



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

大賞

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

伴著秋涼跟溫泉來個親密的約會...

說到溫泉度假，國人耳熟能詳的是國內的陽明山、知本等地，出了國知道的最多的就是日本的溫泉。事實上全球各地溫泉觀光區很多，從羅馬帝國時代西方人也就懂得泡溫泉，這種嗜好存續至今，越來越平民化，魅力持久不衰!.....走，泡湯去





戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

日本篇 大賞

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

日本篇

- 日本「湯」的文化
- 日本溫泉鄉》北海道
- 日本溫泉鄉》東北
- 日本溫泉鄉》北陸
- 日本溫泉鄉》關東近畿
- 日本溫泉鄉》伊豆
- 日本溫泉鄉》四國
- 日本溫泉鄉》九州
- 日本百選溫泉飯店
- 日本泡湯小常識
- 日本泡湯與美食》會席料理



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

大賞

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

台灣篇

- 台灣溫泉介紹
- 台灣溫泉導覽
- 秋冬湯旅》美麗路線 / 北投
- 秋冬湯旅》浪漫路線 / 三峽
- 秋冬湯旅》夜景路線 / 礁溪
- 秋冬湯旅》慢活路線 / 花蓮
- 秋冬湯旅》忘憂路線 / 知本
- 秋冬湯旅》日出路線 / 綠島
- 秋冬湯旅》自然路線 / 鹿野
- 秋冬湯旅》熱門路線 / 廬山
- 秋冬湯旅》懷舊路線 / 四重溪
- 秋冬湯旅》國寶級路線 / 關子嶺
- 秋冬湯旅》野溪路線 / 烏來



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

日本篇 大賞

台灣篇

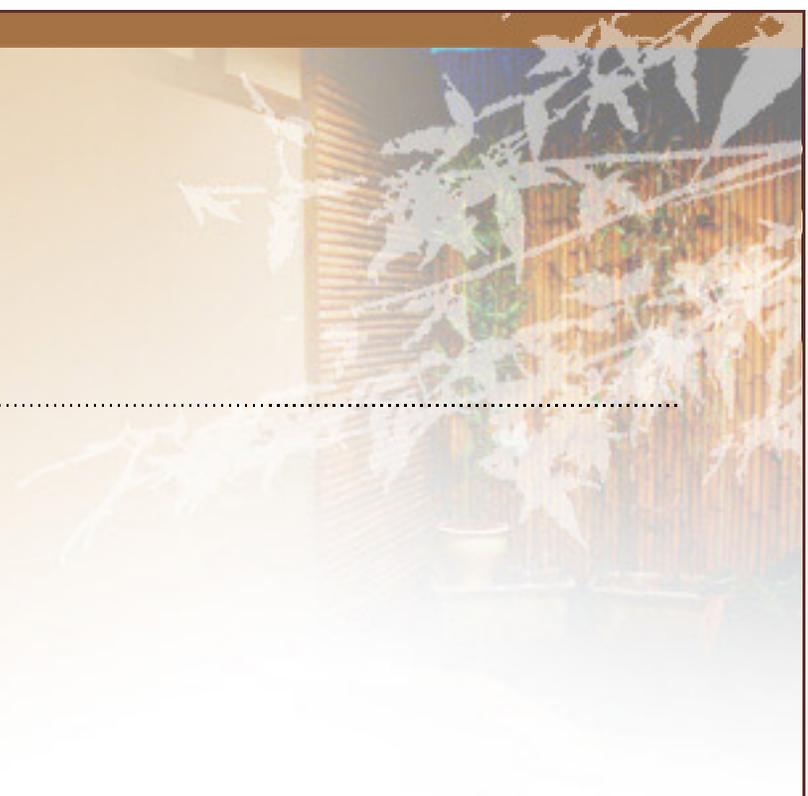
其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

其他地區

- 歐洲特色溫泉介紹
- 韓國特色溫泉介紹
- 加拿大特色溫泉介紹
- 紐西蘭特色溫泉介紹





戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

日本篇
台灣篇
其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

大賞

溫泉注意事項

- 安全守則：泡湯 別超過15分鐘
- 泡湯5分鐘 出水透透氣
- 中醫看泡湯 每次 3、5分鐘 多反覆幾次
- 慢性病患 泡湯注意12事
- 泡野溪溫泉 懂得觀察水流、水色
- 玩家：野溪溫泉 雨後勿去
- 專家七招撇步 湯相大白



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

大賞

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

日本「湯」的文化



護者。

泡湯是日本文化的一部分，皇族及平民皆熱愛泡湯，並相信泡湯有美容、強身等療效，湯文化在日本生活中有相當重要的地方。日本全國的溫泉約有2000處以上，泉質種類相當豐富。這些溫泉各有不同的風情，各有死忠的擁

而溫泉對日本人來說，簡直就像神水一樣，能泡、能喝、能治病，還有人拿來熬拉麵的湯頭等等。不過最讓人嚮往的還是各種治病效果，有關這方面的傳說也非常多，有人因常泡溫泉從不感冒；還有人連喝了10天的泉水，從此治好了胃病；也有人治好了香港腳、手術後留下的疤痕、或是藉溫泉換膚美容等。

感受泡湯氣氳 品嚐精緻料理

日本的泡湯、美食，也有著季節性的分別，在冬天泡湯和春天泡湯所感受的詩意不同，在冬天時廚師們所準備的料理題材和在春天時所設計的料理主題，也有著不一樣的變化，所以各季的日本旅遊，絕對都有值得您更細心體驗的地方。

泡湯 泡溫泉

在日本的「泡湯文化」，「湯」並不同於「溫泉」，兩者有很大的差異，但台灣許多有關日本泡湯文化的報導，都很籠統的把「泡湯」說成「泡溫泉」。

日本的住家普遍狹隘，從過去就流行到澡堂泡澡，這就是日本傳統「錢湯」的由來。「錢湯」內只是放了大湯船，把熱水燒好放在池子裡，供客人使用；這種澡堂後來演變成各式各樣的經營方式，泡沫經濟鼎盛的九零年代，許多澡堂應運而生，例如東京平和島有家「古窪屋」，裡面有七、八個池子，還運來「深海水」，據說可以讓皮膚洗得乾淨亮麗，但這種「湯屋」並非溫泉。

要區別「湯」與溫泉，可從日本溫泉定義來看。根據日本制定的溫泉法，溫泉是從地下取出的溫水，水溫在廿五度以上，水中並含有氫離子等特定的物質，才稱之為溫泉。

根據日本環境省自然環境局的「礦泉分析法指針」，溫泉的種類，從溫度、液性（氫離子濃度）、浸透壓、含有的化學成份（泉質）及溫泉特性來分類，例如有些含有特殊成分，具有療效的溫泉，就稱為「療養泉」。

【資料來源：聯合報系資料庫】

- 日本「湯」的文化
- 日本溫泉鄉》北海道
- 日本溫泉鄉》東北
- 日本溫泉鄉》北陸
- 日本溫泉鄉》關東近畿
- 日本溫泉鄉》伊豆
- 日本溫泉鄉》四國
- 日本溫泉鄉》九州
- 日本百選溫泉飯店
- 日本泡湯小常識
- 日本泡湯與美食》會席料理



變變溫泉

HOT SPRING COLLECTION

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

日本溫泉鄉》北海道



北海道地熱資源豐富，擁有大大小小約二百多處溫泉，數量是日本之冠。其中三大溫泉是登別溫泉、洞爺湖溫泉及定山溪溫泉，在寒冷的冬天泡個熱呼呼的湯，北海道絕對是首選。

【登別溫泉】北海道第一溫泉

每日湧出的溫泉量高達一萬噸，居北海道之冠，泉質多達11種，是世界級的珍貴泉源，周圍有樹海、湖沼等豐富的景觀變化，屬於支笏洞爺國立公園，此地著名的地獄谷，是巨大火山遺址，景象有如地獄般壯觀。

泉質：硫磺泉、食鹽泉、鐵泉、蘇打泉等多達11種

療效：有助改善神經痛、皮膚病、糖尿病、風濕、慢性消化系統及婦女病等

【洞爺湖溫泉】湧泉量日本第三

洞爺湖是一座周長45公里的火山湖，位於支笏湖洞爺國家公園中心，湖的周邊就是著名的洞爺湖溫泉區，以及仍冒著煙的昭和新山及有珠山，溫泉旅館大多臨湖而建，能享受一面欣賞湖光山色一邊泡湯的樂趣。

泉質：弱食鹽泉

療效：有助改善胃腸病、慢性肌肉痛、風溼病、五十肩、一般婦人病等

【定山溪溫泉】河童守護的熱鬧溫泉區

位於札幌市郊，離札幌約只有1小時車程，被稱為札幌的「後庭園」，水量豐沛，據傳是由一位叫定山的僧侶，看到野鹿以溫泉水療傷，於是推動開發，故以此命名，河童大王是這裡的象徵物，溫泉街上，可看到許多古靈精怪的河童塑像。

泉質：弱鹽泉

療效：有助改善風濕性疾病、神經痛、腸胃病等

【支笏湖溫泉】湖畔野鳥飛舞的美人湯

位於千歲市西端的支笏湖，是三萬年前火山運動後所留下，是日本少數的高透明度湖，湖濱有許多野鳥棲息，其溫泉位於湖的東岸，支笏湖溫泉的泉質相當優良，洗後可軟化角質，肌膚變的滑溜水嫩，又名「美人湯」。

泉質：碳酸水素鹽泉

效能：美肌及消炎鎮靜作用，有助改善痛風、糖尿病、慢性消化系統等

【十勝川溫泉】泡出水噹噹的美人湯

女性最受的美容溫泉！是日本唯一的植物絲緞溫泉，世界稀有，泉色為茶褐色，含有純天然的保濕成份，洗過肌膚變的咕溜滑潤，養顏美容，又被稱為美人湯。

泉質：單純泉、美人泉

效能：美肌作用，有助改善神經痛、消除疲勞、肌肉痛、關節痛、五十肩等

【層雲峽溫泉】鬼斧神工美景環繞的溫泉

大雪山系規模最大的溫泉鄉，位於峽谷的正中央，泉質為硫磺泉，略帶黃色，水量相當豐沛，以層雲峽壯麗美景著稱，人們可享受在現代化的旅館中泡湯賞景的樂趣，秋天置身紅葉美景更加浪漫，夏季有花火節，冬季有冰瀑祭。

泉質：為硫化水素泉

療效：有助改善神經痛、風溼、糖尿病、胃腸病

【阿寒湖溫泉】傳統味十足的溫泉街

以天然紀念物～綠球藻而聞名的阿寒湖，於湖畔南側湧出溫泉，此地的溫泉旅館大多面湖而立，由露天風呂眺望阿寒湖美景最為享受，古意情調的溫泉街上，有北海道最大的愛奴族部落，林立的藝品店總令遊客逛到忘了時間。

泉質：單純硫磺泉

效能：有助改善肌肉僵硬、五十肩、精神疲勞、促進血液流暢

【網走溫泉】祕境之美的泡湯體驗

網走湖畔週邊因有溫泉湧出而形成的溫泉鄉，網走的原始花園、湖泊和流冰都是具有代表性的景緻，充滿寂靜的祕境氛圍，網走湖畔的夕陽美景如詩如畫，來到這裡泡湯，旅行與塵俗的疲憊頓時一掃而空！

泉質：單純硫磺泉

效能：有助改善肌肉僵硬、五十肩、精神疲勞、促進血液流暢

【資料來源：鳳凰旅遊】

北海道浪漫風情畫五日》北海道道南三都風情五日

- 日本「湯」的文化
- 日本溫泉鄉》北海道
- 日本溫泉鄉》東北
- 日本溫泉鄉》北陸
- 日本溫泉鄉》關東近畿
- 日本溫泉鄉》伊豆
- 日本溫泉鄉》四國
- 日本溫泉鄉》九州
- 日本百選溫泉飯店
- 日本泡湯小常識
- 日本泡湯與美食》會席料理



變變溫泉

HOT SPRING COLLECTION

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

日本溫泉鄉》東北



東北地區尚未被過度開發，保有很多天然的湖泊、溫泉，奧羽山脈沿線，從青森到宮城縣，也是著名的賞楓路線，這裡的楓林不僅染紅了山脈，而且伴隨著溪流、溫泉與許多傳統建築的意境，其韻味是其它地方無法比擬的。

【花卷溫泉】

花卷溫泉鄉，為日本東北最著名的溫泉度假勝地，也是岩手縣規模最大的溫泉鄉，豐澤川和台川兩條溪流湧出了十二處具特色的溫泉，有花卷溫泉、志戶平溫泉、大澤溫泉、新鉛溫泉、渡溫泉、台溫泉和鉛溫泉等。由六棟溫泉旅館500間客房組成的花卷溫泉，有完善的度假旅館和泡湯設施，更有詩人宮澤賢治設計的玫瑰園、櫻花大道、茶室和咖啡館，連日本天皇都愛到此度假。

泉質：碳酸泉質、弱鹼性泉
療效：對腸胃有奇效、美膚效果

【秋保溫泉】

宮城縣的秋保溫泉擁有千年以上的開發歷史，與兵庫縣的有馬溫泉、愛媛縣的道後溫泉，共列為日本歷史三大名湯。由於秋保溫泉離仙台鬧區不遠，交通方便，是宮城縣最有人氣的溫泉鄉之一。

泉質：食鹽泉、鈣氯化物泉
療效：50肩、皮膚病、婦女病

【鬼怒川溫泉】

鬼怒川，為日本最大的溫泉鄉之一，因鬼怒川穿流而得名，溫泉鄉旅館主要沿鬼怒川溪岸分布，旅客搭乘火車居高臨下俯瞰鬼怒川溪，最能感受處在綠色山林溪流中的鬼怒川溫泉城鎮氛圍與幽靜迷人的自然美景。河岸溫泉旅館無不善用溪流美景，在溪岸闢設造景露天湯池，讓旅客邊泡湯邊賞景。

泉質：純質溫泉
療效：風溼性疾病、外傷、神經痛、腸胃病

【湯西川溫泉】

湯西川溫泉鄉深處山區，溫泉水質極佳，擁有一些歷史悠久的溫泉旅館。相傳湯西川溫泉鄉於1573年發現，四百餘年來吸引無數喜愛泡湯遊客前往度假，而芭茅房古屋、旅館和平家生活方式，以及平家料理，也讓遊客深深為之著迷。湯西川不僅重現平家傳統節慶，冬季的冰屋雪燈季和夜晚的賞雪祭，雪景與成排雪燈將湯西川的冬天妝點得繽紛又浪漫。

