

致理技術學院應用日語系

102 學年度畢業實務專題報告

針對旅遊雜誌設計

— 以宜蘭溫泉為例

指導老師：佐伯真代老師

組員：19922108 方怡婷

19922119 高于歲

19922120 張英傑

19922131 張芯瑜

19922136 魯芷寧

19922151 詹詠貽

19922235 李岱穎

2013 年 10 月 16 日

謝辭

回顧大學生活，有歡笑也有淚水，除了知識上的豐富，更多的是內心的成長。四年的時光比起人生數十年歲月十分短暫，卻刻苦銘心，因為與四年前的自己相比，多了份成熟與謙卑，而這些都是從致理學習得來，感謝主任及系上老師對我們孜孜不倦的教誨與愛護，我們將謹記這段時光做為寶貴的經驗，為以後的人生鋪墊。

本次專題的完成承蒙佐伯真代老師百忙之中，悉心指導、鼓勵，並不厭其煩地傾囊相授，在多次討論與修正中，去蕪存菁、條理分明，使本組之專題更加完整、齊備，可謂受益良多而感懷於心，特此獻上無限敬意。

此外，感謝組員對專題的包容與配合，以及過程中協助取材的當地居民們，才使專題得以順利完成。其次，向總是在背後無怨無悔地付出，並給予我們無限的包容、支持及協助的家人們致謝，感謝父母親的關愛與鼓勵，使我們能無後顧之憂地專心向學。

我們也相信除了時間會讓人成長，跌倒的痛更會令人難忘，而這些經歷則造就了我們的人生，回首四年留下的是同窗之情、師長教誨、親朋好友支持，方能完成這一路的順遂。

方怡婷、高于歲、張英傑、張芯瑜、魯芷寧、詹詠貽、李岱穎 謹誌

民國 102 年 11 月

摘要

自 92 年通過溫泉法，溫泉已成為國人休閒旅遊的重要項目，而交通便利、地勢優越的宜蘭正是從事休閒泡湯活動的上上之選。從冷泉到溫泉，無一不有，天然的地熱資源使宜蘭成為溫泉的代名詞，加上獨特的自然景觀與人文風情更成為台灣熱門的旅遊勝地。

除了休閒觀光產業日漸發展之外，越來越多的人們開始利用閒暇之餘閱讀書報，以享受樂趣或增添知識。而市面上有許許多多旅遊相關雜誌，其中不乏宜蘭觀光旅遊雜誌，作者用精彩的文字及豐富的照片向讀者介紹宜蘭，使讀者更加了解宜蘭，甚而起身前往。

本組將針對宜蘭溫泉、風景及美食進行研究，實地探訪地熱資源及觀光景點，瞭解當地文化與品嚐在地美食，親身體驗宜蘭旅遊吸引觀光客的原因，發掘宜蘭更具特色的地方資源與旅遊景點。

而宜蘭相關旅遊雜誌大都以中文進行描述，以日文編輯之宜蘭旅遊雜誌實屬少見，因此本組將以中日對照的模式編輯此雜誌，望能打破語言之隔閡，吸引更多國內外遊客到宜蘭旅遊，盡情享受當地民俗風情。

關鍵詞：宜蘭溫泉、雜誌、中日對照

目錄

| | |
|--------------------|----|
| 第一章 緒論..... | 1 |
| 第一節 研究動機..... | 1 |
| 第二節 研究目的與方法..... | 2 |
| 第三節 研究架構與流程..... | 4 |
| 第二章 現有觀光資料之分析..... | 5 |
| 第一節 現有觀光資料..... | 5 |
| 第二節 分析相關資料..... | 12 |
| 第三章 平面雜誌之價值..... | 13 |
| 第一節 平面雜誌之價值何在..... | 13 |
| 第二節 與電子雜誌比較..... | 16 |
| 第四章 宜蘭縣概況..... | 18 |
| 第一節 歷史..... | 18 |
| 第二節 地理位置..... | 19 |
| 第三節 氣候..... | 20 |
| 第四節 交通..... | 21 |
| 第五節 特產與小吃..... | 23 |
| 第六節 著名景點..... | 26 |
| 第五章 溫泉介紹..... | 31 |
| 第一節 溫泉歷史..... | 31 |
| 第二節 溫泉法..... | 32 |
| 第三節 溫泉分類..... | 33 |
| 第四節 泉質療效..... | 35 |

| | |
|---------------------|----|
| 第五節 泡溫泉之方式 | 36 |
| 第六節 浸泡溫泉的注意事項 | 37 |
| 第六章 雜誌企畫書 | 40 |
| 第七章 雜誌樣本 | 44 |
| 第八章 結論 | 62 |
| 附錄一 實地勘查 | 72 |
| 附錄二 組員工作分工表 | 75 |

表目錄

| | |
|----------------------------|----|
| 表 2-1 參考雜誌 | 5 |
| 表 3-1 雜誌傳達特性分類 | 13 |
| 表 3-2-1 平面雜誌 SWOT 分析 | 16 |
| 表 4-4-1 鐵路 | 21 |
| 表 4-4-2 公路 | 22 |
| 表 4-4-3 客運 | 22 |
| 表 4-5-1 特產與小吃 | 23 |
| 表 4-6-1 著名景點 | 26 |
| 表 5-2-1 各國溫泉法 | 32 |
| 表 5-3-1 溫泉分類一覽表 | 32 |
| 表 5-4-1 泉質療效 | 35 |
| 表 5-5-1 泡溫泉之方式 | 32 |
| 表 7-7-1 各章節內容 | 41 |
| 表 7-8-1 組員工作分工表 | 42 |
| 表 7-9-1 實地取材日程 | 42 |
| 表 7-10-1 進度規劃 | 43 |

圖目錄

| | |
|-----------------------|----|
| 圖 1-3-1 研究流程圖..... | 4 |
| 圖 4-2-1 台灣地圖..... | 19 |
| 圖 4-2-2 宜蘭地圖..... | 20 |
| 圖 4-4-1 宜蘭鐵路地圖..... | 21 |
| 圖 4-4-2 國光客運..... | 22 |
| 圖 4-4-3 首都..... | 22 |
| 圖 4-4-4 葛瑪蘭..... | 22 |
| 圖 4-5-1 蜜餞..... | 23 |
| 圖 4-5-2 牛舌餅..... | 23 |
| 圖 4-5-3 鴨賞..... | 23 |
| 圖 4-5-4 金棗..... | 23 |
| 圖 4-5-5 金桔..... | 23 |
| 圖 4-5-6 花生捲冰淇淋..... | 23 |
| 圖 4-5-7 卜肉..... | 24 |
| 圖 4-5-8 溫泉空心菜..... | 24 |
| 圖 4-5-9 一串心..... | 24 |
| 圖 4-5-10 九層炊..... | 24 |
| 圖 4-5-11 棗餅..... | 24 |
| 圖 4-5-12 芋泥..... | 24 |
| 圖 4-5-13 膽肝..... | 24 |
| 圖 4-5-14 冷泉羊羹..... | 24 |
| 圖 4-5-15 糕渣..... | 24 |
| 圖 4-5-16 肉羹..... | 24 |
| 圖 4-5-17 西魯肉..... | 24 |
| 圖 4-5-18 蔥油餅..... | 24 |
| 圖 4-5-19 包心粉圓..... | 25 |
| 圖 4-5-20 青蔥、白蒜..... | 25 |
| 圖 4-5-21 溫泉番茄..... | 25 |
| 圖 4-6-1 礁溪溫泉..... | 26 |
| 圖 4-6-2 鳩之澤溫泉..... | 27 |
| 圖 4-6-3 清水地熱..... | 27 |
| 圖 4-6-4 蘇澳冷泉..... | 27 |
| 圖 4-6-5 羅東林場文化園區..... | 27 |
| 圖 4-6-6 林美磐石步道..... | 27 |
| 圖 4-6-7 太平山森林遊樂區..... | 28 |
| 圖 4-6-8 棲蘭森林遊樂區..... | 28 |

| | |
|-------------------------|----|
| 圖 4-6-9 五峰旗瀑布..... | 28 |
| 圖 4-6-10 梅花湖..... | 28 |
| 圖 4-6-11 羅東夜市..... | 29 |
| 圖 4-6-12 國立傳統藝術中心..... | 29 |
| 圖 4-6-13 蘭陽博物館..... | 29 |
| 圖 4-6-14 城堡咖啡..... | 29 |
| 圖 4-6-15 烏石漁港..... | 29 |
| 圖 4-6-16 羅東運動公園..... | 30 |
| 圖 4-6-17 蘇澳冷泉文化節..... | 30 |
| 圖 4-6-18 宜蘭國際童玩藝術節..... | 30 |
| 圖 8-1 雜誌封面..... | 44 |
| 圖 8-2 雜誌內頁..... | 44 |
| 圖 8-3 雜誌目錄..... | 44 |
| 圖 8-4 雜誌第 4、5 頁..... | 45 |
| 圖 8-5 雜誌第 6、7 頁..... | 45 |
| 圖 8-6 雜誌第 8、9 頁..... | 46 |
| 圖 8-7 雜誌第 10、11 頁..... | 46 |
| 圖 8-8 雜誌第 12、13 頁..... | 47 |
| 圖 8-9 雜誌第 14、15 頁..... | 47 |
| 圖 8-10 雜誌第 16、17 頁..... | 48 |
| 圖 8-11 雜誌第 18、19 頁..... | 48 |
| 圖 8-12 雜誌第 20、21 頁..... | 49 |
| 圖 8-13 雜誌第 22、23 頁..... | 49 |
| 圖 8-14 雜誌第 24、25 頁..... | 50 |
| 圖 8-15 雜誌第 26、27 頁..... | 50 |
| 圖 8-16 雜誌第 28、29 頁..... | 51 |
| 圖 8-17 雜誌第 30、31 頁..... | 51 |
| 圖 8-18 雜誌第 32、33 頁..... | 52 |
| 圖 8-19 雜誌第 34、35 頁..... | 52 |
| 圖 8-20 雜誌第 36、37 頁..... | 53 |
| 圖 8-21 雜誌第 38、39 頁..... | 53 |
| 圖 8-22 雜誌第 40、41 頁..... | 54 |
| 圖 8-23 雜誌第 42、43 頁..... | 54 |
| 圖 8-24 雜誌第 44、45 頁..... | 55 |
| 圖 8-25 雜誌第 46、47 頁..... | 55 |
| 圖 8-26 雜誌第 48、49 頁..... | 56 |
| 圖 8-27 雜誌第 50、51 頁..... | 56 |
| 圖 8-28 雜誌第 52、53 頁..... | 57 |

| | |
|-------------------------|----|
| 圖 8-29 雜誌第 54、55 頁..... | 57 |
| 圖 8-30 雜誌第 56、57 頁..... | 58 |
| 圖 8-31 雜誌第 58、59 頁..... | 58 |
| 圖 8-32 雜誌第 60、61 頁..... | 59 |
| 圖 8-33 雜誌第 62、63 頁..... | 59 |
| 圖 8-34 雜誌第 64、65 頁..... | 60 |
| 圖 8-35 雜誌第 66、67 頁..... | 60 |
| 圖 8-36 雜誌索引..... | 61 |
| 圖 8-37 雜誌封底..... | 61 |

第一章 緒論

台灣得天獨厚的地質優勢，蘊藏豐富的地熱資源，三萬六千餘平方公里的土地上，已有 120 餘處自然湧出的溫泉被發現並命名。許許多多的溫泉逐漸在台灣形成與開發，也讓台灣譽有「世界溫泉博物館」的美名，溫泉種類的齊全程度，不亞於溫泉王國之稱的日本，質好量多的特性成為台灣溫泉文化普及的主要原因，而宜蘭正是其中之一。

第一節 研究動機

自 92 年通過溫泉法，溫泉儼然已成為國人休閒旅遊規劃的重要項目，而交通便利、地勢優越的宜蘭正是從事休閒泡湯活動的上上之選。從冷泉到溫泉，無一不有，天然的地熱資源使宜蘭毫無疑問地成為溫泉的代名詞，加上獨特的自然景觀與人文風情更成為台灣熱門的旅遊勝地。

以往人們對於宜蘭存有尚未開發的既定印象，因先人努力不懈地開墾，替台灣開闢了一個純樸、善良，沒有被世俗污染的天堂。近年來，由於雪山隧道的開通，宜蘭的開發度越來越高，不再只是一塊單純的農地，觀光景點與地方特產逐漸增加，名聞遐邇的溫泉蛋、三星蔥、鴨賞、蜜餞、彈珠汽水、牛舌餅，遠近馳名的礁溪溫泉、蘇澳冷泉、羅東夜市、南方澳漁港，是遊客流連忘返的原因，也讓台灣多了一個好山好水的地方。

而宜蘭縣政府積極推動無污染的觀光產業，蘇澳冷泉、礁溪溫泉更是在縣政府及鎮公所的大力建設下，提升硬體設施方面之品質。同時推動「冷泉文化節」、「冬戀溫泉節」、「夏季溫泉啤酒節」及其他相關活動，希望藉此帶動地方的觀光與繁榮。

除了休閒觀光產業日漸發展之外，越來越多的人們開始利用閒暇之餘閱讀書報，以享受樂趣或增添知識。雜誌相較於其它平面媒體的報導內容深度且專業，又因其有記錄性，可以引證、運用上較方便，廣告壽命也長，所以更具傳閱效果。

只要是在出版業工作的人，對於林訓民（1984）¹一定不陌生，由他帶領的出版團隊，在當時創下出版界一年最高二十五億的營業紀錄，而他曾說過雜誌是發表思想、宣揚文化的刊物，也是增進學術交流、知識傳播、推動社會進步的動力。而曾任職Esquire國際中文版創意總監等，現任職《天下雜誌》的蕭蔓（2003）²也提到，當你活在21世紀，如果不想跟外面的世界隔得太遠，那麼多閱讀雜誌可以幫助你搞清楚各種流行。藉由閱讀雜誌可以跟國際接軌，由此可知雜誌對現代社會發展的重要與價值——雜誌出版是每個時代的生活方式及思想潮流之具體反應和表現，更是當時社會文化活動的指標之一。

綜上所述，我們特地選擇宜蘭溫泉作為我們專題探討的方向，搭配觀光景點及其他季節限定的活動，以雜誌的樣貌呈現，並期望透過此次研究，瞭解我們所生長的這塊土地上，暗藏許多豐富資源，以利人們辛苦工作之餘能好好放鬆，盡情享受大自然給予我們最珍貴的力量與支持。

第二節 研究目的與方法

一、研究目的

本研究以宜蘭旅遊為主題，期望達到以下之研究目的：

第一、針對宜蘭縣市分析現有觀光雜誌資料

第二、瞭解宜蘭縣市天然地熱資源觀光景點之現況

第三、以中日對照的形式，完成宜蘭旅遊為主的雜誌編輯及成果展現

市面上有許許多多旅遊相關雜誌，其中不乏宜蘭觀光旅遊雜誌，作者用精彩的文字及豐富的照片向讀者介紹宜蘭，使其更加了解宜蘭，甚而起身前往。

但坊間相關書籍大多以中文的方式描述，部分出版社可能出版全日文的旅遊雜誌，

¹林訓民（1984）。〈雜誌經營奧妙序論〉，《新書月刊》

²蕭蔓（2003）。〈讀雜誌，跟國際接軌〉，《Cheers 雜誌》

中日對照的雜誌實為少見，因此本組使用中日對照的方式，以此與市面上之發行雜誌做出區隔，滿足不同讀者的需求。

綜上所述，本組將針對宜蘭溫泉、風景及美食進行探討，實地探訪地熱資源及觀光景點，瞭解當地文化與品嚐在地美食，親身體驗宜蘭旅遊吸引觀光客的原因，發掘宜蘭更具特色的地方資源與旅遊景點，以中日對譯之雜誌企劃方式呈現。

二、研究流程

本研究流程可分為以下七個階段，詳如 1-3-1：

第一階段：研究動機

宜蘭的觀光旅遊產業日漸興盛，有著台北後花園的盛名，本組將以宜蘭溫泉、風景及美食進行研究，以中日對照的模式編輯雜誌，盼能吸引更多國內外遊客到宜蘭旅遊。

第二階段：相關文獻整理與分析

蒐集相關文獻後，本研究將以與主題相關的研究做為參考，針對前人論述尚有不足之處加以補充，並整理歸納出結論。

第三階段：研究目的

期望透過此次研究瞭解宜蘭天然地熱資源，並發掘宜蘭更具特色的地方資源與旅遊景點，進而編輯中日對譯旅遊雜誌。

第四階段：實地勘察

拍攝景點照片及採訪景點文化，數次前往宜蘭勘查。

第五階段：宜蘭溫泉與特色分析

針對宜蘭溫泉和景點介紹進行分析，歸納並整理各溫泉的特色與價值。

第六階段：雜誌

整理實地勘查取得之資料及照片後，實際製作出符合本組理念之雜誌。

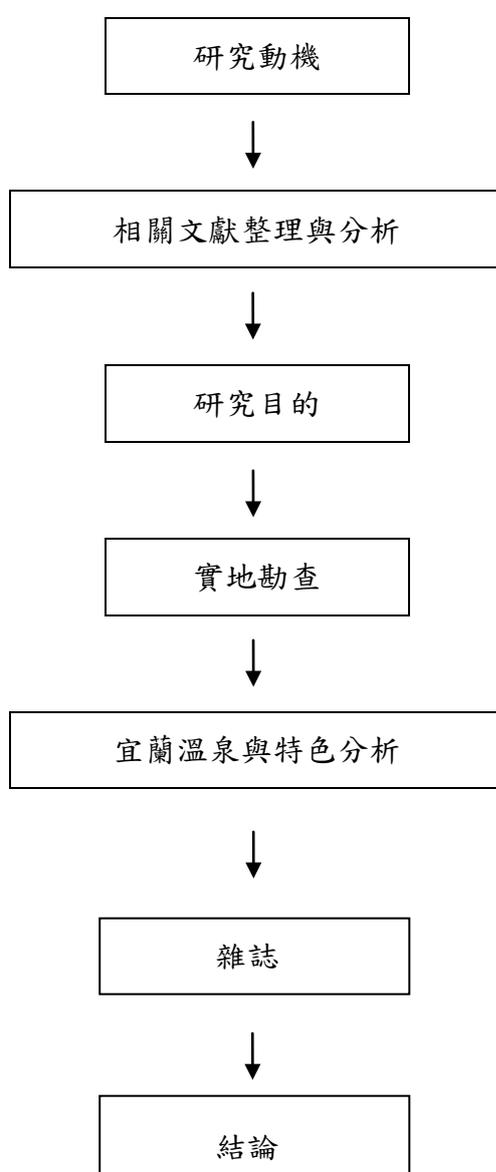
第七階段：結論

根據宜蘭溫泉與景點之介紹，設計相關旅遊雜誌。

三、研究方法

本研究以宜蘭旅遊為主題，採取文獻分析及實地勘查。蒐集相關文獻後，本研究將以與主題相關的研究做為參考，針對前人論述尚有不足之處加以補充，進行歸納與整理，並親身探訪當地特色。依據實地勘查取得之資料及照片，實際製作出符合本組理念之雜誌。

