

∼東北季風吹起一陣陣宜人涼意，芒花漫山遍野搖曳生姿！去年桃源谷的大部頭夠硬，大家辛苦了；今年我們換個輕鬆小品，改到礁溪漫步、泡湯趣！好朋友們，放下工作和煩惱，一起出門散心走走吧！

1. 時 間：104年12月12日（星期六）
2. 集合地點：**10：00**在礁溪火車站
3. **去程**建議搭車方式：

**1.（4613區間）花蓮站7：23－羅東站8：59 接（4137區間）羅東站9：08－礁溪站9：28**

**2. 或參考火車班次，先搭車至羅東，再轉乘區間車至礁溪。（總之都會到達）**

1. 去程、回程交通訂票請依個人需求**自理**。
2. 預定行程：

**花蓮→10：00礁溪站會合→10：10搭客運→五峰旗風景區→步行上五峰旗瀑布→午餐→下山搭客運→礁溪火車站→礁溪溫泉公園或龍潭湖自由行→各自返家or逛街餐敘→珍重再見**

六、準備物品：更換衣物、毛巾、雨具、(登山杖)、帽子、防蚊藥品等。

七、注意事項：

1. 服裝以輕便方便走山路為主，帶小背包、戴帽子，登山杖依個人需要處理。

2.準備替換衣服、毛巾，因為走山路會流汗。早晚坐車會冷，要帶外套喔！

3.當天午餐會在瀑布或步道的某處使用，應該沒有任何商店和小蜜蜂，所以要自備簡便午餐（飯糰、 麵包、飲用水….）。

4.天候部份，登山尋幽本就是煙雨濛濛才有詩意，建議若非狂風暴雨寸步難行，飄點小雨還是可以進行的，記得帶輕便雨衣。

5.個人若有需要，請自備簡便藥品以備不時之需。

6.即日起到出發前一天（12/11日，星期五），欲參加的夥伴請跟修平或簡哥報名打個招呼，以便掌握人數精實服務，預定的行程，可視大家的意見和需求彈性調整，總之，大家玩得開心最重要啦！

*中正教師會 歡迎大家！*

#### 中正教師會104年礁溪走山尋幽泡湯趣∼參考資訊

宜蘭縣礁溪鄉的旅遊資源十分豐富，除了五峰旗風景區和瀑布以外，包括[礁溪溫泉](http://travel.network.com.tw/tourguide/point/showpage/74.html)、林美石磐步道、礁溪龍潭湖、猴硐瀑布、跑馬古道、武暖石板橋、吳沙故居、礁溪協天廟、礁溪公園、金車生態蘭花園、礁溪溫泉等著名景點；此外，礁溪的溫泉名物，像是溫泉麻糬、溫泉空心菜、溫泉蕃茄等等都是味道鮮美的溫泉美食！

★搭乘大眾運輸：

1、台鐵：搭乘台鐵北迴線至礁溪火車站，往五峰路方向步行約3公里即可到達五峰旗瀑布。

2、客運：葛瑪蘭客運在台鐵礁溪站有免費接駁公車到五峰旗風景區-林美石磐步道。班次表請見[葛瑪蘭客運網站](http://www.kamalan.com.tw/freebus.php)；起站：葛瑪蘭礁溪站，地址：宜蘭縣礁溪鄉礁溪路5段150號（經礁溪火車站、五峰旗風景區）（整點發車）**服務時間：07:30～19:40；收費標準：全票20元、半票10元**

(1)於礁溪火車站前搭乘台灣好行礁溪線即可到達。

(2)於礁溪火車站前搭乘市區客運至「協天廟」下車，沿大忠路接五峰路，步行約3公里即達。

單車租借收費標準：地址:宜蘭縣礁溪鄉公園路16號 電話:03-9872-403 (遊客中心內)

※ 一小時收費50元；日租費用為150元；租借時間：※平日:09:00 - 17:00；假日:09:00 - 20:30

租借證明：※需抵押一張證件

另火車站前有機車租借，一日約200元(視機車種類而定)。

**五峰旗風景區**

五峰旗風景區是蘭陽八景之一，區內有五座尖峰排列，酷似五面三角旗豎於此，故得名為『五峰旗』，風景區內除了五峰旗瀑布、五峰幽谷以外，還有天主教五峰旗聖母朝聖地也是宜蘭縣著名的風景區；五峰旗風景區內規劃有廣大的停車場、噴水池、小公園、涼亭、石桌椅、石階步道、露營場地等設施，在入口處更規劃有兒童戲水區，清澈涼洌的水質，是全家人的休閒勝地。

