

◎ 陳斌全

河川旅遊之夢

遊山玩水的樂趣

獨特的檜木芬多精 漂浮在空氣中

帶給山友野趣的讚嘆

飛禽魚蝦 豐富生態

清清的山 淨淨的水

自然吸引旅行者的足跡



山水皆美的蘭陽地區四季有雨，水資源豐沛且汙染源少，多條河流大川，都是終年不乾的穩定河流，不像臺灣其他地區的荒溪型河流，隨著乾雨季呈現不同的河流景致。

蘭陽溪是蘭陽地區主要河川，是一條終年不乾的大河，上游地形陡峭，流進平原後又呈現開闊的河床地勢。因此，沿著溪行而下，可以看見從氣勢磅礴溪谷到平原、台地與城市，最後在鹹淡水交會的河口出海，全程呈現多樣貌的河流溪谷景觀與生態環境變化，猶如歐洲塞納河般的美麗景緻。

以目前國外最流行的生態觀光深度之旅方式，用一條河做為生態旅遊規劃的主體，加上國內正興起的周休二日與國民旅遊風潮，其實是瞭解一條河流的最佳方式，也是目前九年一貫鄉土教育的絕佳教材。

採旅遊方式認識河川與環境，是最容易開啓「人與河川對話」的逍遙遊，進而結合河流原始的地理條件，觀察沿途自然景點的形成；同時思考地理環境所促成的觀光形態變化，是河流生態觀光最成功的學習模式，也是未來河川遊憩規劃所應該要推動的目標。

詩人形容蘭陽溪的豐富多變，宛如一位美麗少女的一顰一笑，賦予這片土地生命中的精彩幻化。非常值得讀者細細品味，就讓我們從發源的高山上，開始我們探訪蘭陽平原之母的溪流旅程吧！體驗這一份值得台灣人值得驕傲的溪流環境。

漫步山林 置身雲海

凌晨，星光尚未絕蹤，在遠方隱暗的巨大山影映襯下，頭戴工作燈的人，穿梭在高冷蔬菜種植區裡；螢火點點，人影晃動，天上的星斗與地上的人造流螢，製造出虛幻與真實的不確定感，這幅動人氣氛的背後，是為將品質優良的高冷蔬菜趕早送上車，運往位在臺北的果菜批發市場，提供給住在都市裡的人，來自清新無污染處的最後一點天然與純淨。這裡就是位在海拔一千七百公尺，宜蘭縣大同鄉的南山部落。

凌晨山區裡的氣溫仍低，晚春的天氣，山區裡的霧氣依然濃重，寒意凍人。在菜田裡勞動的人們，絲毫不覺得冷，甚至還開始擦起汗來。

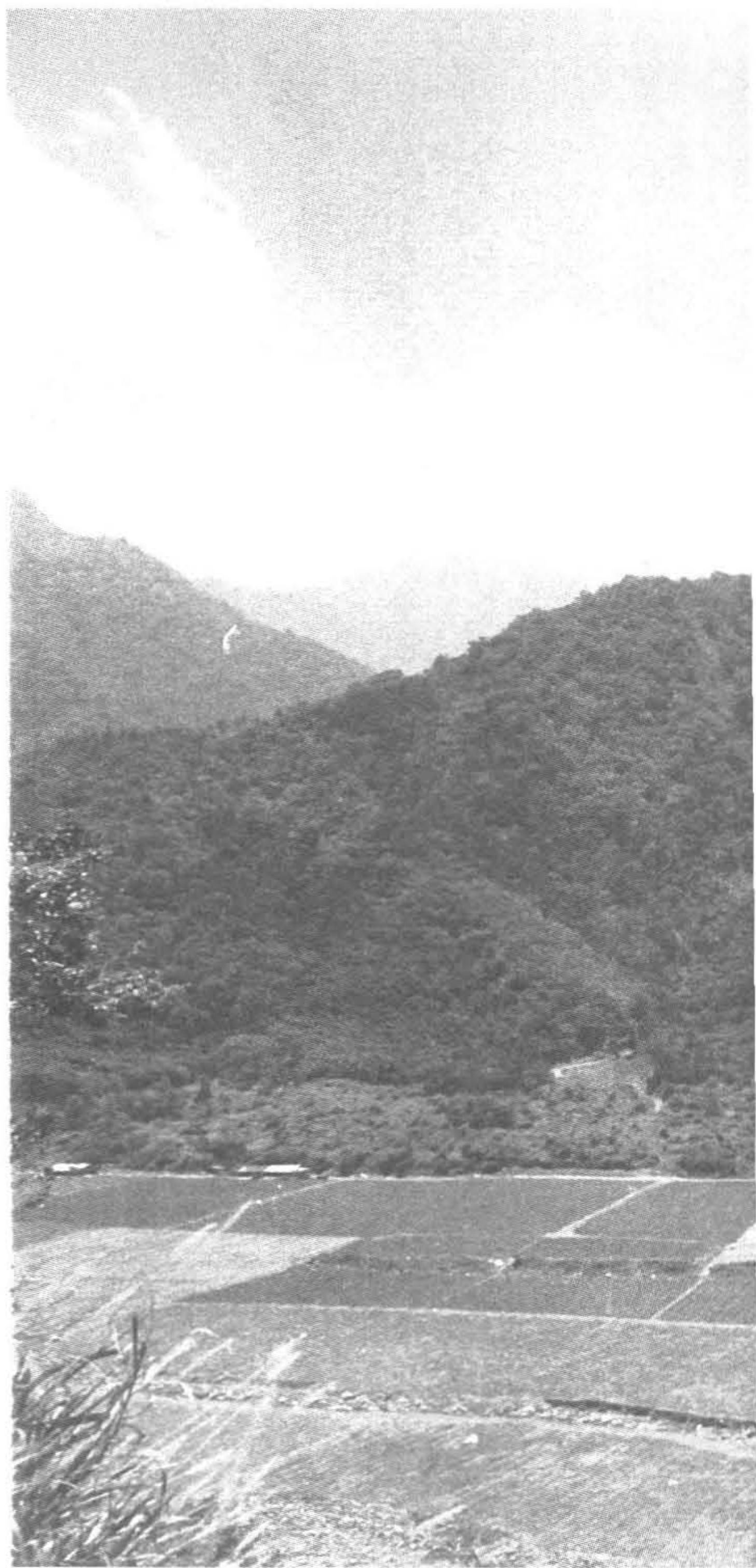
李先生和妻子，在採收高麗菜休息的空檔，坐在田地的一旁稍稍喘息，「種菜辛苦啊！不過我們這裡的菜真的好吃」。這位泰雅原住民深刻清楚的輪廓臉孔上，盪漾著苦盡甘來的笑容，南山部落的泰雅人，就是這樣胼手胝足的開創出這一片青綠奇蹟。

收菜的小貨車，依照約定的時間到來，田裡的人彼此吆喝著，一簍簍的青菜被送上車，小貨車上載著的菜，到達平地後，還要再換上大卡車，直奔臺北的果菜批發市場。

清晨五時，臺北果菜批發市場，熱絡的交易正在進行著，一把露水尚沾溼在上頭的青蔥菜蔬，就著頭頂上發著青光的日光燈照明被買主拿起檢視，菜的根部還沾帶未乾的溼泥土，透露著鮮意。每種品相蔬菜的價格快速的翻動著，菜商安靜沉穩地在一旁下單。



◆蘭陽溪上游的
高冷蔬菜區。
(邱勤庭攝)



家住臺北市大安森林公園附近的楊緯玉，是位全職的家庭主婦，一周裡總有一天早上，她會在公園裡運動過後，趕搭早趨的公車，到位在果菜市場外的零售果菜攤販，撿選新鮮的蔬果，「高冷蔬菜吃起來總是特別甘甜，而且品質好」，吃高冷蔬菜不必擔心農藥殘餘的問題，「可以讓孩子頭好壯壯，抓住先生的胃！」楊太太拿著一把剛從批發市場內批出來的高麗菜，笑容可掬地說。

青鮮的蔬菜、冷冽的好水，彼此應該有著密不可分、相輔相成關係。蘊育著這片好山好水的，正是發源於南湖大山北麓的蘭陽溪。沿著蘭陽溪而行，不論順流而下或逆流而上，都可以發現像是南山部落這樣由淙淙溪水所灌溉出來的美麗景致。

