



服務

家歡迎符合  
(養)、遺  
眾申請入住

榮家  
板橋區  
段 32 號  
22755157

榮家  
三峽區  
127 號  
26731201

榮家  
八德區  
1217 號  
3681140

榮家  
八德區  
1100 號  
3651285

榮家  
板橋區  
41 號  
5213292

榮家  
桃源區  
段 301 號  
7222187

榮家  
田中鎮  
段 421 號  
8747647

榮家  
斗六市  
160 號  
5324100

榮家  
白河區  
草 63 號  
6852164

榮家  
七股區  
147 號  
7880664

榮家  
明路 190 號  
2690418

榮家  
楠梓區  
631 號  
3652828

榮家  
燕巢區  
1 號  
6161214

榮家  
內埔鄉  
100 號  
7701621

榮家  
前路 29 號  
8223111

榮家  
更生路  
0 號  
9-222417

福田  
榮民榮眷  
同贈專戶  
團法人榮  
基金會  
行:  
庫銀行  
路路分行  
收帳號:  
-626-734  
局:  
劃撥帳號  
-2111



放鬆身心

# 蘭陽暖冬之旅

文／劉俊輝 圖／本刊編輯部

宜蘭舊稱噶瑪蘭，平地以蘭陽平原為主，是東部最早開發的地方。早在漢人移居之前，便有平埔原住民噶瑪蘭人活躍於此；清朝時，林元受由烏石港北邊河流入墾其武蘭（今礁溪鄉）。如今雪山隧道通車，大大增加由臺北往返宜蘭的便利性，宜蘭甚至被稱為臺北的後花園，悠閒的農村田園風光，大大舒緩了都市人忙碌鬱結的心靈。趁著周末或休假，不妨規劃兩天一夜行程，來趟「宜」然自得的暖冬之旅。



## 礁溪泡湯 初冬暖身心

礁溪從日據時代起就是有名的溫泉鄉。

「穿過縣界，上長長的隧道，便是宜蘭。日光下，還沒插秧的水田，倒映著雪山蒼翠勁拔的樣子。」改寫自川端康成得獎作品《雪國》開頭的名句，似乎能當成來到宜蘭的開端，因為沿著國道六號穿過雪隧，第一個抵達的便是礁溪。

以溫泉鄉聞名的礁溪，近年被評為臺灣十大觀光小城之一。早在日據時代的員山公園，宜蘭廳興建磚石構造的公共浴場，便成為一般民眾放鬆身心的好去處，後來又在礁溪西邊不遠處，再興建一處公眾浴場，免費提供農民和工人使用。時至今日，原址變身為礁溪溫泉公園，也是免費泡腳湯的場域，吸引不

礁溪的免費泡腳湯很受歡迎，來到此地不妨體驗一下。



少遊客駐「足」。業者腦筋動得快，飼養會吃腳皮的溫泉魚，提供遊客熱門且新奇的體驗。

礁溪的溫泉旅館幾乎都聚集在礁溪車站附近，若是搭火車前往，一下車便可感受到濃濃的溫泉氛圍和氣味。另一個市區附近的「湯圍溝溫泉公園」，舊名「燒水窟」或「湯仔城」，早在清代便發現溫泉，民國五十年和六十年代結合溫泉與「那卡西」文化，吸引不少觀光客湧入，又因溫泉旅館盛行，甚至有「小北投」之稱。公共浴池在民國一〇二年重新整建，改為二十四小時免費開放，成為旅人走累了泡泡腳、休息一下的好地點。

礁溪近郊的「渭水之丘」，位於獲得建築大獎的櫻花陵園內，是日據時代社會運動人士蔣渭水長眠之處。其地理位置能俯瞰蘭陽平原，遠望宜蘭河、冬山河、蘭陽溪三川匯海，天氣好的時候也能看到近海的龜山島。「渭水之丘」是一處有機的橢圓平臺，除了簡樸典雅的形象，也象徵凝聚人心，呼應蔣渭水「同胞須團結，團結真有力」的名言。

## 宜蘭縣城 歷史文化皆豐美

沿著礁溪南下，另一個觀光重鎮便是宜蘭市。來到宜蘭縣，如果稍微注意便會發現當地地名和其他縣市不太一樣，像是頭城、二結、壯圍、五結等，到底有什麼意義？原來，清嘉慶年間，漢人吳沙的墾伐團隊，依照開墾順序建立的第一個主要地點，即北邊的頭城；再以十人為基礎劃分拓墾單位，稱為「結」；數十結則為一「團」。今天宜蘭市的舊

