

自行車 環島指南

Taiwan

THE HEART OF ASIA

臺灣自行車節

<http://taiwanbike.tw>

TAIWAN
CYCLING FESTIVAL

台灣騎跡

序

臺灣很美，有很美麗的景點等著各位探索，並在旅程中留下珍貴難忘的回憶！希望這本「環島一號線」指南，能夠帶著熱愛單車環島的朋友們，順利、開心地完成單車環島的挑戰！心動不如馬上行動，牽起身邊的愛車，展開屬於自己的單車旅程吧！

祝福各位即將踏上環島旅行的伙伴們，快樂出發，平安回家，為自己的的人生留下珍貴的回憶。

「淺顯易懂，亦不失專業資訊」
這是給這本手冊的定位！

◎功能性

本手冊我們希望能夠吸引到專業級以及旅遊級的車手，也因此內容規劃上，我們希望擁有專業性的資訊，亦不失環島旅遊樂趣的介紹。深入淺出的說明。希望讓每位閱讀者都能輕鬆吸收、了解！

◎閱讀性

閱讀定位上我們不侷限只有專業級車手能夠閱讀得懂；也因此內容說明與資訊排版上，我們仍會保有遊記形式的圖文排版，在這個基礎上，加上專業型騎士所需求的資訊，如：坡度線、補給站、GPS 定點座標等資訊。

1	序
2	目錄
3	環島路線圖
	行前規劃
4	體能訓練
6	車輛配備
8	部品行李
10	路線安排
12	線上支援
	路線規劃
16	再會臺北 遠離喧囂與繁華
20	駛入風之城 破風向前衝
24	彩虹村你好 回憶古早味
28	埔里濃醇香 以時間來釀造
32	集集車站 享受日式復古風情
36	乘著西岸海風 走訪古都之旅
40	南國秘密 海總是那麼地藍
44	小隱隱於林 不容錯過的絕景
48	馳騁縱谷 撥雲見日又一山
52	月牙灣七星潭 數星星的故鄉
56	遇見龜山島 好山好水好怡然
60	又見臺北 依舊卻有些不同

版權頁



環島最困難的因素是在於決心及毅力，
可說是只要有心，人人都可以環島。

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。

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 10-12 天來完成 939.5 公里，每日平均里程不到 90 公里，若以均速 20KM/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鍊體能。

爬坡才是大難關！

環島途中的困難點，主要會是長時間的爬坡，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。

維持續航力才能騎得開心又安全！

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。



配備準備週全是成功的一半，
要有想完成的企圖心一定能成功。

競速用跑車的載貨量較低，
較不適用於單車環島，除非
有後勤車支援。



登山車改裝細胎可擁有
近似公路車的輕快感。

全地型運動健身跑車，加裝
貨架就可環島。



單車裝備

單車依功能可分為公路車、登山車、旅行車、折疊車等，旅行車載貨量大、舒適騎乘，適合作為長途旅行。登山車則可藉由購買貨架、馬鞍袋等配件來升級。公路車雖然巡航速度較高，但行李承載能力較低，除非有支援車協助，否則較不適用。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，調整到適合自己的變速檔位。



《剎車》

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》

對於進行環島的朋友而言，可透過添購貨架、馬鞍袋等來
提升載運行李能力。

《水壺及水壺架》

單車用水壺經過顛簸路況可牢固於車上，避免因路面跳動
而彈出。

《座墊》

單車座墊是你環島途中的依靠，選
擇適合自己的座墊尤其重要。

《車燈》

選擇 LED 省電高亮度，確保車輛能
注意到你。





必要而最少量，
單車環島的準備指南。

人身部品介紹

《安全帽》

購買時須注意有無合格標章。



《風鏡》

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，通風易乾。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。

《頭巾、袖套、手套》

可作為防曬、保護用。

《運動鞋》

專業競技用的卡鞋以快扣固定，傳遞踩踏力量時較為直接。若穿著一般運動鞋，須注意將鞋帶固定好，以免發生鞋帶過長被捲入齒盤。

隨身行李

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，以減輕重量。

《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。手機等精密器材建議添購防水袋保護；常用電壓為110V/60Hz，出發前須檢查電器用品是否適合。身體肌膚都會受到長時間日曬，擦防曬油是最方便的對策。另外多數的旅館、餐廳都提供信用卡刷卡；而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。

