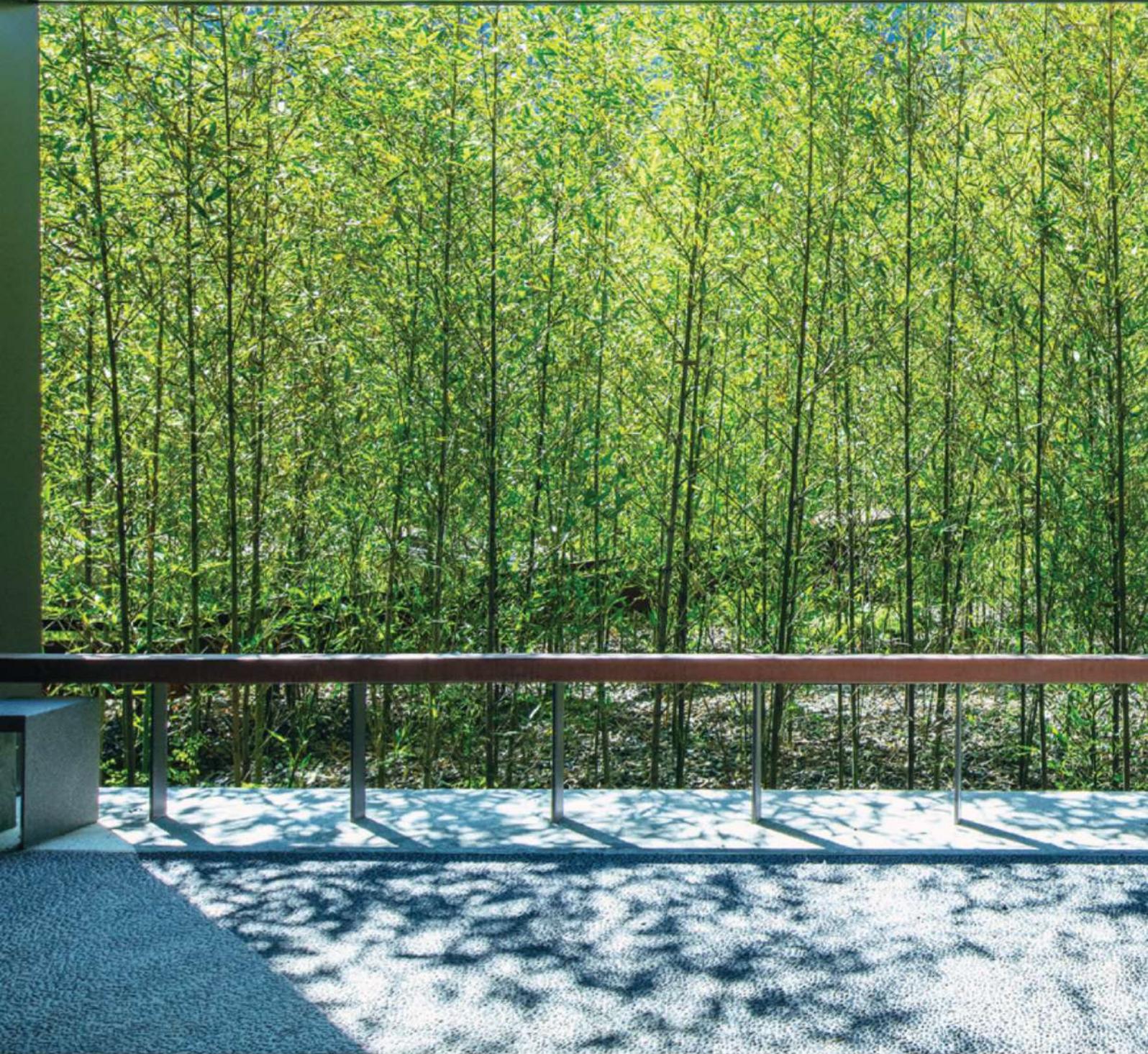




台灣溫泉散策

北投、礁溪、烏來、金山萬里
泰安、谷關、關子嶺、瑞穗



目錄

台灣溫泉地圖	-----	P3
台灣溫泉小知識	-----	P4
【 北部溫泉區 】		
溫泉之始，台灣溫泉歷史縮影	- 台北北投溫泉區 -----	P5
出走宜蘭，徜徉綠野親子體驗	- 宜蘭礁溪溫泉區 -----	P9
寧靜恬淡，自適慢活養生巡禮	- 新北金山萬里溫泉區 -----	P13
一日散策，原住民溫泉區探尋	- 新北烏來溫泉區 -----	P15



