



## 給即將展開勇者之旅的單車漂鳥的密令~

台北出發：(1)6/24(2)7/15 (星期六) 下午 13:30-14:00  
集合/解散地點:劍潭活動中心(台北市中山北路 4 段 16 號)  
彰化出發：(1)6/26(2)7/17 (星期一) 下午 13:30-14:00  
集合/解散地點:彰化救國團(彰化市卦山路 2 號)

◎有一段漂鳥日記是這樣寫的…

「終於，在層層山稜之上，露出了一點白色的山尖，是關山啊！牛車繼續顛簸前行，露出的部分更白更大了，在深綠色的山稜與藍天的交界處，那積雪的關山連峰，輝映著陽光，正如一串金剛石那樣地閃爍著。

我不知道這片刻的經歷，究竟給予我那小小的心靈，有多大的震撼力？因為一直到現在，雖然我曾在往後的生命歷程中，看過無數更壯麗偉大的景觀，但當年那一幕景象，以及當時欣悅崇慕的心情，始終那樣鮮明地烙在腦裡，浮在眼前。

我時常自問：我這一輩子所以會那樣毫不遲疑地奔向山野，是不是只為實現兒時的憧憬？」

--1977 年楊南郡

### 一、Are You Ready ?

您…準備好要出發了嗎??

單車環島是一種多元性的教育。它是結合自然生態、人文素養、機械技術及全方面訓練課程的配合，瞭解並關切生態資源與環境間的消長關係。我們的目的，是為形塑一個能在台灣這片美好環境的守護者，使各項體驗活動更蓬勃進步發展，同時默默的貢獻自己的一己之力!!因為我們知道，沒有你們的參與，所有我們的努力也將成為白費心力。

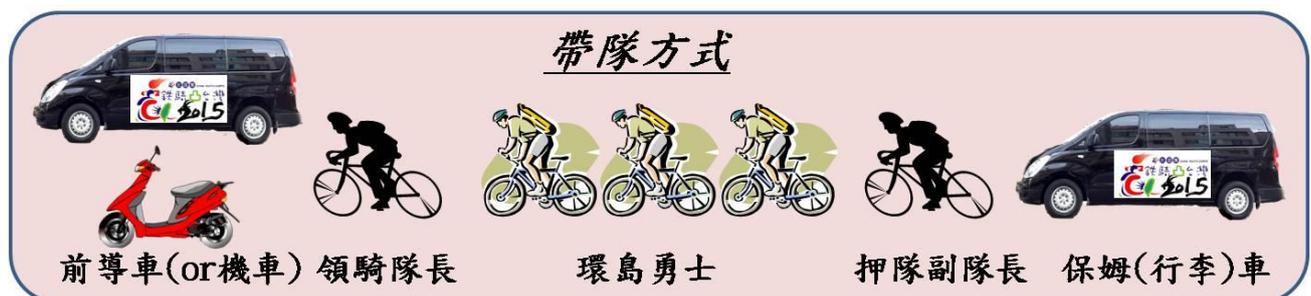
今年暑假「愛上美麗島—鐵騎凸台灣」活動，包含探訪台北、桃園、新竹等…廿個縣市，深入最具特色的在地社區，體驗真正台灣人的生活，騎單車優遊全台，認識閩、客村莊古樸的文化及體驗台灣原住民的傳統文化，這些都是今夏最「夯」的旅遊體驗學習活動。馬總統更在政策中提及要讓青年有機會認識鄉土，行遍台灣，推動「壯遊計畫」，救國團的「鐵騎凸台灣」可以說是壯遊台灣的首部曲，就是要給大家認識台灣、體驗生活的機會，進而培養對台灣這塊土地的熱情與關懷。

壯遊目的不在於玩樂，而是一種學習「改變自己」的過程，藉此旅遊方式，更深刻的與不同文化接觸及觀察，引發反思、改變原本的價值觀，甚至可成為提升文化的新契機。所以，我們不能沒有國際觀，但要壯遊世界前，必先「壯遊台灣」。救國團體驗式的旅遊學習活動型態，已經成為許多人認識台灣的首選，也是「壯遊台灣」最好的教練場，越來越多人藉此行遍台灣，重新認識、發現家鄉，體驗真正的台灣味，同時也培養對社會關懷、熱愛大自然與尊重族群的概念，以及為實踐壯遊夢想作準備。

