

台灣觀光

2020/05-06 • vol. 577

走入太魯閣之美 國家公園步道4+

白楊步道／綠水步道
錐麓古道／瓦拉米步道

Gourmet

蔬食最療癒，臺北躋身世界蔬食之都

Culture

捕捉創意，吸睛地景文創小旅行

Formosa

藍天碧海御風而行，多變風貌精彩豐富

2020 Fulong International Sand Sculpture Art Festival

福隆國際沙雕藝術季

巨人的夢遊世界 The Giant In Wonderland

活動地點
Venue

福隆沙灘
Fulong Beach

洽詢電話
Service
Hotline

福容大飯店 福隆
Fullon Hotel Fulong
02-2499-1188

入場時間
Time of
entrance

週一 ~ 週五
8:00AM ~ 6:00PM (最後入場時間5:30PM)
(Mon to Fri 8:am~6:00pm.
Closing time of ticket sales and entrance at 5:30PM)

週六 ~ 週日
8:00AM ~ 6:30PM (最後入場時間6:00PM)
(Sat to Sun 8:am~6:30pm.
Closing time of ticket sales and entrance at 6:00PM)

福隆遊客中心
Fulong Visitor Center
02-2499-1210

活動資訊請上網搜尋 | Search

 2020 福隆沙雕
2020 Fulong Sand Sculpture
 東北角之友
www.facebook.com/necoast.nsa



COVID-19(新冠肺炎)疫情蔓延，請大家注意自身安全

- ✓ 勤洗手、戴口罩
- ✓ 避免出入密閉及人多的公共場所
- ✓ 出現發燒、咳嗽等症狀請盡速就醫
- ✓ 免付費防疫專線1922



指導單位：交通部觀光局
主辦單位：東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處、福容大飯店連鎖旅館事業
協辦單位：臺灣鐵路管理局、行政院海岸巡防署岸巡第一三大隊、新北市政府、
新北市貢寮區公所、新北市政府警察局瑞芳分局、
新北市政府消防局貢寮分隊、靈鷲山無生道場



2020 / 5-6月 • 臺灣觀光節慶活動表



2020竹子湖海芋季／繡球花季

活動時間 2020-3-27~2020-6-21

活動地點 臺北市北投區竹子湖路1之20號

主辦單位 臺北市政府產業發展局



屏東黑鮪魚文化觀光季

活動時間 2020-5-2~2020-6-28

活動地點 屏東縣東港鎮東隆街21-1號

主辦單位 屏東縣政府



臺南市國際龍舟錦標賽

活動時間 2020-6月

活動地點 臺南市安平區臺南運河（安億橋到承天橋）

主辦單位 臺南市政府



2020客家桐花祭

活動時間 2020-4-01~2020-5-31

活動地點 請參考活動網站

主辦單位 客家委員會



福隆國際沙雕藝術季

活動時間 2020年5月~9月

活動地點 新北市貢寮區福隆街40號

主辦單位 交通部觀光局東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處



觀音觀鷹- 觀音行腳樂活系列活動

活動時間 2020年4月~5月

活動地點 新北市五股區凌雲路三段130號

主辦單位 交通部觀光局北海岸及觀音山國家風景區管理處



更多觀光活動請上「臺灣觀光年曆」官方網站：www.taiwan.net.tw/m1.aspx?sNo=0001001

⚠ 因受COVID-19疫情影響，活動舉辦內容或時間，請依照主辦單位公告為準。

04

Culture

文青之旅 捕捉創意， 吸睛地景文創小旅行

臺北寶藏巖國際藝術村

彰化百寶村

雲林虎尾頂溪社區

臺南海安路

高雄駁二藝術特區

臺東北西里岸社區

08

Cover Story

走入太魯閣之美 國家公園步道4+

白楊步道

綠水步道

錐麓古道

瓦拉米步道



TAIWAN
VISITORS ASSOCIATION
台灣觀光協會

會長 葉菊蘭

副會長 蘇成田、凌瓏、莊豐如

發行人 葉菊蘭

編輯顧問 吳朝彥、羅瓊雅、鐘逸寧、張家瑀

發行所 財團法人台灣觀光協會

地址 臺北市忠孝東路四段285號8樓之1

電話 02-2752-2898 傳真 02-2752-7680

網址 www.tva.org.tw E-Mail hanna@tva.org.tw

台灣觀光協會印尼雅加達辦事處

Intiland Tower, Lt. 1 Jl. Jend. Sudirman Kav 32, Jakarta Pusat 10220 Indonesia

Tel/21-5790-1338 Fax/21-5790-1337

E-mail/marini@tva.org.tw

交通部觀光局海外辦事處

日本東京事務所

日本國東京都港區西新橋1丁目5-8川手ビル3F

Tel/81-3-3501-3591 Fax/81-3-3501-3586

E-mail/tyo@go-taiwan.net

日本大阪事務所

日本國大阪府大阪市北區西天滿4丁目14番3號6階

Tel/81-6-6316-7491 Fax/81-6-6316-7398

E-mail/osa@go-taiwan.net

韓國首爾辦事處

Rm. 902, 9F, Kyungki Building, 115 Samgak-Dong, Chung-

Ku, Seoul, Korea

Tel/82-2-732-2357~8 Fax/82-2-732-2359

E-mail/taiwan@tourtaiwan.or.kr

新加坡辦事處

30 Raffles Place, Chevron House,#10-01, Singapore

048622

Tel/65-6223-6546~7 Fax/65-6225-4616

E-mail/tbrocsin@singnet.com.sg

馬來西亞吉隆坡辦事處

Suite 25-01, Level 25, Wisma Goldhill, 67

Jalan Raja Chulan, 50200 Kuala Lumpur Malaysia

Tel/60-3-2070-6789 Fax/60-3-2072-3559

E-mail/tbrockl@taiwan.net.my

駐泰國台北經濟文化辦事處觀光組

20th Fl, Empire Tower, 195 South Sathorn Rd., Yannawa

Bangkok 10120, Thailand

Tel/66-6-4545-1582 E-mail/ttb.bkk2017@gmail.com

駐胡志明市台北經濟文化辦事處觀光組

336 Nguyen Tri Phuong St., District 10, HO CHI MINH City,

Vietnam

Tel/84-28-383-49160~65#3105 Fax/84-24-392-

74996

E-mail/apply@taiwan.net.vn

駐紐約台北經濟文化辦事處觀光組

1 East 42nd St., 9th Fl., New York, NY 10017, USA

26

Gourmet

蔬食最療癒， 臺北躋身世界蔬食之都

鈺善閣／祥和蔬食

上善豆家 DeliSoys

34

Formosa

東部海岸國家風景區

藍天碧海御風而行，多變風貌精彩豐富

都蘭，太平洋岸的藝術祕境

走進東海岸的藝術生活，
創作是山海風景的一部份。



48

Event

巨人的夢遊世界 2020年福隆國際沙雕藝術季



54

Special Plan

來去總統府住一晚

56

New Members

璽珍旅行社、知全旅行社

Tel/1-212-867-1632-4 Fax/1-212-867-1635

E-mail/tbrocnyc@gmail.com

駐舊金山台北經濟文化辦事處觀光組

555 Montgomery Street, #505, San Francisco, CA 94111, U.S.A.

Tel/1-415-989-8677 Fax/1-415-989-7242

E-mail/info.visittaiwansf@gmail.com

駐洛杉磯台北經濟文化辦事處觀光組

3731 Wilshire Boulevard, Suite 780, Los Angeles, CA 90010, U.S.A.

Tel/1-213-389-1158 Fax/1-213-389-1094

E-mail/taiwantourismla@gmail.com

駐法蘭克福辦事處

Friedrichstr.2-6, 60323 Frankfurt am Main, Germany

Tel/49-69-610-743 Fax/49-69-624-518

E-mail/info@taiwantourismus.de

駐倫敦辦事處

5F, 29 Wilson Street, London EC2M 2SJ, UK

Tel/44-20-80752577

E-mail/info@taiwantourism.co.uk

香港辦事處

香港九龍尖沙咀廣東道30號新港中心第一座512室

Tel/852-2581-0933 Fax/852-2581-0262

E-mail/info@ttbhk.hk

台旅會北京辦事處

北京市建國門外大街乙12號雙子座西塔29層

Tel/86-10-6566-4100 Fax/86-10-6566-1921

E-mail/tsta5@tsta-bj.org

台旅會上海辦事處

上海市黃埔區西藏中路168號都市總部大樓1002室

Tel/86-21-6351-0909 Fax/86-21-6351-0696

Email/taiwan@tlsh.org

台旅會上海辦事處福州辦公室

福州市鼓樓區五四路82號融都國際大廈18層06單元

Tel/86-591-6333-5018 Fax/86-591-6333-5017

Email/tsta8@tsta-bj.org

承製單位／墨刻出版股份有限公司

執行編輯／鄭雁方

美術設計／洪玉玲

地址／104台北市民生東路二段141號9樓

廣告專線／02-2500-7008分機2188 呂小姐

E-mail/mook_service@cph.com.tw

本刊為財團法人台灣觀光協會會刊

本期發行日期：2020年5月

新聞局登記證局版臺誌第1090號

中華郵政北臺字第1692號執照登記為雜誌交寄

郵政劃撥0004968-7號

訂價：每本140元

文青之旅

捕捉創意

吸睛地景
文創小旅行

老舊的廠房，斑駁的光影，以及無名小村落的彩繪牆、裝置藝術……，只要加進無邊的想像力和滿滿的創作能量，陰暗閒置的空間也能展現繽紛的生命力，最棒的是，隨處都能發現拍照取景的完美角度。

text & photo MOOK



臺北寶藏巖國際藝術村

這座築在山頭上的迷宮聚落，隱蔽在城市邊緣的角落，沿著水源市場後方汀州路三段轉進230巷，找到對外連結的唯一出入道路，地勢從入口處便開始微微起伏，因此有「小九份」之稱。屋舍錯落而建，窄巷弄、小通道如蜘蛛網一般鋪天蓋地密佈在房舍間，是名副其實的迷宮聚落，居民多年來因不同居住需求，將房子蓋了又拆、拆了又蓋，逐漸構成交疊錯落的多層次聚落景觀。今天的寶藏巖已經添上藝術元素，讓蜿蜒的巷道不只延伸至每住戶家門口，同時也引導向每件裝置藝術。

add 臺北市汀州路三段230巷內（捷運公館站1號出口）
time 11:00~22:00，週一休。
web www.artistvillage.org



彰化百寶村

坐落在埤頭鄉農會旁，這棟外牆繪有插畫家 Lu's 大臉妃妃和達達圖像的鮮黃色建築，相當引人注目。有鑑於彰化是農牧業及工業重鎮，但大多數人卻對彰化物產沒有深刻印象，彰化縣政府特別改造這棟阿嬤級穀倉，展售縣內各鄉鎮的物產。為了達到吸引人潮的目的，彰化百寶村特別與 Lu's、南瓜頭女孩、浮游人、藍尼 Elaine'e's 等插畫家合作，邀請他們以彰化物產為靈感進行創作，將之繪製在牆面上。除了插畫之外，老穀倉建築也值得細細品味。

