



單車

環島

手冊

| 行前規劃 | 各天行程 | 環島資訊 |

交通部觀光局

TOURISM BUREAU, MOTC



序言

開車太快，走路太慢；換個速度、換個角度，以時速20公里的單車翱翔，以貼近自然的角
度來看臺灣。

體驗單車的美好，可以休閒的騎在單車道，體驗鳥語花香。

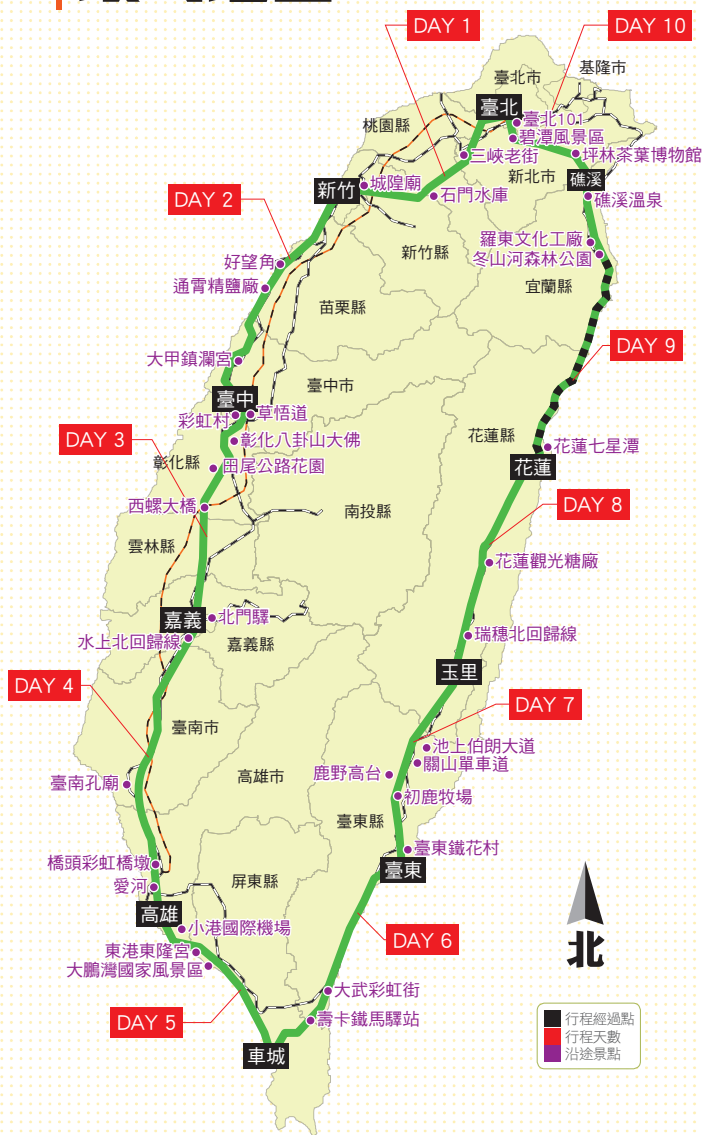
但如果要挑戰個人的體能及意志力，請來到由綿延的省道、縣道所環繞交織的環島路網，行經臺灣各地鄉鎮好山好水，讓這一趟近一千公里的壯遊放大人生格局。

本手冊設計給已經具備基礎騎乘體能的騎士，需要每週騎乘里程達50公里，或具有100公里以上的騎乘經驗。此外，環島需要的不僅是決心，更需要計畫、體能訓練、器材準備、路線規劃等，閱讀本概覽後希望能鼓勵更多人上路。

祝即將踏上環島壯遊的伙伴，快樂出發，平安回家，留下人生珍貴的回憶。



環島地圖





目錄



- 1 臺灣地圖
- 2 目錄
- 4 環島行程

行前訓練

- 6 體能訓練
- 8 車輛配備
- 11 隨身行李
- 12 路線安排

各天行程

- 14 第1天 臺北→新竹
- 18 第2天 新竹→臺中
- 22 第3天 臺中→嘉義
- 26 第4天 嘉義→高雄
- 30 第5天 高雄→車城
- 34 第6天 車城→臺東
- 38 第7天 臺東→玉里
- 42 第8天 玉里→花蓮
- 46 第9天 花蓮→礁溪
- 50 第10天 礁溪→臺北

臺灣單車推薦路線

- 54 北部 羅馬公路
- 55 中部 日月潭環潭公路
- 56 中部 武嶺
- 57 南部 安平、七股潟湖濱海巡禮
- 57 東部 東部海岸
- 58 環島車租賃資訊
- 61 鐵馬驛站資訊

環島行程

以下路線規劃由臺北出發，以逆時針方向繞行，先行經西部平原來鍛鍊體能，累積騎乘技巧，沿途也有充足的觀光景點及小吃。第6天的壽卡爬坡是一大挑戰，接著進入丘陵地型的花東縱谷，已經充分掌握變速技巧及具足體能的你，騎在起伏不斷的地形加上逆風迎面來襲，為東臺灣的美麗加了一分挑戰性；最終的第10天再以北宜公路九彎十八拐作為最後的高潮。

本冊以各地縣、市政府或區公所為起終點，鄰近這些地點很容易找到飯店、旅館、民宿等住房設施。

第1天

行程 臺北>三峽>大溪老街>石門>關西>城隍廟
>新竹
里程與難度 81公里；★★★★☆☆
騎乘道路 臺3線>縣道118

第2天

行程 新竹>竹南>後龍>通霄>苑裡>大甲>清水
>沙鹿>臺中
里程與難度 100公里；★★★★☆☆
騎乘道路 臺61線>臺1線>臺12線

第3天

行程 臺中>彰化>員林>北斗>西螺>斗南>民雄
>嘉義
里程與難度 94.3公里；★★☆☆☆☆
騎乘道路 臺1線

第4天

行程 嘉義>水上>新營>林鳳營>隆田>善化>永康
>臺南>岡山>高雄市
里程與難度 115公里；★★☆☆☆☆
騎乘道路 臺1線

第5天

行程 高雄市>小港>東港>佳冬>枋寮>枋山>楓港
>車城

里程與難度 87公里；★★☆☆☆☆

騎乘道路 臺17線>臺1線>臺26線

第6天

行程 車城>牡丹>壽卡>臺東達仁>大武>金崙
>太麻里>知本>臺東市

里程與難度 115公里；★★★★★★

騎乘道路 縣道199>臺26線>臺11線

第7天

行程 臺東市>初鹿>鹿野>關山>池上>富里>玉里

里程與難度 85公里；★★★★☆☆

騎乘道路 臺9線

第8天

行程 玉里>瑞穗>富源>光復糖廠>鳳林>豐田
>志學>吉安>花蓮市

里程與難度 88公里；★★★★☆☆

騎乘道路 臺9線

第9天

行程 花蓮火車站>蘇澳新站火車站；蘇澳新站>冬山
>羅東>宜蘭市>礁溪

里程與難度 火車100公里>騎車29公里；★★☆☆☆☆

騎乘道路 火車>臺9線

第10天

行程 礁溪>北宜公路>石牌>坪林茶葉博物館
>小格頭>碧潭>新店>臺北市

里程與難度 72公里；★★★★★★

騎乘道路 臺9線

附註：第9天行程若騎乘單車將通過蘇花公路，險峻的懸崖峭壁、上下起伏不斷、落石頻繁隧道多，加上沿途缺少補給點，因而此路段改為搭乘火車。對於有經驗的騎士想挑戰蘇花公路，也請做好萬全準備，最好安排在清晨出發，絕不可於夜間騎行。



體能訓練

對有志挑戰環島壯遊的你，第一個問題便是我有足夠的體力嗎？或是我是否年紀太大而不適合環島？環島最困難的因素是在於決心及毅力，想想巨大公司董事長長劉金標在80歲高齡都能以12天完成單車環島，可說是只要有心，人人都可以環島。注意：行前得評估個人健康，如有心臟病、慢性病或特殊疾病者，行前請先諮詢醫生，在旅程中也量力而為。

單車環島可依個人體能狀況及目的地輕鬆來調整，體能好可加長每天的騎乘路程，體力普通或想多欣賞臺灣美景的騎士，可適當的延長天數。環島規劃以7天至12天居多，本冊安排10天來完成866.3公里，每日平均里程不到90公里，若以均速20 KM/H計算，每天騎4.5小時就能抵達終點，如此安排對於每週騎乘達50公里，或擁有百公里以上的騎士而言並非難題。

對於沒有固定運動習慣者，先依循333的運動原則，每週至少3次、每次30分鐘，心率每分鐘達130下以上，並在週末假日延長運動時間，以在正式上路前能單次完騎100公里為目標，訓練期最好能達2個月以上。

若身邊沒有單車而要以租賃環島車的族群，也可安排跑步來作為訓練；對於膝關節不適或不喜歡跑步者，也可利用游泳或室內健身車等耐力運動來鍛練體能。



> 爬坡才是大難關

環島途中的困難點，分別是壽卡及北宜公路的長爬坡，或是在東半部也可能遇到逆風攻勢，因此務必安排爬坡訓練，並可在下坡時培養操控技巧。另外，也可安排至濱海等風勢強勁的騎乘路線，因為爬坡及里程是看得見的關卡，但隱形的強風攻勢就難以預測，遇到逆風時，保持高轉速、低檔位的順暢踩踏進行。

> 續航力讓你騎得更開心



10天騎程，體能隨著騎乘里程而衰減，疲勞程度會隨之增加，很可能到環島的末段，你已經寸步難行，每踩一下踏板都愈來愈重。提升心肺耐力的不二法門是將運動融入生活，並有效的安排運動時間，例如每週有7小時的運動時間，儘量安排能在每天運動1小時，每天持之以恆的運動，勝過當假日運動員。另外，聰明的飲食也是一大關鍵，透過攝取天然食物來維持適當體重。



旅行車可承載大量行李，是環島旅行的最佳選擇。

車輛配備

配備準備週全是成功的
企圖心一定能成功。



全地型運動健身跑車，
加裝貨架就可環島。



登山車改裝細胎可擁有近
似公路車的輕快感。



此類競速用跑車的載貨量較低，除非有後勤汽車支援，競速車較不適用於單車環島。

單車裝備

選一輛讓你全臺騎透透的好車

單車依功能可分為公路車、登山車、旅行車、折疊車等，旅行車擁有大載貨量、車架幾何以舒適騎乘為訴求，適合作為長途旅行之用。但若是騎士已經有登山車，也可藉由購買貨架、馬鞍袋等配件來升級。公路車雖然巡航速度較高，但因為行李承載的能力較低，除非後方有支援車協助，否則是較不適用。至於攜帶方便的折疊車，除了少數高性能的款式之外，一般的折疊車並不適合作為長途旅行用。

