

## 【宜蘭】重返泰雅部落獵場 一日遊

親愛的 Lamigo 貴賓，您好：

歡迎您參加 Lamigo 行程，以下為此次行程的出團資訊，請務必準時至預定集合地點報到，以免錯過出發時間。如有特殊飲食需求，如全素、早齋或其他，請於出發前「**3**」天前通知那米哥旅行社，逾期不受理變更餐食。相信我們即將會有一個愉快的假期！在活動開始前，我們有幾件事告訴您，請您配合：

集合時間	2020年04月11日(六)·上午07時30分		
集合地點	台北車站 南一門 (東三門旁)		
領隊	李偲弘 (小李)	連絡電話	0987-278-906
導覽	吳淑玲 / 陳明煌(鐵鷹)		
健走路線	松羅國家步道	等級	2.5 星級
建議攜帶	芄芄野溪溫泉，建議自備涼鞋或可涉水之鞋款，避免穿著拖鞋或夾腳拖，以防滑倒受傷。		
備註	<ol style="list-style-type: none"> <li>領隊當天將身著藍色背心，以供辨識。</li> <li>為確保資料正確，請攜帶健保卡報到查驗，謝謝。</li> <li>天氣炎熱，建議攜帶1-2L瓶裝水，可適量加鹽巴，補充電解質。</li> <li>為提倡環保，本活動不提供拋棄式瓶裝水，請自備充足飲水。</li> </ol>		

緊急聯絡人	姓名	電話
業務	林士暘/涂朝敏/王珊琪	(02)2501-5288#568/535/558
台灣線線控	李偲弘	(02)2501-5288 # 556 0987-278-906
	陳品君	(02)2501-5288 # 555 0929-819-699



**第一天**

【台北車站】→【松羅國家步道】健走→【梵梵溫泉】→【茶葉風味餐】→【台北車站】

午餐：行動糧 (\$50/人)

晚餐：茶葉風味餐 (\$350/人)

**昔日部落獵場，今日動植物大觀園【松羅國家步道】**

松羅國家步道依昔日泰雅獵徑整修而成，低海拔及濕潤的環境，造就了雨林般的森林植被原始景觀。沿途松羅溪一路陪伴，可以在水中清楚看到近年保育的成果「台灣鯛魚」優游其中，似乎也能感受到牠們的自在與喜樂。

步道最讓人驚豔的是擁有其他步道無法相比的濕生動植物，以生意盎然的姿態在此生長，如濃密的山蘇隧道、大面積蕨類植物、隨處飛舞的蜻蜓等，彷彿置身亞馬遜。為了維護原始生態環境，自然步道皆是就地取材施作，儘量不使用違背原始自然生態的人工建材，因此行走起來特別舒服、也特別能融入於這片美麗的自然中。



(圖片引用自：羅東林管處)