本手冊所安排之路線，約每20公里都會經過常設補給點；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。

《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。





環島，可長可短
事先規劃才能放心地享受旅程。

本冊規劃的一號線環島，長度約 939.5 公里（不含蘇花公路），並以 10-12 天完騎，單天最長為 115 公里，以騎乘平均速度 20 KMH 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。

至於順、逆時針該如何選擇，建議可由臺北出發進行逆時針的騎行，路線難度逐漸增加，可前幾天作為鍛鍊體能、累積騎乘技巧，第 1 個關卡為屏東與臺東交會處的壽卡爬坡，第 2 關為臺東至玉里的路段，沿途視季節可能遇到逆風，最後的關卡為第北宜公路九彎十八拐，此為單車環島的三大挑戰。

小叮嚀：環島認證！

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。也可讓環臺者的親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。



《如何找旅伴？》

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，並且建議團隊中各司其職，例如有人擅長單車硬體維修，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！最受環島客喜愛的是民宿及飯店，各有特色，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，以確保人身安全。

《飲食該注意甚麼？》

騎乘前、中、後怎麼吃？單車環島是長時間的耐力運動，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；而在長時間的運動後 30 分鐘內吃些天然輕食如水果、麵包都可迅速補充體力！



網路上的各種資源
隨時能夠支援你的旅程。

臺灣交通部中央氣象局
<http://www.cwb.gov.tw>



住宿資訊快搜
<http://new.travel.taipei/zh-tw/accommodation>

臺灣旅宿網
<http://taiwanstay.net.tw/>



背包客棧
<http://www.backpackers.com.tw/forum/>

美利達
<http://www.merida.tw/>



捷安特
<http://www.giantcyclingworld.com/>

手機 APP

觀天氣
氣象查詢、雷達回波圖



Android



IOS

Google Map
地圖查詢、導航



Android



IOS

Strava
單車軌跡記錄



Android



IOS

小叮嚀：好用小工具分享

無線網路的運用已深植我們的生活，本手冊在此也提供一些好用的網路資源協助騎乘單車環島的朋友們！善用各種工具，絕對可以讓環島旅程更加順利喔！



從心出發
展開你的環騎圓夢



臺北 - 新竹 81km

行程：臺北〉三峽〉大溪老街〉石門〉
關西城隍廟〉新竹

道路：臺3線〉縣道118

指南：蜿蜒曲折的地型，小短坡伴隨著緩下坡。
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。

景點介紹

3 23km 新北—三峽老街

24°56'00.3"N 121°22'10.8"E

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，充滿古意的建築，總是令人油然而升起一股念舊情懷。



3 54km > 3Z 8km 桃園—石門水庫

24°48'38.3"N 121°14'39.0"E

石門水庫是臺灣北部的重要水庫之一，
一年四季，湖光山色，風景迤邐。對外
可連接十幾個旅遊景點，園區內有單車
步道，也有環湖遊艇。



3 77km 新竹—茄苳景觀大道

24°46'33.8"N 120°57'13.4"E

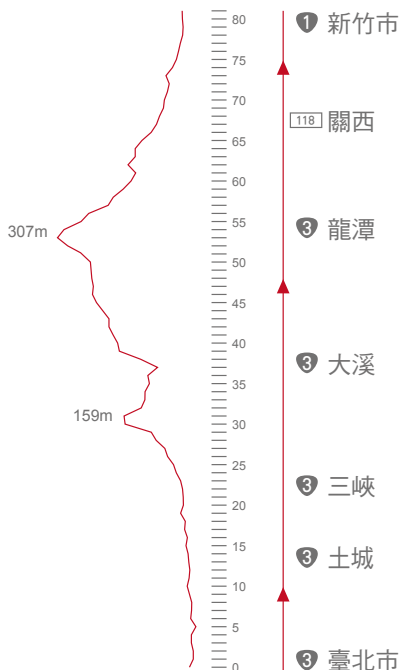
新竹夜八景之一的茄苳景觀大道為新竹
第一條景觀道路。全線加強燈光照明與
橋樑意象設計，設有觀景臺與休憩區，
可遠眺新竹市區。



小叮嚀：沒車也能環島喔！

例如捷安特直營店等業者提供環島車租賃，付出合理的租金便能租！

再會臺北 遠離喧囂與繁華



補給休息點

- 3** 25.5km 萊爾富便利商店
新北市三峽區中正路二段 331 之 1 號
- 3** 23km 三峽派出所
新北市三峽區民權街 38 號
02-26711254
- 3Z** 42km 石門派出所
桃園縣龍潭鄉佳安村文化路 230 號
03-4712021

