

## 5 繽紛節慶

### 花東縱谷國際超級馬拉松【2月~3月】

本處和花蓮縣路跑協會為紀念民國17年（昭和3年），鍾萬統先生參加日本天皇舉辦的環島長跑賽中，完成10天路跑環台一週的壯舉和促進推廣花東縱谷優美景觀，因此特別規劃此競賽活動。每年約在2、3月舉行，比賽地點在優美的193縣道舉行，是國內唯一的夢幻馬拉松大賽，本處希望藉此將花東縱谷行銷至國內外。



北起花蓮溪出海口，沿途經過壽豐鄉、鳳林鎮、光復鄉、瑞穗鄉、玉里鎮等地，馬拉松路線蜿蜒海岸山脈，橫跨木瓜溪與秀姑巒溪水系，結合觀光行銷、休閒運動、人文產業與歷史文化等內容，讓選手挑戰極限的同時，也可欣賞認識花東縱谷的秀麗景觀。

目前分為全民健跑組（5/30/50公里）、半程超級馬拉松組（88公里）、超級馬拉松組（176公里）3種賽程，除了專業選手外，也邀請全國熱愛路跑的民衆一起體驗在花東縱谷路跑的樂趣，並用雙腳紀念鍾萬統先生。





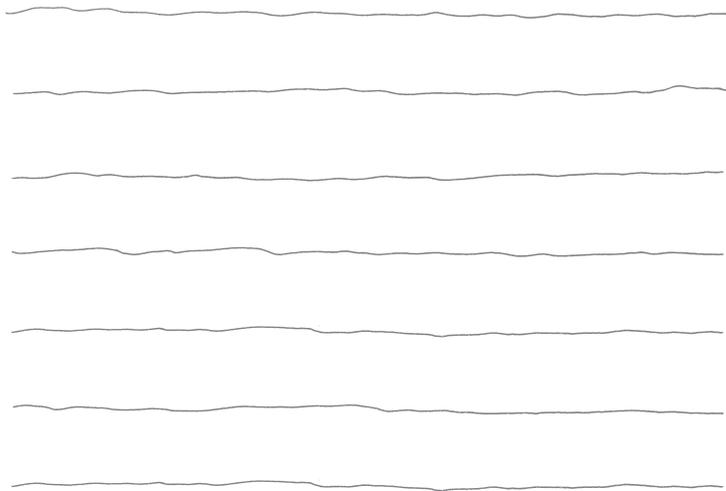
## 箭筍季【3月~5月】

位於花蓮縣光復鄉太巴壠，是全國最大的箭筍產地，箭竹栽植已有悠久歷史，經阿美族人以現代化的農業經營管理方式改良和栽育箭竹後，箭筍品質已大幅提升，細白、翠嫩、飽滿是此區箭筍最大的特色。



箭（竹）筍，或稱為「劍筍」，阿美族語為「Iaa-Jih」，每年3月至5月為主要產期。箭筍不僅富含纖維素有助於腸胃蠕動，也可促進新陳代謝，豐富的水份、蛋白質、鈣、鐵、維生素A、維生素C等營養物質，加上低脂、低熱量且栽種不需使用農藥的特性，讓箭筍成為一種健康無毒的天然食材。

健康知性的旅遊已然成為新的休閒趨勢，因此本處配合花蓮縣政府積極推廣「無毒農業」，結合當地的農特產品與觀光旅遊，定期舉辦「箭筍節」，除了認識箭筍、品嚐新鮮箭筍大餐和推展箭筍產業，也藉此行銷花蓮的美麗山水。



