

發現

青春的48個寶藏

漫讀島語

在旅行中熟悉家鄉、編織夢想，
走吧，年輕人！讓我們冒險吧！
就從這一座島的「壯遊」開始！



青春色彩，本就不受拘束的絢麗斑斕。
集結全臺48個獨特壯遊點，
從文化、部落、生態、農漁村、體能到志工的深度體驗。



教育部
青年發展署 廣告

Youth Development Administration
Ministry of Education

發現

青春的 48 個寶藏

漫讀島語



目錄

08 序

09 青年壯遊點計畫緣起

10 名人推薦 工頭堅／肉魯／李俊明／陳美燕



文化體驗

16 滬尾 × 老街 探訪歷久彌新的「東方威尼斯」

20 硫磺味 × 藍染趣 悠遊女巫之鄉，品味小鎮絕代風華

24 陶燒 × 希望工寮 走讀鶯歌大料崁溪與公益麵包魂

28 蘭香 × 苗栗苑裡 磚心藝意 壯遊灣麗

32 創新研發 × 製鞋王國 跟著鞋寶見證臺灣之光

36 臉譜 × 電音三太子 九天瘋藝陣 藝起來鬥陣

40 蛇窯 × 南投三寶 南投小旅行 尋訪陶土的故鄉

44 喝茶賞文 × 走讀梅山 雲遊茶鄉 感受汗路的前世今生

48 十鼓 × 情人甜蜜罐 翻開金黃扉頁 臺南仁德糖廠

52 老屋 × 新生 探訪府城舊時光

56 結緣 × 佛法 參訪佛光學習人生的課題

60 坑道 × 閩式聚落 壯遊金門 體驗戰地風情



生態體驗

- 66 黃金山水 × 蝠滿天 吸血鬼？還是吉祥的五「蝠」臨門？
- 70 桃花徑 × 八煙情 穿越魚路，只為尋覓淳樸之境
- 74 煤鄉之都 × 天燈文化 追逐青春和幸福的臺北平溪
- 78 山線兩鐵 × 臺中石岡 踏破鐵馬覓趣處 東豐綠廊正好行
- 82 雲林斗六 × 萬年峽谷 神遊草嶺 夢境般的仙谷
- 86 鹿耳門 × 綠色隧道 夏尋臺版亞馬遜河—四草臺江
- 90 黑潮 × 鯨豚 尋找人與海的默契—震撼清水斷崖



志工體驗

- 96 休習 × 修惜 歡迎來到木匠的家學習綠生活
- 100 玉山旅社 × 洪雅書房 走讀嘉義街頭巷弄的百年歷史
- 104 蕉農體驗 × 人文關懷 來趟旗山成為正港的「台青蕉」
- 108 道地客家味 × 花蓮鳳林 遊子返家般的溫暖旅程—北林



部落體驗

- 114 傳承 × 獵人文化 觸動人心的部落故事—桃園泰雅
- 118 巨木 × 蜜桃香 司馬庫斯原鄉人文體驗之旅
- 122 驚奇 × 武界祕境 驚心動魄的旅程 體驗一種未知的刺激
- 126 獵人古道 × 紫色葡萄 探索望鄉和豐丘布農部落
- 130 分享 × 神火 看見傳說的部落—珈雅瑪
- 134 三地門 × 琉璃珠 屏東地磨兒 藝遊排灣部落之美
- 138 馬太鞍 × 巴拉告 探訪阿美族部落的原始風貌
- 142 太巴塈 × 豐年祭 傳承來自祖靈祝福
- 146 傳承 × 石板 初訪山神的子民 達魯瑪克
- 150 探尋 × 森の力 臺東卑南探訪神祕的巴蘭遺址



農漁村體驗



156 砲臺 × 古厝 造訪基隆文史的後花園

160 漁人 × 海潮 尋著海味 八斗子「藻」樂趣

164 三鐵 × 跑水節 農情覓憶 彰化尚「水」體驗

168 古樸情懷 × 彰化芳苑 穿梭古今 蚵畫海海人生

172 茭白筍 × 臺灣白魚 找尋水田中那白皙的美人腿

176 好滿竹 × 好竹藝 綠色奇蹟 竹產業的創新再造

180 山城鄉 × 芬多精 手作藍染美學 體驗中寮魅力

184 時光逆流 × 風華古笨港 踱步新港小鎮 重拾兒時心

188 划龍舟 × 三合院 划進東石船仔頭 體驗農家樂



體能體驗

194 雙溪河 × 獨木舟 臺北貢寮逍遙遊

198 跳潭攀瀑 × 臺北溯溪 擁抱熊空—三峽中坑溪

202 生態寶庫 × 頭汴坑 豐富生態與社區魅力的臺中太平

206 風豬爺 × 山地門 屏東隘寮溪重現在地新風華

210 追溯 × 砂婆礑溪 來去花蓮外展的夏日洗禮

214 風浪板 × 地景奇觀 行家開課到澎湖必須體驗的二三事



218 壯遊點資訊

每個人都是壯遊種子 用青春彩繪 探索成長的感動

古人云：「行萬里路勝讀萬卷書」，透過探索與學習並進的旅行方式，是很好的學習管道。隨著全球化、新科技發展，全球面臨了激烈廣大的挑戰，年輕世代面臨複雜多元環境，若能透過多元管道學習，培養多元能力，對於未來發展很有幫助。歐洲國家一直以來有所謂的 Gap Year 制度，青年常會利用高中畢業至升大學的這段期間，出門自助旅行，探索世界、追尋自我、擴展視野，青年旅遊是一種世界趨勢，也是重要的教育資源。

教育部青年發展署於全國各地建置了 48 個青年壯遊點，而《漫讀島語—發現青春的 48 個寶藏》呈現了壯遊點 48 種文化、部落、生態、農漁村、體能及志工的壯遊體驗學習活動，鼓勵青年透過真正的行動與探索，深入接觸臺灣多元文化，與土地親近，親身體會大地的滋養，關懷我們生長的家鄉，也在旅程中探索自我、體驗人生不同面向。

青春代表了活力、希望與無限的可能。在青春的面前，似乎所有的困難和不可能都會被打敗，因為青春無敵；在青春的靈魂裡，也都住著一個冒險家，做著想闖蕩世界的夢，要帶著滿滿的好奇、勇氣和熱情去探索世界、找尋夢想。透過「走出去」的體驗學習，青年不但可以從中更認識自己、審視未來的方向，並能經由旅程中的成長，累積出實力和競爭力。青春的夢最美，年輕人，勇敢壯遊去！

教育部青年發展署 署長 羅清水

青年壯遊點計畫緣起

青年壯遊帶來創新學習、教育價值，也產生認識世界及鄉土的社會文化新意義，透過這種自我挑戰性高、與人文社會深度互動的壯遊，有助心靈成長，可增加青年「闖」的能力，培養適應力及應變力，並開創個人及國家競爭力。

教育部青年發展署依據「青年壯遊中程計畫」執行策略及方法，營造青年壯遊臺灣友善環境，建置優質青年壯遊點，持續與績優主辦遊學臺灣活動的在地民間組織合作，以非營利方式提供全年度常態性且深度的在地服務，如達人導覽、homestay 安排、深度體驗等，使青年可自行規劃壯遊活動選擇參與。同時，透過青年壯遊點的建置，鼓勵更多青年認識壯遊點特色及故事，並與在地產業資源結合，促進在地產業永續發展。

現有的壯遊點從北到南、由西到東、包含本島與離島，各種地型地貌與地方特色，區分為「文化」、「生態」、「志工」、「部落」、「農村」、「漁村」、「體能」等七大類，藉由探訪這些壯遊點，讓 15～30 歲的青年用自己的汗水在這片土地留下足跡，感受在地生活，靠著眼、耳、鼻、手、心去實踐體悟，深入接觸臺灣多元豐富的美好文化。

有關青年壯遊點相關資訊，可逕上
「青年旅遊網 (<http://youthtravel.tw/>) 」查閱。

青年壯遊，熱血臺灣



工頭堅 Ken Worker

資深部落客、國際領隊暨導遊，
《欣旅遊》網站及《一次旅行》
雜誌總編輯

在許多人的認知裡，我是個國際領隊、旅遊達人，時常在世界各地飛行、奔走；事實上，到目前為止，我也的確造訪過世界各地超過 300 個大城、小鎮。然而，或許人們不知道的是，在旅遊產業這個領域的職涯，我的出發點，其實是從臺灣島內的國民旅遊開始的。

在擔任國旅領隊兼導遊的那段期間，曾走過北部一日來回里程內的諸多特色小鎮，如北埔、內灣、大溪、南庄、三義等；也上過幾座高山型的國家公園，攻頂玉山、雪山、大霸尖山、奇萊南峰和南華山等；後來成為各地方縣市邀訪的達人、以及兼職行腳節目主持人，更深入到許多偏鄉、社區、部落，探訪在地文史工作者；再加上自己有興趣的自主行程安排，從歷史和地方產業與特色的角度，多方了解我們居住的這個島嶼，以及離島。

在這些旅行中，我不只是「玩」，還不斷地吸收、消化、分享、思考。尤其是，站在發展臺灣特色、深度、人文旅行的角度，究竟什麼樣的規劃或經驗，既能夠寓教於樂，又能夠讓來訪的旅人獲得身心的滿足或放鬆，進而理解這片土地，並從人的生活與自然環境之間的關係，產生真正的情感？這些思維，無論是個人的理想興趣，或社會的永續發展，其實都非常值得我們花時間去探索。

幾年前就曾有機會參與「青年壯遊」的相關活動，和來自臺灣各地的年輕朋友分享我的旅行經驗，當時自己也仍在累積與探索中；而今見到這 48 個被遴選出來的「青年壯遊點」，以及相關的推薦行程，內心非常激動。原來，也有人和我在思考同樣的事，而且已經蓄勢待發，張開雙手，邀請所有的青年朋友，一起在臺灣各地「壯遊」。

在過往的年代，壯遊是英國貴族青年們成人教養很重要的一個階段；而我認為，其實壯遊的目的地不分國內外，只要能對自己各方面的成長有所啟發，獲得對於土地與世界的更多理解，都是有意義的。帶著這本青年壯遊點專書，讓我們共同發掘臺灣更多的可能性。

探訪最美麗的臺灣



肉魯 知名部落客、旅遊作家

著有《一生一定要帶她去的 100 個私房景點》、《一生一定要帶朋友去的 100 個私房景點》、《肉魯玩台灣 2 天 1 夜私房小旅行》、《哇！台灣就該醬玩：50 條幸福一日輕旅行》、《出發囉！跟著肉魯玩瘋台灣：232 個玩到爽、吃到飽的口袋景點》。

2014 年，打開電視總是報導著負面新聞，不美麗的人事物彷彿是臺灣社會縮影，許多朋友內心都對這塊土地失去了一些信心，甚至開始有人以「鬼島」、「鬼地方」稱呼臺灣，昔日葡萄牙人口中夢幻美麗的「福爾摩沙」，彷彿一夕之間變了調走了鐘。

一年 365 天，大概有 300 天都不在家的我，總是在城鄉巷弄、山林原鄉裡旅行，尋找著美好的人事物，傳統技藝的堅持，壯闊動人的美景，熱情活潑的部落，每個角落的人們，都隱約散發一種源源不絕的正向能量，每次都帶給我莫名的大感動。我也曾在多所大學分享著旅行臺灣的小故事，其實，旅行不一定要出國才是壯遊，認識熟悉自己土地的城鄉故事，亦是一種人生難忘的大壯遊。

這次見到《漫讀島語》青年壯遊專輯的推出，從文化、部落、生態、農漁村、體能及志工等 7 類 48 種的深度體驗，帶領大家更多元化的認識臺灣，勇闖神祕的武界部落、向天神取火的珈雅瑪部落、探訪山神的子民達魯瑪克、獨特風豬爺文化的舞豬藝陣、徜徉府城古都舊時光、尋找桃花源之境等，每一種體驗都讓人嚮往不已呢，儼然就是一本具有文化內涵的壯遊書籍。

2013 年紀錄片《看見臺灣》上映，著實讓許多人驚豔臺灣的世界級美景，也開始發人省思的認真看待這塊賴以維生的土地，對喜愛旅行親近大自然的人來講，其實，臺灣比《看見臺灣》紀錄片呈現的還要更迷人，因為多了雙腳的一步一腳印探訪，不管是深入原民部落、農漁村體驗、登山溯溪等，都能透過眼、耳、鼻、手、心的五感近距離接觸，從一趟一趟的旅行裡都能得到大大的感動，讀萬卷書不如行萬里路，但是，行萬里路亦需萬卷書的相輔相成，拿著這本書，旅行最美麗的臺灣吧。

每一次旅行，都是人生難得的積累



李俊明

自由作家，著有《我不在家，就在去博物館的路上》、《哥本哈根設計現場》、《生命就應該浪費在美好的設計上 Swiss Design》、《瑞士建築異境》、《曼谷設計基因》、《風格之競曼谷：新黏力城市崛起》、《相約粉樂町》、《設計·品》、《城市·愛情·對手戲》等書。

旅行，往往會撞擊出人生的火花，這火花或許微小，不過正是誘使我們脫離生活常軌的理由。小小的煙花在心中綻放，或許讓人驚奇、窩心、感動或徹悟……可是持續開出的「旅行火花」，卻會成為人生最值得回憶的風景。

對大多數人來說，旅行出發當下，動機往往隱晦而模糊，心情忐忑而期待；沒有人能對旅行十拿九穩，總有意料不到的變化。我們會隱隱感覺到脫離日常生活運轉之後，將為我們的眼睛與心靈帶來新的刺激與體驗。而旅行的意義，則一直要到旅程展開之後，甚至旅程結束許久，才會慢慢逐漸顯影。不管眼裡所見為何，旅途景色與感官享受，其實僅是次要；我們所邂逅的「人」與隨機發生的事件，才是旅行時最重要的「主角」。這也是最終，我們必須要走出家門，出發去旅行的原因。由於這樣的體悟，我們需要去「壯遊」。

17世紀以降，歐洲青年時興在遠途旅行中開拓自己的視野，即是所謂「壯遊」（Grand Tour）；不離家遠遊，就無法發現文化的差異與新事物的特殊之處，達到「成長」目的。時至今日，幾百年過去了，在網路時代，所有資訊似乎早已垂手可得，就算呆坐家中，也能盡悉天下事。

不過不變的是，我們還是需要去「壯遊」。因為臉書、Twitter、Instagram再精采，還是比不上你親身的體驗跟感動。臺灣的年輕人很幸福，有教育部青年發展署的「壯遊臺灣」行程可參與，這些行程希望集結在地非營利組織之力，為青年朋友帶來深度體驗與感動，達到學習與成長目標。我非常幸運，曾經嘗試了「大雪山鳶嘴稍來」與「南投中寮」兩個壯遊點行程；體驗時間雖不長，卻讓人大開眼界，也深深佩服這些在地深耕的有志團體，為青年朋友規劃了這麼有意義的行程，讓參與者可以再次發現臺灣、愛上臺灣。

從這些短短「出走」中，參與者很容易激發出對臺灣的種種發現與思考。於是我再次體認，壯遊不只是遊山玩水，也是一種行動力、一種心態、更是一種實踐；從抽離日常生活的暫時「出走」，體驗人的溫度、自然的壯闊、文化的厚度，以及生活的態度，再次找回我們對於自己土地的熱愛。不管有沒有參加過「壯遊臺灣」，這本書都為讀者打開了一扇心靈之窗，揭示了臺灣這片土地的豐碩與熱情，讓人能夠緩緩翻讀，歡喜臥遊。

暢遊壯遊點，豐厚生命故事



陳美燕

國立臺灣師範大學
運動休閒與餐旅管理研究所教授

教育部青年發展署希望能透過壯遊點的設置，以「再認識」、「再發現」、「再感動」、「再創造」為原則深化遊學臺灣之核心精神。同時，由非營利組織或大專校院規劃具有特色之主題活動，並結合地方產業、觀光網絡及公部門資源，提供青年認識鄉土、行遍臺灣，隨時可深度學習的入門點。

這些壯遊點融合了藝術文史、在地生活、生態冒險、原民部落或節慶祭典等特色元素，例如：有上帝部落之稱的「新竹司馬庫斯」，便是鼓勵青年以社會及公益方式認識司馬庫斯部落運作，並加入責任旅遊元素，讓青年在旅遊的同時顧及對當地社會經濟、環境及文化上的影響，以維護文化、保護環境、義務工作、協助弱勢群體及責任消費等方法，在旅遊中實踐包容和尊重。另外，「臺北八煙」則透過火山、梯田和生態等豐富故事，以服務學習、體驗和行腳方式，讓青年瞭解大屯山。或者「金門」是以多元化、生態主題式的活動策略，利用自行車活動，戰地風情體驗一探金門珍貴完整的自然與人文資源，讓遊程更深入，讓青年的體驗更豐富深刻。

亞里士多德認為「博雅教育」是一種自由公民才能享有的教育，這種教育的目的不在訓練專業技術能力，而在培養廣博通達的智慧。它透過基礎人文學科與自然科學的教導，使受教者具備良好的表達、推理、反省能力，以及對抽象藝術形式的感受能力，而「旅行」便是能達到博雅教育的方式之一。

因為在旅行裡，青年們交換了故事，也就交換了生命的某種能量。當自己透過聆聽別人的生命故事，而碰觸到自己內在的深刻經驗，這種共鳴感受就是所謂的生命感。這些生命的碰觸會影響青年接下來的行動，強化自己與自己、自己與他人、自己與環境的思考與體驗，豐厚了青年的生命故事。

這是一個值得一再深入探討的城市，
如果不明白背後的故事，那它也將失去了被紀念的意義。

文化體驗
Cultural Experience





探訪歷久彌新的「東方威尼斯」



“橫跨5個世紀，「滬尾」在荷、西、英、法、日的文化薰陶下，散發東西合璧的古色古香氛圍，在繁華與戰亂中，激盪出無數動人的故事。壯遊的深度體驗行程，帶著我們搭上時光機，探訪這座有「東方威尼斯」之稱的迷人小鎮，細細品味它風情萬種的人文與多樣文化。



”



認識不一樣的淡水

從小住臺北，到淡水不下數百次了，每來還是流連忘返，淡水小鎮的魅力，不在話下。以觀光為目的的行程，不外乎是遊河岸、逛老街、啖美食、訪古蹟，雖然這就足以填滿放假的愜意時光，但我仍很期待能夠體驗一次深度的人文旅行。

出了淡水捷運站，一如往常人潮絡繹不絕，往中正路及延伸的重建街、清水街一

帶，即是各地旅客必走的淡水老街，而我們要走的是滬尾文史協會的私房路線。資深解說員杜社長跟曹老師，帶領我們往一般遊客不會知道、卻對淡水近代發展有重要意義的景點。

靠近捷運後側廣場的一段，本是泉州漁民聚集的地方，在此搭建草厝（茅草屋），而被稱為草厝尾，如今雖已不復見，但河岸邊可以遠眺水上機場、英商嘉士洋行的舊址，河畔搭著一間間簡陋的高腳屋，被稱為

「水上人家」，訴說撤退來臺反共榮民的心酸血淚，是臺灣少有的居住方式，如今隨時都有可能被拆除，特殊的景觀可能很快就會消失了。

私房尋古祕徑

此行最大的特色是，除了參訪知名的福佑宮、祖師廟、紅樓，我們也遠離了遊客熙熙攘攘的步伐，循著淡水發展的軌跡走進巷弄內。原來，真正的老街並不是現在與河岸平行的商店街，而是隱身在河岸商店街，垂直的小巷道。

過去開闢的路，主要是為了河岸與高地間運送物資的往來，原貌已難看出，唯有少數文史工作者知道在哪裡，而我們很幸運地

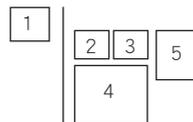
能跟著土生土長兩位老師的腳步，追憶百年的淡水風華。

從聖江廟右側進入，看見擠在現代鋼筋水泥建築中，淡水第一個聚落北港塘，有著黑色斜紋的燕子磚，是老時代磚廠的印記，據說這些磚來自泉州，是船隊的壓艙石。

穿過中正路，沿著福佑宮東側窄小不起眼的巷弄，其實就是重建街的入口，原名「九坎街」的重建街才是淡水真正的第一條老街。一條蜿蜒五、六百公尺的歷史街道，從19世紀末到20世紀中葉，一直繁榮鼎盛，不少淡水著名政治、金融、教育界的名人，都是世居此地。「坎」是閩南方言中「山谷」的意思，而「九」則是因為當初福建人在這裡建立九間店舖，所以才有了「九坎」這個名稱。



1. 淡水第一個聚落北港塘古厝。
2. 福佑宮東側窄小不起眼的巷弄，其實是重建街的入口。
3. 聖江廟已有兩百年歷史，供奉文武尊王，即唐代死守睢陽城的名將張巡。
4. 重建街上出現許多藝文空間。
5. 仿哥德式建築的淡水禮拜堂。



滬尾偕醫館



馬偕街上的滬尾偕醫館，不但規劃成古蹟、藝文展示區，還推出了文創商品，提供現泡咖啡及手工點心「馬偕餅」，在充滿異國風情的古蹟中，享受下午茶的悠閒時光，肯定是個難得的經驗。



青春的顏色：朱紅色

青春散發的熱度像溫暖古樸的朱紅色印記，每走一步就留下一個珍貴的足跡，趁著年輕展開一場場「尋根」的旅行，從歷史的經驗中學習如何飲水思源。



老街的新式浪漫

重建街上有許多動人的故事，重建街30號是音樂作詞人王昶雄的故居，為人熟知的民謠「阮若打開心裡的門窗」便是他填的詞。據說他透過畫家陳敬輝，認識畫家的弟子林玉珠，而在兩人談戀愛時，常常會經過重建街14號旁的這條小巷，他們結婚後，這條小巷就被取名為戀愛巷。

街上還有一塊「石頭公」，傳說只要用左手摸石頭，就能生出女嬰，用右手摸就能生男生。這兩年，重建街蓄積了許多藝文能量，舉辦畫展、攝影展、創意市集，藉由老屋新生開設藝文場所，以保護這些無價的文化遺產。

清水祖師廟的落鼻神蹟聲名遠播，但其實清水街地勢較高那一段，當時有許多米店，過去這裡叫「米市子街」、「米市街」，

直到清水祖師廟興建後，才改名清水街，而街底的土地公廟，據說是為了風水聚財而建蓋的。

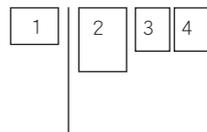
異國情調尋幽訪古

上午的行程讓我們了解漢人的經濟和文化聚落，下午則是認識淡水多元的異國事蹟、建築、文化面貌。在馬偕街上的長老教會禮拜堂，有著仿歌德式的尖塔，採用扶壁，柱頭以小帽尖裝飾，左邊是高聳的鐘塔，彩繪玻璃閃閃發亮，神聖又典雅別致，在這裡拍照留影，美得有如置身歐洲。

跟著導覽員走訪淡水必遊的景點紅毛城、小白宮（淡水關稅務司官邸）、牧師樓，聽到不少有趣的逸事。末代總稅務司李度，有著英國紳士一絲不苟的守時習慣，每天早



1. 真理大學內的牛津學堂，目前為二級古蹟。
2. 真理大學內的大禮拜堂據說是臺灣全國第一高。
3. 走訪牧師樓、姑娘樓、教師會館。
4. 古老的砲臺突顯淡水的軍事重要性。



上準時 7 點由官舍驅車前往臺北大稻埕稅務司署上班，由於當時鐘錶並不普遍，對時的收音機算是奢侈品，因此他由真理街、三民街，下中正路，鎮民都以此為報時依據。

跟著滬尾文史協會尋訪古蹟，看見了他們推動地方文史研究、文物保存、史蹟解說、生態環境維護的熱情。雖然朱紅色的東方威尼斯逐漸褪色，且淹沒在高樓大廈之中，但他們愛護故土、文化遺產的決心卻不

卻步，投入許多時間心力在教育青年學子，讓我們有機會親近自己的土地歷史，喚起守護文化與生態環境的意識。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：

臺北縣淡水鎮滬尾文史協會

學習體驗特色：

淡水文史導覽、淡水古蹟走訪

聯絡電話：

(02) 28011858

服務時間：

週一至週五 10:00-17:30



悠遊女巫之鄉 品味小鎮絕代風華



“北投在凱達格蘭族語中指的是「女巫」的意思。傳說當時凱達格蘭族人看見此處的後火山現象—溫泉區煙霧瀰漫，硫磺氣重，神祕又令人感到敬畏，因此認為這裡是女巫的居所。過去被稱為溫柔鄉的北投，從早期臺北人眼中的風化區，化身成為故事說不完「風景文化區」，不僅有豐富的文化底蘊，如今更用藍染，染出一片靚亮的靛藍。”



北投 真人版魔女宅急便

認識北投，漫步是最好的方式。穿過新北投捷運站旁的北投公園，不起眼的一角至今仍擺放著一支私用電話，這可是與北投在地的特色文化息息相關。日據時期北投溫泉業發達，當地的山坡地形，使得穿著華麗的餐廳藝旦及旅館侍應生不便於往來山腰與山腳之間，接送服務應運而生；隨著 50 年代摩托車的輸入，一通電話就能提供更迅速便

捷的選擇，形成了被稱為「限時專送」的特殊文化。

直到現在，摩托車宅急便仍是當地北投人載客或送貨的交通工具，無論是買完菜準備回家的婦女，還是早上要遲到的學生，都是「限時專送」的愛好者喔！



浴場變身主題博物館

隨興漫步，邂逅的是典雅的溫泉博物館。紅磚、黑瓦的維多利亞式外觀，結合日式風格的室內設計，是一座和洋混合的建築。跪坐在 2 樓的榻榻米大廳，遙望遠方，視線從近處綠意盎然的北投公園，直指遠方的淡水河與觀音山，極富層次的景致，讓人墜入滿懷的浪漫。

博物館的前身是北投溫泉公共浴場，有趣的是，為了容納更多的民眾一起泡湯，過去這裡的溫泉需要站著泡。我不禁想像自己回到 19 世紀初，親身體驗泡湯趣，當兩側鑲嵌玻璃上的天鵝，隨著天光映入浴場，創造出天鵝在水面悠遊自在划水的視覺效果，

讓溫泉沐浴變成一件分外風雅的事。

除此之外，北投在 50、60 年代曾號稱為「臺語片的好萊塢」，館內也特別展出臺語片的相關紀錄。一甲子後重新回味，電影片段雖顯得有些荒誕不經，卻為這片土地寫下許多的美好幻想。

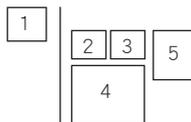
溫泉 美麗女巫的魔法

硫磺的氣味越來越濃厚，經過防空壕迷宮，我們走進了地熱谷。

窪地裡湧出滾燙的熱水，這是大屯山群區域內水溫最高的溫泉，終年霧氣瀰漫，不禁讓人聯想到恐怖的地獄，所以又被稱為



1. 北投，女巫的故鄉。
2. 騎著打檔車的伯伯在北投公園提供摩托車宅急便服務。
3. 北投溫泉博物館內展出許多復古的溫泉旅館名片。
4. 日據時代留下的防空壕如今變成迷宮般的步道。
5. 北投公園一角擺放的電話，提供居民呼叫「限時專送」。



藍染體驗



湖山國小藍染體驗。染料植物—大菁，是大自然珍貴的賜予。染布時，手邊反覆的動作彷彿變魔術一般，將棉布浸染成充滿魅力的藍色；每一道紋理都是獨一無二、無法複製的。這是一種與自然對話的方式，同時也在向昔日興盛的藍染產業致敬。



青春的顏色：大菁藍

青春，期待著長大，渴望從青澀轉變為內斂穩重的靛藍色。就算不是最美，也希望自己青出於藍，勝於藍。



「地獄谷」或是「鬼湖」。聽起來有些教人害怕，不過這裡的青磺泉，泉色如玉，景色明媚；加上溫暖的氣溫，伴著如夢如幻的煙氣，在冬天可是最適合情侶約會的浪漫勝地呢！連當地的老北投人都習慣在感冒時來地熱谷，用熱氣暖一暖喉嚨，感受一下溫泉的療效。

藍染 染出北投新生命

散步一個上午，肚子不爭氣的咕嚕咕嚕叫，我們來到森林中的迷你小學—湖山國小，這是目前唯一在校園內擁有溫泉足浴池的學校。在微風中，一邊泡腳一邊吃著午餐，身體感到全然的放鬆。幸福，是否莫過於如此？

短暫的休息後，開始進入今天的重頭戲—藍染體驗。馬藍，又稱為大菁，是臺灣主要的染料植物之一，過去廣泛被栽種於陽明山區的溪流旁，19世紀中末期，「靛藍」曾是臺灣重要的外銷產品，陽明山的藍染業也鼎盛一時，直到北部茶葉興起才轉為沒落，今日我們從北投地名中經常出現「菁」字，仍可窺見這段歷史。近年，隨著陽明山國家公園的調查和鄉土教育的推廣，藍染重新成為北投新興的文化產業。

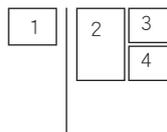
學校的藍染教室瀰漫著染料的味道，那是揉合米酒、葡萄糖和大菁葉的淡淡香氣。我們開始用冰棒棍、筷子和橡皮筋等工具，在棉布上紮起圖紋，接著把棉布放進染缸，重複浸泡與氧化的動作。不到將棉布展開、曬乾的那一刻，始終不知道屬於自己的圖騰會是什麼。



大夥兒一邊染布，一邊閒話家常，不知不覺就完成了各個步驟，終於要將作品攤在陽光下啦！只見小碎花、方格子、魚鱗紋和形同煙火的美麗紋飾，或濃或淡、或深或淺，一片片的靛藍在風中舞動，構成一幅頗具詩意的圖畫。

一整日的菁華，彷彿濃縮在這一縷方巾，我想我已心滿意足。

1. 煙霧瀰漫的地熱谷，夢幻氤氳。
2. 溫泉博物館是一棟和洋混合式建築。
3. 朱孝慈老師為我們介紹如何染出各種美麗的花紋。
4. 完成的藍染方巾在陽光下隨風飄揚，十分美麗。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：

臺北市北投文化基金會

學習體驗特色：

北投女巫傳說及溫泉文化、木炭窯修復、藍染體驗

聯絡電話：

(02) 28917453

服務時間：

週一至週五 09:00-17:00



走讀鶯歌大料炭溪與公益麵包魂



來到鶯歌，除了拉手拉坏、逛老街，更透過達人帶路，騎著單車穿梭在巷弄之間，發現鶯歌小鎮不同的風情。像是凝聚人心的麵包寮，維護鳶山堰水資源的環境義工，以及推廣無毒有機栽種的農場，透過與土地最親密的接觸，給予青春生命茁壯的養分。



”



張開雙臂享受大自然的獻禮

鶯歌區早在兩百多年前，就因為陶瓷工藝發達，成了全臺最大的陶瓷藝品輸出地，窯業全盛時期的煙囪量超過上百座，放眼望去，鶯歌區的上空布滿密密麻麻的煙囪，有著「臺灣景德鎮」的美稱。

此次志工體驗的領隊楊國龍老師，從小在窯廠邊長大，他回憶起小時候，鶯歌有一半以上的居民從事陶瓷產業。然而，隨著產

業結構的改變，鶯歌陶雖然盛名依舊，但老窯、老煙囪一一被拆除，以往的盛況已不復見，為了找回鶯歌人共同的成長記憶，楊老師與朋友共同蓋了一個屬於鶯歌人的窯——「希望工寮」。

希望工寮座落在鶯歌石下公園角落，是個寬 80 公分、深 120 公分的小型柴燒麵包窯，它背負著光復窯廠文化的重任，選擇烘焙麵包而不是燒陶，讓「窯」創造出新的產業價值。

健康烘焙的幸福感動

志工體驗的重頭戲之一，就是親自體驗窯烤麵包烘焙。楊老師將學員分成兩小隊，一隊負責上山挑選燃材、生火，另一隊則負責處理食材。準備燃材的夥伴，隨著小隊輔的腳步，沿著登山步道往鶯歌石的方向前進，透過小隊輔悉心的說明，我們才明白「撿柴」聽起來容易，但為了兼顧食用安全與環境保護，有許多小細節必須注意。像是上過人工漆料的不撿、長出菇蕈類的不撿、裡頭有小動物居住的不撿，當然，長在樹上的也不可破壞。那麼，撿什麼最好呢？由於麵包窯預熱後的燃燒溫度高達攝氏 300 度，為了避免燃柴消耗過快，因此越粗越好。另外，如果是櫻花木或樟木更好。因為烤出來

的麵包特別香！

在撿柴的同時，另外一組人馬跟著楊老師回到大料崁溪發展協會辦公室，聽從老師的指示準備食材，從洗切、培養酵母、揉麵團到攪拌各式餡料，老師要大家用最傳統的方式，製作健康又環保的麵包！

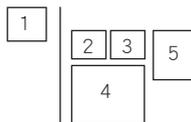
麵包窯烤凝聚人心

接近午餐時分，大夥終於開始烤麵包囉！今天需要完成的分別是，窯烤 Pizza、紅豆麵包、奶酥麵包以及吐司，除了作為學員們的午餐與點心外，還有一些是要送給弱勢團體與小朋友們。

在烘焙的過程中，楊老師告訴我們：「窯燒的火侯需要時間，就像燒陶一樣，太急會



1. 整理燃柴。
2. 韭菜是中寮島最重要的經濟作物。
3. 福壽螺，必須清除的外來種。
4. 大夥一起做 Pizza 囉。
5. 色香味俱全的窯烤 Pizza。



手工窯烤 Pizza



來鶯歌石下的希望之窯做一個兼具環保、公益又可口的窯烤 Pizza 吧！當麵包窯中，烤著自製的 Pizza，香濃的起司在高溫中融化，陣陣香氣隨著柴火的熱度飄散，那種幸福的滿足感，沒有體驗過是不會明白的！



青春的顏色：土黃色

大地提供年輕生命最豐富的養料，透過親近土地、傳承文化以及友善環境，讓青春真正的成長茁壯。



讓精心傑作泡湯，慢慢來才会有好作品。」老師也藉機分享了麵包窯的故事。自從麵包窯完成後，它就成為了串連社區情感的重要工具，社區的夥伴們相約到此烘焙麵包，麵包發酵需要時間，而大夥就利用等待的空檔討論社區事務，鄰里間的感情也在此刻逐漸發酵。另外，麵包出爐後除了和朋友分享，也會分送到周遭的公益團體、弱勢團體，更有一些社區失業者，透過這個麵包窯找到就業管道，增加收入來源，這些發展，都讓麵包窯更加符合它的名字，充滿希望。

走讀鳶山堰 環境學堂

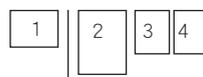
志工體驗的另一個重點，是關懷土地環境與鳶山堰水環境，我們騎著單車，沿著大料崁溪一路經過高灘新生地、河濱公園、板新集水區、中庄韭菜農業專區與原始河階區到達大溪老街。

首先拜訪推廣有機無毒和健康栽培的「開勤有機農場」，農場主人帶領我們討論中寮島韭菜專區與鳶山堰的水環境問題。鳶山堰供給新北市與北桃園周邊大約 200 萬人的飲用水，而水源區的上游，是全臺最大的中寮島韭菜專區，現今中寮島的韭菜栽種有九成以上採用慣行農法，大量使用化學肥料與農藥，不僅讓中寮島上的土地環境產生化學汙染，大雨過後這些汙染都會被沖入鳶山堰，導致大料崁溪環境遭受破壞，影響用水安全，因此，大料崁溪環境文教協會積極在此推廣有機理念，並且每個月進行水質檢測。





1. 沿著大料崁溪騎單車前往大溪。
2. 韭菜花，韭菜是中寮島最重要的經濟作物。
3. 學員分組進行水質檢測。
4. 上山撿柴，準備做燃料。



水質檢測、淨水除三害

聽完農場主人的解說，我們跟著協會義工走過田埂，實際來到田間水圳進行水質檢測以及「淨水除三害」工程，所有人戴起手套，準備消除外來種、廢棄物，以及污染物。

另外，在小隊輔的帶領下，分別到溪邊以及各段水圳測量水源的PH質、混濁度以及含氧量等各式污染指標，透過小小的努力，守護飲水人的健康。

加入大料崁溪文教協會 學習友善環境

守護「土地環境」、「文化環境」與「水環境」是鶯歌青年壯遊點的三大主題概念，從瞭解燒陶的窯開始到用窯烤麵包，落實生活中綠色能源減碳的生活，並且結合環境特色進行環境教育，改變青年對於周遭事物的態度，進而對生活的土地、能源、農業及環境以更友善的方式對待！

壯遊點聯絡資訊

營運單位：

新北市大料崁溪環境文教協會

學習體驗特色：

鶯歌陶鄉人文探索、麵包窯烘焙體驗、
薩烏瓦知部落學習、大料崁溪單車壯遊

聯絡電話：

(02) 26791760

服務時間：

週一至週五 10:00-17:00



磚心藝意 壯遊灣麗



“ 苗栗苑裡，對我而言是個很陌生的地方，但看到苗栗苑裡的壯遊行程，走訪金良興觀光磚場、彩繪杯墊 DIY 活動、騎單車暢遊山腳社區，共賞山腳社區入口意象、日式宿舍、藺草文化館、山腳慈護宮等……，不禁讓我好奇，這樣一個充滿紅磚色彩的小鎮，為何富涵文化深度與藝術氣息？



”



「灣麗」 臺灣美麗的苑裡

苑裡原是平埔族灣麗社地，又可稱作「灣麗」，以客家口音念起來似「房裡」，同今音「苑裡」。苑裡有著名的農作—藺草，透過平埔族古老工藝製成的藺草編，風靡全球。苑裡也有全臺最早的隧道窯廠—金良興磚廠，以著名火炎山頁泥岩，產製優良磚瓦製品。

苑裡還有灣麗磚瓦文物館，是文化部輔導全國唯一以磚瓦為主題之地方文化館，也是 2006 年苗栗「國際文化資產日」「工業遺產」代表。而且 2003 年起，每年的「苑裡磚雕藝術季」已經成為地方重要之民俗節慶活動。



藺草搖曳 一代輝煌

清雍正 5 年（1727 年），平埔族道卡斯人就已經擷取大安溪與房裡溪兩岸沼澤地野生藺草，曝曬壓扁，編成草蓆；日據時期，舊時的農家嘗試與創新織出草帽，外銷盛況空前，年銷 1,600 多萬頂，是僅次於糖、米的臺灣特產。

「由於當時的外銷狀況好，工資較高的婦女每日所得高過男性，所以流傳重女輕男的歌謠。」館方導覽人員述說著，上個世紀流轉的光陰，這些故事與風華，也在文化館中化成永不褪色的倩影。



日式古蹟與紅磚意象

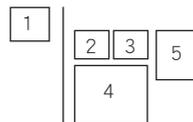
山腳國小至今已有一百年歷史，該校最吸引人的，便是建於 1937 年的日式宿舍群，早期作為教職員的宿舍，現為國小的藝能科教室，因此我們無法進入參觀，但是在外頭往裡看，還是可以想像，在這古蹟建築裡上課的幸福感。

日式宿舍共 4 棟，均為雙拼式格局，室內地板架高，基座設有通風孔，宿舍構造使用木造樑柱，基座為磚造，牆體為竹編夾泥牆，外覆檜木雨淋板防水，屋頂採用文化瓦，並於 1992 年登錄為歷史建築。

在國小牆外的山腳社區，一座古樸的紅磚造景吸引目光，4 個大字「山腳社區」，有著鮮明的磚牆意象，紅橘色系的磚牆，利



1. 灣麗磚瓦文物館是金良與窯業堆砌出來的代表作之一。
2. 展現純樸手藝的藺草文化館。
3. 山腳國小裡的日式宿舍群。
4. 十二生肖之磚飾。
5. 隨處可見趣味又驚喜的磚塊裝飾。



磚雕DIY



先選好要雕刻的圖案，接著整土，沿著圖片描繪出圖型，再選擇「陽雕」或「陰雕」。所謂陽雕是先保留圖案，將背景用雕刻刀具挖凹，讓主要圖案顯現出來；陰雕則相反，是用刀具挖掉圖案，讓圖案凸顯出來。雕刻完成後，再經時間風乾、窯燒，磚雕作品就大功告成。



青春的顏色：紅磚色

處處可見利用紅磚堆砌出來的農村意象，形塑出苑裡特有的「灣麗藝術」，打造出鄉下樸實認真的精神。



用堆砌與窯燒的技術，展現出很不一樣的鄉間風貌，尤其還有全臺唯一的磚牆警徽與標語「發現可疑速打 110，警民聯合犯罪預防」，更是讓人感受到社區整體意向營造的用心。

紅磚故鄉的代表 金良興磚廠

過去臺灣磚瓦業之盛行，幾乎每一鄉鎮就有數家磚瓦廠，其中金良興磚廠則是苗栗最早使用隧道之窯廠。

隧道窯是臺灣磚瓦窯發展史上較近期的技術，窯的演變從瓦窯（明鄭時期）開始，接著目仔窯（日據時期）、圓窯（民國 40～50 年）、八卦窯（民國 50～70 年），接著就是一次可以大量生產的自動連續窯，隧道窯便是其中一種。

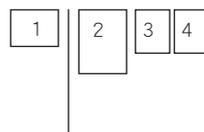
隧道窯與傳統窯不同的是，隧道窯不需停火取磚，可以不間斷地持續生產磚塊，從過去每日二到三萬塊，大幅進步到超過十萬塊以上，使得最早引進此技術的金良興磚廠，不單單以品質優良聞名，高產的產量，都是其贏得「紅磚的故鄉」美名的因素。

