

觀光局推薦青年學子小鎮創意優質遊程一覽表

| NO | 遊程名稱                         | 遊程內容                                                                                                          |
|----|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 那三天，我們一起當的台北文青               | 第一天：龍山寺→廣州街→華西街→西門町→臺北市電影主題公園<br>第二天：淡水紅毛城→英國領事館→淡水老街→北投綠建築圖書館→皇池溫泉御膳館→士林夜市<br>第三天：陶瓷藝術園區→三鶯桃花源→臺華窯台灣風華館→鶯歌老街 |
| 2  | 我的海島遊記 - 馬祖行                 | 第一天：基隆搭船(台馬輪)→南竿<br>第二天：芹壁村→橋仔漁村展示館→藍眼淚<br>第三天：北海坑道→牛角村→馬祖酒廠→八八坑道                                             |
| 3  | 穆斯林深度旅遊                      | 第一天：臺北清真寺→大園清真寺<br>第二天：國立傳統藝術中心→宜蘭香格里拉農場<br>第三天：東北角海岸國家風景區→台北 101                                             |
| 4  | 部落、淨灘、單車，「綠」活臺東三日遊           | 第一天：陳仔豆漿店→伯朗大道→稻米原鄉館→玉長公路→台東比西里岸<br>第二天：三仙台→都歷沙灘→都歷部落<br>第三天：東河包子→新東糖廠文化園區→加母子灣休憩區→海濱公園→台東史前博物館               |
| 5  | 創∞旅遊精緻行·絕美旅途姻你幸福之三生有幸        | 第一天：米靈岸部落<br>第二天：冬山伯朗大道→大洲魚寮→三星鄉農家樂體驗→勝洋水草休閒農場<br>第三天：南雅奇岩 →食光寶盒 →陽明山竹子湖 →郭元益懷舊鳳梨酥 DIY                        |
| 6  | 新意食足·柿米如親                    | 第一天：老鍋休閒農莊→新竹鑫園客家餐廳→莫內花園<br>第二天：綠世界→高平堂→厚食聚落→內灣老街→生活田莊·元氣廚房→新竹景園山莊<br>第三天：番婆坑客棧→味衛佳柿餅                         |
| 7  | 小手拉大手·宜蘭趴趴走                  | 第一天：三星蔥仔寮→太平山森林遊樂園區→鳩之澤溫泉<br>第二天：祥語有機農場→梅花湖→蠟藝博物館→羅東夜市<br>第三天：傳藝中心→積木博物館→幾米公園→四圍堡車站                           |
| 8  | 敢做敢當·石在有趣                    | 第一天：鎖港→蒔裡沙灘→風櫃洞<br>第二天：後寮→跨海大橋→小門鯨魚洞→二崁<br>第三天：南寮→魚灶體驗→白坑→奎壁山                                                 |
| 9  | 流奶與蜜的休憩天堂 - 水尾小鎮花蓮縣瑞穗鄉悠活度假之旅 | 第一天：瑞穗鄉富興村→富源國家森林遊樂區<br>第二天：秀姑巒溪泛舟→瑞穗牧場<br>第三天：舞鶴台地→光復糖廠                                                      |
| 10 | Migrant 洄瀾·後山故事              | 第一天：鳳林文化導覽→芳草古樹擂茶餐→太巴塢部落→光復糖廠日式宿舍<br>第二天：光復糖廠→瑞穗牧場→豐田移民村→東大門夜市<br>第三天：吉安慶修院→原野牧場→將軍府→松園別館→花蓮文創園區              |

## 01 那三天，我們一起當的台北文青

第一天 龍山寺→廣州街→華西街→西門町→臺北市電影主題公園

### 龍山寺 | 臺北市萬華區廣州街 211 號

艋舺龍山寺初建於 1738 年，歷史悠久，270 年前的艋舺就是現在的萬華，是臺北市開發最早的地方，艋舺龍山寺是當時最大的寺廟，也是當地居民信仰、活動、集會的中心。很多人來這裡拜觀世音菩薩保佑平安，拜月下老人祈求姻緣，拜註生娘娘求子女，聽說都十分靈驗！另外，龍山寺保留了豐富的傳統建築藝術，天花板及樑柱的雕刻都非常精緻，展現臺灣寺廟的美感。

### 廣州街

熱鬧的廣州街，從梧州街至環河南路間，光是夜市攤販就有 3 區，長達 150 公尺。梧州街觀光夜市，因為很早開發，有許多的傳統的臺灣小吃，街道兩邊長長的雜貨攤，各種購物、美食、玩樂的商品，應有盡有，令人眼花撩亂，熱鬧非凡。美味的傳統小吃，沙茶魷魚加上哇沙米、特製沙茶，QQ 脆脆口感，超級好吃！來到排骨酥攤位，香香酥酥的炸排骨，金黃色薄薄脆脆的、順口入味；古早味愛玉冰、大小朋友都愛喝的青蛙下蛋等，每樣都想嚐鮮。遊戲攤位也不少，如彈珠台、撈魚攤；可愛、有趣的寵物店也可逛逛。另外，臺北最具代表性的龍山寺、商場改建的捷運地下街、靠近康定路附近的「剝皮寮」，都值得大家趁著週末假日，帶著全家大小一起來。

### 華西街

臺灣第一座觀光夜市，1951 年成立以來，已營運了 60 多年，專業規劃的街區，幾乎到處都看得到英日文的說明標示，因此吸引很多國內外遊客來這裡尋找美食。夜市入口有個歷史悠久的中國傳統牌樓建築，上面掛滿令人印象深刻的紅色宮燈，牌樓兩邊都是有優良口碑和品質的老字號店家，除了這些小吃店，這裡還有很多腳底按摩店，讓您逛累了，還能紓解雙腿的疲勞。華西街從前除了有引人注目的蛇店；最搶眼的，就是融合道地的小吃，夜市裡的蚵仔煎、赤肉羹、麻油雞、碗粿、肉圓、炒螺肉、鱔魚麵、鼎邊銼這些豐富多元的各式小吃，讓外國觀光客吃了更是讚不絕口。

### 西門町

西門町之名來自日據時代。無論吃的、用的、穿的、玩的，各種流行時尚、新奇有趣的商品，這裡應有盡有，可說是臺北最熱鬧的街道。不但是青少年文化與街頭表演的聚集地，也是青少年盛裝約會的地點。想要了解臺北年輕人流行什麼，來逛西門町準沒錯！西門町有臺北「原宿」之稱。

### 臺北市電影主題公園

「臺北市電影主題公園」座落於台北市萬華區武昌街與康定路口，原址為日據時代昭和九年（西元 1934 年）成立之「台灣瓦斯株式會社」。民國 90 年完成公園簡易綠化，台北市煤氣有限公司於閒置 34 年之後於 2009 年 6 月由台北市文化基金會西門紅樓接管「臺北市電影主題公園」終於變身為西門町最大一塊的公園綠地，興建宗旨不但要保存舊時煤氣公司廠房、煙囪、煉焦爐等設施之歷史建物，讓老建築得以再利用，創造一個藝術文化與周邊電影、咖啡文化、青少年文化結合的大型休憩性空間。

## 第二天 淡水紅毛城→英國領事館→淡水老街→北投綠建築圖書館→皇池溫泉御膳館→士林夜市

### 淡水紅毛城 | 新北市淡水區中正路 28 巷 1 號

紅毛城原名「聖多明哥城」，為西班牙人 17 世紀建造，後來荷蘭人打敗西班牙人而佔領此城，由於荷蘭人在當時有「紅毛」之稱，因而稱此城為「紅毛城」。之後 300 餘年間，紅毛城多次易主，清末改為英國領事館，民國 69 年交還我國，73 年 12 月 25 日整修竣工，正式開放供國人參觀，全區分為紅毛城及英國領事住宅兩部分，由此眺望落日，即昔日淡水八景之一的「戌台夕陽」。紅毛城為西式磚堡壘。

