

花

長橋國小

快樂的寶貝

蓮

單車壯遊 · 探索台灣 · 挑戰武嶺



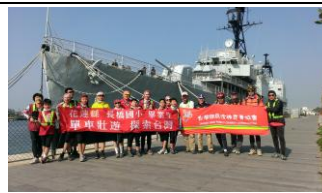
山海戀單車俱樂部  
Bike Explorer Club

# 團員手冊

(104.01.31~104.02.12)



台灣鐵馬家族慈善協會  
TAIWAN BIKE FAMILY CHARITY ASSOCIATION



# 集合出發

活動首日報到時間與地點：

出發日：104年2月1日

報到時間：上午 07:00

報到地點：山海戀單車俱樂部（新北市板橋區公館街58號 02-29691096）

校長：邱藍慧 0910-551539

導師：王永誠 0922-360810

老師：張瑋庭 0989-898400

教練：許銘峰 0932-215145

教練：陳原平 0952-267856

教練：翁振鴻 0935-072452

導師：黃耀霆 0930-987906

老師：廖証三 0912-496903

老師：蔡欣芹 0937-164957

教練：龍碧濤 0928-405678

教練：葉清心 0937-900519

教練：陳永信 0936-269891

# 單車旅行活動注意事項

1. 攜帶物品請參考〈單車旅遊個人攜帶物品檢查表〉。
2. 身著具有排汗快乾功能的單車服裝 (不穿內底褲)。腳著硬底鞋子或騎車專用鞋並穿襪子，鞋帶必須固定以免捲入齒盤。容易隨風飄動的長髮、雨衣...等必須固定妥當。
3. 騎車前務必確實檢查煞車狀況與輪胎氣壓，並將坐墊調整到適當高度。
4. 騎車務必正確配戴安全帽，並遵守交通規則，不闖紅燈，不搶黃燈，不與汽車、行人爭道，更不可相互競速。
5. 騎車必須保持安全間距，嚴禁集結併排、避風跟車及相互推拉。如需近距離照顧隊友，應讓弱者在前強者在後，較能發揮照顧作用，並可避免事故發生。
6. 眼觀四面耳聽八方 (勿雙耳戴耳機)，提高警覺，防範因他人疏失引發危機。
7. 善用變速器，調整適當的踩踏轉速，勿重踩或空踏以避免肌肉創傷和減少疲勞。
8. 下坡須減速慢行，建議時速 30 公里以內，遇狀況時才能從容應對、順利應變。
9. 煞車必須兩手並用同時操作，避免單煞前輪或後輪，以防翻車或甩尾。
10. 下坡轉彎之前更須減速慢行，過彎時必須特別注意平衡技巧，右彎時右腳在上，左彎時左腳在上，如此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. 左轉彎的右側路邊以及施工路段常有散落的砂石，極易造成車輛失控，必須小心通過。

12. 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，前後輪必須與障礙物成垂直角度跨越，以免方向失控滑倒。
13. 風雨中騎車應慎選雨具，雨衣太大易造成風阻 (需加束腰)，太小會影響運動的靈活度。
14. 濕滑路面不可行駛於標線上，以免煞車時摩擦力不足。遇到路面損壞、不平、窟窿、積水、碎石、掉落物、隧道滴水等障礙時，請小心通過。勿突然轉彎蛇行，以免遭後方車輛超車時碰撞。
15. 穿越隧道或陰雨天氣不宜配戴墨鏡，以免降低眼睛的能見度。
16. 轉彎處嚴禁臨時停車或隨意超車，欲超越前面隊友時，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。
17. 抵達集結地點時，請遵循工作人員引導依序停放單車，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。
18. 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代謝循環且加速消除疲勞。
19. 備妥適量飲用水，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，請告知工作人員，切勿勉強騎車。
21. 萬一發生意外時請先撥打 119 求助，再通知領隊及工作人員協助處理。

# 單車旅遊個人攜帶物品檢查表

下列個人攜帶物品請依需要準備，提供行前清點之用。

騎車用不到的物品放入大行李箱由支援車載運；騎車用得到的物品、零錢放在隨身小包或把手包內。

## 隨身證件與金融卡片

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 身分證、駕照或其他身分證件 | <input type="checkbox"/> 信用卡             |
| <input type="checkbox"/> 健保卡           | <input type="checkbox"/> 悠遊卡（或其他用得到的儲值卡） |
| <input type="checkbox"/> 金融卡           | <input type="checkbox"/> 現金、零錢           |

