



交通部觀光局花東縱谷國家風景區管理處
East Rift Valley National Scenic Area
Administration, Tourism Bureau, MOTC, R.O.C.

花東縱谷國家風景區管理處本部暨鶴岡遊客中心

📍花蓮縣瑞穗鄉鶴岡村 17 鄰
興鶴路 2 段 168 號

☎ 03-8875306
⌚ 08:30~17:30
免費服務電話：0800-000115

鯉魚潭管理站

📍花蓮縣壽豐鄉池南村環潭北路 100 號
☎ 03-8641691

羅山管理站

📍花蓮縣富里鄉羅山村 9 鄰東湖 39 號
☎ 03-8821725

鹿野管理站

📍臺東縣鹿野鄉永安村高臺路 46 號
☎ 089-551637

卑南遊客中心

📍臺東縣卑南鄉賓朗村 16 鄰賓朗路 286 號
☎ 089-239462

利吉資訊站

📍臺東縣卑南鄉利吉村 3 鄰利吉路 52 號
☎ 089-239432

0800-011765

24小時旅遊諮詢服務熱線
24시간 관광안내전화
Call Center for Visitor's Information
24-hour service in Chinese, English, Japanese & Korean

交通資訊

如何到花東

航空

花蓮航空站
☎ 03-8210768

臺東航空站
☎ 089-362530
089-362531

- 華信航空
☎ 02-4128008 <http://www.mandarin-airlines.com/index.html>
- 立榮航空
☎ 02-25086999 (國內線) 02-25011999 (國際線)
<https://www.uniair.com.tw>

火車

搭乘北迴線或南迴線至花東縱谷沿線各站。
一般服務諮詢 ☎ 0800-765888
← 列車時刻查詢

自行開車

- 一、北部地區出發**
1. 由北宜公路(新北市新店-宜蘭縣頭城)，接國道 5 號(北宜高速公路)下蘇澳交流道後，接臺 9 線(蘇花公路)至花蓮。
2. 由國道 5 號(北宜高速公路)下蘇澳交流道後，接臺 9 線(蘇花公路)至花蓮。
- 二、南部地區出發**
經臺 1 線至屏東縣楓港，接臺 9 線(南迴公路)往北走就可抵達臺東。
- 三、中部地區出發**
1. 由臺 14 線至南投縣仁愛鄉廬山後，接臺 14 甲線自南投縣仁愛鄉霧社到花蓮縣秀林鄉大禹嶺，再接臺 8 線(中橫公路)。途經天祥、太魯閣、新城，再接臺 9 線往南走就可到達花蓮市。

地質印象

板塊碰撞 塑造縱谷之美

花東縱谷是指中央山脈與海岸山脈之間的狹長谷地，因地處歐亞大陸板塊與菲律賓海板塊碰撞的縫合處，產生許多斷層帶地形。縱谷由花蓮溪、秀姑巒溪和卑南溪等三大水系構成綿密的網絡，其源頭都在海拔 2、3 千公尺的高山上，因而形成了峽谷、瀑布、溫泉、曲流、河階、沖積扇、斷層及惡地等不同的地質地形，造就許多獨特的自然景觀。

霧鹿峽谷

位於南橫公路霧鹿與利稻之間，被新武呂溪的上游霧鹿溪切割出來的大 S 形峽谷，前後長度約 4 公里左右，附近有吊橋、溫泉等景點。

📍臺東縣海端鄉臺 20 線 323 公里

2 小天祥

富東公路上一側是陡峭的岩壁，另一側則是深幽的溪谷，還有一條穿鑿岩石而過的小山洞，景觀乍看之下有如太魯閣峽谷般險峻，因此被稱做「小天祥」。

📍花蓮縣富里鄉臺 23 線 7 公里

羅山瀑布

羅山瀑布位於螺仔溪上游，是因海岸山脈斷層地形所形成的一個瀑布，高約 120 公尺，分上下兩層，水量豐沛，氣勢驚人。

📍花蓮縣富里鄉羅山村

1 鐵份瀑布

鐵份瀑布又名為石公瀑布，水流主要出自海岸山脈西側的山頭，瀑布高約 26 公尺，沁涼的水順著高聳直立的山壁傾瀉而下，如銀色的白練雲煙飄渺彷彿失落的人間仙境，令人流連忘返。

