



我的台東漫時光

臺東，2018全球票選10大新興旅遊城市，位於臺灣東南岸，背山面海，南北長達176公里的海岸線，一眼望去盡是廣闊太平洋的湛藍美景。這裡的好山，好水與熱帶氣候栽種出許多聞名全臺的農產品—稻米、茶葉、花卉、水果，加上黑潮暖流，帶來豐碩的漁獲量及珍貴海鮮，讓你從高山吃到深海，平地吃進部落，是一飽口福的好所在。二座離島猶如太平洋上的珍珠—綠島有全球罕見的海底溫泉和世界級的潛水天堂；蘭嶼則有360°無光害的夜晚觀星點、拼板舟工藝及飛魚祭典。

在臺東，搭乘熱氣球，你可以慢慢的欣賞兩山間大地美景；體驗衝浪、三鐵運動，你可以漫遊在臺東純淨、無污染的環境中，更可以漫步在城市中感受原民的傳統、文創與藝術交織的越夜越美麗。

這裡的歲月靜好，與世無爭，值得你細細品味，台東漫時光，我們啟程吧！

來趣臺東走走



航空

臺北松山機場(TSA) ↔ 臺東航空站(TTT)
華信航空、立榮航空(約50分)



鐵路

臺北火車站 ↔ 臺東火車站(約3.5小時)
花蓮火車站 ↔ 臺東火車站(約80分)
高雄火車站 ↔ 臺東火車站(約2.5小時)



公路

花蓮 ↔ 臺東 ↔ 花東海岸公路(台11線)：
一覽東部海岸之美與特有的三色海景致，有「藍色公路」之稱。
臺北 ↔ 臺東 ↔ 花東縱谷公路(台9線)：
充滿綠意的縱谷平原與生意盎然農作，有「綠色公路」之稱。
高雄 ↔ 臺東 ↔ 南迴公路(台9線)：
溫泉、部落以及充滿神秘感的氛圍，是美好的島南之境。



客運

花蓮 ↔ 臺東 ↔ 花蓮客運/鼎東客運(約4小時)
高雄 ↔ 臺東 ↔ 國光客運(約3.5小時)



