

台灣觀光

2019/03-04 • vol. 570

花蓮，
徜徉碧海藍天之間
享受自然寧靜時光

望見那海天交織而暈染開來的純淨色調，
令人驚嘆這裡的風景竟是如此的唯美純粹，
久久難以忘懷。

Landscape

出發！日歸步道小旅行
走入山林秘境，坐擁海天絕景

Tasty

臺南，老屋舍的美食之旅
在古都巷弄間的老厝，找尋最懷念的滋味

enjoy

做甜點、沖咖啡，描繪美好午後



2018
TAICHUNG WORLD FLORA EXPOSITION
臺中世界花卉博覽會

THE SOUND OF BLOOMING 聆聽花開的聲音
2018.11.3 - 2019.4.24 后里·豐原·外埔



花博官網



花博FB

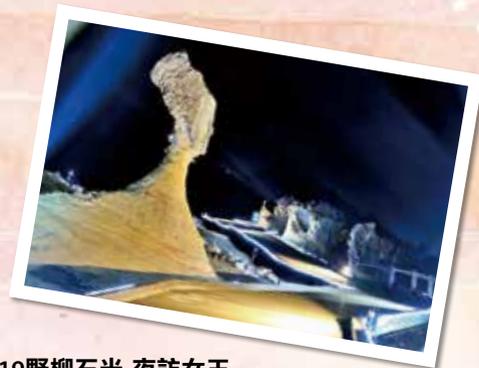


3 & 4 月 臺灣觀光節慶活動表



2019大甲媽祖國際觀光文化節

活動時間 2019/4/7-2019/4/16
活動地點 臺中市大甲區順天路158號
主辦單位 財團法人大甲鎮瀾宮
洽詢電話 04-2676-3522
活動網址 www.dajiamazu.org.tw/index.aspx



2019野柳石光-夜訪女王

活動時間 2019/4/19-2019/4/28
活動地點 新北市萬里區野柳里港東路167-1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
洽詢電話 02-2492-2016
活動網址 www.northguan-nsa.gov.tw/



2019竹子湖海芋季

活動時間 2019/3/29-2019/4/28
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
洽詢電話 02-2720-8889
活動網址 www.travel.taipei/zh-tw



2019高雄內門宋江陣

活動時間 2019/3/30-2019/4/7
活動地點 高雄市內門區內南里菜園頂8-8號
主辦單位 高雄市政府
洽詢電話 07-335-2999
活動網址 www.facebook.com/kaohsiungwhooha/



2019客家桐花祭

活動時間 2019/3/30-2019/5/19
活動地點 請參考活動網址
主辦單位 客家委員會 **洽詢電話** 02-8995-6988
活動網址 tung.hakka.gov.tw/



2019澎湖海上花火節

活動時間 2019/4/18-2019/6/24
活動地點 澎湖縣馬公市介壽路7號
主辦單位 澎湖縣政府
洽詢電話 06-927-4400
活動網址 tour.penghu.gov.tw/tw/index.aspx



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/fannylow@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

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

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

駐德國台北觀光辦事處

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

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

E-mail/info@taiwantourismus.de

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@ttbkhk

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

台旅會上海辦事分處

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@tlshs.org

台旅會上海辦事分處福州辦公室

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/謝滋芳 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：2019年3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

Tasty

04 臺南，老屋舍的美食之旅



Cover Story

16 看見世界級療癒絕景



Contents

Focus

- 30 大甲媽祖遶境
臺灣最大規模的人流遷移
340公里長征



People

- 40 愛上臺灣瀑布的山水達人
李小飛



Enjoy

- 44 做甜點、沖咖啡，描繪美好午後



Landscape

- 48 出發！日歸步道小旅行



Promotional Event

- 56 國際推廣

臺南， 老屋舍的 美食之旅

在古都巷弄間的老厝，
找尋最懷念的滋味



老臺南人帶給旅人的新感動，就像醞釀在有著歷史身世的老房子中，
 引誘著人們來到這裡尋找失落的光陰。
 那美好年代的吉光片羽，或許就滋長在一間間新成立的老屋咖啡館、食堂、酒吧中。
 來到府城，必然得將腳步放慢些，
 用與眾不同的步調細數城中歲月，將老屋帶來的感動收盡心房。
 就用一日時間，與臺南一起悠然呼吸。

text & photo MOOK



9:00

早安，老房子

透早來到臺南，就要擠進市場小巷大啖鹹粥和牛肉湯，或者，也來一嘗精美的 brunch 吧。在鹿角枝美麗的小庭院中，品嚐美味餐點，感受愜意氛圍；在意餐點美味更甚空間的卡加米亞，其實處處流露著詩情畫意……。府城的 brunch，以看起來平凡卻很新鮮的食材，佐以老房子獨一無二的醞釀味，帶著我們逐步陷入臺南緩慢悠哉的生活步調裡。



一日，
府城時間





14:00

午後，歇個腿

漫步巷弄間，也許一個轉角就能遇見滿是風味的老屋咖啡館，不妨選間看對眼的小店進去歇個腿。重現日治舊場景的順風號、嘗一口承繼阿公精神的1982 de glacée 法式冰淇淋，或者，到賣飲料 My Beverages 體驗臺南最暖心的人情味……，午後的臺南老屋咖啡館，總讓人輕易地任時光流逝。



從早晨到夜晚，
臺南老房子裡的新況味，
在在牽引著旅人來到這兒，
迷醉在時光之流裡。

17:00

嘗一口，歲月滋味

質樸的府城老屋內，想為旅人帶來如同回家吃飯般幸福感的筑馨居，有著最令人懷念的家鄉味料理；供旅人停駐的暖暖蛇咖啡館，有異國好料，也有最道地的老臺南美味……。府城各式小吃雖早已擄獲了旅人的心，但胃裡記得也要留一個小空間，來到老房子嘗美食，也嘗光陰。





2

1.優雅的前院，放置了白水木盆栽。2.日治時期的桌椅、櫥櫃，讓整個空間充滿懷舊氛圍。3.老闆以巧克力醬和奶油為彩筆，畫出美麗盤飾。



2

早安，
老房子

玩味和洋老家具 鹿角枝

一走近鹿角枝，眼光不自覺地就被二樓女兒牆的典雅鏤空裝飾給吸引，然而，它的黑鐵大門卻被橫木格柵給封了起來，真正的入口得轉個彎才能踏入，這樣的路徑使人留意到庭院裡一株株姿態各異、彷彿鹿角枝優美的白水木，讓人直呼好美。

走進屋內，便見直向的木作矮吧檯連結起窗台與樓梯，老式真空管音響倚牆而立，樓梯後方有兩組小圓木桌座位，角落的梳妝檯留住了時光記憶，而隔開廚房出入口的老玻璃櫃裡，擺放了各式老相機、時鐘和日本瓷偶等帶點洋味的物件。走上窄小的磨石子梯來到二樓，是舊隔牆全被拆除的一室空間，又因為四面開窗的空間，整體散發出清爽氣息。

享用鹿角枝的早午餐，餐點包括濃湯、德式香腸、培根、時蔬、洋芋、蛋等，再搭配飲品。若是點手工布丁和提拉米蘇，盤子上也有驚喜。李老闆以巧克力醬、梅醬和奶油為彩筆，以擅長的水墨筆法畫上櫻花樹、梅花樹，美得讓人捨不得動湯匙。



add 臺南市中西區樹林街二段122號

tel 06-215-5299

time 09:00~18:00，周六、日08:00~18:00，
周一公休。

fb 鹿角枝



1.不局限風格，只希望顧客在這裡用餐的感覺是舒服的。2.店內四周擺滿了手作小物等裝飾。3.牆上張貼著藝文海報及文宣。4.店主希望能為顧客營造像家一般的舒適感。

洋溢生活感的溫馨老屋 卡加米亞咖啡

卡加米亞咖啡是棟三層樓的老屋，以木質及亮黃色調裝飾的一樓空間感覺格外溫馨，二樓的主色彩則是從牆上的綠色磁磚延伸而來，二樓前段的地板、牆面和天花板全由木板架構而成，後段則是磨石子的地板及齊腰牆面，上半牆鋪貼草綠色瓷磚，墨綠色的天花板，搭配深紫色的邊框，配色極為大膽。

為了營造家的感覺，在這個空間裡，放置了許多手作品；一排木抽屜擺在長凳上，裡頭擺滿了雜誌，另一邊的橫櫃和木箱裡也放了各式書籍，這書櫃區巧妙分隔了前後段的氛圍。磨石子地區域以黑色單椅和方凳搭配方桌，適合慢慢享用美食；木地板區域擺放兩組沙發及矮桌，適合在這悠閒地翻閱書籍。

餐點的部分，堅持運用新鮮食材，做出美味料理；咖啡則使用獨家調配的混合咖啡豆，以深焙豆為主，口味偏焦苦濃醇，再加上找到願意少量烘焙咖啡豆的豆商，能維持咖啡豆的新鮮度，相當受到好評。

add 臺南市中西區西門路二段426號
tel 06-221-1657
time 09:00~17:00，周一休。
web casamia-cafe.business.site/





1.古董沙發、銅製老燈，交織出復古情懷。2.牆上那座日治時期巴洛克大鐘，敲出來的聲音好聽極了。3.能在老屋中的各個角落發現順風牌電扇。



午後，
歇個腿，

微風徐徐，咬一口幸福的滋味 順風號

這棟優雅的老厝，洗石子外觀經過歲月的沉澱，呈現出沈穩的灰色。因老闆近來偏愛日治時代沉穩優雅的老物件，所以順風號裡的擺飾裝潢也充滿濃濃的日治時期風采：大正時期鞋櫃、巴洛克邊桌、太師椅靠背，另外還有二樓牆上那座日治時期巴洛克大鐘，敲出來的聲音好聽極了！

店裡的招牌是比利時鬆餅，口感要比一般市售鬆餅來的扎實，搭配上香甜的冰淇淋、鮮奶油還有新鮮水果，豐富的層次大大滿足了視覺與味覺。

add 臺南市中西區開山路35巷39弄32號
tel 06-221-8958
time 12:00~20:00，週六、日10:00~20:00，
周一休。
fb 順風號



1



2



3

洋溢生活感的溫馨老屋 賣飲料 My Beverages

曾在書店工作的老闆，希望將這個空間營造出一個大家會喜歡窩著的小書房，所以特別放置了兩座大書櫃。店內的復古沙發和幾張高桌子，是個能讓人自在看書的好地方。

這裡提供義式咖啡、現沖茶飲、手工果茶、法式糖漿特調... 飲料種類豐富。再來份法式焦糖酥，或手工 scone，都是不錯的選擇。

add 臺南市永福路二段142-1號

tel 0935-311-949

time 09:00~20:00。

fb 賣飲料 My Beverages



1.店內擺放了許多老舊小物。2.大書櫃配上舒適老沙發，彷彿個人的小書房。3.清靜的二樓空間。4.賣飲料提供的美味飲品和餐點。

冰淇淋老工廠的法式風味

1982 de glacée 法式冰淇淋

這棟老屋在以前是住家兼藍鷹冰淇淋工廠，改造後的店面有著小吧檯，並擺設了大圓餐桌、正方餐桌、小茶几等老家具。直接裸露紅磚的牆面在鑿除原有的瀝後，竟散發出一種古樸美感，讓老闆決定將之保留。