單車零件

單車環島中，單車是最重要的代步工具，需要騎士不斷的踩踏才能完成行程，因此在行前必須充分了解單車零件的各項功能。



變速器

利用前後齒輪比的變換來調整踩踏力道，環島用車以登山車而言建議是24段（前3片／後8片），檔位愈多代表齒比較綿密，較容易調整到適合自己的變速檔位，也較足夠應付坡度較陡的路況。



剎車

碟刹或V夾都能提供可靠的制動性能，在行前要注意剎車塊的損耗程度，若已嚴重磨損須立即更換。

貨架及馬鞍袋

對於要騎乘登山車進行環島的朋友而言，可透過添購貨架、馬鞍袋等來提升單車載運行李的能力。



馬鞍袋也有全防水款式。



水壺及水壺架

單車用水壺為標準規格，經過顛簸路況可牢固於車上，若使用礦泉水瓶則可能因路面跳動而彈出。

座墊

狹小的單車座墊是你環島途中的沙發，五花八門的市售款，較高階的款式可提供試坐，請依個人喜好進行選購。



車燈

選擇LED省電高亮度，在通過隧道或夜晚騎車時確保後方車輛能注意到你。

TIPS

破胎怎麼辦？

破胎是環島中最容易發生的機械故障，要排除其實很簡單，只要準備內胎、挖胎棒、隨身打氣筒，就能迅速維修。然而，在安裝的過程中有許多小技巧，建議初學者至少須實地觀摩一次才能熟練，騎士可在行前至車店添購裝備時，請車店老闆示範拆裝胎，如何使用輪組快拆等技巧。

人身部品介紹

安全帽

單車用安全帽較為輕薄，通風性也較佳，久戴不悶熱，購買時須注意有無商檢局CNS合格標章。須特別注意的是單車用安全帽有其特殊的穿戴法，使用前請詳閱說明書。



風鏡

為眼球做好防曬，單車用的風鏡具有防紫外線、防風、防塵等功能。



車衣、褲

專為單車騎士設計，車衣採用通風易乾的布料，車褲則在跨下部位有特殊加厚的褲墊，提升長途騎乘的舒適感。若選擇一般的運動服飾，須注意過於寬鬆的褲管很容易被齒盤給絆住。

車錶

簡易型車錶可計算車速、里程等行車資訊，高階款更具有GPS衛星導航功能，是防止迷路的好幫手。



頭巾、袖套、手套

可作為防曬、保護用。



運動鞋

專業競技用的卡鞋，鞋底為硬底設計並且為魔鬼粘或以快扣固定，在傳遞踩踏力量時較為直接。若穿著一般運動鞋，須特別注意將鞋帶固定好，以免發生因鞋帶過長被捲入齒盤而摔車的情況。





隨身行李

必要而最少量，是單車環島的行李準備指南。特別是臺灣各地高度開發，生活用品及補給都很容易買到，除了備足冬天所使用的禦寒衣物外，行李準備其實可以不用太多，不夠再買以減輕重量。



單車風衣輕薄易攜，一年四季均適用。

個人用品

2至3套的隨身衣物，視出發季節來決定是否攜帶禦寒衣物，輕薄的風衣及簡易型雨衣是必備。多數的飯店、旅館會提供盥洗用具，但為求環保及個人習慣，建議還是自己攜帶牙刷、膏、洗面乳、肥皂等。

手機、相機、電池等精密器材，建議添購保護機能較佳的儲物袋，若能防水則更佳；外國朋友來臺請注意臺灣的電壓為110V／60Hz，插孔規格部分，臺灣最常用為兩片扁腳的插頭，與日本、美國、加拿大相似，出發前須檢查電器用品是否適合使用。

無論是冬天還是夏天，身體肌膚都會受到長時間日曬，擦防曬油是最方便的對策。另外，該帶多少錢，行經繁華的西部，多數的旅館、餐廳都提供信用卡刷卡；而至偏遠地區或是如夜市等小型商家，只接受現金交易，要注意的是在臺灣消費多以新臺幣(NTD)進行，外幣不易流通。

本手冊所安排之路線，約每20公里都會經過補給點；然而長途騎車會消耗大量的熱量，準備麵包、香蕉、餅乾等輕食可作為備用。



高科技的能量補給產品，擁有體積小，迅速補充的特性。

必備工具

以多功能整合式手工具為佳，例如市售有25合1的手工具，一支便能進行簡易維修，再準備挖胎棒及隨車打氣筒就能排除爆胎問題。

最後，單車環島是具有挑戰性的活動，建議購買旅遊平安險讓旅行樂逍遙。



可視環島天數來攜帶的鏈條油迷你罐。



路線安排

由南到北或由北到南，順或逆時針完騎，都算是單車環島成功。本冊所規劃的小環島較容易騎乘，讓你的步調放慢，心情輕鬆了，風景似乎都變得更美了。

環島，可長可短

基本上，單車環島可分為大環島及小環島兩種，大環島泛指沿著臺灣濱海沿線的公路而行，總里程約1200公里；小環島則是本冊規劃的866.3公里（不含蘇花公路），並以10天完騎，單天最長為115公里，以騎乘平均速度20 KM/H計算，6個小時就能完成。

路線安排上，以各地縣、市政府或區公所為起終點，騎乘以省道為主，一來較不會繞遠路，並且也較不容易迷路。建議於早上8點出發，沿途每1~2小時於各景點暫歇，避開11~1點的日正當中，預計5點前都能抵達預定終點。

至於順、逆時針該如何選擇，由臺北出發逆時針騎行，路線難度逐漸增加，前5天作為鍛鍊體能、累積騎乘技巧，第1個關卡為第6天的壽卡爬坡，第2關為第7天臺東至玉里，沿途視季節可能遇到逆風，最後的關卡為第10天的北宜公路九彎十八拐，此為單車環島的三大挑戰。

貼心服務：環島認證



「想環島的騎士們，利用自行車新文化基金會環臺認證服務進行環島，完成後，將有專業認證核發的證書作為紀念。另外也可讓環臺者的親朋好友利用網站進行即時查詢，得知環臺者所在位置，讓家人放心，環臺的朋友也可以安心騎車。」

網站連結：www.cycling-lifestyle.org.tw/Certify/



**旅程的精彩度，
時常取決於搭檔的伙伴。**

該如何找伴？

一人環島與團隊環島都有各自的樂趣，建議第1次是結伴環島，理想的人數是4至8人，人數過多難以掌控，也不容易在旅行理念上達到共識。例如以4人成行，除了訂住宿方便，也容易互相支援，並且建議團隊中各司其職，例如有人擅長於單車硬體維修，有人對路線規劃較有概念。

住宿怎麼選？

住宿是旅行中最主要的開銷之一，單日花費從數百元的民宿至數千元的飯店；而最經濟的方式是借宿於親友家。愛好大自然者也可選擇露營，但須注意該地是否允許搭營，切勿在公路旁或太過荒涼處紮營，以確保人身安全。

最受環島客喜愛的是民宿及飯店，各有特色：

民宿：物美價廉，大多歡迎單車旅客。

飯店：追求住宿品質又沒有預算壓力的騎士，可選擇四、五星級的飯店，但須注意部分飯店可能不接受騎士將單車牽入大廳或房間。

TIPS



住宿資訊快搜

交通部觀光局提供便捷的旅館及民宿查詢，
請見網站：<http://taiwanstay.net.tw>

好用APP推薦



Android

旅行臺灣

「旅行臺灣」是交通部觀光局提供免費在地導覽程式。導覽內容包含美食、住宿、景點、商家等資訊。並結合擴增實境 (Augmented Reality) 提供方向導引和路徑規劃。



iOS



Android

YAHOO氣象

提供詳盡的氣象資訊，包括10日的天氣預報和24小時的氣溫預報。



iOS



臺北 81 KM 新竹

行程 臺北 > 三峽 > 大溪老街 > 石門 > 關西 > 城隍廟 > 新竹

里程 81公里

道路 臺3線 > 縣道118

難度 ★★★★★☆☆

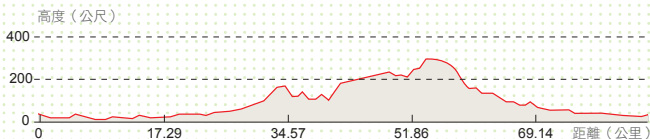
指南 蜿蜒曲折的地型，小短坡伴隨著緩下坡，對於能善用變速器的騎士而言，面對總海拔爬升約300公尺能從容應戰，本日路線騎起來格外有趣。旅途中，品嚐各地小吃讓味蕾也展開旅行，走訪臺灣最長的三峽老街，到壯闊的石門水庫留影，騎累了，不妨到關西來碗天然的仙草冰。

騎了80公里進入新竹廟口，列屬三級古蹟的城隍廟正歡迎您進入「風城」，這座全臺盛名有小吃環繞的廟宇，正等著你展開過五關斬六將的美食之旅。



沒車也能環島嗎？

地型圖



沿途休息站

便利店

29

萊爾富便利商店

 新北市三峽區中正
路二段331之1號

59
公里

7-11便利商店

新竹縣關西鎮
正義路126號

鐵馬驛站

28
公里

三峡派出所

 新北市三峽區民權街38號

☎ 02-26711254

提供飲水、打氣等便民服務

48
公用

石門派出所

桃園縣龍潭鄉佳安村文化路
230號

☎ 03-4712021

提供飲水、打氣等便民服務



24.8 新北 > 三峽老街

公里 三峽老街長約260公尺，為全臺保存最長的老街，其建築從民國初年留存至今，相連不斷的紅磚拱廊、充滿古意的建築，總是令人油然升起一股念舊情懷。早期這裡的第一條街「三角湧街」，是因應移民入墾者的聚落逐漸由溪邊移至山上所形成，是當時最主要的商業街道，之後逐漸向外擴展產生了現在的三峽老街，晚清時期的三角湧以製茶、染布、樟腦為主要產業，善用河道水利之便，將貨品向國內外銷售，在當時曾盛極一時。



48 桃園 > 石門水庫

公里 石門水庫是遠東最大的水庫，一年四季，湖光山色，風景迤邐。石門水庫對外可連接十幾個旅遊景點，園區內，大小公園綠樹成林，有單車步道，也有環湖遊艇。園區內最受遊客青睞的遊覽景點，包括大壩、溢洪道、梅園、高台、遊湖碼頭、溪洲公園、槭林公園、茄苳林公園、樂樹林公園，五彩噴泉等等。石門水庫同時也是賞楓最佳去處，秋季時節，放眼望去，楓葉一片金黃；冬季梅花也不遑多讓，雪白花海，令人目不暇給。春天來臨之時，更有桃花、櫻花、杜鵑爭妍鬥豔，美得令人陶醉。每逢雨季，大壩洩洪時，場面壯觀，總吸引許多遊客前來遊賞。