泉質：純質溫泉
療效：風溼性疾病、外傷、神經痛、腸胃病

【資料來源：聯合報系資料庫】

最壯麗行程推薦》百景祕湯採果南東北五日

- 日本「湯」的文化
- 日本溫泉鄉》北海道
- 日本溫泉鄉》東北
- 日本溫泉鄉》北陸
- 日本溫泉鄉》關東近畿
- 日本溫泉鄉》伊豆
- 日本溫泉鄉》四國
- 日本溫泉鄉》九州
- 日本百選溫泉飯店
- 日本泡湯小常識
- 日本泡湯與美食》會席料理



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

日本溫泉鄉》北陸



【和倉溫泉】

日本北陸是目前台灣遊客較少接觸的地區，通常以石川為主要旅遊路線。石川縣位居日本國土中央點，擁有北陸第一大城金澤、全日本唯一可以行駛車輛的海灘、日本三大名山之一的靈峰白山、也是著名的溫泉鄉。

溫泉是石川縣最大的天然資源。境內有十餘處溫泉鄉，其中以山中溫泉及和倉溫泉最具代表性，各有數十家大小旅館，上自五星級觀光飯店，下至溫馨的民宿，都可滿足各種遊客的需求。

已有百年歷史的和倉溫泉，因為加賀屋溫泉旅館而廣為人知。位於日本海濱的和倉溫泉，發現過程充滿趣味，百餘年前當地民眾偶然發現冰雪封凍的海濱，竟有隻鶴不畏寒冷浸泡在冰冷海水中，趨近探看才知是熱水，人們引泉泡湯，開啟和倉溫泉發展史。

泉質：食鹽泉

療效：可治療痛風、風濕、神經痛、貧血、婦女疾病。以二倍的水稀釋飲用，對胃腸病、貧血等亦有療效

【山代溫泉】

山代溫泉未列名三大美人湯之一，但是應日本「溫泉美容」的潮流，山代溫泉也打出「健康溫泉、美人溫泉」的口號，因為山代溫泉位於山海交接之處，所以該溫泉兼具山海雙重靈氣，可以滋潤肌膚，溫泉鄉附近的白山有豐富的林地，可做森林浴，使一趟溫泉之旅的美容效果好上加好。山代溫泉在加賀溫泉車站東方二公里處，離車站不遠，遊客從東京大阪、名古屋或福岡等地，皆有JR鐵道班車可以到達加賀溫泉車站，然後再由車站搭巴士約七分即可到達。

泉質：碳酸鈣、氯化鈉和硝酸鹽泉

療效／泡：可以治療經痛、皮膚病、痛風和婦女疾病

療效／飲用：通常一次飲用的量大約是一百到二百西西，據說醫療效果驚人，簡直就是一種「神水」，諸如貧血、腦充血、動脈硬化、胃酸不足、慢性胃炎、胃下垂、高血壓、肝炎、便秘、糖尿病，經過長期飲用，可以不藥而癒。

【資料來源：聯合報系資料庫】

秘境行程推薦》黑部立山加賀屋五日

- 日本「湯」的文化
- 日本溫泉鄉》北海道
- 日本溫泉鄉》東北
- 日本溫泉鄉》北陸
- 日本溫泉鄉》關東近畿
- 日本溫泉鄉》伊豆
- 日本溫泉鄉》四國
- 日本溫泉鄉》九州
- 日本百選溫泉飯店
- 日本泡湯小常識
- 日本泡湯與美食》會席料理



HOT SPRING COLLECTION 變溫泉

日本篇
台灣篇
其他地區
溫泉注意事項
好康下載區

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

日本溫泉鄉》關東近畿



從10月開始，透紅的楓葉，已經開始蔓延在北海道的山谷和溪邊，然後一路往南，紅遍整個東北、關東、近畿和京都。楓紅的地方，通常也有好的溫泉地，一邊泡在暖暖的溫泉中，一邊欣賞楓葉，真是人生一大享受。

而關東、近畿地區，更是國人一年四季皆愛的旅遊地點。不管是流行城市指標的東京，或是充滿古老韻味的京阪神，都深受國人喜愛。

【草津溫泉】

打從江戶時代（約四百年前），草津溫泉就是東日本排名第一的溫泉，其湧出量每分鐘達三萬六千公升。最經典的景觀是湯火田，這是為將攝氏55度的溫泉冷卻而設的水道；陽光下沈殿的黃、綠、褐色礦物質伴著溫泉瀑布，氣勢澎湃美麗，入夜湯火田在藍、紫、黃、綠燈光下神祕又迷人。當地除了欣賞湯火田景觀、泡湯，還有廣闊的溫泉公園、滑雪場、神社、寺院。

泉質：酸性的硫磺溫泉

療效：對婦女病、皮膚病、神經痛關節炎、慢性胃腸病及糖尿病等有改善作用。

【下呂溫泉】

下呂溫泉位於日本中部的岐阜縣下呂市，擁有超過千年的歷史，並與有馬溫泉、草津溫泉並稱日本三大溫泉鄉，距離名古屋約2小時車程，每年湧入超過200萬遊客。下呂溫泉隱身於飛驒群山環抱中，溫泉鄉的盛名與大批遊客的湧入並未讓它的樸實與清幽稍減，蒼山、青泉、和風旅店，入夜後一盞盞黃燈閃爍，充滿恬淡、優閒的氛圍。

泉質：單純的鹼性泉質

療效：過敏性皮膚、運動傷害、神經痛及改善疲勞都具療效

【淺間溫泉】

淺間溫泉位於長野中部的松本，是長野具有代表性的溫泉之一。約400年前，松本城的城主在這裡建城，據說這位城主曾經把淺間溫泉當成專用入浴場所，這裡也是登臨日本北阿爾卑斯山的大門。

泉質：食鹽泉

療效：治療風濕性疾病、腸胃病和各種外傷

【有馬溫泉】

有馬溫泉位於神戶市北區有馬町六甲山上，氣溫比平地低約三度，溫泉歷史約1,400年，是日本最古老的溫泉，區內有30家旅館，一條溫泉老街，溫泉水質有金湯和銀湯兩種。日本歷史記載，幕府將軍豐臣秀吉在征戰過後，都會帶著妻子到有馬溫泉泡湯休養。這個溫泉小鎮風景秀麗，古剎名寺林立，隨處走走都可感受到那恬靜優雅的氣氛。

泉質：金泉（鐵鹽泉）、銀泉（碳酸泉）

療效》金泉：神經痛、婦女病、腸胃病、

療效》銀泉：慢性消化系統疾病、慢性便秘、痛風

【資料來源：聯合報系資料庫】

最優雅行程推薦》三都名城賞味五日

- 日本「湯」的文化
- 日本溫泉鄉》北海道
- 日本溫泉鄉》東北
- 日本溫泉鄉》北陸
- 日本溫泉鄉》關東近畿
- 日本溫泉鄉》伊豆
- 日本溫泉鄉》四國
- 日本溫泉鄉》九州
- 日本百選溫泉飯店
- 日本泡湯小常識
- 日本泡湯與美食》會席料理



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

大賞

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

日本溫泉鄉》伊豆



日本伊豆半島位於東京近郊，是日本著名的溫泉區，除具有代表性的熱海溫泉外，還有伊豆山溫泉等溫泉地區，不僅有很好的溫泉水質及設施，還有許多優質的溫泉旅館。

【伊豆溫泉】

伊豆半島因日本文豪川端康成的名作《伊豆的舞孃》而聲名大噪，日本近代的情癡文學作家渡邊淳一，則是在轟動一時的《失樂園》裡，安排不倫之戀的男女主角，前往伊豆溫泉度假。伊豆溫泉無色無臭、不具刺激性，孕婦、幼童

都可以泡而不會有傷害。它之所以聞名，是因為早在十三世紀的倉幕府時代時，源賴朝（將軍）被分封到伊豆，他泡了伊豆溫泉後甚為喜愛，溫泉的盛名也因而被宣傳開來。伊豆溫泉不但可以泡，還可以飲用，也是「美人湯」。

泉質：食鹽泉

療效：肌膚保養、筋骨肌肉痠痛、神經痛、腸胃病

【熱海溫泉】

熱海溫泉是著名的海濱溫泉鄉，每日可湧出五十萬加侖，是日本最大溫泉的溫泉療養地，也是三個最早被發現的溫泉之一，已有一千三百年歷史。熱海也是日本的渡假、蜜月聖地之一。

泉質：硫酸鹽泉

療效：促進血液循環、保養皮膚

【資料來源：聯合報系資料庫】

最熱門行程推薦》新東京伊豆迪士尼五日

- 日本「湯」的文化
- 日本溫泉鄉》北海道
- 日本溫泉鄉》東北
- 日本溫泉鄉》北陸
- 日本溫泉鄉》關東近畿
- 日本溫泉鄉》伊豆
- 日本溫泉鄉》四國
- 日本溫泉鄉》九州
- 日本百選溫泉飯店
- 日本泡湯小常識
- 日本泡湯與美食》會席料理



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

大賞

日本溫泉鄉》四國



日本四國島，隔著瀨戶內海與本州島遙遙相望，島上有全日本最古老的道後溫泉，日本人一生要前往參拜一次的金刀比羅宮，以及名聲響亮的讚岐烏龍麵……，玩的、吃的、看的，都有濃濃的文化氣息，四國的人情味也較日本大都市濃厚許多。

【道後溫泉】

四國愛媛縣松山市的道後溫泉，號稱日本最古老的溫泉，相傳3,000年前當地居民發現，白鷺把受傷的腳定時放進溫泉中，最後不藥而癒，後來居民爭相取

用屬於單純鹼性弱碳酸泉的泉水泡湯，治病兼養生。

泉質：純鹼性弱碳酸泉

【資料來源：聯合報系資料庫】

一生必去行程推薦》本州四國百選綺麗六日

- 日本「湯」的文化
- 日本溫泉鄉》北海道
- 日本溫泉鄉》東北
- 日本溫泉鄉》北陸
- 日本溫泉鄉》關東近畿
- 日本溫泉鄉》伊豆
- 日本溫泉鄉》四國
- 日本溫泉鄉》九州
- 日本百選溫泉飯店
- 日本泡湯小常識
- 日本泡湯與美食》會席料理



HOT SPRING COLLECTION 戀溫泉

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

日本溫泉鄉》九州



鍾情日本傳統溫泉的旅人，絕不會錯過九州，地處日本南陲的古老土地，蘊藏豐富的溫泉地熱、細緻泡湯文化，造就阿蘇、別府、玄海、湯布院等風格殊異的溫泉鄉，讓九州博得溫泉天堂美譽，也難怪日本溫泉鄉何其多，湯旅卻非到九州不可。

【阿蘇溫泉】

阿蘇火山一帶群集不少溫泉旅館、度假村，佔地廣達 100 萬平方公尺的阿蘇溫泉農場 (Aso Farm Land) 尤具特色，主人訴求「人、自然、元氣」三大元素，農場與自然揉為一體，循地勢錯落山谷之中，一幢幢造型獨特的圓拱狀農莊是旅人的大地居所，屋頂鑿鏤一方天窗，拉近穹蒼距離，偌大的庭園溫泉提供展望風呂、岩風呂、室內大浴場等多元泡湯，人坐群山之中，天地精氣彷彿盡在懷中。

泉質：鹽泉
療效：神經痛、腸胃病

【別府溫泉】

別府溫泉位於九州的大分縣內，歷史久遠，可追溯到千年前，而溫泉開發早在 19 世紀末期，並由濱脅、別府、觀海寺、堀田、明礬、鐵輪、柴石及龜川等 8 個溫泉鄉，合稱為別府八湯。同時，在江戶時期，佛教由中國傳入，當地火山噴煙景像，如地獄中的景像，開發別府觀光鼻祖油屋熊八就將地當多處溫泉依照特性冠上地獄溫泉名稱，有血池地獄、山地獄、海地獄、噴發泥漿的鬼石勢主地獄等。

泉質：食鹽泉
療效：慢性皮膚病、胃酸過多、便秘、神經痛

【指宿砂浴】

指宿是全日本唯一天然砂浴溫泉地，砂浴場就在海邊沙灘上，幕天席地聽海浪拍岸聲，身體心靈同時獲得解放。砂浴利用溫泉的天然熱度，加上鈉鹽化砂礫本身的重量，產生溫熱的刺激，對神經痛、腰痛及肩痛有不錯療效。蓋在身上的砂子約二十多公斤，溫度約 30 度，因穿著衣服，不會覺得太燙；不過砂子埋身不能太久，一般約 15 分鐘，就要起身，過去有顧客躺太久而燙傷屁股的例子。

泉質：鈉鹽化砂礫
療效：神經痛、腰痛及肩痛

【垂水足湯】

這裡是標榜日本第一長的足湯，2005 年 4 月才開始營運，位於國道，難的一見的景觀，可邊泡邊欣賞觀櫻島和錦江灣的迷人景色，開始營運當時曾號召 220 人一起泡足湯，想挑戰金氏紀錄呢！

【資料來源：聯合報系資料庫】

最知性行程推薦》砂浴溫泉美食南九州六日

- 日本「湯」的文化
- 日本溫泉鄉》北海道
- 日本溫泉鄉》東北
- 日本溫泉鄉》北陸
- 日本溫泉鄉》關東近畿
- 日本溫泉鄉》伊豆
- 日本溫泉鄉》四國
- 日本溫泉鄉》九州
- 日本百選溫泉飯店
- 日本泡湯小常識
- 日本泡湯與美食》會席料理



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

- 日本篇
- 台灣篇
- 其他地區
- 溫泉注意事項
- 好康下載區

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

日本百選溫泉飯店

溫泉飯店以度假休閒的客人為主要客源，通常位於自然景觀優美的山間及海邊，並提供多種不同的泉質及泡湯設施供旅客使用，還會依季節提供時令溫泉美食料理。不僅日本人喜愛至溫泉飯店度假放鬆外，各國旅客也因嚮往日本精緻的泡湯文化而至日本各知名溫泉鄉旅遊。因泡湯深受遊客喜愛，日本每年度更舉辦百選溫泉旅館票選，供遊客做為泡湯旅遊指南。

