



中国自行车协会 权威推荐

《骑车游中国》编委会 编著

骑车

游台湾
TRAVEL BY BICYCLE IN TAIWAN

台湾骑车自由行 就靠它了

大陆和台湾车友联袂奉献

★ 骑车入境台湾详细准备 ★ 火车+骑行游台湾“玩”全攻略

★ 42条可变骑行路线 ★ 50幅线路图和海拔高程图

给你不一样的台北、高雄、花莲、基隆、桃园、
垦丁、日月潭、阿里山、太鲁阁……



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



骑车

《骑车游中国》编委会 编著

游台湾
TRAVEL BY BICYCLE IN TAIWAN

图书在版编目 (CIP) 数据

骑车游台湾 / 《骑车游中国》编委会编著. — 北京:
中国轻工业出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5019-9947-7

I. ①骑… II. ①骑… III. ①旅游指南—台湾省 IV. ①K928.958

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第229086号

责任编辑: 刘忠波 韩慧琴

策划编辑: 刘忠波

责任终审: 滕炎福

封面设计: 知墨堂文化

版式设计: 知墨堂文化

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2015年1月第1版第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 8

字数: 300千字

书号: ISBN978-7-5019-9947-7 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140522S6X101ZBW

CONTENTS

目录

基础篇 I

骑行装备示意图 / 21



骑车游台湾要准备的装备及其他 / 22

头盔 / 22

骑行眼镜 / 23

魔术头巾 / 24

骑行手套 / 30

骑行裤 / 31

骑行服 / 32

骑行装备 / 32

码表 / 32

手电或头灯、尾灯 / 32

驮包 / 32

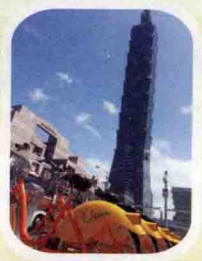
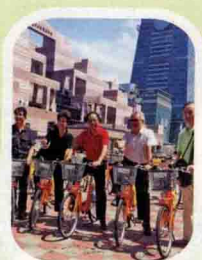
食品 / 32

