



鐵馬御風逍遙，農場體驗歡笑，  
美食手作趣味高，探索人文訪寺廟，  
用幸福當佐料，慢時光釀出感動味道！

交通部觀光署  
東北角及宜蘭海岸國家風景區管理處  
Northeast and Yilan Coastal National Scenic Area Headquarters, Tourism Administration,  
Ministry of Transportation and Communications



## 交通資訊

- **搭乘火車：**  
可於宜蘭站下車，另轉乘客運前往。
- **搭乘客運：**  
1.台灣好行：壯圍沙丘線綠18  
2.宜蘭勁好行路線 791  
3.國光客運路線1787及1788
- **自行開車：**  
1.直接前往：走國道5號下宜蘭交流道(壯圍|宜蘭)，由縣道191線東行即為前往壯圍方向，依據遊程搜尋地圖或導航路線前往目的地。  
2.沿海暢遊：以省道台2線為交通軸線，可串連新北市、宜蘭縣的海岸線各景點。

## 旅服資訊

- **壯圍沙丘生態園區**  
03-9382420 宜蘭縣壯圍鄉壯濱路二段196巷18號
- **南方澳遊客中心**  
03-9953885 宜蘭縣蘇澳鎮南正里2鄰江夏路85號
- **大里遊客中心**  
03-9780727 宜蘭縣頭城鎮濱海路7段11號
- **福隆遊客中心**  
02-2499-1210 新北市貢寮區福隆里興隆街38號



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

消費者保護專線：1950

台灣觀光巴士：https://www.taiwantourbus.com.tw

## 壯圍小檔案

鄉鎮名：壯圍鄉  
面積：38.4769平方公里



清代嘉慶初年，漢人吳沙率領拓墾民由北部進入蘭陽平原，陸續建立以城、結、圍、壯命名的根據地與聚落群，部分名稱仍沿用至今。壯圍鄉舊名「民壯圍」，是為了酬謝拓墾有功之壯民所分贈的土地，因無天險可守，所以由青壯年圍屯聚居而得名，後簡化稱為「壯圍」。

壯圍鄉位於宜蘭縣東北部，鄰近宜蘭市區，東面太平洋，地處蘭陽平原東部海岸線的中心位置，宜蘭最大河川蘭陽溪的入口口就位於壯圍鄉南側，全境皆屬地勢低平的河川下游沖積平原，在漢人前來拓墾之前，為平埔族噶瑪蘭人在溪北最大的根據地。

壯圍鄉地勢平坦、土壤肥沃、排水良好、日照充足，構架良好的農業發展環境，依照季節盛產各種優質作物，其中稻米產量位居全台三大米倉之一，沙質海岸所生產的哈密瓜也頗富盛名，加上濱海一帶還有養殖漁業羅列，農漁業成為當地居民主要經濟收入來源。

壯圍鄉沿海多為沙質土壤，形成別具特色海岸沙丘景觀與生態資源，此處眺望龜山島是觀賞蘭陽八景中「龜山朝日」的最佳角度，加上蘭陽溪口野鳥保護區、北濱自行車專用道等景點串連成濱海遊憩帶。純樸農漁業風情結合觀光休閒的趣味、廟宇四處可見的在地特色，也為鄉土人文增添探訪樂趣。

## 田園風情

## 綠園有機農場

● 宜蘭縣壯圍鄉壯濱路三段71號

曾獲台灣十大傑出青年農民殊榮的黃姓農場主人，原任職電子公司，20多年前返鄉開設健康、無毒、零農藥的有機蔬菜種植。農場內栽培許多新鮮蔬菜如紅鳳菜、地瓜葉等，其中尤以綠色山苦瓜最為吸睛，為了開發山苦瓜產品，還曾遠赴日本沖繩考察，將山苦瓜的果、藤、葉切碎烘乾製成山苦瓜茶包，冷泡後口感意外甘甜，成為一大亮點。  
農場也與宜蘭當地多家民宿旅館合作，提供有機天然的綠色蔬菜，成為民宿旅店的重要行銷賣點。遊客參訪之餘還可認識菜園，體驗親自我種蔬菜盆栽、操作耕耘機，藉此體會農人的辛勞，並可將蔬菜種於盆栽內帶回家，體驗都市農夫的樂趣，通常在1-2個月後便可收成。