### 英國領事館

此棟兩層式洋樓是典型英國殖民地建築式樣。建築材料大部分取自台灣，牆壁為清水紅磚，屋頂是閩南紅瓦，但是一樓屋內彩色地磚是爪哇產品。一樓迴廊立面是弧券拱，二樓迴廊立面是半圓拱。而迴廊兼具遮陽擋雨的功效。領事館正面，工匠在磚雕部分的手藝與綠瓶欄杆的色彩形成對比，屋內陳設是按照歷任領事家居情況而擺設。

### 淡水老街 | 新北市淡水區中正路

從淡水捷運站走出來右轉，中正路及延伸的重建街、清水街一帶，就是鼎鼎大名的淡水老街。街道兩旁林立著熱鬧的商店，不少帶有濃濃古早味，如米行、餅舖、布店、雜貨店等，有些則販賣新潮流行的服飾、玩具，形成古今交融的特殊商圈文化。老街裡可以尋寶，可以品嚐美食，還有古蹟可參觀，是遊人必去的超人氣景點。

### 北投綠建築圖書館 | 台北市北投區光明路251號

北投除了是知名的溫泉區，還擁有全臺灣第一座綠建築圖書館。這座特別的圖書館就位在林木茂密、生態環境豐富的北投公園裡面，和溫泉博物館為鄰。整棟建築物採用大片落地窗，大量的利用自然光線。建築物以木構造為主，搭配鋼材，外觀像是一座大型的高架樹屋。屋頂上設有太陽能光電板發電，經過白天日光照射後可儲存 16 千瓦的電力；另外，圖書館特別使用生態塗料，以減少污染及有毒物質的釋放。來到北投，除了可以泡溫泉，也可以來北投圖書館，享受書香與綠意融合的森林浴！

### 皇池溫泉御膳館 | 台北市北投區行義路402巷42之1號

皇池溫泉的泉源是世界聞名的青磺泉，從地底自然湧出無污染的溫泉，且地處青磺泉水脈聚集的地方，為早期紗帽山的指標泡溫泉所在地！

青磺泉又稱鑛泉，因含有鑛放射能，經日本科學界、醫界，和玉川溫泉研究團隊長期的實驗和研究，天然鑛元素可穿透於無形活化人體的細胞增強免疫力，所以珍貴又稀有，目前全世界也僅此二處擁有，所以引起高度重視。

### 士林夜市

士林夜市是臺北市範圍最大的夜市，也是國外觀光客造訪臺北必到的觀光夜市。佔地十分寬廣，可分為兩個主要範圍，一個是傳統陽明戲院周邊的街道，包括大南路慈誠宮一帶；另一邊則是基河路 101 號重新營運的士林市場。加上這裡有很多令人食指大動的臺灣小吃，像大餅包小餅、炸雞排、生炒花枝、臭豆腐、大香腸、蚵仔煎、上海生煎包跟藥燉排骨這些美食都吃得到。所以吃完美食，去逛逛夜市裡的購物街吧！這些走在流行尖端的 T 恤、運動鞋、少女跟少男服飾不僅物美價廉，還是年輕族群和學生族的購物樂園。這裡還有腳底按摩店，幫您消除一天的痠痛疲勞。

### 第三天 陶瓷藝術園區→三鶯桃花源→臺華窯台灣風華館→鶯歌老街

#### 陶瓷藝術園區

穿過鶯歌博物館一樓後方的月門廣場還可以來到陶瓷藝術園區，以風、水、土、火區分為四大廣場，其中水廣場內的水池及碗形建築是兒童遊戲區，小朋友可以盡情在此戲水玩沙。

營業時間：0930-1700

#### 三鶯桃花源 | 新北市鶯歌區館前路

三鶯陶花源位於新北市鶯歌區南端大漢溪、鶯歌溪匯流處所形成之新生地，新北市政府為致力於改善居民生活品質及都市景觀，投入資源、人力、時間及經費，將此一區塊轉化成新生綠地。面積達 32 公頃的三鶯陶花源，除了景觀綠地外，並規劃自行車道、大型陶瓷公共藝術作品及三鶯藝術村與水上舞臺，不僅帶給鶯歌地區一個嶄新的面貌，更期望創造徒步遊逛鶯歌的新旅遊方式，享受自然天光、人工流水與藝術展演所結合而成的新型態悠閒自在生活。

#### 臺華窯台灣風華館 | 新北市鶯歌區館前路

「台華窯」於 1983 年創立，在窯燒技術、形制創新、釉色研發、彩瓷技藝、展館設計秉持突破現狀，形塑「台華窯」品牌。台華窯以精湛釉色窯燒工藝，護持彩瓷藝術家的無限創意與極致美感，引領彩瓷世界的風騷。再以彩瓷藝術的美感元素融合日用陶瓷的實用功能，增添生活的藝術品味，有「鶯歌故宮」美名。

#### 鶯歌老街 | 新北市鶯歌區館前路

鶯歌陶瓷老街位於文化路以及尖山埔路上一帶，為鶯歌陶業最早聚集地，早期窯廠林立，陶瓷工藝到目前已有 200 年的歷史，早期生產技藝皆是由大陸師傅所流傳，使用的而坯土皆採自於尖山附近，使得尖山埔地區成為名聞全國的陶瓷重鎮，也讓鶯歌冠上「台灣景德鎮」之美稱。鶯歌陶瓷老街共有一百多家陶瓷商店，宛如一座生活陶瓷博物館，有各具特色的精緻藝術中心、大宗餐具有賣店，還有經營好幾代的老鶯歌陶瓷世家，及工廠直營商店，另外陶藝家工作室，隨處可以與藝術相對話。

## 02 我的海島遊記 - 馬祖行

第一天 基隆搭船(台馬輪)→南竿

第二天 芹壁村→橋仔漁村展示館→藍眼淚

**早餐-素食園** | 南竿鄉福沃村 80 號

迎接一天的活力，就從道地馬祖的粥開始吧！好吃又平價的餐點，是最適合開啟馬祖行的第一站。素食園結合環保概念，再搭配上風格樸素的店內設計，讓客人在出遊過程中還有種與家人一同享用早餐的感覺！

營業時間：0600-1900

**芹壁村**

來到馬祖北竿島的北方，古宅順著山勢成梯形，每戶之間都能擁有絕佳的風景，採用花崗石等火成石為建材興建而成，青白、黃褐、磚紅等色澤堆切而成的美麗石板屋，是芹壁村的代表特色，也是閩北建築的古樸傑作。

芹壁村的由來有多種說法，有一說是因為其位於芹山與壁山之間，另一說則是芹壁澳口有一塊凸起岩石，狀似烏龜，居民稱為「芹仔」，從海面上望其，芹壁村就如同芹仔的後壁，因此有芹壁村之稱。

**午餐-鏡沃小吃部** | 連江縣馬祖北竿鄉芹壁村 75 號

老酒麵線的靈魂莫過於當地的「陳年老酒」，肉絲要先用老酒熬煮過，再煎一顆黃金蛋，這兩樣不與麵線一起煮，而是在混著木耳、紅蘿蔔絲的麵線煮熟起鍋後，再將肉絲與蛋放入，最後一個步驟則放一瓢道地地的「陳年老酒」。

