小虎，老婆與小孩常出席公開活動。

也不代表快樂，有錢也買不到健康！」不過，與醫界接觸多年下來，郭台銘「越接觸就越發現預防醫學的商機潛力，」於是，永康團隊不但擔任郭家的健康顧問，也開始扮演鴻海集團在生物醫學產業的布局角色。

人丁興旺 生技起步

本刊調查，鴻海在健康事業的布局上，也有郭台銘一貫的霸氣，從醫療儀器、健康檢查，跨足光學技術到生產製造，打造一條龍式的完全服務。而原本為安置八八風災災民而設的永齡杉林農場，現也改成益晟精緻農業生技，大量生產供應有機蔬菜。

醫打破派系藩籬，紛紛投效。旗下醫療總監顧問鄭慧正，是前榮總醫生、國內核磁共振權威，還有台大醫院北護分院院長、新陳代謝權威蔡克嵩，生殖醫學與不孕症治療的台安醫院名醫魏曉瑞等，都是國內醫界重要人士。

永康一開始仍歸屬在永齡慈善基金會下，辦公室設在內湖原普立爾大樓內。後來郭台銘有意在兩岸開癌症醫院，改在台大院區內辦公，目前則遷移到新店北新路上。

自從二個最愛的至親林淑如與郭台成相繼過世後，郭台銘常對身邊人感嘆說：「就算有錢

去年底，永康還與大陸最大的健康檢查集團——愛康國賓簽約合作，將在大陸建立最大的磁核共振醫學影像中心，全力發展健康檢查、健康管理。此外，郭台銘更在鴻海旗下，新成立了最新的「樂活健康養生事業群」，將鴻海生技、永康基金會以及醫療光學小組等全都納入。在郭家人口日益興旺的同時，鴻海的生技事業，也將正式起步。

壹發財



「壹週刊壹發財」讀者服務站。只要按讚，即可加入。我們提供財經大企業、大老闆大小事，富豪世家恩怨情仇，以及理財訊息。請上粉絲團留言。

有錢真好，
有閒更好，
有健康才是寶！



WHO 維多利亞宣言

健康的生活觀念

可歸納成四句話，十六個字

合理膳食 • 適量運動
戒煙限酒 • 心理平衡

人生的兩本存摺，

有形的金錢，無形的健康。

健康是富裕人生重要的「**本金**」

。

以**健康**成就「**財富**」，

以**健康**守護「**幸福**」。

台灣擁有一切（1）～ 中國時報 2010.12.09

義大利駐台代表馬忠義任期將屆滿，他不願離開台灣，向羅馬要求再延一任。沒想到答案竟然是「**台灣很熱門，一堆人搶，不可能續任**。不過，歐盟也有駐台代表的缺，不妨去爭取看看」。

問他：「如果爭取不到歐盟駐台代表呢？」

「那只好自謀生路，在台灣找工作了。」他嚴肅地說。

今年八月，荷蘭前駐台代表胡浩德退休，決定定居台南新化；十一月，瑞典前駐台代表畢恆利跟進，取得台灣的永久居留證，留在台北。

胡浩德與畢恆利擔任駐台代表的時間都很長，一駐就是八年。**以前歐洲人對台灣陌生，總誤以為很落後，駐台並不熱門**，他們可以快快樂樂地幹到退休，在台灣終老。但，現在馬忠義想如法炮製就未必能如願了。

台灣擁有一切（2）～ 中國時報 2010.12.09

這一期的比利時《2》雙月刊報導台灣。歐洲記者眼中的台灣是：街道乾淨，交通秩序良好；治安甚佳，即使晚上也很安全；「台灣擁有一切」，葡萄牙人稱台灣為「福爾摩沙」，意即「美麗之島」，他們肯定想不出其他更好的名字來形容台灣。台灣至今仍不是熱門的旅遊景點，實在令人難以理解且不公平。

駐台外交官在台灣的時間更長，更深入台灣社會，真正吸引他們留下來的，則是台灣人的「熱情、友善、親切」。畢恆利說：「也許台灣人習以為常，但我不覺得世界上的其他地方經常有人對陌生人這麼友善。」

