

2015 日光青年 150 單車接力環台行動 行前通知

◎會前禱告：

1. 為自己禱告，讓自己的心能安靜，體力充沛完成環島旅程。
2. 為天氣禱告，讓一切活動能順利進行。
3. 為同工禱告，讓所有服事同工都能配搭得宜。
4. 為接待教會及中會青年部禱告，願上帝紀念大家的服事。

◎注意事項：

1. 當你收到這份通知，表示你已成為單車環台一份子，請務必準時與會。
若有特殊原因……無法參與，請務必提早通知營會同工。
2. 因為需要許多準備，故不接受現場報名。
3. 有任何問題，請聯絡青年助理姚信慈姊妹 049-2992352 or 0929270011

◎集合時間：7月19日 下午3點南投埔里謝緯營地報到（地圖與交通方式見附件）

◎預備物品：（檢查一下吧！一定要帶喔！）

身份證、健保卡
牙刷毛巾、個人藥品
三套換洗衣物(短褲)

運動鞋、拖鞋、遮陽帽
未成年家長同意書
隨身小背包、行李包

現金（適量）
水壺、筷子、
重要備品如眼鏡

◎基本配備：單車、安全帽、前後燈（多備一組）、響鈴或哨子、水壺架。 行動電話、頭巾、太陽眼鏡、防曬油、防震手套、防曬袖套、車褲 x 2

◎較優配備：攜車袋、馬鞍袋、小睡袋、前包、坐墊包、備用前後燈。

◎主辦單位預備：150 紀念車衣、日光營 T 恤、醫藥用品、保險、每日補給、 洗衣粉、衣架、曬衣繩、補給車、電池、公用盥洗用品

◎租借單車請洽謝緯營地：全程優惠 2,500 元（含維修用品）、接力每日 250 元。 （請 7 月 12 日前連絡確認）

◎注意事項：

1. 因為此行大部分會睡在教會，不一定教會都會有床鋪及寢具，所以請大家要心理準備睡福音床（會有睡袋與墊子），隨遇而安喔！
2. 因人數眾多，請盡量帶一個後背包大小的行李就好，馬鞍袋請視個人體力安裝。
騎乘車輛可背一隨身小背包置放手機、錢包、雨衣等少量物品。
3. 主辦單位會把大家分組如伙食組、住宿組、洗衣組、單車清潔組、單車修繕組，請大家學習分工合作，讓活動行程更流暢。
4. 每天都會有分享會，請大家預備心分享及參與。
5. 此行有幾段難度較高，如牡丹往壽卡、11 甲、北宜公路，且夏季炎熱高溫，
全程超過 1300 公里，請大家多鍛鍊體力並為行程平安禱告。
6. 因為人數較多，騎車時將分為數個小組，請配合主辦單位安排。
7. 為顧及安全，主辦單位有變動行程及人員名單的權利。

◎禁帶品：(請勿攜帶，否則活動同工將代為保管至結束)

	騎乘單車中請勿聽音樂
X	撲克牌、電動玩具、漫畫或其他不合宜的書籍

◎活動流程：

時間	7月19日(日) 行前會
15:00~16:00	報到
16:00~18:00	CPR 宣導
18:00~19:00	晚餐
19:00~19:40	開會禮拜
19:40~22:00	行程說明 與車輛檢查

時間	7月21日(一) 出發日
06:00~06:30	起床
06:30~07:00	早餐
07:00~08:00	檢查車輛
08:00~	壯行禱告 合照出發

環島日程表 (原則大概相同，騎車每一小時都會小休、補水)						
時間	每日流程	伙食	住宿	洗衣	單車清潔	單車修護
05:30~06:30	起床盥洗	預備	整理	收衣	檢查	檢查
06:30~07:30	禱告出發	全體				
07:30~08:00	早餐	預備				
08:00~11:30	出發	全體				
11:30~12:00	抵達午休處	預備	整理	晒衣	簡單清潔	檢修
12:00~14:00	午餐、午休	預備				
14:00~17:00	禱告出發	全體				
17:00~17:30	抵達住宿	預備	整理	洗衣	清潔	檢修
17:30~19:00	晚餐	預備				
19:00~21:00	整理裝備、盥洗					
21:00~22:00	分享會	全體/輪流主理/分組/晚安報告				
22:00~	就寢休息					

時間	8月1日(六) 行後會
16:00~17:00	抵達謝緯營地
17:00~18:00	休息整理
18:00~19:00	晚餐
20:00~21:00	分享會
21:00~	休息

時間	8月2日(日) 閉會禮拜
08:00~08:30	起床
08:30~09:00	早餐
09:00~10:30	整理行囊
10:30~12:00	閉會禮拜 頒發紀念證書 午餐

