

# 單車環島行

(寫在環島一週年紀念之夜，跟那些想去又抽不出空的好友說，我幫你(妳)們圓夢了，年齡不是問題，坐而言，不如起而行，台灣的美只有你(妳)自己去踩踏才感受的到，一雙腳，踩踏全台灣)

能完成 **109** 年單車環島，首先要感謝楨玟對我騎單車的任性和包容及兩位女兒，女婿的鼓勵，並感謝恆輔理事長暨夫人支持讚

助，永祥學弟的鼓勵。(暨眾多校友加油打氣，宏昌，雪芬，阿村，永謀伉儷等)有你們大家的支持，才給于我出發的動力，感謝大家。

騎乘者:

陳嘉銘，陳永祥，周啟勝，

蔡湘龍，俊宏，(一啟勝友人)

陪行者:

楊恆輔理事長暨夫人(東海大學台中市校友

會)，陳楨玟 (吾妻)

記錄，撰稿:蔡湘龍(寫在環島 1 周年前夕，

也趁著記憶猶新的時候記錄下來，其實寫

這個，主要希望讓大腦活動一下，退休以後太久沒動腦思考過，寫的不通順請多包涵，也希望大家對單車環島有新的認知)

寫在環島一週年前夕：

我知道每個人都有騎單車環島的想法，但能做單車環島這個決定的，理由各有千百種，有的人是因為受不了別人的刺激，有人跟人打賭，有的是因為真的喜歡上了單車，各種五花八門的理由都有，但是推辭的理由也有千百種，總歸一句話，作這成個決定初期總是很煎熬的，畢竟，要連續騎程那麼多天，況且外面的交通狀況很多又複雜多變，但最後說服自己的理由應該是[今天不做，就永遠不會做]，[青春千萬不要空白](但我已經過了青春期，可是還是想去湊熱鬧)。

我的理由其實也很單純，也就是尋

求夢想，以前讀書的時候也會談未來要做什麼，那時單純的想做一個記者，為民喉舌，仗義執言，很簡單的理由，照現在來看應該很容易達成，因為現在的時空環境，什麼人都可以發聲，但早期似乎要求很嚴格，好像只有新聞系出來的才可以當記者，所以因為沒能踏入大學窄門，看似簡單的理想，也沒能完成。

踏入職場後，理想也跟著調整，想做一個雲遊四海的船員，但因為進了台電的大家庭，就像形成了一個大的磁場，被緊緊的黏住了，談理想就越來越遠了。

在職場打滾了越久，越來越沒有心志再去談理想，整天被朝九晚五的工作束縛住了，人就像是算盤上的珠子，一個命令一個動作，更遑論談理想了。

雖然理想看似離我越來越遠了，但自己還是沒有灰心，要去找尋生活的目標，因此自己平時就把運動當成生活重

心，尤其是騎單車。

既然找到了生活的重心，感覺就像失去彈性的橡皮筋，又找回筋度了，整個人又有活性了，有了目標，就要求自己努力去做，不要虎頭蛇尾，因此要求自己平時每周有 4 天騎單車上下班，而且要持續去做，如此，持續的騎程一直到退休前半年為止(退休前半年，因為職務調整，赴通霄電廠就職時暫停)。

退休後亦不忘初衷，仍持續堅持加強騎單車，每週安排一~二次騎單車，每次騎程均以 7~80 公里為目標，總括這幾年下來，自從喜歡單車運動之後，算算騎程距離差不多有 45,000~50,000 公里，可以繞行赤道一圈，而且至今仍持續再騎。

騎程距離，算算也不算短了，但仍有一點遺憾(環島之前)就是未能完成環島騎程，在退休之前，因為工作的關係無法請那麼長的假，退休的時候，算算也提早了

近 5 年退休，想想體能狀況應該可以勝任環島的騎程，但是這中間還有一個鴻溝無法跨越，那就是楨玟不同意我單獨一個人去環島。

眼看，環島夢想是無法實現了，可是在某個姻緣際會下我又看到了其中的契機，那就是我的一位東海的學弟(陳永祥)，也有環島的夢想，而且他已經找到另兩位志同道合的伙伴一同去環島，而且其中一位已有環島經驗，因此想邀我一起去圓夢。

在此情況下，跟楨玟說明了，**似乎所有的障礙也迎刃而解了**，但隨著出發日期逐漸接近，卻有一種莫明的恐慌油然而起，那就是，自己已經 65 歲了，跟那些 3.40 歲的壯年伙伴一起騎會不會跟不上，還有連續騎 10 幾天體力上負荷的了嗎？，種種想法一直困擾著我，甚至於產生了一個，打退檯鼓的想法，假藉說腿扭傷了，

最近無法騎車的理由，不參加環島之行，但在永祥學弟多次詢問準備的如何，熱情關切下，只好硬著頭皮，快快樂樂的在既定的日期準備出發。(，**擔心的事情都沒沒發生**，而且跟永祥學弟，嘉銘，啟聖共同度過美好的環島之行)。

出發前一晚，輾轉反側，事實上也沒睡好，早早就起床了，吃完楨玟特別準備的早餐，就出發去龍井區公所了。

**109年11月16日沙鹿--布袋 145公里(第1天)**

當天早上6點在龍井公所集合，我們5人(1位陪騎)都顯的有點興奮，畢竟，後面的10多天在體能上還是很有挑戰的，會師後共同合照，而且很意外的是楨玟也特地，下來到公所為我們這5人團隊加油打氣，**但事實上從楨玟的口氣和表情上可看出她的焦慮**，但經我們大家安慰聲中，她也比較釋然，要大家多照顧我這個老頭

