



交通說明

搭客運：

- (1) 台北搭客運→烏來終點站→散步老街 (過攬勝橋)→搭乘烏來台車至瀑布站→步行信賢步道→抵達內洞。
- (2) 新店客運約15或20分鐘一班 (搭車前請先查詢)，聯絡電話：02-26660678。

自行開車請參考交通路線圖



開放時段為 08 : 00-17 : 00 (僅除夕休園一天)

注意事項

1. 瀑布及溪流石頭濕滑，禁止跨越欄杆，進入危險區域。
2. 禁止進入瀑布、溪床、溪流戲水、生火及燒烤。
3. 禁止狩獵或騷擾野生動植物。
4. 請隨手做環保，垃圾減量及分類或自行攜出。
5. 自然的環境中，宜著接近環境色調的衣褲、寬緣帽、運動鞋或登山鞋，隨時預防蛇、蜂與蚊蟲叮咬；部分地區步道較濕滑，請注意步伐。
6. 請勿攜帶或引入外來的動植物。
7. 請學習並尊重社區的生活與文化。
8. 因應防治狂犬病，禁止攜帶寵物（哺乳類）進入園區。
9. 園區全面禁止吸菸。

攝影：王喜青、林玉琴、馮慈文、董曉紅（依筆劃）
文案執編：與人環境股份有限公司

相關服務
相關諮詢服務
烏來工作站：02-26617712
林務局森林保護專線：0800-057930
政風檢舉信箱：新竹郵政102信箱
政風檢舉專線：03-5232435
林務局全球網址：www.forest.gov.tw
台灣山林悠遊網：recreation.forest.gov.tw

台灣山林悠遊網：

林務局新竹林區管理處
地址：新竹市中山路2號 聯絡電話：03-5224163

內洞國家森林遊樂區
地址：新北市烏來區信賢里娃娃谷46號 電話：02-26617358

大自然的維他命

除了欣賞豐富的生態特色外，內洞還蘊藏高含量的負離子與芬多精，是讓我們神清氣爽、身體健康的秘訣。請大口呼吸，因為大自然正照顧著你我呢！



瀑布區有高含量的負離子（上層瀑布）

負離子 是空氣中帶負電的離子，具有活化人體細胞、淨化血液、增強免疫、促進新陳代謝等好處。負離子含量愈高，對於身體的健康愈有幫助。據研究指出，內洞的負離子每毫升約可達4,104至16,748個之多，提供有益身體的好條件。

芬多精 是植物用來抑制空氣中細菌與黴菌的揮發物質，通常於清晨或夏季含量最高。不同植物的芬多精所能殺死的病菌不同，因此走入森林就如同經歷一場健康的洗禮。芬多精還有提振精神、鎮定情緒、調節壓力、提高免疫力等功能。



森林裡的芬多精有益健康



水鴨腳秋海棠花 (左雄花右雌花)



水鴨腳秋海棠花 (左雄花右雌花)

水鴨腳秋海棠花 (左雄花右雌花)



石鱸

岩石佈滿小小的團扇蕨

翡翠樹蛙

內洞昔稱「娃娃谷」或「蛙蛙谷」，這逗趣的稱號據說源自春夏時節蛙群齊鳴的現象，可見本區蛙類資源的豐富，例如翡翠樹蛙、台北樹蛙、莫氏樹蛙，常在溪流環境出現的斯文豪氏赤蛙、褐樹蛙等，不妨試著「聽音辨位」來搜尋牠們的蹤跡。

昆蟲以蝶類資源最具看頭，包括環紋蝶、寬青帶鳳蝶、青斑鳳蝶、端紅蝶、石牆蝶等，或在林間小徑飛舞，又或在河岸邊拍翅吸水。還有鳥類資源如在樹梢鳴唱美麗歌聲的小卷尾、或是雌黃雄紅的灰喉山椒鳥，溪流岩石間巡邏搖尾的鉛色水鶲，急流潛水的河烏，紅美黑大方的朱鵟等，皆值得您花時間欣賞品味。