補給好物

《鳳梨酥》

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。對於騎士而言，鳳梨酥體積小好攜帶，適合作為中途補給品。



新竹 - 臺中 100km

行程：新竹〉竹南〉後龍〉通霄〉苑裡〉大甲〉清水〉沙鹿〉臺中

道路：臺 61 線〉臺 1 線〉臺 12 線

指南：踩踏在西濱快速道路，一路飛馳於西部道路。在風大的沿海地區，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。登頂後就來到人文薈萃、風和日麗的臺中市了。

景點介紹

61 109km 後龍—好望角

24°36'09.7"N 120°43'51.9"E

據說這裡是全臺灣風力發電最密集的地方了，蔚藍天空中的大風車，伴隨朵朵白雲，構成一幅美景。



61 125.5km 通霄—通霄精鹽廠

24°33'22.9"N 120°42'17.9"E

獨特產鹽製程的觀光工廠，免費入場，全臺唯一結合高科技精鹽生產與鹽業教育之觀光工廠。



1 153.5km 大甲—鎮瀾宮

24°20'43.1"N 120°37'24.8"E

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。



12 20km 臺中—草悟道

24°08'54.2"N 120°39'53.0"E

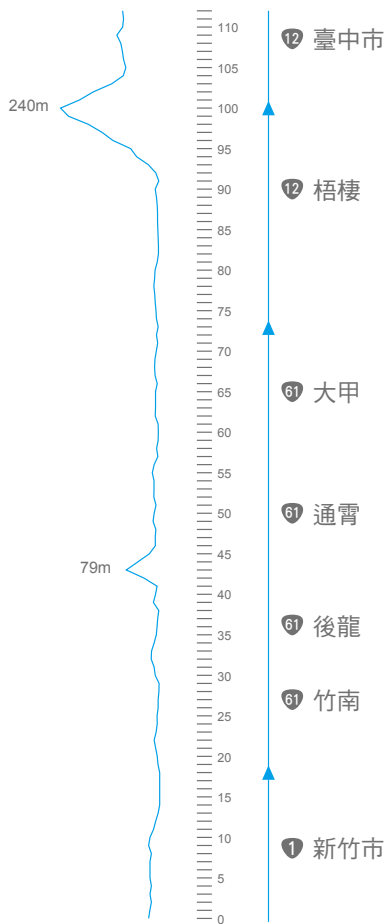
於臺中市中心全長 3.6 公里的綠園道，北起國立自然科博物館、南至美術園道綠園道帶狀的都市空間架構，沿線還有國立自然科學博物館、勤美誠品綠園道等活動結點。



小錦囊：如何降低屁股痛

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。

駛入風之城 破風向前衝



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。



補給休息點

- 61** 99.4km 7-11 便利商店
苗栗縣後龍鎮龍文路 6 號
- 1** 153km 萊爾富便利商店
臺中市大甲區經國路 407 號
- 1** 124km 白沙派出所
苗栗縣通霄鎮白東里 133 號
03-7792134
- 1** 160km 三田派出所
臺中市清水區中山路 559 號
04-26222146



臺中 - 嘉義 94.3km

行程：臺中〉彰化〉員林〉北斗〉西螺〉斗南〉民雄〉嘉義

道路：臺1線

指南：本日騎乘地型平緩並且途中會行經許多知名景點，因此可在途中規劃多個景點休息、拍照。騎乘在臺1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。