美味的法式冰淇淋不僅結合了冰棒和冰淇淋的優點，同時強調食材本身的味道，而除了供應冰淇淋，還有水果含量百分之八十以上的雪酪、嚴選食材的脆皮鬆餅、公平貿易咖啡等。



add 臺南市中西區永福路一段68巷9號

tel 0935-711-982

time 13:00~18:00，周三休。

web www.eco1982.com/



1



2

1.多種口味的法式冰淇淋。2.門口的椅子也是展現創意的空間。3.承載舊時光記憶的老家具，繼續寫下新故事。



3



1



2

1.彩繪成雙層巴士的可愛廚房。2.店內書櫃放滿了各國城市的導覽書。3.黃昏色牆面，讓空間散發菲國風情。



3

以時光佐餐
饗宴，

趴趴走旅人中繼站

暖暖蛇咖啡館 Café Flâneur & Bistro

漆成黃昏色的一樓空間，配上淡綠窗框，讓咖啡館略帶南歐殖民國家的風情；用火燒紅磚砌成的矮牆，有如英格蘭風的開放式吧台區，吧檯上木製小方格滿是裝著各國城市泥土的玻璃瓶，店內的布置正反映出了老闆對旅行的熱愛。

設立於後院天井的廚房，就像英國的雙層巴士，別有趣味。順著老房子斜長的磨石樓梯走上二樓，牆面貼滿各國明信片，二手桌椅靠牆擺放，房間中央只有一張古董級長板凳，視覺開闊不顯壓迫，反而帶有舊式的留白美感。

店內展示許多老闆和其友人在各國旅遊的攝影作品，也在書櫃擺放了收藏已久的各國城市寫真、導覽，讓這裡就像旅人休息站。國際化的菜單提供了臺式油飯、法式鹹派、英式司康、和義式巧克力榛果乳酪蛋糕。雖說各式咖啡是主要賣點，但滑順香甜的泰國奶茶也頗受好評。



add 臺南市中西區普濟街53號

tel 06-221-6569

time 17:00~23:30，周二、三休。

web cafeflaneur.wordpress.com

fb 暖暖蛇咖啡館 Café Flâneur & Bistro



1.剛上桌的清蒸鮮魚，看起來十分美味。2.古早的臺灣花布與鑲嵌玻璃桌燈的光芒相映出古樸氛圍。3.店內座位雖不多，卻充滿了家的感覺。



百年古厝裡的家香味 筑馨居

茅草遮雨棚下，門前懸掛著寫上「筑馨居」三字的紅燈籠，這棟建於一八七六年的古厝為前進一層樓、後進兩層樓的二進式建築，環視屋內，不見任何一根柱子，只見用糯米、蚵灰和糖混合泥砌成的高聳紅磚牆和屋頂下的福杉橫樑，撐起這百年歷史。

古厝在幾經變賣後淪為抵押品，毫不猶豫就買下房子的王先生，同時找修建古蹟的師傅來整理房子，為保存原貌，盡量找老物來進行修補。整修後，在一樓前進的空間裡開設餐廳。

除了選用當季最新鮮的食材，所有菜餚皆由王太太親手烹調，固定菜單有東坡肉、醉雞和清蒸海魚，其他則是依時令菜隨性上菜，為訴求健康，除了少油、少鹽之外，也多以燉煮和涼拌的方式來烹調，煮出吃不膩又健康的媽媽味料理。

add 臺南市中西區信義街69號

tel 06-221-8890

time 採預約制，11:30~14:00，17:30~21:00。

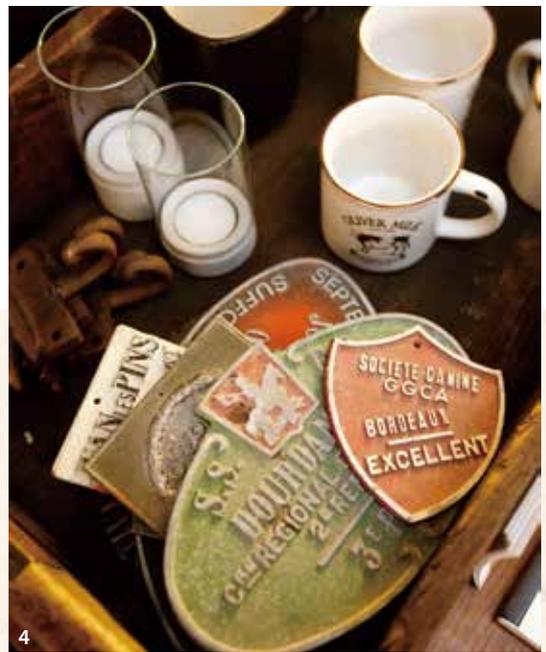
入住老宅，體驗有別以往的住宿氛圍

休息是旅途之必要

當太陽西下，回到住處休息，充個電。到臺窩灣民居，體驗住在最傳統的三合院，享受老厝在入夜後的寧靜；或是選擇充滿設計感的有方公寓，既懷舊又時尚，滿足旅人品味…入住老屋旅宿，補足能量再繼續行程。



1.懸掛的水晶吊燈，是巴黎跳蚤市場尋來的寶物。2.融合了法式優雅的空間布置。3.每一層樓都有小陽臺，可一覽附近的市集風光。4.木櫃上放滿白色法郎杯和用法國磁磚拼貼而成的號碼門牌。



有方公寓

當法式優雅碰上古城慢調

有方公寓融合了法式與臺式風格，在一樓的牆面上掛了一個巴黎跳蚤市場來的大壁鐘，昏黃的舊鐘面述說了它度過的歷史，錯誤的時間彷彿象徵著臺南自在的步調。

踩著磨石子樓梯往上走，轉角處有盞綻放光芒的壁燈，就像帶給人好心情的花朵；別錯過磨石子地板帶來的小驚喜，加在磨石子上頭的小拼花、幾何圖案都各有巧思。

二樓的交誼廳擺了兩桌四椅，靠牆的木櫃上有自助咖啡機和琺瑯杯。這裡的所有房間門口都有法國瓷磚拼貼出的號碼門牌，每層樓也都附有小陽臺，可一覽海安街和神農街的市集，此外還提供了臺南著名店鋪的茶包和茶點，讓客人一點一滴愛上臺南。

add 臺南市中西區海安路二段269巷9號

tel 06-223-1208

web www.trip235.com

price 平日2,300元，周六2,800元，特別假日2,800元。



1



2



3

- 1.客廳所見壁畫和題字，皆出於潘春源大師之手。
- 2.經修復後的老厝，重現當年樣貌。
- 3.帶些許日式風味的簡潔客房。

時光浮現的老屋壁畫 臺窩灣民居

距離安平古堡步行只需三分鐘的臺窩灣，建於一九四七年，是有左右伸手的三合院住宅，二〇〇四年因市政府的傳統民居整修工程，凋敝的屋況有了整理契機。客廳因為有著許多出於大師潘春源手中的壁畫和題字，耗費相當多心力整修。

房間採輪流開放，以半個月為週期，讓房子能有休息的時間。營臺窩灣民居的初衷，就是希望房子能自給自足、繼續保持下去，也讓更多人認識老房子的好。

add 臺南市國勝路25號
tel 06-228-4177
web www.tayouan.com.tw
price 每房2000元



看見世界級 療癒絕景

text & photo MOOK

花蓮，向來被當作後山淨土，
是都市人遠離塵囂的度假首選，
深闊湛藍的太平洋海岸線，山脈包圍的縱谷美景，
大山大海的人文自然風情，以及小巷小弄的溫情與美味，
皆體現了花蓮的慢活精神。

秀林新城 X 觀賞世界級地景

太魯閣峽谷令人驚嘆的絕美峭壁景色，是自然生態與地質教材的寶庫，可開車、可步行，為一生必遊景點。在太魯閣有多條步道可健行漫步，像是沿砂卡礑溪而行的砂卡礑步道，溪水清澈無比，途經的五間屋和三間屋都曾是大魯閣族聚落；綠水步道橫切斷崖，可看到中橫公路從底下經過，在此會看到中高海拔植物臺灣刺柏，相當特別。

這樣走! 世界級奇景玩不膩 太魯閣景點懶人包



太魯閣以峽谷峭壁和太魯閣族原住民文化為特色，甚至以鬼斧神工的自然奇景聞名國際，境內以中橫公路台8線串聯所有景點，沿著立霧溪可收攬峽谷景觀，沿線並規劃設置許多步道，或平緩、或陡峭。深入各角落探訪錯綜複雜的山勢起伏，或坐看板塊擠壓下中央山脈高聳英姿，都是一種別處無法體會的奢侈玩法。

1



小錐麓步道

長度六百公尺，單程只需二十分鐘，主要連接太魯閣台地至砂卡礑步道口，視野開闊處可欣賞溪谷地形，立霧溪的曲流河道，也都清楚可見。

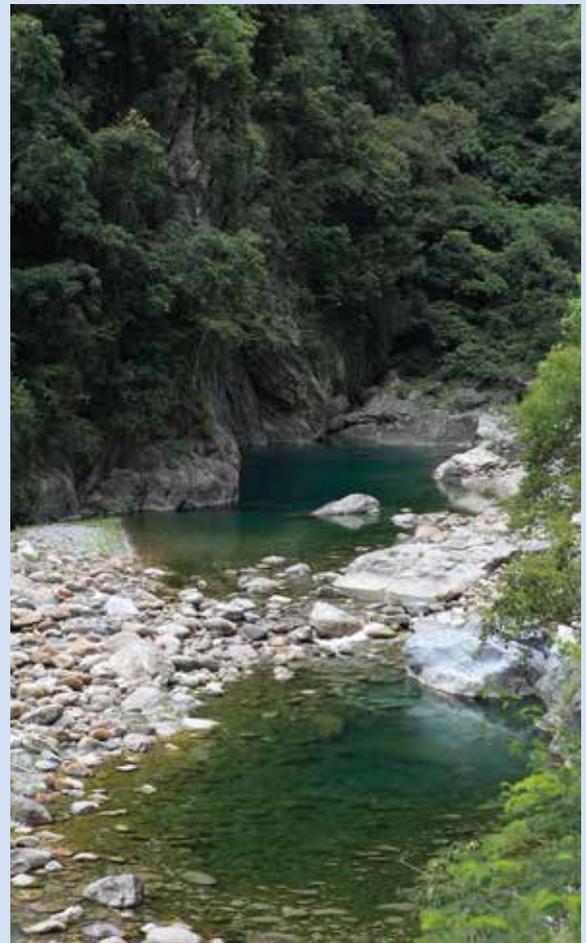
add 花蓮縣秀林鄉砂卡礑隧道東通風口
tel 太魯閣國家公園管理處 03-862-1100
time 24小時

