



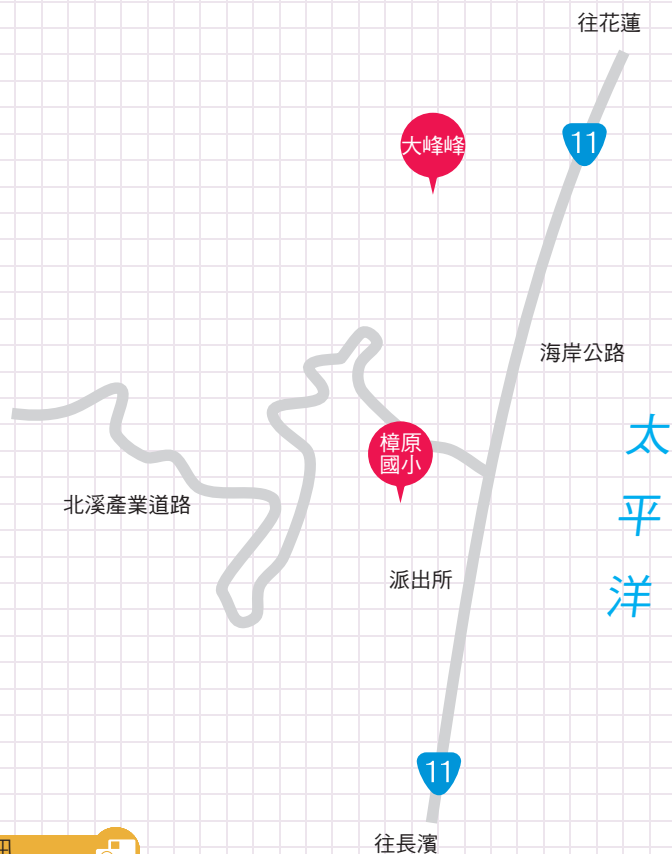
巴哥浪船屋是極具特色的民宿

在這裡還有另外一艘船也很值得參觀，那就是在大峰峰部落往海邊方向的船屋巴哥浪民宿。從公路上遠眺這白色的船屋，像極了一艘在海上行駛的船。走進民宿近看，房子造型簡直就是一艘陸上的漁船。民宿四周有主人精心佈置的漂流木、石頭和鐵材組合的裝置藝術，頗令人玩味。這裡還跟附近陶甕百合春天餐廳做異業結盟，提供不輸給五星級餐廳的精緻海鮮美食，讓優雅的環境更添魅力，是喜歡美食的朋友不容錯過的地方。

有別於阿美族的豐年祭，噶瑪蘭族最盛大的祭典是海祭，海祭主要的目的是要祭拜祖靈，同時感謝大海豐富的賜予，也乞求來年一樣可以豐收。大峰峰部落的海祭在每年7月上旬舉行，舉辦的時間沒



有固定，需由當時部落耆老們討論決定。而這裡的阿美族一樣會在7月舉辦傳統的豐年祭，所以只要時間挑得對，來到這裡就有可能可以同時欣賞阿美族和噶瑪蘭族兩個不同族群的祭儀活動，從而去比較這兩個族群相同跟相異的地方。事實上長期以來噶瑪蘭族一直被質疑是否已經漢化而消失不見，若有機會到大峰峰部落參加他們的祭典，欣賞噶瑪蘭族人努力恢復的傳統文化如歌謠舞蹈、香蕉絲織布等，應該給予更多的鼓勵和掌聲。



交通資訊



台11線74公里。

旅遊建議

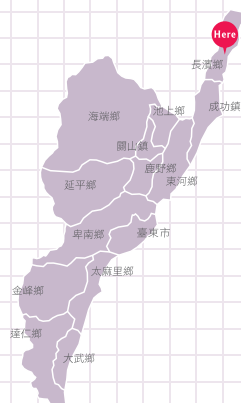


大峰峰是臺東最北的部落，若行程規劃不是要繼續往北走至花蓮，那就得注意回程時間的控制。整個海岸線各部落可以供餐的選擇並不多，除了回臺東市區之外，成功鎮市區也是個不錯的選擇，在成功鎮市區除了有許多海鮮餐館，其他像麵食、排餐等也有供應。

情人沙灘

真柄部落

+23° 20' 36.73", +121° 27' 54.36"



在台11線在86.3公里處可以看到道路旁山壁上，有片刻有真柄部落字樣的陶板，順著招牌旁的小徑往山上走就是真柄部落Makerahay所在。Makerahay是真柄部落的阿美族語，指乾涸的意思，原來部落旁有條小溪，每下了雨之後很快就會乾涸，因此變成這裡的地名。



跟沿途許多大的部落比起來，真柄部落就像是被遺忘的桃花源一樣，幽幽靜靜地在山海一角，獨自過著與世無爭的生活。走在真柄部落裡，會發現這裡巷道潔淨，井然有序，家家戶戶的花園也都整理得很好，整個部落就像是一個大花園。部落背著海岸山脈，山腰上是廣大的水田，而部落前可眺望太平洋，若從山腰上的水田裡往大海望去，只見綠油油的稻田、大海、藍天，山水一色，渾然天成美不勝收。



從部落後梯田向海望去的景緻



真柄部落前有一條東海岸少見狹長完整的沙灘，當地人稱之為情人灘，這裡是觀日出，賞明月的絕佳地點。每當農曆十五月圓之日，清晨可賞日出，傍晚可也看到又大又圓的月亮從海平面冉冉升起，月光灑入海面，隨海波如絲緞般輕柔的搖曳，讓人無法抗拒的沉醉在此美景中。

來到真柄部落，可以在平坦廣闊的沙灘上體驗抓浪花蟹。這俗稱「倒退嚕」的浪花蟹剛好就喜歡在平坦的沙灘上，東海岸其他地方還真不容易發現。捕捉的方法很簡單，是用一個鐵網，上面綁著誘餌，趁浪潮時埋到海浪可以覆蓋的沙裡面。過大約半小時後再去把鐵架挖出來，就可能會有貪吃的浪花蟹滯留在網裡，這種抓蟹的方法輕鬆有趣，很適合大人小孩一起體驗，若有機會家人、朋友一起來體驗。





交通資訊



台11線83.5公里。

旅遊建議



整個海岸線各部落可以供餐的選擇並不多，除了回臺東市區之外，成功鎮市區也是個不錯的選擇，在成功鎮市區除了有許多海鮮餐館，其他像麵食、排餐等也都有供應。



八仙洞主洞

附近旅遊資訊

離開真柄部落再往北走約10分鐘的路程就可以到達東海岸著名景點八仙洞，八仙洞是東海岸旅遊必到的景點之一。八仙洞擁有獨特的海蝕洞景觀，由十幾個巨大的海蝕洞組成，最高的洞高達130公尺，相當壯觀。其中有部份洞穴被開發為神壇，在自然景觀中夾帶著宗教氣息，散發出一種莊嚴肅穆的氛圍。東管處遊客中心為了便利遊客瀏覽園區，在各洞間設置木棧步道相連，將大大小小的洞穴串聯，遊客沿步道逐洞參觀，便可一覽八仙洞鬼斧神工的自然美景。

