



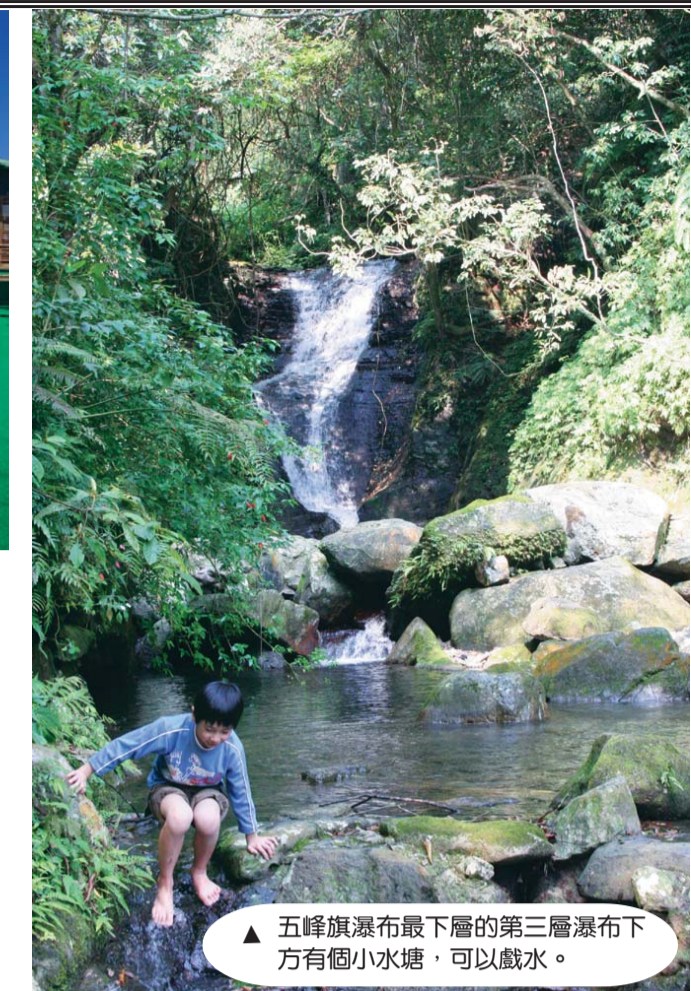
▲跑馬古道兩旁竹林密布，是健行的好去處。



▲蘭陽夜景美得令人震攝。



▲礁溪溫泉素有「美人湯」的稱號，洗完之後，皮膚光滑柔細不黏膩。



▲五峰旗瀑布最下層的第三層瀑布下方有個小水塘，可以戲水。

# 宜蘭 太平山遊樂區

## 心靈 森呼吸



▲太平山森林遊樂區幅員廣大，林木蒼鬱，是宜蘭著名的觀光景點。

◎文/涂嘉翔  
攝影/林明仁 涂嘉翔

令人引頸期盼的校外觀摩週終於到來，同學們！把沉重的課業壓力暫時卸下，揹著簡單的行囊、帶著相機，呼朋引伴「七逃」去吧，讓心靈好好「FUN」輕鬆！

一早搭著客運總由雪山隧道前往礁溪，欣賞著隧道牆壁上繪製的原住民族圖案，不知不覺已通過台灣最長—12.9公里的公路隧道，眼前出現一道刺眼的光線，將畫面暫時抽離，取而代之的是一條看不見盡頭的海岸線，把海洋與綠油油的稻田明顯地劃分開來，看著遠方的龜山島，及一望無際的海洋，不禁大聲呼喊：「宜蘭！我來了！」

「礁溪站到了，旅客請不要忘了自己的行李！」司機反覆地訴說著。帶著一顆躍躍的心，到機車行租了這兩天必備的交通工具—機車，就住預定的第一站—跑馬古道狂奔而去。

### 跑馬古道 健行好去處

跑馬古道是淡蘭古道的支線之一，修於清光緒年間，先民常用古道搬運木材，二次大戰期間，常見日軍官兵騎馬巡邏，居民又稱之為「陸軍路」、「跑馬路」。山路蜿蜒，兩旁竹林密布，是健行的好去處。沿途可以遠眺蘭陽平原風光、龜山島，途經小山神廟、柳橙果園、探礦區、猴坑坑溪上游等，景觀多變豐富。

