

本攻略将会涉及 如下内容：

- 启程前
- 预算与花销
- 行囊
- 网络资源
- 线路设计
- 景点推荐
- 总结

攻略篇

经历会在潜移默化中巩固、雕琢一个人的学识,让他变得温存,温文尔雅,不卑不亢,举手投足间烙印上时间流过的痕迹。

目录

·前言.....	4
攻略篇·正文.....	5
攻略篇·启程前.....	5
·证件.....	6
·机票.....	8
·台币.....	8
攻略篇·预算与花销总结.....	9
·出发前开销-自行车、人身、证件等.....	9
·行程花销-机票、台铁车票.....	9
·机票.....	10

·火车票	10
·客车票	11
·单车花销-组装、装箱、托运与带上火车、维护、单车配件等....	12
·行李开销-托运、寄存、自行车托运	14
·日常开销-通信、饮食、住宿	16
·花销总结	17
攻略篇·行囊	18
·防雨类	18
·旅行类	19
·骑行类	20
·其他	21

攻略篇·网络资源.....	22
·应用类.....	22
·网址类.....	23
·itaiwan 与公共 WiFi.....	24
攻略篇·线路设计、景点与推荐.....	24
·规划路线.....	25
·实际路线.....	34
·遗憾与期冀.....	36
攻略篇·总结.....	37

• 前言

小时候，很少出远门，因而每次奔赴异国他乡都有种莫名的兴奋。回来后总想通过游记的方法，完完整整滴水不漏地记录下这次出游的每一个细节。第一次去南方、第一次坐飞机、第一次出国、第一次独自出游、第一次……总有太多的理由去写一篇游记，然而每每回来后，却不再有兴趣去整理外面世界的点点滴滴。

后来，长大了，才发现这种走马观花式的游记其实并非必需。因为每一次旅行，每一段经历都会长久地存在于人的潜意识中。有时夜深人静，爬格子做工程做到出神，眼前便会倏地闪过当年的一幕幕场景。神经便不再紧绷，任大脑在梦的海洋里遨游。这种感受，实为绝妙的体验！周游一圈，文思如泉涌，下笔如有神，一段段这样那样的经历会点缀在本平白无奇的文字里，让他们变得鲜活，变得生机盎然，变得五彩缤纷。

读万卷书，行万里路。二者相辅相成，缺一不可。经历会在潜移默化中巩固、雕琢一个人的学识，让他变得温存，温文尔雅，不卑不亢，举手投足间烙印上时间流过的痕迹。一个人独行久了，就会爱上这种生命缓缓流淌的美妙。何必去追？这辈子，也不过是独行与同行交织的旅程。

攻略篇·正文

一个人出行，难免有照顾不周全的地方。于我而言，在一些方面自己有点不拘小节，因而错过了很多细微但是充满生活气息的细节。像美食、特产、在地风情，这趟出行都照顾不周；然而，单车旅行总是这样，路在轮下，转瞬即逝。错过了很多，也邂逅了很多意想不到的美好。

攻略篇·启程前

很早就有了去台湾骑行的念头，2015年初看到了一份单车翻越台湾公路最高点——武岭的记录后，更加坚定了这一想法。

想法付诸行动，经历了很大的波折。说到底还是胆怯和拖延作祟。总想着“要不下次再去吧”、“以后还有机会”，直到暑假开始还没下定决心出发。然而，看到昔日身边的好友一个接一个走向更大的世界，心中总会有那么一点点急切。事不宜迟，火速将想法付诸实现。

• 证件

入台证所需材料说明

满 18 周岁在读学生		
一、主申请人基本证件 (必须提供)		
入台证申请表	0.入台证申请表	①内容填写完整无误 ②只需电子版、无需打印扫描 ③无需行程表
本人证件照	1.照片	①近三个月内证件照 (最好与通行证照片一致) ②白色背景, 露出眉毛和耳朵 ③尺寸和比例不限制, 清晰就好 ④尽量提供电子版
台湾通行证	2a.照片页	① 签注在有效期内 ② 清晰无反光
	2b.签注页	
本人身份证	3a.身份证正面	③ 内容完整无缺失
	3b.身份证背面	

二、紧急联络人关系证明 (以下六选一)					
可作紧急联络人的条件					
1.年满 18 周岁中国公民 2.与主申请人是亲属关系, 有可以直接证明关系的证件 3.同时间断内未申请入台					
户口本	结婚证	出生证	独生子女证	派出所关系证明	公证书
需提供: 户口本首页、户主页、主申请人页、紧急联络人页	a. 有双方姓名 b. 任意一本即可	a. 有孩子和父母姓名 b. 名字与身份证户口本一致	a. 有派出所盖章 b. 复印件需盖红章	a. 明确写出关系 b. 有公证处红章	
a. 迁出页或者户口本名册都可以 b. 如有重复的情况, 只需提供一份					

紧急联络人资料 (全部都要)			
6a.紧急联络人表	6b.身份证正面	6c.身份证背面	6d.紧急联络人户口页
签名处必须手写	在身份证的有效期内		如有重复, 只需要一份

三、学生证明 (以下三选一)		
1.全日制学校的在读学生 2.被全日制学校录取的学生 3.年满 18 周岁的高中、中专等在读学生		
学生证	或在读证明	或录取通知书
7a.封皮 7b.照片页 7c.注册页	7.在读证明	7a.高中毕业证 7b.录取通知书
说明: 注册章、注册日期齐全, 否则补齐后提交	参照资料包中模板的内容如果是高中生必须提供在读证明	高中、大学、研究生毕业后相应的录取通知书, 必须在通知书报到日期前提交办理

