

A1-10 腳踏車休閒運動的好處

台灣喜歡騎腳踏車的人越來越多了。為了提倡節能減碳、響應環保無車日，最近幾年，台北縣市、台中縣市、彰化、南投、高雄市、花蓮、台東與金門等地方政府都設立了自行車專用道，並且慢慢地把不同縣市的自行車道串聯起來，讓台灣的自行車休閒風潮越來越盛行。腳踏車不但是很好的代步工具，更是一種對身體健康很有幫助的運動。現代人生活節奏快，工作壓力也大，騎腳踏車不但可以放鬆心情、享受自然，和家人一起騎單車，更能增進家人之間的感情。除此之外，騎單車沒有噪音、沒有空氣污染，是一種最健康、最自然、最環保的運動休閒方式。

