



初夏綠意 樂活 in 宜蘭

文/林均 圖/林建榮、本刊編輯部



▲宜蘭火車站巨大的長頸鹿造型非常吸睛，彷彿正伸長脖子歡迎遊客到訪。

六月初夏，陽光溫暖、綠意盎然，是適合走進自然、放慢腳步的時節。這次我們精選三個體驗宜蘭生態的好去處，景點包括冬山河生態綠舟、梅花湖風景區與福山植物園，邀您共同展開一場舒心、對抗初夏悶熱的樂活之旅。別忘了，沿途還有許多在地小吃等您發掘，讓身心靈都能獲得滿滿滋養！



↓宜蘭在地美食「糕渣」。



▶冬山河生態綠舟有大片綠地與美麗河景。

第一站—冬山河生態綠舟
穿梭河岸的綠色祕境
位在宜蘭冬山鄉的冬山河生態綠舟，是一處結合舊河道與自然溼地，兼具休憩、生態保育與人文藝術，總面積約十八公頃的森林公園，交通十分方便，搭火車到冬山火車站，走路不到十分鐘即可抵達。
抵達園區，放眼就是一大片水岸綠地，風景如詩如畫，令人歎為觀止，沿著步道走進去，還有觀景平臺和特色裝置藝術，可以放鬆漫步、拍拍照，或是在廣闊的大草坪上攤開野餐墊，一邊望著藍天與層層遠山，一邊享受野餐的樂趣。

園內還有一條木橋名叫「森之脈」，緊鄰在旁的就是冬山河鐵路橋，遊客能近距離欣賞火車從眼前呼嘯而過的震撼，鐵道迷絕對會愛上這裡。另一個不容錯過的亮點就是希望之丘的大樹公，它外觀奇特，宛如童話故事中哈比人的樹屋，巨大的矗立在那裡，進到樹屋沿著旋轉梯緩步而上，從每扇窗戶看出去，冬山河流域的壯麗景觀盡收眼底。



▶搭電動船遊河，探訪神秘河道，別有一番滋味。

棒外型是可愛的小海龜，口味很多，可以任君挑選，既有趣又清涼，是消暑的好選擇。
第二站—梅花湖風景區
環湖散步享受靜謐時光
梅花湖風景區同樣位於宜蘭縣冬山鄉，因為湖泊形狀酷似五瓣梅花，加上湖心有一座小島，看起來就像花蕊，獲經國先生命名。
梅花湖總面積約二公頃，其中湖面約二十公頃，三面環山，坐擁天然美景，湖水清澈、環境幽靜，常見鳥類有朱鷲、白頭翁、大冠鷲、鸚鵡、白頭翁、魚類有鯽、羅漢魚及川蝦虎等；野生動物資源如臺灣獼猴、松鼠、果子狸等，動物資源相當豐富，適合全家大小來此踏青一遊。



↓鐵橋下可近距離觀賞呼嘯而過的火車。

另外，既然到冬山河生態綠舟了，絕不能錯過這裡的水上活動，騎上水上自行車，滑在平緩寬闊的河面上，自在欣賞兩岸風光，或是搭乘電動遊覽船徜徉在河道，徐徐微風拂面而來，可感受極度放鬆與舒適。
其中人氣最高的打卡景點就屬「神秘河道」，外觀看起來像一個天然洞窟，裡面裝飾藍紫色燈飾，河面反射光影閃爍，更增添洞穴的神祕感，成了許多網美、攝影愛好者的必遊之地，不管是直接走旁邊的步道，或是搭乘電動船遊覽，都別有一番風味。
因為冬山河生態綠舟內的遮蔽處不多，建議民眾前往時可以自備陽傘或帽子，並適時補充水分，避免中暑。走累了也別忘了嘗一嘗這裡的特色點心「手作海龜冰棒」，冰

這裡還有完善的環湖步道與自行車道，全長約二、三公里，平緩易行，可租借自行車環湖暢遊一圈，途中會經過木棧道、水邊平臺、吊橋、觀景涼亭等地點，在優美環境中呼吸清新空氣，感受與大自然融為一體，令人心曠神怡。

遊完梅花湖，旁邊山麓還有一座三清宮，宮殿依山而建，建築氣勢恢宏、莊嚴華麗，是當地的信仰中心，從湖區步道接登山路上行，單程約三十分鐘，也可開車前往，這裡也是俯瞰梅花湖的最佳高處。
梅花湖附近就有一些攤販小食，或是簡餐、咖啡廳、甜點店，可以就近填飽肚子，旅程最後也可以順便去羅東夜市走走逛逛，車程約十五分鐘即可抵達。

第三站—福山植物園
探訪山林原始風貌
「福山植物園」位於宜蘭與臺北的交界，是林業試驗所福山分所試驗林的一部分，總面積一千多公頃，海拔高度四百至一千四百公尺，年平均氣溫十八、五度，因常年陰溼多雨，不分乾溼季，成為各式動植物的天堂，這裡更是大臺北地區重要的水源保護區，園內植物幾乎涵蓋了臺灣中低海拔所有的植物種類，是一座寶貴的植物基因寶庫。

漫步在福山植物園，彷彿走在煙雨林間，運氣夠好的話，或許還能巧遇一些野生動物，像是山羌、臺灣獼猴、松鼠、莫氏樹蛙、白鷺、山豬等，只有親自走訪，才能體會那種徜徉在大自然的感動。
植物園不只有珍貴的植物，還有機會看到山羌等可愛動物。

不過提醒大家，福山植物園是以研究保育森林生態為主要功能，入園需要事先申請，詳情請參閱福山植物園入園申請系統。另外，福山植物園不能帶寵物入園，也不提供住宿及餐飲服務，遊客必須當日往返，並自備熟食及飲料，園區內禁止烤肉、炊煮。
這個夏天，讓我們一起放下生活的繁忙，走進宜蘭陽光綠意的懷抱，讓大自然療癒我們的身心靈吧！



▶走在園內森林步道上，隨處可見大自然的風景。



▶三清宮依山勢而築，可鳥瞰梅花湖。



歡迎加入

輔導會LINE官方帳號

第一手掌握您的權益與福利！

冬山河水域流經羅東、冬山、五結等三鄉鎮，各自展現不同的遊憩風貌。

服務
家歡迎符合(養)、遺取申請入住

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
桃源里 301 號 7222187

榮家
中鎮 421 號 8747647

榮家
六市 160 號 5324100

榮家
白河區 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
榮民榮譽身贈專戶財團法人榮基金會行：庫銀行南路分行 收帳號：-626-734 局：劃撥帳號 2111