



台灣熊跑山俱樂部

Taiwan Bear Newsletter 台灣熊報報

網址：<http://www.taiwanbearhash.com.tw/>

投稿信箱 ever6277@gmail.com

※※※RUN LIST※※※

2015 / 03 / 14

次數 RUN NO.	日期 DATE	跑步地點 RUN SITE	記號地點 MARK SITE	兔子及聯絡電話 HARE & TEL
671	3月21日	士林	士林捷運站1號出口開始有記號	陳春木(Cunt Packer) 0919-343-650 卓明仁(Doze)
672	3月28日	汐止	內湖五路財神廟(大湖街) 內湖成功路4段與5段交會處開始有記號 集合地點:全美土雞莊(新北市汐止區長青路12號 02-26452210)	王智鋒 0988501006 王孝存(Popeye) 0953926479
673	4月4日	石碇	石碇千島湖 國道5號坪林交流道往新店方向台九線36k處開始有記號	連政鼎 0928589608 龐有情

※ 台灣熊是 HASH 的團體之一，參加 DOWN DOWN 儀式是熊友的責任和義務，希望熊友一定要參加，這是 HASH 的傳承。

※ 新加入台灣熊的伙伴，想獲得最新資訊與活動照者，請在 face book 加入『蘇孫賢』為朋友或要求加入『台灣熊跑山俱樂部』社團。但是請先私訊告知你是『新加入的伙伴』。也可以使用 line 搜尋蘇孫賢的 ID183659 要求加入本會群組。

◀熊言熊語▶

2015 台灣熊跑山俱樂部會長上任感言

會長 Brown Owl (高敏慧)

非常榮幸能擔任台灣熊跑山俱樂部創會 14 年以來第一任女會長，這表示台灣熊跑山俱樂部已經走在時代趨勢，是一個成熟、進步、尊重女性熊友的友善團體了。

參加台灣熊已經 13 年多，從第一年台灣熊還每個月只跑二次，到每月跑三次，到每週都有跑步活動。看著會員從五、六十人，到每次一百多人，到五年前辦理全島跑步時創造了將近五百人的紀錄。看著台灣熊從「小小熊」成長茁壯為「穩重的大熊」，內心總有無限的感激！感激創會的野人及元老級的熊友們，因為他們葦路藍縷、無私奉獻，才讓我有緣結識這麼多好朋友！前天看台灣熊網站的跑次統計表，看到熊友的編號高達 1905 號，也就是這些年來總共有 1905 人來參加過台灣熊的活動耶！我突發奇想，如果把歷年來過的朋友召集過來跑馬拉松或紅衣跑步，應該粉熱鬧哦！

曾聽過「蝴蝶效應」，一隻小小蝴蝶在山谷中揮動翅膀，影響到氣流進而改變了氣候！幾隻小熊到群集成一大群熊友，一起來跑步，也許我們也可以製造「熊熊效應」喔！感謝很多熊友的承讓，

讓我有服務的機會，但熊友來自各地、各行各業，人多難免意見分歧，無論會長和幹部多努力、一定也無法讓所有的人都滿意。感謝近期已經有很多前輩熊友給我很多建議和叮嚀，我和幹部們一定會盡最大的努力，以「以多數人利益為前提、無私」的原則，來承辦活動及處理會務。信任是所有關係的基礎和橋樑，而信任本質就是愛，當愛愈多基礎就愈穩固。未來運作時，如果有顧慮不周之處，也請熊友們以「愛」為出發提出意見供幹部檢討及改進，讓會務運作更完備、更和諧。

根據眾多熊友意見的統整，為讓今年的跑步運作更好，在此誠摯的希望熊友們要密切注意配合的以下事項：

- 一、除非年長或體弱者，否則請在兔子出發及會長吹哨後才開始跑：這是尊重兔子表現，也是把握訓練自己腳程進步的機會。
- 二、跑山安全第一要量力而為：哨子必備，其它請依自己需求攜帶水、糖果、緊急醫療用品...。(跑前會長請大家一起吹哨子，沒帶哨子的熊友回來 down 三杯)
- 三、兔子辛苦做線，熊友們要儘可能的留下來 down down: 這是對兔子表達我們最高敬意和感謝，改天如果能自己做一條路回饋，更是表達謝意的最高境界！

