

# 補充資料

## 目錄

壹、台灣各地溫泉的分佈·····	2
貳、礁溪的習俗文化·····	6
參、礁溪的特產·····	10
肆、礁溪之美·····	17
伍、結合溫泉觀光塑造新面貌·····	24

## 壹、台灣各地溫泉的分佈



### 大屯火山群溫泉區

溫泉名稱	地點	泉質	露頭水溫	酸鹼度
金山溫泉	台北縣金山鄉	明礬泉、硫酸鹽泉	40 - 50°C	ph7 - 4
萬里溫泉	台北縣萬里鄉大鵬村	硫磺泉	95°C	ph1
火庚子坪溫泉	台北縣金山鄉 - 磺嘴山東北側清水溪上游	酸性硫酸鹽泉		ph2 - 3
馬槽溫泉	北市北投區湖田里 - 陽金公路馬槽橋東側	硫酸氯化物泉	75°C	ph3
陽明山溫泉		弱鹼性硫磺泉	70 - 95°C	ph8
鳳凰溫泉	北市北投泉源里	待驗	55°C	ph7.5
湖山里溫泉 A		白磺〔酸性硫磺泉〕	42 - 90°C	ph1
湖山里溫泉 B		鐵礦泉、中性泉	42 - 90°C	ph7
行義路溫泉		酸性硫磺泉	56 - 80°C	ph1 - 2
北投溫泉	地熱谷一代	酸性硫磺泉〔青磺〕	85°C	ph1

北投溫泉	十八分大磺嘴一帶	弱酸性單純泉〔白磺〕	45°C	ph4 - 5
三芝冷泉	台北縣三芝鄉老梅溪上游	硫磺泉	22°C	ph5.8
磺溪溫泉	台北縣金山鄉大油坑		50°C	ph2

### 西北部溫泉區

溫泉名稱	地 點	泉 質	露頭水溫	酸鹼度
烏來溫泉	台北縣烏來鄉	弱鹼性碳酸泉	72-87°C	PH7.4
榮華溫泉	桃園縣復興鄉榮華村	弱鹼性碳酸泉	65°C	PH7.8
四稜溫泉	桃園縣復興鄉三光溪	弱鹼性碳酸泉	65°C	PH8
新興溫泉	桃園縣復興鄉	弱鹼性碳酸泉	54°C	PH8
秀巒溫泉	新竹縣尖石鄉	碳酸氫鈉泉	45°C	PH7.5
清泉溫泉	新竹縣五峰鄉	碳酸氫鈉泉	44°C	PH7.9
北埔冷泉	新竹縣北埔鄉	碳酸氫鈉泉	21°C	PH7

### 西部溫泉區

溫泉名稱	地 點	泉 質	露頭水溫	酸鹼度
泰安溫泉	苗栗縣泰安鄉錦水村	弱鹼性碳酸泉	47°C	ph8
大坑溫泉	台中市大坑公園	碳酸性泉質	待驗	
谷關溫泉	台中縣和平鄉	弱鹼性碳酸泉	62°C	ph7.6
紅香溫泉	南投縣仁愛鄉紅葉村	中性碳酸泉	63°C	ph7
東埔溫泉	南投縣東埔村	弱鹼性碳酸泉	55°C	ph7.2
奧萬大溫泉	南投縣仁愛鄉親愛鄉	弱鹼性碳酸泉	58°C	ph8
春陽溫泉	南投縣仁愛鄉	弱鹼性碳酸泉	64°C	ph7.6
瑞岩溫泉	南投縣仁愛鄉發祥村	碳酸泉	60 - 74°C	ph7
廬山溫泉	南投縣仁愛鄉	鹼性碳酸泉	90°C	ph9.3
精英溫泉	南投縣仁愛鄉精英村	弱鹼性碳酸泉	75°C	ph7.3
國姓冷泉	南投縣國姓鄉	硫磺泉	21°C	ph6.5

### 東北部溫泉

溫泉名稱	地 點	泉 質	露頭水溫	酸鹼度
礁溪溫泉	宜蘭縣礁溪鄉	弱鹼性碳酸氫鈉泉	60℃	ph7.5
員山溫泉	宜蘭縣員山鄉永和村	單純泉	42℃	ph7.2
清水溫泉	宜蘭縣三星鄉清水村	鹼性碳酸泉	95℃	ph9.8
梵梵溫泉	宜蘭縣大同鄉英士村	鹼性碳酸泉	52℃	ph7.5
天狗溪溫泉	宜蘭縣大同鄉土場村天狗溪上游	鹼性碳酸泉	50℃	ph8.5
仁澤溫泉	宜蘭縣大同鄉土場村多望溪畔	鹼性碳酸泉	90℃	ph9.8
蘇澳冷泉	宜蘭縣蘇澳鎮	單純碳酸泉	21℃	ph7.5
南澳溫泉	宜蘭縣南澳鄉碧侯村	弱鹼性碳酸泉	65℃	ph7.4
龜山島溫泉	宜蘭東邊外海	屬強酸	高於 100℃	小於 2

