


TAIWAN ON 2 WHEELS

單車騎士夢想國境





序

臺灣，一個四面環海，與海洋生生相息的美麗島嶼。因板塊碰撞形成海拔陡升的高山地形，幻化出令世人驚嘆的美景。旅人們可以從各種不同的角度和旅行方式來探索臺灣的美好。這本《單車騎士夢想國境》——臺灣自行車旅遊指南，是一本給熱愛單車旅行愛好者的禮物，一個富有挑戰、深入鄉鎮鄰里，又能近距離體驗臺灣人文富庶以及自然壯闊的美，環島的壯舉結合國家風景區的遊歷，一定能帶給單車旅人們一次難忘的回憶！

「成就自信，亦不減旅遊的樂趣」
這本手冊想帶給自行車旅人們的想像！

資訊多元

我們希望吸引心懷環島壯志及熱愛深度漫遊的旅遊同好，因此在內容規劃上，不但擁有環島所需的專業資訊，亦有全臺灣國家風景區內的自行車車道介紹。在每段環島路線上分段呈現，搭配深入淺出的圖文說明，能輕鬆規劃出屬於自己的臺灣單車之旅！

功能完善

本手冊提供自行車旅遊者所需資訊，例如：坡度線、GPS定點坐標、補給站、醫療院所、自行車維修站。亦使用QRcode掃描方式，減少景點查找的時間。特別收錄〈阿里山挑戰車道〉及〈澎湖離島車道〉篇章，以遊記形式的敘述、實景照片，讓在臺灣深度遊歷的旅人們，對於自行車旅遊路線有更全面且深刻的了解。

目錄

行前規劃

- 01 啟程評估
- 03 騎乘配備
- 05 行程安排
- 07 部品行李

路線規劃

- 09 ■ Day 1 臺北到新竹
- 17 ■ Day 2 新竹到臺中
- 23 ■ Day 3 臺中到嘉義
- 31 ■ 深入推薦 臺中到日月潭
- 39 ■ 深入推薦 日月潭到嘉義
- 45 ■ Day 4 嘉義到高雄
- 53 ■ Day 5 高雄到車城
- 61 ■ Day 6 車城到臺東
- 65 ■ Day 7 臺東到玉里
- 79 ■ Day 8 玉里到花蓮
- 85 ■ Day 9 花蓮到頭城
- 89 ■ Day 10 頭城到臺北

特別推薦

- 13 北海岸及觀音山國家風景區
- 21 參山(獅頭山)國家風景區
- 27 雲嘉南濱海國家風景區
- 35 日月潭國家風景區
- 43 參山(八卦山)國家風景區
- 49 西拉雅國家風景區
- 57 茂林國家風景區
- 69 花東縱谷國家風景區
- 75 東部海岸國家風景區
- 93 東北角暨宜蘭海岸國家風景區
- 97 挑戰車道阿里山國家風景區
- 101 離島車道澎湖國家風景區

實用工具

- 105 線上資源
- 107 交通食宿

版權頁





透過自行車環島是認識臺灣很好的方式，它的難度不高，但仍宜在啟程前做好準備。

目前最普遍的臺灣自行車環島都以9~12天完成，每天騎車的里程大約70~120公里，每個人可根據自己的身體狀況來調配每日里程。對於平時有規律運動的人而言，不需要太擔心體能是否足夠。若平時沒有運動習慣，建議提早安排體能訓練，經由游泳、跑步、健走或騎車……等加強體耐力。此外，行前須評估個人身體健康，必要時可徵詢醫生的建議。環島的目的在於豐富人生，必要時也可以用分段的方式、延長天數來完成環島壯舉。

10公斤的駝包有多重？

在逆風中騎車會讓你.....



長途騎車除會造成臀部的不適，大腿內側摩擦更可能造成破皮，兩者都會讓騎士非常不舒服，而專用車褲能減輕這些不適，所以千萬不要輕忽專用車褲在長途騎車時發揮的功用。

又厚又軟的坐墊適合用在直立坐姿的騎乘方式，如短途使用的城市車或我們俗稱的淑女車。若在長途旅行中使用，前端太寬可能造成大腿內側破皮，而後端凹陷則會導致下檔麻痺。





行前
» 規劃

行程安排



建議由臺北出發進行逆時針沿西臺灣南下，繞經南臺灣，再由東臺灣北上的方向騎行，路線難度逐漸增加。

自行車環島的理由有千百種，如自我挑戰、深度認識臺灣、尋找人生真諦。因此，每日的行程規劃沒有一套標準模式，建議綜合體能狀況及預計前往的景點、美食和住宿作為每天路程安排的考量。

環島是長時間的耐力運動，水分的補充、正常的飲食以及充分的睡眠非常重要。一般而言，成人每天大約需要喝2公升的水，環島中會需要更多，而且不能等感覺口渴才喝水，必要時可以用稀釋的運動飲料補充電解質。

飲食的部分，早餐和晚餐盡可能從容正常食用，騎行中則以少量多餐為原則，而且隨身攜帶能夠補充能量的食品(例如：巧克力、果凍、能量棒)，以免血糖過低導致暈眩。

住宿的選擇非常多元，可以選擇簡易的借宿學校，也可以住豪華的五星級飯店。但是，不論選擇那種地方落腳，能夠好好地休息，恢復疲勞是最重要的前提。此外，則要確保有安全存放自行車的地方以及清洗車衣的場所。

派出所是旅途中最好的夥伴

臺灣有非常多的警察局派出所都兼具鐵馬驛站的功能，在環島的過程中，如果碰到疑難雜症需要協助，派出所是一個熱情歡迎車友的地方。

貼心提醒：本手冊在每個路段，都有提供環島沿線的派出所地址和電話。



晚上騎車好嗎？

晚上騎車即使有前後燈警示仍然有其危險性，在入夜之後一個陌生的城市會添增很多不確定性，因此在路線規劃時，仍舊以在黑夜來臨前就抵達當日目的地，把自己安頓好為最佳做法。

兩鐵環島添增樂趣

臺灣有很棒的環島鐵路網，而且也有運送自行車的服務。因此，在環島的過程中，也可以利用火車接駁去完成部分的路段，如花蓮到頭城路段因蘇花公路騎乘風險較高，旅遊者可改用火車運送方式串接。

貼心提醒：可運送及搭載自行車的兩鐵列車資訊及注意事項可參考本手冊實用工具篇。



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易被齒盤絆住。



《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，以免鞋帶過長捲入齒盤。

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；臺灣電壓為110V/60Hz，出發前須檢查電器用品是否適合。長途騎車，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。



Day 1 再會臺北 遠離喧囂與繁華

行程：臺北〉三峽〉大溪老街〉石門〉關西城隍廟〉新竹
道路：台3線〉縣道118

指南：蜿蜒曲折的地形，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，悠遊其中總是令人油然升起一股念舊情懷。



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，可遠眺新竹市區夜景。



小叮嚀：依照狀態調整行程

環島的第一天別忘了仔細觀察車子和體能的狀況，規劃出發、分配速度、適當休息的時間，保持愉快的心情，用最佳的狀態完騎！

臺北-新竹 81km



醫療/自行車維修點

- ✖ 捷安特 北大自行車行
新北市三峽區復興路63號
02-2674-6035
- ✚ 恩主公醫院
新北市三峽區復興路399號
02-2672-3456
- ✖ 捷安特新竹中華
新竹市東區中華路一段124號
03-535-3398
- ✚ 新竹國泰綜合醫院
新竹市東區中華路二段678號
03-527-8999

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
02-2671-1254
- 3Z 42km
石門派出所
桃園縣龍潭鄉佳安村文化路230號
03-471-2021



補給好物

《鳳梨酥》

鳳梨是臺灣夏季盛產的水果，使用鳳梨當作內餡的鳳梨酥更是來臺國際旅客必嚐的臺灣國民甜點，金黃色的鬆酥餅皮，配上酸甜的鳳梨餡，十分討喜。對於騎士而言，鳳梨酥體積小好攜帶非常適合作為中途補給品。





