

自行車生活騎乘新文化

必知 · 必Follow · 必談 · 必備 · 必做

# 愛上安心騎

自行車生活禮儀與安全騎乘指南

25個自行車必備騎乘觀念

33則安全騎乘漫畫守則

10大名人進階騎乘經驗分享

21條全臺不可錯過騎乘路線





# 愛上安心騎

自行車生活禮儀與安全騎乘指南



# 自行車騎乘新文化 你我都是最佳友善騎士

騎著自行車穿梭在大街小巷，可說是城市中最美的一道風景。騎士們一邊慢速瀏覽街景、品味城市之美，一邊體驗騎乘自行車所帶來的便利與舒適，讓這股風氣逐漸融入市民生活，成為綠色運輸文化。

自交通部、內政部營建署和教育部體育署相繼推出自行車相關補助計畫，加上全臺自行車路網持續建置完成，整體帶動騎乘自行車人口向上攀升；為了推動都市永續發展及低碳運輸系統建置，交通部秉持著提升都市生活文化的願景，響應全球節能減碳的行動，進而打造成「最適合騎自行車觀光的國家」之一。

在巴黎、倫敦、東京等一線城市中，自行車已經廣為市民使用，不僅提供市民便利的接駁工具，同時兼具了休閒運動與娛樂的特點，成為新生活與旅遊的最佳方式。





為使臺灣的自行車使用環境與氛圍可以跟世界主要城市齊名，各縣市政府持續推動公共自行車系統，讓民眾更便利的使用自行車作為短程接駁運具，藉以減少及移轉私人機動車輛之持有及使用，並藉此改善都市道路交通擁擠、環境污染及能源損耗。

但是，隨著自行車騎乘人數激增，使得自行車與各類機動車輛、用路人相互爭道的事件頻傳，如何讓各用路人使用道路能相互尊重、確保交通安全與秩序，同時減少事故糾紛所帶來的傷害及不便，是我們持續推動及宣導的重點工作項目。

因此，交通部希望藉由這本以宣導自行車友善生活禮儀與安全為主軸的出版書籍，並採以富有趣味的編排與漫畫角色，模擬日常生活騎乘狀況，倡導自行車族群及其他用路人對於道路正確使用規則，以期各運具能依照路權，和諧使用共同道路空間，藉此降低自行車事故，營造用路人安全的用路環境。

交通部部長

陳建宇



# 目錄CONTENTS

## Part 1

### 自行車上路前，**必知**

- 08 TEST! 你是哪一型的自行車騎士
- 12 自行車詳細圖解大公開
- 14 5大自行車購買正確挑選技巧
- 18 5大行人最討厭的騎乘行為
- 22 5大自行車騎士最容易忽略的安全死角
- 26 5大自行車騎乘事故常見原因
- 30 5大自行車最易故障項目

## Part 2

### 鐵馬守則，**必 Follow**

#### 基本認識篇

- 36 ▪ 安全檢查
- 44 ▪ 騎乘方式

#### 騎乘安全篇

- 54 ▪ 用路須知
- 66 ▪ 煞車距離
- 72 ▪ 超車規則
- 76 ▪ 裝備須知

#### 騎乘禮儀篇

- 82 ▪ 用路規則
- 98 ▪ 停車租借
- 108 ▪ 城市低碳旅遊

### Part 3

#### 進階騎乘經驗，**必談**【名人專訪】

- 116 小 嫻 細心專業的時尚自行車者
- 120 林 義 傑 永不止息的征服家
- 124 香月明美 穿梭於國際城市的自行車者
- 128 胡 榮 華 天涯海角任我行
- 132 許 夏 美 享受騎乘的最美風景
- 136 馮 云 向極限挑戰的鐵魔女
- 140 劉 麗 珠 燃起城市活力的微笑推手
- 144 謝 正 寬 安全至上的健康自行車校長
- 148 魏 華 萱 突破自我的鐵馬天后
- 152 薛 德 瑞 橫跨亞歐偉大航路的旅行者

### Part 4

#### 全臺騎透透，**必備**

- 158 全臺不可錯過的自行車路線

### Part 5

#### 騎出健康美，**必做**

- 168 肌肉伸展放鬆操，騎出修長美腿
- 176 騎出肌膚健康美的保養秘密

### 附錄

- 178 圖文出處·文獻參考
- 180 道路交通安全規則與道路交通管理處罰條例





# 自行車上路前 必知

Part

01

踩踩踏板，輪軸帶動前進  
開始一場午後的輕旅行  
騎自行車，就是這麼簡單

但你知道……  
不同道路狀況適用不同輪胎  
最需要注意安全的路段  
其實是彎道及下坡  
蛇行的自行車騎士最惹人厭

騎自行車，簡單又不簡單  
檢查一下，上路安心又放心  
自行車小常識，你我騎乘必知

Test!

# 你是哪一型的 自行車騎士？

看看你選購自行車、騎乘自行車的方式，就能知道你的心！不管你的想法、騎法屬於哪一種面向，多了解自己騎乘自行車的個性，才能多加注意可能被你遺忘的交通安全規則。做做以下測驗題，看看你是屬於哪一種類型的自行車騎士。

Start!

1.

熱愛騎自行車、  
健身等各種運動

yes! → ②

no! → ⑪

4.

對新事物感到新鮮，  
勇於積極嘗試

yes! → ⑩

no! → ⑧

2.

維持健康好體態是  
對自己負責的一種  
態度

yes! → ③

no! → ⑤

5.

假日最常做的休閒  
娛樂是騎自行車

yes! → ⑥

no! → ⑪

3.

對運動有持續、堅  
持到底的精神

yes! → ④

no! → ⑥

6.

就算忙，也會注重  
生活品質

yes! → ⑦

no! → ⑪



7. 生活規律，有自己的一套規矩守則

yes! → ⑧

no! → ⑨

12. 騎乘自行車裝備齊全，會帶安全頭盔

yes! → ⑩

no! → ⑬

8. 運動是生活規劃的一部份

yes! → ⑧

no! → ⑨

13. 自行車上應該要有置物籃

yes! → ④

no! → ③

9. 注重運動時穿著打扮，要有型

yes! → ⑩

no! → ⑫

14. 自行車被偷的機會很高，不用買太貴

yes! → ⑫

no! → ⑮

10. 選購自行車，美型比實用還重要

yes! → ③

no! → ④

15. 騎自行車全身行頭要齊全，品味比運動重要

yes! → ⑨

no! → ④

11. 自行車是生活中的代步工具

yes! → ⑭

no! → ⑨

A/ 熱血鐵人型  
B/ 城市休閒型  
C/ 流行時尚型  
D/ 務實便捷型

下一頁!

不管你是屬於哪一型的自行車騎士面向，都應該更加了解自己騎車的個性，才能多加注意被你遺忘的交通安全守則，即使只是代步小折，也要騎的安全、騎的自在！

## A 熱血鐵人型

- > 個性衝敢冒險，技術高人一等也不能掉以輕心
- > 騎山路的機會大，各種維修、緊急狀況處理方式要準備

各種騎車知識對超專業的你都不是問題，運動量大導致自行車的使用量非常高，而且常常是長距離的騎乘活動，需要注意的是零件的保養和騎車前的裝備檢測。再好的自行車在長期操勞的情況下也會故障，再加上騎車路線往往不是市區，沒有隨處可維修的道路救援，萬一在偏僻郊外發生故障，也只能靠自己了！平常多學習維修 know how，騎車前再三檢查裝備後再出發，是你必須注意的重點！

## B 城市休閒型

- > 市區觀光路線人潮擁擠，更要展現禮儀做好外交
- > 車隊建立秩序，不跟行人搶路、汽車爭道

三五好友常常相約騎車是非常好的運動，比起單純在室內進行有氧揮汗運動，騎車沿路享受郊區美景讓運動更顯得有趣美麗。現在騎自行車的活動興盛，蠻多人都是組成車隊團體活動，較多人一起騎車雖然有趣很多，但是切記不要併排騎車，車隊最容易不知不覺形成巨大路障影響交通，讓自己與隊友置身危險中，下次騎車別忘了注意自己也提醒隊友，騎車更安全。



## 流行時尚型

- > 騎車要時尚，技術也要訓練不落人後
- > 選擇一台適合自己的車，才是真正的個人風格

凡事注重品味的你，自行車當然也要選擇能代表風格的款式，就像身上的配件一樣，人車合一的時尚路線是必須的。不過在講求設計感，也別忘了基本行車安全，例如騎車時應配戴安全頭盔，並且選擇适合自己能力的自行車，這應該是比较外型更重要的事。以高速騎乘而設計的公路車來說，比較適合熟悉路況且具有良好駕駛經驗的騎乘者，若是沒有高度的專注力與技巧，可不要為了貪圖流線的外型選購一台無法駕馭的車，這是 C 型人買車時需審慎評估的。

# C

## 務實便捷型

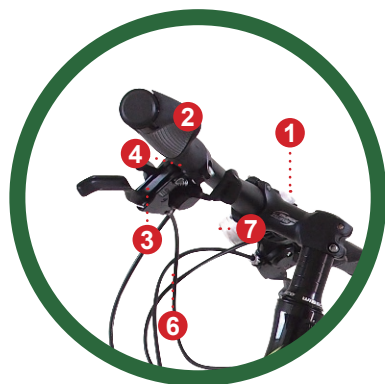
- > 不要因為路程短就亂穿、亂騎，掉以輕心反而更危險
- > 大家都在趕時間上下班，不要為了搶車丟了自己的基本禮儀

對你來說，自行車是最方便的代步工具！比起那些自行車愛好者來說，「它」更像是空氣一般，早已融入生活中，若說起平均使用量，未必會輸那些達人型行家們。而騎車的時候，你不會刻意去搭配行頭，一切以舒服自然為主；由於單次騎車里程數不高，並且經常使用自行車來連接其他交通工具，如捷運、汽車、公車，所以要小心因為趕時間而忽略的騎車規則，像是自行車行駛時應穩定速度、注意交通號誌及行車禮儀等，快速上下班又不影響行人，才是最佳表現！

# D

# 自行車 詳細圖解大公開

看似兩個輪胎就能帶你走透透的自行車，其實是由精密的構造組合而成。不管是自行車新手或是老手，在上路前一定要了解自行車的構造，才能在平日保養或是騎乘過程中，精準掌握與它相處的方式。自行車詳細圖解大公開，一起認識它！





- 1 車手把 (Handlebar)--- 操控自行車的把手。
- 2 握把 (Grip)--- 車手把兩側手握的地方。
- 3 煞把 (Brake Lever)--- 控制煞車的把手。
- 4 變把 (Shift Lever)--- 變速用的手把。有些款式是和煞把結合在一起。
- 5 龍頭 (Stem)--- 連結把手和車架的零件。
- 6 煞車線 (Brake Wire)--- 將煞把的動作傳送到煞車線上的零件。
- 7 變速線 (shift Wire)--- 將變把的動作傳送到變速器 ( 25 、 26 ) 上的零件。
- 8 車頭碗組 (Head Parts)--- 車手把動作的迴轉部分。
- 9 車架管組 (tubes)--- 自行車的主體，分上管、下管和立管 (9a 上管 (Top tube)、9b 下管 (Down tube)、9c 立管 (Seat tube)) 等。
- 10 前叉 (Front Fork)--- 支撐前輪的部分。
- 11 花鼓 (Hub)--- 前車輪的軸心部分。
- 12 外胎 (Tire)--- 分成可與輪框 13 分離的開放胎，以及與輪框用接著劑固定的管胎 (Tubular) 兩種。
- 13 輪框 (Rim)--- 輪組被外胎包覆的部分。
- 14 輪組 (Wheel set)--- 由花鼓 11、外胎 12、輪框 13、幅條 15、氣嘴 16 構成的完整車輪。
- 15 幅條 (Spoke)--- 由花鼓朝輪框放射狀延伸而出的鋼絲狀零件。
- 16 氣嘴 (Valve)--- 將空氣注入輪胎的入口。
- 17 座墊 (Saddle)--- 坐的位置。
- 18 座桿 (Seat Post)--- 支撐座墊的部分。
- 19 曲柄 (Crank)--- 負責將踩踏的力量傳送到大齒盤。
- 20 踏板 (Pedal)--- 腳踩的部分。
- 21 五通中軸 (Bottom Bracket，簡稱 BB)--- 支撐曲柄 19 軸心的零件。
- 22 大盤 (Chain Wheel)--- 前方的齒盤。
- 23 鏈條 (Chain)--- 把踏板的迴轉轉驅動力，轉動後輪的零件。
- 24 飛輪 (Free Wheel)--- 裝在後輪上的變速齒輪組。
- 25 前變速器 (Front Derailleur)--- 或稱「前撥鏈器」。
- 26 後變速器 (Rear Derailleur)--- 或稱「後撥鏈器」。
- 27 避震器 (Shock Absorbers)--- 負責吸收路面崎嶇不平所引起的震動。



## 5大自行車 >>> 購買正確挑選技巧

---

自從 1869 年英國人為現代自行車的樣式定義為「雙腳驅動機械裝置」而移動的工具後，人們所認知的自行車主要為雙輪、龍頭、鏈條、車架、齒輪以及煞車系統等大大小小零件所組成。經過兩百多年的演變，歷經工業革命和各式新交通工具的發明，自行車不但沒有從人類的載具歷史中消失，反而衍生出更多不同的面向，包含競賽，娛樂，運動和休閒。而過去 10 年，健康休閒意識的抬頭，也讓臺灣的自行車人口穩定成長。

---





所謂「工欲善其事，必先利其器」，我們該怎麼選擇適合自己的自行車呢？

對於很多人而言，騎車最迷人的地方在於一股自由的氛圍。從自由選擇自行車尺寸、配件及零件，到隨心所欲地出發，克服各種路況地形，一個由幾何造型、機械以及結構所組成的世界，令人無法自拔。

跟著以下 5 個要點來挑選愛車，把握好這幾個大方向就可以輕鬆地買到適合自己的入門車，新手也能輕易體驗自行車的魔力。

Point  
1

### 騎車目的： 為什麼想要一輛自行車？

進入車店之前，我們應該先思考一下，購買自行車的用意為何？是希望能當作上班上課的通勤工具，還是為了運動休閒？想要參加車隊？抑或是因為看到體重計上的數字穩定成長驚覺不能再放縱下去？找到目標之後，也比較知道該從哪一類的車子開始看起。即使對自行車毫無頭緒，也能藉由與車店溝通討論找到合適的自行車。

Point  
2

### 購車預算： 夢想與實際開始交會

如同所有的興趣一樣，所付出的金額，絕對取決於你想要什麼。除了可以量化的材質、零件、配備到功能，還有無法量化的元素，譬如設計造型以及品牌將會決定一台自行車的價格。一般來說剛開始的新手，了解自己需求最重要，在有限的預算裡取得各種要求的平衡也是一種樂趣，以這為基礎慢慢往上提升。基本上預算較低時選擇不多，只能以找到一台看得上眼的車為主。當手上的預算增加時，建議可以挑選新臺幣 10,000 ~ 20,000 元這個價格區間的车。

一般來說，這樣的價格能得到的車架已經滿足大部份人的使用需求，此等級的車架作為往後升級的基礎，也不用擔心車架本身太糟而捨不得升級。另外，一台價格較高的自行車也能強迫自己多去使用。

Point  
3

### 車架尺寸： 一腳跨入自行車的世界

騎過別人的車都知道，不適合的車雖然踩踏就可以前進，但絕對稱不上舒適，所以挑選正確的尺寸十分重要。



車架的大小一般是以車子的立管作為標準，立管越長的車架，基本上也比較大。一個簡單的測試方式跨坐在椅墊上，踩著踏板一上一下，如果兩邊的腿都可以自然踩踏而不會無法延伸或構不到，就說明了騎乘的高度符合我們的尺寸。接下來一起看看龍頭和把手的距離。

Point  
4

### 龍頭與把手的尺寸： 找到一種自在的姿態

將手肘呈現 90 度並頂住坐墊的前緣，距離中指的指尖大約 3~4 個手指長度就是龍頭適合的長度位置。龍頭的尺寸通常是每 1 公分 1 個尺寸，從 9 公分一直到 13 公分都是常見的龍頭長度。

把手的寬度會依車子的屬性有所不同，舉例來說：如果要挑選公路車，把手的寬度是應該比肩膀稍微寬 2 ~ 3 個指幅，大約從 40 ~ 47 公分為主流尺寸。如果是越野登山車則需要較高的操控需求，所以把手的寬度較寬，大部分落在 56 ~ 60 公分的尺寸。騎乘時，把手的寬度跟風阻以及操控息息相關。較窄的把手可以讓騎乘者採取較低風阻騎乘姿勢，寬一點的把手則有利於操控時的敏捷度。正確的車架以及龍頭把手的尺寸可以確保騎乘時身體的協調性以及出力的順暢。特別是長距離的騎乘，不適合自己尺寸的自行車所帶來的不適感，很可能會澆熄騎士初萌芽的熱情甚至導致身體上的傷害，這是大家一定要注意的。



Point  
5

### 車架的材質： 決定了你具有何種騎士的靈魂

一個好車架有三個面向需要檢視，一是重量要輕，二是強度要高，三是剛性要強。很容易理解的是，車子的重量愈輕則可以在較為省力的情況下到達比較快的速度。

強度和剛性的差異在哪呢？我們可以把強度當作為一個車架在高強度的騎乘下是否有辦法維持住車子的結構而不會斷裂彎曲。譬如在爬坡時的重踩，抽車時的左右搖晃等，都是對車架強度的挑戰，如果常需要高強度的騎乘需求，則需要選擇符合此特性的車體，才不會有安全的顧慮。

剛性，換句話說就是車子的硬度。由於自行車的動能來自於踩踏帶動鏈條以及齒輪所引發的轉動，所以車子愈硬，力量傳導的效率會更好，也比較不會有重托的滯留感。因此材料的選擇也就是這三個面向以及預算的取舍。

#### 4 種常見車架的材質

材質	重量	騎乘感	特性
鋁合金	重量輕	舒適度不佳	剛性高，力量傳遞的效率好，因較為剛硬，所以其騎乘時的振動十分明顯。
碳纖維	重量輕	舒適度較好	因為彈性以及延展性較高，騎乘時較舒適，也比較適合長距離的巡航，但怕刮傷。
鈦合金	重量輕	舒適度好	綜合了鋁合金以及碳纖維的優點，只是價格通常十分昂貴，選擇也較少。
合金鋼材	重量較重	舒適感好	價格較便宜、韌性高、傳動性佳，騎乘時的舒適度和穩定度都不錯，較不怕摔。



## 5大行人>>> 最討厭的騎乘行為

---

在全球講求節能減碳的趨勢下，騎自行車變成一個時髦又環保的運動，這股風潮讓各縣市紛紛推動公共自行車，民衆越來越喜愛選擇以自行車代步。然而，自行車騎士與人、車爭道也逐漸成為問題，在路人問卷調查中票選出「行人最討厭的自行車騎乘行為TOP5」，這些違規行為不僅觸怒了行人，更違反道路交通管理處罰條例。爲了避免讓自己身陷交通危險，一定要遵循自行車相關法規與禮儀喔！

---



市區的交通讓許多自行車騎士膽顫心驚，比起跟汽機車搶道，在人行道上感覺較為安全，導致不少騎士乾脆騎在人行道上，引發更多意想不到的人車事故危險。

你一定有被自行車從後方呼嘯而過的經驗，有時真的會受到驚嚇甚至出現擦撞意外。對於行人來說，好好的走在人行道上卻出現這種人車爭道的情況真的有點惱人！

一起來看看，你是不是也在「行人最討厭的自行車騎乘行為 TOP5」不良榜單上呢？

## 五大行人最討厭的自行車騎乘行為

### Bad! 1 耍帥蛇行最惹人厭，無預警路線釀車禍

不管是哪種交通工具，蛇行就是一個很危險的行為。蛇行在道路上影響其他車輛、在人行道上影響行人，對騎士和行人而言都是危險行為且容易發生車禍糾紛。



根據調查顯示，蛇行在民衆討厭的自行車騎乘行為中排名第一，有將近 4 成的民衆認為無法預測的騎行路線讓行人無處閃躲，易造成後方其他用路人恐慌，混亂的交通情況可能引發更大的危機事故，只要你行駛於道路，無論使用何種交通工具都要注意，別忘了下次騎車時將心比心一下吧！

### Bad! 2 騎車不專心，行人心驚驚

統計顯示有 3 成的交通事故源自於駕駛本身的分心。現在人手一機，邊開車邊滑手機，許多自行車騎士也是，其實是相當危險。當騎車的重心不穩時便容易發生小意外，會騎車不代表技術好，騎士的駕駛技術與各種路況經驗、個人平衡感都有關係，像是講電話、載人、玩手機、嬉鬧都是不恰當的行為，有時一個閃神就撞到行人，或是自己忽然重心不穩跌倒都可能發生。騎車不專心所引起的車禍佔大多數，行人走在路上都要專心注意車子，更何況是有速度的自行車騎士呢？

爲了解道路人車衝突狀況，臺北市政府交通局每月蒐集分析單一申訴窗口人車衝突陳情案件，統計出大家最常抱怨自行車的陳情事，提供給自行車騎士們參考。

! 不禮讓行人

! 按鈴催促

! 併排騎車

! 逆向行駛

! 行駛騎樓、快車道



### Bad! 3 併排騎車成路霸，占用道路不自覺

三五好友相約騎自行車最容易發生併排的情況，有時愜意的邊騎車邊聊天就默默的形成併排騎車，成為令人討厭的路障卻不自知。由於自行車沒有照後鏡，在道路上騎車無法即時觀察到後方的汽機車狀況，其實非常的危險，有些騎士甚至騎在人行道還擋行人要靠邊，真是非常霸道的行為！自行車騎乘時後左右都應保持適當距離，若沒有保持安全距離，撞上前方車輛的情況屢見不鮮。下次與朋友相約騎車記得要成縱隊行駛，並且維持合理速度、間距，專心注意行人、車輛，才是安全有禮貌的騎士。

### Bad! 4 不禮讓行人，按鈴催促

為什麼自行車如此環保又健康的交通工具會變成一種社會交通亂象？現今騎乘自行車的人數遽增，但對自行車的手勢指示使用及交通規則的了解卻不夠完備，導致自行車騎士在對交通規則不熟悉的情況下，擅自騎上人行道、在人行道上按鈴催促行人，或是把自行車當機車騎，都可能影響行人權益甚至危害到自身與他人的安全。

另外在巷弄高速行駛，如果遇到狀況緊急煞車時，第一個受傷的絕對是自己，一時搶快得不償失啊！



### Bad! 5 在騎樓、人行道亂鑽縫，險象環生

自行車的類型有很多種，包括登山越野車、講求速度的公路車或是一般休閒車等等，其中為了加強速度感的公路車，輕巧速度快，外型設計流線感，受到很多年輕人歡迎，但高速騎乘在有行人的地方就相對危險。

有些自行車騎士將人行道或騎樓當作障礙賽，硬是穿梭在人群中，甚至逆向行駛，非常驚險。事實上當自行車毫無警覺的從後方竄出，無法預測行人閃躲的方向，向左向右的反射閃躲動作可能導致車禍發生，事實上鑽縫搶快對騎士跟行人都不方便，尤其是在狹窄的街道上牽小孩或是溜狗的行人，不注意可能會擦撞到。想追求速度感，應該選擇適合並已規劃好的自行車路線騎乘，畢竟行人走在人行道上還要提心吊膽的與自行車爭道，連悠閒散步的權利都沒有。這些小細節安全禮儀都是應該更加注意的！

以上這五大行人最討厭的自行車騎乘行為，都是違反道路交通管理處罰條例的違規行為。





## 5大自行車騎士 >>> 最容易忽略的安全死角

---

雖然全臺灣各地已有多個重要觀光景點、河濱公園規劃完善的自行車路線，在部分都會區，也有自行車專屬的車道。但因自行車逐漸成為上班族通勤、短程移動的主要交通工具之一，上下班交通尖峰時刻，自行車族不免要與汽車、機車，甚至行人爭道、險象環生。以下是自行車族最容易忽略的5大安全死角，經過時千萬要多多注意！

---





## Take care 1：各大巷口

臺灣各地巷弄複雜，尤以市中心為最，而自行車族最讓人覺得方便的，就是能輕鬆穿梭大街小巷，不擔心被車輛阻擋，更能節省在主要幹道等待交通號誌的時間。但生活中無所不在的巷子口，卻是自行車族安全死角！

狹小的巷弄，因交通流量小，通常沒有設置交通號誌，使來往的行人、汽機車容易隨心所欲、突然改變行徑方向，例如：原本靠道路右邊走的行人，可能因一時所需，突然轉身闖越馬路到左側。這種突然的方向改變，很容易撞到正在行進的自行車，非常危險。因此自行車族騎車時，一定要眼觀四面、耳聽八方，帶著偵探般的觀察力上路，隨時注意路人動向。

自行車族等待巷口紅燈時，應停在靠近人行道的區域，不要與機車爭道或是跨線停在分向限制線（雙黃線）上。同時，停妥後若要移動位置，務必先回頭確認是否有汽機車靠近，避免移動位置時，與直行的車輛碰撞。

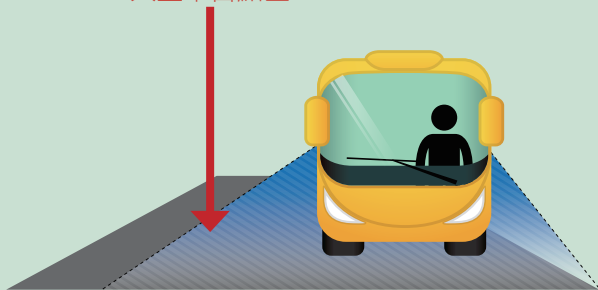
## Take care 2：夜騎時的視線死角

為了增加自身能見度，在夜間騎車時可以穿著亮色衣物或配戴反光手（腳）環。但河濱公園自行車道與大部分郊區、山區的路燈設置較不密集，加上無自然光線，照明狀態比白天差很多，自行車族大多只能依靠裝置在車頭處的前燈，做為騎車時的主要照明。

一般前燈的照射範圍，車身照明應達 10 公尺以上，離車身越遠光源越少，光線強度也就越弱，雖然可大約看到遠處路面狀況，但若是車速較快，年紀較大或反應較慢的自行車族，行進中如果突然有路人、動物竄出，或出現高低階梯落差，很可能會因反應不及造成摔車傷害。所以提醒大家，若是夜間騎車，一定要養成開啓前燈、保持安全車速的好習慣，除了保護自己，也能避免誤傷他人。

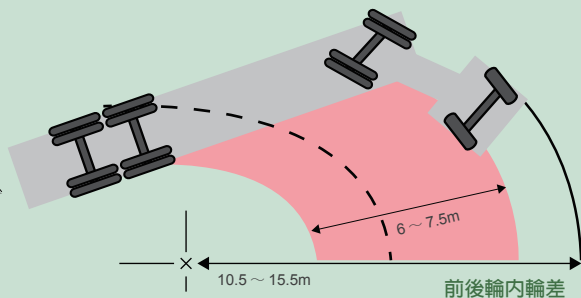
## 大型車的死角範圍

大型車盲點區



## 什麼是內輪差？

大車轉彎時，內側前輪劃出圓半徑比較大，後輪劃出的圓半徑比較小，前後輪的差距就是內輪差。車輛越長，差距越大，在這範圍裡雖然車頭過了，但會被後輪或車尾撇到。

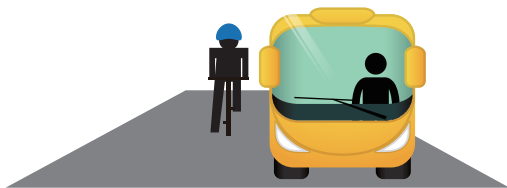


## Take care 3：在大型車輛旁邊騎乘

自行車族就像一台肉包車，若有交通事故，沒有鋼鐵車身可以保護，即使只是輕弱微小的碰撞，都有可能造成人員受傷。因此在騎自行車時，應要盡量避免與大型車，如：砂石車、貨車、箱型車、遊覽車等並肩而行，除了大型車行駛中本身就容易有視線盲點產生，例如：轉彎時，無法從照後鏡中完整查看轉彎側的行人車輛；因車身較高較寬，對於正後方的狀態無法完全掌握等。自行車體積小，更容易被大型車輛所忽略，因此併行是非常危險的行為。



■ 騎乘自行車時應多注意後面來車。



■ 注意後面來車，若有大型車要超車時應先停在路邊，讓大型車先通過。



### Take care 4：騎乘時與汽機車間的距離

依交通法規，除了自行車專用道外，自行車平時應行駛在道路上；另外，除非主管機關在人行道設置必要標誌或標線供自行車行駛，否則不得行駛人行道。但因自行車的車速與機車相差甚遠，在車流量大的區域，經常看到機車高速超車、因車輛擁擠幾乎撞到自行車的驚險場面。為了保護自身安全，在道路上騎自行車時，應該靠右側行駛，同時與車輛保持側向1公尺以上的安全距離，確保行車安全。



### Take care 5：彎道

許多自行車族都很喜歡從山頂、坡頂往下俯衝的速度衝刺感，但山區蜿蜒的彎曲道路，卻隱藏著許多危險。第一，俯衝騎車車速較快，這時若遇到路面不平整、雨天路面濕滑、壓到碎石頭時，容易失去重心而跌倒；第二，自行車速度過快時，若突然緊急煞車，容易連人帶車一起往前翻摔或側摔；第三，山區部分彎道弧度較大，尤以「髮夾彎」最危險，近乎 180 度的彎道使自行車族視線不佳、無法全面觀察路況，難以判斷對向車道狀況，造成車輛對撞等意外。

除了山區道路，經過平面道路的彎道時，自行車族也千萬別大意，無論是路邊停放的車輛、走動的行人或騎樓柱子，都容易阻礙視線，使自行車族在轉出彎道時，容易被對向車輛撞到。所以無論市區、山區、大彎、小彎，自行車族都應該確實先停（減速暫停）、看（清楚確認左右兩邊行車狀況）、聽（耳聽八方），以保護自己的安全。





## 5大自行車>>> 騎乘事故常見原因

---

慢活風潮使臺灣自行車使用人口持續成長，而近年來，臺灣各地積極建置自行車騎乘路網，與各大都會區持續推動的公共自行車系統，如：臺北市、新北市的 YouBike、高雄市的 City-Bike……，使現在大街小巷，無論是哪都可看到自行車族的身影。而自行車意外事故，也隨著使用人口同步成長，輕則造成自行車族肢體擦傷，重則重傷身亡，而最容易造成事故的原因，到底有哪些，我們又該如何避免呢？