來到金良興，不可錯過的就是製作工廠的導覽，為了安全起見，進入廠區前都要戴安全帽及口罩，磚廠甚至特別設置空中走廊，方便導覽與觀賞。金良興磚廠製磚使用之原料，來自附近火炎山的「風化頁泥岩」，被評估是製磚的極佳材料，故有「近水樓臺的苑裡，磚窯廠逐土而居」一說。

金良興的磚瓦創作幾乎都是堆砌起來的作品，園區可以看見風車、凱旋門、類似聖托里尼島獨特的鐘樓、教堂景觀等。除了建



1. 金良興採用隧道窯，利用臺車連續循環燒製。
2. 藺草編織 DIY。
3. 金良興製作工廠的導覽。
4. 火爐內溫度是千度以上，不可小覷。



築作品外，也有一些小型的創作放在紅磚砌成的平臺上展示，基本上這些創作已經跟傳統的磚瓦印象相差甚遠，也是近年金良興磚廠與在地結合「磚雕藝術」的成果之展現。

金良興磚廠積極參與社區營造，如苑裡火車站內的站區美化工作，包括月臺上的座椅，站區的藝術登窯，都讓站區顯得別具特色。

此次壯遊，將苑裡的地方特色與人文藝術融合在一起，從藺草發展歷史、紅磚產業的雕刻文化、百年老厝的故事，以及走訪山腳社區蘊藏豐富文化的藝術街道，留下無限苑裡小鎮的回憶。紅磚色的苑裡伴隨著黃昏夕陽餘暉，顯得靜謐美麗。

壯遊點聯絡資訊

營運單位：

苗栗縣磚家藝協協會

學習體驗特色：

磚藝體驗、古厝風情、藺草文化

聯絡電話：

(037) 746368

服務時間：

週二至週日 09:00-17:00



跟著鞋寶見證臺灣之光



“ 臺灣過去曾有「製鞋王國」的美稱，就如戲劇《雨後驕陽》所描述的「一雙鞋，代表臺灣人勇敢無畏的打拼精神；一雙鞋，踩踏出臺灣經濟起飛的輝煌時代。」來趟鞋技深度之旅，見證臺灣傳統產業耀眼的歷史與文化。



”



綜觀臺灣鞋業大事紀

鞋寶觀光工廠位於臺中工業區，一走入廠區，就完全打破一般人對於傳統工廠的印象。首先映入眼簾的，是一片草皮綠地和一間溫馨咖啡廳，舒適明亮的空間，搭配著獨具特色的佈置擺設，牆面印著鞋印，寫上世界各國「鞋子」的單字寫法，單調的柱子上掛了經彩繪後美化的各式鞋楦，連桌面也設計成「大腳丫」的造型，還有開辦各種讓親

子同樂的DIY手作課程，這裡完全是個適合全家大小一同出遊的好去處。

待全員到齊，這趟深度之旅便從探索鞋業文化廊道開始，導覽人員除了介紹臺灣早期的鞋業歷史，還會介紹鞋子的發展史，帶我們重新認識民國60年代，推動臺灣經濟起飛的三雙鞋，塑膠鞋、雨鞋跟藍白拖，以及紅極一時的「中國強」帆布鞋，並回顧民國75年，臺灣如何以8億4,300雙的產量，超越義大利攀上世界第一，在國際舞臺上贏

得「製鞋王國」的美譽。

每雙鞋都有一段自己的故事

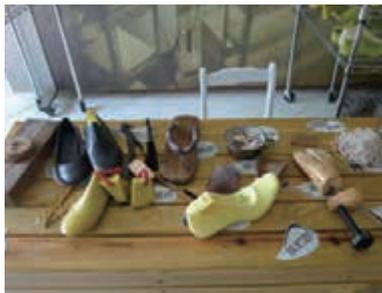
文化廊道保留許多鞋業發展的重要文物，紀錄製鞋業隨著時代脈絡推進的每個里程碑，從這裡出廠的每一雙手工鞋，至少會超過 109 道以上的工序，包含植型開發、打版、車縫、大底、結幫、接底等，藉由展示清楚的說明。這裡也特別模擬出製鞋師傅的工作環境，過去叫做「格仔場（臺語）」，就像格子一樣，一格一格的，從這些琳瑯滿目的工具、繁雜的材質種類，不難想像要在這行出師，有多麼困難、多麼辛勞。

鞋寶觀光工廠的鎮店之寶，非那隻全臺最大的真皮高跟鞋莫屬，除此之外，還有許

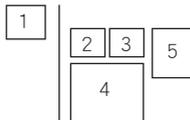
多珍奇的收藏，像是訂做過非洲二指族姊妹第一雙鞋所用過的鞋楦、臺灣第一長人的超大號球鞋，以及現在很少看得到的三吋金蓮、草鞋、工礦鞋等。

50 年的精緻手藝鞋の達人

鞋技中心是臺灣唯一的製鞋觀光工廠，也是少數願意幫助行動不便的人，量「腳」訂做鞋子的地方。這裡運用高科技器材步態測量器、雷射掃描，訂作出客製化的專屬鞋，讓扁平足、長短腳有更舒適合腳的鞋。在正式參觀產製過程前，導覽員河馬姊姊也帶我們認識自己的腳，輪流體驗雷射掃描，透過診斷出的結果，了解自己所適合的鞋型。



1. 蝶谷巴特美麗鞋款。
2. 輪流體驗雷射掃描自己的腳型。
3. 傳統製鞋的生產器具陳列。
4. 臺灣最大的真皮高跟鞋，高 180 公分、重達 100 公斤。
5. 再生利用的彩繪鞋楦成為最有特色的裝飾。



手作DIY教室



這裡的手作DIY教學，除了製作童鞋鑰匙圈，還有蝶谷巴特教學，能將美麗圖形剪裁，拼貼裝飾於鞋子、包包上，設計出獨具巧思的創意鞋包，享受自己動手做的成就感，拿著自己的作品和鞋寶娃娃拍照，就是最好的紀念。



青春的顏色：琥珀色

在充滿知識的年代，樂於參與、積極學習不同領域的事物，從骨子裏散發出如琥珀色的沉著氣質，那是青春而有智慧的色調。



接著到鞋品開發設計中心，參訪實際製鞋的過程，廠內設有先進的製鞋設備，3D列印機、精密製楦機等，讓製模開發鞋楦變得更容易。但要完成一雙舒適的好鞋，仍有多道工序是機器無法完全取代的。我們很慶幸的親眼看到手工製程，師傅的巧手熟練揮舞著烏嘴鉗、鐵槌等工具，經過他琢磨了50年的手藝加持，一雙雙精緻工藝的手工皮鞋，就像藝術品一樣誕生了。

菜鳥鞋匠體驗 童鞋鑰匙圈

午餐過後便開始進行實作體驗，製鞋這麼深奧的工藝，當然不是我們這些菜鳥有辦法一時掌握的，但透過鞋技中心精心設計的簡化手作課程，讓學員都能快速製作出專屬每個人的作品。

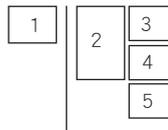
首先親手裁斷皮革，裁出鞋面、中底、大底、靴筒，再做接底、縫合，最後選擇自己喜歡的配件裝飾，綁上鞋帶，獨一無二的可愛童鞋鑰匙圈就完成了。

這趟知性之旅，讓我深刻體會到俗語說的，「一雙鞋，百人手。」製鞋是件多麼具有深厚工藝技術底蘊的行業，就像歷經數百年沉澱，從琥珀中所透亮出的光芒，既看似平凡，卻特別耐人尋味的珍貴。

在短短的一天行程中，很快可以學到很多關於鞋的實用知識，見識到鞋子發展出的無限可能，在生活、藝術、醫療方面所扮演的重要角色，對這項傳統產業會產生一種崇敬的心，因為有這些堅持品質的製鞋高手，跟不斷創新的研發人員，我們才能有舒適、漂亮又平價的鞋可穿。



1. 親眼目睹打版過程。
2. 自動結幫機提高製鞋效率。
3. 用釘錘的方式裝飾上花朵。
4. 大家拿著作品開心的大合照。
5. 充滿溫馨氣氛的「右腳咖啡·左腳茶」咖啡廳。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
財團法人鞋類暨運動休閒科技研發中心
學習體驗特色：
製鞋體驗、手工包體驗
聯絡電話：
(04) 23590112#159
服務時間：
週一至週五 09:30-17:00



九天瘋藝陣 藝起來鬥陣



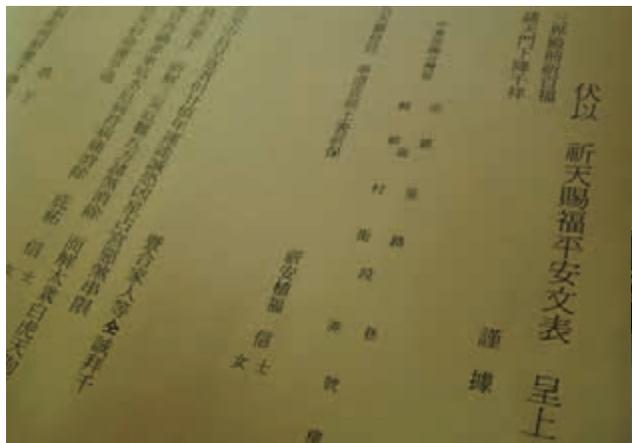
“因為《陣頭》這部電影，讓我愛上臺灣這個最傳統的民俗文化，藉由參加文化藝術協會舉辦的藝起來鬥陣的活動，親身體驗打鼓、畫臉譜和電音三太子等課程，才深深了解，陣頭個中的內涵與精神，那股熱情就像玄天黃一樣，閃亮而動人。



”

對於陣頭，印象一直停留在小時候村落裡的廟會，鼓聲震耳欲聾傳遍大街小巷，青面獠牙八家將一字排開，七爺八爺巨型人偶凝視遠方，氣勢與巴西嘉年華比起來毫不遜色。

退伍後上臺北工作，這些景物早已不復見，偶然有朋友相約去電影院看《陣頭》，再度喚起兒時記憶。整個劇情從頭到尾，對於傳統的堅持，以及毅力，徹底打動我的心扉。因此決定參加臺中九天壯遊點活動，地



點就是拍攝場景—臺中大雅九天玄女宮，好好認識什麼才是「正港」的臺客精神！

焚表告天祈求心願實現

這次很特別還有東海大學的交換學生共同參與活動，聽完藝陣文化介紹後，老師發給我們一人一張中國傳統習俗的疏文，填上姓名、性別和地址，再寫下心願，等到活動結束，就放到金爐裡焚燒，讓心願直達天

聽。至於如何讓願望盡快實現？很簡單，心誠則靈，當然也得靠自己努力！接下來，老師按照人數把大家分成兩組，各自去學習陣頭三大元素，準備下午陣頭 PK 大戰。

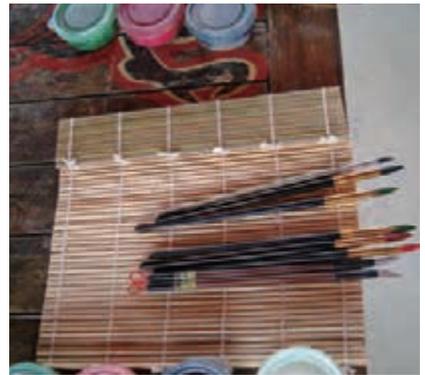
陣頭打鼓 培養十足團隊默契

在一個陣頭裡，鼓聲扮演著相當重要的角色，就像早期軍隊打仗，穩健厚實的鼓聲，會讓整個士氣大增，每次看到電視上整齊一致的打鼓演出，就覺得此生必定體驗一次。鼓棒的握法是門大學問，老師特別叮嚀，不可以直接握在棒子底部，必須預留大約三指空間。接著緊記節拍，不過別以為自己背好即可，還得配合隊友才可打出精準整齊的鼓聲，這時正是培養團隊默契的好時

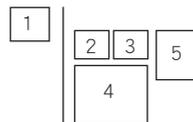
機。打鼓過程中，不僅可以放肆宣洩情緒，還能順便訓練二頭肌群。

大畫臉譜 展現最威嚴的一面

畫官將首臉譜，起初以為只是老師示範，沒想到必須實際畫在學員臉上，讓大家備感新鮮。老師特地解釋，只有神明出巡才會正式「開臉」賦予神格，我們是練習，就畫半臉即可。或許大家對於官將首臉譜的印象，大多是猙獰惡煞模樣，但老師指導我們卻是以一種藝術的方式呈現。她教大家先用智慧型手機上網搜尋，找出喜歡的臉譜，再請學員幫你畫，只是沒人敢保證畫出來效果如何。



1. 在疏文上填寫自己的姓名和地址。
2. 正確的握法不僅可以打出震撼鼓聲，同時也不會產生運動傷害！
3. 學員們都很認真跟著老師的節拍走，愈練愈上手。
4. 找出喜歡的臉譜，畫出半張臉。
5. 這些是畫臉譜所需要用的顏料。



電音三太子



既然來九天，一定要嘗試扛起電音三太子大跳方塊舞，記得要三、四個人一起瘋狂跳才有趣。雖然穿上人偶有點悶熱又滿身汗，但朋友側錄你跳舞的模樣，將會是永生難忘的回憶。另外，畫臉譜也值得推薦，由電影《陣頭》裡的專業彩妝老師在一旁親自指導，讓你盡情發揮美術創意。



青春的顏色：玄天黃

用玄天黃在你的青春色彩畫上一筆，代表著努力淬鍊後的成果。



電音三太子跳出年輕活力

之前在 YouTube 觀賞到臺北聽障奧運和高雄世運電音三太子表演，令我不禁佩服：「如何可以將一個人型玩偶詮釋的活靈活現？」因此相當期待那天可以扛起三太子人偶。方塊步是跳電音三太子的基本功，老師請大家自行編排舞蹈，發揮創意，然後決定誰得扛起大約五公斤的人偶跳舞，短短 30 分鐘下來，真的又累又重，汗早已多到像從游泳池上來一樣，不過大家還是搶著要扛。

臺客精神堅持做到完美

莫約四點，所有學員集合在廟前廣場，開始陣頭 PK 大戰，每隊各有千秋，難分軒輊。最後電影《陣頭》裡的演員，同時也是九天固定班底－瑪麗亞在頒獎時，告訴我

們：「輸贏不代表什麼，重點是你們有沒有盡情玩樂。」所以我在意的是，有沒有從九天中挖到寶回家。

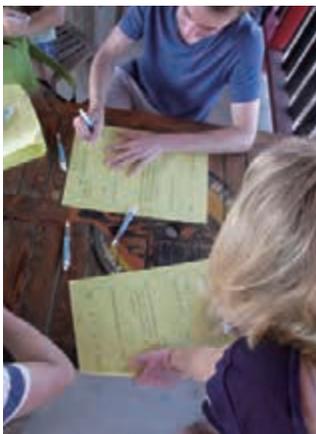
的確，這些話對我來說非常受用，雖然只是打鼓、畫臉譜和電音三太子的體驗，但一整天下來，你會一直反覆思考如何做到盡善盡美，同時也領略到陣頭的內涵。對於參與陣頭的人員來說，不僅是保存臺灣宗教信仰，也考驗著自己的毅力與體力。

這天，我學到一種對真理的堅持，以及永遠不放棄的意念。如此一來，總有一天大家都會看到你的成果，就像披在九天玄女身上黃色的神明衣，耀眼而精彩。



1. 比賽時還讓學員們換上官將首的衣服，整個氣勢超讚。
2. 每個穿上人偶的學員都說好熱，但大家還是搶著穿。
3. 學員們畫上臉譜，自編官將首舞蹈，笑果十足！
4. 九天成員上臺表演打鼓讓學員們欣賞。
5. 活動結束後，將疏文依序丟到金爐裡焚燒，希望心願上傳天聽。

1	2	3
		4
		5



壯遊點聯絡資訊

營運單位：

臺中市九天文化藝術協會

學習體驗特色：

藝陣大型神仙人偶與家將體驗、擊鼓體驗、家將臉譜彩繪

聯絡電話：

(04) 25653150

服務時間：

08:30-17:30



南投小旅行 尋訪陶土的故鄉



“如果你想聞聞清新的空氣，享受慢步調的生活，那麼請來體驗南投這塊土地的人情味，讓你更靠近樸實生活。南投陶藝文化的傳承，除透過瞭解古時生活器皿—陶器的製程，與認識更深度的陶藝技法外，從捏陶的樂趣，可以感受到陶藝手作的快感。那麼，南投陶絕對是最有溫度的小旅行。



”



走入時光隧道 發掘南投陶文化

首先由敏隆窯謝政芬老師，娓娓道來南投陶展示館的歷史足跡。舊時稱南投武德殿，為仿唐建築，是日本時期的道場，屋面裝飾外觀上的鬼瓦中央有「武」字樣為主要造型，兩側鑲以雲紋造型，現已變身為「南投縣文化園區」，即是全國首座縣級歷史博物館，老師引領我們走進南投陶展示館，南

投故事就此展開。

路，是人走出來的。從南投陶的沿革看得出先人筆路藍縷的辛苦歷程，開始由謝老師講述蛇窯內部的構造，映入眼簾的是金黃色的窯磚，緊接著介紹如何賞析陶土的種類與特質。

南投陶主要色澤為偏紅的古樸陶土色，製成陶磚、陶枕。而後，謝老師為我們細細講解南投三寶：習字磚（是前人練習書法的工具）、陶缸（因陶缸旁邊鑲有一條魚，因

此演變為今日魚缸的由來）、陶棺（前方刻了福字，已經有 70 年的歷史）……等，導引我們逐一深入南投文化巡禮。

導覽陶技藝與窯燒方式

由於南投陶取材容易，常做成廚房、祭品，以及日常生活用品，像是有裝飾技法的筷籠（擺放筷子用的器具）、香筒等。

針對陶技藝，謝老師介紹鑲嵌法、刮雕切法、黏貼法、壓印法、上釉法……等製陶方式，讓學員們詳記，稍後的陶作體驗即可運用上。緊接著我們從蛇窯的構造剖析，了解基本蛇窯的配置，有通風口、投薪口、耙灰口、窯門、護窯牆、窯尾門、煙囪等。

而整個窯燒過程需經歷大約三天兩夜的

時間，且不能熄火。由於早期沒有溫度計，故師傅只能以肉眼目視火焰的顏色，來判斷當時窯內的溫度，當溫度抵達 1,100~1,200 度時，師傅會用泥漿及耐火磚將洞口封住，只留小洞讓空氣流通。

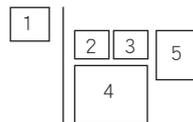
我們約中午前抵達敏隆窯張育漳與謝政芬的達人工作坊，抱持著期待心情展開陶藝手作課程。謝老師提及南投陶，是指最早在南投市內牛運堀窯廠生產的生活陶，滲透在臺灣人的每個生活角落，因此，非常期待製作專屬我的手作陶製品。

幸福燒物與手感溫度

這裡的創作很自由，也很適合想放鬆的我，謝老師是一位親切熱情的媽媽，身旁的



1. 蛇窯的內部構造呈現金黃色牆面。
2. 南投武德殿為仿唐建築是日本時期的道場。
3. 屋面裝飾，鬼瓦中央以「武」字為主要造型，兩側鑲以雲紋造型。
4. 蛇窯的構造。
5. 南投陶裝飾技法，筷籠是古時用來擺放筷子的器具。



德意冰



炎熱夏天，來點消暑冰品吧！傳承 80 年的德意冰，主要是由大豆、酸梅、花生冰淇淋三種口味組成；吃一口，品嚐大豆綿密的口感，享受花生冰甜味與酸梅汁酸味的交織，帶來如戀愛般的酸甜滋味。錯綜複雜的口感與綿綿的碎冰，吃起來真爽口，讓你回味古早味歷久彌新的記憶。



青春的顏色：陶土紅

陶土紅，象徵天真樸實的年輕人，勇於展現熱忱的心，代表青春活力與朝氣。



小助手是謝老師的小兒子。我一直都很想體驗手作，這天非常開心，終於有機會親手做陶作。體驗手作捏陶，可以發揮人人都是小小藝術創作家的精神，陶作最難的不是捏，而是思考想呈現作品的樣貌，創意與驚喜連連。作品完成有股手感溫度的觸動，「這真的是我做的陶藝品嗎？」陶藝藝術性難以捉摸，從「手」延伸出情感、溫度、觸覺，皆是我喜愛手作體驗的學習感動！

樸實城鎮體現鄉間人情味

完成此次的壯遊行程後，除了徹底放鬆自己心情外，也獲得了豐富的南投陶藝小知識。藉由賞析古人的智慧與體驗陶作美學，可以激發自己無限的創意發想，打造出屬於自己的陶作潛能。

由於南投的好山好水好空氣，也讓我擁有好心情，開啟了第一次與陌生人交談的人生探索。剛開始帶著既期待又怕受傷害的心情，沒有目的地漫遊，走入南投市的文化節慶大街，沿途經過瑪度咖啡店、藍田書院等，熱情與在地人閒聊，如咖啡豆烘焙的製程是否跟咖啡酸味有關，發掘藍田書院的心怡亭與對聯，饒有趣味，在這裡我體驗了生活的小確幸。

此次南投陶文化體驗，讓我結識許多好友，奇妙地走進別人的世界，在地生活的慢活與樸實，讓我看見南投的友善印記，體驗南投陶壯遊的樂趣；建議正想嘗試壯遊，尚未付諸行動的你，趕緊收拾行囊，玩陶趣！

鑲嵌法

在器物表面先雕出花紋，然後將不同顏色的泥土填入，稱為鑲嵌。此為史前時代即存在的技法。



1. 張育漳老師與學員的教學互動。
2. 鑲嵌法介紹。
3. 開始體驗陶藝手作的樂趣。
4. 用心捏製羊妹妹花器身體。
5. 學員和自己完成的作品大合照。

1	2	3
		4
		5



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
社團法人南投縣三塊厝愛鄉協會

學習體驗特色：
南投陶文化探索、陶版畫及手拉坯體驗

聯絡電話：
(049) 2233325

服務時間：
週一至週五 09:00-17:00



雲遊茶鄉 感受汗路的前世今生



“曾經梅山的傳統產業繁多，工業化及城鄉差距等因素，過往的古厝、老店不再門庭若市，手工技術則隨著長輩的老邁逐漸沒落、消逝；梅山文教基金會串聯當地社區，將生態、生活、生產三者整合，凝聚舊的梅山情感，打造新的生活步調，特別是「茶文化」的傳承，不只再現風華，也讓到此遊覽的青年朋友溫故知新。”



”



梅山公園 現代文學領路

梅山鄉位在嘉義縣的東北，景觀多變，有丘陵、斷崖及峽谷等地形，甚至高低落差將近 1,725 公尺，這也造就動植物的多樣性，以及產業的多元，在梅山文教基金會的安排規劃下，兩天一夜的活動，好山好水圍繞，人文生態兼具。

踏查第一站，先從基金會的辦公室開始，原以為是狹小的空間，抵達之後卻是豁然開朗，原來它具有展覽、推廣及典藏的多重功能。在這裡，不只可以透過影像找尋被淡忘的生活經驗，更可以感受到當地人對於文史紀錄的踏實，除此之外，從日據時期的作家張文環到當代的中文系教授王瓊玲，更利用小說創作的方式，讓遊客或讀者在文學殿堂中，感受在地作家描述的風俗民情及歷史氛圍。

體驗文學之路，更不能錯過近期（2014年10月）剛落成的「梅山現代文學步道」，文化觀光局徵得臺灣各地的嘉義縣籍知名作家的同意，將他們親筆手稿鐫刻於石頭上，陳列在梅山公園的梅林小徑，漫步其中，便能感受濃濃人文氣息，「新年期間這裡的梅花會盛開，到時候會有不同的風景。」導覽員王國平親切地分享四季在這裡的變化。

梅山汗路 體驗先人之行

「梅山地區的海拔落差極大，導致過往的交通不便，為了買賣及生活，先人就地取材，隨著山勢起伏以石頭砌成通道，在這條路上，他們腳步上上下下，也將汗水滴落在泥土中……」這是「梅山汗路」（汗路

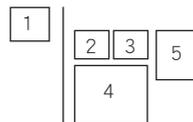
即為步道）的緣由，在在顯見農村生活的艱苦。在親身體驗古道之前，先到農村文化館參觀，透過竹編、藤製與木造之實體物件的展示，壯遊青年得以對這裡的住民與土地的關係有更多認識。

王國平也與壯遊青年分享，會以「梅山汗路」為題，是為了喚起鄉民重視古道的意識，同時，當地也成立文史工作室，蒐集史料與文獻，並從耆老的話語與記憶當中，找尋已被淡忘的生活經驗，重現消失於草叢中的古道山徑。

壯遊青年當然不能錯過「梅山汗路」！不過，我們的路途沒有前人艱苦，搭車從海拔不到100公尺的梅山街區，短短的12公



1. 梅山文教基金會的大樓具有展覽、推廣及典藏的多重功能。
2. 壯遊點為青年詳盡解說當地文史紀錄的故事。
3. 壯遊青年在梅山公園留下青春活潑的身影。
4. 感受終年不枯的龍宮瀑布，踏在沿山壁蜿蜒闢建的步道，嘆為觀止！
5. 走在竹坑溪步道，讓人不禁想起武俠小說中描述的深山練功場景。



天然的尚好 來一碗檸檬愛玉



嘉義梅山是人工栽種愛玉的最大產地，每年9到12月間，愛玉的藤株便會結果，待果實成熟，採集之後再將其剖開，以陽光曝曬或人工方式烘乾，再翻開果實就可以取出愛玉子。愛玉凍的做法，是將愛玉子包裹於布，在常溫水中反覆手工搓揉，果膠便會溶於水中，常溫靜置約1個小時便凝結完成。



青春的顏色：茶色

景點之間的步行過程中，只要店家一個招呼，導覽員便會領著學員作客，感受梅山鄉的純樸好客，那人情味滿溢，彷彿盛產的高山茶一般，耐人尋味。



里，經過36個大彎、盤旋太平山腰，不累但有點暈，直達高度超過1,000公尺的阿里山國家風景區，終於，古道就在我們的眼前。

壯遊點安排的健走路線是沿溪流闢建的竹坑溪步道，全程有12座各式橋樑，以及眾多瀑布、湍流隨侍在側，讓人不禁想起武俠小說中描述的深山練功場景。由於在深秋時節造訪，錯過了豐沛的水量，不過此時的氣候涼爽，加上樹蔭阻隔了耀眼的陽光，雖然來回步行需要2個小時，但是不會感覺太過疲累。另外，最讓人驚豔的是依循指標找到的龍宮瀑布，踏在沿山壁闢建的步道，險峻陡峭，彎腰快速穿越，感受終年不竭的瀑布，那水氣混合著雲霧的畫面，嘆為觀止，也深刻地刺激著我的五感！

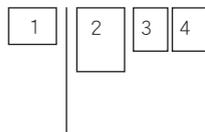
茶葉飄香 阿里山小火車

梅山曾經是臺灣最早期的高山茶產區，路途中青綠色的茶樹俯拾即是，茶園就散佈在各個山頭，依照山勢而種植，目前茶種以青心烏龍及金萱茶為大宗，王國平也為壯遊青年詳細介紹高山茶的特色：「高山區域的溫差大，因此作物在行光合作用之餘，總能累積更多營養，茶花的香氣也明顯撲鼻。」

如今，梅山的農產豐富多元，竹筍、檳榔、愛玉、梅子、金針及甘蔗都是可見的作物，過去茶業獨霸的景況已不復見。然而，好茶依然在，每到收成季節來臨，寧靜的山區便會湧入採茶工及製茶師父的身影，此時，也會有許多攝影愛好者前來取景，為傳統產業的風華留下紀錄。



1. 壯遊活動的第二天清晨來到太平風景區觀賞日出。
2. 在山頂茶園中欣賞日出的美妙，目不暇給。
3. 圓潭自然生態園區保留了當地動、植物的多樣性。
4. 兩天一夜的活動中，青年得以體驗製茶的過程。



除了徒步欣賞古道及茶園，王國平也帶著壯遊青年，感受到訪梅山的另一種方式，從 166 縣道的 68.6K 往上的叉路，就是阿里山森林鐵道「交力坪車站」，小火車到站之後大約停留 3 分鐘才會行駛，壯遊青年就在月臺上熱情地與旅客揮手，祝福彼此的旅途愉快，也為這趟活動寫下完美的句號。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
財團法人梅山文教基金會
學習體驗特色：
36 峽灣風光、漫遊竹林老街、茶鄉茶香體驗
聯絡電話：
(05) 2625899
服務時間：
週二至週日 08:00-17:00



翻開金黃扉頁 臺南仁德糖廠



“創世紀：「神說，要有光，就有了光。」這光之於十鼓文化園區，是糖蜜罐流洩出的澄黃馥郁甜香，是老舊糖廠改造後的新生嫩黃，是十鼓擊樂團金黃絢爛的雷霆氣勢。舊時的臺南仁德糖廠，如今由十鼓擊樂團改造為文化創意園區，讓廢棄廠房得以重生，結合表演藝術轉變為一種創新的文化力量，璀璨的光亮讓進入園區的遊客，都情不自禁展開了一場場華麗的追逐冒險。”



聽不膩的甜言蜜語

午後，陽光如蜜糖，甜稠稠的滲進這趟旅程之中。導覽員 Emma 帶領我由鼓博館參觀起，一窺鼓的奧妙世界，團長獨創的勇士排鼓、世界最大的鼓棒及各國經典樂器……等，目不暇給。透過解說，才了解十鼓的「十」象徵著十方力量的匯集，也是由兩支鼓棒交疊作為發想，期待更多人欣賞鼓樂藝術。

接著，我們來到了夢糖工廠，巨大的製糖機械如一頭困獸蜷伏著，在從前的繁盛時期，它是如此張牙舞爪、耀武揚威，為往昔的糖業帶來無限風光。如今的它疲憊地歇息著，只剩一些修復過、供人參觀的機臺緩緩運轉，發出低沉的怒吼。爬上一層又一層的鐵梯，彷彿闖入迷宮冒險般，穿出了機房來到室外天空步道。攀進三桶有趣的巨型糖蜜罐，第一桶糖蜜罐是影像陳列室，第二桶是七彩繽紛的兒童遊戲區，第三桶則是最令我

感興趣的鼓波咖啡館。搶眼的工業風裝潢呈現出老糖罐的自身韻味，天棚以十二星座圖樣來妝點，具有現代感又不顯突兀，復古而帶點低調時尚，讓人想點杯咖啡坐在角落，靜靜地讀完一本書，傾聽糖蜜罐最濃烈的甜蜜呢喃。

「鼓」動 風起雲湧

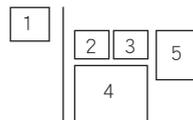
而最令人期待的重頭戲「十鼓定目劇鼓樂表演」，更是令人眼睛為之一亮。強烈的節奏如浪潮襲捲，波濤洶湧的樂音震撼著聽覺，結合科技聲光與先進的舞臺技術，華麗的場景挑戰著視覺敏銳度。由隆隆戰鼓，烽火連天說起，鼓樂如千軍萬馬般在耳際奔騰，多方的音樂元素搭配擊鼓，交織成令人

欲罷不能的藝術饗宴，使觀眾驚嘆連連，喝采不斷。

欣賞完精湛的演出之後，就是有趣的擊鼓體驗，導覽員藉由簡單易懂的教學，讓遊客輕鬆的掌握節奏，快速學會最基本的擊鼓方法，使每個人對鼓樂都有了更深一層的親身體會，引發更多的學習興趣。此外，園區內還有以臺糖五分車製成的西拉雅時光列車，復古的蒸汽火車頭徐徐載著我們前進，讓人彷彿回到了那懷舊的流金歲月，穿梭在亮晃晃的樹影間，感受初秋的暖黃微風，愜意至極。



1. 十鼓定目劇鼓樂表演。
2. 巨型糖蜜罐。
3. 夢糖工廠一景。
4. 熱鬧的鼓波咖啡館。
5. 鼓博館內陳設。



鼓波咖啡館



鼓波咖啡館，最具特色的工業風裝潢，復古時尚的新舊完美結合，呈現出前衛的氣派氛圍，適合約三五好友一齊歡聚談天，或是一人獨自寧靜下來，細細品味咖啡香氣，感受夜晚老糖罐中散發的獨特魔力。



青春的顏色：絢爛金黃

十鼓所有的構成皆是黃澄澄的耀眼燦爛，由糖廠一路的華路藍縷，更能感受其背後感動人心的璀璨光輝。



打開罐裝的故事

接著，來到以國片「加油！男孩」為主題的電影館，館內保存了完整的電影場景，男主角邱澤的家及防空洞祕密基地，都是影迷們搶著目睹的景點。晚餐前，與教學事業部的惠仁姐聊起了糖廠初建時的艱辛，從零開始至今的大規模改造，他們用心保留糖廠的一磚一瓦，盡量不做大幅的修建，也從臺糖的舊倉庫中購買廢棄的零件來裝飾，極力保存糖廠最初的樣貌。在紀念品中心裡，惠仁姐跟我介紹小小玻璃瓶裝的「情人甜蜜罐」，原來罐裡是整修三桶巨型糖蜜罐時所挖出來的百年糖漿，轉開瓶蓋濃稠的甜氣嗆鼻而來，百年前的糖蜜金黃光澤，被鎖在小小的瓶內雋永著。「如果不明白背後的故事，那它也將失去了被紀念的意義。」惠仁姐如是說。

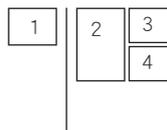
夜 豢養一頭嗜甜的獸

晚間時分，華燈初上的十鼓如披了層灑金的鎊黃薄紗，婆婆地舞出另一種撩人的面貌。早上所走過的夢糖工廠點上了燈，有如巨獸睜眼，在暗夜中仍發出轟隆隆低吼，我自己一個人走完全程，頗有挑戰膽量的探險心情。白晝的天空步道是一縷清煙，繞著大榕樹冉冉升起；夜晚的天空步道則是一段星光閃爍的銀河，由著碧藍星子指引，一步步就能陷進三桶糖蜜罐的甜言蜜語裡。夜晚的十鼓更是充滿魅力，湧進了大批的遊客，由高處俯瞰，整個園區好似被施了魔法的遊樂園，燈光如金粉點綴，處處是遊客的輕鬆笑語，讓古老的糖廠在幽夜裡仍熠熠生輝。



仁德糖廠成為十鼓文化園區，宛如一段點石成金的傳奇，有了光，所有的陳舊都不再只是乏人間津的歷史，而是耀眼奪目的動人故事。謝謝那些努力成就故事的人，翻開金黃扉頁，讓美好被看見。

1. 體驗打鼓教學。
2. 夜晚的古老糖廠有了光，像施了魔法，變得熠熠生輝。
3. 電影主題館。
4. 園區內設有西拉雅小火車。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
十鼓擊樂團
學習體驗特色：
鼓樂劇場、擊鼓體驗
聯絡電話：
(06) 2662225
服務時間：
10:00-17:00



探訪府城舊時光



“ 古都基金會常務董事張玉璜說：「臺南曾經是臺灣最繁榮與悠久的城市，為何要放任身邊寶成為絆腳石」讓我們隨著這些新舊建築與文化的痕跡，窺探臺南人如何在時代變遷下，找出一個讓過去與未來和平共處的可能。



”



舊體新用的老屋精神

騎著腳踏車，我們優游漫步在這座古城，以民生綠園文化園區為中心的湯德章圓環紀念公園，從日據時期即設置許多重要的機關廳舍，如臺南州廳（臺灣文學館）、合同廳舍（消防隊）、警察署、銀行、地方法院、測候所（臺南氣象局）、林百貨等西式實驗建築，穿梭其中最能感受到古城的氛圍。

今年重新開張的林百貨，是臺灣第二間百貨公司，可以說是早期臺南現代生活的開端，由於位處重要的行政區，也是當時日本富人消費的地方，當時甚至有「銀座」的美稱。擁有電梯和神社的林百貨，對那時的臺南人來說極為稀有。據說當地人剛開始十分害怕電梯，因為沒人知道為什麼 A 進去卻是 B 出來，雖是如此大家仍然搶著排隊，只為一睹風采。外觀看起來是「五層樓仔」的林百貨，卻是六層樓的「折衷樣式」鋼筋混凝土

土建築，這也是另一個饒富趣味的地方。

其實距離林百貨不遠處的民權路上，還有間「美利堅百貨行」。有別於專賣日貨的林百貨，專賣美貨的美利堅百貨行，是臺南第二間百貨公司，而位置恰好位於荷蘭時期，臺灣第一條歐化的街道上。從建築的細節中，不難找尋到當時西化的脈絡。例如，這類的老式建築，樓梯一般都較為狹窄，美利堅百貨行雖然沒有電梯，但卻有著寬敞的樓梯方便上下；地板的圖案則分為百貨用與住家用的形式，單從地板就可分辦公、私領域。此外，「軟樓」建築也是一個亮點，所謂的「軟樓」建築就是在木板上鋪水泥，效果則是讓走在上面的人有著飄擺的感覺。這座一度被遺留在歷史裡的老建築，在遇見 B.B.Art 的老闆以後，有了不同的生命。被改

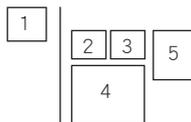
成藝廊改賣藝術品的美利堅百貨，保存了已有 86 年歷史的木板及 70% 以上的老結構，不同於一般創作者個展的形式，館內總是定時展出不同新銳創作者的作品，與其說是藝廊，現在的美利堅百貨行更像美術館，讓人與藝術間更親近、更沒有距離。

了解自己的故鄉才能了解歷史

安排此次行程，還在讀大學的妹妹說，在臺南其實我們可以看到許多這類的新舊交融成功的案例，而臺南人也從中學學習到如何接軌過去，融合未來。令人感到意外的是，這樣一個街區漫步的活動，參與者居然多數都是當地人或在臺南工作、讀書的朋友。往往我們越熟悉的地方，一般越容易輕忽和淡



1. 透過磚頭的尺寸來分辨建築的年代。
2. 臺南三大名區中的一字區。
3. 近年來林百貨重新開張，結合販售文化創意作品。
4. 坤霖的聲音裝置藝術，將老舊建築外露的水管變成了另一種聲音交流的藝術。
5. 現代氣象觀測的啟蒙地－臺南測候所，牆上的十三溝磚因極為罕見而成為特色。



五條港行號



五條港行號為了推廣臺南與在地的創作者合作，推出各式各樣的文創小物，其中還有能讓大家嘗試手作DIY的筆記本，讓你親手拓出專屬的府城印象帶回去！如果想要聽故事，這裡還有許多的資深導覽人員，帶你深度認識臺南！



青春的顏色：新舊交織的古城紅

伴隨著臺南新舊建築與文化的痕跡，看見了歷史的演變，學習到文創的發展，值得我們一再回味，帶一片府城的風景走吧！



忘，在這裡，居然有這麼多的朋友願意積極地了解自己故鄉的歷史。

一個18歲的妹妹告訴我，她也是這個暑假才開始參加壯遊活動。我問她，這對她而言有什麼重要性？又會有什麼樣的改變？「以前我去廟裡拜拜，也都不懂這是什麼意思，但是現在聽了這些故事，我知道牠們的歷史來源，我才終於明白我的信仰是什麼。」有位參加十幾次壯遊活動的先生，當中就有3場就是在臺南，我很意外：「這樣不會有重複的地點嗎？」他說：「重複也沒關係啊！重複就當作複習，而且我也好奇那些我還沒去過的地方，所以我又參加了。」

發掘過去 活化未來

在都市快速發展與經濟導向的社會風氣下，時常可以看到歷史建物以「都市更新」之名，被破壞、拆遷，讓我們不由得思考，發展與文化和歷史建物的留存，是否能取得平衡？

近年來老屋活化議題越來越被大家所重視，臺南從2、30年前起，即有一群人從民間開始，自發性地致力於老屋活化，對他們而言，這是一個值得一再深入探討的城市，這個城市的故事也值得一聽再聽。



1. 大家不畏臺南的豔陽，仍積極參與認識最熟悉的故鄉。
2. 在充滿歷史痕跡的老牆上展示作品，更見風味。
3. 開隆宮的作「十六歲」，是臺南極富盛名的重要傳統習俗之一。
4. 作「十六歲」所需用到的道具。
5. 參加學員的大合照，讓回憶更刻骨銘心。

1	2	3
		4
		5



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
臺南市文化協會
學習體驗特色：
廟宇與生活文化、府城文化導覽
聯絡電話：
(06) 2203555
服務時間：
09:30-17:30



參訪佛光學習人生的課題



“ 小時候對於佛光山，印象就是一尊大佛矗立在山頭，如今，很感謝青年壯遊，才有這個機緣，踏入佛門聖殿，在師兄師姐和法師的提攜下，深入淺出學習如何在日常生活中落實佛法，如何行菩薩道。



”



座落於高雄市大樹區的佛光山，由開山宗長星雲大師、眾多弟子，以及護法信徒，從一片荒蕪的山林，一磚一瓦胼手胝足，慢慢建立起來成為現今的人間佛國，緊臨的佛陀紀念館，則是本次壯遊最期待的景點之一，成立於 2011 年，總面積占地約 100 公頃，除了弘揚佛法，這裡也供奉著西藏喇嘛貢噶多傑仁波切贈送的佛牙舍利，這個月因緣完全具足，帶著歡喜心，南下前往朝聖禮佛。

莊嚴佛館 從小細節體解大道

一下車，負責本次壯遊活動的師姐和佛光青年前來迎接，放下行李後，首先安排佛館參訪，走到成佛大道上，兩側的八塔（一教、二眾、三好、四給、五和、六度、七誠、八道），訴說著成為佛教徒應遵守的基本教義，八塔後方的走廊稱為南北廊道，牆壁上刻著許多佛陀和弟子的小故事，發人省思。

