

2019 冬令鐵騎勇士花東自行車活動日程表

活動第一天	活動第二天	活動第三天	活動第四天	活動第五天
1000-1100	0530-0600	0630-0700	0630-0700	0630-0700
參加學員報到	起床	起床	起床	起床
1100-1230	0600-0630	0700-0730	0700-0730	0700-0730
慶豐便當	花蓮學苑	玉溫泉飯店	英倫旅店	千禧山莊
1230-1330	0630-1200	0700-1200	0730-1200	0730-1200
破冰活動 能力分組 重裝上陣	花蓮學苑→星巴 克貨櫃屋→咖啡 童話屋→光復糖 廠，騎乘距離約 48.9K	玉溫泉飯店→大 坡池→伯朗大道 →天堂路→關山 鎮，騎乘距離約 46.3K	英倫旅店→加 路蘭遊憩區→ 水往上流→金 樽陸連島→東 河→成功，騎乘 距離約 55.3K	千禧山莊→北回 歸線碑→奚卜蘭 島→長虹橋→石 梯坪風景區→芭 崎休息區，騎乘 距離約 47K
1330-1400	1200-1300	1200-1300	1200-1300	1200-1300
始業式	光復悟饗便當	關山便當	成功池上便當	豐濱物饗
1400-1800	1300-1700	1300-1700	1300-1700	1300-1600
花蓮學苑→七星 潭→奇萊鼻燈塔 →松園別館→花 蓮學苑，騎乘距 離約 23.9K	光復糖廠→大農 大富平地森林→ 玉溫泉飯店，騎 乘距離約 46.9K	關山鎮→大坡池 →琵琶湖→英倫 旅店，騎乘距離 約 49.2K	成功→三仙台 →比西里岸→ 成廣澳地景→ 卡片教堂→八 仙洞風景區→ 千禧山莊，騎乘 距離約 40.7K	芭崎休息區→花 蓮學苑，騎乘距 離約 28.9K 1600-1700 自由盥洗更衣
1800-1900	1700-1800	1700-1800	1700-1830	1700-1730
魯豫小吃	傳統玉里麵	榕樹下米苔目	昕陽活海產	帶隊至花蓮火車 站搭車返回桃園
1900-2000	1800~	1800-2000	1830-1930	
歡迎晚會	盥洗、就寢	台東市區自由行	惜別晚會	
2100~	2100~	2100~	2100~	
盥洗、就寢	盥洗、就寢	盥洗、就寢	盥洗、就寢	

如因不可抗拒之因素，本會保有變更行程之權利

活動騎乘路線 DAY1

花蓮學苑-七星潭-松園別館-花蓮學苑，約 23.9K



住宿	花蓮學苑 038-323123#266	
早餐自理	午餐 便當	晚餐 夜市趣
景點介紹	<p>松園園區內的四棟建築物包含：主體建築(現為主要展覽空間)、松園餐坊、松園概念工坊與小木屋。主體建築為「折衷主義」形式的磚木、鋼筋混凝土混合之二層洋樓建築；所謂「折衷主義」型式建築是指松園別館建築主體為巴洛克風格形式，一、二層皆設拱廊，屋頂則是覆蓋日本式瓦頂，這種兼具東西合併的建築風格，便是「折衷主義」的代表。</p>	

活動騎乘路線 DAY2

花蓮學苑→鯉魚潭→光復糖廠→大農大富平地森林→玉溫泉
飯店，約 95.8K



住宿	玉溫泉 038-888588	
飯店 早餐	午餐 便當	晚餐 玉里鎮特色小吃
景點 介紹	<p>花蓮觀光糖廠(光復糖廠)建廠於西元 1920 年，光復鄉當時的地名為『馬太鞍』即阿美族語的『樹豆』，由於昔日這裡為長滿樹豆的河川沖積地，原住民便以樹豆為主副食，流傳下來後便以樹豆為地名；日據時代日人計畫興建糖廠時，糖廠全名為『鹽水港製糖株式會社花蓮港製糖所大和工場』，西元 1937 年台灣地方行政區域改名，將原本的「大和工場」取「大和」再加「上」字成為「上大和」之新地名，至西元 1945 年第二次世界大戰台灣光復後，上大和又改稱為「台安」，並在西元 1947 年設立光復鄉後，將糖廠命名為『台灣糖業股份有限公司花蓮糖廠』，俗稱為花蓮光復糖廠。</p>	

活動騎乘路線 DAY3

玉溫泉飯店→大坡池→伯朗大道→天堂路→關山鎮→臺東森林公園→琵琶湖→台東英倫旅店，約 95.5K



住宿

英倫旅店 089-324150

飯店

午餐

晚餐

早餐

關山便當

台東市特色小吃

景點
介紹

琵琶湖位於台東縣台東市中華大橋下，台東森林公園(黑森林)內，因為湖面形狀類似琵琶因此稱做琵琶湖。湖水形成原因是因卑南溪地下湧泉不斷冒出，加上出海口已經被沙嘴阻擋的關係。地處自然而常有鷺鷥來此棲息，因此又被稱做鷺鷥湖。是一個極為珍貴的河口海濱溼地，在此也有許多台灣原生的淡水魚類，因此這裡很適合研究生態、賞鳥、散步的好地方。