制名稱「五圍」，即與過去的墾荒有關。

從宜蘭車站走出，第一眼看到的必是幾米公園塑造的地景。比方說《向左走向右走》中，男女主角錯身而過的場景，拖著行李箱帶著大包小包，是不是跟車站非常應景？抑或是車站對面廣場在半空中奔馳的火車，每個場景都給人意外驚喜和特殊感想，讓每張照片幾乎都能成為打卡美圖。幾米公園中《向左走向右走》的場景，非常切合車站周遭「道別」的氛圍。



館，過去曾作為日據時期宜蘭廳長的官舍使用，庭園占地八百坪，建築面積七十四坪，融合日本木造房舍與西洋古典建築風格，在枯山水和枯石流的日式庭園景觀中，邂逅了花木扶疏的恬靜幽雅，目前主要展出宜蘭縣設治歷程、文獻和老照片等文物。宜蘭設治紀念館旁的宜蘭文學館，則是從「舊農校校長宿舍」修復活化而來，純粹的日式建築風格中，榻榻米、木板窗櫺和林木，營造出優雅舒緩的氛圍，也是適合共遊的古蹟景點。

## 來去羅東 捕捉落羽松美景

舊稱為「老懂」的羅東，地名源起於當地有貌似猴子的石頭，而猴子在噶瑪蘭族原住民語的發音接近「老懂」，由此得名。從日據時代開始，此地便是太平山林場鐵路的木材集散地，曾經商業繁盛。北宜公路通車後，蓬勃發展的觀光，造就羅東成為面積小，但人口密度高的鄉鎮。

羅東林業文化園區保留了集散木材時代的車站主體。



宜蘭市自吳沙入墾後，因為地處蘭陽平原的中心，成為宜蘭縣政治文化的匯聚所在，從清朝開始便保留許多重要的建築和古蹟，相較於其他鄉鎮，更能感覺宜蘭市在文化保存和歷史輪廓中占有重要地位。

像是位於市區的宜蘭設治紀念



業發展的軌跡，其中南側還有六輛老式蒸汽火車頭，是人們拍照留念的熱點。

羅東運動公園佔地四十七公頃，面積廣大，於民國八十五年開園，結合地景、水景、運動設施、植栽等設計理念，又有蘭陽溪徜徉其中，不但是在地人遊憩休閒的好去處，也是觀光客一窺究竟的景點。公園裡的運動設施包括游泳池、足球場、田徑場、籃球場、滑溜道、槌球場、網球場，還有小朋友最愛溜的滑梯及沙坑。

位於東丘的落羽松，號稱是隱藏版的秘境美景，整排的落羽松步道，位於四維路外圍，

羅東運動公園內有恬靜怡人的水景。



從初冬開始漸漸換上一層紅黃外衣，映照在蘭陽溪上，在陽光照射下閃閃發亮，也是許多人取景的好所在。

受到當地濕冷氣候的影響，宜蘭在地人從以前就喜愛將濃稠勾芡的羹類做為主食，像是蒜味肉羹等小吃，有益於提升熱量，抵禦寒冬。另外，遠近馳名的「卜肉」，是將豬肉裹上麵粉、太白粉及蛋汁後，再沾些糖與鹽，下鍋炸熟，成為高熱量的食物。當然宜蘭還有糕渣、龍鳳腿等著名小吃，來到當地，不妨細心品嚐一番。

羅東夜市是不少遊客來到宜蘭非去不可的觀光點。

## 臺北市優惠商店資訊

- 福華飯店  
包括臺北、石門水庫、新竹、臺中、高雄及墾丁等 7 家。  
訂房時提示合約代碼【2K4296】。
- 長榮酒店  
包括基隆、臺北、臺中、嘉義、臺南、礁溪及法國巴黎、泰國曼谷、馬來西亞檳城等 11 家。  
訂房時提示合約代碼【03702820】。

以上，提供相關識別證件，即可享受住宿優惠。

榮福卡  
好康看這裡



詳情請掃描  
退除役官兵特約商店