子，也在她的祝福聲中，踏車起程，出發了。

我們大家一路輕哼快樂的出帆，期盼這次的環島行，[快快樂樂的騎行，平平安安的回家]，進到大肚橋後，也進到彰化市區，到彰化市先接俊宏學弟(陪騎到布袋)，然後一行 6 位好漢，到八卦山一起誓師，希望這次環島順利成功。(這次彰化誓師，對我而言亦有特別重大的意義，因父母親均安厝於八卦山忠靈祠，也期望祂們在天之靈一同護慰)。

誓師結束，一行 6 人就沿著台 1 線一路南下，首站就到了西螺大橋，橫跨雲林西螺及彰化溪洲，長 1,939 公尺，昔日為遠東第一大橋，整座橋樑為菊紅色，很壯觀美麗的一座鐵橋，保養維護的很棒，但當我們們正在拍照留念時，殊不知，恆輔理事長，理事長夫人，及我內人楨玟早已在另一端橋頭等候多時，讓我們一行人感動

莫名，然後共同合影留念，留下了環島行珍貴鏡頭，楊理事長並特別在老街招待用餐，餐後我們 5 人(啟聖 1 友人陪騎至此)繼續南下，並且相約至北港朝天宮會合。

騎行至此，約 7,80 公里，大家相互關心詢問，體能狀況如何，都一致回應沒問題，顯然大家平時都維持一定的運動量能，才能讓這次的計劃得以實現。

既然有了恆輔理事長，夫人還有楨玟的加油打氣，頓時大家更加士氣如虹，也越有信心完成這次挑戰，精神也振奮了，比預定的時間早到達朝天宮，此時間也到了下午的 4:50，大家也不能免俗的合十祈求 媽祖，保佑此次環島之行順利成功，然後兩隊人馬暫時揮別，我們繼續騎程南下，楊理事長等人則留置原地繼續遊覽，楊理事長並邀請大家等到布袋宴請大家。

我們就繼續騎程，但沒多久，俊宏

的單車第二次破胎(剛出發到員林時，就破了一次)，因為俊宏此次是陪騎到布袋的身份參加，我們也就呼叫恆輔過來救援，然後暫時留下俊宏(等下晚餐還會再見面)。等我們到布袋漁港時，已是晚上 6 點多了，趕快梳洗後再次聯係恆輔，理事長不辭辛勞的來回接送，又招待了難忘的晚餐，晚餐後和理事長俊宏等揮手告別，感謝一路他們熱情的招呼。接下來的路程，真的就剩下我們 4 位了，想想陪騎的也要離開了，恆輔，楨玟今天一路招呼我們的，也暫時要揮手告別了，還真的有點失落的。(真的有點送君千里終需一別的感覺)

**109 年 11 月 17 日布袋到高雄**

**120 公里(第 2 天)**

第 2 天一大早起床後就趕快梳洗，整理裝備該收納的東西收齊妥當，準備出發，我想不要因為我擔誤大家的時間，因

為團體行動若有延誤，就會影響後面的騎程，尤其這種長距離的騎程，若沒有按照既定的時間出發，後面特別趕路的話，對肌力的影響很大，甚至造成抽筋，會得不償失，此次大家都非常配合，真是好伙伴，給自己按個讚。

整備完畢就出發了，首先再次來到了高跟鞋教堂，昨天到布袋時天色已晚，吃晚飯後在星空下，欣賞到了教堂美麗的夜景，今天在陽光照耀下再次感受教堂的不同的風貌，夜晚的教堂像凝視的少女，美麗動人，陽光下的教堂，就像英武的少年，護衛教堂，但二人卻永遠無法相聚，因為，白天與黑夜是無法同時併存的。

繞行完教堂後就去吃布袋的古早味早餐，用完早點後就繼續南下，今天的行程，要騎約 120 公里到高雄，途中要造訪台灣 4 座極點燈塔，其中一座極西燈塔，我們 4 人中只有嘉銘來過，其他 3 人都沒

來過，很是興奮。

但是，經過第一天的環島洗禮後，老天爺似呼在烤驗我們，南部的陽光一路伴隨我們，形影不離真是揮汗若雨，補充水份似呼成了最重要的課題，所以雖然陽光相隨，卻但難不倒我們，我們有小 7-11 跟隨，隨時補充水份和運動飲料，不至於中暑，很棒。

在陽光的照耀下 4 位騎士一路向前邁進，突然眼前眼一亮，一大片瀉湖水域出現在眼前，我們來到了北門瀉湖區，一大羣燕鷗飛來飛去，這時候鳥飛完了，馬上留鳥也不甘示弱的飛起來了，好像在互相比賽，相互較競誰也不想輸給對方，好像輸了就沒面子一樣，霎是好看。

我們既然到了北門，就一定要去看看，小而精緻的北門水晶教堂，昨天造訪了布袋的高跟鞋教堂，今天看的是水晶教堂，要說二者之間有何不同，只能說相互

各有特色無法比擬，教堂欣賞完了也順便看了附近的[錢來也]雜貨鋪，這是當年有名的偶像劇在此取景，因而造成轟動，雖然我們早已過了追劇年齡，但也不能免俗的在劇中的建物前照照相，希望就像雜貨鋪的名字一樣“錢來也”。

逛完了北門瀉湖附近的景點後，環島單車小隊就繼續起程了，畢竟要到燈塔還有一段路要趕，尤其這次環島行程大家特別選定國聖燈塔，主要也是希望是一次就完成 4 方位極位燈塔地標，因為以自己 65 之齡可能不會再來造訪此燈塔，所以特別期待，而且也可順便造訪黑面琵鷺的故鄉，但要造訪燈塔就要脫離主線道，向西騎行將近 10 公里的路程，這在炎熱的南部騎行確時是一項挑戰，也難怪環島車友，比較不將此列入選項，但我們做到了，因為燈塔比較少人前往，所以抵達燈塔之前有一段路被沙子掩蓋了，都沒有清理，為

