



●全覽圖

●周邊景點

●特有生物

●觀霧

●滿月圓

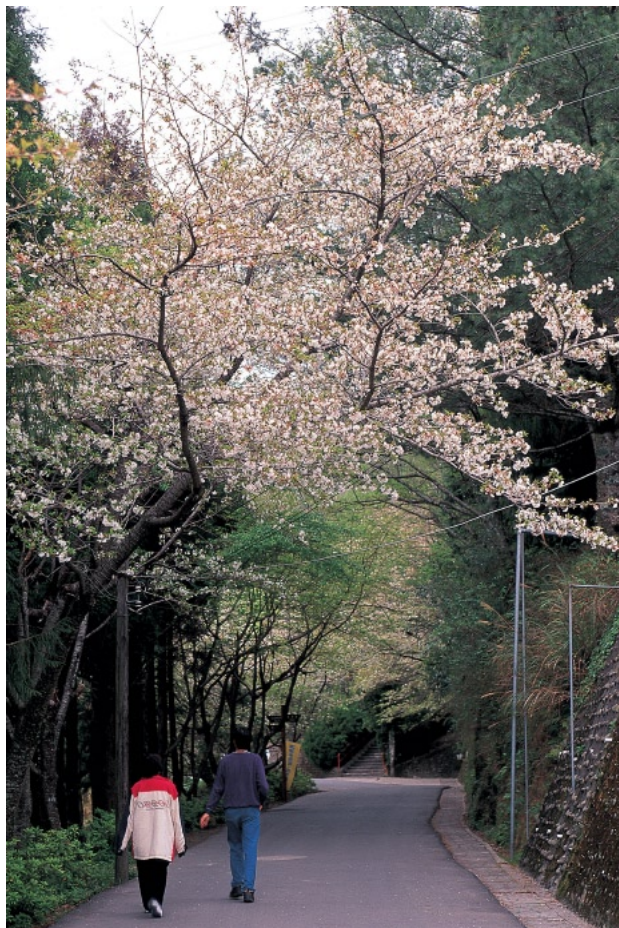
●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池



觀霧國家森林遊樂區

國寶生物寬尾鳳蝶和棣慕華鳳仙花的家鄉，
終年雲霧繚繞，
景觀隨四季更迭而各有特色，
不但宜於登山健行森林浴，
獨特而豐富的生態資源，
更是讓人驚喜連連。

←初春時節，觀霧山莊前的櫻花林綻放一樹燦爛

北台灣

森林渡假情報



●全覽圖

●周邊景點

●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

地處新竹縣五峰鄉與苗栗縣泰安鄉交界之處，海拔高度約在2,000至2,500公尺之間，因山嵐常聚於此，終日雲霧瀰漫，非常適宜觀雲賞霧，因此得名。

終年在雲霧縹緲間的觀霧森林，備受雨露風霜的滋潤，區內動、植物等自然資源豐富，景觀隨四季更迭而明顯變化：春來嫩葉

初萌、花朵綻放，大地一片欣欣向榮；夏日森林蓊鬱，正是全球僅見於觀霧的棣慕華鳳仙花盛開時期；秋冬時節一片蕭索，孤枝楓紅的冷豔風韻，讓人讚嘆。

從參天巨木到燦爛花海，從山嵐氤氳到雲海蒸騰，從榛山日出到雪覆山頭，觀霧獨有的山林風光，叫人流連忘返。

●撰文／鄭伊雯
●攝影／楊智仁



↑黃花鳳仙花

←檜山巨木步道上終年雲海縹緲，「觀霧」之名因此得來

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

觀霧森林遊樂區全覽

建議遊玩時間：2~3日

遊玩景點：

- ① 觀霧山莊
- ② 觀霧瀑布
- ③ 大鹿林道西線
- ④ 榛山步道
- ⑤ 檜山巨木群
- ⑥ 台灣檫樹生態保護區
- ⑦ 樂山林道



北台灣

森林渡假情報



● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

小 檔 案

位置：新竹縣五峰鄉與苗栗縣泰安鄉交界之處

海拔：約2,000.2,500公尺

氣候：平均溫度約14~15°C，較平地低約10°C，請準備禦寒衣物，夏季前往也需攜帶薄外套，夜間尤需注意保暖

自然景觀：瀑布、溪流、原始闊葉林、人造杉林、高山、縱谷

人文景觀：山莊、農場、單索循環式曲線集材等舊日伐木工作站

生態重點：柳杉林相、棣慕華鳳仙花、台灣木柃樹保留區、原始林相、檜木林、寬尾鳳蝶、高山留鳥、昆蟲

適合活動：健行、登山、賞景、賞蝶、賞鳥、賞花、賞螢、觀星、森林浴、生態觀察

適合季節：全年

季節情報：2~3月山櫻花開，3~5月牡丹、杜鵑花開，4~6月黃花、紫花鳳仙花開，8月棣慕華鳳仙花開，9月滿山楓紅、闊葉木換裝，12月欣賞群峰雪景

實 用 資 訊

服務電話：觀霧森林遊樂區(037)272-917，林務局新竹林區管理處育樂課服務股(03)522-4163轉222、223，竹東工作站(03)528-1167，新竹縣橫山分局(03)5931-001~5

開放時間：全日

門票：無

餐飲：觀霧山莊早餐每人60元，午餐、晚餐每人150元

停車費：無

★**特別注意：**本區需辦理乙種入山證，請攜帶身分證在土場檢查哨登記

交 通 路 線

開車：從北二高下竹東交流道，在新竹客運竹東總站旁的下公館加油站，轉進南清公路（竹122縣道），經五峰、桃山、清泉，在土場進入大鹿林道至觀霧。從竹東到觀霧共60公里，行車時間約2小時，山區無加油站，請在竹東加滿油。由於山區林道狹小，請搭乘中小型車前往為宜

搭客運：目前新竹客運只到清泉，之後路段並無大眾交通工具行駛

遊樂區住宿設施

觀霧山莊

2人房880元	4人房1,320元
6人房1,980元	8人房2,640元
10人房3,300元	18人房5,940元
20人房6,600元	

訂房專線(03)521-8853，服務時間星期一至五：8:30~11:30，13:30~4:30
設有餐廳、供應部、遊客服務中心等設備



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

1. 觀霧山莊

從竹東走122縣道經由土場檢查哨轉入林道，因連接至鹿場大山，因此稱為大鹿林道。兩旁出現的樹海整齊巍然，是一整片的人造柳杉林，昔日此地曾是伐木工人熙攘往來的林道，如今已完全恢復了山林原本的寧靜安詳。穿越這片雄渾的森林，大約28公里的路程，便可抵達觀霧山莊。

山莊坐落於遊樂區中心點，要往返觀霧瀑



↑ 觀霧山莊前植滿櫻花，春來開滿一樹燦爛。

布步道、榛山步道、或檜山巨木步道等路線，都常以此為健行行程的起點或終點。

此地原本是伐木造林工作站的宿舍，長年靜隱在背風面的山脊南側，眺望山景的視野極佳，值得在此稍事停留，品味難得的寂靜。

山莊前的停車場邊，有一整片開滿山坡的



↑ 棲慕華鳳仙花全世界僅見於觀霧，8月盛開



↑ 枯球羅紋蛾屬大型蛾類，展翅可達15公分

棣慕華鳳仙花。這是一種紫紅色、帶著尖狀尾巴的可愛小花，全世界僅生長在台灣觀霧地區，稱得上是國寶級的植物。在棣慕華鳳仙花叢中，還有艷黃花朵的黃菀及火炭母草粉白色小花的身影，構成一片艷麗花海，美不勝收。

夜晚，山莊前的燈光引來眾多蛾類飛舞，數量與種類最多的是燈蛾類，



↑ 保育類的長臂金龜是台灣最大的金龜子，生活在低、中海拔山區，成蟲則大多出現在夏季此為雌蟲

● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

如生長在中、低海拔山區的烏麗燈蛾，此外也有機會見到都市少見的斜線天蛾、巨豹紋尺蛾和巨大的枯球籬紋蛾。枯球籬紋蛾為籬紋蛾科，別稱枯球水蠟蛾，展翅可達13~15公分，本科在台灣僅見這一種。巨豹紋尺蛾的翅緣和腹部有類似豹紋的黃底黑斑，體型可達7、8公

看見大鹿林道上蔥綠的樹海令人心身舒暢

↓ 觀霧山莊是很多人健行的起點和終點



分，白日大多在花叢間出現，晚上則具趨光性。

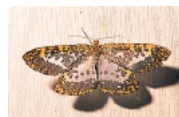
偶爾也可以看見已列入保育類昆蟲的長臂金龜，體長可達4.2公分以上，是台灣體型最大的金龜子。通常生活在低、中海拔山區，成蟲則大多出現在夏季。

2. 觀霧瀑布



通至瀑布的步道入口位於觀霧山莊下方，全長約1,500公尺，前段為造林地遍佈柳杉、香杉、台灣杉、紅檜和台灣肖楠等，步道後段則大多是台

← 前往觀霧瀑布的森林步道，全長僅1.5公里，且全程下坡，是一條頗適合親子同遊的輕鬆健行路線



↑ 巨豹紋尺蛾翅緣和腹部有類似豹紋的黃底黑斑



↑ 盤古蟾蜍為台灣特有種，是台灣蛙類中分布海拔最高、體型最大的

● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物

北台灣

森林渡假情報

● 觀霧

● 滿月圓

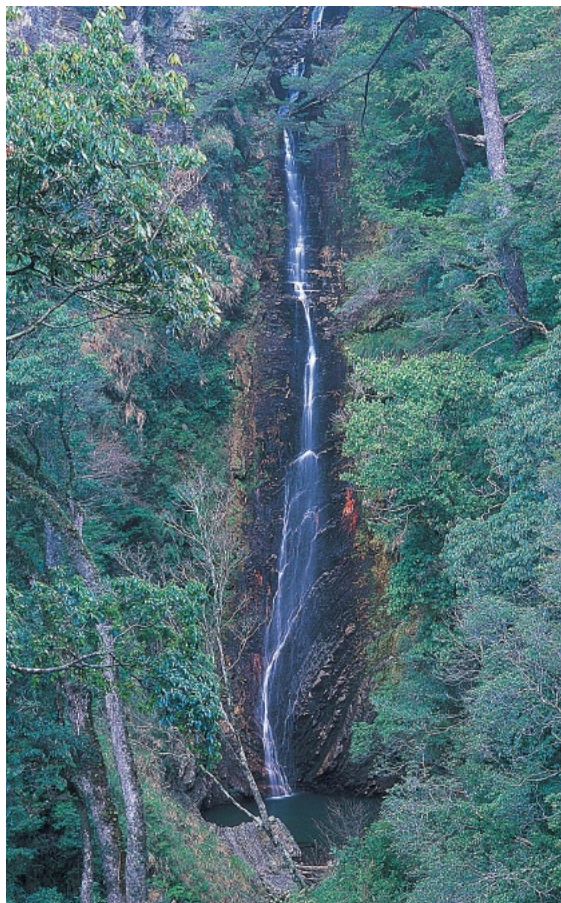
● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池



↑ 觀霧瀑布水量少時涓細如紗，別有一股清靈之美

灣赤楊、木荷、烏心石、卡氏槲、大葉槲、尖葉石櫟等原生闊葉林樹種。地被植物以台灣龍膽、稀子蕨等居多。全程下坡，約40分鐘後就可抵達欣賞瀑布的觀景點，是一條頗適合親子同遊的輕鬆健行路線。

觀霧瀑布高約30餘公尺，從山中垂掛而下，躍入底部深潭。豐水期有如萬馬奔騰般壯觀；即使水量小時，娟秀如紗的水瀑，也有一股清新靈動之美。

鄰近的溪流處，常見莫氏樹蛙、斯文豪氏赤蛙、盤古蟾蜍等兩棲類和台灣山椒魚。盤古蟾蜍為本省特有種，一身皮膚凹凸不平，屬大型蛙類，成蛙身長可達15公分，平常在林地、路邊、溪邊活動，尤其夜晚常到路燈下覓食昆蟲，冬季繁殖期會移居水邊。由於盤古蟾蜍可從耳後腺分泌毒液，因此天敵很少，在台灣數量相當多，常有機會看到。

夜裡這一帶則有百步蛇、龜殼花、眼鏡蛇等毒蛇出沒。其中較常見的龜殼花體色棕底黑紋，在森林中是最好的保護色，由於攻擊性強，遇到時要小心謹慎，切忌主動招惹。

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物



↑ 烏麗燈蛾分布在中、高海拔山區



↑ 龜殼花一身的棕底黑斑，是最佳保護色。（攝影／黃昶憲）

● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

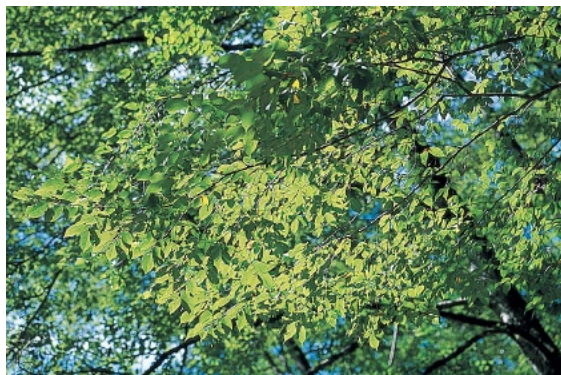
● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池



↑ 台灣赤楊燃點高，往往能形成一條天然防火線

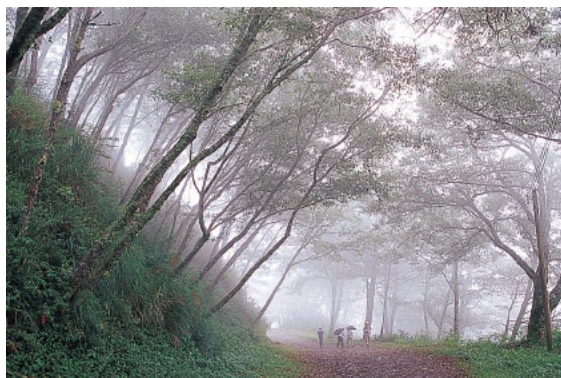


↑ 白耳畫眉的白色過眼線延伸到頭後，鳴叫聲有如機關槍掃射。（攝影／賴鵬智）



↑ 台灣龍膽盛夏開花，花為藍紫色

3.大鹿林道西線



← 從山莊到林道沿線，都能見到密佈的台灣赤楊。

從山莊到林道沿線，密佈著許多台灣赤楊。這種樹大多生長在中海拔地形開闊的向陽山坡，如林道兩端或火燒過的林地。不過此地的台灣赤楊並非人工種植，而是自然野生，由於這種樹的燃點高，往往能形成一條天然防火線。

林道不遠處有條蜜月小徑，是一條絕佳的



↑ 毛蕊木細小的花瓣，有如國王的假髮般可愛。

北台灣

森林渡假情報

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

賞鳥步道，步行約半小時可抵樂山林道。此片山林以原始樹種居多，一路上遊客稀少，鳥況良好，成為賞鳥者的天堂，尤其清晨眾鳥早起覓食，更是熱鬧，如青背山雀、煤山雀、白耳畫眉、冠羽畫眉、山紅頭、藪鳥、酒紅朱雀、金翼白眉、竹雞等，都是觀霧常見的鳥類。

其中的白耳畫眉有一條白色的過眼線，一直延伸到頭後側，習慣成群出現，停棲在闊葉林的中上層，個性很機警。若賞鳥時聽到一群白耳畫眉開始發出機關槍掃射般的鳴叫聲，那大概就是有敵人接近了。



↑ 西施花的葉為長橢圓形，4月開

運氣好的話，說不定還能在清晨的林間看到個性機警、難得一見的稀有保育鳥類帝雉、藍腹鵲現身。

初春是觀霧杜鵑盛開的季節，林道上也是花海處處，從紅毛杜鵑、森氏杜鵑、台灣杜鵑、玉山杜鵑到西施花，形成一幅賞心悅目的山中美景。西施花為杜鵑科植物，分布於中海拔闊葉林中，葉革質，長橢圓形，其花2~3朵叢生，4月開淡粉紅色花，與其他杜鵑同為台灣春日花季的主角。

到了8月間，便成了台灣龍膽綻放的季節，台灣龍膽為多年生草本植物，莖匍匐於地表，花為藍紫色，是龍膽類中葉面積最大的。除此之外，還有結著紫色果實的普刺特草、粉紅色的肉穗野牡丹，及鮮紅的毛蕊木果實，繽紛多彩。

離蜜月小徑大約2公里處，有無名小溪流經，夏日可戲水。清澈溪水中，有盤古蟾蜍的黑色小蝌蚪悠然自得，樹洞處還有台灣赤煉蛇棲息。台灣赤煉蛇有毒，格子狀的黃底黑斑類似虎紋，因數量日減，已列入保育類動物。

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物



↑ 台灣赤煉蛇一身黃底黑斑，類似虎紋



↑ 以白花西施花的蒴果於8~11月結果



● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

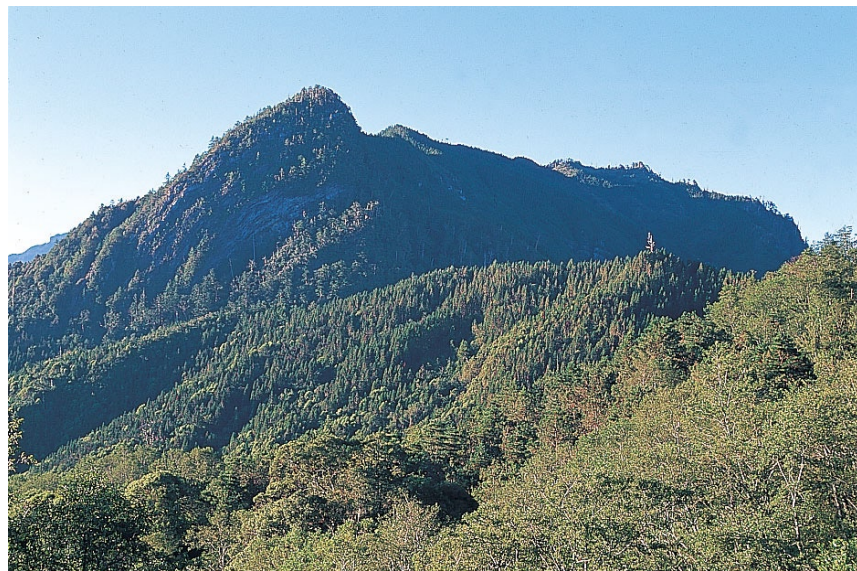
● 棲蘭

● 明池

4. 榛山步道

站在觀霧山莊前，向右前方望去，眼前最近、最高、又有點尖的小山頭，就是海拔2,489公尺的榛山。

從大鹿林道西線接上通往榛山的步道，全程距離約4,130公尺，步行一趟約2.3小時。



← 榛山步道即環繞榛山而行，視野一級棒

沿途種植了柳杉、香杉、台灣杉等針葉林。灌木以台灣杜鵑、森氏杜鵑為主；高大的喬木以鐵杉最多，較小的喬木如大葉欖、玉山假沙梨、海州常山、白珠樹也常見。

鄰近榛山步道入口處的休憩涼亭，可以欣賞榛山瀑布的美景，沿途設有17處自然生態解說牌，讓人對於沿線動植物不至於相見不相識。由於榛山步道為環狀山徑，榛山

山頂又與雪山山脈兩相對望，居高臨下，展望一流，不僅可欣賞日出美景、俯視靜臥山腰的觀霧山莊，連遠處的鹿場大山、班山、雪山山脈與聖稜線等山頭都歷歷可見，視野一級棒。



↑ 榛山森林浴步道上，沿途有自然生態解說牌



↑ 榛山步道是享受森林浴的好所在



● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

5. 檜山巨木群

觀霧名氣最響亮的步道，盡頭有5棵千年紅檜。由觀霧山莊西行約1公里處，可抵步道的入口。

步道沿著舊台車路線興築，沿線坡度起伏不大，經過原生鐵杉林、柳杉造林地，與中海拔的天然闊葉林，沿途可見昆欄樹、霧

社木薑子、紅榨楓、八角金盤、蓮草，另外還可以看見肉穗野牡丹和稀有的黃花鳳仙。肉穗野牡丹性喜冷涼環境，因此大多生長於林下，雖然植株不



← 樹根肥大的4號巨木

大，但花色相當豔麗。

途中遇險峭處即有架設木橋棧道，安全無虞，大約1個小時即可走到盡頭。5棵巨大的紅檜巨木，樹齡都已在千年以上，依然蒼勁傲拔地直立山中，由於樹幹並不優美，不適合伐為材木，因此歷年來都能幸運逃過盜伐浩劫，成為極其珍貴的資產。



← 1號巨木位於檜山巨木群森林浴步道盡頭，樹形雄偉壯碩



↑ 肉穗野牡丹性喜冷涼環境，花色豔麗



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物

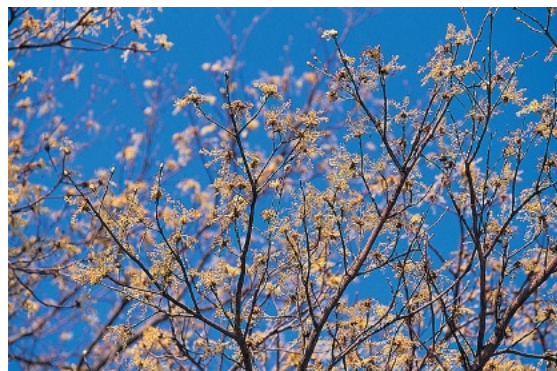
6. 台灣檫樹生態保護區

位於大鹿林道東線約3公里處，是為了瀕臨絕種的保育類昆蟲寬尾鳳蝶幼蟲的食物——檫樹——而設立的保護區，面積約20公頃。台灣檫樹為距今約180萬年前第三紀冰



河時期子遺植物，目前全世界僅存三處，分別是北美洲、中國大陸的長江流域，與台灣本地發現的

←台灣檫樹與寬尾鳳蝶的生存息息相關



↑台灣檫樹分布於中央山脈海拔1,800~2,500公尺的山區，每年2~3月為花期，花朵金黃色，極為豔麗

台灣檫樹，更顯其珍貴性。樹群分布於中央山脈海拔1,800~2,500公尺的山區，每年2~3月為花期，花朵金黃色，極為豔麗。

除台灣檫樹外，林道沿途還有二葉松林、栓皮櫟林等特殊集中林相。林道20公里處的馬達拉溪登山口，則是攀登大霸尖山的起點，有心攀登者，需洽雪霸國家公園管理處保育課，辦理甲種入山證與生態保護區入園申請。



↑馬達拉溪吊橋是攀登大霸尖山的登山口



↑台灣檫樹保護區是為了保育珍貴且罕見的寬尾鳳蝶幼蟲的食材，而特別設立的



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

7. 樂山林道

通往樂山（舊稱鹿場大山）的林道，全長13公里，約在6公里處的開闊地上，視野極為寬廣，在此欣賞日出美景，遠眺雪山山脈與聖稜線的雄偉奇峰，氣勢磅礴。

觀霧一帶原始森林密佈，人造林地保育良好，地形與氣候的變化大，從暖溫帶及冷溫帶林皆有，舉凡紅檜、扁柏、香杉、肖楠、台灣二葉松、華山松、鐵杉、柳杉，到闊葉林相的赤楊、烏心石、木荷、牛樟、台灣



↑樂山林道約在6公里處的開闊地上，在此欣賞日出與夕照，遠眺雪山山脈與聖稜線的雄偉奇峰，氣勢磅礴



↑觀霧通往樂山的林道，全長13公里，視野極為寬廣



檫樹、昆欄樹、紅榨楓等樟科與殼斗科植物，台灣杜鵑、森氏杜鵑、西施花、八仙花、野百合、鳳仙花等花影，種類繁多的植物，孕育豐富的

生態體系，例如哺乳類的赤腹松鼠、條紋松鼠、白面鼯鼠、白鼻心、台灣獼猴、黃鼠狼、長鬚山羊、乃至台灣黑熊，時而可見。



↑毛蕊木為杜鵑花科，4~7月為花期，果實成熟時轉為鮮紅色

←漫步在整齊的柳杉林巨木步道中，享受森林浴之旅



●全覽圖

●周邊景點

●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

周邊景點

●撰文／鄭伊雯
●攝影／楊智仁

沿著122縣道與大鹿林道一路兜遊，
老街、溪谷、瀑布、山村聚落沿線相伴，
郊山的可親風貌，值得你一一走訪。

從竹東轉進122縣道，從上坪老街上的典雅房舍，花園村與清泉村的清麗可人，八仙瀑布與清泉瀑布的澎湃水勢，到土場大橋與雪霸農場的農場風光，景致各具特色。

山中野溪、林中飛瀑的靜謐之美，加上清麗的風光和淳厚的人情味，那種心靈深處的感動，只有實地走訪才能尋得。

周邊住宿情報

九九山莊	訂房專線(03)521-8853	
雪霸休閒農場	地址：新竹縣五峰鄉桃山村民石308-1號 電話：(03)585-6192、585-6193	傳真：(03)585-7182
五峰健康休閒世界	地址：新竹縣竹東鎮上坪里14-1號 電話：(03)595-8988～9	傳真：(03)594-9211
清泉溫泉山莊	地址：新竹縣五峰鄉桃山村184號 電話：(03)585-6037	傳真：(03)585-6031