## 旺山休閒農場

● 宜蘭縣壯圍鄉新南路106-11號

旺山農場家族擁有30多年的務農背景，園區現有種植超過500種的瓜果品種，隨四季更迭生產南瓜、扁蒲、冬瓜、絲瓜、蛇瓜、百香果、番茄等各式瓜果，其中又以南瓜最具特色，品種來自世界五大洲，包括東洋南瓜、西洋南瓜、美國南瓜、黑子南瓜及各式觀賞南瓜等，每年端午節前後是盛產期，吸引許多國內外遊客前來觀賞，成功打造宜蘭南瓜觀光產業。

農場的南瓜為了調節南瓜的生長期、增加產量，農場參考國內外經驗，嘗試引進「滴灌養液種植」技術，以軟管提供植物根、莖、葉、花與果實養份，並適時給予滴灌，不但節省水量，並可加快成果速度，再加上特殊「藍耕栽培」技術，將南瓜放在籃子裡離地栽培減少病害傳播，更因籃中土壤介質鬆、養分多，南瓜成長速度更快、品質更好，全年都有南瓜收成，為全台唯一可整年觀賞的南瓜王國。

## 打卡熱點

## 壯圍沙丘生態園區

● 宜蘭縣壯圍鄉壯濱路二段196巷18號

位於台2線濱海公路149.3K旁，面積約4.48公頃，設有展覽空間、圍笑聚落館與戶外圍區空間，由知名建築師黃聲遠規劃設計，以「空出谷地，看見沙丘」為核心概念，融合宜蘭地方自然元素呈現沙丘地景風貌及沙穴建築空間，是壯圍最具代表性的旅遊地標。

主體建築採清水模工法鋪陳質實靜謐的質感，簡約流動的建築線條交織融合，搭配光線的穿透映射，處處可見氛圍感十足的光影空間。戶外圍區除了是規劃良善的休憩園地，每當活動舉辦期間還能看到結合當地意象的藝術造景，每一件作品都能吸引許多遊客拍照打卡。



## 廊後社區

● 宜蘭縣壯圍鄉東港村廊後路仁愛新村50號

廊後社區位於東港村，地處蘭陽溪出海口的北岸地帶，除了有噶瑪蘭族、漢族聚落外，政府也曾在此安置大陳義胞，社區內有全台首座來自大陳島的「漁師廟」。

「牽罟」宜蘭沿海常見的古老捕魚方式，廊後全村總動員社區的牽罟活動深具特色，是縣府推動牽罟體驗的主力社區，每年都能帶來觀光消費商機。近年來社區積極推動亮點營造，曾邀集國外藝術家進駐創作舉辦地景藝術活動，運用沙與漂流木等在地素材發揮創意與全球連結，翻轉老舊社區重燃生命力，成為年輕人實踐創意的新舞台——漂流木搭建的海景鞦韆曾在近年爆紅，成為熱門拍照打卡場景。



## 官老爺休閒農場

● 宜蘭縣壯圍鄉新南村霧平路3號

農場引進高架秧種法，並施以有機肥，盛產草莓、番茄、小黃瓜多種作物，其中尤以草莓最為知名，每年12月至隔年4月草莓產季總能吸引許多遊客前來體驗採果、品嚐新鮮草莓的酸甜滋味。當地還有一項「冷太陽」特產，用新鮮草莓以梅粉及獨家配料醃製後加以冷凍，梅粉的鹹甜與草莓的微酸甜融合成新口感，一口咬下回味無窮。此外，農場內還設有「田媽媽 金益田園美食坊」，提供各式健康料理及客家餐點。

