

## 輔仁大學 115 年度第十七屆鐵馬環台報名簡章

- 1、 輔仁大學自 2010 年以三大核心價值規劃舉辦「鐵馬環台、攀登玉山、泳渡日月潭」三項年輕學子應完成的三項體育性質活動，然鐵馬環台被視為具艱苦與挑戰性的活動。
- 2、 在活動規劃並融入學校使命價值與辦學理念的策略目標：
  - 一、認識天主教與體認真善美聖校訓。
  - 二、參訪成功企業與傑出校友連結。
  - 三、活動主題與公益勸募。
  - 四、行銷輔仁大學建立品牌形象。
- 3、 鐵馬環台活動迄今已**第十七屆**，活動期間我們拜訪了特色天主教堂有新竹湖口天主堂、高雄玫瑰聖母聖殿主教座堂、新竹香山牧靈中心、花蓮保祿牧靈中心等天主教機構；更拜會參訪成功企業傑出校友有喬山健康科技-羅崑泉學長、台名將企業-林肇睢學長、大成鋼鐵-謝榮坤學長與王玲華學姐、捷安特巨大機械劉金標董事長等。
- 4、 環島騎乘是一種親近臺灣、認識臺灣、進而熱愛臺灣的重要方式。透過單車環島，不僅能深入感受各地風土民情與自然景觀，更能在過程中培養堅定意志、設定並達成目標，達到鍛鍊體魄、紓解壓力與建立人際連結等多重正向效益。完成環島旅程，需要高度的自我要求與持續的意志力，騎乘者在過程中得以重新認識自我、突破極限，進而轉化自我價值，找到人生新的方向，完成一場自我肯定的冒險與挑戰。相較於開車過於快速、步行過於緩慢，騎乘單車以約每小時 20 公里的速度前行，正好提供一種貼近親近自然的視角，使人能細細品味臺灣的山海景致與人文風貌，體驗鳥語花香與騎乘的樂趣。同時，對於有志挑戰自我體能與意志力者而言，這趟逾千公里的壯遊，更能拓展視野、放大人生格局。騎乘單車環島，已成為許多人心中的夢想。本活動特別結合地方特色旅程，並提供完善後勤支援，讓參與者無後顧之憂，專注於騎乘，以最踏實的方式親身體驗臺灣之美。
- 5、 這項多日、長距離、有點強度的有氧騎乘環島行程，可以增強參加者的基礎體力及增進心肺功能，並培養長距離自行車騎乘經驗，您只要隨著專業領隊群帶領前進，就可體驗在踏板上揮汗前進的快感，歡迎您與我們馭馬同行！  
對有志挑戰環島壯遊的你，第一個問題便是我有足夠的體力嗎？環島最困難的因素是在於決心及毅力，想想巨大公司董事長劉金標先生在 80 多歲高齡都能以 12 天完成單車環島，可說是只要有決心與毅力，人人都是可以鐵馬環島的。  
來吧~跟我們一起，來趟鐵騎環島、壯遊台灣！加油！

附件一 活動報名流程表(請詳細看過)

	流程	詳細內容
1	鐵馬環台活動及報名說明會	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 第一次時間:2026年04月29日(星期三),第二次時間:2026年05月08日(星期五)下午12:30-13:30,國璽樓MD170教室</li> </ul>
2	鐵馬環台報名	<p>請將活動報名表電子檔,發送至郵箱 <a href="mailto:Apple025671@gmail.com">Apple025671@gmail.com</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*2026年5月01日起至2026年06月12日(16:30止)截止活動報名。</li> <li>*請詳讀簡章內容,並配合訓練課程及活動時間。</li> <li>*繳交電子檔、繳費,才算完成報名。</li> </ul>
3	鐵馬訓練 鐵馬課程 愛車相會	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 鐵馬課程講習時間:暫定2026年7月6日(星期一)地點:國璽樓MD170教室(教室待定)</li> <li>*套量服裝</li> <li>• 愛車相會:暫定08月07日、08日。(時間、細節另行公佈)</li> </ul>
4	參與名單公布	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2026年6月13日(星期五)正式錄取名單公布(收到信件回復繳費,只要繳費完成等同於報名成功)</li> </ul>
5	活動費用繳交 服裝套量	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 錄取排序名單公布後,繳交活動費用至于斌樓出納組後,憑收據至。體育室辦公室繳交時間為09:30-12:00、13:30-16:30。</li> <li>• 繳費截止日期:2026年6月12日(星期四)</li> </ul>
6	實際道路騎乘、 鐵馬行前會	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2026年08月07日及08月08日兩天舉行兩次實際道路騎乘訓練,地點另行通知。(全體人員均須出席)。(每次額外自行繳交給租車公司250元)</li> </ul>
7	備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 完成心得、照片、擔任輔仁大學宣傳大使任務。</li> <li>2. 出席鐵馬回歸營。(開學後、日期另行公布)</li> <li>3. 遵守團隊紀律並盡力完成鐵馬環台活動!</li> </ol>