約莫 10 分鐘腳程走到本館，聽師姐說道，本館地下規劃 48 層地宮，每一層都擺放具有當代價值、歷史性，以及獨特意義的文物，而且每 100 年才開放一層，等於要 4,800 年後，地宮才會全部開啟完畢。雖然我們沒法躬逢下一次地宮開啟，但參觀館內陳列，也是收穫滿滿。

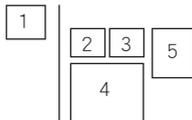
手寫心經 殊勝功德廣大無邊

接著師姐帶領我們到玉佛殿抄寫心經，這有緬甸白玉雕成的臥佛，左右兩側是東方琉璃世界與西方極樂世界的彩色玉雕，不過這些奇珍異寶，都遠不及佛牙舍利來的吸睛，我們在此手抄心經，然後請師父奉納在大佛的佛身內，這是多麼殊勝的功德呀！

在此，你不妨隨喜捐贈燃燈供佛，消除業障，並將功德迴向給法界眾生、親朋好友，以及冤親債主，並祈求事業順心，平安喜樂。



1. 大家用一顆虔誠的在心在觀音殿裡，以鮮花供佛。
2. 大雄寶殿供奉釋迦牟尼佛、阿彌陀佛、藥師佛等三寶佛。
3. 師父帶學員們到地藏道場前來禮拜藏菩薩。
4. 師父在女眾學部裡介紹佛光山的歷史。
5. 抄寫心經時，大家突然都安靜下來，「心」也跟著靜了。



坐禪體驗



在佛光山，有師父和師兄師姐發心的指導，我們了解佛陀一生，以及星雲大師提倡的人間佛教理念。不過在此很推薦大家，即然來到佛光山，何不好好請教師父或者師兄師姐們如何坐禪，這是平常很難接觸到的機緣，如果學到幾分精髓，對自己往後修身養性的幫助很大。



青春的顏色：莊嚴的古銅色

我們要像古銅色的大佛一樣，莊嚴、法喜。



十方供養 懷著一顆感恩的心

不說大家可能不知道，佛光山的素齋向來以色香味俱全著稱，午齋是我們所謂的中餐，餐桌上擺兩個碗用來盛飯和湯，小碟子則放配菜，用膳過程中，如果想再多添飯，把碗放在桌上往前推，行堂師兄師姐就知道了，切記別出聲，也千萬不要滑手機，好好享受十方供養的美味佳餚。

如果午齋的繁文縟節有點吃不消，推薦到樟樹園滴水坊，品嚐以豆漿為湯底的「佛光麵」和淋上大量咖哩醬的「吉祥飯」，這兩道可是招牌中的招牌，超濃郁湯頭伴隨著黃豆香，鬆軟的馬鈴薯入口即化，另外還有隨季節變化的小菜和平安粥可以享用，價錢則是隨喜功德了。

逆增上緣 人生要學習的態度

經歷了這次壯遊，學習到四個字「逆增上緣」，聽似簡單，卻蘊含了相當深厚的人生哲理，命運掌握在自己的手中，即使處在逆境、遭遇種種困難與打擊，能夠轉換心態坦然處之，一一克服，表示你的人生也跟著長進。就像釋迦牟尼佛在世間行菩薩道時，提婆達多也時常找麻煩，但釋迦牟尼佛一樣用慈悲心和智慧化解。我們雖然沒釋迦牟尼佛那麼偉大，但我們可以學習祂的精神，就如佛經上所提到「一念瞋心起，百萬障門開」。





1. 書法讓心沈靜在一筆一畫的輕重粗細之間。
2. 師父示範過堂用餐的禮儀。
3. 如果有空不妨來四聖塔繞塔，功德相當殊勝。
4. 大夥在萬人照像臺上，擺出千手千眼觀音像的姿態。
5. 佛陀的神情莊嚴肅穆，慈祥的眼神正觀照著大家。

1	2	3
		4
		5



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
國際佛光會中華總會

學習體驗特色：
佛門生活及基礎禪修、佛門寧靜的吃飯方式

聯絡電話：
(02) 27620112#2584

服務時間：
10:00-17:00



壯遊金門 體驗戰地風情



“金門舊稱為浯洲，在半個世紀前，曾是座固若金湯的堡壘，但隨著時空背景轉換，金門已轉型成為國家公園；曾屬於軍事重地的碉堡及地下坑道，也已褪去神祕色彩，變成觀光景點。難得的是，在經年炮火的洗禮下，金門仍擁有數座百年傳統閩式聚落，時光彷彿在此凝滯，順著歷史記憶回到從前……”



甫踏出金門機場，陽光毫不猶豫地伸出熱情雙手迎接我們，湛藍天空點綴著數朵如棉花糖似的雲朵，空氣中帶著些許大海的味道。於是帶著既興奮又期待的心情，揹起行囊，大步邁向金門壯遊之旅。

曲折漫長的金城民防坑道

地下坑道是戰地特有景點，來金門玩一定不能錯過坑道之旅。戰爭時期，為了「保



存戰力於地下，發揚火力於地上」，所以金門地底其實暗藏著不少坑道。金城民防坑道全長大約 818 公尺，乍聽之下覺得距離也不算長，但實際走在不見天日的坑道中，才發現這裡的空間感和在平地上大不相同。坑道高度雖不高，倒也無需弓身前進，窄長通道也僅勉強讓二人擦身而過。

剛開始還覺得有趣，好像火車在過連綿的山洞，等新鮮感一過，腦海中開始浮現怎麼還走不完的念頭，只是此時向前也是走，

退後也是走，也只能硬著頭皮加速走完。此刻讓我更能感受，在戰爭中生活是件多麼不容易的事。

昔日登陸艇搶灘的翟山坑道

金門的坑道除了有給人走的地下坑道，也有讓船走的水路坑道，像翟山坑道就是戰備水道。當時戰況激烈，物資幾乎無法從陸路補給，所以花了 3 年時間開挖翟山坑道，讓補給小艇能順利登陸。

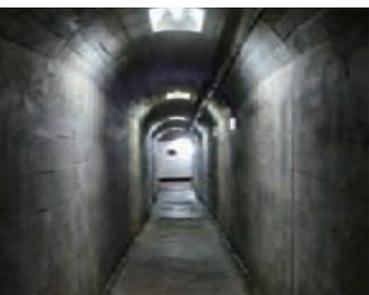
翟山坑道是由人工一鍬一鏟，從花崗岩層中硬開挖出二條呈 A 字型的水道，看著岩壁上的開鑿痕跡，不難想像當年開挖的辛苦，也讓水道更顯英氣威武。如果只想稍微領略水道之美，可選擇只走其中一條水道。

不過水道全長 357 公尺，高 8 公尺，除了空間寬闊，空氣也比地下坑道清新，就算一次走二條水道也算輕鬆愉快。

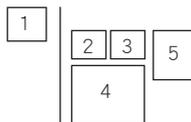
與對岸距離最近的馬山觀測所

位在金門最北端的馬山觀測所，昔日最主要的功能就是向對岸心戰喊話，還記得小時候還會自己亂編「我們的西瓜比你們的甜」的喊話內容，心戰喊話當然輪不到小孩子胡鬧，像知名歌手鄧麗君就真的曾來此。

馬山觀測所是蓋在掩體裡，進入大門後向左轉是「觀廁所」，向右轉則依慣例進入曲折的戰備坑道。坑道盡頭出現一個較寬敞的空間，這裡就是觀測所，裡面設有數支望遠鏡供遊客使用。其實在天氣晴朗時，用肉



1. 閩式建築相連的口字型通道，是遊客最愛的拍照點。
2. 地下坑道四通八達，是金門最特別的景致。
3. 位在和平紀念園區裡的和平鐘，期待世界不再有戰爭。
4. 馬山觀測所的大門，進去左轉觀廁所，進去右轉才是觀測所。
5. 翟山坑道口這面毋忘在莒的牌子是遊客必拍的景點。



水路坑道の音樂廳



用人力徒手開鑿花崗岩的翟山坑道，宏偉氣勢和一般窄小的地下坑道大不相同。坑道不算長，空氣也相對流通，走在其中更為輕鬆自在，是金門少數的水路坑道。近年來翟山坑道也轉型成為音樂廳，悠揚樂聲在山壁水面間迴盪，每場音樂會的票都是以秒殺收場。



青春的顏色：岩石灰

以花崗岩為主體的金門島，防禦工事幾乎都建在岩石裡或地底，映入眼簾的岩石灰，讓金門的線條更為剛毅。



眼就能清楚看到對岸所轄的角嶼，這麼近的距離當下感覺超不真實，難怪會被稱為「天下第一哨」。

閩式建築的水頭聚落

先民至水頭聚落屯墾已有 700 餘年的歷史，幸運的是雖經戰火洗禮，但這些閩式建築仍完整保留，甚至在幾處土牆中，彈孔仍清晰可見。更難得的是這些古厝並未被新式建築取代，至今仍有人居住其中。早年金門人多離家遠赴南洋打拚，當事業有成衣錦榮歸時，即回故里蓋起美輪美奐的洋樓，又稱為「番仔樓」。水頭聚落裡的得月樓就是一例。

陳景蘭洋樓述說過往事蹟

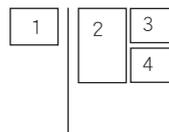
陳景蘭先生也是經商成功回鄉蓋樓的代表人物之一，這棟延請金廈兩地匠師建造的豪宅，於 1921 年落成，位置居高臨下，將料羅灣美景盡收眼底，又有金門第一洋樓之美名。只是原本用來光宗耀祖的宅第，在戰爭爆發時陸續充任軍事指揮所、軍醫院、國中小學，後來成為官兵休假中心，蔣介石總統及宋美齡女士也曾在此下榻。現在做為展示陳家事略以及曾在洋樓發生的過往事蹟。

除了以上景點，扭轉八二三砲戰的八吋榴砲，目前仍存放於獅山砲陣地，還有定時砲操表演，雖然表演者當然不可能是阿兵哥，不過像不像三分樣，還是吸引不少遊客目光。和平紀念園區以及 823 戰史館也值得前往，尤其觀看古寧頭和 823 這二場戰役的



影片後，更能了解當時戰況之危急，絕非我們在書本讀到的簡單字句所能表達。

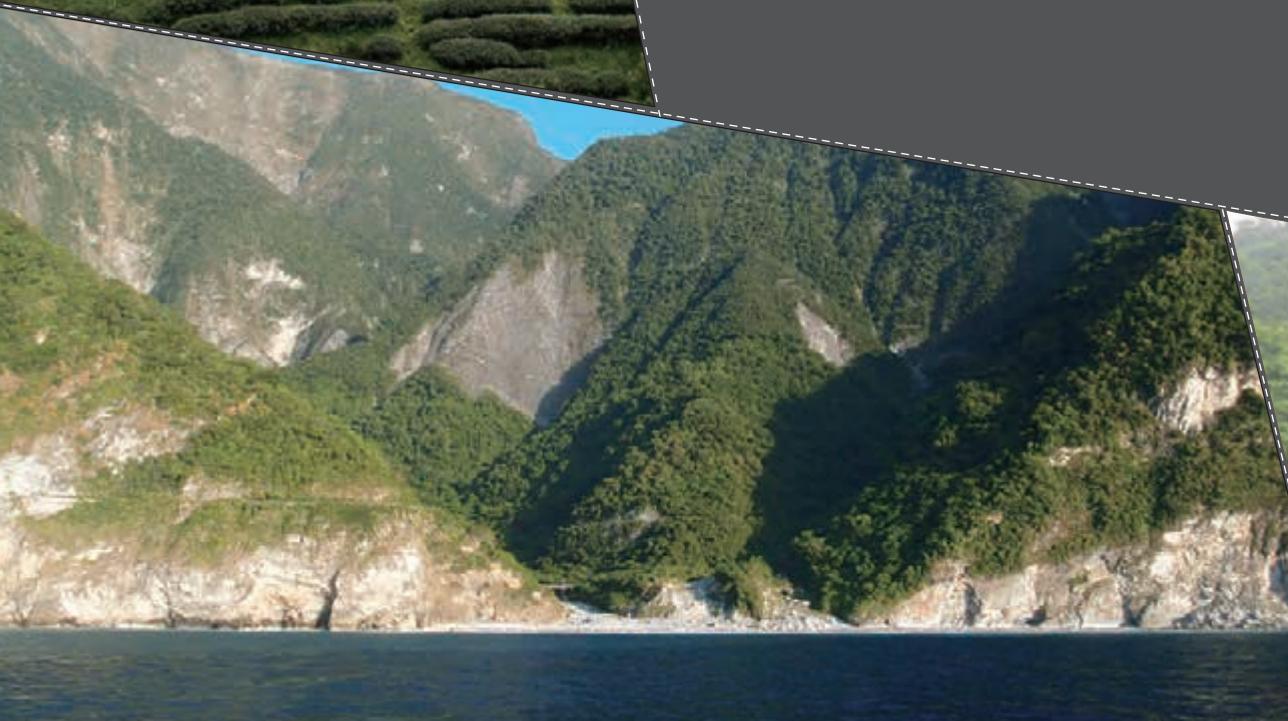
1. 馬山觀測所的還我河山，讓人彷彿掉入時空漩渦，回到從前。
2. 退潮時與對岸只有 1,800 公尺的距離，肉眼清晰可見。
3. 得月樓是至南洋經商成功的僑民黃輝煌先生所建。
4. 有第一洋樓之稱的陳景蘭洋樓，造型十分華麗。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
國立金門大學
學習體驗特色：
戰地建築及文化、閩南聚落文化、特色在地小吃
聯絡電話：
(082) 312791
服務時間：
週一至週五 09:00-17:00







生態體驗

Ecologic Experience

如同詩人楊牧在詩中所言：
「在一個黑潮洶湧的海岸，我們尋到歇息生聚的地方」



吸血鬼？還是吉祥的五「蝠」臨門？



“在到處充滿歷史陳跡的瑞芳，山頭總是環繞著一層薄霧，有時甚至陰雨濛濛，如果你不想去已過度商業化又一堆人的九份老街，不妨換個地方，金瓜石的黃金博物館、黃金神社甚至是祈堂老街，亦或是參加壯遊行程，探訪蝙蝠的文化、棲所，與研究人員一起探尋蝙蝠的祕密世界。



”



五蝠臨門家中喜

蝙蝠給你的印象是什麼？是可怕？還是明知沒什麼，卻仍有點怪的矛盾感覺？我想大多數的人，兩者都有吧！老實說，這是我們受西方文化，尤其是電影產生的影響。其實我們的老祖宗們可是相當愛蝙蝠的，不論是古代名貴的玉石或廟宇，即便是生活的器物，都可看到老祖宗們發揮創意的巧思，將蝙蝠融入其中。對他們來說，諧音「福」的

蝙蝠，就是種福氣的象徵。但在西方文化的影響下，蝙蝠就變成是邪惡化身了，在這次一天一夜臺北壯遊「黃金山水蝠滿天」的活動中，蝙蝠，似乎不再那麼可怕了。



我們是吃素的

透過徐昭龍老師的帶領認識，我才知道，原來在臺灣這塊僅有 36,000 平方公里的土地上，共有 80 多種的哺乳類，而蝙蝠就有 35 種之多，足足占了 1/3。在這樣的數字背後，影響的卻是我們的生活，還有那看不見的地方，「傳遞花粉」。

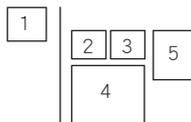
除了蝴蝶、蜜蜂以外，蝙蝠也肩負著這樣的重任，在黑夜裡，默默地傳授花粉。同時，蝙蝠也是除蟲高手，一隻蝙蝠一天就可以吃掉上千隻的蚊蟲，如果家裡附近有十隻，依此類推，一晚就有近一萬多隻的蚊蟲，想想看，享受夏夜涼風之餘，卻沒有擾人的蚊蟲，是多麼棒的一件事！

最特別的是，蝙蝠還有一個妙用，「入藥」。當然不是把蝙蝠整隻拿來入藥，在古代，古人是將蝙蝠的糞便曬乾拿來入藥，又名「夜明砂」。這味藥材首見於《神農本草經》之中，直至宋代《日華子本草》才正式稱為夜明砂。在中醫裡，夜明砂具有多種功效，能清熱明目、散血消積。主治肝熱目赤、青盲雀盲、內外障翳、疔積、瘀血作痛等症狀。然而如此有益的動物，現代人為何會與吸血鬼、邪惡化為等號呢？

原因除先前說過的，受到西方文化觀念的影響以外，還有少數品種的蝙蝠特性所致，在中南美洲有三種吸血蝙蝠，雖然說是吸血，不過就是物種退化後的一種演化覓食方式，這些蝙蝠的門齒退化為類似刀片的性



1. 在瑞芳火車站解說當地的發展。
2. 沿途行經海濱車站的導覽。
3. 老師帶著大家一起動手做蝙蝠屋。
4. 摺翅蝠（李秉容 攝）。
5. 蝙蝠屋，提供給蝙蝠暫時或長期棲身的居住地。



石花凍



這是臺灣北部濱海地區特有的消暑點心，有如果凍般的口感，是用潮間帶上採集而來的海藻（石花菜），經過繁複的手續製作而成。來到這，一定要品嚐看看，滋味定會讓你回味無窮喔！



青春的顏色：蝙蝠俠的黑

蝙蝠就像是無名志工，身處在陰暗的洞穴之中，夜晚行動展翅飛翔，人們卻不瞭解牠帶來的好處。如果想要多認識蝙蝠的朋友們，還可以參加保育學會的保育志工培訓。



質，在劃過肌膚後，牠們才會舔舐滲出的鮮血，其他 99% 的蝙蝠皆非如此。但也因為這樣，導致西方文化將蝙蝠視為一種不吉祥的物種，甚至是邪惡的。

共生互利新關係

在講解之餘，徐昭龍老師還會帶著大家一起動手做蝙蝠屋。蝙蝠屋，其實就是一種利用木板製作，提供給蝙蝠暫時或長期棲身的居住地。原本棲身於洞中或從前三合院式房子縫隙之中的蝙蝠，由於人類的開發和高樓的興建，頓時棲息地越來越少，數量也隨之遞減，透過蝙蝠屋，我們不僅可以增加蝙蝠的棲息處所，減緩數量的減少，同時，還能藉由蝙蝠屋觀察牠們的生態和生活模式。

落腳扎根心感動

最後，終於來到了這趟旅程的重頭戲，「北濱蝙蝠洞」。位於北部濱海公路，瑞濱與水滴洞之間，路旁的「北濱蝙蝠洞」，在 1980 年代初期，就有大量的蝙蝠聚集於此。這裡的蝙蝠以摺翅蝠（*Miniopterus schreibersii*）為主，暑假期間（即 6、7 月）是蝙蝠數量的高峰，可達 10 萬隻以上，是臺灣目前群集數量最多的蝙蝠洞。

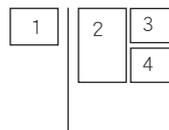
在等待蝙蝠的過程中，附近小販老伯伯告訴我，小時候，他們常拿鞭炮炸蝙蝠洞，一直到後來路開了，很多的蝙蝠都被高速行駛的車子撞死或碾死，沒多久，蝙蝠洞就再也沒看到蝙蝠。直到近年來，不知為何，蝙蝠們才又重新回來了。



聽完老伯的話，恰好漆黑的蝙蝠也在此時振翅衝出，看著滿天的蝙蝠，映在落日的暗藍天空，「歡迎回來，希望這次，你們能夠一直待在這片土地。」我在心中默語著。



1. DIY 蝙蝠風車。
2. 大家揮著剛作好的蝙蝠風車，歡迎蝙蝠再次到來。
3. 滿天的蝙蝠映在落日的暗藍天空。
4. 拿著完成的蝙蝠屋一起大合照。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
臺北市蝙蝠保育學會
學習體驗特色：
蝙蝠專人解說、蝙蝠 DIY、蝙蝠自然旅遊
聯絡電話：
(02) 23254836
服務時間：
週一至週五 10:00-17:00



穿越魚路 只為尋覓淳樸之境



“「半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊。」如果有一個地方能恰如其分地對應宋代理學家朱熹詩中形容的景致，那絕非「八煙」莫屬了！這一趟暫時遠離都市塵囂的小小壯遊，讓人沉浸在金包里大路的幽綠；親近於八煙聚落的淡青，揮灑出一個清新的午後。



”



廟宇—人心謙卑的反映

我們走近草原一端的土地公廟。廟前的香爐寫著「嶺頭岳（一弓ノ）」三字，原來是擎天崗的舊稱。這裡正是昔日金包里大路的中點。

金包里大路，又名「魚路古道」，顧名思義為過去運送漁貨之路；更精準地說，這其實是一條走私漁貨的途徑。擔魚人為了鎮定可能遭受查緝的不安，便將土地公廟視為

心靈寄託，戰戰兢兢地在此擲筊，藉由獲得聖杯來補充前行的勇氣。歷經歲月更迭，原有的小廟如今隱身在新廟的正後方，繼續安靜地聆聽著百年來人們的祈禱與祝願。



草原—萬物共生的場域

擎天崗向來是著名的水牛放風地，過去農閒之際，農夫會將自己的水牛交付給牧牛人，由牧牛人帶來草原上度假。綠草地上，灰水牛和白鷺鷥維持著和諧的生態關係，直到遊人的出現。因為觀光客逗弄牛隻觸發的攻擊事件，讓水牛的去留成了擎天崗多年來議題。然而，當人們與牛兒都想與草原相依之際，又有誰有權力強迫對方犧牲呢？

心頭仍在迂迴盪漾，雙腳已穿過草徑踏上魚路古道。初秋之際，芒花未開，微風徐徐，走在這條百年前格外奔波的道路上，如今已顯得愜意悠哉。

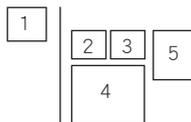
古道—千古交織的長河

大步邁進金包里大路的城門，順著山勢下切，身後的天空藍得那樣不真實。阿水老師一路為我們介紹路旁的植物，新生的蕨葉像一隻隻展翅飛舞的蝴蝶，始終陪伴左右。

陽光穿過綠葉篩在土徑上，光影的變換令人迷失了時間。曾經、過去與未來的軌跡層層疊疊，構築成一個三度空間。清代魚路古道與日據時期因軍事目的修築的日人路，時而交會相逢，時而各奔東西，若有似無地隱喻著人的緣分。彷彿走著走著，就能在下一個路口，遇見穿越時空，擔著魚貨、滿頭大汗的賣魚人。



1. 大油坑與周圍的綿延山巒。
2. 阿水老師訴說土地公廟的故事。
3. 盤坐草地享受微風，一面思考水牛與人的關係。
4. 陽光灑在幽綠的古徑，光影明媚。
5. 站在金包里大路的城門前聽古早事。



八煙聚落裡清澈的水梯田



八煙聚落裡清澈的水梯田，許多人又稱她「水中央」，是先民美麗的生活智慧。她像一面無瑕的鏡子，打破真實與虛幻的界線；幾塊大石立在水中，更增添幾分禪意。繞著她慢慢走一圈，會發現每一個角度，都在為你陳述不同的美。



青春的顏色：幽幽的綠、淡淡的藍

青春的顏色是曖昧懵懂的，像踩在古道上，不確定自己的方向或盡頭；但仍舊相信，走下去，就能遇見心中那片桃花源。



古道旁聽見流水潺潺，雙手舀起清泉洗淨蒸滯，一股沁涼喚醒了整個身體。我不禁在想，古今的人們是否都喜歡在此洗洗身子、稍作休事。大自然，總是在細微處帶給我們無限安慰。

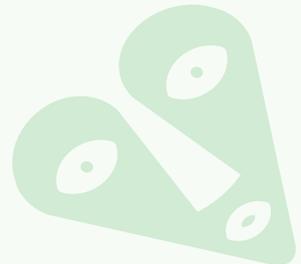
山村—都城咫尺的仙境

路口的稻草人笑臉盈盈，熱切地邀請我們走進魚路古道的終點—八煙聚落。八煙，美麗又古典的地名，形容的是此處硫磺區白煙冉冉，以及山中水氣氤氳、雲霧裊裊的樣子。在喧騰的雙北市間，竟然仍有一處古樸之地，令人特別珍惜。

八煙聚落最富特色的是百年的石砌水圳，順應地勢的落差自山中引泉水灌溉，造就層層的水梯田景致。一畦一畦的水田中夾

著鄉間小徑，小徑兩側苔蘚植物土馬駱恣意地生長，像極了毛茸茸的絨毯。天光倒映在梯田裡，顛倒了這座世界。伸手抓不著水裡的雲，卻在當地農民大哥的指導之下，摸到了幾粒蚬仔，興奮又驚奇。

家戶周圍座落著獨具特色的洗滌池，男人們在此清洗農具，女人們則在這裡浣衣；新鮮的蔬菜泡在山泉中，象徵著自給自足的生活，叫人嚮往。陶潛筆下的桃花源最終不復得路，但願八煙聚落能受眾人呵護，源遠流長。





1. 水天一色的美麗風景。
2. 笑容洋溢的稻草人熱情地歡迎眾人。
3. 鮮綠的絲瓜漂在山泉中，令人食指大動。
4. 洗滌池也是居民的八卦中心。
5. 蕨葉的幼苗像紛飛的綠蝴蝶。

1	2	3
		4
		5

壯遊點聯絡資訊

營運單位：
臺灣藍染學會
學習體驗特色：
魚路古道探索、百年水圳、自然生態解說
聯絡電話：
(02) 25520133
服務時間：
預約服務



追逐青春和幸福的臺北平溪



提到平溪，立刻讓人聯想到「天燈」；而天燈，又讓人想起幾年前相當賣座的電影《那些年，我們一起追的女孩》。電影中有一幕是男主角與女主角到平溪遊玩，他們走過平溪老街、菁桐車站，最後在十分放天燈，讓人感受到年輕的情感，是熱血的、是浪漫的、是單純的，平溪是青年一日壯遊的好去處。

”



「煤」被遺忘的菁桐

平溪線三大站為菁桐、平溪及十分，此次行程安排了導覽與遊玩，以煤礦場遺址的「菁桐」，及代表天燈文化的「十分」為主，讓我初次造訪這個煤鄉之都，便感受到豔陽紅般的幸福天空。

過去菁桐的礦業由臺陽礦業公司開採，全盛時期，整個平溪鄉境內的礦坑有 30 幾座，數量居全臺之冠。導覽解說員提到，臺

陽礦業公司為了大批移入的礦工與職員，興建大批的工寮和職員宿舍，而現為菁桐老街的街上也充斥各式商店，當時礦工一出礦坑，便湧上街頭，入夜後，街上燈火通宵達旦，全長不過百來公尺的菁桐老街，繁華景象不下今日的西門町，號稱「菁桐坑銀座」。

日據時期的平溪是煤礦業重鎮，菁桐坑是最大的礦場，為了運送煤礦，平溪線鐵路應運而生，直到 1987 年 停止開採，菁桐煤礦業就此沒落；之後，同線車站開始轉為觀

光景點，原稱「煤鄉之都」的平溪才開始給人「天燈之鄉」的印象。

但菁桐並沒有被遺忘，菁桐有三個臺灣世紀百景票選前 100 名的歷史建築，火車站，太子賓館，洗煤場。這次集合的地點是菁桐車站，另外兩個景點距離火車站都在十分鐘腳程內。此外，運煤臺車道、日式員工宿舍等，近來也成為拍攝鄉土劇的最佳場景。



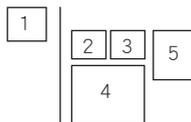
濃厚古意的 車站、老街、太子賓館

菁桐車站建造於民國 1931 年，至今已逾 80 年歷史，現為新北市市定古蹟，仍維持古老木造的車站原貌，連日據時代的辦公桌、降煤櫃、號誌燈及老式電話筒，都還留著，充滿耐人尋味的古意，加上車站周圍環繞著山嵐景色，來到這立即感受到靜謐純樸的氣息。

緊鄰菁桐車站的菁桐老街，短短約百公尺，循著鐵道而行，菁桐小鎮內仍保留著當時日式的傳統建築，行走在菁桐老街內，彷彿走入時光隧道般，看到老時代的懷舊街景。



1. 菁桐車站大合照。
2. 小高老師利用菁桐礦坑模型做解說。
3. 小高老師解說洗煤場的歷史。
4. 菁桐石底大斜坑。
5. 來菁桐礦業生活館認識過去風光一時的菁桐。



太子賓館



太子賓館為西元 1922 年時，為提供日本昭和皇太子，來臺視察礦產時所建的日式行館，建築風格仿日本皇宮，所在位置地處高地且周邊林蔭濃密，因此具有一定的隱密性。於此還可飽覽海岸風光，景致極佳、視野遼闊，2010 年成為新北市指定古蹟。



青春的顏色：豔陽紅般的幸福天空

天燈燃燒、冉冉升起，一個個幸福祈願，也隨著飄浮上天而直達天聽。



十分幸福的天燈景象

一般人提到「平溪天燈」，以為是在平溪站放天燈，但由於平溪站放天燈那段的鐵軌是騰空的，狹小又危險，所以一般最適合放天燈、人也最多的是十分站，這裡也是平溪線的最大站。

十分站一出站就是相當熱鬧的十分老街，一般老街給人印象是舊年代的建築或復古玩意，十分老街聞名遐邇的卻是全臺獨一無二、火車從兩排民宅中間駛過的狹小街道。沒有任何柵欄阻隔，火車不時從屋前駛過，街道兩側有許多店家販售天燈及各式小天燈吊飾，與來自各地各國如織的遊客，形成繽紛熱鬧的景象。

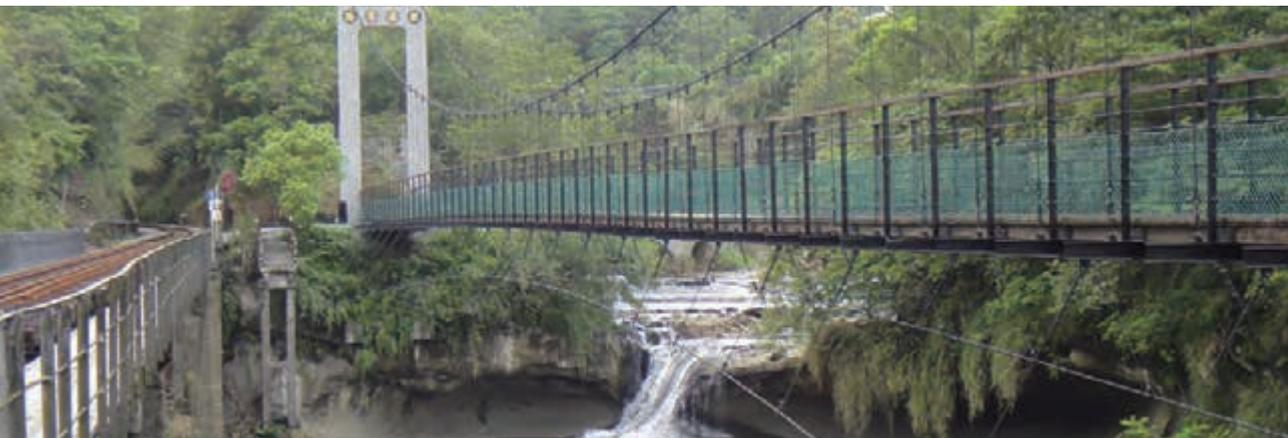
根據當地賣天燈的店家說，天燈的支撐架是以竹子圍成圓形框架，竹子通常使用桂竹，代表「富貴」，不同顏色的天燈代表向上天祈福的含義不同。但不論每個人的願望是什麼，當一個個像熱氣球的天燈往上飄升，我彷彿看到如豔陽紅般的幸福天空。

來到這裡彷彿回到 50 年代，沒有污染、沒有車水馬龍、沒有吵雜聲、沒有紅綠燈。你可以騎乘自行車悠然穿梭於鄉間小路中，也可以乘坐小火車悠遊於各站尋找煤礦遺址，或是逛老街尋古寶、放天燈祈福，享受平溪的幸福氛圍。



1. 在東勢格古道，汪明哲老師解說蕨類植物特徵。
2. 菁桐派出所電子天燈合照。
3. 第一次到平溪體驗放天燈寫下心願的樂趣。
4. 看著寫下的心願，隨天燈燃燒、冉冉升起。
5. 一覽眼鏡洞瀑布。

1	2	3	4
5			



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
中華民國自然步道協會、平溪鄉農會

學習體驗特色：
自然步道導覽、小鎮風情

聯絡電話：
(02) 23025265#17

服務時間：
週一至週五 10:00-17:00



踏破鐵馬覓趣處 東豐綠廊正好行



“如果你跟我一樣，也是熱愛戶外活動的鐵馬控，那麼你一定不能錯過位於臺中石岡的后豐、東豐鐵馬道。合稱「山線兩鐵」的后豐、東豐自行車道，分別是由臺鐵的舊山線和東勢支線改建而成。



”



踏鐵馬覽山景

后豐鐵馬道長約 4.5 公里，在南端則可以與東豐自行車綠廊相接。而今日我們所說的東豐綠廊鐵馬道，原屬於東豐鐵路的東勢支線段，建於 1958 年，貫穿豐原、石岡、東勢三地，全長 12 公里，改建後的自行車道則於 2000 年 11 月 15 日開始啟用。

除了后豐鐵馬道與東豐綠廊的鐵道風情以外，還有沿途巷弄內的人文景致。而這也

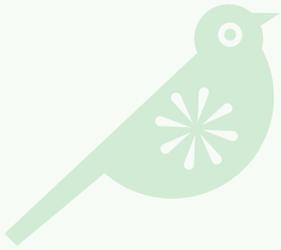
常是騎東豐綠廊的朋友們容易忽略的部分，就讓我在這次的石岡壯遊行中慢慢地告訴大家吧！

綠蔭環繞不怕曬

「腳踏車」、「赤炎炎的太陽」，將這兩大主角搭配在一塊兒，騎車的人當然汗如雨下。對喜歡騎車的人來說，騎鐵馬流汗，這本是件天經地義、理所當然的事。乘著速

度，飽覽沿途的景致，同時享受迎面輕風吹走汗意所帶來的暢快，快哉！雖是如此，但對長時間在烈日下騎車的朋友們而言，太陽的毒辣不僅會讓人流汗，還會帶來一份紀念品「曬傷」。

在后豐、東豐鐵馬道，即便頭頂著豔陽，腳踩著的卻是舒適涼意的鐵馬道，一路在山林綠蔭處蜿蜒，在這，不需要厚重的防曬裝備，只需簡便輕裝和基本的防曬，就能自適的徜徉其中。



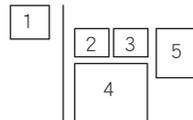
火車過山洞的震撼想像

自后豐鐵馬道出發，一進鐵馬道，沿著下坡，通過3公里處的夫妻樹後，就到了九號隧道。長達1,237公尺，貫山而出的九號隧道，有著山洞特有潮濕與陰涼，騎車之餘，還能感受到當年火車通過山洞時的轟隆震撼。

穿過昏暗的九號隧道，在盡頭光亮處，迎上我們的就是著名花鋼鐵橋。花鋼鐵橋又稱為大甲溪鐵橋，建造於日據時期的大甲溪鐵橋，在民國前3年完工（1908年）。橫跨大甲溪的花鋼鐵橋，在日據時期就已肩負著重要運送物資的重任，高聳的結構和上下高達五層樓的落差，加上溪底那嶙峋密布的巨石，每個行經至此的遊客，莫不停留駐足



1. 后豐鐵馬道。
2. 悠遊東豐綠廊，山林綠蔭環繞下特別舒適。
3. 童玩達人張爸。
4. 重回兒時記憶的童玩一釣酒瓶。
5. 竹編DIY。



竹編DIY和石雕DIY



如果覺得只有騎鐵馬還不過癮，喜歡工藝的朋友，可以來這體驗手做竹蟬、竹風車和石頭創作，會發現自己動手做工藝是件多麼快樂的事。



青春的顏色：生命力的綠

除了騎鐵馬感受東豐綠廊底下的涼意，也見證了921地震帶來的殘酷考驗，而石岡的居民展現出無比的生命力，經由共同努力，呈現新風貌。



觀看。

踏著輕風，我們一路隨著綿延的綠意前行著，走過了后豐鐵馬道，拐個彎「東豐綠廊」就出現在我們的眼前。東豐綠廊，又稱做「東豐綠色走廊」，由於全長 12 公里，很多初次來此遊玩的朋友，常會因為體力不支而無法騎完全程。如果不想只是騎鐵馬看風景，東豐綠廊還有許多值得探索的人文地理景致。

重振石岡 再現人文地活力

來到了童玩達人—張文雄「張爸」的工作室，擺滿了琳瑯滿目的童玩是張爸工作室的特色。想必有些朋友與我一樣，想找找看有沒有兒時記憶中的童玩，別急！只要是童玩，不管是滾鐵圈或釣酒瓶，張爸這都有。在這裡，不管你是大朋友、小朋友甚至是從

沒接觸過童玩的新朋友們，都可以找到不同的樂趣或回憶。

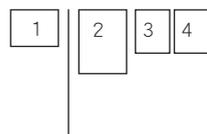
來到石岡，現已規劃成震災紀念地的壩閘門遺跡，斷裂的缺口，清楚地記錄了 12 年前的 9 月 21 日，那天搖地動的瞬間。而重建後的石岡壩，特別保留了斷壩的過往，同時設置立牌，詳細解說斷層帶的知識，其中令人怵目驚心的裂痕，就是要人們記得這傷痛，以及讓所有人看到，人們在自然考驗中重新站起的那股堅毅。

當年的那場地震，除了帶走許多人的生命及財產以外，對於那些歷史古蹟來說，也是一場浩劫。前身為劉家老夥房的土牛客家文化館，有著兩百年的歷史，也在那場天災之中，遭受重創。透過客家文化館內珍藏的相片和文物，讓我們進一步認識大埔客家文化的源起和發展。

「夥房」，指的就是臺灣客家三合院



1. 探訪客家夥房。
2. 石岡水壩位於車籠埔斷層線上，立牌上解說斷層的知識。
3. 921 地震園區裡展示歷史留下的遺跡。
4. 大夥騎著鐵馬壯遊！



建築，是臺灣客家文化在融合了在地人文環境後，所發展出不同於大陸土樓、圓樓等原鄉建築的特有形式。踏入重生後的劉家老夥房，你可以明顯感受到，異於一般文化館的氣息與生命力，宅前的半月池，除了作為民生用水、消防用途之外，亦有著聚氣納財的風水意義。現今的劉家老夥房除了正身仍有劉家宗祠的祭祀用途外，兩側的護龍，皆已

規劃為展示客家文化與民俗技藝的空間。

壯遊石岡，除了悠遊的鐵馬行，記得多繞幾個彎，來到附近的社區小徑，在這裡你會發現很多不同的鄉間樂趣，同時你也會看到這片土地在歷經災變之後，堅毅的生命力。

壯遊點聯絡資訊

營運單位：

臺中市石岡人家園再造協會

學習體驗特色：

客家文化及美食、小品石雕及古早童玩體驗、兩圳生態

聯絡電話：

(04) 25817638

服務時間：

09:30-17:30



神遊草嶺 夢境般的仙谷



“「嘿！想去看海底的化石嗎？」才剛關上車門，領隊政哥就迫不及待回頭，臉上帶著孩子般的稚氣，興奮地問大家。化石？在雲林讀了大學4年書的我，沒聽說過這裡有什麼化石，大家開心附和「好！」我們便坐著小巴，搖搖晃晃地從雲林斗六火車站出發。



”



在山上的海底化石

說好要看海底化石，車子卻往山上開去，一路峰迴路轉，我從座位的右邊，一路滑到左邊，頭不由得暈了起來。

「政哥，我們到底是去哪裡呀？這裡怎麼感覺離海很遠？」經政哥解釋，才知草嶺在100萬年前，原本是海底，後因地殼變動擠壓，才逐漸隆起變成山脈，在這裡發現的貝殼化石，除常見的文蛤、骨螺、西施蛤、

橫簾蛤等，甚至還有鯨魚脊髓骨、鯊魚牙齒等60幾種化石，肉眼清晰可見。

我們在萬年峽谷下了車，走過蜿蜒曲折的山路，路上有些地方，有鋪著石子的樓梯，看起來有做過整理，有些地方又幾乎沒有路走，政哥說，那是因為草嶺的地形中，有著堅硬的厚層砂岩，也有極為脆弱的頁岩，所以幾乎每次重大災害，脆弱的部分一坍塌，這裡的地勢便有巨大改變，這也是雲林縣政府推動當地觀光的難處。

活的生態教室

每每重整完步道，一次颱風帶來的災害，所有的心血又歸零，但也因此，多次山崩形成了堰塞湖。加上各式的壺穴、瀑布，讓這些獨特景觀成了草嶺的特色，就像「活的生態教室」，每一次來，都可以看見不同的地貌，觀察不同的生態，得到不一樣的驚喜。

而貫穿萬年峽谷的內湖溪，由於海拔之間的高低落差極大，水流侵蝕了脆弱的岩層，形成這柔順流暢的曲線狹谷，滑潤的切口，每一層皆有不同紋路與色彩，除了瞧見古代化石的痕跡，也形成各式不規則的河床，天氣好的時候，還能在河邊踢踢水，欣賞大自然的鬼斧神工，放鬆身心休息一下。

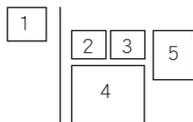
渾然天成的遊樂園—石壁

「石壁這個地區僅住著十幾戶人家，但彼此關係十分緊密，因為他們共享著一塊天花板，由一整塊大石壁所搭成的屋頂，使這地區因而得名。」經營石壁大飯店的高先生提及，這附近的鄰居大部份都是他的親戚，包含旁邊的段木香菇園、茶園、咖啡園，整個山頭就是他們家的遊樂場。

