



花蓮縣山高水長，是溯溪消暑的最佳地點。



六十石山、赤柯山滿山遍野的金針花，是人間仙境。



到花蓮秀姑巒溪泛舟，是最能向親朋好友炫耀的刺激體驗。

上山下海 花蓮豐富一夏

花蓮縣是全台灣面積最大的縣市，有高山、有大海，8月起，六十石山、赤柯山滿滿的金針花，美景如畫；海上賞鯨、溯溪泛舟，在酷熱的夏日享受水上活動，保證讓你處處驚艷。

與鯨豚共舞

花蓮是台灣賞鯨豚的發源地，自1997年全台第1艘賞鯨船在石梯漁港首航後，花蓮一直都是全台灣賞鯨成功率最高的地方，去年更達99%以上，幾乎每個航次都能在沿海看到壯盛的鯨豚群。

花蓮沿海常見鯨豚有飛旋海豚、真海豚、熱帶斑海豚、弗氏海豚、花紋海豚、瓶鼻海豚、長吻真海豚、布氏鯨、抹香鯨、長鬚鯨、瓜頭鯨、小抹香鯨、侏儒抹香鯨、虎鯨、偽虎鯨、小虎鯨、柯維氏喙鯨、短肢領航鯨和大翅鯨等。

從6月起至暑假期間是賞鯨最佳時期，在花蓮觀光漁港、石梯漁港都可搭乘賞鯨船出海觀光，除鯨豚成群出現在船邊，也可能遇到全世界體型最大的抹香鯨噴水出海，及座頭鯨展翅的英姿喔！

賞鯨船會沿途介紹生態、觀光導覽等，也結合生態戶外旅遊的套裝行程可供選擇；通過政府認證，全程強制保險，大家可安心愉悅享受與鯨豚共舞的樂趣。

溯溪賞生態

到花蓮溯溪是熱門、刺激的陸地水上活動。溯溪沿著溪谷逆流而上，追溯到溪流源頭，花蓮縣適合溯溪的地點很多，包括白鮑溪、砂婆礑、翡翠谷、三棧南溪、子母瀑布、立芹瀑布、黃金峽谷等等，由於花蓮縣的溪谷都屬於山高谷狹的地形，深具挑戰性。

溯溪行程主推老少咸宜的初級溯溪，選擇溪谷中風景較美的1段，由教練帶領，穿著安全裝備，順著溪流由下往上走，沿途觀察自然生態，大約半天到1天的行程，體力較好的成年人皆可參加。

基本上，溯溪全年都可以參加，若遇雨季或颱風，可能出現溪水暴漲或落石，行前務必請帶團教練確認安全狀況。

泛舟最刺激

到花蓮泛舟是夏天最令人回憶的水上活動之一，泛舟的勝地就是台灣東部第1大河川的秀姑巒溪。

秀姑巒溪發源於中央山脈秀姑巒山，總長約103公里，河道迂迴，流經瑞穗切穿海岸山脈，形成峽谷與曲流；站在奇美山路的瞭望台，即可鳥瞰斷層、曲流及多達5階的德武河階與舞鶴河



三棧溪是許多民眾喜愛溯溪、戲水的好去處。

階相對的地景。

瑞穗大橋到長虹橋出海口間，長達22公里的河段，河床落差達65公尺，中間還有20多處大小激流，自1981年起發展泛舟活動後，至今仍是全台灣最熱門的泛舟勝地。

金針花盛開

花蓮縣玉里鎮赤柯山及富里鄉六十石山有全台灣面積最廣闊的金針花海，朝開暮謝的金針花又稱「忘憂花」，有著「一日美人」的雅號，栽植簡單，又名為「窮人蘭」，象徵既美麗又富堅忍耐苦的特性。

8月，黃澄澄的金針花海，在微風中輕輕搖擺，與豔陽相互輝映，更在藍天白雲、青山紅土襯托下，建築出金黃耀眼、顏色最豐富的視覺景觀。



花蓮縣是台灣賞鯨的發源地，沿海常見鯨豚成群。



花蓮縣石梯港可以搭船出海賞鯨。