臺東坐什麼

坐火車~輕輕鬆鬆遊景點
坐客運~簡簡單單慢步走

鐵路交通



南行「南迴線」：往知本、太麻里、金崙。
北行「花東線」：往鹿野、關山、池上。
※部分鄉鎮車站，自強號沒有停靠，
需轉乘莒光號或其他非對號列車之車種。

臺鐵臺東站

☎ 089-229-687

✉ 臺東市岩灣路101巷598號

🕒 06:00-24:00

🌐 <https://www.railway.gov.tw/tw/index.html>

交通工具



台東行



客運公車



臺東轉運站

臺東轉運站前身為臺東火車站舊站，改建後，為臺東公車統一發車地點，提供旅遊諮詢服務與乘車、售票資訊。

✉ 臺東市鐵花路369號

🕒 05:40-21:00

💰 票價以里程數計費，車上售票，付費方式：現金、悠遊卡、一卡通。

普悠瑪客運

普悠瑪客運：連結臺東航空站、臺東火車站及前往離島的富岡漁港路線。

☎ 089-343-121

臺灣好行

縱谷鹿野線：經臺東火車站，最遠到鹿野高台。

東部海岸線：經臺東火車站、臺東航空站，最遠到成功三仙台。

☎ 089-328-669

鼎東客運

鼎東山線

池上/利稻線：往縱谷線，原生植物園、關山、鹿野高台、池上方向。

大武/安朔線：往南迴線，太麻里、多良車站、金崙溫泉方向。

☎ 089-328-669

鼎東海線

東部海岸線：行經台11線，往花蓮方向。

☎ 089-325-106

※鼎東客運山線一日遊票券：

1. 就是愛池稻 → 往鹿野、關山、池上，飽覽縱谷田園風光。
2. 遇見溫森好 → 往知本溫泉，呼吸芬多精、享受身心靈放鬆的溫泉之旅。

台東好玩卡

串接「山線、海線、臺東市區」的觀光路線的電子旅遊套票。

🌐 <https://taitung.funcard.com.tw/>

飄洋過海去離島



客輪

去程/富岡漁港;回程/南寮漁港
單程:約50分鐘。



航空

去程/臺東航空站(TTT);回程/綠島航空站(GNI)
單程:約15分鐘,每日3班往返。

離島交通資訊



客輪

船遊網:089-280-011

線上訂位 www.ezboat.com.tw

(開船前40分鐘須完成取票)

以各家船公司公佈為主



客輪

去程/富岡漁港;回程/開元漁港
單程:約170分鐘。



航空

去程/臺東航空站(TTT);回程/蘭嶼航空站(KYD)
單程:約25分鐘,每日6班往返(旺季8班)。



航空

德安航空訂位專線:07-801-4711 (08:00~17:00)

綠島航空站:089-671-261

蘭嶼航空站:089-732-278

線上訂位 www.dailyair.com.tw

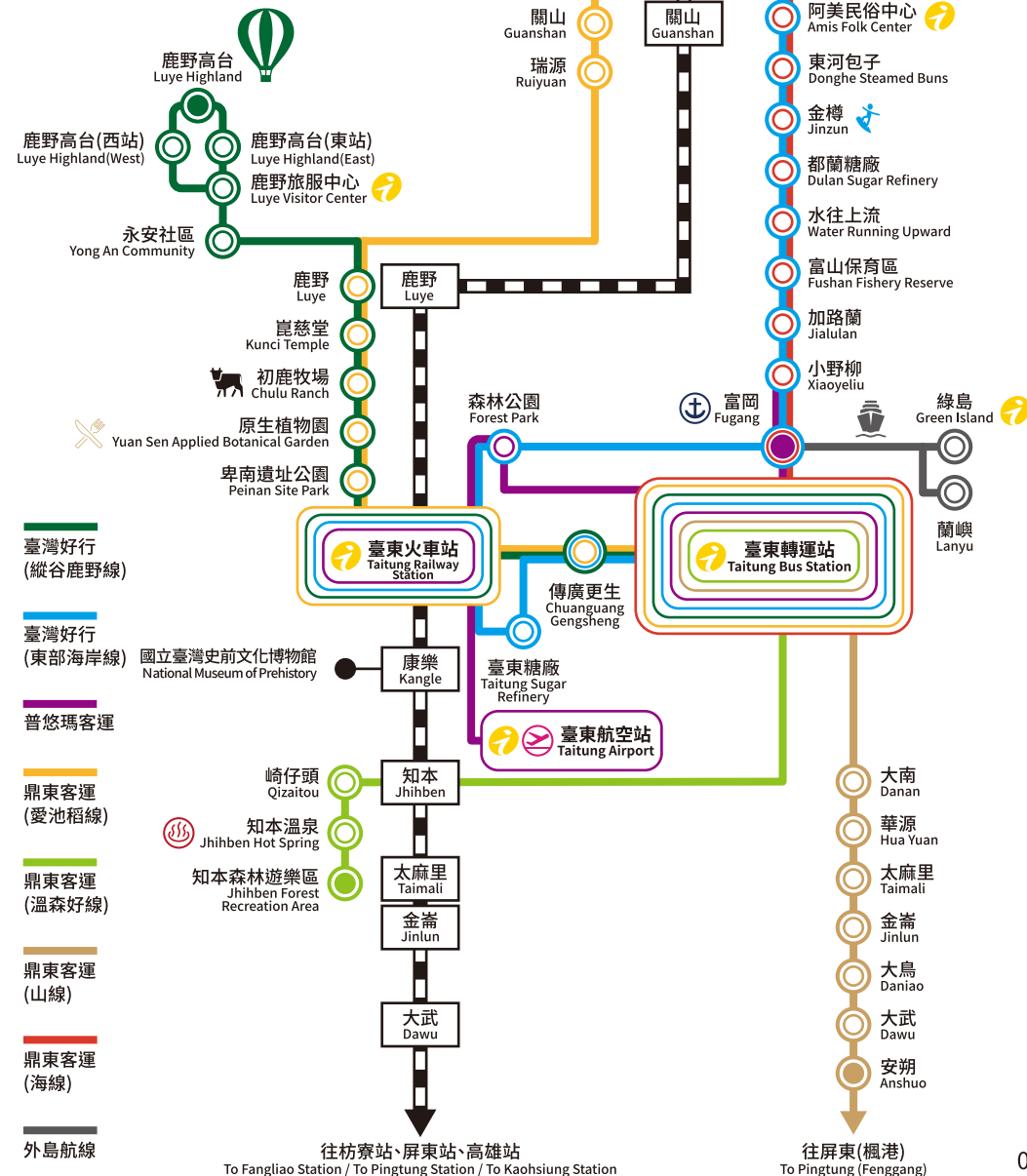
(登機前30分鐘須至機場完成劃位)

