

## 輔仁大學113年度第十五屆鐵馬環台—「輔仁九九·龍轉臺灣」報名簡章

- 壹、 輔仁大學自2021年以「輔仁六十·積健雄風」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。
- 貳、 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。
- 參、 鐵馬環台活動迄今已第**十五屆**，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。
- 肆、 環島是親近台灣、愛台灣、感受台灣的方式；亦是鍛鍊心智、設定目標達成、鍛鍊體魄、放鬆紓壓、人際關係建立的正面內外效益。透過完成環島旅程的高度意志和過程，轉變自我價值、認識自我極限，擺脫過去，找到人生新方向，以完成自我肯定的冒險與挑戰的活動。你會覺得開車太快，走路太慢；換個速度、換個視野，以時速20公里的單車翱翔，以貼近自然的角度來看臺灣。體驗騎單車的美好，體驗鳥語花香。但如果要挑戰個人的體能及意志力，讓這一趟一千餘公里的壯遊放大人生格局。想騎自行車環島嗎？騎乘單車親身體驗美麗的台灣是許多人的夢想，特別安排地方特色旅程、提供完備的後勤支援，讓騎乘者無後顧之憂的專心騎乘，用最紮實的方式親近台灣。
- 伍、 這項多日、長距離、有點強度的有氣騎乘環島行程，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	• 時間:2024年05月10日(星期五)及05月15日(星期三),下午12:30-13:30,積健樓211教室
2	鐵馬環台報名	請將活動報名表電子檔,發送至郵箱 <a href="mailto:411046017@m365.fju.edu.tw">411046017@m365.fju.edu.tw</a> *2024年6月30日(星期日),16:30截止活動報名。 *請詳讀簡章內容,並配合訓練課程及活動時間。 *繳交電子檔、繳費,才算完成報名。
3	鐵馬訓練 鐵馬課程 愛車相會	• 鐵馬課程講習時間:暫定2024年7月15日(星期一)地點:積健樓302教室 *套量服裝 • 愛車相會:暫定08月23日、24日。(時間、細節另行公佈)
4	參與名單公布	• 2024年7月12日(星期五)正式錄取名單公布
5	活動費用繳交 服裝套量	• 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。積健樓206辦公室繳交時間為09:30-12:00、13:30-16:30。 • 繳費截止日期:2024年6月30日(星期日)
6	實際道路騎乘	• 2024年08月23日及8月24日兩天舉行三次實際道路騎乘訓練。 (每次額外自行繳交給租車公司250元)(建議參加團體練習)
7	鐵馬行前會	• 2024年8月24日鐵馬行前會,地點另行通知。(全體人員均須出席)
8	備註	1.完成心得、照片、擔任輔仁大學宣傳大使任務。 2.出席鐵馬回歸營。(開學後、日期另行公布) 3.遵守團隊紀律並盡力完成鐵馬環台活動!

活動時間:2024年08月25~9月4日,11天10夜。(日期暫訂,主辦單位有權異動)

- 一、活動地點:輔仁大學出發,由西向東環島一周,最後返回輔大。
- 二、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
- 三、招募對象:具服務熱誠及團隊精神的輔大全體學生,優久聯盟師生
- 四、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.教練費及前後九人座保母車、4.大巴士行李物資車、5.以及購買個人用品為主的單車車衣、車褲、T恤、袖套、頭巾各一套)。
- 五、報名日期:2024年5月10日起至2024年06月30日(16:30止)。
- 六、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)。
- 七、活動說明會:2024年5月10日(星期五)12:30-13:30,積健樓302教室。
- 八、鐵馬培訓課程講習:2024年8月24日(星期六)08:30-12:00,積健樓211教室(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：黃柏芳，積健樓206辦公室

\*承辦負責人：吳冠辰，0983-192-478，[411046017@m365.fju.edu.tw](mailto:411046017@m365.fju.edu.tw)

## 附件二 活動內容及構想

- (一) 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）。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 配合學校公共事務室及新聞宣傳管道，過程中可安排拜訪傑出校友、天主堂、與輔大合作的遠距教學據點、輔大的服務據點等，連結更多輔大人的心，將輔大與台灣結合，可以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：

- (一) 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。
- (二) 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50公里及100公里騎乘培訓，讓參與者瞭解實際騎乘之問題及身體感受，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/>

- (一) 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，此活動較不適合慢性、急性疾病患者參加(如:心血管疾病等)；訓練計畫只能體能培養與加強，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，期望完成鐵馬環台還需各位自身努力。
  5. 若有過去病史、手術等情形，請事先於報名表註記。
  6. 請自備個人藥品及身份證、健保卡及部分單車用品（如防曬用品、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 [411046017@m365.fju.edu.tw](mailto:411046017@m365.fju.edu.tw)

線上報名系統	切結書*2	紙本	電子檔	經手人	繳件順序	備註

「輔仁九九·龍轉臺灣」-輔仁大學第十五屆鐵馬環台行

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		
<input type="checkbox"/>	我已填寫線上報名系統	<input type="checkbox"/>	我已確實閱讀報名簡章	
*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-安全及個人資料使用同意切結書 (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：\_\_\_\_\_「輔仁九九·龍轉臺灣」-鐵馬環台行  
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加活動，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	「輔仁九九·龍轉臺灣」	姓名		
活動日期	2024/08/25-2024/09/04	組別	系級	
手機		E-mail		
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>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積健樓 206 辦公室繳交)</li> <li>2. 照片(至少 5 張;每張至少 100 字說明,需含校友合照並郵寄原始電子檔至積健樓 206 辦公室,原始電子檔請傳信箱 <a href="mailto:411046017@m365.fju.edu.tw">411046017@m365.fju.edu.tw</a>)</li> <li>3. 由各組組長協助各組組員分配任務,並請組員完成任務後回報組長,由組長統一向總召回報進度。</li> <li>4. 待第三項任務完成後並繳交照片、心得後,在鐵馬環台回歸營後,統一退保證金。</li> </ol>			

**【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