



東北角 輕旅行

自行車道手冊



GO!





局長序 Preface

近年來，已經有越來越多民眾利用騎乘自行車的綠色旅遊方式感受臺灣之美，不僅可以深度探索臺灣美麗的自然人文風光，還可以藉由運動改善體能、促進健康，是近年深受民眾喜愛的熱門休憩活動。在中央與各縣市政府單位的合作努力下，目前臺灣自行車道的建設已超過 5 千公里，串連起臺灣各地的風光美景與在地文化，是臺灣珍貴的觀光資產，並逐漸樹立起臺灣自行車王國的國際形象。

本局推動「Tourism 2020- 臺灣永續觀光發展方案」，以「創新永續」、「多元開拓」為宗旨，來達到「低碳」、「環保」、「體驗」、「責任」四大目標，並搭配「臺灣山城及觀光營造計畫」，積極營造臺灣綠色觀光遊憩路線，本書的「舊草嶺環狀線自行車道」總長約 20 公里，跨越了新北市和宜蘭縣，沿線沒有拆掉任何一間房子，僅以「繞道」及「縮減綠帶寬度」方式來施建，並利用原有的地勢，減少開挖、回填，多以生態工法來處理高低起伏的路段，保留了太平洋優美的天際線，也符合創新永續及低碳環保的觀光發展目標。

本次「東北角輕旅行」自行車道手冊的改版，以生動的筆觸搭配精彩活潑的圖片，詳實介紹東北角暨宜蘭海岸國家風景區轄內 4 條精選自行車道，內容涵括有自然景觀、人文采風、地方產業等特色，每條自行車道規劃完整，皆有不同的風貌情景，值得一遊！

舊草嶺自行車路線擁有山海交織、灣峽奇岩的獨特風采，是來到東北角不可錯過的景觀自行車道，誠摯邀請大家來此放慢腳步、用心感受東北角的好山好水，讓騎乘自行車不再是單純的運動，而是更豐富的身心靈完美體驗。

交通部觀光局 局長

周永暉



處長序 Preface

近年來，在健康與環保的提倡下，臺灣地區騎乘單車的車友們越來越多，不論是攜家帶眷或是呼朋引伴，大家相約共襄盛舉享受騎乘單車之樂，已成為時下最熱門的休閒活動。東北角暨宜蘭海岸國家風景區是北部旅遊勝地，結合山海風光景緻與豐富的人文歷史資源，騎乘單車環遊其中，沿途可欣賞蔚藍美麗的海景及村落風情，遼闊的視野景觀讓人有著絕佳的視覺享受。並提供完備的食宿交通資源，讓單車之旅成為深地在地文化饗宴。

東北角轄區內擁有眾多風情各異的自行車道，如適合親子共騎的舊草嶺隧道線、漁村風情與地質特色的環狀線自行車道、濱海生態豐富的龍門—鹽寮線、探訪人文采風的貢寮—遠望坑線、龜山島一路同行的宜蘭濱海自行車道等，每一條路線都各具特色，提供深度旅遊的契機。另外透過整合各鄉鎮區域特色，串聯完整自行車道網絡，讓民眾的騎乘選擇更加多元，增加便利性與趣味性；透過辦理多屆單車賽事與「騎遇東北角」系列活動，打響區內景點知名度，帶動周邊觀光休閒產業發展，打造東北角暨宜蘭海岸國家風景區為「自行車天堂」的形象。

本次《東北角輕旅行》自行車道手冊改版，除了保留原有輕鬆易讀的圖文方式，介紹各區域的自行車路線、建議行程及補給點，還加入了最新旅遊資訊與景點介紹，與時俱進以符合時代需求，讓本書成為最完整又便於攜帶的資訊手冊。期許在本書的介紹下，能吸引您前來加入追風行列，享受騎乘單車環景的樂趣，我們誠摯邀請您，一同到東北角感受那古樸、獨特的漁村風情，觀賞千萬年才得以形成的地質景觀，並與百年歷史人文古蹟有最美的相遇。

交通部觀光局東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處 處長

陳志秀

目錄

- 2 局長序
- 3 處長序
- 6 東北角自行車道 位置索引圖
- 10 東北角輕旅行
- 12 自行車節慶活動－騎遇東北角 單車逍遙遊

Chapter 1

- 14 **整裝出發 · 單車資訊小教室**
- 16 出發前準備
- 30 騎乘單車旅行去
- 40 如何攜帶愛車去旅行

Chapter 2

- 42 **暢遊東北角 · 4 條精選單車路線**
- 44 自行車道交通資訊
- 48 **馭風行 舊草嶺環狀線**
鬼斧神工濱海奇景 & 燈塔漁村探索趣
- 80 **清涼趣 龍門鹽寮線**
濱海植物自然教室 & 露營玩水啖海鮮



98

進行曲 貢寮遠望坑線

古道記憶芒花風情 & 親水公園郊遊趣

112

任遨遊 宜蘭濱海自行車道線

溪口生態祕境探索 & 龜山海景伴我行

Chapter 3

136

追風無礙 · 東北角友善旅行

138

無障礙旅遊行程

144

三種里程騎遊路線建議

Chapter 4

150

暢行騎遊 · 單車資訊補給站

154

緊急救難單位

156

醫院 / 衛生單位

Map

東北角自行車道

位置索引圖

本書以東北角暨宜蘭海岸國家風景區轄內各主要遊憩景點為主，規劃成不同主題旅遊路線，並以單車旅遊為主軸，加入單車騎士所需要的資訊如里程、騎乘時間建議及鐵馬驛站等，是一本實用的單車旅遊工具書。內容包括聯外道路圖、景點區域地圖，及各規畫主題路線圖，配合簡潔的文字介紹與豐富的照片，只要按圖索驥便能輕鬆上路，享受一趟東北角御風之旅。

- 舊草嶺環狀線自行車道
- 龍門鹽寮線自行車道
- 貢寮遠望坑線自行車道
- 宜蘭濱海自行車道－溪北段
- 宜蘭濱海自行車道－溪南段

基隆市



新北市

宜蘭縣



龍門鹽寮線自行車道

貢寮遠望坑線自行車道

福隆遊客中心

舊草嶺環狀線自行車道

大里遊客中心



北關

外澳

烏石港遊客中心

烏石港

頭城

竹安溪口

宜蘭濱海自行車道
溪北段

壯圍沙丘旅遊服務園區

壯圍

宜蘭市

東港

蘭陽溪口

五結

羅東

冬山

頂寮

蘇澳新

蘇澳

南方澳遊客中心

南方澳

國道

台2線濱海道路

鐵道



東北角輕旅行

近年「節能減碳，綠化地球」的概念相當風行，單車從單純代步的工具，躍升為新興的休閒樂活風潮。騎乘自行車時不但可以達到運動健身的功能，還能和車隊、車友同行拓展人際關係，或促進家庭向心力，是全民共享的休閒健康活動。

東北角暨宜蘭海岸國家風景區擁有青山綠水、灣岬奇岩及百年古道等魅力旅遊資源，因應單車旅遊的觀光新型態，轄區內規劃有完整自行車道路網，如**舊草嶺隧道線、環狀線自行車道、龍門鹽寮線、貢寮遠望坑線、宜蘭濱海自行車道**等路線，針對車友需求提升景點設施服務水準及周邊整體環境品質，以自然生態旅遊及人文體驗為重點，展現地域特色，發展自行車友善騎乘環境，期盼打造成具國際級觀光指標的自行車樂園。

為推廣單車運動，本處積極舉辦「騎遇東北角」系列活動，至今 2018 年，透過邀請全民一同創造「騎」跡，展現沿路山海壯闊美景，更結合在地鄉鎮多元旅遊特色，提供國內外遊客們精采的旅遊體驗，奠定東北角「單車樂園」的品牌印象。





自行車節慶活動

騎遇東北角 - 單車逍遙遊

已經舉辦多屆的「騎遇東北角」單車活動，結合轄區內周邊觀光資源、產業等特色，讓民眾體驗親子一同騎乘自行車的樂趣，除欣賞沿途豐富自然生態、人文特色外，也帶動地方產業發展，是一項極具健康與休閒意義的活動，廣受民眾的好評，成為國內、外單車愛好者每年朝聖之地！

本活動規劃於轄區內的自行車道進行騎乘活動，選擇沿途坡道平緩易騎的路段，讓參與的民眾可以享受輕鬆騎單車的悠遊自在，活動地點不論是來到宜蘭濱海自行車道，在太平洋沿岸遠眺龜山島及美麗的海景；亦或是追風騎行於壯圍鄉間小路，體驗在地人文風情，皆各有特色！對於久居的都市人而言，來到遠離城市的戶外，放下心裡的掛念與塵囂，輕鬆悠閒的慢慢欣賞風景，是單車慢遊最好的情境，也是「騎遇東北角—單車逍遙遊」活動的迷人之處，讓參與騎行的遊客們有不一樣的新『騎』體驗。





追風之旅，即將啟程…

準備一台適合自己騎乘的自行車
換上舒適透氣的衣服與運動鞋
不須學習困難的技巧
只要了解正確的觀念與知識
一趟安全、輕鬆的自行車輕旅行
讓您安心享受追風的快感

▲四角窟觀景臺

整裝

出發

Ride
100%

單車資訊小教室

Chapter

1

PART

1

出發前準備

單車物語

騎乘單車去旅行，節能環保又健康！
讓我們認識自行車的構造與功能，攜帶適當的裝備，一同快樂出遊去！



Start!

自行車基本構造與功能

自行車是由車架裝置、轉向裝置、驅動裝置、煞車裝置及車輪組裝而構成。為了調適騎車者的體力及緩衝路面震動，部分車種還會加配有變速器，避震器等以提高性能及舒適性。想要讓自行車可以保持最佳性能，必須隨時做好自行車的維護工作，以避免騎乘中發生故障或意外。

A 公路自行車



公路車多採輕量材質製作車體，車架為線條優美的設計，搭配可減低風阻的下彎把手，以及較窄的低阻力輪胎，在公路上騎行時效率很高，也可以騎得比較遠，是適合於平坦公路騎乘的車種。



自行車基本構造與功能

B 登山自行車



登山車起為適合騎乘於山區的车種，通常具有變速器可變換省力或快速的檔位，有些還會在車架安裝避震器，幫助騎乘平穩。登山車大都配備寬面粗顆粒狀的輪胎，以因應較差的路況及山區道路。



粗胎寬紋

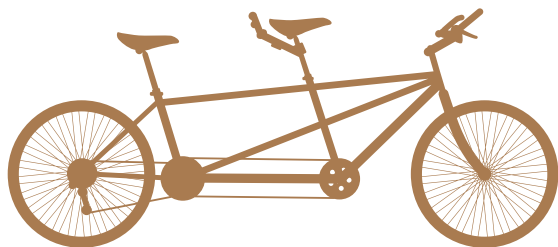
C 折疊車



便於攜帶且可折疊收合並裝袋的特性，讓折疊車可以結合鐵路、公路、飛機等大眾運輸方式，進行通勤、旅遊及休閒運動；所採用的折疊方式，大致上以伸縮折疊、橫向折疊、縱向折疊、特殊折疊與直立折疊 5 大種類為主。

D

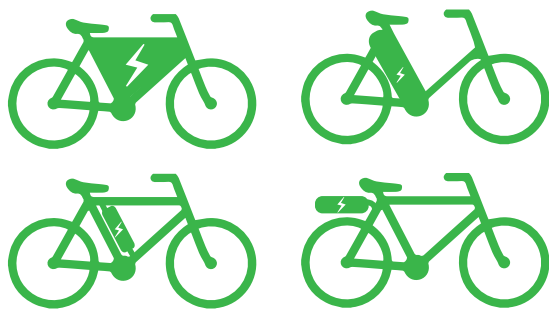
雙人 / 多人 自行車



又稱為協力車，此款車種改變傳統自行車單獨騎乘的功能，為兩人可共同騎乘的交通工具，除趣味的功能外，更藉由兩人共同提供自行車驅動的動力，進而達到省力的功效。

E

電動自行車



隨著環保節能的交通代步工具需求增加，綠色低碳的電動自行車脫穎而出；這種以一半電力驅動和一半人力驅動的環保電動交通工具，具有操作簡單、騎乘舒適省力、低污染的特點，是適宜讓老年人或體力不佳者體驗單車旅行的交通工具。



Point

自行車裝備介紹

人身裝束



安全帽

採用材質輕的PU或保麗龍材質，帽上設有排熱通風洞；配戴時前額要下壓戴與眉齊，以保護摔車時容易著地碰撞的前額，有保護頭部的作用。



單車意外發生時，70%的重傷害來自於頭部，所以騎自行車時建議一定要戴安全帽！

Step 1



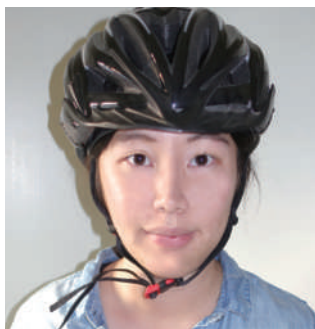
選擇適合自己頭型的安全帽，並選擇自己所戴得下的最小尺寸！

Step 2



固定帶位置為耳朵後方，扣環固定於喉部。

Step 3



安全帽帽簷應與眉毛齊高，並且不要讓瀏海擋住視線。

自行車褲

特色在於臀部的部位特別設計了加厚的墊片，減緩長時間久坐的不適；種類不僅有長短之分，更有其它具特殊效果的款式，像是能減輕腰帶壓迫、延展性佳的吊帶車褲，以及不影響排汗吸濕等機能還可修飾外觀的休閒車褲（車褲裙）等等。



自行車手套

配戴一副彈性、透氣、好穿脫的自行車手套，在長時間的騎乘下可避免自行車握把流汗手滑，若跌倒手著地時還可有多一層保護，部分手套手背處還設計有毛巾布材質可機動擦汗，避免汗水影響視線造成意外。

自行車卡式鞋

卡式鞋底設計可讓鞋與踏板完全卡緊，使腳踏板所產生的力道完全反應到車上，提升騎乘時的流暢度；且由於腳部會固定放在正確位置，不任意滑動，也可增加踩踏的效率。



自行車裝備介紹



防風遮陽眼鏡

可阻隔騎乘時迎面而來的風沙，並遮擋刺眼的陽光，維持良好騎車視線；以挑選適合頭圍服貼為佳，常見鏡片分為遮陽墨鏡、防風透明鏡、夜間黃色鏡等三種。



袖套、頭套

透氣、排汗的材質適應變化多端的天氣，穿脫方便且有防曬的功能，可因應天氣變化而輕鬆改變穿著方式。

自行車衣

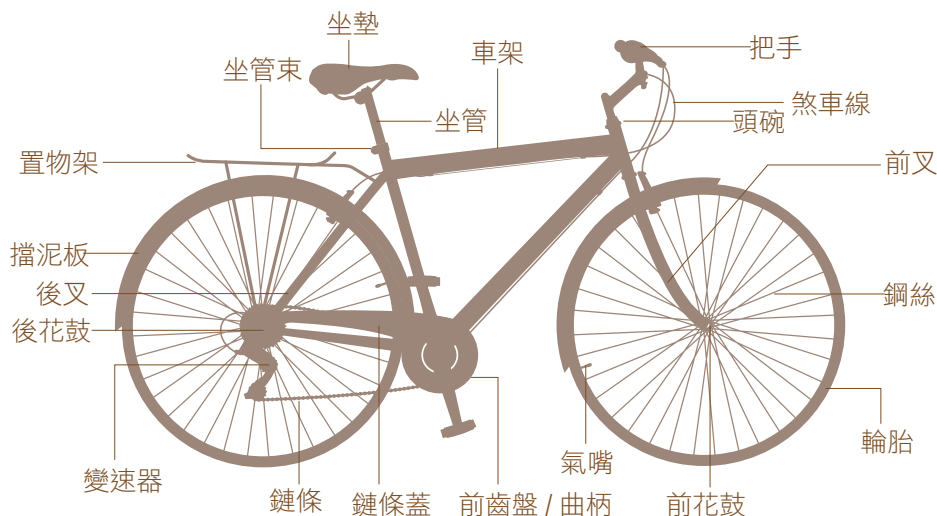
擁有流線貼身剪裁的專業自行車衣，具備透氣、吸濕、排汗、防曬的功能，不但能有效降低風阻，延展性佳的材質更可避免騎乘時身體與衣物摩擦所造成的傷害。自行車衣多為高領口及袖口有收緊的設計，背部腰下有口袋方便收納，並因應氣候有長短袖之分。