以航空公司公佈為主(19人座的小飛機,請儘早預約)



各運具路線僅為示意
非實際地理位置。

Routes are depicted
schematically and do not
reflect the exact location.



南島台東 原住民文化



部落之旅

有一種旅行，得深入山林中，打開身體五感才能體會與自然生活的樣貌；得參與祭儀才能理解一代傳過一代的文化；得聽獵人的狩獵故事才知道與大自然共處是多麼需要智慧與勇氣；得品嚐部落原味才能感受生活的單純自在。部落裡藏有太多珍貴的人文，由在地族人帶領著，一步步體驗各部落的生活觀，難怪人家都說原住民是守護山林的最後一道防線，這樣的美，自己走過才知道。

部落是族人們的生活領域，雖然臺東人很熱情，但外來的朋友們，請記得秉持尊重、禮貌、不打擾的準則，無論日常的恬靜部落或是每年的傳統祭儀活動，若有一切不清楚的，請先行詢問族人，那麼，你就是最棒的客人了！

藝起玩南島

臺東，堪稱南島文化之都。南島語系族群早在文字出現以前，就在島嶼上學習與大自然一起生活，臺灣是南島語系的最北端，多樣性最高的地方，隨著遷徙的腳步，過去的島人將文化一併傳了出去，南島語、農耕、樹皮和製陶技術的傳布，不僅流傳至今，更是臺灣給世界的禮物。

現今境內七個族群，阿美、卑南、排灣、魯凱、布農、達悟、噶瑪蘭，老人家代代傳承的生活智慧凝聚成獨特又美麗的部落文化，編織、飲食、狩獵、建築、教育，怎能不迷人。

原民 工藝品

琉璃珠

琉璃珠又稱「蜻蛉珠」，和青銅刀、陶壺合稱排灣族三寶，更是社會階層貴族家世的象徵。色彩繽紛迷人的圖珠，各自有著其特別的象徵與神祕的力量，不僅是配飾，也是族人的信仰。



月桃葉編織

採集月桃葉、仔細剝下月桃葉鞘，吊掛風乾後，才能編織成一只牢固的置物籃。無論是盛裝美味的食器或是裝滿嫁妝的行李袋，每一片交疊的月桃都是部落媽媽對家人付出的愛意，歷久彌新。

