

頭城「搶孤」

台灣宗教民俗祭典中，規模最龐大、方式最奇特的「頭城搶孤」和蘭陽平原的開發有著密不可分的關係。開臺先賢吳沙在1796年率眾進駐蘭陽，而頭城是開臺第一個據點。在開拓過程中因戰爭、瘟疫及天災發生者眾，瑞無所歸者頗多。於是富有神秘傳奇色彩的中元普渡儀式被引進，以表達對先民的追思與哀悼。每年在各方熱烈參與下為「鬼月」掀起驚天動地的萬眾，也為中元普渡活動劃下環境的句點。

時間：每年農曆7月底
地點：宜蘭縣頭城鎮
宜蘭縣頭城鎮中元祭與協會 (03) 977-1459

八寶「掛賞」

200多年前大陸移民到宜蘭時，因原住民持槍出擊，石頭公廟保護鄉民。當地民家有感石頭公靈驗，帶小孩來拜拜祈求庇祐，才開始有「掛賞」這項儀式。期望父母心目中的寶貝受到神的眷顧與保佑。「掛賞」原本為地方民俗活動，年輕一輩知道的越來越少，為加以推廣並為地方民俗活動加入新文化因子，宜蘭縣政府與八寶社區地方動員每年七夕擴大辦理「宜蘭兒童守護節-掛賞保平安」活動，令民俗文化得以傳承延續。

時間：每年農曆7月7日
地點：宜蘭縣冬山鄉八寶社區石壁岩廟
冬山鄉八寶社區發展協會 (03) 988-9749

台灣民間戲劇

宜蘭是台灣歌仔戲的發源地，更是台灣漳州傀儡戲的大本營。座落於宜蘭縣立文化中心中的「台灣戲劇館」，是台灣第一個由政府成立的戲劇博物館。館內共分三層，分別介紹北管戲曲、各式傀儡木偶戲及歌仔戲三大主題。

用編歌的方法來說故事，在西方國家稱為歌劇，在中國叫京戲，在台灣則有歌仔戲。歌仔戲是台灣民間劇曲中，唯一在宜蘭發展的「歌劇」，曾經引起台灣經濟的共鳴。所以，宜蘭可以說是歌仔戲的原鄉。

北管，是我們在民俗活動中經常接觸到的傳統劇曲。北管戲曲在歌仔戲流行之前，曾經是台灣民間最興盛的傳統劇曲，一直被視為最正統、最隆重的劇神戲劇。

傀儡戲是一種由人操縱弄偶表演戲劇的藝術，俗稱「燕禮」。在台灣以雲林傀儡為主，分南北兩派，各以高雄、宜蘭為中心。台灣戲劇館中蒐集、保存了豐富的傀儡戲文物資料，並定期開列開放供民眾參觀。

開放時間：9:00-17:00 (週一及每月最後一天休館)
電話：(03) 932-2440#450
地址：宜蘭市復興路二段101號
網址：http://sv2.iccb.gov.tw/theatre/

二龍競渡

二龍村的「扒龍船」已有二百多年歷史，最初是蘭陽人為祈求渡亡魂並驅逐水鬼。特色是隊員都站著划，且中途可更換隊員，往往要5、6趟才能分出勝負。雖然規則和一般龍舟賽不同，但在端午節舉辦還是相同的，現已列為交通部觀光局年度重大活動。

時間：每年農曆5月5日
地址：宜蘭縣礁溪鄉二龍村
礁溪鄉公所 (03) 988-1311

五結「走尪」

「走尪」是宜蘭五結鄉特有的祭典風俗，所謂的「走尪」活動，就是以四人為一組、每場次兩組，進行扛神轎百米賽跑，誰在最短的時間跑到終點者為優勝。走尪習俗已有百餘年歷史，從前是因為當地村莊為了趨吉避凶，借住著神轎到廟外繞境，後來演變成現今的競技活動。過去還因為競爭激烈，曾經引發衝突，被迫停辦了這半世紀，一直到近年來才恢復舉辦。

時間：每年農曆正月15日
地點：宜蘭縣五結鄉利津廟
五結鄉公所 (03) 950-1115

開放時間：每日09:00-18:00
電話：(03) 950-7711
地址：宜蘭縣五結鄉李村五溝路二段201號
網址：http://www.ncta.gov.tw

