

享樂 / 旅遊 (https://club.commonhealth.com.tw/channel/7)

走訪雙濱、瑞穗6祕境 感受東部山與海的驚喜

留言 收藏 讚 7 讚 3,114



圖片來源 / 趙家慶攝，花蓮縣瑞穗鄉公所提供

瀏覽數 28,905

2020-01-01 · 作者 / 攝影：賀先蕙、梁惠明
文章出處 / 康健雜誌

放大字級

花東一向是大人們三五好友踏青郊遊的好所在。雖然對很多人來說，花東可能已曾多次探訪，但仍有許多祕境，值得一家大小或好友們在2020年一同前往，抱著一顆慢遊的心，細細體會。

台東的長濱鄉與花蓮的豐濱鄉號稱「雙濱」，這兩地有其共同之處：長期交通相對不便利。但也因為雙濱長期以來交通不便，因此也保存了世界級的景觀，有山有海、一望無際的稻浪，海風徐徐，山巒疊起，令人心曠神怡。長期關注花東地區發展的亞都麗緻前總裁嚴長壽就強調，雙濱地區有豐富的原住民文化，「是一個應該來慢遊的地方」。

至於花蓮縣瑞穗鄉，許多人第一印象就是瑞穗牧場的濃郁奶香。除此之外，它就是花東縱谷裡的一個據點，旅人在前往下個旅遊點前勿勿經過，但其實瑞穗鄉藏著許多鮮為人知的朝聖祕境和美食。
為提供更多優質的內容，本網端使用cookies分析技術。若繼續閱覽本網站內容，即表示您同意我們使用cookies。關於更多cookies資訊請閱讀我們的隱私權政策 (https://club.commonhealth.com.tw/privacy_policy)。

我知道了

留言 () () () ()

更多 >

雙濱祕境一：拜訪長光部落，聽故事賞味阿美族料理

在玉里火車站下車後，行過蜿蜒的山路、穿越海岸山脈，來到了長濱。在台11線左轉，沿著小路蜿蜒而上，車行約5分鐘，眼前一片遼闊，就到了長光部落的新希望廣場。



(新希望廣場背山面草原，視野一片遼闊。)

雖說名稱是廣場，但實際上是一片大草原。入口的右方，是一個開放式的木造屋子。這裡本來是部落耆老白天聚會所在，現在由3位阿美族青年轉而做客製化私房料理餐廳。

為提供更多優質的內容，本網站使用cookies分析技術。若繼續閱覽本網站內容，即表示您同意我們使用 cookies，關於更多 cookies 資訊請閱讀我們的隱私權政策 (https://club.commonhealth.com.tw/privacy_policy)。

我知道了

留言 () () () ()

更多 ▲



(新希望廣場裡阿美族耆老的陶土作品。)

阿美族的巴奈，今年34歲，返鄉已經3年多。她和今年25歲的獵人傻外以及總舖師的女兒淑娟3人，合力打造了這家餐廳。他們希望在傳承部落美食的同時，也加上現代口味，讓更多外地人體驗。

一邊上菜，巴奈一邊向訪客介紹菜餚的故事，帶入了他們的童年、也帶入了原住民的文化。原本一道普通的醃山豬肉，透過廚師淑娟的巧思、改為握壽司的形式，再加上巴奈的故事和介紹，令人感到格外美味。

為提供您更多優質的內容，本網站使用cookies分析技術。若繼續閱覽本網站內容，即表示您同意我們使用 cookies，關於更多 cookies 資訊請閱讀我們的隱私權政策 (https://club.commonhealth.com.tw/privacy_policy)。

我知道了

留言 () () () ()

更多 ▲



(返鄉的巴奈為客人說茶，更增添風味。)

為提供您更多優質的內容，本網站使用cookies分析技術。若繼續閱覽本網站內容，即表示您同意我們使用 cookies，關於更多 cookies 資訊請閱讀我們的隱私權政策 (https://club.commonhealth.com.tw/privacy_policy)。

