

46-50

# 運動樂活島推廣—單車成年禮

洪義筌 吳龍山



悅的休閒功能之外，更有另一群積極冒險的臺灣旅人，選擇以單車作為壯遊工具，紛紛以跨騎挑戰高山、環島、深入陌生異域險境，透過自我挑戰越界的過程，將旅行轉化為個人重要的通過儀式（rites of passage），宣告進入下一個生命階段，完成一趟屬於自己的生命壯遊。

臺灣以單車出口聞名，具有自行車王國的封號，最高紀錄一年曾出口1千萬輛腳踏車，如今隨著環保、健康意識抬頭，單車逐漸擺脫過去刻板印象，成為白領階級休閒娛樂的新法寶（冠宇，2009）。臺灣單車運動於96年起快速發展，已有23.5%的臺灣居民經常參與單車運動，位居排名第三，與往年相比，騎腳踏車的人口比例，一年之中增加12%，增加的幅度最大（行政院體育委員會，2011）。

國人對於單車不再只是傳統刻板的代步印象，反倒是由低價的交通工具提升為追求運動休閒的良駒（鍾欣成，2009）。目前全臺共有93個自行車休閒運動社團或俱樂部組成的車隊，其中以中部的46支車隊最多。97年國內自行車族約有70萬人，從95年的33萬人成長到96年的46萬人，再到去年的70萬人，成長幅度達到112%（冠宇，2009）。由於自行車運動的風行，各地政府紛紛設立自行車道，且多數結合地方景點設置遊憩型自行車道。在中央部會方面，行政院體育委員會（以下簡稱體委



▲ 悠然於自行車道上，是適合全家人共同的運動。（圖片提供：紅藍創意）

## 前言

近年來，隨著各地自行車道的建設與健康休閒概念的提升，結合運動與休閒的單車旅行隨之發燒，臺灣興起一股熊熊燒燃的單車熱。除了輕鬆愉

會)自91年起開始推動全國自行車道系統計畫，每年編列約2億元，辦理自行車道系統整體規劃、輔助興建、整建地方性、區域性及環島性自行車道等計畫。

特別是在95年底，世界單車產業龍頭巨大公司劉金標董事長以73歲高齡花15天時間完成環島927公里的壯舉（藍麗娟，2010），加上轟動一時的電影「練習曲」帶動臺灣單車環島熱潮；更重要的是，98年馬總統以單車環島下鄉Long Stay體驗各地臺灣人民的真實生活，進而鼓勵年輕學子：在16歲時，藉著100公里的單車騎乘，了解自己家鄉附近城鎮的特色；18歲時，延伸更遠的距離，挑戰500公里的跨縣市單車之旅；20歲時，以自行車繞騎寶島一圈，挑戰1,000公里，以磨鍊自我的體力、耐力及毅力，藉此培養自己成為一個真正懂得感恩、認真負責、與人分享的臺灣好公民，而促成「單車成年禮」計畫的實現。

### 單車成年禮之意涵

「通過儀式」原是人类學者用以指稱各族群連接不同生命階段所進行的轉換儀式，如：成年禮、婚禮、喪禮等。范·杰內普為通過儀式所做的定義為：伴隨著每一次地點、狀況、社會地位，以及年齡的改變而舉行的儀式（黃劍波、柳博贊譯，2006），也就是我國普遍所稱的「轉大人」。「轉大人」表示對自己所作所為都要負起完全的責任，是人生重要里程，在許多國家也有類似莊嚴而盛大的活動，如登高山、游泳渡海、高空彈跳等，均藉由完成困難的挑戰來宣告自己已「長大成人—轉大人了」。騎單車旅行的體力消耗，遠高於開車、搭



▲單車運動成為近年來風靡全臺的全民運動。(圖片提供：紅藍創意)

乘大眾運輸工具等移動方式，他們將這段自我體力的挑戰當作為告別過去，前往下一個生命階段的必經儀式。在單車騎乘的過程中，雙腳的踩踏不再只是無意識的固定動作，透過聯想與觸動，身心與單車融合，在上下坡的路程變化中體驗不同的人生際遇，在此番詮釋之下，靠自己力量前進的單車成年禮也因此擁有更多意涵。