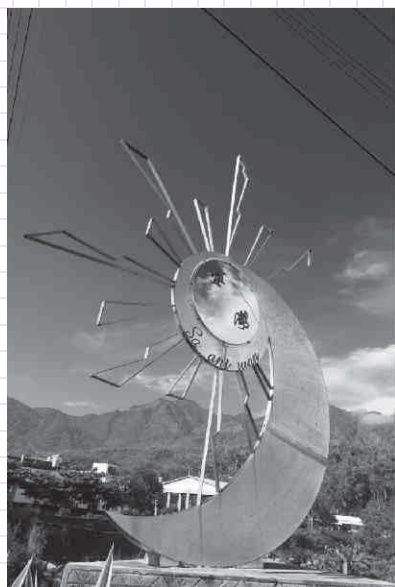
八仙洞這裡也擁有臺灣年代最久遠的史前文化遺址，遺址的年代在距今約3萬年至5千5百年之間，考古學者稱之為長濱文化遺址，目前已被列為國家一級古蹟，也是臺東縣位置最北端的大型遊憩景點。



卡片教堂

宜灣部落

+23° 12' 43.15", +121° 24' 0.38"



宜灣部落Sa'aniwan是分布在東海岸眾多的阿美族部落之一，Sa'aniwan是阿美族語，其源由是模仿貓頭鷹叫聲。最初漢譯的名稱是沙如灣，後來因為部落前的海灣風景宜人，所以才改叫做宜灣。如果走台11線經過成功鎮約10分鐘車程，在路邊可以見到一個日月造型的雕塑，這裡就是宜灣。

宜灣最為人稱道的就是卡片教堂，部落的教堂最初也是普通的木造結構，但在1974年的一場風災被摧毀。部落研議重建新的教堂，因此參考了聖誕卡上教堂的圖樣，依樣畫葫蘆，造就了這處位在東海岸山脈下傳奇的教堂。從正面看教堂彷彿是小一號的哥德式建築，但是繞道側面後就可以發現，原來教堂正面的結構只有薄薄的一片，所以被稱為卡片教堂，而今卡片教堂已經變成是宜灣的特色，許多遊客慕名前來參觀。



宜灣的卡片教堂

相較於其他阿美族部落，宜灣部落目前還保有完整的階級組織。阿美族的年齡階層在傳統社會結構中扮演重要的角色，其涵蓋的範圍包含政治、教育、娛樂和經濟生產等。其實臺灣許多其他的原住民族也都有年齡階級的制度，阿美族比較不一樣的地方是當一個年齡階級產生時會創立這個階層的名字，爾後終生都是沿用這階層的名稱，並不會因年齡增長換到不同階層，因此在部落裡聽到階層名稱，就可以知道輩分大小。





在宜灣部落，其豐年祭ilisin裡頭也保留許多傳統的元素，可以說是海岸線中較有特色的豐年祭。在以前豐年祭舉辦可持續達20天，現在因為年輕人外流工作，無法回來那麼久的時間，所以豐年祭的時間大為縮短。儘管如此，若想參觀保有古早味的豐年祭，每年7月中旬鎖定宜灣部落就對了。



附近旅遊資訊

在宜灣附近有一處成廣澳文化地景，就在台9線的大馬路邊，值得停下車來參觀。這個地方是漢人最早登陸東海岸的地方，時間大約是在清朝同治時期。在這裡還可見到「廣恆發商號」的建築殘垣，這是紀錄臺東地區開發的重要史蹟，興建於1916年的廣恆發商號是當時花東海岸線最大的雜貨商鋪，販賣日常用品如米、鹽和油等，從現存的牆壁文飾，依稀可見當時的繁華景象。成廣澳文化地景對面有一間天后宮，也有相當的歷史意義，那是臺東最古老的天后宮，興建時間大約是在清朝同治時期。



寶抱鼓的發源地 白守蓮部落

+23° 7' 51.70", +121° 23' 53.66"



白守蓮緊鄰在三仙台北側，是一處很純樸的阿美族部落。比西里岸Pisirian是阿美族語有放羊的意思，這是部落原來的名稱。部落原本是在現址後面的山坡上，在1947年受颱風侵襲，嚴重損毀部落，所以遷移到山腳下的海邊定居。

白守蓮原本只是一個平淡無奇的靠海小漁村，但自從部落社區發展協會在2006年開始推行寶抱鼓以來，部落由內而外開始蛻變。部落的年輕人找到一個可以發聲的管道，逐漸建立起自信。而觀光客也開始會沿著三仙台旁的舊道路進到部落參觀。這整個轉變都是因為寶抱鼓帶來的化學變化。而今這一個獨特的寶抱鼓樂團，仍在穩定成長茁壯，也變成白守蓮特有的文化。



比西里岸文化中心是社區發展部落旅遊的重要據點

開始動起來之後，帶起了連鎖變化，在推行寶抱鼓之後，部落的年輕人建立明確的目標，也凝聚更多的共識，部落更進一步整合自己、規劃出社區的比西里岸文化中心。文化中心以巨大的漂流木為支架，用茅草為屋頂，搭配不規則狀的白牆，整體建築既有阿美族的影子又有熱帶島嶼的風情，讓人不禁眼睛為之一亮。文化中心裡面是模仿一個小型劇場的設計，一樓就是讓遊客欣賞寶抱鼓的地方，二樓則是眺望海景的觀景台。這裡也提供遊客旅遊資訊，同時展示部落手工藝品和農特產品。自 2011 年 9 月份起，「比西里岸寶抱鼓鼓樂團」每周六、日在比西里岸文化中心有固定表演的場次。來到這裡，除了可以欣賞寶抱鼓樂團精彩的演出，社區更積極規劃完善的部落旅遊配套，讓來到比西里岸部落的旅客可以有完整的部落體驗經驗。屆時純真熱情的Pisirian部落青年，將以輕鬆愉快的步伐為遊客導覽，帶您認識這座臨近三仙台的阿美族部落，在這裡的活動，您可以觀看部落捕撈定置漁網作業、到潮間帶採集海菜、貝類，或是動手做部落傳統燻飛魚，體驗漁村生活。



寶抱鼓是甚麼？

寶抱鼓樂團的成員都是來自部落裡的兒童和青年，當初要練習打鼓，買不起專業的鼓，於是他們從部落環境周遭取來廢棄的漁網浮筒當鼓身，到山上擷取隨處可得的竹子當鼓架，再結合傳統編織、圖騰、彩繪與雕刻等，創造出獨一無二的部落專用鼓，「寶抱」（Paw Paw）的阿美族語便意指浮筒的意思。

