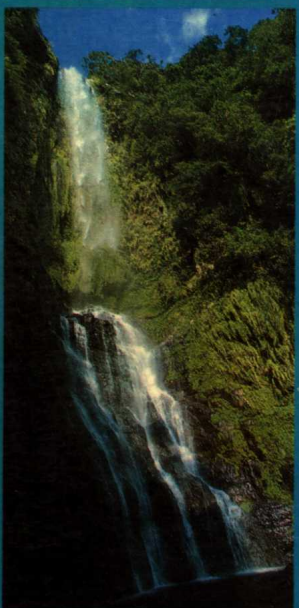


蒐集宜蘭縣/花蓮縣/台東縣所有名勝去處！

東台灣 最佳去處



全國唯一擁有專業探勘隊・公認權威旅遊出版機構 戶外生活圖書公司/出版發行

翻過這一頁
走向大自然

東台灣最佳去處

最新完整版



☆網羅花蓮縣／台東縣／宜蘭縣／所有

榮獲多次金鼎獎・全國唯一擁有專業探勘隊・公認最權威戶外休閒旅遊專門出版機構
戶外生活雜誌／企劃製作・戶外生活圖書股份有限公司／出版發行

野人獻曝

雖然人們選擇塵世的羈絆，
永遠離不開生活裡的煩惱；
偶而小別繁華，
倒是一種逍遙。

只爲了山水不能忘情，
謹獻上我誠摯的心願——
且讓你我心田撩起山風，
共享戶外的詩情。





宜蘭縣

簡介●鳥瞰宜蘭縣	10
地圖●宜蘭縣地圖	50
旅館指南●宜蘭縣主要旅館指南	398
交通食宿●宜蘭縣旅遊點交通	

食宿指南	367
------------	-----

1 ●石城潛水場(石刀鼻)	16
2 ●大里觀潮・天公廟	18
3 ●大溪桃源谷	20
4 ●蜜月灣	22
5 ●明山寺・石盤寮瀑布	24
6 ●北關海濱公園(蘭城公園)	26
7 ●頭城海水浴場	29
8 ●龜山島	31
9 ●竹安溪賞鳥	33
10 ●新峯瀑布	35
11 ●金盈瀑布	37
12 ●猴硐瀑布	39
13 ●礁溪風景面	41

- ①礁溪溫泉 ②圓山公園・白鷺林
③五峯旗瀑布



14 ●二龍村賽舟	45
15 ●龍潭湖	47
16 ●大湖	53
17 ●員山溫泉・忠烈祠	56

18 ●雙連埤	57
19 ●中山瀑布・仁山苗圃・ 新寮瀑布	60
20 ●梅花湖・三清宮	63



21 ●冬山河口・五結防潮閘門	66
22 ●蘇澳風景面	68
①蘇澳冷泉 ②蘇澳港・砲山台 ③南方澳漁港	
23 ●南陽溪賞鳥・泛舟	73
24 ●莖荖坑溪谷	75
25 ●清水地熱(清水溫泉)	77
26 ●九芎湖・天送埤	79
27 ●澳花瀑布	80
28 ●神祕湖	82
29 ●東澳海濱・烏石鼻	84
30 ●棲蘭苗圃	87
31 ●仁澤溫泉	89
32 ●太平山森林遊樂區	91
33 ●太平山導遊	97
34 ●十七歲之湖(松蘿湖)	100
35 ●鴛鴦湖	105
36 ●明池	109
37 ●宜蘭特產	110