父母同意书	
18-20 周岁学生需要提供	
8.父母同意书	a.签名手写或全部内容手写后扫描 b.参照资料包中模板的内容

学生办理入台证所需材料

大通证，大陆居民来往台湾通行证；入台证，即台湾当局颁发给入台陆客的身份证明。

大通证：

- （向学校借户籍卡，集体户口）-（学校开具在读证明）-（准备常见证件复印件，照片等）-到出入境管理局官网预约-打印信息表格-办理大通证

入台证：

- 准备材料-提交旅行社代办-台湾移民署审核-发回电子版-打印

对于非京籍的同学，无论是大通证还是入台证办理过程都比较麻烦，需要和学校提前沟通好。具体可参考go2tw网站的一篇详细介绍：

- <http://www.go2tw.cn/article/show/145.html>

在办理大通证的过程中，一个小技巧就是提前预约出入境大厅的办证服务。当然，直接去也是可以的，避开出游高峰月份，基本不需要排队都可以完成办理。预约网址是：

- <http://www.bjgaj.gov.cn/idn/>

对于我个人而言，由于大通证之前就有，仅需要通过自助服务机加一个新的G签注就好，¥20就搞定了大陆方面的证件，基本上是立等可取，非常方便。入台证就麻烦了一些，由于我一直拖延，直到出发前一个月才去申请办理入台证，旅行社告知配额占满，最晚8月25日才能拿证，这也直接导致我的旅程比预计缩短了两天。拖延症伤不起啊！入台证配额查询：

- <http://www.go2tw.cn/auditing>

比较各种人群，还是大学本科生办理入台证最为方便：毋需财产证明，毋需各种担保人、联系人，只要有学校证明以及一些常规证件，就可以轻松办理。一定要趁着本科有闲又方便的时候去台湾啊！离开校园，户口、财产都是问题.....

•机票

推荐使用大通证购买机票。在台湾，最方便的证件就是大通证，无论住宿、租借、参观，基本都认大通证。一证在手，其它证件收好备用就好。尤其在内地转机时，还可以免去掏身份证的麻烦。

•台币

首先，完全不需要在大陆兑换台币，除非你乘坐客轮抵达台中港。机场内设有众多的货币兑换窗口与 ATM 机，且汇率远好于大陆换汇。在台湾这几天，眼睁睁地看着台币汇价破 5，心里简直小暗爽~

另外，推荐准备两张银行卡。一张是华夏银行的借记卡，每天第一笔境外提款免手续费，按照实时汇率直接将人民币换成对应货币。这张卡实在太方便了，所以标有银联字样的自动提款机都可以提现，关键是毋需手续费！另一张是信用卡，最好是 VISA 或 MasterCard 之一，在缺乏现金或是预定住宿时比较有用。两张卡片分别放到不同的位置，以防二者同时丢失造成很大麻烦。

攻略篇·预算与花销总结

参考过很多单车台湾行的攻略,单人花销基本分布在¥5000-10000之间。下面简要介绍一下花销的分配。所有价格均标明人民币¥或是新台币 NT\$。

- 出发前开销-人身、证件等
 - 人身装备-相机-¥2000; 30L 登山包-¥130; 数据用 win8 平板-470; GoPro 租赁及配件-¥470;
 - 大通证签注更新-¥20; 入台证旅行社代办-¥180; 大通证之前有,只需要更新签注,花费很少;入台证由于牵涉到许多证明,而且自由行政策还是不够明晰,

因而旅行社代办是一个不错的选择。找了 go2tw 这家网站的代办,拿证很顺利,价格合理。

证件准备好后就是装备了。遵从一切从简但不能降低水准的原则,购买了一些提升品质的装备:一个好的登山包,后面帮我很多;一台好相机,记录台湾的人和事;一个 win8 平板,因为要在火车和飞机上看文件,顺便用来备份码表数据;一个 GoPro HERO 4 Black,因为听闻了 GoPro 的魅力,决定租一个。

- 行程花销-机票、台铁车票
 - 机票:北京-台北-往返-¥2306
 - 火车票:板桥-花莲-¥95;花莲-台中-¥141;台中

-凤山- ¥ 96 ; 凤山-枋寮- ¥ 16 ; 玉里-花莲- ¥ 25 ; 和平-苏澳-松山- ¥ 44

- 机场巴士 : 桃园机场-板桥火车站- ¥ 40 ; 台北市府转运站-桃园机场- ¥ 30

•机票

分不同地区,像沿海城市,厦门、福建一些地区,都可以考虑坐小三通的小三通客轮直接抵达台中港或是基隆港。这样船票大约往返 1000 左右,相对于机票便宜很多。

机票一般而言一定是越往南部的城市越便宜,转机机票比直飞机票便宜,大城市比小城市便宜。

给两个参考价格吧:北京直飞往返台北桃园机场价格大约是 ¥ 3000,需提前预定;

转机分为香港转机和大陆转机,如果有香港一日游的需求,建议可以选择在香港停留时间比较长的航班。只要持有入台证和大通证,就可以免签直接去香港逛。大约 7-8 小时就可以大致领略香港风光。转机往返机票价格约为 ¥ 1900~2300。

个人提前一个月定的机票,价格是 ¥ 2306,还算合算。内地转机时间略长,往返共花费 15 小时,建议不差钱的直接考虑直飞。

•火车票

由于运气实在比较差,去的 12 天里有 8 天都在下雨,因而经常被大雨淋成落汤鸡。还好台铁车站非常多,而且单车的服务非常方便,因而帮了我大忙。(后面会详细

提及)

台湾火车分台铁和高铁,高铁只有西部几个大城市有车站,价格较贵,但是速度很快;高铁是可以预定早鸟票的,最好貌似折扣能到五折,只是需要提前确定行程。

台铁相当于大陆这边的直达列车,特快列车等等。其中普悠玛和自强号列车相当于直达列车、太鲁阁号是观光型的特快列车、莒光号和区间车基本就算是普快和慢车了。好在台湾不大,像我坐的最长时间的列车,经由北回线从花莲开到台北再到台中,耗时也不过六小时左右。(坐得累死了好吗 TAT)需要注意的是,如果行程已经确定,不妨提前一到两天购买台铁车票。尤其是北部地区,经常会有车票超售的情况。尽管我是全价票从花莲到台中,但从台北到台中这一段,是无座的,也就是

需要自己去找座位坐。这时候就需要发挥聪明才智,盯着哪里有下车的乘客,赶快去坐下。不然就得像我一样在列车连接处坐了三站.....



