



聯合線上  
udn.com

# 全台溫泉特搜



- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



本雜誌採用Adobe Acrobat 7.0製作  
Copyright 2005 Adobe Systems Incorporated.  
design by udn.com



## 全台溫泉勝地特搜

寒流一波波，讓大家冷到猛添衣，卻為溫泉及SPA市場加溫，鑑於冬天是享受泡湯最佳的時刻，特別精選了台灣的泡湯勝地，不管是溫泉旅店或是野溪泡湯資訊，讓您在繁忙的工作之餘，也能放鬆心情享受通體舒暢的泡湯樂趣。





聯合線上  
udn.com

# 全台溫泉特搜



- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



本雜誌採用Adobe Acrobat 7.0製作  
Copyright 2005 Adobe Systems Incorporated.  
design by udn.com



## 北部溫泉勝地

- 北縣》舊金山總督溫泉 金山八景可見其三
- 北縣》金山 名流湯村 蟲鳴風聲洗淨身心
- 北縣》萬里 金湯溫泉 時令火鍋養生餐
- 北縣》烏來野溪 原湯自己DIY
- 北縣》春秋烏來 躺進山水泡自然
- 北市》北投親水公園 享受冷熱交替
- 北市》北投媽祖窟 走步道洗鐵泉
- 北市》湯廬 享受美食 環抱溫泉
- 桃園》嘎拉賀溫泉 免費三泡
- 桃園》復興爺亨溫泉 泡湯好去處
- 新竹》想紓壓 到尖石泡湯
- 新竹》內灣河岸 泡湯新風情
- 新竹》清泉溫泉 山林泡湯很浪漫
- 新竹》秀巒溫泉 自然野溪好泡湯



聯合線上  
udn.com

# 全台溫泉特搜



- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



本雜誌採用Adobe Acrobat 7.0製作  
Copyright 2005 Adobe Systems Incorporated.  
design by udn.com



## 中部溫泉勝地

- 中部溫泉泡湯 人氣旺得不得了
- 苗栗》泰安山林、溫泉 兩大珍寶
- 苗栗》泰安溫泉區 泡湯體驗多樣
- 苗栗》大湖泡湯 全新的浪漫風情
- 苗栗》遊南庄 別忘到東江溫泉泡湯
- 南投》特色民宿 賞楓泡湯無限愜意
- 南投》清境綠楊溫泉 泡溫泉眺遠山
- 南投》箱根溫泉館 度假兼養生
- 南投》紅香碳酸溫泉 露天野趣
- 南投》東埔溫泉泡熱湯 提振心靈好方法



聯合線上  
udn.com

# 全台溫泉特搜



- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



本雜誌採用Adobe Acrobat 7.0製作  
Copyright 2005 Adobe Systems Incorporated.  
design by udn.com



## 南部溫泉勝地

- 台南》關子嶺 不玩可惜
- 台南》明園溫泉別莊 泡湯輕鬆自在
- 高雄》寶來、不老溫泉區 泡湯也有新風貌
- 高雄》寶來溫泉區 泡美人湯吃養生餐
- 高雄》多納溫泉區 溪谷泡湯超讚
- 屏東》天涼湯熱 四重溪暖呼呼
- 屏東》泡完四重溪溫泉 養生餐補一補



聯合線上  
udn.com

# 全台溫泉特搜



- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



本雜誌採用Adobe Acrobat 7.0製作  
Copyright 2005 Adobe Systems Incorporated.  
design by udn.com



## 東部溫泉勝地

- 宜蘭》礁溪溫泉鄉 休閒養生好去處
- 宜蘭》來礁溪公共澡堂 泡湯免錢
- 宜蘭》仁澤溫泉 讓你皮膚滑潤舒暢
- 宜蘭》荖荖野溪溫泉 泡湯客公認最佳
- 花蓮》想泡湯 可往玉里或瑞穗走
- 花蓮》遊瑞穗 生男之泉不可錯過
- 花蓮》安通溪畔露天溫泉 泡湯熱呼呼
- 台東》勇闖南橫 尋找霧鹿、栗松祕湯
- 台東》綠島浪漫夜 陶醉在海底溫泉
- 台東》紅葉溫泉 老外湯客也驚艷
- 台東》鹿野盈家溫泉 泡湯啖好菜



聯合線上  
udn.com

# 全台溫泉特搜



- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



本雜誌採用Adobe Acrobat 7.0製作  
Copyright 2005 Adobe Systems Incorporated.  
design by udn.com



## 泡湯須知

- 安全守則：泡湯 別超過15分鐘
- 泡湯5分鐘 出水透透氣
- 中醫看泡湯 每次 3、5分鐘 多反覆幾次
- 慢性病患 泡湯注意12事
- 泡野溪溫泉 懂得觀察水流、水色
- 玩家：野溪溫泉 雨後勿去
- 專家七招撇步 湯相大白

# 全台溫泉特搜

- ① 北部溫泉勝地
- ① 中部溫泉勝地
- ① 南部溫泉勝地
- ① 東部溫泉勝地
- ① 泡湯須知



## 北縣》舊金山總督溫泉 金山八景可見其三



台北縣金山鄉舊金山總督溫泉，位在獅頭山下，鄰近水尾漁港，在這兒的頂樓泡泡裸湯，可以欣賞到金山八景中的歸島曉日、水尾泛月和竹峰吐霧，饒富詩意。

總督溫泉為海底溫泉，除

了含有大屯火山脈的硫磺

及礦物成分，也有深層潔淨的海水滲入，具淡淡鹹味，工研院檢測泉水富含氟、溴、鈉、鎂、鈣和鉀離子，與日本加賀屋的泉質相似，有助於皮膚光滑美白，常泡溫泉，對筋骨酸痛也有療效。

總督溫泉的大眾池緊鄰金山岬角的山壁林木，讓泡的人既可享受舒適的人造溫泉池，還能欣賞泉水沿著岩流下，形成瀑布，洋溢山野情趣。

現撈海鮮

總督溫泉2樓餐廳供應各式餐點，菜色以當地現撈海鮮為主，並搭配時令的季節性食材加以變化。

觀光局北觀處金山遊客中心今年起委由總督溫泉經營，不定期推出1日遊行程，泡湯、用餐，外加旅遊套裝行程，經濟實惠。

【資料來源：聯合報】

- 北縣》舊金山總督溫泉 金山八景可見其三
- 北縣》金山 名流湯村 蟲鳴風聲洗淨身心
- 北縣》萬里 金湯溫泉 時令火鍋養生餐
- 北縣》烏來野溪 原湯自己DIY
- 北縣》春秋烏來 躺進山水泡自然
- 北市》北投親水公園 享受冷熱交替
- 北市》北投媽祖窟 走步道洗鐵泉
- 北市》湯廬 享受美食 環抱溫泉
- 桃園》嘎拉賀溫泉 免費三泡
- 桃園》復興爺亨溫泉 泡湯好去處
- 新竹》想紓壓 到尖石泡湯
- 新竹》內灣河岸 泡湯新風情
- 新竹》清泉溫泉 山林泡湯很浪漫
- 新竹》秀巒溫泉 自然野溪好泡湯



# 全台溫泉特搜



- ▶ 北部溫泉勝地
- ▶ 中部溫泉勝地
- ▶ 南部溫泉勝地
- ▶ 東部溫泉勝地
- ▶ 泡湯須知



## 北縣》金山 名流湯村 蟲鳴風聲洗淨身心



名流湯村位在陽金公路天籟社區內，相較於市區的喧囂嘈雜，走在天籟社區名流路上，寂靜得讓人可以聽到鳥叫、蟲鳴和風聲、泉湧，雲霧縹緲美得如世外桃源，等待遊客在陽明山國家公園靜謐的空間裡，享受白磺泉洗淨身、心、靈。

名流湯村是由包括建築師在內的20位喜愛泡湯的社會名流集資籌建，從建物設計、湯池布置到日式懷石美食，在在

強調道地的日式風格。

相較於湯屋盛行，名流湯村卻是以男、女各三座戶外裸湯湯池吸引舊雨新知造訪；名流湯村供應的日式料理強調慢食主義，讓泡湯遊客可以慢慢品味食物的真實滋味，體會廚師的巧思創意。

「五度暫SPA山間會館」是名流湯村的一大特色，徜徉在大自然芬多精環繞氛圍，接受油脂壓服務，不只能褪去身體疲憊，更能讓人忘卻塵囂，放空心靈。

【資料來源：聯合報】

- 北縣》舊金山總督溫泉 金山八景可見其三
- 北縣》金山 名流湯村 蟲鳴風聲洗淨身心
- 北縣》萬里 金湯溫泉 時令火鍋養生餐
- 北縣》烏來野溪 原湯自己DIY
- 北縣》春秋烏來 躺進山水泡自然
- 北市》北投親水公園 享受冷熱交替
- 北市》北投媽祖窟 走步道洗鐵泉
- 北市》湯廬 享受美食 環抱溫泉
- 桃園》嘎拉賀溫泉 免費三泡
- 桃園》復興爺亨溫泉 泡湯好去處
- 新竹》想紓壓 到尖石泡湯
- 新竹》內灣河岸 泡湯新風情
- 新竹》清泉溫泉 山林泡湯很浪漫
- 新竹》秀巒溫泉 自然野溪好泡湯



# 全台溫泉特搜

- ① 北部溫泉勝地
- ① 中部溫泉勝地
- ① 南部溫泉勝地
- ① 東部溫泉勝地
- ① 泡湯須知



## 北縣》萬里 金湯溫泉 時令火鍋養生餐



台北縣萬里鄉金湯溫泉會館是棟西式洋房，屋內的裝潢設計卻是相當古式典雅，在1樓的湯屋、大眾池和SPA泡湯，能讓人忘卻煩憂，2樓餐廳供應美食，讓人大快朵頤，住宿湯屋位在3樓，即將在12月開放。

萬里鄉加投路一帶的溫泉泉脈泉源充沛，從高檔到平價的溫泉店林立，滿足各個階層的泡湯需求。

金湯1樓溫泉養生館設有乾濕分離的湯屋，可供闔家一起泡湯，享受天倫之樂，甜蜜伴侶也能一起入浴，共度浪漫的時光；大眾池附設冷水池、蒸氣室、SPA和特製冰枕，讓人神清氣爽。

金湯2樓曼特寧西餐供應西式牛排、德國豬腳和明蝦海鮮等特餐，也配合時節推出養生餐和火鍋料理，並推出泡湯加用餐套裝行程，高貴不貴。

到金山、萬里一帶旅遊，可以先走訪野柳、北海岸等景點，再去泡湯，也可以在泡湯過後，帶著暢快的心情出遊，飽覽山海美景。

【資料來源：聯合報】

- 北縣》舊金山總督溫泉 金山八景可見其三
- 北縣》金山 名流湯村 蟲鳴風聲洗淨身心
- 北縣》萬里 金湯溫泉 時令火鍋養生餐
- 北縣》烏來野溪 原湯自己DIY
- 北縣》春秋烏來 躺進山水泡自然
- 北市》北投親水公園 享受冷熱交替
- 北市》北投媽祖窟 走步道洗鐵泉
- 北市》湯廬 享受美食 環抱溫泉
- 桃園》嘎拉賀溫泉 免費三泡
- 桃園》復興爺亨溫泉 泡湯好去處
- 新竹》想紓壓 到尖石泡湯
- 新竹》內灣河岸 泡湯新風情
- 新竹》清泉溫泉 山林泡湯很浪漫
- 新竹》秀巒溫泉 自然野溪好泡湯



# 全台溫泉特搜

- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



## 北縣》烏來野溪 原湯自己DIY



烏來的溫泉飯店一家比一家高級，想享受和這些高級飯店同等級的美人湯，位於攬勝大橋下方的野溪就有天然的可泡，只是稍微辛苦一點，自己動手挖、搬石頭，想要泡熱一點，石頭就圍高一點，把溫泉堵住；想要感受冷熱交融的感覺，就任由野溪的冷水與溫泉交流。

一位野溪溫泉的常客告訴我們，泡野溪溫泉的行家都會準備鋤頭、帆布、手電筒、水桶等道具。鋤頭是拿來清石塊的，水桶拿來搬運石塊的，帆布則可以用來隔絕溫泉與溪水、調節水溫，手電筒則是夜泡時避免摸黑。

很多人泡過野溪溫泉就迷戀不已，最大的優點不在於免錢，而是空氣清新，視野開闊，完全融入大自然，若在識途老馬的引路之下往更高處走，無人之下徹底解放，那就是最棒的「享受」。但還是要特別提醒，若天候不佳、雨勢太大或不熟悉環境，請多加注意人身安全。

．地址：過「攬勝大橋」，左轉到「溫泉街57號」旁下斜坡就可找到。沿岸有冒煙處就有天然溫泉，但碎石子很燙請小心！

．備註：攬勝大橋已停止收過路費。

．交通：新店客運烏來線，在烏來總站下車，步行10分鐘可達。

【記者彭素娟／報導．資料來源：星報】

- 北縣》舊金山總督溫泉 金山八景可見其三
- 北縣》金山 名流湯村 蟲鳴風聲洗淨身心
- 北縣》萬里 金湯溫泉 時令火鍋養生餐
- 北縣》烏來野溪 原湯自己DIY
- 北縣》春秋烏來 躺進山水泡自然
- 北市》北投親水公園 享受冷熱交替
- 北市》北投媽祖窟 走步道洗鐵泉
- 北市》湯廬 享受美食 環抱溫泉
- 桃園》嘎拉賀溫泉 免費三泡
- 桃園》復興爺亨溫泉 泡湯好去處
- 新竹》想紓壓 到尖石泡湯
- 新竹》內灣河岸 泡湯新風情
- 新竹》清泉溫泉 山林泡湯很浪漫
- 新竹》秀巒溫泉 自然野溪好泡湯



# 全台溫泉特搜

- ① 北部溫泉勝地
- ① 中部溫泉勝地
- ① 南部溫泉勝地
- ① 東部溫泉勝地
- ① 泡湯須知



## 北縣》春秋烏來 躺進山水泡自然



台灣已經很少有這樣的旅館，不刻意去破壞既有的環境優點，設法融入大自然。春秋烏來倚堰堤一帶碧綠色湖水而築，碧綠色的湖水就成了春秋烏來最美麗的背景，看似靜止的湖水，偶爾有水鳥、蜻蜓飛躍，形成了一波波漣漪，充滿生命力。戶外溫水泳池與湖水連成一線的美景，以前只有在國外的villa看得到，其實烏來就有這般風景。

如果你以為這裡只是溫泉旅館，那就錯了！春秋烏來的定位應該是安靜的休閒旅館，因為它不是只靠溫泉做冬天生

意，而是一年四季都要有生意上門，因此溫泉只是一部份，另外還與知名SPA 集團肯園合作提供spa芳療服務；同時也提供餐飲，「Siliq」咖啡廳就有精緻的輕食餐飲，讓遊客有多元的休閒選擇。

也因為要給客人安靜的空間，住宿有獨立的大廳與大眾泡湯區做區隔，通往房間的電梯都設有密碼鎖，閒雜人無法靠近；同時不接待12歲以下兒童，並不是不盡人情，而是為了提供給成人一個不受打擾的空間，若有小孩子天真無邪地在館內嬉鬧，不只無法安寧，也會有安全的顧慮，成人就無法真正放鬆休息。

緊鄰翠綠湖畔上Soyan餐廳，只提供房客用餐，不對外開放。有別於一般溫泉旅館只提供早餐服務，春秋烏來採一泊二食的方式，於Soyan湖畔餐廳安排房客享用法式燭光晚餐，在昏黃的燈光下、輕柔的音樂聲中，逐一送上餐前酒、麵包、開胃菜、湯、主菜、甜點，每一道端上桌，都是驚喜。因為年輕的周主廚充滿創意且非常用心，擅用烏來的當地特色應用在四季的菜單裡，如鱒魚、蔬菜、朝鮮薊、菇類等，同時強調健康無負擔，不過度烹調，以嚴選的食材提供給房客最精緻美味的美味。

- ．地址：北縣烏來鄉堰堤3號
- ．電話：（02）2661-6555

【記者彭素娟／報導．資料來源：星報】

- 北縣》舊金山總督溫泉 金山八景可見其三
- 北縣》金山 名流湯村 蟲鳴風聲洗淨身心
- 北縣》萬里 金湯溫泉 時令火鍋養生餐
- 北縣》烏來野溪 原湯自己DIY
- 北縣》春秋烏來 躺進山水泡自然
- 北市》北投親水公園 享受冷熱交替
- 北市》北投媽祖窟 走步道洗鐵泉
- 北市》湯廬 享受美食 環抱溫泉
- 桃園》嘎拉賀溫泉 免費三泡
- 桃園》復興爺亨溫泉 泡湯好去處
- 新竹》想紓壓 到尖石泡湯
- 新竹》內灣河岸 泡湯新風情
- 新竹》清泉溫泉 山林泡湯很浪漫
- 新竹》秀巒溫泉 自然野溪好泡湯





# 全台溫泉特搜

- ① 北部溫泉勝地
- ① 中部溫泉勝地
- ① 南部溫泉勝地
- ① 東部溫泉勝地
- ① 泡湯須知



## 北市》北投親水公園 享受冷熱交替



北市北投親水公園內的北投露天溫泉，是民國88年開放的一處公共浴場，浴場內有4個溫泉池，2個冷水池，須穿泳衣入池，收費低廉，每天有5個時段開放。

隸屬台北市公園處的北投

露天溫泉，引用地熱谷的

青磺泉，泡湯行家說，引流地熱谷水源，第一站就是北投露天溫泉，水質好不好，用常識就可以判斷。目前區內4座溫泉池，水溫從42度至36度，加上2座冷水池，可以讓泡湯者充分享受冷熱交替的樂趣。

早期露天溫泉更衣室、置物櫃設計不良，底部鏽蝕等問題，近年都已陸續改善。每當夕陽西下，夜間照明亮起，露天池別有風味，更與一旁的燈火炫麗的北投溫泉博物館相互輝映。

位於中山路上的北投露天溫泉，缺乏停車空間，最好是搭乘捷運至新北投站下車，步行5至10分鐘即可到達，沿途還可欣賞北投親水公園的綠意美景。

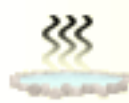
【資料來源：聯合報】

- 北縣》舊金山總督溫泉 金山八景可見其三
- 北縣》金山 名流湯村 蟲鳴風聲洗淨身心
- 北縣》萬里 金湯溫泉 時令火鍋養生餐
- 北縣》烏來野溪 原湯自己DIY
- 北縣》春秋烏來 躺進山水泡自然
- 北市》北投親水公園 享受冷熱交替
- 北市》北投媽祖窟 走步道洗鐵泉
- 北市》湯廬 享受美食 環抱溫泉
- 桃園》嘎拉賀溫泉 免費三泡
- 桃園》復興爺亨溫泉 泡湯好去處
- 新竹》想紓壓 到尖石泡湯
- 新竹》內灣河岸 泡湯新風情
- 新竹》清泉溫泉 山林泡湯很浪漫
- 新竹》秀巒溫泉 自然野溪好泡湯

