

TAI DONG

台东



城市系列

24Hrs 台东完美一日游

7 大原住民部落风情

搭乘火车慢游纵谷

绿岛 悠闲之旅

**SMART
TRAVELER**
聪明旅行家
guide.qunar.com

TOP 6

去哪儿推荐台东必玩体验



面拂海风 · 饱览太平洋奇景

号称是台湾的最后一块净土，可西望群山云天幽邈，重山峻岭雄浑苍劲；东望海岸沿线清灵，奇岩嵯峨壮丽。从市区出发，往北或往南皆可轻松感受海天一色的魅力。得天独厚的台东还拥有太平洋上一颗闪耀的明珠——绿岛，其海域的鱼类非常丰富，以珊瑚礁鱼类为主，大多色彩鲜明构成一幅五彩缤纷的海底景观，一年四季潜水客可在此徜徉海底花园。

感受大地 · 登上热气球 & 躺马路

注重生态保护的台东提供旅人另类的体验方式。推荐前往鹿野随著五彩热气球腾空，远眺美丽纵谷。或到龙田寻访“阿度的店”，跟著风趣的生态达人踩著单车穿越绿色隧道，平躺路中央，以最独特的角度观看自然，倾听大地的声音。



漫步部落 · 探索原住民部落工艺

这里的工艺品店、复合式餐饮店乘着观光的旋风而起，为原本纯朴的部落注入了艺术活力，这些工艺品店的艺术气息本土味较浓，工艺品多为当地的艺术工作者所创作，还有部落妇女用闲暇之余创作的传统工艺，无论是T恤、装饰品、绘画作品、布织品比比皆是，有如小小的艺文展示中心。



食趣台东 · 寻找原住民风味美食

上百年的小吃店，在台东可能会很难找，但是，台东的小吃店一点都不逊色于百年老字号。小吃以米苔目、臭豆腐、肉燥饭、猪血汤为主，遍布在市中心的正气路、光明路、宝桑路等热闹街市中，可以尽情品尝各类小吃，而白天为水果街的正气路，晚上以夜市形态继续提供各类美食。原住民风味餐也是必体验美食，市区有 Kituru 的排湾山地饭与精致化的米巴奈餐厅，挑动着饕客的味蕾。

静观雄奇 · 板块与火山之奇

来自东方的菲律宾海板块推挤出山势不高的海岸山脉，与西边的中央山脉相望，中间形成优美的纵谷地形，站在鹿野高台上往北眺望，可感受两大板块在地质上创造的力与美。座落太平洋的绿岛更是海板块上独特的火山岛屿，海岸边处处可见巍峨雄奇的火成巨岩，曾经喷发的火山如今留下处处惊叹号。



聆听艺术 · 盛大的原住民庆典

素有原住民故乡之称的台东，拥有最多元的原住民族群，各族传统庆典亦蔚为当地特殊人文景观，如卑南族的猴祭、联合年祭，排湾族的五年祭（竹竿祭）、小米收获祭，布农族的射耳祭，阿美族的丰年祭与海祭，达悟族的飞鱼祭等。衍生出各具特色的文化信仰，并借由庆典仪式、歌舞、竞技等来表达对祖先与大自然的崇敬，丰富的人文，更增添台东的迷人风采。

目录

A bout Taidong 关于台东	01
• 聪明旅行家介绍	01
• 从数字看台东	01
B efore the Trip 行前计划	02
• 旅游节庆	02-03
• Smart Travel - 台东住宿指南	04-07
• Smart Travel - 台东旅游贴士	08
C lassic Taidong 经典·台东	09
• 体验七大原住部落风情	09-11
• 必逛台东四大特色市集	12-13
• 24Hrs 台东完美一日游	14-18
D o&Don't ! 必备物品 & 注意事项	19
E xplore Taidong 探索·台东	20
• 台东地图	20
• 搭乘火车慢游纵谷	20-24
• 南回公路 & 山海部落小旅行	25-28
• 绿岛悠闲之旅	29-32

版权声明：

本攻略刊载的所有内容（包括但不限于文字、图片、图表、软件、程序、版面设计）的知识产权均属本网站或相关权利人所有。未经权利人书面许可，任何人不得引用、复制、转载、摘编或以其他方式任何方式使用上述内容或建立镜像。违反上述声明者，本网站将依法追究其法律责任。

Qunar 温馨提醒：

本攻略信息仅供参考，去哪儿网并不对其准确性、适用性做任何明示或暗示的担保。由于季节、天气等自然或人为原因，景点信息（包括但不限于价格、产品行程等）有可能会不时发生变动，如有变动请以该景点官方最新公告为准，恕不另行通知。并请务必于出行前提前做好准备，以免造成您的出行不便。

About Taidong

关于台东



台东

一个位于台湾岛屿东南方，被岛屿中央高耸的中央山脉隔绝之地，东临太平洋湛蓝的海水，西枕地势高耸的中央山脉，其中还有紧邻太平洋拔地而起的海岸山脉，将台东北方之地一分为二，成为花东纵谷与花东海岸，造就多样的地理样貌与人文风情。多元化的民族绝对是台东最重要的文化资产，台东有台湾种族最多的原住民族，各部落散落于山海之间，每当小米收获祭或重要庆典来临，一场场文化飨宴就此展开。

面临广阔无边的太平洋，离台东陆地不远处的东方海面上，两个由海底火山形成的岛屿静静地镶嵌在深蓝太平洋中，绿岛与兰屿是这两颗绿色宝石。绿岛是汉人在东部最早的落脚处，而兰屿是达悟族世居之地，两岛屿相隔不远却有极大文化风貌差异，相同的是，她们仿佛都有来自大海的神秘力量，将旅人骚动的心吸引过来。

台东是一个都市化程度极低的乡镇，人口仅二十余万，开发程度为台湾最低，却保留最多原始自然与人文面貌，爱好探索自然与台湾原住民文化的探索者，台东绝对是台湾最后的天堂。抛去都市便利性，回归简单与纯朴。

Smart Traveler 聪明旅行家

作者杨维晟是台湾自然生态作家，著作有 12 本自然生态书籍（数本已有简体版）。为了深入了解台湾东部自然与人文生态，2012 年秋天由台北移居台东，不仅持续关注自然生态，更游走于台东各乡镇与原住民族部落间，记录着台东当地所发生的大小故事。关注目标由最初的自然生态，跨到人文风情并非偶然，杨维晟体悟到自然与人无法分离，尤其在都市愈益壮大的年代，人们更需要拥抱大自然，修补在都市受损的灵魂。


尚未移居台东前，杨维晟曾于法国普罗旺斯独自一人单车自助旅行，深知在交通不便的区域，还是能用最原始的方式认识这片土地，连迷路都会成为另一种风景。移居台东后，杨维晟于家宅兼营民宿，除了继续记录人与自然所交织出的每一个故事，也引领旅人认识台东最深处迷人的价值。

作者介绍：
muybien2014.blogspot.tw

Taidong in Numbers 从数字看台东

- ① 台东面积为 3515 平方公里，约为北京面积的 1/4.7
- ② 台东人口约为 23 万，人口密度是台湾最低的，约为北京人口的 1/90
- ③ 台东行政区划，1 市 2 镇 13 乡：台东市；关山镇、成功镇；绿岛乡、兰屿乡、延平乡、卑南乡、鹿野乡、海端乡、池上乡、东河乡、长滨乡、太麻里乡、金峰乡、大武乡、达仁乡
- ④ 台东是原住民族的聚居之地，有阿美族、布农族、鲁凯族、排湾族、卑南族、达悟族、葛玛兰族等七大族群
- ⑤ 台东海岸线绵延长达 176 公里，有各式各样的海洋地貌
- ⑥ 台东与北京 0 时差
- ⑦ 近期汇率：1 元 ≈ 4.95 新台币，1 新台币 ≈ 0.20 元

台东 & 北京生活水平一比

	 打车起跳价	 可乐	 青旅床位
台东	100 元新台币 (约 20 RMB)	25 元新台币 (约 5 RMB)	500 元新台币 (约 100 RMB)
北京	13 RMB	3 RMB	70 RMB

B before the Trip 行前计划



3—5月

春

气候 & 提醒

气候回暖且潮湿，平均气温在21°C~26°C，日夜温差较大，4月、5月因是梅雨季容易下雨，出门带好雨具

节庆活动

1、飞鱼祭 每年3月~6月

飞鱼汛期捕飞鱼之前举行的祭典，以求捕鱼时能有好运势。兰屿“飞鱼祭”共分多次举行，祭典仪式仍维持传统，男子均穿着丁字裤，头戴银盔，过程隆重而壮观，展现达悟人崇敬飞鱼的海洋文化

推荐地：兰屿乡各村落

2、布农族射耳祭 每年4月

“射耳祭”是布农族人传承狩猎文化最重要的祭典仪式，族人们割下猎物耳朵，男子不分老少持弓箭射向猎物耳朵，仪式结束后还有歌舞庆典，就如汉人过农历年一样，是全族人欢聚一堂的日子

推荐地：海端乡海端村、延平乡桃源村

6—8月

夏

气候 & 提醒

进入盛夏时节，平均气温可达28°C，白天虽炎热但夜晚还算凉爽，偶有午后雷阵雨，出门一定要带好雨具，台风此季节容易侵袭台东，需随时关注天气报道

节庆活动

1、活水节赛龙舟、端午节 每年6月

端午节庆祝活动在风景优美的自然涌泉活水湖举办，除了传承已久的龙舟锦标赛外，还有乡土文物展、农特产品展等活动

2、马卡巴嗨嘉年华 每年7月下旬

“马卡巴嗨”是台湾阿美人的赞美语，意思是最热情的、最美丽的、最活泼的。包括各部落的丰年之夜、音乐舞蹈表演、当地的美食盛宴、手工艺品等琳琅满目的吃喝玩乐活动，感受台东的丰年盛会

推荐地：台东市南京路市民广场

3、台湾热气球嘉年华 每年5月~8月

一望无际的翠绿草坪，有来自10多个国家的专业热气球飞行员进行飞行表演，还有热气球夏令营、热气球造型展示等精彩活动。如果想大胆尝试热气球升空，得碰碰运气

推荐地：台东县鹿野乡鹿野高台

tsn.taitung.gov.tw/balloontaiwan

4、丰年祭 每年7月~8月

丰年祭是台湾各族原住民最隆重、规模最大的传统祭典，和汉族的春节地位相当。为庆祝丰收而举办的丰年祭，大大小小上百个部落都各有特色，属台东一带的丰年祭最为多元且热闹

推荐地：台东县市各部落



9—11月

秋

气候 & 提醒

9 ~ 11月, 全年最舒适的时节, 平均气温约 25°C, 白天仍是艳阳, 午后容易阴天, 气候干燥, 入夜后气温微凉, 秋季偶有台风侵袭, 仍需提防气候转变

节庆活动

1、南岛文化节 每两年的4月~9月

每两年举办一次, 根据南岛文化主题而举办各式活动, 除有南岛乐舞竞赛、祭仪交流及划船体验, 国外团体还会到部落常驻体验, 进行文化交流

推荐地: 台东活水湖、史前博物馆、美术馆

2、东海岸旗鱼祭 每年11月下旬

台东成功渔港是台东最大渔港, 入秋后, 旗鱼乘着太平洋黑潮洄游至附近海域, 每艘渔船因此忙碌了起来, 纷纷带回最新鲜肥美的旗鱼, 旗鱼祭就此展开, 活动有农渔特展、出海镖旗鱼体验, 更不可错过品尝各类旗鱼产品。

