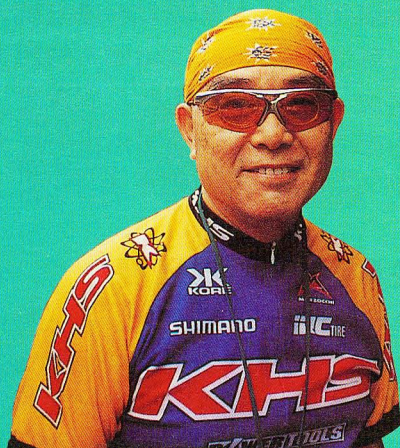


單車安全騎乘最佳傳道士

謝文秀談 KHS 單車學校

文◎陳柏如



謝文秀(正寬)小檔案

出生年月日：1941/12/7

星座：射手座

綽號：校長

入行年資：30 年

車齡：30 年

愛車：KHS Westwood (小紅)

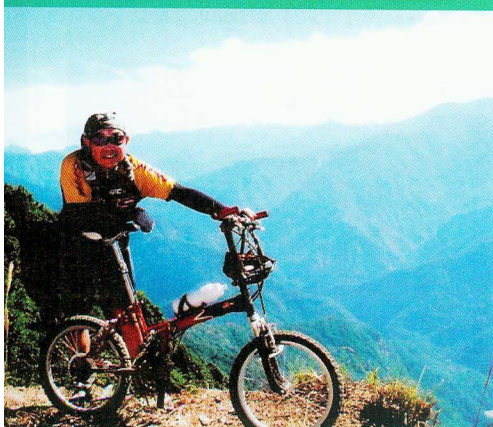
興趣嗜好：研究單車醫學

最喜愛的休閒運動：單車活動

座右銘：至少得到健康

最大的夢想：單車活動得到全民的認同

最得意的產品：KHS Westwood 折疊車 (小紅)



▲騎著愛車小紅遠征大小霸尖山的謝文秀。

在台灣，談到功學社 KHS 單車學校的謝文秀(正寬)校長，相信很多人都會豎起大拇指來佩服他在宣導單車安全教育上的執著與用心。稱謝校長為單車安全騎乘的最佳傳道士，實至名歸，但謝文秀校長謙沖的表示，自己也還一直在學習，不懂的地方總會不斷請教專業人士，雖擔任校長卻也是 KHS 單車學校的終生學生。

強調安全、正確、健康

年過 65 歲的謝文秀校長，全身上下總是充滿活力，週末常常是一身帥勁的車服裝扮，帶著好友與單車愛好者上山下海，與單車及大自然為伍。不斷強調「安全、正確、健康」的單車騎乘觀念，謝文秀校長最常掛在嘴邊的口頭禪是，「騎單車安全第一，不必逞強，也不逞快。留得青山在，何處不騎車！」這也是 KHS 單車學校的校訓。

關懷自然生態的單車之旅

對於推廣台灣單車休閒活動不遺餘力的功學社 KHS 單車學校，成立至今已 4 年了，謝文秀校長以「教育」與「分享」

為出發點，除了設立功學社 KHS 單車教室，教導車友正確的 DIY 補修常識與安全健康的騎乘觀念與技巧，更定期舉辦多元化的單車騎乘活動，帶著車友遊山玩水，從單車的角度去欣賞大自然並關懷生態，在台灣這塊美麗的土地上不斷發現適合單車騎乘的新大陸。謝校長更藉由實際的踩踏騎乘中去體驗、去摸索出許多寶貴的安全騎乘技巧與心得，經過有系統的整理與研究後，述之以文字並配合漫畫插畫來分享給車友，甚至進一步運用在自家產品 KHS 自行車功性能上的提昇與精進。

▼單車生態之旅—被螃蟹大兵團包圍的謝文秀。



單車安全騎乘學問大

談到謝文秀校長的單車經，校長說，每每出遊騎單車，他總喜歡騎在後頭，觀察大家的騎乘姿勢與技巧，然後當下機會教育、灌輸學員正確的姿勢與觀念。謝校長強調，騎車是一件再快樂不過的事，但安全第一，許多看似無關緊要的小動作其實影響都很大，例如大家最常發生的摔車原因不外乎煞車方式不對、下坡姿勢錯誤、轉彎姿勢不對、沒有保持安全的車間距離等。事實上，煞車時必須先煞後煞車、再煞前煞車，且手要伸直，臀部要往後。下坡時不逞快，要掌握車速，夾緊座墊，手臂伸直，身體重心須往後下移且須保持5輛車的車間距離。最重要的觀念是，騎車前必須要先暖身，騎車一定要戴安全帽，騎完車還要確實做拉筋操。而遇到摔車時切記不能放手，要讓車把及踏板先著地。甚至騎車時的正確喝水姿勢，很多人都會忽略，為了安全考量，正確的水瓶位置應該放在嘴巴側