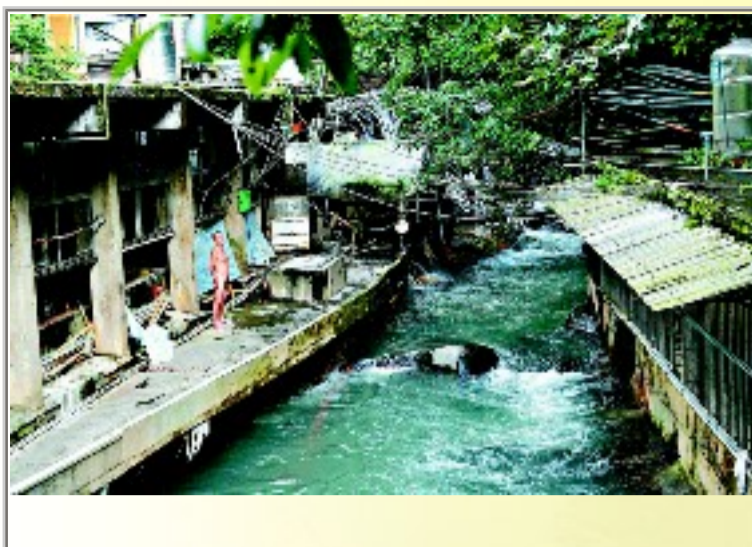


# 全台溫泉特搜

- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



## 北市》北投媽祖窟 走步道洗鐵泉



媽祖窟隸屬台北市北投區泉源里，位於磺溪溪谷中，抵達媽祖窟停車場時，還得沿著溪流爬階梯上行，一股熱氣、溫泉氣味撲鼻而來，原本有點涼意的天氣，來到這裡就會瞬間讓人冒起汗來。而溪

谷兩側布滿溫泉管線，都是要接往周邊的溫泉餐廳，以供食客們用餐之餘可享受泡湯使用，卻也因為雜亂無章的管線，破壞了溪谷原有的美感。

媽祖窟雖為大屯火山群的溫泉露頭之一，但它的泉質和北投、陽明山一帶火山地形所產生的硫磺泉質都不同，不是白磺也非青磺，它的水質清澈，屬於屬弱鹼性碳酸氫類泉，卻又因為溫泉露頭含有鐵質，所以又稱為「鐵泉」，水溫約在攝氏55度上下。

這個地方是市政府的產業，所以不收取任何費用。因為是免費，比的不是設備，男女浴池僅以一條石板橋隔開，只有大眾湯，沒有個人池，而且只用類似廣告帆布條遮蔽，說它簡陋，不如說它維持難得一見的樸實，少了人工裝潢，更突顯出周邊天然溪谷、綠蔭圍繞的幽靜，融入大自然、享受更多的芬多精。沿著蜿蜒的小徑，每走幾步就有觀音、濟公等神像保護，是這裡的一大特色，附近蓋了不少私人關建的浴池，採會員制，吸引不少行家光顧。

會來這裡泡湯的人，大多是天天來泡，據說長期泡，對皮膚病、風濕及神經痛都有幫助，也因此，這些主顧客的年紀都略長，想看到年輕辣妹，難上加難，這裡比較像是婆婆媽媽們茶餘飯後聚會聊是非的休閒場所。不論男湯或女湯，泡湯的人都像一家人般熟悉，一點也不會因為袒胸露乳而感到扭捏。

．地址：台北市北投區泉源里（位於敘惇工商校門下坡方向，步行約800公尺，建議穿平底鞋，須爬步道階梯約15分鐘）

．交通：先搭捷運到石牌站，再轉搭公車508、535（副）、536號至敘惇工商站下，步行15分鐘到。

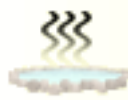
【記者彭素娟／報導．資料來源：星報】

- [北縣》舊金山總督溫泉 金山八景可見其三](#)
- [北縣》金山 名流湯村 蟲鳴風聲洗淨身心](#)
- [北縣》萬里 金湯溫泉 時令火鍋養生餐](#)
- [北縣》烏來野溪 原湯自己DIY](#)
- [北縣》春秋烏來 躺進山水泡自然](#)
- [北市》北投親水公園 享受冷熱交替](#)
- [北市》北投媽祖窟 走步道洗鐵泉](#)
- [北市》湯廬 享受美食 環抱溫泉](#)
- [桃園》嘎拉賀溫泉 免費三泡](#)
- [桃園》復興爺亨溫泉 泡湯好去處](#)
- [新竹》想紓壓 到尖石泡湯](#)
- [新竹》內灣河岸 泡湯新風情](#)
- [新竹》清泉溫泉 山林泡湯很浪漫](#)
- [新竹》秀巒溫泉 自然野溪好泡湯](#)



# 全台溫泉特搜

- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



## 北市》湯廬 享受美食 環抱溫泉



說到紗帽谷，大家就想到溫泉餐廳，光紗帽谷一帶的溫泉餐廳就有20家，這些溫泉餐廳的前身是土雞城，這幾年陸續轉型為結合溫泉、美食與庭園空間的溫泉休閒餐廳，越夜越美麗、越冷越具人氣，吸引更多國內外遊客上門。

在這裡開幕近4年的湯廬，純日式木造的建築，以及刻意留白的大廣場，一踏進大門，就顯出不凡的氣勢，讓客人走起路來特別有風，在10月上旬第一波冷氣團報到時，當天生意立刻爆滿，說這裡是靠冷氣團在吃飯，一點也不為

過。

湯廬店經理翁志豪表示，很多人來紗帽谷都是為吃而來、順便泡湯，但來湯廬的客人，不只為吃而來，也是專程來泡湯的，因為店內不只對菜色講究，連大眾池、湯屋的品質都不含糊。「這一帶的溫泉餐廳菜單都很厚，但我們提供的菜色雖然沒有別人家多，希望提供較精緻的選擇，重口味的川味，搭配清淡爽口的沙拉、日式生魚片等輕食，以不加味精、少健康美味不怕負擔。」

大眾池則是參考日本露天溫泉，泉質標榜天然白磺泉，皮膚越泡越光滑。如果不好意思和其它人坦承相見，也有湯屋可使用，雖然沒有view，但每一間天花板都加強透氣性，不過老闆還是要特別提醒湯屋最好兩人同行，且不宜泡過久，免得身體不堪負荷。

- ．地址：台北市北投區行義路402巷底（紗帽路40-6號）
- ．電話：（02）2862-6633
- ．交通：於捷運石牌站搭508、612公車，在行義路四站下車。

【記者彭素娟／報導．資料來源：星報】

- 北縣》舊金山總督溫泉 金山八景可見其三
- 北縣》金山 名流湯村 蟲鳴風聲洗淨身心
- 北縣》萬里 金湯溫泉 時令火鍋養生餐
- 北縣》烏來野溪 原湯自己DIY
- 北縣》春秋烏來 躺進山水泡自然
- 北市》北投親水公園 享受冷熱交替
- 北市》北投媽祖窟 走步道洗鐵泉
- 北市》湯廬 享受美食 環抱溫泉
- 桃園》嘎拉賀溫泉 免費三泡
- 桃園》復興爺亨溫泉 泡湯好去處
- 新竹》想紓壓 到尖石泡湯
- 新竹》內灣河岸 泡湯新風情
- 新竹》清泉溫泉 山林泡湯很浪漫
- 新竹》秀巒溫泉 自然野溪好泡湯





聯合線上  
udn.com

# 全台溫泉特搜



① 北部溫泉勝地

② 中部溫泉勝地

③ 南部溫泉勝地

④ 東部溫泉勝地

⑤ 泡湯須知



## 桃園》嘎拉賀溫泉 免費三泡

嘎拉賀溫泉又名新興溫泉，是桃園縣復興鄉新興部落最佳的露天溫泉之一，可享受野溪旁露天灌頂溫泉的刺激，也是北橫公路新興部落最吸引遊客旅遊、避暑的觀光景點之一。

遊客路經北橫公路五十九公里，穿越復興鄉巴陵一號、巴陵吊橋與巴陵二號隧道，進入巴陵部落前，右轉穿越新興橋後，再爬坡左轉，經十公里，約廿五分鐘車程，即可抵達新興部落。

嘎拉賀是泰雅語，為「又高又遠」之意，新興部落海拔約一千公尺，遊客將車輛停放部落空地，下車步行沿水泥小徑直走二、三十分鐘，抵達涼亭小憩，再走九百多石階，約一小時即抵達台灣罕見的露天溫泉瀑布區。

新興溫泉水質屬弱鹼性碳酸泉，對婦女病及皮膚病有療效，溫泉由板岩縫隙流出，匯入溪谷，溫度約攝氏五十五度，泉水清澈見底，溫度適中，極適合沐浴。瀑布溫泉高約十五公尺，溫度約卅七至卅九度，可沖擊肩或頸部，因沖擊力道過大，切忌直沖腦部，以免腦充血。

也因新興露天溫泉已打響旅遊知名度，遊客長期浸泡，已闢為三座露天溫泉區，遊客自行引取溪水稀釋泉溫，從泡腳池到半身池，最後是可灌頂及S P A的溫泉瀑布，免費泡到爽。

遊客可在傍晚時分抵達新興部落，夜宿新興部落或巴陵民宿，和當地泰雅族原住民分享屬於他們的傳統夜晚，第二天清晨趁著涼爽氣溫，到三光溪谷浸泡一上午溫泉，中午再緩緩上山，返回新興部落。

旅遊新興溫泉應注意事項如下：一是登山路徑狹小，原住民自行鋪設的水泥路僅限鐵牛車運送農作物，吉普車請勿行駛；其次是徒步進入野溪溫泉區，下山至少需一小時，上山更達一小時卅分，體力差者切勿前往。

復興鄉新興部落配合旅遊需求，設有多家民宿與雜貨店，遊客可選購食物或投宿民宿，新興部落前的三光國小操場、走廊可供借用露營。新興部落交通不便，從下巴陵前往新興部落沒公車抵達，遊客如想到新興部落，宜自行開車前往。

【記者劉愛生／報導．資料來源：聯合報】

- 北縣》舊金山總督溫泉 金山八景可見其三
- 北縣》金山 名流湯村 蟲鳴風聲洗淨身心
- 北縣》萬里 金湯溫泉 時令火鍋養生餐
- 北縣》烏來野溪 原湯自己DIY
- 北縣》春秋烏來 躺進山水泡自然
- 北市》北投親水公園 享受冷熱交替
- 北市》北投媽祖窟 走步道洗鐵泉
- 北市》湯廬 享受美食 環抱溫泉
- 桃園》嘎拉賀溫泉 免費三泡
- 桃園》復興爺亨溫泉 泡湯好去處
- 新竹》想紓壓 到尖石泡湯
- 新竹》內灣河岸 泡湯新風情
- 新竹》清泉溫泉 山林泡湯很浪漫
- 新竹》秀巒溫泉 自然野溪好泡湯



本雜誌採用Adobe Acrobat 7.0製作  
Copyright 2005 Adobe Systems Incorporated.  
design by udn.com

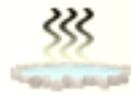


聯合線上  
udn.com

# 全台溫泉特搜



- ◎ 北部溫泉勝地
- ◎ 中部溫泉勝地
- ◎ 南部溫泉勝地
- ◎ 東部溫泉勝地
- ◎ 泡湯須知



## 桃園》復興爺亨溫泉 泡湯好去處

復興鄉在日據時期發現五處溫泉，經數十年地貌改變，原有溪流的天然湧泉不復見，只剩新興部落的「嘎拉賀」與「爺亨」兩處，由於嘎拉賀溫泉需步行1小時30分，爺亨溫泉鄰近北部橫貫公路巴陵段，成為遊客泡溫泉的好去處。

爺亨溫泉業者許鳳娟表示，爺亨地處溪床旁，直接引取溪流天然湧出的鹼性碳酸泉，20年前，石門水庫上游建立許多攔沙壩，導致爺亨天然湧泉埋在深6層樓的土石堆中，近年因泡湯成為國人旅遊的風潮，業者集資相繼投入經營溫泉，不僅讓溪床溫泉重見天日，還結合百草藥浴，讓泡湯不單是泡溫泉澡，且具健康概念。

老一輩原住民說，爺亨溫泉於日據時代被發現，在大嵙崁溪谷中湧出的秘密溫泉，舊稱「古溫泉」，酷愛泡湯的日本人獲悉天然湧泉後，因溫泉水質清澈見底，白天只有日本軍官才能泡溫泉，一般民眾需趁夜摸黑，才能享受泡湯樂趣，所以也有「軍官溫泉」的美名。

【記者劉愛生／報導．資料來源：聯合報】

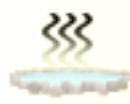
- 北縣》舊金山總督溫泉 金山八景可見其三
- 北縣》金山 名流湯村 蟲鳴風聲洗淨身心
- 北縣》萬里 金湯溫泉 時令火鍋養生餐
- 北縣》烏來野溪 原湯自己DIY
- 北縣》春秋烏來 躺進山水泡自然
- 北市》北投親水公園 享受冷熱交替
- 北市》北投媽祖窟 走步道洗鐵泉
- 北市》湯廬 享受美食 環抱溫泉
- 桃園》嘎拉賀溫泉 免費三泡
- 桃園》復興爺亨溫泉 泡湯好去處
- 新竹》想紓壓 到尖石泡湯
- 新竹》內灣河岸 泡湯新風情
- 新竹》清泉溫泉 山林泡湯很浪漫
- 新竹》秀巒溫泉 自然野溪好泡湯



本雜誌採用Adobe Acrobat 7.0製作  
Copyright 2005 Adobe Systems Incorporated.  
design by udn.com

# 全台溫泉特搜

- ◎ 北部溫泉勝地
- ◎ 中部溫泉勝地
- ◎ 南部溫泉勝地
- ◎ 東部溫泉勝地
- ◎ 泡湯須知



## 新竹》想紓壓 到尖石泡湯



根據工研院能源資源所調查，新竹縣山地尖石鄉、五峰鄉都有豐富的溫泉泉脈，尖石鄉近兩年溫泉館更如雨後春筍，由於交通便利，已成北台灣新興的溫泉鄉，多數湯屋依山鄰溪，業者巧妙引山泉入區。

欲來趟尖石湯旅，可以從台三線轉120線，經內灣入山，旅人不妨先在內灣嬉遊，然後走竹60線，過尖石大橋直行，經比麟部落，進入溫泉區。可以享

受泡湯的地方有內灣河岸溫泉、尖石天

然谷、亞山與新近開幕的錦屏美人湯，如果對野溪溫泉有興趣，可以從美人湯往上走，到小錦屏溫泉；或者走後山，到秀巒溫泉，都可以享受與大地融為一體的泡湯樂。

錦屏美人湯總經理吳萍晶說，湯泉採用深層水，由於泉壁保護好，地表與淺層地下水不會滲入，保有純粹的泉質。

錦屏美人湯分湯屋與戶外溫泉公園區，湯屋部分有和式與西式兩類，溫泉公園最近開放，有三大區，一區是溫泉區，有攝氏36、39、42度不同水溫，一為冷泉區，直接汲取山泉水入池，兩區都有SPA設施，可交互沖泡，另外是男、女裸湯，日式禪風設計，讓泡湯壓力徹地解除。

尖石湯旅電話：美人湯（03）5841421、亞山5841533、天然谷5841341。

【記者李青霖／報導．資料來源：聯合報】

- 北縣》舊金山總督溫泉 金山八景可見其三
- 北縣》金山 名流湯村 蟲鳴風聲洗淨身心
- 北縣》萬里 金湯溫泉 時令火鍋養生餐
- 北縣》烏來野溪 原湯自己DIY
- 北縣》春秋烏來 躺進山水泡自然
- 北市》北投親水公園 享受冷熱交替
- 北市》北投媽祖窟 走步道洗鐵泉
- 北市》湯廬 享受美食 環抱溫泉
- 桃園》嘎拉賀溫泉 免費三泡
- 桃園》復興爺亨溫泉 泡湯好去處
- 新竹》想紓壓 到尖石泡湯
- 新竹》內灣河岸 泡湯新風情
- 新竹》清泉溫泉 山林泡湯很浪漫
- 新竹》秀巒溫泉 自然野溪好泡湯



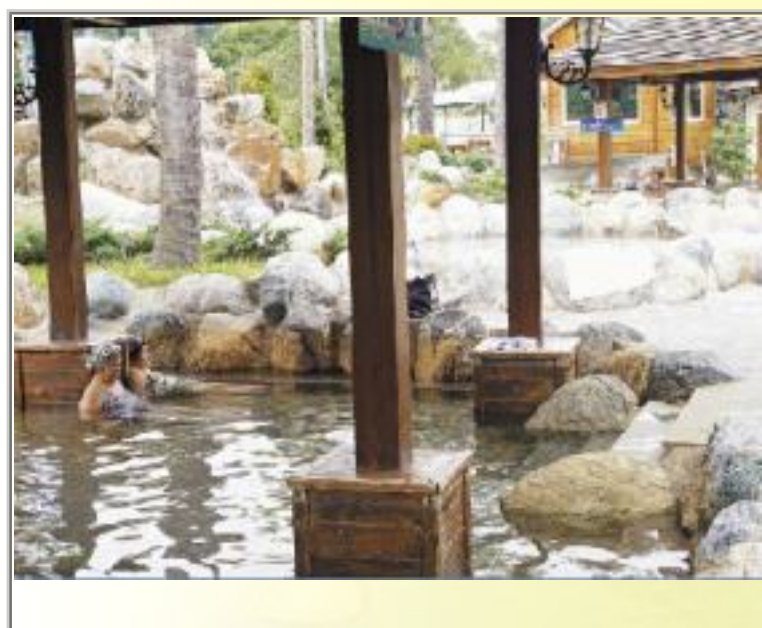
# 全台溫泉特搜



- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



## 新竹》內灣河岸 泡湯新風情



冬天是泡湯季節，新竹縣橫山鄉內灣村的「河岸溫泉」，最近全面翻修湯屋，為每間湯屋打造不同風情；又引進紅外線儀器，遊客可前往內灣享受泡湯樂趣。

河岸溫泉經理張家榮表

示，內灣大橋下的油羅溪

河谷適合烤肉，老街、老建築、螢火蟲、地方風味特產，更吸引遊客前來。河岸溫泉結合美麗山水和老舊情懷，設有溫泉風呂、中式美饌與香草花園，讓內灣之美多了泡湯閒情。

張家榮指出，河岸溫泉水質屬碳酸氫鈉泉，俗稱美人湯。由於屬私人溫泉泉源，各項設施皆採嚴密控管，除無回收使用顧慮，更可避免自然湧泉會接觸到的外在汙染。

重新翻修的湯屋，每間有不同主題，例如水蜜桃、竹屋、向日葵等，每間擺設都不同，讓遊客感受不一樣的泡湯情趣。每間湯屋還有獨立專用的殺菌設備，衛生掛保證。露天風呂內有先進的紅外線設備，遊客泡湯，還可促進血液循環。

河岸溫泉收費平價，雙人湯屋一間500元，戶外露天SPA大人200元，小孩100元，電話（03）5849250。

【記者張念慈／報導．資料來源：聯合報】

- 北縣》舊金山總督溫泉 金山八景可見其三
- 北縣》金山 名流湯村 蟲鳴風聲洗淨身心
- 北縣》萬里 金湯溫泉 時令火鍋養生餐
- 北縣》烏來野溪 原湯自己DIY
- 北縣》春秋烏來 躺進山水泡自然
- 北市》北投親水公園 享受冷熱交替
- 北市》北投媽祖窟 走步道洗鐵泉
- 北市》湯廬 享受美食 環抱溫泉
- 桃園》嘎拉賀溫泉 免費三泡
- 桃園》復興爺亨溫泉 泡湯好去處
- 新竹》想紓壓 到尖石泡湯
- 新竹》內灣河岸 泡湯新風情
- 新竹》清泉溫泉 山林泡湯很浪漫
- 新竹》秀巒溫泉 自然野溪好泡湯



