

【SDGs 行動】教職員工綠能腳踏車個人賽活動分享

分享者:郭O漢

同意於高醫大圖資處網頁分享

踩腳踏車會燃脂？答案是會！就是因為踩腳踏車會燃脂，我報名參加此次活動，從開始騎不到五分鐘就想放棄，到最後可以一次騎超過1個小時，中間過程是酸甜苦辣，也讓我養成每天下班就先到圖書館報到習慣。從此次活動發現踩腳踏車有許多好處與大家分享：

1. 踩腳踏車是不分新手、中老年人、還是健身愛好者，都能夠踩。
2. 有些人會誤以為踩腳踏車的動作很傷膝蓋，事實上，踩腳踏車對於關節的衝擊力低，運動過程中也會分泌關節液，幫助關節潤滑；踩踏的動作中也讓關節周邊的肌群更強壯，降低受傷風險。
3. 如果想減肥的話，踩腳踏車的運動強度高，比其他有氧器材更能消耗熱量，45分鐘就能消耗400-600大卡的熱量。
4. 踩腳踏車可以鍛鍊到下半身的肌肉，同時也訓練到核心肌群和手臂。
5. 踩腳踏車可以幫助調整情緒、抒發壓力並學習獨處與毅力。
6. 最重要是不用出門、也可以運動到流汗。

【SDGs 行動】教職員工綠能腳踏車個人賽活動分享

分享者:陳O樺

同意於高醫大圖資處網頁分享

圖書館推廣綠能腳踏車已經有一段時間，我覺得這種節能減碳的概念很重要，碰巧遇到教職員的個人賽，就報名參加。每次騎乘綠能腳踏車都覺得很舒適，即使持續運動會出汗，透過自己運動產生的動能而可以轉換成電力，感受到即時回饋的風力，就會獲得騎乘的動力。有一次圖書館辦理講座的時候，我正好也在館內騎乘腳踏車，就可以一邊聆聽講師分享，一邊運動，非常充實地運用了這一段時間。期待圖書館持續辦理綠能腳踏車的活動，若是我符合參賽資格，我都參加，謝謝！

【SDGs 行動】教職員工綠能腳踏車個人賽活動分享

分享者：彭 O 瑜

同意於高醫大圖資處網頁分享

得知學校舉辦綠能腳踏車個人賽，即於第一時間報名。之前即參加類似的活動，當時覺得此活動能運動又能產生能量，的確是相當好的活動。初次騎乘時，的確相當吃力，騎得氣喘吁吁，腿腳痠痛，所累積的瓦數卻差強人意。後來經過幾次的練習，發現其中的訣竅，騎乘時不求躁進，以長時間的耐力賽求得瓦數的累積，配合呼吸吐納，可騎乘 60 分鐘之久，騎乘的瓦數可由原先的 0.032 進步至 0.044 KWH，未來如有類似的活動將會繼續參加，以增進健康體適能。

【SDGs 行動】教職員工綠能腳踏車個人賽活動分享

分享者:林O婷

同意於高醫大圖資處網頁分享

在學校提供的資源：「天下創新學院」數位學習平台中了解「永續發展目標」(Sustainable Development Goals, SDGs)的意義，原本以為以自己的能力可能無法做到什麼。

圖資處舉辦綠能腳踏車競賽，讓職員能在休閒時間到圖書館運動，看著每一步踩下踏板的齒輪轉動轉換成電力，電力再啟動風扇運作，涼風迎面吹來減少運動時的疲累感，便讓運動的動力可以持續。

感謝圖資處舉辦如此有意義的活動，讓大家能在運動增加身體活動促進健康的同時，用運動發電，為減碳愛地球及永續發展盡一份心力。

【SDGs 行動】教職員工綠能腳踏車個人賽活動分享

分享者:劉O文

同意於高醫大圖資處網頁分享

所謂「1 度電」就是耗電量 1,000 瓦特 (W) 的用電器具，連續使用 1 小時 (h) 所消耗的電量=1 千瓦特·小時 (1 kWh)

在這次活動中我花了 14 小時，產生 0.3476 kWh，也才產生 0.35 度，可見要產生 1 度電是多麼不容易。

雖然一度電看似微小，臺灣有 2,300 萬人口，每人節省一些，不僅降低夏季電力供電缺電風險，同時提高系統供電穩定、提升像台積電等需大量電力產業持續發展、增加國家經濟蓬勃發展。健身又能發電，何樂不為。