****

**【圖片目錄】**



[照片 1：三清宮 2](#_Toc281403509)

[照片 2：大湖風景區 2](#_Toc281403510)

[照片 3：五峰旗風景區 3](#_Toc281403511)

[照片 4：太平山森林遊樂區 3](#_Toc281403512)

[照片 5：冬山河親水公園 4](#_Toc281403513)

[照片 6：北關海濤 4](#_Toc281403514)

[照片 7：宜蘭運動公園 4](#_Toc281403515)

[照片 8：明池森林遊樂區 5](#_Toc281403516)

[照片 9：武荖林泉 5](#_Toc281403517)

[照片 10：南方澳 5](#_Toc281403518)

[照片 11：草嶺古道 6](#_Toc281403519)

[照片 12：國立傳統藝術中心 6](#_Toc281403520)

[照片 13：梅花湖 6](#_Toc281403521)

[照片 14：清水地熱 7](#_Toc281403522)

[照片 15：龜山朝日 7](#_Toc281403523)

[照片 16：雙連埤 7](#_Toc281403524)

[照片 17：羅東運動公園 8](#_Toc281403525)

[照片 18：羅東鎮林場貯木池 8](#_Toc281403526)

[照片 19：蘇澳冷泉 8](#_Toc281403527)

[照片 20：蘭陽溪口 9](#_Toc281403528)

三清宮

青山綠水，梵唄鐘磬，香煙繚繞，遊客如織，是三清宮最好的寫照！三清宮位於得安村的梅花湖南面山坡上，為中華民國道教總廟，供奉玉清元始天尊、上清靈寶天尊、太清道德天尊。三清宮的建築，宏偉富麗，黃瓦紅柱與寬敞的空間和迴廊的設計，最能突顯傳統宮殿的特色。廟前的廣場則可盡收梅花湖的秀麗景致。梅花湖的謐靜幽雅，廟宇湖泊，相映成趣，直如世外桃源，宮裡終年香煙繚繞，遊客如織。一九七○年，陳故縣長進東實現其早年二二八事件時逃難誓言，無價提供私有土地，配合地方熱心人士成立三清宮興建委員會，以陳進東、許萬枝、陳進富、林莊旺、蔡拖、吳木枝等為主體之興建委員會，聘請白土炎為總幹事，黃姓煌負責整座廟宇的設計規劃及監工，積極籌措經費，進行施工。同年年底，中華民國道教會指定三清宮為道教總廟，供奉玉清元始大天尊、上清靈寶大天尊、太清道德大天尊。陳進東先生擔任名譽主任委員時，曾富有哲理的講出「永遠未完成的事業，才是偉大的事業」，來評比三清宮的建設事業，同時，他又期望所謂三清，應該是「天清、心清、時清」，從個人修養到社會涵養到國家生養教訓，層層推擴。而當我們頂禮膜拜之時，心中自有一份汩汩清泉流過！



照片 1：

大湖風景區

大湖又名天鵝湖，因其湖面狀似一隻展翅飛翔的天鵝而得名。湖岸綠意盎然，景致清新。湖北如鵝頭，轉過山坳，則是飛展的翅膀與身軀。往南逐漸窄小即為尾巴與小腳。湖身長200公尺，最寬處400公尺，沿岸百棵水茄苳，是此植物在宜蘭地區栽植密度最高，花期一到，環湖周遭便如煙火齊放，燦爛繽紛，是最美之賞花處。本遊樂區佔地11甲，湖面寬廣，湖水清澈，西伯利亞雁鴨成群結隊，高飛低翔﹔各種候鳥、高山留鳥遨遊樹林，形成一個天然鳥園，實是愛鳥者的最佳賞鳥去處。湖水來自地下湧泉，四季水色不同，春綠、夏黃、秋灰、冬藍，變化萬千，堪稱特殊水塘景觀。遊樂區預定闢建遊艇區、腳踏船、水划船區，另外可以在湖邊垂釣，亦有觀光果園、環湖步道，適合闔家遊湖散步之拱橋，詩情畫意，頗富閒遊之樂。湖邊設有一座船屋，停泊龍舟一艘，其幅地約100公尺的「湧泉老樹」區，據傳是宜蘭縣泉水最清澈、水質最甜美之處。許多咖啡館、喫茶廳，皆遠道來取水，此地數家茶館，得天然泉水之賜，遠近馳名，不妨前來品茗賞景。遊樂區前可品嚐崩山湖的楊桃、二湖的鳳梨，而富麗農村的民宿、賞湖、品茗，風清水白，佳趣天成，為大湖風景區之特色，值得闔家前往遊覽。



