

馬克藥師的個人單車環島日記



行 前 感 言

什麼！真的還假的？你自己一個人嗎？你是不是瘋了？你是不是病了？每當我向周遭的同事、好友闡述 3 月份將有單車環島計劃時，每一個人的直覺反應，都是如出一轍的驚訝與疑問。

當初之所以會有此一驚爆性的單車環島計劃，我的想法只是很單純的想以比較能親近這生我育我 50 年的故鄉土地的方式，到各處去走走，看看各地的風土民情，順帶運動運動，挑戰己身極限之體力而已，最先有此計劃是 92 年在來來店時，但經向內子提出時隨即以流年不利，不宜從事危險旅遊為由給擋下來，我知道這是出自於她內心的憂慮，93 年調職中正店一路忙下來，到年底時才猛然驚覺到單車環島行的計劃竟然給忘了，再次向內子提出，這次雖沒立刻反對，但仍看得出她內心的憂慮，直到有一天機會來了，岳父母到舍下小住，閒聊之餘向兩老提出明年（94 年）有環島的計劃，岳母即表贊同，再詳細說明是單獨單車環島時，岳母更是表態非常贊成，岳父則是一付非常欣羨的表情，至此單車環島行的計劃總算塵埃落定，可以付諸行動了，畢竟媽媽都贊成作女兒的也無從反對了。

自農曆年過後，隨即緊鑼密鼓的從事行前的準備，所謂工欲善其事，必先利其器，包括裝備的採購、路線的規劃，還有食宿的安排等等均巨細靡遺的親自參與，而這一連串的準備過程與旅程中將會遇到的未知狀況，將是我此行最

大的挑戰與收獲，在此特別感謝本店前店長（現任中壢地區主管）楊美美，現任店長洪美惠及南崁店副理曾大美女在財力上的支援，使得單車環島行能更順利的進行，也感謝員工、親朋好友的支持與關心使得3月17日我有更踏實的心踏上征途。以下是此行的行程：

3月17日 龍潭出發→關西→新埔→竹北→新竹→香山→（1.西濱公路 or 2.縱貫路→頭份→後龍）兩線擇一→通霄→苑裡→大甲→清水→沙鹿→彰化→夜宿鹿港小鎮

3月18日 鹿港→福興→北斗→溪洲→荖桐→斗六（找林慧琪）→斗南→大林→民雄→夜宿嘉義（找女兒、兒子）

3月19日 嘉義→水上→後壁→新營→官田→新市→永康→台南（找李嘉偉）→湖內→路竹→岡山→楠梓→夜宿高雄（妻兄家）

3月20日 高雄→鳳山→林園→東港→枋寮→枋山→楓港→車城→恆春（找許中湘）→夜宿墾丁

3月21日 墾丁→恆春→楓港→達仁→大武→夜宿太麻里（高中同學家）

3月22日 太麻里→台東→卑南→初鹿→鹿野→關山→池上→富里→玉里→瑞穗→光復→鳳林→壽豐→吉安→夜宿花蓮（高中同學家）

3月23日 花蓮→新城→崇德→和仁→和平→南澳→東澳→蘇澳→冬山→羅東→夜宿宜蘭

3月24日 宜蘭→礁溪→頭城→福隆→貢寮→瑞芳→基隆（夜宿基隆 or 或瑞芳）

3月25日 基隆→萬里→金山→石門→三芝→淡水→八里→蘆竹→南崁→桃園→中壢→龍潭（環島成功歸來）

萬事俱備只欠東風，祈求上蒼賜與晴朗天氣，得以事半功倍，順利完成此行。

馬克藥師的個人單車環島日記

環 島 第 一 天 離情依依 挑戰未知

94年3月17日 龍潭～大甲 7:00～15:50

龍潭－關西－新埔－竹北－新竹市－香山－頭份－竹南－後龍－通霄－苑裡－大甲（夜宿岳父母家）

總公里數：131.58km
06:04:53

總時數(騎車時間)：

最高時速：45.6km

平均時速：21.6km

單車環島行終於成行了，心情興奮是一定的，但昨晚並未因興奮而睡不著，反倒是一覺到天亮，爲了要拍一張紀念性的出發照片，特地配合小孩的上學時間，以致拖到7點才出門，與內人結婚25年從未分開超過一個星期，這趟環島少則9天多則12天，內心的煎熬筆墨自是無法形容，可以預見的這段時間內無法吃到她做的菜了。

龍潭到大甲這段路我把它定爲懷舊之旅，在新竹市我探訪了出生地及搬了兩次家的住所，還有東門幼稚園、國小，在竹南看了一眼竹南國中，在後龍也去了一趟仁德，離開那些地方太久太久了，終於印證"物換星移,滄海桑田"這兩句成語的意思了，雖然場景依舊，但人事全非，往事歷歷湧現，倒也感慨萬千。

在竹南店與 Angus 不期而遇，和駐店藥師3人合照了一張紀念性的照片，在大甲鎮瀾宮向媽祖祈求了一張平安符，保佑此行一路平安順利，在地下室親睹了230公斤純金打造的媽祖金身後，再轉往大甲店與駐店藥師合影留念。

今晚原本預計下榻鹿港，前兩天岳父母回大甲老家暫住，遂變更計劃在大甲過夜。

明天將在嘉義勞工中心歇腳，會先去鹿港找30年未謀面的友人，再去斗六探望 May(林慧琪)，最後才到嘉大找女兒與兒子幫他們打打氣。

馬克藥師的個人單車環島日記

環 島 第 二 天

訪友未遇 諸羅會兒女

94 年 3 月 18 日

大甲~嘉義

5:30~15:10

大甲→清水→沙鹿→龍井→大肚→彰化→鹿港→福興→埔鹽→溪湖→埤頭→西螺→荖桐→斗六→斗南→大林→民雄→嘉義

總里程數:153.27km

總時數(騎車時間): 07:03:28

平均時速:21.7km

最高時速:46.5km

凌晨 4 點 40 分被價價作響的風聲叫醒，爲了補足昨天不足的里程數，便決定提早出發，5 點 30 分，大地尚籠罩在黑暗之中，一片死寂，冷風颼颼，不禁打起一陣哆嗦，多披上一件薄外套，騎上小黑駒，開始了一天的行程。

