

靚道

TR News

台鐵有勁·生活好近

Vol.
冬 007

2015.12

暖 | 時 | 光

封面故事

氤氳暖湯
冬戀溫泉享美景佳餚

達人道

地底寶物—溫泉
療癒身心增進健康

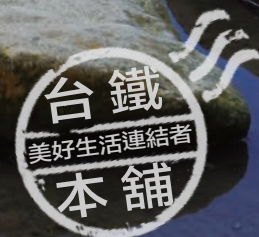
台鐵道

橫跨台日
鐵路紀念章拉力賽開跑！

美食道

戀戀蚵仔寮
漁夫鮮撈美味海產

原民有機農牧業
山林中的桃花源



Merry Christmas
點亮希望 聖誕傳愛

溫馨迎耶誕

點燈地點	時間
臺北車站	104/11/16 ~ 104/12/24
板橋車站	104/11/26 ~ 105/01/10
新左營車站	104/11/20 ~ 105/02/22

一年一度的歡樂耶誕即將到來，台鐵局為迎接這溫馨繽紛的過節氣氛，與微風場站股份有限公司及環球購物生活中心，於臺北、板橋及新左營車站大廳共同點亮聖誕心願樹，為歡樂的耶誕佳節，揭開溫馨亮麗的序幕，其中臺北車站內的耶誕樹為全省室內最高，並首度結合獨一無二的湯瑪士小火車。美麗的聖誕樹於每日 10:00 開始亮燈祝福，每個周末 12:00 至 19:30 在臺北火車站，民眾還可憑湯瑪士小火車乘車券（每日限量 200 張）搭乘小火車繞行聖誕樹 1 圈。

歡迎大家，有空到車站逗陣來玩樂，為自己及家人留下溫馨難忘的聖誕記憶！



02 ❷ 達人道
地底寶物—溫泉
療癒身心增進健康

04 ❷ 時光道
氤氳暖湯
冬戀溫泉享美景佳餚

10 ❷ 美食道
戀戀蚵仔寮
漁夫鮮撈美味海產
原民有機農牧業
山林中的桃花源

12 ❷ 國際道
台鐵姊妹鐵道—日本夷隅鐵道
食事特急列車 慢活新體驗

14 ❷ 台鐵道
橫跨台日
鐵路紀念章拉力賽開跑！

16 ❷ 好物道
鐵道旅遊的年度美好回憶
心動全收藏！

中華民國104年12月

發行人 周永暉

顧問 郭美娟 林祥生 蔣東安

總編輯 劉建良

編輯小組 陳世雄 鍾金源 林文婕 翁惠平 施萬隆 陳淑貞 林奕廷
王立德 蕭國文 葉瓊瑄 許舒涵 謝武昌 胡雅芳

封面圖片提供 趙意雯

拍攝地點 金山區八煙聚落

發行機關 台灣鐵路管理局

地址 台北市北平西路3號

電話 (02) 2381-5226

編輯企劃 齊力整合行銷有限公司

廣告業務專線 (02) 2381-5226 ext 3188

(02) 2311-6482

版權所有 請勿翻印



地底寶物—溫泉

療癒身心增進健康

文字提供 | 中華民國溫泉觀光協會、台北市溫泉發展協會

圖片提供 | 台北市溫泉發展協會 攝影 | 台北市政府觀傳局王能佑



參觀溫泉博物館，可深度認識北投溫泉的歷史。



瀧乃湯是北投溫泉區現存最古老的日式泡湯浴場。

台灣溫泉種類及分布地區

根據湧出泉水的溫度，可分為熱泉、溫泉及冷泉。如根據泉水中的礦物含量，可分為氯化物泉、碳酸氫鹽泉及硫酸鹽泉三類。若依泉水的酸鹼值區分，可分為酸性、中性及鹼性泉。目前台灣已發現的溫泉據點有一百多處，平原、高山、溪谷或海洋均可見泉源，依據交通部觀光局的資料，台灣溫泉區可分為 15 區，泉質各有特色：

區域	溫泉區名稱	泉質
北部	新北投溫泉區	酸性硫磺鹽泉(白磺)、酸性鹽酸泉(青磺)、碳酸鹽泉(鐵磺)
	紗帽山溫泉區	冷水坑溫泉屬於中性硫酸鹽泉；馬槽溫泉屬於酸性硫酸泉
	烏來溫泉區	弱鹼性碳酸氫鈉泉
	陽明山溫泉區	主要以白磺泉為主，青磺泉次之
	礁溪溫泉區	碳酸氫鈉泉
	金山溫泉區	硫磺鹽泉(海底溫泉)、碳酸泉、硫磺泉、鐵泉
中部	泰安溫泉區	弱鹼性碳酸氫鈉泉
	谷關溫泉區	弱鹼性碳酸泉
	東埔溫泉區	弱鹼性碳酸泉
南部	關子嶺溫泉區	弱鹼性碳酸泉
	寶來、不老溫泉區	弱鹼性碳酸泉
	四重溪溫泉區	鹼性碳酸氫鈉泉
東部	瑞穗、紅葉溫泉區	碳酸鹽泉
	安通溫泉區	弱鹼性氯化物硫酸鹽泉
	知本溫泉區	鹼性碳酸氫鈉泉(重曹泉)

泡湯注意事項

1. 泡湯場地須保持通風。
2. 了解泉質，選擇適合的溫泉。
3. 年紀較大、健康欠佳者避免單獨入浴。
4. 酒醉、空腹及飽食後不宜入浴。
5. 女性生理期間禁止泡湯。
6. 泡湯前後要多補充水分。
7. 患有心臟病、高血壓、肺病、糖尿病及其他循環系統障礙等慢性疾病，應依照醫師指示入浴。



※資料來源：中華民國溫泉觀光協會

溫泉的故鄉—北投大屯山系

台灣北部的大屯火山系可說是全島溫泉密度最高的地區，其中北投溫泉區為著名的溫泉勝地，泉質主要分為白磺泉、青磺泉及鐵磺泉三種。北投溫泉是唯一採公共供水系統，利用共同聯合供水方式供應用戶、收取水費的經營模式。北投溫泉從 1896 年開始開發利用，後來溫泉旅館也不斷興起，從日據時代開始，即是台灣北部著名的溫泉遊憩區。此區不僅具有珍貴的溫泉資源，還有豐富的自然景觀、多元的歷史人文、不同時期的古蹟建築、國際級的鳥類生態，到北投溫泉區泡湯，還能順道一遊周邊景點，享受有山有水、兼具古意與現代風貌的休憩環境。

