

用單車閱讀台灣

陳爾善 鐵騎慢遊 發現台灣之美

秋高氣爽，正是自行車旅遊的好時節，對自行車旅遊達人陳爾善來說，自行車旅遊是以「一線」的方式看台灣，更能深刻挖掘台灣的美。文／洪詩茵 部分照片提供／陳爾善、廖雪媚、輪轉運動整合工作坊、日月潭國家風景區管理處

旅行的方式很多，有人選擇輕鬆的度假行程，有人喜歡打工度假，也有人喜歡

背包自助旅行；除此之外，還有以交通工具為主題的旅行方式，徒步旅行、機車旅行、汽車旅行、火車旅行、單車旅行，繼曾經盛行一時的鐵道火車之旅後，自行車之旅成為近來熱門的旅行方式，尤其秋天，更是適合恣意踩踏鐵馬



單車慢遊 看見不一樣的台灣

過去，陳爾善是科技公司高階主管工作的忙碌，讓他從未細心領略身旁的風景，從朝九晚五的工作退下來之後，充裕自由的時間，讓他開始想要到處旅行。一開始，陳爾善只是偶爾覺得騎車旅行和其他旅行方式不同，想試著騎單車旅行看看，沒想到現在卻是 routine 就 go go go。騎車已成為他生活的一部分。

陳爾善表示：「一般開車旅行有其目的性，路過風景轉瞬即逝，不會在腦海中留下絲毫印象，就是單純『點』的旅行；但單車旅行卻不一樣，平均十五到二十公里的時速，路過的風景就這樣慢慢刻畫在腦海中，是『線』的旅行。」如果這麼說，那徒步旅行的印象不是更深刻嗎？「比起單車旅行，徒步旅行的確是更深度的旅行方式，但畢竟徒步的



優遊公路、田野、山林、溪澗的時節，微帶涼爽的秋風迎面吹拂，沒有夏天的炎熱及冬天的酷寒，更能全心欣賞路過風景，細心擷取在地風土人情。

擁有自行車旅行八年

經驗的單車旅行作家陳爾善，透過踏踏看見台灣的美好之處，原本以到國外進單車旅遊為目標，將單車環台當成行旅訓練的他，卻從此愛上從鐵馬看台灣的視角，他說：「以前我總覺得台灣很小，開始騎自行車後，才發現台灣好大，自然人文風景極為豐富，台灣的美擷取不盡，毋需捨近求遠。」



速度太慢，可以看到的風景少了許多，單車旅行的速度最是完美。」陳爾善如是說。

快樂騎跡 給入門者的叮嚀

陳爾善坦言，自行車旅行最吸引人的地方，其一，可以看到不同的風景；

其二，可以一邊騎車一邊運動，好處在於，運動可以增加腦內啡，讓人感到快樂幸福；其三，一直騎就能一直看見新事物，而看見新事物會讓人感到快樂；其四，騎自行車有時會和很多人一起行動，但無論再多人同行，過程中還是會拉開騎乘的距離，變成一個人的狀態，給自己

獨立思考的空間與時間，

而這也是快樂的元素之一。剛開始自行車旅行，陳爾善是從十公里開始騎，從台北騎到淡水，當時完騎令他非常有成就感，體力也在踩踏的過程中慢慢愈來愈好，二個半月後就規劃環島旅行，帶著炊具、帳篷、睡袋等重裝備完成自行車環台，也就此愛

上騎自行車遊台灣，除了單車客必騎的路徑外，更深度探訪數百條單車祕境，前年才出版《一生必騎的熱血祕徑》一書，與大家分享。

對於初接觸自行車旅遊的人，陳爾善建議，最好先和有經驗的人同行，並且將騎車的基本功練好，單車不一定要很高級，至少要順手。「首先，先挑選適合自己身形尺寸的自行車，再將自行車座椅微調到最適合自己的高度，降低運動傷害的機率。接下來向有經驗的人學習踩踏、煞車、與變速的技巧。」想要練好基本功，陳爾善提醒，必須先從短程的開始騎，騎乘的環境要好，不僅要完善、安全，風景更要優美，這樣才不會澆熄熱情。有鑑於自行車旅遊的盛行，近來政府



修建許多便利的單車道，河濱公園的單車道、一般公園或廢棄改建的鐵道園區都是入門者的好選擇。

達人激推·秋騎台灣路線

時序邁入秋季，對陳爾善來說，秋天是最適合踩踏的季節，這個季節芒草、稻浪、韭菜花都

是不可錯過的美景。

想要欣賞芒草迎風飛揚的姿態，大漢溪右岸自行車道（板橋、土城）最是美麗，難度也不高；位於平溪與

瑞芳之間的五分山，難度介

於中度與極難之間，迎東北季風，植被與大屯山相似，秋登五分山，可眺望基隆海景，觀賞秋芒浪白。十月底還有美麗的稻浪，台東池上的天堂路及大漢溪左岸自行車道（大溪至龍潭）都可欣賞到金黃色稻浪，且踩踏難度不高。除此之外，九月則有號稱九月雪的韭菜花，於大漢溪左岸自行車道（鶯歌、大溪至龍潭）可賞此景，大漢溪左岸的自行車道從龍潭到台北全線暢通，規劃相當完備，是非常友善的騎乘環境。