活動時間:2026年08月09~08月19日,11天10夜。(日期暫訂,主辦單位有權異動)

- 1、活動地點:輔仁大學出發,由西向東環島一周,最後返回輔大。
  - 2、主辦單位:輔仁大學學校財團法人輔仁大學/承辦單位:體育室/協辦單位:體育學系、學生事務處、公共事務室、軍訓室、資金室、附設醫院
  - 3、招募對象:具服務熱誠及團隊精神的輔大全體師生及優久聯盟師生。
  - 4、活動費用:學生報名費22,000元;本校教職員工22,000元;本校校友及眷屬22,000元;優久聯盟師生24,000元;校外人士26,000元(活動費用含1.食宿飲用水、2.腳踏車租借、3.教練費及保母車、4.大巴士行李物資車、5.購買車衣、車褲、T恤、袖套、頭巾各一套)。
  - 5、報名日期:2026年5月01日起至2026年06月12日(16:30止)。
  - 6、報名方式:紙本報名、電子檔報名(兩者均須同時完成,參見附件三、四)。
- 活動說明會:第一次時間:2026年04月29日(星期三),第二次時間:2026年05月08日(星期五)12:30-13:30,國璽樓MD170教室。
- 7、鐵馬培訓課程講習:2026年7月06日(星期一)08:30-12:00(詳情另行公告)。
  - 十、參與者務必參與校外騎乘培訓、單車知識培訓及自主體能訓練。  
(校外每次額外自行繳交給租車公司250元,本單位不經手租借單車之經費)
  - 十一、活動結束後,請務必撰寫心得分享。(詳細內容參見附件七)。

十三、負責人資訊：

\*活動負責老師：魏家勁

\*承辦負責人：陳昱綺，0965-821-900， [Apple025671@gmail.com](mailto:Apple025671@gmail.com)

## 附件二 活動內容及構想

- (1) 輔大出發，由西向東完成 11 天 10 夜環島之旅，每天約行 100 公里，總距離共 1,100 公里（日期暫訂）。
- (2) 鐵馬隊伍共分為五小隊，分別選出五位小隊長，並統一由領隊帶領出發。各隊將會被分配到負責的校友及宣傳任務，旅途中亦會安排拜訪、服務、關懷等有意義之景點，體會台灣之美；譜出全體輔大人的故事。
- (3) 參與者行前須接受基礎課程訓練、基礎單車故障排除訓練、運動訓練安全等相關知識，確保在旅途中能獨當一面，並在課程過程中彼此培養團隊合作精神、學習領導能力，彼此相互支持、鼓勵，安全完成環島之使命。
- (4) 配合學校公共事務室及新聞宣傳管道，過程中安排拜訪傑出校友、天主堂、與輔大合作的遠距教學服務據點等，連結更多輔大人的心，將輔大與台灣結合，為輔大創造珍貴的宣傳，有效提升校園形象，進而增進未來學生對輔大之憧憬，達到輔仁永續培育全人教育學生之辦學理念。

### 二、鐵馬課程：

- (1) 一次課程培訓（請務必參與）：  
培訓單車環島行成員，教授基本單車知識、簡易故障排除技巧、騎乘知識及裝備介紹、行進隊伍變換訓練、體能訓練技巧等，以期能順利展開後續訓練事宜，最後順利完成單車環島活動。
- (2) 二次單車實際道路騎乘培訓（兩次建議出席）：  
長距離騎乘單車跟短距離經驗不同，藉由 25 公里及 50 公里騎乘培訓，讓參與者瞭解實際騎乘問題及身體感受，並透過長途練習培養各組團隊精神及默契，以增加活動安全。

### 三、鐵馬環台注意事項：

體育室網址：<http://peo.dsa.fju.edu.tw/>

- (1) 注意提醒：
  1. 由於參與人數有限，請務必繳交齊全之報名資料，並詳細填寫內容；錄取資格以報名資料內容進行綜合評估。
  2. 個人資料之使用為本活動為範疇，請填寫同意切結書，如有疑慮，請勿報名。
  3. 安全為最重要考量，請參與者謹慎評估個人身體狀況、體能、時間及騎乘能力，；訓練計畫只針對體能培養與加強，不能解決身體健康問題。
  4. 體能訓練必須持之以恆，請務必做自主訓練，加強肌力及耐力，期望順利完成鐵馬環台。
  5. 若有過去病史、手術等情形，請事先於報名表註記，此活動較不適合慢、急性疾病患者參加(如:心血管疾病等)。
  6. 請自備個人藥品及身份證、健保卡及部分單車用品（如防曬、手套、太陽眼鏡、環保餐具等，詳細裝備表單將依後續公布為準）。
  7. 本活動為各位投保含醫療險之旅遊平安險，理賠申請時必須開具診斷證明及收據正本，保額不足者請自行投保。
  8. 旅途中務必聽從工作人員之帶領，以團體行動為主，確保活動之安全。
  9. 如遇天候等不可抗拒之因素，執行單位將保有活動路線調動、變更行程之權利，參加者如因故離隊放棄行程者，恕不退費。
  10. \*如因個人因素於出發前導致無法參與本活動將會扣除已產生之費用，將費用結餘退回至個人帳戶。