add 彰化縣埤頭鄉斗苑西路92號
tel 04-892-3339
time 週一9:00~17:00、週三至週日9:00~17:00



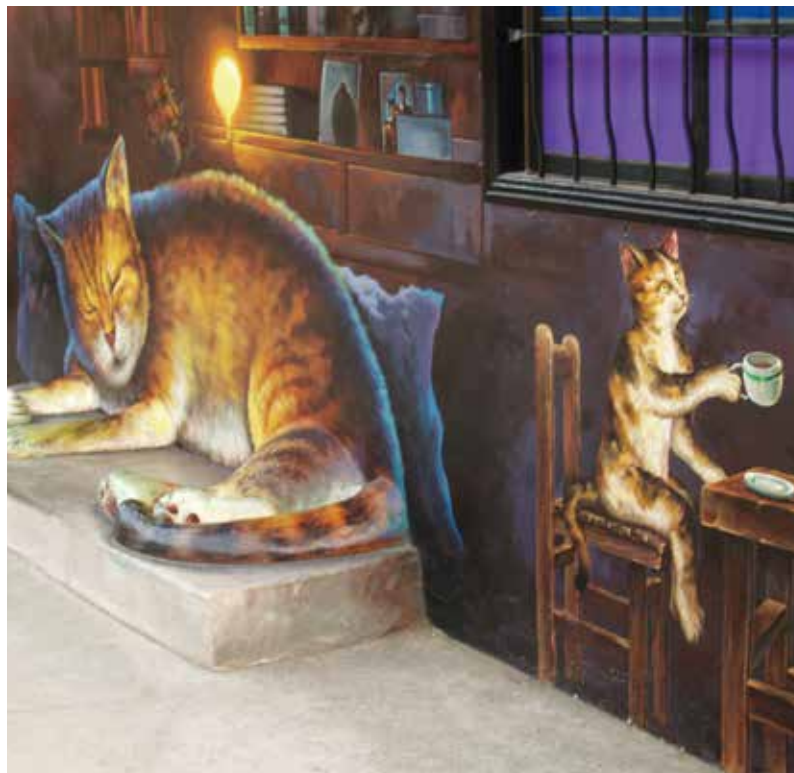
洪楨瑤 提供

雲林虎尾頂溪社區

位在雲林虎尾的頂溪社區進一步以3D的方式展現創意，更以「屋頂上的貓」為主題，讓人還未親眼見到，就已經充滿想像。來到頂溪社區，這裡的貓咪不時出現在壁面、牆角、窗台和屋頂上，主角是隻名叫小咪的可愛流浪貓，居民與小咪間的動人情誼，從社區裡充滿感情的彩繪上，即可窺見一二。3D立體彩繪重現小咪活蹦亂跳的模樣，玩躲貓貓或撐傘等巴士，甚至牆洞旁畫上的貓咪，看起來都好像在等老鼠跑出來！如此栩栩如生，竟讓人忍不住與這些3D立體彩繪的貓兒互動。

add 雲林縣虎尾鎮頂溪里過溪56-2號

web sixstar.moc.gov.tw/blog/DinSi



臺南海安路

隨著金曲歌王謝銘祐〈五條港邊〉這首歌，我們來到了臺南海安路，悠悠的歌聲觸動生活的記憶，歌中的場景是早期臺灣生活的源頭五條港，就是今日海安路一帶。臺南市政府聯合民間力量將畸零地街道空間、頹圯的房舍、殘破的牆面，透過創作植入空間，推動藝術造街、美化生活。充滿童趣的作品〈海安亮起來〉，燈泡人坐在雲端上凝視熙來攘往的海安路，為海安路打開一片開闊的藍天；木作搭建的房舍牆面〈來坐〉，為半立體雕塑，傳遞的是藝術家小時候在窗框間捉迷藏的記憶，坐在門旁的長條木椅上緩緩感受一下臺南悠閒而充滿人情味的時光。

add 臺南市中西區海安路二段

FB 海安街道美術館 HASM



高雄駁二藝術特區

在駁二藝術特區隨意逛逛，可感受不同於其他城市的懷舊感，沿著西臨港線自行車道一路細數下來，竟有多達近百尊大型公仔創作，創造出獨樹一格的藝術特區。矗立路旁的巨型變形金剛總會吸引路人圍觀合影，在臉書上也成為另類的打卡地標；坐在倉庫門台上的太空寶與圈圈寶，就像外星人電影降落地球，奇幻無限。坐在舊鐵道改造的木棧道階梯上，夾道的大樹襲來陣陣涼爽清風，即使處於熱天午後的燥熱時刻，人來人往的觀光遊客也不會讓人感覺煩躁擁擠，找一處歇腳位置休息一下吧！

add 高雄市鹽埕區大勇路1號

time 10:00~20:00，週一休。

web pier-2.khcc.gov.tw



駁二藝術特區 提供

臺東比西里岸社區

位於臺東縣成功鎮的比西里岸部落，名稱源自阿美族語「Pisirian」，「siri」是山羊的意思，Pisirian 就是「養羊的地方」。現在或許已不見羊隻在海岸間攀走的景象，但知名木雕家拉黑子與部落居民一起打造了造型各異其趣、大小不一的漂流木羊，將一隻隻木羊擺放在堤防上，讓浩瀚湛藍的太平洋更療癒了。幾米的彩繪牆面也散落在村子巷弄中，以繪本《走向春天的下午》中的小米與阿吉為主角，在部落中展開他們的故事，兌現與朋友的約定。在堤岸邊散步找羊之餘，更不能錯過幾米的畫作。

add 臺東縣成功鎮三仙里白蓮路

FB 比西里岸與幾米的放羊日記





走入太魯閣之美，
國家公園步道4+

text & photo MOOK

Into the beauty
of Taroko,
National Park



Beauty

Dark Trail 4+

花蓮 | 白楊步道

觀石聽流，走入太魯閣之美

白楊步道位於太魯閣國家公園，沿立霧溪上游的塔次基里溪步行至終點水簾洞，一路上聽流水、觀奇石，感受撼動人心的大自然力量。



info 開車經台8線中橫公路從花蓮往太魯閣方向，經天祥後續行至白楊停車場，再步行返回至168.6公里明隧道入口，白楊步道路口位於明隧道中央；或於花蓮火車站搭乘搭乘「台灣好行」太魯閣線（車號1133A）、花蓮客運1126、1141至天祥下車，沿中橫公路上行約800公尺即可抵達白楊步道口。

許久不去太魯閣，太魯閣已不再只是九曲洞、燕子口，境內多條健行步道各具特色，其中以立霧溪上游的白楊步道最受歡迎。步道平坦易行，坐擁氣勢萬鈞的山水之美，沿路隧道帶來尋幽探祕的刺激感，終點的水簾洞更是難得一見的奇觀。

過了天祥，路旁即見一處車輛禁行的隧道，此即白楊步道入口。白楊步道沿瓦黑爾溪及塔次基里溪的溪谷蜿蜒入山，途經7個隧道至水簾洞，全長約2.1公里，是1984年台電為「立霧溪水力發電計畫」所開鑿的施工道路之一。

此計畫預定引溪水發電，後來因有破壞太魯閣生態之虞、受到各界抨擊而終止，1986年太魯閣國家公園成立，改設觀光步道，得名自步道末段的白楊瀑布，多水、多隧

道成為白楊步道最大的特色。

通向步道的入口隧道為全段最長，約有380公尺，幽暗潮濕，隧道頂壁滴水不斷，光線自隧道彼端遙遙照入。

我們放慢腳步，打開手電筒，仔細觀察裸露的岩壁：質地粗糙的砂岩與色澤斑駁的大理岩，錯落出猙獰紋理；氧化的銅鐵質染就了一縷縷藍黃異色，如壁畫般嵌飾岩中；自岩隙溶出的乳白色碳酸鈣，形塑了滴水的路徑成流石，是初始成形的石簾；在手電筒的照射下，石英質閃爍著細碎晶瑩的光如異星。

自太魯閣的岩石看臺灣島的形成，以珊瑚為主的生物遺骸，在淺海層層堆積形成石灰岩，經造山運動的高溫高壓變質大理岩；菲律賓及歐亞板塊碰撞，將臺灣島推出海



太魯閣國家公園境內多條健行步道各具特色，其中以立霧溪上游的白楊步道最受歡迎。



多水、多隧道是白楊步道最大的特色，壯闊的峽谷景致百看不厭。

面，褶皺作用造出中央山脈；東部地區在河水冲刷下露出大理岩層，並下切侵蝕成為今日的太魯閣峽谷。看不盡千姿百態、形貌各異的岩紋，都在無聲訴說著屬於臺灣島的過去，來到白楊步道，最重要的就是看岩石！

走出入口隧道，景色乍然開闊，只見瓦黑爾溪自右方繞鰻頭山順流而下，在步道中段匯入塔次基里溪（たつきり，為「立霧」的日文發音），最後與大沙溪合流為立霧溪。

越過水泥橋，正式踏上白楊步道，右側山壁、左側溪谷，因連日大雨，湍急而混濁的溪流夾帶了大量泥沙，水聲隆隆，聽來有幾分可怖。

這一日天氣晴朗，湛湛藍空灑下美麗日光，苦楝、九

芎、山黃麻、山鹽青、五節芒等草木交舞了漫山蕪綠，岩壁上密密生了蘆竹、萬年松和地衣，大冠鷲盤旋高空，一派愜意悠閒，和下水勢形成強烈對比。

在第二至第四隧道之間，每進入一個隧道，不妨慢下腳步，觀看隧道的風景，如第二隧道口瓦黑爾溪與塔次基里溪的合流、第三隧道的石簾、第四隧道口的苔岩流、極其難得的漩渦狀片岩褶皺…白楊步道有著太多等待旅人發掘的隱藏細節，如果只是埋頭疾走，將會錯過許多美麗的風景，殊為可惜。

步道的前半段重點在於踏青觀岩，而在第五隧道後，便進入了「聽流」的境界。在第五隧道內，記得在黑暗中閉



放慢腳步每個隧道都有不同特色，每年盛夏總吸引不少遊人前來朝聖。

上眼睛，感受溪流的力量，塔次基里溪的水聲濤濤，洶湧有如萬馬奔騰，萬鈞氣勢紛至沓來，撼動千山，經山壁傳送至耳膜敲擊入心，令人心神悸動、震顫不已。

第五隧道出口是一彎半月形拱頂，以塔次基里橋連結對岸，這裡也是塔次基里溪與三棧溪的合流處。強大水流沖擊橋柱，在橋下先是挖出一方深潭，又爭先恐後地往下游飛衝而去，造出著名的掘鑿曲流地形。

對比塔次基里溪的慷慨激昂，三棧溪的姿態卻是優雅如詩，自山巔垂下一系飛瀑，在谷底匯集成一窪澄清碧綠的小塘，名曰「白楊瀑布」，原名「達歐拉斯」，得名自鄰近一處泰雅古部落，意為斷崖瀑布。