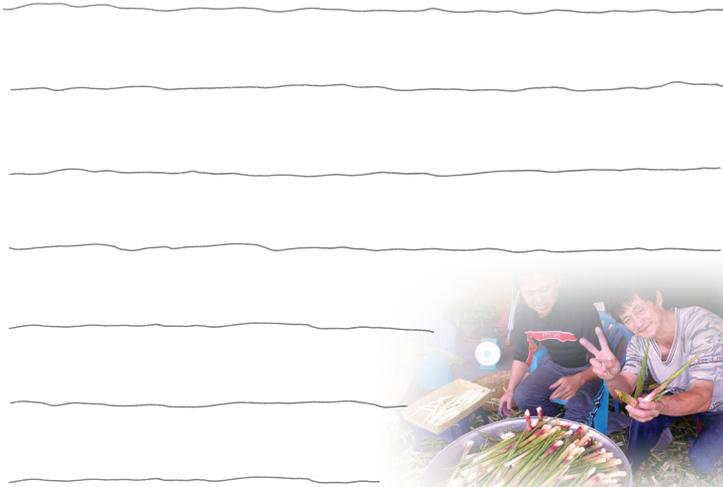


## 太巴壠與箭筍

太巴壠部落隔著光復溪、嘉農溪，和馬太鞍部落為鄰，阿美族人  
在此依傍山水與自然和諧共存，而箭筍的盛產則是最佳佐證，他們用  
汗水克服困難來行銷家鄉農產。

太巴壠的箭筍經過炭火烘烤後，只要沾點鹽水、胡椒，不需其他  
調味，就可立刻嚐到鮮脆口感；而就品嚐箭筍部位的先後順序，阿美  
族人擁有一套算命哲學。

族人認為，箭筍頭部堅硬且略帶苦味，箭筍尾則細嫩甘甜，所以  
一個人如果是從筍尾開始吃起，會被認為無法吃苦耐勞，若又只吃一  
半，就是眾人眼中「半途而廢、不成材」的人格特質。如果從頭部按  
順序吃到尾端，則被認為是個有始有終的人。那從中間開始吃呢？則  
被認定為做事沒主見，無法獨立行事的人！



## 環花東自行車節【4月】

因應全球節能減碳與永續經營的環保觀念日益顯著，交通部觀光局「配合節能減碳自行車路網示範計畫」以東部為示範地區，協助建設優質單車路網並規劃改善單車路線和增建相關措施，本處也積極推廣舉辦各項自行車活動。



每年4月的環花東自行車節是由本處與中華民國自行車騎士協會合作舉辦，選定在優美的台9線省道和台11線省道進行國內距離最長的環花東國際自行車大賽。賽程主要分為競賽、挑戰隊、漫遊樂活騎乘，也會逐年加入新的活動元素，無論是初學或是專業選手都能藉由這樣的休閒運動認識縱谷的自然生態、人文風采和親身體會台灣山水須由大家共同維護，將花東打造成最優質的單車旅行天堂。



## 螢火蟲生態之旅【4月~5月】

螢火蟲俗稱「火金姑」，喜歡棲息在隱密潮濕、草木茂盛、水質乾淨的環境，因此春、夏季夜晚在河邊、池塘、稻田附近，常可看見他們閃閃發亮的身影。每年4、5月間是螢火蟲繁殖的季節，體內含有磷成分的發光質在酵素催化下而產生光點，除具有求偶、發光功能外，也會依發光頻率、顏色的變化傳達不同的訊息或警戒訊號。



春天也是鯉魚潭生命力旺盛的季節，蛙鳴、鳥叫、螢火蟲飛舞，是熱門的夜間生態旅遊景點，相關單位也會舉辦一系列的螢火蟲生態之旅。鯉魚潭因擁有原始的生態環境、人為汙染少，是螢火蟲的重要棲地之一，近年來本處已透過專業解說服務，讓遊客瞭解螢火蟲和生態環境之間的依存關係、認識山窗螢、黑翅螢、紅胸黑翅螢的習性，也結合生態與單車旅遊分享鯉魚潭豐富的生態資源，給予遊客一趟知性之旅。

---

---

---

---

---

---

---

---

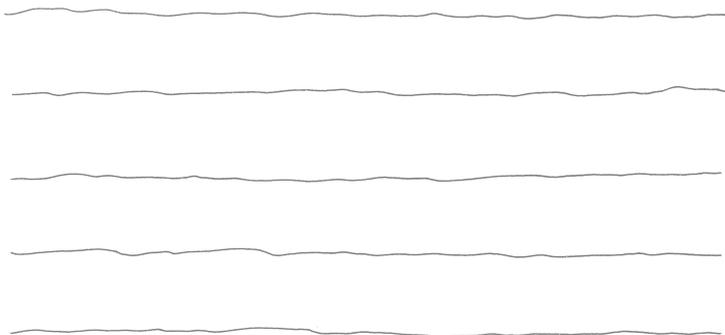
※進入賞螢區域後，切勿大聲喧嘩和任意捕捉螢火蟲，照明手電筒須加罩「紅色玻璃紙」，減低光害。