攝影家阮義忠鏡頭下的「四季」，張張令人動容的泰雅生命力，也就是在蘭陽溪上游原住民部落的故事所串接起來的傑作。

「有松鼠！」一群小學生的呼喊，劃破太平山林場內有著薄薄晨霧的寧靜早晨，沿著小朋友所指驚呼的方向看去，真的有一隻松鼠在樹尖上跳躍，小朋友在樹底下的雀躍呼吼，反倒有點讓那隻受驚的松鼠不知往哪裡去的感覺。

在太平山的檜木林裡，看見松鼠，畢竟不能算是太稀奇的事。

臺灣的森林面積，約達全島面積的二分之一覆蓋率，是因為多山的結果，因此森林也是臺灣最珍貴的自然資產之一，同時也是水土保持的成敗所繫。臺灣西部由於開發過度，高度工業化的結果，讓原始的林地消失殆盡，成片的檳榔園佔據山頭。宜蘭由於開發的時間晚、速度慢，反而保存完整的林地。

蘭陽溪上游，林木蒼鬱的山林間，有著幾座深具觀光遊憩價值的森林遊樂區，包括蘊含豐富珍貴千年檜木資源的棲蘭山莊、以及明池山莊，從日據時代起即富有盛名的太平山也是知名觀光景點。

棲蘭山區假藉整地之名，進行砍伐千年檜木的事件落幕了，留給崇尚自然山友一份自然野趣的希望，亦重新燃起從新竹尖石鄉探訪司馬庫斯，覽盡棲蘭原始檜木林的登山老路線熱潮。

八年前已完成攀登台灣一百五十岳壯舉的山友戴安宇，可說是這一條登山路線的愛好者，十年來走了十多趟，近年來又帶著因登山相識進而結婚的妻子，走出棲蘭後再沿著蘭陽溪順溪而下。他說：「山林因有溪流穿越凸顯峻聳，溪流因山林而秀美。」真正認識蘭陽溪後，發現蘭陽溪是一條世界級的美麗河川，動人景致只展現給親自去用心接觸的人。

太平山林場，海拔一千九百五十公尺，屬宜蘭縣大同鄉境。由於山勢高聳，每當天氣晴朗時，大霸尖山、南湖大山群峰盡收眼底，而四季繚繞的雲霧，即宜蘭人所謂的「太平雲海」美景，是迷人的景緻。

太平山林場原本是臺灣三大林場之一，面積五萬多公頃，其中又以檜木、扁柏等珍貴樹種占大多數，過去因為人為因素及規劃不當，導致林場衰落，民國七十一年以後結束所有的林木砍伐作業，經營方針改為造林、防洪以及森林遊樂區的規劃。

森林遊樂區又稱後山公園，園區中古木參天，曲徑幽道，宛如世外桃源，從遊樂區到獨立山野生動物保護區，有棧道及蹦蹦車通駛，沿途可見垂直分佈的林相，幽谷飛瀑、蝶鳥動物偶然會出現在林道上。

占地一萬多公頃的園區，除太平山森林遊樂區外，還包括仁澤溫泉、蘭臺苗圃、獨立山野生動物保護區、翠峰湖等風景點，豐富的植物、動物和地形景觀，呈現不同的自然風貌。晨起在林間散步，獨特的檜木芬多精香，飄浮在空氣中，常常令人感到神清氣爽。

家住桃園，利用假期到這裡來度上幾天假的國小老師李玉玲，最喜歡的是赤足走在林間步道上的感覺，「彷彿整座森林都在和我一起呼吸」，她神情愉快地說。仔細聆聽，森林的遠處似乎還有喃喃的低語，人和自然的對話共生，就在這個時候深刻體會。

同屬太平山森林遊樂區範圍內的仁澤溫泉，除去擁有無色無臭的優質溫泉外，又因置身蒼山翠谷之中，而具備豐富的自然生態，飛禽魚蝦種類繁多，並且有多項珍異類種。

翠峰湖位於太平山和大元山之間，海拔一千九百公尺，湖面廣達二十公頃，是臺灣最大的高山湖泊，湖水終年澄澈，呈現靛藍色，湖景依四季變化不同，去過的遊人，都以仙境來形容此景。由於翠峰湖是該區重要的水源地，因此成為附近野生動物的汲水區，在清晨或黃昏的野生動物出沒時期，據說偶爾可以見到臺灣珍貴的野生物種，是太平山最動人的景觀。

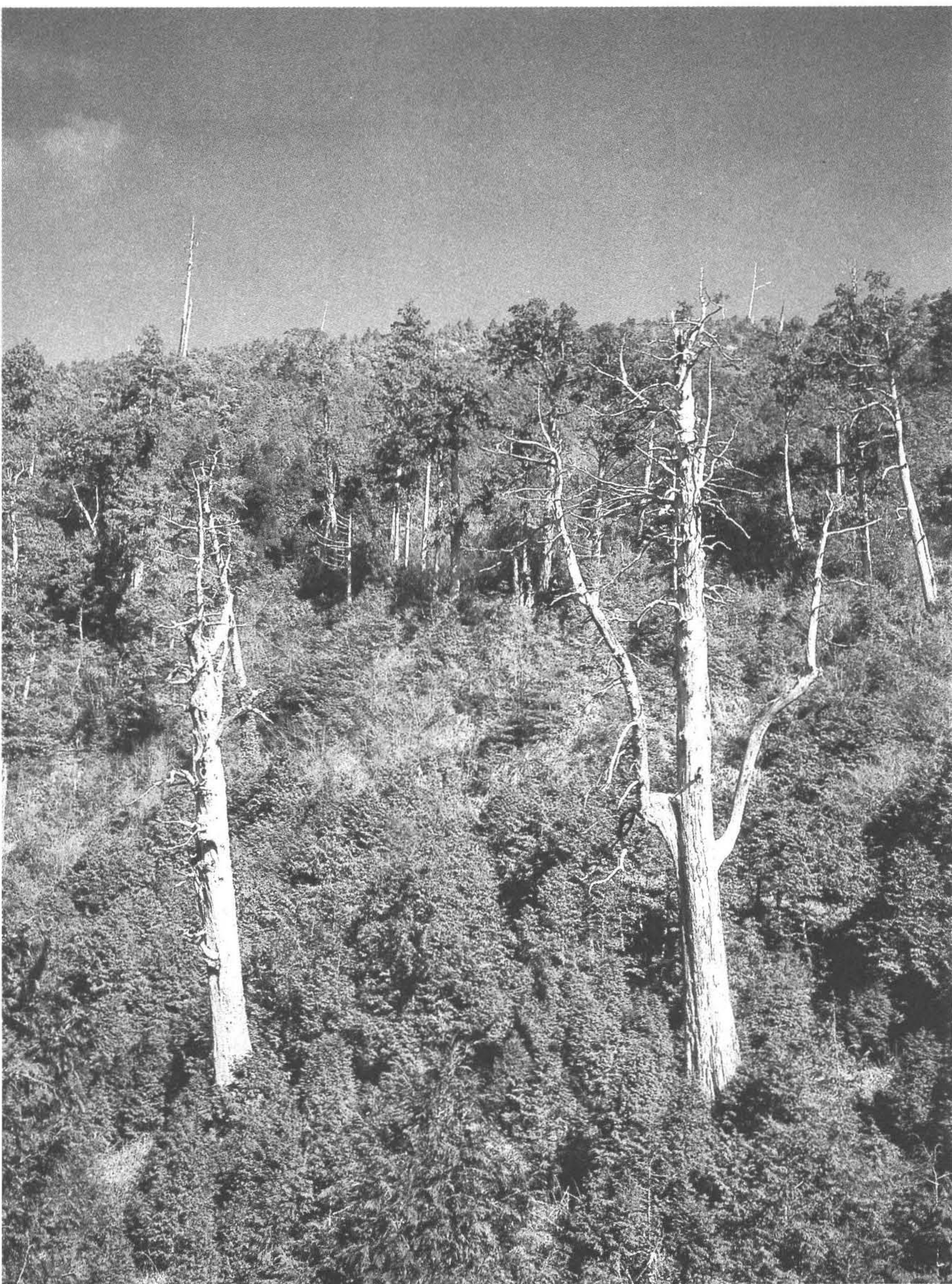
棲蘭林場 霧中仙鄉

沿著臺七線（北部橫貫公路）流經此處的蘭陽溪支流排骨溪，在這裡還是上游剛剛成形的溪谷，滾滾其中的溪水，呈現碧綠色，讓人感覺低溫冷冽。舊名「宜蘭濁水溪」的蘭陽溪，在這裡，其實還是清清淨淨的好水色。