了完成挑戰，大家牽著單車走向燈塔，並高呼完成第一個極西點挑戰。

回程時大夥都有點興奮，也難怪，剛完成了一個挑戰，也讓大家多了聊天的話題，單車踩踏明顯減緩了許多，就以極輕鬆的心情，去探尋黑面琵鷺的故鄉，希望能與牠偶遇，因為是在國聖燈塔 同一個路線上，沒多長時間就到了，因為我們環島的季節在 11 月份，也正是黑面琵鷺野生保護區內候鳥羣飛的時節，透過望遠鏡觀賞飛鳥的英姿，同行的三位伙伴目光都捨不的離開望遠鏡頭，直到有伙伴提醒要趕路了，才依依不捨的離開了。

離開了保護區，轉入了 173 縣道，正面迎來的又是南部溫暖的陽光，雖然是 11 月了，但是南部的陽光絲毫沒有減弱的跡象，單車環島要面對的挑戰首要就是陽光，所以我們選擇 11 月成行，希望陽光能稍為減弱一點，但是不然依然炙熱，但大

家此時可能因為肚子餓了，希望趕快吃飯，速度反而加快了，因為中午午餐預計要吃台南有名的牛肉，但我們到了運河邊，才知道有名氣的牛肉攤，真的很難排到位，尤其我們沒有訂位，真的一位難尋，我們只好找人少的店用餐，一樣美味可口，也證實了台南的牛肉真是好吃。

吃飽了喝足了，口腹之慾得到補充之後，大家也應該知道苦難的時間就來了，血液充滿胃中，頭殼重重，昏昏欲睡，想停下來休息，卻又不能，因為還有長路要趕，只好繼續往前行，但往下踏的力道越來越重，直到看到了興達港旁長達 2 公里的黃金海岸，精神才為之一振，這就是海洋的媚力，無論何時欣賞海岸風光都是百看不厭的，此時，夕陽照在 4 位單車騎士上，越顯的英挺，我們也知道我們已進入高雄了。

進入高雄後市區後，因為通行車輛

變多，車行速度越來越緩慢，天色也慢慢暗了，大家也急於尋找今晚入住的地方，最後找到了車站附近的商務旅館，單車也能停放，地點很理想而且也附早餐。住宿安頓後，大家就趕快梳洗，因為晚上跟永祥的獅友有約，也許喝點小酒，也能消除疲勞，也能有個好夢，讓明天的騎程像今天一樣順利。

**109年11月18日 高雄到恆春**

**120公里 (第3天)**

昨晚高雄之夜，永祥的獅友們設宴款待，賓主盡歡，席間也少不了加油打氣，鼓勵之聲此起彼落，讓我們感受到滿滿的熱情，真的是，雖然初次見面，別離時卻捨不得說再見，但那有不散的宴席，希望下次有緣再見。

昨天回到旅社時，大家都有點微醺，但今天早上一樣都準時起床，真是可愛的

一群團隊，而且，旅店也有心的準備了豐盛的早餐，讓我們感覺好溫馨，吃完早餐就出發了。

今天的騎程預計到恆春，因今天主要是在市區騎程，不可避免的紅綠燈很多，騎騎停停，感覺上有點煩躁，加上一大早南部的豔陽很炙熱，真讓人受不了，於是停靠 7-11 的頻率增加了，而且也拉長了隊伍，感覺體力的負擔也加重了，擔心自己是否碰到了體能衰退的撞牆期，加上此時單車貨架一直不順，經常卡到鋼絲，騎程越發不順遂，但幸好此時，嘉銘，永祥適時的幫忙調整了貨架，卡卡的情形消失了，瞬間人也變的輕鬆，感覺也變的舒坦了，也跟得上車隊了。

上了高屏大橋，看著寬寬的橋面，我知道我們已經離開高雄市，正向著國境之南的城市邁進，心中也湧起一絲絲的喜悅，環島之旅大概過了 4/1 的天數，除了

因為南部炙熱陽光造成些許不適外，其它狀況都還好，還蠻欣慰的。

過了高屏大橋明顯感覺車流量減少了許多，不像高雄市區機車數量那麼多，空氣品質也相對的好了許多，因為車流少了，我們的車速也相對的提升了不少，整個人也輕鬆許多。

昨天獅友聚會時，席間有人提及，在佳冬鄉臨台 17 省道上，有一間評價很棒的客家傳統美食，名叫[阿蘭田螺]，提醒我們經過時可以去品嚐，因此到佳冬時，就取得大家一致的同意，要去嚐鮮，雖說在省道上，但確時不顯眼，稍不注意容易錯身而過，門面就是一扇對開的木門，跟台 17 齊平道路，招牌就是一塊鐵皮廣告看板，時間久遠斑剝退色，拉開木門就 5,6 張木桌，還有一張大圓桌，桌面因擦拭多次且油跡滲入，陳現油亮光滑的桌面，重要的是座無虛席，老闆娘提醒先寫菜單，稍

為等一下，等入座後上菜速度很快，招牌田螺必點，大火快炒搭配九層塔辣椒，再喝個啤酒，暑氣全消真是美味，難怪在這不起眼的地方，生意這麼鼎盛。

吃完午餐，大伙也都有點累了，於是在附近隨意找了一家 7-11 打盹午休一下。

休息完了，就繼續出發，往下個目標東隆宮前進，到了東隆宮看到金碧輝煌的牌樓，很是驚訝，也順便品嚐了當地的肉桂小吃，接著到了華僑市場，其間也發生了一段小插曲，一家市場攤位老闆娘，知道我在 65 之齡仍參加環島，特地共邀合影，並送了一碗熱熱的漁湯犒賞。