百選溫泉飯店是日本每年度的旅遊盛事，稱為「專家票選日本飯店/旅館一百選」，由日本旅遊專業報刊所主辦。針對溫泉泉質、飯店設施、服務人員的態度與服務品質等...來評分，除了是日本溫泉飯店努力及競爭的指標，更是熱愛泡湯的各國旅客投宿的溫泉聖經。以下介紹一些國人常去的百選溫泉飯店：

【銀水莊】

銀水莊在日本百選溫泉旅館排名中第二，不管是服務、設施及料理都深度遊客肯定。在銀水莊的泡湯設施山，以大浴場最受喜愛，可邊泡湯邊眺望稻取海，在露天大浴池可享受天人合一的快感，在銀水莊住宿可說是頂級的享受。

相關行程推薦》東京箱根銀水莊五日



【加賀屋】

加賀屋溫泉飯店連續25年榮獲百選溫泉飯店第一名，這座位於日本海濱、耗資百億日幣，被譽為日本旅館的奇蹟，也是無數日本人夢寐以求的完美飯店，日本天皇和皇室成員也曾多次到此泡湯度假。貼心的服務總讓旅客感覺窩心，每間客房均有專屬「內將」帶路照顧，伺候遊客正確穿著和服。加賀屋泉質為食鹽泉，在日本被譽為是長壽之湯，旅館內關有男、女湯八種湯池，大面玻璃和露天湯的設計，使泡湯客得以飽覽海景和旅館旁的遊艇港，頗有海中泡溫泉之趣，晨昏夜泡各有不同趣味。加賀屋的懷石料理頗具特色，並結合精采的鬼太鼓表演呈現，花吹雪劇場演出日式歌舞劇為主。

相關行程推薦》黑部立山加賀屋五日

【道後館】

興建有110年歷史以上的道後溫泉本館，門簾及浴場布簾上至今仍有白鷺圖案，屋頂也有一間「振鷺閣」，內有大鼓，每天清晨開始營業時擊鼓通報。日本天皇曾駕臨道後溫泉本館泡湯，天皇使用過的「又新殿」及浴池，從1950年後已經關閉停用，作為永久紀念，日本居民懷著朝聖的心情造訪。外地遊客選擇泡不同等級的「神之湯」或「靈之湯」，泡湯後上二樓休息室喝茶吃煎餅休息，要享受高檔的泡湯，三樓有個人湯屋，不過道後溫泉水溫高，每次泡湯最好不要超過10分鐘。

相關行程推薦》本州四國百選綺麗六日

【齊木別館】

位於三朝溫泉的入口，日本歌姬美空雲雀曾在這兒投宿。附近景觀非常優美，可欣賞碧綠的山景，擁有寬裕的湯池。並提供以山陰地區的山產及日本海海產的食材的美食。

【第一瀧本館】

第一瀧本館是登別最老字號的旅館，有7種泉質，30種不同浴池外，可「男女共浴」。有一座浴池，還可欣賞著名景點「地獄谷」的景觀。若是情侶同行，可以在旅館房間享受「夫婦圓滿膳」。

【鬼怒川新岡部】

是在2004年開幕的休閒渡假飯店。有露天風呂可享受戶外湯池的樂趣。客房並有特大的窗戶，可以眺望美麗的鬼怒川。

相關行程推薦》紅遍大東北七日/百景秘湯採果南東北五日

【鬼怒川grand】

四季風味皆不同，日式庭園景觀優雅。擁有明亮乾淨的大浴場，空間舒適開放。提供豐盛的當季會席料理，泡完湯再享用溫泉美食，真是人生一大享受。

相關行程推薦》紅遍大東北七日/百景秘湯採果南東北五日

【大町立山王子】

飯店位於立山山下，在自然綠樹的環繞之中。以自然岩石堆砌而成的男女露天風呂為特色，可邊泡湯邊賞四季不同之美，可讓全身肌膚感受自然的氣息。

相關行程推薦》黑部立山加賀屋五日

【下呂Armeria】

「Armeria」是下呂溫泉區90餘家大小溫泉旅館的箇中翹楚，氣派的洋樓外觀，內部又兼具和風的細膩，館內溫泉浴場最受遊客肯定，男、女湯露天風呂居高臨下，可遠眺山城全景，提供泡湯視覺享受。在「Armeria」還可享用道地的飛驒牛肉。

【資料來源：聯合報系資料庫】

- 日本「湯」的文化
- 日本溫泉鄉》北海道
- 日本溫泉鄉》東北
- 日本溫泉鄉》北陸
- 日本溫泉鄉》關東近畿
- 日本溫泉鄉》伊豆
- 日本溫泉鄉》四國
- 日本溫泉鄉》九州
- 日本百選溫泉飯店
- 日本泡湯小常識
- 日本泡湯與美食》會席料理



變 變 溫 水

HOT SPRING COLLECTION

大賞

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

日本泡湯小知識



到日本旅遊，如果沒去體驗日式泡湯文化是相當可惜的。在日本泡湯可是一門學問，除非是有特別說明，否則大都是裸湯，千萬別穿著泳裝去泡湯，這可說是相當不禮貌的行為。以下告訴大家一些日本泡湯的小知識，讓大家入境隨俗，別讓日本人看笑話囉！

浴衣的穿法

到日本泡溫泉會給客人準備浴衣，浴衣的穿法別弄錯，襟口應該是左上右下，

若穿成右上左下，有一說是指家裡辦喪事，對老一輩的人來說是忌諱。

穿不慣浴衣的遊客，要不是容易「春光外露」，就是覺得彆扭，得時時拉扯歸正，或是常得重繫腰帶。應變方法之一就是在的裡面再穿上一套汗衫短褲，比較可以活動自如又不必擔心「內在美」走光。

入湯的禮儀

去泡湯時，通常會攜帶兩條毛巾，分別為一大一小。小毛巾可攜帶至浴場，當泡湯溫度過高時，可將小毛巾沾溼後置於頭頂較為舒服；大毛巾則是泡完湯洗淨身體後擦拭用。進入大澡堂前，須在更衣室就將衣服脫光，並在池外洗淨身體再進入池內泡湯。

【資料來源：聯合報系資料庫】

- 日本「湯」的文化
- 日本溫泉鄉》北海道
- 日本溫泉鄉》東北
- 日本溫泉鄉》北陸
- 日本溫泉鄉》關東近畿
- 日本溫泉鄉》伊豆
- 日本溫泉鄉》四國
- 日本溫泉鄉》九州
- 日本百選溫泉飯店
- 日本泡湯小常識
- 日本泡湯與美食》會席料理



變溫泉

HOT SPRING COLLECTION

大賞

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

日本泡湯與美食》會席料理



可嘗到。

在日本溫泉飯店享用日本餐，以「會席料理」最能代表嚴肅的一面。無論是自助或參加旅行團，都有可能吃到「會席料理」或「懷石料理」；會席膳是日本料理中相當高級的一種，卻普遍存在於各飯店及日式旅館，任何時候都可嘗到。

會席料理的食物多半配合季節，材料強調新鮮但不奢華。在飯店進用會席膳，除每人一份外，還可以點幾樣大家共吃的食物。屬於自己的那一份會擺在一個四方型的漆盤上，盤內有大大小小碗碟盛裝的不同料理，還有一碗加蓋的湯、飯，以及一個酒碟子。

進餐規矩通常是先酌一口日本酒，不管你會不會喝酒，都要酌一口表示禮貌，不能一開始就扒起飯來。另外，雙胞胎筷子要拿到自己的膝蓋上拔開，再放到筷枕上。如果是讓日本人請客，主人會將點來大家一起吃的食物依次轉給每位客人，這時要先把菜夾到自己的碗蓋裡享用，切忌夾了就往嘴巴塞。吃「公菜」要從冷了會變味或變得不好吃的那一道先吃。

進用會席料理跟在各地麵館吃麵不同，日本人吃麵，習慣大口吸出聲音，以示「好吃、好吃」。吃會席膳則要慢條斯理，咀嚼或喝湯都不宜出聲，也不能和左鄰右舍談笑嬉鬧。

因為會席料理質精量少，每個碟子內的食物幾乎一口就吃完，所以還不能吃得太急，要吃吃停停，偶爾用眼角偷看一下同桌其他人進餐的速度，彼此配合，不要大家都還在吃，你己杯盤見底，坐著瞪眼喝清茶了。

吃會席膳不只是講究「吃」的功夫，碗蓋的開法、擺法也有學問。有蓋子的那一碗若是放在右手邊，就用右手掀蓋；若是放在左手邊，仍是用右手掀蓋，再擺回左手邊的桌面上；要吃才掀蓋，換吃別道菜時，要先把蓋子蓋回去，再吃時再掀蓋。整道會席膳用完後，碗盤要歸回到漆盤內，不可杯盤狼藉散落桌面。

在日式旅館用會席膳或各種日本料理，通常都是坐在榻榻米上吃，進出和室應避免踩坐在榻榻米的邊緣；外國人雖不需像日本人那樣盤腿而坐，但也不能大刺刺撐開大腿，或捨座墊直接坐在榻榻米上。

民宿比日式旅館空間更小。如果你住的是民宿，用餐時要一個挨一個依序入坐，不能看那一頭人少就往那一頭坐。小心這樣會遭白眼！此外，投宿日式旅館用餐時，可以把浴衣穿到餐廳。不過，洋式飯店置於床上的睡衣，就絕對不能穿到餐廳用餐。

赴日旅遊除了品嚐正統的日本料理外，不妨也到小吃店體驗一下氣氛不同的常民飲食。尤其是站著吃壽司、拉麵或串燒，請盡情大口大聲吃，結伴聊天飲酒作樂也無妨，太安靜了反而一眼就被看穿你是「外來客」。在這些小吃店用餐，通常是不附湯匙的，喝湯請整碗端起來大口喝，不必太矜持。

吃「會席膳」可以看出一個人的真修養；到居酒屋吃串燒，可以看出一個人的真本性。你的真修養和真本性都可以在日本餐館得到驗證。

【資料來源：聯合報系資料庫】

- 日本「湯」的文化
- 日本溫泉鄉》北海道
- 日本溫泉鄉》東北
- 日本溫泉鄉》北陸
- 日本溫泉鄉》關東近畿
- 日本溫泉鄉》伊豆
- 日本溫泉鄉》四國
- 日本溫泉鄉》九州
- 日本百選溫泉飯店
- 日本泡湯小常識
- 日本泡湯與美食》會席料理



戀戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

大賞

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

台灣溫泉介紹



台灣堪稱是溫泉王國，從本島到離島，平地到山區，溫泉區分布極廣，泉質從無色無味無臭的碳酸泉，到酸性的硫磺泉、「宜男之泉」的含鐵碳酸鹽泉都有。除了開發已久的知名溫泉區，以溫泉旅館或湯屋型態提供美好的泡湯享受，台灣近年更流行泡野溪溫泉。進入秋冬泡湯旺季，台灣各溫泉區更是處處見人潮。

台灣溫泉之豐，除了鄰國日本，很少有國家能及。各溫泉區的發現及泡湯文化形成，更可追溯到早年的原住民。日本殖民台灣時期，大阪商人發現北投溫泉，泉質極佳，就在北投溪畔設立溫泉

館，之後礁溪、清泉溫泉、谷關、廬山等各溫泉區逐漸開發，泡溫泉慢慢形成風氣。直到1999年觀光局推動台灣溫泉年，帶來新的泡湯風潮，也帶動溫泉現代化。

【記者邱淑玲／報導．資料來源：民生報】

- 台灣溫泉介紹
- 台灣溫泉導覽
- 秋冬湯旅》美麗路線／北投
- 秋冬湯旅》浪漫路線／三峽
- 秋冬湯旅》夜景路線／礁溪
- 秋冬湯旅》慢活路線／花蓮
- 秋冬湯旅》忘憂路線／知本
- 秋冬湯旅》日出路線／綠島
- 秋冬湯旅》自然路線／鹿野
- 秋冬湯旅》熱門路線／廬山
- 秋冬湯旅》懷舊路線／四重溪
- 秋冬湯旅》國寶級路線／關子嶺
- 秋冬湯旅》野溪路線／烏來



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

大賞

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

台灣溫泉導覽



全島遍布溫泉區，台灣幾乎無處不可泡溫泉，台北市區內就有北投溫泉和陽明山溫泉，均屬於國內較少見的硫磺泉；台北近郊則以烏來溫泉最著名，並漸走向精緻湯屋；北海岸的金山溫泉區，泡湯還可眺望美麗的港灣海景。

望美麗的港灣海景。

西海岸的溫泉區，多處於山區或溪畔，桃園縣的溫泉，泡湯設施較為簡單，多屬野溪溫泉狀態；新竹縣的清泉溫泉，規模雖迷你，半室內型的泡湯環境兼具有露天的視野；苗栗縣則以泰安溫泉最具規模，這兩年新增溫泉旅館，使遊客的泡湯選擇更多樣化，並從室內泡湯發展為露天湯池，還可享受星空下夜泡樂趣。

台中縣以谷關溫泉歷史最悠久，日據時期稱為「明治溫泉」，早在廿世紀初便被發現，直到中橫公路開通以後，谷關溫泉成為國民旅遊熱門地點，溫泉旅館不斷增加，多沿大甲溪兩岸空地闢建，形成中台灣獨特的溫泉區。

多山的南投縣，知名溫泉區不少，日據時期發現的廬山溫泉區，早年原稱「富士溫泉」，相傳當地原住民以溫泉水治病，日本人在此建有溫泉療養所。廬山溫泉屬老溫泉區，頗有日式溫泉區風味，充滿懷古氣息，鄰近並有春陽溫泉。新中橫公路上的東埔溫泉，與廬山溫泉有如姐妹溫泉，街景和溫泉旅館頗相似。

台灣也有泥溫泉，台南縣的關子嶺溫泉，宛如國外的泥漿溫泉。關子嶺溫泉百餘年前為日本人發現並著手開發，因溫泉湧出地表時夾帶著泥岩和礦物質，水呈灰黑色，又被稱為「黑色溫泉」。當地溫泉業者將濾去溫泉水的泥漿曬乾，製成溫泉泥粉對外售賣，是關子嶺一大特色。

