

<b>悠遊宜蘭~「宜蘭綠色旅遊路線徵選」活動-遊程規劃表</b>	
<b>遊程名稱</b>	<b>宜蘭縣綠色旅遊二日環保知性之旅</b>
<b>遊程簡介</b>	<p>宜蘭縣是以觀光立縣，每年約有 800 萬觀光客，透過國人喜歡趴趴 GO，本縣又有 12 處環境教育設施場所，如果能夠結合環境教育一起推動綠色旅遊，透過縣內豐富自然生態、人文特色、社區文化及環境教育場所資源，進而認識宜蘭在地文化，為使環境教育更完善！</p> <p>本縣積極推動悠遊宜蘭，與縣內各場域、旅宿業、餐館及特色景點連接，必能創造後疫情時代，環境教育及旅遊新風潮，提供獨特的旅遊體驗，並加強與場域及社區共同推廣環境教育，共同傳遞環境永續的低碳樂活重要理念。</p> <p>本次共綠色旅遊路線規劃兩天一夜，為節能減碳搭乘大眾運輸工具遊覽車，從溪北暢遊到溪南路線，搭配本縣經認證之環境教育場所課程辦理，用餐以綠色餐廳【頭城農場、安永心食館、奇力珍珠奶茶文化館】為主、選擇環保旅店來住宿，透過 DIY 課程的體驗，結合多元展開主題式環境教育學習活動，發揮豐富的教育資源，共創優質環境教育。</p> <p>本行程帶您走訪，綠色場域【蘭陽博物館、頭城農場、冬山河生態綠舟等環境學習中心】，享受在地食材、宜蘭鄉村美食，與豐富的生態環境及人文地景，透過體驗、探索、互動等方式，一起在好蘭陽平原山好水的環境下學習。</p>
<b>遊程內容</b> （標示交通方式、交通時間、建議停留時間及景點特色內容等）	

<p>遊程路 徑簡述</p>	<p>【第一天遊覽車台北火車站出發→景點1：蘭陽博物館及溼地(專業導覽解說和參觀特展→頭城農場午餐(綠色餐廳)→景點2：頭城農場(微景觀生態瓶手作課和園區導覽、酒窖巡禮探索淺山多層次奧妙)→頭城農場晚餐(無菜單料理)→礁溪川湯春天溫泉飯店住宿(環保旅店)】以上兩個景點皆為環境教育認證場所</p> <p>【第二天享用飯店中西式早餐→礁溪川湯春天溫泉飯店出發→景點3：宜蘭幾米主題廣場(歷史建築和繪本故事)→景點4：冬山河森林公園生態綠舟(預約導覽解說和乘坐電動船遊河)→安永心食館午餐(綠色餐廳)→景點5：蘇澳冷泉(泡冷泉和享用彈珠汽水)→奇麗灣珍奶文化館晚餐(綠色餐廳)→賦歸</p>
<p>第一天</p>	<p>景點1：蘭陽博物館及溼地 地址：宜蘭縣頭城鎮青雲路3段750號 參觀方式：1. 預約導覽解說 2. 自由參觀特展 建議停留時間：90分鐘 簡介/說明： 「蘭陽博物館與溼地」環教場域的前身是清代宜蘭第一個正港(頭城烏石港)舊址，昔日以「石港春帆」著稱，1878年以後海港不斷的淤積形成溼地的面貌；1990年起烏石港重新整建，兼具休閒觀光功能的漁港；2010年蘭陽博物館落成，為認識宜蘭的文化窗口。面對著精神地標龜山島，園區烏石群及博物館是歷史與地景之積累，反映了宜蘭歷史、人文及地景特色。 失去海港功能的烏石溼地，仍具有涵養水源、調解氣候、蓄洪防災、提供動植物棲地、蘊藏生態資源等重要的功能；而蘭陽博物館本著「與環境共生、與自然融合」的理念，採單面山集中量體的配置，維持溼地環境的完整性。常設展以、山、平原、海展現了宜蘭整體的地理環境與人文軌跡。 藉著保存並維護宜蘭的自然與人文環境，結合宜蘭博物館家族夥伴，共同整合在地資源，實踐「宜蘭是一座博物館」的理念，推動地方生態文化與環境永續發展，規劃「來蘭博玩環教」、「博物館入校園」等環境教育相關課程與活動，希冀守護豐富及多元的蘭陽文化與環境生態，營造成快樂學習及沉浸在地文化與環境教育的場域。</p> <p>午餐：頭城農場(農村廚房、窯烤披薩DIY) 地址：宜蘭縣頭城鎮更新路125-1號 簡介/說明： 享用在地美食，農場提供的古早味傳統美食綠豆湯、芋頭米粉、甜湯圓、QQ芋頭、切仔麵、刨冰..等多種依季節替換 從切菜備料開始都由專業廚師細心指導，不曾下廚做菜按照步驟也能煮出驚豔美味的料理，</p> <div data-bbox="320 837 946 1308" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1018 1749 1426 2063" data-label="Image"> </div>

