



小北護/大人物系列 12

從畢業到創業之路



(校友服務中心 編採)

國立臺北護理健康大學96年畢業 曾弘鋼 運動保健專家

#北護大護理系 96年 畢業校友

#111年傑出校友

#運動保健系系友會第一屆會長

#馨田徒手保健工作室負責人

因為自己也受過傷 所以我知道傷痛有多不舒服

服務到客人的身體之外，還要服務到客人的心裡，還有老人家的陪伴。這是在我們在做這個事業，很重要的部分。

曾弘鋼

今天邀請到分享故事的是 北護運保系第二屆的校友 曾弘鋼 先生。

他從一位田徑體育績優進入北護的學生，如何成為一名運動保健專家，他的創業故事充滿著奮鬥與成長。

弘鋼學長分享了自己與北護的深厚情感，表示北護是他人生中的一個轉捩點，感謝學校給予他的教育和栽培。他鼓勵學弟妹們我們，無論出身何在，只要堅持努力，就希望能夠實現自己的夢想，成就一番事業。



搭上捷運紅線，在雙連站穿街走巷 小編這次訪問的人是曾弘鋼學長

鋼：各位北護的校友大家好，我是曾弘鋼，我畢業於運動保健系的第二屆。

編：學長好，可以大致跟我們介紹一下你的事業以及你的團隊嗎？

鋼：我是在求學的階段，開始學習運動傷害防護的技術；並且在15年前，開始鑽磨運動傷害調整的手法。慢慢的就創立了團隊。

關於運動保健的學習歷程

鋼：在學校時的老師，有王泠老師，她教我們運動保健；像黃奕清老師教我們怎麼寫論文；洪雅琪老師教很多運動科學原理；黃俊清老師教我們如何寫課程設計或是一些球類指導法；賴世炯，炯哥教我們運動力學、運動生物學；朱碧梧老師教我們瑜伽。今天老師們把所有的知識傳授給我，讓我們的馨田脊骨能夠越來越好，都要感謝北護老師的敦敦諭教。

編：學長您很念舊耶~!還記得每位老師的名字！請問你是為什麼想創業呢？有哪些老師對你的創業之路有所影響嗎？

鋼：我以前是田徑體育績優進到北護，但當初我自己在練跳遠的角度不對，有



一次就這樣跌到沙坑。從那時候開始常常晚上睡覺都腰痛，會常常痛醒或酸醒，**鋼**：那時候去找萬芳醫院的物理治療老師 - 王陽明老師。他教我們「徒手治療」的手法。也啟發了我一些運動傷害跟徒手治療的技術。

還有一位王乾勇老師。他教我們「運動傷害防護」，跟「運動按摩」的手法。而洪雅琪老師，她教我們：「酸痛是因為你的肌肉前後不平衡」。還有朱碧梧老師，他教我們很多的伸展運動，可以舒緩你的腰痛。

編：真的有那麼厲害嗎？

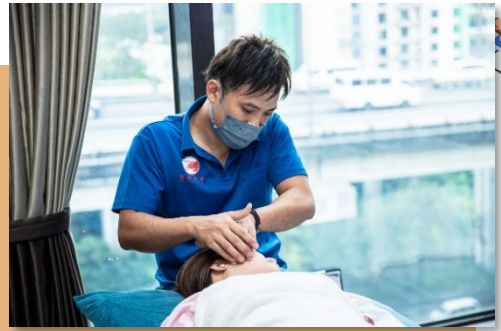
鋼：有，經由一些運動，我們這種徒手調整的手法之後，整個運動表現就恢復到以前這麼好。

所以我跑步的步伐就受限了，所以成績逐漸往下走。

想創業總要個理由

編：所以您是因為學到這些技術，才想創業的嗎？

鋼：其實讀北護運保系，也是當初有這個傷，想帶著問題來求學，所以藉由調整加運動，我自己改善了自己長年的腰



弘鋼學長分享徒手保健的手法及技術所在

痛。所以，因為自己改善了，所以想要開一個這個店，來幫助到有這些需求的運動員，或者是一些民眾。

編：當時是一開始就有找夥伴一起做嗎？

鋼：一開始是我先一個人慢慢做，做到後來開始有跟北護健教合作，才發現有很多學弟妹也想跟我一樣想嘗試這類型的工作。就慢慢開始找北護的學弟妹，進來一起工作。過了12年後，我們的馨田團隊就成形了。