瀑布分三層，全長約有100公尺，第一層瀑布長約20公尺隱身在小山谷樹叢後，順流而下亦有數處潭水可供遊客嬉戲；第二層瀑布長約30公尺，也是大家所熟知的瀑布，泉水由山腰直瀉而下，在崖角設有觀瀑亭可眺望層巒疊翠，搭配著鳥聲蟲鳴交織而成的大自然樂章，也是最佳的觀瀑地點；第三層瀑布長約50公尺，泉水自山中如萬馬奔騰般傾洩而下，水花四濺激起更多比SPA水療室更多的水氣可戲水或悠游於潭中，享受酷暑裡的清涼。

據說瀑布旁陰離子數約為2萬之比率，有增進健康的效益；五峰旗風景區旁還有另一個清幽的地方，即五峰旗瀑布的源頭，延著入口處的土地廟旁的小路往上步行約一小時的路程，有幾處小水塘，水質甘甜無比 ，許多登山朋友經常取水下山泡茶，因此有「五峰幽谷」的美稱。

**龍潭湖風景區**

龍潭舊名大埤，俗稱｢大陂湖」，為昔日「蘭陽十二勝」之一，亦是蘭陽面積最大的湖泊；龍潭湖三面環山，山腰有廟宇數座，暮鼓晨鐘，湖區則保留了原始與自然的風貌，景致宜人。位於礁溪鄉龍潭村，距離宜蘭市區約６公里，交通便利。此湖三面環山，面積約17公頃，湖面遼闊，環潭一周約3公里。龍潭寺位於山腰上，是一處清靜的佛教寶地，可遠眺整個湖面景觀；軒轅教黃帝神宮位於環湖路旁的一條岔路上，奉黃帝為教祖；漳福廟則位於湖南端的不遠處，主要奉祀開漳聖王，香火鼎盛，為鄉民的信仰中心。龍潭湖管理站聯絡電話：(03)9280141

**礁溪溫泉公園**

礁溪溫泉公園，規模約5.02公頃。公園內規劃有「森林風呂」，能夠讓您體驗幸福泡湯；也可以在綠意盎然的露天池泡腳，感受溫暖時刻。

森林風呂是大眾裸湯，男女分開，每天開放時間5:00AM至隔日3:00AM，三歲以下幼兒不得泡湯。備有免費接駁專車，在礁溪火車站、首都客運礁溪站、噶瑪蘭客運礁溪站只要一通電話，就可以有悠遊專車載您到風呂享受悠閒泡湯。(接駁時間：平日--07:00~17:00；假日：--07:00~20:30)

礁溪溫泉屬弱鹼性的碳酸氫鈉泉，水溫約在攝氏50度，色清無味，浸泡後，皮膚光滑柔嫩，一點也不黏膩，對腸胃、皮膚都有良好的調養作用，有｢美人湯」美譽，堪稱台灣溫泉之極品！

目前園區內營運項目如下：

一、森林風呂（溫泉湯屋），專線電話：03-9876-416。

二、美食饗宴。

三、下坡車（接駁、租賃服務及套裝行程，屬低碳旅遊一環）。

四、流行藝文展演（於礁溪劇場不定期舉辦）。

五、場地租借。

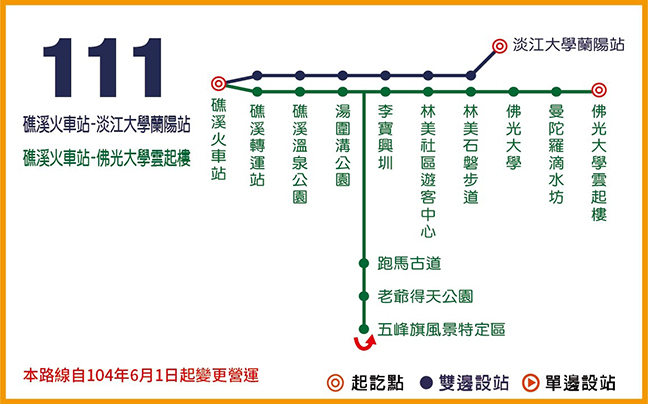
六、遊客諮詢服務（礁溪遊客中心），電話：03-9872-403、0800-588-822。

七、官網：[http://www.ezxsports.com](http://www.ezxsports.com/)

