

知本國家森林遊樂區

特殊景點介紹

遊客服務中心

■ 遊客服務中心

設有多媒體室每日定時播放園區簡介，原民木雕展示原住民藝術家木雕作品，販賣部(知森物語)販售輕食飲料及紀念品等，另有集哺乳室、休憩空間等可供使用。此外，服務台提供輪椅、娃娃車借用以及園區導覽解說服務(平日須預約申請，假日可預約或現場申請)。

■ 千根榕意境館

位於遊客服務中心2樓的千根榕意境館，展示「知本的森林」、「神話與傳說」、「知本溪流域」、「季風的詩」、「星空下的知本」等5大主題，透過生動活潑的互動設施，讓您認識知本，愛上知本！



千根榕意境館

■ 花見知本百草園

占地廣闊的藥癒花園，規劃有「香草廣場」、「傳統青草茶植物區」、「藥草區」等主題區域，區內種植香草植物、瀝水植物等50種以上植栽，更有清澈溪澗水流，讓您感受視覺、嗅覺、聽覺等感官盛宴。此外，觀景平台可欣賞知本溪沿岸美景，雨後更有機會眺望對岸「時雨瀑布」。



花見知本百草園

■ 吾名台東區

種植以「台東」為名的植被及相關生物之棲地環境。並設置小棧橋及12生肖廊道。



吾名台東區



原民之森區

■ 原民之森區

此區栽植「卑南、魯凱、排灣族常用之民俗植物」。增設溫泉休憩小站，體驗溫泉足湯，吸收芬多精。



溫泉休憩小棧

■ 季風穿林區

體驗以風為主題，設置風鈴、聽風管、楓葉片，感受風穿越林間的聲音，打開聽覺的體驗。



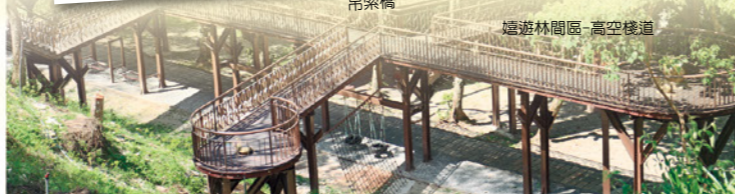
季風穿林區



吊索橋

■ 嬉遊林間區

以葉脈意象設計空中棧道讓您貼近林木樹冠層，觀察樹冠層之生態，並設置吊索橋體驗設施，讓你於林間嬉遊。



嬉遊林間區-高空棧道

■ 景觀步道

步行時間約45分鐘。沿途經吾名台東區、季風穿林區、原民之森區、山莊、水流腳底按摩步道及嬉遊林間區…等主要設施據點。是一條適合小朋友、年長者行走的輕鬆步道。



景觀步道-共鳴入口意象



好漢坡步道

■ 好漢坡步道

因坡度陡峻而名之。長 920公尺，1710階，但落差約255公尺，是考驗體力、耐力最佳據點。稜線上數棵巨大高聳、佔地遼闊的「白榕」，是避雨歇息的好地方，而靠近終點的「千根榕」下，視野廣闊，可鳥瞰知本內溫泉及遠眺太平洋的浩瀚。

歡迎各路英雄好漢前來挑戰，但請量力而為，勿逞一時之興，身體不適或有心臟病者切勿嘗試。

■ 森林浴步道

總長約2100公尺，輕鬆步行時間約90分鐘。坡度平緩、四周林木繁茂適宜健行及森林浴。本步道沿途經大葉桃花心木林、台灣白臘樹林、樟樹林、桂竹林等樹形優美之造林樹種，四季各有獨特風味。漫步林間，時時可聞各類鳥聲競相鳴嚀，建議喜愛賞鳥的遊客行走本步道時，別忘了隨身攜帶一副望遠鏡。



森林浴步道



七里香步道

■ 七里香步道

步道長約1000公尺，步行時間約60分鐘。為串連花見知本百草園的森林浴步道支線，是一條保留自然、融合環境設計風格、採用適地適性的材料與工法、以手作職人精神打

造的步道。除了順應地形，還採取節能減碳概念，就地取材(塊石及倒木)設置砌石階梯與護坡、導流橫木及會呼吸的木格框集水井等排水設施。



榕蔭步道

■ 榕蔭步道

本步道長約2500公尺，輕鬆步道時間約90分鐘。最高標高421公尺，可從各個角度遠眺知本溫泉區。全步道以最少的設施，自然的蜿蜒於天然林間。樟樹、無患子、灑葉榕、筆筒樹…等各式林木混生期間，鬱鬱蒼蒼。沿途有數棵長著鬍鬚的百年榕樹，隨時可提供遊客涼爽的遮蔭。當天氣晴朗時，常可見成群的「台灣獼猴」嘻鬧枝頭。是一條適宜學術研究、登山、健行的步道。