2

砂卡礑步道

往返約需3小時，因溪流經大理岩區，溪水的微酸溶解了大理岩的碳酸鈣，因此這裡的潭水呈藍碧綠色，河兩岸是白色大理石，襯托出碧綠溪水的光彩。

add 花蓮縣秀林鄉砂卡礑溪沿線
tel 太魯閣國家公園管理處 03-862-1100
time 24小時
price 免收門票





3



燕子口步道

全長1.3公里，起自燕子口、終至靳珩橋，沿途可欣賞多樣的地質景觀。早期一直誤將對岸的壺穴地形稱之為燕子的巢穴，才會把此地稱作燕子口。

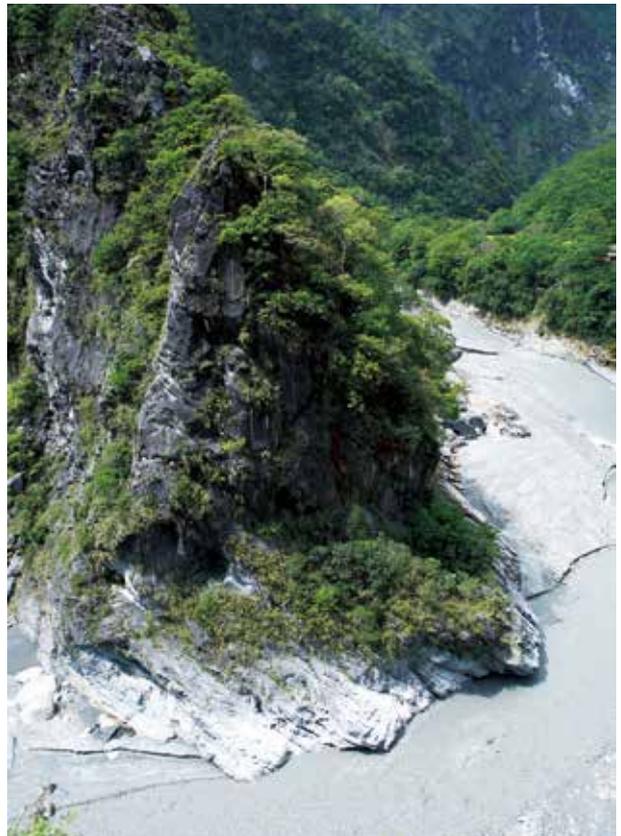
add 花蓮縣秀林鄉台8線
(中橫公路) 179K處
tel 太魯閣國家公園管理處 03-862-1100
time 24小時
price 免收門票

4

綠水步道

綠水步道有著幽幽山林和斷崖絕壁的自然美景，是合歡越嶺古道殘段中，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，大致維持古道原貌。

add 花蓮縣秀林鄉台8線(中橫公路) 171.2K處
tel 太魯閣國家公園管理處 03-862-1100
time 24小時
price 免收門票



5

白楊步道

特色即隧道多，另一特色則是多水，沿途溪流景觀豐沛，還可遠觀白楊瀑布，後段的水濂洞則是步道最獨特著名的景觀。

add 花蓮縣秀林鄉台8線（中橫公路）168.6K處

tel 太魯閣國家公園管理處03-862-1100

time 24小時

price 免收門票



如寶石般閃亮的清澈溪谷 三棧玫瑰谷

位於秀林鄉與新城鄉交界處的三棧部落，太魯閣語叫「布拉旦」，這裡是太魯閣族的世居之地，三棧溪自聚落旁潺潺流過，村內景致一派自然，風景甚是優美。

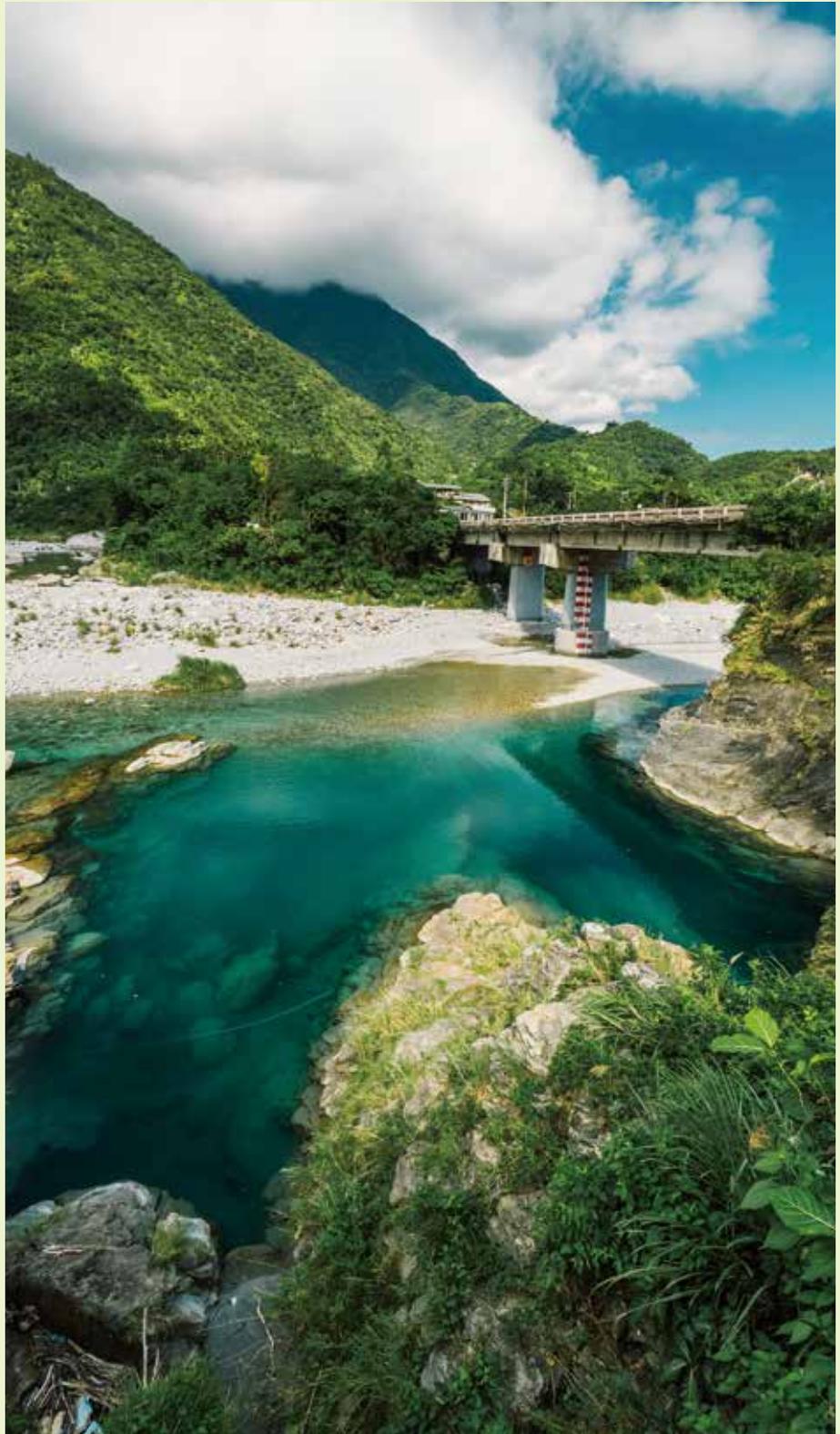
三棧溪早年因盛產玫瑰石聞名，這種石頭經切開打磨之後，會呈現薔薇般的粉紅色澤，表面還有如山水國畫的自然紋路，很受玩石家喜愛。由於採集玫瑰石的人太多，三棧溪的石源日漸枯竭，現今除非是到上游人跡罕至之處，否則在一般遊客可達的溪床上，是找不到玫瑰石的。

事實上，三棧溪被劃在太魯閣國家公園範圍內，不管是玫瑰石或其他礦石，都有明令禁採，若想欣賞玫瑰石，村裡幾家商店尚有展售，而且大小兼具，有興趣的話不妨進去跟老闆討價還價一番。

add 花蓮縣秀林鄉三棧路

time 24小時

price 免收門票



豐濱瑞穗 × 賞石梯坪絕景風光

在豐濱鄉石梯灣南端，有處海岸階地的海蝕地形十分發達，到處可見海蝕崖、海蝕壺穴與溶蝕盤等海蝕地形，那裡即為石梯坪遊憩區。千萬別錯過登上十七公尺高的單面山，可登高一覽周邊海蝕地質景色，並可收攬太平洋美景與聆聽海濤拍擊的聲音。

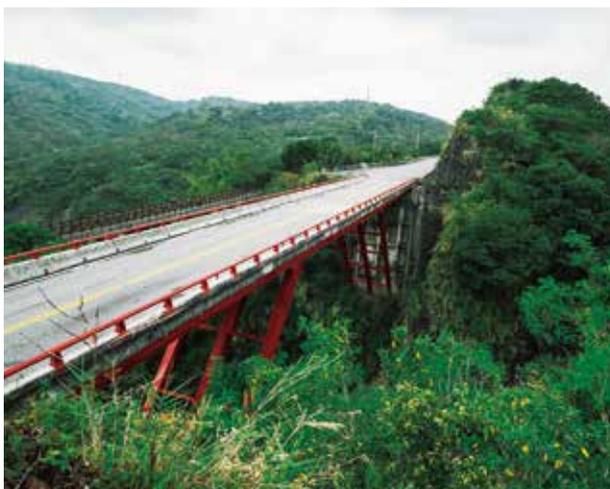




盡享天寬地廣海藍藍的無比魅力 花蓮海岸公路大海為伴

行駛在美麗的花東海岸公路，沿途充滿了無限驚喜。其中花蓮段的精華帶，蕃薯寮至港口村之間，有許多值得遊覽的景點，包括峽谷陡峭有如小太魯閣的「蕃薯寮休息區」；眺望海線的最佳地點「芭崎休息區」；還有瀕臨海邊卻有著綠油油風光的「新社梯田」，一路伸向太平洋，有如翠綠的絨毛地毯，畫面絕美。

