**運動休閒**

**頭城海水浴場**

位於頭城車站東南方，背山面海，沙灘平緩腹地廣闊，服務設施完善，為蘭陽地區極佳之海水浴場。浴場旁的女青年會聽濤營，可提供住宿及露營場所。

**宜蘭運動公園**

位於宜蘭市南郊，佔地約27公頃，園內景觀均經精心設計，除主要運動設施外，並廣設人行步道、休閒庭園、開闊綠地，係一可提供老少皆宜的運動及休閒之場所。

**羅東運動公園**

位於羅東市區西北側，距羅東火車站兩公里，佔地約47公頃，運動設施點綴於廣大開闊的綠地公園上，公園中的人工湖及小山丘是其特色。

**湖泊瀑布**

**雙連埤**

又名雙連湖，包含姐湖與妹湖，位於員山鄉深山內，遊人罕至。四周群山環繞，林木蒼翠，具原始之美，有如世外桃源。

**梅花湖**

以形似梅花五瓣而得名，湖畔垂柳依依，並有吊橋與湖心孤島相連，從島上可俯瞰全湖景色。於南岸山麓處有座三清宮，外觀雄偉，視野開闊，是全國道教總廟。

**翠峰湖**

海拔一八四○公尺的高山湖，位於太平山和大元山之間，距太平山二○公里路程。經年籠罩於雲霧之間，景緻瞬息萬變，時而薄紗輕飄，時而煙氣騰騰，令人心怡。

**五峰旗瀑布**

「五峰旗瀑布」是礁溪境內最著名的風景點，由於瀑布後方有五座山峰並列，像極了三角形的旌旗，故名為「五峰旗」。從礁溪往西行約三公里，可抵五峰旗瀑布。該瀑布視野極佳，區內有噴水池、小公園，崖角有一「觀瀑亭」，可眺望附近景緻。

**風景遊覽**

**冬山河風景區**

由縣民與政府合力規劃整建的冬山河流域，融匯中國傳統與現代造型，設施別具匠心巧思，四周景觀豐富，已成為宜蘭最負盛名的觀光勝地之一。整體建設分為保育區、森林區、親水活動區、水上公園區、以及海濱區五大區域；設有觀景台、獨木競渡區，並可垂釣、賞鳥。此外，南二號橋古典雅緻的造型，平添冬山河不少浪漫的韻味。

**武荖坑風景區**

位於冬山鄉與蘇澳鎮交界處，係武荖坑溪與東武荖坑溪的匯流處所形成的溪谷，現已開發為露營區。谷中築有一大攔砂壩，溪水流經攔砂壩形成簾幕式瀑布，非常壯觀。此地適合戲水、露營、烤肉。

**福山植物園**

位於宜蘭縣員山鄉與台北縣烏來鄉交界處，屬台灣省林業試驗所福山分所管轄，佔地約410公頃，是台灣最大的植物園。園內有20公里長的自導性步道及解說牌供遊客暢遊。

**草嶺古道**

草嶺古道橫貫於台北縣貢寮望遠坑與宜蘭大里之間，昔稱淡蘭古道，於清嘉慶年間興建。當時由於山地屏障之故，北、宜間交通往返十分不便，所以有漳人望族開拓此一古道，後經劉明燈率兵修築過，至今山頂上仍留存有其書寫的「雄鎮蠻煙」碑及「虎字碑」，甚具可看性。從大里上山的路較險峻，不妨選擇由貢寮登古道而上，走起來比較輕鬆。到達大里後，可順遊背山面海，氣勢磅礡的天公廟。

**北關海潮**

「北關」是眺望龜山島的最佳場所，蘭陽八景中所指的「龜山朝日」，即是此景。北關古稱「蘭陽之鎖」，為前清屯兵關卡，過了這裡即進入蘭陽平原了。這裡設有石階步道，海邊岩石也有階梯迴欄，聽濤涼亭，可以欣賞潮水澎湃萬千的氣勢。如果想品嚐魚湯，附近賣店所出售的魰仔魚湯可大飽口福。

**溫泉**

**仁澤溫泉**

太平山森林遊樂區的第一站。仁澤建有溫泉山莊，別具淳樸風味，十分清幽，遊客若欲往住宿，最好提前向林務局訂房中心預訂。該地泉溫甚高，浴後有潤澤感，傳言具美容效果。

**蘇澳冷泉**

台灣地區唯一的冷泉地，名聞中外，泉溫終年保持在22度左右，水質清澈透明，屬可浴可飲的碳酸泉，具有醫療效果。冷泉浴池周圍以石砌成，屋頂舖飾檜木，池底並有鵝卵石，可一面浸泡，一面按摩腳底。

**森林遊樂**

**棲蘭森林遊樂區**

位於北橫梨山支線與中橫宜蘭支線交叉處，退輔會森林開發處在此設有賓館、青年活動中心等可提供膳宿。此處已開發為森林遊樂區，區內有森林浴步道及有氧運動設施，提供完善服務。山角小亭可俯瞰蘭陽溪全景，視野極佳。原總統蔣公行館現已開放供遊客參觀。

**太平山森林遊樂區**

太平山為昔日台灣三大林場之一，現開闢為森林遊樂區，以原始森林景觀著稱，日出勝景與阿里山齊名。遊樂區內有蹦蹦車可搭乘，夜宿太平山莊，可欣賞滿天星斗，遠離城市塵囂，重拾難得的安寧心境。由此可順往翠峰湖遊覽。