我喜歡在破曉之際騎車，涼爽車少是主因，稍晚送報生、菜販、莘莘學子、上班族夾雜著汽機車嘈雜的引擎聲及廢氣，陸陸續續的上場，你可以感受到台灣的活力在伸展。

今天的重點在鹿港尋友，探訪斗六的林慧琪及嘉義的兒女。大甲出發後，沿途在清水及龍井車站照相留念，到彰化後直上八卦山大佛前留影，再趕往鹿港尋友，未遇，看看時間已過九點半，認不宜久留，否則將會影響到嘉義的行程，遂隨即趕往溪湖，溪湖店剛好開門，進去買了張易付卡，順便與副理合影留念，繼續上路。十二點半抵達斗六店找到了林慧琪，她請我吃斗六的肉圓，果然名不虛傳，閒聊之餘可以感受的出她與李嘉偉在家鄉就業的幸福感，她還告訴我：「對呀！李嘉偉說他在台南沒什麼花費，一個星期的開銷只有千把塊而已！」我想這是 **Kenny** 的功德一件，可什麼時候，**Kenny** 你也給我造作七級浮屠，來個錢多事少離家近如何？開玩笑的啦！**Kenny** 別當真喔！我豈可辜負您的賞識及厚愛啊！不過說真格的，找個兩天一夜的假期，殺到台南去找李嘉偉，喝他個一攤倒是真的，ok？

下午 3 點 40 分，在嘉義大學找到了女兒及兒子，便一起前往勞工中心 check in，梳洗一身的疲憊後，逛文化夜市順便解決民生問題。

明天的行程，台南找李嘉偉，夜宿高雄內人大哥家，屆時不免又是吃吃喝喝大快朵頤一番了！

馬克藥師的個人單車環島日記

環 島 第 三 天

舊友已故 不勝唏噓

94 年 3 月 19 日

嘉義~高雄

9:00~17:20

嘉義→水上→後壁→新營→官田→善化→新市→永康→台南市→湖內→路竹→岡山→橋頭→高雄市

總里程數:134.08km

總時數(騎車時間): 05 : 56 : 03

平均時速:22.5km

最高時速:40km

昨晚一夜難眠，翻來覆去，夢境連連，離奇的是最後的夢境竟是我將與大兒子一同參加聯考，而我的物理竟然從來都沒有複習，就在驚慌之際驚醒了，時間正好八點整，匆忙漱洗完畢，收拾起行囊，展開新的一天的行程。

嘉義這個城市素有民主聖地之稱，我發現它是個腳踏車非常多的城市，可能是公車班次少，因此學生都以腳踏車代步的關係吧！約略巡禮之後，往南走，心裡盤算著 12 點左右應可到達台南市，在水上北回歸線紀念碑之前留影是必要的，水上之後便是後壁，再下去便進入台南縣政府所在地新營市了，新營市是台南縣第一大市，我找到了大安藥局(在屈臣氏新營店斜對面)，打聽舊友之近況，得知已不在人世，當下唏噓不已，感慨萬千，唉！人生人生不過如此，不管過的好與不好，得意與不得意，把握住當下才是最重要的，朋友之間還是需要多關懷多聯絡才是。離開新營後跨過曾文溪橋，不久善化到了，善化也是個有名的城鎮，少棒、青少棒、青棒聞名全台，在台一線旁設有家畜防疫所及流浪動物保護所，基於好奇心，便進去參觀，拍了幾張照片，並和義工們留影，幾經耽擱後直奔台南市，終於在 1 點 20 分抵達李嘉偉的本淵店，吃午飯的時候好奇的問李嘉偉為何不叫安中店(因該店位在安中路上)，而叫本淵店，他說是因該地舊名本淵寮之故。2 點 40 分告別了李嘉偉，但困在台南市不得其路而出，問路之後終於在 3 點 10 分離開台南市，往高雄飛奔而去，4 點 19 分經過岡山火車站，高雄市終於在望，5 點 20 分抵達大舅子住處，因前晚也約了女兒和兒子在舅舅家會合再次見面更是愉悅。

晚餐豐盛自是不在話下，酒酣耳熱之際，大舅子說話了，他真不敢相信他的妹妹也就是內人竟會答應讓我獨自一人單車環島，我心中暗忖，可能是內人對我有信心，也可能是我一顆堅決的心感動了她吧！

今天碰到一個狀況——險些迷失在都市叢林中，每個城市道路的走向，有每個城市的特性，只要你抓到了方向感，大概就不至於迷路了，但對於一個自助旅行者，初來乍到，面對一個全新完全陌生的城市，要馬上摸清方向感談何容易啊！況且還有時間與體力的侷限，因此今天在台南市和高雄市困的還算蠻久的，一個是不得其路而出，一個是找不到歇腳處，但還是使用了些小技巧終於化險為夷，俗話說『路掛在嘴上』，也就是說路是問出來的，但還是要有

些技巧，找李嘉偉的時候，在快進台南市時，我就開始問路了，還真讓我問對了，否則待你闖入市中心才要找安南區就為時已晚了，而且為確保方向是對的及不騎過頭，每個紅綠燈路口停下等紅燈時，一定要再問其他一起等紅燈的騎士才行，否則騎錯路再回頭，浪費的不只是時間，還要加上 2 倍的體力喔！在此我特向被我問過路的路人甲乙丙.....致上最大的謝意，因為你們的熱心增添我此行的順遂，謝謝！

明天的行程高雄~恆春(找許中湘)在東港將會有一位我的專屬攝影師加入陪騎的行列，他是豐澤電器中壢店的副理 **Peter**，陪騎的路段從東港到恆春，第五天再從恆春到楓港經南迴到達仁、大武、太麻里、台東，過夜後，第六天他回屏東，我繼續北上花蓮，他的交通工具是機車，在此先謝謝他了！

馬克藥師的個人單車環島日記

環 島 第 四 天

南島風光

盡收眼底

94 年 3 月 20 日

高雄~恆春

8:10~15:10

高雄市→鳳山→林園→東港→水底寮→加祿→枋寮→枋山→獅子頭→楓港→車城→恆春

總里程數：111.03km

總時數(騎車時間)：04:48

最高時速：45.3km

平均時速：22.7 km

又是一個失眠夜，12 點半上床，竟整夜都朦朦朧朧似睡非睡的，凌晨四點半即醒，喝口水心想還早再躺下去，仍然似睡非睡的，睡眠品質極差，但起床後的精神還不錯，探究失眠的原因：單車環島夢幻計劃付諸實現，加上連續 3 天的行程還算順暢，心情隨之激昂起來，而全身筋骨、肌肉更亢奮異常，導致睡眠時精神及肌肉仍無法鬆弛所致。