1



蕃薯寮休憩區

也叫「遺勇成林」，相傳阿美族崇尚勇士，撐竿跳過溪谷便奉為酋長，許多跳不過的青年葬身谷底，所用的竹子便插在溪邊，日久成林。

add 花蓮縣壽豐鄉台11線29.5K處
time 24小時
price 免收門票

2

芭崎休息區

設有觀景平台，放眼望去，有如彎月般的沙灘，一路延伸到龜首形狀的海岬，海水拍打著岸邊變成白色浪濤，加上蔚藍無垠的太平洋，讓人心曠神怡。另有販賣部，遊客也可小憩一番再上路。

add 花蓮縣豐濱鄉台11線31.5K處
tel 販賣部03-871-1397
time 24小時
price 免收門票



3



新社香蕉絲工坊

新社香蕉絲工坊仍保有傳統工藝技法，工坊除了展出部落婦女自製織品外，還將複雜的製作過程製成展示型教科書，另外也能預約體驗刮香蕉絲DIY。

add 花蓮縣豐濱鄉新社村小湖42號

tel 03-871-1361

time 08:00~17:00

price 免收門票



4

新社梯田

從台11線望去，新社海梯田的井字型田埂彷彿條地從海上竄升，微風輕晃，海洋漾起水波紋，稻草輕輕彎倒，景象美得叫人屏息。

add 花蓮縣豐濱鄉台11線43.5K處

time 24小時

price 免收門票



5

海浪cafe

除了供應咖啡茶飲，每月第二、四個週六也會舉辦海浪市集，有編織、木器等手工藝品可供選購。

add 花蓮縣豐濱鄉立德73-1號
tel 0912-935-208
time 10:00~17:30



6



石梯坪遊憩區

石梯坪有著珍貴的珊瑚礁海岸，且海蝕地形非常多樣，有如一座海洋地質教室，尤其以離水的桶狀海蝕壺穴，為石梯坪最特殊的地質景觀。

add 花蓮縣豐濱鄉港口村石梯坪
time 24小時
price 免收門票



夢幻級騎乘路線等你來挑戰 瑞港公路

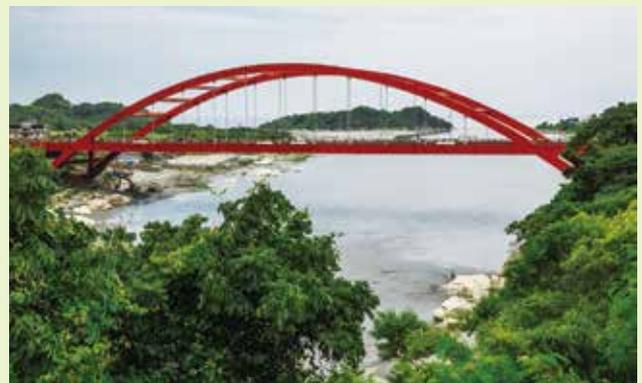
瑞港公路編號「花64線」，全長約二十四公里，是四條貫穿海岸山脈東西向道路之一，因起迄點位在瑞穗、大港口，故而得名。瑞港公路不長，全線卻崎嶇蜿蜒，許多單車族都視它為夢幻級挑戰路線。

公路沿途不斷會與秀姑巒溪相逢，隨時可欣賞山勢夾峙的河谷地形，以及湍急溪流中的幾處急灘，像在公路的風口，這裡的髮夾彎就可看到流狗灘，景致本已極美，若有泛舟經過的話，拍照起來就更生動。

位於公路中點的奇美部落，也是泛舟客休息吃中餐的休憩站，此地過去交通不便，因此仍保有傳統部落色彩，是認識阿美族文化的好地方。

公路最後結束於長虹橋，由此可延伸到港口部落遊覽，這裡住的是近海的阿美族人，五至七月間有舉行很特別的海祭，有興趣者可安排參觀。

add 花蓮縣瑞穗鄉、豐濱鄉花64線



尋幽訪古感受日式和風的懷舊情調 美崙溪畔散散步

沿著美崙溪河畔，訪幽尋古之情格外有種墜入時光隧道的錯覺。倚在河岸邊以將軍府為首的日式宿舍群，忠實呈現原有面容，或是以斑駁外牆訴說時間刻劃痕跡、或是遇見「識貨人」將老房抹上新妝，開放旅人以新面貌重新認識日式風情。

另外還有景色悠人的臥松園區，區內有株寬達上百尺的大臥松，斜倚堅實的樹幹上，吹著山巒溪谷間的微微徐風，徜徉在陣陣的老樹香氣間；已具七十年歷史的松園別館，灰色質材搭配上滿園綠意，顯得些許神秘；穿梭其間，屋瓦保有日式氣派樣貌、室內則是講究通風木窗，而穿堂之間，是滿載巴洛克風情的拱門設計，雖非典型日式建築，但也韻味十足。



日式老屋巡禮

菁華街日式宿舍

add 花蓮縣花蓮市菁華街11號、10號旁

tel 花蓮縣文化局03-822-7121

time 外觀24小時

price 免收門票



美崙溪畔日式宿舍

add 花蓮縣花蓮市中正路618巷、622巷

tel 花蓮縣文化局 03-822-7121

time 將軍府平日13:00~17:00，假日09:00~17:00。週一公休

price 免收門票



漫步松蔭下

臥松園區

add 花蓮縣花蓮市松園街50號

tel 0972-213-881 **time** 08:30~18:00 **price** 免收門票



松園別館

add 花蓮縣花蓮市松園街65號 **tel** 03-835-6510

time 09:00~18:00。每月第2個週二公休 **price** 門票50元



好食推薦！

家咖哩

外觀同為日式木屋的「家咖哩」，推出了許多具當地特色的農產品，在這無論是用餐、喝咖啡或是買東西都很棒，值得花一下午來此慢活徜徉。

add 花蓮縣花蓮市中美路106號

tel 03-834-3290

time 11:00~14:30、17:00~20:30。每月最後一個週二公休

price 每人低消100元





兩媽同日啟程百年首例 盛況可期

大甲媽祖遶境 臺灣最大規模的人流遷移 340公里長征



2019年大甲媽祖遶境起駕的日期，已於今年元宵節(國曆2月19日)由大甲鎮瀾宮董事長顏清標擲筊請示媽祖，並且在第一筊即是聖筊的情況下，確定於國曆4月7日一亦即農曆3月初三一晚間10點零分起駕。臺灣宗教界每年一度最重要的盛會，即將展開。

大甲媽祖遶境本來只是項單純的宗教活動，但是百年發展下來，每年齊聚這麼多人，在特定的時間裡追隨媽祖的腳步、有人甚至24小時不睡、日夜兼程，誠心完成9天8夜的祈福過程。大甲媽祖遶境活動不只是一場熱鬧的嘉年華而已，呈現出的精神分外難能可貴。

text&photo MOOK、大甲鎮瀾宮



1.信徒虔誠的燒香拜拜。2.鎮瀾宮每年固定於元宵節恭請正爐媽、副爐媽、湄洲媽等。3.尊媽祖一起出正殿，舉行完整儀式後，再擲筊請示遶境期程。



在萬頭鑽動的人群中，有人拿著香火、有人舉著令旗，紛紛跟著隊伍舉步前進，身旁可能是自己的親朋好友、也可能是素昧平生萍水相逢的陌生人，但因為持著相同的熱情、相同的信念，此時都像是認識多年的好朋友，彼此笑臉相迎，一起跟隨媽祖的腳步走下去。

大甲媽祖遶境無疑是臺灣宗教界每年最重要的盛事，從20世紀50年代的7天6夜遶境進香，規模逐年擴大，發展至今成為9天8夜的遶境活動。

大甲媽祖遶境的起駕日期，每年固定於元宵節恭請正爐媽、副爐媽、湄洲媽等3尊媽祖一起出正殿，舉辦完祈福典禮、誦經法會、點燈儀式，然後由大甲鎮瀾宮董事長顏清標擲筊請示這一年度遶境進香的期程。

值得一提的是從本世紀開始，苗栗也有白沙屯媽祖的徒步進香活動，雖然兩地每年起駕的時間差不多，但是都會有幾天的落差，還不曾同一天出發；而今年非常湊巧的，白沙屯媽祖進香也確定在7日晚間11點20分登轎、8日凌晨1時20分起駕，同一天登轎、可以說是同一天出發，創下百年來的首例。



近年大甲媽祖遶境日期

歲次	國曆	農曆
2010 (庚寅)	4月17日至4月25日	3月4日至3月12日
2011 (辛卯)	4月9日至4月17日	3月7日至3月15日
2012 (壬辰)	3月24日至4月1日	3月3日至3月11日
2013 (癸巳)	4月6日至4月14日	2月26日至3月5日
2014 (甲午)	4月7日至4月15日	3月7日至3月16日
2015 (乙未)	4月18日至4月26日	2月30日至3月8日
2016 (丙申)	4月9日至4月17日	3月3日至3月11日
2017 (丁酉)	3月25日至4月2日	2月28日至3月6日
2018 (戊戌)	4月13日至4月22日	2月28日至3月7日
2019 (己亥)	4月7日至4月16日	3月3日至3月12日

世界3大宗教盛事之一

大甲媽祖遶境的行程固定，而白沙屯媽祖進香則沒有固定的路線，所以雙方會不會相遇目前還無法預期；根據紀錄，只有2004那一年，當白沙屯媽祖前往北港的途中、而大甲媽祖已經踏上回程，雙方曾經在沙鹿鎮當時的鎮長蘇麗華家門前不期而遇，兩方人馬塞爆了周邊的道路，盛況空前，至今仍被津津樂道。

大甲鎮瀾宮副董事長鄭銘坤表示，大甲媽祖遶境整個9天8夜的活動，保守估計每年至少吸引20萬人同時加入遶境的行列，不分男女老幼、不分什麼黨派、甚至不分什麼宗教，尤其這些年更是吸引來自馬來西亞、新加坡、香港、中國大陸等地的信徒成千上萬紛至沓來，這種超越年齡、宗教、國籍、黨派的、一心為自己最心愛的人祈福的活動，著實令人感動，而且早已不再只是傳統的宗教行為，具有重大的時代意義，難怪會被國際知名的探索頻道(Discovery)譽為「世界3大宗教盛事」之一。

世界3大宗教盛事除了大甲媽祖遶境，另外兩大盛事則分別為天主教的梵諦岡耶誕彌撒，以及伊斯蘭教的麥加朝聖。



1.苗栗縣白沙屯拱天宮。2.彰化縣北斗奠安宮。3.鎮瀾宮信徒虔誠參拜。4.彰化縣鹿港天后宮。5.雲林縣西螺福興宮。





4

固定路線循序漸進

大甲媽祖遶境參與人數與年俱增，根據統計，2018年有將近40萬人實際加入此一盛會，2019年還有臺北市長柯文哲為了還願將參加徒步遶境，勢必吸引大批粉絲紛紛投入這場「臺灣人最大規模的遷移活動」，加上今年又是歷史上頭一遭遇上白沙屯媽祖同日出發，盛況可期。

