

三萬人響應永慶盃路跑 規律運動有效提升免疫力

◎林口長庚社服課社工員 許庭榕

為持續發揚王永慶創辦人規律運動與關懷社會的精神，長庚永慶盃路跑於 2022 年 10 月 30 日上午分別在台北、嘉義及高雄三地同步舉行，估計高達 3 萬人響應這項健康的活動。由於活動規劃適合全家大小一起參加，因此舉辦 12 屆來已成為國內路跑界的一大盛事。

今年永慶盃路跑台北場有 1.2 萬人參加，當天雖然飄著細雨，但還是有許多熱情的路跑愛好者，天未亮就抵達總統府前凱達格蘭大道廣場報到集合。做過暖身操後，上午 6 點，在長庚醫療

財團法人程文俊主委、衛福部石崇良次長、疾管署周志浩署長、社會救助及社工司蘇昭如司長、臺北市政府體育局劉哲明專委、以及長庚運動醫學團隊照護的田徑國手「跨欄王子」陳傑等人共同鳴槍後開跑。

嘉義會場於嘉義縣治特區，由大會主席嘉義長庚楊仁宗院長、嘉義縣翁章梁縣長、長庚運動醫學團隊照護的田徑選手姐妹檔張秣羚及張秣蓉、以及多位貴賓鳴槍揭開活動序幕。楊仁宗院長致詞表示，嘉義長庚邁入第 20 個年頭，將持續守護鄉親健康。



▲台北會場由長庚醫療財團法人程文俊主委偕同與會貴賓們及田徑國手「跨欄王子」陳傑為民眾加油打氣



▲嘉義會場由嘉義長庚楊仁宗院長及嘉義縣翁章梁縣長領軍，熱鬧開跑

高雄會場選在風光明媚的澄清湖棒球場及澄清湖畔舉辦永慶盃路跑活動，現場由長庚吉祥物 - 阿波現身代言號召響應「防疫顧健康、揪團來運動」，更邀請「台灣欄神」田徑國手陳奎儒擔任健康大使，一同為健康起跑。王植熙院長、高雄市政府衛生局黃志中局長、高雄市議會曾麗燕議長、健保署高屏組林淑華組長、環保局及勞工局長等各單位貴賓熱情出席鳴笛領跑。

今年長庚永慶盃路跑的主題為「規律運動，有效提升免疫力」。後疫情時代與病毒共存已是全球趨勢，而肌肉是

人體重要的免疫調節器官，正確規律的運動可有效提升免疫力。由於跑步和健走具有不需要器材、隨時隨地都能進行、空間環境限制少、強度節奏可自行調整等優勢，成為近年最多人從事的運動之一，也是國人運動的最佳選擇。

去年長庚永慶盃路跑因為疫情停辦，今年恢復舉辦，許多人帶著全家大小前來共襄盛舉。這項活動非常有意義，不但能跑出健康，還可以透過協辦單位設置的健康促進攤位獲得各種健康資訊，因此大家相約，明年還會繼續響應這項活動。👉



▲高雄會場由高雄長庚王植熙院長偕同與會貴賓，共同鳴笛開跑