推荐地: 台东成功渔港

12—2月

冬

气候 & 提醒

12 ~ 2月, 12月中旬之后冬天来临, 1月、2月是最冷的时节, 平均气温降到 19°C, 阴天的日子变多, 台东市以北偶尔有阵雨, 海岸线海风增强, 出游别忘了带上防风防寒的大衣

节庆活动

1、元宵炮轰寒单爷 每年正月十五、十六日

自清末以来, 台东元宵节迎神庙会活动的重头戏即为“炮轰寒单爷”。寒单爷相传是武财神, 炮轰寒单爷则为接财神之意。这个特殊的民俗活动, 每年均使台东陷入疯狂气氛中

推荐地: 台东市区

2、卑南族年祭 每年12月底~次年1月1日

卑南族最盛大的年祭于年底展开, 包含大猎祭、猴祭、除丧祭、歌舞欢庆等, 部落男女老少头上纷纷戴起花环, 穿着传统服饰迎接热闹的各式庆典

推荐地: 台东县卑南族部落



关于节庆的具体时间请以台东旅游网发布的信息为 taitung.network.com.tw/zh-cn/tour6.asp
出行前请查看台东天气一周预报 www.cwb.gov.tw/V7/forecast/taiwan/Taitung_County.htm



台东住宿指南

台东是一个非常适合生活、享受自然的地方，台东地形狭长左拥中央山脉，右临太平洋，以北还有海岸山脉切割出纵谷地形。台东还有最多元的原住民文化，共有七个民族在这片土地生活着。这里的交通便利性虽不比大都市，却正是台东被称为“台湾最后净土”的原因。让时间静止吧，放慢速度感受海风轻轻地吹拂脸庞，入住故事性与个性十足的民宿，听听主人们诉说台东人的故事。

——去哪儿网聪明旅行家 杨维晨

台东市区

市区并不大，城市虽然迷你却一应俱全，人文荟萃。热闹的市中心有数家中小型观光饭店座落于此，更多的是星罗棋布于巷弄间的民宿。偏离市中心的火车站是另一处民宿聚集点。市郊附近的民宿，依山或傍海让你有更多元的选择，尽管交通有些不便，民宿通常提供接送客人服务，交通不会成为负担。

1、晃晃背包客住宿

推荐族群：背包客、爱书成瘾的文青

用二手书可以换一晚平日住宿？这是真的，走进晃晃，成排书架与手作杂货映入眼帘，一楼既是二手书店也是背包客的交友空间，女主人素素早年在出版业工作，移居台东后买下这栋二层楼的老房子，改造为书香、人文、杂货、老件装置艺术与咖啡香合而为一的温暖空间。背包客就算无书可换宿，住宿的价格也毫无负担。

📍 新生路 503 巷 8 号

☎ 089-347793 ; 0914-073170

💰 背包客 500 元新台币起，双人雅房 1,800 元新台币起，四人套房 2,800 元新台币起

🌐 blog.sina.com.tw/suping0304

2、铁花栈

推荐族群：背包客、情侣、亲子、音乐爱好者

曾是台铁宿舍公寓，完成时代任务后，全然改头换面成为背包客栈的铁花栈，拥有地利之便，旁边就是旅服中心与鼎东客运车站，走路不到五分钟即抵达铁花艺术村，沿着博爱路往北行，正气路夜市就到了。干净简洁却不



晃晃背包客



铁花栈

失温馨设计感，还有双人与四人套房供选择。一楼设有小酒馆，点杯啤酒听听音乐，不定时有现场演奏可聆听当地好声音。

📍 中山路 420 号

☎ 089-350420

💰 背包客房 500 元新台币起，双人房 1,200 元新台币起

🌐 www.flickr.com/people/104081193@N07



3、刚刚好生活

推荐族群：情侣、夫妻

只有两间客房，一如其名，空间虽不算大却刚刚好满足旅人所需。店主人芝洁以绝佳的质感与服务令满室馨香，而爱好摄影的男主人小刚因工作关系常往来于城乡巷弄，市区有什么隐藏版小店，询问这对优雅的夫妻准没错。

- 📍 开封街 632 巷 18 号
- ☎ 0972-960360
- ¥ 2,200 元新台币起
- 🌐 finedays2013.blogspot.tw

4、木一边

推荐族群：情侣、夫妻、爱好自然生态者

身为自然生态与旅游作家的男主人维晟，因写作缘故选择落脚台东，初期在台东出租屋频繁接待来访友人，因此动了移居台东念头，如今和家人兼营民宿，不仅提供旅人舒适的住宿空间，更爱与旅人泡壶好茶，边聆听台东原住民的天籁之声，边分享台东最精彩的自然与人文生态。

- 📍 更生北路 308 巷 7 号
- ☎ 0918-269620
- ¥ 双人房 1,600 元新台币起，单人间 600 元新台币起
- 🌐 muybien2014.blogspot.tw

花东纵谷区域

夹于两大山脉之间的纵谷平原散落着村村落落，观光资源丰富，鹿野、关山、池上是纵谷中较大的聚落，但仍保持着原来小村小镇的朴实风貌。此区以私人民宿为主，多位于火车沿线各站或公路沿线，交通非常便捷，民宿提供接送服务，来此区投宿，你就住在风景中！

1、龙田九叔公民宿

推荐族群：亲子、家族旅游

为人好客且谈笑风生的“九叔公”，夫妻俩亲手改造的旧式瓦房，随处可见九叔公多年来收集的老物件以及女主人的手绘巧思图，房间虽不多却处处有惊喜。随性开放的前庭，植满各式花草，白天于大树下乘凉聊天，夜间抬头遥望星辰，偶尔还有农夫邻居前来寒暄，远离尘嚣的乡间生活不过如此。

- 📍 鹿野乡龙田村光荣路 196 号
- ☎ 0931-999188
- ¥ 双人房 1,600 元新台币起，四人房 2,400 元新台币起
- 🌐 jiusgong.okgo.tw

2、鹿野结米家

推荐族群：背包客、爱好美食者

隐居在阿美族巴拉雅部落的结米家，外观和一般民宅无异，入内才发现别有天地，除了摆满书籍与观光信息的交谊空间，硕大的开放式厨房，让房客寻找到当地美食后，拥有自己下厨或手工烘焙的魔术空间。

- 📍 鹿野乡和平路 15 巷 1 号
- ☎ 089-550425
- ¥ 单人间 600 元新台币起
- 🌐 www.airbnb.com.tw/rooms/1943241

3、换鹅山房

推荐族群：情侣、夫妻、家族旅游

不远处就是火车站的换鹅山房，交通非常方便，走进屋内可以明显感受到浓厚的人文风貌，店主爱好写书法同时也教书法，每面墙壁都有舞文弄墨的气息，若想骑单车畅游池上风光，爱好单车的男主人小黑是你的最佳向导。

- 📍 池上乡中正路 45 号
- ☎ 089-862415
- ¥ 双人房 1,000 元新台币起，四人房 2,000 元新台币起
- 🌐 www.huan-e.url.tw/introduction.html



花东海岸区域

湛蓝广阔的太平洋，背倚海岸山脉，面拥太平洋浪潮，各类风格独具的民宿如同百花盛开。海岸公路沿线有着低调却坐拥无敌海景的民宿，沿线著名的都兰就是各地旅人的聚集地。在花东海岸区域，可感受阿美族文化，并与来自世界各地的背包客相互交流。

1、落花銼

推荐族群：背包客、情侣、夫妻

走入色彩缤纷的落花銼，一如浓缩都兰部落的氛围，艺术、手作、老物件、漂流木，主人小 Jay 将各种元素混搭出都兰风格的神奇住宿空间，走上三楼阳台或顶楼，更可东眺大海，西望青山，都兰村好风光尽在眼底。

- 📍 东河乡都兰村 420-9 号
- ☎ 0932-217470
- ¥ 背包客每人 400 元新台币起
- 🌐 groundnuthoster.blogspot.tw

2、都兰小客栈

推荐族群：背包客、情侣

位在不起眼的巷弄，外观不起眼的房子，却有着真正背包客的精神与灵魂，一切自己来的自助式生活，在这间旧旧小屋内发扬光大，这里适合慵懒，适合放空，更适

合疗伤，因为去除多余杂念，屋檐下的旅人们都在此紧密结合，互助合作生活着。

- 📍 东河乡都兰村 440 号
- ☎ 0928-040114
- ¥ 背包客每人 300 元新台币起
- 🌐 dulanfung.blogspot.tw

3、愿井

推荐族群：情侣、夫妻、家族旅游

充满南欧阳光风情的愿井民宿，有着东部海岸少有的欧风建筑，女主人王小姐与英国籍老公相识于澳洲，曾在许愿池许下海边盖屋的梦想，这梦想如今在台东实现，民宿院子特地建了许愿池，按照梦想打造的西班牙式建筑，更拥有赏景之便，东方太平洋日出垂手可得。

- 📍 东河乡隆昌村七里桥 10 之 2 号
- ☎ 089-541343
- ¥ 双人房 3,000 元新台币起，四人房 4,000 元新台币起
- 🌐 www.wwnb.idv.tw



此店无接送客人服务

南回公路区域

台9线公路到台东县最南端，皆属于南回公路范围，愈往南行，气候渐渐炎热，山与海之间的距离也愈来愈近，自然景观绝美。南回公路沿线除了少数的汉人居住，主要以原住民族卑南族与排湾族为主，食宿虽然选择不多，却有几家深具特色的背包客栈与温泉旅店，绝不会让你失望。

1、有人在家

推荐族群：背包客、情侣、亲子

坐落于原住民卑南族利嘉部落，虽偏离市区及景点，但身为旅游达人的店主为你营造一个属于背包客的欢乐家园，随性、自在、知性、感性在每一处空间蔓延，每面墙壁、角落都有故事，每晚都有来自各地旅人的欢笑声。

