



■ 遊客服務中心

設有多媒體放映室每日定時播放園區簡介，原住民木雕區展示藝術家木雕作品，販賣部（知森物語）販售輕食飲料及紀念品等，另有集哺乳室、休憩空間等可供使用。此外，服務台提供輪椅、娃娃車借用及園區導覽解說服務（平日須預約申請，假日可預約申請或現場申請）。

■ 千根榕意境館

位於遊客服務中心2樓的千根榕意境館，展示「知本的森林」、「知本溪流域」、「季風的詩」、「星空下的知本」等主題，透過生動活潑的互動設施，讓您認識知本，愛上知本！



千根榕意境館

■ 花見知本百草園

占地廣闊的花見知本百草園，規劃有「香草廣場」、「傳統青草茶植物區」、「藥草區」等主題區域，區內種植香草植物、濱水植物等50種以上植栽，更有清澈溪澗水流，讓您感受視覺、嗅覺、聽覺等感官盛宴。此外，觀景平台可欣賞知本溪沿岸美景，雨後更有機會眺望對岸「時雨瀑布」。



花見知本百草園

■ 生態池

自成一特有之生態系，多種水生植物依不同時節開花、結果、吸引多種昆蟲，水中還有許多蝦、蟹、魚、蛙，宛如森林的一處桃花源。

■ 吾名台東區

群集種植以「臺東」為名的植物，如臺東龍眼、臺東火刺木等，並栽植蕨類、誘蝶食草植物，營造相關生物之棲息環境。並設置小棧橋及12生肖廊道，遊客暢遊此處，可猜猜看有哪12種動物蹤跡在你左右？



吾名台東區



原民之森區



溫泉休憩小棧

■ 季風穿林區

體驗以風為主題，設置風鈴、聽風管、楓葉片，感受風穿越林間的聲音，打開聽覺的體驗。



季風穿林區



吊索橋

嬉遊林間區-空中棧道

■ 嬉遊林間區

以葉脈意象設計空中棧道讓您貼近林木樹冠層，觀察樹冠層之生態，並設置吊索橋體驗設施，讓你於林間嬉遊。



■ 景觀步道

全長約426公尺，步行約45分鐘，沿途經吾名台東區、季風穿林區、原民之森區、山莊、水流腳底按摩區…等主要設施據點，是一條適合小朋友、年長者行走的輕鬆步道。



景觀步道-共鳴入口意象



好漢坡步道

■ 好漢坡步道

因坡度陡峻而得名，長雖僅827公尺，但落差卻有180公尺，是考驗體力、耐力最佳據點。稜線上數棵巨大高聳、佔地遼闊的「白榕」，是陽光普照時歇息的好地方，靠近終點的「千根榕」，視野廣闊，得以鳥瞰知本內溫泉及遠眺太平洋的浩瀚。

歡迎各路英雄好漢前來挑戰，但請量力而為，身體不適、或有心血管疾病、高血壓或心臟病等病史者切勿嚐試。

■ 森林浴步道（含支線）

全長約1,820公尺，輕鬆步行時間約90分鐘。坡度平緩、林木繁茂，適宜健行及森林浴。途中經大葉桃花心木林、臺灣光蠟樹林、樟樹林等樹型優美之造林樹種，四季各有獨特風味。漫步林間，時時可聞各類鳥聲競相鳴嚀，喜愛賞鳥的遊客行走此步道時，別忘了隨身攜帶一副望遠鏡。



森林浴步道



七里香步道

■ 七里香步道

步道長1,082公尺，步行時間約60分鐘。串連花見知本百草園及森林浴步道支線，是一條保留自然，融合環境設計風格，採用適地適性的材料與工法，以手作職人精神打造

的步道。除了順應地形，還採取節能減碳概念，就地取材（塊石及倒木）設置砌石階梯與護坡，導流橫木及會呼吸的木格框集水井等排水設施。



榕蔭步道

■ 榕蔭步道

全長約2,030公尺，輕鬆步行時間約1.5小時。最高海拔約421公尺，可從各個角度遠眺知本溫泉區。全步道自然蜿蜒於天然林間，樟樹、無患子、灑葉榕、筆筒樹…等各式林木混生其間。沿途有數棵長著鬚鬚的大白榕提供遊客涼爽遮蔭。

■ 水流腳底按摩區

引入知本山區的山泉水，提供遊客有益健康的按摩步道。當踩踏在砌石按摩的圓卵石上，一旁清涼舒爽的水氣迎面而來，令人忘卻夏日的煩熱。



水流腳底按摩區

- 請注意
1. 本遊樂區部分步道坡度較陡易滑，請小心慢走。切勿攀爬樹木，並留意警告標示。
 2. 本遊樂區禁止露營、野炊、生火、烤肉。知本溪非本處所轄，遊客請勿入溪戲水，以免發生危險。
 3. 請注意兜售藥酒者，避免花錢受騙。
 4. 請尊重森林裡的野生動物，請勿接觸或干擾、餵食。