寶抱鼓的打擊音樂除了來自阿美族傳統的打擊技巧之外，同時也接受國際知名的打擊樂家何鴻棋的指導，因此呈現出來的音樂不只是傳統原住民族的聲音，裡面更融入了新的觀念和技巧。有機會的話，不妨到白守蓮部落，聆聽一下跨越傳統邁向未來的鼓聲。



比西里岸青少年的寶抱鼓打擊







交通資訊



台11線111公里三仙台旁。

旅遊建議



白守蓮部落沒有太多住宿跟餐飲的選擇，除了事先預訂風味餐之外，只能到鄰近的成功鎮。成功鎮是海岸線上最大的聚落，因此餐館跟住宿都有許多可以選擇。成功鎮的新港是臺東最大的漁港，因此在這裡可以看到許多海鮮料理店，其中旗魚生魚片更是成功的特產之一，喜歡生魚片的朋友，來到成功鎮，千萬不要錯過旗魚生魚片的滋味。

附近旅遊資訊

緊鄰白守蓮部落旁邊的三仙台是臺東著名的景點，這裡原來是一處岬角，後來因海蝕作用蝕斷岬角頸部，所以成了離島。島上有三塊巨大的岩石，民間傳說是因為八仙中的呂洞賓、李鐵拐、何仙姑曾登臨此島，所以三仙台因而得名。交通部觀光局東海岸國家風景區在此設有服務中心，提供各項旅遊服務諮詢。是遊客必到之處。以前要去三仙台只能趁海水退潮時步行過去，在1997年時建造完成的八拱跨海大橋之後，遊客可以隨時來回島嶼之間。此造型特殊的大橋變成東部海岸線著名的地標之一，也是許多攝影同好捕光掠影，拍攝日出風景的最佳景點。來三仙台可以看到海灘佈滿鵝卵石，四周有奇形怪狀的礁岩。這裡也有許多海岸植物如林投、白水木、濱刀豆、臺灣海棗等，若走到跨海大橋中間向四周眺望，您將體驗有異想不到的景觀視野。



東河橋之旅

瑪洛阿瀧部落

+22° 58' 26.42", +121° 18' 24.68"



瑪洛阿瀧部落對外的人而言可能是個陌生的名字，不過講到東河，許多人馬上可以明白。瑪洛阿瀧部落指得就是現在的東河村，瑪洛阿瀧Marongarong是阿美族語，意思是表達水流水湍急的聲音。只要您站在舊東河橋上，往馬武窟溪望下，看到溪裡矗立著許多巨石，就很容易可以領會這意思。



舊東河橋左右兩邊是不一樣的橋墩設計

來到東河，最著名的景點當然是東河舊橋，此橋特殊之處在於一半是無橋墩的拱型結構，另一半則是採用支架式的橋墩，是極為罕見的橋墩設計。東河舊橋儘管已經功成身退，不再背負運輸的使命，不過其獨具一格的設計與四周山、海和溪流中的巨石相輝映，像是一位沉穩的老者，看著溪水日復一日的流去，看著潮汐年復一年的進退。

瑪洛阿瀧文化發展協會在推動部落旅遊上扮演重要的推手，協會為了方便服務遊客，在馬武窟溪出海口的邊坡地，規劃了接待遊客的部落屋，希望藉由推動生態休閒體驗活動的方式，將瑪洛阿瀧部落的文化之美，為外人所見。協會的用心，從入口處的涼亭就可見一斑。這涼亭是按照過去部落耆老的口述，循古法用竹子、茅草搭建而成，是一個道道地地的阿美族傳統建築。

來到瑪洛阿瀧部落，最特別的是可以在馬武窟溪上體驗阿美族竹筏。竹筏是族人平時抓魚的工具，阿美族人對於竹筏的製作是非常考究。首先要到山上採集適當的大刺竹，接著用刀片將採來的刺竹外層皮去掉，然後要將竹子掩埋在沙土內，掩埋的時間得視當時的氣候溫度而定，通常在20到40天不等。掩埋的目的是要將竹子悶乾，這樣可以減輕竹子的重量，然後又可增加浮力。最後竹子取出來後用火慢烤，調整弧度，然後再用傳統的工法將並排的竹子綑紮在一起。當您了解竹筏製作過程是如此繁瑣之後，會發現在這裡可以坐上竹筏穿梭在馬武窟溪，是一件多麼難得的事情。在這裡乘坐竹筏不只是可以學習撒網捕魚，也有一些水上競技活動，適合全方位的客層參與，讓您從另外一個角度探尋馬武窟溪風雅脫俗的天然景緻。





依照阿美族傳統古法建造的涼亭

既然是靠海的部落，這裡提供的風味餐會讓喜歡海鮮的朋友們食指大動，部落屋提供的風味餐飲，是過去部落裡最豐盛的菜肴。新鮮的芭蕉葉上裝盛著各種美味，是部落得意的待客料理，材料都是產於東部海岸。珍貴的月光螺、笠螺、炒芋頭莖、汆燙藤心、醃漬生薑等小菜，都只經過簡單料理，以保持食材原味。還有炸山蘇、炒海菜、藤心湯等等，擺放在漂流木長桌上，宛如部落喜宴。最重要的一點，在部落裡預訂阿美族的風味餐，是依照當時的時令季節，可以捕獲甚麼就吃甚麼，這是完全符合自然法則的生態吃法。





交通資訊



台11線131.5公里，東河橋。

旅遊洽詢



東河鄉公所

電話：089-896200

瑪洛阿瀧文化發展協會

電話：0963-270108

旅遊建議



若要體驗瑪洛阿瀧的阿美族傳統竹筏，最好的時間是在5月到9月間，因為10月到4月的期間東北季風大、氣溫低，不適合水上活動。若是要參加其他的體驗當然就不受限在此範圍，不過仍是得事先跟瑪洛阿瀧社區文化發展協會預訂。

附近旅遊資訊



金樽

金樽咖啡在台11線136.5公里處，這裡是一個觀景平台，有絕佳的海景可以欣賞。來這兒吹吹海風，看看海，享受一下悠閒的時光。離金樽咖啡不遠處的金樽港，是一個寧靜的小漁港，喜歡釣魚的朋友，這裡是個不錯的釣場。



東河包子

沒有時間享受風味餐的朋友您在這兒還有個選擇，臺東著名的東河包子就在過東河橋不遠處，開車不需要5分鐘就可以吃到熱騰騰的包子。

東河衝浪

在東河的街道上，可以看到衝浪店，這是臺東目前很夯的新興運動。臺東縣政府也於2011年在此舉辦第一屆國際衝浪比賽。邀請世界級好手來此獻技，其目的除了希望提升國內選手的技巧，最重要的是要向大家介紹東河這一帶海域是一個非常棒的衝浪地點，一年四季都有足夠的浪頭可以衝浪。喜歡海上活動的朋友，記得空出多一點時間，來東河享受在太平洋上馳乘的快感。



