

改版

當自己的跑步教練 享受馬拉松人生

財團法人 **sanlien**
www.sanlien.com
三聯科技教育基金會

團體預訂推廣價 每本\$150元(起)

103年12月即將出版，單本工本贊助價\$350。



本書匯整郭豐州老師(東吳超馬創辦人)主編的『當自己的跑步教練』以及『伸展與核心肌群訓練圖解』(張淑苓教練親自示範)改版出版。

書中由路跑的概念篇、開跑篇、進階篇到全馬馬拉松都有詳盡介紹及指導；此次改版由城市出發，跑上公路、跑過鄉村、跑山、跑海...收錄國內具特色、精典及歷史悠久的賽事於其中，帶給讀者更新、更多、更廣的路跑生命。

期待跑友們以全馬記錄人生，跑出健康！跑出快樂！

歡迎線上訂購：三聯科技教育基金會

 www.facebook.com/SanLienEF



2015

福爾摩沙



大地之眼·湖泊

三聯科技教育基金會秉持關懷自然生態環境並結合人文大地，延續過去四年精彩的「台灣百岳」系列月曆製作理念；將於2015年至2018年隆重推出「福爾摩沙」系列月曆，期盼將台灣島嶼上最美的角落逐一呈現。台灣是個多山的島嶼，許多山地多半更為人跡罕至，其中有許多澄澈明靜的高山湖泊隱野於山林中，如同土地上的藍眼睛，令人心生嚮往。

大地之眼·湖泊 贊助價

每份\$300

2015 大地之眼

2015 Calendar
The Eyes of the Land



萬里池 Wanli Pond

空中攝影/黃柏林 圖片版權/台灣阿布電影股份有限公司
Aerial Photography: Po-Hsin Chu. Copyright: Taiwan Aerial Imaging, Inc.

台灣是一處多山的島嶼，廣闊的山地多半為人跡稀少的區域，在這片與世隔離的森林裡，許多高山湖泊隱身於山林，澄澈明靜，如同土地上的藍眼睛，令人心生嚮往。從海拔最高的雪山翠池、人跡罕至的大小鬼湖，到能高安東軍縱走路線上的白石池、萬里池、屯鹿池等高山湖群，眾多的水池都是台灣山區美麗的亮點，值得您一一走訪。

Taiwan is known for its towering peaks, and also gets reputation as a mountainous tropical island. Among those wide and remote high-altitude areas, there scatters many beautiful alpine lakes, serene and tranquil, like diamonds shining amidst the forests. Their beauty has attracted mountaineers all over the world to this verdant island every year.


三聯科技

中文 Chinese Text: 林重佐 Lin Chun-tso
英文 English Text: 程高華 Cheng Jia-hua