大甲鎮瀾宮副董事長鄭銘坤指出，過去100多年來，大甲媽祖都是自己決定何時起駕，遶境的路線固定，沿途的交通、食宿、各相關宮廟都可以提前作準備，所以基本上安全無虞；至於白沙屯媽祖的路線則不固定，有時走山線、有時走海線，彼此之間沒什麼影響，都歡迎任何人隨時參加。大甲媽2018年約有12萬人隨行起駕，白沙屯媽則約有4萬5千人隨行起駕，如果雙方人馬真的在進香路上不期而遇，兩股人流在臺灣中部的某處相會，勢必造成轟動，會為2019年的遶境活動寫下嶄新的一筆，的確教人精神振奮、拭目以待。

大甲媽祖遶境的路線，從大甲鎮瀾宮出發，第一天會駐駕彰化的南瑤宮，第二天駐駕西螺的福興宮，第三天駐駕新港的奉天宮，第四天上午8點在新港奉天宮舉行過祝壽典禮後，當天開始準備回駕，第五天再度駐駕西螺的福興宮，第六天駐駕北斗的奠安宮，第七天駐駕彰化的天后宮，第八天駐駕清水的朝興宮，第九天回到大甲的鎮瀾宮。

鎮瀾宮 大甲媽祖遶境

add 臺中市大甲區順天路158號

tel 04-2676-3522

time 活動時間2019/4/7-2019/4/16

web www.dajiamazu.org.tw/index.aspx



5



1.信眾也會在自家門口擺放供品，等待遶境隊伍經過。**2&3.**遶境隊伍陣仗十分浩大。**4.**一路上有許多熱心服務的工作人員。



固有程序行禮如儀

在整個9天8夜的媽祖遶境活動中，依照傳統舉行一系列獻敬禮儀，分別有祈安、上轎、起駕、駐駕、祈福、祝壽、回駕、安座等8個主要的典禮，每一項典禮都按照既定的程序、地點及時間虔誠行禮。

所謂祈安，就是在遶境出發前，正式向媽祖稟明遶境事宜，並祈求媽祖保佑全體參加人員一路平安、順利；祈安典禮結束後，恭請大甲鎮瀾宮的正爐媽、副爐媽、涓洲媽以及千里眼將軍、順風耳將軍等，一同登上鑾轎，準備起駕；等待預計的時辰一到，便可準時起駕往彰化的方向前進。

遶境進香的第三天，媽祖鑾轎即將抵達新港的奉天宮時，會由大甲鎮瀾宮的董監事率領信眾誦經，感謝媽祖保佑信徒們平安抵達新港，是為駐駕典禮；過夜後的凌晨4點，會在奉天宮的大殿為所有在大甲鎮瀾宮參加光明燈、拜斗安太歲的信徒們舉行祈福典禮，祈求媽祖為信眾消災解厄；次日上午8點，由大甲鎮瀾宮董監事率領所有信徒，一起為媽祖祝壽與誦經，三跪九叩祝賀媽祖萬壽無疆，便是「祝壽」大典。祝壽典禮完畢後，同一天晚上的23:05，則由大甲鎮瀾宮的董監事率領所有信徒恭請媽祖登轎，並且恭送媽祖與信徒再度邁開腳步，回鑾大甲鎮瀾宮，完成回駕典禮。

直到最後一天晚上，遶境的人馬回到大甲鎮瀾宮，便會進行安座典禮，叩謝媽祖沿途庇佑信眾們平安，這一年的遶境活動便可說是大功告成，畫下完美的句點。

精簡裝備養精蓄銳

在這樣全程9天8夜、將近340公里的遙遠旅途中，所動員的人力、物力，實在難以數計，包括報馬仔、哨角隊、神轎班、神偶團、誦經團、陣頭等，其中除了有專業的工作人員，也有很大部分的人是心甘情願放下原本的工作、義務前來加入工作的行列；有些人可能曾經受過媽祖的幫助、感化，所以發願回來加入遶境的工作陣容，貢獻一己的心力，以表對媽祖的感謝之意。

相對之下，單純加入追隨群眾的行列，似乎就簡單許多，只要有足夠的體力，就可以隨著遶境隊伍前進。但是對很少長途步行、平常又不太運動的現代臺灣人來說，徒步遶境也並非輕鬆的小事，尤其如果有心跟著走完全程，那麼一定得穿著一雙好走的鞋、事先鍛鍊好體力、做好各方面的考量與補給措施，才能夠完成9天8夜、共計340公里的「長征」。

根據曾經參加遶境者的心得：走路走到腳上起水泡、甚至水泡破了再形成水泡，是這一路上最辛苦的挑戰。幸好，遶境並沒有規定一定要全程徒步，也可以視情形以腳踏車、摩托車甚至中途借重巴士、火車等交通工具來輔助，畢竟健康與體力為最重要的基本，借助外力來幫自己堅持到最後，也無不可。



原則上，追隨媽祖遶境人人可以參加，不過仍有些比較慎重其事的人，事前會特地前往大甲鎮瀾宮一趟，向媽祖娘娘擲筊請示，問問自己這一年是否可以加入遶境的行列。在一般情況下，多半能獲得媽祖娘娘連續3聖筊，允諾可以跟隨遶境；但是也有人無法獲得3個聖筊，也許此人若追隨遶境可能會發生不可預期的意外，個人無法順利進行，所以媽祖娘娘默默勸阻，那麼不要氣餒可來年再接再厲。

此外，針對無法全程參與的民眾，鎮瀾宮廟方特別設計有1至3天的體驗行程，但是必須事先報名。詳情會公布在鎮瀾宮的官方網站上，由於名額有限，很快就會額滿，所以有意參加的人手腳要快。





1.沿途有許多施主熱心提供美味素食。
2.路過各地還能吃到當地美食。
3.遶境途中常見搭起的食棚。
4.小朋友們也開心參與遶境隊伍。

經典美食慷慨免費分享

此外，計畫參加遶境的人，行囊應該盡量輕便，以減少自己行進時的負擔。幸好農曆3月間，氣候已經相當暖和，尤其中南部天氣已開始炎熱，所以不必帶太多衣物同行；換洗的服裝儘量以排汗、快乾、易清洗為主要原則，加帶一件薄長上衣以保暖即可。

拜臺灣密集度超高的便利商店所賜，髒掉的衣物甚至可以中途打包寄回家清洗，所以對遶境者處理衣物增加不少彈性與便利性。

至於沿途填飽肚子的問題，更是完全不需要擔心。遶境路線上沿途的廟宇，不但隨時準備好充足的食物，甚至更有不少民居、店家，主動準備許多免費的食物、飲料、點心，時時刻刻慰勞參加遶境的信眾，也成了大甲媽祖遶境特有的景象之一。

基於宗教的因素，這期間沿途餐飲的共同特性是素食，然而雖然是自動自發、雖然是免費提供，但是這些熱心的施主們似乎巴不得把家中、店裡最好的素食通通拿出來，以表達感謝媽祖的虔敬之心；途中也常常可以看到就地搭起的食棚，當地居民熱心地貢獻時間、心力，現場烹調或製作各式各樣的經典美食，像是路過彰化可以吃到好吃的素肉丸、到了西螺可嘗到好吃的米糕，還有素粽、油飯、菜包、潤餅、蔥油餅、刺殼粿(鼠麴草粿)、冬瓜茶、涼粿湯等，一路上大飽口福。所以參加大甲媽祖遶境完全不怕沒得吃，反而怕不小心吃得太多。

隨遇而安無入而不自得

同樣地，住的問題也無須太擔心。媽祖遶境期間，沿途的廟宇都會把平常提供給香客們投宿的空間騰出來，作為遶境期間信徒們可以安心歇息的場所，即使床位不夠用，可以利用的空間也盡力挪騰，以方便更多過客；有些熱心的居民也會提供家中的庭院、空地，甚至自家的貨車、座車等，而此期間參與遶境的信眾也多半能發揮「背包客」的能耐，因陋就簡席地而睡，主要能儲備第二天繼續徒步遶境的體力便是。

至於梳洗的問題，除了沿途的旅館大多能收取便宜的費用提供民眾盥洗使用外，沿途比較具規模的廟宇，多半有提供盥洗車，可以供信眾免費使用，相當方便；甚至也有民居願意借浴室給路過的信眾免費淋浴。

當然，如果你早就計畫參加遶境，又實在無法席地而眠或是無法忍受自己不能好好地洗個澡，那麼儘早訂好沿途住宿是最佳的策略。



鑽轎腳為己為家人誠心祈福

大甲媽祖遶境還有一項重頭戲，就是「鑽轎腳」的祈福活動。所謂「鑽轎腳」，源起是有信徒為了有事請求媽祖幫忙解決，於是許願承諾一旦問題解決之後，願意跪伏在地面作為讓媽祖登轎時的踏腳椅，表達虔敬的感謝之意。後來隨著時代的演進，逐漸發展成媽祖遶境過程中很令人期待的一環，信徒們虔誠地趴跪在遶境會經過的路上，讓神轎從身上越過；或是把媽祖的鑾轎停放在一個定點，然後讓信徒們依序從鑾轎下爬過，信眾們相信藉由「鑽轎腳」的儀式，可以讓信徒與媽祖的距離更加接近，進而獲得媽祖的保佑，趨吉避凶。

如果希望能幫家裡生病的家人或年邁的長輩，求得媽祖的保佑，但是當事人因為體弱或臥病在床等因素無法親自到現場「鑽轎腳」的話，那麼也可由親人或好友帶著當事人的衣物，一起鑽入媽祖鑾轎的轎底，同樣也能獲得媽祖的庇佑。

大甲媽祖遶境本來只是一項單純的宗教活動，但是經過了百年發展下來，每年齊聚這麼多人，在特定的時間裡追隨媽祖的腳步、有的人甚至24小時不睡、日夜兼程，誠心完成了9天8夜的祈福過程。大甲媽祖遶境活動不只是一場熱鬧的嘉年華而已，呈現出來