下過雨後，大家來到「石壁仙谷」，綿延數百公尺的巨大岩塊，是大自然送的「免費滑水道」，對從小在這裡玩到大的高先生而言，一點也不成問題，他說，激流雖快但不深，只要放鬆，身體自然會隨著溪水，穿梭在不同大小的積水池，而泡完冰涼的溪水後，吃著當地現採的熱竹筍湯，立刻祛除了



1. 壯觀的萬年峽谷。
2. 可以發現很多種類的貝殼化石。
3. 認真聽解說的學員們。
4. 挑戰步步驚心的神祕捷徑。
5. 萬年峽谷制高點。



石壁仙谷



在地達人高名煌先生推薦石壁景點：「臺灣很少看到景點如此集中又奇特的風景區。」在這裡滑水道不用人工打造，石壁仙谷就是大自然送給大家的禮物，景色壯觀又美麗，位於山林之中不怕日曬，一定要來走踏。」



青春的顏色：石壁黃

這裡有全臺最大的化石河床，是經歷了萬年的洗鍊，才呈現出不同的紋路與色彩。就如同年輕要多經過磨練和挫折，才能有非凡的成就及蛻變。



玩水的疲累與飢餓。

珍惜大自然的恩賜

我們沿著石壁仙谷，往看似無遠弗屆的源頭向上，進而穿梭於遊龍湖步道的竹林之中，其壯闊，讓你宛如置身群山環抱的仙境裡，深深感受到每一株植物的生命力。

在這裡，大自然有如恩賜的禮物，供應他們生活中的一切所需。你不需要冷氣，因為海拔夠高，夜裡可能還得多添幾件被子。最重要的是，不能挑食浪費，因為如果遇到颱風，為了安全封路，就得被關在山上，好幾天不能下山。食材取之不易所以珍惜，也因為這樣的氣候與日照條件，這裡有豐富的農產品，茶葉也成了最主要的產業之一。

政哥說：「我們希望帶更多人進來體驗，就是因為相信，唯有愈多的人親自走進大自

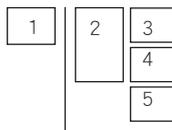
然，去感受山林的可貴與魅力，才會明白生態的破壞，影響的不僅是某些人的生活，而是我們的後代，可能再也看不到這些山林。」

這裡處於雲嘉南的交界，屬於執法上的三不管地帶，有許多的山老鼠，在這片原始林區盜伐牛樟木，將原本可存活高達 5,000 年以上的牛樟，砍伐到瀕臨絕種的地步，就連上述的海底化石，也難逃被盜採的命運。

牛樟是維持生態平衡的重要樹種，海底化石是歷史軌跡的寶藏，看到那些留下的坑洞，彷彿一道心痛的瘡疤，難道那些歷史歲月，只值一次性消費？請一起走進來，親自去觸摸感受，那些遠遠超出金錢所能代表的價值，我們會更懂得疼惜。



1. 可以在一旁踩踏玩水。
2. 產茶是石壁的主要產業之一。
3. 遊龍湖步道。
4. 段木香菇園，採收後要推倒，才能重新長出香菇來。
5. 壯觀的萬年峽谷。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：

雲林縣休閒旅遊推展學會

學習體驗特色：

萬年峽谷探索、雲林在地農業體驗

聯絡電話：

(05) 5518452

服務時間：

週一至週五 09:00-17:00



夏尋臺版亞馬遜——四草臺江



乍到鹿耳門，映入眼簾的便是綿延不絕，各式的綠，黛綠、墨玉綠、蔥綠……，就連徐徐海風也沾染著綠意，將夏末初秋的暑氣散成蒼蒼蓊鬱，沁人心脾。臺江生態園區已成為臺南的後花園，豐富的紅樹林生態使鹿耳門獨樹出絕美的景致。遙想十七世紀，鄭成功率軍首度登陸臺灣，腳下踏的第一步，便是鹿耳門著名的「府城天險」。

”



航向林中之謎

一早，在鹿耳社區發展協會蔡經理的熱心安排下，我隨著芬姐來到了四草臺江生態航線，準備一覽「袖珍版的亞馬遜」。無遮棚的小船隨著潺潺流水緩緩駛進入綠色隧道，一抬頭便看見水道兩旁枝葉縱橫交錯的綠意盎然，襯著藍天白雲，引領小船航向一條歷史的謎徑。航行途中經過的「釐金局」遺址，是清代課徵關稅的地方，相當於今日

的海關，可想當時繁華的貿易榮景。如今雖風華散盡，卻也留下另一種如煙的迷濛想像。而一路上鬱鬱蔥蔥的紅樹林更讓人眼醉心迷。導覽員特別介紹一處頗具詩意的景致：「只見兩岸枝椏低垂，與水面相映成唇形，恰好的弧度有如美人朱唇微啟，絮絮訴說古河道百年傳奇。」一趟半小時的航程，體會微風拂面的林中靜謐與曩昔川流不息的繁華喧囂。

生態寶盒大揭密

而真正讓人沉醉綠色生態魅力的，是另一處 70 分鐘的臺江四草湖生態觀光航線。偌大的觀光船駛向臺江內海，一旁豐富的紅樹林景觀讓人目不暇給，紅海欖、欖李、海茄苳及水筆仔，株株青翠欲滴，根生葉茂，海風一吹彷彿都能聽見它們輕微的吐納呼吸，濃烈的森林綠呈現了濕地最完整的樣貌。其中，更讓我感興趣的是棲息於此的鳥類。高蹺鴿在水面伸展纖細的雙腿，步步漣漪，搖曳媚惑；大白鷺、小白鷺雖為兩類不同品種的水鳥，卻如比例縮放般精美的複製，使人產生普普藝術重疊印刻的迷亂幻象。導覽員還介紹了一種名為蒼鷺的鳥類，別稱「老等」。可能因為牠總在徘徊，性格

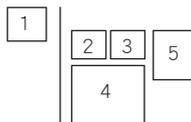
孤僻，躊躇的背影暈開在水澤間，成日空曠得無所事事，讓人懷疑牠只是在徒然等待季節從眼前逝去。此外，難以計數的招潮蟹密布著沙岸，蔚為壯觀，當時正值夕陽時分，不曉得牠們真是在招引潮水，或者是在揮別滿天斑斕的豔霞？

側耳傾聽歷史的呼喊

關於人文傳統，鹿耳門更有著深厚的底蘊。雕樑畫棟的鹿耳門天后宮與四草大眾廟，都是當地聞名的廟宇，香火鼎盛信徒絡繹不絕。而鄭成功首度踏上的地點，也被立上了「府城天險」的石碑，他的那一步，改變了臺灣的歷史，牽繫著府城的命運，步步驚險，卻也步步傳奇，成就了鹿耳門的崇高



1. 日式宿舍群 1。
2. 日式宿舍群 2。
3. 枝桠倒映水面，如美人朱唇。
4. 四草湖觀光船。
5. 府城天險石碑。



臺鹼日式宿舍聚落群



「臺鹼日式宿舍聚落群」是此趟旅程中最有特色的隱藏版絕美景色。木造日式老建築搭上層層樹叢包圍，營造出獨特的神祕氣息，照片隨便一拍都十分有意境，是十分推薦的外拍好去處。



青春的顏色：變化萬千的綠

變化萬千的綠，是生態之美賦予的珍貴色澤。如此原始色調，不矯揉不造作，輕易地就能征服每一雙渴求的眼眸，溫柔得給予心靈最純粹的悸動。



價值。而我也隨著地上石刻的高拱乾臺灣八景，安平晚渡、沙鯤漁火、鹿耳春潮、雞籠積雪、東澳曉日、西嶼落霞、斐亭聽濤、澄臺觀海，走了一輪，切切實實感受到物換星移的久遠時空裡，有這麼一個人也曾細細的在此感嘆，臺灣瑰麗景致的難能可貴。

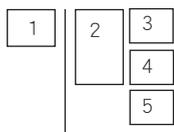
芬姐也特別帶我到鹿耳社區積極爭取保存的「臺鹼日式宿舍聚落群」，蓊鬱的陸生紅樹林將古老的木造日式老建築層層包圍，一條條碧綠色幽徑通向老宿舍的前廊庭院，曲折隱密，詭譎無定，讓人宛如置身日本動畫，下一秒忍者武士便拉開木門現身，展開驚天動地的對決。而另一處的牽牛花房更是給人別出心裁的驚奇，陽光灑金，嫩紫的花蕾初綻在橄欖綠的葉叢藤蔓間，織成如畫的絨毯，輕柔包裹著屋瓦，細細垂綴於屋簷，好似漫漫群舞，唯美洶湧襲來，無法喘息。

這一路 美不勝收

這次的壯遊，除了美景以外，人情更令我感動至極。聽蔡經理侃侃而談鹿耳社區的沿革，積極想保留文化以及推廣在地美景的理念，熱情的將最好的部分都呈現給賓客，「一種對土地的感情」使他盡心的付出至今。而陪伴我遊覽的芬姐一路與在地居民、船長、工作人員的熟絡互動，從他們的臉上看不見現代都市冷漠的冰冷距離，滿滿的都是屬於這片土地的溫暖。鄭成功初踏上岸，看見了什麼呢？旅程結束後，我思索著。或許被他豐富資源所吸引，或許也有一群熱情居民對他熱烈歡迎。或許沒有背負家國命運的逃離，鄭成功仍會愛上這片土地一如此絢爛奪目的綠寶石。



1. 牽牛花房。
2. 戴上斗笠，乘船前往綠色隧道。
3. 棲息紅樹林的鳥類。
4. 黃昏的臺江內海。
5. 鳥兒都靜止在樹梢，像一座一座美麗的雕像。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
臺南市安南區鹿耳社區發展協會

學習體驗特色：
臺江深度生態探索、鹿耳門節慶文化體驗

聯絡電話：
(06) 2842696

服務時間：
週一至週五 09:00-17:00



尋找人與海的默契——震撼清水斷崖

“一趟「震撼清水斷崖」之旅，你可以發現人與海之間的默契，就存在於一次次的接觸和理解，透過海岸散步、一塊石頭、與海對望，與海豚玩捉迷藏，彷彿我們也是座島嶼，在我們身上流淌著海洋的文化。



”



海岸行走

第一日，我們來到一個小火車站「崇德」，這個看似被遺忘的小站，卻不曾被壯闊的海岸遺忘。

我們在公路急行，轉入小聚落，經過崇德漁場，偌大的海岸在眼前拋出一條弧線，南接七星潭，北則一路畫過險峻的清水斷崖。在前方是深藍的太平洋，在後方則是雄偉的中央山脈，光是站在此地，已然不虛此

行。

站在崇德海灣，嚮導為我們解說定置漁網的特色與構造，價值千萬的定置漁網順著黑潮的流向，能夠順利地把魚群引入網袋，雖然能夠大量捕捉，卻也令人反思，這樣的方式，是否過快地耗盡了海洋資源？

沿著海岸，我們撿拾小石頭，分享每個人喜歡的石頭類型，有人談及石頭的觸感，有人分享石頭的紋路，甚至造型如土星，如

縮小版的星空……，每一顆石頭就是鏡子，投射記憶的片段與故事。

嚮導還引導我們手牽著手，閉上眼睛，模擬波浪的感覺，放下自我，任由身旁的手牽引搖擺，彷彿我們就是海浪，海就在身上蕩漾，經過一日的洗禮後，那些浪花也在呼吸裡，在睡眠中拍打，一日好眠。

日出賞鯨豚

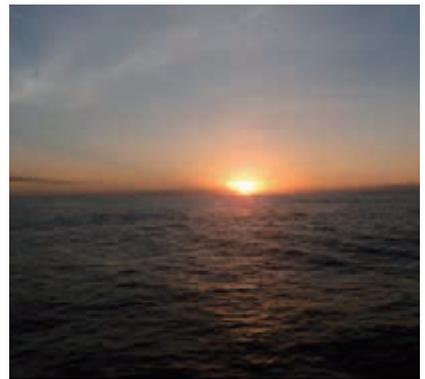
第二天，凌晨 4 點 50 分，眾人陸續上車，駛向花蓮港的途中，天空微明，雲層少，這是日出喜歡探頭的天氣。

賞鯨船一路經過花蓮燈塔、三棧溪，同時，日出也在太平洋海面上蠢蠢欲動，逐漸升起的日光，投射在沉睡的山脈上，並且照

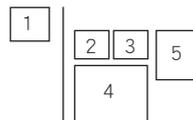
亮這些綠色的臉龐。此時，不僅僅是日出，那些出其不意的鯨豚，也從海面上躍起，像是導引船隻或者閃躲、玩捉迷藏，把所有目光全都鎖在海面上。

從島嶼看海岸 也從海岸看島嶼

昨日，才從崇德海岸，遠眺太平洋、清水斷崖與山脈，然而今日我們卻在太平洋上眺望崇德海岸、清水斷崖，早已習慣從島嶼的角度，觀看海岸，這一次我們試著從海岸的角度，觀看島嶼，在轉換視角的同時，其實也轉換了觀看的心境。



1. 港口紅燈塔。
2. 走訪崇德海灣。
3. 解釋定置魚網。
4. 在崇德海岸聊天。
5. 太平洋的日出。



模擬變成海浪的儀式



必推薦體驗，行走海岸，手牽著手，閉上眼，模擬變成海浪的儀式。



青春的顏色：湛藍色的海洋
和這一次的生態旅程，一樣深。



島嶼不僅是我們共同擁有的，更是海洋擁有的，我們的船經過立霧溪口，合歡山就在後面高聳直入天空，彷彿還可以看到殘雪的痕跡，最後，船停在清水斷崖前，險峻的清水斷崖從海面垂直拔起。行經而過的車輛，還有太魯閣號，突然間在眼前變得很渺小，然而這樣的渺小才印證了我們是島嶼的一部分，我們才是島嶼的共同擁護者。

來自海浪的共鳴

航行程束後，我們圍成圈坐著，分享彼此的心得。

我談起回程時，一隻毫不設防的飛魚，從海面躍出，筆直地朝遠處直線飛去，這個畫面讓我目眩，然而嚮導卻意外說到，早先飛魚的數目驚人，像蜻蜓一樣，成群飛舞，但在大量捕撈過後，只能看到零散的飛魚。

學員們也有人談及，黑潮面對海豚的態度為何？嚮導們很有耐心地回答，鯨豚作為自然生物，不該用表演來取悅民眾，因為有一些海豚的訓練，已經讓他們失去原有特質，不會旋轉的，變成會旋轉的，所謂的算術，也只是哨聲的引導，失去了海洋教育的意義。

若是擱淺或受傷的鯨豚，失去了野放的求生能力，以人工圈養的方式，其實更適合安置及研究，讓鯨豚擁有生存權，同時也具有教育意義。

結合一趟生態的旅程

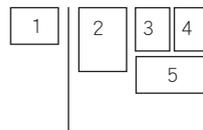
如同詩人楊牧在詩中所言：「在一個黑潮洶湧的海岸，我們尋到歇息生聚的地方」，參與黑潮旅程，我們不僅在旅程中發現海洋與我們之間的依存關係，撿拾垃圾、



定置漁網、海豚的生態倫理等討論，都是擴大我們對這塊島嶼的認識，而那樣的遼闊，也會是我們自身所擁有的。



1. 海豚現身。
2. 在清水斷崖前。
3. 清晨天光漸亮時，一行人出港往北駛去拜訪清水斷崖。
4. 船長溪伯帶領著學員，在掛上魚餌後，進行延繩釣的「放棍」工作。
5. 自己的午餐自己抓，大夥見證鬼頭刀身上美麗的光澤。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：

黑潮海洋文教基金會

學習體驗特色：

漁業文化、延繩釣和鏢魚體驗、漁港巡禮、認識鯨豚、保護海洋

聯絡電話：

(03) 8246700

服務時間：

週一至週五 10:00-17:00







志工體驗

Volunteer Experience

他們雖然力量微薄，卻懂得主動付出，為這社會盡一份力量。
聽到他們的故事，能鼓舞自己堅韌的心，重新感受這座島的生命價值。



歡迎來到木匠的家學習綠生活



“到底這裡是什麼好地方？失落的人們，可以到這裡喝杯免費咖啡，獲得「休習」；壞掉的物品，到這裡透過師傅的手，獲得「修惜」，這裡像座青蘋果樂園，讓人跟物不再繼續漂泊流浪。



”



人休習·物修惜

循著地址來到木匠的家，就在離中壢火車站不遠的地方。原本以為木匠的家是個像木工廠的地方，沒想到映入眼簾的卻是一個超大型倉庫，裡頭擺滿琳瑯滿目的生活用品、家具、藝品、鍋碗瓢盆、電器、二手衣物、玩具等，應有盡有。

當我正要上前詢問，店員一眼就看出我是參加壯遊體驗的團員，熱切引領我進到屋

內集合。屋內擺設十分簡樸溫馨，坐在舒適的沙發上，喝著現煮熱咖啡，就像是在朋友家裡做客一般的親切自然。

扶弱濟貧的咖啡館

大夥聚在一起後，子華開始從物的故事、人的故事，帶著我們一起認識木匠的家。社區咖啡館是木匠的家發跡起源，15年前，1位年輕牧師和5位中原大學的教授，

擔心附近的學生因出入撞球館而荒廢學業，於是開了這一個有提供免費咖啡，又能與外國志工聊天練習英文的空間。又因為社區居民熱情捐贈了太多物品給咖啡館，進而促成他們從事二手再生工作的契機。

秉持著扶弱濟貧的精神，創辦人選擇選用弱勢朋友，訓練他們修繕、回收的工作，讓這裡不只是二手市場，還是弱勢朋友的另一個家。這裡的工作人員，超過 2/3 來自弱勢家庭，包括中高齡失業者、身心障礙者、外籍配偶等，透過成立關懷協會，招募志工投入公益活動，協助學校免費修繕課桌椅，幫助弱勢家庭整修房屋，木匠的家讓一切都有了第二人生。

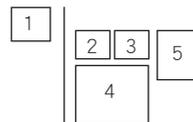
桌腳也能變藝術創作

木匠的家希望提醒來到這裡的人們：「從什麼時候開始忘了珍惜？」因此除了重新認識垃圾的意義，與二手回收工作的困難與辛勞，也教導大家親自用回收木料，來做一些有回憶的東西，用來時時警惕自己。

將已經無法使用的桌腳，切成厚木片，經過彩繪，就成為團員、志工們最有個人特色的名牌。大夥一邊認真彩繪自己的作品，一邊喝咖啡聊天相互認識，上午就在這愉快的氣氛中度過了。



1. 木匠的家，像是個應有盡有的大倉庫。
2. 小山一樣高的二手衣服洗淨後，幫助弱勢家庭，重新找回價值。
3. 朝煌哥與我們分享他的故事。
4. 品嚐道地的客家菜餚。
5. 「木匠的家」背包客棧。



背包客棧



如果需要中壢留宿的話，一定要住看看這超有特色的背包客棧，不但能體驗懷舊之情，還有機會能認識來自各地朋友。



青春的顏色：青蘋果綠

青澀的蘋果綠是青春的原色，過度的物質生活，讓我們忘了珍惜。趁著年輕要樂於為環保、公益付出，體驗一日 Green Life，學習以最友善的方式對待人跟物。



穿越時空的背包客棧

木匠的家還開設了非常有特色的背包客棧，讓來自各國各地的青年，來這打工換宿，幸運的話，還能吃到各種異國料理，當天我們品嚐的就是道地客家菜餚。用餐後，輔導員帶我們去參觀這裡的背包客棧，50年代的木製收音機依然能夠收音，60年代的黑膠唱片機和有木窗的電視機；清代民初的木雕床榻，依然完好如初，整個場景讓人彷彿穿越時空。

快樂不是辛苦可以比的

在下午的行程開始前，輔導員帶著我們宣誓「Green Life 勞工宣言」，希望我們謹記他們的理念，並為下午的木作體驗工作做好不怕吃苦的心理準備。在帶點悶熱的環境

下體驗木作，與他們每天的工作相較，其實並不算辛苦。

我們利用回收的木料，小心地接合、釘牢、刷上保護漆，再蓋上紀念章，完成自己的木製隔熱墊。看似簡單，但一道道工序，完成的不只是作品，還有心中的感動，就像在這裡工作的夥伴，也是抱持著這樣的信念，才能努力經營下去。

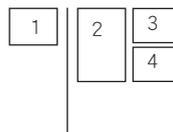
輔導員帶我們認識了幾位夥伴，朝煌哥儘管視力和身體已大不如前，仍努力克服困難與病痛，盡力修復電器。他說：「天助自助者，若自己都不能幫助自己，還有誰能夠幫你？」；另一位患有亞斯伯格症的雲耀，如今也成為這裡的超級銷售員，他們雖然力量微薄，卻懂得主動付出，為這社會盡自己的一份力量。



來到這裡最美的回憶，是認識這麼一群善良勇敢的人，聽到他們的故事，能鼓舞自己堅韌的心，在紛亂的社會中，又重新感受到像蘋果綠般清新的空氣。



1. 學員拿著自己的作品一起合照。
2. 體驗製作隔熱墊木架，進行接合釘牢。
3. 學員也可以體驗蝶谷巴特裝飾的木板凳。
4. 背包客棧裡收藏古色古香的家具「媽媽的梳妝臺」。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
社團法人桃園縣木匠的家關懷協會

學習體驗特色：
木工體驗、志工體驗

聯絡電話：
(03) 4163533

服務時間：
週一至週五 09:00-17:00



走讀嘉義街頭巷弄的百年歷史



“在《KANO》電影上映前，嘉義給人的印象總是模糊。這個曾經因林業發展而興起的城市，也是阿里山森林鐵路的起點，它範圍很小，常常被當作過境城市而被忽略。透過洪雅文化協會理事長余國信大哥的介紹，你會發現，這裡默默孕育著獨特的人文風貌、在地美食和堅毅的文化性格，並保有濃濃人情味！”

”



傻子股的協力修屋 玉山旅社、二通 672

座落在阿里山森林鐵路起點—北門驛旁的玉山旅社，是一棟 60 多年的木造老房子，見證這裡林業與鐵道發展的興衰。起初，它是自宅使用，直到 1966 年，退休的主人開始改作旅社經營，成為旅客前往阿里山前的休息停靠點。早年許多山區小販來此居住，在地人稱之「販仔間」；然而，隨著阿里山

鐵路的沒落，旅社經營權也經過幾次易主，甚至染色成「做黑的旅社」，最後歇業。

經過多年閒置，玉山旅社內部被白蟻侵蝕受損，變成搖搖欲墜的廢墟，直到余國信大哥發掘，才有重新翻身的機會。2009 年從賴青松發起的「穀東俱樂部」得到靈感，發起「傻子股協力修屋」運動，尋找擁有傻勁的朋友，一磚一瓦徒手修復，經過一年的努力，賦予老旅社嶄新的生命力。目前一樓是咖啡廳，二樓則為背包客棧，並且不定期

地舉辦活動。

有了修復玉山旅社的經驗後，二通 672 是余大哥發起改造的第 2 棟老房子，二通 672 源自於中正路「672 號」，位於火車站附近，是一間逾 70 年的老屋。老屋的前身是光興塑膠行，在無人使用，成為荒廢的倉庫後，被余大哥承租，與志工一同修繕改造。一樓成了嘉義市最有藝術氣息的咖啡廳，二樓則提供背包客住宿。

濁水溪以南最活躍的 獨立書店－洪雅書房

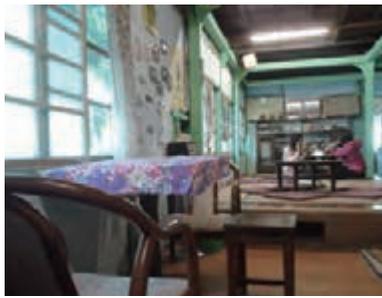
與玉山旅社以及二通 672 相比，洪雅書房並非老房子，但這裡是余大哥的祕密基地，在這個 10 坪左右的空間裡，大多為自

然生態、社會運動、原住民等主題的叢書。

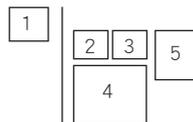
架子上放著非主流音樂，每週三晚上 7 點半固定舉辦洪雅講座；此外，書房最裡面那張大桌子，更是余大哥最常和朋友討論國家大事的地方。「開書店不只是賣書，還能改變一個地方的文化氣味，帶動文化活動，串連地方力量，呈現有意思的地方風景。」他笑著說。

100 歲的檜木市場

來到嘉義，除了拜訪老房子之外，享受在地美食也是很重要的，午餐時間，我們來到剛滿 100 歲的嘉義東市場，尋找隱藏在市場裡的在地好滋味！



1. 嘉義市地圖。
2. 玉山旅社外牆塗鴉。
3. 玉山旅社，旅客前往阿里山前的休息停靠點。
4. 玉山旅社內的陳列擺設。
5. 阿里山森林鐵路起點一北門驛。



嘉義東市場



嘉義東市場的肉攤區，仰頭即可看到屋頂的木造結構，斜屋頂中央凸出的太子樓兼具採光和通風的功能，如果想要更清楚整個市場的建築形式，可從露天的三樓俯瞰。

早上採買的民眾太多，不易拍照，太晚小吃攤販幾乎休息，建議中午前往，來這裡享受道地嘉義人的生活！



青春的顏色：咖啡色

原木咖啡色，就像木造古厝需要年輕人的熱情足以重建，年輕的生命應該在壯遊的過程中，找尋古老的靈魂支持，才能走得更遠。



東市場現址，曾是清代的諸羅城，宏偉的縣署衙門於1906年震垮後，日本人以阿里山檜木建造了大規模的集合市場。市場於1914年正式啟用營業，是臺灣傳統市場建築中保有最古老風味與傳統氣息的市場，也是嘉義市少見保存良好的舊城區景觀特色！

一行人從城隍廟的側門進入市場美食區，東市場屬於早市，大部分攤販都從清晨營業，中午就休息。廟旁的小路是通往東市場的捷徑，一走進市場，狹長的空間夾帶著溫熱的蒸氣與食物香，充滿著小吃熱絡氛圍，是春捲、米苔目、四神湯、牛雜湯、排骨酥、土魷魚羹、楊桃汽水等，都是代代相傳的古早味。在余大哥的引領推薦下，樣樣都是「夭壽好吃」，不容錯過！至於午餐如何選擇？一攤一攤吃下去就對了！

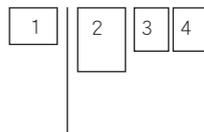
探尋老房子的繁華時光

填飽肚子後，神祕嘉賓終於現身！他是城市作家一陳俊文老師。陳老師先帶領我們參觀擁有日據時代木結構屋頂的「豬肉砧」，並要我們抬頭欣賞那全檜木樑接、沒有一根釘子的空間之美，然而他卻語帶遺憾地說道，經過幾次大火後，這裡是東市場僅存的木造區了。

接著拐個彎，爬上久無人煙的樓梯，隨著陳老師的步伐，我們來到市場的二、三樓。老師說這裡曾經是一個大型綜合商場，一樓是市集，二樓、三樓則是天榮戲院和天榮旅社，雖然主體建築早已毀損，但從彩色磁磚的浴缸，仍可以辨識出旅社的痕跡。接待櫃檯後方，還留著一張阿里山的鐵道地圖。



1. 濁水溪以南最活躍的獨立書店—洪雅書房。
- 2、3. 東市場—保有最古老風味與傳統氣息的市場。
4. 天榮旅社大廳，咕啞石拼貼的阿里山鐵道圖。



結束了這趟知性旅程，同時也見證了嘉義市近百年的歷史，雖然經過地震、盟軍轟炸等浩劫，嘉義成了一個沒有老街的古城，但街頭巷弄的老屋就像小城的手紋一樣包容著它的過去。現在我們可以加入老屋維護的行列，一起留住更多動人的故事，替老房子找回被遺忘的繁華時光，重建新生命價值。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
嘉義市洪雅文化協會

學習體驗特色：
文化資產保存、木建築維護與再利用、
林業文化地景體驗與探索

聯絡電話：
(05) 2776540

服務時間：
14:00-20:00



來趟旗山成為正港的「台青蕉」



“ 說到旗山，大家第一個想到的關鍵字就是「香蕉」。兩天一夜的行程，除了體驗蕉農的生活之外，還安排了老街探訪跟拓印DIY。走在旗山的老街上，滿是與香蕉有關的文創商品，令人回味不已的文化歷史，古色古香的建築，都給人深刻的旅遊印記。

”



香蕉園採蕉趣

我們在三合院民宿前的廣場集合，老師帶著我們坐上鐵牛車，鐵牛車是早期運送農作物的主要工具，因為沒有牌照，所以只能在田間小路上行駛，隨著務農的人口減少，這類工具也越來越少見。從來沒坐過這種交通工具的我們，踩在輪子上，一腳跨到後方承載作物的空間，沿著鄉間小路抵達香蕉園。

香蕉園占地廣闊，經由老師講解後，帶著我們走到園裡尋找可以採收的香蕉。由於香蕉的根部脆弱，我們移動時得格外小心。採香蕉有幾個步驟，首先，老師先用小刀把多餘的香蕉葉砍掉，再拉著香蕉串的莖，一刀砍下，接著放到推車上。

香蕉經不起碰撞，在下刀採收之前，必須確保有人扶著，否則一旦出現碰撞痕跡，就會影響到香蕉的外觀與品質。順帶一提，我們採集的香蕉都是綠色的，老師說，採收

之後還要經過「催熟」這個步驟，才會出貨，也就是我們市面上看到的黃澄澄的香蕉。

拓印 DIY & 香蕉風味餐

體驗完採蕉，我們回到三合院民宿。老師給我們一人一包拓印 DIY 的材料，指導我們可以製做出獨一無二的筆記本。

拓印的原理，是利用敲打把植物的汁液沾附在胚布上形成圖案。我們在廣場前的小庭院，採集所需的原料。再把植物放在胚布上，擺成自己想要的圖案，再用槌子敲打，圖案就印在胚布上；接著將紙裝訂成冊並用布包起來，一本特製筆記本就完成了。除了紙製品，拓印也能運用在錢包或是環保袋等布織品上。

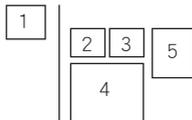
來到旗山，當然要品嚐道地的香蕉風味餐，菜色有香蕉咖哩豬排、香蕉冰淇淋、香蕉酵素沙拉。其中要推薦的是咖哩飯，內容大有玄機，用切成塊的香蕉，取代平常使用的馬鈴薯，香蕉的清甜加上綿密的口感，吃起來毫無違和感，更為咖哩加分不少；此外，老師還特別推薦香蕉泥炸餛飩，熱呼呼地咬下去，香蕉香味充滿整個口中，這道美食外觀看來普通，卻是外面吃不到的在地料理。

老街巡禮美食品嘗

走在旗山老街，巴洛克式風格的洋樓佇立兩旁，不時還可見到石拱迴廊街屋、土墘厝茅屋，以及由石塊堆砌而成的圓拱亭仔腳等，各式各樣不同風格的建築，這些地標，



1. 民宿三合院體驗地方風情。
2. 搭鐵牛車遊田園風光。
3. 色彩繽紛的植物拓印染，是來自天然的顏色。
4. 大家協力採收香蕉。
5. 體驗採收香蕉的辛苦，香蕉有 30 公斤重。



旗山天后宮



天后宮是旗山的信仰中心。殿內是天井的格局，再往內走，就可看到正殿中央莊嚴的媽祖像。老師說這間廟的媽祖疼外人，因此外面屋簷也可看到濃眉大眼的外國人塑像。參觀的當下，虔誠的信徒絡繹不絕，香火鼎盛，深刻的感受到媽祖兩百年來屹立不搖的地位。



青春的颜色；充滿活力的黄色

南臺灣的旗山，充滿熱情，有著滿滿的活力，就像結實累累的香蕉，明亮鮮黃，襯托出此地最美的風景。



都讓遊客感受到時代的變遷。

旗山早期以糖業為主，旗山車站是臺糖鐵路的其中一站，隨著產業轉型，如今成為觀光景點。有著維多利亞式外觀的車站，哥德式的八角斜頂與日式上下疊窗的組合，讓人有種時空錯置的感覺。車站內部一邊是伴手禮的販售處，另一邊則是旗山文化歷史的展場。

旗山歷史悠久，幾十年的美食老店林立，其中最特別的是「鴨蛋刺」。光看名稱很難想像是一道什麼樣的料理，原來是把鴨蛋打散之後，淋到熱油裡酥炸，再搭配青菜、肉絲勾芡的湯汁，酸酸甜甜的滋味，讓人忍不住一口接一口。做法看似簡單，其實需要深厚的功力，油溫的掌控，蛋酥翻面的技巧，全都得仰賴師傅多年的經驗，也因為

他們的堅持與傳承，我們才能吃到如此獨特的在地美食。

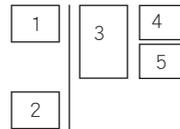
這城鎮的歷史過往，為旗山寫下了精采的一頁，在地人的堅持與樂觀，就像南部的太陽一樣熾熱明亮，而老街上的古宅與特色建築，也成為我們學習的活教材。這趟旅





程，我看見旗山不再只是香蕉王國，而是展現一種不同的風貌。讀萬卷書不如行萬里路，旗山的魅力，等著你來發掘。

1. 體驗香蕉風味餐—香蕉咖哩豬排飯。
2. 香蕉牛肉焗烤，也是香蕉風味餐的主菜之一。
3. 香蕉裝箱 DIY 也是一種挑戰。
4. 旗山車站和老街導覽。
5. 香蕉大王老宅導覽介紹。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
 高雄市旗山尊懷活水人文協會
學習體驗特色：
 旗山社區文化體驗與社區健走、
 香蕉種植及香蕉加工料理
聯絡電話：
 (07) 6611451
服務時間：
 週二至週日 11:00-21:00



遊子返家般的溫暖旅程——北林

“「北林，一個小小的地方，位在花東縱谷中央，放眼望去盡是都市看不到的遠山與田野。初到此地，很容易沉醉在這片如夢似錦的美景之中，當我還在享受這裡的靜謐與恬適，耳裡傳來老人家與接待夥伴的呼喚，剎那間，我猶如返家的遊子被照顧著。也許大部分的人想選個刺激的地方去旅行，但我喜歡安靜，喜歡小鎮風情，我喜歡北林。」

”



老鄉鎮 新體驗

花蓮市的南端是海岸山脈的起點，和中央山脈形成了花東縱谷，北林就位在縱谷中間。聽說這裡是個「很老」的地方，老人家、老學校、老老師、老校長、老菸樓等，這個平均年齡最高的鄉鎮果然名不虛傳。

北林有著和都市很不一樣的味道，雖然夾雜著一些現代裝置，但許多老東西都保存

得很好、古色古香、掩藏不住這裡濃濃的「老意」。隨處走動，傳來一絲絲的木頭香、菜香、泥土味……，在這裡，連空氣的味道聞起來都不太一樣。

騎單車從鳳林鎮往北邊行駛約15分鐘，就可以到達北林。田與田交織出一望無盡的阡陌，讓這裡每條路幾乎都長得一樣，唯一明顯的座標就屬於位於兩邊的中央山脈與海岸山脈，前者高一點、後者矮一些，要是迷了

路，打電話求救恐怕也無援，只能靠一些細微差距的路標特色找路。這真是有趣，可以去掉都市交通的方便和習慣，體驗另一種生活邏輯。

在地美食 濃濃客家味

北林的在地美食，讓熱愛美食的我印象最深刻。鳳林人口以客家人居多，客家風味的元素總是會在菜餚間出現，白斬雞、菜脯蛋、鹹菜排骨湯、長豆湯、碗糕、草仔粿……等傳統菜餚，非常下飯；還有當地人從小吃到的大的山蘇炒蛋，這兩樣合在一起吃，還是第一次體驗，真是絕配。

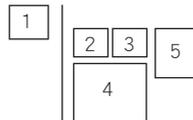
除了這些在地人的家鄉味，這次的接待

團隊還推出他們精心設計的窯烤 Pizza，聽說，窯可是社區裡的寶，因此安排成為接待客人的主角。我們從揉麵糰開始製作餅皮，然後天馬行空地放上喜歡的配料，每個人都享受到了獨一無二的自製 Pizza。

飯後還有客家米苔目當甜點，由幾位在地媽媽指導我們。這是我第一次看到，純手工米苔目的製作過程，連工具都是手工做的，有點像刨絲的工具但孔徑加大，當用手重覆往前推的時候，米糰開始像麵條一樣掉入鍋中，好像白色的雨絲，越長代表功力越好。我跟不上媽媽們的標準，做起來不像可口的米苔目，而像藥丸。但不管形狀如何，自己做的就是好吃，手作味道跟外面買的就是不一樣。



1. 北林位在中央山脈和海岸山脈縱谷間。
2. 騎著單車，一路巡著北林美景導覽。
3. 大家一起做窯烤 Pizza。
4. 品嚐自己剛做好的窯烤 Pizza，香味四溢。
5. 體驗手工製作米苔目，刨出的米苔目掉入鍋中，好像白色的雨絲。



米苔目DIY



最原味的米苔目，能吃到真正米味的食物，其他的味道就不重要了。



青春的顏色：大地盎然的綠色

最適合騎單車，有鳳林四周的風和景、縱谷的山和田、還有在地好人情，陪伴年輕的靈魂。



熱情、創意、親切的北林人

北林有山景、有田野、有歷史，但我覺得北林最厲害的，還是這裡的人。協會除了接待旅人外，也負責照顧社區裡大大小小的自己人。無論是北林的老屋，還是大大小小的聯誼團康活動，在在顯示出他們的用心。

美玲是帶領協會夥伴的靈魂人物，夥伴們在美玲的帶領下，每個人眼裡都閃耀著熱愛在地的光芒，讓我不得不起自己與故鄉的連結，似乎停在好久好久以前。而這群社區夥伴也未曾滯留在傳統的事物裡，取而代之的是不斷發想更多以傳統元素為基礎，結合創意活動來接待旅人。這些安排除了接待旅人，也讓社區大大小小動起來，與其說我們是客人，不如說像家人，來這裡，就像回家一樣親切。

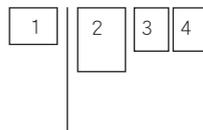
極具特色的日本移民村與菸樓

在我眼中，北林最具代表性的特色，就是菸樓和日本移民村的故事。據說當時日本移民的農民，因為人力不夠，會僱用漢人（以客家人為主）作為長工，因此在移民村外圍形成客家人的聚落。北林社區的街道仍可見到移民村的遺跡，許多民宅也保有日式建築風格，而菸樓更是在地重要的特色人文景觀。

而在民國30年左右，日本政府鼓勵花東縱谷居民栽種菸草，鳳林的菸樓就此興起，大榮一、二村、北林三村是全臺灣目前菸樓建築密度最高的地方，北林社區就保有17棟菸樓。這些菸樓皆屬於私有，也以主人的名字來命名，如翁林廷鄉菸樓、廖快菸樓……等，有些菸樓現已重新翻修轉換為特色空間。



1. 濃濃客家味的美食—客家草仔粿。
2. 美玲帶領大家走訪北林的山景和田野。
3. 導覽解說社區內的「百鬼夜行」活動。
4. 北林最具代表性的特色建築—菸樓。



北林的兩天行程安排看似平淡，卻是非常特別的一段經歷。踏入北林前，有縱谷的景致環繞；進入北林後，有人文、自然、歷史故事，還有在地美食。心靈和眼界同時接收到豐富又多元的內涵，更有趣的是，除了土生土長的在地人，還有好多因為熱愛這塊土地而留下來的外地人，他們認同社區理念而在這裡工作。

在這裡我所體驗到的並非只是一段旅行的好吃好玩，還看到了不一樣的生命經驗展現，以及背後層層疊疊的歷史脈絡。這是一個生活的好地方，當我想念這樣的生活，我會再回來，而我知道夥伴們仍會這樣歡迎我。這就是北林，一個讓大家都想回來的地方。

壯遊點聯絡資訊

營運單位：
花蓮縣鳳林鎮北林三村社區發展協會

學習體驗特色：
東部客家生活體驗、公益旅行、
共食共居向農民學習

聯絡電話：
(03) 8760530

服務時間：
預約服務





部落體驗

Tribe Experience

從他們的舞蹈和歌謠，感受到原住民的熱情，
和生活細節上的差異，營造出的衝突感，是體驗部落文化最富趣味的地方。



觸動人心的部落故事——桃園泰雅



“

泰雅族的族名「Tayal」，原意是「真人」或「勇敢的人」；過去對泰雅族的印象，是來自電影《賽德克·巴萊》，墨綠色的紋面是他們的記號。「獵人文化不是殺戮，是向生態學習謙卑的精神。」導覽員林沛緹一句話道出泰雅族的文化，他們團結、民族意識強、驍勇善戰。

”



樂信·瓦旦紀念園 —窺泰雅族歷史縮影

或許是因為受《賽德克·巴萊》這部電影的影響，這次壯遊行程裡，「樂信·瓦旦紀念園」讓我印象非常深刻。樂信·瓦旦是泰雅族人的偉大英雄，而這次為我們導覽的林沛緹是這位偉人的曾孫女，我們有如坐上時光機與她一起回顧泰雅族的歷史沿革。

她娓娓道來，樂信·瓦旦是原住民的意見領袖，橫跨兩個時代，日本殖民統治時期，常居於日本人與族人之間協調，全力爭取族人享有近代文明生活方式；戰後初期，在解除日本殖民的壓制之際，他以明確的族群立場、族群自覺，向政府當局爭取原住民族的權益，卻成為白色恐怖的犧牲者。林沛緹有感而發地說：「他是曾經在這片土地，保護族人的先人！」