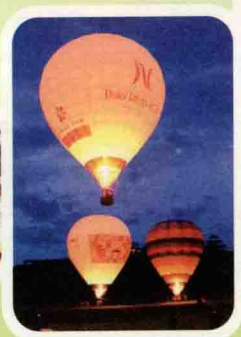
洗漱用品与防晒霜 / 33

在台湾租自行车 / 33

在台湾的车店租车 / 33

在绿道的租车点租车（可异地还车） / 33





自己带自行车和头盔去台湾 / 34

在台湾购买自行车和装备时的注意事项 / 34

去台湾骑车，要买保险吗 / 34

注意线路危险性提示 / 34

临睡前每天晚上必须检查车辆 / 34

谢正宽校长提示：花最小的力气，骑最远的路 / 35

“缩小腹，立骨盆，弓背拱，肘微弯，高踝” / 35

肘微弯，肘面朝上 / 35

双手轻扣在车把上 / 35

高踝，利用自己的体重助踩 / 35

平行脚 / 36

学会摇车 / 36

控制车速 / 36

学会刹闸 / 36

放坡时重心后移，上坡时重心前移 / 37

这些“小事儿”不要做 / 37



学会摔车 / 37

骑行前、中、后应注意拉伸 / 38

骑行中注意补水 / 39

“放水”（上厕所） / 39

骑行时的摄影指导 / 39

风光摄影 / 39

人像摄影 / 39

人文摄影 / 39

建筑摄影 / 39

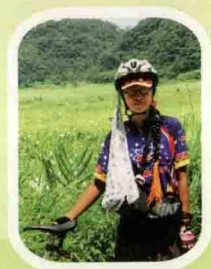
微距摄影 / 40

骑行手势 / 40

解读骑行手势 / 40

骑行手势 / 40

台湾和大陆自行车相关用语之不同 / 42



特色骑游线路 II

从基隆到台北，骑车去看海 / 44

游高雄 / 49

骑游全球十大最美自行车道——日月潭水上自行车道 / 64

“地久桥”“天长桥”与龙隐寺——骑游阿里山 / 73

阿里山的姑娘美如画——骑游阿里山 / 79

坐特色小火车游阿里山 / 84

骑游竹崎车栈度假村——火车餐厅、露营车住宿与曾记香鸭 / 89

从恒春到垦丁，前往台湾最南点，海洋馆、沙滩、鹅銮鼻 / 94

去看歌手张惠妹的祖先遗址 / 101

骑游花东纵谷，到鹿野坐热气球飞上天 / 105

骑游太阳的故乡——花莲 / 111

台北，读你 / 114

环岛骑游攻略 III

10 ~ 13天环骑台湾岛 / 136

6天环骑台湾岛 / 161

7天环骑台湾岛 / 179

一个台湾人的13天环岛骑行小记 / 183

火车+骑行，环台湾之“绿色骑迹” / 190

共享篇 IV

台湾简介 / 214

去台湾要办的两个“证”——通行证和入台证 / 214

“通行证”办理地点和方法 / 215

赴台湾团队游的入台证办理地点和方法 / 215

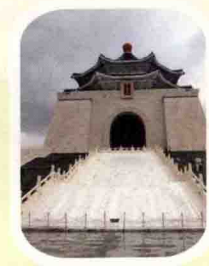
赴台湾个人游的入台证办理地点和方法 / 215

可就近办理赴台证的36个城市 / 216

一年多签 / 216

在台湾时，通行证或入台证丢失怎么办 / 216

在大陆和港澳读书的大陆籍学生如何申请台湾自由行 / 216



自由行的游客在台湾有哪些活动限制 / 217

没有开放自由行的城市，能去台湾骑行吗 / 218

台湾商务签证的办理方法 / 218

健康检查和医学美容特约签证的办理办法 / 219

通过民间组织解决签证问题 / 220

如何订机票最便宜 / 221

可以顺便去香港 / 221

到台湾用什么手机卡以及如何用当地电话和国内通话 / 221

在台湾要记住的几个电话号码 / 223

台湾的电压是110伏 / 223

台湾人的禁忌以及与大陆的不同风俗 / 223

吃、住、行省钱的窍门 / 225

预订台湾的火车票和汽车票等 / 227

在台湾消费：兑换新台币与刷卡 / 228

从台湾带什么礼物 / 228

台湾和大陆海关禁带规定 / 232

台湾的著名夜市与美食 / 233

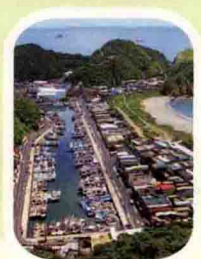
GPS使用心得 / 245

台湾的庙宇和教堂密度全球第一 / 248

khs经销商联系方式与地址一览表 / 250

作者推荐的景点以及所在线路名称 / 251

携带自行车搭乘捷运参考 / 255





骑车

《骑车游中国》编委会 编著

游台湾
TRAVEL BY BICYCLE IN TAIWAN

图书在版编目 (CIP) 数据

骑车游台湾 / 《骑车游中国》编委会编著. — 北京:
中国轻工业出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5019-9947-7

I. ①骑… II. ①骑… III. ①旅游指南—台湾省 IV. ①K928.958

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第229086号

责任编辑: 刘忠波 韩慧琴

策划编辑: 刘忠波

责任终审: 滕炎福

封面设计: 知墨堂文化

版式设计: 知墨堂文化

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2015年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印 张: 8

字数: 300千字

书号: ISBN978-7-5019-9947-7 定 价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传 真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传 真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140522S6X101ZBW

序

欣闻，由大陆车友雨儿自行环台湾岛后，出版《骑车游台湾》一书，迫不及待地写序，以示我的窃喜！

第一次环岛骑游是2008的冬季利用春节假期与“女王”首创夫妻协力车环岛。而后，我个人定下目标：80岁前，骑单车环岛十趟。嘿，2013年72岁，刚完成第九趟了。

我个人在每趟环岛骑行中都有不同的体悟……尤其单车骑行安全或骑行技术（更轻松，人不累，而且踩踏更有效率。）每每经验分享在演讲或《单车志》上发表。以下几点谨供爱好单车的读者参考！