從前塔次基里溪的水色也是清的，但921大地震影響了太魯閣的地質結構，自此每逢大雨，塔次基里溪都會帶下大量沙石，淤積成湖，落石崩壁也益發常見。

第六、第七隧道之後，即是著名的「水簾洞」。換上雨衣踏水入洞，貼著山壁一徑行走，只見隧道頂壁的多處滲水，噴洩成一道道水幕，是為奇觀。

水簾洞的形成，其實是山頂有一方水塘，開挖隧道時不慎鑿破頂壁水層而成，因為有岩層鬆動的潛在危險，所以並不鼓勵遊人入洞。

水簾洞後方可見第二水簾洞，其後有路往更深的山區，但因為多處崩塌無法通行，第一水簾洞即是白楊步道的終點。

花蓮 | 綠水步道

築路痕跡，行路臺灣史

綠水步道是合歡越嶺古道的殘段之一，幽幽山林和斷崖絕壁的自然美景之間，埋藏了一段分屬原住民、日治、民國不同時期的臺灣史，緩緩訴說數百年的故事。



info 步道東口（合流步道口）位於中橫公路約171.2公里處（斜對合流露營區），西口（綠水步道口）位於中橫公路約170.7公里處（綠水地質地形展示館左側），搭乘「台灣好行」太魯閣線（車號1133）、花蓮客運1126、1141至綠水站下車步行抵達。

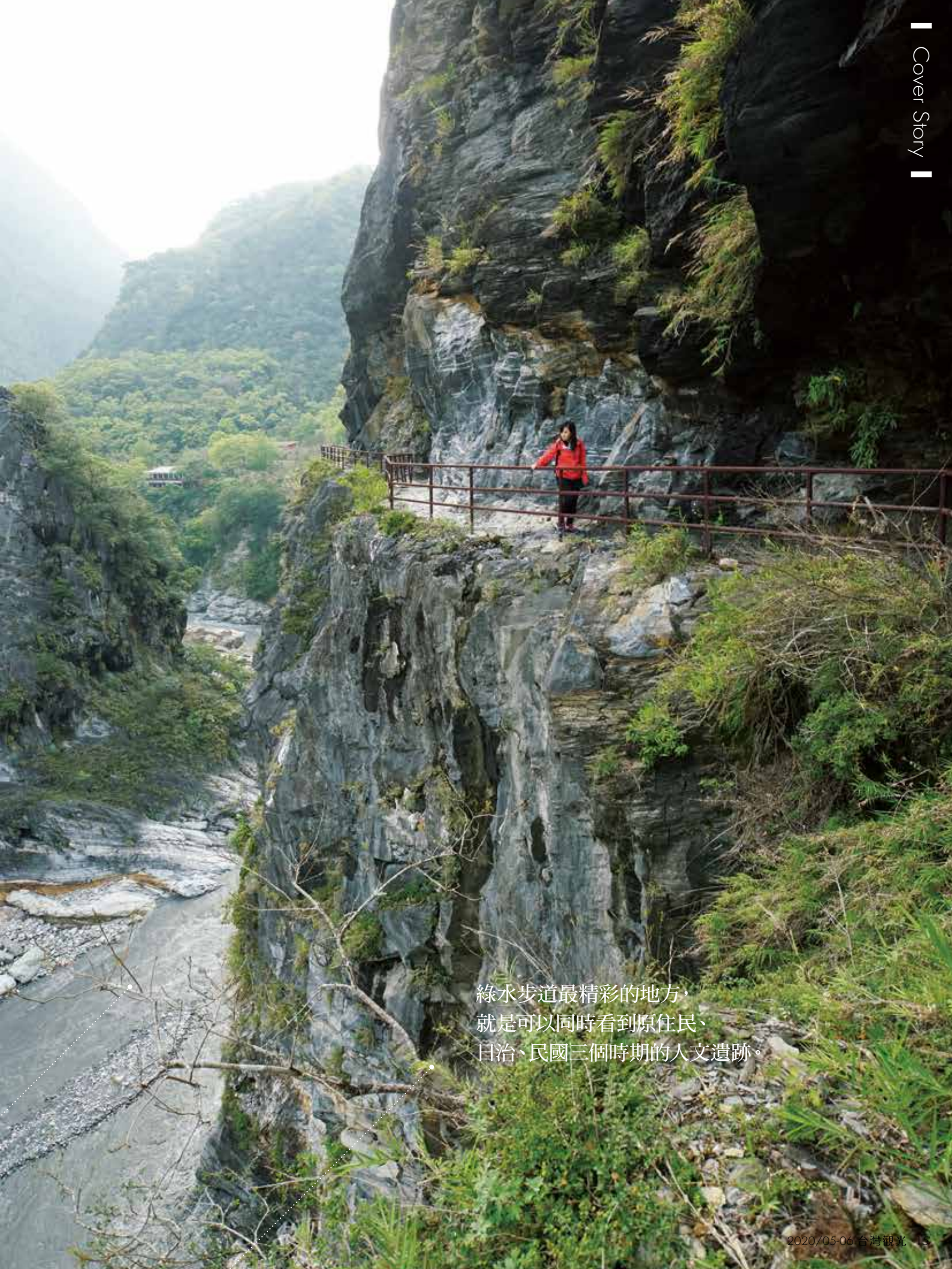
距今約300年前，賽德克族越過中央山脈，自南投一帶遷徙至太魯閣，沿立霧溪流域定居生息，各部落以社路相通，自成一支太魯閣族。

日治時期大正三年（1914年），日本人利用社路攻下太魯閣，並將其整建為警備道路，沿線設駐在所控制部落。昭和二年（1927年），太魯閣峽谷入選臺灣八景，花蓮港廳與臺中州拓建現有警備道路，修築了霧社至太魯閣的「合歡越嶺道」，成為熱門的攬勝健行路線。

民國45年（1956年），國民政府以部份合歡越嶺道為基

礎，建設了中部橫貫公路，合歡越嶺道因此而沒落，僅剩下幾處路段殘跡。綠水步道是其中保存最完好的一段，太魯閣國家公園管理處將其規劃為步道，大致維持了古道的原貌。

綠水步道最精彩的地方，就是可以同時看到原住民、日治、民國三個時期的人文遺跡。綠水步道，亦稱綠水合流步道，連接了綠水河階地及合流台地，步道全長約2公里，可雙向進出。若希望按歷史時間軸走步道，建議以綠水為健行起點。



綠水步道最精彩的地方，
就是可以同時看到原住民、
日治、民國三個時期的人文遺跡。

綠水步道口位於綠水地質展示館左側。走入步道，即見一片綠意盎然的樟樹林，草木繁茂、牽絲攀藤，雜石在蕪亂長草間砌成一道道隱而不顯的駁坎，這裡曾是陀優恩部落的所在，一側已崩壞禁行的綠水文山步道則通向另一處馬黑揚部落。

往前續行，越過一座小吊橋，來到一座建於天然之中的生態教室。淙淙流水之中，鳥唱蟲鳴，蛙聲四起，岩石鏤

刻了變質礫岩、變質砂岩等字樣，引導人認識地質。鑽入草木掩映的一處小山洞，伸手不見五指，抬頭赫然發現一隻蝙蝠吊掛在頂壁，充滿探險樂趣。

踏出山洞，視野豁然開朗，景色自深山老林一變成為斷崖絕壁，足下一線步道沿峭壁蜿蜒鑿建，石上細密生就了青苔雜草，步道旁的山壁則隱隱可見原住民飛走出的一系舊道。

踩著嶙峋的岩石鑿痕前進，繞過一個彎道，中橫公路和立霧溪在眼前展開。



踩著堅硬嶙峋的岩石鑿痕小心前進，一側是百尺深谷，繞過一個彎道，柔腸百迴的中橫公路和立霧溪在眼前展開。

回首來時路，古道、公路、溪流、遠山，隸屬不同時空的多線風致疊合成一方恢宏景色，立霧溪的洶洶水勢振耳欲聾，奏出撼動人心的壯美樂音。

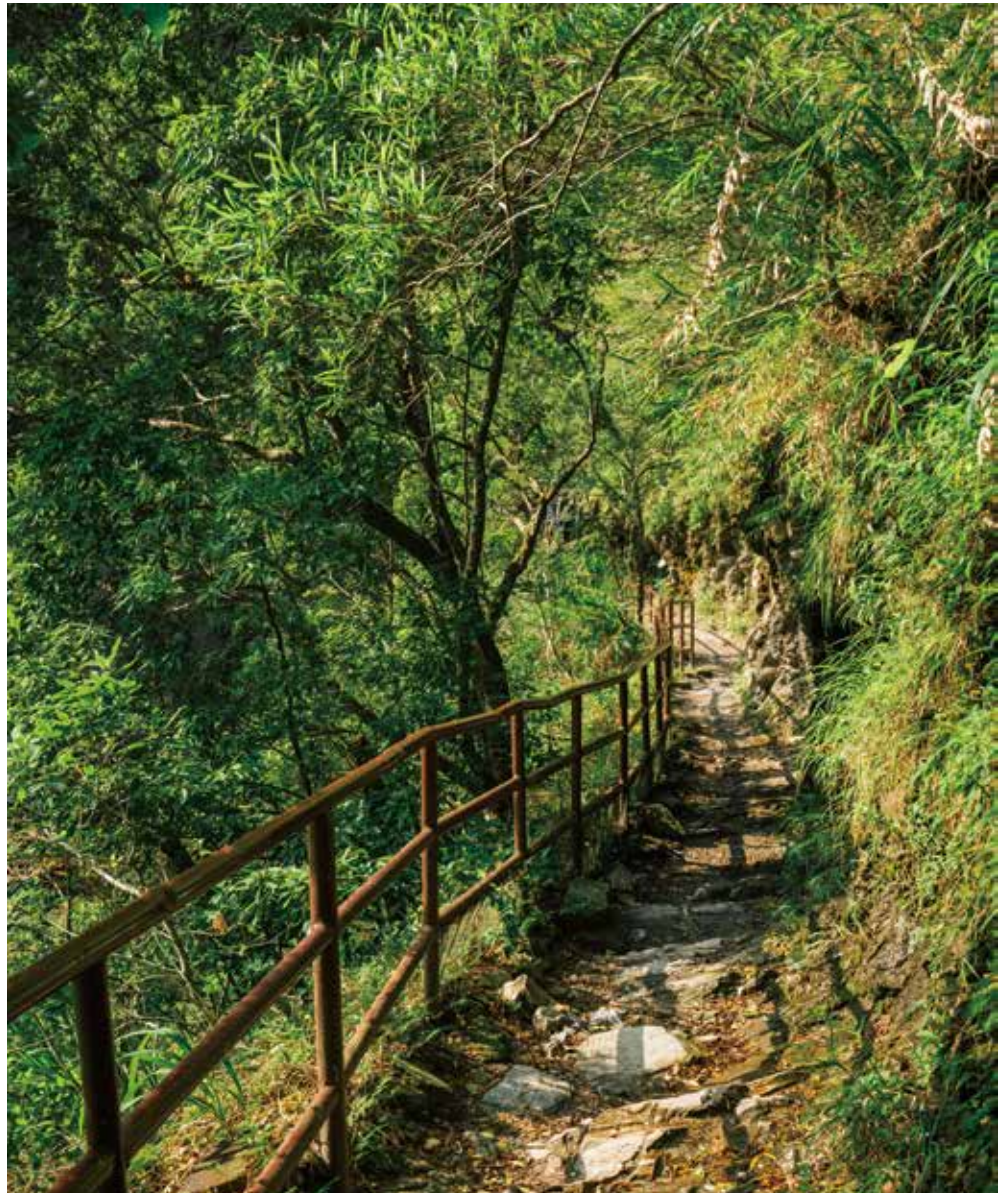
通過峭壁，重入綠林，經過一座建於日治時期、紀念殉

職巡警的弔靈碑，沿產業道路下行返回中橫公路，合流步道口前方即是合流露營區和岳王亭。

合流是荖西溪與立霧溪的匯流處，故稱合流，岳王亭處一徑吊橋通過水勢洶湧的合流處，往深山續行是日治時期的研海林道和運木索道遺跡。

綠水步道揉合了各時期的臺灣史，兩公里的健行，不啻是行走感受了一回精彩的臺灣史。

綠水步道為合歡越嶺古道的一部份，前身為原住民社路和日治警備道。



花蓮 | 錐麓古道

漫步在峭壁，致敬太魯閣的另一個角度

從原住民的獵道、日本人的越嶺古道，直至今日的國家公園步道，百年來錐麓古道孤懸在太魯閣峽谷的峭壁上，從中橫公路上仰望峽谷數百公尺上的斧鑿痕跡，敬畏自心底油然而生。



info 古道東口位於中橫公路台8線178.1公里處的燕子口，自行開車前往，車輛可停放於燕子口步道內新珩橋上（步道口小木屋收費亭往前600公尺）；或搭乘「台灣好行」太魯閣線（車號1133A）、花蓮客運1126、1141至燕子口下車。