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

周邊景點

- ① 上坪老街
- ② 花園村
- ③ 清泉溫泉
- ④ 石鹿古道
- ⑤ 土場大橋
- ⑥ 八仙瀑布
- ⑦ 雪霸休閒農場



● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

1. 上坪老街

走過竹東鎮，轉進122縣道不久，會看到一排別具風格的老房子，這就是著名的上坪老街；昔日這裡曾是客家族群開墾山林的重要據點，由老街的規模，不難想像昔日繁榮



→上坪老街有著半圓形拱門、台灣傳統商店街道的大門敞開形式

的小鎮街景。

其中有些白牆、紅瓦、木造百葉窗的古厝，是日據時期遺留至今的建築物。當年日本人仿造葡萄牙建築的風格，興建了這些雙層樓、帶著半圓形拱門、台灣傳統商店街道的大門敞開形式，成為中西合璧式建築，在一片原野風光的農村裡，保有如此典雅精緻的建築牌樓，格外令人驚喜。

2. 花園村



從上坪老街繼續前往清泉的路上，有一往左的岔路，前往一個擁有美麗名字的部落——花園村，走過花園溪上的花園橋，即進入小巧可愛的村

←花園村是一個小巧可愛的村莊，享有遺世而獨立的花園之美



↑上坪老街旁的上坪溪谷，是假日戲水的好去處



↑上坪里老街，猶留有一排別具風格的老房子



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

莊，處處花朵綻放，群山依偎，享有遺世獨立的花園之美。

花園村昔日稱為「花草園」，此地從日據時代即長滿了野生的蓮草，在保力龍尚未發明之前，蓮草草心曾經是最好的隔熱與襯墊材料，也是各種美勞作品不可缺少的重要材料，「花草園」之名不脛而走。直到光復之後，才改稱為「花園」，山村風情秀麗典雅，值得前來一探究竟。

3. 清泉溫泉



↑ 清泉溫泉山莊設施十分完善

清泉村原只是個寧靜山地部落，日據時代因發現了天然湧出的溫泉，從此聲名遠播。此地泉質屬弱鹼性碳酸泉，具有養生療效，「清泉試浴」早年還是新竹縣著名的八景之一。

溫泉原只是溪畔的一處泡湯處，二年多前由業者規劃了清泉溫泉山莊，提供較好設施的大眾露天浴池與泰雅雙人池等不同泡湯環境的選擇，由停車場走過吊橋，就可以進入

溫泉山莊盡興享受泡湯的樂趣。

從清泉僅有的一條街道上遠望，可看見清泉瀑布，因著季節雨量的不同，呈現



← 清泉溫泉山莊有較理想設施的大眾露天浴池可供泡湯



↑ 純淨天然的花園溪，潺潺流過花園村



↑ 古老的清泉吊橋，是遊玩清泉最重要的必到景點



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物

出多種美麗的風貌。特別的是，張學良寄居的故所也在此地，雖然目前僅留下一排竹屋，且已荒廢多時，但仍頗具清幽之感。

4. 石鹿古道

石鹿聚落鄰近清泉，舊名「霞喀羅」，乃是由日語的發音而來。霞喀羅、霞喀羅..多唸幾次，發音近似台語的「石鹿」，於是霞喀羅一地，又被稱為「石鹿」。

1921年，日本政府在新竹、苗栗兩縣山區



↑ 石鹿古道枝葉茂盛的人造林可欣賞深秋楓紅的美景

間，正式修築了一條完整的道路系統，總長度約60公里，因為位於霞喀羅一帶，因而被稱為「霞喀羅古道」，也叫做為「石鹿越嶺古道」。若從清泉出發，經由霞喀羅古道，於秀巒、新光接上司馬庫斯古道，可以一路走到宜蘭的鴛鴦湖，路程約需10天，沒有足夠經驗體力的人千萬不要輕易嘗試。

隨著歷史更迭，霞喀羅古道上的官方色彩建築物已紛紛沒入歷史，古道人潮早已逝去，偶爾有三三兩兩的登山客前來一睹古道的風采。如果沒有準備登山也無妨，深秋時節，可在石鹿一帶走入枝葉茂盛的人造林，安步當車，欣賞深秋楓又紅的美景，同樣令人難忘。

5. 土場大橋

昔日凡是遊客想要進入大鹿林道，一定要在五峰辦理甲種入山證；如今觀霧地區已經開放大眾觀光，遊客只要在土場檢查哨辦理



↑ 土場檢查哨前方新建有一座鮮紅色的橋樑，掩映在翠綠山林中，格外美麗

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

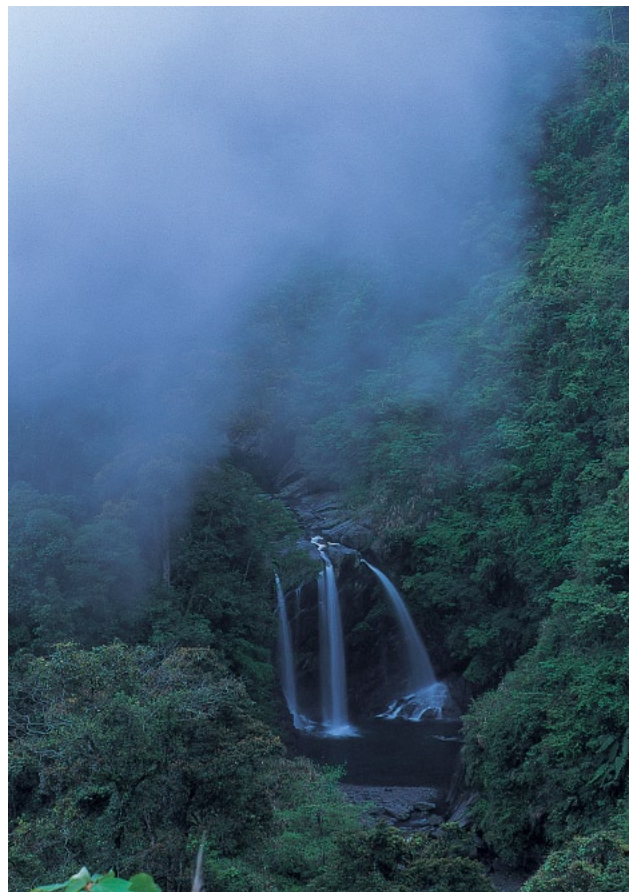
乙種入山證即可。

就在土場檢查哨前方，新建好一座鮮紅色的橋樑，掩映在翠綠山林中。此座土場大橋的修築，肇因於五峰附近的居民來往大鹿



↑ 進入觀霧，遊客必須在土場的檢查哨辦理乙種入山證

林道，前往觀霧山區的頻繁與必要性。原本設置於土場的聯絡便橋，因年久失修不堪承載，為當地居民的安危與旅遊觀光的需要，於是興建此橋，成為五峰鄉的新地標，也是進入觀霧前一處美麗的入山前哨站。



↑ 水量較少時，瀑布形似「八」字形的流向，故名八仙瀑布



●全覽圖 ●周邊景點 ●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

6.八仙瀑布

從土場接上大鹿林道後，首先可以欣賞的一景，是位於大鹿林道8.5公里處的「八仙瀑布」。水量較少時，瀑布形似「八」字形流向，因而得名；不過在水量充沛時，奔騰而下的氣勢，可就不只是那二撇鬍子般的小小水柱而已，千軍萬馬、勢如破竹的豪邁氣魄，非常震撼人心。

八仙瀑布所在地海拔高度約1,000公尺，可以眺見霞喀羅溪匯入上坪溪的壯闊景觀，清澈溪水是供應新竹地區飲用水的最佳來源。唯一可惜的是，瀑布周遭的山勢極為陡峭，也沒有道路可通往溪谷，因此只能遠觀瀑布英姿。

7.雪霸休閒農場

距離大鹿林道21.5公里處，與離觀霧不到

半小時的車程，是一座民營農場，場區佔地廣達40,000坪，稱得上是觀霧地區設備最高檔的落腳點。

此地海拔高約1,950公尺，農場內種植的蔬果以世紀梨為最大宗，還有水蜜桃、加州李、奇異果、小藍莓，其中小藍莓則是全省唯一專業栽植的所在。雖然是農場，但歐式建築中不僅設備完善，粉白色系的小木屋矗立於群山綠野的環境中，更是格外優雅動人。



↑雪霸休閒農場不僅設備完善，還能坐擁山林之美，稱得上是觀霧地區設施最高檔的落腳點

特有生物

●全覽圖

●周邊景點

●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

帝雉與藍腹鵲

帝雉（黑長尾雉）與藍腹鵲這兩種珍貴的台灣特有種鳥類，數量稀少，極為罕見，數十年來一直被列入國際鳥類保育聯盟的「紅皮書」中，有瀕臨絕種危機。直到2000年初，才終於從紅皮書上除名，消息傳來，讓

國內保育界人士精神大振。

當然，帝雉與藍腹鵲脫離紅皮書，代表著國際組織肯定我國多年來在保育方面的努力，但並不代表這兩種鳥類不必再保護，而是表示其數量穩定，暫時解除瀕臨絕種的危機。

藍腹鵲與帝雉均為雉科，外觀很接近，均有長長的尾羽，眼部周圍的臉都是紅色，棲地也同屬台灣中、高海拔山區。最大的差異是藍腹鵲雙腳為紅色，而帝雉則是褐綠色。

帝雉雄鳥一身的黑藍色，黑色尾羽上有清晰的白色細橫紋，其中央兩根尾羽長約40公分，早期曾被原住民用來作為頭飾。主要棲息在中央山脈2,000～3,000公尺森林下層之濃密矮竹叢中。

帝雉英文名Mikado Pheasant與學名 *Syrnium mikado* 中種名的Mikado原是日文「天皇」之意，因為當初命名的英國鳥類學者Ogilvie-Grant得到兩根尾羽，又聽說日本天皇宮中早就有這樣一對珍稀雉雞，於是取了這樣的名字。但後來才發現，天皇所擁有的



◀帝雉一身黑藍，雄鳥的黑色尾羽長約40公分，上有清晰的白色細橫紋（攝影／黃文欣）



●全覽圖

●周邊景點

●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

那對雉雞有紅色的腳，所以顯然其實是藍腹鵒。

近年中華鳥會將帝雉的中文名改訂為黑長尾雉，除了正名之外，原因之一也因為其生物分類上屬於長尾雉屬，不過民間還是慣稱為帝雉，很多人認為以其珍稀度和尊貴的姿態，頗有王者之相，也是最足以代表台灣的鳥類。

至於藍腹鵒，其雄鳥一身亮麗的寶藍，上背白色，外繞一圈深紅色肩羽，頭部雜有白色冠羽，黑褐色的尾羽中央有兩根白色的，十分醒目。雌鳥則大致為褐色，腹部及背部有黃褐與黑褐色的V字形斑紋，主要棲地是1,800～2,500公尺的原始闊葉林底層。

由於國內保育界長年的奔走呼籲，推動政府通過野生動物保護法，加強宣導，因此帝雉與藍腹鵒近年來數量穩定成長，許多登山常客都見到過。清晨雲霧未散的中高海拔林

道間，最有機會見到帝雉和藍腹鵒。但這兩種鳥類個性害羞機警，極易受驚擾，所以賞鳥路上記得輕聲慢行，才能期待美麗的相遇。（撰文／林大容）



藍腹鵒最大特徵就是一雙紅腳丫，雄鳥兩根中央尾羽是白色→
的（攝影／黃文欣）

●全覽圖

●周邊景點

●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

棣慕華鳳仙花

棣慕華鳳仙花全世界僅見於台灣觀霧地區，由台大植物系教授黃增泉博士於六〇年代發現，爲了紀念其老師棣慕華牧師的奉獻，故以人名作爲花名。

棣慕華鳳仙花屬於鳳仙花科，爲直立草本植物，花形爲紫紅色的小花，帶有尖尖的尾

巴，稱爲花的長距，花距間就是裝盛花蜜的所在，蜜蜂、彩蝶們可以鑽入花中或以長嘴吸取花蜜，而螞蟻則直接咬破花距的尾端，汲取花蜜。

在台灣原生種的鳳仙花中，除了棣慕華鳳仙花，尚有黃花鳳仙花與紫花鳳仙花三種，並稱台灣三大原生鳳仙花。黃花與紫棣慕華鳳仙花花期的開花期較早，其中黃花鳳仙的花期約在4~8月間；紫花鳳仙從6月含苞，7月盛開，8月已呈殘花景象了，其花距有如潛水艇，又被稱爲單花鳳仙；棣慕華鳳仙的花期最晚，約在8月才盛開，而花朵也最嬌小。



↑棣慕華鳳仙花是台灣觀霧特有種



↑黃花鳳仙花數量十分稀少，花期在4~8月



↑紫花鳳仙花分佈於中高海拔之次生林地，7月盛開

這三種原生鳳仙花以黃花最爲稀少，僅見於拉拉山、思源埡口及觀霧等海拔2,000公尺左右山區；其次是棣慕華鳳仙花，而紫花鳳仙花則分佈於中高海拔之次生林地。觀霧地區可謂得天獨厚，三種鳳仙花都並存。



●全覽圖

●周邊景點

●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

台灣檫樹與寬尾鳳蝶

寬尾鳳蝶屬台灣特有種，1932年日本的鈴木利一於宜蘭的獨立山河灘上發現，命名為「*Agehana maraho*」，而其種名「*maraho*」就源自泰雅族語中的「頭目、酋長」，寬尾鳳蝶屬於鳳蝶科中的大型鳳蝶，展翅可達9~10公分，目前數量稀少，有「台灣國蝶」之稱。

寬尾鳳蝶的幼蟲以台灣檫樹的嫩葉為主食，產卵時也把卵產在檫樹的葉片上，在化蛹前皆以檫樹葉維生，樹與蝶之間關係密切。

有趣的是，寬尾鳳蝶的產卵，都是一葉一卵，成長期的幼蟲還會偽裝乘鳥糞形狀，藉以躲避天敵的捕捉。終齡幼蟲的身體，翩然一變成為鮮綠的色彩與大型的條紋，成為嚇阻敵人的高明偽裝術；等到化蛹階段，又偽裝成為孤木樹枝的顏色與體態，極具保護的作用。最後羽化成為寬尾鳳蝶時，才會出現



↑寬尾鳳蝶為台灣特有種蝴蝶，屬於鳳蝶科中的大型鳳蝶，展翅可達9~10公分，有「台灣國蝶」之稱（攝影／陳維壽）

後翅中室外半側白斑紋、外緣一排紅色弦月紋、後翅尾突特別寬大等特徵。

由於台灣檫樹與寬尾鳳蝶的生存息息相關，從前恣意砍倒檫樹林，導致寬尾鳳蝶瀕臨絕種，林務局於是設立保護區以加強保育，寄望寬尾鳳蝶的數量能持續成長。





●全覽圖

●周邊景點

●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池



滿月圓國家森林遊樂區

青楓與楓香是這裡的台柱，每逢深秋季節，
青楓與楓香便在滿山青綠間，妝點耀眼的色彩，
吸引眾多遊客前來探訪「紅顏」。

← 滿月圓是台北近郊知名的觀瀑景點之一

北台灣

森林渡假情報

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

此處因遊客中心附近的一座山頭狀似滿月而得此名，每到秋季，散生在園區內的青楓與楓香便由青綠轉為殷紅，微風一拂，落葉紛飛，充滿詩情畫意。

遊樂區面積1,573.44公頃，狹長形的區塊主要以2大步道貫穿，一是主步道，二是森



← 滿足小橋橫跨蚋仔溪，可觀察溪谷地形與生態

林浴步道。整體林相多為天然闊葉林，亦有小部份的柳杉間雜其間，森林浴步道的周遭環境特別明顯。



↑ 鉛色水鶇（攝影／賴鵬智）

青楓與楓香是這裡的台柱，每當楓紅季節，吸引北部為數不少的遊客前來探訪「紅顏」。

遊客中心旁的主步道是青楓最集中的地方，另外森林浴步道沿線亦可不時看到它的身影。

除了楓紅，瀑布也是玩賞的重點，發源於此的蚋仔溪途經陡峭的丘陵地，強力的河川切割作用，造成奔流的瀑布景觀。滿月圓瀑布與處女瀑布為區內兩大知名瀑布，位於步道終點，是吸收陰離子的最佳場所。

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

● 撰文／林佩君
● 攝影／高世安





● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

滿月圓森林遊樂區全覽

建議遊玩時間：1日

遊玩景點：

- ① 收費管理站
- ② 攔砂壩
- ③ 遊客中心
- ④ 處女瀑布
- ⑤ 滿月圓瀑布
- ⑥ 自導式步道



圖例	
車道	—
步道	...
河流	—
遊玩景點	●

北台灣

森林渡假情報



● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

小 檔 案

位置：台北縣三峽鎮有木里

海拔：300~1,700公尺

氣候：暖溫帶，7~9月屬乾季，10~11月雨量較多

自然景觀：瀑布、溪流、森林

人文景觀：攔砂壩

生態重點：賞楓、賞蝶、賞鳥

適合活動：賞楓、賞蝶、觀瀑、賞鳥、森林浴、健行、自然生態教育

適合季節：四季

季節情報：3-4月間紅楠長紅色新葉、5-8月秋海棠盛開、7-8月蛇根草開花、秋季楓紅

實 用 資 訊

地址：台北縣三峽鎮有木里

服務電話：(02)2672-0004

諮詢電話：(03)522-4163轉222或223服務股，育樂課(03)524-4350

開放時間：8:00~7:00（農曆除夕、大年初一及遇颱風天災等休園）

門票：假日100元、非假日80元

住宿：區內不提供住宿

餐飲：遊客中心每日8:00~17:00提供泡麵等簡易餐飲及各式冷飲等

交 通 路 線

開車：從三鶯交流道下至三峽沿省道台3線到大埔，接省道台7乙線到湊合，右轉大豹產業道路，經樂樂谷後即可抵遊樂區

客運：可在三峽搭台北客運往樂樂谷，於樂樂谷下車後步行約50分鐘可抵達，台北客運三峽站電話(02)2671-1914



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

1. 收費管理站

自收費站開始，沿途可完整觀察屬幼年期的蚋仔溪溪谷的景致，路邊可發現白匏子、雀榕、九芎等木本植物，以及許多蝴蝶與鳥類的身影。

白匏子為半落葉性喬木，秋天開白花，乍看之下和同屬於大戟科的野桐很像，最大差別在於白匏子的葉背是灰白色的，其葉基所分泌汁液是螞蟻的最愛，而葉子則是鳳蝶幼蟲最愛的寄主植物之一。雀榕則為桑科落葉大喬木，會在枝幹上結隱花果，果實數量眾多，

常引來眾多的麻雀、綠繡眼等鳥類前來覓



雀榕會在枝幹上結隱花果，常引來眾多鳥類覓食↑

食，所以又叫鳥榕。

九芎的最大特徵之一是白溜溜的樹幹，由於其樹根的延展性佳，常被拿來作為貧瘠地上的水土保持植物。落葉喬木的九芎夏季開白花，秋季葉轉紅，冬季落葉，春季再度冒出鮮綠新芽，四季鮮明。

入口楓翠橋旁的一灘清水，吸引不少大鳳蝶停下來吸水，經過這裡的時候噤聲慢步，較易發現。滿月圓區內常見的蝴蝶種類相當多，包括



↑九芎最大特徵之一，就是白溜溜的樹幹

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物



↑白匏子的葉基有兩個腺點，會分泌汁液，是螞蟻的最愛



↑大鳳蝶是低海拔地區常見的鳳蝶

大鳳蝶、青帶鳳蝶、樺斑蝶、紫蛇目蝶、琉球三線蝶、端紅蝶..等等，如果一時之間喊不出自己所看到的蝴蝶名稱，可以參考路邊由林區製作的常見蝴蝶看板，



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

增加更多的生態見聞。蝴蝶中的鳳蝶科是所有蝴蝶中體型較大者，大部分在後翅尾處，有水滴狀突出，如大鳳蝶。

在生物分類上，蝴蝶為昆蟲綱下的鱗翅目，是僅次於甲蟲類的第二大目。台灣目前的蝴蝶種包括鳳蝶科、斑蝶科、小灰蝶科、蛺蝶科、粉蝶科..等等。鳳蝶科的蝴蝶為中大型蝴蝶，通常後翅形狀有水滴狀突出，溪流岸邊或森林邊緣可常常發現其蹤跡。其中青斑鳳蝶與青帶鳳蝶常常會一起出現吸水，兩者均具有粉青色斑紋，但青帶的斑紋較集中成帶狀。



↑ 青斑與青帶鳳蝶常群居一起，圖中最右一隻為青帶

2. 攔砂壩

攔砂壩的設立是為安定河床，通常出現於地形陡峭、水流湍急的溪流之中。因為水流急促，常會自上游挾帶大量的泥沙沖刷而下，影響中下游的安全，故設攔砂壩，



↑ 貫穿本區的蚋仔溪以河川的切割作用，創造了巍峨的溪谷景觀

攔截上游的泥沙，並減緩坡度及溪河流速。另外，為了不妨礙魚兒在溪流中的生長，攔砂壩邊會加設魚梯，讓迴流性魚類仍能回到上游繁衍下一代。



↑ 攔砂壩旁的樹上，長了許多鳥巢

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

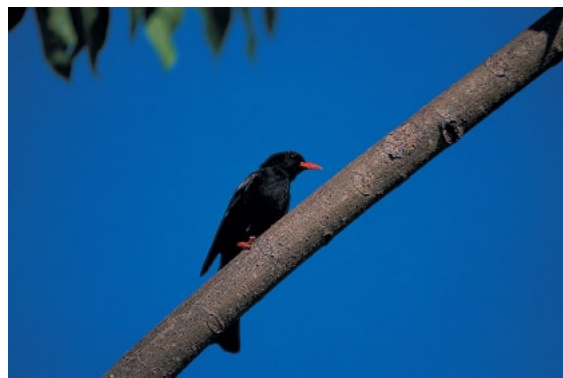
● 棲蘭

● 明池

往攔砂壩的方向，路邊會發現樹上生有許多鳥巢蕨（山蘇花），為潮溼環境的指標植物之一。此外在蚋仔溪第一處攔砂壩附近，可發現許多依溪水而生的小動物，蜻蜓和豆娘每逢夏季格外活躍，陣雨過後的夜晚，則可聽到蛙鳴聲不絕，運氣好的話，還可發現已列入保育名單的翡翠樹蛙、台北樹蛙，一身翠綠是最佳保護色。而3~4月間的夜晚，則會發現成群飛舞的螢火蟲在這裡活



↑台北樹蛙為台灣特有種，已列入保育動物名單中。
(攝影／陳仰聖)



↑紅嘴黑鵯一身黑，只有嘴和腳是鮮紅色的

動。

這一帶也可看到紅嘴黑鵯，為台灣特有亞種，全身亮黑，頭頂上有小羽冠，嘴喙與雙腳則是鮮紅色。布農族傳說中，此鳥在台灣大洪水後志願啣回火種，使得雙腳與嘴喙通紅，全身被燻黑，因而被尊為神聖之鳥；泰雅族則相傳其紅色的嘴和腳，是因為曾幫助人類撲滅森林大火所致。

3.遊客中心

區內唯一提供飲水與食物的地方，距離收費管理站大約1.1公里。中心內販售各式運動飲料、茶飲與冰品等，內外都有座椅可供休憩，是區內最佳中繼站。

緩步走去時，記得往遊客中心的建築上方遙望，因為這裡是收覽滿月圓山的最佳位置，隨時皆可看到渾圓的山形，隨著四季的變化，或湛藍的天空打底，或黃紅相間的秋楓陪襯，不同的季節有不一樣的景致。

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物



↑短腹幽蟴屬豆娘科，停下時翅膀闊起



↑焰紅蜻蜓的腹部為紅色，體側有黑點
(攝影／黃昶憲)



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

每逢深秋時節，遊客中心旁種植成排的青楓便成了訪客最注目的焦點，此外上坡的起點亦可發現楓香的蹤跡，由於這兩種植物的外觀相似，且都有楓紅的現象，若要辨認，一般都是以葉子的對生或互生與果實的類型來判別。槭樹科的青楓，落葉中大喬木，葉呈5-7裂，葉成對生，果實有翅膀，秋天葉轉紅。而金縷梅科的楓香則通常成3-5裂，果實為刺球狀，葉為互生。



↑ 刺茄的綠色果實有毒，成熟後轉為紅色則無毒



↑ 從遊客中心的位置可看到滿月圓山

留下葉痕，因此又有蛇木之稱。路邊可見到刺茄，莖葉上長滿刺，夏秋季開白花，要注意的是，綠色的果實有毒，成熟後轉為紅色則無毒。此外，附近草地上常有蜥蜴出沒，其中麗紋石龍子幼年期尾巴是艷藍色，十分容易辨認。



↑ 麗紋石龍子，幼年期尾巴是艷藍色，十分容易辨認

4. 處女瀑布



往處女瀑布方向的路徑變得較為狹窄，而途中的滿足小橋橫跨蚋仔溪，兩側又生有水麻、白匏子等，是鳥類、昆蟲最愛的植物，常可在這發現綠繡眼、大鳳

← 從觀瀑亭可盡覽水濺似的處女瀑布



↑ 筆筒樹又有蛇木之稱，新生的幼葉呈捲曲狀，是蕨類最大特徵



● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

蝶、琉球三線蝶等，以及蜻蜓和豆娘。此外，還可發現溪流上跳躍飛翔的鉛色水鶉，正搖晃著紅褐色的尾巴出來覓食。

3~4月間來到此地，別忘了在橋上停留往兩側的溪谷遙望，這時會發現溪谷兩側綠叢中的片片紅葉，這是正在長新葉的紅楠所發出的訊息，為春天的滿月圓增色不少。紅楠為樟科常綠喬木，因樹皮含豐富的黏液質會黏手，又稱豬腳楠。新芽呈紅色，長在枝頂，民間又稱其為小蠟燭。台灣海拔2300公尺以下的闊葉林區中，常可發現其蹤影。

