

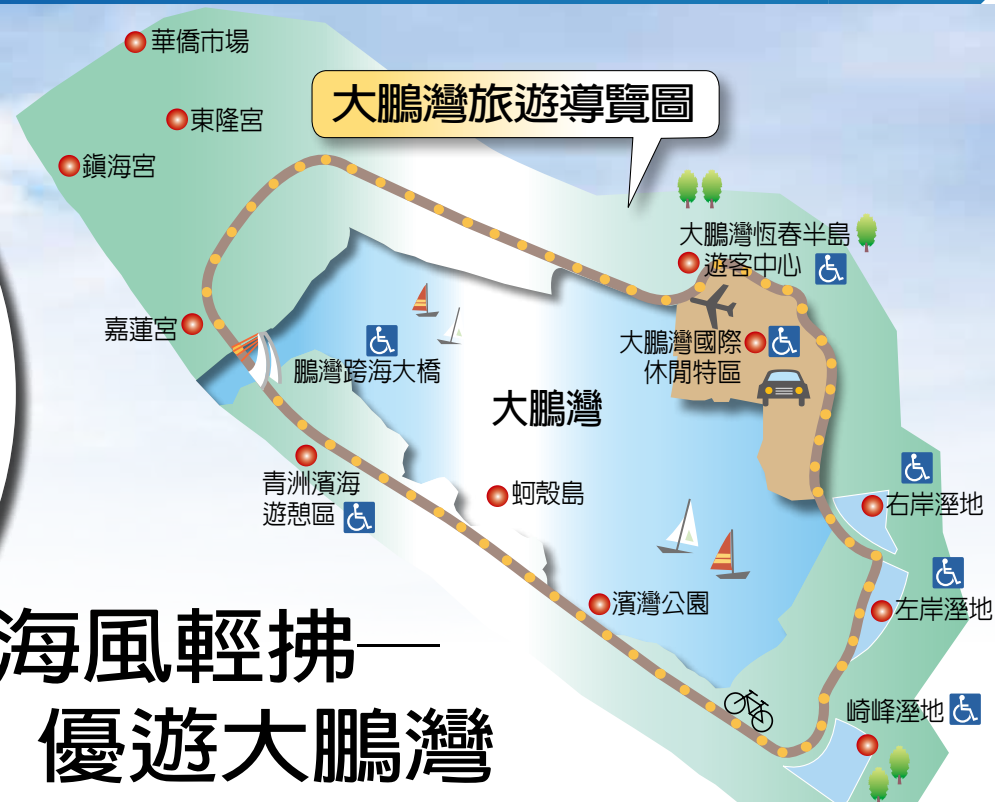


向山遊客中心，宛如拱手環潭的建築，充滿東方風情。  
(圖片提供／劉淑芬)

近年來，銀髮族旅遊已成  
為旅遊市場必爭之地。這些年長者辛  
苦一輩子，離開職場後，重視健康、養生、休  
閒及心靈成長，於是衍生出不同型態的旅遊需求。  
我們不妨從優遊、樂活、養生出發，透過安排合  
宜的旅遊環境，提供友善的旅遊行程，多鼓勵長者  
揪團外出走走，放鬆身心，進而能延緩老化，越活越  
年輕，快樂過日子。

最近，由觀光局主導，提供補助，輔導旅行業  
者，陸續推出多條「銀髮路線」，這些專為長  
者量身訂製的行程，有興趣的銀髮族不妨  
進一步諮詢。以下介紹其中兩處國  
家風景區。

## 海風輕拂—— 優遊大鵬灣



大鵬灣跨海大橋，每逢假日上演開橋秀，總吸引遊  
客駐足觀賞。  
(圖片提供／郭韋綺)

位於屏東東港的大鵬灣，原是林邊  
溪及東港溪挾帶泥沙形成的潟  
湖，政府於民國八十六年成立「大鵬  
灣國家級風景區」，讓這有風無浪的  
廣大水域，發展成可「海上漂」(如  
帆船、獨木舟、天鵝船和風浪板等)，  
及「陸地遊」(如環灣自行車、溼地、  
漁村等)的濱海休閒度假勝地。



大鵬灣環灣自行車道，繞行一圈，  
可飽覽湖與漁村風光。  
(圖片提供／林和生)

往，享受島上販售的蚵仔美食餐。  
●崎峰溼地——豐富的生態教室  
為了淨化水質，提供灌溉，在周圍設  
置崎峰、右岸、左岸等七個人工溼地，  
其中以崎峰溼地面積最大。沿著平緩的  
坡道，騎著鐵馬，可陸續欣賞種類繁多  
的動植物，如海茄冬、水筆仔、小白鷺、  
青足鵲等，成為豐富的生態教室。

