

台大校友相知相惜協會－宜蘭行程表：5月6日（星期六）

時間	地點	備註
07:00-08:30	臺北→頭城	停車點：頭城國中（頭城鎮復興路 145 號）
08:30-10:10	大修宮（仙公廟） 蘭陽博物館 (03-977-9700)	大修宮步道（古道）健行 兩備：蘭陽博物館（頭城鎮青雲路三段 750 號）
10:10-10:20	頭城國中→頭城老街	頭城老街（頭城鎮和平街）
10:20-12:20	頭城老街	頭城老街導覽古往今來
12:20-13:30	金魚。厝邊	午餐：木人艸 X 在地美食
13:30-13:50	頭城→北關海潮公園 頭城→東森海洋酒店 (03-978-0782)	北關海潮公園（頭城鎮濱海路四段 10 號） 兩備：東森海洋溫泉酒店－36 號咖啡 （頭城鎮濱海路四段 36 號 D 棟 3F，位置僅有 30 位，若有需要得事先預訂並自行付費）
13:50-15:00	北關海潮公園	觀賞蘭陽八景－北關海潮
15:00-15:20	北關→藏酒酒莊	藏酒酒莊（頭城鎮更新路 126 號）
15:20-17:00	藏酒酒莊 (03-977-8555)	定點導覽、品酒體驗
17:00-19:30	藏酒酒莊	晚餐
19:30-20:00	藏酒酒莊→若輕溫泉 飯店—礁溪凱麗館	若輕礁溪凱麗館（礁溪鄉溫泉路 38 號） (03-988-1516)
20:00-	若輕礁溪凱麗館	休息

