

## 長濱自行車漫遊、樂活、情境詩

文、圖 / 蘇守良

高雄市蘇婦產科診所

長濱自行車道，沿途經過金剛山等著名景點，騎上單車漫遊一趟，便能飽覽東海岸的壯闊海景與人文風光。沿著台11線，從臺東縣長濱鄉的金剛大道到埤橋休息區的長濱自行車步道，沿途經過金剛山等著名風景區，是一趟充滿了海天奇景與歷史人文的旅程。

臺灣東海岸數百年來經由菲律賓海洋板塊及歐亞大陸板塊相互碰撞擠壓影響之下，形成造山運動，進而造出絕佳的地質景觀。連接太平洋，擁有豐富的海洋生態，經常可見鯨豚跳躍海面的景象，不禁令人驚嘆起大自然生態的奧妙。

長濱自行車道沿途經過東海岸知名景點(圖1)，除供駐足停留外，更可安排半日或一日的遊程。長濱海岸其平整的海岸線、防風林景觀更成為電影場景，《最遙遠的距離》、《練習曲》等電影就曾在此取景入鏡。此外，還有東管處在沿線精心設置的觀景涼亭，由於涼亭均設於開闊、展望極佳的處所，因此，不但可供遊客駐足休息，更可將東海岸山水美景盡收眼底。最特別的是，沿著自行車道行駛，沿途可欣賞到林投、黃槿、草海桐等東海岸常見的海岸林植群、珊瑚礁岩及大型潮池等，此外還可觀看到稀奇珍貴的鳥類，像是燕鷗、烏頭翁、水鳥類及磯鶇等，置身於那得天獨厚的地理環境，是極佳的休閒與視覺饗宴。

班上同學策劃的長濱旅遊行程如下，113年12月7日，搭乘415自強號7：37高雄出發，新自強號上心情愉快作了一首詩，「晴空萬里艷陽照、田園大海伴我行、火車已過太麻里、期待騎乘樂逍遙」，10：34抵達玉里(圖2)，久不



圖1 台東往大海的路。



圖2 玉里車站。

見同學寫了一首詩，「玉里下車相見歡、微風徐來飄花香、飢腸轆轆想米香、麵食饗宴任君挑」，11：00 玉里麵午餐！餐後出發前往豐濱(圖3,4)，石門，石梯坪觀賞岩岸風光！下午三點



圖3 秀姑巒溪口。



圖4 長虹橋。



圖5 堺橋休息區。



圖6 march洞。

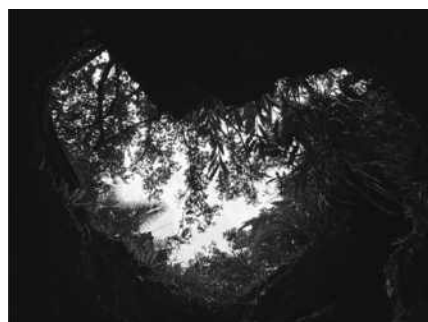


圖7 march洞內愛心。

入住民宿，興奮之餘寫了一首詩，「人生難得幾回味、金剛芭比知我心、石門麻糬洞倩影、堺橋(圖5)騎乘風景美」後，散步金剛大道！六點準時前往解放餐廳(無菜單西式料理)！歡迎晚宴！熱血沸騰作了一首詩，「同學本是同門生、各自努力奔前程、如今回首來時路、真情流露把酒歡」，晚上八點，早早休息，因為隔日需要起個大早！

12月8日，五點必須起床，五點半準時騎車出發！晨曦騎乘，於海岸公路迎接千變萬化，美不勝收的長濱日出！！途中安排早餐！騎乘總里程約30公里！預計10點前結束，回到民宿！11：30準時於長光食作餐廳用餐(複合式無菜單料理)！餐後于歸，搭乘422自強號14：05玉里出發，17：12返回高雄，萬般期待寫了一首詩，「金剛大道回高雄、遊玩心境仍波濤、活在當下多參與、快樂神仙伴我行」！

