

## 鄭晃二的單車日記

新聞萬花筒

總務長鄭晃二將美好的「陽光、空氣、水」當作他一天的早餐。沒錯，他是騎著腳踏車上學，享受人生的樂活族。騎腳踏車上班，聽起來很酷，但如果是20多公里的路程，或許不少人會打退堂鼓。鄭晃二說，「每天早上從民生東路五段的家中出發，沿自行車道至紅樹林出口，再轉向登輝大道，歷時1小時5分鐘，就可到達學校。」說得輕鬆，鄭晃二語中沒說出的是他放棄平緩的市區路線，特地選擇2公里爬坡的登輝大道，多增加一段訓練肌力的機會。

「堅持」是這段路程與天天持續不間斷的唯一信念。除了颶風下雨，每天都騎單車，鄭晃二沒有給自己機會找藉口，「一開始真的很累，尤其是回程時，一個人在夜晚的基隆河岸特別孤單，如果再加上下雨，心理就會有『幹嘛這麼累人！』的念頭。」鄭晃二的單車日記，寫了4年，光是開始前半年，他的體重就減少8公斤，腰圍也少了3寸，肺活量與新陳代謝也獲得改善，像是獲得新生命一般。但最大的改變，是藉由單車，讓他認識了許多同好，認識了車隊、社群，「透過運動，心都變開闊，交朋友也變得容易。」（文／陳頤華、圖／總務處提供）



波江時報社