# 全台溫泉特搜



- ① 北部溫泉勝地
- ① 中部溫泉勝地
- ① 南部溫泉勝地
- ① 東部溫泉勝地
- ① 泡湯須知



## 新竹》清泉溫泉 山林泡湯很浪漫



去年受颱風重創的新竹縣五峰鄉「清泉溫泉」已於2月恢復營業，但知曉的遊客不多。溫泉經理彭文聰表示，目前往溫泉道路相當通暢，民眾泡湯後還可在新增的飲食區品美味咖啡、或嚐風味溫泉餐。

五峰鄉清泉溫泉是新竹縣內唯一的溫泉風景區，在40年代曾是軟禁張學良之處，後來有作家三毛進住，成為五峰鄉觀光重點。

彭文聰說，目前通往清泉的道路沒有問題，店內也投資近千萬元整修，增加用餐區和咖啡區，並引進新水源；往清泉溫泉的122線南清公路已恢復通車，清泉溫泉被毀壞的吊橋決定重建，已經發包，遊客可往上游再走200公尺，繞經清泉大橋抵溫泉。營業時間周一至周五上午9時到晚上6時，周六、周日上午8時至晚上8時。

彭文聰指出，清泉溫泉無色無味的碳酸泉質，甚受遊人喜愛，且位於優美的山林溪谷中，相當浪漫；清泉溫泉有大眾戲水池、SPA區、情侶湯屋等。洽詢電話：（03）5856037。

【資料來源：聯合報】

- 北縣》舊金山總督溫泉 金山八景可見其三
- 北縣》金山 名流湯村 蟲鳴風聲洗淨身心
- 北縣》萬里 金湯溫泉 時令火鍋養生餐
- 北縣》烏來野溪 原湯自己DIY
- 北縣》春秋烏來 躺進山水泡自然
- 北市》北投親水公園 享受冷熱交替
- 北市》北投媽祖窟 走步道洗鐵泉
- 北市》湯廬 享受美食 環抱溫泉
- 桃園》嘎拉賀溫泉 免費三泡
- 桃園》復興爺亨溫泉 泡湯好去處
- 新竹》想紓壓 到尖石泡湯
- 新竹》內灣河岸 泡湯新風情
- 新竹》清泉溫泉 山林泡湯很浪漫
- 新竹》秀巒溫泉 自然野溪好泡湯



# 全台溫泉特搜

- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



## 新竹》秀巒溫泉 自然野溪好泡湯



在多數人印象中，新竹縣尖石鄉的秀巒村為偏遠落後的原住民山村，雖擁有秀巒溫泉資源，溫泉卻處於自然野溪狀態，至今仍未見較大規模的接引利用，僅在溪畔以石塊堆疊挖築出三、四個簡單的露天泡湯池，遊客尋訪尖石

山林，多趁便享受野溪泡湯。

處於山中谷地間的新竹縣尖石鄉，保有自然樣貌的山林部落和原始森林，近年吸引喜愛自然旅遊的都會遊客親近山林。春天躺在山櫻花懷抱的秀巒村，村落雖小，人口也不多，卻自有山趣。遊客開車從秀巒沿村落道路蜿蜒爬升，從高處俯瞰山谷中的秀巒村，寧靜秀致，有如遺世獨立的人間天堂。

秀巒村也有溫泉，儘管不似五峰鄉的清泉溫泉知名，也沒有現代化的泡湯設施，甚至仍處於最原始自然的野溪溫泉狀態，還是吸引不少識途老馬型的桃竹地區遊客，攜家帶眷一起在溪畔體驗天人合一的露天泡湯滋味，泡熱了便往冰涼的河中游去。

在秀巒村，不僅野溪畔的溫泉泡湯池小，村落也是小巧迷你，連水蜜桃園也是小片小片栽種在山坡，而且家家戶戶都闢有水蜜桃果園。3月下旬的霞喀羅步道上，村民栽植的水蜜桃開花，可與初春的山櫻花景比美。秀巒村有多家民宿，安排步道泡湯遊，不妨選住民宿感受山村部落的寧靜之美，電話（03）584-7566。

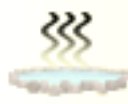
【記者邱淑玲／報導．資料來源：民生報】

- 北縣》舊金山總督溫泉 金山八景可見其三
- 北縣》金山 名流湯村 蟲鳴風聲洗淨身心
- 北縣》萬里 金湯溫泉 時令火鍋養生餐
- 北縣》烏來野溪 原湯自己DIY
- 北縣》春秋烏來 躺進山水泡自然
- 北市》北投親水公園 享受冷熱交替
- 北市》北投媽祖窟 走步道洗鐵泉
- 北市》湯廬 享受美食 環抱溫泉
- 桃園》嘎拉賀溫泉 免費三泡
- 桃園》復興爺亨溫泉 泡湯好去處
- 新竹》想紓壓 到尖石泡湯
- 新竹》內灣河岸 泡湯新風情
- 新竹》清泉溫泉 山林泡湯很浪漫
- 新竹》秀巒溫泉 自然野溪好泡湯

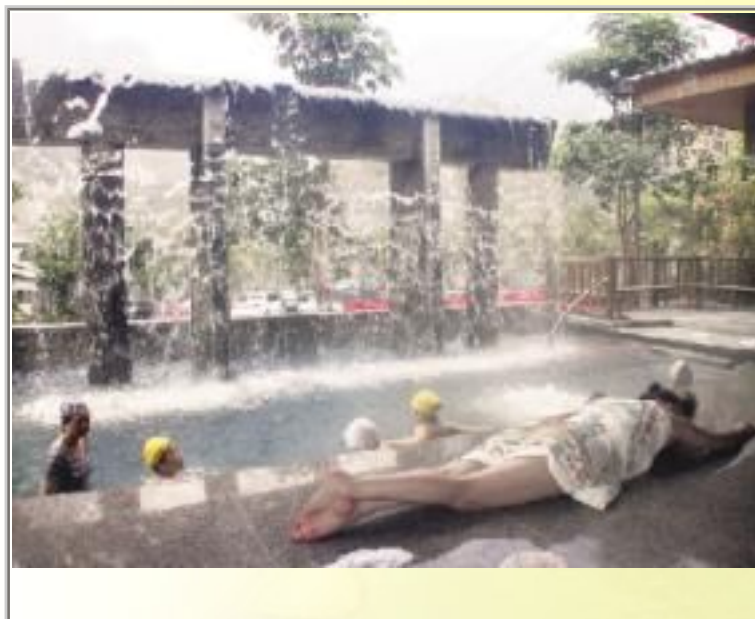


# 全台溫泉特搜

- ① 北部溫泉勝地
- ① 中部溫泉勝地
- ① 南部溫泉勝地
- ① 東部溫泉勝地
- ① 泡湯須知



## 中部溫泉泡湯 人氣旺得不得了



中部地區，台中市的大坑、台中縣谷關以及南投的廬山、東埔、南北港溪及埔里，和苗栗泰安等幾個溫泉區叫好又叫座，尤其是九二一大地震後，重新整裝出發，不僅設施水準大幅躍進，同時透過精緻化的包裝，賦予文化特

色，搭配帶狀旅遊線，人氣旺得不得了。

大坑屬新興溫泉區，區內的碳酸泉，因泡了對皮膚很好，又稱美人湯；入冬假日，全家總動員上大登山、泡湯、順便採果，已成台中都會區時尚的新休閒。大坑風景區內，目前擁有三家溫泉業者，分別是「東山溫泉」、「麒麟峰溫泉」「霞客溫泉」。

區內溫泉業者大眾池內，均附設大小沖瀑SPA、水療設備，近來業者更加碼推出以色列海鹽浴、美容泥漿、藥草蒸氣室與蒸氣浴，更有刺激好玩的滑水道，三家業者設備各有特色，希望泡湯客，享受泡湯不一樣風情。

寒冬泡湯暖呼呼，谷關溫泉區服務更多樣化，老字號的龍谷觀光大飯店有戶外露天溫泉池；伊豆湯泉有溫泉水療館，還添加溫泉蒸氣設計的石板炕，遊客泡完湯可以躺在石板炕上小憩，感覺很貼心。

南投共有四個溫泉區，按各溫泉區景觀特性，分為「廬山櫻之湯」、「東埔梅之泉」、「南北港溪楓之泉」與「埔里花之泉」，營造泡湯特色，並做為宣傳與行銷的主題。

【資料來源：民生報】

- 中部溫泉泡湯 人氣旺得不得了
- 苗栗》泰安山林、溫泉 兩大珍寶
- 苗栗》泰安溫泉區 泡湯體驗多樣
- 苗栗》大湖泡湯 全新的浪漫風情
- 苗栗》遊南庄 別忘到東江溫泉泡湯
- 南投》特色民宿 賞楓泡湯無限愜意
- 南投》清境綠楊溫泉 泡溫泉眺遠山
- 南投》箱根溫泉館 度假兼養生
- 南投》紅香碳酸溫泉 露天野趣
- 南投》東埔溫泉泡熱湯 提振心靈好方法



# 全台溫泉特搜



- ① 北部溫泉勝地
- ① 中部溫泉勝地
- ① 南部溫泉勝地
- ① 東部溫泉勝地
- ① 泡湯須知



## 苗栗》泰安山林、溫泉 兩大珍寶

苗栗縣泰安鄉是典型的山地鄉，全鄉三分之二是高山、叢林，是台灣中央山脈西側碩果僅存的天然林區，壯麗的山岳景觀、泉質優良的泰安溫泉、稀有珍貴的動植物資源，以及美麗動人的泰雅族傳說與文化工藝，都是泰安鄉重要的旅遊資源。

想了解泰安鄉的景觀、生態、人文之美，雪霸國家公園遊客中心的生態展示館，是遊客最佳選擇。因為生態館內介紹的景點主題，大都位於泰安鄉，部分景點尚未開發，部分已開發景點也非大眾化休閒路線，不想長途跋涉上山的可以在雪霸生態館獲得滿足。

泰安溫泉是泰安鄉最具魅力的旅遊資產，溫泉水PH值趨近中性，屬於弱鹼性的碳酸泉，內含矽、鋇、鈣、鎂等物質，泉質相當優良，沿著汶水溪畔已經有5家具規模的溫泉山莊旅店，秋冬泡湯季節，一房難求。

泰安鄉的農特產品有桂竹筍、桃、李、草莓等，南三村出產甜柿近來十分出名，從日本引進嫁接的甜柿，熟果可溶性單寧含量不到0.5%，不必脫澀手續即可生吃，甜度高、口感鮮脆，每年10月中旬到11月底甜柿產期，地方均結果泰雅族原住民文化辦理甜柿節系列活動，吸引眾多遊客深入後山。

泰安鄉的美食兼具客家人與泰雅族原住民特色，遊客可以在泰安溫泉風景區的溫泉飯店、清安豆腐街的餐廳，或原住民經營的民宿餐廳裡品嚐到道地客家菜，以及原住民風味料理。

傳統原住民料理有醃肉、醃魚、樹豆與各式野味，部分腥味重，一般人無法適應，但也有味道佳深受歡迎者，近年來在溫泉風景區「紅不讓」的石板烤肉，是最具代表性美食。

【資料來源：民生報】

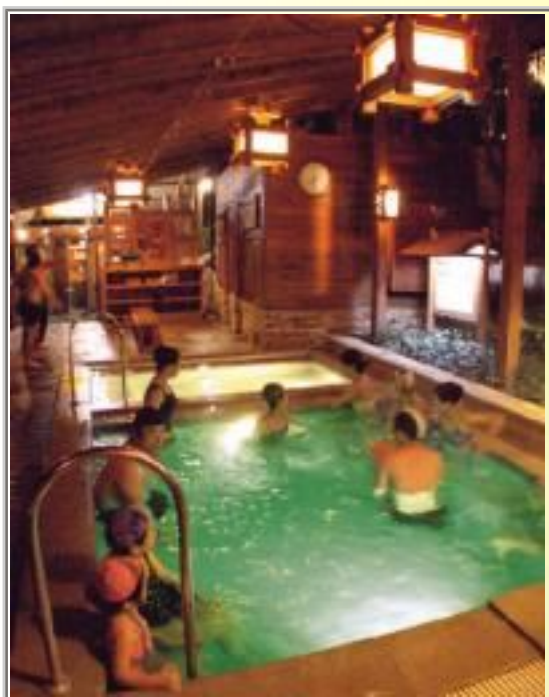
- 中部溫泉泡湯 人氣旺得不得了
- 苗栗》泰安山林、溫泉 兩大珍寶
- 苗栗》泰安溫泉區 泡湯體驗多樣
- 苗栗》大湖泡湯 全新的浪漫風情
- 苗栗》遊南庄 別忘到東江溫泉泡湯
- 南投》特色民宿 賞楓泡湯無限愜意
- 南投》清境綠楊溫泉 泡溫泉眺遠山
- 南投》箱根溫泉館 度假兼養生
- 南投》紅香碳酸溫泉 露天野趣
- 南投》東埔溫泉泡熱湯 提振心靈好方法

# 全台溫泉特搜

- ① 北部溫泉勝地
- ① 中部溫泉勝地
- ① 南部溫泉勝地
- ① 東部溫泉勝地
- ① 泡湯須知



## 苗栗》泰安溫泉區 泡湯體驗多樣



苗栗縣泰安溫泉風景區位於後龍溪上游的汶水溪畔，目前較具規模的溫泉旅館有5家，業者以獨特的景觀、設備或服務，提供遊客豐富的泡湯體驗。

泰安溫泉露頭位於苗栗縣後龍溪上游汶水溪畔的烏嘴山北麓，溫泉水PH值趨近中性，屬於弱鹼性的碳酸泉，內含矽、鋇、鈣、鎂等物質，泉水湧出溫度約在攝氏50度，原住民利用溫泉迄今有近百年歷史。

泰安溫泉風景區較具規模的溫泉旅館有警光山莊、虎山溫泉飯店，騰龍溫泉山莊、錦水溫泉飯店、日出溫泉渡假飯店等。

從62線往泰安溫泉風景區走，最先看到的是位於河中孤島上的虎山溫泉飯店，飯店以吊橋連接公路，附設冷泉區、養生SPA館、露天咖啡吧、會議廳等，平日房價打75折，周五85折，假日定價加收1成服務費，公務人員使用國民旅遊卡另有優惠。聯絡電話：（037）941001。

錦水溫泉飯店結合日式泡湯、歐美水療特色，還有露天溫泉SPA、超音波溫泉浴池等，房價非假日打8折，假日定價加收1成服務費，還有懷石料理專案、泡湯一日遊專案優惠。聯絡電話：（037）941333。

騰龍溫泉山莊提供高空突擊吊橋、攀降體驗設備，露營烤肉區設備俱全，策畫山訓、古道賞楓、溯溪賞瀑、神木健行挑戰遊程，房價平日7.5折，周五9折，周六定價加1成，寒暑假平日住宿8折。聯絡電話：（037）941002。

日出溫泉渡假飯店具備南洋風情，附設溫泉、冷泉浴池，房價平日8折，假日定價加收1成服務費，周一到周五泡湯可購星光票，苗栗鄉親泡湯有折價優惠。聯絡電話：（037）941988。

警光山莊歷史悠久，由地方警政單位管理，開放一般民眾住房、泡湯，房價、泡湯價格低，平日住房有折扣。聯絡電話：（037）941175。

遊客往泰安溫泉風景區，可從中山高苗栗交流道下高速公路，接省道台6線公路經公館、獅潭、大湖，接台3線過汶水橋後左轉，沿苗62線道路往山裡走就可抵達。

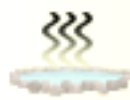
【記者劉榮春／報導．資料來源：民生報】

- 中部溫泉泡湯 人氣旺得不得了
- 苗栗》泰安山林、溫泉 兩大珍寶
- 苗栗》泰安溫泉區 泡湯體驗多樣
- 苗栗》大湖泡湯 全新的浪漫風情
- 苗栗》遊南庄 別忘到東江溫泉泡湯
- 南投》特色民宿 賞楓泡湯無限愜意
- 南投》清境綠楊溫泉 泡溫泉眺遠山
- 南投》箱根溫泉館 度假兼養生
- 南投》紅香碳酸溫泉 露天野趣
- 南投》東埔溫泉泡熱湯 提振心靈好方法

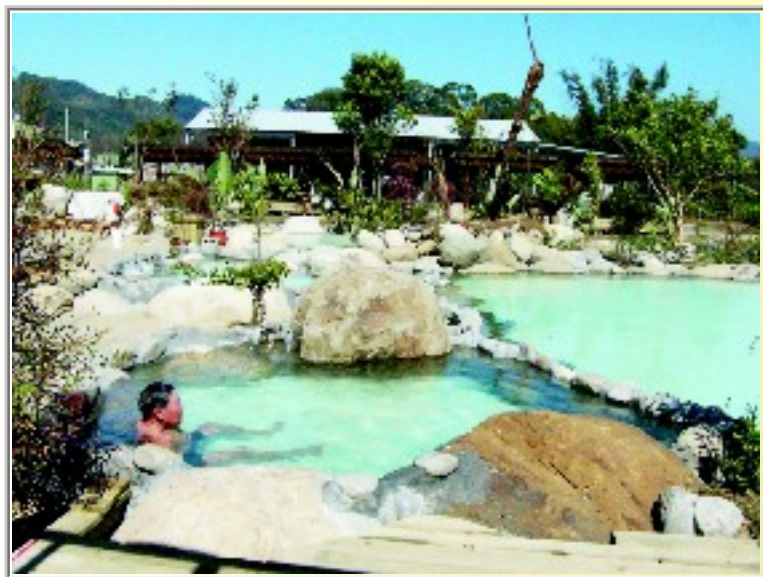


# 全台溫泉特搜

- ① 北部溫泉勝地
- ① 中部溫泉勝地
- ① 南部溫泉勝地
- ① 東部溫泉勝地
- ① 泡湯須知



## 苗栗》大湖泡湯 全新的浪漫風情



苗栗縣大湖鄉大窩溫泉開挖成功，讓大湖地區的觀光條件更添利器，一年來開了三家新的溫泉會館，「草莓+溫泉」為大湖營造出全新的浪漫風情，是今年秋冬旅遊的熱門景點。

大窩溫泉和泰安溫泉都屬水質清澈的碳酸氫鈉泉，去年9月開挖成功，吸引財團進駐，一年內開了石湯、麗舍及太湖等三家溫泉會館。

5月開幕的石湯，走本土鄉村自然風格，大量採用後龍溪裡的石頭疊砌湯池，也用檫木造景，讓遊客充分享受臨溪戲水的美感。

太湖溫泉以大湖農工實驗農場為基地，採歐式花園風格；麗舍由販厝改裝而成，展現溫馨甜美的家庭休閒氛圍，兩處溫泉規模雖不大，卻營造得頗為精緻。

．石湯：地址是大湖鄉大寮村2-3號，電話（037）997101，每日營業時間8時至24時，票價350元（大湖鄉民有優惠）。

．太湖溫泉：地址大湖鄉大寮村草嶺28號，電話（037）995269，營業時間6時30分至23時、票價300元。

．麗舍溫泉會館：地址大湖鄉南湖村南昌路護安巷58-1號，電話（037）996337，營業時間6時至23時，票價200元。

【記者林錫霞／報導．資料來源：聯合報】

- 中部溫泉泡湯 人氣旺得不得了
- 苗栗》泰安山林、溫泉 兩大珍寶
- 苗栗》泰安溫泉區 泡湯體驗多樣
- 苗栗》大湖泡湯 全新的浪漫風情
- 苗栗》遊南庄 別忘到東江溫泉泡湯
- 南投》特色民宿 賞楓泡湯無限愜意
- 南投》清境綠楊溫泉 泡溫泉眺遠山
- 南投》箱根溫泉館 度假兼養生
- 南投》紅香碳酸溫泉 露天野趣
- 南投》東埔溫泉泡熱湯 提振心靈好方法



