



## 七天六夜路線簡介

本次環島路線規劃以大環島 1,200 公里為優先，強調多元運具之整合，結合鐵、公路多元運具，每日規劃至少二段自行車代表性路線騎乘考察，包含環島一號線、十大經典自行車路線、多元路線等，每日細部行程規劃如下：

### Day1 11/28(六)

08:00~08:30	報到：花博新生公園夢想館
08:30~09:45	出發大集結（夢想館啟程出發）
09:45~12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 騎乘路線：（起點）花博新生公園夢想館～林安泰疏散門～基隆河左岸自行車道～洲美橋下引道～淡水河河濱自行車道～大稻埕碼頭（休息點）～淡水河河濱自行車道～華江橋引道～新北上河圖～大漢溪右岸自行車道～新月橋～板橋 435 藝文特區停車場（終點）（20 公里）</li> <li>■ 路線軌跡：  <a href="https://www.xplova.com/tw/route/0A96D6FC-E04F-0A42-2789-58F079F9201E">https://www.xplova.com/tw/route/0A96D6FC-E04F-0A42-2789-58F079F9201E</a>            起點：花博新生公園夢想館（<a href="https://goo.gl/maps/6cisVrbhrivWndyJ7">https://goo.gl/maps/6cisVrbhrivWndyJ7</a>）            終點：板橋 435 藝文特區停車場（<a href="https://goo.gl/maps/otfzy14ezLT9H5sBA">https://goo.gl/maps/otfzy14ezLT9H5sBA</a>）</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 休息補給點：大稻埕碼頭</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 團體照地點：</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 新生公園活動氣球拱門、2) 大稻埕碼頭台灣船前、3) 新月橋引道前打卡點</li> </ul>
12:00~13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 搭乘巴士前往新屋永安漁港</li> </ul>
13:00~14:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 午餐～永安漁港郭鵝肉海產餐廳（桃園市新屋區中山西路三段 960 號）</li> </ul>
14:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 騎乘路線：（起點）永安漁港大型停車場～桃園濱海自行車道～新屋綠色走廊～環 1-1～竹北新豐濱海自行車道～新豐紅毛港紅樹林生態保護區～南寮漁港新竹區漁會（終點）（23 公里）</li> <li>■ 路線軌跡：  <a href="https://www.xplova.com/tw/route/EA4AFC40-BF9D-A5A7-B899-2FA30F6A5B31">https://www.xplova.com/tw/route/EA4AFC40-BF9D-A5A7-B899-2FA30F6A5B31</a>            起點：永安漁港大型停車場            （<a href="https://goo.gl/maps/hr71BwZ4Z4iM7wox9">https://goo.gl/maps/hr71BwZ4Z4iM7wox9</a>）</li> </ul>

	<p>終點：南寮漁港/新竹區漁會 ( <a href="https://goo.gl/maps/k8BR1AejyppCWhWB9">https://goo.gl/maps/k8BR1AejyppCWhWB9</a> )</p>
	<p>■ 休息補給點：新豐池和宮</p>
	<p>■ 團體照地點：1) 永安漁港大型停車場 - 出發前大合照、2)紅毛港濱海車道</p>
16:00~17:00	<p>■ 搭乘巴士前往座談會地點</p>
17:00~18:30	<p>■ 座談會 ( 中華大學 AI+ 體驗中心 )</p>
晚餐	<p>■ 華大校友會館 Lago Bistro</p>
住宿	<p>■ 新竹福華大飯店 ( 新竹市北區中正路 178 號 )</p>