Point

自行車主要零件介紹

車體主要構造



自行車可加裝的裝備



前車燈

由於尺寸和電力的限制，通常照明效果不大，主要是讓來車可以看見自行車位置。



後警示燈

視野所不及的後方常是自行車行駛的最大威脅，因此配備後警示燈在黑暗中向後方閃爍，告知後方車輛自行車的位置，以維護騎乘安全。



反光片

反光片是一種便宜又有效的安全配備，通常專設在踏板及車輪上，藉由反射燈光吸引其它車輛的注意。



自行車裝備介紹

可攜帶的裝備



碼錶

目前市面上的碼表大多可以測量迴轉速、速度、坡度、里程、騎乘時間等，有的還具備 GPS 功能可以呈現路徑數據，是記錄單車旅行資訊，並作為未來騎乘參考的實用工具。



水壺及水壺架

騎乘自行車時需特別注意水分的補充，可準備一自行車水壺搭配水壺架置放於自行車上，方便隨時拿取。

打氣筒

一般分有家用型及攜帶型，購買時應留意打氣筒的氣孔和自己車胎的活閥種類是否配合。



行李袋

有大有小，可加裝於車架上的三角袋、座墊下的座墊袋或前後置物袋等。



簡易維修工具

一般來說，準備六角板手、十字及一字螺絲起子隨身攜帶，即可應付大部分自行車維修情況，市面上亦有販售體積輕巧的可摺疊維修工具組供選擇。



補胎工具組

市面上販售有攜帶便利的補胎工具組，內容物包括有挖胎棒、補胎片、膠水、銼刀片等，可隨車攜帶、有備無患，當遇上破胎情形時可自行DIY修補，節省時間與費用。



自行車裝備介紹



騎遇東北角真樂活！

記錄旅行中美好又值得
留念的回憶～



▲台2線濱海自行車道



簡易保養

車體保養

經常擦拭車體以除去累積的髒汙，若要清洗單車可用水管接水淋洗，注意不要用加壓的水柱沖洗，以免傷害密封軸承；纜線、煞車夾、變速器等易生鏽部位需上油潤滑，可延長自行車使用壽命。



鏈條上油

自行車的鏈條若能保持乾淨潤滑，鏈條的運作效率可以更佳，建議每次騎乘完後將鏈條上的泥汙擦拭乾淨，並為鏈條上油防止老化生鏽。上油前可先用鏈條清潔劑去除鏈條油汙，接著使用乾布擦拭多餘的油，避免髒汙與灰塵附著。



煞車調整

騎乘前可先拉拉煞車測試是否太緊或太鬆，當煞車手感變差時，可將把手上的微調螺絲以逆時針往外旋出，調整好煞車線後，再將外圈的固定螺絲鎖到底。



變速器調整

變速器定位的功能容易受外力影響，而失去應有的精準度，若是在騎乘中發生此種狀況時，可以利用變速線上的微調螺栓作即時調整。





簡易維修

破胎

騎車若是遇到爆胎情形，真的是讓人備感不便，如果這時有隨身攜帶打氣筒、備用內胎或補胎工具，自己 DIY 修理，不用太久時間就可以重新上路！

換胎的方法可參考以下步驟：



1. 鬆開氣嘴，先將輪胎完全洩氣後，再將輪子拆下。



2. 使用挖胎棒順著輪框將外胎挖開。



3. 將破掉的內胎取出。



4. 換上新的內胎前先將氣嘴放上，再將內胎塞入輪胎中。用雙手拇指搭配挖胎棒將外胎塞入輪框就換胎完成了。



自行車簡易保養 & 維修 DIY

補胎

1. 參考上述換胎的步驟將破掉的內胎取出後，使用砂紙將破胎處及周圍輕輕的摩擦，使補胎處變粗糙以利於補胎片黏合其上。
2. 塗上補胎膠，待其半乾時，取下補胎片並小心的黏上。
3. 塞回內胎後，再將外胎卡回輪框至最緊狀態後，將其中一把挖胎棒反向插入，另一把也反向插入，順勢繞一圈，再打氣即完成。



鏈條脫落

變速時回踩踏板容易造成鏈條脫落，應盡量避免。將脫落的鏈條掛回齒輪盤，手握踏板回轉一圈就能恢復原狀。



PART

2

騎乘單車旅行去

單車兩三事

同樣是騎自行車，就是有人騎的比較輕鬆，有人比較費力；想要有好的騎乘表現嗎？讓我們一起來認識正確的騎乘技巧吧！



Start!

準備上路 - 行前檢查

在騎乘前確認自行車的車況是很重要的，請記得做以下的檢查事項；若是檢查都沒有問題，那麼就可以安心出遊去囉！如果有發生異常情形，請務必帶著自行車請維修店家查看，修復確認後再行出發上路喔！

行前檢視表

檢視項目	是	否	說明
調整座墊高度			在騎車前將座墊調整至適當高度，以達到最佳騎乘效率。
檢查各部位螺絲鬆緊			檢查前後輪及座墊桿的快拆是否鎖緊了，並確認車手是否已固定好，其他螺絲是否有鬆脫情況。
檢查輪胎			查看胎壓是否足夠，不足的話將之打到適當壓力，檢查胎壁是否有裂痕，若是胎紋已經過淺，則須更換外胎。
檢查煞車			試拉前後煞車，檢查煞車是否可以確實煞停。

檢視項目	是	否	說明
檢查鏈條			鏈條的潤滑度影響變速效率，鏈條髒汙、卡死、生鏽、磨損或不正常噪音應調整修復。
檢查前叉			煞住前煞車，將車身前後搖動看看，如有感到晃動的間隙，表示前叉必須重新調整。
檢查變速器			起步後先試著分別改變前變速與後變速，測試是否可以順暢的變到各個檔速，若是出現怪聲則需要進一步檢查。

自行車騎乘技巧

首先，請選擇一輛適合自己身材的自行車；跨坐於車上時，上半身微微向前傾，雙腳自然著地、微碰地面，且雙手要能自然伸至轉向手把並握住。

適當調整把手的高低也可以調整上身前傾的角度，一般來說，上身與水平線的角度在 45 度及以下，是屬於運動型的姿勢；上身前傾角度大於 45 度，則屬於休閒、交通的騎乘姿勢。在不需要克服坡度或是強調速度的騎乘中，上身前傾角度在 45 度至 60 度之間，是既能發揮控車重心，不會太費力，又能兼顧舒適感的一種騎乘姿勢。

休閒姿勢



運動姿勢





騎乘自行車專用道注意事項

自行車專用道的路寬通常不大，且為雙向行駛，偶有當地民眾利用自行車專用道步行休閒運動，因此需注意小心慢行，禁止併排騎乘，並注意前後車間安全距離。



一般道路騎車注意事項

起步時應先沿路邊騎乘，在安全無慮下才可略向左移。不論左轉或右轉，應先以手勢告知其他車輛，適當的手勢如同開車打方向燈的功能，可讓他人知道是否該減速禮讓；停車前需先注意旁邊或後方來車，確認安全後才可以停車。

行駛於路寬較狹小的道路（鄉道）時，需特別注意快速接近的大型車，尤其是大貨車或連結車，應注意在該車將到達前先行停車，以免受到氣流影響擦撞而受傷害。



正確騎乘觀念



1. 隨時補充熱量，才有持續運動的動力，千萬別讓自己處於飢餓的狀態。
2. 隨時補充水份，別等感覺口渴了才喝。
3. 適當的休息，每 15-20 公里休息一次，記得舒緩身體。
4. 預防抽筋，多補充含鈉、鉀成分的食物或飲料。（如：香蕉）
5. 要防曬，別因麻煩而不預防，這是防曬傷不是防曬黑的。



騎遇東北角真樂活！

記錄旅行中美好又值得
留念的回憶～



▲舊草嶺隧道南口觀景區

同樣是騎自行車，不論旅途距離多遠、坡度多陡；就是有人騎得比較輕鬆，有人比較費力；有人騎得比較快，有人騎得慢；有人騎得遠，為什麼會有這些差別呢？其實與自行車騎乘技巧有關連，這不只影響騎乘的表現，甚至還關係到騎乘的安全，因此學習基本的騎乘技巧，可以幫助您的自行車之旅有更佳效率的體驗！

踏板正確踩踏法

踩踏時腳尖要朝向前方並以腳掌前端踩踏板前進，特別注意腳掌應以畫圈方式將力量均勻分布於踏板上帶動齒輪運作。



適當的檔位選擇

自行車的速度檔位是為了克服地形的起伏而設計，在上坡前可先提早變至低速檔，以免爬坡時踩踏不動時而摔倒。下坡時則可使用高速檔，勿在爬陡坡中施力變速，以免拉傷腿肌、損壞變速器。



信號手勢

左（右）轉時將左（右）手臂伸直，手掌指向前進的方向；若要減速慢行或停止時，需將左手臂伸直放下約 45 度，手掌向後方，以警示後方車輛。



煞車操控

自行車的前後煞車設置位置，並無統一規範，上路前應先確認。

對一般初學者來說，建議養成前後輪同時煞車，煞車時儘可能採多次漸近式煞車取代一次緊急煞車。此外，煞車時也應有適當的煞車距離，避免在急煞情形下發生危險。



下坡

下坡時身體重心後移可增加下坡的穩定性，進階技巧可用立姿騎乘來轉換重心。遇到下坡過彎時，視線保持在前，向前凝視能幫助維持平衡，並確保行徑路線沒有偏離車道。

過彎

過彎時為了增加平衡，可透過腳部的壓車動作來增加自行車的穩定性。左彎時，應左腳在上右腳在下；右彎時，應右腳在上左腳在下。

Point

緊急救援錦囊

發生意外事故請撥打電話 110

聯繫受傷、救護相關事宜請打電話 119

抽筋

騎車中可能會因為電解質不平衡、過重的齒輪比、運動過量與不當的騎乘姿勢造成抽筋現象，而預防抽筋最重要的準備就是拉筋熱身，若是仍遇到抽筋情形可參考以下方式改善：

小腿抽筋

以手頂住膝關節，將腿盡量伸直，伸展腿部肌肉。



大腿前面抽筋

將身體盡量下彎但保持膝關節伸直，使大腿後側能夠伸展。



大腿後面抽筋

輕輕用手抓住腳踝，將小腿往後彎曲，使大腿前面抽筋拉直。



手指抽筋

用力握拳再迅速張開，然後將手指往後壓。



手掌抽筋

將兩掌手指交叉，反轉掌心向外用力伸張，或用另一手握住抽筋的手掌將手指用力後彎。



中暑

宜先將病患移到陰涼通風的地方，解開束縛的衣服，墊高頭肩部仰臥休息，儘快降低其體溫，可以用毛巾或海綿浸冷水拍拭身體，或是在其身上灑水並用電風扇吹拂，觀察後若無改善，則須立刻送醫處理。

自行車交通事故

在交通事故處理流程中，肇事現場之處理可以說是最重要的一環，請立即直撥「110」警察局勤務指揮中心電話通報事故狀況。



膝、肘、踝扭傷、挫傷或拉傷

受傷後的組織會出現出血和水腫的現象，並且開始疼痛，此時應以止血、消腫、止痛為第一目標，可參考以下「PRICE」原則：

保護 (Protection)

確認四周環境的安全性，並視情況使用護具、貼布、彈性繃帶、或石膏，來固定患部，不再因拉扯而再度受傷。

休息 (Rest)

將可移動的患者移往陰涼處休息。

冰敷 (Ice)

可幫助消腫、止痛，減少乳酸堆積。

壓迫 (Compression)

壓迫，利用冰敷袋壓迫在出血點，達到止血的效果；或是以繃帶綁緊來保護患部。

提高患部 (Elevation)

讓血液回到心臟，減少患部的血液，達到止血消腫的功效。



騎遇東北角真樂活！

記錄旅行中美好又值得
留念的回憶～



▲壯圍沙丘生活節

PART

3

如何攜帶愛車去旅行？

車友們可善加利用單車接駁載具或自行載運完成追風之旅，上路前請先了解相關規定，才能悠遊自在御風，帶回滿滿的回憶喔！



大眾交通

火車

近年來環保意識抬頭，節能減碳之自行車騎乘活動受到民眾歡迎，臺鐵結合火車、鐵馬雙運具，讓民眾搭乘火車時可同時載乘人、車抵達目的地，可參考自行車攜帶規定如下：

- (一) 攜帶折疊式自行車：非對號列車（含區間車、區間快及普快車）旅客可直接攜帶「置於攜車袋之自行車」，不限尺寸，但須完全置入攜車袋車子無裸露，以「車不離身」之方式隨乘，不限車廂。對號以上列車，僅開放旅客攜帶置入攜車袋之自行車搭乘 PP（推拉式）自強號列車（屏東、臺北、花蓮間），自行車僅限放在第 12 車廂之自行車置放區。
- (二) 攜帶非折疊式自行車：可採包車或專開列車方式申請搭乘，或可選擇申請搭乘兩鐵環保運送班次，1 人 +1 車即可申請，並以「1 車比照 1 全票旅客」方式計費。



詳情可上臺鐵官網 <http://www.railway.gov.tw/> 首頁 -> 旅客服務 -> 鐵路 + 鐵馬運送查詢，或撥打客服電話 0800-765-888（限市話）；02-21910096（市話、手機）。



大眾交通

客運

國光客運：免費提供乘客攜帶「摺疊式腳踏車」及「拆輪式自行車」上車服務，但須符合 150 立方公寸大小以內之限制，並使用攜車袋或是用紙箱裝妥並放置於行李箱。乘客如要攜「非摺疊式腳踏車」上車，在行李箱空間尚可容納且乘客願意支付半票票價之情形下，乘客可將隨身所攜非摺疊式腳踏車予以包裝妥當放置於行李箱。

統聯客運：提供腳踏車隨車服務，但車型以可摺疊式為限，且須使用攜車袋或是紙箱裝妥。

首都之星 & 噶瑪蘭客運：腳踏車攜帶上車須自行拆解或是摺疊並以紙箱或車袋包裝之放置於行李箱，符合規定者可免費載運。

其它客運：建議可上官網或撥打客服電話洽詢確認。

國光客運：0800-010-138

統聯客運：0800-241560

首都之星：0800-000-866

噶瑪蘭客運：03-956-6198

基隆客運：0800-588-010



自行開車

國內近來掀起一股自行車熱潮，而愈來愈多的家庭出遊也會購置自行車置放架或稱攜車架，將自行車置放在車頂上或懸掛於後車尾後一起帶去旅行；要特別注意的是，攜車架分為固定式及活動式，差別在於是否可用手即可輕易拆卸安裝固定，若為固定式置放架則需向公路監理機關辦理變更登記，以免受罰。

根據道路交通安全規則規定，所裝置之置放架及裝載物均應固定妥適，裝置在車輛後側的置放架，其長度不得超過後側車身外 50 公分；如裝置在車頂，則車輛含置放架之全高不得超過車輛全寬之 1.5 倍，且最高不得超過 2.85 公尺；另所裝置之置放架及裝載物不得遮蔽車輛之號牌與車輛後方燈光，以確保行車之安全。

背起行囊，踏上單車…



晴空大海在呼喚冒險的心
轉動雙輪在山海之間暢遊
眼前是令人心曠神怡的自然美景
觸動心靈的是在地的人文故事
不妨放慢踏板，用心感受
我的東北角輕旅行

▲台二線濱海自行車道

暢遊・

東北角

Ride
100%

4
條精選單車路線

Chapter 2



馭風行 | 舊草嶺環狀線

鬼斧神工濱海奇景 & 燈塔漁村探索趣

舊草嶺環狀線自行車道跨越新北市與宜蘭縣，隨著山海起伏騎乘，壯麗的海岸風光盡收眼底，舊草嶺隧道與台2線公路設有專用自行車道，讓遊客可以舒適暢遊東北角，途中的馬崗與卯澳漁村，更是不可錯過的自然人文采風秘境！



環遊前哨站



租賃資訊

福隆火車站前、福隆火車站至舊草嶺隧道北口沿線，以及舊草嶺隧道北口入口處有多間出租自行車的店家可供租賃。

分級說明

健腳級一距離介於 10 至 30 公里之間，緩陡交錯。適合具備基本自行車經驗及出平時有運動習慣者。

鐵馬驛站

卯澳派出所、福隆派出所、舊草嶺隧道北口與卯澳加油站皆設有鐵馬驛站，提供遊客打氣、加水等服務。

路線溫馨提醒

- 台 2 線公路自行車道沿途為平坦柏油路，若是親子一同挑戰騎乘，需特別注意大客車行經與陣風較大時，建議可以減速慢行。
- 舊草嶺隧道如要以步行的方式進入舊草嶺隧道僅限平日，例假日因自行車較多，為了顧及遊客安全，例假日不建議步行進入隧道。隧道內天然濕滑，請小心慢行；隧道內禁止吸菸。
- 舊草嶺隧道開放時間 6/1-9/30 開放時間 8:30-17:30(17:00 開始清場)
10/1 至翌年 5/31 開放時間 8:30-17:00(16:30 開始清場)







圖例



自行車道



WC



無障礙設施



鐵馬驛站



餐飲



救護站



住宿



資訊站



需收門票

舊草嶺環狀線自行車道

龍門-鹽寮自行車道

台2線濱海道路

一般道路

鐵道

路線說明



騎・沿途特色

Start!

