|  |  |
| --- | --- |
| 深度之旅 | |
| [http://tourism.e-land.gov.tw/title_img/map_0000.gif](http://tourism.e-land.gov.tw/) | **鄉　　鎮** |
| [頭城鎮](#_頭城鎮)  [礁溪鄉](#_礁溪鄉)  [宜蘭市](#_宜蘭市)  [員山鄉](#_員山鄉)  [壯圍鄉](#_壯圍鄉)  羅東鎮  三星鄉  大同鄉  五結鄉  冬山鄉  蘇澳鎮  南澳鄉 |

# 頭城鎮

## 草嶺古道

台灣漢人的開發，是由南而北，由西而東依地形而進展。自台北盆地溯基隆河而上，翻越三貂嶺與草嶺，而後進入宜蘭的這條移民路線，就是「淡蘭古道」。其中北起自台北縣貢寮鄉遠望坑、南迄於宜蘭縣頭城鎮大里天公廟、約10公里長的草嶺段，則稱「草嶺古道」，是清代先民由台北盆地（淡水廳）移民宜蘭的路線，即淡蘭古道至今僅存的遺跡。清代宜蘭對外交通十分不便，僅有草嶺古道是唯一官道，也是維繫蘭陽地區民生發展宜蘭發展的重要命脈。羊腸小徑之中有石磴如梯，沿途設有兵汛、驛站以保護行旅，後來歷經日人的拓寬、頭城鎮公所的開路、及東北角管理處的重舖石板，於今已成為一條兼具知性與感性的健行步道。這條古道古意盎然，一八六七年，清代總兵劉明燈所題刻的「虎字碑」與「雄鎮蠻煙」摩碣，兀然聳立，為漢人開蘭的艱辛，還有古樸的「跌死馬橋」、「福德祠」，都為歷史留下見證。行走在古道上可欣賞山勢起伏的美景，還有口地勢所形成的植物林相，站在草嶺嶺頂，向東望去，眼界大開，也能驚見太平洋的壯闊，又可感受忽來的霧漫風疾的特殊天候，方才明白宜蘭為何古稱「別有天」。近來登山健行成為國人風行熱愛的休閒活動，草嶺古道也因沿途秀麗的景致，而成為熱門路線之一。草嶺古道的終（起）點為八十六年啟用的大里遊客中心，提供遊客旅遊諮詢服務；另有大里天公廟（又稱慶雲宮）祀奉主神玉皇大帝廟史已逾190年，往來香客絡繹不絕；此外這裡有許多特產小吃，其中石花菜凍更是享有勝名。

## 龜山朝日

龜山島屹立在太平洋，位於宜蘭縣東北方約12海哩的大海上，屬宜蘭縣頭城鎮所轄，面積60公頃，東西長3.3公里，寬1.7公里，現為軍事管制區。在縣內只要無山丘阻擋之處，都可看到龜山島，是全台灣最為特殊、醒目的地標之一。不僅如此，龜山島還被視為蘭陽平原的守護神，是宜蘭縣民共同信仰的圖騰，更成為旅居外地宜蘭遊子的心靈依托。龜山島因外貌酷似浮龜而得名，主要由兩座火山體組成龜頭和龜甲以及龜尾部位的一片細長砂洲，隨著潮水漲落，就像是烏龜擺尾。距龜島西南約四公里，還有一個更小的「龜卵嶼」。龜山島上居民曾經多達759人(公元1967年)，由於島上生活不易，島民紛紛遷往本島，1976年龜山島被劃入軍事管制區，將龜山人集體遷村往現今大溪仁澤社區。劃入管制區後，龜山島披上了神秘的面紗，民國88年12月22日納為東北角海岸國家風景區範圍重新開放後，傳說中的龜山八景:龜山朝日、龜島磺煙、龜岩巉壁、龜卵奇觀、靈龜擺尾、神龜戴帽、眼鏡石洞、海底溫泉等美景得以重現。其中，「龜山朝日」遠自清代，即已是「蘭陽八景」之一，而今在蘭陽百景中，仍是璀璨的一粒明珠。歷年來的藝術家常以龜山島作為歌詠、描述的對象，也是創作的靈感泉源。

## 賞鯨豚

龜山島地處黑潮暖流終年北流之通道上，因此海洋生態非常豐富，己知本海域為台灣三大漁場之一，是近海漁撈的主要作業區域，盛產蝦、蟹、花枝、小卷、赤宗、馬頭魚等高經濟性魚類。由於許多洄游性魚類往來洄游經過本海域，由於龜山島位於經黑潮暖流必經要道，使得該島附近常有鯨豚聚集覓食，是賞鯨豚的藍色公路龜山島位於宜蘭東方約十公里之海域，為宜蘭人的精神地標，因外貌酷似浮龜而得名，屬宜蘭縣頭城鎮所轄面積60公頃，東西長3.3公里，寬1.7公里，主要由兩座火山體組成龜頭和龜甲以及龜尾部位的一片細長砂洲，隨著潮水漲落，就像是烏龜擺尾。除了欣賞鯨豚之美外，龜山島的八大奇景也是您不可錯過的自然美景。

## 蜜月灣

蜜月灣位於宜蘭縣頭城鎮大溪附近，是北關以北的唯一沙岸。整座海灣呈眉月形，海水清澈，沙灘細軟平緩，一直延伸至海中，是非常適合情侶、朋友攜手漫步、嬉水共遊的好地方。台2號公路在經過蜜月灣時，與堤防間有一片長滿馬鞍藤短草的大地，附近有高大的榕樹，樹蔭濃密，十分清涼，可供200人露營。此處可遠眺龜山，近臨蜜月灣優美的孤形海濱，適合遊客游泳、垂釣、潛水……等活動。來此悠遊，相當令人心曠神怡，精神一振！蜜月灣另一特色，則是兩側為礁岩，中間部份為細柔的沙灘，海灣浪花沖高平均1至3公尺，成為北部主要的衝浪據點。在旅遊行程安排上，可與海堤、聽濤營、海水浴場、北關等景點連線，可欣賞沙岸、岩岸、海蝕平台，可與台北縣福隆海水浴場相互媲美。此地仍可加強植栽，亦可再列專案計劃為觀光勝地。而海上休閒、遊憩、潛水、游泳、夏季衝浪者將樂於倘佯其間；而親子活動亦可撿拾貝殼或觀賞寄居生物，闔家嬉戲踏浪，其樂無窮。

## 北關海濤

「蘭城鎖鑰扼山腰，雪浪飛騰響怒潮」；這兩句清代的古詩，簡單扼要的點出北關特色。蘭陽平原三面環山，東臨大海，地形封閉，因此清朝政府在北端設有北關，南端設有南關，遙相呼應，成為進出蘭陽的門戶。北關於一八一九年由通判高大鏞所建，城樓、箭垛、馬道、砲座、營房俱備，大石鱗列，雄鎮一方，扼守入蘭咽喉。可惜今已全毀，舊跡難尋，但「北關海潮」原屬「蘭陽八景」之一，今日站在北關的觀海亭上，遠眺龜嶼佳景，近觀驚濤拍岸，仍然是氣象萬千、景色壯麗。尤其在漲潮或日出時，更是走訪北關的最佳時刻。台灣東北角沿岸，有很多經過千萬年沖刷而成的單面山、豆腐岩、小海岬，而北關是規模最大、形勢最險要的一座單面山，附近又有外形最整齊的豆腐岩，以及風小浪平的小海岬，蔚為特殊的自然景觀，現已由東北角管理處闢為北關公園。本區北有三貂角屏障，東有黑潮流經，黑鯛、金錢鰻、石斑魚等珍貴魚類，常在此海域出沒，成為釣友們所喜愛的磯釣場。此外，北關的吻仔魚羹，也是遠近馳名。

