

附表四：行政院客家委員會「築夢計畫」成果報告書

Green Biking-- 為中亞協會募款而騎



姓名：張育卿

出國期間：99 年 7 月 3 日至 9 月 30 日

出國目的地：中國、俄羅斯、芬蘭、瑞典、丹麥、德國、捷克、斯洛伐克、
匈牙利、斯洛維尼亞、義大利

一、前言

旅行不始於我們出發的那一刻
也不終結於我們重回自家門階的時間點

一趟旅行 早在出發前的許久就已展開
而且事實上永不結束
就算我們已回家安頓了很久很久
記憶的影片也將持續在我們內心裡播放

的確 旅行就像是一種傳染病
本質上 這種病是無藥可治的

卡普欽斯基〈帶著希羅多德去旅行〉

旅程已經結束，記憶卻無法抹滅，沒有冒險的旅行等於沒有收穫，很慶幸自己勇敢的走了這一回。

到國外單騎旅行是多年來想做的一件事，選擇自行車的原因，並非是單車迷，在家的時間，也不常拉車出去長騎，單純的想以單車代步看這個世界，與不同文化背景的人交流，或許有一點瘋狂，有一點不切實際，那些未知的風險和不確定，就是這趟旅行的最大挑戰。

計畫的初衷，是結合節能減碳的概念，從家鄉台灣出發，全程皆以搭船、火車、單車等接替方式，為期十個月的陸地旅行，怎麼出去怎麼回來的概念，徹底實行『旅行』的意義；在中世紀，旅行的定義，是跋涉，許多人朝著聖地徒步數個月，在當時司空見慣；安逸的旅行已不能滿足我，計畫是通過了，依照規定，只能擇期三個月，在安全顧慮下，選擇了歐洲，作為個人長途單騎的處女秀。在路線上，做了一些修改，聽了彼得堡車友的建議，捨棄走愛沙尼亞路線，改往西穿越斯堪地那維亞，

進入歐陸之後，從德國切入捷克，跳過奧地利，另外克羅埃西亞也需要花時間取得簽證，必須放棄克國，從斯洛維尼亞進入義大利。

此行目的結合募款，本人是效法歐美冒險家長期在公益事業上，除了滿足自我的挑戰慾望，也能為慈善團體盡一份心力，雖然我們都是小人物，並不能為世界改變太多，或是募到高額的款項，但是心意一百，尤其在旅途中，逢人就表達我的理念，分享三杯茶這本書，也以來自台灣為榮，在路上，不斷有人為我加油，為一個來自亞洲的女生拍拍手。

二、實際執行情形：

（一）七月三日至七月十五日－西伯利亞鐵路之旅

地點：中國，俄羅斯



中俄交界處

- 俄羅斯國家概況與文化：在公元九世紀，由東斯拉夫人建立的基輔羅斯，其範圍涵蓋今天的烏克蘭和白俄羅斯，約於十三世紀，曾被蒙古人侵占，是為俄國人不堪回首的一段歷史(金帳汗國)，俄國最重要的詩人普希金說過「韃

韃人與摩爾人不同，雖然征服我們，卻未帶來代數學，也未帶來亞理士多德。」一語道盡對於蒙古野蠻的憎恨，直到中世紀後期，彼得大帝大刀闊斧在芬俄交界處，打造新城市，力行軍事西化政策，帶領俄國走向影響歐洲勢力的大國之一；近代的俄國，多是由共產黨操縱的一黨獨大，直到1991年戈巴契夫領導的政府倒台，蘇維埃正式解體，東歐各國也紛紛走向民主體制。對於俄羅斯這個國家，對許多人來說是個謎，英邱吉爾前首相曾在1946年的鐵幕演說提及蘇聯「那是謎中之謎，外裹一層極具奧秘的謎語。」加上上個世紀與美國的50年冷戰，世人對這個國家總是帶有一點負面印象，不諱言，我也是懷著戰戰兢兢的心態來面對的。

執行概況：

- 起點：帶著緊張的心情，在出發當日發出了一封郵件，告知親友我的遠行和募款網頁，行前的準備工作眾多繁瑣，只帶著一本西伯利亞鐵路的指南書和幾本小說，迎向三個月未知的旅程。
- 火車歷史：西伯利亞鐵路大概是所有鐵道迷必須要朝聖的一條路線，是世界上最長的鐵路，從海參威到莫斯科，跨越8個時區，全長9288公里，是一條有百年歷史的鐵道，由於路線和車班眾多，成為俄國人最常旅行的一種方式，另有通往中國的路線，為經過烏蘭巴托的蒙古線，第三條就是越過中國東北的滿洲里線。
- 路線改變：北京只是起點，原計畫應前往蒙古國，但基於簽證作業時間與邀請函問題，改走滿洲里線，經過東北主要大城，像是長春、瀋陽、哈爾濱，當火

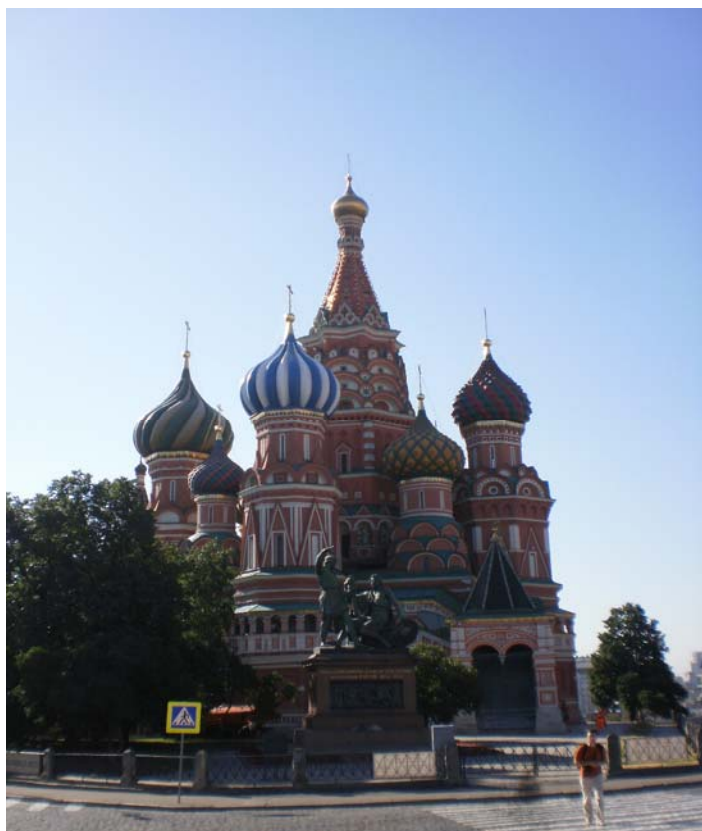
車行至滿洲里那一刻，心情緊張起來，在邊界停留四個鐘頭，中國海關紛紛上車檢查護照簽證，滿洲里雖是中國領土，卻是充滿俄式風情，清末民初的東北，遭受列強侵略，先是俄國人進來，強制當時的滿清政府蓋鐵路，爾後，日俄戰爭爆發，再由日本接收，甚至成立了國際法不承認的偽滿洲國。

- Irkutsk 伊爾庫次克：在火車上待了三天兩夜之後，終於可以在離貝加爾湖最近的一個城市下車，為的是沖個兒乾淨的澡，伊爾庫次克最早於 1661 年開始出現人跡，現在是個工業城市。
- Lake Baikal 貝加爾湖：在車上不少旅客為的是看世界最深的湖泊，也為最富神秘色彩，有許多世界僅有的淡水特有種生物，被稱為「俄羅斯的加拉巴哥群島」；其中貝加爾海豹與貝加爾鱒為世界上唯一的淡水海豹和鱒；在中國史籍上，稱為北海，著名的蘇武牧羊故事就發生在這一帶，明明是正值夏暑，環湖時，見各個攤販商家，都穿上冬日大衣，即使當日艷陽高照，身著薄衣短袖的我，還是冷到打顫。



火車沿著貝加爾湖走了數個鐘頭

➤ Moscow 莫斯科：在火車上度過七天七夜之後，終於來到首都，到達的前一天在餐車上遇到惟二會說英文的莫斯科人，我的相機在邊界時摔壞了，他們慷慨的送我一台傻瓜，也是我後來在莫斯科的觀光導覽員。從在北京坐上車子的那一刻，就深深感受俄國人喜愛分享的好客之道，不論他們吃什麼，總會分我一份，指南書建議不要直接拒絕俄國人的邀請，儘管不斷表達我不餓，俄國人的堅持總讓我想起家鄉人的滋味；說到好客，台灣絕對是名列其中，在我後來旅程，凡是遇到來過台灣旅遊的人，總不厭其煩的強調台灣人民的可愛。莫斯科在共產解體後的幾年間，變成歐洲生活消費最昂貴的城市，令人驚訝的是這個城市非常綠化，約有 40%的土地為公園，有幸乘坐渡船遊莫斯科河，莫斯科大學的森林面積應該是歐洲校園之冠。



多少次在書裡和電視上看到此景
沒想到有一天能親臨現場
這一刻悸動萬分
「克里姆林宮」

➤ St Petersburg 聖彼得堡：匆匆的在莫斯科度過一夜之後，搭最後一段火車來到

彼得堡；為了獲得黑海出海口的彼得大帝，在 1697 年派出 250 人的大使團到荷蘭取經，並且有意結盟法國與奧地利公國對抗土耳其，最終「反土同盟」的任務雖未達成，但已深深受到西歐文明進步影響，回到祖國後，於 1780 年，彼得大帝大刀闊斧造彼得堡，延聘了約 750 位西歐技術人員，大部分為造船、航海、醫師、數理專家，俄國的西化就此開始，也是俄國人朝向大國向外擴張的“帝俄”時代開始。一直到 1917 年爆發十月革命，沙皇被推翻之後，才將首都於 1918 年遷回莫斯科。這裡是我計畫中騎車的起點，停留的兩天裡，身心異常緊張，加上今年七月，在俄羅斯各地都出現異常高溫，在我離開之後，也發生過森林大火；若不是 warmshowers 主人（彼得堡車友）幫忙，買單車和裝備的事也不可能順利完成，俄國人在處事方面，總是顯得難以親近，甚至不近情理，尤其在車站購票換票的溝通上，旅人們要有心理準備面對官僚。