知本國家森林遊樂區

地址：臺東縣卑南鄉溫泉村龍泉路320號 電話：089-510986
緊急聯絡電話／遊客服務中心服務台：089-510961 分機10或20
臺東林區管理處：<https://taitung.forest.gov.tw>
臺灣山林悠遊網：<https://recreation.forest.gov.tw>

山羌

園區全面禁菸

臺灣山林悠遊網

臺東林區管理處

返璞歸真FB

知本自然教育中心FB

圓圈

知本

Jihhben 國家森林遊樂區導覽圖

National Forest Recreation Area Guide Map



彷彿魔幻森林般的知本國家森林遊樂區，深藏在台東知本溫泉的畫頭，野生動物及蝶類穿梭其中，等待您的蒞訪，一同展開徜徉於熱帶森林中的生態之旅。



步道難度 所需時間	45分鐘	90分鐘	60分鐘	90分鐘	60分鐘
步道名稱	景觀步道	森林浴步道	七里香步道	榕蔭步道	好漢坡步道
長度	426公尺	1,820公尺	1,082公尺	2,030公尺	827公尺
適合對象 具備能力	適合全齡層	適合初次體驗 健行或休閒健 走者	適合有健行基 礎，想小挑戰 者	適合體力佳、 有健行基礎者	適合體力佳勇 腳型者

備註 | 園區停車場出口為旋轉門，使用輪椅及嬰兒車之遊客請於售票亭大門出園

出入口 Entrance / Exit	七里香步道 好漢坡步道 森林浴步道 (含支線) 景觀步道 榕蔭步道
進入園區健行仍請考量體力及 評估身體狀況後量力而為，身 體不適或有心血管疾病、高血 壓或心臟病者切勿嘗試坡度較 陡之好漢坡步道等。	

入園提醒

- 1 / 園區全面禁菸
- 2 / 園區步道為天然步道，路面易有碎石及樹根突起，請小心行走
- 3 / 請依自身體力選擇適合步道行走
- 4 / 園區常有野生動物及猴群出沒，請勿餵食、干擾及接觸
- 5 / 榕蔭步道部份路段陡峭，請慢行並行走於階梯上；路面設有橫向排水溝，請留意並小心行走

營業時間 | 07:30-17:00 / 除夕休園/
(7-8月延長至18:00)
售票時間 | 07:30-16:00(7-8月延長至17:00)
聯絡電話 | 089-510961#10 服務台, #20 售票亭



知本國家
森林遊樂區

■ 解說服務申請

- 一、預約申請：20 人以上、120 人以下之團體，可於 15 天前電話洽詢 (089-510961) 或逕至臺灣山林悠遊網 (<https://recreation.forest.gov.tw>) 申請。
- 二、定點解說：僅例假星期六、日提供現場定點解說服務 (地點請洽遊客服務中心服務台)。定點解說服務時間：星期六、日 08:00~12:00; 13:00~16:00。

■ 開放時間

開放時間：07:30~17:00 (7 月及 8 月開放至 18:00)

■ 交通指南

開車：臺東→省道 11 號→知本→縣道 194 號→循「知本內溫泉」或「知本國家森林遊樂區」指標即可到達。
客運：臺東市搭乘鼎東客運 8129 號班次 (山線) 至「內溫泉站」下車，前行 300 公尺即可抵達 (每日去程及回程各約 15 班次)。

鼎東客運查詢電話：089-328269，
網址：http://ett333023.com.tw/page3_14.htm



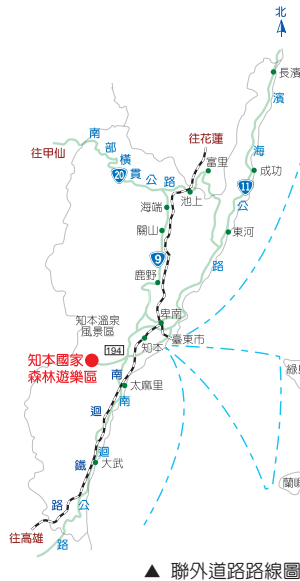
鼎東客運時刻表

備註：遊客亦可搭乘台鐵南迴線至知本火車站下車，再租騎摩托車至遊樂區 (約 15 分鐘)。

■ 門票說明

全票：100 元
一般優待票：80 元 (適用於非假日入園、20 人以上團體等)
半票：50 元 (適用於軍警、7-12 歲兒童、持學生證者)
優待票：10 元 (適用於 65 歲以上者、3-6 歲兒童)
免購門票：持有「志願服務榮譽卡」者、身心障礙易辨或持有身心障礙手冊者及其必要之陪伴者 1 人、0-2 歲兒童 (需由購票大人陪同)。

*民國 2004 年 6 月通過 ISO 9001 國際標準品質認證。並於 2018 年 11 月 5 日通過 ISO9001:2015 改版稽核輔導及 2021 年 9 月 23 日通過續評驗證。



▲ 聯外道路路線圖