相對於太平山森林遊樂區，蘭陽溪上游的北岸，一片茂密的檜木、扁柏林，獨自構成原始的綠色世界。



◆ 進入太平山森林遊樂區的路口，沿線還有仁澤溫泉及翠峰湖。（邱勤庭攝）



◆ 聳立在棲蘭山林裡的枯木。(汪靜明攝)

位在本區的「中國歷代神木園區」，是臺灣山林神木之旅的重要景點，地處海拔約一千六百公尺，民國八十年開始對外開放。園區內多為千年以上的參天古木原始林，有六十二株紅檜、扁柏神木散布其間，株株昂然聳立，糾結盤根於大地之上，形態多變，各異其趣。在神木園區內的各株神木，分別依其生長年代命名，如：孔子神木、唐太宗神木、司馬遷神木、武則天神木、楊貴妃神木等等，頗富自然生態的趣味，以及教育意義。其中享譽盛名的「人之初」，又名夫妻樹，便是取其二樹的樹形酷似男與女的生理結構，實為大自然作手的巧奪天工，遊客至此玩賞，莫不感到莞爾，同時驚奇著自然景觀的絕妙景象。

服務於外商公司，來自臺北市的陳福中先生與陳太太，帶著孩子，氣喘噓噓地走著林間上上下下的步道，不時駐足在每棵神木的解說牌前，為才剛就讀幼稚園大班的活潑小男孩解說每棵神木的名稱由來，以及年代，小男孩臉上露出不可思議的表情，在陽光篩落綠林間的光影閃動下，看來格外動人。「我喜歡讓孩子在小的時候就學會如何喜愛自然、欣賞自然，長大以後，他就會知道保護自然環境的重要。」陳先生語氣和緩地說，和媽媽蹲在一旁專心端詳著蕨類植物的陳先生的小孩，是否感受到爸爸的用心？

神木園區內同時種植有許多楓香，每屆深秋時分，楓紅層層，最是嬌豔動人的季節。雖無奧萬大楓香林的壯闊，卻多了一份精緻之美，提供賞楓民眾另外一個好去處。

沿蘭陽溪再順流而下，溪谷的形勢漸次開展，原本湍急的溪水，到此也因為溪谷邊沖積

灘的出現，而略顯減緩。在流經北橫公路與中部橫貫公路宜蘭支線交叉處的百韜橋時，這樣的形勢更爲明顯。這裡是前往太平山和梨山的必經之地，屬宜蘭縣大同鄉，以臺灣原生檜木林而名噪一時的棲蘭林場，也正是由此處進入。

棲蘭背倚層巒疊嶂，面對蘭陽、多望、田古爾三溪的交匯處，景色渾然天成，形勢壯麗，全區面積約一千七百餘公頃，海拔高約四百二十公尺，其梯狀的苗圃以種植柳杉爲主，園內有雅致的先總統 蔣公行館，蓊鬱扶疏的花木觀賞區，以及春季百花齊放的櫻杏、梅桃步道，此外還有別緻的森林浴步道等多項有氧運動設施，在人工的設施之外，仍不失山野自然情趣。

通過位在臺七線（北部橫貫公路）上的檢查哨，更往山區走去，植物林相回復中高海拔的相貌，由此可抵達「明池森林遊樂區」。此處是位於宜蘭縣界內，北橫公路的最高點，海拔高約一千二百四十公尺，爲高干溪與蘭陽溪的分水嶺。與鄰近的棲蘭森林遊樂區同爲宜蘭森林保育處所經營的遊樂事業。

「明池」又稱「池端」，是一座面積約二至三公頃的生態人工湖，雖爲人工開掘，但爲在高山群嶺的環繞下，經年雲霧裊裊，絲毫不見斧鑿之跡，反而靈動的映照此地的幽靜美景，宛如桃源仙境一般，頗具鍾靈毓秀的氣質，遊人對此素來就有「霧中仙鄉」的美稱。

這一帶樹種以人工柳杉以及原始檜木林爲主，造林面積廣達四十一公頃，鳥類及蝴蝶種

◆ 棲蘭檜木林區。(戴安宇攝)



類豐富，是國際間流行生態旅遊「賞樹、賞鳥、賞蝶」的最佳行程安排。森林中不乏年逾千年以上的十人合抱參天巨木，漫步森林間，浸浴在芬多精裡，綠意貼上眼簾，頗能一淨俗世的塵囂。

在此長期從事檜木林間生態調查的研究生賴福明說，明池的黃昏，是他最喜愛的景致，輕煙飄盪在淡藍色湖面，四周的安詳靜謐，往往讓他忘身何方，在進行一整日調查工作後的辛苦也因此化為無形，予人「只緣身在此山中」的感動。

露天泡湯 好不快意

梵梵溫泉，在臺灣的溫泉地圖上，或許是個名不見經傳的小溫泉，卻是當地人口中興味十足的野溪溫泉最佳去處。沿著蘭陽溪再順流而下，途經大同鄉的英士村，逆注入蘭陽溪主流的梵梵溪而上，便是溫泉的所在位置。

梵梵溫泉早年被稱為「芄芄溫泉」，近幾年才改名為「梵梵溫泉」，溫泉的水自溪床天然湧出，形成大小近二十幾處的露天天然溫泉池，水質屬鹼性碳酸泉，可沐浴亦可飲。據當地人說，常浸泡可以治療慢性胃腸疾病。

梵梵溫泉被發現得很早，但是知道的人卻不多，在約莫十年前的一場山洪暴發，大量的砂石將浴池覆蓋，溫泉源頭亦被埋在砂石底下；民國六十八年溫妮颱風侵襲宜蘭，造成另一

場山洪暴發、溪流改道，反倒使得溫泉源頭重見天日，溫泉泉脈湧流而出，梵梵溫泉不但得以重見天日，而且湧泉量也倍增於前。

當地居民在早年便已習慣到此來享受露天泡湯的五星級享受。三、五居民一同圍在以石塊圍成的溫泉池內泡湯，好不快意；晚間泡湯，山風徐徐吹來，仰望天上繁星，上身涼颼颼，下半身暖呼呼，彷彿洗三溫暖，不過場景換置在宜蘭的群山環抱間。

溫泉的周圍，是適合露營進行野溪溫泉之旅的開闊溪床。經常有來自山腳下的遊客，在此停駐，享受溫泉資源與周遭美景。但需注意山雨來臨時，隨時可能發生的山洪。

蘭陽茶食 色香味全

蘭陽溪流經位在臺七線（北部橫貫公路）牛鬥橋下，在此處，整個溪谷的形態呈現出豁然開朗的氣勢，淙淙蘭陽溪，由此進入平地，河砂的沖刷與堆積，在這裡也開始有較為明顯的作用。牛鬥橋同時也是臺七線與臺七丙線的交叉處，往臺七丙線三星方向走，可以到達牛鬥山。

牛鬥山介於雪山山脈與中央山脈的交會地帶。蘭陽溪上游匯合眾支流後，穿越此地，急湍轉為平緩，沖積成寬廣平原，為蘭陽三角洲近山的頂點。西元一八八八年（清光緒十四年）時，劉銘傳檄令鄭有勤鎮守牛鬥，率兵進剿泰雅族溪頭群的原住民，是宜蘭縣境內很重要的

古戰場與人文史蹟之一。

在流經牛鬥橋之後的蘭陽溪，正式開展成爲平原形態，沿溪而行的旅程，離開發源地大同鄉以後，至此可以分爲北線與南線二線。北線行程繼續經臺七線主線，沿蘭陽溪北岸，經員山、宜蘭、壯圍等三個鄉鎮抵達海岸；南線行程則以臺七線丙爲主，沿蘭陽溪南岸，經三星、冬山、羅東、五結等鄉鎮。