高雄縣不僅有溫泉，也擁有冷泉。六龜鄉的不老溫泉和寶來溫泉區，溫泉旅館多為木屋結構，在全台溫泉區獨樹一幟，近年增建不少露天湯池和精緻湯屋。茂林鄉則以多納野溪溫泉最具人氣，日夜泡湯客不斷，蔚為奇觀。田寮鄉的大崗山冷泉，也是日據時期即開發的溫泉，猶保有日式風貌建築，洋溢古風。

屏東縣的四重溪，早年與台南的關子嶺溫泉、台北市的北投溫泉和陽明山溫泉，並稱為台灣四大溫泉。清光緒年間發現，日據時期成為全台聞名的溫泉區，日皇家還曾到此度蜜月泡湯，日式建築風情引人發思古幽情，當地也有現代化泡湯池。

東部地區是台灣溫泉重鎮，宜蘭縣就有礁溪溫泉、仁澤溫泉和蘇澳冷泉；花蓮縣則以瑞穗的「宜男之泉」最知名；台東縣除了人氣最旺的知本溫泉，離島的綠島海濱溫泉更特色，金崙溫泉仍待開發。花東兩縣並各有一處紅葉溫泉。

【記者邱淑玲／報導，資料來源：民生報】

- 台灣溫泉介紹
- 台灣溫泉導覽
- 秋冬湯旅》美麗路線／北投
- 秋冬湯旅》浪漫路線／三峽
- 秋冬湯旅》夜景路線／礁溪
- 秋冬湯旅》慢活路線／花蓮
- 秋冬湯旅》忘憂路線／知本
- 秋冬湯旅》日出路線／綠島
- 秋冬湯旅》自然路線／鹿野
- 秋冬湯旅》熱門路線／廬山
- 秋冬湯旅》懷舊路線／四重溪
- 秋冬湯旅》國寶級路線／關子嶺
- 秋冬湯旅》野溪路線／烏來



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

《秋冬湯旅》美麗路線 / 北投

北投是著名的溫泉鄉，從日據時代開發至今，遺留甚多珍貴古蹟，以北投溫泉博物館為中心，周邊中山路、光明路、幽雅路、溫泉路等，串連起北市古蹟最密集的區域，寺廟、溫泉構成當地懷舊古樸的風貌。

溫泉博物館

1913年仿照日本靜岡縣伊豆山溫泉興建，當時是東亞最大的公共浴場，1樓用櫺窗，2樓使用雨淋板式的木結構，屋頂為了透氣設有通風窗，整座建築頗似英國的鄉間別墅，外觀典雅。

光復後漸荒廢，民國83年北投國小師生校外教學意外發現這座荒廢浴場，經地方人士奔走陳情，核定為第三級古蹟，87年10月31日成立北投溫泉博物館。

- ．地址：北投區中山路2號
- ．電話：(02) 28939981
- ．開館時間：周二至周日0900~1700，周一及國定假日休館

親水公園露天溫泉

位於北投親水公園內的北投露天溫泉，引用地熱谷的青磺泉。浴場內共有4個溫泉池，2個冷水池，需穿著泳衣入池，收費低廉，每天有5個時段開放。

- ．開放時間：每天0830~2200
- ．電話：(02) 28937014

普濟寺

普濟寺為台灣罕見的日式真言宗佛寺，是日據時代鐵道部員工所建，原名「鐵真院」，寺中供奉湯守觀音，是北投溫泉的守護寺。日式風格建築，高級檜木造，大殿建築為單簷的歇山式，面寬三開間，近正方形，是日本江戶時期常見形式，斗拱及虹梁施以雕刻，窗子作成鐘形，頗具特色。

- ．地址：北投區溫泉路112號
- ．電話：28914386

不動明王寺

不動明王乃是日本人普遍供奉的佛教神祇，是大如來之化身，屬密教之真言宗。北投不動明王石窟利用岩石鑿洞，供奉石雕神像，是1925年左野莊太郎配合其所經營溫泉旅館而建，規模小巧，景色幽雅。

- ．地址：北投區幽雅路杏林巷內

台灣銀行舊宿舍

1920年代興建，前身為日本商人小塚兼吉的私人別墅（後段）及新松島旅館（前段），後來全歸新松島，後由台灣銀行收購作為俱樂部及宿舍。建築有如一座橋梁，橫跨在溪谷之上，充分配合地形，並且將建築物融入自然風景中，因疏於維護，目前建築殘破不堪。

- ．地址：北投區溫泉路103號

地熱谷

地熱谷是北投重要的溫泉泉源，舊稱「地獄谷」，終年瀰漫硫磺蒸霧。溫泉泉質為鹽酸酸性泉，腐蝕性高，一般稱為「青磺」，晨光中的北投，地熱谷濛濛蒸氣緩緩上升，光影變化多端，景致彷彿仙境，素有「磺泉玉霧」美稱。

- ．開放時間：周二至周日，0900~1700，周一不開放

泡美麗也泡健康 女性最愛



北投溫泉依照不同水溫、特色和療效可分為青磺、白磺、鐵磺，如白磺的水溫約在56 到90 間，屬弱酸性泉質，一般認為對皮膚病、關節炎有助益。兩地林立的溫泉會館都很多，提供的美食更各有特色。極致的泡湯享受，就在於湯與美食的巧妙融合。

「水美溫泉會館」以極簡的意象風格、寧靜舒適的空間，深受女性消費者的喜愛。禪境客房內裝幽雅，仿古東方家具，浴室鋪設的貝殼石、鵝卵石，房客專享的檜木私房湯，還散發著檜木芳香。

私房湯屋每間都有冷、熱浴池，白色萊姆石為材質的浴池，讓湯屋顯得潔淨明亮，且保溫效果極佳；大眾池有著迷人的地中海風格，可以依個人偏好選擇不同溫度及水療方式，SPA、烤箱、蒸氣室一應俱全，讓身心完全自在放鬆。

- ．電話：(02) 2898-3838
- ．地址：台北市北投區光明路224號

【資料來源：聯合報系資料庫】

最元氣路線推薦》[台灣泡湯樂 飽覽湖光山色之美](#)

- [台灣溫泉介紹](#)
- [台灣溫泉導覽](#)
- [《秋冬湯旅》美麗路線 / 北投](#)
- [《秋冬湯旅》浪漫路線 / 三峽](#)
- [《秋冬湯旅》夜景路線 / 礁溪](#)
- [《秋冬湯旅》慢活路線 / 花蓮](#)
- [《秋冬湯旅》忘憂路線 / 知本](#)
- [《秋冬湯旅》日出路線 / 綠島](#)
- [《秋冬湯旅》自然路線 / 鹿野](#)
- [《秋冬湯旅》熱門路線 / 廬山](#)
- [《秋冬湯旅》懷舊路線 / 四重溪](#)
- [《秋冬湯旅》國寶級路線 / 關子嶺](#)
- [《秋冬湯旅》野溪路線 / 烏來](#)



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

大賞

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

《秋冬湯旅》浪漫路線 / 三峽

台北縣三峽鎮竹崙、插角兩里的「北109」線道路沿途，以往是柑橘等水果產地，觀光果園聚集，但這兒離台北市區很近，山巔又有很好的景致和視野，近年觀光果園紛紛改成庭園咖啡、休閒農場或度假村，最近沿途繁花盛開，美不勝收。

紫微森林 視野最佳

這裡視野最佳者，首推坐落海拔500公尺高的「紫微森林」及「星空傳說」，同在紫微南路的山巔，雖然上山路陡又窄，但景觀奇佳，天氣好時，連桃園中正機場起降的飛機都瞧得見，即使有些霧或受台北盆地空氣汙染影響，這裡空氣依舊清新。

星空傳說 異國風情

「紫微森林」在網路上是風靡一時的特色店，假日得「領牌」等候入座。以歐風閒情布置的咖啡館，斜瓦、磚房，庭園搭配各色桌椅，營造浪漫氣氛，置身其中，觀賞午後山嵐或夜幕燈海，佐杯咖啡或花草茶，輕鬆逍遙。

相距不到50公尺的「星空傳說」原是茶坊，改裝後，雖仍是西式風格，但別有風情，視野則一樣令人著迷。

皇后鎮 優質度假區

竹崙路旁的「皇后鎮」取名自紐西蘭的優質度假小鎮，園區面積廣達6甲，僅先開發1.5甲，但偌大的后冠造型游泳池、沙灘椅，及木造斜頂涼亭，處處流露悠閒氣息；池畔主建築為玻璃景觀餐廳，展現現代簡約風，還有露天庭園咖啡，讓人盡情放鬆。

大板根 自然奇景多



沿路再往上行，過李山神宮附近岔路，就到插角里，續往下行到109線道路盡頭，就是有20公頃原始熱帶雨林的大板根森林溫泉渡假村，由九丁榕、幹花榕、大葉楠等組成的板根森林群，濃密的樹蔭中，有為數眾多的藤本和共生植物，攀附大樹幹共存共生；而豎立於45度斜坡上的國寶級幹花榕板根，及直徑30公分的巨藤，是自然奇景。

這裡還有「美人湯」，泉源引自地底1530公尺，再經岩層多重過濾，滌化為純淨泉水。大板根從豪華寬敞的宴會空間到主題風味的餐廳，從學生最愛的烤肉區到企業團體指定的教育訓練場地都有，浸泡美人湯、享受山林美食，讓人舒緩一切壓力。

大板根森林溫泉渡假村

· 地址：台北縣三峽鎮插角里80號

· 電話：(02) 2674-9228

· 交通資訊：北二高南下三峽交流道出口，北上三鶯交流道出口，沿復興路至中正路右轉依路標行駛。

【資料來源：聯合報系資料庫】

最元氣路線推薦》台灣泡湯樂 飽覽湖光山色之美

- 台灣溫泉介紹
- 台灣溫泉導覽
- 《秋冬湯旅》美麗路線 / 北投
- 《秋冬湯旅》浪漫路線 / 三峽
- 《秋冬湯旅》夜景路線 / 礁溪
- 《秋冬湯旅》慢活路線 / 花蓮
- 《秋冬湯旅》忘憂路線 / 知本
- 《秋冬湯旅》日出路線 / 綠島
- 《秋冬湯旅》自然路線 / 鹿野
- 《秋冬湯旅》熱門路線 / 廬山
- 《秋冬湯旅》懷舊路線 / 四重溪
- 《秋冬湯旅》國寶級路線 / 關子嶺
- 《秋冬湯旅》野溪路線 / 烏來



變溫水

HOT SPRING COLLECTION

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

《秋冬湯旅》夜景路線 / 礁溪

北宜高速公路全線通車，拉近了台北與宜蘭的距離，晚上下班後，不少上班族相約去宜蘭走走，看夜景，品嚐小吃，當起夜貓族。

賞夜景 情侶點名必到

入夜的蘭陽平原，萬家燈火閃耀，從南到北，有多處賞夜景的好地方，北從北宜公路石牌縣界公園、礁溪林美山區，從山底往下望，視野開闊，宜蘭夜間的美盡收眼底。

南方澳漁港白天擠滿遊客，入夜後華燈初上，車潮散去，又是另種風情，當地居民最愛赤腳到跨海大橋散步，吹海風，享受夜的清涼與愜意；橋的一邊是蘇澳港，一邊是南方澳漁港，大、小船隻一次看個夠。內埤海邊，獅子公園，砲台山公園，都是看夜景的好去處，星光、漁火，浪漫加分。

望天丘 羅東「最高峰」

羅東這座魅力小城，隨著夜色降臨，愈來愈熱鬧。

「我們去攀登『羅東第一高峰』，觀星、賞月、吹夜風。」羅東第一高峰，就是羅東運動公園海拔23公尺的望天丘，火山口造型，躺在丘上仰望星空，成為「夜貓族」上半夜獨處或同歡的秘密花園。

夜貓族 愛泡湯逛夜市

肚子餓了那裡去？順著羅東鎮興東路城市光廊前行，在羅東夜市，可以吃到知名的「羊舖子」當歸羊肉湯；天氣熱，來碗羅東包心粉圓，或到冰雪冰店吃冰，或到建芳藥局前吃碗冰豆花，熱騰騰的烤肉及魯味，這裡也有。

想吃正餐，已有30多年歷史的「台灣沙茶」，炒牛肉麵或沙茶火鍋都很知名。羅東鎮中正路五福眼科旁的清粥店，也是數十年消夜老店。

除了賞夜景，夜貓族還能玩什麼？到礁溪泡湯或做SPA，礁溪鄉溫泉飯店和溫泉澡堂林立，還有有3處免費的公共澡堂，讓玩累的夜貓族，洗去一身疲憊。

礁溪老爺 泡湯頂級享受



礁溪老爺溫泉的泉質屬碳酸泉，PH值在7.2~7.9之間，溫泉攝氏42~43度，具有養顏美容的功效，並且可以達到鎮靜神經的療癒效果。

細膩的日式風格服務，是礁溪老爺強調的特色，還有可愛年輕妹妹

扮演禮賓接待員，帶領旅客進房導覽解說，然後以高規格的奉茶服務。每間客房不論和式或洋式，都有獨自的景觀陽台與檜木浴缸，視野極佳。結合蘭陽歌仔戲團的文化表演，是礁溪老爺獨一無二、最自豪的創意，歌仔戲碼更是天天不同。

礁溪老爺大酒店

· 地址：宜蘭縣礁溪鄉大忠村五峰路69號

· 電話：(03) 988-6288

【資料來源：聯合報系資料庫】

最元氣路線推薦》台灣泡湯樂 飽覽湖光山色之美

- 台灣溫泉介紹
- 台灣溫泉導覽
- 《秋冬湯旅》美麗路線 / 北投
- 《秋冬湯旅》浪漫路線 / 三峽
- 《秋冬湯旅》夜景路線 / 礁溪
- 《秋冬湯旅》慢活路線 / 花蓮
- 《秋冬湯旅》忘憂路線 / 知本
- 《秋冬湯旅》日出路線 / 綠島
- 《秋冬湯旅》自然路線 / 鹿野
- 《秋冬湯旅》熱門路線 / 廬山
- 《秋冬湯旅》懷舊路線 / 四重溪
- 《秋冬湯旅》國寶級路線 / 關子嶺
- 《秋冬湯旅》野溪路線 / 烏來



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

大賞

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

《秋冬湯旅》慢活路線 / 花蓮

逛花蓮市區內的藝文山丘、到有機農場摘菜回飯店煮，這是花蓮休閒產業最近的緩慢休閒輕鬆遊的提案。在海洋公園帶起的旅遊熱潮降溫後，現改搭緩慢休閒流行風，慢閒時尚遊程吸引都會遊客，列訪遊點包括美崙山松園別館、七星潭海邊、清水斷崖、花東縱谷的農場和飯店。