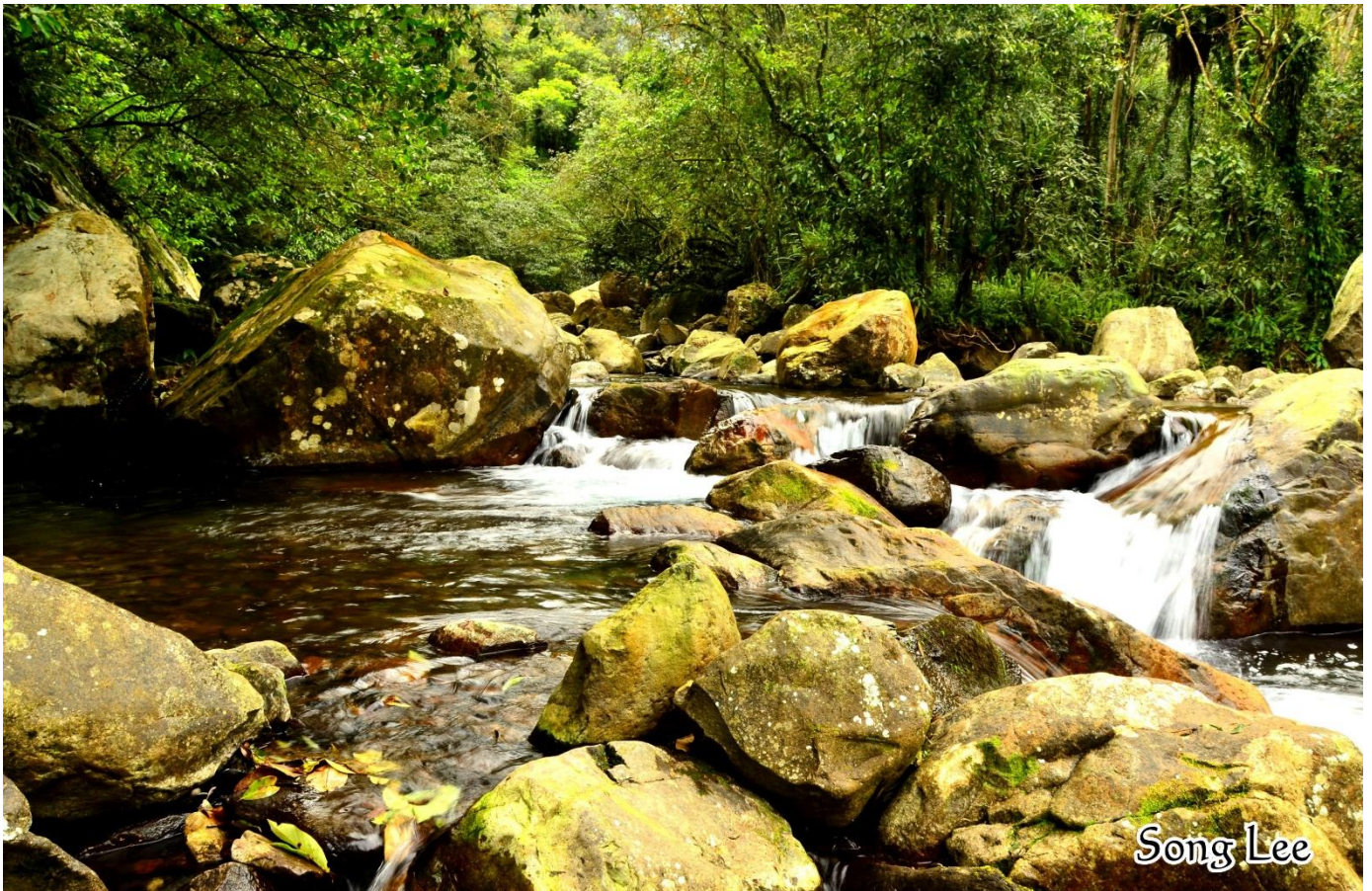
擴展全球新視野

La new 關係企業  
**Lamigo** 國際旅行社

邁向健康新體驗



Song Lee



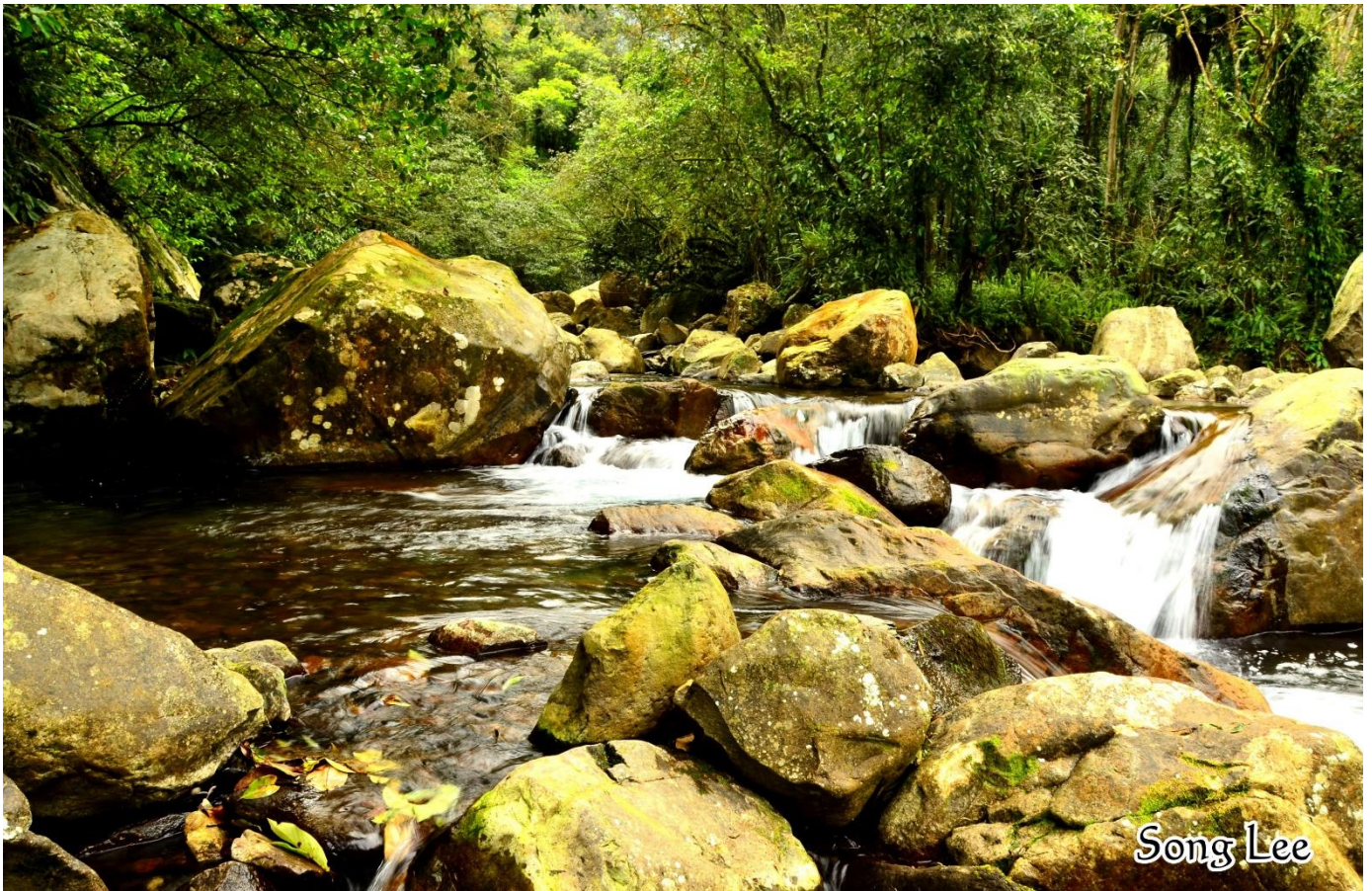
Song Lee

**Lamigo** 那米哥國際旅行社  
LAMIGO INTERNATIONAL  
TRAVEL SERVICE

台北市中山區民權東路3段41號4F [www.lamigo.com.tw](http://www.lamigo.com.tw)  
服務專線：02-2501-5288 FAX：02-2501-8289