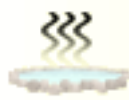


聯合線上  
udn.com

# 全台溫泉特搜



- [北部溫泉勝地](#)
- [中部溫泉勝地](#)
- [南部溫泉勝地](#)
- [東部溫泉勝地](#)
- [泡湯須知](#)



## 苗栗》遊南庄 別忘到東江溫泉泡湯

遊南庄也可以泡湯。位於南庄的東江地區，最近開發一區新的溫泉區：東江溫泉，泉質為弱鹼性的氯化物碳酸氫鹽泉，泡來水質滑潤，是遊客到南庄遊花園、喝咖啡外的一個新的景點。

業者指出，東江原來是一個古老的砂石碎石場，後來開發為石頭花園，92年委託中國石油公司在園區內探勘鑿井，挖到1500到1800公尺深，就挖到溫泉泉脈，水量充沛，井口的出水溫度為攝氏42度到44度，再用蒸氣保持溫度。

根據中油探採研究所分析水質，東江溫泉的泉質很特別，主要陰離子含量有氯離子及碳酸氫根，總溶解固體為每公升1460毫克，碳酸氫根每公升有1397毫克，水質滑潤，其他還有鐵、鈉、鉀、鎂及鈣等礦物質，水色呈現綠茶色。

東江溫泉佔地頗大，戶外有四個泡湯池，泡湯客人要穿泳衣入浴，另外還有一個大型的泡腳池。另外，在靠東河河畔有10多間獨立、庭園造景的湯屋，分冷熱水兩池，湯屋一小時兩人使用為800元，另有湯屋加兩人套餐，費用為1060元。

目前為開幕期間優惠，大眾湯每人原價350元，現在優惠價280元，若加溫泉套餐或下午茶，每人為380元。

【記者張嘉倫／報導．資料來源：民生報】

- [中部溫泉泡湯 人氣旺得不得了](#)
- [苗栗》泰安山林、溫泉 兩大珍寶](#)
- [苗栗》泰安溫泉區 泡湯體驗多樣](#)
- [苗栗》大湖泡湯 全新的浪漫風情](#)
- [苗栗》遊南庄 別忘到東江溫泉泡湯](#)
- [南投》特色民宿 賞楓泡湯無限愜意](#)
- [南投》清境綠楊溫泉 泡溫泉眺遠山](#)
- [南投》箱根溫泉館 度假兼養生](#)
- [南投》紅香碳酸溫泉 露天野趣](#)
- [南投》東埔溫泉泡熱湯 提振心靈好方法](#)



本雜誌採用Adobe Acrobat 7.0製作  
Copyright 2005 Adobe Systems Incorporated.  
design by udn.com

# 全台溫泉特搜

- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



## 南投》特色民宿 賞楓泡湯無限愜意



出多項結合泡湯及賞楓的

12月優惠專案，即日起接受訂房。

南投縣仁愛鄉的賞楓季每年11月底揭開序幕，合歡山景觀公路沿線包括翠峰楓林步道、帖比倫楓林、奧萬大楓林、楓林農場楓林、楓林口楓林等都是台灣著名的賞楓景點，目前各楓林都已有點點紅妝綴飾在油綠林間，帶來浪漫秋意，加上秋冬是泡湯的季節，走一趟仁愛鄉住宿當地親切又具特色的優質民宿，賞楓之餘，夜晚在滿天星斗下泡湯，不啻為人生一大享受。

以清境最佳楓況聞名的「明琴清境山莊」佔地五甲，四周種滿各種楓樹，漫步在色彩繽紛的楓葉步道更廣受遊客歡迎，明琴推出天鵝湖楓情專案，平日優惠價兩人3500元，包括住宿、中/西式活力早餐或自助式早餐、主廚推薦晚餐、明琴山莊天鵝葫蘆一隻、廬山溫泉泡湯券二張及令人驚喜的生態採果導覽，並贈送現採瓜果，電話：（049）280-3888。

清境首創全省接送服務的「以馬內利民宿」推出奧萬大或碧湖超值套裝行程，平日兩人成行，每人2699元，假日每人3199元，包含住宿、早中晚餐、奧萬大或青青草原生態導覽之旅，晚上則品茶觀星或廬山泡湯，第二天專車接送合歡山生態導覽，下午採百香果或日本甜柿，電話：（049）280-1077。

「竣悅空中花園民宿」位居清境制高點，視野良好，離翠峰楓林步道、帖比倫楓林車程只要三十至四十分鐘，業者推出楓湯美饌假期專案套裝行程，兩人成行，平日3699元，包含兩人房住宿、早餐、迎賓精緻薰衣草香包、廬山溫泉泡湯券二張、椎茸鳳尾鍋兩客。電話：（049）280-3388。

以高雅歐風聞名的「佛羅倫斯度假山莊」推出情人楓湯專案，平日兩人成行優惠價5199元，包括山莊住宿、西式早餐、主廚推薦燭光晚餐、特製心心相印甜點、廬山溫泉日式風呂情人湯屋、現煮香醇咖啡二杯、青青草原門票二張及特贈情侶精美禮盒一盒。電話：（049）280-3820。

【記者黃慶安／報導．資料來源：民生報】

- 中部溫泉泡湯 人氣旺得不得了
- 苗栗》泰安山林、溫泉 兩大珍寶
- 苗栗》泰安溫泉區 泡湯體驗多樣
- 苗栗》大湖泡湯 全新的浪漫風情
- 苗栗》遊南庄 別忘到東江溫泉泡湯
- 南投》特色民宿 賞楓泡湯無限愜意
- 南投》清境綠楊溫泉 泡溫泉眺遠山
- 南投》箱根溫泉館 度假兼養生
- 南投》紅香碳酸溫泉 露天野趣
- 南投》東埔溫泉泡熱湯 提振心靈好方法







聯合線上  
udn.com

# 全台溫泉特搜



- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



本雜誌採用Adobe Acrobat 7.0製作  
Copyright 2005 Adobe Systems Incorporated.  
design by udn.com



## 南投》清境綠楊溫泉 泡溫泉眺遠山

面對奇萊、能高、合歡山脈，台灣也有座海拔1900公尺高山溫泉，讓泡湯客一面泡溫泉、一面眺望遠山。

南投清境農場內的一家新開幕的綠楊溫泉山莊開幕至今一年多，住房率平均約在七至九成，業者表示，山莊的泉質為碳酸氫鈉泉，PH值約在8.5~8.6，泡起來感覺滑溜溜的，十分舒服。

湯泉的型式，包括室內湯、鴛鴦池、戶外池三種。室內湯包括高溫池、兒童池、SPA水療、瀑布沖擊等30種水療設備；鴛鴦池屬於小型湯屋，隱密性高，適合夫妻或情侶一起泡湯；戶外池可享受邊泡湯、賞山景的樂趣。三種型式的湯泉，各有不同樂趣。詳洽：（049）280-3356。

【記者黃筱慧／報導．資料來源：聯合報】

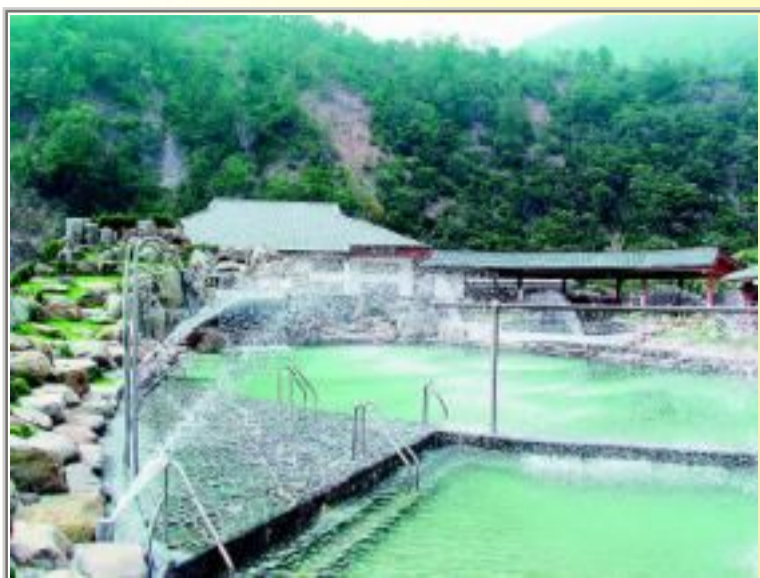
- 中部溫泉泡湯 人氣旺得不得了
- 苗栗》泰安山林、溫泉 兩大珍寶
- 苗栗》泰安溫泉區 泡湯體驗多樣
- 苗栗》大湖泡湯 全新的浪漫風情
- 苗栗》遊南庄 別忘到東江溫泉泡湯
- 南投》特色民宿 賞楓泡湯無限愜意
- 南投》清境綠楊溫泉 泡溫泉眺遠山
- 南投》箱根溫泉館 度假兼養生
- 南投》紅香碳酸溫泉 露天野趣
- 南投》東埔溫泉泡熱湯 提振心靈好方法

# 全台溫泉特搜

- ① 北部溫泉勝地
- ① 中部溫泉勝地
- ① 南部溫泉勝地
- ① 東部溫泉勝地
- ① 泡湯須知



## 南投》箱根溫泉館 度假兼養生



中台灣泡湯行，好山好水之鄉南投埔里，蔚為新據點。箱根溫泉生活館以溫泉、山泉提供泡湯客自然水療體驗，同時結合南物產-竹備長炭，推出竹炭浴與備長炭客房，高揭健康度假概念。

箱根溫泉生活館是埔里近郊唯一溫泉度假旅店，也是南投新興的溫泉療養勝地，業者指出，原本埔里沒有顯著溫泉資源，921地震後，眉溪畔地層變動，經過鑽探，在400公尺深處挖到溫泉脈，泉質為弱鹼性碳酸泉，水中帶有淡淡硫磺味與細微氣泡。

以日本名湯箱根為名，箱根溫泉生活館流露素雅和風，溫泉館採日式建築，恬靜依偎蒼翠山屏之中，穿梭日式迴廊，俯拾嫻靜氛圍，館內客房有和風主樓與連棟木屋兩種型態，連棟木屋設有專屬冷、熱大理石湯池，房客可擁有私密泡湯空間。

這處新溫泉區出水量大，水溫約攝氏43到52度，箱根溫泉生活館規劃廣大的泡湯區，包括日式裸湯、著泳衣大眾池與冷泉戲水池，各泡湯池所設有一個冷水池與二個溫水池，並有各式按摩水療設施，置身其中，偌大空間感教人身心靈格外放鬆。

箱根溫泉生活館還採納日式備長炭健康概念，以南投在地燒製的竹備長炭，設置竹炭浴溫泉池，此外，遊客服務中心也提供竹備長炭專區讓遊客小歇，館內部分客房也放置竹備長炭用品，館方指出，由於備長炭擁有遠紅外線、恆溫與負離子等功能，可改善睡眠、防止打鼾、消除疲勞，配合泡湯，堪稱一趟健康養生之旅。

值得一提的是，箱根特別為寵物設置寵物SPA區，寵物可以在這兒洗澡、泡湯，此外，區內還有專為狗狗量身打造的小木屋，方便主人帶著貓狗寵物同行度假。

箱根溫泉生活館位於埔霧公路的起端，沿線可串連廬山溫泉、清境農場、合歡山等遊程。地址：南投縣埔里鎮蜈蚣里中山路1段62號，電話：（049）292-0899。

【記者牟迎馨／報導．資料來源：民生報】

- 中部溫泉泡湯 人氣旺得不得了
- 苗栗》泰安山林、溫泉 兩大珍寶
- 苗栗》泰安溫泉區 泡湯體驗多樣
- 苗栗》大湖泡湯 全新的浪漫風情
- 苗栗》遊南庄 別忘到東江溫泉泡湯
- 南投》特色民宿 賞楓泡湯無限愜意
- 南投》清境綠楊溫泉 泡溫泉眺遠山
- 南投》箱根溫泉館 度假兼養生
- 南投》紅香碳酸溫泉 露天野趣
- 南投》東埔溫泉泡熱湯 提振心靈好方法





聯合線上  
udn.com

# 全台溫泉特搜



- [北部溫泉勝地](#)
- [中部溫泉勝地](#)
- [南部溫泉勝地](#)
- [東部溫泉勝地](#)
- [泡湯須知](#)



## 南投》紅香碳酸溫泉 露天野趣

南投縣仁愛鄉紅香溫泉隱身在深山翠谷中，景緻清幽，有如世外桃源。最近仁愛鄉公所在溫泉源頭附近開闢露天溫泉池，供遊客享受山野泡湯的情趣，假日不乏遊客前往。

紅香溫泉位於北港溪上游谷地，溫泉從山麓地層冒出，水溫攝氏六十二度，可浴可飲，水質清澈，無臭無味，屬弱鹼性碳酸泉。過去當地的泰雅族原住民以鐵皮、木頭架設的簡易泡湯屋，分男女湯屋，各自獨立。

鄉公所為方便遊客泡湯，最近闢建一座露天公共泡湯浴池，引溪水調和溫泉水溫，每逢假日吸引不少遊客前往享受泡湯樂趣。目前鄉公所計劃將鐵皮屋拆除，改建有隱密性的男、女泡湯室，還有更衣室、廁所。

紅香溫泉多年來賴力行產業道路出入，因力行產業道路成為台十四甲線公路的替代道路，交通地位日漸重要，近幾年由交通部公路局第二區工程處埔里工務段代為養護後，路況改善很多，交通相當便利，遊客出入不必使用高底盤的四輪傳動車，轎車便可抵達。

紅香部落海拔一千兩百公尺，生產高山茶與高麗菜等蔬果，鄉公所斥資一千多萬元進行社區總體營造，除闢建男女湯屋外，還要設置農特產品展售場所，讓居民直銷農產品。鄉公所並在山地部落建立入口意象，從事綠美化，設置觀景台、涼亭、山地圖騰等，提高遊憩品質。

紅香溫泉附近的帖比倫瀑布，壯麗清幽，也是旅遊好去處。由力行產業道路段轉入紅香部落的聯外道路後，約走三點八公里，在部落前面路段可見到帖比倫瀑布的路標，左轉上行，到達茶園後，便要下車步行，進入帖比倫瀑布。帖比倫瀑布從三層樓高、五公尺寬的岩塊傾洩而下，潭水碧綠如翡翠，濺起水花如藍玉，渾然天成，讓人嘆為觀止。

遊客欲前往紅香溫泉，可從埔里鎮走台十四線公路到霧社，往上走清境農場的台十四甲線公路，在仁愛國中路段上方左轉力行產業道路，在力行產業道路二十一公里路段，再左轉紅香聯外道路，進入紅香部落，紅香溫泉在紅香部落下方溪谷。

【記者余炎昆／報導．資料來源：聯合報】

- [中部溫泉泡湯 人氣旺得不得了](#)
- [苗栗》泰安山林、溫泉 兩大珍寶](#)
- [苗栗》泰安溫泉區 泡湯體驗多樣](#)
- [苗栗》大湖泡湯 全新的浪漫風情](#)
- [苗栗》遊南庄 別忘到東江溫泉泡湯](#)
- [南投》特色民宿 賞楓泡湯無限愜意](#)
- [南投》清境綠楊溫泉 泡溫泉眺遠山](#)
- [南投》箱根溫泉館 度假兼養生](#)
- [南投》紅香碳酸溫泉 露天野趣](#)
- [南投》東埔溫泉泡熱湯 提振心靈好方法](#)



本雜誌採用Adobe Acrobat 7.0製作  
Copyright 2005 Adobe Systems Incorporated.  
design by udn.com

# 全台溫泉特搜



- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



## 南投》東埔溫泉泡熱湯 提振心靈好方法

隨著冬季來臨，在寒冷的冬天泡天然溫泉，對許多人而言是莫大的享受。南投信義鄉的梅花盛開，現在來一趟東埔溫區享受賞楓、賞梅、泡湯，是鬆弛身心，提振心靈的好方法。

源自 1913 年日據時代的東埔溫泉，海拔 1120 公尺，四面環山，為氣流季風的屏障，因此四季如春，冬暖夏涼；東埔溫泉的泉質屬弱鹼碳酸泉，PH 值 7.6，透明、無色、無嗅亦可飲用，遊客在此享受泉浴的同時，還可遠眺玉山之美，這是東埔溫泉最吸引遊客之處。東埔帝綸飯店位於玉山國家公園西北側，風景據點多，遊憩區有彩虹瀑布、沙里仙溪谷、父子斷崖、八通關古道、雲海等，且動植物生態豐，蝴蝶種類多達 177 種，是休閒與生態之旅的最佳選擇。

每年 12 月中旬至翌年 1 月是信義鄉賞梅盛事，除「風櫃斗」、「烏松崙」、「牛稠坑」為全國知名賞梅區，外投 60 縣 1 km、5 km 處、沙里仙溪溪畔和彩虹瀑布沿途等均是賞梅最佳路線。還有 12 月 24 日，知名度享譽全台，充滿布農風味的羅娜部落慶耶誕，每年吸引數萬名遊客一同來體驗不一樣的原住民聖誕嘉年華會。春暖花開時也別忘了東埔春天三部曲 賞花、採梅、泡湯行，每年 2 月至 4 月即將陸續展開「阿里山櫻花季」、「日月潭九族櫻花季」、中興新村「南投花卉博覽會」、信義鄉「採梅 DIY 活動」，造訪東埔，住宿帝綸飯店體驗賞花、採梅、泡湯透視地方的美感經驗，享受大自然賜予的最佳饗宴！

東埔帝綸溫泉飯店高尚典雅的外觀，加上濃郁的布農風情，豐富的玉山國家公園，完善的 SPA 娛樂設施，是東埔的新地標，也是玉山山腳下最優質的休旅飯店。東埔帝綸飯店電話（049）270-1616 號。

【資料來源：經濟日報】

- 中部溫泉泡湯 人氣旺得不得了
- 苗栗》泰安山林、溫泉 兩大珍寶
- 苗栗》泰安溫泉區 泡湯體驗多樣
- 苗栗》大湖泡湯 全新的浪漫風情
- 苗栗》遊南庄 別忘到東江溫泉泡湯
- 南投》特色民宿 賞楓泡湯無限愜意
- 南投》清境綠楊溫泉 泡溫泉眺遠山
- 南投》箱根溫泉館 度假兼養生
- 南投》紅香碳酸溫泉 露天野趣
- 南投》東埔溫泉泡熱湯 提振心靈好方法

# 全台溫泉特搜



- [北部溫泉勝地](#)
- [中部溫泉勝地](#)
- [南部溫泉勝地](#)
- [東部溫泉勝地](#)
- [泡湯須知](#)



