

連江縣 114 年度特殊教育資源中心

轉動騎跡，單車四極燈塔挑戰活動實施計畫

壹、緣起：

連江縣特教資源中心長期致力於特殊教育學生的支持與輔導，透過多元、體驗式的學習模式，能有效增強學生的自信心、學習動機及社會適應能力，並幫助他們發展自我認同與團隊合作精神。

對於學生來說，體驗教育不僅是學習的延伸，更是提升生活自理能力、挑戰自我極限的重要途徑。本計畫以「轉動騎跡·一騎向前行」為主題，透過單車騎行活動，讓學生學習耐力、毅力與問題解決能力，並在挑戰自我中培養正向態度，促進身心成長。

期望透過這項活動，為學生帶來寶貴的成功經驗，讓他們勇敢迎接挑戰，突破自我極限，並建立對未來的信心。

貳、依據：

- 一、特殊教育法。
- 二、身心障礙者權利公約(CRPD)。
- 三、連江縣 114 年度特殊教育工作計畫。
- 四、連江縣 114 年度學生輔導諮商中心工作計畫。
- 五、國民中小學中途輟學學生通報及復學輔導辦法。

參、目的：

- 一、培養學生同儕團隊合作與溝通、促進學生心理健康、問題解決及自我反思能力，協助參與學生突破自我、發掘自身潛能、增加自信與自我成長，並建立正向的人我互動與溝通關係。
- 二、透過直接的體驗建構解決問題的能力及提升自我價值的歷程，並了解課程目標，利用引導技巧使團隊達到設定目標、自我成長。
- 三、結合在地元素，讓學生能更親近與了解自己生長的這片土地，進而與家鄉有更多的連結，對家鄉有更深切的認同感。
- 四、增進特教身障生、資優生、中輟、虞輟及高關懷學生與普通生多元適性學習，透過體驗經驗增進學習動機。
- 五、透過多元彈性教育活動之探索，增強學生對學校學習情境之興趣，開發其多元智能之能力，以預防學生中途輟學。

肆、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署
- 二、主辦單位：連江縣政府教育處

三、承辦單位：連江縣特殊教育資源中心、連江縣學生輔導諮商中心、連江縣體育會自由車委員會

伍、實施對象：本縣特教生(含身障類及資優類)、中輟、虞輟及高關懷學生，預計 17-20 人。

陸、辦理時間：114 年 7 月至 8 月。

柒、活動時間：114 年 7 月 25 日至 7 月 30 日〈以實際實施日為主〉。

捌、辦理地點：馬祖及台灣

玖、行政組織與運作：

工作組別	職稱	姓名	工作內容
召集人	處長	王禮民	指導綜合本計畫
副召集人	督學	陳之庭	綜合推行活動各項細節
總幹事	特教中心組員	蘇惠玲	擬定本計畫及執行活動各項細節
校外會	教官	黃志豪	學生校外安全維護及隨車補給
專業教練	連江縣自由車委員會	林建明	車隊帶領 活動指導 單車義診
		李金龍 李寶玉 楊山衛 黃啟銘 陳治雄 林月梅 李正吉 王連昌	車隊領騎 車隊隨隊戒護 單車訓練 單車義診 開支援車及隨車補給
隨隊人員 行政	隨隊教師	詹惟中 陳益漢	隨隊戒護
	輔諮中心	陳學中	協助學生單車訓練及補給 行政支援及夜間輔導課程
		劉育均	
醫護人員	陳曉雯	提供即時醫療協助與緊急處理	

壹拾、行前訓練時程：

場次	內容	備註
6月14日	說明會及騎程訓練	認識單車構造、單車基礎維修、 基礎單車騎乘訓練
7月晨間訓練	每日晨間20km短程騎乘訓練	每次騎程約20-25公里
六日長距離訓練	20km-50k中長程騎乘訓練	單車長程及耐熱訓練
7/25(五)	活動行前叮嚀(基隆)	活動行前說明
7/25-7/30	2025 轉動騎跡，單車四極燈塔挑戰活動	

