

110 年自行車領騎安全訓練簡章

壹、 訓練課程宗旨

交通部於 2009 年推動「東部自行車路網示範計畫」，打造花東成為自行車騎乘者的樂園，繼 2019 小鎮漫遊年、2020 脊梁山脈旅遊年後，亦於 2019 年 6 月 2 日宣布 2021 年為「2021 自行車旅遊年」，為臺灣的自行車文化樹立關鍵里程碑。

鑑於自行車旅遊需求逐年攀升，為使更多喜好自行車活動的民眾、業者了解自行車領騎安全知識，學習自行車旅遊帶團之技巧及認知，交通部觀光局花東縱谷國家風景區管理處（下稱本處）推出自行車領騎安全訓練，透過本次訓練強化參加者之導覽技巧，並體驗自行車旅遊實況，以提升自行車活動安全，降低事故發生率，增進自行車騎乘正確認知及基本維修技能。

貳、 訓練課程資訊

一、 訓練課程簡介：

除配合「2021 自行車旅遊年」，本處亦致力於發展在地特色深度旅遊。本次培訓重點除宣導自行車安全，更在於輔導當地業者成為自行車導覽人員，欲結合各地人文、自然、產業，打造花東各鄉鎮獨有的亮點自行車遊程。

- 二、主辦單位：交通部觀光局花東縱谷國家風景區管理處
- 三、訓練課程日期：110年8-11月。將依各地區實際報名人數及疫情狀況調整梯次進行，每梯次含2天課程，每梯次最多15人。
- 四、訓練課程集合地點：
- (一)北區集合地點：鯉魚潭遊客中心
- (二)中區集合地點：達娜文化分享空間工作室（花蓮縣玉里鎮中城里光復路164號）
- (三)南區集合地點：卑南遊客中心
- 五、報名時間：即日起開放報名，並於訓練課程前一周截止報名。

	第1梯次	第2梯次	第3梯次
中區	110/8/25-26	110/9/1-2	
北區	110/9/8-9	110/9/15-16	110/9/29-30
南區	110/10/13-14	110/10/20-21	110/10/27-28

- 六、報名費用：本訓練課程**全程免費**，並提供午餐、自行車及安全帽。交通及住宿需自理，建議擇就近之梯次參加。
- 七、報名方式：請將報名資料填寫完畢，於訓練課程一周前傳真至 03-8875358 或 E-mail 傳送至 erv1515-erv@tbroc.gov.tw，將於三日內以電話通知報名程序是否完成，因疫情尚未穩定，實際受理報名情形將遵循中央流行疫情指揮中心公布指引辦理。
- 八、參加對象：花蓮及臺東縣內，對自行車旅遊導覽有興趣的單位或

人員。結訓後將有機會加入本處志工團隊成為種子導覽人員。

九、 保險說明：為參加者第二天室外訓練課程投保旅遊平安險，個人傷亡保額新臺幣參佰萬元（細節依投保公司之保險契約為準）。

十、 訓練課程注意事項：

（一）為維護訓練品質，主辦單位保留提前結束報名之權利。

（二）課程資源有限，報名者需全程參與訓練，結訓後頒發結訓證書，並成為本處自行車領騎種子人員及後續活動合作對象，最多可請假 2 小時，超過 2 小時者，恕無法頒發結訓證書。

（三）響應環境保育，訓練課程期間恕不提供紙杯，請參加者自備容器。

（四）為確保戶外課程相關安全，務必遵從主辦單位引導指引，以免發生意外，請自行注意身體狀況，如有心臟病、血管方面病歷，請斟酌自我健康狀況參與。

（五）培訓現場恕不負責任何個人重要物品、財產之保管義務，請參加民眾隨身保管。

（六）完成報名後，即表示參加者本人同意主辦單位之所有聲明及訓練規劃內容，並同意主辦單位或被主辦單位授權之單位有權使用此項培訓計畫的錄影、相片與本人（本團體所有成員）之姓名、肖像及背景於各項宣傳活動。

（七）有關本訓練計畫之一切相關事宜均受中華民國法律及命令之約束。如因法令或政府規定而有停止本訓練計畫或修正本訓練計畫辦法及注意事項之必要時，主辦單位將以電子郵件、電話等方式更改、增刪或取消本計畫辦法及注意事項。

（八）主辦單位保留訓練計畫相關內容變更與解釋權，本說明如有未盡事宜，得由主辦單位修正公佈之。

參、 訓練內容

(一)自行車騎乘技巧、基本維修保養、自行車旅遊經驗分享、強化導覽技巧

(二)訓練課程流程：

➤ 第一天：室內必修課

時間	內容	講師及助教
8：30-9：00	簽到	講師：羅智心 助教： 趙聰義 / 周平成 / 黃雅憶（其中 1 人）
9：00-9：10	主辦單位 / 貴賓致詞	
9：10-12：10	自行車騎乘技巧示範及基本維修保養實作，常見緊急狀況排除課程	
12：10-13：30	午餐休息	
13：30-16：30	團隊各角色常用手勢及注意事項，強化導覽方式暨經驗分享課程	

➤ 第二天：室外實際操作（含解說導覽技巧）

時間	內容	實際操作講師及助教
9：00-9：30	人員集合整裝	領騎：周平成
9：30-10：00	路線解說及注意事項	壓後：黃雅憶
10：00-12：00	道路實際騎乘	陪騎教練：趙聰義
12：00-13：00	午餐休息	司機兼技術指導：
13：00-15：30	道路實際騎乘	羅智心
15：30-16：00	人員休息（人員裝備定位）	
16：00-17：00	課後分享（檢討與建議）	