營業時間：0900-1900

**橋仔漁村展示館** | 新北市淡水區中正路

在橋仔村公所下方，設有一座漁業展示館，館內展示早年當地捕魚的作業方式和各式漁具，並有導覽人員駐守，免費為遊客解說、服務。

營業時間：0800-1100、1300-1700

**晚餐-家適咖啡民宿**

從芹壁石雕的入口走進來，經過馬祖地中海的招牌，這個轉角就是家適咖啡。為馬祖第一家歐式餐館，在古老的建築吃著歐式餐點，多麼特別的體驗。

營業時間：1130-1800

**藍眼淚**

前線馬祖卸下戰地任務後，開啟了剛柔兼具的浪漫風情，閩東石厝建築、歷史古蹟、坑道、在地美食，還有不能錯過的絕美藍眼淚，得天獨厚的美景，讓人屏息！

「藍眼淚」其實是大量「渦鞭毛藻」造成的赤潮 (red tides) 現象；更新的發現指出藍眼淚是「夜光藻」大亮發光形成的自然現象。

藍眼淚的出現是屬於需要或然率的自然現象。

想要看見「藍眼淚」，不只季節、風向和地點都要對，還需要一點好運氣，因此增加了「藍



眼淚」的珍貴與特別，若是見到了，無不在旅人的腦海中刻下印記，直呼幸運之外，更從此難以忘懷！

### 第三天 北海坑道→牛角村→馬祖酒廠→八八坑道

#### 北海坑道 | 連江縣馬祖南竿鄉仁愛村95-1號

位於仁愛村與梅石村之間港灣的北海坑道，是一個天然的澳口。1970年，軍方因戰爭需要，在此挖鑿一艘船隻可避風浪及砲擊的坑道，為了要將小型船艦能夠「藏於九天之下」。坑道內可以容納數艘小艦艇，但後來遭颱風侵襲損壞而廢棄不用；目前已轉變成馬祖著名之觀光聖地。坑道步道呈井字型，全長約有700公尺，又被稱為「地下碼頭」，主要是為了避開炮火攻擊，因應「戰備地下化」而挖的坑道，可說是 最具戰地特色的景點。可供百餘艘登陸小艇使用的海底坑道，經歷820個工作天才完成，是非常浩大的工程，其人力及勞力的消耗可想而知。

營業時間：0800-1700

#### 牛角村

清代時，來自於長樂、連江、泉州等等的漁民不約而同的進駐於此地，因而在此落地生根並繁衍下一代，使得牛角村擁有了百年興業。位於南竿的東北方，早年1960年這裡是馬祖的大漁村，也因外型像牛角因而稱牛角村，1960年前牛角村原是馬祖的第一大漁村，過去的繁華因為行政單位的外移而沒落，在1971年改名為復興村，在這裡可以看到除了馬祖特有的石頭屋之外，一間一間的層層疊疊的建築物形成了一個聚落。

#### 依嬭的店 | 馬祖南竿鄉復興村(牛角)72-1號

依嬭的店為牛角村較具知名度的風味小吃，外觀是傳統的石塊堆砌而成的石屋，特別的是內有販售馬祖的經典特色海味-佛手，它是一種台灣沒有的貝類，因為獨特的外形而得名，更以鮮甜的口感，值得品嚐一番！以當地特色的外觀建築，搭配具有風味的地方小吃，是馬祖地區絕對不能錯過的店家！

營業時間：1100-1430、1700-2030

#### 馬祖酒廠 | 連江縣(馬祖)南竿鄉復興村208號

馬祖酒廠位於南竿鄉復興村牛背嶺，成立於民國45 ( 1956 ) 年，各種名酒皆源自附近之天然甘泉釀酒，而陳年老酒必須存放至陰冷的山洞坑道中兩年以上才能銷售。

馬祖的美酒遠近馳名，其中大麴酒、高粱酒及陳年老酒最受青睞，另外還有馬祖高粱、馬祖陳高、東引陳高 ( 已改名東湧陳高 )、馬祖大麴、陳年大麴、雲台古酒。廠內更貼心的服務還有設置展示室及播放多媒體簡報，讓遊客們能更進一步的認識「馬祖酒廠」。

營業時間：0840-1130、1340-1700

\*每周二為公休日，停止對外開放。

#### 八八坑道

八八坑道位於南竿鄉的牛角嶺，坑道全長200公尺，坑道內長年清涼。八八坑道原是居民躲避海盜的洞，後來由軍方改建 成戰備坑道，落成之日是蔣總統88歲的誕辰而命名。

因坑道內長年潮濕，不適合戰車保養，而轉成電信中心，又 因為坑道中終年保持穩定的17度，在其中醞釀發酵出非常優良的好酒，後交給馬祖酒廠作為酒窖用，目前儲有陳年老酒、高粱、陳年高粱等各式酒類，甚至還藏有30多年的珍貴極品。

營業時間：0930、1030、1430、1630

## 03 穆斯林深度旅遊

### 第一天 臺北清真寺→大園清真寺

#### 臺北清真寺 | 台北市大安區新生南路二段 62 號

自民國40年代，因中國西北回族遷台，在台穆斯林人數增多，原本位於麗水街的清真寺空間狹小不敷使用，經過白崇禧將軍(中華民國首位國防部部長，為穆斯林)向政府呼籲並多次協調磋商，臺北清真寺於民國49年落成。落成以來，除了提供穆斯林作日常宗教與婚喪喜慶活動外，也曾邀請各國的伊斯蘭教團體等貴賓參訪，非穆斯林者，僅需遵守伊斯蘭教的參觀禮節。

#### 大園清真寺 | 桃園市大園區自立一街 8-2 號

臺灣桃園市大園工業區一帶因有許多印度尼西亞的工人、伊斯蘭信眾繁多，於是黃金來(臺灣籍)和黃麗珊(印尼籍)夫婦籌錢建蓋禮拜堂，於 2013 年時，大園清真寺完工開放，成為全臺第七座清真寺，除了為穆斯林們主持義務禱告外，也會定期開設課程(如：普通話)。

### 第二天 國立傳統藝術中心→宜蘭香格里拉農場

#### 國立傳統藝術中心 | 宜蘭縣五結鄉季新村五濱路二段 201 號

傳統藝術來自民間，是先民生活智慧的結晶，也是國家重要的文化藝術資產。位於臺灣宜蘭縣五結鄉冬山河畔的國立傳統藝術中心，致力推動台灣傳統戲劇、展演交流、教育推廣與人才培育，並且整合劇團、音樂館等資源，透過參訪國立傳統藝術中心，可以直接認識台灣當地的藝術文化。

營業時間：0900-1800

#### 宜蘭香格里拉農場 | 宜蘭縣冬山鄉大進村梅山路 168 號

宜蘭香格里拉農場位於海拔二百五十公尺的高度，氣溫涼爽舒適，居高臨下的客房，擁有雅致清幽的鄉野，映入眼簾的盡是農村生活的純樸翠綠景致，蟲鳴鳥叫悠悠入耳，有著清新的空氣，夜裡伴隨的是滿天星斗，可被媲美為現今時代的世外桃源。在農場裡，不僅可以體驗台灣傳統民俗的DIY體驗活動，亦可於觀光果園採收台灣當地水果，亦可品嚐Halal認證之臺灣小吃，享受既浪漫、歡樂又難忘的假期，並體會回歸簡單純樸的心靈感受。

### 第三天 東北角海岸國家風景區→台北 101

#### 東北角海岸國家風景區

一錄汪洋一路山，煙雲瀟灑接波瀾。東北角暨宜蘭海岸風景特定區位於臺灣東北隅，陸域北起新北市瑞芳區，南迄宜蘭頭城鎮北港口，嘆為觀止的迷人風景便藏身綿延在綺麗的海岸風光裡。在臺灣東北角，奇岩、浪淘構織出的畫面，讓見識到的每位旅客都為它驚覺不已、流連忘返。

#### 台北101

臺灣代表性指標-臺北101-曾於2004至2010期間擁有世界第一高的摩天大樓紀錄，是不少旅客來臺的必訪地點，位於精華地帶的信義商圈，享譽世界最具權威、難度的綠建築，在此，不僅可享受美食、購物、藝術欣賞，更能上至觀景台在高樓屏氣凝神地感受俯視臺北市的美景。

## 04 部落、淨灘、單車，「綠」活臺東三日遊

第一天 陳仔豆漿店→伯朗大道→稻米原鄉館→玉長公路→台東比西里岸

**陳仔豆漿店** | 臺東縣池上鄉新生路 98 巷 2 號

陳仔豆漿店如同一般的傳統早點店，賣燒餅油條、飯團、包子跟豆漿，特別的主打是煎餃與煎包，是前一天現包，當天現煎的，逢人吃過必推薦想再吃，大概每一份餐點都在 10 元~25 元之間。