壹拾壹、課程行程表：

轉動騎跡，單車四極燈塔挑戰活動行程表				
日期	里程	行程	說明	備註
D1 7/25(五)		1. 集合：各校南竿碼頭集合，配合船班時間東引學生集合 2. 船程：馬祖-基隆港 3. 分配個人單車 4. 抵達住宿 5. 行前叮嚀	到基隆後取單車 <input type="checkbox"/> 住宿 擬定中 <input type="checkbox"/> 晚餐 擬定中	
D2 7/26(六)	99KM	1. 基隆-台灣水準原點極東三貂角燈塔-羅東	<input type="checkbox"/> 住宿 擬定中 <input type="checkbox"/> 晚餐 擬定中	
D3 7/27(日)	67KM	1. 羅東搭火車6:06-關山站10:27(人票307元/單車票154元) 2. 關山騎單車-金崙	<input type="checkbox"/> 搭火車 羅東搭火車6:06-關山站10:27/人票307元+單車票154元/ 站務電話039542117.9560895 <input type="checkbox"/> 住宿 擬定中 <input type="checkbox"/> 晚餐 擬定中	
D4 7/28(一)	147KM	1. 金崙-鵝鑾鼻燈塔-車城 2. 夜間輔導：騎程反思與回饋	<input type="checkbox"/> 住宿 擬定中 <input type="checkbox"/> 晚餐 擬定中	

D5 7/29(二)	154KM	1. 車城-台南安南	住宿 擬定中 晚餐 擬定中	
D6 7/30(三)	15+40KM	1. 七股-國聖燈塔 2. 國聖燈塔搭遊覽車-富貴角燈塔 (車程約 5.5 小時) 3. 富貴角燈塔騎單車-基隆港	國聖燈塔遊覽車 1 台-富貴角 單車運送(貨車 1 台) 晚餐 擬定中 搭船回家囉~~~	

壹拾貳、經費：詳如附件。

壹拾參、計畫評估及預期效益：

- 一、提升學生的個人成長與適應能力，促進家庭與社會對特殊教育的支持，為學生創造更多元的學習與發展機會。
- 二、提高學習興趣與動機，缺曠課行為出現率遞減，增加學校適應能力。
- 三、學生之不當行為出現率遞減，建立正面積極的行為模式。
- 四、協助學生提高挫折忍受力，提升情緒管理能力，以降低同儕與師生衝突。
- 五、培養學生面對問題、解決問題及獨立思考能力，建立自信心與提升自我價值感。
- 六、提供學生服務學習機會，培養正向服務精神。
- 七、藉由體能訓練，強健體魄，進而培養學生良好的運動習慣。
- 八、學生能夠正確騎乘單車，習得良好之單車禮儀。
- 九、學生能自行進行簡易之單車維修，具備危機處理能力。
- 十、學生能習得簡易急救能力，以維護自身與團隊安全。
- 十一、提高學生表達情感、自我省思之能力。

壹拾肆、本計畫奉核定後實施，修正時亦同。

連江縣政府教育處體驗教育探索課程
2025 轉動騎跡，單車四極燈塔挑戰活動

家長同意書暨自我身心健康檢查表

本人（正楷填寫姓名）_____ 接受 連江縣政府教育處體驗教育探索課程 所存在之某些風險。我瞭解 體驗教育探索課程 採取自發性選擇挑戰（Challenge by Choice）的理念，當本人認為不適合從事任何一項活動時，我有不參與的決定權利，並同意尊重他人相同的決定。我同意參與活動過程中，不貶低、漠視或輕視團隊中的任何一位成員；而且，我也同意支持他人、為了自己或團隊益處給予與接受正面及負面的回饋。

我瞭解本人如有任何生理上的限制：包括頸部、背部、心臟疾病、高血壓、糖尿病、氣喘、癲癇者、最近動過的手術等，都有知會 連江縣政府教育處體驗教育探索課程 之工作人員的責任。