DAY 1

DAY 2

DAY 3

DAY 4

DAY 5

DAY 6

DAY 7

DAY 8

DAY 9

DAY 10

81

公里

新竹 > 城隍廟

人稱新竹城隍廟，是位於臺灣新竹市的城隍廟，列屬三級古蹟。光緒17年（1891年），清廷因張天師星象卦算，推測出將發生大災難，後經新竹名人推舉，決定以新竹城隍廟為消災法會舉行情場，故決定封本地城隍為「都城隍，威靈公」，總轄臺灣，當時一度為臺灣地區唯一的省級城隍廟。城隍廟旁有熱鬧的小吃攤販，新竹特色小吃如貢丸、米粉等小吃應有盡有。



沿途補給好物



臺北市鳳梨酥

金黃色的鬆酥餅皮，配上酸甜的鳳梨餡，十分受到海內外廣大饕客的喜愛；再者，鳳梨的臺語諧音「旺來」，有好運旺旺來之意。對於騎士而言，鳳梨酥體積小好攜帶，適合作為中途補給品。

0公里 臺北市鳳梨酥

24.8公里 三峽金牛角

37.6公里 大溪豆干

48公里 石門活魚三吃

60公里 關西仙草

81公里 新竹城隍廟夜市

TIPS

運動飲食小指南

騎乘前、中、後怎麼吃？單車環島是長時間的耐力運動，而人體就像一輛汽車，需要加入優質燃料才能跑得又快又遠。食物就是燃料。運動飲食指南以避免高油膩食物為優先，並且以少量多餐的輕食保持充沛的體力。

建議在運動前1~2小時補充天然食物，像是全穀類、瘦肉、蔬果都很適合；運動中可適量補充體積小的加工食品，例如容易攜帶的能量果膠、運動飲料，或是臺灣各地的特色小吃如鳳梨酥、太陽餅都很好，最重要的是每15分鐘喝一小口水（約150ml，視運動強度及溫度而定），以1小時一罐水的速度補充；而在長時間的運動後，千萬別因為擔心體重增加而不吃東西，運動後30分鐘內吃些天然輕食如水果、麵包都可迅速補充體力，若餓過頭明天可就沒力騎車囉！



新竹 100 KM 臺中

行程 新竹 > 竹南 > 後龍 > 通霄 > 苑裡 > 大甲 > 清水 > 沙鹿 > 臺中

里程 100公里

道路 臺61線 > 臺1線 > 臺12線

難度 ★★★★★☆☆

指南 踩踏在西濱快速道路，幸運的你極可能乘著順風而行，一路飛馳於西部道路，車輪像是多了一對無形的翅膀。在風大的沿海地區，一座座白色巨大的風車盡情轉動，腳踩著單車奮力而行，但可別興奮過頭，保留體力應戰進入大肚山，雖然海拔爬升僅有200公尺，但到了路程末段你可能筋疲力盡了。登頂後就來到人文薈萃、風和日麗的臺中市了。

地形圖



沿途休息站

便利店

26 公里 7-11便利商店
苗栗縣後龍鎮
龍文路6號

74 公里 萊爾富便利商店
臺中市大甲區經國路407號

鐵馬驛站

40 公里 白沙派出所
苗栗縣通霄鎮白東里133號
03-7792134
提供飲水、打氣等便民服務

75 公里 三田派出所
臺中市清水區中山路559號
04-26222146
提供飲水、打氣等便民服務

預估前80公里都是順風
但別猛加速將體力耗盡
保留體力決戰大肚山



Q&A

如何快速檢查單車？

出發前要落實車輛的基本檢查，包括胎壓（視車種、車胎而有不同合適的胎壓）、外胎、剎車塊的磨損程度、變速順暢度、輪圈的真圓度等進行檢查。如遇問題可先自行準備簡易維修工具來排除，若無法解決則須將單車牽至專業車店維修，若位於東部或偏鄉之處，也可至機車行詢求協助。



沿途景點

40.5 公里 後龍 > 好望角

位於白沙屯北端的一個小山丘上，在山丘頂上，目光直接會被海岸線旁成排的大風車給吸引住，這邊的風車據說是全臺灣風力發電最密集的地方了，在蔚藍天空中轉動的大風車，伴隨朵朵白雲，構成美麗的拍照背景。



42 公里 通霄 > 通霄精鹽廠

一座讓你了解獨特產鹽製程的觀光工廠，廠區設有鹽來館、海洋溫泉泡腳區、廠區導覽與體驗活動等服務及設施，免費入場，成為全臺唯一結合高科技精鹽生產與鹽業教育之觀光工廠。另外，也設有展售中心，來此吃根特殊風味的鹹冰棒小歇片刻。

68 公里 大甲 > 鎮瀾宮

建於1730年，最著名為每年農曆3年的「遶境進香」，長達九天八夜的大甲媽出巡遶境，來自各地的十餘萬信徒組成聲勢浩大的進香隊伍，以大甲鎮瀾宮為出發點，起點為大甲鎮瀾宮，終點在嘉義新港奉天宮。此遶境活動榮獲國家指定重要民俗文化資產，更被Discovery節目譽為世界三大宗教活動之一，裡面還有一座全世界第一以黃金打造重達7260兩（276公斤）的金媽祖像。



DAY 1



DAY 2

DAY 3

DAY 4

DAY 5

DAY 6

DAY 7

DAY 8

DAY 9

DAY 10

100 臺中 > 草悟道

公里

草悟道是臺中市中心全長3.6公里的綠園道，北起國立自然科學博物館、南至美術園道綠園道帶狀的都市空間架構，以及沿線的國立自然科學博物館、市民廣場、勤美誠品綠園道、國立臺灣美術館等活動結點，時而緊湊、時而靜謐的活動強度、氛圍與空間尺度，有濃有淡、有密有疏，如同書法裡「行草」般自然流暢的氣韻。



> 沿途補給好物



珍珠奶茶

珍珠是由地瓜粉製作而成的粉圓，加入香醇的奶茶中而成為珍珠奶茶，在臺灣隨處可見的手搖飲料店均有販售，為求健康還可選用鮮奶來取代奶精，也可註明半糖以降低熱量的攝取，風味也較清爽。

0公里 新竹竹塹餅、米粉、貢丸

30.8公里 後龍小吃店

68公里 大甲芋頭

78公里 清水米糕

88公里 東海雞爪凍

100公里 逢甲夜市

TIPS

長途騎車屁股不會痛

每天近百公里的騎乘，你需要跟狹小的座墊安然相處5個小時。要降低屁股的酸痛，先得平均分配體重於手把、座墊以及踏板；再者，選擇適合自己身型的座墊及車褲也很有幫助。適時的改變騎姿，例如面對緩坡時站起來抽車以運用不同的肌肉群，最重要的是每1~2小時停車稍作休息，下車散步逛景點。



臺中 — 94.3 KM — 嘉義

行程 臺中 > 彰化 > 員林 > 北斗 > 西螺 > 斗南 > 民雄 > 嘉義

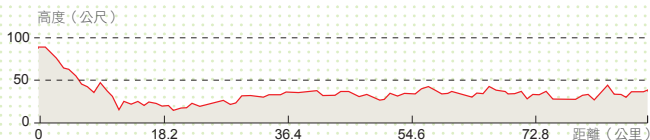
里程 94.3公里

道路 臺1線

難度 ★★☆☆☆☆

指南 本日騎乘地型平緩並且途中會行經許多知名景點，如臺中彩虹村、田尾公路花園、西螺大橋、嘉義公園等，在優閒的時速20公里巡航下，5小時內就能完騎，因此可在途中規劃多個景點休息、拍照。騎乘在臺一線要注意的是擁擠的交通路況，鄰近市中心時遵守交通號誌、注意來車，並且在騎乘時以手勢來告知後方來車。

地形圖



順著臺1線的康莊大道
沿途地勢平緩，預估風勢也不大
本日是相對輕鬆的一天，放鬆心情漫遊臺灣



沿途休息站

便利店

- 27.2 公里** 7-11便利商店
 彰化縣大村鄉
 中山路一段86號
- 71.6 公里** 萊爾富便利商店
 雲林縣大埤鄉
 延平路三段582號

鐵馬驛站

- 34.3 公里** 永靖分駐所
 彰化縣永靖鄉
 中山路二段17號
 04-8221813
 提供飲水、打氣等
 便民服務
- 65.2 公里** 新光派出所
 雲林縣斗南鎮
 延平路一段222號
 05-5972540
 提供飲水、打氣等
 便民服務

Q&A

我需要熱身嗎？

在西部等平緩路段騎乘，騎乘開始的10分鐘以低速行進就是熱身，穿越市區也更安全。而如果是當天要挑戰壽卡、北宜公路等高強度行程，熱身是有其必要的，建議進行約10分鐘的伸展操，讓肌肉達到工作溫度。值得注意的是在長途騎乘後，為加速恢復體能，做10分鐘的緩和伸展運動有助於恢復體能，如果能在睡前按摩肌肉會更佳。

6 臺中>彩虹村

公里 老眷村的牆上遍布塗鴉，色彩繽紛的創作都出自於老榮民黃永阜之手，長達50公尺巷弄，彩繪各式人像、小鳥與水牛，地面還有彩虹、花朵與祝福的話，原本平凡單調的眷村，彷彿被黃永阜的畫筆施了魔法，搖身一變成了五彩繽紛的童話世界。



18 彰化>八卦山大佛

公里 為彰化最具代表性的地標，這座昔日號稱亞洲第一的大佛，興建於1954年，釋迦牟尼佛總體高約23公尺；海拔74公尺的八卦山風景區雖然不高，卻適合遠眺彰化平原景緻。

40 田尾>公路花園

公里 地跨永靖、田尾兩鄉，田尾鄉公路花園生產各種花卉，數量、種類居全臺之冠，素有「花的故鄉」美稱，每年12月到2月是田尾公路花園的旺季，公路兩旁一片花海，燦爛而壯觀。

52 雲林>西螺大橋

公里 橫跨濁水溪的西螺大橋是西螺的標誌，昔日臺灣西部縱貫公路的交通要衝。全長1939公尺，以鋼鐵作架，橋泥主要為水泥。1952年完工當時是僅次於美國舊金山金門大橋的世界第二大橋，也是遠東第一大橋。





94.3 嘉義 > 北門驛

公里 北門驛是森林鐵路蒸汽小火車的起點，也是阿里山鐵路貨運集散地，阿里山鐵路沿線的民生物資都由此運上山，地位重要。阿里山森林鐵路為世界僅存三條高山鐵路之一，具有獨特的魅力。舊車站雖於1973年因新車站興建而失去運輸功能，但其樸實外表及設施，極具文化資產價值。北門驛附近200公尺處還有檜意森活林，是全臺灣第一個森林文創園區。