泡湯步驟及注意事項

泡湯可讓人心情放鬆，是繁忙生活中的一大享受。不過，泡溫泉還是要注意禮節，進入浴場後，為維護溫泉品質與衛生，一定得沐浴淨身後才入池，記得輕聲沿台階出入、勿干擾他人，除了小毛巾以外不帶其他物品，毛巾可置於頭上。將身體緩緩浸入水中達胸口，浸泡片刻適應水溫，再浸泡至肩膀、脖子高度作全身浴，每次入浴以 5 ~ 10 分鐘為佳，可重複幾回合，達到通體舒暢的感覺。



日本百年溫泉旅館「加賀屋」也進駐北投。



泡湯能讓身、心、靈全然歸零，達到真正的放鬆。



在戶外大眾風呂享受湯泉洗禮，堪稱冬日一大享受。

遠離都市塵囂，找間溫泉會館享受湯泉洗禮吧！

泡完湯，再享用一頓豐盛料理，更有幸福感覺。

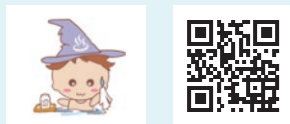
溫泉是台灣地熱資源的代表，溫泉是天降的雨水、雪水向地底下滲透，在地殼深處被加熱後，經由岩層裂隙上升，然後湧出地表的產物。溫泉浴療在生理上可以使肌肉放鬆、增加結締組織的伸展性及抗發炎作用；在心靈上可透過溫泉本身、自然環境、溫泉文化以及人與人之間的交流產生療效，因此，溫泉浴療具有治療及遊憩的雙重意義。

溫泉水之所以有療效，在於其所產生的物理與化學作用，前者是指水的溼熱可使毛細孔與血管擴張、加速血液循環，同時，水的浮力與壓力具有按摩、消腫、收斂、止痛等作用；後者則是指泉水中的礦物質與特殊化學成分，會對人體產生不同的影響，溫泉中富含的礦物質可以促進人體免疫功能、消炎作用、強化關節、減少動脈硬化及增強心臟血管功能，且洗溫泉具有熱療作用，可促進新陳代謝，有助全身肌肉放鬆、紓解疼痛不適。



中華民國溫泉觀光協會
www.hot-spring-association.com.tw

由台灣各地溫泉區的業者所組成，旨在促進保育及永續利用溫泉，推廣溫泉復健養生，以促進國民健康，並提高溫泉觀光產業之專業技術水準。



台北市溫泉發展協會
www.taipeisprings.org.tw

由北投地區熱心地方事務之會員飯店、公司組成，同心齊力推廣溫泉文化、觀光產業，並以溫泉觀光國際化與發揚台灣溫泉文化為使命。

氤氳暖湯 冬戀溫泉享美景佳餚

Hot Springs Season is Here!

當氣溫驟降、寒冷的東北季風吹起，能泡個暖呼呼的湯泉，絕對是冬季一大享受！台灣特殊的地質、地形，造就了豐富多樣、各具特色的溫泉資源。不妨搭著火車出發，暢遊各地溫泉鄉，挑一間喜愛的溫泉旅宿，享受泡湯之樂，並品嚐美味佳餚，體驗慢活步調，療癒疲憊的身心靈。

As the northeast seasonal monsoon brings down the temperature, it's about the time to take a hot spring bath! Taiwan's diverse geological makeup offers a wide selection of various geothermal springs. So, hop on a train and give yourself a relaxing spa weekend.

新北市 - 金山區 金山溫泉&八煙溫泉 泉質多元 周邊旅遊資源豐富

緊鄰北海岸的金山溫泉，是台灣最北的溫泉區，與陽明山溫泉區同屬一脈，屬於大屯地熱帶，泉質有中性碳酸泉、酸性硫磺泉、鹼性硫磺泉、白磺。溫泉水質略帶酸性，氫離子濃度為 0.2，屬可浴、可飲之泉質，適合皮膚敏感者使用。日據時期總督的溫泉招待所原址就在金山水尾，慣稱為「新館」，建物傾廢多年後再以原建物為藍圖整建，現為「舊金山總督溫泉」，重新賦予生命力。

泡完金山溫泉後，可到金包里老街一嘗味美價廉的鴨肉及其他豐富菜色。此外，還能順道一遊獅頭山公園，沿著平緩的登山步道健行，到高點俯瞰水尾漁港及磺港漁港、眺望海上有「夫妻石」傳說的燭台雙嶼，欣賞北海岸特殊的地質、地形，海闊天空令人心曠神怡。

同樣隸屬於金山、位在陽金公路上的八煙溫泉區，也有數家設備齊全的溫泉會館，可讓人享受湯泉之樂。附近的八煙聚落，海拔高度約 320 公尺，地形南高北低，水圳引水後順應地形灌溉梯田。冬季受東北季風吹拂，潮濕多雨；夏季水氣氤氳，時常雲霧繚繞，加上野溪溫泉的地熱，「八煙」意象油然而生，景致甚美，水生植物和土馬駱綠絨絨如地毯般平鋪展延，令人著迷，尤以「水中央」地景最吸引遊客。獨特的自然與人文生態，堪稱當地最豐富的資產。以當地火山岩砌成的石頭厝「八煙出張所」，展示聚落的人文歷史及生態，也販售當地創作的工藝產品。

Jinshan District New Taipei City Jinshan and Baian Hot Springs

Hot Spring Countries Offer Much to Enjoy

Situated on the northern coast, Jinshan is Taiwan's northernmost hot spring area. The drinkable, mildly acidic mineral water suits those with sensitive skin. In Shuiwei, Jinshan, a colonial-era building, the Viceroy's Mansion, has been reconstructed to become a spa center.

Restaurants in the old town Jinbaoli Street serve the famed Jinshan duck as well as various local dishes. At the same time, visitors are encouraged to take a trail walk to the Shitoushan Park situated at the top overlooking the ocean view and the sight of a pair of islets known as Husband and Wife Rocks.

Several spas and hotels are located in the Baian Hot Spring area, allowing travelers to enjoy spring bath. Nearby is the Baian Community, growing rice in terrace paddy fields at 320 meters above sea level. The old police station built with volcanic rocks now becomes a museum which houses local culture and ecological exhibitions.



燭台雙嶼是由板塊運動加上海浪長期侵蝕而成。
Twin Candlesticks Islands are formed by the long-term plate motions and wave erosion.



磺港漁港是利用磺溪入海口闢建而成，漁獲量豐富。
The fish catch of Huangang Port is rich.