## 台南》關子嶺 不玩可惜



關子嶺位處台南縣的東北方的白河鎮，是台南縣著名的風景旅遊點，自從1902年日據時代，此地發現溫泉以來，關子嶺的歷史至今已超過一百年。

從地理學角度來觀察關子嶺，它是地處於阿里山脈

至嘉南平原的間的過渡丘

陵，行政上屬白河鎮管轄，白河舊名叫「店仔口」，顧名思義，是當時山產和農產品的集散地，附近居民的趕集點。早年的關子嶺地區是居住著平埔族，多以狩獵維生，一直到光緒年間，因為日本人追趕悍匪深入山區，無意中發現滾水溪底的溫泉後，日本人才著手開發，移民漸多。

由於開發較早，關子嶺溫泉和同時期的北投溫泉、陽明山溫泉、四重溪溫泉，合稱台灣四大溫泉，聲名遠播全台，日本人在此地設置的溫泉館，專門招待如總督、參議員之類的高級官員，號稱「特湯」，其中此地最老的一家「關子嶺旅社」，目前還在營業，那將近一百年歷史的日式木門，仍保存良好。

關子嶺不但以溫泉出名，附近還有多座百年古寺，更是台灣南部的紅葉集中區，白河是台灣最大的蓮花栽植區，每年六月至八月蓮花盛開期，都吸引上萬遊客到來。

有三個理由，不能不來關子嶺：

一：關子嶺有全台獨一無二的濁泥溫泉

濁泥溫泉是關子嶺的特產，非但全台僅有，據說在全世界僅有日本的鹿兒島和義大利的西西里島有同樣的濁泥泉。它是一種弱鹼性的碳酸氫鈉泉，水中挾帶著從地底帶出來的灰黑色沙泥，泉溫約在攝氏75度至80度間，PH值8，對皮膚病、神經痛、胃腸、風濕關節炎具有鎮痛作用，水質滑膩，可浴但不可飲，洗後全身舒暢，皮膚紅潤。

來到關子嶺，非要去洗洗國寶級的溫泉不可，只因為它是獨一無二的地底資源。

二：關子嶺有難得一見的「水火同源」奇觀

水與火本是相剋之物，但在關子嶺卻奇蹟式地兩者並存，有文獻可查，關子嶺的水火同源，至少在兩百年前就已被發現，但至今從未熄滅過，白河一帶雖歷經多次大地震，但水火同源的火勢，只有偶爾減弱，就從來沒有熄滅過。

地方民間傳說，水火相剋之說，並非真實，所以才有「水火同源事見真，荒唐相剋信無因」的說法。

三：關子嶺曾經是台灣十大風景之一

關子嶺的大仙寺和碧雲寺不但是關子嶺地區最老的古蹟，也是全台有名的寺廟，尤其是廟內建築，構工細巧，雕刻精美，保存了從盛清至現代的各種建築手法，藝術價值很高，值得細細欣賞。

大仙寺至今已有二百八十多年，碧雲寺也逾兩百年，寺廟建築遭地震毀壞後，屢毀屢建，在許多歌詠關子嶺的歌曲中，都會提到這兩座寺，有如是關子嶺的代名詞。

民國42年，台灣省文獻會將關子嶺溫泉和附近的大仙寺、碧雲寺合稱為「關嶺雲岩」，列為新南瀛八景之一，並居八景之首，加上民國41年吳晉淮譜曲，許正招作詞「關子嶺之戀」這首歌，關子嶺一時水漲船高，入選為台灣十大風景區之一。

【記者吳學銘／報導．資料來源：民生報】

- [台南》關子嶺 不玩可惜](#)
- [台南》明園溫泉別莊 泡湯輕鬆自在](#)
- [高雄》寶來、不老溫泉區 泡湯也有新風貌](#)
- [高雄》寶來溫泉區 泡美人湯吃養生餐](#)
- [高雄》多納溫泉區 溪谷泡湯超讚](#)
- [屏東》天涼湯熱 四重溪暖呼呼](#)
- [屏東》泡完四重溪溫泉 養生餐補一補](#)



# 全台溫泉特搜



- ① 北部溫泉勝地
- ① 中部溫泉勝地
- ① 南部溫泉勝地
- ① 東部溫泉勝地
- ① 泡湯須知



## 台南》明園溫泉別莊 泡湯輕鬆自在



台南縣關子嶺明園溫泉別莊，為讓遊客在泡湯時可以欣賞屋外大自然美景，將兩間可以居高攬景的客房重新裝潢，並分別命名為「鏡壁屋」與「麒麟屋」，遊客泡湯感覺輕鬆自在。

與陽明山、北投、四重溪、知本溫泉並稱為台灣五大溫泉的關子嶺溫泉，是全台唯一的鹼性濁泉，對於舒解身心、放鬆心情、強身健體具有相當功能。

許多遊客因這種溫泉目前全世界只有三處（另兩處在日本鹿兒島與義大利西西里島），過去前往泡湯，雖都頗為珍視，但當地溫泉旅館客房設置較早，多數視野都不夠理想，也常引以為憾。

關子嶺明園溫泉別莊負責人胡博雄將原來分別面對鏡壁山與麒麟山尾的兩間客房改裝，這兩間設在二樓的客房，因房內臥室與浴池的隔間，和兩面外牆，都設有大型落地式強化反光玻璃，且其屋內的電視機，因設有特製旋轉機座，旋轉自如，遊客在裡面泡湯，既可邊看電視，也可邊欣賞屋外秀麗山林美景。

關子嶺溫泉旅館業者所設的客房，目前大多數仍是一般密閉式房間，且其窗戶也不大，胡博雄要重新裝潢鏡壁屋與麒麟屋前，曾擔心成本增加、收費相對調高，會影響客源，但這兩間高檔的「溫泉屋」一推出之後，客源不僅沒有減少，還相對增加。

關子嶺明園溫泉別莊設在關子嶺粗坑聚落。鏡壁屋與麒麟屋的收費標準，比一般相同規模溫泉旅館約高出一倍，但許多遊客仍趨之若鶩。服務電話是（06）6822586。

【記者游登茂／報導．資料來源：聯合報】

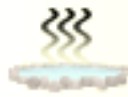
- 台南》關子嶺 不玩可惜
- 台南》明園溫泉別莊 泡湯輕鬆自在
- 高雄》寶來、不老溫泉區 泡湯也有新風貌
- 高雄》寶來溫泉區 泡美人湯吃養生餐
- 高雄》多納溫泉區 溪谷泡湯超讚
- 屏東》天涼湯熱 四重溪暖呼呼
- 屏東》泡完四重溪溫泉 養生餐補一補



# 全台溫泉特搜



- ▶ [北部溫泉勝地](#)
- ▶ [中部溫泉勝地](#)
- ▶ [南部溫泉勝地](#)
- ▶ [東部溫泉勝地](#)
- ▶ [泡湯須知](#)



## 高雄》寶來、不老溫泉區 泡湯也有新風貌



茂林國家風景區溫泉資源多，但受限於開發，多納、七坑、少年溪等仍處於野溪溫泉狀態，最具規模的要屬高雄縣六龜鄉境內的寶來和不老溫泉區。經過台灣溫泉年和荖濃溪泛舟打開知名度後，近幾

年寶來和不老溫泉區度假炙手可熱，區內溫泉旅館質與量均大幅提升，泡湯風貌讓人眼睛一亮。

寶來和不老溫泉區，為茂林國家風景區內的老字號溫泉鄉，當中以不老溫泉開發最早，至今已有近40年歷史，最早僅有一家山莊經營溫泉浴室，隨著幾年前全台掀起溫泉熱，不老溫泉區溫泉旅館如雨後春筍般增加，並多闢有旅館木屋住宿和露天泡湯池。

與不老溫泉區相鄰的寶來溫泉區，開發至今也有25年歷史，近年發展快速，漸具溫泉鄉規模，旅館和泡湯設施逐漸走向精緻化，不乏溫泉山莊以開闊的視野和寧靜優美的環境為訴求，遊客泡湯度假選擇更多樣化。

發展直逼屏東四重溪溫泉的茂林六龜兩溫泉鄉，各溫泉山莊旅館設施更完善，並在露天泡湯池外增建不少精緻湯屋。寶來的溫泉山莊並有往高處發展趨勢，遊客泡湯可攬星月和南台灣山林美景，午後閒坐戶外咖啡座，迎山風遠眺六龜周遭山景尤令人嚮往。

寶來和不老溫泉區發展走向略有不同，木屋式住宿設施是主流，不老溫泉區各旅館泡湯池均具規模，泡湯感覺佳；寶來溫泉區各旅館加大室內泡湯空間外，住宿和泡湯設計逐漸走向個性化，腹地最大的新寶來，特別重視整體休閒環境的營造；芳晨的湯屋最具特色；國蘭近年在山區增闢兩個館，頗有巴里島Villa風；桃花源連通室內外的大浴場極具氣勢，有山間泡湯之趣；醉月齋則像是山中的精緻旅店；嘉寶環境最是清幽，營造家的感覺。

茂林國家風景區內的荖濃溪，以刺激的泛舟受到年輕旅客喜愛，六龜的寶來和不老溫泉區就位處荖濃溪畔，泡湯度假也可享受泛舟的刺激快感。暑夏的六龜鄉，正是金煌芒果產期，泡湯之旅也別錯過品嚐當地的芒果和梅子特產，領略山中聚落風情。

【記者邱淑玲／報導．資料來源：民生報】

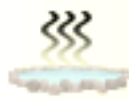
- [台南》關子嶺 不玩可惜](#)
- [台南》明園溫泉別莊 泡湯輕鬆自在](#)
- [高雄》寶來、不老溫泉區 泡湯也有新風貌](#)
- [高雄》寶來溫泉區 泡美人湯吃養生餐](#)
- [高雄》多納溫泉區 溪谷泡湯超讚](#)
- [屏東》天涼湯熱 四重溪暖呼呼](#)
- [屏東》泡完四重溪溫泉 養生餐補一補](#)



# 全台溫泉特搜



- ▶ 北部溫泉勝地
- ▶ 中部溫泉勝地
- ▶ 南部溫泉勝地
- ▶ 東部溫泉勝地
- ▶ 泡湯須知



## 高雄》寶來溫泉區 泡美人湯吃養生餐



離高雄縣內門約一小時車程的六龜鄉寶來溫泉區，有多家頂級精緻溫泉旅館，遊客泡湯有新選擇。

歷史悠久的國蘭溫泉山莊最近在竹林地區山腰，新

建一家國蘭花園溫泉山

莊，共有九間風格各異的日式高級檜木獨棟溫泉別墅，各有按摩浴缸、直立SPA沖浴設備及烤箱，還有一座小小花園。山莊提供健康養生餐，燕窩早餐是招牌菜。

竹林地區還有一間隱密獨立的醉月齋溫泉山莊，位於海拔900多公尺的山腰，周邊盡是梅園，目前梅子已結果，在露天溫泉SPA泡湯，意境頗美。山莊主人吳崇擁有10公頃的梅園和一間龍山農場，遊客在此可以嘗到美味梅製品。

．交通指南：前往寶來溫泉區，可走國道3號燕巢系統下接國道10號到底，轉台3線至旗山續接台21線經六龜到寶來。

．詢問電話：茂林國家風景區管理處（07）6801488、國蘭花園溫泉度假山莊（07）6882231、醉月齋溫泉山莊（07）6881234。

【記者邱淑玲／報導．資料來源：民生報】

- 台南》關子嶺 不玩可惜
- 台南》明園溫泉別莊 泡湯輕鬆自在
- 高雄》寶來、不老溫泉區 泡湯也有新風貌
- 高雄》寶來溫泉區 泡美人湯吃養生餐
- 高雄》多納溫泉區 溪谷泡湯超讚
- 屏東》天涼湯熱 四重溪暖呼呼
- 屏東》泡完四重溪溫泉 養生餐補一補



# 全台溫泉特搜



- [北部溫泉勝地](#)
- [中部溫泉勝地](#)
- [南部溫泉勝地](#)
- [東部溫泉勝地](#)
- [泡湯須知](#)



## 高雄》多納溫泉區 溪谷泡湯超讚



### 【茂林風景區】原味十足

茂林國家風景區對大多數遊客來說是一塊較陌生的旅遊版圖，它位於高雄縣遙遠的山區，轄區包括桃源鄉、六龜鄉、瑪家鄉、茂林鄉、三地門，最近新

興的旅遊點是茂林鄉內的多納溫泉區，這處充處原始況味的野溪溫泉，溪谷景觀自然純淨，南部人可安排一日遊，北部人至少要排兩天一夜。

茂林鄉的原住民以魯凱和布農族為主，遊茂林鄉要從茂林國家風景區開始，從茂林收費站開始進入茂林國家風景區，處處洋溢著原住民風情。

管理處林蔭茂密，和風徐徐。管理處長蔡財星說，管理處門口喝咖啡的情調超讚的，遊客進入管理處遊客中心查詢旅遊資訊，再到販賣機投10塊錢就有一杯香濃咖啡，在大樹下吹著來自濁口溪畔的輕風，真的有山風無價的幸福感。

### 【多納溫泉】溪谷泡湯超讚

多納溫泉就是多納野溪溫泉，茂林鄉公所在這裡規畫不錯，有像烏來一樣的溪畔泡湯池，也有溪谷山泉，大抵維持相當整潔，想沖涼的人，溪中巨石間有粗大的繩索讓遊客在享受野溪溫泉的刺激時，不必擔心安全問題。多納溫泉是攝氏65度，屬於弱鹼性碳酸泉，沒有硫磺味。

### 【魯凱特色】木雕、石板屋

多納溫泉是茂林鄉的著名景點，多納鄉的部落仍維持著十分原始的原住民況味，石板屋建築是特色之一，多納國小是典型的魯凱建築，連校門都是魯凱族的木雕。

多納部落內有一間社區發展協會蓋的石板屋展示中心，展出多納魯凱族的文物及老照片，可幫助遊客了解多納村的文化。

### 【特殊地形】龍頭山、蛇頭山

順著管理處前的高132縣道往前行，一路上是茂林獨特的沙丘地形，龍頭山、蛇頭山都是代表，魯凱族人認為這是茂林好風水的印證，尤其是每年10月到隔年3月飛舞的紫蝶，更打響了茂林的知名度。

．交通：到茂林鄉多納村可走國道10號接台3線、184縣道經美濃、高樹，再接台27線到茂林、多納。或走國道3號屏東九如交流道下，接台3線經里港，再接台22線經高樹、台27線到茂林。

．相關電話：茂林國家風景區管理處（07）6801488、茂林鄉紫蝶幽谷保育協會0955055132、鳳山農會茂林活動中心（07）6801115。

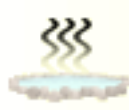
【記者林秀芳／報導．資料來源：聯合報】

- [台南》關子嶺 不玩可惜](#)
- [台南》明園溫泉別莊 泡湯輕鬆自在](#)
- [高雄》寶來、不老溫泉區 泡湯也有新風貌](#)
- [高雄》寶來溫泉區 泡美人湯吃養生餐](#)
- [高雄》多納溫泉區 溪谷泡湯超讚](#)
- [屏東》天涼湯熱 四重溪暖呼呼](#)
- [屏東》泡完四重溪溫泉 養生餐補一補](#)



# 全台溫泉特搜

- ▶ 北部溫泉勝地
- ▶ 中部溫泉勝地
- ▶ 南部溫泉勝地
- ▶ 東部溫泉勝地
- ▶ 泡湯須知



屏東》天涼湯熱 四重溪暖呼呼



四重溪這個地方的SPA有種新舊雜陳的風貌，一邊回味民國70年代的澡堂，一邊又享用90年代以後崛起的摩登SPA。四重溪近兩年努力發展觀光，重視推展特色飲食如紅仁鴨

蛋、溫泉蔬菜，搭配泡湯SPA，營造度假條件。

新龜山溫泉別館 新舊並陳別有洞天

此為新舊並陳最佳例子，接待大廳好像一般民宅的客廳，再往裡一條通道，通道邊排列一間間舊式泡湯間，四壁貼著民國70年代裝潢常用的馬賽克小磁磚，門口貼著「情侶池」，很像昔日阿兵哥休假泡澡的澡堂。如果不是來懷舊的，想走人了嗎？暫留步，後面有part 。

走到通道底，明亮的畫面敞開眼前，木柵欄杆外是田野遠山，剛收割過的稻田一片淡泊褐色，木欄杆裡的湯池流露和式風尚，架高的龍頭攢下水柱，泡湯客站在水柱下享受按摩，也有三兩個女湯客坐在湯水中聊天，閒情令人羨慕。

清泉山莊 日本宣仁親王度蜜月湯池

到這裡也是尋找一種留戀過去的氛圍。清泉山莊是四重溪歷史最久的溫泉旅館。當年日本天皇的弟弟宣仁親王度蜜月的湯池就在旅館後花園裡，還依然可以使用，以現在標準湯池太小了，但水龍頭一開，泉水還是一樣的熱騰騰。

後花園也有現代化的三座露天湯池，沖泡自如，水溫標示有高有低，隨客人挑選，池畔花木、涼椅和陽傘布置一個慵懶的空間。

日式和台式風格是清泉山莊建築的特色。中庭花園坐落在和式迴廊和小樓的懷抱中，迴廊裡有和式客房，木格紙門一拉，園中草木映入眼簾，另一邊有台式60年代套房，氛圍是有點留戀過去，但都已經整修如新。

南台灣溫泉飯店 親子共遊好所在

這是比較現代感的，有SPA主題樂園形式的泡湯飯店。走進南台灣的泡湯園區，親子嬉戲、同伴結夥，泡湯之外還可烤肉、煮蛋，更像是綜合遊憩區。這裡的泉池很多，分布的園區周邊，有溫泉人工瀑布、藥浴池、水溫在攝氏17~20度的超冷泉池、兒童池、烤箱，還有指壓區、烤肉區、溫泉煮蛋區。

雖然是樂園型態，南台灣飯店近年倒引進不少特別功能的SPA設施，如小腿穴道按摩池，就是用水流沖擊小腿穴道，據說可以雕塑小腿曲線，漩渦按摩池則可以按摩到平時不易運動到的身體側邊和肋部。

四重溪溫泉旅社 SPA水柱力道足

也是老字號新門面。老闆娘有雙巧手，以飾品即興布置牆面、角落，又多用粉色和褐色色調，溫暖自然。泡湯池也是新面目，以羅馬古蹟柱為裝置焦點，映在藍藍的湯泉中，像一幅名勝風景。

這裡的SPA沖擊水柱力道很足，有些泡湯客肩頸痠痛特愛這裡的SPA水柱。

洺泉溫泉水療旅館 原木裝潢安靜優雅

與四重溪溫泉大旅社本是一家，後來各自經營。原木裝潢，安靜溫雅。喜歡隱私的泡湯客，在房間裡有老闆精心規畫裝配的按摩浴缸。戶外湯池也有一片遠方樹林的景觀，是友人敘舊度個安靜假期的不錯選擇。

．四重溪泉質與歷史：新的溫泉景點陸續崛起，四重溪的名氣漸被超越。然而四重溪曾經與陽明山、北投、關仔嶺並列台灣四大名泉，在日據時代1932年，日本天皇的弟弟宣仁親王來四重溪度蜜月，他下榻的山口旅社專為他修建的浴室如今還保存著，這是四重溪黃金歲月的紀錄。

