

謝緯醫療宣教單車巡禮

埔里-南投-二林-北門 8/3-7



行前通知

歡迎您報名參加，提醒您活動即將登場，請預備心並詳閱行前通知：

1. 當你收到行前通知，表示你已成為謝緯醫療宣教單車巡禮一份子，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，請聯絡謝緯紀念營地 049-2992352 何品霓姊妹 或 姚信慈幹事

◎集合時間：2016年8月3日下午3:00~5:00 埔里謝緯紀念營地報到（交通方式見附件）

◎單車配備：

- 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 2 件
 - 較優配備：攜車袋、馬鞍袋、小睡袋、前包、坐墊包、備用前後燈、泳衣帽（8/4 南投於游泳池洗澡，可以游泳）
- ※租借單車請洽謝緯紀念營地：全程優惠 2,000 元（含維修用品）／接力每日 500 元。

◎預備物品：（一定要帶唷～檢查一下吧！）

- 隨身小背包：身份證、健保卡、現金（適量）、環保筷、水壺、重要備品（如眼鏡）等
- 行李包：四套換洗衣物（短褲）、牙刷毛巾、個人藥品等
- 運動鞋、拖鞋、遮陽帽
- 繳交文件：未成年家長同意書

◎禁帶品（請勿攜帶，否則同工將代為保管至活動結束）

- ☒ 騎乘單車中請勿聽音樂
- ☒ 撲克牌、電動玩具、漫畫或其他不合宜的書籍

◎主辦單位預備：活動 T 恤、餐食、住宿、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。

◎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. 行李車輛安排，請盡量只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、單車修繕組等，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. 大家多鍛鍊體力並為行程平安禱告。
6. 為掌握每個人的狀況，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。

謝緯醫療宣教單車巡禮

埔里-南投-二林-北門 8/3-7



行程表

◎會前禱告：

1. 為自己禱告，讓自己的心能安靜，體力充沛完成單車巡禮旅程。
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。

◎行前訓練：8月3日（禮拜三）於謝緯紀念營地

- 15:00~17:00 報到
 17:00~18:00 CPR 宣導
 18:00~19:30 晚餐
 19:30~22:00 壯行禮拜／行程說明與車輛檢查

◎每日行程：(騎車每一小時都會小休、補水)

- 8月4日（禮拜四）埔里 → 草屯教會 → 南投教會（訪問謝緯牧師娘）
 8月5日（禮拜五）南投 → 二林基督教醫院(參訪謝緯紀念館) → 北港教會
 8月6日（禮拜六）北港 → 新塢教會 → 北門嶼教會與烏腳病紀念園區 → 台南神學院

時間	流程細項	伙食組	住宿組	洗衣組	單車清潔	單車修護
06:00	起床盥洗	預備	整理	收衣	檢查	檢查
07:00	禱告出發	全體				
07:30	早餐	全體				
11:30	抵達午休處	預備	整理	晒衣	簡單清潔	檢修
12:00	午餐/午休	全體				
14:00	禱告出發	全體				
17:00	抵達住宿/盥洗	預備	整理	洗衣	清潔	檢修
18:00	晚餐	全體				
19:00	整理裝備/盥洗	全體				
20:00	分享會	全體 / 輪流主理 / 分組 / 晚安報告				
21:00	預備隔日裝備	22點入寢				

◎閉會禮拜：8月7日（禮拜日）於台南神學院

- 08:00~08:30 起床
 08:30~09:00 早餐
 09:00~09:30 整理行囊
 09:30~12:00 閉會差遣禮拜／頒發紀念證書
 12:00~13:30 午餐



1916-2016



2016謝緯醫療宣教單車巡禮 報名簡章

- 目的：1.藉單車巡禮使教會信徒與青年朋友更加認識謝緯牧師的醫療宣教腳蹤。
2.藉雙腳踏遍至各地，促進教會信徒與青年朋友行動力並鼓勵效法謝緯牧師犧牲奉獻精神。

路線、時間

行前訓練 [謝緯紀念營地] 壯行禮拜

埔里→草屯→南投 邀請楊瓊英醫師(謝緯牧師娘)分享

南投→二林基督教醫院 [謝緯紀念館]→北港

北港→新塢→北門嶼 [烏腳病紀念園區]→台南

閉會差遣禮拜 [台南神學院]

邀請王崇堯牧師、高俊明牧師談謝緯牧師

8/3^一
4^四
5^五
6^六
7^日

踏上醫療宣教的旅程

雙人同行
優惠價
每人2000元

全程贈送
紀念衣
毛巾

對象：請自備單車（建議21段以上變速車或向營地租借全程2,000元）

【**全程車友**】16歲以上,完成五天全程後將發給精美紀念證書。

每人2,500元,限30名(含保險、餐食、住宿、紀念衣、毛巾與隨行前導、救援)