雙濱祕境二：到依山傍海的金剛大道，聽返鄉青年漫步導覽

更多 ▲

台東的伯朗大道近年爆紅，伯朗大道上往往遊人如織。但鮮少人知道台東的另一個祕境，就是坐落在長濱鄉的金剛大道。金剛山位於長濱鄉，因遠看像一隻坐鎮海岸山脈的金剛猩猩得名。

而金剛大道，正是從金剛山通往海邊的一條筆直道路。因為知道的人並不多，因此保留了原始的美景。一望無際的天空、蔚藍的海，再加上兩旁的稻田、傍著金剛山。



(金剛大道的花草令人心曠神怡。)

多年前返鄉的林張凱耀，原本是位棒球選手，在一次受傷後，他開始重新思考未來，決定返鄉。他一方面當起農夫，希望恢復阿美族傳統的自然農耕法；一方面也研究當地文史，因而當起了金剛大道的導覽。跟著凱耀，一同漫步走一趟金剛大道，聽著阿美族的歷史變遷，也品嚐當地的美酒和水果，是一趟身心舒暢的小旅行。

為提供您更多優質的內容，本網站使用cookies分析技術。若繼續閱覽本網站內容，即表示您同意我們使用 cookies，關於更多 cookies 資訊請閱讀我們的隱私權政策 (https://club.commonhealth.com.tw/privacy_policy)。

我知道了

留言 () () () ()

更多 ▲



(林張凱耀(左)講解金剛大道的文史。)

雙濱祕境三：親臨戶外地質教室石梯坪，博覽豐富海蝕景觀

對愛用腳踏車騎騎在台11線的人來說，石梯坪是一個熟悉的地名。但鮮少人真的仔細走近海邊欣賞當地的地質景觀。

在導覽Candy的帶領下，走近石梯坪，觀賞當地的海岸線因為長年受到海水侵蝕，因此充滿著海蝕階梯、海蝕平台、海蝕溝和大小壺穴等地景，因為自然景觀豐富，而被稱為是「戶外地質教室」。

Candy自稱是花蓮的「新住民」，過去住在台北的她，因為愛上花蓮的美景而決定定居。和夥伴們創辦了「下鄉行動工作室」，除了從事生態導覽外，也擔任附近多所小學的生態老師，定期帶著孩子們在石梯坪觀察海岸生態。

一路上，聽著Candy緩緩地說明當地景觀，腦海裡也跟著她的敘述，想像腳下的世界，萬年前曾經是一片魚群悠游的海域，珊瑚礁豐富而美麗。看著壺穴裡的小魚悠游、寄居蟹和螃蟹各自覓食，真的會使人發自內心珍惜這片東部海岸。

為提供更多優質的內容，本網站使用cookies分析技術。若繼續閱覽本網站內容，即表示您同意我們使用 cookies，關於更多 cookies 資訊請閱讀我們的隱私權政策 (https://club.commonhealth.com.tw/privacy_policy)。

我知道了

留言 () () () ()

更多 ▲



(石梯坪壺穴的海水清澈，不時還有小魚小蝦悠游。)

雙濱祕境四：高山森林基地體驗布農文化，探索古獵人林道

乍聽「高山森林基地」，會以為要爬上高山。但創辦人小馬告訴我們，這其實是布農族的一個部落名稱。這個部落從日治時代至民國，經歷3次遷村，終於定居在目前的所在，花蓮縣豐濱鄉磯崎村。

小馬曾是一位職業軍人，在部落裡長大。後來眼見部落的耆老紛紛凋零，決定返鄉創立高山森林基地，保留布農族文化，也保留當地自然景觀。

為提供您更多優質的內容，本網站使用cookies分析技術。若繼續閱覽本網站內容，即表示您同意我們使用 cookies，關於更多 cookies 資訊請閱讀我們的隱私權政策 (https://club.commonhealth.com.tw/privacy_policy)。

我知道了

留言 () () () ()

更多 ▲



(高山森林基地創辦人小馬分享布農族的傳統文化)

