

## Keep Biking, Think Positive!



我開始騎單車了！

雖然沒有來得及趕上幾年前開始的單車運動熱潮，但一開始接觸單車之後，我迷上了這個純粹、簡單的運動。在台灣騎單車是幸福的，從任何地點出發，只要不到 20 公里就可以有截然不同的景色，心情也可以隨之轉換。如果腳力好一點，騎上 50KM 可以上山下海，親身體驗各地風光。

兩個月前，偶然的機會突然想要了解一下為什麼這麼多人瘋單車？於是在網路上買了一輛入門等級的二手登山車，開啟了一段與單車的邂逅之旅。一個人、一輛車，從 5KM 開始試騎，逐漸拉長到 15KM、30KM、50KM、70KM、90KM、到 100KM；從河濱自行車道摸索、慢慢發展到近郊的山路，每一次的旅程都令人難忘。路上的風景、劃過耳際的風速、森林中的蟲鳴鳥叫、清早的晨曦、中午的烈日、午後的陣雨。從來沒想過只要花上一點時間與腳力，就能輕鬆穿越都市叢林，抵達令人心曠神怡的美地。

開始期待每個週末的來臨，週五晚上設定一個挑戰目標、挑選適當目的地，上網簡單查一下相關的路線資訊，週六清晨不用鬧鐘、自己就會迫不及待起床，整裝出發迎向當週的課題。一個人騎車是自己跟自己的對話，伴隨著機械式的腳踏、高低起伏的心跳、急促和緩的呼吸，開始注意自己的身體狀況，聆聽內心深處的聲音。還多遠，該不該休息？這麼陡，爬不爬的上去？下雨了，該不該撤退？慢慢的，我開始學著跟自己共處，學著尊重自己的身體，身體試著跟上心靈的意志。上檔、退檔之間，考驗著腳力與技巧，無論快慢之間，單車只有持續不斷堅定的向前行。

短短兩個月以來，很幸運完成了近 800 KM 的歷練，平均每週 100KM 的路程，不僅讓我領略到北台灣的美，更讓我在工作上充滿幹勁與能量。體力是一種很微妙的供給系統，用得越多、生產越多。身體上的疲累，意外換來的卻是心靈上的堅定。於是，我更加明快地處理工作上的事物，更加果決地判斷得失間的取捨，並更勇於設定目標、努力達成。工作上覺得累了，回想起上週造訪的藍天白雲綠地，嘴角不經微翹起來。有點心煩氣燥時，想起上次爬坡時，一步一腳印堅定的踩踏，終能達到頂端，換得輕鬆暢快的下坡巡弋。

很感恩我自己有機會接觸單車，更幸運自己能體會到瘋單車的美妙。用自己的眼睛、鼻子、耳朵去體驗各地的風光與美景，直接感受不同的溫度、氣味、聲音與顏色，慢慢的，內心的世界會變得更加鮮豔豐富，自己與自己對話的過程中，也會有更多堅定、正面的體悟。

你也想加入單車客的行列嗎？不用太昂貴的裝備與車子，網路上還有很多二手的好車，等著有緣人帶著她去體驗人生。讓我們 **Keep Biking, Think Positive!**