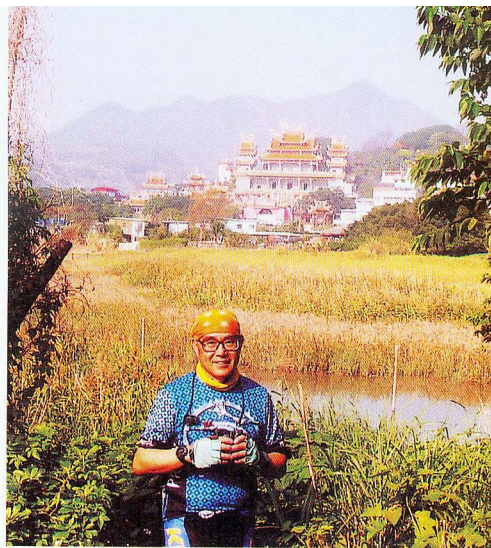
邊而非正前方，才不會影響視線而發生危險。由此可見，這些看似微不足道的小動作與觀念，其實可都是保命的關鍵技巧呢！也難怪校長總是要不斷耳提面命、一而再的提醒大家。

身體力行 重視養生

說到騎單車，身為台灣內銷前幾大自行車品牌的KHS聯程公司總經理謝文秀，可說是業界少數經營自行車廠且身體力行騎車的老闆，謝文秀相當重視養生與健康管理，除了均衡的飲食與正常的作息外，他也保持運動的習慣，謝校長在週末總是會企劃許多結合自然生態的單車騎乘活動，平常一有空，也會拉著太太一起到戶外去騎協力車健身。談到飲食，謝校長午餐最常吃的就是五穀豆粉加青稞或麵麩，平常也盡量攝取青菜水果，少肉少油，重視體內環保。

騎單車 享受健康人生

問到騎單車的好處，謝校長常以自己的經驗與週遭友人的收穫來鼓勵大家要多騎車。謝校長原本有低血壓的毛病，自從騎單車並搭配電子教練-心跳錶的使用後，不但血壓回復正常，身體也比以前更硬朗。學員中也有很多人因為騎單車而改善高膽固醇、高血壓甚至血糖的問題，甚至還靠騎車而成功瘦身減肥。誠如校長



▲謝文秀規劃一系列單車結合賞鳥的騎乘活動，頗受車友好評。

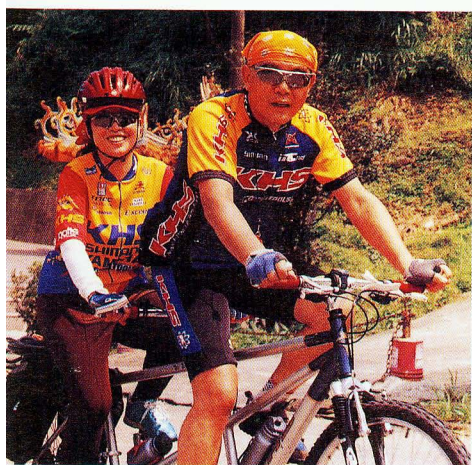


▲秉持「神農氏嚐百草」精神的謝文秀校長，總不斷從騎乘中去親身體驗並與車友分享心得。

所言，騎單車的好處太多了，除了可提高心肺功能、促進血液循環、減少心血管疾病、不傷膝蓋外，搭配心跳錶的使用，還可有效控制運動強度，可說是最佳的有氧運動。

提倡單車騎乘且身體力行的謝校長，基於關懷與教育單車騎乘人口的健康成長而不斷默默耕耘付出，從與消費者以及車友緊密的互動中，也成功建立了KHS獨特的品牌形象與親和力，並且樂在其中。

一位整天與單車為伍，且不吝將經述之於文字與插畫來教育車友的快樂單車傳道士，就是謝文秀的最佳寫照。 ■



▲謝文秀校長賢伉儷常騎雙人協力車出遊健身。