福隆火車站

舊草嶺隧道

石城觀景區



STEP 1

福隆火車站

福隆火車站是北迴線鐵路的重要站點，也是民眾前來東北角遊玩的重要交通方式。一踏出福隆火車站，站前的福隆街有福隆便當店、自行車租賃店與海灘用品店等，非常熱鬧。中午時分，還可見到人人手中捧著一個個福隆便當，直接在火車站門口的臺階上開懷大吃，形成有趣的畫面。

美食推薦 福隆便當



福隆便當是北部沿線著名的鐵路便當之一，月台上的叫賣聲是許多人搭火車時的記憶，簡單的飯盒打開卻有豐富的菜色，色香味俱全的配菜，讓人食指大動。

便當中以控肉為主體靈魂，肥瘦相間，口感最佳；而豐富的配菜，像是滷蛋、菜脯、高麗菜和滷豆干等，更為整份便當大大增色。數十年不變的美味與平實的價格，是福隆在地人極力推薦的懷舊好滋味。

萊萊地質區 四角窟觀景台 馬崗社區 卯澳漁村 三貂角燈塔 福連國小 東興宮 福隆火車站

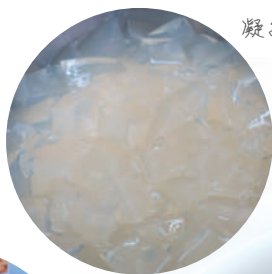
美食推薦 石花凍



炎熱的夏日，來杯清涼的石花凍最消暑解渴吧！石花菜是海藻的一種，有「海燕窩」、「臺灣寒天」的稱號，清涼好吃且熱量極低，其中大海與陽光的風味讓人著迷！

石花菜是怎麼來的呢？每逢農曆三月至五月是石花菜盛產期，退潮時就能看到一群媽媽們彎著腰在海岸邊專心的採石花菜，因為石花菜長在漲潮時看不見的石頭上，要等到退潮低水位的狀況下才能採集，尤其在農曆的初一、十五潮水最乾時，是採摘石花菜最佳的時機，其他時間就得靠有經驗的「海女」潛入水中採集。

採回來的石花菜要製作成為石花凍之前，需先經過清洗曝曬等多道繁雜的程序，直到顏色變成米白色，再加水熬煮並過濾雜質，最後放在冰箱中冷藏即成凍狀的石花凍；由在地媽媽用心製作的純石花凍，是來到東北角最不可錯過的美味。



凝結成凍～



健康養生的石花菜～



健康可口～



騎・沿途特色

Start!

福隆火車站

舊草嶺隧道

石城觀景區



STEP 2

舊草嶺隧道



鐵馬驛站



早期宜蘭往返臺北交通因地形險峻，來往十分不便，日治時期進行鐵路興建工程，其中全長 2,167 公尺的「舊草嶺隧道」於民國 13 年（西元 1924 年）2 月貫通，取代了舊有的淡蘭古道，成為臺北、宜蘭間往來最重要的孔道。後來因單線通車不敷使用，於民國 75 年（西元 1986 年）另建新草嶺隧道，舊隧道便封閉閒置近 20 年。

有鑒於舊草嶺隧道在臺灣鐵路史上重要的歷史地位，東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處歷經多年的努力，將原本廢棄封閉的舊鐵道重新規劃整理，活化為一條結合歷史文化與觀光的鐵馬隧道，也是北臺灣第一條由鐵路隧道改造的自行車專用道，是鐵道迷或自行車愛好者不能錯過的追風懷舊之旅。

萊萊地質區 四角窟觀景台 馬崗社區 卯澳漁村 三貂角燈塔 福連國小 東興宮 福隆火車站



STEP 3 吉次茂七郎 紀念碑



見證艱辛的歲月～

隧道北口廣場是許多人整裝出發的集合地，加上各種有趣的鐵道裝置藝術，總是人潮川流不息。然而卻有一座「吉次茂七郎紀念碑」孤佇於路旁，來往遊客匆匆而過，很少會注意到這不起眼的碑石。

這座石碑見證了那段最艱辛的隧道開發史，是為紀念草嶺隧道興建期間，因病去世的日籍工程總監吉次茂七郎，以表彰他對興建工程的貢獻。宜蘭線鐵道在 1924 年之前尚未全線通車，北部火車只抵達貢寮，南邊只到大里，中間為山脈所阻隔，仍須翻山越嶺，以草嶺古道銜接蘭陽平原與基隆、臺北之間的路徑。如果不走古道，就得繞三貂角海岸一大圈（約 12 公里），可見當時隧道貫通工程浩大艱鉅，又因地處海濱，濕氣潮重，各種傳染病橫生導致許多工程人員因而病逝，若沒有前人的貢獻，今日的我們又怎能享受便捷的交通呢？這是一段值得被重視的歷史回憶。



騎・沿途特色

Start!

福隆火車站

舊草嶺隧道

石城觀景區



STEP 4 隧道北口 制天險

經過舊草嶺隧道北口別忘停留一會，這裡有幾處值得一看的古蹟，首先經過以紅磚砌成的福隆臺北口，圓拱上方立有「制天險」門額，為當時鐵道部長新元鹿之助所提，說明了當時開鑿此隧道工程的險峻程度，蒼勁的字跡今日依舊挺拔，述說著北部鐵路的艱辛開發史。

丟丟銅仔發源地

「火車行到伊都，阿末伊都丟，唉唷磅空內。磅空的水伊都，丟丟銅仔伊都，阿末伊都，丟仔伊都滴落來……」當這首熟悉的歌謠響起，必定牽起了很多人兒時的回憶，歌詞裡描寫的「磅空」，場景正是舊草嶺隧道，歌詞生動形容隧道中行進的火車，遇到山洞中滴答滴答的水聲構成了一道趣味的旋律，讓人印象深刻。



鐵馬驛站～

三貂角燈塔

福連國小

萊萊地質區 四角窟觀景台 馬崗社區 卯澳漁村

東興宮 福隆火車站



STEP 5 自行車隧道



舊草嶺自行車隧道內，兩旁牆壁以紅磚堆疊而成，材料來自於日治時期由臺灣鍊瓦株式會社所生產的紅磚，是當時就地取材，於附近建窯燒製而成，充滿復古幽情。隧道內部使用具有復古味道的油燈照明，車道地面也仿造鐵路軌道形式，沿線途中還可看到復古的石城木質里程碑，讓人重溫當年火車飛馳，載著蘭陽遊子將抵家門的期待。

身歷其境的特色音效

騎在涼爽的鐵路隧道內，極具古早風情又富有趣味，還能不時聽到「丟丟銅仔」的音樂響起；最神來一筆的是逼真的火車音效，「轟隆！轟隆！」讓人彷彿身歷其境，與火車並肩比賽飛奔，歡迎前來感受老隧道新風貌！



復古的里程碑～



騎・沿途特色

Start!

福隆火車站

舊草嶺隧道

石城觀景區



STEP 6

隧道南口
白雲飛處

隧道石城端南口，門額上有臺灣總督府總務長官賀來佐賀太郎所題的「白雲飛處」，「白雲飛處」出自二十四孝 - 望雲思親的典故，指唐朝宰相狄仁傑看著白雲，思念家鄉得了重病的母親的故事。也有一說是指火車走出隧道，冒出來的白煙，好似從山洞飛出來一樣。不論題意為何，當穿越黑暗的隧道而出，壯麗的太平洋迎面而來，確實讓人心境豁然開朗。



路線溫馨提醒



從舊草嶺隧道南口要接回台2線濱海公路時，可從隧道旁的上坡（舊草嶺隧道南口展示館前道路），依循指標指示下車牽行自行車前往。



三貂角燈塔

福連國小

萊萊地質區 四角窟觀景台 馬崗社區 卯澳漁村

東興宮 福隆火車站



Travel Tip
石城地名的由來

石城位於宜蘭縣北端鄰近臺北，古來即為進入蘭陽平原孔道，隆嶺古道南入口即在此，可見地理位置重要，是北部交通咽喉。而石城地名由來，據說昔日西班牙人與荷蘭人在此地駐兵作為海防據點，並以巨石興建堡壘因而得名，城基原址經過多次道路修築，已難尋遺址；舊草嶺隧道南口廣場建有一處仿古堡壘的瞭望觀景台，讓來此的遊客可以追憶往日的舊時光。



觀景台眺望海景～





騎・沿途特色

Start!

福隆火車站

舊草嶺隧道

石城觀景區



STEP 7

石城觀景區

位於台2線濱海公路上的石城觀景區，二層紅磚色的主體建築十分顯目，此處設有公共廁所及遊客休憩的空間。來到觀景平台可遠眺龜山島風光與傳統定置漁網漁作方式，石城一帶有著豐富洄游魚類的黑潮流經，外海常可以看到漁民用定置網的傳統方式捕魚，遠遠望去，就像是一張格狀網於海面漂浮。

定置網是一種陷阱類漁具，固定設於沿岸水域，利用魚兒只知道前進及左右轉，不會後退的特性，讓魚群一旦進入則不易逃出。每天作業可定時化，而且揚網時只需揚起箱網，十分節省人力。石城海岸擁有大片的海蝕平台，位於三貂角之後，且有附近三貂角的屏障，擋住了冬季強烈的東北季風，也因此吸引許多釣客前來垂釣。





三貂角燈塔

福連國小

萊萊地質區 四角窟觀景台 馬崗社區 卯澳漁村

東興宮 福隆火車站



STEP 8

萊萊地質區

單面山、海蝕平台、豆腐岩 - 看大自然的地質奇景

萊萊一帶是欣賞自然雕刻傑作的最佳地點，這裡最具特色的地質景觀為地殼變動造成的高聳單面山、岩石節理受侵蝕作用所形成的豆腐岩，以及如洗衣板般凹凸變化的海蝕平台。

單面山的形成是由於地層運動造成岩層傾斜，傾斜的沉積岩在海蝕平台上，受到海浪侵蝕及風化作用，留下上層較硬的砂岩，之後由於上層的砂岩因懸空崩落，形成不對稱的山形。豆腐岩顧名思義是地形呈現格子狀裂縫的「節理」，就好像豆腐一般，這是由於堅硬岩層面受到壓力推擠，形成大致互相垂直的破裂面，經過風化之後，此破裂面再被海水沿著節理裂縫不斷侵蝕切割，形成了一塊塊類似豆腐外形的岩塊。





騎・沿途特色

Start!

福隆火車站

舊草嶺隧道

石城觀景區



海蝕平台若是遠遠觀望，感覺是一片平坦，然而若是走近海邊仔細觀察，可以發現宛如洗衣板般凹凹凸凸，且上面的線條並非直線，而是呈現出如幾何圖形般地殼變動的痕跡。這是由於砂岩和頁岩層層堆積而成的岩層，受到造山運動作用變得傾斜甚至彎曲，後來再經由差異侵蝕，使得較軟的頁岩受侵蝕而凹下，較硬的砂岩相對凸出，這樣的自然地質奇景加以周遭隨之而起的洶湧巨浪，又有「魔鬼的洗衣板」之稱。

鶯歌石

騎乘經過台2線濱海公路115K處的三貂角海岬，眼前可以看到一座山尖突起有如鶯嘴的山頭非常顯目，這裡是位於雪山尾稜「鶯歌石」，而山頭下方的海岸線就稱為鶯歌石海蝕平台，再往北就是三貂角燈塔高地。



三貂角燈塔

福連國小

萊萊地質區 四角窟觀景台 馬崗社區 卯澳漁村

東興宮 福隆火車站



STEP 9 萊萊休憩站

在台2線濱海公路約113K處，有座白色建築物提供騎士們休憩，此處為早期福連國小萊萊分班的舊址改建而成，室內的休息空間不僅為旅人提供一納涼小憩之處，由此沿著小徑往海邊走去，還可以來到一處臺灣本島唯一有玄武岩分佈的祕境所在！

火山岩脈祕境

來到海邊的海蝕平台上，可以發現好幾堵豎立於地面、引人注目的岩牆，最長的約有10餘公尺，寬約50公分。這些灰黑色的岩牆是高溫岩漿侵入地層裂隙但未噴發出地面，在地底岩縫中冷卻、凝固而形成的火山岩脈，後經由造山運動與長期風化侵蝕，岩脈周圍質地較軟的岩層被侵蝕，使得火成岩脈露出地表，在海岸線形成一堵堵的岩牆地質景觀。



火山岩脈玄武岩～



騎・沿途特色

Start!

福隆火車站

舊草嶺隧道

石城觀景區



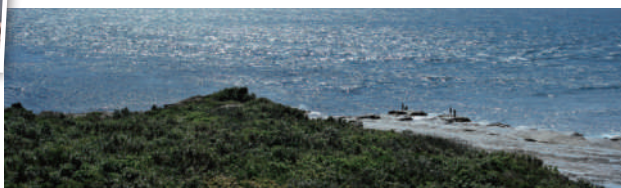
STEP 10

四角窟 觀景台

四角窟觀景台位於台 2 線 112K 處，這座休息站設有白色的心型高架觀景台散發悠閒的地中海風格，牆上的愛心設計更是增添一絲浪漫氣息。站在台上眺望海景，海天一色好不愜意。仔細往近處的海岸觀察，可以看到一處內凹的四方形水灣，這也是「四角窟」地名的由來，這裡因有太平洋黑潮流經，帶來豐富的迴游魚群，所以常有釣客在此處的海蝕平台上垂釣。轉過身，三貂角就在你左後方的山丘上，守望著這片美麗的海岸，因為特殊的地理位置，過了四角窟觀景台再轉個彎就看不到龜山島了，因此繼續出發前多看幾眼，把這幅美景留在心中吧！



愛心設計～



三貂角燈塔

福連國小

萊萊地質區 四角窟觀景台 馬崗社區 卯澳漁村

東興宮 福隆火車站



STEP 11

三貂角燈塔

座落在臺灣最東岬角上的三貂角燈塔，雪白圓柱形的外觀搭配湛藍的天空與海天一線的美景，在陽光照射下顯得閃閃發亮，頗有歐洲地中海的風味；加以周邊愛心意象與歐風洋溢的白色圓頂涼亭的打造，浪漫十足，已然成為婚紗禮服拍照的絕佳地點。





騎・沿途特色

Start!

福隆火車站

舊草嶺隧道

石城觀景區



三貂角的由來

若從空中俯視，從福隆到石城間突出於太平洋的大灣酷似鷹頭的形狀，而三貂角正是鷹嘴的位置；據說十七世紀時，當來自菲律賓的西班牙艦隊準備進佔北臺灣時，航行經過此處，看到這險峻海灣、鬼斧神工的奇岩怪石，及山脈緩緩沈入大海的壯闊景觀，與家鄉「San Diego」（聖地牙哥）頗為神似，因此也以此為這海岬命名；早期本地先民便以此譯為閩南語「三貂」，而「三貂」是地處臺灣最東邊的岬角，故取名為「三貂角」。

路線溫馨提醒



欲前往三貂角燈塔，可由三貂角步道口步行前往；或由馬崗附近的岔路循指標上山。此處山路較陡，若是欲騎自行車前往，需注意體能狀況與會車安全。

三貂角燈塔

福連國小

萊萊地質區 四角窠觀景台 馬崗社區 卯澳漁村

東興宮 福隆火車站



臺灣極東點所在處

三貂角燈塔高約 16.5 公尺，其設置為太平洋航線上為來往的船隻指引方向，是北臺灣海域作業的漁船之重要指標，白色圓柱型的燈塔曾歷經戰火洗禮，於二次大戰期間曾遭盟軍炸損，戰後修復才恢復光明，現今燈塔仍然留有當年機槍掃射的殘跡。

燈塔處可以遠眺海岸風光，或是循著觀景步道往極東點眺望臺漫步而去，來到步道盡頭處，此處設立了「臺灣極東點」、「中華民國領海基點」的告示牌，標示出全臺灣無人能出其右的極東之處；放眼望去，可遠眺北邊的鼻頭角與南邊龜山島，臺灣最東端的漁村、漁港也近在腳下，是賞日出、觀海景的絕佳去處。



極東點～



騎・沿途特色

Start!

福隆火車站

舊草嶺隧道

石城觀景區



STEP 12 馬崗社區

漁村的緩慢時光 - 馬崗社區

從地圖上可以看出三貂角向東北突出，北突岬稱為洋寮鼻，南突岬稱為萊萊鼻，兩岬之間的聚落即馬崗村。由台2線濱海公路自行車道拐入後，映入眼簾的是低矮錯落的石頭屋建築，以及三五成群、坐在家屋前椅凳上聊天的當地居民。馬崗的石頭厝以就地取材，傳統石砌的形式打造，是老祖宗打造抵擋東北季風侵襲的堅固家園，也是當地極具人文情感的重要景觀。社區不大，只要十來分鐘就能繞上一圈，途中可見到當地民房前漁網低垂，亦或是廟前廣場曬石花菜的畫面，流露出樸實又寧靜的漁村風情。



漁村風情～



三貂角燈塔

福連國小

萊萊地質區 四角窟觀景台 馬崗社區 卯澳漁村

東興宮 福隆火車站



富有生命力的潮池 - 馬崗潮間帶

穿過社區往海邊騎去，可以看到東北角地區最珍貴完整的海蝕平台，這片表面相當平坦的海蝕平台，形成了長寬各約百餘公尺的潮間帶，適合以步行的方式觀察生態，因此常有學校團體來此戶外教學認識潮間帶生態，藤壺、牡蠣、寄居蟹、海兔、海葵、海膽、河豚、螃蟹等都是此處常見的生物，豐沛的生命力讓這裡成為絕佳的自然教室！

春天時節，平台上長滿綠油油的藻類石蓴，提供豐富食物，加上離岸不遠處水相當深，又有海流匯流，魚群喜歡聚集於此，是馬崗一帶釣大白毛和大型黑豬哥的著名釣場。



漁產豐富的釣場～



騎・沿途特色

Start!