樂信·瓦旦是泰雅族的第一個醫生，也是原住民的第一位參議員，除了擔任族人的公醫，也勸導族人學習新知，他的人生境遇不僅是泰雅族近代歷史的縮影，也是臺灣原住民族經歷多重殖民的歷史寫照。臺灣解除戒嚴之後，樂信·瓦旦才獲得平反。1993年，復興鄉公所選定羅浮的羅馬公路起點路旁，設置一座「樂信·瓦旦紀念公園」。

竹器 DIY 環保 B.B.Q

人要生存，最基本的是要填飽肚子，對擅長利用大自然的泰雅族來說，從餐具、打獵武器、生活工具，都是就地取材用竹子製作的。在泰雅族的生活裡，沒有食品安全問題，也不用擔心吃到快速飼養的肉，連含化

學成分的免洗餐具都看不到，碗筷水杯也是就地取材，因此，體驗泰雅族生活的第一站，就是自製竹器。這可不是一般DIY觀光紀念品，只帶回家擺好看，待大家一一完成碗筷與杯子後，馬上就要在「獵人B.B.Q」晚餐上陣使用，實測自己的手作功力。

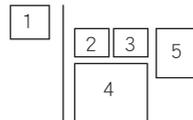
晚餐相當豐盛，有烤山豬肉、烤香魚、烤香雞，還有竹筒飯、有機蔬菜，以及馬告香菇雞湯，大部分都是在地食材，配上自製的餐具，每一口都是山珍海味。

泰雅之夜 團結力量大

晚餐過後，精采的泰雅之夜正要開始，其中最能實際感受泰雅族獵人精神的，就屬獵人競賽。



1. 樂信·瓦旦紀念公園。
2. 泰雅風味的B.B.Q。
3. DIY竹杯、竹碗、竹筷過程。
4. 體驗泰雅民族的「紋面」文化。
5. 泰雅之夜的獵人之火燃燒熱情。



搗麻糬



泰雅族從開墾、播種、摘穗祭接著收穫祭，一直到最後的祖靈祭都與小米環環相扣，也是泰雅族的傳統主食，來到這怎能錯過搗麻糬（小米）體驗呢！族人會把熱騰騰的小米放入臼，再讓我們用杵開始打，形成的麻糬裹上花生粉和少許的糖，口感和滋味絕佳！



青春的顏色：墨綠色的勇士精神

墨綠色紋面是泰雅族的記號，除了有驅除邪魔的作用、美麗雅觀的效果，更重要的是族系的識別與勇士榮耀的象徵。



競賽的前五項，主要是訓練獵人狩獵的能力，後三項則是培養族人團隊合作的默契與精神。林沛緹說，「愛如蜜」是兩人共飲一杯酒，代表「感情深如兄弟姐妹，彼此可以完全信任。」有趣的是，當兩個男生在進行愛如蜜的共飲過程時，好像這兩人真的是已經歃血為盟的兄弟了。

「雙連杯」象徵「進步」，是2~5人共飲一條竹管製成的器皿，而「超級杯」則是一條竹子鑽了好幾個洞，讓很多人同時共飲，最快喝完的那組就獲得勝利。

「很多事都需要靠團隊完成！」林沛緹解釋，泰雅之夜整個過程，其實都不是一個人可以完成的，需要同時兼具體能、智能、技能。她舉例，鋸竹鋸木都是一人鋸完一截後，才能換下一個人接著鋸，在泰雅族心

中，團結力量大！如果看過《賽德克·巴萊》這部電影就知道，打獵通常是團體行動，大家分工合作，而非一個人蠻幹。

在兩天的活動裡，我們幾乎成為泰雅族的一員，深切了解泰雅族的生活與精神。這裡有很多故事，若非在地人帶領，無法窺探全貌，就像白色恐怖時代，泰雅族政治受難者的樂信·瓦且，就只是黑白照片所留下的軼聞；當用自己的雙腳踏在這片土地上、全身浸入溪流當中、雙手擁抱族人的笑容，我們才知道，生活可以這樣簡單快樂。





1. 漁獵體驗—潺潺的溪流、冰涼的感受，與自然為伍的原民生活。
2. 壯遊青年戴上頭飾更覺融入泰雅精神。
3. 泰雅民族美麗的頭飾DIY。
4. 射箭體驗—由獵人親自教導，全神貫注，射出這一箭吧！。
5. 鋸竹鋸木接力賽。

1	2	3
		4
		5



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
桃園縣復興鄉觀光導覽協會
學習體驗特色：
泰雅部落文化導覽、狩獵文化體驗
聯絡電話：
(03) 3821389
服務時間：
週一至週五 09:00-17:00



司馬庫斯原鄉人文體驗之旅



“ 每個人心裡都有個原住民的靈魂，渴望著自然，想走入山林溪谷，體驗泥土的溫度與觸感。如果你願意多花些體力翻越古道，抵達一般人嚮往，卻難以到達的夢幻祕境，那麼，司馬庫斯是你不可錯過的最佳選擇。尤其若能趁著產季，用當地水蜜桃的粉紅，當作回憶裡最香甜的書籤，絕對是難忘的壯遊經驗。



”



五節芒的洗淨儀式

前進司馬庫斯的道路狹窄，沿路考驗著駕駛的專業技術，每次會車都十分驚險，間隔僅數十公分，另一邊是深深的山谷。而現在實施時段單向管制，如果沒有算好時間，可是要多等一段時間。路上的碎石讓路程變得顛簸，卻也讓人對這稱為「上帝的部落」的世外桃源，感到更加好奇與神往。隨著海拔逐漸拉升，山嵐霧氣陣陣襲來，景色迷

茫。空氣冷冽潮濕，令人清新舒爽，心跳跟著期待加快了許多，終於，能一探司馬庫斯的部落風光。

進入部落後，一開始便在 Yuraw（尤勞）長老的帶領下進行莊嚴的儀式，向泰雅的祖靈告訴我們的到來，洗淨身心並祈求賜予平安，肅靜的氛圍讓心情沉澱下來。首先，手持具重要意義的五節芒，指向前往的地方，祈求過程平安順利，滿載而歸；接著，再將之插在支竹架尾部一起打結，表示大家團結

合作，同心齊力。最後長老再用清澈的水，滴灑在所有人身上，藉以洗滌心靈，潔淨後能得到新的力量與生命。

族人為孩子建造綠教室

司馬庫斯為泰雅語「Smangus」，命名有兩種說法，一是來自部落後方大量的高山櫟，另一則是紀念祖先胼手胝足開拓這個村落。司馬庫斯的人口不到 200 人，為了讓孩子安心就近學習，在族人爭取下，2003 年在部落內設新光國小司馬庫斯實驗分班。傳統屋教室由部落族人親手建造，費時 2 年半，以人力運送一根根堅實的櫟木，堅持以傳統工法堆疊。屋頂的天窗讓陽光自然灑落，提供教室所需光源，整個部落均採用省

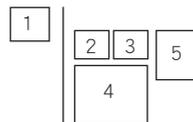
電燈泡，節省能源，並堅持使用竹子木頭等自然建材，以守護自然。

令人讚嘆的千年巨木

巨木登山步道全長 5 公里，早餐後由部落起行，沿路經過竹林、碎石陡坡、傳統農地及部落舊址，處處都有一段歷史可以訴說。步道與古木交纏，多了一份蒼勁之美。多元而壯闊的景觀，彷彿是沿路為健行遊客打氣。柔軟的落葉泥土捧護著雙腳，感受林間徐徐吹來的涼風。抵達的那時，感覺一切都有了代價。站在高聳參天的壯碩巨木下，無不對這些超過千年，俯視照護這片山林的生命感到讚嘆，最高大的樹竟達 2,500 年。巨木群中清澈的流水貫穿遊梭其間，裝入瓶



1. 天光雲海流動，能飽覽壯麗景色。
2. 長老為學員淨身祈福！
3. 教室旁種植著馬告（山胡椒），學童從小就接觸各式植物。
4. 登山步道景色優美，綠蔭環繞。
5. 在最高的巨木下，人都變得渺小。



水蜜桃冰沙



除了經典的馬告咖啡，夏季來的話還能品嚐司馬庫斯的水蜜桃冰沙。這裡主要種植紅桃與黃金桃兩種，產地現採現做，細緻的碎冰鎖住水蜜桃的香氣與甜味，啜吸一口，滿滿都是幸福的滋味。



青春的顏色：蜜桃粉

如果能在最有精神體力的時刻，開始自己的壯遊，那必定能更有效率的，走過更廣更多的地方。趁著最新鮮的時刻，出發前往你的目的地吧！



身立即起霧，喝來甘甜清涼。親水時還能舒緩長途跋涉的雙腳，在巨木樹海中潛泳，暢然愉悅。

與自然共存的生活智慧

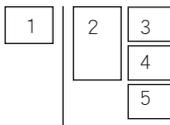
步行在 Koraw 生態公園中有著深刻的體會。這裡過去曾是種植小米的居住地，安養生息後成為天然教室，提供體能訓練與植物辨識教學。路旁的樹，經部落青年介紹，才知竟是泰雅傳統的藥材—黃蘗，常用以改善身體的不適。放入口舌間，一陣苦味襲來，但數分鐘後便溫和下來，潛現一絲甘甜。從林間大樹垂下一條繩子，成為這裡的鞦韆，比起一般的來得更刺激好玩；接著體驗前人持弓箭打獵，Lahwy 以彈性佳的墨點櫻桃示範製作陷阱。這些都讓我們看見 Sماغus 族人與自然共存的生活智慧。

這裡沒有太多的網路，但卻有更多的機會結識好友，拓展自己的視野，世界遠比想像的寬廣，讓人想去許多地方走走。因為沒有太多光害的干擾，才能看到星空最真實的面貌。在這裡壯遊，看見司馬庫斯族人對於理想的堅持與不退讓，以及守護部落最關鍵的精神火苗。沒想到都市人所追求的進步，答案就在深山裡的司馬庫斯部落中。這次壯遊，除了在身心上獲得滿足與休息，飽覽臺灣震撼人心的山林景色，還充實了許多對於泰雅文化的認識，感受不同價值觀的社會，欣賞他們的智慧與生活美學。





1. 老師仔細地傳授射箭時的技巧。
2. 夥伴互助，共同完成工藝考驗。
3. 開心的拿著剛摘下的新鮮香菇。
4. 搗製的過程考驗著彼此的默契。
5. 大夥圍在火爐旁，體驗傳統烤肉法。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：

財團法人耕莘文教基金會、
新竹縣尖石鄉泰雅爾司馬庫斯部落發展協會

學習體驗特色：

原民部落體驗、景觀生態探索、合作共生社會

聯絡電話：

(02) 23655615#317、(03) 5847688

服務時間：

週一至週五 09:00-18:00



驚心動魄的旅程 體驗一種未知的刺激

“武界，一趟驚心動魄的壯遊！在溪水翻騰的莫莫納爾溪谷瀑布中，霎時化身如小說中縱躍山林的高手；清晨的山巔，猶如披著面紗的少女等待晨光；冰冷的石頭雕刻，如沉穩洗鍊的工匠賦予新生。旅行，學習打開自己的心，自由地探索、體驗，找到一種屬於自己，最舒適自在的態度，驚心動魄黑是武界壯遊的專屬色，衝破後，即是一片蔚藍。

”

「試一次，出發前一秒才看行程，體驗一種未知的刺激！」

炙熱的8月天，坐上武界的壯遊專車，聽夥伴們興沖沖地討論行程，猛然翻開行程，發現苗頭有點不對！第一天「溯溪」，不諳水性的我，臉瞬間綠掉，再往下看，第二天凌晨3點上山看日出，不禁又打了一個冷顫，壯遊專車並沒有聽見我內心的小聲音，依舊努力地通過一個個的髮夾彎前進著，是一種坐上賊船逃不了的節奏！想退



縮，一切都來不及了！

布農族的傳統祭儀

抵達部落前，部落耆老巴力以小米酒敬天地祖靈，沾了三滴敬天、地、人，喝完剩下的一口小米酒，並燃燒有提神香氣的肖楠木，祈求行程順利。接著，巴力沿著山牆介紹一幅幅部落文化意象的馬賽克拼畫，有狩獵、搗米、帝雉、山豬等，圖騰活靈活現地

敘述著部落的故事，鑲嵌在圖騰上的琉璃珠如同繽紛的童年回憶躍動，我們也對於布農族的傳統祭儀與生活留下深刻印象。

忽然間頭上烏雲一片，轟隆隆地雨就這樣襲擊地面，一場驟雨催促我們前往溯溪，領了一頂亮紅色安全帽、繽紛的雨鞋加上一條繩索，展開莫莫納爾溪谷瀑布探索，抵達溯溪入口前，沿路巴力除了介紹武界水壩，一路也把原住民的智慧傳承給我們，無論是設陷阱、認識野菜、如何設立危險警告標誌、還是巧妙地用姑婆芋做成斗笠躲雨，都讓人嘖嘖稱奇。

不能落跑的溯溪祕境

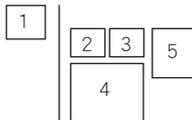
到溯溪口，教練立刻下令第一個挑戰關

卡「岩壁垂降」。在垂降之前，教練教我們用繩索打一條簡易吊帶，將繩索繞過腰際以平結綁緊，平結兩端繩尾，繞過胯下再繞回打結，外型像極了「鏤空內褲」，備戰武器就緒，溯溪模式啟動！大雨過後的狹窄溪谷水勢洶湧，讓人心驚不已，瀑布傾瀉下的風，讓寒毛豎立。拉著簡易的童軍繩垂降，雖然高度不高，但腳下的瀑布急流卻讓人屏氣凝神，在伙伴的加油打氣聲中，大家逐一完成岩壁垂降，往溪谷前進。

原始的山林小徑，彷彿消失在祕境中，若沒有達人帶路，還真不曉得該往哪裡走！沿途的景色絕美卻驚險無比，有些石頭長了青苔，一不小心就容易踩滑。教練喊著這是不能回頭的溯溪祕境，只能硬著頭皮，衝啊！



1. 聽著圖騰上的故事，彷彿跳入布農族的生活。
2. 馬賽克拼畫上是凶猛的小山豬唷！
3. 第一個挑戰關卡「岩壁垂降」。
4. 大家俏皮地脫掉腳下的雨鞋，暢飲溯溪的喝采。
5. 跨過巨石、跳躍池潭、同伴手拉著手相互扶持。



天使瀑布



逆流拉繩游過深潭，壯麗而磅礴的天使瀑布群矗立在眼前，令人驚艷。



青春的顏色：幽幽的綠、淡淡的藍

青春的顏色是曖昧懵懂的，像踩在古道上，不確定自己的方向或盡頭；但仍舊相信，走下去，就能遇見心中那片桃花源。



舉起雨鞋乾杯喝采

這條溯溪祕境是密集的瀑布大道，霎時覺得自己如小說中縱躍山林的高手，跨過巨石、跳躍池潭、同伴手拉著手相互扶持，終於在 40 分鐘後辛苦地攀爬到一個無路可走的水潭，此時教練又宣布，第二個挑戰關卡「逆流拉繩游過深潭」，雖然有專業教練帶領，但獨自穿越湍急的溪水，讓初次溯溪的我不時驚呼。

夥伴們尖叫聲此起彼落，心跳加速有如玩真心話大冒險的刺激感。但過了深潭，壯麗而磅礴的天使瀑布群矗立在眼前，令人驚艷，大家俏皮地脫掉腳下的雨鞋，作勢要暢飲冰涼溪水，一路的辛苦都值得了，壯遊的夥伴皆大呼過癮！

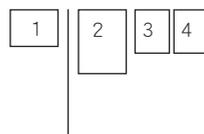
被蒸熟的御飯糰

拖著前一天溯溪的疲憊身影，清晨 3 點，顛簸的車程搖醒睡意，車上來不及整裝的女孩，單薄的上衣搭配清涼短褲，還好有帶隊的司機大哥貼心提醒，個個裹上棉被上山，在清晨的迷霧中，一顆顆像是渴望被蒸熟的御飯糰，急著找到最佳備戰位置，守候第一道光芒。

雲海是武界給早起的人最美好禮物。武界部落是雲的故鄉，一年四季都是觀雲的好時機，雲層在山嵐間堆積，壯觀的雲海沿著山峰蜿蜒，美得如詩如畫，悸動牽引著每一顆跳動的心。這時陽光從山頭慢慢射出，萬丈光芒向四周散開，原本晦暗的茶園反射出光澤，柔和的陽光趕走了夜裡的寒氣，早晨空氣中瀰漫著微微的清新甜味，跳躍在寬闊



1. 太陽露出萬丈光芒向四周散開，是一種幸福的氣息。
2. 排灣族的石雕工藝帶入部落，為武界部落經濟加值。
3. 美麗的石雕，藏著壯遊的記憶。
4. 雕刻自己的壯遊。



的綠地，有一種恣意的清閒，享受武界獨有的和煦，心情也將隨之沉澱與清明。

壯遊最後的重頭戲石雕，石雕並非布農族的傳統工藝，是嫁到武界的理事長夫人，偶然發現武界的河床有許多美麗的石頭，把自己排灣族的石雕工藝帶入部落，為部落經濟加值！大家先各自挑選一塊喜愛的石頭，

用砂紙拋光、再設計圖騰。我決定刻劃此次壯遊感想，用波浪紋路象徵湍急的溪水，而小魚就像和溪水奮戰的我們，「當你縱身投入，扛起恐懼、學習互助，就能在逆流中找到自在的方式前進，壯遊，一次就上癮！

壯遊點聯絡資訊

營運單位：
財團法人千禧龍青年基金會
學習體驗特色：
布農文化體驗、石雕 DIY、
武界引水道及莫莫納爾溪谷瀑布探索
聯絡電話：
(049) 2247949
服務時間：
週一至週五 08:30-17:30



探索望鄉和豐丘布農部落



“ 跟著布農獵人的腳步一同探索部落，豐丘是一個布農族的部落，位於信義鄉陳有蘭溪東岸，高海拔山區的日夜溫差大，讓這裡栽種的巨峰葡萄品質為全臺之最。兩天一夜的行程不只自己可動手體驗摘葡萄，另外入住可以眺望玉山主峰，瞭解原民生活。



”

想到信義鄉，不免就會想到臺灣第一高峰玉山，從臺中高鐵上了巴士，兩個小時的路程，這也是前往玉山的主要道路，我們這次行程先到豐丘的果園，親自動手摘葡萄，從小到大只有吃過葡萄，卻沒有自己摘過吧！過了陳有蘭溪，晚上住在望鄉部落，體驗布農族傳統的生活，隔天要跟著布農族勇士的腳步去探索。



玉山腳下紫色的夢

首站我們來到豐丘葡萄觀光園區，豐丘部落是一個布農族的聚落，在新中橫公路豐丘路段邊的小丘陵地上，原來地名「SALITUNG」，是布農語「木瓜」的意思，由於陳有蘭溪河谷沿岸的氣候溫差大、通風佳又能避強風，開始嘗試葡萄的栽種，幾年的成果下來，有了自己「布農 TOYOKA」的品牌，「TOYOKA」取自日語發音，一開

始還誤以為是「TOYOTA」。

迎接我們的是信義鄉果樹產銷班第六班班長全唐大釗大哥，一開始便跟我們介紹「布農 TOYOka」巨豐葡萄的生產歷程，過去在豐丘種葡萄，都各自種各自的，後來因在桃芝風災、921 震災的衝擊下，族人成立專屬的產銷班，以安全用藥、生產履歷及無毒檢驗來栽種全臺第一的豐丘巨峰葡萄。

藤蔓棚架下飽滿的果實

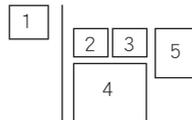
今天要體驗的就是豐丘葡萄園現採、分類、包裝服務，我們著裝後，走到棚架下，抬頭一看，滿滿都是紙袋包起來的巨峰葡萄，每一顆都是渾圓飽滿的樣子，看似都跟

乒乓球一樣大小，全唐大釗大哥教我們分辨那些已經是可以摘的，拿起剪刀，從紫藤處「咔嚓」，一手握不住的葡萄在我手上，還滿有趣的。

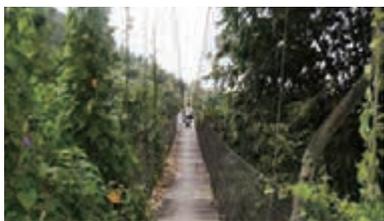
依照大小挑選分類出不同出貨等級的葡萄，黝黑的葡萄果皮上密佈的果粉，先用報紙鋪在桌上，然後將葡萄放入三角袋中，封口捲起來。全唐大釗大哥說，葡萄不能上下交疊放置，否則下方的葡萄會因上方的重力壓壞，必須以前後的方式來置入袋中。葡萄從未結果到綠色，從綠色到帶點黝黑的紫色，再到消費者的手上，都是需要每天照顧，辛勞的孕育，紫色的夢想，非一蹴可幾。



1. 豐丘部落的葡萄產銷班品牌「布農 TOYOka」。
2. 街道上隨處可見的藝術造景。
3. 產銷班長全唐大釗大哥，為我們解說葡萄生產歷程。
4. 棚架下掛滿着用紙袋包起來的巨峰葡萄。
5. 街道上的砌石圖案述說著布農部落的歷史淵源與故事。



千歲吊橋



千歲吊橋是一個從日劇時代就有的吊橋，橫跨著陳有蘭溪連結望鄉跟久美兩個部落，站在吊橋上可以遠眺對面的高山。電影《到不了的地方》也在這拍攝並述說著傳說中「千歲吊橋」的愛情故事，美景與傳說讓整個旅程的回憶更加深刻。



青春的顏色：跟著布農的紫色夢想
遠離市區，來到山上一同農作，感念他們的努力，親手摘自己要吃的葡萄，一口吃下，不再只是停留在味蕾的感覺，還多了故事和夢想的想像。



天災摧不毀原民的毅力

看著太陽落入遠方的平原，我們到了今天要入住的望鄉部落，為了體驗當地的部落，安排住宿接待家庭，雖然沒有飯店豪華舒適，卻有著原住民的熱情好客，晚餐吃著部落的烤肉野炊，結交當地的朋友，在星空下開心地訴說一切。接著全唐大釗大哥拿出當時 921 的照片，講著經過幾次災後重建和每次颱風過後的災況，聽著令人不禁佩服，他們每一次重建的勇氣與毅力，每一段過去都是一則刻骨銘心的故事。

布農族專屬的 馬努多斯獵人古道

日光從玉山主峰灑落下來，早上森林的空氣特別清新，今天我們要跟著布農獵人的

腳步尋訪馬努多斯獵人古道，這是過去布農族獵人的專屬路線，坐上小貨車，顛簸地在產業道路上行駛，獵道是在 1,500 公尺上的稜線，約有 3.5 公里長，一到古道口，可以看到布農族傳統石板建成的涼亭。

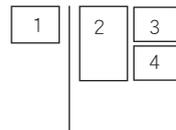
沿著古道往上爬去，處處都是美景，登高望遠，玉山的壯闊就在眼前，但還是有些坡度，體力真的要好一點，全唐大釗大哥也沒閒著，路途上一邊教會我們如何做布農族獵人陷阱，一邊還介紹著布農族獵人的禁忌，對布農族來說，萬物都有精靈存在，動植物也都是精靈的化身，所以在打獵時必須以敬畏的心情，感謝他們的付出。

整個古道走完，已經是 2-3 個小時，我們一群人早已飢腸轆轆，中午吃的是有竹筒飯跟山菜的原住民風味餐，飽餐一頓之後，



旅程也到了尾聲，再會，是下次相見的約定，心裡的躍動是這趟旅程最大的收穫。

1. 學員個個認真地聽葡萄解說。
2. 馬努多斯獵人古道。
3. 沿著古道往上爬去，登高望遠，玉山的壯闊就在眼前。
4. 布農獵具 DIY，設置陷阱體驗。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
社團法人臺灣原住民族學院促進會
學習體驗特色：
豐丘及望鄉部落布農文化體驗
聯絡電話：
(049) 2421167#102
服務時間：
週一至週五 09:00-18:00



看見傳說的部落——珈雅瑪



“ 鄒族 (Cou) 是一般人較少接觸到的臺灣原住民，因多居深山中且人數較稀少，總帶有些神祕色彩。而在珈雅瑪部落，你能親身參與並體驗神祕的傳說故事，還能踏步探索綿延的山嶺與溪水。來看黑暗寒冷的絕境世界，如何讓溫暖的火光紅再現大地。



”

茶山部落—珈雅瑪

Caiya ma (珈雅瑪) 茶山部落，原名 Cayamavana，位在嘉義縣阿里山鄉最南端，海拔 450 到 1200 公尺，是一塊在山腰上，氣候宜人的平原，社區公園化讓部落美不勝收。

Hufu (涼亭) 是鄒族人的特殊文化，在鄒語為分享之意，這裡家戶門前幾乎都有一座 Hufu，也因此茶山部落也稱為「分享部



落。」

鄒夜 向天神取火

夜幕低垂，部落老村長安媽媽 (李玉燕)，帶著我們到神祕的「水火同源」向天神借火。手舉麻竹製的火把，向天吶喊宣告後，大家開始出發前往山頂，為了體驗神話的故事情節，全程不能開手電筒，引起大家一陣哀嚎，卻也發現自己逐漸適應了環境，

看到點點流螢和微弱月光映照的山路，聽到蟲鳴蛙叫。

穿過夜黑的森林，終於來到水火同源，看著池中燃燒著一束火燄，彷彿永遠不會熄滅，心裏感到了激動和感動。安媽媽這時坐下來說故事：傳說中，鄒族因大洪水迫遷玉山，倉皇之中，沒能帶上火種。山上嚴寒與黑暗交際，鄒族面臨了滅族的危機，動物們都在想辦法。雖然麻雀試著幫忙帶回火種，可是回程時燙到嘴，一鬆口就放棄了。最後是由紅嘴黑鴨（音同卑）自告奮勇，忍著疼痛，甚至連爪喙都被燒成鮮紅色，終於成功地，把火種帶回來，大家又能生起火，烹煮食物。為了表示感謝，日後族人如果在田中看到紅嘴黑鴨，不會驅趕，而是將作物與牠

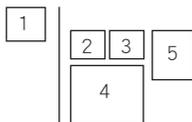
分享。

安媽媽引著學員代表蕭凱成，從火種處取到火，再透過互相分享，讓每個人手上的麻竹都燃起，森林漸漸的被點亮，焰光映照在每個喜悅的臉龐，眼中都閃著成就的光芒。回程時，雖然偶爾風吹，讓火焰近乎熄滅，但青年互助之下，又被重新燃起。

下山後，大家將火把砌成火堆，手牽手圍成圓圈，由鄒族青年 Voyu(陳福生)，帶唱感恩的祭歌與原舞，在火光中點亮彼此，彷彿整個部落都被照亮。原來人的距離可以如此靠近，感受著彼此溫暖。回到野摩居，洗過山泉熱水澡後，在野薑花與木頭香的陪伴下入眠，期待明天的鄒族勇士之行。



1. 老村長示範傳統智慧現代化的服務鈴。
2. 風乾待播種的玉米也能在 Hufu 找到。
3. 圍著火堆，感受團結的光芒與熱力。
4. 手牽手，享受在溪水中漂浮的自在。
5. 互助與分享，是我們義守的精神。



卓武咖啡



來到珈雅納部落，如果想把好吃的美食帶回去分享，可以在社區農藝中心商店內，找到份量剛好的伴手禮。除了米米優糯米酒。特別推薦這裡的卓武咖啡，濾掛包可以親手沖製。搭配當地自種的手工香糖，有自然的蔗香，喝來別有一番風味。



青春的顏色：火光紅

一把火可以照亮眼前幾步，但將自己的火焰分享出去，一群火可以點亮夜晚，如迎百晝。



山與溪間的冒險

為了感謝部落，早餐後青年們便拿著工具與垃圾袋，互助合作地在道路清掃，經歷昨晚的感動，想到能為部落出一些力，不禁讓我們產生了一份歸屬感，這是任何旅遊經驗中少有的。

來到原鄉，必定要來體驗當地的生活方式。搭上特製的鐵牛車，往山上直駛，不久便見到大石壁。因為岩層傾斜角度與水流平行，就像是硯臺越磨越光亮，形成今天廣闊的山壁和天然的滑水道。雖然現在是枯水期，但仍然能攀爬挑戰體能，沿著繩索攜手而上，經過小小的考驗，就能享受在石壁上坐望壯麗山景。而對珈雅瑪居民來說，山谷間的曾文溪也是遊樂的天堂，穿上救生衣，手牽著手，漂浮緩游在湛藍溪水中，充分感受自然的美好。

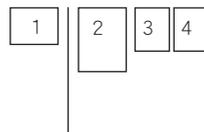
手指間的鄒文化

在動態的體驗外，當然也要嘗試靜態的傳統技藝。「月桃」是一種原住民常見的植物素材，用途廣泛，經捲束、風乾、取莖等手續後，大多編織成器具使用。初學者可以從杯墊開始練習，別看它面積小，為了讓每一條間隙都相同，得花上不少心思，就可想見部落工藝者們的手藝是如此精湛。而自己的作品還能滾上織帶，變身原風濃濃的日常小物。

原民生活體驗當然少不了射箭練習與搗麻糬，經技術指導後，不少人都能射中草紮的山豬，彼此擊掌互傳成功的喜悅。而大家輪流以沉重木杵搗製的麻糬，沾著部落自種的蔗糖花生粉，成為今天最甜蜜的完美結尾。



1. 爬陡坡考驗膽量，卻能看得更遠。
2. 青年展示自己完成的月桃杯墊。
3. 月桃葉要成為器物，需要反覆手工。
4. 全身都濕了，但卻感到無比的開心。



世界上很難有任何一個地方，能像珈雅瑪部落一樣，有如此柔軟卻堅毅的精神；如此的互助分享，以成就更大的力量。一座座的 Hufu 象徵著鄒族人，無私與人共享的開闊胸襟。我們雖在此短短數日，卻能被這種分享的精神，所感動與默化於心。

壯遊過程中，無論是走夜路、傳火種、攀高坡、涉深水等。路上的困難，讓我們彼此更加親密，分享智慧以共度難關。當每個

人都燃燒自我，就能照亮彼此，亮如天光。原本不是熟識的同伴，在這次的壯遊後，有了交心的革命情感。歸途時，天色又再度暗了下來，迷霧籠罩，但我想這段回憶，將永遠成為我們心中明亮的火焰，無論前方有多艱困，都將持續照耀指引前路吧。

壯遊點聯絡資訊

營運單位：
嘉義縣阿里山鄉茶山社區發展協會

學習體驗特色：
鄒族獵人體驗、鄒族田園農事體驗

聯絡電話：
(05) 2513307

服務時間：
週一至週五 09:00-17:00



屏東地磨兒 藝遊排灣部落之美



“來到屏東縣臺 24 線上的「地磨兒部落、達來部落、德文部落」走一遭，會對排灣族有著嶄新的視野，藉由這趟旅程，真實的深入部落、感受部落，並貼近部落。出發前就知道這兩天一夜的深度體驗，可以一覽部落的傳統生活方式，享用原住民風味餐，夜宿天然石板屋，加上手串琉璃珠、手炒咖啡……等，都讓人雀躍不已，迫不及待要出發。”



地磨兒三寶 展現部落原藝

一早在屏東山地門文化館拉開序幕，原住民朋友先幫我們貼上印有部落 LOGO 的貼紙，象徵淨身及認同的儀式，迎賓儀式就此展開，送上了特色的迎賓舞蹈，教大家學習部落的四步舞，讓我們感受到當地部落的熱情與活力四射。

緊接著文化導覽，又讓我沈浸於排灣族的歷史故事中，為我們導覽的涂陳真說：



「地磨兒有三寶：陶壺、青銅刀和琉璃珠。族人相信這是神送給排灣族祖先的寶物，因此不僅珍貴，也可用來證明擁有者的身分、權力和地位。」在山地門文化館裡，有著結合地方特色的巨大陶壺，排灣族的陶壺有分公母，公陶壺上有百步蛇紋樣，而母陶壺上則有乳狀突起。

琉璃珠 DIY 表情意

「沒有親手串過美麗的手作琉璃珠，等於沒來過地磨兒。」涂陳真邊說邊帶領我們前往體驗琉璃串珠 DIY。地磨兒（Timur）就是排灣族山地門的音譯，傳說中地磨兒部落是人與神所選定的幸福美地，在電影《海角七號》中男女主角訂情的琉璃珠，是這片土地的守護精靈，更是地磨兒最珍貴的寶藏！

地磨兒的琉璃珠工藝因電影《海角七號》聲名大噪，當時女主角友子贈與團員的琉璃珠便是源自於此。每一顆琉璃珠都別具意義，都有自己的故事。12 種光彩炫目的琉璃串珠中，有孔雀之珠、日光之珠、蝶蛹之珠等，分別代表愛情、尊貴、豐收的意思，學員可以依照自己的喜好，挑選著色塗紋，

燒製完成後等待冷卻降溫，再將琉璃珠穿上線繩即可完成。最受歡迎的仍是象徵愛情的孔雀之珠，我與其他學員都不約而同地選了這顆琉璃珠，守護堅定不移的愛情。

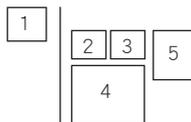
人間天堂 達瓦達旺教堂

完成地磨兒部落的探險地圖後，繼續下一個地點，部落幫我們安排了接駁車。沿路看見居民口中的人間天堂「達瓦達旺教堂」，涂陳真解釋，這座教堂歷經八八風災重創，現在教堂的一磚一瓦，是由全村居民歷時三年多，動手興建完成的。

教堂外打造的福音牆，以塗鴉、木雕及石雕彩繪，勾勒出部落遷移史及聖經、神話故事，具記載和教育功能，強烈充滿原住民



1. 活動開始是熱情與活力的迎賓儀式。
2. 排灣舞蹈及文化解說。
3. 排灣族的傳統服飾。
4. 排灣舞蹈及文化解說。
5. 貼上印有部落 LOGO 的貼紙。



琉璃珠



電影《海角七號》中，女主角友子送給海角樂團團員們的琉璃珠，就是出自地磨兒的蜻蜓雅築。美麗又具各種代表意義的琉璃珠，已成為到訪旅客的最愛，一顆顆手串琉璃珠，搭配心底的祝福，不僅有趣，更蘊含此次的旅行回憶，成為這趟旅程的最佳紀念品。



青春的顏色：藏青色

自給自足的生活模式，沒有電視沒有收訊，拋開都市的網路成癮，體驗不同的感動與對原民文化的尊重。沉著與蘊含智慧的藏青色，最能代表部落色彩。



建築風格。

舊達來部落的辭職坡

接駁車在吊橋前停下來，以此區分為新達來與舊達來部落。在舊達來部落旁，有一條沿著山脊往上爬升的步道遺跡，過去在臺 24 線尚未開通前，這是一條來往霧臺及三地門之間的必經要道，所有公務人員要到霧臺赴任，都要經過這條崎嶇難行的山路，許多人往往望之卻步，這裡成了外調人的夢魘，紛紛遞出辭呈，久而久之，在口耳相傳之下，這段山路就被取名為「辭職坡」。抬頭望去，真慶幸我們不須每日走這條陡坡。

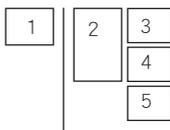
會呼吸的石板屋

享用完原住民風味餐後，稍做休息，我們進入了新達來部落。為了方便上學和工作，20 多年前，村民大規模的遷村，因此舊達來的屋瓦磚牆還保留著過去風貌，水溝、巷道都由石頭砌成，房屋則是呈井字排列。

而這裡的傳統石板屋，由一塊一塊的大片石板堆砌而成，也保存的相當完整。石板中間帶有縫隙，通風良好，因為石頭能保留白天溫度，所以一年四季冬暖夏涼，晚上我們入住於此，享受純天然會呼吸的房子。在這裡手機無法收訊，你可以抬頭看著閃亮星空，感受到比當低頭族更棒的體驗。



1. 導覽解說達瓦達旺教堂福音牆。
2. 「辭職坡」導覽過程。
3. 品嚐原住民風味餐。
4. 體驗手炒咖啡。
5. 在學習採收小米中，體驗到部落人尊重及感謝大地之心。

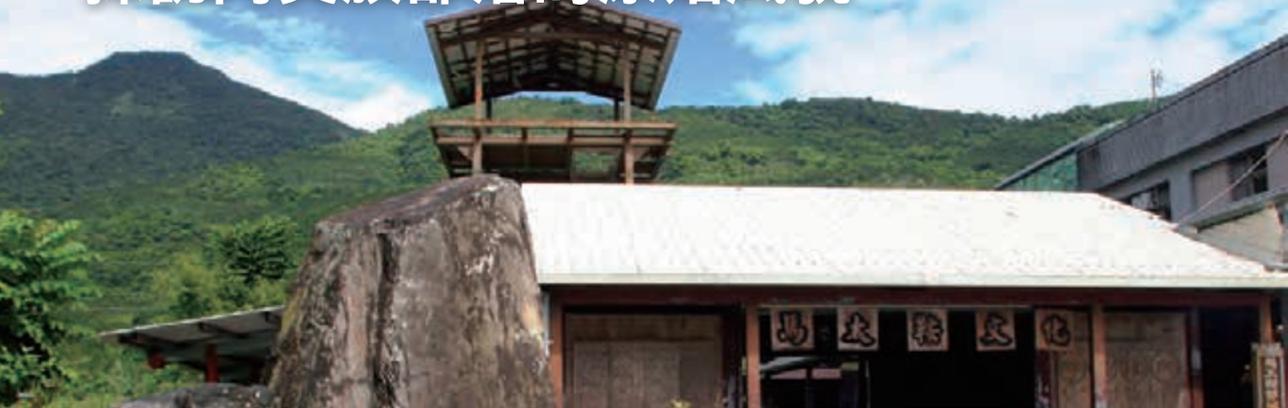


壯遊點聯絡資訊

營運單位：
 社團法人屏東縣地磨兒文化產業藝術協會
學習體驗特色：
 排灣文化體驗、琉璃珠燒製體驗
聯絡電話：
 (08) 7992568
服務時間：
 09:00 至 19:00 週二休



探訪阿美族部落的原始風貌



“ 隨著普悠瑪號往東駛離臺北，悠悠晃晃的遠離塵囂，來到花蓮光復鄉馬太鞍部落。擺脫了城市的擁擠喧鬧，卻仍離不開炙熱的太陽，還好，太平洋的海風解救了我，讓這一趟壯遊，有了好的開始。



”

一窺阿美族的原始風貌

綠意盎然的鄉間小路，筆直的往前，似乎看不見盡頭一般。民宿的主人拉藍 (Lalan) 將我們載到位於兩山交錯，自己搭建的茅草屋「拉藍的家」。這裡成了學習馬太鞍文化最好不過的地方，拉藍娓娓道來，關於馬太鞍的文化歷史、生活方式，以及世居在此的馬太鞍人是如何維持傳統不被世俗改變，讓阿美族裡的馬太鞍部落，繼續保留最原始的



風貌，讓世人能一探究竟。

從傳統的服裝開始，我們隨著拉藍風趣的導覽，進入傳統阿美族人的生活。他們利用茅草來蓋房子，是原民住宿最好的裝飾；立在拉藍背後，一座由樹枝、竹筒和九芎枝所組成的「道具」，其實就是馬太鞍人拿來捕魚用的工具，這傳統的捕魚方式，還有個特別的名字「巴拉告」(Palakaw)，看似平凡無奇的三層結構，是馬太鞍人的老祖宗，留

下來的心血結晶。

只要將這巴拉告放進水塘中，魚蝦就可以在其中自由棲息繁殖，經過一段時間之後，將枝幹取出水面，攀附在樹枝裡的蝦米們，就無處可逃，輕鬆將其抖進魚網之中，然後再一層層往下，將藏身在底層大竹筒裡的鰻魚、鱔魚等底棲性魚類，一舉捕獲。

雖然拉藍是這樣告訴我們，但實際上，並沒有這麼簡單，古人為了吃一口魚肉，其實是費盡心思，為了讓我們了解馬太鞍人的祖先如何捕魚，拉藍帶著我們朝溼地前進，讓我們親自下水體驗，何謂真正的巴拉告。

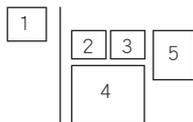
巴拉告體驗—學阿美族人補魚

從馬錫山傾流而下的溪水，在暑氣未消的秋天裡，顯得冰涼。我們捲起褲管為了晚餐加菜，先一步一步將巴拉告拆解上岸後，確認竹筒跟樹枝間，沒有躲藏任何魚蝦，5個人團結力量大，一人一網，幾乎包圍住整個池子，準備開始在這不大的池塘裡，尋找「可疑的魚影子」。

結果出奇順利，才試一次，就有夥伴在池子裡抓到一條吳郭魚，但還得再接再厲，畢竟，一整天的行程直到晚上，晚餐若能有新鮮的魚肉犒賞我們的五臟廟，那該有多好。我們來來回回共5趟，竟奇蹟似的撈到4條魚，能吃到自己捕獲的魚，是多麼難得的經驗。



1. 體驗學習搭茅草屋。
2. 前往光復鄉馬太鞍部落。
3. 民宿的主人熱情地介紹馬太鞍的文化歷史、生活方式。
4. 最原始的「石頭火鍋」。
5. 學員體驗傳統方式捕魚。



古早味冰棒



到了花蓮縣的光復鄉，怎能不到光復糖廠吃根古早味的冰棒呢？那充滿日式風味的老房子，舊宿舍改建的工程，持續進行中，讓人對它未來的樣貌，充滿著期待。



青春的顏色：熱情的紅色

被這裡的熱情感染，讓我將這趟馬太鞍壯遊與「紅色」連結在一起，感受當地人的生活脈動，體驗不一樣的花蓮。



來到馬太鞍，連煮魚的方式都很不一樣，你有看過用「葉子」做成的碗嗎？你有看過光用「石頭」就能煮熟整鍋魚湯的爐子嗎？不誇張，幾顆熾熱通紅的石頭，丟進用曬乾檳榔葉做成的鍋子裡，再放入現採來的野菜、現撈的魚蝦，加入一點點鹽巴，最原始的「石頭火鍋」就此誕生。辛苦付出努力，換取一頓難忘的晚餐，這滋味，並非言語可以形容。

