

前言

台灣寶島位於歐亞版塊與菲律賓版塊的交界處，又因北回歸線從中通過，所以擁有令人驚艷的自然景觀和豐富的氣候型態，是地球上最棒的一座大自然教室。生活在台灣的人都應該多關心了解這座美麗的島嶼；騎自行車旅行是最經濟、健康又環保的方式，也最能夠深刻感受台灣自然與人情的脈動。

鐵馬家庭累積了非常豐富的環島經驗，已經協助數千人完成環台的夢想，其中有高齡 81 歲的爺爺也有 9 歲的小朋友，他們都已經順利圓夢，最難能可貴的是他們都是一般社會大眾，並沒有特別的運動專長，僅憑著一股熱愛這片土地的信心和用行動實踐夢想的決心，完成了台灣單車環島的夢想，也為自己的人生留下了光榮的紀錄與美好的回憶！

騎自行車環遊台灣絕對是一項很有意義的活動，對往後人生的影響更是非常深遠，我們將會盡最大的努力協助所有參加者完成願望。期待著您也來參與環島活動，一起享受踩踏圓夢的快樂，相信它能為您建立信心與成就，讓您的人生充滿更多美好的無限希望！

我愛台灣自行車環島壯遊活動簡章

(連 81 歲爺爺和 9 歲的小朋友都可以一圓夢想,那你還在等啥?)

活動主旨：泳渡日月潭、攀登玉山和單車環島，已經是台灣最熱門的三項活動。但是因為泳渡日月潭每年只有舉行一次，攀登玉山也有限制人數必須排隊抽籤，所以腳踏車環島便成為最無限制的熱門活動，近幾年來自行車環島已經受到社會大眾廣泛的參與。

鐵馬家庭運用豐富的專業經驗，規劃設計適合一般社會大眾的環島行程，並提供品質優良的裝備，行程中也有路線導引和後勤支援服務，讓有心環島的朋友能在無後顧之憂中，安心享受以單車為筆，汗水為墨的旅程，為人生寫下土地上的美麗詩篇。

主辦單位：鐵馬家庭

協助支援：美利達自行車、GARMIN 導航、桂盟鏈條、正新輪胎、亞獵士輪圈、名世碼表、鋁光踏板、維樂坐墊、佳承、財榮、永芳、永傑、山和、立富等廠商

活動時間：定期舉辦環島活動全程為期九天(利用前後兩個週休及五個上班日)。

(詳細活動日期請參閱網站 www.bit.org.tw 近期活動公告或來電 0933897579 洽詢)

參加對象：不限國籍；9 歲以下不宜參加(20 歲以下須取得父母同意書，16 歲以下需父母同行)

注意事項：出發前一日舉辦說明會；亦可事先預約免費的訓練課程，課程中可測試體能狀況與傳授騎車變速技巧，歡迎缺乏騎車經驗的車友預約試騎。

活動費用：環島全程九天八夜\$25,000 元整。區段參與者不分路段，以實際住宿天數為計費標準，每一日活動費用為\$3,500 元整(例：一天一夜\$3,500 元，兩天一夜\$3,500 元，兩天兩夜 \$ 7,000 元，三天兩夜 \$ 7,000 元，另加裝備租借費\$1,500 元整)。每梯次義務協助一位家境清寒或設籍東部原住民部落的青少年免費參加。

費用包含：餐食、住宿、300 萬元旅遊平安險(請自行增加購買個人所需的保險；依保險法規定，15 歲以下之兒童限制旅遊平安險及意外身亡之理賠範圍，敬請家長確實了解，以確保個人權益。)參加全程者可免費借用自行車、GPS、安全帽、手套…等裝備。