---



### Caution 1：道路坑洞、崎嶇不平

位處亞熱帶的臺灣，氣候多雨潮濕，除了夏季午後常見的滂沱大雨、梅雨季節一下就是 1、2 個月的綿綿細雨，有時還有颱風帶來的鉅量豪雨。經過大量雨水的沖刷，不但使市區道路容易受損，原本平坦的柏油路面支離破碎、出現局部坑洞，也讓山間泥路，因土壤流失而凹凸不平，而這些，是自行車族最常使用的主要道路。

自行車車輪寬度比汽車、機車窄，穩定性當然也較低，即使只是遇到路面小小的坑洞，也會使車身左右搖晃、傾斜，此時若自行車族手沒握穩、控制車頭方向，就很容易摔車受傷。因此騎車時除了注意左右兩旁的車輛，也要專心觀察前方路面狀況，有明顯的坑洞、高低落差、階梯，寧願停車牽行繞過，也不要貿然前進。若真的不小心壓到坑洞，千萬別因緊張而鬆開雙手，此時更應緊握住手把、穩定車頭方向，有效避免往左右側摔車。

另外，下雨天要降低車速，這樣即使不小心壓到路面坑洞，也能即時反應、抓緊車頭，避免摔車與發生車禍。且下雨天騎車時，盡量不要騎經濕滑的金屬柵蓋板、人孔蓋、坡道，否則可能一個不小心，連人帶車就滑出去了。



■ 行駛時要小心崎嶇不平的地面。

### Caution 2：閃避狗、貓等動物

雖然政府、動物保護組織等團體持續宣導，但還是有寵物飼主，不習慣在散步時，幫狗狗、貓貓繫上安全牽繩。動物在市區容易被汽車喇叭、其他寵物叫聲或突如其來的大分貝聲響驚嚇，一旦受到驚嚇，就有可能失控改變行走方向，甚至衝出馬路，使自行車族、機車族為閃避而造成交通意外。因流浪狗、貓，山區的松鼠、其他野生動物竄出，造成的自行車事故也不在少數。所以隨時保持警戒、保留足夠的反應時間，是保護自我安全的最佳方式。



一般來說，除了山區俯衝外，自行車的車速不會快到難以控制，因此在市區騎車時，應隨時觀察兩側車輛、往來行人的狀態，若發現有民衆帶著寵物散步，行經時盡量放慢速度，注意牠們的行為，若寵物突然暴衝、大聲吼叫或追車等突發狀況發生，還可即時反應，避免受到驚嚇而摔車，保護自己與動物的安全。

### Caution 3：下坡時車速過快

許多自行車族，都很享受下坡時的速度快感，迎面而來涼爽的風，讓登爬山路時的辛苦一掃而空！但有些自行車族騎經下坡路段時，完全不使用煞車，讓自行車隨著坡度而加速。事實上，雖然自行車的速度有其極限，但車速過快遇到突發狀況時，若緊急煞車，慣性定律會使人與自行車一起往前方翻滾摔倒，幸運的話，輕則手腳擦傷，重則可能嚴重受傷或造成死亡。若剛好後有速度較快的追車，後果更不堪設想。

自行車族行經下坡路段時，雙手應伸直保持正常姿勢，一旦發現車速開始快速增加、車頭有點無法控制方向時，可以用「點煞」方式輕壓控制後輪的煞車，稱為後煞，就能以有效、安全的方式減緩向下的車速。除非遇到緊急狀況，否則千萬不要全力按壓控制前輪的煞車，也就是前煞，否則可能會失去平衡，甚至摔倒。

### Caution 4：與汽機車爭道

與汽車、機車爭道，絕對是市區自行車族最困擾的事情，上下班尖峰時間，各都會區的主要道路總是擠得水瀉不通，光是機車之間就容易發生擦撞事件，更別說被夾在縫隙中的自行車族。只要起步稍微慢一點，就會被超車；車身稍微不穩、左右搖晃，就被機車或其他自行車騎士擦撞；為了繞過停站的公車，而與後面車輛發生事故等，類似事故層出不窮。



為了避免因往來車輛眾多所導致的交通事故，建議自行車族於交通尖峰期，優先選擇有設置自行車專用道的路線，整體安全性較高。或者選擇車輛較不密集的次要道路、巷弄道路，避開上下班時間大量的公車、汽車與機車，降低事故發生的可能性。寧願多花點時間繞繞小巷、欣賞風景，也不要拿自己的生命開玩笑。

### Caution 5：道路施工

一般來說，道路施工時都會擺放明顯的標示，像是：顏色鮮豔的三角錐、道路疏導指揮旗、工程警示車、護欄等，但有時自行車族會因前方視線被大型車輛阻礙，發現標示時已經太晚，而撞上道路施工之護欄，或誤入正在施工、崎嶇不平、坑坑疤疤的道路中，造成自行車損傷或人員摔傷。因此，行經道路施工路段時，務必放慢騎乘速度，以維行車安全。



### 騎乘自行車十大傷亡原因

騎乘自行車時，最容易因為什麼狀況發生傷亡，根據內政部警政署提供103年道路交通事故第一當事者與肇事因素分析統計表顯示，我們可以歸納出最容易造成自行車騎乘傷亡的十大原因。

NO.1：未依規定讓車

NO.6：違反特定標誌（線）禁制

NO.2：未依規定左轉彎

NO.7：變換車道或方向不當

NO.3：逆向行駛

NO.8：起步未注意其他（人）安全

NO.4：橫越道路不慎

NO.9：未靠右行駛

NO.5：違反號誌管制或指揮

NO.10：爭（搶）道行駛



## 5大自行車 >>> 最易故障項目

無論你的車齡是3年還是10年，關於自行車的記憶一定有一段是關於第一次牽新車時，那種接近飛翔的流暢感。同時，你一定也有數不清的記憶是關於第一次（或無數次）落鏈、卡鏈，變速時惱人的「嗒嗒」聲，跟聽到「碰」一聲的爆胎經驗。由於自行車本身就是一個充滿物理結構和機械原理的機具，在使用上就會有很大的可能性產生故障或損壞。輕微的故障也許只會令騎乘感受變得不愉快，但嚴重時，也可能導致攸關生命的意外並造成無法挽回的遺憾！想要悠活馳騁在自行車世界裡之前，我們都需要對於可能發生的問題有所準備。也許無法完全確保故障不發生，但至少多一分準備就能多一層安心。





自行車故障的五大罪魁禍首，無論是以下哪一個，絕對會伴隨著惱人的情緒。如果事故發生後還無法自主克服的話，那絕對會打壞原本有的好心情。在踏上自行車出門前我們能先有所預防和準備的話，就算遇到狀況，我們也能從容面對。

### Check 1：鏈條脫落（俗稱「落鏈」）或卡鏈

大部份的落鏈會發生在騎乘的行進當中，如果變速器沒有調整好，或是變速操作不當，導致鏈條脫離齒盤，就會造成落鏈。發生落鏈時，絕對不可以再踩踏，以免傷害齒盤或車架，甚至造成鏈條卡死。發生落鏈問題，解決方法很簡單，只靠雙手就可以解決；如果有手套請先戴起手套，或是使用紙張或塑膠袋，請不要使用衛生紙，將鏈條拉到大盤下緣，接著倒轉曲柄，鏈條應該就能回到正常位置。

千萬把握一個原則，只要鏈條沒斷，齒輪還可以卡上並且帶動輪子轉動，車子就可以騎乘，就算騎得再慢也比一路牽車回家來的好，是吧？

### Check 2：變速系統故障

環境中的污泥、細沙都是變速系統的隱形殺手，尤其在臺灣潮濕的氣候中，車子一旦沾上了污泥以及沙石，很容易對變速系統產生影響。無論是變速線、前後變速器，乃至於變速會用到的大盤、飛輪等，都會因為這些環境所帶來的傷害導致變速產生異音、換擋不順、卡檔，甚至會產生無法變速以及鏈條斷裂等問題。



其實鏈條在變速傳動系統中的角色十分的重要，由於鏈條是將踩踏動力由大盤輸出到飛輪的唯一零件，因此大盤、鏈條、飛輪與變速系統的關係密不可分。許多變速系統的問題來自於鏈條的耗損。在騎乘前檢視鏈條是否乾淨沒有沾滿污泥沙石？變速線是否有外觀的損壞或裂痕？前後的變速器是否做動正常沒有異音？把每一個檔位都測試看看，確保變速系統沒有問題，這樣才能在騎乘時讓動力隨傳隨到，愉悅換檔。



### Check 3：爆胎

這是常常發生的事情，甚至不能稱之為意外，設想你一個人現在正在某個荒郊野外的山上，手機訊號時好時壞，而電源只剩那微弱的一格，當你正在享受這人車一體的快感時一個不小心，爆「胎」了！那絕對會比你在車店外爆胎還慘個 100 倍。叫不到人幫忙又無法自己處理的下場，就是牽車走回家。

導致爆胎的原因很多，也無法完全避免爆胎發生，僅能透過幾個動作來減低爆胎的可能性。首先，行前檢查要做得完善，例如：確認車胎的外觀沒有出現龜裂的現象，煞車皮的位置不會磨損到外胎造成損壞。其次以適當的胎壓騎乘，並且上路時注意路上的狀況，盡量避免碾壓異物，如水溝蓋、玻璃或者金屬蓋緣。再者，也盡量不要高速騎過坑洞或不平的路面，以避免車胎承受過大衝擊而爆裂。如果能隨身準備好備胎以及補胎、換胎工具並具備修補的功夫，即便面對這突然的「考驗」，我們也不會落得走路回家的下場。



## Check 4：煞車

煞車系統相關的故障通常是自行車事故發生的最大主因，由於煞車是自行車上唯一的制動元件，也是攸關安全最主要的系統，因此煞車系統的重要性絕對凌駕在所有零件之上，需要十分謹慎地面對處理。



通常在騎乘中的煞車問題可以很輕微，例如：煞車時的異音、與輪框干擾所致的震動……等；當然，這些問題也可能很棘手，好比說煞車失靈煞不住以及制動能力喪失。前者只要簡單的清潔動作，去除黏黏在煞車皮以及輪框上的砂石就可以有效消除異音的問題。而後者可能是因為煞車結構的老化，耗損甚至是煞車線的斷裂所導致的。在騎乘前多花一點時間，好好測試自己的煞車系統，這樣可以確保自己開心的出門，平安的回家。

## Check 5：鬆脫、鬆動

我們常聽到人家說，「我們都是這個社會能順利運作的小螺絲釘」，其實，在一台自行車上，也同時有無數個軸承、螺絲，以及卡榫在不間斷地作用來確保我們的騎乘是有效率以及安全的。軸承對於自行車而言有如人的關節一般，一台車上所有能轉動以及擺動的部位，都脫不了軸承的使用。也如同人的關節一樣，長期的使用卻不保養，就容易產生問題，包括軸承變形，卡死以及墊圈老化或斷裂。

而用來固定零件以及配件用的螺絲和卡榫也可能因為長期的使用而同樣產生變形，彎曲甚至無法固定的狀況。平時在騎乘前，應該檢查前後輪的螺絲或者快拆是否鎖緊，沒有變形。各個部位的螺絲是否有鬆脫的跡象，特別是曾有因為保養，拆裝或者修理而動過的地方。很多時候我們有保養的觀念跟習慣，但是保養完成之後的疏忽並未在騎乘前的檢查中被發現，而導致危害到安全的下場，那就太冤枉了。

以上的 5 點常見故障原因，希望能幫助剛入門的你成為一個更懂得自行車以及保護自身騎乘安全的騎士。將這些可能發生的故障原因牢記在心，除了能讓騎乘的體驗更美好以外，也有助於將來為身邊更多的自行車朋友提供協助與幫忙。





# 鐵馬守則 必 Follow Part 02

自行車新手蒂蒂初上路  
這不懂 那不懂  
鬧出想都沒想到的各種笑話  
看自行車安全禮儀小尖兵－斑馬寇弟  
一步一步帶領蒂蒂踏進自行車人生



自行車安全禮儀小尖兵－寇弟

興趣：騎自行車

個性：熱心助人，看到不對的事情會立刻指正

任務：推廣自行車騎乘禮儀與安全規則，讓大家懂得正確騎乘自行車

自行車新手－蒂蒂

蠢蛋三姐妹版主，以可愛輕鬆的方式過生活的圖文作家。

# 出發前先檢查 做好準備再上路！



1 | 2  
3 | 4



寇弟  
怎麼說?

上路前勤檢查 讓你開心出門平安回家

為了自身的安全，騎自行車前都需養成檢查與維護的好習慣，平常保持煞車、鈴號、燈光、反光等裝置良好完整，否則上路時不但很危險，還有可能會受罰喔！



要出門騎車去嗎？別急～別急～在每次騎車上路前，記得要耐心檢查一次車子各個零件使用是否正常，才不會開心出門、敗興而歸啦！

## 騎乘前的八項檢查工作

1. 檢查車體：檢查自行車的外觀有沒有明顯損壞、變形或螺絲沒有鎖緊的疑慮。
2. 檢查煞車：將自行車往前推，再分別按壓左右兩邊的煞車，確認煞車的靈敏度，以及煞車拉桿是否固定。
3. 檢查車鈴：多扳動或按壓幾次車鈴，確定能發出聲響並且不會鬆動、脫落。
4. 檢查變速器：以不同的速度試騎幾圈，分別調整不同階段的變速，看看是否順利變速。
5. 檢查座墊：包括高矮度、會不會上下左右鬆動，尤其是在調整高度後，必須再次確定座墊已固定好，鎖桿或螺絲帽有鎖緊。
6. 檢查鏈條：「脫鏈」也就是鏈條鬆脫，多半是因不當使用變速器或是鏈條運轉不順暢所造成，可以用手扳動腳踏板，看看鏈條能否轉動順暢，若發現有鬆脫現象要立刻修理。
7. 檢查輪胎：輪胎胎壓過與不足，都會影響騎乘時的安全、舒適和效率，可以用雙手拇指按壓外胎來感覺評估，或是人坐在座墊上，如果輪胎與地面接觸的長度約為 7 公分，就表示胎壓正常。
8. 檢查車燈與反光裝置：車燈分為前燈和尾燈，車前的照明範圍應該達 10 公尺以上，這樣騎士才能清楚看見前方路況，而尾燈除了注意正後方的亮度足夠外，也要分別從左右 90 度角觀看，有廣泛而均勻無遮蔽的光線才安全。反光裝置的顏色和安裝規定，全世界有共通規定，車前為白色，車後為紅色，踏板處為黃色，輪圈上則是白色或黃色，隨時注意反光裝置的清潔和完整，就能提醒周圍的駕駛人更加注意，此外，雨天或視線不清楚時，紅色警示燈建議轉為閃爍模式，會比恆亮模式更為醒目。



■ 自行車照明範圍 10 公尺以上。

# 騎乘自行車這樣穿 安全又有型！



寇弟  
怎麼說？

騎自行車時也想穿得美美的 該怎麼做呢？

把不適合穿來騎自行車的拖鞋、涼鞋改為實穿的球鞋、休閒鞋；寬鬆的洋裝改為合身的衣物；蒂蒂戴的草帽也改成透氣通風的安全頭盔，好好搭配，也能兼顧安全與美麗。





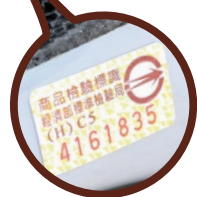
自行車是需要良好的平衡操控技巧，同時也兼具速度的一項活動，因此千萬別輕忽了安全防護的重要性，安全頭盔加上合宜穿著，如反光車衣及防滑手套，騎乘自在才安心！

#### 安全頭盔選購要點：

1. 要選擇貼有經濟部標準檢驗局的商品檢驗合格標識產品。
2. 須符合自己頭部大小，戴起來不會鬆動或太緊，因此不妨多試戴幾次。
3. 帽沿不能影響視線。
4. 顏色越是鮮明的安全頭盔，越容易引起其他用路人的注意。

#### 安全頭盔配戴要點：

1. 注意帽體不要前後顛倒。
2. 確認頭部有頂住帽體上緣，被安全頭盔給完整包覆。
3. 檢查頭部、兩耳是否有壓迫、疼痛感。
4. 視線是否清晰，不會造成阻擋或死角。
5. 耳下扣環應呈「V」字型，固定在耳朵正下方位置。
6. 帽扣應置於下顎處，並保持一指的鬆緊度。



#### 合宜服裝穿著要點：



##### 上衣

大小合身，以不影響騎乘安全為原則，具有通風排汗、反光鮮艷等特點。



##### 褲子

特別是褲管長度與鬆緊度千萬不能太長或太鬆，否則在踩踏自行車踏板時，很容易捲入齒盤中造成意外傷害，必要時用束帶束褲腳，以保安全。



##### 自行車手套

可以增加握把的防滑性及吸震功能，也能減少意外摔車時手部的傷害。



##### 鞋子

有包覆性、不會鬆脫的合腳鞋款，盡量避免鞋底太厚或太薄。若有鞋帶時也一定要繫緊，並塞進鞋內。



##### 雨衣

遇到下雨天騎車需要穿著雨衣時，應選擇兩截式雨衣為佳。

# 針對路面狀況 選擇適合的車款！



寇弟  
怎麼說？

選對車款，提高騎乘安全性。

根據不同的路況，可以選擇性能適合的自行車款，讓騎車變得安全又省力。但就算有了合適車款，騎乘前也要做好安全檢查，避免因為疏忽檢查發生騎乘意外。



自行車的種類很多，每種車款都有專為不同路面和道路狀況所設計的性能，選對適合的車款，會使騎乘更加舒適輕鬆，也才能帶來更多樂趣享受。

除了競賽、娛樂和表演所使用的特殊自行車外，一般較常用的自行車可分成以下三大類：

### 公路車：

這類車款為了追求速度感，設計特點大都放在降低摩擦阻力，包括以鈦合金、碳纖維、高級鋁合金等材料製成較輕的車體，輪胎也比一般自行車細窄，胎壓高則適合騎駛於路況較好的公路上。為了減低風阻，讓騎士身體重心能夠壓低，同時節省體力，自行車的車頭把手多半採彎把設計，方便騎士將重量平均分散在握把、座墊與踏板上。對於喜愛高速快感的騎乘者，公路自行車可說是深具行動爆發魅力的車款。

### 登山車：

顧名思義，登山車能夠挑戰顛簸崎嶇的山路，因此車體架構必須相當結實堅固，為了增加抓地力，輪胎胎紋多以粗顆粒狀樣式，把手則是以平把設計，能在小徑彎道間展現靈活操控力，搭配 V 夾或油壓式碟煞車系統，即使是遇到泥濘路況，也能煞車自如，特別是需要經常按壓煞車的斜坡路段，只要輕鬆使力，可避免造成手酸或手麻的困擾。即使是追求刺激、挑戰體能極限，也不能忽略舒適度的重要性，因此避震器也是登山車注重的一項特點，讓車身在行進間能保持耐摔、耐震的穩定度。

### 城市休閒車：

城市休閒車兼具公路車的快速輕便與適合登山車的靈活穩定，因此不論是做為穿梭於街道巷弄間通勤、購物的日常代步工具，或是假日時前往近郊從事休閒運動都非常適合，也成為近年來深受都會族喜愛的一種熱門車款，像是 YouBike 就屬於城市休閒車。由於手把和座墊都講求舒適度且符合人體工學，不需要太特別的技術，輕鬆簡單就能上手，它也是很適合初學者騎乘的入門車款。

# 定期為愛車做保養 減少故障機率！



1 2  
3 4



寇弟  
怎麼說？

基本的愛車保養 小朋友也可以自己來叻！

像蒂蒂一樣發現輪胎有異常現象，千萬不要硬騎上路。平常的保養工作雖然有些很簡單，但有些專業的保養還是建議交給專門的維修店幫忙進行保養喔！



大家一定都知道，爲了行車安全要定期爲愛車做保養，自行車也是車，當然不能例外，這樣才能確保在使用時每個零件狀態正常，也可以讓自行車壽命更加長久。

### 車輪保養

1. 檢查車輪轉動時是否穩定，若是有晃動的情況，很可能是輪框變形，或是輪胎輻條彎曲受損，這時應立刻做調整或更換輪胎。
2. 輪胎輻條上很容易沾附泥土或髒污而造成生鏽，應定期清潔擦拭、塗抹防鏽油。
3. 確保胎紋深度清晰可見，如果磨損嚴重或產生龜裂，就必須更新。
4. 通常輪胎上都標明胎壓數值，在充氣時可特別注意胎壓是否符合安全標準。
5. 若打氣嘴歪斜時，就很容易造成輪胎漏氣，這時可以用肥皂水塗抹在氣嘴周圍，如果發現有冒泡的現象，就必須做更換。

### 煞車保養

1. 煞車拉桿須保持固定，如發現鬆脫滑動時要立刻鎖緊。
2. 將煞車拉桿按壓至底部時，距離應該是放鬆時總長的 1/2。
3. 定期在煞車拉桿與煞車線的接點塗上潤滑油，可防止煞車拉桿因生鏽而失靈。
4. 煞車線不可出現分岔，否則很容易產生斷裂。
5. 煞車片至少應厚達 4 公釐，並且與鋼圈保持平行，兩者間距為 1 ~ 1.5 公釐。

### 傳動系統保養

為了保持行進間運轉的順暢度，防止因生鏽而變得卡卡的，必須定期在每個連接點和活動部位塗上潤滑油，也要隨時注意若有晃動鬆脫的現象，就要立刻以工具固定鎖緊。

### 轉向系統保養

負責控制行車方向的部位有轉向手把、轉向軸承和避震器，主要的保養重點除了注意螺絲是否鎖緊外，也要在活動接點塗上潤滑油，幫助轉動時更為順暢輕鬆。至於避震器要特別留意避免有漏油的情況，以及包覆在外的橡皮套是否破損，否則應盡快做更換。

# 調整適當高度 騎乘自在不“卡卡”！



寇弟  
怎麼說？

調成適合自己的自行車 也是騎士們必學課題喔！

騎自行車除了要事前檢查以及事後保養外，適當的調整車身高度和角度，也是一門大學問，騎士們必須按照自己個人的情況來做出改變，這樣才能輕鬆騎車、快樂出門喔！



穿衣服要合身才舒適，自行車也一樣要適合自己的身型，操控起來才靈活順暢，這樣不但姿勢會更完美，騎乘起來也能很省力。

### 座墊角度

一般來說，座墊的角度應該保持水平，但如果是特殊狀況，例如長時間騎乘上坡路段時，可以將座墊前端角度稍微調下一點，就能減少座墊對胯下造成的壓力。相反的，若是長時間騎乘下坡路段，因為重心會時常往後移，所以可以將座墊前端稍微往上調，並且降低座墊的高度，這樣身體在下坡時會更容易操控自如。

### 座墊高度

座墊的高度和踩踏出力息息相關，如果高度不正確，不但騎乘時會覺得很費力辛苦，也會使膝蓋過度伸展而受傷，因此需要找到適合自己的「標準座墊高度」。最簡單的方式就是以腳跟踩在踏板上，當踩至最低點時，膝蓋與腿部能微微伸直，如果是新手們覺得這樣的高度缺乏安全感時，可以再調降 1～4 公分，等到習慣之後，再調整回來。

### 座墊前後位置

座墊的前後位置會對膝關節造成影響，但卻很容易被忽略。測量座墊位置是否正確的方式，是坐在座墊上後，腳掌放在踏板的正確位置，將踏板踩至水平高度時，這時膝蓋前端的垂直點正好通過踏板中心位置（踏板軸）就算標準。

### 把手高度

把手的高度主要會影響體重壓在自行車上的配重，同時也會影響操控靈活度。把手的理想高度是比座墊略高 5～10 公分，因此可以先調整好座墊後，再調整把手的高度。

### 把手寬度

把手的寬窄度會影響控制方向的靈活性和重心，理想寬度大約是比肩膀再寬一點或至少要與肩膀同寬，這樣才不至於在轉彎時不容易掌控方向。

# 掌握騎車要點 輕鬆好省力！



1 | 2  
3 | 4



寇弟  
怎麼說？

## 注意四周狀況 避免可能的危險

除了以正確的姿勢騎乘自行車，專心留意四周人車狀況，更是騎自行車必備的行為。千萬不能像漫畫裡的帶帶一樣，以為掌握了騎車技巧就掉以輕心，反而造成危險。





自行車騎士保持輕鬆愉悅的心情，隨時注意周遭路況，以便發生任何狀況時，能即刻做出正確反應。因此在騎乘姿勢與技巧方面，有以下幾個要點請注意：

### 騎乘姿勢

身體各個部位應放鬆協調，不要過度出力或緊繃，高度要調整適當，騎乘時的坐姿為上半身稍微前傾，手肘與手臂微彎，但控制車頭方向的手腕則要打直，兩腳與車體保持平行，膝蓋和腳掌不可呈外八或內八，這樣身體重心就會和自行車重心一致，穩定性也就更好了。

### 騎乘技巧

開始起步時，身體要坐穩在座墊上，雙手握住手把，一腳著地另一腳踩在踏板上施力起動，之後兩腳要平衡交替施力，當一腳往下踩時，另一腳就順勢從下方移到上方，兩腳持續進行協調畫圓狀的踩踏動作，另外，進行踩踏動作時，是下半身在活動，上半身則盡量保持穩定，不然會讓車身容易跟著晃動而失去平衡。

### 煞車技巧

一般來說，為了大部分「右撇子」的騎乘方式，通常右煞為控制後輪，左煞為控制前輪，以便讓左手須要打手勢時，右手還能握持把手，維持身體平衡。在平地煞車時，可先煞後輪，再煞前輪；然而煞車的設計方式可依騎士本身習慣作更改，建議騎士們拿到新車時先熟悉一下。

#### STOP 1

先煞後輪



#### STOP 2

再煞前輪



# 山路騎乘難度高 技術膽識需兼具！



1 2  
3 4



寇弟  
怎麼說？

掌握騎山路技巧 行車安全才可靠

注意在山路過彎時騎太外側、內側都不好，太偏外側容易有砂石、金屬格柵蓋板等打滑因素，太內側則是容易和對向車發生擦撞。



騎乘在風景迷人、空氣清新的蜿蜒山路，和在平地騎乘的樂趣大不相同，因此有不少自行車騎士是山路騎乘的愛好者，但要挑戰山路前，得學習有關爬坡、過彎等更多高難度的技巧喔！快一起來瞧瞧！

上坡考驗我們的耐力，下坡挑戰我們的膽識，山路騎乘充滿著刺激的吸引力，只要掌握到以下的安全要點，就會發現其實並沒有想像中那麼困難。

### 上坡騎行技巧

很多人擔心上坡時腿力不夠爬不上去，其實心肺功能比腿力更重要，否則上氣不接下氣時，別說方向和穩定度無法好好控制，更遑論是出力踩踏的動作。

應該把注意力放在呼吸上，保持平穩的呼吸，不要為了追求速度，一個勁地猛踩踏板。

### 下坡騎行技巧

下坡速度較快，很容易發生意外事故，必須要全神貫注，兩眼密切注視前方路面，以便隨時應變可能出現的任何情況，也要具備充分的自信心和勇氣，以免過於緊張反而容易缺乏穩定性而失控。

如果騎乘公路車，應握在彎把下方位子，這樣煞車時比較有力，操控性也更佳；登山車則要注意上臂稍微彎曲，可做為上半身的緩衝，將身體的重心向後移，可以增加車子的穩定，經過顛簸路面時，臀部可稍微離開座墊，以減少震動衝擊力道。

### 轉彎技巧

轉彎時，身體應和車身一樣，自然保持一定的傾斜，傾斜的角度是根據速度和彎道大小而定，最好不要超過 28 度，否則容易有滑倒的危險。

下坡轉彎時，容易打滑摔車，因此在轉彎前要先控制好車速，時速最好能降低至 20 公里以下，進入彎道後就能將煞車放開，增加穩定度。左轉時，左腳在上方，右轉時，則是右腳在上方，轉彎穩定度最佳。

# 交互運用站坐姿踩踏 爬坡輕鬆不費力！



1 | 2  
3 | 4



寇弟  
怎麼說？

## 運用不同踩踏方式 減輕騎乘負擔

為了跟路人爭先而拼命的猛踩踏板的行為，真是不可取、又費力的行為。根據不同路況需求，可以運用不同的踩踏方式，讓騎自行車也能很輕鬆省力，減少身體負擔。



騎乘自行車時，並沒有規定只能乖乖坐在座墊猛踩踏板，有時上半身可配合施力動作做些調整，以減輕許多爬坡時的負擔。

爬坡時除了以坐姿踩踏外，也能利用站立的踩踏方式來補強腿部力道，但因各有其優缺點，因此建議可依照適當時機交互運用，讓爬坡動作能更加流暢。

### 坐姿踩踏

基本姿勢：爬坡時穩定地坐在座墊上進行踩踏動作。

- 身體的擺動幅度較小，可保持較低的心跳數，因此能量消耗也較少。
- 容易維持在同樣的速度。
- 一直保持固定姿勢的情況下，肩膀及腰部容易感到緊繃疲勞。

姿勢要點：

1. 腰部往後沉，臀部穩穩壓坐在座墊上。
2. 上半身放輕鬆，注意肩膀和背部不要過度緊繃僵硬，造成不必要的出力。
3. 注意腳踝轉動的幅度過大。
4. 注意上半身及頭部的穩定性，避免過度左右擺動。
5. 視線注意前方道路，而不要低著頭猛踩踏板。

### 站姿踩踏

基本姿勢：盡量保持身體在中心線上，進行有節奏地踩踏動作。

- 身體所能釋放的能量較大，較能即刻達到對速度的要求。
- 全身部位都能活動到，不會造成某個地方特別疲勞或痠痛、僵硬。
- 運動量比起坐姿踩踏時大，所消耗的能量也更多，因此難以長時間維持。

