台東冬天泡湯攻略：第一次帶家人去，照那天的路線選知本、金崙、鹿野、紅葉

這份可以直接轉給家人。誰訂房、誰開車、誰陪爸媽下池，各看自己那一章。

先看這張表：你們是誰、那天走哪，就去哪

台東的路分三條：**南迴**＝台東市往南到知本、金崙；**縱谷**＝往北到鹿野、池上的山谷；**海線**＝沿海往北。溫泉在南迴和縱谷這兩條上。

你們是	那天走	去這裡	先知道一件事	看第幾章
三代同堂，有人要裸湯、有人要穿泳衣	南迴	知本老爺	2 樓室內裸湯、泳池邊穿泳衣的湯區都有；9 月剛改裝重開	二
帶爸媽，想泡完三步就上床	縱谷	住鹿鳴，房間裡就有溫泉	6 樓大眾湯是男女分開的裸湯，官網寫 12 歲以上	四
帶小孩，想讓他們跑一整天	南迴	知本東遊季，不住也能買票泡	12 歲以下要家長陪、一位大人限帶 2 名兒童；要泳衣、泳帽；那座半圓形泳池冬天不開	二
不開車	南迴	坐火車去金崙，或坐到知本站轉 8129 公車	金崙天黑後還有三班車回台東	三、二
走縱谷、不住那一晚	縱谷	延平的紅葉谷，只泡湯不住宿	週二公休；平日晚上七點半就關門，六點前到	四
兩個人、一個人，想泡著看山	南迴	知本金聯，頂樓露天裸湯	幾點開，先問一句	二
想要水色不一樣的湯	南迴	金崙的太麻里城堡，「黃金湯」「美人湯」兩種	其他小館幾歲能進大眾池，各家不同	三

一、台東泡湯怎麼排：一天走一條線，泡湯跟著那天的路

台東的路分三條：**南迴**（台東市往南到太麻里、金崙，台 9 線南段）、**縱谷**（往北到鹿野、池上的山谷，台 9 線北段）、**海線**（沿海往北，東海岸台 11 線）。一天只走一條。

溫泉跟著那天的路走：

那天走	順路的溫泉區	個性
南迴	知本（台東市往南開二、三十分鐘）	飯店最多、選擇最多
南迴	金崙（台東站坐火車半小時到四十分鐘）	部落裡一家一家的小館，坐火車就到
縱谷	鹿野	住一晚，房間裡就能泡
縱谷	紅葉（延平鄉）	只泡湯、不住宿

海線這一份不放：觀光署的溫泉標章名單裡，東河、泰源一家都沒有。

一天泡一個地方就好。知本也去、金崙也去，第二場你只是在完成行程表。

今天就做：行程表每一天旁邊寫上那天走哪條線，泡湯只寫在其中一天。

二、知本溫泉怎麼選：飯店最多的那一區

知本在台東市往南，開車二、三十分鐘。溫泉區分兩段：外溫泉多是中小型旅館，往山裡的內溫泉是大飯店。泉水無色無味。

坐火車的，在知本站下車後還要轉 **8129 公車**或計程車進溫泉區；知本站到內溫泉直線還有七公里左右。8129 往台東市區的末班是 20:55，天天都開，以東台灣客運公告為準。

溫泉區晚上能逛的店不多，想吃想買，白天在市區先買好。

知本三家比較

家名	大眾池	小孩	不住宿能不能泡	跟隔壁差在哪	適合誰
東遊季溫泉渡假村	養生溫泉大眾池 08:00–22:00、全年無休；全區要穿泳裝、戴泳帽，只有雙人湯池不用	12 歲以下要家長陪，一位大人限帶 2 名兒童；**半圓形泳池每年 11 月到 3 月暫停**	可以，買門票	買一張票，大人小孩泡一整天的大型園區；冬天去，那座大泳池不開	一家三代、帶小孩、只有半天
知本老爺酒店	三區：2 樓室內裸湯（心采風呂）、泳池邊穿泳衣的湯區（天幕風呂）、小山坡上的星月風呂	新的兒童遊戲屋	有不住宿的泡湯一日遊套裝（搭下午茶、鍋物或 SPA）；只買泡湯不加套裝收不收，先問一句	室內裸湯、穿泳衣的湯區兩種都有，一家人各泡各的；今年關了半年，9 月剛重開。網路上很多票價、照片是改裝前的	三代同堂，有人要裸湯、有人要穿泳衣
知本金聯世紀酒店	頂樓露天裸湯	—	先問一句	在溫泉街旁，泡湯的地方在頂樓、露天	兩個人、一個人（裸湯年齡限制不一，不建議帶小孩）

