

# CYCLING IN TAIWAN 骑行台湾

## 目录

P1	…… 穷游er忠告 语言帮助	P8	…… 苏澳-花莲
	为什么骑行台湾	P9	…… 花莲-台东
P2	…… 骑行台湾地图	P10	…… 台东-高雄
P3	…… 骑行计划 行前准备		垦丁路线
P4	…… 行前准备 在路上	P11	…… 台东-高雄
P5	…… 在路上	P12	…… 中横公路
P6	…… 在路上	P13	…… 安全
P7	…… 台湾骑行环岛路线		
	台北-苏澳		

## 穷游er忠告

- ★ 台湾是一个单车友好的地方，足以让车友们放下担忧专心于骑行的风景。
- ★ “人生就像骑单车，旁边总会有个机车。”（“机车”在台湾指摩托车，俚语中亦指讨厌的人。）所以，遇见机车要保持心平气和哦。
- ★ 严格遵守交通规则是不可动摇的原则。违反交规不但会带来良心的小小不安，以及警察先生的问候，更是自身安全的隐患。
- ★ 记住，7-11便利超商在台湾几乎是万能的！

- ★ 台湾的治安很不错，但保证车不离人依然是明智的。当然，也可以将单车托付游客服务中心、警察局、旅店等暂时照顾。
- ★ 骑行时，向迎面而来的车友打一声招呼，道一句加油。我们共同传达单车的正能量！

## 语言帮助

- ★ 常用词汇
- 台湾国语有不少词汇和大陆不太一样。和台湾在地人交流时，这样最好：
- 公尺 - 米
- 陆桥 - 高架桥
- 号志 - 信号灯
- 网咖 - 网吧
- 脚踏车 - 自行车
- 不会 - 不用谢(对方说“谢谢”，你就回应“不会”)
- 回转 - 掉头
- 牵车 - 推车
- 超商 - 超市
- 例假日 - 公共假日
- 捷运 - 地铁、城铁

- 例句：
1. 请问我可以把脚踏车牵到房间里吗？
  2. 向前骑500公尺，然后从中华陆桥那里回转。

## 为什么骑行台湾？

初来台湾，总会被随处可见的自行车道吸引目光。它们有时会沿着河流铺设(台北淡水河自行车道)，有时会穿过稻田和纵谷(玉里自行车道)，有时毗邻波涛击打的海岸(新竹17公里自行车道)，有时贴近安静的海港和喧闹的夜市(高雄旗津自行车道)。自行车道几乎遍布在这座岛屿的每一个角落，它们是这座岛屿的生活节奏，岛屿上的人们踩着这样的节奏骑行在风景中。除此之外，完善的公路路网和补给设施，相似的文化和语言，距离似乎刚刚好的路线，外加热情和专业的单车文化，必定会让骑行的车友印象深刻。

骑行台湾的想法，来自于一个真实台湾的吸引力。很多人囿于自由行的时间限制，在旅程中奔波穿梭于景点之间。与其这样劳顿，不如逃离颠簸的大巴和豪华的旅店，逃离充满嘈杂游客的景点，逃离到此一游和批量制造的纪念品。骑过山，骑向海，骑在陌生的小街上，骑在盛夏的田野中。换一个视角，感受台湾之心，你会拥有不同寻常的别样感受。


放弃那些“来台湾一定要去的地方”吧，因为从来就没有哪里是“没去过某某地就等于没有去过台湾”。台湾之美在于心。放慢心情，沿着太平洋之滨的公路一路向南，穿过东北角海岸、苏花公路、花东纵谷，享受南方的阳光海岸。路途中的微笑和热情定会令你动容。

★ Tips: 我可以骑行台湾吗？


每个人都可以！只要一颗热爱台湾并热爱单车的心，和一个出发的决定。

单车环岛途中我曾偶遇同样单车环岛人，那天的海风很大，波浪激烈地击打着东北角海岸的礁石。他问我：为什么要做环岛这样的蠢事情？我说：蠢吗？那你们不是也一样？于是大家都笑笑不说话。蠢事情。真的蠢。但每个单车环岛的挑战者都有一个答案：因为蠢得很热血，所以值得。所以，勇敢的挑战者们，为了一段热血旅程，去台湾单车环岛吧！


我们还有




台北  
TAIPEI



香港  
HONGKONG

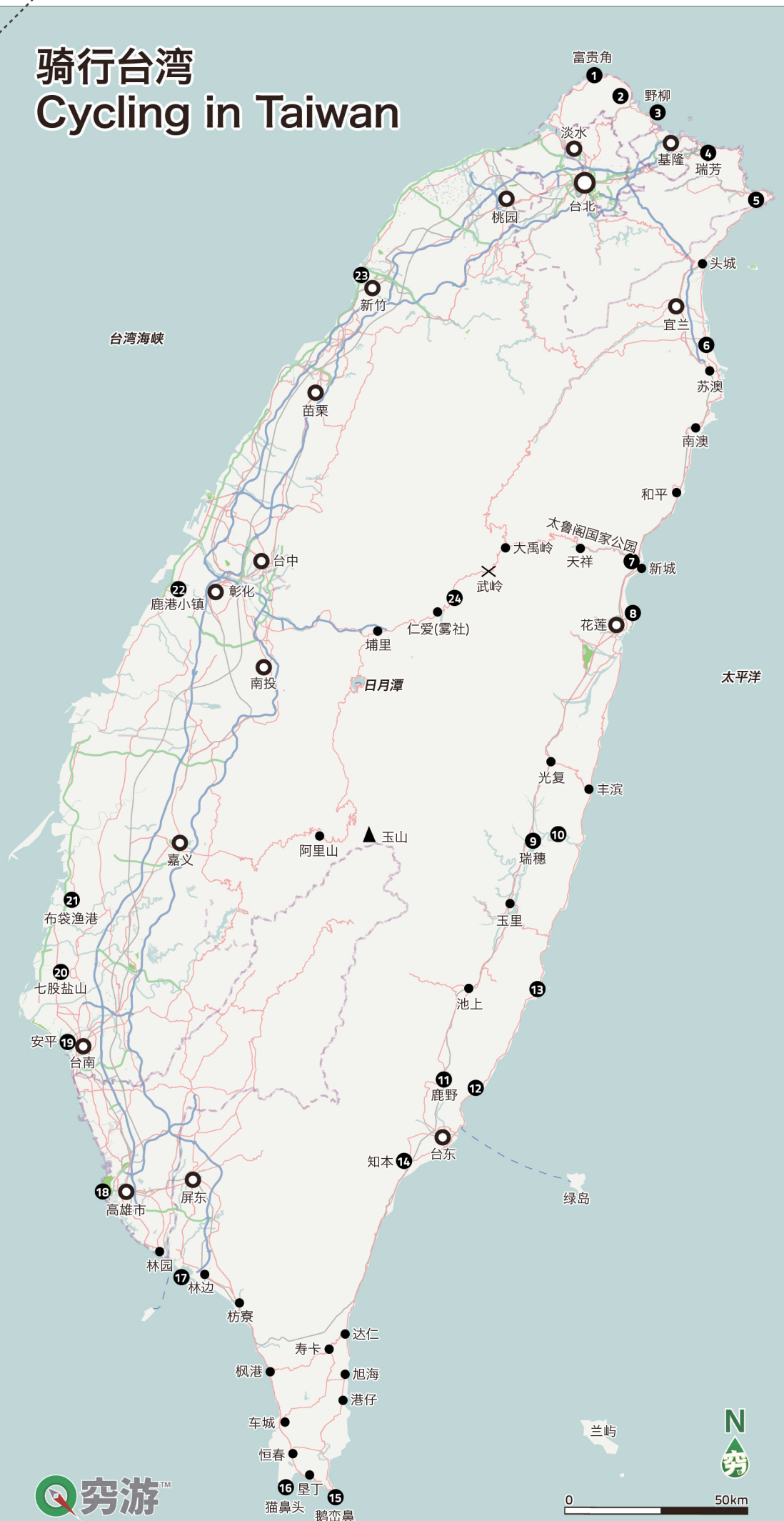


澳门  
MACAU



新加坡  
SINGAPORE

# 骑行台湾 Cycling in Taiwan



## 景点

- 1 富贵角灯塔
- 2 筠园
- 3 野柳
- 4 瑞芳风景区
- 5 旧草岭隧道
- 6 冬山河亲水公园
- 7 太鲁阁国家公园合欢管理站
- 8 七星潭
- 9 瑞穗牧场
- 10 秀姑峦溪
- 11 鹿野高台
- 12 都兰遗址
- 13 三仙台
- 14 知本温泉
- 15 鹅銮鼻灯塔
- 16 猫鼻头
- 17 大鹏湾
- 18 旗津海岸
- 19 安平古迹群
- 20 七股盐山
- 21 布袋渔港
- 22 鹿港小镇
- 23 新竹海岸风景区自行车道
- 24 清境农场