羅東林業文化園區

日治時期羅東出張所及貯木池舊址。自民國71年(1982年)太平山伐木終止至今大都維持原貌，林管處於民國93年(2004年)規劃此地為林業文化園區，力圖重新修整昔日風采，以彰顯太平山林業及羅東鎮發展之歷史地。林業文化園區佔地約20公頃，目前規劃有自然生態池(貯木池)、水生植物池、水生植物展示區(培育荷花、睡花棋盤腳、睡蓮等數十種水生植物)、運材蒸汽火車頭展示區、森林鐵路、園木木棧道等設施，結合了休閒、教育、文化的功能，是生態觀察的好去處。

地址：宜蘭縣羅東鎮中正北路118號
電話：03-9545114
網址：http://luodong.forest.gov.tw/

民俗采風

宜蘭有利於發展客家文化產業，客家文化產業發展中心，應以客家文化產業發展中心為核心，在宜蘭縣政府與民間企業共同努力下，共同發展客家文化產業。

宜蘭簡介

宜蘭縣位於台灣東之角，東面緊鄰浩瀚的太平洋，北面、南面、西面均由雪山山脈及中央山脈所阻隔，自古以來，就是一塊與外隔絕的夢中淨土。

宜蘭原名蘭陽(又名蘭仔港)，是先在民開墾蘭陽人的口實而來。自清代噶瑪蘭通社移居至此至宜蘭遷定「蘭陽八景」後，清代漢人始將本地地名稱為蘭陽，而其平原為沖積扇平原，故宜蘭平原又稱蘭陽平原。

面積
宜蘭縣總面積合計2143,646平方公里(其中包含釣魚台列嶼及龜山島、龜山嶼)。

宜蘭縣共區分為一市三鎮八鄉

市	宜蘭
鎮	頭城、羅東、蘇澳
鄉	礁溪、壯圍、員山、五結、冬山、三星、大同、南澳

出發地 前往宜蘭之交通路線

從台北出發	從台北搭乘國道5號往宜蘭方向，即可抵達宜蘭縣。
從台北出發	從台北搭乘北宜公路(台9線)往宜蘭方向，即可抵達宜蘭縣。
從台北出發	台北搭乘(台9線)往北宜公路(台9線)，即可抵達宜蘭縣。
從台中出發	從台中搭乘北宜公路(台9線)往宜蘭方向，即可抵達宜蘭縣。
從花蓮出發	從花蓮搭乘台9線北上，經過蘇花公路後即可抵達宜蘭縣蘇澳地區。

半日遊行程內容

宜蘭古城巡禮

台北出發→宜蘭縣政中心(縣史館、精神、象徵)→蘭陽博物館(宜蘭縣、田園景觀)→台灣戲劇館(北管、布袋戲、歌仔戲)→甲子蘭酒廠(酒廠、品酒、賞鬥)→說說古蹟(城門、歷史、城隍廟、鹿耳門)→宜蘭行口(農業、文化、歷史、藝術空間)→宜蘭河(河川生態工法、西堤路)→返回台北

傳藝冬山河之旅

台北出發→前往冬山河親水公園→親水公園(可自駕租車或租腳踏車、賞鬥)→搭乘電影輪船遊冬山河至蘭陽→蘭陽傳統藝術中心(參觀傳統藝術表演、傳統手工藝、戲劇、傳統老樹及小吃坊、讓您彷彿回到古代)→返回台北

溫泉美食之旅

台北出發→前往礁溪溫泉會館遊客中心→五峰旗瀑布或鹿耳門古道(感受神農神農或跳躍蘭陽平原的自然風光)→礁溪SPA水療館(市熱交替之際，多樣的溫泉選擇，享受美人湯給予的極致舒適)→礁溪溫泉餐廳(品嚐視覺與味覺融合的蘭陽地方農產料理美食)→蘭陽公園→返回台北