八煙聚落的水生植物茂密，藍天映入水面更顯湛藍。
Baian Community is rich of aquatic plants. The clear azure sky looks awesome from the reflection on the water.

金包里老街價廉味美的鴨肉遠近馳名。
Jinshan duck is known for its good flavor.



在舊金山總督溫泉的頂樓裸湯區，可一邊泡湯、一邊欣賞金山的遼闊海景。
In the hot spring pool of the Governor-General Hot Spring, visitors can enjoy mountain and sea landscapes while bathing.



在湯屋裡泡溫泉，可享受屬於家人或愛侶的私密時光。
The Deluxe Cabin is suitable for both families and couples to enjoy private time.



「八煙出張所」內販售當地創作的工藝產品。
Baian Community sells many products made by local people.

交通方式

1. 金山溫泉：搭台鐵至台北站，轉乘國光客運 1815 線（台北—金山青年活動中心），至「金山站」下車可抵舊金山總督溫泉、金包里老街，至總站「金山青年活動中心」下車，步行約 10 ~ 20 分鐘可抵獅頭山公園、磺港漁港、水尾漁港；或搭台鐵至基隆站，轉乘基隆客運 790 線（基隆—金山）至「金山站」下車，亦可抵舊金山總督溫泉、金包里老街。（國光客運：0800-010-138，基隆客運：0800-588-010）
2. 八煙溫泉：搭台鐵至台北站，轉乘皇家客運 1717 線（台北—陽明山—金山）至「八煙（綠峰山莊）站」下車可抵八煙聚落，沿線可抵八煙溫泉各大旅館。（皇家客運：02-8295-7022）

舊金山總督溫泉

地址：新北市金山區豐漁村民生路 196 號
電話：02-2408-2628

獅頭山公園

地址：新北市金山區磺港里磺港路

八煙聚落

地址：新北市金山區重和里，陽金公路約 7.2 公里處

Directions

1. **Jinshan Hot Springs:** From TRA Taipei Station, take Kuo-kuang Bus #1815. Alight at Jinshan to reach Viceroy's Mansion and the old town. Alight at Jinshan Youth Center to take a walk for 10-20 minutes to Shitoushan Park, Huangang Port. Alternatively, take Keelung Bus #790 from TRA Keelung Station and alight at Jinshan to reach the mansion and old town.
2. **Baian Hot Springs:** From TRA Taipei Station, take Royal Bus #1717 and alight at Baian/Greenpeak to reach Baian.

The Governor-General Hot Spring

Add: No.196, Minsheng Rd., Jinshan Dist., New Taipei City
Tel: +886-2-2408-2628

Shitoushan Park

Add: Huangang Rd., Jinshan Dist., New Taipei City

Baian Community

Add: Jinshan Dist., New Taipei City. 7.2km away from Yangjin Highway.

宜蘭縣 - 礁溪鄉 礁溪溫泉

蘭陽美人湯 公共溫泉空間完善

源自於 3 萬年前火山噴發時所流出的岩漿仍殘留在地底下，造成附近的地下岩層產生高溫，大量的雨水滲入地下岩層之後迅速被地下熱能加熱，通過地表的裂縫便受壓湧出成為滾燙的溫泉。礁溪溫泉屬於碳酸氫鈉泉，酸鹼值約在 7 左右，泉色清無臭，洗後皮膚光滑柔潤不黏膩，且富含鈉、鎂、鈣、鉀、碳酸離子等礦物質成分，品質極佳，養顏美容且有益於身體健康。

Jiaoxi Township Yilan County Jiaoxi Hot Spring

Lanyang Lady's Spring, Perfect Public Place for Hot Spring

The geothermal spring of Jiaoxi was formed after a volcanic eruption thirty thousand years ago. The odorless water is clear and colorless. It contains sodium bicarbonate and other minerals such as sodium, magnesium, and potassium.

Locals have developed unique methods to maximize the use of spring water here. The mineral-rich water is not

這種純淨可飲的泉水，還被用在養殖業及蔬菜種植，將溫泉用途發揮得淋漓盡致。以溫泉飼養的甲魚生長快、肉質細膩，熱帶魚體態優美、色彩豔麗；溫泉孕育的經濟農產品如：溫泉米、花卉、蔬菜等聞名全台，因溫泉含豐富礦物質，不僅可促進植物的生長，更增加了蔬菜的營養成分，使其口感清脆香甜，尤以蕹菜（空心菜）、絲瓜、番茄、茭白筍被稱為「溫泉蔬菜四寶」。

礁溪是知名的溫泉鄉，此地除了密集的溫泉旅館，還有不少公共空間可享受泡湯樂趣，如：礁溪火車站外設置了一處泡腳池，讓旅人卸下疲憊；「湯圍溝公園」打造了充滿禪意的檜木風呂及半戶外泡腳池，保留當地居民共同的生活記憶；「礁溪溫泉公園」規劃了日式風情的森林風呂，營造悠閒的泡湯氛圍，一旁還設有遊客中心，提供觀光旅遊諮詢服務、展示溫泉相關資料；「礁溪溫泉地景廣場」設置了涼亭泡腳迴廊，綠美化景觀更提供遊客良好的休憩空間。

only used in the cultivation of rice, vegetables, and flowers but also used in the farming of ornamental fishes and soft-shelled turtles.

Jiaoxi is known for its hot springs and houses numerous hotels, spas, and public hot spring facilities. Tangweigou Park, equipped with semi-outdoors foot bath and tubs made of Taiwanese Cypress, is one of the popular public hot spring places. The tourist center offers travel information and a relaxing resting area.

礁溪溫泉公園規劃了完善的森林風呂，頗具日式風情。
The Forest Bath in Jiaoxi Hot Spring Park is well planned and full of Japanese style.



湯圍溝公園在戶外設置了半露天泡腳池。
Tangweigou Park with its semi-outdoors foot bath.



四圍堡車站是一處以魔法世界為主題的餐廳。
Lanyang Railway Shopping Mall is a famous magic world-themed restaurant.



礁溪溫泉地景廣場有良好的綠美化景觀。
The fantastic landscape in Jiaoxi Landscape Square.