四重溪泉質屬鹼性碳酸氫鈉泉，無味而觸感軟滑，水溫常維持在攝氏50度到60度，可飲可浴。在健康方面，一般相信對皮膚病、慢性腸胃疾病、關節炎、神經痛都有緩和效果。

．交通：南下走南二高（國道3號）到麟洛交流道下高速公路，接台1線左轉南下至楓港接台26線南下車城，左轉接199縣道即可達四重溪。

．聯絡電話：南台灣溫泉大飯店（08）8822301-9，清泉溫泉山莊（08）8824120、8824121，新龜山露天溫泉別館（08）8822738、8822571，四重溪溫泉大旅社（08）8821925、8823375，洺泉溫泉水療旅館（08）8821725、8823923

【記者周立芸／報導．資料來源：聯合報】

- 台南》關子嶺 不玩可惜
- 台南》明園溫泉別莊 泡湯輕鬆自在
- 高雄》寶來、不老溫泉區 泡湯也有新風貌
- 高雄》寶來溫泉區 泡美人湯吃養生餐
- 高雄》多納溫泉區 溪谷泡湯超讚
- 屏東》天涼湯熱 四重溪暖呼呼
- 屏東》泡完四重溪溫泉 養生餐補一補



# 全台溫泉特搜

- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



## 屏東》泡完四重溪溫泉 養生餐補一補



SPA加養生餐飲，是很「補」的玩法。老牌溫泉區四重溪，街上餐廳開出就地取材的養生菜單，讓泡湯客的嘴巴和心情，都補一補。

走上四重溪溫泉路，就像台灣平常的小鎮市街，但店面招牌主題集中，不是泡湯就是吃，不斷在向遊客打招呼。把溫泉路走一遍，看看各家餐廳的菜單，鹹蛋苦瓜、淮山養生鍋、山藥排骨湯、椒鹽過山蝦，似乎是基本菜色。

沒錯，位於屏東車城鄉的四重溪，附近盛產山藥、洋蔥，四重溪邊養的鴨子所產紅仁鴨蛋也極有口碑，鄰近山區還有山茼蒿、山苦瓜、過山蝦。養生菜單就從這些基本食材開步走，大宴小酌、春夏秋冬，都能端出一套頭頭是道的吃法。

### 大山羊肉山產餐廳／羊肉鍋

主打羊肉鍋，以洋蔥、土雞、香菇、海帶、蒟蒻熬煮的高湯為底，羶鮮風味兼具。這裡還有些怪菜：香酥肚伯（炸蟋蟀）、香酥蜂蛹，挑戰你吃的勇氣。

價格：羊肉鍋基本價200元。其他多在100~300元間。

電話：（08）8823489

### 緣鄉溫泉餐廳／刺蔥雞湯

老闆也經營養鴨農場，自產紅仁鴨蛋，餐桌上鹹蛋苦瓜、紅仁荷包蛋不缺。冬季養生鍋以在地特產的山藥、洋蔥、山茼蒿，加上辣木、金針菇、芋頭、玉米，豐富多樣。刺蔥雞湯以四重溪放山雞和野生刺蔥燉煮而成，據店主研究可抑血壓、治感冒。

價格：500元養生餐送泡湯一次，一桌10人的養生合菜2500元。

電話：（08）8824071

### 大山溫泉SPA農場／鹿茸淮山雞鍋

菜單款色多，可辦養生宴。鹿茸淮山雞鍋是冬日主角，其他如香酥溪蝦、山藥沙拉、紅仁鴨蛋炒洋蔥、山木耳百合蟹管也都發揮了地方特色。

價格：鹿茸淮山雞鍋400元，沙拉或炒菜類100元~300元。

電話：（08）8825725

### 清泉溫泉山莊／宇治金時冰

四重溪歷史最優久的溫泉旅館。湯池和餐飲都以和風為主調。冬令的餐點打山藥補帖，有山藥豬肉鍋、牛肉鍋、羊肉鍋。甜品裡溫泉紅豆湯是四重溪土產。另有一道從日本移植過來的「宇治金時冰」，以金時（紅豆）鋪底，放幾棵白玉湯圓，再置一球抹茶冰淇淋，清雅滋潤。飲品則以玄米茶最養生。

價格：山藥鍋類單價199元。宇治金時冰99元。溫泉紅豆湯80元。玄米茶30元。

電話：（08）8824120

### 傳記小吃坊／椒鹽過山蝦

店主推介椒鹽過山蝦最下酒。當地自養土雞燉煮的何首烏土雞湯，滋補有味。

價格：過山蝦200元、何首烏土雞湯300元。

電話：（08）8825866

### 新興餐廳／山藥排骨

店主推介的山藥排骨是以野生山藥配枸杞、當歸和排骨燉煮。野生山藥煮久也不鬆散，可增加抵抗力。

價格：鹹蛋苦瓜150元、山藥排骨湯250元。另有兩人套餐四菜一湯600元。

電話：（08）8823506

### 玄至小吃部／山藥炒鹹蛋

店主推介山藥炒鹹蛋營養好吃。炒蝸牛有山產味。煎嫩豆腐外表金黃，內部鮮嫩。還有薑絲酸菜大腸。

價格：以上菜色100元~150元。

電話：（08）8822656

【記者周立芸／報導．資料來源：聯合報】

- [台南》關子嶺 不玩可惜](#)
- [台南》明園溫泉別莊 泡湯輕鬆自在](#)
- [高雄》寶來、不老溫泉區 泡湯也有新風貌](#)
- [高雄》寶來溫泉區 泡美人湯吃養生餐](#)
- [高雄》多納溫泉區 溪谷泡湯超讚](#)
- [屏東》天涼湯熱 四重溪暖呼呼](#)
- [屏東》泡完四重溪溫泉 養生餐補一補](#)



# 全台溫泉特搜



- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



## 宜蘭》礁溪溫泉鄉 休閒養生好去處



好去處。

昏暗的燈光、濃妝豔抹的女子站在門口招呼客人，這是宜蘭縣礁溪溫泉過去給人的印象。在業者力圖振作並全力轉型後，礁溪溫泉融合了水療、SPA與住宿，成為適合全家前往的休閒養生與放鬆心情的好去處。

礁溪鄉得天獨厚，擁有無色無臭的碳酸氫鈉溫泉。溯自清朝時代，礁溪即被稱為「湯圍」或「湯仔城」，就是以溫泉而得名。

受到交通限制，礁溪溫泉的知名度遠不如台北市的北投溫泉。從日治時代起，北投溫泉區就是飯店林立、澡堂遍布，伴隨而來的是酒醉金迷、夜夜笙歌的奢華生活。台北市政府執行廢娼政策，北投居民也群起驅趕色情後，與台北市相鄰的礁溪鄉，成為尋花問柳者口中的「小北投」，北投當年的奢華與色情，被搬到純樸的礁溪。

多年前，礁溪溫泉幾乎與色情畫上等號。由於礁溪鄉距宜蘭市8公里，宜蘭市不少「尋芳客」每回要到礁溪找小姐，都改稱要去「8公里」。「那時候的礁溪，確實色情充斥。」宜蘭縣旅館業同業公會前理事長韓秦秀葉不諱言：「到飯店的消費者，八成以上都醉翁之意不在酒，甚至還主動要求飯店櫃房『晚上來敲門』，安排更精采的節目！」

韓秦秀葉說，色情行業昌盛時的礁溪，表面上看來雖是賓客盈門，但喝酒嫖妓者多、住宿者少，家庭式旅遊者或公教人員出差者，根本不敢住在礁溪溫泉飯店，免得瓜田李下，「據說，公教人員出差如果到礁溪住宿，還不能請領出差費。酒客因酒醉或叫小姐引發的糾紛不斷，業者整天提心吊膽。」

韓秦秀葉是礁溪鄉太子溫泉飯店負責人。她深深覺得礁溪溫泉飯店，應該擺脫色情文化，重塑清新、健康形象。民國84年間，她率先拒絕色情，堅持太子飯店沒有色情、沒有陪酒，只有溫馨的住宿服務，以及高品質的溫泉泡湯。她做此決定時，其他業者都冷眼旁觀，甚至有同業預言她撐不過三年。

事實證明，太子飯店的生意不衰反盛，很多到宜蘭旅遊或出差者，全都到太子飯店投宿，太子飯店轉型成功，讓其他飯店業者受到鼓舞，大家陸續跟進。

韓秦秀葉說，不僅多家飯店業者跟進轉型，交通、餐飲及特產等相關行業，兩年後一同發動成立「形象商圈推廣委員會」，從外觀的街道、店面，到店內的溫泉設施和客房，全都改頭換面，從此不再燈紅酒綠，讓遊客耳目一新。

民國90年間，宜蘭縣長劉守成率領礁溪溫泉業者到日本取經，返國後，礁溪帥王溫泉大飯店第一個推出溫泉SPA，如今礁溪鄉近百家溫泉飯店，幾乎全都有溫泉泡湯和溫泉SPA。

韓秦秀葉說，她不敢講「礁溪已徹底斷絕色情」，但是在大多數的礁溪溫泉飯店或旅館，已看不到鶯鶯燕燕進進出出，更沒有「半夜敲門」的客房服務，住宿者可以住得安心。

【記者姜炫煥／報導．資料來源：聯合報】

- [宜蘭》礁溪溫泉鄉 休閒養生好去處](#)
- [宜蘭》來礁溪公共澡堂 泡湯免錢](#)
- [宜蘭》仁澤溫泉 讓你皮膚滑潤舒暢](#)
- [宜蘭》芄芄野溪溫泉 泡湯客公認最佳](#)
- [花蓮》想泡湯 可往玉里或瑞穗走](#)
- [花蓮》遊瑞穗 生男之泉不可錯過](#)
- [花蓮》安通溪畔露天溫泉 泡湯熱呼呼](#)
- [台東》勇闖南橫 尋找霧鹿、栗松祕湯](#)
- [台東》綠島浪漫夜 陶醉在海底溫泉](#)
- [台東》紅葉溫泉 老外湯客也驚艷](#)
- [台東》鹿野盈家溫泉 泡湯啖好菜](#)



# 全台溫泉特搜



- ▶ 北部溫泉勝地
- ▶ 中部溫泉勝地
- ▶ 南部溫泉勝地
- ▶ 東部溫泉勝地
- ▶ 泡湯須知



## 宜蘭》來礁溪公共澡堂 泡湯免錢

宜蘭縣礁溪鄉擁有全台最優的碳酸溫泉。如果不想花錢，也可以到公共溫泉澡堂，享受免費泡湯的樂趣。

礁溪鄉有不少設備不錯的溫泉旅館，其實，泡湯不一定要花錢，到公共浴池泡澡，一樣可以享受泡湯的樂趣。目前礁溪鄉有三處公共浴池，分別是德陽路的燒水溝公共澡堂、公園路的玉石澡堂，以及中正路停車場內的公共浴池。

經常到公共浴室泡澡的前宜蘭縣議員吳清正表示，他常趁著大清早或夜闌人靜時，到公園路上的玉石澡堂泡澡。這裡的碳酸泉無色、無味，泡上3至5分鐘，再起身走動一下，讓全身發汗，然後再下池浸泡。如此三入三出，就能促進血液循環，病痛從來不曾找上他。

玉石澡堂有著石砌的圍牆和日式斜頂，外觀上看來東洋風十足。這裡只有一個浴池，雖然規定每晚8至9時是女性泡湯時間，男性勿入，但來泡湯的女性並不多。

在德陽路上的燒水溝公共澡堂，也稱公溝澡堂。原本分為男池和女池，因女性過少，如今全部變成男池。這裡水溫稍高，最適合寒流來襲時泡澡。不過，最近因上游有人施工，故溫泉水質稍嫌混濁。

中正路停車場的公共浴池，就在大馬路邊，溫泉上方建有木質涼亭，常有民眾在泡湯之後，就近登上涼亭吹風，看著熙來攘往的車流，享受片刻的悠閒。

【記者徐柏棻／報導．資料來源：聯合報】

- 宜蘭》礁溪溫泉鄉 休閒養生好去處
- 宜蘭》來礁溪公共澡堂 泡湯免錢
- 宜蘭》仁澤溫泉 讓你皮膚滑潤舒暢
- 宜蘭》荳荳野溪溫泉 泡湯客公認最佳
- 花蓮》想泡湯 可往玉里或瑞穗走
- 花蓮》遊瑞穗 生男之泉不可錯過
- 花蓮》安通溪畔露天溫泉 泡湯熱呼呼
- 台東》勇闖南橫 尋找霧鹿、栗松祕湯
- 台東》綠島浪漫夜 陶醉在海底溫泉
- 台東》紅葉溫泉 老外湯客也驚艷
- 台東》鹿野盈家溫泉 泡湯啖好菜

# 全台溫泉特搜

- ① 北部溫泉勝地
- ① 中部溫泉勝地
- ① 南部溫泉勝地
- ① 東部溫泉勝地
- ① 泡湯須知



## 宜蘭》仁澤溫泉 讓你皮膚滑潤舒暢



太平山國家森林公園仁澤溫泉，有設供一百多人使用的戶外溫泉SPA池及廿間雙人用的檜木桶湯屋，票價一百至四百元不等；仁澤溫泉屬鹼性碳酸鈣泉，浴後皮膚有滑潤舒暢感，洗溫泉也可同時享

受免費的「森林浴」。

羅東林管處說，太平山是台灣東北部最大森林遊樂區，擁有全台最容易到達的檜木原始林區，其中仁澤溫泉位於多望溪畔，溪畔鳥類繁多，故稱「鳩之澤」，因天然地熱溫泉湧出，溫度常在攝氏九十五度以上，水質清澈無味，屬鹼性碳酸鈣泉，浴後皮膚有滑潤舒暢感。

羅東林管處長林鴻忠說，仁澤溫泉在九十年遭納莉與利奇馬兩次颱風重創，林務局花了七百多萬元重建完成，遊客到仁澤來，可先到山莊前的森林小徑享受芬多精森林浴，然後到山莊洗戶外溫泉SPA池或室內溫泉檜木桶湯屋。

．洗溫泉收費標準：露天溫泉SPA池，時間不限，全票假日200元、非假日150元，半票假日120元與非假日100元；檜木桶湯，每節以40分鐘為限，假日400元、非假日300元。

．太平山國家森林遊樂區網址：<http://tps.forest.gov.tw/>

【記者徐柏棻／報導．資料來源：聯合報】

- 宜蘭》礁溪溫泉鄉 休閒養生好去處
- 宜蘭》來礁溪公共澡堂 泡湯免錢
- 宜蘭》仁澤溫泉 讓你皮膚滑潤舒暢
- 宜蘭》荖荖野溪溫泉 泡湯客公認最佳
- 花蓮》想泡湯 可往玉里或瑞穗走
- 花蓮》遊瑞穗 生男之泉不可錯過
- 花蓮》安通溪畔露天溫泉 泡湯熱呼呼
- 台東》勇闖南橫 尋找霧鹿、栗松祕湯
- 台東》綠島浪漫夜 陶醉在海底溫泉
- 台東》紅葉溫泉 老外湯客也驚艷
- 台東》鹿野盈家溫泉 泡湯啖好菜



# 全台溫泉特搜

- ① 北部溫泉勝地
- ① 中部溫泉勝地
- ① 南部溫泉勝地
- ① 東部溫泉勝地
- ① 泡湯須知



## 宜蘭》芄芄野溪溫泉 泡湯客公認最佳



泡溫泉樂趣多，如果能在溪谷享受以天為幕的野溪溫泉，那就更有曠野的滋味了。

眾多野溪溫泉中，宜蘭玉蘭茶區往太平山的芄芄野溪溫泉，是公認好走好玩且野趣十足的天然溪泉。

芄芄溫泉也稱梵梵溫泉，位於大同鄉玉蘭茶區往太平山的台七甲公路，約90.5公里處的溪谷間，遊人過英士橋後就可準備停車往溪谷步行，另一走法是從英士國小後方小徑下溪谷，步行約15分鐘。

起初是狹小的山徑，往下走不到500公尺就可看到寬廣的河川溪谷，秋冬枯水期，溪流遠望似細水，一路踩過大大小小的石頭，走近溪邊才發現小溪竟是洶湧有勁，穿越可沒那麼容易。從英士國小後方下，沿著山壁的石頭小徑走是比較簡單的走法，靠近溫泉區前得溯過一小段溪水，這是泡溫泉的熱身運動，充滿探險的樂趣。

在裝備上最好穿短褲、拖鞋或溯溪鞋，如果先著好泳裝再到溫泉區，人多時可直接泡湯。

遼闊的溪谷，早早就排了好幾輛四輪傳動的休旅車，這些遊客很多是宜蘭在地人，他們通常是一大早就來占得好位子池湯，遠地來的人則在溪邊露營。入夜後的溪畔遊人稀少，泡溫泉仰頭就可看到星星。

芄芄溫泉的溪泉有冷熱兩道，熱熱的溫泉水與清涼的溪水混在一起，冷泉熱泉交流的感覺很舒服，不必擔心泡久了頭暈眼花，而且，溫泉就在山壁旁，有深有淺，不論坐臥都很舒服，稱得上是五星級的野溪溫泉。

芄芄溫泉在非雨季，是不錯的露營場所，若要住宿山莊，建議回到玉蘭茶區，玉蘭茶區的茶山民宿最近紛紛更新升級，茶山人情和茶一樣令人懷念，必買的土產是茶熏蛋、茶葉花生。五星級的住宿點推薦逢春園度假別墅。詢問電話：（03）9801942。

【記者林秀芳／報導．資料來源：聯合報】

- [宜蘭》礁溪溫泉鄉 休閒養生好去處](#)
- [宜蘭》來礁溪公共澡堂 泡湯免錢](#)
- [宜蘭》仁澤溫泉 讓你皮膚滑潤舒暢](#)
- [宜蘭》芄芄野溪溫泉 泡湯客公認最佳](#)
- [花蓮》想泡湯 可往玉里或瑞穗走](#)
- [花蓮》遊瑞穗 生男之泉不可錯過](#)
- [花蓮》安通溪畔露天溫泉 泡湯熱呼呼](#)
- [台東》勇闖南橫 尋找霧鹿、栗松祕湯](#)
- [台東》綠島浪漫夜 陶醉在海底溫泉](#)
- [台東》紅葉溫泉 老外湯客也驚艷](#)
- [台東》鹿野盈家溫泉 泡湯啖好菜](#)



# 全台溫泉特搜



- ① 北部溫泉勝地
- ② 中部溫泉勝地
- ③ 南部溫泉勝地
- ④ 東部溫泉勝地
- ⑤ 泡湯須知



## 花蓮》想泡湯 可往玉里或瑞穗走



遊花蓮想泡湯，可往玉里或瑞穗走。這裡的溫泉歷史達八九十年，隱在山間別具風味；每人一兩百元就可泡個痛快，也有免費的公共湯區。

### 安通溫泉 鹼性泉帶硫磺味

發跡於民國前8年的安通溫泉，是台灣最早開發的溫泉之一。安通溫泉位於花蓮縣玉里鎮，歷史雖久但知名度不高，反而多了分清靜。早年居民常就在安通溪沿岸，隨地挖起野溪溫泉泡。前兩年，玉里鎮公所在溪畔築起三個6×4公尺的溫泉池，一旁是貯放溫泉的大水箱，方便民眾隨時可享受免費的溫泉浴，而且泉質保證原汁原味。

安通溫泉屬無色無味的鹼性泉，並帶有硫磺味，湧出溫度達攝氏66度。公共溫泉對面的安通溫泉飯店，為當地最早、且最具規模的溫泉飯店，兩年前新增戶外溫泉SPA區，每人費用150元。平日雙人房1800元起。