北海岸濱海公路沿線兼具海風與山域的豐富地貌呈現眼前，著名風景區如淺水灣、白沙灣、富貴角、金山、野柳、翡翠灣等成帶狀分佈。

旅遊諮詢服務

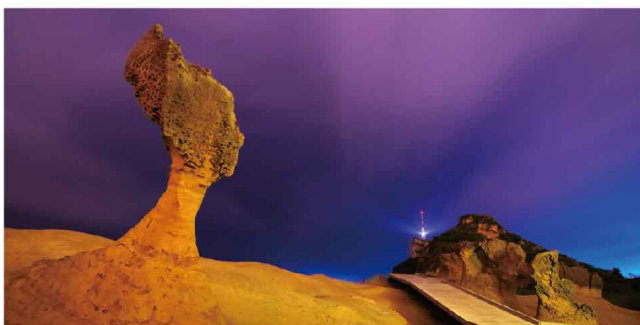
北海岸及觀音山國家風景區
旅遊情報網



野柳地質公園 Yehliu Geopark

25°12'23.7"N 121°41'25.7"E

北臺灣重要觀光遊憩據點之一，為一突出海中岬角，由砂岩所構成的地質，經海水長期侵蝕結果，形成各種天然怪石。



灣塔自行車步道是由石門區白沙灣沿著台二線上的自行車道，沿線會經過石門婚紗廣場及富基漁港，終點為富貴角公園。公園旁是知名景點老梅綠石槽，園內則有臺灣極北點-富貴角燈塔。

全長3公里

白沙灣 > 石門婚紗廣場 > 富基漁港 > 富貴角公園



- 白沙灣遊客中心（處本部）**
新北市石門區德茂里下員坑33-6號 02-8635-5100
- 自行車租賃服務**
淺水灣、白沙灣提供UBike公共自行車租賃服務。



雙灣自行車道



將原來的鄉間道路搭配濱海木棧道，重新規劃成自行車道，可以暢遊三芝至石門的自然風光，包括特色廟宇及自然地形如麟山鼻、白沙灣、藻礁潮間帶等。

全長8公里

三芝淺水灣 › 大田寮 › 石門麟山鼻漁港 › 白沙灣

白沙灣遊客中心

新北市石門區德茂里下員坑33-6號 02-8635-5100

自行車租賃服務

淺水灣、白沙灣提供UBike公共自行車租賃服務，三芝市區提供自行車租賃服務。

白沙灣

25°17'03.8"N 121°31'01.9"E

因潔白細緻的貝殼沙粒而得名，由麟山鼻與富貴角共同合抱而成的半月形天然海灣，為北臺灣夏天的玩水勝地。



萬金自行車道

萬金自行車道沿途可欣賞沙灘、海景、漁村風光，車道綠樹成蔭，行經濕地棧道以及木麻黃黑森林區，令人心曠神怡，還可品嚐金山老街在地小吃以及享受金山萬里溫泉。

全長15公里

中角灣國際衝浪基地 › 磺港大橋 › 金山青年活動中心 › 員潭溪景觀橋 › 濕地木棧道 › 木麻黃黑森林區 › 台電核二廠 › 野柳 › 翡翠灣

金山遊客中心(野柳管理站)

新北市金山區磺港路171-2號 02-2498-8980

自行車租賃服務

中角灣、金山市區及野柳地質公園提供YouBike公共自行車租賃服務。

中角灣國際衝浪基地

25°14'23.2"N 121°38'01.8"E



Day 2 駛入風之城 破風向前行



小叮嚀

臺灣每年10月至次年3月為東北季風季，請小心濱海路段可能有強勁側風！

行程：新竹〉竹南〉後龍〉通霄〉苑裡〉大甲〉清水〉沙鹿〉臺中
道路：台61線〉台1線〉台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°33'23.0"N 120°42'15.4"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 臺中—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月，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。



攝影 陳國正

12 20 km 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，北起國立自然科學博物館、勤美誠品綠園道、南至美術園道綠園道帶狀的都市綠空間架構。



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，運用不同的肌肉群。



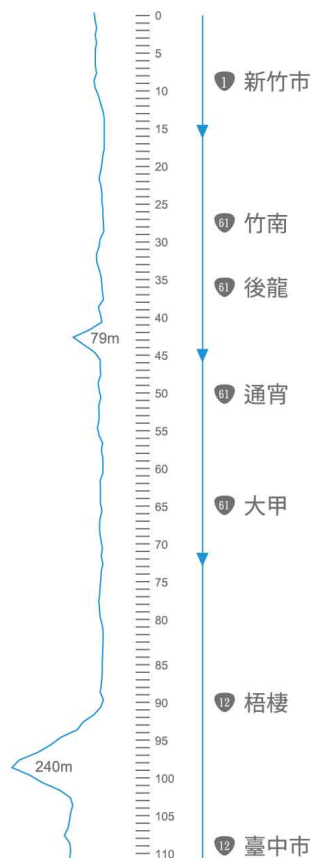
醫療/自行車維修點

- ✕ 亞仕曼自行車
苗栗縣苑裡鎮中山路293-3號
03-786-7588
- ✚ 李綜合醫院
苗栗縣苑裡鎮和平路168號
03-786-2387
- ✕ 捷安特大甲店
臺中市大甲區經國路482號
04-2676-5915
- ✚ 臺中榮民總醫院
臺中市西屯區臺灣大道四段1650號
04-2359-2525#9

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，臺灣隨處可見的手搖飲料店均有販售，是到臺灣絕不可錯過的清涼飲品。



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
- 1 124.5km
白沙派出所
苗栗縣通霄鎮白東里133號
03-779-2134
- 1 160km
三田派出所
臺中市清水區中山路559號
04-2622-2146





獅頭山風景區位於新竹及苗栗地區，屬於參山國家風景區三大風景區之一，境內擁有豐富觀光資源，獅頭山獨特的山勢、峨眉湖的水鏡、多元的客原漢文化匯集之地。

旅遊諮詢服務

參山國家風景區 旅遊情報網



南庄老街

24°35'56.5"N 120°59'57.0"E

有著古意盎然的桂花巷，和全臺僅存日據時代的木造老郵局，其懷舊風格吸引遊人前來感受濃濃的客鄉風情。



峨眉湖環湖自行車道

環湖自行車道的路程以環繞峨眉湖為主，沿途盡覽湖面的幽靜秀麗之美，欣賞白鷺鷥等水鳥生態，初夏時還有螢火蟲飛舞，搭配油桐花盛開時，白雪紛飛景緻更是如詩如畫。

全長7公里

環湖自行車道 › 細茅埔吊橋 › 彌勒大佛・天恩彌勒佛院 › 十二寮休閒農業區 › 環湖自行車道

獅山遊客中心

新竹縣峨眉鄉七星村六寮60-8號 03-580-9296

南庄遊客中心

苗栗縣南庄鄉大同路43號 03-782-4570

細茅埔吊橋

24°41'02.0"N 120°59'16.9"E

自行車騎乘通過橫跨水庫的細茅埔吊橋，能遠眺獅頭山、五指山，風景極佳，是相當特別的體驗。



Day 3 彩虹眷村你好 繽紛樂遊古早味

行程：臺中〉彰化〉員林〉北斗〉西螺〉斗南〉民雄〉嘉義
道路：台1線

指南：本日騎乘地形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。騎乘在台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。

景點介紹

1 > 12 109km 臺中—彩虹眷村

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，空中穿越過八卦山路，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

橫跨全臺灣最長河川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

北門驛是阿里山森林鐵路蒸汽火車的起點，也是阿里山鐵路貨運集散地；附近還有檜意森活村，是全臺灣第一個森林文創園區。





醫療/自行車維修點

- 彰化秀傳紀念醫院**
 彰化縣彰化市中山路一段542號
 04-725-6166
- 黑皮環化單車館**
 彰化縣彰化市中山路一段372號
 04-711-4188
- 臺大醫院(附) 雲林分院虎尾院區**
 雲林縣虎尾鎮學府路95號
 05-633-0002
- 勝心單車事業有限公司**
 雲林縣虎尾鎮林森路二段119號
 05-631-0199

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。



雲嘉南濱海國家風景區

北門自行車道

蔡鼓濕地自行車道

補給休息點

- 203km**
 7-11便利商店
 彰化縣大村鄉中山路一段86號
- 247.5km**
 萊爾富便利商店
 雲林縣大埤鄉延平路三段582號

- 211km**
 永靖分駐所
 彰化縣永靖鄉中山路二段17號
 04-822-1813
- 241km**
 新光派出所
 雲林縣斗南鎮延平路一段222號
 05-597-2540



百年先民渡臺最早的開發之地，擁有許多深具歷史意義的人文史蹟、地形景觀，到訪此地可以觀察到彈塗魚、招潮蟹、紅樹林等豐富生態；而稀有的候鳥黑面琵鷺，每年都會過境本區。同時，也是臺灣鹽業文化的發展重鎮，每年舉辦的鹽文化主題的平安鹽祭活動，總能吸引國內外遊客到訪。