台11線向南到長濱，會經過壯麗的海岸線、山脈、原住民村落和自然景觀。並有數千年

歷史的天然海蝕洞群，充滿神秘感。「石門遊憩區」海岸礁岩區有碩大的海蝕洞，高5公尺、寬18公尺，形狀如門而得名，2016年好萊塢電影《沉默》也曾到此取景。其中靠海一側的洞口則因形狀貌似「march汽車」，被稱為「march洞」(圖6)，裡有愛心(圖7)造景的天空，連同外側的海蝕溝槽地景，如今成為目前遊客造訪必拍照打卡的熱門景點。沿台11線直行來到石門遊憩區，這裡有便利的停車空間與步道群。石門遊憩區的步道沿地勢興建，右側通往公廁方向，中間的步道通往看海景觀涼亭，左側的步道才是通往海蝕洞的主要方向。來到石門遊憩區，除了在march洞和海濱拍照留念外，也可站在洞穴內，仔細聆聽風浪呼嘯在洞穴內產生的立體共鳴。同時，留心觀察這裡繽紛的海岸生態，尤其礁岩海岸遍佈生長各類海藻，是魚蝦的覓食天堂，也成為適合觀察海岸生物的天然教室。

長濱自行車道，沿台11線而行，台東縣長濱金剛大道到堺橋休息區，全長大約15公里，沿途



圖8 金剛大道1。



圖9 金剛山。



圖10 金剛大道2。

經過東海岸等著名風景區，可體驗東海岸的歷史人文與欣賞台灣最美海岸線的壯麗景色。長濱鄉原名「加走灣」，阿美族語「瞭望」、「守望台」之意。有著濃厚的人情味、好吃的海鮮料理，難得品嚐的長濱米、還有古老的長濱遺址及自然而生的海蝕景觀，這就是長濱鄉迷人之處。金剛大道(圖8)是忠勇自行車道的一部分，其中有一段道路，兩旁沒有電線杆、筆直且依山傍海，被比喻為東海岸的伯朗大道。在路上可遠眺山勢俊朗的「金剛山」(圖9)，因而被稱為「金剛大道」(圖10)。金剛山，雖然金剛看起來有點凶狠，但是祂默默守護東海岸的子民，已經很久了。每次經過長濱一定要往海岸山脈找一下金剛，問候牠一下。知道祂在那裡看著我們，一如往昔。海岸山脈每一座山脊，都能讓人有不同的想像和不同的故事。經過東海岸的時候，請放慢腳步，抬頭望望山和天。轉頭看看海和人，你一定會有不同的收穫的。金剛山位於長濱市區北方，出了長濱市區，請往北方的加油站後方海岸山脈找找看。金剛會隨著天氣出現會被雲遮住，如果你發現了祂，記得和牠說「哈囉」喔。忠勇自行車道為環狀道路，沿途經過忠勇社區與長光社區。忠勇社區與長光社區都是新石器時代晚期麒麟文化(亦稱為巨石文化)的遺址所在地，近代住民以東海岸大宗的阿美族為主，是東部海岸較

大的阿美族部落之一，清領時期主要以種植旱稻、小米為主，日治時期則向居住在城仔埔一帶的噶瑪蘭人學習種植水稻的技術，並集中部落人力開闢灌溉渠道並整理成現今處處梯田的景象。位於部落西北側海岸山脈有一座山頭，在山勢地形與光影交互作用下，彷彿一隻巨大的金剛(猩猩)矗立於此，被稱為「金剛山」；而兩個部落間靠近長光部落的自行車道，能夠遠眺維妙維肖的金剛山，而被稱為「金剛大道」。這段自行車道因道路兩旁沒有電線杆且佈滿梯田，隨著季節景色不斷變換，絕妙風景亦被比喻為東海岸的伯朗大道。