姿勢要點：

1. 自行車會向左右擺動，但身體的中心線要盡量保持不變。
2. 動作要有節奏感，依照坡度情況，以每分鐘可達到 60 轉為目標。
3. 注意兩腳的踩踏力道要平均。

# 踩踏方式有撇步 長程騎車也不累！



寇弟  
怎麼說？

## 自行車踩踏小撇步 降低傷害又輕鬆

除了注意膝蓋與腿部的正確施力外，上半身保持自然的弧度，不要太過挺直或僵硬，不但可以減緩路面的衝擊和震動，也比較不容易有運動傷害或是腰痠背痛的問題喔！



想要來一趟長距離的騎乘訓練，除了要有足夠的體力外，以下的技巧能讓騎乘時更加輕鬆，還能大大減低運動後的肌肉痠痛喔！

## 騎不累的踩踏技巧

以腳板前 1/3 的位置，也就是腳掌心前端踩在腳踏板上，以平路段每分鐘平均 70～80 轉，爬坡路段則是每分鐘約 40～60 轉的速度騎乘，是最有效率，也不容易疲累的方式。

## 踩踏變化式

騎乘時應保持正確的姿勢，但進行長時間的騎乘時，或是遇到不同坡度路段，如果身體一直保持同樣的姿勢，很容易感到疲倦，這時可以配合不同的踩踏方式，讓腿部不同部位輪替施力和放鬆，就能夠延長騎乘時間，減少肌肉痠痛的發生。

自行車常使用的踩踏法分別有自由式、腳尖朝下和腳跟朝下式三種：



1. 自由式踩踏法：這種方式是雙腳隨著踩踏踏板的動作，根據位置的變化，跟著調整腳踝關節的角度，因此施力的方向和腳蹬旋轉時所形成的圓周切線一致，這樣最為符合力學原理，可以減少膝關節和大腿動作幅度，使得腿部肌肉保持放鬆，又可提高踩踏頻率，是自行車專業好手最常使用的一種踩踏方式，不過這種方式需要運用較多的技巧，必須經常練習才可熟能生巧。



2. 腳尖朝下踩踏法：這是指在踩踏的過程中，腳尖始終保持朝下的方向，通常是用於衝刺奔馳的時候，以這樣的方式踝關節活動範圍較小，最能夠提高踩踏頻率，不過由於這個動作會使腿部肌肉一直處於緊繃的狀態，因此只適合進行短時間的加速，否則很容易感到肌肉疲勞。



3. 腳跟朝下踩踏法：以腳尖朝上，腳跟下壓約 8~15 度的角度來踩踏的騎乘方式，這不屬於正常騎乘，它主要的目的是作為過度性調劑時使用，也就是在騎乘路途中腿部感覺疲勞，又無法暫時停留休息，便可以利用這樣的動作，讓肌肉在短時間內改變施力點，放鬆舒緩痠痛部位。

# 騎自行車違反處罰條例 小心傷財又傷身！



寇弟  
怎麼說？

騎自行車也要乖乖遵守交通規則喔！

自行車騎士若是不遵守道路交通安全規則，不但會像蒂蒂一樣容易發生意外，還會有相關處罰條例的懲罰，若不想傷財又傷身，一定要乖乖遵守交通規則喔！





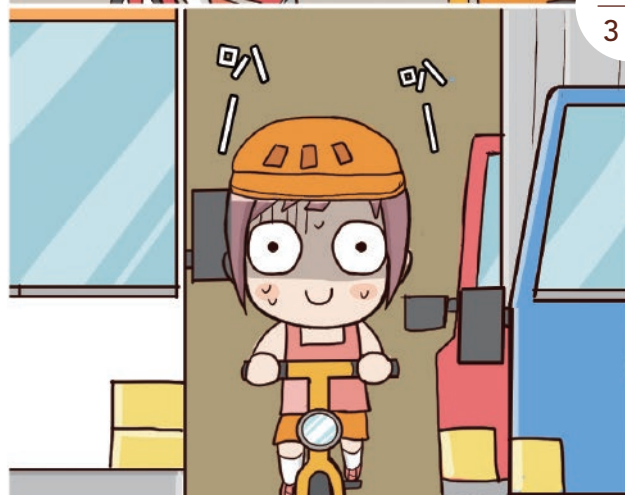
我們經常會在電視或網路中，看到有人爲了引起注意，把危險、誇張的騎車影片給PO上網，這些行爲通常都已觸犯了道路交通管理處罰條例，可遭到告發檢舉。



發生以下錯誤行爲時，警察或公路主管機關有權對自行車騎士處新臺幣 180 ~ 600 元罰鍰，若闖越鐵路平交道最高將處以新臺幣 2400 元罰鍰。

- ✗ 未經過核准，擅自變更裝置，或是未依照規定保持煞車、鈴號、燈光及反光裝置的安全設備之良好與完整。
- ✗ 沒有在劃設的慢車道通行，若是道路沒有規劃慢車道，在沒有正當理由的情況下未靠右側路邊行駛。
- ✗ 不在規定的地區路線或時間內行駛。
- ✗ 不依規定轉彎、超車、停車或通過交岔路口。
- ✗ 在道路上爭先、爭道或以其他危險方式騎乘。
- ✗ 在夜晚行車時沒有開啓燈光。
- ✗ 行進間以手持方式使用行動電話、電腦或其他類似功能裝置，進行撥接、通話、數據通訊或其他有礙駕駛安全的行爲。
- ✗ 酒精濃度超過規定標準。
- ✗ 不服從執行交通勤務警察指揮，或不依標誌、標線、號誌的指示。
- ✗ 在同一慢車道上，沒有按照遵行方向行駛。
- ✗ 不依規定，擅自穿越快車道。
- ✗ 不依規定停放車輛。
- ✗ 在人行道或快車道上行駛。
- ✗ 聽到消防車、警備車、救護車、工程救險車、毒性化學物質災害事故應變車之警號沒有立即避讓。
- ✗ 行經行人穿越道有行人穿越或行駛至交岔路口轉彎時，沒有禮讓行人優先通行。
- ✗ 在設置有必要之標誌或標線供慢車行駛的人行道上，未禮讓行人優先通行。
- ✗ 自行車附載坐人。
- ✗ 裝載貨物超過規定重量或超出車身一定限制。
- ✗ 不遵守鐵路平交道管制規定。

# 馬路如虎口 危險行為不可取！



1 2  
3 4



寇弟  
怎麼說？

## 不貪一時便利 讓馬路變虎口

為了一時的便利疏忽了交通安全的重要性，最容易發生意外，單手騎車、超載、嬉戲追逐、穿梭車陣等等都要避免，懂得做好自我保護，才是一位好騎士。



以下是自行車騎士在騎乘時最容易造成交通事故的錯誤行爲，大家千萬要  
避免。

### 靠道路左側行駛、逆向行駛 Out!

道路左邊除了接近快車道外，也是車輛經常超車的方向，尤其是在彎道上靠左行駛就更加危險，因為這時兩方來車都很容易有視線死角，若一方稍微跨越至對向車道時，就很可能導致嚴重意外的發生。

### 通過交岔路口時，緊跟在大型車輛後面 Out!

由於大型車輛會把對向來車的駕駛人視線給擋住，因此如果緊跟在它的後面，在通過交岔路口時，準備轉彎的對向來車，很可能等大型車輛一通過就急著轉彎，並沒有察覺到跟在後方的自行車而迎面撞上。

### 併排騎車、妨礙他人 Out!

與同伴一起相約騎乘自行車出遊時，有些人會喜歡併排騎乘，騎車的同時還互相聊天嬉鬧，導致騎士失去警覺性，且降低對於周遭的危急反應。

### 競賽、追逐 Out!

在道路上騎乘自行車嬉玩、追逐，容易車速過快、任意變換行車路線和超車，或是只注意到追逐的目標，而忽略了身邊其他的用路人，造成各種追撞事故的發生。

### 單手撐傘、載物不平衡 Out!

要單手控制方向，不但很難維持平衡感，再加上雨傘會增加空氣阻力，也容易遮蔽前方視線，因此容易在騎乘時歪歪倒倒。後座載重物，則會使得前後重心失衡，若前輪浮起來，方向不穩定，就容易有摔車的危險。

### 戴耳機聽音樂騎車 Out!

戴耳機會影響到騎乘時的注意力，尤其是當後方來車按喇叭警告時，很可能因為戴著耳機沒有聽見而發生意外。戴耳機聽音樂也許心情是愉快輕鬆的，但也不能忽略了對於周遭的警覺性。

# 單手騎車不安全 別拿生命開玩笑

聖誕卡片寫好了  
趕快來去郵局寄吧~  
直接用手拿比較方便



1 | 2  
3 | 4



寇弟  
怎麼說？

### 原來不能這樣做— NG 騎車行爲

單手騎自行車，在緊急狀況發生時無法第一時間做出處理反應，是很危險的動作，千萬不可學習。



在網路上經常看到一些很愛秀的影片，爲了引起路人或觀眾的注意而放手騎自行車，這些危險的行爲其實已經觸犯道路交通管理處罰條例，是會遭到檢舉告發的，千萬不要拿命開玩笑啊！

### 常見的錯誤單手騎乘狀況

#### ✘ 行駛中使用手機

道路行駛過程中需要絕對的專心，才能隨時注意危險或是緊急情況的發生，如在騎乘的時候使用手機，不但會影響專注力還會降低警覺性，容易導致交通意外的產生，傷害別人也傷害自己。

#### ✘ 單手拿重物或雨傘

要單手控制自行車的方向，不但很難維持平衡感，若一不小心遮蔽前方視線，將使騎車的路線顯得歪歪扭扭，不平衡的車體就會容易有摔車的危險。

#### ✘ 騎乘時不握好握把或單手牽車

在電視上常可看到有人為了耍帥雙手交叉，只用腳控制自行車的方式騎乘，要不就是一手控制自行車一手牽著另一輛車行駛，這兩種錯誤的行爲，不但很難維持平衡，還很難即時做出自我防衛的措施，在遇到狀況時都很容易產生危險和意外，千萬不要學習喔！

### 行車騎上路，遵守規則好處多

騎自行車時低頭滑手機、講電話、酒駕、未禮讓行人等，都會吃上新臺幣 300 ~ 600 元不等的罰單唷！

事由	罰鍰（元）
騎乘自行車時以手持方式使用手機、電腦等裝置進行撥接、通話、數據通訊	300 ~ 600
酒精濃度超過標準	300 ~ 600
行經行人穿越道有行人穿越或行駛至交岔路口轉彎時，未禮讓行人優先通行	300 ~ 600
在設置有標誌或標線供慢車行駛之人行道，未禮讓行人優先通行	300 ~ 600
在夜間行車未開燈	300 ~ 600
拒絕酒測	1,200

# 自行車不載人 安全有保障

氣氛真好...



今天一定要告白!!!



1 | 2  
3 | 4

其實我對...



人呢？



寇弟  
怎麼說？

## 雙載藏風險 單乘更安全

騎自行車既環保又拉風，但想要「雙載」女生，小心造成車體不穩而失衡，讓女孩摔了一跤，可能連下次再約的機會都泡湯了...



自行車操作雖簡單，但倘若平時不注意相關行車的法規或注意事項，騎乘時不僅會觸法，也會造成安全疑慮；因為不遵守交通安全規則而受傷就得不償失了，就像是雙載就是違法的騎乘行爲，大家一定要注意騎乘的安全哦！

## 自行車爲什麼不能雙載呢？

自行車雙載容易受到重心移位的影響，造成轉向操作不穩，導致失去平衡或是摔倒。雙載共分為「前載」與「後載」兩種：前載時重心會前移，前輪負載變大，容易導致轉向操作失衡。後載時重心會後移，前輪著地壓力不足也會影響操控性能。此外，側坐也會造成重心偏離自行車中心位置，所以不論哪種方式的雙載都容易發生危險甚至是意外，大家要多加注意喔！

## 自行車載物有規範～要注意哦！

在路上經常看的到自行車上有承載物品，但其實這可是有規範的喔！小心別違規了，依照道路交通安全規則第 122 條規定：「自行車不得附載坐人，載物高度不得超過駕駛人肩部，重量不得超過 20 公斤，長度不得伸出前輪，並不得伸出車後 1 公尺，寬度不得超過車把手。」



■ 自行車不得附載坐人。

■ 載物高度不得超過駕駛人肩部。

■ 重量不得超過 20 公斤。

另外，道路交通管理處罰條例第 76 條，有慢車駕駛人載運客、貨的相關規定，如果未依規定就要處新臺幣 300 元～ 600 元的罰鍰；自行車在相關交通法規中均被歸類為「慢車」，因此自行車雙載會有這樣的罰鍰，提醒大家不要知法犯法唷！

# 遵守交通規則 當個優良用路人！



1 | 2  
3 | 4



寇弟  
怎麼說？

自行車靠右行駛不擋道 共享道路更有愛

自行車行駛在道路上，要靠右行駛，不要在道路上任意穿梭，或是佔用車道，這種行為容易造成自己與別人的危險甚至受傷，不可以模仿喔！





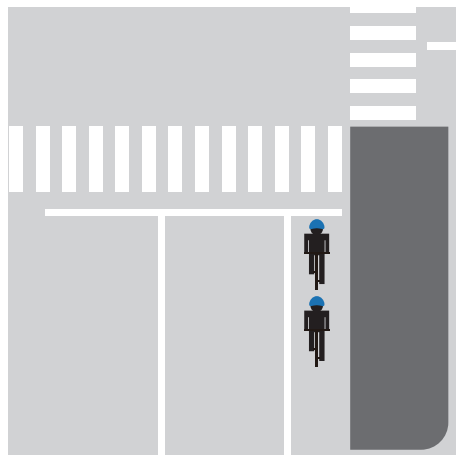
道路上汽車、機車、行人來來往往，大家都要遵守道路交通標誌、標線、號誌並服從交通警察的指揮，自行車騎士當然也不例外，維持交通秩序和安全，是每個用路人的責任。

### 自行車屬於慢車，騎乘時要注意以下道路規範：

1. 騎乘自行車時，要依照道路交通標誌、標線、號誌指示，並服從執行交通勤務警察（義交）指揮。
2. 自行車應在慢車道上靠右順序行駛，如未劃設慢車道之道路，應靠右側路邊行駛。
3. 自行車不可在快車道或未允許自行車可騎乘之人行道通行，也不能在禁止穿越地段穿越道路。
4. 若是遇到無號誌燈、號誌故障或無交通警察指揮的交岔路口，應立刻減速慢行，看清左右沒有來車時，並且在不妨礙汽、機車及行人通行的情況下迅速通過。
5. 右轉彎時，應靠右側路邊右轉。但行駛於二車道以上之單行道左側車道或左側慢車道者，應採兩段方式右轉。



■ 行駛中，遵守交通標誌、標線、號誌的指示。



■ 在慢車道上靠右依順序行駛。

6. 左轉彎時，應繞越道路中心處左轉進入規定行駛車道內行進。但行駛於同向二車道以上之單行道右側車道或右側慢車道者，應依兩段方式進行左轉。

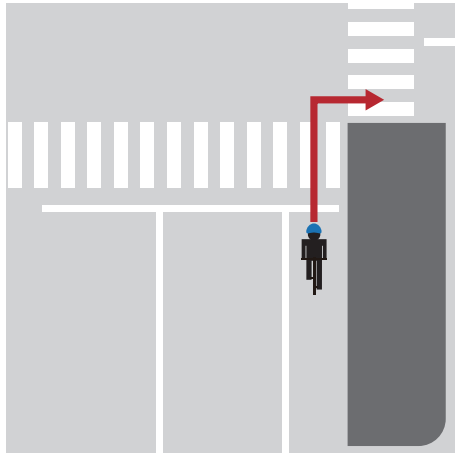
**針對行經至交岔路口時，還要特別注意遵守下列規定：**

1. 如設有自行車專用號誌，必須遵守號誌行駛指示；未設自行車專用號誌路口，則是依照行車管制號誌指示。當行車管制號誌顯示停止之紅燈亮起時，就應該遵守停車規定。
2. 穿越馬路時，不可行駛於行人穿越道上，利用行人穿越道線通過時，應下車牽行通過。
3. 自行車在轉彎時要減慢速度，以免離心力太大，容易失去控制或打滑。若需要左（右）轉彎，在同向二車道以上道路，應依規定採兩段方式轉彎。





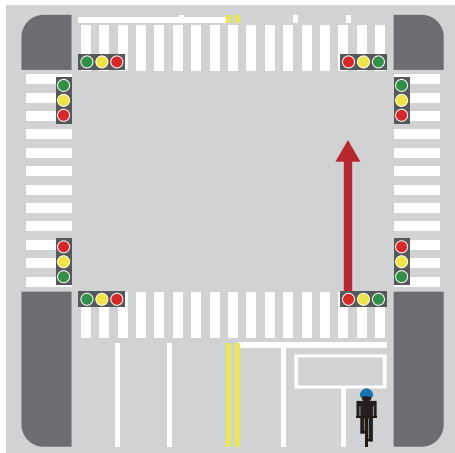
經過交岔路口怎麼騎行才正確，以下四種騎乘情境提醒你：



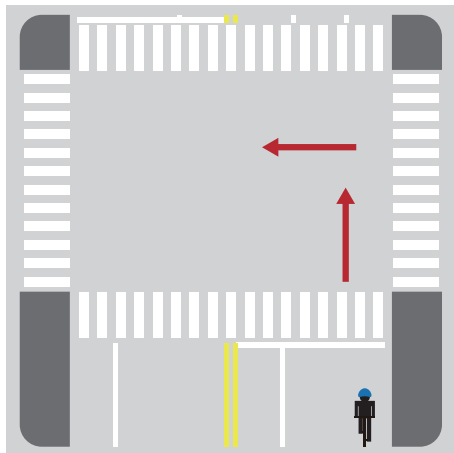
■ 右轉彎時，應靠右側路邊右轉，同時注意後方來車。



■ 遵守標誌、標線、號誌的規定行駛，或依交通警察的指示行駛，如遇有標誌、標線、號誌及交通警察指揮並行時，以交通警察的指揮為準。



■ 行經無號誌或號誌故障及無交通警察指揮的交岔路口，應減速慢行，看清左右確無來車時，迅速安全通過。



■ 無標誌、標線、號誌時行駛於同向二車道以上的右側車道或右側慢車道，左轉彎時應以兩段方式轉彎。

# 煞車方式懂技巧 車速控制超 Easy !



感覺好像  
約會~



1 | 2  
3 | 4



你可以騎遠  
一點嗎?

對不起...



寇弟  
怎麼說?

## 路上狀況多 車速控制要注意

要避免緊急煞車，除了車速不要太快，騎乘時視線也要看向遠方，才能及早發現路況，在下坡或轉彎時也應該先減速再通行啲！



騎自行車時難免碰到需要煞車的時候，例如紅綠燈、轉彎、下坡或是遇到障礙物緊急煞車等，掌握正確的煞車方式，可以幫助你輕鬆控制速度，避免危險。

## 正確煞車方式

在平地行駛時，正確的煞車方式是「先煞後輪」，讓車速降低後「再煞前輪」，車子就能很平穩的停下；遇到下坡時，則可使用「點煞」的方式，輕壓控制後輪的煞車把手。

## 煞車把手位置

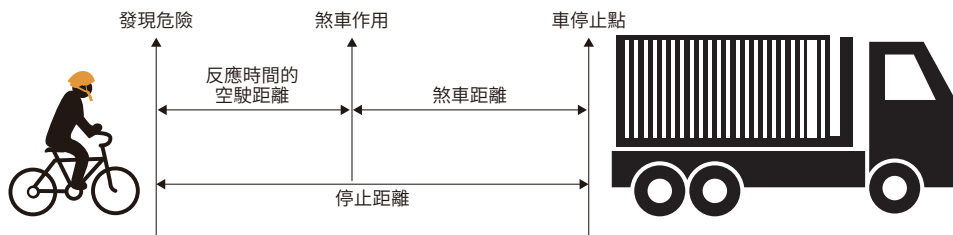
以煞車把手來說，食指與中指的第二指節要能夠輕鬆放在上面，這樣的距離才算標準，如果發現握距太大，通常可以請車店依照手指長度來做調整，以便在遇到意外狀況時，可及時快而有力的按壓煞車。

## 不當煞車 **NG!**

從發現意外狀況到做出煞車反應，讓車速降低或至停止狀態，需要經過一段合理停止的距離，但如果要讓急駛中的車子在很短的距離內立刻停下，就有可能造成「車輪鎖死」，而發生後輪翹起或甩尾的危險事故，這就稱為不當煞車。

## 安全煞車距離

利用煞車裝置將行駛中的自行車減速或停止時，並不會立即停下來，而是需要一段時間與距離才停止。



# 保持安全車速和距離 利人又利己！



1 | 2  
3 | 4



寇弟  
怎麼說？

## 保持安全車速及距離 做個優質好騎士

騎車時不只要和行人保持適當距離，和其他車輛更應該維持安全的間距及車速，才可以降低緊急狀況發生的意外，特別是在潮濕路面、下坡或是交通尖峰的時候，都要隨時注意與調整，這樣才是好騎士的榜樣。



騎乘自行車時，最怕就是遇到各種未知的緊急狀況發生，當車速越快所能應變的時間就越短，因此保持適當的速度與前後距離，是一門非知不可的重要課題。

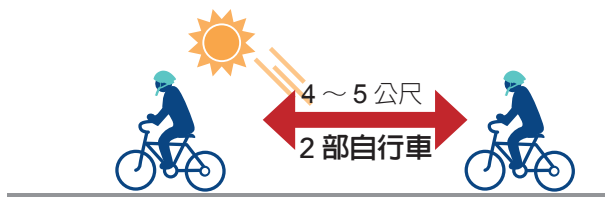
## 車速限制建議

騎乘速度對於煞車距離與轉彎的影響很大，速度越快的話，煞車距離就會越長；轉彎也是一樣的道理，因轉彎所造成的離心力是車速的二次方，如果迴轉的空間不夠，使得向心力無法對抗離心力時，就不能夠順利轉彎，這時若不是飛出車道，就是超越至對向車道。因此在騎乘自行車時，不論對於自己的技術是否有信心，也要時刻留意周遭可能的意外，保持一定限制的車速，建議一般車友最好維持在 20 公里以下的時速最為安全。

## 保持安全距離

安全距離的定義是指「從煞車的動作到自行車停止，騎士不會受到慣性定律往前拋摔的影響之距離」，在不同的路面狀況上，也有個別的安全距離規定。

1. 乾燥乾淨路面：以時速 20 公里以下的騎乘速度來說，與前車之間應保持 4 ~ 5 公尺以上的安全距離，大約 2 部自行車的長度，而速度越快，距離就要隨之加倍。



2. 積水潮濕路面：遇到天雨路滑的情況時，應保持的安全距離要比乾燥路面多約 1.5 倍，也就是 3 部自行車的長度，才更為妥當。



3. 下坡路段：下坡時路段較陡、速度快，最好能保持至少 10 部自行車的長度。



■ 以時速 20 公里為例。

# 緊急煞車風險高 避免失控很重要！



1 2  
3 4



寇弟  
怎麼說？

## 煞車要省力 選車有技巧

力氣小的女生，有時緊急煞車會覺得使力有點困難，建議選擇可調整施力點槓桿比的煞車把手，這樣在按壓煞車時，不會覺得那麼費力囉！





緊急煞車的失控風險很高，但在必要的危急時刻，以正確方式操作，還是可以將傷害降到最低。

遇到不得不緊急煞車的情況時，要能夠在最短距離讓車速完全停止，一般會覺得最有效的方式就是以全力煞車方式啟動前後輪的煞車系統，但因為速度急遽改變，這時車子很容易造成失控，如果真無法避免全力煞車，一定要掌握以下關鍵技巧：

### 有效發揮煞車功能

所謂全力煞車方式，是指在按壓煞車把手時，食指與中指第一節的手指關節能完全彎曲扣住煞車把手，將把手使力往內拉，使得第二節關節彎曲幅度大於 90 度角，這時若是煞車把手會碰到抓在握把上的手指，就表示煞車塊磨耗過度，需要盡快做更換。



### 緊急煞車的姿勢

視線保持直視前方，雙手維持車頭的穩定，手伸直，臀往後，兩腳平穩踩住踏板，臀部稍微移往座墊後方位置，將身體趴低，讓重心往後移，之後全力按壓前後輪煞車，同時身體不可太僵硬，以便隨時調整重心位置。

如果前輪煞車力道太猛，或是重心太前面，很可能造成前輪打滑，發生「前空翻」的慘劇，這時應快速稍微輕放一下前煞車把手。後輪煞車力道大於前輪時，則容易出現「甩尾」動作，以同樣方式輕放後煞車把手，就能解除危險。

### 不可使用緊急煞車的路況 **NG!**

路面濕滑或路面有沙時，會使得地面和輪胎的摩擦力大為降低，這時如果緊急煞車會容易打滑，另外在顛簸的路況下高速行駛，車身可能會彈起，此時如果用力按壓前輪煞車，就會因前輪鎖死而造成失控翻覆。遇到以上的情況，應該要以後輪煞車的方式較為安全。

# 變換方向打手勢 彼此禮讓行路權！



寇弟  
怎麼說？

自行車沒有方向燈 如要變換方向該怎麼辦？

自行車不像汽車或機車，配有方向指示燈，因此騎自行車在即將變換車道時，可利用手勢告知以提醒其他用路人的注意。有足夠的緩衝距離加上提醒手勢，才能讓後方來車能預知你的行車動向。



緊急轉彎或改變前行路線，是造成其他車輛追撞自行車騎士最為常見的原因，由於自行車速度較慢，又沒有方向燈裝置，因此在變換方向時，一定要遵守相關規定，這樣既可保護自身安全，也才不會造成他人的困擾。

## 變換路線及超車正確步驟

在變換路線、超越行人或其他車輛時，要遵守以下幾個重要步驟：

### 1. 注意後方來車

要偏離現行直線道，例如轉彎、超越前車或閃避前方障礙物時，一定要先回頭看看後方是否有來車，否則在未預先知會其他用路人的狀況下，任意偏離行進路線，而後方行車速度又很快時，就可能使對方因閃避不及而相撞。

### 2. 表明行進動向

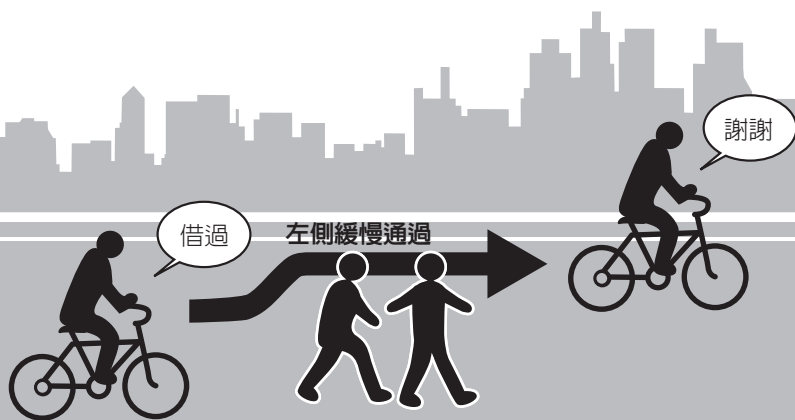
在確定後方沒有車輛逼近後，一邊以手勢表明方向，一邊以小角度逐漸變換車道，千萬不可直接以大角度做切換，一方面是為了可保持行車的平穩性，一方面也不會因突如其來的大動作而嚇到其他用路人。

### 3. 預留 1 公尺以上側向緩衝空間

要超越路上行人、自行車及汽機車時，除了注意前面兩點外，還要先以車鈴或出聲告知前方用路人注意，之後再與被超越者保持約 1 公尺以上的橫向間隔距離來超車。

### 4. 在人行道上超越時說聲謝謝

在人行道上想超越行人或其他自行車騎士，可以先出聲提醒「借過」，盡可能避免按鈴催促以驚嚇到行人；超越行人或其它自行車騎士時，也別忘了說聲「謝謝」。



## 觀察道路上的人車動向，也要讓別人清楚你的行徑意圖

每位自行車騎士都應該要練就眼觀四方、耳聽八方的能力，因為注意力分散而與神出鬼沒的汽機車相撞，是自行車交通事故最常見的原因。騎自行車的注意力分配，建議是後方佔 60%，前方佔 40%，而視線則建議放在 15 公尺外的前方，才能隨時觀察道路上的人車狀況。

除了專心觀察人車狀況，也要讓別人清楚你的行進動向，運用手勢做好清楚的轉彎意圖，而在運用手勢時，因為是處在單手騎車的狀態下，要注意騎乘安全，初學者更要小心保持騎乘穩定性，才能保障自己的行車安全。

### 自行車常用手勢

自行車騎士在變換行進方向時，除了要注意道路狀況，也要適時運用手勢預先告知其他用路人自己的行進動向。常見的自行車手勢有以下幾種。



**右轉手勢**：將左手臂平舉伸出，手肘彎曲 90 度向上。



■ 轉彎時應該記得作手勢，以提醒後方行人或車輛。



☑ 左轉手勢：將左手臂平舉伸直，手掌心向下或朝前。

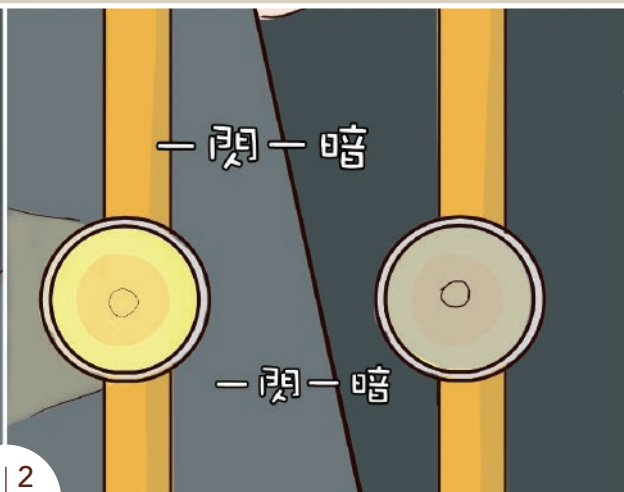


☑ 減速或停止手勢：左手臂往斜下方 45 度伸直，掌心朝向下方並上下擺動。

運用手勢前，  
記得先練習好  
騎乘自行車的  
穩定性喔！



# 夜間騎乘準備足 清楚照明不盲騎！



1 | 2  
3 | 4



寇弟  
怎麼說？

### 夜間騎車需要多準備 該注意什麼呢？

夜間騎車出發前別忘記檢查車燈是否正常，因為白天與夜晚的視線落差大，所以保持自己的視線清晰，自己也可被清晰看見是必要原則，也可以穿戴反光或是亮色服裝提高辨識度，才能成功保護自己與別人呦！



近年來自行車夜騎活動越來越熱門，但意外事故的發生率也高得驚人，視線不佳加上配備不足往往是主要關鍵，因此想要盡情享受涼風、星光相伴的夜騎之樂，就要做好充足的準備功課！