📍 卑南乡利嘉村利民路 99 巷 11 号

☎ 0919-527235

¥ 双人房 1,600 元新台币起，四人房 2,400 元新台币起

🌐 www.bnbhome.com.tw/tw/nbo

2、慢慢海边

推荐族群：背包客、情侣、亲子

隐身在太麻里海边的小村落，门前就能享受太平洋海水湛蓝的拥抱，两分钟就能抵达海边沙滩，海洋的表情，“慢慢海边”最能体会。“慢慢海边”，经由多年的巧思设计，在保有瓦房特色下，诞生出舒适且充满灵性的空间。今年慢慢小吃部成立了，由擅长厨艺的友人端出美食甜点与咖啡，赏景之余还能品尝美味。

📍 太麻里乡太麻里街 35 号

☎ 0911-065659

¥ 每人 600 元新台币起

🌐 nosewalking.blogspot.tw

3、太麻里城堡温泉会馆

推荐族群：情侣、亲子、家族旅游

位于以温泉著名的金仑，城堡的建筑外型独树一帜，入住具有景观的汤屋套房，泡汤成为轻松可得的享受，还有户外 SPA 与岩盘浴等设施可使用，会馆外就是排湾风情的部落，赏景、泡汤、部落体验一次享有。

📍 太麻里乡金仑村温泉 7-2 号

☎ 089-772189

¥ 双人房 2,000 元新台币起，四人房 3,600 元新台币起

🌐 tml-castle.tbnb.tw

绿岛

位于台东市东方海面上的绿岛，岛屿自然样貌由海底火山所形塑，自然与人文条件优异，每年旅游旺季总是吸引无数游客到来，绿岛观光发展较早且成熟，小型旅馆与民宿林立，挑选一间临海的房间入住吧！体验绿岛热带岛屿风情。

1、绿岛海韵民宿 — 林妈妈的家

推荐族群：背包客、情侣、亲子、自然生态爱好者

店主是当地绿岛人，在绿岛谈到人文与自然生态，店主林老师无不专精，还出版数本绿岛人文与自然相关书籍，海韵民宿朴实的内部一尘不染，适合玩得尽兴却疲惫的旅人恢复体力。

📍 绿岛乡南寮村 210 号

☎ 089-672338

¥ 双人房 1,500 元新台币起，四人房 2,000 元新台币起，六人房 2,800 元新台币起

🌐 www.green-island.idv.tw/modules/tinyd0

2、绿岛微风民宿

推荐族群：背包客、情侣、亲子

以花为名的房间，配合上海洋与星空大面积彩绘，鲜明色彩充满海洋活泼氛围，民宿建筑物正面对著名的浮潜圣地 - 柴口，以浮潜体验绿岛海洋生态近在咫尺，还可使用银联卡。

📍 绿岛乡公馆村柴口 58 之 1 号

☎ 089-671617, 0935-300226

¥ 双人房每人 2,600 元新台币起 (含来回船票、住宿、早餐、浮潜、夜游)

🌐 breeze.okgo.tw



微风民宿



台东旅游贴士

台东市内无地铁，但铁路、公路等大众运输工具比较发达，一有火车东部干线贯穿花东纵谷与南回地区，衔接南北交通动脉；二有以观光景点为行车服务的“台湾好行”巴士；三有以服务当地居民为主的“鼎东客运”，山线海线皆四通八达。只要掌握好行车时间与路线，看似交通不便的台东，其实处处都“好行”。

——去哪儿网聪明旅行家 杨维晟

如何到台东

飞机到台东：从台北松山机场到台东丰年机场，平日为6班航班，假日为7班航班，单程票价约2460元新台币，台东航空查询网址：www.tta.gov.tw

火车到台东：每日有数班火车可搭乘，以自强号列车车程最短，莒光号次之。时刻表查询网址：twtraffic tra.gov.tw/tw rail，订票网址：railway.hinet.net

客运到台东：东部由花莲火车站搭乘花莲客运前往台东，班车时刻表查询网址：www.yati.url.tw/hua6.html，或搭乘鼎东客运班车时刻表查询网址：diingdong.myweb.hinet.net，车程约4小时；西部由高雄火车站前搭乘国光客运班车时刻表查询网址：www.kingbus.com.tw/time&price.php，车程约4小时

当地交通

鼎东客运

台东县路线与班次最多的公路运输，路线分为山线与海线，两路线总站皆位于台东市区，相隔不远。票价根据里程累进而有不同价格，可于上车时跟司机表明目的地，直接与司机购买车票，上车前请多准备面额较小的钞票或零钱，方便购票。网址：www.鼎东客运.tw

台湾好行巴士

在台东只有两条行车路线：东部海岸线与纵谷鹿野线，在台东市区多处地点皆可搭乘，乘坐台湾好行可购买套票，分为250元新台币的“东部海岸线一日券”、390元新台币的“山海联票（东部海岸线一日券+纵谷鹿野线一日券）”、1,200元新台币的“山海绿岛联票（东部海岸线一日券+纵谷鹿野线一日券+绿岛来回船票+东部海岸线富冈往市区单程）”，可多利用这三种套票，可节省不少交通费用。网址：www.taiwantrip.com.tw

火车

铁路贯穿整个台东县的东部，火车站数量虽不如客运站

密集，车站设置地点却都是沿线市镇发展之处，搭乘时间也更容易掌握。欲前往花东纵谷线或南回公路线皆可以火车为主要交通方式，或利用火车+公路客运的复合方式，会让交通上的弹性更佳。网址：railway.hinet.net/zh_CN/net_eng.htm

租车

目前受限台湾法规，大陆旅客需以国际驾照（International Driving Permit, IDP），并使用银联卡之外的信用卡，如VISA、MASTER CARD、JCB等，才可以租车。火车站与机场皆有数家租车服务，尤以火车站前的租车店家最多，有格上、和运、中租等租车公司，一天的价格约2,400新台币起。

格上租车：www.car-plus.com.tw

和运租车：www.easyrent.com.tw

中租租车：www.rentalcar.com.tw

包车

台东火车站或机场有排班出租车，可洽谈包车服务，或由民宿主人帮忙叫车。包车可省去台湾租车不便的麻烦，有司机（师傅）带路，时间与行程都比较具有弹性，一天八小时的价格约3,500元新台币起。

通信

持双证件在机场（桃园机场、小港机场）购买预付卡，或市区内的中华电信、台湾大哥大、远传、威宝、亚太等电信直营店办理，需要3G上网，可购买3G计日型包流量预付卡，详情请洽机场或市区内各电信公司。

寄明信片

明信片水陆邮寄到大陆资费每件5元新台币，明信片航空邮寄到大陆资费每件6元新台币。

Classic Taidong

经典·台东

体验七大原住部落风情

台东有七个原住民族，分别是阿美族、卑南族、排湾族、鲁凯族、布农族、达悟族、噶玛兰族，分布有山有海。原住民乐天知命，音乐与艺术造诣优异，每年夏天举办的小米收获祭（亦称丰年祭），等同原住民的新年，热闹非凡，部落居民纷纷换上传统服饰，用族语歌舞出属于自己的文化。

——去哪儿网聪明旅行家 杨维晟

1 都兰部落

原住民各族当属阿美族人数最多，族内有严格的“年龄阶层”制度，都兰部落属于东海岸的大部落，丰年祭族人们围成超大圆圈跳舞，场面欢欣且壮观，各“年龄阶层”的歌舞分享也相当精彩。

- 📍 东河乡都兰村小区活动中心
- 🕒 7月（无固定日期）
- 🚌 鼎东客运“海线”与台湾好行巴士“东部海岸线”于“都兰”站下车
- 🌐 www.donghe.gov.tw（东河乡公所）



2 卡大地布部落

人数不多的卑南族仅分布于台东市附近，位于知本的卡大地布部落维护传统卑南族文化不遗余力，各项祭典仪式也依循传统进行，文化园区内有传统素材搭建的“巴拉冠”（青年会所），还有高脚屋形式的“达古范”（少年会所），小米收获祭的勇士精神舞绕街，令人感受到卑南族的力与美。

- 📍 康定街 116 号
- 🕒 7 月中（无固定日期）
- 🚗 乘坐火车至知本火车站，步行富裕路再左转吉福路，直行可接到康定街
- 🌐 apc-tcc.atipc.org/index.php?q=tribe_show/3736/02



3 土坂部落

虽地处偏远山区，排湾族的土坂部落每五年举办一次的“五年祭”仍热闹非凡，传承自古流传的刺球祭典，当祭司将祭球扔向空中，坐在大型竹制刺球台的勇士们挥舞手中超长竹竿，期待刺中刺球为家族带来福气。

- 📍 达仁乡土坂村
- 🕒 每五年举办 1 次（最近一次举办时间 2013 年 10 月 25 日）
- 🚗 搭乘台铁南回线于泮溪站下车，改搭出租车前往

4 海端部落

世居中央山脉的布农族是高山民族，祭典众多，每年四月举办的“射耳祭”最为盛大，除了传承各种狩猎技艺，如天籁般的八部合音更是布农族的骄傲。

- 📍 海端乡海端村山平 56 号（布农族文物馆）
- 🕒 每年 4 月（无固定日期）
- 🚗 鼎东客运山线往海端方向，于“海端”站下车



5 达鲁玛克部落

由西部迁居而来，达鲁玛克是台东唯一的鲁凯族部落，盛夏举行的小米收获祭祭场中立有巨大的秋千，荡秋千是部落青年男女传统的传情方式，女子随秋千大幅摆荡展现胆识，而拉绳子的男子展现力量，秋千每个弧度都令人赞叹。

- 📍 卑南乡东兴村外环道（达鲁玛克文化广场）
- 🕒 每年7月（第三个星期五、星期六）
- 🚗 鼎东客运山线往大南，于终点站“大南”下车，沿河堤外环道路步行约10分钟



6 东清部落

位于台东县东南方海面上的兰屿岛，是海洋民族达悟族的家园，达悟族禁忌相当多，却也十分谨守食用海洋鱼类的传统规范，飞鱼祭即是最重要的文化祭典，东清村海湾随处可见的拼板舟，不仅造型优美，更表达出达悟族与海共生的文化生活。

- 📍 兰屿乡东清村
- 🕒 3月~6月
- 🚗 台东丰年机场搭乘往兰屿的德安航空，搭乘兰屿乡公交车前往东清村

7 台东市区

早年自西部移入的闽客籍汉人聚集形成今日台东市区，道教文化渐渐发扬，元宵节的炮炸寒单爷（亦称邯郸爷）已成为台东民俗特色，装扮为寒单爷的炮手，赤裸上身站立于轿上接受鞭炮的炮轰，热闹滚滚的炮炸声，为农历新年画上完美句点。