松園別館有如鬧市中的休閒桃源，遊客可從府前路一路步行到水源街，把車馬聲丟在背後，進入這片有兩百株黑松樹蔽蔭的高地。松園別館獨擁可眺望市景的崖坡，來此喝一杯松樹下的咖啡，崖下是溪海交界的水世界和菁華橋紅色身影，附加價值更高。松園別館曾是日本時代的軍營，據說「神風特攻隊」出征前在此接受日本天皇御賜酒，民間傳說色彩濃厚。

松園別館主建築是二層樓洋房，後面的會議屋是企業開會旅遊所愛之地。

從崇德到和仁有11公里長的清水斷崖，名列台灣八景，踩上景觀棧道，視線所及，都是峭壁與太平洋相依偎相激盪的美景，浪濤擊退塵囂，心情回歸自然。七星潭海邊則是距花蓮市區最近的海邊，到這裡觀浪撿石，特別自在。

花蓮多農場，縱谷區壽豐鄉的志學農場靠理想大地渡假飯店很近，兩者合作包裝慢閒旅遊產品，建議遊客住飯店，到農場摘菜帶回飯店去煮。這個季節菜園裡可以看到南瓜、抗氧化最夠力的紫色地瓜葉、青花菜筍、高麗菜、糯玉米、四季豆。

場長特別推介園圃邊的野菜刺萇很好吃。摘下來的菜稱重買，摘之前最好問價錢，如果是青花菜筍現在一斤可要一百多元呢。



理想大地 時尚慢活

理想大地的慢活假期，安排瑜珈課程、端出生機餐飲、房間精油薰香、專屬心靈音樂頻道、健康慢走等休假配套，把行程安排得閒適寬鬆。生機餐食是從契約農場專門提供的食材，健行則挑選健康步道如清水斷崖、慕谷慕魚，享受輕鬆悠閒的度假。

理想大地渡假飯店

· 地址：花蓮縣壽豐鄉理想路一號

· 電話：(03) 865-6789

【資料來源：聯合報系資料庫】

最元氣路線推薦》台灣泡湯樂 飽覽湖光山色之美

- 台灣溫泉介紹
- 台灣溫泉導覽
- 《秋冬湯旅》美麗路線 / 北投
- 《秋冬湯旅》浪漫路線 / 三峽
- 《秋冬湯旅》夜景路線 / 礁溪
- 《秋冬湯旅》慢活路線 / 花蓮
- 《秋冬湯旅》忘憂路線 / 知本
- 《秋冬湯旅》日出路線 / 綠島
- 《秋冬湯旅》自然路線 / 鹿野
- 《秋冬湯旅》熱門路線 / 廬山
- 《秋冬湯旅》懷舊路線 / 四重溪
- 《秋冬湯旅》國寶級路線 / 關子嶺
- 《秋冬湯旅》野溪路線 / 烏來



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

大賞

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

《秋冬湯旅》忘憂路線 / 知本



台東知本地區有二處交通方便的大眾化瀑布，一在警光山莊旁往樂山的白玉瀑布，另一處是知本森林遊樂區內的知本瀑布。二個瀑布值得尋幽踏青，並可以順道泡溫泉、賞鳥、享受森林浴。

白玉瀑布從警光山莊旁的產業道路往樂山方向上山，約30分鐘，就可以見到有如白玉珠練般的水，從落差40公尺的高處飛洩下來，氣勢雄偉。早先白玉瀑布只能遠觀，今年瀑布步道完工了，民眾可循步道上山，感受被瀑布水噴濺是什麼滋味。

知本瀑布在台東知本森林遊樂區內，為落差近70公尺的兩層瀑布，荒水期的水量為涓水細流，但雨後匯集在瀑布上源頭的潭水，大量飛奔而下，落瀑如飛雪的景致極為壯觀，因此有「雨瀑布」之稱。要接近知本瀑布，可從知本溫泉泓泉飯店旁產業道路上山，約20分鐘可到。

白玉瀑布與知本瀑布兩瀑布相距不遠，都曾獲票選為全國十大最受歡迎的瀑布，建議賞瀑布的民眾可先到白玉瀑布，並到樂山賞鳥後，循原路下山再到知本森林遊樂區內，參觀遊樂區內的千根榕、藥用植物園、四季花園等，林內健行享受森林浴後，再到知本瀑布。回程到知本溫泉泡湯，洗滌身心，忘卻煩囂。

知本泓泉 來泡細膩美人湯

知本泓泉的湧泉比同區其他飯店的都深，它的碳酸氫鈉泉很滑膩，有「美人湯」之稱。推薦的泡法是，先把浴缸注滿熱騰騰的溫泉，等到冷卻後再泡。這種不加冷水的泡法，最能吸收天然湧泉的礦物質純度。

其中的蒸臉設備是利用湧泉天然冒出的蒸氣，遊客站著就能做臉。另外還有日本風行的「寢湯」及水簾幕，躺著趴著都能享受水柱按摩。

知本泓泉溫泉渡假村

電話：089-510150

地址：台東縣卑南鄉溫泉村龍泉路139巷1號

【資料來源：聯合報系資料庫】

最元氣路線推薦》台灣泡湯樂 飽覽湖光山色之美

- 台灣溫泉介紹
- 台灣溫泉導覽
- 《秋冬湯旅》美麗路線 / 北投
- 《秋冬湯旅》浪漫路線 / 三峽
- 《秋冬湯旅》夜景路線 / 礁溪
- 《秋冬湯旅》慢活路線 / 花蓮
- 《秋冬湯旅》忘憂路線 / 知本
- 《秋冬湯旅》日出路線 / 綠島
- 《秋冬湯旅》自然路線 / 鹿野
- 《秋冬湯旅》熱門路線 / 廬山
- 《秋冬湯旅》懷舊路線 / 四重溪
- 《秋冬湯旅》國寶級路線 / 關子嶺
- 《秋冬湯旅》野溪路線 / 烏來



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

秋冬湯旅》日出路線 / 綠島

綠島，一個對年輕人，彷彿陌生又熟悉的小島，但當你踏入這塊台灣的人間淨土時，沒有想法、沒有包袱，此時的你、妳，唯一要做的事很簡單，把身上揹的課業、感情、工作的重量，一股腦地放在綠島的草坪上，跟著大海、藍天玩樂去。



踏上綠島的此刻，映入眼簾的就是藍天、大海，在這塊小小的島嶼下，綠島人民很知足，用著大自然的產業，發展該地觀光事業，來到這，觀光客唯一住宿場所就是民宿。綠島人好客出名，明明是4人

行，民宿老闆也會給你們6人房，擔心房價加錢嗎？「老闆說：「免啦！住得舒服最重要。」這是對綠島第一個好印象。

泡湯浮潛 少不了

綠島最有名的就是潛水與海底溫泉，先從浮潛說起，相信去過墾丁浮潛的人都該知道，因為長期人工破壞，以往墾丁人最自豪說的：「海底珊瑚比觀光客多」這句話，早就讓給綠島人了。據這裡的潛水教練表示，綠島的珊瑚量佔台灣珊瑚的40%以上，除了產量多，種類更是數不清，像是著名的「腦珊瑚」都是世界少有的珊瑚種類。除此之外，不管你是早鴨子還是游泳高手，這裏的水極為清澈，只要探頭一看，處處是魚群，海底美景保證讓你顧美不顧白計畫，甘願泡在海裏一整天。

這裡還有世界少有的海底溫泉，不必出國，在綠島，泡到脫皮也無謂，3種不同溫度的冷熱溫泉輪著體驗，溫泉區側邊還有溫泉煮蛋區，雞蛋、皮蛋通通放進去煮個3~5分鐘，又香又好吃。

這裡美其名叫「朝日溫泉」，字面意思就是要你望著日落、日出泡溫泉是最舒服的，所以園區也很貼心，為遊客們準備了防水手環，只要購買一次入場券，這一天內，不管你要泡上幾回就幾回，聰明的玩家會回去睡個覺，半夜3點再繼續回泡，望著日出的感覺，果然粉美呢！

訪梅花鹿 看綠茵

如果你打死都不下水？！那麼漫步在潔白美麗的珊瑚貝砂灘上，想像如偶像劇般的浪漫情調也不錯；渾然天成的海崖奇石，如當地著名觀光景點「哈巴狗」與「睡美人」岩石，就不得不佩服大自然的鬼斧神工；蒼翠如茵的山徑草原上，不時還可以看到牛群、梅花鹿輕食綠草，可愛模樣讓人忍不住尖叫。

其中梅花鹿是大地賜給綠島的禮物，民宿老闆說，早期綠島就是梅花鹿的盛產地，但因人們的濫殺，一度瀕臨絕種，綠島行政單位下令人民不准濫殺、濫捕小鹿，也因此，現在來到綠島，我們才有機會騎著小ㄅㄅ夜訪梅花鹿，幸運的話，也能和我們一樣，看到小鹿斑比一家人微服出巡。

綠島玩樂教戰守則

1. 綠島多數馬路沒有紅綠燈，但...還是有警察，所以騎車請記得戴安全帽。
2. 朝日溫泉一次入場是240元，因此建議遊客泡完休息半天，再來泡。
3. 在綠島，商店不多，所以一般日常用品，還是自己帶最方便。

【資料來源：聯合報系資料庫】

最元氣路線推薦》台灣泡湯樂 飽覽湖光山色之美

- 台灣溫泉介紹
- 台灣溫泉導覽
- 秋冬湯旅》美麗路線 / 北投
- 秋冬湯旅》浪漫路線 / 三峽
- 秋冬湯旅》夜景路線 / 礁溪
- 秋冬湯旅》慢活路線 / 花蓮
- 秋冬湯旅》忘憂路線 / 知本
- 秋冬湯旅》日出路線 / 綠島
- 秋冬湯旅》自然路線 / 鹿野
- 秋冬湯旅》熱門路線 / 廬山
- 秋冬湯旅》懷舊路線 / 四重溪
- 秋冬湯旅》國寶級路線 / 關子嶺
- 秋冬湯旅》野溪路線 / 烏來



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

大賞

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

《秋冬湯旅》自然路線 / 鹿野

入秋後天氣轉涼，很適合到郊外旅遊，初鹿牧場從美國、加拿大新引進20餘匹高大的駿馬，開放民眾騎馬，培訓馬術；鄰近鹿野高台飛行傘迷人，就算完全沒有飛行經驗，也可以由好手帶領飛上天空，一圓飛翔夢。

初鹿牧場供應剛處理好的新鮮牛奶，還有很多與鮮奶有關的冰品冷飲。牧場最近剛從美國、加拿大引進20餘匹高大的馬，供遊客騎馬、坐馬車，收費約150至300元。

初鹿牧場馬場主任林增雄擁有國家馬術教練資格，曾培訓過多位國家馬術選手，他說，初鹿牧場將投資2、3千萬元，再引進三、四十匹馬，提供騎馬及馬術訓練。

初鹿牧場有上百頭乳牛，開放部分欄柵供遊客親手餵乳牛，牧草每把20元，許多國小、幼稚園的小朋友頭一次拿著牧草餵乳牛，當伸手觸摸乳牛時，興奮地大叫。

離開初鹿牧場往北走，開車20幾分鐘就可以到鹿野鄉泰平山高台，這是全台最理想的飛行傘、滑翔翼飛行場，天空常布滿五顏六色的飛行傘。現場有多位飛行好手帶領新手飛上天空，不過得先到櫃檯繳1200元學習費。

開車到初鹿牧場可沿台9線，從台東或花蓮往卑南方向，沿途有醒目路標，於初鹿村轉進牧場。泰平高台也在台9線上，可順著路標上山。也可以從台東客運總站，搭鼎東客運班車到初鹿及高台。

鹿鳴溫泉 星級溫泉飯店



鹿鳴溫泉酒店，四周群山圍繞有如人間仙境，其建築設計概念來自「與自然共存」的建築風格，迷人的自然景色，在與自然形成了不造作的縱谷文化，呈現優雅、寧靜、簡單的幸福感。占地11公頃，鹿鳴溪流經飯店旁，擁有

200間客房，擁有溫泉

資源，客房內有觀音石鋪設的獨立溫泉浴槽，鋪設磨石地磚加以五彩玉石襯托。浴池面對鹿野綠地，泡湯有半露天的感覺，但尚無公共的湯池。

鹿鳴溫泉酒店

電話：(089) 552-222

地址：台東縣鹿野鄉中華路一段200號(台9線355公里處)

【資料來源：聯合報系資料庫】

最元氣路線推薦》台灣泡湯樂 飽覽湖光山色之美

- 台灣溫泉介紹
- 台灣溫泉導覽
- 《秋冬湯旅》美麗路線 / 北投
- 《秋冬湯旅》浪漫路線 / 三峽
- 《秋冬湯旅》夜景路線 / 礁溪
- 《秋冬湯旅》慢活路線 / 花蓮
- 《秋冬湯旅》忘憂路線 / 知本
- 《秋冬湯旅》日出路線 / 綠島
- 《秋冬湯旅》自然路線 / 鹿野
- 《秋冬湯旅》熱門路線 / 廬山
- 《秋冬湯旅》懷舊路線 / 四重溪
- 《秋冬湯旅》國寶級路線 / 關子嶺
- 《秋冬湯旅》野溪路線 / 烏來



戀戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

大賞

日本篇

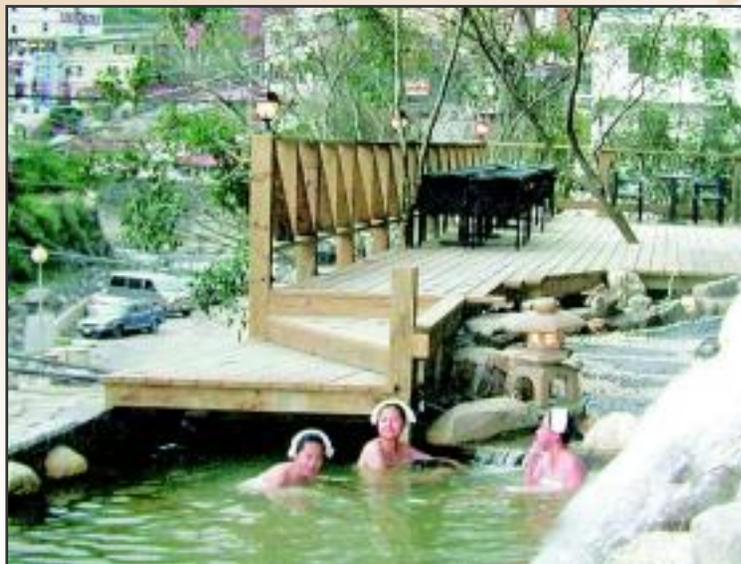
台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