福隆火車站

舊草嶺隧道

石城觀景區



STEP 13

卯澳漁村



入口處~

石頭厝的歷史記憶 - 卯澳漁村

東北角的卯澳漁村位於三貂角西側海灣內，早期居民大都靠養殖九孔或捕魚維生，在濱海公路尚未通車前，這裡由於漁業興盛，漁獲頗豐曾繁榮一時；近年由於漁業逐漸蕭條，民國六十八年北部濱海公路的通車，讓年輕人加速外移至都市發展，如今雖已不復見當時的繁華喧鬧，然而傳統的漁村風貌與特色石頭厝，反到讓此處享有遠離塵囂的愜意與恬靜。

近年來在居民共同努力下，以當地盛產的九孔裝飾社區，美化漁港周邊環境，並在聚落中設立卯澳灣空照導覽圖與石頭厝解說告示牌，讓來此觀光的旅客能更加了解當地文化特色，延續卯澳的傳統漁村風采。

三貂角燈塔

福連國小

萊萊地質區 四角窟觀景台 馬崗社區 卯澳漁村

東興宮 福隆火車站



卯澳的由來

關於「卯澳」地名的由來，有一說法是卯澳位於北臺灣極東處，左臨萊萊山，右為荖蘭山，且聚落內有，坑內溪、屠宰坑溪及巷內溪三水系經過，從高處俯視此處，地形景觀看起來像個「卯」字，加上地處海灣，故名「卯澳」。也有一說是指到這裡捕魚很容易有收穫，以閩南語話說就是「卯到」（賺到了），故以「卯澳」為名。



寧靜的海景～



九孔裝飾的牆面～



騎・沿途特色

Start!

福隆火車站

舊草嶺隧道

石城觀景區



亂石砌



人字砌



平行砌

石頭堆砌的生態工法

低矮的石頭厝建築群、斑駁的石牆、不同方式的石砌法…卯澳仍保留著古早的漁村聚落型態，這些傳統的石屋建築是先民為對抗東北季風侵襲就地取材所興建，隨著時代更迭，目前僅剩卯澳、馬崗保留有石屋舊貌，益發顯得珍貴。

卯澳漁村目前保留有一棟當時作為理髮廳的石頭屋，這是由左鄰右舍與親友們合力興築而成，當時的學生每當遇到服裝儀容檢查時，都會在此排隊等待理髮，是當地居民的童年記趣之一。本石頭屋可以觀察到是由「亂石砌」所砌成，因是普通人家就地取材，對於石頭大小與排列方法比較不是那麼講究，然而鄰居與親友們一起幫忙合作，也促進了居民的溝通與互助。

「吳家樓仔厝」是以前大戶人家的碾米廠，由於碾米時會產生飛灰，且未乾穀物需曝曬及附屬產品米糠堆置等考量，因此設有寬廣庭院及以石頭建成之圍牆作為區隔。卯澳石頭厝的特色包括「平行砌」、「人字砌」以及「亂石砌」等，不同砌法代表不同身分的人的居住處與建築物的功能性，仔細觀察石頭屋的紋理，可以從中了解在地的歷史與興衰。



理髮廳石頭厝



吳家樓仔厝



三貂角燈塔

福連國小

萊萊地質區 四角窟觀景台 馬崗社區 卯澳漁村

東興宮 福隆火車站



提籃觀音佛像～



利洋宮前賞海景～



全臺唯一的「提籃觀音」- 利洋宮

卯澳的祭祀信仰中心為利洋宮，主祀提籃觀音佛祖、配祀天上聖母，其建廟由來可溯至清道光年間，當地居民於海邊拾獲一尊「手提魚籃觀音」，虔誠將佛像供於家中奉祀，原本久病不癒的身體即恢復健康，當地居民因而建廟奉祀之，名為利洋宮。由於觀音佛祖神像手提籃子、籃子裡裝著漁獲，有庇祐豐收之意，至光緒年間有當地富商重建寺廟，而成為地方信仰中心。

東北角小漁村的信仰特色

東北角每一村莊，小至香蘭，大至福隆，都有屬於當地的大廟，包括馬崗漁村的吉和宮、卯澳的利洋宮、香蘭的忠聖宮、福隆主祀三府王爺、天上聖母的東興宮，一座比一座雄偉，不難猜想社區早期的繁榮光景。



馬崗吉和宮～



騎・沿途特色

Start!

福隆火車站

舊草嶺隧道

石城觀景區



STEP 14

福連國小



海角樂園～

福連國小位於卯澳灣旁，校園雖不大，但卻擁有得天獨厚擁的海洋生態資源；從卯澳漁村銜接往台2線濱海自行車道的途中會經過這座「海角樂園」，走進校園，操場旁一座彩紅顏色階梯與一望無際的蔚藍海洋映入眼簾，靠海處還有一座天然的海水游泳池，是夏天戲水、浮潛的好地方。

福連國小一直以海洋教育為學校特色發展重點，由學校老師自行研發浮潛課程、永續海洋資源課程以及漂流木雕藝術課程，而泳渡卯澳灣，完成海中浮潛領取畢業證書，更是福連國小每年畢業典禮的重頭戲！不僅讓學生學習海洋生態保護的教育意義，也傳承了當地居民靠海維生的精神與文化。

萊萊地質區 四角窟觀景台 馬崗社區 三貂角燈塔 卯澳漁村 福連國小 東興宮 福隆火車站



STEP 15
東興宮

來到福隆沙灘，一定不難注意到此處有座氣派的紅色廟宇，這就是福隆當地居民的信仰中心 - 東興宮，主要供奉三府王爺及天上聖母，尤其每年農曆 6 月 18 日的三府王爺生以及 3 月 23 日的媽祖生，街上鑼鼓喧天，各種神將出巡，香客絡繹不絕，熱鬧無比，可謂當地一大盛事！

東興宮的歷史悠久可追溯到民國前 10 年，今日看到的莊嚴外觀是於民國 15 年整建而成。東興宮廣場前有片美麗的海灘，是近年來衝浪客乘風破浪的首選地點，不妨前來瞧瞧衝浪好手們矯健的一流身手；每到傍晚時分，夕陽餘暉將海面渲染得一片金黃，是欣賞絕佳日落的地點。





▲舊草嶺隧道南口



▲舊草嶺隧道南口仿古堡觀景台

騎遇東北角真樂活！

記錄旅行中美好又值得
留念的回憶～



▲舊草嶺隧道南口觀景區



▲洋寮鼻休憩站

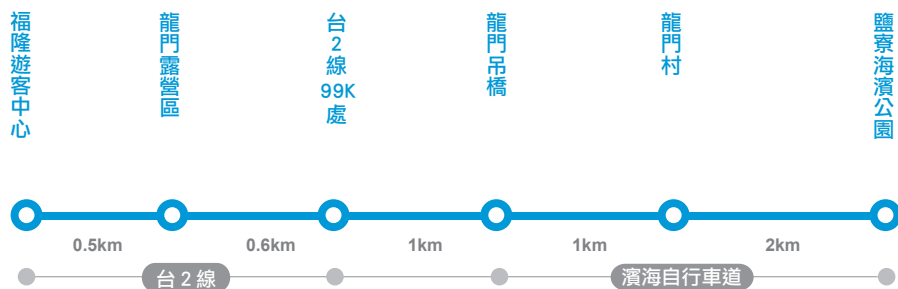
Ride
100%



清涼趣 | 龍門鹽寮線

濱海植物自然教室 & 露營玩水啖海鮮

「龍門 - 鹽寮線」沿途景緻優美，可感受騎自行車過吊橋的高空刺激感，並欣賞周邊豐富的濱海、沙丘植物生態及豐富的海濱景緻如：太平洋觀浪、雙溪河風光、黃金沙嘴地形等，全線為自行車專用道，適合全家老少共遊同樂。



環遊前哨站



租賃資訊

福隆火車站前有多間出租自行車的店家可供租賃自行車。

分級說明

大眾級－距離長度小於10KM，路線起伏小。對單車有興趣與稍有體力者，可親子共遊。

鐵馬驛站

福隆遊客中心、福隆派出所、台塑石油福隆站設有鐵馬驛站，提供遊客打氣、加水等服務。

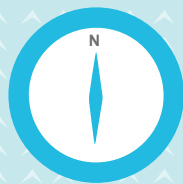
路線溫馨提醒



- 整條自行車專用道的柏油路面與鋪磚路面騎乘起來十分舒適，高低落差亦不大，更因專用道的特性，阻隔汽機車的進入，讓民眾騎乘更為安全。
- 進入福隆海水浴場、龍門露營區、鹽寮海濱公園需酌收場地清潔費用。
- 鄰近無人看管海域，請勿游泳戲水，以免發生危險。
- 騎乘經過龍門吊橋時，請小心慢行，注意路人。







從自行車道前往龍門吊橋時，需經過一處往下之階梯，請下車小心牽行。

舊草嶺環狀線自行車道



圖例

- | | | | | | |
|--|------|--|-------|--|------------|
| | 自行車道 | | WC | | 舊草嶺環狀線自行車道 |
| | 推薦景點 | | 無障礙設施 | | 龍門-鹽寮自行車道 |
| | 鐵馬驛站 | | 餐飲 | | 台2線濱海道路 |
| | 救護站 | | 住宿 | | 一般道路 |
| | 資訊站 | | 需收門票 | | 鐵道 |
| | | | | | 路線說明 |



騎・沿途特色

Start!

福隆遊客中心

龍門露營區

台2線99K處



STEP 1 福隆遊客中心



旅遊諮詢



鐵馬驛站

來到福隆不清楚有哪裡好玩或值得一遊的景點的嗎？推薦您前往福隆遊客中心，向服務人員詢問遊程建議等相關資訊；也可前往展示區了解自然生態、人文史蹟等深度解說內容。遊客中心亦貼心提供鐵馬驛站服務，自行車友可在此加水、打氣及簡易維修，小憩一番，再行上路。



遊憩活動展示區

設有騎乘自行車、登山健行及滑翔翼等活動體驗區，搭配虛擬實境讓遊客實地暢遊東北角。



滑軌景點互動

遊客可於觸控螢幕上選擇旅遊主題，隨著滑軌推移至各景點互動燈將亮起，螢幕內容將自動感應呈現該景點相關主題之介紹說明內容。

龍門吊橋

龍門村

鹽寮海濱公園



STEP 2

龍門 露營區



露營休閒



收取門票

龍門露營區位於雙溪河畔，佔地遼闊，是一處山海環繞的綠色河濱生態公園。園內包括露營區、單車專用道、水上活動區及划船水陸休閒區等，可在此從事露營、騎單車、烤肉等多樣化的休閒活動，體驗重回大自然懷抱的樂趣。



大門入口處～



龍門獨木舟基地（需事先預約）

龍門露營區是全國唯一合法經營的大型獨木舟基地，到此可體驗各式獨木舟課程，輕舟悠遊雙溪河，享受融入自然的探險時光。



騎・沿途特色

Start!

福隆遊客中心

龍門露營區

台2線99K處



STEP 3

龍門吊橋



攝影必拍



自然景觀



鮮紅挺拔的龍門吊橋是雙溪河上的美麗驚嘆，周邊自然生趣盎然，岸旁的樹林不時可以看到白鷺鷥、魚狗等鳥類的蹤跡，站在橋上還可以飽覽福隆一帶的山海美景，十分引人入勝。龍門吊橋同時是龍門鹽寮自行車道的中繼點，串連了龍門露營區與鹽寮海濱公園，遊客可以騎乘單車上吊橋，體驗空中御風的刺激感。



路線溫馨提醒



請依循指標指引由台2線99K處轉往龍門-鹽寮線自行車道。



龍門吊橋



龍門村



鹽寮海濱公園



特殊的沙嘴地形

雙溪河口出海處有一條狀沙灘，地形上稱之為沙嘴。這是雙溪河帶來的泥沙入海後，受到沿岸潮流影響，在河口堆積成與海岸平行的沙嘴，形成內河與外海共存的景象，而福隆沙灘的範圍即在此河口的沙嘴上。沙嘴阻隔了波濤洶湧的外海風浪，使得雙溪河內河的水流平緩穩定，適合進行風帆、獨木舟等水上活動。



橋上眺望美景～



路線溫馨提醒



從自行車道前往龍門吊橋時，需經過一處往下之階梯，請下車小心牽行。



騎・沿途特色

Start!

福隆遊客中心

龍門露營區

台2線99K處



STEP 4

龍門村



歷史人文

雙溪河旁的龍門有著美麗的河口與海岸景觀，位於河北岸的古老聚落「龍門村」，昔時稱作「舊社」，原為凱達格蘭族居住地，隨著漢人遷移至此開墾，凱達格蘭族人遂遷往「新社」居住。早期龍門村居民以牽罟捕魚維生，然因近年來雙溪淤積且漁業逐漸沒落，北部濱海公路通車後交通方便，人口陸續外移；現今的龍門社區多了一份寧靜與歷史的幽情，龍門吊橋下還留有一處古樸的河岸洗衣場，散發濃濃復古風情。

舊社昭惠廟

龍門村（舊社）聚落的信仰中心，主祀開漳聖王。廟頂裝飾有人像、彩鳳、飛龍、水族等栩栩如生的雕刻，加以廟前立有雄壯威武的石獅、雕工細緻的龍柱，在樸實的龍門村中特別顯目。



龍門吊橋

龍門村

鹽寮海濱公園



Travel Tip
濱海自行車道



過了龍門吊橋後，接下來的自行車道路段分為濱海路徑的沙丘生態區以及穿梭防風林綠蔭之中的林間路徑兩種，各有不同的風景感受。沿途皆為自行車專用道，大多平緩易行，僅部分路段略有起伏，騎乘累了還可至車道旁的海濱單車休憩區和木造涼亭歇腳賞景，福隆的黃金沙灘、荖蘭山景緻以及太平洋海天一色的風光皆盡收眼底；沿途還有豐富多樣的海濱植物可供觀賞並設有告示牌解說，頗具寓教於樂的效果，非常適合全家親子共騎。喜愛騎單車運動的親子家庭，不妨來一趟龍門 - 鹽寮自行車道之旅，不僅可遠離都市喧囂，欣賞東北角沿岸美麗風光之餘，還可運動鍛鍊體力，享受親子同樂之趣。



騎・沿途特色

Start!

福隆遊客中心

龍門露營區

台2線99K處

Travel Tip

沙丘 & 濱海
植物生態區

騎乘龍門 - 鹽寮線的濱海自行車道，路旁形形色色的濱海植物總是特別引人注目，有些色彩鮮艷的植物還可能是有毒的呢！讓我們一起來認識吧！



文珠蘭（文殊蘭） *Crinum asiaticum* L.（有毒）

屬石蒜科為大型多年生球根草本植物，外觀為圓柱形，株高可長至 1~1.5 公尺。葉肉厚而多汁，花序由 20~50 朵白色小花組成，十分清香；喜歡溫暖有陽光及水份充足的地方，卻也耐風、耐旱、耐潮，在海岸地區常有零星分布。要注意的是花朵雖然美麗，但全株有毒。



濱刺麥 *Spinifex littoreus* (Burm. f.) Merr.

海邊沙地上時常可以看到呈刺狀圓球形的植物，其實這是「濱刺麥」的果實，隨風滾動的果實，所經之處種子即沿途散佈，是它傳播與繁衍的特色！濱刺麥是禾本科的多年生草本植物，其為雌雄異株，也就是說一大叢濱刺麥通常接為同一性別，常見成群生長在砂丘上，是良好的防風定沙植物。



海埔姜 *Vitex rotundifolia* L. f.

海埔姜又名「蔓荊」，開紫藍色的花朵，海邊沙灘上、石礫堆中、岩石縫裡，都可看到蔓荊成片著生。全株有著抗旱、耐風、耐鹽的特性，例如其莖匍匐於地面，不定根由節的地方長出來固定於地表，並向四處蔓延；葉面長有細毛，能防風、儲水、耐鹽等。

龍門吊橋

龍門村

鹽寮海濱公園



林投 *Pandanus odoratissimus* L. f.