## 烏石港遊客中心

宜蘭縣烏石港遊客中心位於宜蘭縣東北角出入口位置，是中北部遊客經濱海公路進入宜蘭必經之道，也是藍色公路、海洋休閒活動重要據點，其功能以提供遊客前往龜山島登島候船及海上旅遊服務為主，同時提供來宜蘭旅遊訪客之諮詢、休閒服務。烏石港遊客中心建築及室內展示均由國際知名之「大硯國際建築事務所」蘇喻哲建築師負責規劃設計，在設計理念上，為表現烏石港正位處古時河道與今日海港交會之特殊地理區位，採「透明盒子」設計概念以達到連接河海的視覺功能。透明盒子裏飄浮著半透明的彩色圖像，述說著烏石港與龜山島的點點滴滴。視線穿過玻璃，透明影像與無限延伸的水平視野疊合在一起，讓參觀的體驗不再是在暗暗的房間裡看傳統的燈箱、櫥窗、說明牌。烏石港遊客服務中心歷經二年之規劃建設，目前全館軟、硬體設施已臻完善，並於今年三月開館營運。主要設備有靜態及動態多媒體展示、船務服務櫃台、多功能簡報室、龜山島模型、黃春明詩詞、戶外咖啡吧台及休憩空間等，歡迎闔府蒞臨。

# 礁溪鄉

## 五峰旗風景區

五峰旗瀑布是由五座山峰排列而成，遠看宛如旗幟，噶瑪蘭廳志有云：「……以形得名，五峰排列，如豎旗幟……」故而得名。而瀑布位在五座險峻山峰之前，是礁溪鄉著名的風景區。瀑布全長約100公尺，共分為三層。上層瀑布約50公尺，自峽谷奔流而下，中層瀑布由山壁中穿出，約30公尺，立於「觀瀑亭」以極佳之視野近賞急瀉之姿，亦可遠眺翠綠山谷，下層瀑布約20公尺，自然形成小水潭，潭水清澈順流而下，在風景區入口處規劃有兒童戲水區，是全家休閒玩樂的勝地。在風景區上方有座聖母山莊，由於景觀視野極佳，登山路徑絕美，因此也吸引不少朝聖者外的遊客前來。五峰旗風景區旁另有一更清幽的勝地，從入口處前不遠的土地廟旁小路上行，約一小時的登山小徑路程，可上達五峰旗瀑布的源頭，有幾處小水塘，水塘邊有小規模的宿營地，登山界朋友名之為「五峰幽谷」，水質甘甜無比，許多登山朋友經常取水下山泡茶，而好水泡上好茶，更是清甘香淳，相得益彰。

## 礁溪溫泉

宜蘭縣境地質構造特殊，地下有熱源，又有地下斷層通過，所以地層的裂縫提供熱氣上升的通道，加上蘭陽平原多雨有豐沛的地下水源，大量的雨水滲入地下岩層之後，很快就被地下熱能加熱，成為滾燙的地下水，一旦熱水通過地表的裂縫，就會受壓湧出成溫泉。其中「礁溪溫泉」馳名最早，是臺灣少見的平地溫泉。在清代即為馳名的「湯圍溫泉」，早就被列入「蘭陽八景」之一。礁溪溫泉起源於德陽村福崇寺後的山下，沿著水溝、流經公路、穿越鐵道，湧泉匯聚成流，昔日當地居民就在這條熱氣騰騰的熱水溝裡沐浴，而現在這裡還有兩座公共澡堂，供民眾享受截然不同的沐浴情調。礁溪溫泉屬鹼性溫泉，溫度適中約50度C左右，色清無味，水質中含有氯化鉀、硫酸鈉、重碳酸鉀、硼酸、有機物和流離酸等礦物質。沒有刺鼻的硫磺味，洗後皮膚備感光滑柔細，絲毫不黏膩，所以被譽為「溫泉中的溫泉」。溫泉區是礁溪鄉最熱鬧的地帶，大致包括火車站附近方圓1.5公里的地區，除了在旅館可以享受溫泉浴之外，還有四處公共澡堂：燒水溝上、中正路上、吳沙紀念館後、公園路上，可供民眾免費洗湯。近年來，礁溪農會發展溫泉蔬菜、溫泉礦水、溫泉養殖，將溫泉用途，發揮盡致，為農村經濟提供了新財源，同時也促進了觀光事業。來到這裡除了享受洗湯的樂趣，也不妨嚐一嚐溫泉蔬菜的風味。

## 猴硐瀑布

「猴硐瀑布」屬於「蘭陽十八勝」之一，位於礁溪鄉白雲村轄區內，俗稱「白石腳」。日治時期，為了充裕二城附近的農田水利及預防山洪爆發，於一九一七年，由當時水利會在白石腳的猴洞溪修築堤防、圳道。並在瀑布下方的堤防旁勒「猴硐圳頭」碑石，以彰顯此項工程的重要性。光復以後，瀑布上游水源漸稀，白雲村村民因而另築一道小水渠，將瀑布最下段的流水化為人工瀑布，並攔腰橫截引到水渠去灌溉，使得原來瀑布的氣勢頓失，只有在雨季來臨時刻，才能觀賞到寬約6公尺，高約25公尺的瀑布勝況。觀賞者可享受到一股幽雅清靜的秀氣，若攀登斷壁峭崖，立足瀑布上端岩石，可遠眺龜嶼，再深入瀑布上游的山谷，眼見風化岩洞林立，大有身處水濂洞的感受。由於越石登壁，既困難且危險，險境橫生，但景致誘人。所以，民間有此傳說：有情者相偕登上猴硐瀑布，必成良緣眷屬。有心人不妨一遊，來明證此語此景。

## 金車蘭花園

蝴蝶蘭花姿如蝴蝶飛舞因而得名，不但外型好、花的數量多且花期長，在芸芸眾蘭屬之中，贏得「蘭花之后」之美譽。宜蘭氣候潮濕多雨極適合蝴蝶蘭生長，金車生物科技針對蝴蝶蘭生長需要斥資興建精密電腦環控溫室從事蝴蝶蘭種苗栽培，配合新品種雜交選育、優良品種微體繁殖及利用冷房催花系統、加溫機保溫設施調節花期，能週年供應國內外市場需求，所生產蝴蝶蘭種苗及盆花品質優良。近年來極積收集各式蘭屬之原生種並規劃一生態園區將蘭花以最自然的方式呈現，在每個月規劃不同的展出主題期將各種蘭花介紹給參訪來賓，期培養大家愛花賞花之品味。

## 金盈瀑布

走趟金盈瀑布，將可享受自然山水之幽情與知性浪漫之旅。本瀑布位於頭城鎮金面鄉之山區，距離北宜公路僅0.7公里，平常有公路局往來北宜公路，多數遊客皆以自用車或機車為主要交通公具。本瀑布遊樂區以北門溪為主，全長1.7公里，標高50至430公尺，在瀑布以下地區，溪谷蜿蜒，全長約1.1公里，落差卻達260公尺，加以溪床上岩石磊磊，因而造成許多瀑布湍流。金盈瀑布的水源，是珍貴的天然礦泉水，水量豐沛四季皆不受影響。據說金盈瀑布的水源不是溪澗，而是來自一大塊巨石的缺口，不斷自山中地底湧現清泉。因此不分雨季乾季，水量大致不變，水質也永遠清澈，是極珍貴難得的天然礦泉水。本區因生態資源豐富，氣候溫和且水源豐沛，棲息其間之動物種類頗多，包括鳥類、昆蟲類及小型爬蟲類等生態環境，本區的植被屬亞熱帶雨林，但上游高地也有針葉林，其餘地區則多雜林，在入口區則種植許多蛇木，樹型特別類似傘狀，遍地稀疏且具觀賞價值，台灣的桫欏是域內最大資源。金盈谷全區群山環繞、清澈的溪流貫穿其間，山光水色配上青翠森林，將金盈谷襯托出一份綠意盎然、生氣蓬勃的景象，置身其間，令人心曠神怡，陶醉在大自然裡，渾然忘我。