我同意在參加課程期間，遵照引導員所有的安全指示，並聲明：若因無遵照正常操作所帶來的傷害，與引導員無關。

若在活動期間發生之意外或引發疾病，本人同意接受緊急醫療照顧。

根據上述，本人同意參加本次體驗課程。

本次活動您有沒有另外加保意外險？ 有 沒有

您有任何生理條件（包括暫時或永久性）的限制嗎？ 有 沒有

若有，請說明：_____

近期內運動傷害症狀：_____

請您列出其它我們須要注意的事項：_____

※請問經過評估後您認為自己是否可以參加戶外探索體驗課程？是 否

本人同意授權活動舉辦單位使用或複製所有關於本人參與課程期間被拍攝之照片、攝影、錄音資料，作為教學及研究之用途。

同意 不同意

學校：_____ 年級/班級_____

參加者簽章：_____ 日期：_____

家長／監護人簽章：_____ 日期：_____

連江縣政府教育處體驗教育探索課程
2025 轉動騎跡，單車四極燈塔挑戰活動參加名單(擬定中)

序號	姓名	身份證字號	出生年月日	學生電話	監護人姓名	監護人電話	備註(身障生、資優生、高關懷學生、一般生)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							

附件三

單車行前訓練規劃

場次	內容
6月14日	說明會及騎程訓練
7月晨間訓練	每日晨間10km短程騎乘訓練
六日長距離訓練	20km-50k中長程騎乘訓練
7月25日	活動行前叮嚀(基隆)
7/25-7/30	2025轉動騎跡，單車四極燈塔挑戰活動

※單車訓練時建議穿著排汗衫，運動長褲或短褲、戴單車安全帽及手套、防風鏡(有戴眼鏡者不需要)、水壺，若晚上騎乘需配前後燈。

附件三之一

行前訓練

6/14(六)		
時間	課程名稱	課程內容
9:00~10:30	認識人身部品 及 單車構造	安全帽正確戴法 單車基本檢查 摔車應變自我保護 正確騎乘姿勢
1030~12:00	基礎技巧	直線平衡與穩定 緊急煞車使用與應變 路上障礙物閃避技巧 配合地形的變速運用
12:00~13:00	午餐與休息時間	
13:30~14:00	交通安全	交通規則與騎乘禮儀
14:00~16:30	進階技巧-1	跨越障礙物 路面高低差應變 非平整路面的重心轉移 跟車技巧與煞車安全距離判斷
16:30~	第一天課程結束	

學生自主訓練菜單

自主訓練參考項目（訓練菜單一：暖身拉筋+單車騎乘）		
（訓練菜單二：暖身拉筋+1-5 自由選三項+慢跑）		
項目	時間/次	個人紀錄
暖身拉筋(練習前必做)	10 分鐘	
1. 仰臥起坐	1 分鐘/30 次以上	
2. 伏地挺身(男生貼地女生貼牆)	1 分鐘/40 次以上	
3. 跳繩	3 分鐘/150 下以上	
4. 10 公尺折返跑	1 分鐘/20 次(10 回)	
5. 原地抬腿跑	1 分鐘/30 次以上	
慢跑	30 分鐘/5 公里以上	
單車騎乘	1-3 小時/15 公里以上	

附件四

裝備表：

裝備項目(個人隨身用品)	備註	裝備項目(單車用品)	備註
個人證件(身分證、健保卡)		學生單車營隊提供	單車可自備
現金(不超過 3000 元)		單車安全帽營隊提供	安全帽可自備
個人隨身物品(手機、充電線、行動電源、面紙及紙巾)		前後車燈營隊提供	自備單車亦也需自備前後燈
個人單車裝備(車褲 1-2 件、袖套、帽子、太陽眼鏡、手套、頭巾等)		單車備品(備用內胎鎖、鍊條油、簡易工具、工作手套等)	
個人換洗衣物(2 件 T 恤，自己額外準備 1-2 件短袖、長短褲、薄外套、襪子、內衣褲)		醫藥箱	
個人盥洗用品(毛巾、口罩、牙膏牙刷)			
輕便雨衣			
輕便拖鞋			
個人藥品(外傷藥、凡士林、普拿疼等)	視個人需要		
防蚊液、防曬用品	視個人需要		
凡士林、小護士			