成就感十足！老師活潑生動的講解也能將飲食與生態巧妙結合，這不只是一場食物饗宴，更是一堂深入淺出的生態廚藝洗禮體驗。

#### 景點 2：頭城農場

地址：宜蘭縣頭城鎮更新路 125-1 號

參觀方式：1. 微景觀生態瓶手作課 2. 知性之旅—園區導覽和酒窖巡禮(探索淺山多層次奧妙)

建議停留時間：4 小時(DIY 2 小時和導覽解說 2 小時)

簡介/說明：

頭城農場位於蘭陽平原北端地區，東臨太平洋，擁有豐富山岳景觀，林相完整，生態資源豐沛，視野遼闊。農場朝向農村生態、農業生產與農民生活，三生一體的核心理念發展，將資源循環利用之知識導入農業生產，人文生態之建構導入農民生活，棲地經營及管理之概念導入農村生態；未來將以環境教育、戶外學習、健康養身、樂活慢遊及生命教育為五大發展主軸，朝向多元休閒農場之經營模式。知性之旅園區導覽跟著農場導覽人員，一起探索大自然之旅，透過導覽可以了解何謂農場、與農場動物互動例如為水牛吃草、撫摸小羊、聽雞鳴啼等，園區保留最自然的生態環境，目的是為了保留生態的多樣性，農場自然的生態讓原本住在森林裡的野生動物們，都能有個家。漫步在農場中，可以看見翩翩飛舞的蝴蝶、毛毛蟲在，甚至還有機會遇見野生山羌。



#### 「微景觀瓶手作體驗課程」簡介



全新綠色生活提案，頭城農場 Green Bar 工作坊推出微景觀瓶手作體驗課程，讓您跟著我們的駐場藝術家 Pia 一起打造心目中的微景觀小園地！體驗過程中，您能夠認識了解不同植物、苔蘚、蕨類的生態習性之外；還能享受慢慢建構自己的小園地的樂趣，完全舒壓療癒，完成後就能把它帶回家，綠化景觀，是個顏值高的室內觀賞植栽喔！

晚餐：頭城農場(農場鄉村自助 buffet 或無菜單料理)

地址：宜蘭縣頭城鎮更新路 125-1 號：

說明：

享用農場鄉村自助晚餐 Buffet 藏酒酒莊是宜蘭縣第一家取得釀酒執照的私營酒廠，也是第一家導入綠建築概念所營造的生態型酒莊，結合知識、技能、休閒及品味綠生活的特色農村酒莊。使用在地自然的食材與酒莊自釀的美酒，精心烹煮無菜單佳餚，無菜單料理在地食材極鮮 x 有益發酵食烹調家與山海的味。



住宿：川湯春天溫泉飯店：

類別：■環保旅店、□環保標章旅館、□其他

簡介/說明：

2005年成立川湯春天德陽館，在地記憶中老字號的溫泉飯店品牌。川湯春天溫泉飯店為宜蘭第一家結合「溫泉與SPA水療」的會館，致力於將礁溪泡湯文化及型態觀念提升至休閒、親子、養生複合式功能，使泡湯更多樣化，帶動

整個礁溪溫泉產業轉型成功，也奠定了在礁溪溫泉飯店領導品牌地位。川湯春天旗艦館用心打造有溫度的飯店，讓客人有如回家般舒泰，把客人當成家人是我們的堅持。全國及地方媒體口碑報導，曾獲得DailyView網路溫度計全國人氣溫泉旅店前10大旅遊、親子類部落客佳評如潮；



旅遊平台累積破千條好評。入住除了可以享受飯店溫泉，週五、六、日晚餐後也可以在迺礁溪觀光夜市。

早餐：川湯春天溫泉飯店

地址：宜蘭縣礁溪鄉德陽路43號

說明：

配合小農鮮採有機蔬果，由產地直送餐廳，二樓享用中西式早餐，以宜蘭在地新鮮食材融入百匯佳餚。

景點3：宜蘭幾米主題廣場

地址：宜蘭縣宜蘭市宜興路一段240號

參觀方式：.自由參觀

建議停留時間：30分鐘

簡介/說明：

「幾米主題廣場」位於宜蘭火車站南側，原為廢棄的鐵路局舊宿舍區，後經過重新規劃整建，除了保留原有的歷史建築與老樹綠蔭外，取自繪本作家「幾米」的場景所製成的裝置藝術。



