

自在縱谷

Taiwan
THE HEART OF ASIA

臺東縣
國際觀光旅館暨
珍珠亮點渡假旅館

日暉國際渡假村
天龍溫泉飯店
鹿鳴溫泉酒店
娜路彎大酒店
臺東知本老爺溫泉大飯店
泓泉溫泉渡假村

晴空無價 海水正藍
冬遊臺東就要這樣玩



交通部觀光局
花東縱谷國家風景區管理處

旅遊季刊
一〇二年十二月



自在縱谷

旅遊季刊 NO. 08

編者的話

東方初陽 魅力臺東

發行機關

交通部觀光局花東縱谷國家風景區管理處

代表人 / 洪東濤

地址 / 97844花蓮縣瑞穗鄉鶴岡村興鶴路二段168號

電話 / 03-8875306

傳真 / 03-8875358

網址 / <http://www.erv-nsa.gov.tw>

編輯委員 / 胡茂榮 周運泓 劉翠雯 韓紹華 馬田中
李明興 陳美玉 楊明凱 蘇振源

創刊日期 / 民國101年3月20日

出版日期 / 民國102年12月20日

出版類型 / 連續性出版品（期刊）

GPN / 2010100357

ISSN / 2227-0965

定價 / 100元

執行編輯 / 文仲瑄

企劃製作 / 遠見・天下文化 事業群

展售處

│國家書店松江門市│
臺北市中山區松江路209號1樓 (02)2518-0207
│五南文化廣場發行中心│
臺中市中山路6號 (04)2326-0332

Publisher

East Rift Valley National Scenic Area Administration,
Tourism Bureau, MOTC, ROC

Address

No.168, Section 2, Xinghe Road, Neighbor 17,
Hegang Village, Ruisui Township,
Hualien County 97844, Taiwan, R.O.C.

欲利用本書全部或部分內容者，
需徵求發行機關同意或書面授權。

編者的話

1 東方初陽 魅力臺東

達人領路玩臺東

2 臺東縣旅行商業同業公會理事長曹德修 冬遊臺東 就要這樣玩

6 Villa・溫泉・稻香－夢想的入口 日暉國際渡假村 PAPAGO INTERNATIONAL RESORT

10 南橫線上的仙境傳說 天龍溫泉飯店 CHIEF SPA HOTEL

14 幸福忘憂 在小鹿曾經奔跑的所在 鹿鳴溫泉酒店 LUMINOUS HOT SPRING RESORT & SPA

18 太陽的故鄉 自然的舞曲－後山旅館新時尚美學 娜路彎大酒店 Formosan Naruwan Hotel & Resort Taitung

22 泡湯、觀景、賞山櫻－理想的渡假 臺東知本老爺溫泉大飯店 Hotel Royal Chihpen

26 溫泉鄉的冬季戀歌－與自然零距離 泓泉溫泉渡假村 Rainbow Resort



位於花東縱谷南端的臺東縣，東臨太平洋，西接中央山脈，全縣面積約為3,515平方公里，佔全台灣全島十分之一，因地處東陲、開發較晚，卻幸運保留了許原始質樸的人文與自然景觀，堪稱國際級的「東方夏威夷」美麗之邦。

人口、文化結構豐富多元：閩南、客家、外省族群，更擁有阿美、卑南、魯凱、布農、排灣、達悟、葛瑪蘭等族群，原住民人口佔全縣人口約三分之一，充滿多族群的人文特色，不同族群的節日慶典，不同人文風貌經典的呈現，在這裡可以與各式各樣的族群相會，聽聞有趣的歷史或神話，對外地遊客而言，毋寧是豐收的知性饗宴。

自然景觀則壯闊優美，無論高山、森林或溪谷，都保持著自然完整的風貌，孕育了層次多樣的林相與動植物種類。花東縱谷臺東區（包含南橫沿線）由於擁有優越的地理氣候環境與適宜的土壤，加上沒有工業污染，全線物產均為上上之選、質冠全國：臺九線公路兩側稻浪連綿到天邊，除了盛產縱谷好米之外，更適時輪番上演著稻浪、花海迷人風情畫；霧鹿峽谷峭壁高聳入天，冬季白梅盛開似雪，甜柿清脆香甜；鹿野高台好茶、鮮乳香傳千里；知本溫泉全臺知名，除了泡湯，是品茗本地咖啡風味的好所在。

縱管處為行銷花東縱谷觀光並推廣在地農特產品，除了積極開發景點，對於地方觀光業者及官方行銷活動的配合也不遺餘力。在臺東縣境內包括花東縱谷超級盃馬拉松、國際鐵人三項精英賽、七、八月的原住民祭典、臺灣國際熱氣球嘉年華、陽光活力關山馬、金針花季、臺東釋迦節、溫泉季、油菜花季等，吸引遊客在每一個不同的季節來到臺東，深入認識在地產業、逐夢故事、族群文化、自然生態。

幅員遼闊的臺東尤其不乏優質的國際觀光旅館，從池上到知本，各家飯店業者無不善用、結合豐富的本地資源，發展出服務溫暖親切、活動設施有趣好玩的特色，讓每一家飯店都像是閃閃發亮的珍珠般散落在這片後山大地上，讓您來到臺東，就會愛上臺東。

準備好了嗎？在寒風瑟瑟的冬季，「太陽的故鄉」臺東晴空萬里、海水正藍，跟我們一起向臺東出發吧！

達人領路
玩臺東

當外地遊客都稱臺東為「臺灣後花園」、「臺灣最後淨土」，並有越來越多人移民臺東、用實際行動來支持臺東之美，臺東其實早已具備「養生休閒渡假縣」的內涵，稱之為「樂活首都」，當之無愧。

臺東縣旅行商業同業公會理事長曹德修

晴空無價 海水正藍 冬遊臺東 就要這樣玩

接連幾道鋒面過境，氣溫在數天內急遽下降，揮別日頭赤焰焰、令人汗水黏膩的秋老虎，終於進入乾涼舒爽的冬天時節。

冬天來了。芒花白頭，楓葉染紅，季節的遞嬗看似不動聲色，大自然的蛛絲馬跡卻早已透露訊息。沒有夏日的颱風、焚風和春秋的陰沈多雨，乾燥冷涼的冬天是十分適合到臺東旅行的季節。來到臺東，好風景、好特產無所不在。此時適合尋楓、泡湯、遊古道、騎鐵馬，或是大啖當令的釋迦、甜柿、旗魚、臍柑、洛神花，以及關山、池上等米鄉剛收成的二期新鮮稻作，體驗天時地利的自然旅行風味，沒有比這更讚的了！

鹿野全景。

自然的原鄉 細品山海間

「臺東地勢狹長，南北海岸長達176公里，是全臺海岸線最長的。臺東風景分為海岸線、縱谷線，山海景觀豐富多元、人文資源豐富，高山、峽谷、瀑布、溪流、湖泊、溫泉、岩岸、離島、珊瑚礁群……連舉世罕見之海底溫泉與利吉混同層雨蝕溝地形（利吉惡地）也看得到；人文方面，人口結構有閩南、客家、外省、以及阿美、卑南、魯凱、布農、達悟、排灣、葛瑪蘭等七大原住民族群，是南島文明發光發亮的地方，這些都是臺東最佳的旅遊資源。」說起臺東景點，臺東縣旅行商業同業公會理事長曹德修如數家珍。

入冬了，臺東怎麼玩最好？曹德修表示，冬旅臺東可以分為三大面向：花海、美食、休閒活動。眾所週知，花東縱谷以出產質米聞名，為了增進來年稻米品質，稻農會在二期稻作收割後，利用農閒種植油菜花，原本是作為綠肥之用，稻米面積有多大，油菜花就有多大，沒想到因無心插柳柳卻成蔭，數大成海的金黃色油菜花海取代了夏日連綿的稻浪，讓許多人首次見識到宛如北海道及普羅旺斯般的花海壯麗美景而感動不已。

美食方面，優越的地理環境與適宜的氣候土壤，加上沒有工業污染，臺東農產富饒，著名的地方特產有池上米、關山米、金針、香菇、洛神花、鹿野福鹿茶及紅烏龍、太峰高山茶、釋迦、柑橘、香丁等，此外，又因地處太平洋黑潮暖流經之海域，漁業資源豐富，盛產九孔、龍蝦、柴魚等珍貴海鮮，來到臺東除了欣賞多元的產業樣貌，更不妨親身品嚐這些在地滋味，跟著味覺一站一站去旅行。

休閒活動更是豐富多樣。曹德修指出，花東縱谷地處菲律賓海板塊擠壓歐亞大陸板塊的交界縫合線，具有頻繁的地震活動與活動斷層，因而形成豐沛的溫泉資源，如瑞穗、紅葉、安通、知本、霧鹿溫泉。喜歡溫泉之旅的遊客，可以充分享受「從北到南一路泡透透」的獨特樂趣。臺東縣內更有日



池農花海。



池上天堂路。

暉、鹿鳴兩家國際級渡假飯店自行開挖出地熱溫泉，增加頂級泡湯的多樣選擇。

「臺東是單車旅遊高度友善的城市，是單車樂活族的造訪勝地。臺東不僅擁有全臺最早成立完善的關山自行車道，在鹿野龍田、池上、臺東市琵琶湖都有專屬自行車道，平坦寬闊的台九線、台十一線也經常成為熱門踩踏路線，沿途盡是自然純樸的天然美景，一路騎來保證心曠神怡。「如果在元宵節來到臺東，正好可以趕上「迎春單爺」的廟會活動，看百萬炸炮活生生地在乩童身上炸得皮開肉綻、血肉紛飛……傳說這炮越炸越旺，能帶來一整年的好運道哦！」他笑著說。

達人領路玩臺東



伯朗大道。

山線去，海線回 一次享受山海風光。

行有餘力的話，還可以玩得更內行、更在地，那就是「山線去，海線回」：從臺東沿著台九線北上，暢遊史前博物館、臺東森林公園、布農部落、原生應用植物園、鹿野高台、初鹿牧場、關山親水公園、池上便當到玉里，然後穿過長16公里的玉長公路往山裡去，到安通溫泉泡湯，下長濱，一路遊覽東海岸，最後回到臺東，一次享受臺東最迷人的山海風光。

