

2024.11. 社團平日行程—梅山 36 彎。

用最舒服的速度前進

單車社

成大單車社 吳琇如

單車運動的魅力

「開車太快，走路太慢，唯有單車是那麼的剛剛好，能夠用合宜的速度，將眼前的美景盡收眼底。」

騎上單車時，感官彷彿被放大了，鳥兒在枝頭啁啾細語，浪花拍打斷崖，聲聲入耳；冷風颼颼、烈日當空，無一不清晰可感。彷彿與世界之間多了一層連結。四季流轉，單車陪我寫下了一頁又一頁屬於青春的詩篇。

單車帶領著我們走過鄉鎮與城市，越過千山萬水，社團的年度兩大活動之一，是在寒假舉辦為期十二日的環台挑戰，總里程約千公里，橫跨十四個縣市。在長距離騎乘中體會人車合一的節奏，也領略了臺灣的壯麗風光。社團的年度大活動之二，則是

在暑假時帶領大家騎上公路之巔——海拔3275公尺的武嶺，這不僅是一道高度的門檻，更象徵著我們對人生的態度。我相信，社員們在汗水涔涔的洗禮和意志的磨練之下，皆有所成長蛻變。

平日我們也辦理各式活動。11月時，我們與清大單車社合作，帶領社員進行一場長距離挑戰——半夜從新竹清大出發，沿著台一線的漫漫黑夜一路向南。當晨曦漸現，齒輪依舊轉動不息；夕陽西下，我們終於抵達臺南成大。我終於懂得，什麼叫做「一群人可以走得更遠」。

在每一次長距離或高海拔挑戰之前，我們皆安排一系列的訓練課程及平日約騎，協助大家培養足夠的體能與技巧，從而跳脫騎乘時單純的疲憊，真正享受到與自然交融的快樂。在技能方面，幹部會授與

基本的修車技巧，確保每個社員能應對途中突發狀況；也會傳授安全騎乘知識，如過彎、下坡與穿越隧道的要領；進階課程還涵蓋運動傷害防護、以及如何選購適合自己的單車裝備等。在體能方面，社團每週安排兩次約騎，依據當學期的大活動做目標規劃，社員可自由參與，在過程中累積實力與自信。

2024.6. 武嶺牌樓大合照。



2025.1. 環島 出發時大合照。



2024.1. 環島 七星潭。



社團經營甘苦談

擔任單車社社長將近一年，我對社團營運有了更深的體悟。最想感謝的是前人種樹，將單車社經營到百餘人的規模，幹部組織架構完整、分工詳細，歷屆幹部的薪火相傳，使我順利延續這份責任，繼續守護並傳承這塊「成大單車社」的招牌。當然，社團經營並非總是一帆風順。有人的地方就會有不同的聲音，大型活動也難免出現規劃上的疏漏。更何況我們是一個完全志願性的學生社團，也會面臨人力不足的情況。但也正因如此，我更加感謝我身旁的副社長及各部部長付出，還有學校及贊助商的支持，才讓我們社團活動皆能順利進行，規模也日漸茁壯。

令人印象深刻的小故事

說到我對單車社讓我最難忘的回憶，莫過於我第一次參加社團行程——2023 年秋天的關子嶺二日遊。當時的我沒有運動的習慣，對「70 公里、爬升 400 公尺」完全沒概念，只覺得出去玩應該很好玩，就這樣報了名。怎料到了當天，我還騎不到50公里，腿就開始痠，後段居然還要在20公里內爬升300多公尺，對完全沒經驗的我來說簡直是天方夜譚。「坡好陡、腿好痠、我快不行了」眼看天色漸暗、雨勢將至，我幾乎筋疲力竭，自責拖慢了整體行程，甚至差點落淚。還好壓後的幹部一路陪騎，當我快撐不下去時，他竟單手騎車，用另一隻手推著我上坡，那一刻我真的很感動。

雖然最後是淋著雨抵達、全身溼透，這次初體驗可以說是挫折滿滿，但也正因如此，我深刻感受到單車社學長姊的溫情及對新人的照顧，在我無法使力時推我一把，那份感謝與感動至今仍歷歷在目。我也很慶幸自己即使在經歷這次挫折後沒有退縮，反而更加努力地練習，到後來完成環島和武嶺挑戰，並接下社長一職，帶領更多新手騎出第一步。

在單車社所經歷的一切，不只是單車上的旅程，更已成為我人生旅程中極為珍貴且重要的一部分。