

A woman wrapped in a white towel sits on a stone ledge, looking out over a hot spring resort at night. The scene is illuminated by warm lights, with steam rising from the pools and a large palm tree in the background. The mountains are visible in the distance under a soft, hazy light. A wooden sign with the characters '溫泉區' (Hot Spring Area) is visible on the left.

# 玩美東台灣

# Day1

時間	目的地	里程數
08:00~12:08	嘉義火車站集合出發到台東火車站轉遊覽車	搭乘自強號列車 371
12:20~13:00	台東市東池池上便當享用午餐	6.9公里
13:20~14:00	參觀台東琵琶湖公園	6公里
14:10~14:30	臺東海濱公園	1.4公里
15:00~17:00	知本溫泉新知本大飯店	16.8公里
17:30~18:30	晚餐(吉串燒)	18公里
18:40~19:30	務本堂養身館	1.5公里
20:00	入住東遊季SPA度假村	18公里

# 東池池上便當



來台東必吃的平價美食，  
用台灣聞名的池上米做出  
來的便當，簡單的幾樣配  
菜足以用銅板飽餐一頓了，  
省錢又滿足。

# 台東琵琶湖森林公園



琵琶湖湖邊設有原木棧道、環湖步道、觀景水榭等措施，而湖邊成排的木麻黃與木造涼亭，將琵琶湖營造出一種清幽之美的氣息。

且琵琶湖是一個非常珍貴的河口海濱溼地，湖泊裡有原生的淡水魚類，因此不論是研究水中生態、散步、賞鳥、騎腳踏車，都是第一選擇的好地方~

# 台東海濱公園

地點就在森林公園隔壁，有很寬廣的地方可以欣賞美麗的海岸線，園內也有許多藝術品，還有國際地標，是大家爭相合照的景點，是個值得駐足的地方，可以拍很多漂亮的照片。



# 知本溫泉-新知本湯屋

新知本窗外擁有一整片的天然芬多精，宛如睡夢中的森林浴。在睡前打開窗，自然享受窗外的芬多精，紓解都市的繁雜壓力，安定浮躁的情緒，進入美好的睡夢中。

早上起床，望向窗外，意外的發現獼猴和松鼠在跟你say hello，這是新知本特有的驚喜體驗。



# 吉串燒(日式料理)



位於台東大同路上的吉串燒，店面不大如果不注意會很容易錯過的隱藏美食，燒肉便當，關東煮，各式燒烤是必點的【也有熱炒喔！聽說有難得一吃的炒鰻魚肚】，尤其搭上冰涼的生啤酒根本就是絕配。



會選擇它的原因，當然就是因為它的價錢屬於中低價位，對於我們學生族群相對比較合適啦！



# 務本堂養生館



出門在外仍然不能忘記肌膚上的保養，  
玩了一天也該讓自己好好放鬆了~  
務本堂養生館提供最好的服務來到這  
裡一定要來體驗最有名的藥草足浴和  
足膜護理。  
愛美的女孩們也可以試試燙睫毛，這  
裡可以說是平價的享受。

# 東遊季SPA度假會館(知本溫泉)



東遊季養生溫泉區為全知本占地最大，溫泉水療區設置有多項設施：鵝頸衝擊泉、立腰式按摩泉、熱泉泡泡浴、浮浴、氣泡式按摩床、傘狀瀑布浴、岩壁落瀑、植物芬多精三色水療池等供您體驗，任由溫泉水柱按摩您全身穴道，紓解疲勞壓力。還包括露天溫泉區、池畔休憩區，甚至還有溫泉煮蛋區，提供體驗煮蛋的樂趣，泡溫泉更添一番樂趣。

# SPA溫泉區介紹~

## 室內溫泉區

鵝頸衝擊泉

立腰式按摩泉

浮浴

氣泡式按摩床

熱泉泡泡浴

植物芬多精三色水  
療池

男女有氧蒸氣室

遠紅外線能量烤箱

## 露天溫泉區

長方形水池

兒童戲水區

半圓形水池

池畔休憩區

溫泉煮蛋區

# 室內溫泉區



# 露天溫泉區



# Day2

時間	目的地	里程數
07:00~07:30	集合出發	
08:00~09:30	史前博物館	15.3公里
10:00~11:00	富岡漁港	14.2公里
11:30~12:30	都蘭林場	14.5公里
13:40~14:10	三仙台	40.8公里
16:20~17:30	六十石山	46公里
17:35~18:30	晚餐(德森有機農莊)	2.3公里
19:35~	瑞穗溫泉(虎爺spa 會館)	46.2公里

