



TAIPEI HASH HOUSE HARRIERS 2007'S COMMITTEE MEMBERS			
GRAND MASTER (-會長-)	LIFE U.K.	陳澤淵	0915-586205
JOINT MASTER (-副會長-)	FIRE WOOD	王木火	0935-587986
	MOSQUITO	陳仁浩	0936-940358
	BUSH BABY	DUNCAN ROBINSON	0910-511701
HASH CONTROL (-監察-)	YOU CHING	蔡品端	0921-906177
ON-SECRETARY (-祕書-)	CICADA	劉漢建	0928-282806
HASH CASH (-財務-)	TOOL	涂平亞	0966-936816
	BLACK DONUT	劉進錫	0910-021686
	MILE STONE	方惠賢	0933-227568
	NAILS	吳啟明	02-22868479
	BARBER SHOP	張漢義	0928-229459
TRAIL MASTER (-路線-)	GUN SHIT	簡志成	0928-257556
	WHY	洪長力	0922-609308
BOOZE MASTER (-總務-)	BOLT	洪同燦	0928-243878
	ROBOT MACHINE	邱創健	0936-483838
	BOOTS	郭承權	0931-914072
HABERDASH (-服飾總務-)	PRINTER	陳俊呈	0910-015557
	APPETIZER	郭詩錠	0933-162527
HASH BASH (-聚餐-)	TINKER	郭金錠	0922-657297
	SPEED MOTOR	杜世輝	0932-059949
INFORMATION (-資訊-)	S. M. SHIT	林克峰	0932-026902
	CUNT PACK	陳俊翰	0925-268060
HASH WEB SITE (-網站-)		林榮華	0935-523150

.待宰的兔子/HARE LIST		地點 / RUN SITE	報導/SCRIBE
次數/NO	日期/DATE		中文/ENGLISH
1786	3.17,2007 徐德欽(D.J)	中和市烘爐地(捷運中和線南勢角站4號出口興南路開始有麵粉) Holudi, Jhonghe, Taipei County (Take MRT-Zhonghe Line And Get off Exit 4 Will Get Flour In Xinnan RD.)	Fiber Machine 陳錫奎 0910-001239
1787 家庭路跑 Family Run	3.24,2007 高金郎(Monkey Dick) 0919-257650	深坑(國道3號深坑交流道開始有麵粉) Shekeng, Taipei County (Take NO.3 Freeway And Get Off Shekeng Exit Will Get Flour)	Salonpas 黃純輔 2871-0645
1788	3.31,2007 林文璩 0932-058210	四腳亭(國道1號北上瑞芳/暖暖交流道開始有麵粉) SzJiauting, Taipei County (Take NO.1 Freeway North And Get off Nuannuan/Rueifang Exit Will Get Flour)	Mosquito 陳仁浩

台北捷運兔 Metro HASH 日期:3月14日2007 (星期三)19:45 兔子落跑
 地點:捷運板南線 土城站出口2
 兔子: DATE: MAR.14,2007 (WED.)19:45 HARE RUN
 SITE: MRT Bannan Line Tuchung Sation Exit 2
 HARE:

特別跑預告 Special Run Notice

1.) 4月21日A To B 特別路跑(A To B Special Run)Hare: Penniles(Nick Mayo) 地點(Site):苗栗縣銅鑼 (Tungluo, Miaoli County),Bus Depart At AM 11:00 From Chungshan Soccer field (集合地點:中山足球場 AM 11:00)Cost:(Per Week)週繳 NTD 800 年繳:(Annuity) NTD 650 (請各為兔友提早報名)

2.)1800次特刊(龍虎榜)入榜資格

(1)凡自95年1月1日至96年4月21日止,跑步次數超過10次以上者。(2)必須有個人照、兔名、本名、電話資料者。

注意事項:

(1)個人相片欲更新者,請於4月14日前拍攝完畢。(2)特刊上個人之總跑次紀錄,以至96年4月21日為基準。

(3)特刊個人資料校對期共四週(5月12日至6月2日)(4)預計6月16日出書(5)特刊封面內容,公開叫價招標,底價2萬元。

(6)若不更新個人照片,但電話有更正,或要增加E-Mail者,請填寫表格,再交InkPink, Bear, Cobra, YuaHwi等人。

捷兔點滴 2007/3/3 第1784 Runs HARE:Penny(胡志強) 當天共 張選票 分(平均92.76分) 地點:南港
 人數:159 天氣:晴天 中文報導:Yakuza(江天寶)