我創業最初衷的理念，是希望幫助到客戶改善健康；第二個，讓學弟妹能夠有舞臺可以發揮。有工作機會。

馨田有哪些品牌呢？

編：聽說馨田徒手保健已經有三個品牌了嗎？

鋼：我們第一個品牌叫「馨田徒手保健工作室」。為什麼叫馨田呢？「馨」，康乃馨的馨，就是客戶的心。「田」其實是身體，所以這個名稱就是照顧你的心，調整你的身體。所以身心，一個全方位的調整。

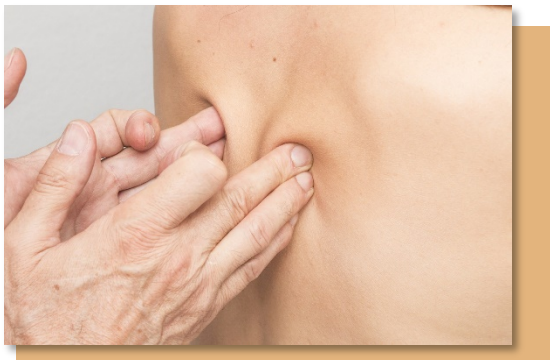
編：徒手保健是在做什麼服務項目呢？

鋼：主要是改善一般民眾的不良體態。比如說坐姿不良，翹腳、側睡造成的不良體態。影響它、改善它的狀況。



弘鋼學長闡述師長傳授的技術對他的諸多幫助





徒手保健在國外是常見的保健方式(網路示意圖)

編：第二個品牌是什麼呢？

鋼：第二個品牌叫做「馨姿美」。取名的緣由是希望讓你來馨田調整後，身體姿態更加美麗。幫客戶做徒手傳統整復推拿後，我們還可以做一些肌筋膜的放鬆。比如說像有些筋膜的沾黏，或是肌肉過於緊繃。藉由筋膜刀，或是像運動按摩的上油。讓他肌肉筋膜達到平衡，比較不會有張力那麼緊繃也可以讓你身體運動的表現更好。

編：第三個品牌呢？

鋼：第三個品牌叫做「馨動力」，馨動力主要是做運動訓練，這也是在我們大學「運動保健系」所學到很強的部分。因為肌肉筋膜的訓練，把你的身體雕塑到最好的一個樣態，所以第三個品牌叫做「馨動力」。

創業會不會很辛苦？

編：學長從創業到現在已經12年了，這段過程會不會很艱辛呢？

鋼：創業的這12年來，我跟學弟妹是這樣講的「就像在摸著石頭過河」。以這個事業來說，相對我們以前在學校學技術而言，是完全不一樣的東西，這有點像在做企業管理。

我遇到過最大的挫折，就是你什麼都不知道，就要上陣建立一間公司。很多事情都是要自己跌倒再重新學習。



舉例來說，我們很多學弟妹在這裡工作需要做到平衡的人事管理，要知道怎麼去「選才」、「育才」、「留才」。管理的好，才能讓大家有秩序、有好的動力去服務客戶。這真的是我在這幾年，學習到很大的一個課題。

編：人事真的是一個大課題。除此之外還有其他的挑戰嗎？

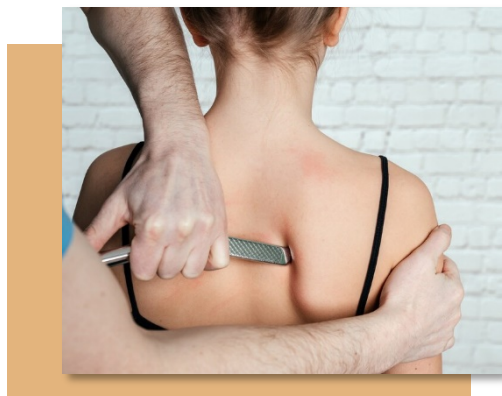
鋼：另外一個很大的學習跟磨練，就是自己的心態調整。因為從一個小店變成一個企業，在創業者的心理抗壓，還有心情上的轉折。這是只有自己才能體會的辛苦跟心酸。