泰源幽谷

東河橋北端有一個水泥雕塑的大柚子樹，那裡就是往泰源幽谷的道路，這條道路其實就是台23線的東富公路，所以沿著路走最後就是通往臺9線的花蓮富里。道路沿著馬武窟溪前進，只見兩岸峭壁拔地而起，山形險峻氣勢逼人，而崖下溪水潺潺，清澈透底，美景天成宛如人間仙境世外桃源，所以會有泰源幽谷的美譽。在行進間可以遇見一個小馬隧道，這隧道其實最初是由人力鑿出來的灌溉水圳，後來才在政府協助下拓寬成可以行人。再往前約15分鐘車程的時間，可達登仙橋，這兒野生臺灣獼猴成群，不怕生人，是遊客經常駐足觀猴的地方。



聖山下的傳奇 都蘭部落

+22° 52' 38.57", +121° 13' 38.54"



都蘭部落'Atolan在海岸山脈的山麓上，背倚著阿美族的聖地都蘭山，面俯遼闊無際的太平洋，山與海的韻律，搓揉出都蘭部落特有的風俗民情。A'tolang是阿美族語一堆石頭的意思。其緣由是當初阿美族人在此開墾，從田地裡挖掘出許多石頭，會將之堆成一堆一堆的，因發音的關係而叫作都蘭。



都蘭部落有著山的穩重，但也有海的熱情，在這裡，阿美族族人的活潑、親切，就像夏天湛藍透亮的海水，散發出獨特的氣質。由於交通及地理環境，有許多的漢人也遷徙到此生活，因此整個都蘭地方漢人和原住民的比例相當，孕育出這裡文化融合和多元的創造力。因為有這麼好的人文背景和自然景觀，吸引許多藝術家和創作者聚集在這裡，都蘭已逐漸形成為藝術創作的重鎮。

來都蘭部落最夯的應當是都蘭國小的書包，當初因為總統夫人周美青無心插柳，意外為都蘭國小書包帶來風潮，儼然變成都蘭的地方圖騰，也意外開拓出一個小小的書包產業。

要認識都蘭，可以事先跟部落發展協會聯繫，預約部落文化導覽，這是認識都蘭的必修課。部落的居民會親自帶你



做部落巡禮，讓您零距離的認識都蘭。行程的第一站是在都蘭糖廠，因為這裡可以說是都蘭的地標，好找又容易停車。都蘭糖廠原本是一家生產紅糖的民營糖廠，在1990年代結束營業後，轉型為文化園區，閒置的空間吸引許多藝術家進駐，很多原住民藝術家也在這裡發光發亮。來到這裡可以欣賞到這些藝術家們最新的作品，或者還可以跟他們聊聊創作的理念。園區裡的糖廠咖啡屋，是臺東鐵花村還沒成形前，最多音樂人聚集的地方。此外還有特色的餐飲店、藝品店等，都是非常值得參觀的地方。

部落的導覽在離開糖廠後，會走進部落裡面，沿途的一草木都有許多故事，儘管只是日常生活的大小事，卻在這一點一滴間讓您逐漸了解阿美族的作息和生活的觀念。如果時間充裕，可以往都蘭山上走，導覽人員會跟您介紹許多阿美族經常採集的植物。阿美族的採集知識堪稱所有原住民族之冠，因此您可以藉此認識許多可以吃的；不可以吃的；或是可以拿來藥用的植物。



來都蘭，還有一個特別的行程可以安排，那就是參訪沈太木的「巴奈達力功・工坊」，巴奈・達力功是這位都蘭部落老頭目的原名，這個工作室是目前都蘭唯一會製作樹皮衣的地方。從上山選材、砍樹、剝皮、揉皮到製成一塊樹皮布，甚至到製作成衣服、帽子，都是依循祖先的智慧進行。不過老頭目說，以前祖先使用白榕的樹皮製作樹皮衣，現在因為取得不易，所以經一再的尋找與嘗試後，目前多用構樹的樹皮製作。在這工作室裡，會詳盡介紹樹皮取得的方式和製作方法，您可以在這裡敲出第一張樹皮，進而學會如何用樹皮製作手機套、杯墊等，製作屬於自己的專屬樹皮藝品。



巴奈・達力功頭目





交通資訊



台11線152公里附近。

旅遊洽詢



東河鄉公所

電話：089-896200

都蘭社區發展協會

電話：089-531476、0912-749036

旅遊建議



都蘭糖廠裡的藝術創作、咖啡廳、特色飲食和藝品店不需要陪同就足夠逛上半天。逛完都蘭糖廠後，往山上走有許多特色的民宿可以逛逛，還有都蘭遺址和月光小棧等，這裡是可以很自由隨興走走停停的地方。

若是團體旅遊，建議事先預約導覽解說，從糖廠周遭開始，然後繞部落一圈，接著去巴奈達力功・工坊體驗樹皮製作，然後再去享用阿美族風味餐，整個行程大概要一個上午，結束後可繼續往東海岸的方向北上或是往臺東市區。



附近旅遊資訊

逛完都蘭部落，不用急著離開，就在都蘭部落背後的山腰上，還有許多可以參觀的地方，首先是被列為三級古蹟的都蘭遺址，遺址的內容分為石棺區和石壁區。根據考古調查發現，早在3500年前這裡就有阿美族的足跡，所以這裡也稱為阿美族的發源地。參觀完古蹟沿著山路再往上走，可以到達月光小棧，這裡最初是都蘭林場的辦公室，也曾是林正盛導演的電影「月光下我記得」的拍片場景。一樓的女妖藝廊，是提供給女性創作者展示的空間，經常會有很棒的展覽。若點杯咖啡，搭配山上蟲鳴鳥叫，再俯望眼前無垠的太平洋，塵世喧囂就此沉落。這裡的夏天，是最美的時候，傍晚時刻，就連單純地坐著都是一種幸福。

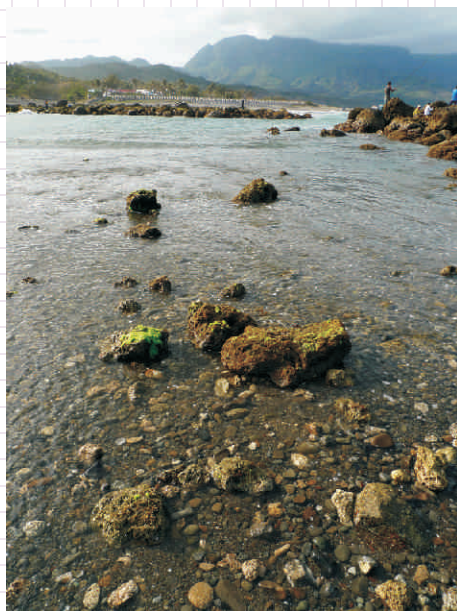


月光小棧

海洋的保育者

荖桐部落

+22° 49' 17.22", +121° 11' 21.50"



