



## 觀光景點 客運資訊

中部地區	
溪頭森林遊樂區	台中好行景點接駁公車 臺鐵臺中站→溪頭
日月潭	台中好行景點接駁公車 臺鐵臺中站→日月潭
鹿港天后宮	彰化客運 6933 臺中→鹿港
田尾公路花園-西螺大橋	員林客運 6682 臺中→西螺
中台灣寺	中客運 9018 臺中後火車站→鹿港
南投客運	南投客運 6670 臺中→埔里 (經國道六號直達車) 南投客運 6899 臺中→埔里

九二一地震教育園區	
統聯客運	50 新民高中→921地震園區
大坑風景區	統聯客運 85 高鐵臺中站→中臺科大大學
中興嶺 新社區	豐聯客運 270 271 276 臺中→中興嶺 (新社區)
萬寶樂園	統聯客運, 中臺灣客運 155 高鐵臺中站→麗寶樂園
東勢林場	豐聯客運 209 豐原→東勢林場
大甲鎮南宮	豐聯客運 212 213 215 211 豐原→大甲 臺中客運 154 臺中→大甲
清水獮禪山公園	豐聯客運 185 臺中→清水

中部地區	
溪頭森林遊樂區	台中好行景點接駁公車 臺鐵臺中站→溪頭
日月潭	台中好行景點接駁公車 臺鐵臺中站→日月潭
鹿港天后宮	彰化客運 6933 臺中→鹿港
田尾公路花園-西螺大橋	員林客運 6682 臺中→西螺
中台灣寺	中客運 9018 臺中後火車站→鹿港

客運轉運站	
朝馬轉運站	飛狗 和欣
水湳轉運站	和欣 統聯

高鐵接駁資訊	
往臺中火車站	18-20號公車由臺中轉搭市公車
往科博館, 中友百貨, 一中商圈	13號公車由臺中接駁高鐵快線公車: (159路)高鐵臺中站→中國醫藥大學-臺中公車
往馬井轉運站, 新光三越, 連甲大樓	2號公車由臺接駁高鐵快線公車: (160路)高鐵臺中站-高鐵科技大學
往中正航空站	17號公車由臺接駁臺中客運: (156路)高鐵臺中站-臺中航空站
往大坑	16號公車由臺接駁臺中客運: (85路)臺中高鐵-聯軍車站-東山高中
往大里	轉搭大里霧峰新幹線高鐵: (151路)高鐵臺中站-新市政中心-兒童藝術館
往東海大學、中部科學園區	11號公車由臺接駁高鐵快線公車: (161路)高鐵臺中站-東海大學-中科院管理局

以下各線請至高鐵臺中站6號出口轉搭搭乘

往臺中火車站 18-20號公車由臺中轉搭市公車

往科博館, 中友百貨, 一中商圈 13號公車由臺中接駁高鐵快線公車: (159路)高鐵臺中站→中國醫藥大學-臺中公車

往馬井轉運站, 新光三越, 連甲大樓 2號公車由臺接駁高鐵快線公車: (160路)高鐵臺中站-高鐵科技大學

往中正航空站 17號公車由臺接駁臺中客運: (156路)高鐵臺中站-臺中航空站

往大坑 16號公車由臺接駁臺中客運: (85路)臺中高鐵-聯軍車站-東山高中

往大里 轉搭大里霧峰新幹線高鐵: (151路)高鐵臺中站-新市政中心-兒童藝術館

往東海大學、中部科學園區 11號公車由臺接駁高鐵快線公車: (161路)高鐵臺中站-東海大學-中科院管理局

以下各線請至高鐵臺中站3號出口往台鐵新烏日站轉搭搭乘

往台鐵 乘臺鐵車票請至往臺中火車站由臺火車票轉搭臺中客運100路

往大肚、豐原、后里 搭臺鐵證券車前往潭子-潭子及后里

往沙鹿、大甲 搭臺鐵證券車前往沙鹿、大甲

臺中航空站 公車資訊	
9路	臺中車站→清水高中(忠義村)
69路	馬公高鐵站→臺中-臺中航空站
302路	臺中公園→臺中航空站
128路	大雅→清水
162路	臺中航空站→沙鹿火車站
239路	豐原→板橋

以下各線請至高鐵臺中站3號出口往台鐵新烏日站轉搭搭乘

往台鐵 乘臺鐵車票請至往臺中火車站由臺火車票轉搭臺中客運100路

往大肚、豐原、后里 搭臺鐵證券車前往潭子-潭子及后里

往沙鹿、大甲 搭臺鐵證券車前往沙鹿、大甲

以下各線請至高鐵臺中站3號出口往台鐵新烏日站轉搭搭乘

往台鐵 乘臺鐵車票請至往臺中火車站由臺火車票轉搭臺中客運100路

往大肚、豐原、后里 搭臺鐵證券車前往潭子-潭子及后里

往沙鹿、大甲 搭臺鐵證券車前往沙鹿、大甲

各類運動消耗熱量表

運動項目 50公斤 60公斤 70公斤

走路 (4公里/小時) 77.5 93 108.6

快走 (6公里/小時) 110.1 120 140.1

慢跑 (14公里/分鐘) 235 282 329

騎腳踏車 (8.8公里/小時) 75 90 87

資料來源：中華文化草會協會

單車旅行注意事項

基本配備 /

●安全帽

●夜間騎乘警示與照明燈

●水分與營養補給

●良好的路騎乘習慣

基本認知 /

騎單車是要付出體力的戶外活動，所以在從事單車旅行前，最好對單車騎乘有基本的認知。

●選擇適合自己體能狀態的旅行路線。

●準備適當的車輛、合適的裝備，並將單車調整至最佳狀態。

●了解騎乘技巧，學習基本維修。

●安全旅行在騎乘中的對抗要素，騎單車的風險和事故主要來自於來往車輛的三致因素風險，其次因心因性、技術不佳、失控而造成意外的，為致敗原因。

●進行單車旅行環境，這不是挑戰別人的紀錄，更不要有數不清的迷路、騎乘的距離、天數、次數等。

●進行單車旅行環境，這不是挑戰別人的紀錄，更不要有數不清的迷路、騎乘的距離、天數、次數等。

●懂得單車的機械構造，並能正確的維護和保養。

</div