林間吸腐果汁液的環紋蝶(箭環蝶)

吸蜜的寬青帶鳳蝶(寬帶青鳳蝶)

灰喉山椒鳥(雌)

NEIDONG
NEIDONG

內洞 國家森林遊樂區

NEIDONG
National Forest Recreation Area



行政院農業委員會
林務局



漫步在內洞—步道及設施

遊客服務中心 提供園區資訊及影片介紹。室內採用落地窗面的設計，除自然採光節能外，也可以欣賞戶外的山林景緻。

觀瀑步道 沿著南勢溪畔的步道，可欣賞到溪谷美景、水壩、烏紗溪、內洞瀑布，亦可觀察溪流生態系樣貌，如各種溪流的鳥類、植物等。步道平緩且設置無障礙鋪面，可供特殊需求者親近自然。

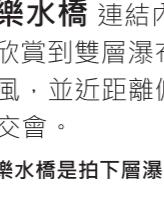


羅好水壩

觀瀑步道緩鋪平緩好走

森林浴步道 林相為人工柳杉林與天然闊葉林，最適合林間漫步享受森林的氣息，以及觀察自然生態的步道。然步道較長，還請斟酌體能。

賞景步道 連結森林浴步道及觀瀑步道，可眺望羅好水壩及信賢部落，是欣賞山水景緻的好去處。部分路段坡度較陡，請注意腳步徐行。



樂水橋 連結內洞溪兩岸，能正面欣賞到雙層瀑布，感受山谷間的微風，並近距離俯瞰南勢溪與內洞溪交會。

樂水橋是拍下層瀑布的好據點

緊急事件處理 遊樂區售票站備有簡易急救藥品及AED，若發生嚴重傷害者請以手機直撥02-26617358通報現場人員前往協助，至鄰近醫院處理。鄰近醫療單位：

烏來區消防隊：02-26616187
烏來區衛生所：02-26617200
新店慈濟醫院：02-66289779
新店耕莘醫院：02-22193391