特色內容：由環球鐵馬家庭精心設計適合一般社會大眾的行程，以能安全完成自行車環台為主要目標。住宿安排於適當地點或具有特色的旅店(苗栗竹南御和園商務旅館、彰化員林昇財麗禧酒店、台南永康桂田酒店、屏東楓港隆安旅館、台東東遊季溫泉渡假村、花蓮瑞穗檳城渡假農莊、花蓮和平麗豪大飯店、宜蘭富翔大飯店)。鐵馬家庭提供**旅行專用 27 段變速的高級自行車**(定價 \$ 43,500 元)免費借參加者使用，參加者可以不必擔心維修保養和零件備品的問題，故障時可迅速取用預備車騎乘，可確保活動行程順利進行，故障排除則交由工作人員處理。每輛自行車均配備 GPS 衛星導航系統引導路線(可依照個人體力和實際路況配速前進，不會因為害怕迷路而拼命緊跟隊伍或硬闖紅燈，可降低運動傷害和交通事故的危險)。活動中有支援車輛隨行，個人行李可以放置車上減輕騎車負擔，若身體不適或體力不支也可以乘坐保姆車休息。

環台路線：從台北出發經桃園、新竹、苗栗、台中、彰化、雲林、嘉義、台南、高雄到屏東，沿南迴公路抵達台東，再經花東縱谷進入花蓮，接著行經蘇花公路到宜蘭，最後再由北宜公路回到台北，總計里程約 915 公里。確實騎完全程者，鐵馬家庭將授予榮譽保證的台灣自行車環島完成證書。

報名方式：請由網站下載報名資料詳細填妥後，用傳真或電子郵寄方式傳回，並繳交活動費用。

銀行帳號：045004760345 臺灣銀行 代碼：004 城中分行 戶名：黃進寶

聯絡電話：(02) 23223236 (02) 23570101 0910092809 (楊麗君) 0933897579 (黃進寶)

傳真號碼：(02) 23957518 聯絡地址：台北市中正區林森北路 9 巷 21 號

電子信箱：bikefamily02@gmail.com 網址：www.bit.org.tw 或 www.bikefamily.tw

環島活動行程參考表（設計人：鐵馬家庭黃進寶 0933897579）

序	行程	內容	備註	夜宿
第1天	台北→竹南 (騎乘 88 公里)	騎乘	從台北車站東邊華山公園出發，沿台 1 線南下途經三重、新莊、龜山、桃園、中壢、楊梅、湖口、新豐、竹北、新竹到香山接台 13 線抵達竹南	竹南 御和園旅館
		景點	台北火車站、淡水河、二重疏洪公園、龜山坡、湖口老街、三元宮、香山海岸線	
第2天	竹南→員林 (騎乘 108 公里)	騎乘	轉接台 61 線經後龍到通宵，接回台 1 線經苑裡、大甲、清水、梧棲、龍井、大肚、彰化、花壇抵達員林	員林 昇財麗禧酒店
		景點	合興農場、好望角風車群、通宵鹽廠、秋茂園、追分火車站、八卦山牌樓、美利達自行車	
第3天	員林→永康 (騎乘 123 公里)	騎乘	沿台 1 線經田尾、溪洲、西螺、斗南、大林、民雄、嘉義、水上、新營、官田、善化、新市抵達永康	永康 桂田酒店
		景點	田尾公路花園、西螺大橋、大林糖廠、民雄肉包、北回歸線碑、後壁車站、林鳳營牧場、嘉南大圳	
第4天	永康→枋山 (騎乘 120 公里)	騎乘	沿台 1 線經仁德、湖內、路竹、岡山、橋頭到楠梓轉 183 縣道經仁武、鳥松、大寮到屏東轉 189 縣道經萬丹到潮州接台 1 線經枋寮、枋山抵達楓港	楓港 隆安旅館
		景點	永大自行車地下道、湖內長壽宮、橋頭酵母冰棒、高屏大橋、佳冬戰備跑道、屏鵝海岸咖啡、枋山落日	
第5天	枋山→知本 (騎乘 85 公里)	騎乘	轉接南迴台 9 線公路，東行北上經雙流、壽卡、森永、達仁、大武、金崙、太麻里、三和抵達知本	知本 東遊季溫泉 渡假村
		景點	南迴公路、雙流部落、壽卡鐵馬驛站、大武海岸線、多良海景、四學士牛肉麵、知本溫泉	
第6天	知本→瑞穗 (騎乘 115 公里)	騎乘	沿台 9 線北上經卑南、初鹿、鹿野、關山、池上、富里、安通到玉里接 193 縣道經觀音、春日抵達瑞穗	瑞穗 檳城農莊
		景點	花東縱谷、鹿野脫線牧場、關山花海、池上大坡池、富里米廠、193 樂德公路、秀姑巒泛舟中心	
第7天	瑞穗→和平 (騎乘 112 公里)	騎乘	沿台 9 線北上經光復、鳳林、壽豐、吉安、花蓮、新城、崇德進入蘇花公路經和仁抵達和平	和平 麗豪飯店
		景點	光復糖廠、新光兆豐農場、慈濟靜思堂、花蓮麻薯、大理石工廠、三棧溪谷、太魯閣立霧溪、清水斷崖	
第8天	和平→宜蘭 (騎乘 78 公里)	騎乘	從和平沿台 9 線北上經漢本、武塔、南澳、東澳、蘇澳、冬山、羅東抵達宜蘭	宜蘭 富翔飯店
		景點	蘇花公路、武塔莎韻之鐘、南澳古早冰、東澳湧泉、開路先鋒廟、烏巖角觀景、俯瞰蘇澳港	
第9天	宜蘭→台北 (騎乘 81 公里)	騎乘	沿台 9 線北上到礁溪，西行進入北宜公路經坪林、小格頭、新店、景美、公館返回台北市完成環島	溫暖的家
		景點	礁溪溫泉區、北宜公路、九彎十八拐、石碑縣界公園、坪林茶博館、海拔 550 二格公園、自由廣場	