景點介紹

1 19km 臺中 - 彩虹村

24°08'02.2"N 120°36'36.0"E

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，古老的眷村搖身一變成了五彩繽紛的童話世界。



1 191.5km 彰化 - 天空步道

24°04'36.1"N 120°32'57.4"E

八卦山天空步道離地面約有三層樓高，空中穿越過卦山路。美麗又獨特的天空步道為大佛區觀光新亮點。



1 214km 田尾 - 公路花園

23°53'46.0"N 120°31'52.5"E

田尾鄉公路花園生產各種花卉，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。



1 224.5km 雲林 - 西螺大橋

23°48'49.6"N 120°27'40.0"E

橫跨濁水溪的西螺大橋是西螺的標誌。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。



1 265.5km 嘉義 - 北門驛

23°29'15.6"N 120°27'16.7"E

北門驛是森林鐵路小火車的起點，也是阿里山鐵路貨運集散地。



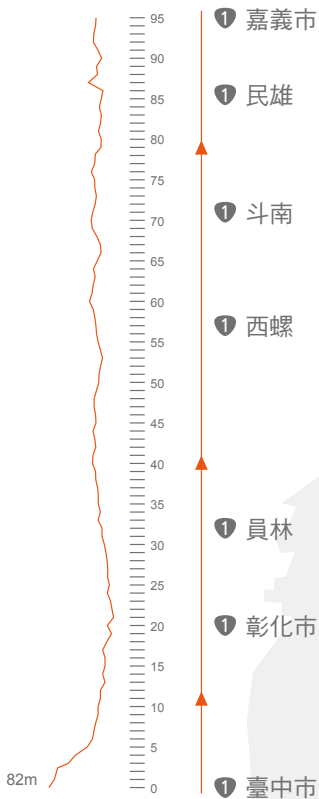
彩虹村你好 回憶古早味



補給好物

《嘉義火雞肉飯》

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，配上小菜與湯品就是營養滿分的一餐。



臺中 - 日月潭 64km

行程：臺中〉埔里〉日月潭

道路：臺中市〉臺1線〉臺14線〉臺21線〉日月潭

指南：環湖公路是一條環繞日月潭的臨岸道路，由臺21線、臺21甲線組成，全長約33公里。日月潭更是臺灣國際觀光知名景點。

景點介紹

14 46km 埔里—埔里酒廠

23°58'04.9"N 120°57'38.4"E

由臺灣菸酒公司所經營，現以觀光酒廠的經營方向轉型，對外開放供民眾參觀酒文物館、品酒、介紹紹興酒品特色、飲酒文化。



14 125.5km 魚池—啟示玄機廟

23°53'31.6"N 120°55'14.2"E

寺廟供奉主神有孔明先師（諸葛亮）、關聖帝君等，為全臺唯一主要供奉諸葛亮的廟宇。建有全臺最高大的孔明立像，高達三十尺！



21 60km 魚池—日月潭

23°51'31.5"N 120°54'57.2"E

位於臺灣南投縣魚池鄉日月村，為日潭與月潭之合稱，因其雙潭水色各異而得名，更是國際知名的觀光景點。是臺灣第二大湖泊及第一大天然湖泊兼發電水庫。日月潭景色優美，「雙潭秋月」，更有臺灣八景之一的稱號！



小叮嚀：環潭公路

若決心挑戰上下坡起伏略大的環潭公路，對於不熟悉單車騎乘的人可能會稍有難度，出發前記得先檢查單車功能是否完善、前後輪剎車系統是否正常，有專業的人帶領的話會更好。



埔里濃醇香以時間來釀造

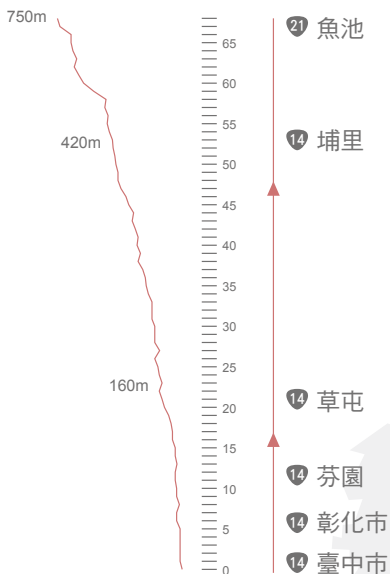
補給休息點

- 14** 17km 萊爾富便利超商
南投縣草屯鎮博愛路 1321 號
- 14** 36km 國姓驛站
南投縣國姓鄉中正路一段 127 號
- 14** 51km 全家便利超商
南投縣埔里鎮桃米路 23 之 7 號
- 14** 65km 向山遊客服務中心
南投縣魚池鄉中山路 599 號
04-9285 5668

補給好物

《紹興酒蛋》

埔里紹興酒蛋，獨特的調味方式散發出淡淡的紹興酒味，緊密的口感與風味，值得品嚐看看！



日月潭 - 嘉義 94km

行程：日月潭〉集集〉嘉義

道路：日月潭〉臺 21 線〉臺 16 線〉縣 139 線〉臺 3 丙線〉臺 3 線〉臺 1 丁線〉臺 1 線〉嘉義

指南：抵達日月潭之後，回程的路上則可沿著「環環日月潭」支線返回嘉義。若是對於「環潭公路」略有忌憚不敢輕易挑戰的話，建議可以試試「日月潭自行車道」，只要腳力不要太差，半天即可環潭一週囉！