曹德修認為，冬天想體驗臺東原始自然的美景，可以從池上、海端進入南橫公路，最能感受到群山的靄靄山色；不想跑太遠，197縣道是很棒的選擇。「197縣道北起池上，南到臺東市中華大橋，全長80公里，沿途經過的錦園、萬安、還有近日爆紅的伯朗大道，可以飽覽山川田野稻鄉之美。到了23公里至27公里處，即寶華山、鸞山之間，有長達14公里未鋪柏油的碎石路，是197縣道最原始

粗獷的一段，富源則是眺望利吉惡地、小黃山、太平洋、臺東市的絕佳位置。

相較於其他已開發的公路，曹德修認為197縣道不需太多開發，即可利用現有形勢，自創出獨到的玩法。「只要把兩側護欄做好，這條公路便非常適合舉行路跑、越野單車、露營等低碳零污染的休閒運動，或進行青少年戰鬥營、企業訓練營等，結合當季美食、原住民風味餐，就是全臺獨有的公路主題玩法。」

曹德修指出，當外地遊客都稱臺東為「臺灣後花園」、「臺灣最後淨土」，並有越來越多人移民臺東、用實際行動來支持臺東之美，臺東其實早已具備「養生休閒渡假縣」的內涵，絕對是樂活的首都。「再加上，臺東是全臺機場最多的地方（豐年機場、蘭嶼、綠島、軍用機場），以及未來台鐵普悠瑪號即將延伸到臺東，我們相信，臺東旅遊的未來絕對指日可待。」

Data 貼心資訊

縱谷臺東冬季節慶（11月～翌年2月）

· 臺東釋迦節

花期：每年八月至九月下旬。

釋迦原名「番荔枝」，在南臺灣、東臺灣普遍栽植，其中又以臺東縣種植面積最多，佔全台總面積約84%（約4850公頃），卑南鄉種植面積約1900公頃，約佔臺東全縣之40%，可說是台灣的「釋迦之鄉」。品種大致分為土種釋迦、鳳梨釋迦，卑南釋迦因為生長條件優沃，品質優良，在各項農產競賽中獲獎連連，堪稱全臺釋迦的第一品牌，斑鳩鳳梨釋迦更被選為國宴甜點，並已開發出許多有特色的加工品如釋迦餅、釋迦冰、釋迦酒等，風味獨特。

· 溫泉季

冬天來到花東縱谷國家風景區，可以在山麓間賞花、騎單車，同時也是賞楓、泡湯的好時機。花東縱谷處處都是溫泉勝地，除了瑞穗溫泉、紅葉溫泉、安通溫泉、知本溫泉、天龍溫泉等開發較早的溫泉區，近年也有富源蝴蝶谷、新光兆豐休閒農場、池上日暉國際渡假村、鹿野鹿鳴酒店等新近開發的溫泉據點加入，讓喜愛泡湯的遊客可以從北到南「泡透透」。縱谷溫泉水質獨步全臺，有消除疲勞、滋潤抗老跟促進新陳代謝的美人泉，以及有生男之泉的黃金湯二種溫泉水質，深受遊客喜愛。



臺東處處都是泡溫泉的好所在。



鹿野飛行傘風靡全臺。

· 油菜花季

每年12月到隔年的2月是油菜花綻放的季節，油菜花是農民最經濟又方便的有機肥料，是栽種優良稻米的大功臣。春節時分，由花蓮縣壽豐鄉起，沿著台九線到臺東縣知本，涵蓋花蓮縣的鳳林、光復、玉里、富里與臺東縣的池上、關山、鹿野，沿線共栽培了約5000公頃油菜花，金黃色花毯無限延伸，是吸引遊客駐足拍攝的吸睛焦點。



臺東平曠綠野的美景最令人動心。

達人領路
玩臺東



池上鐵馬稻香自由行。

Villa · 溫泉 · 稻香－夢想的入口

日暉國際渡假村

PAPAGO INTERNATIONAL RESORT

如果你來到池上，吃了便當，賞了花海，
也請一定記得到日暉國際渡假村，
住一晚，玩一回，
每種設施都去試一試，盡情玩它個不累不歸！

說到池上，想到好米，想到綿延如織的稻浪和花海，但如果是頂級渡假旅遊，完全不做他想，日暉國際渡假村肯定是首選。

日暉國際渡假村地處花東縱谷中心，北與花蓮縣富里鄉相鄰，南接關山，東西兩側分別是海岸山脈與中央山脈，園區坐擁其中，幽靜山景伸手可觸及，而得天獨厚的地理位置，也讓這裡成了縱谷旅行南來北往的最佳中心點。



日暉國際渡假村全景。

很多人都有這樣的經驗：走在花東縱谷裡，沒有高樓林立遮擋了視線，抬頭就能望見不遠處的青色山脈煙嵐縹緲的美景，呼吸到稻禾泥土的清鮮空氣，原本緊繃的心情，立時放鬆了下來。在日暉擔任董事長特助的陳美蓮是臺北人，因緣際會來到池上工作，從此愛上池上，甚至在這裡落地生根。「每次回臺北老家和朋友聚會固然開心，但過不了多久又開始想念池上，沒有太特別的理由，就像被自然聲聲呼喚似的，就是一直一直很想回池上、回到日暉來。」她說。



董事長特助陳美蓮

擁有五星資格及溫泉標章雙認證

自2009年創立以來，日暉年年都有傲人事跡！開幕不久即榮獲交通部觀光局花東縱谷管理處「2009年縱谷優良飯店首選」，是花東縱谷地區票選NO.1的飯店。隔年，遠見雜誌舉辦「2010年服務業大調查」，日暉首次入榜即獲得全國第五名肯定，在花蓮、臺東、屏東休閒旅遊飯店中，是唯一入榜的渡假村。2012年，日暉榮獲交通部觀光局星級旅館評鑑最高評等，成為臺東地區擁有五星資格及溫泉標章雙認證的優質渡假村。2013年8月獲得臺東縣衛生局認證，頒發「友善、健康及安全商店」標章，提供消費者最安全的住宿環境與最貼心的服務品質。

一進大廳，你還以為來到了哪個熱帶島嶼的小型機場。低建蔽率建築融入環山與田園翠綠的自然景色，室內，精緻又質樸的手編藤椅、原木桌、滾著手織花紋的地毯、茶几旁幾盆葉長茂密的酒瓶椰子樹搖曳生姿、窗外滿溢的陽光，濃濃的南洋海島悠閒風格，已經悄悄勾起你慵懶偷閒的想望。



溫泉套房設施完善、景觀一流。

大廳充滿濃濃的南洋海島悠閒風格。

陳美蓮笑說：「住客負責快樂渡假，日暉負責打理一切渡假細節。」渡假村裡，休閒設施一應俱全，喜歡定點、戶外活動的人在此真是如魚得水。你可以起個大早，騎單車到池上田野間閒逛，近身體驗稻米之鄉無垠的遼闊綠意；近午陽光正熾，適合躲進室內，玩撞球、打桌球，或者上健身房恣意揮灑汗水。晚飯後，不妨到中庭游泳池，在星月山風的陪伴中，在清澈晶瑩的水裡自在暢泳。想像自己是一條快樂的魚吧！沒有什麼比在夜空下玩水、喝飲料，一切let it be的輕鬆渡假更愜意的了。



中庭游泳池是小朋友最愛的戲水樂園。

達人領路 玩臺東



總統Villa賦予頂級的泡湯享受。



Villa設有專屬游泳池、發呆亭，儘管享受寧靜無憂的私人假期吧！



渡假村內保留完整的植物林相，充滿自然氣息。

池上溫泉Hotel的部分則擁有119間客房，分為翠綠山嵐雙人房、翠綠山嵐家庭房及日暉尊貴套房三種，客房都兼具私人景觀陽台，推開窗便能盡攬花東縱古希臘般的蔚藍天空與飄著山嵐的綠野景致。如果夜裡不想睡，躺在床上望出去便是沒有光害的星空，或是坐在陽台上迎風品茶、品咖啡，一邊望向中庭泳池花園的繽紛夜色。這種定點度假的方式，同時享受山野、田園、溫泉，還能在幽靜中享受一場金黃稻穗與翠綠山峰交疊的視覺彩繪，不僅鬆弛了與時間賽跑的旅行疲乏，也省卻了自助旅行的克難繁瑣，無怪乎深深擄獲了許多城市遊客渴望徹底放鬆的心。

屋裡窗外都是美麗畫作

日暉擁有102間總統Villa，為亞太地區最大的Villa群，獨棟設計，現代美學設計，全區樓層高度設計以不超過當地椰子樹為規劃，共有Victoria維多利亞、South Asia南洋以及Mediterranean地中海三種風格，獨棟Villa奢華設備包括景觀庭院、私人礦泉游泳池、獨立溫泉湯池、發呆亭等，舒適、寬敞而私密。

從屋裡望出去，除了樹木各有特色，花卉也會在不同季節裡分別爭芳吐豔，每一季都有不同的顏色風情。人們都喜歡坐在露台上，透著濃綠林蔭，眺望百花爭豔的中庭花園，暗自希望自己家裡也能這樣美；也常有住客check out後還捨不得走，就坐在大廳或咖啡廳裡發呆放空或喝下午茶，一待就是大半天。這也難怪，這麼充滿relax氛圍的美麗Villa，捨不得離開，那是一定的啊！

味蕾饗宴 盡顯在地食材風味

出外旅行，要玩也要吃。除了自助式晚餐豐盛琳琅滿目的白皮旗魚生魚片、池上米握壽司、現撈海產、現炸天婦羅……每一道都迷人，即便是精緻午餐也是風味百分百：和風松阪盤、忘憂海皇羹、蟹粉扒時蔬、清蒸海上鮮、天筍燉雞湯、蜜汁子排……菜色會隨著季節更動，盡顯當令風味，非常值得一嘗。

Data 貼心資訊

· 交通路線

地址：臺東縣池上鄉新興村新興107號

電話：(089) 861-111

網址：<http://www.papago-resort.com/Taitung/>

交通：

◆自行開車

1. 北部出發：臺北出發→北宜高速公路(雪山隧道)／北宜公路／濱海公路(經基隆)→宜蘭→蘇花公路→花蓮→台九線(經吉安、壽豐、鳳林、玉里、富里)→池上，續循渡假村指標前行約15分鐘即抵。
2. 中部出發：臺中出發→國道三號往南→下南州交流道→台一線往南→枋寮→楓港→南迴公路→臺東→池上，續循渡假村指標前行約15分鐘即抵。
3. 南部出發：高雄出發→台一線往南→屏鵝公路→楓港→南迴公路→臺東→池上，續循渡假村指標前行約15分鐘即抵。