今早 8 點 10 分出發後先赴澄清湖留影，然後沿著澄清路而下轉鳳山鳳林路直行抵林園，在市區逛了一下，林園店尚未開門便騎過雙園大橋進入東港，在東港店與 Peter 會合，他幫我與東港店副理拍了張相後隨即南下，到加祿時已近中午，加上今天太陽非常的炙熱，因此決定在 7-11 休息 40 分鐘，休畢打起精神，再趕路。過枋寮後開始有種不一樣的感覺了，這是一般坐冷房車或遊覽車呼嘯而過所感受不到的感覺，在屏鵝公路上我腳踏風火輪，彷彿置身南島，海風迎面吹拂，而海的氣息也隨風撲鼻而來，邊騎著單車邊欣賞著一幅由蔚藍的晴空，綻藍清澈的海水、浪花、礁岩、沙灘及椰影所構成的海景是多麼的令人愜意呀！就在這美景目不暇給之際，楓港、車城不知不覺的過去了，3 點 10 分我找到了恆春南記檳榔店（許中湘上班處），許中湘安排我們投宿在離恆春鎮 6 公里遠的荷風小木屋，媽媽咪呀！這趟環島我要多騎 60 公里遠了，為什麼呢？因為明天要到台東，明早得從住宿處騎回楓港（住宿處距恆春 6 公里，恆春離楓港約 24 公里 $(6+24=30)$ 一來一回 $\times 2=60$ 公里）上南迴，不過爲了看看離職同事的近況，就忍著點吧！

如果不是親眼目睹，很難想像檳榔的市場有那麼的大，我的周遭幾乎沒有紅唇族的親朋好友，所以無從了解，但從下列幾個現象約略可以知道檳榔的市場有多大？尤其吃檳榔在恆春是全民運動（這是恆春 3 怪之一，另 2 怪爲落山風及唱恆春民謠思想起的陳達）

南記檳榔員工連同老闆娘共 4 人，整天不停的在包檳榔，在其對面有另外 2 家。隔壁也有一家同樣在賣檳榔，如果沒有市場，不可能大家競相在賣檳榔，我問許中湘：哪種人吃得最多？她說：藍領階層的工人用來提神、禦寒，每天每人約略 1 包半(150 元)乖乖~一個月要花掉 4500 元的檳榔錢，真不得了啊！！也就是市場夠大，生意好，爲了拓展據點老闆要在車城及恆春南門附近各再開 1 家，意屬許中湘去接其中的一家，以許中湘在屈臣氏幹過，經副理的資歷當然是駕輕就熟，甚至是大材小用的了。

晚餐偕同 Peter 在台灣牛牛肉麵館草草解決，說到這台灣牛也是頗有名氣的，不過，吃過之後我和 Peter 都說不讚，講難聽點，內人所煮的牛肉麵都比他們所煮的牛肉麵要好吃上幾倍，缺點如下：湯不夠燙、牛油放太多，牛肉用的是肋條肉，總覺得沒腱子肉來的好吃，1 碗 90 元也算貴的，既然不好吃又貴為何還是人聲鼎沸、生意興隆呢？原因在於屏鵝公路每年有數百萬的人潮，而楓港到恆春這段路沒幾家裝潢像樣的餐飲店，加上美食記者及美食節目競相報導介紹，當然造就台灣牛的聲名遠播了。記得在幾年前看過某報報導台灣牛牛肉麵時，還只不過是在台東太麻里鄉下的一間小店而已，恆春附近這家是後來才開的分店，該記者報導時強調老闆有四千金皆為大學畢業之學士，各自毅然決然放棄西部優渥的薪資回東部鄉下賣牛肉麵，該店老闆自此即以四千金皆為學士共同經營牛肉麵館為噱頭作廣告，這種行銷方式基本上是對的，但餐飲業本質上是美食的品質與服務的品質相結合的，如果不在本質上做提昇而一味的以四學士賣牛肉麵做宣傳，當有一天消費者對四學士賣牛肉麵的新鮮感消失以後，消費者便會如江水東流不回頭了，畢竟在台灣現在滿街都是學士。碩士、博士找不到工作的也比比皆是，四個學士賣牛肉麵沒啥希奇的不是嗎？

離開台灣牛之後時間還早，轉往墾丁夜市，Peter 要買紀念品贈親友，我呢？則到屈臣氏墾丁店買盒人生滷腸備用，再買了 4 瓶台啤跟些許滷味回民宿喝酒聊天，10 點即上床養精蓄銳以挑戰明天的南迴。

馬克藥師的個人單車環島日記

環 島 第 五 天

翻山越嶺

台東！我來了！

94年3月21日

恆春～台東

05:20~14:24

恆春→車城→楓港→達仁→大武→金崙→太麻里→台東

總里程數：137.66km

總時數(騎車時間)：07:15:57

最高時速：48.5km

平均時速：18.9km

早上4點半起床後，抬頭仰望滿天星斗，今天又是晴空萬里了，昨天從高雄南下這段路太陽非常的烈，這趟出門忘了帶防曬乳，皮膚被曬的又紅又腫，看來今天仍難遭毒手。

楓港到台東這段路，我從未走過，昨晚即與 Peter 商量好要早點出門，從恆春往北走到楓港後轉東，上南迴到達仁後再往北到大武、太麻里、台東，之前曾問過大舅子（他是開砂石車的）南迴路況如何？他說還不錯，Peter 讀大仁時走過，我問他陡不陡？他也說還好啦！兩者的說詞都是正面的，但一個開車、一個騎機車，如果他們是騎單車走過，不知答案又是如何？面對未知，我心忐忑不安。

5點20分，天色未明，騎上小黑駒，隱沒在黑暗之中，已經是3月下旬了，恆春的氣候詭異的令人猜不透，昨天往南騎時，楓港到恆春是下坡多於上坡，風向是逆風（吹南風）心想明天恆春騎到楓港雖上坡多於下坡，如果仍吹南風的話，應是順風，不致於太累才對，可是事與願違，今天吹的是北風（逆風）騎起來倍感吃力，而且風是從東北西3個方向胡亂吹一通，有好幾次差點被吹倒，對這種捉摸不定的風向真是沒轍，只好閃閃騎騎、騎騎閃閃的，30公里的路程騎了110分鐘，我們在楓港要上南迴路口的早餐店用餐，稍微休息一下，7點28分往南迴公路騎去，出發時有一種類似登山者要攻山頭的使命感，也有一種明知山有虎，偏向虎山行的悲壯感。