位於太魯閣國家公園境內的錐麓古道，早期原是太魯閣族各部落間交通聯絡的山徑，日治時期日本人為加強管理山區而興建了合歡越嶺古道，錐麓古道即為其中一段，為了方便運送輜重，1917年起日人強徵原住民，在立霧溪北岸將原有古道開鑿至150公分寬，犧牲了許多寶貴性命，方留下今天從中橫公路抬頭仰望，就能清楚看見的古道遺跡。

要進入全長10.3公里的錐麓古道，要到台8線178.1公里的燕子口步道東口的小木屋（錐麓古道登山口），憑入園許可證購票及繳交錐麓古道入園公約再進入錐麓古道。


辦好一切手續，我們精神抖擻地出發。首先得越過錐麓吊橋，看似不高的吊橋橫跨滾滾立霧溪，站在橋中央往下

一望，仍不免頭昏眼花，但抬頭一看，陡峭的山壁近在眼前，太魯閣峽谷真是百看不厭，等到真正登上錐麓斷崖，又不知是怎樣的光景？

這個時候就別管距離目的地還有多遠，只要觀察沿路有趣的動植物生態，也許會找到形狀有趣的蛇菇、見到山豬鑽過的草叢，也或許會發現大石頭下山羌睡過覺的痕跡，再隨著心跳調整自己的呼吸與登山節奏，到達目的地好像也沒有想像中的困難。

山徑崎嶇、拍照留念時要小心腳步，也切勿將碎石踢（丟）下山徑，太魯閣峽谷岩層脆弱，不經意的舉動可能會引發大量落石或直接擊中下方數百公尺處公路上的車輛及行人。

走了一公里，花了近一個小時，來到巴達岡遺址。巴達



位於太魯閣國家公園境內的錐麓古道，
早期原是太魯閣族各部落間交通聯絡的山徑。



一路上向上升的階梯，好幾次都讓人想放棄，靠意志力撐下去吧！

岡是錐麓古道中一處平坦的地區，太魯閣語是麻竹的意思，也有突擊戰地之意，日治時期這裡除了駐守警察，還有學校、住家、浴室、雞舍、菜園等場所，看似狹小的平台，竟可容納三十多人在這食泊，過去原住民甚至還從山那邊的霧社挑著貨物來這裡交換。今日一切都淹沒在荒煙蔓草中，只餘入口處的兩根水泥柱供人憑弔。我們在這裡享用午餐，餐盒裡的烤地瓜顯得特別香甜，竹筒飯也風味十足。

休息片刻，眾人繼續向上邁進，越是登高，景致越是懾人。走了兩公里多，終於抵達錐麓斷崖，至此也才算真正了解為什麼總是有人願意不辭勞苦，走三個多小時的山路，只為了看一眼峭壁景致。

到了錐麓斷崖，眾人無不驚聲歡呼，在僅容一人通過的

古道上，只有沿著峭壁圍起纜繩供人扶握，卻沒有一人為感到害怕或得意忘形，每個人都小心謹慎而不掩興奮地在斷崖上瘋狂拍照，留下自己曾經完成錐麓考驗的證明。

錐麓斷崖最高處約有780公尺，站在這裡還可以望見到太魯閣必去的九曲洞，從沒想過有朝一日也能站在狹小的斷崖邊閱覽太魯閣的美，忍不住想得意揚揚地對著山下螞蟻般大小的遊覽車大喊：「喂～上面的風景很漂亮喔！」

錐麓古道是三角錐山（高1,666公尺）山麓的一段道路，也是合歡越嶺古道主線保存最完整的路段。1914年，日本人發動太魯閣戰役，先修築太魯閣到霧社的軍用道路，戰後為加強管理原住民，再全力開鑿錐麓斷崖道路，動用無數太魯閣族人，在立霧溪七百多公尺上一斧一鑿開挖道



登上錐麓斷崖的過程雖然辛苦，但走過之後絕對無憾。

路。如今，除了醉心於斷崖上驚心動魄的險峻氣勢，也為大理石山壁上深刻的鑿痕撼動不已。

之後的路段相較之下平緩許多，在坡度漸趨平緩的古道上，可以眺望太魯閣峽谷九曲洞路段風景，有如羊腸小徑的中橫公路在腳下蜿蜒，狹窄的溪谷讓人讚歎大自然的鬼斧神工，立霧溪對岸的山壁也似乎近在觸手可及的地方，安步當車享受陽光穿過林間灑在身上，好不愜意。

錐麓古道沿途生態豐富，有著光滑樹皮的九芎樹，就是飛鼠進行滑翔時絕佳的降落場，有經驗的獵人通常會以九芎所在地研判飛鼠的飛行路線，守株待「鼠」，得來全不費工夫。而錐麓古道上常出現的水晶蘭則是一種菇蕈類植物，只因晶瑩剔透的外型很像蘭花而得名，也因體積小不

易被遊客發現。

在錐麓古道西段有一風景絕佳的路段，不僅可向東展望立霧溪谷，向西還能遠眺中央山脈和中橫公路。這裡也是過去日本人開鑿古道時留影的地點，我們模仿先人合影留念，發思古之幽情。

錐麓古道對於健行遊客的技術考驗並不大，反而是步道長度構成對健行者腿力的持續性及體力的充足性有較高的要求，建議攜帶登山手杖前往，能減輕腿部負擔之外，在驚險的斷崖峭壁路段用來輔助行走，也可以讓心驚膽跳的遊客更有安全感。而能夠即時補充熱量的行動糧食如巧克力、餅乾等，一定要準備充足，還有富含電解質的運動飲料等，在體力下降、腿部僵硬時可以迅速補充再上路。

花蓮 | 瓦拉米步道

蕨類故鄉，森林裡的抗日詩篇

瓦拉米古道屬於八通關越道的東段，沿著拉庫拉庫溪谷緩緩而上，中低海拔闊葉林和柳杉交織濃綠天網，林下是百種蕨類的故鄉、臺灣黑熊的重要活動區域。山風吹送芬多精清香，呼吸天然冷氣房的沁涼。



info 花蓮玉里市沿台30線省道，往西南方向山區行駛，經過玉山國家公園管理處的南安遊客中心，續行約6公里即抵達道路終點，總車程約20分鐘；或從玉里火車站搭乘計程車前往登山口車資約350元。

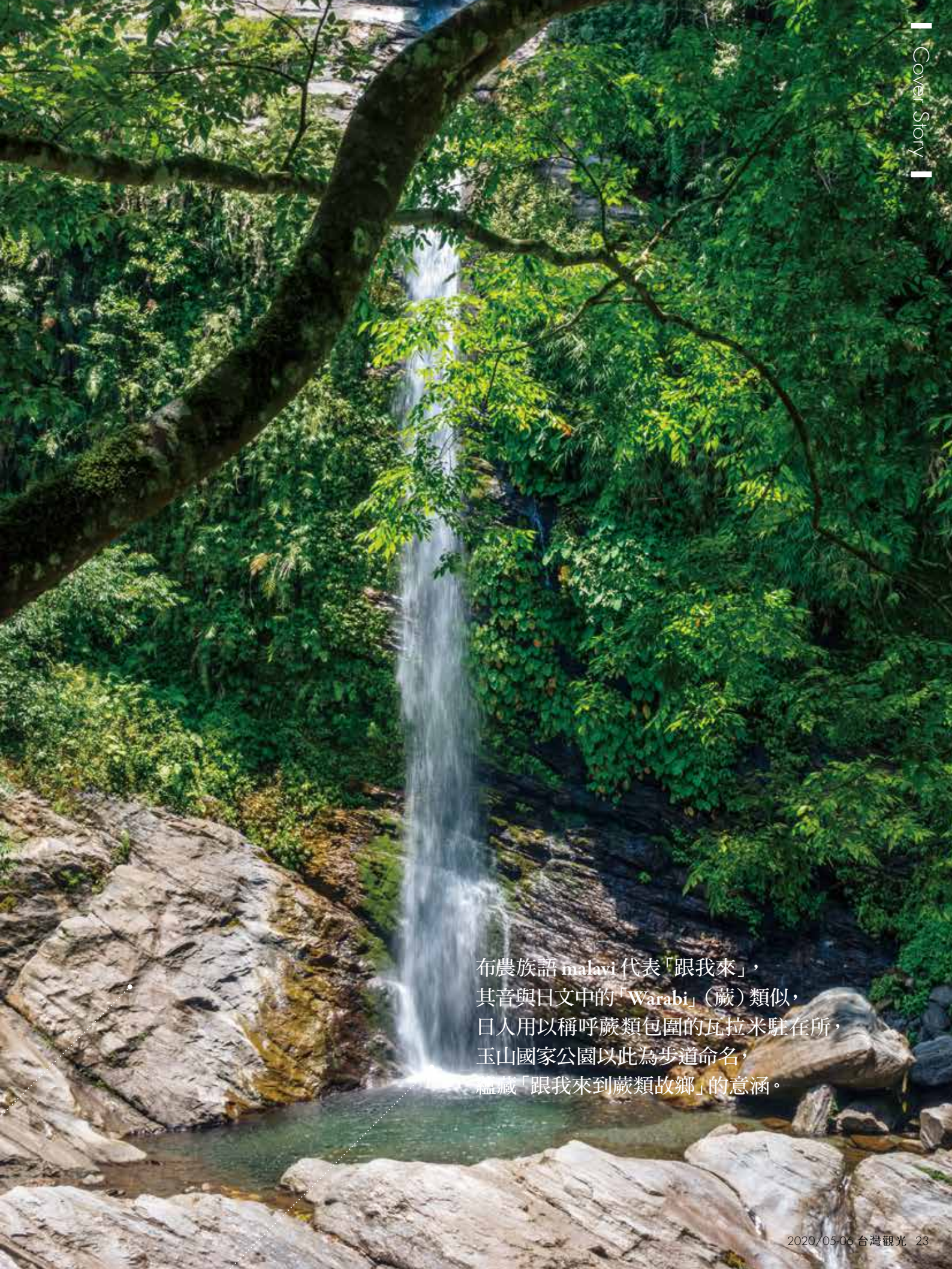
布 農族語 malavi 代表「跟我來」，其音與日文中的「Warabi」（蕨）類似，日人用以稱呼蕨類包圍的瓦拉米駐在所，玉山國家公園以此為步道命名，蘊藏「跟我來到蕨類故鄉」的意涵。