照片 2：

五峰旗風景區

五峰旗瀑布是由五座山峰排列而成，遠看宛如旗幟，噶瑪蘭廳志有云：「……以形得名，五峰排列，如豎旗幟……」故而得名。而瀑布位在五座險峻山峰之前，是礁溪鄉著名的風景區。瀑布全長約100公尺，共分為三層。上層瀑布約50公尺，自峽谷奔流而下，中層瀑布由山壁中穿出，約30公尺，立於「觀瀑亭」以極佳之視野近賞急瀉之姿，亦可遠眺翠綠山谷，下層瀑布約20公尺，自然形成小水潭，潭水清澈順流而下，在風景區入口處規劃有兒童戲水區，是全家休閒玩樂的勝地。在風景區上方有座聖母山莊，由於景觀視野極佳，登山路徑絕美，因此也吸引不少朝聖者外的遊客前來。五峰旗風景區旁另有一更清幽的勝地，從入口處前不遠的土地廟旁小路上行，約一小時的登山小徑路程，可上達五峰旗瀑布的源頭，有幾處小水塘，水塘邊有小規模的宿營地，登山界朋友名之為「五峰幽谷」，水質甘甜無比，許多登山朋友經常取水下山泡茶，而好水泡上好茶，更是清甘香淳，相得益彰。



照片 3：

太平山森林遊樂區

太平山雄峙於大同鄉境，標高1950公尺，是北台灣著名的賞雪、避暑勝地。太平山四季常罩雲霧，宛如銀海。又因孤聳於群峰間，山勢磅礡，秀麗清峻，每當天氣晴朗之際，遙望桃山、大霸尖山、大霸聖稜、南湖大山諸高峰，歷歷如在眼前，而四季繚繞的雲霧，即所謂「太平雲海」，更是迷人絕景。從日治時代到戰後，先後入選為「台灣十二勝」及「新蘭陽八景」，可見其景致特佳，歷久仍新。由於山勢高聳，太平山林場原是台灣三大林場之一，作業面積達五萬多公頃，其中又以檜木、扁柏等珍貴樹種占大多數，自1914年開採至今，但是因為人為因素及規劃不當，導致林場衰落，1982年結束所有砍伐作業，經營方針改為造林、防洪及森林遊樂區的規劃，蛻變為馳名的太平山森林遊樂區。本園區占地一萬多公頃，主要包括仁澤溫泉、蘭台苗圃、原始森林公園、獨立山野生動物保護區、翠峰湖等風景點，呈現各種不同面貌，供人觀賞。由於豐富的植物、動物和地形景觀，呈現各異的自然風貌。



照片 4：

冬山河親水公園

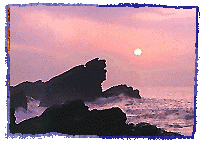
冬山河親水公園建設成功，可以說為宜蘭縣長久以來的治山防洪水利史，畫下了完美的句點。在翠峰的環抱下，從劇場中台向海遠眺，水上舞台、五座櫛比鱗次的圓錐形卵石丘，正對著龜山島的頸部，宜蘭人將其精神守護者引進公園，並成為造景的主軸線，卵石丘的右邊是划船區，左邊是涉水區。划船區可用來練習龍舟及西式划舟，也可以藉一般小船盡享水天相映，扁舟遠影的浪漫情調。涉水區水深及踝，不論冬夏，大人、小孩都能安心親水、涉水，玩個痛快，更別忘了細心尋找池底跳房子遊戲的圖案，試試這別緻的童趣。此外還有戲水區，在夏天值得你一備泳衣前來，它不同於一般制式的泳池採筆直的水道，反而呈河流彎曲狀，模擬蘭陽溪水態身姿，在蜿蜒的倘佯中處處有驚奇。漫步在河堤，千萬別忽略雙龍戲水的造景，河堤北岸是黃色的文龍，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，有如外出打拼的宜蘭子弟，人與鄉土的臍連關係，在此緊密繫合。親水公園的美，在於它追求現代、關注傳統的堅持情懷，更在於蘭陽人對生命的熱切展望。在這裡你可以闔家悠閒的遊賞山姿水影，也可以瘋狂的戲玩水波天光，此外，端午節夜間龍舟競技，或是異國風情的國際名校划船比賽到家庭親子的休閒知性之旅，親水公園都令你流連忘返。