车厢连接处

•客车票

从桃园机场到台北市,最佳选择就是机场巴士。计

程车价格大约需要 ¥ 160，而且时间不一定比机场巴士快多少。最主要的，机场巴士可以将自行车箱子运到市内，只需要打半票就好。回程的时候，售票处不确定是否需要半票，最后又省了 ¥ 15 的票钱，十分划算。

• 单车花销-组装、装箱、托运与带上火车、维护、单车配件等

- 单车装箱-北京- ¥ 30
- 单车拆箱组装与保养-花莲- ¥ 40
- 单车装箱-台北- ¥ 200
- 带自行车上火车-凤山-枋寮- ¥ 8；和平-松山- ¥ 30
- 公路车货架- ¥ 54；穿戴- ¥ 37；货架包- ¥ 15；牙盘

和快速充气嘴- ¥ 460；

启程前最重要也是最让人担心的，就是这辆车了。由于我是铁了心一定要把车带到台湾，那就必须做好 120% 的准备。

首先就是货架。由于之前有一些惨痛的教训，我坚持中长途骑行必须保持背部无负重。的确有的背负系统设计很科学，可以大大降低背包骑行的劳累程度，但如果体验过，就知道夏天背包骑车的痛苦。汗流浹背腰酸背疼，如果可能，就一定不要背包骑行。国际公路车的长途挑战赛一般都是采用三包式行李携带方法。考虑了一下成本，三个包就算国产也要 200 多，还是货架比较经济实惠。



公路车旅行包

其次是修车工具。价格很便宜啦，大约¥30 一套的就足够用了。到那边买也可以。然后是牙盘。由于原定行程要挑战东西横贯公路，因而压缩盘 50-34 是必不可少的。后来尽管因为天气未能成行，但压缩盘还是帮了

大忙。菜腿不要倔强，该认怂就要服软。

最后是装车。在这里强烈推荐北航捷安特，服务好不说，价格还十分的优惠。适逢两个同学到店买车，老板还爽快地给了九折，几乎是北京捷安特最低价了。



我的单车与装备

老板对于台湾的骑行氛围赞赏有加，临行前给了我

少帮助。当然，还可以考虑交大东门捷安特以及魏公村美利达，都是不错的店家。总之，开了个好头，一帆风顺。

➤ 北航捷安特：TEL 010-61196183

台湾对于自行车的便民政策不要太多。其中最值得大陆学习的就是火车上自行车的政策。台铁有许多班次都可以携带自行车，有的甚至可以直接将自行车推上车。具体班次可以在台铁网站的“两铁列车”栏目里查询，后面必备链接中会附注。

个人的几点经验就是：区间车能直接推上车的可能性更大；西南部南下和东北部北上的列车可能性更大；实在有困难可以向铁路工作人员求助，总会找到解决方法。

另外，如果查询后发现单车上火车班次均不合适，也可以考虑托运的方法，具体我会在后面介绍。

旅程中比较大的一笔开销就是最后一天自行车装箱了。尽管是周末晚上时间，尽管老板说是台北装箱统一价，尽管他帮忙把箱子送到了民宿门口，尽管包装得很结实，但收费 NT\$1000 也实在太贵了！这里建议有需求的朋友提前和车店联系好，不要找品牌店而尽量找有经验的小店。另外，如果行程允许，尽量提前将车的问题解决好，以免最后手忙脚乱耽误行程。

- 行李开销-托运、寄存、自行车托运

➤ 托运自行车-新城-凤山-¥140；玉里-花莲-¥22

➤ 托运背包花莲-凤山 ¥ 20；凤山-台东 ¥ 10；台东-花莲 ¥ 9；花莲-松山 ¥ 10

本次旅程顺利的另一大原因便是妥善处理了行李问题。自行车驮包总是容量有限，而且每每爬坡爬到绝望的时候，唯一怨念的事情就是为什么行李不能再轻一些.....

这次旅行，我携带了一件背负系统优化的 30L 登山背包，一个约 10L 的货架包，一个腰包。总体就是尽量精简。计划是将背包里装上不需要的衣物和其它物品，出发骑行前将背包发往隔天的目的地。

背包寄送也查到了两种方法：

一种是超商送递，即在 711 柜台办理快递，提前和下一站的住宿老板说好，让他帮忙接收行李。当然在大陆

我们可能还会有安全性的忧虑，但在台湾完全不会去想这些。这样大概 30L 背包装满，两站地的距离大概要 NT\$200 左右约合 ¥ 40~50。

另一种是台铁行李房托运。事实证明，这是最好的方案，因为后来我所有的托运都是通过台铁完成的。台铁行李托运将行李按重量区分为三类，我的行李因为重量比较轻一直算是普通级别的，每次托运只用缴纳 NT\$49~51，约合 ¥ 10。这价格在大陆都是难以想象的！中国铁道部门能用十块钱就托运一件私人物品，而且保证安全送达？虽然我也用过中铁提供的货运服务，而且从武汉将自行车箱托运到北京只花了 ¥ 45，但始终是提心吊胆的，而且取行李比较麻烦，需要在窗口验手续，等从库房里拉出来等等。相比之下，台湾地狭的劣势却

变为了优势。全岛托运保证隔日送达，大部分甚至是当日送达，而且是以很低廉的价格，这在大陆真心是难以想象的。

比较失败的一次是托运自行车。由于武岭挑战失败，不得不把单车从花莲运到高雄。这条路线基本是环台湾岛半圈，价格自然也就水涨船高。这次托运花费了¥140，着实肉疼一把。

值得注意的是，托运行李处理速度很快。我在台东将眼镜忘在了背包里，过了半小时去想取回，发现包裹已经上路。没办法，只好作罢(´▽`)

• 日常开销-通信、饮食、住宿

- 手机卡-中华电信 10 日吃到饱 (无限流量+NT\$100 话费) - ¥94
- 台铁便当- ¥12~16 ; 711 常见套餐- ¥12~15 ; 运动饮料等- ¥5 ; 小吃- ¥10
- 住宿-背包客共享床位- ¥90~110 ; 单人大床民宿- ¥110~200 ; 宾馆型民宿- ¥240~300

手机卡考虑到中华电信信号覆盖广、资费合理，于是就选择了它。只要是国内联通的 3G-WCDMA 都支持的。

饮食因人而异，这里只列举一些应急食品。倘若饿肚皮，首选就是去 711 解决。十余种套餐个个美味，价格合理，吃完都不想吃学校食堂了 TAT；台铁便当价格便宜，口味因人而异我个人认为一般；骑行常喝的饮料价

格集中在五元附近，推荐宝矿力水特，性价比最高，当然自己带水壶的肯定是买大桶水最划算。

住宿我前期基本都住的是较为便宜的共享式房间，一个屋会有 2-6 个床位。后来被大雨和烈日轮着虐以后索性住好一点，价格没有多花太多，但住宿品质得到质的飞跃。尤其是最后在台北，和民宿老板十分投缘，非常幸福。

• 花销总结

倘若刨除相机的金额，整个旅程大概花销在 ¥ 6300 左右（11 天），包括机票、证件、所有新购买设备、吃饭、住宿、游玩等等。

如果还想省钱，可以考虑准备帐篷睡袋。台湾朋友非常友善，只要你提出要求，他们一定会尽力帮助你。扎帐篷的话大约可以省下 ¥ 1500 的价格，但可能会影响到运动一天后的休息情况。这个因人而异了。

如果不是单车环岛，只是走马观花的旅行，可能花费还会再多一些。因为台湾值得你去体验的事物，实在太多太多.....