## 國際鐵人三項精英賽【5月】

鐵人三項是西元1972年源自美國聖地牙哥非正式的新興運動賽事，於西元1974年首次在美國夏威夷舉行正式比賽，結合游泳、自行車與路跑三項主題為內容，西元2000年雪梨奧運列入正式比賽項目。



每年5月中旬的「洄瀾國際鐵人三項精英賽」，在縱谷內環境優美的鯉魚潭地區舉行，是一結合文化、休閒運動與觀光遊憩的常態性國際性活動。當天鯉魚潭沿線將實施交通管制、車輛淨空，由鯉魚潭潭北的碼頭前出發，開始挑戰體能極限，競賽內容包括游泳1500公尺，接著騎自行車45公里，再路跑10公里，「完成就是勝利」是鐵人三項的運動精神。



## 金針花季【7月~8月】

金針古稱為「萱草」、「忘憂草」，因堅忍高雅的形象特性，又被稱作「母親花」，含有豐富的蛋白質和鐵質，為家常料理食材之一。因具有早上開花、晚上凋萎的特性，所以金針花也稱「一日美人」，而開花後的金針就失去採收價值，所以農民們總會趕在花開之前採收。



花蓮縣玉里鎮赤柯山、富里鄉的六十石山是台灣三大金針產區其中兩區（另一區為台東縣太麻里的金針山），每年7、8月是高山金針的主要產期，當地會舉辦盛大的主題花季和系列產業休閒文化活動。屆時滿山遍野橙黃花海和純樸農舍，將展現花東縱谷另一種特色風采；近年來許多農家也已轉型為休閒農業提供遊客住宿服務，更與相關單位達成共識，部份區域不採收金針開放金針花海供遊客欣賞。



## 想飛的季節【7月】

每年夏天7月舉行「想飛的季節」飛行傘活動是花東縱谷年度盛事，在鹿野高台舉辦以飛行傘為主軸的系列活動，一圓許多人想飛的夢想，邀請全國民眾來鹿野鄉認識飛行傘運動和體驗遨翔飛行的樂趣。



鹿野高台發展飛行傘運動已超過10年時間，已經成為東台灣重要的飛行運動基地，目前擁有占地7.4公頃的飛行傘體驗場和寬闊的專屬降落場，主要活動有熱氣球升空體驗、飛行傘草坪斜坡體驗、飛行傘表演、產業文化活動、滑草等精彩內容，嘗試用不同角度看縱谷風光，會有豐富的視野感受；體驗玩飛行活動後，也可好好品飲高台茶葉的芬芳。



## 鐵馬奔騰關山行【8月】

關山鎮擁有全台第一條綠色概念的環鎮自行車道和環保親水公園，自然環境優美，更具有獨特的人文景觀。為提倡自行車休閒生活風潮並與國內外遊客分享關山之美，本處自民國95年起每年8月會與關山鎮合作舉辦「鐵馬奔騰關山行」活動，來推廣綿延12公里沿關山大圳興建的環鎮自行車，活動內容結合關山米等農特產、美食展售和闖關活動，也可欣賞充滿力與美的傳統舞蹈和樂團演唱表演，更為地方產業創造新觀光契機。



