

鐵馬安全行——

彰化縣蕃薯Y鐵馬隊創會會長陳朝廷專訪

蔡榮捷 彰化縣朝興國民小學校長
陳欣佑 彰化縣朝興國民小學教導主任

近來國人運動健身的意識提高，休閒與遊憩的運動人口漸增，自行車運動是國人較為普遍的休閒與競技活動之一，但自行車受傷事件頻傳，如彰化縣政府與美利達公司於2012年合辦第三屆自行車「環化賽」，造成一死、三十多人受傷送醫；臺中市政府2013年舉辦大雪山自行車賽，李姓選手回程下坡時發生摔傷意外……等，令人遺憾。因此有必要將行車運動安全的知識、技能與態度推廣普及於社會大眾。本文藉由專訪「蕃薯Y鐵馬隊」創會會長陳朝廷，一探確保自行車運動安全之奧祕。

陳朝廷是彰化縣頗有名氣的實

業家，出身於遠近馳名的順德工業，從早期的手牌文具白手起家，至今事業版圖跨足電子零件，其汽車電腦的IC導線架在世界佔有率更是突出，在生活上更是運動的實踐者，廠區不乏運動性社團：登山社、鐵馬社、羽球社……等，陳先生更是自行車的專業級玩家，自行



圖1 70多歲的陳朝廷先生，運動後更充滿活力的神情

車足跡遍及世界各地。喜愛運動也愛運動攝影，每有大型賽會活動便成為運動欣賞與影像紀錄的專業人士，以其專業攝影技術和獨到的觀點與角度，捕捉每一瞬間的美麗，將運動歷程化為一幅幅令人感動的藝術品，也為每位追求力與美極致表現的運動員，下了最佳的註腳。以其實事求是的科研專業背景與生產精密工具的完美要求，談起自行車的運動安全議題，有其兼顧理論與實務的精闢言論。

陳朝廷談起與自行車結緣是2000年，當時身體不佳，因煩惱心血管疾病而導致憂鬱症，幸而2003

年經鄰居許正創先生（曾任彰化縣體育會自由車委員會主任委員）的引介與鼓舞下開始騎自行車，初學自行車不了解運動方式，騎不到2.5公里需休息5、6次，經過不斷研究並求教各地自行車名師後，到能完成彰化行經廬山—武嶺—花蓮—臺東等地560公里行程，甚至於2004年參加日本沖繩國際第十六屆自行車競賽，以59歲高齡參加40歲以下越野組，仍騎完全程，得到大會頒發的精神獎。參加國際級的自行車比賽有助於提升自行車運動的專業能力，也藉由與國際自行車友人的交流中，了解自行車安全知識、



圖2 陳朝廷先生說明鐵馬隊刊物內容



圖3 陳朝廷先生強調，騎自行車應視個人之體能狀況而為

運動後如何恢復精神、自行車如何與人體結構互相搭配等更深入的技能，獲取許多自行車的寶貴知識。後來，鑑於自行車運動傷害頻仍，了解不當的運動方式會導致膝蓋受創、跌倒骨折，因此除自身努力鑽研，並請教專家外，更在日本考取「腳踏車訓練證照」，認識更為完整的自行車運動全貌，回臺後盡力在彰化各種自行車社群中推廣上課，舉凡新組自行車隊，都前往推廣「如何正確騎自行車」的概念，如彰化縣警察各分局、彰化縣政府、義警等達百餘隊。

以其自身體驗，陳朝廷認為自

行車運動對身心健康有莫大助益，是運動年齡不拘與不受時間、地點、速度的限制之最佳運動方式。自行車運動可以提高心肺功能，強化血管，克服心臟功能毛病與控制糖尿病，也能防止高血壓，預防大腦老化，提高神經系統敏捷性，減輕心理壓力，預防沮喪，進而益壽延年。陳朝廷指出，根據他的瞭解，在臺灣購買單價超過 3,000 元自行車之家庭，其健保使用率可降低達 80%，由此可見，自行車運動可減輕健保醫療負擔。自行車的運動安全可分成裝備與技巧部分，裝備部分有五點必備：一是安全帽，須



圖4 自行車專門鞋款：卡鞋



圖5 作者蔡榮捷與陳朝廷先生合影

為合格經國家認證通過；二是鞋，須為自行車專用鞋（硬底），以避免過多震盪，導致膝蓋受傷；三是安全眼鏡，為可分解式，除避免日光直射傷害眼睛外，於跌倒時，能立即分解，不會刺傷眼睛；四是服裝與袖套，服裝需透氣，能保溫，袖套材質為奈米陶瓷，可排汗又可避免曬傷；五是自行車選購，需選擇適合自己體格，包括上肢長與腿長，特別是椅墊的角度要適當，避免增加身體負擔。

以休閒保健為前提的自行車運動，有以下建議：

1. 騎自行車前需做 15~20 分鐘暖身操，以避免產生肢體痠痛。
2. 剎車技巧應注意，若在上坡時，身體重心應放在前，下坡時前煞需佔 60%、後煞佔 40%，需平均施力，避免頸椎受傷。
3. 如遇左彎，須遵循二段式轉彎，避免與其他車輛進行衝撞。
4. 如遇紅燈或需要停止時，停車前先轉成低速檔，起跑時從低速檔出發較輕鬆，比較不會傷害雙

腳，且齒輪壽命會延長。

5. 騎自行車需量力而為，若初學即騎重車，會導致關節損傷、腳背痠痛與肌肉疲勞。
6. 常保持自行車 Cadence 迴轉數為每分鐘 70~80 下，對身心健康有很大的幫助，除可以減輕腳部負擔，並可以藉此進行復健。



圖6 陳朝廷先生鐵馬英姿

7. 登山時，可使用心臟測數用儀表（心臟測數儀：配掛在胸前靠近心臟的位置。心臟測數顯示錶：訊號是以無線傳遞，可配掛在手上或者車上），了解自身的體力狀況，避免發生憾事。
8. 騎自行車完後回家，最好先洗澡來消除疲勞；使用 25~30℃ 的溫冷水沖洗 5 分鐘後，慢慢降溫至 20℃ 的冷水沖洗 5 分鐘，反覆多次使肌肉有彈性，讓關節消除疲勞。
9. 騎自行車應視個人之體能狀況而為，勿賭氣、勿逞強，且不輕易與他人拚命，對身心健康才是有益的。

陳朝廷先生從事自行車運動十餘年，除創辦蕃薯 Y 鐵馬隊之外，更致力於自行車安全推廣。多年來，他發現臺灣的自行車隊，組隊容易，常常一呼百應，人人皆騎自行車，卻忽略了任何一種運動，都有其危險性，不是未戴安全帽，就是未穿合格自行車鞋等，導致愈騎身體愈差，造成反效果。他以鄰近

國家日本為例，從小就在學校教育中教導正確的騎乘自行車技能，內化於幼童心中，因此自行車受傷事件發生較少，臺灣不重視此區塊，故等到從事運動時，受傷事件頻傳。因此建議：一、自行車隊最好建立教練制度，透過教練，讓從事自行車運動的人能夠正確了解自行車相關安全知識，避免受傷。二、將自行車正確騎乘方式落實於教育中，人人從小皆熟稔，可降低因自行車運動傷害或意外事故的發生。

（本文由陳朝廷口述，蔡榮捷、陳欣佑撰文）