攻略篇·行囊



背包行李一览

这是除了自行车以外我所有的行李，在出发前留影。

具体行李列表不赘述。因人而异，有很多东西在我看来是不可或缺的，但对于别人来说可能完全没用。如果

需要，尽可以和我交流。这里只列写值得考虑的东西。

•防雨类

台湾下雨！下雨！下雨！重要的事情要说三遍！我去的12天里，竟然有8天都有雨水，其中5天全天下雨……可以想象当我被大到暴雨淋到超然物外时的感受TAT。

- 必备：雨衣、鞋套、防水袋、各种尺寸塑料袋、冲锋衣
- 可选：舒适拖鞋、速干衣、小布帽、溯溪鞋

速干衣对小雨还算有用，大雨就算穿着雨衣也是浑身全湿：不透气汗水蒸发不出去，雨水又会溅进来。但是到了宾馆，稍微晾晒一下，速干衣就会干，这点优势很大。另外，速干衣一般贴身，保暖性能也不错，气温骤降

的时候很管用。



烘干机

另外，寻找住宿的时候也可以询问是否有洗衣机/烘干机。这两件电器简直是雨天神器！想想我连续四天下雨后见到烘干机，犹如他乡遇故知.....

•旅行类

- 必备：具有背负系统的背包、防晒衣物、导航 GPS 地图、防晒乳液、充电装备、感冒肠胃外伤药物、卫生用品
- 可选：腰包、相机以及自拍设备或三脚架、电压转换器与插头转换、盖章小册子、随身 mifi

背包的质量直接决定了旅行的质量。最好考虑那些腰部有支撑的背包，可以很大程度上分担后背的压力。

台湾太阳十分毒辣。曾经一天之内经历 38 度和 16 度，暴晒和下雨，真是微醺。骄阳下尽量穿长袖长裤，有条件可以考虑面巾和墨镜。防晒霜常抹，毕竟麻烦点总比晒伤或是中暑好得多。

导航对于骑行是必须的。尽管台湾路牌非常清晰，路

又直，95%的情况下都不需要看地图，但在寻找民宿和寻找景点的时候导航还是很必要的。一般情况下手机+谷歌地图足够了。

充电装备不用带太多，最好是通用的。出发前考虑好哪些设备是必需的，为他们做最充足的电量准备。锂电池带上飞机是不能托运的，充电宝最好也随身带。

药物和卫生用品只带最必须的，防暑药物是夏日必备。全台覆盖的 COSMED 康是美药店很方便，然而我没去过。宾馆一般都有六小件，图省事可以不带。

另外，喜欢收集图章的同学可以带个精致的小本子，很多旅游景点，邮局，台铁车站都有章可以盖的。我本来也想收集，奈何心有余而力不足，实在懒得找了。晒一下在阿嘉的家盖的戳~



阿嘉的家

• 骑行类

- 必备：硬底骑行鞋、修车补胎工具、内胎、货架和包、头盔、骑行裤、尾灯反光片
- 可选：小布帽、骑行眼镜、山地锁鞋、排汗服、补盐丸、反光背心、车铃喇叭、哨子

经过多天骑行,我最终发现最合理的两双鞋组合应该是山地锁鞋和轻便的拖鞋。公路锁鞋走路实在难受,不上锁长途骑车更难受,穿着湿的鞋骑车最难受,于是山地锁应该是最优解。

补胎工具需要注意的是:国际航班禁止携带外六角扳手和补胎胶水。不要白白丢弃了挺好的一套组合工具,可以和车一起打包托运。另外,台湾环岛绝大多数 711 都有美利达提供的修车工具和气筒,愿意冒险的可以干脆不带。我采用了 CO₂ 快速充气气瓶的方法作为预防。

骑行装备一定是必需的了。最好备上一件醒目颜色或有反光功能的衣物。在隧道里,尤其是苏花公路的隧道里,它非常实用。

•其他

必需的证件:大通证、入台证、护照、身份证(国内转机)。

入台证在办理时含有基本保险,可酌情自购所需。

最后,我希望每一个看到这份攻略的人都能准备一些小礼物。不需要很贵重,一小包糖果,一张大陆特色的明信片,一件大陆工艺品,伴随几句感恩与祝福的话语,足矣。更重要的是那份心意。当我把我准备的小礼品送给台湾朋友以示友好时,他们所展现的快乐和喜悦令我感到满满的幸福。投桃报李,礼尚往来,这样友谊才会更加长久。

攻略篇·网络资源

• 应用类

- 住宿类应用 :Airbnb、booking、agoda、hotels.com、hostelworld、OKGO.TW
- 出行类应用 : Google Maps、台铁列车时刻、指南针.....
- 沟通类应用 : line、微信

先说住宿吧。在台湾的这几天，除了一天直接到垦丁找，一天参考了 agoda 以外，其它所有的住宿都是通过 Airbnb 联系的。不得不说，Airbnb 真的是全球最方便的民宿软件。其它所有的软件，无论方便程度，还是资料齐全程度都远远不如它。正常而言，Airbnb 需要绑定

信用卡，需要通过护照进行身份验证，需要手机验证，不过这些都尽可以在台湾找一点时间解决。它最方便的功能便是“联系房主”。通过这个选项，我不仅能够确定是否还有空床位，价格，地点和路线，甚至还可以直接约好线下支付，从而逃避 App 所收取的 10%服务费！由于是淡季，我基本都是头一天或是当天早上定好当天的住宿，完全没有问题。