# 骑行计划

## ★ 台湾路网

遍及台湾全岛的公路系统分国道、省道、县道、乡道。因为国道(高速公路)禁止自行车通行,我们只需将目光集中到省道即可,县道和乡道作为必要时或抄小道时的补充。

### 省道

蓝色盾形标志,以数字编号,称“台X线”,其支路则以天干排序。如省道一号公路为台1线,它的第五条支路为台1戊线。台1线和台9线两大公路干线分别从西部和东部接力环绕台湾本岛,总长近1000公里,是环岛路线的基础。此外,重要的道路还有台3线(西部干线),台15/17线(西部滨海公路),台2线(东北角滨海公路),台11线(东部滨海公路),台8线(中部横贯公路),台26线(恒春半岛滨海公路)。



### 省道快速道路

同为省道系统,红色盾形。快速道路主道均不允许自行车通行,但部分道路修建有供单车和机车通行的辅道。台61线称西滨公路,路况新,车流小,是快速骑行西部的较佳路线。



### 县道

方形白底黑色数字标示,均为三位数字,如199线。



### 乡道

以“县市简称+标号”表示,符号同为方形白色。



## ★ 骑行路线

### 铁马飙风行

环岛行程的“小圈”。全程约1000km,6-8天完成,一般为强调速度,以完成快速环岛为目标的环岛挑战者所采用。路线以台1线和台9线为主,略过最北和最南两端。这个计划对环岛者的骑行经验和体力储备要求较高,且一般建议安排他人协助补给。

### 环岛自由行

环岛行程的“大圈”,是大多数单车环岛旅行者的选择。全长约1200公里,耗时12-15天,以小圈干线为主,南北两端改走台2线和台26线等。该行程足以包罗台湾全岛,有一定闲暇时间绕路、分神、浏览台湾美景及风土人情,对体力、装备的要求基本是初学者级别。

### 东海岸悠游行

对喜爱慢行和随性的旅行者,及体力有限或不愿意耗费过多体力的旅行者,选取台湾最美的东海岸(甚至一部分)骑行也是不错的选择。台北至垦丁全程约600公里,十余天完成,每天行程在50公里(3小时)左右,足够随心所欲地停留和玩乐。

## 中横公路行

中横公路台8线/台14甲线翻越中央山脉,最高海拔3000余公尺,全程约150公里,需3天左右完成。推荐给非初次骑行台湾的挑战者。

### ★ Tips: 用队衫增加向心力

单车骑行台湾的队伍常常会制作印有特有LOGO的车队T-Shirt。穿着特别的队衫骑行台湾是一件非常拉风的事情,不但能够赚到回头率,而且可以增加队伍的集体意识,到环岛结束这件衣服又成了绝佳的纪念品,何乐而不为呢?

### ★ 顺时针还是逆时针

以台北出发的环岛行为例,顺行会先经过坡度起伏更大的东部,沿途风景更美,但人口密度小而补给稍不方便;逆行则会先经过人口稠密的西部,地势平坦,人文风情更浓,但自然风光略逊。因而顺行大致是先难后易,先自然后人文;逆行则是先易后难、先人文后自然,具体的选择就看个人的选择了。

此外,逆行在滨海道路时会更靠近右手边的大海,尤其在苏花公路段会享受更佳的视野。冬、春季台湾全岛常刮东北季风,逆风骑行会损耗更多体力,尤东北角的路段影响更大,风向因而也是考虑的因素之一。

### ★ 骑行季节

台湾全年多雨,5、6月份因梅雨季而更易在骑行时遇到不断续的雨水,而7月到9月则可能遭遇台风和豪雨。除北部地区以外,台湾多为集中型降雨,大而短暂,躲雨相对更加明智。冬春季气温略低,最低10来度左右,宜穿着长袖车衣车裤,或外加防风外衣,避免风寒;夏秋季节则日光猛烈,需注意防晒。

台湾全年适宜观光,除冬季以外都有非常好的自然风景,但若想在骑行之余亲近海洋(如游泳、潜水),夏季仍然是最佳建议。

### ★ Tips: 遭遇台风的应对

台湾夏季时常遭遇台风袭击,强风、暴雨等恶劣气象环境会造成城市淹水、公路塌方,导致出行的危险。遭遇恶劣天气时,台湾官方的气象局、公路局、观光局等会发出预警并有停班停课、景区封闭、公路封闭之类的措施。旅行者需要牢记,安全是第一位的,此时请酌情取消游憩活动、修改路线、远离山区以策安全。

对骑行者来说,在上述天气出行是十分不明智的,一般建议选择安全的地方就地等待。此外,相较于公路、航空,铁路也是相对安全的交通工具。

## 行前准备

### ★ 寻找属于你的单车

#### 公路车

轻量化设计、弯把手、细轮胎,骑行速度快,适宜平坦柏油路面,但在爬长坡时要求你有足够的脚力,雨天轮胎也容易打滑。适合飙风型环岛方式。

#### 山地车

粗颗粒轮胎适合崎岖的路面,可更换较细纹的轮胎,减少公路骑行时阻力。大齿比的变速齿轮可以爬上陡坡,平把手也使骑手不必弯腰骑车。适合自由型环岛和悠游行程。



## 旅行车

兼有公路车和山地车的长处，轮胎粗细介于两者之间，但是没有山地车和公路车那么普及。部分旅行车还有挡泥板、行李架等附件，比较笨重。

## 折叠车

体积小，方便托运和搭车，但是在崎岖路面上的适应能力还是不如非折叠车。适合比较随意，骑一段搭车一段的环岛方式。

## ★ 带爱车搭飞机

折叠车可以按照普通行李托运(当然需要作一定保护防止磕碰)，非折叠单车须拆卸并打包方可上飞机托运。

## 打包单车

普通携车袋很难避免飞机托运过程中的磕碰，因而建议用纸箱打包(可以是你的单车原有的包装箱，也可以向车店索要或购买)。脚踏、座架、前车轮、车把等均需要拆下，用泡沫棉、束带等固定以减少缓冲，特别留心后变速器、刹车、牙盘等比较精细的部件。拆装的过程较为复杂，可寻求有经验的朋友或车店工作人员的协助。此外，记住泄掉胎压，不然在高空会有爆胎之虞。

## 行李托运

仅以中华航空经济客舱为例，免费托运行李长宽高之总和不应超过158公分，重量低于23公斤。而单车在打包后仍有超大的可能，如果航空公司严格执行规定，可能需要额外付费，但亦有经验称可通融处理。考虑到各航空公司的规章差异，和单车作为行李的特殊性，建议携单车登机的车友向所在公司进行咨询。

## ★ 在台湾租车

### 捷安特

捷安特提供全台约50台环岛单车，需事先向捷安特G-site门市预约以便安排车辆。费用为第一天至第三天每天1000元新台币，此后每增加一天另收200元新台币。环岛单车配有和大部分相关配件。如果时间上无法安排到车辆，一般的捷安特门市也提供租车服务。

[www.giant.com.tw](http://www.giant.com.tw)

### 美利达

美利达是和捷安特比肩的自行车连锁品牌，各门市同样提供租车服务，具体价格和车辆类型需要和特定门市联系沟通。

[www.merida-bikes.com/zh\\_tw](http://www.merida-bikes.com/zh_tw)

## ★ Tips: 蛙单车环岛赞助计划 作者推荐

台湾人蛙大向有梦想单车环岛的人们提供10台免费环岛单车。倘若你能够提交单车旅行提案，并承诺在归来后记录旅行故事，仅需支付1000元新台币的计划永续基金，便可以获得赞助的单车上路(另有10台左右Jango单车收取1500元新台币)。

店名: 蛙咖啡BIKE

地址: 新北市八里区龙米路一段100巷12号后栋之2

电话: +886-2-26187478

[www.eyetaiwan.com.tw/365](http://www.eyetaiwan.com.tw/365)

