

# 流行新主張——騎鐵馬

臺北捷運公司自九十三年一月十七日至十月十七日的週六、週日及國定假日實施「帶腳踏車搭捷運」試行政策，行駛路線為淡水至新店線及北投至南勢角線，腳踏車停放位置為列車第一節及第六節車廂，開放時間為上午六時至下午四時，開放車站為紅樹林、竹圍、關渡、北投、唭哩岸、明德、士林、圓山、雙連、頂溪、南勢角、中正紀念堂、公館、大坪林及新店等十五個車站。民眾如需換成不同行駛路線列車，則需在淡水線唭哩岸、明德、士林或圓山站月臺轉乘。

有鑒於臺北捷運公司這項試行政策，又騎乘腳踏車也是一項健康的休閒活動，本刊特別摘錄網路上一些自行車道的介紹及報導有關自行車期刊文章，讓我們也來一個愜意的自行車之旅。

## 一、自行車道介紹

### (一) 外木山濱海自行車道

外木山濱海自行車觀光步道全長1.2公里，寬3公尺，是基隆市第一條的觀光自行車步道，位於風景優美的外木山濱海地區。臨山傍海，林木蔥鬱，又有廣闊海天水色相伴，更可遠眺基隆嶼或海面作業船隻，在此騎單車或漫步，怡然自得，對於紓解生活壓力各方面都有相當的助益。

※資料來源：基隆市觀光旅遊服務資訊網

<http://tour.klcc.gov.tw/Scenery/Scenery.aspx?doctag=36>

### (二) 長青自行車道

長青自行車道是一新興健行路線，從社頭鄉（清水岩寺）到田中（鼓山寺），全長約4公里，除供自

行車行走外，更是步行最佳路線。步道兩旁次遞呈現的是低海拔山區之人工造林、果園等不同的景觀，一路上「樟樹」林、「相思樹」林，綠蔭夾道，不時可聽到鳥鳴啾啾，行走其間，可盡情享受兩旁所散發的濃濃樹香與大自然的天籟，沿途蘊藏豐富的自然資源，與寺廟景觀，景色宜人，令人流連忘返。

※資料來源：教育部學習加油站

<http://content.edu.tw/local/changhwa/yulin/sonpor.htm>

### （三）龍門－鹽寮自行車休閒步道

龍門至鹽寮自行車休閒步道，全長約四公里，沿線青翠小徑可欣賞雙溪河波光粼粼、柔細的沙灘與湛藍清澈的大海、聆聽大自然蟲鳴鳥叫、遊賞砂丘植物的旱野清香等樂趣，徜徉其間，讓生活多出許多留白，可率性的在水濱、涼亭，織一段小小的人生夢田。

### （四）關山自行車道

關山親水公園總面積三十二公頃，自行車道長十二公里、寬四公尺，騎車環園時間約一個半鐘頭。騎

乘路線是從山電橋出發，順著檳榔小徑及右側的紅石溪，經花東鐵路及臺九線公路橋下，再沿關山大圳繼續騎，可沿路觀賞自行車道右側的森林美景。接下來，騎經桃花心木小徑，則可以下車散步或在林邊小歇一番，最後，再回到山電橋。

關山自行車道，以紅磚道鋪設，沿途伴隨清澈溪流、及各式變化的景色，包括：田野景色、竹林美景、稻田風光等，還可觀賞園內的生態區。此外，若是冬末春初的季節來訪，更可感受騎在黃橙橙的油菜花田中的舒暢快感。

### （五）森林公園自行車道

森林公園自行車道，位於臺東市東側近郊，中山路底及或臺東海濱公園皆有入口。總長約3500M，平均寬度約4M。大部分的路線都有鋪設枕木或是水泥，沿途可欣賞琵琶湖美景、森林風光，還可觀鳥，或到堤防上欣賞海岸的景色，徐徐海風輕撫臉龐真是舒適無比。