📍花蓮縣玉里鎮東豐里

5 利吉惡地

利吉混同層屬於菲律賓海板塊的前緣，是由顆粒極細的泥岩所組成，其中混雜許多黏質礦物，滲水性及透氣性也很差。雨水只能沿著地表侵蝕，冲刷成一條一條的雨蝕溝，也不適農業，被稱為惡地。

📍臺東縣卑南鄉過利吉橋

3 普悠瑪山

在利吉惡地對岸，卑南礫岩則是屬於歐亞大陸板塊的一部分，是中央山脈末端的卑南礫岩遭到雨水冲刷後形成，俗稱「小黃山」。

📍臺東縣卑南鄉利吉大橋北側



文化彩繪

部落旅行 認識原民文化

花東縱谷是原住民文化最多元的地區之一，除了每年各部落的祭典活動，縱管處現正推動的部落小旅行，則以深入部落的方式，認識原住民與大自然共生共存，精采的文化內涵。

—— 花東縱谷六大族群重要祭典 ——



阿美族

豐年祭
每年 7 至 8 月陸續登場的豐年祭活動，充滿濃厚的族群特色，是各部落全年度最重要的祭典。

卑南族

每年 12 月下旬舉辦的「猴祭」，被視為卑南族最具特色的祭典。是卑南族男子進入少年會所的成年禮儀，現改以竹竿刺藤球，從小鍛煉體力與狩獵能力。

猴祭



布農族

射耳祭
射耳祭是布農族一年中最重要的祭典，約在每年 4 月下旬至 5 月初舉行，過去是打獵技術的考驗與傳承。

太魯閣族

每年 10 月小米收割後，太魯閣族人舉行感恩祭酬謝祖靈。族人們都以虔誠的心來祭拜祖靈，一方面感謝祖靈之庇佑，也祈求新的一年也能豐收。

感恩祭



撒奇萊雅族

火神祭與傳統豐年祭不同，為撒奇萊雅族後人對清代遇難的祖先追思祭典，追緬先民落難情境以及最後的浴火重生。

賽德克族

賽德克族在年終分別舉行狩獵祭及捕魚祭，主要為了趕辦「年貨」準備過年，之後就是歡度「新年」的節慶日，族人們透過傳統祭典和歌舞舞蹈儀式感念祖靈。

狩獵祭

歷史記憶 看移民傳奇

包括漢民族、日據時期、以及臺灣光復後來自全臺各地的移民，豐富了花東縱谷的人文，也留下許多特色鮮明的標記，這些先民胼手胝足的記憶，成為後人具有教育意義的旅程。



1 東里百年碾米廠

從清代開始的碾米廠，見證了富里、池上地區稻米的豐收，也留下許多舊時的工具史料，為遊客訴說稻米的故事。

📍花蓮縣富里鄉東里村

日式建築群

日據時期，曾在花東有計劃性的大規模移民，現今許多日式建築群、神社遺跡、甚至村鎮的規劃都歷歷可見，而「濁生」的故事也是歷史滄海一頁無奈篇章。

📍花蓮縣壽豐鄉豐山、豐裡、豐坪村等三村

臺東縣鹿野鄉龍田村



鳳林菸樓

不論是因為天災或開墾新天地，來自臺西的移民，帶著家當到花東落腳，建立許多閩、客特色的村鎮，其中充滿客家風味的鳳林，更是全臺第一座國際認證的「慢城」。

📍花蓮縣鳳林鎮





四季樂遊

四時變化多 縱谷樂無窮



縱谷花海

農曆新年前後，連綿的油菜花海在青山、藍天的景緻裡呈現黃澄澄的清麗色彩，成為迎接春天最美麗的圖案。



白色柚花

文旦柚花開季節，花期約在2到4月間，香氣濃郁，瑞穗鄉鶴岡村柚園區，濃郁撲鼻的柚花香引人走進花田，欣賞開滿一樹的白色柚花。



鯉魚潭賞蝶螢

4月至5月，在鯉魚潭可以發現多樣的蝴蝶與螢火蟲，縱管處也會舉辦賞螢活動，在專人的指導下，認識這群可愛的的朋友。



滑草

同樣是追求速度，鹿野高台的大草坡滑草，可放心地徜徉在綠色海洋中追求刺激，小小的履帶車，一年四季都可讓遊客留下難忘經驗。



森林園區