| 台中谷關溫泉區-虹夕諾雅
Photo credit: ©HOSHINOYA Guguan

【 中部溫泉區 】

探訪秘境，山城遊蹤溫泉之旅 – 苗栗泰安溫泉區 ----- P17

山谷之間，群山交錯浸沐春風 – 台中谷關溫泉區 ----- P21

【 南部及東部溫泉區 】

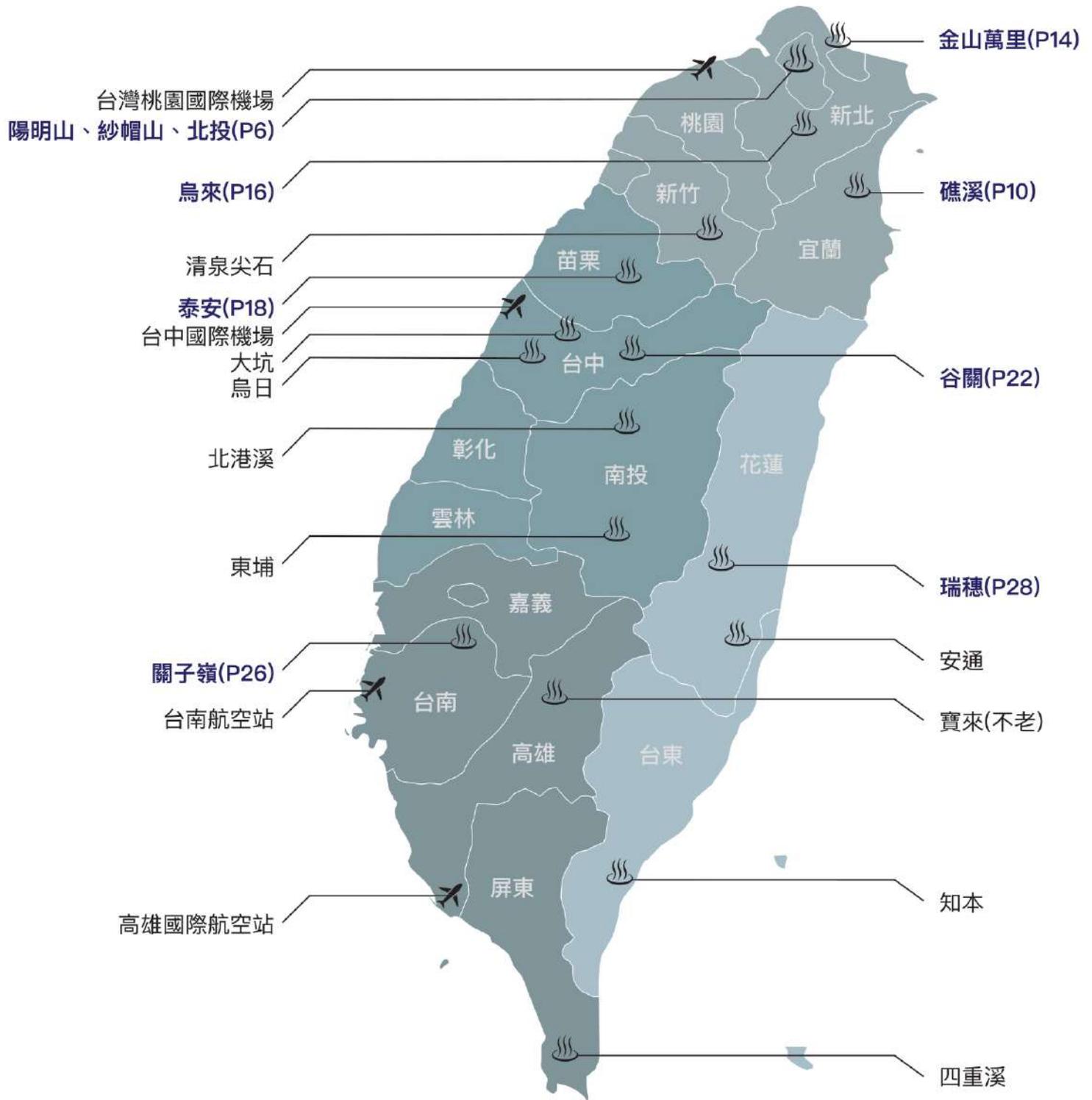
山林尋幽，全台唯一泥漿溫泉 – 台南關子嶺溫泉區 ---- P25

海天一色，純淨山林優質良泉 – 花蓮瑞穗溫泉區 ----- P27

發行人：KAYAK
協力：台灣觀光局駐香港辦事處
統籌：TripTaiwan 去台灣
溫泉顧問：林慧美 May Lam
主編：Catherine Yick & Rex Kan
設計：Manna Tsang

台灣溫泉地圖

台灣位於歐亞大陸板塊與菲律賓海板塊交界處，屬環太平洋地震帶，地熱遍佈台灣全島，多數縣市都有溫泉的蹤跡，台灣擁有多元的泉質而被稱為「溫泉王國」。



Q: 在台灣是否有自然流出的熱水就是溫泉呢？

A: 不是。台灣有訂定《溫泉法》，有規定自然流出的水除了水溫需到達一定的溫度外，需要含有指定的礦物質離子或特殊成分，經政府認定後，方可稱為溫泉。

Q: 在台灣是否要入住溫泉旅館才可以浸溫泉？湯屋又是什麼呢？

A: 絕大部分的溫泉旅館都有提供只泡湯卻不入住的收費方式，其消費模式稱為「湯屋」/「湯房」，通常是指個人式的浴池，可供少量人士進入享受私人泡湯空間，亦有不少提供溫泉美食折扣以抵消湯屋使用費，是台灣地道的泡湯方式。

Q: 台灣有野溪溫泉嗎？

A: 台灣位於板塊接觸帶，當然也有眾多的野溪溫泉。絕大部分的野溪溫泉都位於深山內，需要朔溪或專業登山裝備方可抵達，故需要有一定經驗人士，由專業嚮導帶領，才能確保登山前往野溪溫泉的安全。

Q: 在台灣泡湯需要裸湯嗎？

A: 若使用湯屋，因是私人空間，並沒有限制。若是在大眾池泡湯，絕大部分須穿著泳裝(部分要求需要戴泳帽)，需要遵守溫泉場地的規定。部分溫泉酒店或湯屋有提供裸湯，記得享用裸湯時，切勿將毛巾帶下水。

Q: 有什麼建議的浸溫泉方法？

A: 台灣的溫泉泉質種類多元，從弱鹼性的碳酸氫鈉泉，至強酸性的硫磺泉皆有，各種泉質因酸鹼度及礦物質的不同，有不一樣的泡湯方法，包含搓洗方式與浸泡時間，相關細節可參照各章節《慧美溫泉說》的小提示，由溫泉品評師林慧美教大家如何聰明地泡溫泉！

Q: 有什麼情況下不適合浸溫泉？可以一邊喝啤酒浸溫泉嗎？

A: 心臟病、高血壓、糖尿病及女性生理期時不宜泡湯。而空肚或剛用餐完畢時，也不宜進入溫泉池內。許多人喜歡在浸溫泉時暢飲啤酒，但浸泡溫泉會令血液循環加速，大大增加中風的風險，故千萬不要在泡湯時飲酒！

May Lam 林慧美



溫泉及旅遊專欄作家，泡湯經驗達400地以上，考獲有關溫泉之認證包括日本溫泉品評士、溫泉師、溫泉觀光診斷士、溫泉健康指導士、高齡者入浴顧問、溫泉品評大使等共10個，出版相關溫泉旅遊書籍達七本。

專頁：[facebook.com/maylampage](https://www.facebook.com/maylampage)

TripTaiwan 去台灣

「去台灣 TripTaiwan」，一個由香港人深入介紹台灣旅遊的資訊平台，於2017年4月成立。上山下海鑽巷子，搜羅有個性的地方，將最地道最真實的推介給讀者。

網站：www.triptaiwan.com
專頁：[facebook.com/triptaiwan1](https://www.facebook.com/triptaiwan1)







北投溫泉區

溫泉之始，台灣溫泉歷史縮影

北投溫泉區是台灣首個在歷史文獻中記載的溫泉區，亦因地利之便，在日治時期便已開發，可謂台灣溫泉發源地，有著濃厚日式風味。除了港澳旅客熟知的北投溫泉區可供住宿外，鄰近的紗帽山溫泉區有許多湯屋選擇，享受湯屋設施後品嚐溫泉美食，是最地道的玩法！

慧美溫泉說

三種泉質中最愛屬酸性的青磺泉，而且含微量的鏷，改善皮膚病之餘還可提高免疫力。

溫泉品評師-林慧美



TripTaiwan旅遊小貼士

鄰近的紗帽山溫泉區內多為湯屋的泡湯設施，此區營業模式多為消費一定金額的溫泉美食(如點心、粥品等)，便可以免費使用湯屋或大眾池設施，適合想體驗當地人玩法的旅客。

溫泉區鄰近景點



■ 北投公園

(北投圖書館、北投溫泉博物館)

台北捷運新北投站外的公園綠地即為北投公園，公園內有獲獎無數的綠建築：如北投圖書館。此外，公園內還有北投溫泉博物館，可以一探北投地區溫泉產業發展的軌跡。沿著公園步道走至盡頭探訪著名的地熱谷，煙霧繚繞的景觀。

建議行程 2

INFO

地址：台北市北投區光明路251號
(北投圖書館)



■ 紗帽山溫泉區

建議行程 3

紗帽山溫泉區鄰近北投溫泉區，當地以經營溫泉美食及湯屋為主。紗帽山溫泉區溫泉美食以精緻台式日本料理最為有名，還有許多小點心如牛肉捲餅、蔥油餅及小籠包等選擇，不可錯過的還有台式傳統養生砂鍋粥品，價位大眾化且美味。

INFO

位置：台北市北投區行義路300巷周邊
(紗帽山溫泉區)



■ 硫磺谷

建議行程 4

同為天然硫磺噴氣景觀，相較於地熱谷，硫磺谷的遊客相對較少。硫磺谷是絕大部分北投溫泉區溫泉源頭，可以沿步道觀賞多個噴氣孔。入口處亦有一個免費公眾泡脚池，可以享受最鄰近泉源的簡單足浴。

INFO

位置：台北市北投區泉源路
(硫磺谷停車場)



■ 北投文物館

建議行程 5

北投文物館至今約有百年歷史，原為日式溫泉旅館，經過有心人士修復後，遂成為私人博物館。北投文物館目前為複合式經營，除了可參觀典雅的日式建築外，亦可享用懷石料理或茶點，偶爾有藝文活動舉辦，或可在建築內鳥瞰整個北投溫泉區。

INFO

地址：台北市北投區幽雅路32號



■ 新北投車站

建議行程 6

旅客熟知的台北捷運淡水線在過往是一條火車路線，其中新北投車站是當時台北市內唯一的百年車站，在捷運工程開始後，新北投車站一度搬離原址離開台北，經過當地街坊爭取後，2017年重新回到新北投，目前車站內展示新北投車站的歷史以及過往台北淡水線火車的百年風華。