## 衣物與盥洗用品

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 單車專用車衣、車褲（二套）       | <input type="checkbox"/> 內衣褲（二套）              |
| <input type="checkbox"/> 袖套、腿套               | <input type="checkbox"/> 便服（二套）               |
| <input type="checkbox"/> 硬底或單車專用鞋子（或涼鞋）、襪子   | <input type="checkbox"/> 禦寒衣物（具保暖排汗功能為佳）      |
| <input type="checkbox"/> 安全帽、手套、水壺（也可向俱樂部借用） | <input type="checkbox"/> 泳衣、泳褲、泳鏡、泳帽（泡溫泉、游泳用） |
| <input type="checkbox"/> 風雨衣                 | <input type="checkbox"/> 牙膏、牙刷、毛巾             |
| <input type="checkbox"/> 防風太陽眼鏡              | <input type="checkbox"/> 衣夾（晾衣服用）             |
| <input type="checkbox"/> 魔術頭巾（或止汗帶）          | <input type="checkbox"/> 個人防護用具（例如護膝、護腕等等）    |

## 藥品與衛生用品

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 個人平日服用藥品（事先看醫生，檢查備量是否足夠） | <input type="checkbox"/> 喜用之常備藥品如：感冒藥、腸胃藥、酸痛藥膏或貼布、擦傷藥膏、防蚊液、保健藥品 |
| <input type="checkbox"/> 防曬乳液（或其他防曬用品）            | <input type="checkbox"/> 女性生理用品                                 |
| <input type="checkbox"/> 防摩擦乳液（或凡士林、曼秀雷敦 AD）      |   |

## 電子用品

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 手機（電池、充電器）     | <input type="checkbox"/> 行動電源（傳輸線、充電器）       |
| <input type="checkbox"/> 相機（記憶卡、電池、充電器） | <input type="checkbox"/> 膝上型電腦、平板電腦（變壓器、充電器） |

## 其他用品

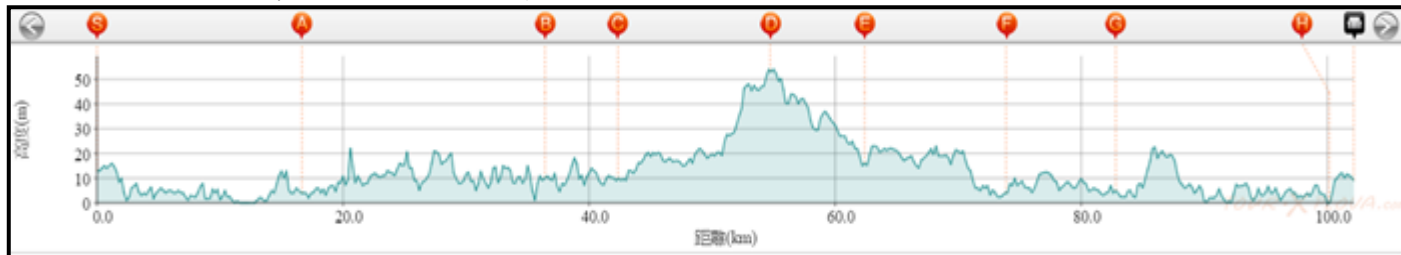
- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 老花眼鏡、日常眼鏡  | <input type="checkbox"/> 便帽             |
| <input type="checkbox"/> 哨子（壯膽、佈哨用） | <input type="checkbox"/> 輕便拖鞋           |
| <input type="checkbox"/> 髮帶         | <input type="checkbox"/> 耳塞、眼罩          |
| <input type="checkbox"/> 雨具（或輕便雨衣）  | <input type="checkbox"/> 杯、碗、筷、叉、匙      |
| <input type="checkbox"/> 電話卡        | <input type="checkbox"/> 喜用的個人清潔保養用品    |
| <input type="checkbox"/> 記事本、筆      | <input type="checkbox"/> 透明浴帽（雨天套在安全帽上） |
| <input type="checkbox"/> 腰包         |   |