## ★ 单车装备

### 必要人身配置

安全帽/头盔: 为了你的安全，请在骑行的任何时候戴好安全帽。

手套: 减少对手部的磨损，以及意外时防止手部擦伤。

排汗骑行裤: 根据气温等需要决定长衣或短衣。

骑行鞋或运动鞋、外衣、雨衣。

### 推荐人身配置

头巾: 防风防尘防晒三合一。

护臂套: 若穿的是短袖则建议使用臂套以防晒。

运动眼镜: 防止沙子迷眼、隔离紫外线。

对讲机: 团队使用。

腰包: 方便取物品。

### 必要车身配置

马鞍袋: 收纳你的行李，注意保持两侧平衡。

车灯和前后警示闪光灯: 在夜间骑行和隧道骑行时很重要。

计速码表: 帮助你控制速度距离、合理分配体力。

水壶架。

修车工具: 内六角扳手套组、撬胎棒、备胎、便携气筒等。

### 可选车身配置

塑胶袋: 将行李打包以防止雨水打湿。

坐垫套: 让坐垫柔软一些。

相机挂包: 方便在骑行时取出你的相机。

GPS导航仪: 也可以使用手机的GPS功能和相关应用。

## ★ Tips: 防晒是一件重要的事情

在台湾骑行，除冬季之外，防晒都是必备的工作。即使是气温并不高的春、秋季，靠近海边的日光仍然十分强烈。在透气、排汗的基础上，建议使用衣物(如长衣长裤，其他包括护臂套、头巾、手套、帽子等)进行物理防晒，尽量减少皮肤裸露的面积。若使用防晒产品，防水透气且SPF30+的运动型防晒霜效果会更好，晒后修复也是需要考虑的。

## 在路上

### ★ 如何寻路

对于很多骑行车友，在不熟悉的地方找路总是一件耗费精力体力脑力的事情。如果是一个路痴小童鞋，可能难度系数还要增加几个数量级。下面是常用的寻路指南：

### 自行车用GPS导航仪

有了如此大气高端上档次的设备，好像就不需要再费口舌了。请参考使用说明书，或大胆自行摸索，反正摁错键也不会爆炸。

## ★ Tips: 在没有移动网络时使用手机地图

台湾各通讯公司的移动网络使用费用均比较昂贵，对穷游er来说，借用免费WiFi才是正道。推荐的做法是：在经过有WiFi的地点时，将未来一段时间的既定行程用手机地图浏览一遍，浏览过的地图文件会被载入缓存，方便在没有网络时重复浏览。

### Google地图

如果你有一部智能手机，“手机地图+手机定位”的配置在绝大多数情况下都足以解决路线问题了。唯一要注意的是，若通过地图导航，“步行到达”比“驾车到达”的模式更适用于单车党的你。

## 免费纸质地图

免费地图可在各游客服务中心取到，纸质的地图在特定范围内可以提供比较明确的路线指示，但缺点在于灵活性不足。

## 问路

在任何疑惑的时候，向热心的台湾人问路吧，你会得到满意答案的。唯一比较囧的可能是，遭遇一位不会国语的话唠欧巴桑……所以，从技术角度讲，警察、车友和年轻人是更好的问路选择。记住，不管有没有得到正确的解答，一定要诚恳地说谢谢喔！

## ★ 路上的补给点

### 火车站和邮局

任何火车站和绝大多数邮局均有官方iTaiwan WiFi服务(需要用台湾预付卡手机号注册账号，详见[itaiwan.gov.tw](http://itaiwan.gov.tw)，若无手机号可通过授权申请点[tpefree.sina.com.tw](http://tpefree.sina.com.tw)注册)。此外，向这些地方窗口的服务人员问路、取开水基本都会得到满足的。

### 便利超商

SEVEN-ELEVEN是骑行过程中最方便的补给地，适于快餐和小憩，可以取热开水，也可以买到手机卡和充值。公路边的SEVEN大多提供卫生间。此外，7WiFi(需手机号注册账号，详见[www.7wifi.com.tw](http://www.7wifi.com.tw)提供每日有限时间的免费上网服务。其他超商包括全家、莱尔富等。

### 游客服务中心

从这里可以索取周边景点及交通路网的免费地图，也可获得周边好玩、好吃地点的及时咨询。各种针对游客的贴心服务使这里成为适宜骑行者休息的地方。另外，如果你收集台湾的纪念印章，一定不要错过这里。

### 铁马驿站

在人口较为稀疏、超商和服务中心无法触及的地方(如屏东或台东某小镇)，悬挂有“铁马驿站”的警察局是车友休息的好去处。铁马驿站均提供饮用水、打气 and 维修、简单的医疗等服务。而警察先生们也很喜欢和车友聊天，如果长途骑车闷了，和警察们说说话散散心吧。



### 捷安特/美利达门市和服务站

台湾现有超过300家捷安特授权经销商，以及近200家美利达经销据点，分布于台湾各县市及旅游景点、自行车道周边，提供专业的自行车保养和维修服务。在自行车遭遇故障时，一般都可以在周边找到单车门市，而大部分简单的维修、打气等服务是不收费的。合理利用这些服务可以保证骑行台湾的全过程中，单车处于良好的车况。

## ★ 破胎和其他故障

户外骑行单车时免不了会遭遇破胎的情形。对计划骑行旅程较长的旅行者，自备内胎并了解如何换胎是非常重要的。对于前后轮具有快拆杆的单车，常规的换内胎步骤如下：

拆解刹车线旋松快拆杆卸下整个轮胎放气，用拆胎棒协助将内胎从外胎中取出确认破洞位置，清理外胎异物内胎气嘴对准位置放入钢圈，打入适当空气外胎塞入钢圈打气至适当压力，确认车轮无变形将轮胎、刹车装回。换下来的内胎，可以之后送到车店修补或者自行修补。对于自己可处理的故障(如常见的刹车不灵活、链条掉落

等)，自行解决后，仍然建议适时请专业单车维护人员作车况的确认。对于难以处理的故障，则应该交由专业人员处置。避免骑乘有安全隐患的单车。

## ★ Tips：检查车况

吾日三省吾车：轮胎是否过度磨损，胎压是否合适？轮圈和辐条是否有变形？刹车是否顺畅且力道合适？变速器是否灵活？座椅高度是否兼顾施力和安全？车把手、踏板等关节是否有松动？车灯是否干净且可以闪亮？是否有其他异常和隐患？

## ★ 住宿

考虑到单车出游时因天气、体力等对行程安排的影响较大，除非旅游旺季，建议比较随意的单车行者不必提前多日预约旅店，一则减少既定行程对游玩兴致的干扰，以及避免修改住宿预约的繁琐手续，二则台湾的旅店业十分繁荣，花一些时间总能即时找到合适的住宿地。在常规的宾馆、旅店之外，台湾还有一些特色的住宿选择：

### 民宿

遍及台湾各地的民宿相当于家庭旅馆，常出现在旅游景点周边，有多种价格区间可以选择，服务品质也值得肯定。很多民宿还有一个或大或小的院子，方便将单车牵进去。民宿资源在网上很容易搜索得到。

### 国军英雄馆

分布于各大县市中心，类似于军队招待所，但向一般民众开放。相比于宾馆而言价格公道，安全有更佳保障，房间宽大也利于单车进出。详见[网址链接](#)。另有[公共劳工育乐中心](#)，亦可参考。

### 寺庙

较大的寺庙常常向香客提供住宿(如鹿港天后宫香客大楼)，同等环境下费用更低。此外一些寺庙则接纳民众借宿(如鹿野碧峰禅寺)，费用为随喜或免费，穷游er可以体验。部分教会和青年活动中心有类似服务。

## ★ 交通细节

### 遵守交规、注意安全

单车骑行中，请戴好安全帽，在指定车道按交通规则骑行。闯红灯是不许可的行为，而台湾的驾驶者在通过路口时习惯保持较高的车速(也许他们默认不会有闯红灯的行人存在，事实中也极少有人闯红灯)，并且台湾机车十分多，车速快且不易被观察到，因而闯红灯也是对自身十分危险的，请千万不要去做！

在公路上骑行时，自行车属于“慢车”，常有“机慢车专用”“自行车优先”等车道供单车骑士行驶，而遇到“机车优先”(不是“机车专用”)的车道也可行驶，但应当小心速度更快的机车。一般而言，靠最右侧骑行不会错。