INFO

地址：台北市北投區七星街1號



■ 陽明山步道

建議行程 10

陽明山國家公園被稱為台北市的後花園，園區內登山步道眾多，難易度從初級至進階皆有，其中七星山步道可以登上台北市的最高峰：七星山，其他較知名步道如夢幻湖步道、二子坪步道、擎天崗環形步道甚至是最具挑戰性的陽明山東西大縱走。區內步道指示完善，可隨個人能力，搭配大眾運輸工具，調整行山路線。

INFO

步道及交通資訊：www.ymsnp.gov.tw



■ 日勝生加賀屋國際溫泉飯店

北投加賀屋是日本金澤加賀屋唯一一間全球海外分店，最著名莫過於其管家服務，從踏入酒店開始，經過日本加賀屋嚴格訓練的管家們便會為旅客提供無微不至的照顧，體驗濃厚的日式服務。

地址：台北市北投區光明路236號
電話：+886-2-2891-1111



■ 北投麗禧溫泉酒店

有別於日式服務，同是五星級酒店的北投麗禧溫泉酒店主打台式服務，從早餐、備品的選用到服務人員的訓練，充滿台灣本土元素，將日本嚴謹的服務與台灣熱情的款待拿捏的恰到好處。

地址：台北市北投區幽雅路30號
電話：+886-2-2898-8888

■ 北投老爺酒店

地址：台北市北投區中和街2號
電話：+886-2-2896-9777

■ 北投亞太溫泉飯店

地址：台北市北投區幽雅路31號
電話：+886-2-2898-3088

■ 大地酒店

地址：台北市北投區奇岩路1號
電話：+886-2-5551-8888

建議行程

旅遊形式：2日遊

交通模式：大眾交通運輸

DAY 1

- 1 台北市區出發**
抵達住宿酒店放置行李。
60mins
- 2 北投公園**
旅遊時間約2小時。
60mins
- 3 紗帽山溫泉區**
旅遊時間約3小時。
20mins
- 4 硫磺谷**
旅遊時間約1小時。
20mins
- 5 北投文物館**
旅遊時間約30分鐘。
20mins
- 6 新北投車站**
旅遊時間約30分鐘。
20mins
- 7 返回酒店**

DAY 2

- 8 享受溫泉**
旅遊時間約2小時，之後離開酒店。
30mins
- 9 陽明山公車總站**
轉乘108號遊園公車前往各步道。
30~60mins
- 10 陽明山步道**
旅遊時間約2~4小時不等。
30~60mins
- 11 陽明山公車總站**
轉乘公車返回酒店提領行李。
30mins
- 12 返回台北**
領取行李後，返回台北市區。



北部-宜蘭



礁溪溫泉區

出走宜蘭，徜徉綠野親子體驗

宜蘭礁溪溫泉區是北台灣假日出走的好選擇，整體溫泉區發展完善，從度假村到民宿選擇應有盡有。除此之外，宜蘭從海邊到山上，擁有眾多景點，適合各年齡層甚至是家庭旅遊，遠離城市喧囂體驗大自然的好去處。

慧美溫泉說

水質透明清澈的碳酸氫鈉泉屬美人湯之一，景點不少，讓溫泉旅元素更豐富。

溫泉品評師-林慧美



TripTaiwan旅遊小貼士

礁溪溫泉區大眾運輸方便，且宜蘭地區擁有眾多適合親子旅遊的景點，除以下景點外，休閒農場更是宜蘭的特點，不管是自駕或包車，都值得深入探索。



■ 涓水之丘

建議行程 2

涓水之丘是台灣歷史人物蔣涓水的陵園，園區又名櫻花陵園。涓水之丘位於小丘上，可欣賞到北宜蘭一帶海天一色的景觀，又可以清楚瞭望至龜山島，日夜景各有其獨到之處。園區內的櫻花橋，大範圍清水模以及歪斜透視的視覺效果，亦吸引許多遊客參觀。

INFO

地址：宜蘭縣礁溪鄉匏杓崙路139-1號



■ 吉姆老爹啤酒工廠

建議行程 3

宜蘭員山鄉除了遠近馳名的葛瑪蘭威士忌外，吉姆老爹啤酒工廠也是精釀啤酒界的後起之秀！創辦人Jim除了自行研發各種口味的精釀啤酒外，亦成立台灣第一家精釀啤酒觀光工廠，除可以近距離觀察啤酒釀造過程外，讓各年齡層的遊客可以在戶外遊憩空間及輕食區輕鬆舒適享受餐飲體驗。

INFO

地址：宜蘭縣員山鄉員山路二段411號



■ 壯圍沙丘旅遊服務園區

建議行程 7

壯圍沙丘旅遊服務園區於2018年4月開幕，建築設計融入壯圍當地砂質海岸的特色，從遠方眺望宛如一座沙丘。園區內不僅有台灣著名導演蔡明亮策展的「行者·蔡明亮」特展，鄰近還有壯圍海濱自行車道及海濱眺望區。在融入環境的建築中遠眺龜山島，令遊客在沙丘園區中，不自覺放慢腳步，欣賞宜蘭海岸線的美。

INFO

地址：宜蘭縣壯圍鄉壯濱路二段196巷18號
交通方式：台灣好行-壯圍沙丘線(綠18)



■ 宜蘭冬山伯朗大道

建議行程 9

有別於筆直的台東伯朗大道，宜蘭冬山伯朗大道是蜿蜒的田間小路，別有一番風味。5至6月初時為稻秧生長期，整體景觀為綠油油的稻田，6月下旬至7月初為結穗時期，呈現大片橙黃色。若想租借單車，可至附近奉尊宮租用，廟宇附近亦有觀景台，可以眺望整個冬山伯朗大道。

INFO

地址：宜蘭縣冬山鄉三奇村三奉路77號(奉尊宮)

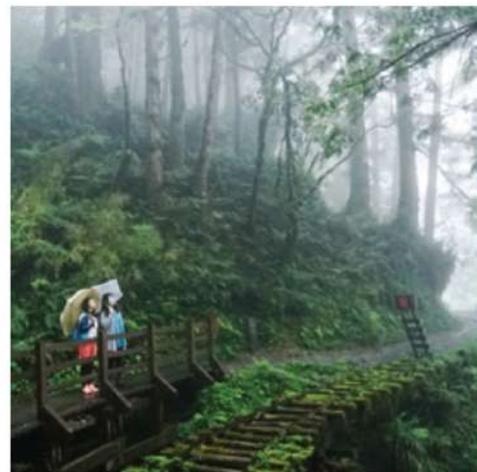


■ 三星青蔥文化館

宜蘭三星蔥被稱為「台灣第一蔥」。三星青蔥文化館是宜蘭三星鄉農會於2002年將舊倉庫改建而成，文化館以三星蔥為主題，介紹三星蔥的歷史及種植方式，農會內更可以買到當地出產三星蔥製成的食品：三星蔥醬、三星蔥餃、三星蔥蛋捲、三星麵等，是購買手信的好地方。

INFO

地址：宜蘭縣三星鄉中山路二段41號



■ 見晴懷古步道

見晴懷古步道是一條簡單的步道，平坦易走但沿途景觀豐富，被CNN評選為「全球最美28條小路」之一。舊時為運送林木的鐵路軌道，廢棄後重新整理為健行步道，故全徑可見鐵道及山林，而流水、神木與雲海時而出現點綴，為這條步道增添更多浪漫的氣息。

INFO

位置：宜蘭縣大同鄉宜專1線(太平林道)23.1K處



■ 礁溪老爺酒店

礁溪老爺酒店是該地區度假村式溫泉酒店的代表之一：除了溫泉設施外，亦有大量親子互動設施及多間餐廳選擇。除此之外，酒店最新推出豪華露營車，亦是另一種住宿選項。

地址：宜蘭縣礁溪鄉五峰路69號
電話：+886-3-988-6288



■ 大漁日和

民宿亦是礁溪溫泉區內另一種體驗。以大漁日和的為一泊二食民宿體驗：晚餐是宜蘭當天新鮮海產製成的無菜單料理，早餐則為稀飯配三星蔥蛋等傳統宜蘭蔬食為主，可以體驗到民宿主人的堅持與在地的食材。

