

# 全台消暑祕境

## 給你炎炎夏日裡的沁心涼

文／洪詩茵

這麼熱的天、這麼豔的陽，炎炎夏日到哪裡都熱，只能躲進冷氣房？台灣地形起伏多變，愈往高處走氣溫愈低，許多天然的冷氣隱藏在山林溪谷間，不妨走進山林的懷抱，尋幽訪勝覓瀑布，在森林步道中深吸一口沁心涼、在瀑布溪流沖刷一身透心涼、在冷泉中沁泡一身冰透涼，傾聽山林的蟲鳴鳥叫、欣賞山巒的青翠起伏、感受溪谷的清涼爽快，絕對能讓這一夏的暑氣、煩躁全消。

青山瀑布（圖片提供／北海岸及觀音山國家風景區管理處）

**圓覺瀑布（台北內湖）**：沿著大溝溪步道走約十分鐘可達。瀑布雖然不是特別高大，兩束細細的溪水將河床切割出兩道深溝，溪水匯聚至巨石處傾瀉而下，呈現有別於一般瀑布的美感，沿途可欣賞大溝溪畔的獨特地質風貌。

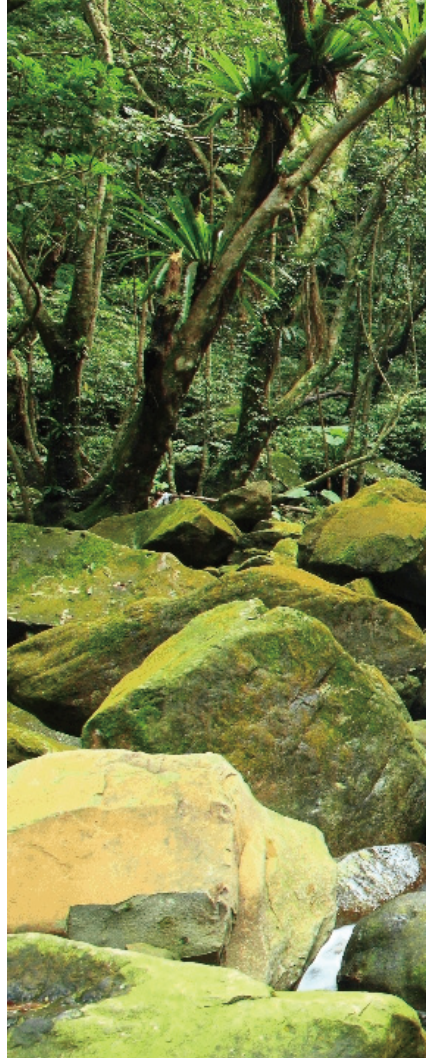
**天溪園生態教育中心（台北士林）**：以原始溪溝景觀以及豐富生態系統著稱。為維護民眾安全，園區不開放自由參觀，採團進團出方式，由陽明山國家公園管理處派解說人員帶隊參觀。

**聖人瀑布（台北士林）**：位於士林區至善路旁的「聖人瀑布」，為懸谷式瀑布，瀑布高約十七公尺、寬約六公尺。礙於安全因素，目前無法近距離接觸，但可隔岸觀瀑，在遠方眺望如絲綢般滑落的瀑布，洗滌沉靜心靈。

### 透心涼↘瀑布溪流

**台灣**是一座多山的島嶼，山林溪谷密布，盛夏時節，瀑布溪谷與山林湖泊遠比沙灘海邊消暑百倍，除了因地勢高，溫度較低之外，更有植被林蔭遮蔽，而溪水更是比海水清涼爽快，以下列舉北中南數個熱門瀑布溪谷與山林步道祕境，給您今夏最消暑的玩樂提案！

聖人瀑布  
(圖片提供/台北市政府工務局大地工程處)



**菁礮溪(台北北投)**：位於內雙溪上游，長約二·一公里，溪流豐沛、水質清澈、生態多樣，仍保留許多美麗原始的溪溝風貌。菁礮溪採用多孔隙砌石工法，沿線設置親水設施，也維持自然生態平衡，頗受溯溪人士喜愛。

**雲森瀑布(新北三峽)**：位於中坑產業道路上，只能開車前往，從登山口步行到瀑布處約需四十分鐘。雲森瀑

**五峰旗瀑布(宜蘭礁溪)**：當地消暑勝地，瀑布分上、中、下三層，瀑布與其間河段累加落差超過一百公尺，上層瀑布崖頂之上還有瀑布，當地人

於平溪線鐵路望古車站旁，望谷瀑布是由四個大小不同的瀑布所組成的瀑布群，第一層是半圓馬蹄形的小瀑布，第二層位於溪谷中，需由觀瀑平台旁邊的步道下行，第三層瀑布走小徑可達，第四層瀑布只可遠觀。