◆鐵路

1. 北部搭乘北迴線經宜蘭到花蓮接上東部幹線，至池上站下車，轉飯店接駁車（須先預約）。
2. 南部搭乘南迴線經大武、知本到台東，接上東部幹線至池上站下車，轉飯店接駁車（須先預約）。

· 冬日優惠

台鐵假期

◆專案內容：享受三天二夜每房/棟房價折抵雙人台鐵來回車資之旅遊補貼金優惠。包括住宿二晚、陽光自助式每人二次、精緻晚餐每人乙次、單車券每人乙張、池上捷運天牛號體驗券每人乙張、免費休閒娛樂設施使用、池上火車站免費定時巴士接駁服務（請事先預約）

◆適用期間：2013年10月22日至2014年3月31日

· 住宿必看

1. 天牛號、單車行
2. 中庭游泳池
3. Chapel愛情廣場
4. 神仙湯三溫暖

Data 冬遊推薦

· 金色豐收館

地理位置：臺東縣池上鄉新興村85之6號

推薦重點：民國100年成立的觀光工廠。池上鄉農會結合專業碾米加工製程、米食DIY體驗與池上農事體驗活動等，將碾米廠改為一個兼具教育與休閒的景點，廠區內設有金色豐收館內含文物區、體驗教室，還提供免費的場區預約導覽，以及禮品展售中心等服務及設施，成為全台唯一結合精緻碾米加工與稻米教育之觀光工廠。

· 油菜花海

地理位置：從玉里到關山的台九線沿線

推薦重點：池上是有名的稻米之鄉，農夫在每年水稻秋割後，為了肥沃土壤使來年稻子長得更好，便於開春前在閒田裡撒上油菜籽，等到花謝化為春泥，就是稻米最好的肥料。1、2月間，全省農地都可見油菜花田，而台東縱谷由於腹地開闊，花海看起來特別波瀾壯觀，蔚為全台第一油菜花勝地。



天牛號



蜜汁子排



清蒸海上鮮



自助式晚餐菜色以當令、在地為最大特色。

曾經有香港東方日報記者這樣形容池上：「東縣最北端的池上鄉雖說是個種田的鄉下地方，卻有著獨一無二的人文況味。」這況味，來自池上稻農對食米的堅持、鄉民對自身文化的驕傲，也是日暉這樣專業用心的飯店業者對這片土地的珍惜與發揚。

如果你來到池上，吃了便當，賞了花海，也請一定記得到日暉國際渡假村，住一晚，玩一回，每種設施都去試一試，玩它個不累不歸！

達人領路
玩臺東



天龍飯店外觀。

南橫線上的仙境傳說 天龍溫泉飯店 CHIEF SPA HOTEL

新武的峭壁高過天，霧鹿的白梅似雪、甜柿脆口香甜，
垵口的雲海壯闊奔騰，美過阿里山。
位於深山裡的天龍飯店沒有嘈雜人聲與五花八門的休閒設施，
最大的「影音享受」是潺潺溪水聲與綿延不絕的青色山脈，
像是高深縹緲、幽遠寧靜的一首詩歌，
引人懷想。



人稱「南橫張姐」的業者張紅雲是推動南橫觀光的靈魂人物。

天龍飯店坐落於海拔781公尺的幽深山谷中，作為南橫公路上規模最大的住宿據點，它的存在，對許多人而言都別具意義。

於喜愛南橫健行、登山客，這個位於台20線公路上的老牌飯店，是個安全、舒適、溫暖，有如「山中的家」的穩妥住處、也是最能體驗南橫風情的住宿據點；於池上、海端、霧鹿、利稻乃至於更遠的栗園、向陽的居民或遊客，天龍飯店與人稱「南橫張姐」的業者張紅雲，是串連南橫景點、特產、文化，長年帶動全線旅遊風潮的靈魂焦點，重要性與代表性可以想見。

雲海奔騰，暖泉氤氳，迷霧森林宛如仙境，天龍飯店從民國87年創立以來，每一個步履都是縱谷風景線上的傳奇。

與世隔離的桃花源

幾乎與花東縱谷管理處同時成立，天龍飯店算得上是縱谷的超級老字號。相較於花東縱谷如雨後春筍般的飯店、渡假村，張姐開玩笑說：「山下的五星級飯店是『國際牌』，天龍飯店是『鄉間小路』牌。」話雖如此，天龍飯店不只是南橫全線最大，設備環境最高檔的住宿去處，更是各路旅客最信賴的旅遊諮詢中心。舉凡景點解說、路線指引、行程規劃建議、嚮導介紹甚至糧食補給、農特產採購，只要事先預約，飯店都能一手包辦。無論你要去的是霧鹿峽谷、霧鹿砲台、向陽、嘉明湖、天龍古道、栗松溫泉，都可以先在這幽靜旅店下榻一晚，泡湯游泳、吃飽喝足，隔日整裝待發的，不只是滿足酣眠



飯店入口原住民圖騰。

的健康身心，更多的是雀躍欲試的興奮心情。

真要說，天龍飯店的獨特魅力不在飯店裡，而在於飯店周邊高山深谷的絕世景致。

南橫公路一路沿著新武呂溪向西蜿蜒而行，公路兩側岩塊大多是結構鬆散的板岩，容易風化，逢雨易崩塌，從前南橫公路全線暢通時，一般遊客大多由西段進入，直到莫拉克

風災造成西段無法進入後，多數遊客這才發現，其實東段自初來到大關山隧道間，多是雲海、瀑布、斷崖、峽谷密佈的壯闊景色，才是南橫精華所在。如果陽明山是一幅秀麗精緻的田園小品，那麼全線均被高峰幽谷盤據、氣勢雄偉的南橫山區，無疑就像座巨大的山水雕塑；崇山峻嶺阻擋了人為開發的斧鋸入侵，其間溪潤交錯、密林遮日，更營造出一個與世隔離的桃花源。

收藏南橫四季美景

住宿天龍飯店的旅客都可以免費參加張姐導覽的霧鹿峽谷解說行程。隔天清早起床，迎著縹緲的晨霧，到霧鹿峽谷健行，觀賞峽谷溫泉鐘乳石風光，解說南橫人文民俗風情，運氣好的話，還能見到台灣藍鵲的飛行英姿。張姐是一等一的說故事高手，她會帶著你從飯店後方的天龍吊橋往下望，俯瞰橋下溪流如何清澈湍急；說當年日本人為了「撫番」，如何想盡辦法把原住民騙下山，然後在霧鹿山腰上架設砲台阻止原住民偷跑回家；說日後打算在飯店門口擺農夫市集，專賣清脆豐甜的南橫山甜柿、高麗菜。還有，深隱山中的霧鹿村是個整潔優美的布農族部落，每年一至三月，梅花與櫻花同時盛開，滿山遍野的紅櫻白梅在春陽映照下迎風招展，真真好看！

達人領路 玩臺東



藍天山風下泡露天溫泉，愜意度破表。

當然，也可以哪兒都不去，就待在飯店裡泡湯看風景、喝溫泉咖啡，也是一樂。深山飯店沒有嘈雜人聲和五花八門的休閒設施，最大的「影音享受」就是潺潺溪水聲與窗外綿延不絕的青色山脈。打開房門走進戶外泡湯池，高山環繞中，感覺就像泡著日本旅遊節目裡的「秘湯」，別有一番新鮮感受。這兒的泉源來自霧鹿溫泉，泉質為弱鹼性碳酸氫鈉泉，水中含氟，水質清澈，無色無味，泉溫在攝氏70至80度之間，最奇特之處，在於它並非像一般溫泉從地底冒出，而是從霧鹿峽谷的山壁夾縫中湧出，沿著南橫公路走一段，不時可看到路旁下方的溪谷岩縫中噴出氤氳裊裊的水蒸氣，而溫泉中豐富的礦物質，更在岩壁上留下黑、棕、黃、墨綠等多種色彩的水紋，猶如一幅幅渾然天成的水墨壁畫，令人驚艷。

僻處一隅，天龍飯店主廚因此很懂得就地取材，發展出獨具地方原住民特色的風味美食。例如

「阿拜」，這是一種類似粽子的食物，各族都有，將糯米、小米、芋頭蒸熟，以杵搗成糰狀或用手揉成糰狀，再包覆由豬肉塊或豬絞肉或魚肉組成的餡，用月桃葉外包，最後用水煮或蒸煮再吃，風味特殊，各族都有，是原住民的節慶食物，在飯店推出的風味套餐中，「阿拜」成了點心，再搭配臺東有名的池上米、洛神花汁、炸溪魚，都是都市人難得品嚐的清新野味。



飯店就地取材，發展出獨具地方原住民特色的風味美食。

請接受布農族親切的問候 米呼米桑！

特別留意的話，會看到天龍飯店的接駁車身上寫著「米呼米桑」，這也有故事。張姐表示，從前布農族人上山打獵，往往一去數天生死未卜，等到再次出現在部落裡時，擔心了好幾天的族人與家人都會開心的衝上前興奮的打招呼：「米呼米桑！米呼米桑！」，意思是「你活著真好！」。如今打獵文化漸次遠了，「米呼米桑」的意思也延伸成「哈囉你好」。她覺得這故事生動可愛又充滿布農文化意涵，特意把它寫在接駁車上，日日對著往來客人熱情招呼，十分有趣。

「行穿翠筱盡，忽見青山橫。山勢抱幽谷，谷泉含石泓。」歐陽修《幽谷晚飲》筆下的絕美景致有如南橫縮影。張姐笑說，當初原本只是打算退休後，和家人有個泡湯養生的休閒去處，沒想到因緣際會踏上飯店服務、旅遊導覽這一途，但也正因為如此，她才有機會能理解、並愛上南橫更多更多。