離開了市場，繼續驅車前進，來的地方就是，到屏東必去的造訪地點就是，車城的福安宮，全省最大的土地公廟，不能免俗的祈福平安，順便品嚐美味的綠豆蒜。

出了宮廟之後，就往恆春前進，半路上永祥的車子破胎了，傍著月色又要麻煩嘉銘幫忙換胎了，看著路旁的汽機車一輛一輛呼嘯而過，在月色中聽起來蠻刺耳的，趕緊在後方打燈示警，以免危險，不一會車胎換好了，而過沒多久也進入了恆春市區，趁著永祥忙著買內胎的時候，我也到了海角七號，中巴欲竄入城門的場景地拍了照，等買好了內胎，就開始了今晚的找窩行動，民宿找到了，就各進各窩，言明半小時後會合用餐，因為大家都有點累了，吃完了飯就早早去夢周公了，也結束了第 3 天的騎乘。

## **109 年 11 月 19 日恆春—旭海**

### **65 公里(第 4 天)**

前一晚早早的睡，今天大伙也早早的起床了，整理完畢就出發了，趁早，真正看看昨天晚到了，沒能好好看看的恆春小鎮。

清晨時光，金色陽光灑在小鎮上，一片金碧輝煌的大地，讓人捨不得往前跨步，深怕突然竄入的 4 個陌生人，破壞了清晨的寧靜，但路過的 4 人只會帶來短暫的停駐，我們要去追求我們的夢想，明天小鎮依舊寧靜，離去的過客讓人不再憶起。

然後我們就騎著車去找吃的，首先映入眼簾的就是甚有名氣的小杜包子，在恆春也算是小有名氣的，大家悠閒的享用早餐，並且聊到今天要挑戰的第 2 個燈塔，就是赫赫有名的懇丁鷺鑾鼻燈塔，大家都充滿了興奮的心情，畢竟我們 4 人只又嘉銘來過，另外 3 都是頭一遭。

吃完了早餐，我們 4 人就騎著單車往國境之南前進，到墾丁，大家應該不陌生的海角七號的夏都，我們也在七號門牌前留下了鏡頭，然後繼續往南，當

然就到了我們公司的核能三廠，在公司服務 30 餘年一直無緣在此服務。

過了核三廠後沒多久，就來到了望之讓人心曠神怡的蔚藍海岸，一大片長長的潔白色沙灘，曾經讓多少人難以忘懷，留連忘返，對喔，南灣到了，從南灣以下就是長長的海岸線，大海的魅力是無限的，讓人忘記煩惱，讓人快樂，愉悅。

我們不由的加快了速度，經過懇丁大街，帆船石直接來到了鶯鑾鼻，到了鶯鑾鼻才知道單車禁入，而且需購門票入內，但我因滿 65 歲，所以免門票，還好出門時楨玟提醒帶上老人卡，還蠻好用的，到了燈塔就完成了第二個極南的燈塔，剩下的其它 2 座燈塔就遠在幾百公里外的三貂角和富貴角還需要加把勁呢。

出了燈塔後就往龍磐公園的方向前

進，過沒多久眼前就出現了，一片長長的海岸線，風景美的讓人停滯不前，尤其公園內的風蝕岩，受海水，強風的侵蝕而出現特殊的造形，真是美不勝收，況且搭配上左前方的巨形圓形雷達，真的補捉了太多的手機鏡頭，此時興奮之情不能言喻，我告訴自己，以 65 歲之齡，我真的騎到了[國境之南]。

但興奮之情是短暫，一路往下騎，卻出現了有名的[風飛沙]的現象，讓我們 4 人吃足了苦頭，一路逆風，單車的龍頭扶也扶不住，(此時讓我想起，冬天在台中電廠騎車時，風速實有過之而無不及，想想我有訓練過的)但幸好風飛沙的情形來的急也去的快，不一會兒風停了飛沙的也消聲匿跡了，讓我們能繼續邊騎邊欣賞海岸風光，直到滿州鄉大家才停下來用餐。

此時大家已饑腸轆轆，貼心的永

祥哥為我們點了滿滿一桌的原住民風味餐，(在這裡忘了介紹我們的任務編組領隊:嘉銘，大掌櫃:永祥，我跟啟勝護衛)，我們已騎到原鄉部落，當然要享用當地的風味餐，用完餐大家就地休息，或躺，或臥，或趴大家真的累了，幸好領隊宣佈，今天的騎程就到旭海(剩下的行程 2,30 公里不到)，大家可以充份休息。

趁著大家休息的時候，在這簡單說明下午的休閒行程，欣賞有最美海岸公路稱號的旭海公路，並且到沙灘戲水，傍晚走訪旭海大草原，晚上旭海溫泉泡湯，養足了精神明天再去挑戰[壽卡大魔頭]。

睡醒了，大家精神飽滿，就悠閒的騎著單車，逛著號稱本省最美的海岸公路之一旭海海岸公路，本路段位於台灣本島東南角，依傍太平洋，沿途有奇

石礫灘，沙漠景觀，熱帶海岸原始林，還有我們晚上要去泡的旭海溫泉，及旭海大草原，早年因軍事管制封閉多年，少受外界打擾，被喻為[秘境公路]，因為非假日海灘上無一遊客，我們 4 人也享受了一場[包]灘的海岸之旅，上岸了，利用僅有的水沖了腳，就繼續前進，小小的村莊，僅有一條通往壽卡的主要道路，也是明天要挑戰之路，

到了旭海之後，就開始找今天晚上的窩，待民宿選定後，我們 4 人就緩步走向旭海大草原，大草原有一段 3 公里的爬坡路段，走到草原後已近黃昏，看了看告示牌，所謂的[大]草原，並不是真正的有一大片草原，而是使用自己的想象力，居高臨下的想象下方一片綠色森林像極了一片大草原，看完草原天色已暗，還好碰到一位同行的好心貨車司機搭載了我們一程，回到民宿後就先去泡