布包括兩個不同的瀑布，分別為雲心瀑布與森山瀑布，兩個瀑布相隔不到十分鐘的路程，溪水沁涼消暑。

**青山瀑布(新北石門)**：又稱尖山湖瀑布，屬於老梅溪上游，海拔僅三百多公尺，位於陽明山國家公園內。步行至瀑布處約需四十分鐘，沿途亂石遍布，魚蝦、螃蟹優游，高聳的瀑布傾瀉而下，層層水花飛濺，溪水沁涼透徹。

**猴洞坑瀑布(宜蘭礁溪)**：前往瀑布之森林步道入口位在礁溪白石腳路上，是一處非常易達、老少咸宜的消暑景點。相傳古時這裡有很多獼猴聚集，因此名為猴洞，來到猴洞坑瀑布建議一定要攻頂，欣賞瀑布頂的另種風貌。

天溪園(圖片提供/台北市政府工務局大地工程處)



圓覺瀑布(圖片提供/台北市政府工務局大地工程處)





青碧溪 (圖片提供/台北市政府工務局大地工程處)



五峰旗瀑布 (圖片提供/宜蘭縣政府)



青山瀑布



猴洞坑瀑布 (圖片提供/宜蘭縣政府)



雲潭瀑布 (圖片提供/嘉義縣文化觀光局)

**雲潭瀑布 (嘉義梅山)：**屬濁水溪流域瀑布群，高約二百公尺，潭水自石縫中噴瀉而出，就像一條細長的白絲帶，

將其稱為「五峰幽谷」。風景區闢有三層攔砂壩，非常適合烤肉、戲水。  
**石磐瀑布 (宜蘭礁溪)：**通往石磐瀑布的林美石磐步道全長一·七公里，乃沿著得子口溪的溪谷而建，平緩好走。沿途有凹谷、溪流、瀑布、石磐、原始林相與筆筒樹林，生態豐富、綠蔭遮蔽，其中最高的瀑布就是石磐瀑布。

**新寮瀑布 (宜蘭冬山)：**位於冬山源頭，步道總長

九百公尺，以漂流木削成的木屑鋪成，行走其上不時散發出陣陣木香。約行走三十分鐘路程，即可看到二五〇公尺高的瀑布，氣勢非凡！  
**水濂洞 (桃園復興)：**為擁有四十年以上歷史的人工攔砂壩，位於幽靈瀑布 (位於北橫公路鐵力庫部落) 的上游，垂直傾瀉的水流就像是天然的水幕簾，就像大自然中的 SPA 館，瀑布下方儼然一座天然沁心涼的小泳池。

瀑布總共有三層，每一層下方都有一個碧綠色瀑潭，第三層最為壯觀，親臨其下，清涼消暑無比。

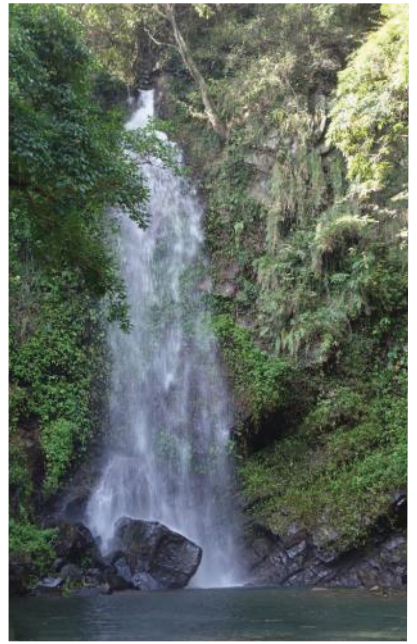
**龍宮瀑布 (嘉義梅山)：**位於阿里山國家風景區內的竹坑溪步道終點處，舊稱雙水潭，因龍宮瀑布下方還有雷音瀑布，兩處瀑布都是注入同一個峭壁圈谷，卻又有各自的瀑潭，形成十分罕見的雙瀑潭地形。龍宮瀑布高約一二〇公尺、雷音瀑布六〇公尺，一大一小、一高一低相互映襯。

**情人谷瀑布 (高雄茂林)：**位於茂林區南側的濁口溪支流上，以峽谷、溫泉、溪水等自然景觀聞名。情人谷瀑布由下往上共有五層，極為壯觀，但僅能從一旁階梯步道到第二層，直瀉而下的水氣磅礴清涼，讓人在轟轟水聲中暑氣全消。

**葫蘆谷 (高雄六龜茂林交界)：**為荖濃溪的支流之一，葫蘆谷地形特殊，四周有巨石環抱，宛如純天然的 SPA 池。葫蘆谷瀑布的水潭頗深，不擅水性者要小心，勇敢者可從巨石跳入，瞬間透心涼，炎夏煩躁全消！

**大津瀑布 (屏東三地門)：**位於大津

情人谷瀑布  
(圖片提供/  
高雄市政府觀光局)



