

【SDGs 行動】綠能腳踏車新生組個人賽活動分享

分享者：游智詠

■同意於高醫大圖資處網頁分享

一開始對此活動的動機，並不是在於獎品，而是在於運動與環保的結合，對運動的渴望油然而生，於是利用閒暇之餘，釋放內蘊之力，直至身心舒暢，在這個活動期間，去的次數偏少，但一次騎的量偏大，才能達到運動的效果，即使過程很累，心力交瘁，時間算是被我打發掉了，手上也沒有在耍廢的，雙手持一手機，雙腳踏一腳踏車，勞逸結合，屬實非常有料。

【SDGs 行動】綠能腳踏車新生組個人賽活動分享

分享者: 鄭伊辰

■同意於高醫大圖資處網頁分享

生為一個高醫新生，學校的這次活動對我來說是一次特別的體驗，我平常是一個比較少在運動的人，但因為這次的活動我最近在課餘時間都會到圖書館踩腳踏車來發電，每次看著腳踏車前電錶上的數字穩定的增加，都會有一種成就感從心中湧出。

第一天騎車時，因為很久沒有騎那麼長的時間導致我大腿痠痛了一整個禮拜，雖然沒影響到我的日常生活但活動起來依然有點痛苦，不過這點不是不影響我享受這次活動。

如果可以我希望能在參加綠能腳踏車這個活動，它讓我有動力更積極的去做運動，也讓我為環保貢獻一份力。

【SDGs 行動】綠能腳踏車新生組個人賽活動分享

分享者：黃詩雅

■同意於高醫大圖資處網頁分享

將騎腳踏車這項運動與發電結合的綠能腳踏車活動，讓我在騎車運動之餘還能為環保與能源永續盡一份心力，不同於一般在健身房騎飛輪那種以健身為目的運動，綠能腳踏車多了一個螢幕顯示板連接著腳踏車並將數字顯示於前方，每次看到都會讓我有想讓螢幕顯示的數字往上衝的企圖，騎車起來也就更賣力了，而且我覺得接上螢幕顯示板的腳踏車總是會有一股魔力促使我堅持下來，為的就是讓螢幕上顯示的數字衝過我心中預設的目標，進而我不斷突破我騎乘的時間，回過頭來，不僅自身的運動量又增加了，不知不覺中發電量一點一滴也累積到 0.1 度以上了呢！

【SDGs 行動】綠能腳踏車新生組個人賽活動分享

分享者:蘇郁秦

■同意於高醫大圖資處網頁分享

首先，非常感謝圖資處安排腳踏車在圖書館和永續棧，除了腳踏車本身品質好，騎起來不會不舒服外，在兩處也都有提供額外的降溫設備(如風扇)，讓認真騎腳踏車的同學在酷熱的天氣下也可以堅持下去，能夠騎得開心也不會滿身大汗。

當初會參加此次比賽只是因為想拿 7-11 的 100 元禮券順便減肥，沒想到能獲得第四名的成績，看來騎得太認真了 d(d' √')。我大概每次去騎都會騎半小時，認真一點的話會持續到一小時，但我其實建議一天騎兩次每次半小時，一次在上午沒有早八的課去騎，可以順便提振精神，一次在下午放學時去騎，幫疲勞的久坐的一天恢復一點體力，晚上才可以繼續讀書_(:3 」∠)_。

總而言之，非常謝謝圖資處舉辦此次腳踏車比賽，讓我除了減肥還能拿好禮，也幫學校產出一些電，同時還能達到一點 SDGs 提倡的永續觀念，未來有空也會去腳踏車那報到的！

【SDGs 行動】綠能腳踏車新生組個人賽活動分享

分享者:邱靖倚

■同意於高醫大圖資處網頁分享

很高興能以研究新生的身分參與此次的綠能腳踏車活動，一開始抱持著就算沒得獎也能好好鍛鍊一下身體的態度來參加。沒想到每次經過圖書館都看到同學們不斷賣力的踩著腳踏車，激發了我內心小小的勝負欲。由於沒辦法每天到校騎乘，只能在僅少數的上課天數，下課立即去踩腳踏車，不過不是每次去都能馬上騎乘，還必須碰碰運氣，假設有人剛好在騎，要不是等同學騎完就是要再下一次了。很幸運發生上述的情形僅有少數，幾乎每次到圖書館即有空位騎乘。一開始把門檻想得太容易，殊不知騎了一次才發現事情並沒有想像那麼簡單啊.....真的需要很有耐心和體力一步一步慢慢地累積電量，從這個過程中學習到持之以恆和相信自己，沒有什麼事是做不到，只有不想做的事！

很感謝學校圖書館舉辦這個活動，讓我們在讀書之餘，還可以透過運動紓解壓力，也藉由競賽活動增加更多騎乘的樂趣。期望學校之後也能不定期舉辦相關活動，從中發掘自己的潛能和天賦，也能從中得到樂趣！

【SDGs 行動】綠能腳踏車新生組個人賽活動分享

分享者:黃靖淳

■同意於高醫大圖資處網頁分享

綠能腳踏車可以在我們運動的同時，順便為地球盡一份心力，用腳踏車發電可以減少二氧化碳的排放，達到永續的目標，我是有空或是突然想騎腳踏車就去騎，運動對身體好，沒事就多運動，運動的同時還可以幫助地球，簡直是一舉兩得。

雖然騎腳踏車的時候，有時候腳踏車會忽快忽慢的，但久了之後，如果保持一個固定且適合自己的速度去期的話，其實不會覺得腳很痠，只是當你騎完腳踏車，腳踩地面那一刻才會發現那已經不是自己的腳了，會突然有鐵腿的感覺，但拉完筋就會變正常了，我每次都會期超過一小時，而且腳踏車上有手機支架，可以邊追劇邊運動，超棒的！