第三節 研究架構與流程



資料來源：本研究整理

圖 1-3-1 研究流程圖

第二章 現有觀光資料之分析

第一節 現有觀光資料

只要上觀光局或是宜蘭縣政府首頁就能看到許多觀光介紹，琳瑯滿目，不勝枚舉。在各大書店內也能發現不少旅遊書籍的蹤跡，現今市面上發售的旅遊書大致可分為四個部分：

目前以「主題式規劃旅遊路線」居多，因其主題規劃較為明確，也以此類型為旅遊手冊之首選。

其次為「交流旅行經驗和遊記心得」，近年來，隨著資訊交流的進步，重視經驗與心得分享的人們日漸增加，參照他人之心得與建議，讓旅程更加順利已為常態。

然後是「單一主題，使資訊一次閱足」藉以突顯實用性與理論性。

最後「政府為推觀光活動而發行之刊物」則是政府為了來台觀光客所發行之宣傳手冊，同時也較常收錄外語對照輔助的功能。

表 2-1 現有觀光資料

| 書名 | 作者 | 出版社 | 出版日期 | 內容簡介 |
|----------------------|-----------|--------------|-------------------------|------------------|
| 宜蘭樂活 | 行遍天下記者編輯群 | 宏碩文化事業有限公司 | 2007年7月 | 從心發現167個LOHAS趣處 |
| 宜蘭 LONG STAY | MOOK 編輯室 | 墨刻出版股份有限公司 | 2008年5月 | 自然有機體驗趣+2天1夜小旅行 |
| 宜蘭 16 條遊山、親水、騎單車綠遊路線 | 上旗文化編輯部 | 上旗文化事業股份有限公司 | 2008年9月初版 2009年7月修訂版 | 16條遊山、親水、騎單車綠遊路線 |

| | | | | |
|-----------------------------|-----------|------------|-------------|----------------------------------------------------|
| 宜蘭樂居遊 | 行遍天下記者編輯群 | 宏碩文化事業有限公司 | 2009年1月 | 超滿足五感快活旅宿30選 |
| 宜蘭花蓮72小時這樣最好玩 | 李怡慧 | 墨刻編輯部 | 2009年06月19日 | 縱橫東台灣7大玩樂攻略 |
| 宜蘭 yilan | 彭思園 | 朱雀文化事業有限公司 | 2009年9月 | 永保新鮮的100超人氣景點+50加掛保證民宿+120處美食名攤 |
| 台灣的溫泉 | 刑俊章 | 戶外生活雜誌社 | 1978年2月 | 用精彩的鏡頭走過58處溫泉 |
| 泡湯完全 Enjoy 手冊:全臺灣20處溫泉勝地大蒐集 | 江敏伶 | 上旗文化 | 1998年10月 | 本書特精選20處交通便捷、食宿無虞、泉量充沛、週邊景點豐富的溫泉區，從北到南、由西向東做全面性的報導 |
| 泡湯:全臺灣20處溫泉區200家休閒飯店大蒐集 | 丘祖胤 | 上旗文化 | 2000年 | 200家溫泉區200家休閒飯店大蒐集 |
| 泡湯泡澡 Home Spa | 植田理彥 | 瑞昇文化 | 2000年 | 溫泉區特色指南 |
| 台灣好湯泡泡 | 翁瑞祐 | 生活情報媒體發行 | 2001年 | 以健康資訊為主，住宿及泡湯指南為輔 |
| 泡湯:溫泉美食特輯 | 邱祖胤 | 上旗文化 | 2001年 | 溫泉美食泡湯風 挑戰你的「感覺」與「味覺」 |
| HOT 溫泉 | 吳秀雲、郭 | 太雅出版有 | 2001年3月 | 全省19處溫泉度假聖地 |

| | | | | |
|---------------------|-----------|---------|-------------|----------------------------------------------------|
| | 玉敏、楊晴、師瓊璐 | 限公司 | 1 日 | +68 家特色溫泉旅館 |
| 臺灣美麗湯之旅 | 黃麗如 | 生活情報媒體 | 2001 年 10 月 | 兩天一夜的休閒養生之旅，引領國人從新角、新方向重新玩透台灣。 |
| 哈燒溫泉 | 鄭念琪 | 紅樹林文化出版 | 2001 年 12 月 | 全台 SPA 溫泉會館全收錄 |
| 臺灣溫泉旅遊年鑑 | 孫濟超 | 環輿出版 | 2002 年 | 冷風颼颼的時節，泡湯去，暢快體驗寒風拂面，而身體暖呼呼的雙重享受 |
| 再窮也要泡溫泉!北臺灣國民溫泉大集合 | 王水 | 三藝文化 | 2002 年 12 月 | 利用小小的預算，讓想遊玩的心靈得到大大的滿足 |
| 情侶溫泉:40 家浪漫情人池&精緻湯屋 | 林慧美 | 朱雀文化 | 2003 年 | 精選中、北、東台灣六大溫泉區，40 家適合情侶泡湯的好去處。 |
| 優浴的年代:戀戀寶島泡湯趣 | 江淑端 | 金時代文化 | 2003 年 | 全台 30 處溫泉鄉大搜秘，150 家精選溫泉旅館完整報導，溫泉鄉周邊 160 個景點吃喝玩樂全蒐集 |
| 美鳳泡湯趣：臺灣秘湯之旅 | 陳美鳳 | 民視文化 | 2003 年 11 月 | 涵蓋健康養生，溫泉美食、生活休閒、戶外旅遊、養顏美容等等現代 |

| | | | | |
|--------------|-----|--------|----------|-----------------------------------------------------------------------|
| | | | | 人所關心的生活面向。 |
| 來去台灣泡湯！ | 江淑端 | 金時代文化 | 2004年 | 收錄台灣10大溫泉鄉，精選150家優質溫泉客棧 |
| 臺灣野溪溫泉玩泉遊 | 江淑端 | 金時代 | 2004年 | 天然溫泉47處大蒐秘 享受天然負離子·芬多精清新之旅 |
| 魅力野溪溫泉大發見 | 李麗文 | 大都會文化 | 2004年2月 | 保健、美顏、護膚、療養……泡對了溫泉，就能得到意想不到的功效，再加上大自然芬多精的洗禮，野溪溫泉的魅力不言而喻。 |
| 一泊二食：新泡湯享樂主義 | 鍾玉霞 | 宏碩文化 | 2004年12月 | 湯所歸類排序使用一般最常使用的地域別，再細分次常使用的療效、而後風格以滿足全省泡透透溫泉迷、療效追逐者、湯所風格愛好者等不同泡湯情結讀者。 |
| 台灣度假溫泉泡湯趣 | 蘇千菲 | 金蘋企業公司 | 2005年 | 蒐集全省十三個縣市共一百四十二家業者，其中二十五個泡湯區域，並針對各區域的泉質、療效、飲用狀況做一說 |

| | | | | |
|-----------------------------|---------------------|------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | 明。 |
| 泡湯達人:台灣 愉悅溫泉之旅 | 洪雅雯、黃 麗如、黃志 偉 | 棋基文化發 行 | 2005 年 | 齊集資深泡湯專家、旅 遊記者、旅遊作家等數 十人，共同企畫出版這 本溫泉達人！ |
| 和風溫泉宿:嚴 選 41 家經典日 式溫泉 | 行遍天下記 者群 | 宏碩文化 | 2005 年 11 月 | 嚴選全台 41 家溫泉，並 分類為「女將」、「露天 裸湯」、「私秘湯屋」、「榻 榻米房」和「高級溫泉 和食」五個項目 |
| 極景。美食。溫 泉湯 | 林燕翎 | 三采文化 | 2005 年 11 月 30 日 | 走遍台灣 70 家經典會 館，一次體驗坐擁山水 美景精緻風呂、溫泉美 食的優閒假期 |
| 全民泡湯玩 SPA | 楊岩崎 | 小石頭出版 | 2006 年 | 發現泡湯新樂趣 |
| 泡好湯，台灣溫 泉報告書 | 黃麗如、陳 汶彬 | 時報文化出 版企業股份 有限公司 | 2006 年 10 月 23 日 | 沒有哪個場景，比泡溫 泉更接近天堂，想體驗 幸福，從泡湯開始 |
| 臺灣溫泉湯 | 墨刻編輯室 | 墨刻出版 | 2006 年 12 月 2 日 | 除了完整的介紹全台的 泡湯勝地外；還特別企 劃全台溫泉名湯大對 決，讓湯客們可以依顏 色、味道、觸感、溫度、 泉質，挑選出最適合自 |

| | | | | |
|---------------|----------|-----------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|
| | | | | 己體質的溫泉，悠閒的享受養生泡湯的樂趣 |
| 溫泉美食戀 | MOOK 編輯室 | 墨刻出版 | 2007 年 10 月 8 日 | 精選全台灣 15 大溫泉鄉 100 家溫泉名宿，以「食湯遊」三合一的度假安排，讓你泡遍超優湯池、品嚐時鮮美味，打造讓身心靈完全放鬆的溫泉小旅行 |
| 湯自慢：泡湯之愛與享樂溫泉 | 楊雅雯 | 原點出版 | 2007 年 11 月 | 達人嚴選十二家享樂風呂+最 IN 十間錢湯 SPA |
| 溫泉單車練習曲 | MOOK 編輯室 | 家庭傳媒城邦分公司 | 2008 年 11 月 | 馳騁 14 條單車路線，精選 14 大溫泉鄉，打造身心靈解放的溫泉單騎小旅行 |
| 非泡不可！台灣溫泉主題遊 | 蘋果日報副刊中心 | 商周出版 | 2008 年 12 月 | 全台知名溫泉泡透透+6 大溫泉主題遊，樂泡舒活一整年 |
| 泡湯玩樂 Go | 徐金平 | 金蘋企業 | 2010 年 2 月 5 日 | 全台各大溫泉區的優質泡湯+周邊景點，搭配詳細的交通地圖指引 |
| 養生泡湯術 | 鄭慧菁 | | | 泡好湯享受好年冬 |
| 溫泉 36 享 | 吳淑華 | 天下雜誌出版 | 2011 年 1 月 | 讓心靈與身體共浴的百科泉書 |
| 一個人暖呼呼： | 高木直子 | 大田出版 | 2011 年 9 月 | 一個人不再冷颼颼，坐 |

| | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|---------|-------------|---------------------------------------------------------|
| 高木直子的鐵道溫泉秘境 | | | | 各式各樣的列車尋找人間秘湯 |
| 尋訪絕世好湯 [日本.台灣]:泡湯達人的露天溫泉之旅 | 山崎真由美 (日本) 連雪雅 (台灣) | 西遊記文化出版 | 2006年 | 台灣中文版更加入日文原書也沒有的台灣露天混浴經驗，堪稱日本混浴泡湯第一人呈現最完整的混浴祕湯聖經 |
| 台灣，一個驚喜！(中日文版) | Mariko Poinboeuf | 天下雜誌 | 2010年01月20日 | 本書為中日對照、全彩印刷，方便與國際友人分享 |
| 新北ALL IN玩-旅遊全攻略 《新北市觀光導覽手冊》 | | 華訓出版社 | 2011年7月5日 | 內容除了介紹新北市必去的景點和美食外，針對不同國家旅客，行程規劃上也會有所不同，日文版著重介紹美食、泡湯及開運 |
| 台灣旅遊手指通：中英日版 (25K 彩圖+MP3) | 古田島純 | 鮮活文化 | 2011年10月24日 | 內容最豐富、情境最完整的指南！ |

資料來源：本組研究整理

第二節 分析相關資料

目前關於觀光旅遊的介紹，多半是採雜誌發行之方式進行，從這些資料裡，我們發現內容詳盡、資料完整、簡單易懂的排版及精美印刷令人愛不釋手，且多數雜誌囊括附近景點行程介紹或安排，讓遊客能夠盡興而歸。

而宜蘭相關旅遊雜誌大都以中文進行描述，以日文介紹的旅遊雜誌則多著墨於首都台北或是觀光勝地高雄、台中等地區，使用日文編輯之宜蘭旅遊雜誌實屬少見，故本組將以中日對照的模式編輯此雜誌，望能打破語言之隔閡，吸引更多國內外遊客到宜蘭旅遊，盡情享受當地民俗風情。

— 優點

- (1)資料完整，且內容詳盡
- (2)簡單易懂的排版令讀者一目瞭然
- (3)精緻的印刷品質與富有技巧的美術設計與印刷技術
- (4)溫泉附近行程推薦

— 缺點

- (1)以有名的觀光溫泉為主
- (2)沒有其它外語條件輔助
- (3)區域性資訊相對不足

第三章 平面雜誌之價值

第一節 平面雜誌之價值何在

雜誌，一般以一周以上的間隔定期發行，原則上為平釘冊形式出版。因其具有定期性，通常不著墨於新聞報導，而以解說、評論、娛樂為主。

由於雜誌出版的時間較為彈性，可分為週刊、月刊、季刊發行，因此許多書刊都屬於深入探訪，使資訊得以完整報導。再者，雜誌乃經過讀者的特意選購，相較其他媒體，更容易為人所接受。且因容易保存，增加了被消費者反覆閱讀的機會。

表 3-1 雜誌傳達特性分類

| 特性 | 說明 |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 可充分深入報導議題 | 報導多屬於深入的探訪，使資訊得以完整的報導，從而達到讀者完整了解議題的目的。 |
| 能滿足特殊興趣 | 針對不同興趣族群，創辦不同的雜誌，滿足多元社會中不同讀者需求，進而達到小眾傳播，分眾行銷的目標。 |
| 較長的出版壽命 | 雜誌的壽命長，精緻的裝訂方式，使其較具保存價值。 |
| 出刊期間較其彈性 | 可視本身的主觀條件及客觀現實，決定適當的刊期。 |
| 發行所需費用較低 | 雜誌可在較少的財力負擔下，達到出版的目的。 |
| 精緻的印刷品質 | 由於出版時間充裕，可運用不同紙張、美術設計與印刷技術等，發行較精緻的出版品。 |
| 區隔準確 | 雜誌是市場中區隔最明確的，透過雜誌名稱便能決定該雜誌的讀者。由於市場區隔精確，且市場狹小，雜誌的廣告效益以CPM（每千人成本） ³ 來看，廣告效益是最高的。 |

³ 千次印象費用（Cost Per Mille，或者 Cost Per Thousand Impressions，縮寫為 CPM），以廣告每顯示 1000 次作為單位收取廣告費用

| | |
|----------|---------------------------------|
| 可以重複閱讀 | 雜誌有保存價值，過期的雜誌可以被收藏，重複閱讀的機會較高。 |
| 讀者群消費力較高 | 教育程度愈高，閱讀雜誌的比例愈高，雜誌屬於較精緻、高階的媒體。 |

資料來源：張雅婷、廖嘉祥、謝美慧、林志瑋、魏雅君、沈哲宇《電視、雜誌、網際網路對地方觀光意象傳達效果之比較》。國立屏東商業技術學院休閒事業經營系四技部學生畢業論文 <http://faculty.npic.edu.tw/~leisure/word/Activity/6.pdf>

媒體特性

- 閱讀雜誌不受場地和設備限制
- 雜誌分類仔細，提供市場區隔的便利
- 主動閱讀的媒體，精讀率較高
- 內文能獲得較高記憶度，易得到讀者的回應
- 出刊有一定的時間間隔，是間歇性的媒體

報紙、雜誌與書刊等有記錄性，可以引證、運用上也較方便，是以特別受到重視，為定期出刊的模式，便於摺疊、攜帶，可隨時閱讀，對於資訊的傳達相當便利，且有帶領當下潮流的時效性。雜誌特質在於閱讀群相當明確，也易掌握特定消費訴求對象。其報導內容較有深度，更是專業，且廣告壽命長，更具傳閱效果。因單價高，保存性、價值性、內容訊息的參考性以及同儕之間的借閱率高，故重複率也高。但因發行週期影響，時效性差，故以品牌形象的廣告為主。

雜誌閱讀週期較長、篇幅多、出版時間固定及易於保存，因長時間的企劃、分析、論證及對問題探討的深入和廣泛程度，使其成為最具解釋及忠告性的平面印刷傳播媒體。

—優點

- (1)分類精細，可針對某一目標消費群深入訴求
- (2)印刷精美，色彩豐富，提供視覺享受，較具說服力
- (3)雜誌的記錄性和保存性高，廣告的有效期限因而延長
- (4)雜誌廣告在設計上更為自由，在表達形式上可尋出奇制勝

如果從廣告的持續性來看，雜誌有完好的保存性，廣告生命長；從雜誌銷售狀況來看，有幾乎集中於大都市的傾向，對特定地域的廣告則較不適宜。

總的來說，雜誌的優點在於針對性強，選擇性好，可信度高，並有一定的權威性，反覆閱讀率高，傳讀率高，保存期長。缺點是缺乏即時反應的廣告效果。

雖然目前新興的動態媒體蓬勃發展，雜誌的銷售市場受到威脅，但其高度的說服力、專門化的發展及強大的功能性仍然不容易被其他媒體所取代。

—缺點

- (1)缺乏即時反應的廣告效果
- (2)發行量較少，因而涵蓋範圍較小
- (3)有許多競爭性廣告同時出現
- (4)不適合刊登地域性廣告⁴

⁴李皇照（2008）廣告媒體分析。中興大學行銷系

<http://podcast.phnvs.cy.edu.tw/assets/attached/49/original/%E5%BB%A3%E5%91%8A%E5%AA%92%E9%AB%94%E5%88%86%E6%9E%90.pdf?1329285435>

第二節 與電子雜誌比較

在資訊快速脈動的時代裡，人們習慣以網路、電子之方式獲取資訊，網路的大量資訊不但及時，且成本低廉，資訊與科技能力的提升，帶動數位內容產業(Digital Content Industry)的蓬勃發展，傳統媒體開始跨平台的經營，從電子書，到電子報、電子雜誌的興起，新的媒體、載具與內容形式不斷出現，資訊的傳遞打破傳統的紙本，使傳統平面媒體的衝擊不斷加深。

電子雜誌的「複雜性」、「相容性」以及「內容」是讀者最在意的三個產品屬性面向，這和讀者過去的閱讀習慣，及電子雜誌產品本身的易上手程度有關，現今的電子雜誌有許多版本，不同的載具也會有相異的閱讀模式，使用者需要對每一種組合有操作的能力，才有辦法瀏覽各種版本的電子雜誌，因此產品本身的複雜度以及相容度是使用者接受與否的關鍵。⁵

表 3-2-1 平面雜誌 SWOT 分析

| S | W |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Strengths 優勢 1.雜誌提供較強視覺享受 2.記錄性和保存性高，有效期限較長 3.雜誌廣告在設計上更為自由 | Weakness 劣勢 1. 雜誌發行量少，涵蓋範圍小 2. 缺乏即時反應的廣告效果 3. 不適合刊登地域性廣告 |
| O | T |
| Opportunities 機會 1. 結合品牌創造廣告效益 | Threat 威脅 1.紙價居高不下與電子媒體的興盛 2. 許多競爭性廣告同時出現 |

⁵施懿芳(2013)誰分了我的大餅？電子雜誌和紙本雜誌的需求關係？電子雜誌和紙本雜誌的需求關係。

資料來源：本組研究整理

台灣雜誌每年約有5000種以上的期刊發行，而雜誌的數量雖年年增長，但綜觀雜誌業目前環境，紙價上漲、民生所得下降、電子媒體的競爭…等，帶給雜誌產業的衝擊不斷增加。

雜誌所包含的不僅是資訊，其本身亦是十分複雜的產品，包含了美術設計、文字趣味及特殊的紙張觸感，雜誌實際上是一種美感的組合，是電子影音永遠無法取代。

閱讀雜誌已經融入了整個台灣社會生活，它不僅是一個獲得資訊的管道、也成為大家生活中的一項閱讀習慣，不論新興媒體如何推陳出新，平面雜誌仍具備在媒體潮流裡的重要性與價值性。⁶

⁶ 設計雜誌的排版結構有效傳達之初探- 以Ppaper設計雜誌為例

http://search.naer.edu.tw/edu_paper/data_image/e0001189/0n0/20080600/p0000034.pdf