# 台灣史前博物館

臺灣是一個擁有多元族群的島，國立臺灣史前文化博物館以具體的展示讓觀眾了解人、自然、文化三者的互動關係，將臺灣豐富多樣性的文化，透過博物館的各項功能傳達給每位來訪的觀眾，並使大家更珍惜、尊重這片土地綿延不斷的自然與文化生命。

參觀分為以下三大區

- 1.【臺灣自然史】展示廳：呈現臺灣從誕生至今的地質與生態變化
- 2.【臺灣史前史】展示廳：呈現史前時代，臺灣各地發展出的各種文化。
- 3.【臺灣南島民族】展示廳：內容為臺灣南島民族的多元文化。



# 富岡漁港



富岡漁港一直是臺東進出綠島和蘭嶼的轉運站，加上與親潮、黑潮交會，帶來豐富魚群，因此也有漁場和海釣場。富岡漁港鄰近加路蘭風景區以及小野柳，加上漁港本身所帶來的海鮮餐飲業，使得富岡漁港具有觀光、休憩等多樣化的風貌。



富岡漁港因地緣關係，除了成為供應漁獲的港口之外，因鄰近臺東市區的特色也成為兼具觀光價值的港口，港外的富岡市區海產料理店林立，可以吃到剛上岸的新鮮漁獲；另外也因臺東縣境內來往綠島及蘭嶼的交通船皆從此地開船，假日與觀光旺季時遊客絡繹不絕。

# 都蘭林場-月光小棧



目前東管處已將「月光小棧」交與女妖藝術團體認養，建築物2樓保留『月光下我記得』的電影道具及場景，1樓做為藝術展出，讓整棟建築散發濃濃藝文氣息。而一旁的舊宿舍改成咖啡廳，讓遊客不論是坐在戶外花園或是待在某個角落，都可以喝杯茶或咖啡，悠哉地度過屬於這兒的美好時光。

# 三仙台



三仙台，是由離岸小島和珊瑚礁海岸所構成，島上奇石分布，其中有三塊巨大的岩石，傳說呂洞賓、李鐵拐、何仙姑曾登臨此島，因而得名。

三仙台島的地質屬於都巒山集塊岩，原來是一處岬角，因海水侵蝕逐漸斷了岬角頸部，而成了離岸島。過去想參訪三仙台的遊客只能利用退潮時，涉水而過，1987年完成了八拱跨海步橋，它的波浪造型，宛如一條巨龍伏臥海上，銜接三仙台和本島，已成為東海岸極為著名的地標。



# 六十石山



每年8月~9月是金針花盛開的季節，也是六十石山人潮最多的時期，窄小的產業道路上，常擠滿了上山觀賞金針花海景觀的遊客。其實，如果在花季以外的季節前來，更能體驗六十石山清幽迷人的風情，尤其是在冬天，從六十石山上俯看花東縱谷裡，那一片猶如巨幅彩繪油畫般的油菜花田，恢宏無比的氣勢更是令人難以忘懷哦！

花蓮金針花季：  
自2015年8/7起，至9/21。

# 德森有機農莊



這家是**唯一有機無毒並經過慈心認證的金針花農莊**。也是第一批接受花蓮縣政府輔導的無毒農業示範戶。



8、9月花季可以欣賞到金橘色的花海、可以吃現採的金針花料理。  
特別貼心的是，園內參觀都是免費入場的喔!



# 虎爺溫泉會館(瑞穗溫泉)



算是小型的旅館。除了住宿之外，還有游泳池、滑水道、親子戲水池、烤箱、蒸氣室以及十幾種不同療效的SPA水療區可以使用，不是住客的話也只要250元(平日220元)。

它算是平價的溫泉spa館，雖然不算豪華，走居家風格，但可以說是蠻舒適的。

# Day3

時間	目的地	里程數
07:30	出發	
08:10~08:50	瑞穗牧場	5.7公里
09:30~10:20	光復糖廠	23.6公里
10:50~11:30	雲山水	26公里
11:45~12:25	豐田移民村	3.2公里
12:30~13:20	立川漁場(午餐)	4.8公里
13:45~14:20	鬱金香花園	14.9公里
15:00~15:50	太魯閣國家公園	26公里
16:30	花蓮車站等候回程	22.9公里
16:40~22:48	搭火車回程	