交通方式

搭台鐵至礁溪站，沿溫泉路往市區步行 15 分鐘內可抵各大溫泉旅館；沿中山路二段往南步行約 5 分鐘可抵湯圍溝公園；往北步行約 5 ~ 8 分鐘可抵礁溪溫泉公園、礁溪溫泉地景廣場，約 20 分鐘可抵四圍堡車站。

湯圍溝公園

地址：宜蘭縣礁溪鄉德陽路 99-11 號
電話：03-987-4882

礁溪溫泉公園

地址：宜蘭縣礁溪鄉公園路 16 號
電話：03-987-6416（森林風呂）
0800-588-822（礁溪遊客中心）

礁溪溫泉地景廣場

地址：宜蘭縣礁溪鄉礁溪路五段、中山路二段交叉口

四圍堡車站

地址：宜蘭縣礁溪鄉礁溪路七段 72 號
電話：03-987-1122

Directions

All major attractions are within walking distance from TRA Jiaoxi Station. 15 minutes to Spa hotels. 5 minutes southward along Zhongshan Road to Tangweigou Park. 5-8 minutes northward to Hot Springs Park and Plaza. 20 minutes to Lanyang Railway Shopping Mall.

Tangweigou Park

Add: No.99-11, Deyang Rd., Jiaosi Township, Yilan County
Tel: +886-3-987-4882

Jiaoxi Hot Spring Park

Add: No.16, Gongyuan Rd., Jiaoxi Township, Yilan County
Tel: +886-3-987-6416(Forest Bath)
0800-588-822(Jiaoxi tourist center)

Jiaoxi Landscape Square

Add: Intersection of Sec. 5, Jiaoxi Rd and Sec. 2, Zhongshan Rd., Jiaosi Township, Yilan County

Lanyang Railway Shopping Mall

Add: No.72, Sec. 7, Jiaosi Rd., Jiaosi Township, Yilan County
Tel: +886-3-987-1122

花蓮縣 - 瑞穗鄉 瑞穗溫泉

鐵泉聞名 茶園、牧場風光迷人

瑞穗溫泉發源於紅葉溪上游，與紅葉溫泉、安通溫泉為花蓮三大知名溫泉區，接近瑞穗市區的被稱作「外溫泉」，較靠近山區、隸屬於萬榮鄉的紅葉溫泉，則被稱為「內溫泉」。泉質屬氯化物碳酸鹽泉，又稱「鐵泉」或「生男之泉」，富含鐵、鋇等礦物質，遇空氣氧化後，水質呈現鏽黃或鏽紅色，可浴但不可飲。此區早在民國8年就被日本人開發，目前當地有許多溫泉旅館、民宿。

來瑞穗一遊，可順道造訪周邊景點，譬如：造型優美的北回歸線地標，許多遊客都會拍照留念；生產烏龍茶系為主的舞鶴觀光茶園，以帶著淡淡果香與蜜香的「蜜香紅茶」，最為愛茶者所喜好；舞鶴台地北側山坡上的掃叭石柱，是新石器時代卑南文化的遺跡；飼養著數百頭健康乳牛的瑞穗牧場，可品嚐濃醇鮮奶、乳酪蛋糕、牛軋糖等美食。

交通方式			
搭台鐵至瑞穗站 沿溫泉路步行 10 分鐘內可抵各大溫泉旅館。可租機車循指標前往瑞穗牧場、北回歸線地標、掃叭石柱、舞鶴觀光茶園等景點，車程約 5 ~ 10 分鐘。			
瑞穗牧場	北回歸線地標	掃叭石柱	舞鶴觀光茶園
地址：花蓮縣瑞穗鄉舞鶴村 157 號 電話：03-887-6611	地址：花蓮縣瑞穗鄉舞鶴村，台九線約 275.5 公里處	地址：花蓮縣瑞穗鄉舞鶴村，台九線約 274.8 公里處右轉	地址：花蓮縣瑞穗鄉舞鶴村，台九線約 276 至 278 公里之間兩側
Directions			
All major Spa hotels are within 10-minute walking distance from TRA Ruisui Station. Motor scooters are available for rental nearby the station. Ruisui Ranch, Tropic of Cancer Landmark and the megalithic pillars are 5-10 minute scooter ride distance.			
Ruisui Dairy Ranch	Tropic of Cancer Landmark	The Megalithic Pillars	Wuhe tourist tea garden
Add: No.157, Wuhe, Ruisuei Township, Hualien County Tel: +886-3-887-6611	Add: Wuhe, Ruisuei Township, Hualien County. Near 275.5km of Provincial Highway9.	Add: Wuhe, Ruisuei Township, Hualien County. Near 274.8km of Provincial Highway9	Add: Wuhe, Ruisuei Township, Hualien County. Two sides from 276km to 278km of Provincial Highway9.

北回歸線地標是遊客來瑞穗的必遊景點。
Tropic of Cancer Landmark is a must-see landscape for tourists.

掃叭石柱有許多阿美族神話的傳說。
Several Amis legends are related to the mysterious pillars.

小綠葉蟬吸食過的茶葉所產製的蜜香紅茶，喉韻甘醇。
Wuhe Black tea has unique taste.



瑞穗溫泉區聚集許多溫泉旅館，可讓人享受泡湯樂。
Many hot spring hotels gather in Ruisui hot spring area, allowing travelers to enjoy spa bath.

瑞穗牧場畜養的荷蘭品種乳牛，每日生產濃醇鮮乳。
Fresh and tasty milk is produced every day in the ranch.

Ruisui Township Hualian County Ruisui Hot Springs

Charming Ranches and Tea Plantations in Iron Spring Country

The origin of Ruisui Hot Spring is from the upstream of the Hongye River. It is ranked as one of the three major hot springs in Hualian, together with Hongye and Antong. This area with iron-rich spring was discovered by the Japanese back to 1919.

Main attractions in the surrounding area include the Tropic of Cancer Landmark, Wuhe Tea Plantation, Ruisui Dairy Ranch, and the megalithic pillars believed to be relics of ancient Pinuyumayan (Beinan) Culture.

高檔溫泉飯店的進駐，在知本泡湯有更佳選擇。
Zhiben Hotspring offers a better choice to enjoy a luxurious stay.

在知本森林遊樂區的步道健行，親近大自然。
Take a walk in Zhiben Forest Recreation Park to closely approach the nature.



知本地區坐擁原始山林，適合觀察動植物生態。
Zhiben is full of old-growth forest and is a good place to observe the ecology resources of plant and animal.

充滿原住民風味的菜色，讓人食指大動。
A feast of authentic flavor of aboriginal group arouse travelers' appetites.

找一間溫泉旅店在知本過夜，好好放鬆身心。
Find a hotspring hotel and take a rest.