喀山大教堂

➤ Vyborg 維堡：最後在彼得堡的市郊的戶外用品購物中心，找到一輛價格和品質

尚可的登山車，就在商店關門前的最後一分鐘，拿了兩個內胎和車鎖，甚至直到離開前才買到睡袋和帳棚，一切都很匆忙，硬是把睡袋和帳棚架在 26 升的馬鞍包上，不成比例，遇到不平坦的路，還常常掉落，日後身上也出現多處瘀傷，因為車子重量足足多了 20 公斤左右，對一個女生來說，這樣的重量，必須在訓練過的前提下，才能應對。車友陪我到附近的火車站，建議從距芬蘭國界 40 公里處的維堡作為起點，俄國的駕駛和交通惡名昭彰，聖彼得的騎士通常會利用週末時間從這裡騎到芬蘭灣，邊界只是一線之隔，道路狀況卻是天差地別。在擁擠的星期五下午通勤電車上，我的胃開始絞痛，煙味汗味充斥在車廂的通道之間，到維堡站時，已是下午四點，提著過重的車身從月台走到大廳，我知道冒險在這一時刻正式開始，旁人見我手足無措，顯然沒人懂英文自願幫忙，必須坦白說，當下真的很無助，因為手上既無一份像樣的地圖，也不知道往何處去，更別談我的第一晚要住哪裡？幸好，大廳裡有兩位單車騎士，當我見到他們，如在沙漠中見到綠洲一樣，奮身向前問對方今天要騎到哪裡，俄國人幾乎不懂英文，幸好其中之一會說一點兒，冷漠的回答不介意讓我跟著他們，他們的確比我訓練有素多了，在速度上一直跟不上，錯失了許多芬俄交界處拍照的機會，剛好相機的電池在當晚就耗盡，直到凌晨一點多，我們才找到紮營地點，他們倆兒當晚直接跳入湖裡游泳洗澡，我則累壞了，把未拆封的帳棚拿出來，隨便找塊地，倒頭就睡。

（二）七月十六日至七月二十二日 — 寂寞的千湖之國

地點：芬蘭



芬蘭有六萬多個湖泊，擁有讓每個人心醉的自然風景

國家概況與簡史（出自維基百科）：

芬蘭又稱「千湖之國」，在瑞典國王埃里克九世 1154 年將基督教帶入芬蘭之後，兩國在 700 年間就一直保持著非常密切的關係。瑞典語一直是行政、教育機構的第一語言，而芬蘭語直到 19 世紀芬蘭民族主義高漲以及芬蘭的第一篇民族史詩《卡勒瓦拉》發表後才受到重視。

1808 年在大北方戰爭中，瑞典與俄羅斯交戰落敗，芬蘭被俄羅斯沙皇亞歷山大一世的軍隊佔領，此後芬蘭脫離瑞典，成為俄羅斯帝國內的自治大公國，並由沙皇兼任大公直到 1917 年。1917 年 12 月 6 日俄國布爾什維克革命（十月革命）後不久，芬蘭宣布獨立。1918 年這個國家經歷了一次短暫但卻刻骨銘心的內戰。第二次世界大戰期間芬蘭與蘇聯兩度交手：1939~1940 年的冬季戰爭（這場戰爭中瑞典向芬蘭提供了部分協助）以及 1941~1944 年的繼續戰爭（納粹德國對芬蘭提供了重要幫助）。1944 年~1945 年間的拉布蘭之戰中，芬蘭又將德國人趕出了芬蘭北部地區。

1947 年和 1948 年與蘇聯簽署的多份條約規定了芬蘭對蘇聯的義務與限制，芬蘭也在 1940 年和約的基礎上作出了更多的領土讓步。1991 年蘇聯解體後芬蘭終於可以自己決定命運，並且在 1995 年加入歐盟。

芬蘭總面積共 338,000 平方公里，是歐洲第七大國。南北最長距離達 1,157 公里，東西最寬為 542 公里。

芬蘭被譽為「千島之國」與「千湖之國」：精確來說全國共有 187,888 個湖泊和 179,584 個島嶼。芬蘭地勢平坦，拉布蘭北部地區位於芬蘭、挪威邊界的哈爾蒂亞峰（Haltitunturi）海拔 1,328 米，為芬蘭最高點。芬蘭最長的河流是凱米河（Kemi joki），長 512 公里[4]。

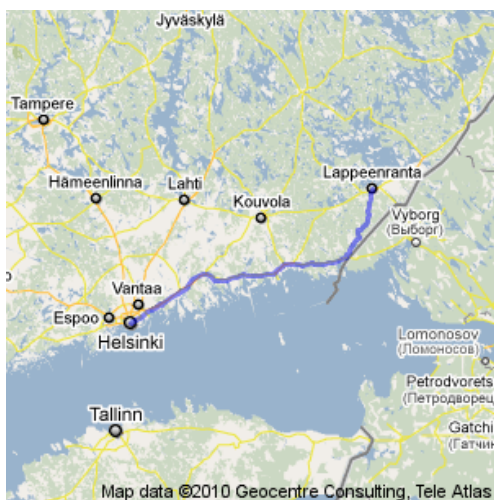
除了湖泊之外，全國為大片森林覆蓋，佔國土面積的 69%。可耕種面積較少，僅佔 8%。島嶼大多在西南部以及芬蘭半島南岸地區，著名的有奧蘭群島。

芬蘭地處北溫帶，冬天寒冷，有時嚴寒，夏天則比較溫暖。芬蘭地處北緯 60 度到 70 度之間，有四分之一的地方處在北極圈內[4]，最北的地區夏天有 73 天太陽不落於地平線下，冬天則有 51 天不出太陽。

芬蘭擁有世界上緯度第二高的首都赫爾辛基，僅次於冰島首都雷克雅維克。

資料來源：<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%8A%AC%E5%85%B0>

執行概況：



- Lapeenranta: 第一夜，就在驚濤駭浪中度過，第二天一早出去找大地圖，遊客中心沒開，找到書店時，已是下午兩點，壓力才要開始，因為要離開這兩個俄國人，真正一個人上路，既沒有在單車店找到前置袋，也急著找超級市場來補充糧食，一整天沒吃東西，背包裡僅存一小條巧克力因陽光照射溶化掉，最後是因為迷路加上在超市購物，出發的時候已是下午四點了，幸好北國的太陽在晚上 10 點後下山，每天找紮營地點變成日後要擔心的一個問題。



- Ylämaa: 在芬蘭騎單車很快樂也很寂寞，北歐幾乎是歐洲人口密度最低的，尤其芬蘭人出了名喜歡獨居，經過如田園詩般的聚落時，只見五戶或十戶相依為鄰，對於來自高密度亞洲國家的我，彷彿來到想像中的阿拉斯加或是加拿大的育空，找不到商店，也不見人跡，少有車輛從旁而過，才剛上路，心有點恐懼，還不能適應斯堪地那維亞的地廣人稀。大約在晚間九點的時，終於看見第一家休息站，供應的簡單食物都是從 10 歐元起跳，只跟小姐借了洗手間，詢問在建築物後方的草地，可否讓我紮營，就這樣，在蚊子圍繞下，點了蚊香，平安度過了第二晚。

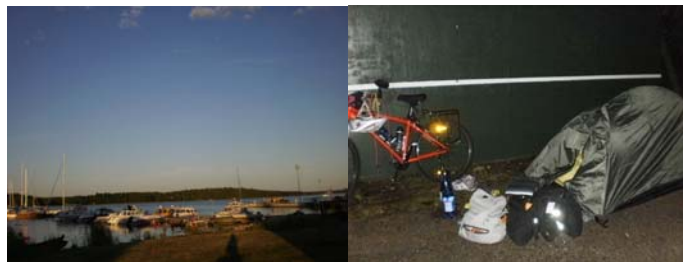


- Hamina: 每天我都把目標訂為 100 公里，來到這個國家之前，以為是一個很平坦的地形，其實不然，有一些小山丘，每日 100 公里加上近 20 公斤重物很吃力，有時遇上 off-road 路面，騎的很慢、很受挫，不滿意行程一直被延誤，加上身上多一個背包，汗流浹背，不時盯住馬鞍包上的裝備有沒有遺失，來到 Hamina 時，真的覺得很累，需要找個隱蔽處，好好整理自己和梳洗一番，鎮上只有一

家旅店，我也需要網路去找赫爾辛基住宿，不疑有他，將前兩日省下的住宿費，用在今晚吧，需要沉澱一下，鎮靜自我，迎接下一日的挑戰。



- Marlax: 在 Hamina 休息到下午兩點才出發，打算騎到哪裡就住哪裡，選擇在 Marlax 露營純屬意外，不小心誤上高速公路，大貨車不斷從旁呼嘯而過，我累了，也意外發現這個美麗的小社區，好不容易找到合法營地，卻要收取十八歐的費用，我的預算是五歐元，管理者說在北歐沒有五歐的營地，最後偷偷摸摸的在社區的網球場後面紮營，應該沒人看見吧？



- Helsinki 赫爾辛基: 大概是太想念文明，奮力在逆風中騎了一百公里，在這裡住了三晚，還有個記者朋友寫了關於我的文章，登在瑞典語的芬蘭報紙，實在受寵若驚；赫爾辛基是一個宜人居住的中型城市，有完善的單車道和豐富綠地，還有隨處可搭的路上電車，增添城市之美。



(三) 七月二十三日至八月五日 — 社會主義的極致，洗三溫暖的夏天



地點：瑞典

國家概況與簡史（出自維基百科）：

瑞典王國是一個位於斯堪的納維亞半島的北歐國家，首都為斯德哥爾摩。它西鄰挪威，東北與芬蘭接壤，西南瀕臨斯卡格拉克海峽和卡特加特海峽，東邊為波羅的海與波的尼亞灣。瑞典與丹麥、德國、波蘭、俄羅斯、立陶宛、拉脫維亞和愛沙尼亞隔海相望，於西南通過厄勒海峽大橋與丹麥相連。瑞典於 1995 年加入歐洲聯盟。