# 員山鄉

## 福山植物園

到宜蘭如果想走知性旅遊之路，福山植物園將是您的大好選擇！植物園位於台北縣烏來鄉福山村，與宜蘭縣員山鄉湖西村交界之國有林區內。一九八六年起，在台北、宜蘭二縣交界山區籌設了一處自然資源豐富的「福山試驗林」。本園內設置有福山植物標本園，可以發揮森林多目標利用，實施環境教育資源保育與森林遊憩功能，而園區亦有豐富的鳥類生態可供觀賞研究，是教育與娛樂特色兼具的植物園。哈盆自然保留區，為台灣北部森林的代表，設置的目的在於保護這個地區之自然環境，以供基因保存、永久觀察與教育研究，區內嚴格限制參觀民眾進入，經營之目標為「保護重於利用」。水源保護區，位於福山試驗村之北側。為了避免污染與破壞，此一區內除了進行氣象、水文之調查觀測外，一般民眾請勿任意進入。入園的遊客請要嚴格遵守入園規定，尊重此研究機構。我們可見相關單位維護自然生態的決心與熱忱，更應該知曉：保育生態環境，其實亦是為自己保留了一塊人間淨土。

## 雙連埤

雙連埤是高山臺地的天然湖泊，湖面附近平坦，四周環以群山，形成生態體系獨立之谷地，湖水面積不定，依雨量大小決定其水位。本區植物、動物等自然資源豐富，人文產業景觀亦具特色，配合附近開發的「福山植物園」，有生態環境教育之發展潛力。雙連埤取其字意，即表示兩個相連之湖泊，雲霧霞蔚，特別是浮游藻類數量極多，乃典型的池沼生態體系。此區之主要交通幹線為台9甲公路，往東經圳頭達宜蘭約13.6公里，往西步行3小時可達福山植物園，再步行6小時可達烏來。本區是一天然谷地，腹地有限，受到氣候與地形之限制，使得農作物的面積不大，但是有山下之園藝公司在此經營苗圃及花圃，景觀甚佳。更因特殊封閉地形，造成了此區寧靜清悠的自然景色。

## 雷公埤公園

雷公埤位於宜蘭縣員山鄉永和村內，水質清澈不受污染，因此湖內孕育豐富淡水魚類。員山鄉公所為提供當地居民更良好的生活品質，在湖域範圍內闢建公園供民眾休憩之用，園區內設由環湖步道、洗衣台、釣魚區....等多樣化設施，由於水質清澈，當地居民特別喜歡在此享受摸蛤的樂趣，到了冬季，水鳥亦會駐足於此過冬，此時賞鳥更顯幽情。當地除了有雷公埤公園外，附近更有日據時期享有大名的員山溫泉，略帶泥泉質的特性，可養顏美容，促進新陳代謝，目前縣政府正積極的規劃員山溫泉再造，目前已有相關研究團隊在此作溫泉探勘，希望未來能夠發展成為縣內第二個溫泉鄉！

## 大湖風景區

大湖又名天鵝湖，因其湖面狀似一隻展翅飛翔的天鵝而得名。湖岸綠意盎然，景致清新。湖北如鵝頭，轉過山坳，則是飛展的翅膀與身軀。往南逐漸窄小即為尾巴與小腳。湖身長200公尺，最寬處400公尺，沿岸百棵水茄苳，是此植物在宜蘭地區栽植密度最高，花期一到，環湖周遭便如煙火齊放，燦爛繽紛，是最美之賞花處。本遊樂區佔地11甲，湖面寬廣，湖水清澈，西伯利亞雁鴨成群結隊，高飛低翔﹔各種候鳥、高山留鳥遨遊樹林，形成一個天然鳥園，實是愛鳥者的最佳賞鳥去處。湖水來自地下湧泉，四季水色不同，春綠、夏黃、秋灰、冬藍，變化萬千，堪稱特殊水塘景觀。遊樂區預定闢建遊艇區、腳踏船、水划船區，另外可以在湖邊垂釣，亦有觀光果園、環湖步道，適合闔家遊湖散步之拱橋，詩情畫意，頗富閒遊之樂。湖邊設有一座船屋，停泊龍舟一艘，其幅地約100公尺的「湧泉老樹」區，據傳是宜蘭縣泉水最清澈、水質最甜美之處。許多咖啡館、喫茶廳，皆遠道來取水，此地數家茶館，得天然泉水之賜，遠近馳名，不妨前來品茗賞景。遊樂區前可品嚐崩山湖的楊桃、二湖的鳳梨，而富麗農村的民宿、賞湖、品茗，風清水白，佳趣天成，為大湖風景區之特色，值得闔家前往遊覽。

# 宜蘭市

## 宜蘭運動公園

徜徉在~~四季有花香．時時聞鳥語的公園風情中馳騁在~~現代化．精緻化．多元化的運動空間裡宜蘭運動公園位於宜蘭市區，緊臨台9省道，面積約27公頃，是一處全面開放、將休閒與運動結合在一起，具有承續了縣立文化中心沒有圍牆的人性化設計的休閒空間。首創台灣地區運動設施公園化風氣之先。1992年的台灣區運動會即在此地舉行。公園，人們可以從任何一處進出公園，但是除了腳踏車之外，所有車輛均受到嚴格的管制。公園的植栽隨季節的更替展現不同的風貌：當健康路上木棉花紅豔豔地綴滿樹梢時，炎夏已悄悄逼近；而台灣灤樹則是抽出嫩黃的花序，向人們傳播秋的訊息；當豔紫荊花落滿地時，人們知道冬天的腳步已近；而春天這個百花怒放的季節，公園裡更是處處花影，好不熱鬧！平日，閤家可以在這裡觀賞奇花異草、散步、騎腳踏車、放風箏...等，靜享公園之美。亦可作為各項運動比賽的競技場。在此風景優美的場地競技必能創造佳績。外縣市來的觀光遊客，在漫長的觀光旅程中，宜蘭運動公園是一處歇腳、休息遨遊的好地方，既可盡享藍天白雲下花香鳥語、樹木庭園的公園風情，更可以舒展筋骨，自在體驗蘭陽平原「綠與力的交響詩」。由於完善的設計，無論男女老幼都可以在這裡找到他們的天地。平日這裡是人們休閒運動的好場所，假日或節慶時，人潮更在此地聚集。然而，伴隨人潮而至的攤販所帶來的髒亂，已成為公園的隱憂，畢竟，擁有一座美麗的運動公園，是大家共同的福氣，我們應該知福惜福，好好地疼惜這塊屬於鄉親大眾的美好所在。

## 台灣戲劇館

台灣戲劇館是全省第一個公立的地方戲劇博物館，位於台灣東北部的蘭陽平原。宜蘭是民風淳樸戲曲胎息濃厚的地區，為發展地方特色，充實文化活動內涵，戲曲便很自然成為眾所矚目的文化焦點。以歌仔戲為主，傀儡戲為輔的「台灣戲劇中心」，便在行政院文化建設委員會與宜蘭縣政府共同催生下，應運而生。定名為「台灣戲劇館」。進入館內緊連的就是第一展覽室，不定期的展出各類戲曲專題;二樓的第二展覽室則以偶戲類為主;三樓的第三展覽室以歌仔戲為主，展場外還有古樸的竹製休憩桌椅提供民眾休息並免費借用戲服扮演拍照。此外還有影片放映室、視聽圖書室、研習教室提供教育推廣的空間。展館內的業務有戲曲的研習、表演、展覽、典藏、出版等，為戲曲的傳承、推廣和保存提供最好的服務。

