

越來越冷的冬天，就是要泡溫泉讓身子暖呼呼。花蓮不僅有瑞穗、紅葉、安通三大溫泉，更有許多野溪溫泉秘境。11月正是一年一度的花蓮太平洋溫泉季，邀請大家帶著這份攻略按圖索驥，將各有特色的溫泉一一蒐集。

泡溫泉小叮嚀

1. 酒後或吃太飽不宜泡湯
2. 水溫以38~40℃最佳
3. 進出溫泉動作放慢，讓身體有時間適應溫差
4. 心血管疾病患者泡湯不宜超過15分鐘
5. 每15分鐘建議起身休息一段時間再入池
6. 休息後入池2~3次最健康
7. 若出現頭暈、胸悶建議被慢起身離開
8. 記得多多補水

瑞穗溫泉

臺灣唯一碳酸鹽泉，1919年被日本人發現，並興建附設公共浴場的警察招待所(今瑞穗溫泉山莊)，自此成為泡湯勝地。因為溫泉富含鐵質，接觸空氣氧化後會形成黃褐色的「湯花」或「溫泉花」，泉水呈淡黃色且略帶混濁。

二子山野溪溫泉

太魯閣族秘境

摩里沙卡野溪溫泉

山壁上的洞穴溫泉

WINTER HOT SPRING

紅葉溫泉

清代就被泰雅族發現的紅葉溫泉，與鄰近的瑞穗溫泉只有2公里的距離，當地人將位於紅葉溪上游的紅葉溫泉稱為「內溫泉」，地處下游的瑞穗溫泉稱為「外溫泉」。泉質屬於鹼性的碳酸氫鈉泉，水質清澈無味。日治時期興建的紅葉溫泉旅社雖已停業，依然是在地居民難忘的回憶。

安通野溪溫泉

最易達的野溪溫泉

安通溫泉

社旅大泉溫通安

旅行
Journey to
Hualien

插畫
圖鑑展

以「安通溫暖」名列花蓮八景之一的安通溫泉，於1903年被上山採集樟腦的日本人發現，1930年設置警察招待所(後改建為安通溫泉大旅社)。泉質為硫酸鹽氯化物泉，帶有硫化氫的臭味，「安通」正是從臭味的阿美族語「Ancoh」發展而來。除了溫泉飯店的湯屋，也可以選擇露天的野溪溫泉。

冬日溫泉攻略

GUIDE



November

歡迎本縣各界藝文人士若有相關訊息需刊登於洄瀾文訊者，請將資料 e-mail 至本局藝文推廣科陳小姐 cheninjean@mail.hccc.gov.tw (洽詢電話 8227121#141) 或編輯團隊信箱 whirlingwaves2023@gmail.com