



# 東北角-宜蘭

# 愛玩山海戀

## 旅遊景點 導覽地圖

**交通部觀光署 東北角及宜蘭海岸國家風景區管理處**  
 National Scenic Area Management Office  
 Ministry of Transportation and Communications

### 交通資訊

- 搭乘火車**
  - 單趟約 1-1.5 小時。
  - 可搭乘北迴線往宜蘭、花蓮、台東各列班車，在福隆、頭城、蘇澳新等站下車。
- 搭乘客運**
  - 國光客運：臺北→羅東線（單趟約 1 小時 40 分鐘）。
  - 基隆客運：國家新城→福隆（車班約 40 分鐘-1 小時）。
  - 856 台灣好行—黃金福隆線。
  - 綠 18 台灣好行—壯圍沙丘線。
- 自行開車**
  - 由國道 3 號經南港系統轉國道 5 號雪山隧道至頭城交流道下，往北可至外澳、福隆、龍洞、鼻頭角等景點，或往南至南方澳。
  - 由中山高暖暖、瑞芳交流道下，經 62 號（萬瑞快速道路）接台 2 線，可前往鼻頭角、龍洞、福隆、外澳等。
  - 由基隆沿台 2 線濱海公路可至鼻頭角、龍洞、福隆、外澳、烏石港、壯圍、南方澳等著名景點。

### 旅服資訊

福隆遊客中心	Tel: 02-24991210
大里遊客中心	Tel: 03-9780727
烏石港遊客中心	Tel: 03-9789078
南方澳遊客中心	Tel: 03-9953885
壯圍沙丘生態園區	Tel: 03-9382420

**交通部觀光署 東北角及宜蘭海岸國家風景區管理處**  
 電話：02-2499-1115 傳真：02-2499-1170  
 地址：228 新北市貢寮區福隆里興隆街 36 號  
 網址：https://www.necoast-nsa.gov.tw

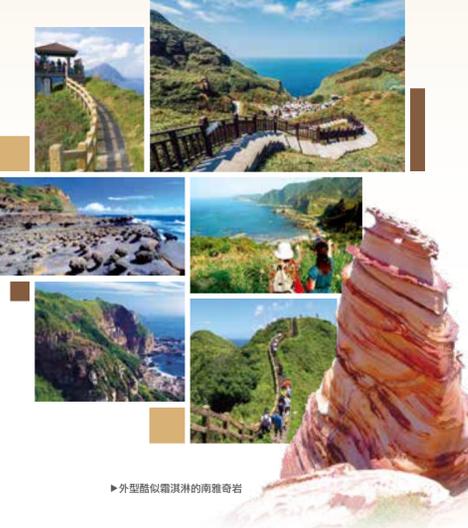
免費服務電話：0800-091-115  
 消費者保護專線：1950  
 旅遊服務諮詢熱線：0800-011-765  
 台灣觀光巴士：  
 https://www.taiwantourbus.com.tw

## 1 岩之舞

步道悠遊海景大賞  
~南雅、南子吝、鼻頭角、龍洞灣岬步道

**美景嚴選**  
 南雅，是東北角及宜蘭海岸國家風景區北端的入口，而南雅、南子吝、鼻頭角、龍洞灣岬等步道，則是區內最容易親近的健行步道。南雅步道由南雅奇岩處開始，東向西行，再接南子吝步道。鼻頭角則有二條規劃完整的步道，沿途可見壯闊的山海灣岬、奇幻的海蝕地形、磅礴的浪花拍岸、繁花似錦的海濱植物，也有 360 度登高望遠的視野。龍洞灣岬步道的起點為龍洞四季灣北側的西靈巖寺，可一路連接至龍洞灣海洋公園，西靈巖寺建於嘉慶元年(1806年)，供奉觀世音菩薩，臨崖可遠望鼻頭角及三貂角極東海岸線。

**玩家帶路**  
 全年都適合前往，春訪百合、夏覽海景、秋賞芒花、冬觀浪潮，風情各異；伴隨巒狀岩、海蝕溝、海蝕崖、蜂窩岩、生痕化石、豆腐岩等地質景觀，及燈塔、漁村、廟宇等人文印象，更增添幾許知性。



▶外型似雷似淋的南雅奇岩

## 2 海泳樂

浮潛遊艇入門第一課  
~龍洞灣海洋公園、龍洞四季灣



**美景嚴選**  
 龍洞灣是東北角海岸面積最大的海灣，複雜的斷層地形造就了獨特的地質景觀。龍洞灣海洋公園水質清澈、海底生態令人驚豔。豐富的海蝕地形及生痕化石等，盡顯東北角地質之美。龍洞四季灣地區佔地廣闊，有遊艇港、海水游泳池及遊艇生活館等遊憩設施，並可遠眺海景，值得安排深度知性之旅。