為提供您更多優質的內容，本網站使用cookies分析技術。若繼續閱覽本網站內容，即表示您同意我們使用 cookies，關於更多 cookies 資訊請閱讀我們的隱私權政策 (https://club.commonhealth.com.tw/privacy_policy)。

小馬和幾位志同道合的夥伴，一起在這個基地經營起全方位的體驗區。來到這裡，不但可以和小馬一起走訪古早時期獵人的林道、體驗射箭，更可以學習爬樹、繩索攀爬等，還能享受布農族的高山美味。

留言 (0) (0) (0) (0)

更多 ▲

瑞穗祕境一：探訪梧橈部落，品嚐象徵生命力的天然野菜

距離瑞穗火車站10多分鐘的車程，阿美族的梧橈部落靜靜坐落在鶴岡村內。它舊稱「烏漏（Olaw）」，是阿美族語「黑色」之意，這是瑞穗鄉境內古老部落之一，早年居民種茶居多，近年來改種文旦柚，大名鼎鼎的鶴岡文旦即是當地名產。

雖然1月沒有文旦香，卻是探訪梧橈部落的好時機。在當地居民指引下，沿著山路步行大約10~15分鐘，就會來到一座建有大型十字架的瞭望台。

為提供您更多優質的內容，本網站使用cookies分析技術。若繼續閱覽本網站內容，即表示您同意我們使用 cookies，關於更多 cookies 資訊請閱讀我們的隱私權政策 (https://club.commonhealth.com.tw/privacy_policy)。

我知道了

留言 () () () ()

更多 ▲



為提供更多優質的內容，本網站使用cookies分析技術。若繼續瀏覽本網站內容，即表示您同意我們使用 cookies，關於更多 cookies 資訊請閱讀我們的隱私權政策 (https://club.commonhealth.com.tw/privacy_policy)。

我知道了

留言 () () () ()

更多

這條道路由篤信天主教的部落居民打造，鶴岡天主堂在每年的復活節前，都會帶領教友在此舉行拜苦路儀式。



(梧橈部落山區有條「拜苦路」，除了是教友朝拜的路線，遊客也可當成步道。)

站在高聳十字架下的平台，俯瞰花東縱谷，眺望中央山脈，天氣晴朗時，白雲藍天，視野遼闊，身心枷鎖彷彿都能隨風飄散。

走完山路巡禮，不免飢腸轆轆。對阿美族人來說，生命力旺盛的野菜，毋須農藥化肥、也不必費心照料，才是美食。

梧橈部落的「部落的法式料理」，用簡單卻有創意的料理方式，端出像是翼豆、水蕨、芒草心等天然野菜，還有一個個圓滾滾的「小盒子」格外引人注目。

「這是苦茄，我們叫它『輪胎瓜』，它比一般苦瓜還要苦2倍，」料理這道菜的楊秀蘭說。為了平衡苦味，在苦茄裡填入香甜南瓜或是酸甜洛神花醬，都是讓入口滋味豐郁的好辦法，生津止渴、還降火氣。

為提供您更多優質的內容，本網站使用cookies分析技術。若繼續閱覽本網站內容，即表示您同意我們使用 cookies，關於更多 cookies 資訊請閱讀我們的隱私權政策 (https://club.commonhealth.com.tw/privacy_policy)。

我知道了

留言 () () () ()

更多 >



(被阿美族稱為「輪胎瓜」的苦茄，長相可愛，加了洛神花醬平衡苦味，到梧棲部落別忘品嚐。)