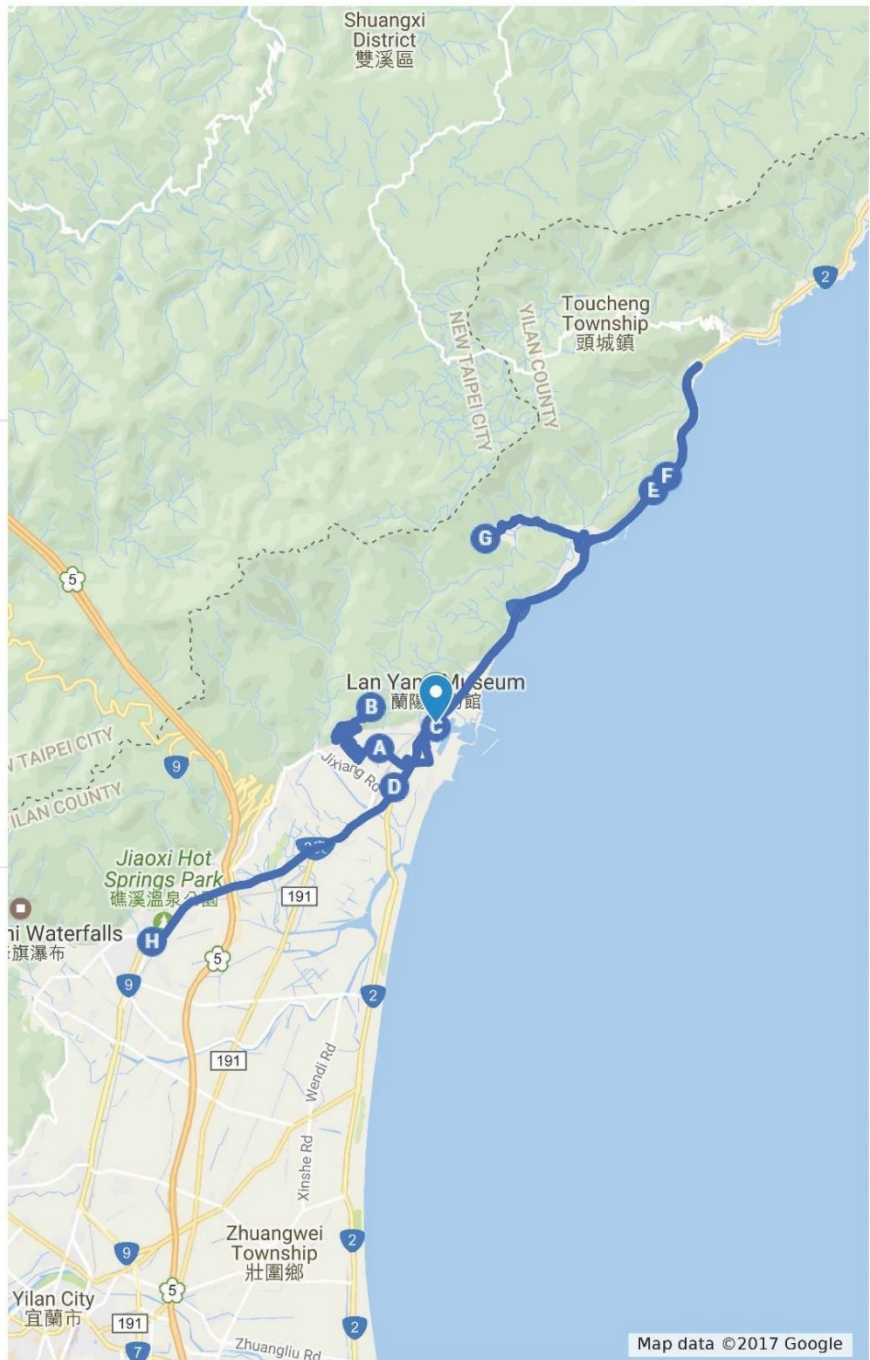
宜蘭行程表Day1路線圖

5月6日行程地點

- 📍 頭城國中
- 📍 大修宮(仙公廟)
- 📍 兩備地點1:蘭陽博物館
- 📍 頭城老街、金魚。厝邊
- 📍 北關海潮公園
- 📍 兩備地點2:東森海洋溫泉酒店
- 📍 藏酒酒莊
- 📍 若輕溫泉飯店-礁溪凱麗館

從頭城國中到若輕溫泉飯店-礁溪凱麗館的路線

- 📍 A 頭城國中
- 📍 B 大修宮(仙公廟)
- 📍 C 兩備地點1:蘭陽博物館
- 📍 D 頭城老街、金魚。厝邊
- 📍 E 北關海潮公園
- 📍 F 兩備地點2:東森海洋溫泉酒店
- 📍 G 藏酒酒莊
- 📍 H 若輕溫泉飯店-礁溪凱麗館



台大校友相知相惜協會－宜蘭行程表：5月7日（星期日）

時間	地點	備註
09:00-10:00	飯店→一佳村青草園	一佳村青草園（冬山鄉中城二路 58 巷 11 號）
10:00-11:30	一佳村青草園 (03-958-8852)	一佳村青草園－餐廳自家田間菜園導覽農趣
11:30-13:00	一佳村青草園	午餐：一佳村青草園－田媽媽料理
13:00-13:20	一佳村青草園→生態 綠舟－綠色博覽會	生態綠舟－綠色博覽會（冬山路二段 172 號）
13:20-16:00	綠色博覽會 (03-925-1000)	入園綠色博覽會
16:00-16:20	綠色博覽會→ 羅東夜市	羅東夜市（羅東鎮民生路 58-60 號）
16:20-18:00	羅東夜市	晚餐：逛夜市
18:00-賦歸	羅東→臺北	回程