> 沿途補給好物



嘉義火雞肉飯

簡單好味道，採用低脂肪高蛋白的火雞肉，將火雞肉片或雞絲配上粒粒飽滿的白米飯，再淋上熬煮許久的精醇滷汁，潤澤順口，配上幾道小菜與湯品就是營養滿分的一餐。

0 公里 臺中太陽餅

17 公里 彰化肉圓&涼圓

40.4 公里 北斗肉圓

51.3 公里 西螺九層粿

81.1 公里 民雄肉包

94.3 公里 嘉義火雞肉飯

TIPS

洗衣學問大，一夜速乾法

出門在外沒有洗衣機怎麼辦？騎完近百公里後身體疲累，可在進駐飯店洗澡的同時一併洗車衣，接著以浴巾包裹著車衣用力擰乾，以掛著通風良好的環境而言，睡一覺後車衣就乾了。



嘉義 — 115 KM — 高雄

行程 嘉義 > 水上北回歸線 > 新營 > 林鳳營 > 隆田 > 善化糖廠冰棒 > 永康 > 臺南孔廟 > 岡山 > 高雄市

里程 115公里

道路 臺1線

難度 ★★☆☆☆☆

指南 全程行走省道臺1線，此路可算是臺灣的重要樞紐，即將進入歷史悠久的臺南古城及南臺灣最熱鬧大城市高雄，愈往南部走，愈能感受熱情的臺灣。沿路將出現車多擁擠的騎乘路況，特別要小心騎乘，但是相信臺南小吃、高雄夜市，一定可以撫慰疲憊的身心。

地形圖





5 嘉義 > 北回歸線太陽館

一趟單車

環島會經過兩次北回歸線，分別位於嘉義及花蓮。嘉義縣水上鄉的北回歸線天文廣場，屬於全球16國經過北回歸線城市之一的園區。園區有入口太陽廣場、八大行星戲水



區、時光軌跡、綠色隧道、星座區、古天文步道、古天文區、歷代標展示區、北回歸線太陽館與北回意象標線。另外，交通部觀光局將2013年定為開啟北回歸線23度半旅遊觀光元年，用臺灣在北緯23度半獨特的地理位置，推出「臺灣夏至235」系列活動，吸引國人及全世界的目光，此系列活動固定於夏至(2014年為6月21日)當天正式啟動。

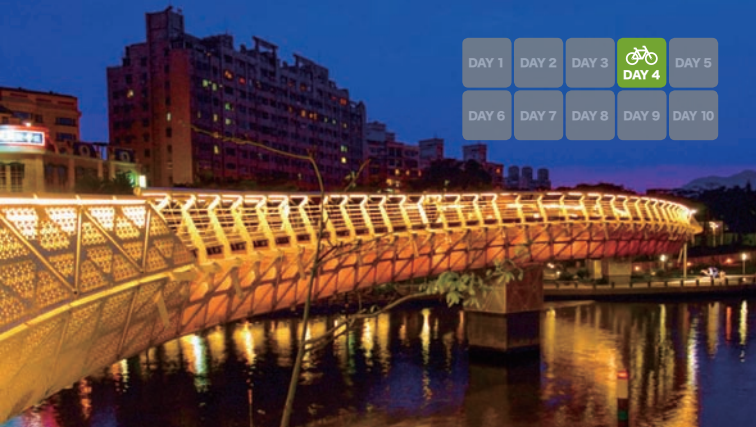
71 臺南 > 孔廟

孔廟建築莊嚴宏偉，氣氛肅穆，格局完整，列屬國家一級古蹟，為臺灣最早的文廟。清領初期一度是全臺童生入學之所，因此亦稱全臺首學。孔廟建於1665年（明永曆十九年，康熙四年），由陳永華建議鄭經在承天府桂仔埔建立，初設時僅設大成殿，用來祭祠孔子，又稱先師聖廟，之後又設明倫堂作為講學之用。

98 橋頭 > 彩虹橋墩

位於臺1線上色彩豐富的橋墩，於此處暫歇留影，為旅程增添精彩記憶。





DAY 1

DAY 2

DAY 3



DAY 4

DAY 5

DAY 6

DAY 7

DAY 8

DAY 9

DAY 10

115 高雄 > 愛河

公里

愛河全長約16.4公里，是高雄市最具文化特色的河流，早年扮演著運輸、交通、遊憩等多功能角色，如今在政府和民間企業、藝文人士等共同維護下，讓愛河搖身一變為優質休閒空間，其中的亮點包括了由東湖與西湖構成的愛河之心，兩湖中間興建一座橋貫通，形狀好似一個心形，讓整條愛河美麗又浪漫。

> 沿途補給好物



臺南虱目魚

虱目魚在英文稱為「Milk fish」，意謂著其乳白色的肉質含有極高的營養價值，新鮮熬煮的虱目魚肚配上薑絲淋上清湯，肉質肥美的好味道在舌尖上跳舞。對於想嚐鮮的外國朋友而言，更可小試虱目魚腸、皮等料理。

0 公里 嘉義方塊酥

47 公里 善化糖廠冰棒

69 公里 臺南虱目魚及牛肉湯

92 公里 岡山羊肉爐

115 公里 高雄瑞豐夜市

TIPS

預防中暑馬虎不得

環島是極考驗體力的挑戰，你必須在豔陽下踩踏近5個小時以完成100公里，當然，這可是會跨過最熱的中午時段，如果不做任何預防中暑的措施，那曝露於高熱日光下很容易會中暑。

預防中暑可分為騎乘前、中、後，騎乘前可穿著具有透氣性佳且防曬機能的車服、袖套、頭套、太陽眼鏡等，讓布料來吸收熱氣，更能達到防曬；騎乘中則要勤於補充水分，每15分鐘喝一小口水（約150ml，視運動強度及溫度而定），並且每小時找個陰涼處下車伸展休息；騎乘後來場冷水澡，冷卻肌肉以加速血液循環，並適量補充水分、水果。



高雄 87 KM 車城

行程 高雄市 > 小港 > 東港 > 佳冬 > 枋寮 > 枋山 > 楓港 > 車城

里程 87公里

道路 臺17線 > 臺1線 > 臺26線

難度 ★★☆☆☆☆

指南 熱情的港都-高雄市被CNN媒體評為亞洲五大適合騎乘城市之一，也是全臺灣最適合騎車的城市，本日前半段的路程以平路為主，若有順風相助更能體驗貼地飛行的快感，一路騎到枋寮的濱海公路後，左側依山右側傍海的丘陵地型，踩踏起來格外有趣，讓山海美景陪你共譜環島進行曲。

地形圖





沿途景點

8
公里

高雄 > 小港國際機場

高雄國際航空站位於地勢平坦的小港區，機場跑道旁150公尺，由於能就近欣賞飛機起降，近年來吸引許多遊客與市民前往，小港區農會以「看飛機」作為當地區域性的休閒主題，此處視野非常的遼闊，近距離與即將起飛的飛機接觸，飛機拉起的瞬間，讓人情緒激昂。

30
公里

東港 > 東隆宮

東隆宮的格局方正、金箔貼滿山門，耗資8千多萬興建，約4層樓高，主體為鋼筋水泥結構飾以石雕及安金木雕，其規模尺寸堪稱全臺第一；東隆宮的主體屋頂楹樑為傳統的大木結構方式製作，牆壁為鋼筋水泥配合著疊磚、石材，並加上了現代化的磁磚，東隆宮的建築格局仍保持著傳統的四合院殿堂式建築，為閩南式風格廟宇建築。另外，東隆宮三年一科的東港迎王平安祭典聞名全臺，其中以燒王船把海神文化推到最高點，相傳藉由將燒王船成灰燼送走瘟王爺，也送走瘟神。





34

公里

屏東 > 大鵬灣國家風景區

大鵬灣是臺灣最大的內灣，區內海域之動植物資源豐富，本區特有的紅樹林—海茄苳及濱海植物如馬鞍藤、土沈香、苦林盤等；動物景觀以鳥類、魚類及軟甲類為主，出現的鳥種計有95種，包括候鳥、過境鳥等，魚類有石斑等，另外，本處還有一座全臺唯一開啟式的鵬灣跨海大橋，可配合船舶進出而升降橋面。

沿途補給好物



櫻花蝦

殼帶花紅的小蝦，全球僅有屏東縣東港鎮和日本靜岡縣有產出，可作為健康的休閒零食，亦可加入日常烹調出如櫻花蝦炒飯，建議選購已經處理過的櫻花蝦當零食，適合在辛苦的騎乘後，以口感酥脆的櫻花蝦配上啤酒來慶功。

0公里

高雄爆漿餐包

57公里

品味軒休息站

35公里

東港櫻花蝦及雙糕潤

87公里

車城綠豆蒜

TIPS

下雨天的對應方式？

10天的行程中很難保證一路風和日麗，環島客該未雨綢繆，出發前先查詢氣象預報以提前準備雨具。雨天，100%防水的塑膠袋是好幫手，用來保護智慧型手機、錢包等私人用品都好用；另外，雨天也會降低剎車性能，再次確認剎車性能是否足以應對長下坡，保持冷靜慢慢騎。降低車胎約10 PSI的胎壓也可提升車胎抓地力，但也千萬別考驗車胎的抓地力，騎乘在溼滑的交通標線上很容易滑倒。

雨天時，也要注意自己身體的保暖，除了穿雨衣外，也視情況加件風衣，不要過熱也不要著涼，若住宿點提供浴帽則可用於頭部保暖。最終，如果雨勢過大或遇到強烈颱風，千萬別逞強而行，別讓環島挑戰變成環島冒險。



車城 — 115 KM — 臺東

行程 車城 > 牡丹 > 壽卡 > 臺東達仁 > 大武 > 金崙 > 太麻里 > 知本 > 臺東市

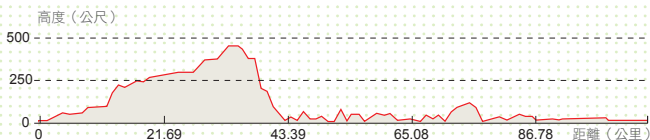
里程 115公里

道路 縣199線 > 臺26線 > 臺11線

難度 ★★★★★★

指南 環島中第1個爬坡難關－壽卡，就在本日登場。沿著縣道199離開南臺灣，踩踏隨著坡度的上升而更加吃力，愈踩愈重，但只要憑著毅力一定能克服難關，保持冷靜慎重的心情，靈活的運用變速器，以輕盈的轉速一步步踩踏而上。愈接近東部，交通車潮愈稀鬆，山與海的天地感動也跟著放大。

地形圖



DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10

沿途休息站

便利店

6公里 7-11便利商店
屏東縣車城鄉溫泉路125號

49公里 7-11便利商店
臺東縣達仁鄉森永216號

90公里 全家便利商店
臺東縣太麻里鄉街130號

鐵馬驛站

38公里 壽卡鐵馬驛站
屏東縣獅子鄉臺9線455公里處
08-8771129
提供飲水、打氣等便民服務

80公里 金崙分駐所
臺東縣太麻里鄉439號
08-9771086
提供飲水、打氣等便民服務

**標高500公尺的壽卡
是環臺的大挑戰**



Q & A

如何讓登山車跑得更快？

環臺的行進路線以柏油公路為主，寬肥的登山車胎自是無用武之地，反而會導致重拖減速，因此改裝較細的車胎可大幅提升行車速度。改裝細胎後，可得到較低的滾動阻力，卻也因為胎體較小而損失了抓地力並增加了爆胎的機率，改裝前先跟專業技師討論要騎乘的路況，藉以更換適合的車胎寬度。