除了草莓季之外，農場全年皆有販賣冰品及哈密瓜醬瓜等特製農產品，並可體驗現炒現吃的「炒冰」DIY、哈密瓜生態解說、果園導覽及水生資源介紹等。園區後方另闢地勢低窪的農田為汪澤區，水深約30-40公分，在此划秧棉船與竹筏趣味十足，非常適合親子同樂。



## 後埤社區

● 宜蘭縣壯圍鄉壯濱路二段267號

位於復興村濱海公路旁，原本是個沒落的濱海小漁村，因為推動社區營造成果顯著，吸引許多社區團體前來參訪觀摩，成為當地的特色亮點。

近年來社區嘗試建置人工生態浮島，在河湖水域利用植物的根系吸收水中營養物質，減輕因為封閉或自循環不足帶來的腥臭味或優氧化現象，在淨化水質的同時，植栽或菜圃也可吸收水中養分，為社區增色不少。這裡每年也會舉辦牽罟活動結合海洋教育課程，推廣當地漁業文化與海洋生態保育；夏天耙文蛤、冬天抓鰻苗，還能遠眺太平洋的壯闊海景，非常適合家庭親子賞玩遊憩。



## 鐵馬順遊

## 永鎮海濱公園

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

可以欣賞壯圍著名的海濱風光，並設有涼亭供民眾休憩，公園內擁有細柔的沙灘及多種海岸型海濱植物，具有防風定沙的功能，夏日時蔓生成一片綠意盎然的綠色沙丘，是民眾踏浪、散步、遠眺龜山島的絕佳去處。因位於蘭陽溪與竹安溪口間，繁盛的植物生態與鳥類聚落，可以讓人親身感受大自然的脈動。

## 美味地圖

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

## 人文采風

## 大福補天宮

● 宜蘭縣壯圍鄉壯濱路六段279號

補天宮主祀「女媧娘娘」，農曆五月初九女媧娘娘聖誕為當地最重要的酬神節日，每年都會舉行盛大的祭祀儀式與慶典活動。補天宮的沿革可追溯至清道光8年(1828)，相傳當時有村童在海邊拾獲一尊漂海神像，神像底部刻有「浙江女媧娘娘」字樣，(即現今奉祀之大娘娘神像)，經過眾議決定奉祀於大福村一處草寮內，後來才為地興建造廟宇。

現有廟宇建於清咸豐元年(1851)，曾於1922年1964年兩度進行整修，並於1975年增建兩廂牌樓及鐘鼓樓，再於1990年增建後殿，始完成現今規模。2002年為提供香客餐旅、住宿服務於廟旁興建香客大樓，並積極推展在地信仰文化、教育與急難救助，回饋鄉里貢獻甚鉅。

## 永鎮廟

● 宜蘭縣壯圍鄉壯濱路四段382號

永鎮廟歷史悠久、香火鼎盛，清乾隆9年(1774)，居民自漳州迎來「開漳聖王」祖廟分靈金身建廟奉祀，廟名「永鎮」寓意祈求神靈護鎮、永保平安，建廟兩百多年來歷經數度整修擴建，建築維護良好。

每年農曆2月15日是開漳聖王聖誕，從永鎮廟分身或分香出去的開漳聖王神像都會趕回祖廟團聚，四方信眾也會湧入參與祝壽聖典，讓一向寧靜的濱海小村熱鬧起來。活動最高潮是以「火炭山」進行的過火儀式，高達15公尺高的燒紅火炭堆積成山，信徒們堅信只要心存虔誠，便能通過考驗，永保平安。