夏日避暑，冬天泡湯，隨時隨地，來一趟天龍飯店，一起享受山裡「鳥語谷中靜，樹涼泉影清。」的無邊美景吧！

Data 貼心資訊

· 交通路線

地址：臺東縣海端鄉霧鹿村1-1號

電話：(089) 935-075

網址：<http://www.chiefspa.com.tw/c/aboutus.htm>

交通：

◆自行開車

1. 北部出發：臺北出發→北宜高速公路(雪山隧道)／北宜公路／濱海公路(經基隆)→宜蘭→蘇花公路→花蓮→池上→台九線323公里處→台20甲線→台20線(南橫公路)184.7公里處。
2. 中部出發：臺中出發→國道三號往南→下南州交流道→台一線往南→枋寮→楓港→南迴公路→台東→關山→台九線329公里處→台20線(南橫公路)184.7公里處。
3. 南部出發：高雄出發→台一線往南→屏鵝公路→楓港→南迴公路→台東→關山→台九線329公里處→台20線(南橫公路)。

◆鐵路

1. 北部搭乘北迴線經宜蘭到花蓮接上東部幹線，至池上站或關山站下車，轉飯店接駁車(須先預約)。
2. 南部搭乘南迴線經大武、知本到台東，接上東部幹線至池上站或關山站下車，轉飯店接駁車(須先預約)。

· 住宿必看

1. 露天SPA溫泉游泳池、泡湯池
2. 孟海興餐廳風味餐
3. 霧鹿峽谷、砲台導覽解說

Data 冬遊推薦

· 天龍吊橋

地理位置：飯店後方

推薦重點：全長110公尺，寬度不到1.5公尺，連接峽谷兩側的崖壁。站在吊橋上俯瞰峽谷景觀，只見80公尺下的霧鹿溪水勢洶湧、湍流而下。天龍吊橋屬於日治時期開闢的「關山越嶺古道」，從南橫公路上步行過了天龍吊橋後，還可以沿著當地人整建出來的古道，進行一趟健行之旅。古道全長約1,089公尺，可再接上南橫公路，那兒可是俯瞰霧鹿峽谷景觀的最佳地點哦！

霧鹿砲台



· 霧鹿砲台

地理位置：臺東縣海端鄉霧鹿國小後方之古砲台公園內

推薦重點：霧鹿砲台是1927年間，日人開鑿新武至霧鹿之間的關山越嶺道時架設的。日本人統治台灣時，對生活在山區的各族原住民施行「撫番」政策，一面懷柔招降，一面武力鎮壓。新武呂溪流域一帶也曾發生過逢阪事件、大關山事件，及其他多次反抗屠殺事件，造成雙方大量死傷。為了有效掌控原住民，日本政府在台灣山區陸續開鑿了十餘條山地警備道路並架設砲台監控。霧鹿大砲是1903年由俄國製造，在日俄戰爭中被日本人擄獲，再送到台灣來，成為日本警察鎮壓布農族人的武器。當年在鄰近的薩苦(大崙)及馬典古魯(摩天)兩地也設有砲台，不過唯獨霧鹿砲台留存至今，見證這段充滿血淚的歷史。

· 南橫山甜柿

地理位置：臺東縣海端鄉霧鹿國小後方之古砲台公園內

推薦重點：霧鹿峽谷拔地而起，兩側坡地上盡是結實纍纍的甜柿果園，數量驚人。傳說南橫甜柿源於日治時期，一位日本警駐所夫人送給部落居民三棵甜柿小樹苗當作禮物，一直是聚落中的傳奇樹種。近年，居民參考臺中農業改良場甜柿嫁接與管理技術，剪下臺中甜柿的花苞嫁接到本地原生山柿，由於南橫日夜溫差大且日照充足，非常適合甜柿生長，長出來的果實體積碩大、果色鮮艷，相當討喜。每年九月下旬至十二月為盛產期。



天龍吊橋。



南橫沿線部落盛產甜柿，清脆爽甜，非常好吃。



天龍二葉松。

達人領路
玩臺東



飯店的迎賓歌舞渲染力十足。

幸福忘憂 在小鹿曾經奔跑的所在 鹿鳴溫泉酒店 LUMINOUS HOT SPRING RESORT & SPA

來到這裡，夜裡有風聲伴隨入眠，清晨會被燦爛陽光喚醒，這處隱僻的所在被許多名人、企業家視為避世的洞天福地，無論你是慕名而來還是倦遊路過，鹿鳴都值得你一探究竟。

鹿鳴溫泉酒店位於鹿野鄉、台九線355公里處，面積廣達12公頃的平原本是原住民的古獵場，早年曾有成群野鹿出沒，真真實實上演過「鹿鳴於野」的震撼畫面。史書記載「鹿寮埔昔為南、北社每歲打鹿之所」，恆春阿美族最早在這裡建立部落，稱為「務祿干」，意思正是「多楓樹和野鹿群的地方」；《詩經·小雅鹿鳴篇》也有相關記錄：「呦呦鹿鳴，食野之苹。我有嘉賓，鼓瑟吹笙。」這是一首迎賓的詩篇。董事長潘貴蘭說，因此特意讓飯店以「鹿鳴」為名，代表的是歷史與文學之美在此相會，也代表鹿鳴迎賓的無限熱忱，讓每一位來到這裡的住客耳目與心靈同感愉悅，感性與知性都獲得滿足。



鹿鳴溫泉酒店外觀。

設計理念榮獲米其林指南評比五顆星

鹿鳴由兩幢建築組成，並以弧形排列方式讓視野無限延伸，植樹森茂的綠色草坪與遠山接軌成一幅無邊際的原野風光，飯店建築則宛如天際間那一抹恢宏優美氣度的明媚彎月。潘貴蘭表示：「建築風格與自然共存，不霸氣搶眼、不突兀，簡單樸實，低調而雍容，我們希望從立地位置到外型造景，都與鹿野這塊古獵場的歷史與生活脈動關連緊密，自自然然的融入周邊環境中，與花東縱谷的山水大地合而為一。」順應自然的設計理念因而榮獲米其林指南評比五顆星的殊榮，每一個鹿鳴人乃至於縱谷人，都與有榮焉。

董事長潘貴蘭



走入大廳，映入眼簾的是敞朗挑高的大廳，以及延伸外觀弧形造景的接待櫃台，優美落地長窗、通透明亮長廊、色彩繽紛的手工布幔、粗獷不羈的木作雕飾、石作立像，簡雅沈穩中，透著原民風格的瀟灑與趣味。

外觀極簡，內部設施卻講究、細緻而奢華。客房形式富變化，感覺溫馨，特殊設計的觀音石鋪設的景觀浴池，更常讓賓客驚艷不已。此地的溫泉取自鹿野溪地底蘊藏千萬年泉脈，屬弱鹼性碳酸氫鈉泉，水質清澈、無色無味，原泉溫度最高可達攝氏100度以上，可飲可浴，屬最優質溫泉。為了打造開闊自在的頂級泡湯享受，溫泉客房將最奢華的景觀留給了浴室。斜躺在山林曠野環繞的景觀浴池中，猶如身處於高級豪華的個人湯屋，浴在觸感溫熱柔滑的湯泉裡，一邊觀山、看雲、聽耳邊鳥語啁啾，在寒風徐徐的冬夜裡，濃濃的悠閒安逸幸福感頓時油然而生，而職場上緊繃的神經、百里外的生活煩憂瑣事，都已隨風遠颺而去了。



飯店大廳設計透著原民風格的山野瀟灑風格。



套房陽台擁有180度開闊的賞景視野。

蘊含山水精華的幸福料理

寒夜漫漫，冬日瑟瑟，一場豐美熱騰的晚宴足以安頓你渴望溫暖飽足的腸胃和心情。你可以選擇寧靜優雅的法式鄉村料理，具有法國普羅旺斯鄉村風，蔬果食材來自最自然的東部農園，包括中央山脈潔淨無污染的山泉、鹿野放山雞、縱谷無毒豬肉等，無論是簡單好味的義大利麵、南瓜野菇燉飯或是肉汁豐美的排餐都有如享用大地慷慨的賜予，令人讚嘆不已。由於法式餐廳位置不多，食材也限



自助式早、晚餐豐盛美味。

達人領路 玩臺東

梯廳的七彩設計在夜裡顯得特別絢爛奪目。



套房將最好的視野留給了湯屋，讓你可以享受一邊泡湯一邊欣賞風景的無邊幸福。



琳琅滿目的原住民手工藝品叫人愛不釋手。



良時自助餐廳寧靜的一隅。

因為很遠 所以很美！

吃完飯如果還不想睡，休閒中心室內有豐富的藏書，有書報期刊、在地文創藝品，有電腦可以上網，有DIY活動可參加；戶外有冬暖夏涼的無邊界游泳池，還有乳牛、梅花鹿及超可愛的麝香豬可親近觀賞，是親子同樂的空間、動靜皆宜的天地。或者走出大廳，戶外芒果劇場每天晚上都有放天燈的活動，傳說天燈是向上天傳遞心願的，放天燈時，住客紛紛鼓掌吶喊，因為據說這樣可以把天燈「嚇」得越飛越高，心願也就能越快達成！黑山夜裡，盞盞天燈飄在縱谷天際，底下陣陣歡聲雷動，氣氛High翻天！

曾有人這樣形容花東縱谷：「一個地方，常常因為很遙遠、很不容易到達，因而讓人充滿著許多想像空間，如香格里拉般，總是引人遐思而更令人有想要造訪的衝動。這就是縱谷，傳說中的流奶與蜜之地，對許多人來說，她很遙遠，但是她很美！」對於遠在縱谷南端的鹿鳴又何嘗不是。來到這裡，夜裡有風聲伴隨入眠，清晨會被燦爛陽光喚醒，這處隱僻的所在被許多名人、企業家視為避世的洞天福地，無論你是慕名而來還是倦遊路過，鹿鳴都值得你一探究竟。在動感歡樂的迎賓歌舞聲中，你彷彿見到了久違的野鹿依舊活躍輕靈，在山風吹拂中，奔馳一個在遼闊如大海的蒼莽原野。

量，因此只接受預訂。在主廚鍋爐煎燒的繚繞白煙中，你可以吃得出那一份誠意堅持，以及蘊含山水精華食材當中那股幸福的味道。

相對於慢節奏的法式餐點，自助餐則以豐盛多元虜獲人心。各式冷熱鹹甜的食物在餐檯上一字排開：縱谷好米捏製的握壽司、主廚每日至富崗海港親自挑選的太平洋小章魚、生魚片，來自山野、充滿豪邁不拘健康性格的樹豆燉牛腩、剝皮辣椒雞湯、羊奶頭排骨湯……自助餐料理無國界，享受新奇味覺的風味美食，正是許多住客樂此不疲且視為飲食品味一部份的重要樂趣。