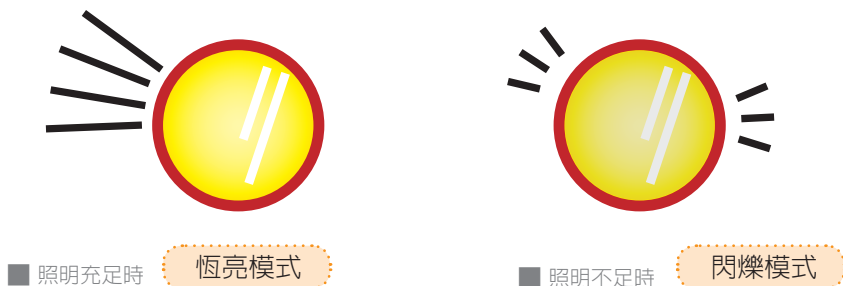
白天與夜晚的視線落差非常大，不但騎士本身很難看清前方路面狀況，自身也可能不易被其他用路人所察覺，因此夜騎裝備的完善就更顯重要，最常見的夜騎意外狀況前三名，分別是：

- ☑ 沒點亮前燈，導致看不清前方行人而發生相撞。
- ☑ 沒點亮前燈，白天路面清晰可見的小坑洞，到了晚上卻因為視線不佳，來不及躲開而摔車。
- ☑ 沒點亮尾燈，沒有照後鏡，遭到未察覺的後方車輛給撞上。

因此自行車騎士夜騎時最重要的安全法則，就是「自己的視線保持清晰，自己也要被清晰可見」。包括穿戴色彩明亮或有反光效果的車衣與安全頭盔、明亮的前、尾燈照明設備，以及照後鏡等等。

有了這些基本裝備，還得注意正確的使用方式，像是前燈的角度若是調得太低，照射距離太短，光線只能集中在前輪前方，若是太高，不但無法看清前方路面，還會造成對向來車駕駛們視覺的眩光，令別人發生危險。

理想高度是燈光應照射在車子前方約 10 公尺以上處，至於是使用恆亮還是閃爍模式，則根據當時路面視線而定，若是在照明充足的區域，應使用恆亮模式，在光線不足的區域，就可換成警示作用的閃爍模式，至於尾燈則建議使用較容易被察覺的閃爍模式。



# 雨天騎乘視線差 慢速慎行保安康！



1 | 2  
3 | 4



寇弟  
怎麼說？

天氣不佳要注意 避開危險地方行






下大雨的天氣，視線模糊、地面濕滑，盡量避免騎自行車上路吧！如果真的不得已要騎乘自行車，請穿著亮色雨衣，千萬不要單手拿傘騎自行車，增加騎乘危險度。








雨天騎車最危險的就是因視線不佳而發生車禍，也容易有煞車失靈、打滑等意外事故，因此建議雨天盡可能不要騎車才最安全，但如果有非騎不可的理由，或是在路上遇到下雨時，就要做好以下準備。

## 自行車裝備

-  雨衣：最好選擇兩截式、合身又有反光背條的亮色系雨衣，如果只能臨時買到輕便雨衣，建議將下擺拉到腰際綁緊，才不會讓雨衣捲進輪中。
-  鴨舌帽：為了避免雨水直接打進眼睛，在安全頭盔下加上一頂鴨舌帽，可以增加擋雨效果。
-  防滑手套：戴上有防滑效果的自行車專用手套，就可避免因把手濕滑所造成的危險。
-  前燈：出發前要檢查車燈是否能夠正常運作，將前燈照明設定在車子前方約 10 公尺處，照明最理想。
-  尾燈：除了一般的照明設備外，在雨天將後方紅色警示燈開啓閃爍模式，警示效果會更好。

## 騎乘須知

-  減速慢行：騎乘時保持安全車距和減速慢行是兩大要點。
-  避開打滑陷阱：如人孔蓋、路面標記、積水、坑洞等，都是容易造成打滑的因素，騎行時要盡量避開。
-  避免緊急煞車：突然緊急煞車容易打滑摔車，最好的方式是以點放式控制後輪煞車，讓車速逐漸減緩下來。

## ★騎乘後的清潔保養

當愛車被淋得溼答答時，一定要做好清潔保養，才能確保下次騎乘時的安全，同時也能延長零件的使用壽命。有以下幾個步驟：

1. 利用抹布或牙刷將車上的泥沙清刷乾淨，避免用強力水柱，沖入軸承造成生鏽。
2. 在露出的部位，包括煞車線、變速線、鏈條、齒盤等塗上防鏽潤滑劑。
3. 最後再用乾抹布，把多餘的潤滑劑給擦乾淨。

# 定期保養有一套 安全騎乘不慌張



1 2  
3 4



寇弟  
怎麼說?

## 自行車保養基本功 清潔與上油。

自行車跟人一樣，久久沒用、久久沒保養，各種問題都可能發生。就算最近沒機會騎自行車，也要固定做好車子的清潔與上油保養，基本的小動作可以讓車子感覺如新，有狀況也能馬上發現。



自行車的保養中，最重要的工作除了清潔之外，就是上油了，經常保持零件的潤滑，除了可以預防鏽蝕損壞之外，也能讓各個部位運轉順暢，其中有不少小細節要注意。

潤滑油的種類很多，像是噴霧金屬保護油、噴霧乾式鏈條油、濕式鏈條油、噴霧黃油……等。而其中最好用的就屬噴霧金屬保護油，它具有清潔、防塵、潤滑與除濕等多功能，可說是保養時的好幫手。乾式與濕式的鏈條油差別在於，乾式較不容易使鏈條沾附上塵土和泥沙，濕式的潤滑與防水效果則比乾式好。

需要定期清潔及上油的部分包括：

### 避震器

彈簧式或膠套式的避震前叉、後避震器的彈簧接縫或膠套蓋住的沉降處，很容易會有清除不易的污泥細砂，可利用噴霧金屬保護油做清理，但密封式的避震系統，因為有防塵、防水設計，較難從外側上油，這種要使用特殊工具進行拆卸才能上油的部位，建議還是交給專業車店比較妥當。

### 煞車夾器與煞車把手

這兩者的關節部位，都是用噴霧金屬保護油清潔的重點部位所在。

### 變速器

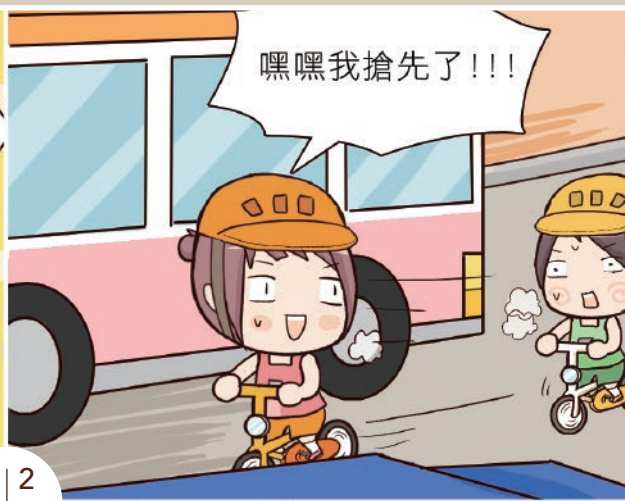
包括變速線、變速器關節、變速器導鏈上的軸承以及前變速器關節墊圈部位，最容易有泥沙堵塞的情況，若是未加以清理乾淨，嚴重時就可能造成變速失靈，一定要仔細以噴霧金屬保護油將泥沙清除乾淨。

### 鏈條

先將噴霧金屬保護油噴在抹布上，然後用抹布包住鏈條，另一手轉動踏板，將鏈條上的髒污和泥沙擦拭乾淨，之後再於鏈條塗上乾式或濕式鏈條油，最後將多餘的油給擦拭掉。



# 馬路遊戲危險多 騎乘自行車搶快要不得



1 | 2  
3 | 4



寇弟  
怎麼說?

馬路危險多應該注意哪些事項才是正確的呢?

「馬路如虎口、遊戲危險多」，別在人車來往的道路上橫衝直撞，以免害了自己也造成別人的傷害唷！



就算對自行車的行駛駕輕就熟，每一次上路還是要做好檢查工作，騎乘自行車在道路上應該準備安全防護裝備，做好保護自己的動作，才能快快樂樂出門，平平安安回家！

四大類檢查工作，做到請打勾

### 提醒他人注意！

- 穿明亮的衣服，增加對向、後方來車的注意度
- 裝置反光設備
- 在夜間或天色昏暗時開啓燈光

### 注意行車周遭人車動態！

- 轉彎時注意後方人車
- 行經無號誌路口減速慢行，注意左右來車
- 綠燈起步時，注意左右來車
- 騎在自行車道遇到虛線，應注意橫向通過人車
- 遠離大型車，保持安全車距

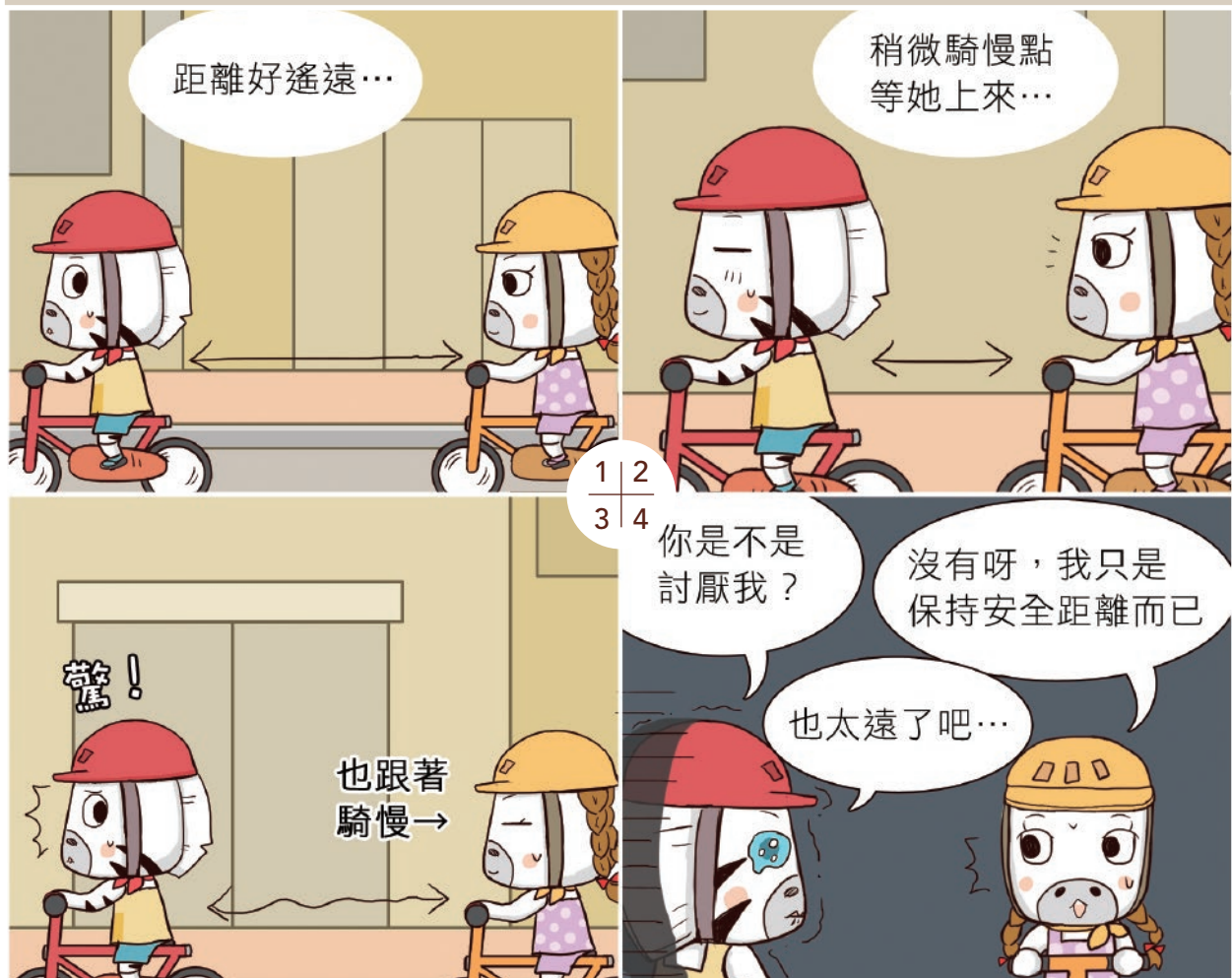
### 檢查車輛設備！

- 車鈴聲響
- 煞車功能
- 輪胎胎壓
- 前燈、尾燈
- 反光設備

### 做好自我防護措施！

- 配戴自行車安全頭盔
- 避免穿著寬鬆衣褲或長裙

# 自行車騎乘新文化 友善有禮最安全



寇弟  
怎麼說？

道路上保持安全距離 才能保護自己和別人！

不管是開車、騎機車或是自行車，保持安全距離是必須的，如此一來若有遇到需要緊急煞車或是突發情況時，才能臨時應變啊！



騎自行車也要當有禮貌的用路人，當要超越行人時請先友善的說聲借過，與其他騎士保持安全距離，並從左側預留 1 公尺以上間距緩慢通過。此外，適時道謝，保持友善，也是你我應該遵守的騎車新文化喔！

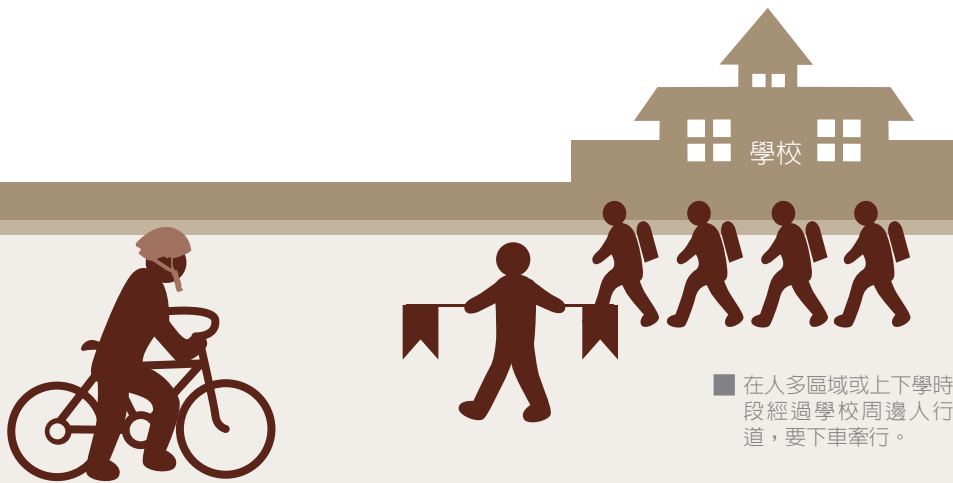
## 共同遵守～友善有禮的騎車新文化

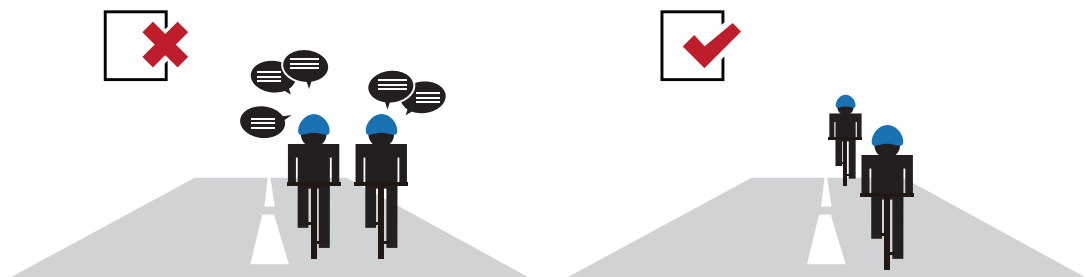
### ✔ 轉彎需慢行 左轉需待轉

自行車在轉彎時要減速慢行，以免失去控制或打滑；左轉彎時，應繞越道路中心處左轉進入規定行駛車道內行進。但行駛於同向二車道以上之單行道右側車道或右側慢車道者，應依兩段方式進行左轉。

### ✔ 不追逐嬉戲 安全至上

在道路騎乘自行車時，若跟朋友吆喝一起競賽或追逐，很容易發生車速過快、任意變換行車路線或超車、耍帥等情形，而忽略自己身邊其他的用路人或是身處危險的路口，因此造成各種追撞事故的發生。





■ 在道路上不要併排騎車、不要聊天，以免佔據道路而失去警覺性造成危險。

### ✓ 騎車不併行 安全再升級

與同伴相約騎乘自行車時，有些人喜歡併排騎乘，騎車的同時還順便聊天嬉鬧，但這樣一來，騎士本身不但容易失去警覺，降低對於周遭發生意外的危急反應，也容易影響交通，造成行車糾紛或事故。

### ✓ 下車牽行更有禮

當在人多區域或遇到上下學時段，經過學校周邊人行道時應下車牽行。穿越馬路時，也不可行駛於行人穿越道，若需利用行人穿越道可以透過下車牽車的方式通過。

■ 行經行人穿越道，透過下車牽車的方式通過，是對行人更友善的騎乘方式。







## 身體施力協調好 騎乘安全有禮貌

很多騎乘自行車會發生的突發狀況，例如轉彎時身體不穩、煞車時無法保持平衡...，都是身體協調能力不好所造成。騎乘自行車時不只是腿部在工作，身體也要互相協調配合，才能將壓力與力道平均分散，騎乘時更安全，也可以避免突發狀況嚇到行人。以下幾個騎乘自行車的施力重點，一定要好好學起來。

手肘微彎放鬆

加強腹肌，增加穩定平衡

調整呼吸節奏

從臀部力量延伸踩踏動作

踩踏時腿部靠近車身

■ 身體分擔施力，爬坡也能輕鬆騎。



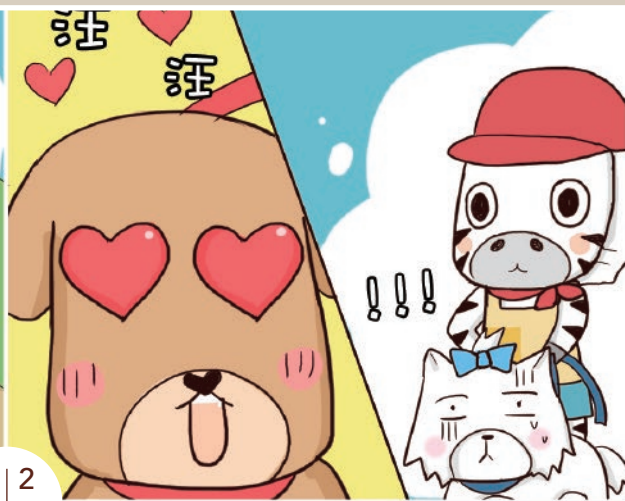
## ✓ 騎車停看聽 道路更安心

行駛於人行道上需緩速慢行並注意行人及他車動態，隨時可煞車。若是遇到無號誌燈、號誌故障、無交通警察指揮的交岔路口、無看守人員管理、無遮斷器、無警鈴及閃光燈號誌設備的鐵路平交道應立即減速慢行，看清左右沒有來車時，在不妨礙汽、機車及行人通行的情況下迅速安全通過。

■ 在人行道上要緩速慢行，注意行人及其他車子的動態，以便可以隨時煞停。



# 驚！ 原來這些也是錯誤的騎乘行為



寇弟  
怎麼說？

錯誤行為不要做 安全至上最重要

騎自行車好處多，但切記要遵守交通規則，避免讓用路人和騎乘者置身於危險之中！



騎自行車切記要遵守交通規則，除了道路上的標誌、標線、號誌和交通警察的指揮外，還有一些生活中的小地方也是要特別留意的，如此一來，才能維持交通安全和友善的環境，這也是每個用路人的責任喔！

## 錯誤的騎乘行為～小心哦！

### **NG!** 亂停車

雖然自行車輕巧方便，但亂停車還是會造成用路人的困擾，過多的違停現象也會讓市容變得髒亂，破壞正常的用路環境，舉例來說：不在規定範圍內停放或是占用騎樓、人行道等等，這可都是違規的行為喔！

### **NG!** 在騎樓內騎車

騎樓下經常會有人群、柱子或是其他物件，所以騎士們不得在騎樓騎乘自行車，以免造成意外事故發生。

### **NG!** 闖紅燈

如設有自行車專用號誌，必須遵守指示燈行駛，而未設自行車專用號誌路口，則是要依照行車管制號誌指示行駛。不能隨意穿梭路口或是無視號誌，才能讓自己的安全更有保障。

### **NG!** 在快車道騎車

自行車不可以侵入快車道，更不可以與汽車或機車搶道，以免造成危險。

### **NG!** 逆向行駛

在一般道路上要遵守行車方向，如同時有兩三輛自行車前進，應當要以縱隊行進的方式前進，才不會產生衝撞的交通事故。

#### ■ **NG!** 公園內騎車



#### ■ **NG!** 酒後騎乘自行車



#### ■ **NG!** 按鈴催促不禮讓行人



# 互相禮讓 人多牽行更有愛



寇弟  
怎麼說?

## 互相禮讓 彼此尊重更有愛

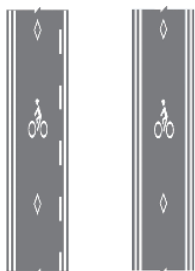
認識自行車標誌、標線，可以幫助大家遵守路權使用規定，並且學習互相尊重、禮讓，一起營造安全和諧的用路環境。



用路人包含行人及自行車、機車、汽車等各類交通工具駕駛人，大家都有共享道路的使用權利。所有用路人都應該彼此尊重，遵守相關交通規則，安全才能多一層保障。

### 認識自行車標誌及標線，不觸法又安全

仔細看，不管是人行道或是馬路上，都有自行車騎乘的專用標誌標線，遵守標誌標線騎乘，才能快樂出門、平安回家。



■ 自行車專用車道線



■ 自行車穿越道線



■ 當心自行車標誌



■ 禁止自行車進入標誌

### 注意行人，小心慢行

在行人穿越道標線附近常設有「當心行人標誌」，提醒騎士不易察覺行人穿越的道路，這時應盡量減速慢行，注意行經的路人。另外，在國小、幼兒園（含社區或部落互助教保服務中心）、兒童遊樂場或兒童眾多等地，也設有「當心兒童標誌」，提醒騎士多多注意。



■ 當心行人標誌



■ 當心兒童標誌

## 自行車道標誌

為了確保道路暢通與用路人安全，道路上分別設置有人行道、自行車專用道、慢車道、快車道。遵守標誌，才能保障行人與騎士的安全。



道路專行車輛標誌



車道專行車輛標誌



行人及自行車專用標誌





■ 騎士應行駛在有自行車標示的自行車道上。

### 人車共道～禮讓行人優先

在自行車及行人共用之人行道上，應該禮讓行人優先。在上下學時段或行人較多的地區，為了避免擦撞到行人，應該要下車牽行。在通過行人穿越道線穿越馬路時，要以牽車的方式通過，或是經過有乘客正在上下公車的路段或停靠站，不要強行從中穿越，以免與正要上下車的乘客發生擦撞。

### 一般道路～靠右側路邊行駛

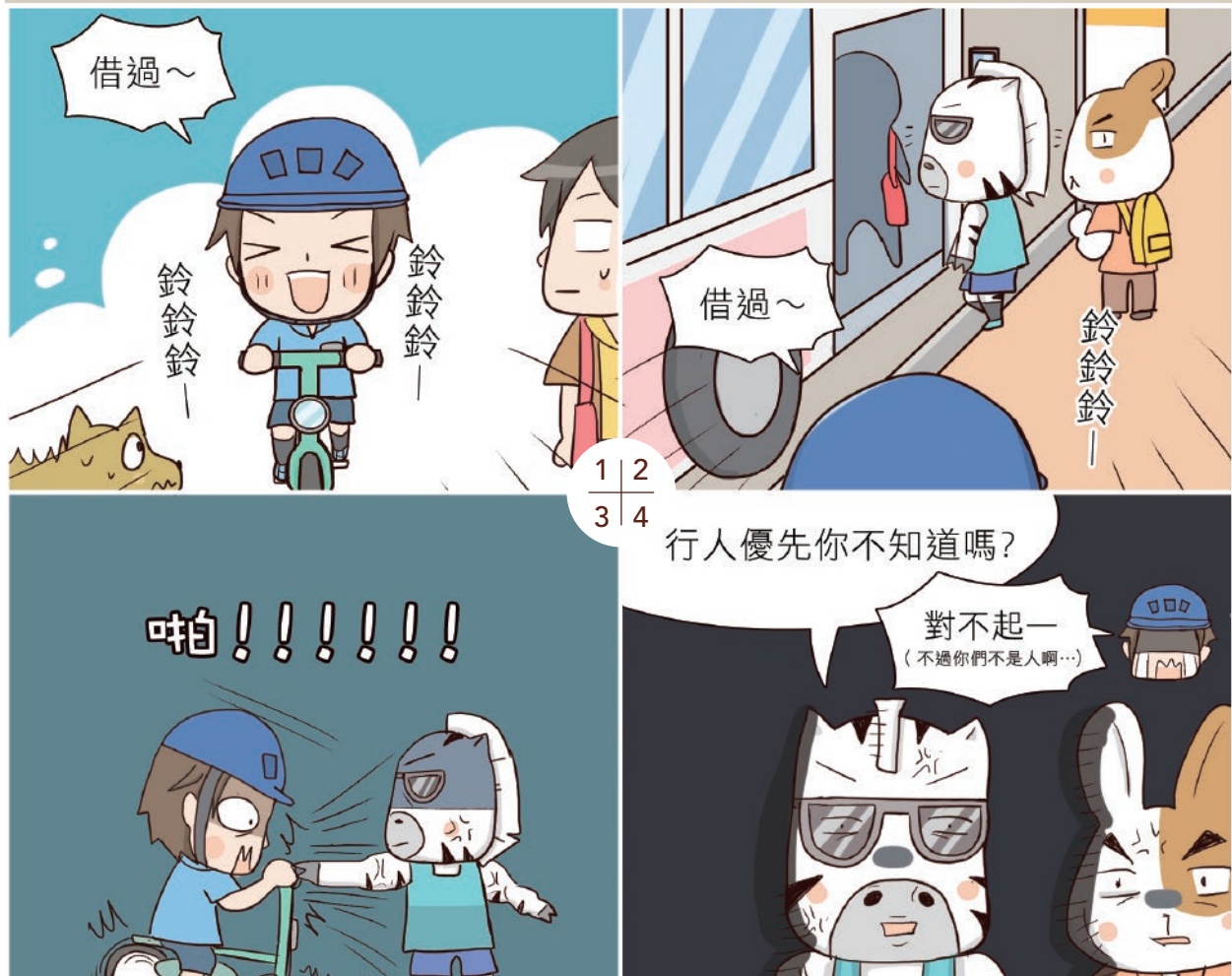
騎乘自行車應在自行車道騎乘，若是在未設有自行車道的地方，就要記得「靠右側」的路邊慢行騎乘，不可以進入快車道，與車輛保持距離並注意後方來車。若發現有大型車通過時，必須要提高警覺，盡量保持距離讓大型車先行。

### 自行車道～騎在正確的道路

在人行道的最外側常設有自行車道線，行人要小心不要誤走到自行車道上，而騎士也要注意來往的自行車和行人，避免發生意外。在過馬路時，自行車騎士也應該行駛在自行車穿越道線，以免撞倒行人穿越道上的人群喔！



# 使用道路講禮貌 共享平等用路權！



寇弟  
怎麼說？

## 做個禮貌的自行車騎士

道路禮儀其實很簡單，首先「不爭快、不搶道」，不論速度快慢都必須互相禮讓，降低受傷的風險。此外，道路上行人優先，千萬不可以爭快，這樣大家才能在馬路上和平共處！





大家都有共享道路的使用權，為使所有的用路人都能在路上順暢安全行進，就必須仰賴彼此的尊重。

由於各類交通工具速度大不同，為了保持道路暢通與用路人的安全，大家除了應依照路權使用規定外，也希望大家都能夠懂得以下交通禮儀，學習互相尊重和禮讓，打造更和諧安心的用路環境。

### 不與汽機車爭道

比起其他的交通工具，自行車的速度較慢，安全防護又沒有汽車來得好，因此一旦意外事故發生，受傷較嚴重會是自行車騎士，尤其大型車如聯結車、大貨車、客運巴士很容易有視線死角，如果與自行車過於貼近，容易因不易察覺而出事。因此若有大型車通過時，提高警覺，盡量保持距離讓大型車先行。

### 養成靠路邊騎乘的習慣

即使是在人煙稀少的山、海公路，也不要騎在路中央占據車道，因為如果遇到不負責任的粗心駕駛人快速行駛，尤其是通過視線不良的彎道，等到能看見前方有自行車時，距離已經相當靠近，煞車不及自行車騎士就會被撞上。或是因為占據道路，後方車輛為了要超車，也容易造成對自行車騎士的威脅，因此靠路邊騎乘，沿道路邊緣 30 ~ 50 公分行車，既不會擋到別人的路，也是保障自身安全的一種行為。



■ 自行車騎士應禮讓公車乘客優先上下車，為用路人多一份著想的禮儀，可以讓交通更順暢美好。

# 協助處理交通意外 降低傷害嚴重性！



寇弟  
怎麼說？

### 目擊交通事故發生時 該怎麼應對呢？

若為目睹肇事逃逸的目擊證人，應冷靜記下肇事車輛車號，立刻撥打「110」報案，並主動提供肇事車號及自己聯絡電話號碼，以便日後進行調查時，會需要通知報案當事人到案說明。



目睹意外事故發生時，及時伸出援手，能讓傷者免於遭遇更嚴重的傷害，共同維護道路安全，是每個用路人都應盡的責任。

發生交通意外事故有人受傷倒地時，在傷勢未明的情況下，千萬不能魯莽移動傷者，以免造成更嚴重的傷害。可依照以下處理程序，幫助傷者脫離危險，盡速送醫治療：

### 1. 維護傷患安全

為了避免不知情的後方車輛造成續發事件，應在第一時間於安全緩衝距離設置車輛故障標誌或其他明顯警告設施，或是有人員負責指揮交通，以確保置身於事故現場的傷者人身安全。

### 2. 了解傷者狀況

迅速為傷者評估傷勢嚴重性，包括傷者意識、呼吸、脈搏、瞳孔、有無明顯外傷、出血、肢體有無變形及腫脹等…。

### 3. 通報「110」

立即撥打「110」報案，應說明事故狀況、地點、傷者人數、傷者情況、姓名及所需協助處理等事宜。

### 4. 傷者處理常識

隨時注意傷者的需求及傷勢變化，例如幫傷者保暖，給予傷者心理精神方面的支持，如傷者無呼吸、無脈搏或是嚴重出血，就應做緊急急救處理，若自己沒有受過急救訓練，應盡速尋求周圍可協助支援的專業人士，不要在沒有把握的情況下，自行任意處理。