## 東港榕樹公園

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

位於宜蘭河、蘭陽溪出口，也是宜蘭濱海自行車道北線的南端出口，因榕樹茂盛得名，樹下有座大眾爺廟。榕樹公園外可見昔日簡易碼頭，捕魚盛況雖已不復以往，但仍保留濃厚的漁村味道。東港出海口鋪滿細細沙粒，是民眾散步、賞鳥的好地方，不但有自行車道、歇腳設施、賞景平台，還能品嚐當地特色小吃，每逢中秋佳節，這裡就會成為當地民眾賞月的最佳據點。

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

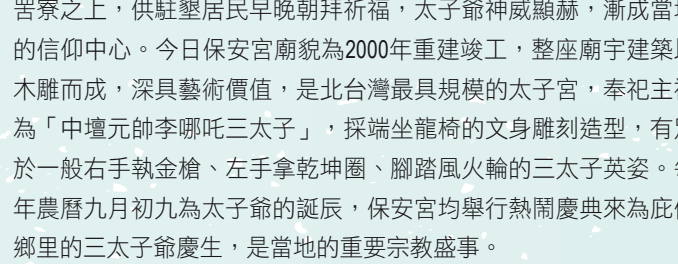
● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

## 過嶺保安宮

● 宜蘭縣壯圍鄉壯濱路三段302號

保安宮源起於清乾隆年間，至今已有200多年歷史，當年開基先民李氏族人隨身奉請家鄉守護神「太子爺」金身三尊(大太子金吒、二太子木吒、三太子哪吒)護航渡台，後將三尊太子神尊供奉於厝寮之上，供駐墾居民早晚朝拜祈福，太子爺神威顯赫，漸成當地的信仰中心。今日保安宮廟貌為2000年重建竣工，整座廟宇建築以木雕而成，深具藝術價值，是北台灣最具規模的太子宫，奉祀主神為「中壇元帥李哪吒三太子」，採端坐龍椅的文身雕刻造型，有別於一般右手執金槍、左手拿乾坤圈、腳踏風火輪的三太子英姿。每年農曆九月初九為太子爺的誕辰，保安宮均舉行熱鬧慶典來為庇佑鄉里的三太子爺慶生，是當地的重要宗教盛事。



## 壯五鎮安廟

● 宜蘭縣壯圍鄉壯五路112號

主祀古公三王(古公、王公、三王公)，是南宋末三位捨身抗元的人物，據傳三人義結金蘭立志扶宋，為營救皇帝，於今日福建漳州漳浦的湖西坑率軍起義，初期被當地居民排斥，但三人仍為當地居民醫病，漸受居民尊敬。後元軍追至此地，三人奮力抵抗未果，最後寧不敵眾壯烈犧牲。

古公三王的信仰，源自於閩南漳州移民拓墾台灣，視古公三王為武神，為防番之患，鄉民為了緬懷三人的忠勇英烈為其建廟奉祀。鎮安廟開基於1917年，迄今已逾百年歷史，從草茅而起，後幾經重建，是壯五居民的信仰中心。每年農曆11月15日為廟慶祭，均會請出廟內神尊與信眾一同迎神過火，祈求風調雨順、國泰民安。



## 蘭陽生態保護區

● 壯圍鄉及五結鄉的蘭陽溪兩側

佔地面積206公頃，為蘭陽溪、宜蘭河、冬山河等三條河匯流處所形成的河口沖積扇地形，區內擁有豐富的動物生態，被列為台灣十二大溼地之一。每年十月至隔年四月是候鳥過冬的季節，歷年來共有236種鳥類在此出現，如黑面琵鷺、白額雁、灰雁、黑鵲、蠟翅、小鸛、花嘴鴨、小水鴨、尖尾鴨等，更發現珍貴的頂鵲鵲及灰鵲的蹤跡。自行車道兩側有林投、木麻黃、海欒果、苦楝等，亦常見大批釣客到此進行磯釣活動。