Data 貼心資訊

交通路線

地址：臺東縣鹿野鄉中華路一段200號

電話：(089) 550-888

網址：http://www.lmresort.com.tw/

交通：

◆自行開車

1. 北部出發：臺北出發→北宜高速公路(雪山隧道)／北宜公路／濱海公路(經基隆)→宜蘭→蘇花公路→花蓮→台九線355公里處。
2. 中部出發：臺中出發→國道三號往南→下南州交流道→台一線往南→枋寮→楓港→南迴公路→台東→台九線355公里處。
3. 南部出發：高雄出發→台一線往南→屏鵝公路→楓港→南迴公路→台東→台九線355公里處。

◆鐵路

1. 北部搭乘北迴線經宜蘭到花蓮接上東部幹線，至鹿野站或臺東站下車，轉飯店接駁車（須先預約）。
2. 南部搭乘南迴線經大武、知本到臺東，接上東部幹線至鹿野站或臺東站下車，轉飯店接駁車（須先預約）。

冬日優惠

賞玩花東 一遊未盡

◆專案內容：房型雙人房每房8880元起，續住一晚只要再加500元。（含溫泉客房住宿二晚、和風花果主題自助式晚餐或法式鄉村晚餐（NT\$680+10%，以上需補差價）、鹿鳴私房行程乙次或台灣好行縱谷鹿野線一日遊二選一、M SPA男女分浴裸湯券、M SPA療程精油芳療NT\$1800起可折抵的折價券NT\$500、稻禾自行車道免費騎乘腳踏車、房內頻道電影欣賞、鹿野車站回接駁（需預約）、無邊際溫泉游泳池、露天電影院欣賞（雨天不開放）。

春節假期一泊二食

◆專案內容：

2013/12/1~12/31訂購：早鳥優惠雙人房（一大床）10867元（含住宿、早、晚餐，其他房型另洽訂房組）加碼送鹿鳴BUS GO金烏龍茶園行程，加價購：法式午餐或下午茶+暢飲啤酒宵夜 每人只要399。

2014/1/30~2/4訂購：早鳥優惠雙人房（一大床）11084元（含住宿、早、晚餐，其他房型另洽訂房組）加碼送鹿鳴BUS GO金烏龍茶園行程，加價購：法式午餐或下午茶+暢飲啤酒宵夜 每人只要479。

◆備註：適用於1/30、1/31、2/3、2/4日。小孩不佔床，費用800+10%。1/3、2/1、2/2日，已無2人房1大床之房型。

住宿必看

1. 山水無邊際溫泉泳池。
2. 稻禾自行車道騎乘。
3. 鹿鳴祈福天燈。



晚餐後的放天燈活動極受歡迎。

Data 冬遊推薦

初鹿牧場

地理位置：臺東縣卑南鄉明峰村28鄰牧場1號

推薦重點：牧場成立於1973年，佔地70公頃，每年40四十萬以上人次的遊客造訪，臺灣東部最老牌的觀光牧場，也是馳名全省「初鹿鮮奶」的產地。大片綠油油的肥美牧草，數百頭黑白花色的乳牛在廣闊的山坡地上放牧，襯著遠處的山脈和藍天白雲，構成一幅優美的酪農鄉村景致。園區除了可以親身體驗餵養牛隻、觀看群牛迎風吃草的盛況外，也規劃了滾草區、林蔭步道、森林浴區、烤肉區等遊憩設施。臨別時別忘了到門市一嘗甜美的鮮奶冰棒、冰淇淋等自製乳品，領略台灣後山獨有的豐美奶味。

鹿野單車道・龍田綠色隧道

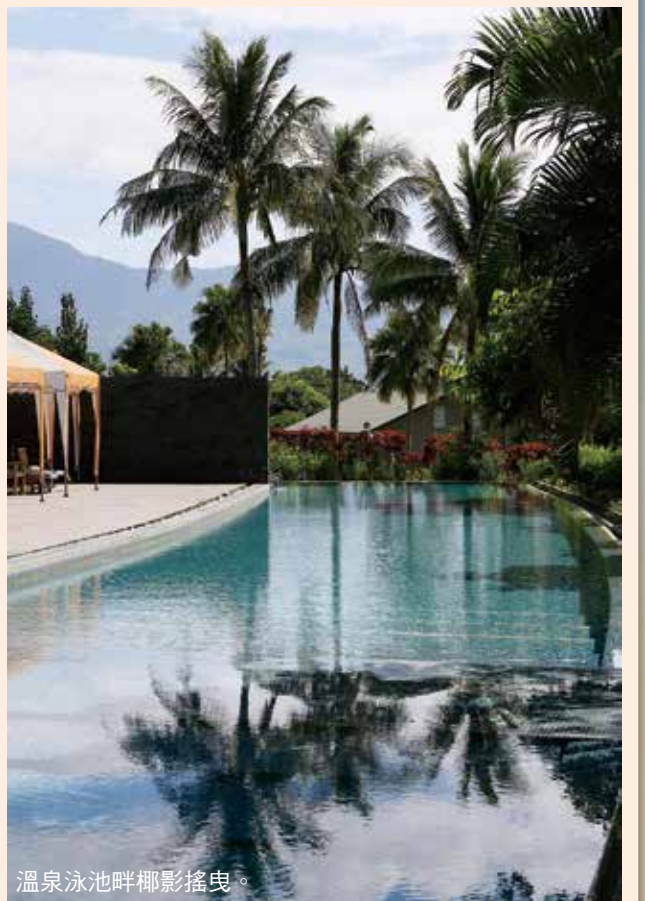
地理位置：台9線南下350公里右轉，東34線1公里即可抵達

推薦重點：在鹿野龍田綠色隧道騎自行車是近年相當熱門的旅遊行程，被譽為體驗鹿野風情的最佳路線。隧道全長約7.2公里，樹蔭濃密、地勢平坦，騎起來舒適涼爽、並不太累，一路欣賞農田、茶田、蝴蝶翩翩，遊逛日治時期規劃的日本移民村，是條具有豐富自然景觀和歷史文化的優質自行車路線。

鹿野茶園

地理位置：臺東縣鹿野鄉永安村

推薦重點：鹿野高台因為日照時間長，很適合種植重發酵、不傷胃、高抗氧化功能的紅烏龍，夏秋茶生產發酵程度較重的本土特色烏龍茶，水色澄紅，湯色明亮具光澤，滋味甘滑潤，與蜜香紅茶一北一南，風靡了整個縱谷。在這裡也可以品嚐以茶入菜的風味餐。業者以茶葉、綠茶粉、苦茶油等烹調料理，風味出眾，餐廳就位於茶園旁，窗外圍裡茶園環繞，時刻變化著山嵐縹緲、風吹雲來的自然美景，在此吃茶飲茶，細品茶獨特濃郁的香氣滋味，充滿清雅逸趣。



溫泉泳池畔椰影搖曳。



在客房露台打造露天浴池，給住客浪漫破表的渡假樂趣。

太陽的故鄉 自然的舞曲—後山旅館新時尚美學 娜路彎大酒店 Formosan Naruwan Hotel & Resort Taitung

濃厚的原住民文化加上天成的好山好水，
娜路彎是一處融合都會與遊憩、
現代時尚與原住民藝術的休閒住宿據點。
兼具硬體的裝設水平與周全親切的服務，
讓新舊遊客來到此地，
都能深刻感受「故人溫情在」、像家一樣的溫暖氛圍。



娜路彎大酒店外觀全景。

娜路彎大酒店位於臺東市中心，位於臺東火車站、臺東機場兩大對外交通要站之間，鄰近臺東史前文化博物館、琵琶湖以及書店、咖啡館、影城、藝文表演中心聚集的舊站商圈。臺東人看這個外觀時髦的五星級觀光渡假飯店就像臺東地標般漂亮耀眼；對許多來到臺東的工作、旅行的旅客、商務客，以及大多數表演與工商團體來說，娜路彎不只是坐擁交通地利之便，從設備、服務、餐飲任何一點來說，也都是臺東市區首選的住宿點。

原住民與現代藝術文化交融展現

總經理皮紹武表示，臺東是日昇之鄉，充沛又耀眼的陽光能量是最大的資產！因而飯店設計興建之初，即決定採「斜背式建築」，佐以大面積的透明玻璃將大量的陽光及周遭的山光海色引入室內，在臺東市周邊，無論從哪個角度，遠遠就能看到娜路彎有如「三明治」般的特殊三角型外觀，意外成了充滿話題性的臺東新地標。

娜路彎無處不展現精緻的原住民藝術特色，以幾何圖形表達圖騰風格，透過現代建築石材工法，在每一個細微處呈現原味，整個飯店就像一座原住民現代藝術文化博物館。

入口門廳是展現飯店個性氣度的所在，矗立著「四大石柱」各高九公尺，使用中國砂岩，以浮雕手法分別雕出了魯凱族、達悟族、卑南族及阿美族的先民生活風貌及人物故事，在這奇特絕妙的四度空間中，無聲地述說出臺東原鄉流傳久遠的歷史。幾何拼貼的大理石地磚，原木精雕大廳櫃台，正面向入口橫陳擺設卑南族雕刻手HAGU手工雕刻、以真實尺寸大小，還原呈現靠海維生、以船為家的原住民

副董事長林峰銘



娜路彎大酒店

梯間吊掛的大型裝置藝術盡顯自然大器風範。

生活的獨木舟，是遊客最愛拍照留念的焦點。B1延伸至2樓的主梯所吊掛的「萬千氣象在台東」大型裝置藝術，搖曳生姿的海草、自在徜徉的海龜、奔騰洶湧的海浪，走過海平面，海鷗飛翔、雲彩飛舞、天光嶙峋，象徵地球生命自海底上升至天空，展現生命昇華過程。館內公共區域及客房內所見到的油畫，均為旅法青年藝術家林怡年之真跡原作，「大年」作品以抽象手法表達台灣原住民的藝術文化，呈現東台灣原住民藝術另一前衛另類風貌。館內典藏木雕作品是由阿美族原創藝術家E-Dai所做，十足展現了原住民的藝術天份。

廊道、轉角、梯間佈置點點繁麗的闊葉熱帶盆栽，搭配挑高的波浪型天花板，引入陽光後呈現出海浪潏潏的亮藍色，其他並不多贅飾，留出大片氣場通暢的空間以利走動，整體簡單寬敞而大器坦蕩。



