

吃喝玩樂之趣

實用旅遊資訊

騎著腳踏車 乘風

瀏覽城市風情

尋找古早料理 品嚐

棗餅 鴨賞 紅糟魚

大口深呼吸

放鬆山林鄉野 遙想文史風華

古城 舊街 講故事



文風遺澤篇

宜蘭縣史館

地址：宜蘭市凱旋里和平路四五三號

電話：03-9332616、9332868轉9

網址：<http://www.ilccb.tw/history/>

宜蘭設治紀念館

地址：宜蘭市舊城南路力行三巷三號

電話：03-9326664

網址：<http://www.ilccb.tw/history/memorial/>

費用：非設籍宜蘭縣者全票三十元，學生、公教員工或團體三十人以上優待票二十元，學生團體三十人以上半票十五元。

宜蘭縣政府文化局

地址：宜蘭市復興路二段一〇一號

電話：03-9326440

台灣戲劇館

地址：宜蘭市復興路二段一〇一號

電話：03-9322440轉403、405

時間：早上九時至中午十二時，下午一時至五時。每週一、每月最後一日、國定假日次日、春節、清明節、中秋節為休館日。

網址：<http://ilccb.gov.tw>

甲子蘭酒文物館

地址：宜蘭市舊城西路三號

電話：03-9321517

時間：早上八時至下午五時。春節三天與清明節休館。

宜蘭縣社會福利館·身心障礙庇護商店、複合式咖啡簡餐工作坊

地址：宜蘭市同慶路九五號B棟一樓

電話：03-9328862

昭應宮

地址：宜蘭市中山路一〇四號

碧霞宮

地址：宜蘭市城隍街五十七號

文昌廟

地址：宜蘭市文昌路六十六號

協天廟

地址：宜蘭縣礁溪鄉十號

呂美麗精雕藝術館

地址：宜蘭縣三星鄉電力路四六號

電話：03-9895585

時間：早上九時至下午五時。全年無休。

費用：門票一百元，可兌換飲料一杯。

網址：<http://www.lml.com.tw>

河東堂獅子博物館

地址：宜蘭縣頭城鎮合興路二二號

電話：03-9780782

時間：平常日早上九時至下午六時，例假日早上九時至下午七時。全年無休。

費用：成人門票一百八十元、兒童一百二十元，團體成人一百五十元、兒童一百元。

網址：<http://www.jeogroup.com.tw>

遊山玩水篇

太平山森林遊樂區、太平山莊

地址：宜蘭縣大同鄉太平村太平巷五十八之一號

電話：03-9809806

網站：www.forest.gov.tw/frames/frames02.htm

住宿：一一四間房

仁澤溫泉

仁澤溫泉屬弱鹼碳酸泉，無色無臭，水溫約九十五度，能治皮膚病。

設有露天浴池、楓葉步道、茶坊、煮蛋槽等。溫泉旁的多望溪，全長五公里，激流三十處，是泛舟的熱門地點。溪畔可野營。

票價：大眾池一百二十元、二人池三百元。

地址：宜蘭縣大同鄉太平村燒水巷二十五號

電話：03-9809603

住宿：三十四間房

翠峰湖

太平山檢查哨旁至翠峰林道以及翠峰湖一帶為山地特定管制區（乙種管制區），執身分證即可進入。

歷代神木園、棲蘭山莊

收費：全票一百元、半票五十元，團體票三十人以上。

地址：宜蘭縣大同鄉太平村土場巷六十二號

電話：03-9809606

明池山莊

費用：全票一百五十元、半票七十五元，團體票三十人以上。

地址：宜蘭縣大同鄉英士村明池巷四十一號

電話：03-9894104

福山植物園

地址：員山鄉永廣路九巷十二弄四號

電話：03-9228915

開放時間：入園時間上午九時至下午三時，下午四時前需離園。休園日：每週一、端午節、中秋節、農曆除夕至年初五。

每年三月一日至三月三十一日全園關閉。

梵梵溫泉

住宿：英士山莊

電話：03-9801701、9801707

房間數少需先預定。

山本農場 (客家擂茶)

