

自在縱谷

No.02
旅遊季刊

Taiwan



這夏，
可好玩了

仰躺，小葉欖仁沁沁水面送著微風。
整片晴藍的天，就是我的太平洋。
今夏，溫習父母童年的暑假，
到溪裡摸魚抓蝦，大口吃枝仔冰。
然後，攀著竹蜻蜓、熱氣球，
飛向屬於縱谷的鄉村海洋。
不需冷氣，
愛怎麼涼快就有多涼快！



綠動自在心縱谷

交通部觀光局花東縱谷國家風景區管理處



自在縱谷

花東縱谷國家風景區旅遊季刊

發行機關 /

交通部觀光局

花東縱谷國家風景區管理處

代 表 人 / 陳崇賢

地 址 / 97844

花蓮縣瑞穗鄉鶴岡村興鶴路二段168號

電 話 / 03-8875306

傳 真 / 03-8875358

網 址 / <http://www.erv-nsa.gov.tw>

編輯委員 /

胡茂榮、周運泓、陳美玉、林宜錚、韓紹華、

馬田中、鄭正賢、劉東明、黃福棋、蘇振源

出版日期 / 民國101年6月20日

出版類型 / 連續性出版品(期刊)

GPN / 2010100357

ISSN / 2227-0965

定 價 / 100元

執行編輯 / 王瑋琪

企劃製作 / 點子智慧傳播事業有限公司

展 售 處 /

• 國家書店松江門市/臺北市中山區松江
路209號1樓

(02)2518-0207

• 五南文化廣場發行中心/臺中市中山路6號

(04)2326-0332

Publisher/ East Rift Valley National Scenic
Area Administration, Tourism Bureau,
MOTC, ROC

Address / No.168, Section 2, Xinghe

Road, Neighbor 17, Hegang Village, Ruisui
Township, Hualien County 97844, Taiwan,
R.O.C.

版權所有 翻印必究

02 來縱谷納涼

03 15周年生日感言

04 封面故事

豐之谷 信手拈來鄉村感

08 延伸賞悅

綠池荷風 米味野餐

12 縱谷享讚

愛來愛來ㄤ世ㄟ市集

14 醉心饗豔

飛在雲端的水果冰棒

16 醉心饗豔

豆腐乳好冰 吃到愛心的創意

18 醉心饗豔

想流淚的華麗擁抱

20 相約縱谷

崇賢伴遊

來縱谷納涼



五月上旬，縱管處以草地感恩音樂會和觀光研討會，與業者及各地好朋友，舉辦別開生面的15周年處慶活動，講師精彩的知識傳授，業者熱情經驗分享，大家對縱谷又留下感動的記憶。尤其，這是由同仁分工合力完成的活動，意義非凡。

《自在縱谷》旅遊季刊推出第二期，我們特別精選清涼消暑的主題，迎接暑假旺季。縱谷是親水玩水的勝地，從北到南，鯉魚潭、壽豐養殖區、馬太鞍濕地、大坡池、關山親水公園等，適合全家以各種方式感受水的魅力。

你也可以透過味蕾，冰棒的水分子滑過體內，透心涼的舒暢感湧上心頭。吃完冰，躺在綠色隧道看縱谷，你會發現，藍天和透光的綠葉有如碧綠湖水，微風輕拂，不知不覺就進入夢鄉。

想要動感一點，不能錯過臺灣唯一的熱氣球嘉年華，或參加阿美族各部落沸騰的豐年祭；想要感官刺激，絕對要上赤科山和六十石山，沈醉在金針花綻放的金色國度。無論選擇哪一種，縱管處都會更用心體貼提供友善環境和服務，陪您過暑假！



