

鐵馬行旅

從0到1的單車環島自助手冊

邱佳昇



目錄頁

關於作者	2
行前準備：出發前該做些甚麼呢？	3
Day1 三峽-南庄 旅行的起點	13
Day2 南庄-彰化 偶遇摯友	17
Day3 彰化-埔里 征服至高點	22
Day4 埔里-嘉義 酒肉朋友	27
Day5 嘉義-高雄 第一極點Get	31
Day6 高雄-墾丁 破風而行	36
Day7 墾丁-臺東 敬山然後向山學習	40
Day8 臺東-瑞穗 山間小徑	46
Day9 瑞穗-新城 Reset&休息日	50
Day10 新城-礁溪 突破蘇花公路	55
Day11 礁溪-淡水 最後衝刺	59
Day12 淡水-三峽 返家	64
後日談：回顧與展望	67
附錄 & 預算花費	68

關於作者



臺北大學 社會學系
邱佳昇
前端工程師/部落客
研究助理



邱佳昇

為何要環島

人生在大四這年進到某個轉捩點
自己的職涯、生活及關係都有很大的轉換
這時感覺到百感交集但卻也多想無益
突然心裡迸出個想法：不如就去環島吧！

希望自己能夠透旅途拓展眼界
走出書房、走出象牙塔
透過幾天的試驗與對話
找出自己的下一段路

對於旅行的小倔強

由於期待這次旅程的心態是開放的
因此在出發前對自己訂下了一些小規則：

1. 借宿或青旅: 在旅途過程中我希望自己能夠去認識或是熟悉各式各樣的人，因此限制大部分的旅宿需是借宿或是青旅
2. 一天一故事: 透過12天旅程X12段談話及觀察，寫下一段不同關係的感觸與體悟
3. Open Mind: 撇下過去的偏見、並為旅途找出下一個可能



Day 0

行前準備

旅行是為了看到更美的風景。



地理中心碑



國聖塔



壽卡



三貂角



胖丸子鐵馬驛站



自行車銷售
客製化組裝
單車修理改裝
保養維護調校
車零組件販售
單車旅遊規畫
九人座T6出租
活動賽事支援

裝備的準備原則就是：帶最少的東西、包辦最多的事情。切記在旅行的過程中，盡量讓行囊輕量化。這樣會幫助你在騎乘時比較不容易腰酸背痛，並且比較不會在住宿中丟東丟西。在這邊列出一些常見的準備物品：

單車裝備

登山車 vs 公路車：對於騎車環島來說，大多都是以這兩款腳踏車入手。前者的優勢是較穩重、對部分人騎姿較舒適；後者則是較輕量化、適合台灣的公路地形。

單車配件：碼錶、頭燈、後燈、馬鞍袋、維修工具（挖胎棒、補胎片、打氣筒 **or** 鋼瓶）、內胎、水壺、鎖頭。

防曬乳、防摩擦霜：長途騎乘前必備，可以防止燒擋及皮膚灼傷，算是不帶一定會後悔的小東西。

個人物品

騎乘裝備：包含安全帽、車衣、車褲、硬底鞋、風衣、手套。若害怕曬傷的話可以選擇長款的車衣或是添購袖套及頭巾。

生活用具：包含換洗衣物、毛巾、牙刷組、洗衣袋、餐具，有些民宿不提供一次性的用具，記得帶一套備用哦。

3C產品：充電器、充電線、行動電源，騎乘中從手機、碼錶、前後燈都會需要充電，在出發前記得檢查是否準備相對應的充電線。

個人物品：鑰匙、身分證、健保卡、提款卡、個人藥品。

筆記本 & 筆：在騎乘過程中會經過許多的遊客中心、服務站，有許多印章可以蓋章紀念，同時也可以記錄當下的心情。

行前検査



項目	數量
自行車衣、車褲、風衣	1套
手套	1雙
換洗衣物 (衣、褲、內衣)	2套
盥洗組 (毛巾、牙刷...)	1條
個人藥物	1組
錢包、鑰匙、手機	1組
行動電源 & 充電器	1組
防曬乳 & 低摩擦護體霜	各1個
大塑膠袋、洗衣袋	數個

項目	數量
安全帽	1個
安全鎖	1個
貨架&防水馬鞍帶	1組
水壺架 &水壺	2組
前燈&後燈	1組
維修工具組 (挖胎棒、內胎、鋼瓶...)	1組
自行車碼錶	1個
小零食	數個

預算規劃

就像是組裝模型一樣，出發前會花很多的時間在確認住宿、規劃路線或是採買裝備，對於沒有腳踏車的人而言，這些是初估的經費：

項目	金額	說明
公路車	10000	入門全新/二手公路車約數千至一萬不等
住宿費	6,000	青旅約 600元/一晚 X 10天 = 6,000元
伙食費	4,400	400元 X 11天 = 4,400元
馬鞍	1,200	小型包包 (600) + 馬鞍架 (600)
碼錶	1,809	GPS及騎乘紀錄路線用
前後燈	500	包含頭燈、尾燈
車褲	1,200	車衣不必要，入門車褲約數百~一千元不等
單車手套	400	保護手部用
維修工具	236	包含挖胎棒、貼片、氣瓶...
乳液	270	包含防磨擦乳液、防曬乳
雜支	200	包含大型垃圾袋、洗衣袋、牙刷、毛巾...
小計	26,215	