上南迴之後真正的考驗才開始，坡度不頂陡，但隨山勢蜿蜒崎曲而上也挺累人的，而老天也似乎對我這初生之犢單騎環島有所考驗似的，風向改了，改吹東風（逆風）而且是直呼呼的像無形的水柱直衝正面灌過來，再加上頭頂上火紅似的太陽虎視眈眈的瞪著你，騎起來更憊極艱辛了，有好幾次上坡時碰上大風從正面刮下來，任你再怎麼踩踏板，單車幾乎不為所動，車速極其緩慢，時速大約只有5、6公里左右，就跟步行差不多，偶爾風向亂了，稍一不注意就會摔下車來，甚至撞上山壁，真是驚險萬分，這也是車齡7年一向在桃園附近活動的我罕見過的現象，望著陪騎的 Peter 騎著機車從背後呼嘯而上的背影，真是羨煞極了，心裡暗嘆：同樣是父母生養，為何大小漢差這麼多呀！唉！怨嘆歸怨嘆，腳還是得往下踩，車往上騎，踩呀踩的丹路過去了，伊屯過去了，我們來到了南迴的最高點，台東、屏東縣界處，這裡矗立著歡迎蒞臨台東的地標，此處右轉有一條路可到旭海或牡丹水庫、四重溪，直行可抵達仁，休息10分鐘後，往山下滑行而去，出發時打趣的對 Peter 說：你騎慢點跟在我後面，我

讓你欣賞難得一見的畫面——單車騎士下坡時帥勁的背影（那種人車合一下坡過彎時與路面形成的完美角度+車輪劃過下坡路面的優美弧線，所構成的畫面）下坡的快速感讓我忘卻了之前爬坡的痛苦，重力加速度的關係車速動則飆到 40 幾公里，一溜煙的達仁到了，上坡、下坡、痛苦、快感，雖是那麼的不成比例，但那也正是單車騎士所樂此不疲之處不是嗎？有謂”台上 10 分鐘，台下 10 年功”，我在此把它改爲”下坡 10 分鐘，上坡一小時不知諸位踏板上的勇士們是否有同感？”

在今天之前總有個錯誤的想法，以爲跨過南迴，台東將近在咫尺，行經大武時望了一眼路旁的指標，哇塞！距台東還有 60 公里耶！心頭頓時涼了一大截，我停在路邊的 7-11 前，將翻過南迴身在台東境內的喜悅電告內子與店內同仁後，繼續上路，風較南迴時小，但太陽卻更毒了，達仁到太麻里這段海岸公路雖然筆直，但有幾段路面坡度還是蠻陡的，踩踏起來頗不輕鬆，尤其是進入太麻里及台東前的路段，2 點 20 分左右進入台東市區，感覺得出來後山的生活步調，果真較西部悠閒，很快的找到了台東店與藥師及員工們合影留念，隨及駐進國軍英雄館，Peter 倒頭便睡，我呢洗去滿身的汗臭味後研究明天的行程（走山線好還是海線好）由於台東到花蓮大約有 180 到 200 公里的路程，我深怕一天的時間到不了，卑南豬血湯的老闆建議我走山線，如果中途疲憊的話可在安通或瑞穗過夜，順帶泡湯，電詢花蓮友人的意見也建議走山線，所謂山者坡也，有山的地方就一定有陡坡，我始終不願相信，有人會放著平坦的海岸線不走，而去走高低起伏的山路，看來今晚要陷入長考了！

Ps.談到陪騎，可能有人會覺得單車、機車車速不同如何陪騎？我們的做法如下：我和 Peter 同時出發，機車跑的比較快，他在前面 2、3 公里處停下來等我，然後我趕上來繼續往前騎，他再騎在前面 2、3 公里處停下來等我，如此循環不已，便形成了一個有趣的現象『騎單車的不休息騎機車的倒要休息了』。

馬克藥師的個人單車環島日記

環 島 第 六 天

山線無山 暢行無阻

94年3月22日

台東～花蓮

05:10~17:10

總里程數：186.52km

總時數(騎車時間)：08:58:13

最高時速：45km

平均時速：20.7km

經過一夜的長考，決定採納卑南豬血湯老闆的建議走山線，中途如果太累騎不到花蓮的話，就在安通或瑞穗過夜泡湯，所持原因如下：幾年前開車走過花東海岸，再走一趟覺得沒啥意思，況且從枋寮、枋山、楓港、恆春到達仁、大武、太麻里看盡一路的海景，再看下去可能會看膩了，因此走山線改看山景應是不錯的抉擇。

凌晨5點，大地尚在沈睡之中，街頭一片漆黑，在國軍英雄館門口與 Peter 分道揚鑣，他往南走回屏東，我沿著更生路北上花蓮，腳下偶爾傳來伊呀·伊呀的聲響，是小黑駒的抗議聲，敢是抗議主人連日來的趕路，牠已身心俱疲了！台東雖處後山，在黎明前的夜色中依稀可以看出她繽紛多彩中不失質樸悠閒的城鄉風格，此趟來去匆匆，我會找個機會再來的。

5點半天色漸明，我已置身卑南，沿路緩坡，一路踩來頗為緩慢，時速介於15~16公里之間，仰望前方仍是無止盡的爬坡路段，心裡開始有點後悔，是不是趁現在還來得及，趕快改走海線為上策，另一方面走山線的想法，仍在腦海裡堅持著，就在走山線走海線兩股思維互不相讓的糾纏在一起之際，初鹿到了(此時已無法改道了，離海線遠矣！)附近有座由土銀經營名聞遐邇的初鹿農場，10年前來過，景緻不錯，今天為了趕路，無法重遊，出初鹿後，突見前方路面往下延伸，心頭大喜，便一路俯衝，衝至鹿鳴的脫線農場附近才稍停歇，這一衝衝破了初時對走山線的疑慮，也將台東到初鹿的陰霾一掃而光，心情為之開朗起來，車速瞬時也加快了許多，此時我已有十足把握，中途不用過夜，傍晚即可順利抵達花蓮了。

有時候有些事情還真需要聽聽內行人(當地人)的建議，山線有個山字，原本令我望山字生畏，然山線本無山路，台東到花蓮的山線就是一般所稱的台9線，它是構築在花東縱谷之間平原地帶的公路，(不若南迴、太麻里、台東等地路段是隨山勢環繞開闢既陡且長)除了越過溪流的橋樑及橫跨鐵軌的路段有上下坡外，路況平坦，貨卡車也不多，非常適合單車乘騎，一路的山明水秀，風光明媚，那更不在話下，還不時的可以聆聽到蟲鳴蛙叫，鳥語呢喃所合奏出的大自然最悅耳的樂章，那種心境只可用賞心悅目來形容了，遠眺兩側高山峻嶺峰峰相連，近處周遭一片青翠鮮綠，清新安謐。遠山、平疇、農舍、鳥語、花香、單騎，彷彿置身詩畫之中，而沿途的幾個鄉鎮，鹿野、關山、池上、富里、玉里、瑞穗、光復、鳳林客家鄉親為數不少，一路過來可以感受的到刻苦耐勞、勤儉、純樸的民風，今天這段行程可說是環島6天以來最棒的路段了，氣候舒爽(陰天無風)空氣好，路況佳，大致行程如下：