## ★ Tips：自行车专用道

自行车专用道在台湾覆盖很广，它们一般修在风景较好的观光地，虽然道路不宽，还可能修得弯弯扭扭，但排除机车的干扰、安静地边骑车边看风景仍然是一个不错的选择。如果不是急着赶路，这些自行车道都是推荐利用的。

在市区骑行时(如台北、高雄等较大城市), 自行车有可能被归为“行人”类。遇到“行人优先”这样的标志则请自行车沿人行道慢速行驶, 并小心骑楼里穿行的行人。此外, 市区中自行车若需在十字路口左转, 请分两段, 即先沿右侧直行过路口, 再左转直行, 切不可直接沿快车道转向。



### 行政区划级别与道路命名系统

台湾除五大直辖市(台北市、新北市、台中市、台南市、高雄市)以外, 目前下辖12县3市(因而新竹市和新竹县是两个不同的辖区, 很容易被搞混。), 再向下设区(乡、镇、县辖市), 乡以内为村、区(镇)以内为里。



台湾的各道路一般都有命名, 若道路较长则按顺序分为一段、二段、三段等。道路两侧门牌分别为奇、偶数号, 垂直于道路的巷子则称为“某某路第几巷”, 其中的“第几”则由门牌序列决定, 如中正路二段20号房屋紧邻的巷子为“中正路二段22巷”。熟悉区划和路名可以帮助骑行过程中找到需要的地址。至于台湾的公路系统, 已经在前面介绍过了。

### 常用交通标志

里程碑: 提示距下一乡镇的距离, 但一般指距离某地边界的距离, 常和该地中心繁华处有约10公里距离。若指示市中心则标记为“杨梅市区 5”。



注意强风: 常出现在滨海公路。考虑到侧向强风对单车平衡的影响很大, 因而建议单车骑行者在风力较大的情况下保持双手扶稳车把。



险升坡/险降坡: 险升坡是对骑行者体力和意志力较大的考验。爬坡时请调节变速器到较轻档位, 调整呼吸和蹬踏频率, 或适当站立重心前移。在险降坡前请再次确认前后刹车状态良好, 停止蹬踏以保持平衡, 右转过弯时右脚在上、左转左脚在上可避免踏板接触地面。降坡车速最好不要超过自身平时平均车速的两倍, 在入弯前更是要提前减速, 绝对不要在过弯时发现速度过高再急刹车。



### ★ Tips: 骑行拍照经验谈

相机应该放在旅行中你方便拿到的地方。小一点的相机可以放在车头包里, 或用一个小包固定在上管上面; 重一点的单反相机可以连同相机包固定在后车架上面。

抓拍你的朋友时, 让他向着你骑来, 从一个稍远的角度拉进画面可以增加背景深度和层次感。

试着从不同的角度拍摄单车, 仰角、特写, 躺在无人的路上或者举着单车的造型也是不错的选择。将单车融入一个故事, 比如穿行在田野和繁华中, 比如烈日下沿着海岸的独行, 比如爬坡时艰难的背影。有故事的照片才更感人。

在拍照过程中注意安全, 留心两边的来车, 不要在弯道和视野不好的地方停留。乡道和一些小路更适合施展拳脚。

### ★ 辅助交通

#### 带单车搭捷运

台北捷运在法定假日开放除文湖线外大部分车站供自行车搭乘, 自行车需通过直梯、坡道等牵引, 从第一节或最后一节车厢进出停放。不要求自行车折叠或装入携车袋, 但全程需保持车不离身, 并礼让其他行人。

开放时间: 周六、周日及国定假日6: 00至运营结束。

费用: 人车合并收费, 单程不限里程每张80元新台币。

详见[台北捷运详细规定](#)。

高雄捷运红橘两线不分时段不限车站开放自行车搭乘。折叠自行车在折叠后免加收费用, 从无障碍闸门进站; 一般自行车人车合并收费60元新台币。

详见[高雄捷运详细规定](#)。

#### 带单车搭台铁

台湾铁路局提供“两铁列车”服务: “置于携车袋之折叠自行车”可搭乘区间车、部分莒光号及自强号, 并放置在指定的行李区域, 视为普通行李不加收费用。对非折叠自行车, 另有以下选择:

人车同行车厢: 运营新左营至台东和台东至树林区间, 由莒光号执行, 车速较快且有特别车厢, 但车次较少, 并需要提前预约购票, 适宜行程提前做好规划的旅行者。

环保运送班次: 部分区间车, 和普通旅客混乘, 运营区间短但车次多、安排灵活, 是一般单车骑行者的选择。需要提前至少一小时向车站填单申请, 以方便车站调度作业。

自行车托运: 通过自强号快递运送, 按里程付费。

单车搭乘台铁规则较为复杂, 建议向车站服务人员进行咨询, 获得更量身而定的建议。详见[两铁服务资讯网站](#)

#### 带单车搭巴士

国光客运: 台湾最大的公路运输公司, 仅限折叠或包装完整的单车上客运巴士, 且对占用的行李空间有一定限制。具体操作可通过电话查询: 0800-010-138(免付费服务电话仅限岛内拨打)。

和欣客运: 经营汽车客运和旅游巴士。折叠式自行车需折叠后用车袋包装完整, 非折叠自行车需拆卸前轮后包装。车子随人上车不加收费用。查询请拨: 0800-002-377。

统联客运: 经营汽车客运和旅游巴士。仅限包装完整的折叠式自行车, 单车随人上车不加收费用。查询请拨: 0800-241-560。



# 台湾骑行路线

台湾骑行环岛路线总长约在1000公里至1200公里之间，一般选择以台北作为起点和终点。根据上文所述不同的骑行方式，路线有不同变化和搭配，花费时间各异，对体力也有不同的要求。我们以自台北始的顺时针骑行为例，先经过风景优美但较为艰苦的东北海岸、东海岸，再绕行南部屏东半岛，最后经过人口稠密的西部平原、丘陵返回台北。分段详述如下：

## ★ 台北-苏澳

此段骑行的起点在台北市以北的淡水，以宜兰县苏澳镇为终点，全程通过台湾的东北角海岸。该路线在夏季有不错的风景，沿途的海湾、沙滩、咖啡屋均是不错的休憩之地，单是骑行过程中听海浪拍打礁石，也会给你不错的心情。后半段可适当选择台9线绕行宜兰市区。

**骑行区域：**台湾北部及东北部海岸

**常规路线：**台2线(台北淡水-苏澳)，约170公里。(下文中出现的：“2之0k”表示“台2线公路标示里程第0公里，台2线起点”，一般为约数，下同。)

**里程：**淡水关渡大桥(2之0k)-金山(2之42k)-基隆市区(2之62k)-福隆(2之101k)-头城(2之139k)-苏澳炮台山(2之169k)。

**路况概述：**全程沿东北角海岸，一般为双向2-4车道，丘陵地带略有坡度起伏，东北季风对骑行有较大影响。

**难度系数：**★★

## 其他路线：

台9线(台北-头城)：约70公里，需翻越中部山脉(道路最高海拔约400米)，较台2线距离减半，是节约时间的选择。

台9线(头城-苏澳)：约30公里，与台2线并行穿过宜兰平原，经过宜兰市区。

## 台北-淡水

台北及周边河流两岸的扩大绿地均设计为惬意畅行的自行车道，最远甚至可以向北骑行到淡水金色水岸。沿途河滨公园植被密集、环境优美、景观丰富，并有运动场、艺文表演区、轻食休闲区等，是悠游台北的绝佳线路。

**到达方式：**台北市区大部分的桥梁都有步道供单车牵行至堤内自行车道，另外也有很多堤防的水门可供行人车辆进出，沿淡水河自行车道可循标志至淡水金色水岸。此外，台2乙线可由台北市至淡水关渡大桥，携单车搭乘捷运至红树林站亦可抵达淡水。

**推荐游览：**台北市立美术馆、台北故事馆、龙山寺、台湾大学、淡水渔人码头与老街等均分布在淡水河畔，值得一游。另外，周杰伦的母校、电影《不能说的秘密》的拍摄取景地就是位于淡水的淡江中学，里面的八角楼等都十分有特色。可惜的是，学校并不开放供游人参观。更多台北周边的景点可见**穷游锦囊之台北**。