烏石鼻(圖11)位於長濱鄉南端，靠近玉長公路長濱端入口。烏石鼻的成因，是火成岩岩漿流至地表後，因在冷卻的過程中體積收縮，所以經常呈現柱狀，且有方沸石填充在縫隙中，在海岸山脈南段很常見。因岩體呈黑色而被稱為烏石鼻，屬於侵蝕海岸，所以海蝕柱、海蝕洞、海蝕溝等等景觀很常見，有許多魚蝦蟹貝等生物棲息，是了解潮間帶生態的天然教室。除此之外，台11線在此路段的海景尤其壯觀，山脈、藍天、大海互相映襯，是開車兜風和放空看海的好去處。烏石鼻鄰近的北烏石鼻及南烏石鼻，除了阿美族人以外，也有閩、客、外省人居住於此，居民大多以捕魚維生，供應給當地的海鮮餐廳。在



圖11 烏石鼻。

這兩處聚落，不但有不少海鮮餐廳，也有在地青年經營的特色咖啡廳，及海景第一排的景觀民宿，吸引遊客慕名前來品嚐、留宿。天氣好時，日出時分能看到太陽自地平線升起，入夜後，也能聽著海潮聲入眠，在大自然中的生活，格外令人舒心、療癒。

長濱的自行車道，宛如一條沿海的綠色飄帶，將北部濱海的自然美景串聯在一起。騎行途中，一側是蔚藍的太平洋，波光粼粼，海浪聲不斷拍擊著岸邊；另一側則是綠意盎然的山巒，時而有小徑蜿蜒，時而有溪流穿越。這段路上，你會經過茂密的草原、靜謐的漁村，甚至是隱藏在森林間的涼亭，彷彿置身於畫中。晴朗的日子裡，天空如水洗般純淨，海天一線的景色令人心曠神怡；而若是雲霧飄渺，山海之間更顯得如夢似幻。每當日出或黃昏時分，陽光將大地染上暖橘色調，整條路都被籠罩在一片柔和的光輝之中，讓人不禁想要多停下來享受這片刻的靜謐。初踏上這條路，心情隨著輕快的車輪旋轉而逐漸放鬆。一開始或許還帶著些許期待和好奇，但越深入，越能感受到內心的平靜。耳邊的风聲與海浪聲交織，伴隨著陽光灑落在臉上的溫暖，讓人不禁露出笑容。當騎行穿越每一段不同的風景時，心情彷彿也跟著翻新。偶爾遇見漁民在岸邊忙碌，或是小孩在路旁嬉戲，都讓人感受到這片土地的生活氣息，增添更多感動與趣味。騎到山坡時，儘管有些喘息，但每當回頭眺望剛經歷的

風景時，總覺得一切努力都無比值得。

雙腳踩著踏板，輪胎輕快地滑過平坦的柏油路，耳邊吹來的海風有些涼意，卻帶著鹹鹹的氣息，讓人覺得無比清新。整個身體似乎與大自然融為一體，腳下的速度變得自由而輕鬆，心中滿是單純的快樂。有時順著下坡疾馳而下，風從耳邊呼嘯而過，視線所及皆是海天一色的開闊景緻，這種速度與景色的結合，讓人不禁感到興奮與滿足。而在平緩的路段，與同行的朋友並肩而行，談笑之間更添歡樂，彷彿時間在這一刻凝結。無論是用心體驗騎行的快樂，還是用鏡頭捕捉大自然的美好，這條長濱的自行車道，總能給我留下滿滿的回憶。

謝謝建志總召，劭倫的策劃，哲麟的伴遊，還有志富、志仁、鴻宜、永忠、淑儀、璧如、小尤、宜興、淑薇、仁姝和我的參與，真高興安排這兩天的驚奇之旅，吃的好，睡得穩，風景如畫，騎乘過程體力完全的釋放，身心舒暢，希望來日再重遊，感恩！