地址：宜蘭縣礁溪鄉奇立丹路195巷29號
電話：+886-3-988-1717

■ 晶泉丰旅

地址：宜蘭縣礁溪鄉溫泉路67號
電話：+886-3-910-0000

■ 捷絲旅礁溪館

地址：宜蘭縣礁溪鄉德陽路24巷8號
電話：+886-3-910-2000

■ 侂美·奧之湯溫泉民宿

地址：宜蘭縣礁溪鄉健康一路116號
電話：+886-3-987-0789

建議行程

旅遊形式：2日遊

交通模式：大眾交通運輸前往礁溪後轉包車或自駕形式旅遊。

備註：倘若時間充裕，可以改為3日遊，第3日可前往三星青蔥文化館及見晴懷古步道。

DAY 1

1 台北市區出發



60mins

搭乘客運前往礁溪放置行李後，轉為包車或自駕旅遊。

2 渭水之秋



40mins

旅遊時間約1.5小時。

3 吉姆老爹啤酒工廠



25mins

旅遊時間約1.5小時。
(開車不喝酒，酒後不開車。)

4 羅東夜市



40mins

旅遊時間約1.5小時。

5 返回酒店/民宿

DAY 2

6 享受溫泉



25mins

旅遊時間約2小時，之後離開酒店。

7 壯圍沙丘旅遊服務園區



25mins

旅遊時間約1.5小時。

8 羅東市區用餐



20mins

旅遊時間約1.5小時。

9 宜蘭冬山伯朗大道*



15mins

旅遊時間約1.5小時。

10 返回台北



*小提醒：

於宜蘭冬山伯朗大道拍照時只能在田埂、道路及景觀台上，切勿進入農田。5至7月期間，景區或有交通管制，自行開車人士需留意相關交通安排。



金山萬里溫泉區

寧靜恬淡，自適慢活養生巡禮

金山萬里溫泉區位於北海岸及觀音山國家風景區內，距離台北市區約一小時車程，是另一個台北近郊溫泉區選擇。溫泉區環境背山面海，靠山近海皆有溫泉酒店/湯屋可以選擇，周邊景點有宗教設施及博物館等，相較知名溫泉區，遊客亦較少，區內氛圍自適寧靜，適合慢活體驗。

慧美溫泉說

普遍為酸性泉質，並含豐富鐵質成分，對慢性婦女病有改善功能。上水後，只需沖身一下便可。

溫泉品評師-林慧美



TripTaiwan旅遊小貼士

金山萬里溫泉區又細分兩大區域：金山萬里海岸區及金山山區，前者溫泉源頭多為海底溫泉，而後者可視為陽明山溫泉區的延伸，綜觀區內泉質種類豐富，溫泉愛好者們可在此區嘗試各式泉質的療效。



溫泉區鄰近景點



■ 野柳地質公園 **建議行程 2**

野柳地質公園是台灣十分馳名的國際級景點，地質公園內有各種奇岩怪石：蕈狀岩、豆腐岩、象鼻石、仙女鞋以及最知名的女王頭，沿步道參觀行走，可一次飽覽大自然的鬼斧神工，體驗一趟地質之旅。

INFO

地址：新北市萬里區野柳里港東路167-1號



■ 法鼓山 **建議行程 4**

法鼓山是台灣佛教著名團體之一，其中以禪修享負盛名。法鼓山園區內建築以褐、灰、白三色為主色調，加上大範圍水池，水中的倒影與遠眺金山市區與東海，形成一股靜謐與和諧感，近年來成為打卡熱點。

INFO

地址：新北市金山區法鼓路555號



■ 金山老街 **建議行程 3**

金山老街歷史可追溯至三百年前清領時期的台灣，是北海岸唯一一條商業老街，四周的建築見證了這段繁榮的歷史。目前金山老街假日時期遊客如潮，最出名的莫過為金山鴨肉，吸引大批饕客。此外，金山特產芋餅與烤紅心蕃薯都十分出名，可以考慮選購作為手信。

INFO

位置：新北市金山區金包里街



■ 朱銘美術館 **建議行程 5**

朱銘美術館原為雕塑大師：朱銘用來放置作品的地方，經整理後改為美術館。美術館位於新北市金山區北海岸山間，從作品擺設至園區規劃，搭配用心設計的園藝造景，宛如於大型藝術公園。

INFO

地址：新北市金山區西勢湖2號

即上kayak.com.hk
格價金山萬里溫泉酒店



■ 陽明山天籟渡假酒店

陽明山天籟渡假酒店是以溫泉為重點的度假村酒店，位於陽明山後山上，天然景觀優美，簡約搭配得天獨厚的山中環境，提供絕佳的放鬆場地。

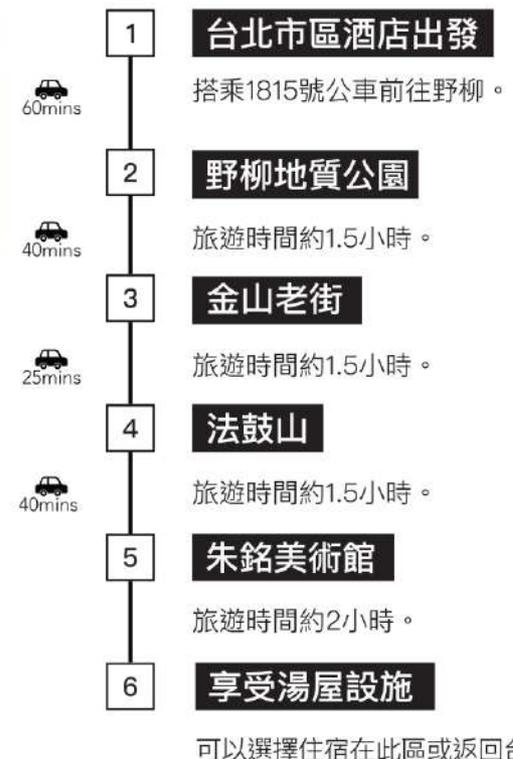
地址：新北市金山區重和里名流路1-7號
電話：+886-2-2408-0000

建議行程

旅遊形式：1日遊

交通模式：大眾交通運輸(區內移動可選擇計程車)

DAY TOUR



北部-新北



新北烏來溫泉區

一日散策，原住民溫泉區探尋

烏來溫泉區位於新北市烏來區，和北投溫泉區一樣，僅需約一小時即可從台北市區抵達。烏來溫泉區內景點密集，皆在步行範圍，且烏來亦為泰雅族原住民的居住地，使得當地有著濃厚原住民的氣息，是適合在台北一日遊的好去處。

慧美溫泉說

碳酸氫鈉泉質有深層清潔之效，配合烏來的著名山野菜料理，養生效果倍增。

溫泉品評師-林慧美



TripTaiwan旅遊小貼士

烏來溫泉區相較於北投溫泉區，遊客較少且也較多在地人前往，大眾運輸交通工具即可到達，景區內鬧中取靜，適合單獨旅行的人士。





■ 泰雅民族博物館 建議行程 2

烏來泰雅民族博物館位於烏來老街的入口，博物館內以泰雅原住民族的歷史淵源、傳統人文風貌、生活習俗、宗教信仰及祭典節慶等內容，全方位介紹烏來地區泰雅族原住民生活情形，是了解當地原住民的好去處。

INFO

地址：新北市烏來區烏來街12號



■ 烏來老街 建議行程 3

烏來老街縱貫烏來地區的熱鬧街道，老街上有不少以泰雅族原住民元素相關的紀念品外，更有許多原住民風味餐廳，可以品嚐道地泰雅族原住民料理：如馬告香腸及山豬肉等。

INFO

位置：台灣新北市烏來區烏來街



■ 烏來觀光台車 建議行程 4

烏來觀光台車軌道系統原為日治時期作為運送林木材料時而建造，如今保留烏來老街至烏來瀑布一段，作為觀光用途。烏來台車全程1.6公里，搭乘時間約若10分鐘，票價為新台幣50元，可以選擇搭乘台車前往烏來瀑布，省下一小段路程。