湯，泡完湯後享用了雜貨店的泡麵，冷凍水餃解決了晚餐。

**109年11月20日旭海—台東**

**110公里(第5天)**

第五天大家知道今天要攻壽卡大魔王，前一晚早早就去就寢，養精蓄銳備足了體力希望能一鼓做氣，衝上去，然後就開使整理東西，但老天爺似乎在考驗我們，前一晚下了一夜的雨，到早上似乎沒有停的跡象，對於挑戰壽卡，增加了些許困難，此時，永祥也為了給我們加油打氣，特地找到一家備有早餐的民宿，讓我們吃了一頓豐富的早餐，吃完了餐點，看看外面的天候狀況，雨不可能停止，嘉明一聲令下就出發了。

從旭海路出發到壽卡，**13**公里的路段，爬升高度約**450**公尺左右，在天候狀況不錯的時候，還容易些，但今天大家可要卯足了勁，一個原則，一直騎，

不斷踏，不看前，只看近，因此，隨著中間休息的次數越來越少，也看到旁邊路標指示剩下距離從 5 公里，4 公里一直到剩下 1 公里，大家全力往前衝，然後快樂的大叫，壽卡我們到了，我們征服了這個單車界的大魔王，此時雨勢仍未歇，淋在身上的不知是雨水，淚水還是汗水，管它的，此刻這個征服對我們大家應該都有不同的意義吧。

對我來說，真是筆墨難以形容，當知道要挑戰環島時，就開始擔心，會不會騎不上去，拖累別人，尤其自己已 65 歲了，又全載裝備體能上負荷的了嗎？所以當踏上壽卡那個招牌，其喜悅可想而知了，而且也告訴自己我離開了國境之南，現在真正到了台灣的後花園了。

到了壽卡之後，接下去就是一路下坡，下降高度海平面 425 公尺，距離 12.5 公里，我的其他 3 位伙伴，差不多

利用 25 分鐘就下到了達仁鄉的 7-11,(每位環島的車友都知道，而且必然會到的 7-11，離開壽卡之後的第一個補給點)，但是下坡路段，對於我而言，反而比上坡更具有挑戰性，因為我很擔心細車輪重心不穩，又因為速度快產生離心力，因此下坡時緊握煞車而造成手筋腱持續拉傷，足足晚了 20 分鐘才到 7-11，年青人的靈活性比我們強太多了。

下了達仁一路經過大武到達了今天預計午休的地點金崙，久聞金崙有名的牛肉麵，鼎崙牛肉麵，既然翻山越嶺到達後山，當然要來嚐鮮，但當我們從金崙右轉進來時，遠遠就看到了長長人龍，排了不少人，但既來之，則吃之，雖然排隊我們還是等下去，足足等等了快 50 分鐘才輪到，味道還不錯，很美味。

吃完了麵，就一定要走一趟號稱[台東最美隧道]，沿著鼎崙牛肉麵招牌往下走，

一邊是南迴鐵路，另一邊則是壯觀的太麻里金崙大橋，有最美麗的高架橋之稱，尤其從下仰望更是雄偉，然後出了隧道後，一片豁然開朗的景致，背面是大武山脈，前面不遠就是太平洋，依山傍海，今天因為不是假日，少了人聲的喧鬧，有的只是海浪衝擊岸邊的聲音，後山的海景真是太美了，但又不能留戀過久，因為前方還有一段路等著我們。

上了鐵馬繼續我們的行程，經過太麻里鄉沿著台 9 線北上，因為時間的關係，中間沒多做停留，但到了台東我們去了一所必去的一國小，台東豐源國小，是一所有希臘色彩地中海型的建築，也是也全台最美麗的小學，因為學校在上課期間不對外開放，我們僅能在牆外補捉美麗的畫面，看了豐源國小，才曉的原來學校可以建的美崙美奐，學生在學習的過程中才能獲的更好的成效。

離開了國小，繼續往台東市區方向前進，進了市區首先就是找住宿的地方，住的地方找到了，大家家趕快梳洗，因為晚上啟勝，水利會的朋友邀約，我想這可能是附加價值，環島跟各地的朋友相聚，把酒言歡，真是美事一樁。(感謝啟勝的好友們讓我們度過美好夜晚)

110年11月21日台東—瑞穗

115公里(第6日)

今天是環島之行的第6天，一早起來發生了一個小插曲，就是啟勝昨天跟好久不見的好友相會後，欲罷不能，相約今日沿續，故暫時脫隊，言明隨後將搭車至瑞穗車站會合後，繼續後面的騎程，所以從台東出發後，將僅剩我們3人行。

雖然剩3人行，但整體士氣依舊高昂，吃完早點後就沿著花東縱谷公路前進，因為考量為保留體力之需，所以大家一致決議放棄鹿野高臺的騎我們程，下個

景點就定為，伯朗大道和金城武樹。

計畫既定，我們 3 人依就頂著陽光前進，但到了池上之前關山鎮的時候，我的內胎破了，還是麻煩嘉銘幫忙換了內胎，才繼續騎程。

過了關山不一會兒就到了池上，首先了解池上地名由來，[就是原住民當初遷居時，都選水足地肥之地而居，久而久之形成聚落]，而該地因在大坡池之上故稱為池上，到池上當然要去金城武樹及伯朗大道看看，因為盛名之因，遊客真的很多，大家拍拍照，證明到此一遊，就離開了，因為這個時候大家肚子也餓了，急於去吃有名的池上便當。

我們今天去吃的那家店，位於池上火車站旁邊，好吃又有口碑的店，米飯很 Q,而且自稱保證池上米供應，配菜也很講究，肉片絲潤不乾澀，很順喉，很美味，便當吃完了 就去了旁邊的池上火車站走走

看看，池上火車站是一座日光可穿透的建築物，天氣好時日光穿透玻璃帷幕，陽光因玻璃角度的不同，產生折射，形成 7 彩光束，一道道的灑落下去，想捧在手上，角度變了又消失了，難以捉摸，又車站的建築，也搭配了大量的木制建材，很幽雅復古。