台東縣 - 卑南鄉 知本溫泉

東台第一景 坐擁山林自然生態

知本溫泉素有「東台第一景」的美譽，位處知本溪的溪谷，早年在河床上即有溫泉汨汨冒出，溫泉水質屬鹼性碳酸泉，無色、無味、無臭。此地特有的縱谷地形，可以盡覽群山奇嶺之美，因未經人為過度開發，保留了自然原味的生態。天然溫泉更是吸引許多遊客前往，成為台東地區夙負盛名的遊覽勝地。

知本溪將溫泉區分為內外兩區，內溫泉區開發時間雖然較晚，但因有五星級的溫泉觀光飯店進駐，已自成一區，而外溫泉區則是各溫泉旅館、飯店林立，無論是要住宿或單純泡湯皆十分方便。知本溫泉區內坐擁峽谷、瀑布、森林遊樂區等自然景觀，來這裡享受溫泉之樂，能同時欣賞山林之美、四季之景，吸收大自然的芬多精，還可品嚐到台東特有的山菜野味、農特產及原住民美食，讓人徹底釋放在都市生活的壓力。

Beinan Township Taitung County Zhiben Hot Springs

Forestry and Mountainous Spring Reigns Supreme as Taitung's Best View

Zhiben hot spring prides itself as the number one attraction in Taitung. The hot spring flowing from Zhiben River is odorless and clear. The primeval landscape could stay relatively natural due to less human construction. Its natural beauty has made Zhiben a popular destination.

The hot spring area is divided into inner and outer sections of Zhiben and both sections are full of hot spring hotels, ranging from 3-star to 5-star. This area has become a unique tourist place, surrounded with valleys, waterfalls, and forestry recreation park. Outer Zhiben has long been established with its array of hotels and shops for visitors to enjoys. Zhiben is the place for not only helping city people to get relax but also provide various local special cuisines.

交通方式

搭台鐵至知本站，轉乘鼎東客運山線 8129 溫泉線班車，可抵各大溫泉旅館及知本森林遊樂區，車程約 10 ~ 20 分鐘。(鼎東客運 - 山線：089-333-023)
知本森林遊樂區
地址：台東縣卑南鄉溫泉村龍泉路 290 號
電話：089-510-961

Directions

From TRA Zhiben Station, take Ding Dong Bus #8129 (Hot Springs) to reach all major Spa Hotels and Zhiben Forest Recreation Park. Bus ride is approximately 10-20 minutes.
Zhiben Forest Recreation Park
Add: No.290, Longyuan Rd., Beinan Township, Taitung County
Tel: 089-510-961



戀戀蚵仔寮 漁夫鮮撈美味海產

撰文—Mandy 圖片提供—高雄市梓官區漁會



1 高雄梓官的蚵仔寮漁港為傳統近海漁業生產地。2 蚵仔寮漁港保留了漁村在地風情。3 漁會專業的即凍技術保留了現撈漁獲的鮮美滋味。4 龍膽石斑魚頭切塊富含膠質，是涮涮鍋的首選食材。5 野生烏魚子品質良好，精緻禮盒是饋贈親友的好選擇。6 漁會旁的田媽媽海產餐廳供應新鮮美味的海鮮料理。7 天然的海味乾貨如杏仁丁香魚是健康無負擔的零嘴。

高雄梓官區的蚵仔寮漁港昔日是以養蚵維生的小漁村，如今蚵田已不復在，經過該區漁會的努力以及漁村第二代年輕人的返鄉築夢，保留了漁村在地風情，也建立起專業的拍賣制度，並引進日本最新的新鮮即凍技術。此漁港為傳統近海漁業生產地，漁獲多為當日漁船沿海捕撈，即所謂的「現撈仔」，為全國現撈漁獲之冠。

它是全國首座導入 HACCP（危害分析重要管理）的魚市場，強調拍賣流程中魚體不落地，貫徹良好的衛生管理規範減少污染源，確保從原料端到消費者端各環節的衛生安全和品質。漁夫鮮撈（Fisher Mart）是高雄梓官區漁會成立的蚵仔寮漁獲直送電子商務品牌，將當天現撈魚交由漁會認證加工廠，進行去鱗處理後冰鮮宅配，24 小時內新鮮魚蝦即從大海直送消費者餐桌！

除了供應多樣的極鮮漁產，還有台灣西南沿岸的特產—烏魚子，蚵仔寮漁港的野生烏魚子口感美味，結合老師傅的獨門醃製功夫，是日本與台灣老饕的最愛。梓官區漁會將原冷凍廠一樓規劃為「戀戀蚵仔寮」在地特產專賣店，販售冷凍海鮮、

野生烏魚子，以及魷魚絲、小卷燒、魚鬆、魚香脆酥等各式令人吮指回味的乾貨，來蚵仔寮漁港遊玩時可順便採買，送禮自用兩相宜。

此外，漁會展售中心隔壁的「田媽媽海產餐廳」，主廚孫基興取材新鮮，以每日現撈漁獲烹調，還會依客人口味、人數選配菜色，讓遊客可以品嚐到最佳海之味。蚵仔寮漁港曾在 2012 年榮獲農委會十大魅力漁港「主題漁港」網友票選第一名，每年 12 月還會舉辦熱鬧的「梓官海鮮節」活動，何不找個機會來感受一下它的獨特魅力呢？

交通方式：

搭台鐵至新左營站，轉乘高雄市公車 R53(台鐵新左營—蚵仔寮漁港)至終點站「蚵仔寮漁港」可抵。

梓官區漁會-戀戀蚵仔寮門市

地址：高雄市梓官區漁港二路 32 號

電話：07-617-7161

時間：09:00 ~ 18:00

www.fishermart.com.tw

蚵仔寮田媽媽海產餐廳

地址：高雄市梓官區漁港二路 32 號（漁會展售中心隔壁）

電話：07-619-2554

時間：11:00 ~ 14:00、17:30 ~ 21:00，週一休



台東延平鄉的桃源村是中央山脈腳下的一個美麗部落，也是布農族人的家園。1984 年，白光勝牧師抱持著麥子落土的精神，回到家鄉來服務，他試圖尋找一個兼顧文化傳承與經濟生機的模式。1995 年在伊甸社會福利基金會、勵馨基金會與 7-ELEVEN 的協助下，創立了「布農文教基金會」，也開始了布農部落文化園區的初建工程。

布農文教基金會致力於環境保育及發展無毒農業，從 2009 年起積極推動有機農作，2013 年底終於取得有機農產品驗證。園區四周都是有機蔬菜園及果園，栽植了葉菜類、根莖類、豆類及各式水果。基金會也有規模地收購部落族人種植的鳳梨、洛神、橄欖、梅子、桑葚等農作物，製成純天然的果汁、果醬、果露、果醋、酵素等加工產品，不含香精、色素及防腐劑。此外，高麗菜製作的菜乾、白蘿蔔製作的醃蘿蔔、純手工的炒花生、香醇的小米酒……，更是風味獨到。