景點介紹

東石漁人碼頭

23°27'07.9"N 120°08'13.3"E

新鮮漁產及夕陽美景都是東石漁人碼頭的觀光賣點，打造特有的主題意象，結合原有的漁港功能，提供多元休憩的區域。



布袋鹽場

23°22'52.8"N 120°10'08.4"E

布袋在清乾隆時開始開闢鹽田，到了清道光3年的富鹽商吳尚新更開闢了鹽埕百甲，奠定布袋曬鹽業的基礎。



四草綠色隧道

23°01'10.7"N 120°08'10.1"E

四草大眾廟後方排水道的紅樹林區，因兩側遍佈樹齡逾50年的原生紅樹林，形成一彎如隧道般的景像，號稱「迷你版亞馬遜森林」。



旅遊諮詢服務

雲嘉南濱海國家風景區 旅遊情報網



鰲鼓濕地自行車道



鰲鼓濕地給予動植物極佳的生存環境，估計有超過200種鳥類在此棲息。園內規劃8處的觀景平臺、6座迷彩賞鳥涵管與5座懸臂式賞鳥牆等賞鳥設施，方便民眾親近濕地並觀賞候鳥。

全長14.3公里

東石自然生態展示館 › 環濕地自行車道

i 東石自然生態展示館
嘉義縣東石鄉鰲鼓村四股54號

🚲 自行車租賃服務
鰲鼓濕地自行車道的自行車租借的服務，由四股社區發展協會提供

鰲鼓濕地

23°30'23.3"N 120°07'09.3"E

鰲鼓濕地森林園區為亞太候鳥遷移路線的重要中繼點，亦為臺灣西南沿海主要賞鳥勝地。



北門自行車道

串聯了臺南北門精華景點，從北門市區到井仔腳，一路探訪北門鹽鄉漁村文化和生態風光。這段自然生態觀察車道，非常便於遊客近距離觀察北門濕地的豐富生態。

全長3公里

錢來也雜貨店 › 臺灣烏腳病醫療紀念園區 › 北門遊客中心 › 水晶教堂 › 鹽池景觀區 › 北門潟湖 › 井仔腳瓦盤鹽田

i 北門遊客中心
臺南市北門區北門里200號 06-7861017

🚲 自行車租賃服務
可洽北門當地民宿業者。

井仔腳瓦盤鹽田

23°15'34.4"N 120°06'30.2"E

是北門鹽場的第一口鹽田，也是現存最古老的瓦盤鹽田遺址，至今已有200多年歷史。



臺中-日月潭 64km

深入推薦 埔里濃純香 以時間來釀造

行程：臺中〉埔里〉日月潭

道路：臺中市〉台1線〉台14線〉台21線〉日月潭

指南：出發前往日月潭，進入南投縣連接上「環湖公路」，環湖公路是一條環繞日月潭的臨岸道路，由台21線、台21甲線組成，全長約30公里，戰力十足的你可以挑戰環潭一圈，或是選擇「日月潭自行車道」，只要腳力不要太差，半天即可環潭一周囉！

景點介紹

14 46km 埔里—埔里酒廠

23°58'06.0"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、介紹埔里最著名的紹興酒品特色、飲酒文化。



21 58km 南投—啟示玄機廟

23°53'32.5"N 120°55'14.3"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

24°04'36.1"N 120°32'57.4"E

座落於臺灣南投縣魚池鄉，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朋友來說可能會稍有難度，出發前記得先檢查單車功能是否完善、剎車系統是否正常，建議有經驗者帶領會較好。



補給休息點

- 14 17km**
萊爾富便利商店
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
- 21 51km**
全家便利超商
南投縣埔里鎮桃米路23之7號
- 21 65km**
向山遊客服務中心
南投縣魚池鄉中山路599號
049-234-1256

醫療/自行車維修點

- +** 中國醫藥大學附設醫院草屯分院
南投縣草屯鎮平等街140號
04-9232-1188
- ✕** 巨輪車行(美利達)
南投縣草屯鎮碧山南路143號
04-9232-3606
- +** 埔基醫療財團法人埔里基督教醫院
南投縣埔里鎮鐵山路1號
04-9291-2151
- ✕** 捷安特嘉羽單車館
南投縣埔里鎮南昌街257號
04-9298-9080
- ✕** 捷安特日月潭站
南投縣魚池鄉水社村中山路163號1樓
04-9285-6713

補給好物

《紹興酒蛋》

埔里紹興酒蛋，使用埔里出產的紹興酒為基底，搭配獨特調味方式散發出淡淡的紹興酒味，緊密的口感與風味，一定要品嚐看看！



特別推薦 日月潭國家風景區

位處群山之中，地理環境美麗又特殊，尤如璀璨明珠般鑲嵌於臺灣的正中央。景區涵蓋了車埕、九族文化村、水社大山、集集大山、明潭水庫、大觀發電廠及水里溪等旅遊景點。日月潭的美是由山與水共同交織而成，宛如圖畫山水，湖面水氣及層次分明的山景變化，如詩如畫般的意境，享有臺灣八景之一的美譽。



旅遊諮詢服務

日月潭國家風景區 旅遊情報網



景點介紹

日月潭纜車

23°51'08.1"N 120°56'05.1"E

連結了日月潭的伊達邵和以臺灣原住民特色打造的主題樂園—九族文化村，日月潭纜車全長1.87km，搭乘時間約7分鐘，飽覽群山環繞的美景，其中綠色車廂是地板透明的水晶車廂，適合喜歡刺激的遊客。



向山行政暨遊客中心

23°51'04.2"N 120°54'07.8"E

由日本建築大師團紀彥設計，讓建築成為日月潭地景延伸的一部份，基地空間及建築巧妙融入周邊的土壤綠地。環形水池內放置之懷舊木殼船及向山咖啡館，都極受遊客歡迎。



月潭自行車道



以向山行政中心為起點，沿著月潭南岸蜿蜒穿梭的小徑，沿途生態、林相豐富而多樣，中途還可南眺頭社盆地、北望青龍山脈，居高臨下遠眺田疇房舍如棋盤羅列的趣味。

全長4公里

向山行政暨遊客中心 › 頭社壩 › 月牙灣 › 環潭一號隧道口

i 向山遊客服務中心
南投縣魚池鄉中山路599號 049-234-1256

bike 自行車租賃服務
可於向山遊客中心斜對面的向山租車站租賃。

玄奘寺

23°50'51.5"N 120°55'01.6"E

玄奘寺為一仿唐式建築，寺內「國之環寶」匾額乃先總統 蔣公親題，寺外大牆上，刻有玄奘西域遊行圖與碑文三座。



向山自行車道

「永結」與「同心」兩座水上自行車橋，是由兩座白色鋼構橋墩和木製步道組成，行經人氣最夯的向山遊客中心，喝杯惠蓀咖啡搭配所長茶葉蛋，享受明潭靜謐美景。

全長3.4公里

水社中興停車場 › 水上自行車道 › 水社壩 › 永結同心橋 › 向山遊客中心

i 水社綜合商場
南投縣魚池鄉中山路163號 049-285-6851

bike 自行車租賃服務
可於水社商圈周邊租賃自行車，同心橋頭還有引道連結至單車租借站。

水社碼頭

23°15'34.4"N 120°06'30.2"E

是日月潭三大主要碼頭之一，周圍熱鬧的名勝街與中山路上林立著不少商店，也是遊客搭乘遊艇遊湖的起點。



深入推薦 集集車站 享受日式復古風情

行程：日月潭〉集集〉嘉義

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

指南：一早欣賞日月潭湖面氤氳水氣，隨著太陽升起變幻出萬化的美景，這時隨著地勢輕車下降高度，這是一趟輕鬆騎乘又能恣意享受山林美景的路線，行經水里品嚐當地有名的「枝仔冰」，中午就到集集老街附近享受美食吧！

景點介紹

16 18km 南投—水里蛇窯

23°48'04.0"N 120°51'51.9"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，窯身長達百餘臺尺形似蛇身，故稱為蛇窯，主要以木柴為燃料。



131 2.5km 南投—車埕車站

23°49'57.4"N 120°51'58.0"E

日治時代為了輸出埔里糖廠所產的蔗糖，於1916年修築埔里至車埕的輕便車鐵道，目前則是集集支線鐵路的終點站。



159 22km 嘉義—檜意森活村

24°08'54.2"N 120°39'53.0"E

檜町，如今的檜意森活村，曾是阿里山林業開發的官方宿舍，見證了林業故事的風華起落，如今成為全臺灣第一個森林文創園區。



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。



醫療/自行車維修點

- ✳ 美利達宏翊自行車行
雲林縣斗六市文化路151號
05-532-6179
- ✚ 臺大醫院雲林分院斗六院區
雲林縣斗六市雲林路二段579號
05-532-3911
- ✳ 捷安特 嘉義店
嘉義市西區林森西路298號
05-225-0923
- ✚ 衛生福利部嘉義醫院
嘉義市西區北港路312號
05-231-9090