卑南族雕刻手HAGU手工雕刻獨木舟非常吸睛。

達人領路
玩臺東

不做全臺連鎖 要做臺東第一

皮紹武指出，「Naruwan」在原住民語言中的意思代表著「您好」與「歡迎」之意，就像夏威夷的「啊囉哈」般，直接傳遞熱情、自在與歡樂。娜路彎用這句招呼語命名，正是希望所有蒞臨的賓客都能深刻分享所有成員的誠摯歡迎之意。皮紹武強調：「偉大在於細節上的用心追求。」娜路彎希望為客人提供近乎量身打造的管家服務，在每一個細節上都做到完美。

例如，飯店每個公共場所都設有「總經理信箱」，廣設意見卡，24小時內回報顧客。「這不是為了懲戒員工，而是為了讓高階管理者看見『無法察覺的死角』，及時解決顧客的『抱怨處理』，力求更好。」記得有次某位音樂家為了服務不周感到不快，他立即親至現場表達歉意，對客人說：「希望下次由我來親自為您服務。」又有一次，國內某企業家踩到大理石地板尖角受了傷，他也立即親自表達關切，企業家事後十分滿意，「讓客人感覺『有被照顧、被重視到』是非常重要的。」皮紹武說。



溫泉SPA健康養生。

陽光、溫泉、海水游泳池

除了服務，娜路彎在硬體環境設備的升級上也不遺餘力。休閒中心首創有如海水般的鹽水系統戶外養生泳池，除了享受藍天白雲、日光浴外、池水溶有澳洲進口的養生海鹽，不僅具活血通筋、強化新陳代謝的效果，還能讓泳客邊運動邊保養肌膚，一舉兩得！亞洲遊客愛泡湯，特地引進「溫泉製造機」，透過熱交換冷卻系統提供攝氏38至40度，水質清澈透明，無臭無味，同時含鈉、鎂、鈣、鉀、碳酸離子等成分的「美人湯」弱鹼性碳酸氫鈉泉，可有效鎮定與軟化膚質，洗去多餘脂肪與軟化的角質，泉水溫度可以讓血液循環加速，隨之新陳代謝自然活躍，有助腎臟將乳酸類等老舊廢棄物排出，相當受到住客歡迎。來台東最頂級的饗宴就是肆



歐風西餐廳供應豐富多樣的西式佳餚。



翠園中餐廳不定時推出時鮮料理。



翠園中餐廳五星級川菜料理色香味俱全。

Data 貼心資訊

交通路線

地址：臺東市連航路66號

電話：(089) 239-666

網址：http://www.naruwan-hotel.com.tw/

交通：

◆自行開車

1. 北部出發：臺北出發→北宜高速公路(雪山隧道)／北宜公路／濱海公路(經基隆)→宜蘭→蘇花公路→花蓮→台九線→卑南綠色隧道→卑南加油站右轉→日光橋→娜路彎大酒店。
2. 中部出發：臺中出發→國道三號往南→下南州交流道→台一線往南→枋寮→楓港→南迴公路→臺東→知本→知本橋→中華路好樂迪KTV→7-11超商左轉至新生路→新生路底左轉上馬蘭橋→娜路彎大酒店。
3. 南部出發：高雄出發→台一線往南→屏鵝公路→楓港→南迴公路→台九線→臺東→知本→知本橋→中華路好樂迪KTV→7-11超商左轉至新生路→新生路底左轉上馬蘭橋→娜路彎大酒店。

◆鐵路

1. 北部搭乘北迴線經宜蘭到花蓮接上東部幹線，至臺東站下車，轉飯店接駁車（須先預約）。
2. 南部搭乘南迴線經大武、知本到臺東，接上東部幹線至臺東站下車，轉飯店接駁車（須先預約）。

冬日優惠

歐多bye逍遙遊

◆專案內容：4,777元起包含豪華雙人房住宿乙晚(每房加贈雞尾酒券)、歐風西餐廳自助式早餐2客、含二人行125c.c.摩托車1部(1天)(機車數量有限，需提前預約，滿油交車、滿油還車)、星星部落9折優惠券乙張、免費飯店至機場或火車站接送、室內停車、免費使用戶外鹹水泳池、戶外水療館、健身房、桌上球類、免費觀賞南島文化樂團表演、電腦遊戲區收費；第1小時收費\$120元(含1杯果汁)，之後每1小時\$30元。)

◆適用期間：即日起至102年12月31日止

2014春節假期專案

◆專案內容：7,170元起包含住宿乙晚、自助式早餐及晚餐乙次、免費使用戶外鹹水游泳池、戶外水療館、娜路彎雨淋、免費健身房、桌上球類區、兒童遊戲區、免費室內停車、免費觀賞娜路彎劇場表演。



客房揉合原住民及現代化風格，舒適溫馨、空間寬敞。

住宿必看

1. 翠園中華料理
2. 室內原住民藝術裝置
3. 娜路彎劇場
4. 鹹水養生泳池
5. 美人湯

Data 冬遊推薦

臺東海濱公園、琵琶湖

地理位置：臺東縣臺東市大同路

推薦重點：臺東海濱公園以園內由卑南溪伏流形成的琵琶湖為中心，向四周擴散而形成近年人氣超旺的風景區。琵琶湖四周林木茂密，當地人稱作黑森林。縣府在此規劃了環湖步道、觀景水榭等措施，並在湖邊設有木造涼亭、賞鳥亭等，是騎單車、散步的好地方。單車道沿著黑森林與琵琶湖所建，沿途林木扶疏並有解說牌、賞鳥屋；出了黑森林，則為柏油或紅磚鋪面，陽光海洋風味滿滿。

國立史前文化博物館

地理位置：臺東縣臺東市博物館路1號

推薦重點：為搶救卑南文化墓葬群遺址而於2002年成立的國家博物館。原卑南文化墓葬群遺址總面積約80公頃，為東南亞地區最大的墓葬群遺址在臺灣已發現的上千個遺址當中，是規模最大、出土文物非常豐富的一個。史前文化博物館是臺灣東海岸第一座國家級博物館，以史前及原住民文化為範疇，分為博物館、卑南文化公園、南科考古館三大部份。在臺東人眼中，史前文化博物館就像「臺東的故宮」一樣重要且具代表性，是外地遊客深度認識臺東最好的第一步。

無忌憚的享受晴空、微風的自然洗禮，娜路彎推出「星空天浴」房型，在視野最佳的豪華套房八坪露台上，以不同的石材打造各式的露天浴池，給住客浪漫破表的渡假樂趣。

餐飲方面，一樓的歐風西餐廳以異國美食為基調，以自助餐形式將各色精緻佳餚一字排開，在現場鋼琴演奏的琴聲繚繞中，盡情享受美食。二樓中餐廳恬靜典雅，供應各項中華料理，中餐主廚將傳統中菜發揚得淋漓盡致，家常小菜、港式點心、原

住民風味餐或是五星級宴席，都在水平以上，相當值得推薦。

這就是娜路彎，濃厚的原住民文化加上天成的好山好水，是一處融合都會與遊憩，現代時尚與原住民藝術的休閒、住宿據點。既具備星級飯店硬體的裝設水平，也具備民宿的即時親切服務，讓新舊遊客來到此地，都能深刻感受「故人溫情在」、像家一樣的溫暖氛圍，也正是準備迎接臺東旅遊新時代的娜路彎，戮力以赴的目標。

達人領路
玩臺東



飯店大廳入口的達悟族獨木舟充滿原民風格。

泡湯、觀景、賞山櫻—理想的渡假

臺東知本老爺溫泉大飯店 Hotel Royal Chihpen

溫泉的氣味，飲膳的溫度，話語的記憶，
在在讓這處五星級飯店顯得層次豐富、人情溫暖，
芬多精的空氣與寧謐悠閒的氛圍，
讓你很想就在這乾脆long stay下去，不要回家……。

時序入冬，全臺各地寒淒淒冷颼颼，地處縱谷最南端、山間水湄間的知本溫泉區卻是車流頻繁、人聲鼎沸，各家溫泉飯店的湯池熱氣騰騰，宛如一處避寒天堂，迎接一年中最熱門的溫泉季。泡湯、觀景、吃山野美食，現在到臺東知本老爺大酒店來一趟頂級泡湯旅行，正是時候。



冬季到知本泡湯，正是時候。

真心交陪 熱情款待

臺東知本老爺大酒店位於知本風景區內，成立於1990年，是知本溫泉飯店的先驅者，也是東臺灣第一家五星級國際溫泉渡假休閒旅館。沿著蜿蜒的坡路上行，小路盡頭矗立著遺世獨立般的老爺酒店，建築外觀不若一般五星級飯店的漂亮時髦，卻是簡練沈穩，在綠山環抱中顯得雍容典雅；入口兩尊高聳擎天的木雕樑柱出自當地雕刻名家之手，粗獷大氣，有如旅店詩章一記漂亮氣勢的破題，令人印象深刻。穿過厚重木門，大廳、大堂茶座延續南島原民風格，妝點得慵懶自然。達悟族的獨木舟當堂橫陳，誰來也忍不住多看一眼；採光極好，隨意望去都能看到窗外的綠茵，輕紗掛幔、粗藤座椅、充當服務中心的別緻茅草亭，整體空間開闊有致、設計不俗，因為長途奔波而緊繃的神經瞬間鬆弛了，有說不出的安頓之感。

許多人都說臺東好遠、交通不便。總經理林偉德笑說：「正因為交通不那麼方便，反而讓知本老爺酒店能百分之百、完全發揮遠離塵囂、親近自然的渡假魅力。」飯店把每一位客人都當作回家的家人，慇懃服侍、親切款待，讓你不出門，就能體驗充實有趣、悠然自得的「客房裡的旅行」。

「用經驗來服務，真心交陪，熱情款待，是知本老爺酒店最大的特色。我們有五星級飯店的硬體設備，更有親切款待客人的軟體服務精神。」林偉德回憶，曾有客人錯估天氣，晚上冷得發抖，服務員立即帶著上街採購禦寒衣物；一位常住熟客生日將屆，飯店員工特地北上百里為他慶生，客人感動之餘，隔週立即帶著全家來入住一星期；颱風來襲，知本對外交通中斷，飯店及時推出「安心續



