



↑警政署長侯友宜(左上圖左多金松賽石國際馬拉松賽，用行動達到「減重拚治安，健康沒負擔」的目的。(記者林正莖攝)

↑上圖為刑事局長黃茂憲(右一)帶領路跑同仁還原口號邁向終點邁進。(記者林正莖攝)

→台北縣騎警隊也在現場巡邏，維持秩序。(記者林正莖攝)

↓主辦單位特備辣妹為參賽選手加油打氣。(記者林正莖攝)

### 60歲副署長挑戰21公里

每場國內比賽都帶頭跑的署長侯友宜，這次領軍參加6公里組的慢跑，副署長謝秀能則以60歲年齡，報名挑戰21公里的半程馬拉松；特別的是，前、後任的嘉義市警局局長陳國恩與劉柏良皆報名參加42公里的全程馬拉松。

另，警政署關室在路跑起點準備兩台大型的體脂測量器，提供所有參與的民眾以及「重量級」員警在跑步前後分別進行檢測，進一步了解自己運動前和運動後的內臟脂肪和代謝率的變化，更

其實，自去年開始，警政署便大力推動「廉能公義、健康活力」系列活動，舉辦「愛心火炬跑」及「世紀警察武林大會」，讓警察除常年訓練的3000公尺跑步，更積極參與國內「統一盃鐵人三項」、「花蓮太魯閣國際馬拉松賽」等各項重要賽事。

已經連續舉辦6屆的「金石國際馬拉松賽」，警政署長侯友宜特別鼓勵BMI值(身體質量指數)大於或等於27的北部員警共同參加，且指示參加的時數還可抵常年訓練的時數，各地警察短期間內於網路踴躍報名，迅速突破千人

### 重量級員警就200多人

在警政署長侯友宜號召下，昨天有千名警警也到場共襄盛舉，其中有「減重拚治安、健康沒負擔」的意義外，更希望號召全民一起來運動！

警政署為讓警員甩掉贅肉、身體健康，推動「員警精壯減重計畫」迄今約1個月，各警局許多員警紛紛投入瘦身計畫，除控制飲食，每天早上做體操，下午4時許集體慢跑，至今平均每人都減重5至8公斤。

# 減重拚治安 警界共襄盛舉 長跑馬拉松

〔記者邱俊福、龍柏安、吳嘉德/綜合報導〕昨天清晨，天空露出許久不見的曙光，儘管因沙塵暴來襲，讓天際彷彿蒙了一層薄薄面紗，但來自世界、台灣各地6000多名跑者，仍果決地踏上冰冷的柏油路面，踩著輕快的步伐，挑戰自己的極限……

### 金石馬拉松賽 千警參加

2008「金石國際馬拉松賽」，昨晨在北濱公路開跑，6000多人一同在山海美景的路線裡跑步，欣賞美景也達到運動、健康的目的。

己的極限...

### 金石馬拉松賽千警參加

2008「金石國際馬拉松賽」，昨晨在北濱公路開跑，6000多人一同在山海美景的路線裡跑步，欣賞美景也達到運動、健康的目的。

希望號召全民一起來運動！

警政署為讓警員甩掉贅肉、身體健康，推動「警員精壯減重計畫」迄今約1個月，各警局許多警員紛紛投入瘦身，署本部就約有300多人主動參與減重計畫，除控制飲食，每天早上做體操，下午4時許集體慢跑，至今平均每人減重至2至3公斤。

## 侯友宜帶頭跑 臉不紅氣不喘

〔記者邱俊福／台北報導〕這次千名警政參加馬拉松，除帶頭跑6公里的警政署長侯友宜，全程臉不紅、氣不喘輕鬆抵達，以及首次挑戰21公里的副署長謝秀能外，還有包括刑事局長黃茂茂等多位高階警官都踴躍參與，現場營造出「健康活力」的警察新形象。