### （六）三仙臺自行車道

全長一點五公里的三仙臺自行

車步道，路寬約三公尺，從三仙臺大型停車場進入，沿步道可通往南邊基船澳。整條車道環繞於三仙臺至基路段的海岸林中，沿途可看見林投、黃槿、草海桐等東海岸常見的海岸林植群，靠海的一側盡是裸露的珊瑚礁岩和大型的潮池，在潮池中生長著許多珊瑚和各式藻類，並有一些槍蝦、蟹類和陽燧足棲住在石縫中，由於離步道不遠，是一處觀察海邊生物理想的地點；此外，附近的鳥種，也相當可觀，如出沒於礁石地帶的岩鷺、悠然穿梭海面的燕鷗及東海岸常見的烏頭翁、水鳥類的磯鶯等，易於觀察欣賞。

### （七）長濱自行車道

長濱自行車步道乃沿著臺十一線公路而築，自花蓮縣豐濱鄉的石門洞(臺十一線61公里)至臺東縣長濱鄉(臺十一線88公里)，全長27公尺寬的自行車道，部分路段並以分隔島之方式將人車加以分離。沿途經過石梯坪、長虹橋、北迴歸線標及八仙洞等東海岸知名景點，除供駐足停留外，更可安排半日或一日的遊程；此外，還有東管處在沿線精

心設置的觀景涼亭，由於涼亭均設於視野開闊、展望極佳的處所，因此，不但可供遊客駐足休息，更可将東海岸山水美景盡收眼底。

### （八）池上環圳自行車道

池上環圳自行車道以環繞大坡地為主，總長約8 km，平均寬約4 m，沿途可欣賞古早農業村莊的景緻，並緬懷幾乎已絕跡的磚窯特色及踏採水車的趣味。迎著徐徐微風好好享受東部特有的田園恬靜風光。

※資料來源：臺東縣政府觀光旅遊網

<http://tour.taitung.gov.tw/chinese/tourinfo/themetrip3.asp#trip3>

## 二、自行車期刊文章

- 1.謝佩君。「腳踏車搭捷運 騎鐵馬遊臺北」。臺北畫刊435，（民國93年4月）：頁52-56。
- 2.吳昭怡。「白領新運動--健康自行車踏出健康」。天下雜誌279，（民國92年7月）：頁200-201。
- 3.朱朱。「來一段恣意的自行車之旅」。玩樂吃喝17，（民國88年2

- 月)：頁84-89。
- 4.何麗卿。「暖冬乍春鐵馬行--汐止自行車山水遊」。臺北畫刊 373，(民國88年2月)：頁47-51。
- 5.何麗卿。「天涼好個騎車天--坪林·東北角自行車逍遙遊」。臺北畫刊 371，(民國87年12月)：頁45-49。
- 6.何麗卿。「探訪臺北水源頭--新店烏來自行車山水遊」。臺北畫刊 370，(民國87年11月)：頁44-47。
- 7.何麗卿。「他山之石--大臺北自行車的騎乘天空」。臺北畫刊 369，(民國87年10月)：頁42-45。
- 8.魏淑娟。「騎著自行車出去吹吹風」。中央月刊 31:8，(民國87年8月)：頁100-103。
- 9.白慈飄文、臺中縣自行車協會圖。「青春騎在輕車上飛揚」臺灣月刊 181，(民國87年1月)：頁42-44。
- 10.李享嘉。「健康，可以「踩」出來--騎自行車的好處一籬筐」。健康PLUS3，(民國86年7月)：頁104-105。
- 11.李享嘉。「快樂出門，平安回家--自行車的上路守則」。健康PLUS3，(民國86年7月)：頁108-111。
- 12.李享嘉。「脖子預備、屁股預備--咱們來做自行車柔軟操」。健康PLUS3，(民國86年7月)：頁106-107。
- 13.李佳玉。「騎車玩耍何處去?--自行車情報搜秘」。健康PLUS3，(民國86年7月)：頁122-123。

臺北