出發前注意事項

請勿過度做不當的訓練，以免造成運動傷害與心理挫折。鐵馬家庭備有自行車訓練台，可測試體能狀況，亦可傳授變速技巧，歡迎缺乏騎車經驗者提前預約試騎。建議行前做適度的自我體能訓練，如快步行走（每分 150 步，每 4~6 步循環深吸一口氣）或騎車（不限車種、地形、距離、速度）連續 2 小時，一日數次為目標。

以下是提醒您攜帶備用的物品：（有註記底線_____的項目請務必準備）

1. 隨身證件財物：

身分證、健保卡、活動資料（請由網站簡章中下載列印）、零用現金、電話卡、哨子、信用卡、提款卡、行動電話（充電器）、相機（底片、電池）、衛星導航電源（自備三號鹼性電池或三號環保可充電池，2 粒約可連續使用 20 小時或節源使用兩天）、太陽眼鏡、老花眼鏡、紙、筆。
※隨身物品請注意兩天必須防水、電池使用完畢請務必交由工作人員回收，切勿任意丟棄。

2. 穿著衣物：

安全帽、休閒運動服裝（穿一套帶二套或兩套便服兩套單車服，建議活動中穿著長袖及長褲，熱天可防曬、冷天可防寒）、內衣褲、禦寒衣物、雨具、便帽、止汗頭帶（魔術頭巾）、手套、襪子、單車鞋或硬底運動鞋（禁止穿拖鞋騎車，專用涼鞋除外）、腰包、泳具（部分旅館設有游泳池、三溫暖、溫泉浴…等休閒設施，請自行備妥泳衣、泳褲、泳鏡、泳帽待用）。

3. 其他個人所需：

自備筷子（健康又環保）個人藥品（感冒、腸胃、嘴破、肌肉酸痛、凡士林藥膏、擦傷藥膏、保健藥品）、耳塞、眼罩（避免睡眠干擾）、衣夾（晾衣服）、防曬品、盥洗用具（牙膏、牙刷）、女性生理用品。
※落實環保節能減碳請避免使用拋棄式器具，如輕便雨衣、衛生毛巾、牙膏、牙刷等