沿途景點

38
公里

屏東>壽卡鐵馬驛站

海拔460公尺，是南迴公路最高點，近年來，因單車活動盛行，現在已發展成提供休憩的景點，其中以鐵馬驛站為最多單車客的歇腳點，單車客多在此處拍照留念，該棟建物位於臺9線與縣道199線之交叉口，東西間可通屏東、臺東兩縣。



70
公里

臺東>大武彩虹街

位於臺東大武鄉的村落，村落的天橋、一間間的房屋牆面、窗戶，都染上了五彩繽紛的色彩，大膽的用色讓寧靜的地方變的熱鬧起來，因為各種顏色的塗繪，讓這個村落的房子、街道都賦予了新生命一般，也重新給了美麗的名字—彩虹村。



DAY 1

DAY 2

DAY 3

DAY 4

DAY 5



DAY 6

DAY 7

DAY 8

DAY 9

DAY 10

105 臺東 > 知本溫泉 (須繞路)

公里

知本溫泉坐擁絕佳的山林環境，讓遊客來到知本泡溫泉，同時享受到山林之美，四季之景，各有特色，春、夏、秋、冬都是泡溫泉、賞美景的好季節，還能品嚐到特有的臺東美食，一舉數得。最有名的是溫泉美人湯，屬鹼性碳酸泉，無色無味無臭，水溫高達百度以上，泉質特佳，讓酸痛的肌肉得到放鬆的機會。

115 臺東 > 鐵花村

公里

鐵花村音樂聚落為觀光局「國際光點計畫」的第一個正式營運據點，由臺東音樂人和藝術工作者共同打造的音樂聚落及在地發芽的慢市集，可說是臺東的音樂集散地。在鐵花村的演出節目單上，可以看到許多原住民音樂人的名字，由於臺東是原住民音樂人才及創作能量最豐沛的地方，想來感受臺東的人情與音樂的魅力，記得來一趟鐵花村。



臺灣好基金會提供，符心宜攝影

> 沿途補給好物



臭豆腐

臭豆腐為臺灣普遍流傳的豆腐發酵製品，是不少外國觀光客初聞因臭味撲鼻而不敢嘗試的食物，因而擁有「臭不可聞」和「香酥美味」的兩極評價。它最常見的吃法是炸為金黃色，外酥內軟，再搭配臺式泡菜享用，另有碳烤和清蒸或麻辣等作法。

115公里 臺東米苔目、臭豆腐、湯圓

TIPS

爬坡小訣竅

對一位稍有經驗的騎士而言，路線難度的關鍵不在於長度，而是海拔爬升的高度。要攻克山丘必須以最省力的踩踏節奏進行，別一開始就放盡氣力。在爬坡前，先靈活運用變速，保持適當的迴轉數，建議每分鐘要轉動曲柄70下以上，若能維持在80~90轉會更有效率。爬坡是很累的，你該將體力都集中在腿部，放鬆上半身及臉部表情，若身體過度緊繃並不會加快速度，反而會加速體力的消耗。最後，如果遇到陡爬坡時就站起來抽車，利用身體的重量來壓下踏板，讓單車前進。



臺東 85 KM 玉里

行程 臺東市 > 初鹿 > 鹿野 > 關山 > 池上 > 富里 > 玉里

里程 85公里

道路 臺9線

難度 ★★★★★☆☆

指南 花東縱谷多變的景色，隨著一年四季而有巧妙的變化，踩踏在稻穗清香的鄉間，一旁富有古味的火車緩緩駛過，腳踩著踏板，蜿蜒穿梭於各鄉鎮，將一點一滴的大地語言，寫入屬於自己的環島筆記本。



地形圖



沿途休息站

便利店

27公里 7-11便利商店
 臺東縣鹿野鄉
 中華路一段430號

40.5公里 全家便利商店
 臺東縣關山鎮民權路1之6號

鐵馬驛站

34公里 瑞豐派出所
 臺東縣鹿野鄉中山路171號
 089-811419
 提供飲水、打氣等便民服務

51.5公里 池上分駐所
 臺東縣池上鄉中山路211號
 08-9862004
 提供飲水、打氣等便民服務

Q & A

沒力氣時怎麼辦？

長時間運動將大量消耗熱量，導致血糖降低而肌肉疲軟無力，此現象稱為「撞牆」。建議可食用糖果、運動飲料或水果等高糖食物，在陰涼處休息約10~20分鐘，上車後也先以輕檔高轉速騎乘，待狀況恢復後再逐漸加速。若進行上述步驟後仍沒有明顯改善，很可能是發生中暑等身體不適，傾聽自己身體的聲音，過度勉強自己反而容易導致運動傷害。

鳥語花香的花東縱谷
 單車的速度不快不慢
 身體微微出汗
 大口呼吸

北

行程經過點
 沿途休息站
 沿途景點





沿途景點



17 臺東 > 初鹿牧場

公里

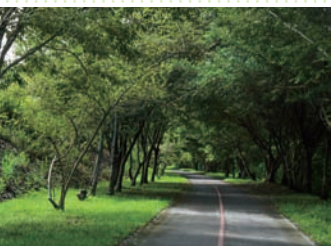
初鹿牧場是臺東地區歷史最久遠的大型觀光牧場，也是早年來到臺東旅遊的遊客必遊的景點。位在一片海拔200至390公尺之間的高臺地上，園區面積約有72公頃，飼養了250頭乳牛。牧場內規劃有放牧區、滾草區、餵食區、森林浴區等不同區域。登上放牧區

的觀景臺，放眼望去，只見一望無際的綠油油牧草地，一隻隻黑白相間的乳牛點綴其間，形成一幅充滿牧場野趣的優美景致。

28 臺東 > 鹿野高台

公里

鹿野高台觀光茶園地處卑南溪、鹿野溪匯流之處，地殼隆起加上河川下切作用，形成著名的河階地形，讓高台的視野異常遼闊。此外，臺東現有的飛行傘、滑翔翼練習場，皆位於觀光茶園一帶，假日來此，常可見到花花綠綠的飛行傘翱翔天空，每年更會定期舉辦臺灣國際熱氣球嘉年華會，為茶園增色不少。



45 臺東 > 關山單車道

公里

關山環鎮單車道是全臺首座單車專用道，全長15.2公里，分為「親水段」及「親山段」兩部分，由於本身富饒山水之美，加上沒有工業污染之害，因此空氣特別清新、水質極為清澈透明，在這裡騎車是無比的輕鬆自在。

53 臺東 > 池上伯朗大道

公里

臺東池上的一條田園小路，廣大翠綠的稻田，路旁沒有一支電線桿，真真實實感受到一望無際，近期更因知名演員金城武為航空公司廣告來此取景，又再度被注目。這處沒有電線桿的純淨地方，只有大自然的翠綠美景，又被稱為「翠綠的天堂路」，遠離塵囂來一趟臺東輕旅行，與稻田為伍、與山脈相伴，每一處都可以取景留下美好回憶。



沿途補給好物



池上便當

池上素有「臺灣米鄉」之稱，池上便當以香甜可口的池上米佐以燒肉、滷蛋、香腸、醃漬物等乾式配料，再以木片製的盛裝來增添風味，口味清淡不油膩，是在騎乘中飽餐一頓的好選擇。

0 公里 臺東地瓜酥

17 公里 初鹿牧場冰淇淋

51 公里 池上便當

85 公里 玉里橋頭臭豆腐

TIPS

變速小訣竅

變速器是單車最複雜的機械結構，但它的使命卻是相當簡單，讓騎乘者無論在平地、爬坡等路況都能維持適當的迴轉數，就像汽車的換檔，建議每分鐘要轉動曲柄70下以上，若能維持在80~90轉會更有效率。

以現今環島主流的27速登山車而言，對於入門新手可在平路、順風時使用大或中齒盤騎乘，面對爬坡、逆風時則變到小齒盤，後方的飛輪齒比再隨著路況進行微調。靈活運用變速可讓你騎得更輕鬆，但要注意別使用大齒盤配大齒片或小齒盤配小齒片等極端齒比，容易造成齒盤、飛輪、鍊條的不正常磨損，同時也會因為摩擦力增加減低此踩踏的效率。

掌控變速的最高境界在於提早變速，如果你能在地勢變化前提早變速，你已是變速達人了。



玉里 — 88 KM — 花蓮

行程 玉里 > 瑞穗 > 富源 > 花蓮觀光糖廠 > 鳳林 > 豐田
> 志學 > 吉安 > 花蓮市

里程 88公里

道路 臺9線

難度 ★★★★★☆☆

指南 臺9線上林蔭大道，花木扶疏，稻田的清香、秧苗的綠意，站在電線桿上成排的麻雀，剛放學漫步回家的孩童，以喧鬧及微笑為你加油打氣，讓你體會到臺灣特有的人文之美，探索旅行最深處的感動。

騎累了，不妨歇腳片刻與田間的農民互動，或是與熱情的原住民聊上幾句，體驗當地悠閒的生活步調，都能為你的旅程留下深刻記憶。

地形圖



臺9線，穿梭於稻田、果園、茶園 一段訴說著自然故事的公路

沿途休息站

便利店

24
公里

7-11便利商店

花蓮縣瑞穗鄉瑞北村瑞北30之2號

49
公里

7-11便利商店

花蓮縣鳳林鎮長橋路108號

鐵馬驛站

17.5
公里

舞鶴派出所

花蓮縣瑞穗鄉舞鶴村59號

03-8872874

提供飲水、打氣等便民服務

70
公里

壽豐分駐所

花蓮縣壽豐鄉壽豐村

壽山路22號

03-8651337

提供飲水、打氣等便民服務



Q & A

有些路騎不得

避免行駛於交通標線、反光鈕、人孔蓋等平滑路面，由於單車的車胎較細，行駛於上述路況容易導致摔倒等意外。另外，在彎道轉角或是靠近馬路兩側，也常見到整片的碎石，行經此處不僅容易滑倒，也增加爆胎的機率，須避免之。



沿途景點

17 瑞穗 > 北回歸線

公里

北回歸線碑全球共有9座，3座在臺灣，1座位在嘉義縣水上鄉，另兩座則座落於花蓮縣瑞穗鄉與豐濱鄉，第2次通過北回歸線也代表完成了近三分之二的旅程。北回歸線標誌公園內設有一個白色日晷造型的標誌，四週還立有中國傳統觀察天象的4種代表動物，分別是東方的蒼龍、西方的白虎、南方的朱雀以及北方的玄武，稱為「四象」。