Agoda 需要绑定信用卡，且强制收取服务费和预订费用。其它应用房源较少，尤其是 Hotels 只能定宾馆，价格很贵不适合一个人的旅行。OKTW 据说不错，但当时由于上网不方便没有尝试。

再说出行。出行方面最重要的就是地图。只要确定好方位，一切都会比较顺利。

最后是网络沟通。和大陆沟通当然就用微信啦，电话不仅资费很贵，而且也完全能被现代的网络聊天应用所取代。随时随地，连上 3G，向家人报个平安，着实方便。

在台湾，以至于日本、东南亚地区，都可以考虑使用 line 进行交流。无论是我的小伙伴，还是民宿的叔叔阿姨，无一不使用 line，注册一下，沟通就会很方便的。只是 line 不及微信那么符合大陆用户的预期罢了。

•网址类

建议备好以下几个网址：

<http://www.taoyuan-airport.com/chinese/Buses/>

桃园机场巴士

<http://twtraffic.tra.gov.tw/twrail/>

最重要的，台铁时刻查询

<http://twtraffic.tra.gov.tw/twrail/Bicycle.aspx>

两铁列车资讯

<https://www.facebook.com/hualian168>

花莲县路况实时播报(全台查询可以上“交通部”网站，操作比较麻烦省去)

<http://www.erv-nsa.gov.tw/user/main.aspx>

花东纵谷 官方网站

另外，可以参考的链接还有如下这些：

<http://www.dongfanghong.com.cn/bbs/forum.php?mod=viewthread&tid=383951&authorid=67645>

山地近期挑战武岭

<http://www.taiwankom.org/>

武岭挑战赛官方网站

<http://www.go2tw.cn/subject/telecom.html>

优惠办电话卡

<http://www.mafengwo.cn/travel-scenic-spot/mafengwo/12684.html>

马蜂窝台湾专题，非常全，攻略多到看遍可以完全了解一个地方

<http://www.5i01.cn/newsdetail.php?id=17164>

武岭简要介绍

其余的还有一些，不再赘述。

•itaiwan 与公共 WiFi

对于一个手机不能上网的用户而言，公共 WiFi 帮了

我大忙。在台湾，所有台铁车站，大部分政府机构以及少部分 711 提供 itaiwan 公共 WiFi 接入服务。通过申请免费上网资格或办理台湾各大运营商的 SIM 卡，均可获得此服务。

当然，如果是智能手机用户，强烈建议办理 10 天吃到饱流量套餐，中华电信提供 470 台币 10 天套餐，不限流量并包含 NT\$100 的话费，足够大部分情况的使用。我在全岛所有地方均能收到信号，除台 8 线和台铁隧道中以外均能搜到 3G 网络信号。

攻略篇 • 线路设计、景点与推荐

骑车时间长了，每个人的爱好也会继续细化。有的人成了冲刺型选手，有的人成为了骑游爱好者，有的成为

耐力型苦行僧，还有的成为专业下坡选手……于我而言，骑车两年多，我渐渐悟出，对于公路车运动，其最为精华的部分，cream-of-the-crop的部分便是转山——对，你没听错，转山是公路车而不是山地车的最大快乐。

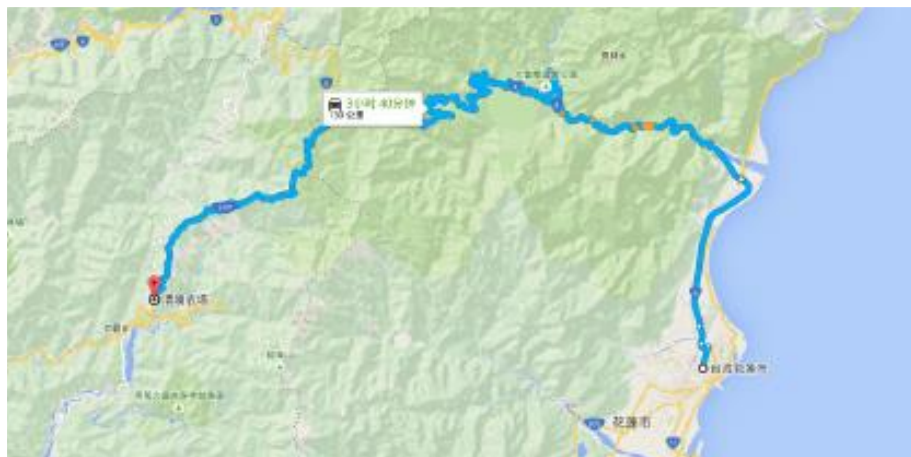
山地的最高乐趣在于从世间最为壮美的山谷中倾泻而下，鳞次栉比地穿梭在山林间、溪水边、沟壑旁、巨石上。速度与激情，肾上腺素的燃烧，毫厘之间的生死，才是山地最为美妙的体验。而公路车，相比之下实在太无聊：面前一条蜿蜒的平路，通向山巅。你上得去与上不去，全看你自己。肌肉在痉挛，关节在嚎叫，心脏在抽搐，肺泡在燃烧，鼻涕眼泪口涎汗水在脸上肆意飞舞的美丽画面。痛苦将是常态，而你将付出大量时间和经历去享受这种痛苦的美妙。

扯远了咳咳，原本设计的路线是翻越中横，然后走遍东海岸和花东纵谷，后来的天气完全打乱了计划。姑且作为参考吧。

- 规划路线

在此我仅列举我比较中意的几条路线设计。

➤ day1:花莲-太鲁阁-台8线-合欢山-武岭标志牌-清境农场仁爱乡



这条线路本是我此行最为重要的目的之一：挑战武岭。上面的参考链接中也有提到，武岭是台湾公路制高点，也是东南亚地区海拔最高的山峰。台8线，即东西横贯公路，是中国公路修建历史上的又一个奇迹。