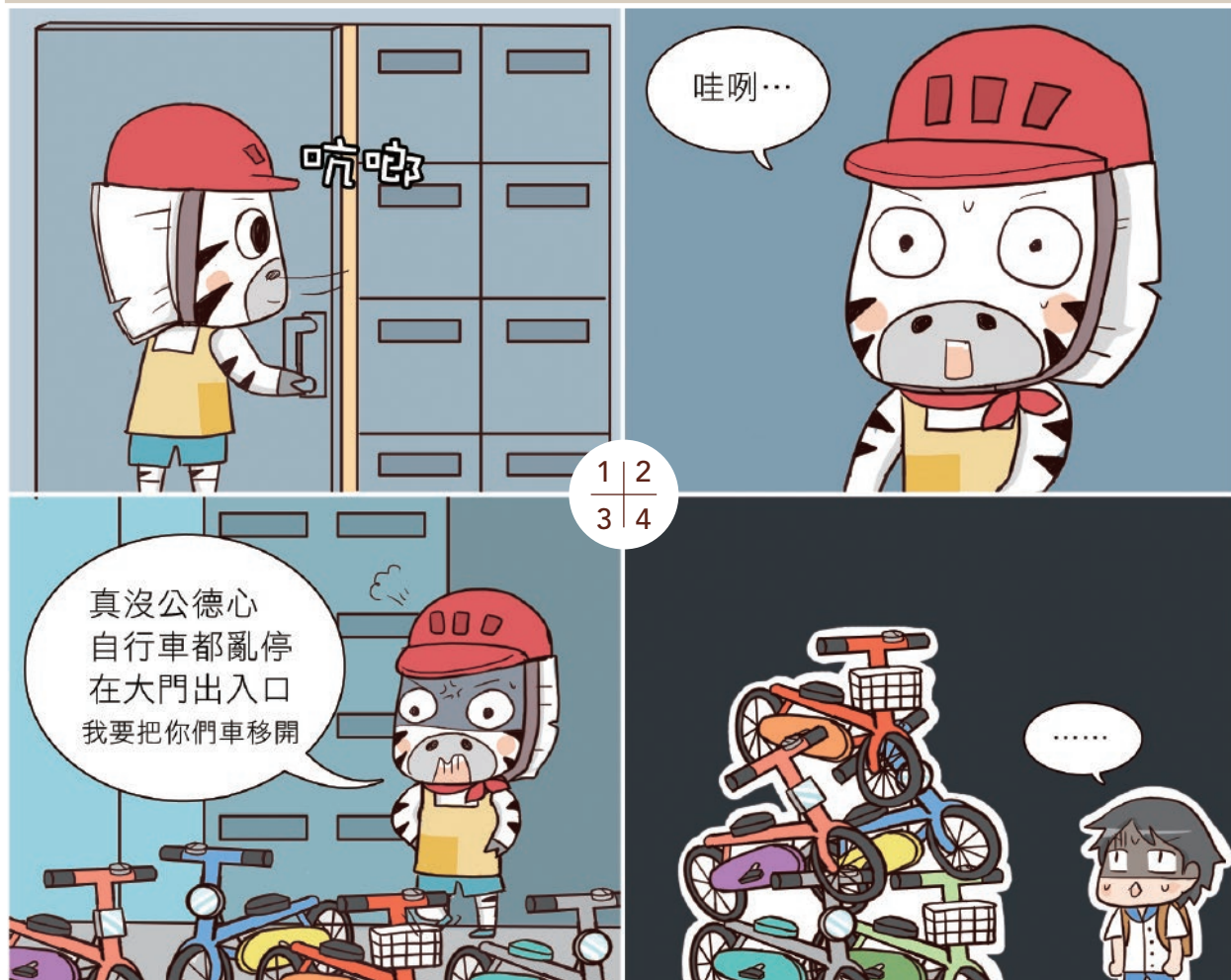
### 5. 等待救護車到達

當救護人員到達後，即刻向救護人員詳述傷者情況，若做過緊急急救處理，也應將急救過程與步驟做說明，提供救護人員參考。當完成相關協助後，如非必要應盡快離開現場，以免影響救援及妨礙交通。



■ 意外事故的處理。

# 遵守停車規定 不做擋道路霸！



寇弟  
怎麼說？

遵守停車禮儀 也是一種優良的騎士精神

自行車雖然輕便、體積小，但是如果任意停放，還是有可能影響交通或是造成他人不便，像漫畫中就提到自行車不可停在大門口或是占用人行道，應該停在專屬停車格或停放區才是有禮貌的行為喔！



雖然有許多地方並沒有設置自行車停車設施處所，也沒有嚴格取締自行車違規停放，但其實法律有規定自行車停放標準，在未設置自行車停車設施之處所，可比照汽缸總排氣量未滿 550 立方公分的機車停放。

## 自行車停車規定

自行車雖然輕便，體積也比汽機車小很多，但如果任意停放，還是可能影響交通，造成他人的通行不便，因此有以下注意規範請遵守：

- 公共場所中，自行車應優先停放在有設置固定停車架的位置。
- 應在規定地點、停車架設置區及標誌或標線繪設之停放區以內，順序排列自行車。
- 自行車應停在專用格位，如果沒有專用格位可比照未滿 550cc. 機車停放。
- 自行車不可未依規定停放車輛。
- 不可以把自行車停在妨礙其他人車進出的路口與交通要道。
- 不可以把自行車停在汽車停車格裡。

## 設置於場站中的自行車停車櫃

為了營造更安全的自行車停車環境，相關單位依照場站空間設置停車位，使自行車停靠變得便利又安全。舉例來說，臺北市停車管理工程處目前已在 52 處路外停車場附設自行車停車空間，並在 7 個立體停車場內，設置「圍籬式自行車停放區」或「自行車停放櫃」，這些立體停車場不但有管理員 24 小時駐場及安裝監視系統，讓自行車停車更為安全，愛車還可以避免承受日曬雨淋。最棒的是，臺北市首創登記停放取車的圍籬式停車區及封閉式自助上鎖停車櫃，目前是採完全免費的方式提供服務。

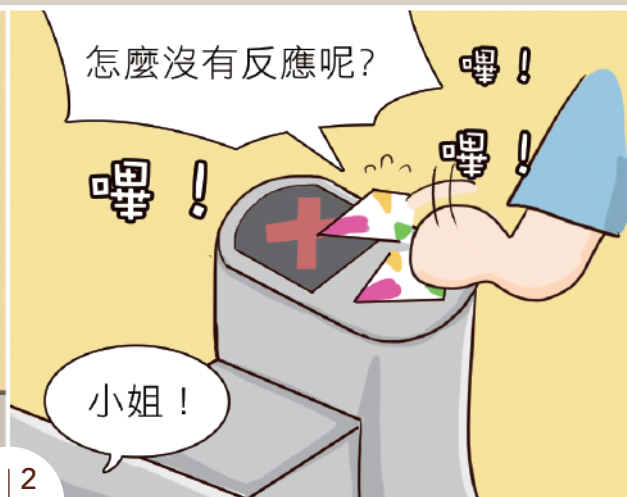
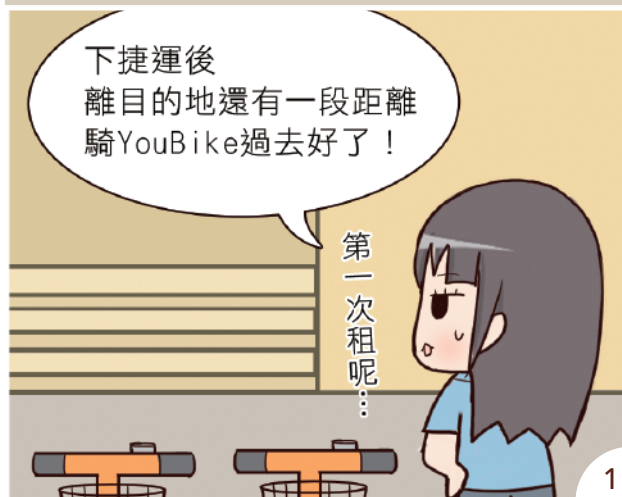
「圍籬式自行車停放區」停放自行車時，必須先進行身分登記，不論是停車、取車都必須向管理員登記，因此停車時讓人更為放心。

而內湖區洲子立體停車場設置的「自行車停放櫃」，就如同大型寄物櫃一般，是採自助式投幣上鎖，能將整輛車完全推入櫃中停放，可防止整輛車被抬走或是有高價零件遭到竊取。

停車  
租借



# 公共自行車 體驗慢活之樂！



寇弟  
怎麼說？

### 公共自行車好便利 簡單租借輕鬆上手

臺灣的公共自行車系統真是越來越發達，除了臺北市、新北市的 YouBike 之外，屏東、高雄、彰化、臺中也有公共自行車服務，租借方式大同小異，不但環保又節能，還能以慢速的方式體驗城市另一種風貌呢！



覺得步行太遠、搭車又太近，或是上下班通勤兼運動，以及想要來趟城市深度漫遊…這些都是騎乘公共自行車的好理由！

## 超便利、好處多的公共自行車

絕大多數臺北市以及部分捷運站周圍，都設有公共自行車站點；此外，高雄市也設有 city-Bike 公共腳踏車、彰化設置 YouBike 微笑單車，以及臺中設置 iBike 微笑單車，每年站點與自行車數均持續增加中。公共自行車以電子自動化管理系統提供甲地租、乙地還的服務。以下以臺北市、新北市 YouBike 微笑單車租借方式舉例。

### 租車步驟說明

#### 1、刷卡借車：

任選一臺自行車，持註冊後的電子票證（悠遊卡、一卡通）放置於停車柱感應區感應。

#### 2、確認指示燈：

將卡片放在停車占柱感應區作感應，當綠色指示燈開始閃爍並發出短鳴後，即可借車。

#### 3、向後拉出取車：

把車頭擺正，將自行車往後拉出即可。

### 歸還步驟說明

#### 1、將車推入：

找到亮藍燈的空車柱，將車頭對準卡槽推入到底。

#### 2、確實鎖上：

聽到「喀」一聲，輕輕前後拉動，再次確認已鎖上。

#### 3、刷卡還車：

待藍燈開始閃爍並發出短鳴聲，持電子票證（悠遊卡、一卡通）放置於停車柱感應區扣款，當出現綠燈時即表示成功。



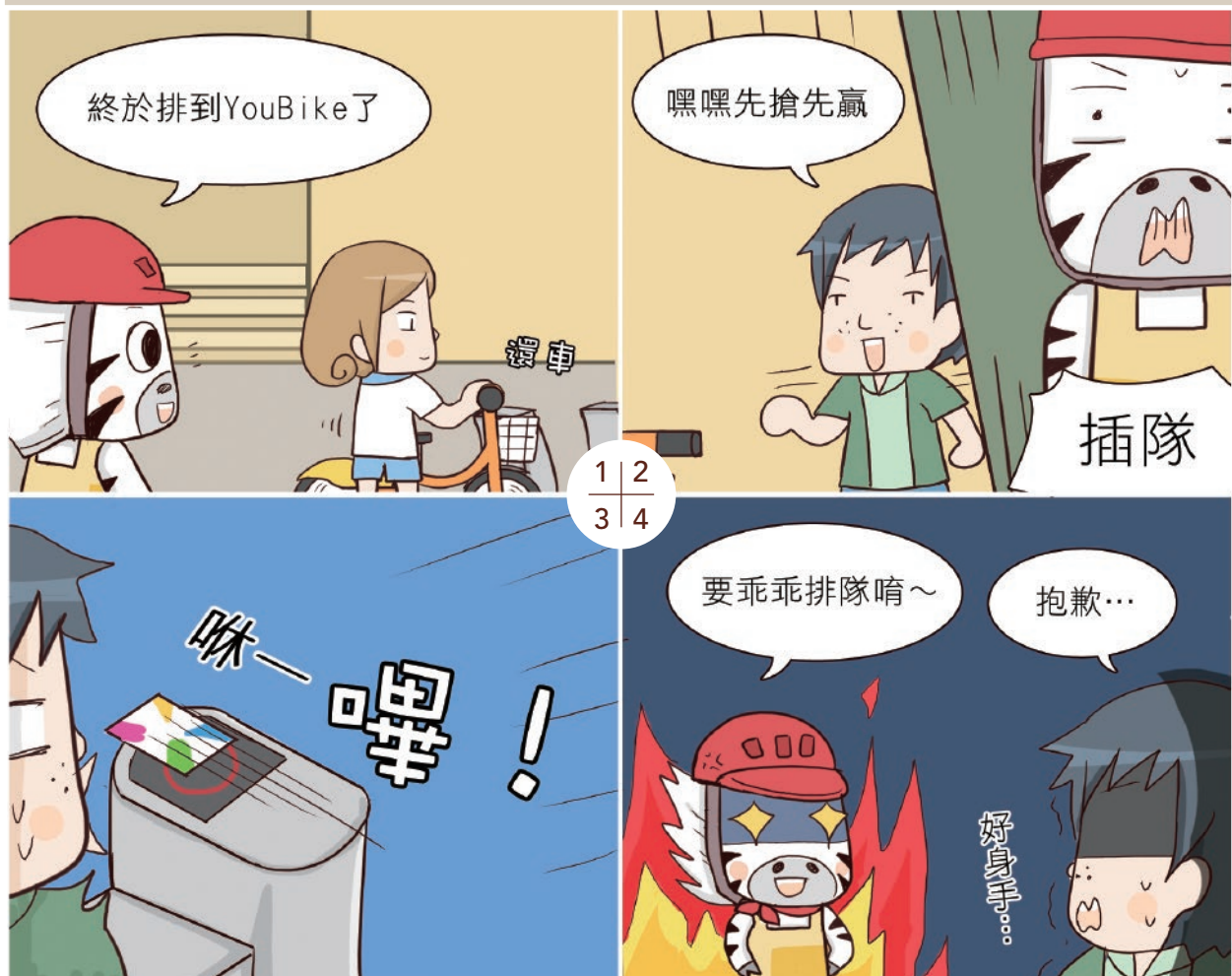
詳細租借費用與規定請查詢各大公共自行車官網：

YouBike 微笑單車官網適用於臺北市、新北市、臺中市、彰化縣 <http://www.youbike.com.tw/>

高雄市公共腳踏車資訊網 <http://www.c-bike.com.tw/>

屏東公共自行車資訊網 <http://pbike.pthg.gov.tw/>

# 租借自行車有禮貌 共創安全尊重的騎乘好環境



寇弟  
怎麼說？

租借車子有禮貌 做個友善好騎士

騎乘公共自行車要有禮貌，除了排隊借車還要珍惜愛車，千萬別把公共東西隨便使用，這樣才能維持便利又美好的騎乘環境！





騎自行車是現在很「潮」的活動，沒有自己專屬的自行車還是能搭上這股風潮。全臺觀光旅遊景點大多設有自行車租借處，在城市裡也有方便代步的公共自行車可以租借，租借很方便，因此更要注意共同使用的禮貌與租借方式，並且珍惜公物。

## 禮貌租借公共自行車，一起這樣做

既然「自行車風潮」開始成為時尚與流行，形成群體與形塑出文化，那騎乘時就要透過「自制」與「禮貌」，來提高自己的格調和正確的文明人行為。

### ❌ 插隊是最不文明的行為

租借公共自行車難免有無車可借的時候，這時候要依照前來的順序排隊，在指定的位置依序等候，嚴禁插隊、先搶先贏這種無禮、不文明的行為。

### ❌ 把公共自行車弄得很髒亂

在租借公共自行車時常看到前方置物籃裡留著一堆垃圾、把手弄得黏涕涕的，因為是共用自行車而不保持乾淨的行為，已經造成下一個使用者的困擾，不是一個優良自行車騎士該有的行為。

### ❌ 隨便將自行車亂停亂放

隨便亂停、亂放，甚至造成路人的困擾是十分無禮的行為。

### ❌ 嫌東嫌西、挑三揀四

租借的自行車型因為不是依自己需求條件購買，應確認適合後再出借，避免借了又退、借了又嫌的挑三揀四行為。

### ✅ 排隊借車不爭搶

當租借公共自行車無車時，請在第一輛車後方，保持距離排隊等候；不爭搶、不插隊。

### ✅ 提醒下一個租借者車輛有故障

租借公共自行車前要先檢查設備，若發現有故障問題，可以反轉椅墊來提醒下一個使用者，避免故障車輛繼續行駛上路。

### ✅ 歸還公共自行車有技巧

歸還公共自行車的還車位置若有很多，建議從排隊等候線旁的停車柱開始歸還，以利排隊者依序使用。



# 安裝自行車置放架 帶著愛車出遊去！



1 | 2  
3 | 4



寇弟  
怎麼說？

## 自行車置放架需要仔細檢查與安裝

出遊時也想要攜帶自行車就需要使用到自行車置放架，但是在裝卸時，自行車置放架零件容易耗損，必須經常檢查，如有發生狀況時也請要立即請專業人員進行修復後再使用。



趁著休閒假日，想要到郊外來趟自行車樂活之旅，利用自行車置放架，帶著愛車一起開車出遊輕鬆又省力，但自行車架究竟該如何如何選擇呢？快一起來認識了解吧！

## 自行車置放架使用原因

想要利用一般小客車或是休旅車攜載自行車，在行進間會受到許多自然力的影響而發生晃動，當車速越快時，所受到的自然力（慣性、離心力、震動力）影響就越大，因此以置放架將自行車妥善固定，不但能避免愛車因碰撞而損傷故障，也能讓駕駛不必分心。

## 自行車置放架種類介紹

依照安裝方式，可分成：

1. 固定式置放架：安裝後到監理機關申請檢驗合格辦理變更登記後，不必拆卸。
2. 非固定式置放架：可徒手拆裝，不需要驗車變更即屬合法。

依照安裝位置，可分成：

1. 車頂置放架：好處是可載較多輛自行車，但要特別注意高度規定，以及行駛中自然力的影響。
2. 後背置放架：這是在臺灣較為普遍的設置位置，可設置在後車廂上或是車尾延伸處，往後延伸不超過50公分，但要特別注意放置時不能遮蔽號牌跟車後燈光。

## 選購自行車置放架的3大重點

1. 攜載的自行車數量：先決定須攜載的自行車數量及總重量，再選擇合適承載量的置放架。
2. 汽車車款與置放架的相容性：置放架必須和車款具有相容性，以免發生安裝問題。
3. 選用有審查合格標識的置放架：選購置放架時，必須確定通過檢測取得合格標識，並注意其號碼與審查報告一致。



● 審查合格標識

● CC 字樣

● 審查合格號碼

# 仔細安裝細心檢查 確保運載穩妥當！



1 | 2  
3 | 4



寇弟  
怎麼說？

## 遵守運載自行車的方式與規則

不管搭乘大眾運輸工具或自己開車，運載自行車時一定要遵守規則，做好安全放置與檢查，不可以像漫畫裡的蒂蒂一樣，有空間就亂擠亂放，既危險又沒禮貌。



自行車置放架的安裝及使用相當簡易，但因為是用於汽車行進之間，因此一定要在使用前不厭其煩仔細檢查，以免上路時出狀況，不只自己遭殃，也連帶使得其他無辜用路人受害。

## 安裝完畢的 5 大安檢程序

置放架除了遵照說明書指示規定進行安裝完畢外，之後要注意以下 5 個安檢程序：

1. **點**：對照說明書，清點零件是否都有安裝上去，沒有任何的遺漏。
2. **裝**：再次確認是否按照說明書上的步驟確實安裝，並且丈量尺寸確定零件位置。
3. **搖**：未做自行車的固定放置前，先搖搖看置放架是否有鬆動的問題，確認牢固後再於置放自行車後搖搖看，以再次確認其牢固性。
4. **對**：核對合格標識跟審查報告上的號碼是否一致。
5. **標**：非固定式置放架在第一次安裝確認後，記得標上記號，日後待拆卸再重新做安裝時，便可省去再次丈量位置的步驟。（固定式可免去此程序）

## 自行車置放步驟

步驟 1 ■ 將置放架各個結構展開。

步驟 2 ■ 把自行車抬上置放架。

步驟 3 ■ 確認尺寸高度是否合乎規定。

車頂式：高度不得超過車寬的 1.5 倍，且最高不能超過 2.85 公尺。

後背式：向後延伸不可超過 50 公分，寬度不能超過車寬，且不得遮蔽車輛號牌及車燈。

步驟 4 ■ 試搖自行車車身、置放架，確定其穩固性。

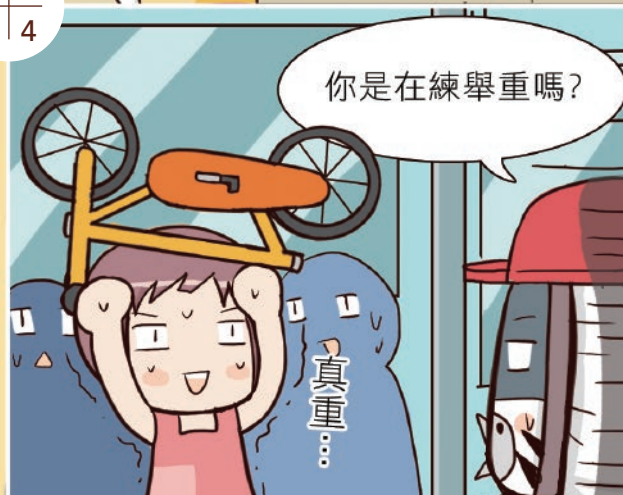
## 使用置放架攜載自行車時的行駛注意事項

1. 車速應保持穩定，不可以過快，遇到顛簸路面時，應該減速通過，降低震動力。
2. 保持比平常更長的車距，增加應變時間與降低緊急煞車的機會。
3. 後背置放架因車長距離增加，在轉彎、倒車入庫、路邊停車時要特別注意。
4. 車頂置放架需隨時注意車高限制，特別是經過山洞、地下道或停車場時。

# 大眾運具超便利 自行車之旅無受限！



1 | 2  
3 | 4



寇弟  
怎麼說？

自行車也可以搭乘大眾運輸 但要怎麼做呢？

想要人車共乘搭乘臺北捷運時，除了特別注意只有在周末及假日開放外，也有限定只能在特定車站上下車，若是在非限定車站下車或轉乘，可是會被罰款的喔！



大眾運輸工具開放人車共乘的服務，就連到外縣市騎乘自行車也很輕鬆便利，有空時不妨利用這種方式，規劃一個遠距離的自行車長征之旅吧！



### 公車

要攜帶折疊自行車上公車，必須裝入攜車袋內，並且「車不離身」。至於一般自行車，目前只有數台裝設有自行車架的客運公車可提供這樣的服務。



### 火車

臺鐵局提供可攜帶自行車服務分為專用車廂與一般車廂，專用車廂又分為有自行車置放室的車廂，及人車同行的自行車隨乘車廂，至於一般車廂則是以攜帶折疊自行車乘車為主，可攜帶「置於攜車袋之自行車」。除此之外，還有以快遞、附掛行李車託運的方式，隨到隨至行李房辦理託運。



### 高鐵

旅客每人攜帶物品，每件長度不得超過 150 公分，且長寬高之和不得超過 220 公分，且總重量不得超過 40 公斤；符合規定的折疊自行車就能當做隨身行李以免收費方式攜帶上車並應收納於攜車袋內，目前尚未提供非折疊自行車的載運服務。

### 自行車帶著玩！

近年來環保意識抬頭，為了推動節能減碳零污染之自行車騎乘活動，交通部結合臺鐵、鐵馬雙運具，讓人、車同時抵達目的地，享受騎乘自行車漫遊於各鄉間小路。民眾可在相關官網上查詢攜帶自行車重量、數量、時間及轉乘方式。



兩鐵環保列車 [http://163.29.3.98/twrail\\_bicycle/bicycle/index.aspx](http://163.29.3.98/twrail_bicycle/bicycle/index.aspx)

台灣好行 <http://www.taiwantrip.com.tw/Main>



### 渡輪

新北市藍色公路的淡水八里渡輪，以及高雄鼓山旗津渡輪，都開放自行車可以直接牽引上船的搭乘服務。



### 客運

國光及統聯客運，皆有裝入攜車袋內的折疊自行車可視為行李免費載運的規定。



### 臺北捷運

平日僅提供折疊自行車搭載服務，必須裝入攜車袋內，而非折疊式自行車只有在週六、週日及國定假日，開放自行車進出特定車站搭乘。記得要在指定位置候車，也就是第一及最後一節車廂（地面有標示圖案），記得「車不離身」！

- ◆ 開放時段：週六、週日及國定假日，06：00 至營運結束為止，旅客可攜帶自行車進入特定車站。如有異動，將另行公告。
- ◆ 開放站線：除淡水站、臺北車站、大安站、忠孝復興站、南京復興站與文湖線不開放自行車進出外，其他車站均開放自行車進出。
- ◆ 收費標準：採人車合併收費，單趟不限里程，一律全票收費，攜帶自行車單程票每張收費新臺幣 80 元整，旅客請先至車站詢問處向站務人員購票，每張車票僅限 1 人攜帶 1 輛自行車使用，出站回收。
- ◆ 查詢網站：以上資訊以臺北捷運 ([www.metro.taipei](http://www.metro.taipei)) 網站公告為主。





## 高雄捷運



尺寸在高 120 公分、長 180 公分、寬 70 公分以下的一般自行車，人車合併收費新臺幣 60 元；折疊式自行車折疊後長寬高合計在 205 公分以下之非動力式折疊自行車，免加收費用進站。進出捷運後，一般自行車限停放第一節車廂的第 1～4 個車門區域，並應停放於車門中間之立柱兩側，自行車停於旅客與立柱中央，並與列車行駛方向垂直。



- ◆ 開放時段：營運時間內不分時段。
- ◆ 開放站線：紅橘線車站。
- ◆ 收費標準：採人車合併收費，單趟不限里程，一律全票收費優惠價新臺幣 60 元（原價 100 元），最外緣輪徑小於 16 吋以下者免予收費。
- ◆ 查詢網站：以上資訊以高雄捷運（[www.krtco.com.tw](http://www.krtco.com.tw)）網站公告為主。



## 世界自行車友善城市

建立運動友善的城市不是一件簡單的事，以自行車來說，最基本就需要三個角色的配合，分別是自行車騎士、其他用路人（行人、汽車、公車等）、政府，與其說這是造就一個環境，倒不如說是在造就一個文化。

自行車基礎建設設計公司 **Copenhagenize** 根據自行車基礎設施、文化、政策、交通狀況等因素，每2年即公布世界各地前 10 大「自行車友善城市」，這些城市自行車文化已相當成熟。透過以下經常名列前茅的自行車友善城市，讓我們更容易了解自行車文化，並學習如何讓自行車騎乘更安全便利。



### 東京，日本

在日本，常可見到自行車騎士穿梭於大街小巷，與來往行人交織在城市風景線中。而日本一向以安全、整潔的街道聞名，首都東京更致力於以創新、符合人性的方式解決自行車的停車問題，井然有序的自行車文化讓它經常被認定為世界自行車友善城市。



### 都柏林，愛爾蘭

在愛爾蘭政府的大力支持下，都柏林市區的自行車路網建設都呈現高水準。例如，在 2007 年已率先於市中心 25 個交通最繁忙的地點，規劃設置 24 小時制的自行車分享站。每個站提供 500 台自行車，民衆能夠以低廉的價格，甲地借乙地還，進而鼓勵民衆使用公共運輸系統，有效鼓勵民衆少開車，使得都柏林被譽為歐盟中「行車最安全的城市」之一。



### 柏林，德國

德國人務實認真的態度，也表現在自行車文化中。德國政府除了積極維護城市裡的自行車基礎建設，也倡導市民大量使用，並致力於規劃嚴謹的自行車空間。此外，男女騎士比例均衡且年齡跨度大，顯示自行車對於柏林人來說，是一項普遍使用的交通工具。



### 塞維利亞，西班牙

在政府有遠見的規劃努力下，塞維利亞快速、積極的進行自行車城市運動，短短一年內，完成 80 公里的自行車基礎建設，民衆騎乘自行車通勤的比例也大幅增加，並成功轉型為世界公認的自行車友善城市。



### 哥本哈根，丹麥

哥本哈根擁有完善的自行車基礎設施網絡，站在城市規劃的角度來看可謂首屈一指。有八成以上的當地居民擁有自行車，騎乘自行車上下班的人也有四成之多，為了城市長遠規劃，政府也積極投入大量自行車設施，包括專供自行車騎士與行人通行之橋梁、自行車高速公路等。在政府鼓勵下，騎士安全頭盔使用率達 35%。



### 阿姆斯特丹，荷蘭

阿姆斯特丹作為自行車友善城市的第 1 名可說是當之無愧。在自行車高度使用率下，政府妥善規劃基礎建設，大量設置限速 30 公里之生活巷道區域，充分保護行人與自行車安全。自行車道上還有專門的交通標誌與號誌，讓當地居民在騎乘自行車時能感到安全又舒適。在阿姆斯特丹城市街道上，自行車是通勤的主流，也是生活必需品。



# 進階騎乘經驗 必談

## Part 03

聞道有先後，術業有專攻  
從鐵馬天后到自行車學校校長  
各有各的領域專長  
各有各的騎乘信念  
經驗一代傳一代，自行車路上無障礙  
聽聽自行車達人們的經驗談

# 小嫻

## 細心專業的 時尚自行車者

時尚自行車者—小嫻

自行車資歷：6年      騎士類型：城市休閒型  
相關網頁：臉書粉絲專頁「小嫻（黃瑜嫻）」



「我們快樂地向前走，歌聲響透雲霄！太陽高高在晴空中，春風也微微笑！」說起小時候回鄉下奶奶家騎自行車玩，小嫻腦中就出現開心唱兒歌和遠足的畫面。正式學騎變速自行車，是 2008 年擔任 HP 筆電商品的自行車環島之星，她爬坡長征完成花東路段，除了靠跟自己精神喊話「我騎得動！」，更靠車友傳授很多關鍵技術。陽光奔放的她，向來都很能享受各種運動的感性與理性之趣！