- 📍 场次众多，多位于台东市区内，地点依玄武堂或邯郸堂公告为主
- 🕒 元宵节当天
- 🌐 yiasi.theweb.tw（玄武堂）
- 🌐 www.facebook.com/TaitungHanDanTang/info（邯郸堂）



必逛台东四大特色市集

好山好水的台东孕育出众多杰出艺术家，舒服自在的氛围吸引着各地艺术家前来台东定居，文化艺术持续兴起，艺术市集也纷纷在台东成形。市集中有众多手作小物、木工艺品、手绘明信片、手工香皂、自家烘焙面包等等...，琳琅满目的商品让文青们爱不释手。

——去哪儿网聪明旅行家 杨维晟



1 铁花假日慢市集

铁花假日慢市集的崛起，开创出台东艺术市集的盛世，沿铁花村草皮搭建的户外棚区，每个摊位都代表在地艺术家的辛勤创作，市集内拥有多元化的选择，成为文青必定朝圣之处。

- 📍 新生路 135 巷 26 号
- 🕒 假日慢市集 18:00 ~ 22:00 (周五), 15:30 ~ 22:00 (周六、周日)
- 🚶 由旅服中心步行铁花路，近铁花路与博爱路口
- 👍 手绘明信片、彩绘 T 恤、小渔村创意鱼品、石山部落木工坊
- 🌐 www.lovelytaiwan.org.tw

2 诚品蓝晒市集

位于台东诚品书店（诚品台东故事馆）后院“蓝晒广场”空地的蓝晒市集，摊位规模虽不如邻近的铁花假日慢市集，蓝晒市集却提供更宽敞的逛游空间，每年1月与7月蓝晒广场也是“秀明自然农法”农夫市集，好农好物皆在此市集。

- 📍 博爱路 478 号
- 🕒 每月第一周、第三周，周五~周日（16:00 ~ 21:30）
- 🚶 由旅服中心步行铁花路，博爱路口台东诚品书店正后方广场
- 👉 瓦籁工作室种子娃娃、秀明自然农法农产品



3 台东 2626 市集

定位在农村假日市集的 2626 市集，位于风景优美的武陵绿色隧道内，成排大树犹如天然屋顶，农特产品与手作饰品沿公路两旁一字排开，徜徉绿色庇荫之下逛游市集，悠闲气氛浓厚。

- 📍 鹿野乡永安村永安路 75 号，武陵绿色隧道内
- 🕒 每月第二周与第四周的周六 14:00 ~ 18:00
- 🚶 鼎东客运山线往“武陵”，于“永安农场”站下车
- 👉 永安农产品、五彩养生水饺、原住民手工艺品

4 东糖原创工厂

前身为台糖台东糖厂，卸下制糖任务后规划为文化创意园区，在地艺术家开始进驻闲置仓库空间，不同于其他露天市集，艺术家的工房以仓库为单位，室内空间宽敞兼具艺术家个人风格。

- 📍 中兴路二段 191 号
- 🕒 09:00 ~ 18:00
- 🚶 鼎东客运或台湾好行巴士，于“台东糖厂”站下车
- 👉 阿水工房、玛法琉工作室、原社手创生活馆



24Hrs 台东完美一日游

东海岸仿佛是自然与放松的代名词，地处台湾的“后山”，路途遥远但增添了她的神秘感，垂手可得的自然海景无疑是最璀璨的光环。世居东海岸的阿美族与海洋和谐共处，丰盛海洋文化如同一波波温和浪花，柔顺地将干般滋味，融入且滋润这片山海之交的土地。沿着浪涛声与海风前行，奇岩、海滩、黑潮、原住民艺术，在东海岸交织出奔放的光芒。

——去哪儿网聪明旅行家 杨维晨

位于正气路与南京路口全家便利商店旁的正气路上



由明奎早餐旁全家便利商店路口，右转南京路后直行，过公会馆后再右转新生路，于新生路上百视达前“公会馆站”，步行约5分钟，搭乘台湾好行巴士东部海岸线抵达“小野柳站”车程约20分钟，票价30元新台币

1 08:30

台式早餐首选——明奎早餐

大街小巷林立的台式汉堡早餐店已成为台湾早晨的特色，同样是台式早餐店，正气路上的明奎早餐深获台东人喜爱，招牌的总汇三明治、塞满肉松淋上炼乳的法式肉松土司，再配上大获好评的咖啡牛奶或温润的桂圆奶茶，嘴角在早晨就留下幸福的味道。人多时需等待座位，厨台后方有用餐区，找好座位后，可拿取柜台上纸笔写下菜名。

📍 正气路 390 号

🕒 06:30 ~ 11:00

💰 总汇三明治 35 元新台币起，法式肉松 30 元新台币起，咖啡牛奶 20 元新台币起

2 10:15

展读岩石与海浪的千古对话——小野柳

岩石不只是硬梆梆的石头，砂岩、泥岩、珊瑚礁岩相互交错，为这块小野柳海岸创造出千般表情，海浪、雨水、盐份、温度仿佛化身为艺术家，以岩石为立体画布，用大自然的力量以千万年日夜星辰，雕塑出超越西班牙著名建筑师高笛的杰作，细观纹理与质地更见卓越笔触。

📍 松江路一段 500 号（台 11 线公路 158.7 公里处）

🕒 全日开放

💰 免费（开车者需付停车费用）

🌐 www.eastcoast-nsa.gov.tw

由小野柳沿着台 11 线公路朝北步行，路程约 1 公里，由于公路汽车行车速度快，步行请尽量靠右前行

11:00

眺望绝美海景——加路兰海岸休息区

小野柳北方不远处，加路兰用更宽广的视野将海岸无限延伸，这儿曾是堆放废土的海岸，经规划后俨然成为露天美术馆，以漂流木为主要素材的装置艺术在此展现了苍劲的姿态。顺着装置艺术朝草坡缓缓前行，海崖就出现脚边令旅人止下脚步，一望无际的海景正适合品味海天辽阔。

📍 台 11 线公路 157.7 公里处

🕒 全日开放

💰 免费

于加路兰停车场前“加路兰站”，搭台湾好行巴士东部海岸线 11:45 往北三仙台方向，11:57 抵达“都兰糖厂站”票价 33 元新台币

12:00

旧日情怀新艺术——都兰糖厂艺术村

曾经生产红糖的新东糖厂褪下往日荣景后，一度荒废，却有来自各地的艺术家齐聚这东部海岸线最著名的阿美族部落，艺术氛围日渐弥漫开来，如今走在都兰糖厂中，俯拾皆是艺术家创作，旧仓库成为艺术家创作堡垒与展示空间，连旧糖厂的废弃厂房与烟囱也如同大型装置艺术，走在糖厂内，你或许正与艺术家擦身而过。

📍 东河乡都兰村 61 号

🕒 全日开放

💰 免费



12:30

美式餐点台式吃法——都兰小房子午餐

都兰小房子将糖厂闲置空间再利用做了绝佳诠释，半户外的原木吧台，配上几张国小课桌椅，用餐空间随性奔放，一如都兰村的氛围，脚下大片钢板还是当年货车称重过磅之处，粗矿中带着怀旧。这里最适合点份美味的牛肉大汉堡，大口咀嚼厚实馅料，还有多种三明治、冷饮可选择，

都兰小房子位于糖厂艺术村大门入口左侧



好的摆艺术小店位于糖厂艺术村内，园区不大，可顺着指标轻松步行约 1 分钟到达



杨维晟温馨提醒

店内可拍环境照片，为尊重创作者，请勿近距离拍摄手创作品。

由都兰糖厂沿台 11 线朝南（往台东方向）步行，路程约 1.4 公里，步行约 15 分钟



杨维晟温馨提醒

无公车到达，适合以包出租车方式游东海岸者。一楼的女妖艺廊禁止拍照。

炎炎夏日还可点碗刨冰解暑气。

拍照前请先询问老板，老板很在意拍照前没先知会。

📍 东河乡都兰村 61 号

🕒 09:00 ~ 17:00 (周三~周日), 09:00 ~ 22:00 周六, (周一、二公休)

💰 牛肉大汉堡套餐 190 元新台币起, 三明治或卷饼 80 元新台币起

🌐 www.facebook.com/pages/都兰小房子/161044367019

👉 牛肉大汉堡、焦糖布丁、奶酪

13:00

艺术摆的好——都兰好的摆手创艺术小店

绚丽的墙壁彩绘透露出旧瓦房的独特，好的摆手创艺术小店虽隐身糖厂内，却很难掩盖门内流溢而出的艺术风华，店内罗列都兰当地或其他部落艺术家的创作，来自各部落好声音所灌录的 CD 相当齐全，一片的价格 350 元新台币起，品种琳琅满目犹如部落美术馆，可赏可买，浓缩了东海岸与原住民部落的手创精华。

📍 东河乡都兰村 61-1 号

🕒 10:00 ~ 18:00 (周日~周五), 10:00 ~ 21:00 周六

🌐 blog.xuite.net/goodbuy959/blog

👉 花生骚“阿米斯 Amis 系列”服饰、都兰在地歌手舒米恩 Suming 与其他原住民音乐 CD

13:30

眼见为凭的奇景——水往上流

一条看似平凡的农业灌溉渠道因视觉与坡度影响，成为东海岸极富盛名的奇景，水往低处流的定律在此被推翻，水如何往缓坡流动，只有亲身来到这里才能体会其中奥妙。尽管此景点游客如织，常得鱼贯穿梭于渠道旁狭窄步道，仍值得一访。

📍 台 11 线 148 公里处

🕒 全日开放

💰 免费

延伸体验——月光小栈

稍稍远离都兰小镇，有个咖啡与艺文飘香的神奇空间，顺着蜿蜒窄小的产业道路一路上坡，抵达停车场后拾阶而上，可抵达位于都兰山麓，早年为林场办公室与宿舍的两栋建筑，两层楼的是女妖艺廊，其建筑一楼是艺廊展览空间，二楼曾为电影剧组的拍摄场景，一旁瓦房则为月光小栈咖啡馆，点杯咖啡坐在户外的咖啡座，在此眺望，太平洋与沿岸小村小镇的美景一览无余。

📍 都兰村内顺着“都兰遗址”告示牌沿着产业道路前行

🕒 10:00 ~ 17:30 (周二、三公休)

🌐 www.ewuyu.com



于水往上流接回台 11 线，朝北（往都兰方向）步行，约三分钟后抵达台湾好行巴士东部海岸线“水往上流站”，搭乘 14:06 往三仙台游息区，车程约 1 小时，票价 126 元新台币