其他選擇

如果不想這麼麻煩，各大旅行社或是腳踏車公司也有推出套裝行程，包辦食宿、裝備、腳踏車及保險費等，價格約落在20,000元不等。

不過自行採買也有些好處，除了行程較為自由外，採買二手裝備、貨比三家，最後的價格可能也會較為便宜。

Day 0

行前準備

換內胎

出發前必學！

腳踏車的內胎就像是氣球
遇到凹凸不平的障礙物、氣壓不夠充足
或是遇到各式各樣狀況都可能會導致內胎爆胎
建議出發前可以到車店學習如何換輪胎哦～

STEP 1

利用挖胎棒將外胎挖出車
框、以利將內胎取出



STEP 2

將新的內胎放入輪框中
注意別讓內胎對折哦～



STEP 3

將外胎重新塞入輪框
並檢查是否有內胎外漏

裝好就可以開始打氣啦！

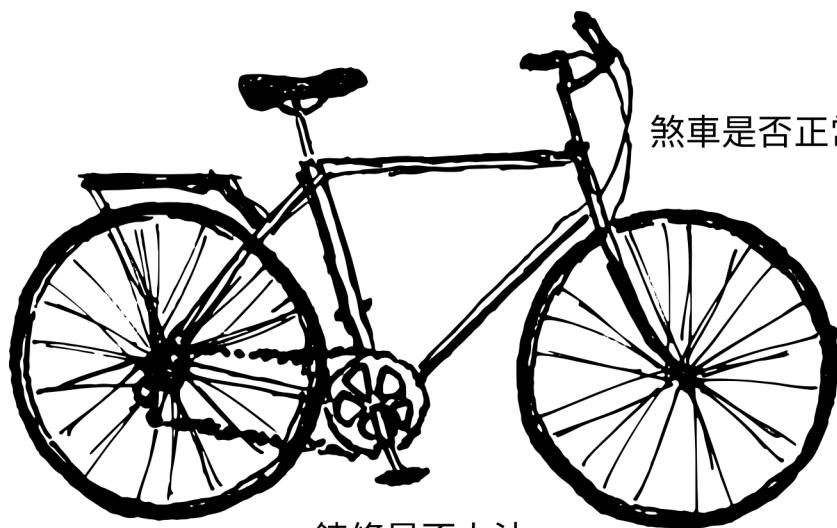
*車胎有分美嘴/法嘴的款式，記得是否將汽閥打開

有自備腳踏車的話，出發前記得到車店去檢查一趟，常見的像是：變速器、輪胎、煞車...等是否正常，細心的檢查可以保證自己在長途騎乘中的安全哦。

若騎乘時很常聽見齒輪聲
代表變速器可能需要調整了

變速器是否正常

煞車是否正常



胎壓是否充足

通常腳踏車的胎壓
會在**90-120 psi**左右
車框可以找到最大值

鍊條是否上油

車框金屬 是否有韌性

若有經過碰撞
車框很有可能會軟掉
導致車輪會容易歪斜

推薦路線



來源：臺灣自行車旅遊網

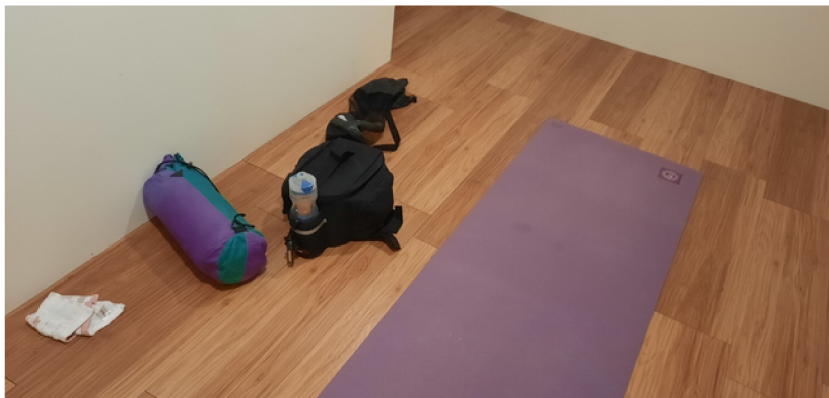
環島一號線：這條路主要是圍繞著環台的主要幹道，完成一圈大概落在9天-12天不等。在路線中有大量的便利商店及補給站，即便沒有導航也不太容易會迷路。

騎乘距離：一般來說普通人一天的騎乘距離大概在100 KM 上下（時速大概在20-25 KM/hr），專業的車友可以騎到每天200 KM。但對於許多人來說環島也要享受路邊的風景，若不趕時間的話，一天大概抓個4-6小時的騎乘時間是最舒適的。

補給站：大約騎乘1~2小時的路程後（大約20 KM），可以安排一個休息站，可以休息喝水或是補充些小零食。

休息日：若沿著上述環島的路線，基本上路線是很趕的。若有想去的地方可以空出一天的時間，好好去享受當地的人文風情！

住宿選擇



設備需求：因為在騎乘當天就要洗好衣服，記得注意住宿地或是附近是否有洗衣服的服務，還有店家是否接受在旅宿中放置腳踏車。

住飯店 vs 青旅：青年旅宿一晚的價格落在400-600元不等，幾天待下來的經驗，我覺得青旅的旅客會比較開放一些；前者則是適合需要獨立休息空間的旅客。

借宿：由於對於自己對旅行的要求，這次有一半以上的時間都是借宿在朋友家。若是全台都有朋友的話，不妨可以嘗試借宿看看，搞不好可以聯絡到很久沒見的好友。但是還是可能有朋友有急事或是家人臨時生病等風險。

騎到哪住到哪 vs 先訂房：前者的好處是當天不會有趕路的壓力，中途想要騎去哪就騎到哪。在環島的途中幾乎都是平日，因此也不太會有訂房的壓力；但是先訂房的好處是確保連假時一定有地方住，還有省去旅途中情緒勞動、一邊騎車一邊找住宿的壓力。

環島認證



來源：自行車新文化基金會

大環島 vs 分段環島：由於每個人環島的時間有異，有些人僅能撥出 3-5 天出來環島，因此分階段環島也是一個不錯的選擇。

四大極點挑戰：在旅行的過程中，不妨為自己設立一個小目標吧！在環島的過程中，許多人會選擇行經國聖塔、鵝鑾鼻、三貂角、富貴角等四極點。個人則是多挑戰了位於埔里的臺灣地理中心。

碼錶的功能：除了導航定位外，碼錶可以協助你記錄當天的路程、時速，確認當天的路程是否有耽誤。在旅途結束之後也可以上傳自己的GPS紀錄作為環島認證的依據。看著路線慢慢圍繞成一圈，莫名的也有一種成就感呢！



Day 1

三峽⇒苗栗

三峽 --- 桃園 --- 大溪 --- 南庄

我吃著火鍋、唱著歌
怎麼來到了旅行的起點。



地理中心碑



國聖塔



三峽



三貂角



參山

國家風景區

Taiwan Mountain National Scenic Area

(獅頭山、梨山、八卦山)

部觀光局

景區管理處

行經

104.07 km

記行。

一出發就迷路

在出發沒多久

到了鶯歌便開始迷路了！

騎了一陣子我也發現到

較年長的一輩很擅長記路名

因為沿著大馬路及路牌走準沒錯

同時也能用來估計騎車的速度！



石門水庫

騎到了桃園，我有兩個選擇

一個是沿著大馬路的路線

一個是爬坡上到石門水庫

想也沒想，一路就衝到了山頂！

小心燒檔！

快要到了第一天的目的地

雖然沒有拉肚子，不過屁股似乎有刺痛的感覺

臉頰也被太陽燒得有些發紅

因此隔天便提前起來，徹底的做了防護

乖乖擦了防曬乳還有防摩擦乳液

雖然這些只是小東西，不過還是不可不慎呀！

OMG

相遇。

老寮 Hostel



這是一間在老街旁的青年旅舍
從廚房、衛浴到洗衣樣樣都能自己來
來到這個地方就像是回到家的感覺
從事地方創生的老闆說
為了要讓旅客到來
首先要提供一個溫暖且可以居住的地方
休息夠了再一起去體驗南庄的人文風情吧！

擁有人類學靈魂的會計師

女 / 25+ / 自由業

由於平日的關係，因此不太有旅客
但在旅社的廚房卻冒起了陣陣的炊煙
我才知道原來還有旅舍小精靈的存在...