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！



補給休息點

- 16 17km
7-11便利商店
南投縣水里鄉中山路一段63號
- 3 233km
7-11便利商店
南投縣竹山鎮大明路500號
- 21 68km
頭社派出所
南投縣魚池鄉平和巷145號
04-9286-1013
- 3 247.5km
榴中派出所
雲林縣斗六市石榴路81號
05-557-3651



特別推薦 參山(八卦山)國家風景區

八卦山風景區北起彰化市，橫跨花壇鄉、芬園鄉、二水鄉等，南接南投市與名間鄉，最為人知的「八卦山大佛」與鄰近的南天宮，以及虎山岩、清水岩、碧山巖、寶藏寺、受天宮及鳳山寺皆是彰化具代表性的宗教觀光景點。

旅遊諮詢服務

參山國家風景區 旅遊情報網



長青自行車道

分為普通級及挑戰級。普通級路程平緩、綠蔭遮蔽，適合親子同遊。挑戰級從清水岩旁的岔路沿著陡峭山勢而行，適合單車族鍛鍊體力。

普通級路線全長4公里

田中森林公園 › 贊天宮 › 清水

挑戰級路線全長2公里

七千一長青步道入口 › 縣道139乙(八卦路)前



二水自行車道

沿著鐵路集集支線建造，沿途有悠閒的原野景致，不僅有依季節盛開的波斯菊、向日葵等繁花隨風搖曳，還有許多老屋分布在田野間，如油畫般美麗，可銜接「綠色隧道」至集集。

全長5.5公里

二水車站老火車展示場 › 源泉車站 › 林先生廟 › 八堡圳水門





Day 4 乘著西岸海風 走訪古都之旅



Tips

通過北回歸線後，正式進入熱帶氣候，請注意高溫防曬
避免脫水！

行程：嘉義〉新營〉善化〉臺南市〉岡山〉高雄市

道路：台1線

指南：全程行走省道台1線，此路可算是西臺灣重要交通幹線，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，愈能感受臺灣的熱情，一路撫慰疲憊的身心。

景點介紹

1 271km 嘉義—北回歸線太陽館

24°56'00.3"N 121°22'10.8"E

嘉義水上鄉是北回歸線劃過全球16國的城市之一，臺灣更是北回歸線上最大的綠色珍珠。園區包含太陽廣場、九行星戲水區等9大展覽區域。



1 336km 臺南—孔廟

22°59'26.1"N 120°12'14.7"E

三百多年歷史的「全臺首學」臺南孔廟，可說是當地文化舊街的核心，列屬國家一級古蹟，建築莊嚴宏偉，呈現著臺南古都的獨特韻味。



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。



3 377km 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。



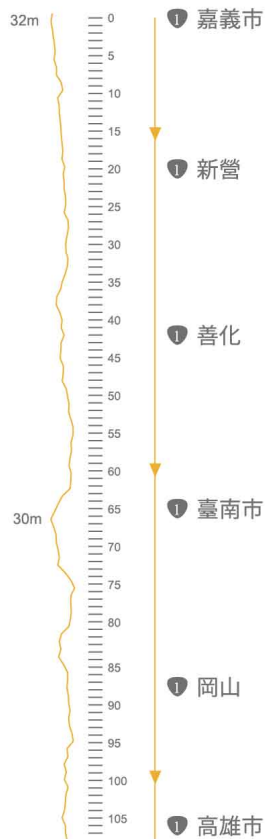
醫療/自行車維修點

- ✳ 新永興車行
臺南市新營區新進路一段344號
06-632-2453
- ✚ 臺南市立醫院
臺南市東區崇德路670號
06-260-9926
- ✳ 聯興單車生活館
臺南市安南區怡安路2段553號
06-247-7588
- ✚ 國軍高雄總醫院左營分院
高雄市左營區軍校路553號
07-581-7121

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
臺南市柳營區太康里22鄰201-10號
- 1 312km
茄拔派出所
臺南市善化區茄拔350號
06-583-7379
- 1 330km
7-11便利商店
臺南市永康區中正南路52巷73號
- 1 334km
復興派出所
臺南市永康區中華路34號
06-311-5874



位於嘉南平原東部，地形多變形成天然的瀑布等景觀，這裡有烏山頭、虎頭埤、曾文及尖山埤等7座水庫；芒果、龍眼、咖啡等豐富農特產及臺灣原住民族之一的西拉雅族文化，是繽紛、歡樂、浪漫的鄉村王國，充滿人文歷史知性及大自然的花香綠意，極適合親子同遊。



旅遊諮詢服務

西拉雅國家風景區 旅遊情報網



景點介紹

烏山頭水庫風景區

23°12'28.8"N 120°21'47.5"E

有著珊瑚潭美名的烏山頭水庫是一處設施完善且多樣化的景點及露營區，每到冬天，附近的櫻花盛開起粉色系的花朵，讓人有如置身天堂美景的感覺。



鹿陶洋江家聚落

23°09'20.0"N 120°29'24.8"E

臺南市楠西區鹿陶洋江家的聚落建築群，是全臺最大的閩南式大型傳統農村聚落，是電影總舖師的場景之一。



白河蓮花

23°23'15.1"N 120°25'03.6"E

每年6-8月的白河蓮花節總吸引大批遊客前來賞花遊玩，這裡充滿夏荷飄香的蓮花田美景，有「蓮鄉」美稱。



烏山頭八田自行車道



可盡覽烏山頭重要水利設施，途經八田與一紀念園區、嘉南大圳，以及擁有300多年歷史的赤山龍湖巖古剎，每年9~10月間來此，可感受滿是菱角農田景觀的純樸鄉野生活。

全長6公里

湖山派出所〉八田與一紀念園區〉赤山龍湖巖〉觀景臺〉嘉南大圳出水口〉烏山頭水庫風景區

烏山頭水庫風景區

臺南市官田區烏山頭里嘉南68-2號 06-698-2103

自行車租賃服務

烏山頭風景區附近皆有店家提供自行車租賃服務。

八田與一紀念園區

23°12'51.9"N 120°21'52.8"E

為紀念打造烏山頭水庫和提供嘉南平原重要灌溉水源的嘉南大圳的日本技師八田與一設置的園區，重新修復四棟日式宿舍建築，遊客到此可感受八田先生當時生活風貌。



白河線自行車道

每到夏季6到8月蓮花盛開時分，令人驚豔的繽紛花海總是吸引大批遊客前來，特別規劃多條適合騎乘自行車的賞花路線，讓遊客盡覽蓮鄉風景。

全長20公里

蓮花公園〉蓮花資訊館〉竹門綠色自行車道〉昇安綠色隧道〉白荷陶坊〉水火同源

西拉雅國家風景區管理處

臺南市官田區官田里福田路99號 06-690-0399

自行車租賃服務

白河自行車道沿線，皆有店家提供自行車租賃服務。

水火同源

23°19'19.9"N 120°29'06.1"E

由於地質構造特殊，崖壁有天然氣冒出，點燃火焰後與崖壁隙縫的泉水，形成水火相融的奇景，被稱為臺南市的八景之一。



Day 5 南國秘密 海總是那麼地藍

行程：高雄市〉小港〉東港〉枋寮〉枋山〉車城

道路：台17線〉台1線〉台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

17 232.5km 高雄—大魯閣草衙道

22°34'57.0"N 120°19'44.0"E

臺灣首座主打運動休閒娛樂的大型購物中心，匯集購物、餐飲、運動、影城、親子等娛樂活動，還有國際級卡丁賽車場。行經此地時不妨前來體驗不同類型的休閒運動。



小叮嚀：日頭熾烈小心中暑

預防中暑可穿著吸濕排汗佳的車服、袖套、頭套、太陽眼鏡等；騎乘中要多補充水分及適當攝取鹽分。

17 257km 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，相傳藉由將燒王船成灰燼送走溫王爺，也送走瘟神、祈求平安。



26 18.9km 屏東—國立海洋生物博物館

22°02'45.8"N 120°41'56.1"E

地處墾丁國家公園西北角龜山山麓的臨海地區，是以海洋生物為主題的大型博物館。擁有長達81公尺的海底景觀展示動線，為全亞洲最大的海底隧道。



高雄-車城 87km



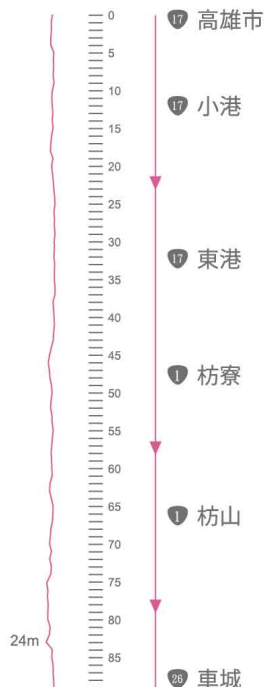
醫療/自行車維修點

- + **高雄市立小港醫院**
 高雄市小港區山明路482號
 07-803-6783
- ✕ **捷安特-高雄旗艦店**
 高雄市鼓山區中華一路22
 07-553-1412
- + **輔英科技大學附設醫院**
 屏東縣東港鎮中山路5號
 08-832-3146#1280
- ✕ **達陣單車館**
 屏東縣枋寮鄉枋寮村中興路5-1號
 08-878-0530