## 宜蘭縣文化中心

宜蘭的文化石磨－宜蘭縣立文化中心，於一九八四年正式啟用，長期以來，文化中心結合各界人士，不辭辛勞的磨出豐腴的文化米汁，滋養了宜蘭人的精神生活。文化中心位於宜蘭市的西南區，廣大草地上一幢土黃色的巨大建築，原本建築師設計了有圍牆的建物，要與外界隔絕，前縣長陳定南堅持反對，才改變成今日與周遭環境打成一片、開放自在的模樣。晴朗的早晨和黃昏，文化中心外的大草坪，是休閒運動者最喜愛的運動場，放風箏、玩飛盤、打搥球、練拳、舞劍、慢跑、散步等等，各種運動不一而足。夏日晚上，到文化中心欣賞野台歌仔戲，也是一大享受。本中心擁有兩個特色館，其一是台灣戲劇館，將發源於宜蘭的歌仔戲，完整的呈現出它的流變；此外，本中心附屬的蘭陽戲劇團、蘭陽國樂團、蘭陽兒童劇團、蘭陽兒童合唱團、蘭陽現代劇團，更是讓全體縣民深感驕傲，而將文化中心視為全體縣民的最愛。其中81年9月28日成立的蘭陽戲劇團，為全國首例。「台灣戲劇館」位於復興路宜蘭縣立文化中心內，此館以收藏歌仔戲相關事物為主，傀儡戲為輔的，館內收藏豐富，對於台灣民間戲劇、地方音樂的演變、保存、研究及推廣，做了詳井的介紹。館內並設有透明片文物區、傳統戲台及本地和現代歌仔戲劇場的模型，並有視廳室、曲調介紹區，讓參觀者透過不同方式輕易瞭解歌仔戲。•歌仔戲以民謠小調為基礎，並吸收其他劇種的音樂、身段、服飾、道具而形成的閩南語歌唱劇，是台灣最受歡迎的傳統戲劇。

## 橘之鄉蜜餞形象館

橘之鄉蜜餞形象館即是一處現代化製作金棗蜜餞的加工生產地，也是一處結合地方風情與金棗文化的現地展館。除了展售各式精巧美味的蜜餞禮盒外，亦有專人解說的視聽簡報設備，蘭陽風情攝影作品展牆，所呈現的是金棗蜜餞與蘭陽土地緊密相連的地緣特性。

## 甲子蘭酒文物館

宜蘭酒廠歷史悠久，前身為宜蘭士紳林青雲等34人於1910年民國前2年所創立。後經日治、專賣到現在的宜蘭酒廠。古稱宜蘭為蛤仔難、噶瑪蘭或甲子蘭，酒文物館以甲子蘭為名，除凸顯酒廠歷史之悠久，也藉此推廣本廠以甲子蘭為註冊商標之產品。本館由舊材料倉庫所改建，有老建築的特色。由好幾十年老酒甕所堆砌的酒甕牆是文物館所給人的第一個印象，一樓的大廳展示著各種酒香副產品及多種美酒，沿著木梯上樓參觀，有細訴著百年老酒廠的歷史走廊，及提供了一個極佳的教育機會，告訴你製酒流程，還可以了解酒與人類的生活，酒與文化的關係。除此之外，還有多項介紹，例如，你對酒了解多少？可到答客問遊戲區看看你是不是酒博通!如果您想更加了解酒的種種，可到多媒體簡報室在最短時間內，得到詳實簡約的資訊。宜蘭酒廠最出名的是紅露酒可別忘了到一樓品嚐，酒廠特製的美酒及酒香製品有酒頭清冰、金棗酒冰、酒果凍、酒蛋、紅麴香腸等，還有金棗酒是宜蘭才有的，而這些也是饋贈親友的好伴手。

# 壯圍鄉

## 濱海自行車道

從大福海濱遊憩區到永鎮濱海公園、公館觀賞日出，到東港濱海公園，綿延三公里的自行車道，是假日休閒時人們的好去處。而東港濱海自行車專用道，全程約6.5公里，起自蘭陽溪口的東港濱海公園，終點在壯圍過嶺村的集安宮，靠近過嶺的一半路程，可一面行走步道一面欣賞海景。此自行車道行經的地方正是觀賞龜山島及宜蘭海岸景觀的最佳位置，日出時分可觀賞蘭陽第一美景龜山朝日的壯麗景色;平時由自行車道望向海邊，彎沿的海岸、神秘的龜山島、點點漁舟加上灘上釣客和戲水的人們自然形成一幅美麗的圖畫，令人忘卻塵煩，印證了先民傳說的龜蛇護海口景觀。

## 蘭陽溪口

蘭陽溪口三角洲由三條河川匯流而成。蘭陽溪部分，由蘭陽大橋至出海口，長約7公里，以兩岸堤防為界，為潮汐鹽水沼澤和微鹽水沼澤。有沙洲，潮間帶泥沼地，河川地的蔬菜專業區，水稻田等。一九七二年，觀光局規劃蘭陽大橋至溪口及兩岸堤防之間為「雁鴨保護區」。一九八四年，行政院公告為自然保護區。一九九二年，農委會公告為自然保留區。國際自然資源保育聯盟(IUCN)亞洲濕地調查所也列其為臺灣十二大濕地之一。歷年來共紀錄到鳥類236種。最特殊的是，鷗科終年可見，有20種的紀錄，為全台可見鷗科種類最多的地方。鷸科50種，在春季北返時，尤其是四月，可見岸鳥一波一波的，由南飛臨，朝北歸去，正是活生生的候鳥徒畫面。一九八六年以前的11、12月總會有大群水鴨棲息溪口，現在則移往中段的地方。有紀錄的雁類及天鵝有豆雁、小白額雁、白額雁、灰雁、小天鵝、黃嘴天鵝等。黑鸛亦會出現過；最珍貴的是一九三二年的2隻丹頂鶴，一九七八年的6隻白頭鶴，一九八八年11月的1隻灰鶴。

# 羅東鎮

## 羅東運動公園

位在羅東市區西北方，距羅東火車站約2公里，園區占地47公頃。這座運動公園設立在寬闊的綠地間，不但可運動還可領略自然之美。其設計可分為運動設施、地形景觀、水流景觀、森林植栽四大部分，提供了民眾最佳休閒運動之處。冬山河親水公園的設計與強調「觀光立縣」的政策配合。宜蘭運動公園模仿歐美庭園設計，採用對稱、勻和、協調的美的配對，而羅東運動公園，恰當地架構出傳統中國庭園和日本風味，乃至於擷取歐美廣場設計的整體美。負責整體規劃的日本高野景觀建築株式會社，曾很有自信的表達：這個運動公園的休閒哲學，在於使人親近自然，能夠仰望藍天白雲，能夠赤足草地，飽嗅泥土芳香，當然也可以在粼粼波光中，感受到天光雲影共徘徊的感覺；尤其是浸身於各門設備完善的運動設施中，更有一種受到自然擁抱的幸福感！的確，我們從任何一個角度來欣賞羅東運動公園，你的讚美，自始至終只有一句話──人間仙境！晨昏晚照，春夏秋冬，晴雨陰晦，每一個時序，每一個季節，這裡的綠色永遠和你做最親切的交談。原本是羅東溪堤防下毫不起眼的農田。宜蘭縣從無中生有，建設成為「名聲透台灣」觀光勝地。在羅東人來說，這個公園使人樂親於親近自然、體驗自然，是健康快樂的代名詞。和身躺在草地上，看著偌大的太陽，在夸父的追逐中落荒而去；細數池底藻荇的交橫；楊柳搖曳在風中歌唱....，這不是徐志摩康橋的尋夢，而是你我都可以漫步在人造山巒的草坡裡，享受大自然的洗禮！面對如此佳境，果然可以稱之為人間仙境！

## 羅東鎮林場貯木池

914年，日本人發現了太平山的檜木林，第2年隨即著手伐木事業，羅東興起成為木材的集散地。從今天楓高樟密、佔地5.6公頃空盪的貯木池，對照櫛比鱗次浸泡於池中的浮木舊照，可以想當時的盛況。