周年生日感言

縱管處15周年感恩會，順利圓滿落幕。晴空萬里的大草地，縱管處夥伴們的臉和心，因為熱情而紅撲撲的，大家的15歲生日有好多話想說。

兩山綠動 自在漣漪
使人戀 令人念 —小歐

如果登高，
是為了眺望絢爛的日出，
遊走於兩山之間，
就是為了聽見，
來自縱谷的回響。 —榆絮

15周年專刊讓外界看到縱管處的軟實力，
每個人都不能忽視及小看自己。 —淑如

做工的流汗，做工的費心思，
團隊夥伴繼續努力吧！ —正賢技正

無論河邊或田中央，不分白髮或童顏，
我們記憶著兩山之間的美麗風景、
親和溫度和清新氣息。 —瑋琪

東域縱綠 譽響東隅 且慢樂活 顏嚷心動
期待有自 青翠田園 因為有您 快活實在
心繫無礙 縱貫天下 縱然自得 就在樂谷
—紹華課長

山林簡行 淡定舒暢 —晏憲

花東縱谷是「家」的延伸。
體驗縱谷律動，自然無限。 —弘忠

過去的是文化，未來發生的是創意，現在做的是文創。
努力參加研討會吸取別人經驗吧。 —本斐

縱谷同仁不但服務品質提升，而且是樂在工作，
縱谷的業者交流學習更團結，
共同參與讓我們感到溫馨。 —美玉技正

最棒的，不是完成了15周年的處慶及研討會，
而是看見了縱谷眾心齊力，展翅高飛的開始。

—宜錚課長



■ 禮炮以五彩紙花取代火藥，象徵綠色幸福觀光。



■ 雨後，半隻在河畔的倒影很「淡定」。

壟之谷

信手拈來鄉村感

午後大雨停歇，海岸山脈山嵐還不時滴著水，晾在山脊曬夕陽。小竹筏輕緩滑過河面，河畔草地有牛隻搖著尾趕蟲子，麵包窯散發麥子烤好的香氣。以為來到英國插畫家碧雅翠絲·波特繪本的優雅莊園。



■ 窯烤麵包 DIY，動手做其實很簡單。(豐之谷提供)



■ 鴨媽媽在賞鳥亭孵蛋。

走進園區，一隻黑色小動物猛地撲上來，園長王宏基開心摸摸牠的頭說：「我們這剛出生的小羊最愛玩」「啊？這是羊」我驚訝的重新端詳，「難不成你以為是狗？」王宏基一說完，現場工作人員笑成一團。

豐之谷自然生態公園毗鄰「理想大地渡假飯店」，以實踐「樸門」(Permaculture) 概念，讓遊客體驗在地環境和文化。王宏基說，樸門是結合永續、農藝與文化的意涵，以「愛地球、愛人類、樂分享」為核心精神，有效運用資源，同時回收運用於生活，是一項結合科學、農業、都市發展和藝術的理念，在國外已行之多年。

「理想大地渡假飯店」將原本的馬場，運用當地豐沛湧泉、自然河道，規劃為富有鄉村風情的「豐之谷」。王宏基並赴泰國學習「樸門」的環境專業知識，逐步設計並營造園區環境。

小河慢遊是豐之谷重頭戲，別急別急，王宏基會先帶你到城市農夫教室製作窯烤麵包。自己揉麵糰，在麵包窯以就地撿拾的柴升火。王宏基特別介紹有著龍貓圓肚子的土窯，是他和幾位「換工」的國際背包客，利用當地紅黏土、磚頭砌成，下方具有保溫效果的玻璃層，還放入瓶中信，將來窯無法使用了，大家還能打開來回味建造麵包窯的心情。



■ 雨後，牛隻在河畔的倒影顯得氣定神閒。



■ 壽豐養殖區埤塘美景。(立川漁場提供)

窯火溫度達到約攝氏 500°C，將發酵好的麵糰放進去烤，等待的時間，正好搭竹筏感受悠靜水岸。竹筏屋頂以蒲葵葉鋪上，可以遮陽擋雨，船夫撐篙順水流前行，鴨群緊跟竹筏游泳，膽子大一點的乾脆跳上竹筏，草葉茂密的岸邊，還會看到紅冠水雞。

王宏基說，每天和鴨鵝等動物相處，觀察到有趣的習性，例如鵝是素食主義，鴨則葷素不拒，因為園區是開放空間，母鴨孵蛋時容易遭到攻擊，後來飛到賞鳥台上築巢，孵蛋過程，鴨媽媽會逐一將不健康的蛋挑出巢外。豐之谷還有引以為傲的「牛頭牌」、「山羊牌」除草機，邊坡泥土軟，由體型輕盈的山羊吃草，平坦的草地則由水牛負責，完全不必動用人工。