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁

● 宜蘭縣壯圍鄉東港碼頭旁





# 5 MUST 感受 壯圍樂活趣

壯圍 MUST Ride 必遊

### 宜蘭濱海自行車道

北起竹安溪口，南至蘭陽溪口的東港，屬於宜蘭濱海自行車道溪北段，全長約17公里，全程路況平緩並於飛砂保安林內，屬於輕鬆好騎、舒適涼爽的騎乘路線。除了騎車之外也適合海岸健行，沿途設有兩處景觀涼亭區，可供遊客休憩及觀賞海岸風光，途中也有不少通往海灘的小路，隨興在浪濤聲與陣陣海風伴隨下，或近或遠的騎乘或漫步其間，感受無比悠閒。



壯圍 MUST Eat 必吃

### 哈密瓜的故鄉

壯圍鄉是個農業型鄉鎮，日照充足且多砂質土壤，非常適合栽種各類瓜果，其中以西瓜、哈密瓜、洋香瓜產量最多，堪稱瓜果天堂。每年6、7月是哈密瓜盛產季節，壯圍鄉農會自民國88年首度舉辦哈密瓜節活動，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 MUST Enjoy 必玩

### 大福觀海旭日平台

緊鄰宜蘭濱海自行車道的新興景點，背倚茂盛的天然林蔭、面朝壯麗的「龜山朝日」美景海景。觀景平台設計利用當地沙丘地形，將冬捕鰻苗、夏牽罟的記憶融入，更以「大福」的地名設計成立成立體地標，並附有固定式軟籐座椅，遊客可坐在上面結合龜山島及海景合影留念，成為最具在地意象的打卡熱點。



壯圍 MUST Experience 必訪

### 緩慢自在的壯圍沙丘生態園區

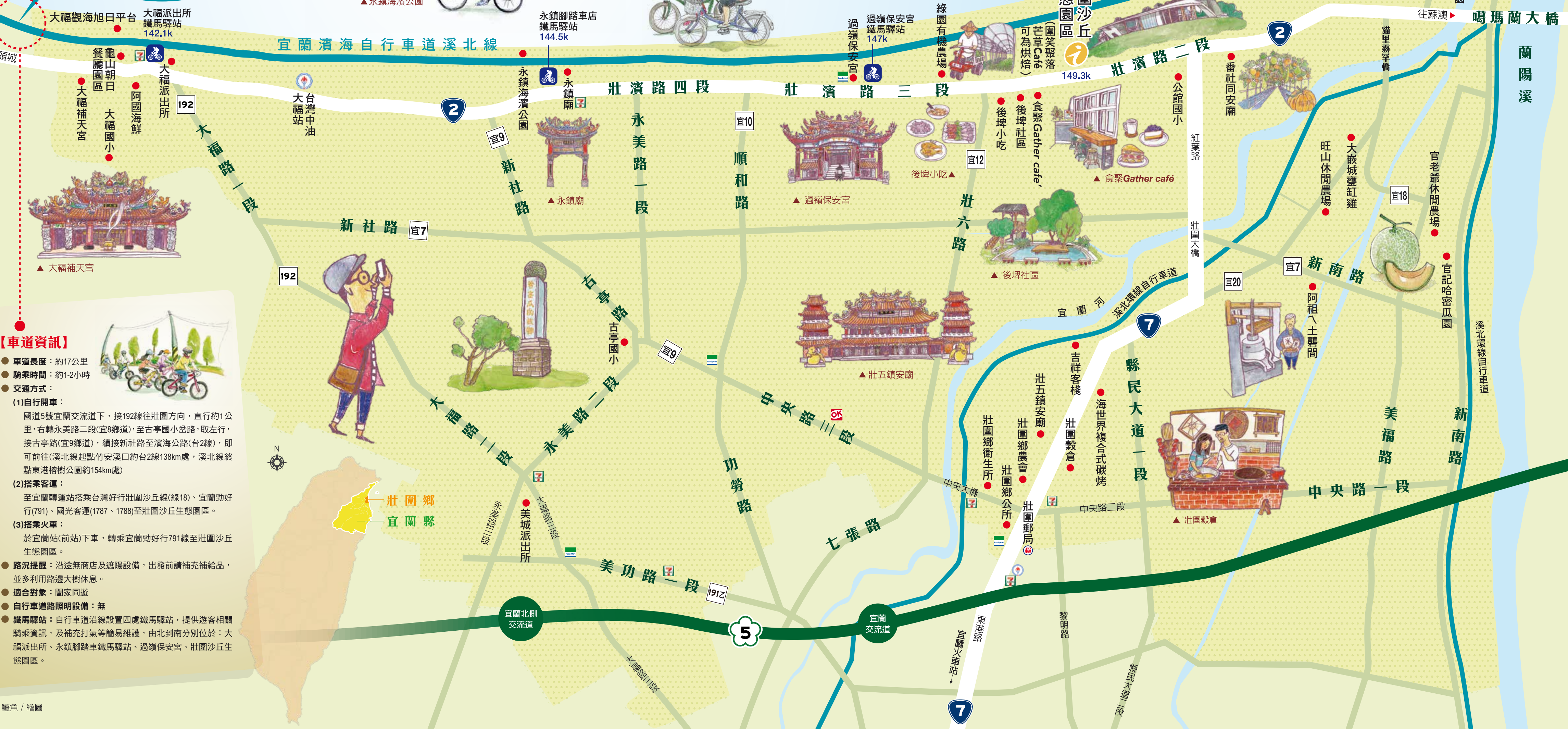
園區於2018年4月28日落成啟用，規劃有展覽館及販售商店等服務空間，周邊還有宜蘭濱海自行車道、後埤及廊後特色社區、蘭陽溪口賞鳥保護區等景點，不論晨曦、日落或月昇時刻，漫步園區聆聽浪潮聲、賞景休憩都是絕佳享受。來到這裡不妨放慢腳步，細細品味這座沙丘建築，牽引出恬靜自然及人文風情。