【**接力車友**】歡迎中/區會青年部及教會帶領信徒與青年分段接力陪騎。

每人每天500元,日限50名,可累計天數(含保險、餐食與隨行前導、救援)

※如果您未滿 18 歲，請貴家長填寫此表格，並於報到時繳交！

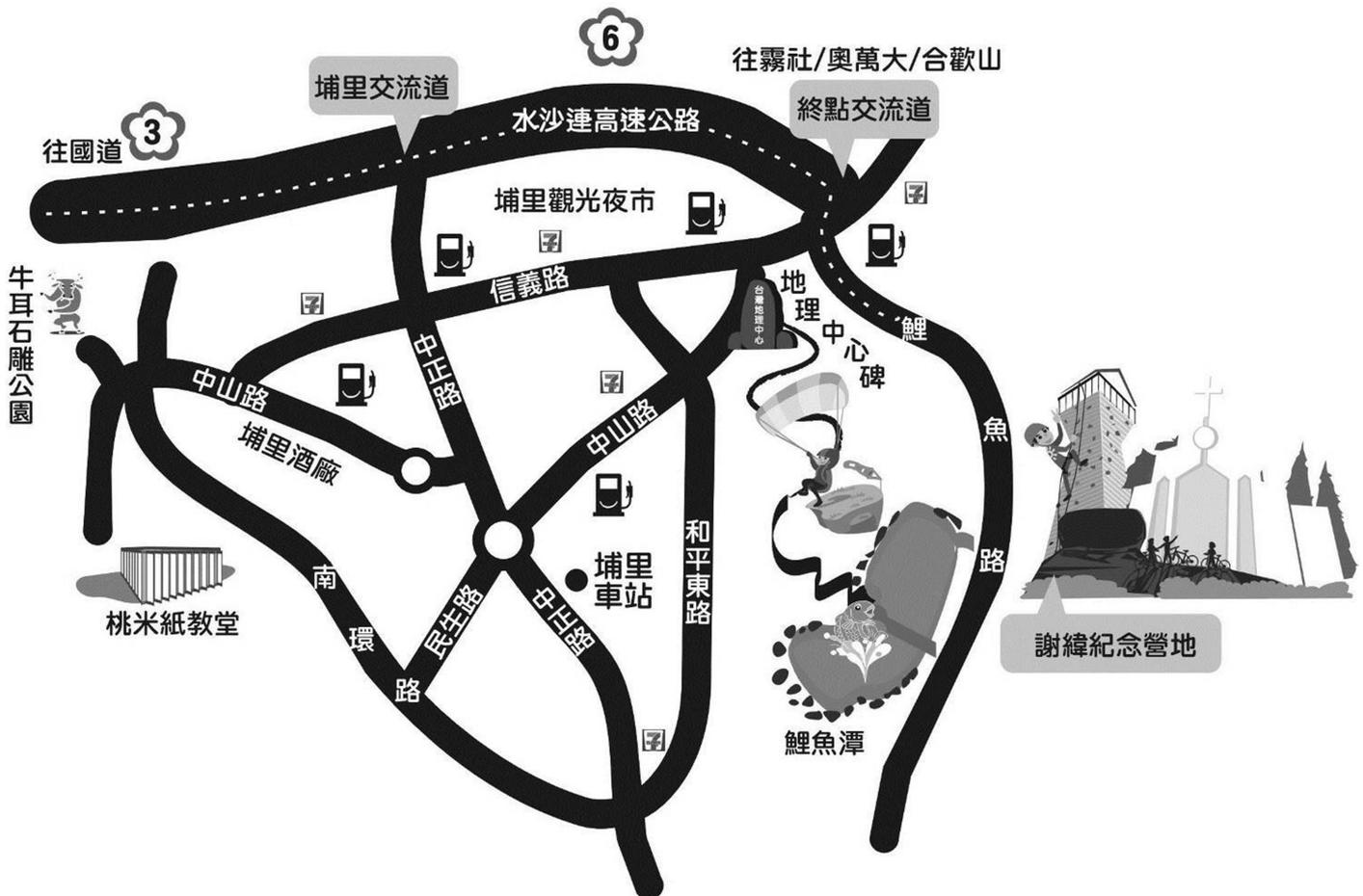
未成年學生參加活動 家長同意書

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：

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「謝緯百歲紀念活動～謝緯醫療宣教單車巡禮」，我確定知道營會時間為 2016 年 8 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。

若有疑問我將聯絡活動聯絡人：姚信慈 0929-270011 何品寬 0933-381944
謝緯紀念營地 049-2992352

【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 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。
- 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 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。

2016/07/01 更新



自行車注意事項：



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。



自行車注意事項：

二、安全的騎乘技術

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，在速度快時會撒輪；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。





自行車注意事項：

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 日報到後將有 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>