續往處女瀑布前行，山坡地上的植物以闊葉樓梯草最明顯。再來便是觀瀑亭附近的秋海棠與蛇根草。如果一大清早5、6點造訪此地，還能發現台灣獼猴在樹叢中跳躍的身影。



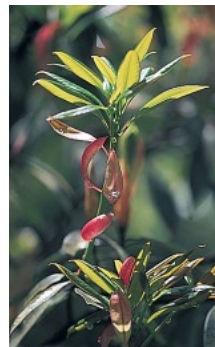
↑白痣珈蟧是台灣體型最大的豆娘，此為雄蟲



↑蛇根草夏季開白花，常群集生長



↑鉛色水鶉一身鉛灰色，雄鳥的尾巴為紅褐色，常出沒於溪流岩塊上（攝影／賴鵬智）



↑紅楠新芽呈紅色，長在枝頂，民間又稱其為小蠟燭



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

5. 滿月圓瀑布

往滿月圓瀑布的山徑坡度較陡，不過快到瀑布約100公尺左右，則分岔成兩條路徑，往上是觀瀑亭，往下可走到瀑布旁，並有野餐休息的地方。

跨過蚋仔溪這一帶亦會看到水麻、白匏子的身影。此外，山徑兩側偶有大型蕨類如筆筒樹、台灣杪欏或觀音座蓮穿插其間。



↑ 滿月圓瀑布高約10餘公尺，瀑布上方的大石盤是休息野餐的好地方



↑ 冠羽畫眉有一個好似龐克頭的羽冠，常出現在森林的中上層（攝影／黃文欣）

滿月圓瀑布下方的空地，是許多人於清晨時分前來打坐吸收陰離子的地方。只要留意一點，可在這一帶樹林發現灰喉山椒、冠羽畫眉的身影。灰喉山椒的頭、背、肩為黑灰色，喉為灰色，最顯眼是雄鳥的胸腹和尾羽、翼上羽色呈鮮豔的橘紅，雌鳥則呈鮮黃色，故又名紅山椒，常出沒於闊葉林上層。

冠羽畫眉有一個好似龐克頭的羽冠，其過眼線、顎線與頸部的斑紋，剛好連成一個倒三角形，常出現在森林的中上層。此處溪谷或山徑上偶有盤古蟾蜍出沒。當然，美麗的蝴蝶也會出現，如端紅蝶、黑點粉蝶、紅邊黃小灰蝶等，偶爾翩翩飛舞其間。端紅蝶屬



↑ 端紅蝶前翅的端點呈鮮橙色，為最明顯的特徵

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

粉蝶科，前翅端點呈鮮橘紅色，是最明顯的特徵，常活動在森林邊緣或溪畔，雖然成蟲全年都在活動，但以春夏較頻繁。

6. 自導式步道

自導式步道沿著山腰而行，最明顯的生態特色是周遭的柳杉林景觀。早期的人工造林政策，在此也留下痕跡。

漫步在柳杉林，可盡情享受森林所散發出來的芬多精，沿路還可發現幾株青楓，秋季轉紅時，點點紅楓點綴其間。另外，赤腹松鼠也是柳杉林的常客，其實柳杉的果實對赤腹松鼠來說並不美味，但因人工造林的影響，柳杉種植的間距短，松鼠不需要爬上爬下，不必擔心樹下蛇類的攻擊。

林下的植物就數姑婆芋多，全株汁液和根莖都有毒，但是常會被拿來作為野外求生的工具之一，例如當遇到被蜂螫或不小心被咬人貓刺到時，以姑婆芋塊莖中所含的植物鹼

來中和動物的酸，可發揮治療的功效。姑婆芋夏季開花，其成熟漿果為球狀深紅色。



↑ 柳杉是台灣面積最大的人工造林樹種，自導式步道旁種植許多



↑ 姑婆芋的成熟漿果

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

周邊景點

三峽祖師廟的建築與雕刻之美，鶯歌的陶瓷博物館和老街，再加上周邊精彩的複合式渡假農場，滿足吃喝玩樂的需求，讓你過個好吃好玩又有藝術氣息的假期！

從滿月圓附近走7乙省道往三峽方向，最值得走訪的首推三峽祖師廟，前輩畫家李梅樹曾耗費36年在重建工程中，其建築與雕刻之美，令人歎為觀止，多年來吸引無數國內外的旅客前來探訪。附近的李梅樹紀念館收藏了許多博物館級的畫家名作，也很值得駐足停留。

鄰近鶯歌近年發展的陶藝文化，十分有特色，陶瓷博物館、陶瓷老街等都十分有看頭，不但能深入了解在地的文化，還能親身體驗，玩玩手拉坯或捏陶土。

人文之外，亦有幾處放鬆心情的休閒渡假農場，無論是釣魚、烤肉、戲水，或是泡湯、SPA，應有盡有，週末走一趟，保證玩得身心舒暢。

●撰文／林佩君
●攝影／高世安



武陵周邊住宿情報

樂樂谷休閒度假中心	地址：台北縣三峽鎮有木里153-1號	電話：(02)2672-0321-2	網站：www.happyvalley.com.tw
大板根森林溫泉度假村	地址：台北縣三峽鎮插角里80號	電話：(02)2674-9228	網站：www.dabangan.com.tw

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

周邊景點

- 1 三峽祖師廟
- 2 鶯歌陶瓷博物館
- 3 鶯歌陶瓷老街線
- 4 大板根森林溫泉渡假村
- 5 樂樂谷休閒渡假中心
- 6 山中傳奇養鱒場

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物





● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

1. 祖師廟・李梅樹紀念館

紀念館：三峽鎮中華路43巷10號

電話：(02)2673-2333

開放時間：週末假日10:00~17:00，

週一至週五團體預約參觀

清潔費：50元

說到三峽，很多人第一個聯想到的，就是知名的祖師廟，以及前輩畫家李梅樹。

祖師廟兩百多年歷史中，曾歷經三次重建，最後一次自民國36年至今尚未完工，主導監工的是三峽土生土長的前輩畫家李梅



↑ 李梅樹紀念館內，展有多幅博物館級的精彩作品

樹，他46到82歲的半生歲月，心力都放在祖師廟重建上。

這數十年間，重建祖師廟所聘用的工匠師父有百人之多，動用的人力與物力相當可觀。整座廟宇屬五門三殿示式、「以石為基，以木為頂」的廟宇，而廟中的石柱、銅柱（龍柱、花鳥柱）數量之多，更是獨步全台。

農曆正月初六是祖師爺誕辰，神豬大賽因而展開，也是祖師廟最熱鬧的時候了！



↑ 祖師廟香火鼎盛，是當地人的信仰中心

李梅樹與祖師廟

祖師廟所奉祀的「清水祖師」，指的是陳昭應。相傳他曾對明朝有功，乃被明太祖敕封為護國公，並下詔於福建安溪建祠奉祀，安溪人因稱他為「祖師公」。

二百多年前，安溪人渡海移居三峽，也帶來了奉祀清水祖師的傳統。1768年，祖師廟

北台灣

森林渡假情報



●全覽圖 ●周邊景點 ●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

落成，定名為「長福巖」。兩百多年來歷經三次重建，第一次是道光13年（1833年）因地震毀損，地方人士籌款將祖師廟修整並擴充；第二次是肇因於光緒21年（1895）甲午戰後割讓台灣，民風強悍的三峽人團結起來抗日，以祖師廟為指揮中心，痛擊日軍；後日人集結大軍報復，祖師廟遂付之一炬，而於1899年二度重建。

第三次重建則是1947年，由於年久失修，太平洋戰爭時期亦有毀損，加上日本戰敗後，曾被徵調海外參戰的三峽子弟平安歸來，當地人士深信是祖師公的保佑，便興起第三度重修祖師廟的念頭，並推舉當時的知名畫家、亦是三峽的政治領袖李梅樹負責。

李梅樹（1902-1983）為重建祖師廟投入了下半生36年的光陰，他曾說：「米開朗基羅等人蓋聖彼得大教堂也是蓋了一段長時間還未完成，如果我們要蓋一個真正的台灣廟宇，二十幾年不算多。」但他對祖師廟的付出，卻遠遠不是一般西方畫家參與教堂修建所能比擬的。

李梅樹出身三峽富商家族，長兄是當地名

醫。年輕時曾師從石川欽一郎學習繪畫，後考上東京美術學校西洋畫科，與前輩畫家陳植棋、黃土水、陳澄波、李石樵等人在留日時期熟識，並加入由陳植棋所發起、台灣旅日學生所組成的畫會「赤島社」。畢業回台後，李梅樹也與畫友們成立「臺陽美術協會」。

綜觀李梅樹一生的繪畫藝術，始終堅守寫實路線，光復後的作品更是流露出濃厚的鄉土情懷，堪稱開創台灣本土自主性美學的代言人之一。從世紀初年，西方的藝術思潮不斷東來，從早期的野獸派與印象派，以至於後來的抽象表現主義、照相寫實，種種西方思



←李梅樹的作品如實的捕捉了時代的容顏，此為其1979年作品《戲水》（圖片提供／李梅樹紀念館）

北台灣

森林渡假情報



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

潮與技法席捲台灣學院派，但李梅樹從不為所動。他的作品忠實的捕捉了這塊土地上的風土民情，也留住了那個時代的容顏。無論是肖像或風景，均頗有可觀。

李梅樹筆下的題材，人物佔了頗大比重，且多半是女子。他的兒子李景文表示，李梅樹以女子肖像具體而微的呈現台灣之美，也隱含台灣時裝的一頁流行演變史。

李梅樹雖然重視畫業且一生作畫不懈，但比起其他畫家，他的人生選擇毋寧是積極入世的。從他留日時代曾加入「赤島社」，就可以窺出他對殖民政府的不滿和對政治的強烈興趣，在留學東京期間，他除了認真習畫之外，也一直保持對地方政治的關注，甚至影響許多同輩。

返台後，李梅樹將個人的關懷化為實際行動，積極參與三峽地方事務，日據時期從1934年起，曾擔任數屆三峽街議員，光復後三峽街改制為三峽鎮，他隨即於1946年當選鎮民代表大會的主席，後並連任第1~3屆台北縣議員。他的從政生涯在1957年告終，此後專心投入祖師廟的重建和美術教育工作。

祖師廟重建的工程牽涉到許多外在因素的掣肘，當地人士原只希望修廟，但以李梅樹凡事追求完美的性格，卻認為唯有拆除舊有建築、重建祖師廟，才能確保長久，成為「東方藝術的殿堂」。

除了要統籌、安撫地方人士的繁雜意見，李梅樹還必須在「錢也辛苦、人也辛苦」的困境下，長期負起大半籌募經費的重擔，並召募、督導一群資深的工匠，確保施工品質，毫不妥協。不難想見，以李梅樹學習西畫的背景，在這群經驗老到的工匠眼裡只是個「畫圖的」，如何肯服氣？像



←廟前石獅嘴裡的石球可滾動，是整塊巨石透雕而成

● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物



●全覽圖 ●周邊景點 ●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

前殿的兩尊石雕，李梅樹不滿意師傅原來的設計，便按照家中收藏的小石獅，花了兩個多月，刻出粗模，並從頭到尾監督師傅，雕刻出兩尊石獅，公獅嘴裡那顆可滾動的石球，更是整塊巨石透雕而成的。

三峽祖師廟可謂結合了藝術與宗教，成為一座民間藝術的寶庫。此外，也成功的融合了學院派藝術傑作與民間工藝的精華。在李梅樹的邀集與號召下，許多名畫家如「台展三少年」林玉山、陳進、郭雪湖，以及陳慧坤、傅狷夫、歐豪年等均慨然捐出畫稿，再由石雕師傅複寫刻在石牆上；書法家如于右任、賈景德、林熊祥也為廟中的聯對揮毫，再雕刻而成。而曾經參與過的工匠如黃龜理、李松林、施天福，都是日後獲得「薪傳獎」肯定的國寶級人物。祖師廟的藝術之精緻、施工之講究，由此可見一斑。

「人空著來，也空著去，所以要對社會、國家做有意義的事情。」李梅樹八十歲生日時，曾如此對兒子說。重建工程之浩大、費時，至今仍未完成，其間負責的工匠，有的甚至已歷經三、四代。

台灣有史以來，從沒有一座廟宇如此耗費時日，而李梅樹在這36年間，自然也飽受了種種毀謗和責難，卻仍不改其志。如今，祖師廟已經成為三峽最著名的觀光景點，吸引無數國內外觀光客前來一覽藝術之美，而李梅樹繪畫作品的藝術評價也愈來愈受到推崇。儘管生前飽嚙誤解，但李梅樹傾盡半生之力打造祖師廟，以榮耀鄉土、頌讚藝術的心願，也的確是貫徹到底了。（撰文／尤傳莉）



←李梅樹與祖師廟門前雄獅合影。（圖片提供／李梅樹紀念館）

● 全覽圖
 ● 周邊景點
 ● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

2. 鶯歌陶瓷博物館

地址：台北縣鶯歌鎮文化路200號

電話：(02)8677-2727

營業時間：週二至週五9:30~17:00，

週六9:30am~18:00（週一休館）

門票：全票100元，優待票70元。

鶯歌鎮公所結合地方產業，耗費10多年的時間，以台灣本土文化為主軸建立了台灣首座陶瓷博物館，以主題展的方式，將陶瓷藝術帶入台灣人民的生活當中，並不定期舉辦生動有趣的「自己動手做」活動，提供民眾參與體驗。

館內除了展示不同主題的陶瓷器皿之外，地下一樓更設有兒童體驗室，只要繳交50元材料費，就可以讓小朋友一起玩陶、捏陶，任憑



↑ 地下樓的兒童體驗營，是小朋友玩陶的好地方

想像力馳騁。

鶯歌鎮以陶瓷產業文化帶動了整個社區發展，博物館與老街、鎮公所分工合作，每年的10月份規劃為期約10天的「鶯歌陶瓷嘉年華」，活動包括窯廠之旅、老街特別秀..等等。有關鶯歌陶瓷的相關資訊，可電洽鶯歌鎮陶瓷藝術發展協會，電話：(02)2678-4342。



← 耗時十多年完成的鶯歌陶瓷博物館



↑ 二樓展示館可看到館方以台灣廚房為主題的陶器展示



↑ 陶瓷博物館大廳透光的建築設計，使得内部的採光良好



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

3. 鶯歌陶瓷老街

地址：台北縣鶯歌鎮尖山埔路

老街上數十間店家，各自展售琳瑯滿目的陶器器皿，現今的街道雖然少了該有的古樸風味，但多了欣欣向榮的氣象。這裡因為鶯歌本身特有的陶瓷文化，又再度熱鬧了起來。

中正一路、文化路等地的窯場有很多可以玩手拉坯或捏陶的地方，如果到老街遊覽之



↑ 鶯歌老街經過規劃的整齊街景，帶來新氣象



↑ 老師傅製作陶器一景

餘，也想體驗一下玩陶的樂趣，很多店家都提供這樣的活動，尤其是一些複合式餐廳會在店間的後方規劃一塊玩陶的地方，收取大約350元，費用含燒陶、上色與郵寄，在選購現成的藝品之外，不妨作個獨一無二的陶瓷送給自己或親朋好友吧！



↑ 老街上許多複合式餐廳都提供玩陶的服務

4. 大板根渡假村

地址：台北縣三峽鎮插角里80號

電話：(02)2674-9228

渡假村內以一株九丁榕的板根而名聞遐邇，與墾丁著名的銀葉板根一樣，是觀察板根植物的知名據點。



↑ 老街上數不清的陶瓷器販售，琳瑯滿目

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池



↑大板根的名稱因這株九丁榕板根而來



↑大板根渡假村入口設計簡潔明亮

除了熱帶雨林植物園區外，渡假村近期增加了許多設施，給遊客更多的度假享受，其中以碳酸氫鈉鹽泉的溫泉SPA最受歡迎。露天的溫泉SPA區，包括了溫泉區、冷泉區、蒸氣室與SPA區，另外亦為希望有隱私的

顧客設置個人湯屋。露天溫泉的收費，大眾池房客250元，其他遊客450元；個人湯屋分

800元與1,200元兩種，房客另有折價券可抵用。

攀岩場也是新設施之一，除了供團體使用之外，亦於週末假日開放讓遊客體驗。

5. 樂樂谷渡假中心

地址：台北縣三峽鎮有木里7鄰153-1號

電話：(02)2672-0321-2

去樂樂谷聯誼烤肉，可以說是很多成年人對於學生時代的共同記憶。樂樂谷休閒渡假中心在蟄伏了7、8年的時間之後，於民國91年重新出發，沿著大豹溪上游規劃營業，提供大台北民眾一個郊遊烤肉的好地方。

樂樂谷渡假中心除烤肉區外，規劃有水榭庭園咖啡、山泉戲水池、餐廳及自然生態區等，週六傍晚並在庭園



↑樂樂谷的山泉戲水區的水引自山泉水，夏天戲水最清涼



↑樂樂谷庭園咖啡區週六晚上有民歌演唱



↑露天溫泉是目前大板根最受歡迎的設施



↑大板根攀岩場週末假日開放給一般遊客體驗

● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物



↑ 樂樂谷烤肉區有蓬頂遮陽或遮雨，無後顧之憂

咖啡地區提供露天民歌表演。渡假中心的烤肉區同時亦可露營，且每個露營點都有棚架遮蓋，不必擔心下雨。

此外，渡假中心為遊客設計了豐富且多樣的烤肉套餐材料，並包含烤肉用具，不必費神準備、搬運，十分方便。

6. 山中傳奇養鱒場

地址：台北縣三峽鎮有木里有木154之3號

電話：(02)2672-0758

營業時間：非假日11:00～19:00，

假日11:00～20:00

經營已有17年之久，早期以休閒養殖場起家，之後逐漸轉型為餐廳兼民宿的生態休閒農場，除了養鱒魚、鰻魚外，還規劃了釣鱒場、飆鱒場、蕨類生態園區。另外也提供烤

肉、戲水、抓蝦等活動。

來到「山中傳奇」，就不能錯過這裡的鱒魚餐，有清蒸、魚排、醃魚、鮮魚湯、生魚片等不同的料理法，道道新鮮味美。近來為讓餐食多樣化，又開始養殖鰻魚，並自黑龍江引進鱒魚，讓饕客們有更多的選擇。

如果沒有辦法在這裡的餐廳用餐，可以打電話訂購此地特製的醃鱒魚，這裡還有外送服務為您送到門口喔。



↑ 鱒魚是自黑龍江引進的新魚種



↑ 山中傳奇以餐廳聞名，另附有民宿、花園等



↑ 主要以鹽和胡椒醃製而成的醃鱒魚，是非常棒的下酒菜



↑ 清蒸鱒魚是這裡最著名的熱門菜，一道約3～400元，現宰現蒸



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

特有生物

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

秋天的顏色

滿月圓常見的變色葉有青楓、楓香、烏心石、無患子，均為落葉樹種，秋天時會轉黃或紅。

樹木為了對抗寒冬或乾旱的環境，以落葉的方式讓自己平安度過非常時期。落葉前因溫度的急促變化，葉內的花青素、葉黃素、胡蘿蔔素開始取代葉綠素而顯現出來，使得葉片產生各種或紅或黃的繽紛色

楓香→



彩。

想看楓香完全變色，要在較冷的山區才容易看得到，而槭樹科的青楓只要天氣一轉寒，大都會出現黃橙或鮮紅的美景。



←青楓



←無患子



●全覽圖

●周邊景點

●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池



內洞國家森林遊樂區

原名「娃娃谷」，
因為每至繁殖季節的夜晚，
溪谷內群蛙唱鳴，
哇哇大叫，因而得名。
除了看蛙，
這裡也是北部賞鳥、賞蝶、賞蕨的最佳去處。

←內洞溪支流的瀑布景觀，吸引不少台北人前來洗去城市的煩囂

北台灣

森林渡假情報



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

位於烏來的內洞森林遊樂區，是台北人週末遠離都市的休假地之一。每逢假日，很多人都會起個大早，趕在8點以前進入烏來風景特定區，避開收費時間，省下一筆費用。因此，如果一大早在內洞森林遊樂區前看到停車場上停滿了車子，可不要訝異，大家都是早起的鳥兒呢！

全區分主步道與森林浴步道，沿著主步道

可抵區內著名的三層瀑布，並觀賞南勢溪與支流內洞溪為此區帶來的溪谷景觀。自下層瀑布分岔的兩條步道，往上為森林浴步道，沒有明顯的終點，坡度陡峭，沿途林木以闊葉林為主，另一條步道則緊鄰內洞溪，貼近三層瀑布，是本區重點景觀。全區林相豐富，水源豐沛，除了蛙類，野鳥與蝴蝶種類也很繁多，是北台灣賞鳥與賞蝶的最佳點。

● 撰文／林佩君
● 攝影／高世安



↑ 褐樹蛙

← 本區海拔550公尺以下林木以闊葉林為主，如大葉楠、江茅、牛樟等



● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

內洞森林遊樂區全覽

建議遊玩時間：1日

遊玩景點：

- ① 烏沙溪瀑布
- ② 台電水壩
- ③ 休憩廣場
- ④ 下層瀑布
- ⑤ 中層瀑布
- ⑥ 森林浴步道





● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

小 檔 案

位置：台北縣烏來鄉信賢村

海拔：230～800公尺

氣候：副熱帶重溫型，年平均溫約為20度

自然景觀：瀑布、溪流、森林

人文景觀：水壩

生態重點：賞蛙、賞蝶、賞鳥

適合活動：賞蛙、賞蝶、觀瀑、賞鳥、森林浴、

健行、自然生態教育

適合季節：四季

季節情報：3～4月大花曼陀羅開花、5～8月水鴨

腳秋海棠盛開

實 用 資 訊

地址：台北縣烏來鄉信賢村

服務電話：(02)2661-7358

諮詢電話：(03)5224163轉222或223服務股，育樂課(03)5244350

開放時間：8:00-17:00（除夕及遇颱風天災等休園）

門票：假日全票80元，半票40元（烏來特定風景區門票全票50元，小型車100元）

注意事項：區內不提供住宿、餐飲，亦無販賣機，遊客入園注意應自行攜帶飲水

交 通 路 線

開車：從新店沿省道台9甲線轉烏來，行約20公里右轉觀光大橋，往烏來特定風景區前行，過收費站後往上直行到底即可抵達遊樂區

搭客運：於台北搭新店客運至烏來，平均每15分鐘一班。烏來至信賢每天三班，分別於6:30、12:30、17:00於烏來發車，新店客運電話(02)2666-7611



● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

1. 烏沙溪瀑布

一進入收費管理站旁，就可發現一株白匏子，如果沒有風吹晃動掀開白色葉背，很容易一閃而過。白匏子是台灣特有種，屬大戟科，就像同科的血桐、油桐一樣，其葉基的腺體會分泌蜜汁，除了是蝴蝶幼蟲的最愛，也是螞蟥喜歡光顧的樹種。仔細觀察其葉面與葉背，很容易發現成排的螞蟥正列隊前來，甚至有的螞蟥會乾脆在樹上築窩呢。

沿主步道步行，離收費站約30公尺處，目光越過南勢溪可看到一條涓細的瀑布，此即為烏沙溪瀑布。每逢週



↑ 烏沙溪瀑布位於南勢溪上



↑ 粉蝶中的台灣黃蝶和淡黃粉蝶喜歡吸花蜜或在溼地上吸水

末假日，偶見喜愛戶外活動的人士身穿齊全的裝備，拉著繩索上溯溪課程。

還未深入森林，已經出現翩翩飛舞的蝴蝶出來打招呼了。烏鴉鳳蝶烏黑的身軀，輕飄飄地緩緩穿梭在步道之間，往水壩的方向飛去。烏鴉鳳蝶成蟲幾乎全年可見，主要活動期在4-9月間。常緩慢飛行於陽光充足的山路旁花叢間吸蜜，雄蝶則經常發現在溼地上吸水。



↑ 白匏子葉基的腺體會分泌汁液，是吸引螞蟥的主因

2. 台電水壩

南勢溪中下游的翡翠水庫是台北市居民的用水來源，整條南勢溪上游規劃為水源用地，台電水壩設立於此以隨時觀察調節水

北台灣

森林渡假情報



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

位。

靠近這一帶的生態景觀相當豐富，先是山壁側的水鴨腳秋海棠，一路延伸開來相當壯觀，水鴨腳秋海棠因其掌狀葉像鴨腳而得名，又叫裂葉秋海棠或台灣水鴨腳，性喜陰濕環境，春夏之季開粉紅色的花。而水壩前後的大花曼陀羅，也是整片整片地生長在路邊，3~5月會開白色喇叭形的花，不過可別被它純白清麗的外貌給騙了，它可是含有劇毒喔。

還有樹上滿滿的山蘇花（鳥巢蕨）與崖薑蕨，傳遞著此地林區水源與陽光充足、空氣



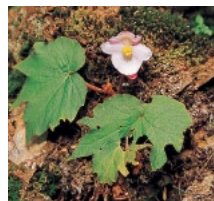
↑ 烏鴉鳳蝶經常會在溼地上吸水

流通的訊息，兩者最大的不同點，在於崖薑蕨的葉片成羽狀分裂，此外崖薑蕨大部分環抱半個樹幹，不像山蘇花是整個以巢狀生長。此外，步道旁也可以看到許多野蕉、姑婆芋，仔細觀察，破裂捲曲的蕉葉裡面，往往是因為蝴蝶產卵在裡頭喔。

