

與世界同步 騎車換健康 2006 國際無車日

圖◎吳敏正、文◎自行車新文化基金會



▲自行車新文化基金會董事長劉金標（左一）、台北市長馬英九（右三）、台北縣長周錫瑋（右四）和藝人許慧欣（右二）與飛兒樂團等一起參與啟動儀式。

2006 國際無車日（Car Free Day）系列活動在全台各地同步啟動！今年共有 16 個縣市響應無車日活動，參與人數約有 3 萬人，騎乘的路線也比往年更多元、更具特色。



無車日運動在台灣持續升溫

根據 922 無車日官方網站統計，歐洲無車日運動，似乎有降溫情形。2004 年約有 40 個國家，1,155 個城市參與無車日活動；2005 年也有 40 個國家，1109 個城市參與；2006 年卻只有 18 個國家，513 個城市登記參與 922 Car Free

Day。

反觀台灣推動無車日至今，約有 5-6 年時間，慢慢由一、兩個縣市參與，到今年增加至 16 個縣市；參與人數也由數百人到今年的三萬人，更廣泛引起了縣市政府與全台民眾對無車日的注意與深入認識。

今年無車日運動分別在 9 月 16 日台中市及屏東縣，17 日彰化縣，23 日台北縣、台北市、中壢市、新竹市、苗栗市、苗栗縣、台中縣、南投縣、台南市、台南縣、花蓮縣及宜蘭縣，以及最晚的 10 月 14 日高雄市；讓全台各地認同無車日活動宗旨、喜歡騎自行車的民眾，

可以選擇所在縣市參與活動，與世界其他都市同步騎自行車。

北、中、南、東 全台各地齊響應

台中市的騎乘路線，在9月16日以大都會歌劇院為起終點，穿越市區的道路，真正體會「在城市中，我不開車。In Town, without my car!」，當天台中市副市長蕭家旗、自行車新文化基金會董事長劉金標、麥當勞叔叔和幾位市議員和車友一起上街頭飆單車。屏東縣活動以親子一日遊為訴求，從屏東縣文化中心出發，中途參觀休閒農場，再返回起點，全長20公里，是個有點累又不會太累的路線。

9月17日彰化縣活動由埔鹽鄉公所主辦，分成30公里挑戰組及15公里



▲自行車新文化基金會董事長劉金標（圖中）是推動台灣國際單車日運動的最大功臣之一。

逍遙組；縣長卓伯源和美利達總經理曾崧柱也都參與這項環保又健康的休閒活動。活動地點特別選在埔鹽鄉及東螺溪沿線，讓彰化縣縣民有機會認識東螺溪美景；當天有許多車友均全家出動，由於東螺溪自行車路線穿梭於田園、河道旁，往來車輛甚少，加上天氣也相當陰



▲彰化縣長卓伯源（圖左）和美利達總經理曾崧柱（圖右）帶領2千多位車友出發，遊賞東螺溪沿線。

涼、舒適，讓大家在徐徐的微風中悠閒踩踏，度過了一個放鬆、愜意又健康的無車日。

大台北國際無車日在台北市、縣攜手合作之下，於9月23日擴大舉辦拉風騎乘活動，由台北市長馬英九與台北縣長周錫璋聯手共同與代言人－飛兒樂團、許慧欣及新文化基金會董事長劉金標，率大台北地區民衆由台北市政府出發；七千多輛鐵馬車陣，浩浩蕩蕩，在初秋的早晨，顯得活力十足、朝氣蓬勃，全程9公里，沿途民衆也自行加入，一

起參與拉風騎乘活動。

中壢市今年首度舉辦無車日，以中壢市公所為起終點，騎乘的路程雖不長，但希望能激發市民對單車的注意。新竹市則在南寮漁港的17公里海岸自行車道舉辦，包含賞鳥、環保公園、河岸及海岸風光，是新竹市經典的單車路線！

苗栗縣今年也是第一次舉辦，以竹南鎮龍鳳漁港為起終點，騎到人工溼地體驗漁港的風貌，全程10公里，現場還有摸彩、熱舞表演、單車特技表演等等。台中縣推動「兩馬觀光季」已久，今年



▲台北市長馬英九與台北縣長周錫璋率領眾人從台北市政府廣場，出發前往北縣中和4號公園。

將焦點轉移到「騎單車上班」，介紹縣內騎單車上班最好的自行車路線，「潭雅神綠園道」，全長約 16 公里。南投縣埔里的好山好水，是騎單車最舒適的地方，每年的國際無車日，當地居民都是扶老攜幼一起來共襄盛舉。

台南市政府今年推出「騎單車、遊古蹟」的訴求，騎乘路線幾乎涵蓋了台南市的知名的古蹟，包含安平古堡、億載金城、天后宮、小砲台等，還有市長一起逛古蹟喔！台南縣永康市打造了一個富麗堂皇的「公三體二」公園，為了打響名氣，特別在無車日這天從永康市社教館出發，要介紹給大家認識。

東部地區宜蘭縣的主題是「早安！噶瑪蘭」，是所有縣市當中最早出發的縣市，清晨四點起，由四個不同的河濱車道出發，一起到東港的榕樹公園，欣賞太平洋的日出，盛況將媲美千禧年的第一道曙光！花蓮縣沿著太平洋海岸線，從北濱公園沿著海岸路，一路騎到七星潭風景區，欣賞最美的太平洋景色。

節能、環保又健康

推動國際無車日不遺餘力的自行車新文化基金會表示，2006 國際無車日的主題為「騎車換健康」，正是希望自行車能讓民衆透過騎車運動、休閒、旅遊或通勤，達到健身的目的；同時也希望民衆以自行車作為短程交通代步或通勤工具，以無污染的運具達成環保、省能源、經濟實惠的功能，讓環境更健康。

近來，石油漲聲頻頻，使得許多開車族紛紛尋求省油之道，而騎車正是最好的省油方法：用脂肪取代汽油，為環保蓋一份心力，還能藉此機會增強自己的心肺功能、消耗卡路里，讓身體更健康。



以一位 59 公斤的女生為例，一般道路騎乘，12-14 公里的時速，騎單車 30 分鐘即可消耗 236 卡，如果是登山爬坡，則可消耗 251 卡。

自行車運動在台灣蓬勃發展

今年 5 月，行政院宣布「萬里步道，千里單車道」計畫，要在 5 年內建置環島的自行車道，主管自行車道的體委會，已著手規劃全省自行車道的串聯，讓各縣市已經完成的自行車道能相連結，並整合區域的自行車路網。8 月份教育部也表示，將於 2006 年下學期開始推展「校園自行車運動及走路上學計畫」，把騎自行車納入學校課程教學，希望所有小學生在畢業前都能學會騎自行車。自行車騎乘環境的建構、騎乘風氣的提升，正在往下紮根中，這與國際無車日所揭櫫的精神正相符合。

而從由每一次的單車活動觀察，有越來越多的家庭攜老扶幼，一起出動騎單車；越來越多的年輕人，穿著花花綠綠的車服往山裡去；越來越多的上班族，選擇單車作為代步工具；越來越多的夢想家，以單車環島為畢生要完成的壯舉；越來越多的人，了解騎單車的好處，也願意實際的身體力行。

無車日的成果屬於大家，屬於台灣這塊土地；不管是不是無車日，都讓我們一起騎單車吧！