**伯朗大道** | 台東縣池上鄉

廣大翠綠的稻田，路旁沒更一支電線桿，真真實實感受到一望無際，不僅更著拍照的好景色，更能帶著心靈遠離喧囂擾攘，親身體驗一次放鬆的純粹。伯朗大道正式名稱為錦新三號道路，因筆直兩旁無電線桿，加上收穫時道路兩旁金黃色稻穗搖曳的美麗而被伯朗咖啡選中拍攝廣告，之後金城武代言的長榮航空亦來此取景，自此聲名大噪，將這條道路暱稱為「伯朗大道」。

**稻米原鄉館**

稻米原鄉館原本為社區裡最主要的米倉，之後雖然荒廢過一段時日，但經當地更心人士整理外觀庭院和整修館內後，賦予了舊米倉全新的外觀和觀光用途。稻米原鄉館集合了池上鄉各式各樣的農特產品，一樓大門口進去便可看見古色古香的展示區。讓人在參觀的同時也能體會一下農民從事農作的辛苦，進而去珍惜每項吃進嘴裡的農作物

**玉長公路**

玉長公路編號台 30 線，是國家重大交通建設之一，全長 16.22 公里，道路寬 9 公尺，是唯一以隧道方式(長 2.66 公里)穿越海岸山脈的公路，將原本 2 小時車程大幅縮短為 90 分鐘。玉長隧道開通後，遊客可以橫跨海岸山脈，暢遊花東縱谷與東海岸線的山水美景。串連花蓮玉里與台東長濱的玉長公路，為東部的交通和觀光開發注入活水，花東縱谷、太平洋之濱從此近在咫尺；但是兩地地理景觀截然不同，故經常會出現「東山飄雨、西山晴」，如此詩情畫意的美景。

**比西里岸部落**

在阿美族語中，「siri」是山羊的意思。過去部落山羊遍佈，故以「Pisirian」養羊的地方命名。部落開發寶抱鼓，以母語歌曲進行教育及傳承，更利用更限的資源，建立比西里岸文化中心—寶抱鼓之家，並在國際藝術家拉黑子的帶領下，手工打造漂流木羊，讓舊時牧羊之地，蛻變重生。依山傍海的自然條件，加上部落努力經營的熱情與苦心，激發出部落對於音樂與藝術的天份。部落樂天知命、崇敬自然、熱情待人的生活哲學，在東管處的媒合之下，與幾米品牌產生了深度共鳴，因此相互激盪出藝術火花。

第二天 三仙台→都歷沙灘→都歷部落

**三仙台**

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。生態景觀豐富的三仙台，因人為干擾少，島上處處可見林投、台灣海棗、白水木、濱刀豆等濱海植物，是研究海岸植物生態的重要據點，並被列為自然保護區。島的南端到基翬一帶海域，更美麗的珊瑚礁和熱帶魚群，是花東海岸線海底景觀最美的地方。

### 都歷沙灘

這裡是人跡罕至的夢幻海灘，通過小徑後來到廣闊的海灘，馬上就看見那廣闊的大海，這片沙灘是衝浪客最喜歡的衝浪聖地之一，也是看日出的好地方。這的沙灘一部分是礫灘，一部分是沙灘，踏進沙灘，一整片沙子是很特別的鐵砂。

### 都歷部落

依山傍海，風景秀麗更天然的海灣、肥沃的土地，祖先認為 torik 是塊更福之地。當走進部落，映入眼簾的是椰子樹簇擁環繞的傳統茅屋(部落接待中心)，豐厚的歷史文化與生活樣貌，造就都歷與眾不同的部落風貌。生產質量俱佳的月桃，部落人的月桃編織工藝極具盛名。月桃葉常被用來包米食，假莖的片狀纖維可以用來編織成涼爽的睡蓆、置物籃、提籃等等，用途相當廣泛。

**第三天東河包子→新東糖廠文化園區→加母子灣休憩區→海濱公園→台東史前博物館**

### 東河包子

台東更名的名產，許多部落客分享。曾因產權問題而遷址，可見人氣更高、競爭更激烈。來了台東怎麼能不嘗鮮試試呢！

### 新東糖廠文化園區

新東糖廠建於日本殖民統治臺灣期間，第二次世界大戰末期曾經遭到盟軍砲彈轟炸，雖然已經廢棄多年，但仍保留結構完整的木造房舍、辦公室、升旗台和工廠，於民國80年結束營業生產後，在臺東縣政府輔導下積極轉型為「都蘭紅糖文化園區」，將閒置空間轉化為藝術家合力經營的藝術文化園區。

### 加母子灣休憩區

依偎都蘭灣北方的加母子灣，是灣裡之灣的風景遊憩區，雖然嬌小，卻多一層天然屏障，海浪更是平靜無波，是喜愛水上運動遊客的最愛，更是過往旅客，相機裡要帶走的絕世美景。加母子灣由於地質特殊，屬於岩岸地形，幾乎都是石頭和石礫，更很多漂亮的石頭，運氣好的話，還可撿到從花東縱谷沖刷而下的菊花玉石、白玉，又融合當地阿美族的人文色彩，是花東海岸線菁華旅遊路線之一。

### 海濱公園

佇立在臺東海濱公園的國際地標，融合地景與公共藝術，標誌臺東獨特的人文、歷史與自然景觀，獨樹一格的藤編屋頂造型讓人眼睛一亮。國際地標靜靜佇立海岸，白天，它迎接清晨的第一道曙光，夜晚，暈黃燈光照耀，輝煌燦爛，彷彿期盼著世界的眼光。國際地標結合人、海、文化、歷史等意象，賦予海濱公園全新的生命，黑夜白天各更獨特風華，請你一起來感

受。

### **台東史前博物館** | 台東縣台東市博物館路1號

卑南遺址不僅是臺灣考古史上最完整聚落模式的考古遺址，也是東南亞及環太平洋地區最大的石板棺墓葬群遺址。各界未免遺址遭破壞，遂更設館保存之呼聲。經由臺大考古隊數度搶救發掘，並在多人努力與爭取後終於在民國79年2月1日成立籌備處，並自90年7月10日試營運，後於91年8月17日正式開館，是國內第一座以史前和原住民文化為主的博物館，更是第一座集合了博物館、考古遺址和自然生態公園的博物館，更是臺灣東海岸第一座屬於國家級的博物館。

## 05 創∞旅遊精緻行·絕美旅途姻你幸福之三生有幸

### 第一天 米靈岸部落

**米靈岸** | 新北市新店區湖子內路 100 號

「Miling' an 米靈岸」在台灣的排灣族語意：說唱神話故事。千年以來，族人的文化裡沒有文字，在太陽下山後，部落老人帶著孩子們圍著火，以米靈岸的方式將祖先自神話時期的歷史，完整地傳承給後代子孫。

「米靈岸」品牌於 2009 年創立，在首席歌唱家芮斯與藝術總監胡健的帶領下，首創台灣以原住民神話為基本素材的實景環境劇場—「米靈岸音樂劇場」。

2012 年，「米靈岸事業有限公司」正式成立，以「傳遞古老智慧，讓生活更美好」為品牌核心價值。秉持傳承部落文化、守護自然的理念，2013 年於烏來打造「米靈岸部落」，希望透過真實的部落生活體驗，把原住民祖先對自然資源珍愛惜福的生活態度，永續分享給所有人。

### 米靈岸部落「森」造體驗

米靈岸部落的森林體驗被歐洲獎勵旅遊權威雜誌 MIM Europe Magazine 評為台灣迷人的旅遊行程，連知名藝人 Janet 也極力推薦。「米靈岸部落」從設計到完工，皆由團隊從無到有、徒手建造而成。

不僅以傳統部落工法開闢數條「行腳獵徑」，並採用大自然資源搭建出「獵寮區」、「射箭場」、「陷阱區」、「瞭望塔」等活動場域。

步入米靈岸部落，彷彿帶您進入時光機，回到一百多年以前的部落時空，踏步於森林小徑內，聆聽大自然的細語，學習大地所賜予的智慧，一個動物的足跡、或是一陣清脆的鳥鳴，傾訴著大自然的美意，森林裡可以忘卻所有在城市裡的憂煩，一心一意地融入米靈岸綠色秘境。