連江縣政府教育處體驗教育探索課程 2025轉動騎跡，單車四極燈塔挑戰活動

家長同意書暨自我身心健康檢查表

本人（正楷填寫姓名）_____接受 連江縣政府教育處體驗教育探索課程

所存在之某些風險。我瞭解 體驗教育探索課程 採取自發性選擇挑戰

（Challenge by Choice）的理念，當本人認為不適合從事任何一項活動時，我有不參與的決定權利，並同意尊重他人相同的決定。我同意參與活動過程中，不貶低、漠視或輕視團隊中的任何一位成員；而且，我也同意支持他人、為了自己或團隊益處給予與接受正面及負面的回饋。

我瞭解本人如有任何生理上的限制：包括頸部、背部、心臟疾病、高血壓、糖尿病、氣喘、癲癇者、最近動過的手術等，都有知會 連江縣政府教育處體驗教育探索課程 之工作人員的責任。

我同意在參加課程期間，遵照引導員所有的安全指示，並聲明：若因無遵照正常操作所帶來的傷害，與引導員無關。

若在活動期間發生之意外或引發疾病，本人同意接受緊急醫療照顧。

根據上述，本人同意參加本次體驗課程。

本次活動您有沒有另外加保意外險？ 有 沒有

您有任何生理條件（包括暫時或永久性）的限制嗎？ 有 沒有

若有，請說明：_____

近期內運動傷害症狀：_____

請您列出其它我們須要注意的事項：_____

※請問經過評估後您認為自己是否可以參加戶外探索體驗課程？ 是 否

本人同意授權活動舉辦單位使用或複製所有關於本人參與課程期間被拍攝之照片、攝影、錄音資料，作為教學及研究之用途。

同意 不同意

學校：_____ 年級/班級_____

參加者簽章：_____ 日期：_____

家長／監護人簽章：_____ 日期：_____

連江縣114年度特殊教育資源中心

轉動騎跡，單車四極燈塔挑戰活動報名表

學校：

序號	姓名	身份證字號	出生年月日	學生電話	監護人姓名	監護人電話	備註(身障生、資優生、高關懷學生、一般生)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

學校業務承辦人：

*填寫請寄送電子信箱: asiasue@gmail.com

*若有相關疑問請致電：連江縣特教資源中心蘇惠玲

環島挑戰四極燈塔 馬祖單車好手25日啟程

2025-07-21



連江縣特殊教育資源中心將舉辦「單車環島四極燈塔挑戰活動」，參與者於昨日進行在馬的最後一次集體練騎。
(圖：王致潔、連江縣特教資源中心)

【記者王致潔報導】連江縣特殊教育資源中心將於7月25日至30日舉辦為期6天5夜的「單車環島四極燈塔挑戰活動」，挑戰路線涵蓋台灣本島四處極端點的燈塔，包括三貂角燈塔、鵝鑾鼻燈塔、國聖燈塔及富貴角燈塔，主要對象為國中生。昨日上午，他們在馬祖進行了最後一次集體練騎，現場共約15人參與，當中不僅有挑戰學生，也有熱愛騎行的車友，其中有許多人即將陪同學生前進本島擔任隨隊工作人員。

連江縣體育會自由車委員會總幹事兼特教資源中心人員蘇惠玲指出，自暑假起，除因大雨停練外，參與者幾乎每天進行練習。此次訓練路線為2圈平路，單圈為清水濕地 - 夫人村 - 四維 - 福澳酒廠預定地 - 清水濕地，全程約24公里，強度適中，旨在讓學生有練習機會，但也別過度疲勞。

即將前往本島挑戰的國一學生李昱錡坦言，他從10個月前才開始接觸單車，如今已明顯感受到上半身平衡和力量的提升；曹語芯則表示雖然有點緊張，擔心速度跟不上，但她覺得騎單車非常有趣，也因此增強了勇氣；現年69歲的單車愛好者李寶玉表示，他已騎車10餘年，最大的感受是膝關節問題獲得改善，體力也明顯變好。