2015「日光青年 150」單車環台接力 活動簡章

台灣，這個位於東太平洋上的美麗之島，西方宣教士帶來了基督教信仰，從都市到鄉村，山上到海邊，本島到離島，150年來，台灣基督長老教會建立了許許多多的地方教會，也使上帝國的福音得以成為居住島上的原住民、河洛人、客家人、外省人和新住民等各個族群共同的盼望。在我們的教會即將邁入 150 週年的此刻，就讓我們從台灣的心臟—埔里出發吧！走出自己生活的舒適圈，騎單車，用雙腳，去經歷台灣這塊生育滋養我們的美麗風土。旅途中，我們也將拜訪、借宿各地方教會，有機會認識、聆聽不同族群與文化的故事，分享上主在其生命中的見證。於是，我們不只能體驗上主創造多元世界的美好，更在這一步一腳印的環島行程中，更多認識台灣、更深認識上帝，也更認識自己，領受上主所賜予我們的豐盛恩典。

5月31日前
早鳥優惠
4,500元

- 目的：1.藉單車接力環台行動使青年回顧宣教 150 年來的歷史腳蹤。
2.藉雙腳踏遍台灣地上，促進台灣青年行動力
並落實福音釘根鄉里、教會活出盼望的宣教目標。

日期：2015 年 7 月 19 日～8 月 2 日

對象：歡迎年滿 13～40 歲以下青年

全程：16～40 歲青年，每人 6,000 元，限 30 名

接力：13～40 歲青年，每人每日 400 元，每日限 20 名

歡迎中區會青年部帶領青年以接力方式陪騎！

報名截止：即日起至 6 月 25 日截止

注意事項：1.費用含保險、餐宿、T恤與隨行前導、救援

2.請自備單車、車褲、防曬袖套

3.需租借單車請連絡謝緯營地（限 7/19 一同出發）

主辦單位：台灣基督長老教會總會青年事工中心

報名聯絡：電話：02-23625282 轉 211 姚信慈姊妹 0929-270011

電郵：youth@mail.pct.org.tw

謝緯紀念青年營地 049-2992352

預定行程

7/19 謝緯營地
7/20 埔里-雲林
7/21 雲林-台南
7/22 台南-屏東
7/23 屏東-墾丁
7/24 墾丁-台東
7/25 太麻里-成功
7/26 主日禮拜
7/27 成功-礁溪
7/28 礁溪-台北
7/29 台北-竹東
7/30 竹東-苗栗
7/31 苗栗-台中
8/1 台中-埔里
8/2 主日禮拜

※如果您未滿 18 歲，請貴家長填寫同意書，並於報到時繳交！

未成年學生參加活動 家長同意書

本人同意，讓我的孩子_____，參加台灣基督長老教會總會青年事工委員會所舉辦之「日光青年 150 單車接力環台行動」，我確定知道時間為 2015 年 7 月 日至 8 月 日。

我會告誡我的孩子，出門在外一切以安全為重，一定要遵守營會的規定，聽從主辦單位的勸告。期待孩子能有快樂的學習。

學生姓名：	身分證字號：	出生年月日：
緊急連絡人：	電話： 手機：	家長簽章：

基本上道路不會威脅用路人，反倒是用路人本身才是道路上危險的來源。這其中關鍵就在於單車安全騎乘習慣的養成。

單車安全騎乘，可分為尊重路權的騎乘習慣與安全的騎乘技術兩部份來說明：



一、尊重路權的騎乘習慣

在一般道路上任何的行人或是交通工具都有權在其中行進。只要不妨礙其他的用路人，我們可以在公路上開汽車、騎單車、駕牛車、騎馬、跑步或走路。要讓所有的用路人能在公路上順暢行進的關鍵，就在於尊重彼此的用路權。速度慢的不應該擋路，速度快的也不應該壓迫速度慢的。

靠路邊騎乘	靠路邊騎乘是單車安全騎乘的第一守則，因為在大多數的情況下，路上的所有車輛的速度都比單車快，如果單車佔據了車道，那麼也就無怪乎其他動力車輛對單車不客氣了。因此，建議單車騎士們要時時提醒自己，不要擋了別人的路。
注意後方來車	單車與汽車、機車有一很大的不同就是它很安靜，後方有來車，在一百公尺外就可以聽到，要注意後方車輛的聲音與動態。另外在你必須偏離現行直線，像是轉彎或閃避前方障礙物時，切記一定要回頭看看後面是否有來車。
表明你的行進動向	就像開車須打方向燈一樣，你也應該讓其他的車輛知道你的行進意圖。適當的手勢，可以讓他人知道是否應該減速禮讓你的行路權。
注意力分配	前 30~40% 後 70%~60%，從前三項騎乘技術的描述，您可以了解，為什麼騎乘注意力的分配是前 30~40% 後 70~60%了。