### 體悟原住民部落婚禮與豐年祭派對

穿上排灣族服飾，隨著悠揚音符漫步在樹葉鋪成的紅毯，走向未來的寄託。林間枝葉的窸窣窸窣，與微風徐徐地吹撫，好似大自然給新人的祝福，兩人同飲一杯米酒，飲盡同甘共苦的永恆誓約，與眾人齊舞，慶祝促成一段良好姻緣，舞蹈止於天明，兩人世界止於彼此生命的終端，如此溫馨甜蜜，動人心弦。

### 米靈岸劇場

「米靈岸湖畔音樂劇」將一面湖水、瀑布和山林融合成一個天然極美的流動舞台。演員們在不規則的場域中出奇不意的出現，運用自然空間重現古部落祭典場景，神秘優雅氛圍，纏繞於湖畔，每一口呼吸著的不是空氣，而是藝術，所有的觀眾包圍在演員之中，成為儀式的參與者。

### 第二天 冬山伯朗大道→大洲魚寮→三星鄉農家樂體驗→勝洋水草休閒農場

#### 冬山伯朗大道

藏於宜蘭內秘境，角落三奇村，遼闊水稻淨土，由一道彎曲路連接如兩端彼岸的稻田，踏步弧形崎嶇如愛情路的多變、叵測，同時也造就愛情之所以為愛情的美，漫步於冬山伯朗大道，這裡沒有筆直的平淡情路，只有攜手一同踏步蜿蜒、走過的刻苦銘心。

#### 大洲魚寮 | 宜蘭縣三星鄉上將路二段888號

位於宜蘭縣三星鄉的大洲魚寮是持著良好的衛生、卓越的食材與廚藝、優美的環境與服務為營業理念的地方特色無菜單料理海鮮餐廳，大洲魚寮

強調食物的本質、食材嚴選，必求新鮮的好品質，引進不用農業與化學肥料的當地蔬果，希望對這片土地顯示謝意與尊重。

### **梨田村觀光果園**

跟著梨田村的楊木生先生在梨田村，體驗三星上將梨的一生。楊先

生從一開始到宜蘭定居，接觸梨樹種植，認真鑽研，過程雖有經幾許困難，也因虛心請教當地果農並投入十足的心力，到現在已經是獲獎無數的資深達人。

感受楊先生對每一棵梨樹的情感、投入的每一滴辛勞所結實出的恩惠果子，猶如愛情裡的每一分地奉獻，促成一段美好姻緣，從修枝、剪枝、接穗、護穗、套袋、撐傘、授粉、疏果等活動，回饋恩惠於大自然的無私，感受愛情犧牲奉獻的偉大情操。

### **三星鄉農家樂體驗**

在三星蔥的園子，由蔥農細心解說三星蔥的故事，雙腳踩在溫暖的土地上，與心上人一同奮力，採收由愛的灌溉下豐收的恩典，品嚐一口宜蘭晴雨的鬱鬱蔥蔥，猶如兩人世界內愛情裡的路途，有陰有晴，終點在美麗愛情。

### **三星百客楓林農場-有機搖搖沙拉罐 DIY**

透過愛護這塊土地的方式來生產健康的糧食，用愛心觀還及回饋恩土，得到健康的同時也保護這塊土地，全程使用有機肥料及自製液肥，不使用化學肥料及農藥採收大自然的恩惠，秋葵、玉米筍，川燙過後與其他當地盛產蔬果一層層擺進玻璃罐裡，象徵將與戀人的點滴回憶裝罐、調味，吃一口酸甜，滿溢心頭，愛情的滋味，永存心底。

### **勝洋水草休閒農場**

勝洋水草休閒農場為全國最大的專業水草值栽場，有水族魚類數十種、水生植物四百餘種。空間寬敞、自然田園風光之園區，讓您在此休閒農場猶如置身水草王國，也可以品嚐特有的水草無菜單創意料理。

## **第三天南雅奇岩 → 食光寶盒 → 陽明山竹子湖 → 郭元益懷舊鳳梨酥 DIY**

### **南雅奇岩**

由歲月的刀，一刀刀切割出鬼斧神工的獨特景致，南雅奇岩的每一粒砂石，彷彿在訴說著，我願經過長年風吹、日曬、雨淋，但願與你能在此刻相遇，在此紀錄愛情結果的瞬間，見證歷經重重磨練而閃耀動人的愛情結晶。

### **食光寶盒**

提供全食材使用在地小農、有機無汙染農產品的全素食港點無菜單料理，只要是宜蘭當地人皆無人不知曉的知名餐廳，特殊風格的裝潢設計，前衛健康的餐食理念，絕對使您能品出宜蘭在地的人情味。獨特創意餐盒，讓您在旅途的車程中亦可享受宜蘭美味。

### **陽明山竹子湖**

海芋有個優美的正式名稱叫做「馬蹄蓮」，這是因為它的苞片盛開時有如倒立的馬蹄，而植株又如同蓮花般生長在水中，其花期自每年元月至五月，花量最盛期在三至四月。白色海芋有「雄偉之美」和「潔淨」兩種截然不同的花語，前者源自它的花形，而後者則源自它的花

色。

而繡球花又稱八仙花、草繡球、紫陽花，夏季開花，花期為五至八月。因原產地在地中海，寒冬時乍見粉紅色的花蕾和白色的花朵，似乎在告訴人們春天的腳步近了，因此其花語就是「希望」，受到這滿花祝福而生的人，極富忍耐力和包容力。它會帶給許多人希望，自己的人生也非常的豐富。第二個花語是「忠貞」、「永恆」，指對愛情的忠貞與兩情相悅的永恆。第三個為「美滿」、「團聚」，繡球花圓形的花朵、美麗的姿態象徵著與親人之間斬不斷的聯繫，無論分開多久，都會重新相聚在一起。另外藍色繡球花的花語是浪漫、美滿。

### **郭元益鳳梨酥 DIY**

台灣百年傳統糕餅，穿越古今的鳳梨酥，台灣話“旺來”，意味子孫旺旺來。體驗獨特鳳梨酥 DIY，由甜蜜內餡到酥脆外皮，親手焙製，在麵團上施的每一吋力，注入十分真感情，塑形、真情的指尖透漏，具現化愛意。將其打包、精裝、成為專屬由真心填料、情意包裝的鳳梨酥禮盒，伴手餘生柔情禮。

### **參和院**

參和院，保留台灣溫暖美味，破除台菜“俗氣”的舊限制，完美調和三種時尚飲食要件，創意菜式、優質酒水、熱誠服務，豎立全新台菜標準，獨特台灣風味創意料理，品嚐暖心又暖胃的台菜餐廳。



## 06 新意食足・柿米如親

### 第一天 老鍋休閒農莊→新竹鑫園客家餐廳→莫內花園

**老鍋休閒農莊** | 新竹市香山區西濱路六段 569 號

想到新竹一定會想到米粉，老鍋休閒農莊擁有詳盡的導覽解說，豐富的米食知性之旅，最適合全家共同遊玩。您可以帶領孩子一起攜手 DIY 製作米粉、紅龜粿、竹葉麻糬、客家板條等多項傳統美食，並藉由此機會認識米的文化歷史。

**新竹鑫園客家餐廳** | 新竹縣寶山鄉雙溪村湳坑路二段 130 號

店內的鮮蔬、竹筍都是老闆自家菜園生產，健康、鮮美，風味迷人。以慢火熬滷 4 個半小時，再入油鍋高溫油炸的「脆皮豬腳」更是店內必點佳餚。老闆對食材的堅持及講究，讓小店雖地處偏野仍日日高朋滿座！

