



戴上墨鏡，扛起行囊，今年盛夏，隻身到一個陌生的地域，展開生命裡一段新的長征與成長。步出花蓮火車站，興奮和一點點緊張充溢胸懷，從明天開始，為期五天的花東五百公里單車成年禮就要啟程。

海是澄澈的蔚藍，花白的浪沫拍蝕著岩岸，七星潭以一種純淨的美歡迎著車隊的來訪。艷辣的夏陽已讓剛出發不久的我們汗涔涔，但太平洋的涼爽海風，撫觸過膚體的毛細孔，帶走鬱悶的暑氣。



下午緊接著的是挑戰太魯閣，曲折加上坡度大的山路讓我吃足了苦頭，另外，在昏暗的隧道內與遊覽車並行，更令我緊張不已。所幸在專業領隊的引導之下，我們平安的通過了挑戰！

離開太魯閣後我們直奔該晚投宿的遠雄海洋公園，公路的騎乘較山路來得順利許多，但傍晚的一場雨卻讓我們渾身濕透，輪胎濺起水花，車距因紅綠燈的關係而被拉得很長，曾有那麼一段，我向前望不見領先的車隊，往後看不到壓隊的夥伴，孤獨感油然而生，疲憊、陌生加上落後，滿是複雜的思緒。我奮力踩踏，終於成功抵達目的地，僅是第一天，已讓我淺嚐接觸新事物，那成長所必然伴隨的苦澀與微甜。

次日，沿著台十一線，我們開始了與海為鄰的單車之旅。上午經過牛山，爬升的緩坡再度考驗著青春正盛的我們，有幾度，我曾經想放棄，乾脆慢慢用牽的上山，但不認輸的意志力讓我堅持下去，雖然又遠遠落後前車，額頭淌滿著汗珠，以龜速前進，但終究還是會熬過去。在峰頂歇息時，我頓有體悟，生命裡有許多你曾以為過不了的難關，一步一腳印，積極面對，那麼就一定會挺過去。。

征服牛山的辛苦，在下坡路段，被速度感給忘卻，我們盡情的將上午的成就揮霍殆盡。午餐停留豐濱國中，濱海的學校有著令人羨慕的優閒，推開窗戶就能嗅聞到海的氣息，那夾雜鹽分，壯闊太平洋的溫柔。



整日最美的景點莫過於秀姑巒溪口的長虹橋，上游澎湃的水勢，歷經旅行，至下游的出海口已成款款細涓，人的成長也莫過於如此，年輕的意氣風發，須要歲月的醞釀與發酵，轉化為成熟之人那處事圓融的生命智慧。

車隊通過了北回歸線，一個重要的跨越，留下影像並不只是記錄，對我而言，那亦是種許諾，有生之年重訪的感動。趕在落日前，我們加快速度，抵達了台東的成功鎮。



兩日下來，累積的里程數已高達兩百多公里，雖有車褲的保護，但胯部已感不適，雖塗抹了防曬油，但雙肘上因缺乏袖套的保護早已有曬傷的跡象。帶著疲憊感，我們繼續沿著台十一線往南。

東部的好山好水，讓生活在都市水泥叢林的我很羨慕，能夠如此同時親近山林與海洋，自然的美景是支持我繼續騎下去的原因。另一方面，人情的美，是更令我深深感動的影像。無論同是單車愛好者，或者是路過的駕駛人，抑或是路邊的居民，看見我們在烈日下成群通過，總是不吝惜給予我們熱情的加油。我想，人，正是台灣最珍貴的資產，對陌生人的真摯鼓勵，讓來自異鄉的我在島嶼的任何一處都能找到歸

屬感，關於土地一種最強烈的悸動。他們可能不清楚我們要去哪裡，但他們一定感受到我們這群年輕人，正為了某件事執著，我總會高聲的呼喊加油，謝謝他們對我夢想的支持，一起用情感溫暖這個島國。