INFO

位置：新北市烏來區覽勝大橋與溫泉街交會處



■ 烏來瀑布 建議行程 5

烏來瀑布高達80公尺、寬約10公尺，是北台灣落差最大的瀑布，在日治時期有「雲來之瀧」的名號，在瀑布下方有一個平台，可以遙望對面山壁的烏來瀑布，在此拍照時，瀑布灑落的水氣，令天空雲霧瀰漫，增添浪漫的氣息。

INFO

地址：新北市烏來區瀑布路16號



■ 烏來璞石麗緻溫泉會館

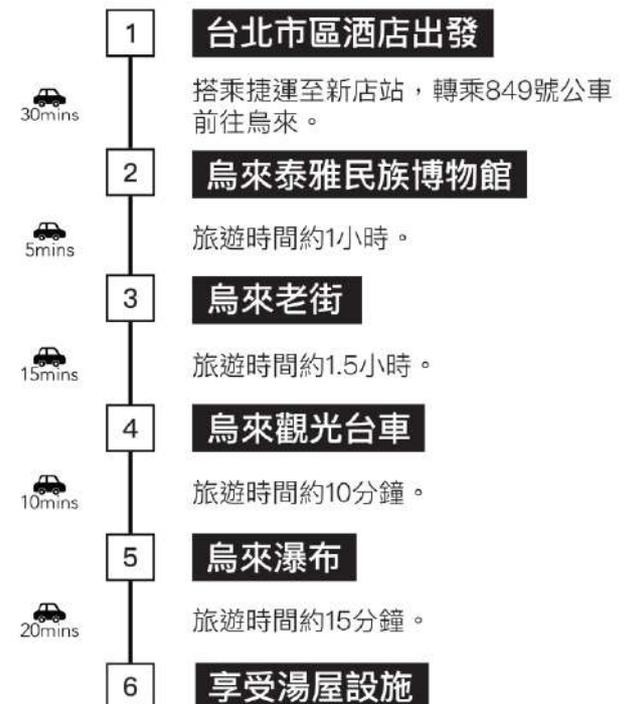
璞石麗緻酒店如其名，運用簡單的設計，大量使用大理石等建材，呈現華而不豔的風格。酒店內除住房外，湯屋設計別具用心，有半露天式或室內形式的湯屋，且各式湯屋皆面向南勢溪，享受溫泉同時，觀賞山林之景。

地址：新北市烏來區新烏路五段88號
電話：+886-2-2661-8000

建議行程

旅遊形式：1日遊
交通模式：大眾交通運輸

DAY TOUR



可以選擇住宿在此區或返回台北市區。





泰安溫泉區

探訪秘境，山城遊蹤溫泉之旅

泰安溫泉區位於苗栗縣泰安鄉的山區，附近景點近年因Instagram打卡秘境而興起，如烏嘎彥竹林、後龍好望角及卓蘭大峽谷等。該溫泉區酒店素質選擇多元，融入當地山林環境，而營造出一種浸浴在山林中的氣氛，對於喜歡戶外活動的人來說是首選。

慧美溫泉說

屬美肌湯之一，位處山谷之中環境清幽，溫泉感濃厚之餘，同時亦有洗滌心靈之效。

溫泉品評師-林慧美



TripTaiwan旅遊小貼士

苗栗境內打卡秘境景點眾多，泰安溫泉區更是坐擁地利之便，適合喜歡攝影的人士前往，唯各景點大眾交通罕至且路況較困難，若要以自駕形式前往相關秘境，務必注意安全。



■ 苗栗舊山線Rail Bike 建議行程 2

舊山線是台灣鐵路山線的舊路線軌道，其中包含著名的勝興車站及龍騰斷橋。舊山線Rail Bike利用舊山線的鐵路改造成為鐵道電動自行車，往來勝興車站至龍騰斷橋的區間，在鐵軌上以另一個角度欣賞舊山線的美。

INFO

地址：苗栗縣三義鄉勝興村14鄰勝興88號
門票資訊：www.oml-railbike.com



■ 卓蘭大峽谷 建議行程 3

卓蘭大峽谷是1999年921大地震後，大安溪的河床因地形迅速抬升，湍急的流水進而切割斷層，而形成類似峽谷的景點，若使用航拍機鳥瞰，會發現溪水深切的溝壑，十分壯觀，讓人震懾於大自然的鬼斧神工。

INFO

位置：以Google Map定位-卓蘭大峽谷



■ 清安豆腐街 建議行程 4

清安豆腐街位於苗栗泰安鄉清安路，是進入泰安溫泉區前的最熱鬧的市集，建議可以在進入山區前在此享用午餐或小食，品嚐當地的客家豆腐以及著名的客家料理。

INFO

位置：苗栗縣泰安鄉清安路



■ 烏嘎彥竹林 建議行程 7

烏嘎彥竹林被稱為「台版京都嵐山」，小小的道路旁種滿了整齊的竹林隧道，有別於嵐山的人潮湧湧，烏嘎彥竹林遊客較少，可以盡情取景拍攝至滿意為止。

INFO

位置：以Google Map定位-烏嘎彥竹林



■ 花露農場 建議行程 8

花露農場位於苗栗卓蘭鄉，是一座以精油香氛為主題的休閒農場，園區內種植大量香草與花卉，色彩繽紛，是拍照熱點。此外，農場內有精油主題館，除陳列各式精油外，還有精油足療區可供體驗，或可以到訪園區內的餐廳，品嚐別具特色以花卉入菜的當地料理。

INFO

地址：苗栗縣卓蘭鎮西坪里西坪43-3號



■ 後龍好望角 建議行程 9

後龍好望角位於苗栗縣後龍鎮海邊的一個小山丘，從大馬路口沿著階梯步道約若五分鐘來到山頂，可以瞭望附近的道路、海及火車鐵軌，搭配巨型風力發電機，在夕陽西下的時刻，若幸運碰上火車經過，更顯浪漫與壯闊，是近年來IG打卡熱點。

INFO

位置：以Google Map定位-後龍好望角



■ 泰安觀止溫泉會館

泰安觀止是泰安溫泉區中最著名的溫泉酒店之一，建築物外觀使用清水模以及爬牆植物，建築物十分吸引眼球。絕大部分的房型皆望向溪谷，可以選擇在露天風呂區或房內溫泉池享受溫泉，沈浸在山霧繚繞的氤氳中。

地址：苗栗縣泰安鄉錦水村圓墩58-7號
電話：+886-37-941-777



■ 苗栗泰安湯悅溫泉會館

湯悅溫泉會館建築物採用日式湯屋形式，內外兼具日式風格，亦是泰安溫泉區內高級住宿選擇的代表。湯悅的特色莫過於以「田野陶」製成的泡湯池，土質溫潤與泰安溫泉區的美人湯相得益彰，讓旅客有著絕佳泡湯體驗。

地址：苗栗縣泰安鄉錦水村橫龍山45號
電話：+886-37-941-941

■ 錦水溫泉飯店

地址：苗栗縣泰安鄉錦水村72號
電話：+886-37-941-333

■ 湯之島虎山溫泉會館

地址：苗栗縣泰安鄉錦水村圓墩73-1號
電話：+886-37-941-001

■ 日出溫泉渡假飯店

地址：苗栗縣泰安鄉錦水村橫龍山34號
電話：+886-37-941-988

建議行程

旅遊形式：2日遊

交通模式：包車或自駕旅遊

DAY 1

- 1 抵達台中機場**
開始包車或自駕旅遊。
60mins
- 2 舊山線Rail Bike***
旅遊時間約2.5小時。
40mins
- 3 卓蘭大峽谷****
旅遊時間約1.5小時。
25mins
- 4 清安豆腐街**
旅遊時間約1.5小時。
40mins
- 5 返回酒店/民宿**