## 富贵角灯塔

富贵角位于台湾本岛的最北端，设有八角形黑白色灯塔一座。此外，强烈的东北季风的风蚀使此地产生了独特的“风棱石”景观。

**地址：**新北市石门区富贵角岬，台2线之25k处，从富基渔港内进入。

**开放时间：**全日开放。

**门票：**免费开放。

北海岸及观音山国家风景区网站：[www.northguan-nsa.gov.tw](http://www.northguan-nsa.gov.tw)

## 邓丽君纪念公园——筠园：

享誉两岸三地的歌星邓丽君安葬在金山的墓园内，歌迷朋友可以前往以表达追思。此外，这里可以登高望远，一览金山海岸景色。

**地址：**新北市金山区西势湖18号，台2线之39.4k处，沿乡道北23线直行即可到达。

**开放时间：**8:00-17:00

**门票：**免费开放。

[www.memory.com.tw](http://www.memory.com.tw)

## 野柳风景区

因海蚀作用影响，风景区内可观赏到海蚀沟、海蚀崖等景观，此外烛状石、擎柱石处处林立，尤以“女王头”最为著名。野柳风景区海岸时遇大风、豪雨而关闭，建议提前了解景区开放情况。此外，海滨游览区域一定要注意安全。

**地址：**新北市万里区野柳村港东路167-1号，台2线之48k处。

**开放时间：**全年开放8:00-17:00；5月至9月7:30-18:00；节假日7:30-18:30

**票价：**成人50元新台币；学生、儿童(身高满145公分而未满12岁)及持有国际青年卡(ISIC)享受半价优惠。

**电话：**+886-2-24922016

[www.ylgeopark.org.tw](http://www.ylgeopark.org.tw)

## 基隆市

基隆古称“鸡笼”，其港口开发史始于清朝，兴盛于日治时期，在20世纪中期一直为世界货运大港。由于面积狭小，基隆在近二三十年发展缓慢，现在转型成为台北的卫星城市。阳明海洋文化艺术馆(+886-2-24215681)和基隆港口均是这座港口城市的代表，城中的建筑也可以表现这座城市的悠久历史。

**基隆庙口夜市：**基隆庙口是基隆必须要到达的地方。它位于奠济宫外的街道被各色小吃占据，推荐的包括泡泡冰、天妇罗、油饭、奶油螃蟹、虾仁羹等，但更多的美味需要自己发掘。

**地址：**基隆市仁三路与爱四路交叉路口。

**开放时间：**全天皆有营业，但晚上更为热闹。

## 新北市

**瑞芳风景特定区：**瑞芳区域包括九份老街、金瓜石、阴阳海、侯硐猫城，早先为繁荣的采矿产业地，后矿源枯竭，现在转型发展观光，因传统的矿业风貌、宁静的小街山城、山岚萦绕的景观而吸引游客驻足。侯孝贤的《悲情城市》和陈绮贞的一首《九份的咖啡店》更使这里的老街充满深情。

**地址：**新北市瑞芳区，台2线之76k，沿台2丁线可达瑞芳市区。

## 旧草岭隧道自行车道

该隧道自行车道由原台铁火车隧道改建，骑行穿越山岭古道，钻入长达两公里的隧道，从东海岸驶向太平洋海岸，也是独特的体验。

**地址：**新北市贡寮乡，位于台2线之101k与117k之间，靠近福隆火车站。

**周边：**福隆海水浴场、盐寮海滨公园均是东北角海岸的重要休闲据点；此外有三貂角灯塔，位于台湾本岛的最东段，约位于台2线之110k的位置。

## 宜兰市

冬山河亲水公园/森林公园：以“亲近水，拥有绿”为理念建成的冬山河公园，两岸分设亲水平台、绿树成荫，沿河向下游骑可以一直骑到出海口。

地址：宜兰县冬山乡和五结乡冬山河畔，位于台9线之95k和台2线之155k位置。

周边：宜兰周边的景点包括宜兰酒厂(+886-3-9321517)，罗东夜市，国立传统艺术中心(+886-3-9705815)，分布在兰阳平原的各处，需要合理规划路线。

## ★ 苏澳-花莲

苏澳-花莲公路(简称苏花公路)是台湾最具危险的路段，除隧道、陡坡、窄路等因素，在风雨天气还偶有落石、滑坡，但与之相伴的是绝美的断崖和蔚蓝的太平洋。“奇伟非常之观常在于险远”，在兼顾安全的条件下，热爱挑战的骑行者不要错过。遭遇恶劣天气或意外封路时，可选火车替代通过。

**骑行区域：**台湾东部沿海之苏花公路。

**常规路线：**台9线(苏澳-花莲)，约100公里。

**里程：**苏澳(9之103k)-东澳(9之120k)-南澳(9之131k)-观音(9之147k)-和平(9之158k)-花莲太鲁阁大桥(9之185k)-花莲市区(9之205k)。

**路况概述：**苏花公路全程沿山海之间的断崖或山峦，双向2车道且无机慢车道，需和汽车混行，且卡车极多，让车时请靠右减速并扶稳车把。沿途需翻越3座300米左右山口，并有数个隧道。

**难度系数：**★★★★★

## ★ Tips：安全通过隧道

苏花公路沿途有近十个隧道，最长的隧道长约2公里。通行隧道时必须先打开单车前灯和尾灯，以方便汽车司机在光线昏暗的隧道中辨识。尽管隧道中道路狭窄，骑行时也不必过于靠近路边，因为不慎擦撞到墙壁和道牙反而会造成更大的危险，只要扶稳车把谨慎慢行，大多数的司机也会避让且尽量远离单车通过。

## 花莲

花莲背靠中央山脉，面临太平洋，是东台湾最大的城市，因其独特的高山、纵谷、海洋等地形而观光资源丰富，有太鲁阁、玉山两个国家公园，东部海岸和花东纵谷两个国家风景区和数个森林游乐区。

## 太鲁阁国家公园风景区

太鲁阁是全台第二大的国家公园。骑自行车沿中横公路依两山间的峡谷逆流而上，可以观赏到峭壁、瀑布、隧洞、怪石等景观。自行车容易到达的景点包括长春祠、燕子口、九曲洞、慈母桥、天祥，

此段景点间跨度约为20公里，最高海拔天祥在约500米高处。

地址：花莲县新城乡，台9线之185k处，沿台8线向西前行可至游客中心。

开放时间：8:00-17:00

门票：无

[www.taroko.gov.tw](http://www.taroko.gov.tw)

## 七星潭及其周边

七星潭位于花莲市东北的海滨，由于少有光害，在规划下增加了赏景步道、石雕园区、赏星广场和观日楼。每当夜色降临，漫天的星空和海岸的灯火都使这个海岸成为了浪漫的旅行之地。从七星潭一直向南直到北滨公园、南滨公园的花莲海岸自行车道有不错的风景。此外，城南汇聚美食的自强夜市、欧式风情的东华大学和碧水荡漾的鲤鱼潭也是观光游览的好去处。

地址：花莲县新城乡北埔村

到达方式：约位于台9线之189k处，沿海岸前行。

开放时间：全日开放。

门票：免费开放。

## ★ 花莲-台东

花莲至台东这一段路，就是大家常听到的花东纵谷。花东纵谷这一路最常见的风景是田野和河流，在左右山脉的怀抱中向远方延伸。谷中多温泉、茶园、牧场，是骑行过程中休憩的好去处，另有高台飞行等活动。相关游客中心，观光行程预约，花莲县和台东县道路状况都可登陆花东纵谷国家风景区实时查询：[www.erv-nsa.gov.tw](http://www.erv-nsa.gov.tw)

若是想沿着太平洋海岸骑行，可选择台11线，沿途有八仙洞、三仙台、小野柳等景点，和秀姑峦溪泛舟，石梯渔港赏鲸等活动，但鱼与熊掌不可兼得。东部海岸国家风景区可以参考网站：[www.eastcoast-nsa.gov.tw](http://www.eastcoast-nsa.gov.tw)