《秋冬湯旅》熱門路線 / 廬山



在中台灣的四大溫泉鄉中，除廬山溫泉為是高鹼性溫泉外，其他屬微弱鹼性碳酸泉，加上設施水準大幅躍進，同時透過精緻化的包裝，賦予文化特色，搭配帶狀旅遊線，不管平常或假日，皆吸引大批外地泡湯客前往，人氣旺得不

得了。

其中以優美風光聞名全省的南投廬山溫泉，日據時代原稱為「富士溫泉」或「鴿澤溫泉」，因泉質屬鹼性泉須處理後亦能飲用，對胃酸、慢性胃炎也有療效。此地溫泉隨季節的變化而升降，泉水清澈無味，從日據時代發現後即被視為「神泉」。此溫泉區同時也是業者分佈最多且密度最高，同時搭配清境農場或日月潭等地二日遊，已成為最熱門的行程。

【資料來源：聯合報系資料庫】

最元氣路線推薦》台灣泡湯樂 飽覽湖光山色之美

- 台灣溫泉介紹
- 台灣溫泉導覽
- 《秋冬湯旅》美麗路線 / 北投
- 《秋冬湯旅》浪漫路線 / 三峽
- 《秋冬湯旅》夜景路線 / 礁溪
- 《秋冬湯旅》慢活路線 / 花蓮
- 《秋冬湯旅》忘憂路線 / 知本
- 《秋冬湯旅》日出路線 / 綠島
- 《秋冬湯旅》自然路線 / 鹿野
- 《秋冬湯旅》熱門路線 / 廬山
- 《秋冬湯旅》懷舊路線 / 四重溪
- 《秋冬湯旅》國寶級路線 / 關子嶺
- 《秋冬湯旅》野溪路線 / 烏來



變溫水

HOT SPRING COLLECTION

大賞

日本篇
台灣篇
其他地區
溫泉注意事項
好康下載區

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

《秋冬湯旅》懷舊路線 / 四重溪



四重溪這個地方的SPA有種新舊雜陳的風貌，一邊回味民國70年代的澡堂，一邊又享用90年代以後崛起的摩登SPA。四重溪近兩年努力發展觀光，重視推展特色飲食如紅仁鴨蛋、溫泉蔬菜，搭配泡湯

SPA，營造度假條件。

新龜山溫泉別館 新舊並陳別有洞天

此為新舊並陳最佳例子，接待大廳好像一般民宅的客廳，再往裡一條通道，通道邊排列一間間舊式泡湯間，四壁貼著民國70年代裝潢常用的馬賽克小磁磚，門口貼著「情侶池」，很像昔日阿兵哥休假泡澡的澡堂。如果不是來懷舊的，想走人了嗎？暫留步，後面有part 。

走到通道底，明亮的畫面敞開眼前，木柵欄杆外是田野遠山，剛收割過的稻田一片淡泊褐色，木柵杆裡的湯池流露和式風尚，架高的龍頭攢下水柱，泡湯客站在水柱下享受按摩，也有三兩個女湯客坐在湯水中聊天，閒情令人羨慕。

清泉山莊 日本宣仁親王度蜜月湯池

到這裡也是尋找一種留戀過去的氛圍。清泉山莊是四重溪歷史最久的溫泉旅館。當年日本天皇的弟弟宣仁親王度蜜月的湯池就在旅館後花園裡，還依然可以使用，以現在標準湯池太小了，但水龍頭一開，泉水還是一樣的熱騰騰。

後花園也有現代化的三座露天湯池，沖泡自如，水溫標示有高有低，隨客人挑選，池畔花木、涼椅和陽傘布置一個慵懶的空間。日式和台式風格是清泉山莊建築的特色。中庭花園坐落在和式迴廊和小樓的懷抱中，迴廊裡有和式客房，木格紙門一拉，園中草木映入眼簾，另一邊有台式60年代套房，氛圍是有點留戀過去，但都已經整修如新。

四重溪溫泉旅社 SPA水柱力道足

也是老字號新門面。老闆娘有雙巧手，以飾品即興布置牆面、角落，又多用粉色和褐色色調，溫暖自然。泡湯池也是新面目，以羅馬古蹟柱為裝置焦點，映在藍藍的湯泉中，像一幅名勝風景。這裡的SPA沖擊水柱力道很足，有些泡湯客肩頸痠痛特愛這裡的SPA水柱。

四重溪泉質與歷史：新的溫泉景點陸續崛起，四重溪的名氣漸被超越。然而四重溪曾經與陽明山、北投、關仔嶺並列台灣四大名泉，在日據時代1932年，日本天皇的弟弟宣仁親王來四重溪度蜜月，他下榻的山口旅社專為他修建的浴室如今還保存著，這是四重溪黃金歲月的紀錄。四重溪泉質屬鹼性碳酸氫鈉泉，無味而觸感軟滑，水溫常維持在攝氏50度到60度，可飲可浴。在健康方面，一般相信對皮膚病、慢性腸胃疾病、關節炎、神經痛都有緩和效果。

【資料來源：聯合報系資料庫】

最元氣路線推薦》台灣泡湯樂 飽覽湖光山色之美

- 台灣溫泉介紹
- 台灣溫泉導覽
- 《秋冬湯旅》美麗路線 / 北投
- 《秋冬湯旅》浪漫路線 / 三峽
- 《秋冬湯旅》夜景路線 / 礁溪
- 《秋冬湯旅》慢活路線 / 花蓮
- 《秋冬湯旅》忘憂路線 / 知本
- 《秋冬湯旅》日出路線 / 綠島
- 《秋冬湯旅》自然路線 / 鹿野
- 《秋冬湯旅》熱門路線 / 廬山
- 《秋冬湯旅》懷舊路線 / 四重溪
- 《秋冬湯旅》國寶級路線 / 關子嶺
- 《秋冬湯旅》野溪路線 / 烏來



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

《秋冬湯旅》國寶級路線 / 關子嶺



關子嶺位處台南縣的東北方的白河鎮，是台南縣著名的風景旅遊點，自從1902年日據時代，此地發現溫泉以來，關子嶺的歷史至今已超過一百年。

從地理學角度來觀察關

子嶺，它是地處於阿里山脈至嘉南平原的間的過渡丘陵，行政上屬白河鎮管轄，白河舊名叫「店仔口」，顧名思義，是當時山產和農產品的集散地，附近居民的趕集點。早年的關子嶺地區是居住著平埔族，多以狩獵維生，一直到光緒年間，因為日本人追趕悍匪深入山區，無意中發現滾水溪底的溫泉後，日本人才著手開發，移民漸多。

由於開發較早，關子嶺溫泉和同時期的北投溫泉、陽明山溫泉、四重溪溫泉，合稱台灣四大溫泉，聲名遠播全台，日本人在此地設置的溫泉館，專門招待如總督、參議員之類的高級官員，號稱「特湯」，其中此地最老的一家「關子嶺旅社」，目前還在營業，那將近一百年歷史的日式木門，仍保存良好。

關子嶺不但以溫泉出名，附近還有多座百年古寺，更是台灣南部的紅葉集中區，白河是台灣最大的蓮花栽植區，每年六月至八月蓮花盛開期，都吸引上萬遊客到來。

有三個理由，不能不來關子嶺：

一：關子嶺有全台獨一無二的濁泥溫泉

濁泥溫泉是關子嶺的特產，非但全台僅有，據說在全世界僅有日本的鹿兒島和義大利的西西里島有同樣的濁泥泉。它是一種弱鹼性的碳酸氫鈉泉，水中挾帶著從地底帶出來的灰黑色沙泥，泉溫約在攝氏75度至80度間，PH值8，對皮膚病、神經痛、胃腸、風濕關節炎具有鎮痛作用，水質滑膩，可浴但不可飲，洗後全身舒暢，皮膚紅潤。來到關子嶺，非要去洗洗國寶級的溫泉不可，只因為它是獨一無二的地底資源。

二：關子嶺有難得一見的「水火同源」奇觀

水與火本是相剋之物，但在關子嶺卻奇蹟式地兩者並存，有文獻可查，關子嶺的水火同源，至少在兩百年前就已被發現，但至今從未熄滅過，白河一帶雖歷經多次大地震，但水火同源的火勢，只有偶爾減弱，就從來沒有熄滅過。地方民間傳說，水火相剋之說，並非真實，所以才有「水火同源事見真，荒唐相剋信無因」的說法。

三：關子嶺曾經是台灣十大風景之一

關子嶺的大仙寺和碧雲寺不但是關子嶺地區最老的古蹟，也是全台有名的寺廟，尤其是廟內建築，構工細巧，雕刻精美，保存了從盛清至現代的各種建築手法，藝術價值很高，值得細細欣賞。大仙寺至今已有二百八十多年，碧雲寺也逾兩百年，寺廟建築遭地震毀壞後，屢毀屢建，在許多歌詠關子嶺的歌曲中，都會提到這兩座寺，有如是關子嶺的代名詞。民國42年，台灣省文獻會將關子嶺溫泉和附近的大仙寺、碧雲寺合稱為「關嶺雲岩」，列為新南瀛八景之一，並居八景之首，加上民國41年吳晉淮譜曲，許正招作詞「關子嶺之戀」這首歌，關子嶺一時水漲船高，入選為台灣十大風景區之一。

【資料來源：聯合報系資料庫】

最元氣路線推薦》台灣泡湯樂 飽覽湖光山色之美

- 台灣溫泉介紹
- 台灣溫泉導覽
- 秋冬湯旅》美麗路線 / 北投
- 秋冬湯旅》浪漫路線 / 三峽
- 秋冬湯旅》夜景路線 / 礁溪
- 秋冬湯旅》慢活路線 / 花蓮
- 秋冬湯旅》忘憂路線 / 知本
- 秋冬湯旅》日出路線 / 綠島
- 秋冬湯旅》自然路線 / 鹿野
- 秋冬湯旅》熱門路線 / 廬山
- 秋冬湯旅》懷舊路線 / 四重溪
- 秋冬湯旅》國寶級路線 / 關子嶺
- 秋冬湯旅》野溪路線 / 烏來



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

大賞

日本篇

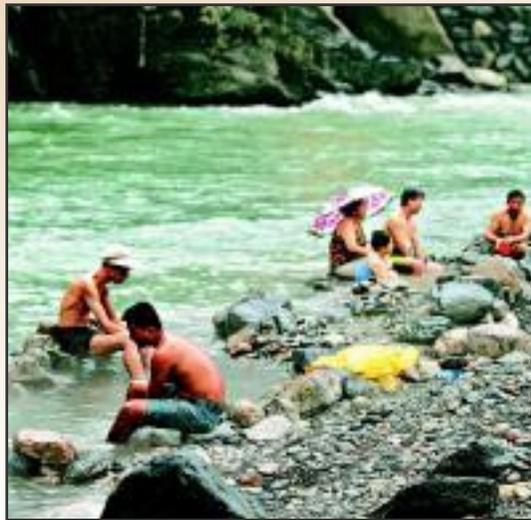
台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

《秋冬湯旅》野溪路線 / 烏來



烏來的溫泉飯店一家比一家高級，想享受和這些高級飯店同等級的美人湯，位於攬勝大橋下方的野溪就有天然的可泡，只是稍微辛苦一點，自己動手挖、搬石頭，想要泡熱一點，石頭就圍高一點，把溫泉堵住；想要感受冷熱交融的感覺，就任由野溪的冷水與溫泉交流。

一位野溪溫泉的常客告訴我們，泡野溪

溫泉的行家都會準備鋤頭、帆布、手電筒、水桶等道具。鋤頭是拿來清石塊的，水桶拿來搬運石塊的，帆布則可以用來隔絕溫泉與溪水、調節水溫，手電筒則是夜泡時避免摸黑。

很多人泡過野溪溫泉就迷戀不已，最大的優點不在於免錢，而是空氣清新，視野開闊，完全融入大自然，若在識途老馬的引路之下往更高處走，無人之下徹底解放，那就是最棒的「享受」。但還是要特別提醒，若天候不佳、雨勢太大或不熟悉環境，請多加注意人身安全。

．地址：過「攬勝大橋」，左轉到「溫泉街57號」旁下斜坡就可找到。沿岸有冒煙處就有天然溫泉，但碎石子很燙請小心！

．備註：攬勝大橋已停止收過路費。

．交通：新店客運烏來線，在烏來總站下車，步行10分鐘可達。

【資料來源：聯合報系資料庫】

最元氣路線推薦》台灣泡湯樂 飽覽湖光山色之美

- 台灣溫泉介紹
- 台灣溫泉導覽
- 《秋冬湯旅》美麗路線 / 北投
- 《秋冬湯旅》浪漫路線 / 三峽
- 《秋冬湯旅》夜景路線 / 礁溪
- 《秋冬湯旅》慢活路線 / 花蓮
- 《秋冬湯旅》忘憂路線 / 知本
- 《秋冬湯旅》日出路線 / 綠島
- 《秋冬湯旅》自然路線 / 鹿野
- 《秋冬湯旅》熱門路線 / 廬山
- 《秋冬湯旅》懷舊路線 / 四重溪
- 《秋冬湯旅》國寶級路線 / 關子嶺
- 《秋冬湯旅》野溪路線 / 烏來



變溫水

HOT SPRING COLLECTION

- 日本篇
- 台灣篇
- 其他地區
- 溫泉注意事項
- 好康下載區

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated. Design by udn.com

歐洲特色溫泉：秋冬泡湯去 歐洲熱呼呼



歐洲溫泉文化可溯自羅馬帝國時期，而泡湯方式和台灣不全相似，有些溫泉城只有一座溫泉中心，歐洲有醫生處方溫泉療養，享有醫療保險給付，所以溫泉中心經常老年人一堆，而且男女赤裸下池，台灣女遊客不感興趣。

