

資料提供單位	臺北市大安區大學里辦公處	
聯絡人	姓名	高羅美惠里長、葉里幹事
	電話	23622674
	E-mail	yuamy@health.gov.tw
主題	單車樂活族~社區鐵馬隊	
內容	<p>全球節能減碳愛地球的生活環保風氣日盛，兼具運動健身與節能減碳的綠色交通工具「自行車」開始蔚為風潮，重新回到日常生活之中。不論是阿公時代的卡打車、童年記憶中的腳踏車，在涼風吹拂的清晨或是落日餘暉的傍晚，踩著它悠閒的向前行，除了可以稍微流汗外，還可以沿途欣賞社區的人文風情及風格迥異的宗教建築，尤以大學社區內教堂林立，其中新生南路更有天堂之路的稱號；溫州公園、大學公園、辛亥區民活動中心都是居民休憩及運動的場所。為保障單車騎乘安全的友善自行車道環境，臺北市大安區大學里高羅美惠里長於 98 年邀集相關局處完成社區內新生南路 3 段 76 巷及社區內 6 處 6 米以下道路規劃行人專用道或單邊劃設紅線，另整修羅斯福路 3 段 269 巷之水溝蓋，讓騎乘單車及健走之民眾有更好的運動休憩空間。</p> <p>「雖然說臺北市的警察很多，但是還是有不足的地方，尤其在那些警察沒有巡邏到的小巷弄內，治安比較可能有疑慮」高羅美惠里長說。為了要讓居民有更安全的居住環境，社區志工們想了許多的辦法，現在臺灣正流行騎乘單車運動，家家戶戶都有 1 輛以上的單車，讓居民自己騎乘單車來做社區的事，不但讓身體變健康，連社區也安全多了。在大學里「鐵馬」可是社區的守護神，它具有強大的機動力，能跑遍大街小巷，不用加油又不會製造污染、健康安靜、費用便宜等。要成為社區鐵馬隊的成員必須要有雞婆的個性，能關心社區中的大小事及對社區的各個角落要相當清楚；不會騎單車的居民沒有關係，有專人可以教導，一方面可以當作運動、二方面可讓社區治安變更好、三方面可以當作居民的傾訴對象，不管是路燈不亮、鄰居打麻將太吵，或是外地訪客想要詢問有關大學里的事，請教他們就對了。</p> <p>社區鐵馬隊成立為社區提供一個很好的運動機會，成員每週六及週日固定於河濱公園及臺灣大學騎乘單車運動、各機關團體辦理騎乘鐵馬活動時會主動組隊參加，社區長者透過騎乘單車活動，擴大運動的範圍以增加運動量，並藉由騎乘單車的機會欣賞河濱公園、臺大校園美麗的風景。社區安全、鄰居熱心，住在這裡的人健康獲得更大保障。</p>	

照片



98 年 6 月 20 日大安鐵馬自由行活動
藉由河濱公園自行車道健康行的動態休閒活動，以強健體魄，紓解身心壓力，以宣導規律運動的重要性。同時也在延續大安區推動健康城市計畫中所主張人人都是健康大使的理念。



98 年 3 月至 10 月(每週六及週日)
社區鐵馬隊隊員定期於河濱公園及臺灣大學騎乘單車運動。

推薦縣市或社區代表

姓名

高羅美惠里長

電話

23622674

E-mail

yuamy@health.gov.tw