**骑行区域：**台湾东部(花东纵谷或东部海岸)。

**常规路线：**台9线(花莲-台东)，约170公里。

**里程：**花莲市区(9之205k)-瑞穗(9之270k)-玉里(9之292k)-池上(9之322k)-鹿野(9之349k)-卑南(9之372k)-台东市区(9之375k)。

**路况概述：**全程沿中央山脉和海岸山脉之间的花东纵谷，双向4车道，有不小太大的坡度起伏，因地处谷内而一般无强风。

**难度系数：**★★

**其他路线：**台11线(花莲-台东)：约165公里，为花东海岸公路，常为双向2车道，有不错的海岸风景，且人口较台9线稀少，坡度亦不大。骑行中享受静谧的海岸也是一种选择。

# 苏花公路



**P8** 我们搭乘廉价航空，也选择豪华游轮。我们出现在青年旅舍，也不放过古堡豪宅。我们会自己做饭，也光顾米其林星级餐厅。



## 瑞穗牧场及其周边

瑞穗牧场是花莲最大的乳牛养殖区，开放约五公顷的牧牛区供游客参观及深入体验，并贩售乳制品和点心，绝对新鲜、香醇且不含人工添加物。瑞穗向西有瑞穗温泉，向南有北回归线标志公园，紧邻公园的高台为舞鹤茶园，盛产金萱、乌龙等茶品，可以停留品味。

地址：花莲县瑞穗乡舞鹤村6邻157号，位于台9线之274k处附近。  
到达方式：若由北向南方向，可以经过红叶溪桥后约100米后右转，即可到达；若由南向北方向，可在舞鹤台地下坡路段结束时左转，转完后过铁路桥涵洞，按路标指示骑至即可。

开放时间：8:00-18:00，全年开放。

电话：+886-3-8876767

[www.rareseed.com.tw](http://www.rareseed.com.tw)

## 秀姑峦溪

秀姑峦溪发源于中央山脉，是唯一一条切穿海岸山脉入海的河流。河流沿途多峡谷，下游约24公里的水道充满激流、险滩，是橡皮艇泛舟的热门去处。每年6至7月的泛舟观光活动更会吸引大量游人。

地址：花莲县丰滨乡，台11线之68k。

周边：丰滨周边有北回归线纪念碑一，在台11线之70k，北部有石梯渔港，这里是台湾发现鲸类几率最高的地方，夏季常有赏鲸活动。

## 台东县

台东县拥有最长的海岸线，是台湾开发较少的一片静谧之地，同时也是台湾原住民的主要聚居地。台东市区比较小，夜晚很安静，是体会台湾慢生活的好地方。

台东铁道艺术村及其周边：具有80余年历史的台东火车旧站及沿线在废弃后改建为铁道艺术村，展示过往照片，设立艺文场所和休憩地点，是适合单车和漫步的好去处。紧挨艺术村的铁花村音乐聚落原为日式旧宿舍和仓库，后经艺术家改造为综合音乐、创作、市集的艺文活动场所，白天有艺术品展售，每晚则有现场音乐演出，渐成为台东市的文化标志。

地址：台东市铁花路371号。

到达方式：骑行台9线或台11线进入台东市区，转向铁花路，行至台东铁道艺术村即可。

253仓库开放时间：艺术家驻村期间，每月开放四日(周三-周六)；

261仓库开放时间：展览期间，周二-周日 10:00-12:00；

14:30-20:30；黑仓库开放时间：展览期间，周二-周六

10:00-12:00；14:30-17:30；光华号车厢开放时间：周三、周六

10:00-12:00；14:30-17:00；台东铁道艺术村公园：全天开放

电话：+886-89-334999

## 鹿野高台

鹿野高台位于鹿野观光茶区最高处，为断崖地形，居高临下视野开阔，是飞行活动的绝佳场地，提供包括滑翔伞在内的飞行体验。每年的4、5月至10月期间风向转南，高台地区适合进行滑翔伞活动。

地址：台东县鹿野乡，9之350k向西。

### ★ Tips：鹿野自行车道

遍布鹿野乡的鹿野龙田自行车道，北起武陵，南至高台车道笔直且平缓，贯穿了蝴蝶生态村、昆慈寺、鹿野茶园及县树绿色隧道，在骑行过程中可以一览纵谷的田园风光。

## 都兰遗址及其周边

都兰遗址为麒麟文化遗址，巨石构造物群是该文化的代表遗迹。此外，这里是台湾原住民族卑南、阿美族的发源地。而都兰遗址周边还有金樽游憩区、红糖文化艺术馆、水往上流都分布都兰村周边，不少原住民艺术家也会居住在这里，每到夜晚格外热闹。

地址：台东县东河乡都兰村，台11线之147k处。

到达方式：由南至北骑行11号省道，途经富岗、杉原，而后骑至都兰派出所南左转后直行，即可到达都兰林场。

开放时间：全日开放。

## 三仙台

成功镇原来被称为“麻荖漏”，是阿美族人的居住聚落，早在6000年前就出现麒麟文化。小镇以北的三仙台由小岛和珊瑚礁海岸构成，奇石分布，其中有三块巨大岩石，因吕洞宾、铁拐李、何仙姑而得名“三仙”。三仙台的跨海拱桥是东海岸极为著名的地标。

地址：台东县成功镇东北三仙里，台11线之111k。

开放时间：8:30-17:00

门票：免费开放。

电话：+886-89-850785

### ★ Tips：在东海岸看日出

东海岸面向太平洋浩瀚的大海，海上日出的美丽和壮观不应该被错过。东海岸任何一个靠近海洋的地方都是日出的良好观景点，包括花莲、台东，甚至绿岛。找一个天气晴朗的日子，在黎明之前骑向海边，你会不虚此行的。

## 绿岛

绿岛位于台东外海的太平洋深处，距本岛约30公里，遗世独立，风景优美，因一首《绿岛小夜曲》而闻名。绿岛上环岛公路约20公

## 花莲-台东



里，骑行一周可体验海岛所特有的气质。推荐停留一晚，宁静的夜晚别有一番风味。

到达方式：台东富冈渔港与绿岛之间有交通船，约每小时一班，航程50分钟。自行车可以上船，但只能放置在外仓，极易被海浪打湿。  
[green.taitung.gov.tw](http://green.taitung.gov.tw)

### ★ 台东-高雄

此段路途中唯一的艰难之处便是400高程的寿卡，亦是环岛路线中最深入大山的一段路程。南回公路一般为快速环岛者的选择，而更多的旅行者会绕行屏东半岛最南端的垦丁，感受台湾南端的浪漫和热闹。

**骑行区域：**台湾南部

**常规路线：**台9线(台东-枫港)，橙色标注，约80公里；  
台1线(枫港-枋寮)，黄色标注，约25公里；  
台17线(枋寮-高雄)，绿色标注，约50公里；

**里程：**台东市区(9之375k)-知本(9之391k)-达仁(9之443k)-寿卡(9之455k)-枫港(9之475k)；枫港(1之460k)-枋山(1之453k)-枋寮(1之436k)；枋寮(17之273k)-林边(17之262k)-林园(17之246k)-高雄市区(17之225k)。

**路况概述：**达仁-寿卡-枫港段称南回公路，翻越中央山脉，最高点寿卡海拔约400米，坡度较大且大车较多，需特别注意安全。此外各段均为沿海公路，一般双向4车道，少有大坡度，路况也不错。寿卡有单车环岛留言白板一块，已经写得密密麻麻了。

**难度系数：**★★★

### ★ Tips：搭乘南回铁路

台东至高雄的路程需要翻山，尚若不骑行垦丁，且时间较紧，可以选择搭乘火车，直达西部海岸的小镇(如枋寮或林边)。南回铁路被称作台湾最美的路段，沿途或沿海前行，或翻越巍峨的山脉，虽然没有骑行贴近风景的感受，也确是一个不算差的选择。

### ★ 垦丁路线

从寿卡至垦丁的路段可称为台湾南缘最安静的区域，因为海岸线保护的缘故，台26线并未贯通，因而需要绕行人烟寥落的县道，骑行中极少遇到汽车，可以体会难得的自在。此段除满洲和旭海以外，可供住宿和补给的地方极少，需注意。从港口始便开始进入垦丁的热门旅游区，这也是任何旅行台湾的人不可错过的南国胜地。

**常规路线：**199线/199甲(寿卡-旭海)+台26线(旭海-港仔)+200线/200甲(港仔-港口)+台26线(港口-垦丁-枫港)，约100公里。

**里程：**(仅港口-枫港段)港口(26之52k)-鹅銮鼻(26之40k)-垦丁(26之32k)-恒春(26之21k)-车城(26之14k)-枫港(26之0k)。

**路况概述：**寿卡-旭海段长约20公里，单车道，坡度很大；旭海-港仔段约9公里，单车道，沿海且路况一般；港仔-港口段全长约25公里，双向双车道，有山地起伏，无机慢车道但车流量极小；港口-鹅銮鼻段双向双车道；鹅銮鼻-枫港段为屏鹅公路部分，双向四车道，因位处旅游热点而大客车很多。