遊客也能在園區騎腳踏車，如漂鳥探索鄉間小徑，或捲起褲管抓泥鰍、在岸邊垂釣，盡情的玩耍一圈後，飢腸轆轆的肚子，剛好趕上出爐的麵包，親手做的口感，肯定格外香軟。



■ 王宏基赴泰國學習樸門農藝，豐之谷是他人生的第一座農園。



豐之谷自然生態公園

花蓮縣壽豐鄉共和村魚池 19 號

03-8656688 分機 2650



■ 令人驚豔的鳥類生態。(立川漁場提供)

「蜆」有臉嗎？

「豐之谷」所在的壽豐地區，地下湧泉豐富，是花東縱谷重要的水產養殖區，一畦畦的魚塭，構成悠然的水鄉風光。

水產養殖的關鍵，在於水質。壽豐位於兩山之間的縱谷平原，東側即為太平洋，白天水氣經過日照蒸發，隨海風西飄，遇到高聳中央山脈凝結降雨，或匯聚成河，或潛入地表為伏流，而地表蒼鬱林木的根系，就是最天然優質的濾淨機，提供本區源源不絕的好水源。

花東縱谷水產代表作首推「黃金蜆」，立川漁場歷經父子細心傳承，讓傳統「蜆仔」改頭換面，顆粒碩大、外殼色澤晶亮、肉質鮮美的黃金蜆，不僅廣受消費者青睞，並結合生物科技，研發出蜆精、蜆錠等保健食品。

如果想感受農民在埤塘採收蜆的甘苦，立川漁場特別規劃「摸蜆區」，親子共同體驗古早「摸蜆兼洗褲」的樂趣。埤塘水域，也吸引鳥類群聚覓食，不時可見到蒼鷺、鷺鷥、紅冠水雞等，成為賞鳥據點。

摸蜆、品嚐黃金蜆大餐之餘，也聯想到繪本《愛思考的青蛙》，日本圖畫書大師岩村和朗在一開頭就丟出爆笑彈「蜆有臉嗎」？繪者一改平時從蛤蜊嘴觀看的角度，從「蜆仔殼」接合點觀察，還挺像沒牙齒老婆婆的嘴形！不信的話，把黃金蜆倒過來看看就知道了。



■ 壽豐水產區常可見採蜆風情。

■ 傳統米食點心變身為超可愛的野餐盒。



綠池荷風 米味 野餐

興奮的打開野餐籃，宛如盛開的米食花園，迷你版的碗粿、南瓜糕、發糕，復刻了農忙點心的濃厚心意。在大坡池的如茵草地，我走進油畫裡貴族的休閒時尚。Let's have a picnic.

對於長一輩的池上人，大坡池具有難以言喻的歸屬感，一種比自家池塘還自我的認定。不僅是捕撈魚蝦、灌溉水源的產能價值，還包辦了兒時玩樂、青春年華，甚至親人共享的記憶。

每年盛夏舉辦的竹筏季，透過競賽、體驗的趣味性，遊客撐船搖槳，感受早年居民倚靠大坡池討生活點滴。近幾年，公益平台基金會董事長嚴長壽引領下，大坡池

也吹起「野餐風」，農村荷塘頓時有了別開生面的風情。

池上書局是鄉內老字號書局，走過五十年，在賣場、便利商店激烈競爭，由第二代堅持營運，還保有舊式水泥陽刻招牌，成為遊客拍照景點。招呼客人的老闆娘曹菊萍，是不折不扣的都會女子，經過二年心理建設，才跟丈夫回池上守著小書局。



曹菊苹的池上書局，成為人文、旅遊的流動平台。



米食點心野餐

250元 / 人

池上好店 曹菊苹

臺東縣池上鄉中山路222號

089-862046

手工點心耗時費工，請於2天前
預訂，僅接受15份以上訂單

推開店門，曹菊苹正把小巧的點心裝進木盒，準備稍晚送到大坡池，她還貼心的為遊客揀個好視野的地點，舖上野餐墊，「一坐下來，就有國外草地野餐的悠閒感覺」。

野餐盒的設計經過一番苦思，麵包、三明治沒特色，曹菊苹說，當初希望能結合池上鄉米鄉風貌，便當、飯糰似乎又太平常，後來想到傳統米食點心，融入和菓子的概念，發展出大坡池獨有的米食野餐盒。

