

# 也是不老騎士～勇敢逐夢

## 單車環島挑戰極限

◎曾子泰

父親糖尿病多年，雖然控制穩定，但隨著年齡增長，慢性併發症也接踵而來，去年更因身體不適反覆住院2週，心想如何是好？因本身經營自行車行也是單車的愛好者所以我鼓勵老爸騎單車健身運動，沒想到80多歲的老爸竟然克服種種限制挑戰極限，竟然與我一同創造這不可能的任務～完成單車環島壯舉，也許您不相信，但是他卻做到了！

當然要完成這段艱辛的環島旅程，需要非常深思熟慮！一方面父親有糖尿病而且上次住院生病後體力不如前，再來我要如何安排計畫使父親不至於太勞累，所以我先按部就班從短程訓練開始，訂定一套騎單車訓練計畫，每周約騎乘250公里，所以一個月約騎乘1000公里以上，今年2月足跡已經遍布高屏地區，所以老爸的體力及精神恢復不錯後，接下來就挑戰高難度的爬坡路段，以及調整呼吸、增加肺活量，強化他的體力及耐力，5月份更鼓勵父親參加單車協會舉辦全國單車日，從六堆客家文化園區到屏科大體育館還有到墾丁燈塔及龍磐公園共三天活動，因為我的單車自行改裝約180公分高度，沿途所到之處備受矚目，所以我與父親成為大家鎂光燈下的焦點，父親年事已高舊地重遊墾丁心中有說不出的感動（已是45年前），這也是為環島之前做的暖身運動！



我們如期計劃於7/6～7/14進行環島之旅，對於高齡的父親來說是一種極限挑戰除了要克服體力外，還要考慮氣候環境及地勢因素，因此每騎乘五十分鐘就休息10分鐘適時補充水份及乾糧保持充沛體力。而我們先從東海岸出發前進關山，花東地區風光明媚海天連成一線，尤其天微亮時空氣清新，稻田裡滿是豐盈的稻穗，農夫們揮汗正準備採收，火車緩緩從眼前呼嘯而過，讓人不由得放鬆沉澱起來，父親細說童年時農忙情景，時光飛逝讓自己不得不承認自己已是白髮蒼蒼年老者，當然人老心要不服老，在此證明只要有恆心及毅力，還是可以追求他想要的。

單車環島行程每天狀況不同，景緻也大不同，有到聞名遐邇的冬山河親水公園，自行車道規劃完善非常適合單車族，之後一路騎乘東北角海岸線，遠眺龜山島，海風徐徐吹來暑氣全消，宜蘭外澳是衝浪者的天堂，夕陽餘暉倒映平靜海平面上真美。

一路上很多熱心民眾總會給我們加油打氣，尤其看見80多歲的父親總是會給他





豎起大拇指，套句現網路流行語按上讚！讚！讚！三芝鄉曾經有父親滿滿記憶，二十多年前他曾經離鄉背景在此打拼過，所以感觸特別深刻...父親帶我重遊舊地只是景物依舊人事已非，心中無限感慨。

從台北往南一路騎乘，到達新竹風城，果然領教瞬間強風使得我們一度無法前進，只好龜速緩慢前進，也順道品嚐新竹美食米粉及貢丸湯，飽食一頓後繼續往台中出發，經過多天的地形及氣候洗禮，接下來越顯輕鬆愉快，我們到達后豐鐵馬道長達五公里，即包含 1.2公里的隧道，及 380 餘公尺跨越大甲溪的花梁鋼橋，在花梁鋼橋上可欣賞大甲溪沿岸風光，景色絕佳，以及特殊的隧道穿越經驗，一個接一個的景觀盛宴，讓這趟悠閒的單車之旅，既豐富又令人驚豔，是后豐鐵馬道特別吸引人之處。越往南騎乘地形越顯平順，沿途經過大林、民雄、嘉義、水上，快要到家就越感興奮，因為終於要完成這神聖使命。父親生性樂觀，做任何事都積極樂觀面對，並改掉煙、酒、檳榔的惡習，實在難能可貴，再加上現在養成騎單車運動的習慣，可成為眾人學習目標！

父親在我的鼓勵及陪同下南征北討，從騎單車中找到生活的價值及目標，由單車轉動舞出生命的樂章。想藉由此文獻給親愛的父親並鼓勵診所內所有的糖尿病病患。**勇敢追求生命，勇於追求夢想.....你也可以做到！**



後記：  
他們父子檔勇於追夢的故事報紙相繼刊登，並於101.09.05接受“豬哥壹級棒”電視專訪。