回到蘭陽溪的主流，沿著臺七線繼續順流而下，途中會經過松羅部落。部落的位置在蘭陽溪支流松羅溪的下游，靠近松羅溪與蘭陽溪的匯流處，主要居民是泰雅族人。

部落村中，整座溪谷的美景可以盡收眼底，村落西側清澈的溪流適合戲水，溪中並且盛產苦花及一些鱒魚，是從事溪釣活動的絕佳選擇地點。但是過去因爲毒魚狀況的嚴重，致使溪中魚蝦水產等資源銳減，更嚴重污染水質，近年來由於環保意識的抬頭，生態景觀也才逐漸回復舊觀。

部落的另一側，可以看見昔日太平山林場火車鐵道，羅東至土場的路段，遊客可以循鐵道漫步，不過部份路段已因年久失修而坍塌，必須繞道而行。

在松羅，可以細細的體會溪谷遊玩的樂趣，同時領略山中泰雅部落的歲月悠悠氣氛，仔細尋訪，或許還可以見到泰雅人傳統建築中的干欄式穀倉，以木、竹爲主要構造的穀倉保存不容易，設有防鼠板是其特色，用來做爲儲藏糧食和工具，是泰雅人傳統生活空間的重要部



◆蘭陽溪流經牛門橋後即進入開闊平原。
(邱勤庭攝)

份。

茶，是國人傳統的飲品，地位不亞於西方人的咖啡文化，三五好友，一盞好茶，不拘石壺、陶壺，方桌、圓桌，簡單的茶食，就可以消磨上一整晚的時光，不知時光流逝幾何。

宜蘭也產茶，到宜蘭的茶園，不但與茶園主人共同品茶，還可以在茶園主人的指導下，親手製茶，另有一番趣味。茶餐的多樣化，在蘭陽地區的茶園，也因為宜蘭人的重視飲食精緻而被發展出來，以茶為本，加工出來的各式好樣茶食，茶瓜子、茶粿、茶香花生、茶香南瓜、茶烤蛋、茶豆腐、茶凍等各色茶品美食，更是令人激賞。

玉蘭村的茶園風光獨具風格，置身在一片綠色國度裡，站在觀景亭放眼望去，蘭陽平原盡收眼底，令人心曠神怡。玉蘭地區同時也是登往松羅湖的入口處。沿著破鑼坑溪，溯溪入山，約一小時腳程，即可到達不染塵囂，極富神祕色彩的「玉蘭瀑布」，是玉蘭村民的獨家私房景點。

近年來，宜蘭吹起了一股農村生活體驗的另類生態之旅風，要讓來自都市的人，以及缺乏農村經驗的年輕一代，感受「人親、土親」的鄉村魅力，享受與土地和自然親近的感動。

「小眾開發，利益共享」是宜蘭觀光發展的目標，為了不讓大型開發的觀光型態破壞生態資源，讓大家都能夠分享觀光所帶來的利益，因此努力將分散的農業資源結合起來，使觀光發展無限延伸，是近年來配合農村生態觀光發展的每個人，所投入的重要目標。

配合茶農生活，所發展出的玉蘭村民宿便是極為顯著的例子，民宿業者標榜著自然生態與農村體驗的套裝旅遊，讓旅客與居住的自然環境有更密切的互動。這樣成功的旅遊行銷案例，同時也是宜蘭未來生態觀光發展的重要典範，也可以做臺灣其他地區發展生態觀光，與結合人文景觀資源的參考資源。

景觀大橋 會說故事

橋樑是公共空間的一環，建造橋樑的所在地，常需因地制宜設計考量，因此造形比道路的設計更具多樣化的選擇，在綿延不絕的道路景觀工程中，橋樑常具有令人耳目一新的效果。臺灣的橋樑，向來為考量到施工上的便利，以採用單調統一的「紐澤西式」鋼筋水泥工法為最多，不同的變化僅止於不同的顏色選擇。

宜蘭縣政府在近幾年間努力推動橋樑的景觀藝術化工程，意圖突破一般橋樑生硬、單調的外觀，讓橋樑工程，這項可能要經歷數十載之後才能改建的公共工程，加入當地生活特色，結合科學、民俗與文化，達到人性化的設計與整體景觀的和諧，於是推動「橋樑景觀藝術化」的工程。

橫跨蘭陽溪，聯絡大同、三星兩鄉的「泰雅大橋」，可以算是其中的傑出作品。

路燈的設計結合幾何的弧形與直線呈現，結合泰雅文化設計橋樑的細部裝飾。靠近大同

鄉的一端，以泰雅族的傳統織布幾何紋路裝飾橋樑欄干，在三星鄉的一端則是以天送埤一帶，隨處可見的鳥雀造形。在橋的中段，設置有透空景觀區，可經由人行步道徒步欣賞本段蘭陽溪床的美麗風光。

入夜以後，橋上路燈所照亮出的光芒點點，與周圍的安靜氣氛，交織構成美麗的夜景，成爲情侶最浪漫的約會場所。

沿臺七線走，進入員山鄉，也會遇見另外一座值得欣賞的藝術景觀大橋「員山大橋」。「員山大橋」的特色在於採用宜蘭在地的戲曲文化爲橋樑細部裝飾特色，橋樑欄杆上透空的戲劇人物造型，突顯員山曾經是宜蘭地區戲曲重鎮的地位。

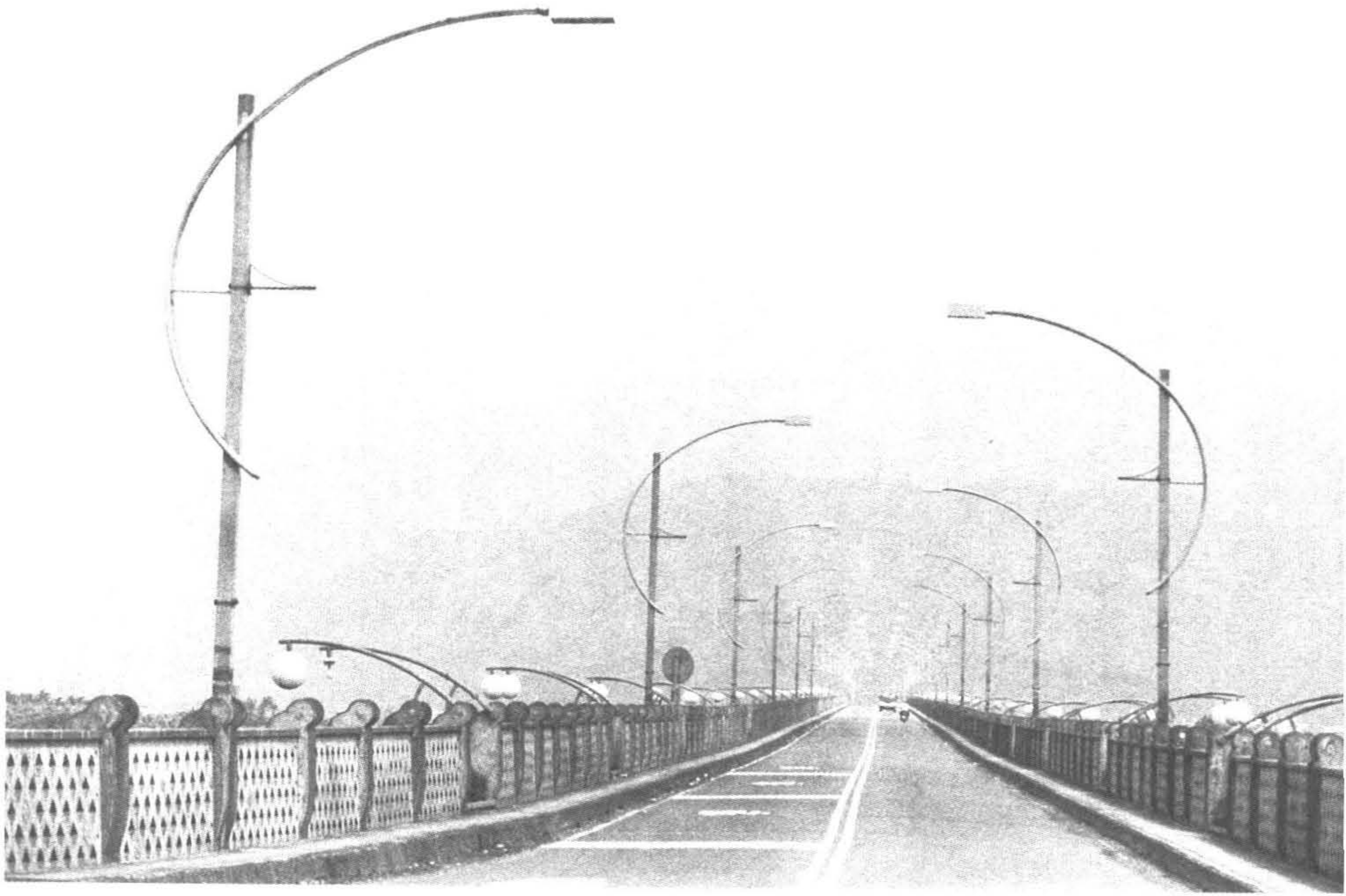
橋柱間活動的葉片裝飾，每當輕風吹過，紅、銀相間的葉片顏色就會交互閃光。裝飾在橋頭的歌仔戲曲臉譜，以紅紫墨粉代表人性的忠孝正義，用沓白黃灰象徵人的奸狂貪狠。