年節拜拜的發糕、南瓜糕、草仔粿，是點心盒要角，卻跳脫鄉下「俗擱大碗」的習慣。為了讓餐盒口味多樣化，兼顧份量、顏色的搭配，社區媽媽們一開始聽到「要做小一點」，實在很難理解，「這麼小怎麼吃得飽？」經過多次溝通嘗試，這個糕點大些，那個米點再小些，終於合力做出裝得進點心盒的尺寸。

「卡哇伊」的造型，連日本遊客都愛不釋手，尤其繫上蝴蝶結的米福袋，讓人想起早期收割後裝著稻穀的布袋，而豆皮、梅肉、池上米的多層次風味，正是農家簡單又甘美的飲食風格。

每份餐點，由社區媽媽當天一大清早開始現做，有的前一晚就要浸泡糯米，等於一出蒸籠就送到遊客手中，因為無人工添加物，必須當天吃完。曹菊苹說，「阿嬤級」的家庭主婦手做點心，為傳統米食賦予新契機，也行銷池上旅遊和產業，而且這個精緻美味的餐盒別處買不到，最適合配著大坡池荷香涼風一起享用。



大坡池草地上的午后野餐，有貴族的愜意。

竹編是竹筏季不可錯過的技藝，鄰近池上書局的成信剉冰店，夏天可吃到老闆娘精心熬煮的紅豆牛奶冰，深受單車族喜愛，店內可愛的竹編童玩更是一絕。

農會退休的張玉山，一雙巧手無師自通的創作許多竹編。他說，從來沒接觸過竹編，在農會工作常有參訪機會，一時興起，拆解別人送給竹籃，研究編織技法，開啟他的竹編創作。

池上週邊山林長滿桂竹，農民採收桂竹筍，張玉山則以翠綠桂竹為素材，美工刀和雙手是全部的工具，運用竹片、竹節、細枝的形狀特性，變化出瓶、籃等器物，竹蜻蜓、螃蟹、鸞鷲更是微妙微肖，模樣討喜，成為左鄰右舍搶手的收藏。家門口的竹筏模型，用來擺放盆栽，反倒有種時尚的花藝設計風格。

趁我們閒聊，張玉山戴起老花眼鏡，粗糙的手指又開始編織，神情專注，彷彿傾注一甲子的生命智慧。我問他一隻竹蜻蜓的價格，他靦腆笑說「又不是專業做生意，大家喜歡就送了」，純手工打造，也就不會有一模一樣的作品。他說，能自由想像，隨心所欲創作的感覺很好，看到年輕孩童收到竹編童玩欣喜的表情，就是他熱切投入的原動力。

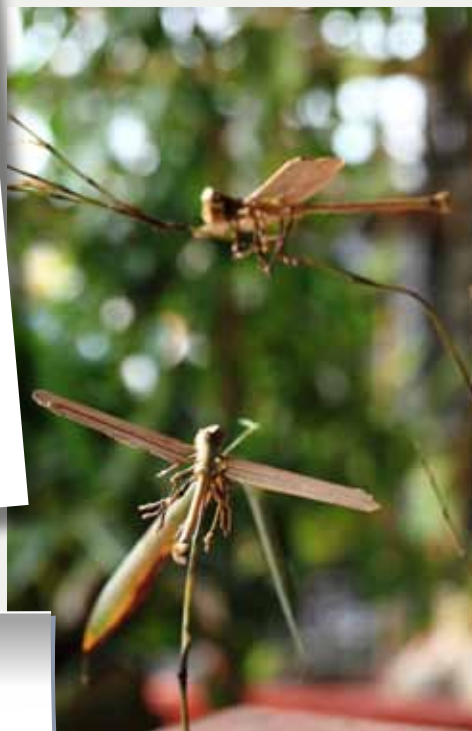
結束一小時的採訪，道別之際，張玉山將方才編的小竹籃作為禮物，讓我驚喜萬分。他說，早期沒有塑膠製品，農家都用這個來放肥皂或針線包。曹菊苹透露個小秘密，張玉山常到書局買文房四寶，寫了一手好書法，過年還義務為鄉親寫春聯。面對這位自學的素人工藝家，真要讚嘆池上的好風水，孕育好才情。