因此，「鐵騎凸台灣」單車環島活動不只是與土地連結、認識台灣多元文化以及結交志同道合的朋友，更重要的是「責任旅遊(Responsible Travel)」的實踐者。在地球暖化、國際間因氣候引發災難之際，更應強調旅行不再是個人浪漫的行動，而是在旅遊的同時，也是責任的開始。

對於參加這次活動的你們，我們希望是以培養一個領袖、一個領導人物的格局來操作本次活動，希望能讓所有人培養一種立足台灣、胸懷世界的氣魄，讓台灣的孩子都有機會在未來「壯遊天下」。

再問一次，您準備好要出發了嗎?? Ready ? Go !!



## 二、活動地點:詳如附表

### 環島小圈台北出發：

天	第一梯 日期	第三梯 日期	活動行程	里程數	住宿地點
D1	6/24 (六)	7/15 (六)	14:00 集合 相見歡、團隊凝聚 活動說明 園區試騎	2k	劍潭青年活動中心 02-28852151 台北市中山北路四段 16 號
D2	6/25 (日)	7/16 (日)	台北劍潭→新竹市	78k	卡爾登飯店 03-5283668 新竹市中華路三段 50 號
D3	6/26 (一)	7/17 (一)	新竹市→彰化員林	124k	員林晨陽文旅 04-8396655 員林鎮中山路一段 382 巷 3 號
D4	6/27 (二)	7/18 (二)	彰化員林→台南永康	133k	康爵飯店 06-2548425 台南縣永康市中正南路 248 號
D5	6/28 (三)	7/19 (三)	台南永康→屏東楓港	127k	隆安旅館 08-8771367 屏東縣楓港村舊庄路 27 號
D6	6/29 (四)	7/20 (四)	屏東楓港→台東知本	89k	知本新都大飯店 089-514666 台東縣卑南鄉溫泉村龍泉路 61 號
D7	6/30 (五)	7/21 (五)	台東知本→花蓮安通	92k	安通玉溫泉民宿 03-8888588 花蓮縣富里鄉吳江村安通 58-8 號
D8	7/1 (六)	7/22 (六)	花蓮安通→花蓮市	96k	花蓮國軍英雄館 03-8324171 花蓮市花崗街 56 號
D9	7/2 (日)	7/23 (日)	花蓮市→花蓮新城 新城→宜蘭市(火車) 宜蘭市→宜蘭礁溪	50k 77K 16K	礁溪太子大飯店 03-9882006 宜蘭縣礁溪鄉礁溪路五段 67 號
D10	7/3 (一)	7/24 (一)	宜蘭礁溪→台北劍潭	95k	結業頒獎典禮 預計晚上 6 點左右結束
			【總計約 900k】		

## 環島小圈彰化出發：

天	第二梯 日期	第四梯 日期	活動行程	里程數	住宿地點
D1	6/26 (一)	7/17 (一)	14:00 集合 相見歡、團隊凝聚 活動說明 試騎 彰化市→彰化員林	15k	員林晨陽文旅 04-8396655 員林鎮中山路一段 382 巷 3 號
D2	6/27 (二)	7/18 (二)	彰化員林→台南永康	133k	康爵飯店 06-2548425 台南縣永康市中正南路 248 號
D3	6/28 (三)	7/19 (三)	台南永康→屏東楓港	127k	隆安旅館 08-8771367 屏東縣楓港村舊庄路 27 號
D4	6/29 (四)	7/20 (四)	屏東楓港→台東知本	89k	知本新都大飯店 089-514666 台東縣卑南鄉溫泉村龍泉路 61 號
D5	6/30 (五)	7/21 (五)	台東知本→花蓮安通	92k	安通玉溫泉民宿 03-8888588 花蓮縣富里鄉吳江村安通 58-8 號
D6	7/1 (六)	7/22 (六)	花蓮安通→花蓮市	96k	花蓮國軍英雄館 03-8324171 花蓮市花崗街 56 號
D7	7/2 (日)	7/23 (日)	花蓮市→花蓮新城 新城→宜蘭市(火車) 宜蘭市→宜蘭礁溪	50k 77K 16K	礁溪太子大飯店 03-9882006 宜蘭縣礁溪鄉礁溪路五段 67 號
D8	7/3 (一)	7/24 (一)	宜蘭礁溪→台北劍潭	95k	劍潭青年活動中心 02-28852151 台北市中山北路四段 16 號
D9	7/4 (二)	7/25 (二)	台北劍潭→新竹市	78k	卡爾登飯店 03-5283668 新竹市中華路三段 50 號
D10	7/5 (三)	7/26 (三)	新竹市→彰化市	109k	結業頒獎典禮 預計下午 6 點左右結束
<b>【總計約 900k】</b>					