走在這一帶，小心傾聽鳥鳴，一有機會，就會遇到大冠鷲出現在上空盤旋，或者發現山壁林間竄動的樹雀。此外，不時有各類蝴蝶沿著主步道展翅飛舞，尤以蛇目蝶、粉蝶類最多。粉蝶為中型蝴蝶，體型比鳳蝶小，顏色以紅、白、黃、黑最常見。



↑ 此區為水源用地，故台電水壩設立於此，以隨時調節觀察水源



↑ 水鴨腳秋海棠，性喜陰濕環境，春夏之季開粉紅色的花



↑ 外來種的大花曼陀羅有劇毒



● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

3. 休憩廣場

順著主步道至休憩廣場之間，沿途或花、或樹、或鳥、或蝶，還有蟋蟀蟲鳴作伴。往路邊草叢探去，很容易發現盤古蟾蜍或褐樹蛙的蹤跡。盤古蟾蜍屬於大型蛙類，適應力非常強，在台灣分布極為普遍。褐樹蛙為台灣特有種，中指端的吸盤很大，背部為褐色。

這一帶水氣重，闊葉林林木成蔭，亦是觀察蕨類的好地方。除了樹上的山蘇花與崖薑蕨，

→ 主步道一路有樹木遮陽，是假日健行的好去處



↑ ↓ 水同木的果實為隱花果，靠榕小蜂傳遞種子



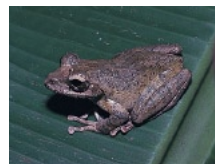
還有樹幹上的伏石蕨、路邊的長葉腎蕨、岩壁上的卷柏、姬書帶蕨等等。其中的伏石蕨為水龍骨科，著生於樹上或岩壁上，單葉，葉片厚，不熟悉的人若沒有看到其葉背的孢子囊，不會認為是蕨類植物。

快到休閒廣場前，主步道上有一株水同木，樹幹上結了許多果實，是榕小蜂的最愛，水同木的果實為隱花果，亦靠榕小蜂來傳遞其種子。

休閒廣場上有一處引山泉水的自然出水區，四周有多處座椅可坐下來休息。走到這裡時不妨洗把臉，休息一下，喝口水補充補水分。



← 休憩廣場



↑ 褐樹蛙為台灣特有種，中指端的吸盤很大，背部為褐色



↑ 盤古蟾蜍的適應力非常強，體積龐大



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物



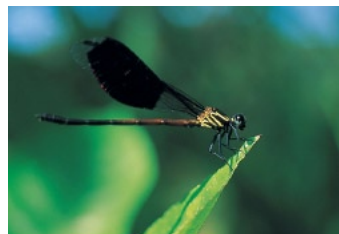
↑ 伏石蕨為水龍骨科，著生於樹上或岩壁上



↑ 姬書帶蕨，因外觀很像精裝書的書帶而得名

4. 下層瀑布

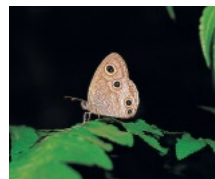
離開休憩廣場往下層瀑布走去，可直通下層瀑布上方的觀瀑小橋，停在橋上能看到中



↑ 短腹幽蟴是低海拔最常見的豆娘



↑ 纖維蜻蜓（攝影／黃昶憲）



↑ 蛇目蝶為蛺蝶科，翅膀上有眼睛狀的圖案為最明顯特徵

層瀑布奔流而下的景觀，視野極佳。過橋後的小休閒廣場，林木成蔭，可遠觀瀑布與溪谷，不時又有蛇目蝶、青帶鳳蝶、青斑鳳蝶前來作伴，常常還可見蜻蛉類如短腹幽蟴、纖維蜻蜓等，還有溪谷中的常客鉛色水鶇也會來湊湊熱鬧。幸運一點的話，還會瞧見河邊的台灣紫嘯鶇。

紫嘯鶇為台灣特有種，也是台灣體型最大的溪鳥，一身黑羽泛著藍紫光澤，分布於中低海拔的溪澗處，由於河川污染威脅其生存，現已列入保育類動物。

蛇目蝶為蛺蝶科，翅膀上有眼睛狀的圖案為最明顯特徵，感覺靈敏，一有驚擾即振翅疾飛。



↑ 面天樹蛙身長約為2~5公分，廣泛分布於低海拔地區（攝影／黃昶憲）

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

近水、潮濕的環境是蛙類的最愛。面天樹蛙、翡翠樹蛙、台北樹蛙常在這裡出沒，這裡的樹蛙喜歡

停在姑婆芋的葉面上，再不然，專挑雨後或夜色降臨之際，或是春夏繁殖季節，絕對可輕易尋獲蛙兒們的蹤跡。



↑台灣紫嘯鵯一身黑羽泛著藍紫光澤，是台灣最大的溪鳥（攝影／賴鵬智）

5.中層瀑布

續往前行，先經過19公尺高的中層瀑布後，即到中層瀑布上的涼亭，涼亭位於上層瀑布下方的深潭旁，彷彿是一處親水區。瀑布傾瀉而下的溪水打在岩石上濺起的水花，經過陽光紫外線的照射之後產生的陰離子，



↑ 柚葉藤是著生植物，常見於野外陰涼潮濕處



↑ 斯文豪氏赤蛙叫聲如鳥，常出現在瀑布地帶

尋聲找去很容易發現。

當然，溪流和水澤處常見的蜻蜓與豆娘也不會缺席，每每在水面或溪邊上空巡弋來去，或追逐求偶，或爭搶地盤。豆娘科的環紋琵螳、脛蹼琵螳、紅腹細螳，蜻蜓科的纖腰蜻蜓、褐斑蜻蜓等，都常可看到。

此外，溪水中還蘊藏了許多水中動物，如石魚賓、苦花、長腳蝦。往涼亭的路旁，可發現以前常拿

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

可舒緩緊繃的神經與鎮靜情緒。

這裡是內洞森林遊樂區另一處觀察蛙類生態的自然教室，除了樹蛙之外，斯文豪氏赤蛙、拉都希氏赤蛙，也會在這一帶出沒。斯文豪氏赤蛙生活在溪澗中，尤其是瀑布地區，其叫聲「啾—」像鳥一般，



↑ 紅腹細螳（攝影／黃昶憲）



↑ 褐斑蜻蜓（攝影／黃昶憲）



← 苦花在台灣溪流中很常見，主要分佈於河川中上游。



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池



↑ 江某掌狀小複葉裂為6-10片，看起來就像鴨子腳

來作為木屐或冰棒棍材料的江某，江某是五加科常綠喬木，掌狀小複葉裂為6~10片，看起來就像鴨子腳，所以又稱鴨腳木或鵝掌柴。至於「江某」之名，是從閩南語「公母」而來，一說是源自於其花瓣細小，難以分辨雄花與雌花，公母不分；另一個說法則是因江某常用作木屐的製材，而木屐沒有左右公母之分。

此外，小心觀察，還能在石壁上或樹幹上找到可愛的著生植物柚葉藤，一大一小的葉片，相當特別。

6. 森林浴步道

森林浴步道全長來回約4公里，主要以闊葉林為主，550公尺至700公尺左右則有一處單純柳杉林。

離開主步道往森林浴步道走去，坡度明顯變陡峭。上坡後的左側樹林間，偶有成群



的灰喉山椒鳥於林間嬉戲，其喉部為灰色，頭背為鉛灰，但最顯眼的是其雄鳥胸腹及尾羽兩側是鮮明的橘紅，故又名紅山椒，

← 森林浴步道兩旁主要以闊葉林為主



↑ 連紋黑打蝶吸取有骨消弄白色小花間的紅色或橙紅色蜜腺。

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

北台灣

森林渡假情報



● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

雌鳥則為黃色。除了紅山椒外，彎嘴畫眉、小彎嘴畫眉、山紅頭也是這裡的常客。此外，還有哺乳動物類的白鼻心、山羌、山豬與赤腹松鼠，曾被發現在這一帶出沒。

往上走，可清楚地發現幾棵樟樹錯落在步道間。離起點不遠處，一株山棕藏在路邊，山棕花香濃郁，是紫蛇目蝶或蛾類的食草，葉梢富含纖維質，早期常被拿來作掃帚的材料。看到山棕時，便要小心四周有沒有蛇的出沒。因為山棕的花會引來蛾類，蛾會引來青蛙，青蛙又引來蛇的覬覦，如此的食物鏈，畫出了一個有趣的生態圈。

步道旁也可以看到一些鬼桫欏，與一般桫欏最大不同點，是鬼桫欏葉子長得較凌亂，此外，鬼桫欏和台灣桫欏

灰喉山椒雄鳥的腹部是鮮豔的橘紅→色，常在中低海拔的闊葉林上層活動
(攝影／賴鵬智)

一樣，老葉不會脫落，因而形成樹裙，不像筆筒樹老葉脫落後，會在樹幹形成樹痕。



←鬼桫欏葉生長的方式較其他桫欏科為凌亂，為常見的林下植物



↑山棕葉梢富含纖維質，早期常被拿來作掃帚的材料



●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

周邊景點

烏來以瀑布和溫泉著稱，是城市人放鬆心情的好所在，還有老街上各種土產和小吃，保證讓你吃飽喝足逛個夠！

烏來的溫泉，把大台北地區的人烏給寵壞了，只要40～60分鐘的車程，就可以享受天然溫泉浴，難怪每至假期，新烏公路上總是車潮不斷。

這裡的溫泉店琳瑯滿目，不同的訴求滿足不同的泡湯客。想便宜一點？烏來的公共溫泉池24小時全天候營業，免費使用；想避開人潮？國際岩湯以限定16歲以上才

可泡大眾池的規定，期望留給每個泡湯客更清靜的空間；想奢華一點的泡湯空間？泰雅達利溫泉生活館的落地窗與原木裝潢，給你豪華貴賓級的享受。

泡湯之外，烏來老街上林林總總的小吃餐飲店與特產店，讓你逛得眼花撩亂。溫泉蛋、小米麻糬、小米酒..。或者坐坐烏來台車，體驗搭小火車的樂趣。

●撰文／林佩君
●攝影／高世安

周邊住宿情報

巨龍山莊	地址：台北縣烏來鄉忠治村堰堤85號	電話：(02)2661-6333
泰雅達利溫泉生活館	地址：台北縣烏來鄉烏來村環山路156號	電話：(02)2661-6670
那魯灣溫泉渡假飯店	地址：台北縣烏來鄉烏來村瀑布33號	電話：(02)2661-6000

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

周邊景點

- 1 碧潭
- 2 烏來老街溫泉蛋
- 3 國際岩湯
- 4 烏來公共露天溫泉
- 5 泰雅達利溫泉生活館
- 6 烏來台車



1 碧潭



4 烏來公共露天溫泉



5 泰雅達利溫泉生活館



6 烏來台車



2 烏來老街溫泉蛋



3 國際岩湯



● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

1. 碧潭

以遊湖活動吸引觀光客而遠近知名的碧潭，除了踏騎遊湖船之外，沿著河堤兩側的咖啡廳、餐廳、茶館等，也是享受下午茶悠閒時光的好地方。

碧潭上最典型的景觀，就是排排停靠在堤岸邊的天鵝船、鯨魚船、唐老鴨船等等色彩繽紛的遊湖船。不論是情侶或一家大小，可以兩人，可以四人，緩慢地踏採遊湖船，悠閒地享受湖光水色。搭乘捷運淡水線到新店站下車，只要5分鐘



↑ 2人座的遊湖船1個小時費用20~30元



↑ 碧潭第一家捏陶教室，提供玩陶服務

步程就到了，難怪週末例假日、風和日麗的時候，人潮會往此地湧來。

堤岸兩側開了許許多多不同型態的商家，有水灣義大利餐廳、海鮮快炒餐廳、各式提供下午茶的咖啡館，甚至還有捏陶教室，遊湖之餘還有更多其他玩法喔！



← 屹立60年的碧潭吊橋是觀光名勝據點



↑ 碧潭



↑ 水灣餐廳經多家媒體報導，名聲大噪

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

2. 烏來老街溫泉蛋

訂購專線：(02)2661-7458，(02)2661-6327

4、5年前便開始賣溫泉蛋的烏來老街餐飲業者高淑瑜說，這幾年來的經營曾在中途因為溫泉蛋的耗損率太大而放棄過一陣子，後來幾經熟客們的詢問才又開始經營。不過，也因為數年的經驗累積，現在煮溫泉蛋已駕輕就熟了。

這裡的冰溫泉蛋相當順口滑溜，蛋黃更是軟而甜，口感有如果凍。做法是先用溫泉水煮生蛋，10分鐘後，將蛋冷卻後把蛋殼剝掉，然後放進特製的滷汁中，連著滷汁放入冰箱擺個2~3天，再放入冰桶之後便可食用。

吃吃溫泉蛋之餘，不妨試試隔壁賣的小米酒冰沙。這



↑ 溫泉蛋一盒10顆包裝，可宅急便送到府



↑ 烏來老街最傳統的伴手小米露，一瓶150~200元



↑ 小米麻薯，以香Q聞名，一盒100元



↑ 溫泉蛋一顆10元，是烏來老街特有的名產

特製的小米酒冰沙，有小米酒香甜的味道，不過稀釋掉酒精濃度，可買來一杯嚐嚐。



↑ 公共湯池的戶外庭園，採日式庭園風格建築設計，簡單而幽靜

3. 國際岩湯

地址：台北縣烏來鄉烏來村烏來街22號

營業時間：08:00~24:00

位於繁華的烏來老街上，顯得特別與眾不同，室內安靜的氣氛與街上人潮熙來攘往的情境成明顯的對比。不只硬體的環境完善，還特別講究享受泡湯時的幽靜。



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

爲了讓整體泡湯環境能在掌控之中，以價制量，收費一人380元，期待用較高的費用讓泡湯的環境不因人雜而噪亂。此外，國際岩湯還有一項特別的規定，公共湯池禁止未滿16歲的青少年進入，用意除了顧及小朋友的安全，亦希望能藉此給其他人更安靜的空間。



↑ 國際岩湯將一樓大廳設置為休息區，並供應免費熱呼呼的薑母茶、包種茶或夏天冰涼的檸檬茶



↑ 公共溫泉有沖洗區與泡湯區，請遵守泡湯禮儀，先淨身再泡湯，才能隨時享有乾淨的湯泉

4. 烏來公共露天溫泉

一大清早，天才濛濛亮，許多人紛紛從中和、板橋、台北或附近的新店趕來烏來，大部分就是爲了要拜訪這個免費的溪邊溫泉池，享受舒舒服服的露天溫泉。一天24小時，全年無休。不過，因爲免費，人潮特別多。

烏來的溫泉泉質爲碳酸氫鈉泉，有美容與消除疲勞的功效。公共露天溫泉位處覽勝橋下、南勢溪旁，泉源就在公共池的地底下，所以泉水品質有保證。此外，除了泡溫泉，想泡冷泉的話，只要跳入南勢溪清涼的溪水，來個冷熱調節，就有三溫暖的作用。但是不諳水性的人，記得要注意安全。

烏來公共露天溫泉最迷人的好處，就在於可趁著繁星點點的夜空下，邊與三五好友聊天，邊享受溫泉透過肌膚釋放身體壓力的舒適感了！



↑ 一家大小可以選擇獨立的高級家庭池，可就近照顧小朋友的安全



↑ 望塵湯，即獨立湯屋，限時1個小時，1200元，平日6折、假日8折



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

5. 泰雅達利溫泉生活館

地址：台北縣烏來鄉烏來村環山路156號

電話：(02)2661-6670

烏來的溫泉在這裡又有另一種不同的形式。泰雅達利的外觀看不出來差別在哪裡，要踏進每一間不同主題的湯池才能領略差異。原來泡湯也可以這麼一回事！

以悠閒SPA概念經營，心思花在每一間湯池的設計上。獨立的湯屋，面對的是落地窗，套房內的臥舖與湯池一體融合並存，十分享受。加上原本的建材，講究的室內設計，一切變得不只是享受湯泉本身，還有視線所及的每個角落。

目前溫泉館內規劃的湯屋共有6間，其他有25間客房可

泰雅達利溫泉生活館→



↑ 觀景套房，住宿定價6600元，平日6折、假日8折

提供住宿與泡湯，而其中可同時泡冷泉與溫泉的觀景套房共有4間。可住宿，也可選擇單純泡湯。



↑ 南勢溪緩緩而流，除了泡湯，也有不少人會在淺水區戲水

6. 烏來台車

營業時間：5～10月 08:00～17:30，
11～4月 08:00～17:00

票價：全票50元，半票30元

起點在公共溫泉旁，終點在烏來瀑布附近的秀士飯店後面，烏來台車短短約1.5公里

北台灣

森林渡假情報



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

的台車體驗，要坐過的人才能說出箇中有趣的經驗。

從公共露天溫泉旁的入口，循著階梯往台車車站前行，抵達候車亭看到的是濃濃的日式風格的建築，就連營業說明看板也加了日文說明，想來日本客人曾是這裡的重要客源呢！不過，現在以國內旅遊為主，暑假的時候學生特別多。

台車一開始先穿過民宅約20公尺的距離，接著一路沿著南勢溪谷而行，最後的隧道體驗相當有趣，逼近搭乘火車過山洞的真實體驗。

濃濃的日本風味候車亭，可見→
管區的用心



↑ 烏來台車以不讓客人等候超過10分鐘為原則，即使1名乘客還是開班



↑ 烏來台車有自動售票設施



↑ 最後的隧道體驗，雖短暫，但是相當有趣，且記憶深刻

特有生物

●全覽圖

●周邊景點

●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

青蛙皮膚多功能

只要在靜止水域如池塘、蓄水槽、積水區，或流動水域如溪流，或森林潮濕低地等地方，都容易發現青蛙的蹤跡。尤其到了繁殖期，水是青蛙繁殖的重要媒介，每場大雨過後的傍晚，都可以聽到蛙聲震天。

青蛙的皮膚有多種功能，除了基本的呼吸之外，還可以調節溼度，碰到乾旱或休眠之時，會分泌一層薄膜保護自己，以免水分散發過快。此外，青蛙本身的膚色便是保護

色，如翡翠樹蛙、台北樹蛙、橙腹樹蛙、諸羅樹蛙、莫氏樹蛙、中國樹蟾的綠色身軀，極易在綠色樹草間隱身。

有些青蛙的皮膚還會隨著環境而改變，如褐樹蛙的身軀可變成黃綠色或褐色，讓自己隱於環境而不被發現，褐色的艾氏樹蛙甚至還會變成綠色。而如盤古蟾蜍在遇到驚嚇或攻擊的時候，耳後腺還會分泌出毒液。

青蛙的皮膚其實相當脆弱，耐不住長期乾燥。當青蛙出沒的頻率逐漸減少的時候，也就代表著環境當中的水分含量逐漸減少，足見生態環境影響環環相扣。



↑ 樹幹上的褐樹蛙，體色與樹幹相近，很容易被忽略



↑ 盤古蟾蜍當受到攻擊的時候，耳後腺體會分泌毒液反擊



↑ 橙腹樹蛙隱身枝葉間，體色幾乎已融入綠色背景中。（攝影／黃昶憲）



●全覽圖

●周邊景點

●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池



東眼山國家森林遊樂區

因擁有數百公頃的直聳杉林，
而有「北部溪頭」之稱，
是北部享受森林浴、
吸收芬多精的最佳去處。

←東眼山森林遊樂區因擁有百餘公頃的柳杉林，而有「北部溪頭」之稱



●全覽圖

●周邊景點

●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

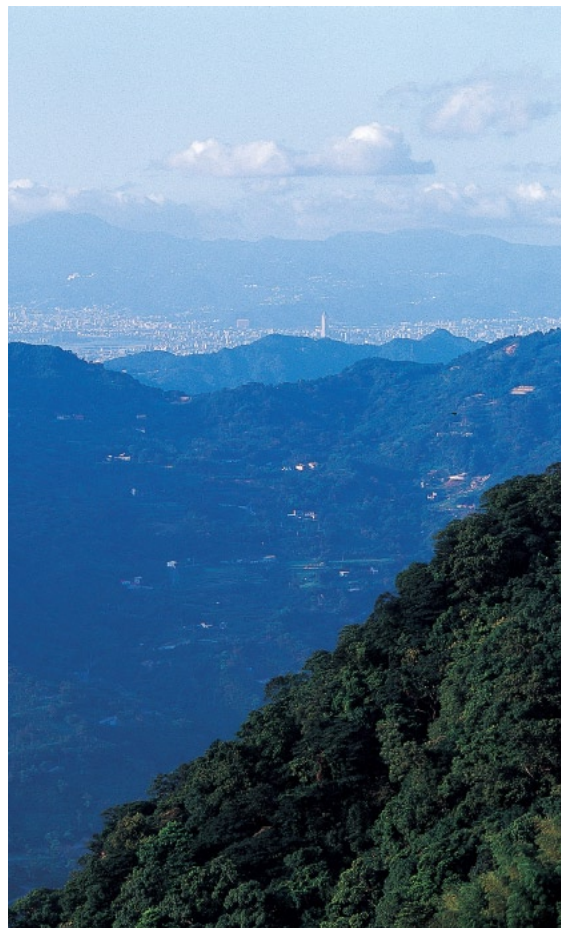
●明池

本遊樂區海拔650～1212公尺，森林景觀以整齊優美的柳杉樹海為主。最高峰的東眼山海拔1212公尺，因日出時自阿姆坪遠望，好似「向東眺望的大眼睛」而得名。

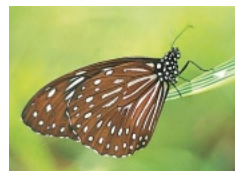
區內林相整齊優美，主要樹種為柳杉之類的杉木林，另有樟科等天然闊葉樹分布其間。林間也孕育了多樣動物，尤以鳥類、昆蟲、蛙類等最引人注目。此外，生痕化石與波痕石塊等，也是本遊樂區的特色之一，遺留著3000萬年前蝦蟹痕跡的生痕化石，說明了台灣地質演變的歷史，是動植物生態之外，另一項有趣的自然新知。

林區內有三大步道，其中以自導式步道困難度最高，但林相豐富；而森林浴場（森林知性步道）則是吸收芬多精的最佳場所，沿線並設有當年伐木集材所用的工具、設備介紹；景觀步道則短而巧，沿線舖設水泥走道，其上印有各式花紋，加上其間的小橋流水，走起來輕鬆又愜意。

天氣好時，從東眼山三角點可以看到新光大樓、觀音山、大屯→山等，將台北盆地一覽無遺



●撰文／林佩君
●攝影／高世安



↑台灣小紋青斑蝶（攝影／黃昶憲）

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

東眼山森林遊樂區全覽

建議遊玩時間：1日

遊玩景點：

- ① 景觀步道
- ② 森林浴場
- ③ 化石區
- ④ 自導式步道



北台灣

森林渡假情報



全覽圖



周邊景點



特有生物



觀霧



滿月圓



內洞



東眼山



太平山



棲蘭



明池

小 檔 案

位置：雪山山脈尾稜

海拔：650~1212公尺

氣候：溫和，年均溫21°C，四季涼爽宜人

自然特色：森林、山景、化石

生態重點：柳杉與台灣杉、賞鳥、賞蝶、觀察兩棲爬蟲類

適合活動：登山、健行、觀山景、自然生態教育

適合季節：四季皆宜

季節情報：春季秋海棠、杜鵑開花，4月螢火蟲，5~6月紅

花八角開花，秋冬九芎、青楓變色

交 通 路 線

交通：開車自大溪沿7號省道往復興方向，轉北桃113號縣道（東眼山林道），行約13公里後即抵達目的地。無客運車直達，桃園客運大溪站，20人以上接受以專車前往遊樂區，電話(03)335-3125

實 用 資 訊

地址：桃園縣復興鄉霞雲村

電話：收費管理站(03)382-1506，服務諮詢(03)522-4163轉222、223
育樂課

開放時間：8:00~17:00（除夕或遇颱風等天災時停止營業）

門票：全票100元、半票50元、優待票10元、團體票20人以上八折

停車場收費：大型車與小型車100元，機車20元

解說服務：非假日時間，接受20人以上團體預約，須於10天前提出，假日期間有專人於遊客中心及自導式步道定點解說

區內住宿：無

餐飲設施：渡假山莊設有餐廳，於假日營業，便當每個80-100元，合菜每人200元，10人以上之團體請預約，電話(03)5979216，0932-005-269。遊客中心旁設小吃部及飲料販賣機，平日亦有營業



● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

1. 景觀步道

路面以水泥磚鋪設的景觀步道平緩舒適，階梯較少，須推著娃娃車的遊客不妨先走這條步道，輕鬆享受森林浴。

從遊客中心出發，長約380公尺的景觀步道兩旁柳杉林立。中段的小橋流水，是林區間少見的溪流區，遊客可在此發現一些依水而生的動物，例如在陸地生活的岩蟹，紅紅的身軀在一片綠色蕨葉間顯得特別突出。或者四月間，夜行發光的螢火蟲會在此出沒，



↑ 景觀步道兩旁柳杉林立，綠蔭蔽天

不過須透過特別安排的夜間觀察活動，才有幸看到這群林間飛舞的「小燈籠」。另外，锹形蟲也是森林中常見的居民。

路旁還可看到蓮草的身影，其樹心質細柔軟，可用於造紙、衣帽襯墊，堪稱是古代保麗龍，一度也是台灣外銷的產品。此外，小橋旁的「波痕」是一處不能錯過的地質景觀點，因海浪侵蝕而造成的波痕岩壁，是拿來解釋海洋覆蓋、地殼隆起等地質演變的最佳實例。