行车安全路上：

1.路口：单车车祸事故中有40%发生在路口，故看道路边线的切口断线——就是岔口处，需不加速，提高警觉，左右确定安全后再通过。

不闯红灯，也不抢黄灯。等待信号灯，最佳方式就是离开车座，让屁股休息并拉筋加快排乳酸，一举两得。

2.车速：行车时速以20~25千米为基准；踩踏效率佳，长途骑乘不累且浑身舒爽。

3.培养眼看四方，耳听八方，随时随地提高警觉的习惯。

行车安全技术：

1.直行：是基本功。

2.扭扭前进：是适应每部单车的特性，以及增进自体的平衡功。

3.曲道训练：刹车、下坡及转弯的安全功夫，是每一位车友必备的行车安全技术。

行车保健：

1.喝水：每小时600毫升。

2.空腹和熬夜：早上空腹不骑车。熬夜，不骑长途。

3.拉筋：行前是暖身效果。行中是排除乳酸、消除疼痛，并补充氧气。行后

拉筋是为了防止疲劳遗留到次日。

轻松快乐骑行：

1. Walking Bicycle：尚未疲劳就休息，休而不息，下车推行……Walking Bicycle。

2. 脚不落地：脚不落地是锻炼的结果，而不是过程。

3. 呼吸：呼吸重要，用力呼出二氧化碳，氧气自然进驻。

小折（小径）旅游：

1. 台湾的地形很丰富有高山有平原，环岛约1000千米，适于慢骑赏景型的活动。

体力的调整是很重要的，经验告诉我们，平均车速20~25千米/小时是最适单车环岛的，不但浑身舒畅，而且可以赏景，而不是只有低头看白线！

2. KHS小折（小径）车的基本齿轮比的设计：平路是中速（平均20~25千米/小时）。最适爬坡的齿轮比，爬坡轻松，不伤膝盖，不超负荷。

3. 小折（小径）车的体积轻巧，机动性高，尤其收载方便，可以任意的搭配所有的交通工具，如飞机、火车、巴士、出租车以及机动车。

4. 长途骑乘不宜背大包，既不安全且伤身。KHS小折都有设计可以用前后架包方式。轻松携带，随手可拿需要的物品。

因此，KHS20英寸轮径的小折（小径）车，是长短途旅游最好的选择。

行前练习：

1. 基本维修：补胎、变速及刹车的调整。

2. 基本脚力：一日60千米/小时、80千米/小时或者100千米/小时。

3. 基本乘骑：直行、刹车、下坡及转弯的技巧。

4. 基本姿势：利用体重的踩踏、正确的骑乘姿势。

祝您一路顺风环岛挑战成功。

BSA单车安全协会 理事长

KHS单车学校 校长

谢正宽 敬志

关于本书

在策划《骑车游中国》时，编委会的车友们就定下了撰写分册的计划。《骑车游中国》出版后，雨儿组建了“骑车游中国”编委会，《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》《骑车游延庆》《骑游门头沟》等国内第一套由车友写给车友的骑行类图书陆续出版。

《骑车游台湾》写的是骑车游台湾本岛。台湾本岛南北长394千米，东西最宽处144千米，绕岛一周海岸线长1139千米。对于大部分车友来说，6~13天完成环岛骑行，如果全程都骑自行车的话，注定是走马观花式的旅行。台湾是一个值得一一次又一次去并细细地玩儿的地方。所以，如果想深度品读台湾或玩出一些本土特色，建议参考“设计骑车游台湾的线路”和短期骑行攻略、火车加骑行等方式。

鉴于大陆出发的车友乘飞机能在台北（松山机场）、桃园（中正机场）、台中、高雄降落，我们也从这4处开始给出顺时针、逆时针的几种骑行攻略。而环骑台湾岛的优势就是：无论从哪儿出发，无论是顺时针还是逆时针，攻略都同样适用。

骑车游金門等非台湾本岛的攻略，请参见户外志网站相关的内容或联系我们。

基础篇 从我们自身的实践出发，为车友们提供切实有用的骑行知识。希望车友们能站在我们的肩膀上，少走弯路，既绿色又健康地骑行。

线路攻略篇 作为骑自行车旅行的爱好者，我们深切明白对于“烧人油”的我们来说，一份真实、可靠的攻略是多么的重要；我们也亲身经受过网上转来转去的“二手”攻略之苦。所以，和《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》《骑车游延庆》《骑游门头沟》一样，“攻略篇”所有内容均由近期骑行过这些线路的车友撰写。感谢工作室的专职、兼职编辑于颢诚、北方等人，为这部分的撰写付出了诸

多努力。我们在每一条攻略下面都留了联系电话和QQ号，车友们在骑行前、骑行中遇到什么问题，在骑行后有新信息分享等，敬请和我们联系。

共享篇 我们不是自行车运动员，我们希望能在骑行的过程中，观景、听风、读古、识今。

因为我们的能力所限，《骑车游台湾》肯定不会尽如人意，但是，车友们，读者们，我们努力了！恳请每一位有缘看到这本书的车友、读者，指出本书的不足、提出您的意见和建议，愿我们的、你们的、我们大家的“骑车游”系列图书日臻完善！

希望“边骑边写书”的车友，和我们一样边玩边写游记边拍照片。户外志期待你的分享与共享！投稿网站：<http://www.hhwwzz.com>，户外志；投稿QQ：695813105；投稿电话：13439712909。