林投樹是海邊常見的濱海植物，靠近時需注意其細長的葉片兩側長滿鋸齒狀的硬刺，一不小心就會割傷皮膚或劃破衣服，然而這些葉片由於具韌性、耐用，早期常用來編織生活用品與童玩，是當年小朋友的最愛。林投的果實成熟時與鳳梨相似，嚐起來甜帶微酸；其種子能漂洋過海到異岸發芽成長，具有強大的存活能力。

編織
童玩



海檬果 *Cerbera manghas* L. (有毒)

海檬果開白花，每年約7至12月結果，果皮光滑，內為木質纖維層，即使漂流於海中也可保存很長一段時間，因而可藉助海流散布繁衍。其果實外形與芒果極為相似，但它的莖、葉、果實中的白色乳汁都含有劇毒，因此要注意不要誤食或觸碰了！

有毒



馬鞍藤 *Ipomoea pescaprae* (L.) Sweet.

生命力旺盛的馬鞍藤常見其生長於海邊的沙礫灘上，因葉片前端有明顯凹陷或是接近兩裂，看起來就像馬鞍一樣而得名。紫紅色的花朵與我們常見的牽牛花相似，花期長，幾乎全年可欣賞，夏季尤其壯觀，可以看到沙灘上一片花海爭艷，增添不少嬌妍的氣息。



騎・沿途特色

Start!

福隆遊客中心

龍門露營區

台2線99K處



STEP 5

鹽寮 海濱公園



歷史人文



自然景觀



鹽寮海濱公園是一處兼具自然和人文的遊憩區，園中屹立有一座八邊形底座、正方形碑身，高約 8.8 公尺的「鹽寮抗日紀念碑」，這是當時日本能久親王率近衛師團大軍登陸的地點，後來日軍於此立下登陸紀念碑；臺灣光復後改建為抗日紀念碑，以此緬懷紀念抗日先烈。

面向紀念碑的棧道旁設有一組五面以玻璃板搭配鐫刻的畫像、示意圖所製成的解說牌，來此的遊客可透過玻璃上的圖案，和後面的風景做實境結合，彷彿走進時光隧道，藉此遙想當年鹽寮登陸之情景，緬懷臺灣先烈，令人肅然起敬。

龍門吊橋

龍門村

鹽寮海濱公園



鹽寮沙灘尋芳蹤

由鹽寮海濱公園沿著步道往海邊走去，可以來到綿延3公里的鹽寮沙灘，與福隆海灘連成一氣；這裡的沙質屬於石英沙，呈現迷人的金黃色；由此舉目眺望，雙溪河入海口與荖蘭山一覽無疑；而到了黃昏時分，海波與落日餘暉更是交織成絕美的景觀。



留下腳印的寄居蟹～



車輪狀痕跡

仔細觀察沙灘，很容易發現沙灘上有樹枝狀的痕跡到處蔓延，這是什麼呢？原來是寄居蟹的腳印，痕跡越寬，代表留下腳印的寄居蟹體積越大，是不是很有趣呢！



樹枝狀痕跡

樹枝狀的痕跡來自於角眼沙蟹的足跡，其最大的特徵是眼睛頂端具有角狀突起，行走速度之快可說是沙灘上的千里馬，因此只能遠觀無法近看。



順遊景點

福隆
遊客中心



福隆
海水浴場

龍門露營區

台2線99K處



Travel Tip
福隆海水浴場



自然景觀



收取門票

福隆海水浴場是北部知名的沙灘勝地之一，優美的弧型海灘上佈滿金黃軟細的海砂，碧海藍天下，月牙狀的彩虹橋構成福隆海灘上最美的一弧微笑。適合進行風帆、獨木舟、拖曳傘等新潮的水上活動，是夏日熱門的海濱渡假勝地。而每年在福隆沙灘盛大舉辦的國際沙雕藝術季、貢寮海洋音樂祭和元旦迎曙光活動更是吸引萬人前來共襄盛舉，是不容錯過的年度活動！

福隆國際沙雕藝術季

活動期間：約 5 月 - 6 月

福隆地區的沙質可塑性佳，是臺灣最適合沙雕的場所之一。為推展臺灣的沙雕活動，每年國際沙雕藝術季邀請各國沙雕師好手及競賽隊伍齊聚一堂，相互發揮創意，打造歡樂的夏季沙雕樂園。



龍門吊橋

龍門村

鹽寮海濱公園



東北角迎曙光

活動期間：年底跨年活動

每年北臺灣最盛大的元旦活動，莫過於上萬民眾齊聚在福隆沙灘，一起迎接新年第一道曙光，各種精彩節目與絢爛的聲光煙火秀輪流上陣，陪伴民眾從深夜到清晨，歡度最熱血的元旦早晨。



澳底海鮮街

澳底的海洋資源豐富，春夏是苦蚵仔、煙仔虎、鯖魚、四破魚、青鰻，秋冬有白毛、黑毛、臭肚、烏格、象魚、鯊魚與鮪魚，此外像是貝類、蝦蟹類、軟絲、花枝等，都是東北角盛產的海鮮，加以四季不同的石花菜、紫菜、髮菜等，經過店家料理後成為海味十足的美味佳餚。



新鮮的海產佳餚～

3

進行曲 | 貢寮遠望坑線

古道記憶芒花風情 & 親水公園郊遊趣

貢寮區得天獨厚的環境讓此處成為山海交錯的祕境，豐富的人文自然資源，更讓這片土地充滿躍動的生命力。沿著自行車道騎乘，悠遊田野感受愜意氛圍，終點站遠望坑親水公園還可以郊遊野餐，進階挑戰草嶺古道健走，感受秋芒漫野的銀白世界。



環遊前哨站



租賃資訊

貢寮火車站對面有自行車出租店家。

分級說明

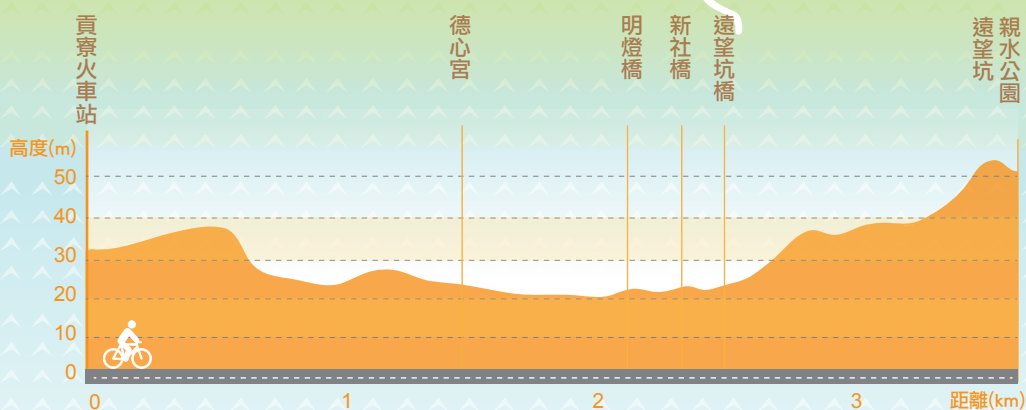
健腳級—距離介於 10 至 30 公里之間，緩陡交錯。適合具備基本自行車經驗及出平時有運動習慣者。

鐵馬驛站

福隆遊客中心、福隆派出所、台塑石油福隆站設有鐵馬驛站，提供遊客打氣、加水等服務。

路線溫馨提醒

- 自行車道進入遠望坑街後為陡上坡，請衡量自身運動狀況，小心慢行。
- 沿途少有店家，請備妥飲食（水），德心宮備有飲水與洗手間，可善加利用。
- 部分路段為產業道路，騎乘時需小心注意來車與會車。
- 沿途少有夜間照明，請斟酌夜黑時間，適時回程。





圖例

- | | | | | | |
|--|------|--|-------|--|------------|
| | 自行車道 | | WC | | 貢寮遠望坑線自行車道 |
| | 推薦景點 | | 無障礙設施 | | 龍門-鹽寮自行車道 |
| | 鐵馬驛站 | | 餐飲 | | 台2線濱海道路 |
| | 救護站 | | 住宿 | | 一般道路 |
| | 資訊站 | | 需收門票 | | 鐵道 |



騎・沿途特色

Start!

貢寮火車站

德心宮



STEP 1

貢寮火車站

歷史悠久的貢寮火車站是前往草嶺古道的門戶車站，許多遊客會在此下車，走到遠望坑親水公園的入口，接著展開古道健行。見證著貢寮地區歷史發展軌跡的車站磚帶著歲月痕跡，周邊的街道保留著復古懷舊的氛圍，讓遊客來到貢寮能感受山城靜美。

經典不變
的好味道~



懷舊風美食 - 貢寮月台便當

在充滿歷史感的車站旁邊，有一家經營了30年沒換過菜色的「貢寮月台便當」老店，門面如同一般街上常見的便當店，但每到用餐時間總是門庭若市，為的就是那經典不變的好味道！數十年如一的平實價格，卻有豆干、香腸、甜不辣、滷蛋、酸菜、高麗菜和厚實的肉片，菜色之豐盛，令人胃口大開。下次不妨停留貢寮小鎮，親自品嚐看看。

明燈橋 新社橋 遠望坑橋

遠望坑親水公園



Travel Tip
懷舊風情
貢寮老街

走出貢寮車站，即會看到寬闊的雙溪河，有二座橋橫跨在河面上，一座是略有年代的舊橋，直通貢寮老街。貢寮老街隱藏在平凡的巷道間，依舊保留著數棟舊式紅磚建築，仔細抬頭觀望，老房子的外觀鑲嵌了許多漂亮的花磚圖騰，拼湊出過往的繁華歲月，充滿歷史感。

老街中尚能看到舊時的雜貨店，賣著小時候柑仔店的零嘴，讓人彷彿打開時光寶盒，重溫兒時意趣。沒有一般老街的人潮與喧鬧，可以隨著自己的步伐細細漫游品味。



略有年代的舊橋～



騎・沿途特色

Start!

貢寮火車站

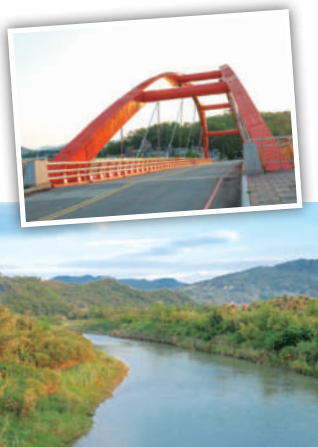


德心宮



Travel Tip
雙溪河地標
貢寮大橋

回到舊橋處，另一旁是新完工的貢寮大橋，紅色拱橋氣勢非凡的橫跨在雙溪河上，靜下心來觀看雙溪河潺潺流在綠意中，白鷺優雅地飛過水面，少了人聲喧譁，只有蟲鳴鳥叫的自然天籟，還有偶爾響起的火車轟隆聲響，讓自己沈浸在這一刻的悠適心境。



橋上的好風光～



路線溫馨提醒

自貢寮車站前出發後，要轉入德心街前，需先經過一處涵洞下坡，請小心減速慢行。

明燈橋 新社橋 遠望坑橋

遠望坑親水公園



STEP 2

德心宮



歷史人文



沿著雙溪河畔的德心街騎乘，可以來到一處氣宇非凡的廟宇，它便是貢寮當地民眾的信仰中心 - 德心宮。歷史悠久的德心宮建於清乾隆年間，主要奉祀天上聖母。現在所見的宏偉外觀，是 2008 年因水災而重建後的樣貌。進入廟內，可見精巧的雕刻與各種忠孝故事壁畫，正門口佇立著威武的門神，為廟宇添增莊嚴的氛圍。德心宮坐落於雙溪河道曲流旁，早期為望遠坑官渡口。據耆老相傳，清代台灣總兵劉明燈前往草嶺古道時，即投宿在德心宮，可見此處為昔日宜蘭及三貂角地區的水陸交通要道。



騎・沿途特色

Start!

貢寮火車站

德心宮

Travel Tip 遠望坑街的 歷史光影



土地公廟～

大約兩百年前，當時遠望坑是「淡水廳」的最北邊界，位置極為偏遠；直到噶瑪蘭廳（今宜蘭）正式設置之後，聯絡「淡水廳」和「噶瑪蘭廳」兩地之間的交通要道被稱為「淡蘭官道」，而遠望坑也成為淡蘭官道必經之地。

當時由於經常發生漢族墾民與原住民之間的衝突，並常有盜匪橫行，因此路上常見有保佑平安的土地公廟。這條早期的官道雖已不復見原貌，但漫步其中，仍讓人感受到那份追憶當年的古樸情懷。



路線溫馨提醒



自德心街通過新社橋接往遠望坑街時，請注意台 2 丙線雙向來車情形，小心通過。



明燈橋 新社橋 遠望坑橋

遠望坑親水公園



STEP 3
遠望坑
親水公園

 攝影必拍  自然景觀



遠望坑親水公園位於貢寮往草嶺古道的遠望坑街途中，公園旁有一清澈的「遠望坑溪」輕輕流過，四周為青色山巒所環抱，遠離喧囂；園內不僅有木板棧道、生態池、涼亭、小橋等設施，更栽植有野薑花和芒草迎風搖曳，呈現出一幅賞心悅目的田園風光！此處河岸旁的堤防是採用自然石塊堆砌的「生態工法」所打造，不僅使得水草可以呼吸成長，也能保持在地水生動植物食物鏈的生態環境，是一處適合闔家大小郊遊休憩，進行生態之旅的好去處！





騎・沿途特色

Start!

貢寮火車站

德心宮



Travel Tip
臺灣少見的
梯田祕境



遠望坑附近仍保留有早期開墾的水梯田景觀，這是先民用了好幾代的時間以手工開墾，慢慢的在山丘上闢出的梯田；而挖掘出來的石塊，有些原地做為砌石田埂，或是做為屋舍建材。近年來，廢耕的梯田重新整理，並蓄水營造溼地生態，展現友善環境的綠色產業風貌。

梯田與生態保育

貢寮山區的水梯田由於需長年注滿水以防乾涸，避免田階崩塌，形成與森林交界的淡水濕地，讓水梯田保有許多豐富的生態；除了是靜水域生物的棲息環境之外，更作為迴游動物旅途中的緩流休息區。近年經過在地農戶用心保育環境，採用與自然共生的生態工法，孕育周邊成為濕地生物庇護所。

明燈橋 新社橋 遠望坑橋

遠望坑親水公園



Travel Tip
順遊景點
草嶺古道

草嶺古道介於貢寮區遠望坑到頭城鎮大里之間，全長 8.5 公里，健行全程約需 3-4 個小時，為昔日來往臺北與宜蘭間的重要通道，見證著早期先民艱辛的開拓史。

古道沿途保存豐富的人文史蹟，有險峻的跌死馬橋、仙跡巖、清代總兵劉明燈所題刻的「雄鎮蠻煙」摩碯、「虎字碑」，與客棧遺址等，讓人不禁思之幽情。此外，行經草嶺垵口還可眺望龜山島、大里村落及海岸線優美景緻，自然風光迷人。

秋季限定 * 芒花季活動 11 月

入秋之後，漫山遍野的芒花盛開，雪白芒花迎風搖曳的景緻動人。其間熱鬧展開的「草嶺古道芒花季」更是秋季盛事，搭配許多有趣的活動，帶領民眾重溫古道的風情與感動！



啟程

自行車道交通資訊

1.



