

## 【SDGs 行動】高醫體系教職員生綠能腳踏車個人競賽活動分享

分享者:楊 0 儒

同意於高醫大圖資處網頁分享

心得:

參與過許多附院舉辦的健康促進活動，路跑、走路競賽、腳踏車發電競賽，不乏有各路好手，能擠進前五名都是難上加難，更何況這次是整個高醫體系，學生肯定有許多體育健將，這次的綠能腳踏車活動長達三個月，心想太累了吧！上次參加一個月腳踏車活動都比到昏天暗地了，這次便利用下班閒暇時間，慢慢累積發電量，在騎車的過程中聽聽音樂提振自己的動力、玩玩遊戲破關、看國際時事增加知識，在騎腳踏車的過程中也可以做很多事！也讓平常繁忙的臨床工作中，有時間可以運動，有時間留給自己放空、思考。

很感謝高醫願意舉辦豐富的健康促進活動鼓勵職員和師生參與運動，未來若有活動必定持續參加，和各位體育高手切磋！

## 【SDGs 行動】高醫體系教職員生綠能腳踏車個人競賽活動分享

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，其實只是抱著參與的心情，完全沒想到自己會拿到第二名。況且在如此競爭的比賽還能拿到這個名次，這對我來說是一個驚喜，也讓我更加感謝高醫圖資處精心規劃這場活動，讓我們能在輕鬆參與中收穫滿滿。

因為本身就有固定運動的習慣，所以這次的活動對我來說就像是把運動地點換到圖書館而已。不過，我認為運動最重要的就是「持之以恆」。一開始確實會感到懶散或難以維持，但只要養成規律，久而久之就會內化成生活的一部分。運動不僅促進身體健康，還能幫助舒壓，對身心都有好處。

這次活動最吸引我的，是能邊騎腳踏車邊發電，讓運動也能為環保盡一份心力。據說如果每天騎一小時，一年就能省下 186 度電，這個數字真的令人驚艷。如果能有更多人一起參與這類活動，累積的影響力將非常可觀。

最後，真的很感謝圖資處經常舉辦各種創意又有意義的活動，讓我們不再覺得圖書館只是讀書的地方，也更容易親近這個空間。期待未來還有更多機會可以參與不同形式的活動，繼續拓展我們與圖書館之間的連結。

## 【SDGs 行動】高醫體系教職員生綠能腳踏車個人競賽活動分享

分享者：潘〇珍

同意於高醫大圖資處網頁分享

心得：

作為一名護理師，這次參加綠能腳踏車比賽讓我深刻體會到運動和環保的雙重意義。身為健康照護工作者，我常向病人強調運動對身體的好處，而這次騎行比賽則讓我親身體驗到腳踏車運動對於心肺功能、肌肉耐力的提升，並感受到放鬆和舒適的心情。

比賽的過程中，我挑戰自我、超越極限，也更深刻理解到持之以恆的重要性。此外，這場綠能騎行比賽強調低碳環保，使用腳踏車代替汽車出行，對於減少污染和碳排放具有正面意義。作為護理專業的一份子，我也希望將健康與環保結合，提倡更多人以綠色交通方式出行，為地球盡一份心力。

這次活動讓我不僅強化了自身的體能，也讓我更加堅定了推動綠色生活、保護環境的信念。我會繼續保持運動習慣，並將綠能的概念融入日常生活中。

## 【SDGs 行動】高醫體系教職員生綠能腳踏車個人競賽活動分享

分享者:郭0漢

同意於高醫大圖資處網頁分享

心得:

踩腳踏車會燃脂？答案是會！如果有認真踩，45分鐘就能消耗400-600大卡！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，到最後可以一次騎兩個小時，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多種好處與大家分享：

1. 踩腳踏車是不分新手、中老年人、還是已有基礎的健身愛好者，都能夠踩。
2. 有些人會誤以為騎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. 不用出門、也可以運動到流汗。