# 瑞穗牧場

水草肥美，油亮碧綠，孕育牛群，頭頭壯碩，自然純淨高優質鮮乳連續三年榮獲全省酪農產銷班評比第一名，有「天下第一班」之美譽。這裡的冰淇淋、奶烙、牛軋糖、牛奶玉米湯都是來到此地必吃的商品，各個都是用香醇濃郁的鮮奶下去製做的喔！



# 光復糖廠

花蓮糖廠不需購買門票，糖廠的冰品有名，隨性的吃個台糖製的冰淇淋也是犒賞自己的方式之一。若不吃冰淇淋想純粹來休息的遊客也不用不好意思，我們就看到許多單車家族在這裡用餐休息。總之，花蓮光復糖廠可說是可吃（冰淇淋、冰棒）、可坐（遊園小火車）、可走（隨性繞繞）、可騎（有單車租借）的多功能園區，而且各項花費都很低廉。



返回

# 雲山水



〈水光潑灩晴方好，山色空濛雨亦奇。  
欲把西湖比西子，淡妝濃抹總相宜。〉

這裡的一景一物就像是詩中所秒寫的一樣。



雲山水在2009年時，因為汽水廣告而爆紅，許多人來到這裡造訪！但也因為遊客太多，自然生態受到破壞！



雲山水主人禁止遊客再度進入，大家也就無法看見這美麗景色...  
幸好近期雲山水的主人又對外開放，讓我們可以看到這美景，而且遊客並不會很多。

# 豐田移民村

1930年代開始，來向西部的漢人與客家人也來到豐田移民村開墾，但由於豐田移民村幾乎都是日本人的聚落，所以當時的台灣人能居住的地方大都是當時的大坪(豐坪村)與知干亞溪(壽豐溪)附近，再向移民村居民承租田地耕種，所以雖然在這裡見到不少古老的日式房舍，但是蘊含最多台灣元素的地方~~

只是就算這看起來氣派恢宏的日式建築，現在也是人去樓空，無人管理下也只能任其荒廢。

古色古香的遺址可以讓我們了解到過去幾年來鮮人來台開拓的事蹟。



# 立川漁場

## 〈黃金蜆的故鄉〉

從最初的水產養殖，到現在結合觀光休閒產業，立川漁場經過長時間的努力，也逐漸將黃金蜆和立川的名號傳播出去。

進來要先到文化館認識一下黃金蜆  
文化館開放時間為9:00~17:00，

入場參觀免費不需門票，

大團體來可先打電話預約導覽，  
有廣大的舞台區提供影片解說。

逛完蜆文化生態館，

準備進行來這裡一定要體驗的活動，  
那就是古早味的摸蜆兼洗褲。摸蜆一次  
100元。

到了午餐時間不妨也品嚐一下黃金蜆好料。



# 鬱金香花園



每年的10~11月份是鬱金香花卉的種植時節，鬱金香花園夢幻城堡則會提供栽培鬱金香的方法與販售鬱金香球根服務。鬱金香花園夢幻城堡也會定期舉辦綠手指DIY園藝教學活動，教導民眾們如何將栽種的植物推廣與應用於生活中。

另外，園區內設有餐廳，餐廳內有供應園區內自行栽種的有機香草，讓民眾們可以到此品嚐那獨特風味的香草餐。到此處遊玩賞花、悠閒地用餐，和著花園城堡那四周繽紛盛開的花卉，是如此的相襯。

鬱金香花園園區免收門票，全區都可參觀（但城堡內因為是用餐區，沒用餐者不能入內參觀）

# 太魯閣國家公園

太魯閣國家公園以雄偉壯麗、幾近垂直的大理岩峽谷景觀聞名。沿著立霧溪的峽谷風景線而行，觸目所及皆是壁立千仞的峭壁、斷崖、峽谷、連綿曲折的山洞隧道，大理岩層和溪流等風光。



瀑布是太魯閣國家公園重要的景觀，從太魯閣口到文山間，瀑布相當多，最著名的要屬白楊瀑布、銀帶瀑布、長春瀑布、綠水瀑布等，還有許多不知名的小流瀑。

燕子口和九曲洞，是太魯閣峽谷最讓人心動的自然奇觀，也是峽谷最窄的兩段，臨溪側闢有人行步道供遊客漫步欣賞。燕子口對岸大理石峭壁上可見到許多小洞穴，每當春夏之際，常有小雨燕和洋燕在峭壁間穿梭鳴唱，或在洞穴內築巢，故而得名燕子口。而九曲洞「如腸之迴、如河之曲」的隧洞景觀，遊客可沿迴轉曲折的半明半暗路線欣賞峽谷風光。

**The End**