### 熱血花東初體驗 堅持換取成就感

第一次參與的環島陪騎，小嫻從臺東池上「大坡池」加入車隊，和數十位車友及部落客連騎 4 小時，到達最陡坡花蓮舞鶴臺地（海拔 250 ~ 300 公尺）。當時她剛跟隊長學變速，出發前也沒有進行健身特訓，全看車隊路線和安全措施很完善，就二話不說上路了，很多人猜這位新手會在上坡前就下來牽車，或坐進隨行的裸母車，然而她非但繼續爬坡，連下雨、天黑後都仍穿著雨衣前進，直到抵達當天的終站「紅葉溫泉」，敬業的表現讓車友都豎起大拇指！

「那是我第一次體驗到大腿爆開的感覺！騎了 50 幾公里，尤其上山時別人都在前進，我卻怎麼騎都在原地。」個性好強的她不想把腳放下來，就是一直踩，後來隊友幫她調整車輪阻力，才慢慢爬上去。她大讚道：「努力騎到舞鶴休息站後，喝到的第一口紅茶真是人間美味！而且爬上坡好有成就感，接下來就都是下坡，下坡是全世界最涼快的風！」更美妙的是，當天超痠的雙腿在飯店泡溫泉後，第二天竟然有煥然一新的感覺！

### 從小旅行到整裝備 選對專業走出風格

此後，車友向小嫻介紹更多臺灣特色的自行車路線，如墾丁鵝鑾鼻燈塔旁往「臺灣最南點」的祕徑，適合下午騎車、晚上看星星；而各地的觀光工廠（例：豐



原「綠油精工廠」)也是車隊的好朋友；隨處能補水、打氣與小睡的便利店，則是長騎環島的充電站。「我很注重安全。」強調安全性的小嫻，特別提醒公路騎士在過彎及與大車會車時千萬小心，尤其蘇花公路路彎且車多，就被她列入黑名單；下坡時雖然能吹風賞景，但也要控制好煞車，因為下坡其實最危險；當然相對的，騎士也要注意用路人的安全，不要有影響別人的舉動。

早些年和苦苓主持「奇怪、奇怪、真奇怪」節目時，小嫻每週都會騎一款淑女車出外景。而在接觸公路車隊後，更進階見識到獨特的自行車文化，大從旅行、買車原則，小到為何買「防磨尿布褲」和「胖子坐墊」，以及騎車專用水壺、音響、夜騎反光衣等，還有朋友送她可以打字的亮燈測速器，學到很多專業又有趣的知識。現在她偶爾在臺北近郊騎車，某次和主持人乃哥從內湖騎到關渡時，還運用專業幫他解決變速的問題呢！

至於常穿的「自行車時尚」，她必備一般運動服和安全頭盔，但因為不怕曬，所以不會全身包緊緊。她說明提醒：自行車服未必耍酷炫，但亮色為佳，要讓用路人看到你；女生不要穿裙子騎車，給自己找麻煩；雨天穿雨衣要綁合身，絕不要撐傘騎車；出門前最好查看氣象，陰天就避免騎車，以免半路下雨淋成落湯雞。





## 細心關注健康 兼顧他人安全

此外，基於教學國標舞、鋼管舞等運動專業，又是健身房的飛輪高手，小嫻建議車友騎車前後要做「伸展操」來暖身及緩和肌群，避免抽筋和痠痛，女生也能預防大腿變壯。騎車後也不要大吃大喝、猛灌冰水，避免對健康和體重造成傷害，反而失去騎車健身的意義。

最近都會區 YouBike 的使用者也越來越多，小嫻說連在林口深山裡拍戲，遇過一群老少粉絲都是騎 YouBike 上山來，腿力驚人！平常她在市區大都開車，遠遠看到有 YouBike 騎士時，會放慢禮讓，避免有人煞車操控不好，發生意外。「雖然臺北騎士比較悠閒，不像荷蘭或紐約快遞那樣飛馳，但騎自行車摔車、被撞都會受傷嚴重，一定要小心！」

最後小嫻坦承曾嘗試作為騎車溜狗族，因為以前她很羨慕有人騎自行車把小狗放在車前菜籃裡，感覺好幸福！可是有一天她騎車讓超大伯恩斯山犬跟著跑步，狗狗為了追上她，腳掌竟磨破皮流血，讓她難過不已，因此提醒大家千萬不能犯相同錯誤！要記得在大多數時間和空間，「騎車都不是一個人的事。」





# 林義傑

## 永不止息的 征服家

征服家—林義傑

自行車資歷：10年 騎士類型：熱血鐵人型

相關網頁：臉書粉絲專頁「林義傑」



近年來騎乘自行車已成為全民風靡的休閒活動，無論老少，只要腳踩一輛自行車，便能悠遊各處；不過自行車既然是交通工具，便有需要注重安全之處。世界超馬冠軍林義傑同時也是自行車的愛好者，他將在本篇提醒民衆騎乘自行車應遵守的安全規範，並推薦親和度極高的優質騎乘路線。

## 實踐樂生活，樂做城市騎行者

說到林義傑，人人都知道他是世界極地超級馬拉松冠軍跑者，他曾經一步一腳印跑過南美洲亞馬遜叢林、埃及撒哈拉沙漠、智利阿他馬加寒漠、南極冰原和中國大戈壁，完成超越人類體能極限的壯舉。在投入長跑 20 年的歲月當中，林義傑以堅毅的雙腳與心智向全世界邁開腳步，他穿戴中華民國國旗起跑，以此讓臺灣揚名於世，而 2008 年參與《征服北極》紀錄片後，便正式卸下超馬職業選手的身分。

现在的林義傑，將運動定義為維持健康與快樂的休閒活動，雖然平時為了工作忙到三更半夜是家常便飯，但他仍舊保持每天早上 6 點起床運動的習慣；在不用工作的時候，他則喜歡呼朋引伴一起騎自行車外出欣賞風景。

## 打開探索世界的心與眼

除了擅長超級馬拉松，林義傑其實也是一名自行車好手，他與自行車的結緣始於 2004 年，有位擔任鐵人三項教練的大學學長開了一家超級自行車「Roadman」專賣店，經由學長引進門，林義傑開始參與鐵人三項競賽，從此他多了一種探索世界的方式。

因為運動的關係，林義傑贏得了許多友誼，他有許多朋友平日都忙於工作，但是只要聽說哪裡舉辦鐵人三項競賽，都會放下工作邀約前往挑戰；假日閒暇時，林義傑



也經常和朋友相約騎乘自行車，一路騎車欣賞風景，視野與跑步時截然不同，途中他們也會停下來吃吃美食、喝喝咖啡。問起他喜歡跑步與騎自行車何者較多？他笑著回答：「朋友比較喜歡和我一起騎自行車，因為覺得和我一起跑步壓力太大了！」

## 行遍世界，臺灣依然最美

跑過全世界 40 多個國家，看盡世界各地不同的人文與風光，這些經驗改變了林義傑的視野，也加深他對臺灣的愛，而騎乘自行車則讓他更享受親近臺灣每一寸土地的樂趣。曾多次騎自行車環臺的林義傑，假日最常騎乘的路段是有交通管制的陽明山；如果有 3 天以上的假期，他就會安排到花東地區體驗自行車慢活的深度旅遊，他特別推薦花東縱谷路線，這段路程交通安全性高、騎乘難度低，老老少少皆可輕易上手，親子相伴騎乘還能一同飽覽花東縱谷豐富的生態風貌，十分具有教育意義。



至於喜歡冒險的年輕朋友，不僅可以在花東縱谷享受長路長征的快感，還能於旅途中安排體驗飛行傘、直線垂降、繩索橫渡、溯溪等不同類型的極限運動，在有限假期中融入各種不同的冒險活動，是身處地質風貌豐富的臺灣所能享受到的獨有幸福！





## 騎乘路上的安全與禮節

為何這麼喜歡運動？林義傑表示，運動對現階段的他來說，是為了從中得到「玩」的快樂；他坦言自己愛玩，也懂得玩的方式，喜歡從運動中感受冒險的樂趣，但絕對不會因為貪玩而讓自己置身危險當中。

以騎乘自行車來說，所謂安全考量包含了裝備、天候與路況等因素，林義傑說道，常有人認為自行車的速度不快，不必過於擔心車速上的安全問題，但事實上自行車只要一上路，絕對具備一定的車行速度，在有速度的情況下，就必須做好確實的防護措施；如果有長路長征的計畫，出發前應先了解天候狀況，事先準備好能夠應付惡劣天氣的配備；騎行未知或不熟悉的路段時，事前做好充足的準備功課，便能將危險降至最低。他建議初接觸公路騎乘的朋友，不妨先加入車隊，一方面有同伴一起騎車能夠增強持續騎乘的信心，再者也能從車友身上吸收到豐富且專業的騎乘知識。

林義傑還提到，以往騎自行車出遊時，曾多次發生汽車駕駛人與自行車騎士忽略禮讓用路的現象，有時自行車騎士認為汽車駕駛應該表現禮讓精神，但是汽車行駛中確實有死角問題。因此他特別提醒自行車騎士們，寧可緩騎，也不要與汽車爭速，每次出遊以確保平安回家為重，未來才有機會享受更多美好的自行車旅行！



# 香月明美

穿梭於國際城市的  
自行車者

香月明美 (Akemi)

自行車資歷：4年

騎士類型：城市休閒型

相關網頁：臉書粉絲專頁「Akemi 香月明美」



香月明美（Akemi）是在臺灣享有高知名度的巴西、日本混血模特兒，勻稱的身材及甜美的形象，是許多人心中最陽光的健康美女代表，若是問到她在臺北最喜歡的交通工具是什麼？「騎自行車」絕對是她環保、健身的首選！

## 從巴西、日本到臺北 騎車經驗大不同

Akemi 兒時曾住在巴西，之後舉家搬遷到日本生活，近來則是以名模身分活躍於臺灣演藝圈，以健美的形象發光發熱。五歲就學會騎車的 Akemi，自幼時以有輔助輪的三輪車學起後，從此在三個國家展開有自行車相伴的生活。

在巴西就已經學會如何騎車的 Akemi，全家剛搬到日本初期，居住於地緣廣闊的鄉下地區，在家裡還未購入汽車的情況之下，自行車成為最經濟的交通工具選擇；於是家中有了兩臺自行車，Akemi 的爸爸載著姊姊、媽媽載著 Akemi，一家四口就常這樣騎著自行車恣意旅行。在學生時期，Akemi 和姊姊都騎著自行車上下學。

騎自行車對 Akemi 來說，充滿家人間的溫馨交流和兒時回憶。Akemi 說，有次晚上去超市買菜，買了一個大蘿蔔，在路上卻不小心發生車禍，爸爸和姊姊從自行車上摔下來，蘿蔔也滾落到馬路中間；令人印象深刻的是，姊姊不顧自己身上受了傷，反而先跑到馬路上把大蘿蔔抱回來，好像將好吃的蘿蔔看得比自己還重要。這件事現在說起來，還會讓 Akemi 和家人覺得好玩。

## Akemi 騎車守則 先求安全再求快

Akemi 小時候曾有和姊姊一起騎車、比賽速度接力因而跌倒的經驗。問起騎車最重要的事情是什麼？她說，絕對是安全！巴西是個馬路很寬、汽車開得飛快的地方，但因為騎自行車沒有完善的交通規範，所以意外頻傳，相對較為危險的；在巴西時，Akemi 幾乎每週都會發生自行車意外事件。

在日本則是完全相反，騎自行車需要遵守許多規範，除有專屬車道外，人行道上也做了人車分道的劃分，並規定高中以下的青少年及孩童乘騎自行車時一定要戴上專用安全頭盔，Akemi 說道：「小朋友要戴上布丁型的自行車安全頭盔，雖然不好看但一定要戴，日本很重視小朋友騎自行車的安全。」也正因為在日本行車時，人人皆遵守相關規範，因此安全度及舒適度都大幅提升，相當值得借鏡參考。

而在臺北雖然道路上車多，時常要和機車競道，但自行車還是屬於相當方便、機動性高的交通工具。隨著自行車運動逐漸風行，自行車騎士應該更加關注、瞭解騎車相關規範及禮儀，如自行車應該在專屬車道行進；若和行人共用道路，要尊重行人路權並放慢騎車速度。

Akemi 就曾有走在人行道上差點被騎得很快的自行車撞上的經驗，因此她特別提醒，當騎士需要超車或前有行人時，應善用車鈴來提醒、告訴前面的人：「後面有自行車要通過哦！」也一定要放慢騎車速度，才不會在人行道上發生自行車意外。

### 自行車，讓人更靠近臺北的自然風景

在巴西、日本都騎自行車過生活的 Akemi，來到臺北開始騎 YouBike 微笑單車後，就發現在臺北騎車也非常方便，有了「哇，騎車好方便，我也想要有一臺自行車！」的想法後，就馬上買了自己的自行車。一講到 YouBike，Akemi 便笑著







大力推薦：「騎自行車到學校、超級市場特別方便，我也很喜歡找朋友一起到河邊的自行車道騎車。**YouBike** 是種很方便的設施，甲地借乙地還的機制讓人不必掛心要特別回到原地還車，設置的自行車站也很多，沒騎過的人一定要試試看！」。

想念大自然時，就去騎車吧！最遠曾從公館騎車到淡水的 **Akemi**，就是因為乘著微風的自行車旅行舒適到能讓人忘懷煩惱；除了在夏天午晚間太陽不大很適合騎車外，春秋更是外出最舒適的季節。沿著河濱規劃的自行車專用路線騎車是 **Akemi** 的最愛，特別是公館水岸的親水通廊自行車道，她時常揪團邀請朋友齊享騎車樂。

說到騎車時對紫外線的防護，**Akemi** 不像臺灣女孩這麼在意美白保養，她甚至說：「我不怕曬黑，我喜歡黑美人的樣子，這樣比較陽光自然！」但為了皮膚健康，她還是會在臉上擦上防曬保養品。丟掉遮陽帽、手套、袖套等把人包得密不通風的防曬衣著，不擔心流汗要補擦防曬，盡情享受陽光和運動的快樂，這就是 **Akemi** 的自行車之道。

## 不怕騎出蘿蔔腿！香月明美的美腿小撇步



### 1 放鬆大腿後側肌肉

將左腿往前跨一步，保持左腿伸直，腳跟著地，將腳尖往上翹起，伸展大腿後側肌肉，保持 10-15 秒後，換邊進行。若覺得伸展力度不夠，可用手扳起腳尖，幫助大腿後側有更多的伸展。



### 2 放鬆大腿前側肌肉

身體向上延伸拉長，站穩後將左腳往後彎曲，將小腿盡量貼緊大腿後側，伸展大腿前側肌肉。保持 10-15 秒後，換邊進行。用手扶住腳踝往上延伸拉長後，再緊貼大腿後側，可幫助大腿前側有更多的伸展。



### 3 放鬆大腿後側、背部肌肉

右腿向左跨到左腳外側，上半身保持延身拉長後下彎，放鬆肩膀力量讓雙手碰到地板，放鬆左大腿後側及背部肌肉。保持 10-15 秒後，換邊進行。



# 胡榮華

## 天涯海角任我行

胡榮華

自行車資歷：30年

騎士類型：熱血鐵人型



近幾年因為推動環保綠能，興起一股自行車旅遊熱潮，要說到自行車旅遊的始祖，胡榮華可說是當之無愧。早在 1971 年，他就已經展開騎自行車環臺之旅，更分別在 1984 年、1989 年和 1992 年創下三次自行車環球的遠征紀錄。

## 17 歲的自行車環島初體驗

想起第一次自行車環臺的經過，胡榮華直笑稱當時真是年少輕狂，雖說是環臺，但卻一點計劃也沒有，純粹是因為對南部的美食、美景早已耳聞已久，臨時起意決定去看看，就將換洗衣物裝在書包裡，花了兩個星期的時間，一路從大溪騎到了鵝鑾鼻，一路上自然經歷不少意外，例如煞車失靈、爆胎、迷路，甚至面臨快解體的命運……等，所幸途中也遇到不少貴人相助，才讓每一次的危機意外出現轉機。

出了社會之後，胡榮華像一般的上班族一樣，過著平淡的生活，直到有一天，遇到了一位來自日本的自行車騎士，他告訴胡榮華自己正在為自行車環球在做準備，當時胡榮華聽了之後，不禁感到半信半疑，也激起了他再次踩上踏板的念頭。兩年後，那位騎士果然展開了他的自行車環球之旅，第一站就是來到臺灣，這無疑是用力推了胡榮華一把，讓他從起心動念開始付諸行動。

## 創下三度自行車環球壯舉

1982 年胡榮華辭去了工作，到日本待了一年，一方面是蒐集自行車環球的資料，一方面也為了籌措旅費，在當地靠著洗盤子、當泊車小弟，存下了約 6,000 美元的經費。就在他做好出發的準備之際，竟然傳來父親過世的消息，他只能將悲痛之情轉化為正面力量，或許他父親希望能讓胡榮華可以心無牽掛的完成這個夢想。

抱著「錯失這次機會，可能就不會再有下次」的決心，胡榮華在 1984 年踏上第一次的自行車環球之旅，這一趟環球行一去就長達三年一個月之久，騎經六大洲共 40 多個國家，總里程超過四萬兩千多公里，比環繞地球赤道一周的距離還要遠。經歷了一趟了不起的創舉，為胡榮華的人生寫下無數精采萬分的故事，之後他將這些故事分享給大家，舉行為期一年超過了 250 場的公益演講活動，啟發與鼓勵許多人勇敢追夢的行動，也因而獲得許多殊榮，包括獲頒我國十大傑出青年、日本自行車冒險協會的「地球體驗騎士賞」、青年獎章。





1989年，胡榮華再度騎上自行車，花了一年多的時間遊訪中國大陸各地，包括四大極點：北端漠河、東端撫遠、西端喀什和南端湛江，這一趟的騎程里數達一萬四千多公里。緊接著回國後的隔年，胡榮華又展開「穿越歐、亞、非」的自行車環球行，一樣用了一年的時間，從北歐的最北點出發穿越三大洲，騎乘里數約一萬兩千多公里。

## 自行車旅行必做功課

不斷自我突破和完成許多人不可能辦到的壯舉，讓胡榮華得到無數榮耀和顯赫名氣，但這些經歷更教會他懂得謙卑與感恩，因此他很鼓勵年輕人，從踏板上一樣能學習到人生的歷練，但是以過來人的經驗，想要從事自行車旅行之前，他建議應該做好以下準備：

1. 行前要有周全的計劃，最好能多聽取有相當經驗人士的意見。
2. 要對路況、氣候、自己的體能有充分了解，絕對不要冒然或勉強上路。
3. 隨時要和相關人員或單位保持聯繫，以便遇到突發狀況時能即時找到支援協助。
4. 初次嘗試進行自行車旅遊的人，不妨先成群結隊同行，較能獲得照應。
5. 進行長程自行車旅遊，配備應齊全充足，最好能懂得簡單的維修技能，以便在荒野遇到自行車損壞時能自行處理應付。





# 許夏美

## 享受騎乘的 最美風景

自行車美少女—許夏美

自行車資歷：2年

騎士類型：熱血鐵人型

相關網頁：臉書粉絲專頁「我是夏美，我愛騎單車」



2012 年底，許夏美第一次在日本靜岡騎自行車，邊騎著租來的彎把公路車，邊欣賞沿途的「風景」。第一次的自行車體驗，讓許夏美愛上騎自行車的暢快，回國後，更買下屬於自己的自行車，開啓她上山下海、騎遍大江南北的自行車生涯，同時在臉書開闢「我是夏美，我愛騎自行車」的粉絲頁，推廣騎自行車的美好。

## 遵守行車禮儀 相互尊重更安全

擁有豐富國內外騎車經驗的許夏美，分享著日本對於自行車騎乘的禮儀與交通規則，她說，日本在辦自行車賽的前一個星期，地方道路一定會用跑馬燈宣傳賽事，讓用路人知道在此舉辦自行車賽事的時間點，提醒用路人留意；而當地的汽車駕駛人，都知道開車經過自行車旁時，絕對不可以按喇叭，避免嚇到自行車騎士，同時也會與自行車保持至少 1.5 公尺的安全距離，慢慢地從旁邊通過。

位於日本廣島的「島波海道」是許夏美推薦自行車族的天堂，完整的自行車道設計，讓車友只要依循公路上的藍線，就可以正確抵達終點；路段中接連的跨海和跳島，更是令人「有種在飛行的感覺」，路面的平整度與路線的規劃都是值得臺灣學習的地方。

許夏美也對自行車友提出幾點建議，如團體騎乘時，務必以「一條一列」的方式前進，不要併排；一個人單獨騎乘時千萬不要騎在道路正中央，更要注意路況；前進時如果要暫停或轉彎，要用手勢告知後方車友，以免閃避不及發生追撞；行駛在山路時，要盡量避開道路旁的落葉以免打滑；騎乘自行車攻頂後，可以用攜車袋裝起自行車搭車下山，因為自行車在山路下滑非常危險。

## 安全頭盔、維修工具 缺一不可

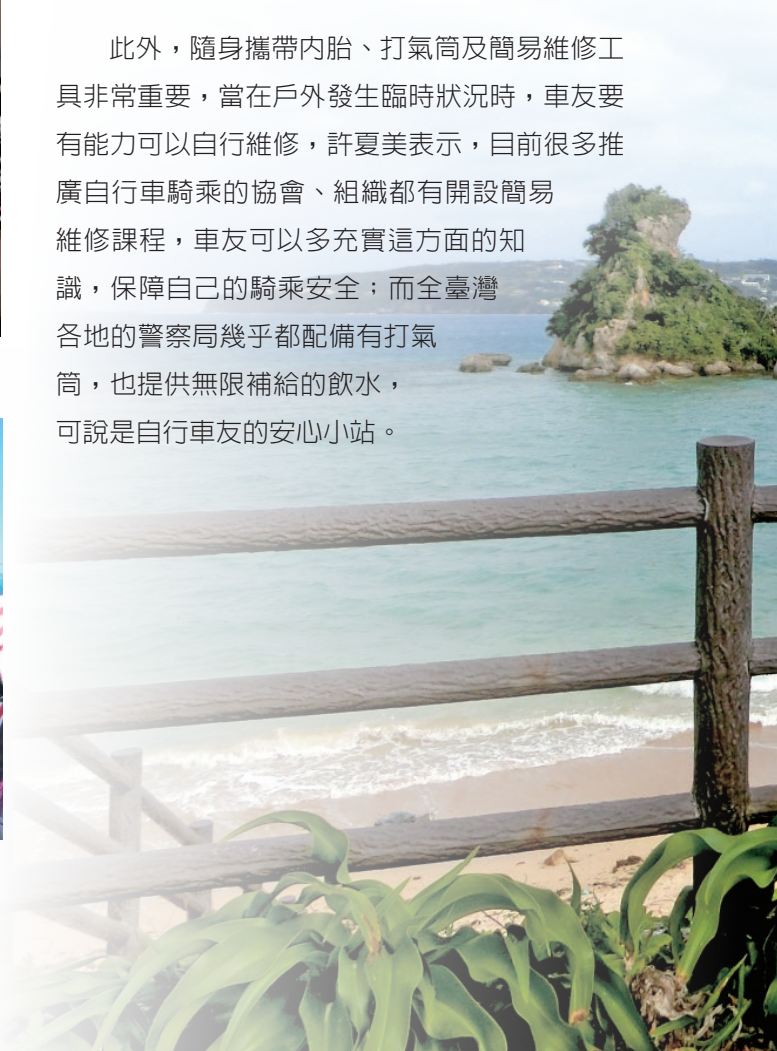
安全頭盔是騎乘自行車的必要配備，許夏美曾親眼目睹車友發生車禍，整個人騰空飛起向後翻滾，還好有安全頭盔保護





頭部，也幸好車友恰巧背著背包保護了脊椎。許夏美也提醒「絕對不能把任何東西掛在手把上」，掛在手把上的物品很容易不小心捲進車輪，造成事故；如果遇到下雨天，最好不要外出騎車，除視線不佳外，車胎容易因潮濕沾黏上小碎石導致破胎，樹葉也因為水氣而更容易造成打滑，不安全因素大幅增加。如果騎乘中臨時遇上下雨，不要穿著輕便雨衣，一定要使用專門的風衣和腿套，並戴上護目風鏡，才不會讓小石頭或小飛蚊跑入眼睛。

此外，隨身攜帶內胎、打氣筒及簡易維修工具非常重要，當在戶外發生臨時狀況時，車友要有能力可以自行維修，許夏美表示，目前很多推廣自行車騎乘的協會、組織都有開設簡易維修課程，車友可以多充實這方面的知識，保障自己的騎乘安全；而全臺灣各地的警察局幾乎都配備有打氣筒，也提供無限補給的飲水，可說是自行車友的安心小站。







## 掌握安全守則 享受騎乘樂趣

掌握自行車騎乘的安全守則和禮儀，才能平安享受騎乘自行車帶來的樂趣。經過參與國內環島、攻武嶺以及國外日本富士山賽、島波海道、環琵琶湖、沖繩賽事並遠征澳洲後，許夏美覺得騎自行車最快樂的事，就是可以欣賞沿途騎乘的風光，而參與當地賽事時，主辦單位沿途提供的補給也是一大享受。

當然，對於專業且追求成績的自行車友而言，如何飲食、進行能量補給絕對是一項專業，但如果是要享受騎乘樂趣，決不能錯過補給站提供的飲食；許夏美就曾和車友在沖繩賽事中「一起吃到被關門，不過回到終點時，卻發現還是有人在等你」，溫暖的感覺不言而喻。雖然在補給站吃吃喝喝是種樂趣，不過許夏美認真地提醒，絕對不可以邊騎車邊喝酒。





# 馮云

## 向極限挑戰的 鐵魔女

鐵魔女—馮云

自行車資歷：16年 騎士類型：熱血鐵人型

相關網頁：臉書粉絲專頁「馮云」



如果沒見過馮云導演的廬山真面目，一定會以為眼前這位擁有一身古銅色肌膚，身材緊實又健美的辣妹是個運動教練，雖然，運動不是她的職業，但她卻把運動視為生命的一部分。

### 因接觸自行車而愛上生活的美好

相信一般人實在很難想像，身兼廣告導演和沙龍店老闆，平時工作滿檔，連休息時間都不夠用，竟然還有辦法一個禮拜抽出 3、40 個小時進行體能訓練，為的就是去參加自行車、路跑、鐵人三項各種運動比賽。而她之所以會對運動如此狂熱，竟是因 32 歲和一群朋友去綠島騎自行車，經歷了一場驚險萬分的震撼教育所致。



當時幾乎沒有什麼騎車經驗的她，臨時向別人借了一部自行車，就傻傻的跟著朋友去了綠島，想不到第一天騎車就下起了大雨，在車況、路況都不熟的狀況下，連裝備也不足，既沒帶雨衣，又沒有手電筒和車燈，從下午 4、5 點一直騎到了天黑，很多路段連一盞路燈也沒有，摸黑騎在蜿蜒又陡斜的山坡路上，簡直就是在玩命，濕透的身體根本分不清究竟是雨水還是被嚇出的一身冷汗。不過這次的經歷非但沒有嚇跑了馮云，反而引起她對騎自行車的興趣，也養成每周固定和朋友去騎車的習慣。

33 歲那年，馮云和朋友到法國進行為期兩個禮拜的自行車旅行，途中正好巧遇法國自行車界一大賽事－自行車環法賽，令她身受比賽中的自行車騎士們專注投入的熱血氛圍所感染，再加上旅程中全然放鬆、身心舒暢的體驗，馮云從此改變了她的生活觀，明瞭了解到長久以來，自己把大部分的時間花在工作上，卻不如這樣才是真正在過生活的踏實與滿足，往後，也帶著自行車到泰國、夏威夷、奧地利去旅行。

## 積極推動自行車友善環境

不過，對身心健康都很有幫助的自行車運動，如果沒有做好相關安全準備，還是有一定的風險，即使已有相當豐富騎車經歷的馮云，也經歷過一次慘痛教訓。就在一次她去泰國自行車旅遊時，第二天就因為初次嘗試騎下坡車時，因不熟悉下坡車的結構，加上坡道非常陡急，緊張不安使得她一時手腳慌亂，在停車時一個不小心沒有站穩就跌倒了，結果手一撐地，立刻聽見骨頭斷裂的聲音，左手就這麼硬生生骨折了。



在不同的國家騎過自行車，令馮云印象最深刻的，就是大部分的歐洲國家，對自行車騎士來說，都是很友善的環境，除了非常保護自行車騎士，制定了很多相關法律外，一般人都對於自行車騎乘也有一定的常識。像是之前她到奧地利參





加一項鐵人比賽時，比賽前幾天，她在公路上進行自行車練習，兩線道的公路多是蜿蜒崎嶇的山路，還要和其他汽車駕駛一起共用，但讓人很驚訝的是，汽車駕駛們對於自行車騎士的禮讓行為，幾乎到了非常誇張的境界，因他們的法律有規定，要超越自行車時，中間一定要保持 1.5 公尺的距離，但很多駕駛人都會自動盡量保持 2 公尺的距離，如果沒有機會超車時，就會很有耐心遠遠跟在自行車之後，因此常常可以看到前方有一輛自行車，後面則遠遠跟著一排汽車的奇景。

相較之下，國內的自行車騎乘環境就危險許多，馮云身邊就有位自行車好友，因為在公路上騎乘自行車，發生車禍而不幸過世的例子，這使得她義無反顧擔任起「友善種子」運動安全協會發起人之一，更積極推動「友善超車，請給自行車 1.5 公尺」的活動，希望透過眾人的努力和安全意識加強宣導，讓自行車騎士們都能開心出門、安心騎乘、放心回家！



劉麗珠  
燃起城市活力的  
微笑推手

微笑推手—劉麗珠

自行車資歷：6年 騎士類型：城市休閒型

相關網頁：網站「自行車新文化基金會」



從 2009 年開始於信義區試營運到現在，YouBike 轉眼間已經走過 5 個年頭。無論是什麼時間走在臺北街頭，總能見到一輛又一輛的黃色自行車，自在地穿梭於城市中的巷弄之中，點與點之間的距離，似乎已經不再遙遠。而這龐雜工程的幕後推手，正是自行車新文化基金會執行長——劉麗珠。

### 謹慎專注投入 獨一無二訂做

外型亮麗、說話直爽的劉麗珠執行長，是臺灣知名自行車品牌「捷安特」創辦人劉金標的長女。回臺前居住在美國的劉麗珠，曾活躍於大大小小的志工活動中，在捷安特為協助民衆及政府熟悉自行車文化，成立非營利基金會時，她便成為劉董事長的首要負責人選。