活動騎乘路線 DAY4

英倫旅店→加路蘭遊憩區→水往上流→金樽陸連島→東河→三仙台→比西里岸→卡片教堂→白桑安遺址→八仙洞風景區→千禧山莊，約 96K



住宿	千禧山莊 038-781517	
飯店	午餐	晚餐
早餐	成功便當	昕暘海鮮餐廳
景點介紹	<p>比西里岸 Pisirian 是阿美族語，有放羊的意思，這是部落原來的名稱。部落原本是在現址後面的山坡上，在 1947 年受颱風侵襲，嚴重損毀部落，所以遷移到山腳下的海邊定居。白守蓮原本只是一個平淡無奇的靠海小漁村，但自從部落社區發展協會在 2006 年開始進行寶抱鼓以來，部落由內而外開始蛻變。文化中心以巨大的漂流木為支架，用茅草為屋頂，搭配不規則狀的白牆，整體建築既有阿美族的影子又有熱帶島嶼的風情，讓人眼睛不禁為之一亮。文化中心裡面是模仿一個小型劇場的設計，一樓就是讓遊客欣賞寶抱鼓的地方，二樓則是眺望海景的觀景台。這裡也提供旅客旅遊資訊，同時展示部落手工藝品和農特產品。</p>	

活動騎乘路線 DAY5

千禧山莊→北回歸線碑→奚卜蘭島→長虹橋→石梯坪風景區
→芭崎休息區→花蓮學苑，約 75.9K



住宿	溫暖的家	
飯店	午餐	晚餐
早餐	豐濱便當	溫暖的家
景點介紹	<p>「秀姑巒」是阿美族話「奚卜蘭」演繹而來，原為「在河口」的意思，本屬港口村舊名，後來衍為溪名、山名。正當秀姑巒溪入海處，有個小島，(漢語稱獅球嶼，其像兩獅相爭一球而得名。) 阿美族人則習稱「芝波蘭島」。該島面積大約如一個半足球場大，尚未開發，滿佈叢林，時而老鷹盤旋。島的西面，寬廣的秀姑巒溪河口，分兩股河道入海。無論從靜浦村或大港口村眺望，都是山河如畫。在阿美族耆老口述中，從前奚卜蘭島在夜晚的時候是白色的，因為奚卜蘭島曾是白鷺鷥的棲息地，白鷺鷥佔滿了整個島嶼，可惜這種情形已經不復見了。</p>	

2019 冬令鐵騎勇士花東自行車活動隊

活動注意事項

- 01.如因路況變動或不可抗拒之因素，本會保有變更行程之權利。
- 02.如遇觀光地區休假及住宿飯店地點調整，本會保有變更行程之權利。
- 03.活動期間若擅自離隊放棄參觀行程，恕不退費。
- 04.請遵從領隊及工作人員之指示，個人因不聽勸告逕行行動而造成受傷等意外，主辦單位不負任何法律責任。
- 05.具慢性病史者不建議參加本活動。若隱瞞參加於行程中因個人因素發生意外，本會不負任何法律責任。
- 06.包含費用：單車租借(含安全帽)、住宿、餐食(自理部分請參照行程內容所示)、保險、行政車、補給品、參觀門票、導覽費用、自行車維修耗材等。
- 07.不含費用：自理部分餐食、自行車個人裝備(水壺/車衣褲/車燈...等費用)、其他行程外設施使用費、居住地至花蓮火車站之來回交通費
- 08.住宿 4 至 6 人一室，兩人睡一大床，男女分房。本會保有視情況異動之權利。本活動因參加者年齡層甚廣(國小五年級以上至社會青年)，建議團體(2 人以上)參加，以利房間調配。
- 09.活動全程使用捷安特 27 速平把公路車(ESCAPE 1)並提供同品牌安全帽一頂。租用之器材請愛惜使用，如有損壞或遺失以金錢賠償為原則，修復為例外。
- 10.騎乘中請勿使用耳機或行動電話，全程務必配戴自行車安全帽。
- 11.請勿單獨行動，欲離開團體行動請務必告知去向。
- 12.隨隊補給車上備有飲用水及補給品可全程提供。
- 13.遇機械故障或爆胎事時間狀況允許，可立即處理。若處於隊伍中後段位置則請隊員上車至休息點再行處理。
- 14.若於活動中遇天候狀況惡劣或不可抗拒之事件，隊伍得聽從緊急應變措施團體行動，主辦單位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及決定。若有受傷或不適合繼續活動者，主辦單位有權決定該員是否繼續行程。