## Day2 11/29 (日)

07:30~08:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 新竹福華大飯店 (新竹市北區中正路 178 號)</li> <li>■ 集合出發，搭車前往本日起點 (香山溼地)</li> </ul>
08:00~08:30	抵達起點，出發前熱身與騎乘說明
08:30~11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 騎乘路線：(起點) 新竹香山海山漁港安檢所旁停車場 ~ 新竹十七公里車道(後段) ~ 竹南綠光海風車道 ~ 環島 1 號線 ~ 大山車站 ~ 苗栗後龍火車站停車場 (終點) (27 公里)</li> <li>■ 路線軌跡：  <a href="https://www.xplova.com/tw/route/D38954CB-E41A-5C7D-CBAC-6225ACA1BFD5">https://www.xplova.com/tw/route/D38954CB-E41A-5C7D-CBAC-6225ACA1BFD5</a>            起點：海山漁港安檢索旁停車場 (<a href="https://goo.gl/maps/9vD3PkfigLkco1cr6">https://goo.gl/maps/9vD3PkfigLkco1cr6</a>)            終點：後龍火車站 (<a href="https://goo.gl/maps/7Bq8yeiTAlaEZ6Ub6">https://goo.gl/maps/7Bq8yeiTAlaEZ6Ub6</a>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 休息補給點：竹南龍鳳漁港</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 團體照地點：1) 十七公里海岸線終點意象燈塔、2) 龍鳳漁港</li> </ul>
11:48~12:32	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 搭乘台鐵區間 2523 後龍至大甲 (11:48~12:32)</li> </ul>
12:40~13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 搭車前往卓也小屋大安庭園餐坊</li> </ul>
13:00~14:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 午餐 (卓也小屋大安庭園餐坊)</li> </ul>
14:00~17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 騎乘路線：(起點) 卓也小屋大安庭園餐坊 ~ 高美溼地 ~ 清水眷村文化園區、港區藝術中心 (終點) (20 公里)</li> <li>■ 路線軌跡：  <a href="https://www.xplova.com/tw/route/58CBAD8F-7780-016E-C70C-C88AD17F173C">https://www.xplova.com/tw/route/58CBAD8F-7780-016E-C70C-C88AD17F173C</a>            起點：卓也小屋大安庭園餐坊 (<a href="https://goo.gl/maps/kRHR42F4s19iwDhk7">https://goo.gl/maps/kRHR42F4s19iwDhk7</a>)            終點：台中市港區藝術中心 (<a href="https://goo.gl/maps/ETDmgYKShoQHPRR78">https://goo.gl/maps/ETDmgYKShoQHPRR78</a>)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 休息補給點：高美溼地遊客中心</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 團體照地點：1) 高美雙曲景觀橋、2) 清水眷村文化園區、3) 港區藝術中心</li> </ul>
17:00~18:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 座談會 (台中市港區藝術中心，台中市清水區忠貞路 21 號)</li> </ul>
18:30~20:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 晚餐 (梧棲來來海鮮餐廳)</li> </ul>
住宿	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 成旅晶贊飯店台中民權館 (台中市中區民權路 66 號)</li> </ul>

## Day3 11/30 (一)

07:30~08:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 成旅晶贊飯店台中民權館 ( 台中市中國區民權路 66 號 )</li> <li>■ 集合出發，搭車前往本日起點 ( 高鐵彰化站-田中 )</li> </ul>
08:30~09:00	抵達起點，出發前熱身與騎乘說明
09:00~10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 騎乘路線：( 起點 ) 高鐵彰化站 ~ 三鐵跑水自行車道通往八堡一圳景觀廊道 ~ 二水自行車道 ~ 源泉派出所 ( 終點 ) ( 13 公里 )</li> <li>■ 路線軌跡：<a href="https://www.xplova.com/tw/route/DA6AAE8F-064B-FA86-AB93-380101103520">https://www.xplova.com/tw/route/DA6AAE8F-064B-FA86-AB93-380101103520</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 起點：高鐵彰化站</li> <li>□ 終點：源泉派出所 ( <a href="https://goo.gl/maps/ZknAyhrQjbPwHo1C6">https://goo.gl/maps/ZknAyhrQjbPwHo1C6</a> )</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 休息補給點：二水車站</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 團體照地點：1) 高鐵彰化站、2) 八堡圳公園</li> </ul>
10:30~12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 搭車前往嘉義布袋港</li> </ul>
12:00~13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 午餐 ( 英賓海產餐廳，嘉義縣布袋鎮永安里 359 號 )</li> </ul>
13:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 騎乘路線：( 起點 ) 嘉義布袋高跟鞋教堂入口處 ( 布袋鎮海興街 ) ~ 環 1-5 南臺濱海支線 ~ 北門遊客中心 ~ 水晶教堂 ~ 雲嘉南濱海風景區管理處 ( 終點 ) ( 20 公里 )</li> <li>■ 路線軌跡：<a href="https://www.xplova.com/tw/route/F03D9D19-36FD-0D5A-48DB-929FBEC4690E">https://www.xplova.com/tw/route/F03D9D19-36FD-0D5A-48DB-929FBEC4690E</a> 起點：布袋高跟鞋教堂 ( <a href="https://goo.gl/maps/SbjX5vdCL4w7qGgR6">https://goo.gl/maps/SbjX5vdCL4w7qGgR6</a> ) 終點：雲嘉南濱海風景區管理處</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 休息補給點：好美里鰲港太聖宮停車場</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 團體照地點：1) 布袋高跟鞋教堂、2) 北門遊客中心我愛北門地標</li> </ul>
16:00~17:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 座談會 ( 雲嘉南濱海國家風景區管理處 )</li> </ul>
17:30~18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 搭車前往餐廳</li> </ul>
18:00~20:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 晚餐 ( 長榮文苑 )</li> </ul>
住宿	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 富信大飯店 ( 台南市北區成功路 336 號 )</li> </ul>