### 東部溫泉

溫泉名稱	地 點	泉 質	露頭水溫	酸鹼度
文山溫泉	花蓮縣秀林鄉立霧溪畔	弱鹼性碳酸泉	48℃	ph7.1
二子山溫泉	花蓮縣萬榮鄉壽豐溪上游	碳酸泉	55℃	ph6.9
瑞穗溫泉	花蓮縣萬榮鄉紅葉村	含鐵性氯化物碳酸鹽泉	48℃	ph7.1
花蓮紅葉溫泉	花蓮縣萬榮鄉紅葉村	碳酸氫鈉泉	47℃	ph6.7
安通溫泉	花蓮縣玉里鎮安通溪畔	碳酸鹽氯化物泉	47℃	ph8.8

### 東南部溫泉區

溫泉名稱	地 點	泉 質	露頭水溫	酸鹼度
台東紅葉溫泉	台東縣紅葉村	硫化氫泉	45-63℃	ph7
霧鹿溫泉	台東縣海東鄉霧鹿峽谷	鹼性碳酸泉	70-80℃	ph8.5
栗松溫泉	台東縣海瑞鄉利稻	弱鹼性碳酸泉	45-65℃	ph7
知本溫泉	台東縣卑南鄉	弱鹼性碳酸泉	45-56℃	ph7-8
金峰溫泉	台東縣金峰鄉	弱鹼性碳酸泉	38℃	ph7
比魯溫泉	台東縣金峰鄉	弱鹼性碳酸泉	70℃	ph7.2
金崙溫泉	台東縣太麻里	弱鹼性碳酸泉	52℃	ph7.5

都飛魯溫泉	台東縣金峰鄉	弱鹼性碳酸泉	60℃	ph7.3
普沙羽揚溫泉	台東縣大武鄉	弱鹼性碳酸泉	45℃	ph7.2
摩刻南溫泉	台東縣海瑞鄉新武呂溪	弱鹼性碳酸泉	70℃	ph7.3
綠島溫泉	台東縣綠島鄉	硫酸鹽泉	53-93℃	ph5
暇末溫泉	台東縣海瑞鄉新武呂溪畔	弱鹼性碳酸泉	45℃	ph7.4
轆轤溫泉	台東縣海瑞鄉大崙溪上游	弱鹼性碳酸泉	75℃	ph7.3

### 西南部溫泉區

溫泉名稱	地 點	泉 質	露頭水溫	酸鹼度
大崗山溫泉	高縣田寮鄉	中性碳酸泉	20℃	ph7
關子嶺溫泉	台南縣白河鎮	鹼性含碘及溴弱食鹽泉	75℃	ph8.2
龜丹溫泉	台南縣楠西鄉	鹼性碳酸泉	35℃	ph7.9
多納溫泉	高縣茂林鄉	弱鹼性碳酸泉、硫化氫泉	65℃	ph7.3
不老溫泉	高縣六龜鄉新發村	弱鹼性碳酸泉	48℃	ph7.3
石洞溫泉	高縣六龜鄉寶來村	弱鹼性碳酸氫鈉泉	70℃	ph8
十坑、七坑溫泉	高縣六龜鄉	弱鹼性碳酸氫鈉泉	42-60℃	ph8
寶來溫泉	高縣六龜鄉	硫化氫氣	60℃	ph7.2
向竹冷泉	高縣桃源鄉寶來村	硫磺泉	20℃	ph6.4
高中溫泉	高縣桃源鄉高中村	鹼性碳酸泉	45℃	ph8.4
桃源溫泉	高縣桃源鄉桃源村	弱鹼性碳酸泉	46℃	ph7.5
勤和溫泉	高縣桃源鄉勤和村	碳酸泉碳磺泉	40-54℃	ph7.5
復興溫泉	高縣桃源鄉復興村	弱鹼性碳酸泉	80℃	ph7.3
梅山溫泉	高縣桃源鄉梅山村	弱鹼性碳酸泉	75℃	ph7.5
四重溪溫泉	屏東縣車城鄉	弱鹼性碳酸泉	60℃	ph8
旭海溫泉	屏東縣牡丹鄉	弱鹼性碳酸泉	75℃	ph8.2