飯店入口高聳擎天的木雕樑柱粗獷大氣。

總經理林偉德



住」專案，用出乎預期的優惠價錢讓住客繼續安心住在飯店，直到交通恢復能安全離開。「隨時注意客人需求是飯店最高服務宗旨，我們希望客人『不見外』，不把我們當外人。」「不止滿意度，我們希望能提升『感動度』，客人滿意，飯店員工也能在這樣的互動裡，重新找到當初喜歡知本老爺的熱情。」他上任一年多以來，飯店住客數創下十年新高，足見「比客人想得更多更遠」的周到親切服務，才真正是飯店立於不敗的最高準則。

與美景共浴的極上之湯

各式溫泉客房共計183間，均有大型景觀窗面向，居高俯瞰，蔥綠的環山景致盡入眼中，視野好極了。飯店內使用的溫泉取自650公尺深的地底，水溫高達攝氏120度，再經過熱交換冷卻系統冷卻至人體適溫的攝氏45度左右，為無色、無味、無臭、高純度的碳酸氫鈣鈉泉。除了泉質出色，湯屋的選擇也很多元，包括露天溫泉、室內浴場、客房內溫泉浴槽等。其中最受歡迎的當屬自然原始的露天浴場，設置於小山坡上的戶外露天溫泉浴場，分為天幕風呂、星月呂、心采風呂，四圍翠綠山巒環繞，賞景兼泡湯，是身心上的雙重享受！占盡地利之便，溫泉套房觀攬景致的角度一流，躺臥浴室便可透過透明落地窗，與陽台外的美景共浴，好不愜意。

浴罷氣血通暢、身心輕盈，裹上浴衣，走出陽台，對飲一盅熱茶吧！視野所及濃蔭蔽天，完全承襲了知本森林渾然天成的自然與大氣。伴著習習涼風，心靜了，一切生活煩擾也消褪無蹤。隔日一

達人領路
玩臺東



飯店坐落山林之中，閒情漫步，舒爽愜意。

早，薄霧瀰漫的清晨，山嵐、水霧會漾呀漾進你的房間，深吸一口帶著泥土或草香的清新空氣，「感覺腦袋彷彿從沒這樣清醒過哩！」一名住客這樣生動形容。

一般都認為冬季泡湯最夯，其實知本一年四季都是泡湯的好季節，只是學問不同：冬天先泡熱水再泡冷水，夏天先泡冷水再泡熱水，讓身體自動調節氣溫和泉溫的差異，藉此提升免疫力；泡完湯，保證容光煥發、宛如再生。

味蕾與視覺的絕佳饗宴

溫泉加美食，絕對是兼具養生與滿足口腹之慾的重要享樂，泡完湯飽餐一頓出色的風味料理，絕對很必要。人氣最高的那魯灣餐廳自助餐菜式琳琅滿目，設計也十分精彩。主廚以客家收冬季為主題，運用當令鮮食，創造獨特、表現自在氛圍的特色料理。如桔醬松阪豬，將金桔果實洗淨、剝皮、去除種子，再把剝下的桔皮泡水去除苦味，然後加上鹽、糖

等調味料熬煮超過2小時，才能製成的醬料；滋味酸甜，用來沾水煮松阪豬肉片，軟嫩腴滑，滋味銷魂。梅干肉丸佐番茄沙士以關山黑毛豬醃漬再烤，多層次的香氣口感逼出好食慾。中菜西吃，慢食慢活，演繹出一場味蕾與視覺的絕佳饗宴。



那魯灣餐廳自助餐。



船歌餐廳義式料理。

Data 貼心資訊

交通路線

地址：臺東縣卑南鄉溫泉村龍泉路113巷23號
電話：(089) 510-666
網址：<http://www.hotel-royal-chihpen.com.tw/>
交通：

◆自行開車

1. 北部出發：臺北出發→北宜高速公路(雪山隧道)／北宜公路／濱海公路(經基隆)→宜蘭→蘇花公路→花蓮→台九線→臺東→知本，續循飯店指標前行約20分鐘即抵。
2. 中部出發：臺中出發→國道三號往南→下南州交流道→台一線往南→枋寮→楓港→南迴公路→台九線→臺東→知本，續循飯店指標前行約20分鐘即抵。
3. 南部出發：高雄出發→台一線往南→屏鵝公路→楓港→南迴公路→臺東→知本，續循飯店指標前行約20分鐘即抵。

◆鐵路

1. 北部搭乘北迴線經宜蘭到花蓮接上東部幹線，至臺東或知本站下車，轉飯店接駁車（請先預約）。
2. 南部搭乘南迴線經大武到知本站下車，轉飯店接駁車（請先預約）。

冬日優惠

原湯美饌·暖心冬遊

◆專案內容：兩天一夜食宿6300元+10%起。包括：那魯灣自助式早餐或船歌早午餐乙次、那魯灣歐亞百匯自助晚餐或船歌義式豪華精緻晚餐乙次、知本/台東車站或豐年機場來回接送乙次、好禮活動二選一：1.極致湯屋體驗壹次(每次90分鐘需預約)2.藝品店提貨券500元壹張、在地冰品、卡地布冬聚豐收節16:00~17:00 圍營火燒烤+搗小米麻糬+小米酒品嚐、冬季伴手禮紀念品。天幕風呂/星月風呂/心采風呂射箭活動/高爾夫推桿/傳統點心製作、原住民舞蹈表演欣賞。

◆適用期間：102年12月1日至103年2月28日

住宿必看

1. 天幕風呂/星月風呂/心采風呂
2. 原住民歌舞表演
3. 原住民野炊區

傳統點心製作體驗



Data 冬遊推薦

清覺寺

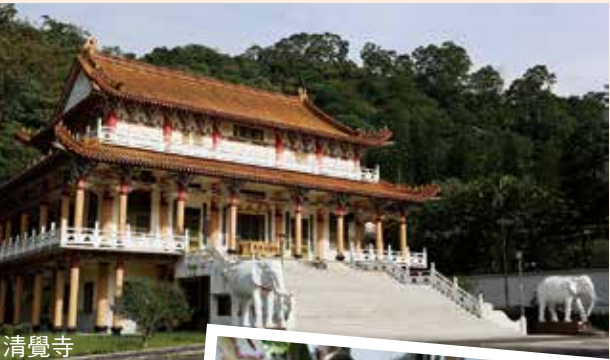
地理位置：臺東縣卑南鄉溫泉村龍泉路113巷21號
推薦重點：緊鄰老爺酒店，民國44年開山立寺廟，背倚龍泉山，居高臨深，擁有眺望知本溪中上游山嶺溪谷的無敵視野，吸引前來朝山香客、遊客再三盤桓流連，體驗山嵐、流水潺湲聲中，空山幽谷的靜雅冬色。

寺內的大雄寶殿曾於民國62年重建，寺體建築為三層飛簷設計，高六點二丈，主要是供奉釋迦摩尼佛；寺內供奉著兩尊大佛，一座來自泰國四尺高的銅鑄釋迦牟尼佛坐像，為臺東信徒所奉獻；另一座達四千斤重、八尺高的緬甸玉佛，則是臺北的信徒所捐獻。寺方為了能使佛法弘揚，在大雄寶殿下層另設壽光圖書館，收藏著臺東寺院中少有的全套大藏經卷，十分珍奇。

知本四面佛

地理位置：臺東縣卑南鄉溫泉村龍泉路（富野溫泉會館旁）
推薦重點：四面佛在佛教中稱為大梵天王，被認為是佛教護法神，掌管人間榮華富貴財富，民國75年經泰國政府特准分靈來臺，在知本設立祭壇供佛祈福，成為溫泉區的另類景點。

四面佛又稱「四面神」，佛如其名，有四張面孔，東、南、西、北分別掌管事業、姻緣、福財、平安，或有一說代表慈、悲、喜、捨。據說參拜時需自入口處順時針膜拜，每面一支燭、七支香，由於泰國人相信每週四晚間九點，四面佛才會降臨人間聽取信眾願望，心願也最容易達成，因此每到週四，全臺各地四面佛無不擠滿香客。



清覺寺



梅花鹿園區。

溫泉的氣味，飲膳的溫度，話語的記憶，在在讓這處五星級飯店顯得層次豐富、人情溫暖，引動著你嚮往山居的想望。在這裡，樂活、慢遊、慢食不是口號，而是化為空氣融為水，成為住客的具體實踐。縱谷裡的這座寧靜山村，沒有城市精算的氛圍和緊繃的步調，讓你忍不住盤算著下次何時還要再來，享受有雲有風有陽光綠野有溪水潺潺、讓人很想浴在湯泉裡再也不想動彈的慵懶午後。



原住民歌舞表演。



射箭場。

達人領路
玩臺東



泓泉溫泉渡假村夜色迷人。

溫泉鄉的冬季戀歌—與自然零距離

泓泉溫泉渡假村

Rainbow Resort

竹籬笆營造出野外泡湯的情境，設有蒸臉區、泡腳區、流動式溫泉水療池及泡湯區，一邊泡湯、一邊看仰望天際風景，山風徐徐，氣氛超讚。

入冬了，寒意漸深，白日與夜裡巨大的溫差，令人分外想念溫泉。氤氳悠溫煙霧蒸騰，貼近皮膚時細膩的溫暖與觸感，讓人心裡身外整個兒地暖火起來。

來到知本，溫泉飯店群沿著知本溪一路往山裡分布蔓延，大大小小的湯屋百家爭鳴，帶來各自不同的泡湯意趣。曲徑通幽處，泓泉溫泉渡假村僻居在安靜少人的產業道路末端，立地坐擁上萬坪蒼鬱山林，淙淙溪水橫流於前，翠巒聳峙於後，山嵐幽幽，很有那麼一點兒置身蓬萊仙境的幻覺，整體面積寬敞得近乎奢侈，多少泡湯客就是衝著這片天開地闊的風景，迢迢千里慕名而來。