- ④鴨賞 ⑤體肝 ⑥金棗糕・李仔糕
⑦蘇澳羊羹 ⑧南方澳珊瑚 ⑨哈密瓜

38 ●羅東小吃	114
39 ●玉蘭茶園・瀑布	117

花蓮縣

- 簡介 ● 鳥瞰花蓮縣 120
地圖 ● 花蓮縣地圖 150
旅館指南 ● 花蓮縣主要旅館指南 400
交通食宿 ● 花蓮縣旅遊點交通

食宿指南 377

1 ● 蘇花公路風景線 125

- 崇德總管制站 ● 清水斷崖
● 和仁、和平海濱 ● 南澳、東風風光

2 ● 蘇花公路導遊 129

3 ● 大禹嶺賞雪 132

4 ● 關原雲海、碧綠神木 133

5 ● 慈恩山莊、洛韶山莊 135

6 ● 文山風景面 137

- 西寶農場 ● 文山溫泉

7 ● 陶塞溪谷風光 139

- 蓮花池 ● 上梅園、下梅園

8 ● 天祥 142

9 ● 合流風景面 146

- 合流 ● 九曲洞、迎賓峽
● 維鹿大斷崖

10 ● 新珩公園、燕子口、

銀帶瀑布、不動明王 153

11 ● 長春風景面 155

- 長春祠 ● 太魯閣 ● 禪光寺、葫蘆谷

12 ● 神祕谷 157

13 ● 中部橫貫公路導遊 160

14 ● 花蓮機場、七星潭 165

15 ● 三棧娃娃谷 168



16 ● 美崙公園、忠烈祠 170

17 ● 花蓮海濱公園、花蓮港 172

18 ● 崧崙遊樂世界 174

19 ● 花崗山、東淨禪寺 175

20 ● 王母娘娘廟、慈惠宮、

阿美文化村 177

21 ● 阿美族豐年祭 179

22 ● 阿美族成年祭 182

23 ● 阿美族捕魚節 186

24 ● 鯉魚潭、池南森林遊樂區 189

25 ● 翡翠谷 192

26 ● 田寮苗圃、砂婆礫水源地 193

27 ● 佛興禪寺、福興山軍人公墓 194

28 ● 蝴蝶谷、富源瀑布 195

29 ● 忘憂谷 197

30 ● 鴛鴦谷 198

31 ● 鳳林鎮公路公園 199

32 ● 鳳林水源地、鳳凰谷 200

33 ● 瑞穗溫泉、紅葉溫泉 202

34 ● 舞鶴石柱 204

35 ● 情人谷 206



- 36●三民苗圃 208
 37●協天宮・玉泉寺 209
 38●夢幻谷 211
 39●南安部落・南陽瀑布 212
 40●鐵汾瀑布(石公瀑布) 215



- 41●羅山瀑布 216
 42●安通溫泉 217
 43●小天祥・石厝溝 218
 44●潭埔巫了礦泉區 220
 45●靜浦海濱 222
 46●秀姑巒溪之旅 223
 47●長虹橋・奚卜蘭島 227
 48●石梯坪・西門海濱 229
 49●親不知子斷崖・
 磯崎海水浴場 230
 50●蕃薯寮遺勇成林・
 水璉村陡崖跳瀑 232
 51●和南寺造福觀音 235
 52●花東海岸公路導遊 236
 53●花東縱谷公路導遊 243
 54●花蓮特產 247