壯圍 MUST Visit 必賞

### 蘭陽溪口國際級賞鳥勝地

位於蘭陽溪下游處，由蘭陽溪、冬山河、宜蘭河沖積而成許多草澤與沼澤等濕地，除了鰻苗等豐富資源外，也提供水鳥良好的棲息環境，是一處國際級賞鳥勝地。每年3-4月及10-11月是候鳥越冬遷移的時節，也是蘭陽溪口鳥況最佳、賞鳥遊客最多的季節。



- #### 【車道資訊】
- 車道長度：約17公里
  - 騎乘時間：約1-2小時
  - 交通方式：
    - (1) 自行開車：國道5號宜蘭交流道下，接192線往壯圍方向，直行約1公里，右轉永美路二段(宜8鄉道)，至古亭國小岔路，取左行，接古亭路(宜9鄉道)，續接新社路至濱海公路(台2線)，即可前往(溪北線起點竹安溪口約台2線138km處，溪北線終點東港榕樹公園約154km處)
    - (2) 搭乘客運：至宜蘭轉運站搭乘台灣好行壯圍沙丘線(線18)、宜蘭勁好行(791)、國光客運(1787、1788)至壯圍沙丘生態園區。
    - (3) 搭乘火車：於宜蘭站(前站)下車，轉乘宜蘭勁好行791線至壯圍沙丘生態園區。
  - 路況提醒：沿途無商店及遮陽設備，出發前請補充補給品，並多利用路邊大樹休息。
  - 適合對象：闔家同遊
  - 自行車道路照明設備：無
  - 鐵馬驛站：自行車道沿線設置四處鐵馬驛站，提供遊客相關騎乘資訊，及補充打氣等簡易維護，由北到南分別位於：大福派出所、永鎮腳踏車鐵馬驛站、過嶺保安宮、壯圍沙丘生態園區。