欣賞完美景，肚子早已飢腸轆轆、咕嚕咕嚕地響著，於是騎車到頭城火車站，購買著名的「頭城便當」，盒內一塊簡單卻充滿豬油香味的瘦肉，及幾道在地時令家常便菜，搭配滷豆乾和香Q宜蘭米飯，大口吞下早期宜蘭人的傳統菜色，過癮極了。

### 五峰旗瀑布 心曠神怡

帶著滿足的心情，繼續奔馳到第二站—五峰旗瀑布。瀑布共三層，由於瀑布後方有五座山峯並列，像極了三角形的旌旗，所以命名為「五峰旗」。踏著階梯慢慢前進，水瀑聲越來越大，最下層的第三層飛瀑映在眼前，清涼的水氣迎面襲來，令人心曠神怡。若順著步道往上走約15分鐘可抵達第二層瀑布，瀑布旁設有「五峰亭」，是最佳的觀瀑地點，一邊欣賞瀑布一邊眺望層層疊疊，耳邊傳來蟲鳴鳥叫，好不快活！再走30~40分鐘到達第一層瀑布，雖疲累卻有一股征服的快感。

### 羅東夜市 人氣小吃呷過癮

隨著天色漸漸昏暗，加緊腳步下山，久聞蘭陽美食之名，現在也該是大快朵頤的時候了，騎上銀色奔騰125，往美食聖地「羅東夜市」前進。剛到夜市入口，就傳來陣陣美食香味，循著濃郁的羊肉味，很快就找到人氣很旺的「阿灶伯」當歸羊肉，肉片吸滿當歸藥材及些許薑味的湯頭，一口咬下，多汁味美，吃完後全身暖呼呼。而遠近馳名的包心粉圓更是不可錯過，其熱熱香Q的外皮包裹著微甜的紅豆，再加上冰淇淋+三色布丁，這種又冰又熱的搭配口感奇佳，此外花生冰淇淋捲也是「一定要吃的啦！」磨成粉的花生糖配上傳統「叭嘍」，讓人邊吃邊回憶起童年時光。

### 蘭陽夜景 恰似人間仙境

離開夜市到達礁溪賞夜景勝地—淡江大學蘭陽校園，「好美」的讚嘆聲此起彼落，入夜時分蘭陽夜景的點點星火恰似人間仙境，「超豪華級」的夜景，比起陽明山、101大樓夜景更是美得令人震憾。

### 美人湯 SPA身心

來到礁溪這個著名的溫泉鄉，當然得入境隨俗泡一下溫泉，讓疲憊的身心徹底地「SPA」一下。礁溪溫

泉是台灣少見的平地溫泉，屬於碳酸氫鈉泉，泉色清無臭，酸鹼值約在7左右，富含鈉、鎂、鈣、鉀、碳酸離子等礦物質成分，對皮膚有軟化角質層、滋潤功能，素有「美人湯」的稱號。果然洗完之後，皮膚光滑柔細不黏膩，舒暢無比。

### 太平山遊樂區 享受森林浴

第二天早晨在民宿清幽的環境中甦醒，簡單地吃完民宿提供的早餐後，隨即騎著貼心的「小銀」，前往太平山森林遊樂區，由於三、四月的天氣正所謂「春後母心」，乍暖還寒，且山上氣溫較低，越往山上騎越感沁涼，還好準備了一件厚外套，讓身子不至於受凍。

太平山海拔近2000公尺，森林茂密，昔日與阿里山、八仙山並列為台灣三大林場，直至1982年才轉型為國家森林遊樂區，幅員十分廣大，區內規劃多項遊憩設施，包括鳩之潭溫泉（原仁潭溫泉）、森林樂園、森林浴步道、野生動物保護區、翠峰湖、蹦蹦車道、溫泉戲水池、地熱煮蛋區、天然溫浴池等，是宜蘭著名的觀光景點，遊客絡繹不絕，假日更是「盛況」。

### 見晴懷古步道 飽覽風光

入園後，我漫步走在見晴懷古步道上，蘭陽平原和蘭陽溪美景全在我的腳下，一覽無遺，遠方峰峰相連的雪山山脈、桃山、大霸尖山、聖稜線等3000公尺以上的壯闊景致，及瑰麗多變的雲海，讓人興起「有此美景，夫復何求」的感慨。在滿是綠意的森林中，不自覺地張開手臂，努力地吸著芬多精，盡情地徜徉在大自然的懷抱中，「原來世界可以這麼美妙！」