調查執行／陳誌偉（輔英技術學院生物技術系教授，台灣溫泉生技研究中心召集人）

資料來源／台灣溫泉協會，台灣溫泉文化出版社

## 貳、礁溪的習俗文化

礁溪是一個標準墾荒移民的社會，民俗活動中都揉和了早期先民與天災對抗的過程，也傳承了比拓墾更早期的原住民文化，交織出現今礁溪多樣且有趣的民俗，在全省中算是相當獨特。看礁溪鄉內的寺廟，可以知道早期先民墾荒的精神慰藉，希望得知神靈的福佑與保平安，以漳州的地方神開漳聖王為例，就有白雲集惠廟、光武永護廟、龍潭漳福廟、匏崙保安廟，奉祀佛教釋迦牟尼佛為主的有玉石妙釋寺、昆盧寺、德陽福崇寺、吳沙正覺寺、龍潭寂光佛寺、福嚴寺、龍潭寺、匏崙開成寺、二結圓明寺等，另外，還有三官大帝的三皇宮、玉尊宮、玉聖宮，還有德陽宮的哪吒三太子，天農廟的神農大帝、澤蘭宮吳沙隨身攜來的媽祖等，顯現了融合佛、道的宗教信仰，每尊神祇與廟宇的興建或多或少與當地開發史結合，同享人間後世子孫裊繞香火。

### 協天廟是唯一皇帝敕建的關公廟

礁溪市區的協天廟來說，就是漳州人林應獅渡海到礁溪定居時，遠從福建銅山關帝廟請來的隨身護佑神，於一八〇四年（清嘉慶九年）建廟在現今五峰旗山前的「黃蜂出巢」地方，相傳困擾先民許久的瘟疫從此不再猖獗，到了一八六七年（清同治六年）台鎮使者劉明燈巡察宜蘭時，曾駐紮在此，寒冬時部屬砍了廟後青楓當柴燒，冒犯神靈，劉明燈到廟祈求時，故意踢門顯示官職顯赫，卻不小心被絆倒，反而跪在神前，他抬頭看到怒目而視的關聖帝君像，嚇出一身冷汗，部屬痊癒後，回到朝廷便奏請皇帝御頒敕建協天廟匾，這也是當年唯一聖旨敕建的關公廟。



皇帝敕建的協天廟

### 春季乞龜，秋季看四佾舞

協天廟經過多次改建，有了目前巍峨規模，原本祭典僅請道士公祭，以廟會的方式由八大村輪值爐主，一九五九年農曆六月二十四日才創辦釋奠典禮，到了一九六六年組織管理委員會同時改建落成後，才有農曆正月十三及六月二十四日的春秋

兩季祭典，行三獻古禮，並由十六位小學生扮關家軍跳四佾舞，一字一舞，分靈到各地關聖帝君像也都會趕回來做客。



四佾舞祭祀關公

八大村的信徒在春秋大典前，每戶都會分攤十斤白米蒸成紅片粿，交給當值的爐主，爐主將所有紅片粿填在兩個龜形竹篾骨架上，並以金花紙當裝飾，完成兩隻重達數千斤的大壽龜，接受善男信女的叩謝或請求，這就是「乞龜」習俗，過了元宵的正月十六日，才殺龜分龜肉，烏龜肉給爐主、龜腳肉給頭家，代表無上光榮，剩下的龜肉由各方信徒求取，未求完的龜肉，則由爐主和頭家平分，年則要加倍奉還。如今協天廟除紅片龜、糯米龜以外，還有柑仔龜等，求龜肉給家人吃，據說消災植福又保平安，所以協天廟大壽龜隨著年歲遞增變大增重。



乞龜求平安

#### 鋤頭拳頭的礁溪弄獅

墾植的社會型態，在礁溪寺廟信仰習俗可以窺見，鄉內各地獅團，更可以說明先民走過與天爭、與亂世爭的時期，如玉田弄獅的「鋤頭、拳頭、獅頭」，就是指當時移民開墾動盪不安的社會。在聚落內，壯丁為保護田園家宅，帶動農人習武風氣，加上閩獅有獅咬蚤、咬青等十八式，弄獅要先有武術底子，學了拳頭的人弄起獅頭，自然游刃有餘而且自娛娛人。



礁溪弄獅

玉田村茅埔瑞獅團及港仔尾瑞獅團，在早期先民賴甘古、張金蘭結合白石腳遷居的陸真師，教庄民學習太祖長拳，請番刈田游金鐘教猴拳，初啟茅埔人習武風氣，後來又聘西螺拳師教太祖化鶴拳，鷹爪手及推骨醫術；港仔尾也在一八九三年（清光緒十八年）請來獵鳶師教授少林金鷹拳，並請西螺拳師教授太祖化鶴拳、白鶴拳、猴拳，開啟了往後玉田弄獅根基，曾經「玉田弄獅」名聞全國。