茶藝講座、客家擂茶、茶餐等

地址：宜蘭縣大同鄉松羅村鹿場路十二號

電話：03-9801807

茶之鄉渡假農莊

開放時間：每日上午八時至下午六時

地址：宜蘭縣大同鄉松羅村鹿場路二號

電話：03-9801118

住宿：民宿供應

玉露茶園

自己動手做茶凍、認識玉蘭茶等

開放時間：每日上午九時至下午七時

地址：宜蘭縣大同鄉松羅村鹿場路一之一號

電話：03-9801111

住宿：民宿供應

宜蘭其他特色橋樑

田心橋 地點：三星鄉。

南方澳大橋 地點：南方澳漁港。

貓里霧罕橋 地點：壯圍鄉，近出海口的濱海公路上。

員山忠烈祠

日據時期的原宜蘭神社，建於一九一八年，其旁有員山公園與日本人所建的自來水廠。

地點：員山鄉外員山南面小山丘

宜蘭運動公園

公園內設有體育館、籃球場、游泳池、田徑場、溜冰場等各項體育設施。

地址：宜蘭市和平路八三五號

電話：03-9334034

開放時間：二十四小時，免費入園。

蘭陽溪

清淨好水色

清水地熱

清水地熱屬鹼性泉水，溫度高達九十五度，水溫過高，不適合沐浴，但適合煮蛋、玉米和野餐。

地點：宜蘭縣大同鄉復興村東南側的清水溪谷

安農溪泛舟

泛舟旅遊洽詢：宜蘭縣安農溪泛舟促進會

電話：03-9532464

宜蘭縣政府工商旅遊局

電話：03-9322874

羅東運動公園

地址：宜蘭縣羅東鎮公正路路尾

電話：03-9541216~7 開放時間：二十四小時，免費入園

冬山河親水公園

地址：宜蘭縣五結鄉協和路二十~三十六號

電話：03-9502097

門票：假日全票八十元、半票四十元。

平日全票六十元、半票三十元。

開放時間：每日上午八時至晚間十時。

聞香下馬篇

渡小月古早料理

招牌菜：糕渣、棗餅、肝花、芋泥

地址：宜蘭市文昌路七十四號

電話：03-9324414

營業時間：上午十一時三十分至十四時三十分

下午十六時至晚間二十一時三十分

清明、端午、春節公休

大漁翁古早料理

招牌菜：糕渣、棗餅、肝花、芋泥

地址：宜蘭市農權路一七九號

電話：03-9356708

營業時間：上午十一時至下午十四時

下午十七時至晚間二十一時

鴨肉賞

招牌菜：薰鴨、鴨肉麵等

地址：羅東鎮中山西街五八號

電話：03-9542481

營業時間：每日上午十時至下午十九時

正宗玉芳米粉羹

地址：羅東鎮中山西路九三號

電話：03-9565028

營業時間：全年無休

三十年檸檬愛玉老店

招牌小吃：檸檬愛玉冰、百香果養樂多冰

地址：宜蘭市中山路一五六號

電話：03-9358698

紅糟魷魚

在地人特色推薦

地址：宜蘭市中山路昭應宮前

營業時間：晚間九時以後

瓜仔雞麵

招牌菜：瓜仔雞麵

地址：宜蘭市中山路一五四號

營業時間：下午十四點三十分至晚間二十四時

參考書目

- ◆ 台灣省沿海土地利用及管制調查——宜蘭、台北、桃園地區 一九九二
委託單位：台灣省政府地政處 研究單位：台灣大學地理研究所。
- ◆ 《台灣全圖大事典》 戶外生活圖書股份有限公司 一九九五。
- ◆ 行政院國家科學委員會專題計畫成果報告——自然保護區之生態及經濟評估——以宜蘭蘭陽溪口為例
一九九六 執行單位：國立宜蘭農工專科學校農業科、森林科。
- ◆ 吳尊賢、徐偉斌著《台灣賞鳥地圖》 大樹出版社 一九九五。
- ◆ 《宜蘭深度旅遊》 遠流台灣館編著 遠流出版公司 二〇〇一。
- ◆ 二〇〇一—新蘭陽計畫 宜蘭實質發展整體計畫——第二階段土地與成長管理
委託單位 宜蘭縣政府 研究單位 台灣大學建築與城鄉研究所。
- ◆ 台灣地區水資源史 二〇〇二 台灣省文獻會——水資源局合編 吳建民等著。
- ◆ 《蘭陽歷史——宜蘭縣國民中學鄉土教材》 宜蘭市：宜蘭縣政府 一九九三。
- ◆ 楊欽年撰文 周家安圖說 《詩說噶瑪蘭》 宜蘭市：宜蘭縣政府 一九九三。
- ◆ 陳柏州 《蘭陽風土記事》 台北市：玉山社出版 一九九六。
- ◆ 林美容 鄧淑慧 江寶月 《宜蘭縣民眾生活史》 宜蘭市：宜蘭縣政府 一九九八。
- ◆ 林靜宜著 《蘭陽平原盛開的花朵》 高雄縣鳳山市：派色文化 一九九九。
- ◆ 楊憲宏總編輯 《宜蘭：台灣人的心靈故鄉》 宜蘭市：宜蘭縣政府文化局 二〇〇〇。
- ◆ 史玉琪 〈創意樓厝 淨土新妝〉 《自由時報：休閒旅遊》 二〇〇〇七·八。
- ◆ 王潔雯撰文 凌子曜、戴重芳攝影 《出遊宜蘭》 台北市：天下遠見 二〇〇二。