步道屬於八通關越道東段的一部份，從南安登山口到瓦拉米山屋，全長14公里，途經5個吊橋，寬敞易行，涼爽舒適，沿拉庫拉庫溪南岸徐緩而上。1,000公尺以下的中低海拔森林提供野生動物最佳棲息地，各式各樣植物造就奇幻綠色王國，四季施展魔法，以春桐、夏蕨、秋楓、冬櫻點綴多彩妝容，綠蕨佔領殘餘的石砌駁坎，爬上一座座紀念碑，那段激烈抗爭的故事在自然裡沉靜，卻重新刻寫在

旅人記憶裡，不曾被遺忘。

拉庫拉庫溪是秀姑巒溪最大的支流，從布農語 Laku Laku 直接音譯，意思是有溫泉露頭的溪流。清古道沿北岸翻山越嶺，八通關越道東段繞南岸蜿蜒山腰，從起點玉里神社至大水窟，全長82.14公里，除了主要道路，還有三條支線，總共有四十多個吊橋。這條翻山越嶺的道路為布農族巒社群、郡社群的傳統領域，留下最多布農族人壯烈抗日的故事。

南安遊客中心對面，《八通關越道路開鑿紀念碑》開啟瓦拉米步道的時光機。大正四年（1915年）臺灣總督佐久間左馬太大力推行「理蕃事業五年計畫」，強制沒收布農



布農族語 malavi 代表「跟我來」，其音與日文中的「Warabi」（蕨）類似，日人用以稱呼蕨類包圍的瓦拉米駐在所，玉山國家公園以此為步道命名，蘊藏「跟我來到蕨類故鄉」的意涵。



瓦拉米步道雖然全程平緩，但單程長達14公里，對平常少運動的人而言仍然是考驗。

族人賴以維生的獵槍，喀西帕南社的頭目 Bisazu 與日本理論卻反被捉拿，嚴刑拷打並頭下腳上高吊煙燻，Bisazu 逃出後揭發日本人惡行，引起族人憤怒。

5月12日布農壯丁攻進喀西帕南駐在所，切斷電話線，一舉獵首10名警察並縱火燒毀屋舍，永森巡查趁亂逃出，在路上遇到中社派出的巡查，才知道出事，這就是「喀西帕南事件」。5月17日拉荷阿雷領導突擊大分駐在所，12名所員全數殲滅，之後在拉庫拉庫溪流域陸續爆發「小川事件」、「阿桑來夏事件」等布農族抗日活動，造成日本人決意投下鉅資修築八通關越道的原因。大正八年6月10日，日警率領日本技工、平埔、阿美族的原住民組成工

隊，興建東段路線，大正十年1月22日（1921年）竣工。

日本人修築八通關越道主要是軍事功能，為方便砲車運送火藥，全線未築台階，路基超過一公尺，每4到5公里設置一個駐在所，配員8至12人，監控驍勇善戰的布農族，而瓦拉米步道約14公里路程，就密集設置山風、佳心、黃麻、喀西帕南、瓦拉米共5個駐在所，可看出此處日人與布農族人的緊張關係。

台30線的終點就是瓦拉米步道的起點，走入步道約600公尺就到達山風駐在所，河谷地形，涼風習習，因而得名「山風」。由於接近平地，日人撤離臺灣後，駐在所遭人為破壞，檜木樑柱、地基駁坎都被搬空，現在水泥平台是



長長的吊橋穿越溪谷，走向森林，打開另一段布農族抗日血淚。

玉管處所建，方便遊客休憩。

不遠處是山風一號吊橋，150公尺的優美弧線拋向蔥鬱森林。這裡宛如時空之門，對岸是一到三億年前的大南澳岩層、百年歷史的戰役之路，而我們即將走進歷史。

甩開炎夏的艷陽，林蔭步道如天然冷房，控制在舒適的25度，忽然一陣清風吹來冰沁水霧，源自大里仙山的山風瀑布已傳來水濤巨響。從步道旁下行150階來到觀瀑平台，層層向上的岩壁見證向源侵蝕的自然力量，下層瀑布自高空墜落，為清澈碧潭傾注活水。

山風二號橋通過上層瀑布，百年鐵線橋索與後來新增的鋼索同心協力，穩穩支撐25公尺長的老吊橋，日治時期的

斑駁橋拱上，「山風橋」字跡蒼勁瀟灑，古意盎然。

瓦拉米步道是一本動態歷史書，也是生態教育的寶庫。現在從事保育工作的嚮導大哥曾是布農族優秀的獵人，跟著他認識瓦拉米，像參與一場精彩的森林偵探遊戲，任何細微線索都逃不過他的眼睛。路過一灘不起眼的爛泥，立即教我們分辨山豬打滾過的痕跡、獸徑上的小掌印是山羌、深而明顯的蹄印是水鹿、樹上鳥巢蔽藏有飛鼠的窩、斯文豪氏赤蛙最愛中午出來曬太陽。此外，藍腹鵝、臺灣獼猴和長鬃山羊都是可能遇見的野生動物，夠幸運的話，也許還能親眼目睹臺灣黑熊，而步道上每個小心黑熊的警示牌，都代表一個黑熊出沒的紀錄。



蔬食最療癒， 臺北躋身世界蔬食之都





近年健康及環保意識的興起，帶起了風靡世界的綠色飲食風潮，有機純淨、健康且繽紛多彩的蔬食，成為當代文青最推崇的生活風格。

從有態度的蔬食主義、米其林推薦的頂級蔬食到創意蔬食，都可以在臺北實踐，從味蕾滋養並療癒身心靈。

text & photo MOOK





鈺善閣 X 以舌尖感受美之意境

獲得《米其林指南臺北》推薦的蔬食懷石料理「鈺善閣」，以時令食材的原味所精心提煉的究極美味，結合器皿與花藝，再糅合懷石料理與西式料理的美學，為來客獻上一席充滿美之意境的饗宴。

鈺善閣養生懷石料理的陳健志董事長以回饋社會為目的，在2004年創立品牌，推廣健康養生的飲食方式。他引用《金剛經》一句「粗細微玄妙」，認為好的料理除了健康美味之餘，必須讓品嚐的人領略到詩意與靈性的美好意境，予人五感的究極享受——以食向大自然與四季致敬，即鈺善閣對料理的詮釋。

不同於一般使用加工素料的素食餐館，鈺善閣堅持只選用當季最新鮮的天然食材，以精湛廚藝呈現食材最精煉的

美味與組合。陳又銘主廚獻上的「尊爵套宴」為9道料理式的精緻套宴，且以浪漫詩意為每一道料理命名，創造以舌尖品嚐的美好意境。

主掌鈺善閣臺北店的陳又銘主廚是料理設計的主要負責人，聽他溫柔地輕聲介紹每一道料理背後的故事，能感受到料理蘊含的沉靜詩意果然其來有自。陳又銘主廚對料理有探索不盡的熱情，非常了解每一樣食材的最佳產地，並以其細膩巧思讓入手的優質食材變身盤中的美味藝術。從料理、餐具到用餐氛圍的每一個細節，陳又銘主廚皆設身處地揣摩客人的需求，如何讓客人在最舒適自在的狀態享用到最美味的料理才是他的第一考量，待客如親，這也是鈺善閣受到《米其林指南臺北》推薦的要因。

冰梅雪物

令人驚喜不已——大圓盆滿盛碎冰，正中的一只玻璃酒杯盛裝了玉米慕斯及宛如一朵盛放玫瑰的蒟蒻生魚片，一縷山藥細麵自杯口流洩而出，指向色彩繽紛的蔬果，雕鏤的柳橙球燈逸出裊裊輕煙，小杯則盛有甜菜根醋佐檸檬空氣的健康果醋。



成都風情

取一番湯葉（腐皮）包裹芋頭內餡，以水蓮菜紮起微炙，搭配以川式酸湯發想的醬汁和白玉豆腐，再以南瓜著色，綴以一粒朱紅枸杞。小鉢以一方木托盤呈上，飾以蘭花盆和碎石子。醬汁溫和的酸辣香氣與鮮嫩腐皮相得益彰。



鮮菌珍品

猴頭菇先煮過去除澀味與硫磺味後，再經走水、脫乾、拍打、修剪等工序，浸入醃料按摩1小時後放置一晚才能烹調。這道料理採西式擺盤，乾煎麻油猴頭菇搭配炒蔬菜，色彩鮮豔的三色醬汁在白色圓盤繪出美好圖樣，十分賞心悅目。



鈺善閣

add 臺北市中正區北平東路14號(臺北店) / tel 02-2394-5155 / time 午餐11:30~14:00 (L.O. 13:30) · 晚餐17:30~21:00 (L.O. 20:00) ◦ / web www.yu-shan-ge.com.tw

祥和蔬食 × 川味麻辣的究極饗宴

《**米**其林指南臺北》必比登推薦「祥和蔬食料理」，嚴選新鮮的優質食材，以精湛手藝與巧思烹製道地的四川工夫菜，風味細膩且層次豐富的麻辣川味饗宴，令人忍不住大呼過癮！

祥和蔬食的經營者 Tracy 在皈依藏傳佛教後成為嚴格蔬食主義者，並說服父母轉型自家經營的餐廳，2005年開設了臺灣第一間四川蔬食餐廳「祥和蔬食」，2018年底更增設第二間慶城店。

祥和蔬食慶城店與本店的古色古香不同，餐廳的空間設計選用簡潔時尚的當代風格——落地窗採光明亮，白色基調搭配典雅的石榴紅及舒適的實木家具，為新店打造「吃蔬食很時尚」的嶄新形象，也予人賓至如歸的溫暖感，成功吸引了

越來越多新世代到訪。

Tracy 喜愛美食也熱衷到處收集研發新菜色的靈感，以「讓人感覺不到自己在吃蔬食」為祥和蔬食的料理風格定下方向，為的是顛覆一般人對吃素這件事的刻板印象。Tracy 對於真材實料做好料理也有非同一般的堅持，餐廳所用食材均為當日採買以獲得最高的新鮮度，又因不使用蔥蒜烹調，要精彩演繹四川料理引人食欲的麻辣香氣就必須格外費工，其用心也深受熟客和《米其林指南臺北》的賞識。

「祥和」一名為 Tracy 的皈依上師仁欽多吉仁波切所賜，她希望在經營餐廳的同時也實踐信仰，以新鮮食材製作的美味料理推廣蔬食，讓蔬食成為未來臺灣日常生活的一部份。