特教資源中心表示，希望透過這項挑戰，培養學生的團隊合作與溝通能力，並強化耐力、毅力與問題解決技巧，讓同學在克服困難的過程中培養正向態度，提升自信，促進身心全面成長。

單車四極燈塔挑戰 順利完成首日任務

2025-07-27



連江縣學生「單車四極燈塔挑戰活動」昨日上午6時50分正式出發，學生們個個精神飽滿、士氣高昂。(圖：縣府教育處)

【記者王致潔報導】「轉動騎跡·單車四極燈塔挑戰活動」首日精彩旅程！昨(26)日，18位馬祖國中生在教育處、自由車委員會隨隊人員的陪同下，挑戰99公里騎行，自基隆港出發，途經台灣水準原點、極東三貂角燈塔至宜蘭羅東，順利完成第一日任務。今日他們即將迎來從台東關山騎行67公里至金崙的挑戰。

此活動由縣府教育處主辦，目前已進入第三屆。首屆為環島挑戰，第二屆為武嶺騎行，而這屆則由

林建明領騎，帶領學生挑戰順時針環台，串聯台灣東南西北四座極點燈塔，依序是三貂角、鵝鑾鼻、國聖、富貴角，全程預計5天共計522公里，帶領學生從體驗式學習中感受自我突破。

來自東引的學生許智勛分享道，這已是他第三次參與此挑戰；第一次父親替他報名時，他原本擔心很累不願參加，未料完成後卻獲得滿滿成就感，如今在休閒時也愛騎單車，在騎車過程中，不僅可以看到美麗風景，也可幫助減少滑手機時間；北竿同學王宣雅則表示，雖然非常疲憊，但她希望藉此挑戰自我，每次團練他都特地搭船至南竿參與，在這段積累的過程中，她的體能顯著提升，身形也更結實。

連江縣體育會自由車委員會總幹事暨特教中心人員蘇惠玲表示，學生們首日表現優異，狀況良好，感謝教育處與委員會所有工作人員的協助與陪伴。她強調，團隊將持續關注孩子們的安全與健康狀況，也希望大家繼續為孩子們加油打氣。

「轉動騎跡」挺進金崙 順利完成73公里挑戰

2025-07-28



昨日「單車四極燈塔挑戰」一行36人成功自關山騎行至金崙，順利完成全程73公里的挑戰。上圖為團隊在關山車站合影留念。（圖：縣府教育處提供）

【記者王致潔報導】連江縣「轉動騎跡·單車四極燈塔挑戰活動」昨（27）日邁入第二天！清晨6點，全隊36人準時起床整裝，6點30分集合準備出發，搭乘火車由羅東前往關山，隨後從關山騎行至金崙，順利完成全程73公里的挑戰。

經過首日長時間的曝曬與騎行，不少隊員的雙腿都曬傷。來自介壽國中的學生曹沐涵表示，雖然腿部曬傷十分疼痛，但她從未想過放棄，因為她很喜歡騎單車，她表示，這個一年一度的挑戰僅限國中生參

加，機會難得，所以她一定要好好把握，也希望國中三年都能完成挑戰。

挑戰過程中也出現了小插曲。由於台灣路面小石子較多，前日與昨日共計4輛單車發生爆胎狀況。幸好隨隊教練與團隊成員反應迅速，迅即協助修復，確保騎行順利進行。昨日遇到爆胎的學生官晨硯分享，這是他人生第一次遇到爆胎，當下只覺得車變得很重，還好後面的同學及時提醒，也十分感謝教練林建明、謝家元等人立刻為他換胎，覺得教練們非常專業；同學林宇洵也大力讚揚教練團隊，他表示，教練們人都很好也很厲害，很幸運有他們同行。