## Day4 12/01 (二)

07:30~08:40	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 富信大飯店 ( 台南市北區成功路 336 號 ) 集合</li> <li>■ 搭車自台南前往世運體育場</li> </ul>
08:40~09:10	抵達起點，出發前熱身與騎乘說明
09:10~11:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 騎乘路線：( 起點 ) 高雄國家體育場世運主場館入口處(世運大道上) ~ 環島 1 號線 ~ 蓮池潭 ~ 愛河之心 ~ 愛河自行車道 ~ 真愛碼頭 ~ 海洋流行音樂中心 ~ 駁二特區台灣鐵工所舊址旁停車場 ( 終點 ) ( 21 公里 )</li> <li>■ 路線軌跡： <a href="https://www.xplova.com/tw/route/CCFA45C2-9E44-CB40-5655-5393264599B3">https://www.xplova.com/tw/route/CCFA45C2-9E44-CB40-5655-5393264599B3</a></li> <li>起點：世運主場館 ( <a href="https://goo.gl/maps/fctpkGhHcXmDUjCE7">https://goo.gl/maps/fctpkGhHcXmDUjCE7</a> )</li> <li>終點：駁二特區台灣鐵工所遺址旁停車 ( <a href="https://goo.gl/maps/zoin91YB4LA9712n7">https://goo.gl/maps/zoin91YB4LA9712n7</a> )</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 休息補給點：光之塔</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 團體照地點：1) 高雄國家體育場世運主場館、2) 翠華景觀橋、3) 海洋流行音樂中心</li> </ul>
11:00~12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 搭車前往餐廳</li> </ul>
12:00~13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 午餐 ( 甕窯雞屏東店-屏東縣南州鄉大同路 73 號 )</li> </ul>
13:00~14:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 國道風光去屏東</li> </ul>
14:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 騎乘路線：( 起點 ) 屏東海生館 ~ 萬里桐 ~ 龍鸞潭 ~ 墾丁 ~ 鵝鑾鼻燈塔停車場 ( 終點 ) ( 31 公里 )</li> <li>■ 路線軌跡：<a href="https://www.xplova.com/tw/route/16A4F8AD-30DA-D938-2C9E-DA75DF44A80C">https://www.xplova.com/tw/route/16A4F8AD-30DA-D938-2C9E-DA75DF44A80C</a></li> <li>起點：屏東海生館 ( <a href="https://goo.gl/maps/NzRa3SEYGE2jBMhZ6">https://goo.gl/maps/NzRa3SEYGE2jBMhZ6</a> )</li> <li>終點：鵝鑾鼻公園停車場 ( <a href="https://goo.gl/maps/NzRa3SEYGE2jBMhZ6">https://goo.gl/maps/NzRa3SEYGE2jBMhZ6</a> )</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 休息補給點：7-Eleven 後壁湖門市</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 團體照地點：1) 屏東海生館、2) 鵝鑾鼻燈塔</li> </ul>
16:00~17:00	搭車前往座談會地點
17:00~18:30	座談會 ( 恆春鎮公所 )
晚餐	晚餐 ( 許家廚房 )
住宿	墾丁怡灣度假酒店 ( 屏東縣成恆春鎮恆公路 998 號 )