照片 5：

北關海濤

「蘭城鎖鑰扼山腰，雪浪飛騰響怒潮」；這兩句清代的古詩，簡單扼要的點出北關特色。蘭陽平原三面環山，東臨大海，地形封閉，因此清朝政府在北端設有北關，南端設有南關，遙相呼應，成為進出蘭陽的門戶。可惜今已全毀，舊跡難尋，但「北關海潮」原屬「蘭陽八景」之一，今日站在北關的觀海亭上，遠眺龜嶼佳景，近觀驚濤拍岸，仍然是氣象萬千、景色壯麗。尤其在漲潮或日出時，更是走訪北關的最佳時刻。本區北有三貂角屏障，東有黑潮流經，黑鯛、金錢鰻、石斑魚等珍貴魚類，常在此海域出沒，成為釣友們所喜愛的磯釣場。



照片 6：

宜蘭運動公園

徜徉在~~四季有花香．時時聞鳥語的公園風情中馳騁在~~現代化．精緻化．多元化的運動空間裡宜蘭運動公園位於宜蘭市區，緊臨台9省道，面積約27公頃，是一處全面開放、將休閒與運動結合在一起，具有承續了縣立文化中心沒有圍牆的人性化設計的休閒空間。首創台灣地區運動設施公園化風氣之先。1992年的台灣區運動會即在此地舉行。公園的植栽隨季節的更替展現不同的風貌：當健康路上木棉花紅豔豔地綴滿樹梢時，炎夏已悄悄逼近；而台灣灤樹則是抽出嫩黃的花序，向人們傳播秋的訊息；當豔紫荊花落滿地時，人們知道冬天的腳步已近；而春天這個百花怒放的季節，公園裡更是處處花影，好不熱鬧！平日，閤家可以在這裡觀賞奇花異草、散步、騎腳踏車、放風箏...等，靜享公園之美。由於完善的設計，無論男女老幼都可以在這裡找到他們的天地。平日這裡是人們休閒運動的好場所，假日或節慶時，人潮更在此地聚集。然而，伴隨人潮而至的攤販所帶來的髒亂，已成為公園的隱憂，畢竟，擁有一座美麗的運動公園，是大家共同的福氣，我們應該知福惜福，好好地疼惜這塊屬於鄉親大眾的美好所在。



照片 7：

明池森林遊樂區

明池位於北橫公路的最高點，本區海拔1150~1700公尺間，是高干溪和蘭陽溪的分水嶺。與鄰近的棲蘭森林遊樂區同為宜蘭森林開發處所經營的遊樂事業。明池又稱池端，是一座面積約2至3公頃的人工高山湖泊，原始生態盎然充沛，氣候涼爽，景觀動人，但在群山的包覆下，經年雲霧裊裊，絲毫不見斧鑿之跡，反而靈動的映照明池的幽靜之美，宛若桃源仙境，素有「霧中仙鄉」之稱。這一帶樹種以人工柳杉及原始檜木林為主，造林面積達40.94公頃，鳥類及蝴蝶生態豐富，且其中不乏年逾千年的參天古木，漫步森林芬多精彷彿沁入肌理，綠意也貼上眼簾，頗能一淨俗世的煙塵。本園區除了豐富的森林景觀外，鳥類、蝶類、松鼠、鴛鴦、綠頭鴨等動物，皆為林間穿梭的常客，而每屆初夏，滿山蟬語齊鳴，譜出令人著迷的大自然樂章，遊客至此莫不流連忘返。