舊草嶺環狀線自行車道
龍門鹽寮自行車道



福隆火車站 & 福隆遊客中心



火車：搭乘北迴線鐵路於福隆站下車。



客運：可搭乘國光客運(1811 台北—羅東)、基隆客運(791 國家新城—福隆)、台灣好行巴士(856 瑞芳—福隆)於福隆站下車。



自行開車：

1. 國道 1 號八堵交流道下→台 2 丁線→台 2 線濱海公路約 100K 處。
2. 國道 1 號→台 62 線萬瑞快速道路(往瑞芳方向)→台 2 線濱海公路約 100K 處。
3. 國道 5 號頭城交流道下→台 9 線(往頭城方向)→台 2 線濱海公路至約 100K 處。
4. 台 2 線濱海公路(宜蘭往頭城方向)→台 2 線濱海公路約 100K 處。



2. 龍門鹽寮自行車道



鹽寮海濱公園



火車：搭乘北迴線鐵路於福隆站下車，轉搭基隆客運至鹽寮站下車，即可抵達。



客運 1. 於臺北北站搭乘前往宜蘭的國光客運濱海線，在鹽寮站下車。

2. 於基隆火車站搭基隆客運濱海線，在鹽寮站下車。



自行開車：

1. 國道 1 號→台 62 線萬瑞快速道路（往瑞芳方向）→龍洞→澳底→台 2 線濱海公路約 96.5K 處。

2. 基隆市區→台 2 線濱海公路（往宜蘭方向）→龍洞→澳底→台 2 線濱海公路約 96.5K 處。

3. 貢寮遠望坑自行車道



貢寮火車站



火車：搭乘北迴線鐵路，於貢寮站下車，即可抵達。



客運：可搭乘基隆客運（791 國家新城 - 福隆）路線公車至貢寮站下車。



自行開車：

1. 國道 1 號八堵交流道→台 2 丁線→台 2 線濱海公路→貢澳公路（北 40 鄉道）→朝陽街 33 號。

2. 台 2 線濱海公路（宜蘭往臺北方向）→福隆→台 2 丙線→貢澳公路（北 40 鄉道）→朝陽街 33 號。



任遨遊 | 宜蘭濱海自行車道線

溪口生態祕境探索 & 龜山海景伴我行

迎著海風踏行雙輪，感受太平洋的呼喚，沿途龜山島相伴。有時在溪口與遠道而來的候鳥相遇，感受白鷺沙洲的悠揚意境，有時行經古樸的廟宇或老街，尋訪在地人文氣息，體驗沿海鄉鎮的純樸風情！



環遊前哨站



租賃資訊

本自行車道沿線無租賃店家，建議可從冬山河親水公園租賃自行車，騎乘前往宜蘭濱海自行車道溪北線或溪南線。

分級說明

健腳級—距離介於 10 至 30 公里之間，緩陡交錯。適合具備基本自行車經驗及平時有運動習慣者。

鐵馬驛站

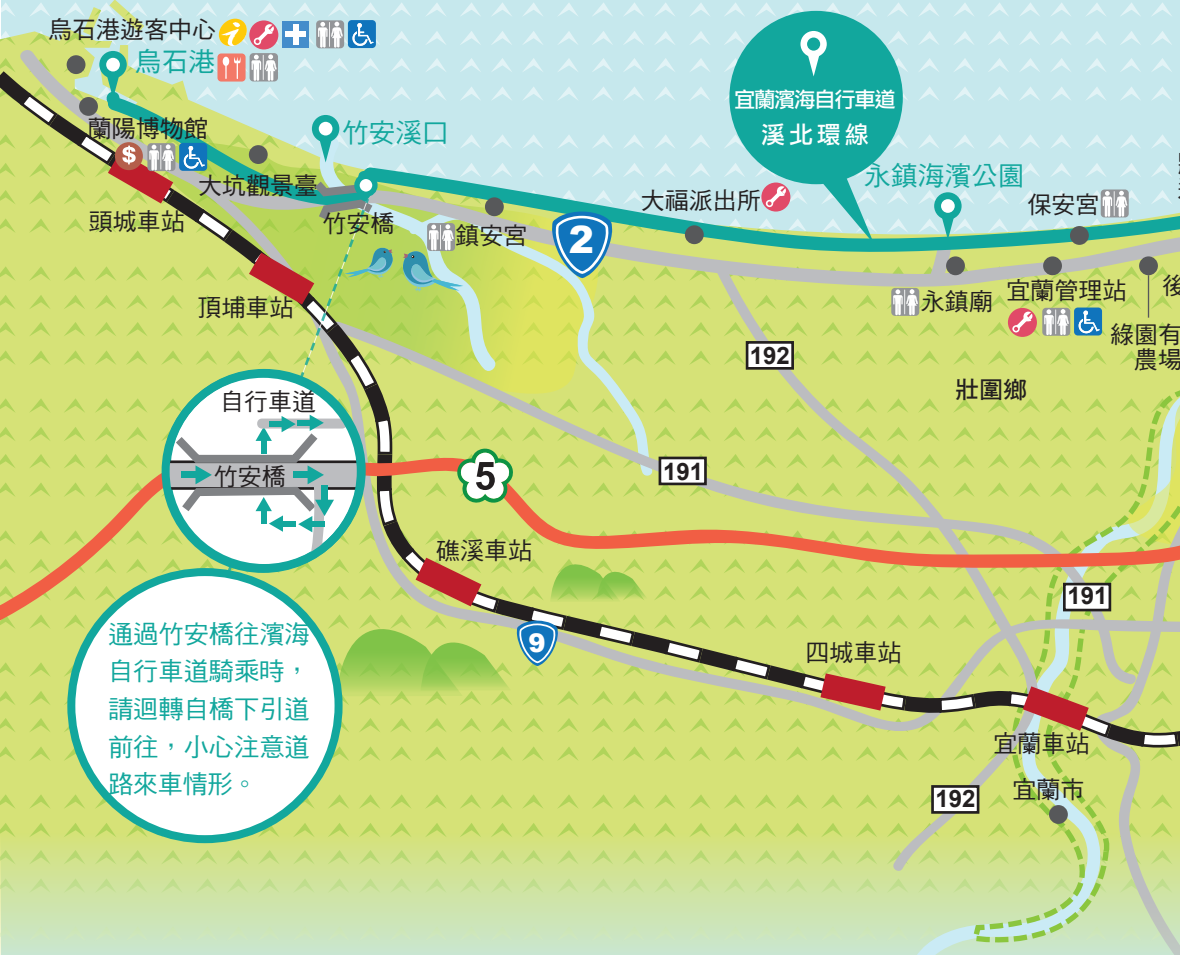
宜蘭管理站、大福派出所、鎮安宮、保安宮設有鐵馬驛站，提供遊客打氣、加水等服務。

路線溫馨提醒

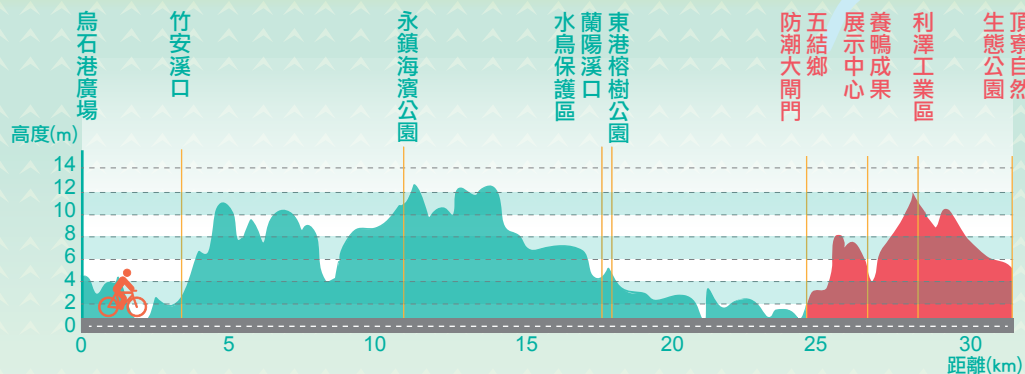


- 沿途海域多屬無人看管水域，請勿下海戲水以免發生意外。
- 請遊客多加利用車道沿途廟宇所提供之公廁。
- 夜晚無路燈照明設備，請勿騎乘。



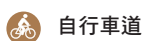


通過竹安橋往濱海自行車道騎乘時，請迴轉自橋下引道前往，小心注意道路來車情形。





圖例



自行車道



推薦景點



鐵馬驛站



救護站



資訊站



WC



無障礙設施



餐飲



住宿



需收門票

宜蘭濱海自行車道 (溪北)

宜蘭濱海自行車道 (溪南)

冬山河自行車道

蘭陽溪自行車道

宜蘭河自行車道

一般道路

鐵道



騎・沿途特色

溪北線 Start!

烏石港廣場

竹安溪口



STEP 1

烏石港



攝影必拍



自然景觀



從烏石港可看見蘭陽博物館～

位於頭城北端的烏石港，曾是宜蘭境內重要的港口，後來因泥沙淤積，逐漸轉型為觀光漁港，設有熱鬧的魚市及遊艇港，遊客可以到此尋訪海鮮美食饗宴，大飽口福一番。每年 4-10 月是最適合賞鯨的季節，乘著遊艇出海，除了可以觀賞龜山島的景緻，幸運的話還能與鯨豚近距離接觸喔！想進一步瞭解當地旅遊資訊，不妨前往烏石港遊客中心，中心外觀猶如一艘停泊在港邊的大船，十分顯目；服務台提供有龜山島登島與海上賞鯨豚等相關服務諮詢，來到中心後方，此處還有座觀景台是欣賞蘭陽博物館特殊外觀的最佳據點！

本區由於浪頭穩定，全年有浪，衝浪區規劃完善，因此吸引了各地衝浪愛好者前來朝聖！看衝浪客們在奔騰海浪中破浪躍起，身手矯健，刺激又富有挑戰性。



Travel Tip
蘭陽博物館



攝影必拍



收取門票



擁有獨特人文自然資源的宜蘭地區像一座珍貴的寶庫，而蘭陽博物館正是打開這個寶庫的鑰匙。從獨特的外觀開始，博物館主建築就以臺灣東北角常見的「單面山」為設計理念，融入如礁岩般優雅的藍灰色調，完美與周邊保護溼地區形成一幅共存和諧的畫面。

蘭陽博物館內以宜蘭的氣候、地形以及物種等特性，規劃有「山之層」、「平原層」、「海之層」等三處常設展廳，除此之外，還有「宜蘭的誕生」以及「仰望的奇蹟」互動劇場，以有趣的多媒體互動方式，帶領遊客認識蘭陽平原豐富的人文自然特色。

營業時間：週四至週二：9:00-17:00PM

休館日為每週三（若逢國定假日照常開放）

電話：03-9779700



騎・沿途特色

溪北線

Start!

烏石港廣場

竹安溪口



Travel Tip
大坑觀景台



大坑觀景台位於頭城鎮大坑地區，早期是管制海防的軍事哨所，後改由海巡署管轄，隨著時空移轉，哨所逐漸荒廢，無人管理。經由東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處重新規劃整修，並委託專業廠商經營管理，重新活化為景觀咖啡館。咖啡館與海為鄰，和龜山島相望，走上 2 樓觀景台就可以欣賞遼闊的海景；館內環境乾淨明亮，提供現沖咖啡及道地的農家餐，並有插座電源及無線網路供應服務，也歡迎家中寵物一同到訪，完善的服務與清曠高遠的美麗海景，讓人不經意間就在這裡待上了一整個下午。



STEP 2
竹安溪口

竹安溪口是濱海自行車道的起始點，亦為宜蘭著名的水鳥棲息地，河灘地面積遼闊的河口溼地，擁有養殖業遺留下來的眾多魚塭水塘，豐沛的食源成為水鳥的覓食天堂。每當秋冬時分、候鳥南遷，總吸引許多雁鴨科、鷸鴒科、鷺科和鷗科水鳥來到竹安過境落腳，不時可看見牠們靈巧的身影在溪畔蘆葦間穿梭，生機勃勃的景象，乃是渾然天成的賞鳥祕境！





騎・沿途特色

溪北線 Start!

烏石港廣場

竹安溪口



Travel Tip
宜蘭濱海
自行車道



從烏石港出發來到竹安溪口，即可進入宜蘭濱海自行車道，由此開始兩旁皆有防風樹林蔭遮蔽，伴隨著浪濤聲與陣陣的海風吹拂，騎乘於其間相當怡人舒適。此處自然生態豐富，有林投、木麻黃、海欖果、苦楝等喬、灌木，亦有文珠（殊）蘭、臺灣野百合等海濱植物，一路綠意盎然，騎乘起來真是愜意極了！

車道沿線規劃有永鎮遊憩區與過嶺段、公館段涼亭三處觀景區，於此休憩的同時，還可欣賞太平洋風光與遠眺龜山島怡人風貌；沿台2線此段寺廟眾多，可說是宜蘭寺廟最密集的地區，不妨規劃一趟單車宗教之旅，感受當地人文風土民情。



STEP 3 永鎮海濱 公園

永鎮海濱公園為宜蘭濱海自行車道中的一處休憩站，園區內設有棧道及觀景涼亭，當沿著木棧道走向海灘之時，遼闊的太平洋在眼前展開，隨著浪花的拍打呈現萬種風情，令人沈醉。此處細緻的沙灘，是民眾踏浪、散步的好地方，從沙灘望向前方的龜山島，龜形清晰可見，是最佳賞龜嶼地點，每當晨昏彩霞籠罩天空，豐富的色彩層次更襯托出龜山島之美。休息片刻後繼續往下騎，這條防風林間的濱海自行車道一路延伸到蘭陽溪出海口，馳乘其間，浪濤聲與陣陣海風與你相隨，共度悠閒怡人的假期。

路線溫馨提醒

車道沿路兩旁有許多岔路，往東可通往壯圍鄉沿海邊，往西邊的岔路可通往壯圍鄉內的交通道路。





騎・沿途特色

溪北線 Start!

烏石港廣場

竹安溪口



Travel Tip 綠園有機農場



綠園有機農場位在宜蘭縣壯圍鄉，園主黃王杰曾獲選為台灣十大傑出青年專業農民，綠園是個風光明媚、又井然有秩的有機農場，標榜的是最健康、無毒、零農藥的有機蔬菜，除了自栽自售的有機蔬果，綠園有機農場更開放提供蔬果認養。在風光明媚、又井然有序的綠園有機農場，不但可以得到園主分享栽培有機蔬菜的秘訣，還可以帶一些有機蔬菜回家栽種，享受悠閒自在的田園之樂。除此之外，農場也準備了許多假日農園及農村體驗DIY活動，包含耕耘機體驗、植栽耕種、解說、DIY、堆肥製作體驗；目前黃王杰仍持續以物理和生物防治來照顧農場，至今田裡的作物種類繁多，包括有紅鳳菜、小白菜、地瓜葉、青江菜、A菜、青蔥、韭菜等，並且具有產銷履歷，能查詢整個生產銷售過程，並完全透明化，使遊客可以安心選購。



Travel Tip
後埤社區



位於宜蘭縣壯圍鄉的後埤社區，是一個濱海小漁村，居民大多以農漁為業，近年來以充滿復古風情的懷舊老屋為基礎，營造出社區特色的「慢活空間」，更以廢棄的漂流木搭建候車亭，並將原本居民用來養雞及養豬的廢棄空間打造成「文化小公園」，並用幾片木棧板搭設一個小舞台，就成了社區居民進行各式表演的小小劇場。後埤社區的前廣場有溜滑梯，後有瞭望台、池塘和漂浮舞台，常可見到孩子玩溜滑梯的活潑身影，漂浮舞台也常有阿公阿嬤唱著歌仔戲，來此遊訪時可坐在瞭望台上充滿童趣的小學課桌椅，看書、喝茶、欣賞美景。後埤社區也與東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處合作，設有「自行車驛站」，備有打氣筒、盥洗設施和醫護箱。



騎・沿途特色

溪北線 *Start!*

烏石港廣場

竹安溪口



STEP 4

壯圍沙丘旅遊服務園區

壯圍沙丘旅遊服務園區位於台2線濱海公路149.3K旁，園區規劃有遊客中心、沙丘展覽館及餐飲服務區等空間。走在園區一旁是寧靜的鄉村田野，一旁是池水倒映著天氣變化和綿延的林投樹樹梢，襯托出沙丘地景風貌之美，讓人不自覺地會放慢腳步。無論是晨曦、日落或月昇時刻，漫步園區、聆聽浪潮的聲音、賞景休憩都是絕佳享受！





Travel Tip
廊後社區



位於蘭陽溪口北岸的廊後社區旁邊就是蘭陽溪口水鳥保護區，鄰近沖積河口濕地，位於溪海交錯處，各種魚蝦蚌貝豐富，岸邊樁上繫住一排排的小型舟筏，走進社區，長約一公里的廊後路，房屋沿著右側道路排列，有磚造樓房、也有舊式瓦房參差其間；左側道路這邊則是各式各樣一片廣大農田，有田菁、菜圃、魚塢、絲瓜棚等分布散落，無處不是溫馨的小小農村風情，也因鄰近水鳥保護區，時常可見黃鶯、黑面琵鷺、紅隼、翠鳥、高翹鴿、褐頭鷓鴣、紅嘴鷗等鳥類翱翔而過。每逢颱風季節，眾多漂流木會被沖上岸，廊後社區的居民便將木頭與藝術做出巧妙結合，賦予漂流木新的樣貌。而在沙灘上出現一座座以漂流木打造的裝置藝術，蔚為奇景。



騎・沿途特色

溪北線 Start!

烏石港廣場

竹安溪口



Travel Tip
旺山休閒
農場



旺山休閒農場收集了世界各國的南瓜品種，堅持嚴格篩選及細心培育，園區內培育出許多形貌特異又五彩繽紛的造型南瓜，譬如東洋南瓜、美國南瓜、西洋南瓜、黑子南瓜及觀賞用南瓜（水果南瓜）。農場已經擁有高達百種以上的南瓜品種，翻轉一般人對於南瓜僅能作於食用的刻板印象。農場內充滿驚奇，堪稱是瓜果博物館。農場除了瓜果體驗外，也有可愛動物區，可供小朋友餵鴨、餵魚、餵鵝和餵雞等活動。非常適合帶小朋友來親近自然，學習認識自然。農場也提供南瓜彩繪 DIY 體驗，提供小朋友 DIY 屬於自己的南瓜作品，使用處理過的乾燥小南瓜及陶瓷南瓜坯，添上小朋友創意彩繪後，賦予彩繪南瓜獨特的價值及意義。每年 5 月份端午節前後是南瓜盛產期，總會吸引許多遊客前來，在南瓜隧道中穿梭拍照留念。



Travel Tip

阿祖ㄟ
土礱間

阿祖ㄟ土礱間在宜蘭縣壯圍鄉，是一間已有 70 年歷史的古早木造碾米廠，「土礱間」是傳統碾米店的名稱。碾米廠仍保留著古色古香的原貌，碾米廠就位於歷史悠久的古厝裡，牆壁是利用桂竹、牛糞與菅芒草搭建，非常特別。阿祖ㄟ土礱間有提供導覽及遊客 DIY 體驗，來到這裡可以隨著導覽員的解說認識米穀特性、米麴的製程、土礱間的故事，瞭解台灣早期農村稻田生活，也可以參加炒米 DIY 體驗活動，認識我們平常所吃的各種米食究竟是如何被加工製成。碾米廠內的大型木造碾米機辛勤的忙碌著，看著稻穀進入機器裡最後變成米出來，讓來到這裡的人們瞭解每一粒米的珍貴。最後別忘了一定要來杯健康又養生的玄米茶，配上傳統手做的米點心，細細品味感受舊時純樸的農家滋味。



騎・沿途特色

溪北線 Start!