荖桐部落Fulafulangan在東海岸的杉原灣裡，是一個純樸的阿美族部落，部落緊鄰著富山漁場，長期以來是阿美族傳統捕魚的重要領域。阿美族裡有句玩笑卻又很貼切的話：「太平洋就是阿美族的冰箱」。相對於荖桐部落，富山護魚區就是荖桐部落的冰箱。這句話背後的涵義，是凸顯阿美族人取之於大海，而且適當的；有需要才取。

有鑑於漁場環境受到人為破壞，魚類資源日益枯竭，打開冰箱已經快找不到魚了。因此荖桐部落的阿美族人，自動自發響應生態保育的工作，同時配合縣府推動「富山禁漁區」，經過10年的努力成果斐然，讓魚類資源逐漸恢復。護魚活動成功，不只是保存部落的冰箱，同時也將部落成功帶往休閒漁業的新契機。如今富山禁漁區已是生機盎然，潮間帶的海膽、榮螺、招潮蟹等隨處可見，黃昏時刻，漫步在沙灘上，或是隨意翻一下石頭，隨時會發現意想不到的生物。此外，餵魚區內的魚群更是成了這裡的活招牌。



潮間帶的生態導覽



根據調查，杉原海域潮間帶、礁岩魚類如笛鯛科、隆頭魚科等超過百種，有許多貝類、甲殼類等，是生物多樣性程度很高的海域，其珊瑚覆蓋率是全臺灣最高的海域之一，更擁有東部最大的藻礁。來這裡浮潛，可以讓您親自看到各式各樣潮間帶的水底生物，無論是蝦類、貝類、蟹類和魚類，各種造型千奇百怪，保證讓你大呼過癮，非常適合帶小朋友一同體驗。如果是夏天來到這兒，更千萬別錯過捲起褲管、光著腳丫子在細細沙灘上漫步，與海浪追逐或者體驗撿拾貝殼，堆積沙堡的樂趣。玩累的話，在沙岸邊就會有民宿經營的休息平台，可以啜飲咖啡或來杯啤酒，讓海風輕拂，聽潮汐歌唱，享受東海岸悠閒自在的時光。

有想到此一遊的遊客，最好事先預約導覽，因為透過社區受過訓練的解說員帶領，可以有系統的讓您認識潮間帶，讓您知道各式各樣水底生物的名稱和習性，使您的旅遊增添知性的一面。

若有打算在部落用餐，也一定要事先預訂，這樣才可以吃到各樣的貝類、海膽、礁石上的海草，和採集的各式野菜。



荖桐部落是整個海岸線阿美族最早舉辦豐年祭的部落，要到這兒體驗豐年祭的朋友，每年7月初就要注意部落的訊息，以免向隅。



交通資訊



台11線157公里附近。

旅遊建議



荖桐部落附近有幾間很有風格的民宿可以選擇，但是餐飲的部分就比較缺乏，需要用餐的朋友可以到鄰近的富岡港用餐，那裡有許多味美價廉的海鮮餐廳。荖桐部落到富岡的時間大概10分鐘車程，或者再多開10分鐘就可以到臺東市區。

往都蘭



東成公路

杉原

荖桐

太平洋



往臺東市

漁村風情

巴沙哇力部落

+22° 47' 37.55", +121° 11' 14.74"





巴沙哇力部落Pasawali部落就是位在現在的富岡的位置，在台11線路旁，就可以看到用木頭搭建的部落入口意象。巴沙哇力部落跟石山部落算是兄弟部落，因為當初從海岸山脈尾端的猴子山社遷徙出來，因為落腳的位置不一樣，分成兩個獨立部落。

巴沙哇力部落房子外牆，都繪上象徵阿美族舞蹈的圖騰，從台11線經過時，辨識度非常高，很容易看出這是一個阿美族的部落。在台11線要轉進富岡港的入口處，可以看到巴沙哇力的部落聚會所，這裡是每年七月時部落舉辦豐年祭的地方，部落會在此舉行盛大的豐年祭，吸引許多遊客駐足觀賞。



巴沙哇力部落豐年祭



富岡港是臺東往返離島的交通樞紐，也是臺東重要的漁港。每天早上捕魚的漁船回港，帶回來最新鮮的海產會在港區裡叫賣，形成一個特殊的漁市文化，是體驗漁村風光的好地方。遊客若看到喜歡的魚，可以用比外面市場便宜的價錢買到，然後透過現在便利的冷凍宅配，將最新鮮的魚貨運送回家或是饋贈親友。或者，如果一時嘴饞，港區附近林立的海產店，讓您立刻可以享用新鮮味美又價廉的海鮮大餐。

富岡港北邊緊接著小野柳，是被國家東部海岸風景管理處列為東部海岸最南端的風景據點。管理處在此設立有遊客服務中心，遊客們可在展示中心裡了解小野柳生態的演進及變化過程。小野柳的地質是因為砂岩跟泥岩交錯，經過日積月累沖刷而形成規則的起伏和幾何線條，區內如單斜脊、蜂窩岩、龜陣岩、豆腐岩、蕈狀岩等各種奇岩怪石，鬼斧神工令人嘆為觀止。正因造型多變的地質景觀酷似北海岸的野柳，所以被稱為小野柳。



小野柳的奇岩景觀





小野柳風景區稍北的加路蘭遊憩區是一處眺望海景的好地方，佔地將近3公頃的遊憩區，原本是建設志航基地時堆積的廢土，最後規劃成一大片綠地，裡面設置許多原住民藝術家的漂流木作品，變成一個自然又帶有藝術涵養的空間，成為臺東很夯的景點之一。站在遊憩區海岸邊，可以清楚的看到都蘭山巍巍在聳立在杉原灣後，明快的線條勾勒出山海景緻，是攝影人捕捉美景的最佳場域。在這加路蘭遊憩區內，時常會舉辦手工藝市集、也會有各式各樣的動態活動，如東海岸音樂祭等，車子經過時可以繞進去看看。