為何而來：她說原本她在一段台三線步行的旅行，沿途享受著人文風景。但是在行經南庄的時候，突然被詢問要不要來當工讀生，哪知道一待就待了近兩個月。

人情味：在南庄的時間過得比想像中的還要慢長，但是透過長期居住，已經漸漸融入這邊的生活還有與居民建立起信任關係。或許是因為這種互相互動的人情味，讓整趟旅行多了些厚度還有些精彩的故事。

果然是旅行者！隔天大概在澳洲的飛機上了吧。

Day 2

苗栗⇒彰化

南庄 --- 白沙屯 --- 台中 --- 彰化



地理中心碑



國聖塔



壽卡



三貂角



Chauden
Station

通車以來之發展地圖

1. 通車以來之發展地圖

2. 通車以來之發展地圖

3. 通車以來之發展地圖

4. 通車以來之發展地圖

5. 通車以來之發展地圖

6. 通車以來之發展地圖

7. 通車以來之發展地圖

8. 通車以來之發展地圖

9. 通車以來之發展地圖

10. 通車以來之發展地圖

11. 通車以來之發展地圖

12. 通車以來之發展地圖

13. 通車以來之發展地圖

14. 通車以來之發展地圖

15. 通車以來之發展地圖

16. 通車以來之發展地圖

17. 通車以來之發展地圖

18. 通車以來之發展地圖

19. 通車以來之發展地圖

20. 通車以來之發展地圖

21. 通車以來之發展地圖

22. 通車以來之發展地圖

23. 通車以來之發展地圖

24. 通車以來之發展地圖

25. 通車以來之發展地圖

26. 通車以來之發展地圖

27. 通車以來之發展地圖

28. 通車以來之發展地圖

29. 通車以來之發展地圖

30. 通車以來之發展地圖

31. 通車以來之發展地圖

32. 通車以來之發展地圖

33. 通車以來之發展地圖

34. 通車以來之發展地圖

35. 通車以來之發展地圖

36. 通車以來之發展地圖

37. 通車以來之發展地圖

38. 通車以來之發展地圖

39. 通車以來之發展地圖

40. 通車以來之發展地圖

41. 通車以來之發展地圖

42. 通車以來之發展地圖

43. 通車以來之發展地圖

44. 通車以來之發展地圖

45. 通車以來之發展地圖

46. 通車以來之發展地圖

47. 通車以來之發展地圖

48. 通車以來之發展地圖

49. 通車以來之發展地圖

50. 通車以來之發展地圖

51. 通車以來之發展地圖

52. 通車以來之發展地圖

53. 通車以來之發展地圖

54. 通車以來之發展地圖

55. 通車以來之發展地圖

56. 通車以來之發展地圖

57. 通車以來之發展地圖

58. 通車以來之發展地圖

59. 通車以來之發展地圖

60. 通車以來之發展地圖

61. 通車以來之發展地圖

62. 通車以來之發展地圖

63. 通車以來之發展地圖

64. 通車以來之發展地圖

65. 通車以來之發展地圖

66. 通車以來之發展地圖

67. 通車以來之發展地圖

68. 通車以來之發展地圖

69. 通車以來之發展地圖

70. 通車以來之發展地圖

71. 通車以來之發展地圖

72. 通車以來之發展地圖

73. 通車以來之發展地圖

74. 通車以來之發展地圖

75. 通車以來之發展地圖

76. 通車以來之發展地圖

77. 通車以來之發展地圖

78. 通車以來之發展地圖

79. 通車以來之發展地圖

80. 通車以來之發展地圖

81. 通車以來之發展地圖

82. 通車以來之發展地圖

83. 通車以來之發展地圖

84. 通車以來之發展地圖

85. 通車以來之發展地圖

86. 通車以來之發展地圖

87. 通車以來之發展地圖

88. 通車以來之發展地圖

89. 通車以來之發展地圖

90. 通車以來之發展地圖

91. 通車以來之發展地圖

92. 通車以來之發展地圖

93. 通車以來之發展地圖

94. 通車以來之發展地圖

95. 通車以來之發展地圖

96. 通車以來之發展地圖

97. 通車以來之發展地圖

98. 通車以來之發展地圖

99. 通車以來之發展地圖

100. 通車以來之發展地圖

行經
144.96 km

記行。

中部與宮廟文化

下山之後，映入眼簾的是各式各樣的宮廟。即使是平常日，在宮廟附近也看到各式各樣的信徒遠到而來求神問卜...

通商口岸：由於過去通商的發達，移入了大量的移民，同時也從家鄉帶來海上神祇的信仰。因此在中部可以看到各式各樣的宮廟，同時也有很悠遠的歷史。

鎮瀾宮 vs 拱天宮：作為中部地區兩大媽祖信仰，每年也舉辦了各種遶境及祭拜活動。同時也廣納了各地的信徒，勢力也非常地雄厚。今天甚至發現到，原來拱天宮還有自己的媽祖電台！



不見其人的環島者

路過了拱天宮，暫時也在廟前小憩，同時也買了草仔粿當作點心。老闆說：「剛剛才經過了一個也正在環島的外國人，二十分鐘前剛走」

後來雖然沿著一號線騎下去，但一路上卻沒碰頭，環島的人真的存在嗎...？



乾枯期

由於地理區位的劃分，到了中部地區只要跨過了一個主要河流就等同是跨過了一個縣市。

路牌標示著一條條重要河道，但我也發現到部分的區段甚至是裸露出地面，甚至是直接變成了農地。有時也令人感慨這真的是主要河流嗎？



相遇。小時玩伴

男 / 23 / 學生、服務業

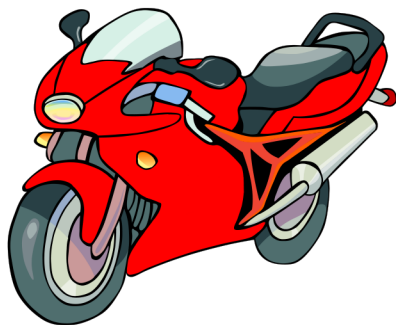
由於這次的旅行不想要待在自己的舒適圈
趁著這個機會也聯絡了很多過去的玩伴
雖然聯絡的方式一直都在
但是處在不一樣的地方、生活圈
因此也好一段時間沒有聯絡



近來好嗎：在國中畢業之後其實就很少碰到了，他說最近還是在學校念書，不過目前也是很常會回家、或是在附近打空。他說很多人還是都在、個性沒有變，但是有些人也是漸漸走遠了。