# 行程

D1 (104年2月1日·星期日)：板橋至香山 總距離 102 km 總爬升 173 m

出發點	集結點 1	集結點 2	集結點 3	集結點 4	集結點 5	集結點 6	目的地
山海戀 單車俱樂部	關渡大橋 林口發電廠	萊爾富 大園店	草漯國小 白沙岬燈塔	新屋 綠色走廊	紅毛港 紅樹林	香山濕地	香山天主堂
0 km ↑ 13m	A 16.7km B 36.4km	C 42.3km ↑ 10m	D 55km E 62.8km	F 74.2km ↑ 6m	G 83km ↑ 4m	H 100.5km ↑ 3m	102km ↑ 9m
景點	關渡大橋、八里河濱公園、甘泉寺、白沙岬燈塔、新屋綠色走廊、新豐紅毛港紅樹林。						
早餐：自理	午餐：觀音草漯自助餐	晚餐：合菜	住宿：香山天主堂或同級 (03) 537-4659				

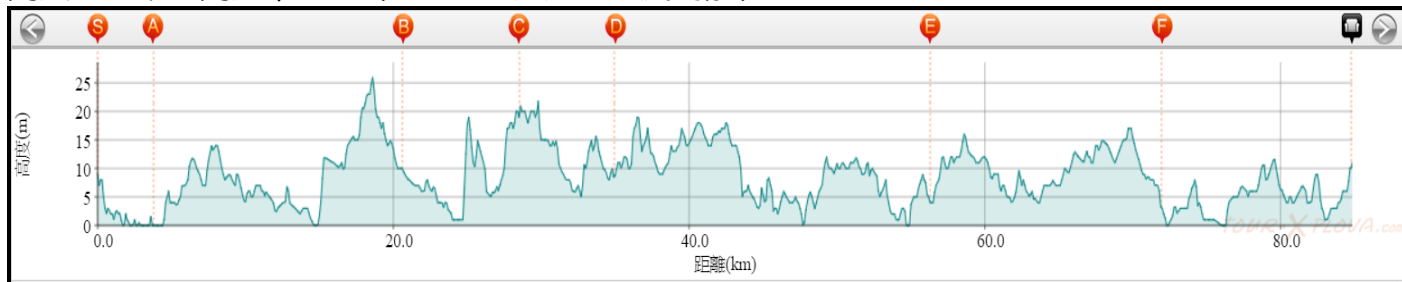
高度圖：本日高點↑ 54 m (54.5 km 草漯保障宮)



D2 (104年2月2日·星期一)：南寮至梧棲 總距離 85 km 總爬升 193 m

出發點	集結點 1	集結點 2	集結點 3	集結點 4	集結點 5	集結點 6	目的地
香山天主堂	香山 南港賞鳥區	後龍 合興農場	過港 貝化石塚	通霄精鹽廠	大甲 匠師的故鄉	高美燈塔	梧棲 進方大飯店
0 km ↑9m	A 3.8km ↑0m	B 20.5km ↑10m	C 28.6km ↑20m	D 35km ↑9m	E 56.3km ↑4m	F 72km ↑3m	85km ↑11m
景點	南港賞鳥區、後龍-合興農場、通霄-過港(灣瓦)貝化石塚、通霄-精鹽廠(鹽來館)、清水-高美濕地、高美燈塔、台中港風車群。						
早餐： 旅館享用	午餐：匠師的故鄉套餐		晚餐：梧棲魚港阿旗合菜		住宿：梧棲進方大飯店或同級 (04) 2657-8822		

高度圖：本日高點↑26 m (18.6 km 後龍合興農場前)





D3 (104年2月3日·星期二)：梧棲至斗南 總距離 90 km 總爬升 158 m

出發點	集結點 1	集結點 2	集結點 3	集結點 4	集結點 5	集結點 6	目的地
梧棲 進方大飯店	草港加油站	台灣玻璃館	鹿港龍山寺	溪湖糖廠 西螺大橋	雲林 布袋戲館	雲林故事館	斗南 信義育幼院
0km ↑ 13m	A 19.8km ↑ 9m	B 29.8km ↑ 7m	C 37.2km ↑ 12m	D 49.8km E 67km	F 79.8km ↑ 31m	G 79.9km ↑ 31m	90km ↑ 37m
景點	鹿港-台灣玻璃館、溪湖糖廠、西螺大橋、虎尾-雲林布袋戲館、雲林故事館。						
早餐： 旅館享用	午餐：溪湖糖廠餐盒		晚餐：信義育幼院自助餐		住宿：斗南信義育幼院 (05) 595-5836		