環島大圈彰化出發：

天	日期	活動行程	里程數	住宿地點
D1	8/5 (六)	14:00 集合 相見歡、團隊凝聚 活動說明 彰化市→彰化鹿港	15k	統一度假村鹿港文創會館 04-7756386 彰化市鹿港鎮中正路 588 號
D2	8/6 (日)	彰化鹿港→新竹市	112	卡爾登飯店 03-5252999 新竹市北大路 225 號
D3	8/7 (一)	新竹市→新北金山	116k	金山青年活動中心 02-24981190 新北市金山區青年路 1 號
D4	8/8 (二)	新北金山→宜蘭蘇澳	126k	蘇澳立都大飯店 03-9968068 宜蘭縣蘇澳鎮蘇東北路 2 之 63 號
D5	8/9 (三)	宜蘭蘇澳→花蓮市 (騎乘過蘇花公路)	100k	花蓮英雄館 03-8324171 花蓮市花崗街 56 號
D6	8/10 (四)	花蓮市→花蓮安通	112k	安通玉溫泉民宿 03-8888588 花蓮縣富里鄉吳江村安通 58-8 號
D7	8/11 (五)	花蓮安通→台東知本	115k	知本新都大飯店 089-514666 台東縣卑南鄉溫泉村龍泉路 61 號
D8	8/12 (六)	台東知本→屏東車城	106k	墾丁泊逸渡假酒店 08-8825765 屏東縣車城鄉海口路 6-5 號
D9	8/13 (日)	屏東車城→屏東墾丁	66k	墾丁青年活動中心 08-8861221 屏東縣恆春鎮墾丁路 17 號
D10	8/14 (一)	屏東墾丁→高雄市	107k	康橋大飯店三多商圈館 07-5379800 高雄市苓雅區林森二路 10 號
D11	8/15 (二)	高雄市→嘉義布袋	97k	夢想家商務旅館 05-3472755 嘉義縣布袋鎮新北路 22 號
D12	8/16 (三)	嘉義布袋→彰化市	98k	結業頒獎典禮 預計下午 5 點左右結束
		【總計約 1170k】		

環島大圈台北出發：

天	第四梯日期	活動行程	里程數	住宿地點
D1	8/7 (一)	09:00 集合 相見歡、團隊凝聚 活動說明 台北劍潭→新北金山	53k	金山青年活動中心 02-24981190 新北市金山區青年路 1 號
D2	8/8 (二)	新北金山→宜蘭蘇澳	126k	蘇澳立都大飯店 03-9968068 宜蘭縣蘇澳鎮蘇東北路 2 之 63 號
D3	8/9 (三)	宜蘭蘇澳→花蓮市 (騎乘過蘇花公路)	100k	花蓮英雄館 03-8324171 花蓮市花崗街 56 號
D4	8/10 (四)	花蓮市→花蓮安通	112k	安通玉溫泉民宿 03-8888588 花蓮縣富里鄉吳江村安通 58-8 號
D5	8/11 (五)	花蓮安通→台東知本	115k	知本新都大飯店 089-514666 台東縣卑南鄉溫泉村龍泉路 61 號
D6	8/12 (六)	台東知本→屏東車城	106k	墾丁泊逸渡假酒店 08-8825765 屏東縣車城鄉海口路 6-5 號
D7	8/13 (日)	屏東車城→屏東墾丁	66k	墾丁青年活動中心 08-8861221 屏東縣恆春鎮墾丁路 17 號
D8	8/14 (一)	屏東墾丁→高雄市	107k	康橋大飯店三多商園館 07-5379800 高雄市苓雅區林森二路 10 號
D9	8/15 (二)	高雄市→嘉義布袋	97k	夢想家商務旅館 05-3472755 嘉義縣布袋鎮新北路 22 號
D10	8/16 (三)	嘉義布袋→彰化鹿港	96k	統一度假村鹿港文創會館 04-7756386 彰化市鹿港鎮中正路 588 號
D11	8/17 (四)	彰化鹿港→新竹市	112k	卡爾登飯店 03-5283668 新竹市中華路三段 50 號
D12	8/18 (五)	新竹市→台北劍潭	80k	結業頒獎典禮 預計下午 4 點左右結束
		【總計約 1170k】		