**莫內花園**

花園群山環繞風景如詩似畫，園內四季各具特色；春夏滿園新綠、秋冬繁花盛開；莫內花園宛若今日之桃花源。

### 第二天 綠世界→高平堂→厚食聚落→內灣老街→生活田莊，元氣廚房→新竹景園山莊

**綠世界** | 新竹縣北埔鄉大湖村 7 鄰 20 號

綠世界以動植物的自然生態，結合休閒育樂的大規模生態農場。除了六大主題公園，還規劃出金剛鸚鵡區、可愛動物區、動物劇場、綠野廣場、亞馬遜森林、客家古厝等園區。

**高平堂**

代表客家先人智慧與刻苦精神的范姓客家古厝 - 高平堂，古樸的三合院已有百年以上歷史，有成對的古灶，還有豬舍、牛舍、以及茅坑等，處處都記錄了歷史與歲月的痕跡。由於年代久遠，綠世界花了許多時間與修繕費進行修復，將古厝的特色完整保留下來，更貼心設置了餐廳，讓您可以品嚐道地的客家美味。

**厚食聚落** | 新竹縣竹北市光明六路東二段 95-5 號

集合了不同職場達人所經營的食材或食品，有用自然農法所種出小農產品，也有手工自然發酵味噌或泡菜等，還有一些以健康素材製作小吃餐點及手作藝品等，整個園區設計及樹林山景充滿人文意景是新竹難得一見的人文聚集地方。

**厚食聚落** | 新竹縣竹北市光明六路東二段 95-5 號

集合了不同職場達人所經營的食材或食品，有用自然農法所種出小農產品，也有手工自然發酵味噌或泡菜等，還有一些以健康素材製作小吃餐點及手作藝品等，整個園區設計及樹林山景充滿人文意景是新竹難得一見的人文聚集地方。

**內灣老街**

內灣老街之緣由就從內灣車站開始，為配合林木及煤炭運送才興建設置，至今也保留了獨一無二的建築造型，在假日也會有不少遊客搭乘內灣支線來訪遊玩。

**生活田莊，元氣廚房** | 新竹縣竹東鎮軟橋里 55-16 號

主要推廣綠色飲食，採用自家或本里有機菜園，嚴選之無毒食材，以蒸・燙・煮方式烹調，並在三合院 裡享用客家美食。

#### **新竹景園山莊** | 新竹縣竹東鎮瑞峰里四鄰96號

主體為白色歐風木屋建築，是國人最喜歡的別墅設計，園內綠意盎然，四處隨風飄溢的山林輕歌，是這兒給人的第一印象，而多處供住宿遊客品茗休憩，傾聽大自然音樂的涼亭，是許多人最喜歡駐足的地方，尤其是雨後的山嵐隨風飄起繚繞，頓時給人感覺原來山也可以這麼近！！

#### **第三天番婆坑客棧→味衛佳柿餅**

#### **番婆坑客棧** | 新竹縣北埔鄉北埔街 48 號

番婆坑客棧是北埔屬一屬二的客家菜餐廳,不僅有最為道地的家傳菜,更有拿手的私房菜,另有客家擂茶,可體驗擂茶DIY的樂趣。

#### **味衛佳柿餅**

造訪這片金黃柿餅海，絕不容錯過美味的柿餅風味餐。以味衛佳柿餅生產的優質柿子，結合當地農家的新鮮蔬果，料理出勝於市場上美味、養生的料理。

## 07 小手拉大手·宜蘭趴趴走

### 第一天 三星蔥仔寮→太平山森林遊樂園區→鳩之澤溫泉

#### 三星蔥仔寮 | 宜蘭縣三星鄉天福村東興路 13-2 號

三星蔥為宜蘭最著名的特色，因此我們旅程的首站特別安排可體驗採蔥、拔蔥、洗蔥以及蔥油餅 DIY 的三星鄉蔥仔寮農場，您可從中了解三星蔥聞名的奧秘，並體驗手做的樂趣。

#### 太平山森林遊樂園區 | 宜蘭縣南澳鄉太平巷太平村 58 之 1 號

太平山森林遊樂區風光秀麗、資源豐富，園區內有溫泉、雲海、瀑布、翠峰湖等豐富的景觀資源，亦有兼具歷史人文的懷舊步道，讓我們一起大手拉小手，探索自然與人文的奧秘，並享受大自然的芬多精！

#### 鳩之澤溫泉 | 宜蘭縣大同鄉燒水巷 25 號

鳩之澤溫泉為一座弱鹼性碳酸鈣的天然地熱溫泉，不僅設有露天 SPA 池、家庭野湯區，也供遊客 DIY 煮蛋，可使一家人在享受溫泉之餘，體驗煮蛋的樂趣，並品嚐具有獨特風味的溫泉蛋。

### 第二天 祥語有機農場→梅花湖→蠟藝博物館→羅東夜市

#### 祥語有機農場 | 宜蘭縣冬山鄉中城路 173 號

體驗奇特有趣的炙熱手工炒茶，了解平常所喝的茶葉是如何製作而成的；有別於一般的有機農場，在老闆的親自帶領下也能品味自己親手炒的茶！除了炒茶以外，特別安排大家製作手工龍鬚糖，一塊麥芽糖經過反覆拉扯，就像魔法一養變成如絲般的龍鬚糖，非常適合親子間一起體驗同樂！

#### 梅花湖

位於冬山鄉的梅花湖，被三面山巒環抱，是一座天然湖泊。東岸湖中的吊橋，銜接環湖公路及湖心的浮島，從島上俯瞰整個湖面，有如山水畫一般詩情畫意。騎乘協力車環湖，坐擁湖光山色，將美麗的湖景盡收眼底。

#### 蠟藝博物館 | 宜蘭縣蘇澳鎮德興六路 7 號

小朋友能藉由塗鴉、彩繪 DIY 激發潛能、藉由親子互動增進親子間的關係；以創意為藍本，動手實做，親身體驗從彩繪中發現樂趣，不但深具啟發的意義，更是寓教於樂的色彩創意天堂。

#### 羅東夜市

是宜蘭最有名的夜市之一，美味的小吃更是不勝枚舉，有濃厚蔥味的三星卜肉、傳統味道的潤餅捲、以及鎮市之寶「阿灶伯當歸羊肉」，一次品嚐豐富多樣的特色美食，在此畫下第二天的句點！

### 第三天 傳藝中心→積木博物館→幾米公園→四圍堡車站

#### 傳藝中心 | 宜蘭縣五結鄉五濱路二段 201 號

走進充滿懷舊風味的傳藝中心，映入眼簾的是有著早期建築風格的民藝街；而臨水街及傳習街也包含了糖蔥文化館、霹靂布袋戲等結合現代化的早期產物。除了懷舊街道，文昌祠、戲台、黃舉人宅...等，也都非常有味；穿梭在巷弄間，將會發現新舊融合的衝擊也能如此驚

豔!另外，也可以前往冬山河搭乘遊覽船，體驗宜蘭的冬山河之美!

**積木博物館** | 宜蘭縣宜蘭市縣政北路2號

從積木生產的原料與模具，到美國知名樂高大師作品，展出數百件國內、外大師級鉅作。博物館的理念就是把積木比喻成創作者靜默的語言，可以透過作品體會到作者想表達的意涵。

**幾米公園** | 宜蘭縣宜蘭市宜興路一段240號

幾米公園為鐵路舊宿舍區重新規劃而成，結合裝置藝術，並以“記憶片刻風景”為主題，打造出幾米繪本裡的真實場景，例如向左走向右走及地下鐵；就讓我們一起踏入繪本的異想世界吧!