大方示愛的豐年祭

飽餐過後，絕不能錯過當地豐年祭的熱鬧歌舞。一群人圍在場中央盡情歌舞，女孩子穿著傳統服飾加入，男孩子背著佩袋在內圈裡賣力的跳著。拉藍告訴我們，阿美族部落是母系社會，女人們藉由歌舞的過程，尋找另一半，將男孩子身上的袋子給搶走，象

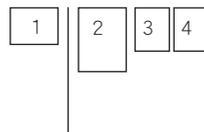
徵搶走對方的心。如此簡單，就能讓兩個人湊在一起，組成一個家，但如果男性表現不佳，隨時都可能會被「休夫」。轟隆的音樂聲中，所有的賓客也可以一同入場跟著節奏起舞，這難得的經驗，一定要記得呼朋引伴前來體驗。

熱情如火 生生不息的馬太鞍

花蓮光復鄉馬太鞍部落，是阿美族人傳統的生活區塊。馬太鞍這名字，更是來自於阿美族語「樹豆」（vataan）的諧音，座落在馬錫山與海岸山脈交錯的山谷中，千百年來馬太鞍族人一直保留著與大自然和諧共處的生活方式，馬太鞍濕地豐富的生態，供養了這片土地上千萬的生物，維持著平衡的生物鏈，生生不息養育著世世代代的馬太鞍人。



1. 體驗阿美族豐年祭的熱鬧歌舞。
2. 馬太鞍部落的小古屋。
3. 古屋底部用玻璃瓶墊著，是祖先們流傳的智慧。
4. 馬太鞍溼地。



蘊含祖先智慧的部落建築

二天一夜的行程，我們深刻體驗馬太鞍部落裡的一切，拉藍帶我們深入馬太鞍的部落，儘管有許多老房子，都已改建成現代的建築，但被保留下來的傳統建築，還能看到馬太鞍祖先們的智慧。仔細看，房子裡每個地方都是用卡樺接合，隨時準備可以「移動」，底部還墊著玻璃瓶，其實這是有其典

故跟原因的。在這裡賣個關子，謎底就留待你自己到馬太鞍部落一遊時再解開吧。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
花蓮縣光復鄉馬太鞍部落生態文化產業發展協會
學習體驗特色：
馬太鞍生活及阿美族豐年祭體驗、獨創生態養魚
聯絡電話：
(03) 8700015
服務時間：
預約服務



傳承來自祖靈祝福



“阿美族是原住民各族群中人數最多的一族，大部分的部落族人都還保留著自己的傳統祭儀。每年的年祭是阿美族人的過年，老小聚首，感謝過去一年來自祖靈的庇佑。內容包括階層訓練、迎靈祭祖、祈福儀式、文化傳承、體能競技、歌謠舞蹈、感恩酒會與除舊迎新儀式，與傳統的信仰體系緊密結合。過程中體現的文化深度與歷史累積，與一般漢族的民間信仰有相當差距。”



成年的洗禮 太巴塿「瘋」年祭

將年祭做為行程主軸，是太巴塿社區營造協會團隊的發想創意。部落再熟悉不過的年祭儀式要如何引起旅人們的共鳴，依賴許多細節的溝通安排。主要的接待者蕭明山、劉培強與潘惠萍對於部落的生活文化十分熟悉，在帶領旅人進入年祭的過程中扮演著穿針引線的角色。讓每年的太巴塿年祭遊程，

叫好又叫座。

為迎接一年一度的豐年祭，留在部落的居民全體參與籌備，而負有保衛部族安全重任的男子，也在過程中進行各階層組織與訓練，並隨著成年禮的洗禮，進入生命的另一個階段。年祭的全部過程可以清晰看出太巴塿部落的傳統信仰，是從古至今傳承下來最珍貴的文化資產。祭典儀式固然重要，而前置作業的安排，更是傳承的重頭戲。除了祭

品準備外，其他的軟硬體安排、人員配置、執行細節……，都屬於整個祭典的範圍。5天的年祭活動籌備期可長達1個月，部落透過不斷溝通與長幼間的分工帶領，完成各項指定任務。想要認識阿美族人的傳統文化，參加年祭是最直接快速的方式，而這也是此行最吸引人的地方。

傾聽古老的先民呼喚

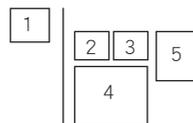
三天兩夜的行程安排深入太巴壠部落，內容包含部落耆老的文史解說、探尋歷史遺跡、年祭的協助參與、公共議題的討論與DIY實作體驗原住民傳統服飾。Saksakey部落發祥地、Kakita'an祖屋、太巴壠古井等，是太巴壠的文化產業資源，在這些部落重要

的歷史地點，聽著長輩說著數百年至千年以前流傳至今的傳說故事，遙想太巴壠的祖先如何將這美好的文化代代流傳保存至今，很難不對這美麗的文化感到驕傲。

差異所營造出的衝突感，是體驗異文化最富趣味的地方，這部分表現在生活細節上更是明顯。食物與舞蹈更是文化體驗中最生活化的部分，也更加令人印象深刻。阿美族的野菜文化遠近馳名，野菜生長在大自然中，具有獨特且強烈的風味，對於習慣食用市面上蔬菜的人來說，味蕾上的刺激是體驗阿美族文化最直接的方式。對於肉食的烹調十分講求原味，祭典中的特色豬肉料理被大家取名為「血肉模糊湯」，要徒手配著飯一起吃。一開始還有學員拿出自備的餐具，但



1. 學員一到達光復立刻感受小鎮風情，鐵牛車來迎接大家。
2. 阿山和阿強兩位在地青年是這次活動接待的靈魂人物。
3. 動手製做自己的傳統服飾是進入太巴壠文化的第一步
4. 從頭到腳的細節一個都不放過。
5. 貼心的接待團隊為每位學員製作專屬的木刻名牌。



稻香桶仔悶雞、黑糯米酒釀



稻香桶仔悶雞—在地無毒健康雞，強調人道自然的方式飼養與烹調。黑糯米酒釀—部落自種的黑糯米，釀出在地好味道。



青春的顏色：熱情的紅

紅色，傳統服飾的重要顏色，代表阿美族的熱情。進行情人袋和頭飾毛線DIY，是體驗成為阿美族青年的第一步。



後來也自然而然與大家吃成一片。徒手抓飯要怎麼才好抓，血肉模糊湯要怎麼喝才不燙手，部落伙伴用多年的經驗與學員分享。

傳承的力量，找回自我

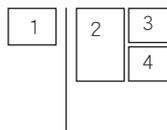
傳統祭儀看來規條嚴肅，在執行的過程中，總能在細節裡看見精神與真實的生活文化。藉著祖靈的儀式聯繫，對每一位部落伙伴回答了「我是誰？」「我從哪裡來？」等自我認同的重要議題。學員在參與的過程中，從一開始的好奇、好玩，到實際地投入，而有身為「阿美族」人的榮譽感，這正是儀式傳承的魅力，在與祖先的文化聯繫間，讓人找到自己，透過安排，讓大家從認識過去而更看見自己。傳統祭儀加上生活文化與產業環境，包羅萬象的內容豐富且吸引人，參加過的學員對於來當3天太巴壟人的感受

都十分強烈，並對這塊美麗的土地留下深刻的印象。壯遊是太巴壟文化與旅人們交流的絕佳媒介，在這短短的相遇中，因認識而尊敬，進而喜歡。

太巴壟社區營造協會所主辦的此行程已經營長達6年的時間，內容的設計、學員的引導、部落協調與溝通、細節的調整與轉化皆已到達極成熟的狀態。太巴壟長久以來一直是阿美族社群中具指標性的部落，在觀光化的浪潮下，仍保存著質樸與堅守傳統的性格。年祭是活的，會因時空背景產生變化，阿美族的傳統也在大環境的挑戰裡，面臨著考驗。無論這傳承的路，未來將面對多少困難，族人們都將帶著來自祖靈的祝福，往前邁進。



1. 公共議題的討論讓旅行不只是一走馬看花。
2. 飲食永遠是進入一個文化最直接有趣的方式。
3. 部落美食的食材都來自在地的土壤，非常美味。
4. 參與年祭的經驗是學員們永遠難忘的回憶。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
 花蓮縣光復鄉太巴壠社區營造協會
 學習體驗特色：
 部落巡禮、部落生活及阿美族舞蹈體驗
 聯絡電話：
 (03) 8703141
 服務時間：
 預約服務



初訪山神的子民 達魯瑪克



“夏日炎炎，微風吹拂過臺東達魯瑪克部落，在大片農田圍繞的悠閒街道上，四處可見瑰麗的藝術雕刻，逸散著濃厚的魯凱族文化與歷史。距離現在族人居住的東興村，一段崎嶇山路的卡帕里瓦舊部落，是達魯瑪克族人一世紀前生活的所在，現在的達魯瑪克子民重新回到這片受守護神保護的森林，傳承先民智慧及野菜採集文化。”



中央山脈下的美麗傳統文化

座落於中央山脈下的東興村，在青翠的山林間，「住在勇士居住之地的人們」隨著小米農耕階段，一個個祭典隨著時令舉行，穿著鮮豔亮麗的傳統服飾，吟唱著蘊含歷史傳承的傳統歌謠，戴著百合花的人們在舞圈裡跳著傳統的舞步。鞞韃祭時更是年度盛事！滿懷著浪漫情思的男女，藉著全體合作搭起的鞞韃，盪啊盪地，傳達羞澀的情意，



大家歌著、舞著、祝福著，達魯瑪克傳統文化在中央山脈下美麗地傳承著。

唱吧！舞吧！我們的祭典

達魯瑪克的生活圍繞著不同祭典而進行，各種不同的祭典依照小米生長週期而生生不息，周而復始地進行除草、播種、豐收等祭儀。祭典時，部落的人們穿上傳統的美麗衣裳，經與守護神禱告儀式後，便開始盛

大祭典。歌謠與舞步不只是歡喜哀愁情緒，更蘊藏古訓與歷史傳承，歌頌吟詠著達魯瑪克的驕傲。

靈魂回歸的時刻

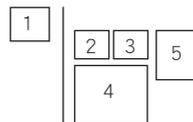
我們到達魯瑪克部落前，必須先在部落的入口先稍稍安靜地休息，並於守護神像前禱告，等待著忙碌趕路的靈魂回到自己身上，才能夠去感受吹拂的微風，去感受田野的氣息，去感受自然的聲音。而後，才能誠心地禱告，祈求旅程平安。

一路沿著溪畔公路向前，可以看見堤防邊充滿魯凱族特色的彩繪，這些都是小朋友所繪畫而成，讓來訪的客人為之驚豔。繼續

沿著道路前進，便可進入充滿藝術雕刻的部落，或是祭典舉辦的大廣場。細細聆聽部落長老訴說達魯瑪克吧！你會發現所見的一切都充滿故事。從神話到一世紀內發生過的大小事，每個故事都是達魯瑪克人民生活的記憶。我們一同學習達魯瑪克的家是整片土地的概念；我們一同學習尊重自然與傳統部落守護神。而當夜幕低垂，大家閒聚一起，也許是一把吉他，也許是吹著口哨，部落熱音夜就此熱鬧展開！還記得那首「魯凱的姑娘」怎麼唱嗎？來訪的你，這可是第一熱唱歌曲喔！



1. 卡帕里瓦舊部落的常民家屋，由部落青年重建而成，代表尋回文化與根。
2. 達魯瑪克大廣場，祭典在此舉行。
3. 部落內四處可見的原住民風藝術作品。
4. 魯凱少女在空中搖曳擺盪，盪出族人的男女情懷。
5. 力元大哥為來訪的青年們敘述過往舊部落的生活。



達魯瑪克小米收穫祭 Kalalisiya



一年一度的小米收穫祭是達魯瑪克祭典中的年度盛事，所有族人一齊回到部落，穿戴上美麗多彩的傳統服飾，跟隨頭目向守護神祝禱。前來小米收穫祭觀禮，能夠聽見、看見在中央山脈下的達魯瑪克部落遵循傳統的祭儀，能夠感受到先民智慧的傳承與現代生活交映出美麗的光輝。



青春的顏色：山神般的綠色

那片鬱鬱蔥蔥的森林裡有勇士搭建著石板屋，而綠油油的田野中有婦人正耕種作功，達魯瑪克的人們傳承著來自綠色山神的先民智慧。



浪漫鞦韆祭

跟隨部落青年前往廣場吧！廣場旁，一同挑戰射箭，這可是傳統獵人的最佳武器！而廣場中央那高高的鞦韆上，魯凱少女在空中搖曳擺盪，盪出族人的男女情懷，男青年將少女從鞦韆上抱下來後，再轉交給少女的男友，正式宣告兩人的戀情並得到眾人的祝福。廣場的四周觀禮臺，都是由檳榔、藤條、竹等植物編織而成，讓我們學習達魯瑪克與自然和諧共存的文化。

百年前部落先民奔馳的領域

中央山脈下，寧靜悠閒的達魯瑪克部落，歷經許多天災人禍，但達魯瑪克族人依然昂然挺立。先民的智慧與文化，隨著遷村而逐漸消失，所以達魯瑪克部落青年們致力

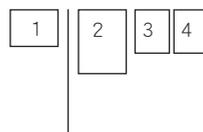
於發揚卡帕里瓦舊部落與自然和諧共處的文化。我們有幸跟隨著力元大哥來到卡帕里瓦舊部落，雖然必須在遙遙車程中，經過崎嶇山路，但沿路景色卻是那樣壯麗！尤其整個大南溪盡收眼底，再仰望著肯杜爾山，想像先民們在森林中馳騁，婦人們在田間耕種，彷彿自己受到魯凱族守護神的呼喚，成為達魯瑪克的一員呢！

捲起衣袖 同心齊力修繕常民家屋

由石板搭建的常民家屋隨時間流逝而逐漸毀損，所以定期的維護是重要環節。而我們來到卡帕里瓦，當然也要捲起衣袖，鼎力相助囉！一片片的石板在眾人合力下，從原本的常民家屋中取下分類放置，當手接過這一片片的石板時，我們會發現，承接過來的



1. 生動的雕刻來自達魯瑪克。
2. 對達魯瑪克而言，石板是先民對後代的祝福。
3. 一同幫忙修繕工作，休息時，就是大家的同樂時間。
4. 力元大哥以幽默生動方式為我們講解達魯瑪克的歷史與現在。



不只是建築的材料，而是整個歷史。這些石板，都是達魯瑪克先民們，自山谷河床一片片地運送到這深山的部落，一片一片地，承載著家的祝福。因此，卡帕里瓦雖然沒有水、電供應，達魯瑪克的人們卻甘之如飴地重建舊部落，努力呵護文化的根源。

來到達魯瑪克壯遊，我們學習達魯瑪克與自然和諧共處的智慧；日常生活農村閒情或是祭典時的瑰麗部落色彩，時時刻刻都讓訪客為之驚豔，簡單而雋永。不論是在卡帕里瓦舊部落或是東興村，達魯瑪克的人們歡迎你前來一同感受部落的心跳，一同經營綠色自然生活。

壯遊點聯絡資訊

營運單位：

臺東縣南島社區大學發展協會

學習體驗特色：

達魯瑪克部落體驗、無水無電原始生活體驗

聯絡電話：

(089) 239688

服務時間：

週一至週五 15:00-21:00



臺東卑南探訪神祕的巴蘭遺址



“

暫時拋開擾人學業和嚴肅工作，打包來臺東，跟著原民勇士探訪神祕的「巴蘭遺址」和「阿凡達森林」，尋找臺灣的綠色瑰寶、遠古傳說的美麗傳承，帶有一種原始智慧的冒險，一天活動雖疲憊，但一定讓您帶回滿滿難忘的回憶與喜悅。

”



拜訪過臺東的旅人都知道，臺東是臺灣的最後一塊淨土，除了較少的人為破壞與環境污染，有的是更多的田園與自然風光，以及特別的原住民人文特色。傳統的、原味藝術的、純樸的、農村風格的、多元化的豐富元素，旅行臺東是遠離塵囂世俗羈絆，洗滌心靈最好的地方。

巴蘭文化巡禮

頂著無垠的藍天，迎著清爽的風，出發前往初鹿部落的巴蘭遺址，「巴蘭」(Palan)在初鹿卑南語為「盤石」之意，也有「許多石堆的地方」之意，是重要的水源地，也是一般人禁止隨意進入的聖地，部落每年會到此地進行祈雨祭儀。

原住民藝術家魯發尼耀(阿亮老師)，以藝術追尋原住民族傳統文化的傳承與發

揚，親身擔任講解，帶著我們漫步在森林古道，享受芬多精的滋潤，聆聽卑南族巴蘭遺址傳說故事，經過桂竹林、闊葉林區蜿蜒山徑，沿途登山步道泥土、碎石混雜，四周林木蓊鬱、幽靜清爽，巴蘭遺址就神祕地深藏在一片雜草如林的山間，靜靜地承受歲月洗禮。相傳距今約 1400 年至 600 年，當地住著一群與初鹿卑南人相處不善的「矮人」，也有說法指此處與排灣族有某種神祕聯繫，魯凱族也曾在這裡生活過。

土手玩創藝—九鳥陶燒

阿亮老師的九鳥陶燒工作室就座落在通往巴蘭遺址的路上，是個結合陶藝教室和簡餐咖啡的藝文空間，在他幽默風趣的介紹說

明之中，讓我們了解了陶藝製作的過程，以及傳統排灣陶的製法及蘊涵的意義等。

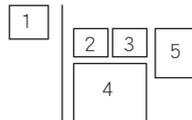
除了欣賞到許多充滿文化內涵的陶作，也能自己動手做，滑溜的陶土在阿亮老師手裡像變魔術一樣，輕易變化造型，但在我們手裡卻是捏得歪七扭八，不過老師還是稱讚我們做得很好，說每個都是獨一無二的無價之寶。

探訪阿凡達的原鄉

中午享用完原民風味餐後，下一站是鸞山森林博物館，這裡的嚮導是布農族的阿力曼老師，他說這裡是訓練獵人的基地，入山之前必須先告知祖靈及山靈，表示尊敬並保佑平安，於是他準備了小米酒和檳榔，擺在



1. 聆聽卑南族巴蘭遺址傳說故事。
2. 在森林博物館故事導覽。
3. 新鮮有機的布農風味餐。
4. 我們漫步在森林古道，享受芬多精的滋潤。
5. 穿越過岩石縫裡的一線天。



新鮮有機的風味餐



到鸞山部落森林博物館，還能體驗傳統木頭生火，炊煮野菜就地取材的樂趣，完全取自天然的各式風味料理，用葉子和籐籃盛盤，美味又淳樸的滋味，令人永遠無法忘懷。



青春的顏色：寶石綠

青春雖不可能永駐，但生活的歷練更能讓人光采煥發，體驗不同的文化、嘗試面對自然界的原始考驗，是趁年輕一定要做的事。



石桌上靜默的禱告後，便帶著我們走入森林體驗獵人的探險。先是穿越過岩石縫裡的一線天，接著走過陡坡小路，沿著來到三層樓高的百年榕樹，沿著巨大樹根攀爬上樹梢，用身體與森林及土地互動，覺得自己好像泰山一樣的身手矯健了起來。

「鸞山」布農族人稱為Sazasa，意即「這是一個甘蔗會長得高，動物會活躍，人會活得很好的一塊地」。此地白榕宛如巨人的大腳踏在森林間，氣根不停擴展蔓延，彷彿「會走路的樹」，蓊蓊鬱鬱地將整個森林覆蓋住，引領著我們走向天堂之門，宛如置身阿凡達的夢幻情境。

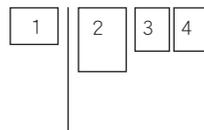


阿曼力傳奇

出了一身汗後，大家的肚子似乎又有點餓了，接下來的打麻糬活動，既有趣又能滿足口腹之欲，嘴裡吃著香甜的麻糬，一邊聽著阿力曼老師述說森林博物館的故事，曾經有財團要在這一座山建靈骨塔、遊樂區等，他為了守護這座祖先留下的原始山林，不惜到處借錢，與政府及財團對抗，小蝦米對抗大鯨魚的事蹟，讓阿力曼成為臺東的傳奇人物。最後阿曼力老師還安排了一個感性的小活動，召集大家合力種下一株七里香樹苗，然後圍成圓圈，大拇指去勾旁邊人的小拇指，跟著 Long 老師學唱布農族八部合音，來為樹苗祈福，那種以聲音凝聚力量的祝福相當深植人心。



1. 圍成圓圈，進行種樹儀式。
2. 大家合力種下七里香樹苗。
3. 爬上三層樓高的百年榕樹。
4. 學唱布農族八部合音，來為樹苗祈福。



阿力曼老師說：「森林是我們的銀行，用利息的觀念可以幫助我們永續經營。」阿亮老師以藝術追尋原住民族傳統文化的傳承與發揚，從他們的故事中，深刻體會到他們為保存土地、為延續文化無私的大我精神。

從這趟有意義的旅行，像是找到了深藏在臺灣東部無形的綠寶石，是歷經千百年沉澱而來的結晶，今日我們前來朝聖，不帶走

一草一木，只留下一個希望，願親手種下的樹能夠茁壯，同時禱告這片森林永遠不要遭受破壞，我想這就是阿力曼老師舉辦種樹儀式的用意，希望我們也都能成為保衛森林的勇士吧！

壯遊點聯絡資訊

營運單位：
中國青年大陸研究文教基金會、臺東團委會

學習體驗特色：
鸞山森林博物館、初鹿九鳥陶燒體驗、沈頭目的樹皮衣

聯絡電話：
(089) 329891 #23

服務時間：
10:00-17:00





農漁村體驗

Rural Areas and Fishing Villages Experience

能更深的看見，在地人民選擇讓希望與力量充滿全身，
憑藉著對這片土地的感情，不斷地留存與推展當地珍貴的文化……



造訪基隆文史的後花園



“「啊～漂流萬里，港都夜雨寂寞暝。」基隆，一座充滿舊日風情的港都，諸多的文藝作品總因它的陰雨和過往陳跡，觸動情懷，轉而譜出淒苦的悲情基調。在山、海、港等特殊人文、環境的薰陶下，卻也讓基隆成了近年來青年們深度探訪的祕密花園。



”



槓子寮砲臺——走進歷史山海關

位於基隆右翼，槓子寮山的「槓子寮砲臺」，因地勢之利，俯瞰基隆嶼和八斗子海域，堅守基隆東北側海域，從清代開始，就被視為軍事要塞。現今的砲臺設備，多是日據時期，日軍依據清代砲臺架構改建而成，是現今少數保存極為完整的砲臺古蹟。

佔地2公頃的砲臺，除了是日據時代的軍事設備外，亦有少見的官兵生活區，從馬

廄設施看來，不難想像官兵當年備戰時，在廣大砲臺區快速移動的急迫；而遺蹟中顯示的架高床及廁所、儲水廠等設施，更能讓旅客貼近百年前軍隊的起居生活。

拾階而上，砲臺上方的山丘制高點，可以鳥瞰八斗子漁港及遠方的基隆嶼。運氣好時，還能看到基隆市鳥「老鷹」翱翔在山海間，歷史、美景及生態完美地融合成一幅壯麗的詩畫，海天一色，讓人從戰備的緊繃肅拉回平靜愉悅，心情的轉換僅需一瞬間。

劉家古厝—見證七堵繁榮史

提到「基隆後花園」，一定會想到七堵的瑪陵坑。瑪陵，源自原住民語女巫的墳墓之意，明末、清初時就有先民開墾此地，日據時期更以礦業及茶葉盛極一時，當時東勢庄加西勢庄就超過 1,500 人，是七堵庄三倍的人口，每日進出的採礦工人更超過千人。

在七堵山區的「劉家古厝—瑪陵坑石頭厝」就是當地建築的重要代表，亦是基隆市第一件由屋主主動申請登錄的歷史建築。這座由石塊堆砌而成的二層樓三合院，於清領及日據時期修築建造，具有百年歷史。據說劉家古厝曾是瑪陵坑第一戶蓋瓦厝，亦是日據時代基隆七堵庄長周火生的住家兼辦公

廳，極具歷史價值。現任屋主劉萬紫，從周家後代手中買下後，才改稱「劉家古厝」。

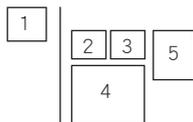
三合院的二樓是日據時期為防範山區盜賊而設的檜樓，牆縫中隱藏十餘槍孔。庄長住家及辦公廳備設武裝功能，也為百年前七堵的繁榮，寫下歷史的一頁。假日仍能見到慈祥的劉爺爺及劉奶奶在附近耕種蔬菜，並熱情招呼來訪遊客，從他們堆滿笑容的臉上，我看到了「分享比獨有更快樂」的印證，也為歷史建築更添人文氣息。

富民親水步道— 柳暗花明又一村

基隆河支線的「瑪陵坑溪」，因沿岸特殊的壺穴地形而聞名，位於瑪東、瑪西及瑪



1. 槓子寮砲臺山坡鳥瞰八斗子漁港。
2. 槓子寮砲臺軍舍遺跡。
3. 劉家古厝二樓的防禦槍孔。
4. 瑪陵古橋遙望獅頭山。
5. 瑪陵古橋下壺穴自然景觀。



夏季夜訪螢火蟲



後方通往海洋大學的龍崗步道，亦是賞蝶、螢火蟲的好去處，讓遊客能在蟲鳴鳥叫的合奏樂章下，體驗生態。



青春的顏色：藍灰色

從藍灰色的基隆港邊，見證歷史的遺蹟以一種重生的姿態站上自己的舞台，展現不凡。人生亦是如此，無論順逆起伏，生命總有他的出路，在磨練中創造自己獨特的價值。



南交界處翠谷橋旁的「瑪陵古橋」，則是瑪陵坑的必訪之處。石塊砌成的六角橋墩，佇立在潺潺的瑪陵坑溪中，除橋下因長年渦流侵蝕而鑽鑿的壺穴自然景觀外，亦可看見早期灌溉農田的水圳遺蹟，踩著由早期瑪陵礦業的輕便鐵軌所改建的橋面，見證了大自然的鬼斧神工，瑪陵早期的繁華興盛與先民的筆路藍縷。

順著清澈的瑪陵坑溪往上走，達到富民橋旁的「富民親水公園」。瑪陵坑溪河道在此形成曲流及潭水，溪岸有一小片沙地，由於具有奇石、淺灘與深潭以及馬陵坑溪的生態，近年成為賞石、戲水、觀魚、賞蝶的消暑勝地，也是不少戲劇及婚紗照取景的熱門地點。

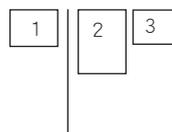
金明昌農場—基隆的蜂迴鹿轉

還沒進到大門，就能聽到老闆熱情的招呼聲，這裡是連續5年榮獲臺灣優良養鹿場認證「金明昌休閒農場」，園內養殖近50隻水鹿，除了有詳盡的解說，同時也開放遊客親自餵食水鹿牧草，想必是多數人，生平第一次親近水鹿，雖然比想像中巨大，卻也超乎預料的溫馴。

為復育山區生態環境，園主堅持在瑪陵山區，未開墾的有限林區中，不計成本地繁衍土蜂，生產百分之百的純正土蜂蜜。園主更親自剝下一小塊蜂巢，讓我們體驗新鮮天然的純蜂蜜，甜而不膩、清而不香的氣味，而蜂巢中的蜂蠟，則如同口香糖般久嚼不化。



1. 參加的學員們一起大合照。
2. 「金明昌休閒農場」園主詳盡的解說中。
3. 瑪陵坑溪旁的富民清水公園。



來訪時，正值文旦柚產季，農場亦開放親採文旦柚體驗。此外，園中不定期教導遊客自製天然農產品，如蜂蠟香皂、護唇膏教學等，更具教育意義。而農場自製的天然柚子醬、龜鹿二仙膠、山藥冰淇淋、桔子茶、柚子醋等產品，因極具特色，深獲好評，讓農業走向精緻、教育、休閒等多元發展，成為基隆後花園休閒農業的代表。園主不因開放觀光而捨本逐末、譁眾取寵，依舊保有對

農牧品質的堅持，是值得現代年輕人學習的處事態度，也是基隆後花園帶給我們的啟示。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
雞籠文史協進會
學習體驗特色：
砲臺文化體驗、深度生態探索
聯絡電話：
(02) 24517289
服務時間：
預約服務



尋著海味 八斗子「藻」樂趣



“夏日，哪裡還有比沙灘更聰明的選擇？北海岸有夢幻的風化地景，豐富的漁村文化，澎湃的海洋大餐，還能踏上超防滑草鞋，在海岸暢行於滑溜綠藻之間。透過在地人深度導覽，讓海洋文化變得活潑有趣，原來海洋離我們是這麼近。這裡是八斗子，在海水綠意裡，我見識到居民的堅毅柔軟，在潮起潮退中展現生命活力，十足的「藻」根精神。

”



青春記憶閃爍光芒

提前抵達集合點，悠閒地走在港灣街道上。與當地居民閒聊才知道，原來腳下所踏的柏油路，在大姐年輕的時候，曾是一片打著浪花、閃耀黃金色澤的海灘。那時放學後的第一件事就是衝向海邊玩個痛快，沒有玩到全身濕淋淋，是不會回家的。講到激動處，大姐的那股興奮之情，讓我對八斗子產生更多的想像。

漁村的悠閒漫步

波光瀲灩的海面，泊靠的船隻飄躍在漁港，空氣中微鹹的海味漫舞，漁民趁著好天氣曬網。我們在漁村裡優雅散步，享受著舊時漁村的情懷，也隨著文史工作者陳明禎老師的步伐，聽到不少令人拍案稱奇的民間故事。

靠海的八斗子，恭奉媽祖娘娘的度天宮，是當地人的信仰中心，守護討海人平

安。這裡的房屋將咕啞石以人字工法堆砌，特意加高，重排水。萬善祠旁，這些帶紋理的黑色大石，可是難得的生痕化石，原在海底的海膽化石湧出海面，是臺灣造山運動的明證，平時只能在博物館見到化石，今天居然離我們如此近。

神奇草鞋與漁夫飯

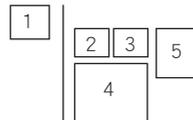
走過忘憂谷、潮境公園，沿岸風景開闊壯麗，心情立刻豁然開朗，雖然在行前，閱覽過許多遊記，但仍被這裡的風化地形所震懾。海風吹撫臉頰，帶來海洋的氣息。穿著草鞋，再濕滑的海岸都變得暢遊無阻，觸感也比想像中來得柔軟舒適。老師更大方傳授各式行家級拍照技巧，為旅程留下完美回

憶。

行草踏浪後，膚色也跟著健康起來，正午變得酷熱，口乾舌燥的問題就交給這一杯滑溜帶勁的石花凍舒緩，清涼解渴，立刻驅走方才的酷熱。來到八斗子漁港，尚青的海鮮是絕對不能錯過的，這一桌澎湃的漁夫飯，就是在地海味大餐，有鮮蝦、丁香魚、小管、皮蛋豆腐佐魚卵、魚漿甜不辣等。我特別喜歡飛魚卵香腸，咬下瞬間，啾滋啾滋的口感，讓人難以忘懷，大呼超值。「消費者購買正確的海產，是永續海洋的重要關鍵。」用餐中，陳老師還不忘一邊補充海洋的保育知識。



1. 區域探索館前展示巨大的螺旋槳。
2. 漁港隨時有新鮮漁獲上岸。
3. 咕啞厝就是以珊瑚礁為建築材料。
4. 風化地形與海洋形成美麗的畫面。
5. 老師細心教學如何穩固的穿繫草鞋。



海藻書籤DIY



材料就是漁夫飯的石花菜，不只好吃，還好玩。石花菜原來是暗紅色的海藻，經過高溫燙煮處理，需反覆數次後才會變成晶瑩剔透的模樣。發揮豐富想像力與創意，可以打造各式充滿海洋風格的生活小物，實用也充滿趣味。



青春的顏色：海藻綠

找出現在對你重要的事，有歸屬，就會有源源不絕的創意，讓生命的熱情蔓延生長。



體驗八斗子漁村故事

吃完豐盛的漁夫飯，回想起先前漁村導覽的故事。也許很難讓人想像傳統漁村生活的樣貌，但在區域探索館裡，跨越時光與空間的情境，再次帶回感動的記憶。忽然燈光一暗，劇場就開始了。

從漁船停泊在沙灘的那一刻起，就是時間競賽的開始，為保持漁獲分秒流逝的鮮味，才能在市場賣得好價錢。魚寮中早已升起白色炊煙，大批海鮮以最快的速度煮熟，將美味鎖住，或是鋪曬製作成魚脯，延長保存期，這也是早期漁夫飯偏鹹的主因。而當新船下水啟用時，更是熱鬧非凡的場面，從船上撒出如雨般的麻糬，象徵將福氣散播出去，尤其船體噸位越大，準備的食物更是以百斤計算，澎湃地吸引人山人海的外地遊客前來朝聖。

捕魚的方法除了用漁船，沿岸的拋網也是門學問。透過老師的指導，我們將網整理、披上肩膀、撥抓準備、最後拋網，這就是漁人所說的「扒手網」。力氣小的人，這裡也有提供輕量網，讓你輕鬆體驗灑網樂趣。雖然初學的我們丟出去的形狀不夠美，但也玩得不亦樂乎，更對這些專業漁者致上深深的敬意。

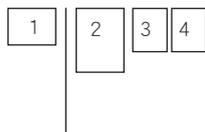
海水正藍的異城小調

結束充實的海洋之旅，深深覺得每一次的旅行，都是知識的累積。臺灣島被海洋擁抱，因地域條件不同，每個漁港都獨具特色，而深度的在地旅行，比起跳蚤式的觀光客路線，能有更多收穫與感動。體驗傳統漁業文化，不只有異城情調，還能親身感受文字無法言喻，臺灣真實的史地脈動。



此行充滿創意與活力，也對漁村的印象大大改觀，在這群熱愛故鄉的人眼中，海，就是他們重要的歸屬，也是無限歡樂的遊樂園。他們就像是水中柔軟卻緊緊攀附岩石的綠藻，自然地跟隨海潮擺動。或許，這片港灣居民的血液裡，也有著大海與綠藻的精神正在流動著。

1. 豐富的漁夫飯，充滿海洋的滋味。
2. 館內再現了當時漁市熱鬧的景象。
3. 老師帶著青年體驗「扒手網」。
4. 來到八斗子「藻」樂趣。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：

基隆市八斗子產業觀光促進會

學習體驗特色：

海鮮特色小吃、海藻採集、漁鄉風情

聯絡電話：

(02) 24692409

服務時間：

週一至週五 09:00-17:00



農情覓憶 彰化尚「水」體驗



“二水是典型的農業鄉，有臺灣最長的濁水溪和古老的八堡圳，無工業、無污染，有濃濃的鄉土味。在三合院體驗「辦桌」農村飲食文化、休閒農場採果與DIY體驗，徜徉在田野風光，讓人不禁流連忘返。



”

二水是一個典型的農業鄉，有臺灣最長的濁水溪和古老三大埤圳之一的八堡圳，無工業、無污染、山長青、水長流，農村的景觀豐富又多樣，鄉民聚落又多為老宅舊屋的三合院，有濃濃的鄉土味。尤其這次夜宿「茴香三合院」，又在三合院體驗「辦桌」農村飲食文化，三合院的牆上、窗櫺，都漆上水藍色，有一股清新自在的悠閒感；知名作家九把刀還曾經出過一本二水小說：《跑水祭》。這次的尚「水」心體驗，讓我愛上



這個擁有獨特魅力的農村小鎮。

三鐵之旅 鐵路、鐵馬、鐵腿

二水是臺灣最早有三鐵共構的鄉鎮，從日據時代就有，即「縱貫鐵路（大線）」、「集集線（七分鐵路）」、「臺糖火車（五分鐵路）」三條線，因此火車在二水人心目中扮演著重要的角色。二水車站右方大約500公尺處，就有座老火車陳列場，展示2部已

走入歷史的蒸氣火車頭。

一開始得知來到二水是要以「三鐵之旅」的壯遊方式進行，讓人以為跟三鐵共構有關係，幫我們導覽的彰化縣休閒觀光產業發展協會陳必卿理事長解釋：「是搭鐵路火車來到二水，騎著鐵馬遊玩，然後就鐵腿了。」主辦單位的創意與巧思著實讓人會心一笑。

產業轉型，老舊且笨重的火車頭不再運行，鐵軌沿線便成了自行車專用道。這條以鐵道概念設計的車道，讓人騎乘在寬闊的田野裡；由於緊臨集集線鐵道，小火車不時在路旁並肩而行，這趟結合火車、雙腳、自行車的環保減碳之旅，真是鐵腿也值得。

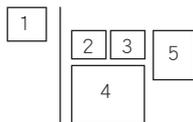
夜宿三合院 呷辦桌

在二水的這一夜，我們在「茴香三合院」體驗農村生活。在二水眾多的三合院中，茴香三合院的特別之處在於：傳統閩式的建築，搭配日式和室的內部構造。

茴香音似「回鄉」，原來三合院的主人陳必卿、賴艷秋，原本在臺北發展事業，幾年前買下叔叔名下老家三合院的持分，開始進行老房舍的改造。從命名就可看出他們想「回鄉」長住的心。三合院是兩進四落的護龍的百年宅第，房間裡是檜木打造的通鋪，鑲貝的門扇是超過六、七十年歷史的老古董，每個房間的房門像一條龍一樣，有廊道相通，這種設計非常適合團體旅遊。



1. 老火車陳列場，展示兩部已走入歷史的蒸氣火車頭。
2. 以鐵道概念設計的車道，讓人騎乘在寬闊的田野景觀裡。
3. 茴香三合院是傳統閩式的建築。
4. 大丘園休閒農場。
5. 休閒農場採果趣。



紅龜粿DIY



先將印模抹上少許的油，糯米粉糰包入豆沙內餡，放到粿印上輕壓，再平放於蕉葉上。依循手工製作的步驟完成，抱起放滿紅龜粿的蒸籠，置於灶上大鼎，以熱水炊熟。約略半個鐘頭，口感綿軟的紅龜粿上桌，不只品嚐自己的手藝，也是象徵來日的福祿壽得以安身。



青春的顏色：水藍色的農情覓憶

二水，有臺灣最長的濁水溪和古老三大埤圳之一的八堡圳，有機會來到這裡務必要參加「跑水節」，體驗田園饗宴及八堡圳源尋根探源之旅。



尚天然的休閒農場

許多有機的蔬果外觀都沒賣相，吃下去往往是最健康的。大丘園農場就像有機蔬果一樣，沒有華麗的門面、沒有精心安排的設計，有的，是一顆關懷鄉土、珍惜大自然的心。

這是彰化縣政府第一個核准的休閒農場，主人劉炳賀說：「一枝草、一棵樹，都是我們的恩人。」他經營農場不灑農藥、不施肥，也不刻意修剪園區，為的是讓大自然孕育出最原始的食材，以及給野菜生長的空間。所以在這裡可以吃到少見的養生菜，包含豬母乳、大花咸豐草、野萹、雞屎藤、雷公根等；另外，他認為臺灣的稻米過剩，農民生活辛苦，因此大丘園不做麵粉類加工品，堅持只製作傳統米食，當天我們還DIY了紅龜粿。

臺灣跑水節

「水」對於二水鄉的居民來說，是生活中不可缺少的元素，跑水節是二水每年11月都會舉辦的祭典活動，象徵敬天謝地，及感懷先人開鑿八堡圳，歷時10年的辛勞和不輕易放棄的毅力，而其背後更深層的意義在於：推崇「飲水思源」、「食果子拜樹頭」以及「為善不欲人知」的美德。

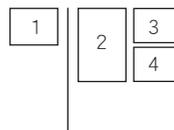
民國96年更開始舉辦「跑步」、「跑水」，及「腳踏車」的鐵人三項，完全展現二水及八堡圳的特性與特色，也讓參加活動的人可以體驗跑水及遊覽二水的風光。

泰國有潑水節，臺灣有二水的跑水節，雖然二水並非水鄉，而是農鄉，但散落在小鎮中一片片的稻田，何嘗不是靠水而生。二水的水藍色農情覓憶，讓人徜徉西部好山好



水的田野風光，絕對是青年壯遊不可錯過的好去處！

1. 透過傳統的跑水儀式，讓民眾感受先民開墾拓荒的辛勞。
2. 八堡圳分水閘旁的林先生廟，為二水鄉首屈一指的名勝古蹟。
3. 八堡圳是孕育彰化農業鉅量生產的源頭。
4. 參加跑水儀式的大合照。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
彰化縣休閒觀光產業發展協會
學習體驗特色：
二水在地農村體驗、三鐵共構風情
聯絡電話：
0922-208858
服務時間：
週一至週五 09:00-17:00



穿梭古今 蚵畫海海人生



“臺灣四面環海，許多人卻鮮少有機會接觸在地的海洋文化。這裡也許不像其他觀光地區來的熱鬧，卻保留了珍貴的漁村風貌與歷史建物。壯遊本該像是旅人而非觀光客，有當地的文史工作者帶路，所見所學自然就更深。在這裡，一起欣賞這些白色的蚵，如何變化萬千。



”



與海共伍的鹿港小鎮

「一府二鹿三艋舺」的彰化鹿港，清朝前因離中國最近，且港闊水深，吸引許多商人前來，船運貿易興盛，「商郊」與宮廟等建築林立，直到航道逐漸淤積，則先後由王功、芳苑作為外港，從海溝接駁至鹿港。