當橋不再僅止於橋的通行基本功能後，既是公共空間的景觀藝術視覺焦點，又如廟宇浮雕故事的教化功能，賦予人來人往的橋多了一份在地的溪流文化。

富麗員山 盛產農作

續行位於蘭陽溪北岸的臺七線，將會進入員山鄉。

員山鄉位於宜蘭市的西北方。其地名的由來，是因爲在開墾之初，當地有座圓形的小山



◆泰雅大橋的路燈設計是由線性結合幾何的弧形來呈現。(邱勤庭攝)



◆黏貼上許多小朋友創意的員山大橋石牌。(邱勤庭攝)

丘，故取其諧音而稱為員山。

員山鄉以農業為其主要產業，同時結合觀光資源，發展出多處成功的觀光果園、農園。不僅有各類優質水果可供摘採、品嚐，並且運用當地秀麗的景色，建築舒適的民宿，可謂宜蘭縣「富麗農村」的代表。由於員山地形為平原、山坡地的綜合型態，所以盛產稻米、和各類蔬果，二湖的鳳梨和崩山湖的楊桃頗富盛名。宜蘭著名的特產麻竹筍和金桔的產量在此地更是獨步全臺。

位於員山鄉頭份村的「大樹公」，相傳是宜蘭歌仔戲的發源地，是民俗采風不可錯過的重要景點。位於外員山的忠烈祠，原來是日據時代的神社，十足的日本風格，光復後改建為忠烈祠，採用中國傳統建築型式，宜蘭縣春、秋國殤都會在此舉行。利用優美的景致，鄉公所規劃以忠烈祠為中心，發展兼具體閒觀光功能的員山公園，值得遊客前來訪古攬勝。

市區風情 以人為本

進入宜蘭市區，主要的支流宜蘭河流貫穿此區，最後與蘭陽溪一同奔流出海。

宜蘭市為宜蘭縣治的所在地，藝文中心、台灣戲劇館、縣史館等機構皆設於此，是蘭陽平原上重要的人文觀光景點。宜蘭人引以為傲的知名特色小吃，也有部份聚集在此。

宜蘭市位居蘭陽平原的中心，是目前宜蘭縣行政中心的所在地，也是政治、經濟文教的重心。清嘉慶元年（一七九六）吳沙率眾開墾蘭陽，以頭城為據點向南拓殖，在這裡構築了第五個據點，稱之「五圍」，即為現今的宜蘭市。清嘉慶十七年（一八一二）正式設置「噶瑪蘭廳」，為防範海盜窺伺作亂，同時更積極有效的往南面墾殖。

當時這座廳治雖然不及西部府城的規模宏大，但是也精巧完備，直至日據時期卻遭破壞，原始城廓皆已消失，目前僅能從街道名稱（如：舊城東路），略為想像勾畫出宜蘭古城的範圍。

家住宜蘭市，目前在臺北從事文化工作的林芳娟，最喜歡在回家省親時，騎著腳踏車，徜徉市區的街道巷弄間。她說，宜蘭市區的面積不大，街道四通八達，沿者環城的馬路，恰好可以繞市區一圈，享受小市鎮特有的悠閒品味，「累了就停下來，吃碗路邊老阿伯賣的愛玉冰再走」，林小姐怡然自得地說。

其實，宜蘭市仍保有不少歷史悠久的寺廟、古厝和古蹟，例如建於嘉慶十八年（一八一三）的城隍廟，即是清代「官祀」的廟宇。光緒二十二年（一八九六）由開蘭進士楊士芳等仕紳倡建的碧霞宮，則深具抗日的民族意識，是台灣少數幾個以岳飛為主神的廟宇，每年於農曆二月十五日岳飛誕辰，便會舉行隆重的三獻釋典古禮和表演武佾舞，更是全臺僅見。

座落在南興街底的追遠堂，是宜蘭格局最完整的傳統家廟建築。宜蘭公園內的「獻馘

◆蘭陽溪北的宜蘭市區是熱鬧的觀光景點。(邱勤庭攝)



碑」，見證開蘭時期漢人和泰雅族人從戰爭到和平的歷史，深具人文歷史價值與族群融合的時代意義。

常常利用周六午后，在宜蘭河畔與同學邀約一起打籃球的高中生王進益，則是享受宜蘭市另外一種城市風光的範例。翠綠河畔中的水泥籃球場，一點都不突兀，看在外來觀光客眼中，反而是一種幸福與滿足的環境組合。

宜蘭河是由大礁溪、小礁溪、五十溪、大湖溪等支流匯集而成，水域涵蓋礁溪、員山、宜蘭、壯圍等鄉市。清治時代，河面非常寬廣，但是每逢豪雨就會泛濫成災，或是河水改道。清朝時候的舉人林廷儀曾以一幅對聯：「風吹大枝尾，捲東捲西；水崩下渡頭，河南河北。」為宜蘭河原是流經淇武蘭到頭城出海，後因鬧水災改由下渡頭直奔壯圍東港，匯注蘭陽溪入海的變遷，做過最真實的描述和歷史紀錄。

日治時代，宜蘭廳長西鄉菊次郎鑑於宜蘭河的經常氾濫，影響民生至鉅，便開始修築堤防，整治河道，當時的市民就在西門堤防上刻石碑，記載西鄉治水造福蒼生的貢獻，該石碑並且被命名為「西鄉廳憲德政碑」。

二次世界大戰後，縣政府繼續爭取上級補助，並且加強整修堤防，因為當時河面水量充沛，站在堤上賞景，遠處峰巒映倒在河面上的影像，像油畫一般，可以盡攬河光山色，所以被選為「蘭陽十八勝」之一，稱為「西堤晚眺」。

「在這裡打球很爽，河邊的運動設施有不同的選擇」，剛打完籃球的王進益，汗流浹背地說。現在宜蘭河在宜蘭市階段，已開闢成爲河濱公園，景觀整齊美麗，結合休閒與運動的場地爲一體，同時還闢有沿河而行的單車專用道。

位於宜蘭市南郊，緊鄰臺九線的宜蘭運動公園，面積二十七公頃，結合休閒與運動，首開臺灣地區運動設施公園化的風氣。人們可以從任何一處進出公園，但是除了腳踏車以外，所有車輛都受到嚴格的管制，讓所有在公園裡活動的人，都能得到充分的舒展與安全的保護，充份發揮宜蘭公共建設中「以人爲本」的基本共通精神。

宜蘭運動公園平日是人們休閒運動的好所在，假日或節慶時，也會舉辦各式不同的活動。近年來的「歡樂宜蘭年」就是在這裡熱鬧的舉行，不僅給蘭陽人帶來過年的新趣味，也分享給所有外地來的朋友新年的祝福。在其他地方的過年氣氛日益淡薄之際，只有宜蘭人會在過年的時候用力辦活動，要將過年的感覺找回來，建立屬於宜蘭人的集體記憶。

屬於宜蘭市的城市風情，說也說不完，非得自己親身體驗不可。「到宜蘭市玩，最好是腳踏單車，隨意亂逛，不要怕迷路」，喝完愛玉冰，準備繼續騎車上路的林芳娟說，或許，這也是懂生活的宜蘭在地人，給初訪宜蘭市的菜鳥遊客，最佳的旅遊建議了。



◆宜蘭運動公園內的運動民眾。
(邱勤庭攝)