## 弄獅團拳師武術高強



弄獅習武在礁溪已有百年光榮歲月

### 青龍偃月刀見證礁溪武術光榮年歲

在玉田庄人習武之際，在白石腳，也有位自林尾搬遷來的游琴拳師，一八八四年（清光緒九年）從山東老師傅邱生學習善才拳，抵禦外侮，培養不少拳師，同時組織「善才會」，而有了金獅團。在林美山下的林美村，有村民劉添丁幼時外出習拳，回庄內教授南北各路拳法，並聘請名師前來傳授；二龍河畔的洲仔尾，也曾在八十多年前請白石腳份尾拳師游琴到村內指導善才拳，再請有名拳師授達春泉、下五步仔長春拳，太祖金鷹拳等，都是礁溪鄉極有名的拳頭庄。白石腳金獅團目前則還保存一把重約一〇八台斤、仿關老爺青龍偃月刀打造，當時這把重達百斤的大刀，是為比武和殺獅用，可惜的是現今因武術人才凋零，已經很少人能舞得動這把大關刀。

### 大竹圍豐富宜蘭歷史文化 & 武館有座罕見石板橋

先民墾荒文化色彩，在礁溪鄉具體展現，也有一處平埔族聚居的抵美簡社，就是今天的白雲村大竹圍，當時是噶瑪蘭人的聚居地。縣政府為了深掘遺址文化，委託中研院教授劉益昌主持調查計畫，據調查報告指出，大竹圍遺址發現到以紅陶為主，與台灣地區新石器時代中期繩紋陶期的器物類似，為宜蘭地區年代早遠的遺址，豐富了宜蘭地區人類居住歷史文化，「大竹圍」四周以蒼翠刺竹環繞，既可避颱風侵擾，又兼防盜，功能著稱，相當特殊。

另一個噶瑪蘭聚落的武暖，有一座知名石板橋，也是清代礁溪通往宜蘭的官道，用六塊長石板鋪成約四公尺長、二點六公尺寬的便橋，後來增寬橋面用水泥長柱將石板隔開，相傳是從烏石港溯得子口溪到武暖港船隻載來唐山石板料搭建，橋旁還有一座一八九一年（清光緒十七年）所立的「重修石橋捐款銀員碑」，碑材質地堅硬，有趣的是常被附近耕作農民當成「磨刀石」，長久下來，石碑上緣與右側竟磨出凹痕來。當地也有

清朝武舉人胡文成遺留一對「龍虎旗桿座」，是值得憑念的科舉功名文物。



石板橋

### 叁、礁溪的特產

皮薄、肉厚、汁酸、皮甜、黃澄澄的金棗滋味令人難忘快火猛炒的礁溪蕪菜，吃得出溫泉水的甘潤清甜。



黃澄澄金棗滋味令人難忘

### 山水礁溪 產業山水

水產與山產是礁溪兩大知名特產，這個水不是一般的水，而是以滾熱的溫泉水栽培出的溫泉蕪菜、花卉、品質優於各地。利用山野林地長出的茶葉、金棗、經過加工銷售各地，為礁溪打出名號，也活絡了當地經濟。

居住於台灣東北嶼的礁溪，面迎來自太平洋的東北季風，但受阻於山脈地型，溪流被迫上升，遇冷凝成地形雨，造成礁溪與宜蘭都有綿密的冬雨，且夏季炎熱潮濕，全年呈高濕度狀態，培育了亞熱帶型的礁溪水果且種類繁多。栽種最多、也最享盛名的是金棗，金棗釀製成的蜜餞如金棗糕、金棗酥、蜜棗等，不但衛生可口，也具有止咳潤喉，幫助消化與解酒效用。

礁溪的溫泉除了沐浴外，溫泉也多元化利用，溫泉養殖熱帶魚，鱉魚；還用溫泉水栽培蔬菜，是台灣獨一無二的溫泉產業；溫泉水經氣爆、殺菌等製作過程，亦可製成富含礦物質的礦泉水。

養殖是溫泉水最早利用的方式，因為台灣地區冬季常有寒流來襲，約在一九七〇年，奇立丹地區民眾養殖熱帶魚時，便以終年適溫的溫泉水，使熱帶魚得以全年生長，沒有冬季水溫驟降的煩惱。接著是鱉魚養殖，利用溫泉水養鱉，可以改掉鱉魚喜愛冬眠習慣，兩年生長期可縮短成一年，尤其大陸馬家軍，以鱉血幫助訓練長跑體力，更使溫泉養鱉在近幾年迅速發展，也有居民至泰國引進鱷魚飼養，目前在在奇立丹可以看到一畦畦以水泥砌成的溫泉養殖池。