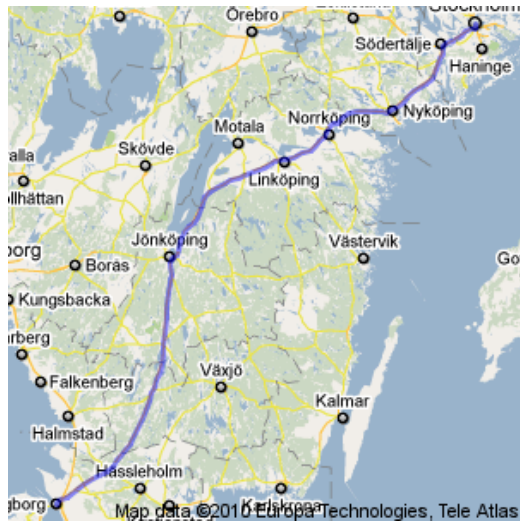
瑞典面積為 449,964 平方公里，為北歐第一大國家。64% 的國土由森林覆蓋，人口密度低，只有在都會地區人口密度較高，84% 的人口居住在只佔國土面積 1.3% 的城市裡。瑞典為一個現代且自由、民主的國家，其公民享有高質量的生活標準，政府亦非常注重環境保護。

瑞典是傳統的鐵、銅和木材的出口國，其水資源也很豐富，但是石油和煤礦十分匱乏。隨著運輸及通訊的進步，這些自然資源也能夠更大規模地從各地開採，尤其是木材與鐵礦。經濟自由與教育普及讓瑞典開始歷經快速的工業化，並從 1890 年代開始發展製造業。20 世紀瑞典形成為一個福利國家。今天，瑞典被視為具有社會自由主義傾向以及極力追求平等，瑞典二戰後大多數時間是左派社會主義政黨執政，設立許多社會福利制度，並且在聯合國開發計劃署的人類發展指數中通常名列前茅。

1397 年，瑞典與丹麥和挪威一起組成了卡爾馬聯合（芬蘭此時還是瑞典王國的一部分）。瑞典於 16 世紀初脫離卡爾馬聯合，並且與鄰國進行了多年的戰爭，尤其是與俄羅斯以及從未完全承認瑞典已經離開了卡爾馬聯合的丹麥-挪威聯合。17 世紀時瑞典藉由戰爭擴張領土，成為了強權國家，其領土面積為目前的兩倍之大。到 1814 年瑞典失去了芬蘭，也不再具有強權地位。之後，瑞典沒有再參與過戰爭，並於戰爭時期採取中立國政策，現時為永久中立國。

資料來源：<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%91%9E%E5%85%B8>

執行概況：



- Stockholm 斯德哥爾摩:從赫爾辛基搭船至斯德哥爾摩需要一天的時間，時值週末，在星期六的早晨抵達港口，直驅市中心的書店找地圖，七月是度假時節，此時的首都有點安靜，瑞典人都有三週以上的有薪假期，很久以前就知道這是歐洲普遍的社會福利，來自亞洲的我們除了羨慕還是羨慕，但在歐洲人面前要表現態度自若，有骨氣的人不要只是欽羨別人所擁有的，他們不理解我為何需要大花周章辭職來騎單車，原因再簡單不過，我解釋我們無法有三週的連續假期，也拒絕一直活在只有工作和辦公室裡，在個人價值觀，精神生活遠比數字能給我的重要多了，很多台灣人包括我父母也不了解我在做什麼，只能說自由是可貴的，單車旅行尤其能實行我的想法。



Stockholm Town Hall

- Norrköping：自從進入瑞典之後，發現人們跟芬蘭人不同的地方在於瑞典人有比較多的互動，芬蘭人在性格上真的冷，在芬蘭除了遇到一位到過台灣參加研討會的女性之外，沒有人主動前來問過我一句話，甚至瞧也不瞧一眼，這與文化不同有關，不了解箇中道理，會以為是對方高姿態高傲，與瑞典人相同的是，那裡的每個人都能說一口不錯英文，只要你主動走向他們，請教方向，幾乎都樂於指引你，只是相對瑞典人會有較多回應；在經過一天的 10 度低溫 123 公里跋涉，終於到 Norrköping；北國的太陽，從這一天之後，就很少露臉，遇到的每個人都會告訴你這才是真正的瑞典夏天。



- Linköping：從小城市 Norrköping 出去，連續兩天都在鬼打牆，花了超過一個鐘頭的時間，第一天傍晚出發，就在找到出路之後，車子居

然爆胎了，這是在行前最害怕發生的一件事，也是不願面對的真相，事情還是這樣發生了，該面對的還是得去面對，趕緊把車子拉到路旁的斜坡草皮，將車子側躺，嘗試卸除快拆，將車輪取出，答案是不行，用蠻力也沒用，試了約 10 分鐘，有一男子騎著單車經過，問我要不要幫忙，我的天使出現了，我無奈的說是的，他說他知道瑞典人不會主動前來詢問，他曾經在馬來西亞受到許多華人朋友幫忙，覺得是時候給予任何需要幫助的旅人；要不是他，我跟車子根本無法動彈，因為單車屬於舊型，需要在車輪裝回之後再打氣，若不是他前來幫忙，我當晚可能就露宿高速公路旁。

- Vaderstad：在 Linköping 躲了兩天的雨，是時候往前進了，瑞典的雨時下時停，像洗三溫暖一樣，下雨的溫度都在 12 度左右，在芬蘭才把俄國大睡袋丟給當地朋友，買了一個夏天的薄睡袋，顯然在雨天露營時又不夠溫暖，幸好本人經驗還算豐富，曾在南法的庇裡牛斯山上吃過同樣苦頭，將所有衣物穿在身上就對了，即使還是會被冷醒，至少不會生病。



瑞典夏天
冷颼颼的

- Granna：這個營地是我看過最多觀光客聚集的地方，被迫買北歐五國的露營卡，財大氣粗的韓國人居然在營地裡喝酒吵了一晚直到午夜，

加上強風刮了整晚，隔天一早又有早晨雨迎接我，老天在考驗我嗎？

- Vaggeryd: 揮別 Granna 的吵雜，非常享受在這個小村落的寧靜與友善，這一天經過了一個美麗城市 Jonkoping，在問路時，第一次被路人請到家裡喝咖啡吃點心，不斷被熱愛戶外活動的瑞典人稱讚我的行動，真的有點受寵若驚！



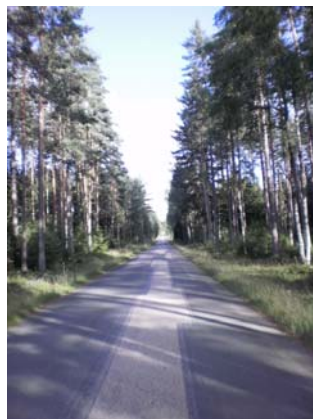
享受我的
Road trip

- Ljungby: 由於每天都會下幾個小時的雨，被淋的有點累了，只想趕快到達最西邊的城市，不過瑞典真的一點都不小，加上風勢，怎麼奮力向前騎，只能前進的數十公里而已。



- Helsingborg: 最後一天騎了將近 150 公里，也是在瑞典最美的一天，迷路找路變的家常便飯，在芬蘭旅行時的慌張情緒逐漸消失，經驗從錯誤中學習，利用遊客中心的資源，像是上網、借廁所、拿地圖，寧願接觸 20 個以上的當地人，也不需要 G P S 導引，看著大地圖找尋下

一個方向，自信和獨立因此增生，也是在這一天，決定預定的目的地伊斯坦堡不會是我的終點，打算在結束這趟旅程之後，飛回來穿越中亞。到達 Helsingborg 時，像是置身童話世界般，僅僅搭上 20 分鐘的船之後，就是丹麥，早在一千多年前，美麗的 Helsingborg 就誕生了。為了找到 warmshowers 主人家，像走迷宮般在巷弄間穿梭，幸好手上握有高比例尺的地圖，跟主人在 Sofiero 城堡碰面時，已是晚上 10 點多了，在旅行中很少會發出驚嘆聲，但找到驚為天人的城堡那一刻，不得不說，騎車的汗水換來的是甜蜜的果實，這才是我想要的旅行，自食其力的感覺真好。



一個人的風景



赫爾新堡港口

(四) 八月六日至八月九日—無憂無慮的快樂王國

地點：丹麥



國家概況與簡史（出自維基百科）：

丹麥領土包括了日德蘭半島以及 405 個島嶼，其中有 82 個島嶼無人居住。所有島嶼中最重要的是菲英島和西蘭島。博恩霍爾姆島位於國家的東部，波羅的海內。很多島嶼都用橋樑連接；厄勒海峽大橋連接了西蘭的哥本哈根和瑞典的馬爾默，而大貝爾特橋則將菲英與西蘭連接在一起。

丹麥全境地勢平緩（最高點海拔僅 173 米）。氣候溫和，夏涼冬潮。主要城市包括了首都哥本哈根（位於西蘭島上）、奧胡斯（奧爾胡斯）（位於日德蘭半島）、奧爾堡（位於日德蘭半島北部）和安徒生的家鄉歐登塞（位於菲英島）等等。

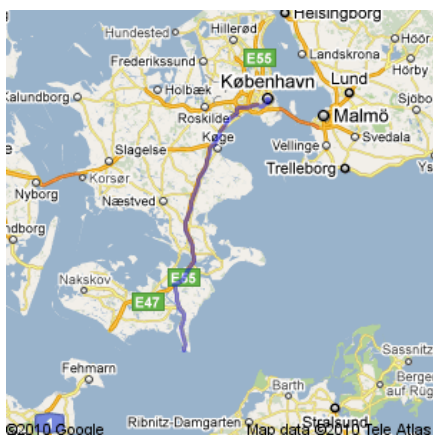
丹麥在公元 9 到 11 世紀逐漸形成統一的王國。11 世紀開始逐漸向外擴張，並征服了英格蘭和挪威。1397 年的卡爾馬聯盟將包括了今天的瑞典、挪威、芬蘭、冰島、格陵蘭以及法羅群島在內的所有疆土都置於丹麥君主的統治之下。瑞典和芬蘭（當時屬於瑞典）在 1523 年離開了聯盟，丹麥還在 1658 年割讓了南斯堪的納維亞的一片土地（斯科訥）給瑞典。1814 年拿破崙戰爭後，挪威被割讓給瑞典。冰島在 20 世紀逐漸脫離丹麥獨立，而今天的格陵蘭和法羅群島則在要求更多的自治權。