从巴士海峡起，一路翻越高达3200m的合欢山主峰，

然后在鬼斧神工的太鲁阁中开辟道路，最终拥抱来自太平洋的风。光是简单的描述，就让人热血沸腾！



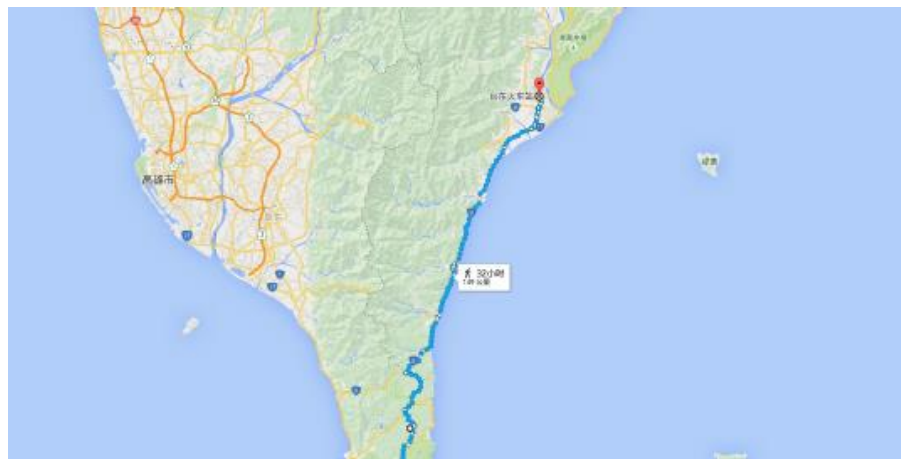
东西横贯公路牌楼

当然，这条路的修建耗费了无数人力物力，牺牲了许多筑路工人。甚至在我抵达前的两天，这里还因为台风降雨导致的塌方牺牲了一名路政人员。可见其修筑之难

和路途之艰险。

每年，这里还会举办武岭自行车邀请赛，来自世界各地的业余单车高手会在这条天路上比拼。作为全世界几乎是独一无二的从海平面在百公里内直接抵达山巅的公路赛事，这项比赛也被收录为全球最难的 10 项公路爬升类赛事之一，同时也是亚洲唯一的一个。山高人为峰，每一个公路骑士的终极目标都是征服那一座座折磨无数骑士的传奇山口。于我，亦然。

➤ day6:垦丁-东海岸县道-寿卡铁马驿站-东海岸-台东



台湾素有“公路三横”之说。其分别指中横、南横和北横。当然和今天的行程没有什么关系啦，但对于台湾车友来说，这一段所爬的寿卡，就相当于北京解字石，或是潭王路这样的初级路线。如果这一段都会感到吃力的话，横贯公路最好还是不要去挑战了……

每一个环岛骑行的骑士都希望一路沿着海岸，把整个

台湾岛包裹在自己的骑行轨迹里面。因此，大多数人不会选择走台九线最开始的一段，转而去走垦丁到大武的县道。在个人看来，这一段的海岸线是整个台湾最美的海岸线。从西海岸的翠绿，到东海岸的湛蓝，倏忽间，仿佛变戏法一样，转过弯角，大海变了颜色。即使为了安全抛弃苏花，即使为了看山线而抛弃海线，我的建议是一定不能错过台湾东南角的这一段海岸线。最美的海，就在这儿了。

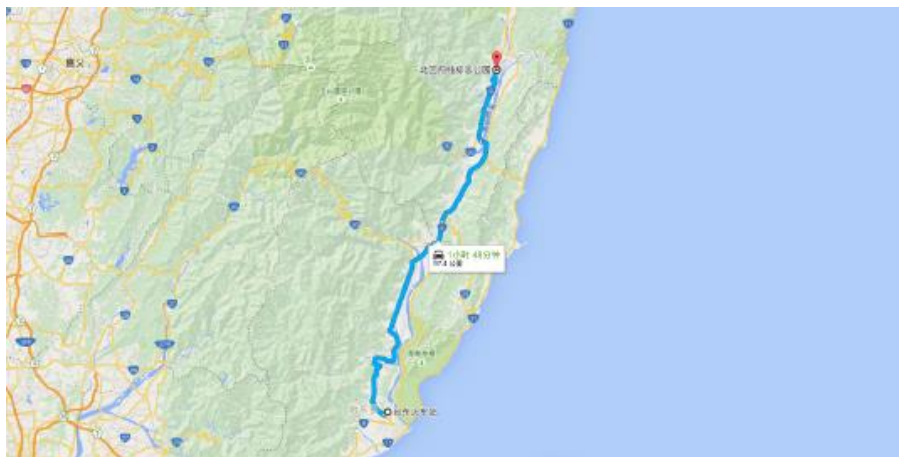
寿卡当然是环岛骑士的一个重要节点啦，无论哪里来的车友都愿意在此合影留念。寿卡铁马驿站在台湾车友心目中的地位就好像妙峰山山顶牌楼一样。难度不大，路况一般，仅此而已。



沿海县道与寿卡铁马驿站

另外的建议就是最好备足体力,直接从垦丁去往台东。台东是一个值得多呆一段时间的地方。如果疲于奔命而错过了台东,那实在是太不幸了。

➤ day7:台东-花东纵谷-鹿野-池上-玉里-瑞穗-(光复)



又是一天缓上坡,只不过强度远小于前一天。如果出发较早,可以考虑直接去往光复,甚至去花莲;如果愿意慢慢欣赏山川和田野的风光,则不妨放慢脚步,饱览台湾东部最美的田园景色。



著名的“金城武树”

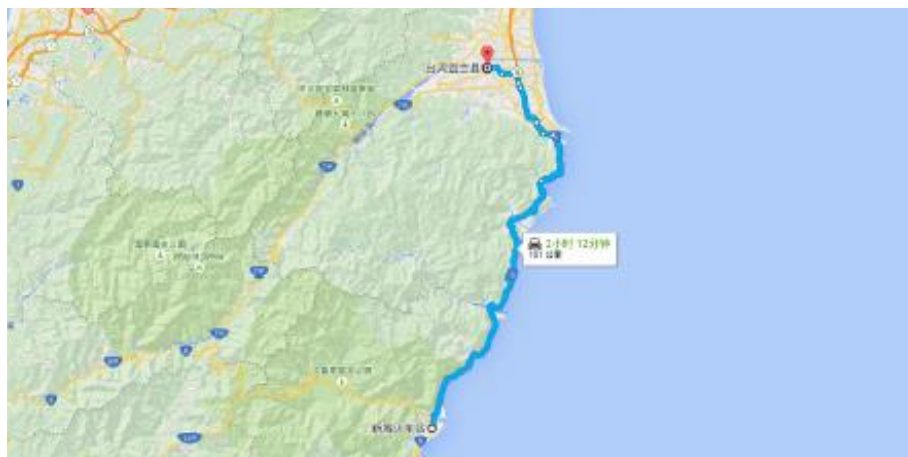
最好的安排是在台东休整游玩一天以后，第二天一大早进入花东纵谷。当然，总需要有所取舍，鹿野高台和池上田野只能选择其一。如果顺利的话，在中午时分赶到池上，品尝著名的池上饭包也是极好的。之后再去参观池上的风景，看风吹稻田，麦浪袭人，真的令人陶醉。