- 花蓮薯 ●花蓮芋 ●順槽 ●小米糖
 ●沙琪瑪 ●德利柴魚 ●洛神花
 ●鵝崗紅茶 ●舞鶴咖啡 ●玉里羊羹
 ●當歸 ●花蓮礦石

台東縣

- 簡介●鳥瞰台東縣 256
 地圖●台東縣地圖 282
 旅館指南●台東縣主要旅館指南 402
 交通食宿●台東縣旅遊點交通

食宿指南 389

- 1●南部橫貫公路導遊 261
 2●新武路峽・下馬谷 266
 3●霧鹿峽谷・霧鹿溫泉・

利稻 268

- 4●關山啞口 272

- 5●加拿瀑布 276

- 6●紅葉谷・紅葉溫泉・

龍門峽 277

- 7●布農族打耳祭 285

- 8●初鹿牧場 288

- 9●卑南巨石文化遺址 290



- 10●卑南猴祭・狩獵祭・

豐年祭 291

- 11●台東大橋(猿嶺長橋) 295

- 12●伽蘭港(小野柳) 298

- 13●都蘭山・杉原海濱・

都蘭林場 300

- 14●東河橋風光 303

- 15●泰源幽谷 304
 16●成功柴魚 306
 17●三仙台・石雨傘 307
 18●八仙洞 311
 19●南迴公路導遊 314



20●知本風景面 316

- ①知本露營區. ②知本溫泉.
 ③楓樹林道. ④白玉瀑布.
 ⑤清覺寺. ⑥森林遊樂區

21●金針山(太麻里山) 321

22●嘉蘭村・金峯溫泉 323

23●金崙溫泉 325

24●排灣族竹竿祭 326

25●鯉魚山風景面 328

- ①鯉魚山公園. ②龍鳳佛堂. ③忠烈祠



26●台東海濱公園・海山寺・

天后宮 331

27●台東金針花園 333

28●檳榔牧場 334

29●台東特產與小吃 335

- ①台東夜市. ②鹹米苔目. ③肉圓.
 ④蘇大助素食麵店. ⑤新生麵店.
 ⑥同心居. ⑦台東水果

30●蘭嶼風情 338



31●蘭嶼風光 346

- ①椰油村開元港. ②紅頭岩. ③鯉魚頭.
 ④坦克岩. ⑤孔洞. ⑥玉女岩. ⑦朗島村.
 ⑧兵艦岩. ⑨情人洞. ⑩東清村. ⑪東清灣.
 ⑫野銀部落. ⑬苗圃. ⑭帽子岩. ⑮睡獅岩.
 ⑯大壽山. ⑰天池. ⑱龍頭岩. ⑲小蘭嶼

