

# 宜蘭景點介紹

## 養生休閒

礁溪溫泉溫潤、蘇澳冷泉滌心、林間親水漫步、濃妝茶韻飄香是舒緩工作及都市壓力的神奇妙方！另外，吃在宜蘭美味不但豐富多采更是令人咋舌，來到宜蘭別忘了大快朵頤一番！



### ■ 礁溪溫泉

◎礁溪鄉公所：(03)988-1311  
<http://jiaosi.e-land.gov.tw/>

◎湯圍溝公園：(03)987-4882  
宜蘭縣礁溪鄉德陽路99-11號

◎營運時間：10:00~15:00及16:00~23:00

礁溪溫泉是少見的平地溫泉，號稱台灣原湯，其水質清澈無味，含豐富礦物質；還可用於養殖和蔬菜種植。宜蘭縣政府為創造湯圍溝歷史空間新風貌，提昇健康的溫泉休閒形象，建設湯圍溝公園，除了水岸綠美化空間及景觀涼亭外，並規劃充滿禪意的檜木風呂及半戶外泡腳交流地，讓民衆可享受自然舒適的礁溪溫泉。



### ■ 蘇澳冷泉

◎蘇澳鎮公所：(03)997-3421  
<http://www.suao.gov.tw>

◎蘇澳冷泉公園：(03)996-0645  
宜蘭縣蘇澳鎮冷泉路6-4號  
<http://suao.hotweb.com.tw/>

冷泉的形成必須有豐沛的地下水及石灰鈣岩層，而蘇澳正好兼具兩者。號稱天下第一奇泉的冷泉，泉水質清澈甘美且富含大量的二氧化碳，是低於攝氏22度的「低溫礦泉」，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。



### ■ 運動公園

羅東運動公園：(03)954-1216／宜蘭縣羅東鎮公正路666號

宜蘭運動公園：(03)933-4034／宜蘭市中山路一段755號 <http://gym.e-land.gov.tw/>

宜蘭兩座充滿綠意的運動公園，是開放式的休閒健康場所，適合全家散步、騎腳踏車、放風箏等。園區內的運動設施採開放式設計，提供民衆日常休閒運動或選手訓練之用。而遊客在漫長的旅途中，這裡也事歇腳休息的好地方。





## ■ 冬山河親水公園

- ◎開放時間：每日8:00~20:00
- ◎地址：宜蘭縣五結鄉親河路二段2號
- ◎電話：(03) 950-2097
- ◎小船開放時間：平日9:00~17:00／假日9:00~18:00
- ◎水上巴士夜航運(採預約包船方式)
- ◎船務電話：(03) 960-0013

「親近水、擁有綠」是親水公園規劃的主題。計畫的主題是充份利用冬山河水域的特性，將其開發成一個「水與綠」結合的開放空間，以「水」本身規劃成不同的利用方式，達到觀光、休閒、遊憩與教育的目的。現有親水小船與水上巴士連結國立傳統藝術中心，更有遊河及夜航行程供遊客選擇。



## ■ 休閒農業

- ◎宜蘭縣農會休閒農業服務中心：(03) 937-2929  
<http://ezgo.ilfa.org.tw>
- ◎宜蘭縣休閒農業發展協會：(03) 932-7191  
<http://www.e1fland.org.tw/>

蘭陽平原的農牧養殖業相當發達，現有果園、牧場、漁業等13處的休閒農業區，提供渡假住宿各種服務，是體驗田園生活的絕佳去處！大同的玉蘭、冬山的中山，或員山的枕頭山休閒農業區... 個個都是不錯的選擇，但由於特色不盡相同，建議先上網搜尋適合您的行程！



## ■ 茶園風光

蘭陽平原淺山處處、薄霧瀰漫，茶葉是重要的經濟農作，玉蘭茶、金萱茶、素馨茶均富盛名。大同玉蘭村和冬山鄉擁有廣大的茶園，來此看茶農如何作茶，學會如何泡壺好茶、吃頓爽口的茶餐、喝杯甘醇茗茶，DIY 製作茶凍，舒解旅途的勞頓。



## ■ 宜蘭傳統·在地名產

◎宜蘭四寶及小吃：<http://tourism.e-land.gov.tw>  
人文薈萃、物產富饒的宜蘭也以美食著稱，膽肝、鴨賞都是招牌名產。零嘴有獨冠全台的金棗、牛舌餅，以及蘇澳冷泉所做的羊羹。小吃則是有粉腸、南方澳的筒仔米糕、天送埤的卜肉、員山的魚丸米粉、羅東的肉羹和肉捲。農產品方面蔥蒜鮮嫩味美，礁溪用溫泉種植的蔬菜如空心菜、絲瓜、茭白筍等，都是重要農作。