第四章 宜蘭縣概況

第一節 歷史

宜蘭平地以蘭陽平原為主，舊名噶瑪蘭或蛤仔難，名稱源於原住民噶瑪蘭族。

1632 年，西班牙人，因船隻偶遇颶風，漂泊到「卡巴蘭」港口，船員悉數為土蕃所戮，於是率領西班牙人及呂宋土人焚毀土著部落並殺害土蕃，因而注意到此地，並將蘇澳以北的海灣，命名為「聖塔·卡塔利那」，即噶瑪蘭灣，蘇澳港附近則命名為「聖·羅連索」。

1643 年九月，荷蘭人驅逐在台的西班牙人後，在蛤仔難平原傳教，開化番社，致力水利耕墾。

1768 年，漢人林漢生探訪噶瑪蘭，卻遭殺害。

1796 年，漢人吳沙擊潰噶瑪蘭族，進墾蘭陽平原後，將原野與森林開闢為農田，平埔族賴以維生的獵場逐漸消失，傳統文化逐漸式微，多被漢人同化。

1812 年，台灣府增設噶瑪蘭廳，為宜蘭地區單獨設治之始。

1875 年，噶瑪蘭廳升格為宜蘭縣，並改隸於新設立之臺北府。

1895 年，台灣割讓給日本並將宜蘭縣改為宜蘭支廳歸台北縣管轄。

1897 年，獨立為宜蘭廳。

1920 年，廢廳改隸臺北州。

1945 年，第二次世界大戰台灣光復後，成立台北縣政府，並將台北州宜蘭市改為縣轄市，隸屬於宜蘭縣並成為縣治所在地。

1950 年，恢復設縣。⁷

第二節 地理位置

宜蘭縣位於台灣東北部，與新北市、桃園縣、新竹縣、臺中市、花蓮縣相鄰，東臨太平洋。



資料來源：台灣商業網 <http://www.taiwanbeez.com/info-map.htm>

圖 4-2-1 台灣地圖

平地主體為蘭陽平原，三面環山，東臨太平洋（菲律賓海），係為蘭陽溪沖積作用所產生之沖積平原，土壤肥沃。日治時期即已完成宜蘭線鐵路、往來臺北交通便利，2006 年 6 月又開通蔣渭水高速公路（國道五號），使宜蘭縣至臺北市的交通時間縮至 1 小時內。⁸

⁷ 宜蘭縣 - 維基百科，自由的百科全書

http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%AE%9C%E8%98%AD%E7%B8%A3#.E6.AD.B7.E5.8F.B2http://lan-ya.ng.myweb.hinet.net/page_7.htm

⁸ 同註 7

宜蘭縣南方之南澳鄉多山，與花蓮縣相接，蘇花公路縱貫。

東方為太平洋，得子口溪出海口至蘭陽溪出海口沿岸有著連綿不絕的沙丘，與龜山島處在外圍，故有「龜蛇守海口」、守護著蘭陽平原使得物產豐饒的民俗風水說法。

行政區域劃分：宜蘭縣行政區共劃分為 1 個縣轄市、3 個鎮及 8 個鄉。

- 縣轄市(1)：宜蘭市
- 鎮(3)：羅東鎮 - 蘇澳鎮 - 頭城鎮
- 鄉(8)：礁溪鄉 - 壯圍鄉 - 員山鄉 - 冬山鄉 - 五結鄉 - 三星鄉 - 大同鄉 - 南澳鄉



資料來源：宜蘭～～茶葉之鄉@宜蘭～鹿苑茶莊 痞客邦 PIXNET

<http://yilantea.pixnet.net/blog/post/62078615-%E5%AE%9C%E8%98%AD~~%E8%8C%B6%E8%91%89%E4%B9%8B%E9%84%89>

圖 4-2-2 宜蘭地圖

第三節 氣候

宜蘭屬於副熱帶季風氣候，由於東面臨海，秋冬兩季強烈的東北季風挾帶大量水氣，加上夏季經常受颱風侵襲，使得宜蘭自古以多雨聞名，俗諺：「竹風蘭雨」便是描寫新竹多風而宜蘭多雨的現象。每年十二月至翌年四月東北季風使宜蘭經常細雨綿

綿；五、六月是宜蘭的梅雨季，雨勢終日綿延徘徊不去；七、八月則有颱風造成豪雨；逢秋冬兩季，即進入雨期，雨量大者，往往動輒傾盆而下，造成所謂「溪張泥深肩負苦，雷奔電掣鬼神驚」的景況。⁹

第四節 交通

鐵路北迴線鐵路縱貫境內，共有 11 個停靠站，頭城、礁溪、宜蘭、羅東、蘇澳與南澳都是大站，各級對號列車均有停靠，大裏、大溪、冬山與東澳則有普通車停靠。¹⁰

表 4-4-1 鐵路

| 臺灣鐵路管理局宜蘭線 | | |
|------------|------|------|
| 石城車站 | 大里車站 | 大溪車站 |
| 龜山車站 | 外澳車站 | 頭城車站 |
| 頂埔車站 | 礁溪車站 | 四城車站 |
| 宜蘭車站 | 二結車站 | 中里車站 |
| 羅東車站 | 冬山車站 | 新馬車站 |
| 蘇澳新站 | 蘇澳車站 | |

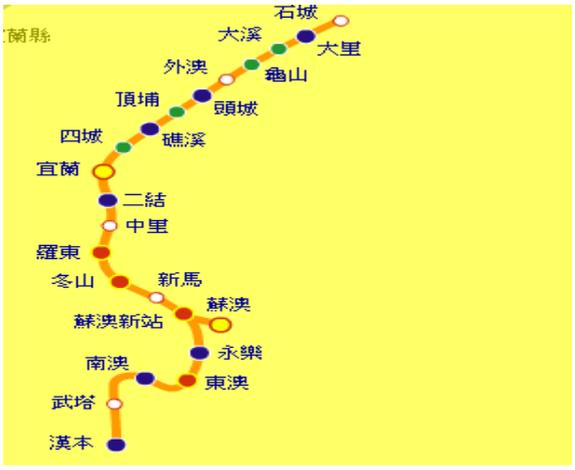


圖 4-4-1 宜蘭鐵路地圖

資料來源：宜蘭縣 - 維基百科，自由的百科全書

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%AE%9C%E8%98%AD%E7%B8%A3>

圖 4-4-1 交通部台灣鐵路管理局 <http://www.railway.gov.tw/tw/CP.aspx?sn=16333>

宜蘭縣境內轄公車（亦稱為宜蘭縣地方客運），為宜蘭縣公車路線。

⁹外國人在宜蘭生活資訊服務網 中文版

http://foreigner.e-land.gov.tw/language_c/page_b2-13.html

¹⁰ 民宿之家:宜蘭民宿之宜蘭縣概況

<http://blog.yam.com/uygoyo/article/22923868>

台北與宜蘭間有台汽客運，並延伸至蘇澳、南方澳。宜蘭、羅東為縣境的交通樞紐，境內交通以宜蘭客運為主，宜蘭市有宜興客運通往員山、永鎮，由羅東鎮可通往三星、大同鄉；另有台汽客運自宜蘭、羅東通往太平山、梨山、南山等地。¹¹

起初有宜蘭客運、北宜客運、宜興客運、蘭陽客運陸續營運，而後因各式各樣原因未能繼續行駛。改由國光客運接手，而首都客運、葛瑪蘭客運也相繼加入營運。¹²

表 4-4-2 公路

| | | | | |
|---------------|--------|-------|-------|-------|
| 國道5號(蔣渭水高速公路) | | | | |
| 雪山穴道 | 頭城交流道 | 宜蘭交流道 | 羅東交流道 | 蘇澳交流道 |
| 省道 | | | | |
| 台2縣 | 台7縣 | 台9縣 | | |
| 縣道 | | | | |
| 縣道191縣 | 縣道192縣 | | | |

資料來源：同表 4-4-1

表 4-4-3 客運

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>國光客運</p>  <p>圖 4-4-2 國光客運</p> | <p>首都客運</p>  <p>圖 4-4-3 首都</p> | <p>葛瑪蘭客運</p>  <p>圖 4-4-4 葛瑪蘭</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

資料來源：同表 4-4-1

¹¹同註 8

¹²宜蘭縣轄公車-維基百科，自由的百科全書

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%AE%9C%E8%98%AD%E7%B8%A3%E8%BD%84%E5%85%AC%E8%BB%8A>

圖 4-4-2 國光客運 http://www.kingbus.com.tw/station_content.php?area=A&stat1=59

圖 4-4-3 Capita Star 首都客運[首都之星]北宜國道客運資訊網

<http://www.capital-bus.com.tw/yilan/index.html>

圖 4-4-4 葛瑪蘭汽車客運 <http://www.kamalan.com.tw>-葛瑪蘭汽車客運是經由板橋、台北、經雪山隧道至礁溪、宜蘭、羅東之合法國道客運公司 <http://www.kamalan.com.tw/>

第五節 特產與小吃

宜蘭是一個傳統的農業縣，特殊的地理環境加上早年交通不便，先民擔憂運送路途遙遠，農產品容易腐壞，於是加工製成乾貨，傳統的宜蘭名產－鴨賞、膽肝、牛舌餅、金棗糕乃應運而生。

表 4-5-1 特產與小吃

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>蜜餞</p>  <p>圖 4-5-1</p> | <p>牛舌餅</p>  <p>圖 4-5-2</p> | <p>鴨賞</p>  <p>圖 4-5-3</p> |
| <p>金棗</p>  <p>圖 4-5-4</p> | <p>金桔</p>  <p>圖 4-5-5</p> | <p>花生捲冰淇淋</p>  <p>圖 4-5-6</p> |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>卜肉</p>  <p>圖 4-5-7</p> | <p>溫泉空心菜</p>  <p>圖 4-5-8</p> | <p>一串心</p>  <p>圖 4-5-9</p> |
| <p>九層炊</p>  <p>圖 4-5-10</p> | <p>棗餅</p>  <p>圖 4-5-11</p> | <p>芋泥</p>  <p>圖 4-5-12</p> |
| <p>膽肝</p>  <p>圖 4-5-13</p> | <p>冷泉羊羹</p>  <p>圖 4-5-14</p> | <p>糕渣</p>  <p>圖 4-5-15</p> |
| <p>肉羹</p>  <p>圖 4-5-16</p> | <p>西魯肉</p>  <p>圖 4-5-17</p> | <p>蔥油餅</p>  <p>圖 4-5-18</p> |
| <p>包心粉圓</p> | <p>青蔥、白蒜</p> | <p>溫泉番茄</p> |



圖 4-5-19



圖 4-5-20



圖 4-5-21

資料來源：

圖 4-5-1 阿宅特搜隊：順進蜜餞廠@愛爾達電視好吃好玩好運 Blog 隨意窩 Xuite 日誌
<http://blog.xuite.net/eltatv/play/27174003-%E9%98%BF%E5%AE%85%E7%89%B9%E6%90%9C%E9%9A%8A%EF%BC%9A%E9%A0%86%E9%80%B2%E8%9C%9C%E9%A4%9E%E5%BB%A0>

圖 4-5-2 客家委員會全球資訊網 <http://www.hakka.gov.tw/>

圖 4-5-3 三源臘味行 <http://www.yilan-sanyuan.com.tw/shopping.asp?kindno=5>

圖 4-5-4 歡迎光臨《宜富金棗果園》<http://goldfruit.myweb.hinet.net/>

圖 4-5-5 最新消息 | 金桔的故鄉 Hometown of I-lan Kumquat <http://jin-ji.com/>

圖 4-5-6 自行拍攝

圖 4-5-7 自行拍攝

圖 4-5-8 自行拍攝

圖 4-5-9 自行拍攝

圖 4-5-10 員林鎮公所 www.yuanlin.gov.tw/tour/main2-2_view3.asp

圖 4-5-11 黑貓探險隊-店家首頁-產品

www.twoec.com.tw/Shop/4874/Main.aspx?Op=Prod&ID=9327

圖 4-5-12 走讀宜蘭-特產 <http://svr2.ilccb.gov.tw/readyilan/yl-j01s.asp?id=C-YL-J06>

圖 4-5-13 走讀宜蘭-特產 <http://svr2.ilccb.gov.tw/readyilan/yl-j01s.asp?id=C-YL-J04>

圖 4-5-14[伴手禮推薦]台灣鄉親-冷泉小羊羹(2盒入)-廷~樂活日誌-無名小站

<http://www.wretch.cc/blog/fortravel/9949366>

圖 4-5-15 走讀宜蘭-特產 <http://svr2.ilccb.gov.tw/readyilan/yl-j01s.asp?id=C-YL-J05>

圖 4-5-16 自行拍攝

圖 4-5-17 自行拍攝

圖 4-5-18 自行拍攝

圖 4-5-19 自行拍攝

圖 4-5-20 享受人生 小小女人 <http://mypaper.pchome.com.tw/vlv/post/1312719577>

圖 4-5-21 自行拍攝

第六節 著名景點

宜蘭具有豐富多樣的面貌，在設治紀念館、獻馘碑這些古蹟民厝中，能領略宜蘭傳統深層的一面；在台灣戲劇館、宜蘭演藝廳，可以欣賞精湛的藝術表演；宜蘭運動公園、河濱公園則是休閒賞景的好去處。人文方面，頭城搶孤、歌仔戲、傀儡戲也顯現出宜蘭獨特的文化。宜蘭境內有三大森林遊樂區，可以讓人完全沐浴在森林中，盡情享受芬多精、陰離子，在這流行「養生」的年代，享受取之不竭的天然維他命。¹³

表 4-6-1 著名景點

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>礁溪溫泉</p>  <p>圖 4-6-1</p> | <p>礁溪溫泉舊稱湯圍溫泉，屬於碳酸氫鈉泉，是臺灣少見的平地溫泉。水溫約在攝氏 50 度，色清無味，洗後光滑柔細不黏膩，由於富含礦物質，不論是浸泡、沐浴或經處理後成為礦泉水飲用，皆對身體健康有著極大幫助；因而有「美人湯」的美譽，更被譽為「溫泉中的溫泉」。</p> |
| <p>鳩之澤溫泉</p> | <p>鳩之澤溫泉位於宜蘭縣大同鄉多望溪之青山翠谷間，舊稱仁澤，以露天溫泉池為名，後更名為鳩之澤溫泉。因有地熱、溫</p> |

¹³宜蘭縣市-找景點-Yahoo!奇摩旅遊
<http://tw.travel.yahoo.com/scene/city/cit3950014215>

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>圖 4-6-2</p> | <p>泉等資源，故昔稱「燒水」。泉質清澈，無色無味，水溫約 140 度左右，能改善皮膚，舒暢筋骨。</p> |
| <p>清水地熱</p>  <p>圖 4-6-3</p> | <p>清水地熱屬鹼性泉，位於大同鄉清水村南側的清水溪谷中，地熱泉源由地下冒出，水量甚豐。泉溫高達攝氏 95 度，泉水微黃且略帶硫磺味，因此不適合泡澡或玩水。另在清水溪上游，有一處人煙鮮至的石門峽谷。循清水溪谷，涉水入山，沿途風景雄奇壯麗，是一極具潛力之旅遊景點。</p> |
| <p>蘇澳冷泉</p>  <p>圖 4-6-4</p> | <p>蘇澳位於宜蘭縣蘭陽平原東北角海岸最南端，擁有世界級觀光資源的冷泉而聞名世界。水溫約在攝氏 22 度，泉水無色無臭、水質透明，是可浴可飲的碳酸泉。且因泉水中含有大量的二氧化碳，又因終年恆溫屬「低溫礦泉」，冰心沁涼，對胃病、糖尿病、痛風等等疾病有良好的療效。</p> |
| <p>羅東林場文化園區</p>  <p>圖 4-6-5</p> | <p>羅東林業文化園區位於宜蘭縣羅東鎮，在當時與阿里山、八仙山並稱為台灣的三大林場。羅東林業文化園區曾在歷史上扮演過極重要林業生產空間，以「林業文化」重新找到它的歷史位置，為保存傳統林業文化，並賦予林業新的生命 101 年依『文化資產保存法』公告為文化景觀，為百年林業留下見證。</p> |
| <p>林美磐石步道</p>  <p>圖 4-6-6</p> | <p>『林美』是指當地村名『礁溪鄉林美村』，『石磐』則是指『石磐瀑布』。位於宜蘭礁溪林美村，屬於低海拔亞熱帶溪谷步道。林美磐石步道擁以下幾項特性：一是步道位於森林裡，無日曬之虞；二是沿途有溪流瀑布，有清涼之樂；三是步道平緩，路線不長，無登爬流汗之苦。自然能夠一炮而紅，口耳相傳，迅速建立起口碑，遊客紛至沓來。</p> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>太平山森林遊樂區</p>  <p>圖 4-6-7</p> | <p>太平山位於宜蘭縣西南方大同鄉境內，佔地約 12,631 公頃，海拔近 2000 公尺。遊樂區內可以看到亞熱帶雨林植物、針闊葉混合林、蕨類等許多不同的植物，及各種季節性鳥類、稀有種、其他哺乳類動物、保育蝶類、昆蟲等動物，動物生態非常多樣化。此外，美麗的紫葉槭步道、縹渺之翠峰湖、幽靜之森林公園，也都值得一遊。</p> |
| <p>棲蘭森林遊樂區</p>  <p>圖 4-6-8</p> | <p>棲蘭位於宜蘭縣大同鄉，佔地面積約 1700 餘公頃，海拔高約 420 公尺，面對太平山山脈，地處蘭陽溪、多望溪及田古爾溪匯流處，河谷寬廣，景色天成。園區內設有森林浴步道，一路紅花綠葉，說不盡的鳥語花香，是野生動物的重要棲息地，更是遊客森林沐浴的最佳地點。</p> |
| <p>五峰旗瀑布</p>  <p>圖 4-6-9</p> | <p>五峰旗瀑布是礁溪境內著名的風景區，瀑布全長大約 100 公尺，由於瀑布後方有五座山峰並列，像極了三角形的旌旗，故名為「五峰旗」。此處共有三層瀑布，瀑布旁設有「五峰亭」能將瀑布美景盡收眼底。區內還有五峰旗聖母朝聖地，是露營烤肉、戲水的夏季消暑勝地。</p> |
| <p>梅花湖</p>  <p>圖 4-6-10</p> | <p>昔日梅花湖以「大埤」或「鏡湖」稱之，自民國六十年代起，改名為梅花湖。梅花湖為一天然蓄水池，三面環山，湖形狀似一朵五瓣花，充滿豐富的自然生態，沿著幽靜的環湖步道繞梅花湖一周，欣賞各式各樣的花卉，一片萬紫千紅，景色動人。湖的四周可供紮營之處頗多，夜宿湖畔享受曠野的寧靜，別有一番意境。</p> |
| <p>羅東夜市</p> | <p>位於宜蘭縣羅東鎮，是在地人於羅東市區逛街玩樂的好去處周圍商店林立，販賣各種傳統風味小吃、商品，平價服飾店、鞋店。羅東夜市愈夜愈美麗，最富盛名的小吃街，幾乎全部集中</p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>圖 4-6-11</p> | <p>在羅東公園四周，呈現 H 型分佈；薰鴨、搥肉的肉羹、龍鳳腿、米粉羹、海鮮等，便宜又大碗，是宵夜的不二選擇。</p> |
| <p>國立傳統藝術中心</p>  <p>圖 4-6-12</p> | <p>「傳統」意味著歷史傳承的意涵，「藝術」則是人類對生活的感觸所加以創造、並兼具美感的產物，傳統藝術的創作靈感多來自於基層百姓的日常生活當中，能具體呈現該地的風俗民情、思想價值、宗教信仰及食衣住行育樂等現況。</p> |
| <p>蘭陽博物館</p>  <p>圖 4-6-13</p> | <p>由姚仁喜先生領導設計，以一翼陡峭，另一翼緩斜的單面山為設計依據，採單面山的幾何造型，建造出屋頂與地面夾角 20 度，尖端牆面與地面成 70 度，由土地中成長茁壯，並和地景融合的建築景觀。蘭陽博物館的館徽為噶瑪蘭族的傳統人形木刻圖像，其設計所要傳達的意涵為：「人和自然的和諧共生」及「人與歷史的聯想」。</p> |
| <p>城堡咖啡</p>  <p>圖 4-6-14</p> | <p>金車城堡咖啡館位於頭城外澳的半山腰上，下方即是烏石港。一路上的風景綿延不斷，碧海藍天鋪陳在眼前，整個外澳沙灘也一覽無遺，四周風景秀麗且建築外觀及裝潢有如歐洲城堡。共有三層樓，頂樓為露天用餐區，也設有觀景台，可欣賞四周風景也可眺望龜山島。</p> |
| <p>烏石漁港</p>  <p>圖 4-6-15</p> | <p>位於宜蘭縣頭城鎮東北方，是舊有烏石商港遺址。因港區裡的礁石為黑色，故稱為烏魚港，是頭城地區最重要的休閒漁港。毗鄰大片土地蓋設蘭陽博物館、烏石港遺址及烏石港遊客服務中心。隨著觀光活動的興起，漁港已成為假日休閒的絕佳去處。</p> |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>羅東運動公園</p>  <p>圖 4-6-16</p> | <p>羅東運動公園，歷經 7 年的精心營造，展現獨特的風貌，成為宜蘭縣全體人民的驕傲，結合運動與休憩，呈現動與靜機能完整而獨立的羅東運動公園。近期公園內的晚間水舞表演，更是吸引不少遊客前往欣賞。</p> |
| <p>蘇澳冷泉文化節</p>  <p>圖 4-6-17</p> | <p>蘇澳冷泉文化節從民國 89 年舉辦以來，成功打響蘇澳冷泉的知名度，防水柱直接噴灑，強而有力超涼快，大朋友，小朋友 HIGH 翻天。全世界目前除義大利外，東南亞僅屬蘇澳擁有這曠世奇泉。在炎熱的夏天能泡上一湯冷泉，可謂沁涼無比，更為蘇澳帶來絡繹不絕的遊客人潮。</p> |
| <p>宜蘭國際童玩藝術節</p>  <p>圖 4-6-18</p> | <p>源自於 1996 年，宜蘭縣政府及專家學者共同計劃及自費於冬山河親水公園籌辦各式活動，「宜蘭國際童玩藝術節」從此誕生。童玩節自開辦以來，成為每年夏季宜蘭地區的重大活動，在台灣地方節慶活動的歷史中，佔有舉足輕重的地位，也曾獲觀光局遴選為「台灣十二大地方節慶活動」之一。</p> |

