

## 【SDGs 行動】綠能腳踏車個人賽活動分享

分享者:李0瑄

同意於高醫大圖資處網頁分享

心得:

當初報名參加這個活動時，完全沒有想過會得第一名。這份殊榮對我而言算是個意外，但我十分感謝高醫的圖資處舉辦這個活動，才能讓我得到這份榮耀。

因為平時就有在運動，所此次活動對我來說就是換個地方運動而已。我認為運動是一種習慣，一開始可能會覺得麻煩或想偷懶，但只要能撐過，時間一長，自然能養成習慣。運動不但能促進新陳代謝，還能紓壓，有諸多益處。

另外，這次活動最特別的莫過於在踩腳踏車之際還能發電，運動竟然也能和環保聯繫在一起。介紹中提到若一個人一天採一小時，一年可以省下 186 度電，這是十分驚人的。如果有越來越多人一同共襄盛舉，積沙成塔，一定也會是個不可小覷的力量！

感謝圖資處時常舉辦一些有趣的活動，讓我們與圖書館的距離的變得更近，也期待未來能參與更多有意思的活動。

## 【SDGs 行動】綠能腳踏車個人賽活動分享

分享者:邱0陽

同意於高醫大圖資處網頁分享

心得:

參加綠能腳踏車個人賽活動，我覺得可以很好的運動，利用課後去圖書館看完書的時間去運動，有利於身體健康，圖書館不只是唸書的地方，也可以運動。這次獲獎對我來說是一個很好的里程碑，我將繼續的騎行，不斷的探索，追求更高的目標(學術、運動、證照、音樂)。我希望通過我的努力，能獲得相當的成就，享受騎行的快樂、健康；在騎行中我學會了如何調整呼吸，如何保持節奏，如何在長距離騎行中保持體力，讓發電量更多，持續的高頻率騎行很快就累了，在這其中取得均衡，可以一邊騎行一邊聽英文聽力或者其他事。

很高興可以獲得這次綠能腳踏車個人賽活動第二名，這次比賽中看到大家對運動的熱誠，比較可惜有些人因為沒有固定頻率，導致電流不穩，這樣發電量會比較少，非常的可惜。

## 【SDGs 行動】綠能腳踏車個人賽活動分享

分享者:許0睿

同意於高醫大圖資處網頁分享

心得:

由於我平常就有騎腳踏車運動的習慣，當看到學校圖資處舉辦此次綠能腳踏車的活動，毫不猶豫便報名了。在運動時，我非常享受邊騎著腳踏車，邊吹著透過踩踏轉換出電能的電風扇的吹拂。想著運動也能發電，減少能源消耗等等，便覺得十分有趣也有成就感。

這次活動不僅讓我體驗到了綠能技術的應用，還激發了我對環保的興趣。每次運動時，我都會思考如何將這些綠能技術運用到日常生活中。此活動不僅豐富了我的知識，也讓我在運動中找到了更多的樂趣。

在這幾個月的運動下，我養成了良好的習慣，不僅身體變得更加健康，心情也變得更加愉快。我也非常享受運動後的汗水，那是一種努力過後的滿足感。此外，我還發現參與這些活動讓我更有動力去挑戰自己，提升自己的體能和耐力。總結來說，這次綠能腳踏車的活動不僅讓我在運動中收穫了健康，更讓我體驗到了綠能科技的有趣。

## 【SDGs 行動】綠能腳踏車個人賽活動分享

分享者:李0菁

同意於高醫大圖資處網頁分享

心得:

在活動開始前，我只要有空想運動時，就會去圖書館的綠能腳踏車區騎車，在某次騎車的時候，突然發現前面多了一個公告寫著：綠能腳踏車比賽，當下我抱持著「反正我平常就有在騎了，應該能輕鬆拿到參加獎吧？」的心態就報名了。殊不知，活動開始之後，反而開始變得忙碌就漸漸地減少去騎車的頻率，但我也並未將此事拋諸腦後，當我察覺距離活動結束只剩一個月，但累積發電量距離參加獎門檻還有一點點距離後，我開始增加去騎車的頻率，「既然都報名了，至少不要空手而歸吧！」我都用這句話鼓勵自己要挪出時間去騎車。

當累積發電量足夠之後，我並未就因此懈怠而不去騎車，反而會想要挑戰自己，能騎多少是多少，此時已經無關名次和獎品了。

這個活動確實能夠有效督促我要去運動，除此之外，其實發電量並沒有這麼好累積，拚命騎了很久，得到的發電量可能連幫手機充個電都不夠用，所以我們更應該要節省用電量，畢竟，要發這麼多電可真不容易。

## 【SDGs 行動】綠能腳踏車個人賽活動分享

分享者:許0瑜

同意於高醫大圖資處網頁分享

心得:

常常一讀書就是一下午，長時間的固定坐姿總是讓人頸背僵硬，於圖書館四處走訪時，突然發現新舉辦的活動 SDGs 行動校園新鮮人綠能腳踏車個人賽活動，頓時眼睛一亮，真是太有創意了！

在圖書館如此靜謐的氛圍中，沒有過多雜音干擾，騎腳踏車往往只能聽到自身的呼吸聲，因此更能專注於自己的步伐與思緒。綠能發電腳踏車的設計十分巧妙，會隨著騎腳踏車的人踩踏板施力的力道和速度，來調節踏板的重量，間接影響踩踏之間的難易度及發電量，轉速越快，發電量就越多。踩得越快，踏板越重，而到一定程度之後就不會再增加重量，這也是很好的一個鑑定，如果因為分心而脚步變慢了，急速降低的重量就會馬上提醒騎腳踏車的人，把你的注意力拉回來！

感謝圖書館辦理這個極具巧思及意義的活動，讓我在讀書之餘，也不忘活絡筋骨，同時又能身體力行支持 SDGs，偶爾鍛鍊一下身體，又能發電，何樂而不為呢！