夫人共同參與6公里的馬拉松路跑，而高雄市警局刑警大隊長周幼偉也利用休假北上熱情參與。

此外，侯友宜於測量BMI值時，發現體重高達110公斤的鐵路警察局警員連吾枝等待測量，特別上前詢問：連員說，從開始推動減重計畫時便主動參與，已減重3公斤，這次參與慢跑感覺很好，也很健康，下次有比賽一定會再報名參加，努力減肥。

## 兩週減警

### 陳國恩 公關室勇腳警



〔記者邱俊福／專訪〕警政署近來積極推動參與國內的一連串路跑活動，讓警界路跑風氣日盛，幕後的推手就是公關室主任陳國恩（見圖）。因他認為體力就是戰鬥力與治安維護力，所以近幾年身體力行，投身路跑運動，已是警界許多人都知道的馬拉松高手。

### 劉柏良 去年才開始練習



去年11月3日，他首次參加國際太魯閣馬拉松比賽，昨天的成績是4小時24分，又進步了30分鐘。劉柏良表示，跑步不用花錢，又能達到運動健身及減肥的效果，以他為例就從75公斤減為71公斤。他認為「好東西要與好朋友分享」，加上警政署也推動「警員精壯減重」活動，於是鼓勵同仁多跑步。

## 跑是42公里

### 金石國際馬拉松賽

邁入第6年的台北金石國際馬拉松賽，原是台北縣政府為了籌辦全國運動會所整合的馬拉松賽事，隨著能見度與歷年參加人數增加下，逐漸成為北台灣著名的運動賽事，本屆報名人數更是超過6000人，一同在山海美景的路線裡跑步，欣賞美景也達到運動、健康的目的。



路跑全線沿著萬里、金山到石門鄉的北海岸濱海公路，這條號稱擁有山與海美景的「最美的馬拉松賽」，在筆直的賽道與郊外人車較少的環境下，造就這裡成為馬拉松賽的最佳地點。（圖文：記者吳嘉德攝）

### 運動60分鐘消耗熱量表

- 游泳 1036大卡
- 快跑 700大卡
- 慢跑 655大卡
- 快走 555大卡
- 爬樓梯 480大卡
- 跳繩 448大卡
- 仰臥起坐 432大卡
- 健身減肥操 300大卡
- 體能訓練 300大卡
- 跳舞 300大卡
- 慢走 255大卡
- 減重1公斤須消耗7700大卡

資料來源：Wiki網路百科全書  
製表：記者徐夏蓮

## 觀賽花絮 躲沙塵暴 跑友戴口罩

〔記者龍柏安、田瑞華／台北報導〕近兩年來，威力最強大的沙塵暴來襲，昨天2008金石國際馬拉松賽共有6000多名跑者暴露在懸浮微粒濃度較高的空氣中。對於空氣裡的變化，專業跑者早就見怪不怪，僅有少部分注重養生觀念的跑友戴起了口罩（見下圖，記者林正堃攝），試圖阻絕口鼻與污濁空氣的接觸。

長庚兒童醫院內科主任主任黃璟隆提醒，沙塵來襲時最需要加強防範的是免疫功能較差的老人和幼童，以及心肺功能較差的民眾，應避免在早晨、晚溫差過大時出門，出門也要戴上口罩。



### 賽事花絮

2008金石國際馬拉松賽，比利時「龐克戰將」塞勒門斯（圖A）一枝獨秀，以2小時18分13秒稱王，再次改寫自己保持的大會紀錄，並領走新台幣20萬元冠軍和破紀錄獎金。



## 肥胖的定義

- 肥胖的定義：1. BMI指數大於或等於27
- 2. 腰圍：男大於90cm；女大於80cm

資料來源：中山醫學大學附設醫院醫師高敏真  
製表：記者徐夏蓮

## 運動 減肥最佳良藥

運動是全世界減肥的最佳良藥，也是最「天然」的處方，但運動前的準備工作不夠充足，不但「療效」適得其反，甚至有引發「副作用」（運動傷害）之虞。



路跑健身，連小朋友都來參加。（記者吳嘉德攝）

（記者龍柏安）

（記者吳嘉德攝）