■ 夏季荷花綻放的大坡池，也是體驗早期竹筏生活的好季節。





■ 張玉山的竹編技法無師自通，帶有古樸的童趣。



■ 逗趣的竹編動物。

池上竹筏季

101.07.07 ~ 07.08 竹筏競賽暨產業活動
池上鄉公所
089-862041 分機 116 農業觀光課



■ 張玉山的竹編器物和生活緊密結合。

愛來愛來 么世 ∨ 市集

旅行時，哪裡可以輕鬆認識在地文化？答案是「逛傳統市場」。當逛市集成為旅遊熱門選項，臺東武陵綠色隧道集結各路好攤，有故事，有歌聲，更有好手藝，一次擁抱臺東美味和創意的極致。



■ 廖中勳收集在地好故事，推動永安社區觀光不遺餘力。



母親節前一天中午，武陵綠色隧道人潮強強滾，擺攤的、準備逛街的、湊熱鬧的，大人小孩像要展開一場故事探索，迎接每個月一次的2626市集。

籌劃的永安社區發展協會總幹事廖中勳，在樟樹林蔭道來回穿梭，協助攤位調整位置，手機接不停，有攤位請假，有人詢問是否如期舉行，晚點還要帶媒體參訪團解說，我在一旁計算著，這麼跑一下午，消耗不少卡路里。

廖中勳特別提醒，「不是2266市集喇」，擺攤的業者可是很團結的，當初希望藉由市集平台，讓沒有店面的業者有「露出」的機會，選定每個月第二個星期六，下午二點到六點擺攤，為了好記取名「2626」。

永安社區曾獲選行政院農委會「十大經典農村」，居民自發性和凝聚力強，去年將一棟廢棄二十年的雜貨舖，爭取補助轉型為「鹿寮客棧」，提供背包客或單車族住宿點。



■ 市集的攤位有挖不完的寶藏。

廖中勳說，鹿寮客棧最大特色是，集合眾人心力一點一滴打造，會畫電影看板的社區志工彩繪牆面，客棧收費採「有錢出錢、有力出力」，而且「隨緣隨喜」，可以「以工換宿」，為社區提供服務，或「以物易宿」，客棧的 Wi-Fi 無線上網是由一位住宿的電腦工程師協助設置，這是個寫滿愉快故事和回憶的社區空間。

2626 市集同樣有著強烈的說故事魅力。

蔡嘉琪用手繪小書，記錄到紅葉部落種小米的故事；詹月女的蝶古巴特小錢包，融入色彩構圖的巧思，也能看到她廢物再變身的功力；銷售業績最好的鳳梨酥，出自於

印尼嫁到臺灣的媳婦……鹿寮工坊則專修木造家俱，欣賞木工師傅的技藝，就值回票價。

廖中勳說，市集形塑出夥伴或家人的感情，不收租金、沒有補助，完全自發自主，八十個攤位各有看頭，大家不只來做生意，也藉此相互交流。午後的樟樹下，每個月都有感人的新鮮事，縱使天空飄起雨，大家也沒急著收，像是期待已久的同學會，就是愛這個 fU。

市集在於交易，卻端看彼此想交換的是什麼。



■ 鹿寮工坊提供修家具服務。

臺東 2626 農村市集

永安社區發展協會

089 - 552224 吳玉萍

武陵綠色隧道

臺九線 344.5k 土地公廟轉進永安農場遊客中心

7、8 月市集加碼為每週六均有舉辦



飛在雲端的水果冰棒



■ 立體熱氣球冰棍今夏新登場。

有沒有吃過純的水果冰棒？純的在冰棒裡有果肉，偶爾得吐籽，甚至因為水果收成不佳，會出現某種口味缺貨的情況。

鹿野高台有幾項臺灣第一，第一次舉辦熱氣球嘉年華，臺灣唯一以水果製作枝仔冰，而且創業的人還是塑膠射出老闆加上失業的製茶師傅。春一枝水果冰棒，收購在地果農種植的當季水果為原料，堅持以果肉、水和砂糖做出好口感、健康的臺灣原味枝仔冰。