### 翠峰湖 雲霧飄渺

拿著入園地圖，按圖索驥來到翠峰湖環山步道，這是由昔日運材軌道路線整建而成，沿途景致層層疊疊，如同桃花源記中「柳岸花明又一村」般令人驚喜。我跟著其他遊客踏上觀湖平台，飽覽翠峰湖壯闊的美景，那湖上雲霧飄渺的景致，如夢似幻，讓人忘卻一切煩憂，許多遊客都迫不及待地拿起相機猛拍，用鏡頭記錄這令人感動的時刻。

### 鳩之潭溫泉 群山環抱

走累了，索性就前往距離太平山莊約22公里的鳩之潭溫泉（仁潭溫泉），這的泡湯種類繁多，有檜木桶湯屋、露天溫泉SPA、露天裸湯區，價格從100到400元皆有，在群山環抱的幽谷裡泡溫泉，別有一番滋味。

### 蹦蹦車 穿梭森林

來到太平山，當然、絕對、一定要搭乘「蹦蹦車」，否則就不算來過太平山。許多攜家帶眷的遊客，皆衝著它響叮噠的名聲而來，尤其蹦蹦車是小朋友的最愛，所以乘坐區常擠滿等候上車的人潮。蹦蹦車位於山莊旁階梯左側，車道全長3公里，行車時間約20分鐘，坐在車上，翠綠的森林畫面慢慢閃過，微風輕拂，感覺還沒坐過癮就已經到了終點站—茂興站。茂興懷舊步道上除了是一處絕佳的森林浴步道，更有各種蕨類植物的詳細解說，而且四季皆有不同的美景，所以遊客在每個季節，都可體驗到不同的景觀风貌。走入這條充盈古木老歲月風華的步道，彷彿進時光隧道裡，綿延的鐵道宛如遺世那段曾經有過的燦爛歲月。搭著最後一段折返的蹦蹦車，收穫滿滿。經過這兩天森林浴、溫泉的洗禮，身心脫胎換骨、神清氣爽，「宜蘭，下次見！」



▲見晴懷古步道因為位處高海拔，所以總是雲霧繚繞。



▲來到太平山，一定要搭乘名氣響叮噠的「蹦蹦車」，坐在車上迎著風穿梭在森林中，好不快活！

## 旅遊資訊一把罩

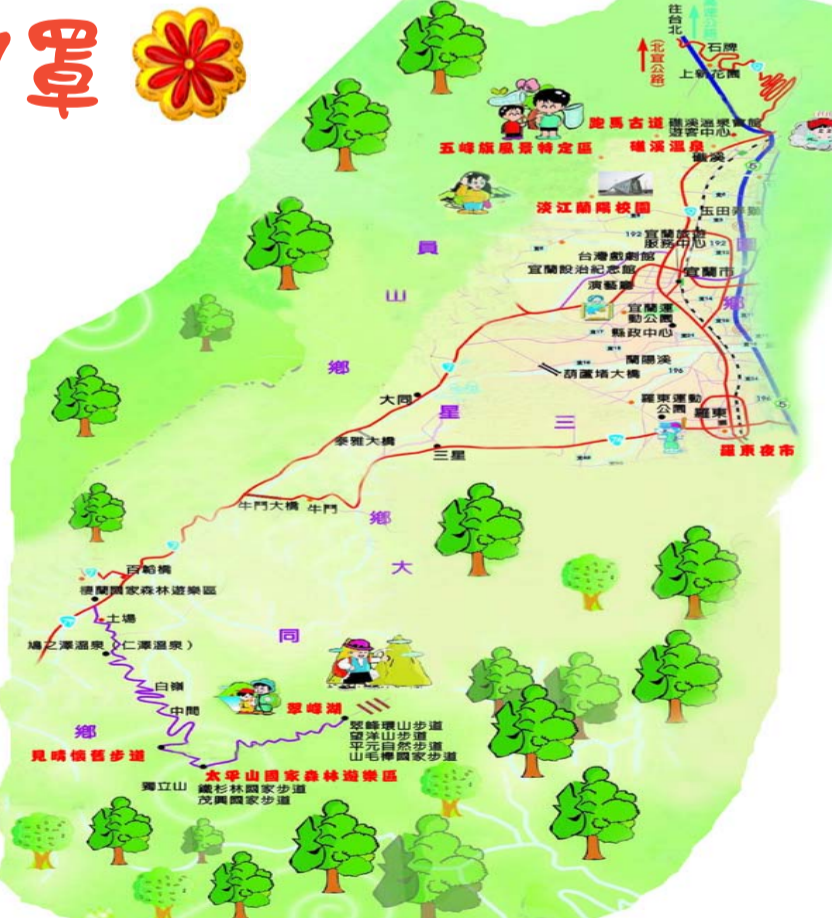
- 搭車（前往礁溪站）
  - 1、首都客運：全票90元、半票45元；捷運市府站3號出口搭乘。
  - 2、葛瑪蘭客運：全票105元、半票53元；台北車站客運總站搭乘。
  - 3、火車：自強號全票205元、莒光號全票158元、復興號全票132元。