兩港亦淤積後，芳苑有微聚農業與工業區，近年以文創為新意發展；王功則保留漁

村生活，以得天獨厚的潮間腹地，發展蚵的養殖與觀光業。雖現在位置離海濱有遠有近，但都受海洋文化影響與洗禮，本次壯遊路線沿著歷史切線漫行，看見古今交織的美麗故事。

值得一再玩味的古樸情懷

雖經歷時光淬鍊，鹿港小鎮似乎停駐在那最扣人心弦的一頁。跟著粘清課老師走

在磚街上，頗有思古懷幽之情。從金碧輝煌的文德宮，到清幽寂靜的金門館，遊覽古蹟經歷不同時代的災害與修復，看見各式匠心巧思，學得充實有意義。有許多諧音的吉祥語，體現老祖宗們對於平安的希冀；柱上的詩句字詞饒富文人風情。

鹿港的龍山寺，沒有艷麗的漆色，建築卻飄散濃濃傳統風情，古樸而美。沒有大規模的現代化整修，保留住這國家難得的第一級古蹟。中庭老樹捎來自然氣息，一旁傳來南管的悠揚樂音，步入其間，所見更加精采。

匠師們的精細作工，藝術價值令人讚賞，值得玩味。每個我們好奇的角落，黏老

師都能道出一段悠悠的故事。而鹿港老街旁金爐的裊裊縷煙，將媽祖像與天后宮層燻上歷史的痕跡，黑的發亮，應證了絡繹香客們的虔誠與寄託。

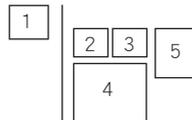
得天獨厚的豐富生態

來到蚵藝漁村王功，必定要坐上採蚵車體驗一番。興奮的有如要出國般，乘著轟隆作響的採蚵車穿梭魚塭間，身體也隨著車身震動。頭頂上風車緩慢地轉動著，越過堤防後，就是一片廣闊無垠的美麗潮間帶。

東方環頸鵒優雅地飛過，平緩水色照映天光，等不及濯足戲水。沙灘質地細緻，不小心就陷在其中。生態導覽時，黏老師信手



1. 大家聚集來看黏老師又找到了什麼寶貝。
2. 黏老師介紹龍山寺歷史故事與工藝之趣。
3. 老榕樹的涼蔭，提供旅人休憩小歇。
4. 搭乘蚵車，在潮汐間相遇海風。
5. 金門館除了有宗教意義，也是同鄉人的聚會所。



蚵殼美學DIY



芳苑有許多以蚵殼為素材的藝術作品，走逛時，不防留心周遭。除了街道牆面的大型裝置藝術，有些小巧而動人，如雪花居的蚵殼風鈴，聲音悅耳清脆；烤蚵取餐區上方的蚵燈，透出溫潤光線。而在蚵藝文化館裡，還能發揮創意DIY可愛的作品，心情彷彿也跟著開心起來。若想送禮，現場有完成品跟可代寄的蚵港主題明信片。



青春的顏色：蚵仔白

柔軟的蚵仔，能融入成為各式料理，做成各式藝品、裝飾與藝術作品，趁著年輕時光，大膽嘗試，不必侷限，相信連你也會驚訝自己有著這麼多的可能性。



拿起工具一挖，各式生物立即現蹤，有雙手高舉比YA的萬歲大眼蟹、殼如透明蠶翼的薄殼公玳、殼口帶珍珠光澤的珠螺，還有蚵的天敵－蚵螺等。讓人開懷的驚喜不斷，訝異原來這裡孕育了這麼多的生機。

既然來到蚵田，必定要大口品嚐現挖的蚵仔，來個鮮蚵沙西米。蚵農俐落示範將剛採下的蚵去殼，圓白的珍珠蚵就咕溜地跑出來，一口滑入嘴裡，濃濃的海味伴隨湯汁襲來，甘鹹清香，令人吮指回味，鮮味從產地直送腦門。

滿漢全「蚵」 主廚自己當

旅途中，可以品嚐到各式在地的蚵料理，無論是鹿港甘鮮味美的蚵仔炒麵、王功用料不手軟的國宴蚵仔炸，或是以木炭慢火的燒烤，道道都經典，有機會當然要當主廚

親手做看看。

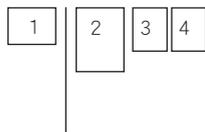
為了保持食材新鮮，首先要從剝蚵開始。示範時，黏老師拿著剝蚵刀從韌帶插入，劃斷閉殼肌，輕鬆將兩片緊密的蚵殼分開。一開始真的很難，但很快就能抓到訣竅，全桌人分工合作終於剝好一碗，接著就可以下廚製作。

現採的鮮蚵只需簡單調味，混和蛋、麵粉與生菜做成的粉漿，下油鍋煎至兩面金黃即可。完成的煎餅表皮微酥，內層滑嫩，每口都嘗得到蚵仔的美味，與清甜菜汁絕配，淋些辣醬添香開胃，來王功一定要試試看。

藉由胡靜宜經理介紹後，才知蚵農們辛苦工作後的收益，其實非常微薄，原來我們碗中這些美味，對他們如此重要，由衷地對這些蚵農深深感到敬佩與感恩。



1. 剥蚵是到王功壯遊一定要的體驗。
2. 黏老師介紹這裡採平掛式養蚵法。
3. 芳苑燈塔引領海上船隻平安歸來。
4. 滑不溜丟的蚵仔，入口軟滑鮮香。



漁民生存的美麗與哀愁

在導覽中聽到一些古蹟整建，以及地紳權貴的故事，學到不少社會經驗。透過壯遊，能更深的看見當地風土民情，深感臺灣仍有很多需要改變的地方，卻感到自身的無力與渺小。在地的人民選擇讓希望與力量充滿全身，憑藉著對這片土地的感情，不斷地留存與推展當地珍貴的文化，同時努力創新

嘗試，找尋方法改善現況，讓心之所向的故鄉變得更好。一如這裡的蚵仔與蚵殼，竟能發展出無數的變化，且適得其所，造就扣人心弦的人文風景。

壯遊點聯絡資訊

營運單位：
彰化縣王功蚵藝文化協會

學習體驗特色：
王功生態文化體驗、蚵農生活體驗、
再創蚵殼美學 DIY

聯絡電話：
(04) 8936657

服務時間：
08:00-17:00



找尋水田中那白皙的美人腿



“ 南投的埔里小鎮處於群山環繞的盆地，因為氣候良好，水質甘甜，造就了酒、花、紙、漆等文化產業的蓬勃發展。優良氣候的埔里有不少特色農產，此處除了是臺灣茭白筍的重要產地之一，近年來也成為保育類野生動物「臺灣白魚」的主要棲息地。閒暇之時，讓我們一同感受埔里翠綠的生態之旅吧！ ”



生長在都市的我們，平常在都市叢林面對著許多生活上、工作上、課業上的紛擾，抽空來到埔里為的就是敞開心胸，找尋一些抒壓方式。現代人的生活不像父執輩那樣，放學下課後就是下田幫忙，現在生長在都市的小孩多半沒接觸過農田。藉此機會下田去體驗農事，多多親近大自然與生態，是一種難得的經驗。

生產與生活，息息相關

經過一段車程，大夥來到了百年古剎真元宮集合。徒步走進埔里，透過在地人的解說，了解埔里的生態環境；抵達茭白筍水田處為我們解說的是茭白筍達人—林錦生先生，他敘述著埔里的好山好水，他說，埔里這裡擁有著大約 1,700 公頃的茭白筍水田，因為這邊的好水質，讓種植出來的茭白筍，特別甜美可口。

下田體驗採收之前，林錦生指導我們身著青蛙裝，以及在泥濘中如何採收茭白筍。因為水田裡面是一叢叢跟人幾乎一樣高的茭白筍，穿梭其中可不是件容易的事，在烈日底下揮灑著汗水，體驗著農人們的辛勞，也是不可多得的體驗。讓我們知道每種農作食物取得的不易，當下品嚐茭白筍時，會心懷感念，也多一分珍惜感。看著自己採收的茭白筍，剝下殼時露出那白晳晳的美人腿，不免露出開懷的笑容，似乎比過過去超市買到的，更顯可愛漂亮。



創新與傳承，賦予價值

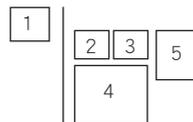
這天還有美人腿泡菜達人—林宥岑女士，來指導我們DIY 茭白筍泡菜。原來透過泡菜的作法，可使得茭白筍拉長保存期限，並豐富食用方式。除此之外，還有其他茭白筍的輕食料理，讓我們大飽口福，甚至是搭配挫冰這種新奇的吃法，也是前所未見。

生態與生命，一體兩面

農委會水保局於2013年開始輔導埔里社區內的茭白筍農友，推動「綠保田」計畫，是結合有機與生態保育的耕作方式，目的是復育瀕臨絕種的「臺灣白魚」。



1. 埔里社區內的植物介紹。
2. 茭白筍田的生態介紹。
3. 漫步於鄉間小徑聽著生態介紹。
4. 茭白筍如何採收。
5. 茭白筍泡菜DIY教學—剝殼。



穿著青蛙裝



一定要嘗試穿著青蛙裝下田去採筍，那種太空漫步的緩慢感受，很有親近大自然的感覺。



青春的颜色：翠綠與百皙

揮灑著汗水所得，是豐碩的茭白筍，撥開那一層層的綠色外殼，就可以品嚐到百皙皎潔的美人腿。



筍田到了冬末休耕時，會將水源放掉，因此農友們在茭白筍田旁邊刻意保留一塊生態池，利用生態池復魚，給臺灣白魚生存空間，目前有一些初步成效，這種友善耕種的方式，值得我們一同喝采。

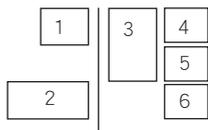
透過有機耕種結合生態保育，使得農田耕種不僅僅是經濟維持的環節，也教導大眾一種生命和諧的態度。並且結合在地農業與深度旅遊的概念，提升老農的觀念，更讓年輕人有新願景，提供提供一個良好的發展機會給他們願意回鄉務農。

看到這片翠綠且欣欣向榮的茭白筍田園，心中有滿滿的感動，也許是未曾有過農務的勞苦體驗，也許是不曾感受到生態復育的艱辛。埔里有著轉型有機耕作的價值與使命，並且守護著珍貴稀有的臺灣白魚野生保育動物，這正是永續農業發展的一絲曙光。我想，如果這樣汲汲營營的努力是有成果的，哪怕是需要更多單位的協助，只要看得見希望，未來一定會有更多人願意為這裡付出一份心力。





1. 「綠保田」生態保育的解說。
2. 社區內畫有茭白筍的卡通圖案。
3. 茭白筍剉冰。
4. 整片的茭白筍田。
5. 茭白筍休閒農場體驗介紹。
6. 參與青年一起大合照。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
臺灣茭白筍推廣協會

學習體驗特色：
茭白筍生態體驗和復育白魚、茭白筍美食及手作

聯絡電話：
(04) 23805696

服務時間：
週一至週五 09:00-17:00



綠色奇蹟 竹產業的創新再造



“竹子與我們生活息息相關，佳餚入菜、庭園造景、工藝觀賞、建材器皿，從竹身、竹葉到加工削下來的廢料，都能拿來造紙，我們「竹」盡其用，但卻從不識竹。這次走訪南投竹山，才知道這個臺灣的產竹重鎮，在面臨產業外移後，不僅沒有一蹶不振，反而靠著當地愛竹達人及竹農的努力，創建規劃的竹文化園區，讓竹山的竹產業起死回生，也增添了遊憩及寓教於樂的價值。”



生態導覽、竹筍料理 讓你一次滿「竹」

二天一夜的竹山壯遊，第一天在到達青竹文化園區後，放好行李，就由竹生態導覽人員帶著大家到戶外竹林區介紹。在這個佔地 5,000 坪看去無邊無際的戶外區，竟然種植了超過 100 種的竹子，導覽人員介紹了至少 60 ~ 70 種，不論是可用來料理的桂竹筍、巨竹筍、綠竹筍及麻竹筍，或是適合當



建材的孟宗竹、桂竹，都令人瞠目結舌，更意想不到的，這裡居然還種植了實心的竹子，真是顛覆了古人的思維。

在認識各種竹類與特性後，接著是 DIY 體驗。青竹生產合作社廖雅仙秘書說，若是 2 ~ 3 人的小團體，這裡提供竹風車、竹筆筒、竹青蜓等一些竹材料組合的 DIY 體驗；若是 20 人以上的大團體，可以 DIY 黃金竹筍包，用竹山產的紅蕃薯跟竹筍來製作，每

個人可以依自己喜好，捏做不同造型的竹筍包，再交由廚師蒸熟立即享用。廖秘書說，每年夏季是竹筍盛產的時節，此時來竹山可一次滿「竹」，但冬季也別擔心，青竹園區有特殊的保鮮方法，可一整年都吃到美味的竹筍。

到了晚上，大家一起享用風味合菜，其中特色竹筍料理包含桂竹封筍、巨竹筍湯、用新鮮桂竹燒烤的竹筒飯，以及加入繽紛的水果丁當醬汁的果風竹炭麵，最後來一碗竹炭豆花。以為就此畫下句點嗎？難得來到這裡，把握星空滿滿的夜景作伴，竹山的高山茶很有名，飯後不是把酒言歡，而是品茗教學，一邊喝茶一邊聊天，體驗竹農忙碌一天後的愜意生活。

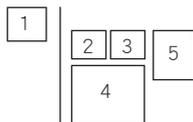
傳統不朽與創新設計的竹工藝

活力滿滿的一天，從早餐開始。翌日一早的農村精力早餐，有自製的地瓜粥、各式配菜、竹炭饅頭跟鮮濃豆漿，健康美味，又不必擔心食安問題。

吃飽喝足，迎接我們的是自行車導覽與社區自在遊，首先是參觀傳統竹藝工廠。廖秘書提到，目前從事竹工藝的技師年紀都很大，隨著時間推移，技藝即將出現斷層，若有第二代回來承接經營，竹藝文化才能繼續傳承。



1. 導覽老師講解各種竹類與特性。
2. DIY 黃金竹筍包。
3. 採竹初體驗。
4. DIY 竹編風車。
5. 戴上竹笠，揹上竹簍，採竹去。



挫筍絲為餡 揉捏黃金竹筍包



竹山除了產竹子，紅蕃薯也相當出名，青年來到竹山壯遊，最棒的是可以吃到自己DIY的「黃金竹筍包」。先將竹山紅蕃薯蒸熟壓泥後當外皮，再包覆親手挫的麻竹筍絲和肉泥，恣意捏造出屬於自己夢想中的包子，再交給廚師蒸熟，不一會兒就能享用新鮮熱騰騰的健康點心。捏的過程注意別露餡就好！



青春的顏色：竹子綠

看的竹林、玩的竹工藝、吃的竹料理，這個綠色奇蹟的竹世界，讓你一次就涵「竹」。



來到這裡，盡是超過 80 歲的阿嬤，熟稔地製作竹耳扒，可別小看這一根根細細長長的竹耳扒，可是有放鬆、安定、舒壓的功能。雖屬夕陽工業，但至今仍是臺灣唯一手工製作竹耳扒的工廠，「讓年輕人看看這些老工藝的經典與不朽。」廖秘書說，竹耳扒至今外銷日本已長達 50 年，除此之外，富林工藝社為了提升傳統竹產業的競爭性，加入了設計元素，竹燈飾、竹藝時鐘、竹雕刻等創意商品，創新再造。

參觀完難得一見的傳統竹藝工廠，導覽員接著帶領大家前往社區精心規劃的水車公園。竹山鎮富州山崙下屬濁水溪流域，這裡的農作物，因濁水溪的肥沃水質顯得特別肥美，農民們運用水車原理，導入引水灌溉的圳渠，更能讓農田施作與管理達到最好的效益。

經歷了感性與知性的單車遊，還有個重頭戲是芭樂園導覽，廖秘書解釋，竹山富州地區是芭樂產區，芭樂長年陸續生長，採收期一年約有三季，來到這裡大都能體驗採果樂趣，除了讓青年深度認識竹山外，也能學習農村生活。

具強韌生命力的竹山

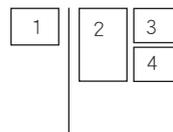
「種竹達人陳靖賦近年研究矮化竹苗與竹盆栽，如此一來不用大片土地或是開放性空間，住公寓也能享受種竹樂趣。」廖秘書分享，隨著時代更迭，他們也不斷在思考竹子更多的可能性，甚至改變竹子的特性。

竹山是臺灣竹產業的重鎮，民國 70 年代 70% 的竹山人靠竹子吃飯，但在 80 年代產業外移後，竹子的黃金年代不再，但不變的是，竹是竹山的意象，竹子本身具有強韌



的生命力，竹山沒有被打倒，透過竹山人規劃完整的竹類生態與豐富的竹生活工藝，結合周遭農林業的多元與豐富，順勢找到自己的立足點，創造臺灣的綠色奇蹟。

1. 來到竹藝工廠，看見老師傅手工製作的竹製品。
2. 騎著單車行經水車公園。
3. 芭樂園導覽和體驗採收。
4. DIY 黃金竹筒包。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
 南投縣竹山鎮青竹生產合作社

學習體驗特色：
 竹文化及竹工藝製作體驗、竹炭特色餐、
 民宿竹炭 SPA

聯絡電話：
 (049) 2623928

服務時間：
 09:00-17:00，週二與週三休息



手作藍染美學 體驗中寮魅力



“如果你崇尚自然、想淨化心靈，那麼，吸取滿山遍野的芬多精，或者體驗傳統藍染文化，會是你的最佳選擇，讓你更貼近生態綠生活。接受大自然的召喚，來場通往幸福的旅程，慢活中寮內城鄉，揭開藍與白的世界，感受藍染的魅力美學，開啟活力滿載的一天。

”



漫步靜謐山林 享受大自然洗禮

南投清晨的空氣特別清新，使人神清氣爽，一早帶著愉悅的心情搭著客運出發，沿途經過蜿蜒的山路，約 30 分鐘的車程，終於抵達目的地—山城鄉。一下車，我們踏著輕快的步伐進入中寮鄉龍眼林的清城農莊。

清脆悅耳的蟲吟蛙鳴迎接我們。佔地 3 公頃的清城農莊，從植物到池塘、步道、木屋，全都是農場主人親手設計打造的，歷經 10 年，才漸漸有了現在所見的規模樣貌。農莊內的生態資源豐富，遍植花草綠樹，讓人享受自然田園的寧靜生活。

踏察龍鳳瀑布 汲取天然芬多精

徐徐微風吹來，趁著不可多得的涼爽天氣，一窺龍鳳瀑布的風采。仰望藍天，順著指標往深處走，可以聽見溪流潺潺的流動聲。大力吸一口大自然的養分，汲取山林間芬多精的味道，讓人精神飽滿，不禁想駐足停留欣賞這靜謐的流水。愈往深處走，就看見一座拱形橋樑，橫跨溪流銜接兩岸的山林小道，為這天然景觀注入一股不同的風貌，增添些許趣味。

從石橋上遠望，隱約可見一層層的小瀑布，隨著一步步接近，瀑布聲音就愈響亮，遠望鳳瀑布，其溫柔婉約如絲綢般柔密；踏

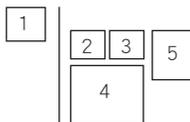
察龍瀑布，其萬丈氣勢讓人感受自然水珠散落在身上的沁涼快感。

傳遞藍染技藝的染織工坊

透過染織工坊—邱繡蓮達人細心地教學，介紹各種植物染，皆可染出大自然天然的色彩。木藍、馬藍、蓼藍，木藍適合在平地、熱帶氣候、田裡栽培，而馬藍適合栽培的環境則是半遮陰、樹底下、山溝處，需要生長在溼氣重的陰涼地方。10公斤的木藍只能取1公斤的染料，形狀像空心菜的蓼藍，10公斤只能取0.6～0.7公斤的染料，比例較少成本較高。



1. 農莊主人吳基任達人分享自然生態。
2. 將染布於水中清洗並瀝乾。
3. 邱繡蓮老師教學員絞染藍染技藝綁法。
4. 欣賞鳳瀑布的溫柔婉約如絲綢般柔密。
5. 一窺龍瀑布的萬丈氣勢樣貌。



綠豆王



臺灣有句諺語：「夏至，愛呷不愛去。」是形容因夏至炙熱，導致人們變得慵懶。就中醫觀點來看，綠豆能去熱，薏仁能去濕。初到南投「綠豆王」來碗綠豆薏仁湯，撈起一匙的綠豆入口，綠豆香味迷人，最適合消暑解熱，喜歡甜品的人可千萬別錯過。



青春的顏色：天空藍

天空藍與白，為年輕愛好自由的自我，勇於嘗試更多可能，擁抱前進幸福的道路，淨化心靈蛻變成長的勇氣。



採藍的方式是用剪的，製藍的過程，要先將馬藍生葉浸泡在水中，浸泡的時間依季節與溫度的變化而有所不同，須視藍葉腐爛與藍靛素溶出程度而定。一般而言，夏天大概1天，秋天大約2天。等藍葉中的藍靛素溶出後，將腐葉撈出，收集浸泡液在打藍缸，浸泡液中再加入適量的石灰沖打，並快速攪拌打入空氣稱為打藍。

接著，變成染料要經過建藍的過程，加上烘焙龍眼乾的龍眼木作灰水、麥芽糖當營養劑，與水攪和染液，等待發酵的期間稱為養缸。接著，就開始體驗藍染魅力。

藍與白的相遇 感受大自然色彩學

經由邱老師專業講解後，期待的手作時間終於展開，大家開始把手中潔淨的白布摺

疊，用橡皮筋綑綁出自己想要的紋路；緊接著把白布浸漬於水中，使其柔軟，而後用雙手擰乾。

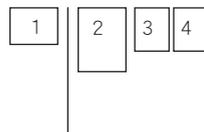
浸漬於藍染缸中約莫三分鐘後，拿至戶外接收空氣涵養，使其氧化，再重複藍染動作約莫三次，邱老師還透露一個藍染小祕訣：「藍染次數越多，顏色越不容易褪色；浸染次數不同，染出來的顏色深淺也會有所不同。」染布與空氣接觸氧化，從青綠色漸漸轉變為藍色，幻妙過程有如魔術般奇特驚喜，大家開心地分享自己獨一無二的藍染作品，彼此激盪想像力外，也歡樂地結交新朋友，分享藍染的創作智慧。

喚起土地認同 傳唱生命故事

921大地震過後，反而喚起南投人對家鄉貢獻土地的心，中寮美景依舊，甚至未被



1. 學員們將白色染布進行藍染浸漬。
2. 將藍染布與空氣接觸進行氧化。
3. 邱繡蓮老師教學員縫紉藍染技藝綁法。
4. 開心的秀出自己獨特的藍染創作品。



大自然反撲的力量破壞，依然美麗如昔。

除了優游中寮山林間，享受自然靜謐外，在這裡也能體驗藍染的魅力，花 2 個鐘頭待在「繡蓮染織工坊」，就能看白布巾變魔術，從潔淨的白到浸染過染汁、與空氣接觸氧化後，由白轉綠，再漸漸變成藍色的奇妙過程。

藍染巧奪天工的幻化，也如同中寮的風景一樣懾人。藍織工坊邱繡蓮達人把鄉村的

素樸應用到生活美學，讓植物染的生命得以延續，並透過藍染手作訴說鄉村的獨特。慢活中寮，絕對是你親近自然的最佳途徑。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
社團法人南投縣青年返鄉服務協會
學習體驗特色：
咖啡及手工點心 DIY、藍染 DIY
聯絡電話：
(049) 2233325
服務時間：
週一至週五 08:00-17:00



踱步新港小鎮 重拾兒時心



“ 站在黃白相間的老客運前，我揣想著，老公車舊時的模樣。它服務了多少人？又走過怎樣的風景？在歷經半個世紀的風霜後，在這與我這個後輩相遇。



”



漫步新港 農村懷舊

「驛頭等君屈五更，害我西風扇一冥，轉回家中就破病，請無高明的先生。」踏上前往「頂菜園鄉土館」的臺灣民間文學步道，佇立兩旁迎接我們的，就是這一根根帶有鄉土文藝氣息的四句聯木柱。讀著先人樸實幽默的小語，對於在烈日下揮汗前行的我們，卻也著實減少了些許不耐。

「頂菜園」，這聽來像是某個農村菜園的地方，卻是個藏有大量臺灣 40～50 年代農村古物的鄉土園區。從入口前售票亭開始，由右至左的「嘉義縣公共汽車管理處」字樣，彷彿就已預告時光「至此」逆流。從荒村到現今的文化園區，頂菜園把那些早已為人所汰忘的舊物，一點一滴的將舊日農村時光凝滯於此。

對久居都市的人來說，來到了頂菜園，就像是被拉回到那早已模糊的兒時光陰裡；

而對我這種自小就在都市成長的「庄腳俗」來說，就像曹雪芹形容劉姥姥初入賈府的那副模樣，無處不是新奇的體驗。從大同寶寶到公有市集；自「增產報國」到「嚴禁組黨結社」的標語，這裡的一磚一瓦無不透顯著異於現代社會的農村情懷。

時光逆流 凝滯重生

雖說是時空的凝滯，卻也是種生命的延續。不同於一般鄉土舊物展示的場域，頂菜園內所見到的農具、早期的生活用品和甚至是老公車等，皆非僅止於相片般的回顧展示而已，而是可以碰觸的真實。

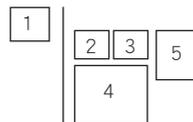
透過掌心感受那過往歲月的刻痕和每一吋風霜，甚至是使用它，體驗那延續至今的生命活力。如同頂菜園社區發展協會陳明惠理事長所說：「頂菜園訴求的不是懷舊，也不是要拯救那被淘汰的生活模式。而是透過完善的修繕保存，將古文物變成文化產業，讓這些曾經風華一時的農村機具和文物，得以在現代連結、延續。它們的蛻變，是為了擁有它更為廣闊的生命意義。」

重拾連結 覓尋風華

走在頂菜園，那種懷念感不單是外在的建築和環境所營造出來的氛圍，反而是那些從前連結著你我生活的瑣碎記憶、聲音和滋味。在那個公車還有車掌小姐的年代，還



1. 已經退役的嘉義老公車，在頂菜園還可以看到。
2. 早期許多的標語和臺灣俚語。
3. 體驗早期的童玩一捏麵人，重溫兒時回憶。
4. 早期的生活用品、廚房家庭設備、農夫農作機具一一陳列。
5. 早期的候車站。



北港振興戲院



同屬古笨港的雲林北港，有著一座歷史悠久的老戲院「振興戲院」。建於民國 40 年的振興戲院，是北港 4 家戲院中，碩果僅存的老戲院。擁有巴洛克建築的建築形式，雖至今已不再營業，卻也仍然保有舊時的外觀，從踏入兩片對開式的木門開始，無處不透露著昔日的風光。



青春的顏色：復古又新穎的黃

在懷舊的建築和環境所營造出來的氛圍裡，連結著你從前生活的瑣碎記憶、聲音和滋味，想體驗現今流行的復古風，來嘉義新港走一回準沒錯。



記得兒時乘著鈴聲而來的醬菜車嗎？那踩著緩慢步伐立於田野間的老水牛，不就是以前我們最常見到的景色？在大朋友們懷舊的同時，新朋友、小朋友們也可以透過捏麵人、彩繪斗笠等活動，體驗古早的童趣生活，將這份記憶和技藝連結、延續。

在新港鄉的板頭社區，你可以踏著悠閒的鐵馬，尋覓著鄉里閒逸的時光，同時見證古笨港的興衰。涵蓋著今天雲林北港和嘉義新港、南港兩地的古笨港，在荷蘭文中，寫作 Poncan 或 Poonkan，即便在今日，多數的新港人，還是喜歡把新港當做古笨港。頂著全臺外銷第一名的製糖產業，40 年代的古笨港紅極一時，但隨著產業的沒落和新興運輸工具的取代，就連曾為此建造，拿來運送甘蔗原料的輕便鐵道，亦隨著逐漸褪去的風采，隨之拆除。

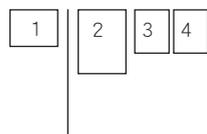
古井無人到，荒村有月來

「相信有一天火車ㄟ轉來」，這是板頭居民共同的願望。板頭厝車站，當年除了是蔗糖產業重要的運輸工具外，更是當年板頭人到外地打拚、求學的重要驛站和記憶。為了不使這維繫著板頭人情感的老地方就此消失，板頭社區的居民開始自發性重建。從荒廢到重生，在嘉義縣板陶窯文化發展協會陳忠正理事長與社區志工的努力下，板頭厝車站從原僅有 10.5 坪大的小車站，擴展到 25 坪大，除了原貌重現以外，更賦予它「黃金鐵道」的稱號，以見證這百年以來的輝煌。

除了「板頭厝車站」的復興，來到板頭社區，你可以感受交趾剪黏藝術的美，落實在社區的每個角落，就像是進入了一個卡通世界，居民們將自己住家的外牆以剪黏藝術



1. 老公車身上掛著有趣的歇後語，在緩慢步調的鄉間看見新港小鎮的純樸感動。
2. 過往農村景觀映入眼簾，頂菜園彷彿劉姥姥的大觀園。
- 3、4. 交趾剪黏藝術裝置。



創造出各式各樣的圖案，像是偷看的小女孩或是爬牆的小子，只要你夠有創意，你一定能在板頭社區裡找到屬於自己的拍攝樂趣。

「古井無人到，荒村有月來。」古井上簡短的小語，蘊含了板頭社區從沒落到今日重生的生命精髓與心境，即便是破損、荒廢的東西，在這，都可以發現再造重生的生命之美。因為他們相信，總有一天，火車一定會再度載著旅客，來看看這個美麗的所在。如同車站旁的那句話：

「若是火車轉來時，帶來旅客恰生機，大家感受是啥物？臺灣故鄉人情味。」

壯遊點聯絡資訊

營運單位：
嘉義縣頂菜園發展協會

學習體驗特色：
笨港田野體驗、新港北港文化探索、交趾剪黏藝術

聯絡電話：
(05) 7810313

服務時間：
09:00-17:00



划進東石船仔頭 體驗農家樂



“「1、2、1、2」划動手中的槳，龍舟行駛在朴子溪。夜裡坐在傳統三合院的院子裡，一邊烤著東石鮮蚶，一邊聊著下田體驗。曾經一度面臨「散村」危機的東石船仔頭，在社區共同努力下，營造出許多精采的體驗行程。



”



返鄉子弟 再造船仔頭社區

一大早，從嘉義高鐵站走出來，接著搭乘高鐵 BRT 免費公車到了朴子，一群人浩浩蕩蕩地來到嘉義東石船仔頭休閒藝術村報到。迎接我們的是船仔頭藝術村文教基金會謝大姐與基金會所有成員，簡單的成員介紹後，壯遊行程便開始。

謝大姐簡單介紹了船仔頭，它是位於東石最東邊的一個三合院村落，200 年前，這

裡是當時東石港由朴子溪通往內陸的商貨集散地，船隻停留漸漸形成村落。但後來隨著道路開通、人口外流，船仔頭一度面臨「散村」危機，現在大家都在講回到農村，早在十多年前，謝大姐她們便是第一波返鄉的子弟，所以才有現在的壯遊行程。



龍舟划槳 考驗團隊默契

接著我們來到朴子溪船仔頭碼頭，看著岸邊停放的龍舟與獨木舟，我們躍躍欲試，但水上活動首要安全，在正式活動，基金會的大哥先告知水域狀況，要求我們穿上救生衣。

龍舟是團體活動，每個人划槳的動作都要一致，才能將速度帶出來。「1、2、1、2」大家努力向前，這裡是全國唯一可以天天划龍舟的地方。龍舟結束後，還能體驗划獨木舟，不需團體配合，卻是個相當耗體力的運動。



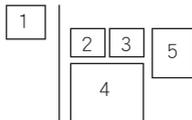
在地農產 創作美味料理

中午體力殆盡，由社區媽媽烹飪在地食材風味餐，甕仔雞、烤地瓜、杏鮑菇、鮮蚵捲、船仔頭菇菇粽、虱目魚丸蘿蔔湯，每一道都是經典美味；杏鮑菇、地瓜都是東石在地耕作，杏鮑菇吃起來厚實軟嫩，鮮蚵也是東石在地的新鮮貨，最特別的是用在地農產品研發出的「船仔頭菇菇粽」，還曾經獲得嘉義縣嚴選伴手禮獎項。

吃完飯後稍作休憩，我們到教室裡，利用回收的素材，製作彩繪風車。接著跟著基金會大哥走向農田，一同摘花生與採玉米，謝大姐說：「今晚的宵夜是玉米湯。自己吃的玉米要自己採喔！」當赤腳踩進泥土裡，馬上有種人親土親的感覺，當下玩的不亦樂乎。



1. 船仔頭藝術村文教基金會前學員合照。
2. 社區的彩繪牆面。
3. 划龍舟前的安全注意事項講解。
4. 獨木舟也是很好玩的喔。
5. 朴子溪上的龍舟比賽。



划龍舟體驗



以往端午節，大多只能在電視看到龍舟比賽，沒有想過有一天自己能下去划槳，這是很特別的體驗。當所有人就定位，萬眾一心，整艘龍舟的每一個人，只有一個想法，那就是奪標！在鼓聲的帶領下，我們有默契的配合，向著勝利前進。



青春的顏色：日不落黃

誰說年老必須衰微，返鄉遊子將轉機帶回故鄉，讓我們看見年輕人以相信與堅持的態度所開創的新世界。



鐵馬踩風 看見朴子溪的美麗

來到三合院，每人一部單車，在基金會大哥的帶領下，穿梭在村莊三合院的閩式建築。三合院每一戶都保存的很好，紅磚瓦牆是農村的味道，還有許多可愛彩繪的牆面，都是社區共同創作。

鐵馬上了河堤，河堤上到處都是用蚵貝創作的壁畫，這條街都是社區內藝術家的創作，另外還有一座蚵貝涼亭。我們順著朴子溪往上游騎去，朴子溪全長 72 公里，當天騎的只是一小段，但沿途可以看到濕地上都是白鷺鷥，這是朴子溪復育成功的成果。

到了朴子市區，朴子市是嘉義海區首善之區，配天宮是朴子市文化櫥窗，為臺灣現存最古老的媽祖廟之一，供奉的鎮殿媽祖，

是以老樸樹的基部雕刻而成，由於樸樹的樹根仍盤結在地下，因此成為全臺唯一「請不動」的媽祖。配天宮的虎爺也是少數供奉於供桌上，可惜的是前幾年一場火災，前殿損傷，目前還在修復中。

星空呢喃 歡樂熱鬧了農村

接著來到朴子鐵枝路公園，過去臺糖為了運輸甘蔗，鋪設許多鐵路，如今已不再使用，就重建成現在看到的公園。

回到船仔頭的三合院，等著我的是一大籠東石鮮蚵與玉米湯，坐在三合院裡，一邊烤著鮮蚵，一邊聊天，微風拂面，我們在星空下開心地訴說著一切的體驗。



1. 彩繪風車製作。
2. 一同走到農田採收，自己摘自己吃。
3. 船仔頭三合院。
4. 三合院的星空呢喃。
5. 碳烤肥美鮮甜的東石鮮蚵。

1	2	3
		4
		5



壯遊點聯絡資訊

營運單位：

船仔頭藝術村文教基金會

學習體驗特色：

體驗東石及朴子人文生態之美、龍舟、獨木舟、動力扁舟、單車遊

聯絡電話：

(05) 3702667

服務時間：

08:30-17:00







挑戰攀瀑溯溪花費的體力和精神很大，
有同伴互相幫助度過難關，獲得的成就感超滿足。

體能體驗

Exercise Experience



臺北貢寮逍遙遊



“雙溪河、吊橋、獨木舟，構成龍門露營基地最特殊的畫面，一趟結合自然景觀與體能活動的獨木舟之旅，你可以看見雙溪河從上游穿過吊橋，再流向出海口得天獨厚的景致，何不與我們共同出發，一次划行，將會是你永生難忘的記憶。



”

下水前的教戰

「把槳正握，高舉，尋找一個位置可以與雙手垂直，這就是划行的最佳位置。把槳葉切入流水，再順著水流划動，獨木舟就會在河面輕快行駛。」在獨木舟下水前，教練就這樣耐心地為我們講解每個動作。以團隊為單位，在水域上，我們需要注意什麼動作是集合，什麼是需要求救，如果獨木舟翻倒了，該如何處理，一切以安全為考量，同時



顧及到每位成員的狀態。

連環緊扣的默契

6 個小時的獨木舟課程，分為早上與下午兩趟。我們在河濱公園附近的水域划行，流速平緩，河水也不深，是適合初學者划行的好地點。

分散開的獨木舟，在教練的指示下，一艘艘聚集，大家合力靠攏，或者抓緊其他船

舷，讓獨木舟在河面並排，形成一個有秩序的畫面。這時緊張的時刻來了，後面的學員，要在搖曳的獨木舟上站立，然後左右手扣緊，形成一個連環船的隊形，站穩後；再讓前面的學員，小心地站起，形成一個團隊的畫面，也讓我們下午的行程，更有效率地互相協力，一起前進。

向上游划去

下午，吃完福隆便當後，精力飽滿的我們，要往更深處划行。我們的目標，是通過兩處橋樑，包含鐵路大橋。陽光打在雙溪河上，泛出粼光，你可以看見天空中有鷹在翱翔，平展的翅膀順著風勢起伏、旋轉，煞是壯觀；往上游看去，綠蔭兩旁還有成群的白

鷺在休憩、盤旋，雙溪河就這樣靜靜地流淌著，等待獨木舟向上游探險。

待出發的口號響起，一艘艘的小舟就像蚱蜢一般，四處彈開。做為初學者，我們可是一點都不遜色，每一艘都使勁地划，原訂半小時才抵達第一座橋，我們已經提早抵達，朝第二座邁進。

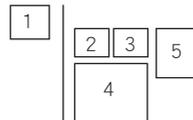
船來到第二座橋下，東北角的鐵路與清澈的雙溪河交錯下，看見火車橋上行駛的畫面，不禁讚嘆這最美的瞬間。

落水是最棒的體驗

直到現在，我都還記得肩膀酸疼的感覺，特別是槳顯得越來越重了，然而每次只要感到船在水面上輕快前行，或是沿途的火



1. 教練講解獨木舟操作。
2. 指導員與學員陸上示範翻船如何復位。
3. 槳葉操作。
4. 穿著救生衣，體驗翻船的遊戲。
5. 默契考驗，每人手握槳，聽輔導員口令移動不讓槳倒下。



福隆便當



福隆便當，最在地的好滋味，
必推薦體驗。



青春的顏色：碧綠色

由雙溪河散發出森林般的色澤，越往上遊處，越深。



車、飛鳥，以及水面上忽然跳出的魚，種種難忘的瞬間，突然又覺得有力量可以舉起槳葉，持續划行。

翻船，當然是重要的體驗，只有掉入水裡，才能真正體會到那股沁涼與踩不到底的驚險，也唯有理解到河水的深度，才會更謹慎地面對水上活動，我們划行的這個地方，確實深，我才翻入河中，驚覺踩不到底，雙手猛划，幸好救生衣適時地發揮作用將我輕輕地托起，讓我能靠在獨木舟旁，輕踩水底腳踏車。而鄰近的幾艘獨木舟，也正體驗著與我相同的刺激。

划向深處的遼闊

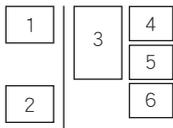
回程時，坐在電聯車上，縮小版的龜山島慢慢地爬上大里、大溪車站，想起今天一整天的經歷，相信每一個學員都和我一樣，

見證了一條美麗的河，如何在划行中展開它的遼闊與內涵。四面環海的島嶼，溪澗散佈的山川與盆地，一趟獨木舟的旅程，讓我們融入一條河流中，唯有親身體驗才能深刻感受其中之美。





1. 一艘艘的小舟靠攏形成連環船。
2. 小舟的併行合作。
3. 身為初學者的我們，可是一點都不遜色。
4. 所有人坐在同一艘船且不翻船的完成挑戰。
5. 活動後頒發結業證書。
6. 雙溪河停泊。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
 中華民國休閒獨木舟協會
 學習體驗特色：
 獨木舟體驗、雙溪河口生態導覽
 聯絡電話：
 (02) 88662558#10
 服務時間：
 預約服務



擁抱熊空—三峽中坑溪



終於盼到三峽中坑溪的溯溪行程了！這一切的等待，果然很值得，從下車開始，就被周圍風景和居民的笑容吸引，整個溯溪的過程絕無冷場，就連指尖也可以感受到那股衝勁，如果要用一種顏色來形容的話，就像那充滿生命力的螢光綠。



”



位於三峽熊空的中坑溪，從地圖上看來，是屬於大豹溪三條支流之一，西南側水域環繞著滿月圓國家森林公園，之前已聽聞登山前輩說道，相較於其它臺灣溪流的溯溪行程，中坑溪算新手入門等級，溪水水質非常乾淨，河岸兩側樹林翠綠，每次只要推出中坑溪的溯溪行程，報名速度幾乎可以用秒殺來形容，所以也更加深對中坑溪的好奇心。

由臺灣生態登山教育協會舉辦的溯溪行程，這次隨行的學員，還有遠從屏東、臺南上來的朋友，由此可知，中坑溪的魅力聞名遐邇。還沒開始溯溪前，教練先檢查個人裝備、指導大家一些溯溪的基本小常識，以及簡易暖身操，莫約 20 分鐘左右，在眾人的熱血歡呼之下，出發囉！