---

---

---

---

---

---

---

---

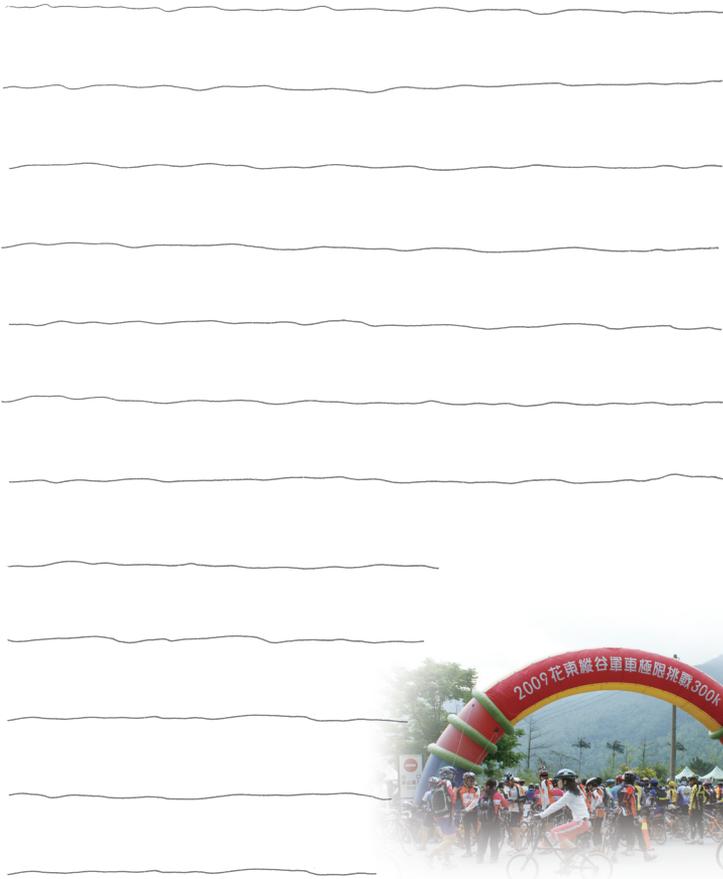
---

---



## 全國自行車公路錦標賽【8月】

每年本處與全國自由車協會合作舉行的「全國自行車公路錦標賽」，精彩賽事由國內外選手共襄盛舉，競爭相當激烈，也藉此向國際介紹縱谷完善的自行車道環境。



## 池上竹筏季【8月】

池上鄉大坡池的魚蝦、水生植物生態豐富，所以早期附近的西拉雅族人（平埔族）和阿美族人都仰賴大坡池維生。因為池水不深，居民們都運用當地盛產的麻竹製作竹筏作為交通工具，主要利用竹筏製作、材料取得較為容易和浮力大的特性，方便划行池中進行捕魚、採蓮藕等工作。



然而，時代的轉變與科技的進步，改變了居民的生活方式，加上排水溝的興建，使得大坡池面積縮減，乘筏捕魚的景象逐漸消失。為讓鄉民體驗先民生活的艱苦和古早竹筏穿梭池中的美麗畫面，自民國91年開始，每年8月的竹筏季池上鄉都會舉辦一系列活動，傳承這項具有特殊意涵的在地文化。活動內容包含竹筏競賽、乘筏體驗、竹子工藝製作、舞蹈表演、趣味競賽等，並結合原住民部落的豐年祭典活動，邀請大家一起回味懷念農村生活風情和參與熱情豐年祭文化。

---



---



---



---



---



---



---



---



## 洄瀾單車節【10月】

由本處、花蓮縣政府、花蓮縣自行車委員會共同主辦及鐵路管理局協辦的洄瀾單車節，在每年秋高氣爽的10月熱鬧舉行。

單車節活動主要為「Never Stop極限挑戰賽」，極限挑戰賽目標在鍛鍊不放棄的精神和毅力，路線以花蓮鯉魚潭為起點，南下經台9丙線、台11丙線、花蓮大橋、193縣道、玉里大橋，再沿台9線北上壽豐接台9丙線返回鯉魚潭終點，參賽者只要在限定時數內完成騎乘路線，即可獲頒證書、獎牌。另外也可結合旅遊路線串聯鳳林鎮自行車道與人文生態景觀，如菸樓、校長夢工廠等，規劃成單車人文生態旅遊行程。



## 溫泉美食嘉年華【10月~1月】

冬天是泡湯的最佳時節，縱谷溫泉資源豐富，以瑞穗溫泉區、紅葉溫泉區和安通溫泉區聞名，擁有特殊的碳酸鹽泉，含有豐富鐵、鋇等礦質，能改善過敏性皮膚病、關節炎。每年約在10月至翌年1月間舉行溫泉美食嘉年華系列活動，結合溫泉、美食等活動，並與業者合作推出溫泉特惠活動、溫泉美食，共同推廣轄區內的優質溫泉，讓遊客可以在溫泉洗禮後，享用當地的特色美食美饌！