■ 水流腳底按摩區

引導終年不斷的山泉水，提供遊客有益健康的按摩步道。當踩踏在泉水流過的圓卵石上，清涼舒爽的快意，令人忘卻夏日的煩熱。



水流腳底按摩步道

請注意

1. 本遊樂區部分步道陡峭易滑，請小心慢走。請勿攀爬樹木；遠離枯木或大樹，並注意警告標示。
2. 本遊樂區禁止露營、野炊、生火、烤肉。知本溪非本處所轄，遊客請勿入溪戲水，以免發生危險。
3. 請注意兜售藥酒者，避免花錢受騙。
4. 尊重森林裡的朋友們，請勿接觸或干擾、餵食野生動物。

知本國家森林遊樂區

地址：臺東縣卑南鄉溫泉村龍泉路320號 電話：089-510986

遊客服務中心：089-510961

台灣山林悠遊網：<http://recreation.forest.gov.tw>

園區全面禁菸



台灣獼猴



山羌

麝香



知本森林遊樂區導覽圖



- 七里香步道
 - 好漢坡步道
 - 森林浴步道(含支線)
 - 景觀步道
 - 榕蔭步道
- 進入園區健行仍請考量體力及評估身體狀況後量力而為，身體不適或有心血管疾病、心臟病者切勿嘗試較陡峻之好漢坡步道等。

■ 解說服務申請

- 預約申請：凡20人以上，120人以下之團體，可於15天前電話洽詢(089-510961)，或逕至臺灣山林悠遊網(recreation.forest.gov.tw)申請。
- 現場申請：例假日提供現場申請服務。凡10人以上之遊客團體於遊客服務中心服務台受理申請。申請時間：星期六08:30~10:00；13:00~15:00及星期日08:30~10:00。

■ 開放時間

開放時間：07:00~17:00 (7月及8月開放至18:00)

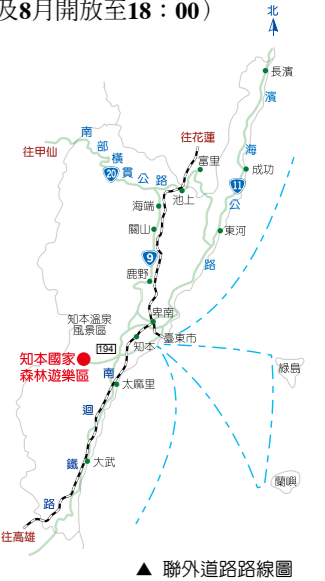
■ 交通指南

開車：臺東→11號省道→知本→縣道194號→循知本溫泉指標即可到達。

客運：臺東市搭乘鼎東客運8129號班次(山線)至內溫泉站下車，前行300公尺即可抵達(每日約15班次)。

鼎東客運查詢電話：089-328269

備註：遊客亦可搭乘台鐵南迴線至知本火車站下車，再租騎摩托車至遊樂區(約15分鐘)。



▲ 聯外道路路線圖

賞遊建議路線

- 1小時輕鬆路線**
售票亭—遊客服務中心—花見知本百草園—吾名台東區—原民之森區—季風穿林區—嬉遊林間區—水流腳底按摩區—樂林橋(出口)
- 2小時40分鐘健行路線**
售票亭—遊客服務中心—花見知本百草園—森林浴步道(含支線)—七里香步道—好漢坡步道—景觀步道—水流腳底按摩區—嬉遊林間區—植物生態園區—樂林橋(出口)
- 4小時40分鐘健行路線**
售票亭—遊客服務中心—花見知本百草園—森林浴步道(含支線)—七里香步道—十字路口—森林浴步道—水流腳底按摩區—嬉遊林間區—植物生態園區—樂林橋(出口)



■ 門票說明

- 全票：100元
- 一般優待票：80元 (適用於非假日入園、20人以上團體等對象)
- 半票：50元 (適用於軍警、7-12歲兒童、持學生證者)
- 優待票：10元 (適用於65歲以上者、3-6歲兒童)
- 免購門票：
 - 持有「志願服務榮譽卡」者。
 - 身體殘障易辨或持有殘障手冊者，及其必要之陪伴者1人。
 - 0-2歲兒童，需由購票大人陪同。

* 民國93年6月通過ISO 9001國際標準品質認證