溪口溼地 水鳥最愛

沿蘭陽溪北線臺七省道往東走，離開宜蘭市區，隨即進入壯圍鄉界。蘭陽溪在此沿壯圍與五結鄉界相接處奔流入海。橫跨蘭陽溪口，臺二線省道上的噶瑪蘭橋，也是一座藝術景觀橋樑，這座以宜蘭平埔族為名的橋，是爲了突顯周圍的平埔文化而定名的。

蘭陽溪口三角洲由三條河川匯流而成。蘭陽溪部分，由蘭陽大橋至出海口，長約七公里，以兩岸堤防爲界，爲潮汐鹽水沼澤和微鹽水沼澤。有沙洲、潮間帶、泥沼地、灌叢、草澤、河川墾殖地等地理環境，形成一片極爲複雜的生態系。

蘭陽溪口是臺灣東北部最重要的溼地，每年春、秋兩季候鳥飛越蘭陽平原時，牠們會自行選擇適合自己的棲息環境，休息與進食，位於海岸平原的中央，面積廣闊且食物來源豐富的蘭陽溪口，自然成爲鷗科鳥類、鷺鷥、雁鴨的最愛。還有其他河口濕地少見的大型雁科鳥類。

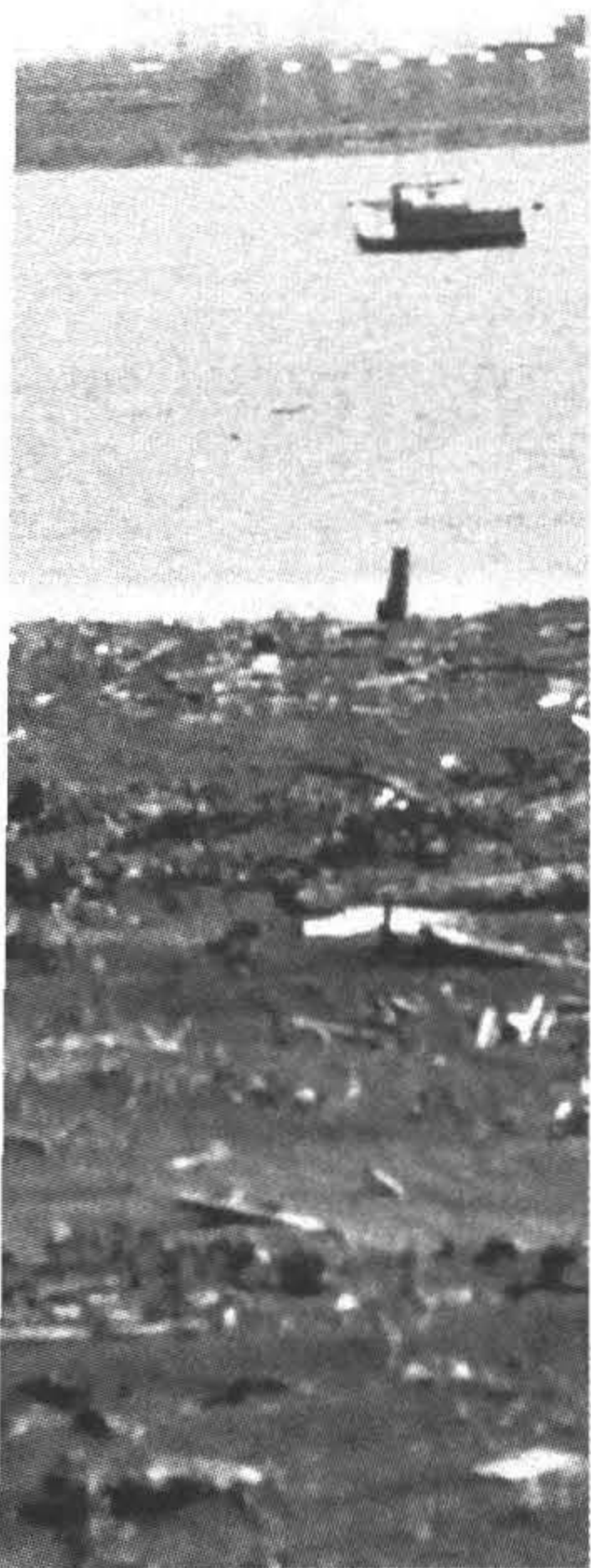
每年春季從三月下旬開始，一群群的水鳥會陸續來訪，至四月下旬起開始進入高潮，一直會維持到五月份左右。到訪的鳥類，以鷗科鳥類爲主，種類多、數量也多，其次是燕鷗，偶爾也會有他種的稀有鳥類出現。在水鳥過境的那幾天，站在出海口的堤岸邊，可以看見一群群的水鳥起落，從南方飛來，停在沙洲上休息覓食，一段時間後又再從沙洲上飛起，繼續往北飛去。

一整天來，沙洲上不斷的變換著各種的水鳥，「曾經有在一天之內看到九十幾種鳥的紀錄」，年年到此觀察候鳥的電腦工程師陳天送說。陳先生可以算得上是資深的鳥友，有時候爲了遇見特殊的鳥類，在夏天颱風過後，他也會專程趨車來到蘭陽溪口，架起望遠鏡，仔細搜尋。

夏天並不是候鳥的季節，溪口萬鳥齊飛的景況不如春、秋季，但是仍然可以看見各種燕鷗的蹤跡。颱風過後，則可能會遇見因爲強風意外吹來的鳥種，「就像中了樂透彩的頭獎一樣」，陳天送回憶看見特殊的鳥種時的情形笑著說。

經由非正式的統計，蘭陽溪口歷年來共紀錄到鳥類二百三十六種。最特殊的是，鷗科終年可見，有二十種的紀錄，爲全臺灣可見鷗科種類最多的地方。鵝鵝科五十種，在春季北返時，尤其是四月，可見候鳥一波一波的，由南飛臨，朝北歸去，正是活生生的候鳥遷徙畫面。

民國七十五年以前，每臨十一、十二月份，總會有大群雁鴨科棲息溪口的熱門時間。曾





◆蘭陽溪口生態豐富。是台灣
東北部最重要的溼地。（邱勤
庭攝）

經出現紀錄的雁類及天鵝有：豆雁、小白額雁、白額雁、灰雁、小天鵝、黃嘴天鵝等，黑鸛亦曾出現過。最珍貴的是出現在民國二十一年的二隻丹頂鶴，民國六十七年的六隻白頭鶴，以及民國七十六年十一月的一隻灰鶴，至今仍為鳥友津津樂道。

群山環抱 清水地熱

遊罷蘭陽溪北的臺七線省道，回頭看看由牛鬥橋分開後，沿著蘭陽溪南岸前行的臺七丙線。臺七丙沿線，首先進入三星鄉境。

三星鄉位於蘭陽溪出山谷注入蘭陽平原的地方，原本根據平埔族語譯音命名「叭哩沙喃」，直到日據時期因遷庄治到三星山麓，才改名為「三星」。三星的開發屬較晚期，直到清光緒元年（一八七五）才由陳輝煌率眾墾殖，才開始有開發。

日據時期以後，太平山林場的開發為三星帶來較多的發展，逐漸成為蘭陽平原西部的重要城鎮。三星鄉除了山地外，也擁有肥沃的三星平原，農產豐饒，景色怡人，而安農溪的整治也結合觀光發展，規劃有水源橋、三星橋、張公園、分洪堰及萬長春等，逐漸成為蘭陽溪流域發展休閒旅遊及自然保育的一塊樂土。

繼續沿臺七丙線往三星走，便會遇見橫跨蘭陽溪支流清水溪的清水湖大橋，沿清水溪上行走，是臺灣唯一利用地熱進行發電試驗的清水地熱發電場。清水地熱位於宜蘭縣大同鄉復

興村南側的清水溪谷中。

遠處的背景青山，加上地熱噴出裊裊白煙，構成一幅頗為動人的風景。地熱泉源由地下徐徐冒出，水量甚豐，屬於鹼性溫泉，溫度高達攝氏九十五度，泉水微黃且略帶硫磺味。也因為水溫太高，並不適合沐浴，卻是假日時分遊人烹煮「溫泉蛋」，進行野餐的最佳天然能源。

