

悠遊宜蘭~「宜蘭綠色旅遊路線徵選」活動-遊程規劃表	
遊程名稱	一起去礁遊
遊程簡介	(500 字為限，含遊程重點資訊、主題創意、環境教育意涵等) 宜蘭礁溪是近年國人旅遊喜愛到訪的地方，到此旅遊，可以有更環保的選擇。走訪跑馬古道體驗芬多精，在綠色餐廳享用美食，享受泡湯樂趣舒緩疲勞，入住環保標章旅館不使用一次性備品，並前往具有環境教育意涵的風景區、觀光工廠或環境教育認證場所學習，豐富又充實。
遊程內容 (標示交通方式、交通時間、建議停留時間及景點特色內容等)	
遊程路徑簡述	第一天： 自駕遊→礁溪跑馬古道(林務局自然步道)→午餐：豪客滿海鮮小吃店(綠色餐廳)→金車生物水產養殖研發中心→金車礁溪蘭花園→礁溪湯圍溝溫泉公園→晚餐：礁溪老爺酒店(綠色餐廳)→住宿礁溪老爺大酒店(環保標章旅館) 第二天： 自駕遊→龍潭湖風景區 → 菌寶貝博物館
第一天	景點 1：礁溪跑馬古道 地址：262 宜蘭縣礁溪鄉白石腳路 157 巷 1 號 參觀方式：步行登山 建議停留時間：3~4 小時 簡介/說明：一條可以俯覽礁溪市街及遠眺龜山島的古道，全程約 5 公里，古道叉路可至猴洞坑瀑布，走到 4800 公尺處，還有一座日據時代派出所。跑馬古道是早清時，先民進出礁溪，運送物資的重要通道。日劇時期被拓寬為守備道路，而今的跑馬古道則被開闢為登山步道。沿途動、植物物種繁多，包含蕨類、毛杜鵑、樹蛙、鳥類、蝴蝶等自然生物欣欣向榮，更有伐木、採礦等等遺跡可循！ (簡介資料來源：林務局官網 https://www.forest.gov.tw/0000264)
	午餐：豪客滿海鮮小吃店 地址：262 宜蘭縣礁溪鄉淇武蘭路 162-12 號 簡介/說明：在綠色餐廳用餐，響應環保。
	景點 2：金車生物水產養殖研發中心 地址：262 宜蘭縣礁溪鄉淇武蘭路 162-13 號 參觀方式：門票 100 元/人 建議停留時間：1~1.5 小時 簡介/說明：一同認識豐富的海底生物，享受一趟舒適悠閒的海洋生態之旅。
	景點 3：金車礁溪蘭花園 地址：262 宜蘭縣礁溪鄉奇立丹路 103 之 1 號 參觀方式：門票 100 元/人 建議停留時間：1~1.5 小時 簡介/說明：可預約專業人員做導覽解說，帶領大家一起暢遊在蘭花的世界，了解認識蘭花的品種，進而培養大家愛花賞花之品味。在造景優雅的環

悠遊宜蘭~「宜蘭綠色旅遊路線徵選」活動-遊程規劃表

境下享受美好休閒時光。

景點 4：礁溪湯圍溝溫泉公園

地址：宜蘭縣礁溪鄉德陽路 99 之 11 號

參觀方式：戶外泡腳區免費，湯圍風呂：全票 80 元、優待票 60 元（軍公教、110 公分以上學生）、半票 40 元（65 歲以上之長者）

建議停留時間：1~1.5 小時

簡介/說明：又名「燒水溝」的湯圍溫泉溝，是礁溪溫泉分部的中心，為了創造湯圍溝歷史空間新風貌，宜蘭縣政府將此區規劃為溫泉公園，有精心設計的水岸空間與景觀涼亭，及檜木風呂湯屋與半戶外泡腳池等，讓在地民眾能重溫舊有的泡湯記憶，也讓外來遊客可享受自然舒適的檜木溫泉。

(資料來源：礁溪觀光旅遊網 <https://jiaoxi-tourism.tw/index.php/zh/all-in-one-map/item/120-view01>)

晚餐：礁溪老爺酒店

地址：宜蘭縣礁溪鄉大忠村五峰路 69 號

簡介/說明：綠色餐廳、AMOT 溯源餐廳、源頭減量、運用在地食材、響應惜食點餐。

住宿：礁溪老爺大酒店

地址：宜蘭縣礁溪鄉大忠村五峰路 69 號、69-1 號

類別：環保旅店、環保標章旅館、其他

簡介/說明：金級環保標章旅館

景點 1：龍潭湖風景區

地址：宜蘭縣礁溪鄉礁溪鄉龍潭村環湖路 1 號

參觀方式：免費參觀

建議停留時間：

簡介/說明：龍潭湖，舊名為「大埤湖」，俗稱「大陂湖」。為昔日「蘭陽十二勝」之一，也是宜蘭五大名湖中面積最大的湖泊，保留著原始自然的樸實風貌。此湖保育著圓吻鮠魚，端午節前後還可看到鮠魚洄遊的畫面。

(資料來源：礁溪觀光旅遊網 <https://jiaoxi-tourism.tw/index.php/zh/all-in-one-map/item/145-view23>)



圖：鮠魚洄遊

景點 2：菌寶貝博物館

地址：26053 宜蘭縣宜蘭市梅洲一路 22 號

參觀方式：全館免費入場

建議停留時間：1~1.5 小時

簡介/說明：藉由菌寶貝博物館的介紹，讓大家對微生物世界能有更進一步的認識，了解在大自然的環境中菌所扮演的角色。

第二天