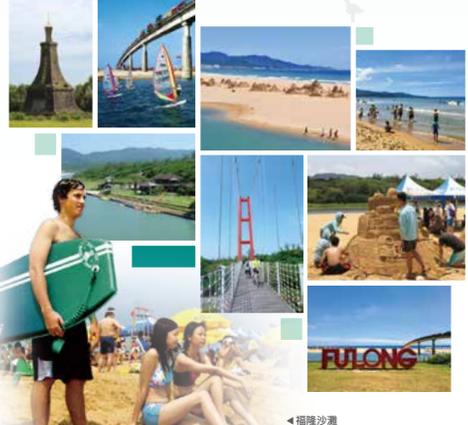
**玩家帶路**  
 龍洞灣地區以變化萬千的奇岩以及綺麗景色讓人流連忘返，更是海泳、浮潛、海洋獨木舟的難得天堂。龍洞灣海洋公園內設有地質教室、浮潛及海洋獨木舟、景觀咖啡座等，並有專業教練層層安全把關，讓遊客體驗活生生的海洋生態。公園南側是龍洞擊岩區，約一公里的海岸岩壁由堅硬的四稜砂岩構成，是許多國際好手必來拜訪的攀岩勝地。龍洞四季灣有九孔池改建而成的游泳池，池水與大海相通，深度隨潮汐變化，可享受與魚兒共游的樂趣。

## 3 踏浪花

金色沙灘追風帆影  
~鹽寮海濱公園、福隆、龍門

**美景嚴選**  
 鹽寮至福隆間有長達 3 公里的金色沙灘，綿延不絕的海天相連，是游泳戲水、風帆、獨木舟、灘地活動的最佳地點。其中又以福隆沙灘最為著名，是豔陽夏日消暑的首選，每年夏季在此舉辦的福隆國際沙灘藝術季，更是遊客放鬆心靈的熱門活動。鹽寮海濱公園，區內規劃有生態賞景棧道、海灘休憩區、自行車道等設施，海灘旁建有一座抗日紀念碑並立有解說牌述鹽寮的歷史故事，是出遊踏青好去處。來此出遊住宿，除可選擇福容大飯店的獨棟 villa 外，也可選擇夜宿龍門露營區，體驗身處戶外、與天地共處的愜意自在，盡享單車雙輪奔馳的樂趣。

**玩家帶路**  
 東北角旗盤景點一以福隆為圓心的濱海度假小鎮，涵蓋福隆沙灘、龍門露營區、草嶺古道、東興宮廣場及靈鷲山等，都是值得一遊之地。靈鷲山無生道場位福隆老蘭山上，是一處祥和的禪宗園區，背山面海，飽覽太平洋迷人風光。秋冬可走訪草嶺古道，體驗歷史人文之美，或規劃一趟穿越舊草嶺隧道的自行車追風行。福隆遊客中心則有互動式解說設備，提供遊客完善的旅遊資訊。尤其「原木再生緣—木雕展示館」經木雕師傅巧手雕琢的海漂木創作，充份展現化腐朽為神奇的經典與傳奇，最不容錯過。



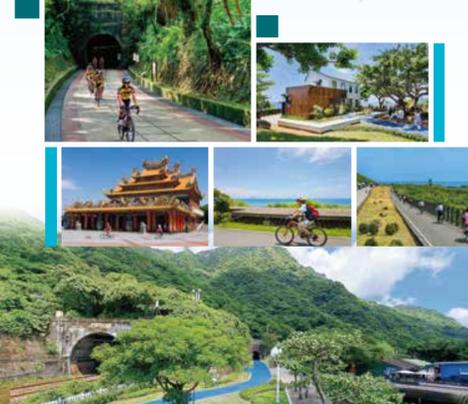
◀福隆沙灘

## 4 追風行

鐵馬兜風逍遙遊  
~舊草嶺環狀線、龍門鹽寮自行車道

**美景嚴選**  
 東北角舊草嶺隧道，是北臺灣首條利用廢棄舊鐵路隧道重新規劃、闢建為專用自行車道，在舊草嶺隧道內還可聽到「隆隆」的火車聲，是結合文化歷史、觀光的「自行車道」。鄰近福隆沙灘的龍門鹽寮自行車道，自福隆火車站出發，沿著臺 2 線自行車道北行至 99 處後右轉可通往龍門吊橋，由此一路騎乘可達鹽寮海濱公園，途中並設有涼亭供休息及欣賞寬闊的沙灘海岸風光。此外，從福隆火車站前出發，經榕情大道右轉基督教青年協會 (YMCA)，沿著海岸邊自行車道騎乘，就會來到當地居民的信仰中心—東興宮，而宮廟前的遶園廣場，更是遠眺海景的最佳地點。