**● 周六、日行駛班次表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **往林美石磐步道(去程)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 班次 | 礁溪火車站 | 礁溪轉運站 | 礁溪溫泉公園 | 湯圍溝公園 | 跑馬古道 | 老爺得天公園 | 五峰旗風景區 | 李寶興圳 | 林美遊客中心 | 林美石磐步道 | 佛光大學 | 曼陀羅滴水坊 | 佛光雲起樓 | 淡江蘭陽站 |
| **1** | **07:30** | **07:32** | **07:34** | **07:36** | **-** | **-** | **-** | **07:40** | **07:41** | **07:49** | **-** | **-** | **-** | **07:51** |
| **2** | **08:00** | **08:02** | **08:04** | **08:06** | **-** | **-** | **-** | **08:10** | **08:11** | **08:19** | **-** | **-** | **-** | **08:21** |
| **3** | **08:30** | **08:32** | **08:34** | **08:36** | **08:38** | **08:39** | **08:40** | **08:44** | **08:45** | **08:53** | **08:55** | **08:57** | **09:00** | **-** |
| **4** | **09:00** | **09:02** | **09:04** | **09:06** | **09:08** | **09:09** | **09:10** | **09:14** | **09:15** | **09:23** | **09:25** | **09:27** | **09:30** | **-** |
| **5** | **09:40** | **09:42** | **09:44** | **09:46** | **09:48** | **09:49** | **09:50** | **09:54** | **09:55** | **10:03** | **10:05** | **10:07** | **10:10** | **-** |
| **6** | **10:10** | **10:12** | **10:14** | **10:16** | **10:18** | **10:19** | **10:20** | **10:24** | **10:25** | **10:33** | **10:35** | **10:37** | **10:40** | **-** |
| **7** | **10:50** | **10:52** | **10:54** | **10:56** | **10:58** | **10:59** | **11:00** | **11:04** | **11:05** | **11:13** | **11:15** | **11:17** | **11:20** | **-** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **往礁溪火車站(回程)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 班次 | 淡江蘭陽站 | 佛光雲起樓 | 曼陀羅滴水坊 | 佛光大學 | 林美石磐步道 | 林美遊客中心 | 李寶興圳 | 五峰旗風景區 | 老爺得天公園 | 跑馬古道 | 湯圍溝公園 | 礁溪溫泉公園 | 礁溪轉運站 | 礁溪火車站 |
| **10** | **-** | **13:15** | **13:18** | **13:20** | **13:22** | **13:30** | **13:31** | **13:35** | **13:36** | **13:37** | **13:39** | **13:41** | **13:43** | **13:45** |
| **11** | **-** | **13:45** | **13:48** | **13:50** | **13:52** | **14:00** | **14:01** | **-** | **-** | **-** | **14:03** | **14:05** | **14:07** | **14:09** |
| **12** | **-** | **14:25** | **14:28** | **14:30** | **14:32** | **14:40** | **14:41** | **14:45** | **14:46** | **14:47** | **14:49** | **14:51** | **14:53** | **14:55** |
| **13** | **-** | **14:50** | **14:53** | **14:55** | **14:57** | **15:05** | **15:06** | **15:10** | **15:11** | **15:12** | **15:14** | **15:16** | **15:18** | **15:20** |
| **14** | **15:30** | **-** | **-** | **-** | **15:32** | **15:40** | **15:41** | **-** | **-** | **-** | **15:43** | **15:45** | **15:47** | **15:49** |
| **15** | **-** | **16:00** | **16:03** | **16:05** | **16:07** | **16:15** | **16:16** | **16:20** | **16:21** | **16:22** | **16:24** | **16:26** | **16:28** | **16:30** |



花蓮→礁溪

| **車種** | **車次** | **花蓮開車時間** | **礁溪到達時間** | **行駛時間** | **票價** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **莒光** | [**561**](http://twtraffic.tra.gov.tw/twrail/SearchResultContent.aspx?searchdate=2015/12/12&traincode=561&trainclass=%E8%8E%92%E5%85%89&mainviaroad=2&fromstation=1715&tostation=1818&language=) | **06:07** | **07:53** | 01小時46分 | $ 186 |