資料來源：

圖 4-6-1~圖 4-6-18 自行拍攝

第五章溫泉介紹

第一節 溫泉歷史

台灣溫泉的開發與利用，可分為清朝時代、台灣日治時期(1896 年-1945 年)、地熱探勘時代(1962 年-1995 年)和溫泉熱時代(1990 年-)四個時期。

最早記載台灣溫泉的文獻是清朝康熙 36 年（西元 1697 年）郁永河所著的《裨海紀遊》中描述了大屯火山群，同時也是台灣溫火山溫泉地質的記述之始：“石作覽靛色，有沸泉，草色萎黃，無生意。山麓白氣謠，是為磺穴。穴中毒煙噴人，觸腦欲裂。”

台灣主要的溫泉區皆為日治時期所開發，由於溫泉(泡湯)是日本人重要的文化之一，在統治台灣時期，積極開發各地的溫泉，作為當地警察的療養所。例如由警政單位管理的「警光山莊」，即承襲日治時期的相關設施。

在地熱探勘時期，台灣溫泉的發展以地質研究和發電為主要目的，參與的單位包括美軍顧問團、台灣中油股份有限公司、聯合礦業研究所等，但在 1966 年-1974 年的陽明山馬槽溫泉區的研究中，因無法克服地熱流體的強腐蝕性，而結束工作。1973 年後，在中央山脈的探勘過程中，於宜蘭地區鑽鑿約 450 公尺深的井中，測試水溫可達 150-230 度，生產量 10-100 噸/時。1981 年於清水建立地熱試驗發電場，最高發電量為 2000 千瓦，八年之後設備受到阻塞，發電量降至 500 千瓦，於 1995 年關閉。

台灣在 1990 年解嚴以後，受到各類媒體及休閒旅遊節目等影響，許多溫泉區紛紛引進日本的經營模式，強調養生、健康、美容與休閒等功能，促進溫泉旅遊業的高度發展。為保障溫泉的開發利用與永續經營，s:溫泉法（中華民國）於 2003 年(民國 92

年)6月3日由立法院三讀通過。¹⁴

第二節 溫泉法

溫泉是一種由地下自然湧出的泉水，學術上認為湧出地表的泉水溫度高於當地的地下水溫者，是為溫泉。

一般來說，溫泉的形成須具下列三條件：

- (一)地下須有熱水存在
- (二)須有靜水壓力差導致熱水上湧
- (三)岩石中須有深長裂隙供熱水通達地面。¹⁵

表 5-2-1 各國溫泉法

| | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 中華民國溫泉法 | 溫泉定義是符合溫泉基準之溫泉水及水蒸氣（含溶於溫泉水中之氣體）。溫泉水包括自然湧出或人為抽取之溫水、冷水及水蒸氣（含溶於溫泉水中之氣體），在地表測量之溫度高於或等於 30°C 者；若溫度低於 30°C 之泉水，其水質符合溫泉水質成分標準者，亦視為溫泉。 |
| 日本溫泉法 | 地下湧出之溫水、礦水、及水蒸氣與其他氣體（碳氫化合物為主成分的天然瓦斯除外）。溫度：高於或等於 25°C；如溫泉低於 25°C，其水質符合之規定 19 種物質，其中一種以上者。 |
| 韓國溫泉法 | 溫泉係指地下湧出，溫度高於或等於 25°C 之溫泉，水質成分對人體無害者。（但對水質成分並無規定） |

¹⁴溫泉 - 維基百科，自由的百科全書

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%8F%B0%E7%81%A3%E6%BA%AB%E6%B3%89>

¹⁵同註 8

| | |
|---------------------|----------------------------------------|
| 部分歐美國家，如義大利、法國、德國等國 | 高於 20°C 之泉水；美國則定在 70F (21.1°C) 以上者為溫泉。 |
|---------------------|----------------------------------------|

資料來源：同註 8

第三節 溫泉分類

溫泉的分類方式有許多種，常見的分類方法可以利用湧出方式、生成環境、酸鹼值、溫度高低、熱來源、開發程度，來加以分類。

表 5-3-1 溫泉分類一覽表

| 分類類別 | 種類 | 內容 |
|------|------|----------------------------------------------------------------------|
| 湧出方式 | 普通泉 | 最普遍的溫泉，泛指所有水溫在沸點以下的溫泉 |
| | 間歇泉 | 蘊藏在地下深處的溫泉透過垂直細長的孔道，在一定的時間內會強勁地噴出地面者，如美國的老忠實 |
| | 沸泉 | 指在沸點溫度的泉源，溫度接近攝氏 100 度 |
| | 噴泉 | 溫泉在準點以上，如果再加上地質條件，就會構成壯觀的噴泉，噴出的高度可達 30~50 公尺高 |
| | 噴氣孔 | 所噴出的蒸氣，含有相當成分的溫泉物質 |
| | 熱泥泉 | 含有大量黏土的混濁溫泉 |
| 生成環境 | 火成岩區 | 主要分布在台灣北部，為第四紀火山岩漿活動的末期，即所謂的熱水現象，所產生的溫泉大部分為硫氣泉或蒸氣泉，如陽明山馬槽溫泉，約佔全省 18% |
| | 變質岩區 | 主要分布在台灣中央山脈兩側，大多以碳酸泉為主，台灣 3/4 的溫泉屬此類型，如宜蘭縣礁溪溫泉，約佔全省 67% |
| | 沉積岩區 | 主要分布台灣西部、南部和東北部，所產生之溫泉 |

| | | |
|------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 氯化泉為主，如台南關子嶺溫泉，約佔全省 15% |
| 酸鹼值 | 酸性溫泉 | PH 值在 6 以下；主要分布在大屯山區、龜山、綠島溫泉 |
| | 中性溫泉 | PH 值在 6~8 之間；台灣大多數屬中性溫泉，如金山、烏來溫泉等 |
| | 鹼性溫泉 | PH 值在 8 以上；如關子嶺溫泉、安通溫泉、宜蘭仁澤溫泉 |
| 溫度高低 | 高溫溫泉 | 係指泉溫在 75 度與 96 度之間者，火成岩區及變質岩區較多，沉積岩區只有關子嶺一處。此類溫泉約佔台灣溫泉的 15% |
| | 中溫溫泉 | 係指溫度在 50 度與 74 度之間者，大部分分布於變質岩區，台灣溫泉大多屬於此類，佔總數之 60% 以上 |
| | 低溫溫泉 | 係指溫泉在 35 度至 49 度之間。主要分布於中央山脈的外緣或西部為主，約佔台灣溫泉總數的 25% |
| | 沸騰溫泉 | 係指泉溫 97 度以上，且常伴有蒸汽出現。但沸點溫度隨海拔升高而降低。全省約有七處：如大磺嘴、清水、廬山等 |
| 熱來源 | 火山性熱源 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 因侵入岩漿活動經岩漿層熱傳導為熱源 2. 岩漿活動殘留熱液為熱源 |
| | 非火山性熱源 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 以地殼正常地溫梯度之增高率為熱源 2. 以地殼運動逆產生之摩擦熱為熱源 3. 以增層中化學成分相互作用所反應熱為熱源 4. 以放射性物質之放射熱為熱源 |
| 開發程度 | 高度開發溫泉 | 指溫泉水資源之利用，以大量被引用於旅館澡堂， |

| | | |
|--|--------|------------------------------------------------------------------------|
| | | 這些溫泉區一般都有相當高的知名度，約佔全省 16 %，如陽明山、北投、礁溪、知本、廬山等 |
| | 中度開發溫泉 | 此類溫泉係指溫泉水業已被利用，但限於溫泉水量、土地權屬，以及交通便利性等條件，屬中度開發，約佔全省 13%，如霧鹿、安通、瑞穗、圓山、綠島等 |
| | 低度開發溫泉 | 指溫泉仍保有自然風貌，其中利用只限於當地人民或尚未加以利用者，約佔全省 56% |
| | 資料不全者 | 此類溫泉係指在文獻上曾有記載，但目前資料不全，或位於深山河床之溫泉露頭，常為洪水泥沙所掩覆，不易找尋者，約佔全省 15% |

資料來源：陳肇夏（民 78）；經濟部水利署，（民 93）；交通部觀光局（民 98）

第四節 泉質療效

泡溫泉是一種自然療法，大部份的化學物質會沉澱在皮膚上，改變皮膚酸鹼度，故具有吸收、沉澱及清除的作用，其化學物質可刺激自律神經、內分泌系統以及免疫系統。不僅對多種疾病有療效作用，而且有保健、美容、護膚、療養之功效。¹⁶

表 5-4-1 泉質療效

| | |
|-----------|-----------------------|
| 酸性碳酸鹽泉 | 火成岩溫泉形成灰色泥巴，泉泥敷臉可美白肌膚 |
| 酸性硫酸鹽氯化物泉 | 對皮膚病具有療效 |
| 酸性硫磺泉 | 皮膚病、風濕、婦女病及腳氣 |
| 酸性硫酸岩泉 | 慢性皮膚病 |

¹⁶ 溫泉泡湯旅遊網(泉質介紹&溫泉泡湯的療效)
<http://fun.365net.tw/spa/p2.asp>

| | |
|------------|---------------------|
| 鹼性碳酸氫泉 | 神經痛、皮膚病、關節炎 |
| 弱酸性單純泉 | 風濕症及皮膚病 |
| 弱鹼性碳酸鹽泉 | 皮膚病、風濕、關節炎 |
| 弱鹼性碳酸泉 | 神經痛、皮膚病、關節炎、無色無味可飲 |
| 弱鹼性硫磺泉 | 神經痛、貧血症、慢性中毒症具有改善作用 |
| 硫酸鹽泉 | 火山地熱溫泉，硫磺味濃，治療皮膚病 |
| 硫酸鹽氯化物泉 | 關節炎、肌肉酸痛、神經痛、痛風 |
| 硫磺碳酸泉 | 慢性疾病如神經痛、皮膚病、關節炎 |
| 碳酸氫鹽泉 | 神經痛、皮膚病、關節炎、香港腳 |
| 碳酸硫磺泉 | 神經痛、貧血症 |
| 低溫中性碳酸氫鹽溫泉 | 慢性皮膚病 |
| 中性碳酸溫泉 | 皮膚病、風濕、婦女病及腳氣 |
| 氯化物泉 | 水質滑膩，可治皮膚病，風濕痛，神經痛 |

資料來源：溫泉-中文在線百科 http://www.zwbk.org/zh-tw/Lemma_Show/120987.asp

第五節 泡溫泉之方式

泡溫泉雖有益健康，但必須配合正確的方法。入浴前應先將身體沖洗乾淨，並注意避免水溫過高。在清洗時，儘量遠離浴池並將身體放低，不要讓污水濺到池子裡。

表 5-5-1 泡溫泉之方式

| | |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 冷熱交替法 | 猶如三溫暖，能促進迴圈、增強體力。若要嘗試三溫暖式溫泉，泡完溫泉可先至蒸氣室將身上的硫磺稀釋後，再進行桑拿；而進入桑拿房時，不妨用乾淨毛巾覆蓋雙眼，可避免汗液將身上的礦物質帶入眼睛。 醫師提醒，泡完溫泉後，千萬不要直接進行桑拿，否則溫泉中的硫 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|------|-------------------------------------------------------------------|
| | 磺及礦物質可能因附著於眼球表面，而導致角膜破皮、發炎，且又桑拿房溫度較高，淚液被快速蒸發，眼睛將失去排除髒污的功能，容易繁殖細菌。 |
| 瀑布浴 | 藉水壓衝擊，可活絡筋骨，達到治療酸痛的效果。但應避免與泉水成直角直接衝擊，以斜角舒緩水壓並以毛巾敷於患部為宜。 |
| 半身浴法 | 心臟以下部位浸泡於溫泉中，可調整體溫，平衡內分泌的平衡。 |

資料來源：要想溫泉效果好 正確方法很重要_新聞業_旅遊頻道_北美新聞網

<http://travel.sina.com/news/tips/2010-11-02/18087863.html>

瘦身的小秘方：

泡湯時以浸泡 15 分鐘、起身 5 分鐘、再浸泡 15 分鐘為原則，反覆 2~3 次，且浴後 1 小時內不進食，若能持之以恆，將有顯著效果。

第六節 浸泡溫泉的注意事項

浸泡前：

泡湯之前，應取下佩戴的金屬飾品，否則會與溫泉中的礦物質產生化學反應，造成佩飾變色。

空腹或飲食過量時請勿入浴，以免出現頭暈、嘔吐、消化不良、疲倦等症狀。

高血壓和心腦血管疾病患者，在規則服藥或經醫生允許的前提下，可以泡溫泉，但每次不超過 20 分鐘為宜。並注意入水前，先用溫泉緩慢的擦拭身體，待適應後再進入，以免影響血管正常收縮；出水時，緩慢起身，以防因血管擴張、血壓下降導致頭昏眼花而跌倒，誘發腦中風或心肌梗塞。

癌症、白血病患者，不宜泡溫泉，以防刺激新陳代謝，加速身體衰弱。

糖尿病患者若血糖控制較好、體征較穩定的情況下，可泡溫泉。如果血糖不穩定，在溫泉中造成出汗、脫水，容易引起血糖變化。此外，大多數糖尿病患者，都伴有周圍神經病變，手掌與腳掌溫度敏感度較差，較易因長久浸泡造成燙傷而不知。

皮膚有傷口、潰爛或黴菌感染如香港腳、濕疹的患者，不適宜泡溫泉，以免污染水質，引起傷口惡化。過敏性皮膚患者也不適合浸泡於高溫的泉水中，以免因加速皮膚水分蒸發、破壞保護層而引發蕁麻疹。

女性生理期來時或前後，懷孕的初期和末期，不適宜泡溫泉。

睡眠不足、熬夜之後、營養不良、大病初癒等身體狀態疲憊下，皆不適合泡溫泉，以免突然接觸過高溫度引起腦部缺血或休克。

最好不要獨自一人泡溫泉，以免發生意外。

泡溫泉前，應先了解溫泉的種類，並根據自身條件進行選擇，才能真正達到泡溫泉的預期目的，並可避免給身體帶來傷害。

浸泡中：

入水時，應從低溫到高溫，逐次浸泡，每次 15-20 分鐘。

泡溫泉的時間，應根據泉水溫度而定，溫度較高，不可長久浸泡，以免出現胸悶、口渴、頭暈等症狀。

泡溫泉時，應多喝水，隨時補充流失的水份。

泡溫泉時，由於臉上的毛孔會釋放大量自由基而損傷皮膚，最好敷上面膜，或用冷毛巾敷面，同時閉上雙眼，以冥想的心情，配合緩慢的深呼吸，真正舒緩身心壓力。

泡溫泉時，如果感覺身體不適，應馬上離開，不可勉強繼續。

浸泡後：

泡溫泉後，一般不必再用清水沖洗，但若是浸泡強酸或硫化氫溫泉，則須沖洗，以免刺激皮膚，造成過敏。

泡溫泉後要注意保暖，迅速擦乾全身，特別是腋下、胯部、肚臍周圍和四肢皮膚的皺褶處，及時塗抹滋潤乳液，鎖住皮膚水分。

泡溫泉後，人體水分大量蒸發，應多喝水補充。¹⁷

¹⁷同表 5-5-1

第六章 雜誌企畫書

- 一、雜誌名稱：綠宜湯泉
- 二、製作目的：藉由最新的資訊讓遊客能輕鬆掌握宜蘭概況，以中日對譯的方式打破語言的隔閡，與市面上之發行雜誌做出區隔，滿足不同讀者的需求，並吸引更多國內外遊客到宜蘭旅遊，盡情享受當地民俗風情。
- 三、雜誌內容：本書內含天然地熱資源「湯泉水澤」及擁有蓊鬱蒼翠景緻的「最富綠意」，且網羅了當今宜蘭最負盛名的美食「樂在慢食」，和景點「那些年我們一起走過的宜蘭」，更特別企畫參與蘇澳冷泉文化節與宜蘭國際童玩藝術節等活動，並參照中、日文的編排模式，以突顯其實用性與價值。
- 四、參加人員：本組組員 7 位
- 五、指導老師：佐伯真代老師
- 六、雜誌目錄：

| | |
|----------|-----------------|
| 宜蘭歷史地理 | 太平山森林遊樂區 |
| 宜蘭地圖 | 棲蘭森林遊樂區 |
| 宜蘭溫泉分佈圖 | 五峰旗瀑布風景區 |
| 宜蘭景點分佈圖 | 梅花湖風景區 |
| 溫泉(湯泉水澤) | 長埤湖風景區 |
| 台灣溫泉歷史 | 食(樂在慢食) |
| 礁溪溫泉 | 羅東夜市 |
| 鳩之澤溫泉 | 玩(那些年我們一起走過的宜蘭) |
| 清水地熱 | 國立傳統藝術中心 |
| 蘇澳冷泉 | 蘭陽博物館 |
| 綠(最富綠意) | 金車城堡咖啡館 |
| 羅東林業文化園區 | 烏石港遊客中心 |
| 林美石磐步道 | 羅東運動公園 |