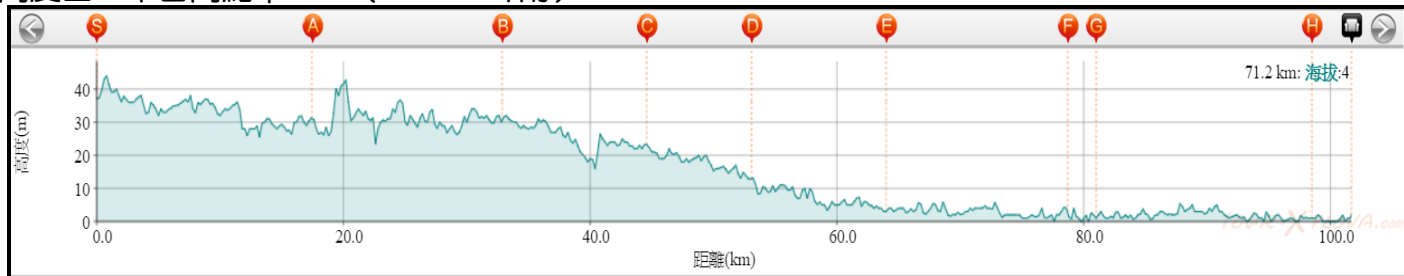
高度圖：本日高點↑ 43 m (73.9 km 西螺)



D4 (104年2月4日·星期三)：斗南至七股 總距離 100 km 總爬升 128 m

出發點	集結點 1	集結點 2	集結點 3	集結點 4	集結點 5	集結點 6	目的地
斗南 信義育幼院	嘉義民雄	北回歸線 太陽館	後壁火車站 新營麥當勞	台灣詩路 北門遊客中心	井仔腳 瓦盤鹽田	台灣鹽 博物館	七股西寮 劉清霖宅
0km ↑ 37m	A 17.4km ↑ 31m	B 33km ↑ 30m	C 44.8km ↑ 24m	E 64.2km F 78.6km	G 81.0km ↑ 1m	H 96.6km ↑ 1 m	100km ↑ 2m
景點	水上-北回歸線太陽館、後壁火車站、鹽水-台灣詩路、北門遊客中心（抹香鯨標本展示館）、北門-井仔腳瓦盤鹽田、七股-台灣鹽博物館。						
早餐： 旅館享用	午餐：鹽水台灣詩路合菜	晚餐：七股劉清霖宅簡餐	住宿：七股西寮劉清霖宅 06-780-0648				

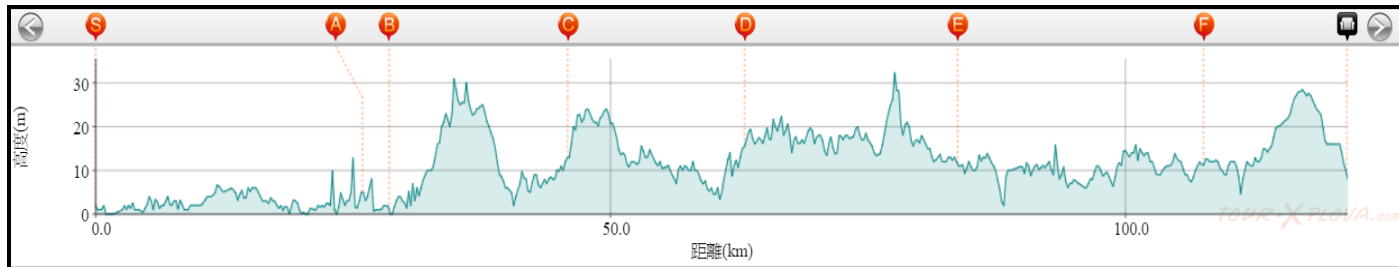
高度圖：本日高點↑ 44 m (0.8 km 斗南)