一路沿途还有许多值得游玩的地方，但为了增强环岛的仪式感，大多数人会选择经过瑞穗的北回归线纪念碑。全台湾共有四处纪念碑，若能集齐则一定很有成就感。

最后就是光复糖厂，下午三四点，来一份在地甜品，瑞穗的牛乳配上光复的白糖，这种滋味肯定很享受，犒劳一下舟车劳顿的自己吧！

如果还有精力，可以直接去花莲（☉_☉）。花莲附近的鲤鱼山，鲤鱼潭都是很漂亮的风景区，不过相较于沿途饱览的美景还是逊色几分。

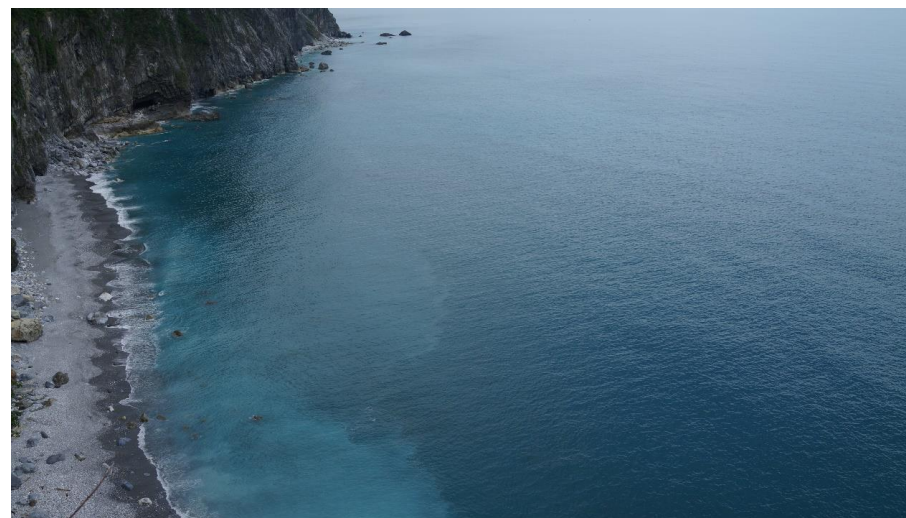
➤ day9-花莲-苏花公路-苏澳



有多少打算去台湾骑行的骑士,对台湾的第一印象便是苏花呢?

又有多少人,看完练习曲后,决意踏上苏花的旅途呢?

不为别的,只因为《练习曲》中苏花公路短暂的一瞥,我就爱上了这里的风光。海水从岸边的湛蓝变为太平洋的靛蓝,无垠的大洋仿佛看不到世界的彼岸。穿行在水



《练习曲》-苏花公路、墨蓝

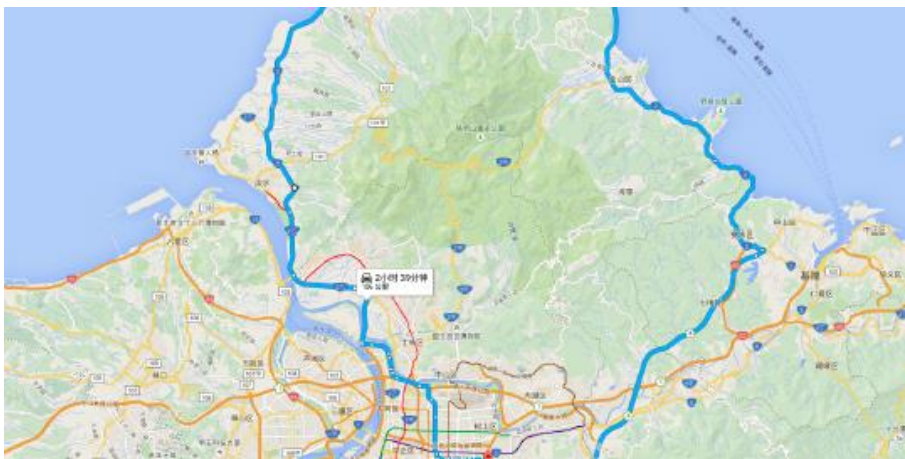
天一色间，“穷睇眄于中天，极娱游于暇日。天高地迥，觉宇宙之无穷；兴尽悲来，识盈虚之有数。”陶醉于这种奇妙的蓝色中，心中渐渐就会生发出一种悲悯这短暂人生的惆怅。

当然，据我了解，大部分台湾本地车友是不会选择骑车通过苏花公路的。其原因在于这段公路双向单车道、常有运送石材的货车通过、天气变化无常、隧道众多起伏不断，以及最为危险的——落石和滑坡。

走苏花的当天，我就遭遇了因下雨滑坡而路段限制通行的情况，因此也耽误了一点行程。所以只为了看风景的话，可以考虑从新城骑到和平然后搭火车跳过几段爬升，以更多的确保安全。同时，尽量避免节假日等高峰

时段。平常时候车不算多，而且都是一拨儿一拨儿地从身边经过，过的时候只需要找个视野宽阔的地方停一下，等待货车通过就好。隧道里货车都会很耐心地等待骑士，或者让出很大空间超车，非常文明。