烏石港廣場

竹安溪口



Travel Tip
龜山朝日
觀賞點



攝影必拍



自然景觀



濱海自行車道公館至永鎮海濱公園一帶，設有涼亭設施供车友休息及觀賞海岸風光，天氣晴朗時，還可以看到龜山島清晰的外觀，彷彿神龜悠游海上、活靈活現，是觀賞與拍攝龜山島的最佳路段。龜山島是由海底火山噴發所形成的島嶼，因酷似巨龜的外型，成為宜蘭縣境內最有代表性的地標。自清代開始，著名的「龜山朝日」即被選為「蘭陽八景」之一。當金黃火紅的旭日從海平面升起，彩霞映著龜山島鮮明的身影，壯美無比，宛如人間仙境，引人入勝。



Travel Tip
永鎮廟

開漳聖王信仰與「壯圍」地名由來

清領時期大量漳州移民前來蘭陽平原開墾，在壯圍一帶佔地而墾，築圍而居，舊稱「民壯圍」，成為今日「壯圍」地名的由來。

由於當時此地淹水嚴重，開發不易，漳州移民便帶來了「開漳聖王」的原鄉信仰，在此興築永鎮廟，有祈求開漳聖王「永保鄉鎮」之意。經數度整修的永鎮廟至今屹立在濱海公路旁，莊嚴堂皇的廟宇香火鼎盛，是宜蘭最具代表性的開漳聖王廟。

每年農曆二月十五日是壯圍最盛大的「開漳聖王」慶典，由永鎮廟分香出去的開漳聖王神像，都會回到祖廟團聚，成千上萬的香客湧入祈福，當天還會舉辦過火儀式、作戲台等活動，使得寧靜的濱海小村頓時熱鬧非凡！





騎・沿途特色

溪北線 *Start!*

烏石港廣場

竹安溪口



STEP 5

蘭陽溪口 水鳥保護區



本區位於蘭陽溪、宜蘭河及冬山河 3 條河川匯流處，為河口沼澤濕地環境，此處豐富的有機質孕育魚、蝦、貝、蟹等生態，加之草澤、水域、沙洲、耕地、等多樣化棲地環境，吸引許多鳥類在此出現。

每年十月至隔年四月候鳥遷移時鳥況最佳，像是鷹斑鵝、黑腹燕鷗、小水鴨、花嘴鴨與尖尾鴨等，均為本區極具特色之代表性鳥種；而水鳥則以鵝科、鷗科、鶯科及雁鴨科為主，其中東方環頸、濱鵝是本區鵝科兩大主要鳥群，族群量可達上千隻，豐富的鳥類資源吸引許多愛好賞鳥人士前來觀賞，也是濱海自行車道途中不可錯過的生態景點。

永鎮海濱公園

壯圍沙丘旅遊服務園區

蘭陽溪口
水鳥保護區

東港榕樹
公園



STEP 6

東港
榕樹公園



攝影必拍



自然景觀



沿著濱海自行車道抵達溪北段終點的東港榕樹公園，首先看到茂盛的榕樹相連迎賓，枝葉盤節錯綜，形成天然的綠色涼亭。林蔭沁涼蔽日，常是當地人午寐、下棋、喝茶打發時間的地方，樹間還有居民製作的吊床，午後可躺在吊床上小憩，享受徐徐微風吹拂，充滿悠閒慵懶的情調。

榕樹公園底處有一間大眾爺廟，沿著廟旁小路可通往後方的東港休憩步道和觀景涼亭，步道出口與自行車道相接，沿途綠意盎然，路程輕鬆愜意。走出榕樹公園，可見昔日的東港碼頭，港邊停靠了數艘魚筏，偶有釣客三兩在岸邊垂釣，自然純樸的氛圍，依舊保留著濃厚的漁村風情。



騎・沿途特色

溪南線

五結防潮閘門

養鴨成果展示中心



Travel Tip
新南休閒
農業區

新南休閒農業區位處壯圍鄉，此處土壤和氣候適宜，日照充足、排水良好，農產作物豐富且品質優良，出產有稻米、青蔥、大蒜等，其中以哈密瓜尤享盛名，有「哈密瓜的故鄉」之美稱。近來，農業區大力推動樂活農村新體驗，遊客來此處除了品嚐健康田園料理外，還可DIY漂流木風車寶寶、體驗搭乘古早牛車導覽與水上划竹筏，以及採果、洗蔥、製作蔥油餅等農事體驗的樂趣；此外，還可探索歷史悠久的「古厝」、守護當地的石敢當、美麗的蘭陽溪堤岸、溪口的水鳥保護區等，感受與都市不同的農村魅力！



哈密瓜的故鄉～



利澤工業區

頂寮生態公園



STEP 1
**五結防潮
閘門**



沿岸好風光～

冬山河下游入海口的低漥處設有一處防潮大閘門，其上設有 20 孔閘，每孔 2.5 公尺，可以自動調節上下游水位，防止每逢大潮或海水倒灌危害下游居民安全，是冬山河重要的防洪設施，同時也是連結冬山河左岸與右岸自行車道的騎乘通道。大閘門攔截住河水供農業灌溉，於此處形成波光粼粼的優美水色景像，總是吸引遊客到此一遊，享受遠離喧囂的寧靜時光。





騎・沿途特色

溪南線

五結防潮閘門

養鴨成果展示中心



Travel Tip
冬山河
自行車道



這條由冬山火車站沿著冬山河畔至五結大閘門的自行車專用道，沿途平緩好騎，兩旁木棉、黃槿樹林成蔭，騎乘起來相當舒適，非常適合親子共遊！車道沿線規劃有親水平台可觀察自然生態、休憩涼亭供遊客休息賞景，亦可觀察水鳥生態，參訪噶瑪蘭人文聚落。途中經過象徵龜山島的「新鐵路橋」、線條俐落的「高速公路冬山河橋」、雕刻精美的「飛虹橋」，以及紅色亮眼的「利澤簡橋」等景觀，更是為冬山河增添不少動人的風采！一趟冬山河自行車道之旅，是享受綠色低碳的最佳旅遊方式。

路線溫馨提醒



冬山火車站前有自行車租賃店家，民眾可在此租車，經由冬山河自行車道騎乘前往宜蘭濱海自行車道，享受一趟輕騎慢活之旅。

利澤工業區

頂寮生態公園



Travel Tip
冬山河
親水公園



為了讓人們「親近水、擁有綠」而規劃出的「冬山河親水公園」，充份利用冬山河水域的特性，營造出一處以親近水為主題的遊憩園區；河岸旁以沒入水中的階梯狀平台設計喚回人親水的天性，是園區最鮮明的特徵寫照！經過五結大閘門時，不妨來此一遊，騎乘自行車悠閒徜徉於冬山河水岸的旖旎風光，亦可搭乘採用古老「鴨母船」形狀設計而成的電動小船，盡情欣賞冬山河與紅色拱橋—「利澤簡橋」倒影相映的美麗景象。

路線溫馨提醒



本園區有提供自行車租賃服務，未自備自行車的民眾可在此租車，騎乘前往宜蘭濱海自行車道或是冬山河自行車道，體驗一趟收穫滿滿的自行車之旅。



騎・沿途特色

溪南線

五結防潮閘門

養鴨成果展示中心



Travel Tip
傳統藝術
中心

\$ 收取門票

想要感受臺灣傳統藝術洗禮，了解早期歷史發展以及相關文獻，體會傳統藝術薪傳之美，那必定不能錯過「國立傳統藝術中心」！這座位於冬山河畔的古式建築園區，重現昔日臺灣老街的景象，規劃有傳統民俗街、小吃坊、工藝坊及完善的演藝廳、產業景觀區等設施，搭配熱鬧豐富的展演藝術活動，讓來此的遊客在輕鬆的旅遊時刻，也能有接觸傳統藝術的機會，帶回滿滿的收穫與回憶！



利澤工業區

頂寮生態公園



STEP 2
**養鴨研究成果
展示中心**



古早味鴨母船～

「養鴨研究成果展示館」位於畜產試驗所宜蘭分所內，館內以圖文解說、照片紀錄、實物與模型的方式，呈現從日治時期傳統養鴨到現代繁育科技的演進過程。在宜蘭的博物館家族中，這個展示館十分具有當地特色，不但是宜蘭五結當地鄉土史的傳統寫照，更兼負著未來產業升級的重責大任。

參觀資訊：五結鄉季新村季水路 28-1 號

03-9503107（開館時間為平日，例假日欲前往請先撥電話確認開館時間）

鴨子的故鄉 - 利澤簡地區的養鴨產業

五結利澤簡地區由於位在沿海地區下游，常遇豪雨成災，農作物損失慘重的情形，因此多數農民會以養鴨作為另一項經濟活動；每年的稻穀收成後，養鴨人家就會撐著「鴨母船」沿著水圳，趕著鴨子長途覓食稻穗，是當地特有的鄉土風采。



騎・沿途特色

溪南線

五結防潮閘門

養鴨成果展示中心



Travel Tip
利澤老街
懷舊風情



利澤地區舊稱「利澤簡」，噶瑪蘭語意為「休息之地」，是早期平埔族噶瑪蘭人的聚落舊址。由於地處冬山河舊河道旁，設有渡船口貨物貿易往來便利，是當時溪南地區的商業重地。隨著商船往來頻繁，老街上商店林立，各式店鋪紛紛設立，熱鬧非凡；然而隨著河道淤積、水路沒落，以及陸路交通的發展，利澤老街如今已繁華落幕。

騎乘自行車經過這安靜的街道，仍可找到當時盛況的蹤跡，例如依舊香火鼎盛的永安宮，巴洛克風格的街屋，招牌斑駁的「長春中藥房」，以及「利澤戲院」、「利生醫院」等老建築見證昔日的風華。近來，在地人士積極推動社區營造活動，舉辦多項活動與藝文展覽及走埧廟會活動，為舊文化注入新活力，展現老街新風貌。



利澤工業區

頂寮生態公園



Travel Tip
五十二甲
濕地

五結鄉利澤村及下福村的冬山河東側，有一處因地勢低窪、常年積水所形成的大片草澤，發展出特有的潮汐淡水沼澤生態體系。由於休耕的水田蘆葦叢生，有機碎屑豐富，且有河圳的魚類提供食物來源，吸引水鳥與候鳥來此棲息，成為一處重要的賞鳥據點。建議遊客來此可以騎著自行車，沿著水岸觀賞秋季稻田風光和鳥類生態之美，一覽冬山河風景區多樣化的面貌，增添旅行的趣味。



噶瑪蘭流流社



五結鄉季新村的流流社，是蘭陽平原上噶瑪蘭舊社的代表。早期噶瑪蘭人多傍水而居，以農耕、漁獵為生；隨著漢人進入蘭陽平原開墾，五結地區的噶瑪蘭文化漸漸消失。目前流流社內仍留有由噶瑪蘭族後裔所經營的民宿與文物館，展示噶瑪蘭族文化等資料，讓到訪的遊客能更認識噶瑪蘭族的特色。



騎・沿途特色

溪南線

五結防潮閘門

養鴨成果展示中心



STEP 3 頂寮生態 公園

頂寮生態公園位於蘇澳新城溪口北岸，此處擁有相當豐富的自然生態資源及大片濕地，是賞鳥的好去處，常見有紅鳩、黃頭鷺、黑枕藍鶇，小水鴨、蒼鷺等鳥類在此出沒。沿著平面的環湖步道漫遊，可以享受寧靜的散步時光；登上高地的觀景平台與生態棧道，可以俯瞰濕地生態、遠眺海岸風光。公園內設置有腳踏車車架給遊客使用，騎乘抵達宜蘭濱海自行車道溪南段，不妨來此休憩賞景，欣賞多樣化的海濱風光及參訪周邊觀光工廠，體驗地方文創產業。



頂寮的由來

頂寮是一個典型的漁村，清嘉慶年間，先民來此移墾，當時舊頂寮海邊地勢隆起，稱為頂坎，先民在頂坎上搭建草寮以遮風避雨，後來越建越多，於是就將這一帶地區稱為頂寮。

騎遇東北角真樂活！

記錄旅行中美好又值得
留念的回憶～

Ride
100%



▲永鎮海濱公園



▲宜蘭濱海自行車道

啟程 自行車道交通資訊

3.



宜蘭濱海自行車道 - 溪北段

烏石港



火車：頭城火車站下車，步行約 2.5 公里，或轉乘客運。



客運：國光客運 1877(臺北圓山 - 南港 - 烏石港)，烏石港站下車後步行。

國光客運 1811(臺北 - 羅東)、1812 南方澳 - 臺北)、1737(鶯歌石 - 頭城)、1740(雙溪 - 宜蘭)，港口站下車。宜蘭勁好行 131，烏石港站下車。



自行開車：

1. 台 2 線濱海公路 (臺北往宜蘭方向) → 石城 → 大里 → 大溪 → 北關海潮公園 → 外澳 → 台 2 線 134.5K 處
2. 國道五號頭城交流道下 → 台 2 庚線 → 頭城 → 台 2 線濱海公路 → 台 2 線 134.5K 處

蘭陽溪口



火車 / 客運：宜蘭火車站下車，再轉乘宜蘭縣公車 (791) 至東港榕樹公園下車後步行。



自行開車：

1. 國道 5 號宜蘭交流道下 (壯圍、宜蘭出口) → 縣道 191 甲線 4 K 處 (黎明) → 台 7 線約 129 K 處
2. 台 9 線 (臺北往頭城方向) 70 K 處 (二城) → 台 2 庚線約 0 K 處 (台 2 庚線起點) → 台 2 線約 155 K 處 (噶瑪蘭橋)。
3. 台 2 線濱海公路 (臺北往宜蘭、南方澳方向) → 台 2 線濱海公路 155 K 處 (噶瑪蘭橋)。
4. 台 9 線 (花蓮往蘇澳、宜蘭方向) → 台 9 線 104 K 處 (蘇澳) → 台 2 線約 155 K 處 (噶瑪蘭橋)。

4. 宜蘭濱海自行車道 - 溪南段

五結防潮大閘門



火車 / 客運：

1. 羅東火車站下車，再轉乘從羅東站發車之國光客運 1791 至大閘門站下車即達。
2. 搭乘臺北站發車，開往宜蘭、蘇澳方向之國光客運至加禮遠橋前下車，左轉宜 196 縣道 300 公尺即達五結防潮大閘門。



自行開車：

1. 台 2 線濱海公路（臺北往宜蘭方向）→頭城→竹安→大福→五結路一段（宜 196 縣道）→五結防潮大閘門。
2. 國道 5 號羅東交流道下→五結路二段（宜 196 縣道）→五結路一段→五結防潮大閘門。



旅遊無界限…



不論是銀髮族或身心障礙的朋友們
都可以在東北角體驗一趟友善的旅行
從完善的設施到貼心的服務
讓每個行動不便的朋友來到東北角
都可感受暢行無礙的旅行樂趣



▲舊草嶺自行車道

追風・

無礙

Ride
100%

東北角友善旅行

Chapter 3

追風 東北角友善旅行

騎鐵馬趴趴走是現今最熱門的休閒活動，近年東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處積極營造無障礙空間，並增加許多貼心設備，提供更友善的旅遊環境，讓行動不便人士也能親近、享受東北角之美。本單元將以暢遊無礙、悠活慢行為行程特色，帶領行動不便的旅客體驗福隆地方特色，前往充滿歷史人文情懷的舊草嶺隧道，輕鬆享受騎乘樂趣，暢遊山海美景！

Start!