- ◆ 李綠枝 〈走！到我們的南門公園散步去——漫步在宜蘭式首善之區南門地區的歷史空間〉 《蘭陽博物：宜蘭縣立蘭陽博物館籌備處通訊》 二〇〇二·四。
- ◆ 飛揚 〈宜蘭線：知性與山林之美〉 《台灣鐵道之旅——吃喝玩樂》 二〇〇二·五。
- ◆ 《宜蘭縣志》 宜蘭市：宜蘭縣文獻委員會 一九六九·十二。
- ◆ 吳敏顯 〈靈秀之鄉：宜蘭的人·宜蘭的土地〉 一九八九春。
- ◆ 徐惠隆著 《蘭陽的歷史與風土》 台北市：臺原出版 一九九二。
- ◆ 《蘭陽地理鄉土教材》 宜蘭市：宜蘭縣政府 一九九二。
- ◆ 《蘭陽歷史——宜蘭縣國民中學鄉土教材》 宜蘭市：宜蘭縣政府 一九九三。
- ◆ 張振岳著 《台灣後山風土誌》 台北市：臺原出版 一九九四。
- ◆ 施添福撰文 〈蘭陽平原的傳統聚落及其人文生態意義〉 《探訪蘭陽溪·活動手冊》 宜蘭市：財團法人仰山文教基金會 一九九五·二。
- ◆ 臺大建築與城鄉研究所，〈宜蘭縣觀光發展整體計畫〉 宜蘭縣政府 一九九六。
- ◆ 黃雯娟 《宜蘭水利發展史》 宜蘭縣政府 一九九八。
- ◆ 郭岱宜 《生態旅遊》 揚智出版公司 一九九九。
- ◆ 《宜蘭縣長游錫堃施政八年專輯》 宜蘭縣政府 一九九七。
- ◆ 《台灣茶葉起源與特色》 台北市七星農田水利研究發展基金會 一九九七。
- ◆ 徐起欽編著 《台灣茶葉史概要》 台灣區製茶工業同業公會 一九九一。
- ◆ 陳煥堂著 《台灣茶》 二〇〇一。


作者簡歷

邱勤庭




一九六二年生於台南市，一九八七年至一九九九年分別任職中華日報與民生報採訪記者。一九九七年任職民生報期間，「台灣沿海濕地調查專題報導」榮獲行政院新聞局金鼎獎。二〇〇〇年出任旭聯科技股份有限公司總監。二〇〇一年米太文化事業有限公司藝術總監。

陳斌全



一九七二年生於臺東市，國立臺南藝術學院音像紀錄研究所藝術碩士。致力影像創作與教學，並且以文字撰寫做為創作的另外一種發揮空間。喜歡以文字和影像與人溝通，外出旅行，看見新的視野。現職東方技術學院專任講師。

楊美英



二〇〇二年夏季，國立台北藝術大學戲劇研究所創作組藝術碩士。現職南台科技大學，崑山科技大學兼任講師。資深劇場／文字工作者，曾任記者。好奇世界與生命的風貌與邊界，珍惜生活經驗，屬於人我交流或自我獨享的純粹與溫柔。感謝這塊土地上所有用心生活感受所有投入堅持完成的人們。