連續兩年，劉麗珠執行長帶領著國內的官員們至歐洲各國考察，觀察他們使用自行車的設施，劉執行長回憶道：「在荷蘭，交通法規的第一條就明文寫著『汽車是會殺人的交通工具』，因此在道路上遇到車輛與人或自行車交會時，汽車便一定要先停下來。」幾次協助考察的經驗下來，讓她習得許多與自行車文化及設備使用上的充份知識，直到今天，甚至能常常看到她在活動中，為各部會首長示範正確使用自行車和安全頭盔的身影。正因為具備了豐富知識背景，加上劉麗珠執行長投入、學習速度快的個性，讓她成為臺北市政府開始推動公共自行車時，功不可沒的靈魂人物之一。

當年臺北市作公共自行車的宣傳時，只見平時不常騎乘自行車的官員們，一個又一個輕鬆地將 YouBike 騎上稍陡的坡道，讓一旁原本沙盤推演數次、擔心若半路就騎不上去時該如何應變的工作人員們無不鬆了口氣；而一張 YouBike 和武嶺標示的合照，更讓民衆們除佩服騎乘者的過人體力外，也對這輛外型可愛自行車的性能刮目相看。為了讓民衆使用時能穩固及便捷，每一臺全球僅有、由捷安特打造的





YouBike 都重達 17 公斤，「由於我們將自行車調整至最適合的 3 段齒輪比，加上前輪 24 吋、後輪 26 吋的設計，讓使用者們完全感受不到原來自己所騎乘的車原來是很重的。

在彰化、南投的公共自行車雖然車體本身設計上相似，但考慮到地形起伏更大，齒輪比也略作調整。」劉麗珠執行長表示，後來欲改善每臺車的使用壽命，更重金將前輪換成蘿拉（Rora）煞車系統。

### 加倍奉還的責任

軟體上，劉麗珠執行長也引領著團隊參考國外經驗，開發出最友善的租借方式，民衆只要擁有悠遊卡及手機門號，就可輕鬆加入會員；租借時將悠遊卡置於感應器上，不需要 5 秒，便可輕鬆使用自行車在城市中探索。

與世界其他城市如巴賽隆那、紐約等相比，劉麗珠執行長直快地說：「使用門檻實在是低得不像話！」現在，臺北便捷的公共自行車系統，讓住在城市的人不必自己買一輛自行車也能在城市裡方便地買菜、旅行等等，良好的設備及服務，也成為許多不同國家官員來臺灣考察的重點之一。

不過，即使有強大的硬體及軟體，高昂的成本及初始時站數不夠造成的低使用率，曾遭民意代表公開質疑，讓心灰意冷的劉金標董事長與劉麗珠執行長一度想於 5 年合約到期時退出。後來公共自行車的案子再次公開招標時，沒有一家公司敢接下如此龐大且吃力不討好的工作，在交通局局長親自積極拜訪捷安特董事長劉金標之後，才再度由劉麗珠執行長繼續接手 YouBike 事務，並且做得越來越好。劉麗珠執行長辦公室門口一幅「加倍奉還」的春聯，是她對臺北市公共自行車的責任及期許，她說：「等到這次合約正式結束之後，我們還給政府的權利金總額將不只有當初 2.68 億預算，我要將良好的服務及設施『加倍奉還』！」





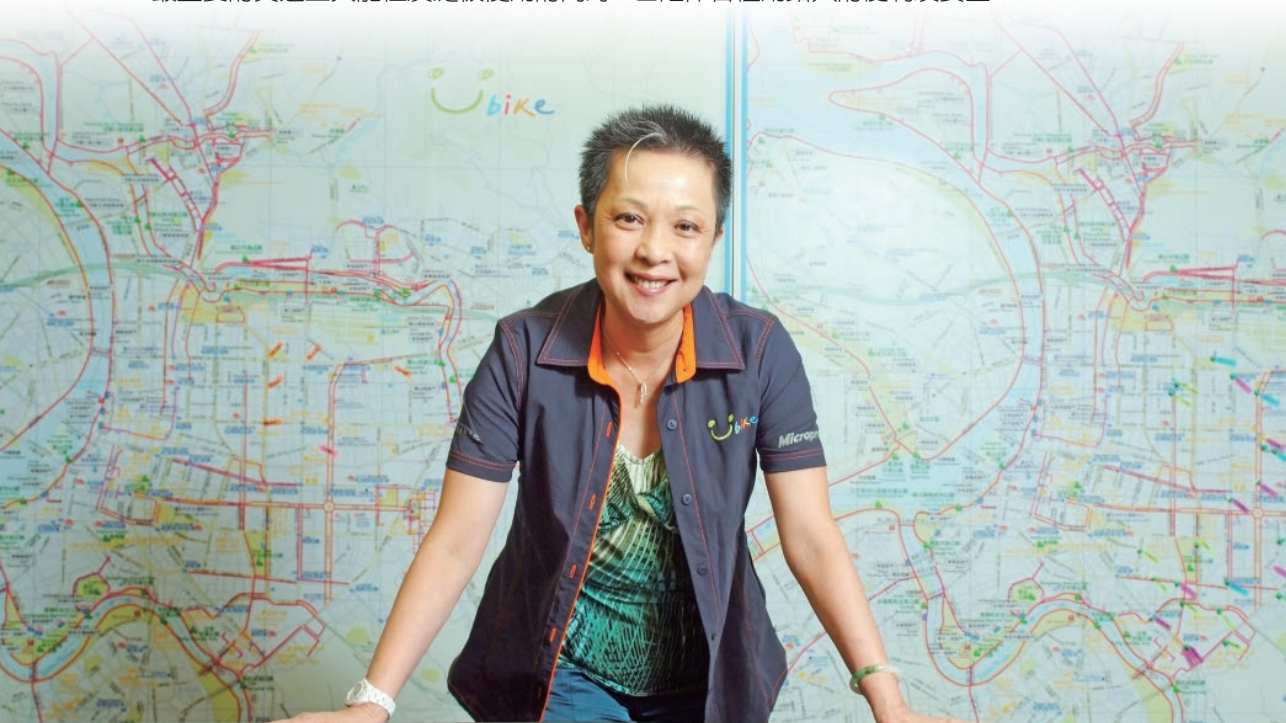


## 獨立自主的愜意享受

面對 YouBike 系統使用率逐漸穩定的現在，劉麗珠執行長認為最為感動的是：讓人們，特別是年輕人離開了電腦、走到戶外動動身體。作為在兒子小時候便相當注重他們課外活動的母親，劉執行長特別希望每個孩子小的時候都有騎自行車的經驗：「騎車將可以帶給孩子獨立自主的概念，因為他必須學會找路、也要在路途中注重別人的感受。」現在朋友的孩子都會主動約同學一起從某個捷運站騎乘 YouBike 到市立運動中心運動，對她來說具有莫大的意義。

此外，看著週末於鬧區小巷內騎著 YouBike 的情侶、朋友們愜意地藉由自行車縮短城市距離，加上市容因為 YouBike 站的設立而變得更美且乾淨整齊，成就了劉麗珠執行長在此份工作中的「公益志業」。

下班後會騎著 YouBike 在市區吃飯、探索的劉麗珠執行長，對於未來公共自行車的展望首先是「自行車站的點能越來越多」，讓更多市民感受到 YouBike 的便利性；此外，她也期許政府能慢慢建立與自行車相關的完整法規與制度，讓這個未來在市區最重要的交通工具能在廣泛被使用的同時，也確保各種用路人的便利及安全。





# 謝正寬

安全至上的  
健康自行車校長

健康自行車校長—謝正寬

自行車資歷：近 40 年 騎士類型：務實便捷型

相關網頁：微博「謝正寬校長」



身兼 KHS 功學社單車董事長的謝正寬校長，以推廣騎車安全為己任。為傳達正確的騎乘觀念，創辦「單車學校」並設立「校長部落格」，更免費發送「單車安全」小冊給車友，以推廣騎車安全為己任。

### 校長的叮嚀不可不聽

收到謝正寬校長名片時，翻過來竟是一面簡要的安全守則及行車技術分享，醒目的校訓列於其上：「不必逞強，也不逞快。留得青山在，何處不騎車。」短短數字，道盡校長的騎車哲學與衷心叮嚀，也讓我們見識到校長如何不餘遺力推廣騎乘安全。



### 絕對安全、正確、健康

1999 年謝正寬因受友人請託，教導 30 位小朋友與其家長安全騎車的知識，「30 雙小眼睛跟 30 雙大眼睛，認真聽講的態度，印象很深刻。」考慮到廣大車友均有此需求，就帶領公司同仁正式成立 KHS 單車學校，稍後又成立中華民國單車安全協會，且親自操筆出書、寫部落格、帶頭環島，直接造福車友。

他們發展出一套系統化的教學，開設飛輪班，正確調整個人騎乘姿勢及要領；並實地操練斜坡的曲道訓練，體會煞車要領、下坡、轉彎等安全騎乘技巧，最近還創意想出一套「扭扭不踩也行」的平衡技巧。

成立單車學校十幾年來，校長也身體力行認真騎車，他表示：「除了得到健康，研究其中的道理很有趣，也算是做公益，更交到不少忘年車友。」一旁的校長夫人也很樂見，「做公益很好啊！校長很擔心自行車盛行，大眾卻不懂得安全騎乘，怕會引起社會人士反感。在路上還會誠懇地勸戒騎士要安全騎乘。」



## 最安全的 1 公尺

校長也特別注意各國相關法規，以完備教材與安全觀念，如德國立法規定機動車要間隔 1.5 公尺才可超過自行車或行人。

「在單車剛開始秀的時候，我也跟相關單位談過德國的概念，可是大家都說不可能！臺灣道路寬度不夠，國人觀念不足，只會造成紛擾。」

後來乘坐高鐵時，校長發現黃色警戒線距離月臺邊緣是 1 公尺，表示人站在這個距離，就算高速有風壓的火車經過也不會危險。後來更得知加拿大、美國與澳洲皆有立法規定機動車與自行車或行人之間的距離，其中加、澳須間隔 1 公尺，美國加州則須間隔 3 英尺。校長說：「其實，我們早已疾呼：『至少 1 公尺！』，包括機動車 vs 單車、機動車 vs 行人、單車 vs 行人、單車 vs 單車、單車 vs 停放車輛都要間隔 1 公尺。」

曾有報導臺灣過去三年間，共有 15 名自行車騎士因為前方車輛突然開門致死、3,000 人受傷。校長呼籲自行車經過停放車輛，也要間隔 1 公尺，以防前方車輛突然開門而撞上。校長笑著說：「這是德國人的建議。」此外，校長也教導如何避禍，因 40% 車禍在路口（巷口），應上至人行





道或距離路口 5 公尺待燈；而行至巷口則應慢行、停看聽，但如何得知巷口到了呢？校長分享他的發現：「很簡單，道路邊線斷掉就是巷口！」

## 在左邊，On your left！

一般車友超車都應出聲警示前車，有人喊借光、借過，或發出鈴聲啾啾，可是都不能確定從哪邊超車，甚至常因前後車輛撇行同一方釀成車禍。校長參考美國的作法：「On your left！」於是推行車友喊：「在左邊！」越過之後再道謝，簡單三個字，說明了超車意圖與正確方位，清楚明瞭。

另借鏡國外分析，車禍多為後方來車造成，應將 60% 注意力在後面，40% 注意力放前面。校長強調應培養以身體感覺、判斷後方來車。可愛的校長還成立了自行車偵探隊，偕車友前去新聞中的車禍地點，以當事人的車速、車種還原現場，找出背後原因以加強安全教學的教材。

喜好自然生態的校長，興致勃勃地帶我們去找後院的臺灣藍鵲。展示旅行收藏的鸞殼、樹果、車禍紫斑蝶——還誦往生咒回向。他認為健康騎車結合自然生態旅遊，意義更好，於是每年帶團騎車賞鳥、賞楓、賞櫻、賞風等，不求速度、天然慢活，留住美好的健康，馳騁南北任我行。





# 魏華萱

突破自我的  
鐵馬天后

鐵馬天后—魏華萱

自行車資歷：6年      騎士類型：熱血鐵人型  
相關網頁：臉書粉絲專頁「魏華萱」



頂著光鮮亮麗的主播工作不做，對於魏華萱甘願忍受日曬雨淋、騎乘鐵馬奔馳於公路與原野中的行為，很多人不能理解。或許是血液中流著叛逆的因子，看似光鮮的生活已無法滿足勇於跳脫框架、接受挑戰的她，因緣際會之下，魏華萱因挑戰鐵馬而成為業界知名的美女自行車手，也從此騎出一條康莊大道。

### 自行車菜鳥變身鐵馬天后

雖然在自行車界闖出名號前，魏華萱因先前從事主播工作而累積了一些知名度，但能成為現今人人知曉、戰績彪炳的鐵馬天后，她可是下了很大的一番功夫，過程中堅持與挑戰自我極限的驚人毅力令人相當佩服。

原本完全是自行車界門外漢的魏華萱，騎自行車的經驗和一般人差不多，就是偶爾騎騎踏踏。卸下主播的工作後，她多了一些空閒時間，於是在一次好友的相約機緣下，翻出塵封已久的小摺，再從小摺換成公路車，沒想到就這樣騎出了興趣，就此展開與自行車的不解之緣……。

換公路車不到 3 個月的時間，車友就帶魏華萱去爬 4 公里的長坡，當下雖傻眼卻也只能硬著頭皮騎上去，結果騎到一半就吐了。「一開始每次騎都覺得痛不欲生，現在回頭看，真不知道自己是怎麼撐過來的。」她說，這或許和以前擔任記者與主播時，因工作繁重而被操出「不服輸」的意志力有關吧。

爾後的挑戰一次比一次強、難度也愈來愈高，但不服輸的她愈挫愈勇。從 2008 年第一次跨入自行車界到 2014 年的現在，這 6 年的自行車經歷中，魏華萱從一個一次騎不到 30 公里、一路上還會唉唉叫的自行車菜鳥，到目前可以一口氣騎完 400 公里的能耐，相當於從臺北騎到高雄的里程距離，共花費 16 個小時的時間，而她也已經成功完成兩次這樣的壯舉。





## 熱愛騎車也熱心公益

「有時候那股促使自己全力衝刺的拼勁，連自己都覺得莫名其妙」魏華萱拿到的第一個自行車大賽獎牌，就是在這樣的情況下產生的。2009年準備挑戰自行車賽的前夕，魏華萱突然遭遇了人生的重大打擊——失戀。

心情失落的她對比賽意興闌珊，但在整夜輾轉難眠、毫無睡意的撐到半夜4點天快亮的情形下，她告訴自己，「那就別睡了、去比賽吧！」或許是因為那堆積在心中的悶氣，她拼命踩著腳踏車，愈騎愈生氣、愈騎愈快，直到衝向終點接受大家的歡呼完後，自己才猛然從宣洩中的情緒裡回神過來。

事後回想起來似乎雲淡風輕，但其實在面對體力與意志力的對抗時，她也曾經想過放棄。「好幾次我都騎到快崩潰，告訴自己不行了！」魏華萱說，但她很慶幸自己有一顆超強的好勝心，驅使她繼續撐下去，才讓她擁有今天的成績。

除了自己熱愛騎自行車，魏華萱也藉由騎自行車做過不少公益。她曾幫荒野保護協會募款，只要她每騎1公里，企業就會捐100元贊助；為了達成募款10萬元目標，她花了十天、以每天100公里的里程，完成這趟1,000公里的公益之旅。

## 毅力與耐性>年齡限制

近年來有愈來愈多長相甜美、身材窈窕的正妹加入騎自行車行列，魏華萱也欣見這種現象，





認為可以帶動更多人加入參與，但她卻不希望這只是一種時尚或一時的風潮。「我希望帶動更多男女老少一起來騎自行車運動，更希望這個運動對身體是健康且安全無虞的。」她說，運動是一輩子的，而非只有青春年華時才可做的，因此避免身體受傷非常重要。

熱愛運動的魏華萱，除了自行車外也喜歡慢跑，但她仍然認為自行車有慢跑比不上的好處，包括一路上能看到的風景比慢跑更遠、更廣，以及可以訓練全身的肌肉群等。她還提到，車友當中有一位高齡 86 歲的老先生，長久以來不畏嚴峻挑戰，跟著大家騎到宜蘭外澳山坡上也不喊累；而年齡最小的是一位 6 歲的小朋友，再三證明騎自行車沒有年齡的限制，只看有沒有挑戰的毅力與耐力。



# 薛德瑞

## 橫跨亞歐 偉大航路的旅行者

偉大航路的旅行者—薛德瑞

自行車資歷：11年 騎士類型：熱血鐵人型

相關網頁：網站「Deray 嘎嘎嘎 | Deray」



薛德瑞在大學時偶然得知以自行車繞行世界一圈的胡榮華，深受著作《單騎走天涯》鼓舞，於是從 2003 年開始自行車環臺、環法，後來更於 2007 年完成北京到巴黎的自行車冒險夢想。

當記者終於擺脫迷路找到薛德瑞時，他爽朗笑說：「辛苦啊，您可以畫出這一帶的地圖了！」7 年前他首創以自行車循絲路橫跨亞歐時，也碰過無數次迷路，但他雲淡風輕地說：「其實習慣就好。順著岔路走，可以看看另一處風景，最終還是會到。」隨遇而安，讓他的旅程充滿了探險未知的樂趣，也處處皆有驚喜等待。

## 夢想的起點

「趁年輕去旅行，嘗試在臺灣沒有的經驗，是很難得的。」2007 年薛德瑞毅然辭去眾人欣羨的工作，並號召網友贊助「為減緩地球暖化而騎—自行車橫跨亞歐挑戰行動」活動，於六個月間，達成從北京騎到巴黎，共計 15,000 公里長征之旅。當時，號召網友後援的企劃還挺新鮮的，旅途中所用的電腦、自行車、經費都是募集而來，所以每天完成行程之後，他會努力擠出時間寫遊記上網，餵養眾多關注這場盛事的網友心靈。



行前他特地拜訪胡榮華先生，得到心目中的英雄前輩建議：「想法不要太死板，身段放軟一點，沒有什麼事是解決不了的。」果真旅行需要臨時應變，他不斷親身驗證這道理。此外，他每天最多騎 200 公里，最少 50 公里，視當天體力、天氣、交通狀況、住宿地等決定，「不用硬性規定一天騎多少，可以計畫一個星期的里程，彈性一點壓力也不會那麼大。」

### 放棄？還是繼續？

以開放的心享受旅途與生命給予的挑戰，薛德瑞碰到語言不通時，便比手劃腳溝通；半個月只能用毛巾擦澡、或極端飢餓時，遇到好心人給予豐厚的餐點、住處招待，他便鞠躬感恩，並心心念念；撞上醉鬼騷擾，生病脆弱的他除了警惕防人之心之外，依然為自己打氣，不因此破壞對整個民族的印象。他說：「其實大部分人都很好，伊斯蘭教覺得幫助陌生人，是救助落難的天使，福分會回到自己身上。我看來相當可憐，衣服髒兮兮，隨時會死掉一樣，都會有人想請我吃飯、給我幫助。」一路上與人和睦互助的真情感動，便是他最珍貴的收穫。





他也承認旅程剛開始時每天都想放棄，尤其碰到挫折、生病、迷路、沒水、車子壞掉時，「真的又累又辛苦，因為一開始生活環境變化最大，期望太高失望太大。」所幸他堅持到無法回頭的國度，就沒有這些罣礙，只能踩下踏板努力往回家之路邁進。所以針對要出國自行車旅行的人，他都會建議先環島，測試自己的能耐，也對需準備的裝備有個概念。

### 旅行，予人宏觀生命

一個人的旅行可以磨練心志，碰到壞事固然會想放棄，但只要碰到好事，便能補充滿滿正向能量，「好事壞事交替發生，但你可以讓壞事不要在心裡停留太久，遇到一點好事就反覆咀嚼。」在困難中堅持、在順遂時謙卑，一句這樣的態度，他才能堅持騎完旅程。他感嘆：「出去看看市面，才知道原來世界這麼大，看事情的角度也會有所改變。旅途中最苦、最累、生病、最悲情的經驗，現在想來卻是最有趣的！」

回到臺灣眼看這些年的自行車騎乘風潮，他表示：「可能是臺灣的交通比較亂，對自行車的規定相當多；很多自行車騎士也沒禮貌、橫衝直撞，比如紅燈右轉、騎人行道等，該守規定時，當自己是行人；要講權益時，又變成車子。」回想在國外騎自行車，如果違法會被行人噓，旁人也會在警察執法前，很有正義感地前來糾正；在使用自行車的道路上，臺灣可能還有很長一段路要走。

薛德瑞的自行車橫跨亞歐行動，除了為世界環境綠化發聲之外，對自我生命也有著定錨作用，他拋下一切追尋夢想，在旅途中深度體驗生命，因夢想而偉大，並鼓舞了無數網友出發冒險，感受宏觀生命。





# 全臺騎透透 必備

Part

# 04

週末假日上哪裡享受馳騁自行車的渴望  
推薦全臺自行車路線不可錯過的景點  
讓你徹底愛上自行車的魔力

# 全臺不可錯過的

# 自行車路線

全臺灣騎乘自行車風氣盛行，除了自行車路網持續規劃外，再加上各都會區公共自行車系統的推動加持，讓各地「單車社群」、「四輪+二輪之旅」，成為時下最夯的休閒玩法！為此，交通部觀光局設置了「台灣騎跡」網站 <http://taiwanbike.tw>，提供豐富的自行車相關資訊，推薦北、中、南、東多條創意自行車路線、騎乘小叮嚀、對臺灣的各項自行車節也有相關訊息報導。騎自行車旅遊，可以有很多種方式，放鬆心情的慢騎之旅、休閒的美景之旅，或是突破極限的挑戰之旅，讓我們跟著「台灣騎跡」推薦的路線，先來一趟紙上自行車之旅。而要起而行、騎自行車賞美景之前，也可以再上網更新最新訊息，完成一趟滿足身心的御風之旅。

北部

路線 1

金山萬里自行車道 9.7 公里  
逍遙級·海風迎面活力之旅

金山萬里自行車道以金山遊客中心為中心點，南方的終點站為國聖海灘，此沙灘散步、放風箏皆宜；北方的終點站為中角海灘，又名為沙珠灣，這裡的風浪很適合玩浪板，夏季時尤其熱門。自行車道途中會經過一小段台 2 線，秋季是賞候鳥的好時節，純樸迷人的小漁村風光，可以紓解平時的都市壓力，運動過後，就近泡溫泉可以消除騎車的疲勞。







## 北部

### 路線 2

#### 風芝門自行車道 4.5 公里 逍遙級 · 體驗北海岸濱海之美

騎乘「風芝門自行車道」，車道非常靠近海岸邊，除可避開台二線的擁擠車潮，沿岸沙灘風光、藻礁潮間帶、風稜石及植物生態，早已成為熟此門道的遊客所嚮往。三芝 - 石門自行車道全程約 4.5 公里長，白沙、藻礁、風稜石、木麻黃樹林與海天一色，水灣位於新北市三芝區，介於白沙灣與洲子灣之間，這裡的海岸風光美得讓人不想離開，特別適合喜歡海景的單車遊客前往。

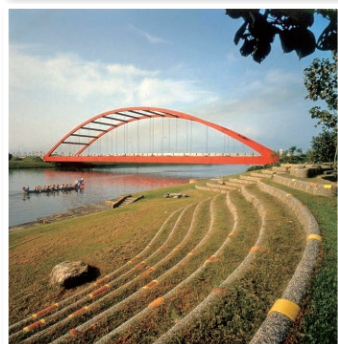


## 北部

### 路線 3

#### 冬山河親水公園自行車道 13.5 公里 逍遙級 · 熱點路線親水玩水

冬山河親水公園本身是一座騎乘自行車的絕佳場所，但延伸至冬山河畔上的自行車步道卻鮮為人知道，路段從冬山火車站至親水公園附近五結大閘門之間，沿冬山河畔規劃長度 8 公里的冬山河單車道，此路線非常適合親子、情侶們同遊，路線安全性良好，沿路還有宜蘭原生風箱樹及鄰河濱而居的水鳥夾道相迎，是宜蘭遊憩熱點。



## 北部

### 路線 4

#### 壯圍濱海線自行車道 17 公里 逍遙級 · 浪濤聲與海風陪騎

壯圍濱海自行車道，全長有 17 公里，自行車道沿路有兩處景觀涼亭區，可供遊客休憩及觀賞保安林一帶的海岸風光；一望無際的沙灘，在浪濤聲與陣陣的海風的伴隨下，騎乘於其間，悠閒怡人。壯圍濱海自行車道，沿著海濱，在木麻黃和林投樹中闢建而成，平時少有人煙，而且路非常漫長，沿路放眼望去都是密密麻麻的林木，環境十分幽靜，夜晚無路燈照明設備，建議不要單獨成行。



北部  
路線 5

東興宮自行車道 1.5 公里  
逍遙級 · 絕美濱落日之旅

距龍門露營區幾百公尺的東興宮，民國前 10 年即在此屹立，於民國 15 年整建成如今堂皇莊嚴的外觀。東興宮廣場前的那片海濱，恰好就是近年來衝浪客乘風破浪的首選地點，來此消磨悠閒的午後時光，瞧瞧海上蛟龍與水中嬌娃的一流身手；每到傍晚時分，夕陽餘暉在這裡延展，還能欣賞到絕佳的濱海日落。



北部  
路線 6

舊草嶺隧道自行車道 4.5 公里  
逍遙級 · 穿越隧道迎海風徐徐

舊草嶺隧道為結合歷史、文化、觀光的「鐵馬隧道」，在 98 年 8 月 10 日正式開放，遊客以自行車騎一趟隧道所須的時間是 15 至 20 分鐘，步行則須 30 分鐘以上。舊草嶺隧道以鐵道博物館概念設計，隧道內的車道地面仿造鐵路軌道形式，勾劃出鐵路意象，照明燈具使用具有復古味道的油燈燈罩。騎著自行車穿越舊草嶺隧道，在隧道火車音效下，宛如騎在涼涼的鐵支路隧道內，感覺復古又有趣。

北部  
路線 7

龍門 - 鹽寮自行車道 8 公里  
逍遙級 · 生態樂活輕鬆之旅



這條從龍門公園到鹽寮海濱公園之間的自行車專用道，難度不高，是全家大小一起騎單車的好去處。從龍門露營區出發後，會先經過雙溪河畔上紅色的龍門吊橋，長度約 200 公尺，騎在橋上感覺非常刺激。沿著路上的紅色線標，可選擇海濱路徑或木麻黃林路徑，步道上並有豎立生態看板，極具寓教於樂功能。在到達鹽寮海濱公園前除了有昭惠廟和慈仁宮等廟宇不同景點，途中也有龍門社區的涼亭可供休息。



中部  
路線

日月潭自行車道 - 向山段 (3 公里)  
逍遙級 · 湖畔美景自在之旅

向山自行車道不僅擁有得天獨厚之日月潭美景，周邊景點建設亦日臻完善，沿途行經水社壩、永結同心橋、向山遊客中心等景點，其中 0.4 公里長的「水上自行車道」仿如水上行舟之感。另設有「向山眺望平台」，利用鋼結構之特性，漫步時可感受猶如吊橋般律動，加上平台表面採用鏤空的格柵設計，讓遊客可 270 度環視日月潭全景。



中部 \ 南部  
路線

白河竹門綠色自行車道 32 公里  
休閒級 · 涼風蓮海愜意行

白河有兩條綠色隧道，以竹門為中心，一條往昇安（竹門綠色隧道），一條往玉豐（玉豐綠色隧道），設有自行車專用路線，成為騎者快樂的天堂。每年 6 月至 9 月為賞蓮最佳時節，一片蓮海，徐徐涼風送來清香，坐臥於蓮花公園角落，頗有偷得浮生半日閒之難得愜意。



南部  
路線 1

安坡觀光自行車道 13 公里  
逍遙級 · 原汁原味的最早期車道

位於三地門鄉安坡村的自行車道是縣府最早開闢的第一條觀光自行車道，此車道是以沿山公路的舊路開發而成，後來串聯了賽嘉、口社、青山以及馬兒村，沿途景色迷人，又保有原住民部落風采，蜿蜒的山路，一直都是車友最愛的路線之一。



南部  
路線 2

大鵬灣環灣自行車道 12 公里  
逍遙級 · 四時皆宜的輕鬆之旅



大鵬灣國家風景區的環灣自行車道主線全長約 12 公里，加上支線則約 16 公里。沿途景色優美、海天一色，不論晨昏、四時皆宜，以兜風速度繞行一圈約需兩小時，途經五大區域特色，分別是：「瀉湖景緻」、「漁村風情」、「人文社區」、「碧海藍天海堤」以及「紅樹林自然生態及濕地」，與其他各大都市之「都市自行車道」系統相較，視覺更開闊、心情更輕鬆，更符合樂活精神。

東部  
路線 1

瑞北 - 富源舊鐵道自行車道 9.7 公里  
逍遙級 · 老少咸宜的鄉村之旅

從瑞北鐵馬驛站出發，循著鐵軌邊規劃完善的自行車道一路向北，不僅行車安全，沿途更能欣賞到一片片田耕作物的鄉村風景。悠閒恬靜的氛圍以及相對短程的騎乘距離，讓不論年紀大小、男女老少的遊客都能一同參與，是個適合闔家同遊的自行車行程。



東部  
路線 2

羅山自行車道 10.8 公里  
逍遙級 · 無毒無害健康有機之旅

羅山自行車道位於花蓮最南端的富里，由富里農會出發至羅山瀑布風景區，行程結合了特殊的泥火山地形及全國第一個有機農業村「羅山有機村」。村民將在地文化融入自然生態，打造「生產、生活、生態」三生一體的有機社區，騎乘鐵馬到這裡不但可以欣賞羅山瀑布的壯觀、參觀神奇的泥火山地形，還可以體驗自製火山泥豆腐、愛玉凍，品嚐羅山無毒農業的產品，有著來自中央山脈純淨水源灌溉、天然耕土，無毒無汙染，環保又健康。