### 三、單日活動流程之擬定：【依每天狀況適時修正】

時間	事 項	內 容
6:00	起床	盥洗、收拾行李
6:20	早餐	飯店自取或派人發放
6:30	退房、行李託運	繳交房間鑰匙、按工作人員指示放置行李【行政車】
6:40	暖身運動	筋骨伸展體操
6:50	活動行程說明	宣布路線、中途休息點和騎車安全說明
7:00	清點人數出發	出發前檢查煞車、胎壓、飲用水
12:00	午餐	集中管理車輛裝備
13:00	清點人數出發	出發前檢查煞車、胎壓、飲用水
17:00	抵達休息點	等待隊伍全員到達
17:10	自行車管理	隨身裝備請自行保管
17:20	緩和運動	減緩肌肉酸痛、心跳體操
17:30	公佈事項、安排房間	檢討當天活動過程、宣布晚餐時間地點、休息盥洗
19:00	晚餐	預告明日活動行程
20:00	回顧與回饋	隔天路線計畫研擬
21:00	我的漂鳥日記	經驗交流分享課程&寫下日記與心情
21:30	自由活動	

### 四、課程配置與規劃：

- (一) 由救國團資深義工幹部及大專服務員擔任活動領隊，引進美國 AE 冒險教育精神；於活動過程中引導學員思索、探險，重視人格教育的培養過程並精心規劃環島行程，以能安全完成自行車環台為主要目標。
- (二) 依活動路程規劃安全及精緻的住宿地點，每日盡量上傳參加學員活動照片（需有網路系統方可上傳），透過網路系統，家長及朋友可以上網分享當日照片及心得。
- (三) 由美利達公司提供 MT-520 等系列高級登山車免費借參加者使用，車上附有計數器(碼表)、水壺架、前後車燈、後椅車袋(小)等附件，請愛惜使用，活動中如遇故障時可迅速更換本會事先為您準備的預備車，故障排除則交由本會隨隊工作人員處理。
- (四) 安排支援車輛隨行，個人行李可以放置車上減輕騎車負擔，若偶有身體不適或體力不繼也可以乘坐支援車休息，確保您的安全。  
**【因行政車空間有限，故每人限制以旅行袋 45cm\*25cm\*25cm 為主，如個人行李過多請自行準備後車袋】**
- (五) 確實騎完全程者，本會將授予榮譽保證的台灣自行車環島完成證書及獎盃乙座。部分路段因故未騎車卻仍全程參與者，本會也將發給參加證明以鼓勵。