欣賞完了車站的優美建築，大家休息的也差不多了，就繼續騎行，到了玉長公路和縱谷公路交會點時(右轉台 11 接海岸公了)，我們就繼續沿著花東縱谷前進，這時天氣有了變化，原來晴空萬里豔陽天，天空上忽然飄來了一片一片墨黑的雲層，看著範圍越來越大，我心裏想著是躲不過去了，就在騎到玉里市區時，雨就下下來了，看來這雨一時半會也不會停了，只好停下車把行李袋包好，以免淋濕了麻煩，然後把雨衣穿上，但事實上這種雨勢，穿跟不穿也差不多，外面濕，而雨衣不透

氣，騎單車流汗一樣濕透，就在這滂沱大雨中我跟嘉銘，永祥分開了，不知道他們前後位置如何，大雨中騎到舞鶴台地，這時已經騎了快 100 公里，台地的緩長長長的上坡，大雨中這真的是考驗，其實說穿了就是一種折磨，還真想下來牽著走，但是一個信念告訴我，我來環島是騎車環島的，絕對不能推車，於是咬緊牙關硬是[騎]上來了。

大雨中騎上了北迴歸線地標，煩請路人幫忙照相留念，就匆忙踏上車走了，(當時掛念嘉銘，永祥是否已經到了，團隊行動，不敢太擔誤大家就急忙出發了)，這時距離瑞穗市中心還有差不多 12 公里的路程，這時雖然仍在下雨，但是都是平路，沒多久就到了，這時啟勝已經到了瑞穗，一問之下嘉銘，永祥因雨擔擱還在路途中，環島之行碰到大雨，也是常有的事，出發前一定要做好準備，以免措手不及。

等嘉銘，永祥到了，啟勝也趕到了，等大家都安頓好了，就到街上溜達，順便吃晚餐，瑞穗的街頭，因為下雨關係，好像並不是特別的熱鬧，但該有的也都有了，全家，7-11 就分別開在十字路口的對角的街上，似有別瞄頭的意味，然後永祥找了一家海產店(我發覺這家店的特色，服務人員，老闆娘，清一色都是女性)，菜還蠻可口的，大家也喝了些啤酒，可能今天也都累了，喝了酒比較好入睡，吃完了飯大家都回去準備就寢了，希望明天會是一個豔陽天。

**109 年 11 月 22 日瑞穗—花連**

**83 公里(第 7 日)**

環島到今天已經是第 7 天了，早上起來大腿內側的肌肉感覺有點酸痛，而且有繃緊的情形，雙邊臀部內側有破皮的現象，我很擔心影響接下來的騎程狀況，趕緊擦了楨玟準備的藥膏和防止肌肉拉傷的

擦勞滅軟膏，希望有效而且千萬別影響到接下來騎程，畢竟這一趟是自己計劃許久的圓夢行動，而且騎程已過了一半多了，不要因為其它的外在因素而影響了。(還好事後證明沒事，還是完成了)

今天的騎程因為啟勝的重新加入，顯得不孤單而且熱鬧多了，而今天又有一個此行附帶的行程，就是志豐學長的公子娶媳晚宴，而且恆輔理事長特地由台中趕到花蓮，為免遲到失禮，所以今天就沒有排定其它的景點走走看看的計劃，(並且永祥也跟一位法官朋友相約今天中午聚會見面)，所以只有排定去光復糖廠看看。

計劃既定，就出發了，多了啟勝沿路談談笑笑，好不熱鬧，我們這次選擇花東縱谷公路，當然，海岸公路的風景比較豐富美麗，但是縱貫公路樹木扶疏，比較能遮陰，對我這種年紀的人還比較舒服。

談笑之間，已經到了光復糖廠，早期

糖廠的本業當然就是製糖，也對島內的經濟發展創造不可磨滅的價值，但後來糖的價格不斷滑落，做糖已經不符成本，大量的糖開使進口，台糖公司這時也尋求轉型，開創其它副業，光復糖廠於焉而起，而且也是很成功的一個例子。

糖廠轉型是否成功，很重要的是善於妥善利用資產，就早期建物，設備，器皿，妥於使用，並能抓住現代人心靈上的[空]與[虛]的不確定感，且喜歡追求懷舊的時尚，然後在舊的分圍中慢慢融入[新]的元素，再做一些創新的格局，就能迎合大眾的口味，現在光復糖廠已成為必遊之地了。

離開了糖廠，繼續沿著台 9 線縱谷公路前進，途中經過東華大學，(位於花東縱谷的北端，塔樓是每棟建物的特色，而且均採黑斜屋頂式的設計)，壽豐車站，這時天氣又有變化了，也許這就是花東縱谷的

特色，發現當地人似乎見怪不怪還很能適應的。

當我們一行 4 人，從縱谷公路，右轉海岸公路時，雨勢稍歇，然後沒多久就到了今天午餐地點，當我們到的時候，今天的主人法官女士，已等候多時，永祥特予說明雨勢擔擱了。

今天的餐廳是一家原住民風格的餐廳，店名是[泰瘋隨意料理]，老闆是泰國人老闆娘是原住民，夫妻共同經營，坐定後，法官怕我們騎那麼遠的路，可能都餓了，特囑老闆上菜快一點，等菜上定了我們才知道法官多盡心準備這一餐，讓永祥跟我們這 3 位陪客，都感受到盛情，席間，所有高檔的海鮮類食物都呈現了，有龍蝦，鮑魚，海螺，大閘蟹等菜餚，真的太豐盛了(我們都擔心永祥要如何還這個人情)，這一餐吃的賓主盡歡，離開時我們也邀請法官下次來中部時，也能讓我們盡地