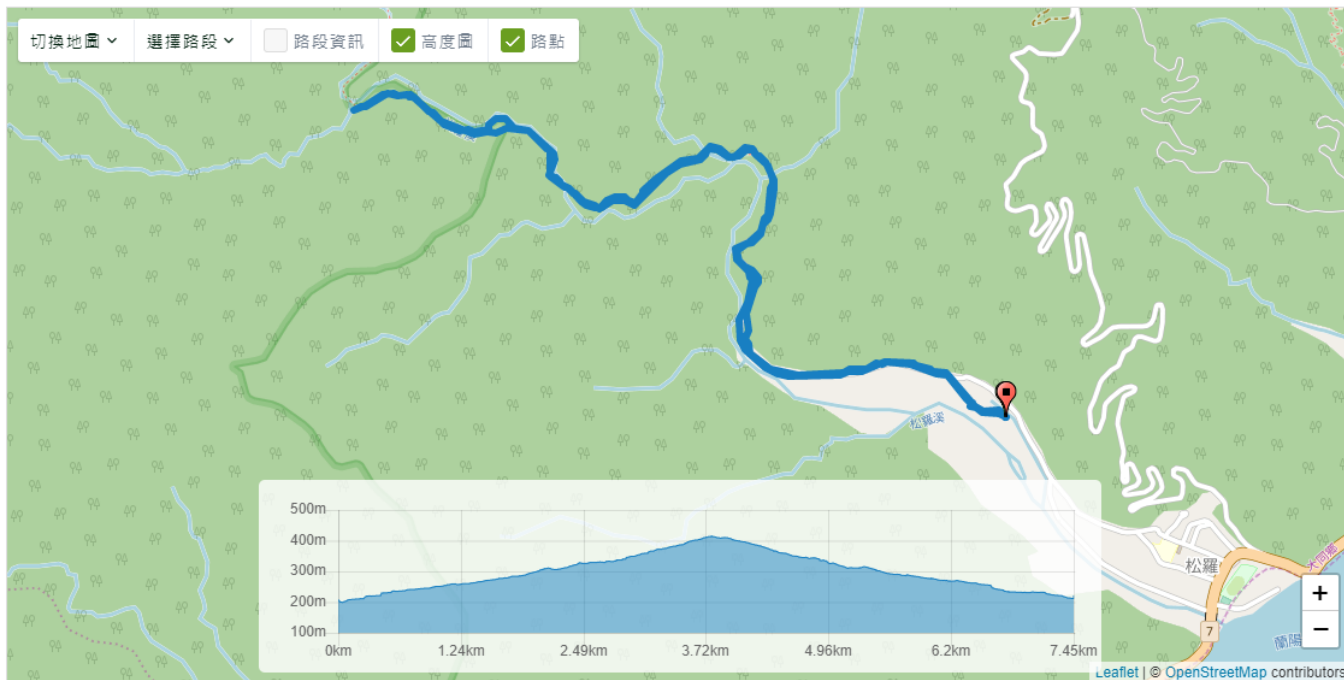


## 步道資訊

### 『松羅國家步道』

- 【路線】松羅國家步道停車場→松羅國家步道登山口→0.7K 標示→繩索吊橋→1.1K 標示→步道終點→松羅國家步道登山口→松羅國家步道停車場
- 【公里數】單程 3.5 公里(需往返)
- 【健走時間】全程約 3-3.5 小時
- 【路面狀況】原始路徑
- 【海拔高度】280~400 公尺
- 【高度落差】120 公尺
- 【鐵腿指數】2.5 星





(步道資訊，引用自健行筆記網站)

Lamigo健走等級分類表					
等級	一等	二等	三等	四等	五等
星等	★☆☆☆☆	★★☆☆☆	★★★☆☆	★★★★☆	★★★★★
難易度	低	低-中	中	中-高	高
健走時間	1-2小時	2-3小時	3-5小時	5-8小時	8小時以上
體力需求	低	低	中	高	極高
適合對象	老少咸宜	有運動習慣者	有運動習慣者	有運動習慣且體力良好者	有初階登山經驗者

## 入門級野溪溫泉【梵梵溫泉】

梵梵溫泉位於宜蘭縣大同鄉英士村梵梵溪上，是一處深山中的野溪溫泉，泉質屬鎂鈣離子的鹼性碳酸泉，溫度約攝氏 50 度，水質清澈，源泉豐沛，終年不竭，因地處偏遠，較無人工開發的痕跡，只有當地民眾用石塊隔出泡湯池，泡在池中享受暖暖泉水，欣賞山光水色、蟲鳴鳥叫、煙霧繚繞的氣氛，自然的風光包圍著，是野溪溫泉的魅力所在。