太平洋

往都蘭

合江路

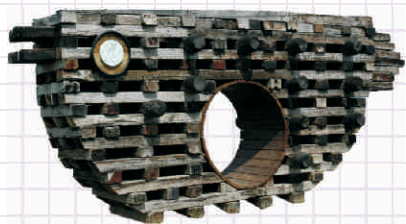
加路蘭

加路蘭
遊憩區松江
路一段

11

富岡

往臺東市



交通資訊



臺東市中華路→中華大橋→富岡→巴沙哇力部落。

旅遊建議



富岡港是臺東往返外島的大門，有兼具漁港的功能。港區附近有許多海鮮餐廳，可以吃到最新鮮的海鮮。對海鮮沒興趣的朋友，可以往東方向開10分鐘車，就可以抵達臺東市區。



南
田



森
永



新
化



土
坂



瀧



拉
努
蘭



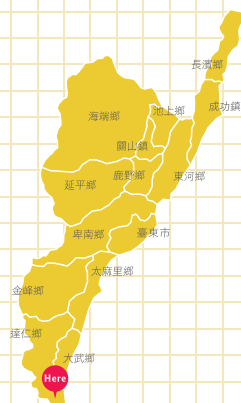
撒
布
德

部落背包客 ▶ 南迴線

臺東的國境之南

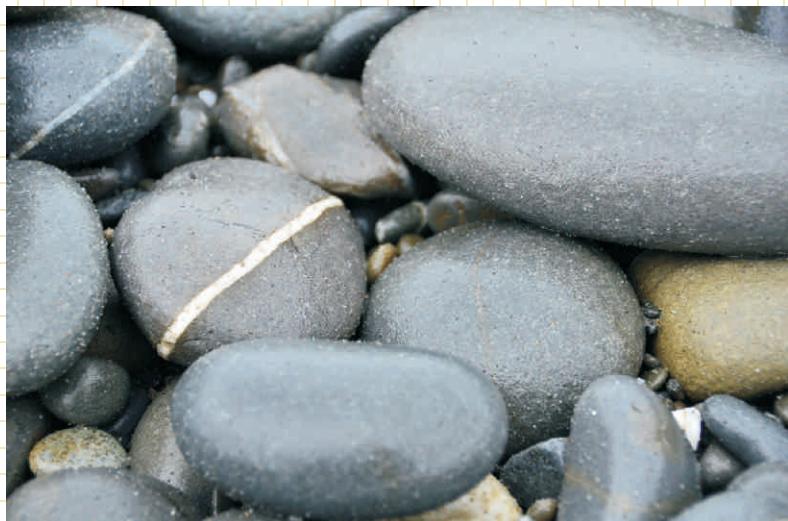
南田部落

+22° 17' 18.89", +120° 53' 19.18"



南田一帶特有的圓石海灘

屬於排灣族的南田部落Liubetj是臺東境內最南端的部落，南田是一個依海而建的村莊，早先的名稱是「爛田」或「難田」，可想而知這裡土地貧脊，沒有豐碩的農產。而這個在臺東南境的窮鄉僻壤卻有超高的知名度，原因就在這兒就是石頭迷們喜歡蒐藏的南田石故鄉。



南田石並不是土生土長在南田，而是沿岸附近溪流將山上的石頭沖刷下來，經過這裡特殊的地形和洋流不斷的翻滾、琢磨，造成每個石頭都圓潤而無稜角，而原本嵌在石頭內的石英結晶也因此外顯，讓石頭表面呈現出各式不規則的紋路，紋路樣貌千奇百怪。賞石的人又將紋路分成抽象跟具象去欣賞，好的紋路，便成為賞石界裡不可多得奇石。這裡有綿延數公里的南田石海灘，是別的地方看不到的，來到這裡說不定您也可以撿到屬於自己的雅石。

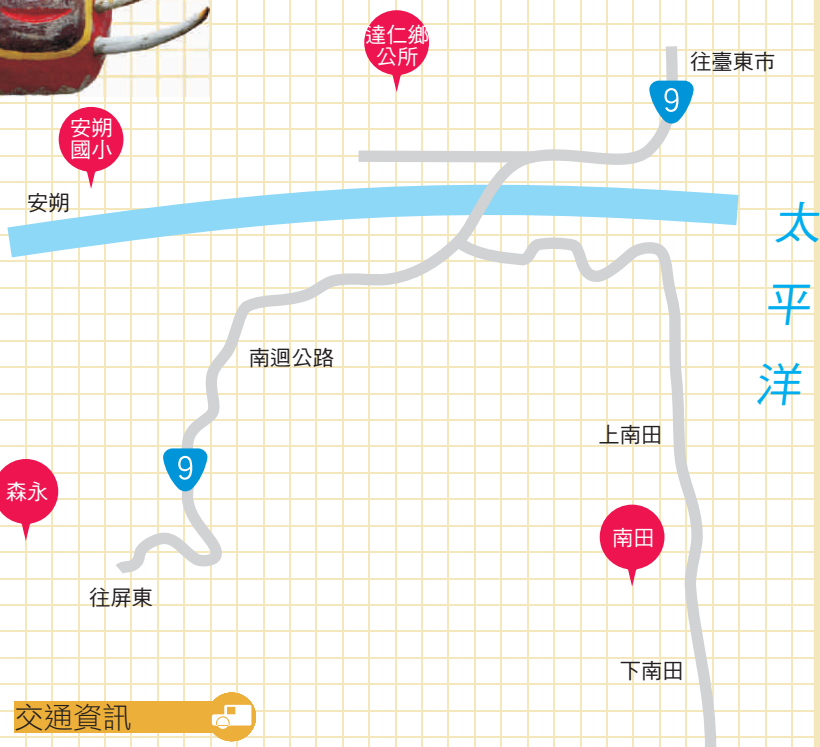


百年以上的瓊崖海棠



南田部落因石頭出名是很久的事了，不過近來南田的聲名大噪，是因為兩件全國矚目的事情，一是南田被台電選定為核廢料儲存場的預定地點之一，另一個議題則是臺灣環島公路的缺口正好就是從屏東旭海到臺東南田的台26線這一段。這段公路如果興建將補齊臺灣最後一塊沒有公路的海岸線，但興建與否政府與環保人士和地方人士等各方意見還在溝通協調。台26線建設議題也意外讓阿朗壹古道一夕成名，阿朗壹古道是早期原住民南北往返物資運送的路徑，早已荒廢不用而成為登山、健行人士喜歡拜訪的路徑之一，如今因為爆紅卻成為熱門景點，不過為考量環境乘載量，已開始有做總量管制，若想走一趟阿朗壹古道的朋友要事先詢問相關資訊。





交通資訊



台9線在安朔溪口附近轉台26線。

旅遊建議



屏東縣政府於2011年9月開始對阿朗壹古道做遊客總量管制，因此若有打算走阿朗壹古道的朋友，必須在出發前15日向屏東縣農業處林業及保育科提出申請，經同意並取得進入許可文件後，始得進入。若要更詳盡的資訊可以直接打電話：(08)732-0415 到屏東縣農業處林業及保育科詢問。

VUVU的廚房

森永部落

+22° 16' 52.65", +120° 51' 53.28"



凡走過南迴線進出入臺東的遊客都應該有印象，在蜿蜒的山路上，路邊有個派出所檢查哨，從派出所旁邊的巷子彎進去，就是森永部落Tjarilik。日治時代在這裡設立森永星奈園株式會社，種植奎寧、咖啡、茶等作物，因此沿用森永為地名。