利用溫泉養殖之餘，當地居民也在養殖池畔或出水口處種植空心菜。用溫泉水栽培的空心菜，不盡生長快速，莖粗葉大，炒菜之後葉莖不易變黑，因此引起礁溪農會重視，全面推廣種植，如今溫泉區內的水田，處處可以看到溫泉空心菜田，全年都可以採收，每個半個月內即可採摘一次，莖葉粗大愈清甜，礁溪餐廳幾乎都供應溫泉蔬菜，加點米酒、薑絲、辣椒，以大火快炒，滋味鮮美。



空心菜是溫泉產業象徵

#### 溫泉絲瓜有溫泉滋潤

以溫泉水栽培空心菜成功之後，礁溪農民與農會又合作試種溫泉絲瓜，弱鹼性的溫泉水，可以中和長期施用化學肥料而酸化的土壤，尤其溫泉水富含有機礦物質，更提供絕佳植物生長養份。引溫泉水流經絲瓜畦溝，使絲瓜色澤翠綠，炒煮時纖維細嫩也不易變黑。此外，還培育出潔白香嫩的溫泉茭白筍、溫泉花卉、藤三七、人參茶，以及最近試種成功的蓮花蓮藕。



絲瓜飽含溫泉滋潤



溫泉蓮藕



芡白筍也是溫泉育成

一九七九年時，就有越南華僑看中潔淨無色的礁溪溫泉，前來開設全國第一家礦泉水製造工廠。富含礦物質溫泉經過嚴格氣爆、殺菌、低溫等程序，製成礦泉水，曾外銷新加坡、沙烏地阿拉伯等地，目前已經有五家礦泉水工廠在礁溪設廠。



溫泉水製成潔淨礦泉水鴨賞也是礁溪特產

早年即以養鴨著名的礁溪低窪地區，主要鴨種是先民墾荒初期從大陸帶進來放養的菜鴨，初期是家庭式飼養，作為年節或村落祭典牲禮宴客之用。一九二六年日本人大力鼓勵養鴨，淇武蘭河畔人家開始大規模飼養，後來礁溪鄉低窪地區如白雲村下游的黃家、二龍村林家、吳家及時潮村陳家、番刈田游家都出現專門養鴨戶，一九七一年間曾達到最興盛時期，全鄉飼養鴨隻數一度高達十七萬五

千多隻，而以甘蔗煙燻的鴨賞，更是礁溪及宜蘭特有的燻製品，經過蒸煮後下酒，油而不膩。



鴨賞

### 五峰茶打響礁溪茗茶甘味

溫泉山林使礁溪風光獨具多樣，勤奮的礁溪子民很早就對連綿山地進行開墾種植，大規模的開發可以溯及一八八五年（清光緒二年），劉銘傳撫台對茶葉經營的獎勵，當時林美山、柴圍山已開始種茶，初期以土法製茶再販售，一九一五年起，日本人以平鎮茶葉試驗所培育成功的青心烏龍、青心大有、大葉烏龍、硬枝紅心四大優良茶苗免費供應礁溪茶農種植，後來曾擔任鄉長的林俊英創立礁溪茶廠，開墾茶園五十餘公頃，又鼓勵茶農種茶，收集查菁，以企業經營產銷，茶園面積逐漸擴大。日治後期，配合糧食政策，茶園雖一度荒蕪，直到光復後再度種植茶葉，但囿於製茶技術，大都由坪林茶商前來搜購，加工後以坪林包種茶行銷各地。一九八一年以後，礁溪茶農以五峰茶為品牌，不斷提升製茶技術，加上海拔三百多公尺的林美山日夜溫差大，雨露均霑，茶葉品質良好，頗受市場歡迎。



五峰茶滿溢礁溪茗茶甘味

開發山林，礁溪疑也引進柑橘種植，曾在日治時期於平地種植溫州蜜柑，卻因平地種植生長情形不佳，不過光復後進行造林，礁溪柑橘移到山地栽種且面積迅速擴張，現今二結，匏崙及林美三村，處處觀光果園林立，冬季時採果饒富情趣。

### 金棗糕濃情蜜意

黃澄澄的金棗是宜蘭特有的水果，礁溪是主要產地，集中

在林美、匏崙、二結的山區。礁溪的金棗顆粒大而均勻，外表呈綠帶金黃，相當美觀，皮薄軟而肉厚，汁酸、皮甜，連皮一起生食，有特殊風味。



濃情蜜意金棗糕

金棗含有極豐富的維他命 C，由於酸甘，比較少人生食，多半是農產加工，成為食品中的珍品，以宜蘭名產行銷到各地。通常可見的有金棗糕、鹽漬金棗、金棗羊羹、金棗桔餅，如今金棗加工製品口味更多樣化，礁溪農會也成立匏崙與林美兩家金棗加工廠，礁溪子弟更創立一家「橘之鄉」工廠，都是產製各式金棗蜜餞食品為主。