D5 (104年2月5日·星期四)：七股至枋寮 總距離 122 km 總爬升 156 m

出發點	集結點 1	集結點 2	集結點 3	集結點 4	集結點 5	集結點 6	目的地
七股西寮 劉清霖宅	德記洋行	德陽艦 展示館	湖內長壽宮	橋頭糖廠	T-UP 大寮加油站	中油 南洲加油站	枋寮 鐵騎休息棧
0km ↑ 2m	A 25.8km ↑ 5m	B 28.4km ↑ 3m	C 45.8km ↑ 13m	D 63.4km ↑ 15m	E 84km ↑ 11m	F 108km ↑ 11m	122km ↑ 8m
景點	四草景觀大道、安平德記洋行（樹屋、台灣開拓史料蠟像館）、安平驅逐艦展示館、湖內長壽宮、橋頭糖廠。						
早餐： 旅館享用	午餐：橋頭糖廠餐盒		晚餐：枋寮阿東火鍋		住宿：枋寮鐵騎休息棧或同級 (08) 871-6749		

高度圖：本日高點 33 m (77 km 橋頭)



D6 (104年2月6日·星期五)：枋寮至滿州 總距離 95 km 總爬升 429 m

出發點	集結點 1	集結點 2	集結點 3	集結點 4	集結點 5	集結點 6	目的地
枋寮 鐵騎休息棧	枋山芒果樣 自然農作場	車城福安宮 國立海生館	萬里桐	船帆石 貝殼砂館	最南點碑	風吹沙	滿州 老人會館
0km ↑8m	A 15.5km ↑2m	B 39km C 43.8km	D 51km ↑9m	E 68.2km F 71.6km	G 75km ↑14m	I 82.2km ↑67m	95km ↑44m
景點	車城-福安宮（最大土地公廟）、車城-海洋生物博物館、懇丁大街、船帆石、貝殼砂展示館、台灣最南點碑、風吹沙。						
早餐： 旅館享用	午餐：萬里桐雜菜麵		晚餐：滿州陳秋枝餐廳		住宿：滿州老人會館或同級 (08) 880-1426		

高度圖：本日高點 118m (79.2km 龍磐公園)



D7 (104年2月7日·星期六)：滿州至多良 總距離 90 km 總爬升 1007 m

出發點	集結點 1	集結點 2	集結點 3	集結點 4	集結點 5	集結點 6	目的地
滿州 老人會館	滿洲 分水嶺社區	港子沙漠 觀景點	旭海派出所	東源 水上草原	壽卡 鐵馬驛站	達仁加油站 大鳥遊憩區	多良向陽 薪傳工坊
0km ↑ 44m	A 11.0km ↑ 190m	B 21.3km ↑ 10m	C 29.2km ↑ 18m	D 40.2km ↑ 300m	E 50.6km ↑ 458m	F 62.4km G 73km	90km ↑ 65m
景點	九棚-港仔大沙漠、東源水上草原、哭泣湖畔、壽卡鐵馬驛站、南迴公路、最美火車站-多良、多良向陽薪傳工坊。						
早餐： 旅館享用	午餐：東源小吃		晚餐：向陽薪傳工坊簡餐		住宿：多良向陽薪傳工坊 (089) 771-481		

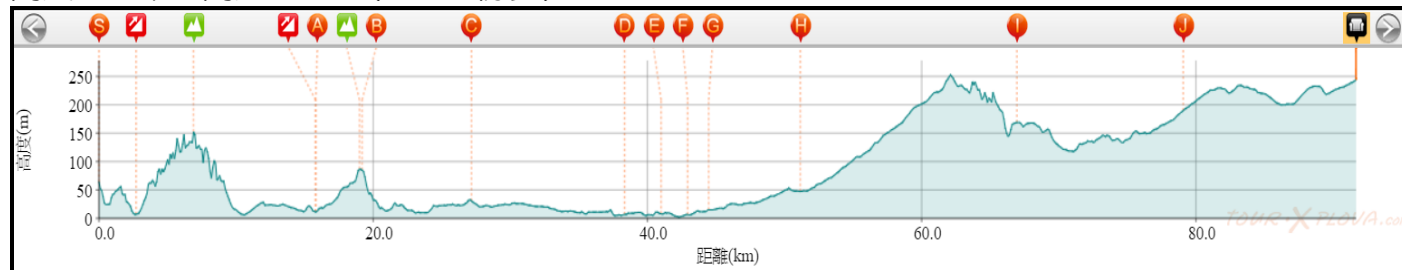
高度圖：本日高點 458 m (50.6 km 壽卡前)