大漢溪左、右岸自行車道

大漢溪跨越新北市各區，其自行車道可分為左右岸兩條，左岸連接新莊、樹林、鶯歌，右岸以板橋華江大橋為起點，騎到土城全長約十二公里，左、右河岸景色皆非常宜人。大漢溪沿岸景色秀麗，車道暢通無阻，能維持一定速度，可藉此訓練心肺功能與腳力，也是初入門車友的好選擇。

達人激推·北中南鐵騎路線

騎遍台灣的陳爾善，北部最推薦「水金九」路線，意即貫穿水湳洞、金瓜石、九份這三地的單車路線，這條路線全部

都是產業道路與公路，而且有許多爬坡路段，全程大約五十公里，雖然難度高，但景色非常漂亮，山海風光交織，沿線還有許多文化遺跡，非常值得一遊。

至於中部的自行車旅遊路線，陳爾善最為推薦舊海線，很多車友可能騎過舊山線，卻不知道舊海線，

舊海線位於苗栗沿海，是日治時代興建的海線鐵道，因為鐵路電氣化及雙軌化而廢棄，從苗栗崎頂一直到白沙屯，全線六十多公里，百分之八十的路段都有自行車道，屬於中等難度。由於是海線，沿線是各式各樣不同的海岸風貌，絕不絕的風車陣列、懷舊的廢棄隧道、木造車站、海堤單車道、舊漁港老街、百年石滬等等，沿途人煙稀少，少了喧囂聲，多了人文味，特別適合來一場念天地之悠悠的單車慢遊。

來到南部，陳爾善則想推薦接近市區的鐵騎路線，從橋頭到左營的鳳山舊城，這條路線滿是歷史與古蹟風情，全線大約四十公里，自行車道與產業道路交雜，難度偏低，也是初入門車友的好選擇。橋頭糖廠是台灣第一個工業化糖廠，對

工業化影響深遠；清領時期台灣設置一府三縣，即台灣府下轄台灣縣、鳳山縣、諸羅縣，鳳山舊城即當時保留下來的遺跡，雖僅餘半城風華，但舊城結構及城門仍相當

完整，是道光年間的歷史見證，十分珍貴。

達人激推·私房鐵騎路線

八年來，騎遍台灣田野、森林、山川、溪谷、海岸、鐵道、老街、公園……，陳爾善深深覺得台灣的美怎麼都挖不盡，除了經典的單車路線及車友口耳相傳的單車祕境之外，他開始蒐集資料，另闢新徑，就連登山客行旅的深澳林道、新竹霞喀羅古道等，也都成為他鐵騎



騎來的路線，就目前的走訪經驗來看，谷祕境、南投惠蓀林場的北港溪峽谷及武巴公路（武界—巴庫拉斯）最為陳爾善推崇，也是他的私房激推路線，這兩條路線難度極高，等於是騎著自行車穿梭在峽谷溪澗中，適合有多多年單車旅行經驗的車友。

陳爾善形容，北港溪峽谷位於中央山脈中間位置，騎行其間，就像遊走於太



魯閣峽谷溪底的感覺，宏偉壯闊之餘，更能感受到大自然的寂靜與力量；而武巴公路這條地圖上沒有的公路，其實是一條車友口耳相傳的祕境，為南投縣武界到巴庫拉斯的濁水溪溪床，是單車On-Road 負有盛名的夢幻路線，這條路線也是峽谷地貌，全程有時騎在平地、有時騎在溪谷間，車輪下是大大小小不一的石頭，抬頭更

有一線天的峽谷視野，莫怪有著夢幻路線之美稱。雖然陳爾善極推崇上述高難度的私房單車路線，但這兩條路線畢竟不是一般人可以挑戰的難度，有其技術門檻在。陳爾善特別提到，台灣有一條自行車路線是OZ評選出來「全球十大最美自行車道」第五名，是公認的五星級單車旅遊路線，而且難度也不高，自行車道設施非常完善，屬於中級難度偏易，只是路程比較長些而已，大約二十多公里，但沿線湖光山

色，非常美麗，這條路線就是日月潭環潭自行車道，也是騎遊台灣不可錯過的路線之一。

對陳爾善來說，自行車旅遊改變了他對台灣的印象，豐富了他的生活視野，精采了他的退休生活，更給予他健康的體魄，他說：「No bike, no life, 騎車已成為我生活的一部分。」

On-Road 公路車 & Off-Road 登山車

自行車因適合騎行的路面不同，又分為On-Road 公路車和Off-Road 登山車，與路面為爬坡或平路無關。On-Road 就是一般的公路車，車架輕、輪胎細、無胎紋、速度快、重空力、速度、輕量，適合騎行在水泥、柏油等人工鋪設的一般公路上；Off-Road 即登山車，輪胎面較寬，胎紋深、顆粒粗，以增加抓地力，車輪的前、後又設有避震裝置，車架較粗重、韌性強，重操控、避震、技巧，適合騎行在泥濘地、林道、碎石子路等非人工路面或者是沒有路徑的地方。

自行車旅遊達人陳爾善 Eric

8年車齡加上長年的攝影興趣，深刻記錄超過180條以上的精采路線，總期待把這美好的體驗，分享給所有朋友，希望大家能用單車閱讀這片土地，用雙腳發現最美的台灣。

- 人氣最高的單車旅行作家，每月總計超過十萬人次的閱覽
- 單車旅行網站「Eric的單車日記」站長
- 「樂活單車」、「自行車筆記」專欄作家
- Nikon 攝影學校「單車旅行攝影」及北市信義社大「單車深度旅行」講師、新北市府「單車入口網站建置專案」顧問