40.3 花蓮 > 花蓮觀光糖廠

公里

花蓮糖廠在歷經80餘年歷史的製糖業務畫下休止符，改朝觀光休閒方向發展。糖廠冰品遠近馳名，多樣化的冰品讓環島騎士的暑意全消，並在已有的糖廠冰品根基下，規畫以糖業文化園區為軸心，提供遊客導覽解說服務，配合日式宿舍聚落群、創意工坊，輔以有機米及有機休閒產業開發，結合單車路線、周邊觀光景點及大農大富平地森林園區成立，塑造成帶狀的觀光路線與景點，吸引入園觀光人潮。



DAY 1

DAY 2

DAY 3

DAY 4

DAY 5

DAY 6

DAY 7



DAY 8

DAY 9

DAY 10

45

公里

花蓮 > 七星潭（距花蓮市的終點約7公里）

明天的行程以搭乘火車為主，故今日在下榻旅館後可沿著縣道193至七星潭騎乘，為旅程加碼。七星潭是花蓮縣唯一的縣級風景區，雖被稱為「潭」，卻是一個由大大小小的礫石所鋪陳的弧形海灣，據說夜晚天氣好的時候，由於沒有光害之故，可以在海邊清楚地觀賞天空上的北斗七星，故當地人稱之為七星潭。此地以單車道為旅遊動線，長達21公里，有著各項硬體設施。在七星潭，白天，您可以看著海峽優美的弧形海灣，也可以遠眺清水斷崖；夜晚，新城與崇德地區的燈火點點，賞星聽海無限浪漫。



沿途補給好物



扁食

扁食，是福建及臺灣對「餛飩」的閩南語稱法，由於扁食的肉餡一般是用槌敲打而成，故如此稱之。以豬肉作為內餡，覆上薄皮來裹住肉香，再淋上以大骨頭熬煮的高湯，肉味濃郁的扁食配上清香的湯頭，是絕美的組合。

40公里

光復糖廠冰品

53公里

鳳林麻花捲

88公里

花蓮扁食

TIPS

環島騎車打造完美身型

辛苦的踩踏近百公里總是會有代價的，騎車不僅能提升新陳代謝讓你更有活力；另外，對於女性騎士而言，環島騎車還能打造玲瓏身材。重點在於聰明的飲食，怎麼吃？決定你的體型。以一天100公里的騎乘而言，身體會因為運動而額外燃燒約2千卡路里，這意味著我們可以多吃很多食物卻不會增加體重，此刻，若你能稍加控制食量，那環島10天後瘦個2公斤並非難事。只要掌握下述3原則就很容易打造精實輕盈的身型：多攝取天然蔬果、避免油膩食物、少量多餐。



花蓮 - 29 KM - 礁溪

行程 花蓮火車站 > 蘇澳新站火車站；
蘇澳新站 > 冬山 > 羅東 > 宜蘭市 > 礁溪

里程 29公里

道路 火車；臺9線

難度 ★★☆☆☆☆

指南 環臺中最輕鬆的一天，搭乘區間車100公里再騎乘29公里就來到溫泉之鄉－礁溪。

或許你會好奇為何今日要搭乘火車來穿越蘇花公路？蘇花是臺灣景緻最壯麗的公路之一，但也是最危險的路段，沿途常有砂石車和大貨車高速通行，蜿蜒的道路上夾雜了無數的爬坡，經過隧道時更是驚險，並且沒有避開蘇花公路的替代道路，對首次嘗試環島的朋友而言此路段的難度過高，改搭火車較為安全。蘇花公路體現壯闊之美，但需要有經驗的騎士及謹慎的規劃才足以挑戰此路段，因此本環島路線並未將蘇花公路排入其中。

兩鐵環保列車購票及相關注意資訊

以公路車、登山車等非折疊式車種而言，建議於花蓮火車站搭乘至蘇澳新站火車站，可人車同行，單車票價為半價，營運時間從清晨5點至晚上8點共有9班列車（班次表會依鐵路局公布變動，建議上路前再行確認），行車時間約為1小時20分。須特別注意的是在新年或交通巔峰期間，可能不提供單車載運服務。網址請見：goo.gl/h6GMtT。

地形圖



沿途休息站

便利店

21 公里 7-11 便利商店
 宜蘭縣宜蘭市大福路一段43號

鐵馬驛站

23.5 公里 四城派出所
 宜蘭縣礁溪鄉吳沙村礁溪路一段157號
 03-9284072
 提供飲水、打氣等便民服務

慢下踩踏的腳步
 以火車來觀賞
 蘇花公路的風景壯闊

Q&A

單車剎車在哪一邊有學問

以運動用單車而言，一般來說左剎車把是控制前剎車，右剎車把為控制後剎。前剎車可提供強大的制動力，缺點是若猛力急剎很可能導致前空翻；後剎車雖不會造成翻車的意外，但若猛力急剎則容易鎖死打滑，因此無論在任何情況下，都要避免緊急剎車。正確的剎車操作需要騎士不斷的練習，最安全減速的方式是前後煞車同時使用，並且剎車宜緩不宜急，更可練習類似汽車ABS的點剎來控制車速。



沿途景點

6

公里

宜蘭>冬山河森林公園

位處冬山河上游，面積約16公頃，森林公園綠意盎然，藉由林木的栽植達到涵養環境土地的目的，森林區配置森林公園、健康運動場、農藝體驗區、兒童遊樂區、多目的步道等。

11

公里

宜蘭>羅東文化工廠

羅東文化工場為了不擋到四周互望的視線，在一座淨高18公尺的大棚架下，認真的將天空藝廊吊起來，遠望像是一架大型的太空戰艦。此建物由黃聲遠建築師與其團隊設計，在宜蘭等地都可見到黃聲遠的建築設計，羅東文化工廠獲得2008年臺灣建築獎首獎，此工程意念為把空間留給全民，遊走其間到處透出山色的簡單心願，點出了宜蘭公共工程還地於民的心胸。

29

公里

宜蘭>礁溪溫泉

礁溪鄉以溫泉聞名，礁溪溫泉屬於碳酸氫鈉泉，富含鈉、鎂、鈣、鉀、碳酸離子等化學成份，是臺灣少見的平地溫泉。此泉色清無臭，湧到地表時約為58度C，洗後光滑柔細不黏膩，由於富含礦物質，因此不論是浸泡、沐浴或經處理後成為礦泉水飲用，都對身體健康極有幫助。在礁溪火車站方圓1.2公里的範圍內，為本地的溫泉區，想免費體驗泡溫泉的舒適，可至湯圍溝溫泉公園泡腳，舒緩長時間騎車的疲勞與酸痛。



DAY 1

DAY 2

DAY 3

DAY 4

DAY 5

DAY 6

DAY 7

DAY 8

DAY 9

DAY 10



沿途補給好物



包心粉圓

包心粉圓是臺灣宜蘭的甜點小吃，是在大顆的粉圓中包著整顆鬆軟的紅豆，因而產生外軟內硬的豐富口感。熱呼呼的包心粉圓配上雪花冰、豆花、布丁或仙草等配料，冷與熱交織出動人的美味。

0 公里 花蓮麻糬

3.5 公里 蘇澳羊羹

11 公里 羅東包心粉圓

20 公里 宜蘭牛舌餅

29 公里 礁溪花生糖冰

TIPS

微笑打招呼，是騎車的特效藥

「加油、加油！」愈接近東臺灣或純樸的農業鄉鎮，都能體會到小朋友對環島壯遊的歡呼。快意的騎著單車很Cool，特別是行李全載掛上馬鞍袋的環島客更令人敬佩。互動是相對的，快樂來自於分享，無論是一聲「你好」，或是點頭示意、揮揮手等，都能意外換得更大的精神鼓勵；彼此打招呼、交換個微笑，這就是騎單車的快樂。許多來臺遊玩的外國朋友都說：「臺灣，最美的風景是人。」



礁溪 — 72 KM — 臺北

行程 礁溪 > 北宜公路 > 石牌 > 坪林茶葉博物館 > 小格頭 > 碧潭 > 新店 > 臺北市

里程 72公里

道路 臺9線

難度 ★★★★★★

指南 北宜公路是單車運動愛好者的天堂，九彎十八拐爬坡路線彷彿無止盡的挑戰，海拔約530公尺的頂點是此次環島的至高點。在炎熱的太陽下，汗如雨下的奮力踩踏，而沿途的山海美景是促使你不斷前進的動力。相信自己，你可以跨越巔峰，山頂就在下個轉角處。

攻頂後一路下坡及平地，放慢速度安全過彎，未抵達終點前都要謹慎騎乘。逛逛坪林茶葉博物館，來到臺北市時也到碧潭吊橋、臺北101等代表性地標合影留念。



地型圖



DAY 1

DAY 2

DAY 3

DAY 4

DAY 5

DAY 6

DAY 7

DAY 8

DAY 9



DAY 10

沿途休息站

便利店

35

公里

全家便利商店

 新北市坪林區水柳腳133號

58.8

公里

全家便利商店

 新北市新店區北宜路二段419號

鐵馬驛站

28

公里

石嚕派出所

 新北市坪林區石嚕里石嚕40號

 02-26656343

提供飲水、打氣等便民服務

47.7

公里

碧山派出所

 新北市石碇區北宜路五段42號

 02-26651835

提供飲水、打氣等便民服務

Q&A

休息是為了走更長的路

要維持充沛的續航力，定時的休息與補充是重要的關鍵，建議每1~2小時下車休息，以相機捕捉環島花絮，沿途吃道地的臺灣小吃或輕食，儘量避免油膩等難消化的食物。休息10分鐘將能為體能充飽電。定時補充食物，餓了或渴了才吃就太慢囉！臺灣北部為副熱帶季風氣候，南部為熱帶季風氣候，夏季炎熱，以2013年7月的臺北平均氣溫為29.5度，最高溫達到37.9度；而2014年1月的臺北平均氣溫為16.8度，最低溫達為10.3度，因此在5月至9月的夏季，請儘可能避開於上午11點至下午1點的時間。即時氣象資訊請查詢中央氣象局（www.cwb.gov.tw）。



北宜公路的九彎十八拐爬坡
是此次環島的海拔最高點



位於臺北市西門町的西門紅樓

西門紅樓自1908年興築完成迄今已有百年歷史，原是臺灣第一座官方興建的公營市場，亦是目前所保存最古老完整的三級古蹟市場建築物，抵達臺北完成單車環島後，傍晚來此街逛街購物，別有一種懷舊的感覺。

沿途景點

25
公里

坪林 > 茶業博物館

一座閩南安溪風格的四合院建築，收藏全臺灣最豐富「茶」的專業知識與文化，在建築外觀上大都採用長廊、圓門等仿古設計，建材則選用磚瓦與木材，營造出古色古香的氣氛，對於喜愛喝茶、熱愛賞茶的遊人是必參訪的景點之一。

61
公里

新店 > 碧潭風景區

碧潭為臺灣昔日八大景之一，風景秀麗，其中最引人注目的為200公尺長的碧潭吊橋，建於1937年初，佇立於碧潭兩岸，此有如長虹懸空跨越兩岸，成為本地主要特色標誌。站於橋上欣賞碧潭之美景，湖光山色、葉舟點點，把碧潭裝點得如詩如畫，秀麗不凡之地值得來此留念拍照。