瑞穗祕境二：舞鶴茶園裡被蟲咬過的葉片，有最天然的蜜香

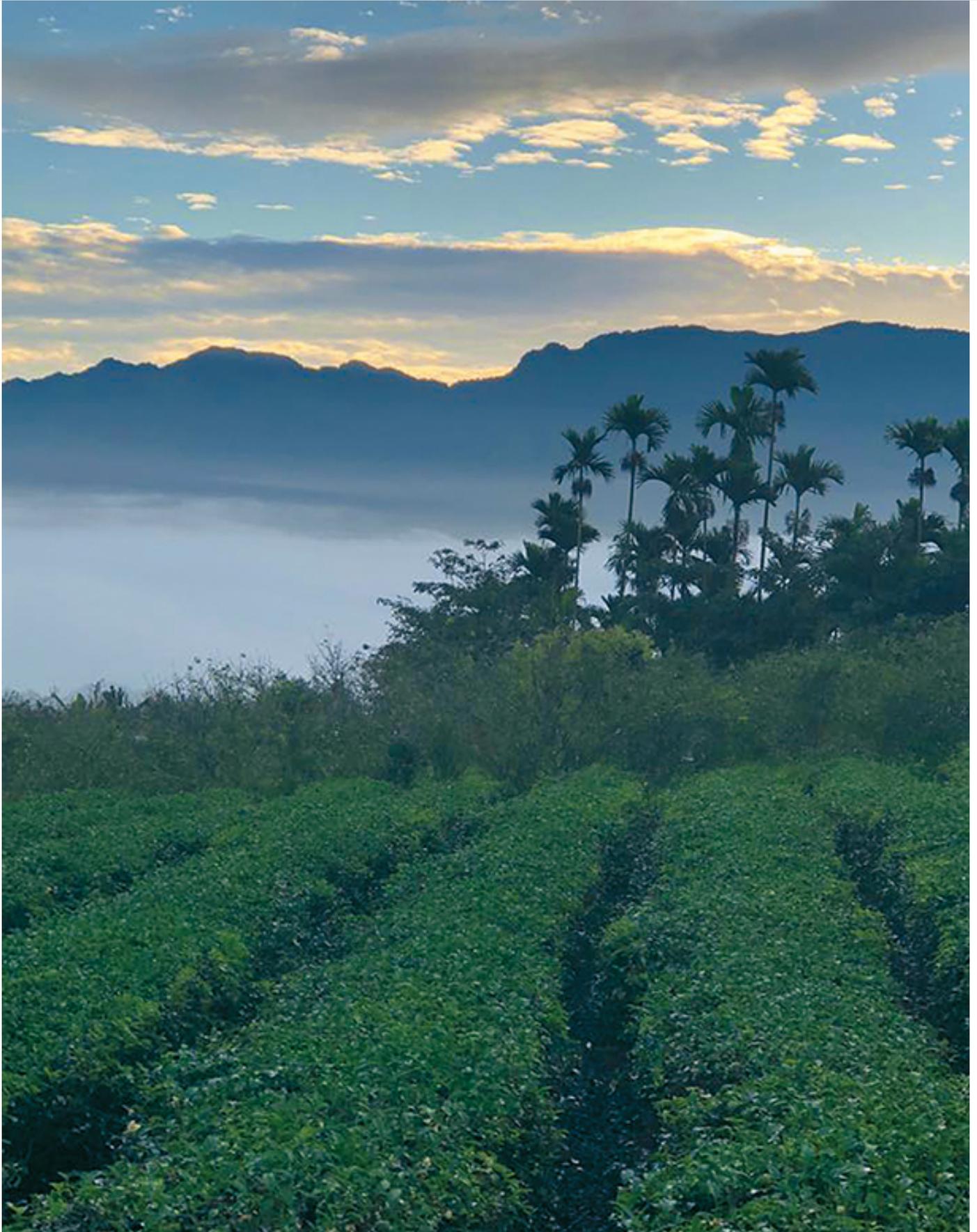
舞鶴台地位於瑞穗鄉最南端，也是北緯23.5度北回歸線經過處。在這裡，有一種號稱無農藥的茶種—舞鶴蜜茶。頂著美國加州大學行銷碩士光環，「舞鶴公主」陳韻庭娓娓道來舞鶴蜜茶的點滴。

為提供更多優質的內容，本網站使用cookies分析技術。若繼續閱覽本網站內容，即表示您同意我們使用 cookies，關於更多 cookies 資訊請閱讀我們的隱私權政策 (https://club.commonhealth.com.tw/privacy_policy)。

我知道了

留言 () () () ()