因為當老闆，是需要跟所有的員工思考面向不一樣，要能忍受自己非常非常的孤獨，這並非一般人可以感受得到的。所以人家講說上位者寒，創業者寒。就是因為要挑戰磨練自己的心志，才能夠堅持下去。

創立品牌的心底話

編：既然這麼辛苦，為什麼不好好做一間工作室就好，還要成立三個品牌呢？

鋼：「馨田」，就是我們剛剛講的這三個品牌都是可以幫助到民眾，可以不透過一些侵入性的方式或是破壞性的方式，改善自己的身體健康。



筋膜刀也是經常用來放鬆經筋膜用的工具(網路示意圖)

而且，哪怕你出國到全世界，只要你雙手健全，你就有辦法工作賺錢。這也是希望能幫助更多學弟妹，透過學習這個技術，改善自己的生活，也受到他人的尊敬。這是我想要做的事情。

馨田的工作實況

編：學長您說有很多學弟妹在這邊工作，請您分享一下他們在這邊的工作景況。

鋼：他們到大四會來這裡實習。所以他們畢業之後願意留在這邊工作比例蠻高的。大概有6成左右都是我們北護畢業的學生。

除了吸引到我們運保系的學弟妹之外，也吸引到其他科系的學弟妹也陸續加入我們的團隊。假如學弟妹未來想要從事這個行業，只有兩個字就是「堅持」。

編：怎麼突然講到「堅持」呢？

鋼：因為很多的技術突破，就是因為遭遇到瓶頸，我曾經服務過一個情況很困難的客人，足足處理了9個小時。

他因為腰不舒服，所以走路一跛一跛的。當他一走進來，便兩個眼睛很真誠地看著我說：「老師，我聽朋友介紹說你很厲害，可不可以請你協助我解決問題！」

當下我就一個信念，「好！我今天一定要讓他舒服的走出去！」



服務範圍廣泛，曾前往月子中心分享徒手調理技術

在過程中也是一直在找問題點，怎麼調把它調開，調到後來客人有點氣餒地說：「好了...不要再弄了...我要回家了。」

但我請他不要放棄，說道：「你休息一下，吃完東西...熱敷一下，我們等一下再繼續，因為...我還是想把你的問題解決。」

記得當時到晚上9點、10點的時候，我去查找文獻，然後去尋找一個肌肉的激痛點。才找到「哎!是這個點卡住了！」這個點壓之後，他這時候感受到「哇!我的腿！我腰那邊！有拉扯到，感覺非常酸，很舒爽的感覺！」

壓完之後，他起來活動，腰不舒服的狀況改善非常非常多。

編：後來這位客戶還有來嗎？

鋼：(沉默一下)...我可以跟各位學弟妹分享一下，因為我們的客人很多都是老人家。我12年前服務他時，他已經70幾歲了。現在很多客人已經是80幾歲了。所以我這12年來，也是參加過很多客戶的告別式...

編：可以跟我們聊一下你跟這些客戶的互動嗎...(趕緊把話題轉掉)。

鋼：之前，我服務到一個八十幾歲的老人家，他說我比他的小孩還親，因為他小孩子都在國外。他每個禮拜三都固定早上9點來找我，會帶著他煮的油飯給



馨田團隊經常出國分享徒手保健的知識及技術





曾老師於月子中心舉辦講座與工作人員合影

我吃，跟我聊很多的事情。他說有些事都不一定會跟他小朋友講，反而會跟我講。當時的我很感動，因為，我們的相處過程，就好像他把我看成他的小孩一樣親近。

編：哇！能夠跟客戶這樣互動真的很不簡單耶！

鋼：所以，除了服務到客人的身體之外，我們還有服務到客人的心理，而且還有與老人家的陪伴。這是我們在做這個事業，很重要的部分。因為現在獨居的老人家太多了。我覺得這個事業是可以幫助到人的一個事業。