## 羅東夜市

羅東夜市比鄰羅東公園，是羅東市區逛街玩樂的好去處，周圍商店林立，販賣各種傳統風味的小吃、商品，常常令人流連忘返，其中，還有阿扁總統的國宴菜色。夜市由興東路、民生路、公園路、民權路圍成方塊狀，是當地逛街購物的中心，不僅愈夜愈美麗，也帶動了周圍商圈的發展。夜市內，平價服飾店、鞋店林立、小吃店櫛比鱗次，龍鳳腿、台灣鹹滷味、包心粉園等都是人氣小吃，其中，最負盛名的肉羹番以獨特風味的肉捲，在國宴料理中打響名號，成為座無虛席的傳統風味料理。旁邊的羅東公園，枝葉扶疏，水榭樓臺，游魚悠遊，花團錦簇，在過去幾十年來，一直是學校舉辦遠足的最好地點，尤其是「忠魂碑」與「陳純精翁紀念碑」的設立，更增加了人文歷史的景觀。

# 五結鄉

## 冬山河親水公園

水是生命之源，河川更是大地的血脈。但近世以來，由於水資源利用的改變，人依傍河水而生的親密關係日漸疏離，冬山河親水公園的設立，正是要喚回人類親水的天性，重建人與水之間的自然倫理。冬山河親水公園建設成功，可以說為宜蘭縣長久以來的治山防洪水利史，畫下了完美的句點。它結合了政府的行政魄力、民間的參與及專家的智慧，展現出自然環境與人文建設，得和諧平衡的具體成果。來到親水公園，可以充分體會宜蘭人的赤子情懷和夢想。放眼所見，不論一石一木，或一池一亭，皆極講究，並且大量運用宜蘭的傳統建材，處處呈現既樸拙又精緻的「庄腳味」，成功的詮釋了往昔的美感，並賦予新的生命。親水公園是五結鄉整治過程中的一環，但她卻是台灣治水史上最耀眼的光環！親水公園於1987年設計施工，1994年端午節落成，它結合了政府的行政魄力、民間參與和專家的智慧，展現出自然環境與人文建設所得到的和諧平衡具體成果。來到這裡你會驚嘆於水被精心的設計，卻更能貼合心靈，因為它喚起了人類親水的天性，重建你對水的渴慕之情。在翠峰的環抱下，從劇場中台向海遠眺，水上舞台、五座櫛比鱗次的圓錐形卵石丘，正對著龜山島的頸部，宜蘭人將其精神守護者引進公園，並成為造景的主軸線，卵石丘的右邊是划船區，左邊是涉水區。划船區可用來練習龍舟及西式划舟，也可以藉一般小船盡享水天相映，扁舟遠影的浪漫情調。涉水區水深及踝，不論冬夏，大人、小孩都能安心親水、涉水，玩個痛快，更別忘了細心尋找池底跳房子遊戲的圖案，試試這別緻的童趣。此外還有戲水區，在夏天值得你一備泳衣前來，它不同於一般制式的泳池採筆直的水道，反而呈河流彎曲狀，模擬蘭陽溪水態身姿，在蜿蜒的倘佯中處處有驚奇。漫步在河堤，千萬別忽略雙龍戲水的造景，河堤北岸是黃色的文龍，龍頭朝山，象徵留在家鄉耕耘的蘭陽鄉親，南岸是青色的武龍，龍頭向海，有如外出打拼的宜蘭子弟，人與鄉土的臍連關係，在此緊密繫合。親水公園的美，在於它追求現代、關注傳統的堅持情懷，更在於蘭陽人對生命的熱切展望。在這裡你可以闔家悠閒的遊賞山姿水影，也可以瘋狂的戲玩水波天光，此外，端午節夜間龍舟競技，或是異國風情的國際名校划船比賽到家庭親子的休閒知性之旅，親水公園都令你流連忘返。

## 利澤簡養鴨中心

宜蘭為臺灣養鴨事業最發達的縣份，這是受到天然氣候、地理水文、河渠交錯等多重影響所致。自古以來，冬山河中下游地區每逢夏秋之交，狂風急雨，常導致山洪暴發、海水倒灌，大好農田淹浸水中，作物損失慘重。勤苦的農民便以飼養鴨子為生計維持的另一經濟活動。經由學習經驗的傳遞，「鴨」的獨特風味當然成為名聞遐邇的地方特產，當我們品嚐甜冽肥甘的宜蘭鴨時，很少有人會想到這是當地居民克服天災、創造環境的辛苦結果。養鴨事業在宜蘭，有著百年以上的歷史，同時因自然環境的需要與配合，農委會畜產試驗所於一九七三年便選擇了加禮宛沙丘地帶，做為宜蘭分所的駐地。養鴨中心的大門，以公鴨母鴨相對為標幟，頗饒意趣。附近的加禮宛為舊時平埔族噶瑪蘭人最大部社；撈撈社的橄仔樹，甚且成為地標，與之連成一氣，而冬山河景觀、鴨子製作、養鴨中心結合了知性與感性堪為個中特色。

## 國立傳統藝術中心

國立傳統藝術中心成立緣起：政府有鑒於社會變遷快速，傳統藝術面臨後繼無人之窘境，於民國八十四年二月奉行政院核定，將原為民國七十九年國建六年計畫中所提列之「籌設東北部民俗技藝園計畫」提升轉型為「傳統藝術中心籌設計畫」，並定位為文建會附屬機構。民國八十五年籌備處成立，並於同年三月二十七日正式掛牌運作，成立迄今，除致力於中心的新建營繕工程外，在面對傳統藝術快速凋零的現實情境考量下，將中心設置的任務提前作業，進行各項傳統藝術之調查、採集、整理以及技能之保存、傳習工作，期於最短時間內，奠定傳承工作的軟硬體基礎工程。九十一年元月十六日，本中心之暫行組織規程奉行政院核定，同年元月二十八日中心正式入厝宜蘭園區掛牌運作，並陸續進行一系列開園啟用活動，成為統籌全國性傳統藝術相關業務的專責機構。傳統藝術中心位於宜蘭縣五結鄉冬山河下游，與冬山河親水公園僅一何之隔，經濱海公路（台二省道）可直達園區。

# 三星鄉

## 長埤湖

位於三星鄉員山村，又名九芎湖，海拔高度約175至190公尺，主要地貌為湖泊地、陡峭林地及頁岩地質。行走台7丙省道前往棲蘭、太平山的遊客，必定會為這山腰間的碧綠長湖所吸引，這座長埤湖彷彿是藏匿於山嶂間的一塊綠寶石，湖水來源有說是地下湧泉形成，或稱雨水匯集成湖，雖然沒有河川傾注，也終年不會乾涸，寧靜的映照青天翠巒。長埤湖在三星鄉公所和縣政府的合力下，積極的規劃為觀光旅遊據點，不僅有湖域活動區、露營野炊區、觀光果園、茶園區，還有體能活動區及健行賞景區等；湖中飼養的天鵝、綠頭鴨等，更成為旅客的好朋友。多項的旅遊設施，只為將長埤湖的湖光山色與更多的遊客分享。無論那一種說法，九芎湖終年不乾涸，水位自動調節，確是不爭事實。九芎湖光山色，景緻幽雅，湖濱四周植物屬亞熱帶次生林相，山坡被開發成茶園果樹，原生樹林早被破壞殆盡。如今，三星鄉公所為配合縣府「觀光立縣」，期望以帶狀式遊憩系統，帶動地方觀光事業及創造地方財富，特別聘請環境工程公司擇定九芎湖，優先進行規畫。其規畫內容大致分成入口區、湖域活動區、渡假住宿區、露營野炊區、觀光茶園區、觀光果園區、體能活動區及健行賞景區等。目前鄉公所已在進行逐項施工，迨整建完工，「九芎湖光」必成為蘭陽另一處重要的觀光遊憩據點。