松露松柏長青

祥和必點的人氣涼拌菜「松露松柏長青」糅合了中西式的料理元素——軟嫩白菜心以精湛刀工切絲、拌入非基改豆干絲及香菜，再加入黑橄欖及義大利松露調製的醬汁，香氣獨特，清爽的酸甜及口感則十分開胃。



蓉城口水雞

口水雞是川菜的代表料理。祥和蔬食的人氣菜品「蓉城口水雞」以薑絲炒辣油自家製成麻辣鮮香的干鍋醬，加入大麥和大豆製成的素雞一起烹調，擺盤則飾以清爽解辣的小黃瓜和炒香的雲林北港花生碎粒，口感清爽而留香。



麻辣水煮牛

慶城店限定的人氣招牌料理「麻辣水煮牛」絕對不能錯過！水煮料理重點的湯頭，以大紅袍辣椒乾、自家製的辣油和蔬菜高湯熬製而成。凍豆腐、素牛肉片、豆皮、木耳、黃豆芽等配料以浸泡的方式入味，再搭配油條及臺灣馬告。



祥和蔬食

add 臺北市松山區南京東路三段303巷7弄7號(慶城店) / tel 02-2546-6188 / time 午餐時段11:30~14:00 • 晚餐時段17:30~21:00 • /FB 祥和蔬食料理-慶城店



上善豆家 DeliSoys × 職人手作美味豆膳

以豆為主題的人氣蔬食餐廳「上善豆家 DeliSoys」，嚴選純淨天然的食材，由職人日日手作豆製品以及懷舊風味的有機豆膳，充滿溫度的用餐空間和待客之道，讓到訪的每一位客人都能感受到享用蔬食是一件無比快樂的事。

上善豆家所隸屬的善果餐飲，旗下的十膳麵堂、禪風茶樓、善菓屋和善菓堂皆是以健康為概念的蔬食品牌。善果餐飲執行長嚴心鏞，為了實踐他所崇拜的日本經營之神稻盛和夫利他助人的無私精神，立志以蔬食餐飲事業幫助一萬名家境困難的臺灣年輕人，又有鑑於臺灣是蔬食大國卻無代表的蔬食品牌，於是在2017年底獨立創設了善果餐飲。

嚴心鏞仿效稻盛和夫的經營理念，在上善豆家處處可見形跡——待客如親的「無私」，盡可能選用好食材只為讓客人吃得健康，以加拿大有機黃豆和花蓮深層水提煉的天然鹽滷，每日新鮮現作的湯葉豆皮、豆花及豆腐，搭佐有機米及有機蔬菜製作新意十足的美味料理；以「助人」為企業文化，為家境困難的年輕人提供就業與自立的機會，亦鼓勵員工內部創業成為股東，未來還將成立蔬食料理學院培養更多年輕料理人。

近年蔬食風潮的三階段：新意、美味及價值，嚴心鏞在以上善豆家為首的蔬食品牌逐一落實，打造「吃素不嚴肅」的活潑氛圍，以平易近人的方式將蔬食推廣至臺灣的日常生活。

豆全席

上善豆家獨創的精神之作「豆全席」，共5樣豆品——塗了醬汁的烤豆包、以一鉢豆漿盛上的湯葉豆皮、炸得酥軟的木棉豆腐、口感細綿的葛根豆腐與灑了黃豆酥的赤味噌田樂豆腐，搭配宜蘭有機米飯、有機燙蔬菜與葷菇例湯，是淺嚐上善豆家人氣元素的豐盛饗宴。



滷白菜佐豆腐丸子

將有機豆腐炸過增添口感、再以加拿大研發的新豬肉（OmniPork）製成丸子，將一小陶鍋濃郁入味的滷白菜盛上，佐以有機米飯和例湯，是清爽無負擔的簡單一餐。



手作豆花

職人手作的「天然鹽滷木桶豆花」是店裡的人氣甜湯。以花蓮天然鹽滷製成的滑嫩豆花，搭佐黑糖水、薑汁及花生，溫潤的甜美滋味令人感到非常懷念。



上善豆家DeliSoys

add 臺北市大安區復興南路一段107巷16號 / tel 02-2731-699 / time 週一至週五，午餐11:30~14:30、晚餐17:30~21:00；週六、週日及國家假日，早點7:30~11:00，午、晚餐11:30~21:00。 / web www.gooddeedstw.com / FB 上善豆家 DeliSoys





藍天碧海御風而行
多變風貌精彩豐富

**東部海岸
國家風景區**

**East Coast
National Scenic Area**





位於花蓮、臺東濱海區域的東部海岸國家風景區，範圍狹長、風景優美，北起花蓮溪口，南至小野柳風景特定區，沿途擁有許多知名景點如：芭崎瞭望臺、親不知子海上古道、石門海蝕洞、加路蘭、三仙台及比西里岸部落等，總長達 168 公里的優美海岸線。此外尚有位在臺灣東南隅，距離臺東約 50 分鐘船程，由火山噴發形成的綠島，也常吸引許多旅人前往。



親不知子海上古道 豐濱鄉公所 提供

東部海岸風景區的範圍廣大，臨海的景點更是讓人難忘！第一次來到東海岸，沿著台11線的海岸公路由北往南緩緩前行，沿途有壯闊的海岸山脈、一望無垠的太平洋，被染上美到無法形容的藍，或深或淺的漸層著，而海岸邊不時出現的奇特岩岸地形，也吸引著旅人在旅程中不斷暫停腳步，拿出手機拍攝的同時更讚嘆眼前一望無際的絕美景色。

這樣的美景不用出國，來到東海岸就能親臨其境，如果從臺北出發行經今年初剛通車的蘇花改公路，臺灣西部與東部海岸的距離就更近了，花東旅行從這裡一路展開。來到花蓮，層層稻浪綿延向天邊、陣陣浪花拍打海蝕洞景觀，跟著IG打卡熱點的腳步開始這趟遊程計畫，走訪最夯的東海岸熱點，看藝術與漫漫海波交會、欣賞金剛山邊的田園景色，玩遍東部海岸國家風景區中知名的精彩景點，讓療癒的景色在此留下美好的印記！

東部海岸新夯點——親不知子海上古道

沿著花東海岸一路往南順遊，第一站就奔向2017年整建完成的親不知子海上古道，位在花蓮縣豐濱鄉台11線41公里處。新豐隧道外，也就是隧道未通車前的舊台11線上，在早期交通不便的年代，原住民婦人背著小孩走過驚險萬分的斷崖，因過度緊張的在古道上行走，等攀過崖後才發覺小孩已不見蹤影，所以稱此斷崖為「親不知子斷崖」。

古道在1971年早已荒廢，後經豐濱鄉公所於2017年重新打造成「親不知子海上古道」，除保留一段原始步道並以水泥補強外，另有一段長達約190公尺懸空於崖邊的步道，打造成鋼骨跟強化玻璃步道，踏上離海面達50多公尺的玻璃步道上，安全卻也令人心跳加速，但能更近距離與東海岸美麗岩石懸崖、蔚藍大海融為一體，優美景致更有著不同以往的新視角，成為東部朝聖新熱點。

地質與濱海生態寶庫——石梯坪

體驗完親不知子海上古道的驚險刺激與海闊天空，接著再回到台11線上往南約30分鐘車程的石梯坪前進，位於石梯坪漁港旁不遠處的濱海聚落，因石梯坪這處世界級的地質景觀，不但吸引許多觀光客造訪，也形塑出這一帶悠閒的度假風格。

石梯坪是一處海蝕地形十分發達的海岸階地，範圍也相當廣闊，沿著木棧步道經過濱海植物生態群後進入到濱海地質區，只見周邊岩層高高低低，有海蝕平台、也有隆起的珊瑚礁、凹陷的海蝕溝、海蝕崖等，尤其壺穴景觀堪稱臺灣第一，在退潮後只見區域內有許多由潮間帶上與壺穴形成的潮池，各種來不及隨著海水離開的迷你海藻、魚蝦、貝類、熱帶魚等海洋生物在此共存，宛如一個小小的海洋生態世界，蹲下身仔細觀察肯定讓人目不暇給。當然不只潮間帶生物，區域內最具代表性、高達17公尺的單面山，可以居高一覽全區外，也是拍照取景的好地方。

將目光從地質世界及迷你潮間生態移開後，若想出海觀賞鯨豚生態，也別忘記多留點時間從石梯漁港出發，這裡是賞鯨最佳據點，與鯨豚相遇機率居全臺之冠，而且鯨豚種類多達數十種，不愧為鯨豚樂園！



石梯坪海蝕崖 東部海岸國家風景區 提供



石棧坪壺穴形成的潮池

東部最熱門挑戰活動——秀姑巒溪泛舟

從石梯坪沿著海岸線再往南前進約6公里，便是臺灣人甚至國際觀光客都相當熱愛的秀姑巒溪泛舟的終點站——秀姑巒溪出海口上的長虹橋，整個秀姑巒溪的泛舟起點從瑞穗的秀姑巒溪遊客中心開始，到達終點站的長虹橋，全長約22公里。秀姑巒溪是臺灣東部最大的河川外，沿岸周邊更是阿美族人的生活據點，充滿原住民部落的人文、歷史風情，加上秀姑巒溪河道迂迴，流經瑞穗切穿海岸山脈，形成峽谷與曲流，利用豐水期舉辦的泛舟活動，因河道達65公尺的落差，加上二十餘處險灘、激流，兩岸風光更是優美，有德武河階、奇美大峽谷等，兼具泛舟刺激、還有地質景致及阿美族人文等特色，其中每年舉辦的秀姑巒溪泛舟鐵人三項競賽，更吸引國內外許多人共襄盛舉。

除了來此泛舟感受急流的驚險刺激外，也有另類的文化泛舟選擇，結合奇美部落的Tatadok（達達鹿，阿美語：順流而下），整





八仙洞 東部海岸國家風景區 提供

個泛舟行程有快有慢，邊聽故事邊體驗撒網、抓蝦、野炊、製作狩獵陷阱等，可以盡情融入阿美族文化與在大自然中嬉戲。

當泛舟一路來到終點站的長虹橋，精疲力盡後，終點站奚卜蘭遊客中心內的新太平洋1號店，也能喝杯咖啡休憩一下，還能欣賞眼前矗立於河口中間的奚卜蘭島的特殊景致。

見證史前文化遺址——八仙洞

從秀姑巒溪河口續往南、經過北迴歸線界標後約8公里處，來到擁有數十個海蝕洞奇景的八仙洞，走在海蝕洞旁的木棧步道拾級而上，沿途可見蓊鬱的林相以及豐富的生態，當旅人攀登至永安洞以後，更能居高臨下，一探長濱地區鬼斧神工的海階地貌。由都巒山層的火山集塊岩所形成，集塊岩則是大約數百萬年前海底火山爆發時所造成，後經海水不斷侵蝕形成各式海蝕洞穴。