服務業出身，但是不想走服務業：印象中之前在學校念書的時候，他就慢慢走入建教合作的體系還有在飯店業實習。雖然說一直都在相關的領域，但是他總覺得在客房服務十不太順手、或是腦袋不夠聰明，因此想轉跑道。

教育像篩子：除此之外其實也聊了很多很多，像是關於人際、職場、還有各式更樣的話題。或許是身處環境的差異，彼此的價值觀差滿多的。有時候也心想，會不會當初只要走錯了一不，現今就會掉進完全不一樣的生活圈、與完全不一樣的人交友。



Day 3

彰化⇒南投

員林 --- 集集 --- 日月潭 --- 埔里



地理中心碑



國聖塔



壽卡



三貂角



行經

68.56 km

記行。

髒空氣bad

早上出門時發現路上霧濛濛的一片，到了集集之後霧才開始慢慢離去，而我才意識到那些是霾不是霧
中國人是北漂看到髒空氣，我選擇北漂為了躲爛空氣



根據我粗淺的氣象觀測經驗
有些眉眉角角可以看到空氣好不好

仰角 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ ：平視之後可以向上數幾顆拳頭，如果在山腳發現了白濛濛一片，那有可能是霧或是霾

降雨三要素：濕度、溫度、凝結核
若少了一個元素就不可能出現霧

地形：像是彰化、臺中、埔里等盆地
地形容易將髒空氣帶進來
但是散也散不開，堆積起來就不走了

開始想家

原本以為自己並不太在乎
但怎知道離開家裏的時候
用臺語哼了一段
但是眼淚卻不由自主地留下...

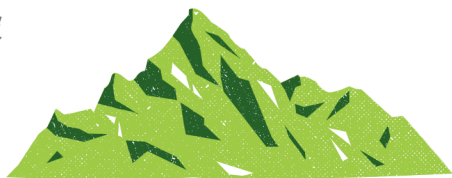


誇張的海拔



彰化至日月潭及埔里路段海拔

到了魚池鄉之後就是日月了
但是怎麼知道在距離短短不到6公里的路程
卻花了我快要一個小時才爬上去
一路上只有顯著急升的陡坡
由於在這段路程中
並沒有任何的建築物
只好心裏頭一邊想著
「我要吃肉、我要吃肉」
一邊踏步向前.....



終於、抵達日月潭！

經過一連串的爬坡
橫跨了幾個隧道後
終於看到了一片偌大的池潭！

作為臺灣數知名的觀光景點
在湖旁聚集了許多遊客
若還有體力的話
可以沿湖騎一圈
可以蒐集到一副完整的紀念印章





臺灣の地理中心

終於硬著頭皮騎上來了！
在埔里主要道路的盡頭
公園之旁有一個小小的石碑
終於主要找到這塊地理中心碑
達成這這段旅程的其中一個目標

不過聽說這塊石碑興建已久
後來也經歷過了九二一大地震
在地殼的劇烈變動下
其實真正的地理中心其實是在
幾步之外的位置！

沿途小吃



日月潭鹹豬肉



集集蛋捲



逗花・豆花



清寶鹹油條

相遇。

線下網聚！

女 / 30+ / 教育、自由業

在找尋住宿點時，窮盡了我所有的管道
也不知道哪裡來的勇氣
有一天便在Discord群組提出了借宿的需求
曾經我也沒想到能夠從線上到線下
看著平常一起寫作業的網友生活是怎麼樣...



Notioner

揭開神秘面紗：一開始只有在營隊時聊上幾句，原本還在擔心說本人與網路上會不會有很大的區別。不過實體見面的時候，發現到本人親切的多。而且看到昔日僅在網路上給回饋的夥伴，現在就在面前做著DLC作業，真的是一個非常特別的經驗。

線上 vs 線下：因為營隊的關係，過年前一陣子也舉辦了各式各樣的實體聚會。她分享說既然來到了實體聚會，果然還是要鼓起勇氣去與人交流吧！在聊天的時候也發現到，有些在網路上很聒噪的人，原來在現實生活中是這麼的害羞。但是不管怎麼樣，能夠看到不同圈子的人，在日常是怎麼生活著，也是很特別的體驗！

生活小當家：在聊天的過程中，難免也注意到她的家裡面放著各式各樣的手作品。從洗髮精、沐浴乳到各式的生活用品，都能夠自己DIY。雖然製作的材料很簡單，但是卻看得出對於生活的用心。



Day 4

南投⇒嘉義

埔里 --- 員林 --- 西螺 --- 嘉義



地理中心碑



國聖塔



壽卡



三貂角



行經

118.38 km

記行。



道路設計

如果有正在環島的外國人
在環島的過程中
大概會對台灣的道路設計感到失望吧！

在整段路程中
幾乎沒有任何的人行道
若有人行道也可能會與腳踏車爭道
行人似乎無時無刻都處在危險的環境中

誰是環島者

行經西螺廟口

順手便跟麵攤老闆聊了幾句：

「年輕人你在環島呀！」

「是呀，不過老闆妳不曾環島嗎？」

「跟老公已經想很久啦，不過...」



那時候浮現出了一些想法：

環島真的是年輕人的特權嗎？

還是說到了某個階段，我們便被工作綁住了呢？

圈煞 vs 碟煞



在購入車初期，很多人會考慮要裝圈煞還是碟煞。因為有輕量化還有便宜的優點，所以主流是以碟煞為主要的煞車系統，不過這也是要犧牲掉一些煞車性能就是了！尤其在下坡時總會有煞不住的感覺。

相遇。

酒肉朋友

男 / 23 / 學生

到了嘉義，發現幾乎人手都有一台機車
沿著主要道路或是像弄間穿梭
我穿過狹窄的小巷、專心盯著門牌號碼
找到了紅色的消防栓，今天就在此停下



最近過得好嗎：由於過去僅在工作坊中認識，對於他只有幾天的印象。不過到了實際生活中，我發現很有趣的是之前他對於自己非常的坦承。在自己的房間裡頭，有著一張麻將桌，因為自己很不喜歡寂寞的感覺。生活中總是充滿快活的氣氛。

是宿舍也是家：過了一陣子，我發現到這個宿舍已經傳承了很多年。雖然說已經畢業了很多年，但是偶爾還是可以看到學長姐來串門子。在廚房裡頭煮湯圓、然後吃著消夜看著電影，然後再回到自己的住處。之前我總是覺得外宿只是暫時的居所，但是在這個地方似乎不曾感覺到寂寞呢。