在畜產業方面，農場以中央山脈下純淨的山泉水，養牧跑步戰鬥雞、散步牛、健康羊，完全不施打抗生素、荷爾蒙、生長激素，只要簡單料理就很美味。園區供應的在地美食，都是當令的時蔬與自家放養的肉品，餐廳及咖啡屋頗富原民的藝術風情，有原木雕刻的桌椅、色彩鮮豔織品搭起的布幕，用餐氣氛怡然自在。

目前布農部落休閒農場規劃了部落劇場、部落民宿、風味餐廳、布農咖啡屋、編織工作坊、農特產加工室、特產中心等多元空間，集結桃源村的地上人文、地下土產，打造出「文化產業，產業文化」的經營模式，讓遊客能深度參與其中、認識原住民生活風貌，豐富精采的內涵，值得好好體驗一番。🍷



原民有機農牧業 山林中的桃花源

撰文—Mandy 圖片提供—布農部落休閒農場

1 台東延平鄉桃源村的美麗部落，是布農族人的家園。
2 園區四周都是有機蔬菜園及果園，胡蘿蔔也是作物之一。
3 園區設有烘焙坊，冬季限定的洛神酥很受遊客喜愛。
4 農場的跑步戰鬥雞生長在天寬地闊的環境中。
5 布農部落供應天然純淨的肉品及蔬果，讓人吃得健康。
6 編織工坊的工作人員以細膩技巧織出美麗作品。
7 農場內處處可見原民風情的木雕藝術品。

交通方式：

搭台鐵至台東站，轉乘鼎東客運山線（池上、利稻線）經延平之班車至「桃中」站下車，循指標步行約 10 分鐘可抵。

布農部落休閒農場

地址：台東縣延平鄉昇平路 191 號

電話：089-561-211

時間：旅遊中心 07:00 ~ 22:00；特產中心 & 咖啡屋 08:00 ~ 17:00

門票：入園門票卡 150 元（3 歲以下兒童免費），可抵消費 100 元（園區內便利商店除外）

台鐵的姊妹鐵道——日本いすみ鐵道 慢活新體驗

文字提供——台灣鐵路管理局 圖片提供——日本夷隅鐵道、台灣鐵路管理局



日本夷隅鐵道 (ISUMI Railway) 在 103 年 10 月與台鐵集集支線締結為姊妹鐵道，它是千葉縣內其中一條知名之地方鐵道路線，沿途風景秀麗、阡陌縱橫，營運以觀光旅遊為主。赴日旅遊，搭乘鐵路列車瀏覽明媚風光，是忙碌生活裡的小確幸，如果再加碼於典雅的列車上享用五星級餐食，更是一大樂事。日本夷隅鐵道特別推出的食事特急列車，可以圓你的鐵道美食夢！

日本いすみ鐵道は去年の 10 月 28 日に臺灣鐵路集集支線と姉妹鐵道を締結しました。いすみ鐵道は千葉県内の有名な鐵道で、沿線には菜の花畑が広がる鐵道だと紹介、全ての駅に特色があり、多くの特産品もあることから異なる風土や人情味を感じられます。列車に乗って、沿線の風景を楽しむのは忙しい生活の「小確幸」です。また、雅やかな列車で高級な料理を食べて、旅行を楽しみます！景色に眼福、おなかも満腹！日本いすみ鐵道のグルメ列車だけです！

假日列車從容享用美好午餐

自 2015 年起，夷隅鐵道每逢週六、日開行的「伊勢海老餐特急」食事列車，是利用外型最典雅、歷史最悠久的キハ 28 式柴油客車 (2346 號)，將其改裝成為餐車，大部分內裝及座椅仍保留原貌，但加設開放式廚房及餐桌，除了 12 組雙人雅座 (計 24 席) 外，還有 1 個 4 人對坐的小型宴會室 (計 8 席)。食事列車於 11:38 在「大多喜站」發車，開往下行終點「上總中野站」，然後折返回開夷隅市，13:24 抵達上行終點「大原站」，列車最高時速僅 40 公里，除交會外不停靠其他車站，能讓旅客從容用餐 (餐飲時間約 1 小時 30 分)，且悠哉欣賞車窗外千葉縣房總半島的田野風光。



日本夷隅鐵道

如何至夷隅鐵道？

夷隅鐵道位於日本千葉縣，由「大原站」至「上總中野站」共 14 個車站，營業里程 26.8 公里，單程全票日幣 720 元，一日乘車券日幣 1,000 元，其中以「大多喜站」鄰近大多喜古城風景區，遊客最多；此外，「上總中野站」可轉乘另一條小湊鐵道至 JR 內房線「五井站」，如此便可橫越整個房總半島。從東京站 (新宿站) 搭乘 JR 外房線可直達大原站，特急列車 (特快車) 只需 1 小時 13 分，相當便利。



義式高級全餐的香檳及佐餐美酒採無限供應。

豐盛的日式會席料理，讓人胃口大開。

高檔豐盛料理的極致饗宴

食事列車提供兩種料理，皆以龍蝦及大原漁港當季海鮮為主 (會隨季節調整菜單)。逢週六由茂原市馳名的青い魚義大利餐廳 (Pesceazzurro) 提供 7 道式高級全餐，包括手作乾酪麵包 / 餅乾棒、義式開胃醃菜盅、海鮮蔬菜沙拉、時魚鮮貝清湯、義大利海鮮麵、龍蝦主菜盤、自製甜點拼盤以及咖啡或熱茶，由於車上廚房沒有明火廚具，特別驗證出主廚之功力；餐前香檳酒、佐餐紅酒及白酒、氣泡水、果汁等飲料皆採無限量供應，不另收費，酒單則比照日本航空公司機上供應的標準，費用含一日乘車券每人日幣 14,500 元。

逢週日則由夷隅市最高檔的九十九里度假飯店 (Villa99Li) 提供雙人會席料理，包括日式前菜盛合、豪華生魚片盛合、龍蝦鮑魚主菜、海鮮炊飯、蒸蛋、湯物、日式甜點以及咖啡或熱茶，酒類則有日本清酒、啤酒等多種選擇，費用含 2 張一日乘車券雙