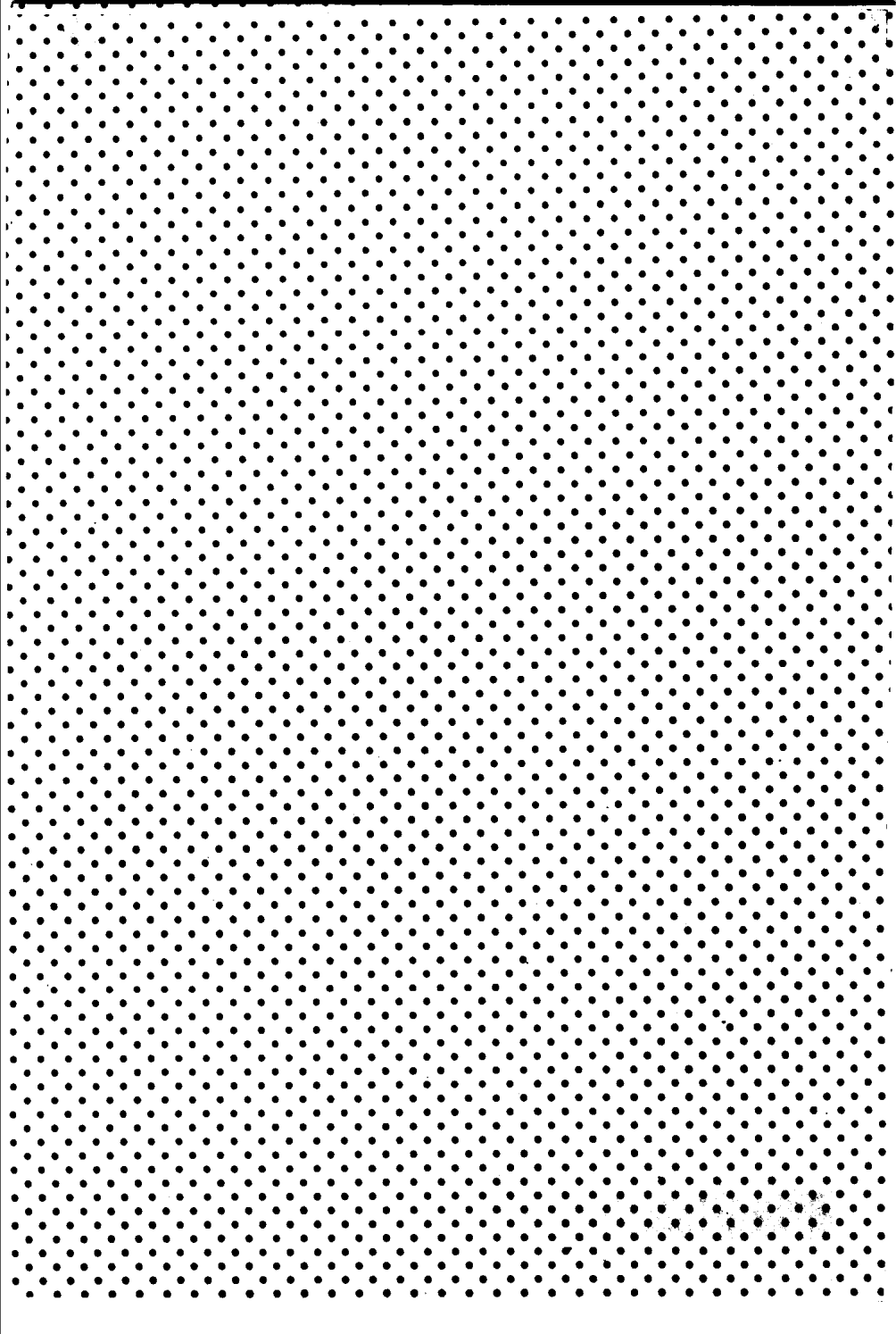
32●蘭嶼導遊 351

33●綠島面面觀 354

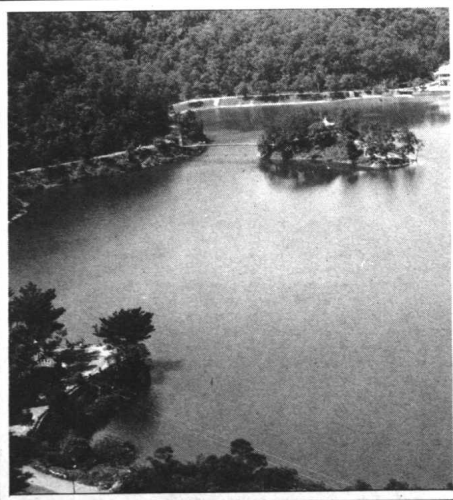
34●綠島風光 358

- ①南寮灣. ②綠島燈塔. ③將軍岩.
 ④樓門岩. ⑤綠島公園. ⑥觀音洞.
 ⑦柚子湖. ⑧海參坪. ⑨綠島溫泉.
 ⑩海岸林木. ⑪馬蹄橋

35●綠島導遊 364



宜蘭縣



縣蘭宜瞰鳥

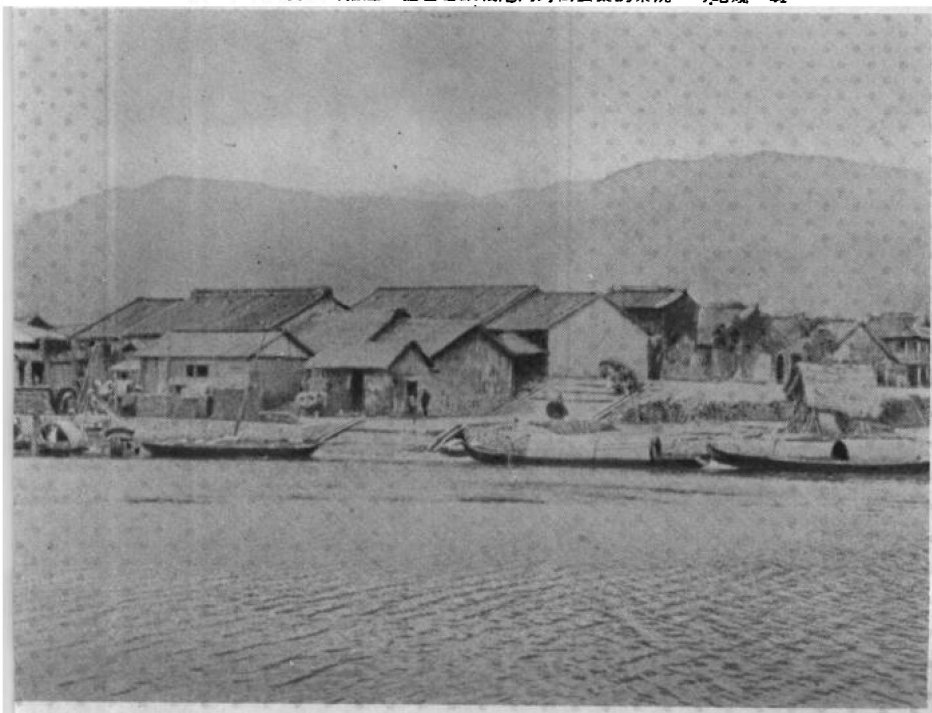
蘭陽的一市三鎮八鄉

蘭陽地區就是宜蘭縣，位於本省東北部，地當中央山脈北端，面積 2,137 平方公里；其東臨太平洋，西連桃園、新竹兩縣，北鄰台北縣，南與花蓮、台

中兩縣爲界。除東面外，其餘三面都有高山屏障，與其他區域有明顯的地形阻隔，以致從社會經濟活動到交通設施等，均自成一獨立單元。

宜蘭縣管轄一市、三鎮、八鄉——宜蘭市、羅東鎮、蘇澳鎮、頭城鎮、礁溪