無障礙旅遊行程建議

福隆車站→福隆遊客中心→福隆便當→舊草嶺隧道



STEP 1

福隆車站



建議時間 0.5hr

無障礙
電梯無障礙
廁所無障礙
停車位

不論您從何處來，第一站必會先抵達福隆車站。這裡是福隆地區的入口門戶，車站內設置有無障礙電梯、友善廁所等設施，提供行動不便人士使用。出站後，沿著車站左側無障礙坡道來到站前廣場，站前商家林立，不妨先品嚐知名的福隆便當與石花凍，補充完能量後，在此租借電動自行車，沿著自行車道享受御風樂趣，或者穿過台2線經榕情大道，繼續前往福隆遊客中心及福隆海水浴場。



STEP 2

福隆遊客中心



建議時間 1hr

無障礙
廁所無障礙
停車位輪椅
借用輪椅
充電

醫護站

想更進一步了解東北角的旅遊資訊嗎？福隆遊客中心將是您出遊的最佳資訊補給站。遊客中心內展示東北角地區的自然生態特色與遊憩資源，並結合體驗科技，讓各個年齡層的旅客到此都能感受東北角之美！



STEP 2

福隆遊客中心

中心備有完善的無障礙設施，有愛心鈴、友善廁所、無障礙電梯等設備；並有「無障礙視聽室」放映風景區簡介影片欣賞。服務台還提供景點諮詢、簡易醫療站、出借輪椅和手杖等貼心服務。



提供沙灘車出租~



建議時間 1hr

早期車站月台小販叫賣「便當」的聲響，是很多旅客心中美好的回憶。別忘了品嚐遠近馳名的福隆便當，打開便當的瞬間，香噴噴的米飯、高麗菜、豬肉、豆干、酸菜、香腸、滷蛋及雞卷，引人食指大動，多樣實在的菜色和物美價廉的古早味，是許多人難忘的在地好滋味。

STEP 3

福隆便當



STEP 4

舊草嶺
隧道
 建議時間 2hr
無障礙
廁所無障礙
停車位無障礙
坡道輪椅
充電

醫護站

舊草嶺自行車道是北臺灣首條利用舊鐵路隧道重新規劃之專用自行車道。隧道全長2,167公尺，內部路程平緩涼爽，伴隨「丟丟銅仔」和火車鳴笛的音效，充滿思古幽情。自福隆車站至隧道北口途中，產業道路偶有上坡路段，行動不便者於此處宜有旁人協助。之後停車場至隧道口有一小段下坡，需減速慢行。此後一路平坦，輪椅、嬰兒車都可暢行無阻，相當適合做為無障礙旅遊路徑。



隧道內逢週一到週五開放步行，輪椅族可以進入隧道（假日因為人潮多安全考量，僅限自行車進入）。隧道北口端設有鐵馬驛站、無障礙公廁、停車場、休憩平臺；隧道南口設有觀景平臺、友善公廁等設施，在此遠眺龜山島與遼闊海景，讓人心曠神怡。全程來回約四公里的長度剛剛好，騎乘手搖自行車來趟追風悠閒之旅，盡情體驗鐵路復古懷舊風情。

追風追夢的秘密武器 - 手搖式自行車

誰說自行車一定要用腳踩？手搖的一樣可以讓行動不便的朋友們享受御風樂趣。為了行動不便人士特別設計的「手搖自行車」，是以手代替腳踩踏板前進，省力的操作同時減少拉傷或跌倒等運動風險。

手搖自行車不僅是行動不便人士的交通工具，也是很好的運動器材，讓大家可以享受單車樂趣，同時勇敢挑戰自我。



圖片由生命勵樂活輔健會提供

東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處手搖車借用須知

適用對象：持有身心障礙手冊者或年滿 65 歲以上長者免費借用（須自行投保保險）。

借用地點：有緣人單車租借店；地址：新北市貢寮鄉福隆村外隆林街 15 之 4 號。

使用時間：自星期二至星期日 08:30-16:00 止，且不得跨日使用（星期一公休）。

騎乘範圍：限於舊草嶺環狀線道自行車道隧道北口至隧道南口範圍使用。

有關借用詳情須知，請洽預約專線 (02)24992176。

Travel
Tip

住宿資訊

飯店名稱	房間總數／ 無障礙專用房間	電話	地址
福隆福容大飯店	228/2	(02)2499-2381	新北市貢寮區福隆里福隆街 40 號
莫瑞納海灣會館	60/0	(02)2490-3955	新北市貢寮區仁愛路 106 巷 36 號
大東旅館	15/0	(02)2499-1362	新北市貢寮區福隆里興隆街 4 之 1 號
海都旅社	7/0	(02)2499-1839	新北市貢寮區福隆里福隆街 25 號



住宿資訊皆為合法旅館，並設有無障礙客房，惟配合無障礙相關法令修正，刻正進行既有公共建築物無障礙設施改善申請及認證作業中，詳細設施環境，請逕洽各旅宿業者。

Travel
Tip

交通方式

臺北地區←往返→福隆遊客中心



搭乘火車

可搭乘臺鐵各級列車於福隆站下車，利用車站無障礙電梯及無障礙坡道等設施前往福隆遊客中心。



搭乘公車

- (1) 「台灣好行－黃金福隆線」(856)。瑞芳火車站至福隆遊客中心站，因路途坡度較陡，暫時無法行駛低地板公車。(http://www.gold-fulong.com.tw/)
- (2) 基隆客運「國家新城－福隆」線(791)於福隆站，因路途坡度較陡，暫時無法行駛低地板公車。(http://www.kl-bus.com.tw/Content/routeContact.aspx?t=2&id=33)



自行開車

- (1) 國道 1 號→大華交流道→台 62 號(萬瑞)快速道路→台 2 線
 - (2) 國道 3 號→南港系統→國道 5 號(雪山隧道)→頭城交流道→台 2 線。
- * 貼心小叮嚀：福隆遊客中心停車場有 5 個無障礙停車位及 2 個親子停車位，歡迎多加利用。



無障礙計程車

- (1) 叫車專線：撥打市內電話請撥：0800-055850(免付費專線)或行動電話請撥：55850(付費使用)，撥通後按「3」；或撥打臺北衛星車隊叫車專線 412-8333。
 - (2) 向派遣中心說明要搭乘無障礙計程車及乘車所需之特殊服務。
 - (3) 約定乘車地點與時間，並依約定乘車。
 - (4) 到達目的地後確認車資，可以悠遊卡刷付車資，或付現。
- * 貼心小叮嚀：無障礙計程車網站(臺灣大車隊)
(http://www.taiwantaxi.com.tw/taiwantaxi/Accessible.asp)

追風

三種里程騎遊路線建議

Start!

東北角暨宜蘭海岸國家風景區擁有青山綠水、灣岬奇岩及百年古道等國際魅力的獨特自然資源，規劃有完善自行車道供遊客騎乘，其中的舊草嶺隧道自行車道、環狀線自行車道、龍門鹽寮自行車道為自行車專用道，沿途具有特色隧道或壯闊山海之景觀，勾畫出一條行經東北角美麗山海間的綠色自行車長廊！遊客可自行攜帶愛車或至福隆火車站前或舊草嶺隧道北口店家租賃自行車，有雙人協力車、單人騎乘、兒童單車、淑女車和變速車等各種選擇，應有盡有非常方便。

追風・騎樂無比

為提供不同族群遊客騎乘路線選擇，除本書第二單元所介紹之四條自行車道路線外，特以 10 公里、20 公里、30 公里三種里程各自規劃出「闔家同遊輕鬆騎」、「腿力養成班」以及「職業級鐵馬戰士」三條自行車道路線，遊客可視體力狀況，選擇適合自己的單車騎乘路線。





闔家同遊輕鬆騎

福隆火車站 (約 2km) → 舊草嶺隧道 (約 3km) → 石城觀景區
(約 4.5km) → 折返福隆車站



石城觀景區

設有公共廁所及遊客休憩的空間，來到觀景平台可遠眺龜山島風光。



20
公里路

腿力養成班

福隆火車站 (約 2km)→舊草嶺自行車隧道 (約 3km)→石城
觀景區 (約 4.5km)→折返福隆車站方向，遇福隆國小右轉 (約
0.5km)→沿台 2 線旁騎至東興街後右轉東興宮 (約 1.5km)→
榕情步道 (約 1km)→龍門吊橋 (約 4km)→鹽寮海濱公園 (約
4km)→龍門吊橋 (約 1.5km)→福隆火車站



30
公里路

職業級鐵馬戰士

福隆火車站約(約 2km)→舊草嶺隧道(約 3km)→石城觀景區，向北沿台 2 線(約 15km)→福隆海濱公園(約 1.5km)→榕情步道(約 1km)→龍門吊橋(約 4km)→鹽寮海濱公園(約 4km)→龍門吊橋(約 1.5km)→福隆火車站



舊草嶺隧道自行車道



一同出發～

快樂騎遊，滿載而歸…



出發前詳盡的旅程規劃

串連起迄點、補給站、維修站與資訊站

考量路況、季節、氣象等變動因素

善用遊憩區提供的服務資源

快樂出遊、平安回家，帶回滿滿收穫



▲台2線濱海自行車道

暢行

騎遊

Ride
100%

單車資訊補給站

Chapter 4

暢行 單車資訊補給站

Start! 旅遊諮詢服務中心

名稱	地址	電話
福隆遊客中心	新北市 228 貢寮區福隆里興隆街 36 號	(02)2499-1210
大里遊客中心	宜蘭縣 261 頭城鎮濱海路 7 段 11 號	(03)978-0727
壯圍沙丘旅遊服務 園區	宜蘭縣壯圍鄉壯濱路二段 196 巷 18 號	(03)938-2420
南方澳遊客中心	宜蘭縣 270 蘇澳鎮南正里 2 鄰江夏路 85 號	(03)995-3885
烏石港遊客中心	宜蘭縣 261 頭城鎮港口路 15 之 30 號	(03)978-9078



住宿資訊



新北市觀光旅遊網
> 住宿地圖



臺灣旅宿網



東北角暨宜蘭海岸
國家風景區管理處官網
> 住宿地圖



交通資訊



首都客運
南港車站至福隆
(1577 路線)



台灣好行
黃金福隆線



宜蘭勁好行



台灣好行
壯圍沙丘線



基隆客運

- 國家新城 -> 福隆 (基隆客運 791 路) 在基隆市基隆客運站搭車，約 30 分鐘至 1 小時一班。
- 基隆 * 和美 (基隆客運 887 路)



國光客運

- 臺北 -> 羅東 (1811 路)
- 臺北 -> 南方澳 (1812 路)
- 宜蘭 -> 雙溪 (含雙溪 -> 頭城) (1740 路)
- 國光客運 1787、1788、1811、1812



首都之星
北宜國道客運資訊網



葛瑪蘭汽車
客運資訊網



新北市政府
公車動態資訊系統

客運主要搭乘據點

臺北西站 A 棟	臺北市中正區忠孝西路一段 171 號	02-23832783
基隆站	基隆市中正區港西街 3 號	02-24222624
宜蘭轉運站	宜蘭縣宜蘭市校舍路 190 號	039-384171
南港轉運站	台北市南港區忠孝東路 7 段 359 號	02-27837415



緊急救難單位

名稱	電話	地址
海巡署	118	臺北市興隆路三段 296 號
瑞芳分局	(02)2496-2803	新北市瑞芳區明燈路三段 25 號
貢寮分駐所	(02)24941304	新北市貢寮區朝陽街 68 號
貢寮消防分隊	(02)2494-1314	新北市貢寮區貢寮里朝陽街 66 號
雙溪分駐所	(02)24931059	新北市雙溪區和平街 8-1 號
瑞芳派出所	(02)24972141	新北市瑞芳區明燈路三段 25 號
瑞芳消防分隊	(02)2497-1600	新北市瑞芳區明燈路三段 25 號
九份派出所	(02)24972609	新北市瑞芳區豎崎路 24 號
金瓜石派出所	(02)24961528	新北市瑞芳區金光路 51 號
瑞濱派出所	(02)24972009	新北市瑞芳區建基路一段 5-1 號
水湳洞派出所	(02)24961529	新北市瑞芳區濂洞里洞頂路 8 號
鼻頭派出所	(02)24911579	新北市瑞芳區鼻頭路 101 號
和美派出所	(02)24901504	新北市貢寮區和平街 8-1 號
澳底派出所	(02)24901185	新北市貢寮區真理里延平街 36 號
澳底交通隊	(02)2490-3252	新北市貢寮區仁和路 18 之 1 號
福隆派出所	(02)24991541	新北市貢寮區福隆街 59 號
卯澳派出所	(02)24991540	新北市貢寮區福連里福連 18 號
吉林派出所	(02)24941534	新北市貢寮區吉林里枋腳 4 號
宜蘭分局	(03)9355385	宜蘭市光復路 50 號

名稱	電話	地址
羅東分局	(03)9542071	宜蘭縣羅東鎮公正路 159 號
五結分駐所	(03)9504381	宜蘭縣五結鄉國民路 17 號
二結派出所	(03)9591476	宜蘭縣五結鄉西河路 1 號
利澤派出所	(03)9503512	宜蘭縣五結鄉利澤路 06 號
孝威派出所	(03)9503506	宜蘭縣五結鄉孝威西路 14 之 2 號
礁溪分局	(03)9882053	宜蘭縣礁溪鄉中山路二段 157 號
壯圍分駐所	(03)9882214	宜蘭縣壯圍鄉五結村壯五路 158 號
忠孝派出所	(03)9301984	宜蘭縣壯圍鄉忠孝村順和路 77 號
美城派出所	(03)9303691	宜蘭縣壯圍鄉美城村土圍路 55 號
大福派出所	(03)9301994	宜蘭縣壯圍鄉大福村壯濱路六段 200 號
頭城分駐所	(03)9771125	宜蘭縣頭城鎮武營里開蘭路 283 號
二城派出所	(03)9882654	宜蘭縣頭城鎮二城里二城路 41 號
福成派出所	(03)9771896	宜蘭縣頭城鎮福城里福成路 5 號
大溪派出所	(03)9781205	宜蘭縣頭城鎮大溪里濱海路五段 187 號
大里派出所	(03)9781139	宜蘭縣頭城鎮大里里大里路 94 號
蘇澳分局	(03)9951356	宜蘭縣蘇澳鎮中山路一段 252 號
蘇澳派出所	(03)9962126	宜蘭縣蘇澳鎮中山路 252 號 1 樓
南方澳派出所	(03)9963580	宜蘭縣蘇澳鎮漁港路 84 號
新城派出所	(03)9969827	宜蘭縣蘇澳鎮新城南路 26 號



醫院 / 衛生單位

名稱	電話	地址
署立基隆醫院	(02)2426-8131	基隆市信二路 268 號
基隆市立醫院急診室	(02)2427-8200	基隆市仁愛區義二路 2 巷 6 號
國軍基隆醫院	(02)24631979	基隆市孝二路 39 號
基隆市長庚醫院	(02)2431-3131	基隆市麥金路 222 號
基隆市急救中心	(02)2425-2221	
澳底醫療救護中心 二十四小時急救站	(02)2490-1431	新北市貢寮區仁愛路 128 號
羅東聖母醫院	(03)954-4106	宜蘭縣羅東鎮中正南路 160 號
羅東博愛醫院	(03)954-3131	宜蘭縣羅東鎮南昌街 83 號
蘇澳榮民醫院	(03)990-5106	宜蘭縣蘇澳鎮濱海路一段 301 號
署立宜蘭醫院	(03)932-5192	宜蘭市新民路 152 號
宜蘭市衛生所	(03)932-2362	宜蘭市復興路一段 3 號
頭城鎮衛生所	(03)977-1034	宜蘭縣頭城鎮新興路 304 號
礁溪鄉衛生所	(03)988-2908	宜蘭縣礁溪鄉中山路一段 243 號
南澳鄉衛生所	(03)998-1019	宜蘭縣南澳鄉大通路 64 號
五結鄉衛生所	(03)960-0040	宜蘭縣五結鄉五結路 1-8 號
壯圍鄉衛生所	(03)938-5503	宜蘭縣壯圍鄉壯五路 73-7 號
蘇澳鎮衛生所	(03)996-2486	宜蘭縣蘇澳鎮中正路 17 號



東北角輕旅行

自行車道手冊

- | | |
|---------|---|
| 發行人 | 陳美秀 |
| 出版機關 | 交通部觀光局東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處 |
| 地址 | 新北市 22841 貢寮區福隆里興隆街 36 號 |
| 網址 | www.necoast-nsa.gov.tw |
| 電話 | 02-24991115 |
| 傳真 | 02-24991170 |
| 編審委員 | 陳煜川、金保樑、陳世明、蔡崇雄、楊創富、曾慶春 |
| 執行編輯 | 吳慶福、鄧凱玲、辛靜如、蔡鑫堯 |
| 著作權 | 交通部觀光局東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處 |
| 授權連絡 | 交通部觀光局東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處 |
| 企劃印製 | 舜程創意行銷有限公司 |
| 出版年月 | 中華民國 104 年 12 月 |
| 修訂版一刷 | 中華民國 107 年 10 月 |
| 定價 | 新臺幣 250 元 |
| G P N | 1010403284 |
| I S B N | 978-986-04-7615-6 (平裝) |
| 展售處 | 國家書店松江門市 (10485 臺北市松江路 209 號 1 樓 /02-2518-0207)
五南文化廣場 / 發行中心 (40043 臺中市中山路 6 號 /04-2226-0330) |
- 版權所有 所有圖文未經授權不得轉載