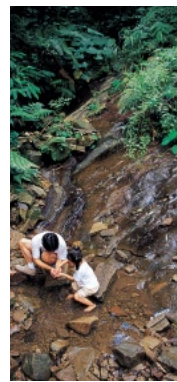
↑ 蓮草樹心質細柔軟，以前曾是造紙的好材料



↑ 棲息於陸地的岩蟹，躲藏在景觀步道上臨近小橋流水的石縫中



↑ 鬼豔锹形蟲主要分布在海拔1,500公尺以下的山區（攝影／陳仰聖）



← 漫步經景觀步道小橋，記得留意這一帶的岩壁上的「波痕」，不妨試著從其侵蝕痕跡判斷海流的方向



● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

2. 森林浴場

自景觀步道繞行到餐廳後，即是銜接森林浴場（森林知性步道）與自導式步道終點的交叉口，往左上為自導式步道及東眼山三角點的方向，右邊則通往森林浴場。森林浴場是區內體驗柳杉林森林浴的重點區域，也是尋找昆蟲的好地方。

踏入柳杉林，馬上會被林間幽靜的氣氛所吸引，尤其是夏季，刺熱的陽光被擋在林



↑ 森林浴場的柳杉順著步道緊密排列，是體驗森林浴的重點區域，也是觀賞昆蟲的好地方

外，使得杉林內顯得特別涼爽。到了秋冬季節，下雨過後，整個森林好似洗過一樣，更添一份清麗的氣息。散步林間，除了讓幽靜森林舒緩心情，記得多作深呼吸，森林散發的芬多精，可天然殺菌、淨化人體。

漫步間，別忘了留意樹幹上或路邊低地植物中活動的生物，例如鍬形蟲，有時會發現牠緩緩爬行在樹幹上，或者藏匿於腐朽的殘幹中，尤其7至11月間，常有機會看到紅圓翅鍬形蟲的身影。

眼睛睜大一點，還可以找到褐樹蛙或莫氏樹蛙的蹤跡喔！不過，這可不是一件簡單的任務，因為它們的體色往往與大自然融為一體，像褐樹蛙的褐色皮膚使它隱於樹幹

之上，沒有費心觀察就很容易被忽略的；而莫氏樹蛙的背部則是綠色的，常常躲



↑ 斯文豪氏攀蜥是台灣的特有種（攝影／黃昶憲）



↑ 楊梅的核果於夏季成熟，深紅色的果實呈圓球形



↑ 紅圓翅鍬形蟲於7-11月間常出現在山區間

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

在潮溼陰暗處。另外爬蟲類也常可見到，其中斯文豪氏攀蜥是台灣特有種，雄蜥的身側有淡黃色縱紋，中低海拔山區常有其蹤跡。

森林浴場內有多處林業展示點，將當年伐木集材時的工具特別保留下來，以實際環境來展示，特別具有臨場效果。沿著步道有多處叉路可接到通往化石區的碎石路，這條碎石路至活動廣場間沿線種植楊梅，夏季核果成熟，深紅色的果實狀似草莓。

→森林浴場中保留了许多當年伐木工具，木馬運材即為其一



↑ 中華珈蟧是低海拔常見的豆娘



↑ 陰蝶為森林林下最常發現的蝴蝶種類之一，圖為永澤黃斑陰蝶



3.化石區

通往化石區的碎石道路，沒有森林浴場的遮天林蔭，要小心四季的酷熱陽光。尤其是夏季，帽子等遮陽物品是少不得的。途中的賞景亭，是休憩、野餐的好地方，天氣好的話，還可以遠望拉拉山。



←離開森林浴場前往化石區，有一小段步道沒有樹蔭，但路邊的水溝是尋找蛙類最佳地點

● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物



↑ 腹斑蛙喜歡棲息在積水的草叢中



↑ 澤蛙叫聲響亮，平地 and 低海拔地區常見

離開賞景亭往化石區的路上，左邊的水泥溝是尋找蛙類的最佳地點。有水，就不難發現這群以鳴叫求偶的兩棲爬蟲類，比如說叫聲響亮的澤蛙，還



● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

有腹斑蛙、斯文豪氏赤蛙..等等。

生痕化石是此區的主角，為3000萬年前，蝦蟹築巢時遺留下來的生活痕跡，當年開路時不小心發現，並經過學者研究調查後證明為萬年化石，頗具學術價值。



↑ 生痕化石上有三千萬年前蝦蟹築巢所遺留的痕跡

4.自導式步道

從遊客中心出發，往東眼山三角點的方向繞行一圈的自導式步道，長約5.2公里，大概3個小時可以走完全程。自遊客中心往三角點多為陡坡，走起來有運動健身之效，記得隨身攜帶飲水。沿線有20個解說站，提供各類植物的簡單說明。自導式步道最高點——東眼山三角點（1,212公尺），是眺望台北市景的絕佳據點，從這裡可以看到新光三越、

觀音山、大屯山等，將台北盆地一覽無遺。

這段環形步道，含跨針葉林與原始闊葉林，是林相最為豐富的地方。步道初段，首先上演的是比鄰而居的姑婆芋與山芋頭，此兩種植物常被混淆，這裡剛好是上辨認課的好地點。姑婆芋呈墨綠色，葉面光滑，葉脈紋路深，與葉柄交接處缺口深；山芋則葉面有絨毛，葉脈紋路較不明顯，與葉柄交接處的缺口較淺。



↑ 端紫斑蝶是越冬型蝴蝶，低海拔山區常可見到



← 自導式步道上的九芎，因光溜溜的樹幹，別名「猴不爬」



↑ 羊耳蘭因兩片狀似羊耳的花瓣而得名



↑ 倒地蜈蚣形狀像紫色的小鈴鐺，是常見的野花

北台灣

森林渡假情報

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

沿途還有倒地蜈蚣、稀子蕨、羊耳蘭、蕈類、觀音座蓮等低地植物；而森林中、上層則可以發現山蘇（鳥巢蕨）、筆筒樹、台灣桫欏、九芎、蓮草、青楓、香楠、肖楠、樟樹、紅檜、柳杉、香杉、台灣杉等植物。

自導式步道起點往三角點這段步道上，可找到不少的紅花八角，尤其上半段靠近三角點瞭望台一帶，最容易發現其蹤跡。台灣特產的紅花八角，主要分布於台灣北半部的低海拔林中，屬於溫帶植物，5、6月開花，8、9月的時候果實掉落，夏季可看到八角形果實結滿樹頭，但這跟平常做菜用的香料八角完全不同，其果實含有劇毒。

這一帶也是賞鳥的好地方，已發現的鳥類

紅花→
八角不
能吃，
果實含
有劇毒



有40餘種，包括林下成群、安靜的山紅頭、吵雜的綠繡眼，還有竹雞等，而中層則有五色鳥、白頭翁、畫眉等，上層亦可發現灰喉山椒（紅山椒鳥）、黃山雀..等等，好不熱鬧。



↑ 稀子蕨的葉軸表面有1到數個的孢子囊



↑ 觀音座蓮常出現在低海拔山區闊葉林下



↑ 盤古蟾蜍一年四季皆可見，環境適應力很強，分佈廣而普遍



↑ 五色鳥是中低海拔常見的鳥類（攝影／黃子明）

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物



↑ ↓ 姑婆芋葉片大、色深、葉脈突出表面、與葉柄交接處缺口較深；山芋葉片偏小、呈鮮綠色與葉脈交接處缺口小。你分辨得出來嗎？



●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

●撰文／林佩君
●攝影／高世安

周邊景點

桃園縣復興鄉位處山谷之中，漢溪蜿蜒流過，各主要幹道沿線多是翠綠青蔥的山景與溪谷景觀，在這裡，聞到、看到的是離開城市的綠意自然。

從大溪出發往東眼山的方向前進，一路上吃、喝、玩、樂樣樣有看頭。

山明水秀的復興鄉多的是疊翠山巒或清澈溪流，小烏來瀑布風景特定區、角板山溪口台地、復興橋等，野餐、健行四季皆宜。雖然沿線主要以自然景觀著稱，但也

有幾處不錯的人文旅遊據點可走走，如大溪的和平老街、復興鄉具排灣族建築特色的石廬民宿等。

至於吃，大溪的豆乾、碗粿，角板山的香菇三吃或八吃，各色美食可滿足不同需求的饕家。

周邊住宿情報

東眼山休閒農場	地址：桃園縣復興鄉霞雲村佳志5鄰20號	電話：(03)382-1198，0926-223-828
石廬藝術庭園	地址：桃園縣復興鄉7號省道15至14公里間	電話：0936-089-301(李先生)

● 全覽圖
 ● 周邊景點
 ● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

周邊景點

- ① 大溪和平老街
- ② 大溪黃日香豆干
- ③ 大溪里長嫗碗粿
- ④ 角板山公園
- ⑤ 石廬藝術庭園
- ⑥ 小烏來風景區
- ⑦ 復興田芝林咖啡庭園





●全覽圖 ●周邊景點 ●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

1.大溪和平老街

這段記錄著大溪當年繁華歷史的老街，是台灣目前老街建築保持最完整的街道之一，也是記錄台灣古早年代的重要建築代表。

在當地「歷史街坊再造協會」與居民的致力經營下，把老街巴洛克風格的建築之美保

存得令人驚艷。其中有幾間店家在靠近路邊的牆柱上放置了一小方塊的磁磚，上面除了有完整的立面繪製圖，並附上一首打油詩，描述各店家數十年來的「心路歷程」。例如：「憶起當年生活苦，無力將此立面除，未料風雨來時路，保存古蹟意外福..」每棟保存原始立面下來的老房子，背後都有一段有趣的故事。

每隔週六舉辦的「亭仔腳音樂會」格外增添一股悠閒，建議到此遊賞，把車停在慈湖路或康莊路一帶，給老街多一點寧靜的空間。



←日商人北上南下停留的重要中繼點，如今是懷舊的好地方



↑每棟老房子背後都有一段故事，有詩為證



↑精心設計過的招牌，古色古香



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

2.黃日香豆干

地址：和平老街56號
營業時間：7:00~20:00

提起大溪就會想到豆干，而說到大溪豆干則首推百年老店黃日香。

「黃日香豆干」位於和平老街上的本舖，每到假日人潮絡繹不絕，各地來的觀光客總是大排長龍，等著買幾包伴手回家。店內貨架上擺滿了各式口味的豆乾，芝麻豆乾、素食豆乾、香辣包乾、滷豆乾..等等十餘種口味，此外，還有現



↑↓黃日香老街本舖，一遇假日經常大排長龍



煮的滷味供您品嚐最原始的大溪豆乾。建議您品嚐現煮的黃日香滷味時，不要加太多調味料，這樣才能吃出大溪豆乾的甘甜風味。



↑好吃的黃日香豆乾，1包30元，口味眾多

3.里長嫗碗粿

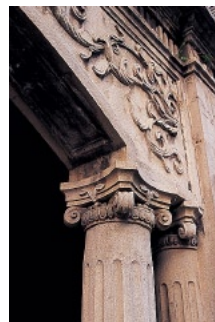
地址：和平老街79號
訂購電話：(03)388-2258
營業時間：平日9:00~15:00pm，
假日7:00~15:00

福仁里前里長的太太邱李寶秀女士，承襲了婆婆作碗粿的好手藝，不但在米食材上花



費相當的人力與時間精心製煮，另特

←里長嫗的配方之一，就是搭配當地的黑豆干



↑別緻華麗的雕面風格，即當時非常流行的巴洛克式建築



↑50年歷史的里長嫗碗粿，名氣響亮

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

別搭配大溪當地聞名的黑豆干，讓里長嫗碗粿更添風味。

雖然邱李寶秀女士是第二代經營人，但是「里長嫗碗粿」的名

聲卻是從她起不脛而走，這50多年製作碗粿的經驗，贏得了許多饕家的駐足與青睞。現吃最為新鮮香Q，台北還曾有人打電話訂購三百多碗呢！

里長嫗碗粿堅持的是手工精製，當天做的當天賣完，現買現吃才能享受嚐鮮的美味。



↑里長嫗碗粿，每碗20元

4.角板山公園

因蔣公行館而聞名的角板山公園，除了可一窺當年蔣公休憩的行館之外，還可眺望溪口台地的溪谷景觀。

臨近石門水庫的角板山公園，林木扶疏，是個四季皆宜的幽靜停憩點。隔著石門水庫



←角板山形象商圈裡，許多店家門口各類香菇大袋大袋地擺開，以招覽顧客上門

與角板山公園對望的溪口台地，山巒疊翠，視野遼闊。公園內靠近復興青年活動中心旁有條石階步道可下通至橫跨湖水的溪口吊橋，並有船家提供遊湖的服務。

角板山形象商圈與公園緊鄰，知名的復興香菇是此地最重要的產品，各大餐廳也多有香菇三吃甚至八吃的菜色以招徠遊客，還有許多山產可供選擇。商圈內除了可見各式香菇之外，亦有許多應景水果，如夏季的水



蜜桃便是不能錯過的美食之一。

←從角板山公園可遠望溪口台地景觀



↑香菇是角板山最有名的特產



↑角板山公園林木扶疏，是納涼休息的好地點



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

5. 石廬藝術庭園

地址：桃園縣復興鄉7號省道15至14公里間

聯絡電話：0936-089-301(李先生)

營業時間：10:00~18:00 (週一、二公休)

這是一棟完全手工打造、耗時5年完成的排灣族藝術建築。原住民藝術家沙古流，帶領12名子弟兵，利用大量的廢棄石材與漂流木，在現場完成雕刻工程之後，才一一逐步搭建完成「石

迷迭香花茶採用新鮮的材→
料，香氣撲鼻，1壺100元



↑ 夜下的石廬，古樸而典雅，另人心生幽靜

廬」，作為其岳父岳母的棲身之所。但是這棟精心完成的建築在媒體披露之後，常有慕名而來的遊客按鈴祈求一探沙古流的藝術傑作，經八、九年遊客們的「間歇性」造訪之後，於九十一年六月以民宿的方式對外開放，並提供簡單的花茶、咖啡等飲料讓過路的遊客進門休憩。

6. 小烏來風景區

地址：桃園縣復興鄉小烏來風景區

電話：(03)382-1235

門票：全票50元，半票30，

小型車50元，大型車100元

小烏來風景區是復興鄉內知名的瀑布景觀區，小烏來瀑布、龍鳳瀑布、和平吊橋及風動石是區內較知名的景點，其中風動石因侵蝕作用而僅以基部單點支撐而成為地質奇觀。

自收費站進入後不到5分鐘，即可找到通



↑ 石廬四周的雕刻元素取自排灣族，百步蛇即為其一



↑ 小烏來風景區沿宇內溪而規劃，區內多流水瀑布。

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

往小烏來瀑布的入口，從此地走到小烏來瀑布來回大約40分鐘。小烏來瀑布附近的溪流清澈見底，夏季時，此處是戲水客最愛探訪的旅遊勝地。往小烏來瀑布的路上另有叉路通往風動石與龍鳳瀑布，不過從此處往風動石與龍鳳瀑布的路程約1公里遠，相當陡峭，約400公尺的步道為60度陡坡，但若從停車場往風動石與龍鳳瀑布的路況則較為平緩，遊玩時可視個人狀況安排。



←小烏來瀑布流瀉而下，容易激起水花，是吸收陰離子、舒緩壓力的最佳場所

7.田芝林咖啡庭園

復興鄉的復興橋與羅浮橋是北橫公路上復興至巴陵段的三座彩橋之二，而復興橋與羅浮橋因上下交錯，再加上四周山巒疊翠、橋下溪流緩緩，始得此處成為北橫公路上的重要景點之一，可欣賞人工橋墩的幾何線條與自然溪谷的和諧之美。

復興橋旁的田芝林咖啡庭園佔地利之便，是遠眺水光山色的好地方。在田芝林坐坐，別忘了點一杯混合果糖與鳳梨、150元的明日葉草葉汁，喝起來清香順口，而且很健康。此外，不妨試試店內特製的明日葉鬆餅，給自己來一個健康又愜意的山中下午茶！



←田芝林咖啡庭園佈置頗有歐洲風味



←明日葉草葉汁1杯150元，口感清新



↑復興橋橫跨大漢溪河谷，一直是北橫地區著名的景點，過去曾是高空彈跳的勝地

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

特有生物

●全覽圖

●周邊景點

●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

柳杉與台灣杉

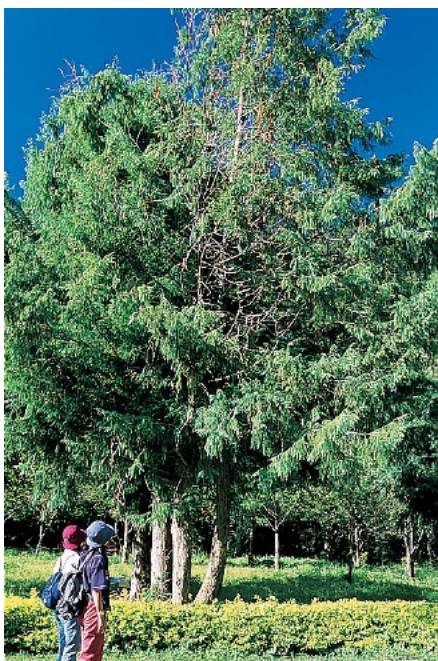
柳杉並非台灣原生種，而是民國前日本人刻意自日本轉植培育的外來樹種，所以又稱



↑ 柳杉樹幹挺直，枝節比較少，早期是電線桿的主要材料

之為日本杉。光復後，政府延續日本時代的植林政策，在台灣海拔800-2000公尺間遍植數萬公頃的人造柳杉林。

杉科為常綠大喬木，此樹種通常距地面有一定高度之後才會出現分枝，另外最明顯的特色，就是樹幹相當挺直，柳杉即為典型的代表。此外，柳杉枝節比較少，所以早期是作電線桿的主要材料。



↑ 台灣杉是台灣原生樹種，樹枝末梢微微上揚，樹型較凌亂（攝影／楊智仁）

東眼山森林遊樂區最大的特色在於區內三百餘公頃的柳杉林，而「森林浴場」的純柳杉林，其筆直整齊的樹林與聳天的樹冠，加上林下的蕨類植物，使得林區物種單純中帶有變化。

台灣杉是台灣原生樹種，其學名 *Taiwania cryptomerioides*（前一字為屬名，後一字為種名），是全世界中唯一以「台灣」字源為屬名的裸子植物，台灣原生特色不言可喻。台灣杉與柳杉的樹形非常接近，但台灣杉整體外觀較凌亂，且樹枝的末梢微微上揚，葉子摸起來比柳杉更有刺痛感。



●全覽圖

●周邊景點

●特有生物

●觀霧

●滿月圓

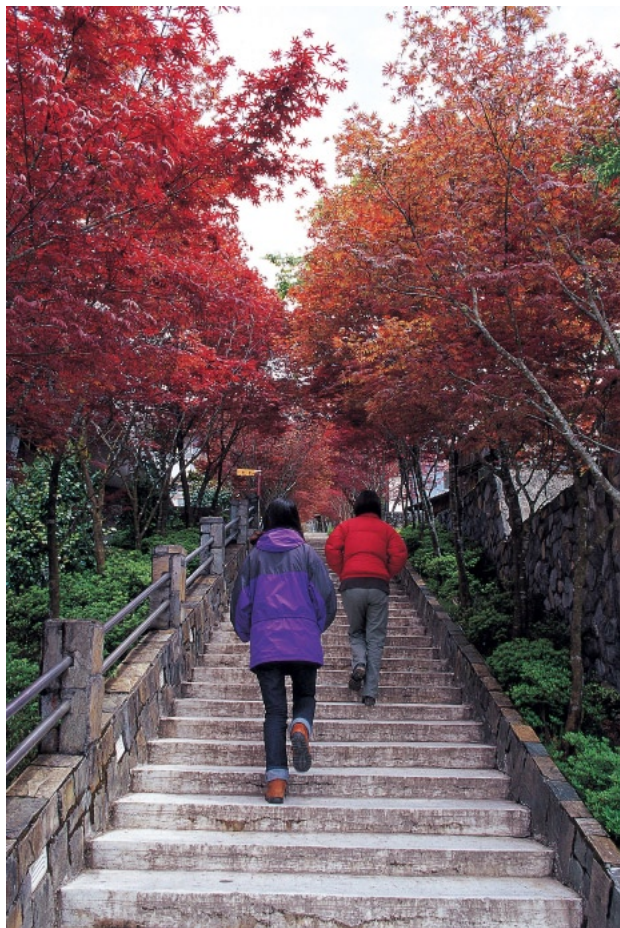
●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池



太平山國家森林遊樂區

仁澤溫泉、太平山莊、翠峰湖、
蘭台苗圃、白嶺巨木、三疊瀑布，
以及昔日的運材鐵道、蹦蹦車、棧道，
不但可盡覽山林之美，
也可從其中回味昔日的林場風光。

←太平山莊旁的步道，秋來紫葉槭楓紅層層，吸引了一波波賞楓的人潮

北台灣

森林渡假情報

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

位於宜蘭縣大同鄉，面積廣達12,000多公頃，由於區內山脈多為東北走向，東北季風與太平洋海風得以長驅直入，造就豐沛雨量與溫潤潮濕的氣候，海拔高度從200公尺遞升至2,000公尺，橫跨亞熱帶、暖溫帶、冷溫帶三個林帶，孕育了豐富的植物景觀，也是區內動物活躍生息的天堂。

其實所謂的「太平山」並非專指一座獨立的山，而是一個海拔高度1,950公尺、昔日林場工作站與舊日村落所在的合稱。民國3年，日本政府在此設置林務局，大量開採



←「蹦蹦車」從昔日的運材火車，轉型成熱鬧觀光小火車

檜木、杉木等珍貴林木，全盛時期，還與阿里山、八仙山並稱台灣三大林場，尤以紅檜、扁柏享有盛名。直到國民政府遷台後，太平山林場依然人潮不斷。

如今整個山區已被規劃為森林遊樂區，擁有多樣化的自然景觀。漫步於鋪有原木棧道的原始森林公園，欣賞區內蓊鬱的林木、四時不同的鮮豔花卉、翠峰湖的璀璨日出、氣象萬千的雲海、萬馬奔騰的三疊瀑布、蒸氣靄靄的仁澤溫泉以及紅葉片片的紫葉槭，還有絕佳的鳥況和蝶況，足以構成一趟完美的森林之旅。

冬天的雪景更是不能錯過。當寒流過境，雪花飄落在紅檜、扁柏樹上，將整個山區妝點成銀白世界，是冬日太平山最令人興奮的景致。



← 酒紅朱雀

● 撰文／鄭伊雯
● 攝影／楊智仁



● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物

● 明池

●特有生物

建議遊玩時間：2～3日

- 1 太平山莊
- 2 後山原始森林公園
- 3 蹦蹦車
- 4 茂興蕨園
- 5 三疊瀑布
- 6 望洋山觀景台
- 7 翠峰湖



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

小 檔 案

位置：宜蘭縣大同鄉

海拔：200~2,000公尺

氣候：兼有亞熱帶至寒帶氣候

自然特色：瀑布、溪流、原始闊葉林、柳杉、香杉、紅檜、扁柏等人造林地

人文景觀：山莊、舊日伐木的鐵道、棧道、蹦蹦車、觀景台

生態重點：原始林相、紅檜、扁柏的人造林相、高山湖泊生態

適合活動：健行、登山、賞景、賞蝶、賞鳥、賞花、觀星、森林浴、生態觀察

適合季節：全年

季節情報：1~3月山櫻花、太平山櫻花開，3~8月中旬毛地黃花開，8~10月欣賞楓紅，冬季賞雪景

實 用 資 訊

地址：宜蘭縣大同鄉太平村

電話：太平山森林遊樂區(03)980-9805，羅東林區管理處(03)954-5114分機215

解說服務：羅東林管處於例假日提供自然觀察導覽，團體亦可事先向林管處育樂課申請，電話(03)954-5114

開放時間：08:00~17:00

門票：全票假日200元，平日150元。半票假日100元，平日100元。

優待票假日10元，平日10元

餐飲：凡住宿太平山莊即附贈早餐與晚餐。非住宿者早餐每人60元，晚餐每人165元

停車費：大型車100元，小型車100元，機車20元。

蹦蹦車去程自7:30至14:30每小時開一班次，回程自9:00至16:00每小時開一班次，每整點出發

交 通 路 線

交通：由宜蘭往員山方向走7號省道，或是羅東往三星方向走7丙省道，經過牛鬥橋後，繼續沿著中橫宜蘭支線（7甲），過家源橋後左轉到土場，購買進入太平山森林遊樂區門票後，再上行約29公里的路途，即抵達太平山莊

遊樂區住宿設施

太平山莊

2人套房2,200~2,640元，
8人套房5,720元，
榻榻米床位每人550元。

翠峰山莊

每人660元

仁澤山莊

整修中

註：1.非假日住宿七折，外加定價10%服務費
2.服務專線(03)9533300，訂房專線(03)954-4052，9546-055假日不受理。
3.住宿者附贈早晚餐。另訂早餐每人60元，午餐每人165元。



● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

1. 太平山莊

園區內最重要的住宿點，附近以春櫻景觀最負盛名，其中又以山櫻與太平山櫻最引人矚目。

山櫻又稱緋寒櫻或寒緋櫻，生長在海拔300到2,000公尺的台灣山區，屬於薔薇科。每年1~3月枝葉落盡，挺拔的枝條上花朵

綻放，整株山櫻繁花似錦。由於山櫻的鐘形花朵含蜜甚多，經常吸引成群的冠羽畫眉、山雀、綠繡眼聞香前來。太平山櫻亦屬薔薇科，則是生長於太平山海拔2,000公尺山區的特產，同樣於冬春之際開花，為太平山頭點綴出清新亮眼的潔白色彩。