照片 8：

武荖林泉

武荖溪位於冬山鄉、蘇澳鎮交界處，是由東、西兩股溪水匯流而成，全長約24公里。早期先民以為溪谷含有沙金，很多人曾湧入淘金，耗盡家財，結果鍛羽而歸，以台語發音，稱之「武荖坑」。民俗諺語中更有所謂的「武荖坑大粒石鼓；阿兼城水查某」的稱謂。武荖溪谷林木茂盛、清流激湍、怪石嶙峋、曲徑蜿蜒、泉水甘醇，素有「武荖林泉」美譽，也是新「蘭陽八景」之一。區內草坡翠綠，溪中有數座攔砂壩，形成幾道小瀑布，清流碧湍，更增幽靜舒爽。其間溪水平緩，水位不深，最適合戲水、抓蝦、泛舟等活動，較深水潭處，盛產溪哥、石貼魚，是溪釣的理想地點。溪流兩側，茂林叢叢，入目皆綠，自然景觀優美，生態環境豐富，尤以鳥類和蝴蝶最能引入入勝，溯溪同時兼能賞鳥和賞蝶，一舉數得。縣政府已規劃本區成為大型露營區，並於八十五年八月八日啟用。今後，必是宜蘭人戲水露營的熱門去處，也是戶外踏青兼做自然生態教室的絕佳場所。



照片 9：

南方澳

南方澳是東台灣最大的陸連島，與蘇澳港相通，地勢天成。外海的黑潮行經之處洄游魚類豐富，形成漁場。來自各地的討海郎，在此發展出漁村文化。原名駝橋的跨港大橋，1998年通車，成為新地標。



照片 10：

草嶺古道

台灣漢人的開發，是由南而北，由西而東依地形而進展。自台北盆地溯基隆河而上，翻越三貂嶺與草嶺，而後進入宜蘭的這條移民路線，就是「淡蘭古道」。其中北起自台北縣貢寮鄉遠望坑、南迄於宜蘭縣頭城鎮大里天公廟、約10公里長的草嶺段，則稱「草嶺古道」，是清代先民由台北盆地（淡水廳）移民宜蘭的路線，即淡蘭古道至今僅存的遺跡。行走在古道上可欣賞山勢起伏的美景，還有口地勢所形成的植物林相，站在草嶺嶺頂，向東望去，眼界大開，也能驚見太平洋的壯闊，又可感受忽來的霧漫風疾的特殊天候，方才明白宜蘭為何古稱「別有天」。



照片 11：

國立傳統藝術中心

國立傳統藝術中心成立緣起：政府有鑒於社會變遷快速，傳統藝術面臨後繼無人之窘境，於民國八十四年二月奉行政院核定，將原為民國七十九年國建六年計畫中所提列之「籌設東北部民俗技藝園計畫」提升轉型為「傳統藝術中心籌設計畫」，並定位為文建會附屬機構。民國八十五年籌備處成立，並於同年三月二十七日正式掛牌運作，成立迄今，除致力於中心的新建營繕工程外，在面對傳統藝術快速凋零的現實情境考量下，將中心設置的任務提前作業，進行各項傳統藝術之調查、採集、整理以及技能之保存、傳習工作，期於最短時間內，奠定傳承工作的軟硬體基礎工程。九十一年元月十六日，本中心之暫行組織規程奉行政院核定，同年元月二十八日中心正式入厝宜蘭園區掛牌運作，並陸續進行一系列開園啟用活動，成為統籌全國性傳統藝術相關業務的專責機構。傳統藝術中心位於宜蘭縣五結鄉冬山河下游，與冬山河親水公園僅一何之隔，經濱海公路（台二省道）可直達園區。