附錄

蘇澳冷泉文化節

兩天一夜

宜蘭國際童玩藝術節

宜蘭著名活動民俗節慶一覽表

七、各章節內容：

表 7-7-1 各章節內容

| | |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 宜蘭概況 | 介紹宜蘭之現況，並附有溫泉及景點分佈圖。 |
| 溫泉 (湯泉水澤) | 介紹宜蘭各鄉鎮的地熱資源概況，包括著名的礁溪溫泉、舊稱仁澤的鳩之澤溫泉，能自行烹煮雞蛋的清水地熱和可浴可飲的蘇澳冷泉。 |
| 綠 (最富綠意) | 悠閒的假日到綠意盎然的宜蘭走走，漫步在自然生態豐富的林美石磐步道、太平山森林遊樂園區；欣賞景色渾然天成的棲蘭森林遊樂區、五峰旗瀑布；參觀見證百年林業的羅東林業文化園區；沉醉於梅花湖的幽靜，享受在大自然間呼吸的新鮮空氣，是人生一大樂趣。 |
| 食 (樂在慢食) | 走進宜蘭，悠然慢食去，體驗一段歷史人文與環保藝術交織的純真美食之旅。 |
| 玩 (那些年我們一起走過的宜蘭) | 進入國立傳統藝術中心、蘭陽博物館瞭解宜蘭傳統藝術、歷史；隨著涼爽的海風、宜人的風景，前往金車城堡咖啡館、烏石港拋開都市的塵囂與煩惱；在羅東運動公園伴著輕鬆的音樂欣賞優雅的水舞，和家人一起享受在公園的大片草原上奔馳、嬉戲的樂趣。 |
| 附錄 | 隨書附有兩天一夜、宜蘭著名活動節日一覽表、蘇澳冷泉文化節、宜蘭國際童玩藝術節等企劃。 |

八、組員工作分工表

表 7-8-1 組員工作分工表

| 姓名 | 工作分配 |
|-----|-----------------------|
| 方怡婷 | 實地取材、書面報告、企劃書製作 |
| 高于歲 | 實地取材、書面報告、企劃書製作 |
| 張英傑 | 實地取材、中日翻譯 |
| 張芯瑜 | 實地取材、雜誌內文構想、中日翻譯 |
| 魯芷寧 | 實地取材、雜誌內文構想、雜誌編輯、中日翻譯 |
| 詹詠貽 | 實地取材、雜誌內文構想、雜誌編輯、中日翻譯 |
| 李岱穎 | 實地取材、雜誌內文構想、中日翻譯 |

九、實地取材日程

表 7-9-1 實地取材日程

| 日期 | 地點 | 人員 |
|------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 2013/03/09 | 礁溪溫泉公園 湯圍溝公園 林美石磐步道 羅東夜市 | 方怡婷、張英傑、張芯瑜、魯芷寧、詹詠貽、 李岱穎 |
| 2013/03/10 | 冬山河親水公園 國立傳統藝術中心 羅東林業文化園區 | 方怡婷、張英傑、張芯瑜、魯芷寧、詹詠貽、 李岱穎 |
| 2013/04/08 | 員山溫泉 清水溫泉 清水地熱 仁澤溫泉 | 方怡婷、高于歲、張英傑、魯芷寧、李岱穎 |

| | | |
|------------|-------------------------|---------|
| 2013/07/20 | 蘇澳冷泉 蘇澳冷泉文化節 | 張英傑、魯芷寧 |
| 2013/07/22 | 宜蘭頭城 城堡咖啡 烏石港 | 張芯瑜 |
| 2013/07/30 | 宜蘭國際童玩節 | 方怡婷 |
| 2013/09/06 | 太平山 鳩之澤溫泉 棲蘭森林遊樂區 | 詹詠貽 |

十、進度規劃

表 7-10-1 進度規劃

| | 時間 | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|
| | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 |
| 確定主題架構 | ■ | ■ | | | | | | | | | | |
| 蒐集相關資料 | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | | |
| 撰寫研究計畫 | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | |
| 實地取材 | | | | ■ | ■ | | | ■ | | ■ | | |
| 雜誌設計 | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| 雜誌構想 | | | | | | | | ■ | | | | |



圖 8-6 雜誌 第 8、9 頁



圖 8-7 雜誌 第 10、11 頁



攝影・詹詠怡



攝影・張景輝



攝影・詹詠怡



攝影・詹正華

正進入秋分時節的此時，天氣漸漸有了涼意，是時候享受泡溫泉的樂趣囉

時節是秋分になり、だんだん涼しくなりました。季節の変化を感じ始めます。お風呂を楽しみましょう。

湯泉水澤



攝影・詹詠怡

圖 8-8 雜誌 第 12、13 頁

台灣溫泉歷史




清水地熱 (上)、龍圖溫泉公園 (下)

台灣溫泉的開發與利用，可分為清
 朝時代、台灣日治時期(1896年
 1945年)、地熱探勘時代(1962
 年、1995年)和溫泉熱時代(1990
 年)四個時期。

最早記載台灣溫泉的文獻是清朝康熙
 36年(西元1697年)鄭永河所著
 的裨海紀遊中描寫了大屯火山群，同時
 也是台灣連火山溫泉地質的記述之始。
 石作寬紅色、有浮游、草色萎黃、無
 生意、山嵐白氣、最為瘴穴、穴中尋
 煙燻人、觸之欲裂。

台灣主要的溫泉區皆為日治時期所開
 發。由於溫泉泡湯是日本人文化之
 一，統治台灣時，便積極開發各地的溫
 泉並作為當地醫藥的療養所，例如由警
 政單位管理的「警光山莊」即承襲了日
 治時期的相關設施。

在地熱探勘時期，台灣溫泉的發展以
 地質研究和發電為主要目的，參與的
 單位包括美商蘭開、台灣中油股份
 有限公司、聯合礦業研究所等。但在
 1966年、1974年的陽明山馬槽
 溫泉區的研究中，因無法克服地熱流體
 的強腐蝕性，而結束台灣在1990年解
 嚴以後，受到各類媒體及休閒旅遊節目
 等影響，許多溫泉區紛紛引進日本的經
 營模式，強調溫泉的養生、健康、美容
 與休閒的功時，促進溫泉旅遊業的高度
 發展。為保護溫泉的開發利用與永續經
 營，溫泉法(中華民國於2003年民
 國92年6月3日由立法院三讀通過。

台灣溫泉的開發與利用，可分為清
 朝時代、台灣日治時期(1896年
 1945年)、地熱探勘時代(1962
 年、1995年)和溫泉熱時代(1990
 年)四個時期。

最早記載台灣溫泉的文獻是清朝康熙
 36年(西元1697年)鄭永河所著
 的裨海紀遊中描寫了大屯火山群，同時
 也是台灣連火山溫泉地質的記述之始。
 石作寬紅色、有浮游、草色萎黃、無
 生意、山嵐白氣、最為瘴穴、穴中尋
 煙燻人、觸之欲裂。

台灣主要的溫泉區皆為日治時期所開
 發。由於溫泉泡湯是日本人文化之
 一，統治台灣時，便積極開發各地的溫
 泉並作為當地醫藥的療養所，例如由警
 政單位管理的「警光山莊」即承襲了日
 治時期的相關設施。

在地熱探勘時期，台灣溫泉的發展以
 地質研究和發電為主要目的，參與的
 單位包括美商蘭開、台灣中油股份
 有限公司、聯合礦業研究所等。但在
 1966年、1974年的陽明山馬槽
 溫泉區的研究中，因無法克服地熱流體
 的強腐蝕性，而結束台灣在1990年解
 嚴以後，受到各類媒體及休閒旅遊節目
 等影響，許多溫泉區紛紛引進日本的經
 營模式，強調溫泉的養生、健康、美容
 與休閒的功時，促進溫泉旅遊業的高度
 發展。為保護溫泉的開發利用與永續經
 營，溫泉法(中華民國於2003年民
 國92年6月3日由立法院三讀通過。

溫泉是地下から泉湧き出すというこ
 とです。水の平均摂氏温度は5度です
 (華氏10度)。学者は泉が湧き出す温度
 が地元の地下水より高いなら、温泉だと
 考えます。

蘇澳冷泉公園

圖 8-9 雜誌 第 14、15 頁

礁溪溫泉公園

宜蘭縣礁溪鄉公園路16號

礁溪溫泉公園位在礁溪車站北方約500公尺處，公園內有以日式和風設計規劃的森林風呂、溫泉湯屋，以及露天泡湯池提供民眾免費泡湯。

宜蘭縣政府在公園內成立「礁溪溫泉會館遊客中心」，有不同語言的DM可供參考，並提供遊客旅遊諮詢服務。

到宜蘭礁溪泡溫泉，火車站附近有許多湯屋可以依個人嗜好選擇適合的住所，像是五星級的礁溪酒店、具特色的礁溪飯店或是只要花150元就能在礁溪溫泉公園享受悠閒又舒適的溫泉。

礁溪溫泉公園是礁溪駅から北方約500メートルのところであり、園内は和風デザインの森林風呂や湯屋や露天風呂を提供しています。料金は無料です。

宜蘭縣政府は公園内で「礁溪溫泉會館センター」を成立し、多言語のDMや情報を提供しています。駅の近くに色々な温泉旅館があり、例えば、五つ星の「礁溪酒店」や特色がある「礁溪ホテル」などです。たった150円礁溪溫泉公園で温泉を楽しむことができます。





湯圍溝溫泉公園

宜蘭縣礁溪鄉德興路99-11號

湯圍溝溫泉又名「燒水溝」，園內設有檜木風呂男女湯區、戲水區、散步道、溫泉咖啡廳等多項景觀設施。當然還有湯圍溝公共浴池，免費足湯，提供民眾免費享受溫泉之餘還能參觀美麗的風景。

湯圍溝溫泉公園還有一池溫泉魚池，俗稱「醫生魚」的溫泉魚群聚在腳上，輕輕的吸吮腳趾小趾，吸食人體新陳代謝的尿酸，並把殘留在表皮毛孔中的腳汗和細菌吸出，所以具有另類的治療效果。

湯圍溫泉是「燒水溝」と言われており、園内は檜木風呂や水遊び場や散歩道などの設備があります。また、無料の足湯や公共湯池を提供しています。

湯圍溫泉公園は温泉魚がいて、医者魚と言われているので、足指を吸い取り、角質を食べます。特別な効果があります。





礁溪溫泉

礁溪溫泉

礁溪鄉是著名的溫泉鄉，也是宜蘭最繁華的地區之一，舊稱湯圍溫泉，泉質帶弱鹼性碳酸氫鈉泉，水溫約在攝氏50度、色清無味。浸泡後，皮膚光滑柔軟，對腳氣、皮膚都有良好的調理作用。有「美人湯」的美譽，更被譽為「溫泉中的溫泉」。

礁溪鄉是溫泉鄉として知られています。火山帯にあり、水質は炭酸水素ナトリウム泉に属し、温度は約50度、透明、無臭です。貴陽の健康、肌を美化する効果があります。美人湯、温泉中の温泉とされています。



自行開車：

- 1、省道九號：由台北走北宜公路至礁溪，沿公園路方向，即可到達。
- 2、省道二號：由台北走北部濱公路由頭城進入再轉往礁溪，沿公園路方向，即可到達。
- 3、國道五號：由國道一號(中山高)至汐止系統交流道轉走國道五號(北宜高速公路)，過泰山龍潭由頭城交流道下往礁溪方向行駛，沿公園路方向，即可到達。

搭乘大眾運輸：

- 1、客運：
 - (1)、由台北國客運總站搭乘觀光客運、礁溪客運通往宜蘭、羅東方向之班車至礁溪溫泉站。
 - (2)、由花蓮市行站搭乘首班宜蘭方向之班車至礁溪站。
- 2、火車：搭乘北迴線火車至礁溪火車站，再沿溫泉路、礁溪路、公園路步行即可到達礁溪溫泉公園。

圖 8-10 雜誌 第 16、17 頁

鳩之澤溫泉 鳩の沢温泉

宜蘭縣大同鄉大坪村湧水巷25號

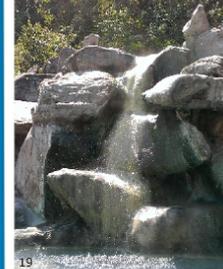
營業時間：9:00-17:30

每週三休息溫泉 SPA 池清潔日，當日露天溫泉池停用。

每張車位每日清潔池後池水更換新鮮山泉水，當日露天溫泉池入浴者請注意。

電話 039-809603





位於巔谷中的鳩之澤溫泉，海拔520公尺，氣溫要比台北低四、五度，涼爽宜人，周圍山巒疊翠，風光秀麗。有地熱、溫泉等資源，故有稱「湧水」。源頭水溫達140度C，水質清潤無硫磺臭味，泡湯區調至人體適溫38-42度，非常適合沐浴，目前鳩之澤溫泉還有檜木湯屋、露天溫泉、SPA區，還設有仿火山溫泉煮蛋桶，只要13分鐘就可煮出美味可口的溫泉蛋。

鳩の沢温泉は巔谷にあるので、気温は台北より四、五度が低いです。山に囲まれて、涼しく爽やかで青々とした周囲の山並みは風光明媚で、都会とは違う風景が見られます。地熱や温泉などの資源があり、昔は「湧水」と言われていました。温度は140度で、水質は透明、無臭です。温泉区は人体に最適な温度(38~42度)に調節します。また、鳩の沢温泉は卵を茹でるところがあります。たったの13分で美味しい温泉卵が食べられます。



鳩之澤溫泉

鳩の沢温泉

鳩之澤溫泉位於宜蘭縣大同鄉多峰溪之巔谷間，以露天溫泉池為名，鳩之澤溫泉(原仁澤溫泉)在日治時代稱為「旭澤溫泉」或「鳩澤溫泉」，光復後由縣林區管理處接管命名為「仁澤溫泉」，目前更名為「鳩之澤溫泉」。鳩之澤溫泉，屬鹼性碳酸鈣鈉泉，泉質清潤，無色無味，水溫約140度左右，能改善皮膚，舒暢筋骨。

鳩の沢温泉は宜蘭縣大同鄉の嶺の山中にあります。露天風呂として知られています。鳩の沢温泉は日本統治時代の時に「旭沢温泉」とあるいは「鳩沢温泉」と言われていました。先復後、蘭陽林區管理處が管理して、「仁沢温泉」を命名しました。今、「鳩の沢温泉」に改められます。鳩の沢温泉はアルカリ性炭酸カルシウム温泉に属し、水質は透明、無臭で、温度は約140度で、肌を改善する効果があります。



自行開車：

- 1、自宜蘭領7號省道，經白龍橋後，接7甲省道抵家源橋，過橋右岔往梨山，取左岔路前行約4.8公里，即可到達鳩之澤溫泉。
- 2、國道五號：由國道一號(中山高)至汐止系統交流道轉走國道五號(北宜高速公路)→過泰山龍潭至頭城交流道下→轉走濱海公路(2號省道)→至社寮再轉走台7線→經宜蘭市、員山、大同→過白龍橋→便橋森林遊樂區→左轉即可到達土庫。

* 台7線沒有加油站，故建議加滿油再上台7線。

搭乘大眾運輸：

- 1、從宜蘭或羅東搭乘往仁澤溫泉的台內客運班車，於仁澤站下車，即可到達。

圖 8-11 雜誌 第 18、19 頁

48



25

最富綠意

宜蘭因為地理條件得天独厚，其中含蓋亞熱帶、暖溫帶、冷溫帶三個林帶，加上氣候涼爽宜人，孕育出許多景觀優美的自然生態，因此被譽為「森林故鄉」。

近年來推廣觀光與文化，陸續增加更多的景點、森林浴步道，讓遊客體驗山林之美，欣賞大自然的美景，在宜蘭擁有多采多姿的旅遊行程。

宜蘭是地理條件上惠賜著。三つの林帯があつて、その上、氣候がよく、豊富な自然生態を育んできました。そこで、「森の故郷」と言われています。

近年、観光と文化を押し広めて、いろいろなスポットと森林歩道を増やし続けています。観光客は山林の美しさが体験できます。

24

圖 8-14 雜誌 第 24、25 頁



竹林車站 竹林駅

主要以檜木打造而成，昔日則為太平山森林鐵路的起終點，促進羅東經濟發展，成為當時木材的集散重鎮。羅東太平山鐵道的轉運站區內區內造型典雅，配上森林鐵道的復舊重現，更是見證林業運材史的最好歷史地景。

主要是檜で作られていて、昔は太平山森林の鉄道の起點と終點で、羅東の經濟發展を促し、さらに太平山鉄道内は昔の森の鉄道の姿も再現したので、ここは林業運送の歴史を証言する最適なところです。



貯木池

過去伐木時期原為貯放高級木材的水域場所，占地廣大 10 甲的儲木池，是當年儲存太平山木材的重要地方，隨著時空變換，貯木功能已不再，如今轉變為一個兼具環境教育、自然生態及休閒遊憩功能的池子。

過去は高級な木材を蓄えた水域ですが、時代が変わったので、以前の蓄える機能とは違い、今は環境教育、自然生態と楽しみを兼ねる池になりました。

27



羅東林業文化園區

蔭蔭鬱鬱、舒適寧靜的環境

羅東林業文化園區位於宜蘭縣羅東鎮，在早期太平山伐木事業鼎盛時期，是羅東地區的木材集散之地。有著森林資源豐富，在當時與阿里山、八仙山並稱為台灣的三大林場。

宜蘭縣羅東鎮にある羅東林業文化園區は昔は羅東地域の木材の集散地です。当時は阿里山と八仙山とが三大林場と言われていました。

地圖



交通資訊

◎自行開車：由「國道 5 號」羅東交流道下→再循「196 縣道」進入羅東市區→過鐵路地下車道後→右轉「中正北路」→直走不遠即可抵達。

◎搭火車：可搭到「羅東火車站」下車→車站出來直行「公正路」→看見轉角的「7-11」→右轉接「中正北路」→直走步行約 10-20 分即可到達。

26

圖 8-15 雜誌 第 26、27 頁

山明水秀

林美石磐步道

中文

林美石磐步道位於宜蘭礁溪林美村，屬於低海拔亞熱帶溪谷步道。
道路長約 1.7 公里，寬敞且平緩好走，區內萬巒疊嶂瀑布滿流，沿途為溪流瀑布與峽谷地形，自然生態豐富，且擁有各種瀑布景觀和溪岩，適合親子同行。

日文

礁溪林美村にある林美石磐歩道は低海拔の亜熱帯溪谷歩道です。歩道長さは1.7キロメートル。道幅が広くて緩やかです。樹林が鬱蒼としています。沿道は溪流や滝や峽谷地形などの風景が見られます。親子同行に最適です。

交通工具

★自行開車：
1. 國道五號：由國道一號(中山高)至汐止系統交流道轉走國道五號(北宜高速公路)，過雪山隧道由頭城交流道下往礁溪方向行駛，至礁溪後再由台9線轉入林美方向，經大橋橋往佛光大學校區，產業道路右方小徑即可到達林美石磐步道入口。

★搭乘大眾運輸：
火車：搭乘台鐵火車往宜蘭方向，至宜蘭礁溪站下車，轉搭計程車至林美石磐步道入口。

地圖

圖 8-16 雜誌 第 28、29 頁

太平山

森林遊樂區

一同玩樂

太平山位於宜蘭縣西南方大同鄉境內，佔地約 12,631 公頃，海拔近 2000 公尺。
太平山國家森林遊樂區內可以看到亞熱帶雨林植物、針闊葉混合林、蕨類等許多不同的植物，此外還有各種季節性鳥類、稀有種、其他哺乳類動物、保育蝶類、昆蟲等動物，動物生態也非常多樣化。