民國六十五年，中國石油公司在此地鑽井探勘，發現溫泉附近蘊含有豐富的地熱資源，極具工業開發價值，於是著手計畫開發，並且於民國七十年，成功地完成臺灣第一座地熱發電廠，為地熱開發寫下新的里程碑。無奈因為地熱發電並不符合經濟效益與成本，目前已經關閉。

在清水溪支流石門溪的上游，有一處人煙罕至的石門峽谷。循清水溪谷入山，沿途風景壯麗，加上四周的岩石環伺，形成多處清澈見底的深潭，為絕佳的私房旅遊景點。

安農泛舟 驚險刺激

由三星鄉方向而來，行走臺七丙線前往棲蘭、太平山的遊客，必定會為在路旁山腰間的一抹碧綠長湖所吸引，長埤湖彷彿是藏於山間的一塊翠玉，雖無聯外河川注入，卻也終年不會乾涸，寧靜的湖光山色映照周圍景色。長埤湖的特色在於其湖泊生態、陡峭的林地以及頁

岩地質。

近幾年來，長埤湖在三星鄉公所和宜蘭縣政府的合作下，積極的規劃為觀光旅遊據點，不僅有湖域活動區、露營野炊區、觀光果園、茶園區，並設有體能活動區以及健行賞景區等，積極配合宜蘭「觀光立縣」的政策，在蘭陽溪畔，發展成為未來生態旅遊的另一個重要據點。

安農溪為蘭陽溪重要支流「羅東溪」的分流之一，在三星鄉境內注入羅東溪，最後與蘭陽溪匯流。

安農溪水源主要得自天送埤發電廠之尾水，河道上窄下寬，溪床為礫石灘。沿溪兩旁的景觀綿延數里，兩岸綠野平疇，竹籬農舍，聚落林立，屋舍儼然，極盡田園風光之美。宜蘭縣政府為拓展此區的觀光遊憩資源，在整治安農溪的同時，也將安農溪流域，規劃為五處發展據點，分別為：水源橋、三星橋、張公圍、分洪堰及萬長春等。

其中分洪堰水利設施，應追溯到民國五十年代，當時冬山鄉鄉長林學德與三星鄉鄉長官來壽，為下游農田灌溉而爭水道，並在此地動起干戈，最後縣政府決定五比五分洪，一條通往大洲，另一條通往萬長春水圳，讓急湍變成平流，嘉惠民眾，這段因爭水而築堰分洪的典故，是風景區內一段昔年軼事，見證了前人開疆闢土的艱辛。

分洪堰風景區，又稱「湧泉公園」，佔地約有二公頃，區內不少飛禽棲息，亦有罕見植物

生長，是兼具觀賞美景以及研究自然生態的風景點。

近年來，宜蘭縣政府將安農溪開發成爲一條泛舟河道，沿途可飽覽開闊的蘭陽平原風光，是喜愛生態冒險旅遊者的新選擇。

原名「電火溪」的安農溪，泛舟路線共計十二公里，由天送埤的下湖橋出發，分洪堰風景區爲終點。依河道的驚險狀況可分爲挑戰區、驚險區以及戲水區，各區具有不同的趣味，提供遊客多樣的旅遊樂趣。

羅東林場 訴說興衰

沿臺七線丙繼續東行，便會跨越蘭陽溪的重要支流之一羅東溪。羅東溪發源於大同鄉山區，流經冬山鄉與羅東鎮，最後在羅東運動公園的北側與蘭陽溪會流。

寒溪部落位於羅東溪上游「番社坑」的溪畔，海拔約二百五十公尺，居民爲泰雅族南澳群，含括寒溪社、四方林社、小南社、大元社、古魯社等五大部落，行政區域劃爲大同鄉寒溪村。由於傳統狩獵的生活形式逐漸消逝，人口外流情形嚴重。

番社溪發源於大元山，兩岸林木茂密，爲低海拔的闊葉林木區，溪谷中奇石嶙峋，造成激湍拍岸的景像，頗爲壯觀，尤其在古魯段，岩壁峭立，形成一座深潭，水質清澈，面積寬廣，是當地人盛夏戲水消暑的勝地。

下游流經寒溪社後，溪床豁然開闊，有一座吊橋橫跨兩岸，可直達華興村落，沿途景觀頗有山林野趣。由於此處地勢較高，駐足橋上可眺望至遼闊的蘭陽平原，甚至更遠的海上龜山島，都可以一目瞭然。

往年，寒溪部落週圍曾經種植山櫻，初春花開時，櫻樹的繽紛色彩充滿山谷，就是過去被選定為「蘭陽十八勝」之一的「寒溪櫻花」的由來。現在山櫻雖然已不若過去繁茂，但因本處地處寧靜的山間，安靜清幽，依然是愛好大自然的遊客，進行生態旅遊的最佳去處。

經過一段長途的奔流，蘭陽溪流經此處時已呈現寬闊的河床型態，流水的速度更為緩慢。悠悠蘭陽溪，橫亙在宜蘭、羅東兩個蘭陽平原上最大的市鎮之間，蘭陽大橋跨立於其上，每日熙來攘往的交通，載盡橋上橋下的時空沉浮。

進入羅東鎮區，市街的景況馬上可以感覺出不同於宜蘭市的居家、行政中心，而是一座聳立在蘭陽平原上的商業中心城市。羅東鎮是宜蘭縣的第二大城鎮，歷年來便是宜蘭的經濟商業重鎮，在漢人進駐以前，臺灣西部的平埔族人便在羅東開始墾殖。

「羅東」地名的由來，有一個有趣的故事；據說未開發前的羅東是一整片茂密的叢林，並且有大批猴子聚居在林間，因為平埔族語稱猴子為「老董」，後來漢人移居進駐後，便根據這個發音，取名當地為「羅東」。

羅東過去的迅速發展與太平山林場的開發息息相關，因為地緣關係，羅東是太平山林場

砍伐下來的木材集散地，伐木業全盛期，鎮內的木材相關產業蓬勃發展，奠定現今羅東的經濟商業發展基礎。直到現在，在羅東鎮的外圍仍然可以看到當年林業昌盛時所遺留下來的貯木池以及廢棄的製材工廠。

羅東鎮中心有座羅東公園，創建於光復初期，是當地居民休閒的重要場所，每天午后都會聚集人群，有些年長者會即興的演出饒富趣味的地方戲曲歌仔戲。園內還保存有從太平山林場退役的森林火車頭，以及運木材的台車，訴說著太平山林場的興衰歷史。

從小在羅東出生，已經住在羅東超過三十年的張彥昌，回想起小時候，外公總會在夏日的午后，帶著他到羅東公園的樹下乘涼，通常會有許多老人聚集在此，「然後，就開始唱起歌仔戲，一開唱大家都很高興，一個接著一個的唱，唱到天都黑了還不停」，張先生的兒時記憶，有大半被歌仔戲包圍著。「不過現在唱的人比較少了，而且公園旁邊變得好熱鬧」，也或許這是羅東日益繁榮之後的交換條件罷。

親水公園 宜蘭指標

在宜蘭縣境內，有幾座規畫完善的人造公園景觀，沿著蘭陽溪流經之處，就有宜蘭運動公園、羅東運動公園，以及最富盛名的冬山河親水公園。各具特色的這幾座公園，不但提供宜蘭在地人休閒娛樂的場所，也時常在假日舉辦各種大型活動，吸引無數的外地遊客，為宜

蘭創造可觀的觀光收益，同時也創造了宜蘭人所驕傲的宜蘭奇蹟。

在過去幾年由民間所做的民意調查資料顯示，宜蘭人對於自身居住環境所表現出來的自信程度，年年為全臺之冠，可見宜蘭人對自己家園的滿意程度。

在羅東鎮的羅東運動公園，是宜蘭縣政府委託日本景觀設計專家所規劃出的，以「水、綠、健康」為主題的公園。緊臨羅東溪，園區占地四十七公頃，採傳統中國庭園和日本風味，並擷取歐美建築設計的概念建構而成。整個園區可分為運動設施、地形景觀、水流景觀和森林栽植四部分設計完成，使得各個運動項目可以結合景觀設計，因而完全發揮出休閒美學的概念。

園區內有寬闊且高低起伏的綠地，漫步在其間，景觀豐富而且變化多端，視覺的感受極為強烈，走累了，可坐或臥在草地上，宜蘭整片的藍天白雲，完整的呈現眼前。公園內栽植大量的原生花草，以及遍植林木，除了可以美化景觀，同時又有造林的功效。園區內的最高點為望天丘，標高為二十三公尺，山頂呈圓弧坡，爬坡於上，有登高健行的趣味。