71
 公里

臺北>臺北101

臺北最顯目傑出的地標，也是臺灣最高的建築物，建築高度508公尺、樓高101樓獲Discovery節目拍攝為建築奇觀，曾於2004年12月31日至2010年1月4日間擁有「世界第一高樓」的紀錄；大樓內則擁有全球最大的阻尼器、與全球起降速度次快的電梯。外觀如同竹子般一節一節的臺北101，可購票搭乘恆壓電梯直上89樓觀景臺，遠眺城市美景，為此趟環島畫下精彩句點。



> 沿途補給好物



牛肉麵

牛肉麵為臺灣特有的麵食，主要由牛肉與骨頭熬煮成的湯頭，加上肉塊與麵條所構成，一般區分為「清燉牛肉麵」和「紅燒牛肉麵」，濃郁的湯汁搭配咬勁十足的麵條，是外國遊客品嚐過後念念不忘的好滋味。

35公里 坪林茶香冰淇淋

62公里 新店雙胞胎

72公里 臺北市牛肉麵

TIPS

單車保養小撇步

保養單車可預防發生故障，預防勝於治療。基本上結束每天的騎乘後，10分鐘的快速保養就能確保單車的續航力。結束每天的騎乘後，先立刻做簡單的清潔保養，以清水、乾布等清刷傳動系統再擦拭車身，若在雨天騎乘後要特別檢查剎車塊的厚度是否過度耗損，再檢查車胎是否打至適當胎壓。

使用鏈條潤滑油於傳動系統，轉動踏板讓每節鏈條都完全潤滑，最終再以乾布將多餘的油漬擦乾。如果遇到變速器不準、車胎嚴重損耗等自己難以排除的問題，將愛車牽至車店進行維修吧！

5條推薦單車路線

除了環島路線，臺灣還有許多條適合騎乘單車的路線，下文推薦5條單車路線，期待能讓臺灣的單車運動人口連年成長，也讓國外觀光客多利用單車體驗臺灣的好山好水，深入臺灣豐富的風俗民情。



> 北部



「羅馬」公路，一條詩情畫意令人充滿對歐洲的意像，實際上這裡跟義大利首都羅馬完全沒關係。這是北部熱門的單車路線，東迄桃園縣復興鄉羅浮，西起新竹關西馬武督，取兩端地名首字，遂稱「羅馬」公路。沿路可見賣甜滋滋的水蜜桃，但這條起伏不斷的路線有點苦，羅馬公路是縣道118的一部分，長約33.5公里，若進行環繞路線則約70公里。

這條路線起伏不斷，海拔最高點雖然僅有460公尺，但得通過美腿山、枕頭山的考驗，最後由羅馬公路畫下樂章的句點，70公里的路程總爬升海拔約1100公尺，對於休閒騎士頗有難度。而對於進階騎士若羅馬公路不能滿足你的重口味，還可加碼至北部橫貫公路。



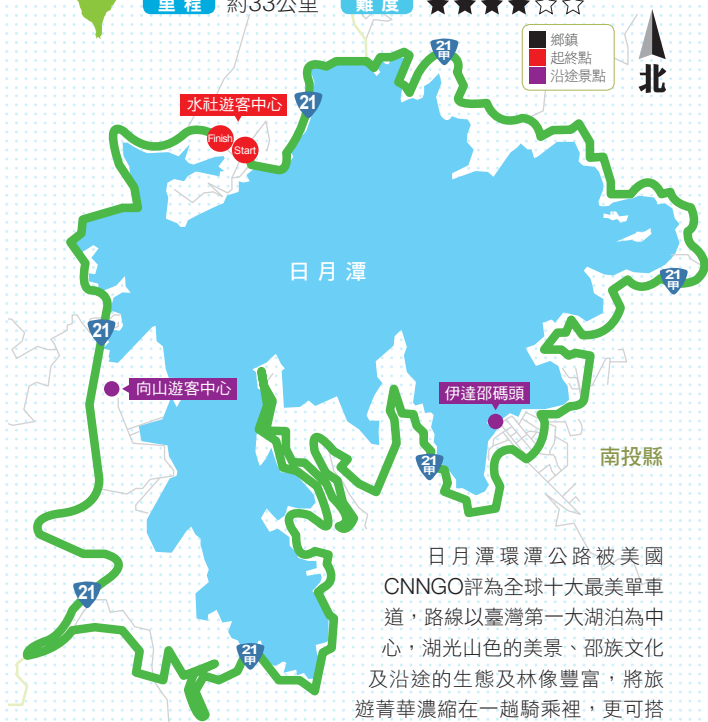
中部



日月潭環潭公路 (環型)

里程 約33公里

難度 ★★★★★☆☆



日月潭環潭公路被美國CNNGO評為全球十大最美單車道，路線以臺灣第一大湖泊為中心，湖光山色的美景、邵族文化及沿途的生態及林像豐富，將旅遊菁華濃縮在一趟騎乘裡，更可搭乘纜車欣賞山景或是渡船欣賞湖景。

環潭一週約33公里的路程看似輕鬆，但夾雜著陡坡及起伏不斷的丘陵地型，騎起來格外有挑戰性，特別是玄奘寺至水社隧道段的坡度較陡，騎乘時須特別留意安全。

建議騎士從水社遊客中心出發，並以順時針騎行，此處有熱鬧的商圈及單車租賃站，而以順時針騎行的優點在於離湖岸較近，方便拍照。快要回到起、終點時，外型優美的向山遊客中心也值得你駐足停留，建築的本身就像件藝術品。



中部



武嶺

里程 約55公里

難度 ★★★★★★

攻頂全臺公路最高點的武嶺，位於海拔3275公尺處，從海拔約555公尺的埔里地理中心碑開始騎，意謂著要爬升約2千7百公尺，部分陡坡坡度超過10%，

綿延無盡的爬坡因而被封為鐵屁股之役，被喻為全臺最經典也是難度最高的爬坡路段之一。沿途行經霧社、清境等知名景點，要注意的是此路段在週末假日時車多擁擠，須注意安全。

頂峰即為合歡山風景區，冬季可能下雪，是臺灣最熱門的賞雪聖地，騎乘此路線須特別注意保暖措施。不曾騎車挑戰高海拔的騎士而言，更須注意高山症。



南部

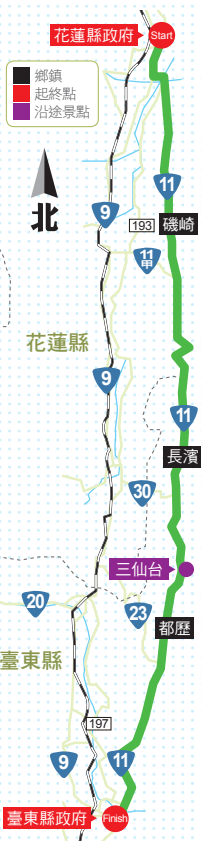


安平、七股潟湖濱海巡禮

里程 90公里 難度 ★★☆☆☆☆

文化古都臺南市，自安平老街出發，沿著筆直平整的四草大道，朝臺17線往黑面琵鷺生態區前進，行經波光閃閃的七股魚塢，再逆風而上西濱道路的小橋，遠眺臺南平原一望無際的美麗，再轉進北門區小路間，感受鄉村平實的氣息，最後沿著臺17線順風騎乘返回安平，沿途將經過臺南獨特的美食及觀光資產，此路線經過臺灣第8座國家公園—台江國家公園，台江國家公園不只是陸、海域的生態資源豐富，植物種類也非常多樣化，還有獨特的沙地及鹽地植物，來到這裡不僅可以搭大型管筏漫遊台江，還有由紅樹林、濕地等構成的自然生態景觀。

(環型)



東部



東部海岸 (花蓮至臺東)

里程 約170公里

難度 ★★★★★★

沿途經過東部海岸國家風景區，屬高難度的長途挑戰路線，由於途中的補給、維修點較少，出發前須備妥補給品及維修工具，建議騎士要有不落地騎乘100公里以上的經驗。沿著臺11線海岸公路，迎面而來的是牛山的爬坡考驗，接著平路騎乘來到磯崎、長濱、都歷等地，夏季炎熱，冬季風勢大，加上時常有強烈的側風來襲，因而提升了騎乘難度。



環島車租賃資訊

單車環島不一定要自己擁有單車，例如以下單車店提供環島車租賃，計價方式以租借天數而定，相關配件也能一併租借。

北部環島租賃站

宜蘭縣羅東鎮漢民里中山路四段1號1-3樓	03-9612127
臺北市松山區中正里南京東路三段278號1樓	02-87714045
臺北市松山區松基里敦化北路309號1樓及地下1樓	02-27160421
新北市新莊區思源路38號	02-29942655
新北市八里區博物館路159號	02-86304585
新北市土城區中央路三段42之1號	02-22693362
新北市樹林區中華路192之8號1樓	02-86849639
桃園縣蘆竹鄉南崁路116號1、2樓	03-3213782
桃園縣桃園市莊敬路一段128號1樓	03-3468016
新竹市東區前溪里9鄰中華路1段124.126號1樓	03-5353398
苗栗縣竹南鎮中華里19鄰環市路2段160號	037-461456

中部環島租賃站

臺中市大甲區平安里經國路482號	04-26765915
臺中市豐原區南村里圓環東路725號	04-25230887
臺中市西屯區永安里西屯路三段166-81號	04-24615873
臺中市西屯區河南路二段117號1.2樓	04-23159436
臺中市西屯區潮洋里市政路656、656-1、656-2號1樓	04-22512245
臺中市南區復新街87巷9號1樓	04-22851540
臺中市大里區東興里國光路二段696號1樓	04-24820599
南投縣南投市康壽里南陽路339號1~2樓	049-2202300
南投縣魚池鄉水社村中山路163號1樓	049-2856713
雲林縣斗六市信義里民生路196號1樓	05-5339163
雲林縣斗六市雲林路2段297號	05-5378283



南部環島租賃站

嘉義市西區榮檜里12鄰林森西路298號1樓	05-2250923
臺南市永康區鹽洲里中正南路577號	06-2438421
臺南市南區健康路二段416號	06-2638597
高雄市楠梓區東寧里旗楠路46、48號1樓	07-3520149
高雄市苓雅區青年二路238、240號1-2樓	07-2413040
高雄市三民區九如二路278、280號1-4樓	07-3223267
高雄市鼓山區中華一路2218號	07-5531412
高雄市前鎮區二聖一路82號	07-7210618
屏東縣屏東市慶春里民生路180之8號	08-7327959
屏東縣恆春鎮萬里路27-8號	08-8869009



東部環島租賃站

花蓮縣花蓮市國聯里國興一街35號	038-336761
花蓮縣瑞穗鄉中山路一段4號	038-870910
臺東縣關山鎮中福里博愛路6號	089-814391
臺東縣臺東市岩灣里岩灣路101巷602號	089-235879