 杨维晟温馨提醒

请勿捡拾海岸卵石与采集动植物

由三仙台入口处台湾好行巴士站前方道路，顺着比西里岸文化中心指标往北前行，步行约 10 分钟



 Tips

平日若有团客预约参观宝抱鼓表演，散客也能购票入场。表演时段因团员课业偶而有更动，可以电话联系确认。

15:30


巨岩与拱桥的约定——三仙台

三块火山巨岩若即若离于东部海岸线，早年只能在退潮时才能登录巨岩，1987 年搭起八道优美拱型的跨海大桥后，美名为三仙台的巨岩才得以让旅人一窥其神秘面纱。由优美的卵石海滩启程，朝着太平洋方向穿过跨海拱桥，太平洋就在我脚下，嶙峋奇岩触摸可得，回望台东海岸线更是难得的视觉飨宴，脚踩在这个阿美族称为“比西里岸（意思为养羊的地方）”的离岸小岛，让你体验当一日神仙的感觉。

 成功镇三仙里基翠路 74 号

 08:30 ~ 17:00

 www.eastcoast-nsa.gov.tw

 免费（仅开车者需付停车费用）


16:30

灌注全新艺文活力的小渔村——比西里岸部落

与三仙台共享同一片美丽的卵石沙滩，三仙台西北方不远处的比西里岸阿美族部落，除了有眺望三仙台与八拱桥美景的优势，近几年部落更吹起一股人文艺术风，以海边捡拾的浮球与当地素材制成宝抱鼓（PAW PAW），宝抱鼓表演成为部落青年返乡的契机，海岸边也立起由漂流木制成的大型“领头羊”与诸多木制小羊，呼应部落本为“养羊的地方”。2013 年插画师几米的画作进驻部落，为老旧房舍与街景添上了童趣。赏海景、听鼓声、观木羊、阅几米，比西里岸开始热闹起来。

 成功镇三仙里白莲路 260 号

 091-5777124

 宝抱鼓演出（周六 11:00、14:00、19:30；周日 11:00、14:00）

 宝抱鼓入场 300 元新台币起，部落导览服务 150 元新台币起

 pawpawdrum.weebly.com



步行返回三仙台，搭台湾好行巴士 17:30 回台东市，车程约两个小时，票价 214 元新台币，到旅服中心下车，沿旅服中心右前方的中山路往东北前行，步行约 5 分钟即抵达中山路与正气路交叉路口的夜市



杨维晟温馨提醒

寒暑假旅游旺季正气路夜市会增加营业天数

步行返回旅服中心，沿前方铁花路往西北（博爱路方向）走，约 2 分钟路程



步行返回旅服中心，旅服中心路口斜对面三层楼水泥建筑即是铁花栈，步行约 2 分钟



19:30

小而齐全——正气路台东观光夜市

夜市是台湾饮食文化不可或缺的一部分，台东观光夜市白天为水果街，到了夜晚封街成为以美食为主的夜市，服饰与游戏摊位较少。从入口的原住民石板烤肉、牛排，中段的湖南瓮饼、东山鸭头、章鱼大丸子等等。家乐福旁的巷子内还有老东芳青草茶可降火解渴；最后想吃点甜的，从家乐福往博爱路走去，右转进入 312 巷有平价美味的正气豆花，为夜市的美食画上完美句点。

📍 正气路（中山路与博爱路之间）

🕒 17:00 ~ 24:00（周四至周六），周日（夜市移至四维路与中华路口）

💰 三地门石板烤肉 50 元新台币、湖南瓮饼 30 元新台币、烤肉卦包 35 元新台币

20:30

音乐与艺术乌托邦——铁花村

铁花村，并非村落，而是音乐与艺术融合的市集聚落，又以音乐为铁花村最重要的发展轴心。这里有片草场周日常在这里举办草地音乐，将旧台铁仓库打造成为温馨的演唱空间，这里平日有文创艺术卖店，假日有颇具规模的手创市集，还有多姿丰富的各式飨宴，台东音乐与艺术的天份在铁花村中展露无余（演唱会拍摄禁用闪光灯与三脚架）。

📍 铁花路与博爱路交叉口

🕒 14:00 ~ 22:00（周二~周日），表演时间 20:00 ~ 22:00（周三~周六）；
16:00 ~ 18:00（周日）

💰 音乐聚落表演票价 100 ~ 400 元新台币

🌐 www.facebook.com/tiehua

延伸阅读

台东音乐人才济济，许多好声音都来自原住民部落，如张惠妹来自卑南族大巴六九（泰安）部落，历年台湾金曲奖的获奖男歌手陈建年，来自卑南族南王部落，以及来自卑南族卡大地布的桑布依，而来自阿美族都兰部落的舒米恩，则得过最佳原住民语专辑奖，原住民的音乐天份展露无疑。

21:30

文青新聚点——铁花栈音乐酒吧

铁花栈，一楼结合了酒吧、音乐交流、现场演唱舞台的音乐酒吧，有如迷你版铁花村，除了提供令人放松的酒精性饮料，偶有歌手即兴演出，若运气好些，可听到身为专业歌手的铁花栈长艾青与管家阿嘟赖的好歌喉，游玩一天后，疲累的身心可在此获得舒缓放松。

📍 中山路 420 号

🕒 14:30 ~ 22:00（周一、周二公休）

💰 啤酒 80 元新台币起，比利时啤酒 180 元新台币起，威士忌 180 元新台币起

🌐 tiehuainn.wix.com/tiehuainn





Do&Don't! 必备物品 & 注意事项

Do 必备物品

① 帽子

台东夏季天气炎热，旅游点以户外居多，适当的遮阳可减少中暑机会，由于海边风大，可准备不易被风吹走的帽子。若没准备帽子也可于市集购买台湾在地素材蔴草或月桃帽。

② 防晒乳

台东靠海，绿岛更是四面环海，海边紫外线强，适时涂抹防晒乳以免晒伤让身体不适。

③ 防蚊液与长裤

又称黑金刚的“小黑蚊（𧈧）”数量众多且叮咬后奇痒难耐，若穿着短裤需涂抹防蚊液，以防止小黑蚊大军肆虐，改着长裤是更好的预防方式。

④ 墨镜

户外活动准备一副墨镜可保护眼睛避免阳光刺激，同时兼作造型。

⑤ 泳衣与泳帽

各家温泉通常设有大众温泉池，规定需着泳衣与泳帽，自备泳帽与泳帽会是省钱的方式，若是临时起义去泡温

泉，温泉区附近也有泳衣专卖店可购买。

⑥ 晕船药

出发前往绿岛若是搭乘海运，遇上风浪较大的天候常造成身体的晕船不适，搭乘前半小时先服用晕船药可减缓晕船症状，市区的屈臣氏或康是美等药装店皆可购买。

Don't 注意事项

- ① 台东道路宽敞，过往车辆车速较快，行走公路上请尽量靠边，或与汽车逆向而行较为安全。
- ② 进入部落参观，请勿大声喧哗，以免打扰当地人日常生活作息。卑南族巴拉冠（青年会所）禁止女性进入。
- ③ 参观原住民祭典活动，勿任意闯进祭典仪式范围进行摄影。
- ④ 部分展馆如史前博物馆、美术馆禁止穿着拖鞋进入，包含夹脚拖（人字拖）。
- ⑤ 欲拍摄市集或卖店内艺术家创作，请先询问艺术家或店家，一般可以远拍而不可近拍商品。
- ⑥ 请勿捡拾风景区内海岸边石头，以免触犯法律。

Explore Taidong

探索·台东

搭乘火车慢游纵谷

山脉伸出绿色坚实的怀抱，邀约不再眷恋海景的旅人，海岸山脉与中央山脉如亘古耸立的两道屏风，将台东以北的大地划割出南北走向的纵谷地形，绿色屏风在此屏障着台九线花东纵谷公路，沿途还有一方方绿色的稻田作伴。来纵谷最适合租台自行车，用双脚踩踏缓慢的速度，优雅地体验朴实农村，感受掠过山脉再掠过脸颊的纵谷微风。

——去哪儿网聪明旅行家 杨维晟

出台东火车站右转，沿岩湾路101巷前行，右转文昌路走到尽头，上阶梯后可见有卑南文化公园字牌的棚架，棚架为考古现场，穿过棚架可抵达文化公园，步行约10分钟



1 08:30

用知识挖掘沉睡三千年的历史——卑南文化公园

搭乘火车是漫游纵谷最好的方法，建议提前到达火车站，位于车站后方的卑南文化公园，这里的知识深度值得“挖掘”。文化公园曾是考古的抢救现场，1980年为建设新火车站挖掘出数千年前卑南文化的遗物，有月形石柱、石棺、玉器等等，经考古抢救后在原遗址建立了文化公园，以户外博物馆方式呈现，除保留当年考古现场与月形石柱，宽敞的园区内还有展示厅提供详细的台东历史文化。

- 📍 文化公园路 200 号
- 🕒 全日开放（服务中心展厅 09:00 ~ 17:00，周一休馆；棚架开门时间 08:30 ~ 17:00）
- 💰 公园免费，参观游客服务中心展厅 30 元新台币
- 🌐 www.nmp.gov.tw
- 👉 考古现场、月形石柱

台东火车站搭乘自强号 301 班次 9:37 往北，10:00 抵达关山火车站，票价 69 元新台币，出火车站后右转 100 米抵达关山旧火车站，正前方中山路前行，右转中华路，再右转信义路，步行约 7 分钟



沿原路返回关山旧火车站，步行约 5 分钟



自行车道起点位于隆盛路上，由关山火车站前博爱路往南，左转民族路通过地下道接到隆盛路，见到“环镇起点”招牌左转即到（以逆时针骑乘环镇自行车道，绕回终点的亲水公园约需 60 分钟）

10:00

名“闻”纵谷之“香”味——关山臭豆腐

吃饱了，才有力气骑自行车！启程进入环镇自行车道之前，先别错过这一味，这里到饭点时总是大排长龙，这家老店以臭豆腐自居，外观却像市场中不起眼的小店，还好排队人潮与嗅闻得到的“香”味是最佳指引。香酥外皮包裹着柔软带有黄豆香味十足的豆腐，再配上爽脆的泡菜或淡淡嫣红色的腌萝卜丝，色“香”味俱全，吃不过瘾还有台湾传统的切仔面可饱腹。

- 📍 关山镇信义路传统市场
- 🕒 09:00 ~ 18:00 (臭豆腐卖完为止)
- 💰 小份 50 元新台币起，大份 100 元新台币起

10:30

山河恋两轮御风行——关山旧火车站

旧关山火车站静静座落在铁道旁，身为历史建筑也是台东少数保存完整的日式公共建筑，日西合璧的设计耐人寻味，褪下昔日铁道运输任务多年后，现改成铁马驿站的新面貌延续建筑生命。选台自行车，踏上台湾第一条专为自行车规划的关山环镇自行车道，展开全长约 15 公里的悠闲之旅。