擁抱大自然 森林深呼吸

馬太鞍生態濕地

馬太鞍是一個有著豐富生態的產地，來到這裡可以以自行車方式遊玩，這裡也是原住民阿美族人的傳統生活區域，發展出特色的馬拉古生態捕魚法。

📍花蓮縣光復鄉大全村大街 42 巷 15 號 ☎ 03-8700015



大農大富平地森林園區

過去是臺糖延綿不斷的甘蔗田，經過近十年多來的造林，成為臺灣第一座平地人造森林，最適合騎著單車，享受芬多精的洗禮。

📍花蓮縣光復鄉大富村大農路 31 號 ☎ 03-8700870

池南國家森林遊樂區

前身為林木轉運站轉型的森林遊樂區，現在遊客中心內設有一座林業陳列館，展示著來自全臺各林區的伐木機具、蒸汽運材機關車等設備。

📍花蓮縣壽豐鄉林園路 65 號 ☎ 03-8641594



1

2

3



鸞山森林博物館

過去是布農族人的獵場，為了保持森林原始風貌，特別將部落打造成沒有圍籬、建築物及電力設施之森林博物館，走進有如電影阿凡達情景。

📍位於臺東縣延平鄉山地管制區內，需先以電話或電子郵件預約

☎ 0911-154806

✉ sazasa2003@yahoo.com.tw



布農部落休閒農場

布農部落藉由文化產業的經營方式，為族人提供有文化尊嚴又能自給自足的生存方式典範，附近的山林、溪流、蝴蝶谷，也讓遊客可以感受自然的懷抱。

📍臺東縣延平鄉桃源村 11 鄰昇平路 191 號 ☎ 089-561211



親子旅行

大手牽小手 農場好風光

新光兆豐休閒農場

全方位的休閒農場，休閒、飲食還有住宿讓大小朋友可以消磨 1 至 2 天時光，親子動物區讓孩子開始培養愛心與保育觀念。

📍花蓮縣鳳林鎮永福街 20 號 ☎ 03-8772666



1

吉蒸牧場

位在瑞穗泛舟遊客中心旁，高高的涼亭延伸視野，除了低溫牧場的 65 度 C 黃金鮮奶，特色牛奶鍋也一定要嚐一嚐。

📍花蓮縣瑞穗鄉中山路 3 段 230 號 ☎ 03-8875588



初鹿牧場

臺東歷史最久遠的牧場，高高的山崗上風景清新，放牧區、滾草區體驗不同的戶外感受，每日下午可參觀乳牛排隊擠乳，當然百分百的鮮乳製品也很可口。

📍臺東縣卑南鄉明峰村 28 鄰牧場 1 號 ☎ 089-571002

池上牧野渡假村

屬於臺糖公司的池上牧野渡假村，面積寬闊且遊憩設施多元，草原、牧場與茄苳林蔭大道等各具特色，生態資源相當豐富，晨昏散步時常可發現環頸雉與白鶯鷺等野生鳥類出沒。

📍臺東縣池上鄉新興村新興 110 號 ☎ 089-862736



4



5



洄瀾國際鐵人三項

每年 5 月由縱管處和花蓮縣政府在鯉魚潭地區舉辦，「來去洄瀾國際鐵人三項精英賽」，結合運動健身與觀光旅遊，已成為一常態性的國際化活動。



夏至 235

每年 6 月 21 日「夏至」時在北回歸線紀念碑旁，藉由奉茶活動，用以凸顯舞鶴地區的特產—蜜香紅茶，讓遊客感受到舞鶴地區民眾的好客，以及茶文化的禮儀。

金針花季

金針花海是縱谷赤柯山與六十石山的特色景觀，每年 8 月花季時，彷彿在山頭上鋪滿一層金黃色地毯，加上位居高處的景觀，形成讓人讚嘆的畫面。



7



8

溫泉嘉年華

每年在 10 月到第二年 2 月間，結合縱谷地區溫泉與在地美食，是一場身心都能滿足的饗宴。



9

飛行傘

