**「慢」的生活哲學**

**──我看《騎單車》**

書名：《騎單車》

作者：MOOK編輯室

出版社：墨刻

帶領人：四技企管一乙 李佳怡 40409209

參加人員：

四技企管一乙 葉佳欣 40409205 四技企管一乙 何秀倩 40409210

四技企管一乙 陳昀萱 40409214 四技企管一乙 朱諺哲 40409216

研讀時間：民國104年11月12日

研讀地點：正修科技大學圖書館

　　OFF，讓我們度假去。本書介紹全台灣20條最樂活的單車路線，從淡水美麗夕照、東北角碧海藍天、平溪小鎮鐵道風情、白河的蓮鄉日出、東豐綠色走廊、花蓮七星潭、高雄旗津、美濃小鎮菸田，到墾丁陽光海岸、日月潭環潭公路、宜蘭綠色田野，帶你發現悠遊慢活的樂趣，享受美景相伴的踩踏之旅。

　　城市的腳步太過於匆忙，比較古老的旅遊行程也以行程緊湊為賣點，似乎這樣才能讓有限的人生過得比較值得，然而，得與失之間的差別，往往只在一線之間，「快」不見得獲得較多，「慢」也不一定是損失，在慢慢體會生活的同時，也許可以讓你的生命有更多意想不到的收穫。

　　隨著樂活風的逐漸盛行，人們尋求更加健康、環保的生活方式，希望從食、衣、住、行各方面的改變，達到愛地球、愛自己與家人的目的。也因此，旅遊的方式也逐漸改變，人們思考著比汽、機車更加環保、更加健康的移動方式，單車休閒風於是隨之興起。

　　工業社會之後，無論什麼都講求速度，然而時至今日，人們開始反省速度的壓力對身心造成的傷害，因此又有人提倡要調整步調，體驗「慢」的好處，凡事也講回歸自然，以移動方式來說，除了走路之外，騎單車自然是不二選擇。

　　此外，騎單車沒有噪音、不需要耗費天然資源，不會造成空氣汙染，親近土地的同時，可以讓身體更健康，非常符合現代人越來越重視的健康生活概念，無怪乎越來越多人加入騎單車的行列，甚至有「不老騎士」的風潮，不僅僅在旅遊的時候騎單車，也用單車來通勤，用身體力行樂活族的移動方式。

　　透過騎單車的方式來體會「慢」的生活哲學，騎單車除了健康之外，還有許多的樂趣，像是全家大小能夠組成一個家庭車隊一起「追風」，享受家庭出遊的幸福感，不僅能夠欣賞周遭的美景，與家人一起遊覽的勝景更為動人！

　　在書中我最喜歡的一個景點就是旗津，旗津靠海，到了旗津就能感受到濃濃的海味，各個景點、特產，當然也跟海脫不了關係。騎乘單車可以更加貼近旗津的海洋風情，既然是海港，當然需要有燈塔指引船隻的方向，旗后燈塔位於旗津最高的旗山上，是旗津地區的最高點，登高望遠，可以看到高雄港的全景。在登上山頂的路上，沿途有許多野花跟南台灣獨有的寄生植物，可以細心觀察。

　　看了西洋味的古蹟還有中國味的古蹟，由於媽祖是保佑漁民的神，旗津理所當然會有天后宮，旗津天后宮是高雄地區最古老的寺廟，已被列為三級古蹟，大約有三百年的歷史，在裊裊香煙當中可以感受濃濃的古味。

　　旗津海岸公園跟風車公園都非常適合騎單車，迎著海風，御風而行，更加貼近海邊的話，還可能隨著海風感受到海水的鹹味，沿著海岸公園特別設計的觀海平台往前，會有站在海中的錯，風車公園是全台灣第一座結合觀光與環保的風力發電休閒公園，來到這裡，別錯過那七座造型別致的三葉是風車，旗津最著名小吃，除了海港附近必有的烤小卷之外，應該算是斗六冰城的枝仔冰了！旗津人少有沒吃過枝仔冰的，尤其招牌的牛奶冰，濃濃的奶香味，有著讓人念念不忘的好滋味！

　　隨著科技的進步，現代人越來越追求速度感，但請千萬不要忽略了身旁的美景以及腳底下的這片Formosa！

**（指導老師：康維訓）**