精緻可口的海鮮蔬菜沙拉。



新鮮美味的時魚鮮貝清湯。



繽紛亮麗的自製甜點拼盤。



高檔主菜——焗大龍蝦盤。



歷史悠久的大多喜古城，位在夷隅鐵道大多喜站附近。

人日幣 26,000 元。此外，每週六下午 13:52 大原站至上總中野站的急行 3 號加開「下午茶列車 / 和菓子列車」，旅客可在線內任一停靠站上車，享用下午茶點心盤或和菓子點心盤、以及咖啡或熱茶，費用為每人日幣 1,000 元 (車票另購)。

夷隅鐵道沿線景色宜人，3 至 4 月油菜花及櫻花盛開、6 月有杜鵑花、暑假期間各種植栽及楓葉茂密、11 至 12 月楓葉轉紅……，佳景當前，更增添食事列車的遊興，值得喜愛鐵道旅遊及美食的朋友親身體驗。

南投集集線與日本夷隅鐵道 一日週遊券無償兌換活動

台鐵「集集線」與日本「夷隅鐵道株式會社」不論在路線長度、營運方式與獨特景觀均類似，因此特別結合彼此觀光鐵道特色，以無償兌換雙方一日週遊券方式，吸引更多遊客互相參訪。台日雙方鐵道友好關係再向前邁進一步，同時更成功將台鐵局鐵路支線觀光行銷到國際。

即日起至 2016 年 12 月 31 日止，旅客持台鐵局發行之「集集線一日週遊券」正本，可至日本夷隅鐵道「大多喜站」窗口或「大原站」販賣部 (營業時間 09:00 ~ 16:00)，無償兌換當日使用之日本「夷隅鐵道一日自由乘車券」；外國旅客亦可憑「護照」及「夷隅鐵道一日自由乘車券」正本，至台鐵「台北站」(12 號窗口) 或「彰化站」、「田中站」、「二水站」等站窗口兌換當日使用之台鐵「集集線一日週遊券」。



餐車除了雙人雅座，還有 4 人對坐的小型宴會室。



食事列車讓你品嚐主廚現場料理的佳餚。

橫跨台日 鐵路紀念章拉力賽開跑！

文字 & 圖片來源 | JR 東日本、日本西武鐵道、日本京急電鐵、台灣鐵路管理局、交通部觀光局

為了紀念 2015 年 2 月 12 日 JR 東日本東京車站與台鐵新竹車站締結為姊妹站，同年 2 月 26 日京急電鐵與台鐵簽訂友好鐵路協定，3 月 14 日西武鐵道也和台鐵簽訂姊妹鐵道協定，於是舉辦一個橫跨台日的「鐵路紀念章拉力賽」活動，讓我們一起蒐集鐵路沿線代表性觀光地的紀念章，並發掘日本和台灣鐵道的魅力吧！

日本・台灣兩者的地域社會的發展、各社の事業的發展を目的として、2015 年 2 月 12 日に JR 東日本東京駅と台湾鐵路新竹駅が「姉妹駅締結」を、同年 2 月 26 日に京急電鉄と台湾鐵路が「友好鉄道協定」を、同年 3 月 14 日に西武鐵道と台湾鐵路が「姉妹鉄道協定」をそれぞれ締結したことを記念して実施するスタンプラリーです。各沿線の代表的な観光地のスタンプラリーをお楽しみいただくとともに、日本・台湾の新たな魅力を発見しましょう！



東京站 (JR 東日本)

歷史悠久的車站，為日本鐵路的中樞，1914 年開業的東京車站丸之內站房，作為商業街發展的同時，也見證了歷史。東京車站的站房是規模最大的紅磚建築物之一，在 2003 年登錄為重要文化財。



西武秩父站 (西武秩父線)

這是個充滿自然魅力的地方，匯集關東少有的靈地三峯神社、由神話中勇士建立的寶登山神社，以及德川家康重建的秩父神社，而秩父之水製造的長瀨天然刨冰和武甲酒造的酒都滋味絕妙！



本川越站 (西武新宿線)

穿著和服在時之鐘的藏造建築群中散步，一邊欣賞充滿江戶風情的街道，一邊品嚐川越有名的薩摩薯小吃，再去參拜結緣神社「冰川神社」，結緣之玉更被稱作是結緣界最強的護身符喔！



三浦海岸站 (京急久里浜線)

距離東京市中心僅 1 小時車程，每年 2 月中旬至 3 月中旬，能見到綿延 1 公里以上、千株的河津櫻盛開景象，且一年四季都能觀賞富士山美景，而三崎港捕撈的新鮮鮪魚更是聞名，可大快朵頤。



羽田機場國際線航站樓 (京急空港線)

羽田機場國際線航站樓 2 樓的入境大廳中，設有「京急旅遊服務中心 (京急 TIC)」，有精通 4 國語言的禮賓部人員，向來自海外的旅客提供以京急線為首的首都圈交通及觀光情報，並販售特價車票。



台北站 (縱貫線北段)

為台鐵、台灣高鐵、台北捷運共構之車站，周邊設有公路客運站，是全台規模及運量最大的火車站。站區內設有地下商場，周圍也有百貨公司、購物中心、電腦商場等，鄰近多處旅遊景點及夜市。



新竹站 (縱貫線北段)

融合巴洛克風格與部分哥德式建築的造形元素，加上引人注目的中央盃頂型鐘塔，從高聳的設計到急斜屋頂、老虎窗、半浮雕基座、雕花壁柱、水平楣樑等特色，讓這座城市地標更顯獨特。



台中站 (縱貫線山線)

自 1905 年啟用至今，現存之第二代站房已近百年歷史，其建築風格與東京車站相同，已指定為國定二級古蹟，於 2014 年整建完成。台中站是台灣南、北交通的中點，擁有豐富的觀光資源。



嘉義站 (縱貫線南段)

第一代木造車站建於 1902 年，後經戰火摧毀而重建。曾是集客運、貨運、糖運、材運於一身的車站，功能多元、地位重要，目前為台鐵縱貫線及林務局阿里山森林鐵路阿里山線的共構車站。



花蓮站 (台東線)

為東部幹線列車主要始發站與到達站。知名景點七星潭距車站約 5 公里，瀕臨太平洋；鯉魚潭在車站南方約 15 公里處，是東部最大內陸湖泊；太魯閣國家公園為世界級景點，半小時內可達。

鐵路紀念章拉力賽

活動期間：
2015.08.25(二) ~ 2016.08.31(三)