1



2

的精神分外難能可貴。

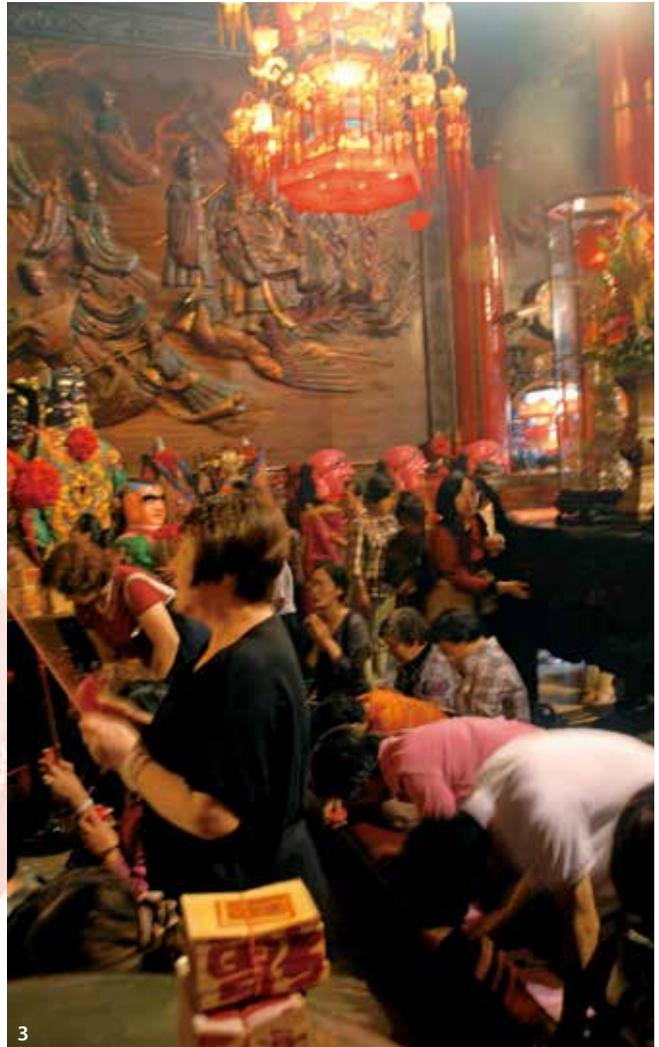
齊心祈福人人可為

大甲鎮瀾宮副董事長鄭銘坤表示，大家在這段期間拋開手邊原本忙碌著的工作，無私奉獻，共同為一件事而盡心盡力。遶境過程中，隨時看到無論是熟人還是陌生人，彼此釋出善意、互相關心：累了，有人遞上扇子、飲料；餓了，有人遞上美味的食物；下雨了，有人送出雨衣、雨傘、薑母茶；不分男女老少，挺身而出為自己最心愛的人祈福；有時候看到自身行動不便的老人或小孩，堅持要鑽進轎底為自己心愛的人祈福，而旁人也不吝伸出手幫忙攙扶，臺灣人慈善的一面表露無遺。

在所有人的齊心協助下，大甲媽祖遶境沿途的食、衣、住、行，樣樣不用煩惱，只要帶著一顆虔誠的心、預備好足夠的體力，人人都可以為之。你也準備好今年加日遶境的行列了嗎？

隨香期間注意事項

- 出發前3天開始吃素，以示虔敬之心。這期間持續茹素，等到「祝壽」典禮過後方可開葷。
- 首次參加進香，全身請穿著全新的衣裳，以示對眾神明的尊重。
- 因為力求潔淨，遵照傳統，舉凡做月子的女性、家有喪事的守孝之人等皆屬「不淨」，請暫勿參加。
- 出發前，必須先用「淨香」淨身，包括身上的衣物、隨身行李等，如果有腳踏車、機車等交通工具，也要淨一淨，然後出發。
- 持進香旗或配戴著平安符的人，不得躡轎底；躡轎底時，不能起身或碰觸鑾轎。
- 懷孕者不能躡轎底，以免胎兒被轎底的八卦所傷。
- 注意言行，切勿亂說話，經常使用「請、謝謝、對不起」等詞語。
- 隨香期間禁賭、禁酒、禁色。
- 身穿「號褂」時，不得進入洗手間。
- 遶境過程中，進入沿途各宮廟參拜時，要記得帶著令旗蓋廟方的關防，並且拿取平安香火符，綁在令旗上，並且記得過各宮廟的香火。



1.信徒虔誠的臥跪在遶境會經過的路上，等待「鑽轎腳」。2.年邁的信眾仍誠心的完成「鑽轎腳」儀式。3.眾多信徒虔心參拜天上聖母。4.大甲鎮瀾宮外觀。

新臺灣人創造的美好風景線
愛上臺灣瀑布的
山水達人
李小飛

我們所居住的寶島到底有多美？也許在多數臺灣人眼中，無法找到最理想的答案，但透過李小飛的視野——因為瀑布而愛上臺灣的一位異鄉人，我們或許能從中窺見宛如天堂般美麗的景點資料庫，這是喜愛大自然的外國人李小飛替臺灣挖掘到美好面貌，也是他想與大家分享的，戀上山水的喜悅和感動。

text & photo MOOK





來自美國北卡羅萊納州的小飛，不僅是位熱愛大自然的陽光男孩，還是個臺灣大自然的人體資料庫兼擅長野外求生的改裝達人。會這麼形容是因為當我們準備搭上他的車前往他推薦的祕境瀑布時，就先被他改裝的廂型車給震撼到，整個車上從攝影機、露營設備、自製座椅等，全都是他一手打造，宛如一台可隨時露宿在外的露營車。

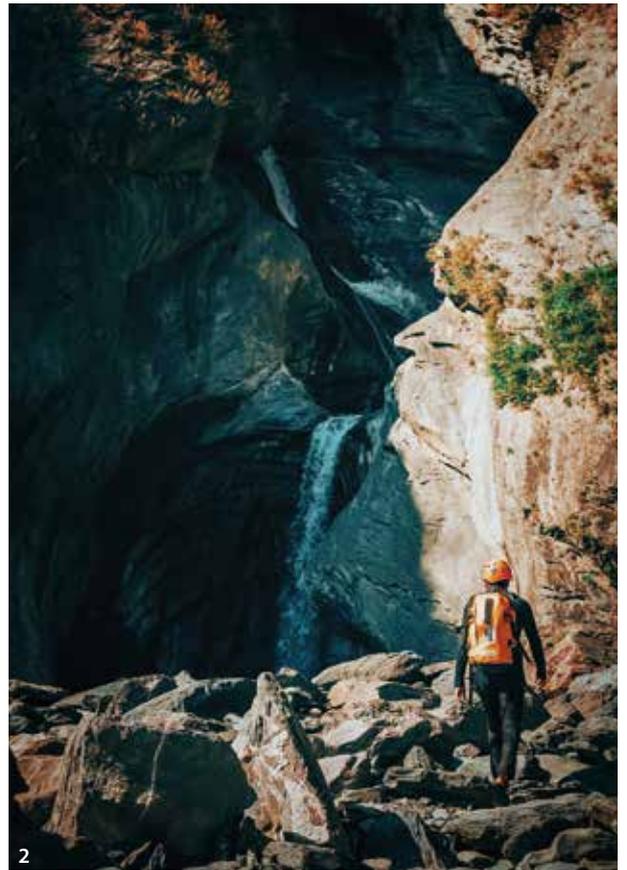
在前往小飛推薦的景點「飛龍瀑布」途中，他幾乎可以回答我們所有關於臺灣瀑布、野溪、山脈的問題，還詳列了許多連臺灣人都沒聽過的瀑布，他也向我們提到曾去過的瀑布中最美的「沙拉灣瀑布」，可惜已不再開放，想去的人也許只能從小飛的粉絲團看照片過過乾癮。

以無私的心，分享寶島祕境

從21歲起就當上背包客的小飛，旅行經驗非常豐富，已經走遍45個國家，而臺灣本來只是一個興起的中繼站，如今因為美麗的瀑布，讓他落腳於此。他花了五年的時間研究臺灣瀑布野溪及衛星地圖，在地圖上尋找有趣的景點，自己隻身前往，若是能順利到達，就會標記地名座標，記錄精確路徑，目前累積的景點包含瀑布、溫泉、野溪、湖泊等，有許多地方甚至是連臺灣人都不知道，也未曾顯示在地圖上的。

來臺的這幾年讓他成了瀑布野溪專家，還創立了部落格和臉書粉絲團，專門分享他去過的瀑布位置和資訊，如今已累積21萬粉絲，而彙整這些資訊的動機其實很簡單，「就是想分享我去過瀑布的地理資訊，讓更多人知道怎麼去，這樣大家就不會迷路了。」小飛笑著說。熱愛大自然的他，以無私的心將這一切分享給大家。

李
小
飛
帶
著
對
大
自
然
的
熱
情
和
行
動
派
的
心
，
只
要
有
空
就
往
山
裡
跑
，
希
望
分
享
給
更
多
人
藏
於
寶
島
中
的
祕
境
景
點
。



1.自行改裝的箱型車中放許多戶外裝備。2.到達瀑布前還有段健行路線。3.專心拍攝美景的小飛。4.小飛邊開車邊向我們說明接下來的健行計畫。

1. 躺在冰涼河水中享受大自然。
2. 強悍的箱型車帶我們穿越河中道路，抵達目的地。
3. 熱愛往山裡跑、攀爬瀑布的小飛。
4. 在水中玩得相當開心的小飛。
5. 經過健行和游泳後，也需要吃些東西來填飽肚子。

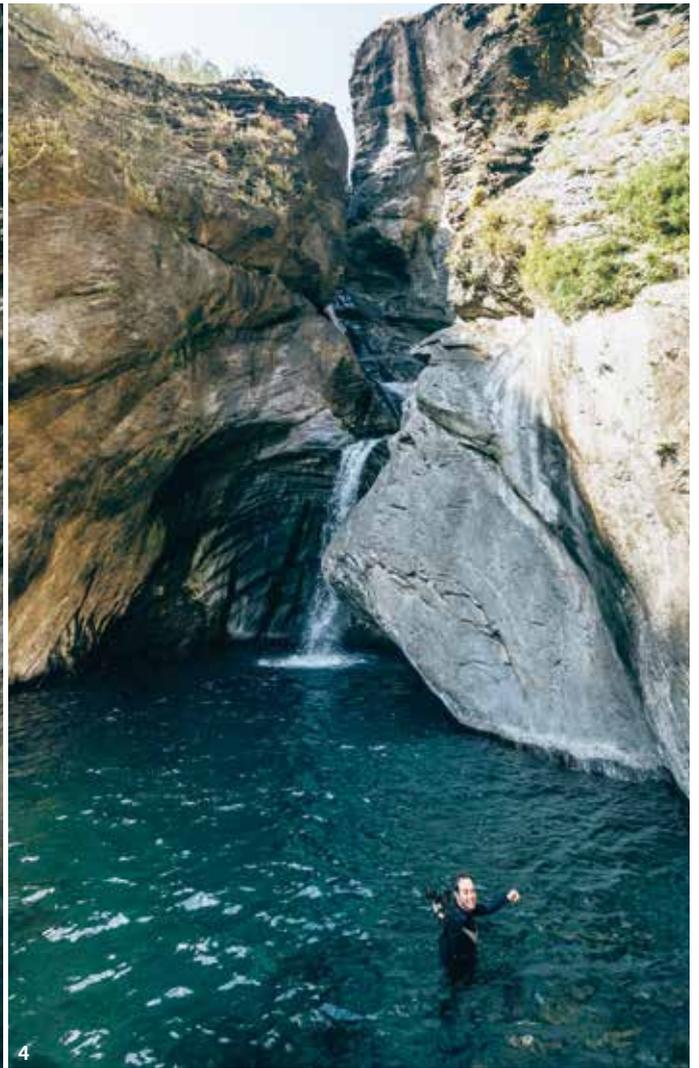


車子緩緩地往屏東的飛龍瀑布開著，路途中小飛也向我們解釋了一下路線怎麼走，但是計畫總趕不上變化，就在快要抵達飛龍瀑布時，小飛往車窗外探頭看了一下，靈機一動的說：「我好像發現河中有開闢新的道路，也許我們可以開往河中間的路，這樣就不要繞一大圈山路，可以節省很多時間。」就這樣，計畫突然改變了，我們踏上宛如荒野大冒險的旅程。