## 花海季【12月~2月】

由本處和行政院農業委員會農糧署、花蓮縣、台東縣政府合作，結合地區農會、鄉鎮公所，運用農民休耕時栽種的油菜花田作為觀光主軸，推出「花東縱谷花海季」系列活動，串聯北起花蓮縣壽豐鄉、南至台東縣鹿野鄉，綿延台9線省道營造長150公里的縱谷花海廊道，近7500公頃花海是台灣最大花田。



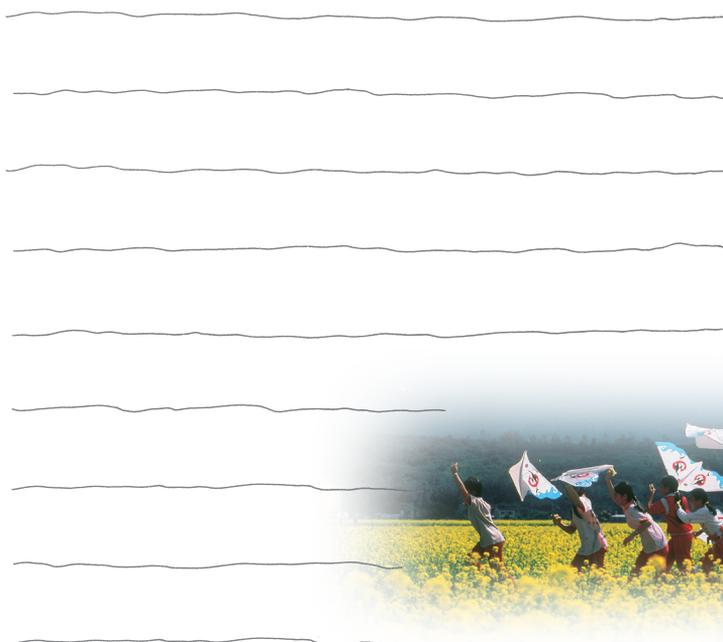
油菜花、大波斯菊、百日草、向日葵等主題特色花海、圖騰和一系列稻草造型景觀豐富了大地之美，因此每年12月至2月間是花東縱谷的最佳賞花季節，除了漫步賞花，因應時尚單車風潮，也推出騎著單車賞花田花海的活動。



## 油菜花季【12月~2月】

油菜花產季在每年12月到翌年2月。油菜花俗稱「油菜籽」，營養成份高，種籽因含油量豐富多用來榨油，嫩莖和葉子都可食用，花期會因氣候的變化和種植時間的差異而有所不同。

油菜花是稻作休耕期間，農民種於田中的綠肥植物，等油菜花枯萎掉落後就成為恢復地力的有機肥料，也是栽種優質稻米的關鍵原因。花蓮縣壽豐、鳳林、光復、玉里、富里起沿台9線省道至台東縣池上、關山、鹿野等田園是花東縱谷主要的稻米栽培區，因此農曆春節期間，可以看見油菜花以金黃色畫布無限延伸裝飾著縱谷平原。



## 台東釋迦節【12月~2月】

釋迦學名為「番荔枝」，富含蛋白質、鈣、鎂、維生素等營養，原產於熱帶美洲，後由荷蘭人引進台灣栽植，以台東縣種植面積最多，佔全台總面積約84%，產地有台東市、卑南、鹿野、太麻里、東河等鄉鎮，其中卑南鄉種植面積約佔台東全縣之40%，有「釋迦之鄉」的稱號。品種則以土種釋迦與鳳梨釋迦為主，由於果實碩大、肉質鮮甜，因而獲獎無數。



每年產區會在12月至翌年2月間，舉辦釋迦節，展售釋迦及相關加工農產品、釋迦創意美食品嚐、產業文化展示解說、趣味競賽、原住民部落活動等多樣化內容。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