05:10 台東國軍英雄館沿更生路北上
05:50 抵卑南
06:10 抵初鹿（趕路、未及赴初鹿農場）
06:35 抵鹿鳴脫線牧場
06:56 抵鹿野
08:00 抵關山
08:40 抵池上（太早到了，沒吃池上便當）
09:00 抵富里（在鄉公所找到小c(李玟萱)的媽媽，閒聊了一會\兒）
10:49 抵玉里（與玉里店員工合影）
12:47 抵瑞穗（在北迴歸線附近後輪被不明物體刺破，花了25分鐘換內胎，午餐在7-11解決）
12:53 路旁躲雨
14:15 抵光復糖廠（3部遊覽車剛到，買冰淇淋的隊伍排很長，爲了趕路沒加人等候行列）
15:10 抵鳳林
16:06 抵壽豐（路旁7-11補充熱量）
17:17 抵花蓮（與花中店藥師及員工合影）
17:30 抵友人童兄住所

晚間友人童兄熱情款待日本料理，席間突然下起陣雨，餐畢雨雖已停歇，童兄根據經驗告之，陣雨無妨，如下至半夜仍不停則明天雨天居多（在地人的經驗），話雖如此，仍不免擔憂明天的蘇花之行（昨晚在台東時內人也曾電告近日有鋒面南下，北部、東北部將轉爲陰雨，請小心云云）當下研擬2個方案：1.冒雨闖蘇花 2.留在花蓮躲雨，看來單車環島之旅能否順利，還是得看老天爺的臉色喔！

9點左右，童兄提議逛花蓮店，我想也好，順便向駐店藥師打聲招呼，童兄未退休前任職花蓮衛生所稽查，掌全市藥局業務，與駐店藥師屬舊識，我則不認識駐店藥師，經介紹後駐店藥師竟記起我這個喜歡運動，騎單車上下班的藥師來了。去年我們在晴光教室上課，自我介紹時，她對我住龍潭常騎單車到桃園上下班的印象很深刻，寒暄合影之後，Janice(駐店藥師)提議下班後由她做東一起吃宵夜，童兄說～好呀！但帳由他付（花蓮人之好客可見一般）在回童兄家的路上，我抬頭仰望夜空，薄雲遮月，心想明天的天氣應不至於太差吧！

馬克藥師的個人單車環島日記

環 島 第 七 天

媽祖庇祐 蘇花無雨

94 年 3 月 23 日

花蓮～宜蘭

05：20～17：10

花蓮→新城→崇德→清水→和仁→和平→漢本→南澳→東澳→蘇澳→冬山→羅東→宜蘭

總里程數：142.16km

總時數(騎車時間)：08：43：40

最高時速：44.4km

平均時速：16.2 km

午夜 12 點 10 分就寢，輾轉難眠，一點半了竟然還不能入睡，翻來覆去的難過至極，又一次的嚐到了失眠的滋味了，凌晨四點十分，被窗外淅瀝淅瀝的雨聲驚醒，起初尚以為是在夢境中，然從床上坐起定神往窗外一瞧，哇!真的下雨了耶！唉！這下毀了，今天的行程該如何是好？躺回床上左思右想，索性不睡了，漱洗打包先出門再做定奪。

五點二十分，咦！雨竟停了，路面雖濕答答的一片，仍毫不遲疑的往新城方向騎去，但好景不常，十分鐘後雨又下了，不得已竄入路旁的洗車場躲雨，趁著空檔拿出塑膠袋，將車上的馬鞍袋套住，以免待會兒冒雨前進時被泥水打濕了，半小時後雨停了，此時我往海的方向望去，天空一片明亮，山的這邊則是雲霧濃厚，直覺告訴我，雨應不會再下了，即使再下也不過陣雨而已，心想與其留在原地，等天氣好轉再走，不如趁此雨停的空檔能騎多遠算多遠，因此再度的騎上小黑駒揚長而去，沒多久抵台九線，騎了段路後發覺有點不對勁，詢問路邊賣早點的老闆，始知騎錯方向了，新城應往北走才對，老闆見我騎單車熱心的指點我，走沿七星潭海濱公園的 193 號道路，過三棧溪橋後即可抵新城鄉，並告訴我車少較安全，當下感激萬分，七星潭海濱公園附近闢有自行車專用道，可以想見的在天氣晴朗的例假日裡一定是車水馬龍很熱鬧才對，但在今天下過雨的清晨卻顯的有點荒涼，尤其是在過海濱公園後有段路是穿越公墓而過的，加上沒有路標，車少〔還真是安全〕又沒住家可問路，我是越騎越害怕心裡毛毛的，深怕又騎錯路了，好不容易的我攔下了海巡署的警備車，確認了往新城的方向無誤後，順利的抵新城，此時我發現新城鄉的路面是乾的且風非常的大，暗自慶幸在花蓮躲雨時能騎多遠算多遠的想法是正確的，早餐在 7-11 匆匆解決後〔有 seven-eleven 真好~這句廣告詞對出外人還唱的貼切〕，繼續往北走，行經太魯閣大橋時，東北季風再度展現它的威力，車行橋上幾乎停滯不前，只好彎腰弓背減少風阻緩慢前進，身旁不時的有砂石貨卡車呼嘯而過，橋面被震的像地震似的，晃動的非常厲害，震的我心驚膽跳的，彷彿在告訴我蘇花自此開始，重頭戲就要上演了〔過此橋後左轉往中橫，右轉往蘇花〕行經崇德時，我在路旁的雜貨店買電池，順便問顧店的阿伯：『甘攔ㄟ落雨???』阿伯回說：『起大風ㄚ，無雨ㄚ啦！』〔又是一個在地人的經驗〕阿伯見我形單影隻欲騎單車闖蘇花，勸阻我說：『少年ㄟ！無通啦！拖拉庫、砂石仔車一大堆危險啦！坐火車卡妥當啦！』，〔之前曾有人單車環島因蘇花危險，蘇澳到新城這段路改搭火車〕

我回說：『新城火車站已經過了無火車通坐了，無要緊啦！我ㄟ卡謹慎ㄟ啦！』

阿伯又說：『有啦，崇德有火車站啦！』〔經他一提我才知崇德也有火車站〕，儘管如此我還是不為所動，畢竟蘇花公路在單車環島過程中是最驚險最刺激的一段路了，我怎可缺席呢！？況且俗話不是說：『不入虎穴焉得虎子』的嗎？