十字繡

十字繡，由兩條交叉成十字的線，一小格一小格地化為各種幾何、星形花、山形、蝴蝶形、以及卑南族最富有特色的「人形舞蹈紋」等圖紋，裝點在傳統服飾上，豐富多變。



陶藝文化

排灣族是製陶工藝最精美的民族，各個陶壺依紋樣、陰陽而有不同的名稱，透過創造力及傳統文化的養份，燒製出最具特色的作品，遊藝於族群與藝術文化間。

木雕

木雕，是許多部落族人呈現母體文化與生活觀的藝術創作，雕刻師透過銳利刀鋒刻劃出與木頭之間的靈性溝通，化為一座座栩栩如生的藝術品，賦予木頭細膩的生命意義。





台東必遊景點

網友票選臺東必遊 TOP10

01 伯朗大道

池上的田園風光是臺東最誘人的景色之一，這裡是全臺東稻米種植面積最大的鄉鎮區，豐沛的雨水，低汙染的環境，孕育出的稻米是又香又Q！四野無際或青綠、或金黃的稻田，那般廣袤遼闊的風景，在不同的時節裡，搖曳生姿。伯朗大道原是一條長約2.2公里一望無際的田園小路，因拍攝了伯朗咖啡的廣告而聲名大噪。

- ☑ 台9線轉入197縣道，約2.5公里處轉入東6鄉道即為伯朗大道。因伯朗大道全年管制，車輛請勿進入。
- ☑ 臺鐵、鼎東客運愛池稻線-池上站

02 鹿野高台

臺東鹿野，自規劃為茶區發展以來，高台觀光茶園與高台茶業展示中心接連成立興建，已成為花東縱谷知名的茶鄉。因擁有優良、天然的空域活動場地，被選作臺灣國際熱氣球嘉年華舉辦場所，是臺灣唯一以熱氣球形象打造的人氣景點。

- ☎ 089-551-637
- ☒ 鹿野鄉永安村高台路46號
- ☑ 臺灣好行縱谷鹿野線-鹿野高台站
- ☑ 1.臺灣國際熱氣球嘉年華7月至8月中旬
- ☑ 2.空中遊覽自由飛行/定點繫留昇空預約專線：天際航空089-552233、089-552235

03 三仙台

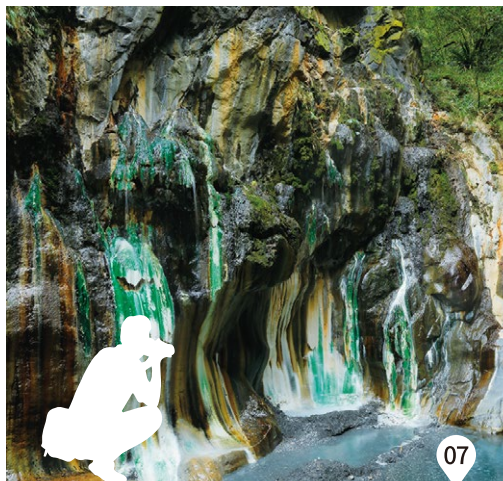
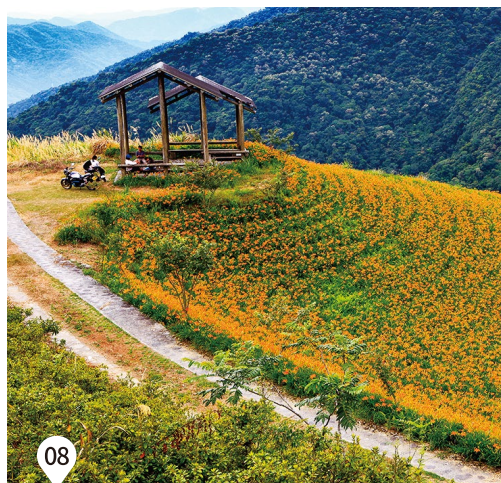
位於成功鎮東北方的三仙台，因海水長年侵蝕，形成一座離岸島，傳言呂洞賓、李鐵拐、何仙姑曾留跡於此，故而得名。八拱跨海步橋尤如海上巨龍，散步其間，可欣賞海蝕與風化作用下形成的特殊地質，及豐富的生態資源。每年全臺的第一道曙光都在這裡緩緩升起，映照在太平洋上一片金黃；無光害的夜晚，使這裡素有臺東「最美星空之稱」，是最佳觀星點之一。