1940 年 4 月 9 日丹麥被納粹德國佔領，直至二戰結束。戰爭結束後，丹麥成為北約以及歐盟（1973 年正式加入）的成員國。

1219 年，丹麥國王曾經為教宗遠征利沃尼亞的異教徒，國王克里斯蒂安·卡瑪德帶領在戰況不利下祈禱勝利，一面紅白十字的旗幟從天而降，頓時丹軍士氣大增，戰況亦大為好轉，這面旗子成為了丹麥國旗。據說這面國旗是世界上最早的第一面國旗，後來歐洲各基督教國家制定國旗都是依據丹麥國旗的原則，今天的斯堪的納維亞國家仍然沿用。

資料來源：<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E4%B8%B9%E9%BA%A5>

執行概況：



- Helsingor: 從 Helsingborg 出發到西蘭島的渡輪很多，一海之隔的距離只有 20 分鐘乘坐時間，這兩個城市的人幾乎都會雙語（瑞典語和丹麥語），據說很多丹麥人為了躲避高賦稅，寧願移居瑞典；在北歐旅行，對歐陸或亞洲人，都是相當大的開支，即使我騎著單車，負擔一日 13-20 歐元的露營費用，不上餐館，只在超級市場解決三餐，30 歐元的一日預算，絕對跑不掉，不過經歷這次旅行，人煙稀少的北歐，卻成為旅途中念念不忘的記憶片段。



赫爾辛格城堡

- Copenhagen 哥本哈根: 在丹麥文，”商人的”Kiopamn+”港口”havn 組成，意即「商人的港口」，來到哥本哈根，觀光客很多，單車數量也多，從進入西蘭島開始，就踩在單車道上，各式各樣的親子自行車，都可以在這裡找到，第一次騎到塞車的單車道，為避免超車所發生的衝撞，每個人在轉彎和停止，都會作簡單易懂的手勢，提醒後方的人，雖然這裡不是我最愛的城市，但一切井井有條，是另一個宜人居住的城市；在這裡，有一個特殊的景點，是台灣報導不曾提及的，當地認識的朋友，說來到哥本哈根一定要參觀那裡”Christiania”，是一個大嬉皮

村，社區的人似乎朝著共有共享共存的觀念在生活，集體公社和共產的概念在驅使他們，對於崇尚物質主義的風潮在世界各地發酵，很開心能看到丹麥給我的驚喜，大概也只有有錢的丹麥政府有能力去養這些人吧！

親子車天堂



嬉皮社區



- Vordinborg: 在首都待了兩晚之後，驅車往南行，正要啟程時，天公不作美，開始飄起雨來，在瑞典時已習以為常，下下停停，家常便飯，不幸的是，終於遇上全天候的雨，放棄沿著當初計畫的海岸線，直奔100公里外的Vordinborg露營區，在只剩6公里處，車子卻爆胎了，頂著9度的雨，修車換胎，手僵了，狼狽的再出發，不過一會兒，車子在下坡中，搖搖晃晃，差點跌到在地，是二度爆胎，經驗不足的我，即刻想到瑞典丹尼爾說過要檢查刺胎的異物是否已經取出，當時我已

經累到無法再做一次補胎，就這樣了，不是世界末日，得找一個隱密之地度過今晚，牽著車約行 500 公尺之後，看見一間小鐵皮屋和房舍，那時晚上八點，試圖做最後一次掙扎，再度換胎，10 分鐘後終於見一輛車子開進房舍，沒預期車上的男人會下車向我走來，我知道救星來了！就這樣，他幫我修修補補之後，請我先行室內，遞給我一杯救命的熱咖啡，當時我已語無倫次，有失溫傾向；最後那個下雨的夜晚，安然的在他們地下室過了一夜，『謝謝你，陌生人！』



- Gedser: 經過昨天一整日的折騰，雨停了，救命恩人也已出門了，沒有機會說一聲謝謝，車子仍然沒氣，今天還要趕著搭船到德國，二話不說，拿出最後一個備胎，把所有破掉的數條內胎，一起丟進垃圾桶，發誓一到德國，就要買一組防刺胎，這一天，我很緊張，但這是我選擇的旅行，我喜歡，我愛，沒有冒險，等於沒有意義，經驗都是從錯誤裡學習的，我很堅強。

(五) 八月十日至八月二十日—鋼鐵般的德意志

地點：德國(前東德 GDR)



國家概況與簡史(出自維基百科)：

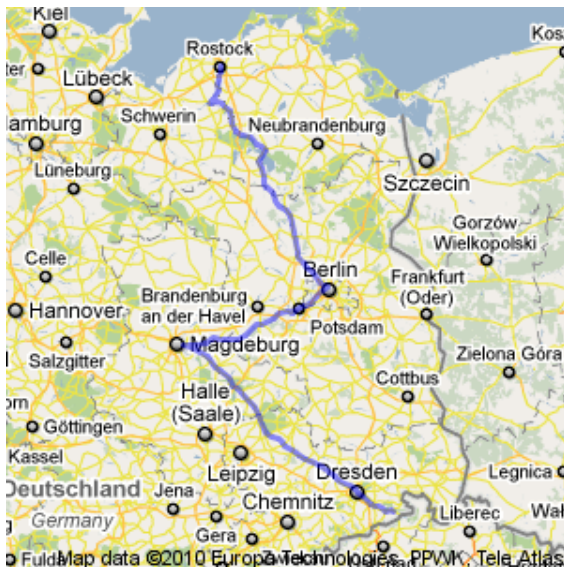
德意志聯邦共和國是位於歐洲中部的議會制和聯邦制國家，由 16 個邦組成，首都柏林。德國陸上臨國由北依順時鐘數降下來分別為丹麥、波蘭、捷克、奧地利、瑞士、法國、盧森堡、比利時、荷蘭共九個國家接壤，是鄰國最多的歐洲國家，其國際代碼為 DE。

德國在 1871 年普法戰爭中第一次形成統一的國家。德國是第一次世界大戰和第二次世界大戰的發動國和戰敗國，二戰後，德國在 1949 年被美國、蘇聯、法國、英國四強分割為東德和西德兩部分。1989 年東歐民主運動蜂起，包括東德在內的各國共產黨政權紛紛垮臺；在四強同意下，1990 年東德和西德終於達成兩德統一。

德國是歐洲聯盟的創始會員國之一，也是聯合國、北大西洋公約組織、八國集團、地中海聯盟的成員國。德國被公認為歐洲四大經濟體(德國、法國、英國、義大利)當中最為優秀的國家，是當今歐洲乃至世界一流的強國。德國是世界第四大經濟體（按照國際匯率計算）、世界第五大經濟體（按照購買力平價計算）、世界第二大商品出口國和第三大商品進口國；德國同時在科學技術的許多個領域當中處於世界絕對領先的地位。德國人口將近 8200 萬，在現今歐盟成員國和歐洲國家中排名第一和第二。

資料來源：<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%BE%B7%E5%9C%8B>

執行概況：



➤ Rostock: 錯過傍晚五點的船，只好搭下一班七點鐘，到德國港都

Rostock 時，天已黑，出了港口，他們告訴我自行車能上公車，直達住宿地點，好一個文明德國，是我旅行過對單車最友善的國家。

- Bellin: 在 Rostock 休息一天，到鎮上換了得到保證不破的 Schwable 防刺胎，也在書店買了單車地圖，身為一個觀光客，看到德國對單車人的重視，不免心羨德國的單車環境；離開 Rostock 的早上，天空又飄起雨來，依照單車路標，對著地圖，完全搭不上，一如往常，見到人就攬下來，我需要幫助，有位年長單車騎士停下，問我會不會德語，我覺得抱歉，對於歐語，除了一些西文，我的德文只停留在問候語，由於有聽沒有懂，熱心的他，居然領著我越過森林小徑約 20 分鐘，就這麼出去了！



- Kratzburg: 從哥本哈根到柏林，兩國政府規劃了一條單車路線，在德國的單車道並非我們認為的另外開闢一條單車道，而是他們將各個村落、鄉鎮連接起來的鄉間小路，然後再放幾個指標，一開始以為路會很好找，但依照歐洲的標準，他們的單車道是指未鋪設的石子路，騎在崎嶇不平的林道，讓我吃盡苦頭，尤其遇上大鵝卵石，讓我後車袋上的重物一一掉落，在大家認為很平坦的單車道騎車，本是相當愉悅的事，只怪自己的裝備不佳，審慎思考，如果繼續這樣下雨，台灣帶

的 topeak 鐵定不能讓我完成至南歐，決定衝去柏林將馬鞍袋換掉。

- Berlin 柏林：即使有一張單車地圖，還是迷路了，不小心騎到萊因茲堡，地圖上沒有出現的地方，都是為了避開那不斷出現的石子路，沒照著地圖走，今天已經騎了 70 公里，下午六點了，還有 40 公里，覺悟今天是到不了柏林了，車站就在我眼前，跳上車直奔柏林。



在德國騎車，不孤單

- Magdeburg: 柏林！柏林！在歐洲大家都愛柏林，在這裡補充元氣，換了單車旅行者最愛和公認最好的 Ortlieb 防水馬鞍袋，決定直接從易北河中段出發，自從斯德哥爾摩開始，就被告戒不要一個人騎進騎出大城市，沒有柏林到 Magdeburg 這一段的地圖，基於方便考量，直接搭火車前往 Magdeburg，不過柏林實在太大了，最後一天為了辦事，拖到下午四點多，才到 Magdeburg，當我看到市區，心想完了，這裡還真不小，我要騎的那條河在哪裡？就在我對好地圖，找出方向，準備先去銀行把剩下的丹麥克朗換成歐元，一名單車男子前來問我是否需要幫忙？我答應『謝謝你，我已經知道要往哪兒走了』，正要把車子靠在銀行玻璃門，看見一個禁止單車停放的警告標語，那個男子再度前來，

問我有什麼問題？我們聊了一會兒，他腳上沒有鞋子，我馬上嗅出他剛從某個地方旅行回來，他說他跟女友剛完成我接下來要騎的易北河行程，我請他建議今晚可以在哪裡露營？擔心的是這條河正在氾濫，千萬不能靠近河邊紮營，他給了幾個選項，不解我為何要趕行程，連這個城市都沒機會看一眼，的確，從芬蘭開始，每天都在逼自己，有時候失去該有的樂趣，失去看風景的機會，一個人上路，壓力很大；最後，在 Magdeburg 住了一晚，一切慢慢來。



柏林中央車站

馬德堡(易北河畔)