## Day5 12/02 (三)

07:30~08:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 墾丁怡灣渡假酒店 (屏東縣成恆春鎮恆公路 998 號)</li> <li>■ 集合出發，省道風光南迴台 9 至台東南興休息站</li> </ul>
08:30~09:00	抵達起點，出發前熱身與騎乘說明
09:00~10:50	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 騎乘路線：(起點)南興休息站~大武~大鳥遊憩區~多良車站(終點)(距離：26 公里)</li> <li>■ 路線軌跡： <a href="https://www.xplova.com/tw/route/D9528AFD-20EF-7D88-956D-CF3A1ECC9EB9">https://www.xplova.com/tw/route/D9528AFD-20EF-7D88-956D-CF3A1ECC9EB9</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 起點：南興休息站 (台東縣大武鄉圓山 2 號) (<a href="https://goo.gl/maps/9JrYhVs4cxzefFR4A">https://goo.gl/maps/9JrYhVs4cxzefFR4A</a>)</li> <li>□ 終點：多良車站</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 休息補給點：7-Eleven 大武門市</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 團體照地點：1)台九線 420K (就是愛你)</li> </ul>
10:50-11:00	台 9 線風光 (多良車站→金崙 7-11)
11:00~11:45	午餐 (台東金崙/鼎倫牛肉麵)
11:45~14:00	東海岸與花東縱谷省道風光
14:00~16:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 騎乘路線：(起點)池上客家文化園區大門口 (台東縣池上鄉新光路 1 號)~富里車站~花 75~東里舊車站(終點)(距離：27 公里)</li> <li>■ 路線軌跡：<a href="https://www.xplova.com/tw/route/454623A6-54D7-5C00-FC30-3005A6F1BF1B">https://www.xplova.com/tw/route/454623A6-54D7-5C00-FC30-3005A6F1BF1B</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 起點：池上客家文化園區大門口 (<a href="https://goo.gl/maps/fBhf7tfk5W7ecve17">https://goo.gl/maps/fBhf7tfk5W7ecve17</a>)</li> <li>□ 終點：舊東里火車站 (<a href="https://goo.gl/maps/Gb9bGHT7EEpWe169A">https://goo.gl/maps/Gb9bGHT7EEpWe169A</a>)</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 休息補給點：富里農會羅山展售中心</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 團體照地點：1)池上客家文化園區、2)富里農會羅山展售中心大猩猩、3)舊東里車站</li> </ul>
16:30~17:00	搭車由舊東里車站前往瑞穗
17:00~18:30	座談會 (花東縱谷國家風景區管理處)
晚餐	晚餐
住宿	虎爺溫泉 (花蓮縣瑞穗鎮祥北路二段 101 號)