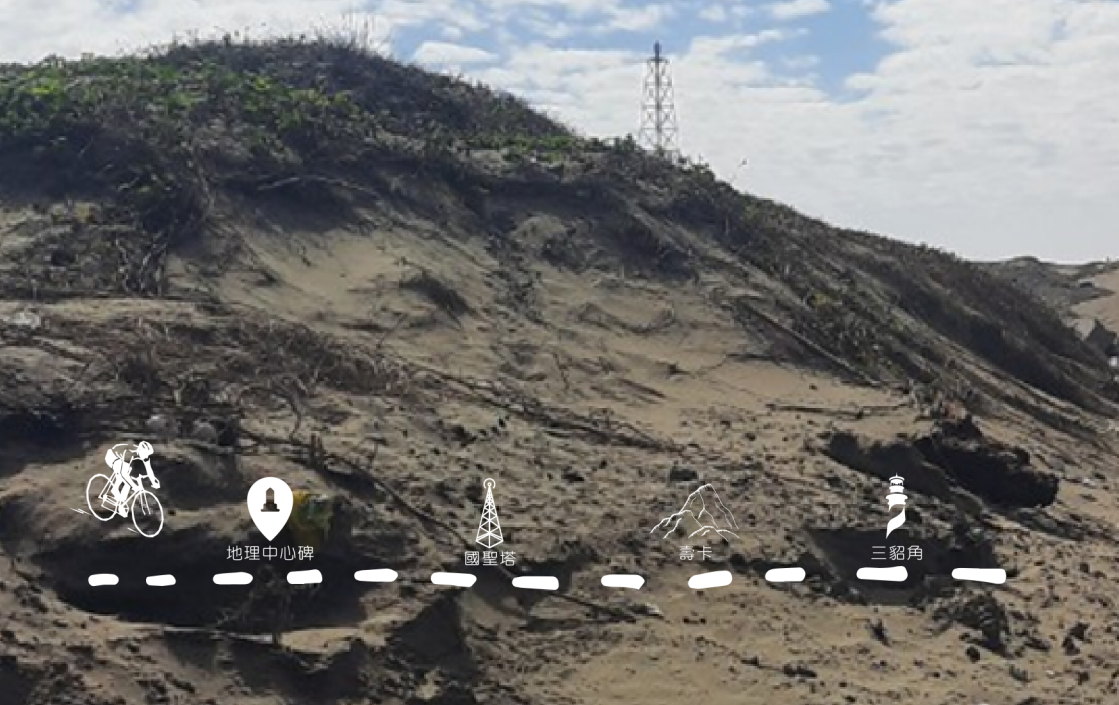
成功拖單：雖然有些雞婆了點，但總覺得在友情之外也少了些對象、少了些經驗。在生活中彼此也要好好努力，也暗自助念總有一天能夠成功拖單。另外在啟程計畫也要好好加把勁呀，期待人生能看到更精采的風景。



Day 5

嘉義⇒高雄

嘉義 --- 台南 --- 國聖塔 --- 高雄



地理中心碑



國聖塔



壽卡



三貂角



行經

152.71 km

狗勾分類

在環島開始前，其實也會害怕被野狗攻擊
路上也有被追過幾次的經驗（汗）
在這邊也記錄路上遇見的狗，供踏上旅途的人參考

危險度

野生

畜養



中暑狗

★☆☆☆☆

幹嘛，台南的太陽好熱
我只是中暑了！



餐廳狗

★☆☆☆☆

通常會在餐廳外投碰到
痾對牠們就是來討吃的
對你沒有什麼興趣



籠中狗

★☆☆☆☆

這個小傢伙

在籠子裡面關太久了
看到人的時候總是特別興奮



阿嬤養的狗

★★★★★

通常會在鄉下或是道路旁
遇到、尤其是很多都沒有
栓繩，通常地盤意識非常
的強烈。看到的話就速速
經過，此地不宜久留！



迷路狗

★☆☆☆☆

這可憐的小傢伙
不小心跟主人走失了

相較於流浪狗，有固定居住地的狗會更傾向
保護自己的地盤、對地盤的侵犯性也會更敏感
基本上沿著主要道路，不太會碰到有攻擊性的狗
即使碰上了也不要刺激牠們、跟牠們競速
或是可以賄賂一包小零食，便不太有事

記行。



國聖塔

在經過漫長的漁塭後
終於來到了西海岸
很難想像在一個文化古都旁
居然保存著一片無止境的沙岸
邁向燈塔，步履隨著流沙而陷落
整個身子也重新回到大自然的懷抱中

釣魚客

在西南海岸很特別的是，大概每幾幾步
路就會碰見一名釣客。不知是不是流傳
已久的生活習慣，已經習慣將期望寄託
魚釣餌，希望今晚能夠加菜！



Uno 青年旅舍

這是一家坐落在都會中心的青旅，裏頭
除了自助柑仔店、交誼廳、KTV 甚至還
有遊戲間。最特別的是這邊也聚集了許
多外國的旅客及學生，很高興能看到台
灣可以看見如此熱鬧的風貌！

主幹道與產業道路

在環島中，為了避免迷路所以都會沿著大馬路
走，但在路上我也發現到很多地方都有主要道
路與次要道路。區別是前者的路徑會便捷一
些，而後者的大型車輛會比較少！

投91

相遇。

青梅竹馬

男 / 23 / 研究生

抵達高雄的時候仍然已經七八點了
原本以為說已經碰不到
卻意外的在中央公園站附近碰頭
很難想像身處南北的我們
還有機會這麼喝著酒、聊著天.....



找到歸屬：作為起手式，同樣的還是問著「過得好嗎」。在這幾年的過程中，經營起了自己的網路社群、經歷了各式各樣的關係，在課業方面也有自己方面也有性別研究的計畫在進行。聽著聽著不免對他覺得慶幸吧！因為學校的選擇，在很早的時候就離開家鄉在外地漂流，而如今也慢慢地找到了自己的歸屬。

十三個「家」：在感情方面，他真的比我勇敢地多了。在很早的時候就體悟到人生不能只有工作，除此之外也要兼顧到自己的生活，因此他也經歷過了很多的關係。在短短的夜晚，我聽著他分享著自己的性生活經驗、還有怎麼從單一走入到開放式關係。對於一個戀愛小白的我來說，真的是大開眼界還有羨慕起這樣的生活，同時也暗自期待未來的一年自己也能夠加把勁吧！



由於他很早就已經離家了
其實還滿替他高興能夠找到一個落點的地方！

Day 6

高雄⇒屏東

高雄 --- 車程 --- 恆春 --- 墾丁

陽光、沙灘、落山風。



地理中心碑



國聖塔



壽卡



三貂角

行經

61.38 km



記行。



小心落山風！

雖然說日月潭的道路顛頗
但至少還有前進的感覺
但是到了車程、恆春一帶
雖然路面非常的平坦
但是為了與陸風抗衡
但是時速卻硬生生地掉了 5~10 km/hr

第一次倒車

因為屏東的落山風實在是太大了
路途休息的過程中
不小心就這麼倒車了

但是好加在路途中
有經過車友相救
下次行經屏東路段記得要將
腳踏車倒放呀！



恆春古城

與墾丁不同的是，在恆春市區有著許多先前留下的遺跡，伴隨著許多居民在這邊生活著。若要短暫停留，或許下次會更偏好駐足在恆春吧！親民的物價、在城市中流動的生活感、還有那些待你踏尋的古蹟！