二、安全的騎乘技術

安全的騎乘技術是指：騎乘者本身應具備之影響行車安全的單車操控技能。這牽涉到在人不犯我的情況下，如何確保個人行車的安全。

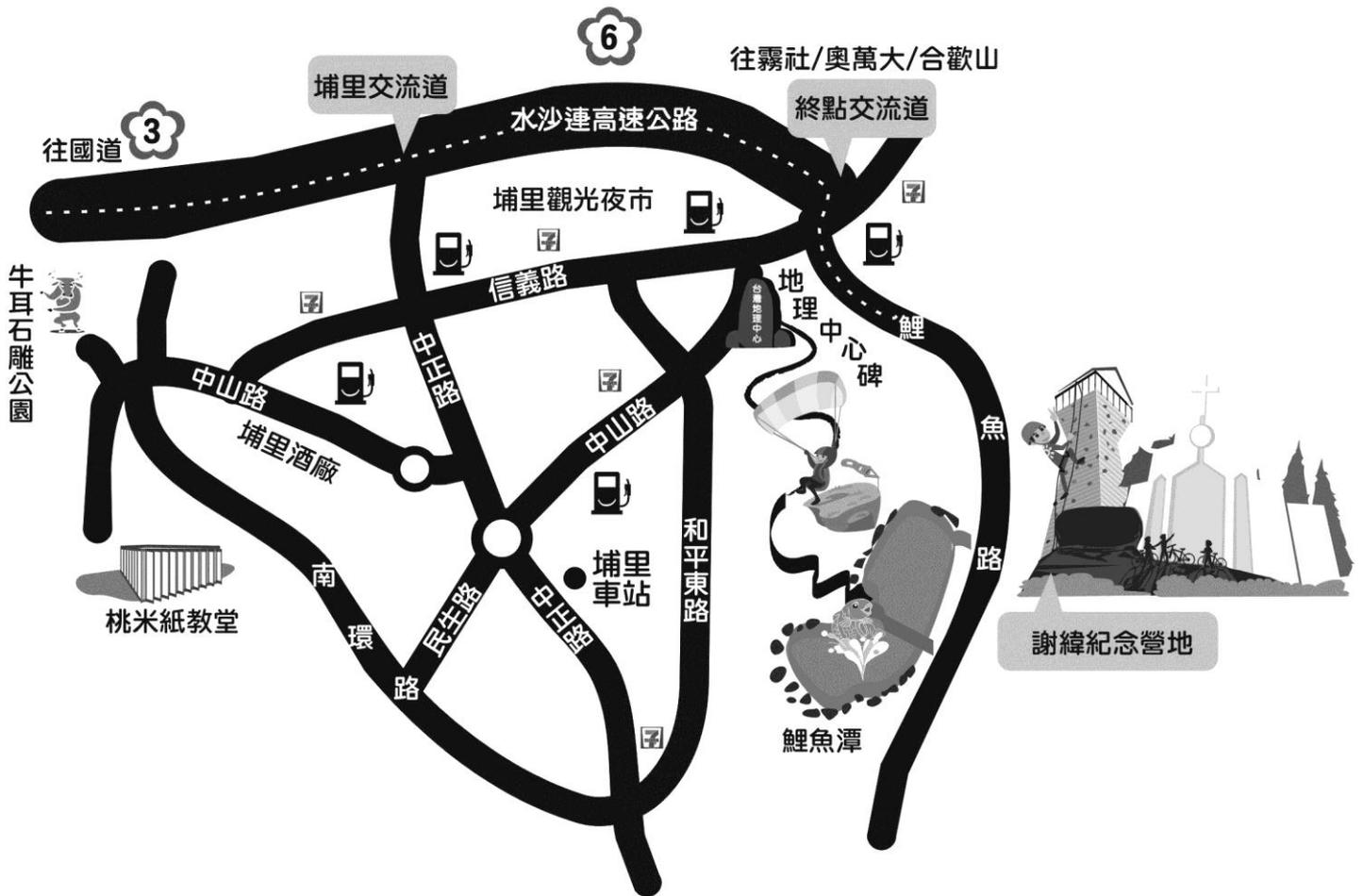
雙手同時煞車	煞車時如果只煞後煞，控制效果會不夠，在速度快時會撇輪；若是只煞前煞則很容易造成向前翻車，唯有雙手同時煞車才能發揮適當的煞車效果。
適當的煞車距離	瞭解您愛車的煞車性能，不要太晚煞車以免撞擊；即使是煞車效果好到鎖死車輪，你還是可能失控摔倒；尤其下坡路段重力加速度會使車速更快，若不熟悉可以點煞方式煞車一路下滑。
下坡時身體重心後移	可增加下坡的穩定性。
過彎時 腳部的壓車	過彎時為了增加平衡，左彎時應左腳在上右腳在下，右彎時應右腳在上左腳在下，以腳部的壓車動作來增加過彎的穩定性。
適當的檔位選擇	單車的速度檔位是為了剋服地形起伏而設計的，在上坡時應提早變至低速檔，以免當上坡踩踏不動時造成摔倒。下坡應採用高速檔，以免在不知覺的情況下因檔位過輕踩踏而空轉造成失去平衡。