告別阿伯後，往上騎去，崇德火車站一晃即過，在毫不費吹灰之力及毫無心理準備的情況下，崇德隧道突然出現在眼前，見各式車輛進進出出的，倒真有點害怕猶豫不決起來，在隧道口幫小黑駒拍了張相，緩緩情緒，趁著沒車進出的空檔，開啓前後閃光燈後，順勢戰戰兢兢的騎了進去，在昏暗的隧道內〔可能戴墨鏡的關係〕，轟隆轟隆之聲不絕於耳，時而由遠而近，時而由近而遠，只見對向來車及同向行駛的車輛互不相讓的高速追逐著，可憐的我和小黑駒只能小心翼翼，安安分份的謹守在邊線約 50 公分的夾縫中緩緩前行，而在沒有車流的空檔，空蕩蕩的隧道中，有股陰森淒寒的感覺，不由自主的，逼迫我死命的往前方洞口亮光處衝去，就這樣在忽而減速緩行，忽而急速奔馳中，全神貫注的通過了崇德隧道，在出隧道口重見光明的那一瞬間，我忍不住心中的澎湃與悸動，大喊了一聲：哇！太棒了！這真是一種不同於在平常馬路上騎乘單車的經驗，也是開車穿過隧道所感受不到的經驗，哇！太刺激了，太興奮了，且好戲不僅止於此，而是剛上場而已，隨後匯德隧道、錦文隧道〔890m〕、大清水隧道〔600m〕、利清隧道〔324.9m〕、仁清隧道〔200m〕，一個接著一個陸續登場，真是過足了癮，這一路過來山光海色景觀壯麗，懸崖峭壁猶如鬼斧神工渾然天成，令人嘆為觀止，經過和仁到和平，路況出奇的好，氣溫又適中，心情甚是愉快，但這種好心情維持不了多久，在經過漢本隧道、漢本車站後，開始有了變化，一連串的長坡爬的我氣喘如牛，加上東北季風的摧殘，騎來無比的艱辛，風力時大時小，風向也捉摸不定，由於是向北騎，右邊就是萬丈深淵的斷崖，雖然有紐澤西護欄護住，看似安全，但單車的車輪與護欄等高，騎在單車上整個身體是高過護欄的，如果不慎撞上護欄，單車雖不致摔下，人可是有可能摔出去的，台灣的單車路線之王，馬克褚先生在他的單車環島路線途中曾記載，冬天吹東北季風環島時，順時鐘走比較省力，確是真知灼見，但在今年的 3 月下旬，東北季風仍如此強勁，我倒是失算了，不過我以安全起見，不要管季節，不要管省力與否，一律以順時鐘走是為上策，因為順時鐘走不小心摔車只會撞上山壁而已，逆時鐘走不慎摔車是有可能掉落在懸崖峭壁下的太平洋中的。

12 點 10 分拖著飢餓、疲憊，四肢發軟的身軀，來到了南澳，見路口有個招牌『烏醋麵，健康養生新主張，南澳派出所旁』循線找去，點了一碗烏醋麵，老闆問需要什麼湯嗎？始知烏醋麵是乾拌麵非湯麵也，再加一點碗魚丸湯，烏醋麵端上桌後，仔細端詳了一下，其做法及吃法頗類似台北南門的福州傻瓜麵，無啥奇特之處，謂烏醋麵健康養生倒是言過其實了，難不成天天喝烏醋餐餐吃烏醋麵，可能嗎？現今的餐飲業為了賺錢，很喜歡牽強附會儘找些稀奇古怪的食材入菜，一會兒山藥，冬蟲夏草，何首烏、人蔘、枸杞的說是補氣養血、提升免疫力，一會兒又什麼鞭啦，睪丸之類的補腎壯陽等等，最近還看到更好笑的報導，某大飯店為慶祝母親節，特推出能降血脂的紅麴蛋糕，讓媽媽們歡度

母親節時吃的放心，紅麴能降膽固醇，清血脂那是無庸置疑的，但想到那奶油蛋糕高油脂、高熱量的下肚之後，後果真不堪設想，凡此林林總總的消費者聽聽就好，別太當真了，還是天然的最好~~運動，再不放心中補充個綜合維他命及鈣片足矣！

餐畢心想既已到南澳，想必離蘇澳不遠了吧！不假休息，匆匆上路，過南澳大橋後沿著河邊的路一路平坦，接著南澳車站也過了，心情頗為輕鬆，不多久路況有了變化，初不以為意，認為只是小坡段而已，苦撐一下待會而又將風馳電掣一番，繼續往上踩踏，一段時間過後，上波的路段仍不見終止的跡象，此時往 2 點鐘位置 60 度仰角方向看去，隱隱約約的有車輛在移動，心想這下遭了，我該不會也要騎上那個高度去吧！〔沒錯！正是〕腳下的變速器悄悄的由在南澳時的 3X7=21,3X6=18,一路換檔換到 15,12,10,甚至 1X5=5,1X4=4,時速只剩 9 公里左右，腳踩在踏板上猶如踩空似的，上坡的路段仍左拐右彎，右彎左拐無止盡的縣延，天空陰沉沉的，臨海的路段，強風仍在攪局，開始有點慌了，踩到最後實在不行了，只好下來用推的〔為何不乾脆停下來休息呢？我的想法是用推的至少還有在前進，時速約在 5 公里左右，停下來休息則完全不動，況且休息要休息多久呢？沒個準兒〕，就這樣騎騎推推，推推騎騎的 2、3 趟後終於來到了最高點，再次的享受了俯衝的快速感，一路到了東澳，在東澳時又一廂情願的以為蘇澳應該可以很快的到了吧！那可不！我又再度經歷了一段比南澳到東澳更艱辛更痛苦的路程，3 點 50 左右總算到蘇澳了，乖乖！南澳到蘇澳 33 公里的路程，竟花掉了我 3 個半小時的時間，真是戰況慘烈漫長的一役啊！在火車站附近的 7-11 歇了一會，喘口氣後繼續趕路，經冬山、羅東往今晚的歇腳處騎去。