相遇。

第一次維修

恆春捷安特車店

由於擔心在路程再發生意外
還是先騎著腳踏車到恆春檢查再出發
順著古城的小徑，終於在城門旁
找到了一間腳踏車店



(示意圖、非店內照片)

車店嚮往：經過恆春鎮，看見了許多在此生活的人們，相較於墾丁我覺得這邊更有人情味一些。傍晚時分在夜市買些晚餐、或是在家裏頭帶小孩，偶爾會經過一些車友來到車店打氣，一切都在日常生活中。其實曾有幾時，也想過如果在車店打工好像好不錯吧！

車況受損：量了一下車輪的胎壓、檢查了車況，老闆說很訝異我居然能平安騎到這兒。或許是在出發之前有發生一些道路意外，有輪框有些歪掉了，因此導致輪胎的位置有些跑掉。因此多花了些時間維修再上路。

三座山脈：老闆說如果要騎到臺東市，大致有兩個選擇：一個是經過台九線、另一個選擇是經過車程騎著舊的台九線，後者的車輛會比較少一些。不管走哪條路，大約會期望在中午前抵達壽卡，接著只要再翻越過三座山就能夠抵達臺東。

Day 7

屏東⇒臺東

墾丁 --- 壽卡 --- 太麻里 --- 臺東

依山傍水

然後學會敬山。



地理中心碑



國聖塔



壽卡



三貂角

行經

135.57 km



記行。

鵝鑾鼻路上、遇見蹭飯狗！



由於昨天的行程有些落後
今天起了一大早從墾丁騎車到了鵝鑾鼻
不過可惜的是太早出門、燈塔還沒開放
於是決定在附近的超商買些早餐
與附近的狗勾度過這個早晨

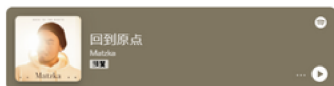


為甚麼要趕時間

一來是怕天黑、路況不佳
如果你的目的地是燈塔的話
通常這些地方也有開放時間的限制
為了避免撲空、盡量早起出門吧！

壽卡路上

或許是因為攻頂過了日月潭，往壽卡的這段路程騎乘起來十分輕快。上山的過程我也注意到，進到臺東縣的路上看到許多原住民的工人、超商店員。不知道是不是某種勞動力上的區隔，沒想到跨過一座山便差了這麼多！

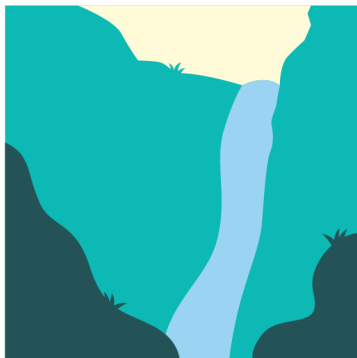


到了台東不知道為何
自己的心情也開始跟著壯闊了起來
雖然都是想家，但是這次單純了一些

敬山然後向海致敬

我對臺東的印象
就是一個左邊是山、右邊是海的地方
除了一些居住在山脊的聚落
在海岸線的路上幾乎沒有甚麼人煙

在進到大武的路上
都市的時間感慢慢地離去
取而代之的是山海的環繞
在山海之前
可以感覺到身為一個人的渺小



天黑、但心更黑



到了大武之後，已經到了下午一兩點
只要再經過幾座山就能抵達臺東市
不過到了騎到太麻里之前
幾乎整條濱海公路上不太有人煙
甚至是連火車站、便利商店、紅綠燈都沒有
整整幾十公里的公路上
只能數著里程趕在太陽下山前回到都市

整條路上，左邊是山及汽車、右邊是斷崖
甚至連照明設施都沒有
我可不想在視線不好的夜騎著腳踏車！



中華早點



民宿附近的日式料理



阿鎰炸雞

慢步調、但物價很高

因為觀光的因素
在市區裏面各種攤販都很多
相較於臺北，這邊的物價也很親民
生活的步調也沒有那麼快

有那麼一剎那認為
如果遠距工作是一種可能
在花東常駐也是不錯的選擇吧
但是考慮到這邊的薪資及產業結構
這邊的物價其實也很高

入住 TOMO B&B

一打開大門
大廳馬上傳來了快活的氣氛
打桌遊、聊天、煮飯、貓貓應有盡有
有些是打工換宿
有些是待了好幾天的旅客

民宿就如其名
裏頭的設備都是依照老屋去改裝
我很喜歡民宿營造出來的生活感
老闆也很親切、跟著玩桌遊一整晚



相遇。

另一位環島者

男 / 可能22+看起來像30+ / 遊學生、丹麥人

吃完晚餐回來，看到門口多了一台腳踏車
然後看到大廳多了一個不認識的外國人
隨手在翻著桌遊、似乎在找尋著甚麼似的
出於好奇，於是就上前搭上了幾句話....



為甚麼要環島：到臺灣讀書之後，他說很多同學都推薦他一定要騎著腳踏車環島一圈。他說他的老家沒有山，所以對於山海都很嚮往。於是就約著幾名同伴，從台北出發一路沿著花東縱谷一路騎到臺東。

吵雜的臺北：雖然來臺灣一陣子了，不過他說他還是不太習慣人擠人的都市。他說如果要評論整段旅程最喜歡的部分，大概是在花東縱谷的時候吧。因為整段路程不太有人、可以盡情的享受風景。

不要騎車：聊到騎乘的經歷時，我們都很同意一天騎車的時間不要超過四個小時。尤其是在騎車的路上可能經歷到下雨、摸黑趕路，還有各種突發狀況。如果多留一些空白，可以多看到一些特別的風景。



Day 8

臺東⇒花蓮

臺東 --- 關山 --- 玉里 --- 瑞穗

又回到了北迴歸線！



地理中心碑



國聖塔



壽卡



三貂角

行經

106.18 km



記行。

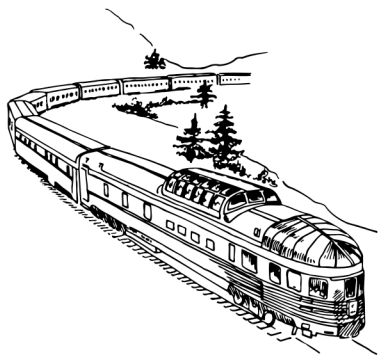
乳牛、茶葉及農特產

到了花東縱谷之後
一路上都是各式農特產的產地
關山稻穗、瑞穗鮮奶及許多特產
很難想像在斷崖峭壁旁
居然能有大片的平原
除了農特產外
他們也利用稻梗做出了更式的景觀
花蓮也保留了许多原住民族的文化