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，風味酥香不可錯過。



高雄

補給休息點

- 17 **261km 7-11便利商店**
 屏東縣林邊鄉中山路312號
- 1 **448km 全家便利商店**
 屏東縣枋山鄉南和路80號
- 17 **256km 東港分局**
 屏東縣東港鎮沿海路1號
 08-832-2045
- 1 **451km 枋山分駐所**
 屏東縣枋山鄉國中路26巷5之1號
 08-876-1129

茂林風景區自行車道

茂林國家風景區

自行車維修
22°39'12.1"N
120°17'30.8"E

高雄小港醫院
22°34'02.6"N
120°21'47.7"E

大魯閣草衙道

輔英醫院(附)
22°27'55.4"N
120°27'10.6"E

東港東隆宮

環灣自行車道

大鵬灣國家風景區

枋寮

自行車維修
22°22'03.4"N
120°35'40.7"E

枋山

車城

國立海洋生物博物館



分屬阿里山、玉山及中央山脈，荖濃溪、濁口溪、隘寮溪貫穿其中。紫蝶飛舞、峽谷飛瀑，加上原住民的傳統民風，孕育出獨特自然景觀及人文風情。

旅遊諮詢服務

茂林國家風景區 旅遊情報網



禮納里遊客中心

22°41'59.3"N 120°38'39.3"E

欣賞屏東平原視野極佳之處，登上二樓環顧四周景緻的山林、夕陽餘暉、遠眺斜張橋及高雄85大樓。也提供原住民服飾換裝拍照體驗服務。



追風路線由四條非常具有挑戰性的車道組成，也是許多年輕自行車手的最愛，沿途是青山為伴、四季變化的綠樹為伍，還有許多有原住民圖騰展現的旅程。

旅遊諮詢服務

茂林國家風景區 追風旅遊線



追風路線一號

全長32.5公里 騎乘約2小時

茂林遊憩區入口〉大津瀑布〉賽嘉樂園〉瑪家鄉文化園區〉禮納里遊客中心〉涼山遊憩區

追風路線二號

全長26.1公里 騎乘約2小時37分鐘

茂林遊憩區入口〉茂林遊客中心〉情人谷〉紫蝶谷〉茂林谷〉龍頭山〉多納高吊橋〉蛇頭山〉多納石板屋

追風路線三號

全長17.8公里 騎乘約2小時10分鐘

三地門鄉山中天景觀餐廳〉三地門中山公園〉地磨兒生命公園〉三德檢查哨(要辦入山證)〉谷川大橋〉神山部落〉霧台部落

追風路線四號

全長32.5公里 騎乘約2小時

三地門鄉賽嘉樂園〉口社部落〉馬兒部落〉安坡部落〉青山部落



特別推薦

大鵬灣國家風景區



景區囊括大鵬灣海岸潟湖區與琉球風景特定區，是臺灣最大的單口囊狀潟湖地形。可獨覽潟湖特有的濕地、紅樹林等自然生態，還可到蚵殼島探訪大鵬灣水域的養蚵傳奇。

旅遊諮詢服務

大鵬灣國家風景區 旅遊情報網



鵬灣跨海大橋

22°26'56.6"N 120°27'17.1"E

跨海大橋為特殊三向度設計的斜張橋，橋身側看如揚帆啟航，背面如第一個英文字母A；最大的特色還是全台首座可開啟式的橋樑。



環灣自行車道

路線整合了潟湖景觀、漁村養蚵風情、海堤夕陽等特色。放眼看去盡是一望無際的百畝漁塭、紅樹林溼地與蔚藍海景。

全長11.6公里

大鵬灣遊客中心〉大潭溼地〉落日灣〉右岸溼地〉崎峰溼地〉濱灣公園〉蚵殼島〉青洲濱海遊憩區〉鵬灣跨海大橋〉紅樹林生態公園〉三孔橋

i 大鵬灣國家風景區管理處

屏東縣東港鎮大鵬里大潭路 169 號 08-833-8100

濱灣公園（帆船基地）

22°26'11.9"N 120°28'38.6"E

大鵬灣是體驗風帆船的最佳場域，帆船、獨木舟、風浪板、快艇等水上活動一應俱全。



Day 6 小隱隱於林 絕景不容錯過



Tips

恆春半島西海岸在每年10月至次年4月，地面常有強烈陣風！行經此路段請避開強風再前行。

行程：車城〉牡丹〉壽卡〉達仁〉大武〉金崙〉太麻里〉知本〉臺東市

道路：台26線〉縣199線〉台11線

指南：沿著縣道199離開南臺灣，踩踏隨著坡度的上升而更加挑戰著騎乘者的決心，保持冷靜慎重的心情，靈活的運用變速器，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，也是最值得向親友炫耀完成挑戰的拍照打卡熱點。



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，水溫高達百度以上，泉質特佳，讓酸痛의肌肉得到放鬆的好機會。



11 164km 臺東－鐵花村

22°45'13.3"N 121°08'45.1"E

臺東充滿原住民音樂人才及最豐沛創作能量，臺東的音樂集散地非此地莫屬，非常推薦來此放鬆聽歌，享受人生。



車城-臺東 115km



醫療/自行車維修點

- ✕ 壽卡驛站(提供維修工具)
屏東縣獅子鄉草埔村壽卡1號
08-877-1129
- ✚ 臺東縣太麻里鄉衛生所
臺東縣太麻里鄉泰和村民權路66 號
08-978-1220
- ✕ 藍天二輪生活館
臺東市中正里中華路1段377號1-3樓
08-934-7416
- ✚ 臺北榮民總醫院更生院區
臺東市更生路1000號
08-922-2995

補給好物

《臭豆腐》

臭豆腐為臺灣普遍流傳的豆腐發酵製品，不少外國觀光客初聞因其特殊發酵味而不敢嘗試，建議有機會仍應試試它的「香酥美味」。





Day 7 馳騁縱谷 撥雲見日又一山

行程：臺東市〉鹿野〉池上〉玉里

道路：台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，伴隨一旁火車駛過，腳踩著踏板，蜿蜒穿梭於各鄉鎮，將一點一滴的大地語言，豐富屬於自己的環島筆記。

景點介紹

9 360.5km 卑南—初鹿牧場

22°51'56.9"N 121°06'29.0"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°54'59.9"N 121°07'18.9"E

位處高地，是臺東現有的飛行傘、滑翔翼練習場，鄰近更有多處觀光茶園，每年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—池上伯朗大道

23°05'56.0"N 121°12'45.4"E

在伯朗大道上，兩側盡是稻田，搭配遠景山脈，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。

臺東-玉里 85km



醫療/自行車維修點

- + 慈濟醫院關山分院
 臺東縣關山鎮和平路125-5號
 08-981-4880
- ✕ KHS關山車行
 臺東縣關山鎮順興18-6號
 089-812-677 / 0963-667-167
- ✕ 義宏車行
 花蓮縣玉里鎮中城里和平路47號
 03-888-5669 / 0932-655-701
- + 慈濟醫院玉里分院
 花蓮縣玉里鎮民權街1之1號
 03-888-2718

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。



補給休息點

- 9 350km
 7-11便利商店
 臺東縣鹿野鄉中華路一段430號
 089-550-209
- 9 348km
 全家便利商店
 臺東縣關山鎮民權路1之6號
 089-814-083
- 9 340km
 瑞豐派出所
 臺東縣鹿野鄉中山路171號
 08-981-1419
- 9 330km
 池上分駐所
 臺東縣池上鄉中山路211號
 08-986-2004