看別人當會長，感覺時間都過很快，我當會長的時間應該也一樣過很快，時光都是飛逝，咻一下就過去！讓我們好好珍惜這難得的緣份，共創美好的台灣熊！

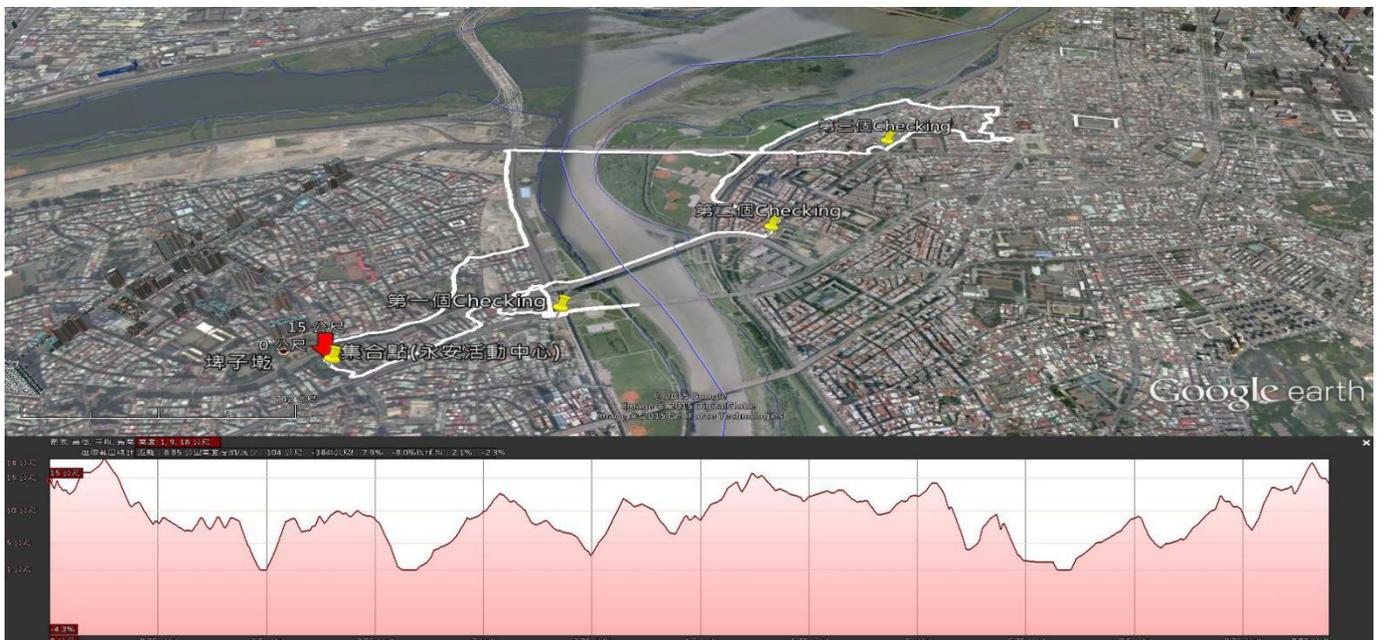
在此誠摯的祝福熊友們，快快樂樂的來跑山，平平安安的回家！未來台灣熊跑山俱樂部更團結合作、更溫馨快樂！ On On！！

▼秘書組講古▲

Prince

嘿嘿嘿~今天是台灣熊 104 年週年慶，由我們聰明又美麗的 Brown Owl (高敏慧)擔任會長帶領我們台灣熊更加茁壯，今天一早就有粉多粉多的熊友及幹部來會場幫忙佈置、練習晚會要表演的舞蹈，大夥一起熱熱鬧鬧的且用心的讓今天的會慶順利進行，下午 14 點 30 分在鞭炮聲中兔子準時開跑(ㄟ~怎不是阿通會長跟高老師起跑)由 FMD(財福哥)、Pig Poet(阿坤)及 Justice(正義)三隻常跑馬拉松的勇腳兔子現場做路去了，熊友們也在牛肉帶領大家熱身操後陸續開跑，感謝兔子讓我在第 1 個 Check 找到快跑過華翠橋還是沒找到@@”，也感謝兔子帶領我們跑過華西街花花柳柳巷弄，讓我們在跑步時還能開開眼界喝喝清茶，天氣涼爽跑起來粉酥胡，周年慶晚會也在高會長的一段熱舞中展開，還有台灣熊 7 朵花的小蘋果等等的勁歌熱舞帶動下，整個會慶很順利也很圓滿的成功。

104 年 3 月 7 日 天氣：陰天 溫度：15 °C 濕度：72% 距離：8.83 公里 時間：01:02:04



跑步資訊

2015 全島聯合跑步原訂 3 月 7 日截止報名，主辦的高雄捷兔告知因為報名踴躍，特別再延一周報名時間。尚未報名的或者還不知道這個好消息的熊友可要好好把握！

今年 A.I.R. 將於 2015 - 04 - 18 (六) 由高雄捷兔舉辦，地點台南關廟，因路途遠，經 Committee 開會決議，將舉辦二天一夜的行程，晚上夜宿台南虎頭埤風景區青年活動中心。

【註】2016 年本會將承辦 AIR，我們也希望友會前來共襄盛舉參加。因此，4 月 18 日本會不辦理任何跑步活動，請伙伴們踴躍參加。

 台 灣 熊 歡 迎 男 女 共 同 參 與 

Taiwan Bear Hash welcomes ladies and gentlemen to join this interesting activity

歡迎熊友們隨時提供資訊一起豐富這個園地，可用電子郵件或 Line 或報名時交給秘書組都行

※※※本週RUN LIST※※※

670	3 月 14 日	外 雙 溪 全 城 土 雞 城	明德樂園開始有記號	蔣坤城(Beef Show) 0932-141-131 林素珍(Duck)
-----	----------	-----------------------	-----------	---