### 紐澳華溫泉 透明碳酸泉

偏愛展望好的泡溫環境，可往山上走。同屬安通溫泉的紐澳華溫泉山莊，靜靜坐落在山間，居高臨下可俯瞰群山環繞下的玉里鎮。山莊為一木造建築，內部湯屋以石頭或檜木池為主，溫泉源則是山上鑿井取得的透明碳酸泉。平日住宿雙人房1,600元起。

### 紅葉溫泉 泉質透明無色

瑞穗溫泉起源於民國8年，為日據時代的警察招待所及療養所。當地最早有兩個溫泉，一是深入山間遺世獨立的紅葉溫泉，居民稱為內溫泉；一是較接近瑞穗火車站的瑞穗溫泉（稱外溫泉）。

內溫泉紅葉溫泉在穿過紅葉大橋的紅葉村最內側。最顯目也是最古意的是正面一排藍綠色的木造建物，前方有圓形噴水池、屋後為綠意庭園，這也是溫泉區發展初期的原形。如躺著的E字形建築，中央突出處是正門，另一側改為服務台，主體保留磨石子走道、榻榻米、木拉門的房間隔局，置身其間，世界恍如回轉到六七十年前。紅葉溫泉的泉質為透明無色，今年並新增露天大眾池。泡湯每人80元，平日雙人房1750元。

### 瑞穗溫泉 含鐵質的黃濁溫泉

瑞穗溫泉山莊為外溫泉最早的溫泉旅店，也是獨立在山間。此地泉質與紅葉溫泉不同，為含鐵質的黃濁溫泉，設備較簡單，泡湯每人100元起，並有住宿。

外溫泉瑞穗溫泉近年新增許多溫泉飯店，有吉祥庭園溫泉、瑞雄溫泉、虎爺溫泉會館等。新的溫泉館特色是設備新穎、強化庭園造景等質感，提供遊客新的泡湯體驗。

洽詢電話：安通溫泉：安通溫泉飯店（03）8886108、紐澳華溫泉山莊（03）8887333、玉溫泉（03）8888588、紅葉溫泉（03）8872176、瑞穗溫泉（03）8872170、虎爺溫泉（03）8875505、瑞雄溫泉（03）8872254、吉祥庭園溫泉（03）8876868。

【資料來源：聯合報系資料庫】

- [宜蘭》礁溪溫泉鄉 休閒養生好去處](#)
- [宜蘭》來礁溪公共澡堂 泡湯免錢](#)
- [宜蘭》仁澤溫泉 讓你皮膚滑潤舒暢](#)
- [宜蘭》芄芄野溪溫泉 泡湯客公認最佳](#)
- [花蓮》想泡湯 可往玉里或瑞穗走](#)
- [花蓮》遊瑞穗 生男之泉不可錯過](#)
- [花蓮》安通溪畔露天溫泉 泡湯熱呼呼](#)
- [台東》勇闖南橫 尋找霧鹿、栗松祕湯](#)
- [台東》綠島浪漫夜 陶醉在海底溫泉](#)
- [台東》紅葉溫泉 老外湯客也驚艷](#)
- [台東》鹿野盈家溫泉 泡湯啖好菜](#)



# 全台溫泉特搜

- ① 北部溫泉勝地
- ① 中部溫泉勝地
- ① 南部溫泉勝地
- ① 東部溫泉勝地
- ① 泡湯須知



## 花蓮》遊瑞穗 生男之泉不可錯過



還未到瑞穗溫泉，路標上的「瑞穗溫泉，生男之泉」就引人注目。瑞穗溫泉山莊的老闆娘說，瑞穗的溫泉是台灣很罕見的碳酸鹽泉，含豐富鐵質，使溫泉呈鹼性，常浸泡，生男孩的比率較高。雖然訪客很懷疑，老闆娘很有信心地說，「試看看就知道」。

出了瑞穗火車站，沿著溫泉路走，就看得到瑞穗溫泉的指標。泡了瑞穗溫泉還不過癮，可以再往裡走，到著名的紅葉溫泉再泡第二攤。

最近，瑞穗地區還開鑿新的溫泉井，在溫泉路三段的湧泉休閒牧場裡，現在湧泉裡有兩個大池，一個是露天溫泉，一個是游泳池，外面的草地上還留有當時開挖的溫泉井，想知道溫泉如何從地底冒出，又如何接到室內讓人們享受泡湯之樂，可到此處一探究竟。

### 笠園 自然藝術一家親

在溫泉路上，「笠園」近來成為墨客騷人的聚集之處。笠園的女主人陳淑戀表示，家裡原本種菸葉，因為男主人廖學勇喜好書畫和蒐集石頭，因而將原有的家園改建為笠園，將自然與藝術結合，同時開放給民眾共享，自娛娛人。

在主人的巧心布置下，笠園的主建築以當年的烤菸室改建，至今烤菸室的門上仍釘著民國五十七年台灣菸酒公賣局發的執照。戶外還有一大片巨石排列組合而成的用餐品茗空間。另有一間書畫展覽室，廖學勇和學藝術的女兒的畫作都在這裡展示，記載廖家人的創作史。

在笠園白天聽得到鳥叫蟲鳴，夜間還有蛙鳴，和隔壁瑞光禪寺傳來的鐘聲，是一個放鬆心情、沈澱心靈的好地方。詢問電話：（03）8872512。

### 單車行 擁抱藍天白雲 盡攬田園風光

不喜歡都市的嘈雜，最適合到瑞穗這樣的寧靜鄉鎮，騎著腳踏車欣賞田園風光。冬天的花蓮，雖然藍天白雲出現的機會減少很多，但瑞穗所在的花東縱谷，東邊是海岸山脈，西邊是中央山脈，山邊雲彩的變化，一年四季一樣精彩，冬天的花東縱谷依舊綠意盎然，偶爾陰沈的天氣還有一股蕭瑟之美。

### 天鶴茶 清香好入喉

瑞穗舞鶴台地附近滿山的茶園，生產的好茶名為「天鶴茶」。從台九線二八八公里處往南走，陸續可見幾家茶園，舞鶴茶園老闆娘陳韻庭說，舞鶴台地因早晚水氣夠，茶葉的葉大、耐泡、不會紅水，而且喝起來聞得到一股清香，是重香氣的茶種，和阿里山的高山茶因霧氣重，葉小，重喉韻，喝來甘甜的特色不同。同樣1斤1200元的茶葉，在台北買，可能還是粗茶，但在舞鶴已可買到上等好茶。因此，到了瑞穗，千萬記得到茶園品茗，喝口香氣十足的天鶴茶。

【記者王雪美／報導．資料來源：聯合報】

- [宜蘭》礁溪溫泉鄉 休閒養生好去處](#)
- [宜蘭》來礁溪公共澡堂 泡湯免錢](#)
- [宜蘭》仁澤溫泉 讓你皮膚滑潤舒暢](#)
- [宜蘭》芄芄野溪溫泉 泡湯客公認最佳](#)
- [花蓮》想泡湯 可往玉里或瑞穗走](#)
- [花蓮》遊瑞穗 生男之泉不可錯過](#)
- [花蓮》安通溪畔露天溫泉 泡湯熱呼呼](#)
- [台東》勇闖南橫 尋找霧鹿、栗松祕湯](#)
- [台東》綠島浪漫夜 陶醉在海底溫泉](#)
- [台東》紅葉溫泉 老外湯客也驚艷](#)
- [台東》鹿野盈家溫泉 泡湯啖好菜](#)



# 全台溫泉特搜

- ▶ 北部溫泉勝地
- ▶ 中部溫泉勝地
- ▶ 南部溫泉勝地
- ▶ 東部溫泉勝地
- ▶ 泡湯須知



## 花蓮》安通溪畔露天溫泉 泡湯熱呼呼



安通溫泉距離玉里市區約7.8公里，安通溪畔溫泉就在安通溫泉前方約五十公尺處，當地民眾指出，溪畔溫泉的泉源是在民前8年被發現，當地民眾利用疊石頭方式引泉水，形成天然泡湯池，直到三年前玉

里鎮公所為方便民眾泡

湯，才斥資在溪畔闢建三個可以容納百人的泡湯池，讓附近民眾不再為了泡湯經常得在溪畔疊石頭。

溪畔露天溫泉分為男湯、女湯及同心湯三個池，溫泉湧出口溫度約66度，由於水溫高，民眾還可以享受煮蛋的樂趣。泉質屬氯化物硫酸鹽，酸鹼性PH值達8.8，混合冷水的泡湯池水溫約40度。

前往溪畔溫泉免費泡湯需自備泳衣、泳褲才能入池泡湯，附近有一簡陋木板隔間更衣室。想要前往享受露天泡湯野趣可以在玉里客運站搭公車至安通溫泉，車程約20分鐘，抵達安通溫泉往安通溪步行五分鐘就可發現這處露天泡湯池。

沿著台九線，開車從玉里市區出發往台東方向行駛約7分鐘可抵安通社區，在沿著安通溫泉路標行駛約8分鐘可至。

【記者李光濱／玉里報導．資料來源：聯合報系資料庫】

- 宜蘭》礁溪溫泉鄉 休閒養生好去處
- 宜蘭》來礁溪公共澡堂 泡湯免錢
- 宜蘭》仁澤溫泉 讓你皮膚滑潤舒暢
- 宜蘭》芄芄野溪溫泉 泡湯客公認最佳
- 花蓮》想泡湯 可往玉里或瑞穗走
- 花蓮》遊瑞穗 生男之泉不可錯過
- 花蓮》安通溪畔露天溫泉 泡湯熱呼呼
- 台東》勇闖南橫 尋找霧鹿、栗松祕湯
- 台東》綠島浪漫夜 陶醉在海底溫泉
- 台東》紅葉溫泉 老外湯客也驚艷
- 台東》鹿野盈家溫泉 泡湯啖好菜



# 全台溫泉特搜

- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



祕湯1 霧鹿溫泉

天龍飯店的布農族嚮導「亮」，沒事就到山裡玩，「我要去逛夜市了」表示他晚上要上山打獵。亮是我們這次尋找野溪祕湯的嚮導，沒有他，我想我回不來。

霧鹿野溪溫泉位在天龍飯店旁步行15分鐘處，在南橫公路東段上並不顯眼。從185K往山壁走，赫見一位阿公泡在露天浴池裡吃泡麵，當下大家心裡想：

「他是用溫泉水泡麵嗎？」

亮口中「下坡只要三分鐘」的路，在我們揮別阿公後立刻進入眼簾，而我的反應是 好想哭！眼前的山坡有七八十度那麼陡，都是鬆垮垮的沙土！沒路也就算了，連可以抓的樹根都很少。

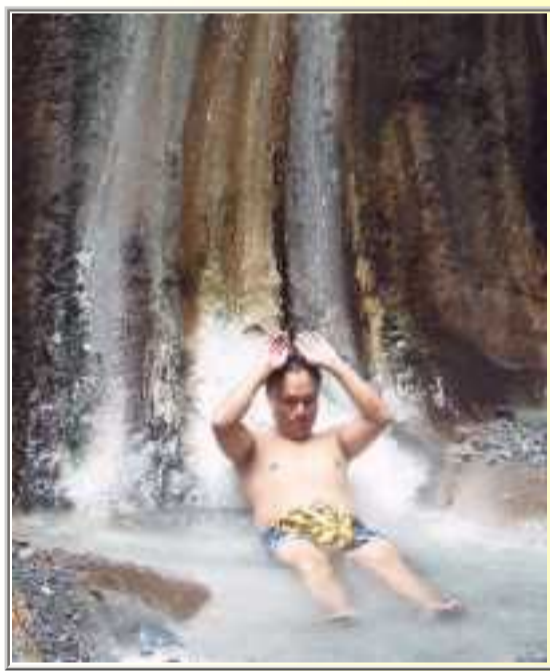
拿著一袋雞蛋和繩索的亮，赤腳健步如飛，快速跳躍在巨岩上。同伴回過頭來牽我。我只恨腿太短，腦袋裡只有「輸人不輸陣」，再怎樣一定要走下去。

亮已在部分路段拉繩索，我用慢到不行的小碎步，一手拉樹枝，一手拉同伴，才完成險坡攀爬；再手腳並用，越過溪床。

到對岸後，再走一小段河床，然後再過河。看到河邊冒煙時，我興奮極了！小小的溫泉口，好像比利時的尿尿小童，噴出滾燙的溫泉水，空氣中有硫磺味，溫泉噴出的河岸沙地上，水是清澈的，看起來比阿公泡的溫泉乾淨多了。

最神奇的是，出水口經年累月被溫泉水冲刷，已經呈現漂亮的白色、粉紅色鐘乳石樣貌。亮說：「去吃溫泉蛋吧！」原來他早已把蛋放進兩公尺旁的河床裡煮了。我從來沒吃過這麼好吃的溫泉蛋，也許因為得來不易吧！

看著亮把蛋殼收進塑膠袋裡，原住民尊敬大自然的想法跟做法，令人感動。這樣純樸自然的美地，現代人應該更為珍惜。



祕湯2 栗松溫泉

經過前一天的挑戰，我懷著既期待又怕受傷害的心情，再度跟亮和同伴，還有另一位原住民嚮導「達旺」驅車到南橫摩天169K，先到摩天農園讚嘆高山高麗菜田，然後穿上前一天弄濕後還沒乾的鞋子，背上相機，準備挑戰難度更高的栗松祕湯。

車子從169K旁的產業道路往下行，停在菜寮旁。亮用布農語跟一位拄著拐杖的老爺爺交談了一會兒，爺爺說：「你們等一下過河前要跟祖靈拜拜。」

這下慘了，沒準備檳榔。眾人七嘴八舌，最後決定用中午的便當拜拜，加上香菸，應該沒問題了吧。

走過盛開的山櫻花下，這裡的路比昨天的霧鹿祕湯「稍微像路一點」，不過坡度還是有60到80度，老樹根很多，留有前人踩踏的痕跡，六成以上路段有拉繩索。達旺教我側身走，並確認每一步不會踏空，這才慢慢往前行。

亮一行人已經消失在叢林裡，沿途聽見幾聲他們傳來的泰山吼，原來手機已完全失去訊號。十二點多，我和達旺發現了亮留在路邊的便當，停下來補充能量。往下探，已可看到河床，不料再度開拔後發現整片山坡是近乎垂直的岩壁，只能拉繩索慢慢下降，我真想嚎啕大哭。

栗松祕湯就在左前方約500公尺處，我坐在大岩石上，用長鏡頭看見大夥高興地在溫泉下方拍照，那被冲刷成綠、黃色的岩壁看來相當壯觀。我決定走過去，亮過來帶我，河這頭一樣沒路，得攀在岩石上慢慢挪動腳步，我又費了不少力才過去。

亮用沙子堆成好幾堆溫泉池，開心地輪流泡著，每池的溫度都不一樣。最奇妙的是，河水明明如此冷冽，溫泉卻滾燙溫暖，大自然真是奧妙極了。

回程循原路走，上坡比下坡容易多了，拉著繩索往上爬，迢迢長路似乎永遠爬不完……等到山坡上出現山櫻花掉落的花瓣，這才鬆了一口氣終於到了！真感謝布農族祖靈護佑。

## 裝備

鞋：登山鞋爬沒路的山坡，溯溪鞋涉水。

褲：寬鬆可挽起的褲子，材質以快乾者為佳。

背包：以雙肩後背包為主。

【許斐莉／專題報導．資料來源：聯合報】

- [宜蘭》礁溪溫泉鄉 休閒養生好去處](#)
- [宜蘭》來礁溪公共澡堂 泡湯免錢](#)
- [宜蘭》仁澤溫泉 讓你皮膚滑潤舒暢](#)
- [宜蘭》荖荖野溪溫泉 泡湯客公認最佳](#)
- [花蓮》想泡湯 可往玉里或瑞穗走](#)
- [花蓮》遊瑞穗 生男之泉不可錯過](#)
- [花蓮》安通溪畔露天溫泉 泡湯熱呼呼](#)
- [台東》勇闖南橫 尋找霧鹿、栗松祕湯](#)
- [台東》綠島浪漫夜 陶醉在海底溫泉](#)
- [台東》紅葉溫泉 老外湯客也驚艷](#)
- [台東》鹿野盈家溫泉 泡湯啖好菜](#)



# 全台溫泉特搜

- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



## 台東》綠島浪漫夜 陶醉在海底溫泉



在綠島，不會唱小夜曲沒關係，躺在海邊泡溫泉，聽海浪拍動、看夜空星月，體會在月夜裡搖啊搖的陶醉……

機車環島一周 2小時搞定

猶記綠島初初開放觀光

時，專推單車環島遊；現在登上綠島，立刻有業者吆喝，鼓勵租機車遊島，原因是天氣太熱，綠島只有草沒有樹，烈日下騎單車只怕先被曬到頭昏。

現在騎機車環島，走馬看花，大概可以逛個兩個小時，但是如果要好好享受純淨的海景與全台唯一的海底溫泉，最好是在綠島住一晚，才能感受「綠島小夜曲」中「在月夜裡搖啊搖」的情境。

夜泡朝日溫泉 聽海觀星

不知道當時寫歌詞的人是否泡過朝日海底溫泉，據泡過的人說，躺在海邊的溫泉池泡溫泉，仰望天空，聽著海浪拍動的濤聲，渾身舒暢，感覺就像在船上搖晃，令人陶醉。

朝日溫泉位於綠島環島公路東南方，泉源在臨海的潮間帶上，四處可見裙狀珊瑚礁岩，大大小小的坑洞內還有魚蟹等浮游生物穿梭其間。溫泉重新整修後走情調路線，並且朝國際觀光市場發展，增建岩灘步道、室內SPA池、戶外淋浴平台、淋浴設施。

朝日溫泉泡湯的兩個好時段是清晨與夜晚，早上看海上日出，夜間抬頭賞星星；也可以在黃昏太陽下山，海風較清涼時泡湯，看著一輪紅日下山去。

朝日海底溫泉為碳酸氫鹽泉，含有多種稀有礦物質，據朝日溫泉負責人說，綠島溫泉水質比知本美人湯的礦物質更豐富，絕對具有國際賣相。

一般印象較深的下潮間帶的三口溫泉池，第一池溫度因海水少而溫度較高，北端的池較隱密，下水前要先探試水溫。

【記者林秀芳／專題報導．資料來源：聯合報】

- 宜蘭》礁溪溫泉鄉 休閒養生好去處
- 宜蘭》來礁溪公共澡堂 泡湯免錢
- 宜蘭》仁澤溫泉 讓你皮膚滑潤舒暢
- 宜蘭》芄芄野溪溫泉 泡湯客公認最佳
- 花蓮》想泡湯 可往玉里或瑞穗走
- 花蓮》遊瑞穗 生男之泉不可錯過
- 花蓮》安通溪畔露天溫泉 泡湯熱呼呼
- 台東》勇闖南橫 尋找霧鹿、栗松祕湯
- 台東》綠島浪漫夜 陶醉在海底溫泉
- 台東》紅葉溫泉 老外湯客也驚艷
- 台東》鹿野盈家溫泉 泡湯啖好菜



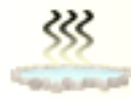


聯合線上  
udn.com

# 全台溫泉特搜



- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



## 台東》紅葉溫泉 老外湯客也驚艷

台東被譽為是「自然的故鄉」，擁有山海和離島自然資源，並有豐富的原住民文化。在這片觀光淨土上，阿美族原住民創建了頭目的答麓岸，布農族以虔敬的心耕耘紅葉溫泉，新移民則以血汗鋪陳出新麗農場讓人心動的觀光遠景。遊客品味台東人文與自然美景之餘，何妨踩騎單車優遊深藏在台東海濱森林的秘密花園。