凡事少一點、生命長一點。
 人活到一定歲數就開始養生起來,總希望自己能成為百歲人瑞,甚或長生不老。照目前的衛生保健狀況,活到百歲應不是問題,但要活得長壽又健康,卻是門大學問。
 其實,健康之道,也不過是在生活中多少加一點、減一點,取其平衡而已。
 像在飲食方面,可少吃一點,七分飽就足矣!穿著方面,平日養成少穿一件衣服習慣,就可增強對氣溫變化的抵抗力,還有少買東西,免得多花心力、體力和時間照料整理,造成麻煩和負擔。



尤其目前大部分人工作繁忙,儘量生活簡節,少做一點瑣事,少操一點物質方面的心,多一點時間到戶外走動,活動筋骨,讓身心舒展,也讓自己心情愉快,說話自然親切,周遭多一點和樂氣氛。
 平日工作在忙,時間到了,還是要準時上床。要想活得久、走得遠,適度的休息是必要的。工作再忙、再重要,也比不過健康的身體有價值;何況留得青山在,不怕沒柴燒。
 總之,健康生活就在於:吃少一點,穿少一點,少買一點,少做一點,少煩一點;多走一點,多笑一點,多動一點,多睡一點,多與人為善,少與人結怨,足矣!
 新春第二炮,今日元宵節,依兔子指示為避免深坑假日人潮及平溪放天燈的塞車的影響,北二高往深坑方向,銜接新通車北宜快速道路,來到今天集合地點,石碇烏塗厝,兩點不到整個停車場,已被兔友擠的水洩不通,想必兔友們經過春節大吃大喝,即需來一套「塑身美容」,「TURST ME! YOU CAN MAKE IT」,根據兔子私底下暗示,今天路程一定讓個位「爽」保證回家後「做個無法讓女人掌握的

男人」，首先感謝正副免子，所提供的「全套補身美容療法」，路跑享受是一個愉快和亢奮的心情，共赴石碇歡樂週末跑山活動，將老友一週來的情緒推上最高潮，除了興奮，加上緊張、刺激和新奇的跑山過程，今日的免子胡志強 (Denny) 是 1988 年的會長 (GM)，至今已快 1000 次了，從事布、成衣進出口的負責人，遍銷全世界，對 HASH 貢獻「不餘遺力」。魏文喜 (Bloody Dog) 有提過，捷免跑此路多線次數最多的後花園，也就是「石碇」，全鄉境內山多平地少，地形崎嶇複雜，山脈則係屬中央山脈系，深割的河床、蜿蜒的河道、詭譎的巨石、豐富的生態，加上流傳了點點滴滴鮮活的故事與歷史傳說，都使溪流風景之外又添上了一層豐富的文化意義。低迴淺唱的石碇溪，石碇老街傍水而築的特殊景觀，石碇溪流清涼是烤肉戲水的好去處，「觀龍谷」水源保護區，為世界少有含有鉻元素的麥飯泉，知名的石碇皇帝殿為台北縣最熱門且大眾化的登山據點之一。噹噹因會長與副會長參加台灣雄獅年慶，由另一位副會長王木火 (Fire Wood)、李元慶 (Aqua) 輪番上陣正副免子啣一杯，還有幾位第一次 (在室男界) 歡迎他們初體驗，回去試試看，啣一杯，在風趣逗笑的動作及響亮的歌聲中 Higg 到最高點，BAS H，在福寶餐廳，這家是 40 幾年的老店，最道地的是土雞與三層肉，菜餚豐盛且美味，每桌盤盤見底，酒足飯飽踏著夕陽餘輝，回家，套一句免子們喜歡的用語「人生何處不相逢，相逢在捷免路上自是有緣」，有捷免真好，使我「兩腳走、三腳剪」，ON...IN...福氣啦！



表現捷免粗獷豪邁之氣，只准18歲以上男人參加
ONLY MEN OVER AGE 18 ARE ALLOWED TO RUN TAIPEI HASH