Qunar 提醒

租赁自行车的注意事项：台东县几处火车站与景点皆设有单车出租店，如台东、关山、池上火车站，以及台东市区、台东森林公园、台东糖厂、龙田。“捷安特”与“阿度的店”是据点较为完善的租车店，捷安特平日一次 100 元新台币起，假日一小时 150 元新台币起；阿度的店一次 200 元新台币含导览。

- 📍 关山镇博爱路 6 号
- 🕒 09:00 ~ 18:00 (平日)，08:00 ~ 18:00 (假日)，周四公休
- ☎ 089-814391 (捷安特租车电话)
- 💰 自行车 100 元新台币起
- 🌐 www.guanshan.gov.tw (关山镇公所)
- 🌐 www.giant-bicycle.com.tw (捷安特租车)

11:00

绿波潋滟——关山亲水公园

尽管整个台东像一座没有围墙的绿花园，仍有少数地方如关山亲水公园，配有天然美景的人工设施，亲水公园是环镇自行车道的必经之路。园区分为动态亲水区与静态生态区，骑进关山亲水公园，慢慢欣赏这里的山水之美。

- 📍 关山镇隆盛路 1 号
- 🕒 09:00 ~ 18:00
- 💰 门票 50 元新台币
- 🌐 www.guanshan.gov.tw/page6-1.php

在关山火车站搭乘自强号 221 班次(台东至树林)11:43 往北, 11:56 抵达池上车站, 票价 27 元新台币。出火车站直走, 第一个十字路口左转中山路, 转弯就抵达甘盛堂



骑自行车自火车站前中正路右转忠孝路, 再左转富源路, 过 197 线道 2 公里路牌后第二个路口右转, 循着大型路牌右转向“新兴”方向, 即可到达万新道路, 约 20 分钟

12:00

米与麦的舌尖融合——池上甘盛堂牛肉面

一碗面食如何在以稻米与便当闻名的池上小镇立足, 迅速虏获饕客的胃呢? 外观古朴的甘盛堂前身是家旅馆, 店内餐点如怀旧的内外观一样朴实, 只有四种面食与两种小菜可选择, 老板将专注力放在制面与挑选健康食材上, 并将自制面条揉入由池上米精磨的纯米粉, 巧妙的融合了米食精华, 牛肉更是炖煮的软嫩入味。

一如店家所说: “希望来过甘盛堂之后你的未来, 都能有着甘美丰盛的滋味”。

📍 池上乡中山路 263 号

🕒 11:30 ~ 20:30 (周五~周日)

☎ 089-863888

¥ 牛肉面 110 元新台币起, 牛筋肉面 140 元新台币起, 炸酱面 70 元新台币起

🌐 www.facebook.com/ganshengtang

👍 牛肉干拌面, 附有汤品。可先品尝干面滋味, 吃到一半再加入汤品尝汤面滋味

延伸体验——池上饭包文化故事馆

“饭包”是台湾早年对便当的称呼, 以名闻遐迩的池上米制成的池上“饭包”, 是各年代火车乘客忘不掉的好滋味, 现在不需乘坐火车也吃得到, 结合餐厅与米食文化的池上饭包文化故事馆, 门口的两台蓝色火车车厢道出了“饭包”与火车紧密结合的关系, 还可以在车厢内享用以木片盛装的池上米, 一口池上米一口配菜, 浓浓的怀旧气氛瞬间感觉回到了旧时代。

📍 池上乡忠孝路 259 号

🚗 出火车站直走中正路, 右转忠孝路即可抵达, 步行约五分钟

🕒 08:00 ~ 21:00

☎ 089-862326

¥ 饭包 65 元新台币起

🌐 www.wu-tau.com/gallery.php

👍 正宗池上饭包 70 元新台币起, 铁路怀旧饭包 80 元新台币起

13:00

赏稻田美景——池上万新道路

再多的词汇也难以形容这里的美, 不论是伯朗大道还是金城武大道(因拍摄广告而被冠名)的称谓都略显多余, 万新道路是她最简单的化名, 一如她清新的面貌, 站在地势略微上扬的万新道路高处, 回望这片由中央山脉泉水滋养的稻田, 令人惊讶。

这片崇山峻岭前的稻田竟无任何电线杆等遮挡物破坏视野。来访时恣意选条田间小路行走, 幽静地体验四季皆美的纯净稻田风光。

📍 池上乡万新道路

¥ 免费

👍 回望稻田、走一走田间小路

Tips

出火车站直走中正路与新生路口的南瓜民宿，以及右转忠孝路 210 号的大地饭店皆有租自行车服务，三小时 100 元新台币起。

自万新道路右转返回 197 县道，循着路牌朝“振兴”往南行走，过“稻米原乡馆”左转，顺着“电光”路牌右弯，顺着公路前行即到，骑车约 10 分钟



杨维晟温馨提醒

此段路程较远且路况高低起伏，需考虑体力状况而行。

于池上火车站搭乘自强号 216 班次(树林至台东)14:35 往南，15:00 抵达鹿野车站，票价 64 元新台币。再于鹿野火车站搭乘台湾好行巴士(纵谷鹿野线)15:38 往鹿野高台，15:55 抵达鹿野高台，票价 29 元新台币



14:00

艺术家的飘香基地——4.5 公里咖啡

一如其名，4.5 公里咖啡就位于 197 县道 4.5 公里处，身为蜡画艺术家的彭明通，将乡间平房打造成咖啡店兼腊染工作室，半开放空间吹着阵阵悠闲的风，俯拾皆是艺术气息，老物件与绿意随意蔓延在每个角落，配上一杯彭大哥的虹吸式咖啡，咖啡是艺术，艺术也是咖啡。

- 📍 池上乡富兴村 3 邻 33 号
- 🕒 10:00 ~ 22:00
- ☎ 089-863693
- 💰 咖啡 80 元新台币起
- 🌐 blog.yam.com/Peng0915555196
- 👍 咖啡、蔬食面

延伸体验——凤鸣 197 咖啡

栽种于海岸山脉的咖啡豆，配上妈妈制作的年糕（甜粿）。卸下木工师父的身份返回老家种植咖啡树的吴承佑，将两个不相干的餐饮做了巧妙结合，苦甘的手冲咖啡配上甜蜜蜜的烤年糕，土地芬芳与妈妈的味道相融合。挑张吧台边的椅子坐下，听听农家子弟吴承佑大谈咖啡经。

- 📍 池上乡锦园村凤梨园 13 邻 41 号
- 🕒 14:00 ~ 22:00
- ☎ 0932-664927
- 💰 咖啡 120 元新台币起，烤年糕 20 元新台币起
- 📍 自火车站前中正路右转忠孝路，再左转富源路（197 县道），过 197 线道 2 公里路牌后第二个路口（十字路口）直行“东 9-2 乡道”，再骑乘约 15 分钟

16:00

傲视纵谷陆空美景——鹿野高台热气球嘉年华

鹿野高台早已是花东纵谷知名景点，宽广的视野可远眺中央山脉与海岸山脉之雄奇，偌大的草皮令旅人心旷神怡，2011 年起，台东县政府挑选有地景之利的鹿野高台，首次于台湾举办热气球嘉年华，自此一股热气球旋风席卷全台，来自世界各地造型的热气球齐聚鹿野高台，除了原地升降的“系留体验”，沿着纵谷地形飞行的“自由飞行空中导览”更可纵横空中饱览纵谷之美；



Tips

2014 年热气球嘉年华，活动时间 5 月 30 日 ~ 8 月 10 日
 热气球嘉年华期间：可于“鹿野酒庄”站搭乘台湾好行巴士 18:00, 19:17 返抵台东市的旅服中心。
 非热气球嘉年华期间：可于“鹿野高台站”搭乘最后一班台湾好行巴士 17:10, 18:32 返抵台东市的旅服中心。



杨维晟温馨提醒

“甘仔店”有贩卖当地小农生产的茶与农作物，畅游龙田村建议租自行车，租车可至“阿度的店”

于旅服中心右前方，直行中山路后右转大同路，过光明路口，步行约 10 分钟



若不搭乘热气球，以群山为背景在草地上欣赏热气球，每个角度都是最佳角度。

热气球嘉年华期间客运只行驶至“鹿野酒庄站”，回程也必须在“鹿野酒庄站”搭乘返回台东市区。

- 📍 鹿野乡永安村高台路
- 🕒 05:00 ~ 7:30, 17:00 ~ 19:00 (热气球系留体验与自由飞行空中导览)
- 💰 热气球系留体验每人 500 元新台币，自由飞行空中导览每人 8,000 元新台币
- 🌐 balloontaiwan.taitung.gov.tw/index.asp

延伸体验——龙田村

前往鹿野高台必经的龙田村是个非常典型的小农村，不论热气球嘉年华热烈的进行或结束，皆可造访早年被日本人规划为移民的村落。保留下来的日式房舍与棋盘状街道见证了这段历史，以农业发展为主轴的龙田村，茶园、菠萝园星罗棋布，农夫们群聚龙田以好茶、好水果、好豆腐与好人情丰富着这片土地，成就了农业的“新移民村”。

甘仔店

- 📍 鹿野乡龙田村光荣路 163 号
- ☎ 0975-067268

阿度的店

- 🕒 08:30 ~ 18:00
- 📍 鹿野乡龙田村光荣路 232 号
- ☎ 089-550706

阿荣自然农园

- 📍 鹿野乡龙田村光荣路 161 号
- ☎ 0910-176827

- 💰 自行车每人 100 元新台币，含导览 200 元新台币 (阿度的店)
- 🚌 于鹿野火车站搭乘台湾好行巴士(纵谷鹿野线)15:27 往旅服中心方向,15:31 至“昆慈堂”站下车(光荣路 308 号);或于鹿野火车站出站后步行中正路,左转中华路一段(台 9 线公路)往南,在 7-11 便利商店对面光荣路朝上坡而行,经一段上坡路后抵达地势平坦的龙田村,步行路程约 20 分钟。回程:可于昆慈堂搭乘最后一班台湾好行巴士 17:31 返回台东市区,车程约 1 小时

19:30

打败肯德基的好味道——蓝蜻蜓快餐专卖店

蓝蜻蜓是许多台东人从小的美食记忆，没有华丽的装潢却人潮不断，香喷喷的炸鸡属于台式风味，焦黄的外皮香气十足，多汁的鸡肉则腌制够味，在台东比肯德基还受欢迎，来份蓝蜻蜓全餐，鸡块、鸡翅、汉堡、薯条一次享受到位。

- 📍 台东市大同路 214 号
- ☎ 089-310869
- 🕒 10:30 ~ 23:00
- 💰 炸鸡全餐 110 元新台币起，蓝蜻蜓吉事堡 55 元新台币起
- 👍 蓝蜻蜓全餐，鸡块

