

輔仁大學111年度(13th)鐵馬環台—「輔人齊心」騎力鐵馬環台」報名簡章

- 1、 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。
- 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辦過十二屆，活動期間我們拜訪了特色天主教堂有新竹湖口天主堂、彰化羅厝耶穌聖名堂、屏東佳冬天主堂、屏東萬金聖母聖殿、高雄玫瑰聖母聖殿主教座堂、台東金崙聖諾瑟堂及新竹香山牧靈中心、雲林西螺聖伯多祿堂、台東貞德文教中心、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、獻麒紡織-林崑輝學長、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與高雄校友會、台南校友會-楊明勳學長及沿途校友的熱忱接待等。
- 4、 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。
- 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:2022年06月08日(星期三), 下午12:30-13:30, 採線上會議 •線上會議連結:https://meet.google.com/gzy-gkha-haw
2	鐵馬環台報名	請將活動報名表電子檔, 發送至郵箱410046096@mail.fju.edu.tw * 2022年06月24日(星期五), 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2022年06月25日(星期六)地點:積健樓302教室 *套量服裝 •愛車相會:暫定07月29日、30日。(時間、細節另行公佈)
4	參與名單公布	•2022年6月25日(星期六)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20,000元至野聲樓出納組後, 憑收據至。積健樓308辦公室繳交時間為09:30-12:00、13:30-16:30。 •繳費截止日期:2022年07月10日(星期五)
6	實際道路騎乘	•2022年07月29日及7月30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	•2022年07月30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:2022年07月31~08月11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學生, 限額45名(名額將優先禮讓未參與過鐵馬環台者);教職員工、校友及眷屬名額10名。
- 4、活動費用:學生報名費20,000元;本校教職員工20,000元;本校校友及眷屬25,000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)。
- 5、報名日期:即日起至2022年07月02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)。
- 7、活動說明會:2022年06月08日(星期三) 12:30-13:30, 線上會議進行。
會議連結: <https://meet.google.com/gzy-gkha-haw>
- 8、鐵馬培訓課程講習:2022年06月25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)。
- 十二、活動報名網站:「輔人齊心·騎力單車環台」;FB:粉絲頁網站
- 十三、負責人資訊:

***活動負責老師:王建峻, 積健樓305辦公室**

***承辦負責人:黃柏燁, 0971-693-981, 410046096@mail.fju.edu.tw**

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：

- (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**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：

- (1) 鐵馬環台粉絲團、體育室網址：
1.鐵馬粉絲團網址：<https://www.facebook.com/fjulovebike/>
2.體育室網址：<http://peo.dsa.fju.edu.tw/#&panel1-1>
- (2) 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410046096@mail.fju.edu.tw

線上報名系	切結書*2	紙本	電子檔	經手人	繳件順序	備註
-------	-------	----	-----	-----	------	----

統						
「輔人齊心·騎力鐵馬環台」-鐵馬環台行 (* 請務必要填寫)						
*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				
☐ 我已填寫 線上報名 系統		☐ 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: (☐ 是 / ☐ 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)					

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: 「輔人齊心」騎力鐵馬環台」-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, 若因個人疏失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	「輔人齊心·騎力鐵馬環台」	姓名		
活動日期	2022/07/31-08/10	組別		系級
手機		E-mail		
備 註	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308辦公室繳交, 時間為09:30-12:00、13:30-16:30) 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308辦公室, 原始電子檔請傳信箱410046096@mail.fju.edu.tw) 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。 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。			

【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