以前只想去远方，越远越好，不知不觉中却错过了近处的风景。来我们身边的台湾吧，看看台湾的花开花谢，瞅一瞅台湾的过去现在。

无论你是练达还是简单，从这儿开始，统统简单；

无论你是深沉还是活泼，从这儿开始，统统活泼！

《骑车游中国》编委会

本书编委会

总顾问：马中超

顾问：谢正宽 贾刚

刘春宇 腾云

王军

统筹策划：雨儿 于颢诚

主编：北方

副主编：

（以姓氏笔画为序）

Jimmy 王宁 朱建陵 枪手

疯子旭 姚言 常兆睿

技术支持：

<http://www.hhwwzz.com>

户外志

地图绘制：

馄饨 疯子旭 雨儿

编委：

（以姓氏笔画为序）

谢正宽 田禾 王军

Jimmy 于颢诚 大车

山神 马中超 王宁

午后阳光 月儿 北方

北城飘雪 冬子 宁超

刘春宇 沧海大叔

林先生 枪手 雨儿 狮王

疯子旭 帝国游侠

姚言 莫名 贾刚

常兆睿 猫王 馄饨

腾云

图片提供：

（以姓氏笔画为序）

于颢诚 天天 北方

雨儿 冬子

网站支持：

户外志

<http://www.hhwwzz.com>





马中超

本书总顾问,《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》《骑车游延庆》《骑游门头沟》《骑车游台湾》总顾问。中国自行车协会理事长,中国自行车运动协会副主席。长期在政府部门、经济领域、中央企业担任领导职务,热心于推动中国自行车产业、绿色骑行文化和低碳生活方式。



谢正宽: 日本拓殖大学商学士(产业心理学)、京东教育大学附属相谈研究所,成立台湾第一所单车学校“KHS单车学校”。现任KSH功学社单车董事长。热爱单车及自然生态。



贾刚:《骑车游中国最美线路》《骑车游延庆》《骑车游台湾》顾问。中国自行车协会副秘书长,中国自行车协会骑行文化促进中心主任。曾长期在自行车行业培训和展会工作,对自行车产业的现状和发展具有较深入的研究。近几年致力于自行车文化推广和大型自行车骑行活动的组织。



刘春宇: 本书顾问,《骑车游北京》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》《骑车游延庆》《骑车游台湾》顾问。中国自行车协会常务理事,北京航轮运动器材有限公司总经理。致力于钛合金专业运动自行车的研究及生产达十多年,热衷自行车运动,倡导自行车旅行,推崇自行车文化。



雨儿: 大号张娜。本书统筹策划及撰稿人、编辑,《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》《骑车游延庆》《骑游门头沟》《骑车游台湾》《北大向左 清华向右》统筹策划、编辑及撰稿人;《单车学校教你的52堂课》审读;《骑行风尚》特约撰稿人,户外志网站负责人。酷爱骑行、徒步、爬山等户外活动,多次骑车进藏。



王军：本书顾问。美利达自行车（中国）有限公司北京分公司经理。多年从事自行车营销工作和骑游文化推广工作，业绩卓著。



腾云：网名旅游醉客。三书顾问。互联网江湖勤勤恳恳混迹十几年，谈不上专业，却也干一行爱一行。2005年真正恋上旅行，足迹遍及大江南北。唯一的梦想着趁着青春还在，收藏这世上所有的美景。喜欢户外活动，钟爱骑车和行走。



于舰诚：本书主编，《骑车游中国》编委，《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》《北大向左 清华向右》《骑车游延庆》《骑游门头沟》《骑车游台湾》主编。北京某大学文物博物馆专业学生，户外志网站资深编辑、作者。



北方：本书主编。《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》《北大向左 清华向右》《骑车游延庆》《骑游门头沟》《骑车游台湾》主编。户外志网站资深作者。



Jimmy：大号曾亮翔。《骑车去西藏》编委。台湾人。来大陆工作后迷上了骑车旅行。多次骑车环台湾岛，数次骑车进藏。



王宁：本书副主编，《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》《骑车游延庆》《骑游门头沟》《骑车游台湾》副主编。北京航轮专业运动自行车老山店经理，倡导绿色骑游、低碳生活。



枪手：又名无一不二、水手，大号王蔚，喜欢骑车，喜欢户外，追求自由，在运动与挑战中寻找自己！



疯子旭：大号祁洪旭。《骑游门头沟》编委。户外志网站负责人之一。酷爱骑行多年，骑迹遍布半个中国，自行车维护与保养行家。