※北、中、南環島租賃站每週四店休
※花蓮瑞穗站僅寒、暑假營業
※臺東關山站僅每週五、六、日營業



鐵馬驛站資訊

花蓮縣鐵馬驛站

新城分局 加灣派出所

臺9線（191K） 花蓮縣秀林鄉景美村07鄰128-6號 03-8260769

●飲水 ●加水 ●簡便急救箱 ●廁所 ●盥洗設備 ●打氣設備

新城分局 富世派出所

臺8線（188K） 花蓮縣秀林鄉富世村富世135號 03-8611344

●飲水 ●加水 ●簡便急救箱 ●廁所 ●盥洗設備 ●打氣設備

新城分局 和平派出所

臺9線（157K） 花蓮縣秀林鄉和平村和平121號 03-8681034

●飲水 ●加水 ●簡便急救箱 ●廁所 ●盥洗設備

新城分局 天祥派出所

臺8線（179K） 花蓮縣秀林鄉富世村13鄰天祥22之1 03-8691139

●飲水 ●加水 ●簡便急救箱 ●廁所 ●盥洗設備 ●打氣設備

新城分局 合歡派出所

臺8線（117K） 花蓮縣秀林鄉富世村關原20-1號 04-25991114

●飲水 ●加水 ●簡便急救箱 ●廁所 ●盥洗設備 ●打氣設備

吉安分局 仁里派出所

臺9線（207K） 花蓮縣吉安鄉仁里村中正路一段38號 03-8527894

吉安分局 吉安派出所

臺9丙線 花蓮縣吉安鄉吉安村吉安路一段122號 03-8525894

吉安分局 志學派出所

臺9線（217K） 花蓮縣壽豐鄉中山路二段234號 03-8661281

吉安分局 壽豐派出所

臺9線（222K） 花蓮縣壽豐鄉壽豐村壽山路22號 03-8651337

吉安分局 池南派出所

臺9丙線（18K） 花蓮縣壽豐鄉池南村二段13號 03-8641280

吉安分局 月眉派出所

花193線（33K） 花蓮縣壽豐鄉月眉村月眉三段42號 03-8631001

吉安分局 鹽寮派出所

臺11線 (13K) 花蓮縣壽豐鄉鹽寮村鹽寮129號 03-8671200

吉安分局 銅門派出所

臺11線 (13K) 花蓮縣秀林鄉銅門村65號 03-8641051

鳳林分局 南平派出所

臺9線 (235K) 花蓮縣鳳林鎮自強路372號 03-8741594

● 飲水 ● 加水 ● 簡便急救箱 ● 盥洗設備 ● 打氣設備 ● 維修工具
● 網路代查詢 ● 車輛暫保管

鳳林分局 山興派出所

花193線 (54K) 花蓮縣鳳林鎮山興里山文路7之1號 03-8741014

● 飲水 ● 加水 ● 簡便急救箱 ● 打氣設備 ● 維修工具 ● 網路代查詢
● 車輛暫保管

鳳林分局 長橋派出所

臺9線 (244K) 花蓮縣鳳林鎮長橋里長橋路91號 03-8751314

● 飲水 ● 加水 ● 簡便急救箱 ● 打氣設備 ● 維修工具 ● 網路代查詢
● 車輛暫保管

鳳林分局 大富派出所

臺9線 (258K) 花蓮縣光復鄉大富村中山路一段23號 03-8731093

● 飲水 ● 加水 ● 簡便急救箱 ● 廁所 ● 盥洗設備 ● 打氣設備 ● 維修工具
● 網路代查詢 ● 車輛暫保管

鳳林分局 奇美派出所

花64線 (11K) 花蓮縣瑞穗鄉奇美村二鄰20號 03-8991071

● 飲水 ● 加水 ● 簡便急救箱 ● 打氣設備 ● 維修工具 ● 網路代查詢
● 車輛暫保管

鳳林分局 舞鶴派出所

臺9線 (277K) 花蓮縣瑞穗鄉舞鶴村59號 03-8872874

● 飲水 ● 加水 ● 簡便急救箱 ● 打氣設備 ● 維修工具 ● 網路代查詢
● 車輛暫保管

鳳林分局 新社派出所

臺11線 (44K) 花蓮縣豐濱鄉新社村七鄰160號 03-8711329

● 飲水 ● 加水 ● 簡便急救箱 ● 打氣設備 ● 維修工具 ● 網路代查詢
● 車輛暫保管

鳳林分局 豐濱派出所

臺11線 (50K) 花蓮縣豐濱鄉豐濱村三民路53之4號 03-8791148

● 飲水 ● 加水 ● 簡便急救箱 ● 打氣設備 ● 維修工具 ● 網路代查詢
● 車輛暫保管

玉里分局 三民派出所

臺9線 (281K) 花蓮縣玉里鎮三民26號 03-8841496

● 飲水 ● 加水 ● 簡便急救箱 ● 廁所 ● 盥洗設備 ● 打氣設備

玉里分局 春日派出所

花193線 (93K) 花蓮縣玉里鎮春日里74號 03-8871134

● 飲水 ● 廁所 ● 打氣設備

玉里分局 東里派出所

臺9線 (303K) 花蓮縣富里鄉東里村大莊38號 03-8861114

● 飲水 ● 廁所 ● 盥洗設備

玉里分局 玉里派出所

臺9線 花蓮縣玉里鎮博愛路200號 03-8882245

● 加水 ● 簡便急救箱 ● 打氣設備 ● 維修工具

玉里分局 觀音派出所

花193線 (101.5K) 花蓮縣玉里鎮春日里觀音里觀音16鄰14號 03-8851040



臺東縣鐵馬驛站

都蘭派出所 臺東縣東河鄉都蘭村248號 089-531209
●打氣機 ●簡便維修工具 ●單車架

都歷派出所 臺東縣成功鎮信義里都歷路46號 089-841290
●打氣機 ●簡便維修工具

寧埔派出所 臺東縣長濱鄉寧埔村7號 089-801257
●打氣機 ●簡便維修工具

樟原派出所 臺東縣長濱鄉樟原村10號 089-881027
●打氣機 ●簡便維修工具

美和派出所 臺東縣太麻里鄉美和村美和84之1號 089-512542
●打氣機 ●簡便維修工具

太麻里分駐所 臺東縣太麻里鄉泰和村太麻里街142號 089-781134
●打氣機 ●簡便維修工具

金崙派出所 臺東縣太麻里鄉金崙村金崙439號 089-771086
●打氣機 ●簡便維修工具

多良派出所 臺東縣太麻里鄉多良村大溪262號 089-761368
●打氣機 ●簡便維修工具

大武派出所 臺東縣大武鄉大武村大武街52號 089-791125
●打氣機 ●簡便維修工具

尚武派出所 臺東縣大武鄉尚武村客庄11號 089-791105
●打氣機 ●簡便維修工具

達仁派出所 臺東縣達仁鄉安朔村復興路100號 089-702247
●打氣機 ●簡便維修工具

森永派出所 臺東縣達仁鄉森永村森永路6號 089-702297
●打氣機 ●簡便維修工具

池上分駐所 臺東縣池上鄉中山路212號 089-862004
●打氣機 ●簡便維修工具 ●飲水機

瑞豐派出所 臺東縣鹿野鄉瑞豐村中山路61號 089-811419
●打氣機 ●簡便維修工具 ●飲水機

鹿野分駐所 臺東縣鹿野鄉中華路59號 089-551114
●打氣機 ●簡便維修工具 ●飲水機

溫泉派出所 臺東縣臺東市建興里青海路四段343號 089-512379
●打氣機 ●簡便維修工具 ●飲水機

卑南分駐所 臺東縣卑南鄉賓朗村賓朗路440號 089-223820
●打氣機 ●簡便維修工具 ●飲水機

臺東縣觀光警察派出所

附帶服務項目 ● 車輛免費加水 ● 充氣 ● 提供廁所盥洗 ● 旅遊諮詢
另備有 ● 巡邏車攜帶充氣機 ● 電瓶救護線 ● 拖吊用繩索 ● 空水桶 ● 空油桶

風景區名稱	轄區治安	單位名稱	聯絡電話
金龍湖	大武分局	尚武派出所	089-791105
金崙溫泉	大武分局	金崙派出所	089-771086
知本溫泉	臺東分局	溫泉派出所	089-512379
森林公園	臺東分局	寶桑派出所	089-322126
小野柳	臺東分局	富岡派出所	089-281040
衫原海水浴場	臺東分局	富岡派出所	089-281040
水往上流	成功分局	都蘭派出所	089-531209
東河橋	成功分局	東河分駐所	089-896010
泰源幽谷	成功分局	泰源派出所	089-891014
三仙台	成功分局	新豐派出所	089-851054
八仙洞	成功分局	三間派出所	089-831044
綠色隧道	臺東分局	南王派出所	089-223817
初鹿牧場	臺東分局	初鹿派出所	089-571126
高台觀光茶園	關山分局	鹿野分駐所	089-551114
紅葉溫泉	關山分局	紅葉派出所	089-561146
利稻山莊	關山分局	利稻派出所	089-938064
向陽雲海	關山分局	向陽派出所	0988-095763



Android

3秒找警察局

發生事情的時候，常煩惱警察局不知道在哪邊嗎？3秒找警察局可在最短的時間內找尋到你附近的警察局。



iOS

預行編目資料

單車環島手冊 / 單車人傳媒編輯部作. -- 初版. -- 臺北市 : 交通部觀光局, 民103.06

面 ; 公分

ISBN 978-986-04-1372-4(平裝)

1.腳踏車旅行 2.臺灣遊記

733.6

103013185

單車環島手冊

發行人／謝謂君

著(編)者／單車人傳媒有限公司

作者／單車人傳媒編輯部

出版發行單位／交通部觀光局

地址／10694臺北市忠孝東路四段290號9樓

網址／taiwan.net.tw

旅遊諮詢服務熱線／0800-011-765

電話／(02)2349-1500

出版日期／103年7月初版

定價／NT\$50元

其他類型版本／本書同時登載於交通部觀光局網站，網址：211.79.207.171/ebook/A20013015.pdf

展售處／

五南文化廣場（發行中心）

地址／40642臺中市北屯區軍福七路600號

電話／(04)2437-8010

傳真／(04)2437-7010

網址／www.wunanbooks.com.tw

國家書店松江門市

地址／10485臺北市松江路209號1樓

電話／(02)2518-0207 轉15

傳真／(02)2518-0778

國家網路書店／www.govbooks.com.tw

GPN／1010301329

ISBN／978-986-04-1372-4

出版單位／交通部觀光局國際組

e-mail／tbroc@tbroc.gov.tw

電話／(02)2349-1500

地址／10694臺北市忠孝東路四段290號9樓

著作權歸屬：交通部觀光局

圖文版權所有，不得任意轉載，翻印必究。

GPN:1010301329



定價：50 元



Taiwan

THE HEART OF ASIA

交通部觀光局

Taiwan Tourism Bureau