「快樂出門，平安回家。」為了讓銀髮族降低  
旅遊風險，享受貼心、適合及安全的優質服務，  
應考量景點環境、體力負荷、經濟負擔等。以下  
提供幾點注意事項供參考：  
一、規劃合宜景點——為顧及銀髮族的體力，可  
選擇緩和、安全、輕鬆的定點路線為主。  
二、考量交通狀況——若非旅行社帶團出遊，可  
多利用「台鐵」、「高鐵」、「臺灣好行」觀光  
巴士等大眾交通工具接駁，並注意景點交通狀  
況，避免崎嶇顛簸路線。  
三、斟酌經濟能力——盡量在經濟許可範圍出  
遊。許多景點及大眾交通工具都提供長者優惠，  
出遊時別忘了攜帶相關證件。  
四、入住安全旅館——須留意是否持有「觀光旅  
館營業執照」，並檢查逃生動線有無障礙，浴室  
是否有安全設施等，以確保住宿環境安全且安全。  
五、注意飲食禁忌——患有糖尿病、高血壓等慢  
性病的長者，藥物切勿離身。飲食注意忌口，盡  
量清淡，並以熟食、罐裝水為主。  
六、帶手機及安排緊急求助對象——行蹤請隨時  
告知家人、好友，別忘了攜帶手機及行動電源，  
以備不時之需，緊急時可撥一一九或一一〇求  
助，最好結伴同行，彼此照應。(郭榮芳)

### 安心旅遊注意事項

# 上山下海樂銀髮

——銀髮族旅遊專題——

記者郭榮芳／專題報導

## 湖光山色——漫步日月潭

位於南投的日月潭，是臺灣最大的  
淡水湖，綺麗風光吸引無數遊  
客，已是國際馳名的度假勝地。銀髮  
族欲遊覽日月潭，首先可搭乘「臺灣  
好行」觀光巴士抵日月潭，再透過「遊  
艇」或「環湖巴士」暢遊湖邊景點。

●日月潭纜車——一抹美麗的微笑  
連接日月潭至九族文化村的空中纜  
車，高掛天際的弧線，宛如一抹微笑，  
領著大家鳥瞰日月潭，美景盡收眼底，  
到此別忘了搭乘纜車飽覽一番！(購  
票搭乘，長者另有優惠)

●文武廟——居高遠眺潭景  
位於日月潭北畔的文武廟，是當地  
民眾的信仰中心，因背山面湖，地勢  
雄偉，從後殿登上觀景臺，可以遠眺  
日月潭，令人心曠神怡。

●生態步道——幽幽小徑依山傍水  
圍繞日月潭共有十四條步道，其中  
文武廟旁的「松柏甯步道」，位於日  
月潭水源口上方的一「大竹湖步道」，  
還有依水濱而建的「伊達邵親水步道」  
等，因地勢平緩，適合銀髮族漫步小  
徑，欣賞潭景。

●向山遊客中心——環抱山明水秀  
位於水社山附近，由日本建築師  
團紀彰設計的向山遊客中心，是日月  
潭新地標，鳥瞰建築物簡約的造型，  
呈現雙手環抱山明水秀的意象，半開  
放式空間，讓潭邊水景一覽無遺，值  
得前往品嚐咖啡，駐足欣賞。

●參觀資訊  
一、銀髮族建議交通：從「臺中火車  
站」或「臺中高鐵站」搭乘「臺灣好行」  
日月潭線「至日月潭」站下車。  
二、【日月潭觀光旅遊網】(<http://www.sunmoonlake.gov.tw/index.aspx#1>)，提供風景區介紹、住宿指  
南、餐廳資訊，以及臺灣好行、遊湖  
巴士、遊艇船班等時刻表查詢；可電  
洽：(〇四九)二八五五六八。

### 日月潭旅遊導覽圖



### 觀光局「銀髮族旅遊」推薦路線

●諮詢電話：〇八〇〇〇一一七六五。

●推薦路線：

●交通：觀光局為擴大推動健康銀髮  
族國人國內旅遊，旅行業得申請銀髮  
族團員旅遊費用補助，每一銀髮族團  
員每人每日最高新臺幣五百元。



搭乘纜車，日月潭景致一覽無遺。  
(圖片提供／陳志東)

【第一天】臺中(搭臺灣好行巴士)  
↓水社遊客中心(搭遊湖巴士)↓文  
武廟↓松柏甯、大竹湖、水蛙頭步道  
(搭遊湖巴士)↓日月潭纜車↓伊達  
邵親水步道↓伊達邵碼頭(搭遊艇遊  
湖)↓返回水社用午餐、住宿。【第二  
天】水社↓向山自行車步道↓水社壩  
↓向山遊客中心↓賦歸。

北海岸一日遊、日月潭線一日遊、大  
鵬灣輕旅行一日遊、東部海岸山海淨土  
二日遊、馬祖三日遊、參山—樂活南庄  
客家風情一日遊、慢活西拉雅三日遊、澎  
湖本島一日遊、福隆樂活雙鐵遊一日遊、  
茂林原民生態一日遊、花東縱谷鯉魚潭銀  
髮族一日遊、臺南漫遊鹽鄉幸福999一日  
遊、阿里山旅遊線二日遊。

●交通部觀光局為擴大推動健康銀髮  
族國人國內旅遊，旅行業得申請銀髮  
族團員旅遊費用補助，每一銀髮族團  
員每人每日最高新臺幣五百元。



水社碼頭風光明媚，商家雲集，也是日月潭水陸交通的樞紐。(圖片提供／劉淑芬)