連江縣體育會自由車委員會總幹事蘇惠玲亦特別給予團隊大力肯定，她表示，成員中包括退休的派出所所長與消防局人員如李正吉、黃啟銘等，在單車出現狀況時總能第一時間協助，專業又可靠，為活動的順利進行提供堅強後盾。

此外，隨隊成員王連昌也特別提醒學子在台灣本島騎行時需多加留意交通安全，因為相較於馬祖，台灣車流量大且有紅綠燈，騎行環境不同。他表示，這次挑戰也讓學生們有機會體驗不同交通與地理環境，提升適應力與應變能力。

今日，學子們將迎來第三天的挑戰，從金崙出發，途經鵝鑾鼻燈塔，最終抵達車城，全程147公里。請大家持續為他們加油打氣！

轉動騎跡 18位學子成功完成單日147公里挑戰

2025-07-29



昨日在騎行過程中下起雨，學子們堅持在雨中向前邁進，成功完成單日騎行147公里的挑戰。圖為國之北疆騎手們在國境之南合影留念。（圖：縣府教育處提供）

【記者王致潔報導】昨（28）日，「轉動騎跡·單車四極燈塔挑戰活動」18位馬祖國中生在教育處與自由車委員會等人員戒護下成功完成了此次最難任務、單日長達147公里、爬升一千多公尺的騎行挑戰。他們清晨5時整便起床，5時30分自台東金崙出發，途經鵝鑾鼻燈塔，傍晚約5時30分抵達屏東車城，全程騎行時間將近12小時。

昨日行程中，他們征服了南橫公路上的經典挑戰點「壽卡」。壽卡位於南橫公路沿線，雖僅為一個小

站，卻因沿途多段陡坡，讓無數單車騎士對它又愛又恨。這段山路風景壯麗，但也考驗車友的體力與意志力。參與挑戰的東引學子許喬儀表示，在壽卡上坡段她曾一度想放棄，上午9時抵達壽卡時已筋疲力盡，累到說不出話，但她仍選擇拒搭保姆車，以意志力完成所有路程。她分享這幾天的旅程激發她許多省思，比方說，騎行猶如人生起伏，上坡象徵挫折，下坡則像克服困難後的釋懷和放鬆，她也期許自己在人生旅途中保持積極進取，而非一味享受下坡的輕鬆。

活動總幹事蘇惠玲表示，許多孩子先前未體驗過如此長距離騎行，團隊原先預期會有不少人大呼疲憊，甚至想搭乘保姆車，但實際情況卻出乎意料，絕大多數學生爆發出驚人的「求生慾」，堅持騎完全程；即便昨日的爬升量比前一天更多，但孩子們的平均騎速也更高，甚至提前近1個小時抵達目的地。特別的是，昨日全程無爆胎事故，僅1名學生抽筋，充分印證了訓練成果，也展現出孩子們的爆發力和面對困難時不輕言放棄的心態。

隊中學子藍傳富分享，他前幾日曾爆胎，但也因此學會避開路面小石子以免耗損車胎；在這次挑戰過程中，他最大的收穫是體力顯著提升，現在能準時起床集合。蘇惠玲表示，這項挑戰活動能有效鍛鍊學生的體力、耐力與毅力，而這樣的成長不僅來自於短短五天的挑戰，更源自事前數週的密集訓練。透過逐步拉長距離、強化耐熱與坡度適應，學生們學會克服身體極限與心理障礙，進而將不畏艱難的精神內化並落實於日常生活中；她特別指出，因為前幾屆見證學生們的成長與改變，所以激勵團隊將活動續辦下去。

今日，由於颱風來襲，台灣南部宣布停班停課，為確保學生安全，團隊也因此暫停騎乘行程，改由搭車至台南。明日，他們將集齊最後兩個燈塔：自台南騎行至台灣極西國聖燈塔，之後搭車至富貴角，再由富貴角燈塔騎至基隆港。讓我們一起為這群勇敢的騎手加油，見證他們突破自我的意志與毅力！