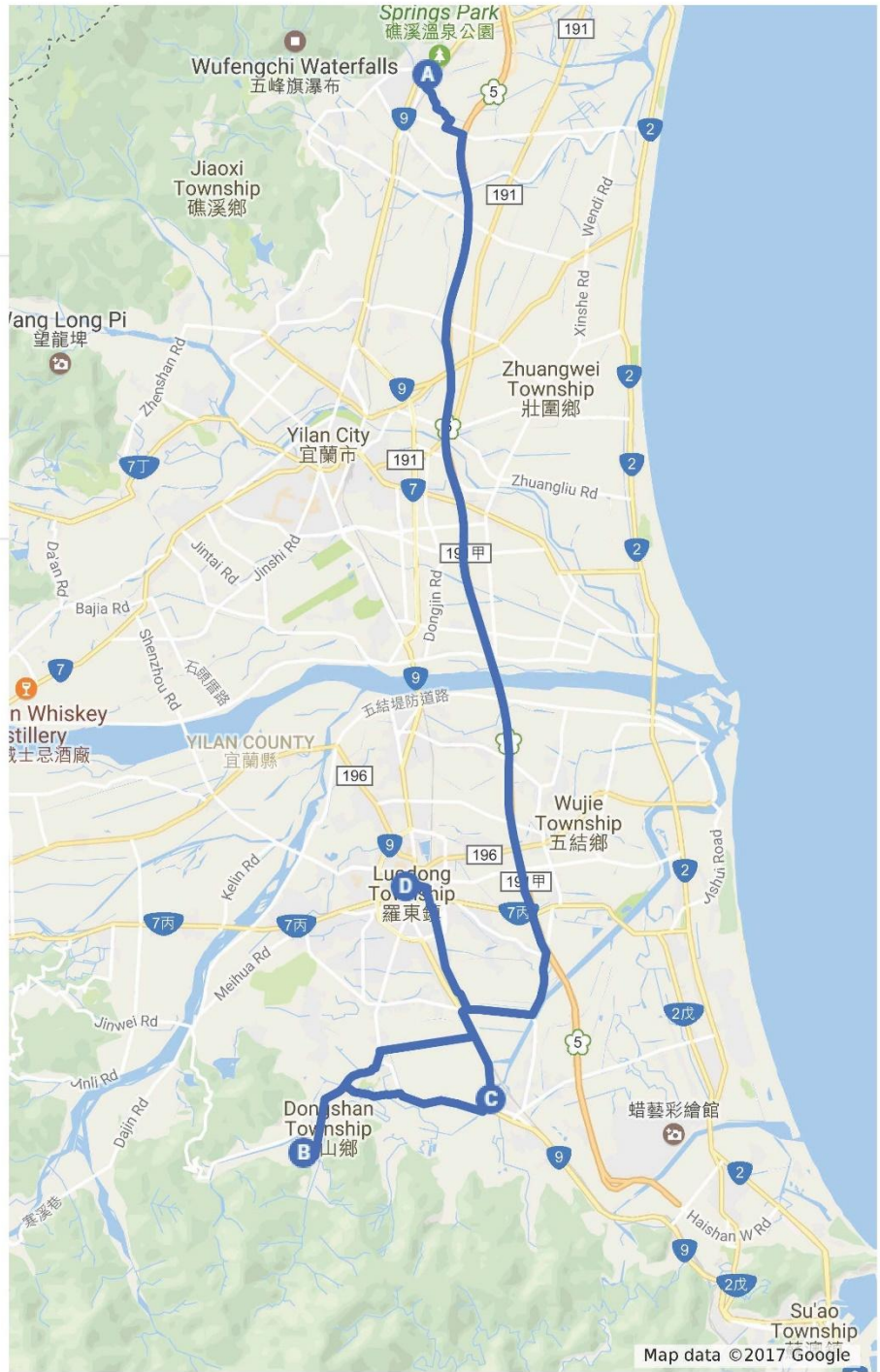
宜蘭行程表Day2路線圖

5月7日行程地點

- 若輕溫泉飯店-礁溪凱麗館
- 一佳村青草園
- 生態綠舟-綠色博覽會
- 羅東夜市

從若輕溫泉飯店-礁溪凱麗館到羅東夜市的路線

- A 若輕溫泉飯店-礁溪凱麗館
- B 一佳村青草園
- C 生態綠舟-綠色博覽會
- D 羅東夜市



景點簡介

頭城老街：

頭城老街位於宜蘭縣頭城鎮和平街，古稱「頭圍街」，頭城鎮是蘭陽平原最北端的所在地，也是蘭陽平原開發最早的城鎮。頭城老街北段即『十三行遺址和盧家宅院』，十三行是盧家 13 家商行和倉庫的總稱，歷經歲月的風霜商行雖頹貌畢露，但是當年往來烏石與福建間所載回壓船底的長石板、唐山磚，至今仍疊砌牆頭或殘留簷下，清代素樸的閩式傳統風格，佔地十分寬廣，結合日本大正、昭和時期改建後的繁複雕飾與彩瓷洗石，斜頂、灰瓦和圓拱等建築特色，在盧家宅院前有一座大池塘，則是烏石港淤塞後替代港口頭圍港的遺址。

蘭陽博物館：

蘭陽博物館座落宜蘭縣頭城鎮烏石港區，於 1989 年由宜蘭地方人士提出興建構想，並在 1992 年 12 月受宜蘭縣政府成立籌建規劃委員會，且正式命名「蘭陽博物館」。其外型仿造在台灣東北部北關一帶海域最常見的「單面山」，是蘭陽博物館建築團隊規劃整體建築的設計依據，所謂「單面山」指的是一邊陡峭而另一邊緩斜的山形，是北關海岸一帶獨有的地理特質，而蘭陽博物館的設計以單面山為幾何造型規劃設計，整體建築屋頂與地面夾角為 20 度，尖端牆面與地面則為 70 度，令人感覺彷彿由地面竄出，並與地景融合的景象。

蘭陽博物館除了採單面山式的主體建築之外，建築團隊為了融入蘭陽平原四季不同的田野色調，特別選取韋瓦第小提琴協奏曲「四季」的主旋律，使用多重質感的石材，將蘭陽博物館外牆以協奏曲中的春、夏、秋、冬等四篇樂章轉化成音符，並排列在主體建築的實體外牆上，用音樂來呈現蘭陽平原一年四季的田野景緻。