若要說的話
花東縱谷應該是
整趟旅程最推薦的景點！



如果能重來、我要搭火車！



在花東縱谷中都是筆直的公路
同時也有許多的車站經過

在一些火車站旁
我也發現了許多機車的租借站
若下次來花東旅遊
不妨可以租個機車
沿途享受公路的涼風
剩下途中的通勤時間
去感受花東縱谷的風情吧

Day 8

臺東⇒花蓮

臺東 --- 關山 --- 玉里 --- 瑞穗

阿兜仔的環島熱

在東部沿線

開始看到許多外國人在騎車環島

而且在體感上，相較於本國人

大概比例是7：3 吧！

儘管在語言上或許不通

但是在路過時都會帥氣地比出大拇指

用著最簡單的肢體語言

但卻表達出難以言喻的支持與鼓勵



沿途小吃



關山便當



瑞穗鮮奶



瑞穗紅茶

Day 9

花蓮⇒花蓮

瑞穗 --- 壽豐 --- 花蓮 --- 新城



花蓮中心碑

國聖塔

壽丰

三貂角

行經

90.15 km



記行。

公車不便

在抵達花蓮市之前
看見一個年輕人
提著行李箱正在等著公車
突然間路過幾個熱心居民：
「若要等車，還是搭火車比較方便」
確實沿路上經過了許多的車站
每站之間約10至20分鐘的車程不等

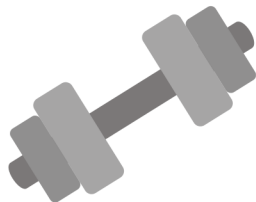


休息日

由於幾乎有好一段時間都在趕路
大腿及屁股也有些痠痛
今天特別安排了半天的時間
在花蓮市區與朋友找間咖啡廳小歇
雖然整個下午平淡無奇
卻是整段路程最悠閒的時刻

重訓日

雖然整趟路程都是在做有氧活動，但是為了別讓自己在運動時候受傷，平常也會安排1~2天的重訓日。除了能夠長出些肌肉來保護骨骼，另外我也發現由於有正確發力，在騎車的過程中也比較不會腰酸背痛呢！



相遇。

過勞的地方創生工作者

男 / 約25+ / 研究生、策展人員

在主要道路上，在一個不太起眼的民宅
在大廳擺了許多書籍、書桌還有一台電腦
很難想像這裡居然是一個寫論文的空間
然後在這邊敲著鍵盤、一邊工作著



滿坑滿谷的書堆：看著書架上滿滿的調查及人文期刊，看起來就像是生來就是被父母推著來讀社會科學。書架旁也堆了些書籍，這數量大概就比系上的阿般老師的辦公室大概少了些。

一邊讀書、一邊接案：由於要離著研究對象近一些，所以有很大一部分的時間回到家裡。偶爾會有一兩個地方創生委託的案子進來，然後就透過這些兼任的工作來維持生計。一邊計算計畫的可以拿到的薪水，以及自己所能投入的時間。果然是有很工作的經驗，比我來說真的是仔細多了！

路過補給



路邊的咖啡廳



民宿的極柑



黑潮拉麵

被麵店小孩搭訕

男 / 約 6+ / 小朋友

今天騎了一整天，大約快到了旅宿
隨著天色漸暗、肚子也開始在吼叫了
於是就隨處找個麵攤暫歇一會兒
在等著麵點準備時，突然就被店裡的小孩搭訕



對一切都充滿好奇：因為講話感覺很成熟，我誤以為她已經到了國小的年紀。他說最近剛結束幼稚園的課程，而且也迫不及待去交新朋友、還有學英文，讓人不禁羨慕起這股單純的憧憬。

兩個名子：我問他會不會講其他語言，他說在學校裡面老師都叫他們家兄弟們「三潘兄弟」。另外在家裡面還有一個名子叫做 Kolas 甚麼的，推測他們家應該是很早就住在海邊的原住民族。

登山客

男&女 / 看起來約 20+ / 外國人

回到旅社，看見大廳放著一袋行李
有一對外國人、一大早開著鐵門準備出發
不過他們不是騎車而是要攻頂玉山
一大早外頭仍飄著綿綿細雨
我暗自祈禱著願他們的旅途一切順利！



Day 10

花蓮⇒宜蘭

新城 --- 和平 --- 蘇澳 --- 礁溪

踏破鐵鞋無覓處

颳風下雨也無覓處。



地理中心碑



國聖塔



壽卡



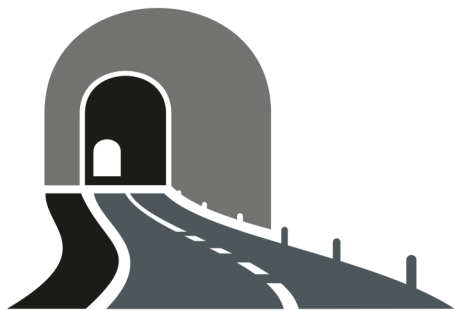
三貂角

行經

116.06 km



記行。



行經蘇花公路

可能是將新一年的運氣都用上了，在行經蘇澳的這天剛好是蘇花公路開放通行

原本以為沿途的車輛多。所以打算提早出門。不過可能是大卡車都跑去蘇花改了，舊道路並沒有留下太多的車輛。沿著山洞而行十分愜意，很難想像前人在開通時花了多少功夫...

加油打氣

沿途除了洞穴與山脈，其實沒有太多特別的風景，甚至連車輛也不太多。

不過在舊公路上卻發現反而機車騎士特別多。經過時由於來不及開口，只能隨手比讚支持。在社群媒體澆熄人情冷暖的年代，能夠看到一個陌生人為了你的旅程用行動給出支持，在這當下真的感覺到萬分的感慨！



超商常客

環島才經過幾天

我也幾乎變成了超商常客了

由於商店裏面有廁所還能遮風避雨

甚至可以提供價格相較穩定的伙食

真的是很佩服臺灣的超商系統



相遇。

溫暖的小家庭

男 / 約 23 / 大學生

頂著偌大的風雨、就這麼一路騎到了礁溪老街
想著溫暖舒適的環境，似乎一路上的
風寒也就不算甚麼了
不久後，便在路邊的店鋪停下...