- Dessau：沿易北河騎不難，多虧了愛單車旅行的德國人，在書店可以找到多種選擇的單車地圖，只不過這條河正在氾濫，有四條跨河入口都被淹了，只能依照大路標，上快速道路，騎到 Dessau 時，又開始下雨，以為此地會是個有露營地的村莊，時已晚上七點，該落腳何處？在街頭遊蕩了好幾圈，已不知是第幾次覺得這麼迷失，那樣無助，真希望每一個城市都有一個馬丁（Magdeburg 救命恩人），約 20 分鐘後，找到路人問民宿，她說她家附近有一戶，最後跟民宿奶奶以 15 歐元一晚的價錢成交，雨還是持續下著，在此平安的過了一夜。



- Torgau：在德國騎單車，永遠不覺得孤單，不論是多麼鳥不生蛋的地方或是遇上陰雨不斷的天候，總會發現有單車手在身邊，甚至是全家大小一起出發，有 70 歲的老夫婦，小至 5 歲男孩被父親拖著的親子車，從未聽到任何人抱怨天氣，抱怨有多累，這些德國人的騎士精神每天都讓我發出驚嘆聲。



- Dresden：難得找到 Torgau 這麼好的營地，能洗一個乾淨熱水澡和價格合理的五歐元營地費用，有湖有夕陽有小餐館，最重要的是，難得沒有下雨。今天要一路趕至德列斯敦，曾為薩克森王國的首都，因為有豐富藝術和巴洛克建築，又被稱為「易北河上的弗羅倫斯」，在二戰時，這個歷史名城幾乎整個被炸掉，直到 1990 年，兩德統一之後，開始在這裡投注更多資源，近年來成為德國發展最快的城市之一；大約

騎到 Riesa 時，完完全全迷路了，沿途依賴的” e ” 標示，就是找不到，直到遇到四位年長的德國騎士，跟著他們就對了，他們打算騎到 MeiBen，我已經打算騎到哪住到哪兒，到了 MeiBen 之後，還是進城問了一下住宿，最便宜的民宿也要 35 歐元，今天的天氣如此美好，一股作氣衝到德列斯敦吧！



易北河

(六) 八月二十一日至八月二十八日－中歐的啤酒王國

地點：捷克



國家概況與簡史(出自維基百科)：

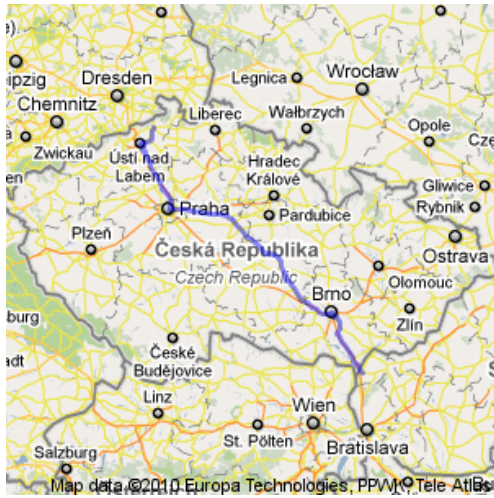
1918 年時第一次世界大戰結束，奧匈帝國瓦解，素來關係較為密切的捷克與斯洛伐克合併為捷克斯洛伐克。在第二次世界大戰期間，捷克與斯洛伐克曾在德國納粹的統治下短暫地分開過一小段時間，但大戰後又成為一個國家。直到 1993 年捷克與斯洛伐克解體成為兩個獨立國家之前，兩國在過去這麼長一段時間裡，都是同屬一政府體系底下。

捷克已於 2004 年 5 月 1 日時加入歐盟成為正式會員國，在 2007 年 12 月 21 日成為申根公約會員國。

位於歐洲核心地帶的捷克為一中歐內陸國，其四個鄰國分別為北方的波蘭，西北方的德國，南方的奧地利，與東南方的斯洛伐克。今日的捷克主要包含了過去奧匈帝國時代波希米亞與摩拉維亞這兩個傳統省份，與一小部分的西里西亞之土地範圍。首都與最大城市為布拉格。

資料來源：<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%8D%B7%E5%85%8B>

執行概況：



- Decin:大約從 Meißen 開始，進入易北河全段精華，地勢起伏大，是為當地保育區，在離開 Dresden 約 40 公里之後，到捷克邊界了，第一次在路上看見歐盟的牌子，讓我興奮異常，沒想到有一天我會騎單車過來，這一天天氣很讚，河岸的景色很美，我一個人，為自己感到驕傲。



國家公園

- Litomerice：在下午的四點從美麗的 Decin 出發，50 公里路程，預計三個小時後抵達下一個營地，大意的忽略了地形，幾乎已經到天黑，才找到這個營地，進入捷克之後，開始孤軍奮戰，不見德國騎士，路況

變差，捷克的山路起伏大，路上的車子對我則毫不客氣；午夜時，居然來了一場風暴，很久沒有碰過這樣雷雨交加的夜晚，這是旅行以來第一次覺得生命受到威脅，在帳棚裡用睡袋矇著頭，不斷的請求帶在身邊的媽祖平安符保佑我度過難關。

- Prag：決定今天衝到布拉格，對捷克單車道非常失望，標示不清，路況差，偷偷改走快速道路，大概 10 公里之後，放棄了，那樣的車速快把我捲走，像是自殺一樣，左思右想，只能抄小路，走到哪騎到哪囉！最後使出全力騎進布拉格，那些天真浪漫的童話氛圍都消失了，對當地交通真是失望透了，裡頭的古城和外面的世界根本是兩回事，感覺像是到了另一個威尼斯，這城市的一切繁華，只為了觀光客而生。



查理大橋

- Brno：聽了 hostel 老闆的建議，逃離那糟糕的交通和顧及生命安全，坐上火車，直接往第二大城 Brno 前進，在車上遇上跟我走同路線的捷克女生，她建議到一些葡萄園附近騎車，後來真的意外被邀請在一個

產酒區 Boretice 留下一宿，美酒當前，難以抗拒誘惑，品嚐了太多，第二天嚴重宿醉，儘管試圖騎了 10 公里，身體感到非常不適，住進 Zajeci 一家鄉村餐廳旅館，鬧了大笑話，但這就是旅行，永遠不知道下一分鐘會在何處。



葡萄園

(七) 八月二十九日至八月三十一日—絲絨革命後的雄心

地點：斯洛伐克



國家概況與簡史(出自維基百科):

斯洛伐克共和國是中歐的一個內陸國家，西北臨捷克，北臨波蘭，東臨烏克蘭，南臨匈牙利，西南臨奧地利，在 2004 年 3 月 29 日加入北大西洋公約組織，從 2004 年 5 月 1 日起歐洲聯盟的一員，在 2007 年 12 月 21 日成為申根公約會員國。2009 年 1 月 1 日起加入歐元區。

最初在今天的斯洛伐克定居的是凱爾特人，前 5 世紀開始他們被屬於日耳曼人的部落排擠，從 1 世紀到 5 世紀今天的斯洛伐克是羅馬人和日耳曼人的邊界，這裡發生了多次邊界戰爭。500 年左右斯拉夫人的祖先來到這裡。7 世紀中斯洛伐克是當時薩莫王國 (Samo) 的中心。8 世紀時這裡出現了尼特拉公國，833 年它成為大摩拉維亞的中心部分。11 世紀斯洛伐克成為匈牙利王國的一部分，1526 年隨匈牙利歸奧地利君主管轄，由此 1867 年成為奧匈帝國的一部分。16 世紀和 17 世紀內當東南歐大部分地區被鄂圖曼帝國佔領時，匈牙利王國的實際組成部分只有今天的斯洛伐克。

第一次世界大戰後，奧匈帝國瓦解，1918 年斯洛伐克和捷克一起組成捷克斯洛伐克，它也包括今天匈牙利的一部分，這些地區的主要居民是匈牙利人，同時今天匈牙利境內也有部分說斯洛伐克語的地區。第二次世界大戰時期的 1938 年至 1945 年斯洛伐克獲得「獨立」（實際上是當時被納粹德國控制的一個傀儡國）。戰後斯又重新和捷克合併，並成為一個社會主義國家。從 1969 年起，斯洛伐克成為捷克斯洛伐克社會主義共和國的一個聯盟共和國之一。1989 年，捷克斯洛伐克政局開始發生變化，捷克共產黨失去政權，之後，斯洛伐克的分離傾向日益明顯，1992 年通過全民公投，1993 年 1 月 1 日斯洛伐克宣布脫離捷克斯洛伐克社會主義共和國，成為一個獨立的國家，史稱「天鵝絨分離」(Velvet Divorce)。

資料來源：<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%96%AF%E6%B4%9B%E4%BC%90%E5%85%8B>

執行概況：



Bratislava：這一天，遇上旅行中最大的豪雨，騎在森林裡，無路可退，把前後燈打開，心中念著媽祖保佑我，我知道只有集中注意力，才能安全度過。



(八) 九月一日至九月七日 — 回到熟悉的馬札爾國

地點：匈牙利



國家概況與簡史(出自維基百科):

匈牙利國家的形成起源於東方遊牧民族——馬扎兒人遊牧部落，公元9世紀時他們從烏拉山西麓和伏爾加河灣一帶向西遷徙，公元896年在多瑙河盆地定居下來。公元1000年，匈牙利大公伊什特萬一世在匈牙利推行天主教，並獲天主教教宗加冕成為匈牙利第一位國王。

羅馬帝國時期，匈牙利是潘諾亞行省，羅馬帝國滅亡後，各民族陸續遷移到這裡。首先到來的是匈人，在阿提拉的領導下，他們建立了強大的匈帝國。匈牙利這個名字可能來源於此，但也有很多學者認為應該來自屬於突厥的歐諾古爾(Onogur)人。在匈帝國解體後日耳曼部落統治了這裡將近100年，接踵而來的是阿瓦爾人，在他們近200年的統治下，斯拉夫民族開始滲入。摩拉維亞人、保加爾人、波蘭人和克羅埃西亞人都曾經企圖推翻阿瓦爾人，但直到查理曼才成功的將其擊敗。查理曼死後，東法蘭克王國逐步衰落，形勢對斯拉夫人的崛起有利，大摩拉維亞領袖斯瓦托普魯克雄心勃勃地企圖建立一個摩拉維亞王國，但是馬扎爾人的到來結束了這一地區的紛爭。