台灣人真的對自己的優點太習以為常了。一個多月前，我在北京機場與人錯身而過，身體稍有接觸，習慣性地輕聲說聲「對不起」。對方回頭凶巴巴地問「你說啥？」我說：「跟您道歉說『對不起』。」對方念聲「神經病」，悻悻然地走人。

台灣擁有一切（3）～中國時報 2010.12.09

從此，我才注意到 台灣人真的很有禮貌；搭過對岸的地鐵後，才發現平平凡凡的「依序排隊，先下後上，禮讓老弱婦孺」是多麼不容易的美德；問過路後，才知道台灣人多友善。

外交官四海為家，上述歐洲的駐台代表漂泊半生，看盡世態後，選擇台灣落腳終老。我完全理解他們為何做這樣的選擇。

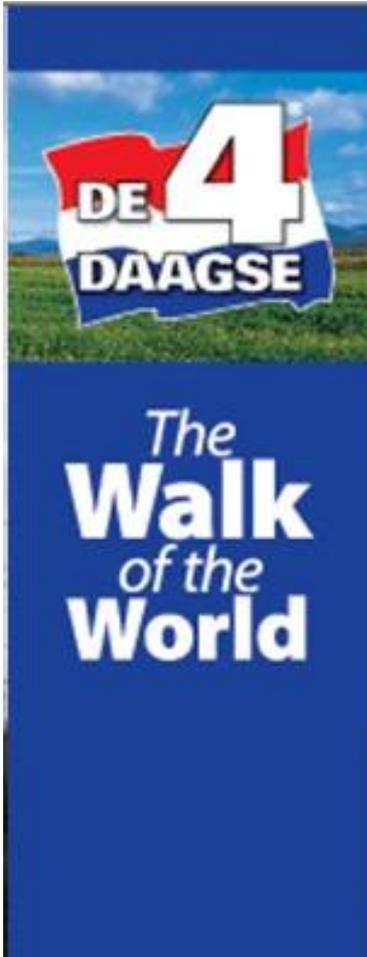
其實，只要關掉電視，拋開扭曲的小框框，走到戶外，接觸真實的台灣土地、人民；再看台灣不順眼的人也會發現：我們真的「擁有一切」。



銷台灣

影片分享





荷蘭尼米根國際健走









2012 芬蘭 國際健走

Ilmoitusmyynti

Niina Matalamäki (06) 2477 498,
Anna-Kaisa Vuoremaa (06) 2477 493Taiteiden
Yö

Pohjalaiskunnissa ekaluokkalaisten määrä liki ennallaan

Ekaluokkalaisten määrä on pääsääntöisesti kasvanut hieman edellisvuodesta pohjalaismaakunnissa. Syksyllä peruskoulun aloittaa Pohjanmaalla 982 ekaluokkalaista, ja Keski-Pohjanmaalla koulutielle käy 779 ekaluokkalaista. Molemmissa maakunnissa ekaluokkalaista on noin 30 viime vuotta enemmän. Etelä-Pohjanmaalla ekaluokkalaisten määrä on tänä vuonna 2 244, mikä on 4 oppilasta edellisvuotta enemmän.

Ensimmäisenä koulunpenkille palataan Pir-

kanmaalla, Keski-Suomessa ja Etelä-Pohjanmaalla. Pohjanmaalla ja Keski-Pohjanmaalla koululaiset lomailevat pidempään, ja koulutyö alkaa valtaosalla kouluja 14. elokuuta. Seuraavaa lomaa saa odotella lokakuun puoliväliin viikolle 42, jolloin syyslomaa vietetään parista päivästä viikkoon. Joululomienkin pituudet vaihtelevat pääsääntöisesti vajaasta kahdesta viikosta vajaaseen kolmeen viikkoon.



ikkuna
- festivaali
perjantai 31.8.

Alkuperäiskansojen tanssia Taiwanista torille ja Rewell Centeriin

TAITEIDEN YÖ

Tänä vuonna Taiteiden Yössä nähdään Vaasan torilla Yong-He Drum -tanssiryhmä, joka on kotoisin Taiwanista. Pitkään aikaan, jos koskaan, ei Taiteiden Yössä ole ollut näin kaukaa tulleita esiintyjä.