- 網路人氣租車行
 

永定租車行：機車（50cc、250元/天；100cc、350元/天；奔騰、SV125cc、350元/天）、汽車（TOYOTA、1500ccV10S、1600元/天；1600cc三菱、1800元/天）宜蘭縣礁溪鄉溫泉路8號（礁溪車站前），03-9883187。

- 太平山森林遊樂區入園門票
  - 1、假日全票200元、半票100元（軍警、學生請憑証購票）。
  - 2、非假日：全票150元、半票100元（軍警、學生請憑証購票）。
  - 3、停車費：大、小型車各100元，機車20元。

- 網路人氣民宿
  - 1、四季園民宿：http://www.etc.com.tw/season/about.htm，宜蘭縣礁溪鄉二結路28-1號，03-9231733。
  - 2、大礁溪左岸民宿：http://left.ilanbnb.tw/about.htm，宜蘭縣礁溪鄉二結村1鄰二結路3-2號，03-9233678。



## 羅東夜市呷好料



▲冰淇淋+三色布丁，又冰又熱口感奇佳。  
▲「阿灶伯」當歸羊肉，多汁味美，料多實在。



▲遠近馳名的包心粉圓，總是吸引許多遊客排隊嚐鮮。

**建國轉學/轉系考**

**微積分題庫班全新開課，買3科送1科！**

**97簡章開始預購，快來建國櫃檯超方便！**

預購地點 建國櫃檯  
預購日期 即日起至4月30日  
預購費用 簡章每份60元

APEX 建國插大·轉學考·研究所  
www.getgoal.com.tw

理工·商管·醫農·電資·私醫  
日文·外文·觀光·工商·法律

台北班 (02) 2370-6600 台北市館前路26號2樓  
中壢班 (03) 425-5658 中壢市復興路161號8樓  
台中班 (04) 2226-0399 台中市復興路4段231-1號4樓

**97高上高普考**

**成績全國金冠軍！**

錄取率最高！錄取名額最多！  
囊括近70位優秀前五名！

- 高上連續第17年蟬聯高普考熱門類科全職錄取！
- 高上所開辦的各類科皆以高錄取率聞名全國！
- 高上佳績絕非他班聯全省各班成績加總！
- 高上上學與考皆為正規生，絕非他班以各種名義換取成績！

- ★4/12社會行政 ★4/13高普考地政、公產管理
- ★4/15經濟行政、統人員
- ★4/17教育行政 ★4/19財稅、法律行政
- ★4/21一般行政、民政、人事行政

新班陸續開課，課程訊息請上高上網站查詢！

高上高普考特考 台北市開封街一段2號8樓  
02-2331-8268 www.getgoal.com.tw

**試必高上 高上高普特考**

影音DVD&有聲MP3課程

Special For 1 遠地生 2 時間忙碌無法配合面授者 3 他班亟欲挽救應考實力者！

數位影音DVD課程  
高普考財稅行政  
高普考會計、普考會計  
高普考資訊、普考資訊  
高普考統計、普考統計  
高普考地政、普考地政  
高普考公產管理  
(高考定價4,000元；普考定價36,000元)

數位有聲MP3課程  
高普考29,000元(定價)  
普考25,000元(定價)  
初考16,000元(定價)

【數位影音DVD課程】  
●頂尖師資講堂精華教學錄影 DVD (分派寄發)。  
●老師影音授課，可重複、無限次收看！  
●輔導期限內，若有重大修法或考情異動，續享補充課程或資料！  
●完整的全套講義&高點出版的考試用書全力輔考！

【數位有聲MP3課程】  
●PC+MP3均可收聽，徹底行動式學習！  
●強試課程完整錄音，與台北同步！  
●課程永久聽，學習效果更加倍！  
●全套講義、考試用書及隨堂筆記加持，國考實力加值！

試聽索取、線上優惠  
請至高點網路書店  
www.publish.com.tw