接近晚間下榻的知本時，我因為在行進中喝水，不慎摔車，四肢皆擦破了皮，在經隨隊的工作人員簡單醫療後，我堅持繼續騎單車，而不是搭乘安置傷兵的遊覽車。儘管痛，但我不願意輕易放棄來這裡的目的，成年必定歷經些許傷痛，但為了夢想，我告訴自己一定要勇敢走下去。

第四天，我們開始朝花蓮返程，離開了海濱，選擇在群巒環繞的縱谷線馳騁，烈日依舊高掛，起伏的公路持續給予我們體力上的挑戰。幾天下來，我已逐漸能跟上領先的車群，一群人一起前進，除了不再感受到孤單，也體會到群體的力量，因為前方有人帶領著，我可以避免大部份的風阻，騎得更輕鬆。生命裡，總需要有經驗的人適時拉自己一把，克服顛簸的道路。

下午轉進一九三縣道，田野的風光映入眼簾，大夥放慢速度，一種旅程裡難得的悠閒。這段時間讓我赫然發現，過去的幾天，當自己跟不上車隊時，總是一個人低頭苦騎，一心只想加快速度跟上大家，但卻錯過了沿途的景致，現在想起，不禁感到懊惱。想想，在生活中遇挫時，自己是否也習慣埋頭苦幹，一個人拼命的努力，卻沒有留意到身邊其實有很多值得珍惜的人事物。人生就如同一場慢跑，難免會落在後頭，這時別急著追，是生命給了你一個機會，去省思該握緊的究竟是什麼。

最後一日，僅剩七十公里的路程，領隊特別安排我們拜訪信望愛的更生少年，他們都是在成長的過程中，因為家庭的不完整或者是行為脫序，被社會福利機構暫時安置於此，相對於我們，他們的童年或是青春早已蒙上一層陰霾，但他們勤練獨輪車，並完成環島的壯舉，用努力再次向社會證明自己的價值。我深感佩服，輪圈履覆摯愛的土地，他們和我們都用了同樣的方式完成成年的大禮。

這五天，生命裡未曾有過的體驗，認識了愛好單車的朋友，也發現了其實自己很勇敢，飽覽花東的美，浸透成年的汗水，單車，讓我學會了很多事，行囊更重了，而那都是伴我往後面對生命挑戰的珍貴智慧！

感動故事中的單車路線、單車服務資訊、路線狀況(含路面安全性、中途適合休息點等資訊)。

Day 1

花蓮市中心→七星潭自行車道→三棧→秀林→新城→太魯閣→花蓮遠雄海洋公園

七星潭附近有捷安特的單車租賃點，可以提供車友休息與簡單修理單車，三棧到秀林比較沒有可以休息的停駐點，進入太魯閣國家公園後，則有許多風景名勝可供休憩，如旅客服務中心、燕子口、天祥和長春祠等，但由於此段路線坡度較陡，且路面較窄，而特別是某些隧道內光線不足，車友須特別小心。

Day 2

台十一線→牛山→福德→水璉→磯碇→豐濱→綠野→石梯→長濱→竹湖→寧浦→宜灣→成功

沿著台十一線會經過跳浪隧道群，須特別注意的是，該路段其實為一連續緩坡，所以並不輕鬆，之後會通過一大下坡，建議在下坡處的加油站先做休息與水分補充，因為接下來即是坡度不小的牛山。此處為耐力考驗的佳點，且風景絕美，隨著坡度爬升，車友可以看見蔚藍的洋面緩緩露出。牛山的山頂有一休息處可供車友休息，之後即是大幅度的下坡路段，且彎道不斷，須特別注意。一直到豐濱，皆是一邊山一邊海的公路，過了豐濱後，較著名的景點是秀姑巒溪出海口的長虹橋，過後不遠處則是北回歸線的標塔，這兩處皆有休憩處，可供車友歇息。路況相當良好。

Day 3

成功→三仙台→和平→豐泉→東河→都蘭→富崗→台東市→知本

仍是沿著台十一線騎，須注意的是，和平和到豐泉這一段，路面有施工，塵土飛揚，大型車輛一行駛過往往造成車友幾無能見度，相當危險。東河有幾家大型的休憩站，提供食物與飲料的服務，建議車友可稍作停留。進入台東市後，車輛與路人明顯增多，紅綠燈也出現，建議在這裡放慢車速，以提高警覺度。