## 東部

### 路線 3

兩潭自行車道 36 公里

## 休閒級 · 貫通花蓮之深度探訪

從德燕濱海植物園區出發，將七星潭和鯉魚潭自行車道串連起來，也可由火車站的兩鐵自行車道出發轉接；北承太魯閣，南接花東縱谷，是貫通花蓮地區自行車步道的**主要路線**。沿途行經七星潭風景區，有奇萊鼻燈塔作指引，向上爬升至四八高地，再到花蓮港，並可前進北濱公園，此段可欣賞曙光橋下砂婆礮溪出海口的景緻；往南濱公園後由光華創意文化園區經舊鐵道沿台九線、木瓜溪橋，欣賞遠山曠野，最後到達鯉魚潭風景區稍作休息後可沿原路折返，或繼續探索鯉魚潭自行車道的山水美景。



## 東部

### 路線 4

關山自行車道 15.2 公里

## 逍遙級 · 四季各異美景之旅

關山環鎮自行車道是全臺首座自行車專用道，全長 **15.2 公里**，分為「親水段」及「親山段」兩部分。以環保親水公園為起點，首先是「親水段」路線，沿著清淺的關山大排與紅石溪而行，沿途盡是寬廣的水稻田，隨著不同的季節景致各異，讓人充分體驗關山四季不同的農村風情。離開紅石溪後，車道進入「親山段」，在車道的最高點有一座由花東縱谷國家風景區管理處所興建的「縱觀日月亭」，可以眺望一覽無遺的小鎮風光，阡陌縱橫的稻田與錯綜複雜的灌溉溝渠，交織成一片純樸優美的畫面。讓關山自行車之旅成為一項令人回味無窮的旅遊活動。

## 東部

### 路線 5

池上自行車道 17.4 公里

## 逍遙級 · 田野風光輕鬆遊

全線依地形和原有的鄉間小路、寬廣的田野風光再搭配池上鄉的鄉土人文為藍圖，精心規劃施工串聯而成，路途有豐富的景點如：杜園、小水車、涂家桑園、汲水亭、大水車、浮圳、大觀樓、池上米主要產區、邱宅斷層、錦園橋、法林寺、伯朗大道、保安宮。不論是走哪條路線，路面相當平坦，騎起來感覺非常輕鬆不費力。自行車道沿途美麗的景色，為旅行增添更加美好的回憶。

東部  
路線 6

玉富自行車道 5.6 公里  
逍遙級 · 首座鐵道自行車步道訪舊之旅

1989 年起，臺鐵開始規劃花東鐵路改線，截彎取直，由玉里直通東里，2007 年 3 月完工，嶄新的豔紅大鐵橋成為玉里新地標。安通鐵道自行車道是玉里環鎮自行車步道的支線，利用從玉里到東里約 10 公里之鐵道前半段改建而成，是臺灣第一條鐵道自行車步道，全長 5.5 公里，沿途風光明媚，其中以長達數百公尺的鐵路橋最吸引人，其下為河床寬廣的秀姑巒溪，是值得一遊的自行車道。



東部  
路線 7

鹿野龍田自行車道 20.2 公里  
逍遙級 · 綠蔭鳥叫自然之旅

位在臺東縣鹿野鄉的龍田自行車道為走遍鹿野的最佳休閒路線，車道樹蔭眾多，騎起來舒適涼爽，車道地勢平坦，四周為農田、茶田等農地景觀，可以看到一大片的青青草原，因為鹿野高台就在附近，甚至還可以看到飛行傘降落在此，可是非常難得一見的特色景觀。龍田自行車道附近也有許多景點可以欣賞，如知名的小葉欖仁綠色隧道，蔭涼的樹蔭配上蟲鳴鳥叫，讓人心曠神怡，是其他的自行車道體驗不到的喔！





東部

路線 8

瑞穗自行車道 11.3 公里  
逍遙級 · 穿梭古今的舒壓之旅

瑞穗鄉有北回歸線經過，農畜產業興盛，農田、果園、牧場及茶山景緻交錯，又是溫泉之鄉，騎鐵馬來此是細細品味瑞穗之美最棒的方法。瑞穗同時也是花蓮客家聚落人數較多的地方，因此從瑞穗火車站出發後，可見到許多客家風格的建築，以及現在極為罕見的菸樓，回顧早期菸葉產業的盛況；穿越樟林隧道，樟木清爽氣味撲鼻而來，舒壓沁心；最後回到瑞穗火車站，可前往溫泉區泡湯舒壓，結束愉悅完美的一天。



東部

路線 9

光復自行車道 15.9 公里  
逍遙遊 · 與環境友善共存的單車之旅

馬太鞍部落是花蓮境內面積最大的內陸濕地，也是阿美族的傳統居住地，原住民部落風貌結合濕地特殊的水生生態，2007 年榮登全國十大經典農村。從光復糖廠對面進入自行車道後，沿源自中央山脈的芙登溪前行，沿途可見畦畦潔淨水源灌溉的蓮花田、濕地湧泉、水生動植物豐富，全程經過許多步道、涼亭都是採用木造工法，與本地生態保育的理念結合，體驗與環境友善共存的單車之旅。

東部

路線 10

鯉魚潭自行車道 5.2 公里  
逍遙級 · 山景、潭水與自然對話的心靈之旅



約 5 公里長的自行車道就沿著環潭道路，沿途一旁是林相優美、翠綠清新的美麗山景，一邊是水波映綠、賞心悅目的清澈潭水，踏騎途中處處皆景，處處可停車駐足賞景；車道旁還有休憩涼亭、野餐桌和單車專用停車設施，邀您小坐憩息與潭水對話。





# 騎出健康美 必做

Part

# 05

自行車是生活、也是運動  
肌肉伸展放鬆操大公開  
不怕騎出蘿蔔腿、虎背腰

迎著陽、逆著風  
天后的保養小祕訣  
教你騎車也能漂漂亮亮  
健康美麗同步進行



# 肌肉伸展放鬆操 騎出修長美腿

專業自行車騎士，騎乘一趟下來動輒數十公里，有時甚至高達百公里，若沒有充份的暖身與伸展操等體能訓練，不僅容易在騎乘時受傷，隔天所帶來的肌肉痠痛更可能會令你痛得唉唉叫！所以，上路前先來聽聽自行車專家魏華萱怎麼做吧！

## 三套肌肉伸展放鬆操，體態維持完美不走樣

魏華萱說，自行車運動不但可以讓體態更好，也能達到健身的效果，不過更重要的是避免身體受傷，以及運動後的肌肉痠痛等。

她之前在準備騎環島之旅時，特地請教體能指導專家，教她做一些關於長時間騎乘自行車時的疲勞消除術及體操，證明十分管用且有效！幾次之後，她自己也練就了許多專業的暖身體操，讓她每次在騎乘完長途里程數後，再也不會全身痠痛及擔心受傷了。

**Point1** 出發前會做 15 分鐘的伸展與暖身操，騎車前的暖身操（避免抽筋）與運動後的伸展操（運動時肌肉會糾結，透過伸展可以將糾結的肌肉伸展開來）。

**Point2** 騎車以來沒有讓雙腿變成蘿蔔腿，秘訣就是騎車空檔就趁機做按摩，且每次騎完車回家也一定保養雙腿！

**Point3** 兼具消除腿部疲勞又不長蘿蔔的保養法，就是洗完澡後塗上精油按摩油，直到按摩油均勻吸收到肌膚，可達到放鬆舒緩的目的；塗抹途徑要從下往上（心臟位置）按摩，之後再輕拍腿部。

**Point4** 睡前抬腿約 20 分鐘，或做做毛巾操。



## 騎車前後的暖身伸展操

騎乘自行車前必須先暖身，騎完車之後也要進行收操以緩和肌肉。出發前若能做好充份的暖身與伸展，就能減少不必要的抽筋及運動傷害；騎完車後，針對幾處使用頻繁的肌肉部位進行舒緩運動，像是背部、肩頸及腿部，不僅可減少痠痛感，也能避免運動傷害！

以下的疲勞消除術及體操，每個伸展動作的時間大約維持 15～30 秒，同一個部位可以做 1～3 次。做的時候呼吸要正常、不可憋氣；伸展時只要有感覺到痠即可，不須做到痛，視每個人的體能狀態盡力而為即可。



### 肘關節扣壓運動：

雙腳站立，右手向上彎曲、左手置於右手彎曲處，此時背部要伸直，將欲伸展的左手臂向上平舉起，再以右手向內擠壓；之後換另一邊做重覆動作。



### 後背伸展：

雙手向後背交扣、身體挺直，可伸展到整個背部、將上背緊縮的肌肉拉開；之後再左右手互換，重複做數次，感覺背部有充分被拉開為止。



### 頸部伸展：

頭部微轉 45 度向一邊傾斜，以手輕輕按壓向前，可以讓長時間保持固定姿勢的頸部有機會伸展；之後換另一邊做重覆動作。



### 上背伸展：

左右各跨出一小步，身體站直踏穩後，雙手交扣反轉往前推，此時身體約與地面呈 75 度傾斜，手部推出去的力量可伸展上背部。



### 向上伸展：

雙腳打開約與肩同寬，雙手交扣翻轉向上，整個身體呈直立狀，儘可能拉長身體，感覺身體每塊肌肉都被伸展開來。



### 大腿後側伸展：

右腳向前、腳掌穩踏於地面，雙手放在右膝蓋上方，大小腿約成 90 度直角、臀部有一股下壓的力量，目的是伸展大腿後側；之後換邊做，每次動作約停留 10 ~ 15 秒，可反覆多做幾次。



### 壓腿動作：

雙腳向左右跨大步，左腳屈膝、右腳伸直下壓，左右各重複數次。



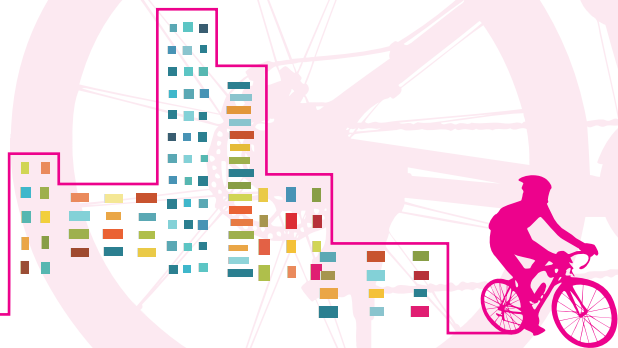
### 大腿前側四頭肌伸展：

做這個動作時腳步要站穩，確定身體的平衡以免跌倒，並且要挺胸、視線往前看；之後再換另一邊做重複動作。



### 下背伸展：

雙手扶在車上，雙腳左右橫跨一大步、呈「大」字型，下背部伸直，肩膀盡量下壓，放鬆肌肉。



## 這些動作讓你跟蘿蔔腿說掰掰！

大多數人都會記得在運動前做熱身操以避免運動傷害，但卻也有不少人忽略了騎完車後，也要進行收操以緩和肌肉。尤其是愛美的女性，如果擔心長時間運動、爬坡時腿力運用過度容易「養成」蘿蔔腿的話，除了騎車後回家一定要加以保養外，利用騎車時休息的空檔拍腿與揉捏，幫助腿部放鬆及促進血液回流心臟，也能消除雙腿疲勞並預防蘿蔔腿唷！



將精油按摩油倒在手中，稍微搓揉後塗抹於腿上。



一邊塗抹精油，一邊用指腹按壓小腿肚，按的時候可以施加點壓力，以舒緩運動後緊繃的肌肉。



透過拍打及推揉將腿部肌肉放鬆，也可幫助下半身血液回流到心臟；按摩的手法是從下慢慢往上（心臟位置）。



之後再用手掌從大腿內側輕輕推揉至小腿，再從小腿肚慢慢往上推，小腿才會更結實、修長、漂亮；如此動作重覆約 15 次分鐘左右，再換另一腳。



推揉過後，可以再用拳頭輕輕敲拍雙腿，幫助腿部肌肉放鬆與舒緩。

同場  
加映

### 毛巾抬腿操

平躺在軟墊或床上，一腳平放於地、一腳伸直上抬約與地面垂直，雙手伸直緊握置於小腿、接近腳踝處的毛巾，感覺腿部後側有延伸感，雙腿和身體儘量呈直角；之後，換另一腳做同樣動作。

※ 毛巾操可幫助身體達到伸展和溫熱效果，重點在活絡筋骨和保健身體，多半著重在上半身的伸展運動。



## 運用滾筒道具舒壓按摩

很多自行車騎士應該都曾經有一種共同經驗，就是騎乘之後除了肌肉痠痛之外，發覺大腿以及小腿越來越粗壯或僵硬！騎乘次數連續且頻繁，或每次都騎超過 1 小時的人，龐大的運動量累積下來確實容易如此。為了避免造成這些現象，應先做好足夠的恢復舒緩及放鬆動作，讓身體肌肉不至因此受傷。建議可使用專業滾筒來做肌肉的放鬆，讓僵硬的肌肉隨時保持彈性，騎乘或運動之後就不會感覺動作不夠協調。

以下幾個針對大腿與小腿的滾筒舒緩動作，目的是將緊繃的下半身肌肉充份舒壓到，讓肌肉恢復彈性後更加協調且更有耐力。做完一個完整的肌肉舒緩之後，除了可以讓你更有良好的運動表現外，還能保護身體不受傷害！每段來回按壓以 10 ~ 15 秒為準，之後再換另一邊做，可分別舒緩大腿前側、後側及小腿等。



**小腿按摩：**首先將滾筒置於墊子上，可以從小腿部位開始按壓動作，小腿置於滾筒上，利用手臂的力量將身體撐起，讓整個上半身盡可能與地板垂直，將壓力集中在按壓部位來回滾動，效果會更加顯著。

※ 注意事項：平常較少拉筋或按摩的人，做這個動作時可能有疼痛不適感，如果有肌肉上的不適，最好先停止，再請教專業教練或醫師較好。



**舒緩大腿前側：**舒緩完小腿後，就可以轉換到大腿部位，這動作對於經常騎車的人來說可能是較大的挑戰，做起來也會較為辛苦。這個動作主要是做大腿前側的按壓，做的时候要以手肘支撐地面，再以前腿的力量帶動滾筒來回滾動，可加強大腿前側的舒緩，讓緊繃以久的大腿重新獲得彈性與舒適。

※ 注意事項：  
這個動作很重要，若騎完車後沒有做好這個舒緩動作，這個姿勢一定會讓你痠痛到跳起來！





**大腿前後側舒壓：**舒緩完大小腿之後，接著是有如伏地挺身的進階舒緩動作。做的時候雙腳平舉抬起，大腿置於滾筒上、身體呈一直線，用手肘的力量撐住身體，再讓大腿以前進、後退的方式進行舒緩按摩，可以舒緩過於緊繃的外側肌群，也能針對大腿前側與後側做舒壓。只要平時騎乘完耐心做好這些收操按摩，痠痛等不適情況就能獲得改善！

### 運動小幫手～泡棉滾筒

泡棉滾筒 (foam roller) 是近幾年在運動界非常受歡迎的人氣運動器材，不僅運動健身中心常看見，就連物理治療師也常用它來幫運動員消除肌肉緊繃和疼痛，可說是運動界的寵兒。使用泡棉滾筒時，是在身體的肌肉痛點上按摩舒壓，利用身體的重量，以前後滾動的方式來擠壓肌筋膜以達到按摩的目的，很適合經常在運動後感到肌肉痠痛的人。

然而要讓器材發揮出最大功效，也就是能「釋放疼痛」及「讓身體表現得更好」，就必須要知道正確的使用方式，否則容易因錯誤使用而使身體受傷。除了要注意 5 大重點外，初用者最好還是有專業人士在旁指導較好！

#### ※5 大注意事項：

1. 不要直接滾壓在疼痛的地方。
2. 切勿滾壓得太快，動作應緩慢。
3. 同一個點滾壓時間不要太久。
4. 滾壓時動作要確實、否則易招致受傷。
5. 切勿使用在下背處，會造成脊椎肌肉的緊縮。



## 騎出肌膚健康美的 保養秘密

不管是騎乘在公路上或上山爬坡，自行車族都得面對戶外陽光的曬傷危機，即使陰天也不能忽略保養，因為無所不在的紫外線也會悄悄曬黑、曬老肌膚，因此防曬工作一定要周全。擁有「鐵馬天后」封號的女領騎魏華萱，為大家公開她的保養秘訣，教大家騎出健康美感肌的方法。

### 騎車也要上妝，再怎麼累也一定得卸妝

流汗會使身體代謝變快、肌膚狀況變好，但同樣的也可能因日曬、空汙等因素而使肌膚變差！想要像魏華萱一樣，儘管經常在戶外承受日曬雨淋，卻依然能保有健康不曬傷的肌膚，先來瞧瞧她的美感肌保養秘訣。

或許有人認為，騎車時會把自己搞得灰頭土臉，幹嘛化妝，然而魏華萱卻說：「就是這樣才更要化妝後再出發！」她說，化妝除了可以讓氣色好以外，還可避免掉外在空氣汙染、灰塵沾上肌膚而使皮膚變糟；此外，回家後也一定要徹底卸妝，才能使肌膚保持在最佳狀態。「曾經因為太累懶得卸妝，隔天就冒出痘痘來！」有了這種慘烈的經驗後，讓華萱現在即使再怎麼累，也一定堅持做好卸妝與後續保養工作。

### 防曬＋去角質，嫩感美肌必做

大多數女性不喜歡運動的主要原因是怕曬黑，然而戶外運動難免要付出些許代價，例如陽光及微風拂過髮尾長期下來的枯乾分岔；白天戶外騎車會曬傷、曬出不均勻膚色，魏華萱認為這些雖然難以避免，但如果保養時不偷懶，還是可以保有美麗膚質與秀髮的哦！



每週進行一次臉部去角質，身體則 2～3 週去一次即可。對於經常在戶外日曬雨淋，皮膚的角質累積的速度也較快且厚，可以用細顆粒磨砂去角質霜，洗完臉後的化妝水、精華液、乳液也都不能少。為了保護亮麗的秀髮，魏華萱至少每月做一至兩次的深層護髮，每天也要用免沖洗及可沖洗的護髮產品，肌膚與秀髮的保養懈怠不得。

此外，自行車族一定要做足的保養工作就是「防曬」，可以說是保養肌膚最重要的一環！出門前以及行徑間都必須要充足塗抹，但騎車時會大量流汗，很容易將防曬乳隨著汗液流失，因此建議使用防水、耐汗性強的防曬品。此外，防曬品一定要在出門 15～20 分鐘前就擦，否則效果是發揮不出來的；並且每 1～2 小時就得補擦一次。如果是曬後不容易白回來而擔心「黑調底」的人，建議還是帶上頭巾和袖套。

### 不同防曬作用，好處各不同

防曬劑	優點	缺點
物理性防曬劑	溫和和不刺激、不易過敏	較厚、較油，容易因流汗時在皮膚上留下一塊塊不均勻的痕跡。
化學性防曬劑	較為清爽不泛白	需等約 30 分鐘讓皮膚吸收後才能有效防曬；較易引起過敏。



### 白天騎車，必做保養 TIPS

- TIPS1** 洗臉後，一定要馬上擦上化妝水，再使用具有美白保溼效果的精華液或日霜。
- TIPS2** 做完基礎保養之後，出門前 20 分鐘一定要再擦上 SPF50+ 的防曬乳，避免肌膚曬傷或曬黑。
- TIPS3** 如果是陽光較強烈、大量流汗時，每隔 1 至 2 小時就得再補擦一次防曬產品。



### 騎車回家，夜晚保養 TIPS

- TIPS1** 不管再怎麼累，晚上回到家一定要徹底卸妝，將白天在外臉部肌膚吸附到的灰塵與髒空氣，以及臉上的彩妝都卸除乾淨。
- TIPS2** 卸妝洗臉後可以敷上面膜，讓面膜在臉上約停留 15 分鐘，期間可用手指輕輕按壓面膜，讓保養成份更好吸收。

# 圖文出處 · 文獻參考

- 1 交通部運輸研究所 99 年 4 月出版《自行車騎乘安全使用手冊》
- 2 臺北市區監理所出版《腳踏自行車安全騎乘手冊三版》
- 3 道路交通標誌標線號誌設置規則
- 4 交通部道安委員會出版《防禦駕駛手冊》
- 5 道路交通管理處罰條例
- 6 道路交通安全規則
- 7 交通事故處理標準作業流程
- 8 交通部道路交通安全督導委員會宣傳摺頁 [13] —自行車審核合格標識
- 9 交通部觀光局 <http://taiwan.net.tw>
- 10 經濟部水利署 <http://www.wra.gov.tw>
- 11 新北市低碳生活網 <http://lowcarbon.epd.ntpc.gov.tw>
- 12 臺北大眾捷運 <http://www.metro.taipei>
- 13 高雄捷運 <http://www.krtco.com.tw>



- 14 YouBike 微笑單車 <http://www.youbike.com.tw>
- 15 高雄市公共腳踏車資訊網 <http://www.c-bike.com.tw>
- 16 兩鐵環保列車 [http://163.29.3.98/twrail\\_bicycle/bicycle/](http://163.29.3.98/twrail_bicycle/bicycle/)
- 17 台灣好行 <http://www.taiwantrip.com.tw>
- 18 台灣騎跡 TAIWAN CYCLING FESTIVAL- 自行車入口網 <http://taiwanbike.tw>
- 19 東北角暨宜蘭海岸國家風景區觀光資訊網 <http://www.necoast-nsa.gov.tw>
- 20 大高雄自行車道網 <http://pwbgis.kcg.gov.tw/bicycle/>
- 21 行政院青年輔導委員會出版《單車壯遊：20種2輪遊臺灣的方式》
- 22 高雄市政府、新自然主義共同出版《綠色交通：慢活、友善、永續》
- 23 《謝正寬校長著作小集(2)》(2012.08～2013.06)
- 24 《單車安全小冊子》(功學社單車學校 校長 謝正寬編著)
- 25 2013年哥本哈根自行車友善城市指數(2013 Copenhagenize Index)  
<http://copenhagenize.eu/index/>

# 道路交通安全規則與 道路交通管理處罰條例

騎自行車需要遵守相關交通安全規範，除了在道路行駛時要多加注意外，騎士本身的身體狀況、車身狀態以及騎乘行為等等都對行車安全有著很大的影響。自行車在道路交通管理法規上屬慢車種類，下列摘錄相關部分規定都是騎乘自行車時要遵守的！



### 自行車駕駛人自身狀況相關規定

道路交通安全規則 120 條一

- 患有妨害作業之疾病。
- 心智缺陷或體力不能對所駕車輛為正常之控制。
- 精神失常。
- 飲用酒類或其他類似物後其吐氣所含酒精濃度達每公升 0.15 毫克或血液中酒精濃度達 0.03% 以上。
- 慢車行駛於道路時，駕駛人不得以手持方式使用行動電話、電腦或其他相類功能裝置進行撥接、通話、數據通訊或其他有礙駕駛安全之行為。

### 自行車車體相關規定

道路交通安全規則第 119 條一

- 慢車不得擅自變更裝置，並應保持煞車、鈴號、燈光及反光裝置等安全設備之良好與完整。



## 自行車道路行車相關規定

### 道路交通安全規則 124 條一

- 慢車起駛前應注意前後左右有無障礙或車輛行人，並應讓行進中之車輛行人優先通行。
- 慢車行駛，應遵守道路交通標誌、標線、號誌之指示，並服從交通指揮人員之指揮。
- 應在劃設之慢車道上靠右順序行駛，在未劃設慢車道之道路，應靠右側路邊行駛。但公路主管機關、市區道路主管機關或警察機關對行駛地區、路線或時間有特別規定者，應依其規定。
- 單行道道路應在最左、右側車道行駛。
- 不得侵入快車道或人行道行駛。
- 不得在禁止穿越地段穿越道路。
- 慢車在同一車道行駛時，後車與前車之間應保持隨時可以煞停之距離；變換車道時，應讓直行車先行，並應注意安全之距離。

### 道路交通安全規則 125 條一

- 直行時，應順其遵行方向直線通過，不得蛇行搶先。
- 右轉彎時，應靠右側路邊右轉。但行駛於二車道以上之單行道左側車道或左側慢車道者，應採兩段方式右轉。
- 左轉彎時，應繞越道路中心處左轉進入規定行駛車道內行進。但行駛於同向二車道以上之單行道右側車道或右側慢車道者，應依兩段方式進行左轉。
- 在設有交通島劃分行車方向或快慢車道之道路行駛，不得左轉。
- 應讓行人優先通行。

### 道路交通安全規則 126 條一

- 慢車行經行人穿越道，遇有行人穿越時，無論有無交通指揮人員指揮或號誌指示，均應暫停讓行人先行通過。

- 慢車行駛，不得爭先、爭道、並行競駛或以其他危險方式駕駛。
- 慢車超車時，應在慢車道可容超越前車之處，沿前車左邊超越，再駛入原行路線。

#### 道路交通安全規則 127 條一

- 慢車不得牽引其他車輛或攀附車輛隨行。

#### 道路交通安全規則 128 條一

- 慢車在夜間行駛應開啓燈光。

#### 道路交通安全規則 131 條一

- 慢車不得任意停放，應在規定地點或劃設之標線以內，順序排列。
- 在未設置自行車停車設施之處所，自行車得比照汽缸總排氣量未滿五百五十立方公分之機車停放。

#### 道路交通管理處罰條例第 73 條 一

慢車駕駛人，有下列情形之一者，處新臺幣三百元以上六百元以下罰鍰：

- 不在劃設之慢車道通行，或無正當理由在未劃設慢車道之道路不靠右側路邊行駛。
- 不在規定之地區路線或時間內行駛。
- 不依規定轉彎、超車、停車或通過交岔路口。
- 在道路上爭先、爭道或其他危險方式駕車。
- 在夜間行車未開啓燈光。
- 行進間以手持方式使用行動電話、電腦或其他相類功能裝置進行撥接、通話、數據通訊或其他有礙駕駛安全之行為。
- 酒精濃度超過規定標準。

慢車駕駛人拒絕接受前項第七款測試之檢定者，處新臺幣一千二百元罰鍰。





### 道路交通管理處罰條例第 74 條一

慢車駕駛人，有下列情形之一者，處新臺幣三百元以上六百元以下罰鍰：

- 不服從執行交通勤務警察之指揮或不依標誌、標線、號誌之指示。
- 在同一慢車道上，不按遵行之方向行駛。
- 不依規定，擅自穿越快車道。
- 不依規定停放車輛。
- 在人行道或快車道行駛。
- 聞消防車、警備車、救護車、工程救險車、毒性化學物質災害事故應變車之警號不立即避讓。
- 行經行人穿越道有行人穿越或行駛至交岔路口轉彎時，未讓行人優先通行。
- 於設置有必要之標誌或標線供慢車行駛之人行道上，未讓行人優先通行。
- 聞或見大眾捷運系統車輛之聲號或燈光，不依規定避讓或在後跟隨迫近。

### 自行車裝載、乘坐相關規定

#### 道路交通安全規則 122 條一

- 自行車不得附載坐人，載物高度不得超過駕駛人肩部，重量不得超過二十公斤，長度不得伸出前輪，並不得伸出車後一公尺，寬度不得超過車把手。
- 裝載容易滲漏、飛散、有惡臭氣味及危險性之貨物，應予嚴密封固或適當裝置。
- 裝載貨物應捆紮結實。

#### 道路交通安全規則 123 條一

- 慢車上下乘客或裝卸貨物，應緊靠路邊，不得妨礙交通。但公路主管機關、市區道路主管機關或警察機關對停車之時間、地點有特別規定者，應依其規定。

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

愛上安心騎：自行車生活禮儀與安全騎乘指南 / 林怡慧執行主編。

-- 第一版 -- 臺北市：交通部，民 104.09

面：公分

ISBN 978-986-04-5788-9 (平裝)

1. 交通安全 2. 腳踏車

557.16

104017414

發行單位 交通部  
地 址 臺北市中正區仁愛路一段 50 號  
電 話 02-2349-2900  
網 址 www.motc.gov.tw

政府出版品販售處

臺北國家書店松江門市：10485 臺北市中山區松江路 209 號 1 樓

電話：(02)2518-0207

臺中五南文化廣場：40042 臺中市西區中山路 6 號

電話：(04)2226-0330

發行人 陳建宇  
總策畫 林繼國  
行政策畫 王穆衡  
行政執行 王基洲、張維翰

專案總監 施聖亭  
總顧問 裴晉國  
執行主編 林怡慧  
漫 畫 蠢蛋三姊妹—蒂蒂  
業務執行 蘇香如  
專案攝影 施聖亭、游家桓、傅鴻鈞 (依姓氏筆畫排列)  
美術設計 吳明黛  
圖片提供 小嫻、林義傑、胡榮華、許夏美、馮云、劉麗珠、  
薛德瑞、謝正寬 (依姓氏筆畫排列)

設計製作 左右設計股份有限公司  
地 址 臺北市大安區敦化南路一段 247 巷 10 巷 2 樓  
電 話 02-2781-0111  
網 址 www.randl.com.tw  
出版年月 中華民國 104 年 9 月  
版 次 第一版  
G P N 1010401685  
I S B N 978-986-04-5788-9 (平裝)  
定 價 170 元

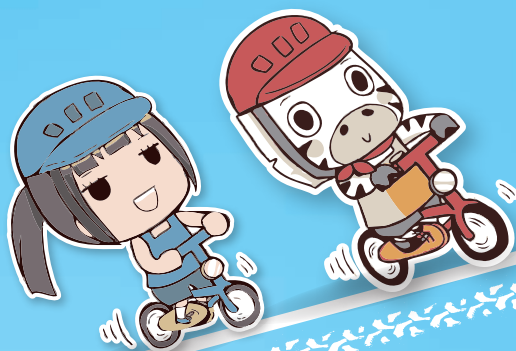
交通部版權所有





你騎自行車嗎？越來越多人投入騎自行車行列  
不管你騎自行車的目的是通勤代步、運動休閒、還是挑戰自我  
騎自行車可不只是保持平衡、騎上道路就好

本書以簡單易懂的圖文說明、有趣生動的漫畫情節  
帶出所有自行車騎士應遵守的騎乘禮儀與安全規則  
不管你是自行車新手、老鳥、還是偶爾想到才騎  
每個人都要擁有一本



- 自行車要騎在車道？還是人行道？
- 邊騎自行車邊滑手機，會被罰錢嗎？
- 騎自行車可以載人嗎？
- 自行車可以停在騎樓嗎？
- 騎自行車可以按鈴請行人讓路嗎？
- 騎自行車一定會騎出蘿蔔腿嗎？

騎乘自行車的禮儀及安全方式，**大公開！**

ISBN 978-986-04-5788-9



9 789860 457889

GPN 1010401685

定價：170元