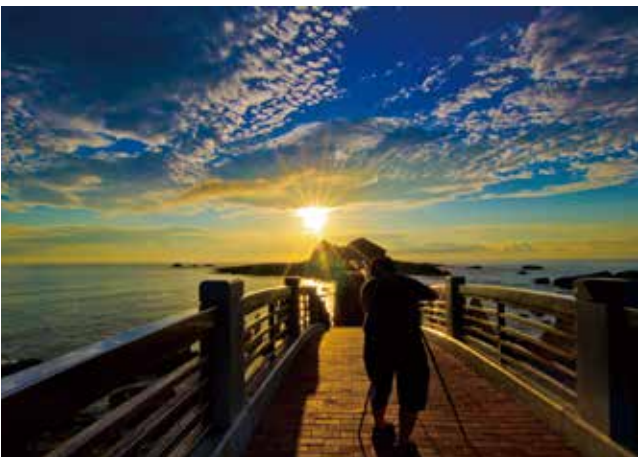
除了觀看地質外，這裡也有著臺灣最早的史前文化遺址「舊石器時代長濱文化」的發現地，如今洞穴內以往被用作神壇的風貌已不復見，但仍留下可供追索、充滿濃厚宗教氣息的各洞穴命名，像是靈岩洞、崑崙洞等。一旁的八仙洞遊客中心也有展示館，可以理解這個充滿地質特色以及史前文化的整體面貌。

迎接臺灣第一道曙光——三仙台

臺東縣成功鎮最具代表性的景點，非三仙台莫屬，這個元老級的景點並不因其年紀而被遺忘，反而其優美身影不斷攻佔各大社群版面，尤其近年更成為迎接新年第一道曙光的東部最熱門景點，當日出美景與海面、雲彩及那深具優雅曲線的跨海拱橋融合時，動人而壯闊的景致絕對值得一生欣賞一回！臺灣每天的第一道曙光總先灑落在三仙台，即使無法早起，光走過橫跨海面長達400公尺的三仙台跨海拱橋，吹著清涼海風、環視360度景致也非常恣意，時間充裕一點的話，也極度推薦走過有如巨龍般橫臥在臺灣本島與三仙台島間的跨海拱橋。

三仙台島原本是一處岬角，因海水侵蝕逐漸斷了岬角頸部，因而形成了離岸島。無人居住的島上除了因強烈的風化與大浪侵蝕，造就各式精采海蝕地景，島上的植物生態及各種豐富鳥類棲息更讓這裡成為生態天堂，可以透過島上設置的完善步道，全長約1.57公里、全程健行約2小時的行程，來好好賞析一番，當然前往步道前、建議先到三仙台遊客中心報到，預先搜尋一下資料後，收穫肯定會更豐盛。

而來到三仙台必定順遊的還有比西里岸部落，以幾米的繪本作品為範本的畫作散落在部落裡、由漂流木創作的各式羊作品則散落在海岸邊，望向海邊的漂流木羊，襯著大海為背景，既唯美又充滿寂寥感，更是一處早就紅遍各大網站與媒體的地方，而這樣的設置其實就是阿美族人放牧羊群及採集海藻類、捕魚的場所，三仙台原名Pisirian（比西里），在阿美族語指「養羊的地方」，以往族人會趁潮起潮落將羊趕至島上放牧，現在雖已不復見羊群身影，但人文風貌印記卻在這裡被珍存著。



三仙台賞日出 東部海岸國家風景區 提供



三仙台 東部海岸國家風景區 提供



三仙台 東部海岸國家風景區 提供



東部海岸國家風景區
管理處 提供

林維玲 處長

東海岸國家風景區歷經多年來的觀光發展，不但成為國人度假勝地，更吸引不少外國友人來這裡旅遊或定居。善用在地資源發展出部落、運動、生態等多元旅遊風貌，更與國際藝術家合作發展東海岸大地藝術節，透過感動體驗讓來到這裡的旅人都能愛上這片土地的淨與美。

東部海岸國家風景區管理處

花蓮遊客中心

add 花蓮縣壽豐鄉鹽寮村大坑5號
tel 03-8671326

奚卜蘭遊客中心（新太平洋一號店）

add 花蓮縣豐濱鄉靜浦村靜浦8-1號
tel 03-8781218

八仙洞遊客中心

add 臺東縣長濱鄉三間村水母丁1之4號
tel 089-881418

秀姑巒溪遊客中心

add 花蓮縣瑞穗鄉中山路三段215號
tel 03-8875400

三仙台遊客中心

add 臺東縣成功鎮三仙里基單路74號
tel 089-854097

都歷遊客中心

add 臺東縣成功鎮信義里新村路25號
tel 089-841520

小野柳遊客中心

add 臺東縣臺東市松江路一段500號
tel 089-281136

綠島遊客中心

add 臺東縣綠島鄉南寮村298號
tel 089-672026

走進東海岸的藝術生活，
創作是山海風景的一部份。

都蘭，太平洋岸的 藝術祕境



10:00 臺東火車站

車程
55分

11:00 都歷遊客中心

車程
2分

11:30 都歷海灘—天空之鏡

車程
30分

12:00 都蘭新東糖廠文化園區

車程
10分

15:00 月光小棧

車程
10分

18:00 都蘭鬧區中心晚餐

徒步
10分

20:00 都蘭小洋房書店



都歷遊客中心地景藝術作品

來到這世獨立的臺東都蘭，就不自覺放慢腳步，盡情享受緩慢閒雅的步調。我們更深入與大海為鄰的都蘭，聆聽這片土地訴說的故事。濃濃的人文氣息帶領旅人在寧靜致遠中追尋熱鬧歡愉，一個個夢想家讓這處後山樂園更加生動浪漫。沿著台11線前往位於臺東市北側的都蘭，發現這裡沒有高聳的山林，反而是一處處遼闊的絕美海景，沿途穿插其中的椰子樹，也讓人醞釀著一種即將與都蘭海岸藝術美好相遇的心情。

結合山與海，親近融入地景的藝術創作

從臺東火車站出來之後，沿著台11線驅車前往坐山面海的都歷遊客中心，這裡是東海岸大地藝術節舉辦「月光·海音樂會」的地方，草地上太平洋吹來舒爽涼風，滿月緩緩自海潮浪尖升起，樂手撥動吉他弦的瞬間，月光海音樂派對開始沸騰！除了是音樂會舉辦的地方，這裡也是海岸線上的大地美術館，藝術家的駐地創作沒有玻璃圍欄阻隔，可以觀賞、接觸，成為山海風景的一部份。面海可以居高賞海景，連遠端的三仙台都在視線範圍內，而東部海岸國家風景區管理處也位於此。另外，廣闊的戶外區更設有連續數年來舉辦東海岸大地藝術節，所留下來的各式藝術家精彩作品。

遊客中心內除了旅遊資訊外，還設有阿美區、海洋區、東海岸景觀區與互動體驗區等，透過多媒體互動設施，騎單車模擬行進景致、累噓噓划著船模擬泛舟...，離開前也別忘朝聖一下旅遊中心正前方IG熱點：都歷海灘——天空之鏡，尤其在退潮前後1小時，淺灘處宛如一面鏡子，將藍天白雲倒映水中，形成夢幻奇景。



都蘭小洋房書店

廢棄工廠化身為藝術創作空間

車行在台11線公路上，無論是從臺東市往北走，或是從花蓮向南行，在東河鄉地界遠遠看到一座高大的煙囪，就知道「都蘭糖廠」到了。和其他糖廠不太一樣的是，都蘭糖廠不屬於國營的台糖體系，而是一家民間經營的紅糖製造廠，最早建於日治時期，第二次世界大戰期間曾經遭受轟炸、荒廢，1961年底才又易主重新開工，1970年代中期，躍居全國紅糖產量第一的製糖廠，可謂輝煌的鼎盛時期。1980年代中期以後，臺灣產業結構丕變，民營糖廠紛紛難以為繼，堅持到最後的都蘭糖廠曾經是全國唯一的紅糖製造廠，直到1991年不得不吹奏熄燈號，臺灣的民營糖廠歷史正式畫下句點。

都蘭新東糖廠的面積並不大，略呈正方形，辦公室、宿舍、倉庫

等建築物環繞著工廠大致圍成一圈，中央則有廣闊的空地。閒置十餘年後，在臺東縣政府的輔導下，積極邀請藝術創作者進駐，逐漸轉型成都蘭新東糖廠文化園區。這座糖廠歷經日治時期的輝煌到戰後荒廢，如今重生成文藝青年的藝術聚落。不妨多走入一些店家，糖廠內的文藝小店歷久彌新，聽聽他們在都蘭藝術村中的開店故事。

如果你也愛上都蘭的美，不妨多住一晚再走，都蘭小洋房書店，既是書店也是旅宿，充滿溫馨的小書店內，書籍都是二手，以不按分類的書籍陳列方式，充滿主人任性的風格。二樓提供住宿、而且只接待一組，當你夜晚入住這裡，整個書房就瞬間變成你的書房，伴著海潮音，何不試試來這裡當一夜海邊書店的主人。



都蘭小洋房書店



都蘭小洋房書店

都歷遊客中心

access 從臺東市火車站轉台11線，55分鐘、約44公里

add 臺東縣成功鎮信義里新村路25號

tel 089-841520 (服務臺分機1800)

time 8:30~17:30

都歷海灘——天空之鏡

access 距都歷遊客中心，開車約5分鐘、1.5公里

add 台11線約125.5K處

新東糖廠文化園區

add 臺東縣東河鄉都蘭村61號

time 各店家營、休時間不一

月光小棧

access 從都蘭開區大街(台11)全家超商處往山上開車約10分鐘、3公里

add 臺東縣東河鄉都蘭村46鄰20號

time 11:00~17:00，週二、三休

都蘭小洋房書店

add 臺東縣東河鄉都蘭225-26號

tel 0928-336-569

time 書店週三至六10:00~17:00 (有空就開的都蘭style)

2020年福隆國際沙雕藝術季／ 巨人的夢遊世界

text MOOK、東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處 photo 東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處（2019年活動照）



以往每年4月在新北市貢寮區夏季風起時，也是福隆海邊活動開始啟動的季節。自2008年於福隆黃金海灘開始舉辦「福隆國際沙雕藝術季」至今，已邁入第13年，活動早已成為國內的年度焦點，更是國際沙雕藝術家們交流的一大盛事，每年所完成的各式精彩雕塑作品更是令人讚嘆，不但豐富了這片金黃色的沙灘，更為初夏的福隆帶來大批遊客，除了戲水之外還可以觀賞國際沙雕藝術。

國際沙雕藝術季舉辦至今，每年主題、風貌各有不同，不變的是越來越盛大且作品豐富多元，今年因受新型冠狀病毒肺炎疫情的影響，活動延至5月下旬開始舉辦，雖因疫情關係導致整體活動細節仍有變數（可隨

