

# 【**花東縱谷+花東海岸 E-bike 3 日**】

= **E-bike** 旅遊新模式體驗-(**電動輔助自行車**)

= **(10/ 2.3.4) = 限-20 人**

---

**主辦單位: 萬商旅行社-- (朱永達) -- 帶隊**

**協辦單位: 中華民國觀光導遊協會**

---

因應永續綠色低碳雙鐵遊程. 特別安排此次 **E-bike**-(**電動輔助自行車**)  
-旅遊新模式體驗。

以花東(縱谷線)及(海岸線)為學習體驗地點. 讓各位導遊朋友瞭解如何  
操作(**自行車**)及(**電輔車**)遊程的差異性。

(自行)搭鐵路前往報到點. 以及回程於火車站(解散)方式. 讓各位導遊朋  
友們自行安排時間. 可便於安排更深度的後續活動。

參與此次活動的朋友. 並不是全部是專業級. 可能有興趣. 想嚐試. 想體驗.  
因為此次安排車輛為(**電動輔助自行車**). 應可圓各位的夢想。

離出發時間仍有一個多月. 先用自行車來訓練自己的能耐. 各地均有自行  
車道可練習. 相信您一定可以辦到。

有關於裝備(是否需)-購買或借用? 先不急!

等報名後. 會另開群組-做詳細的(說明及交待)各事項!

**> 名額有限! 學習之旅!**

# 【花東縱谷+花東海岸 E-bike 3 日】

= **E-bike** 旅遊新模式體驗-(**電動輔助自行車**)

= **(10/2.3.4)** = 出發前.需個人(自主訓練)。

## 第一天：

11:45-12:00 花蓮-【**光復火車站-報到**】-請自行前往 (請準時)

= 建議:提前(自費買)火車班次-(台北/光復)-普悠瑪 412 班次(08:44-11:42)

= 報到後-(領車、試車、調車)-放行李

= 領騎員會帶領騎乘-(馬太鞍濕地自行車道)-欣綠農園

12:30-13:30 午餐-【馬太鞍光復-欣綠農園】-用餐 **3000 元**

13:30-14:00 講解-【**電動輔助車-騎行注意事項**】

14:00-18:00 花蓮到瑞穗-【今日騎行-約 30 Km】

= 光復糖廠-拉索埃湧泉秘境-馬佛社區

= 大農大富平地森林單車道(北區-遊客中心-南區)

= 富源-富興社區-瑞北-富源舊鐵道自行車道-宇還地有機農場-瑞北鐵馬驛站。

18:00-18:30 瑞穗-【**虎爺溫泉會館**】自行車友善旅館入住 check in

19:00-20:00 晚餐-【**虎爺溫泉會館**】

20:00----- 餐後-【**自由體驗戶外溫泉**】-請自帶【**泳衣.泳帽**】。

**\*-宿: 虎爺溫泉會館 (宿舊館)**

## 第二天：

07:00-08:00 會館-早餐時間

08:00-17:50 瑞穗到台東-【今日騎行-早上下午-約 70 Km】

= 瑞穗大橋-春日-7-ELEVEN 樂合門市

= 玉富單車道-板塊交界紀念碑-客城鐵橋-卓富公路

= 12:00 午餐-【**池上悟饕飯包**】-用餐-**100 元**

= 縱谷大地藝術-漂鳥 197 巡禮-大坡池-大觀亭-伯朗大道-天堂路-萬安好田

= 197 縣道-另一個-漂鳥 197 作品-關山自行車道-大地藝術作品-關山安火車站

= 關山火車站-(特別雙鐵人車同行-上區間火車)

= 搭-【**4038 區間車(16:50-17:28)雙鐵人車同行體驗**】-台東火車站-回市區飯店

17:50-18:00 台東市飯店-【台東市區旅人驛站二館】check in

18:00-22:00 今天台東之夜-【晚餐採自理方式】自由於市區自行享用

**\*-宿: 台東-旅人驛站(二館) (台東市區飯店)**

---

## **第三天 :**

07:00-08:00 飯店-早餐時間

08:00-17:30 台東市到玉里-【今日騎行-早上+下午-約 88-90 Km】

= 08:00 出發至伽路蘭海岸-金樽-東河橋-都歷遊客中心

= 11:00-12:00 都歷午餐-【東和包子+豆漿+阿稻】-用餐 150 元

= 八喻喻自行車道-成功分局-成功漁港-基翬自行車道-三仙台-比西里岸-台 11 線-

= 玉長公路-穿越海岸山脈-(公路最高點玉長隧道海拔 410 公尺)-安通-台九線-

= 玉里火車站-結束行程。

17:30-18:00 【玉里火車站】- 還車-安排梳洗換衣-。

18:00----- 【玉里自行解散】-返回各地

= 建議:提前(自買)火車班次-(玉里-台北)-自強號 441 班次(18:31-21:33)

= 建議:提前(自買)火車班次-(玉里-台北)-普悠瑪 445 班次(19:46-22:53)



**每人費用(現金):** **8500** 元 (單人房差 **4000** 元)

**【以 20 人為限】**

**費用(包含):**

- = 住宿(2 人一室)
- = 旅責險 250 萬意外+20 萬醫療險
- = 電輔單車 3 日租用. 保姆車. 騎行中補給品. 帽子
- = 關山到台東區間車票+電輔車票
- = 第一天中餐 3000 一桌. 第一晚餐 3500 一桌.
- = 第二天中餐便當 100. 第三梯中餐 150

