

人生的滋味悅讀會

踏出新生活-美麗的開始

(第一次讀書活動)

書名：單車慢慢騎-2個輪子踩出自在生活

日期：103年04月13日 地點：河濱自行車道-公館碧潭

出席人：傅美琪、楊雯蘭、周淑美、曾君萍、林宜慧、林錦淑、鍾穎潔、陳春滿、李佳旻、黃嬾宜、黃郡慧
訪客：林清海、羅玉緯、傅禹達、葉家慈、林志霖、林宜君、陳銘凱、謝金燁、張淑卿、賴數淑、黃淑娟

【讀書心得 / 討論內容】

導讀人：傅美琪

本學期”人生的滋味”小組的主題是騎單車,參考的書籍是王比利著臉譜出版(城邦文化)單車慢慢騎,別小看這本書,因為它精選了22條全台最棒的單車路線,提供了採購單車建議,另外為了保障行車安全提供了維修DIY;最後當然是實地探勘路況整理精華了!

所謂行千里路勝讀萬卷書,光說不練,紙上談兵永遠無法體會什麼叫做單車慢慢騎,因此我們讀書會成員來一次公館碧潭行,就在4/13日順利成行,陣容龐大共有22位參加!

首先有了成員,主角不可或缺,就是單車了,找好永福橋下的租車站,貼心的站長不忘來個行前講習,別小看這三分鐘,對於單車菜鳥來說真是受用無窮,首先變速車的操作一定要了解,另外簡易維修DIY可以避免降低玩興減少危險,接著浩大的車隊就出發了!

從景福出發到碧潭不算太長,對不常騎車的我們非常適合,一路上路況堪稱平穩,經過景美沿著新店溪二岸一路上都是腳踏車專用道,輕風拂面,綠意盎然,到處都是自然美景,所謂單車慢慢騎,心平氣也和,不久美麗如畫的碧潭吊橋映在眼前,來個團拍紀錄我們的遊蹤,大家交換騎車心得充電一下再做回程。

有了開始我們也開始嘗試更遠的挑戰,大家也試著走出大台北,從參考書的規畫研究其他的路線,基本上單車是個非常輕便又價廉的交通工具,不論是團體或單獨出遊都有不同的樂趣,近幾年來因為油價的高漲及環境的污染北市及新北市政府大力推展單車,不僅租車站普及,甲地乙還的更利性希望大家放慢腳步體會都市之美另外也可達到健身的目的!就如同作者所言:二個輪子踩出自在生活。

人生的滋味悅讀會

踏出新生活-美麗的開始

(第二次讀書活動)

書名：單車慢慢騎-2個輪子踩出自在生活

日期：103年06月08日 地點：河濱自行車道-公館大稻埕

周淑美、曾君萍、鍾穎潔、李佳旻、黃嬿宜

訪客：羅玉緯、葉家慈、林志霖、陳銘凱

【讀書心得 / 討論內容】

導讀人：黃嬿宜

工作以後黏在椅子上的時間越來越長，身體是越來越重，為了強健體魄，轉換身心靈，這次讀書會我們走出戶外，來去騎腳踏車，經過搜尋以後，找到了在公館設有租車站，安排了公館到新店碧潭騎車來回之旅，當天太陽熾熱熱，每人全副武裝，戴帽防曬穿長袖，騎車沿途風光明媚，雖然有點太熱，但騎完後身體真的舒爽很多，太久沒運動，真的要動一動，這才会有活力繼續在工作上努力！

人生的滋味悅讀會

踏出新生活-美麗的開始

(第三次讀書活動)

書名：單車慢慢騎-2個輪子踩出自在生活

日期：103年06月24日 地點：財務處

出席人：曾君萍、林宜慧、黃郡慧、楊雯蘭、周淑美、
余岱薇、鍾穎潔、李佳旻、黃嬾宜、傅美琪、
陳春滿、林錦淑

【讀書心得 / 討論內容】

導讀人：周淑美

懷著忐忑的心踏出家門，回想上一次騎自行車是甚麼時候呢？是101年3月底4月初時，跟辦公室同事一起去金門三天兩夜旅遊時，距今已有兩、三年了，技巧有些生疏，但今天為了閱讀會又要重出江湖，真是又高興又害怕，怕摔車。不過還好，今天天氣很好。

手牽著租來的自行車，稍稍離開人群先試騎一下下，待號角響起一聲令下，大家一窩蜂的行動，好興奮，先前的忐忑已拋到九霄雲外了。一路上，懷著愉快的心情、踩著輕鬆的步伐、眼睛緊盯著前面的路面、觀賞著與我擦身而過的花草樹木、享受微風吹拂臉上的感覺、再偷瞄一眼遠處一大片湛藍的天空，瞬時生活上、工作上的壓力不再、頭腦為之清醒、心胸更為之開朗起來、滿滿幸福湧上心頭，這是騎在公館到碧潭之間自行車道的心得；雖然一路上不時有人超越過我，讓我不是很舒坦，但偶爾為趕進度超越別人的快感倒還蠻享受。