98年3月開始，體委會第一次推出「轉大人—單車成年禮」活動，鼓勵16~20歲的青少年朋友，以單車旅行作為自己的成年禮。此項活動宗旨為：「學習對家人、社會、國家、土地的感恩；認識自我，了解人生的意義，探索生命的價值與內涵，負起成年的社會責任；並懂得與人分享，幫助他人，關懷環境和大自然」、「鼓勵青年以單車行遍臺灣、認識鄉土，帶動青年壯遊臺灣風潮」、「與國際同步推動有責任的旅遊，並帶動青年參與環保、樂活單車活動」、「運用青年力量帶動，營造臺灣

成為世界單車旅行島，及世界單車愛好者必來朝聖的目的地」等，上述之內涵強調透過單車旅行的方式，鼓勵青少年騎士們實踐截然不同的生命意義。

由上述可知，單車成年禮的核心思想主要有三：感恩（感恩父母之養育）、分享（與同好分享騎乘過程中的酸甜苦辣）、責任（通過單車環島的試煉後為責任的開始）；而單車環島更有三個深層的意涵，第一是重新發現臺灣，透過單車去認識臺灣更多地方；第二是讓臺灣重新發現你，亦即讓臺灣各地更多的人認識你以及你所屬的團體；第三就是重新發現自己，經由環島的過程去發現自己無限的潛能。因此，「單車成年禮」的策劃理念就包含這三層重新發現（rediscovery）的意涵。透過單車成年禮的試煉，改變學生慣常的生活模式，回到最簡樸的體驗，必須靠著自己的雙腳踩動才能前進，通過烈日或風雨的耐力考驗，獨自面對上下坡起伏的磨練，依著群體的紀律合作來完成任務，體會付出關愛才有回報，學習藉由自我內心的對話而激發出鬥志力與潛力。

### 單車成年禮之規劃內容

為成功規劃單車成年禮之內容，政府近年來在硬體及軟體上均著力甚多。在硬體方面，規劃及建構自行車道整體路網，自98年起至100年執行「自行車道整體路網規劃設計計畫」，以滿足民衆休閒、遊憩、運動等多樣需求，達環島自行車道之目標，提供民衆安全且健康的騎乘環境（行政院體育委員會，2011）；在軟體方面，也就是活動上，藉由舉辦多樣化的自行車活動，如單車快樂遊、單車成年禮、全國自行車日、單車巡臺活動等活動，讓

國人在騎乘自行車的過程中，人人都是主角、都是大明星，而其中「用熱情擁抱大地、用真心欣賞世界、用毅力完成夢想」的人生態度，正是騎單車最迷人的地方。

單車成年禮活動主要是藉由單車騎乘，使青年朋友得以輕鬆慢遊方式，認識寶島臺灣的風土民情、歷史文化、地理景觀、小吃美食等；最重要的是在騎車的過程中，試煉自我的體能與心智，學會獨立生活，承擔責任、與人分享、尊重自然及抓住目標勇於向前的精神；當然對於離家挑戰的同學，父母和師長也要學著信任孩子，鼓勵孩子，放手讓孩子飛，做孩子的後盾。

單車成年禮活動內容主要分成100公里組、500公里組、1,000公里組三部分，其中100公里為各縣市政府舉辦，由各縣市政府自行規劃其縣市內歷史古蹟、優美景點騎乘，並分年逐步執行；500公里分為北、中、南、東跨縣市騎乘，以北部北橫濱海之旅、中部文化之旅、南部豔陽之旅及東部縱谷之旅。重頭戲則是1,000公里的環島單車長征，並另安排淨灘等公益活動，以學習熱心公益及尊重自然之精神；當然對於離家挑戰的同學，父母和師長也要學著信任孩子，鼓勵孩子，放手讓孩子飛，做孩子的後盾。

單車成年禮舉辦3屆以來，為保障騎乘安全，體委會均要求承辦單位針對每一位參加的民衆都投保300萬元意外險及3萬元醫療險之旅遊平安險，並於每梯次出發前一週都舉辦行前講習，講習內容包含行前安全教育、煞車使用技巧、單車及裝備檢點、基本維修技巧、基本體能測試等，讓參加的青