瑞士的溫泉城以日內瓦湖區的拉維為主。這處溫泉泉脈水溫約攝氏62到70度，為瑞士最高溫泉脈。拉維市中心有溫泉中心，設備現代。

義大利中部的托斯卡尼省以佛羅倫斯城和酒莊聞名，其中蒙地卡提尼 Montecatini是溫泉城，全城湯屋九

間，七間是飲用湯，兩間可泡浴。今冬有一套「義大利托斯卡尼莊園十日遊」上市，行程會到此地體驗溫泉。

前往捷克旅遊，過去都集中在首都布拉格，現也有捷克行程，因此也開發出新景點。其中溫泉城卡羅維瓦利 (Karlovy Vary)及庫姆諾夫 (Krumlov) 很值得一遊。

匈牙利和奧地利邊境地帶也泉脈豐沛，奧捷匈三國遊程常走的旅行動線上的匈牙利Heviz，臨巴拉頓湖 (Balaton)，風景美麗，這湖就有溫泉注入，冬季水溫還有24到26度，臨湖的Rogner Hotel & Spa Lotus Therme，主打spa休憩。

卡羅維瓦利 溫泉水可飲用

卡羅維瓦利，是目前捷克最大的溫泉區，距離布拉格大約只有兩個小時車程。這處溫泉據說是14世紀時，羅馬皇帝查理士四世，在打獵時，無意中發現的，過去純為達官貴族所使用，現在則遍布著溫泉旅館。

卡羅維瓦利的溫泉可以飲用，在泰培拉河畔，有一處名為 The Sprudel 的建築物內，並提供由14種不同性質的溫泉，調配出5種溫度溫泉，供人取用，此外，這裏還釀出一種獨特的溫泉酒，有點甜甜的，據說能養生禦寒。

泰培拉河是一條很美的河，河畔有著不少18世紀，甚至更早以前的建築，目前則改為咖啡廳，包括歌德、杜斯妥也夫斯基、索忍尼辛都曾駐足此地，來此，也可沾染一些西洋文人的氣息。

另外距離布拉格約二個半小時車程的庫姆諾夫，打從中古世紀建造以來，就沒有什麼改變，石頭步道、高聳豪華的歌德式教堂、路上林立的雕刻藝術品等，在在令人感到好像回到數百年前的歐洲社會。

芬蘭浴 與溫泉有異曲同工之妙

提到北歐溫泉，馬上會讓人想起芬蘭浴。位在北歐，有「千湖之國」之稱的芬蘭，雖然沒有豐富的溫泉資源，但是他們所發展出來的溫泉浴，倒是與溫泉有異曲同工之妙。

在台灣，我們習慣稱呼的「桑拿」(sauna) (或稱三溫暖)，其實就是芬蘭浴。芬蘭人使用桑拿已經有兩千年以上歷史，桑拿在芬蘭到底有多受歡迎？

芬蘭人認為桑拿是個神聖的地方，因為他們相信桑拿裡住著精靈，這些精靈擁有美好的天性，可是一旦得罪他們，桑拿可能會失火，爐子會燒掉，所以在桑拿的行為，要像在教堂一樣。芬蘭人通常在周六使用桑拿，以消除一周來的疲勞，桑拿後，再到湖中或是海中游泳，以冷卻身體，冬天時，甚至有人在冰湖中挖洞游泳。

芬蘭人的桑拿是男女分開的，除非他們是一家人。桑拿的設備非常簡單，一間浴室中有火爐，火爐中有石頭，沐浴前必須先將石頭燒熱，洗浴者要脫光衣服，先沐浴後再進入室內，並帶一把有葉子的樺樹枝和一桶冷水進入。

望雪峰、泡礦泉 瑞士絕妙SPA

斯庫爾 (Scuol) 是瑞士知名的礦泉之鄉，且是瑞士少數民族文化——羅曼文化的最後堡壘。羅曼語裔人口大約七萬多人，斯庫爾是這個族群最大聚居地。

坐落山谷，與世隔絕：地形上，斯庫爾坐落在恩加丁山谷 (Engadin)，海拔1,250公尺。從蘇黎世搭火車去斯庫爾，轉兩趟車三個多小時，穿山過洞，包括過一條19,050公尺長的Vereina隧道，此區那種與世隔絕的感覺，讓人覺得耳邊特別清靜。秋冬是斯庫爾的春天，泡湯和滑雪帶來大量遊客。歐洲人從14世紀起即對斯庫爾泉水作了研究並記載。此地泉質富含鈣、鎂，可浴可飲，對骨質不佳者據說尤有幫助。

可泳可浴，還可賞景：鎮上最有規模最現代化的斯庫爾溫泉中心 (Engadin spa Scuol)，明亮寬敞，有一座大型室內的泉池，定時捲動水渦。室外露天湯池則有不斷流動的環形水流，可泳可浴。還有鹽水池，以及可供裸體泡浴的羅曼-愛爾蘭式湯池。室外湯池面對一片遠山，山頭大多數時間覆蓋著白雪。人在池中輕鬆的讓環形水流推著向前游泳，可360度觀景。冬天，泉水加溫，暖霧騰騰中賞遠山雪景，滋味難得喔。

天然礦泉，免費暢飲：斯庫爾溫泉中心的大廳有自然湧出的天然礦泉，訪客可免費無限暢飲，共有四種成分不同的天然礦泉，喝起來分別帶點微苦、微酸、微泥味，還有一種有點氣泡感。大眾池泡湯2.5小時25瑞郎 (約新台幣650元)。

洛加伯特SPA 滾燙溫泉

冰河從中穿過 Leukerbad洛加伯特是瑞士有名的泡湯區。這個地方因靠近馬特洪峰觀光景區，又有滑雪場，附近早已發展成休憩區，還有高爾夫球場。

洛加伯特溫泉在羅馬人時代就已開發，泉脈溫度達攝氏51度，不僅是溫泉滾燙，更因有冰河穿過，讓使用者都相信它的冰清潔淨的水質，是保養健身的最佳自然資源。

【資料來源：聯合報系資料庫】

最浪漫溫泉行程推薦》邂逅歐洲 就在最浪漫的秋天

- 歐洲特色溫泉介紹
- 韓國特色溫泉介紹
- 加拿大特色溫泉介紹
- 紐西蘭特色溫泉介紹



變變溫泉

HOT SPRING COLLECTION

日本篇
台灣篇
其他地區
溫泉注意事項
好康下載區

韓國特色溫泉：泡湯熱呼呼 還有人蔘湯



提到韓國，很多人直覺的念頭就是「泡菜」、「人蔘」。但你或許不知道，韓國的溫泉，其實也是頗具名氣，只是沒有認真推廣過。台灣近幾年興起的溫泉熱，其實在南韓早就「泡」了好幾十年了。緊鄰日本的南韓，也因地緣關係，吸收了不少日本溫泉的長處，南韓從有溫泉法以來，財團就投下鉅資，開發出不少大型溫泉度假村，成為南韓觀光資源的一大特色。

從南韓的溫泉浴場，可以看出韓國人的民族性，不管是二十年前蓋的浴場，或是晚近一、二年內蓋的浴場，南韓溫泉浴場的最大特色，就是面積都很大，動不動就可以容納一千人同時湯浴。

而且，不管你是什麼達官貴人，在浴場內人人一律平等，不准穿著任何衣褲進入！

在南韓的浴場內，並不供應個人的用品，舉凡牙刷、肥皂、洗髮精、牙膏，都是屬個人用品，浴場不另供應，但可以買得到。

南韓溫泉浴場內，有提供公共的肥皂，但敢不敢一起「享用」，就看個人了。

還有一點是很有「韓味」的，就是浴場內，都有「人蔘湯」池。

大家都知道南韓是產人蔘出名的國家，沒想到，竟然泡溫泉也有「人蔘湯」池。外國遊客見到「人蔘湯」池，二話不說，先泡再說，韓國人也不例外。

除了「人蔘湯」池外，在有些浴場，還將人蔘的妙用，發揮到極致，竟然也有「人蔘烤箱」，就是將人蔘裝在紗布袋中，掛在烤箱的牆上，藉著烤箱內的熱力，將人蔘的馥氣催化出來。

南韓溫泉浴的另一特色，就是很重視烤箱的設計，他們的烤箱除了一般最常見的木材質烤箱外，在有些浴場還能見到用黃泥土糊出來的土窯式烤箱，有的烤箱外觀像一座泥屋，進到烤箱內，還可以聞到泥土混揉著稻草的味道。

韓國人與中國人的養生觀念很像，認為人是在泥土中長大的，如果太久沒有與泥土在一起，人會容易生病，特別是久居在水泥森林中的現代人，因此，在南韓若是溫泉浴場內有設置泥屋烤箱，生意通常比較好。

以下就介紹韓國幾個富盛名的溫泉樂園：

加勒比海灣水上樂園

位於京畿道龍仁市的加勒比海灣建於1996年，是韓國最大的水上樂園。加勒比海灣集新奇、刺激的戲水設施於一處，有一個會倒下二點二噸水的骷髏頭冒險池、人造二點四公尺高海浪的波浪池、長逾五百公尺的漂漂河、岩石瀑布造景的遊樂中心、從二十四公尺高垂直落下的滑水道、從城堡出發的兒童池等。玩累了，還可以坐在水面輕搖的船上休息，或躲進波浪小屋或滑行小屋小憩。有15個溫泉浴池，深受遊客的喜愛。以高水準的水上設施而成為韓國的觀光名勝。

米蘭達水世界

利川溫泉位在首爾東南方六十公里，是距首爾最近的溫泉度假區。此地溫泉約在一百年前被發現，泉質為碳酸泉。利川的溫泉礦脈屬於淺層脈，開發容易，受溫泉水所賜，利川的稻米，在南韓非常有名，且此地又是韓國的「景德鎮」，所生產的青瓷，聞名於世。

利川較大的溫泉旅館是米蘭達大飯店，在飯店的二樓有佔地兩百多坪的溫泉浴場。米蘭達大飯店是南韓一家味精工廠所投資。由於溫泉水質好，南韓最著名的OB啤酒，也在利川設生產工廠。

【資料來源：聯合報系資料庫】

最浪漫溫泉行程推薦》韓國秋日風情 繽紛歡樂假期

- 歐洲特色溫泉介紹
- 韓國特色溫泉介紹
- 加拿大特色溫泉介紹
- 紐西蘭特色溫泉介紹



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

大賞

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

加拿大特色溫泉：暢快 加拿大落磯山脈熱泉



一般人都知道日本是溫泉的故鄉，卻很少有人知道加拿大也有溫泉，而且加拿大人泡溫泉的歷史還可以上溯至古早印第安人的時代呢！

加拿大最有名的幾個溫泉區都在落磯山脈沿線

的國家公園裡，其中像班夫（Banff）上溫泉、瑞迪恩（Radium）溫泉、美耶特（Miette）溫泉，最早都是原住民印第安人所發現，後來廿世紀初被開發成歐洲上流社會人士的觀光度假勝地，有相當悠久的歷史。

要泡溫泉，當然得冬天去，選擇加拿大有另一個妙處，就是這些溫泉所在地都是風景絕美的國家公園，而且全是露天浴場，邊泡溫泉邊看風景，可真是人生無上的享受。

對於長年生活在熱帶地區的台灣客而言，泡在水氣氤氳繚繞的溫泉中、仰望四周白雪皚皚、冰懸枝頭的美景，偶爾不時有片片雪花飄落頭頂，雖然戶外是攝氏零下的酷寒，但是身體卻泡在攝氏四十度恆溫的天然水泉裡，那種神奇美妙的感覺，真教人心醉神馳，也讓人不能不嘆服大自然的奧妙，能夠讓冷熱並存一處。

落磯山的溫泉，由於觀光歷史久，所以設備也完善，浴場裡不但有面積大如泳池的泡泉區，另外還附設有水溫在攝氏二十八度的游泳池，供浴客在此運動健身一番，而這些溫泉區對殘障人士也很體貼，都設有輪椅通行的步道，進出十分方便。坐落在落磯山脈深處的溫泉，水質清冽、無味無色，據說頗具療效。近百年來許多西方人士都定期前來泡浴，且不說其醫療效果多少，光是在冰天雪地的寒冬裡，泡在暖暖發燒的泉水中，額頭微微冒汗、身骨酥酥軟軟，那分舒服勁兒，真是神仙不換！

加拿大的溫泉區全都附設有更衣室、貯物箱、盥洗室以及浴巾、泳衣的租售服務，當然，不習慣租泳衣穿或不想花錢買泳衣的人，最好還是帶著自己的泳衣上路比較好些。更何況，在落磯山沿線的許多度假旅館中，都有設備完善的三溫暖、按摩浴池、甚至室內室外連線的溫水游泳池，到此一遊不去利用享受一番，可就太可惜啦！

想像過在雪地裡泡溫泉的感覺嗎？加拿大班夫國家公園（Banff National Park）內的「上溫泉」（Upper Hot Springs）露天浴池提供遊客在雪地裡穿泳裝下水，一邊觀賞遠處雪覆群山，一邊享受自然湧泉對全身肌肉帶來的鬆弛功效的全新體驗。

【資料來源：聯合報系資料庫】

最幸福溫泉行程推薦》愈來愈戀加 最適合親子同遊

- 歐洲特色溫泉介紹
- 韓國特色溫泉介紹
- 加拿大特色溫泉介紹
- 紐西蘭特色溫泉介紹



溫泉

HOT SPRING COLLECTION

大賞

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

Copyright© 2005 Adobe Systems Incorporated.
Design by udn.com

紐西蘭特色溫泉：極樂溫泉 羅托魯瓦「水」世界

因為開發得早，這處深受歐洲名流喜愛的泡湯美地，不論設施、環境、風光都在水準之上。



SPA 近來在國內外度假市場中相當盛行，秋冬更見魅力。紐西蘭卻早在一百多年前就興起SPA 熱，當地甚至有道路名稱「SPA路」。走一趟紐西蘭北島中部地熱活躍的羅托魯瓦，就會發現，現代SPA紐西蘭百年前就已呈現。

羅托魯瓦豐富的地熱資源，早在十九世紀就成為歐洲人士的鍾愛，當時不少歐洲人士千里迢迢到羅托魯瓦，就是到當地知名的粉紅陽台泡湯。這是一處由火山石灰岩堆積而成、似梯田的處所，沈積的石灰岩因內含礦物質而呈粉紅色，不同高度的台階內有地熱溫泉湧出，於是成為天然浴池。