**玩家帶路**  
 舊草嶺隧道就是臺灣民謠中「丟丟銅」歌曲裡提到的「火車山洞」於日治大正 10-13 年建造(西元 1921-1924 年)，是當時臺灣最長的隧道，肩負臺北與宜蘭間的交通重任。自 1986 年鐵道改線後廢棄封閉，經重新規劃整建為自行車道，2009 年 8 月 10 日正式啟用。舊草嶺隧道全長 2,167 公尺，洞口高 5 公尺，並以紅磚砌成圓拱狀，充滿復古幽情。福隆橋北口立有「制天險、門鎖，顯示當時地形之險峻；石城端南口門額則題有「白雲飛處」四字，蒼勁的字跡今日依舊挺拔，是歲月為當年鐵道艱辛開闢過程留下的最佳見證。石城服務區，來到此處可沉浸在蔚藍海色中聆聽大自然對話，也是觀賞靈鷲山最佳地點之一。



## 6 森呼吸

重拾古道秋芒的美麗記憶  
~遠望坑親水公園、草嶺古道、桃源谷步道

**美景嚴選**  
 草嶺古道是清朝淡水廳與噶瑪蘭廳的官道路段。夏季野薑花漫山飄香，秋季銀白芒海隨風搖曳，是每年草嶺古道芒花季登場的地方。向南可至桃源谷，是一片緩降的山坡草地，昔日為農開牧牛處，故稱大牛埔。位於古道頭城入口的草嶺慶雲宮(大里天公廟)，供奉玉皇大帝，可飽覽浩瀚太平洋美景及遠方海面的龜山島。遠望坑親水公園是登草嶺古道北端的入口，闢建有清溪與梯田花卉交錯的親水步道，有溪瀑、涼亭與荷花池、兒童戲水區。

**玩家帶路**  
 草嶺古道全長 8.5 公里，步行單趟需 3-4 時，可由遠望坑由北向南行，或由大里由南向北行。由福隆出發者可選擇沿臺 2 線接臺 2 丙至遠望坑親水公園之路徑，全程約 3 公里，適闔家同遊。古道上的人文遺跡以「雄鎮蠻煙」摩碯與「虎字碑」最著名，其他尚有跌死馬橋、土地公祠、客棧遺址及控口涼亭。桃源谷規劃有內寮線、草嶺線及大溪線等步道，谷中綠地連綿，稜線頂可眺望東北角周道美景，是登山、健行、賞景的優聖美地。



◀草嶺古道控口涼亭

## 7 龜嶼情

賞鯨田園動靜皆宜  
~外澳、烏石港、龜山島、頭城



**美景嚴選**  
 龜山島位於頭城東方海面，外貌似海龜，為一海上生態島。最迷人之處是在不同位置、氣候、潮汐下，都有不同景觀變化。烏石港得名自港內漆黑礁石，港區中的烏石漁港直銷中心面積達三千平方公里，可提供遊客邊吃海鮮，邊觀賞船泊海景。外型鮮黃醒目的外澳服務區造形設計新穎，令人印象深刻。

**玩家帶路**  
 每年 3-11 月開放龜山島登島，從烏石港出發，視氣候由北岸或南岸碼頭登岸，可遊環湖步道、毛柿步道、軍事坑道、普陀巖及人文生態地質展示館。附近海域以飛旋海豚、瓶鼻海豚及為虎鯨最常出沒，賞鯨季為每年 4-9 月，可規劃一至二日之旅，順道走訪頭城農場及覆霖山山，享受田園恬靜之美。北關海湖公園是聽濤觀浪最佳地理位置，園內有兩尊嘉慶年間古砲，增添濃厚古風遺韻。另可選擇溫泉泡湯之旅，盡享礁深溫泉的極致體驗。國道 5 號通車後，規劃外澳濱海遊憩區，結合觀光、民宿與餐飲服務，來此可參加衝浪教學，感受浪裡奔馳的快感，一覽外澳美景，是體驗海域活動的好去處！