5 點 10 分到達宜蘭市區，找到了和睦路的國軍英雄館，要辦理住宿登記時卻吃了閉門羹，櫃檯的軍官先生告知：全國中等學校的音樂比賽在宜蘭舉辦三天，房間全給學校包下了，當下大吃一驚，怎麼這麼倒楣，今晚可要露宿街頭了？頓時徬徨起來，在市區閒逛了一下，在宜蘭大學附近的健康路上，看到了一個醒目的招牌~~~單車鐵人，心中燃起一絲希望，基於同是車友的身分，便進入店內，告知環島途經宜蘭尚未找到過夜之處，老闆熱心指點投宿火車站前的大成大飯店，向櫃檯表明單車鐵人介紹的，可享六折優待〔真是天無絕人之路〕，晚飯之後，找到了大成大飯店辦理 chick in，馬上泡個舒服的熱水澡，洗盡一身的疲憊，稍事休息後，翻開地圖研究明天的行程，當初會安排第八天的行程在基隆過夜，是考慮宜蘭到龍潭兩百多公里的路程，一天可能騎不完，但在有過台東到花蓮，花蓮到宜蘭的騎乘經驗後，我決定更改計畫，明天的行程宜蘭到龍潭一口氣騎完，因為宜蘭到基隆只有八十幾公里遠，明早早點出發，11 點左右就可抵基隆，實在沒理由在基隆過夜再耗一天的。

馬克藥師的個人單車環島日記

環 島 第 八 天

歸心似箭

日騎兩百二十里

94 年 3 月 24 日

宜蘭~龍潭

05:00~~22:20

宜蘭→礁溪→頭城→梗枋→北關→大溪→大里→三貂角→福隆→澳底→龍洞
→水南洞→瑞濱→基隆→萬里→野柳→金山→石門→淡水→竹圍→八里→下福
→山腳→南崁→桃園→中壢→龍潭

總里程數:224.6km
間):11:17:51

總時數(騎車時

最高時速:49.3km

平均時速:19.8km

昨晚一夜好眠，在做出更改計畫，提早一天完成環島回家後，八點五十分躺在床上，迷迷糊糊的便睡著了，是太累了〔前晚只睡三個小時〕？抑是放心了〔今天即可完成環島計畫〕？兩者都有吧！

凌晨四點三十分，morning call 準時叫醒我，雖然還想在被窩裏多待會兒，但回家的潛意識催促著我準五點踏上歸途。

五點半我已在礁溪火車站前的早餐店享用早餐，礁溪~~~溫泉的溫柔鄉，此刻沒有閃爍的霓虹燈點綴，也沒有熙來攘往的泡湯客，如果不知地名，你會當她跟一般的城鄉沒兩樣，北上繼續北上，趕路繼續趕路，今天的任務就是回家，大里飄雨了，內心暗自祈禱老天別下了，二十分鐘後雨停了，再出發，沒五分鐘老天有意再考驗我似地，後輪破了，這是八天來的第三次，二十分鐘後狀況解除，繼續前進，宜蘭到基隆這條濱海公路，在小女就讀宜蘭農專到宜蘭大學的七年間開車走過不下十數次，可今天單車騎過，總覺得很多路段不曾走過的陌生，是隔層擋風玻璃所造成的陌生吧！十一點十分抵基隆，在廟口店與藥師合影，順便在廟口大快朵頤一番。往萬里轉進，爬坡、爬坡，經過昨天南澳嶺與東澳嶺的洗禮後，基隆往萬里的上坡路段簡直是小巫見大巫了，萬里、金山過了，在往石門的途中遇到了任職華航副機師的詹姓車友，邊騎邊聊，甚是愉快，這是環島八天來的第一次在途中遇到車友，他幫我在淡水店門口拍照後回台北，我過關渡大橋往八里騎。八里~~~廖添丁長眠之地，一個拜淡水河岸之賜，建商大興土木，引進大量人口新興的城市，早已今非昔比的繁華熱鬧，在這裡我費了些許工夫才找到通往蘆竹的西濱公路，西濱公路沿海南向而行，筆直而長，此刻竟也逆強風而行，風吹沙飛打在小腿上，宛如蚊蟲叮咬般的麻癢，林口發電廠怪獸般的建築物，矗立在西濱兩側，虎視眈眈的瞪著過往的車輛，牠那低沉的運轉聲，像是在嚇令我：此路是我開，此樹是我栽，若打此路過，留下買路財。不過這些都已阻擋不了我了，因為隱約的我已聞道故鄉熟悉的氣味了。

過發電廠後，一路平坦下滑，平均時速 35 公里，暢快飛馳，蘆竹、蘆竹到了，左轉進入山腳，此時倒也近鄉情怯起來，尋尋覓覓，五點四十分找到了南崁店，與副理曾大美女，藥師 May 合影後，準六點整抵台茂店，Graham 藥師饗宴龐德羅莎，再次感謝了，八點五十回中正店，店長及同事們真是太可愛了，準備了歡迎單車環島凱旋歸來的海報一起合照，這個動人的照片將終身珍藏，閒聊一會兒後，往最後一站~~~~龍潭的家騎去，這條平時上下班必走之路，今晚騎來分外不同，除了歸心似箭外，還多了一種興奮的失落感，環島即將結束，意味著自我放逐的日子也要結束了，十點二十分，歷史性的一刻，我終於到家了，碼表上的紀錄顯示著:今天共趕了 11 個小時又 17 分 51 秒，224 • 6 公里的路程〔宜蘭~~~龍潭〕，3/17~~3/24 環島一周總共騎了 62 小時 37 分，1233 • 3 公里的路。

我的單車環島計畫終於大功告成了！

馬克藥師的個人單車環島日記

後 記

龍潭 $\xrightarrow[06:04:53]{131.5\text{km}}$ 大甲 $\xrightarrow[07:03:28]{153.27\text{km}}$ 嘉義 $\xrightarrow[05:56:03]{134.08\text{km}}$
高雄 $\xrightarrow[04:48]{111.03\text{km}}$ 恆春 $\xrightarrow[07:15:57]{137.66\text{km}}$ 台東 $\xrightarrow[08:58:13]{186.52\text{km}}$
花蓮 $\xrightarrow[08:43:40]{124.16\text{km}}$ 宜蘭 $\xrightarrow[11:17:51]{224.64\text{km}}$ 龍潭

總里程數：1233.3Km

總騎乘時數：62：37

距離個人單車環島歸來已一段時日了，每每碰到親朋好友時，話題總還是繞著環島的好奇與問題打轉，尤其是門市的美眉員工們最感不可思議，『爲什麼憑著兩個輪子，兩條腿竟也可以凸全台灣』，常常以關懷與欣羨的語氣問我：