北關海潮公園：

北關海潮公園又稱為蘭城公園，位於頭城鎮更新里（舊名梗枋），為北濱公路上最佳遊覽據點之一。公園內設有觀海亭、古蹟文物、觀景步道、停車場、公廁、解說牌以及餐飲中心等設施，站在觀海亭上可清楚眺望龜山島、外澳等海上景緻及北關全景。

「北關海潮」聽濤觀浪，氣象萬千，此地巨石嶙峋，驚濤裂岸。宜蘭山脈在北關形成隘口，形勢險要。北關無村無城，只有公園，在巨石與山勢對峙中，設有步徑、階梯迴欄及聽濤涼亭。步道依地勢而築，引領穿越巨岩夾峙的一線天，在崎嶇礁石間巡遊，由觀海台上南望，可遠眺龜山島及蘭陽平原；近看則驚濤拍岸，蘭陽八景中的“北關海潮”非浪得虛名。因此自古即有「蘭城鎖鑰扼山腰，雪浪飛騰響怒潮」之名句，形容北關海潮澎湃壯闊的景致。

東森海洋溫泉酒店－36 號咖啡：

36 號咖啡館擁有面臨太平洋海岸的玻璃帷幕，有著絕佳的光線與視野，可眺望的龜山島海域景色，與好友度過悠閒午後時光的絕佳一隅。館內供應特色輕食、精品咖啡以及茶品，為愜意用餐與享受海景的舒放空間。

藏酒酒莊：

藏酒酒莊是宜蘭縣民間自營的第一家以綠建築概念為主軸的酒莊，貫穿其中，得天獨厚的自然湧泉水質甘美，酒莊中釀造的金棗酒、梅子酒、紅酒、葡萄酒...等，口感香甜而不苦澀，所有生產的酒類都是現地自產自銷，獨家口味金棗酒和最具人氣葡萄酒系列，順口的口感讓人不禁想一杯接一杯地上癮品嚐。

一佳村青草園：

一佳村養生餐廳特有的五行養身餐，主要是以五行、五色為主，五行是指金、木、水、火、土，五色是指紅、黃、綠、黑、白，藍老闆表示五行五色對身體的五臟有很大的功效，紅色可以補血、綠色可以養肝、黃色是開脾、黑色是補腎、白色是潤肺。這裡的天然、藥膳食物一定不使用味精、色素，所有的食材都講究自然、新鮮，桌上的每道菜都是產於自家的菜園。

冬山河生態綠舟：

位在宜蘭冬山河的冬山河生態綠舟（亦稱冬山河森林公園），是一處結合友善生活、綠色旅遊以及環境教育的園區。自 1997 年開始整地工程，一路經歷工程建設至 2016 年正式開放，經歷 20 年的努力，期望冬山河生態綠舟成為宜蘭樂活旅遊的示範區。鄰近的冬山河親水公園、武荖坑風景區，更是宜蘭舉辦大型活動的重要場替（童玩節、綠色博覽會）。

綠色博覽會：

2000 綠博在宜蘭運動公園播種，2001-2016 在武荖坑蘊育茁壯，從生態環保、綠色能源、綠色產業、環境教育等，透過劇場進行演繹與傳播，到了 2017 的綠博，整合過去所累積的內涵與能量，在冬山河生態綠舟及廣大周邊地區擴大上演。

綠博、作為臺灣最重要的綠色生活觀念的傳遞者，在環境教育、生態保育、友善生產上，扮演了不可或缺的領導角色，它所提出人與土地之間共存、共生、共構的觀念也將是這塊土地上未來生活的重要依歸，這樣的觀念透過綠博持續的推動與論述，相信已經對臺灣在地生活激起一些對於綠色復興的漣漪概念。

羅東夜市：

羅東夜市位於宜蘭縣羅東鎮，範圍擴及民生路、民權路、公園路、興東路，是在地人於羅東市區逛街玩樂的好去處周圍商店林立；羅東夜市由民生路、民權路、公園路、興東路圍成方塊狀，是當地逛街購物的中心，帶動了周圍商圈的發展；羅東夜市販賣各種傳統風味的小吃、商品，平價服飾店、鞋店、小吃店等，還有龍鳳腿、台灣鹹滷味、包心粉圓等都是聞名全台的小吃料理，其中以肉羹番最負盛名，以獨特風味的肉捲在國宴料理中打響名號，更是成為生意強強滾的店家，吸引不少民眾前往品嚐。