## 8 水鳥棲

給飛行過客留一片淨土  
~貢寮田寮洋、竹安溪口、蘭陽溪口、無尾港水鳥保護區



**美景嚴選**  
 臺灣東北角至宜蘭濱海溼地草澤豐茂，是候鳥避冬的最佳選擇。北向南行：貢寮田寮洋位草嶺古道入口遠望坑旁，是愛鳥人士必訪朝聖地，2003 年底丹頂鶴在此現芳蹤，直至隔年 1 月中才飛離，轟動國內賞鳥界。竹安溪口魚塢水塘多，是鳥類覓食天堂，常見白鷺絲展翅高飛。蘭陽溪口有沙洲、潮間帶泥沼地、水稻田，每年冬季吸引 200 多種候鳥，多為雁鴨科、鷸科及鶯科，亦有稀有的丹頂鶴、灰鵝、黃嘴天鵝，為全臺 12 大溼地之一。無尾港位於蘭陽平原東南方，北觀龜山島，南眺七星嶺，1993 年劃定「無尾港水鳥保護區」，是全臺首座水鳥保護區，佔地 102 公頃，每年來此度冬的麻斑鶉、花嘴鴨、尖尾鴨等，往來湖泊海面間，隨浪起伏，展現極致生命之美。

**玩家帶路**  
 每年冬季 11 月至翌年 2 月為賞鳥季節，無尾港邊社區規劃有完整的賞鳥島、木屋及生態館，讓遊客進一步與鳥共處；社區內的「綠建築解說中心」及傳統真石石板屋皆為環保特色；初春時節，村內遍植的白色苦楝花盛開，更添賞鳥浪漫氣氛。蘭陽溪口旁的東港榕樹公園至竹安溪口，為宜蘭濱海自行車道，沿途鋪設完善，迎風騎越美麗綠色隧道，暢享御風鐵馬之樂。

## 9 岬灣美

造訪鱈魚的故鄉  
~南方澳、豆腐岬、內埤海灣

**美景嚴選**  
 南方澳漁港位蘇澳港內，是東臺灣最大的連陸島，為全臺三大漁港之一，漁群種類繁多，有鱈魚故鄉之稱。為了展現地方產業特色，重建後的南方澳跨港大橋，以鱈魚和海浪兩大元素，營造出大魚豐收入港的概念，化身觀光亮點。越過拱形跨港大橋，則為豆腐岬風景區，延伸入海的防波堤帶來砂石的沉積，形成一處鬼斧神工的天然礁岸地形。南邊不遠處為新月形的內埤海灣，水質清澈，岸邊佈滿被沖圓滑的七彩石頭，湛藍海水在海灣沖畫出一條條圓弧絕美的銀白浪花，如夢境絕美。

**玩家帶路**  
 南方澳漁港三面環山，一面向海，地形奇特，賞漁村景致外也別忘了品嚐在地撈海鮮。豆腐岬水深適中，有海水浴場提供遊客休憩、烤肉及浮潛。由半山腰的南安國小有小向下眺望，可俯瞰內埤北濱公園全景，美景盡收眼底；還可眺望遠方地平線上的蘇澳港，感受貨輪日進日出的流金歲月。



◀內埤海岸

## 5 極東行

路過百年老漁村  
~卯澳、馬崗、三貂角燈塔、石城



**美景嚴選**  
 三貂角，是臺灣本島極東點，地名據聞是西元 1626 年西班牙船艦開抵附近海域，見到此一海岬酷似其故鄉聖地牙哥城，遂稱此處為 San Diego，先民後以閩南語音譯為「三貂角」。燈塔高 16.5 公尺，矗立太平洋航線上，引領船隻逾一甲子。三貂岬角地形奇特，海水尺蠖，景象磅礴，勾畫海天一線之絕美。270 度環狀海平面，可親身體驗地球是圓的。燈塔腳下的卯澳漁村，保存百年石頭屋，是全臺最東的陸地村落。石城則是臺北與宜蘭兩縣的交界，是濱海公路進入宜蘭的第一站，也是舊草嶺隧道的南邊出口。據說是因紅毛番曾在海邊以巨石建築海岸防禦工事而得名，此處設有觀景區，遊客可遠眺龜山島風光與定置漁網漁作方式。