## 五、注意事項（敬請務必配合）

<b>個人必備裝備</b>		
編號	裝備名稱	用途及說明
1	單車安全帽	保護頭部避免曝曬傷(如果不便購買可向本會借用)
2	頭巾或魔術巾	防止流汗影響眼睛及曬傷
3	車衣、袖套	本會贈送短袖車衣二件(袖套請自備)。可攜帶防風外套代替雨衣。
4	車褲	※建議購買(騎行時不穿底褲),看個人習慣,短褲較涼爽,但容易曬傷(可定時補擦防曬油),長褲較悶熱但可防曬。(建議不用花大錢至捷安特購買車褲,一般大賣場或體育用品店就有較便宜的,如不知如何選購,可請本會代購,詳情請聯絡承辦人李先生 0953-120467)
5	雨衣	兩截式,勿穿小飛俠單件披風式雨衣,以免絆倒
6	單車手套	防止流汗後手滑現象
7	單車鞋	禁止穿拖鞋騎車,專用涼鞋除外,並穿襪子(鞋帶必須固定以免捲入齒盤)
8	運動太陽眼鏡	防曬
9	單車水壺	600cc 以上單車水壺乙個(可至超商購買”卡達車”運動飲料即可)
10	腰包或單車背包	攜帶些許個人物品
11	隨身證件	身分證、健保卡、信用卡、提款卡
12	零用現金	請勿攜帶過多現金,並請做好個人保管動作
13	換洗衣物	內衣褲,輕便服裝約 2 套,請攜帶 1 件薄外套。
14	泳具	行程部份旅館設有游泳池及泡湯等設施,請備妥泳衣、褲、帽待用
15	個人藥物	個人習慣的藥品感冒、腸胃、嘴破、肌肉酸痛、凡士林藥膏、擦傷藥膏、保健藥品、肌樂、防曬油、護脣膏等
16	其他	紙、筆、相機(騎乘中請勿邊騎邊拍)、記憶卡、備用電池等
<b>選擇攜帶裝備</b>		
編號	裝備名稱	用途及說明

1	GPS	輔助個人方位判別、路線
2	車程紀錄器	輔助個人了解車行距離(本次有提供碼表)
3	馬鞍袋	隨車放置隨身攜帶物品(本次有提供前後車袋)
4	其他	協助記錄漂鳥日記物品、個人康樂器材等

### (三) 自行車環島停看聽：

1. 請遵守交通規則：騎車時務必配戴安全帽（必須繫緊），不闖紅燈、不搶黃燈，不蛇行或突然轉向、不競速，保持適當車距，轉彎時應先「減速」、嚴禁與人車爭道，安全與守法相衝突時以安全為最大。
2. 穿越鐵路平交道前輪要和鐵軌保持垂直，以防車輪被鐵軌夾住。
3. 若有快拆的零件要確實鎖緊，輪胎、輪圈、鋼絲、煞車要仔細檢查才能上路。
4. 正確安全的騎乘技巧：**雙手同時煞車**、避免自行車向前傾，適當的煞車距離、**下坡時身體重心後移**、過彎時腳部的壓車、適當的檔位選擇以及事前的技術練習都是必要的。
5. 變速操作要領：
  - (1)平路緩坡：使用前中片齒盤搭配後全部飛輪(後輪齒盤)。
  - (2)長坡急陡坡：使用前小片齒輪搭配後四至九片中大片飛輪。
  - (3)下長坡：使用前大片搭配後一至三小片。
  - (4)變速時務必邊踩踏板邊變，但不可同時操作兩邊變速器。
  - (5)不可使用前小片搭配後小片，以免脫鍊。
  - (6)不可前大片搭配後大片，以免前撥鍊片與鍊條磨損變形。
6. 尊重優先路權：上坡者、危險側先行；幹道先行；右方先行；直行先行。
7. 尊重路權的騎乘習慣：
  - (1)靠路邊騎車。
  - (2)注意後方來車。
  - (3)明確表明動向。
  - (4)注意力分配前60% 後40%
8. 車輛故障損壞無法立即修復，請告知隨行人員更換備用車。
9. 身體不適體力不支時，請不要勉強騎車，本會備有行政車跟車候用。
10. 車隊前進時，請聽從隊長、領隊指揮，勿超越帶隊頭車，也勿落後於壓車副隊長。
11. 車隊休息時，應離開車道至安全地方休息，隨時調整體力及注意補充水份，行前做好暖身運動，行後做好緩和運動，過程中多流汗宜多次適量飲水，切勿一次暴飲(因為無法解渴)，以維持正常代謝。
12. 車行全程預計15-25公里規劃休息乙次，若行程中隊員有特殊需求或急需方便，可請隊長適時調整。