- ☎ 089-854-097
- ☒ 成功鎮基華路74號
- ☑ 鼎東客運海線、臺灣好行東部海岸線-三仙台站
- ☑ 停車清繁費

04 多良車站

「多良車站」，過去為臺灣鐵路管理局南迴線之鐵路車站，素有全臺最美車站之美名。黃昏時，漸層暮色在海面上慢慢的變化，還有那道鏽紅的鐵欄杆，美得令人屏息。在最美麗的車站眺望最湛藍美麗的東海岸，山坡上還有「向陽薪傳木工坊」用心雕刻的木雕生命，等著旅人來此處品味。

- ☒ 太麻里鄉多良村瀧溪路8-1號
- ☑ 鼎東客運山線-多良站
- ☑ 該鐵道仍有火車通行，請勿跨越欄杆在鐵道上行走、拍照。



05 鐵花新聚落

夜幕降臨，彩繪熱氣球燈海照亮了屬於浪漫的情懷。舊車站的宿舍、鐵路步道與創意個性的「波浪彩色貨櫃屋」，搖身一變為文化新聚落，展現了文創、藝術、音樂、觀光與眾不同的新風貌，在地人文與創意思潮交匯，走進一步，感受迷人魅力所在。

- ▶ 臺東轉運站步行200公尺
- ▶ 1.「鐵花村」以livehouse的模式經營，每週三到日晚上都有演出。
- 2.「慢市集」：每週五、六、日晚上。

06 台東森林公園

臺東森林公園舊稱「黑森林」，位於卑南溪出海口，整片區域因防風而種植大量木麻黃，遠看林相漆黑一片而得名。公園內設有自行車道，沿途經過防風林與琵琶湖、鷺鷥湖，而長形的人工活水湖更是每年國際鐵人三項的活動競賽場地。

- ☎ 089-362-025
- ☒ 臺東市中山路與馬亨大道交叉口
- ☑ 普悠瑪客運-森林公園站
- ▶ 門票/停車清潔費

07 栗松溫泉

位於南橫公路上的栗松溫泉，整段高低差約達400公尺，後半段的陡峭甚至垂直近乎90度。不過一想到那白煙裊裊，順著山壁流下的一池溫熱泉水；以及長年累月形成的碳酸鈣結晶，因被藻類附着，產生或白或綠如翡翠般的美麗色澤，還是深深吸引著旅人登山前往。

- ☒ 台20線168.5K處
- ▶ 1.最佳探索時間：11~4月（每年少雨的時候）。春夏雨季：溪流容易暴漲，不建議前往，危險性較高。
- 2.具挑戰性的步道，須衡量個人的身體狀況及安全裝備。

08 太麻里金針山

艷陽下，在青綠色的山影與藍天白雲的襯托中，山坡上的金針花海隨著微風輕輕搖曳，調和出夏末的美麗色調。太麻里金針山最高海拔1450公尺，為所有金針產區之最，無論日出、海景及雲瀑都相當美，沿途千禧亭、雙乳峰及楓林步道都值得一遊。

- ▶ 沿臺9線進入太麻里市區後入金萱路，循路標前往。
- ▶ 1.山路有部分單行道岔路，午後容易霧大，需小心行駛。
- 2.無法使用GOOGLE導航定位，請依循指標。

09 朝日溫泉

罕見的世界級海底溫泉，因朝向日出方向，日據時期稱為「旭溫泉」，戶外五座露天梯田景觀溫泉池可一覽無盡的海景；潮間帶遍布海蝕溝、石珊瑚；海灘上設有煮蛋區，泉水接近沸點，可煮溫泉蛋。泡湯、聽濤、賞日出，觀星空，享受一場另類的溫泉之旅。

