冬日泡湯趣

文・圖／本刊編輯部

↑北投地熱谷溫泉長年蒸汽瀰漫，被稱為地獄谷。

臺灣擁有豐富多元的溫泉資源，每一處溫泉區都展現不同的風貌與特色。不管是礁溪的清澈湧泉、陽明山的火山硫磺泉，還是知本的天然碳酸泉，泡湯不僅能在寒冷的冬天為身體補充暖意，更能享受大自然的療癒，為身心充電，緩解疲勞、舒緩情緒，這就是泡溫泉令人著迷的地方。

礁溪溫泉 少見的平地溫泉

宜蘭縣礁溪溫泉屬於碳酸氫鈉泉，富含鈉、鎂、鈣、鉀、碳酸離子等化學成份，是臺灣少見的平地溫泉。此泉色清無臭味，湧到地表時約為攝氏五十八度，洗後皮膚光滑柔細不黏膩，由於富含礦物質，因此不論是浸泡、沐浴或經處理後成為礦泉水飲用，都對身體健康極有幫助。

礁溪溫泉公園內的泡腳池，因在轉運站旁，具地緣優勢。

到礁溪泡溫泉，已成為旅客到此一遊的必要行程。在礁溪火車站方圓一公里的範圍內，為本地的溫泉區，目前約有近百家旅館、飯店、浴池，形成「溫泉鄉」的特殊景致。礁溪的發展與溫泉是密不可分的，從早期設置公共澡堂和旅舍，開啓溫泉的商業用途，到近年來規劃為溫泉觀光特定區，並以溫泉從事各項農漁業的耕種養殖，在在顯示礁溪的發展與溫泉密不可分，也是繁榮此地的重要經濟命脈。

礁溪溫泉公園 悠閒和風泡湯體驗

礁溪溫泉公園內二十幾隻幾米兔，是拍照打卡的熱點。

附近景點礁溪溫泉公園，位於火車站北方約五百公尺處，園內林蔭夾道，為民眾休閒之處。公園內規劃建置日本和風之溫泉風呂，讓民眾一年四季都能享受溫泉洗浴的樂趣。公園也設有旅遊服務中心，提供相關旅遊觀光資訊諮詢服務。園內還有二十幾隻幾米繪本的兔子玩偶，甚為討喜。

佛光大學與草湳湖 交通便利可觀海湖美景

位於林美山上的佛光大學與草湳湖都是交通便利，可以順遊的輕鬆景點，佛光大學視野遼闊可以直接眺望龜山島與蘭陽平原，是欣賞夜景的最佳景點；草湳湖又稱下埤湖，草湳臨湖步道設有三個停留觀景點，便於親水、賞鳥。

佛光大學視野遼闊，可眺望龜山島與蘭陽平原。

五峰旗的山腳下，沿著山麓往上，有一條很古老的道路，那是北宜公路未開通之前，從礁溪通往臺北的古道之一，稱為「跑馬古道」，沿路種植柑桔、金棗等果樹，風景宜人，讓人彷彿走在古早味中。

陽明山溫泉 大屯火山的天然恩賜

陽明山溫泉位於大屯火山地帶，火山產生地熱，擁有豐富的溫泉資源，溫泉水質以白磺泉為主、青磺泉次之，與北投溫泉、關子嶺溫泉、四重溪溫泉並列為臺灣四大溫泉。此溫泉區分為前山溫泉和後山溫泉兩塊，周邊有多處溫泉度假飯店，豐富的自然生態與地質景觀，加上山間野味佳餚，是北部度假好去處。北投溫泉區泛指地熱谷、龍鳳、鳳凰、湖山里、行義路等十餘處。狹義的「北投溫泉區」主要是指環繞「北投公園」四周的中山路、光明路、新民路、泉源路一帶，此地溫泉旅館規模較大、數量最為集中，自然人文資源也最豐富。

硫磺谷地熱景觀區有許多景點，走累了可以前往泡腳池休息。

地屬陽明山國家公園的硫磺谷地熱景觀區，周圍擁有豐富的火成岩及沉積岩地質環境，周邊還有許多景點，如龍鳳谷、磺溪溫泉步道等，走累了、玩累了還可以前往泡腳池休息，因為溫泉屬酸性硫酸鹽泉，受地底熱作用，含有豐富的硫化物等礦物質，水質呈黃白色、有硫磺味，俗稱「白磺」，泉水溫度為攝氏四十至六十度，非常適合全家大小一起享受。

↑龍鳳谷磺溪木棧道讓遊客貼近觀察溫泉地質景觀。

坐落於北投公園內，緊臨北投溪的北投溫泉博物館，是早年臺灣最富盛名、規模最大的公共浴場，值得一探。

北投溫泉博物館是最富盛名、規模最大的公共浴池。

知本森林遊樂區 生態與溫泉的結合

知本溫泉有「東臺第一景」的美譽，早年在河床上即有溫泉汩汩冒出，水質屬鹼性碳酸泉，無色無味無臭，水溫高達攝氏百度以上，泉質特佳。一般人所熟知的「知本溫泉」即為外溫泉區，中小型溫泉旅館林立，不論是住宿，或享受溫泉泳池、浴室都非常方便；現今內外溫泉區版圖擴張，已經連成一氣，但內溫泉靠近知本森林遊樂區，似乎更得地利，在景觀部分尤其遠勝外溫泉區一籌。

↑知本森林遊樂區鳥類資源豐富，植物以原生觀賞花木為主。（圖／林業署）

知本國家森林遊樂區地處臺東縣卑南鄉溫泉村，知本溪流經森林遊樂區南側。以鳥類資源最為豐富，是臺東市郊賞鳥的最佳據點。植物則以原生之觀賞花木為主，且有大片純林，好漢坡、森林浴步道、榕蔭步道、水流腳底按摩步道等，是遊樂區內特殊景觀。

↑知本森林遊樂區的遊客服務中心環境清幽。（圖／林業署）

知本溫泉區屬於原住民聚集地，故出產原住民美食及各式山菜野味，除了山產店林立外，到處都販賣釋迦、鳳梨、洛神花等特產。

→知本森林遊樂區的室外泡腳池提供遊客休憩。（圖／林業署）