春天則是毛地黃盛開的時節。此時成串如銅鈴般的花朵垂掛莖頭，耀眼的粉白、粉紅、紫紅花海迎風輕搖，為乍暖還寒的山區帶來一抹鮮麗的色彩。

但是毛地黃美雖美，卻是全株皆毒的植物，有「蛇蠍美人」的稱號，會導致人體心律產生不規律的悸動現象，這是因為毛地黃含有大量的強心配糖體，其葉片可製成強心利尿劑，服用過量或是誤食植株，都會引發中毒現象，所以又有「毒藥草」



← 太平山莊



↑ 毛地黃 (攝影／高世安)

北台灣

森林渡假情報

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

之稱。欣賞之餘，切勿摘取遊玩，以免毒性殘留手上，不小心隨手吃進身體，那就安危堪慮了。

太平山上花顏燦爛，吸引了黑鳳蝶、曙鳳蝶、大紅紋鳳蝶、大鳳蝶、昇天鳳蝶、台灣麝香鳳蝶、黃蛺蝶、細蝶、玉帶鳳蝶、端紅蝶、紋白蝶、黑脈樺斑蝶、紅邊黃小灰蝶、圓翅紫斑蝶、大鳳蝶、琉球青斑蝶、端紫斑蝶、台灣波紋蛇目蝶、烏鴉鳳蝶、黑端豹斑蝶等多達69種的蝶類，齊來趕赴這一場太平山的花舞戀情，尤以各種鳳蝶最為著稱。其中的烏鴉鳳蝶展翅寬約10公分，生活在低、中海拔山區，喜歡在溪邊或溼地上吸水。

此外，運氣好的話，還能見到罕見的翡翠樹蛙，這種保

躲在山壁排水→溝的翡翠樹蛙，是北台灣山區的稀有生物



↑ 石骨消是黑端豹斑蝶主要食物來源 (攝影／黃昶憲)



↑ 長尾水青蛾可寬達13公分 (攝影／陳仰聖)

育類樹蛙僅分布於南北勢溪流域及宜蘭地區，是北台灣山區的稀有生物。

昆蟲類則有台灣長臂金龜、長角大锹形蟲、高砂深山锹形蟲、霧社血斑天牛、長尾水青蛾、枯球籬紋蛾、鬼面天蛾、眉紋天蠶蛾等，讓這片青山綠水更是充滿生氣。

2. 後山原始森林公園

位於太平山莊後方，是台灣最容易進入探訪的高山原始森林，只要沿著太平山莊階梯而上，由介壽亭旁「人間仙境」的指示牌，經過入口處的鎮安宮，即可進入園區。鎮安

● 全覽圖

● 周邊景點

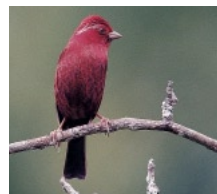
● 特有生物



↑ 烏鴉鳳蝶喜歡在溼地或溪邊吸水 (攝影／黃昶憲)



↑ 大鳳蝶 (攝影／黃昶憲)



↑ 酒紅朱雀一身暗紅色，眼睛上頭有些微白斑 (攝影／黃文欣)



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

宮從前為日本神社，後來才改為鄭成功廟，是宜蘭縣內海拔最高的一座廟宇。

原始森林公園面積廣達2公頃，居高望遠，是觀看日出、雲海的最佳地點。步道兩旁除了鐵杉、昆欄樹、高山杜鵑、鴨腳木、箭竹外，多為原始的紅檜、扁柏林，古木參天挺拔，直比天齊。而依附樹幹密生的松蘿、鳥巢蕨、柚葉藤等植物，盤根錯結，更增添林中幽深氣息。

由於太平山正好處於熱溫

原始森林→
公園是觀看日出、雲海的最佳地點



帶林交界點，完整保護的植被環境，提供了動物們最佳的棲息場所。尤其每年3、4間，鳥況特別豐富，如酒紅朱雀（又名朱雀）、白耳畫眉、金翼白眉都經常可見，不需特別尋找，便往往大方出現在人們的周遭覓食，非常可愛。

3. 蹦蹦車

太平山昔日曾是伐木作業場，運送木材的流籠、索道、運材鐵道、蒸氣集材機等遺跡都還保留著，現今頗受遊客喜愛的蹦蹦車，即是早年運送木材的工具與路線。想回味昔日林場風味的人，不妨搭乘蹦蹦車深入太平



山區，體驗70年代山地

← 頗受遊客喜愛的蹦蹦車，早年是運送木材的工具



↑ 台灣鴨腳木不是台灣闊葉林中的常見樹種



● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

運材車的古早滋味。

蹦蹦車原本是伐木時期所使用的軌道運材車，由於鐵軌鋪設蜿蜒於山壁間，無法像一般鐵軌平整順暢，特別容易左右晃動軋軋作響，而有「蹦蹦」之稱。

車行往返於太平山和茂興站之間，全長約2.5公里，車程約20分，沿著群峰山壁間一路行進，觀察沿途紅檜、扁柏、鐵杉、台灣檫樹、紅楠、山櫻花等樹種，與沿線山壁上的裡白、玉山懸鉤子、高山茅等植物，輕鬆賞玩雲海山嵐的千變萬化。



↑鐵軌蜿蜒於山壁間，特別容易晃動作響，而有「蹦蹦」之稱

4. 茂興蕨園

蹦蹦車的終點茂興站，位於太平山莊西南方約2.5公里處，區內以人工種植的柳杉林為主，少數混雜著檜木樹種，森林的結構較為單純。但在森林的下方，叢生的草

本植物卻極為複雜，其中最重要的植物，首推蕨類，就調查的數量來看，這一帶的蕨類多達20科79種，林務局因此設立了自導式蕨類原生



←林務局設立的自導式蕨類原生園步道



↑玉山懸鉤子為多年生薔薇科植物，果實橙黃色，分佈在海拔2,000公尺以上山區的岩屑地與裸露地



↑紅楠的幼芽是紅色的，故名（攝影／高世安）



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

園步道，好讓遊客一窺蕨類世界的奧秘。

最常見、也最優勢的蕨類，為台灣瘤足蕨、魚鱗蕨、華鳳丫蕨等。台灣瘤足蕨的孢子葉與綠色的營養葉並存，葉背呈現粉白色為最大特徵，是台灣中海拔山區的代表

性蕨類之一。華鳳丫蕨葉片為二回羽狀複葉，基部羽片通常有1~5對小羽片，葉脈完全游離，葉緣有明顯鋸齒，極容易辨認。此外還有如魚骨頭般枝節聳立，基部羽狀對生，極其張牙舞爪型的魚鱗蕨；以及具有侵略性質。在開闊地區呈大規模生長的裡白，因其葉片頂端成兩叉狀，如張開的翅膀羽片，也很容易見到。

其他如葉片稀小的稀子蕨，其葉軸上明顯



↑ 華中瘤足蕨葉柄基部有通氣用的突瘤



↑ 擬水龍骨羽片的基部變寬並呈心形，不具羽柄

可辨的無性孢，宛如手指握拳的可愛模樣，堪稱一絕。再細心一些，還可發現與台灣瘤足蕨近似的華中瘤足蕨，斜方複葉耳蕨、小膜蓋蕨、台灣麟毛蕨等。

這一帶的人造杉林整理得相當整齊有序，在昔日被砍倒的檜木樹頭處，則因為缺少人為干擾，聚積著土壤、腐植質及苔蘚植物，成為著生蕨類植物的溫床，如只有一片葉子的石葦，葉片呈細長緞帶狀且朝上斜舉後向下略彎的書帶蕨，上段葉軸具翅、羽片基部呈心形的擬水龍骨，以及具有明顯關節、明顯獨立的項羽片的肢節蕨等，都可以讓你上一堂最佳的蕨類學習課。



↑ 石葦是水龍骨科的重要成員，也是著名的中藥藥草



↑ 從瀑布區居高臨下，崖邊台灣赤楊的聚合果歷歷可見

5.三疊瀑布

從茂興站前往三疊瀑布，直下溪谷往返約5.4公里的路程，穿越繁茂的檜木、柳杉林與天然闊葉林後即可抵達。瀑布分上、中、下三層，由溪流傾瀉而成的第一道瀑

北台灣

森林渡假情報

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

布，氣勢雄渾，有「魔鬼瀑布」之稱。中層瀑布的下方水潭，碧綠潭水清澈見底；第三層則為雙道懸瀑，氣勢壯觀，形成獨特的「三疊」飛瀑景觀。

欣賞山壁間，重疊飛瀑的景觀，尤其是在暑氣正濃的



↑ 第三層的雙道懸瀑，與幽谷山林中飛瀑水花濺起的陰離子結合，形成芬多精，有益身體健康



↑ 通往三疊瀑布的步道，沿途有繁茂的檜木、柳杉林與天然闊葉林



↑ 水鴨腳秋海棠為肉質草本植物，群聚生長在300至1,500公尺中低海拔陰濕闊葉林下或水源處

恆春冷水麻屬馬鞭草科→為台灣特種



↑ 台灣瘤足蕨的孢子葉與綠色的營養葉並存



趕路奔波後，臨近瀑布飛澗的沁涼寒意，頓時熱氣全消；幽谷山林中，飛瀑水花濺起的陰離子，更是芬多精的精華，直讓人洗盡一身煩憂。

從瀑布區居高臨下，崖邊台灣赤楊的聚合果歷歷可見。潭水邊密生水鴨腳秋海棠，水鴨腳秋海棠為肉質草本植物，群聚生長在300至1,500公尺中低海拔陰濕闊葉林下或水源處。另外也可見到恆春冷水麻、漢氏山

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物



↑ 由溪流傾瀉而成的第一道瀑布，氣勢雄渾，素有「魔鬼瀑布」之稱



↑ 木賊具有單一不分叉的葉脈



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池



↑ 盤古蟾蜍通體墨黑色的小蝌蚪



↑ 梭德氏赤蛙分布海拔可達3,000公尺以上 (攝影／黃昶憲)



↑ 赤尾青竹絲捕食蛙類 (攝影／黃昶憲)

葡萄、以及木賊等。恆春冷水麻屬馬鞭草科，為台灣特有種；漢氏山葡萄別名山葡萄、冷飯藤，在台灣民俗療法中，是一種相當熱門的藥材；木賊則具有單一不分叉的葉脈，被歸為小葉類的蕨類植物。

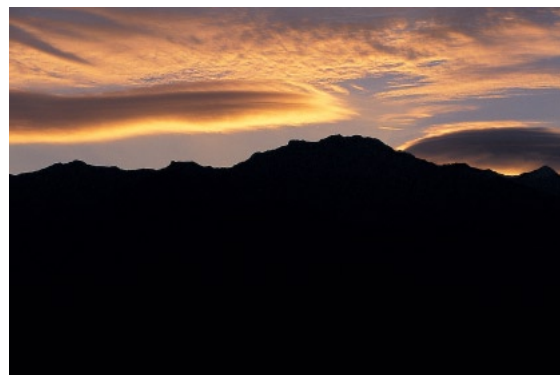
林間水湄偶爾可見鉛色水鵝、小剪尾、翠鳥等溪鳥的蹤跡。翠鳥俗稱魚狗，色彩鮮豔，常伺機掠食魚類。這附近還是梭德氏赤蛙、艾氏樹蛙與盤谷蟾蜍、赤尾青竹絲與菊池氏龜殼花的地盤。

梭德氏赤蛙分布海拔可達3,000公尺以上，可以說是台灣蛙類中的高山族。有蛙就有蛇，俗名青竹絲的赤尾青竹絲喜捕食蛙類，頸部細長，頭呈明顯三角形，是毒蛇的標準特徵。赤尾青竹絲經常懸掛在竹林中，是台灣森林常見的毒蛇。森林內還有白面鼯鼠、華南鼯鼠、條紋松鼠、荷氏松鼠等哺乳類動物棲息，生態景觀極為豐富。



↑ 漢氏山葡萄別名山葡萄、冷飯藤

6. 望洋山觀景台



↑ 翠鳥經常出現在平地至低海拔山區的溪流、河川或溝渠附近 (攝影／黃子明)

← 望洋山頂之側靜待燦爛日出的到來。如果是夏季，大約4點半左右，就能見到金黃璀璨的日出景觀



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

清晨起個大早，趕在4點公路管制剛開放之時，驅車前往鄰近翠峰湖的望洋山觀景台，走上約半小時的登山小徑，就可在望洋山頂之側靜待燦爛日出的到來。

根據紀錄，春寒時節在此觀察到的鳥類多達81種以上，夏日晨間更是鳥囀不息，活動於森林下層灌木叢中的金翼白眉、栗背林鵯、黃胸薺眉（又名薺鳥）等；屬於森林中、上層的紅頭山雀、青背山雀、槲鳥、山紅頭、阿里山鵯、冠羽畫眉、白耳畫眉、灰喉山椒（又名紅山椒）、白鵲鴿、台灣藍鵲等此起彼落，在在考驗著賞鳥者的聽音辨識能力。並列台灣保育類兩大名鳥的帝雉（黑長尾雉）與藍腹鵲，也曾在此現身，極為難得。

7. 翠峰湖

翠峰湖位於太平山與大元山之間海拔高約1,840公尺，由於山區氣象多變，湖面時如

明鏡高懸，時而隱身雲霧朦朧之中，朝起晨曦的仙境飄邈，雲蒸霞蔚的氣概山河，夜幕低垂的燦爛繁星，不同時間的翠峰湖具有不同的美感，值得一再走訪。

針葉林地的邊緣經常發現叢生的台灣鴨腳木，又稱高山鴨腳木，以鵝掌狀的葉片為最



↑ 翠峰山莊



← 翠峰湖眺望台前，結實纍纍的樹大花楸



↑ 翠峰湖座落於太平山與大元山之間的山谷，是台灣面積最高的高山湖



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

大特徵。林道兩旁開闊向陽山壁間，大量生長的正是裡白。湖畔草地上，蔓生著粉紅色肉穗野牡丹，與玉山懸鉤子橙黃色的果實。站在眺望台前，正有一棵鮮紅色、結實纍纍的巒大花楸，看起來豐美可人。

每當9至11月的滿水期，湖面面積廣達25公頃，碧波萬頃；及至1到4月的枯水期，湖面呈現一大一小的葫蘆狀，湖畔草澤的燈心草、針蘭等，此時才有了伸展的空間，湖中常見小水鴨、小鸕鶿悠遊，幸運的遊客還可見到珍稀的鴛鴦以及林間跳躍的酒紅朱雀、台灣小鶯、褐色叢樹鶯、棕面鶯、小翼鶯。



↑ 林道兩旁的開闊向陽山壁間，大量生長的正是裡白

秋冬來臨時，湖面更有不少來自北國的冬候鳥，如小水鴨、綠頭鴨、小鸕鶿等，為清冷的湖面掀起陣陣漣漪。



此地為山區重要水源地，附近可發現台灣獼猴、山羌、長鬃山羊的足跡及白鼻心、華南鼬鼠、鼬獾等夜行性動物的糞便，讓翠峰湖的動物生態，呈現更豐富的面貌。

← 筒鳥為夏候鳥，每到5、6月間就能聽到牠發出類似吹竹筒的共鳴聲（攝影／黃文欣）



← 褐色叢樹鶯叫聲「滴答答—滴答答—」有如打電報，又稱「電報鳥」



↑ 水鴨腳秋海棠5~10月開花，果實為蒴果



↑ 台灣天南星色澤豔麗的漿果



●全覽圖 ●周邊景點 ●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

周邊景點

低密度開發的宜蘭，不乏天然美景。
賞鳥、泛舟、單車、泡湯、觀雲海，
不怕你不想玩，只怕你玩不完！

如果太平山還玩得不過癮，附近如的景點保證讓你樂而忘返。除了附近的見晴山觀雲海、仁澤溫泉有露天泡湯的享受外，白嶺巨木是太平山森林遊樂區闊葉林與針葉林植物的分水嶺，喜歡觀察植物生態的人，不難從中察覺公路兩旁林相的改變。

喜歡刺激水上活動的，不妨到安農溪泛舟，12公里的航程，讓你親炙激流泛舟的快感。

往返太平山，宜蘭是必經之地，除了到市區買鴨賞、蜜餞、金棗糕之外，別忘了繞道三星鄉吃一頓卜肉大餐，獨家調味的醬料、豬里肌肉條鮮嫩多汁，再加上現炸的新鮮滋味，不但下飯，拿來當作下酒菜，也是速配至極。

●撰文／鄭伊雯
●攝影／楊智仁

周邊住宿情報

逢春園

地址：宜蘭縣大同鄉松羅村玉蘭20號
網站：<http://www.ilan.com.tw/spring-garden/>

電話：(03)980-1942、980-1056

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

周邊景點

- ① 見晴雲海
- ② 仁澤溫泉
- ③ 白嶺巨木
- ④ 安農溪泛舟
- ⑤ 三星卜肉

● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物





● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

1. 見晴雲海



↑ 從見晴遠眺四圍，波濤洶湧、群峰有如在雲海中浮沉

太平山區的年平均溫介於攝氏15~20度之間，加上高達4、5千公厘的年雨量，使得此地終年水氣氤氳，雲霧縹緲不定。每當久雨乍晴之際，位於多望溪右岸的見晴因面向東北，可一覽無遺蘭陽平原與蘭陽溪左岸崇山峻嶺的壯闊景致，以及波濤洶湧、群峰有如在雲海中浮沉的瑰麗美景，而被稱為「見晴」，林務局已在此設置一座瞭望台，供人遠眺雪山山系與雲海奇觀。

2. 仁澤溫泉

舊稱「燒水」的仁澤，地處太平山麓的多望溪谷中，從日據時代即以



← 仁澤溫泉可享受露天泡湯樂趣



↑ 位於仁澤溫泉附近，美麗的多望溪

● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

溫泉著稱。仁澤溫泉，泉質清澈滑潤，無色無臭、屬於鹼性的碳酸鈣泉，水溫可達攝氏140度，熱力無法擋。

林務局在此地建有山莊與竹籬露天公共浴池、神仙浴室個人池等。從山莊走過虹橋，還可遊玩對岸山頭的森林樂園，漫步在木階、石板、輪胎、木樁等裝置而成的步道上，一方面吸收濃郁的芬多精，一方面觀察豐富的植物生態，享受山巒青翠的意境，也是一絕。可惜的是，桃芝颱風一來，土石流淹沒了仁澤山莊的大部分設施，至今仍未修復完工，還未開放。有興趣的遊客，可事先去電查詢。

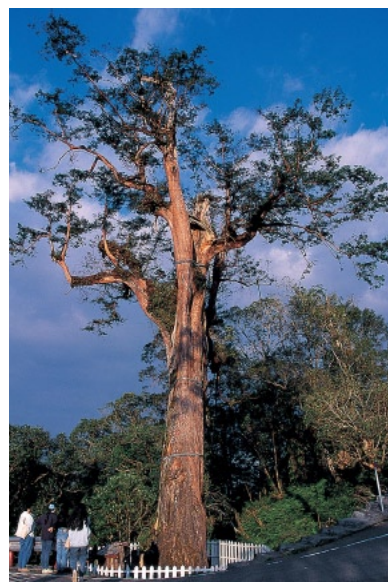
3. 白嶺巨木

太平山林道約9公里處，設立著中間解說站，此地乃是昔日仁澤索道的起點，也是通往蘭陽平原必經之地，因位於兩地之間，故取名「中間」。太平山森林遊樂區成立之

後，民國85年成立此解說站，放映「太平山觀奇」、「太平山開發史」等多媒體簡介影片，讓民眾更加了解太平山的興衰沿革。

多媒體播放時間為8:30至15:30分，每小時播放1次，每天共7場。

沿公路繼續前進，矗立於海拔1450公尺處，是一株年逾2500年的紅檜巨木，人稱「白嶺巨木」。樹高30公尺，約10層樓高，



胸徑3.4公尺，胸圍9.4公尺，壯碩的樹幹需要6人才可能合抱，雖然曾一度遭

←白嶺巨木是一株年逾2,500年的紅檜巨木，樹高30公尺，此地也是太平山森林遊樂區闊葉林與針葉林植物的分水嶺



↑宜蘭三星鄉的蔥、蒜和水梨，享譽全台



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

到雷擊，檜木中心已呈中空，但樹體四周的木質部依然堅實，至今仍生長良好，屹立不搖。此地也正是太平山森林遊樂區闊葉林與針葉林植物的分水嶺，由此而上，就要進入針葉繁茂的柳杉、香杉、紅檜、扁柏等森林集中地。

4. 安農溪泛舟



←安農溪泛舟一路從天山村下湖橋逐波流向分洪堰，航程約12公里

位於太平山、棲蘭、明池山腳下的三星農業區，在天送碑與分洪堰兩條灌溉溝圳間，有一條無法親水、玩水的安農溪灌溉渠道，但自從宜蘭縣政府將之綠化成一處公園、賦予分洪堰新風貌之後，此地不僅有公園綠地，還有一條規劃完善的自行車道，成為三星鄉境內最熱門的風景區。

安農溪長約20公里，腦筋動得快的業者還推出「安農溪泛舟」遊程，一路從天山村下湖橋逐波流向分洪堰，約12公里的航程，只需2小時。不需高深的泛舟技巧，只要敢冒險犯難，抓穩泛舟艇上的繩索，就能親炙激流泛舟的痛快感受。唯一要注意的是，溪邊因灌溉渠道而灌注的水泥塊尖角，橫過河道的水管等原有的設施，遊客需注意小心，慎防意外的發生。

自行車是另一種有趣玩法。安農溪自行車道全長約8公里，一路從天送碑騎到大洲分洪堰，讓人一路賞盡三星鄉美麗的田園景觀，非常愜意。



↑三星的油菜花田，一片燦黃

● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物

5. 三星味珍香卜肉店

地址：宜蘭縣三星鄉天山村福山街88號

電話：(03)989-2960

造訪太平山風景區的遊客，一定不會忘了到三星鄉公路交界點上的味珍香卜肉店，來

上一盤熱騰騰的卜肉與香氣四溢的酸辣湯。此店的崛起，據說乃因昔日來往太平山區的運材車司機們，剛從濕冷的太平山下來，總要在此來上一盤熱騰騰的食物，一個個吃好鬥相報，此店的招牌就愈來愈響亮了。

卜肉就是台語音的「爆肉」，是用調味過的里肌肉，裹上醬油、鹽、糖、麵粉等，進入油鍋內炸熟。因獨特的調味手法、鮮嫩口感的里肌肉，再加上現炸的新鮮滋味，總讓人一口接一口，欲罷不能。



↑ 卜肉的獨特美味，總讓人一口接一口，欲罷不能



← 泛舟不需高深的泛舟技巧，只要敢冒險犯難，就能親炙激流泛舟的痛快感受



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

特有生物

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

翠峰湖高山湖泊生態系

翠峰湖生態豐富，沿著44林班地及四周山嶺脊線，已劃設為生態保護區，以保護本省面積最大的高山湖泊水體及棲息其中之水鴨、鴛鴦、蛙類等野生動物。

鴛鴦雄鳥嘴為紅色，先端白色，腳橙黃

色，雌鳥嘴為黑褐色，腳上有白色細環，清晨或黃昏時，通常成對出現在低中海拔開闊清澈的溪流、湖泊附近。古詩中說「只羨鴛鴦不羨仙」，常給人鴛鴦彼此廝守終身的錯覺，其實鴛鴦雖常成對出現，但並沒有從一而終的習慣，每年繁殖期都會另行擇偶。

在水草、昆蟲、鳥類、蝶類、蛙類所形成的高山湖泊生態體系中，最具特色的植物，首推燈心草與針閭，頗具耐寒特色的燈心草依伴著湖邊，綿延在鬆軟的濕地上，有著細長的

葉鞘，綠色的外衣裡隱藏著白色的海綿質髓心，曬乾後可當油燈的燈芯使用，因而得名。另一種同為細長莖桿的珍蘭，也是此地主要的嬌客，紙質的葉鞘，下端多為紅褐色，上端是淡綠色，6～8月為花期。

因著地理環境的些許差異，此地常見的兩棲類與昆蟲，與太平山區有些不同。兩棲類中以腹斑蛙、拉都希氏赤蛙最常見。昆蟲則以琉球青斑蝶、黑端豹斑蝶、雙環鳳蝶、高砂綠小灰蝶為主，構成一個獨特的生態系。



←鴛鴦通常成對出現，但其實沒有廝守終身、從一而終的生物習性（攝影／黃文欣）



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物



棲蘭國家森林遊樂區

保有台灣最珍貴的紅檜古木群，
可俯瞰蘭陽溪、多望溪、田古爾溪三川匯流的盛景，
是一處享受大自然的山林渡假勝地。

← 棲蘭山區至今仍保有台灣最珍貴的紅檜古木群



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

位於北橫梨山支線與中橫宜蘭支位線交叉處，正處於全台最大的降雨地帶，終年多雨多霧，溼度偏高，使得森林中附生的植物特別發達，松蘿、苔蘚、地衣遍地叢生，據說從前山中的樹幹都長滿了蘭花，「棲蘭山」之名因此得來。

此地原為退輔會培育樹苗的苗圃，自然景觀豐富，天然林佔地約800公頃，海拔1,000公尺以下山區，為以樟、楠類植物為主的闊葉樹林型；海拔1,000.1,500公尺之間為紅

