

► About Hoster

♥ run, travel, read

於臺灣最悠久的光田綜合醫院負責行銷策略, 設計服務, 國際醫療

► 從馬拉松中學到什麼?

完成一個馬拉松, 需要經過非常漫長的訓練以及意志力, 決心與耐力。
不論下雨, 下雪, 多熱, 多累。

► 關於如何有 Healthy Living

為什麼沒有健康的生活, 可能出自於加班, 宵夜, 壓力。而飲食, 睡眠, 運動以及身心靈快樂都是健康的要素。且, 健康的生活也是最好的疾病預防。

► FUTURE!

三個改變世界的人:

- △ 5歲的凱瑟琳 ⇒ 拯救非洲百萬名兒童
- △ 9歲的菲力斯 ⇒ 種植百萬棵樹
- △ 11歲的馬拉拉 ⇒ 一枝筆改變世界, 爭取女性受教權



每個人生下來, 注定會改變世界

未來的世界是你的, 而你想要什麼樣的世界?

事實上, 你可以從現在開始改變世界。當你帶給別人幸福, 笑, 溫暖時, 你也可以成為一個無名英雄。

其實你也可以出一點力量。苦心人天不負, 你的人生, 取決於你的態度。

► THINK

★ 人因夢想而偉大。有時候, 夢想就是使我們改變世界的動力。
每個人都有機會改變世界, 不要覺得自己是一個平凡人而已。事實上,
當人開始因為一個行為或是一句話甚至是一個想法而想要做點什麼,
就已經踏出第一步了。

★ 科技持續在進步, 因此, 我們要做的不是適應這個世界, 而是藉著潮流去改變什麼, 若是每個人都開始有這樣的想法, 相信在未來, 這個世界將會更好!

CHANGE