森永部落產業中心

有很長的一段時間，森永沒有特色的作物和產業，部落的青年不得已出外謀生，但現在的森永部落已經有了轉機。自從部落開始推動原住民野菜種植，部落開始有了新的樣貌，這一切的轉變都是源自部落青年的發想與努力。退伍回到部落的青年，將新的思維帶回部落，先試著小規模種植原住民野菜，再經過不斷摸索與改進，逐漸將產值提高，讓部落的人看見成果。於是有更多的人投入栽種，現在種植面積也擴增到1甲5分地，整體銷售的制度也逐漸完成，成功帶動部落產業創新，並提供在地就業。

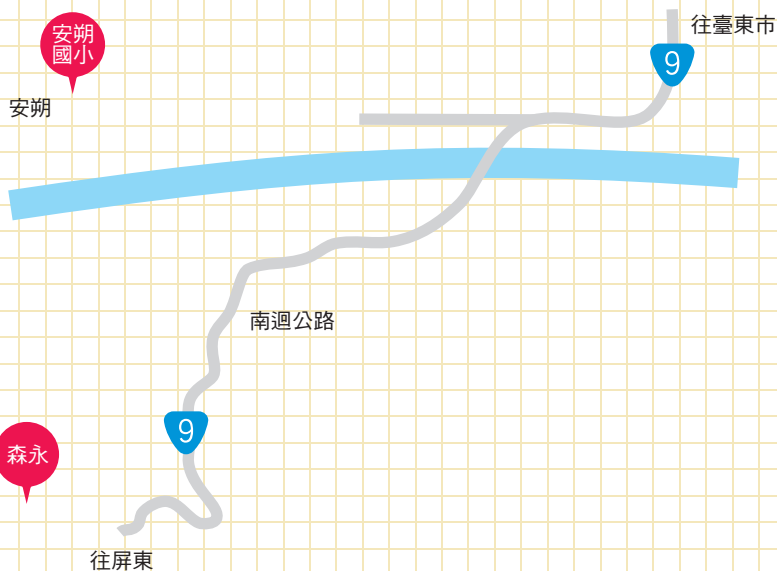




一級產業終究是看天吃飯的命，因此現在部落更進一步成立VUVU廚房，推廣原住民野菜風味餐。VUVU在排灣族裡是泛指是祖母的意思，VUVU的廚房其背後的涵義正是傳承祖先智慧。除此之外部落也成立VUVU產業中心，提供部落介紹、遊憩導覽及接待空間等功能，將部落一級產業提升為三級產業，逐漸走向休閒觀光產業模式。遊客來到森永部落，可以聆聽野菜導覽，認識各種野菜，也可以親自DIY種植野菜，體驗一日農夫的辛勞。或者親自採摘野菜，享受田園樂趣，最後還可以在VUVU廚房享用野菜風味餐，讓遊客可以有一趟完整的野菜知性之旅。



經過規劃的原住民野菜園



交通資訊



台9線森永派出所旁巷子進入。

旅遊建議

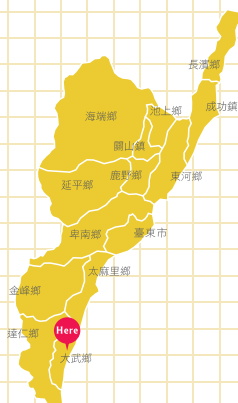


森永部落裡住宿跟餐飲的選擇不多，需要的朋友得到大武市區，會有比較多的選擇，大武本身也是個漁港，所以附近有許多海鮮餐館。

臺灣油杉的守護者

新化部落

+22° 22' 56.39", +120° 51' 25.63"



新化部落Kuvareng雖然隸屬達仁鄉，不過要進到新化部落的途徑卻是從大武國中旁的支線上山。這上山的路雖蜿蜒陡峭，不過沿途風光明媚，所以不知不覺很快就經過15分鐘的車程抵達新化部落。



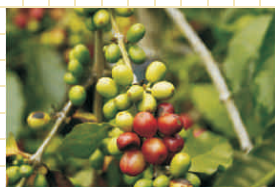
新化部落是個排灣族部落，這裡與眾不同的是部落在推廣原住民藥草的栽種與採集。透過藥草產銷班的運作，有系統地栽種藥草和採集，而這裡採集的藥草多達一百多種。產銷班同時也研發藥草的加工品，提升部落的經濟收入。因此來到新化部落，透過導覽解說，可以認識許多平常不知道的藥草知識。除了藥草，新化山區一代分布著珍稀樹種台灣油杉，數量之多稱冠全台，若經過事先預約，請當地導遊帶領，還可親眼目睹世界最大的台灣油杉，絕對讓您不虛此行。

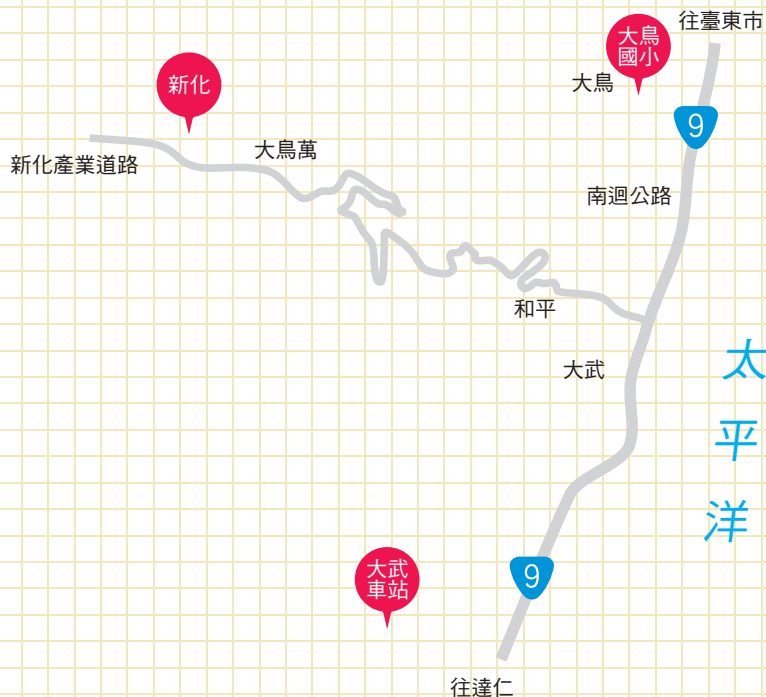


新化部落附近的臺灣油杉

來到新化部落，還可以去參觀卡茲達斯文化藝術工作室，這裡是著名的原住民木雕藝術家林新義的工作室。林新義早年曾在苗栗三義師拜洪紹雲老師，學習佛像雕刻，後又師拜許獻章門下學習人物臉部雕刻。因此林新義的作品，可以看到紮實的木雕底子下琢磨出來的細緻，又蘊含原住民豪邁不拘的粗曠，自成獨特的風格。