傳統上認為馬扎兒人國家是由阿爾帕德大公建立的，他於9世紀末帶領馬扎爾人來到潘諾尼亞平原。匈牙利王國是國王伊什特萬一世於公元1000年建立。匈牙利早期的歷史同波蘭和波希米亞密切相關，也同時受到教宗和神聖羅馬帝國皇帝影響。其間在1241年到1242年第二次蒙古西征拔都(金帳汗國創始人)的攻擊下，匈牙利曾經遭到沉重打擊。

逐漸的，匈牙利成長為中歐一個強大獨立的王國，她既有鮮明的文化特色，又同西歐其它文明聯繫密切。胡尼奧蒂·馬加什於1458年到1490年統治匈牙利。他進一步加強了匈牙利國力和政府的權威。在他的統治下，匈牙利(特別是北部，現在歸屬斯洛伐克的一部分地區)成為文藝復興時期歐洲的一個藝術文化中心。1526年土耳其入侵，封建國家解體，分裂成三個部分。匈牙利文化也影響了周邊國家，例如波蘭立陶宛聯邦。波蘭、波希米亞和匈牙利曾經組成過維謝格拉德集團(Visegrádi Együttműködés)。1991年波蘭、匈牙利、捷克和斯洛伐克四國結成的同盟也沿用這名字。

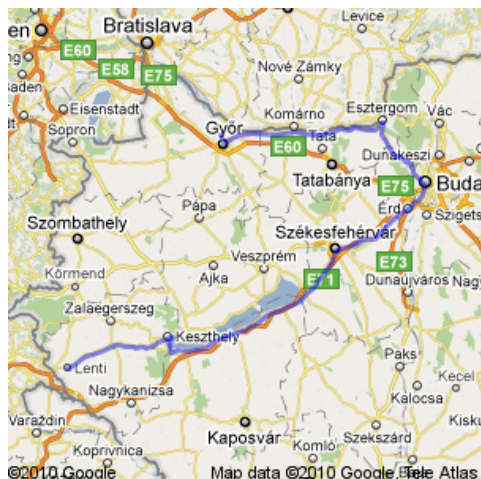
1699年開始全境由哈布斯堡王朝統治。1848年爆發了科蘇特領導的自由革命鬥爭。1849年4月匈國會通過獨立宣言，建立匈牙利共和國，但不久被奧地利和沙俄軍隊所扼殺。1867年與奧地利組成奧匈帝國。第一次世界大戰後奧匈帝國解體，1919年3月建立匈牙利蘇維埃共和國，同年8月被以霍爾西為首的軍隊推翻，恢復了君主立憲的匈牙利王國。1920年戰敗國匈牙利與協約國簽定特裡阿農條約，喪失了72%的領土和64%的人口。1941年，匈牙利加入德—意—日軸心國集團，1944年蘇軍佔領匈牙利。1945年4月，匈牙利人民在蘇聯紅軍幫助下全境解放。1946年2月1日宣佈廢除君主制，成立匈牙利共和國。1949年通過憲法，改稱為匈牙利人民共和國。1949年8月

20 日宣佈成立匈牙利人民共和國。1956 年 10 月爆發匈牙利十月事件。1989 年 10 月 23 日國名改為匈牙利共和國。

2004 年加入歐盟，在 2007 年 12 月 21 日成為申根公約會員國。

資料來源：<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%8C%88%E7%89%99%E5%88%A9>

執行概況：



- Győr：在九月的第一天進匈牙利，遇上旅途中最冷的一天（6°C），我
是如何撐過去的？我沒有答案，當你碰到了，你就會知道如何處理，
從 Bratislava 開始要一路沿騎多瑙河，頂著終日的雨和低溫，藍色多
瑙河不再是藍色，是快要淹沒路面的土黃色，最終發抖騎到 Győr，找
到了當年的實習小學和 host teacher，回家了！



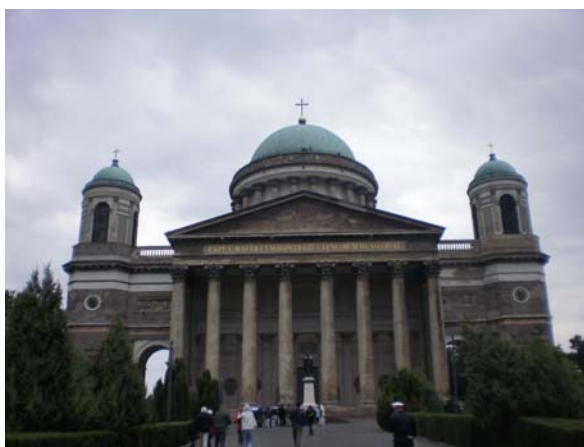
Győr Old Town

- Tata：今年九月提早入冬，往日匈牙利夏日的酷曬不見，換來的是細雨紛飛，在 Gyor 補充體力兩晚之後，直奔美麗的小鎮塔塔。



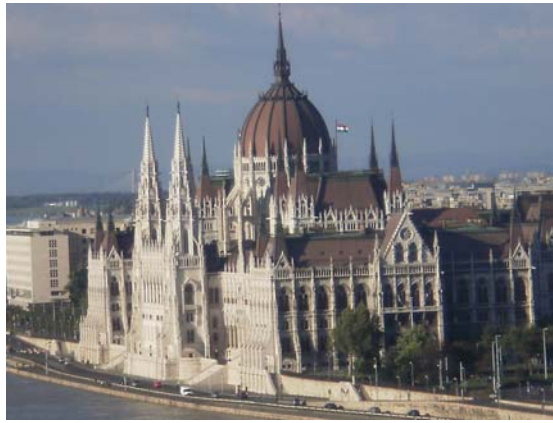
Tata

- Esztergom：在多年前即參觀過此地，是為古匈牙利王國的首府所在，當年榮景不在，小鎮依舊美麗。



Dom

- Budapest：每當要騎進大城市，通常是經歷一番掙扎，當地人建議在 20 公里外搭火車進市中心，基於東歐少有專屬單車道，我上了車；才一下車，迎接我的就是布達佩斯最美的皇宮—布達皇宮。



Parliament

- Lake Balaton：今天騎到歐陸最大的內海—巴拉頓湖，才剛剛結束夏日而已，儼然像一座死城，慶幸自己避開了恐怖的觀光人潮，但也不期待迎接我的是這樣死寂的景況，住了兩晚，等不到太陽，今年冬天不免太早來到？



巴拉頓湖

(九) 九月八日至九月十七日—前南斯拉夫的基督信徒

地點：斯洛維尼亞



國家概況與簡史（出自維基百科）：

在遠古時代，斯洛維尼亞的居民為古凱爾特人及古伊利裡亞人。羅馬帝國經過長達兩百年與當地民族的衝突以後，於1世紀時開始對該地進行統治，並在當地建立的多個城市。

從6世紀起，斯洛維尼亞民族的祖先——古斯拉夫人漸漸在此地定居。7世紀時當地興起了第一個斯洛維尼亞族國家，Carantania 公爵國。745年該國由法蘭克帝國吞併，許多斯拉夫人自此轉信天主教。

1000年左右書寫的 Freising manuscripts 為斯洛維尼亞語現存最早的文字記錄，也是歷史上第一個以拉丁字母書寫的斯拉夫語言。14世紀時斯洛維尼亞大部分成為哈布斯堡王朝的領地，該王朝即奧匈帝國的建立者。拿破崙時代斯洛維尼亞曾一度成為法國的伊利裡亞諸省的一部分。

1848年，奧匈帝國內地方民族主義高漲，斯洛維尼亞也傳出了建立統一獨立的國家的呼聲。

1918年，奧匈帝國在第一次世界大戰中戰敗，旋即崩潰。斯洛維尼亞成為塞爾維亞-克羅埃西亞和斯洛維尼亞王國的一部分。王國於1929年更名為南斯拉夫。第二次世界大戰時斯洛維尼亞大部分由德國及義大利所兼併，戰後又以加盟共和國的身份重歸南斯拉夫聯邦。

南斯拉夫時期的斯洛維尼亞是六個加盟共和國當中最富裕的一個。南斯拉夫領導人狄托於1980年逝世後，斯洛維尼亞政府開始自行進行一系列的政治、經濟改革，並於1989年9月通過修正案，重申斯洛維尼亞加盟共和國脫離聯邦的權利。

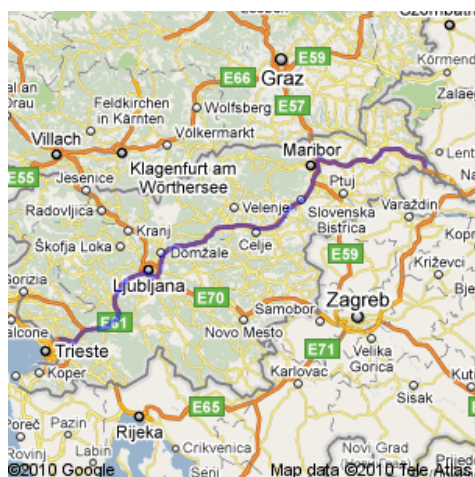
1990年12月23日，斯洛維尼亞進行全民公決，88%贊成獨立。1991年6月25日，斯洛維尼亞正式宣佈獨立。南斯拉夫隨即派兵向斯洛維尼亞宣戰，但十天內便在斯洛維尼亞的抵抗中撤退，雙方基本沒有傷亡，史稱十日戰爭。

1992年，歐洲共同體承認斯洛維尼亞為獨立國家，並接納斯洛維尼亞加入聯合國。同年，斯洛維尼亞正式獨立。

獨立後，斯洛維尼亞將注意力轉向西方。2004年3月斯洛維尼亞加入了北約組織，5月1日加入歐盟，在2007年1月正式啟用歐元，2007年12月21日成為申根公約會員國。

資料來源：<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%96%AF%E6%B4%9B%E7%B6%AD%E5%B0%BC%E4%BA%9E>

執行概況：



- Lendava：身為南斯拉夫前身之一的斯國，處處讓我驚喜，幾乎是離開巴拉頓湖之後，路況和景色都變有趣多了，尤其才剛剛過了邊界，迎接我的是劃分清楚的紅色單車道，騎到這裡，又要開始找住宿，沒有營地，當地只剩一家四星旅店，幸好當天非假日，在我死命喊窮和殺價下，以 35 歐成交，這是目前為止住過最貴的住宿，但不想在外受凍，對自己好一點，是有必要的。
- Maribor：旅館的人在我離開的那個早上，送了我一件運動短褲，很難想像一個前南斯拉夫小國，今天的轉變如此大，與當地人的交流下，他們的言行舉止與外語程度，對我來說，像是西歐國家一樣，90 年代初的內戰，好像不從在這兒留下痕跡，大概是信仰基督的關係，讓他們更貼近西歐文明。



信仰的力量

- Cilje：在斯國的單車人口雖多，路上的車子好像更多，不過斯國的山

丘景色滿足單車人的胃口，沿路有 10% ,12%, 14%, 18%的坡度，難怪
每個人都是公路車上路。



爬上來了!