DAY 2

- 6 享受溫泉**
旅遊時間約2小時，之後離開酒店。
25mins
- 7 烏嘎彥竹林*****
旅遊時間約1.5小時。
25mins
- 8 花露農場**
旅遊時間約2.5小時。
20mins
- 9 後龍好望角**
旅遊時間約1小時。
15mins
- 10 返回台中/台北**
前往苗栗高鐵站返回台中/台北。



*小提示：建議先行透過網路購票系統預約Rail Bike，會使行程安排更為順暢。

**：卓蘭大峽谷的停車地點至峽谷區域仍有一段距離，建議穿著好行走的鞋子並帶足夠的水。

***：前往烏嘎彥竹林的路況較複雜，不熟道路者不建議自駕，建議採用包車形式前往較安全。





谷關溫泉區

山谷之間，群山交錯浸沐春風

谷關溫泉是中部地區最知名亦是規模較大的溫泉區，此處發展歷史自日治時期開始，故仍可找到許多日式溫泉的影子。谷關溫泉區座落於山谷之間，多數溫泉酒店設施皆可望山景，當地住宿選擇亦十分多元，從豪華渡假村、一般溫泉酒店至特殊民宿，符合各式旅客需求。

慧美溫泉說



屬高原溫泉類，優美環境不僅讓心情放鬆，山間的新鮮負離子更使溫泉效果倍增。

溫泉品評師-林慧美

TripTaiwan旅遊小貼士

谷關溫泉區近年來在當地政府的推廣下，開闢了台中市區直達巴士前往該地，倘若時間較為緊湊，可以考慮以一日遊的方式，享受谷關溫泉的湯屋，滿足泡湯的願望。



■ 八仙山國家森林遊樂區 建議行程 2

八仙山國家森林遊樂區位於谷關溫泉區的入口處，園區內步道難度適中，全長5.7公里的環狀步道，體力較佳者可以走完全程，或選擇原路折返，享受芬多精帶來的舒適與寧靜。步道四季景觀皆有所不同，初春時節(3、4月時)，晚上亦可以欣賞螢火蟲，體驗生態旅遊遊程。

INFO

地址：台中市和平區東關路一段200之8號



■ 新社花海 建議行程 5

每年約11月，位於台中市新社區的農委會種苗改良繁殖場園區近30公頃的範圍，將會種植大量花卉，形成大型花毯，美不勝收。花海節期間，除了大規模花卉外，亦有小型市集以及攤商，可以選購小農產品與品嚐美食。

INFO

地址：台中市新社區協興街30號
(須查詢並留意花海節時間)

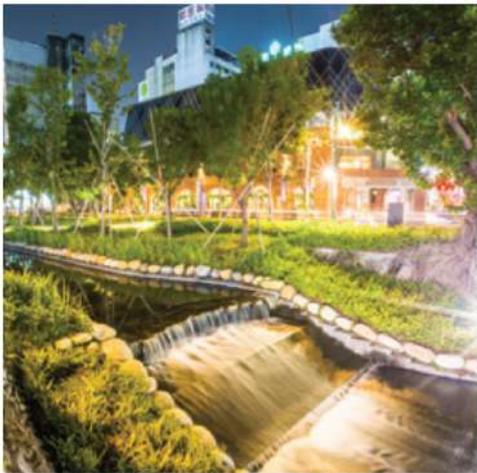


■ 后豐鐵馬道 建議行程 6

后豐鐵馬道是由原台灣鐵路舊山線路軌整建而成的自行車道，全長4.5公里，沿途景觀豐富多元，從青翠田園、花叢樹林到穿越溪谷的花樑鋼橋，進入原火車隧道，整體難易度適中，是適合親子共遊的景點，亦可連接12公里長的「東豐鐵馬道」，形成18公里的挑戰路線。

INFO

位置：台中市豐原區國豐路三段

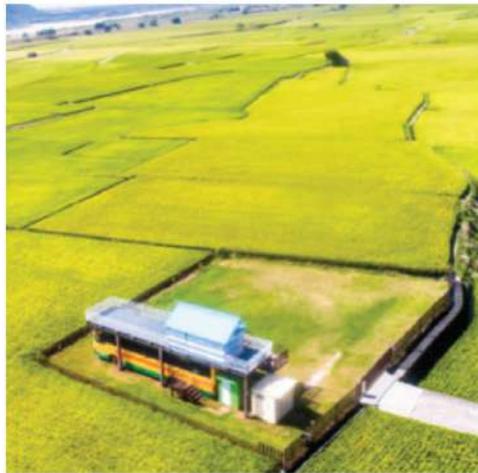


■ 綠川/柳川 建議行程 7

綠川/柳川水岸廊道，位於台中火車站中區商圈，廊道周遭知名景點眾多：如宮原眼科、一中街商圈/夜市，可以結合周邊景點遊覽。綠川/柳川原為貫穿市中心的灌溉渠道，都市發展後人水分離的概念，被視為市中心的水溝，經過整治後，以人水合一的概念，讓一般市民及旅客能夠有親近水的機會，重新認識兩條市中心的重要河道。

INFO

綠川位置：台中市區綠川東街/
綠川西街沿岸
柳川位置：台中市區柳川東路三段/
柳川西路三段沿岸



■ 外埔忘憂谷 建議行程 10

外埔忘憂谷是近年來台中IG打卡的熱點，從秋收前的稻浪，到近年來四季更替變化，形成著名的大地畫布：稻田綠、秋收黃、油菜花以及波斯菊，加上背景橋上高鐵奔馳而過，形成著名的私房景點，四季皆有所變化。

INFO

位置：以Google Map定位-外埔忘憂谷



■ MITSUI OUTLET PARK (台中港) 建議行程 11

緊鄰台中港區，MITSUI OUTLET PARK 台中港，是中部地區最大的Outlet，園區內商舖約170多間，此外亦有直徑達60米，亦是全台唯一的海景摩天輪。而Outlet內的亮點，莫過於全台唯一的海景誠品書店，可以在書店內閱讀的同時，望著海景欣賞船舶入港及摩天輪背景，浪漫的像一幅畫。

INFO

地址：台中市梧棲區臺灣大道十段168號

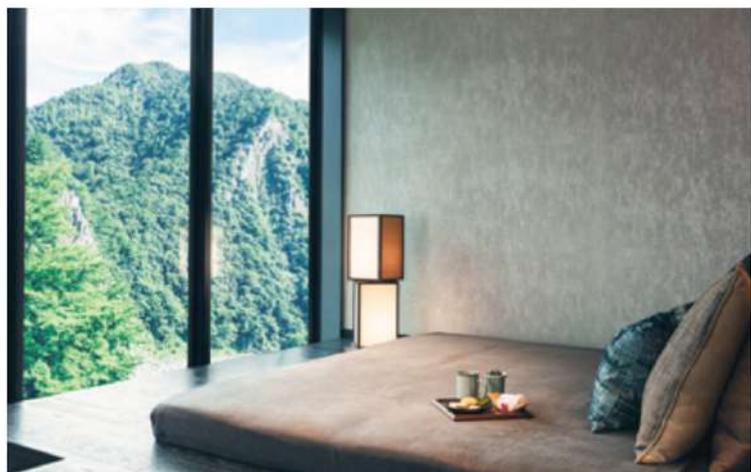


Photo credit: ©HOSHINOYA Guguan

■ 虹夕諾雅 谷關

虹夕諾雅谷關是日本知名星野集團在台灣的首間、全球第7間該集團最高等級度假村：虹夕諾雅溫泉度假村，於2019年中開幕，是谷關溫泉區中最新亦是最頂級的住宿選擇。度假村承襲日式典雅格調，在松香竹影中浸泡溫泉，伴隨著山嵐氤氳中享受靜謐。

