

# 常跑社簡介

本社於民國89年為響應政府提倡正當休閒活動、增進身心健康與培養嶄新人生觀為目的而成立，目前登記社員計有283人。本社成員因來自不同單位，故大都自行練習，有時於山區或郊區道路悠閒的慢跑，享受輕風拂面，鳥語花香的大自然，而揮灑汗水後全身的舒暢與壓力的消除，更是上乘享受。有時亦參加假日的路跑活動，與同好相互切磋與鼓勵，增進信心與毅力。雖有時不免質疑何苦不斷地自我探測體能臨界點。但不論成績優劣，跑完全程再一次成功挑戰自己之後的成就感，一再誘使我們穿上跑鞋，邁出路跑的第一步。

跑步不受時間、場地、距離與人數限制，除藉由流汗排出體內污垢，保養肌膚外，又能燃燒體內脂肪消耗熱量，增強心肺功能，改善新陳代謝，並消除生活上的壓力，舒緩情緒，提高自信、青春活力，使我們經常保持旺盛的精神，絕對是一項適合人人參與的健身運動。

本社不刻意要求社員跑步距離的長短或時間快慢，而是希望大家「常」常「跑」步健身，維持適當的體重，增強身體免疫力，追求健康生活，因此凡本府所屬員工、退休人員及眷屬不分男女老少，千里馬或烏龜型的跑者，均可申請入社，歡迎有興趣的同仁加入常跑社。