肆、 師資介紹

羅智心 (A lang Takisvilainan) 布農族

- 職業軍人 8 年
- 2020 年返鄉投入自行車旅遊活動
- 瘋馬旅行社御用領騎壓後陪騎教練
- 2021 年急救員證
- 2021 年 C 級自行車領隊證
- 2021 年 B 級自行車領隊證 (研考中)



趙聰義 (Salizan Takisvilainan) 布農族

- 一串小米族語獨立出版工作室負責人
- 向陽山屋管理員
- 曾在卓溪國小擔任民族教育支援教師
- 曾獲得 2000、2001、2010、2014、
2015、2017 年原住民族文學獎
- 2008、2011 年花蓮縣文學獎、後山文學獎
- 2011、2013 年教育部族語文學獎
- 2016 年臺灣文學獎等殊榮
- 2020 年結合在地部落資源，執行自行車人文旅遊至今



周平成 (Lo'oh Sako) 阿美族

- 2011 年探索教育攀岩確保人員證
- 2011 年紅十字會救生證
- 2011 年心肺復甦術 CPR
- 2019 年山域嚮導專業人員證書
- 2017-2019 年高山協作嚮導登山事業 (天馬登山隊)
- 2020 年體適能健身 C 級指導員研習課程
- 2020-2021 年有氣體適能運動指導員
- 2020 年結合在地部落資源，執行自行車人文旅遊至今



黃雅憶 (Panay Kumod) 布農族

- 丹娜文化行銷有限公司負責人
- 達娜文化分享空間工作室/遊程規畫
- 2018~迄今丹娜文化行銷有限公司創辦兼負責人
- 2016~ 2017 文化部原住民村落文化發展計畫—
花蓮縣卓溪鄉布農族線上詞典語音及詞彙增編計畫/負責製作線上詞典
- 2014~2017 國立東華大學國際事務處-國際學術合作交流組/負責：外
賓參訪接待/留遊學業務/短期夏令營/短期訪學業務
- 2011 年東華大學原住民學院_助理
- 2020 年結合在地部落資源，執行自行車人文旅遊至今



附件一、報名及保險資料

姓名		連絡電話	
報名單位		電子信箱	
身分證字號		生日(YYYY/MM/DD)	
緊急連絡人		緊急連絡人電話	
身高/性別	(配車所需)	午餐葷/素食	
通訊地址			

欲報名地區及梯次

<請依欲報名之場次填寫志願，並填寫數字 1-8，將依報名順序及意願為您安排課程>

中區		110 年 8 月 25-26 日		110 年 9 月 1-2 日	
北區		110 年 9 月 8-9 日		110 年 9 月 15-16 日	110 年 9 月 29-30 日
南區		110 年 10 月 13-14 日		110 年 10 月 20-21 日	110 年 10 月 27-28 日

備註：請將報名資料填寫完畢，於訓練課程一周前傳真至 03-8875358 或 E-mail

傳送至 erv1515-erv@tbroc.gov.tw，將於三日內以電話通知報名程序是否完成。實際計畫情形將以中央流行疫情指揮中心公布活動指引為準，若訓練計畫有所異動將以電話通知。

交通部觀光局花東縱谷國家風景區管理處 個人資料使用宣告

為恪遵個人資料保護法相關要求並維護您的個人隱私，交通部觀光局花東縱谷國家風景區管理處（以下簡稱「本處」）執行「110年自行車領騎安全訓練」業務而蒐集、處理或利用您的個人資料時，皆以尊重您的權益為基礎，並依規定告知下列事項：

一、 個人資料蒐集之目的

1. 本處取得您的個人資料，目的在於處理您預約訓練課程作業所需，並依據個人資料保護法及相關法令規定下，確保個人資料之蒐集、處理及利用之正確性、適當性與安全性。
2. 您同意本處以您所提供的個人資料確認您的身分、與您進行聯絡、以及其他隱私權政策聲明規範之使用方式等業務而蒐集、處理或利用您的個人資料。

二、 個人資料之類別您可依報名需求提供您的個人資料，如聯絡人姓名、電子信箱或手機電話等，以利本處訓練課程安排與通知訓練課程訊息。

三、 個人資料利用之期間、地區、對象及方式您同意本處蒐集、處理與利用您的個人資料之期間為：自即日起至您參加本訓練課程或本訓練課程終止時，利用地區為台灣地區。

四、 您可自由選擇是否提供您的個人資料，但若您所提供之個人資

料，經檢舉或由本處發現不足以確認您的身分，或有其他個人資料冒用、盜用、資料不實等情形，可能造成您無法獲得本處提供之本訓練課程相關權益。

- 五、 您可隨時依個人資料保護法之相關規定，向本處查詢我們所蒐集您的個人資料、要求補充或更正、請求停止蒐集處理或利用、請求查閱、複製、刪除，但因您行使上述權利而導致權益受損時，本處將不負相關賠償責任。查詢或請求閱覽個人資料或製給複製本，本處依據個人資料保護法第 14 條得酌收必要成本費用。
- 六、 請於申請本訓練課程時提供您本人正確及完整的個人資料，若您的個人資料有任何異動，請主動向本處申請更正，使其保持正確、最新及完整。
- 七、 本處如違反個人資料保護法規定或因天災、事變或其他不可抗力所致者，致您的個人資料被竊取、洩漏、竄改、遭其他侵害者，應查明後於電話或信函或電子郵件或網站公告等方法中，擇適當方式通知您。
- 八、 您已清楚瞭解此一同意符合個人資料保護法及相關法規之要求，具有書面同意本處蒐集、處理及利用您的個人資料之效果。

本人已閱讀並同意上述個人資料使用宣告 是

★★ 未勾選者視同不同意，本處將無法受理您的報名。