五彩繽紛的熱氣球像彩色的雲朵，緩緩飛向幸福天空。夏天的鹿野高台，整顆心快樂的可以無限飛翔，帶著鳳梨水果冰棒的香氣，感受農村的奢華。

李銘煌一頭栽進冰品事業，緣自在鹿野高台 long stay，家門口常有附近農民送來的釋迦、鳳梨，正是好吃的熟度，卻無法進入零售市場，生產過剩更直接丟在果園「做肥」，李銘煌和失業的製茶師傅徐敏貴，展開水果冰棒的研發和製造，成為高台首度的自創品牌，也讓附近果農多了一個通路。

春一枝冰棒「土生良品」的精神，使傳統枝仔冰打入主婦聯盟等有機食品市場，包括鶯歌陶瓷博物館、故宮博物院、中正紀



■ 操作燃燒器是控制熱氣球的關鍵。 ■ 熱氣球的地面準備工作繁複。(臺東縣政府提供)

醉心饗豔



■ 吳稚偉是國內第一批取得熱氣球執照的飛行員之一。

念堂等文創園區，也破例讓「庶民小吃」設櫃。不少國外遊客生平第一次吃到釋迦冰棒，對臺灣水果的香甜濃郁印象深刻，吃冰要吐籽的全新體驗，也大讚等於吃到釋迦「本尊」。

李銘煌更因應展售點的特性，在冰棍大玩創意，林家花園窗花的書籤、陶瓷水果叉，延續了水果冰棒的生命。今年更配合鹿野高台熱氣球嘉年華，推出全新熱氣球立體造型冰棍，還大手筆在球體下方鑲一顆水鑽，他說，高台如同一顆閃亮的明珠，大家齊心努力，一定能讓觀光產業像美麗的熱氣球升空。

2011年第一屆臺灣熱氣球嘉年華，讓鹿野高台躍升為飛行休閒活動的代名詞，並在交通部觀光十大觀光小城票選活動，被評選為觀光潛力小城。臺東縣政府去年即開始籌劃今年夏天的嘉年華，縱管處今年也共同主辦，擴大整體行銷與活動規模。

臺東縣政府不僅編列預算購買二顆熱氣球，也培訓國內飛行員，在今年嘉年華服務遊客，承辦培訓業務的縣府遊憩科吳稚偉，自己也是培訓種子，5月上旬順利取得美國熱氣球訓練機構核發的國際認證飛行員執照。

培訓飛行員必須通過英檢、醫檢等測試，再赴美受訓考試。吳稚偉說，一開始要克服的是恐懼感，吊籃高度大約到腰際，當升空至三、四層樓高往地面看，「從

腳底冷上來」，熟練幾次也就能享受在氣流間飛行的快感。

他說，最難的算是沿地表飛行的測試，球體必須低空掠過森林樹冠層，太低過於摩擦撞擊會導致墜落。熱氣球本身並無動力，是順著不同高度的氣流和風速「飄」，吳稚偉說，飛行前判讀氣象資料並觀測現場氣流，是飛行員的入門，據此規劃飛行路線。

目前規劃六月十五日至六月二十九日為自由飛試飛，飛行路線由鹿野高台往北至池上，或往南至初鹿牧場，嘉年華期間則有自由飛和繫留。作為臺灣第一批熱氣球飛行員，吳稚偉感到很興奮，要在國人面前駕著臺東縣的熱氣球升空，他有信心圓滿達成。

2012 臺東縣熱氣球嘉年華

臺東縣鹿野高台

06.29 ~ 09.02

飛行時間為上午 5:30 ~ 9:00，

下午 4:30 ~ 6:30

視實際天候調整

活動訊息請上臺東縣政府網站

<http://tsn.taitung.gov.tw/>

balloontaiwan

豆腐乳

好冰

吃到愛心的創意



■ 黃麗絹很感謝媽媽對農園的大力支持。

馬太鞍濕地有一味冰棒，是丈母娘手藝和女婿創意聯手出擊，甜甜鹹鹹的臺灣 Cheese 冰棒，將豆腐乳甘醇的餘韻，在味蕾發揮的淋漓盡致。

欣綠農園在馬太鞍濕地算有「歷史」的店家，黃麗絹娘家在彰化，婚後跟著朱進郎回到阿美族部落接手釣蝦場。朱進郎以濕地生態為經營理念，在地有機農作為食材，雖是阿美部落，卻巧妙的複合各式料理優點，自創出健康多變化的菜餚，不作無謂盤飾，朱進郎常自豪的說，整桌菜只有盤子不能吃，這也是友善環境的態度。