景

景

宿

遊

太平山是大同鄉內登聳立標高約 2000 m 的山です。ここは都会の疲れを癒してくれる絶好のところで、「人間仙境」と言われています。湿度が高く降水量も多いため、ヒノキや杉、楠など木は生産されていて、様々な昆虫もいます。

交通工具

●公車族
可搭乘觀光客棧，只有在星期六及星期日才行駛。
電話：宜蘭站 03-9365441、羅東站 03-9567505

●去程
搭乘從宜蘭及羅東開往太平山的班車
發車時間：宜蘭 9:30、羅東 9:45；抵達太平山 12:20

●回程
搭乘太平山開往宜蘭及羅東的班車
發車時間 15:30；抵達羅東 18:00、宜蘭 18:15

●火車族
●從台北
國道 5 號→宜蘭市→員山→大同→直達場百龍橋、樓閣森林遊樂區、家源橋後左轉即抵土場

●從桃園
巴陵(北橫公路)→大同→直達場百龍橋、過橋、樓閣森林遊樂區→家源橋後左轉即抵土場

圖 8-17 雜誌 第 30、31 頁

棧蘭 森林遊樂區

棧蘭國家森林遊樂區位於大同鄉土場村，佔地面積約1700餘公頃，海拔高約420公尺，主要種植柳杉，園區內有先總統蔣公行館、森林浴步道、神木園步道、多項有氧運動設施等，是野生動物的重要棲息地，更是遊客做森林浴的最佳地點。

景



景



宿



景



棧蘭森林遊園地はあ大同郷土場村にあって、階段状の苗木畑が主に柳が植えられ、園内に蔣介石館、森林浴步道、森林遊園地エアロピクスの施設があり、森林浴の理想の場所です。

交通工具

- 搭客公車：可從宜蘭或羅東搭客公車局班車在棧蘭站下車
- 自行車：宜蘭出發：自行開車由宜蘭沿台七線公路經員山、蕃薯、五蘭、松羅、牛門至棧蘭全長約38公里。羅東出發：自行開車從羅東沿台七丙線公路經三星天送埕、長埤湖或經泰雅大樓左轉、清水、牛門接台七線至棧蘭全長約38公里。桃園出發：自行開車由桃園大溪沿台七線經三民羅浮、巴陵、明池全長68公里。



圖 8-18 雜誌 第 32、33 頁

山水秘境

五峰旗瀑布風景區

五峰旗滝

中文

五峰旗瀑布是礁溪境內著名的風景區，瀑布全長大約100公尺，總共分為三層。第一層藏在小山谷的樹叢後方，第二層瀑布旁設有五峰亭能欣賞整個瀑布傾洩而下的壯觀，第三層瀑布下方有個小水潭可供戲水游泳。區內還有天主教五峰旗聖母朝聖地，也是宜蘭縣著名的風景區。此處非常適合露營烤肉、戲水，是夏季消暑勝地。

日文

五峰旗滝は宜蘭県礁溪郷の有名な観光スポットであり、全長百メートルの滝は三段に分かれ、第一段階は小山谷の木の後にあり、第二段階は観瀑亭という小屋が設けられ、山を眺望するのには最適な場所です。第三段階は、滝の下は小水潭があり、水遊びができます。ここはキャンプや水遊びなどの休憩の景勝地です。

交通工具

- ★ 自行開車：
 1. 國道五號：由國道一號(中山高)至汐止系統交流道轉走國道五號(北宜高速公路)，過雪山隧道由鎮城交流道下往礁溪方向行駛，轉走沿大忠路往五峰旗方向，即可到達五峰旗瀑布。
 2. 國道五號：由國道三號(二高)至南港系統交流道轉走國道五號(北宜高速公路)，過雪山隧道由鎮城交流道下往礁溪方向行駛，轉走沿大忠路往五峰旗方向，即可到達五峰旗瀑布。
- ★ 搭乘大眾運輸：
 1. 台鐵：搭乘台鐵北線線至礁溪火車站，往五峰旗方向步行約3公里即可到達五峰旗瀑布。
 2. 客運：
 - (1)、搭乘首都之星或葛瑪蘭客運往礁溪方向之班車至協天廟站，往大忠路方向步行約6公里即可到達五峰旗瀑布。

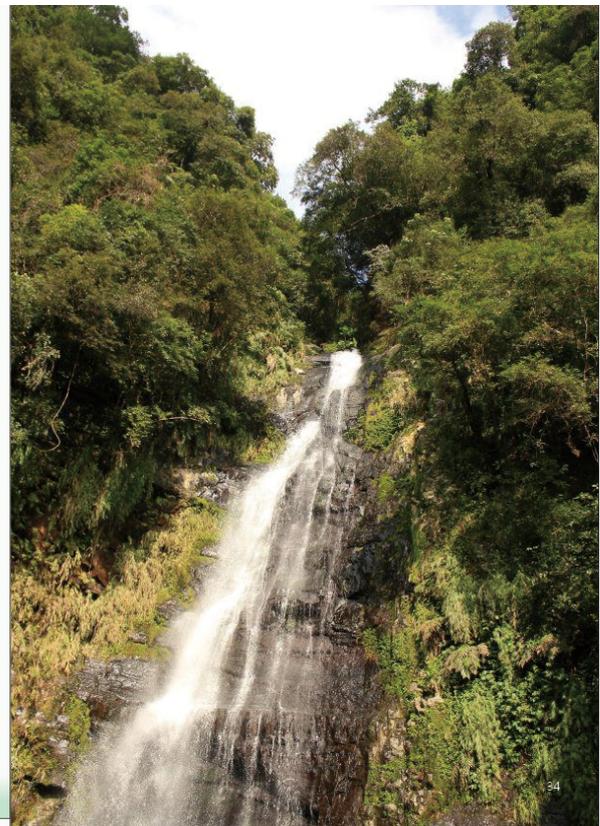



圖 8-19 雜誌 第 34、35 頁

中文

梅花湖風景區

位於宜蘭縣冬山鄉重要景點之一，梅花湖為天然蓄水池，三面環山，湖形狀似一朵五瓣花，充滿豐富的自然生態，沿著幽靜的環湖步道繞梅花湖一周，欣賞各式各樣的花卉，一片萬紫千紅，景色動人。湖的四周可供紮營之處頗多，夜宿湖畔享受曠野的寧靜，別有一番意境。

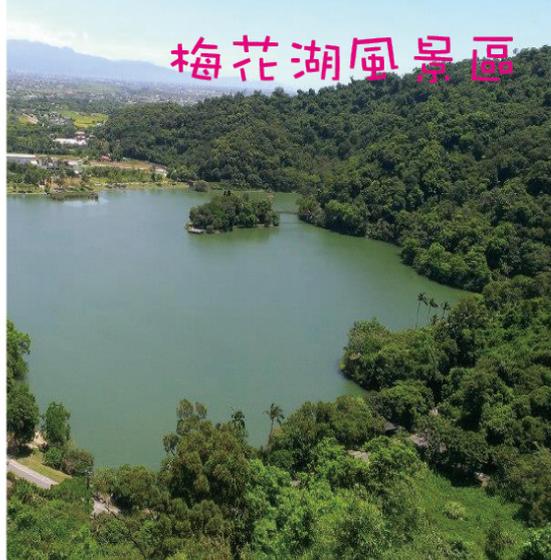


日文

梅花湖は天然の貯水池で、四方を山に囲まれ、湖は梅の花の五枚の花弁を広げたような形をしています。湖と緑生い茂る湖畔の周りは、植物や昆虫と鳥類の生態系も様々で、ここでしか見られない生物もいます。宜蘭に来たら、ぜひ足をのびして訪れてみたい観光スポットの一つです。



梅花湖風景區

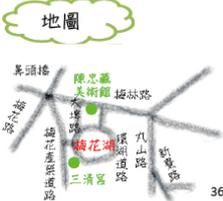


交通資訊

◎自行開車：

1. 國道五號：由國道一號(中山高)至汐止系統交流道轉走國道五號(北宜高速公路)，過雪山隧道由羅東交流道下，往台9號方向行駛，轉台7丙線往三星方向行駛，過廣興國小橋指標即可抵達。
2. 國道五號：由國道三號(二高)至南港系統交流道轉走國道五號(北宜高速公路)，過雪山隧道由羅東交流道下，往台9號方向行駛，轉台7丙線往三星方向行駛，過廣興國小橋指標即可抵達。

地圖



37
36

圖 8-20 雜誌 第 36、37 頁

中文

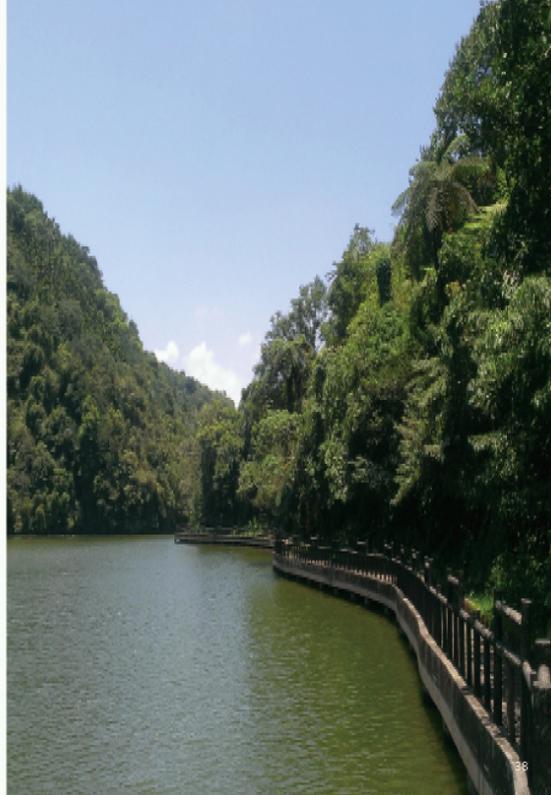
長埤湖休閒風景區

長埤湖休閒風景區，位於三星鄉員山村，早期又名九芎湖，亦是日據時期軍事馬場要地，現在成為遊客最佳休息地。長埤湖的特色終年不乾涸，水位自動調節，山光水色，景緻幽雅，生擁青天翠巒，日間還可享受陽光寧靜的映照。



日文

長埤湖風景區は宜蘭県三星郷員山にあり、早くは「九芎湖」と言われていました。ここは日本統治時代の軍事用地でした。今、観光客にとって最高の休暇地です。



39
38

圖 8-21 雜誌 第 38、39 頁

脫離擁擠台北城，尋覓一處靜謐，享受富有人文氣息、樂活度假天堂，最溫暖的人情味就在這。
驢々しい台北城を離れて、宜蘭では、地元の人々の親切が感じられます。



圖 8-24 雜誌 第 44、45 頁



1. 文藝局：掌聲人雷開功名譽獎、評審團勝利、寄試願心或
執筆的樂事。即可參加文藝局特
2. 知行店：在宜蘭中港最高層層層轉轉人知行店 禮讚兩許多尊禮、
別以尊重、真心奉、奉獻誠實、傳花轉、轉轉轉等等，可以讓
投資量小轉轉的獎勵以及轉轉。

1. 文藝局：掌聲人雷開功名譽獎、評審團勝利、寄試願心或
執筆的樂事。即可參加文藝局特
2. 知行店：在宜蘭中港最高層層轉轉人知行店 禮讚兩許多尊禮、
別以尊重、真心奉、奉獻誠實、傳花轉、轉轉轉等等，可以讓
投資量小轉轉的獎勵以及轉轉。

1. 文藝局：掌聲人雷開功名譽獎、評審團勝利、寄試願心或
執筆的樂事。即可參加文藝局特
2. 知行店：在宜蘭中港最高層層轉轉人知行店 禮讚兩許多尊禮、
別以尊重、真心奉、奉獻誠實、傳花轉、轉轉轉等等，可以讓
投資量小轉轉的獎勵以及轉轉。

國立傳統藝術中心

國立傳統藝術中心

1. 文藝局：掌聲人雷開功名譽獎、評審團勝利、寄試願心或
執筆的樂事。即可參加文藝局特
2. 知行店：在宜蘭中港最高層層轉轉人知行店 禮讚兩許多尊禮、
別以尊重、真心奉、奉獻誠實、傳花轉、轉轉轉等等，可以讓
投資量小轉轉的獎勵以及轉轉。

1. 文藝局：掌聲人雷開功名譽獎、評審團勝利、寄試願心或
執筆的樂事。即可參加文藝局特
2. 知行店：在宜蘭中港最高層層轉轉人知行店 禮讚兩許多尊禮、
別以尊重、真心奉、奉獻誠實、傳花轉、轉轉轉等等，可以讓
投資量小轉轉的獎勵以及轉轉。

1. 文藝局：掌聲人雷開功名譽獎、評審團勝利、寄試願心或
執筆的樂事。即可參加文藝局特
2. 知行店：在宜蘭中港最高層層轉轉人知行店 禮讚兩許多尊禮、
別以尊重、真心奉、奉獻誠實、傳花轉、轉轉轉等等，可以讓
投資量小轉轉的獎勵以及轉轉。

圖 8-25 雜誌 第 46、47 頁

金車城堡咖啡館

濃濃的咖啡香撲鼻而來



中文

金車城堡咖啡館位於頭城外澳的半山腰上，下方即是烏石港。四周風景秀麗且建築外觀及裝潢有如歐洲城堡。共有三層樓，頂樓為露天用餐區，也設有觀景台，可欣賞四周風景也能眺望龜山島。

日文

宜蘭県の頭城というところの小高い山の上にあります。建物はヨーロッパのお城のように見えるので、「城堡咖啡」と言われています。3階建てで、お天気がよかったら、屋上で亀山島と蘭陽博物館がきれいに望め、お城からの景色も最高です。



●營業時間：週一～週五 9:00AM～7:00PM
 例假日 8:00AM～8:00PM
 ●電話：03-977-8725
 ●傳真：03-977-9435
 ●地址：宜蘭縣頭城鎮濱海路二段6號
 ●交通資訊：建議自行開車
 ●其他介紹：
 提供自備飲料杯優惠，每杯享五元折抵優惠
 免費無線上網
 30人以上團體用餐請三天前預約
 暑假期間例假日恕不提供訂位與包場服務
 設有停車場
 適用國民旅遊卡



53

52

圖 8-28 雜誌 第 52、53 頁

烏石港遊客中心

一同奔向藍天大海



中文

位於宜蘭縣頭城鎮東北方，是舊有烏石商港遺址。當地居民稱此處為烏石港的原因是因為港區裡的礁石為黑色。

烏石港為頭城地區最重要的休閒漁港，毗鄰大片土地蓋設蘭陽博物館、烏石港遺址及烏石港遊客服務中心，此外，自從雪山隧道開通後，近年來已成衝浪客的天堂，廣闊的衝浪面積加上平坦的沙灘，除了能衝浪還有簡易型的沙灘排球場供遊客遊玩。

日文

宜蘭県頭城鎮にある烏石港は烏石商港の遺跡です。烏石という名前は、港内にある大きく黒い岩礁に由来しています。

烏石港は頭城地区の最も重要な漁港で、隣には蘭陽博物館と烏石商港の遺跡とビジターセンターがあります。また、雪山隧道が貫通して以来、観光客はここで水遊びをしたり、サーフィンなどの活動をやっていました。それから、広大な砂浜の上で、バレーボールをすることができます。とても人気がある場所です。



交通五貝

1. 國道五號：由國道一號(中山高)至汐止系統交流道轉走國道五號(北宜高速公路)，過雪山隧道由頭城交流道下往台2庚線方向行駛，接省道2號，過頭城火車站即可到達烏石港。
2. 國道五號：由國道三號(二高)至南港系統交流道轉走頭城五號(北宜高速公路)，過雪山隧道由頭城交流道下往台2庚線方向行駛，接省道2號，過頭城火車站即可到達烏石港。
3. 省道二號：沿省道二號行駛，行經大里、北關即可到達烏石港。

★搭乘大眾運輸：
 1. 火車：搭乘北迴線鐵路至頭城火車站，再步行前往烏石港。



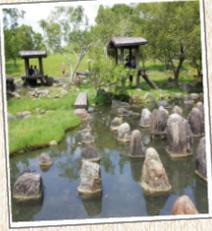

55

54

圖 8-29 雜誌 第 54、55 頁

設計理念 (中文)

運動公園以水、綠、健康為園區三大主題，將地形景觀、植物景觀、水流景觀及運動設施結合，水 - 以蘭陽溪作為基礎的架構，顯示出蘭陽平原多雨的親水印象；綠 - 羅東的青山綠地，與蘭陽平原構成一幅美麗的圖案，將綠地漸漸地延伸到都市中；健康 - 羅東運動公園內的運動設施，讓平日繁忙的民眾能紓解壓力，其整體設計理念乃結合台灣本土特色及蘭陽風情，可由一些細微的建設及擺式觀察其特殊風格，值得親自去感受這一大片綠色藝術結晶。




日文

運動公園は、スポーツ施設、地形の景観、水流の景観、森林エリアの四大テーマに分けて、作られています。また、地勢を生かした中国伝統庭園や、日本風の味わい、更に欧米の広場設計手法を取り入れ、整然とした美しさを呈しています。設計を担当した日本の建築株式会社は、次のように述べています。この運動公園のリゾート哲学は、自然に対する親近感を与え、青い空と白い雲を仰ぐことができ、清らかな光の中、光と雲と影がいっしょに動いているのが感じられることです。誰もが芝生の上で大自然の洗礼を受け、すばらしい世界を体感できます。人間仙境と呼ばれるのにふさわしい公園でしょう。この運動公園は広大な緑地を持ち、野球、バスケットボール、テニス、水泳、陸上競技、ジョギングなどのスポーツを楽しむだけでなく、パードウォッチをしたり、散歩しながら自然の美しさを味わうこともできます。

獨特的 羅東運動公園

讓人神采奕奕、精力充沛



交通工具

★ 自行開車：
1、國道五號：由國道一號(中山高)至汐止系統交流道轉走國道五號(北宜高陸公路)，過雪山隧道由羅東交流道下沿公正東路行駛，接公正路即可到達羅東運動公園。
2、國道五號：由國道三號(二高)至南港系統交流道轉走國道五號(北宜高陸公路)，過雪山隧道由羅東交流道下沿公正東路行駛，接公正路即可到達羅東運動公園。

★ 搭乘大眾運輸：
1. 火車：搭乘火車至羅東火車站，沿公正路步行約20分鐘即可到達羅東運動公園。

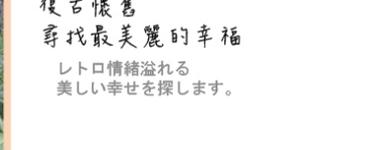


圖 8-30 雜誌 第 56、57 頁










復古懷舊 尋找最美麗的幸福

レトロ情緒溢れる
美しい幸せを探します。

● 小資旅行 1 天一夜讓你吃有玩
● 宜蘭著名活動、民俗節慶表
● 宜蘭冷泉文化節
● 宜蘭國際童玩藝術節
● 宜蘭的有名イベント
● おすすめの一泊二日ルート
● 蘇澳冷泉文化祭
● 國際兒童遊戲節






圖 8-31 雜誌 第 58、59 頁

Let's go 兩天一夜

悠閒

14:10 林美石壁步道
在礁溪火車站外的公車可以前往林美石壁步道，交通極為方便，景觀壯麗，舒適安全，非常適合親子同行。
礁溪站外林美石壁步道直行的巴士有，交通是便利，景觀壯麗而美，親子同行是最佳選擇。