檜、扁柏、香杉等針葉樹及樟楠類、烏心石、柯仔等闊葉樹種的針闊葉樹混淆林；到了海拔1,500公尺以上，則是溫帶針葉樹純林的天下。

山中原本少有人煙，民國78年重新規劃整建為森林遊樂區，增設休閒設施與住宿設備。位於棲蘭山谷中的棲蘭森林遊樂區，全區面積約1,700公頃，海拔高度約420.1,700公尺。區內林相優美，生物種類豐富，自成一個完整且獨立的森林生態系，是絕佳的森

林浴場和觀察原生動植物的好所在。

區內設有棲蘭山莊、蘭馨樓、木屋區、旅客服務中心、工藝教室、林區經營展示館、蔣公行館、森林浴步道、遊園步道等設施。徜徉其間，一路紅花綠葉，山巒綿延，宛如一幅大自然潑墨畫。

● 撰文／鄭伊雯
● 攝影／楊智仁



↑ 山胡椒（馬告）



← 棲蘭終年多雨多霧，有「雲霧之鄉」之稱

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

棲蘭森林遊樂區全覽

建議遊玩時間：2日

遊玩景點：

- ① 棲蘭山莊與賞花步道
- ② 小泰山森林浴步道
- ③ 歷代神木園區
- ④ 自然生態步道

① 棲蘭山莊與賞花步道



② 小泰山森林浴步道



③ 歷代神木園區



④ 自然生態步道



北台灣

森林渡假情報

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

小 檔 案

位置：宜蘭縣大同鄉境內

海拔：約420~1,700公尺

氣候：中海拔山區、潮濕的霧林帶

自然景觀：高山湖泊、原始闊葉林、人造杉林

人文景觀：蔣公行館、森林資料展示室、旅客服務中心、棲蘭山莊、蘭馨樓、小木屋區、工藝教室

生態重點：人造林、紅檜巨木、高山湖泊、東亞黑三稜、台灣杜鵑、松羅

適合活動：健行、賞景、賞花、賞巨木、賞蝶、生態觀察、森林浴

適合季節：全年

季節情報：2~8月賞花步道櫻花、桃花、杏花齊開，鴛鴦湖區與歷代神木園區3月一葉蘭花開，4月山胡椒花開，5月台灣杜鵑花開，8~9月觀察各種植物的果實

實 用 資 訊

地址：宜蘭縣大同鄉太平村土場巷62號

服務電話：棲蘭森林遊樂區，電話：(03)980-9606~8，傳真：(03)980-9658。國軍退役役官兵輔導委員會：(03)9375109

開放時間：08:00~17:00

門票：棲蘭森林遊樂區門票100元，半票50元（含65歲以上老人），殘障者免費（需購買10元保險費）。但在非假日住宿客可免收門票棲蘭山莊可代辦歷代神木園區生態之旅，每天8:30出發，13:30返回，必須在前一天17:00以前預約，每人600元，非住宿者每人700元，未滿6歲半價，未滿2歲收20元（含車資、午餐、飲料、保險），7人以上成行。

餐飲：早餐每人99元，午、晚餐每人250元

停車費：停車費大客車60元，小客車30元，機車10元



● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

交 通 路 線

開車：1.自台北沿北宜公路、或自基隆沿濱海公路，經礁溪、宜蘭市區後，轉往員山方向，經百韜橋後，即可抵達棲蘭森林遊樂區，全程約117公里。也可從羅東，經牛鬥抵棲蘭，約40公里

2.從桃園走北橫公路，經大溪、三民、復興、巴陵、明池後，轉往棲蘭，全程約106公里

搭車：1.往棲蘭：由宜蘭搭乘前往梨山、南山、太平山的國光客運（前台汽客運）班車，在棲蘭苗圃站下車，車班時刻07:00、12:40、15:00、15:15，假日加開09:30。或從羅東搭乘前往土場、太平山的國光客運，在棲蘭苗圃站下車。車班07:00、15:30，假日加開09:45

2.往明池：從大溪搭往巴陵的國光客運或桃園客運，在巴陵站下車，再改搭宜蘭線的宜興客運在明池下車。或從宜蘭搭乘宜興客運往北橫巴陵，在明池山莊下車。每日08:10發車。3.國光客運電話：(03)936-5441，954-2054。宜興客運電話：(03)960-1455

遊樂區住宿設備

棲蘭山莊

雙人房2,200元，三人套房2,860元，
閣樓雙人套房2,530（加床每人440，限住5人）

棲蘭山莊

雙人套房2,420元，閣樓雙人套房2,7500
（加床每人440，限住5人）

林間小屋

雙人房2,200元，三人房2,860元，四人房3,300元，
團體套房8人房4,400元，10人通鋪5,500元

線上訂房網址：http://www.shineyou.com/chilan/index_1.htm



● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

1. 棲蘭山莊與賞花步道

園區內的中庭花園，一片草木扶疏，植滿各種景觀植物，從含笑花、桂花、山茶花、白玉蘭、杜鵑、紫薇、聖誕紅、三角梅、矮仙丹、扶桑等紛紛上場，隨季節轉換而更新花色。

歐式風格建築的棲蘭山莊，與棲蘭最著名招牌景致的30棟紅頂小木屋之間是賞花步道，木屋分別以花朵命名，木屋間更是種滿山櫻花、杜鵑、杏樹、梅花、桃樹、桂花等。



↑ 歐式風格建築的棲蘭山莊

無需走遠，只要在山莊附近漫步，就可以走入鋪滿黑白小卵石的健康步道，遁入櫻、杏、梅、桃、桂的繁花盛景，春天賞山櫻花、桃花，夏日有杏花，等到秋來時刻，還可喜聞桂花香，冬日落盡則靜觀潔白梅花傲骨。四季時節，各有不同的美感與意境，一年到頭都是賞花遊玩的絕佳去處。



花、桃花，夏日有杏花，等到秋來時刻，還可喜聞桂花香，冬日落盡則靜觀潔白梅花傲骨。四季時節，各有不同的美感與意境，一年到頭都是賞花遊玩的絕佳去處。

← 鋪滿黑白小卵石的健康步道，四季都有不同的花朵開放



↑ 中庭花園種滿景觀植物，四時都有不同的風景



↑ 棲蘭的紅頂小木屋，每一棟都以花朵命名



● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

2. 小泰山森林浴步道

位於蘭陽溪中、上游北岸的棲蘭山林，依然保有純淨自然的森林型態，原始的天然林就有8百餘公頃。區內林相優美，生物種類豐富，自成一個完整且獨立的森林生態系，是絕佳的森林浴場和觀察原生動植物的好所在。

區內的原生植物，就分布在小泰山步道附近，主要以低海拔的常綠闊葉林為主，靠近溪谷的高大喬木以大葉楠、五掌楠、豬母



↑ 小泰山森林浴步道，蔥鬱的林相，不但可享受陰涼舒爽的散步環境，還可體驗芬多精與陰離子的徹底洗滌

乳、澀葉榕等居多；較矮的樹叢間，則有台灣山香圓、鴨腳木、軟毛柿、九芎等；最下層的植物，則有冷清草、闊葉樓梯草等。

到了中間山坡地，主要的優勢樹種則為香楠、青剛櫟、短尾葉石櫟、長尾科等；而山黃麻、白匏子、鴨腳木、山紅柿、烏心石等灌木，成為最常見的身影。最底層的蕨類，則有廣葉鋸齒雙蓋蕨、細柄雙蓋蕨等。因此地不是霧林，樹上附生的苔蘚類較少，但鳥巢蕨、崖薑蕨、伏石蕨依然處處可見。

走在園區內特設的小泰山森林浴步道，穿越天然闊葉樹林，不但可享受陰涼舒爽的散步環境，還可體驗芬多精與陰離子的徹底洗滌，循著步道沿線上設置的有氧運動設施及指示，動動身子、舒展筋骨，上行約10分鐘就可到達頂端。

沿著步道而上，可眺望整個蘭陽溪谷與綿延青山景致，原來棲蘭正對著蘭陽、多望、田古爾三溪的匯流處，居高臨下地擁有絕佳的視野景觀。夜宿棲蘭，不但夜間可觀星宿，晨間還可以林中觀霧、眺望溪景。

遊樂區內最常出現的哺乳動物，首推台灣



↑ 沿著步道漫步而上，可眺望整個蘭陽溪谷

北台灣

森林渡假情報

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

獼猴。此外，原始闊葉林中殼斗科的植物果實眾多，也聚集了種類繁多的松鼠類和鳥類，從低海拔的竹雞、麻雀、白頭翁、五色鳥、白鵲鴿、灰鵲鴿、巨嘴鴉（烏鴉）、台灣藍鵲，到中海拔的棕背伯勞、紅嘴黑鵲、冠羽畫眉、黃腹琉璃、青背山雀、綠繡眼、白腰文鳥、樹鵲、檀鳥等，甚至專門捕捉野兔、野鼠為主食的大冠鷲，都是常在棲蘭山林出現的訪客。

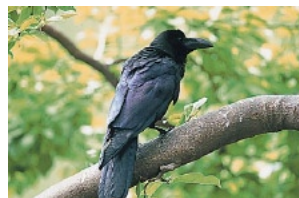
其中的灰鵲鴿較常出現於中低海拔的潮溼地帶，一身斑駁的鉛灰羽色，胸腹為鮮黃。巨嘴鴉即烏鴉，常常發出「啊！啊！」的沙啞叫聲，憑聲音極易辨認。黃腹琉璃雄鳥背部紫藍，胸以下為橙黃色；雌鳥背部呈灰褐，喉部為淡橙黃，叫聲清亮悠長如哨音。

另外如若有幸，可遇到台灣特有種的台灣藍鵲，其長

→灰鵲鴿一身斑駁的鉛灰，胸腹為鮮黃色（攝影／黃子明）



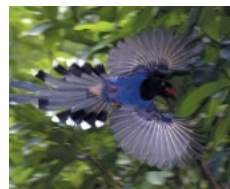
相很卡通：紅嘴紅腳，黑頭寶藍身軀，一雙黑白分明的圓眼。因為尾羽特長，故有「長尾山娘」的俗名。藍鵲性喜群居，通常都是集體出動，滑翔停棲於樹林高層。



←巨嘴鴉（烏鴉）普遍分佈於中低海拔山區，常發出「啊！啊！」的沙啞叫聲（攝影／黃文欣）



↑黃腹琉璃雄鳥頭與背部呈紫藍色，胸以下為橙黃色（攝影／賴鵬智）



↑台灣藍鵲紅嘴、黑頭、豔藍身軀，加上黑白分明的圓眼，長相很卡通（攝影／黃子明）

→黃腹琉璃雌鳥背部灰褐，胸腹淡灰褐，喉部淺橙黃色（攝影／賴鵬智）

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物



● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

3. 歷代神木園區

檜木原生林是雲霧繚繞的棲蘭山另一處奇景，堪稱國寶生態區，區內擁有檜木家族的紅檜、扁柏林，株株通直挺立，千年以上的巨大神木，目前已整理出62棵。依樹齡大小以中國古代聖賢來命名51棵，其中只有關羽、岳飛、鄭成功三位武將是扁柏，其餘樹木大多是紅檜數種。按編號依次而下，分別有1號柳宗元神木、2號陸游神木、3



↑ 神木區中最粗壯的司馬遷紅檜神木

號陶淵明神木、4號歐陽修神木、5號司馬遷神木、6號孔子神木、7號唐太宗神木、8號顏真卿神木..直至51號袁崇煥神木為止，稱之為「歷代神木園區」。

這些神木早年因人力難以砍伐而倖存，如今才能昂然挺立於棲蘭山中。其中最老的紅檜，是已有2,550年的孔子神木；最年輕的神木是375年的鄭成功神木；最高的紅檜，是高達51公尺的包拯神木；胸圍最粗壯的紅檜，則是胸徑為4.14公尺的司馬遷神木。此外，比鄰而居的曹操與華陀二神木、根部可躲藏嬉戲的白居易神木，都有種種命名的趣味。



↑ 神木區中最老的神木，是已有2,550年的孔子神木

4. 自然生態步道

從100縣道轉到130線道上，一處尚未開放的檜木林中，目前退輔會正著手規劃一條嶄新的自然生態步道，預計2003年春天開放。

此一帶所整理出的巨木，年齡都在300至



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

600年間，有的是一柱擎天，有的是三星拱月；還有扁柏巨大的樹根山洞，直可讓人溜



滑梯，攀爬而過。沿坡而下的生態步道，仔細觀察，可發現長在樹根處的卷柏，有著與柏樹相似的葉形，卻是與苔蘚類同屬的低等植物，大多出現於潮濕的森林樹幹或是山壁上。



← 已然傾倒的紅檜盤狀樹根



↑ 扁柏巨大的樹根山洞，直可讓人溜滑梯

← 目前正著手在檜木原始林中，規劃一條嶄新的自然生態步道



↑ 長在樹根處的卷柏，有著與柏樹相似的葉形

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

周邊景點

●撰文／鄭伊雯
●攝影／楊智仁

中橫宜蘭支線上，景致清新，風情純樸，
可以遨遊茶園風光，品嚐高冷蔬菜的甘甜，
還可體驗梵梵野溪泡湯的情趣喔！

由於棲蘭正位於中橫的宜蘭支線與
北橫的梨山支線（7甲省道）交界
處，在中橫路斷無法全線通行時，中橫
宜蘭支線適時地取代中橫的角色，負責
把梨山一帶的蔬果運送至北台灣，所
以人來人往的車潮，格外顯得熱鬧。

由棲蘭森林遊樂區出發，往東續行至

百韜橋，此一段公路左盤右旋、七彎八拐地直轉方向
盤，雖然景致優美，卻也因雲霧繚繞、路途蜿蜒曲折，
堪稱北橫最險惡的地段，駕駛時務必小心。

續行至中橫宜蘭支線上，可以遨遊茶園風光，欣賞四
季泰雅部落的純樸風味，品嚐南山村高冷蔬菜的甘甜，
還可體驗梵梵野溪泡湯的新感受，感受到截然不同的田
園風光與人文風情。

周邊住宿情報

玉露茶園民宿	地址：宜蘭縣大同鄉松羅村玉蘭1-1號 網址： http://www.ilan.com.tw/yu-lu/	電話：(03)980-1111
欣卡曼松羅名竹屋	地址：宜蘭縣大同鄉松羅村東巷-20號	電話：(03)980-1111
茶之鄉茶園民宿	地址：宜蘭縣大同鄉松羅村鹿場路2號 網址： http://lkkk.iii.com.tw/page1-1.htm	電話：(03)980-1088
梵梵溫泉英仕山莊	地址：宜蘭縣大同鄉英仕村梵梵巷10-10號 網址： http://www.newspace.com.tw/villa/index.asp	電話：(03)980-1701、980-1707

周邊景點

- ① 玉蘭茶園
- ② 四季部落
- ③ 思源埡口
- ④ 梵梵溫泉
- ⑤ 逢春園



2 四季部落



4 梵梵溫泉



1 玉蘭茶園



5 逢春園



③ 思源埡口





● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

1. 玉蘭茶園

是個產茶、製茶的茶村，約已有四十多年的種茶歷史。就在玉蘭村、松蘿村的山坡地上，遍植500公頃的茶園，主要以包種茶種的「青心烏龍」與「青心大有」二種茶樹為主。

玉蘭茶的品性界於坪林茶與鹿谷茶之間，有包種的香氣，也兼具凍頂烏龍甘苦的喉韻。當地的特產「雪茶」，則是在茶葉粗乾時便送至-20℃的冷凍庫內急凍，沖泡時會



↑ 玉蘭村的山坡地上遍植茶園

有天然的野薑花香，也十分地特別。到此看茶、品茶、喝茶、賞茶、買茶之餘，也可以找個茶園，入住當地民宿，悠哉的賞玩茶村之美。

從玉蘭村沿著破鑼坑溪，溯水前行約1小時的路程，可親臨少有人知的玉蘭瀑布。此外，從玉蘭村還可前往一處山嵐薄紗般的高山湖泊——松蘿湖，不過因路程遙遠，必須有嚮導帶領才行。

2. 四季部落

位在宜蘭支線上的四季、南山村一帶，最有名的景觀就是高冷地蔬菜區。

蔬菜在高冷的天候下，為了維繫自身的養分輸送，防止輸送的液體結凍，於是會自行調節體液的濃度，把濃度加大以對抗低溫，於是體液中的甜度相對地增加，也才讓高冷蔬菜的口感更加香脆甜美。

必須在大半夜天未明時即出發割菜的採收



↑ 已有四十多年的種茶歷史的玉蘭村



↑ 必須在大半夜天未明時，即出發割菜的採收工人們



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

工人們最辛苦，爲了滿足大眾的口腹之慾，他們只依賴著一盞頭燈，長期彎腰砍



↑南山村一帶最有名的高冷地蔬菜區

菜，還戲稱自己是「螢火蟲農夫」，成爲當地與眾不同的特殊景觀。

此外，四季的泰雅村落，也因攝影家阮義忠多次造訪拍攝，出版《四季》攝影集而名噪一時，吸引不少愛好攝影的人士到此捕捉畫面。

3.思源埡口

位於宜蘭縣和台中縣交界的思源埡口，海拔高約1,947公尺，宜蘭支線公路到此來個大轉彎，經過南湖大山支脈與桃山山脈交會的鞍部，成爲蘭陽溪與大甲溪的分水嶺，地

勢高峻。

此地名之盛，主要來自思源埡口是登山界前往攀登南湖大山的登山口。其實，就算你不是登山客，到此也別忘稍待片刻。公路兩旁栽植二百餘株的青楓與山櫻花，每當山櫻綻放或是楓紅片片的時節，也吸引大批人潮到此觀花賞楓。

來到思源埡口，登高望遠，往北眺望蘭陽平原與蘭陽溪谷，可得最美的全貌。若是雲起時，山嵐清飄、薄紗掩映的山林美景，也成最吸引人的特色。



←思源埡口可遠眺蘭陽溪谷的景色

● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物

北台灣

森林渡假情報



●全覽圖 ●周邊景點 ●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池



←來到思源埡口，登高望遠，往北眺望蘭陽平原與蘭陽溪谷



●全覽圖

●周邊景點

●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

4.梵梵溫泉

位於宜蘭縣大同鄉英士村梵梵溪上，其實還是一處未經完整規劃的野溪溫泉，雖然富含鈣鎂離子的鹼性碳酸泉，泉質極佳，但因溫泉位於溪床上，每當颱風過後或水流改變，就會更動梵梵溫泉的風貌。

但也正由於純粹天然，到此泡湯才是真正的「與天地同游」，別有一番野趣。跟一般豪華溫泉飯店或專業泡湯屋比較之下，格外多了一份原始自然。

梵梵溪床遼闊，頑石不斷，這一帶較多是四輪傳動車主的活動，目前當地政府已著手展開大眾浴池泡湯的規劃，有興趣的話，到此不妨轉進一遊，享受梵梵溫泉的泡湯情趣。

位於梵梵溪上→
的野溪溫泉，格
外有原始野趣



5.逢春園

地址：宜蘭縣大同鄉松蘿村玉蘭20號

電話：(03)980-1942，980-1056

坐擁玉蘭茶鄉綠意，位於台7線上，正是前往棲蘭、太平、翠峰湖與松蘿湖必經之地。優越的地理位置，可覽盡一望無際的蘭陽溪景致與山峰奇景，以及遠近一片片綠油油的茶山風光。

外觀為白牆黑瓦歐式風味，佔地面積5,000坪，原只是園方做為親朋好友的聚會與渡假場所，2000年對外開放13間客房，讓遊客多了一個歇腳處。

午後三點左右進園是最恰當的時間，一來可充分享受附近的野溪樂趣，二來免去園內炙熱的暑氣。等到華燈初上，趁著園方點起的熒熒蠟燭，遠眺蘭陽溪谷上空的繁星點點，這才浪漫！



↑坐擁玉蘭茶鄉綠意的逢春園



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

特有生物

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

鴛鴦湖自然保留區



鴛鴦湖為自然保留區，須學術研究或教育機構申請，

← 鴛鴦湖步道入口



方能進入，每天以80人為限。同時每年四月繁殖期，停止暫停辦理教育活動的入區申請。

其位置介於新竹縣尖石鄉、桃園縣復興鄉、宜蘭縣大同鄉的交界之處，海拔高度約1,670~2,100公尺，面積約374公頃。隱身於原始森林中，深受東北季風的影響，氣候冰冷且潮濕，且湖泊海拔又高，山林間經常雲霧繚繞，湖面煙波迷離；而為了保護此地特殊的湖泊生態環境，把鴛鴦湖列為自然保留區，禁止一般遊客任意進入，也因此免除人為的破壞與干擾，保有獨特的生態環境與特殊的景觀。



↑ 整樹結滿黑色果實的假檜木



↑ 台灣鴨腳木

← 在森林深處，隱藏著幽靜神秘的鴛鴦湖

湖畔小徑兩旁的植被，繁雜得令人眼花撩亂，從白花八角樹的身影，整樹結滿黑色果實的



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

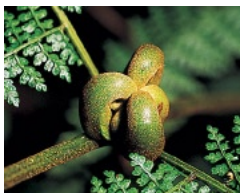
● 棲蘭

● 明池

假桫欏木，有點營養不良的阿里山灰木、鴨腳木、山胡椒、紅淡比、深山野牡丹、昆欄樹、高山越橘、石斑木、高山木薑子、台灣樹蔘等數種。

而生長得最繁茂的植物，就是性喜潮溼的蕨類，小徑沿途的台灣瘤足蕨最為豐富，對生羽片的魚鱗蕨營養極佳。而有趣的稀子蕨個個都長了大大的無性孢，極為容易辨認。還有著生在樹幹上的石葦、枝節蕨等，都可輕易發現其蹤影。

此外，地上的戟葉蓼開著白中帶粉的小花朵，天南星的果實正艷紅，深紅茵芋的果實小巧紅潤；而已開滿白色花朵的清飯藤，還正



↑ 稀子蕨的無性孢有如握拳的手指



↑ 台灣瘤足蕨的孢子葉



↑ 對生羽片的魚鱗蕨

結著透明果肉包著黑色種子，一旁的杜虹花的則結出紫色果實。樹木濃密，地衣、苔蘚們緊緊地攀附樹幹上，松蘿、枝狀地衣與塊狀地衣等纏繞糾結。



↑ 深紅茵芋的果實極為小巧紅潤



↑ 地上的戟葉蓼開著白中帶粉的小花朵



↑ 天南星的果實正艷紅

● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物

一路上各種野生植物繁多，其中名氣最大的，恐怕就是即將成為下一個國家公園名稱的馬告。「馬告」是泰雅族語，漢人稱之為山胡椒，屬於樟科植物，其種子呈小圓球狀，粒小，氣味濃厚辛辣，其葉子和種子，都是運用廣泛的野生調味料。用來煮肉、煮湯等，都有特殊的風味。

鴛鴦湖的湖面成東西走向的狹長匙形，面積約3.6公頃，長約575公尺，最寬處約120公尺，最窄處僅有20公尺，最深處約4.3公尺，湖水向西流向塔克金溪，進入石門水庫。湖泊兩側約2.2公頃的沼澤區，水草繁茂，孕育許多稀有的湖中水生、沼澤地之濕生與山地之中生代植物群，計有蕨類43種，裸子植物3種，雙子葉植物138種，單子葉植

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

物24種，總數達208種的植物生態。

其中的優勢植物，為高山芒、紅檜、扁柏、台灣杜鵑等台灣原生植物。而在淺水及近岸處的特殊植物，首推1972年才發現的新紀錄植物——東亞黑三稜，與同樣稀有的水毛花，小葉四葉葎、針葉苔、白刺子莞、台灣一葉蘭等植物，一同構成特有的高山湖泊植物生態景觀。

1972年→
才發現的
新紀錄植
物——東
亞黑三稜



↑ 山胡椒結著綠色的果實



↑ 湖邊的水毛花

猴頭菇特產

據說與熊掌、魚翅、海參並列為中國四大珍品的猴頭菇，原來是分布在黑龍江小興安嶺的山中野生菌種，因為外形酷似猴子頭部而得名。

據說猴頭菇營養豐富，具有帶氧作用，食用後很快為人體所吸收，並隨著血液循環而將能多餘的膽固醇、脂肪及血栓排出體外。且猴頭菇也因味道鮮美，博得「山中猴頭、海味魚翅」的美稱，而今因為移植在棲蘭山中培養成功，猴頭菇已成為當地的特產，值得你到此嚐鮮。



← 在棲蘭山中培養成功的猴頭菇

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

紅檜與扁柏

同為台灣固有樹種，也同為柏木科扁柏屬，紅檜與扁柏二者的形體實在非常近似，常會讓人摸不清楚到底此棵是扁柏、還是紅檜？一般的分法，會說樹皮厚者是扁柏，樹皮薄者是紅檜，但這種對於厚與薄的認定，實在有賴個人經驗的累積。

一般說來，紅檜與扁柏在幼苗時極為容易辨認，長成大樹後的樹形也較容易辨認，砍倒樹木時觀察樹幹也容易辨認。唯有在幼樹階段，不論是就鱗片葉生長的方向、觸摸其針葉的粗造程度，還是樹木的身形，二者實在是很難區分；唯一最明顯的區分方式，是扁柏的鱗片葉背有著明顯的白色氣孔帶，而紅檜的葉片氣孔帶較不明顯。

二者最好辨認的是幼苗階段，紅檜的幼苗上有如長滿針刺，這是紅檜典型的特徵，長滿針狀葉與扁平葉。而扁柏的幼苗，則只有十幾根針狀葉，其餘全是扁平葉。此外，還可就樹冠、樹幹、毬果、樹根等部分來分