- Ljubljana：騎進首都那天，簡直像在博性命，車多是唯一的印象。
- Bled：原來以前在書裡看過這個高山湖泊，有一個古老教堂佇立其中，
周圍環繞山景與城堡，這個風景區得天獨厚，這一天，出現難得的艷
陽好天氣！



斯國最美的高山湖

(十) 九月十八日至九月二十八日－托斯卡尼的呼喚

地點：義大利



國家概況與簡史(出自維基百科):

主要由位於南歐的靴型亞平寧半島及兩個位於地中海中的島嶼西西里島與薩丁島所組成，國際代碼為 IT。義大利北方的阿爾卑斯山地區與法國、瑞士、奧地利以及斯洛維尼亞接壤，其領土包圍著兩個袖珍國－聖馬利諾與梵蒂岡，而在瑞士擁有盧加諾湖這個境外領土。全國行政劃分 20 個大區（其中 5 個為自治區）、110 個省與 8,100 個城市。首都為羅馬，義大利王國在 1870 年將首都設置在此，而杜林（1861 年—1865 年）及佛羅倫斯（1865 年—1870 年）也曾是義大利王國的首都。根據 2009 年統計，義大利人口大約為 6,020 萬，領土面積約為 301,338 平方公里，人口密度約每平方公里 200 人，屬於溫帶氣候。義大利是歐洲人口第 6 多的國家，也是世界上人口第 23 多的國家。義大利因其擁有美麗的自然風光和為數眾多的人類文化遺產而被稱為美麗的國度（Belpaese）。

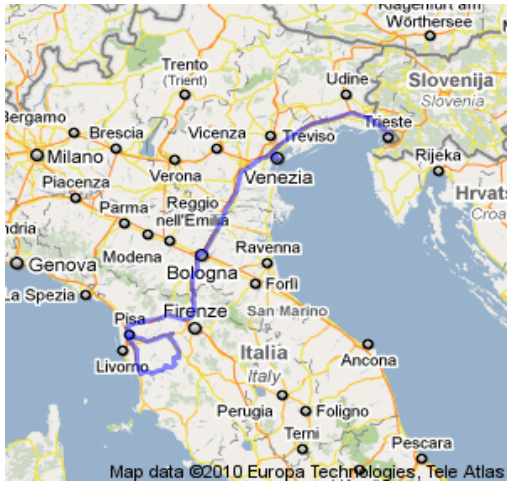
現在我們所知道的義大利區域是歐洲民族及文化的搖籃，曾經孕育出羅馬文化及伊特拉斯坎文明，而義大利的首都羅馬，幾個世紀以來都是西方世界的政治中心，也曾經是羅馬帝國的首都。當羅馬帝國殞落後，義大利遭受了多次外族入侵，包括倫巴底人及東哥德人等日爾曼民族，之後還有諾曼人及拜占庭人等。在幾個世紀後，義大利轉而成為文藝復興的發源地，而文藝復興對歐洲影響深遠，讓歐洲思想前進了一大步。在過去大部份的羅馬歷史中，義大利過去經常分裂為許多王國與城邦，但是最終在 1861 年完成統一。而在 19 世紀，經過第一次世界大戰及第二次世界大戰後，義大利變成一個殖民帝國，把觸角延伸到利比亞、厄利垂亞、義屬索馬利蘭、衣索比亞、阿爾巴尼亞、羅德島與十二群島，而且擁有中國天津的特許權。

義大利也在政治、文化、科學、醫療衛生、教育、體育、藝術、時尚、宗教、料理、電影、建築、經濟及音樂等方面具有重要的影響力。米蘭是義大利的經濟及工業重心，根據 2009 年全球語言監察組織（Global Language Monitor）的資料，它也是世界時尚首都。在 2007 年造訪義大利的遊客人數位居世界第 5 位，總共超過 4,370 萬人次的國際遊客造訪，而羅馬則是歐盟國家中第 3 多遊客造訪的城市，也被認為是世界上最美麗的古老城市之一。威尼斯則被認為是世界上最美麗的城市，紐約時報形容它「無疑是世界上最美麗的人造城市」。

義大利是一個民主共和國，也是一個已開發國家，它的生活質量指數則在世界上排名第 8 名。義大利在人類發展指數列表中則名列第 18 位，並擁有高度人均國內生產總額。根據國內生產總額與購買力平價國內生產總值的數據，義大利分別是世界第 7 大與第 10 大經濟體。義大利的政府預算金額則是位居世界第 5 位。義大利是北大西洋公約和歐盟的創始會員國，也是八大工業國集團、20 國集團和歐洲四大經濟體成員之一。義大利也參予經濟合作與發展組織、世界貿易組織、歐洲議會、西歐聯盟及歐洲創新中心（Central European Initiative）。義大利也參加申根協議，也是世界世界國防預算金額第 9 高的國家且分享北約的核武器。

資料來源：<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%BE%A9%E5%A4%A7%E5%88%A9>

執行概況：



- Trieste：斯國小，山卻很多，進入義大利的第一個港口城市，是令人振奮的，義大利街道很窄，只能容納一輛汽車通過，完全沒有自行車空間，從波羅的海到亞得里亞海，騎到這裡，心中的激動無法言於。



踩進義大利

- Venice：到威尼斯的那一日，掉了手機，迎接我的仍是細雨綿綿，旅行至今，我累了，不是身體狀態變差，是心理疲憊了，很掙扎，當初

信誓旦旦的跟每個人說，一定要進伊斯坦堡，時間卻不夠了，只剩一週的時間，要過希臘和土希邊界，不可能達成，最大顧慮是我的單車，沒力氣把她帶回台灣，加上不甘心這樣在渡輪和火車上結束旅程，還想再騎一個地方，往西越過一座山，就能看到地中海。



- Tuscany：及時寫了一封郵件給在托斯卡尼的朋友，突兀的問她我們晚上見好嗎？幸好得到正面回應，太幸運了，她住在一個面海的公寓，在那幾天，全天帶著我的車子，騎遍海岸線和托斯卡尼古城，儘管都是延綿不絕的山路，非常辛苦，但在汗水淋漓後，非常享受當下。



中世紀古城 San Gimignano

三、實際經費支出明細表

99 年度築夢計畫經費支出明細表				
費用別			金額(台幣)	說明
項	目	名稱		
一		學雜費	11319	學雜費補助以新台幣 10 萬元為上限
二	1	機票費	39393	
	2	船舶及長途大眾運輸工具費	50627	
三		生活費	108320	詳如生活費明細表(生活費按核准支出國期間日數計算，最多補助 90 日)
四		保險費	4872	保險費補助以保額為新台幣 400 萬為上限
五		手續費	11270	
合計		\$		225,801.00

四、成效評估

* 環保愛地球：

單純想藉自己的力量與不依賴電子導航系統，來完成這趟旅行，崇尚自然與尊重大地，是我一向旅行的宗旨，不喜歡依賴任何與機械有關的事物，對於在台灣是路痴的我，讓很多人跌破眼鏡，居然一個人完成每一個國家的穿越；新聞和報章書籍每天都在透露地球暖化後的影響，直到自己真的成為其中受害者，發誓旅行結束後，會盡全力來保護我們的環境。

* 推展公益活動：

參考了很多歐美冒險家的募款行動，才会有這次的單車募款行產生，不擅於行銷這樣的活動，老實說，也不想讓人家認為我在推銷，只有遇到有緣人，才會花時間說明我在做的不只是騎單車，因為受了一本書三杯茶的影響，鼓勵我去做這樣的事；顯然，並沒有得到實質上的捐款數字，卻遇上許多被我感動的人，一開始也很焦慮募款的事，但日子久了，思考了一會兒，盡責就好，我已傳達想說的話。

www.firstgiving.com/cycling43cupsoftea (我的募款網頁)

* 行銷台灣：

在旅行時，每天至少要接觸 20 個人，主要是問路或照相，每當人們問我從哪裡來，我回答台灣，常常發現他們根本不清楚台灣的地理位置，即使知道，也是從與中國的相關新聞裡得知，這時候就是我發揮歷史和外交知識的時刻，他們也很好奇一個亞洲女子為何有膽單獨前來，即使在歐洲也不多見，我想我的確給這些歐洲人上了一課，在我民主的國家，男女是平等的。

* 鼓勵女性自主的海外單車旅行：

雖然在口試時，回答過評委，我一點都不害怕要一個人上路，其實在心理，比誰都還要更不安，畢竟是人生第一場的單獨海外單車行；出發前，一直認為沒做完全準備，我有可能完成嗎？不斷的問自己，然後否定自己，幾乎是懷著豁出去的心情來面對每一天；大約結束丹麥那一天，覺得自己成長了，即使在換輪胎打氣的時候，沒男生那種力道，上下坡的牽車把自己撞的全身瘀青，我都在學習，並不會因為自己是女人，而自怨自艾，路上的單騎男子可以做到，我們女生也可以，最困難的永遠是出發那一刻，自始自終，忍受了旅程一半以上的兩天，卻沒想過放棄一次。

* 分享單車旅行資源與心得：

開始旅行之後，有很多人開始問我，為何一個人來？為何想騎自行車？妳想寫一本書嗎？妳真勇敢！妳好強！妳讓我驚艷！妳不害怕嗎？聽到無數次同樣的問題和讚嘆，有點意外，畢竟聽過的冒險故事都是來自歐洲，有時候會半開玩笑的回答”大概是因為流著客家人的血吧！”在芬蘭和瑞典，有規劃良好的單車道，即使是只有幾百人的小社區，都有人車分道的標語，像我以單車跨國旅行的人卻不多，大家把自行車當作健身或是通勤工具而已；直到進了德國，才真的找到眾多知音。總的來說，橫跨歐陸是個有趣的經驗，深深感受從北歐人的安靜到南歐人的熱情，通過了十種語言區，不能溝通的時候，就比手畫腳，在文明的歐洲做單車旅行，不會有太過棘手而不能解決的問題，遇到的人們幾乎都很友善，是一趟難忘的旅程，個人會分享更多經驗，回答更多問題。