編：你們服務的對象都是台北的客人為主嗎？

鋼：我們的客戶90%都是透過口碑介紹，我們的客戶是從全臺灣各地過來的。舉例來講，我最遠的客戶是從恆春坐車來找我，還有遠從花蓮坐火車來找我的。每週遠道而來的客人非常多。也因為我們堅持的服務品質，客人才會不辭千里而來，這個事業才能走更長遠的路。

取之於社會用之於社會的公益服務

編：聽說你們也有在做公益服務？

鋼：有啊，我們最常到社區去做一個公益服務，因為社區裡面都是一些老人家，而且有一些經濟比較沒有那麼好。我們就去那邊做義務的身體評估，教他們運

動、幫他們調整。我覺得有很大的意義在於，讓不知道有徒手保健手法的人可以知道這個技術可以幫助到他，提供觀念知識，也達到衛教的功能，改善他身體的一些健康。直到現在，我們還是常常到很多地方去做公益演講。我們推展的理念，就是不一定要經由破壞性的調整，而是透過自然的調整方式可以讓自己變健康，這是我們公益演講裡面，經常分享的主題。

關於我與北護

編：觀察學長好像不是台北人喔？因為您聊到其他縣市的時候，感覺比較熟悉的樣子。

鋼：嗯，對啊！讀北護就是我人生的一個很大的轉捩點。因為我是從南投的鄉下，到臺北來讀書求學。那完全是從一個很鄉下地方，到一個非常都會區的地方來，在陌生的環境裡學習。在大學裡面很多人事物的相處，比如像社團啊，同儕啊老師啊，完全是跟我以前的環境跟方式完全是不一樣的。

也算是讓自己從一個鄉下小孩，轉變到能適應都市生活。北護是我銳變的一個地方，很大一部分要感謝學校的栽培，在我大學事業裡面讓我銳變。每個人的每句話跟點滴，都是讓我靈感突破的一個成長過程。



學長在YT也有開運動保健內容相關頻道 ↑ ↑





很多人都走過的來時路

編：以前讀北護的男生比較少(現在還是相對少數)，而且早期運動保健的觀念也比較冷門，您的家人對於您讀北護運保系有什麼看法嗎？

鋼：一開始我進北護的時候，家人非常的反對而且非常的潑冷水，覺得我去讀到北護這個科系，就是運保系，覺得這是未來沒有出路的科系。

編：有這麼嚴重喔？

鋼：有啊，但是誰知道18年後才發現，哇!這個事業是越來越蒸蒸日上耶！而且是比以前工程師還好的收入。

所以，如果各位學弟妹未來想要有不一樣發展的時候，不妨來我們這邊學習看看，也可以來找學長聊聊，怎麼樣解決自己的一些不舒服，改善之後再把這個技術學好，幫助更多人。

編：(疑？怎麼覺得學長好像要開始工商了?)

鋼：所以有這樣需求的學弟妹，儘管來找學長，你就是我要的人，也希望 要加入我們團隊的學弟妹不管什麼科系，只要你跟我們 志同道合

有熱忱，想幫助人，喜歡團隊合作。儘量都來找學長，學長也可以跟你聊聊，能夠讓你有不一樣的視野，跟不一樣的事業。歡迎來找馨田我們的夥伴們。



學長說不能透漏員工數
但這是他們員工活動的照片☺



國立臺北護理健康大學
推廣教育中心

馨田

想轉職上班族
推拿師/按摩師
美容師/醫美師
健身房教練
**筋膜調理士
證照班** 開課囉~~

國立台北護理健康大學×台灣調理保健協會 雙認證

2024.06.22-23
10:00-17:30
地點：台北市萬華區內江街89號

上課費用 NT12,000
單人早鳥 11,000元(5/22前)
雙人報名 11,000元(需提供同伴名字)
費用含講義、證照費、中餐

含認證考試、通過後頒發 台灣調理保健協會筋膜調理士研習證書
+國立台北護理健康大學結訓證書

電話 02-2563-3468
LINE @a0927899899

國立臺北護理健康大學
馨田徒手保健工作室合作辦理

對於徒手保健及調理的夥伴也可以參考上方的資訊唷



更多校友服務中心影片→