17:50 羅東夜市
自然

夜市的生生活活，夜市裡有各式各樣的西點、咖啡、甜點、鹹酥、小吃、保證讓您胃口大開，味覺全開。
夜市中的各種高品質、經濟實惠、口味不一、適合各種口味、食慾旺盛、胃口大開。

15:50 羅東林業文化園區
走入林場，蕩漾著寧靜的環境，舒適寧靜地讓人不覺自主地放慢腳步，過去這裡的繁華煙火，如今只留下舊日的遺跡及產業遺址，讓這裡處處洋溢著古蹟與人文氣息。
羅東林業文化園區，靜靜地環境，舒適寧靜地讓人不覺自主地放慢腳步，過去這裡的繁華煙火，如今只留下舊日的遺跡及產業遺址，讓這裡處處洋溢著古蹟與人文氣息。
羅東林業文化園區，靜靜地環境，舒適寧靜地讓人不覺自主地放慢腳步，過去這裡的繁華煙火，如今只留下舊日的遺跡及產業遺址，讓這裡處處洋溢著古蹟與人文氣息。

DAY 1

8:00 出發

11:00 礁溪溫泉公園
一處千變萬化的溫泉來到礁溪溫泉公園，與大家一同體驗地獄的樂趣，舒解一週的疲憊，讓人心情愉悅。
是著名的礁溪溫泉公園，來這了。お風呂の喜びを体験します。疲勞を取り除いて、喜びを感じます。

休息

DAY 2

10:40 傳統藝術中心
您若了解傳統生活藝術之美，就必須來到傳統藝術中心，體驗許多臺灣藝術節日及造型創作，適合親子一同來體驗。
庶民的生活的藝術理解したいなら。國立傳統藝術中心で、たくさんの公演と伝統工芸（でんとうこうげい）が見られます。親子同行に最適です。

回家囉！

泡湯注意事項

- 1、入浴前應先將身體沖洗乾淨。
- 2、泡湯之前，應取下佩戴的金屬飾品，否則會與溫泉中的礦物質產生化學反應，造成肌膚染色。
- 3、避免空腹、飯後、酒後泡溫泉，泡溫泉與吃飯時間至少應間隔一小時，以免出現頭暈、嘔吐、消化不良、疲倦等症狀。
- 4、選擇適應自身的溫度的溫泉池，入水時，應從低溫到高溫，每次15-20分鐘。
- 5、泡溫泉的時間，應根據泉水溫度而定，溫泉不宜長時間浸泡，否則會有胸悶、口渴、頭暈等現象。
- 6、泡溫泉後應多喝水，隨時補充水分。

入浴時の注意事項

- 1、浴槽に入る前に体をよく洗います。
- 2、入浴前、つける金属のアクセサリーを取ったほうがいいです。でないと、温泉の中の鉱物質と化学反応が発生して、黄色くなります。
- 3、空腹、飲食、飲酒後の方の入浴には適しません。上記の方は約一時間くらい休んでから入浴します。
- 4、自分に適当な温度を選びます。入浴時に低温から高温、毎回15-20分が良いです。
- 5、入浴の時間は温度によって異なる。長い時間の入浴をしないほうがいいです。胸苦しくて、喉が渇いて、眩暈の恐れがあります。
- 6、入浴後に水分補給をします。

圖 8-32 雜誌 第 60、61 頁

宜蘭著名活動、民俗節慶一覽表

| 活動名稱 | 一月 | 二月 | 三月 | 四月 | 五月 | 六月 | 七月 | 八月 | 九月 | 十月 | 十一月 | 十二月 | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-------------------|---------|---------------|-------------|-----------------|-------------|--------------|-------------|------------------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|---------|----------------|----------------|-----------|--------|---------------------|------------|-----------|------------|---------------|-----------|------------|---------|
| 活動名稱 | 春節期間 歡樂宜蘭年 歡慶祭 | 員山燈節 燈祭 | 利澤簡走尅 御翼狂遊レース | 綠色博覽會 綠的博覽會 | 龜山島賞鯨ホエールウォッチング | 南瓜藝術節 カボチャ祭 | 二龍傳統龍舟競渡 レース | 壯圍哈蜜瓜節 メロン祭 | 龍舟錦標賽 ドラゴンボートチャンピオンレース | 宜蘭國際童玩節 國際兒童遊藝節 | 蘇澳冷泉嘉年華 冷泉祭 | 宜蘭城水燈會 燈電流し | 稻草藝術節 藝藝藝術祭 | 蘇澳冷泉嘉年華 | 礁溪溫泉啤酒嘉年華 ビール祭 | 蘇澳盪鞦韆比賽 ブランチェス | 頭城搶孤 鬼取り祭 | 鯖魚節 鯖祭 | 宜蘭慢活節 スローライフフェスティバル | 草嶺古道芒花季 花祭 | 大雅文化節 文化祭 | 五結鴨母節 アヒル祭 | 亞太傳統藝術節 伝統芸術祭 | 礁溪溫泉節 温泉祭 | 三星蔥蒜節 蔥大蒜祭 | 蘇澳冷泉嘉年華 |
| 地點 | 羅東文化工場、國立傳統藝術中心 | 員山鄉 | 五結鄉利澤老街 | 武荖坑風景區 | 龜山島 | 壯圍鄉 | 礁溪鄉二龍村 | 壯圍鄉 | 冬山河親水公園 | 冬山河親水公園 | 蘇澳鎮 | 宜蘭河濱公園 | 冬山鄉 | 蘇澳鎮 | 礁溪鄉 | 蘇澳鎮 | 頭城鎮 | 南方澳 | 國立傳統藝術中心 | 草嶺古道 | 大同鄉 | 五結鄉 | 國立傳統藝術中心 | 礁溪鄉 | 三星鄉 | 蘇澳冷泉嘉年華 |
| 時間 | | | | 3-5月 | 4-10月 | 4-6月 | 5-6月 | 6-9月 | 7-8月 | 10-11月 | | | | | | | | | | | | | | | | |

圖 8-33 雜誌 第 62、63 頁



踩街活動



冷泉潑水槍年華 (蘇澳火車站前廣場)



趣味開關活動

2013蘇澳冷泉文化祭は「アベンジャーズ水車」をテーマとして、過去の面白いイベントと消費後待も続いているだけでなく、水かけのイベントに参加したい人あるいはグループを募集しています。今年ミス冷泉も水かけイベントを参加します。



攝影・取材・文・張英傑、魯正華

蘇澳冷泉文化節

蘇澳冷泉文化節從民國89年舉辦以來，成功打響蘇澳冷泉的知名度。每年由蘇澳鎮公所規畫出沁涼好玩的冷泉節活動。潑水活動更是冷泉節必備的項目。還有2年一次的冷泉公主選拔。將在冷泉文化節當日進行決賽。不論是當地民眾或是觀光客都會前來共襄盛舉。

2013蘇澳冷泉文化節將以「復仇者聯盟」水車」為活動主題。除了延續過去多項趣味機關活動及高價優惠消費外，並將廣邀民間藝文表演團體的團體報名潑水踩街活動。今年亦有冷泉公主選拔的佳麗加入踩街活動。炎炎夏日何處去？來蘇澳冷泉文化節就對了。

蘇澳冷泉文化祭は2000年に初めて行われて以来、冷泉の知名度を大きく向上させました。毎年蘇澳鎮役所が冷泉イベントを計画します。水かけというイベントは毎年必ず行います。また、二年一回のミス冷泉コンテストでは、決勝当日に大勢の人が見に来ます。

圖 8-34 雜誌 第 64、65 頁



攝影・取材・文◎方怡瑋、魯正華

宜蘭國際童玩藝術節

國際兒童遊戲節

宜蘭國際童玩藝術節是宜蘭縣每年暑假的重要活動，也是台灣元老級的地方節慶。每屆都會邀請至少十個國家以上來自全球各地的傑出表演團隊來參與演出。與國內各專業團體促進文化交流。擴展國內外民眾視野。

童玩節每年都會規劃三到四個不同主題的童玩主題館。今年是第一屆的2013宜蘭國際童玩藝術節活動主題為「轉」。在「轉」轉幾米兒童繪本館」展出了幾米大師為童玩節打造的故事。另外「轉」動童玩館」裡有許多需用「轉」的童玩。讓你有個不可思議的收穫。

夏天最不可缺少的戲水區。

今年有多達8種的戲水區，每一樣都脫離不了「轉」的主題。是小朋友最愛的戲水天堂。讓你有可消暑夏天！

國際兒童遊戲節是宜蘭中最重要的重要イベントです。毎年十個国以上の優秀なパフォーマンス芸術団体を招いて、公演を開催します。国内のプロの芸術団体と交流することを通して、視野を広めます。

毎年違うテーマを企画します。今年のテーマは「回る」です。「ジミ」児童絵本館」でジミーさんが作ったストーリーを展示します。

夏に欠かせない水遊びは、今年には八種類の水遊びエリアがあります。どれも今年のテーマ「回る」の基づいて設計します。

圖 8-35 雜誌 第 66、67 頁

| | | | | | |
|------------------|--|-----------------|--|-------------------|--|
| ㄨ | | ㄐ | | ㄑ | |
| 五峰旗瀑布風景區..... 34 | | 礁溪溫泉..... 16 | | 梅花湖風景區..... 36 | |
| 烏石港遊客中心..... 54 | | 鳩之潭溫泉..... 18 | | | |
| | | ㄎ | | ㄒ | |
| | | 清水地熱..... 20 | | 太平山森林遊樂區..... 30 | |
| | | 棲蘭森林遊樂區..... 32 | | 宜蘭國際童玩藝術節..... 66 | |
| | | ㄌ | | ㄓ | |
| | | 長碑湖風景區..... 38 | | 羅東林業文化園區..... 26 | |
| | | 城堡咖啡..... 52 | | 林美石盤步道..... 28 | |
| | | | | 羅東夜市..... 42 | |
| | | ㄍ | | 蘭陽博物館..... 50 | |
| | | 蘇澳冷泉..... 22 | | 羅東運動公園..... 56 | |
| | | | | 蘇澳冷泉節文化節..... 64 | |
| | | | | ㄔ | |
| | | | | 國立傳統藝術中心..... 46 | |

圖 8-36 雜誌索引



圖 8-37 雜誌封底

第八章 結論

自 2006 年雪山隧道開通以來，從北部到宜蘭只需短短 45 分鐘的車程，便利的交通結合了天然美景，使宜蘭躍身成為熱門旅遊勝地。且因景點多元且豐富，有知名的美食、怡人的風景，更有深藏在地底下得天獨厚的天然寶藏——溫泉、冷泉、地熱等，令許多遊客慕名而至。

號稱天下第一泉的蘇澳冷泉，擁有世界級觀光資源的冷泉而聞名世界；礁溪溫泉則是臺灣少見的平地溫泉，被譽為「溫泉中的溫泉」。近年來，旅遊產業快速升級，許多飯店除了讓遊客能享受道地溫泉外，更結合多樣化的休閒設施，讓人盡情徜徉在大自然溫暖的懷抱中。

除了得天獨厚的地熱資源外，尚有人間仙境之稱的太平山森林遊樂區及五峰旗風景區、國立傳統藝術中心等著名的宜蘭景點，都是台灣炙手可熱的休閒旅遊景點區。另外，以海鮮聞名的烏石港也常聚集了前來品嚐海鮮的遊客，而羅東夜市則是到宜蘭旅遊必去的美食天堂，如一串心、包心粉圓、卜肉都是榜上有名的美食。

而宜蘭專屬的限定活動自開辦以來頗有佳績，國際童玩節是每年夏季的重大活動，在台灣地方節慶活動歷史中，佔有舉足輕重的地位，更曾獲觀光局遴選為「台灣十二大地方節慶活動」之一。蘇澳冷泉文化節從民國 89 年舉辦以來，成功打響蘇澳冷泉的知名度，目前全世界除義大利外，東南亞僅屬蘇澳擁有這曠世奇泉。

政府因應這些資源舉辦各種相關活動，不僅吸引了更多觀光客前來，也將當地休閒觀光事業發展地日趨進步。而這些資訊則借助媒體的宣傳，越來越多的人們利用平面媒體作為資訊獲得的管道。隨著時代的演進，大眾媒體不斷地擴充，媒體開始思考如何在這樣的環境中提供多樣化且即時的服務，以滿足民眾對於資訊的需求。

由於雜誌出版的時間較彈性，許多書刊都屬於深入探訪，使資訊得以完整報導。再者，雜誌乃經過讀者的特意選購，相較其他媒體，更容易為人所接受，因此製作雜誌成了本組專題的主要課題。

在本次專題的研究目的中，我們結合文獻蒐集、實地採訪、拍攝照片、雜誌編輯等方式，並參與多項宜蘭限定的活動，將成果呈現於專題雜誌中。

本專題的研究結論如下：

- (一)政府搭配著名觀光景點，大力推動多項限定活動，不僅促進地方經濟及觀光事業的成長，同時也讓遊客發現屬於宜蘭的魅力。
- (二)透過實地走訪、參與活動等，得知政府正積極透過活動企劃像是冷泉節、礁溪溫泉節等，將宜蘭豐富的地熱資源介紹給大眾。
- (三)將上述專題成果以雜誌的方式演繹，吸取精美印刷、色彩豐富等優點，並採中日對照的形式，完成以宜蘭旅遊為主的雜誌編輯及成果展現，欲前往宜蘭旅遊的中日遊客，可透過本專題雜誌盡情享受當地風光。

參考文獻

中文文獻

李皇照 (2008) 廣告媒體分析。中興大學行銷系

<http://podcast.phnvs.cy.edu.tw/assets/attached/49/original/%E5%BB%A3%E5%91%8A%E5%AA%92%E9%AB%94%E5%88%86%E6%9E%90.pdf?1329285435>

林訓民 (1984)。(雜誌經營奧妙序論)，《新書月刊》，14：86-91

蕭蔓 (2003)。(讀雜誌，跟國際接軌)，《Cheers 雜誌》，295：170-171

張雅婷、廖嘉祥、謝美慧、林志瑋、魏雅君、沈哲宇 《電視、雜誌、網際網路對地方觀光意象傳達效果之比較》。國立屏東商業技術學院休閒事業經營系四技部學生畢業論文 <http://faculty.npic.edu.tw/~leisure/word/Activity/6.pdf>

陳肇夏 (民 78)；經濟部水利署，(民 93)：交通部觀光局 (民 98)。

施懿芳(2013)誰分了我的大餅？電子雜誌和紙本雜誌的需求關係？電子雜誌和紙本雜誌的需求關係。2013 國際 ERP 學術及實務研討會

http://www.cerps.org.tw/downloads/2013conf_paper/B3-5.pdf

設計雜誌的排版結構有效傳達之初探- 以Ppaper設計雜誌為例

http://search.naer.edu.tw/edu_paper/data_image/e0001189/0n0/20080600/p0000034.pdf

日文文獻

温泉の禁忌症と注意点 |長野県の温泉ガイド

<http://www.for-navi.net/nagano/kinki.html>，2013.10.07

温泉の効能効果と入浴時の注意点 <http://onsen.jpn.com/travel04.html>，2013.10.07

◇温泉の泉質と効用◇◆～泉質と効用～温泉ビギナー向け★ぐるっとにっぽん温泉めぐり★<http://www.ommk.net/senshitu.html>，2013.10.07

温泉の注意書き／用便をしないこと。 - ☆ 今日 の 幸 せ ☆

<http://blog.goo.ne.jp/persempre1220/e/ac13b7ddf0ba1ac577760922dc7a912e>，2013.10.07

温泉の入浴法と注意点☆～温泉の入浴法～温泉ビギナー向け◇◆ぐるっとにっぽん温泉めぐり◆◇<http://www.ommk.net/houhou.html> , 2013.10.07

観光地ガイド > 観光スポット > 宜蘭県 > 太平山国家森林遊樂区 <http://jp.taiwan.net.tw/m1.aspx?sNo=0003106&id=618> , 2013.10.10

宜蘭勁好玩 > テーマ別旅行 > 生態の旅

http://tourism.e-land.gov.tw/jp/index.php?code=list&ids=88&member_myshare_act=dosearch_detail&mid=319 , 2013.10.09

五峰旗瀑布 礁溪観光ウェブサイト > 観光スポット一覧 > 観光スポット - 礁溪観光旅遊網

<http://www.jiaoxi-tourism.tw/Portal/Content.aspx?lang=3&p=302020001&area=5&id=106> , 2013.10.09

清水地熱石門溪- 宜蘭勁好玩

http://tourism.e-land.gov.tw/jp/index.php?code=list&ids=88&member_myshare_act=dosearch_detail&mid=672 , 2013.10.09

清水地熱の野湯 - 温泉逍遥 - Goo ブログ

http://blog.goo.ne.jp/onsen_shouyou/e/5343bdbfbcdf6049d491ffc6eb286001 , 2013.10.09

蘇澳観光冷泉(宜蘭県)[スーアォグァングァンランチュエン]| 台湾エンタメ・レジャー—台北ナビ <http://www.taipeinavi.com/play/287> , 2013.10.09

蘇澳冷泉 - Wikipedia

<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E8%98%87%E6%BE%B3%E5%86%B7%E6%B3%89> , 2013.10.08

台湾-宜蘭県-梅花湖 <http://www.yilanwalker.com/AAVSEQ28.htm> , 2013.10.09

台湾・宜蘭県・羅東運動公園 <http://www.yilanwalker.com/AAVSEQ19.htm> , 2013.10.09

網站資料

[伴手禮推薦]台湾郷親-冷泉小羊羹(2盒入)-廷~樂活日誌-無名小站

<http://www.wretch.cc/blog/fortravel/9949366> , 2013.08.14

民宿之家:宜蘭民宿之宜蘭縣概況 , <http://blog.yam.com/uygoyo/article/22923868> ,
2013.09.20

梅花湖風景區-宜蘭旅遊景點 <http://www.lanyangnet.com.tw/ilpoint/ds04/> , 2013.07.26

梅花湖風景區旅遊景點介紹(旅遊資訊王 TravelKing)-宜蘭縣旅遊住宿-冬山鄉旅遊-梅花湖風景區

<http://travel.network.com.tw/tourguide/point/showpage/393.html> , 2013.07.26

東北角暨宜蘭海岸國家風景區觀光資訊網 :: 節慶活動

<http://www.necoast-nsa.gov.tw/user/Article.aspx?Lang=1&SNo=03000063> , 2013.08.25

湯圍溝溫泉-宜蘭旅遊景點 <http://www.lanyangnet.com.tw/ilpoint/jc12/> , 2013.08.22

湯圍溝溫泉公園《宜蘭·礁溪》-美美網-宜蘭景點

http://travel.eyilan.tw/index_m.php?ptype=ieb_c&L1_id=15&L3_id=31448&town_name=jiaosi , 2013.08.22

羅東林區管理處-行政院農委會林務局 - 林務局全球資訊網 - 羅東林業文化園區

<http://luodong.forest.gov.tw/content.asp?CuItem=54136&mp=360> , 2013.09.26

羅東林業文化園區@宜蘭縣-iPeen 愛評網商家情報

<http://www.ipeen.com.tw/shop/57122-%E7%BE%85%E6%9D%B1%E6%9E%97%E6%A5%AD%E6%96%87%E5%8C%96%E5%9C%92%E5%8D%80> , 2013.09.26

羅東林業文化園區-宜蘭旅遊景點 <http://www.lanyangnet.com.tw/ilpoint/ld08/> ,

2013.09.26

羅東夜市-台灣大百科全書 Encyclopedia of Taiwan

<http://taiwanpedia.culture.tw/web/content?ID=22553> , 2013.05.28

羅東夜市旅遊景點介紹(旅遊資訊王 TravelKing)-宜蘭縣旅遊住宿-羅東鎮旅遊-羅東夜市 <http://travel.network.com.tw/tourguide/point/showpage/103845.html> , 2013.05.28