照片 12：

梅花湖

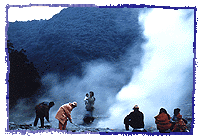
梅花湖原名「大埤」，四周為群山環繞，風景優美，自古便是蘭陽勝景之一。民國六十年代，蔣經國總統下訪民瘼，睹見大埤湖光，碧綠清澄，山光水秀，以其形似五瓣花卉，頒名「梅花湖」，自是以後，美名遠播，探幽攬勝，絡繹相屬。梅花湖湖域占地甚廣，環湖道路清幽便捷，行走其間，清風徐來，可盡享湖光山色，令人敞懷。湖中有一小島，有吊橋相連，立於島上，景觀迥異，頗有浪漫風情。在山的另一邊另有一座山中湖，稱為「小埤」，春季花開遍野，嬉蜂戲蝶穿梭飛舞，彷彿世外桃源，值得尋芳。



照片 13：

清水地熱

清水地熱位於大同鄉清水村南側的清水溪谷中。遠處的青山加上地熱噴出裊裊白煙，構成一幅頗為動人的鄉土風情畫。地熱泉源由地下冒出，水量甚豐，屬鹼性泉，泉溫高達攝氏95度，泉質微黃而略帶硫磺味，呈滾騰狀。惟因泉溫過高，並不適合沐浴，卻是假日遊人煮蛋野餐的最佳能源。一九七六年，中油公司在此鑽井探勘，發現溫泉附近蘊含豐富地熱，極具工業價值，便著手研究開發工作，終於在一九八一年，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無奈因經濟效益，目前已關閉。另在清水溪上游，有一處人煙鮮至的石門峽谷。循清水溪谷，涉水入山，沿途風景雄奇壯麗，加上四周的岩石環伺，形成多處清澈見底的深潭，堪謂人間仙境。今後交通狀況略加改善，則可取代武荖坑地位，成為酷夏戲水消暑的最佳去處，是一極具旅遊潛力之景點。



照片 14：

龜山朝日

龜山島屹立在太平洋，位於宜蘭縣東北方約12海哩的大海上，屬宜蘭縣頭城鎮所轄，面積60公頃，東西長3.3公里，寬1.7公里，現為軍事管制區。在縣內只要無山丘阻擋之處，都可看到龜山島，是全台灣最為特殊、醒目的地標之一。龜山島還被視為蘭陽平原的守護神，是宜蘭縣民共同信仰的圖騰，更成為旅居外地宜蘭遊子的心靈依托。龜山島因外貌酷似浮龜而得名，主要由兩座火山體組成龜頭和龜甲以及龜尾部位的一片細長砂洲，隨著潮水漲落，就像是烏龜擺尾。傳說中的龜山八景:龜山朝日、龜島磺煙、龜岩巉壁、龜卵奇觀、靈龜擺尾、神龜戴帽、眼鏡石洞、海底溫泉等美景得以重現。其中，「龜山朝日」遠自清代，即已是「蘭陽八景」之一，而今在蘭陽百景中，仍是璀璨的一粒明珠。歷年來的藝術家常以龜山島作為歌詠、描述的對象，也是創作的靈感泉源。



照片 15：

雙連埤

雙連埤是高山臺地的天然湖泊，湖面附近平坦，四周環以群山，形成生態體系獨立之谷地，湖水面積不定，依雨量大小決定其水位。本區植物、動物等自然資源豐富，人文產業景觀亦具特色，配合附近開發的「福山植物園」，有生態環境教育之發展潛力。雙連埤取其字意，即表示兩個相連之湖泊，雲霧霞蔚，特別是浮游藻類數量極多，乃典型的池沼生態體系。此區之主要交通幹線為台9甲公路，往東經圳頭達宜蘭約13.6公里，往西步行3小時可達福山植物園，再步行6小時可達烏來。本區是一天然谷地，腹地有限，受到氣候與地形之限制，使得農作物的面積不大，但是有山下之園藝公司在此經營苗圃及花圃，景觀甚佳。更因特殊封閉地形，造成了此區寧靜清悠的自然景色。