主之誼。

離開了餐廳，雨勢並未停歇，等我們到了花蓮有名的，也可能是全台唯一的貨櫃裝置的星巴客咖啡廳，啟勝提議進去參觀，也因為雨勢過大而作罷，大家一心想的就是快回旅館休息，最後到了花蓮市區找到了一家旅店安置休息，然後充份梳洗，讓自己疲備的身體徹底放鬆，好準備參加晚上位在壽豐鄉的蔡志峰學長令公子的婚宴。(蔡志峰學長:立川漁場，奇萊美地的實際負責人)

**109年11月23日花蓮-蘇澳**

**113公里(第8天)本日行程分成2組，1組騎車，1組坐火車**

早晨起來豔陽高照，天氣晴朗，好一個騎單車的好日子，今天單車騎行要分成2組，一組由嘉銘，永祥，啟勝領騎要騎行蘇花公路，而我呢，出發前楨玟跟2個女兒的行前交代，蘇花公路這一段千萬

不要騎，要我坐火車，順便欣賞海岸風光。

從旅館出發後，我們一起騎到蘇花公路的入口，然後在中橫公路起點一起合影留念，就分騎了，他們往蘇花公路前進，而我就往花蓮新城車站方向騎去。

事後據他們 3 位口訴稱[風景很美:很多地方的美，是自然天成的，堪稱鬼斧神工，雖然很多人到過蘇花，但是以開車的速度和騎車而行的近距離觀賞，感覺是完全不同的]。

永祥口述[爬坡很累:一個山頭爬過一個山頭，永無止境，看似無山，但山卻在前方轉灣處]。

啟勝說[下坡過癮:下坡的快感當然不需多作描述，但是子要膽大，平衡要好，注意煞車]。

而我同時間就坐上了花蓮新城站往蘇澳新站的區間車，用敬老票(還好楨玟有提

醒帶著)買了一張通行半票和一張單車票，沿途欣賞海岸風光，跟蘇花比起來一個狀闊一個澎湃，二者巧妙各有不同，就在凝神欣賞風景的同時，區間車已到站了。

下了車首要的工作，就是找好今天住宿的地點，地方找好了就先先入住，因為時間還早，就先睡個午覺，起床後就去之前全家開車環島時必去的泡冷泉的地方，阿里史冷泉(免費)，終年恆溫維持在攝氏 22 度低溫白礦泉，湧出地表帶有氣泡，水質清澈透明，泡完後全身舒暢，之後看看時間還早，就騎上單車去碼頭逛逛，順便等 3 位蘇花公路好漢歸來。

等到啟勝，嘉銘，永祥他們戰勝蘇花公路勝利歸來時，也已經 4,5 點了，3 個人看上去略顯疲泰，但依然神采依依，在聊到戰勝蘇花公路時，3 個人像極了凱旋而歸的戰士，我擔心話題聊不完，趕快催促他們去洗澡，等下吃飯的時候還可繼續，洗

完澡用餐時大家也都喝了一些酒，話題一直圍繞蘇花公路，我想今天夢裏應該會出現蘇花公路吧。

**109 年 11 月 24 日蘇澳—基隆**

**110 公里(第 9 天)**

今天早上一起床，大家心都涼了一半，從餐廳 7 樓的窗外望出去，下雨的濕氣映在窗戶上，大家都心想，好天氣被我們在昨天用完了嗎？(事實證明出發後真的下了 1 整天的雨)用完餐回到房間，大家都作好了防雨準備，穿好了雨衣，大家好像沒有出要發的打算，東摸摸西弄弄，希望弄到雨停，但一時之間看起來沒有停的跡象，嘉銘於是下令出發了。

今天走的路線是台 2 線濱海公路，沿著海岸線騎程，出發前有騎乘經驗的嘉銘，特別告知大家，今天騎乘的這條路重車，遊覽車，沙石車特別多，爭道的情形

時有所見，尤其今天下雨視線比較差，請大家注意特別，而且今天騎這條路的主要原因，就是此行的目的登臨極東，極北兩座燈塔。

從蘇澳出發，因受制於時大時小的雨勢，及穿著雨衣的關係，推進的速度變的比較緩慢，這時車隊互相的距離拉的比較長，這時，永祥在 **GOOGLE** 地圖上發現了一條，更臨近海邊的鄉間觀浪小路，騎乘在上面讓大家沉悶的心情得到舒緩，畢竟，大家已經騎了 9 天了，在體力上有點不濟，但最主要的是天候的考驗。

但過沒多久，龜山島的影象已經在我們的視覺範圍內出現，大家精神也為之一振，因為龜山島可稱為宜蘭的地標，能以這種速度慢慢欣賞龜山島也是很難得的經驗，但因為騎乘的速度不像開車那麼快，老覺得騎的那麼久，還是離不開龜尾的視線，直到看到海上有人在玩風帆及衝

浪才轉移目光焦點，這時也知道我們快離開宜蘭縣的地界了，往新北市前進了。

就在欣賞美麗海岸風光，近看海濤變化，一浪比一浪高，一浪比一浪大，好像互相競賽，真是一眼看不盡，沒多久，左前方迎來了第 3 座燈塔，也就在騎了第 9 天的當下三貂角極東燈塔出現了，也在風雨夾襲之下，我們一行 4 人沿著步道，走向燈塔也見證了第 3 個極東燈塔到達了。

下了燈塔繼續騎行，伴我們的是不斷呼嘯而過的各類型遊覽車，沙石車，有時就在身邊擦身而過，以往聽很多車友提及很多驚心的經驗，環島刻意避開濱海而走北宜，就是這個原因的，但我們為了圓 4 塔夢，而不得不的作的決定。(事後證明我們也都完成了)