羅東運動公園-宜蘭旅遊景點 <http://www.lanyangnet.com.tw/ilpoint/ld01/> , 2013.09.05

羅東運動公園旅遊景點介紹(旅遊資訊王 TravelKing)-宜蘭縣旅遊住宿-羅東鎮旅遊-羅

東運動公園 <http://travel.network.com.tw/tourguide/point/showpage/448.html> , 2013.09.05

兩天一夜 背景圖 nipic 昵图网。

<http://www.nipic.com/show/3/74/34dd7c4a56c0a12e.html> , 2013.09.12

蘭陽博物館全球資訊網-觀眾服務-園區地圖

<http://www.lym.gov.tw/ch/Visit/publicmap.asp> , 2013.09.01

蘭陽博物館全球資訊網-認識蘭博-建築景觀特色

<http://www.lym.gov.tw/ch/About/architecture.asp> , 2013.09.01

蘭陽百景-----清水地熱 http://www.goilan.com.tw/qing_shui/ , 2013.03.25

故事起源 | 2013 年宜蘭國際童玩藝術節 <http://www.yicfff.tw/2013/en> , 2013.09.26

國光客運 http://www.kingbus.com.tw/station_content.php?area=A&stat1=59 , 2013.09.20

葛瑪蘭汽車客運 <http://www.kamalan.com.tw>-葛瑪蘭汽車客運是經由板橋、台北、經雪山隧道至礁溪、宜蘭、羅東之合法國道客運公司 <http://www.kamalan.com.tw/> , 2013.09.20

客家旅遊景點-宜蘭縣大同鄉-臺北市政府客家事務委員會

<http://www.hakka.taipei.gov.tw/97-n2/n2-15.asp> , 2013.09.10

歡迎光臨《宜富金棗果園》 <http://goldfruit.myweb.hinet.net/> , 2013.08.29

黑貓探險隊-店家首頁-產品

www.twoec.com.tw/Shop/4874/Main.aspx?Op=Prod&ID=9327 , 2013.08.29

交通部台灣鐵路管理局 <http://www.railway.gov.tw/tw/CP.aspx?sn=16333> , 2013.09.20

礁溪溫泉-Travel & Hotel 大台灣旅遊資訊網 台灣各地溫泉介紹

<http://travel.tw.tranews.com/view/hotspring/chiaohsi/> , 2013.08.22

礁溪溫泉公園-輕車悠遊股份有限公司 <http://www.ezxsports.com.tw/> , 2013.08.22

鳩之澤溫泉(原仁澤溫泉)旅遊景點介紹(旅遊資訊王 TravelKing)-宜蘭縣旅遊住宿-大同鄉旅遊-鳩之澤溫泉(原仁澤溫泉)

<http://travel.network.com.tw/tourguide/point/showpage/182.html> , 2013.09.09

清水地熱旅遊景點介紹(旅遊資訊王 TravelKing)-宜蘭縣旅遊住宿-大同鄉旅遊-清水地熱 <http://travel.network.com.tw/tourguide/point/showpage/396.html> , 2013.09.09

清水地熱《宜蘭·大同》-美美網-宜蘭景點

http://travel.yilan.tw/index_m.php?ptype=ieb_c&L3_id=31449 , 2013.08.21

台灣商業網 <http://www.taiwanbeez.com/info-map.htm> , 2013.03.06

台灣溫泉 - 維基百科，自由的百科全書

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%8F%B0%E7%81%A3%E6%BA%AB%E6%B3%89> , 2013.05.12

知識家。泡溫泉注意事項有哪些？告訴我泡溫泉注意事項吧！

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1512090303676> , 2013.09.12

煮蛋泡腳雙享受 宜蘭清水地熱廣場啟用

<http://www.epochtimes.com/b5/10/2/12/n2818014.htm> , 2013.08.21

傳統藝術中心入口網_參觀園區_園區導覽_遊園地圖

http://www.ncfta.gov.tw/ncfta_ce/c02/c02020101.aspx , 2013.05.01

自由電子報-〈安全煮蛋〉 清水地熱廣場 今啟用

<http://www.libertytimes.com.tw/2010/new/feb/13/today-north2.htm> , 2013.08.21

最新消息 | 金桔的故鄉 Hometown of I-lan Kumquat <http://jin-ji.com/> , 2013.08.29

走讀宜蘭-特產 <http://svr2.ilccb.gov.tw/readyyilan/yl-j01s.asp?id=C-YL-J05> , 2013.08.14

走讀宜蘭-特產 <http://svr2.ilccb.gov.tw/readyyilan/yl-j01s.asp?id=C-YL-J06> , 2013.08.14

蔥滿勝蒜~宜蘭三星【青蔥文化館】-享受人生 小小女人-PChome 個人新聞台

<http://mypaper.pchome.com.tw/vlv/post/1312719577> , 2013.08.14

蘇澳冷泉

<http://big5.huaxia.com/tw/zbtw/TaiWanShiChuang/ShiXian/YiLanXian/FengJingMingSheng/GBK/55420.html> , 2013.08.21

蘇澳冷泉_宜蘭縣旅遊 <http://www.yosshi.com.tw/taiwan/Yilan%20County/suao.html> ,

2013.08.21

蘇澳冷泉 - 維基百科，自由的百科全書

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%98%87%E6%BE%B3%E5%86%B7%E6%B3%89>，
2013.08.21

蘇澳冷泉公園 - MICKEY の趴趴走世界 - Yahoo!奇摩部落格

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!ff.3X7efGRSWadlD9sjI69vi/article?mid=5796>，
2013.08.21

蘇澳冷泉嘉年華 - 歷年回顧 <http://j7.lanyangnet.com.tw/coldspring/list.asp>，2013.09.29

三源臘味行 <http://www.yilan-sanyuan.com.tw/shopping.asp?kindno=5>，2013.09.20

宜蘭～～茶葉之鄉@宜蘭～鹿苑茶莊 痞客邦 PIXNET

<http://yilantea.pixnet.net/blog/post/62078615-%E5%AE%9C%E8%98%AD~~%E8%8C%B6%E8%91%89%E4%B9%8B%E9%84%89>，2013.03.06

宜蘭-沐浴在無糖的汽水裡-蘇澳冷泉 - 東遊記-台灣旅遊生活環境網 - Yahoo!奇摩部落格

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!gSjJIaEYHwKxRX9Am63J.M5nttPzTuo2iw--/article?mid=199>，2013.08.21

『宜蘭頭城』宜蘭新地標，創意特色斜建築-蘭陽博物館 @ mika 出走美食日誌 :: 痞客邦 PIXNET ::<http://mika0310.pixnet.net/blog/post/154646723>，2013.09.01

宜蘭國際童玩藝術節 - 維基百科，自由的百科全書

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%AB%A5%E7%8E%A9%E7%AF%80>，2013.09.26

[宜蘭礁溪]·礁溪溫泉公園 (Tony 的自然人文旅記第 0953 篇)

<http://www.tonyhuang39.com/tony0953/tony0953.html>，2013.09.10

宜蘭清水地熱 @ 台電協和發電廠 ::: EcoLife 清淨家園顧厝邊綠色生活網

<http://ecolife.epa.gov.tw/blog/post/1351834>，2013.08.21

宜蘭清水地熱--煮蛋趣 - 宜蘭民宿--員山水雲山莊(水雲茶坊) - Yahoo!奇摩部落格

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!NwtP8XOWHRo5ldsd1Jk-/article?mid=7913>，2013.08.21

宜蘭縣-維基百科，自由的百科全書

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%AE%9C%E8%98%AD%E7%B8%A3#.E6.AD.B7.E5.8F.B2>http://lan-yang.myweb.hinet.net/page_7.htm , 2013.03.06

宜蘭縣轄公車-維基百科，自由的百科全書

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%AE%9C%E8%98%AD%E7%B8%A3%E8%BD%84%E5%85%AC%E8%BB%8A> , 2013.09.20

宜蘭縣政府風景區-湯圍溝公園

<http://scenery.e-land.gov.tw/releaseRedirect.do?unitID=123&pageID=6662> , 2013.08.22

宜蘭縣市-找景點-Yahoo!奇摩旅遊<http://tw.travel.yahoo.com/scene/city/cit3950014215> , 2013.08.14

宜蘭縣三星鄉公所-長埤湖風景區

<http://www.sanshing.gov.tw/releaseRedirect.do?unitID=160&pageID=4949> , 2013.07.26

[宜蘭蘇澳]·晉安宮·蘇澳冷泉·七星嶺初探 (Tony 的自然人文旅記第 0629 篇)

<http://www.tonyhuang39.com/tony0629/tony0629.html> , 2013.09.10

宜蘭蘇澳冷泉~宜蘭旅遊~5657 宜蘭旅遊網~

<http://www.5657.com.tw/e-land/a05.htm> , 2013.08.21

宜蘭文昌廟 <http://www.wenchang.org.tw/> , 2013.05.28

奕順軒牛舌餅--客家委員會全球資訊網

<http://www.hakka.gov.tw/ct.asp?xItem=12719&ctNode=1922&mp=1914> , 2013.09.12

要想溫泉效果好 正確方法很重要_新聞業_旅遊頻道_北美新聞網

<http://travel.sina.com/news/tips/2010-11-02/18087863.html> , 2013.04.16

遊戲區介紹 - 2013 宜蘭國際童玩藝術節

<http://j7.lanyangnet.com.tw/folkgame/link2-2.html> , 2013.09.26

外國人在宜蘭生活資訊服務網 中文版

http://foreigner.e-land.gov.tw/language_c/page_b2-13.html , 2013.03.06

溫泉-中文在線百科 http://www.zwbk.org/zh-tw/Lemma_Show/120987.aspx , 2013.04.16

溫泉-維基百科，自由的百科全書

<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%BA%AB%E6%B3%89> , 2013.05.12

溫泉泡湯旅遊網(泉質介紹&溫泉泡湯的療效)<http://fun.365net.tw/spa/p2.asp> ,
2013.07.30

員林鎮公所 www.yuanlin.gov.tw/tour/main2-2_view3.asp , 2013.08.29

阿宅特搜隊：順進蜜餞廠@愛爾達電視好吃好玩好運 Blog 隨意窩 Xuite 日誌

<http://blog.xuite.net/eltatv/play/27174003-%E9%98%BF%E5%AE%85%E7%89%B9%E6%90%9C%E9%9A%8A%EF%BC%9A%E9%A0%86%E9%80%B2%E8%9C%9C%E9%A4%9E%E5%BB%A0> , 2013.09.20

Capita Star 首都客運[首都之星]北宜國道客運資訊網

<http://www.capital-bus.com.tw/yilan/index.html> , 2013.09.20

Travel&Hotel 大台灣旅遊網-宜蘭旅遊羅東夜市介紹

<http://travel.tw.tranews.com/view/yilan/lotungyehshih/> , 2013.05.28

trip - 【海天遊蹤】蘇澳冷泉 <http://www.a-trip.com/tracks/view/56742> , 2013.08.21

2013 蘇澳冷泉文化季 <http://www.lanyangnet.com.tw/celebrate/coldspring/> , 2013.09.26

附錄一 實地勘查

2013 年 3 月 9 日 星期六 天氣晴

早上我們於台北客運轉運站集合，搭乘葛瑪蘭客運準備前往礁溪，在經過短短 45 分鐘的車程之後，抵達礁溪。

第一站是礁溪溫泉公園，占地約 5.02 公頃，礁溪溫泉屬弱鹼性的碳酸氫鈉泉，水溫約在攝氏 50 度，泉水清澈無味，浸泡過後皮膚光滑柔嫩、不黏膩，對腸胃、皮膚都有很好功效。下一站是湯圍溝公園，這裡有著水岸綠美化空間及景觀涼亭，還有半戶外泡腳交流地，泡完後整個人都身心舒暢了起來。而後我們來到「林美石磐步道」，在這塊清新的土地上有著清澈的溪流，能夠讓人身心舒暢，舒緩疲憊。

這樣一整天奔波下來，肚子也餓了，在宜蘭提到吃是絕對不能錯過羅東夜市的，各種食物應有盡有，令人食指大動、胃口大開。

因為這次的行程規劃是兩天一夜，於是當晚我們便入住於羅東的一家民宿，帶著一天的疲勞安然入睡，養精蓄銳以迎接明天的旅程。

2013 年 3 月 10 日 星期日 天氣晴

今天的第一個地點冬山河親水公園，以每年夏天宜蘭童玩節的舉辦地點聞名，這裡不僅景色優美，生態資源豐富，同時也設有運動、遊憩、多元功能休閒的河濱遊憩區、親子戲水區等等。

下一個景點來到國立傳統藝術中心，裡面充滿了宜蘭傳統與文化，這些傳統以自然氣候、風土民情、歷史傳統、信仰、習俗而生成，累積的是先人的智慧與巧思，呈現出了人類與自然的和諧之美。

走完充滿傳統文化的傳統藝術中心，接著來到了羅東林業文化園區，小小的羅東鎮竟然有這麼大的園區，一踏進入口，木頭香氣撲鼻而來，有別於繁華城市裡的喧囂與嘈雜，讓人沉醉於此時的幽靜與平和。

2013 年 4 月 8 日 星期一 天氣晴

今天是第二趟的宜蘭之旅，這次我們選擇當日來回，以溫泉為此行之首要目的。

從羅東車站搭乘計程車前往圓山溫泉，在此遍尋溫泉已久，後得知溫泉因乾涸，改建成幼兒遊戲區。無奈往下一個地點大同鄉清水地熱前進，但中途因地震而導致道路坍塌無法進入，只好抱著遺憾的心情往鳩之澤溫泉(原仁澤溫泉)而去，此溫泉位於太平山裡，路途並不短，所幸沿途能欣賞秀麗景色，在經過長時間的顛坡後終於抵達，但因當時天色已晚，經過一番討論最終還是沒有進去泡湯。

今天的行程就到這裡結束，收穫雖不甚豐，但也是種學習。

2013 年 7 月 20 日 星期六 天氣晴

今天準備到蘇澳冷泉去取材，因冷泉地理位置佳且交通便利，故多為家庭旅行的遊客。這裡泉溫約 22 度，有大眾池也有個人湯屋，大眾池裡的空間不小，有遮陽板可擋炎熱的太陽，讓人既能享受溫泉也可免受酷暑之燥。

今天取材的重頭戲終於登場，一到冷泉節現場就已經有很多人「濕身」，但我們還是非常認真地拍攝許多照片，蒐集相關資料，眼見地方政府提供水槍、水球，甚至加派消防車駐守以備無水之需，大夥也抑制不住想要同樂的心情，一同遊玩。

2013 年 7 月 22 日 星期一 天氣晴

宜蘭是個適合旅遊的好地方，但是這次的任務沒那麼簡單，今天的行程必須到達頭城，再轉車至伯朗城堡咖啡館，下午則是安排烏石港。

本來因長時間的交通而感到疲乏，但一路上的風景綿延不斷，碧海藍天鋪陳在眼前，整個外澳沙灘也一覽無遺，讓人頓時睡意全消，陶醉在風景秀麗且建築外觀有如歐洲城堡的世界裡。

下午我們到了烏石港，因為是頭城地區重要的休閒漁港，所以海邊聚集了很多人，這裡不僅有紀念公園的規劃，更可以登島賞鯨，並設有魚貨直銷中心以供販賣。

2013年7月30日 星期二 天氣晴

宜蘭國際童玩節必備水床、滑水道等設施，而今年也新增名為洗衣機的設施，讓遊客化身日常衣物，體驗在洗衣槽裡滾動的快感，此外今年的展覽館也特地請來幾米，打造獨一無二的幾米畫館，人氣不輸其他遊樂設施。

2013年9月6日 星期五 天氣陰

當平地的酷暑使人難耐，天然的消暑之道便是往高山避暑。今日來到位於宜蘭縣大同鄉的太平山國家森林遊樂區，隨著緯度的上升，在短短的幾個小時內，有種由夏轉秋的感覺，目前遊樂區內有蹦蹦車、三疊瀑布、雲海咖啡館、文史館和八條步道等，而上次無緣參觀的鳩之澤溫泉也在此處，其以露天溫泉為名，另外還設有煮蛋區，以供烹煮。

而後來到棲蘭森林遊樂區，雖需收費，所幸票價不高，還可折抵園區消費。到森林公園一走的好處是視野開闊、滿眼綠意，與三三兩兩的遊客擦身而過，鼻間盡是森林釋放出的清新與芳香。

最後，因時間不足，只好依依不捨地結束此行令人難忘的宜蘭之旅。

附錄二 組員工作分工表

附錄二 組員分工表

| 姓名 | 工作分配 |
|-----|-----------------------|
| 方怡婷 | 實地取材、書面報告、企劃書製作 |
| 高于巖 | 實地取材、書面報告、企劃書製作 |
| 張英傑 | 實地取材、中日翻譯 |
| 張芯瑜 | 實地取材、雜誌內文構想、中日翻譯 |
| 魯芷寧 | 實地取材、雜誌內文構想、雜誌編輯、中日翻譯 |
| 詹詠貽 | 實地取材、雜誌內文構想、雜誌編輯、中日翻譯 |
| 李岱穎 | 實地取材、雜誌內文構想、中日翻譯 |

專題報告修正要點 (102 學年度第 3 組)

評審老師建議

- 一.原專題的題目「針對旅遊雜誌設計-以宜蘭溫泉為例」建議改為「宜蘭旅遊雜誌彙編(中日文對照)-以綠宜湯泉與慢活資訊導覽為例」。(但恐怕已無法再改了)
- 二.請針對建議事項中所列的論述或敘述上的缺失進行整理。此外,頁 18 中,宜蘭縣概況的第一節歷史,1643 年和 1895 年的敘述不通暢或令人費解,請進行改寫。如:「1643 年九月,西班牙人被荷蘭人驅逐出台灣,此後荷蘭人在蛤仔難平原傳教.....」建議改為「1643 年九月,荷蘭人驅逐在台的西班牙人後,在蛤仔難平原傳教.....」
- 三.請確認頁 38 的注 16 所稱同表 5-6-1 是否正確無誤。(找不到此表)

修正要點

- 一. 針對建議事項中所列的論述或敘述上的缺失進行整理並改寫。如:「1643 年九月,西班牙人被荷蘭人驅逐出台灣,此後荷蘭人在蛤仔難平原傳教.....」改為「1643 年九月,荷蘭人驅逐在台的西班牙人後,在蛤仔難平原傳教.....」
- 二.請確認頁 38 的注 16 所稱同表 5-6-1 修改為 5-5-1

專題報告修正要點 (102 學年度第 3 組)

| 評審老師建議 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>一.資料豐富，主題明確</p> <p>二.P.2，引述別人的話之前，要先稍微介紹這個人，否則不知為何引用他／她的話，而不是其他人，也不知引述內容的價值所在</p> <p>三.第二章第二節過於簡略 P.12 只有一頁</p> <p>四.P.13 以多位學者的見解，整合出雜誌相關特性→P.14 資料來源學生的畢業論文？</p> <p>五.第四章第二節地理位置建議再加上自然地理的介紹</p> <p>六.P.31 提及書本時，需加書名號</p> <p>七.可將此雜誌推薦給宜蘭縣政府</p> |
| 修正要點 |
| <p>一.已對引述之原作者稍加介紹</p> <p>二. P.13 以多位學者的見解…，修改為學生的畢業論文</p> <p>三.第四章第二節地理位置已加上自然地理的介紹</p> <p>四.提及書本時，已加書名號</p> |