景點介紹

21 2km 魚池—日月潭自行車道

23°52'08.8"N 120°55'44.5"E

南投縣魚池鄉環繞著日月潭的單車步道，環潭一週約為 33 公里。「日月潭自行車道」一路上連接四大廟、八大步道，風景優美，必備行程之一。



16 18km 水里—水里蛇窯

23°48'04.7"N 120°51'44.1"E

「水里蛇窯陶藝文化園區」，是由原來的舊窯場轉型而成，裡頭保有臺灣最古老、最具傳統鄉土文化的柴燒窯，窯身長達百餘台尺，蛇窯主要以木柴為燃料。



16 8km 集集—集集車站

23°49'35.2"N 120°47'05.6"E

位於鐵道文化為主的觀光小鎮「南投縣集集鎮」，車站主體是以純檜木建材打造而成，外型極為典雅拙樸。



小錦囊：洗衣之一日快乾法

在休憩點洗澡的同時一併洗車衣，以浴巾包裹著車衣用力擰乾，掛於通風良好的環境之下，睡一覺後車衣就乾了。

集集車站 享受日式復古風情



補給好物

《集集老街》

老街中有著各式各樣的古早味美食，歡迎進入老街嘗鮮品嚐、挖掘屬於自己喜愛的古早好滋味！



嘉義 - 高雄 115km

行程：嘉義〉新營〉善化〉臺南市〉岡山〉高雄市

道路：臺 1 線

指南：全程行走省道臺 1 線，此路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，一定可以撫慰疲憊的身心。

景點介紹

1 271km 嘉義—北回歸線太陽館

23°27'13.3"N 120°24'59.7"E

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。



1 336km 臺南—孔廟

22°59'26.0"N 120°12'14.7"E

孔廟建築莊嚴宏偉，列屬國家一級古蹟，為臺灣最早的文廟。亦稱全臺首學。



1 366km 橋頭—橋頭糖廠藝術村

22°45'09.5"N 120°18'58.9"E

橋頭糖廠興建於西元 1901 年，為臺灣最大的古蹟保存區。目前以藝術村的樣貌重現，整個園區十分廣大。



1 高雄—愛河

22°39'10.6"N 120°18'13.3"E

愛河全長約 16.4 公里，是高雄市最具文化特色的河流，其中的亮點為愛河之心，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。



小叮嚀：安全檢查不可少

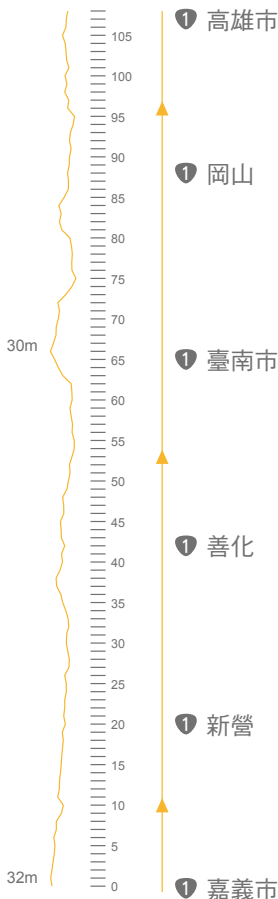
出發前要落實車輛的基本檢查，外胎、剎車塊的磨損程度、變速順暢度、輪圈的真圓度等進行檢查。如遇問題可先自行準備簡易維修工具來排除，若無法解決則須將單車牽至專業車店維修。

乘著西岸海風 走訪古都之旅

補給好物

《臺南虱目魚》

新鮮熬煮的虱目魚肚配上薑絲淋上清湯，肉質肥美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。



補給休息點

- 1 292km 7-11 便利商店
臺南市柳營區大康里 22 鄰 201-10 號
- 1 330km 7-11 便利商店
臺南市永康區中正南路 52 巷 73 號
- 1 312km 茄拔派出所
臺南市善化區茄拔 350 號
06-5837379
- 1 334km 復興派出所
臺南市永康區中華路 34 號
06-3115874