頭城古稱頭圍，船運買賣極爲發達，由昔日頭城港內舟楫雲集的景況，可略窺一斑。





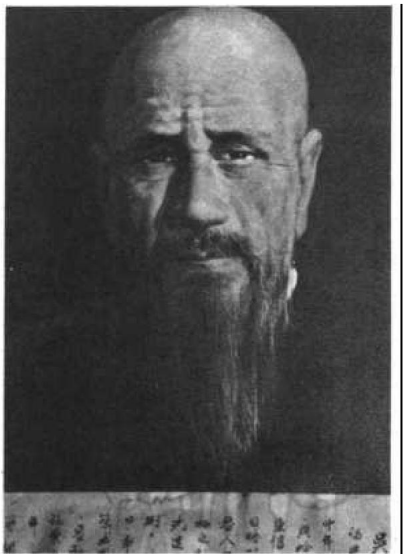
蘭陽平原從嘉慶元年吳沙入墾之後，規模初具。此圖是舊時的宜蘭市街，寧靜而質樸。

鄉、壯圍鄉、員山鄉、冬山鄉、五結鄉、三星鄉、大同鄉及南澳鄉；另有兩個位於太平洋上的屬島：龜山島及龜卵島，均屬頭城鎮管轄。其中南澳、大同二鄉為山地管制區。

吳沙入墾蘭陽平原

宜蘭古稱為「蛤仔難」(係蕃語譯音，亦有作葛雅蘭、蛤仔蘭、甲子蘭等)，原為 Kavalan 的平埔族人居住地。直到清乾隆時，才逐漸有漢人經由海陸兩路到此地探險；而真正的拓墾，則是由福建漳州人吳沙開始的。

清乾隆末年，吳沙進入三貂嶺，召集由大陸逃來的窮途末路的漳州人，一起開墾山林，並與山胞做些買賣。由於他天生豪邁，又重信義，很得附近一帶人的敬仰。乾隆52年(西元1787年)清廷平定林爽文之亂後，他的很多舊部(多為漳州人)便逃到北部山中投靠吳沙。清廷耳聞吳沙行俠仗義的聲名，知其頗具號召力，便召撫他前往墾荒開地(即今