石板橋重修碑凹陷成為磨刀石



武舉人旗桿座石頭公、石頭媽添野趣

天然石頭也成為膜拜的對象，玉石村八鄰白石腳岩下果園，有兩塊巨大石頭，村人因外型而尊稱它們為「石頭公」、「石頭媽」，長年屹立山麓；由於歷經歲月，荒草爬蔓在石頭上，但每年七夕佳節，有附近婦女敬備甜米糕、香燭、串錢、金帛到石頭公，媽前焚香叩拜，祈求庇佑家中小孩快快長大，希望小孩「頭殼如碗硬」，並將串錢紅絲線換新。

#### 相知相惜的二條龍

揉和平埔族與漢人習俗的二龍村扒龍船，二龍村包括淇武蘭與洲仔尾兩庄。早期淇武蘭是平埔族人聚居之地，早在漢人開墾前，就有扒龍船競渡習俗，也是平埔族人一年一度豐年祭娛樂，以操舟方式驅趕水中孤魂，在漢人移民後，才與屈原、端午節的習俗結合。早期二龍村扒龍船相當激烈，上下兩庄民扒龍船像冤家一樣不說話，過了五月初五稻子收割後的六月才扒龍船，扒一次龍船至少要六天，一天起碼扒八趟以上。



二龍競渡扒龍船

二龍村扒龍船沒有裁判，雙方約定船頭對齊為準，敲鑼前進，若自己覺得起槳稍微落後一點，就不肯敲鑼前進，已經出發的龍船就要回到原點，重新出發。勝負也完全由選手與觀眾自由判定，結果往往洲仔尾人認為洲仔尾贏、淇武蘭說淇武蘭

勝利，雙方高興大宴賓客。同時，二龍村的龍船造形迥異於全省各地，仿若加大鴨母船，船首繪著太極圖，代替立體雕刻龍頭、兩側各有凸起黑白雙眼，船身繪著張牙舞爪的金龍，淇武蘭的龍船是綠色，持綠槳，太極圖案陰極在上；洲仔尾的龍船是紅色的，持紅槳，陽極在上，兩艘龍船代表一陰一陽，雙雙在河中競渡以驅河中水鬼，同時舉行盛大龍船祭儀游港等。



陰陽太極是二龍村上下兩庄

圖案



全省獨一無二造型的龍船





搶標旗



龍船上順風旗

礁溪的國民中小學也推動民俗技藝，像吳沙國中傳承宜蘭的歌仔戲；玉田國小與社區茅埔尾、港仔尾、洲子尾等社區獅團結合成立瑞獅團，礁溪國小與礁溪國中的國樂社團；四結國小研習全縣唯一的跳鼓陣；三民國小舞龍，傳薪成果皆相當豐碩。



礁溪各國小民俗薪傳

#### 肆、礁溪之美

水源豐沛的礁溪，溫泉自冒自流，不知融解的多少外地人的鄉愁，溫遊子的心靈，也帶給礁溪多樣發展風貌。溫泉源於地底熱層，不竭的山野溪泉，呈現瀑布湖泊的景觀，在這裏可以體會礁溪之美，及宜蘭平原山川的多變。



礁溪田野風光



山野溪泉礁溪之美

礁溪觀光在於水，滾熱的溫泉與冰冷的山溪水，在冬夏皆適宜暢遊；到礁溪沒有洗過源於古世紀地層活動區湧出的溫泉，簡直不算到過礁溪，如同到宜蘭沒有品嚐蘭陽名產金棗糕，就體會不出蘭雨的滋味來。

#### 溫泉待客自古皆然

撰寫宜蘭遊記的蕭竹友，早在一七九八年（清嘉慶三年）前來宜蘭時，吳沙的姪子吳化，就曾款待吳沙生前好友蕭竹友到湯圍泡溫泉了，可見在宜蘭剛開拓時期，先民就發現礁溪溫泉，當時以竹圍圈起防止盜匪攻擊，所以稱溫泉區為湯圍。溫泉區也稱為「湯仔城」，汨汨溫泉終年冒出，流經的燒水溝稱為「湯仔城溝」，在圓山公園上方更立有「蘭泉湯谷」石碑，為礁溪溫泉歷史做見證。

礁溪溫泉也稱為湯圍溫泉，是台灣少有的平地溫泉，泉質是單純泉，泉溫約在攝氏六十度左右，清澈透明，無色、無臭，源於福崇寺一帶的山麓，富含多種礦物質，有鎮靜神經擴張血管的功效，一八二六年（清道光五年），噶瑪蘭通判烏竹芳，就以「泉流瀉出半清湍，獨有溫泉水異香」來形容。