2019 冬令鐵騎勇士花東自行車活動隊

單車騎乘安全注意事項

1. 騎車時，嚴禁聽戴耳機（因為你聽不到周遭的警告聲音，是很危險的）。
2. 騎車時，兩指要微微放在煞車拉桿上（遇突發狀況，從容煞車）。
3. 騎車時，要超過前面的夥伴，一律從他的左邊超車，並且輕聲說：左邊（同時他也會有心理準備）。
4. 騎車時，遇到紅燈，一定要停車，不可因為"有人"闖紅燈，就跟著闖（自我道德標準很高，不可受影響）。
5. 騎車時，大型車輛從身邊通過，穩住把手，雙腿夾住坐墊，重心往右邊移動（大型車輛通過會有風壓，重心往右可以抵銷掉風壓）。
6. 騎車時，大型車輛從身邊通過，前方是右轉彎道，除了重心往右，還要減速讓大型車輛優先通過（大型車輛在右彎時，後輪會再往右邊靠，務必減速到確定後輪超過你，之後才是安全的）。
7. 騎車時，隨時注意前方停靠路邊的車輛，透過玻璃確定裡面是否有人，並且判斷他是否會開車門（跟路邊的車輛保持安全距離，習慣性保持警覺，就不怕突然出現的擋道車門）。
8. 煞車時，不管左手還是右手，不管前輪先煞，還是後輪先煞。要有減速的概念，而不是急停的動作（即使是平路，只要煞車過急，並且是前輪，一樣會翻車）。
9. 前進時，要穩定直線前進，不可以突然變換車道（突然向左向右移動 30 公分，那麼就跟汽車突然開車門一樣的危險）。
10. 爬坡時，肩膀放鬆，手掌放鬆，變速器放輕，雙腳輕巧的轉，保持直線前進（如果車頭還是搖晃很大，可以下來牽車緩和心跳）。
11. 下坡時，抬頭挺胸，全身重心往後、往下移動，雙眼盡量往最遠的地方看，速度放慢（如果覺得心裡有一點害怕，那就是你騎太快了！）

2019 冬令鐵騎勇士花東自行車活動隊

住宿地點

名稱	地址	連絡電話	備註
花蓮學苑	花蓮市公園 40-11 號	038-323123	DAY1
玉溫泉飯店	花蓮縣富里鄉吳江村安通 58-8 號	038-888588	DAY2
英倫旅店	台東縣台東市中華路一段 564 號	089-324150	DAY3
千禧山莊	花蓮縣豐濱鄉三富橋 52 號	038-781517	DAY4

活動行前準備

1.攜帶物品：

車衣車褲	長或短袖車衣(短袖車衣請加袖套)、車褲 2 至 3 套。車衣車褲的材質具有排汗、易乾的特性，每日活動結束清洗後吊掛晾乾即可。車衣可視個人需求購買，建議購買車褲，因車褲在臀部的位置有軟墊，長途騎乘時可減輕不適感。
手套	手套可以降低手掌因震動造成的不適感。視個人需求購買。
盥洗用品	個人盥洗用品(毛巾、牙刷牙膏、洗面乳等)以容易攜帶收納為主。
個人衣物	2-3 套，請照個人需求攜帶，防曬保暖即可。請穿襪子及全包覆式運動鞋以避免腳部受傷。
個人藥品	本次行程除簡易醫療箱、冰枕外，不提供任何形式之成人藥品如防曬乳液、感冒藥、胃藥或是肌肉痠痛減緩噴霧劑等，請視個人需求自備。
風雨衣/兩截式雨衣	遮風、擋雨、保暖輕便易收納。請勿穿著輕便式雨衣，以免下擺捲入齒盤造成危險。
3C 產品	手機、相機及其充電器。
證件/卡片	身分證、健保卡、提款卡。
來回車票	乘車前二週(十四天)開始預訂，即週一可預訂次週一內之乘車票，但每逢週五可多預訂二天至次週日之乘車票(即逢週五可預訂至次週五、六、日之乘車票)。
水壺	以可放進單車水壺架為主，大小如超商販售之卡打車運動飲料罐。
其他	太陽眼鏡、防曬乳液、痠痛軟膏、個人隨身小包、筆記本、適量現金、泳衣、泳褲、泳帽(行程中有入住溫泉旅館)

*因行政車空間有限，請盡量縮減您的行李體積。並請不要攜帶硬式登機箱，謝謝您的合作。

2.報到/解散

報到地點/時間：花蓮學苑 106 室/活動當天早上 1000-1100

花蓮學苑地址/電話：花蓮市公園路 40-11 號 / 038-323123



解散地點/時間：花蓮火車站/活動最終日傍晚 1800 前統一於火車站前解散。

*因最終日結束時間需視參加學員腳程而定，建議購買晚間 1800 後車票以免耽誤返家時間。