## 以茶入菜【玉露茶驛站】

來到玉露茶驛棧可千萬不可錯過風味獨特的茶葉餐喔！玉露茶驛棧以玉露茶葉大餐、鄉土早餐來吸引遊客。其中茶葉大餐為玉蘭休閒農業區的一大特色，玉露茶驛棧提供道地的茶葉全餐，以茶葉入菜是取其清幽淡香，並不會奪去食物的原味，口味輕也較為健康，菜色豐富多變化也是能夠吸引饕客的主因。







### 預估時間安排

- 07:30 【台北車站】南1門出口，集合
- 08:30 【宜蘭火車站】接駁
- 09:30-14:00 【松羅國家步道】健走
- 14:20-16:20 【梵梵野溪溫泉】(需涉水一小段)
- 16:50-17:50 【茶葉風味餐】
- 19:30 【台北車站】解散，期待再相會

### 建議攜帶物品

- 【必備】背包、飲水(1000-1500 cc以上)、寶礦力或舒跑、行動糧、雨具、登山杖、手機。
- 【野溪溫泉用】涉溪鞋、泳衣褲、換洗衣物。
- 【視個人而定】相機、個人藥品。
- 【務必攜帶】一顆愉悅的心，垃圾請帶下山，給地球一個「愛」。

國內保險 領先業界

# 那米哥旅遊最貼心



**500萬 + 20萬**  
旅遊業綜合責任險      意外傷害醫療險

一般業界投保金額為「200萬旅行業責任意外險，附加10萬意外醫療險」

註：依保險法規定，70歲以上，未滿15歲，投保金額上限200萬



# 前進郊山

# 裝備大解析



**雙面圓盤帽**

防曬傷、防冷風

**LED頭燈**

即使不過夜，仍應攜帶照明用具以備萬一

**(外層)防風防水外套**

登郊山很容易忽略天氣變化  
備妥風衣以防受寒下雨

**百變頭巾或運動毛巾**

吸汗、防曬、裝飾

**(內層)長袖排汗衣**

貼身、吸汗、快乾

**排汗手套**

防曬、保護雙手

**登山杖**

登山者的第三隻腳  
上下坡省力、保護膝蓋

**腰包**

放隨身物品(小餅乾)

**快乾彈性長褲**

舒適、易伸展  
不建議穿著牛仔褲

**登山背包**

- ①兩件式雨衣
- ②備用衣物
- ③飲水
- ④地圖
- ⑤乾糧
- ⑥醫療急救包

**護膝**

穩固膝關節  
減少膝蓋軟骨承受壓力

**低筒健行鞋**

建議抓地力佳  
具防水透氣功能之鞋款

**Lamigo**  
那米哥 國際旅行社



# 行李攜帶用品參考表

貴重物品 (非常重要)	<input type="checkbox"/> 身分證	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 提款卡	<input type="checkbox"/> 家門鑰匙
	<input type="checkbox"/> 健保卡		<input type="checkbox"/> 信用卡	<input type="checkbox"/> 汽機車鑰匙
留下美好的 回憶	<input type="checkbox"/> 相機	<input type="checkbox"/> 記憶卡	<input type="checkbox"/> 手機	<input type="checkbox"/> 行動電源
	<input type="checkbox"/> 相機電池	<input type="checkbox"/> 自拍棒		
隨身用品	<input type="checkbox"/> 隨身面紙	<input type="checkbox"/> 雨傘	<input type="checkbox"/> 個人藥品	<input type="checkbox"/> 帽子
健走用	<input type="checkbox"/> 健走鞋	<input type="checkbox"/> 登山杖	<input type="checkbox"/> 乾糧	<input type="checkbox"/> 保溫水壺
	<input type="checkbox"/> 兩截式雨衣	<input type="checkbox"/> 護膝	<input type="checkbox"/> 雙肩登山背包	
野溪溫泉	<input type="checkbox"/> 涼鞋	<input type="checkbox"/> 毛巾		

◎提醒您：以上攜帶用品參考表，可選擇您本身所需要之用品一一勾選確認和準備。

～敬祝 Lamigo 貴賓旅途愉快！ 共創美好健走回憶～