花東縱谷國家風景區

玉里

慈濟醫院(分)
 23°20'05.0"N
 121°19'07.2"E

自行車維修
 23°19'55.5"N
 121°18'52.1"E

玉富自行車道

石門長濱自行車道

東部海岸國家風景區

三仙台自行車道

池上大坡池自行車道

伯朗大道

池上

關山環鎮自行車道

慈濟醫院(分)
 23°03'25.3"N
 121°10'01.2"E

關山單車道

自行車維修
 23°03'35.5"N
 121°10'07.2"E

泰源幽谷自行車道

鹿野高台

鹿野

龍田自行車道

初鹿牧場

臺東市



狹長的河谷平原，像是貫穿花蓮與臺東的綠色走廊。青山綿延環繞、田園美景天成，擁有峽谷、瀑布、溫泉、曲流、河階等不同地形。更有著豐富的史前、原住民等人文資源。

旅遊諮詢服務

花東縱谷國家風景區 旅遊情報網



花東縱谷國家風景區 自行車主題專區



景點介紹

赤科山

23°23'22.6"N 121°23'43.7"E

每逢8至9月的金針花季，整片山丘開滿了黃澄澄的金針花海，萬花齊開的壯闊景致令人驚豔，也別錯過「赤科三景」。



鸞山部落(森林博物館)

22°53'15.0"N 121°10'06.8"E

鸞山部落位在海岸山脈南端的都蘭山，擁有目前保存最完整的楠榕混生林帶，也是布農族人生活的所在地。



龍田自行車道



從鹿野火車站出發，順著光榮路騎乘經過龍田國小，再沿著長爬坡路段往鹿野高台前進，可觀賞到鹿野河谷美麗的梯田，並品嚐這裡的特產美食。

主線全長6.2公里

鹿野火車站 › 龍田國小 › 布農部落休閒農場

支線全長13.3公里

龍田村 › 鹿野管理站暨遊客服務中心 › 鹿野高台 › 武陵綠色隧道

- i 鹿野管理站暨遊客服務中心
臺東縣鹿野鄉高台路46號 08-955-1637
- i 阿度的店
臺東縣鹿野鄉龍田村光榮路232號 089-550-706
- bike 自行車租賃服務
鹿野的光榮路及永樂路上店家提供自行車租賃。

武陵綠色隧道

22°57'34.0"N 121°07'31.1"E

兩旁的樟樹、小葉欖仁和木麻黃林蔭遮蔽、陽光灑落，偶爾抬頭可見天空有著繽紛的飛行傘翱翔，是相當迷人的綠色隧道。

關山環鎮自行車道

一路沿著青山碧溪的水岸前行，紅石溪畔是一望無際的田野風光，接著沿關山大圳蜿蜒的山邊林間曲徑，再沿著坎頂溪、卑南溪的下坡路段至親水公園。



全長13公里

關山火車站 › 關山自行車道起點 › 關山大圳 › 縱觀日月亭 › 親水公園南口 › 親水公園主入口

- i 關山農會休閒旅遊中心
臺東縣關山鎮昌林路24-1號 089-814903
- bike 自行車租賃服務
關山火車站出口北邊的舊站及關山自行車道入口處，皆有自行車租賃點。

親水公園

23°02'23.9"N 121°10'25.8"E

全臺第一座環保親水公園，動態親水區有各項戲水及遊戲設施，靜態親水區則以人工造景、生態島等環保教育展示為主。



池上大坡池自行車道



以生產優質香Q的池上米馳名全臺，也是平面繭的發明之地，因此，蠶絲被亦為池上的名產之一。風景區則以大坡池最具代表，沿線可盡覽池上恬靜悠閒的田園景觀。

主線全長8公里

池上火車站〉池上飯包博物館〉大坡池〉錦園田邊俱樂部〉大觀亭〉鹽灘濕地〉浮圳大水車〉大坡池〉池上火車站

萬安支線全長2.9公里

錦園田邊俱樂部〉萬安公園〉萬新道路(伯朗大道)〉大觀亭

萬新支線全長6.5公里

大水車〉池上大橋〉池上圳水利公園〉池上生態魚場〉池上牧野渡假村〉客家文化園區〉池上農會休閒觀光碾米工廠〉池上火車站

i 台糖池上牧野渡假村
臺東縣池上鄉新興路110號 089-862-736

TR9 池上租車站
臺東縣池上鄉鐵花路4號 0989-929-901

大坡池

23°07'12.8"N 121°13'23.8"E

此處是斷層下的斷層池，由於動植物生態資源豐富，並設有環湖步道與自行車道，極適合進行生態觀察、賞鳥、垂釣、健行等休閒活動。

玉富自行車道

由舊鐵道修築而成的玉富自行車道，雖然鐵道不再行駛火車，卻多了沿著鐵軌騎乘奔馳的樂趣。不但可欣賞玉里的田園美景，還可到安通溫泉區泡個暖呼呼的湯泉。



全長18.5公里

玉里火車站〉玉里大橋〉安通鐵馬驛站〉安通溫泉區〉東里舊火車站

i 花東縱谷國家風景區-羅山管理站暨遊客中心
花蓮縣富里鄉9鄰東湖39號 03-882-1725

TR9 玉里租借站
花蓮縣玉里鎮康樂街39號 0979-032-038

安通溫泉區

23°16'51.1"N 121°20'33.0"E

1930年日本人在這興建警察招待所並設公共浴池，後續陸續多家業者進駐發展成溫泉勝地。





地形狹長、依山傍海，北回歸線橫越，境內分隔為熱帶與亞熱帶型氣候，擁有豐富的自然資源與動植物生態。可以安排賞鯨、潛水、賞鳥、泛舟等多樣化活動。

旅遊諮詢服務

東部海岸國家風景區 旅遊情報網



泰源幽谷自行車道

體驗從東河部落的漫遊活動開始，沿馬武窟溪而行，途經景致如畫的東河橋風景區、臺灣獼猴群的登仙橋，最終抵達風景秀麗的泰源幽谷。

全長12公里

東河社區 › 東河橋風景區 › 小馬隧道 › 登仙橋 › 泰源幽谷 › 泰源社區

都歷遊客中心

臺東縣成功鎮新村路25號 089-841-520

自行車租賃服務

建議往北至三仙台租借，或是往南至臺東市區租借。

東河橋

22°58'36.3"N 121°18'17.8"E

東河橋位處連接成功鎮與東河鄉的馬武窟溪出海口，東河新、舊兩條橋樑橫跨其上，造型各具特色。



三仙台自行車道



北起阿美族居住的白守蓮社區及河濱公園，途經東海岸最熱門的三仙台遊憩區，以及新港遊艇碼頭，是一條欣賞海洋生態及珊瑚礁奇景的路線。

全長9.7公里

台11線109.8K處 › 白守蓮河濱公園 › 三仙台遊憩區 › 成功濱海公園 › 成功漁港(新港遊艇碼頭) › 小丑魚主題館 › 成功鎮中山路

三仙台遊客中心

臺東縣成功鎮三仙里基輦路74號

自行車租賃服務

三仙台遊客中心旁設有自行車租賃服務。

三仙台遊憩區

23°07'24.1"N 121°24'29.8"E

典型離岸與珊瑚礁組成的景點，擁有豐富的植物、地質生態。爬上燈塔360度的展望視野，可觀賞東海岸最美的海景。



石門長濱自行車道

沿著台11線濱海公路修築的石門長濱自行車道，沿途盡是如鑽石般閃耀的蔚藍海面，可說是一條名符其實的「藍色公路」。

全長9.5公里

石門遊憩區 › 石梯漁港 › 石梯坪遊憩區 › 月洞遊憩區 › 大港口部落 › 靜浦北回歸線標碑 › 八仙洞遊憩區 › 長濱

八仙洞遊客中心

臺東縣長濱鄉三間村水母丁1-4號 089-881-418

自行車租賃服務

長濱鄉公所提供自行車租賃服務(例假日採預約服務)。

石梯坪遊憩區

23°29'29.1"N 121°30'31.9"E

長期受海潮侵蝕，形成海蝕溝、海蝕崖、壺穴等海蝕景觀，包括長達1公里、難得一見的海蝕平臺。





Day 8 縱騎花東縱谷 依山傍海樂悠遊

行程：玉里〉瑞穗〉鳳林〉吉安〉花蓮市

道路：台9線

指南：台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，探索旅行最深處的感動。

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，四週還立有中國傳統觀察天象的4種代表動物。



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 276km 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。雖名為潭，但其實遊客面對的是太平洋的一望無際。



小錦囊：環島旅程打造完美身型

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。

玉里-花蓮 88km



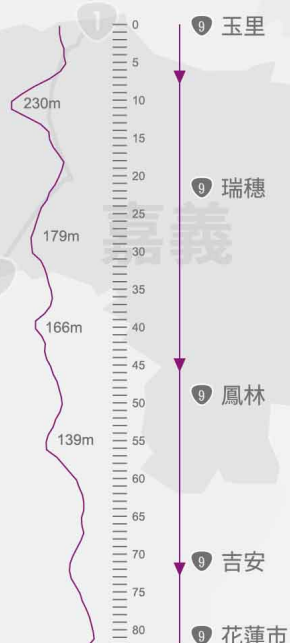
醫療/自行車維修點

- ✕ 捷安特 友成腳踏車
花蓮縣瑞穗鄉國光北路34號
03-887-2502
- ✚ 門諾醫院壽豐分院
花蓮縣壽豐鄉共和村魚池52號
03-866-4600
- ✚ 衛生福利部花蓮醫院
花蓮縣花蓮市中正路600號
03-835-8141
- ✕ 捷安特-花蓮站
花蓮市國聯里國興一街35號
038-336-761