※不情之請：因支援車輛空間有限，請盡量精簡行李，建議使用手提行李袋，避免使用附輪子的行李包或硬殼皮箱。（貴重物品請自行保管，勿放置於行李中託運，避免遺失或毀損）。
提醒您！出門前記得關閉水電、瓦斯及門窗，並事先將行程與連絡方法告知親友。

活動流程

時間	事項	內容
6:00	起床	盥洗、收拾行李並恢復客房內的家具櫥櫃擺置
6:15	早餐	各自領取或派人發放
6:35	退房、行李託運	繳交房間鑰匙、按工作人員指示放置行李
6:40	暖身運動	筋骨伸展體操
6:55	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	日落時未抵達者必須結束騎車搭乘支援車輛
17:10	自行車管理	隨身把手包、GPS…等裝備請自行保管
17:20	緩和運動	減緩肌肉、心跳壓力體操
17:40	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、

自行車環島活動注意事項：

1. 隨身攜帶身份證明、健保卡、哨子以及活動資料。個人必須的隨身用品請自行攜帶備用（醫藥用品、禦寒衣物、雨具、防曬用品、照相機、行動電話…等）。
2. 建議身穿具排汗快乾功能的合身服裝（不穿內底褲），腳著硬底材質的鞋子或騎車專用涼鞋並穿襪子（鞋帶必須固定以免捲入齒盤）；容易隨風飄動的長髮、圍巾、風雨衣…等必須固定妥當。
3. 騎車前務必詳實檢查煞車狀況及輪胎氣壓，並將坐椅調整到適當的高度（太高會抽筋，過低易疲勞），也要適量備妥飲用水（每 30 公里或 2 小時以內集結休息一次）。
4. 騎車務必配戴安全帽（必須繫緊以免震歪或被風吹走），並遵守交通規則不闖紅燈、不搶黃燈，也嚴禁與汽車行人爭道，更不可彼此相互競速。
5. 騎車嚴禁集結、併排、避風跟車與相互推拉，一般公路前後必須保持 30 公尺（山區道路 150 公尺）以上；如需近距離照顧隊友，應讓弱者先行強者殿後，可避免事故發生。
6. 眼觀四面耳聽八方（請勿配戴耳機），提高警覺防範因他人疏失所引發的危機。
7. 善用變速器調整適當的踩踏轉速，勿重踩或空踏可避免肌肉創傷和減少疲勞（不論行進速度、地形起落或風向順逆，建議每分鐘踩踏圈數 60rpm~80rpm 為宜）。
8. 下坡時宜減速慢行，建議時速 30 公里以內或以個人平均速度的 2 倍為自我速限（例：個人平均速度 16.8 公里 × 2 倍 = 個人容許極速 33.6 公里），遭遇狀況時才能從容應對。
9. 煞車必須兩手並用同時操作（不建議點放式煞車），避免只煞前輪或後輪，以防翻車或甩尾。
10. 下坡轉彎之前應減速慢行，過彎時必須特別注意平衡技巧，右轉時右腳在上，左轉時左腳在上可避免踏板碰觸路面，萬一失控滑倒也較易脫困減少傷害。
11. 視線開闊平坦安全的路況，可以使用休息把手減輕騎車負擔（請抬頭、挺胸、翹臀）；在市區、山區或交叉路口請保持正確姿勢控制把手，以免突發狀況措手不及衍生事故。
12. 左轉彎的右側路邊以及道路施工路段經常有散落的砂石，極易造成車輛失控請勿強行通過。
13. 道路柏油路面邊緣的高低差異或行經鐵軌、水管、電線、樹枝…等路面障礙，請盡量使用前輪與障礙物垂直的角度跨越，以免方向失控滑倒。
14. 風雨中騎車應慎選雨具，雨衣太大容易造成風阻（宜加束腰），太小則會影響運動的靈活性。
15. 濕滑路面請勿行駛於標誌線上，以免造成煞車的摩擦力不足；路面損壞窟窿、不平積水、隧道滴水…等障礙請小心通過，勿突然轉彎蛇行以免遭後面車輛碰撞。
16. 穿越隧道或陰雨天氣不宜配戴太陽墨鏡，以免降低視線的能見度。
17. 轉彎處嚴禁臨時停車或隨意超車，欲超越前面其他隊友時，請口頭提醒「借過」，再加快速度由前車的左側超越，並繼續加速直行至安全距離後，才可靠回路邊行駛原來的車道；被超越者請依常速行進或減速禮讓，切勿競速搶道以免造成碰撞。
18. 抵達集結地點時，請依工作人員指示順序停放自行車，並共同維護場地的整齊與清潔；再出發時應禮讓速度較快的隊員先行，以避免相互超車時可能發生的擦撞事故。
19. 運動前暖身操可舒展筋骨避免運動傷害；運動後緩和操可促進循環與代謝有利於加速消除疲勞。運動中適度補充水分，宜採少量多次切忌暴飲，也勿過度飲用運動飲料，運動前後則可大量飲水幫助代謝循環。
20. 車輛故障損壞無法立即修復或身體不適體力不支，請告知隨行人員，不要勉強騎車。
21. 意外發生時請立即撥打 119 求助，並盡速通知隨行工作人員及家屬。
22. 歡迎善加利用本會提供的資源，但請珍惜愛護借用的裝備，如有遺失或毀損需負照價賠償的責任。
23. 遇天候狀況惡劣或有非人力可抗拒的因素，領隊有權臨時變更行程或緊急終止活動，參加者必須遵從領隊緊急應變措施的決定。
24. 參加者依法投保意外險及醫療險（理賠必須開具診斷證明及收據正本提出申請）。