更多 



(舞鶴茶園位在舞鶴台地，宜人的氣候最適合茶樹生長。) 為提供更多優質的內容，本網站使用cookies分析技術。若繼續閱覽本網站內容，即表示您同意我們使用 cookies，關於更多 cookies 資訊請閱讀我們的隱私權政策 (https://club.commonhealth.com.tw/privacy_policy)。

陳韻庭解釋，花東地區特有的大葉烏龍茶樹，是「小葉綠蟬」的最愛，被蟲叮咬的茶葉會產生特殊的蜜香風味，因此不能灑藥殺蟲，是最天然有機的茶葉。 **我知道了**

留言 (0) (0) (0) (0)

更多 ▲



(走在瑞穗鄉的原住民部落，隨處可見饒富意趣的彩繪。)

陳韻庭也強調，舞鶴蜜茶除了有機種植，更特別的是，喝了晚上不怕睡不著，甚至存放3年後更好喝。「把蜜茶的茶葉存放在甕裡，3年後它會從蜜香轉化成果香和花香。」她特別訂做茶甕，讓旅人選好茶葉後，寫張卡片，像時空膠囊般放入甕中密封，隔絕水氣，「幾年後再打開品味，一邊喝茶，一邊回想這些年的故事，也是種幸福。」

★想看其他大人去哪裡玩嗎？歡迎加入「大人愛旅遊」社團>><http://bit.ly/2nfe2DA>
(<http://bit.ly/2nfe2DA>)

雙濱 (<https://club.commonhealth.com.tw/search?key=%E9%9B%99%E6%BF%B1>)

金剛大道 (<https://club.commonhealth.com.t>)

為提供您更多優質的內容，本網站使用cookies分析技術。若繼續閱覽本網站內容，即表示您同意我們使用 cookies，關於更多 cookies 資訊請閱讀我們的隱私權政策 (https://club.commonhealth.com.tw/privacy_policy)。

我知道了

留言 () () () ()

更多 ▲

大人●社團 (<https://club.commonhealth.com.tw>)

加入大人社團

登入 (https://www.commonhealth.com.tw/login?register_from=club)

開始實踐美好熟齡生活

成為LINE好友 (<https://line.me/R/ti/p/%40emx1867m>)

成為FB粉絲 (<https://www.facebook.com/fun.health/>)



訂閱美好生活報，豐富你的第二人生！

專屬會員的優惠活動、課程，讓我們主動通知你

免費訂閱 (<https://www.commonhealth.com.tw/member/news>)

大人都在學

1. 課程 | 大人的生活相處學《家庭如何塑造人》讀書會(3/17週三晚上班，共2堂)：薩提爾的自我察覺練習

(<https://club.commonhealth.com.tw/activity/446>)

2. 課程 | 大人的跑步學堂春季正規班(3/4週四晚上班，共10堂)：告別運動傷害，跑出健康！

(<https://club.commonhealth.com.tw/activity/460>)

3. 課程 | 大人的音樂欣賞課-經典歌劇(3/2週二下午班，共4週)：邀請你走入音樂與表演藝術的美好世界

(<https://club.commonhealth.com.tw/activity/454>)

4. 課程 | 大人的生活相處學(2021/2/20週六班)：重新探索在關係中自信做自己

(<https://club.commonhealth.com.tw/activity/448>)

5. 找適合的投資商品，為退休生活準備優質的內容，本網站使用cookies分析技術。若繼續閱覽本網站內容，即表示您同意

我們使用 cookies，關於更多 cookies 資訊請閱讀我們的隱私權政策 (https://adclick.g.doubleclick.net/pcs/click?ai=AKAQiss-t0jU2xdBul-GgAewwrl3JDqCc4Fy-12gjlNmkh9p-pkHtBVXs_g79of1nmeK-ool7k:BdElwaCo6n2BYX2vGZlpWo1ZXtf6GaYSfzbkl8dUvMA1460636UJSA79a3FJLr_mlkzBrqmeAsMG-iCtg3aPOBfcJIV08iFOG-G7fjq57Sz-1XqEzjYJQphJul2AZgz55CGWtVEBOLkH9MUtkGEPcZCy8YkJDuUjUjUwRmM4alkRmTHJP602sXg&sai=AMfl-YR2WR_8nVvnoeAOL0ucrT2aSKhhf)