13. 車隊行進應讓弱者先行強者殿後，若需陪騎近距離照顧隊友，也必須保持適當距離，絕對不可以併排前進。
14. 行車時應眼觀四面耳聽八方，切勿配戴MP3(4)或講行動電話，隨時提高警覺，以能有充份的時間及注意力應付突發狀況。
15. 本次行程西部以台 1 線為主，東部則以台 9 線(花東縱谷)為主，西部城鎮市區交通較為複雜，郊區及東部汽機車速較快，請注意分組及大隊行進規定，以利行車安全。
16. 遇到施工路段、路面損壞或路面積水及碎石區，容易造成車輛打滑、車輛損毀，請放慢速度或繞道而行。
17. **行車時穿著本會發放之車衣(服裝)**，下雨天請著兩截式雨衣，以能靈活運動，也減少風阻避免勾掛到外物，造成危險。
18. **行車時勿隨意超車**，若必須超越時，也請禮貌性口頭提醒，由**左側**加速超前至適當距離再回原車道正常車速前進。
19. **注意防曬**，除了擦防曬乳，也可選購袖套保護手臂，通常騎單車會穿短褲，膝蓋和小腿也要防護，可以考慮穿長統襪，脖子和耳朵常被忽略，建議用頭巾包覆。
20. 在烈陽下騎車醫師提醒，**外出最好戴上太陽眼鏡**等防護措施保護眼睛，若陰雨天或行經隧道時，記得脫下太陽眼鏡以免降低視線的能見度，造成危險。
21. 全省各縣市救國團均可協助本活動的急難支援，若途中有意外發生時，也請立即撥打 119 求助，我們將盡速通知家屬及就近尋求支援。
22. 本會提供的美利達自行車，請珍惜愛護使用，如有遺失或不當使用造成毀損需照價賠償，若是自備自行車也請事前做好安全檢查。
23. 若遇天候狀況惡劣或不可抗力的因素，為求安全，本會保有臨時變更行程或緊急終止活動之權力，參加者必須遵從領隊緊急應變措施的決定，相關衍生之費用問題，依觀光局國內旅遊定型化契約第廿及廿三條規定辦理。
24. 本活動已向台灣人壽投保 200 萬團體平安保險（未滿 14 歲 100 萬團體平安保險）。
25. 我們隨車人員將負責行政支援及攝影記錄工作，全部照片將上傳至 <https://www.facebook.com/cycbicycle> 臉書「愛上美麗島~鐵騎凸臺灣」粉絲專頁，家長、朋友可透過網路流覽或留言，我們將會將您的留言代為轉達。
26. **為響應環保及不耽誤大家獲得照片的時間，照片會全部壓縮傳至 facebook 活動粉絲專頁供大家下載，如需原始照片檔，請自備隨身碟(至少 32G)，於報到時貼上姓名繳交，活動後寄至原留家裡地址，謝謝。**

## 各地報到資訊：台北出發



### 【開車族】

◎北上：重慶北路交流道下往市區方向，至民族西路口左轉進入民族西路後，至承德路口左轉沿承德路直行，至劍潭站右轉至中山北路再右轉後，沿中山北路直行過通河街口抵中心。

◎南下：重慶北路交流道下往士林、北投方向過百齡橋後，右轉進承德路至劍潭路口左轉，至中山北路再右轉後沿中山北路直行抵中心。

※劍潭路 07:00~09:00 禁止左轉，此時段車輛過百齡橋後直行士林中正路，至中山北路再右轉後沿中山北路直行抵中心。

### ◎客運停靠站：

劍潭站；參考班次：203、218、220、260、267、277、280、285、279、308、310、606、612、646、665、685、902、紅3

劍潭國小站；參考班次：26、41、250、266、280、288、290、303、529、616、618

◎捷運停靠站：劍潭（2號出口）；參考班次：台北捷運淡水線

◎到站步行時間：客運：約5分鐘；捷運：約5~8分鐘

## 各地報到資訊：彰化出發



◎北上

中山高彰化交流道下往彰化市區方向直行，沿中華西路過中華陸橋接中華路，至中山路二段口直行，過八卦山牌樓左轉彎抵本會。

◎火車：

彰化站：走車站對面光復路接和平路右轉，至中華路左轉直走至中山路二段口，過八卦山牌樓左轉彎抵本會，步行約 1130 公尺

◎客運停靠站：

台中客運：101、102 號至彰化女中下車，步行約 343 公尺；

海線巨業客運：大甲往彰化至民生路口彰化女中下車，步行約 343 公尺；

彰化客運：台中-彰化-鹿港至彰化女中下車，步行約 343 公尺；