➤ day10-台北周边-野柳-富贵角-淡水



假若这是你第一次来台湾，且就为了环岛的目标而来，那我劝你花一整天时间绕一下北海岸线。若你不在乎环岛整圈的目标，那不妨骑着单车，慢慢把台北的大街小巷转个遍。

这条路上主要的景点就是野柳、富贵角、淡水周边，且这三个地方刚好处在整个路线的三个顶点。野柳的奇

特地貌的确值得近距离欣赏，票价也非常实惠；富贵角是台湾最北点，环岛四极不去未免有些可惜。



渔人码头

北海岸线附近自行车游览线路十分发达，可以骑车近距离看看北部的海。这里的海不同于西部的青绿，南部的浅蓝，东部的湛蓝，而更像是大陆的海洋，蓝绿色中

带有些许的灰黄。或许各位要说我胡乱联想了，可台北和大陆的渊源、台湾北部海洋与大陆的相近，似乎真是说不清道不明的巧合呢！北海岸线的公路起伏不断，除非体力过人，否则从这条路抵达淡水估计已是傍晚时分，很难再有体力骑下去了。不妨在淡水情人码头（和单车一起）留影，换上便装逛逛淡水老街，在夕阳的余晖中参观真理大学，体味淡江私高那“不能说的秘密”。从淡水市区，可以推着自行车搭捷运回到台北市中心，十分方便快捷。

• 实际路线

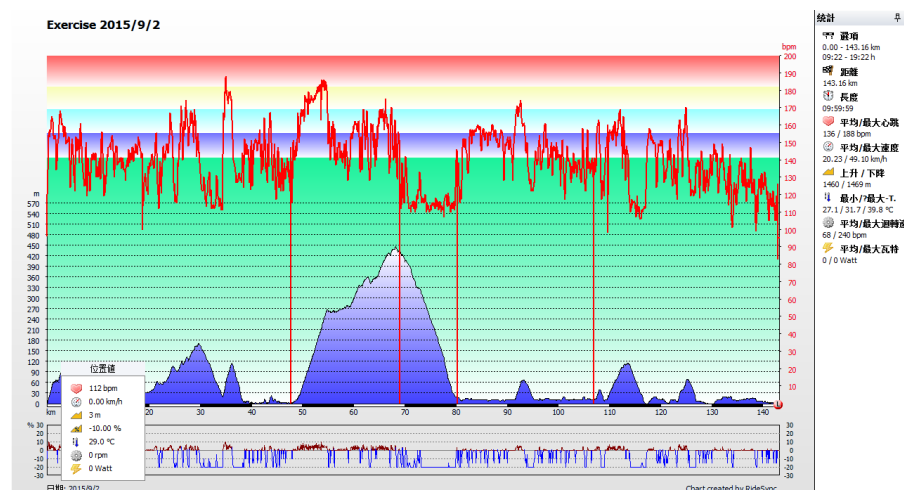
实际路线和最初计划的有一些出入。最主要的差别就是武岭没有挑战成功、北回归线没有拍到、苏花没有走

完.....似乎最重要的目的地都被我错过了，但这一路的错过却也收获了许多从攻略读不来，从照片看不到的精彩呢！

根据个人体验，建议脚力一般的同学设计路线时不要过于追求距离远，而要在有限的距离里最大化骑行的乐趣。比如我，北京北边的解字石要爬 42 分钟，单日最远不过 150km 里程。这样的水平大概每天适合的路程设计是 110km 路程+500m 左右的爬升。我最远的一天走了接近 160km，爬升 1000m 有余，从垦丁赶到台东顺带迷路，早 8 点出发，兜兜转转晚 7 点 30 分才抵达，码表记录都超过时长限制了.....不仅没有口福去吃夜市，更是差点错过台东火车站行李房的开放时间。所以，为了避免骑得太累，失去了玩的动力，建议每天设计：

➤ 110km 路程+500m 左右的爬升

同时，如果身体允许的话，每天尽早出发，趁着太阳不晒的时候赶路，正午 12 点左右一定要找地方避暑补充水分和能量。就像这一天从满洲最后一个 711 到寿卡第一个 711，距离还是很远的，最重要的是要翻过几座不高但很磨人的小山坡。整个旅途中只有寿卡下和寿卡上可以两个铁马驿站可以补水。幸亏提前买了台湾的芭蕉补充能量，不然会很狼狈。



单日 160Km

当然，专门去挑战各条横贯公路的当我没说.....

高程可以参考谷歌地图。提前查询好路线的高程爬升或是到台湾再用谷歌地球查询当日高程都是可行的。

最后再说一句，在台湾骑公路车实在太爽了.....我早上无论 8 点、9 点、甚至 11 点出发，都可以在路上超过同样环岛同样目的地的车友，并一边为他们加油一边窃

喜。除了寿卡的一点点破路(颠簸程度和学院南路相当),其余都是上好的大平道儿。顺风小下坡一路接近 40 的速度前进着,绝对是身体力行体验“破风”!

• 遗憾与期冀

这一路上遗憾还是很多的。由于最初入台证申请较晚,致使最终停留时间只有 12 天,刨去两天到达和出发,只有 10 天实际停留的时间。而在这 12 天里,下雨的日子竟然达到 8 天!赶上西南季风和台风影响,很大地影响了行程。

最大遗憾的就是武岭挑战失败。根据估算,挑战武岭至少需要预留 9 小时,太鲁阁的俊美风光,令人窒息的爬坡都会花费时间。其次是北回归线的和瑞穗、光复。

没有骑过这里与之合影,心里总会感觉到一些不甘。再就是在七星潭边暴雨如注,浑身湿透,无法近距离领略绵密的泡沫浪花了。

其他的遗憾不再细谈,因为这一次过后我更加坚定,台湾是一定会再去的!倘若有机会,我还会安排第三次、第四次、第 n 次台湾之行。我愿把这有限的时间,完全留给一座或两座城市,在那里与它日出而作日入而息,体味它的脉搏。台北、高雄、台东、花莲,每一座城市都禁得住时光的洗礼。每座城都有它独立于世的个性与气息,与它生活在一起是了解他最佳的途径。

那份精彩！

攻略篇·总结

呼~终于写完了！最初搁笔时，整个攻略竟达到一万三千字，可见我多么事无巨细不厌其烦婆婆妈妈地回忆每一个经历过的细节。后来痛下决心，重新来过，整体进行瘦身，删掉废话。希望看完这份攻略的你不要埋怨我的啰嗦！

总而言之，倘若你想看到只属于你的、最独特的台湾，那么到此，请不要再看其他游记或是心路历程了——包括我所写的其余一切。每一个人都有属于他自己的灵魂，而我认为这份心灵的净土是容不得他人的思想去触碰、去侵犯的。请一定要敞开心扉，用自己的真心与热情去体味最真实的台湾！希望有朝一日，我也能分享到你的

by yo1995 • CHT@ 2015.9.30