D8 (104年2月8日·星期日)：多良至關山 總距離 92 km 總爬升 762 m

出發點	集結點 1	集結點 2	集結點 3	集結點 4	集結點 5	集結點 6	目的地
多良向陽薪傳工坊	第一道曙光紀念園地	華原觀景點知本派出所	靜洋海洋鐵馬驛站	活水湖台東公園	卑南遺址脫線牧場	瑞源綠色隧道	關山米國學校
0km ↑ 65m	A 15.8km ↑ 12m	C 27.2km ↑ 30m	D 38.4km ↑ 7m	F 43km G 44.5km	H 51.2km I 67km	J 79.2km ↑ 193m	92km ↑ 244m
景點	太麻里-第一道曙光園區、台東市-靜洋海洋鐵馬驛站、琵琶湖、活水湖、台東森林公園、卑南文化公園、十股綠色隧道、鹿野-脫線牧場、瑞源綠色隧道、關山米國學校。						
早餐： 旅館享用	午餐：卑南文化公園餐盒	晚餐：關山米國學校餐盒 或大碗公飯		住宿：關山米國學校或同級 (089) 810-138			

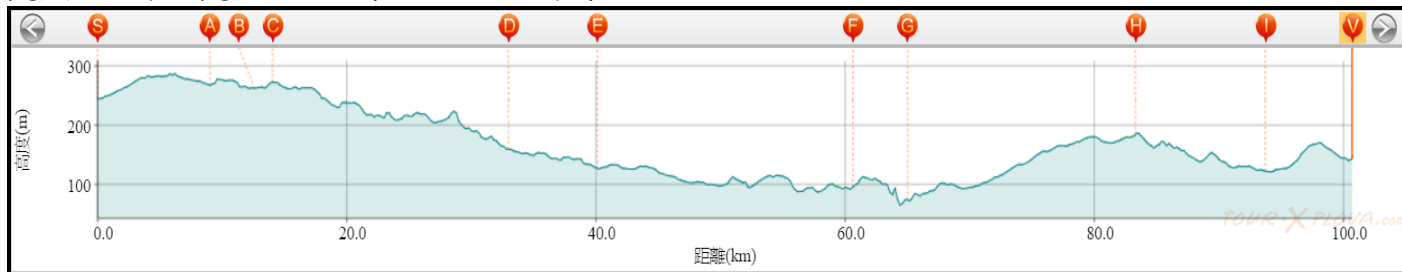
高度圖：本日高點 253 m (62 km 初鹿)



D9 (104年2月9日·星期一)：關山至長橋 總距離 98 km 總爬升 404 m

出發點	集結點 1	集結點 2	集結點 3	集結點 4	集結點 5	集結點 6	目的地
關山 米國學校	伯朗大道	池上斷層 東里鐵馬驛站	板塊交界處 春日鐵馬驛站	瑞穗 泛舟中心	大農大富 平地森林	光復糖廠	長橋國小
0km ↑ 244m	A 9km ↑ 268m	C 14km D 33km	E 40km F 58km	G 62.5km ↑ 74m	H 80.8km ↑ 183m	I 91.3km ↑ 123m	98km ↑ 143m
景點	金城武樹、伯朗大道、大坡池、池上斷層、東里鐵馬驛站、玉富自行車道、兩大板塊交界處、春日鐵馬驛站、秀姑巒溪泛舟中心、大農大富平地森林、光復糖廠。						
早餐： 旅館享用	午餐：瑞穗泛舟中心餐盒		晚餐：合菜		住宿：長橋國小(睡袋)		

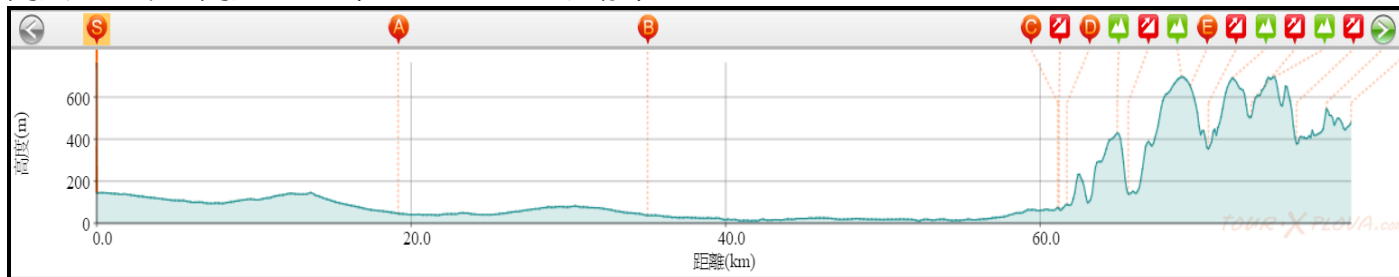
高度圖：本日高點 290 m (6 km 池上大橋)