馬克藥師好厲害喔！八天就環島一周，你都騎些什麼路呀，不會迷路嗎？

馬克藥師太棒了！你環島都睡那裏啊！

馬克藥師真是佩服！你一個人單車環島不會覺得無聊嗎？這過程當中都在想些什麼？爲什麼不找伴同行呢？

馬克藥師這八天你都吃些什麼？你一定吃遍各地的著名小吃了对不對？

馬克藥師環島八天你的行李怎麼帶啊！衣物如何換洗？

當然也有一些朋友，對我憑毅力與體力完成單車環島的壯舉，充滿著疑問與不信任。

中特店的店長 Vivi 說：怎麼可能？我開車環島去玩都要一個星期了，你騎單車只要八天不太可能吧！

博姿的 Cathy 說：我怎知你中途有沒有搭車或什麼之類的？

中三店的員工則質疑我是不是只吃半個西瓜而已。〔以台灣一圈比喻一個西瓜環島一周爲吃一個西瓜，如從台中穿過橫貫公路到花蓮環島半圈爲吃半個西瓜〕

在台東大武時我電告大有店的 Melody〔三月份他仍在中正店〕我已跨過南迴人在大武時，他的第一直覺是：藥師那條路我開車走過，難度蠻高的，你是不是單車綁在別人的車子後面拖過去的？

甚至還有些朋友們打從我宣布三月份要單車環島時，就抱著看笑話的心態等看我出糗了！

面對上述有褒有貶的關懷，早在意料之中，好奇與懷疑緣於時下的年輕朋友們比較缺乏運動，對單車運動的認知較少之故，因此我想補上一篇後記以平好奇與釋群疑。

我常跟朋友們說，單車環島每個人都可完成，差別在於環島一周時間的長短而已，比如說你的體力一天只能騎三十公里，那麼你四十天可環島一周，一天騎四十公里，一個月可環島一周，一天騎五十公里，二十四天可環島一周，一天騎六十公里，二十天可環島一周，以此類推一天騎一百二十公里，十天即可完成環島，一天騎一百五十公里，八天就可環島一周。當然以上的推算是不包含其他不可抗拒的外力因素在內的，還有要看你環島的目的在哪裡：

是遊山玩水呢？

還是測試本身體力之極限？

抑或是爲自己創造一個屬於自己的紀錄與回憶呢？

這都將決定你環島一周所需要的時間，八天能環島一周目的顯然屬於後兩項，但還是得歸功於幸運之神的眷顧與天時、地利、人和等外在因素的配合。

去年年底迄今年年初氣候較之往年異常，幾波寒流接連著來襲，三月初太平山、陽明山、合歡山、阿里山、玉山甚至還飄著罕見的三月雪，而在出發前的一個星期北台灣仍是陰雨連綿的，當時還一直擔心環島行程會受天候的影響呢！三月十七日出發後奇蹟出現了，從龍潭、新竹、大甲、彰化、嘉義、台南、高雄一路陰天，氣候舒適涼爽，高雄到恆春、墾丁到台東這段路反倒出了大太陽，曬得我的臉頰及雙手臂紅腫似煮熟的螃蟹似的，台東到花蓮，陰天，除了躲了兩陣地形雨外算是很好的了，最神的是第六天在花蓮過夜，當晚及隔天清晨的那兩陣雨也都被我給躲過了，蘇花整段路都沒下雨，真是太幸運了，宜蘭到龍潭這段路也只在太里附近躲了約二十分鐘的雨而已。至於路況那更好的不用說了，三月屬冬春更迭的季節，既無颱風也無雨季的摧殘，環島所騎過之處，路況出奇的好，山區更無坍方與土石流之虞，只在花蓮境內的鳳林附近有道路施工外，一路平坦，對照近期之六一二水災的肆虐及強颱風的蹂躪所造成的通往恆春墾丁的楓港橋斷，南迴公路的柔腸寸斷，蘇花公路和平隧道口兩層樓高的巨石坍方真的是非常非常的幸運。而沿途造訪親朋好友及公司分店同仁，使得旅途不致太孤寂無聊，加油鼓勵之聲不絕於耳，更激勵我勇往直前完成單車環島的美夢，此天時、地利、人和、有利於我之處也。

至於本身方面的準備及規劃，以衣、食、住、行、基本配備略述於下：

衣：專用車衣車褲〔各一件〕是必備的，尤其是車褲，那是一種前檔及臀部部位墊有海綿墊具透氣排汗的褲子，可以保護臀部在長時間騎車時不會發生紅腫疼痛破皮的現象，車衣也同樣具透氣排汗的功能，其他換洗內衣褲，T恤各兩件，長褲、短褲、薄外套各一件，免洗襪十雙。衣物的換洗則在住宿處沐浴後隨即洗滌、脫水、晾乾，在花蓮時因當晚下雨，早上出發時車褲海綿墊部位未乾，隨機應變的以吹風機烘乾後穿上再出發。

食：因為趕路的關係並沒有吃遍各地著名的小吃，除了親戚朋友的招待外，最方便的就是7—11了，不管熱量的補給，飲料的補充一應俱全，在此再度感謝大甲的岳父母，高雄的妻兄，斗六林慧琪，台南李嘉偉，花蓮童兄，台茂藥師Graham的熱忱招待，將畢生銘感。

住：一開始行程的設計即以盡量有親戚朋友的地方爲過夜處，如過夜處沒有親戚朋友的話再找經濟便宜衛生的地方過夜，大甲住岳父母家，嘉義住勞工中心，高雄住妻兄處，恆春許中湘招待渡假小木屋，台東投宿國軍英雄館，花蓮

友人童兄家，宜蘭住商務飯店，其中有值得一提之處，勞工中心及國軍英雄館是以床位計價，勞工中心一個人一晚伍百元，屬套房式有衛浴設備供盥洗用具〔拋棄式〕有熱水，國軍英雄館一個人一晚二百五十元，有簡易衛浴設備，不提供熱水及盥洗用具〔幸好此趟出門有準備〕，投宿其處頗令我回想起三十年前從軍時的種種過往。

行：以逆時鐘方向環島，在西部以台 1 線為主，東部以台 9 線為主，東北部宜蘭到八里以台 2 線為主，皆屬寬敞的公路還不至於迷路，都會區則問路於路人。每日視路程調整出發時間，大抵以清晨五點，至遲不晚於八點，以當天下午五點抵達歇腳過夜處為原則。

基本配備：城市車一部，配備馬鞍袋、車頭燈、車尾燈、里程表、內胎四條、補胎片、撥胎桿、攜帶型打氣筒、專用車衣褲、安全帽及防風太陽眼鏡。

單車運動是一項最經濟最環保的休閒運動，比之汽車、機車你可以騎著它、推著它甚至扛著它無所不到的，自由自在的遨遊，單車環島自始至終是所有踏板騎士們的夢想，也是最終目標，除了可以飽覽台灣的秀麗山川，美麗風光外，更可藉著環島的過程沉澱庸俗的心靈，而環島成功後的那份成就感更是無可取代的，我想我會繼續努力騎下去的，以愛鄉愛土的心，矢志騎遍台灣的每一寸土地，歡迎有志者一同騎出一條屬於自己的康莊大道來。加油！