南回公路 & 山海部落小旅行

台东市以南进入南回公路范围，山与海的交界愈来愈模糊，铁路与公路纷纷在山海簇拥下蜿蜒进入大武山区，公路渐渐和稠密城镇背道而驰，乡镇虽偏远却保留着台湾最朴实的山海景观与原住民文化，世居南回公路沿线的排湾族，崇敬百步蛇而创造出与大自然和谐共生的文化，部落体验自然不可错过。排湾文化与琉璃珠、太平洋与南回铁路、大武山与金仑温泉，共同交织出南回特有的山海风情。

——去哪儿网聪明旅行家 杨维晟

市区内搭乘鼎东客运在“蔡外科”站下车，沿更生路往北步行1分钟至北平街口

 杨维晟温馨提醒

内用区座位有限，人多时请耐心等待。欲订购面包一定要提早预约。

返回“蔡外科”站，搭乘鼎东客运任意路线到“台东火车站”，转乘09:53莒光号火车，10:24到达太麻里车站，出火车站后直行日升路，过南回公路后见正前方小路左弯进入，沿“第一道曙光园区”路牌继续前行即可到达，步行约10分钟

1 08:30

窑烤麦香唤醒早晨的味觉——曙光森林窑烤面包

来自知本卑南族部落的店主，与当地艺术家联手将旧瓦房改建成温馨的用餐空间，每个角落都充满巧思设计，获得新生命的老房子注入了窑烤的新灵魂，位于老房子后方的砖窑，定时出炉香气与口感兼具的窑烤面包。早上最适合来一份带有奥姆蛋、窑烤地瓜与面包的曙光套餐。

 更生路556号

 089-341657

 08:30 ~ 17:00 (周一、周二公休)

 乐活餐110元新台币起，早午餐180元新台币起

 dawnforest556.pixnet.net/blog

 曙光套餐，各式窑烤面包

2 10:30

第一道曙光——太麻里第一道曙光园区

因迎接新年的第一道曙光而闻名的曙光园区，平时也是容易亲近的海岸，面对广阔的太平洋，眼前就是深蓝色的“黑潮（北赤道洋流）”，脚下踩踏着来自中央山脉并被溪水洗净铅华的砾石沙滩，面对深蓝色的拥抱，在沙滩上漫步或坐着发呆都是一种享受。

 南回公路与日升路口，朝东北方小路尽头的海岸

 免费

返回“日升路”朝太麻里火车站方向行走，左转太峰路再右转金峰路，路口左边可见陈妈妈工作室招牌，步行约 10 分钟

杨维晟温馨提醒

请先电话预约，以免陈妈妈外出不在店内

11:00

十字绣工艺——陈妈妈工作室

陈妈妈自幼传承排湾族十字绣，近年来获得无数个工艺奖项，自营的工艺品店位于太麻里大王部落，有平价的钱包、精美的十字绣背包，工艺上现代与传统相结合，也勇于创新。儿孙们传承了排湾族的琉璃珠工艺，可以接受订制服务。

📍 太麻里乡大王村金萱路 77 号

☎ 089-780737

🕒 09:00 ~ 20:00

💰 电绣零钱包 150 元新台币起，十字绣零钱包 350 元新台币起

🌐 taimali-cmm.blogspot.tw

12:00

来自太平洋的河海美味——太麻里和平饭店

南回山区几条河流是司曼宁鱼的产地，司曼宁鱼是大海溯河而上的虾虎鱼苗，半透明鱼苗最适合生吃，还有在海浪间生活的浪花蟹（蝉蟹），油炸后香酥可口，这些来自太平洋的河海美味在和平饭店都可吃到。

📍 太麻里乡太麻里街 32 号

☎ 089-781480

🕒 09:00 ~ 21:00

💰 热炒 100 元新台币起

👉 司曼宁鱼（沙西米或炒蛋），煎混蛋（鸡蛋加鱼蛋）

13:30

留住美丽倩影——多良车站

于 2006 年撤站失去车站功能，左拥太平洋右拥大武山的优势，被无数旅人赞颂为台湾最美丽的火车站，南回铁路火车日夜呼啸而过，临海的月台虽已无法载送乘客，站在旧车站建筑物的上方仍可感受火车过站的速度，色彩鲜明的车厢在海天一色的壮阔山海前，成为一幅铁道美景。

📍 太麻里乡多良村泐溪路 8-1 号

🕒 13:38 ~ 13:47（各有一班南下与北上的莒光号列车经过多良车站）

💰 免费

沿太麻里街返回原路，过金萱路后继续往北到南回公路，在德辉路口的“大王国中”候车亭（旁边有废车零件打造的黄色变形金刚），步行约 3 分钟，搭乘鼎东客运 13:00 左右往尚武方向，13:20 于“多良”下车，朝“多良火车站”路牌上坡走，步行约 3 分钟

杨维晟温馨提醒

因火车不停此站，过站速度极快，请勿跨越栏杆进入铁轨以策安全。



沿多良车站后方步道，或由车站前方公路向上坡而行，步行约3分钟



至公路对面搭乘鼎东客运15:18往台东方向，15:23抵达金仑，圣若瑟堂位于警察局斜对面路口



杨维晟温馨提醒

参观教堂内部请由侧边小门自行开门进入，入内请轻声细语，摄影时记得关闭闪光灯



14:00

赏景赏木品咖啡——向阳薪传木工坊

位于陡峭山坡上的向阳薪传木工坊，两层楼的白色工坊曾是多良国小校舍，学生人数不足后废校，闲置空间转型为木工坊，部落利用漂流木制作成各式木制饰品与家具。看见这绝佳的视野条件后决定开设咖啡馆，不只在户外观海赏火车，室内享用着美味的咖啡不时还添加了阵阵扑鼻的木头香。

📍 太麻里乡多良村2邻15号

☎ 089-771481

🕒 09:00 ~ 17:00

💰 木作品 100 元新台币起，特调咖啡 100 元新台币起

15:30

融入信仰的排湾文化——天主教金仑圣若瑟堂

南回公路沿线的排湾部落多信仰天主教与基督教，紧邻南回公路的金仑圣若瑟堂，十分抢眼的南洋风建筑，大门入口巨大的头饰与木雕带出浓浓的排湾族意象，教堂内部集合了排湾工艺的精华，精美的木雕与十字绣完美的融入了天主教信仰，就算不是天主教徒，也会惊叹金仑圣若瑟堂的风格之独具。

📍 金仑村8邻354号

☎ 089-771147

🕒 全天开放

💰 免费参观



在金仑圣若瑟堂十字路口过马路（穿过南回公路），正前方路口见有多块温泉馆指标的小路（东 66 号公路）继续前行，过中油加油站后左手边即到，步行约 10 分钟

 杨维晟温馨提醒

户外泡汤需着泳衣泳帽

返回南回公路到“金仑”站牌，搭乘鼎东客运 17:43 返回台东，约 18:40 抵达台东市区，在“马兰加油站”下车，往回走到更生路与中兴路口，再左转到中兴路步行约 3 分钟抵达

 杨维晟温馨提醒

山地饭供应时间 12:00 ~ 14:00 ;
17:30 ~ 20:00



 杨维晟温馨提醒

用餐请先电话预约，园主可先摘采野菜减少用餐等候时间

16:00

青山城堡·泡汤趣——金仑太麻里城堡温泉

金仑温泉名气虽不比知本温泉，却少了知本温泉的热闹拥挤，金仑温泉以更优质的泡汤环境洗涤旅人的身心，离南回公路不远的太麻里城堡温泉，城堡造型的建筑外观在青山绿水中格外显眼，户外温泉区有含铁质疗养效用的“黄金汤”，以及滋润皮肤的“美人汤”，除了一次可拥有“双汤”温泉，还有山峦迭嶂的大武山做陪。

 太麻里乡金仑村温泉 7-2 号

 089-772189

 09:00 ~ 21:30

 户外泡汤 200 元新台币起（平日），300 元新台币起（假日）

 tml-castle.ttnb.tw

19:00

排湾山地饭 Pinuljacengan——KITURU 咖啡店

KITURU 是排湾族语“学习”的意思，KITURU 的确是一家不断学习并传承排湾文化的店，老板 PIA 来自南回公路大溪部落，店内排湾文化气息十分浓厚，兼贩卖原住民音乐 CD 与手工艺品，用餐时会推出地道儿的排湾部落家常菜——山地饭（比努拉称安 Pinuljacengan），让用餐者也能“学习”享用排湾家常味。

 中兴路一段 549 号

 089-225611

 10:00 ~ 22:00（周二公休）

 山地饭（附饮料）150 元新台币起，咖啡 100 元新台币起，小米饼干 70 元新台币起

延伸体验——达喇尉野菜火锅

达喇尉咖啡园位于利嘉林道半山腰，地处卑南族传统领域，露天用餐区可俯视全台东市的绝佳夜景，赏景之余点上一锅野菜小火锅，摘自园区内种植的各种野菜，配上香料植物“马告”或“香兰”为底的汤头，健康又美味。

 泰安村 19 邻 548 号，利嘉林道 4.5 公里处

 10:00 ~ 22:00（周六、周日），16:00 ~ 22:00（周二 ~ 周五）

 089-380593，0937-391481

 野菜火锅 250 元新台币起，咖啡 120 元新台币起

 利嘉林道无公共交通工具，可于台东火车站前转乘出租车，车费约 350 元新台币

 马告野菜火锅

绿岛悠闲之旅

绿岛，旧称火烧岛，被清澈的太平洋海水所环绕，面积不大仅 16 平方公里，海岸线却拥有傲人的珊瑚礁岩景观，岛屿更是由海底火山形塑而成，使得全岛山势高低起伏，巨大的火山集块岩与太平洋海水一气呵成，造就地形奇特的火山岛屿美貌。世界少有的海底温泉依旧见证着火山活动，为绿岛镶上珍珠般的耀眼光彩。

——去哪儿网聪明旅行家 杨维晟

1 分钟认识绿岛

绿岛位于太平洋海面上，与兰屿同为台东县两大离岛。岛上早年移民者多为渔民，使得绿岛有发达渔业，夜间出海捕鱼时，岛上居民以火把为渔船指引回家之路，因有火烧岛的别称。

绿岛人口约 3,000 人，分别居住在南寮、中寮与公馆，居民多从事渔业与观光业，四周环海与火山岛屿的特性，使得绿岛兼具海洋生态与火山地质之奇。沿海岸线建有长约 20 公里的环岛公路，适合租台电动自行车，惬意地游遍全岛，体验海中火山岛屿的魅力。



