

追風逍遙遊

陽光健康的單車社

文／陳于媯

騎單車可代步，可休閒，亦可健身，若長途遠征，更是體力、耐力與毅力的一大考驗。早在80年代，本院便有一群熱愛單車遊的員工成立了單車社，單車社後來一度停擺，直到兩年前重新出發，再度吸引了眾多同好參加，成員分散於各部門。他們經常在假日，頭戴安全帽，腳踏風火輪，馳騁於陽光綠野間，3月底還結伴挑戰台灣公路的最高點—武嶺，完成了一次美麗的春遊。

這種樂在騎單車的風氣席捲了半個工務組，52人當中就有20餘人參加單車社，工務組黃文明組長是單車社社長，副社長是工務組陳三城股長。陳三城是單車玩家，所騎單車都是自行選購適合的零件來組裝，是社友技術諮詢的主要對象。

騎單車好處多多，身心受益

每人騎單車的目的地不同，有些人是為了健康，把騎單車當成固定的運動；有些人



虎虎生風的鐵馬隊（攝影／陳三城）



難騎的林間小路，我們也能征服（攝影／陳三城）

是為了減重，陳三城有個朋友身高約180公分，原本體重將近100公斤，騎單車騎了7、8年之後，體重降到72公斤，外形和體能明顯改善，越活越年輕。在這兩個目的之外，騎單車若持之以恆，還會發現它能豐富你的生活，訓練你的耐力，不時給心靈一個意外的充電之旅。

陳三城以自己為例，他過去開車到豐原，呼嘯而過，無暇欣賞路旁景致，騎單車時就不同了，總能在不經意間發現一些令人驚喜的角落。他也曾騎單車行經阿里山往塔塔加的新中橫公路，不怕人的猴子就在左右穿梭，那種親近萬物的喜悅，是關在汽車裡所難以感受的。

他還曾經在某個假日的早上騎單車出門，沿著濱海公路騎到淡水，全程180公里，騎了6小時，看夠了，玩夠了，把單車拆卸裝袋，拎著搭車回家。有一次，更帶著帳篷與睡袋，獨自騎單車騎了3天，隨興的走過好幾個城鎮。

工務組兩位同仁黃長利與洪錦裕，最近完成騎單車環島的壯舉，他們都是單車社的

一員。「騎單車環島也是我的夢想，我希望能用更長的時間完成沒有行程的環島，騎著騎著看到哪條分岔路就轉進去，如果有緣，也可能在山上某個部落待上一兩天。」他笑著說：「不過這樣的環島需要15天以上，看來只有等到退休以後才能完成了。」

騎車拜訪大自然，挑戰極限

很多人容易自我設限，總以為青春不再，騎單車長征恐力不從心。陳三城說，騎單車是一種老少咸宜的運動，「只要你願意，永遠不嫌晚」，他在院外參加的自行車隊，有的隊友年近七旬，御風而行，依然身手矯健，另有不少5、60歲的隊友「腿功」一流，騎單車的 speed 連年輕小夥子都望塵莫及。

中部群山環繞，天然美景交錯，本院單車社每年舉辦兩三次比較大型的活動，大雪山、八卦山，都曾相約騎車拜訪，當挑戰成功，個中之樂，樂無窮。有意參加單車社的同仁請洽院內分機3443。☎



迎向陽光，騎出健康與活力（攝影／陳三城）