地址：台中市和平區東關路一段溫泉巷16號



■ 統一度假村·谷關溫泉養身會館

統一度假村是谷關地區的大型度假村，以日式庭院為整體建築風格，並有多樣化的設施如：會議室、綜合球場及戶外大型風呂等，其中最著名的為五種不同主題的溫泉為主題的五行湯，讓泡湯體驗更加有趣。

地址：台中市和平區東關路一段188號
電話：+886-4-2595-0000

■ 谷野民宿

地址：台中市和平區東關路一段裡冷巷36號
電話：+886-4-2594-2829

■ 惠來谷關溫泉會館

地址：台中市和平區東關路一段溫泉巷10號
電話：+886-4-2595-1998

■ 谷關明高溫泉會館

地址：台中市和平區東關路一段92號
電話：+886-4-2595-1117

建議行程

旅遊形式：3日遊

交通模式：包車或自駕旅遊

DAY 1

- 1 抵達台中機場**
開始包車或自駕旅遊。
60mins
- 2 八仙山國家森林遊樂區**
旅遊時間約2小時。
30mins
- 3 返回酒店/民宿**

DAY 2

- 4 享受溫泉**
旅遊時間約2小時，之後離開酒店。
20mins
- 5 新社花海***
旅遊時間約2小時。
20mins
- 6 后豐鐵馬道**
旅遊時間約2.5小時。
20mins
- 7 綠川/柳川**
旅遊時間約2小時。
20mins
- 8 住宿於台中火車站周邊**

DAY 3

- 9 離開酒店**
60mins
- 10 外埔忘憂谷**
旅遊時間約1小時。
30mins
- 11 MITSUI OUTLET PARK 台中港**
旅遊時間約2小時。
25mins
- 12 前往台中機場**
返回香港。



*小提醒：非花海期間可前往薰衣草森林。



關子嶺溫泉區

山林尋幽，全台唯一泥漿溫泉

關子嶺溫泉區位於台南市白河區，是日治時期士兵駐紮時發現的溫泉，也因此整體時間開發較早，在丘陵區形成溫泉聚落。關子嶺溫泉區最著名的部分莫過於其泉質：全台唯一的泥漿溫泉；地質緣故，溫泉水流出時經過泥岩層，溫泉水混入泥巴後成為泥漿溫泉，外敷使用，具有美顏的功效。

慧美溫泉說

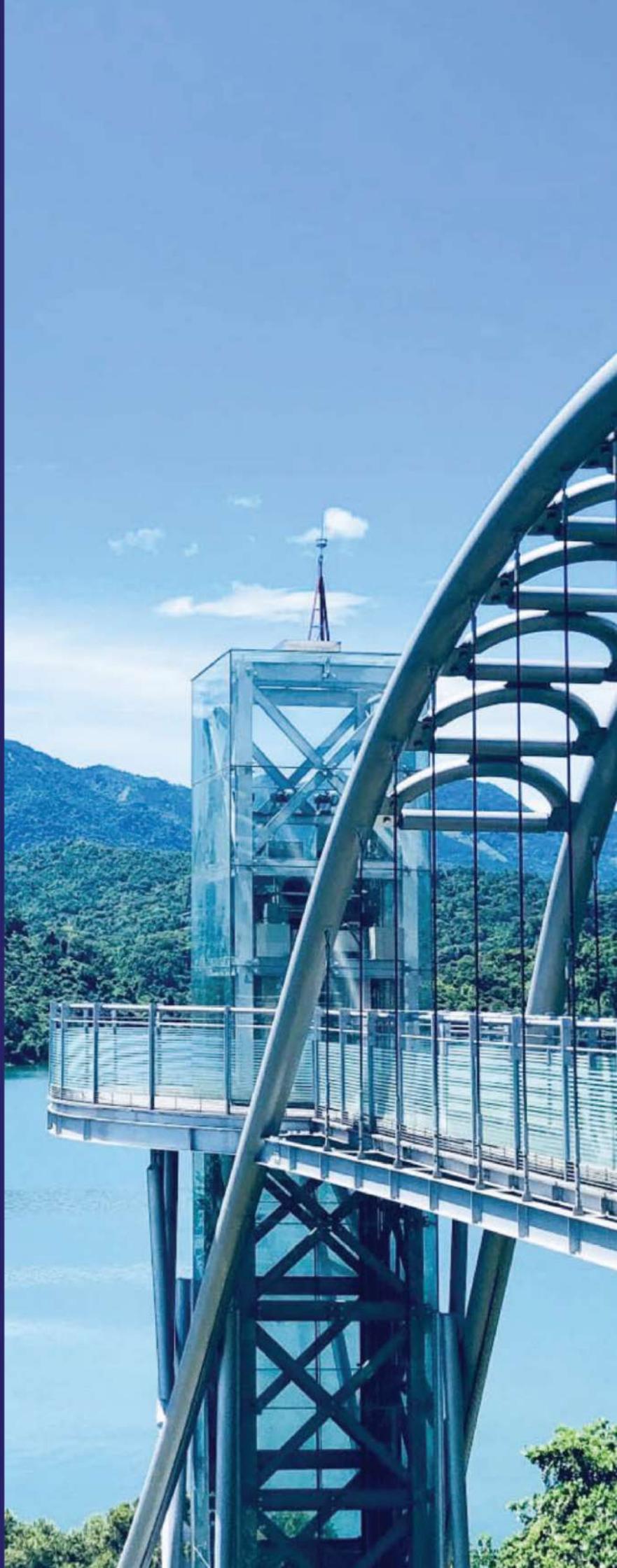
全台唯一的泥漿溫泉，灰白色泉水由泥巴而來並非老化變色。礦物成分豐富，泡後肌膚滑嫩且潔淨力強。泡湯時可用沉澱了的泥巴敷臉，有深層清潔作用。

溫泉品評師-林慧美



TripTaiwan旅遊小貼士

關子嶺溫泉區有著台灣南部小鎮的風氣，搭配當地山產美味，有別於北投紗帽山溫泉區的台式日本料理溫泉美食，當地台式山產溫泉美食，別有一番風味。





■ 曾文水庫

建議行程 2

曾文水庫是全台灣最大的水庫，亦是全台最大的人工湖泊。曾文水庫在蓄水充沛的情況下，可選擇搭乘遊湖船在集水區中徜徉，除了可以欣賞水庫內的風光外，亦可以釣魚、餵鷹及餵山豬，在波光粼粼的湖面上，享受與自然野生動物的互動時光。

INFO

地址：台南市楠西區密枝里70號

■ 甕仔雞

建議行程 3

甕仔雞是關子嶺地區的特色美食之一，是採用當地放山雞，原雞經過處理後，肚子內放入蒜頭或香菇（隨店家不同而有所差異），全雞放入鐵桶中慢火燒烤，肉質鮮嫩多汁，最道地的吃法是大口啃，享受雞隻的肉湯與嫩滑的肉質。

INFO

位置：台南市白河區關子嶺一帶（175縣道）皆有許多店家

■ 沐春湯宿

沐春湯宿是小巧精緻型的溫泉民宿，由80年歷史的小教堂改建而成的家庭式經營民宿，每個細節都是當地人熱情好客的服務精神，旅宿內擺放老闆的私人收藏，盡顯民宿主人的個人品味。

地址：台南市白河區關嶺里27-2號
電話：+886-6-682-3232

建議行程

旅遊形式：2日遊
交通模式：包車或自駕旅遊

DAY 1

- 1 **抵達台南機場**
開始包車或自駕旅遊。
60mins
- 2 **曾文水庫***
旅遊時間約1.5小時。
60mins
- 3 **甕仔雞晚餐**
旅遊時間約1.5小時。
10mins
- 4 **返回酒店/民宿**

DAY 2

- 5 **享受溫泉**
旅遊時間約2小時，之後離開酒店。
10mins
- 6 **水火同源**
旅遊時間約30分鐘。
40mins
- 7 **仙湖農場**
旅遊時間約3小時。
60mins
- 8 **返回台南/其他地區**