五、檢討與建議

幾乎在北歐的朋友都曾這樣告訴我，離開斯堪地那維亞，進入歐陸之後，可以享受好天氣，氣溫會漸趨暖和；不過去年冬天的全球暖化讓歐洲人吃足苦頭，整整忍受了一個漫長的寒冬，幾乎是跳過春天，直到今年六月初天氣才暖起來，然後是七月創 20 多年來的夏日高溫，進入八月之後，整個冷下來，幾乎都在下雨，每到一個國家，他們會告訴我今年的氣溫和雨量，又創了空前紀錄，直到義大利，才見到好天氣。面對全球暖化，單車旅行者只能食髓知味，隨遇而安，準備好每一分鐘的冒險。

個人總結一些實用的 Q & A，這些問題是出發前苦無能被回答的疑慮，希望幫助有興趣做海外單車旅行的讀者。

Q：妳何時開始計畫這次旅行？

A：想出國騎車這件事，已經想了很多年，跟很多人一樣，大概是從知道胡榮華到兩個女子 Vicky&Pinky，還有一些非常熱衷的日本騎士和國家地理頻道冒險家自拍的紀錄片，單車旅行這件事，一直在我心中扶植，或許是很早就有過體驗，升大三那一年暑假，與朋友在北海道做過一次搭便車、電車和單車的旅行，大概是這個經驗太難忘，而且已厭倦坐在車子裡的安逸旅行，就是憑著那義無反顧的心態，今年終於將願望付諸實現，大約在去年夏天，發現 crazyguyonabike 和 warmshowers 兩個社群網站，讓我驚訝原來在世界上有那麼多人在使用單車環遊世界。

Q：妳如何準備一趟單車旅行？

A：單車旅行，要準備不祇是車子本身，食衣住行的傢伙都要依賴在一台單車上，跟很多人一樣，我也有經費上的顧慮，即使說過客委會不通過我的提案，還是會堅持出國，會比較辛苦而已；在裝備上，找過相關廠商，寄出去要求贊助的郵件多至百封，有一二封回信，最後卻不了了之，國外沒沒無聞單騎者可以容易得到資源，台灣的自行車和戶外用品公司，並不重視我這種小角色。大部分的人大概會選擇在台灣購買再出去旅行；反其道而行，既然在國內沒人欣賞我的行動，寧願圖個方便，到國外慢慢買。出發前，只帶了一個為了環台灣東海岸而買的 topeak 26L 馬鞍袋就出門了。

Q：妳為何決定一個人旅行？

A：一開始，並不打算一個人出門，因為我沒那種修車技巧和膽識，不過，日子久了，得到的單車資訊越來越充足，學了如何補胎換胎，在花東騎了五天，到後來客委會通過我的計畫書，我想我應該可以一個人旅行，如果這一次可以完成，還有什麼能難倒我呢？大概是太想要『自主獨立』運作這一件事，上路了！

Q：妳如何解決住宿問題？

A：住的問題，是我出發前較頭痛的問題，因為每一天都不知道會停留在哪裡？住過陌生人家、青年旅社、便宜旅館、露營區、荒野露營，還有 warmshowers 的主人。 (warmshowers.com 是一個單車人招待來自全世界單車旅者的網站)

Q：妳如何解決吃的問題？

A：只有 26 升的馬鞍袋，根本無法裝任何食物，只塞的下茶包和濃湯小包裝，在北歐，所有東西都貴，幾乎是有一餐沒一餐，到超市，也只敢挑水果裹腹，一份簡單三明治也要價 7 歐元，如果要補充熱量，通常買乳酪來增加熱量和飽足感，個人是美食主義者，但為了旅行，勢必得妥協；直到進了德國，換了兩個 20 升的防水馬鞍袋，每天出發前的第一件事，就是到超市採購整日所需，早餐通常是麵包和咖啡，午餐是餅乾，晚餐通常是湯配麵包，騎單車需要整天補充能量，前置袋的糖果和巧克力是少不了，另外堅果和葡萄乾也是很好的選擇；在北歐無法上館子，到東歐之後，價錢都是砍一半，其實不必採購太多東西，為了減輕單車的重量，可以在鄉間的小餐廳用餐。

Q：妳在旅途中面對的最大困難是什麼？

A：陰雨綿綿天氣驟冷，是這次旅行的最大問題。前文中提到七月遇到全球暖化，北歐出現異常高溫，八月之後，又整個冷下來，直到我的旅程結束，歐洲還是冷冷的，往年應是夏日溫暖，少下雨，不過這些雨天，也未把我嚇走，這是人生體驗，雖然少了一點該有的樂趣，換來一些刺激感，德國人叫這做 "Character builder"。

Q：妳會給第一次海外旅行的單騎者什麼建議？

A：第一次永遠都是最難的，出發前會反覆問自己可不可以？行不行？在很多猶疑與否定之間，很多人會退縮，甚至放棄；記住"開始"那一刻，永遠都是最難的，

直到出發後，開始處理突發狀況，少一點慌張，每一天都會增加一點自信，即使一個人無法解決，總會有路人前來幫忙，不總是那樣孤獨和困難的。

Q：妳認為哪一個國家的路況最好騎？

A：應該是北歐，並不是因為有單獨開闢的車道，而是地廣人稀，加上自然風景，尤其是芬蘭和瑞典，有得天獨厚的湖區和曠野，即使騎在無正規單車道上，也不是問題，在歐洲人口密度最低的兩個國家騎車，絕對是人間最美好的事。至於德國，也是很好的選擇，因為德國人愛騎車旅遊，擅於規劃標示清楚的單車道，有別於其他國家，雖然有時單車道有趣到像走迷宮，但只要小心謹慎一點，只要照著標示走就不會迷路。再則是斯洛維尼亞，有優良的自然先天條件，是一個多山小國，缺點是城市裡車子太多。

Q：妳可以介紹一些海外單車資訊網站嗎？

A：一個網站 crazyguyonabike.com，擁有最多的單車日誌分享以及論壇。

Q：妳如何面對突發狀況？該如何應對？

A：大概是在丹麥下雨天時遇上的爆胎，是我遇過最慘的突發狀況，那時候忍著九度濕答答的低溫修車，最後還是沒修好，想過攔車求救或是走到營區再修，時已晚上八點，天色漸暗，非常無助，最後兩個做法都沒試，還是繼續走了一段，決定在馬路旁的建築物後方，躲起來搭帳棚，不過後來有人走過來，我才得救。其實，我

不建議單身女子攔車求救，因為攔下之後，就得聽從對方，像那樣的天氣，司機一定會把你載到某個目的地，不建議落單女生如此做法；我的狀況是陌生人主動走向我，經過交談之後，我有選擇權，要被救與否。

Q：妳有想過放棄嗎？

A：沒有，一秒鐘都沒有。已經計畫那麼久的旅行，何以輕言放棄？大約騎到赫爾辛基之後，撥了通電話向家人報平安，母親說我應該想回家了吧？那麼累，何苦呢？我說不不不，這才開始而已，是有點被操到，比想像中困難點兒，但不可能放棄的。未來會一直以單車旅行下去。

Q：妳的裝備後來有什麼問題？哪些可以在國內準備？哪些可以到國外購買？

A：我的裝備幾乎都是在國外買的，唯一從台灣帶的馬鞍袋就是問題，前面有提到26升的袋子鐵定不足以應付在海外的旅行，好的裝備可以節省很多時間和力氣，最好選擇有防水的袋子，車子也不能買太便宜的，會常常需要修理，還有帳棚和睡袋也不可輕忽，應依據緯度和季節去選擇睡袋，千萬不能貪便宜而讓自己處於失溫的危險。至於在哪裡購買不是問題，因為我從北京出發，一路上不斷換火車，單車和眾多裝備都不方便攜帶，才會選擇在單騎起點聖彼得堡購買。

Q：在歐洲如何找營地？可以隨處露營嗎？還是一定要合法營地？

A：在芬蘭、瑞典、挪威等國，可以隨處露營，在北歐，他們稱為「每一個人的權

利」；反之，丹麥、德國、捷克之後等歐陸國家，不可隨處露營搭帳，要到合法經營露營地。身為女性單車旅遊者，除非不得已的狀況，幾乎都到合法營地露營過夜，第一是營地會有淋浴間和廚房，第二是安全顧慮，晚上九點過後，營區不再開放，管理人會把大門鎖上。價格從 5 到 20 歐元不等，屬以北歐最貴，12.5 歐元起跳，設備也最完善。

Q：妳認為要有多少的體能訓練才能夠出門？

A：其實有環島的經驗和一定的負重能力，不需要有大比賽或是多驚人的一天 200k、300k 經歷，相信自己能做到，就會完成，我就是例子；在家的日子，很少牽車出去騎，只有偶爾在自家後山練爬坡而已。

Q：妳如何規劃和選取路線？

A：前言中提過本來是一場十個月不搭機旅行，基於只有粗淺經驗，選擇相對較容易的歐洲作為開始，以聖彼得堡作為開始和伊斯坦堡作為結束，是個有趣的路線，兩個都是歐盟相當頭痛的對象，兩個城市都處於歐亞的交界處；在彼得堡，他們稱為自己是歐洲城市，但是旅行過俄羅斯的外國人，又會提出自己對這城市的偏見；最終我沒有到伊斯坦堡，但是土耳其人也會給你相同的答案，是一個有伊斯蘭律法的歐洲大城。

Q：沒有 GPS，會是個問題嗎？

A：不會。在歐洲，可以買到相當清楚的大比例尺地圖，有的國家會出版專為單車旅行的地圖，尤其是德國，選擇多樣化，價格每本約在 10-15 歐元上下；但我得承認，每當想出城，在繞路鬼打牆時，若是有一台 GPS，多省事呢！每天估計可以少走 10 公里的冤枉路，讓整個行程進行的順利一點。不過，我太喜歡攤開大地圖的感覺，由自己判斷往哪裡走，獨立自主的感覺太美好了！

Q：這次的單車募款情況不佳，未來還會繼續為中亞協會募款嗎？

A：會。會繼續以單車旅行下去，募款的數目多少不是重點，而是以傳播這樣信念為樂。



滿載而歸

附件：1. 原核定計畫書

2. 相關活動照片（每一活動至少二張）、文件資料並附說明。