▲ 馬總統親自主持單車成年禮授證。(圖片提供：行政院體育委員會)

年學子都能具備基礎的單車安全觀念。此外，承辦單位提供符合成年禮騎乘活動規格的自行車（具有變速系統之公路車、登山車），如果參加民眾要使用自備自行車，則須在報名時將車型、檔速及輪胎尺寸等資料傳送至承辦單位，若規格不符安全要求，則無法自備單車，在安全考量下就必須需依規定租用。

### 歷年的執行成效

「單車成年禮」500公里組及1,000公里組於98年第一次辦理，係委由財團法人自行車新文化基金會籌辦；99年委由救國團辦理第2屆單車成年禮；建國百年則委由臺灣自行車協會辦理。

- (一) 98年單車成年禮100公里部分共有25個縣市政府舉辦，總人數5,142人，500公里部分有197人，1,000公里單車長征則有92人參與。
- (二) 99年單車成年禮100公里部分共有25個縣市政府舉辦，總人數有25,014人為2009年的5倍之多，500公里部分有631人，成長超過3倍，於1,000公里單車長征則有100人參與。
- (三) 100年單車成年禮100公里部分由22個縣市政府舉辦，參加人數以各縣市所在地15~18歲學生人數七分之一以上為原則，總人數有111,039人，達成馬總統2011年超越10萬名青年參與之目標，為99年4倍、98年的20倍



▲ 蕭副總統領軍轉動臺灣向前行自行車活動。(圖片提供：行政院體育委員會)

之多；500公里部分有671人參與，1,000公里單車長征則有120人參與。

## 結語

1884年，美國人湯馬士·史蒂芬（Thomas Stephens），騎著鐵馬，展開人類史上第一場環遊世界的單車之旅；到了20世紀初，自行車騎士們已經騎著單車繞地球好幾周（林姬瑩、江秋萍，2000）。不少騎士們視挑戰體力與耐力的單車之旅為生命的通過儀式，藉著一場計畫性的跨騎之旅，作為劃分人生階段的依據；也有不少騎士是在旅行結束後，方才意識到單車之旅對自己所帶來的衝擊，因而作了不同選擇，使得自己的人生轉了一個方向。然而，藉由隔離、過渡、轉換及回歸的過程，他們在踩踏過程中正視自我、思索人生問題，也透過身體力行的單車之旅，告別過去，邁入下一個人生階段。

我國選擇單車環島作為青年學子邁向成年之

重要過程，正是讓其體驗騎單車和人生的過程是一樣的，有上坡就會有下坡，辛苦的踩上坡，也會換來輕鬆愜意的下坡，若青年朋友們能藉此磨練自我的體力、耐力及毅力，不斷的自我挑戰，更能證明自己已能挺起胸膛迎接「成年」，為自己的成年禮留下精彩記錄與美好回憶。單車活動不僅是選手們賽場上的競技運動項目，亦是民衆為追求身心健康的最佳休閒方式之一，藉由自行車運動，可以獲得心靈狀態的愉悅與快樂，以及生理上的健康。透過休閒與觀光雙向配合情況下，單車不再只是代步或通勤工具，而是逐漸成為重要觀光休閒旅遊工具之一，因單車具有自然體驗、環境友善、綠色產業及健康休閒等特性，受到國人的重視並投入參與。

作者洪義荃為國立臺灣師範大學體育學系博士生、作者吳龍山為行政院體育委員會全民運動處處長

## 參考文獻

行政院體育委員會（2011）。100年運動城市排行調查報告。臺北市，作者。

林姬瑩、江秋萍（2000）。單車飛起來—單車環遊世界PART 2勇闖紐澳。臺中市：晨星。

冠宇（2009）。騎上單車享受樂活人生—環臺自行車道網成形。運動時報，6，77-79。

黃劍波、柳博贊（譯）（2006）。儀式過程：結構與反結構。北京：中國人民大學出版社（Victor Tuznez原著）。

鍾欣成（2009）。以推理行動理論探討自行車休閒運動參與者之行為意圖。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。

藍麗娟（2010）。夢想的騎點：跟著標哥京騎瀝動。臺北：策馬入林。