張開雙臂享受大自然的獻禮

誠如前輩所言，中坑溪的風景確實相當秀麗，今天早上氣象預報臺北高達 36 度高溫，但在這裡，體感溫度相當舒服，即使陽光偷偷穿透樹間，毫不避諱地照在皮膚上，卻一點也感覺不到毒辣，你可以很貪婪地大口呼吸著森林所產生的芬多精，以及溪水衝擊岩石所激起的陰離子，似乎有種洗滌身心靈的爽快感，看一下手錶，出發竟然不到十分鐘。

溯溪過程中，教練一直耳提面命地說，請大家注意腳步安全，小心石頭上的青苔別滑倒，只見女學員好像遇水則發一樣，比男學員還勇敢，腳一蹬就往高處爬了，果真巾幗不讓鬚眉。

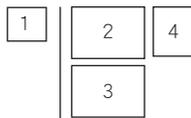
刺激爆表跳潭攀瀑樣樣都來

剛剛提到，中坑溪雖是入門等級，不過讓人尖叫的玩法也一應俱全，首先是跳潭，高度大約一層樓，非常刺激！當躍下的剎那，腦袋整個放空，如果你覺得這個驚嚇指數已經破表，那瀑布垂降，更需要勇氣，千萬別往下看，不然雙腿會直接癱軟在地上。

所有動作必須聽從教練指揮，雙腳和雙手並用，在慢慢下垂的過程中，整個瀑布強勁水流不斷打在身上，這時蛙鏡即可派上用場了！千萬得站穩腳步，向自己挑戰！如果心臟真的不夠力，可以試試不用什麼功夫和技巧，老少咸宜的滑水道。



1. 空氣裡充滿豐富的負離子。
2. 溯溪的過程，每一步都是一個挑戰！
3. 女學員展現出巾幗不讓鬚眉的態度。
4. 隨行教練很認真地確定每個學員的救生裝備是否妥當。



沁涼溪水



既然來到溯溪，請記得聽從教練指揮，別擅自脫隊，然後放慢腳步，也別滑手機打卡了，感受一下沁涼溪水的暢快感，眼睛也記得看看遠方，好好放鬆，順便觀察有沒有平常少見的動植物，如果有跳潭的機會千萬別放過呀！時間允許的話，隨便你跳幾次都沒問題。



青春的顏色：螢光綠

就像螢光綠一樣不僅閃亮動人，時時保有源源不絕的年輕活力。



留心身邊豐富生態收穫滿滿

到了中午用餐地點，隨行教練們跟大家分享中坑溪的地理和環境，其實不難發現，中坑溪的中上游，幾乎是頁岩，地質相當容易鬆動。教練表示，中坑溪雖然是一個溯溪的好地點，但每次只要大雨一過，河床即會產生微妙變化，加上上游沖刷一些朽木，所以建議還是跟著專業教練前來溯溪，安全才會有保障。

溯溪的時候，建議大家要專心觀察四周的生態環境，也可以認識新朋友，順便考考大家，你們分得出豆娘和蜻蜓之間的差異嗎？記得出發前 Google 一下喔，免得叫錯名字了。

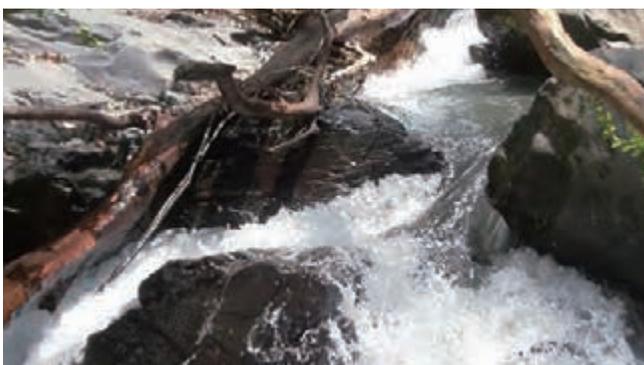
不夠過癮還有新鮮事未發現

整個中坑溪的行程，在四點鐘畫下句點，但對於一些學員來說，或許只是下一章

節的開始，真的只能用「意猶未盡」四個字來形容，從下水那一刻起，興奮情緒就沒停過，每個人樂此不疲。

直到回臺北市的途中，每個人都累到睡著了，不過無論身體多麼疲累，相信下次相約中坑溪的話，肯定二話不說，大家舉雙手贊成再來一次。





1. 除了溯溪之外，爬山路也是必經之途。
2. 攀瀑花費的體力超大，但獲得的成就感超滿足。
3. 如果覺得攀瀑吃不消，可以體驗河床溜滑梯。
4. 大家在瀑布前合照，留下美好回憶。
5. 這隻斯文豪氏赤蛙好不怕生。
6. 整個河床很容易看到倒下來的樹枝，溯溪時都要小心！

1	3	4
		5
2		6

壯遊點聯絡資訊

營運單位：

臺灣生態登山教育協會

學習體驗特色：

溯溪體驗、生態導覽

聯絡電話：

(02) 27535815

服務時間：

週二至週五 10:00-17:30



豐富生態與社區魅力的臺中太平



“ 太平區位於臺中西隅，雖居內陸，卻有多條溪流交會，還有綿延不絕的青山，尤其是頭汴坑，除了每年春節後登場的太平枇杷節之外，四季盛產水果，漫長的夏日在山間或小道旁，可以看到結實纍纍的龍眼、柚子、土芭樂。走進頭汴坑，感覺這塊土地的豐饒，孕育許多意想不到的動植物，處處令人驚喜。

”



在近 400 年的大樹底下 祈福納涼

來到山與水環繞滋養的頭汴坑，跟著水源地文教基金會的腳步，從農村、信仰到生態體驗，拿起筆記本記錄著，這兩天一夜，獲取到數都數不完的養分。

大樟樹老爺爺在臺中太平，是出了名的大樹，騎單車就可以抵達，樹幹需 7 ~ 8 個

小孩環抱才能圍住，樹枝縱橫交錯，像把大傘，無論何時都能在大樟樹蔭下歇息。在樹蔭下享受清風吹拂，真是此樂何極！大樟樹老爺爺真實年齡約 350 到 400 歲之間，樹的四周用木頭圍籬圍繞著，還設有步道，方便大家從各個角度觀賞，同時免於愛刻字留念的遊客干擾，保護已是太平區旅遊標記的樟樹老爺爺。

看盡古早人的生活點滴

古農莊文物館擺放著 3,000 件左右的早期臺灣文物，為收藏者張友吉所捐贈，館內可見以前的牛車、三輪車、轎子與神轎、有車牌的腳踏車等交通工具，新娘嫁妝用品、富有人家結婚時使用的床、各式各樣的牛鈴、罕見的手搖式防空警報器、可秤 1,000 公斤的牛磅秤、古董玩、早期中藥行布置、農業用具、餐具、電話等。

有些文物乍看之下，會讓人猜不出如何使用，但經過導覽者解說後，讓人彷彿瞬間回到從前，遙想昔日人家使用這些工具的情景，與先民刻苦生活的智慧。

禁聲摸黑入蝙蝠洞

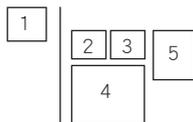
出發前就耳聞，蝙蝠洞是當地社區封洞多年後，蝙蝠復育成功才重新開放的，於是心裡滿是期待！

這裡原是太平林家為了農田灌溉，請工人鑿山開洞，後因天災導致入水口離農田愈來愈遠，失去灌溉功能，成為喜愛陰暗潮濕的蝙蝠棲息之地。其實早在 60、70 年代，蝙蝠洞已是臺中知名的觀光景點，後來因為遊客如織，遭到嚴重破壞，不見蝙蝠蹤影，所幸當地社區與基金會在幾年前封洞，努力復育，直到蝙蝠群回巢穴，才重新開放。

蝙蝠洞內通道寬度僅容一人通行，加上一片漆黑，伸手不見五指，得由導覽人員引導進入。入洞前須穿上雨衣、雨鞋，帶手電



1. 太平區樹齡 350 歲以上的大樟樹老爺爺。
2. 古農莊文物館大門內的古牛車。
3. 罕見的手搖式空襲警報器是文物館鎮館之寶。
4. 兩款牛鈴，右邊豪華版是有錢人家的牛戴的，左邊簡單版是普通人家的牛戴的。
5. 蝙蝠洞位於頭汴坑溪上，入口標示明顯。



油炸蝙蝠肉包



在探進蝙蝠洞後，迎接我們的是蝙蝠肉包 DIY，起初誤以為是包蝙蝠肉，經導覽人員解釋才知道，是把豬肉和菜包進桿好的麵皮中，做成比蝙蝠形狀小一號的包子。油炸過後的蝙蝠肉包，口感酥脆，內餡多汁，就算冷卻後，還是香味四溢的裹腹小點。



青春的顏色：鄉村的黃土泥

在酷暑中走進大廟，心靈頓時清澈幾許，鄉間小路滿是果樹香，一方農場卻有活跳跳的大世界，讓我的行囊充滿親近鄉間土地的芬芳。



筒、手套，穿戴齊全後，彎腰低頭入窄洞，由於洞穴潮濕，頂上會滴水，腳下也是水，加上空氣稍微稀薄，行走時最好不要說話，也可避免蝙蝠群受到驚嚇。

走完彎曲窄道抵達蝙蝠洞穴，用手電筒觀察壁上吊掛的蝙蝠群，一動也不動地，因此若是太多燈光與聲音，沈睡中的蝙蝠可是會嚇得四散紛飛。近年來，頭汴坑的蝙蝠洞又再度引發旅遊話題，來這裡的人可得好好遵守觀賞原則，一同維護這難得見到的蝙蝠保育。

山林間的生態寶庫—福石園

中午休息時間，在位於酒桶山休閒園區入口的福石園用餐，園區規模雖然不大，但園方很用心地規劃自然生態、庭園景觀和用餐等區域，由導覽人員帶入園後，發現裡面

一草一木都是寶。

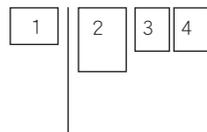
蓮花池、麵包樹、香遠益清的芳香萬壽菊、嚼起來有著跟青箭口香糖味道雷同的甜薄荷；臺灣月桂葉、魚腥草，以及可以在此 DIY 做藍染材料的大菁小菁、罕見的橘色野薑花，還有香噴噴的午餐荷葉芋香排骨、香椿炒飯等食材，全都取自園內。

池塘內與其周邊，還有水生昆蟲、小蝦、螢火蟲、甲蟲、蝶類、蛙類等，這塊園地充滿著可吃、可看的生態資源，以及隨處可汲取的知識，不禁讓人佩服園方的保育功力。





1. 甜薄荷嚼起來竟然跟青箭口香糖味道一模一樣。
2. 看到蝙蝠不要大聲說話，以免驚擾他們的睡眠。
3. 走進福石園，猶如上完一堂生態課，還能品嚐來自園內的美味食材。
4. 福石園內罕見的橘色野薑花。



尊神又護民的信仰中心

吳家花園曾是臺中首富吳鸞旂的墓園，濃濃的文藝復興式建築，排柱林立，猶如神殿。花園中央，刻有以草葉花環繞中間為「吳」字的標記，並豎立著大理石方尖碑十座，但隨著家族沒落，僅剩此處可遙想當時富極一時的吳家榮景。

另外兩處護國清涼寺和聖和宮，是當地信仰中心，寺內清幽，建築考究，抵達時正是信眾準備敬神的日子，桌上擺滿水果、特產以及自製食品，信徒們告訴我，敬拜完畢，會將所有食品送給當地獨居、貧戶以及需要的人，這種尊神又不忘照顧地方的信仰力量，為此行增添了不同的心靈體驗。

壯遊點聯絡資訊

營運單位：
財團法人水源地文教基金會
學習體驗特色：
溯溪體驗、生態探索、太平社區體驗
聯絡電話：
(04) 22277826
服務時間：
週一至週五 09:00-17:00



屏東隘寮溪重現在地新風華



位於斷層帶區塊的山地門，是隘寮溪的出谷口，也是進入屏東平原的入口；這裡早期是漢人與原住民交易的市集地，有段黃金年代的過去。傳說山地門每年都要遭受地震、洪水、颱風天災的蹂躪，上天特派一位天官賑災護民，祂就是守護山域的「風豬爺」。



”



出發吧！找尋風豬爺文化

天色微亮，在南國享受熱情陽光，我們跟著文史導覽與收藏達人周文寬，一同找尋山地門特殊的「風豬爺文化」。

屏東山地門的文化記載，傳說有個風豬爺，是當地的守護神，與金門風獅爺系出同門。因為山地門為地震斷層，又剛好是風水出口，過去水災、地震、颱風不斷，當時山地門的聚落叫做「山豬毛社」，有一天當地

長老夢見神祕人「風豬爺」，挺身而出解決了所有災難，當地人為感念其保護，塑造出各種風豬爺樣貌的物品，以保佑居民平安。

全國唯一舞豬的國小 體驗天然風豬糶

舞龍舞獅你知道，但你有看過舞豬嗎？全國唯一的舞豬，就在榮華國小！結合地方傳說，用豬頭取代獅頭，用山神扮演鬼神，

榮華國小風豬藝陣，打造出地方色彩濃厚的風豬爺文化，舞豬頭的體驗，我在別的地方未曾見過。

接著動手 DIY 在地「風豬糰」，一般常見的木頭模子，只有紅龜粿造型，這邊特有的風豬造型，讓人覺得新奇。為了要推廣天然，外皮不加色素，米白色用羅李旺，紅色是紅麴，綠色是地瓜葉，淡紫色放進的是桑椹汁，內餡則是甜蜜蜜的大紅豆。

精彩歌舞表演 見證原住民生活文化

抵達山地門的臺灣原住民族文化園區，歡迎我們的是園區內迎賓禮炮的表演，在施

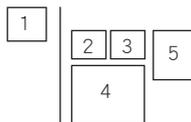
放電石竹炮中，主持人介紹著臺灣 16 大原住民族。園區內分成五大區塊，呈現出臺灣原民的傳統建築，也陳列了各族生活文化。

搭上遊園專車，來到外觀圓型的娜麓灣劇場，觀賞原住民的歌舞表演，主持人開始介紹，每一位原住民身上不同族群代表的服裝，表演者將特有的豐年舞蹈與歌曲融入表演內，嘹亮的歌聲在劇場內迴繞，還邀請我們上臺，用簡單的步伐與原住民們同歡。

接著來到塔瑪麓灣區，體驗原民文化活動。一開始是泰雅族的紋面體驗，紋面貼紙依男女不同而貼上，男生代表英勇的戰鬥力，而女生則代表織布高手。卑南族過去，在稻子收成後，族人必須祭拜祖先，架設鞦



1. 全臺唯一的舞豬藝陣。
2. 將天然蔬果染色的風豬粿放入木模內。
3. 欣賞原住民特有的舞蹈。
4. 體驗泰雅族紋面的文化。
5. 刺激好玩的卑南族盪鞦韆。



鳥瞰隘寮溪



翱翔天空是許多人從小到大的夢想，這是一種自由自在的象徵，山地門的賽嘉飛行基地，能實現你想飛的夢想。不論是飛行傘或輕航機，它能帶你遠離地面，鳥瞰整個隘寮溪，起飛前緊張，但到了天空後，就不再害怕了，這是一輩子難得的體驗。



青春的顏色：輝煌的金、傳統的紅

青春的成長並非一直往前，當停下來，尋找族人保留下來的傳統文化，會發現過去曾經風光的一切，值得讓人留念。



難免於小孩干擾，坐上鞦韆體驗，真是刺激又有趣。

多元族群文化老街巡禮

中午時刻，是水門老街的巡禮。這裡過去叫做「碰坑口」，是漢人與原住民主要的交易市集，因此這邊的族群呈現多元化，原住民部份有排灣、魯凱與平埔等，漢人的部份有客家與閩南文化；各民族的文化異趣也表現在飲食上，在這可吃到許多不同的美味。

街上處處可見原住民長者，手工製作排灣族文物的景象，其中有幾家風格獨特的工作室，是年輕人回鄉開創的，彭春林生活創意工房是以原住民特有圖騰融入服飾的特色店，他們打破魯凱族男性不能碰編織的傳統；古琉坊專賣排灣族文物，特別之處是店

內竟然放置一座吊橋。

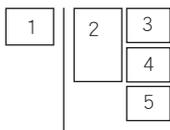
孕育屏東平原的百年隘寮圳

來到水門碰坑，可以同時一睹巧奪天工的隘寮圳進水口，以及氣勢磅礴的碰坑口出水口，這是孕育整個屏東平原的灌溉圳道。走在長堤上，往西是一望無際的屏東平原，往東則是綿延萬里的山際，長堤上還有許多風豬爺的彩繪藝術。最後走訪周文寬的俏皮豬收集館，看到許多令人驚呼連連的收藏，也看到原住民素人藝術家所蓋的石頭屋，展現出當地素人的藝術精神。





1. 屋內有吊橋的特別工藝店。
2. 鎮洪、鎮颯、鎮地震的風豬爺。
3. 在特色的石頭屋前合照留念。
4. 在老街發現原住民工藝。
5. 彩繪風豬爺存錢筒。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
 屏東縣隘寮溪文化協會
學習體驗特色：
 飛行傘體驗、風豬爺文化體驗、山地門文化體驗
聯絡電話：
 0980-059514
服務時間：
 週一至週五 09:00-17:00



來去花蓮外展的夏日洗禮



“夏日當頭，戲水無疑是最清涼的活動，如何玩得安全，有挑戰，那麼一趟來去砂婆礑生態探訪，絕對是最棒的選項之一，你可以感受到花蓮雄偉的山谷走勢，不規則的溪水姿態萬千地流過你身邊，你甚至可以擁有最天然的跳水平臺，讓一整個夏日的炎熱，徹底涼爽。那麼，何不跟隨我們的溯溪團一起出發？”



溯溪直上

在花蓮遊客中心聚集後，我們直抵砂婆礑溪畔，救生衣、溯溪鞋、安全帽一個個套上後，我們分配物資，輪流背上中餐，於是溯溪團整隊出發。

大暑未過，早上10點的陽光強襲頭頂，我們一群人穿上溯溪裝備，在全身包覆下，顯得悶熱，然而，隨著車程進入山區，天氣

也變得涼快。

在踏入溪水的那一刻，你可以聽到有人發出涼爽的尖叫聲，暑氣全消，源源不絕的溪水，從高山湧來，穿過石頭與石頭的縫隙，湧過我們的身邊。

溯溪過程就是一次又一次的考驗。首先，我們全都站在一塊大石頭前，準備攀登而過，其實，從一旁就可以經過這塊石頭，

然而攀登這件事，使得溯溪不僅僅是玩水，更是一種意志力的訓練。

接著，我們拉緊繩索，攀上攔沙壩，再往溪的上游走去。

每到一個區塊，就有一次驚喜的活動。這次嚮導要我們手牽著手，躺在水中，在溪面拍打出一個圓圈，激發大家團結的精神。

然後，我們來到天然的滑水道，每個人躺在水上，讓嚮導抓住兩肩的安全帶，順勢推下，就這樣一個個地，滑下石頭與石頭隔出的天然水道。

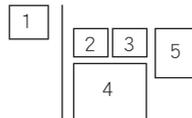
縱身跳水

然而最難忘的，無疑是跳水。當我們來到溯溪的最後一站，兩座石壁在潭水上方，正好形成一個小瀑布，也形成兩塊天然的跳水臺，第一座，約一樓高，另一座更高，甚至超越兩層樓。每個人都完成了一層樓高的挑戰，來到第二層時，有些人就顯得猶豫不決，對我來說，這是一次深刻的挑戰，起初，我抱持著恐懼的心情。

站在兩層樓高的石頭上，向下張望，先是遲疑、喘氣，縱身一躍，瞬間身體好像忘了身體，恐懼也忘了恐懼，碰～嘩啦的一聲，你覺得肉身顫抖得像在接受洗禮，刺激的快感令人上癮，一次又一次，回到巨石



1. 物資整裝。
2. 溯溪夥伴換裝過程。
3. 溯溪隊伍。
4. 在溯溪的過程中，同伴互相幫助度過難關。
5. 繩索挑戰。



露營體驗



溯溪結束後，必推薦露營合力煮義大利麵、香腸、雞排。學員可以一起合作煮晚餐，在體力耗盡後享用，更加美味。



青春的顏色：米白色

大理石的米白色，色彩柔和卻剛強，在沖刷下更顯光亮。年輕就要經歷磨練，讓你更加堅強。



上，享受跳水，甚至希望腳下的石頭越來越高……。

午後的雲層開始變濃，空氣中飄著微雨，為了安全起見，嚮導指示我們折返，完成這一趟充滿挑戰的溯溪行。

露營溯溪，考驗應變

傍晚回到露營區，我們協力分工，有人負責架好營帳，有人負責清洗餐具、切菜，煮食，於是義大利麵、香腸、雞排等露營大餐，就這樣一盤盤地被端上桌，這是一次凝聚友誼的聚會，每個人都各自分享彼此的心得。然而，就在我們離開溯溪地後，沒料到發生了一件事，引起眾人紛擾。

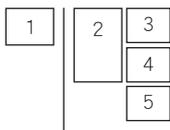
我獨自一個人，在露營區散步，夜晚的蟬聲唧唧。

相對於溪水的冷冽，溯溪 3 小時後，那落在身上的雨早已早化為暖意，沒想到這股暖意，竟也引來了之後的凶險；當天下午，砂婆礑就有 10 人因此被困。提早的突圍，和命運之不可預料，突然在這夜晚落了下來，並且在我的心中盤旋。

我們感到慶幸的是，雨開始下了之後，嚮導們當下就有了警訊，為了安全起見，馬上折返，不再逗留，也避開了危險。兩條溪在我們眼前展開，我們溯溪其上，最精采的無疑是時時刻刻的環境變化，無論是溪水的流量與速度，石頭間的錯落，必須穿過這些阻礙，一步步地往上攀，冒險跳水的同時，也在嘗試鍛練攀爬的意志，一趟溯溪行的體驗，盡在於此，等待我們朝向更多溪谷前進。



1. 同心協力地完成搭帳篷。
2. 個人的滑水道挑戰。
3. 滑水道。
4. 齊聚，像水上的花朵。
5. 溯溪夥伴的團體照。



壯遊點聯絡資訊

營運單位：
 財團法人臺灣外展教育發展基金會
學習體驗特色：
 步道生態探索、溯溪體驗
聯絡電話：
 (03) 8236027
服務時間：
 週一至週五 09:00-17:00



行家開課 澎湖必體驗的二三事



“澎湖壯遊點兩天一夜的活動安排，不只是探索島上的風光美景，透過詳盡的導覽，也讓參與的青年認識到歷史文化與環境交融的歷程，行程規劃則是輕鬆且悠閒，沒有壓力；於是，沉浸在澎湖的湛藍海水、習習海風之下，得以忘卻過度熱情的太陽，曬紅的臉頰笑容是如此滿足，身心收穫滿滿。

”



親近海洋的休閒運動

提到澎湖，不免會想到強勁的海風吹拂、傳統的古宅聚落以及壯觀的玄武岩地質景觀，如何在兩天一夜的活動中，將這些特色一網打盡，盡收眼底，有了澎湖科大的行家帶路，教練隨側，實在讓我內心非常期待。

位於馬公的觀音亭是亞洲體驗風浪板最佳的場域之一，壯遊點的第一天活動，安排

風浪板及獨木舟體驗，教練是澎湖科大的學生，每位都受過完整的海洋運動相關訓練，在他們的指導下，先從器具的使用介紹開始，再到動作指導，下水之前，還有詳細的注意事項說明，雖然帶隊的主要成員只有二十出頭，但是專業之外也兼具細心。

順利站上風浪板並且控制方向，對於初學者來說其實很有難度，算是個令人感到挫折的運動，但是教練總是充滿鼓勵，讓每一

位想要體會在海上乘風，享受速度感的朋友不斷嘗試。「我很喜歡玩風浪板，站在上面不是要挑戰，而是去感受如何與自然融合，乘風移動的時候，讓人心情好平靜。」教練張雅涵分享著她喜歡這項運動的原因。

至於獨木舟，聽來很新鮮的玩意兒，其實已經是全球，非常受到歡迎的休閒活動，它有幾個特性，包括無需動力、沒有污染、重量輕、速度快且具備一定的承載能力；然而，這項活動看起來不難上手，但是實際體驗時，若是沒有記取教練的吩咐把手打直，使用腰力，只要在海邊划個一圈，手臂就會感到痠痛。

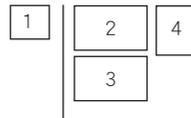
白色巨人及綠蔭奇觀

結束第一天的「體育課」，隔日的早晨則是理化及生物課，先是抵達位於白沙鄉中屯村的風力發電廠，它在 2001 年正式商業運轉，共設置了 8 組風力發電機組，目前規劃成風車公園，成為當地著名的旅遊新地標。雖然現場的強風不斷，但是風扇卻不為所動，張雅涵解釋說，這是以電腦控制變速功能，有需求時才會調整葉片的角度，讓它順風轉速以維持穩定的發電功率。

抬頭看完巨大的白色風車，下一站是更讓人驚豔的「通梁古榕」，乍看之下，以為是難以計算的榕樹群所構成，其實不然，原來子子孫孫都是源自一株老樹頭，從 17 世



1. 登上五孔頂，海島風光盡收眼底。
2. 玩風浪板不是要挑戰，而是感覺與自然融合。
3. 教練是澎湖科大的學生，接受過完整的海洋運動相關訓練。
4. 通梁古榕已有超過 300 年歷史，仍然堅毅不拔。



不可錯過好滋味 古早杏仁茶



跨入二崁聚落的常民館，一股濃郁香氣迎面撲來，這是因為現場販售著「杏仁茶」。真材實料的二崁杏仁茶具有保護氣管、清肺潤喉、養顏美容功效，來到這裡，別忘記入館品嚐。



青春的顏色：紅通通的壯遊

夏日當空的澎湖熾熱，打開五感好好體會海風的濕黏、天光的照射；曬得臉頰、手臂紅通通了，也讓身體記得這趟旅行，擁有如何的溫度及感觸。



紀開始，已經綿延超過 300 多年，仍然堅毅不拔，成就了面積廣大的樹蔭奇觀，而這塊奇地也是保安宮的所在，因此成為當地人固定的聚會場所，彷彿保佑著世世代代的澎湖子民。

狂風與猛流的交會

沿著古榕旁邊的馬路直行，就可以看到宏偉的澎湖跨海大橋，這座連接白沙及西嶼二大島的海上長龍，在 70 年代開始興建，因為當時在兩島之間的唯一交通方式就是行船，但是要通過吼門水道是非常危險的，海道的水流湍急，遇到季風強的冬季時節，更是驚險萬分；不過，這項極為艱鉅的海上工程還是順利完成，如今，全長約為 2,600 公尺，是臺澎金馬中最長的橋樑。張雅涵補充說：「雖然船不好過去，但是有了橋之後，騎車過去也要小心，澎湖冬季的東北季風，

可是不能小看的，很容易就把你吹到對面車道。」

走進傳統常民生活

午餐過後，壯遊點規劃的是自行車騎乘加上「地理課」，要讓壯遊青年腳踏實地認識澎湖；沿著路面平坦的西嶼濱海自行車道，途中經過神祕山石壁、大果葉玄武岩石柱，可一窺地景奇觀、目睹大自然的鬼斧神工，若要遠眺飽覽海島風光，遇到五孔頂時，記得拾級而上；活動的尾聲，則是「社會課」，前往二崁聚落，在那裡可以透過參觀常民生活館、潮間帶館、童玩館及褒歌館等，認識傳統生活點滴，以及感受在地居民保存及推廣文化的用心良苦。



1. 大果葉玄武岩石柱是大自然的鬼斧神工。
2. 澎湖壯遊點透過詳盡的導覽，讓參與的青年認識到歷史文化與環境交融的歷程。
3. 跨海大橋旁林立許多仙人掌冰的店家，壯遊青年也被吸引過去。
4. 風浪板對於初學者來說其實頗有難度。
5. 壯遊青年一起搬運器材，不分你我。
6. 沉浸在澎湖的湛藍海水、習習海風之下，身心收穫滿滿。

1	2	3	4
		5	
		6	

壯遊點聯絡資訊

營運單位：

國立澎湖科技大學海洋運動與遊憩系

學習體驗特色：

風浪板體驗、海洋獨木舟體驗、單車體驗

聯絡電話：

(06) 9264115#5308

服務時間：

週一至週五 09:00-11:30、14:00-17:00



壯遊點	學習體驗特色	營運單位	諮詢點	聯絡窗口
基隆海都	1. 海鮮特色小吃 2. 海藻採集 3. 漁鄉風情	基隆市八斗子 產業觀光促進會	基隆市中正區 環港街 5 號 B 棟 2 樓	(02) 2469-2409
基隆文史	1. 砲臺文化體驗 2. 深度生態探索	雞籠文史協進會	基隆市七堵區福一街 39 號	(02) 2451-7289
臺北北投	1. 北投女巫傳說 及溫泉文化 2. 木炭窯修復 3. 藍染體驗	臺北市北投 文化基金會	臺北市北投區 中央南路 1 段 45 號之 1	(02) 2891-7453
臺北八煙	1. 魚路古道探索 2. 百年水圳 3. 自然生態解說	臺灣藍染學會	新北市淡水區 新春街 135-1 號 2 樓	(02) 2552-0133
臺北平溪	1. 自然步道導覽 2. 小鎮風情	中華民國 自然步道協會/ 平溪鄉農會	新北市平溪區 嶺腳村中華街 13 號 平溪農會生活館	(02) 2302-5265 #17
臺北貢寮	1. 獨木舟體驗 2. 雙溪河口生態導覽	中華民國 休閒獨木舟協會	新北市貢寮區 福隆村興隆街 100 號 龍門獨木舟基地	(02) 8866-2558 #10
臺北蝙蝠	1. 蝙蝠專人解說 2. 蝙蝠 DIY 3. 蝙蝠自然旅遊	臺北市 蝙蝠保育學會	www.batinfo.org 蝙蝠資訊站	(02) 2325-4836
臺北鶯歌	1. 鶯歌陶鄉人文探索 2. 麵包窯烘焙體驗 3. 薩烏瓦知部落學習 4. 大料炭溪單車壯遊	新北市大料炭溪 環境文教協會	新北市鶯歌區國光街 106 號	(02) 2679-1760
臺北溯溪	1. 溯溪體驗 2. 生態導覽	臺灣生態登山 教育協會	臺北市忠孝東路 5 段 295 巷 7 號之 1	(02) 2753-5815
臺北淡水	1. 淡水文史導覽 2. 淡水古蹟走訪	臺北縣淡水鎮 滬尾文史協會	新北市淡水區中正路 96 號	(02) 2801-1858
桃園 木匠的家	1. 木工體驗 2. 志工體驗	社團法人桃園縣 木匠的家關懷協會	桃園縣中壢市 中北路 2 段 387 號	(03) 4163-533
桃園泰雅	1. 泰雅部落文化導覽 2. 狩獵文化體驗	桃園縣復興鄉 觀光導覽協會	桃園縣復興鄉 羅浮村 112-6 號	(03) 3821-389 0926-737877

壯遊點	學習體驗特色	營運單位	諮詢點	聯絡窗口
新竹 司馬庫斯	1、原民部落體驗 2、景觀生態探索 3、合作共生社會	耕莘文教基金會／ 新竹縣尖石鄉 泰雅爾司馬庫斯 部落發展協會	新竹縣尖石鄉玉峰村 司馬庫斯 2 號 司馬庫斯遊客服務中心	(02) 2365-5615 #317 (03) 5847-688
苗栗苑裡	1、磚藝體驗 2、古厝風情 3、蘭草文化	苗栗縣 磚家藝族協會	苗栗縣苑裡鎮山腳里錦山 71-17 號灣麗磚瓦文物館	(037) 746-368
臺中石岡	1、客家文化及美食 2、小品石雕及早 童玩體驗 3、兩圳生態	臺中市石岡人 家園再造協會	臺中市石岡區 土牛里德成巷 22 號	(04) 2581-7638
臺中鞋技	1、製鞋體驗 2、手工包體驗	財團法人鞋類 暨運動休閒科技 研發中心	臺中市西屯區 工業區 8 路 11 號	(04) 2359-0112 #159
臺中九天	1、藝陣大型神仙 人偶與家將體驗 2、擊鼓體驗 3、家將臉譜彩繪	臺中市九天文化 藝術協會	臺中市大雅區 清泉路 99 號	(04) 2565-3150
臺中太平	1、溯溪體驗 2、生態探索 3、太平社區體驗	財團法人水源地 文教基金會	臺中市北區 育才街 3 巷 3 號 3 樓之 4	(04) 2227-7826
南投中寮	1、咖啡及 手工點心 DIY 2、藍染 DIY	社團法人南投縣 青年返鄉服務協會	南投市建國路 196 號	(049) 2233-325
南投竹山	1、竹文化及竹工藝 製作體驗 2、竹炭特色餐、 民宿竹炭 SPA	南投縣竹山鎮 青竹生產合作社	南投縣竹山鎮富州里 富州巷 31 號 青竹竹文化園區	(049) 2623-928
南投武界	1、布農文化體驗 2、武界引水道、莫 莫納爾溪谷瀑布探索 3、石雕 DIY	財團法人千禧龍 青年基金會	南投市彰南路 1 段 893 號	(049) 2247-949
南投豐丘	豐丘及望鄉部落 布農文化體驗	社團法人 臺灣原住民族 學院促進會	南投縣埔里鎮 樹人三街 281 號	(049) 2421167#102 0988-257603
南投陶	1、南投陶文化探索 2、陶版畫及手拉坯體驗	社團法人南投縣 三塊厝愛鄉協會	南投市建國路 196 號	(049) 2233-325
南投 茭白筍	1、茭白筍生態體驗和 復育白魚 2、茭白筍美食及手作	臺灣茭白筍 推廣協會	南投縣埔里鎮 一新里一新二巷 11 號	(04) 2380-5696

壯遊點	學習體驗特色	營運單位	諮詢點	聯絡窗口
彰化芳苑	1、王功生態文化體驗 2、蚵農生活體驗 3、再創蚵殼美學 DIY	彰化縣王功蚵藝文化協會	彰化縣芳苑鄉王功漁港路 900 號	(04) 8936-657
彰化二水	1、二水在地農村體驗 2、三鐵共構風情	彰化縣休閒觀光產業發展協會	彰化縣二水鄉大園村員集路 2 段 442 號	0922-208858
雲林斗六	1、萬年峽谷探索 2、雲林在地農業體驗	雲林縣休閒旅遊推展學會	雲林縣斗六市溪洲里竹圍路 112 之 11 號	(05) 5518-452
嘉義舊監	1、文化資產保存 2、木建築維護與再利用 3、林業文化地景體驗與探索	嘉義市洪雅文化協會	嘉義市長榮街 116 號	(05) 2776-540
嘉義東石	1、體驗東石及朴子人文、生態之美 2、龍舟、獨木舟、動力扁舟、單車遊	船仔頭藝術村文教基金會	嘉義縣東石鄉蔦松村船仔頭休閒藝術村 1 之 5 號	(05) 3702-667
嘉義新港	1、笨港田野體驗 2、新港北港文化探索 3、交趾剪黏藝術	嘉義縣頂菜園發展協會	嘉義縣新港鄉共和村頂菜園 12 號	(05) 7810-313
嘉義梅山	1、36 峽灣風光 2、漫遊竹林老街 3、茶鄉茶香體驗	財團法人梅山文教基金會	嘉義縣梅山鄉健康街 91 號	(05) 2625-899
嘉義珈雅瑪	1、鄒族獵人體驗 2、鄒族田園農事體驗	嘉義縣阿里山鄉茶山社區發展協會	嘉義縣阿里山鄉茶山村 4 鄰 77 號	(05) 2513-307
臺南府城	1、廟宇與生活文化 2、府城文化導覽	臺南市文化協會	臺南市中西區忠義路 2 段 36 號	(06) 2203-555
臺南十鼓	1、鼓樂劇場 2、擊鼓體驗	十鼓擊樂團	臺南市仁德區文華路 2 段 326 號 十鼓仁糖文創園區	(06) 2662-225
臺南鹿耳門	1、臺江深度生態探索 2、鹿耳門節慶文化體驗	臺南市安南區鹿耳社區發展協會	臺南市安南區北汕尾二路 800 巷 9 弄 95 號	(06) 2842-696
高雄佛光	1、體驗佛門生活及基礎禪修 2、體驗佛門寧靜的吃飯方式	國際佛光會中華總會	高雄市大樹區興田里興田路 153 號 佛光山信徒中心	(02) 2762-0112 #2584

壯遊點	學習體驗特色	營運單位	諮詢點	聯絡窗口
高雄旗山	1、旗山社區文化體驗與社區健走 2、香蕉種植及香蕉加工料理	高雄市旗山尊懷活水人文協會	高雄市旗山區大同街 3 號	(07) 6611-451
屏東地磨兒	1、排灣文化體驗 2、琉璃珠燒製體驗	社團法人屏東縣地磨兒文化產業藝術協會	屏東縣三地門鄉三地村中正路 2 段 83 號	(08) 7992-568
屏東隘寮溪	1、飛行傘體驗 2、風豬爺文化體驗 3、山地門文化體驗	屏東縣隘寮溪文化協會	屏東縣內埔鄉水門村成功路 621 號之 2	0980-059-514
花蓮黑潮	1、漁業文化 2、延繩釣和鰆魚體驗 3、漁港巡禮 4、認識鯨豚 5、保護海洋	黑潮海洋文教基金會	花蓮市中美路 81 號	(03) 8246-700
花蓮外展	1、步道生態探索 2、溯溪體驗	財團法人臺灣外展教育發展基金會	花蓮市林園 1-1 號美侖俱樂部	(03) 8236-027
花蓮鳳林	1、東部客家生活體驗 2、公益旅行 3、共食共居向農民學習	花蓮縣鳳林鎮北林三村社區發展協會	花蓮縣鳳林鎮北林里復興路 157 號	(03) 8760-530
花蓮馬太鞍	1、馬太鞍生活及阿美族豐年祭體驗 2、獨創生態養魚	花蓮縣光復鄉馬太鞍部落生態文化產業發展協會	花蓮縣光復鄉大全村大全街 42 巷 15 號	(03) 8700-015
花蓮太巴塢	1、部落巡禮 2、部落生活及阿美族舞蹈體驗	花蓮縣光復鄉太巴塢社區營造協會	花蓮縣光復鄉南富村富愛街 22 號	(03) 8703-141
臺東達魯瑪克	1、達魯瑪克部落體驗 2、無水無電原始生活體驗	臺東縣南島社區大學發展協會	臺東市中興路 2 段 148 號	(089) 239-688
臺東卑南	1、鸞山森林博物館 2、初鹿九鳥陶燒體驗 3、沈頭目的樹皮衣	中國青年大陸研究文教基金會／臺東團委會	臺東市博愛路 425 號 臺東縣團委會	(089) 329-891 #23
澎湖	1、風浪板體驗 2、海洋獨木舟體驗 3、單車體驗	國立澎湖科技大學海洋運動與遊憩系	澎湖縣馬公市六合路 300 號	(06) 9264-115 #5308
金門	1、戰地建築及文化 2、閩南聚落文化 3、特色在地小吃	國立金門大學	金門縣金寧鎮大學路 1 號 金門大學戶外領導人才中心	(082) 312-791

國家圖書館出版品預行編目資料

漫讀島語：發現青春的48個寶藏／吳孟芬等文字編輯。

攝影。——臺北市：教育部青年發展署，民104.01

面：公分

ISBN 978-986-04-4124-6（平裝）

1.臺灣遊記 2.旅遊文學

733.69

10400071

漫讀島語：發現青春的 48 個寶藏

出版 | 教育部青年發展署

發行人 | 羅清水

總策劃 | 施建勳、黃月麗、張顯頌

策劃執行 | 王少芸、劉佳綾、徐麗虹

地址 | 10055 臺北市徐州路 5 號 14 樓

網址 | <http://www.yda.gov.tw>

企劃執行 | 壹零壹科技管理顧問股份有限公司

美術設計 | 托比

文字編輯 & 攝影 | 吳孟芬、吳怡萱、吳若涵、卓佩君、東昶志、林賢雅、
陳亦琳、陳亞平、郭欣怡、郭政祐（霸子）、陳恩甄、陳綉燕、
翁聖淵、張秋珊（雪倫）、張競芝、楊書軒、廖智賢、鄭安清、
鄭宛妮、劉復璋、蔡岳吟（布雷克）、蔡淞雨、謝豐安
（依姓名筆劃順序，部分照片由青年署和青年壯遊點單位提供。）

行政編輯 | 呂依臻、朱自謙、楊愛蓮、沈天豪、東昶志

出版日期 中華民國 104 年 1 月

定價 200 元

展售處 國家書店 臺北市松江路 209 號 1 樓

五南文化廣場 臺中市中山路 6 號

GPN：1010400058

ISBN 978-986-04-4124-6（平裝） NT\$：200

版權所有，翻版必究



工頭堅-資深部落客、國際領隊暨導遊、《欣旅遊》網站及《一次旅行》雜誌總編輯

「壯遊的目的地不分國內外，只要能對自己各方面的成長有所啟發。」

李俊明-自由作家

「壯遊不只是遊山玩水，也是一種行動力、一種心態、更是一種實踐。」

肉魯-知名部落客、旅遊作家

「比《看見臺灣》紀錄片呈現的還要更迷人，因為多了雙腳的一步一腳印探訪...」

陳美燕-國立臺灣師範大學 運動休閒與餐旅管理研究所教授

「在旅行裡，青年們交換了故事，也交換了生命的某種能量。這些生命的碰觸，豐厚了青年的生命故事。」

ISBN 978-986-04-4124-6



9 789860 441246

定價：新臺幣200元