**四圍堡車站** | 宜蘭縣礁溪鄉礁溪路七段72號

四圍堡車站全區以英國笑笑羊為設計主軸，室內主要以商店街與主題餐廳為主，而戶外也設計了許多裝置藝術，孩童可以搭乘小火車沉浸在笑笑羊的歡樂中

## 08 敢做敢當・石在有趣

### 第一天 鎖港→蒔裡沙灘→風櫃洞

#### 鎖港 | 澎湖縣

鎖港漁港的漁獲非常豐富，是魚商的重要市場。相傳該處自古以討海為生，尤以擅捕小管，故稱小管港，後因小與鎖閩南語音相似，而訛寫為鎖管港。由於觀光業的興起，旅客可在此參觀以前傳統的捕撈過程及傳統捕魚工具，一覽傳統漁村的風貌。

#### 蒔裡沙灘

蒔裡沙灘名稱源自它的外觀；在蒔裡聚落的北邊有座山丘，因外觀與古代官員所戴的紗帽相似，稱為紗帽山；而蒔裡聚落則位於紗帽所延伸出的冠耳（台語稱為「匙」）上，故稱為「蒔內」或「蒔裡」現在當地業者進駐規劃，新增許多海上設施，也為這恬靜的地區注入一股活水。

#### 風櫃洞

位在風櫃半島的尾端，沿海盡是發達的柱狀節理玄武岩，由於海浪長年的沖擊，形成了狹長的海蝕溝及海蝕洞，由風櫃聽濤、水柱噴潮、海水抽吸聲等形成了三大奇觀。從岸上遠眺可看見虎井和桶盤嶼。

### 第二天 後寮→跨海大橋→小門鯨魚洞→二崁

#### 後寮

參訪當地的嘉寶瓜農場。嘉寶瓜外型酷似西瓜，清爽多汁、甜而不膩。因種植位置及產量稀少而不外銷，為來後寮一定要體驗之澎湖特有農產品。

#### 後寮紙膠帶DIY

每年都有很多玻璃瓶罐在海上飄揚，對海洋造成負擔，此活動以環保為主旨，將淨灘完的玻璃瓶罐加上紙膠帶裝飾變成裝飾品，清潔後的各式玻璃瓶搭配上繽紛紙膠帶就成了獨一無二的藝術品，廢物利用的創意活動成了遊客來這裡的樂趣之一。

#### 跨海大橋 | 澎湖縣白沙鄉通梁村

跨海大橋是來澎湖必拍的景點之一，為澎湖的著名標誌。跨海大橋4字為蔣前總統所留，具有相當的歷史意義。橋全長2494公尺，是通往白沙和西嶼之間的橋樑。遠望如長虹凌空，雄據台海之上，不但具觀光價值，更使交通暢流無阻。

#### 小門鯨魚洞 | 澎湖縣西嶼鄉小門村11-12號

傳說，有條小鯨魚擱淺在小門岸邊母鯨極力搶救卻無力回天，母鯨因悲傷過度而撞山壁自盡，於是撞擊出了這樣一個類似鯨魚身體形貌的鯨魚洞。從地質上分類為海蝕門地形。當地的梯田文化及地質館更是一大特色，在此也有著名的小管麵線及各式特產可供選購。

#### 二崁

因村里的人口皆為陳姓，二崁又稱為陳姓古厝。由於傳統生計已入不敷支，聚落人口大量流失。現今因政府推動社區的改良，令歷史悠久的村落得以重生。

二崁以褒歌、手工傳香、杏仁茶最具代表，建築採用閩南式建築加上澎湖特有之咾咕石所建成，具有冬暖夏涼的作用。



### 第三天 南寮→魚灶體驗→白坑→奎壁山

#### 南寮

南寮社區整體利用北寮沙灘廢棄之浮球進行彩繪裝飾。因為是不靠海的村莊，因此農業發展十分興盛，具有多口的古井作為灌溉使用。房子以三合院聚落為主，家裏會放棺材來替家中長輩祈福添壽。

#### 魚灶

為澎湖傳統的文化，由於早期漁獲量眾多，當地漁民將剛捕好的新鮮魚獲透過魚灶直接加工，且待魚肉熟透後，還需兩天時間，經由日曬風乾，香氣才會漸漸出來，這時候才能逐一裝箱，預備外銷。現今因漁獲量銳減，常作為合菜辦桌用之烹飪用具。

#### 奎壁山

北寮奎壁的「奎壁聯輝」是澎湖八景之一，最吸引遊客喜愛的就是摩西分海。摩西分海是因潮汐漲退從北寮通往赤嶼的 S 型玄武岩步道，當地有名的景象是鼓風踏浪，隨著鼓聲向前探索潮間帶與玄武岩岩壁之奧妙。

## 09 流奶與蜜的休憩天堂 - 水尾小鎮花蓮縣瑞穗鄉悠活度假之旅

### 第一天 瑞穗鄉富興村→富源國家森林遊樂區

#### 瑞穗鄉富興村

富興村有花蓮鳳梨的故鄉之稱，以栽種土鳳梨著稱，面積250甲，年產約700公噸，也是著名鳳梨酥「微熱山丘」的主要契作夥伴，供應量比率達60%。104年湖南衛視在此拍攝「爸爸到那兒去」打開知名度。106年水土保持局推廣農村再生計劃，結合當地平地造林及鳳梨柑橘文旦等農特產業，打造觀光小火車，悠遊於優美的農村景觀之中。

#### 富源國家森林遊樂區

富源森林遊樂區位於瑞穗鄉富源村，區內有面積達70公頃的樟樹造林地，林相優美，能釋放芬多精等許多自然元素，對人體健康非常有益，是最理想的森林浴場。

### 第二天 秀姑巒溪泛舟→瑞穗牧場

#### 秀姑巒溪激流泛舟

秀姑巒溪開始發展出泛舟活動，至今仍是台灣最熱門的泛舟勝地，乃因秀姑巒溪的河水無污染。瑞穗至長虹橋段的河域，不僅沿途峭壁兩立、奇特玉石林立、自然景觀優美，河道的蜿蜒曲折，約二十多處的險灘激流，及一連的漩渦，可說是泛舟的最佳河道，也是遊客尋求泛舟刺激感的最佳選擇地點。

#### 瑞穗牧場

瑞穗牧場以源自於中央山脈的純淨水源，將紅葉溪右岸的河床地，一點一滴地從乾涸的砂礫卵石，灌溉成三十公頃肥美的黃金草原，黑白相間的乳牛徜徉在油亮碧綠中，孕育出全台灣獨一無二的鮮乳品種，曾經連續三年拿下全國酪農評比第一名的榮耀，「瑞穗鮮奶」已成為高品質鮮乳的代名詞。

### 第三天 舞鶴台地→光復糖廠

#### 舞鶴台地

##### 掃叭石柱

「掃叭」這兩個字，是從阿美族語的發音譯過來的，它的原意是指「木板」。位於舞鶴茶區中心點的Satokoay (舞鶴)遺址已有三千五百年的歷史，被列為第三級遺址。屬卑南文化的一支，為東部巨石文化古蹟中所存最大的遺石。從此處亦可俯瞰瑞穗牧場及舞鶴茶園等縱谷風光。是一塊流奶與蜜之地。

##### 蜜香紅茶故事館

瑞穗鄉舞鶴茶區是蜜香紅茶的故鄉，乃是刻意採摘小綠葉蟬為害過的茶菁一心二葉製成。因為數量稀少，所以極其珍貴。

#### 光復糖廠 | 花蓮縣光復鄉糖廠街19號

花蓮觀光糖廠早期為東部重要的製糖工廠，民國91年停工後轉型成為觀光糖廠，近年積極經營園區觀光特色，結合導覽解說活動、日式木屋、風味餐、糖廠冰品、台糖農特產品、地方特色商品等，提供遊客住、食、遊、玩的豐富體驗。

## 10 Migrant 洄瀾・後山故事

第一天 鳳林文化導覽→芳草古樹擂茶餐→太巴塢部落→光復糖廠日式宿舍

### 鳳林文化巡禮 | 花蓮縣鳳林鎮

鳳林是一個客家村，是現階段花蓮縣最具客家生活聚落風貌的旗艦城鎮。舊時是日治時期的移民村，當年日本人於花蓮成立了三個官營移民村，分別是吉野、豐田與林田村，鳳林就是其一的林田村。鳳林也是一個國際慢城，一種藉由保存當地文化資產或傳統飲食習慣所發展的經濟方式。