Esitykset nähdään Vaasan Marssin avajaisten yhteydessä sekä illan viimeisenä esityksenä Rewell Centerissä. Esityksissä on kappaleita, jotka ovat peräisin Amis- ja Atayal-alkuperäisheimoilta Taiwanista.

Tanssiryhmän edustaja **Rose Huang** kertoo, että moni tanssiryhmän jäsenistä kuuluu myös Taiwanin kävely-yhdistykseen, joten he osallistuvat Taiteiden Yön lisäksi myös Vaasan Marssiin. Huang osallistui Vaasan Marssiin myös viime vuonna, jolloin hän tutustui Taiteiden Yöhön.

– Taiteiden Yö teki minuun vaikutuksen. Kulttuurikohteisiin pääsi tutustumaan ilman pääsymaksua, ja ihmiset näyttivät todella nauttivan tapahtumasta. Ajattelin, että jonain päivänä tahdon tarjota tässä tapahtumassa mahdollisuuden nähdä taiwanilaista aboriginaalitanssia. Nyt tämä haave toteutuu, Huang sanoo.

Vaasasta jäi Huangille muutenkin hyvät muistot.

– Suomi on niin kaukana Taiwanista, että se tuntui minusta kuin toiselta maailmalta. Olin utelias näkemään joulupukin kotimaan. Suomalaiset ovat todella ystävällisiä, helposti lähestyttäviä ja hyvin avuliia. Lisäksi kolme reittiä, jotka kävelin Vaasan Marssissa, olivat hyvin kau-



Taiwanilainen aboriginaalitanssiryhmä on esiintynyt useissa eri maissa. Kuva on esityksestä Italiassa. KUVA: CHINESE TAIPEI WALKING ASSOCIATION

mita. Erityisesti saaristoreitti jäi mieleeni, sillä maisemat olivat aivan ainutlaatuisia, Huang muistelee.

Esityksiä Euroopassa ja Aasiassa. Vuonna 1994 perustettu Yong-He Drum on esiintynyt jo yli sata kertaa. Ryhmä on saanut useita kulttuuripalkintoja Taiwanin tanssitapahtu-

missa. Tavoitteena ryhmällä on ylläpitää taiwanilaisten alkuperäisheimojen tanssikulttuuria ja tehdä sitä tunnetuksi maailmalla.

– Taiwanissa on 14 alkuperäisheimoa, joilla jokaisella on oma heimoasu, elämäntapa ja tanssityyli. Aboriginaalitanssi on Taiwanin arvokas kulttuuriarre, Huang kertoo.

Ryhmä on esiintynyt ulkomailla. Esityksiä on ollut muun muassa Japanissa, Ne-palissa, Belgiassa ja Italiassa. – Esitystemme voimakas ja energinen musiikki sekä värikkäät ja erikoiset esiintymisasumme ovat herättäneet joka paikassa paljon huomiota, Huang sanoo.

Tanssijat toivovat, että kat-

sojat eivät pelkästään seuraisi esityksiä vierestä.

– Monissa maissa katsojat ovat osallistuneet tanssiheimomme. Toivomme, että vaasalaiset pitävät esityksestämme, ja he saavat mielellään osallistua tanssiimme, Huang vinkkaa.

Positiivisuutta huokuva Huang on iloinen tulevasta

Suomen-matkasta.

– Olen niin innoissani, että en malta odottaa Suomeen tulemistani! Tahdon tuoda taiwanilaiset kävelijät ja tanssijat Vaasaan kokemaan ja näkemään samoja asioita, joita itse koin täällä käydessäni. Vaasa, täältä me tulemm!