吳沙是拓墾荒宜蘭的第一功臣。

宜蘭縣)。

嘉慶元年(西元1789年)，吳沙率領了二百多個好漢從台北縣澳底出發，經海路抵達今宜蘭頭城鎮的烏石港，在附近築了一個土牆居住，老弱婦孺及物品家



上、下／宜蘭是北部的穀倉，收割後的稻桿可用來作稻草人，也可堆聚成塔。(周嘉華)

當再分乘數艘大船運抵。這第一個聚落就叫「頭圍」(即今頭城)。

歷經吳沙、吳化(吳沙的姪兒)率領漳州人及少數泉、粵人士努力開墾，至嘉慶年間，宜蘭縣已大致開發就緒。嘉慶15年，因漳、泉、粵三籍械鬥嚴重，社會紛亂，清廷乃在此地設置噶瑪蘭廳。

同治13年(西元1874年)，開山議起，光緒元年設台北府，改廳為縣；噶瑪蘭廳昇格為縣，不再使用蕃音轉譯而來的名字；因當地山中盛產蘭花，改名宜蘭，沿用至今。

如今頭城鎮還保存有一座吳沙祠，頭圍昔日的城牆早已湮沒，僅留下一條古街(和平街)道和南、北土地公廟，供人憑弔。

蘭陽山川之美

宜蘭西部盡是中央山脈北部的主山，最著名的有阿玉山、桃山、棲蘭山、南湖大山、大元山、太平山等，較小的山嶺如龜山、員山、三星山、飯包尖山等都很奇勝，諸山森林茂密，喬木叢林櫛比，蘊藏豐富。此現象和宜蘭的雨水多(竹風蘭雨，全省知名)，風調雨順有關，以致森林草木的滋長特別繁榮，成為宜蘭的經濟資源之一。

境內河川多發源中央山脈，以蘭陽溪(又稱宜蘭濁水溪)為最大，全長68公里，其下游形成扇狀三角形膏腴平原，面積約330方公里，海拔高度皆不出100公尺。東部大半海拔且低於10公尺，平原的南北兩側山邊，有若干小湖泊，係由人工堵成，皆有灌溉之利，且富景緻之美，成為本縣風景據點之一。



蘭陽溪下游一望無際的肥沃平原，產米甚豐，是台灣北部的穀倉。

農家漁戶樂陶陶

宜蘭縣山地面積佔百分之六十五，廣大山區因不宜農墾，人口稀少，平地則人口密集，全縣人口約45萬人。其中三分之一以農為生，產米甚豐，是台灣北部的穀倉；其次漁業亦甚發達，堪稱「魚米之鄉」。沿岸的良港——蘇澳，不僅是台灣東海岸最大、最重要的漁港，且將闢為商港，做為基隆的輔助港，專門輸出木材；而蘭陽溪下游一望無際的肥沃平原，出產稻米、魚類、家禽、木材等，物產豐富；工業方面，羅東有製紙、製材的大工廠，蘇澳也有巨大的水泥廠，其他工廠更在不斷的興建中，自從北迴鐵路及濱海公路通車、東線鐵路