團圓飯：或許是因為年節將近了，在店內的桌上燒著一桌的好菜，幾大幾小甚至還有小嬰兒，圍著餐桌吃飯。自從許多兄弟姊妹雖著長大都搬出去住了，很少看到這麼熱鬧的情況，看到還是很生羨慕呢！

社團事務：看著牆上填滿了各種的待辦事項，不禁讓人會心一笑，似乎一切都沒甚麼變。我跟著他做著會議紀錄，一邊聊著在離開社團之後的現況。雖然自己有些抱怨，不過至少很高興這個地方依舊充滿著活力。

鋼琴先生：由於哥哥的媳婦因為年節來到臺灣之後感覺是有些寂寞，因此少數能夠提起共鳴的大概就剩音樂了吧！我看著他拿起樂譜，信手拈來彈了一段。接著便傳來了拍掌聲，還有「先生」的稱讚。

嗚，或許是這陣子真的太累了
隔天醒來之後，便看見他去雞肉攤了



Day 11

宜蘭⇒淡水

礁溪 --- 三貂角 --- 富貴角 --- 淡水



地理中心碑



國聖塔



壽卡



三貂角



行經

132.59 km

記行



抵達三貂角！

一路沿著公路往下
就這麼抵達三貂角燈塔！
迫不及待的與燈塔留下合影
但是相對的，似乎也代表著路程
將要邁下終點



完美避開大卡車

在福隆休息聊天的時候才發現到，原來
在小年夜前一天剛好碰到休息日，因此
攤販說今天的大卡車似乎少了許多！

萬金石馬拉松

在前往石門的路上
隧道上刻畫了新北年一度的盛事--
萬金石馬拉松，也就是：萬里、金山及
石門！每年都有跑者慢跑在此，一想到
不禁也跟著雀躍起來呢！



失溫風險

雖然在冬天騎車有很多好處，但是在騎車過程也很容易失溫。尤其在濕冷的環境，不到半個小時就能帶走一個人的性命。因此要確保自己的內著是乾的，同時也要穿上風衣，確保運動時產生的熱能可以保留在身上！



夜間的富貴塔

到了石門區，幾乎已經接近傍晚六點。儘管無法與燈塔合影，但這對我來說也是一座特別、也是唯一能看到在夜間運作的燈塔

發光吧！發熱吧！
願能照亮所有能夠回家的路



期待、但卻又不期待

過了燈塔，大約摸黑了一段。大約過了不久便抵達了住宿的地方，原本以為會很期待旅程的結束，但卻有一種矛盾、複雜的思緒浮上了心頭...

老實說在旅程並不總是雀躍的，明明已經接近騎乘了整個臺灣，或許自己真的很棒吧！

但是想著旅程結束之後，就要回過頭去面對各式的挑戰，還有如何去回應各式生活的期待。看著沸騰的火鍋發呆，沒有得到任何的答案。

真的累了，雖然有很多心裡話很想說
不過在精疲力竭下就這麼進入了夢鄉



Day 12

淡水⇒三峽

淡水 --- 板橋 --- 土城 --- 三峽

流浪了一圈
又回到了原點。



地理中心碑



國聖塔



壽卡



三貂角

桃園區
Taoyuan District



行經
40.78 km

河濱公路

喜歡新北的地方
大概在於環繞著河濱
可以享受著濕地風景
同時有著完整安全的公車路線
這也是我一開始騎車的原因！



高鐵路上

女 / 約40+ / 上班族

在回程的路上，幸好剛好身子夠瘦，能夠勉強地擠進年夜的高鐵。雖然我很期待著能夠回去，但是對於對面的乘客來說似乎怎麼也不是很想上車...

過年陋習：雖然結婚了這麼多年，但卻沒有一年是在家裡度過的。雖然到了過年還是會堅持想要跟家人一起過節，不過每年還是要跟著回夫家。為了陌生人打扮，在最熟悉的節日與最陌生的人一起度過，這是許多人的生活寫照！

育兒期後：雖然在婚姻上是痛苦的，但是值得慶幸的是她的兒女大多已經外出念書或是在工作了，或許對自己來說有了些較自由的時間吧！

雖然不能確保每個人的年都是過得開心的
但我能做的大概只能像個路人聽著她吐著苦水吧



小小的測試計畫

這整趟旅程一開始僅是因為很喜歡騎公路車，哪知道粗略做好規劃之後便出發了。

在短短幾天的行程中，我是旅人、過客也是一個觀察者。由於擺脫了地理空間的限制，讓我看見了原來在翻越山嶺之後仍然還存在形形色色的人們。其中最令人驚豔的是，我翻閱了山嶺、穿越了沙灘，甚至在濱海公路上望盡了海洋；我背著豔陽也淋過雨，很難想像在這麼小座的島嶼上，居然存在著如此多元且韌性的人文及地理風景。

其中，最由衷感謝的是身旁的親人、朋友，還有提供許多專業知識的車店及老師們。儘管這是一趟一個人的旅行，卻有一大半以上的時間都在寄宿中度過。若沒有這次的旅程，也很難想像有一天我會連絡起很久不見的朋友。謝謝你們願意接納我，讓我這個旅行者短暫的造訪進你們的生活稍作歇息，甚至是看見生活中最平凡卻也最有活力的百態。若沒有你們的協助，我也無法完成整趟旅程！

休息再出發

年節期間沒有出去走春，反而花了大半時間休息還有讓身體復原。但是很神奇的是，似乎環島早就已經融入我的血脈，在睡夢中早就已經開始我第二趟的環島旅程。

整條路上經歷了許多，但同時也錯過許多。在環島的支線上，有許多秘境值得去探索，有許多驚喜期待被看見。旅程結束不久，下一趟旅程早已在心底悄悄萌芽，可能是公路車的、路跑的、登山著的、甚至是參加三鐵的。在寫作的當下已經回歸到健身房，希望在我這輩子能夠透過身體力行去走遍這個世界。

佳昇
2023.02.02

最終結算

項目	金額	說明
住宿費	5,429	青旅及旅館住宿
伙食費	4,831	含12天三餐、宵夜及補充備品
馬鞍	1,200	小型包包 (600) + 馬鞍架 (600)
碼錶	1,809	GPS及騎乘紀錄路線用
前後燈	500	包含頭燈、尾燈
單車手套	400	保護手部用
維修工具	236	包含挖胎棒、貼片、氣瓶...
乳液	270	包含防磨擦乳液、防曬乳
雜支	730	包含大型垃圾袋、洗衣袋、牙刷、毛巾...
小計	15,405	

特別銘謝

國立臺北大學 社會學系 黃樹仁紀念獎學金
 國立臺北大學 社會學系 眾老師及行政助教們
 國立臺北大學 吳家慶 老師
 國立臺北大學 鐵人三項 課程同學
 點燃天賦工作坊 夥伴們
 Notion 線上訓練營 營隊夥伴
 胖丸子鐵馬驛站

及最摯愛的家人、親人

若沒有你們的支持也不會有今天的旅程



獻給有志者
願能開啟你精彩的旅程