參加辦法：
於本次 10 個活動車站中，蒐集台、日至少各兩處 鐵路紀念章戳，且集滿共 5 處章戳後，即可兌換限量紀念品乙個。
(每人限持一本集章冊、每冊限兌換一次)

活動地點：
日本 5 個車站 (東京站、西武秩父站、本川越站、三浦海岸站、羽田機場國際線航站樓)
台灣 5 個車站 (台北站、新竹站、台中站、嘉義站、花蓮站)

特別紀念品：
黃麻材質的原創手提袋

兌換期間：
2015.08.25(二)~2016.09.10(六)



黃麻材質的原創手提袋



兌換地點 & 時間：
日本京急旅遊服務中心 (京急 TIC)
07:00 ~ 22:00
台鐵夢工場旗艦店 (台北站西三門)
10:00 ~ 22:00



鐵道旅遊的年度美好回憶 心動全收藏！

台鐵除了在運輸服務的本業上持續精進外，更利用一百多年歷史文化的優勢加強本身的「軟實力」，積極開發琳瑯滿目的鐵路商品，建立文創產業的創新里程碑，繼續為這家百年老店寫下更多的經典。今年是台鐵 128 週年，台鐵局精心準備多項限量商品展售，還有眾多特惠商品，大家一起去找好康吧！

「航向幸福」128 週年紀念瓷盤

每組 5,888 元 (限量 200 組)

「航向幸福」瓷盤以家、騰雲號與普悠瑪號為創作主軸，象徵鐵路連結返鄉遊子的懷舊記憶，並有人與家的親密連結。深具劃時代意義的兩列火車、摩天大樓及百年古厝分別串聯新舊時空，以此瓷盤傳達「承先啟後」與「繼往開來」之意義。法藍瓷運用立體雕塑及高溫釉下彩技術，以創新設計傳遞雋永價值，特別紀念台鐵 128 週年的光耀時刻。



1



2



3



4



5

商品展售地點：

- 臺鐵夢工場 - 旗艦店 (台北車站西 3 出口)
- 臺鐵夢工場 - 松山店 (松山車站 B1 西側剪票口)
- 台北鐵路餐廳 (台北車站 1 樓、B1)
- 台中鐵路餐廳 (台中站入口處)
- 臺鐵夢工場 - 高雄店 (高雄車站前站手扶梯旁)

1 普悠瑪牛皮短夾
每個 549 元

深咖啡色對開短夾時尚百搭，牛皮材質彰顯紳士品味，薄巧好攜帶、可隨身放入衣褲口袋。附禮盒及防塵套，送禮自用兩相宜。

2 EMU800 造型鑰匙圈
每個 99 元

採紅銅材質，為 EMU800 型電聯車紀念商品，此款列車的車頭端面採半橢圓狀的藍色塗裝，並將車側頂端的黃色帶延伸至車頭，呈現近似弦月或微笑的造型。

3 蒸情流露 - LOVE 墜飾
每枚 1,280 元

象徵堅定不移的不鏽鋼鍍 18K 金搭配鑽石，外型設計以蒸汽火車帶出裊裊輕煙，於空中縈繞出浪漫的 LOVE 字型，象徵愛情的華麗氛圍，歷久彌新傳遞著幸福。

4 普悠瑪名片皮夾
每個 349 元

對開型名片夾，採黑色牛皮深具質感，光滑細膩的手感展現獨特品味，極簡設計襯托出優雅的紳士風範，讓你優雅存取名片、建立人脈。

5 鐵路書籤 / 車票書籤
每組 150 元 / 每組 180 元

當閱讀累了想暫停一下，不妨在書本上插個列車造型書籤或是火車票卡書籤，帶領你神遊台灣各地，整理好心情再重拾書本，繼續閱讀更開心喔！

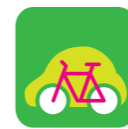


聖誕特賣會，多項商品驚喜登場!! 敬請期待

大會主題-自行車的演進



都市進化



生活蛻變



永續經濟



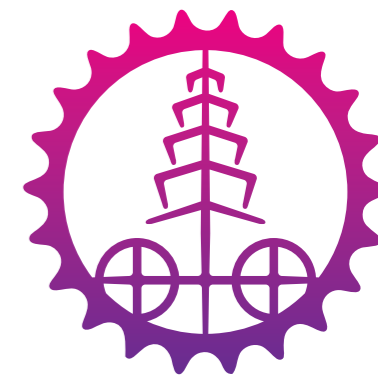
共享社會



設計之變

2016年「全球自行車城市大會」首次選擇於亞洲舉辦，因臺灣的優質自行車設計與製造聞名全球，被譽名為「單車王國」，且臺北市不斷積極推動單車禮儀、道路安全及分享文化，搭配「YouBike 微笑單車」公共自行車租借系統建立自行車的友善環境，臺灣臺北因此爭取到舉辦的殊榮。

Velo-city Global 2016在臺北不僅邀請國內外知名講者參與研討會，與喜愛自行車的您一起激盪出創新獨特的想法外，更串連自行車設計展、自行車遊程以及自行車嘉年華，邀請大家共同體驗臺北的進步與美好。



全球自行車城市大會
VELO-CITY
GLOBAL 2016
EVOLUTION OF CYCLING
2/27-3/01
台北國際會議中心
www.velo-city2016.com



名額有限歡迎踴躍報名

VELO-CITY「全球自行車城市大會」是由歐洲自行車聯盟(ECF)主辦的國際知名自行車會議，自1980年起每年選定於歐美各綠色生態城市舉辦。有別於一般國際會議，VELO-CITY以活潑、多元的方式吸引1000多位來自世界各地的自行車愛好者相聚，互相交流自行車政策推動、觀光、都市發展及設計等有趣的議題。

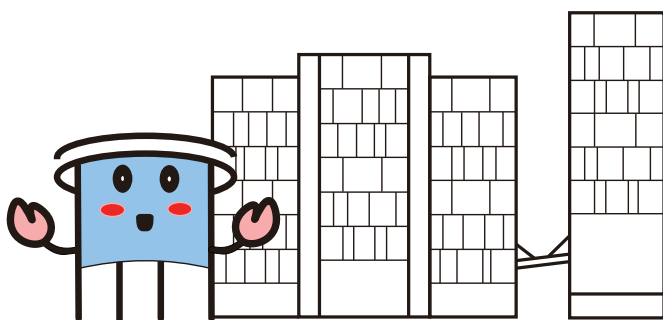
台日松山車站締結友好協議

2

週年紀念



1456公里的距離・0距離的友誼
 1456キロの距離、ゼロ距離の友情



締結友好協議  週年紀念