- ☎ 089-671-133
- ☒ 綠島鄉溫泉路167號
- ▶ 門票/著泳衣、泳帽。

10 加路蘭遊憩區

「加路蘭」是瓦灣社（在卑南溪南岸）分支出去的部落，該社人謂為「Kararuan」（嘎嚕路安），在阿美族語中，意旨洗頭髮之處。前有太平洋，後有都蘭山，倚山傍海、寬闊而平坦；園區內散置著藝術家們的漂流木作品，讓自然與藝術相依在這美麗海岸線。

- ☎ 089-280-313
- ☒ 東河鄉東河村台11線157.5公里處
- ▶ 鼎東客運海線、臺灣好行東部海岸線-加路蘭站
- ☑ 園區內四周沒有樹木遮陰，請做好防曬措施。

二〇一八 網友選 票 美食

臺東，融合山海之美，
縱谷米香、東海岸鮮味、南迴部
落風味美食、市區庶民特色小
吃，走一趟便能真正吃遍山珍
海味。



01

藍蜻蜓炸雞

臺東現存最久的速食炸雞店，香酥、多汁又迷人的滋味，堪稱臺東速食界第一把交椅。

☎ 089-310-869
✉ 臺東市大同路214號
🕒 10:30-23:00 (週一休)



02

榕樹下米苔目

柴魚片與肉燥的美味湯頭，
搭配香Q的米苔目，簡單樸
實卻擷獲眾多旅人芳心。

☎ 0963-148-519
✉ 臺東市大同路176號
🕒 09:30-15:00;
17:00-20:00 (週三休)



03

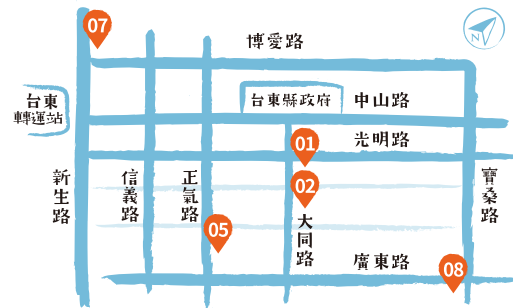
卑南包子

餡料豐富扎實，外皮鬆軟帶
點Q勁的口感，尤其筍丁肉
包，更是在地人與旅客口碑
推薦。

☎ 089-231-455
✉ 臺東市更生北路182號
🕒 12:30-18:00 (週一、二休)



臺東市美食簡圖



05

林家臭豆腐

外酥內嫩的臭豆腐，搭上獨
門九層塔提香，總是大排長
龍人氣美食。

☎ 089-334-637
✉ 臺東市正氣路130號
🕒 每周一至五14:00-21:30;
每周六、日12:00-22:00



07

客來吃樂

臺東市第一間麵線糊小吃，
樸實韻味的大腸蚵仔麵線，
流傳三代至今仍深受饕客
喜愛。

☎ 089-343-096
✉ 臺東市新生路220號
🕒 10:30-20:30



09

東坂香傳統米食坊

迄今擺攤已70年，選用東
部縱谷優良糯米，遵循古法
製作的碗粿、草仔粿、紅龜
粿，每一口都驚艷。

☎ 089-851-327/0925-895-866
✉ 成功鎮中華路187號
🕒 07:00-12:00
(成功鎮中華路118號);
12:00-賣完為止
(成功鎮中華路187號)



04

王群翔慢食家宴

結合在地食材、樸實的改良
版法式料理，零距離的空
間，像家人一樣相聚用餐的
親切感，體會鄉人情味。

☎ 0935-284-305
✉ 臺東市中興路二段191號
(臺東糖廠內)
🕒 採預約制



06

池上米

在日據時代為進貢日本天
皇的米，土質好、水質好、加
上氣候好，成就以「香、Q、
甜」聞名遐邇的冠軍好米。

☑ 純正的池上米，除了必須
「出身」池上，還必須接受
生產管控與品質標章認
證。



08

寶桑蘿蔔糕

手工製作的蘿蔔糕，其綿密
清香的古早味，是一路陪伴
臺東在地人的幸福記憶。

☎ 089-332-295
✉ 臺東市寶桑路125號
🕒 05:00-10:00 (週一休)