三、自我訓練與預備

長途騎乘單車之前需要自我訓練的建議：

熱身	先走路或輕鬆騎單車至發熱後，再做伸展操，以提高運動效果，並可避免運動傷害的發生。
肌耐力訓練	可參考教育部體育署體適能網站 http://www.fitness.org.tw/direct03.php
提升心肺耐力	增進心肺耐力的最有效方式即是規律地（每週 3 至 5 次）實施全身性（使用身體主要的大肌群）、有節奏性、強度穩定（感覺微喘但可以說話的程度，不要過於勉強）且時間長（一般多建議在 30 分鐘以上，但切記務需遵照“循序漸進”原則）的有氧運動，如健走、慢跑、騎腳踏車、游泳或水中律動、走登山步道、跳有氧舞蹈、划船、溜冰等。開始運動時，應先做醫學檢查和體適能檢測，然後依照自己的健康和體適能情況逐漸增加運動的時間和強度，避免運動量太大或運動強度過強的運動方式。由於心跳率與有氧運動的強度息息相關，而且施測容易，因此可在運動時量測心跳的數值，以使我們能將運動的強度控制在安全而有效的範圍內。
爬坡運動	在家也能練習道爬坡需要使用的肌群 網頁 單車誌/單車教室/騎乘技巧/爬坡肌力訓練 http://www.cycling-update.info/classroom/skill/917-2015-02-10-02-54-37
單車運動	出發前至少練習兩次全日騎乘，單日來回 60 公里以上長距離路線。也可以練習居家附近的爬坡。
伸展運動	運動結束後，需逐漸降低運動強度並維持一段時間，以避免產生不適感或發生危險，並可加速代謝物質的排除；然後再針對運動部位認真伸展，使肌肉保持彈性且型態較佳。
CPR 宣導	1.7/19 報到後將有 1 小時 CPR 宣導訓練。 2.衛福部 公共場所民眾 CPR+AED 教材 http://tw-aed.mohw.gov.tw/ReadSClass.jsp?SClassID=15 3.台北市消防局 心肺停止緊急處置影片 http://www.119.gov.taipei/detail.php?type=article&id=10670
騎乘姿勢	網頁 單車誌/單車教室/騎乘技巧/5 大招讓你遠離屁股痛 http://www.cycling-update.info/classroom/skill/780-5

【 往謝緯紀念營地路線圖 】



交通方式

1. 自行開車 (可電話聯絡 049-2992352 聯絡營地同工問路)

請走中二高 (國道 3 號) → 214K 霧峰系統交流道轉國道六號 → 路程 38 公里下終點右轉
→ 往埔里市區市區方向 → 約 100 公尺至鯉魚路左轉 (往鯉魚潭方向) 行約 2 公里
→ 先經過謝緯紀念松年營地 (鯉魚路 20 號) → 抵達謝緯紀念青年營地 (25 號)

2. 大眾運輸工具 (均達埔里總站)

- ① 國光客運：台北直達埔里，可網路及語音訂位，每小時一班，台北出發約 3.5 小時抵達。
- ② 中南／總達：高雄及台南地區可搭乘免轉車，高雄站前站 07-2358955、台南仁德站 06-2701158，
每 1.5 小時一班高雄出發，約 4.5 小時抵達，台南出發約 3.5 小時抵達。
- ③ 台中客運：台中火車站對面，經國道 6 號直達埔里，15~20 分鐘一班，約 1 小時抵達。
- ④ 全航客運：台中干城站，經國道 6 號直達埔里，15~20 分鐘一班，約 1 小時抵達。
- ⑤ 高鐵／快捷：台中烏日站 (台鐵新烏日站) 一樓客運轉乘站，台中-埔里-日月潭線 (高鐵快捷線)，
每天 08:10~22:10 (每半小時高鐵站 1 樓發車)，在埔里總站下車，約 50 分抵達。