## Day6 12/03 (四)

07:30~08:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 虎爺溫泉 (花蓮縣瑞穗鎮祥北路二段 101 號)</li> <li>■ 集合出發・熱身與騎乘說明</li> </ul>
08:00~10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 騎乘路線：(起點) 瑞穗虎爺溫泉 ~ 瑞穗鐵道自行車道 ~ 大農大富平地森林園區 (距離：20 公里)</li> <li>■ 路線軌跡：  <a href="https://www.xplova.com/tw/route/E4F58684-C9F9-AEAF-B713-5BAE9CAB4989">https://www.xplova.com/tw/route/E4F58684-C9F9-AEAF-B713-5BAE9CAB4989</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 起點：瑞穗虎爺溫泉 (花蓮縣瑞穗鄉祥北路二段 101 號)</li> <li>□ 終點：大農大富平地森林園區 (<a href="https://goo.gl/maps/dpy76yNGm5PNMBVN9">https://goo.gl/maps/dpy76yNGm5PNMBVN9</a>)</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 休息補給點：拔仔庄常民文化館</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 團體照地點：1) 拔仔庄常民文化館、2) 大農大富平地森林 TAIWAN 地標、3) 大農大富平地森林自行車道 (備用)</li> </ul>
10:30~12:15	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 搭車前往花蓮車站</li> </ul>
12:54~14:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 花蓮站搭乘 PP 自強 175 次 (12:58~14:00) 前往羅東</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 午餐 (鐵路便當)</li> </ul>
14:00~17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 騎乘路線：(起點) 羅東車站後站 ~ 冬山車站 ~ 三奇美徑 ~ 五十二甲溼地 ~ 冬山河自行車道 ~ 環島 1 號線 ~ 壯圍沙丘旅遊服務園區 (距離：30 公里)</li> <li>■ 路線軌跡：  <a href="https://www.xplova.com/tw/route/DEFF0FCF-4B86-F0A6-73F4-5EC89314E646">https://www.xplova.com/tw/route/DEFF0FCF-4B86-F0A6-73F4-5EC89314E646</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 起點：羅東火車站後站 (宜蘭縣羅東鎮站東路 61 號)</li> <li>□ 終點：壯圍沙丘旅遊服務園區</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 休息補給點：三奇美徑奉尊宮</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 團體照地點：1) 三奇美徑、2) 壯圍沙丘旅遊服務園區</li> </ul>
17:00~18:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 座談會 (壯圍沙丘旅遊服務園區)</li> </ul>
18:30~19:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 搭車自壯圍前往礁溪</li> </ul>
19:00~20:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 晚餐</li> </ul>
住宿	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 礁溪兆品飯店 (宜蘭縣礁溪鄉仁愛路 48 巷 18 弄 1 號)</li> </ul>

## Day7 12/04 (五)

07:30~08:30	礁溪兆品飯店 ( 宜蘭縣礁溪鄉仁愛路 48 巷 18 弄 1 號 ) 集合出發，宜蘭前進福隆
08:30~09:00	出發前熱身與騎乘說明
09:00~11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 騎乘路線：( 起點 ) 福隆遊客中心 ~ 貢寮 ~ 台 2 丙 ~ 雙溪老街 ~ 環島 1 號線 ~ 平雙隧道 ~ 十分老街 ( 22 公里 )</li> <li>■ 路線軌跡： <a href="https://www.xplova.com/tw/route/24CE94BF-82C5-C425-2A23-B0C9175F93B4">https://www.xplova.com/tw/route/24CE94BF-82C5-C425-2A23-B0C9175F93B4</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 起點：福隆遊客中心</li> <li>□ 終點：十分/靜安路三段過台 2 高架橋下左側大客車停車場</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 休息補給點：雙溪三忠廟</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 團體照地點：1) 福隆遊客中心</li> </ul>
11:30~12:30	□ 午餐-花神咖啡私房小廚 ( 新北市平溪區靜安路三段 356 號 )
12:30~13:30	□ 省道風光台 2 丙(前往七堵鐵道公園)
13:30~16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 騎乘路線：( 起點 ) 七堵鐵道紀念公園 ~ 六堵險圳 ~ 舊五堵隧道 ~ 基隆河自行車道 ~ 星光橋 ~ 彩虹橋 ~ 松山車站環島 1 號線 OK ( 25 公里 )</li> <li>■ 路線軌跡： <a href="https://www.xplova.com/tw/route/B16102C4-095F-132B-6C96-611D40FE5FC8">https://www.xplova.com/tw/route/B16102C4-095F-132B-6C96-611D40FE5FC8</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 起點：七堵鐵道紀念公園 ( <a href="https://goo.gl/maps/tCxHrgN1suftb86N6">https://goo.gl/maps/tCxHrgN1suftb86N6</a> )</li> <li>□ 終點：松山火車站西側廣場</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 休息補給點：星光橋 ( 汐止星光公園 )</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 團體照地點：</li> <li>■ 1) 七堵鐵道紀念公園</li> <li>■ 2) 五堵舊隧道</li> <li>■ 3) 星光橋 ( 備用 )</li> <li>■ 4) 彩虹橋 ( 備用 )</li> </ul>
16:00~17:00	□ 完騎大誓師 ( 松山車站 )