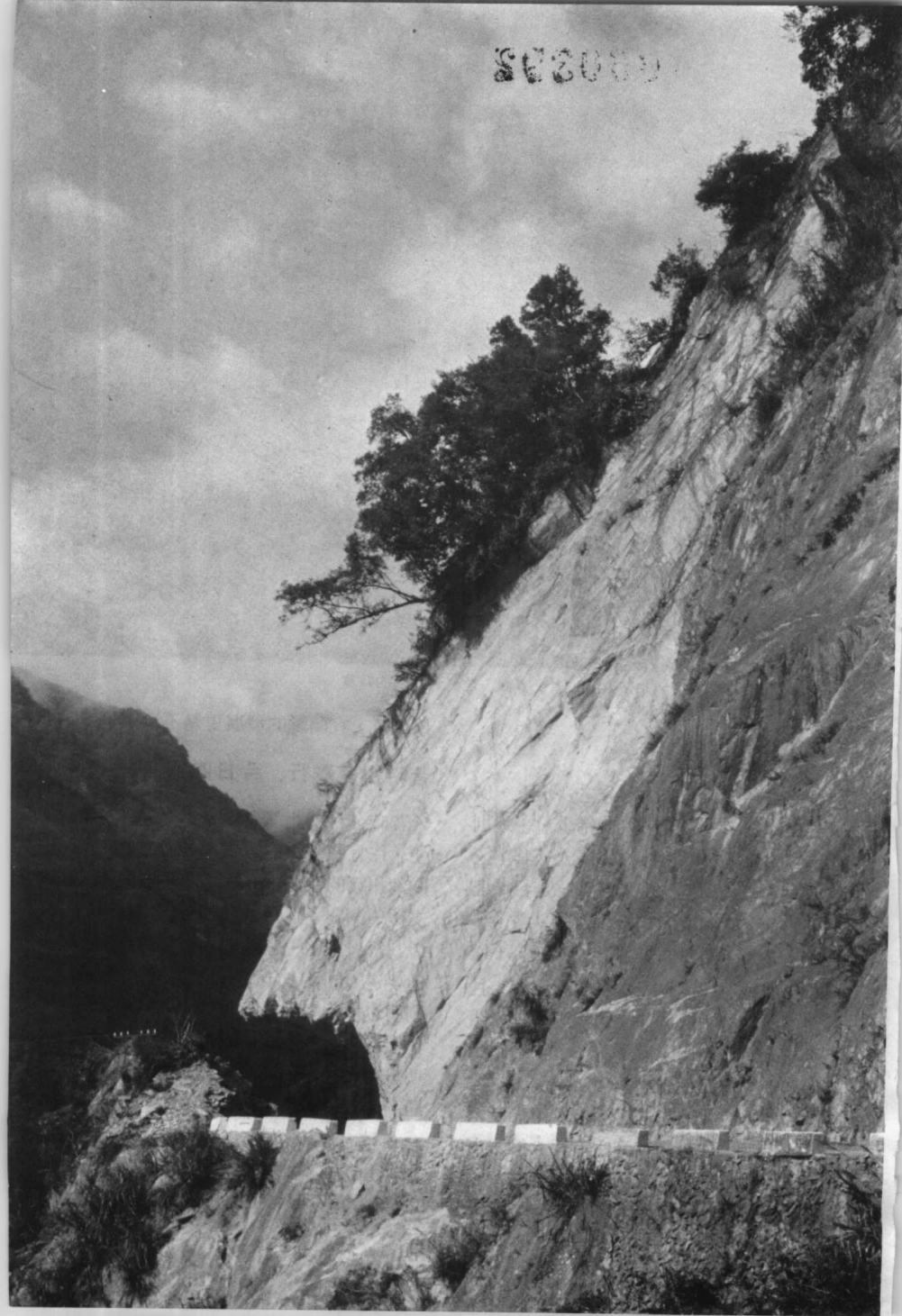
拓寬後，宜蘭縣的發展更是不可限量。

昔時古道難行，今日四通八達

昔時，台灣北部到宜蘭的交通非常不便，往宜蘭平原的漳州人有鑑於此，便向漳州籍的台北富豪林平侯爭取，得其支援，開闢了三貂嶺路(又名草嶺古道)，以利行旅來路，它是台灣最早的東西交通要道。同治6年(西元1867年)，曾有劉明燈率兵修築過一次，至今該路途上仍留有古式的石板路與石階，並遺下劉明燈親自書寫的「虎」字碑及金字碑等古蹟。