轉動騎跡 今重新出發挑戰最終燈塔

2025-07-30



昨日團隊在國聖燈塔前開心合影留念，督學陳之庭也特別到場為學子們打氣；傍晚時分，學生們騎行至附近用餐。
(圖：縣府教育處提供)

【記者王致潔報導】「轉動騎跡·單車四極燈塔挑戰活動」來到最後一天！受颱風影響，昨(29)日台灣南部宣布停班停課，為優先保障學子安全，團隊取消騎行，改搭遊覽車前往台南。今日馬祖學子們將重新騎上單車，從台南七股騎向國聖燈塔，接著搭車前往富貴角，再從富貴角燈塔騎至基隆港，完成連結台灣四極點燈塔的挑戰任務。

由於昨日沒有騎乘計畫，學生們可以睡得飽一點，上午9時40分集合後，10時搭車前往台南，約下午3時抵達，並提前在國聖燈塔一同合影留念。學生劉承碩與鄭庭宇皆表示，能休息一天非常開心，雖然平日熱愛騎車，但前一日爬坡多、十分疲累，短暫休息一天讓他們能充電恢復體力，也更期待接下來的騎行挑戰。

活動總幹事蘇惠玲指出，單車挑戰活動一路走來，每屆都有新突破，許多孩子透過日常訓練及長途騎行不但提升體能，也培養積極開朗的心態，宛如一種「騎跡」，讓她深感欣慰，也因此更加堅定將活動延續下去的信念。儘管騎乘過程辛苦，但沿途風景優美，孩子們也在路程中收穫許多友誼、成長與回憶，使這段旅程彌足珍貴。

轉動騎跡單車四極燈塔挑戰 圓滿達成任務

2025-07-31





「單車四極燈塔」圓滿達成任務！團隊雀躍地在台灣極北富貴角燈塔合影留念。（圖：縣府教育處）

【記者王致潔報導】「轉動騎跡·單車四極燈塔挑戰活動」一行36人昨（30）日圓滿達成為期5日的挑戰任務！昨日，團隊從台南七股騎行至台灣最西端的國聖燈塔，隨後搭乘遊覽車前往最北端的富貴角燈塔，最後從富貴角騎抵基隆港，順利搜集完成最後兩座極點燈塔。今日，團隊將分批搭機返抵馬祖。

雖因颱風影響縮短一天騎行，但學生們依然覺得旅程收穫豐碩。參與活動的學生江晏淇分享，她報名此挑戰的初衷是想為人生增添新成就，而此次環島體驗特別難得；在這幾天中，她深刻體驗到台灣地形與氣候的多變，卻也欣賞到許多壯麗景緻，最讓她印象深刻的是某天的炎熱天氣與高強度騎速，讓她幾近崩潰；就在那時，她看見被陽光照耀得波光粼粼的蔚藍大海，海面熠熠生輝，頓時驅散內心疲憊，讓她鼓起勇氣堅持下去，終於突破自我極限，獲得滿滿成就感。

另一位學子陳霽恩則表示，雖然這次騎行非常累，但也十分值得。透過這次挑戰，她體會到凡事需提前準備的重要性，因為這次她只準備了兩個月，導致過程中感到體力有點跟不上，甚至還不小心摔車，所幸並未受傷，因此她期許自己下一次更早準備。活動總幹事蘇惠玲特別讚許，指出江晏淇與陳霽恩雖體型嬌小，卻一路騎在前頭，從未掉隊，也從未乘坐保姆車，展現出難能可貴的毅力與精神。她也補充，因烈日高照，導致約10名小朋友出現脫皮現象，但大家都表示騎行十分愉快。

蘇惠玲表示：「一個人可以騎得快，但一群人才能騎得遠。」她持續推辦此活動的原因，是看到學生

在騎行過程中展現正向改變，不僅體力提升、心態更積極，也減少滑手機時間，生活更健康。她特別感謝大家一路以來的鼓勵與支持，並向團隊成員，包括領騎教練、單車高手、退休警消人員、專業醫護、心理師，以及全程陪伴、細心照顧大家的教官與教育處人員表達感謝。