風景區內，瀑布共有五層，第一、二層建置有完善步道，瀑布呈九〇度垂直，高約二〇公尺，沿途清涼幽靜，可登涼亭遠眺屏東綠野；第三、四、五層瀑布位於深林中，最好有完整裝備再造訪。

**卡悠峰瀑布（屏東獅子鄉）**：又稱內獅瀑布，有南台灣最美瀑布之譽，卡悠峰瀑布是枋山溪上游阿士文溪的源頭，步道全長五一〇公尺，夏季豐水期瀑布特別壯觀，落差約有四〇公尺，水幕壯觀如蒲扇，水霧氤氳，近距離可感受到清涼水氣。

**涼山瀑布（屏東瑪家）**：總共分為三層，第一層規模最小，水流較和緩，且瀑底蓄水成潭。其他兩層瀑布氣勢磅礴，尤其是第三層，在遠處就可聽到轟隆隆的水瀑聲，近距離更可感受到清涼的水氣及水瀑落下的氣勢。

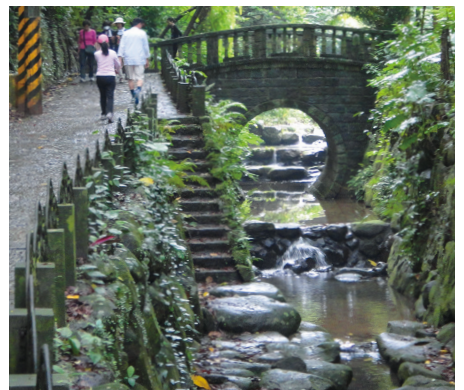
### 沁心涼入森林步道 & 湖泊

**糶米古道（台北信義）**：具有挑米歷史的古道，面向信義商圈，視野極佳，是眺望觀賞一〇一的私密景點，也是早期「德興煤礦」所在地。溪流結合糶米步道，沿岸植栽豐富，就像信義區的後花園，是登山健行者的最愛。

**虎山溪步道（台北信義）**：位於信義區福德街二五一巷入口，極具親山樂水的特質，步道旁有親水平台，炎夏坐在溪畔浸泡一下，暑氣全消。步道沿線自然生態豐富，來此避暑的同時，記得安靜觀察，不要打擾牠們的作息。

**仙跡岩步道（台北文山）**：台北市民踏青健行的好去處，區內步道平緩好走，步道兩旁樹蔭濃密、坡度平緩、清爽宜人。步道最主要的登山口位於景興路二四三巷，三月整治後此入口意象截然不同，是友善好走的消暑步道。

**大溝溪步道（台北內湖）**：屬於自然形成的溪溝，自然生態豐富，步道坡度平緩，是老少咸宜的景點，尤其大溝溪步道上游連接圓覺瀑布，夏日行



虎山溪步道  
(圖片提供/台北市政府工務局大地工程處)



仙跡岩步道  
(圖片提供/台北市政府工務局大地工程處)

走更是清涼消暑的好選擇。

**千島湖（新北石碇）**：千島湖其實是翡翠水庫上游，由眾多山巒和湖形成水潭，從觀景台望向遠方，翠綠的山巒與碧綠的湖水交錯點綴，更與四周的梯形茶園連成一片，早成近年來

新北石碇千島湖



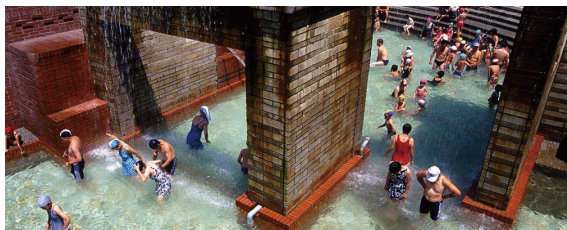
最熱門的絕美祕境。

**水山線祕境（嘉義阿里山）**：水山巨木步道是一條結合昔日阿里山森林鐵道文化與探訪千年神木步道的新祕境。擁有日治時期的鐵道景觀，全長約為一·六公里，距離沿平車站步道五分鐘，坡度平緩，適合民眾行走。

## 台灣限定！炎夏必衝入冷泉

說到消暑，什麼能比得上冷泉，那

種瞬間的冰涼感，就像進入冷凍庫般即刻冷凍，周身冷氣環繞，泡完之後，暑氣瞬間秒殺。尤其，全世界有冷泉的國家，除了義大利威尼斯之外，就是台灣了，這種消暑方式可是台灣限定，絕不能錯過喔！