由榕树下米苔目步行约 7 分钟至位于中山路与正气路口的“水果街”站牌，搭乘 8:02 台湾好行“东部海岸线”巴士，8:15 于“富冈港口”站下车，票价 26 元。站牌正前方“候船室”旁白色三层楼建筑即是“观光鱼市”

07:00

台东人永远的味蕾记忆——榕树下米苔目

早餐来碗米苔目是老台东人的吃法，店面颇具现代感的榕树下米苔目，最早由路边摊起家，2012 年搬进现址，人潮依然络绎不绝，成为台东美食界的传奇。老店新面貌，好滋味依然保留了下来，用在来米磨成浆后掺入地瓜粉，制成面条外貌的米苔目比面条多了份滑溜感，汤头加入肉燥最后洒上台东特产的柴鱼片，美味与香气并存，再点盘卤味拼盘，饱足又满足。

📍 大同路 176 号

🕒 07:00 ~ 14:30

💰 米苔目 40 元新台币起，卤味拼盘 80 元新台币起，冷饮 20 元新台币起

🚶 由旅服中心出发，右前方中山路直行，再右转大同路，过光明路后位于左手边，步行约 10 分钟

👍 米苔目、太和卤味拼盘

08:30

太平洋鱼族上岸——富冈观光鱼市

观光鱼市内的“渔获拍卖市场”一早就人声鼎沸，凌晨出海捕鱼的船一早就返港了，带回来自太平洋黑潮中最新鲜的海鱼，面积不大的拍卖市场总是摆满五颜六色的海鱼，有全身泛着银光的大洋洄游性鱼类，还有颜色或红或黄的礁岩性鱼类，真是大开眼界，观赏一下海洋鱼类的造型与色彩之奇的同时，等候船班也充满乐趣。

🐟 Qunar 提醒

海鱼交易市场地面湿滑，请留意脚步，同时需注意船班开船时间，提早抵达登船码头。

📍 富冈街

🕒 09:00 起进行海鱼拍卖

搭乘 9:30 开往绿岛的船班，时间约 50 分钟，票价 460 元新台币，网址：www.ezboat.com.tw，于绿岛南寮渔港下船，沿着马路直走，绿动国际就位于“八方财神饭店”旁，步行约 3 分钟

Tips

除了由海路前往绿岛，也可于台东航空站搭乘德安航空 8:15 由空路前往绿岛，航程约 15 分钟，票价 1076 元新台币起。出航空站可致电绿动国际安排于机场取用骑乘电动自行车。

沿环岛公路往北前行，过绿岛国小后三叉路口直行进入中寮村，过黎明超商后顺着绿岛灯塔指标左转，遇中寮渔港后再左转，往前直行即可抵达，由南寮渔港骑乘时间约 15 分钟

沿原路折返，位于中寮村内



继续沿环岛公路往公馆村方向往北行，穿过公馆村聚落后，文化园区就在公馆国小旁，骑乘时间约 10 分钟

10:30

绿能环保旅游起点——南寮渔港绿动 Green 520

下船的游客和停在码头边载运货物的车辆，还有停在码头边成排的机动车，常把面积不大的南寮渔港挤得水泄不通，难以想象小小的绿岛竟有这般热闹的景象。来到这里就尝试绿色环保旅游带来的乐趣吧，到“绿动国际”租一辆电动自行车，体验一次既环保又健康的旅行方式，遇到上坡也能轻松踩踏，无需驾照又做到环保无污染。

- 📍 南寮村渔港路 1-31 号（绿动国际）
- ☎ 0916-969165
- 🕒 08:00 ~ 18:00
- 💰 400 元新台币起
- 🌐 www.facebook.com/iGreen520/info

11:00

白沙与白塔的美妙和谐——绿岛灯塔

因 1937 年绿岛海域船难而兴建的绿岛灯塔，早已成为绿岛知名的地标，纯白色灯塔在海天一色的湛蓝中格外突出，每个角度都散发着优雅的气度，自 2013 年 9 月绿岛灯塔开放参观，登上灯塔园区高处可尽览岛屿、海洋之美，园区外还有一处洁白沙滩，自然与人文彼此和谐地呼应着。

- 📍 中寮村灯塔 1 号
- 🕒 4 月 ~ 10 月 (09:00 ~ 18:00)，11 月 ~ 来年 3 月 (09:00 ~ 17:00)，每周一不开放
- 💰 免费

12:00

传统美食好滋味——辉休逗

绿岛上日夜吹拂的海风盐份格外重、雨水又少，农作物种植不易生存，耐旱的花生就跃上餐桌成为这里的主角，传统美食“芡粿 (Cangay 饼)”利用花生与米磨成浆后下锅油煎，香香脆脆还带着九层塔香气，在外观朴实却菜色多元的辉休逗（火烧岛的闽南语发音）就可品尝得到。

- 📍 中寮村 145 号
- ☎ 089-671688
- 🕒 10:30 ~ 19:00
- 💰 芡粿 70 元新台币起
- 👍 芡粿、卤味

13:00

掀开绿岛的历史——绿岛文化园区

早年绿岛被视为囚禁“黑道大哥”的岛屿，事实上除了“绿岛监狱”仍收容重刑犯，早年囚禁政治犯的“绿洲山庄”目前已开放观光，除了参观神秘不再的水泥狱牢，还可造访位于户外的纪念公园，后方即是造型



嶙峋的将军岩、牛头山与楼门岩，在亘古形成的奇岩怪石前，属于绿岛的一页历史仍在风中伫立。

📍 公馆村将军岩 20 号

☎ 089-671095

🕒 08:00 ~ 18:30 (5月~9月), 08:30 ~ 17:00 (10月~来年4月)

¥ 免费

🌐 210.71.38.3/green1/cultural/page9.htm

14:00

草坡碧连天——牛头山

突出的海岬静静躺在绿岛东北方，由环岛公路望去宛如一头伏卧的牛，样貌峥嵘的牛头山是突出入海的火山集块岩，山顶因强劲海风使得乔木生长十分不易，形成了低矮的草原景观，登牛头山不仅可欣赏碧绿草坡，向西望去还能眺望到文化园区优美的礁岩海岸。

秋冬季东北季风强劲，需注意强风。草坡偶有水牛群出没，需保持距离以策安全。

📍 环岛公路支线东北方突出台地。

¥ 免费

15:00

眺望火山遗迹与奇岩——藤仔崁（小长城）

欲饱览绿岛火山地质精华，必得登临沿山势辟建的藤仔崁步道，高处观景台拥有 360 度环景视野，往南望去，名为海参坪的弯月形海湾是火山口遗迹，而右后方巨岩造型宛如躺下的“睡美人”，同左后方被称为“哈巴狗”的巨岩两两相对，童话般的名字背后蕴藏着火山真实的脉动踪迹。

📍 环岛公路东段

¥ 免费

沿环岛公路续往东行（环岛公路支线），依路标朝“观音洞”方向右转进“进德山庄”，继续直行进入上坡路段，上陆坡过大右弯后，抵达位于左侧的平坦草皮，骑乘时间约 20 分钟。再改由步行进入木栅栏，约 15 分钟可抵达山顶草原

由环岛公路支线往南继续前行，遇环岛公路主线依路标朝“观音洞”方向左转，过观音洞后续朝“海参坪”方向，过第二个上坡大弯后，即抵达位于左侧的小长城步道，骑乘时间约 20 分钟。沿步道至山顶观景台，步行约 10 分钟



环岛公路续往南行约 5 公里，经过一段平直公路后，右弯（往西行）即可抵达，骑乘时间约 20 分钟，遇下坡路段请小心慢行



15:30

泡汤赏海景——朝日温泉

位于岛屿东南方的朝日温泉为世界三大海底温泉之一，泉水清澈透明无硫磺味，沿着步道朝大海方向可深入礁岩区的三个露天圆形浴池，体验身旁浪涛拍打的泡汤经历，园区内有露天梯田景观温泉池、室内温泉池、Spa 水疗等设施，体验更多元的温泉，朝日温泉无疑为绿岛镶上珍珠般的耀眼光彩。

- 📍 温泉路 167 号
- ☎ 089-671133
- 🕒 05:00 ~ 凌晨 02:00 (夏季), 06:00 ~ 24:00 (冬季)
- 💰 200 元新台币起
- 🌐 www.clr.com.tw/greenisland

往北续行环岛公路，经南寮渔港后继续直行，抵达南寮村热闹街市左手边可见星光码头的红色招牌



16:00

消暑的海洋冰品——贝壳海草冰

用硕大砗磲贝壳当碗盛装的海草冰，绝对是不可错过的绿岛美食，海草冰有多种馅料可选择，淋上嫩绿滑顺的绿岛海草，在气候炎热的天气，享用着清凉消暑的“海草味”，真是美哉美哉！

- 📍 南寮村 156-1 号
- ☎ 089-671095
- 🕒 10:00 ~ 23:00
- 💰 冰品 50 元新台币起，招牌情人海草冰 120 元新台币起
- 👍 曼波花生豆花冰、招牌情人海草冰

原路折返南寮渔港，搭乘 16:40 船班返回台东，17:30 抵达富冈渔港，船票 460 元新台币



17:30

不可错过的鲜美味——富冈渔港小吃部

返抵台东富冈渔港后肚子也该饿了，候船室旁观光鱼市内有几摊不起眼的海产小吃店，“渔港小吃部”就是其一，因紧邻渔获拍卖市场，小吃部有当日最新鲜的海产品，点碗海鲜汤面，既能饱足了胃与也能尝个鲜儿，还有价钱实惠又新鲜的生鱼片，炸花枝丸更是饕客们指定的海味小吃，既饱满又有嚼劲。

于富冈渔港候船室前搭乘 18:40 台湾好行“东部海岸线”巴士返回台东市，18:53 返抵“水果街”。

- 📍 富冈渔港观光鱼市内
- 🕒 11:00 ~ 21:00
- 💰 生鱼片 150 元新台币起，海鲜炒面 70 元新台币起，炸花枝丸 200 元新台币起
- 👍 海鲜炒面，炸花枝丸

寻找聪明旅行家

我的城市·我的视界——成为去哪儿全球特约城市作者

如果你热爱分享，
喜好旅游，对国外的某个城市了若指掌，
有最聪明的当地旅游秘笈，
欢迎加入去哪儿网旅行家的行列！

请把个人简历及详细的旅游经历发送至
travelfans@qunar.com，
我们会尽快与您联系。

Smart Travel 聪明你的旅行——去哪儿网旅行指南

更多旅行指南下载：



去哪儿? 
Qunar.Com
聪明你的旅行

去哪儿网旅行指南下载：guide.qunar.com

去哪儿官方攻略微博：weibo.com/lvyougonglve

若您有好的想法 & 建议，请告诉我们：travelfans@qunar.com