D10 (104年2月10日·星期二)：長橋至天祥 總距離 80 km 總爬升 1746 m

出發點	集結點 1	集結點 2	集結點 3	集結點 4	集結點 5	集結點 6	目的地
長橋國小	豐田 泰豐加油站	吉安慶修院	東西橫貫 公路牌樓	太魯閣 遊客中心	燕子口步道		天祥天主堂
0km ↑ 143m	A 19.2km ↑ 46m	B 35km ↑ 37m	C 61.2km ↑ 69m	D 61.8km ↑ 87m	E 69.5km ↑ 650m		80km ↑ 481m
景點	吉安慶修院、東西橫貫公路牌樓、太魯閣國家公園管理處、太魯閣峽谷、燕子口步道、 靳珩公園、綠水合流、天祥。						
早餐： 長橋享用	午餐：新城餐盒		晚餐：合菜		住宿：天祥天主堂 (03) 869-1122		

高度圖：本日高點 696m (69km 燕子口步道前)





D11 (104年2月11日·星期三)：天祥至觀雲 總距離 55 km 總爬升 3272 m

出發點	集結點 1	集結點 2	集結點 3	集結點 4	集結點 5	集結點 6	目的地
天祥天主堂	西寶國小	洛詔慈惠堂	新白楊服務站	碧綠神木服務中心			觀雲山莊
0km ↑ 481m	A 8.6km ↑ 966m	B 17.1km ↑ 1443m	C 28.3km ↑ 1468m	D 43km ↑ 2195m			55km ↑ 2394m
景點	中橫景觀公路、西寶國小、豁然亭、新白楊、碧綠神木、關原雲海。						
早餐： 旅館享用	午餐：新白楊餐點		晚餐：合菜		住宿：觀雲山莊 (04) 2599-1173		

高度圖：本日高點 2558 m (48 km 碧綠)



第 D12 (104 年 2 月 12 日 · 星期四) : 觀雲至武嶺上合歡山 總距離 20 km 總爬升 1143 m

出發點	集結點 1	集結點 2	集結點 3	集結點 4	集結點 5	集結點 6	目的地
觀雲山莊	大禹嶺	合歡山管理站	合歡山瞭望台	武嶺亭	合歡山	武嶺亭	長橋國小
0km ↑ 2394m	A 4.7km ↑ 2587m	B 9.8km ↑ 2987m	C 13.5km ↑ 3135m	D 15.1km ↑ 3275m	E 17.5km ↑ 3416m	F 20km ↑ 3172m	搭車
景點	大禹嶺、松雪樓、武嶺、合歡山。						
早餐： 旅館享用	午餐：觀雲山莊熱食		晚餐：長橋慶功宴		住宿：六星級溫暖的家		

高度圖：本日高點 3416 m (17.5 km 合歡山)



## 踏實築夢

年少有夢想 · 夢想大無限！鐵馬遊台灣 · 努力去實現！  
騎車最快樂 · 快樂壯遊去！安全最重要 · 平安回家去！

## 長橋有福氣

長橋女孩 · 最美麗！長橋男孩 · 最帥氣！  
長橋師長 · 最努力！長橋國小 · 有福氣！

## 我是長橋人

我是長橋人 · 騎著腳踏車！  
日行一百里 · 我要去壯遊！  
頂著大太陽 · 不怕風和雨！  
只要肯努力 · 絕對沒問題！

騎單車看到的世界最「真」！

兩輪踏板上的的人生最「善」！

時速廿公里的風景最「美」！

想要擁有「真」「善」「美」的生活就一起來

戀山…戀海…戀單車…愛騎…愛玩…愛代丸…



山海戀單車俱樂部

**Bike Explorer Club**

電話：(02) 2969-1096

網址：[www.bikexc.com](http://www.bikexc.com)