**难度系数：**★★★★

**其他路线：**台1线(枋寮-屏东-高雄)：约60公里，绕行屏东市区，是由垦丁前往高雄的另一条路线。

### 知本温泉

知本温泉泉质属弱碱性碳酸泉，水温约50度，据说有治疗关节炎和肠胃疾病的功效。内温泉指风景区的露天温泉，外温泉则为旅馆林立区域，大众温泉有忠义堂，条件一般但仅需随喜，环境较好的有东游季等。

**地址：**台东县卑南乡温泉村温泉路，台9线之391k处，或台11线之178k处。

**开放时间：**全年无休。

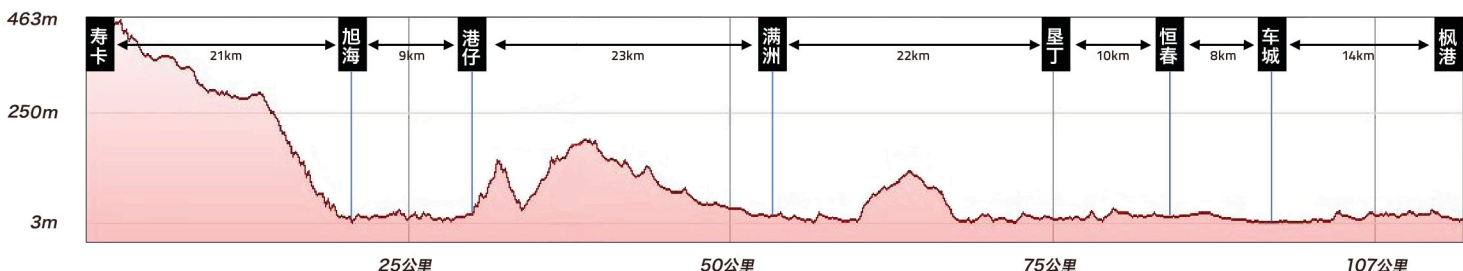
### 垦丁国家公园

垦丁是年轻人聚集的旅游度假胜地，有沙滩、森林、湖泊、古城等景观，包罗冲浪、潜水、卡丁车、音乐演出等各色观光娱乐项目。国家公园内的景点、住宿由台26线贯穿，一路骑行便可一路游玩。每年4月的垦丁春浪音乐节更是将这里的热情洋溢和张扬活力推向高潮。垦丁国家公园内的景点有：

## 台东-高雄



## 垦丁路线



龙磐公园：辽阔的草原和石灰岩景观，26之45k；  
台湾最南端：太平洋和巴士海峡的分界点，26之41k，有岔路可达；  
鹅銮鼻灯塔：靠近灯塔，和岬角的海岸景观，26之41k；开放时间：夏季(4-10月)6:30-18:30，冬季(11-次年3月)7:00-17:30；门票：全票40元新台币，半票20元新台币；  
垦丁大街：垦丁的商业中心，美食、旅店、酒吧林立，26之33k；  
南湾：台湾最南方的海湾，26之29k；  
后壁湖：垦丁游艇与潜水集散地，有海鲜市场，26之26k拐南光路，沿指示可达；  
猫鼻头：台湾海峡和巴士海峡分界点，26之26k拐南光路，沿指示可达；  
恒春古城：台湾最完整的城门遗迹，26之22k；出火，天然气自然喷出的火焰景观，26之22k，恒春镇东门外；  
福安宫：全台最大土地公庙，26之14k。  
[www.ktnp.gov.tw](http://www.ktnp.gov.tw)

大鹏湾国家风景区

大鹏湾是台湾最大的潟湖地形，处于河口、海岸的交界地带，具有广大湿地、孕育多种动植物生态，且终年风平浪静，是垂钓活动的极佳场所。  
到达：屏东县东港镇大鹏里大潭路169号，17之258k。  
电话：+886-8-8338100。  
[www.dbnsa.gov.tw](http://www.dbnsa.gov.tw)

★ 高雄-台北

西部兼具城市景观、历史建筑和港口鱼市等，虽然自然风光稍逊，但仍有很多人文亮点。台湾西部路网密集，因而台1线并没有太强的不可替代性，骑行中完全不必局限于台1线，很多南北向公路，包括省道、快速道路和乡间小道都可以选择，以便将所选择的景点连缀起来，并获得更多样的骑行体验。

骑行区域：台湾西部平原。  
常规路线：台1线(高雄-台北)，约380公里。

里程：高雄市区(1之381k)-台南永康(1之330k)-嘉义市区(1之270k)-斗南(1之242k)-员林市区(1之207k)-彰化市区(1之191k)-台中清水(1之163k)-大甲(1之154k)-后龙(1之110k)-新竹市区(1之73k)-中坜(1之38k)-台北市区(1之0k)。  
路况概述：台1线为西部纵贯公路，所经地区地势平坦、车流众多，公路多为双向4-6车道，有机慢车专用道。人口稠密区域信号灯很多，需经常等候红灯，停车再起步对骑行的连贯性有较大影响。  
难度系数：★

其他路线：  
台61线(台北八里-台南)：约300公里，为西部滨海的封闭式快速道路，侧车道允许自行车通行。因部分车道尚未通车，因而可相应结合滨海公路台17线(高雄-台中清水，部分与台61线高架共构)、台15线(台北八里-新竹，大部分于台61线共线)、台1线(通宵-后龙部分未通车替代路线)合理选择。

台19线(彰化-台南)：约138公里，俗称中央公路，位于滨海公路和纵贯公路之间，路况良好，是南部的替代选择。

台13线(新竹香山-台中丰原)，约72公里，别称剑锋公路，是中部的替代选择。

台3线(台北-屏东)，约438公里，是除台1线之外的另一条纵贯公路，因处于西部近山区，沿线多丘陵和台地，被称为内山公路。

高雄

高雄市除传统的六合夜市、凤仪书院，历史遗迹打狗、左营旧城，还有梦时代广场、85大楼、爱河之心及高雄都会公园等景点，彰显这座台湾第二大城市的繁华与活力。其中梦时代为台湾最大的购物中心，顶层的摩天轮更可以俯瞰高雄的海滨景观，而爱河之心则是弯曲成心形的蓝色水路，可以让你品尝到高雄夜色的滋味。

高雄港/旗津海岸:旗津是高雄港口外缘的狭长型岛屿，有浓郁的海港风情和海天一色的景观，海洋生物馆、旗后灯塔都是吸引游人的地缝，海鲜街更是不可错过的美食街。。高雄港附近是著名的真爱码头，此外还有打狗英国领事馆、西子湾、中山大学。西子湾和旗津海岸公园均是看落日的好地方。

地址：高雄市旗津区与鼓山区。  
到达方式：高雄港在城市西部，靠近捷运西子湾站。从高雄港鼓山轮渡搭乘渡轮可达旗津。  
轮渡运营时间：5:00-次日2:00，尖峰5-7分钟一班，离峰15-30分钟一班。

轮渡票价：15元新台币(自行车不另行收费)，学生12元，投币不找零。  
美丽岛捷运站:美丽岛站是高雄捷运红线和橘线的交汇站，车站大厅的巨大彩色穹顶为这座车站赢得了“全球第二美丽车站”的美誉。倘若搭乘捷运，一定要在这里停下脚步。此外，名气响亮的六合夜市和南华观光购物节(新兴夜市)也在美丽岛周围，大快朵颐然后逛街购物，实在是高雄夜晚消遣的好选择。  
地址：高雄市新兴区中正三路和中山一路路口，美丽岛捷运站。

台南

台南自1624年荷兰人建城，是台湾历史最古老的城市，有“一府二鹿三艋舺”中排名第一的“府城”称呼。这座历史古城的人文景观集中在安平区，此外还有孔庙、武庙、赤坎楼、台湾文学馆等，成功大学为纪念郑成功而命名，也是十分美丽的校园。此外，城北的七股盐山也是非常独特的景观。



安平古迹群:安平区内的安平古堡、亿载金城、安平树屋、延平老街都是这座古城的代表。其中安平古堡为荷兰人1624年所建,堡中瞭望塔可揽古城风貌。此外安平周边美食众多,如安平豆花、周氏虾卷等,可以一尝。