今天就做：訂知本之前，先問那一家：「今天收不收只泡湯的客人？大眾池要不要穿泳衣、戴泳帽？」

三、金崙溫泉怎麼去：坐火車去，泡完坐火車回來

從台東站坐南迴線往南，多數班次半小時到四十分鐘到金崙站，慢的莒光號要一個小時左右。出了車站，開車十分鐘上下到溫泉旅宿；有沒有車站接送，訂房時問。

天黑以後往台東還有三班：17:58 自強號、19:45 區間快、21:59 自強號，兩班是對號座，連假前先訂票。

金崙沒有一整條溫泉街，是一個有人生活的聚落，巷子窄，路邊停的是住在那裡的人的車。金崙村在太麻里鄉，網路上說「太麻里一帶的溫泉」，指的就是這裡。

水不是每一家都一樣：多數是清的弱鹼性碳酸氫鈉泉，有幾家是含鐵的，水碰到空氣會變成金褐色。

金崙三家比較

家名	湯	跟隔壁差在哪	適合誰
金讚溫泉飯店	房間就是湯屋；有戶外大眾湯	官網叫它「鹹水溫泉」；有媒體寫它出水後會變茶金色	想住旅館、不想住民宿的家庭

家名	湯	跟隔壁差在哪	適合誰
太麻里城堡溫泉會館	「黃金湯」「美人湯」兩種	一次泡得到兩種水	想泡不一樣的水的人
丹堤金崙溫泉會館	每間客房有獨立湯屋；有大眾池	金崙少數在官網寫明大眾池年齡的：國小以下（7 歲以下）不能進大眾池；不住宿能不能泡，先問一句	大人，或帶 7 歲以上孩子的家庭

金崙其他的小館，多半只有幾間房，大眾池收不收小孩、幾歲能進，各家寫法不同。訂之前問清楚，別照店名猜。

今天就做：訂金崙的房間前，先問兩句：「房間裡泡得到溫泉嗎？」「小孩幾歲可以進大眾池？」

四、縱谷那天泡哪裡：鹿野住一晚，或去紅葉泡一場

走池上、鹿野那條線的那一晚，住鹿野的溫泉飯店最少繞路。

縱谷三家比較

家名	湯	小孩	不住宿	跟隔壁差在哪	適合誰
鹿鳴溫泉酒店	客房浴池是 100% 溫泉；6 樓男女分開的裸湯 15:30–22:00	6 樓裸湯官網寫**適合 12 歲以上**；小孩泡房內，或去戶外溫泉泳池（08:00–11:00、16:00–21:00，每週二保養）	住客才確定能泡	縱谷線上房間裡就能泡的大型溫泉飯店；官網沒列私人湯屋，帶小孩的那一池在戶外	帶爸媽、兩個人
綺麗溫泉渡假村	有溫泉標章；池子要不要泳衣泳帽，先問一句	遊戲室等親子設施，訂房時問一句現在還開不開	先問一句	鹿野親子設施比較多的那一家	帶小孩
紅葉谷綠能溫泉園區	只泡湯、不住宿；中性碳酸氫鈉泉；要穿泳衣、戴泳帽	3 歲以下不建議進暖泉區；100 公分以下的孩子進水泉區要大人陪	就是給不住宿的人泡的	**每週二公休**；平日晚上七點半就關門，想泡一個多小時，六點前到，週末開到 21:00；偶爾臨時休園，出門前看官網公告	走縱谷、不住鹿野的那一天

紅葉谷從鹿野高台過去二十分鐘上下。網路上有一家「紅葉溫泉旅社」，在花蓮萬榮，不是這裡。

在地才知道的：住鹿鳴那一次，我是這樣走的——大廳出來左轉、穿過停車場、過一座小木橋，接上鹿野環鄉自行車道，走十五分鐘到看日出的地方，太陽從都蘭山後面出來。小木橋清晨很滑，長輩要慢慢走。十二月上半月，表上的日出是 6:19 到 6:28，太陽爬過山還會再晚一點。