■ 欣綠農園打破食材刻板印象，推出獨特的豆腐乳冰棒。

現在很流行「放山雞」，欣綠農園的契作農戶，將雞放養在老欖柚子園，我曾在柚花開的季節拜訪，羽色亮麗的雞隻在柚花紛飛的樹下奔跑乘涼，飼養六個月才能宰殺。欣綠的白斬雞只要鹽水燙過，不需額外加料，肉質鮮美。

黃麗絹說當年是轉型休閒農業起步，對未來充滿不確定性，朱進郎總安慰她，沒關係，把環境整理好，也能當作養老的地方。黃麗絹像小女孩害羞的笑「女人真的很笨，我就乖乖照著他的話做」。不過，朱進郎也做出好口碑，農園遊客如織，曾有客人說，你們好過份，住在這麼好的環境，還能賺錢。

欣綠最夯的料理是，鹽烤臺灣鯛和豆腐乳，而且豆腐乳後來居上，供不應求。黃麗絹說，娘家媽媽心疼女兒遠嫁東部，只要手做的好東西，一定寄過來讓她品嚐，黃麗絹夾了幾塊豆腐乳與吃素的客人分享，大獲好評，黃媽媽越做越得心應手，躍升為欣綠餐桌必備的開胃小菜。

豆腐乳銷量太好，但黃媽媽的純手工和天氣無法像機器量產，經常裝瓶後來不及發酵，得馬上運送到馬太鞍。「老闆，瓶蓋上的有效期限快到了，還拿出來賣？」黃麗絹說，因為沒辦法買回去馬上吃，瓶身蓋的是「可以食用的日期」，她會建議消費者有點耐心，等豆腐乳呈現金黃色才是最佳賞味期，傳統板豆腐的原料，吃起來 QQ 的，都是欣綠豆腐乳的特色。

朱進郎很感謝丈母娘的「加持」，希望將「臺灣的 cheese」發揚光大，擺脫「醬菜」、「老人吃的」宿命，請花蓮觀光糖廠的製



欣綠農園
花蓮縣光復鄉大全村大全街60號
03-8701861
巴拉告體驗和濕地解說服務，請事先預約。

冰師傅研發，調配出馬太鞍獨創的豆腐乳冰棒、冰淇淋。一推出果然受到年輕人喜愛，有如牛奶糖般的絲滑口感，在口中由微鹹、略甜轉為香甜，最後以豆類醇厚收尾，鼻尖還流動著豆腐乳「阿嬤灶腳」的味道。

「巴拉告」捕魚體驗，則是馬太鞍必要玩法。阿美族利用豐沛的溪水和湧泉資源，利用竹筒、九芎等天然素材，製作適合魚蝦棲息的環境，需要時再以三角網捕撈食用的量。都會孩子一腳踏入冰涼溪水，小魚小蝦在腳邊游，每個開心的顧不得衣服濕。

這才叫過暑假。



■ 巴拉告捕魚體驗，在清涼小溪玩耍才是重點。



■ 白榕像長了手腳，
遊走天地。

想流淚的華麗擁抱

我只能說，躺進你環抱雙臂，在你懷裡，有多麼安心。
彷彿有生以來，就該如此彼此相依。

總羨慕擁有樹屋的故事，這一刻，毋需架設人工建築，
我就在一處樹抱石的傘蓋之下。有段路徑必須穿過密
集枝幹，身體滑進二個大樹幹間，前後貼合的沒有縫隙，我
請攝影師給點時間，我想與像極《阿凡達》電影的大樹獨處。

早在媒體和網站部落格，瀏覽森林博物館訊息，眼前枝桠
交錯、綠葉層疊的景象，又是一番震懾。「盤根錯結」是唯
一的形容詞，而且不只在地上，更在空間遊走，比人高的氣
根，宛如粗壯飛毛腿奔走山林。