縱谷的活動不限四季，也不限在一個平面。臺東縣鹿野高台是臺灣第一個以空中運動聞名的地方，飛行傘是一年四季都可進行的活動。



碧池山澗

泡湯泛舟樂 玩水新體驗

紅葉溫泉

因必須從瑞穗鄉出入，也稱內溫泉，一直維持著早期日式旅社的樣貌，讓人感受到舊日時光的氛圍，可住宿也可單泡湯。

📍花蓮縣萬榮鄉紅葉村 188 號 ☎ 03-8872176



1



2

瑞穗溫泉區

相對於紅葉溫泉，瑞穗溫泉被稱為外溫泉，後來在附近多處地點開挖出溫泉，因此形成一片溫泉區，有多家不同類型溫泉住宿可選擇。

📍花蓮縣瑞穗鄉循往臺 9 線至瑞穗，右轉至溫泉路，直行可抵達。

安通溫泉區

安通溫泉發展出上、下兩區，有多家溫泉民宿可供遊客選擇，而許多當地居民也會直接在溪畔露天池泡湯，極富鄉野樂趣。

📍花蓮縣玉里鎮合里臺 30 線



3



4

霧鹿峽谷溫泉

南橫公路沿線溫泉，從霧鹿峽谷的山壁夾縫中湧出。在岩壁上留下黃、棕、黑、墨綠等多種色彩的水紋，猶如一幅幅渾然天成的壁畫。

📍臺東縣海端鄉南橫公路霧鹿與利稻之間 ☎ 03-8875400



鯉魚潭風景區

是花蓮縣境內最大的內陸湖泊，花東縱谷國家風景區管理處規劃成為一處可輕舟悠遊、單車環潭或漫步水岸的多元化遊憩景點。

📍花蓮縣壽豐鄉池南村池環潭北路 100 號 ☎ 03-8641691



5



6

大坡池

大坡池原名「大陂」，又稱「大埤」，位於池上東側，早年池上便當裡的魚蝦，就是來自大坡池。現今面積縮減，適合騎自行車體驗山野風光。

📍沿臺 9 線至池上轉入中山路通水巷（路口轉角可見指示牌）直行約 500 公尺 ☎ 089-862041

立川漁場

黃金鯢的故鄉，遊客可以在此體驗舊時「摸蜆仔兼洗褲」的鄉土野趣，還可從「立川湧泉水族生態之旅」中，一窺黃金鯢養殖產業的奧妙。

📍花蓮縣壽豐鄉共和村漁池 45 號 ☎ 03-8651333



7



小鎮悠悠

縱谷藝文風 漫步深感受

玉里璞石藝術館

玉里鎮的旅遊資源豐富，璞石畫原本是為了讓在地的孩子與民眾，有一種可以就地取材的文藝活動，但慢慢卻成為玉里鎮現在的特色。當地有許多老字號與可口的小吃，是到玉里不可錯過的美味，其中玉里麵與橋頭臭豆腐，因為特殊的口感更值得一嚐。

📍花蓮縣玉里鎮民權街 50 號 ☎ 03-8883166 #115



1



2

北回歸線標誌公園

北緯 23.5 度，是太陽直射地球的最北界，北回歸線標誌公園就設在瑞穗鄉的舞鶴台地，是一座白色日晷造型的標誌，周圍立有古代中國代表四個方位的神獸，還有許多與地球科學相關的解說牌。

📍花蓮縣瑞穗鄉舞鶴村（臺 9 線 275.5 公里東側）

舞鶴石柱

阿美族語 Satakoay，屬於新石器時代晚期的「卑南文化」遺跡，也是阿美族人的傳說中，祖靈所在的神聖之地。

📍花蓮縣瑞穗鄉舞鶴村



3



花蓮觀光糖廠

花蓮觀光糖廠是具有歷史的建築群，現在是縱谷旅遊休憩的好地方，內有許多各時期留下的文物，可以瞭解臺灣糖業的發展史。冰品部裡各種口味的冰棒與冰淇淋更是廣受歡迎。

📍花蓮縣光復鄉糖廠街 19 號 ☎ 03-8704125 #200



5

地牛故事館

地牛故事館二樓展示池上活動斷層地質特色的相關元素，一樓為「池上客家產業交流中心」展示池上鄉文化的特色與農產。

📍臺東縣池上鄉慶豐村慶豐 153 號 ☎ 089-862041#135