泡紅葉谷那天，紅葉國小旁邊有紅葉少棒紀念館，網路上查不到開放時間，順路經過再看。

今天就做：那天的行程表，最後一行寫「回飯店泡湯」，後面不再加任何點。

五、台東溫泉親子、帶長輩：誰能下哪一池

國民健康署給長輩的六條

給年長者和心血管疾病患者的天冷泡湯提醒： 1. 水溫不超過 40 度 2. 一次不超過 15 分鐘 3. 泡完別太快起身 4. 結伴去，不要單獨泡個人池 5. 避免冷熱水交替 6. 泡湯前後都要喝足水

分人看

誰	看什麼	去哪
帶長輩	房間裡有沒有湯、池邊有沒有扶手（先問）	鹿鳴房內湯；知本訂房時問房內湯
帶 12 歲以下	大眾池幾歲能進、要不要泳帽	東遊季（12 歲以下家長陪）；鹿鳴小孩泡房內或溫泉泳池；紅葉谷（3 歲以下別進暖泉區）
兩個人、朋友	裸湯還是泳衣	知本老爺 2 樓室內裸湯；金聯頂樓露天裸湯
一個人	不開車、不趕	坐火車去金崙，泡完坐 19:45 或 21:59 回

看門口的溫泉標章：溫泉標章是縣政府發的，證明這一家合法用溫泉、水質有驗過；標章上有期限，看一眼過了沒。

今天就做：在家族群組先講好，下池那天誰負責看時間。看時間的人，不是泡在池子裡的人。

六、冬天、下雨、過年那幾天怎麼泡

傍晚：十一月十九日到十二月七日，台東表上的日落都是 17:10，一年最早。白天走完該走的路，五點泡進池子，泡著泡著，山谷就暗了。泡完就不再出門。

平日、假日：假日想用湯屋，出發前先問還有沒有空堂。

下雨天：湯照泡。有些飯店有室內的池子，下雨一樣能泡；帶小孩的，訂房時問一句室內有沒有小孩能下的池。

過年：2027 年過年連假是 2 月 4 日到 2 月 10 日，除夕 2 月 5 日。過年各家的時間跟平常不一樣，當天早上先問那一家。紅葉谷過年開不開，官網還沒公布，出發前看官網或粉專的公告。住溫泉飯店過年的，訂房時一起問：「除夕那晚有沒有年夜飯？」——這件事另寫在〈台東年夜飯攻略〉。

泡完吃一碗熱的就回去：知本往市區方向有黑松羊肉爐、阿源小吃部，金崙溫泉區裡有烤什麼風味屋，都是泡完順路、不用繞回市區的晚餐；各家公休不一樣，出發前先問。羊肉爐偏油鹹，心臟、血壓不好的長輩改點熱炒。

今天就做：把泡湯那一天的晚餐，訂在泡湯的地方附近，不要排回市區。

七、不放進這份的：野溪溫泉

網路上很熱門的野溪溫泉（金崙溪、栗松、比魯、霧鹿轆轤），這一份一個都不放。金崙溪是河川區，不能開車進去、不能搭帳篷，源頭水溫七、八十度要兌溪水；栗松要溯溪、溪水會暴漲；比魯在大武山自然保留區，要申請入區、走四五個小時。溪邊的湯，不是給一家人泡的。

南橫霧鹿的天龍飯店有溫泉標章，但南橫每週二、三、四不能通行，只有走南橫那天才順路，這份不列。

今天就做：家人傳來野溪的照片，回他一句：「這份裡有四個區，挑一個房間裡就能泡的。」

跟我們出發的話，哪一家當天收不收、湯屋要不要先訂，出發前我們會先確認好。

放心，我們會準備好。

想怎麼排，傳「泡湯」給山姆叔叔（加入 LINE）。

出發前先問一句（給讀者，可以直接截圖）

問誰	問這一句
知本老爺	只買泡湯、不加一日遊套裝，收不收？幾點收？
知本金聯	頂樓裸湯幾歲以上可以進？幾點開到幾點？
金崙每一家	房間裡泡得到溫泉嗎？小孩幾歲可以進大眾池？有沒有車站接送？
鹿鳴	（不住宿的）6 樓裸湯收不收非住客？——收不收沒寫，我們建議不住的人去紅葉谷
綺麗	不住宿能泡嗎？溫泉池要泳帽嗎？
紅葉谷	出門前看官網：今天有沒有臨時休園？過年幾點開？
每一家	池邊有沒有扶手？門口的溫泉標章期限過了沒？
過年住溫泉飯店	除夕那晚有沒有年夜飯？是什麼形式、幾點？