一八八六年六月的某個深夜，當地火山爆發，造成百餘人死亡，同時淹沒了粉紅陽台。

粉紅陽台一夕化為烏有，但地熱溫泉依然豐沛；一九〇八年當地一座美侖美奐的歐式溫泉 SPA Bath House 啟用，開展了紐西蘭溫泉SPA的歷史。當時政府為推廣Bath House，並成立全世界第一個旅遊推廣機構。

這座名聞遐邇的Bath House，就是今天的羅托魯瓦博物館，內部原版呈現當年溫泉SPA原貌。有泥浴、電流水療、專人按摩療程等，直至今日當時使用的精美浴池、個人房、繁複的溫泉輸送管線仍完整展現，令人不禁喟歎，百年前溫泉SPA，已發揮得如此淋漓盡致。

當年風光一時的溫泉浴室已經退役，只供遊人緬懷，倒是附近約十分鐘腳程處，有現代化的溫泉SPA 玻里尼西亞SPA提供服務。

這座SPA臨羅托魯瓦湖畔，有多種不同功能水療的露天溫泉池，在微風徐來、鳥鳴啾啾及自然造景下，欣賞碧綠湖景就是絕佳享受。在溫泉池另一側就是進行SPA療程的個人私密空間；遊客可以在悠揚的樂音中，遙望湖景，享受專業人員以軟又暖的雙手，在全身展開火山泥浴、臉部美容、芳香舒緩等不同療程。

在羅托魯瓦除了可參訪或體驗紐西蘭溫泉SPA的今昔，羅托魯瓦博物館前就是一大片建於十九世紀的政府花園，滿園盛開的花樹和綠草，映著周圍古色古香的博物館和建築，分明就是一幅畫。

當地的旅遊景點相當多，晚上可參訪毛利村，感受毛利人的生活，白天逛紐西蘭毛利藝術雕刻機構及周圍的地熱、泥火山景觀等。

【資料來源：聯合報】

最純淨溫泉行程推薦》自然純淨紐西蘭 四季皆美

- 歐洲特色溫泉介紹
- 韓國特色溫泉介紹
- 加拿大特色溫泉介紹
- 紐西蘭特色溫泉介紹



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

大賞

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

安全守則：泡湯 別超過15分鐘

泡湯禁忌：泡溫泉固然是享受，但是因溫泉會加速血液循環，高血壓、心臟病、糖尿病及孕婦絕對禁止泡湯。飯後一小時內最好不要泡溫泉，否則容易引發身體不適。

時下有許多標榜瘦身、美容、防癌的溫泉SPA，不過，如果泡法不對，未必能收到預期的效果。

泡湯第一步驟：入浴前應先以手背測試溫泉的熱度，因為手背是身體極敏感的部位，手背受得了，下水就絕對安全。

泡湯第二步驟：由腳部先下水，然後緩緩坐下。

泡湯第三步驟：分三階段泡溫泉，每次泡五分鐘，第一次下水和溫泉的溫度相融，起身擦乾後休息三分鐘。確定心跳沒有過快後，第二次下水，此時毛細孔張開，可充分吸收溫泉內的稀有元素、排除體內污垢，達到所謂養顏美容之效，再休息三分鐘。第三次再泡五分鐘，讓身體全面放鬆。

整套泡溫泉程序以不超過十五分鐘為原則，若要再泡，一定要補充礦泉水，休息半小時後再泡。

最好的泡溫泉環境是在通風之處，因此，半露天或露天溫泉的安全性又比一個人獨自在室內泡湯安全些。

目前部分風景區風行用餐後再泡湯的方式，並非理想安全的作法。

【記者林秀芳／報導．資料來源：聯合報】

- 安全守則：泡湯 別超過15分鐘
- 泡湯5分鐘 出水透透氣
- 中醫看泡湯 每次 3、5分鐘 多反覆幾次
- 慢性病患 泡湯注意12事
- 泡野溪溫泉 懂得觀察水流、水色
- 玩家：野溪溫泉 雨後勿去
- 專家七招撇步 湯相大白



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

日本篇
台灣篇
其他地區
溫泉注意事項
好康下載區

大賞

泡湯5分鐘 出水透透氣

泡寒流來襲，進入洗溫泉旺季。中華民國溫泉觀光協會理事長何逢洲呼籲，消費者泡溫泉除講求是不是天然泉水，更要注意泡湯安全。在水中每隔5分鐘最好出水透透氣。

何逢洲表示，在國內或日、韓等國，將溫泉視為觀光資源，但在歐洲，例如德、法、俄等國，溫泉被視為醫療復健的一種方法，甚至發展出溫泉醫師、溫泉醫療法。

他說，在法國，風濕症、骨節炎有60%以溫泉來復健，足見溫泉在保健上的地位，協會正積極爭取溫泉在醫療保健的合法地位。

中華民國溫泉觀光協會2005年起推動天然溫泉標章認證，除為消費者認證天然溫泉水質，並著重安全管理與急救相關設備人力，例如現場必須有受過合格訓練心肺復甦術的急救人員、氧氣筒等安全設備，國內共有43家業者拿到認證標章。

徐逢洲表示，2005年有訪台大陸官員在洗溫泉時猝死，如果當時出事的溫泉的招待所有氧氣筒，或合格的急救人員，應該有救活機會；一般而言在水中泡5分鐘，最好就出來透透氣，有些溫泉老手一待就好幾十分鐘，其實是皮膚感覺變遲緩，不值得鼓勵。

他表示，對外營業的溫泉業者，大多會在浴池標示洗溫泉注意事項，但私人招待所專業人員反而不足，如果事先沒有告知，溫泉新手很容易出事。

衛生局針對泡湯安全有一套健康泡湯口訣--泡湯先洗身、還要暖暖身、浸泡要分段、溫度勿太高、不要泡太久、記得多喝水、泡後應休息。

【記者林宜靜／報導．資料來源：聯合報】

- 安全守則：泡湯 別超過15分鐘
- 泡湯5分鐘 出水透透氣
- 中醫看泡湯 每次 3、5分鐘 多反覆幾次
- 慢性病患 泡湯注意12事
- 泡野溪溫泉 懂得觀察水流、水色
- 玩家：野溪溫泉 雨後勿去
- 專家七招撇步 湯相大白



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

大賞

中醫看泡湯 每次 3、5分鐘 多反覆幾次

喜愛泡湯的中醫師蕭偉傑說，溫泉休閒是種精神與肉體的放鬆，對寒性體質及患退化性關節炎、慢性肌肉或神經痛的老人家都有助益。

寒性體質包括冬天蓋著大棉被仍四肢冰冷、夜間頻尿、天冷就鬧胃痛、一遇冷就猛咳、女性吃涼性食物分泌物便增多的人。藉由溫泉的熱平衡，可促進血液循環、精神舒暢，是一種不錯的自然療法。不過，有高血壓、心臟病、肺功能不佳者泡湯應小心。此外，泡溫泉為一種消耗能量的活動，剛動手術、嚴重糖尿病、癌性等體質虛的患者不宜。

即便是健康人，蕭偉傑強調，泡湯也要留意身體的反應，如覺不適，千萬不要勉強。正確的方式應是每次泡3、5分鐘就起身，如此反覆幾次，而不是一次浸1、20分鐘，身體就會愈強健。對年長者，更要當心頭暈不適，他建議最好選在大眾池，一有異狀，其他人可立即協助，而泡湯的環境則以通風為佳。

【資料來源：聯合報】

- 安全守則：泡湯 別超過15分鐘
- 泡湯5分鐘 出水透透氣
- 中醫看泡湯 每次 3、5分鐘 多反覆幾次
- 慢性病患 泡湯注意12事
- 泡野溪溫泉 懂得觀察水流、水色
- 玩家：野溪溫泉 雨後勿去
- 專家七招撇步 湯相大白



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

日本篇
台灣篇
其他地區
溫泉注意事項
好康下載區

慢性病患 泡湯注意12事

宜蘭縣衛生局提醒民眾，泡湯對慢性疾病者有潛在危險因素。因此，一定要確實遵守「泡湯注意12事」，才能享受安全舒服的溫泉浴。

這12種應注意事項包括：

- 1、患有傳染性疾病者禁止入浴。
- 2、飲酒過量顯有醉態者禁止入浴。
- 3、攜帶寵物者禁止入浴。
- 4、患有高血壓、心臟病、糖尿病等慢性疾病者，不宜入浴。
- 5、惡性腫瘤及多發性硬化症病患不宜入浴。
- 6、血友病患及皮膚敏感度差、感覺障礙病患不適合入浴。
- 7、飽餐後不宜入浴。
- 8、入浴前請徹底淋浴及卸粧。
- 9、泡浴時間每次以10至20分鐘為原則。
- 10、年長及年幼者請由親人陪伴入浴。
- 11、先查看現場標示之水溫、泉質及緊急狀況處理方式。
- 12、泡浴中若有任何不適，請立即離池並通知服務人員。

衛生局表示，宜蘭縣的溫泉大多屬於無色透明之碳酸氫鹽泉，但衛生維護也很重要。因此，除定期及不定期抽驗，並積極輔導業者設置衛生管理人員、定期清潔泡湯池、現場標示溫泉池水之水溫監測值及裝置緊急求救設施等，以保障消費者權益。

【記者廖雅欣 / 宜蘭報導，資料來源：聯合報】

- 安全守則：泡湯 別超過15分鐘
- 泡湯5分鐘 出水透透氣
- 中醫看泡湯 每次 3、5分鐘 多反覆幾次
- 慢性病患 泡湯注意12事
- 泡野溪溫泉 懂得觀察水流、水色
- 玩家：野溪溫泉 雨後勿去
- 專家七招撇步 湯相大白



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

日本篇
台灣篇
其他地區
溫泉注意事項
好康下載區

大賞

泡野溪溫泉 懂得觀察水流、水色

野溪溫泉通常位在溪流經過的山谷，因此，觀察水流是第一要件。基於安全考量，颱風來前及大雨過後，水流湍急必須慎防土石流。同時要觀察水色，如果清澈的水流突然變濁，意味上游土石坍方，必須趕緊離開。

溪谷道路不佳，若要開車到野溪，必須開四輪傳動車以免陷在溪谷中；徒步溯溪到溫泉區的人，最好準備溯溪鞋防滑。

野溪溫泉沒有設備可言，因此，泡溫泉最好著輕便裝、結伴同行。毛巾、礦泉水、換裝衣服一套。同時要備妥蚊蟲咬傷的藥物。

知名度較高的野溪溫泉，往往會有很多遊客留下的寶特瓶、野餐垃圾，基於維護環境的公德心，遊客離開野溪前應將垃圾帶走，以維護山林溪流的潔淨。

【記者林秀芳／報導．資料來源：聯合報】

- 安全守則：泡湯 別超過15分鐘
- 泡湯5分鐘 出水透透氣
- 中醫看泡湯 每次 3、5分鐘 多反覆幾次
- 慢性病患 泡湯注意12事
- 泡野溪溫泉 懂得觀察水流、水色
- 玩家：野溪溫泉 雨後勿去
- 專家七招撇步 湯相大白



變變溫泉

HOT SPRING COLLECTION

日本篇

台灣篇

其他地區

溫泉注意事項

好康下載區

大賞

玩家：野溪溫泉 雨後勿去

野溪溫泉玩家劉川裕說，只要謹記：結伴同行、找對的交通工具與時間、蒐集完備的資料，再依照能力分級，避免進入特殊地形，野溪溫泉其實可以老少同享。

他建議，屬於峽谷地形的宜蘭北橫後端的嘎拉賀溫泉、桃園四稜溫泉、台東的摩刻南溫泉，一般遊客最好避免前往。此外，上游源頭橫跨兩縣市的野溪，因氣候難測，也不適合一般人入湯，如台東的比魯與都飛魯溫泉。

全台野溪溫泉，約可類分為四級。開車可達溫泉畔的屬初入門級，如新竹尖石的秀鑾溫泉、茂林風景區的多納溫泉，以及桃源鄉玉穗溫泉、南投塔羅灣溪溫泉等，這些湯區老少咸宜，難度與危險性近於零。

第二級是，開車抵達登山口，還須再步行一小時內的野溪溫泉，台東縣摩刻南溫泉及海端鄉碧山溫泉、南投廬山太魯灣溪溫泉，前往這些地區，最好有登山經驗，腳力體力俱佳。

第三級是必須開吉普車溯溪才可達泉區，如花蓮二子山溫泉、宜蘭梵梵溫泉。難度最高的第四級，是須走登山級路線半天至一天者，並要有溯溪裝備，既累人又危險。

劉川裕說，泡野溪溫泉要注意雨後、颱風過後，溪流湍急最是危險。

【記者羅建怡／報導．資料來源：聯合報】

- 安全守則：泡湯 別超過15分鐘
- 泡湯5分鐘 出水透透氣
- 中醫看泡湯 每次 3、5分鐘 多反覆幾次
- 慢性病患 泡湯注意12事
- 泡野溪溫泉 懂得觀察水流、水色
- 玩家：野溪溫泉 雨後勿去
- 專家七招撇步 湯相大白



戀溫泉

HOT SPRING COLLECTION

日本篇
台灣篇
其他地區
溫泉注意事項
好康下載區

大賞

專家七招撇步 湯相大白

溫泉設施事業規畫設計顧問林永棋建議，用以下七招辨別溫泉水質好壞。

第一招：「看水色」，以透明、清澈為佳，不管湯泉顏色為何，要能透光才合標準。

第二招：側看水中有無懸浮物，若有，當然泡不得。

第三招：側看水中是否漂浮油脂，漂著油脂肯定不合格。

第四招：看水表面有無氣泡，若有，表示水油脂過高。

第五招：看池壁，若留有水位線的痕跡，表示過濾循環能力不足，水質也不優。

第六招：用鼻嗅，沒有異味才正常。

第七招：找找壁池邊上有沒有長青苔，若青苔都長出來，絕對不乾淨。

【記者羅建怡／報導．資料來源：聯合報】

- 安全守則：泡湯 別超過15分鐘
- 泡湯5分鐘 出水透透氣
- 中醫看泡湯 每次 3、5分鐘 多反覆幾次
- 慢性病患 泡湯注意12事
- 泡野溪溫泉 懂得觀察水流、水色
- 玩家：野溪溫泉 雨後勿去
- 專家七招撇步 湯相大白