Krista Koski

PERJANTAINA 10. ELOKUUTA 2012

POHJALAINEN

Irttonumero 2€
215. numero
110. vuosikerta
Puh: (06) 247 7930

www.pohjalainen.fi



6 474880 086988



Kauppias Reijo Ruotsala arvelee, että kotimaista si-lakkaa ei riitä joulupöytään asti. **5**

Vuorotteluvapaat ovat suosittuja ja tulleet nähtävästi tosi tarpeeseen. Vapaiden suosio on pompahtanut vuoden aikana. Monelle tuli kiire, kun tilaisuus hengähdystaukoon oli uhattuna. **2**



Pilvisuus vaihtelee puolipilvisestä pilviseen ja sää on poutaista. Lämpötila 13 - 18 välillä. Rannikolla jopa 20 astetta. **13**

Tähdennonnot ovat hämärän hommia. Elokuussa maan ilmekehässä vierailee perseidiparvi. **13**



KUVA: ARTTU LAITALA



KUVA: ARTTU LAITALA

Vähäkyrö saattaa lopulta yllättää vaaleissa Vaasan

PIRJO RAUTIO

VÄHÄKYRÖ Tahmean alun jälkeen kuntavaalien ehdokasasettelu on vauhdissa Vähäkyrössä.

Pelko siitä, ettei luottamuspaikeille pyrkisi tarpeeksi vähäkyröläisiä, on turha.

Ehdokasnimiiä Vaasan valtuustoon on jo 21, vaikka joukosta puuttuvat vielä perussuomalaiset, joilla on kovat tavoitteet.

Keskusta ja SDP ovat saaneet kymmenkunta ehdokasta molemmat.

Kokoomuksella on viisi ehdokasta, mutta tavoitteeksi on asetettu yli kymmenen.

Ehdokkaiden hakeminen ei silti ole ollut helppoa, eikä edellisvaalien määriin päästä.

Keskustalainen **Ilmo Eero** la tietää, että tavoite on muuallakin kuin valtuustossa.

-Lautakuntiin on huvattu liittosopimuksessa Vähäkyrölle hyvin kiintiöpaikkoja.

Ehdokasjoukkoja vetävät kokeneet kuntapoliitikot Anne-Marie Viinämäki (kok.) ja Mikko Nybacka (kesk.). **Sivu 7**

Sama listeriabakteeri iski Itä-Suomessa

ANNE LAURILA

VAASA Vaasan kaupunginsairaalaissa heinäkuussa kymmenen ihmistä sairastuttaneen listeriaepidemian tartuntalähteenä epäillään lihatuotetta.

Samaa bakteerikantaa o-

löitä.

-Sairastuneet eivät ole olleet tekemisissä keskenään tai missään yhteisessä juhlassa tai tapahtumassa. Epäilemme, että tartuntalähteenä on laajalle levitetty elintarvikke-

2013 挪威 國際健走









一連串的感動

來自國際友人的經典感言

Peter：「這是個我願意永眠的地方。」

Jan：「如果我在此因意外而亡，請勿將我的大體帶回荷蘭。」

Lo：「我已健走數十國，每到一個國家，到達時說” Hello”，離開時說” Bye Bye”，但是離開台灣，我捨不得說” Bye Bye”。」

Rachel：「台灣的護理工作容易找嗎？」

相會在台灣



Groeten uit ... Bonjour de ...
Grüße aus ... Greetings from ...
BLANKENBERGE

I 10/10/10

514/51

Hello Rose,

I don't know if you remember me? I met you last year in Blankenberge on the 2 days Marching 2-15/09 we Ourselt about 2km together, and you give me your address and some documentation of Taiwan and say to me, if you come one time to Taiwan you can take contact with me. So I come to visit Taiwan from 19/10 - 31/10/10 I am by a group. Travel agency V.T.B.

Groeten uit ... Bonjour de ...
Grüße aus ... Greetings from ...
BLANKENBERGE

II

514/27

We arrive in Taipei on 20/10/10 only 1 day than we make a tour in Taiwan, to visit several places. The last 3 days we come again in Taipei and stay in Hotel Fullon (I sent you a program of the trip) Maybe if it is possible for you I can meet you again in Taipei? at the end of the trip. I give you my GSM number if I ask the Taiwan guide to call you

many greetings from Gilberte

相逢在義大利





2010.7.20-23

94th Four Days Marches Nijmegen



“For me Taiwan was just an Island on the map but they (that is you four) gave Taiwan a face”



銷美麗台灣永不止息
！