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。



補給休息點

- 268km
7-11便利商店
花蓮縣瑞穗鄉瑞北村30號之2
- 244km
7-11便利商店
花蓮縣鳳林鎮長橋路108號
- 277km
舞鶴派出所
花蓮縣瑞穗鄉舞鶴村59號
03-887-2874
- 222km
壽豐分駐所
花蓮縣壽豐鄉壽豐村壽山路22號
03-865-1337

瑞穗自行車道



從瑞穗火車站出發，車道沿途依山傍水充滿古樸而迷人的原野風情，不但有溫泉、牧場、茶園等。主線以舊鐵道改建而成，還可銜接約10~12公里的支線。

主線全長9.7公里

瑞穗火車站〉瑞北鐵馬驛站〉馬蘭鈎溪橋〉富源火車站

支線全長11.3公里

瑞穗車站〉林蔭大道〉菸樓〉樟林大道〉紅葉溪河堤〉瑞穗牧場〉瑞穗車站

i 花東縱谷國家風景區管理處
花蓮縣瑞穗鄉鶴岡村興鶴路二段168號 03-887-5306

bike 自行車租賃服務
瑞穗火車站前有自行車租賃店

馬蘭鈎溪橋

23°33'17.1"N 121°22'45.1"E

沿著自行車道騎乘時，行經馬蘭鈎溪橋，連結瑞穗地區到富源蝴蝶谷的縱谷景點，沿途栽滿了櫻花樹，每年二到四月，景致迷人令人十分驚豔。

鯉魚潭環潭自行車道

環潭自行車道可連接兩潭自行車道到七星潭，串連起花蓮市的自行車路網。每年4~6月的螢火蟲季節，可以觀賞滿山遍野飛舞著的小小燈籠。



全長5.2公里

鯉魚潭遊客服務中心〉潭北親水公園〉鯉魚潭休憩點〉鯉魚山步道口〉西岸休憩區碼頭〉水產實驗所

i 鯉魚潭遊客服務中心
花蓮縣壽豐鄉池南村環潭北路100號 03-864-1691

bike 自行車租賃服務
鯉魚潭遊客中心旁有自行車租賃店

水產實驗所

23°55'57.5"N 121°30'24.5"E

館內蒐集許多河川原生魚種及常見之熱帶魚、淡水魚，還可觀賞到水澤、湖沼自然生態及戶外養殖池，從二樓還可俯瞰鯉魚潭景緻。



Day 9 遇見龜山島 好山好水好怡然



小叮嚀

每年7月至9月為颱風季節，臺灣東部沿海首當其衝；記得於出發前查詢氣象預報。

行程：花蓮火車站〉蘇澳新站火車站；蘇澳新站〉頭城
道路：火車：台9線〉台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。



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。



9 134.5km 頭城—蘭陽博物館

24°52'07.7"N 121°49'57.8"E

宜蘭是一座博物館，蘭博是認識這座博物館的窗口。建築設計融入東北角地景「單面山」形體，有著來自礁岩的壯闊而優雅的藍灰色調。





醫療/自行車維修點

- ✳ 就是單車生活館
宜蘭縣蘇澳鎮蘇東里蘇花路5段112號一樓
03-995-1595
- ✚ 羅東博愛醫院
宜蘭縣羅東鎮南昌街83號
03-954-3131
- ✳ 捷安特一成車行
宜蘭縣宜蘭市中山路二段185號
03-932-5096
- ✚ 陽明大學附設醫院 蘭陽院區
宜蘭縣宜蘭市校舍路169號
03-932-5192

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。



補給休息點

- 79.5km
全家便利商店
宜蘭縣宜蘭市大福路一段43號



Day 10 又見臺北 景象依舊卻有些不同



小叮嚀

冬天迎來東北季風，11月至次年4月的宜蘭、東北角，多半飄著綿綿細雨。

行程：頭城〉福隆〉十分〉基隆〉汐止〉臺北市
道路：台2線〉台2丙〉台2丁〉台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 100km 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。主要特色在於這裡的老街是和火車鐵軌並存相連。



5 臺北—台北101

25°02'02.1"N 121°33'52.2"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：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！

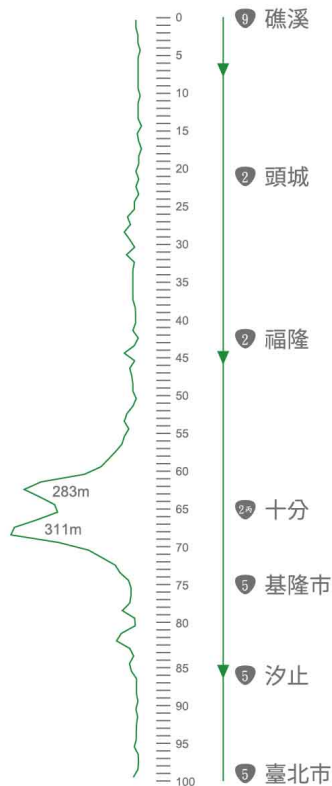


醫療/自行車維修點

- + **臺灣礦工醫院**
 基隆市暖暖區源遠路29號
 02-2457-9101
- + **汐止國泰綜合醫院**
 新北市汐止區建成路59巷2號
 02-2648-2121
- ✕ **信昌車行**
 新北市汐止區禮門街21號
 02-2648-8084
- ✕ **捷勁車行**
 臺北市南港區忠孝東路七段543號
 02-2783-6643

補給休息點

- 2 **156km**
 全家便利商店
 宜蘭縣五結鄉五濱路二段230號
- 2 **101km**
 7-11便利商店
 新北市貢寮區興隆街24-1號
- 2 **142km**
 大福派出所
 宜蘭縣壯圍鄉壯濱路六段200號
 03-930-1994
- 2 **100.4km**
 福隆派出所
 新北市貢寮區福隆街19號
 02-2499-1541



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，是每個外國遊客品嚐過後都會念念不忘的好滋味。



東北角的岬灣奇岩與多變的海蝕地質景觀，讓人不得不讚嘆大自然的鬼斧神工。沿途可盡覽東北角特殊的海蝕地質奇景，特別是福隆、三貂角燈塔、萊萊地質區等知名景點，以及充滿懷舊氛圍的舊草嶺自行車隧道。



三貂角燈塔

25°00'27.2"N 122°00'06.8"E

位於臺灣最東端，正對太平洋，可以觀賞到海天一線的美景，白色塔身襯映蔚藍大海，絕美景緻讓人彷彿置身於希臘愛琴海。



旅遊諮詢服務

東北角暨宜蘭海岸國家風景區
旅遊情報網



龍洞灣岬步道

25°06'18.5"N 121°55'16.1"E

龍洞一稱源於此地海岸岩石彎弧如巨龍盤踞，灣岬步道串聯了東北角兩大岬角，鼻頭角和龍洞岬因居高臨下能清楚一覽壯麗海景及嶙峋峭壁。



南雅奇岩

25°07'12.5"N 121°53'35.3"E

南雅海岸由於山勢陡峭，所以海崖及海蝕風化岩極為發達，因各層岩石的硬度與厚度不同，受侵蝕後產生造形奇特多變的巨岩地貌。



龍門鹽寮自行車道



自行車道上有生態解說牌示，是瞭解濱海生態的最佳騎乘路線。若從鹽寮繼續往北騎乘約10分，還可順遊澳底漁港，大啖海鮮大餐！

全長4.5公里

福隆火車站 > 龍門露營區·河濱公園 > 龍門吊橋 > 鹽寮海濱公園

i 東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處
新北市貢寮區福隆里興隆街36號 02-2499-1115