**玩家帶路**  
 三貂角燈塔步道起點於馬崗街口，臺 2 線指標約 108.5 公里處，循後谷步道至燈塔約需十分鐘，續行燈塔觀景段步道約 3 分鐘，遊畢可順步道而下，進入馬崗漁村，體驗久違了的漁村風情。卯澳漁村的淳樸民風、百年老榕及石砌古屋，也吸引許多遊客前來朝聖懷舊。

## 10 田園樂

盡在壯圍幸福慢時光  
~壯圍沙丘生態園區、後埤社區、觀光休閒農場、百年廟宇與東港榕樹公園



**美景嚴選**  
 壯圍鄉地處蘭陽平原海岸中心，是欣賞「龜山朝日」最佳地點。鄉內沙質土壤排水良好，日照充足，稻米產量名列臺灣前三大產區之一，更適合各式瓜果生長，尤以香甜多汁的哈密瓜最受歡迎。依時令展現四季不同的田園景觀：春蔥、夏瓜、秋鳥、冬蒜，搭配蘭陽溪口野鳥保護區等景點，是國人休閒觀光的重要熱區。而包含慶後及後埤社區在內的在地社區總體營造，也讓壯圍的舊社區有了新風貌，不論是重溫漁村生活的牽習文化，或是嘗試建置人工生態浮島，都為壯圍帶來嶄新的社區活力，吸引遊客探訪體驗。

**玩家帶路**  
 壯圍鄉有哈密瓜故鄉之美名，區內更有多處結合有機農業與觀光休閒的特色農場，如有南瓜王國之稱的旺山休閒農場，強調有機栽種的綠園有機農場及官老翁休閒農場，還有傳承三代的阿祖土土醬園，是闔家同遊的絕佳選擇。此外，位於臺 2 線濱海公路旁的壯圍沙丘生態園區，由黃聲遠團隊設計，佔地逾 4 公頃，以「空出谷地、看見沙丘」為核心概念，稱謂壯圍當地指標建築。壯圍由北到南知名的百年廟宇有大福補天宮、永鎮廟、過嶺保安宮、壯五鎮安廟等，是當地居民重要的生活信仰中心，也形塑壯圍鄉豐富的文化底蘊。



# 東北角及宜蘭海岸國家風景區

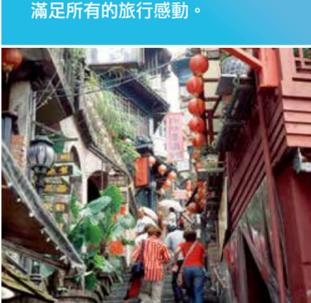
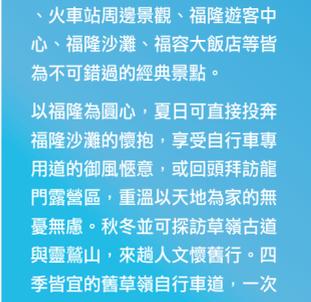
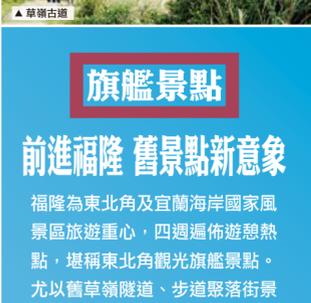
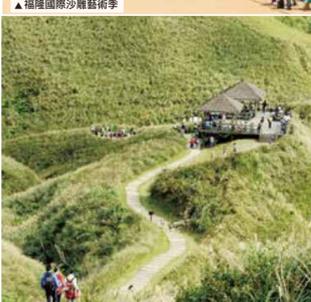
## Northeast and Yilan Coast National Scenic Area



### 美食路線

## 尚青海鮮 創意上桌

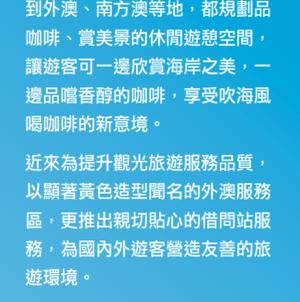
東北角海產豐裕多樣，區內的鼻頭、龍洞灣、澳底、福隆、梗枋、烏石港、南方澳等地皆可品嚐新鮮美味的海產大餐，蝦貝、活魚、各式海蟹更是全台灣近馳名的特色海產。如鼻頭角、龍洞的九孔、海鹽；福隆、澳底的黑毛、白毛、軟絲；頭城、烏石港的海戰車；南方澳的鱈魚等，都是東北角到宜蘭沿岸最經典的海洋滋味。