北回歸線太陽館

23°27'13.3"N
120°24'59.7"E

臺南孔廟

22°59'26.0"N
120°12'14.7"E

橋頭糖廠藝術村

22°45'09.5"N
120°18'58.9"E

愛河

22°39'10.6"N
120°18'13.3"E

高雄 - 車城 87km

行程：高雄市〉小港〉東港〉枋寮〉枋山〉車城

道路：臺 17 線〉臺 1 線〉臺 26 線

指南：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。

景點介紹

17 235km 高雄—小港國際機場

22°34'28.5"N 120°20'41.2"E

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，能就近欣賞飛機起降。



小叮嚀：日頭熾烈小心中暑

預防中暑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）。

17 235km 東港—東隆宮

22°27'47.1"N 120°26'55.5"E

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。



17 366km 屏東—大鵬灣國家風景區

22°27'25.2"N 120°28'44.1"E

大鵬灣是臺灣最大的內灣，區內海域之動植物資源豐富；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。



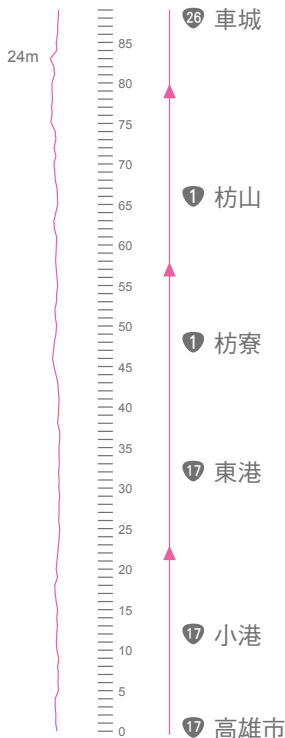
南國秘密 海總是那麼地藍



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。



車城 - 臺東 115km

行程：車城〉牡丹〉壽卡〉達仁〉大武〉金崙〉太麻里〉知本〉臺東市

道路：臺 26 線〉縣 199 線〉臺 11 線

關卡：環島中第 1 個爬坡難關－壽卡，就在本次登場。

指南：沿著縣道 199 離開南臺灣，踩踏隨著坡度的上升而更加吃力，但只要憑著毅力一定能克服難關。

景點介紹

199 0km 屏東－壽卡鐵馬驛站

22°14'42.6"N 120°50'08.2"E

海拔 460 公尺，是南迴公路最高點！在完成艱難的壽卡爬坡之後，抵達壽卡鐵馬驛站，為最多單車客的歇腳點。



9 417.5km 太麻里－多良車站

22°30'24.4"N 120°57'31.1"E

可同時欣賞太平洋無敵海景及火車疾駛飛行的畫面，被稱為「全臺灣最美麗的車站」。



9 392km 知本－知本溫泉

22°41'34.8"N 121°01'05.2"E

最有名的是溫泉美人湯，屬鹼性碳酸泉，無色無味無臭，泉質特佳，讓酸痛的肌肉得到放鬆的好機會。



11 164km 臺東－鐵花村

22°45'12.6"N 121°08'45.8"E

臺東的音樂集散地非此地莫屬。由於臺東是原住民音樂人才及創作能量最豐沛的地方。



小隱隱於林不容錯過的絕景



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。



補給休息點

- 9** 444km 7-11 便利商店
臺東縣達仁鄉森永 216 號
- 9** 403km 7-11 便利商店
臺東縣太麻里鄉外環路 128 號
- 9** 455km 壽卡鐵馬驛站
屏東縣獅子鄉草埔村 壽卡 1 號
08-8771129
- 9** 415km 金崙分駐所
臺東縣太麻里鄉 439 號
08-9771086

臺東 - 玉里 85km

行程：臺東市〉鹿野〉池上〉玉里

道路：臺 9 線

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。

景點介紹

9 360.5km 卑南—初鹿牧場

22°51'57.8"N 121°06'29.8"E

登上放牧區的觀景臺，放眼望去，只見一片一望無際的綠油油牧草地，形成一幅充滿牧場野趣的優美景致。



9 355.4km 鹿野—鹿野高台

22°55'34.3"N 121°07'28.1"E

臺東現有的飛行傘、滑翔翼練習場，皆位於觀光茶園一帶每年更會定期舉辦臺灣國際熱氣球嘉年華會。



9 334km 關山—關山單車道

23°02'31.4"N 121°10'15.1"E

關山環鎮單車道是全臺首座單車專用道，分為「親水段」及「親山段」兩部分。



9 326km 池上—伯朗大道

23°05'57.7"N 121°12'57.5"E

在伯朗大道上，你絕對能享受到最純粹的一望無際，此處又被稱為「翠綠的天堂路」。



小錦囊：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，就像汽機車的換檔，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。