蘇澳冷泉（圖片提供／宜蘭縣政府）

**老梅冷泉（新北石門）**：老梅冷泉位於台北縣石門鄉尖山湖山區，老梅溪支流上游，亦稱三芝冷泉。老梅溪的山林裡有多處三芝硫磺冷泉，大小不一，牛奶色的冷磺泉從碳酸鈣岩層滲透出來，泉量雖不大，但硫磺味十分明顯。

**龜山冷泉（桃園龜山）**：龜山冷泉又名兔子坑冷泉，位於桃園市龜山區的兔子坑，屬低溫硫磺泉，泉水溫度在二十三度左右，帶著些微的硫磺味。想來此消暑的朋友可搭乘桃園客運往三德煤礦路線，至「忠恕道院」站牌下車即可達。

**蘇澳冷泉（宜蘭蘇澳）**：全台最著名的冷泉景點，為台灣唯一碳酸鈣泉，泉水溫度大約二十一度，水質清澈透明，可飲可浴。初浸泡會覺瞬間急凍，慢慢地皮膚上會浮起顆顆小氣泡，愈泡愈舒服，泡完之後全身心舒暢，就像做完一場SPA般輕鬆爽快。

**雷公埤冷泉（宜蘭員山）**：宜蘭員山鄉號稱水的故鄉，四處都有天然地下湧泉水。雷公埤屬於天然湧泉湖泊，是多功能型的湖畔公園，公園後方建有一處長型的戲水區，高度大約二〇至三〇公分、長度約四〇公尺，是在地人的冷泉消暑祕境。

**北埔冷泉（新竹北埔）**：北埔冷泉位於新竹北埔鄉外坪村大坪溪，距離北埔市區車程約二十分鐘，屬於罕見的碳酸與硫磺共生泉，為弱鹼性碳酸泉。泉水帶鹹味，水色淺黃，夏天泉水溫度約為十五度，一旁更有壯觀的瀑布水簾，因不需門票、無人管理，戲水時務必小心自身安全。

**北港溪冷泉（南投國姓）**：南投的冷泉主要分布在仁愛鄉一帶，北港溪冷泉位於國姓鄉與仁愛鄉交界，鄭成功



北埔冷泉（圖片提供／新竹縣政府警察局竹東分局）

**大崗山冷泉（高雄岡山）**：大崗山冷泉位於大崗山北麓、二仁溪之南，舊稱崗山頭溫泉，其泉質屬中性碳酸泉，水質透明無色略帶硫磺味，清冽味美，可飲可浴。自然湧出的冷泉泉量相當豐富，終年不歇，加上大崗山自然形成的峽谷和鐘乳石穴，冷泉佐獨特地景風貌，是炎夏必衝消暑勝地。

**野銀冷泉（台東蘭嶼）**：野銀白沙冷泉是蘭嶼必去的祕境之一，冷泉源頭位於海邊，藏在潮間帶裡的一方明潭，從地底湧出，然後流入海裡。奇妙的是，冷泉是屬於淡水，在此泡湯可享受到海水與冷泉的冷冽溫差，更有優美的海景與白沙為伴！

時期曾賜名為「國姓冷泉」。泉水屬弱鹼性碳酸冷泉，水質清澈透明，來到此處不僅可以泡冷泉，還能享受沖瀑灌頂、釣魚、抓蝦的樂趣。

**石城谷冷泉（南投仁愛）**：石城谷冷泉位於南投仁愛鄉境內，與北港溪冷泉位置極近，屬於野溪冷泉，泉水溫到大約二十二度，最適合夏天來泡。

### 《西進有成 業界楷模》

## 江蘇南京市建鄴金融誠邀永達前往考察



▲(前排右二起)永達保經陳慶鴻總經理、江蘇省南京市建鄴區統戰部姜巧玲部長、(後排左五起)田文德副總、李忠約副總、謝梅君副總、賴依宣協理及貴賓們合影留念。

遠道自江蘇省南京市

建鄴區常委暨統戰部部長姜巧玲所率領各產業的重量級貴賓，一行七人於六月十三日上午抵達永達保經總公司雙方進行分享交流，貴賓們對於保經業模範生——永達保經及大陸永達理保經的高繼續率與

設立十五個分公司，四十個據點，具有驚人發展潛力的永達理保經釋出善意，熱烈邀請永達能前往建鄴考察並設點。

二〇〇二年設立的建鄴區為長江三角洲金融中心，是由內地省市一系列金融發展政策支持打造的新區，十分歡迎境外的金融機構前往設點。永達陳慶鴻總經理表示：「大陸永達理保經成立之初，外界並不看好，甚至是內地保險公司的合作願意也不高，但永達經營的是公司及保險的價值，非公司的股價，秉持著永續經營的理念，明確把市場訂定為退休理財保險的長年期商品，一步一腳印地讓永達理在激戰的大陸保險市場站穩腳步，將SOI導入深植為業務人員的基因並傳承，以高度專業服務客戶，也是永達維持高繼續率的重要關鍵。」