第二天

景點 4：冬山河森林公園生態綠舟

地址：宜蘭縣冬山鄉冬山路二段 172 號

參觀方式：. 1. 預約導覽解說 2. 乘坐電動船遊河自由參觀

建議停留時間：2 小時

簡介/說明：



冬山河生態綠舟自 105 年年 4 月正式開園對外營運，藉由整體統籌運作，發揮本縣重視環境教育、推動流域整合服務，園區內分為遊客服務區、學習體驗區以及友善生活區，分別呈現森林、濕地與農田等蘭陽地景縮影面貌，提供分眾優質體驗學習的功能，創造宜蘭優質的體驗學習旅遊型態。而生態綠舟的東岸保有原生植被，成為候鳥的棲息地，不過除了賞鳥、搭船探索生態以外，園內設有冬山河鐵路橋、大地遊戲區、賞鳥平台、步道等設施，是具有休閒與自然生態

教育意義的森林公園。

午餐：安永心食館(1. DIY 披薩手作體驗 2. 探索廚房 3. 景觀咖啡廳)

地址：宜蘭縣蘇澳鎮中山路 2 段 415 號

簡介/說明：

「安永心食館」是崇越科技，斥資十億打造之世界級食品觀光工廠，2017 年 7 月 6 日於宜蘭蘇澳開幕，以科技產業的嚴謹標準流程，應用於食品觀光產業上，打造高標準的安心美食。不僅從食材源頭取得、加工製造、物流配送到通路銷售，以科技業高標準嚴格把關，並引進國外專利技術，幫助台灣的漁業、食品業往更高的方式發展，讓消費者吃得美味又安心。



「安永心食館」共計四層樓，總坪數約 4600 坪，為全台首座結合「食品安全」與「環保節能」

的觀光工廠。以海洋、魚、人文為元素，規劃具有太陽能發電、節能照明、屋頂雨水回收、基地保水等功能的安永心食館。於 2018 年 8 月獲內政部頒發「鑽石級」綠建築獎項是台灣唯一獲此殊榮的觀光工廠。

景點 5：蘇澳冷泉

地址：宜蘭縣蘇澳鎮冷泉路 6 之 4 號

參觀方式：. 1 湯屋泡冷泉 2. 享用冷泉彈珠汽水

建議停留時間：60 分鐘

簡介/說明：

蘇澳冷泉最大的特色就是泉水終年 22 度，號稱是全世界只有 2 處有這種冷泉。這裡的泉水因富含鐵質，所以水質透明中帶點微黃，想在宜蘭蘇澳泡冷泉共有，冷泉公園園區、冷泉公園新園區、阿里史冷泉是，裡面分有男女裸湯池與大眾池，平日免費入場，夏季 06/01-09/30 每日 09:00-17:00 收費，其餘時間也免費入場，門票也不貴，成人只要 70 元。



阿里史冷泉開放近 30 年，2021 年進行大眾池與男女裸湯池整修翻新，於 2022/03/28 重新開放，給大家更舒適的泡湯環境。剛泡下去感覺冷冷的，泡久了會有溫暖的感覺，夏天也是最佳消暑戲水之處。

日治時期，日商看中富含二氧化碳的冷泉，便在冷泉區內的七星山下，開設台灣第一家汽水廠，名為「那姆內」的冷泉汽水，利用冷泉含的碳酸水，去掉碳酸氣，加上糖和香料而成，而汽水瓶則是舊式的「彈珠汽水瓶」，是台灣彈珠汽水的起源。

晚餐：奇麗灣珍奶文化館(1 海陸超值午餐+自助百匯)

地址：宜蘭縣蘇澳鎮頂強路 23 號

簡介/說明：

宜蘭蘇澳奇麗灣珍奶文化館，全球首座綠建築珍奶工廠、首創燈泡珍珠奶



茶，不只參觀，奇麗灣珍奶文化館 DIY 手搖珍奶體驗，奇麗灣是

全球首座珍珠奶茶綠工廠，廠區以綠建築建構與生產，以綠色工廠標準設計園區，並保留大量綠地、融入在地環境生態，是一棟具有包容性、人性化、教育功能、創意簡約建築物。

【備註】本旅遊行程規劃資料和照片皆參考各環教場所或公司旅遊網頁