地址:台南市安平区,台17线贯穿。

七股盐山:七股盐山是台湾面积最大的七股盐场的遗迹,全盛时年产食盐11万吨。盐山最高20米,堆盐约六万吨,远看如常年堆雪,有时被称为“南台的太白山”或“台湾富士山”。盐山附近有台湾盐博物馆,介绍制盐的技术和产盐的历史,可以亲自体验。

地址:台南市七股区和将军区,台17线之157k,县道176线向西。

开放时间:(盐博物馆)9:00-17:00,节假日至17:30。

票价:(盐博物馆)全票130元新台币,优待票110元新台币。

[www.taiwan-salt.com.tw](http://www.taiwan-salt.com.tw)

**布袋渔港**

布袋渔港只是台湾西岸众多渔港的一个代表,拥有湿地、沙洲等海岸生态和鱼市、妈祖庙等渔港风情,是体会台湾文化的好去处。

地址:嘉义县布袋镇,17之129k。

**鹿港小镇**

鹿港位于台湾西海岸的中点,全盛时期是台湾次于台南的第二大城,遗留有众多历史建筑,如天后宫、龙山寺、鹿港老街、摸乳巷等,适合访古寻幽。其中天后宫往来香客不绝,每年农历新年至年初更是热闹非凡。

地址:彰化县鹿港镇,17之35k。

**台中**

台中是台湾第三大都市,终年气候温和,是公认的宜居城市,夜市百货林立,大学众多,被誉为文化之都。拥有“最美丽校园”之称的东海大学坐落在台中市西部,最著名的路思义教堂是贝聿铭先生的作品。此外台中市的一中商圈、逢甲商圈、中华路夜市等也值得一游。

国立台湾美术馆:位于台中市的美术馆造型简洁、贯穿美术馆的中央空桥将整座建筑分为东区和西区,分别办理不同风格的展览。美术馆南的美术园道则是集合了餐饮、艺术的园林绿地。

地址:台中市西区五权西路一段2号。

开放时间:周二至周五9:00-17:00,周六周日9:00-18:00,周一休馆。

门票:无

电话: +886-4-23723552

[www.ntmofa.gov.tw](http://www.ntmofa.gov.tw)

**新竹海岸风景区自行车道**

台湾海峡海岸的17公里自行车道为单车行者提供了海天一线的看海风景,沿途景点包括南寮渔港、看海公园、南港赏鸟区、红树林公园等,可以欣赏到海岸独特的湿地和田园景色。

到达:新竹市北区和香山区,61之76k,1之95k,15之79k均可到达。

开放时间:全日开放。

★ **Tips: 到达日月潭和阿里山**

日月潭和阿里山或许是大陆对台湾印象最深的符号化认识,但它们均在靠近中部的山区,自行车到达需要花一点力气。其中日月潭在南投县,骑行至台3线约223k,在浊水火车站沿台16线抵达水里,再由台21线可达日月潭;或在水里搭乘前往埔里的巴士亦可到达,免去爬坡的烦恼。阿里山在嘉义县,在嘉义市搭乘阿里山铁路火车是最方便的选择,骑车则可从嘉义沿台18线上山,但不推荐。

[www.sunmoonlake.gov.tw](http://www.sunmoonlake.gov.tw)

[www.ali-nsa.net](http://www.ali-nsa.net)

★ **中横公路: 埔里-新城**

中横公路横跨中央山脉,深入台湾山地的核心,可见高山、峡谷、草原等景观,风景优美,气象万千。沿途的万大水库、清境农场、合欢山主峰、太鲁阁峡谷均是风景胜地。其中合欢山标高3416米,单车可以沿山道到达山顶,是骑行中横不可错过的体验。全线建议三天骑乘,分别宿清境(或合欢)和天祥。

台湾的横贯公路另有北横、南横和新中横(构成“三横一竖”),其中北横台7线沿途景点较少、南横台20线也并不在常规旅游路线上,不做详细介绍。新中横公路台18线即为阿里山公路,并未完全横贯,目前可由嘉义前往阿里山。

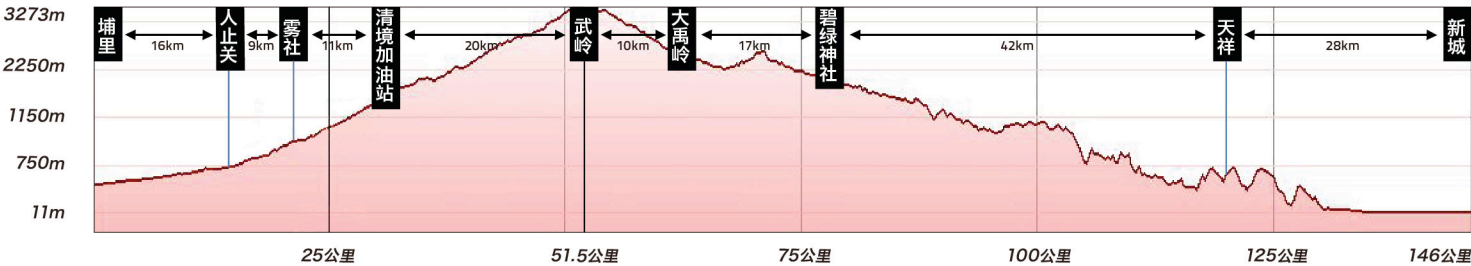
**常规路线:** 台14线(埔里-雾社)+台14甲线(雾社-大禹岭)+台8线(大禹岭-新城),约150公里。

**里程:** 埔里(14之58k,海拔450米)-人止关(14之74k,790m)-雾社(14之80k,14甲之0k,1170m)-清境加油站(14甲之11k,1900m)-武岭(14甲之31k,3275m)-大禹岭(14甲之42k,8之112k,2560m)-碧绿神木(8之128k,2150m)-天祥(8之170k,480m)-新城(8之189k,60m)。

**路况概述:** 中横公路台8线西段常遇道路封闭或管制通行,因而常选择14甲线作为西段的替代道路。全路一般为双向双车道,部分路段为单车道通行,且无机慢车道。全路皆为山地,最高处武岭海拔为3275米,且清境-武岭-大禹岭段坡度极大,是对体力和耐力的极大考验。

**难度系数:** ★★★★★

中横公路



**埔里**

骑行在埔里可以享受田野中驰骋的乐趣。埔里酒厂以绍兴酒闻名全台，直到如今所产陈年绍兴仍是酒中极品。埔里另有台湾地理中心碑，在镇东虎子山上，靠近台14线。沿14线向上，雾社和人止关即是电影《赛德克·巴莱》故事的发生地，在雾社有莫那·鲁道纪念公园和纪念碑。

地址：(埔里酒厂)南投县埔里镇中山路三段219号

开放时间：平日8:30-17:00，例假日延长至17:30。

[event.ttl-eshop.com.tw/pl](http://event.ttl-eshop.com.tw/pl)

清境农场有“雾上桃源之称”，占地765公顷，经年云雾缭绕，盛产各种蔬果花卉。其中青青草原牛羊穿梭，有如室外桃源，是整个农场最热门的观光景点，其余还有提供烧烤、野营的小瑞士花园，和各种特色游览步道。

地址：南投县仁爱乡大同村仁和路170号，台14甲之8k。

开放时间：(青青草原)8:00-17:00；(小瑞士)9:00-21:00。

门票：(青青草原)平日票160元新台币，假日票200元新台币；(小瑞士)入园120元新台币，其余服务另行收费。

[www.cingjing.gov.tw](http://www.cingjing.gov.tw)

骑行中的小伤病(如中暑、擦伤、关节劳损等)一般通过自携药品解决,创可贴、酸痛药布等非处方药品在各城市的药店也可以购买。身体不适时需要合理调整行程,可以增加休息恢复时间或寻求火车等替代交通,不要勉强上路。若遭遇重大伤病,请拨打119呼叫救护车,并请求路过行人的协助,此外110也可以用于紧急情况的救援。骑行者因无台湾健保卡,医疗费用一般较为昂贵,因而旅行前建议购买保险,以策万一。

姓名 Name:  
年龄 Age:                      血型 Blood type:  
电子邮件 Email:  
家庭地址 Home Address:  
酒店地址 Hotel Address:  
紧急联系人 Emergency Contact:  
您还可以在这里添加一些其他重要信息:

穷游锦囊的内容由网友提供，如果发现文中的信息有错误，请发送邮件到：[guideeditor@qyer.com](mailto:guideeditor@qyer.com)，我们会在第一时间更新。  
请访问穷游网获得更多内容：[qyer.com](http://qyer.com)