阿力曼說，當年布農祖先看到這些大樹驚訝的說，這是什
麼樹？怎麼那麼多腿！好聰明的樹呀！會伸出手撐住身體不
會倒下。而早期族人以樹作為土地界標，因氣根導致樹木移
動，被稱作「會走路的樹」。



■ 阿力曼不惜抵押不動產，只
為保護一片原始林。



■ 拜訪《阿凡達》的那棵樹，不必捨近求遠。



■ 削竹篾、烤肉，體驗布農傳統生活。



鸞山部落森林博物館

請尊重部落，預約參訪
0911-154806 阿力曼

八年前，阿力曼亟力搶救八公頃原始森林—布農族傳統領域及水源區，免於遭財團興建納骨塔的命運。透過生態觀察、部落體驗，鸞山部落逐漸成為學術團體、民間組織或國際人士關注的據點，目前也是穿山甲保護區。

約訪當天，遇上布農小朋友二天一夜校外教學，阿力曼以傳統布農族推舉集體領袖方式，由孩子們自行分配工作、團結分工，學習族人的生活方式。首先拜訪的，是二棵白榕、雀榕構築的奇異世界，距產業道路不過二分鐘，炎熱被摒除在外，自然的超級空調全年無休，不斷電運轉，就算阿力曼沒有叮嚀，大夥兒的心立即被枝葉的氛圍平撫的寧靜了。

阿力曼說，他不願做廣告、架網站、沒有指標，也婉拒公部門興建觀景平台、鋪柏油路，在布農的傳統領域，造訪的人

應該尊重自然的原始樣貌，也讓下一代看著，文化札根是要身體蹲低、向土地學習。所以，當我們遇見赤尾青竹絲，阿力曼就以布農族與蛇對話的方式，請牠讓一讓，而小綠蛇果真識趣的另覓睡覺地點。

深入密林，手抓腳踩的都是樹的根系，像穿牆人穿過巨石「一線天」縫隙，這一步得屏氣縮緊身軀，下一著卻要盡全力延展，頓時明白「能屈能伸」的精髓。看過的電影情節一湧而上，或許是《龍貓》的溫馨森林，或者《魔戒》會對抗入侵者的樹，我想像著，下一秒樹精靈就會帶我飛翔，探索奇幻。

「你聽得見我嗎？」有一瞬間，以為聽見了什麼，卻在綠意的風中，感受到環抱著我的枝幹，微微起伏。與我的呼吸心跳律動著。



相約忘憂谷

花東縱谷的赤柯山、六十石山為臺灣重要金針產區，八至九月金針採收期，滿山遍野橙黃花朵，將山巒起伏襯托更有層次感。

因金針花期短，農民必須趕在花苞綻放前採收加工為食用金針，天還沒亮就開始工作。近幾年，為了兼顧農作與觀光，農民特地規劃幾處為不採收區塊，任花朵恣意盛開，滿足遊客拍照取景的需求。

而且兩座金針產區，都能居高臨下俯瞰兩山之間縱谷的壯闊，還可偶遇壯觀的雲海漫流，猶如人間仙境。揀個休假，在山中民宿感受在地農民熱情款待，陶醉美景，也品嚐農家有機栽種的農作美食。

夏季觀光活動訊息

花蓮

日期	地點 / 活動名稱
5/3 ~ 12/31	我愛花蓮 101K 戶外自行車騎乘活動
6/22 ~ 6/24	鯉魚潭— 2012 世紀飛龍、鯉魚展競技龍舟競渡嘉年華
7/14 ~ 7/21	花蓮市六期重劃區—2012 夏戀嘉年華
7/14	瑞穗富源保安宮— 歡喜鑼鼓滿客情暨鼓王爭霸戰
7 ~ 9 月	花東二縣阿美族各部落豐年祭
8 ~ 9 月	赤柯山、六十石山金針花季

臺東

日期	地點 / 活動名稱
6/29 ~ 9/2	鹿野高台—2012 臺灣熱氣球嘉年華
7/7 ~ 7/8	池上一大坡池竹筏季
7/14 ~ 7/15	關山親水公園— 關山鐵馬四季遊龍系列活動
7 ~ 9 月 週六	鹿野武陵隧道—2626 市集