### 山谷湯泉風情 有幾分日本秘湯味道

深處於綠色群山間，環山視野皆碧翠的台東紅葉溫泉，為花東縱谷國家風景區內最新闢的溫泉區，幽美的山林環境，讓喜愛山中秘湯的遊客，快意享受溫泉之趣。頗有幾分日本秘湯味道的紅葉溫泉，不僅國內遊客喜愛，更有不少外籍觀光客驚羨享受紅葉的山谷湯泉風情。

紅葉溫泉位於延平鄉山谷中的紅葉溪畔，共闢有9個冷熱溫度不同的溫泉池、SPA池，溫泉區依地形落差分上下兩大泡湯區。聯絡電話：(089) 561-311。

【記者邱淑玲／報導．資料來源：民生報】

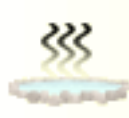
- 宜蘭》礁溪溫泉鄉 休閒養生好去處
- 宜蘭》來礁溪公共澡堂 泡湯免錢
- 宜蘭》仁澤溫泉 讓你皮膚滑潤舒暢
- 宜蘭》芄芄野溪溫泉 泡湯客公認最佳
- 花蓮》想泡湯 可往玉里或瑞穗走
- 花蓮》遊瑞穗 生男之泉不可錯過
- 花蓮》安通溪畔露天溫泉 泡湯熱呼呼
- 台東》勇闖南橫 尋找霧鹿、栗松祕湯
- 台東》綠島浪漫夜 陶醉在海底溫泉
- 台東》紅葉溫泉 老外湯客也驚艷
- 台東》鹿野盈家溫泉 泡湯啖好菜



本雜誌採用Adobe Acrobat 7.0製作  
Copyright 2005 Adobe Systems Incorporated.  
design by udn.com

# 全台溫泉特搜

- ① 北部溫泉勝地
- ① 中部溫泉勝地
- ① 南部溫泉勝地
- ① 東部溫泉勝地
- ① 泡湯須知



## 台東》鹿野盈家溫泉 泡湯啖好菜

「喝幾口我們的溫泉，馬上會打嗝。」鹿野盈家溫泉老闆陳弘益自信十足地這麼說著，才喝三口溫泉水的顧客馬上應驗他的「打嗝說」，「嗝」了好幾聲，皆感驚奇。

盈家溫泉前年底成立，陳弘益說，這裡的溫泉與紅葉溫泉同脈，來自紅葉山，硫磺含量少、酸鹼測量值為PH8，泡完後皮膚彈性佳，還可飲用。陳弘益說，水質與日本流行至台灣的「深層水」相同，屬碳酸氫鈉泉，飲後與人體微酸性中和，且就像喝汽水般，飲用後會打嗝，幫助腸胃蠕動、傷口癒合。

陳弘益說，他的家人每天飲用的水就是這裡的溫泉水，目前也有來自屏東、高雄等地的顧客向他訂水，附近許多居民都前往此處汲水回家泡茶。

「邊泡湯、邊喝水是一種享受。」來到這裡的顧客每回泡湯，池邊定會擺著一杯從出水口處汲取的溫泉水飲用，湯池以石堆砌而成，周邊皆為陳弘益植栽的蘭花、桂花等，邊泡湯還聞得到花香；另，陳弘益自創自然屏障，以一根根的檳榔樹幹做為溫泉區界線，處處都是大自然。

### 新鮮美食 老饕最愛



「除了泡湯，還有哪些好料？」老闆娘黃麗華二話不說，當場展現30年好手藝，溫泉牛奶鍋、梅子雞、土窯桶仔雞、自釀梅汁、桑椹醬鬆餅、黃金桂花甜湯等通通擺上桌，由老饕大快朵頤一番。

黃麗華說，這裡的美食特色是「食材不新鮮不上桌」，除了某些肉品需要特地醃過或預先購買，否則花草菜類，絕對是現採現炒，口感保證與別處不同，梅、桑椹等果子也是自採自釀，連牛奶

也要求以道地的初鹿牛奶為食材。

盈家溫泉周圍都是老闆一家自種的花草蔬菜，薰衣草、迷迭香、桂花、番薯等應有盡有，另野菜遍佈，皆為最佳食材。黃麗華說，來盈家絕對不能錯過有機番薯葉及飛機菜（昭和草），這兩項她拿手的綠色蔬菜吃來可口又營養。

她說，肉品也都是特別挑選過的上等貨。例如桶仔雞，黃麗華堅持挑選放山雞，裡頭先塞蒜頭、蔥，外灑鹽及米酒，烘烤後蒜香、酒香融合，吃來口齒留香。

不過，黃麗華最驕傲的食材就是她自摘自釀的梅子及桑椹，自釀的梅子可製成梅汁、梅子雞等美食，桑椹製成醬料，加在鬆餅上，酸酸甜甜的口感令人一口接一口。另外，這裡最熱門的溫泉牛奶鍋也不能錯過，以道地初鹿鮮乳調配而成的湯汁，奶味濃厚，香甜入口的滋味令人難忘。

盈家溫泉的碳酸氫鈉泉含硫磺量少，可供民眾當開水喝，黃麗華也利用這項特色，凡是需要以水煮食的食物，全以溫泉水代替，創出「溫泉咖啡」等美食，不只可幫助腸胃蠕動，還有傷口癒合的效果。

【記者李蕙君／報導．資料來源：聯合報】

- [宜蘭》礁溪溫泉鄉 休閒養生好去處](#)
- [宜蘭》來礁溪公共澡堂 泡湯免錢](#)
- [宜蘭》仁澤溫泉 讓你皮膚滑潤舒暢](#)
- [宜蘭》芄芄野溪溫泉 泡湯客公認最佳](#)
- [花蓮》想泡湯 可往玉里或瑞穗走](#)
- [花蓮》遊瑞穗 生男之泉不可錯過](#)
- [花蓮》安通溪畔露天溫泉 泡湯熱呼呼](#)
- [台東》勇闖南橫 尋找霧鹿、栗松祕湯](#)
- [台東》綠島浪漫夜 陶醉在海底溫泉](#)
- [台東》紅葉溫泉 老外湯客也驚艷](#)
- [台東》鹿野盈家溫泉 泡湯啖好菜](#)



聯合線上  
udn.com

# 全台溫泉特搜



- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



## 安全守則：泡湯 別超過15分鐘

泡湯禁忌：泡溫泉固然是享受，但是因溫泉會加速血液循環，高血壓、心臟病、糖尿病及孕婦絕對禁止泡湯。飯後一小時內最好不要泡溫泉，否則容易引發身體不適。

時下有許多標榜瘦身、美容、防癌的溫泉SPA，不過，如果泡法不對，未必能收到預期的效果。

泡湯第一步驟：入浴前應先以手背測試溫泉的熱度，因為手背是身體極敏感的部位，手背受得了，下水就絕對安全。

第二步驟：由腳部先下水，然後緩緩坐下。

第三步驟：分三階段泡溫泉，每次泡五分鐘，第一次下水和溫泉的溫度相融，起身擦乾後休息三分鐘。確定心跳沒有過快後，第二次下水，此時毛細孔張開，可充分吸收溫泉內的稀有元素、排除體內污垢，達到所謂養顏美容之效，再休息三分鐘。第三次再泡五分鐘，讓身體全面放鬆。

整套泡溫泉程序以不超過十五分鐘為原則，若要再泡，一定要補充礦泉水，休息半小時後再泡。

最好的泡溫泉環境是在通風之處，因此，半露天或露天溫泉的安全性又比一個人獨自在室內泡湯安全些。

目前部分風景區風行用餐後再泡湯的方式，並非理想安全的作法。

【記者林秀芳／報導．資料來源：聯合報】

- 安全守則：泡湯 別超過15分鐘
- 泡湯5分鐘 出水透透氣
- 中醫看泡湯 每次 3、5分鐘 多反覆幾次
- 慢性病患 泡湯注意12事
- 泡野溪溫泉 懂得觀察水流、水色
- 玩家：野溪溫泉 雨後勿去
- 專家七招撇步 湯相大白

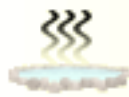


本雜誌採用Adobe Acrobat 7.0製作  
Copyright 2005 Adobe Systems Incorporated.  
design by udn.com

# 全台溫泉特搜



- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



## 泡湯5分鐘 出水透透氣

寒流來襲，進入洗溫泉旺季。中華民國溫泉觀光協會理事長何逢洲呼籲，消費者泡溫泉除講求是不是天然泉水，更要注意泡湯安全。在水中每隔5分鐘最好出水透透氣。

何逢洲表示，在國內或日、韓等國，將溫泉視為觀光資源，但在歐洲，例如德、法、俄等國，溫泉被視為醫療復健的一種方法，甚至發展出溫泉醫師、溫泉醫療法。

他說，在法國，風濕症、骨節炎有60%以溫泉來復健，足見溫泉在保健上的地位，協會正積極爭取溫泉在醫療保健的合法地位。

中華民國溫泉觀光協會今年起推動天然溫泉標章認證，除為消費者認證天然溫泉水質，並著重安全管理與急救相關設備人力，例如現場必須有受過合格訓練心肺復甦術的急救人員、氧氣筒等安全設備，國內共有43家業者拿到認證標章。

徐逢洲表示，日前有訪台大陸官員在洗溫泉時猝死，如果當時出事的溫泉的招待所有氧氣筒，或合格的急救人員，應該有救活機會；一般而言在水中泡5分鐘，最好就出來透透氣，有些溫泉老手一待就好幾十分鐘，其實是皮膚感覺變遲緩，不值得鼓勵。

他表示，對外營業的溫泉業者，大多會在浴池標示洗溫泉注意事項，但私人招待所專業人員反而不足，如果事先沒有告知，溫泉新手很容易出事。

衛生局針對泡湯安全有一套健康泡湯口訣--泡湯先洗身、還要暖暖身、浸泡要分段、溫度勿太高、不要泡太久、記得多喝水、泡後應休息。

【記者林宜靜／報導．資料來源：聯合報】

- 安全守則：泡湯 別超過15分鐘
- 泡湯5分鐘 出水透透氣
- 中醫看泡湯 每次 3、5分鐘 多反覆幾次
- 慢性病患 泡湯注意12事
- 泡野溪溫泉 懂得觀察水流、水色
- 玩家：野溪溫泉 雨後勿去
- 專家七招撇步 湯相大白

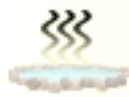


聯合線上  
udn.com

# 全台溫泉特搜



- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



## 中醫看泡湯 每次 3、5分鐘 多反覆幾次

喜愛泡湯的中醫師蕭偉傑說，溫泉休閒是種精神與肉體的放鬆，對寒性體質及患退化性關節炎、慢性肌肉或神經痛的老人家都有助益。

寒性體質包括冬天蓋著大棉被仍四肢冰冷、夜間頻尿、天冷就鬧胃痛、一遇冷就猛咳、女性吃涼性食物分泌物便增多的人。藉由溫泉的熱平衡，可促進血液循環、精神舒暢，是一種不錯的自然療法。不過，有高血壓、心臟病、肺功能不佳者泡湯應小心。此外，泡溫泉為一種消耗能量的活動，剛動手術、嚴重糖尿病、癌性等體質虛的患者不宜。

即便是健康人，蕭偉傑強調，泡湯也要留意身體的反應，如覺不適，千萬不要勉強。正確的方式應是每次泡3、5分鐘就起身，如此反覆幾次，而不是一次浸1、20分鐘，身體就會愈強健。對年長者，更要當心頭暈不適，他建議最好選在大眾池，一有異狀，其他人可立即協助，而泡湯的環境則以通風為佳。

【資料來源：聯合報】

- 安全守則：泡湯 別超過15分鐘
- 泡湯5分鐘 出水透透氣
- 中醫看泡湯 每次 3、5分鐘 多反覆幾次
- 慢性病患 泡湯注意12事
- 泡野溪溫泉 懂得觀察水流、水色
- 玩家：野溪溫泉 雨後勿去
- 專家七招撇步 湯相大白

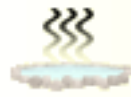


本雜誌採用Adobe Acrobat 7.0製作  
Copyright 2005 Adobe Systems Incorporated.  
design by udn.com

# 全台溫泉特搜



- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



## 慢性病患 泡湯注意12事

宜蘭縣衛生局提醒民眾，泡湯對慢性疾病者有潛在危險因素。因此，一定要確實遵守「泡湯注意12事」，才能享受安全舒服的溫泉浴。

這12種應注意事項包括：

- 1、患有傳染性疾病者禁止入浴。
- 2、飲酒過量顯有醉態者禁止入浴。
- 3、攜帶寵物者禁止入浴。
- 4、患有高血壓、心臟病、糖尿病等慢性疾病者，不宜入浴。
- 5、惡性腫瘤及多發性硬化症病患不宜入浴。
- 6、血友病患及皮膚敏感度差、感覺障礙病患不適合入浴。
- 7、飽餐後不宜入浴。
- 8、入浴前請徹底淋浴及卸粧。
- 9、泡浴時間每次以10至20分鐘為原則。
- 10、年長及年幼者請由親人陪伴入浴。
- 11、先查看現場標示之水溫、泉質及緊急狀況處理方式。
- 12、泡浴中若有任何不適，請立即離池並通知服務人員。

衛生局表示，宜蘭縣的溫泉大多屬於無色透明之碳酸氫鹽泉，但衛生維護也很重要。因此，除定期及不定期抽驗，並積極輔導業者設置衛生管理人員、定期清潔泡湯池、現場標示溫泉池水之水溫監測值及裝置緊急求救設施等，以保障消費者權益。

【記者廖雅欣／宜蘭報導．資料來源：聯合報】

- 安全守則：泡湯 別超過15分鐘
- 泡湯5分鐘 出水透透氣
- 中醫看泡湯 每次 3、5分鐘 多反覆幾次
- 慢性病患 泡湯注意12事
- 泡野溪溫泉 懂得觀察水流、水色
- 玩家：野溪溫泉 雨後勿去
- 專家七招撇步 湯相大白



聯合線上  
udn.com

# 全台溫泉特搜



- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



## 泡野溪溫泉 懂得觀察水流、水色

野溪溫泉通常位在溪流經過的山谷，因此，觀察水流是第一要件。

基於安全考量，颱風來前及大雨過後，水流湍急必須慎防土石流。同時要觀察水色，如果清澈的水流突然變濁，意味上游土石坍方，必須趕緊離開。

溪谷道路不佳，若要開車到野溪，必須開四輪傳動車以免陷在溪谷中；徒步溯溪到溫泉區的人，最好準備溯溪鞋防滑。

野溪溫泉沒有設備可言，因此，泡溫泉最好著輕便裝、結伴同行。毛巾、礦泉水、換裝衣服一套。同時要備妥蚊蟲咬傷的藥物。

知名度較高的野溪溫泉，往往會有很多遊客留下的寶特瓶、野餐垃圾，基於維護環境的公德心，遊客離開野溪前應將垃圾帶走，以維護山林溪流的潔淨。

【記者林秀芳／報導．資料來源：聯合報】

- 安全守則：泡湯 別超過15分鐘
- 泡湯5分鐘 出水透透氣
- 中醫看泡湯 每次 3、5分鐘 多反覆幾次
- 慢性病患 泡湯注意12事
- 泡野溪溫泉 懂得觀察水流、水色
- 玩家：野溪溫泉 雨後勿去
- 專家七招撇步 湯相大白



本雜誌採用Adobe Acrobat 7.0製作  
Copyright 2005 Adobe Systems Incorporated.  
design by udn.com

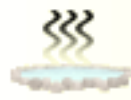


聯合線上  
udn.com

# 全台溫泉特搜



- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



## 玩家：野溪溫泉 雨後勿去

野溪溫泉玩家劉川裕說，只要謹記：結伴同行、找對的交通工具與時間、蒐集完備的資料，再依照能力分級，避免進入特殊地形，野溪溫泉其實可以老少同享。

他建議，屬於峽谷地形的宜蘭北橫後端的嘎拉賀溫泉、桃園四稜溫泉、台東的摩刻南溫泉，一般遊客最好避免前往。此外，上游源頭橫跨兩縣市的野溪，因氣候難測，也不適合一般人入湯，如台東的比魯與都飛魯溫泉。

全台野溪溫泉，約可類分為四級。開車可達溫泉畔的屬初入門級，如新竹尖石的秀鑾溫泉、茂林風景區的多納溫泉，以及桃源鄉玉穗溫泉、南投塔羅灣溪溫泉等，這些湯區老少咸宜，難度與危險性近於零。

第二級是，開車抵達登山口，還須再步行一小時內的野溪溫泉，台東縣摩刻南溫泉及海端鄉碧山溫泉、南投廬山太魯灣溪溫泉，前往這些地區，最好有登山經驗，腳力體力俱佳。

第三級是必須開吉普車溯溪才可達泉區，如花蓮二子山溫泉、宜蘭梵梵溫泉。難度最高的第四級，是須走登山級路線半天至一天者，並要有溯溪裝備，既累人又危險。

劉川裕說，泡野溪溫泉要注意雨後、颱風過後，溪流湍急最是危險。

【記者羅建怡／報導．資料來源：聯合報】

- 安全守則：泡湯 別超過15分鐘
- 泡湯5分鐘 出水透透氣
- 中醫看泡湯 每次 3、5分鐘 多反覆幾次
- 慢性病患 泡湯注意12事
- 泡野溪溫泉 懂得觀察水流、水色
- 玩家：野溪溫泉 雨後勿去
- 專家七招撇步 湯相大白



本雜誌採用Adobe Acrobat 7.0製作  
Copyright 2005 Adobe Systems Incorporated.  
design by udn.com

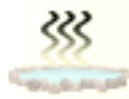


聯合線上  
udn.com

# 全台溫泉特搜



- 北部溫泉勝地
- 中部溫泉勝地
- 南部溫泉勝地
- 東部溫泉勝地
- 泡湯須知



## 專家七招撇步 湯相大白

溫泉設施事業規畫設計顧問林永棋建議，用以下七招辨別溫泉水質好壞。

第一招：「看水色」，以透明、清澈為佳，不管湯泉顏色為何，要能透光才合標準。

第二招：側看水中有無懸浮物，若有，當然泡不得。

第三招：側看水中是否漂浮油脂，漂著油脂肯定不合格。

第四招：看水表面有無氣泡，若有，表示水油脂過高。

第五招：看池壁，若留有水位線的痕跡，表示過濾循環能力不足，水質也不優。

第六招：用鼻嗅，沒有異味才正常。

第七招：找找壁池邊上有沒有長青苔，若青苔都長出來，絕對不乾淨。

【記者羅建怡／報導．資料來源：聯合報】

- 安全守則：泡湯 別超過15分鐘
- 泡湯5分鐘 出水透透氣
- 中醫看泡湯 每次 3、5分鐘 多反覆幾次
- 慢性病患 泡湯注意12事
- 泡野溪溫泉 懂得觀察水流、水色
- 玩家：野溪溫泉 雨後勿去
- 專家七招撇步 湯相大白



本雜誌採用Adobe Acrobat 7.0製作  
Copyright 2005 Adobe Systems Incorporated.  
design by udn.com