花蓮→羅東

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **車種** | **車次** | **花蓮開車時間** | **羅東到達時間** | **行駛時間** | **票價** |
| **區間車** | [**4613**](http://twtraffic.tra.gov.tw/twrail/SearchResultContent.aspx?searchdate=2015/12/12&traincode=4613&trainclass=%E5%8D%80%E9%96%93%E8%BB%8A&mainviaroad=0&fromstation=1715&tostation=1823&language=) | **07:23** | **08:59** | 01小時36分 | $ 130 |
| **普悠瑪** | [**207**](http://twtraffic.tra.gov.tw/twrail/SearchResultContent.aspx?searchdate=2015/12/12&traincode=207&trainclass=%E8%87%AA%E5%BC%B7&mainviaroad=0&fromstation=1715&tostation=1823&language=) | **07:33** | **08:23** | 00小時50分 | $ 203 |

羅東→礁溪

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **車種** | **車次** | **羅東開車時間** | **礁溪到達時間** | **行駛時間** | **票價** |
| **區間車** | [**4131**](http://twtraffic.tra.gov.tw/twrail/SearchResultContent.aspx?searchdate=2015/12/12&traincode=4131&trainclass=%E5%8D%80%E9%96%93%E8%BB%8A&mainviaroad=0&fromstation=1823&tostation=1818&language=) | **08:03** | **08:23** | 00小時20分 | $ 25 |
| **區間快** | [**1551**](http://twtraffic.tra.gov.tw/twrail/SearchResultContent.aspx?searchdate=2015/12/12&traincode=1551&trainclass=%E5%8D%80%E9%96%93%E5%BF%AB&mainviaroad=0&fromstation=1823&tostation=1818&language=) | **08:50** | **09:07** | 00小時17分 | $ 25 |
| **區間車** | [**4137**](http://twtraffic.tra.gov.tw/twrail/SearchResultContent.aspx?searchdate=2015/12/12&traincode=4137&trainclass=%E5%8D%80%E9%96%93%E8%BB%8A&mainviaroad=0&fromstation=1823&tostation=1818&language=) | **09:08** | **09:28** | 00小時20分 | $ 25 |

礁溪→花蓮

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **車種** | **車次** | **礁溪開車時間** | **花蓮到達時間** | **行駛時間** | **票價** |
| **復興** | [**688**](http://twtraffic.tra.gov.tw/twrail/SearchResultContent.aspx?searchdate=2015/12/12&traincode=688&trainclass=%E5%BE%A9%E8%88%88&mainviaroad=0&fromstation=1818&tostation=1715&language=) | **16:22** | **18:26** | 02小時04分 | $ 155 |
| **自強** | [**172**](http://twtraffic.tra.gov.tw/twrail/SearchResultContent.aspx?searchdate=2015/12/12&traincode=172&trainclass=%E8%87%AA%E5%BC%B7&mainviaroad=1&fromstation=1818&tostation=1715&language=) | **17:33** | **18:58** | 01小時25分 | $ 242 |
| **莒光** | [**562**](http://twtraffic.tra.gov.tw/twrail/SearchResultContent.aspx?searchdate=2015/12/12&traincode=562&trainclass=%E8%8E%92%E5%85%89&mainviaroad=2&fromstation=1818&tostation=1715&language=) | **18:47** | **20:27** | 01小時40分 | $ 186 |
| **自強** | [**440**](http://twtraffic.tra.gov.tw/twrail/SearchResultContent.aspx?searchdate=2015/12/12&traincode=440&trainclass=%E8%87%AA%E5%BC%B7&mainviaroad=0&fromstation=1818&tostation=1715&language=) | **20:05** | **21:48** | 01小時43分 | $ 242 |
| **區間快** | [**1552**](http://twtraffic.tra.gov.tw/twrail/SearchResultContent.aspx?searchdate=2015/12/12&traincode=1552&trainclass=%E5%8D%80%E9%96%93%E5%BF%AB&mainviaroad=2&fromstation=1818&tostation=1715&language=) | **20:52** | **22:32** | 01小時40分 | $ 155 |
| **莒光** | [**554**](http://twtraffic.tra.gov.tw/twrail/SearchResultContent.aspx?searchdate=2015/12/12&traincode=554&trainclass=%E8%8E%92%E5%85%89&mainviaroad=1&fromstation=1818&tostation=1715&language=) | **22:49** | **00:45** | 01小時56分 | $ 186 |
| **普悠瑪** | [**256**](http://twtraffic.tra.gov.tw/twrail/SearchResultContent.aspx?searchdate=2015/12/12&traincode=256&trainclass=%E8%87%AA%E5%BC%B7&mainviaroad=0&fromstation=1818&tostation=1715&language=) | **23:25** | **00:35** | 01小時10分 | $ 242 |