賞鳥深度之旅

台北出發→宜蘭南港生態社區(社區導覽、彩繪石頭DIY)→蘭陽軒鳥園(珍奇鳥類大觀園)→鹿耳門、鹿耳、角冠等珍貴稀有鳥類鳥類及世界四大鳥種的鳥類列隊)→返回台北

一日遊行程內容

遊龜山島賞豚豚之旅

台北出發→西石港遊客中心→西石港龜山島(解說龜山島地理人文景觀及歷史背景)→外海賞豚豚→賞豚豚→午餐於西石港漁業展示中心自費享用→返回台北

中山放牛吃草之旅

台北出發→前往探訪冬山河的源頭「中山休閒農業區」→遊客中心辦理導覽→全日遊覽中山休閒農業區(使用農具各菜圃、農場體驗活動、採茶體驗、品茗、玻璃DIY、美月餅DIY、茶葉DIY、綠茶DIY、龍眼DIY或馬蹄豆、等任選四樣，您可前往中山動物園山園賞鳥平原美景及各式各樣在地原生動物生態或至平原近人老少咸宜的新農博步道享受一下森林芬多精)→返回台北

蘭陽雙享泡之旅

台北出發→蘇澳冷泉(天然氣泡冷泉22°C(恆溫冬天更適宜)→南方澳海鮮或蘇澳著名手榨乾麵(免費自選)→白米木棧村(參觀木棧發源地、彩繪木屋、週一休館)→蘇澳親子公園(眺望南方澳及蘇澳海軍全貌)→南天宮合福信(誠心、保平安)→南方澳大橋(遠眺新地標、賞漁船)→豆腐寮海濱(海邊、綠地、觀海)→內海海濱(漫步、曬沙、踏浪)→礁溪溫泉SPA水療館(溫泉、水療、放鬆一下)或溫泉區高樓→返回台北

港澳賞鳥之旅

台北出發→南方澳大橋(遠眺新地標、賞漁船)→豆腐寮海濱(海邊、綠地、觀海)→內海海濱(漫步、曬沙、踏浪)→南天宮合福信(誠心、保平安)或三層樓工藝文物館(進入歷史的南方澳早期打鐵店)→午餐(南方澳海鮮)→無尾港生態社區(社區導覽、彩繪石頭DIY)→蘭陽軒鳥園(珍奇鳥類大觀園、如鳳凰、帝雉、紅尾、角冠等珍貴稀有鳥類鳥類及世界四大鳥種的鳥類列隊)→返回台北

湖光山色悠遊行

台北出發→五峰旗茶園(品茶、賞茶園及蘭陽湖美景)→三星田園風光(天送神、宜蘭香、蘇澳美食)→三星著名小吃(卜肉、小吃)→品美蘭陽藝術館(陶器、參觀精細陶器)→三灣宮全鎮道謝(祈福、送花籃及蘭陽平原美景)→梅花潭(環湖步道、遊光美景)→廣興農場(生態之旅體驗、採摘DIY)→返回台北

主題之旅行程內容

太平山森林呼吸之旅

台北出發→專車前往太平山→太平山森林遊樂區(享受森林浴、南極熊、賞賞、賞賞及奇木...)→可自費搭乘索降車前往茂興森林遊樂區或茂興國家步道或後山山莊森林公園享受森林浴亦可前往茂興森林公園步道→太平山莊午餐(出發前往埔之溫泉(仁潭溫泉))→返回台北

棲蘭歷代神木之旅

台北出發→棲蘭山莊→棲蘭山莊→棲蘭歷代神木園(棲蘭山上的原始森林園地，幾乎都是千年以上的神木，其中有62株紅檜、扁柏神木散佈其中，有些樹齡特別長的神木，其命名方式非常具有意義，是以它們的萌芽生長年代命名，如：孔子神木、可西神木、武則天神木等。當你漫步於清新自然的空間時，請享受呼吸並感受一下神木們的智慧。)→享用森林午餐(餐後小憩或回棲蘭山莊→專車前往蘇澳(蘭陽生態全體驗、綠光巴士、綠光巴士、品蘭新鮮鮮果、花粉...)或回宜蘭南港生態保護區→返回台北

宜蘭縣觀光旅遊地圖

圖例說明

- 宜蘭縣政中心
- 觀光景點
- 溫泉
- 旅遊服務
- 國道
- 省道
- 縣道
- 鄉道
- 鐵路



Unspoiled Paradise - Yilan New HOME
純淨山海 盡在宜蘭
宜蘭縣政府歡迎您

東北角暨宜蘭海岸國家風景區