這個小鎮富含豐富的文化資源，客家文化館、客家庄移民村警察廳，還有菸樓群址，全台菸樓最密集且保留最完整的鄉鎮。

走逛累了可以享用鳳林特色小吃，韭菜臭豆腐、明新冰果室、誠信麻花捲...等等，在品味沉澱的時光古蹟中感受生命跳動的活力小鎮。

### 芳草古樹擂茶餐

午餐濃濃客家味，搭配客家擂茶體驗活動，在鮮麗花布上搗出美味午餐。擂茶是客家人招待貴賓的茶點，親自推磨的擂茶特別香濃，佐四色小菜，就是一頓茶香四溢的午餐。「喝擂茶，吃粿粿，壯身體，樂哈哈。」遠道而來的客人，喝上一碗擂茶，便又補充滿滿的活力。

### 太巴塢部落 | 花蓮縣光復鄉南富村建國路二段88號

太巴塢是一處古老的阿美族部落，這裡生活著一群太陽的子民，太巴塢部落微旅行是最貼近部落與實惠部落的旅遊方式，由在地人帶領部落文化導覽，將帶您貼近阿美族的傳統生活和其獨特的建築工法，「紅糯米」是太巴塢阿美族祭天與招待賓客重要的聖品，紅糯米釀酒製作DIY 使用在地種植的文化農作物，獨特的口感和自釀的體驗將會是個深刻有趣的回憶，還可以帶回家與親友分享。晚餐是火的饗宴風味體驗餐，和部落人一起煮食酒釀烤雞，奇珍黑糯米加上有錢人才有的雞油攪拌變成香噴噴的黑糯米雞油飯，再親手槌臼搗米，以傳統木臼打米，用自己的力量完成最道地的部落風味餐。部落旅行驚異於他們獨特的生活智慧，最難能可貴的是他們對於部落深厚的情感，快來太巴塢部落感受太陽的熱情吧！

第二天 光復糖廠→瑞穗牧場→豐田移民村→東大門夜市

### 光復糖廠園區導覽 | 花蓮縣光復鄉糖廠街19號

花蓮觀光糖廠俗稱光復糖廠，日治時期的糖業發展蓬勃，為台灣重要的經濟產業，而光復糖廠早期為東部重要的製糖工廠，糖廠遺留的軀殼和設備，沉默記錄著一段繁華的產業歷史，氣勢行駛運送甘蔗的蒸汽老火車停止在時代的洪流，供人觀賞。將藉由光復糖廠園區導覽，讓旅客更了解糖廠豐富歷史的底蘊，導覽共分三部分，每部分30分鐘，主題分別為糖業文化館、製糖工廠及日式構造建構巡禮，最後再來份甜滋滋的糖廠冰淇淋。

### 瑞穗牧場 | 花蓮市瑞穗鄉舞鶴村6鄰157號

瑞穗鮮乳遠近馳名，因為在瑞穗有一個漂亮的牧場，在純淨的土地專門生產優質的鮮乳，肥美的牧草，哞哞慵懶的大乳牛，偷吃你手上牧草的灰鴿鳥，人們坐在咖啡色大傘下，喝著最道地的瑞穗鮮奶，吃著乳香饅頭，還有各式各樣的牛奶小點心，隔著白色柵欄看藍天綠地，看一直咯咯大笑的小孩們，他們對動物們興奮不已。瑞穗牧場有種魔力，把紛紛擾擾的思緒變得像在度假一樣。

## 豐田移民村

豐田村也是舊時日治時期的移民村，保留著舊時的回憶和灣生們的故事，碧蓮寺、日式鳥居及參拜道，還有大同戲院及舊米倉，他們承載歲月的光華邀您同賞，最後來到五味屋，照顧地區孩童的愛心物捐雜貨店，留下一份有意義的禮物給自己和美麗的旅程。

## 東大門觀光夜市

東大門觀光夜市是花蓮最大且唯一的觀光夜市，結合舊南濱夜市和自強夜市成為現今之貌，有豐富的原住民料理和各式美食，也有親子同樂的小遊戲，逛累了，夜市內附設大片座位區，可以全家坐下來享用走走逛逛收穫的美食，晚間沿著步道散步消食，聽著街頭樂團渾厚迷人的歌聲，不得不說在花蓮聽表演絕對是一種高品質的享受，在高處看著熙攘的人群，體驗最喧囂熱鬧的花蓮夜生活。

## 第三天 吉安慶修院→原野牧場→將軍府→松園別館→花蓮文創園區

### 吉安慶修院 | 花蓮市吉安鄉吉安村中興路 345-1 號

慶修院公告為縣定古蹟。曾經的吉野移民村是為現今安身立命的吉安鄉，歷經歲月更疊和居民的換代，讓慶修院有日式信仰的痕跡也有佛道教的身影，它就如此堅定存在，寧靜敘說了這一段聚落發展的歷史，也依然默默守護，聆聽著人們的祈願和祝福。

### 原野牧場 | 花蓮縣新城鄉七星街9號

美味的午餐就在原野牧場享用，緊鄰七星潭的海邊餐廳，有濃郁的羊奶和嫩嫩的羊小排，還有一個視野絕佳的觀景台，讓人沉迷在深邃無盡的海藍中，眺望波光粼粼的美麗七星潭，是一個悠閒自在的午後，就讓活力旺盛的孩子們奔跑在海邊寬廣的沙灘上吧！還有可愛小羊與您相伴，在微醺的海風中，共度最美好的用餐時刻。

### 七星潭

步行五分鐘，我們即抵達七星潭，踩過一片礫沙，就可以摸到冰涼的海水，新月形的藍色海灣像是歡迎人們的一抹微笑，清晨有世界級的日出朝陽，中午有熱辣的陽光海風，傍晚是漁夫駕著膠筏出海的辛勤勞作，夜間無光害的海灘執手看星星，在七星潭不論是踏浪瘋跑，或只是單純聽海濤吹海風，暖暖的歌唱，人們總能在無邊的海獲得心靈的力量。在花蓮最負盛名的美麗海岸，與最愛的人們享用悠閒午餐，七星潭滔滔的海聲拍打著耳畔，是花蓮獨有的節奏。

### 將軍府 | 花蓮縣花蓮市中正路622巷6號

將軍府為日治時代陸軍花蓮最高指揮官中村明大佐的故居，至今約80年歷史，經歷地方文史工作者與社區的爭取規劃，將軍府得以在此展現真實的面貌訴說地方的故事，搭配有趣的浴衣體驗活動，每個造訪者都有機會融入將軍府的日式時空中，佇立小巷，身旁是日式房舍，樹蔭下微風輕晃小小的日式燈籠，巷尾是靜靜流淌的美崙溪，再加上一個身著浴衣的人兒，清風拂過的將軍府美得像幅畫。藏身在花蓮熱鬧繁華的心臟，背開車來人往的中正路，將軍府是忙裡偷閒的小角落，一下把人拉入懷舊的時空隧道中，卻沉迷其中。

### 松園別館 | 花蓮縣花蓮市松園街65號

松園別館舊稱花蓮港兵事部辦公室，為日軍當時在花蓮的重要軍事指揮中心。踏入松園，一邊是藍色太平洋，可俯瞰花蓮港及太平洋海景，一邊是百年老松樹環繞下的美麗建築，園區內有詳細的解說牌供了解松園的故事。二樓為展覽空間，亦有松園故事影片觀賞。和重要的人們靜坐長椅，背倚綠松同看一片湛藍，彷彿生命就凝滯在這一時刻的幸福。

## 花蓮文創園區

由花蓮舊酒廠改建而成的花蓮文創園區，相較晚上的迷人沉醉，打著炫燈的街頭表演與特色小攤；早上的文創園區透著清新活力的朝氣，灰白牆面的倉房展示各式展覽，不時也有音樂表演和特色市集，像是星期天下午的常態性市集-釀市集。創意的想法、熱愛生活的人們，都在這裡醞釀自己的理想並樂於和他人分享，在花蓮古老的地方和你分享創新的現代。