照片 16：

羅東運動公園

位在羅東市區西北方，距羅東火車站約2公里，園區占地47公頃。這座運動公園設立在寬闊的綠地間，不但可運動還可領略自然之美。其設計可分為運動設施、地形景觀、水流景觀、森林植栽四大部分，提供了民眾最佳休閒運動之處。負責整體規劃的日本高野景觀建築株式會社，曾很有自信的表達：這個運動公園的休閒哲學，在於使人親近自然，能夠仰望藍天白雲，能夠赤足草地，飽嗅泥土芳香，當然也可以在粼粼波光中，感受到天光雲影共徘徊的感覺；尤其是浸身於各門設備完善的運動設施中，更有一種受到自然擁抱的幸福感！的確，我們從任何一個角度來欣賞羅東運動公園，你的讚美，自始至終只有一句話──人間仙境！晨昏晚照，春夏秋冬，晴雨陰晦，每一個時序，每一個季節，這裡的綠色永遠和你做最親切的交談。原本是羅東溪堤防下毫不起眼的農田。宜蘭縣從無中生有，建設成為「名聲透台灣」觀光勝地。在羅東人來說，這個公園使人樂親於親近自然、體驗自然，是健康快樂的代名詞。和身躺在草地上，看著偌大的太陽，在夸父的追逐中落荒而去；細數池底藻荇的交橫；楊柳搖曳在風中歌唱....，這不是徐志摩康橋的尋夢，而是你我都可以漫步在人造山巒的草坡裡，享受大自然的洗禮！面對如此佳境，果然可以稱之為人間仙境！



照片 17：

羅東鎮林場貯木池

914年，日本人發現了太平山的檜木林，第2年隨即著手伐木事業，羅東興起成為木材的集散地。從今天楓高樟密、佔地5.6公頃空盪的貯木池，對照櫛比鱗次浸泡於池中的浮木舊照，可以想當時的盛況。



照片 18：

蘇澳冷泉

號稱天下第一泉的蘇澳冷泉，是相當特別的，尤其是像這般清澈潔淨的更少，冷泉的形成必須有豐沛的地下水及石灰鈣岩層，而蘇澳正好兼具宜蘭豐沛的雨量和蘇澳當地厚實的石灰岩層。蘇澳冷泉區是一處相當特殊的景點位在中原路和冷泉路一帶，1928年由日人發現。蘇澳冷泉與礁溪溫泉，是宜蘭縣境中深藏地下的兩塊瑰寶，希望大家都能珍愛這份世間少有的天然瑰寶。剛下冷泉時不禁會哆嗦，但不到5分鐘，便會覺得渾身發熱，且由池底不斷冒出潔細的氣泡沾滿全身，彷彿浸泡在無糖的汽水裡，十足有趣。據說沐浴其中可治皮膚病，飲用則對腸胃具有醫療效果。奇異的冷泉，你一定要來親身體驗。此外，由於冷泉水質清澈甘美且富含大量的二氧化碳，是低於攝氐22度的「低溫礦泉」，為東南亞獨一無二的特有資源，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。



照片 19：

蘭陽溪口

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7公里，以兩岸堤防為界，為潮汐鹽水沼澤和微鹽水沼澤。有沙洲，潮間帶泥沼地，河川地的蔬菜專業區，水稻田等。一九七二年，觀光局規劃蘭陽大橋至溪口及兩岸堤防之間為「雁鴨保護區」。一九八四年，行政院公告為自然保護區。一九九二年，農委會公告為自然保留區。國際自然資源保育聯盟(IUCN)亞洲濕地調查所也列其為臺灣十二大濕地之一。歷年來共紀錄到鳥類236種。最特殊的是，鷗科終年可見，有20種的紀錄，為全台可見鷗科種類最多的地方。鷸科50種，在春季北返時，尤其是四月，可見岸鳥一波一波的，由南飛臨，朝北歸去，正是活生生的候鳥徒畫面。一九八六年以前的11、12月總會有大群水鴨棲息溪口，現在則移往中段的地方。有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。黑鸛亦會出現過；最珍貴的是一九三二年的2隻丹頂鶴，一九七八年的6隻白頭鶴，一九八八年11月的1隻灰鶴。



照片 20：