開車前往河中道路的過程中，簡直讓人大開眼界。當車子駛過石子路，車身雖然搖搖晃晃極為顛簸，但窗外映入眼簾的皆是潺潺流水小河與綠意盎然、群山交織的美景，令人難以想像竟然可以置身在群山中央，與瀑布和小河共處。而小飛改裝的自駕車也相當強悍，跨越許多不平的地形與河流，帶我們來到飛龍瀑布的入口。

綻放蔚藍光芒的 靈氣之境×飛龍瀑布





跋山涉水，望見川流直下的壯麗景致

要到達飛龍瀑布，我們必須戴上安全帽、穿上膠鞋，越過一條小河並走上一小段岩石路之後才能到達。所有裝備都穿戴好之後，我們跟著小飛一起跋山涉水，一路上小飛也熱心地牽著我們過河，並隨時注意我們的安全，就為了帶我們目睹飛龍瀑布的壯麗美景。經過約15分鐘的健行路程後，終於來到了飛龍瀑布，眼見充滿生命力的強大水流傾注而下，水勢迅急的樣貌可以感受到大自然的震撼，散發著湛藍色澤的水流與鬼斧神工的礁岩描繪出一幅令人永生難忘的畫作。

喜愛瀑布的小飛，望見飛龍瀑布本人之後，毫不猶豫地穿上防寒衣跳入水中，享受游泳在澄澈流水中的快感，在一旁的我們也被他熱愛大自然的情感所打動，不斷地照下他攀爬瀑布、與河水共遊的畫面，除了將這處鮮少人知道的祕境絕景分享給大家之外，也為了傳遞一位外國人愛上寶島美景的真情流露。

Follow XiaoFei 跟著小飛玩

fb Follow XiaoFei 跟著小飛玩



Enjoy



做甜點、 沖咖啡， 描繪美好午後

午後斜陽輕輕灑落，喚起人們期待已久的午茶時光。如何親手製作專屬的甜點與咖啡？體驗天地人文創開設的手作甜點與咖啡的課程，跟著專業甜點師與咖啡師的專業技法，一步步地實際操作，學習關於甜點與咖啡的奧秘。

text & photo MOOK

天地人文創

add 臺北市中正區齊東街74號1樓

tel 02-2396-0514

web www.tiandiren.tw

note 如需參加此課程，請事先致電或洽官網預約。



走入天地人文創內部，類似於清水模樸素的水泥牆面與如同日式木板玄關的鋪木地板組成的空間，彷彿走入百年前的和風日式官舍中。

位於華山藝文中心斜對面，隱身於齊東街之中的天地人文創，從正門口看去，會發現清澈明亮的玻璃落地窗上，輝映著濃厚歷史痕跡的日式屋瓦建築，卻又混和了城市美術空間的現代風格，讓想追尋知識文化的人們前來逗留。

甜點與咖啡的戀人絮語

此次來到天地人學堂體驗的是由知名甜點品牌「深夜裡的法國手工甜點」廚師Rick所開設的香柚白巧克力檸檬蛋糕課程，以及達文西咖啡店長Steven的手沖咖啡課程。課程皆選用臺灣在地食材來實作，希望人們在製作的過程中，也能了解每一樣食材與臺灣的關聯性，像是採用當季盛產的麻豆文旦作為磅蛋糕的裝飾配料，除了能配合節令以外，還能讓檸檬磅蛋糕多一些不同的酸甜滋味，配上一杯專業手沖咖啡，用雙手親自描繪甜點與咖啡的戀曲。

製作好的白巧克力醬一定得靜置冷卻至18~20度，這樣醬汁的濃度才剛好，能更均勻地淋在蛋糕上。



1

用來淋在糕體上的白巧克力醬作法是先將鮮奶油與葡萄糖煮滾後，加入 Mascarpone 與白巧克力打成均質狀，再加入檸檬汁拌勻，甜美濃郁的白巧克力醬就完成了。

檸檬磅蛋糕與白巧克力醬相遇後，美妙滋味讓人迫不及待地想嚐一口，但別急，課程還未結束，現在要將蛋糕上方的中間處輕輕劃過一刀，留一些空間放入事先製作好的柚子醬。

2



製作專屬午茶時光

在甜點課程的一開始，Rick 向我們解說香柚白巧克力檸檬蛋糕大致的製作過程，第一個步驟先用蛋、糖、低筋麵粉、泡打粉、融化奶油、檸檬皮、檸檬汁等材料，將雞蛋和糖打發後，摻入泡打粉拌勻，之後再加入融化奶油、檸檬皮和檸檬汁，再倒入模具中，送至烤箱烘烤20至25分鐘，即可完成美味的檸檬磅蛋糕。

3

為了讓柚子香氣更濃郁，加入蛋糕中的柚子醬必須在前晚用食鹽水先煮滾靜置，並加入糖與蜂蜜拌勻，之後再加熱30分鐘，讓所有柚子果肉呈現焦糖色，再與檸檬汁拌勻。到此步驟時，Rick 主廚拿出製作好的柚子醬，以專業手法一步步地教我們如何把柚子果肉均勻地盛放在蛋糕上方的夾縫處。

動作要又輕又細，才能讓果肉分布地夠漂亮。



4

最後再用刮刀，刮取些許的檸檬皮裝飾，讓色澤更加豐富，簡單美味的香柚白巧克力檸檬蛋糕即可華麗上桌。



5

除了甜點的製作外，課程中也開設了搭配蛋糕的絕佳飲品手沖咖啡，邀請咖啡師 Steven 以臺灣莊園精選咖啡豆，親手帶領大家示範如何以手沖咖啡醞釀出咖啡最美好的原味。





Steven 強調，手沖咖啡的第一步，一定要手磨咖啡豆，才能讓咖啡豆以最新鮮的姿態沖泡。

6

7

磨完咖啡豆後，Steven 教我們一個很重要的步驟，就是要馬上聞現磨的咖啡粉香氣，他表示，現磨出來的咖啡粉正是香氣最濃郁的時刻，一定要把握這個時機好好品味咖啡的香氣。



8

到了最重要的手沖步驟，Steven 教我們用一克的咖啡粉搭配十五克的水，以同心圓由內而外的方式緩緩將水倒入，待咖啡慢慢溶解後，再以同個姿勢沖泡兩至三次。



10

完成蛋糕與咖啡的課程後，令人最期待的品嚐時光即將到來。一塊檸檬磅蛋糕，一杯手沖咖啡，送進口中的每一時刻，都化開滿滿的幸福滋味，享受親手描繪的午後時光。



沖泡途中，也不要忘記將鼻子靠近，聞聞咖啡沖泡時散發的香氣！

9

之後將沖好的咖啡倒入杯中，由淺焙的臺灣咖啡豆沖出來的滋味，不但烘焙的焦香味較淡，更帶著一絲茶香，淡雅回甘，令人回味無窮。



走入山林秘境，坐擁海天絕景

出發！ 日歸步道小旅行

text & photo MOOK



休假日，很想找個高高的地方吹吹風、看看浩瀚的美景，又不想長途開車搞得假日反而更累，那麼，位於臺灣東北隅的無耳茶壺山步道是個理想的選擇。

都市人的後花園，上山盡享碧海藍天 無耳茶壺山步道 & 半屏山

向上攀升的景致變化，到達高處後，毫無遮蔽的開闊視野，讓人感到前所未有的放鬆！



春暖花開

在春季走訪無耳茶壺山步道，經常可見通泉草，而此時也正好是杜鵑花花季，在行走的過程，不妨多看看四周的花草樹木。



在金瓜石地區有好幾座山峰，屬於昔日的礦山，山勢不高，大約都在海拔六、七百公尺上下，其中最北端的這座山頭，從某些角度遠望過去很像是一個沒有提把的茶壺，所以被稱為「無耳茶壺山」；也有人叫它作「獅子岩」。

邁開絕景之旅

到無耳茶壺山步道的交通相當方便，即使不會開車也可從臺北市中心搭乘公車直達山腳下；愜意的路程，正適合悠閒地望山瞰海，慢慢上升的過程一定會覺得不虛此行。

位於勸濟堂停車場後側條步道最為平緩，走起來最輕鬆。還沒有開始爬，就能夠望見北側靠近水涵洞的陰陽海，閃耀著奇特的色彩，讓人充滿期待地邁開旅程。

access 於臺鐵基隆或瑞芳站搭乘基隆客運788號至金瓜石站下車，步行約10分鐘抵達勸濟堂；或於捷運忠孝復興站搭乘基隆客運1062號往金瓜石方向，至勸濟堂站下車。自行開車可停放於金瓜石勸濟堂停車場，步道入口於停車場後方。

time 無耳茶壺山來回約2小時，環狀全程約5~6小時。



踏著鋪設完善的步道前進，高度每上升一些，視野就跟著更加開闊。來到山腰處的朝寶亭，因為海拔還不夠高，長長的野草又擋住部份視線，但是已可看到曲折的產業道路蜿蜒在青翠的山巒間，形成舞動的線條。

抵達寶獅亭，距離茶壺山頂只剩下100多公尺了，眼前的基隆山、陰陽海和產業道路交織成更細緻的畫面，這時候望向茶壺山，一點也不像茶壺，倒有點像是一位正在打著太極拳的武術家。



生態觀察

也可以帶上望遠裝備，觀賞山上的美麗風景或此處生態，说不定會有什麼意想不到的發現呢！

山不在高，視野稱霸

靠近登頂處，卻見立著一座警示牌，提醒爬山的人前方地質脆弱，禁止遊客進入，多數遊客既體驗到爬山的樂趣，也看見了美麗風景，可以滿意地下山了。

事實上，高約590公尺的茶壺山，其實只是半屏山脈的一個山頭，從茶壺山往南延伸的稜線，就是半屏山。喜歡挑戰的山友，可以再穿越茶壺山的石洞，繼續向半屏山挺進。

note

1. 全程幾乎無遮蔽，夏天注意防曬及補充水分。
2. 102縣道可直達無耳茶壺山登山步道口，但路窄不易停車，建議車輛停放於勸濟堂步行前往為佳。
3. 無耳茶壺山以後，少部份路徑需要拉繩攀爬，難度不高，但不建議新手獨自前往。部份路段芒草茂密刺人，建議穿著長袖衣褲。