今日，宜蘭市區及宜蘭縣境的交通，主要有台汽客運、蘭陽客運的班車連貫，尚稱方便；其對外交通，原本只有北

SE2000



宜鐵路、北宜公路、北橫及蘇花公路；自從民國68年，東北濱海公路開通後，不僅交通更為便利，而且由於濱海公路沿線有不少風景據點，使得宜蘭的旅遊業更加蓬勃。

風景名勝及人文民俗

宜蘭的風景名勝以太平山森林遊樂區最負盛名；其次由於宜蘭縣的高山盡在西部，緩緩延伸到東部的太平洋，因部份山脈陡然降落，溪流短促而落差大，於是造成大小瀑布多處，有五峯旗瀑布、金盆瀑布、新峯瀑布、新寮瀑布、中山瀑布、澳花瀑布等，美不勝收。

另外，宜蘭還有五大名湖——梅花湖、大湖、龍潭湖、雙連埤、九芎湖，以及凌駕北投昔日風光的礁溪溫泉、全省難得一見的蘇澳冷泉；當然，台灣東部第一大漁港——蘇澳，更是您吃海鮮的好去處！

對於喜愛釣魚的朋友來說，宜蘭的濱海公路絕不會讓您失望，尤其是東澳的海灣風光，不但有食宿設備，而且釣具、船隻充裕供應，任您悠遊於海上，享受海釣之樂！

人文民俗方面，宜蘭現較易見的民俗活動有二龍村賽舟，是一項已延續了一百七十餘年的傳統，在本省其它地方難得一見。至於宜蘭特產小吃的產生，與宜蘭的地理、環境背景有關——昔日由於蘭陽平原物產豐富而人口稀少，多餘的物產便須外運銷售，但因對外交通不便，運銷花費時間過長，常致使物產腐壞；於是產生了將物產先行加工再運銷的方法，這便是今日宜蘭特產，如鴨賞、膽肝、金棗糕、李棗糕等，都能保存



左 / 在北迴鐵路未開通之前，蘇花公路是北部通往東部的重要孔道。

右 / 太平山遊樂區是宜蘭縣最負盛名的風景區良久的原因。

本縣規劃

由於宜蘭縣的風景名勝除濱海公路可連成線及太平山森林遊樂區自成一區域外，其餘均零散分佈。因此本書在風景規劃時，以各據點獨立介紹為主，若是自備交通工具前往，尚可連接鄰近的兩個（或兩個以上）風景點，否則一天僅能遊一個風景點。

另外，屬於台北縣的松蘿湖以及屬於新竹縣的鯉鰲湖，因前往路線均以宜蘭縣的大同鄉為起點，所以特將這兩個風景據點列於本書中，加以詳細介紹。

擁有兩個屬島（龜山島與龜卵島），管轄一縣轄市、三鎮、八鄉的宜蘭縣，雖曾因交通不便的關係而被忽略，但近年來，由於濱海公路、北迴鐵路的通車，其旅遊業的前途也變得非常可觀，若您能事先將行程設計規劃詳細，必能在此玩得非常盡興。

1. 石城潛水場(石刀鼻)

石城潛水場就是一般稱為石刀鼻的地方，位在東北濱海公路的石城與三貂角兩地間，亦即萊萊山以南，北、宜兩縣的交界處。

太平洋潛水俱樂部的數名潛水教練，首先發現石刀鼻是個好潛場，其後知道的人漸多，石城潛水場便成了愛好潛水、海底攝影等人士的最佳去處。

石刀鼻的海底地形構造，頗有「小三峽」氣勢，當你從海中峽頂游過去，就像凌空飛越峽谷一樣，充滿飄飄然的感覺。這裡的水由於受污染程度較輕，海水清澈，水中景觀特別清麗，奇岩怪石，海底生物又多，是海底攝影的良好素材。

石刀鼻附近有萊萊山可供做目標，潛