Day 4

知本→台東→卑南→初鹿→鹿野→關山→池上→富里→東里→玉里→瑞穗

從台東返回花蓮的路線改選台九線，縱谷裡多須上上下下的連續坡，車友須調整好自己的體力，關山鎮有環鎮的自行車道，車輛若有狀況可在這裡的單車租賃店得到幫助。中午建議可在池上的便當博物館停留，下午的路程上，富里也有大型休憩站可以供車友休息。從玉里開始，建議車友轉進193縣道，風光明媚，但須注意的是，縣道的路面維護不比省道，所以某些路段有坑洞，車友須格外注意。

Day 5

瑞穗→富源→光復→林田山林場→鳳林→兆豐農場→南濱→花蓮火車站

光復鄉有糖廠，車友可稍停留，中午則可拜訪林田山林場，但由於必須從台十一線轉小路，所以車速應放慢，注意路旁出入的居民。今日的路線大致上路況良好，惟進入花蓮市區後，須提高注意力，從高速的公路行車轉換成較慢的都市騎乘，以策安全。

請就感動故事中，單車路線所在縣市，選擇一個縣市推介。

這次我的單車旅行跨越花東兩個縣市，我特別推薦花蓮縣的美。擁有自然美景的優勢，更要結合人的力量將整個觀光產業推至高峰。趁著暑假，花蓮縣特別在壽豐鄉舉辦水舞的表演，結合鯉魚潭的水資源，以及原住民的舞蹈與傳說，創新的表演方式，讓觀賞者眼睛為之一亮。更貼心的是，主辦單位特別協調客運公司，提供從市區免費接送民眾到鯉魚潭的服務，有效提升觀光者參與的意願。此外，還有由交通部光觀局所指導的太平洋國際觀光節，對太巴壠和金針山及光復糖廠等做整體的行銷，又邀請藝術團體與流行歌手，活動內容相當豐富，成功吸引年輕族群

請推介感動故事中值得推薦的旅遊景點。

首先推薦的就是**太魯閣**，雖然路面窄，隧道內又常常險象環生，但世界級的美景絕對值得一遊。緩升的坡度具有挑戰性，跟著立霧溪一同溯源，眺望經千年急湍切割出的壯闊峽谷，那種感動非筆墨可形容。而下坡路段能測試車友的操控技巧，御風而下的那種快感，實在令人大呼過癮。

接下來是台十一線上著名的**長虹橋與北回歸線標塔**。秀姑巒溪裡有歷經急流而至的泛舟勇者，而若逢日落，橘黃夕陽映著鮮紅橋身，色彩的美麗搭配，讓人驚艷。通過了北回歸線，象徵了跨越兩個氣候帶，雖然細微的變化難以察覺，但心靈的成長與感動，卻是生命裡，一個重要的橫越。

一九三縣道特別推薦在傍晚拜訪，望眼是連綿的阡陌，而遠方則是高聳的中央山脈，雲叢聚集在峰頂，晚風吹拂，稻穗折腰，但天地間卻有著一種莊嚴的寧謐感，當晚霞染紅縱谷，兩頰似乎也洋溢著幸福的色澤。

光復的糖廠也值得一遊，舔著著名的台糖冰棒，走在日式建築風格的舊員工宿舍，喜愛懷舊的你肯定不能錯過。另外，園區內有多家原住民飾品的販賣店，買個小東西帶回家，讓你在往後的生活裡，隨時會想起這段在花東的快樂日子。

林田山林場反映著台灣林業的發展脈絡，曾擁有上千位居民，戲院和市集皆進駐，光環褪色後，當地成立了博物館，珍藏著寶島伐林的歷史，與舊時代的生活痕跡。特別規劃過步道，也讓你更有機會更進一步親近山林，這裡值得你花上半天來拜訪。