※活動 3 大守則：

1. 安全沒有折扣 2. 安全絕對不能妥協 3. 安全是掌握在自己的手裡

環島路線、里程、高度以及相關通訊資料表

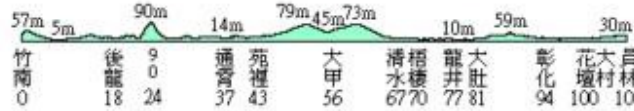
鐵馬家庭旅遊服務中心 規劃
承辦人 黃進寶 0933897579
網址 www.bit.org.tw

第一天



目的地：竹南御和園商務旅館 (037) 584748 苗栗縣竹南鎮公義路1500號

第二天



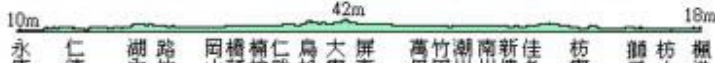
目的地：員林昇財麗禧酒店 (04) 8333999 彰化縣員林鎮中山路2段395號

第三天



目的地：台南桂田中信酒店 (06) 2438999 台南縣永康市永安一街99號

第四天



目的地：楓港隆安旅館 (08)8771367 屏東縣枋山鄉楓港村舊庄路 27 號

目的地：楓港青楓度假旅館 (08) 8772288 屏東縣枋山鄉楓港村舊莊路143之3號

第五天



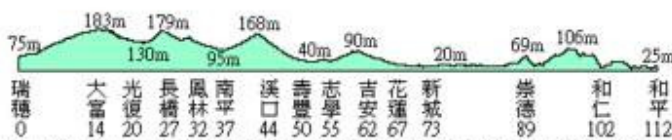
目的地：知本東遊季溫泉渡假村 (089) 516111 台東縣卑南溫泉村溫泉路 376 巷 18 號