10

蓋亞那工作坊

傳承布農小米文化，邀請旅
人小米脫粒、杵搗小米，體
驗部落農作並品嘗美味小
米飯。

☎ 0989-527-192
✉ 海端鄉坂頂村2鄰中福39
號
🕒 09:00-20:00 / 採預約制



夜訪小野柳

5 6 7 8 9 10

親手觸摸每年持續上升的板塊，小野柳讓我們親眼驗證教課書上所提及的地質變動，上下倒置的巨大砂頁岩，隨著時間生長而覆蓋著的銳利珊瑚礁，原來身旁這些沉默的事物，都是土地在說著自己的故事。

📅 5月至10月，導覽須預約。



臺灣國際熱氣球嘉年華

7 8

這是一場屬於夏日升空的浪漫！顆顆熱氣球飛起，像童話故事裡的場景，鹿野高台搖身變為遊樂園；坐在綠地，帶著喜歡的家人，仰望一整片「臺東藍」的天空，期待著各式造型熱氣球。那繽紛極了的畫面，讓每個人都成了最純真的孩子。

📅 7月至8月中旬。

金針花季系列活動

8 9

時序由夏入秋之際，太麻里金針山像是上帝打翻了調色盤，整座山頭抹上金黃，遍野的金針花綻放。標高1340公尺的海拔，時而山雲交影、時而雲霧繚繞，充滿詩意的景緻畫面，心境就像金針花的另一個名字：「忘憂」。

📅 8月至9月。



成功小鎮-漁村風情之旅

1~12

成功漁港是東部最大的深海漁港，透過人文導覽，走訪生態教室、體驗站上鏢魚台，遙想鏢魚手的破浪快意。參與漁市場拍賣、認識漁業知識，當然還要參拜全台唯一的旗魚神廟囉！飽覽臺灣豐沛的海洋文化生命力。

📅 1月至12月，導覽須預約。

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月



元旦三仙台迎曙光

1

日昇之初，看著天空從靛藍漸漸染上暈黃，晨彩綻放，而後轉為深橘，而又形成淡黃色的層次。無與倫比的感動，每年總是吸引許多民眾前往朝聖，追尋臺灣本島平地的第一道曙光。

📅 1月1日。

臺東縣原住民族部落豐年祭

7 8 9

豐年祭是各部族最重要的傳統祭儀之一，依照各族曆法的時間，在水稻收成後，每年的七月~九月盛大舉行。歌舞是豐年祭的重心，透過吟唱與舞蹈傳達豐收喜悅，並表示對祖先的懷念之意，嫻熟傳統技藝及增進部落團結氛圍。

📅 7月至9月。

📌 在部落文化之旅前，記得以尊重的心來參與，事先詢問並遵守部落禁忌與安全規範。



東海岸大地藝術節

6 7 8

將東部海岸線作為展廊，讓藝術家的眼光，以部落故事、生命經歷及旅行體驗為主題的藝術節展覽。最原始的山海交會與海洋民族生活文化，透過大地媒材，化為或質樸、或狂野、或絕美的藝術作品，散落在海岸線的各處，靜待與觀看者的意念相會。

📅 6月至8月。

月光·海音樂會與都蘭慢慢走

6 7 8

月亮時間7:10分，緩慢從天際線升起的那一刻，如黃金般柔美的月光逐漸照亮天空，映在海面上形成一道筆直的天堂路，閃耀醉人。選一處綠地坐下吧，隨著樂聲搖擺，是最美的夜。「都蘭慢慢走」走訪阿美族部落傳統文化，部落媽媽與青年的導覽，飲咖啡、餐料理，用很慢很慢的速度，發現很滿很滿的故事。