辨，但這門功夫實在不簡單。

長成大樹後，
二者區分如下：



左為紅檜的幼苗上有如長滿針刺，而右邊的扁柏的幼苗，幾乎全是扁平葉

	紅檜 (俗稱薄殼、紅肉)	扁柏 (俗稱厚殼)
樹皮	皮平滑而薄	皮粗而厚
木材	無辣味，有香氣	有辣味
樹形	樹冠枝條多上揚，葉稍疏，呈黃綠色，樹冠呈橢圓形	樹冠枝條多下垂，葉密生，呈綠色，樹冠呈圓錐形
鱗片葉	先端尖銳	先端較鈍
毬果	橢圓形，果鱗10-13片	球形，果鱗8-10片
樹幹	較為粗壯	通直，較高大
樹根	盤狀，樹幹的底部較粗壯，若盤狀樹根拓延寬廣，底層的附著力不夠，紅檜巨木就傾倒了	許多樹根呈現挖空、中空的形狀



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物



明池國家森林遊樂區

於北橫公路上的一顆明珠，久有「霧中仙鄉」美譽，以浪漫的山色、繽紛的自然美景、豐富的鳥類與蝶類生態，吸引人們一再造訪，意猶未盡

← 明池的綠頭鴨為台灣北部常見的冬候鳥

北台灣

森林渡假情報

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

明池又稱池端，佔地460公頃，介於宜蘭縣與桃園縣交界處，海拔約在1,000到1,700公尺間，為高干溪與梵梵溪、大漢溪與蘭陽溪的分水嶺。因長年山嵐飄忽、煙雨濛濛，享有「霧中仙鄉」的美譽。

明池是一座面積約2.3公頃的人工湖泊，池水來自三光溪，池畔遍植射干菖蒲；園區設計則以庭園山水的概念，設計出具有唐代風格的「靜石園」、「慈孝亭」等景觀建築。每到4、5月間，長在樹上的石斛蘭及泥地裡冒出一葉蘭爭豔，一片花海，美不勝收。

此地樹種以人工柳杉林及原始檜木林為主，其中不乏年逾千歲的參天古木，鳥類

→明池園區步道規劃完善，路況穩定，一日來回綽綽有餘

及蝴蝶生態豐富。園區景點包括明池苗圃、慈園、靜石園、苔園、森林童話迷宮、蔽園等，步道規劃完善，路況穩定，一日來回綽綽有餘。

單帶蛱蝶↑
(攝影／黃昶憲)



● 撰文／鄭伊雯
● 攝影／楊智仁



● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物



● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

森林遊樂區全覽

建議遊玩時間：1日

遊玩景點：

- ① 明池
- ② 慈園
- ③ 靜石園
- ④ 苔園
- ⑤ 森林童話迷宮
- ⑥ 蕨園
- ⑦ 明池苗圃
- ⑧ 明池山莊



北台灣

森林渡假情報



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

小 檔 案

位置：宜蘭縣大同鄉英仕村

海拔：1,000～1,700公尺

氣候：低溫潮濕，終年雲霧繚繞，年均溫14.3℃，7月平均溫度20.6℃，最高溫25.9℃

自然景觀：蕨類、苔園、原始闊葉林、柳杉林、檜木林區

人文景觀：山莊、靜石園、慈園等園林建築

生態重點：人造林、紅檜巨木、高山湖泊、奇花異草

適合活動：健行、賞景、賞花、賞巨木、賞蝶、生態觀察、森林浴

適合季節：全年

季節情報：2月山櫻花開，3月一葉蘭花開，4月山胡椒花開、桃花、杏花相互爭艷，5月台灣杜鵑花開，8月賞花步道花朵齊開，8～9月植物熟果時期

交 通 路 線

開車：1.自台北經宜蘭市區後，轉往員山方向，經百韜橋、棲蘭，即可抵達明池。距宜蘭55公里

2.從桃園走北橫公路，經大溪、三民、復興、巴陵、抵達明池森林遊樂區。距大溪68公里

搭車：1.由宜蘭搭乘前往巴陵的宜興客運，在明池山莊站下車。宜興客運電話：(03)960-1455

2.從大溪搭往巴陵的台汽客運或桃園客運，在巴陵站下車，再改搭宜蘭線的宜興客運在明池下車。台汽客運電話：(03)936-5441、954-2054

實 用 資 訊

地址：宜蘭縣大同鄉明池山莊路1號

服務電話：(03)989-4104～6，國軍退除役官兵輔導委員會：(03)937-5109

開放時間：08:00～17:00

門票：全票150元，優待票120元，半票75元（含65歲以上老人），殘障者免費（需購買10元保險費）。非假日住宿客免收門票

餐飲：早餐每人99元，午、晚餐每人250元，團體10人份2,200元起

停車費：停車費大客車60元，小客車30元，機車10元

遊樂區住宿情報

明池山莊小木屋

雙人套房2,200元，蜜月套房2,200元
三人房2,860，四人房4,400元
豪華套房6,600元

山莊大樓

雙人房2,200元，三人房2,860元
四人房3,300元，八人通鋪5,280元
貴賓套房3,300元

註：非假日訂房8折。訂房專線：(03)989-4104～6
線上信用卡訂房http://www.shineyou.com/mingchin/index_1.htm

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

1. 明池

原本是一處天然高山水澤，經過整理規劃後，成為一座面積約2公頃的人造湖泊，長約300公尺、寬約150公尺，小水鴨、綠頭鴨、黑天鵝與白天鵝悠游其中，一片寧靜的湖光山色。綠頭鴨體長約60公分，為台灣北部常見的



↑ 明池原是高山水澤，現整理為人工湖泊



↑ 小水鴨、綠頭鴨、黑天鵝與白天鵝悠游池中，一片湖光山色

冬候鳥，雄鳥頭頸部具有光澤的綠色，十分醒目，有「鴨后」之稱。

經過人工挖掘，目前池中僅綠葉眼子菜依舊生機盎然。池畔遍植橙紅色花的射干菖蒲及香蒲、燈心草、水蠟燭、海芋、野薑花等，花開時節爭奇鬥艷。射干菖蒲為多年生草本植物，19世紀引進台灣栽培，如今已在野地裡大量繁生。而到了4.5月間，長在樹上的石斛蘭、從泥地裡冒出一葉蘭、樹叢間的台灣石吊蘭等陸續綻放，連空氣中也瀰漫著一股清新淡雅的蘭花香。



↑ 射干菖蒲於19世紀引進台灣，如今已在野地裡大量繁生



↑ 黃胸薺眉眼睛下方有一塊醒目的黃斑（攝影／賴鵬智）

北台灣

森林渡假情報

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

園區中廣植人造杉林，如今只在湖邊森林仍保留殘存的原生樹種，主要有九芎、台灣雅楠、香楠、長葉木薑子、大葉校櫟、假長葉楠、台灣老葉兒樹、猴歡喜等樟科植物，鳥類方面則有紅嘴黑鵯、冠羽畫眉、青背山雀、樹鵲、檀鳥、黃胸薺眉（薺鳥）等在此棲息。

其中的黃胸薺眉為台灣特有種，畫眉亞科，眼睛下方有一塊醒目的黃斑。黃胸薺眉常見於中海拔山區，多半在林木底層活動，數量眾多，所以也常被稱為「山老鼠」。

昆蟲生態豐富，蝶類以玉帶鳳蝶、青帶鳳蝶、大鳳蝶、烏鴉鳳蝶、單帶蛺蝶、黃蛺蝶、枯葉蝶、端紅蝶、台灣紋白蝶最多，也有機會看到很有趣的三星雙尾燕蝶。三星雙尾燕蝶屬於小灰蝶科，尾巴有細小突起和橘色斑，完美的擬態頭部，甚至尾鬚還會模擬觸角上下擺動，遇到攻擊時，就能達到成功的欺敵效果，逃過致命一擊。另外單帶蛺蝶的造型也十分特別，雄蟲的黑色翅膀上有一條醒目的白斑，貫穿上下翅。另外也常見獨角仙、扁鍬形蟲、台灣大鍬形蟲、台灣擬

食蝸步行蟲、五彩吉丁蟲、熊蟬、台灣騷蟬、台灣騷斯、台灣擬騷斯、大螳螂、八星虎甲蟲，交織出明池山區豐富多彩的生態面貌。

另外也有機會在此觀察兩種不同的騷斯，騷斯屬於直翅目螞蟥科，台灣騷斯成蟲多出現在夏、秋兩季，夜裡雄蟲的鳴叫聲非常響亮；台灣擬騷斯外觀與生活習性均近似台灣騷斯，但翅膀較寬大。

● 全覽圖

● 周邊景點

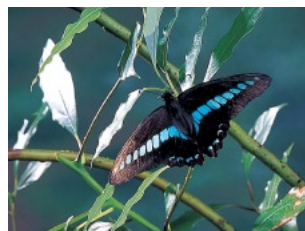
● 特有生物



↑ 單帶蛺蝶雄蟲的黑色翅膀上有一條醒目的白斑，貫穿上下翅（攝影／黃昶憲）



↑ 台灣騷斯成蟲多出現在夏、秋兩季，夜裡雄蟲的鳴叫聲非常響亮



↑ 平地和山區都很常見的青帶鳳蝶（攝影／陳仰聖）



↑ 台灣擬騷斯外觀與生活習性均近似台灣騷斯，但翅膀較寬大



↑ 三星雙尾燕蝶有一個擬態頭部，可達到欺敵的效果（攝影／黃昶憲）



● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

2. 慈園

原為蔣經國明池別館，年久失修拆除後，重新整建規劃為慈園，內有慈孝亭、花庭、水琴窟、九芎谷木棧道等，以庭園造景著稱。

慈孝亭昔日為當年明池別館上方的哨亭，原名「慈亭」，蔣經國為了紀念母親而命名，重建後改採母子雙亭，更名「慈孝亭」，此地是觀看明池全景最好的角度。

位於慈孝亭峭壁下方的「花庭」，主景為造型奇特的檜木，園中遍植杜鵑、茶花等彩



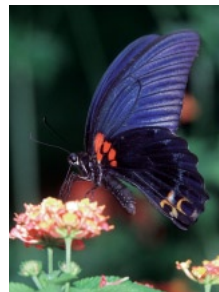
↑ 慈孝亭是欣賞明池全景最好的視角

色艷麗的景觀植物，並築有「花亭」以供遊客賞花。花庭中飛舞的大鳳蝶，展翅可達10公分以上，翅膀腹面與下基部都有紅色斑，為最大辨識特徵。至於水琴窟，乃源自日本茶道的「水琴」，以茶席間洗手用之「手水鉢」所流出的水，涓滴間流入埋藏於地下的水甕，因而發出回聲的一種巧思，可體驗另一種古樸典雅的氛圍。

九芎谷木棧道位於通往山頂慈孝亭步道的山谷中，因途中有一棵百年台灣原生九芎樹而得名，木棧道旁並設有生態解說平台。途中要小心留意步道邊的咬人貓，一碰到可會刺痛不已。



↑ 明池慈園中設有解說平台，遊客不妨按圖索驥



↑ 花亭中飛舞的大鳳蝶，翅膀腹面與下基部都有紅色斑，可以此為最大辨識特徵（攝影／黃子明）



↑ 請小心留意步道邊的咬人貓，一碰到可會刺痛不已



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

3. 靜石園

此園的設計系以元朝山水大師黃公望的「富春山居圖」為藍本，融入宋、元時期樸拙單純的文人畫中山水架構，呈現「園中有園、別有洞天」的樂趣，園景主要可分為曲水庭、富春庭、石庭。

「曲水庭」源自周朝的「曲水流觴」，將一只木製橢圓形的觴杯自上游順流漂下，客人沿河而坐，順次拿起觴杯飲酒作詩，是中國古代文人們喜愛的風雅休閒活動，每逢



↑ 靜石園仿照古風營造「園中有園、別有洞天」的雅趣

2、3月初春山櫻盛開，7、8月菖蒲花開、彩蝶紛飛、鳥類出沒頻繁之際，都是最佳遊玩季節。

「富春亭」位於石板廊道盡頭，是在慈孝亭峭壁之下順著山勢、建造的瀑水風光，築有長亭與石庭相隔，呈現一榮一枯、一陰一陽的情趣。倚坐在長亭上欣賞眼前的瀑布、池水交相輝映，享受一場雅緻的庭園饗宴。

4. 苔園

因地上佈滿厚厚一層如地毯般的綠色青苔而得名，此地青苔種類達一百多種，極具生態教育意義；園中尚留有數棵當年伐木遺留下來的原生檜木樹頭，造型奇特，被佈置成枯山水造景，被譽為禪意境界高超表現，為一大特色。

而園中修築的「桃蘭亭」，乃因當年經國先生於此亭接見桃園及宜蘭兩縣之縣長，為紀念而依原樣修築的涼亭。



↑ 靜石園為一唐式庭園，內有石景配合苔蘚植物的景觀廊道



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

潮濕森林的枯木上，長滿苔蘚與菌類，許多夜行性昆蟲會來覓食，如擬步行蟲、黑艷蟲、天牛、叩頭蟲、吉丁蟲、鍬形蟲、八星虎甲蟲等，生氣蓬勃。其中八星虎甲蟲是台灣虎甲蟲類中體型最大的，成蟲出現於4.10月，背上有6個白斑，前方有2個，故名「八星」，顏色非常豔麗。

至於叩頭蟲，其最大特徵是前胸小、後胸大，中有鉸鏈狀關節。一旦被抓住，前胸就會不斷往前扣頭，故名。其中的雙紋褐叩頭蟲體長約



↑獨角仙是最受小朋友喜愛的昆蟲（攝影／陳仰聖）



↑八星虎甲蟲是台灣虎甲蟲類中體型最大的，身上共有8個白斑，故名



↑台灣大鍬形蟲俗稱「台大」，為保育類昆蟲（攝影／陳仰聖）

2.5.3公分，一身灰褐有黑色細斑，翅鞘有縱向細紋。

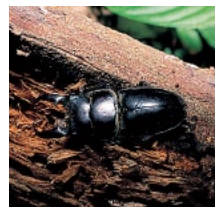
另外也有機會看到喜食腐木、樹幹的鍬形蟲，如台灣大鍬形蟲、扁鍬形蟲、獨角仙。鍬形蟲屬於鞘翅目，很受小朋友喜愛，其中尤以獨角仙最受鍾愛，最近也興起飼育的風潮；台灣大鍬形蟲俗稱「台灣大鍬」或「台大」，可長達9公分，是保育類昆蟲，成蟲全年活動，但以4.6月最為活躍；扁鍬形蟲俗稱「扁鍬」，身體扁平，長度2到7公分都有，是台灣平地 and 低海拔地區最常見的鍬形蟲。

5.森林童話迷宮

仿照白雪公主與七矮人的故事規劃森林矩陣，讓孩子歷險嬉戲。園區中梅花、李花、九芎、台灣肖楠、銀樺、銀杏、落羽松、桂花、山茶花，隨著季節更替，四季皆繁花成海。



↑雙紋褐叩頭蟲一身灰褐，翅鞘有縱向細紋（攝影／黃昶憲）



↑扁鍬形蟲身體扁平，體長從2.7公分都有（攝影／黃昶憲）



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

從童話園到蕨園、慈孝亭一帶，大都是柳杉林地，附生的植物有青棉花、大枝掛繡球、風藤、木通、台灣水龍骨、垂葉書帶蕨、台灣崖爬藤、山蘇花、珍珠蓮等植物。下層的灌木則有烏心石、香楠等及廣葉鋸齒雙蓋蕨、斜方複葉耳蕨、栗蕨、小葉赤車使者、卷柏等草本植物。另外仔細觀察，

可以看到攀木蜥蜴，牠們喜歡伏在樹幹上曬太陽，體色會隨著環境改變，別名竹虎、肚定（台語）。

附近偶爾也有機會看到紫嘯鶇，其全身為黑色間雜藍紫色光澤，經常單獨出現在低海



↑ 森林童話迷宮仿照白雪公主與七矮人的故事規劃森林矩陣，讓孩子們享受在森林中歷險嬉戲的樂趣。

拔山澗溪谷附近，但性情機警，不易親近。



↑ 攀木蜥蜴喜歡伏在樹幹上曬太陽，體色會隨著環境改變



↑ 紫嘯鶇全身為黑色間雜藍紫色光澤（攝影／賴鵬智）

6. 蕨園

蕨園現址為一片種植柳杉的人工林，舊稱「國父百歲紀念林」，林中陰暗潮濕，蕨類生長茂盛，在不到2公頃的範圍內，至少有18科、38屬、50種以上的蕨類生長其中，說是蕨類博物館也不為過。園中主要有二條木棧道，一條經由住宿區通往明池，一側



↑ 園區中廣植柳杉林，林下蕨類生長茂盛

闢有平台及蕨類植物解說設施，是為「林間教室」。其二為一立體交叉的雙層林



↑ 竹節蟲的體色體形宛如細小枯枝，為重要保護色



● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

間木棧道，遊客可自森林底層順勢上升至森林的中間層，提供不同的角度深入森林之美。棧道上仔細觀察兩側，可以發現竹節蟲的蹤影，這也是最近學童間相當熱門的飼育昆蟲，竹節蟲體型很大，有的可長達10公分以上，呈長圓筒形，體色體形宛如細小枯枝，為重要保護色。

7.明池苗圃

苗圃於民國53年成立，為復育紅檜、台灣扁柏、肖楠幼苗場所，一畦畦綠意盎然的幼苗，極具森林保育及景觀價值。今日，苗圃內也試種不少花卉品種，彩色海芋在近幾年



↑左為樹冠有如傘狀聖誕樹的台灣杉；右為柳杉，樹形為三角錐體



↑明池苗圃培育紅檜、台灣扁柏、肖楠等幼苗

聲名大噪，此外還有被原住民稱為「馬告」的山胡椒、寬尾鳳蝶主要食材的台灣

8.明池山莊

明池山莊設備完善，特別自桃園縣三光溪引來水源，依山規劃成潺潺水梯，為此區特有的景觀。山莊內有一棵歲數已達1,500年的紅檜巨木，傲然挺立，稱得上是遊樂區內的地標，是許多遊客必定拍照留念的經典景點。



←明池山莊設備極為完善

聲名大噪，此外還有被原住民稱為「馬告」的山胡椒、寬尾鳳蝶主要食材的台灣



↑紅檜幼苗



↑明池山莊的地標——歲數已達1,500年的紅檜巨木

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

周邊景點

北橫是台灣三條橫貫公路中，長度最短的景觀公路。

不但風景優美，一路還可以觀瀑、泡湯、採果、露營，各式各樣的玩法，滿足每一顆想要親近山林的心

北橫公路全線以明池為界，分為西、東兩段。西段以復興到巴陵之間最引人入勝，稱得上是北橫西段的精華路線，沿途景觀主要以井然有序的梯田、深澗溪水及峭壁深壑為主。

東段景觀則以森林原貌居多。夏可避暑、冬可賞楓，每當秋冬梅、櫻綴滿山頭之際，風采清麗；若為春秋季節造訪，則是一片繁花似錦、結實纍纍的農村豐收景象，讓人甜到心坎底！

●撰文／鄭伊雯
●攝影／楊智仁

周邊住宿情報

塔曼山莊

地址：桃園縣復興鄉華陵村11鄰207-5號 電話：(03)3912639
網址：<http://home.pchome.com.tw/click/372969/>

新世紀休閒渡假農場

地址：桃園縣復興鄉巴陵151-1號 電話：(03)3912366
網址：<http://www.tw-nchp.com/>

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池

周邊景點

- 1 達觀山自然保護區
- 2 嘎拉賀溫泉
- 3 爺亨梯田
- 4 蘇樂賞楓
- 5 榮華大壩
- 6 復興橋



● 全覽圖 ● 周邊景點 ● 特有生物



●全覽圖

●周邊景點

●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

1.達觀山自然保護區

來到上巴陵，不可錯過的就是以紅檜神木而聞名的達觀山自然保護區。

達觀山原名拉拉山，保存著目前台灣數量最多的紅檜樹林，林相之美難得一見。喜愛健行的遊客可沿著檜香小徑，一一瞻仰22棵巨大的神木，包括最早被發現的「復興一號」、德高望重的樹王——「狗熊之窩」、「鼎立相成」、「五福臨門」、「母子連心」、「好漢低頭」等。

要特別提醒的是，每逢假日早上9時之後，前往達觀山自然保護區的道路即開始塞車，建議要提早出發，才不會大半天還塞在車道上，敗了遊興就不划算了。

達觀山保存著目前台灣數量→
最多的紅檜樹林



2.嘎拉賀溫泉

嘎拉賀部落如今已改稱新興部落，是泰雅族原住民居住地，屬甲種山地管制區，須辦理甲種入山證才能進入。因少有觀光客入侵，得以保有其純樸自然的面貌。除了滿山遍植的水蜜桃引人垂涎外，此地還擁有一大片未經開發的千年巨檜神木群及罕見的山區溫泉，而有「被遺忘的北橫明珠」之稱。



想要造訪的遊客，得先做好登山準備工作，因為尋訪神木與溫泉都必須經過3～6小時不等的崎嶇山路，不但要有體力，如果有嚮導指引，就更安全無虞了。

←嘎拉賀的野溪溫泉宛如
一處遺世的山中桃花源



↑嘎拉賀部落可愛的泰雅族小朋友



↑春天前往嘎拉賀溫泉途中，會經過這一大片美麗的羅蔔花海

北台灣

森林渡假情報



● 全覽圖

● 周邊景點

● 特有生物

● 觀霧

● 滿月圓

● 內洞

● 東眼山

● 太平山

● 棲蘭

● 明池



← 上巴陵是北橫公路上的果園之鄉，山邊旁路上去車程約15分鐘，即至達觀山保護區



●全覽圖 ●周邊景點 ●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

3. 爺亨梯田

行過北橫上的巴陵，沿途依山傍水，展望絕佳，此時路旁出現一整片梯田景致，散置在山坡或河階坡地間，這就是有名的爺亨聚落的梯田，堪稱北橫梯田之最，也是泰雅族開荒墾地的最佳代表作。



順著山坡開墾的梯田，在陽光下呈現不同層次的深淺變化，別有一種山野的田園情趣。走過吊橋到對面的三光國小欣賞的梯田風情開闊全景，更是令人讚嘆不已。

4. 蘇樂賞楓

從蘇樂前往三光約3公里的路程，一路上除了大片桂竹林及偶見的梯田景觀外，最美的景緻就屬大範圍栽植的楓樹，每逢深秋楓紅遍野，絕不亞於知名的馬拉邦山。秋冬時節，請記得來此擷取北橫住民的私房楓紅美色。

←爺亨聚落的梯田勝景，堪稱北橫梯田之最，是泰雅族開荒墾地的最佳代表作



↑蘇樂每逢深秋即楓紅遍野



●全覽圖

●周邊景點

●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

5.榮華大壩

榮華大壩是北橫公路沿線規模最大的、最豪邁壯闊的人工景觀。壩體係利用兩岸陡峭的山壁，築成半月形的粗壯壩身，在叢山峻嶺間形塑出一潭碧綠幽靜的空間，不但具有蓄水發電的功能，還有著觀光賞景的休憩用途。



↑榮華大壩是北橫上最為豪邁壯闊的人工景觀

6.復興橋

跨過大漢溪谷、位於蔥綠山林間的艷紅色的復興橋，曾經是北橫公路最具代表性的地標景物。後來為了紓解川流不息的車潮，縣政府在復興橋邊又興建一座紫紅色的羅浮橋，成為兩橋爭豔的奇景。

有趣的是，在民進黨執政後，原本艷紅色的復興橋也改漆為綠色，當時還曾引起媒體的討論。唯一不變的是，此地依然是高空彈跳的熱門地點；即使不敢跳，下車駐足欣賞那種飛躍山谷的刺激快感，也是另一種賞景的樂趣呢。



←由紅色改漆綠色的復興橋，是高空彈跳的熱門地點



↑夜間燃亮了燈火的榮華大壩，遠遠望去，有著謎樣的瑰麗幻彩

特有生物

●全覽圖

●周邊景點

●特有生物

●觀霧

●滿月圓

●內洞

●東眼山

●太平山

●棲蘭

●明池

馬告＝山胡椒

馬告國家公園預定地包含明池與棲蘭一帶山區，「馬告」原是泰雅族語中「山胡椒」之發音，屬樟科植物，全株具有芳香氣味，果實為綠色，成熟為黑褐色，和一般人所熟悉的胡椒並無親緣關係，因此不能解釋成「長在山裡的胡椒」。

對原住民來說，在明池與棲蘭山區到處可見的山胡椒，是他們生活中慣用的調味品，據說從前南澳一帶的部落，適婚男子只要帶著兩大袋馬告前往女友家提親，婚事即成，足見馬告的重要性和吸引力有多強。

馬告就是山胡椒，屬於→樟科植物，全株具有芳香的氣味



柳杉、台灣杉，與香杉

明池一大片人造杉林中遍植柳杉、香杉（巒大杉）、台灣杉等杉木，很容易混淆。其實有一種最簡單的目測法，可分辨其中的不同。

柳杉原產地為日本，樹形為三角錐體；台灣杉有如一株雨傘狀的聖誕樹，枝葉尾端微微上揚。雖然二者的針葉都呈現鐮刀形，但柳杉針葉較小，摸起來則以台灣杉的硬刺感強。

至於香杉的針葉則如長方形，且摸起來的觸感明顯有刺刺的感覺，不似柳杉般滑順。



↑香杉的針葉較柳杉、台灣杉大得多



↑台灣杉的針葉較柳杉大，且硬刺感強



↑柳杉的針葉較小