

《康健雜誌》康健樂活節—全台灣最樂活的一天

台北市首創「千人早餐野餐音樂會」

暢銷 20 萬本《真原醫》作者楊定一博士帶領 千人草地靜心呼吸

4 大樂活號召 4 場私房講堂 30 攤全台有機農夫 親子草地閱讀故事區

一次購足樂活農產品、體驗最完整的樂活生活

【10/27（六）活動新聞稿・敬邀發佈】

想像在台北市度過「樂活」的一天：秋日早晨河堤公園健走或騎乘自行車後，在草地上與家人享受早餐野餐的趣味，聆聽金曲台語歌王嚴詠能的歌聲；下午練習草地瑜伽，讓呼吸與身體結合，最後聆聽暢銷書《真原醫》作者楊定一，分享「身心靈的午後對話」。還有 30 攤來自台灣各地、《康健雜誌》嚴選的有機農夫市集；《天下雜誌》教育基金會希望閱讀專車也將駐站，讓小朋友可以隨時坐在草地上閱讀。

這就是《康健雜誌》總策畫的「康健樂活節」，希望每個人都慢下腳步、與家人相處，體驗大自然的美好，打造生活裡的幸福。

4 大樂活號召：河堤健走、早餐野餐音樂會、草地瑜伽、《真原醫》開講

沿著古亭河濱公園健走後，10 點在會場內的大草坪上進行「早餐，開動！」儀式，首創台北市千人的早餐野餐，將草地變餐桌，正式為康健樂活節揭開序幕。在「早餐，開動！」儀式中，將邀請國民健康局局長邱淑媿、荒野保護協會榮譽理事長李偉文、台北醫學大學公共衛生系教授韓柏樑、不老騎士孫相春及王克嶺爺爺、食材達人朱慧芳、國泰綜合醫院物理治療師簡文仁、麥味登副總經理卓靖倫等…，分享樂活生活、健康均衡早餐的撇步。除鼓勵民眾自備早餐外，現場也準備由麥味登提供，具有熱量標示的早餐套餐，供民眾選購，同時聆聽嚴詠能及打狗亂歌團帶來最純樸的在地聲音，讓民眾度過難忘的早餐野餐音樂會。

下午，《康健雜誌》獨創設計「草地瑜伽」，邀請民眾赤腳踩在草地上，體驗身心靈合一的瑜伽樂趣；之後，轟動書市的《真原醫》作者楊定一也將在大草坪上帶領上千位民眾體驗呼吸、運動及轉變心念的秘訣。

30 攤農夫市集：有機食材 買到手軟

現場還有熱鬧的農夫市集，來自全台各地 30 多名農家帶來健康、有機或具備產銷履歷的農產品，舉凡蔬果、魚、蝦、肉類和柴米油鹽等一應俱全，邀請民眾帶著護持台灣農業的心，體驗真食物好食材，也為台灣加油打氣！

此外，活動還安排 4 場私房講堂，包括食材達人朱慧芳教大家挑選好食物，林口長庚黃璟隆副院長分享抗敏秘訣等，讓民眾樂活生活不斷電；草地故事區除了希望閱讀專車帶來數百本童書外，還有故事哥哥姐姐說故事和客語文化教學時間，園區內的「茶山水田區」也特別安排農事體驗課程，歡迎都市小朋友接觸泥土、體驗農村生活！

主辦單位：康健雜誌

合辦單位：臺北市客家文化主題公園、財團法人台北市客家文化基金會

共同推動：麥味登、捷安特

企業夥伴：MERRELL、新光人壽、安怡

康健樂活節「早餐，開動！」儀式

時間：10 月 27 日（六）上午 10：00～11：00

地點：臺北市客家文化主題公園 大草坪區

出席來賓：國民健康局局長 邱淑媿

荒野保護協會榮譽理事長 李偉文

不老騎士爺爺 孫相春及王克嶺

台北醫學大學公共衛生系教授 韓柏檉

食材達人 朱慧芳

國泰綜合醫院物理治療師 簡文仁

麥味登副總經理 卓靖倫

聯絡人：天下雜誌公共事務部 王聖鳳，電話：2507-8627#235／0920-754-895

天下雜誌公共事務部 吳倩慧，電話：2507-8627#197／0919-920-526