第六天



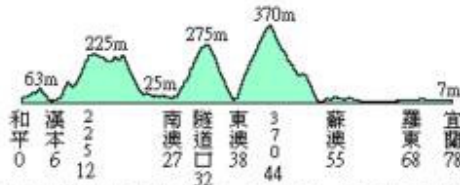
目的地：瑞穗檳城度假農莊 (03) 8873801 花蓮縣瑞穗鄉中山路111號

第七天



目的地：和平平鑫山莊 (03) 8682128 花蓮縣秀林鄉和平村和平229之2號

第八天



目的地：宜蘭富翔大飯店 (03) 9388386 宜蘭縣(市)校舍路19號

第九天



目的地：鐵馬家庭 (02)23223236 台北市中正區林森北路9巷21號

走出台北
屏東就在不遠處
打開家門
世界就在您眼前

台灣一路走到底
翻山越嶺回家去
南迴跨越中央山
蘇花北宜無畏懼

鐵馬家庭自行車活動報名表

註一：報名參加者請確實詳閱活動注意事項；表格中有____註記欄，請務必填寫。

註二：避免資料錯誤請打字列印再簽名傳真，如以手寫字跡請務必工整，以免辨識不易。

參加日期：		年	月	日起至	年	月	日止		
姓名：	性別：	血型：		型	年齡：	歲			
身分證字號：			生日：		年	月	日		
興趣專長：			身高：	公分	體重：	公斤			
家裡電話：			行動電話：						
e-mail：				傳真電話：					
通訊地址：									
公司名稱：				公司電話：					
職稱：		公司地址：							
同行者姓名：			關係：		電話：				
裝備使用：	<input type="checkbox"/>	借用專用車	<input type="checkbox"/>	自備單車	飲食習慣：	<input type="checkbox"/>	一般	<input type="checkbox"/>	素食
特殊病歷：患有		病		無（如需特別照顧請於簡介欄詳述）					
健康 安全 保證	茲切結證明本人 _____ 自願參加鐵馬家庭自行車旅遊活動，身體健康狀況良好，並無個人特殊體質或心血管…等影響體能活動之疾病，且確實了解與遵守活動必須注意的事項，參加活動期間，若因本人疏失導致發生危險，本人願自行承擔所有責任；如有意外事故，本人也願意按照保險公司規定，辦理申請手續接受保險理賠，恐口無憑特立此書以資證明。 切結人：_____ 簽名								
請 20 歲以下報名者的家長同意和保證以上切結。家長：							簽名		
(1) 緊急聯絡人：				關係：					
聯絡電話：			行動電話：						
(2) 緊急聯絡人：				關係：					
聯絡電話：			行動電話：						
推薦人：				簽章：					
電話：									
簡介	(自由發表騎車經驗與願望或個人特殊狀況)								

親愛的家長您好：

騎自行車環台是非常健康的運動，也是一場心靈的洗鍊，更是一堂認識台灣的課程。騎自行車環台絕對是一項很有意義的活動，對往後人生的影響更是非常深遠，我們將會盡最大的努力協助參加者完成願望。如果您也認同我們理念，在此誠摯的邀請您一起來參加，可以享受和孩子一起成長的喜悅。或許您不方便參與，卻又希望您尚未成年的孩子參加。依法律規定，我們必須獲得您簽署的家長同意書，才能接受貴子弟的報名。希請見諒！

家長同意書 (20歲以上免填)

茲同意本人未滿二十歲子弟_____同學，報名參加鐵馬家庭自行車環島行活動，在參與活動期間，本人子弟應遵守執行活動單位的相關規定，若不遵守活動規定或因個人本身特殊體能疾病，而造成任何意外危險和傷害，本人願意負起全部責任。(依保險法規定，15歲以下之兒童限制旅遊平安險及意外身亡之理賠範圍，敬請家長確實了解，以確保個人權益)

此致

鐵馬家庭自行車環島行

家長(監護人) _____ 簽章

聯絡電話：_____

中 華 民 國 年 月 日

註一：



台灣自行車環島運動協會
林森北路9巷4號4樓



鐵馬家庭(旺霞教室)
林森北路9巷21號

1. 行前說明會及腳踏車試騎地點
均在鐵馬家庭(旺霞教室)舉行

2. 協會附近有三家旅館可供住宿

● 喜來登 (02)2321-5511

● 家 美 (02)2358-1234

● 群 來 (02)2321-7061

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 喜來登(02) 2321-5511 | 台北市忠孝東路一段 12 號 |
| 2. 家 美(02) 2358-1234 | 台北市中正區北平東路 12 號 2-9 樓 |
| 3. 群 來(02) 2321-7061 | 台北市紹興北街 31 巷 26 號 |