在公園中的大草坪上，每到假日就會聚集一群玩技術風箏的玩家們，技術風箏，顧名思義，玩起來需要多一點研究的功夫才能上手。「熟能生巧，沒有那麼難的」在宜蘭地區推動技術風箏很多年的鍾先生說，隨即看他馬上表演了一記如戰鬥機俯衝向下的姿勢。

「技術風箏也可以編隊，就像戰鬥機做空中分列式一樣，不過大家要一起練習，才能做到



◆親水公園是夏天的熱門旅遊地點。
(邱勤庭攝)

最好」，鍾先生發著號令，讓其他的隊友跟隨著指令操縱風箏。呈三角型的，斗大的風箏在天上整齊的編隊飛行，圍觀的民眾引領企盼，看到精采處，也不吝惜地給予熱烈掌聲，更爲羅東運動公園的景緻平添幾許趣味。

由於蘭陽地區多雨水的特性，所以利用水資源所進行的景觀設計也格外豐富，除了位於園區西側的人工湖泊外，還有蘭陽泉（模擬蘭陽溪）流注人工湖，以及節理護岸、飛鳥飛石、卵石灘等表現出蘭陽平原各地不同的水岸地形，模擬自然環境並且融入人造建築的生態建築概念，在此表露無遺。公園中的水景也成爲在盛暑的氣候中，小朋友最愛的場景，高高低低的人工河道上，都是捲著褲管的戲水客，把整條河的氣氛妝點得歡樂無比。水上舞臺則提供此處舉辦活動的設施場地，蜿蜒於人工湖上的小橋亭榭，讓整個園區更添雅緻。

冬山河又是另外一個結合生態旅遊、運動與觀光的成功營造例子。

冬山河親水公園原本只是五結鄉段冬山河整治過程中的一環，但最後卻成爲臺灣治水史上最耀眼的明星。





◆冬山河親水公園每到夏天便吸引許多人潮。(邱勤庭攝)

冬山河親水公園於民國七十六年開始設計施工，民國八十三年端午節落成，結合了政府的行政魄力、民間參與和專家的智慧，展現出自然環境與人工建築所能得到的最大和諧與平衡效果。

來到冬山河親水公園，遊客將會驚嘆於水被精心的設計與利用，同時更能貼近心靈，因而喚起人類親水的天性。在翠峰的環抱下，從園區內的劇場向海遠眺，水上舞台、五座櫛比鱗次大小不同的圓錐形卵石丘，畫成一條軸線，正對著龜山島的頸部，成為全區造景的主軸線，龜山島的意象，最終也成為宜蘭人的精神指標。

從陳定南時代開始規劃興建的冬山河親水公園，到現在似乎已經開花結果，親水公園所造成的觀光效益遠遠超乎當初所預期。目前，接續進行的冬山河計畫，還有從上、中、下游的森林公園、親水公園和水上河濱公園的帶狀開發規畫。

公園中有許多設計特殊的景點設施。水深僅及腳踝的涉水區，不論季節，大人、小孩都能放心涉水，與水親近，玩個痛快，池底跳房子遊戲的圖案，更是別緻而且具有童趣的設計。

模擬蘭陽溪水態身姿的戲水區，不同於一般制式的游泳池，採以自然河流彎曲的形態，在蜿蜒的河道中處處給遊客驚奇。當漫步在河堤時，兩岸的雙龍戲水造景更是特別，北岸為黃色的文龍，龍頭朝山，象徵留在家鄉耕耘的蘭陽鄉親，南岸是青色的武龍，龍頭向海，意

喻外出打拼的蘭陽子弟，人與鄉土的關係，在此緊密契合。

親水公園的美，在於它利用現代同時也堅持關注傳統的人文情懷，更在於展現出宜蘭人對生命的熱切擁抱。

冬山河平緩和順地流著，最後在蘭陽溪口與蘭陽溪匯流入海，河流下游處有一個叫做下清水的地方，它是冬山河下游入海口最低窪的所在。民國五十八年，防潮大閘門落成使用，四十孔閘，每孔二·五公尺，對調節水量發揮極大的功能。

閘門完成以後，洪水暴發或海水倒灌，便成為冬山河下游居民不復再見的過往記憶。民國七十年，因負荷量需求，又再度施工加設大型自動閘門，防洪排水的功能，更為增強。

大閘門設置完成以後，累積的河水，注滿閘門之內，形成一處宛如人工湖的景緻，常常會吸引當地人到此遊玩。大閘門排洪的功能徹底發揮後，冬山河重新綠化美化，提昇了人與水的密切關係，追溯根源，原本只為了截彎取直洩洪的冬山河，在大閘門的襄助下，使冬山河最後成為知名度與遊客量最高的河川。

邊走邊玩 認識蘭陽

「一千元遊蘭陽」！十大傑出農村青年葉武訓解釋說並非遙不可及。就像要求一千元以內買品質媲美法國五大酒莊的佳釀，絕對物超所值的蘭陽新體驗。用心體驗蘭陽平原母河之

美，真正瞭解蘭陽的文化與歷史，所獲得的回饋絕對遠遠超過有形的一千元。

山水皆美的蘭陽溪流域，葉武訓有一套獨特的見解。他希望大家到宜蘭不帶來環境負荷與汙染，將蘭陽的好山好水永續留給台灣的每一個人。所以交通工具除了火車、公車巴士、小客車之外，不妨帶著一輛單車造訪宜蘭（也可在當地租車約二百元一天），上山、下海四季皆宜，節省體力又能更深入蘭陽的每一個角落經濟預算有限的遊客，可選擇可拆式單車搭火車到蘭陽，下榻旅館若選擇救國團、民宿或教師會館，學生非假日期間每人每天平均最便宜到三百五十元以內，大部份旅館或民宿的假日價格稍高，所以儘量選擇非假日到蘭陽地區，旅遊品質更佳。

吃的方面，可以試試各知名小吃，如餛飩麵、牛肉麵、瓜仔雞麵、十六結魚丸、貓耳魚丸米粉、卜鴨、神農路菜包、林場肉羹、鴨肉送、米粉羹、鹹米苔目和米糕等等，尋訪巷弄或市場內的小吃頗具樂趣，是所費不多又能飽餐一頓的美味小吃。

近年來熱門的冬山河親水公園，非假日門票二百五十元，可以從早上玩到晚上體力不支再離開。葉武訓建議，住宿冬山河親水公園附近民宿或旅館，可於中午散步回旅館休息避開火毒太陽大熱天，待下午炎陽稍收斂後再繼續回親水公園玩個整天。亦可轉換口味到蘇澳養顏美容泡冷泉。

蘭陽的市區知性行程，宜蘭或羅東都有不錯安排方式，走訪人文歷史發展軌跡，方便實

用的單車是最佳交通工具，累了帶份三明治和飲料，兩個市區內都有偌大且綠蔭的運動公園。

山線的行程安排，只要體力夠，單車堪稱是兩輪鐵馬，如果體力不佳，可用小客車載著單車出遊，到達停車場後卸下单車探訪林間、洗溫泉或乾脆散步其間賞鳥或健行均佳。例如，太平山森林遊樂區、仁澤溫泉、翠峰湖、獨立山等，行程安排端看個人體力與時間而定；但是有些山區須辦入山證，否則將不得其門而入。

遊罷蘭陽溪，蘭陽平原也逛了一大半邊，蘭陽溪其實就是如此的蘊育著蘭陽平原上的生生不息，萬事萬物。河流與人的生活息息相關，而河流其實也創造人的文化表徵，更重要的是形成生態自然的大千世界景觀，若說蘭陽溪是蘭陽平原的大地之母，宜蘭人應該不會反對才是。

旅遊資訊是提供讀者親近蘭陽溪的貼切方式，親身造訪並住在蘭陽溪，接觸著蘭陽文化，才能更瞭解這一條值得全台灣人驕傲的河流。文中訪談的蘭陽人與遊客，都是親身體驗蘭陽溪之後的心得分享，希望讀者也能一起藉此分享蘭陽文化與環境的美好經驗，而不是一本高不可攀的工具書。



◆羅東夜市有許多令人食指大動的美食。(邱勤庭攝)