到泓泉溫泉渡假村一定要試試好吃好玩的溫泉煮。



在蒸臉區讓肌膚毛孔徹底吸收溫泉精華。

天然純淨的知本第一泉

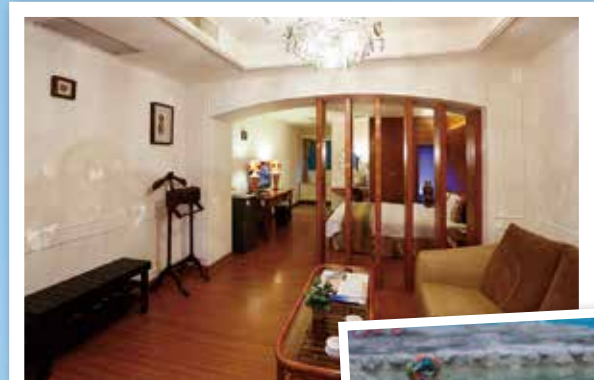
副總經理伍鳳瑛指出，泓泉使用的溫泉來自1984年由中國石油公司探勘開鑿的地熱井，井底深度1460公尺，井口溫度達攝氏135度，井管口徑8.5英吋，每天出水量有400公噸，噴泉高度約8層樓高，pH值為8.71，屬於弱鹼性碳酸氫鈉泉。由於溫泉來自深層地底，在泉質上，比附近挖鑿數百公尺深的溫泉，來得更加純淨優越。

這座頗具歷史價值的「知本一號地熱井」就位於渡假村餐廳內，稍微近身便能感覺一千多公尺底下的地熱像煮沸的開水一樣，燒滾滾的熱氣汩汩上湧，彷彿裡頭藏著一部蒸汽火車頭隨時都要破土而出似的，轟隆有聲。這座井平時是古蹟，天冷的時候便發揮室內壁爐般的暖室功能，十分有趣。為維持溫泉井管的通暢，每週都得利用清早住客還在熟睡或午後多數住客外出遊玩的時間，將地熱井打開，讓溫泉與蒸氣適度「解放」，悶燒的溫泉瞬間直衝雲霄，在陽光照射下，騰騰噴發的透明水霧隨著和風吹拂，明顯出現絢麗的七色彩虹，「虹泉」之名不脛而走，乃成為泓泉的獨家景觀。

竹籬笆裡的野湯情境

如不介意在露天之下和大夥兒一起泡湯眾樂樂，中庭的公共浴場非常值得推薦。

渡假村依照四季氣候變化，調控出最適宜沐浴的水溫，池畔植滿花草，就像真正的森林「浴」。竹籬笆營造出野外泡湯的情境，設有蒸臉區、泡腳區、流動式溫泉水療池及泡湯區，一邊泡湯、一邊看仰望天際風景，涼風徐徐，氣氛超讚；萬一遇到豔陽高照或下雨天，也有半露天的湯屋可避免日晒



溫泉套房簡潔雅致。



沐在純粹原湯裡，筋骨氣血完全舒暢。



半露天溫泉SPA區。



泓泉溫泉渡假村立地坐擁上萬坪蒼鬱山林。

雨淋，別具泡湯的樂趣及隱密感。如果不想下水，不妨試試首創的「溫泉蒸臉吸氣場」，利用溫泉蒸氣蒸敷臉部，愛美者可清潔臉部毛孔，養生者可促進呼吸系統順暢，一舉兩得。

達人領路 玩臺東

泡完湯，非常推薦順道來個風味獨特的溫泉煮。不同於一般溫泉區只能煮蛋，泓泉的溫泉屬弱鹼性碳酸氫鈉泉且泉溫極高，提供絕佳熱源，只要是帶殼食材，幾乎無所不能煮。飯店特別規劃出一道專供溫泉燙煮的料理槽，除了雞蛋鴨蛋，還可供水煮玉米、地瓜、芋頭、帶殼花生、竹筒飯、蝦子螃蟹、茭白筍、菱角等，煮好剝開就能吃，既不會破壞原味更不需沾醬，泡湯之後吃，分外滿足。



溫泉木屋區寧靜閒適。

為了讓住客享受邊煮邊賞景的樂趣，料理槽前方闢建了大片觀景露台，眼前是360度無所窒礙的綠林視野，秋冬時節，低海拔山林樹隙間錯落著楓樹、槭樹，紅黃橘褐殘葉點點，美麗至極，這片風景也為泓泉贏得了米其林星星的肯定。想想看，浴過熱湯，一邊大啖剛起鍋熱呼呼的溫泉蔬菜、溫泉海鮮，當冬夜晚風從臉頰旁輕輕拂過，身心宛若新生般輕盈舒泰，那等享受真是無敵！

健康養生美顏美人湯

泡湯適合吃什麼？有人喜歡清淡簡單的菜色，藉以達到體內環保、開胃養脾的雙重效果；有人偏愛大火快炒麻辣重油，配上一杯冰鎮生啤酒，求的是一夜眉酣耳暢的徹底歡快。泓泉提供的是具有濃厚臺東特色的風味餐，如涼拌苦瓜飛魚卵、半天花、糯米粉包裹鹹豬肉水煮的「阿拜」、鹽酥溪



泓泉提供具有濃厚臺東特色的原民風味餐。

主廚將在地食材美味發揮得淋漓盡致。

蝦、塔香螺肉、百香果醬醃南瓜、香菇金針湯、洛神雞肉卷、煙燻旗魚肚、溫泉月桃雞等，用的分別是來自知本當地的百香果與土雞、富崗漁港的新鮮魚貨、太麻里的洛神花、成功的旗魚等……當令特產的即鮮美食，最叫人傾倒！

此地不止有健康養生美顏的「美人湯」，大自然生態之美更是無以倫比。渡假村後山設有生態步道，來回約半小時，路況良好，沿途低海拔原生樹林茂密，是眾多物種賴以為生的生命之泉，動植物生態層次豐富，值得一探。其中不少是老祖母時代便經常用來醫療或食療的民俗植物，如羅氏鹽膚木、糙葉榕、構樹、蚌蘭、月桃、姑婆芋、九芎、無患子、筆筒樹、血桐、紫花霍香薊、野牡丹及各類蕨類，小小森林裡，自然綠意無限、寧謐絕塵，適合隨時來賞蝶、觀鳥、踏青，安安然然徜徉其中。

行有餘力，渡假村前就有鼎東客運公車可直抵臺東市區，與市區周邊景點串連成兩天一夜的遊程。在臺東，單車無疑是最理想的交通工具，從六線大道至窮鄉僻壤田間小路，無入而不自得，尤其騎上人車稀少、大道直如髮的台九線縱谷公路，那更是，都市再難體會的快意享受。

Data 貼心資訊

· 交通路線

地址：臺東縣卑南鄉溫泉村龍泉路139巷1號
電話：(089) 510-150
網址：<http://www.rainbow-hotel.com.tw/html/homepage.asp>

交通：

◆自行開車

1. 北部出發：臺北出發→北宜高速公路(雪山隧道)／北宜公路／濱海公路(經基隆)→宜蘭→蘇花公路→花蓮→台九線→臺東→知本，續循渡假村指標前行約25分鐘即抵。
2. 中部出發：臺中出發→國道三號往南→下南州交流道→台一線往南→枋寮→楓港→南迴公路→台九線→臺東→知本，續循渡假村指標前行約25分鐘即抵。
3. 南部出發：高雄出發→台一線往南→屏鵝公路→楓港→南迴公路→臺東→知本，續循渡假村指標前行約25分鐘即抵。

◆鐵路

1. 北部搭乘北迴線經宜蘭到花蓮接上東部幹線，至臺東或知本站下車，轉飯店接駁車（請先預約）。
2. 南部搭乘南迴線經大武到知本站下車，轉飯店接駁車（請先預約）。

· 住宿必看

1. 溫泉煮
2. 露天泡湯池
3. 休閒生態步道

Data 冬遊推薦

· 知本森林遊樂區

地理位置：臺東縣卑南鄉溫泉村

推薦重點：溫泉、瀑布、森林，構成知本之旅的三大主軸，泡完湯來趟森林浴，肯定健康加倍。知本森林遊樂區佔地近20公頃，除了烤肉區、野餐區、露營區與自導式步道外，此地林相整齊優美，種類繁多，猶如一座大型植物園，是很棒的大自然教室。瀑布和峽谷也值得一遊，但因面積遼闊，走完全區頗費體力，建議放鬆心情慢慢走，這一趟森林之旅將格外神清氣爽。

知本森林遊樂區

· 臺東炸寒單爺

地理位置：臺東市區各大小廟宇、店家

推薦重點：臺東炸寒單爺與鹽水蜂炮、北港炸轎合稱「台灣三大炮」，同樣以炸炮聞名，鹽水蜂炮向天發射蜂炮、北港媽祖炸轎，寒單爺卻是將排炮纏繞全身一次點燃，還要接受上百萬發的排炮丟炸，以「不怕痛、不怕轟」的獨特形象，贏得最多驚異的注目和瘋狂的歡呼。

寒單爺一般指封神榜的武財神趙公明，元宵節當天，由寒單爺、花車、藝閣、神轎、獅頭、大鼓陣、跳鼓陣、八家將所組成的聯合隊伍行臺東市區全境為商家及居民賜福。站在轎上的肉身寒單爺是聚焦點。傳說寒單爺「越炸越發」，因此在各寺廟或大商戶門口，除了數十名炮手一擁而上，將霹靂啪啦炸開的長串鞭炮丟向寒單爺之外，商家或香客、信徒，也爭著買來大批排炮，點燃引信後奮力扔向裸身的寒單爺，希望藉此帶來全年好運。

景觀無敵的觀景台為泓泉贏得了米其林星星的肯定。

與我們分享您與花東的小故事， 響應公益明信片計畫



親愛的讀者，

您喜歡《自在縱谷》季刊嗎，是否有什麼建議？或者您願意與我們分享花東旅遊的經驗，以及您與花東的小故事？前50位來稿讀者，可獲得臺東「熊計畫」（註）明信片（每張都是臺東偏鄉兒童親手繪製的哦！）另來文也有機會刊登在下一期的《自在縱谷》！



請email您的分享至：erv333.erv@tbroc.gov.tw，

或者來信至：97844花蓮縣瑞穗鄉鶴岡村興鶴路二段168號，註明「自在縱谷閱讀分享」即可。

（註）臺東「熊計畫」，免費教導臺東偏鄉學童手繪明信片，讓學童從小學習自主自信，並建立正確的金錢觀念。

ISSN 2227-0965



9 772227 096005

活動詳細訊息請上縱管處官網<http://www.erv-nsa.gov.tw>，或以電話03-8875306查詢。

掌握縱谷最新訊息，請上Facebook — 慢活花東 美麗縱谷加入粉絲專頁