■ 水火同源

建議行程 6

水火同源又名水火洞，因當地地質特殊緣故，岩壁裂縫中有天然氣溢出，經點火後持續燃燒不止，同時岩壁裂隙亦有山泉水滲出，而形成水中有火，火中有水，打破了水火本不相容的定律，而形成水火同源的奇觀。

INFO

位置：以Google Map定位-水火同源

■ 仙湖農場

建議行程 7

關子嶺地區除了泥漿溫泉外，附近環境還有許多休閒農場，是一大特色。仙湖農場內除了可以品嚐當地特產龍眼與咖啡外，亦有農村廚房課程，從產地到餐桌的體驗，親手利用關子嶺一帶的農特產品，製作成一道道經典的農村料理。

INFO

地址：台南市東山區南勢里大洋6-2號



*小提醒：遊湖船僅在水庫水量豐沛時行駛。

東部-花蓮



瑞穗溫泉區

海天一色，純淨山林優質良泉

瑞穗溫泉區位於台灣東部的花蓮縣，花蓮境內以好山好水著稱，有別於西岸的快步調生活，東岸可以體驗到慢活的旅遊步調。瑞穗溫泉區的泉質以鐵磺泉為主，經過測試其礦物質含量十分高，對於健康十分有益，是不可多得的優質溫泉。

慧美溫泉說

礦物成分豐富，抗氧化效果高，對美肌有顯著功效。泉水中所含的鐵分，對婦女病有不錯的改善效用。



TripTaiwan旅遊小貼士

花蓮因幅員遼闊，強烈建議在當地停留至少三日，以漫遊的形式細細品味這塊台灣的後花園，可以連同台東一起遊覽，並可留意旅遊日時是否有期間限定的美景或活動。





■ 東大門夜市

建議行程 2

東大門夜市位於花蓮市區重劃區內，夜市聚集超過400個攤位，從美食到遊戲攤位一應俱全，是東台灣最大的夜市。此外還有一條匯集原住民特色的原住民一條街，在此可以找到許多特色的美食或物產，是花蓮夜間行程的必訪景點。

INFO

地址：花蓮縣花蓮市中山路50號



■ 鯉魚潭

建議行程 5

鯉魚潭因依附鯉魚山因而得名。鯉魚潭除有完善的環湖單車道外，亦可以選擇以划船遊湖，如天鵝船、獨木舟或SUP等。每年四到五月晚間，可以在附近範圍賞螢，體驗季節限定的景觀。此外，來到鯉魚潭，千萬不可以錯過當地名菜：活跳蝦，特別滋味一定要嘗試。

INFO

地址：花蓮縣壽豐鄉環潭北路100號

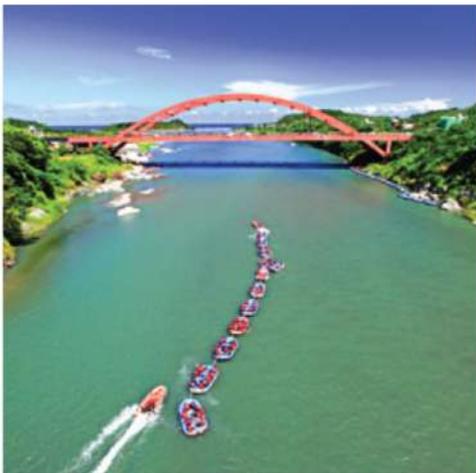


■ 林田山林業文化園區 建議行程 6

林田山林業文化園區保存昔日林田山周邊伐林產業的歷史，園區內保有過往的伐木器具、當時運送木材的火車與鐵道，是充滿人文特色的景點。如果喜歡刺激活動的旅客，亦可以在附近的飛行傘基地體驗滑翔傘，從天上飽覽花東縱谷的美景。

INFO

地址：花蓮縣鳳林鎮林森路99巷99號



■ 秀姑巒溪泛舟

建議行程 9

秀姑巒溪是台灣東部最大的河川，中下游段自瑞穗起，橫切海岸山脈，形成秀姑巒溪峽谷，途中穿越20多處激流、險灘，沿途峽谷雄偉、奇石林立，已成為台灣泛舟的熱門去處。泛舟活動約為每年5-10月，整體活動約4小時，可以體驗到穿越急流的快感以及同舟共濟的精神，是夏天來到花蓮必體驗的行程。

INFO

地址：花蓮縣瑞穗鄉中山路三段215號
(秀姑巒溪遊客中心，泛舟活動起點)



■ 石梯坪

建議行程 10

石梯坪是位於花蓮豐濱鄉海岸的遊憩區，因為風力與海浪侵蝕，形成特殊的海岸景觀。石梯坪內有露營區且面東，可在平坦的平台上欣賞旭日由海面上東升的景觀。此外，附近的新社梯田，在6月底7月初的時候，黃色的稻浪搭配深藍的大海背景，是花蓮經典的景觀之一。

INFO

地址：花蓮縣豐濱鄉石梯坪52號



■ 赤柯山/六十石山

每年8月底9月初時，花蓮境內的赤柯山與六十石山山頭，將會被金黃色的金針花覆蓋了整個山頭，形成壯麗的景觀，是花蓮季節限定的美景，兩座山皆有步道與觀景台，方便旅客全方位飽覽金黃色的山頭。

INFO

赤柯山位置：花蓮縣玉里鎮觀音里高寮
(台9線287K東側轉入)
六十石山位置：花蓮縣富里鄉竹田村
(台九線308.6K東側轉入)



■ 瑞穗山下的厝溫泉民宿

山下的厝是屬於民宿形式的溫泉住宿，整體以北歐簡約風格設計營造俐落感，雖房數不多，但仍可感受到民宿主人的用心。整體規模不大，除房間內個人湯屋外，仍設有住客專用的公共露天風呂池，適合雙人、家庭或小型團體包棟入住。

地址：花蓮縣瑞穗鄉溫泉路三段137號
電話：+886-3-887-0203



■ 瑞穗天合國際觀光酒店

瑞穗天合國際觀光酒店於2019年開幕，是瑞穗溫泉區內最新也是最大的五星級住宿選擇。酒店園區內以大型歐式城堡建築為特色，又分為城堡區、莊園區與別墅區，是度假村形式的溫泉住宿。

地址：花蓮縣瑞穗鄉溫泉路二段368號
電話：+886-3-887-6000

■ 虎爺溫泉會館

地址：花蓮縣瑞穗鄉瑞祥村祥北路二段101號
電話：+886-3-887-5505

■ 松邑莊園

地址：花蓮縣瑞穗鄉溫泉路3段2巷37號
電話：+886-3-887-3318

■ 花蓮蝴蝶谷溫泉渡假村

地址：花蓮縣瑞穗鄉富源村廣東路161號
電話：+886-3-881-2377

建議行程

旅遊形式：3日遊

旅遊形式：大眾交通運輸前往花蓮後轉包車或自駕形式旅遊。

備註：若8月底9月初前往，可多安排1日前往觀賞金針花。

DAY 1

- 1 台北市區出發**
120mins
搭乘火車或客運前往花蓮，轉為包車或自駕旅遊。
- 2 花蓮東大門夜市**
30mins
旅遊時間約1小時。
- 3 住宿於花蓮市區**

DAY 2

- 4 離開酒店**
30mins
- 5 鯉魚潭**
40mins
旅遊時間約2小時。
- 6 林田山林業文化園區**
40mins
旅遊時間約2.5小時。
- 7 返回酒店/民宿**

DAY 3

- 8 享受溫泉**
10mins
旅遊時間約2小時，之後離開酒店。
- 9 秀姑巒溪泛舟**
50mins
旅遊時間約4小時。
- 10 石梯坪風景區**
150mins
旅遊時間約2.5小時。
- 11 返回台北**

經花蓮市區搭乘火車或客運返回台北（約兩小時）。



Taiwan
THE HEART OF ASIA

K A Y A K