(<https://club.commonhealth.com.tw/privacy-policy>)

我知道了

留言 () () () ()

更多 >



(<https://club.commonhealth.com.tw>)

登入(https://www.commonhealth.com.tw/login?register_from=club)

大人都在看

為提供您更多優質的內容，本網站使用cookies分析技術。若繼續閱覽本網站內容，即表示您同意我們使用 cookies，關於更多 cookies 資訊請閱讀我們的隱私權政策 (https://club.commonhealth.com.tw/privacy_policy)。

我知道了

留言 () () () ()

更多 ▲



(https://club.commonhealth.com.tw/article/1631?eturec=1)

興趣 (https://club.commonhealth.com.tw/channel/17)

不要漠視內心的呼喚 (https://club.commonhealth.com.tw/article/1631?eturec=1)



(https://club.comme

退休 (https://club.
急診醫師中年轉
(https://club.c

留言

0則留言

排序依據



新增回應.....

[Facebook 留言外掛程式](#)

為提供更多優質的內容，本網站使用cookies分析技術。若繼續閱覽本網站內容，即表示您同意我們使用 cookies，關於更多 cookies 資訊請閱讀我們的隱私權政策 (https://club.commonhealth.com.tw/privacy_policy)。

選個主題 啟動好生活

我知道了

留言 () () () ()

更多



408331)https://www.facebook.com/groups/1742705166805251)https://www.facebook.com/groups/2008215669390241)https://www.facebook.com/grc

https://www.facebook.com/groups/2008215669390241)https://www.facebook.com/grc

https://www.facebook.com/grc

大人愛旅遊

(https://www.facebook.c

你也是喜歡到處旅遊、享受生活的大人嗎？或是想出去旅遊卻揪不到旅伴一同出

大人愛運動

(https://www.facebook.c

想運動卻找不到同好嗎？覺得一個人運動無趣、又容易偷懶放棄嗎？加入《大人愛

大人愛充電

(https://www.faceb

你總是停不下腳步精進、充實自己管是閱讀、語言或各式課程，加入

om/groups/51907964740833//www.facebook.com/groups/174270516680525//www.facebook.com/groups/200821566939024//www

關於我們

品牌故事

(https://club.commonhealth.com.tw/article/2349)

內容授權

(https://club.commonhealth.com.tw/contentlicensing)

著作權聲明

(https://club.commonhealth.com.tw/copyright)

隱私權政策

(https://club.commonhealth.com.tw/privacy_policy)

會員服務條款

(https://club.commonhealth.com.tw/member_benefits)

追蹤我們

Facebook

(https://www.facebook.com/fun.health/)

LINE (https://line.me/R/ti/p/%40emx1867m)

Youtube

(https://www.youtube.com/channel/UCxhN8YnBoQNmP-UwEnr7RCA)

Podcast (https://apple.co/36Ckh7b)

美好生活報

(https://www.commonhealth.com.tw/member/newsletter)

跨界合作

投稿方式

(https://club.commonhealth.com.tw/article/2295)

廣告合作

(https://club.commonhealth.com.tw/article/278)

課程合作

(https://club.commonhealth.com.tw/article/2353)

聯絡我們

客服信箱

chclub@cw.com.tw (mailto:chclub@cw.com.tw)

客服專線

886-2-2662-0332 (tel:02-2662-0332)

服務時間

週一至週五 9:00~17:30

康健官網 | 康健雜誌 | 康健出版 | 康健影音 | 康健LINE

康健FB | 康健知識庫 | 大人社團 | 樂活島

為提供更多優質的內容，本網站使用cookies分析技術。若繼續瀏覽本網站內容，即表示您同意我們使用cookies。請閱讀更多cookies資訊。請閱讀我們的隱私權政策 (https://club.commonhealth.com.tw/privacy_policy)。

我知道了

留言 () () () ()

更多 >