🚲 自行車租賃服務
自行車出租店家集中在福隆火車站前的福隆街以及鄰近台二線上。

龍門露營區-獨木舟基地

25°01'09.9"N 121°56'04.5"E

龍門露營區為規劃完善的露營場地，可從事露營、騎自行車、烤肉等遊憩活動；龍門獨木舟基地，更是全臺首座大型獨木舟基地。



舊草嶺環狀線自行車道

於1986年利用廢棄舊隧道，經重新規劃，以「鐵道博物館」概念整建為自行車道，充滿濃濃復古風情，尤其串聯濱海環狀路線，提供東北角更豐富的旅遊體驗。

全長18.1公里

福隆火車站 > 舊草嶺自行車隧道 > 萊萊地質區 > 三貂角燈塔 > 卯澳漁村 > 福隆火車站

i 福隆遊客中心
新北市貢寮區福隆里興隆街38號 02-2499-1210

🚲 自行車租賃服務
舊草嶺隧道北口有數家商店提供自行車出租。

福隆海水浴場

25°01'19.3"N 121°56'35.4"E

雙溪河在此入海，形成內河、外海的雙重景觀，彎月形拱橋連結兩地，適合從事水上活動。每年更舉辦國際沙雕藝術季，展示國內外沙雕師作品。



阿里山國家風景區

阿里山以雲海、日出、晚霞等美景遠近馳名，還有高山飛瀑、櫻花及竹林景觀，轄區內的「Z」字型森林鐵路、巨木群木棧道、杉林成群的奮起湖及鄒族原鄉文化等特色，更增添獨特之美。



旅遊諮詢服務

阿里山國家風景區 旅遊情報網



圓潭生態園區

23°31'44.2"N 120°39'33.7"E

園區內有圓潭、向山、心湖三座瀑布，水質清澈、林相完善，沿途鳥語蟲鳴不絕，是生態豐富的中海拔溪谷美景。



太平雲梯

23°33'34.6"N 120°36'00.3"E

太平雲梯長度281公尺、海拔約1000公尺，為全臺最長、海拔最高之景觀吊橋。吊橋從梅山太平村望風臺橫跨三原彩虹瀑布通往龜山，能俯瞰嘉南平原風光、欣賞雲海及紅霞自然景觀。



奮起湖

23°30'18.5"N 120°41'41.8"E

奮起湖海拔1,450公尺，以老街、便當和自然景色聞名，是阿里山森林鐵路的中斷站；週邊步道在綠林翠竹中綠意盎然、清幽靜謐。



太平36彎眺景



由嘉162甲縣道往太平地區，離開梅山街道後，公路漸漸開始蜿蜒爬升，沿途景色優美，壯闊的嘉南平原美景盡收眼底，車行其間，在每一次180度大迴旋盤升後，無論是群山爭綠，平原萬頃，總有些驚奇的發現。

全長13公里

梅山公園停車場 › 梅山天主堂 › 梅山觀景台 › 太平雲梯

i 隆榮商店

嘉義縣梅山鄉太平村17號 05-2571278

竹林茶坊-孝子路步道

23°33'34.1"N 120°36'19.9"E

太平老街走到太平國小前方即有竹林茶坊，往石階步道經過吊橋，即為太平最負盛名的孟宗竹林。步道兩旁孟宗竹林高聳參天，宛如進入武俠小說中場景幽靜



台18線

台18阿里山公路是橫貫風景區的主要道路，也是最經典的行程。由平地直上高山，清代墾拓、日式和風、運木鐵道，都能一路盡覽。

全長55.2公里

觸口遊客中心 › 石棹 › 阿里山國家森林遊樂區

i 觸口遊客中心

嘉義縣番路鄉觸口村車埕51號 05-259-3900

石棹步道群

23°28'26.3"N 120°42'10.0"E

步道群由霧、茶、雲、霞、櫻、愛六條步道所組成，可欣賞到霧色、雲景、霞光、茶園、杉林所交織的美景。



座落於臺灣海峽中央，由百餘座大小不一的島嶼組成，海岸線長達320公里。不論是歷史悠久的古厝、廟宇等人文古蹟，還是氣勢磅礴的玄武岩奇景，或是變化萬千的海底景觀，都美得讓人難以忘懷。

旅遊諮詢服務

澎湖國家風景區 旅遊情報網



景點介紹

澎湖跨海大橋

23°39'28.3"N 119°33'16.3"E

連接白沙、西嶼兩島的跨海大橋，橫跨波濤洶湧的吼門水道，全長2494公尺，建好當時為遠東最長的跨海大橋。



二坎聚落保存區

23°36'18.8"N 119°31'10.6"E

為國內第一個傳統聚落保存區，這裡保有澎湖當地的傳統疊砌硓硿石建築工法，以及歷史的縮影。



池東大菓葉玄武岩

23°35'43.5"N 119°30'59.0"E

因為地殼變動而上升的海底溶漿，急速冷卻收縮而形成五、六角形的特殊岩體，在海風侵蝕下，呈現現在的壯闊面貌。



漫遊黃金海岸地景



從澎湖遊客中心出發，經澎湖休憩園區，一路往南先攻風櫃，再回頭鑽進漁村聚落，探山水、隘門、林投等優美的沙灘，往北朝著風車前進到湖西的奎壁山「摩西分海」，回返馬公，輕鬆自在。

全長50公里

澎湖遊客中心 › 澎湖休憩園區 › 風櫃洞 › 蒔裡沙灘 › 山水濕地、沙灘 › 鎖港南北石塔 › 隘門沙灘 › 林投公園 › 北寮奎壁山及南寮社區 › 馬公市

i 澎湖遊客中心
澎湖縣馬公市171號 06-921-6445

🚲 自行車租賃服務
馬公市內有單車租借行。

蒔裡沙灘

23°31'32.5"N 119°34'01.0"E



騎行漁翁島地質公園

眾多島嶼組成的澎湖，跳島旅行絕對是來此必排的遊程，除了因為橋樑連接而構成的「北環陸上跳島」，帶著單車出海，感受就更加鮮明了。

全長80公里

馬公市 › 東衛石雕公園 › 中屯風力園區 › 通梁古榕 › 跨海大橋 › 小門鯨魚洞 › 二坎聚落 › 大菓葉柱狀玄武岩 › 西嶼西臺古堡 › 漁翁島燈塔 › 馬公市

🚲 自行車租賃服務
馬公市內有單車租借行

漁翁島燈塔

23°33'45.2"N 119°28'08.8"E

漁翁島燈塔位於澎湖縣漁翁島西南端，塔上每夜燃點燈火，此為臺灣沿海導航標誌之嚆矢，亦為唯一有記載可據之我國原始設立之燈塔。



無論行前準備多麼完備，掌握各種資源，隨時解決旅程中的大小事。

騎士必備



交通部中央氣象局

<https://www.cwb.gov.tw>

Taiwan on 2 wheels

<https://www.taiwanon2wheels.com/>



臺灣自行車旅遊網

<https://taiwanbike.tw/>

台灣樂活自行車協會★環島諮詢服務

<http://www.flca.tw>



小叮嚀：好用的小工具分享

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。



中央氣象局W-生活氣象
氣象查詢、雷達回波圖



iOS



Android



Google Map
地圖查詢、導航



iOS



Android



Strava
騎行軌跡紀錄



iOS



Android

環島單車租借



捷安特

<https://www.giantcyclingworld.com/news.php?id=20476461>

台灣雲豹租車

<http://www.rentabike.com.tw/>





臺灣的美食聞名全世界，趁著環島去各地品嚐當地美食吧！

吃喝玩樂



臺灣旅宿網

<https://taiwanstay.net.tw/>

背包客棧

<https://www.backpackers.com.tw/forum/>



穆斯林友善環境

<https://www.taiwan.net.tw/m1.aspx?sNo=0020023>

米其林指南

https://guide.michelin.com/tw/zh_TW/taipei-region/taipei/restaurants#



交通部觀光局

<https://www.taiwan.net.tw/>

交通部臺灣鐵路管理局

<https://tip.railway.gov.tw/tra-tip-web/tip>



旅行台灣
旅遊資訊全攻略



iOS



Android



小叮嚀：騎乘前、中、後應該怎麼吃？

單車環島是長時間的耐力運動，運動飲食以避免高油膩的食物為優先，並且以少量多餐的輕食保持充沛的體力。

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

單車騎士夢想國境 -- 初版. --

臺北市：交通部觀光局，民109.12

面；公分

ISBN 978-986-531-209-1(平裝)

1.自行車旅遊 2.臺灣環島

733.6

109020307

出版發行單位/交通部觀光局

編輯企劃/士奇傳播整合行銷股份有限公司

協同編輯：社團法人台灣樂活自行車協會

地址/10694臺北市忠孝東路四段290號9樓

網址/taiwan.net.tw

旅遊諮詢服務專線/0800-011-765

電話/(02)2349-1500

出版日期/109年12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://211.79.207.171/ebook/A10009925.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

地址/桃園縣中壢市合圳北路二段95巷190之1號(國家書店物流中心)

電話/(02)25180207轉22

國家網路書店/www.govbooks.com.tw

GPN/1010902301

ISBN/978-986-531-209-1

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。