#### 礁溪車站帶動繁榮

早年湯仔城土地較為貧瘠，加上終年冒出熱水，對耕作不利，礁溪的發展便以協天廟舊市區為主，直到一九二四年宜蘭縣鐵路通車後，日本人看中湯圍溫泉的發展潛力，才將車站設在湯仔城。溫泉區大致以車站方圓約一點二公里為範圍，車站設置後開始帶動附近繁榮，日本人開設大型溫泉旅社，也闢多處公共澡堂，竟發展成結合藝妓、澡堂、料理的溫泉文化來。



礁溪火車站方圓一點二公里的溫泉區

溫泉文化經過一九七〇年代美軍來台休閒、日本商社人員觀光，一度使礁溪面貌丕變，加速了發展步調，盛極一時「酒番文化」還一度取代北投溫泉，成為北部最知名溫泉的度假勝地。近幾年，在礁溪各界人士努力之下，已經轉化為溫泉健康旅遊之地，胭脂味因此漸淡漸薄，加上溫泉區近百家飯店、浴池、旅店林立，提供了宜蘭縣最佳的住宿與餐飲服務。

#### 五峰旗宛如倒插五座旗 猴洞坑早年滿坑潑猴

屬地下湧泉水的是溫泉，由匯聚山溪水脈渲瀉的就是瀑布。礁溪鄉有兩處瀑布，一是市區近郊的五峰旗瀑布，一是市區北方較少足跡的猴洞坑瀑布。

五峰旗因為遠望如五座旗的奇異巒峰排列成，仿似五指山一般而打出名氣。山峰間都有登山步道可以攀爬，步道盡頭是五峰旗第三層瀑布的頂層，瀑布水流由兩狹谷瀉出山岩，長約一百公尺；穿石而過的水流再形成中層瀑布，氣勢磅礴；下層瀑布林木蒼鬱，擅林泉之氣，炎炎夏季相當多人前來避暑，讓冰冷泉水蕩心滌慮。



宛如五座旗的奇峰巒列五峰旗

瀑布水流與三角崙山區集流泉水，在五峰旗西南側得子口溪上流匯聚，闢有三層攔砂壩，也是夏季嬉水去處，每天清晨亦有鄉民在此晨泳，集水區的河谷地則是假日露營烤肉的好去處。若由山徑步行，也可抵達五峰旗山上的聖母山莊，是北部天主教徒朝聖的聖山。



林泉之美五峰旗瀑布



五峰旗攔砂壩是夏日嬉水好去處



聖母山莊一景



聖母山莊聖母像

另一處猴洞坑瀑布，是猴洞坑溪落差形成，景觀絕妙，這條發源於北宜公路四堵山東麓的猴洞坑溪，溪流流經堅硬岩質與深邃坑谷的火成岩，長年溪水侵蝕切削，造成巨石裸袒，峭壁奇岩與植物群落茂密豐盛；水花飛濺成落差三十公尺高的瀑布，山中林徑蔭涼，並有疊成百餘公尺高的巨岩，岩石上有驚險石階攀爬，可以溯溪、攀岩、戲水、採集植物。瀑布旁有一處深不見底的猴洞，附近居民相傳，在很久以前，這兒有潑猴滿谷聚集，因此得名。溪床還有一「猴洞圳」的日本人行書勒石。



水花飛濺流經深邃坑口奇觀

礁溪有座富士山、鵝仔頭山

在猴洞坑頂白石腳巔往上望，有一座鵝仔山，也稱鴻仔山或鳳頭山，站在圓山公園眺望最清楚，高聳雲端，四邊又有青山拱列，日本人曾稱為「礁溪的富士山」。「鳳」是晴雨前後雲端繞鵝仔山的景觀，曾是蘭陽十八勝景之一；另外在白鵝柴圍頂端山麓，由三角崙連綿山脈，突出的形狀像隻鵝頭，山丘下霧氣形成灌溉水源，所以光復後柴圍改為「白鵝村」，並塑一隻白鵝作誌。鵝仔頭山下，日本人曾挖鑿為碉堡，裡頭四通八達，好像岩石巢穴，可以前去探險。鵝仔頭山旁是林美山，山上有一處十八洞的國際標準高爾夫球場，在球場如茵的草地上，即可以欣賞五峰旗如倒垂白鍊般的瀑布，還可以看到龜山朝日奇景、礁溪市區棋盤縱橫的道路、綠野、及高樓景觀。



鴻仔山素有礁溪富士山別稱



林美山高爾夫球場

礁溪最大且唯一的湖泊是龍潭湖，原來叫「大埤湖」，因為周至柔將軍到礁溪視察時改為較優雅的「龍潭湖」，連村名也改為龍潭村，龍潭湖三面環山，山上有很多寺廟，暮鼓晨鐘時分，可以看到如鏡的湖面泛漾青山倒影。碧波盪漾的水色景緻宜人，可以泛舟尋幽，欣賞湖光山色，也可以循環湖道路漫步或跑步。