## 呂美麗精雕藝術館

呂美麗精雕在國內曾得到許多獎項，藝術創作也受到各界的肯定，所以設立蘭陽地區第一個以精雕（木雕、金雕、玻璃藝術）為主體的多樣化藝術館，本館以雕刻創作為主，在媒材方面有木雕、金雕、以及玻璃藝術。展出的作品以「蘭花」、「鄉土」、「佛」系列為主題，並且在欣賞精雕作品之餘，招待咖啡或茶飲，使來到本館參觀的來賓，有賓至如歸之感。

# 蘇澳鎮

## 武荖林泉

武荖溪位於冬山鄉、蘇澳鎮交界處，是由東、西兩股溪水匯流而成，全長約24公里。早期先民以為溪谷含有沙金，很多人曾湧入淘金，耗盡家財，結果鍛羽而歸，以台語發音，稱之「武荖坑」。民俗諺語中更有所謂的「武荖坑大粒石鼓；阿兼城水查某」的稱謂。武荖溪谷林木茂盛、清流激湍、怪石嶙峋、曲徑蜿蜒、泉水甘醇，素有「武荖林泉」美譽，也是新「蘭陽八景」之一。區內草坡翠綠，溪中有數座攔砂壩，形成幾道小瀑布，清流碧湍，更增幽靜舒爽。其間溪水平緩，水位不深，最適合戲水、抓蝦、泛舟等活動，較深水潭處，盛產溪哥、石貼魚，是溪釣的理想地點。溪流兩側，茂林叢叢，入目皆綠，自然景觀優美，生態環境豐富，尤以鳥類和蝴蝶最能引入入勝，溯溪同時兼能賞鳥和賞蝶，一舉數得。縣政府已規劃本區成為大型露營區，並於八十五年八月八日啟用。今後，必是宜蘭人戲水露營的熱門去處，也是戶外踏青兼做自然生態教室的絕佳場所。

## 蘇澳冷泉

號稱天下第一泉的蘇澳冷泉，是相當特別的，尤其是像這般清澈潔淨的更少，冷泉的形成必須有豐沛的地下水及石灰鈣岩層，而蘇澳正好兼具宜蘭豐沛的雨量和蘇澳當地厚實的石灰岩層。蘇澳冷泉區是一處相當特殊的景點位在中原路和冷泉路一帶，1928年由日人發現。目前冷泉浴室有兩處，一在蘇澳的冷泉區，內部設有男女露天大眾池和個人浴池；另一處就是阿里史橋附近，分兒童戲水區及男女兩池，免費供當地居民使用，遊客酌收清潔費用，其餘空地規劃成休閒公園。蘇澳冷泉與礁溪溫泉，是宜蘭縣境中深藏地下的兩塊瑰寶，希望大家都能珍愛這份世間少有的天然瑰寶。剛下冷泉時不禁會哆嗦，但不到5分鐘，便會覺得渾身發熱，且由池底不斷冒出潔細的氣泡沾滿全身，彷彿浸泡在無糖的汽水裡，十足有趣。據說沐浴其中可治皮膚病，飲用則對腸胃具有醫療效果。奇異的冷泉，你一定要來親身體驗。此外，由於冷泉水質清澈甘美且富含大量的二氧化碳，是低於攝氐22度的「低溫礦泉」，為東南亞獨一無二的特有資源，又因冷泉含大量二氧化碳，曾設廠生產冷泉彈珠汽水，稱為「那姆內」，與用冷泉調製出來的「羊羹」，成為蘇澳兩大特產。

## 南方澳

南方澳是東台灣最大的陸連島，與蘇澳港相通，地勢天成。外海的黑潮行經之處洄游魚類豐富，形成漁場。來自各地的討海郎，在此發展出漁村文化。原名駝橋的跨港大橋，1998年通車，成為新地標。

## 白米木屐館

白米木屐館位於永春路白米社區發展協會的二樓一角，現在的展品以白米人製作的各色木屐為主，其中包括曾獲台灣手工藝獎的木屐作品。此外，對各式傳統木屐的樣式、用材與製作方法等，皆以圖文與實物詳盡解說。

## 豆腐岬

豆腐岬位於南方澳漁港東側，係由陸連島和沙洲連貫而成的，又稱沙頸岬，海岬岩礁呈豆腐狀，故稱「豆腐岬」。原本被規劃為漁港專用航港，卻在南方澳東側的防波堤完工後，其地形成為一處半封閉的弧形，凹槽底部的海灘，成了附近居民嬉水的好地點，遂決定要在此興建海水浴場，進而擴充成為一座可戲水、烤肉、郊遊、海釣的天然樂園。鄰近的菜刀嶺，常有釣客徜徉其間，攀登俯瞰附近海岸風光，堪稱「別有洞天」。豆腐岬範圍較大，海岸步道自西北而東南，規畫成連接沿梯區、長亭觀景休憩區、入口廣場區、海灘活動區和防波堤防區等，灣口裝有攔截網、水域潔淨，夏日浪小波靜，適合戲水、浮潛、晨泳、郊遊等活動。日出景色優美，迎面東向，水天相連，晨起旭昇，霞光波景，劃破夜空，而夕陽餘暈，漁帆歸航，也構成一幅瑰奇炫麗美景，是談心訴情的絕佳去處，若想讓海風拂面，迎接朝日初昇的人，此處絕對是個不可錯過的地點。

# 南澳鄉

## 原生植物園

原生植物區之籌設起緣於八十四年七月南澳工作站新建辦公室之遷建計畫，將原樟樹造林地闢建為植物標本園，園區面積八點九九公頃，平均海拔二十五公尺，地勢平坦。本園區設置之目的除欲使教育訓練、解說功能及森林與生活密切結合在一起外，同時並期許能使南澳地區的民眾認識台灣本土植物，體認森林生態的重要性，進而達到保林愛林之目標。園區以郝欽森分類系統規劃園區植物栽植，目前種類計有，類植物一科二種，裸子植物八科十九種，被子植物五十八科一百六十八種，其中竹類植物就占了二十四種，水生植物十二科十五種，合計七十九科二百零四種，以木本植物為主，藤本、草本為輔。裸子植物包括有，台灣杉、台灣肖楠、柳杉、台灣扁柏以及紅繪等針葉樹主要造林樹種﹔被子植物，木蘭科、薔薇、樟科、殼斗科、杜鵑科等植物﹔竹類植物，桂竹、綠竹、莿竹、蓬萊竹、葫蘆竹等二十餘種。

## 神秘湖

神祕湖又稱鬼湖，位於南澳鄉金洋村重山之內。從金洋部落換乘吉普車，沿產業道路爬坡前進到登山口，車程需耗一小時半以上。山路遙遠崎嶇，極富原始風味，是喜愛探險的山友們，不可多得的尋幽探勝地。該湖海拔約1000公尺，屬高山封閉湖泊之一。也是珍貴的湖泊溼生演替觀測站。湖域約長200公尺，寬約100公尺，湖畔滿佈水苔，覆蓋了大半的水面。站在入口處，可見水鴨漫游湖面，湖水清澈見底，湖內有各種水生動物，如螃蟹、田螺、泥鰍、蝌蚪等，亦有稀有植物如細葉眼子菜、東亞黑三稜、水社柳等，岸邊也時有松鼠、山羊、羌、山鼠等野生動物出沒。湖岸四處蔓生原始闊葉林，不少候鳥棲息其間，計鳥類60餘種、蝶類約200餘種，是賞鳥觀景的絕佳地點。惟因受地形及氣候因素影響，水域逐年縮小，漸似大沼澤，頗具蠻荒神祕的氣息。故極為適宜嘗試推廣教育及生態保育等知性之旅。