據說無耳茶壺山從某些角度看又像獅子！



位於勸濟堂停車場後側條步道最為平緩，走起來最輕鬆。而踏著鋪設完善的步道前進，高度每上升一些，視野就跟著更加開闊！



茶壺山頂的石洞望向寶獅亭方向。



登上半屏山頂，
豪情壯志頓生。

半平山登頂

連繫茶壺山與半平山之間的山徑，由於人煙較稀少，走起來更寧靜清幽，即使偶爾有些較陡的坡段，但並不會太難，沿途伴著隨季節而變換的花花草草，讓人每步都有可能發現驚喜。例如初春的二、三月，正是萬物復甦的季節，黃、白、紫各種顏色的野花恣意綻放，海拔較高處還會發現盛開的金毛杜鵑，比一般路旁人工栽種的杜鵑

更嬌豔，展現更迷人的風情。

半平山雖只有713公尺，但站在山頂放眼望去，竟有鶴立雞群的氣勢：因為離海稍遠，陰陽海不再那麼搶眼，代之而起的是更多層次的美麗山景。

即將登上山頂的這段路又是一面陡峭的岩壁，不過已有前輩們開好路、架好繩索，只管踏著前人的足跡，就能爬到最高點。迎面吹來的山風、加上遼闊視野，一切的辛苦都是值得的。

尋訪山城

茶壺山步道入口的入口就位在勸濟堂後方，此處主要供奉關、呂、張、王四大恩主，是金瓜石信仰中心。勸濟堂巨大的關聖帝君聖像高35台尺，重25噸，純銅鑄造，手拿春秋書冊，聖像莊嚴，是全東南亞最大的關公銅像。

勸濟堂

add 新北市瑞芳區金瓜石祈堂路53號

tel 02-2496-1273

web www.goldguangong.org



寫下兩百年的臺灣發展史 魚路古道

今日看似狹小的山徑，卻是兩百多年前重要物資往返的金包里「大路」。硫磺、漁獲、茶葉、出嫁、返鄉…必須翻山越嶺的崎嶇山路，在過去是先民以有換無，養家餬口最近、最方便的一條捷徑。

我們今天口中的「魚路古道」，最初是原住民們打獵、摘採物資的一條通道，清朝時變成漢人們移墾、採硫磺的道路。

因為蘊藏著重要的硫磺礦，這條山徑曾經熱鬧非凡，當政者無不將它視為寶地，從土生土長的居民到遠渡重洋到此尋找生機的「羅漢腳」，都隨著採礦產業一同，默默寫下臺灣兩百年來相當重要的發展歷史。

然而，隨著時代的遷移、交通的高度發展魚路古道逐漸頹圯，甚至被淹沒在時間的洪流裡。直到1990年左右，古道才因無意間被發現而又重新出現在地圖上。



隱藏在古道旁的大油坑，是整個陽明山區最大的地熱噴出區。



access 搭乘臺北市公車小15、108（陽明山遊園公車）至擎天崗站下，可從擎天崗附近的金包里大路城門出發；搭乘皇家客運1717公車至八煙站下，可從八煙登山口出發；亦可搭乘皇家客運1717公車至磺溪仔橋站下，從上磺溪停車場登山口出發。開車可停放於擎天崗或上磺溪停車場，再搭乘皇家客運1717或108遊園公車回原點取車。

time 全程約4.5小時，擎天崗至上磺溪停車場約2小時。

web 陽明山國家公園 www.ymsnp.gov.tw

通道北段遺跡

當年從金山金包里直達士林的完整路線，長達36公里，而目前「拼圖」出來的魚路古道，全長只有6.6公里，屬於當年通道的北段。

從金山的八煙聚落開始，沿途經過許顏橋、憨丙厝地、作為臺北市與新北市界線的大石公、百二崁等地，直到海拔約760公尺高處的擎天崗，這是清朝時期人們行走的路線。

還有一條順著上磺溪開拓的支線，通往上磺溪停車場方向，是日本治理臺灣後有鑑於原來的道路太

狹窄，運送物資不方便而鋪設的，又稱「日人路」。

順著古道而行，沿途可以看到不少當年留下的遺跡，除了刻意留下的石碑、擎天崗草原高處明顯可見的營盤遺址外，還有古時候住家的遺跡、採硫工廠的遺址、供旅人休憩的客棧遺跡等。

硫磺古道的古往今來

通常我們來到陽明山，印象最深刻的莫過於小油坑神奇的自然景觀：地熱源源從火山噴氣孔冒出、地表覆蓋著淡黃色的結晶、空氣中瀰漫的硫



擎天崗是昔日古道上的最高點。



隨時代變遷而逐漸荒廢的魚路古道，經過陽明山國家公園的挖掘與調查，這條古道才又重現世人眼前。

磺味，在在教人讚嘆。

然而隱藏在古道旁的大油坑，規模達3平方公里，比小油坑更壯觀得多，是整個陽明山區最大的地熱噴出區，當年古道上熙來攘往的人潮，絕大多數都是為它而來。

目前雖然已經停採，但在大油坑區內仍可看到採硫工廠殘留的設備、器具、工寮等。大油坑由於地質脆弱，不小心很容易崩塌，所以不建議旅客前往。若真想看看廬山真面目，不妨請國家公園派嚮導帶領，以策安全。

note

1. 建議從擎天崗方向出發，至八煙或上磺溪停車場登山口為止，一路幾乎都是下坡路段，較為輕鬆省力。
2. 許顏橋往八煙登山口方向路段，長約2.8公里，因部分路段路基掏空崩塌，步道暫時封閉。



上磺溪因為有硫磺流入，水色和石色都顯得獨特。



順著古道而行，沿途可見到不少遺跡呢！像是採硫工廠的遺址、過去供旅人休憩的客棧等。

菲律賓TTE旅展推廣臺灣文化

交通部觀光局日前組織全臺14個單位（觀光相關公協會、旅行社、旅館業、遊樂業及伴手禮等單位）以「購物、美食、文化」為主題並搭配豐富活動內容前往菲律賓行銷臺灣。

本次推廣於2月8至10日參加菲律賓TTE旅展，現場邀請擁有多年經驗的手工藝老師，帶領大小朋友製作充滿臺灣特色的客家花布提袋及可愛的喔熊捏麵人卡片。知名傳統造紙觀光工廠，也帶來傳統拓印DIY活動，讓體驗的朋友帶回獨一無二的拓印手工紙。臺灣館也提供VR體驗設備和AR拍照牆，民眾戴上虛擬實境眼鏡，就可體驗臺灣各個特色景點，還可與這些景點合照留念。旅展期間不僅吸引親子家庭來訪，也吸引許多年輕族群至臺灣館體驗傳統文化，三天共售出850套臺灣旅遊行程。

此外，臺灣觀光代表團今年首度移師克拉克自由港區，於2月12日假Royce Hotel Clark辦理B2B臺灣觀光推廣會，當日共有約90位當地業者參與，期待透過雙方業者更緊密的合作關係，更能讓菲律賓民眾認識多采多姿的臺灣。



泰國旅展以新春玩遊戲試手氣

交通部觀光局日前帶領全臺觀光業者及表演團體共27個單位55人，於2月13日至17日參加泰國春季旅展，本次推廣活動響應當地宗教文化信仰，特別邀請來自南臺灣的「振宗藝術團」帶來「天師-鍾馗」為泰國民眾進行春節

祈福活動，並發送中臺灣「大甲鎮瀾宮」的平安符，讓泰國民眾感受臺灣在地風俗民情，刺激旅展現場銷售旅遊產品近3000套！並於2月18日假Pullman Bangkok Grande Sukhumvit飯店舉辦台灣觀光推廣會，吸引超過90位業者及媒體參與，戮力傳遞臺灣印象。



鎖定當地人喜好 臺灣繽紛夜生活綻放印度

台灣觀光協會於1月20至27日邀集業者、表演團體共23人赴印度新德里辦理臺灣觀光產品說明會及參加孟買OTM旅展。本次行銷主軸除配合交通部觀光局2019年推廣主題「小鎮漫遊年」，臺灣館展攤更因應印度當地市場需求以夜生活意象呈現，現場除由觀光局及旅遊業者提供臺灣觀光資訊外，可看見滿天高掛壯麗的平溪天燈、古色古香的日月潭形象牆以及臺北都會區的迷人夜景。成功吸引大量印度業者前來與臺灣

館合照，也在全球1000多家參展單位中榮獲OTM最佳展攤設計獎，讓世界看見臺灣。

本案不僅在展攤設計上大放異彩，更邀請在臺灣深耕16年的印度籍廚師-迪立於當地分享在臺旅遊及生活經驗，並提供由臺灣食材製成的點心供印度民眾享用。此外邀請「鐵四帝文化藝術創意團隊」結合家將文化與街舞表演及「廣德興油紙傘」進行DIY教學，充分展現臺灣多元豐富、具吸引力的獨特文化。



印尼旅展體驗臺灣旅遊魅力，首推穆斯林友善環境及美食文化吸客

交通部觀光局委託台灣觀光協會組團參加2019印尼旅展及觀光推廣活動，本次代表團共計：21個單位、36人，分別於2月20日及2月25日假印尼泗水及雅加達舉辦臺灣觀光推廣活動，期間於2月22日至24日參加印尼Astindo旅展。

旅展期間現場有留聲姬的搖滾國樂表演、紙藝達人現場教民眾製作臺灣特色桐花及原住民頭飾紙雕、還有深受小朋友喜愛的喔熊造型棉花糖、臺灣休閒農業發展協會現場製作粉圓冬瓜茶、檸檬愛玉冰及現場體驗DIY燈籠，臺灣館豐富的活動讓觀展民眾駐足停留體驗。除了體驗活動外，現場提供豐富的旅遊資訊供民眾索取，針對簽證問題也提供詳細訊息，希望藉此提高印尼旅客來臺旅遊觀光。

透過本次臺灣觀光推廣活動提供當地業者臺灣最新旅遊資訊，分別邀請到泗水120位及雅加達110位當地業者，現場由觀光局駐吉隆坡辦事處、公協會…等進行簡報，介紹臺灣

觀光資源、簡化簽證申請手續、接待穆斯林友善環境及臺灣農場觀光資訊，讓當地業者更了解最新旅遊資訊，以利包裝行程，創造更多合作商机。



活動日期 性別平等·幸福升等

3/29-4/28

賞花期到五月底止

數數海芋

2019 竹子湖海芋季

The 2019 Calla Lily Festival

數一朵海芋
許一個有你的願望



補助單位 TAPI 臺北市政府產業發展局 轉導單位：行政院農業委員會 執行單位：北投區農會／財團法人七星農業發展基金會／臺北市農會
協辦單位 陽明山國家公園管理處／臺北市政府交通局、環保局、工務局、總傳局／北投區公所／臺北市警察局北投分局、士林分局／湖田里辦公處／湖田國民小學／
台北市婚紗攝影商業同業公會／奇深創意設計有限公司
活動相關資訊可上「2019年竹子湖海芋季」網站 www.callalily.com.tw 或洽北投區農會推廣部（02）2892-4185轉340

廣告