附件三 報名表

請用電腦打字，E-mail 至 [Apple025671@gmail.com](mailto:Apple025671@gmail.com)

報名表	切結書*2	紙本	電子檔	經手人	繳件順序
<b>輔仁大學第十七屆鐵馬環台行</b>					
姓名		身分證 字號		*請放一張大頭照 讓我們能夠認識你	
性別		出生年 月日			
學號		系級			
身高		手機			
體重		Line ID			
我已確實閱讀報名簡章	<input type="checkbox"/>				
*是否參加過之前體育室所舉辦的鐵馬環台活動：( <input type="checkbox"/> 是 / <input type="checkbox"/> 否 )					
* 參 加 動 機	(為何想參加本活動，對自己有何期望，希望可以由活動獲得什麼？ 敬請用心據實填寫，至少 300 字。)				
* 服 務 及 社 團 經 驗	(是否有相關服務經驗，如：國內外志工、社團經驗、特殊經歷.. 等)				
* 自 由 發 揮	(請，自由發揮)				

附件四-安全及個資使用同意切結書 (請列印下來, 並手寫簽章後繳交至體育室)

## 安全及個人資料使用同意切結書（請詳閱內容同意後簽名）

活動名稱：第十七屆鐵馬環台

參與者姓名：\_\_\_\_\_（請填寫正楷中文姓名）

為了保障您的權利，請務必詳讀以下內容，並於每段結尾處簽名以資證明。

依個人資料保護法，本人確認同意，提供姓名、學號、身分證、國籍、護照英文名、性別、出生年月日、血型、身高、體重、手機號碼、電子信箱、地址、健康狀況、緊急聯絡人姓名及聯絡方式，郵局局帳號等相關資料，供活動辦理保險及相關聯繫、統計事宜。

\_\_\_\_\_（參與者簽名）

此次活動過程中可能會遇到因氣候或環境所產生之不可抗力因素，如大雨、寒冷、強風、烈日、地震、颱風、落石…等等，以及在騎乘中可能遇到的風險如跌倒、失溫、熱衰竭等，有可能導致擦傷、挫傷、扭傷、割傷…等等情況，但我願意接受參與此次活動所存在之可能的風險。

\_\_\_\_\_（參與者簽名）

我瞭解本人如有任何生理上的限制，如疾病，包括頭、頸部、背部、四肢、心臟疾病、高血壓、氣喘、最近動過手術或懷孕…等等，都有知會此次活動負責人的責任，並且會自行準備個人需要之藥品，如有未告知而發生危及安全之意外狀況自行負責。

\_\_\_\_\_（參與者簽名）

我同意在參加訓練課程及活動的期間，遵照領隊及工作人員所有的安全指示，並依領隊的判斷決定是否繼續參與活動，若因個人疏忽或未遵照指示而導致傷害發生，本人願意自行負責，我及我的親人將放棄法律追訴權；活動期間若發生意外或導致疾病，本人願意按照保險公司規定，

辦理申請手續接受保險理賠，並同意接受緊急醫療照顧。

\_\_\_\_\_（參與者簽名）

根據上述，本人同意參加本次訓練課程及活動，恐口無憑特親自簽名以資證明。

姓名：\_\_\_\_\_（本人簽章）

家長：\_\_\_\_\_（家長簽章）

填寫日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

## 輔仁大學鐵馬環島活動心得分享

活動資訊		分享人資訊		
活動名稱	第十七屆鐵馬環台	姓名		
活動日期	2026/08/09-2026/08/19	組別		系級
手機		E-mail		
備註	<p>1. 文字（一篇中/英文字至少 500 字，須提供電子檔及彩色紙本教至偉章樓 DG117 繳交）</p> <p>2. 照片（至少 5 張；每張至少 100 字說明，需含校友朋友合照並郵寄原始電子檔請傳信箱 Apple025671@gmail.com）</p>			

**【心得分享】** 請由下一行開始撰寫

**【照片分享】** 至少一張校友合照，請以 100 字說明各張照片

照片一	說明
照片二	說明
照片三	說明
照片四	說明
照片五	說明