📅 「月光海音樂會」6月至8月；「都蘭慢慢走」導覽須預約。



臺灣國際衝浪公開賽

11 12

綿延三公里的沙灘，每逢秋冬之際，金樽搖身一變成為東海岸最佳浪點。浪頭高、浪花穩定，被世界衝浪聯盟選定為「2017-2018世界衝浪長板冠軍賽」的比賽場地；每年11月更吸引大批國外選手前來，是臺灣非常盛大的國際衝浪賽事。

📅 11月中旬至12月上旬。

台東慢食節

慢食(Slow Food)，是一種生活態度，以產地餐桌與Food在地、品當季的概念，鼓勵使用當地食材，並爬梳人文脈絡，留下食物原來的味道記憶。聚集市區、縱谷及海岸各家小農餐食，有「全臺灣最好吃的市集」之稱。

📅 每季一次，舉辦時間不固定。



實用資訊

旅客服務中心 ?

臺東火車站-旅遊服務中心

☎ 089-238231
✉ 臺東市岩灣路101巷598號
🕒 平日8:30-17:30 / 假日8:00-18:00

臺東縣旅遊服務中心

☎ 089-357131
✉ 臺東市鐵花路369號
🕒 平日8:30-17:30 / 假日8:00-18:00

臺東機場-旅遊服務中心

☎ 089-362476
✉ 臺東市民航路1100號
🕒 平日8:30-17:30 / 假日8:00-18:00

鹿野遊客服務中心

☎ 089-551637
✉ 鹿野鄉永安村高台路46號
🕒 8:30-17:30

都歷遊客服務中心

☎ 089-841735
✉ 成功鎮新村路25號
🕒 8:30-17:00

綠島遊客服務中心

☎ 089-672027-089-672026
✉ 綠島鄉南寮村298號
🕒 8:30-17:00

醫院

衛生福利部臺東醫院

☎ 089-324112
✉ 臺東市五權街1號

臺東基督教醫院

☎ 089-960888
✉ 臺東市開封街350號

馬偕紀念醫院臺東分院

☎ 089-310150
✉ 臺東市長沙街303巷1號

警察局

臺東縣警察局

☎ 089-324534
✉ 臺東市中山路268號

臺東縣警察局-綠島分駐所

☎ 089-672521
✉ 綠島鄉南寮村南寮158號

臺東縣警察局-蘭嶼分駐所

☎ 089-732011
✉ 蘭嶼鄉椰油村椰油31號

外幣兌換

銀行兌換業務時間為AM9:00-PM 15:30,外籍旅客請攜帶護照或外僑居留證,親自至銀行櫃台辦理匯兌;通常國際觀光飯店也都有提供外幣兌換服務,並有中英文統一識別標示「臺灣銀行指定外幣收兌處(MONEY EXCHANGER)」字樣。

除銀行外,主要車站、機場、便利商店、加油站及大型賣場普遍設有自動櫃員機(ATM),24小時提供服務。

交通



臺灣鐵路管理局



臺東航空站



船遊網



臺東有公車

台東好玩卡

台灣好玩卡-台東限定(簡稱台東好玩卡)以大眾交通運具為基礎,設計串接「山線」、「海線」、「市區」的觀光路線「1/2/3日 Day Pass 期效券」,再搭上各式入園門票等,並結合時下最夯活動,一卡打包臺東在地嚴選食宿遊購行的旅遊需求。



台東好玩卡

旅行



臺灣觀巴



旅行臺東



臺東就醬玩 Facebook



臺東觀光旅遊網

住宿



臺灣旅宿網



購夠台東



臺東縣政府

TAITUNG COUNTY GOVERNMENT

2018.11 編印

廣告

觀光局

24小時免付費旅遊諮詢熱線

0800-011765