時上官網events.necoast-nsa.gov.tw/sandart20/（關注活動訊息），但相信今年仍會有許多精采作品與活動，值得大家耐心等待。

由於交通部觀光局將2020年定為臺灣「脊梁山脈旅遊年」，東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處，為推動深度探訪臺灣絕美景點的感動體驗，今年福隆國際沙雕藝術季結合沙雕藝術饗宴與東北角地區歷史、自然生態觀光，向旅客們推廣藉由自然及文化保存的熱誠，親近東北角海岸，以巨人的夢遊世界「格列佛遊記—夢遊世界」為主題，結合巨人—格列佛的奇幻冒險與臺灣具特色的山脈為主視覺，相信今年的作品絕對讓人驚豔！

info

時間 2020年5月下旬開始，為期四個月，每日上午08:00~18:00

地點 新北市貢寮區福隆沙灘

票價 全票100元、特優票50元（3-12歲孩童、65歲以上老年人，需出示證件）

※免費入場—限貢寮區居民本人、需出示證件；未滿三歲兒童及九十公分以下兒童；身心障礙者及一名陪同者

活動網址 events.necoast-nsa.gov.tw/sandart20/

活動臉書 東北角之友

交通資訊&免費復康專車預約接駁服務 詳見活動官網公布

【COVID-19注意事項】

1. 入場參觀建議配戴口罩及保持1.5公尺社交距離，並請遵守中央流行疫情指揮中心最新規定，防疫全民一起做。
2. 活動現場將有進出場人流管制措施，請多加留意，詳情請洽福隆沙灘管理單位，電話：(02)2499-1188轉7357（07:00~22:00）



1.福隆沙雕藝術季每年邀請世界沙雕高手共同創作，是福隆一年一度的絕美盛事。2.2019年的主題是「穿越小鎮尋找亞特蘭提斯」，作品多以各式神話為主題。3.各式精雕細琢的沙雕作品，即使是巨大的大型沙雕，連細節都讓人驚豔。



2020福隆國際 沙雕藝術季 5月下旬正式展開



「東北角暨宜蘭海岸國家風景區」

擁有豐富的地質生態及壯麗的山海風景，於2016~2019年間，已連續4年皆獲國際旅遊組織評為「全球百大綠色旅遊目的地」。第十三屆福隆國際沙雕藝術季即將於5月下旬舉辦，主辦單位期望讓來到這裡的遊客都能輕鬆感受到當地的人文風采，並可參加多種優惠活動。為全力配合交通部觀光局今年推動的觀光主題「脊梁山脈旅遊年」，今年的福隆國際沙雕季也特意搭配該主題，以期藉由童話故事中的巨人——格列佛的奇幻冒險「格列佛遊記—夢遊世界」，將臺灣獨具特色的海岸、山脈意象，推薦給沙雕季來此一遊的旅客們，創造2020全新亮點！

另外，今年活動也有別於以往的策展形式，打造巨人格列佛的童話意象並結合東北角優美的自然景觀，在展場區設計了多元可互動體驗的沙雕作品，更以2021東京奧運為

題，讓來參觀的民眾每個月都有不同的驚喜優惠，這可說是今年沙雕季的規劃亮點！

為了讓福隆的沙雕藝術與這項兼具環保的觀光盛宴能夠持續發光發熱，展現福隆沙雕季在臺灣沙雕的龍頭地位，今年擬延續去年的深耕計畫，提升沙雕藝術傳承與民眾的體驗觀摩。首先，繼續在福隆國小「沙雕教學教室」以及福隆沙灘進行10場「沙雕深耕培育活動」，讓沙雕藝術繼續扎根，為國內沙雕藝術界培養新血及提供發展舞臺。

針對好奇於金沙如何變成藝術作品的民眾，活動期間也會進行2場主題式沙雕教學觀摩（免費），每場2小時，讓對沙雕藝術創作有興趣之民眾可以線上報名，實際體驗沙雕藝術的趣味。當然除了來賞沙雕、體驗沙雕、玩水、看海之外，門票也結合附近商家包括餐廳、旅宿、伴手禮、自行車業者等多重好康優惠，一券在手可多重享受。



2020福隆 國際沙雕藝術季 「巨人的夢遊世界」



活動資訊

持門票票根享優惠好康

時間 5月下旬開始，為期四個月
來福隆賞沙雕，只要持福隆沙灘門票票根，可享有多家特約商家消費優惠！

玩沙世界～沙雕創作步驟探秘

福隆的黃金沙灘聞名世界，和水後可塑性佳、易膠著，更被世界沙雕協會鑑定為臺灣最適合沙雕的場所，來這裡除觀賞精采沙雕外，還可以一探沙雕創作的世界。

序曲 工具備齊

包含：油畫刀、刷子、泥水鏟、噴壺、鐵鏟、吸管……等。

第二部曲 整地準備

草圖設計→整地→打地基，並擬定各階段目標。

第三部曲 模板成型

大型沙雕必須打下穩固地基才能負荷。

第四部曲 堆沙灌水

使沙子充分濕潤，增加沙的可塑性，以利創作。

第五部曲 夯實細沙

重複灌水、夯實的步驟，以穩固沙雕基底。

第六部曲 型塑創意

期間必須持續灑水保持濕潤。

第七部曲 拆除模板

第八部曲 精雕細琢

第九部曲 噴膠定型

每完成一個步驟就要噴灑環保膠，讓作品定型。

注意事項

詳細活動內容&時間、活動參與方式將因應疫情隨時調整，詳情請上活動官網查詢最新訊息公告。

活動網站 events.necoast-nsa.gov.tw/sandart20/
(建置中)



來去總統府

住一晚

2019年在全世界掀起熱烈討論的「來去總統府住一晚」，不僅收到來自全世界33個國家、橫跨5大洲，總數多達167組外國朋友的熱烈提案，活動周邊系列宣傳與體驗影片也超過二十萬次的熱情迴響。

2020年「來去總統府住一晚」即將再次對全世界號召，一生一次，無法復刻的免費體驗活動，讓台灣人一起當主人，誠摯歡迎你來台灣做客！

www.nightattaiwan.tw



泰國

在此張開友誼之臂，
享受全新體驗。

-Kanisorn Pringthongfoo &
Varaporn Rasmeeakajorndej

韓國

「來去總統府住一晚」
人生絕無僅有的體驗！

-Kim Juhyeok



印度

在台灣的每個角落都可以
感受到自由的氛圍。

-Aakash Malhotra



美國 · 德國

台灣的多元文化色彩，
因為友善和包容更加美麗。

-Calvin Young & Sabrina Walker



以色列・美國

在「來去總統府住一晚」
感受到台灣對不同文化的
包容及高度開放。

-Nuseir Yassin & Alyne Tamir



日本

台灣人的堅強與熱情，
就是最大的魅力。

-Ishii Mikiko



加拿大

台灣人溫暖與熱情，
讓「來去總統府住一晚」
的體驗變得相當自在。

-Lukas Martin & Sabrina Davidso



波蘭

因為「來去總統府住一晚」
的體驗，發現台灣的神奇魔力！

-Natalia Sitarska & Lukasz Smolinski



匈牙利

台灣特殊且豐富的美食文化，
總是在這趟旅程中增添驚喜！

-Robert Revesz & Lea Kenesei



法國

台灣的好客，在「來去總統府
住一晚」有最具體的展現。

-Ali Lair & Victor Habchy



New Members

璽珍旅行社

璽珍旅行社成立於2019年8月，是家年輕的公司，不斷創新、真誠就是負責人崔總經理的中心思想，以創新的思維設計新產品，讓臺灣的每個角落都能成為值得一遊再遊的地方。

由於目前來臺旅客的旅遊型態與過去大不相同。自由行的旅客人數大幅成長，反之團進團出固定觀光景點的旅遊形式已不符合現在旅客的需求；有鑑於此，璽珍旅行社致力於開發「主題」、「體驗式」等遊程，如臺灣山嶽探訪、深度文化體驗之旅、客製化的旅遊行程以及全臺各地一日遊行程。希望透過這樣的遊程，在有限的時間內，帶給旅客滿滿的美好回憶離開臺灣，且為下次造訪做計劃。

為了提供更多更完善的服務，璽珍旅行社更在桃園市成立亞矽創新分公司，期待將臺灣的美好推薦給更多旅客。



add 高雄市三民區天祥二路22號
tel 07-3502982

知全旅行社

巧福旅遊（知全旅行社）成立於2015年，由一群熱愛旅遊的專業服務團隊所組成，秉持專業、熱忱與對市場實務的了解，專營商務考察、親子與團體旅遊，服務範圍涵蓋inbound、outbound與國民旅遊。

在服務方面，以即時、熱情、雙向溝通，以客為尊的作法，讓消費者能零時差、無距離、全透明的瞭解公司觀點與產品；在經營方面，以誠信、負責、拓展平臺、資源共享的理念，在國內凝聚了許多忠實的優質客戶，促使我們的產品由國內、亞洲拓展到歐美各國；在入境部分，藉由良好的商譽與優良的品質，接待的區域由兩岸與港澳的商務，延伸至日韓與東南亞客層的精緻旅遊。

巧福旅遊在既有穩健的基礎，配合政府觀光政策，針對東南亞之旅遊特性與友善穆斯林來臺環境，規劃優質行程提供服務，推動臺灣觀光外交。



add 臺北市中山區松江路29-2號3樓
tel 02-25068286
web www.qftravel.com.tw

臺灣防疫有成， 攜手以期再創「0」確診

text 中央流行疫情指揮中心

發佈日期：2020-05-04

中央流行疫情指揮中心今（4）日表示，全臺截至目前累計通報64,436例（含63,145例排除）。其中437例確診，分別為347例境外移入、55例本土病例及35例敦睦艦隊，確診個案中6人死亡，334人解除隔離。

指揮中心日前已宣布居家檢疫／隔離對象於解除隔離後仍需自主健康管理7天，為加強掌握其自主健康管理期間的健康情形，將透過雙向簡訊關懷提醒，如有疑似症狀可透過簡訊通報，由衛生單位協助安排就醫，以降低疫情於社區傳播的風險，大家攜手共同為臺灣的防疫工作而努力。

全球累計3,542,687例確診新型冠狀病毒，分布於186個國家／地區；病例數以美國1,175,505例、西班牙217,466例、義大利210,717例、法國202,054例及英國186,599例為多；其中247,066例死亡，以美國68,277例、義大利28,884例、英國28,446例、西班牙25,264例及法國24,895例為多。

指揮中心再次提醒，民眾平時應做好手部衛生與咳嗽禮節；出門應與他人保持室內1.5公尺以上、室外1公尺以上的社交距離，或是戴上口罩，同時避免前往人潮密集處；如搭乘捷運、台鐵、高鐵等大眾交通運輸時，請全程佩戴口罩。自國外入境時，如有發燒、咳嗽等不適症狀，應主動通報機場及港口檢疫人員並配合防疫措施；返國後應落實14天居家檢疫，如出現疑似症狀，請聯繫衛生局或各縣市關懷中心，並依指示就醫，切勿搭乘大眾運輸工具；就醫時，請務必告知醫師旅遊史、職業別、接觸史及是否群聚（TOCC），以供及時診斷通報。

了解更多關於COVID-19新型冠狀病毒：



疾管署嚴重特殊
傳染性肺炎專區



觀光產業紓困、
復甦與振興方案



台灣觀光協會官網

平安住宿 · 安心防疫



歡迎回來臺灣

海外返國的朋友請留意，根據最新規定，入境臺灣的所有人都需居家檢疫14天。

HOTEL



居住在離島的朋友

自4月1日起，離島居民返國後，不能搭乘國內航線班機或船舶，需於本島完成居家檢疫，才能返回離島。



安心防疫旅宿專區

如果您沒有合適住所可以進行居家檢疫，各縣市皆設有「安心防疫旅宿」，只要掃描上方QR Code，即可線上了解相關聯繫方式。