礁溪市區內的圓山公園是一小山丘陵，有七座小山丘，稱為七星嶺，園內林蔭夾道，有國父百年誕辰紀念碑，目前改建吳沙紀念館為礁溪藝文中心，有露天表演舞台及演藝廳，以後還將設置成為宜蘭旅遊資訊服務中心。

#### 吳沙開墾南洋；子孫定居礁溪

開拓蘭陽的吳沙後裔子孫，也定居在礁溪鄉吳沙村，還存有吳沙的故宅，內供奉吳沙牌位與畫像，吳沙像旁有一幅對聯「真誠拓土無雙士，正是開蘭第一人」，頌讚吳沙開墾南洋功績；吳沙故居不遠處活動中心的阡陌上，還有座吳沙夫人墓，墓園特地向東北面，與葬在貢寮的吳沙墓對望，並有吳沙夫人紀念碑，記述吳沙夫人莊勤慈佐理吳沙開蘭墾荒的艱辛過程。



開拓蘭陽平原先賢的吳沙



吳沙夫人紀念碑

其他如二結村二百餘年的老楓樹，明德訓練班通往北宜公路石牌的跑馬路、宜蘭農專實驗林場，也都是尋幽攬勝的好去處。



礁溪吳沙子孫的故居



礁溪吳沙夫人墓與貢寮吳沙墓對望

## 伍、結合溫泉觀光塑造新面貌

礁溪將成為距台北車程三十分鐘的北宜高速公路進入蘭陽平原首站，擁有優勢交通地位，加上溫泉等豐富觀光資源、商店街規劃及文化民俗館成立，除了熱絡礁溪的觀光事業，更與風景據點結合，成為銀髮族養身休憩的理想場所，是一處度假兼具投資的勝地。

有山、有湖泊、也有平原的礁溪，多變化的地理景觀原本就秀麗多面貌，配合上人文色彩開發，更呈現出揉和現代都市景觀與鄉田野色彩的觀光鄉鎮。



多面貌的礁溪景觀



走馬古道





蘭花谷

國際標準高爾夫球場就在礁溪

標高三百多公尺的林美山，是距離礁溪市區最近的一處丘陵地，寬闊的山坡地已有一座符合國際標準十八洞的高爾夫球場，球場上可以眺望市區景觀、田野及咫尺的龜山島與太平洋海面，也可以望見如垂鍊的五峰旗瀑布及排列有序的五座山峰，在這麼多樣的景觀中，有兩所大學也都與鄉公所簽約將在這裡設立，未來將提供高品質的大學教育，成為蘭陽平原居民進修的一處理想場所。

就在溫泉區內的圓山公園，搭配園內老樹參天景觀，將設置宜蘭縣旅遊資訊服務中心。在旅遊服務中心內，可以全盤得知宜蘭縣與礁溪全鄉觀光資訊及遊憩據點，如五峰旗瀑布、龍潭湖、冬山河親水公園、武荖坑露營區、太平山等旅遊、文化、產業與交通食宿等所有資訊。



龍潭湖山光水色



泛舟尋幽龍潭湖

文化民俗傳承的礁溪鄉，也準備在開蘭吳沙故居的吳沙村籌設吳沙紀念館，彰顯吳沙開蘭精神，也將蒐集吳沙開蘭的史料保存展示，讓外來遊客與宜蘭子民都能了解宜蘭在台灣開拓史上的角色，達到史實與人文結合的目的。

曾經在全國文藝季打響知名度的玉田弄獅，社區總體的營造已經喚起居民意識，而積極進行社區弄獅文化的保存工作，籌設中的玉田弄獅文化館，除了一展社區特色並與產業文化結合。藉著玉田弄獅的社區營造經驗，推行到全鄉各社區，以全省唯一造形、風俗、競賽方式的二龍村扒龍船為例，近來已經看到雛型，都是結合社區特色發展文化產業的例子，也顯示出礁溪各社區蓬勃的生命力。



民俗文化方法的礁溪

#### 全面推展觀光綠美化

在多樣人文民俗之外，礁溪鄉龍潭湖、五峰旗、二龍河畔、圓山公園、得子口溪上游等風景遊憩區，全體鄉民合作努力下，已進行綠美化，加上礁溪火車站的門面景觀改善，礁溪的面貌還不斷在改觀中。



山城之美

在觀光產業的推動，礁溪鄉更加速觀光與商業結合，成立商店街景觀，打出溫泉區形象廣告、重塑旅館及商店街表演廣場、加強民俗展覽及產品開發，入口意象與導覽系統強化。透過全體鄉民攜手一齊努力，礁溪的遠景呈現一片璀璨。



礁溪活力