**費用(不含):**

- = 未明列項目、個人消費
- = 單車個人配件。
- = 往返交通(火車票)
- = 第二天晚餐費用

**\*. 為使本次活動更盡完美: (請填)**

旅行社		出生年月日	
職 稱		身份字號	
姓 名		行動電話	
血 型		身 高	
單車經驗 (可複選 v)	<input type="checkbox"/> 專業	<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> 還可 <input type="checkbox"/> 魯肉腳
	<input type="checkbox"/> 有 30 公里經驗	<input type="checkbox"/> 有 80 公里經驗	
	<input type="checkbox"/> 只有 10 公里經驗		

**(注意事項) 及 (自帶備品) - 報名之後**

出發前(說明).需個人(自主訓練)及.裝備該買要買.不想買也要有其他替代的方式.我們都不是專家.所以都需先瞭解及學習.此次是學習之旅.今後可用在那一段最符合客人.那段最美.我們不比賽.快慢我們大家共同決定..**學習之旅**

# 團隊騎行注意事項 --(團體騎行公約)--

團隊騎行注意事項(團體騎行公約). 單車騎行屬自駕活動. 騎車安全意外需自行負責. 所以騎行時應專心. 並遵守公共交通規則. 同時也需有防衛騎乘觀念(我不撞人. 也不讓別人撞我). 快快樂樂出門. 平平安安回家最重要。

---

1. 『確認目的地』每次出發前確認此程下一個『目的地』。
  2. 『車況確認』每次出發前個人車況(剎車. 胎壓. 椅墊高度. 物品固定)-自行檢視1次。
  3. 『駕責自負』騎單車為自駕行為. 如發生行車意外要自行負責. 騎行要有避撞觀念。
  4. 『遵從領騎』路途中領騎的進停指引請配合. 行進中不超越領騎並避免併騎。
  5. 『瞻前顧後』車隊行進間前後留1至2車距. 並注意跟隨前車友. 同時不時注意後車友是否跟上. 協助車隊騎行順暢. 叉路處尤需注意。
  6. 『剎車同步』長下坡時車距拉大. 剎車時需前後剎同步動作. 並以點剎控制速度。
  7. 『團隊停車』時請依序排列整齊停車. 不影響他人進出。
  8. 『轉彎手示』左右轉彎時先注意有無來車後. 擺出『轉彎手示』無車後再轉彎。
  9. 『行進臨停』物品掉落. 拍照. 身體不適或內急. 請向前後騎者打招呼後向右騎出避免追撞. 並通知領騎或保姆車. 原則上小隊暫停等候同行. 大隊於適當地休息等候會合。
  10. 『緊急聯絡』萬一掉隊. 迷路時聯絡請撥打『手機電話』. 並操作 Google 地圖貼至 Line 群組中標識個人位置。
  11. 『集合守時』團體活動集合時間請準時. 團體拍照以工作人員拍攝後貼群組為宜。
  12. 『不可抗力』如遇天氣惡劣及路況有安全疑慮時之不可抗力因素時. 領團人員得變更路線或取消騎行。
- 

## 自行車活動個人隨身建議裝備:

行李箱: 21 吋以下行李箱(登機箱)或行李袋。行李衣物輕質精簡為原則。

### 騎車時:

1. 安全帽 1(自備 or 租車店提供)。
  2. 安全帽雨罩 (一般女性浴帽、旅館內輕薄款)。
  3. 頭巾 1 (脖子防風、面部防晒、單車安全帽內襯)。
  4. 風鏡 or 太陽眼鏡 1 (遮陽、防蟲)。
  5. 車衣 穿 1 備 1(透氣、排汗、速乾)。
  6. 單車背心馬甲(防風透氣春夏款, 視天候)。
  7. 車褲 穿 1 備 1 (長途騎行建議要穿車褲)。
  8. 袖套 1(短袖車衣防晒)。
  9. 騎車手套 1 (防滑、防震)。
  10. 硬底鞋子 1 (慢跑鞋不宜)。
  11. 腳踏車水壺 1 (保姆車備補充水或於超商自購補充)。
  12. 棉質手帕或汗巾。 13. 二截式雨衣 1 (或輕便雨衣替代備用)。
-

## 不騎車時：（晚上逛街或是入住後）

1. 輕便上衣 穿1備1。
2. 輕便褲子(短褲) 穿1備1。
3. 薄外套（春夏天）1。
4. 內衣/褲 穿1備2。
5. 拖鞋(涼鞋) 1。
6. 泳衣(褲、帽)1 瑞穗戶外溫泉。

## 盥洗用具：（花蓮旅館不主動提供個人備品）

1. 牙膏、牙刷、刮鬍刀、洗臉小毛巾(自備)
2. 肥皂/沐浴乳（旅館有備）
3. 洗髮精/乳液（旅館有備）
4. 大浴巾（旅館有備）
5. 洗衣精/肥皂（車衣每天要洗衣服，建議水晶肥皂）。

## 其他：

1. 健保卡、悠遊卡、現金、信用卡。
2. 輕便曬衣架。
3. 分裝用袋子。
4. 口罩。
5. 酒精個人噴瓶。
6. 防曬乳。
7. 環保杯(行程中保姆車供應飲料時使用)。
7. 小黑蚊專用噴液。

## 單車安全帽穿戴介紹：



**1**

**大頭小頭搞清楚**  
找到符合頭型與頭圍的安全帽



**2**

**該墊的還是要墊**  
襯墊要固定好才舒服



**3**

**位置很重要**  
固定帶要在耳朵下方，鬆緊度約一指寬



**4**

**戴好戴滿**

固定帶在耳朵下方，扣環在眼瞼位置



**5**

**轉一轉**

後方的旋鈕調整頭圍不緊繃



**6**

**搖一搖**

前後搖一搖不鬆脫，不壓迫頭