## 澳花瀑布

澳花瀑布位於澳花村西北方六公里的山谷中，由於未完全開發，益見渾然天成的壯美之姿。瀑布區三面環山，岩石嶙峋壁立，瀑布便裂石從上直瀉，聲勢轟隆如雷，其豐沛的水量，便形成一處長約80公尺寬約60公尺的深潭，水質清澈甘美，又有魚蝦悠游，是一處適合全家出遊的好所在。由於南澳鄉多山地，所以除了澳花瀑布外，還有多處景觀優美的瀑布可做遊賞，例如景致幽隱的觀音瀑布、縹緲如絹的谷風瀑布等，不妨來趟瀑布之旅，想必定能洗滌心中塊壘，神清氣明。

# 大同鄉

## 仁澤溫泉

仁澤位於大同鄉土場村的青山翠谷中，原為太平山旭澤索道的起站，海拔約500公尺，為太平山森林遊樂區的重要據點之一，也是自然生態極為豐富的景點，在此舉目眺望，空中飛翔、林間棲息、或溪中浮游的飛禽魚蝦，種類繁多，彌足珍貴。仁澤溫泉在日治時代稱為旭澤溫泉或「鳩澤溫泉」，溫泉浴場極為簡陋。戰後，蘭陽林區管理處接管，重新整建，改名為「仁澤溫泉」。溫泉源頭在後面山麓，由山石中流出，溫度頗高，經常在攝氏95度以上，屬碳酸鈣泉，水質無色無臭，浴後有滑膩之感，非常舒暢，並可治癒皮膚病。仁澤除溫泉外，因位於深山幽谷中，周圍山巒青翠，花香鳥語，引人入勝。在闊葉林的林蔭中，踏上步道，登入森林樂園，可盡情享受森林浴。沿途所見之森林鳥類有紅嘴黑鵯、白頭翁及台灣藍鵲（長尾山娘）等，於溪流邊出沒的則有翠鳥、鉛色水鴨、台灣紫鴨、河烏及白鶺鴒等，鳥鳴吱啾，加上多望溪蜿蜒穿越，水潔見底，清涼無比，亦為露營、野餐之勝地。仁澤溫泉不但會讓人洗後皮膚有光滑柔細之感，且絲毫不黏膩，被譽為「溫泉中的溫泉」，更因溫泉水也有治療皮膚病、胃病的功效，因而慕名前來者眾多。近年來，礁溪農會發展溫泉蔬菜、溫泉礦水、溫泉養殖，將溫泉用途，發揮盡致，為農村經濟提供了新財源，同時也促進了觀光事業。

## 太平山森林遊樂區

太平山雄峙於大同鄉境，標高1950公尺，是北台灣著名的賞雪、避暑勝地。太平山四季常罩雲霧，宛如銀海。又因孤聳於群峰間，山勢磅礡，秀麗清峻，每當天氣晴朗之際，遙望桃山、大霸尖山、大霸聖稜、南湖大山諸高峰，歷歷如在眼前，而四季繚繞的雲霧，即所謂「太平雲海」，更是迷人絕景。從日治時代到戰後，先後入選為「台灣十二勝」及「新蘭陽八景」，可見其景致特佳，歷久仍新。由於山勢高聳，太平山林場原是台灣三大林場之一，作業面積達五萬多公頃，其中又以檜木、扁柏等珍貴樹種占大多數，自1914年開採至今，但是因為人為因素及規劃不當，導致林場衰落，1982年結束所有砍伐作業，經營方針改為造林、防洪及森林遊樂區的規劃，蛻變為馳名的太平山森林遊樂區。本園區占地一萬多公頃，主要包括仁澤溫泉、蘭台苗圃、原始森林公園、獨立山野生動物保護區、翠峰湖等風景點，呈現各種不同面貌，供人觀賞。由於豐富的植物、動物和地形景觀，呈現各異的自然風貌。

## 翠峰湖

翠峰湖位於太平山與大元山之間，標高1900公尺，湖面廣達20公頃，是臺灣最大的高山湖泊之一。太平山森林遊樂區中，翠峰湖是最精華的焦點。從太平山至翠峰湖路段，健行約6小時可抵達，沿途風光怡人，林木參天羅列兩旁，隨處鳥啼脆音纏繞，加上遠處隱約山澗，淙淙水聲劃破靜謐，堪稱世外桃源。翠峰湖湖狀十分特殊，群峰疊巒環抱幽湖，湖岸四週草衣披地，悠閒地靜坐於此，頓時心曠神怡。湖水未遭污染，終年清澈，湖中放養草魚、鯉魚，而湖面更是小水鴨、鴛鴦等候鳥的水鄉。湖景變化萬千，春、夏、秋、冬四季各領風騷。春風揚起，萬物蓬勃生氣，春雨連綿，則湖水更呈清新脫俗之感；夏陽晴空，於清晨時，可欣賞曙光從雲層中射出七彩光芒投入湖面的美景，譜成夏之戀曲；秋風蕭瑟，整個湖面似乎皆籠罩在薄霧間，煙波迷離恍如仙境；冬季若逢寒流來襲，更可見到雪景，踩在凍成薄冰的湖畔小徑，別有一番韻味。翠峰湖在宜蘭縣境內是非常值得開發推展的一處景點，因為它既有高山湖泊神祕之美，又十分容易叩訪，適合積極予以規劃開發，使更多人能看到翠峰湖的四時之美。

## 清水地熱

清水地熱位於大同鄉清水村南側的清水溪谷中。遠處的青山加上地熱噴出裊裊白煙，構成一幅頗為動人的鄉土風情畫。地熱泉源由地下冒出，水量甚豐，屬鹼性泉，泉溫高達攝氏95度，泉質微黃而略帶硫磺味，呈滾騰狀。惟因泉溫過高，並不適合沐浴，卻是假日遊人煮蛋野餐的最佳能源。一九七六年，中油公司在此鑽井探勘，發現溫泉附近蘊含豐富地熱，極具工業價值，便著手研究開發工作，終於在一九八一年，成功地完成臺灣第一座地熱發電廠，為地熱開發寫下新的里程無奈因經濟效益，目前已關閉。另在清水溪上游，有一處人煙鮮至的石門峽谷。循清水溪谷，涉水入山，沿途風景雄奇壯麗，加上四周的岩石環伺，形成多處清澈見底的深潭，堪謂人間仙境。今後交通狀況略加改善，則可取代武荖坑地位，成為酷夏戲水消暑的最佳去處，是一極具旅遊潛力之景點。

## 明池森林遊樂區

明池位於北橫公路的最高點，本區海拔1150~1700公尺間，是高干溪和蘭陽溪的分水嶺。與鄰近的棲蘭森林遊樂區同為宜蘭森林開發處所經營的遊樂事業。明池又稱池端，是一座面積約2至3公頃的人工高山湖泊，原始生態盎然充沛，氣候涼爽，景觀動人，但在群山的包覆下，經年雲霧裊裊，絲毫不見斧鑿之跡，反而靈動的映照明池的幽靜之美，宛若桃源仙境，素有「霧中仙鄉」之稱。這一帶樹種以人工柳杉及原始檜木林為主，造林面積達40.94公頃，鳥類及蝴蝶生態豐富，且其中不乏年逾千年的參天古木，漫步森林芬多精彷彿沁入肌理，綠意也貼上眼簾，頗能一淨俗世的煙塵。本園區除了豐富的森林景觀外，鳥類、蝶類、松鼠、鴛鴦、綠頭鴨等動物，皆為林間穿梭的常客，而每屆初夏，滿山蟬語齊鳴，譜出令人著迷的大自然樂章，遊客至此莫不流連忘返。