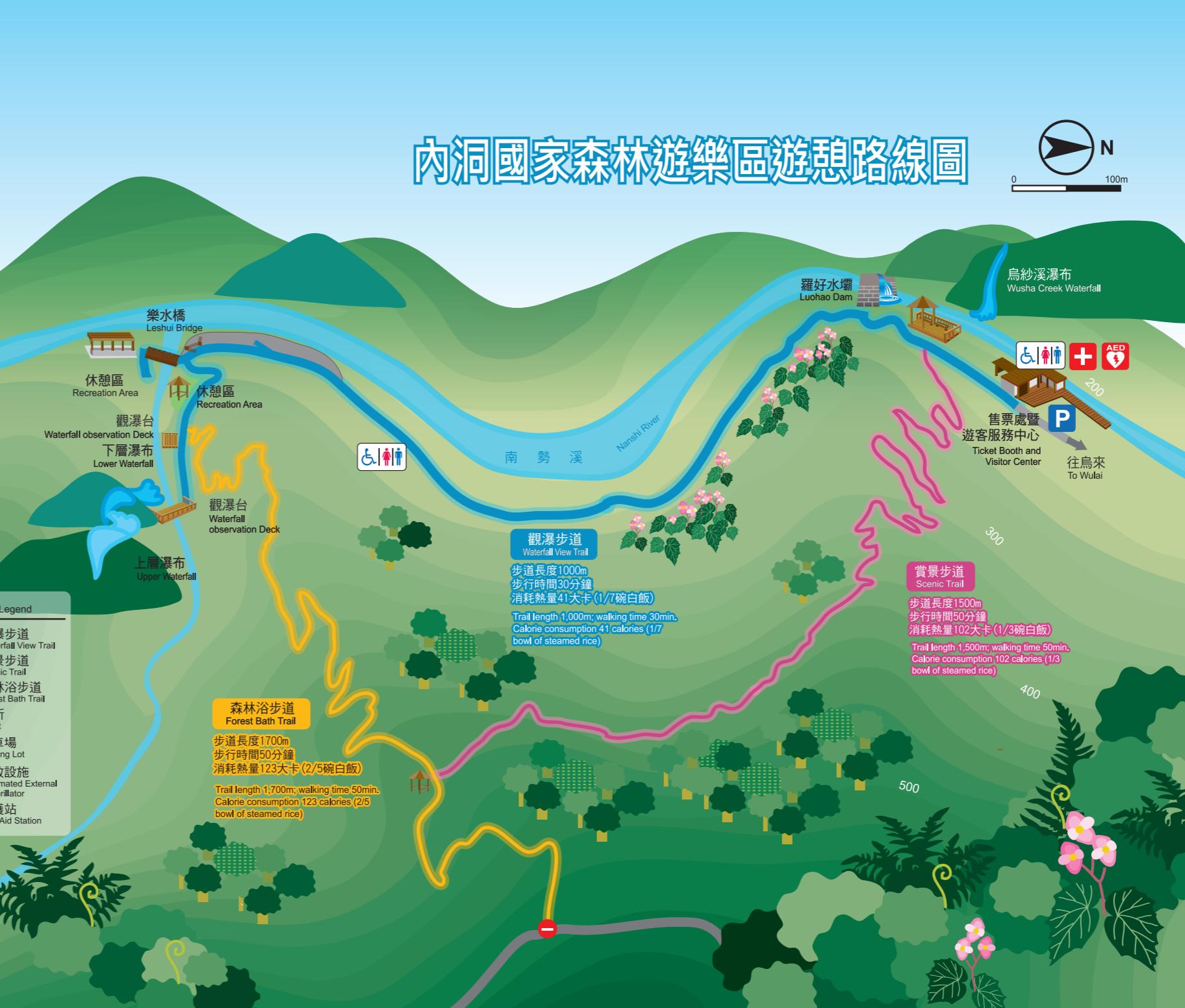
山羊洞之內—關於內洞

內洞國家森林遊樂區成立於1984年，由林務局新竹林區管理處經營管理，佔地1,191.34公頃，海拔高度介於230至800公尺之間。此地植物相為亞熱帶楠櫛林帶，主要以大葉楠、台灣雅楠、長尾栲、烏來柯等為優勢物種。另有內洞溪與南勢溪匯流，陡峭的地勢與溪流形成了瀑布、斷崖等特殊的景觀。

園區座落於新北市烏來區的信賢里，信賢地區舊稱「拉號」（Rahau 或 Lahau），泰雅族語為「樹林濃密」之意，可見此處過去的林相樣貌。內洞地名的由來，根據《烏來鄉誌》記載，相傳附近有一個天然洞穴，山羊常因為要躲避泰雅獵人而逃入洞內，因此人們將該地點稱為「山羊洞」。從山羊洞再往裡面走，就位於洞的裡面，所以此處就被稱為「內洞」了。



大葉楠和烏來柯(右)是本區的優勢植物



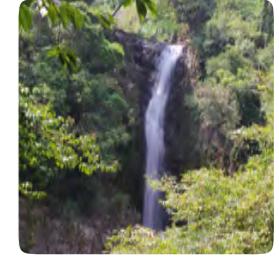
山與水的共同創作

園區主要依南勢溪東岸的河階而建，可欣賞到溪谷的風光。南勢溪全長約45公里，在桂山（龜山）與北勢溪匯流為新店溪，是大台北地區的重要的飲用水源。



南勢溪是台北重要的水源

進入觀瀑步道，路旁平台可見對岸的「烏紗溪瀑布」，流水潺潺、娟秀動人的自高聳的山壁上洩落。烏紗溪因地層中含有硫化鐵，而使泥砂呈黑色，所以本應為「烏砂」溪才是。



烏紗溪瀑布

步道盡頭盛大迎接你的是「內洞瀑布」，內洞溪在陡峭的山勢中連續下降，水的落差產生切割岩石的力量，岩層軟硬不同的差異侵蝕而形成雙層瀑布。水量大時，水聲如萬馬奔騰一般，氣勢凌人地流入南勢溪。



內洞下層瀑布