馳騁縱谷 撥雲見日又一山



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。



玉里 - 花蓮 88km

行程：玉里〉瑞穗〉鳳林〉吉安〉花蓮市

道路：臺9線

指南：臺9線上稻田的清香、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，探索旅行最深處感動。

景點介紹

9 276km 瑞穗—北回歸線公園

23°27'55.7"N 121°21'28.6"E

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。



9 252km 光復—花蓮糖廠

23°39'24.3"N 121°25'11.8"E

糖廠冰品遠近馳名，多樣化的冰品讓環島騎士的暑意全消。以糖業文化園區為軸心，提供遊客導覽解說服務。



9 201km 花蓮—七星潭

24°01'50.8"N 121°37'46.3"E

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。



小錦囊：環島旅成打造完美身型

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，這意謂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。



月牙灣七星潭數星星的故鄉

補給好物

《扁食》

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。



苗栗

宜蘭



花蓮 - 頭城 113km

行程：花蓮火車站〉蘇澳新站火車站；蘇澳新站〉頭城

道路：火車；臺9線〉臺2線

指南：環臺中最輕鬆的一天，沿著冬山河自行車道騎乘，結束今天這回合。

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，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，目前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，建議改搭火車較為安全。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。

景點介紹

9 96.5km 冬山—冬山河森林公園

24°38'16.7"N 121°47'12.6"E

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。



9 91km 羅東—羅東文化工廠

24°40'18.7"N 121°45'52.5"E

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。





小錦囊：微笑是旅程
疲勞的特效藥

「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。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。」

補給好物

《包心粉圓》

包心粉圓是臺灣宜蘭的甜點小吃，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。



臺北 基隆

新北市

苗栗

臺中

補給休息點

9 79km 全家便利商店
宜蘭縣宜蘭市大福路一段 43 號

2 礁溪

礁溪

羅東

羅東文化工廠

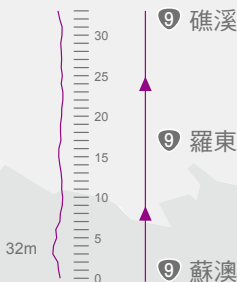
24°40'18.7"N
121°45'52.5"E

冬山河森林公園

24°38'16.7"N
121°47'12.6"E

蘇澳

宜蘭



花蓮

頭城 - 臺北 105km

行程：頭城〈福隆〉十分〈基隆〉汐止〉臺北市

道路：臺 2 線→臺 2 丙→臺 2 丁→臺 5 線

指南：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。加油加油，就快要完成環島一圈的紀錄囉！

景點介紹

2 115km 福隆—舊草嶺隧道

24°59'38.7"N 121°57'30.8"E

於 2008 年重新開放的舊草嶺隧道，是全臺第一條以鐵路隧道改建的鐵馬道，隧道全長 2,167 公尺。



2丙 10km 平溪—十分老街

25°02'34.7"N 121°46'35.8"E

平溪區的十分，堪稱開發最早，也是規模最大的聚落。主要的特色在於這裡的老街是和火車鐵軌並存相連！



5 2km 臺北—臺北 101

24°01'50.8"N 121°37'46.3"E

臺北最顯目傑出的地標，也是臺灣最高的建築物，曾於 2004 年 12 月 31 日至 2010 年 1 月 4 日間擁有「世界第一高樓」的紀錄之殊榮！



小錦囊：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。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！

又見臺北 依舊卻有些不同



補給好物

《牛肉麵》

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。



◎國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

自行車環島指南 / 奇創形象策略有限公司編輯企劃 . -- 初版 . -- 臺北市 : 交通部觀光局 , 民 105.11 面 ; 公分
ISBN 978-986-05-0321-0(平裝)

1. 腳踏車旅行 2. 臺灣遊記

733.6

105019384

出版發行單位 / 交通部觀光局
編輯企劃 / 奇創形象策略有限公司
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 / 106 年 6 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：http://map.taiwan.net.tw/ebook/CyclingAroundTW_tw.html

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/1010502122
ISBN/9789860503210

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。



環騎圓夢
自行車環島網站



交通部觀光局網站

交通部觀光局

24小時免付費旅遊諮詢熱線：

0800-011765

臺北市忠孝東路4段290號9樓

廣告

訂價：新台幣50元

GPN：1010502122