### 風景區管理處

#### Northeast and Yilan Coast National Scenic Area Headquarters, Tourism Administration, M.O.T.C.

福隆遊客中心 Fulong Visitor Center  
卯澳漁村 Maoao Fishing Village

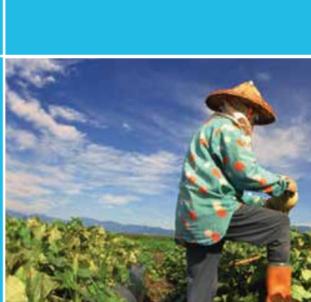
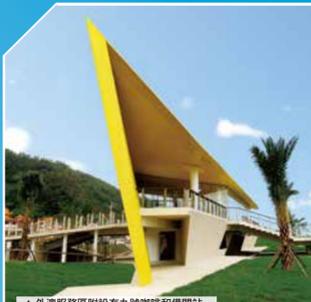


### 賞色品香

## 海景咖啡 隨風飄香

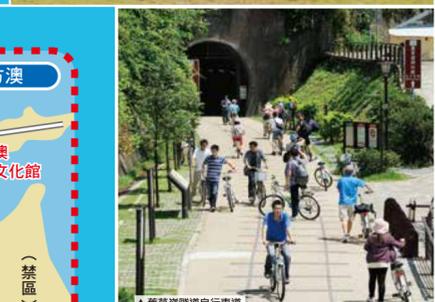
東北角及宜蘭海岸線各處，從龍洞灣、金沙灣、鹽寮、福隆、石城、大里、蜜月灣，一路向南，到外澳、南方澳等地，都規劃品咖啡、賞美景的休閒遊憩空間，讓遊客可一邊欣賞海岸之美，一邊品嚐香醇的咖啡，享受吹海風喝咖啡的新意境。

近來為提升觀光旅遊服務品質，以顯著黃色造型聞名的外澳服務區，更推出親切貼心的借問站服務，為國內外遊客營造友善的旅遊環境。



### 創新服務 壯圍沙丘生態園區

壯圍沙丘生態園區是由名建築師黃聲遠融合宜蘭的地景環境，保留壯圍沿岸連綿的沙丘景觀、獨特的動植物生態，作為遊客尋訪體驗的展示主體。展場區現規劃有遊客中心、展覽空間、賣店等服務設施，來到這裡不論在晨曦，日落，還是月昇，漫步園區、聆聽浪潮的聲音、賞景休憩都是絕佳享受，是宜蘭國際魅力的新亮點。

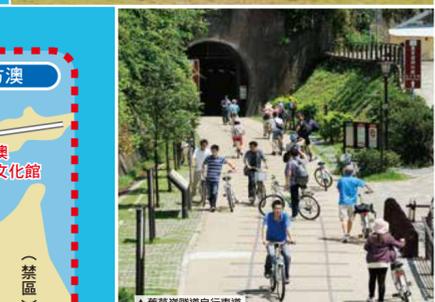


### 旗艦景點

## 前進福隆 舊景點新氣象

福隆為東北角及宜蘭海岸國家風景區旅遊重心，四週遍佈遊憩熱點，堪稱東北角觀光旗艦景點。尤以舊草嶺隧道、步道聚落街景、火車站周邊景觀、福隆遊客中心、福隆沙灘、福容大飯店等皆為不可錯過的經典景點。

以福隆為圓心，夏日可直接投奔福隆沙灘的懷抱，享受自行車專用的御風愜意，或回頭拜訪龍門露營區，重溫以天地為家的無憂無慮。秋冬並可探訪草嶺古道與靈鷲山，來趟人文懷舊行。四季皆宜的舊草嶺自行車道，一次滿足所有的旅行感動。



### 田園樂活

## 造訪哈密瓜的故鄉

壯圍鄉居蘭陽溪下游，日照多砂質土壤，極適合各類瓜果成長，堪稱瓜果天堂。每年六、七月哈密瓜盛產季節，壯圍鄉農會會舉辦哈密瓜節，區內如新南休閒農園、官記哈密瓜園等，也都能品嚐到好吃的哈密瓜。



▲壯圍鄉以盛產哈密瓜著稱

### 延伸旅程

## 金九山城 追憶之旅

昔日的淘金小鎮以獨特山城風光搖身成為旅遊熱點。九份以電影「悲情城市」聞名，階梯步道、復古茶樓及手工藝品皆是特色；金瓜石以黃金博物館、本山五坑及陰陽海等景致著稱。