今天當經過核四廠時感觸很多{這個電廠從計劃興建，到結束都在我的職業生涯歷程中，而且因工作需要曾經去過，花

了 3000 多億公帑預算，當我從它前騎當車經過時，它單純就是一個建物，躺在那裏就像一個植物人，需要人 24 小時照顧，又不能安樂死，而且幾乎沒有復甦的跡象，讓人不勝唏噓}。

經過福隆時就買了一個便當，簡單的解決了一餐，就繼續走了，快到基隆時遠方的海面上出現了基隆嶼的身影，這時覺得龜山島跟基隆嶼，好像海上兩個頑皮的小精靈，互相遙望對方。

越接近基隆時，雨越沒有停止的跡象，就算到了瑞芳看到漂亮的陰陽海景像，大家也沒有打算下來遛覽的意圖，這雨下的大家心情都變的陰暗了，再也無法顧及其它，只想趕快找到旅館，脫掉身上難受的雨衣。

進入基隆後大家就開使找旅館，入住後就趕快把穿了 100 多公里的雨衣卸下，頓時輕鬆許多，整整下了一天的雨，

(到現在還沒停，希望明天別在下了)，盥洗完大家到基隆有名的廟口用餐，回來後就準備就寢了，也完成第九天濕漉的騎程。

**109年11月25日基隆—南寮**

**147公里(第10天)**

在基隆住了一晚，起床後發現雨不知什麼時候停的，像極了做錯事的小孩子，偷偷的掩飾了自己的過錯，不管如何，停了總是好事。

大家開使梳洗，動作上好像也輕快多了，吃完早餐就出發了，一路上說說笑笑，完全忘了昨天大家出發時的苦瓜臉，今天我們要跟這個，要稱為[雨]都或[雨]港的城市揮別了，說笑間我們已離開基隆的地界，到了新北市，此時，基隆嶼又出現在遠方，似乎捨不得老朋友要離開，一定要跟我們揮揮手，**SAY GOODBYE** 我只能說，老友下次見。

進了新北市後，又遇見了一片漂亮的海岸線，及美味的海鮮廣告在誘惑我們，但我們不為所動，因為前方還有一段長長的路要趕，所以只能說，(金山)/(野柳)/(龜猴)/(石門)等各景點，我們下次見，留待下次重逢時。

代為跟各景點告別後，我們就快馬加鞭的趕到富貴角燈塔，第 4 個極北燈塔我們來了，4 位好漢燈塔下方合影留念，同時也宣告此次 4 塔，登塔任務圓滿成功。

揮別了燈塔，大家都有一種說不出的愉悅，肩上擔子似乎放下了，踩踏起來也輕多了。

離開燈塔一路下坡，經過淡水到了關渡，多虧了嘉銘有環島經驗，帶我們走新北市自行車道，欣賞關渡大橋，八里左岸風光，也看了淡水河景色，這對我來說人生的第一次，未來，以自己 66 之齡也可能不會再嚐試單車環島行了。

沿著淡水河沿岸逛完了新北自行車道後，就順著騎到八里享用了一餐美味的牛肉麵，(至今想起來還蠻回味的)，小作休息，就繼續出發了，在八里時，嘉銘就帶我們騎 61 快速道路旁的機慢車道，車少可維持一定的速度，經過林口時，看到林口發電廠，就想起那是我進台電時服務的第一個單位(民國 68 年至)，至今有 42 年了，都白頭了。

剛剛說快速道路好騎車能有速度感，就在此時，嘉銘，啟勝兩個年輕小伙子，已經騎的老遠，我跟永祥真的趕不上，就在這時我們就被拉開了，好巧不巧我帶錯路了，永祥跟我走了一段冤枉路，等到我們回到正確的路時，天都暗了，幸好快到南寮了，等到我們下 61 快速道路時，一眼就看到嘉銘，啟勝在路旁等我們。

後來找旅社時，發生了一段插曲，南

寮幾乎都沒有小間的旅社，有的只有汽車旅館，這也是我到現在為止住的第一間汽車旅館，也在旅館裏使用了按摩浴缸，因為今天是騎單車環島以來最長距離的一次。

洗完澡，就去南寮街上用餐，因為沒有大的餐廳，找個小吃店就解決了，明天是環島的最後一天，回旅館的路上，走在路燈下，4個拉長的身影，同時間，大家都靜默了，多奇妙的結合，我們4個人就快完成環島行，靜默的同時，大家應概感觸良多吧，希望大家晚上作個好夢，明天迎接勝利的果子。

**109年11月26日 南寮—龍井**

**100公里(第11日)**

睡了一個晚上的汽車旅館後，感覺好像比較舒服，今天整理東西時，比較輕快多了，因為今天晚上大家可以睡在軟軟的

床鋪上。

離開了汽車旅館，就到了南寮漁港，大家聚在一起拍了合照，相徵性的宣示要出發了，因為今天是第 11 天，也是環島的最後一天，出發時集合宣示了，結束的過程當然不可少了。

要離開了，當然也期待再下次再相會，也因為如此踩踏的力道似乎比較沉重了，但是也代表相聚的時間也近了，出發了還是循著台 61 機慢車道騎行，這是一條很適合騎行的道路，今天騎行的速度加快了，有兩個原因，一是歸心似箭，另一個原因是永祥的獅友們要在梧棲舉辦歡迎儀式。

因為騎行速度加快了，過沒多久就到了後龍，但是有一條後龍上坡道，還等在那裏呢，但是環島都歷練了，這也就不算什麼了，過了後龍就到了通霄，在通霄啟勝的自行車因為跟機車發生小小的碰撞，

就先行坐火車去梧棲等我們了。

最後一段路，就沿著苑里，大甲，大安，清水，梧棲到達獅友們歡迎的地方了，驚喜的是還拉起了紅布條，場面溫馨感人(偷偷的說在那個當下還紅了眼眶)，用了豐盛的午宴，但是我的騎程還沒結束，我還要登上長長又上坡的台灣大道，最後楨玟給我一個大大的擁抱。