# 冬山鄉

## 梅花湖

梅花湖原名「大埤」，四周為群山環繞，風景優美，自古便是蘭陽勝景之一。民國六十年代，蔣經國總統下訪民瘼，睹見大埤湖光，碧綠清澄，山光水秀，以其形似五瓣花卉，頒名「梅花湖」，自是以後，美名遠播，探幽攬勝，絡繹相屬。梅花湖湖域占地甚廣，環湖道路清幽便捷，行走其間，清風徐來，可盡享湖光山色，令人敞懷。湖中有一小島，有吊橋相連，立於島上，景觀迥異，頗有浪漫風情。在山的另一邊另有一座山中湖，稱為「小埤」，春季花開遍野，嬉蜂戲蝶穿梭飛舞，彷彿世外桃源，值得尋芳。

## 冬山風箏館

「九月九，風吹滿天哮」，農曆九月，台灣吹起著名的「九降風」（無雨的北風），在那秋收冬藏的農閒時節，人們以放風箏為娛樂，漫天飛舞的大小風箏，構成一幅美麗的田園景致。這種往日農村生活的閒情愜意，如今您來到宜蘭縣冬山鄉也都能輕易享受得到。冬山風箏館室內空間佔地面積約100坪，主要分為五間主題展示室，有系統地把館藏風箏依照型式、產地、習作過程，分門別類對外展示。館內也收集各種與風箏相關的成品、文獻資料與昇放圖片等。在相關附屬支援空間方面，冬山風箏館內部設有視聽教室，可播放多媒體影片及進行校區視訊系統教學。

## 冬山河森林公園

從羅東過去往冬山方向的台9省道與冬山河交界的陸橋旁，出現了一片廣闊的公園，面積約16公頃，是目前宜蘭縣政府積極開發的一座大型公園區，名為冬山河森林公園。森林公園位於冬山河上游處，利用冬山河坡面加以整治及綠美化，以森林主題為主，創造豐富的自然生態環境，將與冬山河融為一體成自然形態的森林公園。冬山河在全面整治後，從下游到中游均已截彎取直並全面進行植披工作，新增的河川新生地下游除了冬山河親水公園及國立傳統藝術中心外，縣府更在其中游的地方設立的冬山河森林公園，以整體河川的發展，讓冬山河沿途景緻更顯秀麗。除此之外，還設有冬山河鐵路橋、兒童遊樂區及賞鳥平台、步道....等設施，是個兼具休閒與自然生態的森林公園。由於冬山河全面的整治成功，未來除了積極發展水上運動之外，沿途發展河岸觀光及遊河活動來帶動整體宜蘭縣旅行業的蓬勃發展，再配合大型活動的舉辦吸引大量的觀光人潮，冬山河森林公園未來的發展將更加無遠弗屆。

## 仁山植物園

茶樹青青，蜂蝶飛繞，禽鳥相鳴，嚶嚶成韻，放眼過去，眼前是一片的深黛和淺綠，還有草青，捲上眼簾，還是一個字──綠！中山村落的一大早，山腳下瀰漫著一層濃密不散的霧氣，在山坳深處，雨水的滋潤又是這樣的甘霖普施，茶樹正是在這種溫潤多霧氣候下所蘊釀生成的。一畦畦順著山坡起伏的墾地，一簇簇整齊低矮的茶樹，倏忽成為最動人的景致，加上茶農的刻苦耕耘，聞名全省的「金萱茶」在寂靜的鄉野，綻放出清香！繞過茶園，順著陡削的山路，往上攀昇，「仁者樂山，智者樂水」，由縣政府規劃設置的仁山苗圃，赫然入目，為了培植最佳新品種，一整個山嶺都成了樹苗的新家。仁山植物園，地理環境特殊，景色獨特，青山綠水，綠意盎然，園區內植物種類眾多，同時吸引了各式各樣的鳥類、昆蟲、兩棲類以及其他動物的聚集，沿著登山步道上山，可眺望太平洋及龜山島，一覽整個蘭陽平原，使得園區成為一處民眾登山健行及親近大自然的好地方。

## 三清宮

青山綠水，梵唄鐘磬，香煙繚繞，遊客如織，是三清宮最好的寫照！三清宮位於得安村的梅花湖南面山坡上，為中華民國道教總廟，供奉玉清元始天尊、上清靈寶天尊、太清道德天尊。三清宮的建築，宏偉富麗，黃瓦紅柱與寬敞的空間和迴廊的設計，最能突顯傳統宮殿的特色。廟前的廣場則可盡收梅花湖的秀麗景致。梅花湖的謐靜幽雅，廟宇湖泊，相映成趣，直如世外桃源，宮裡終年香煙繚繞，遊客如織。一九七○年，陳故縣長進東實現其早年二二八事件時逃難誓言，無價提供私有土地，配合地方熱心人士成立三清宮興建委員會，以陳進東、許萬枝、陳進富、林莊旺、蔡拖、吳木枝等為主體之興建委員會，聘請白土炎為總幹事，黃姓煌負責整座廟宇的設計規劃及監工，積極籌措經費，進行施工。同年年底，中華民國道教會指定三清宮為道教總廟，供奉玉清元始大天尊、上清靈寶大天尊、太清道德大天尊。陳進東先生擔任名譽主任委員時，曾富有哲理的講出「永遠未完成的事業，才是偉大的事業」，來評比三清宮的建設事業，同時，他又期望所謂三清，應該是「天清、心清、時清」，從個人修養到社會涵養到國家生養教訓，層層推擴。而當我們頂禮膜拜之時，心中自有一份汩汩清泉流過！

## 香格里拉休閒農場

「這美麗的香格里拉，這可愛的香格里拉！我深深地愛上了她！愛上了她！」五十年代的國語老歌裡，描述的是天堂般的人間仙境，在塵囂高張的今天，由張清來先生獨力經營的香格里拉休閒農場，竟然奇蹟似的出現在我們眼前。原本這是一片濯濯山麓，由此俯看，左邊是大陴湖（梅花湖），右邊是小陴湖，好一處福山勝地，前後才只兩、三年的時間，在冬山鄉農會技術的支援協助下，香格里拉的規模更上一層樓，另闢了一個蘭陽全新的休閒樂園！最初的規劃構想是利用山坡地，向陽面種植著四季接續生長的果樹，依序排列於山麓上。其實，來到香格里拉最重要的目的，在於觀賞果子長在樹上的真實樣子，那可是難得見的教育！居高臨下，大進村觀光果園歷歷在望，當思緒澎湃時，遠眺鄉野炊煙，油然興起世外桃源之憧憬。放眼平視，三清宮與梅花湖近在咫尺，山上山下美景交融，遠離塵囂的心情，自亦與天地山水同享不朽。

## 珍珠社區

稻草～常被用來紮成稻草人、疊成草垺、利用織草包機織成補捉小鰻魚用具，或編成其他各種器具，是農家再平常不過的東西了，但是珍珠社區卻可以讓稻草變成美麗的藝術品喔！創作者的巧思讓人讚嘆.....珍珠社區從民國七十七年五月設計興建社區活動中心開始推動珍珠發展工作，後來成立珍珠休閒農業區，區內有稻草工藝館及珍珠風箏館，展示多樣的鄉土工藝，來一趟珍珠社區不僅可以體驗農村生活及享受民宿的鄉土人情，感受一下傳統的疊草垺活動，及藝術的彩繪草垺之美。珍珠社區位於冬山鄉偏東、冬山河中游兩岸，隔鄰有南興、補城、武淵、群英、永美、太和等村，全村面積約為二．五Ｏ五平方公里，貫穿本村的冬山河為境內重要資源，加上緊臨冬山河森林公園，故自然資源雄厚。社區內係以種植水稻為主，種植蔬菜為副，區內美麗的田園景觀可正適合發展文化、休閒農場、民宿等觀光產業。

**Index**



ㄆ

瀑布 · 4, 5, 6, 14, 16

ㄈ

風景區 · 2, 4, 7

ㄋ

農場 · 20

ㄌ

冷泉 · 14

ㄍ

公園 · 3, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 20

ㄧ

遊樂區 · 6, 7, 16, 17, 18, 19