此外，新化位在海拔6、7百公尺的山上，地形氣候都很適合咖啡種植，因此部落也從2007年開始種植咖啡，推行有機咖啡產業，現在已經可以開始採收。目前一共有15位部落的農民陸續加入咖啡種植的行列，種植面積高達30公頃。新化部落出品的咖啡於2010年參加全國性的島嶼型精品咖啡評鑑，獲得優良品質獎，對初入這行的農民而言，是一個很大的肯定。有機會到新化部落的話，記得可以多帶點部落生產的有機咖啡，品味純淨無污染的咖啡香。





交通資訊



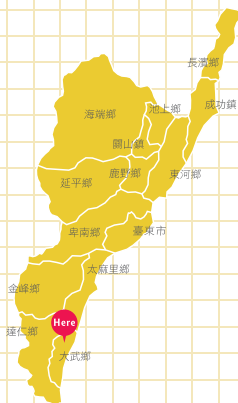
經台9線到大武時轉東70線上山即可抵達新化部落。

旅遊建議



新化部落裡住宿跟餐飲的選擇不多，需要的朋友得到山下的大武市區，會有比較多的選擇，大武本身也是個漁港，所以附近有許多海鮮餐館。

+22° 27' 13.22", +120° 53' 15.01"



A group of children are sitting on a large, circular wooden structure that resembles a boat or a carousel. The structure is made of dark wood and has several green poles extending upwards from the center. A large mural is painted on the wall behind the children, depicting a scene with a yellow sky and a blue body of water. The children are wearing colorful clothing, and the scene is set outdoors on a paved area.



排灣族的五年祭相傳是人與神的盟約，每五年舉辦一次。五年祭裡最讓人印象深刻的是刺福球的活動。首先要在空曠地搭建刺球架，刺球架是一個圓形的檯子，讓部落青年以同心圓的方式入座刺福球。刺球的竿子看似平常卻暗藏玄機，從竿子的長度、尖端有幾個開叉等就可知道持竿的人是屬於頭目家族、祭司家族或是平民家族。福球通常是用藤編製而成，刺球時由祭司在圓心將福球往天空拋，然後由青年爭相刺球。刺球的竿子是由竹竿製成，因此五年祭也有人稱之為竹竿祭。土坂部落上一次辦理五年祭是在2008年，因此很容易推算往後5年祭舉辦的時間，有興趣的朋友可以多留意一下時間，參加難得一見的土坂5年祭。



2008年的五年祭會場

來土坂部落，可以看到路旁山壁上有許多毛蟹的石板裝飾，原來這裡可是被譽為毛蟹的故鄉。每年3、4月間，毛蟹體型碩大，肉質鮮美，鄉公所會舉辦毛蟹祭。遊客這個時間來到土坂便能大快朵頤，吃到最新鮮美味的毛蟹。毛蟹祭的目的可不只是要享用毛蟹，其實裡面的精神是在宣導生態保育的觀念，因為排灣族捕捉的毛蟹通常是一定尺寸以上才會留下來，太小的毛蟹則會放掉，這樣才能讓毛蟹源源不絕，維持生態的永續。





雖說毛蟹是土坂的特色，但土坂最吸引人的，其實是整個部落散發出來濃濃的排灣族氣息。因為部落街道的圍牆處處塗滿傳統排灣族紋飾，許多家門戶上也都可以發現排灣族的木雕裝飾。若透過部落族人的導覽解說，在部落裡各處的雕塑、建築甚至一草一木，皆有故事。尤其在頭目家門前矗立的木雕、祖靈屋等，裡面都蘊含許多排灣族傳統的文化和知識。





逛完部落之後，土坂還有一處新開發的景點，就是甫在2011年7月完工的土坂景觀吊橋。該吊橋原本是在1938年建立，橫跨大竹高溪。根據部落老一輩族人的回憶，當小米收成的時候，族人會相聚在橋頭吟唱排灣族歌謠，感謝上天恩賜。而青年男女常在橋上相會，互道情意，於是留下「情人橋」的浪漫名稱。經歷半個世紀的歲月的洗禮後，舊橋不堪使用，所以才又重新建置新的吊橋。新橋設計將排灣族的圖騰融入，紅色的橋體跨越綠水青山之間，格外引人注目。





交通資訊



台9線422公里處轉進大溪，沿河岸旁道路前進至叉路口，右轉是往台坂，左轉則是往土坂。

旅遊建議



土坂部落裡有幾家飲食店，但住宿的地方不多，若有需要住宿的民眾，往金崙或是大武市區走，會有比較多的選擇。金崙一帶也是臺東著名的泡湯區，裡面有許多可供泡湯的民宿。

最美的車站

瀧部落

+22° 30' 26.37", +120° 57' 30.39"



多良村的瀧部落Calavig是一個排灣族部落，隱藏在一條不起眼的小徑上面，儘管在入口處山壁有彩繪「歡迎光臨瀧部落」的字樣，但開車時若非特別留意，往往會錯過入口。若有心要去多良的朋友記得在台九線417跟418公里之間，注意靠山面的壁畫，很容易就可以找到入口。

沿著小徑上山，山勢陡峭，完全沒有平坦的地方。待轉幾個彎之後，就可以看到已經廢棄的多良車站。多良車站是被喻為臺灣最美麗的車站，一整列艷紅的鐵欄杆，背後是浩瀚無垠的太平洋，搭配上湛藍的天空和遠處靄靄的白雲。寬闊的視野讓時間彷彿被定格，只有轟然而過的列車，才讓人重回現實。雖然是已經廢棄的車站，不過丰采沒因此退去，臺灣最美的車站，故事仍會恆久流傳。



從多良車站望出去的海景





經過車站再往上行，即可進到部落，整個氛圍就像是靜止的，家家戶戶都顯得非常安靜，很少見到人影，只有幾隻對外地來的陌生人狂吠的狗兒，眼珠子目不轉睛地注視您的一舉一動。而這吵雜的狗吠聲中，卻更加凸顯空氣的靜謐。若要放鬆心情，忘卻塵埃煩惱，來這裡待上幾天是一個很不錯的選擇，在這兒每一戶人家都有超級遼闊的觀海視野，詩人筆中海天一色的場景應該是莫過於此。簡單跟自然大概就是在這裡最佳的寫照，不用太多的牽絆，只要來過，自然能夠心領神會。



來到多良還可到向陽薪傳木工坊參觀，木工坊的位置是原來廢棄的多良國小，裡面製作的東西除了大型木工家具，也有可供小孩子玩的七巧板等童玩。木工坊的成立是在88風災之後，許多熱心人士出錢出力規劃而成，其目的是作為部落發展木工創作基地，協助部落開啟漂流木工藝創意產業，讓部落青年有機會留在自己的家鄉工作。所以若到多良來，可到向陽薪傳木工坊來參觀選購，除了可以買到造型獨特、物美價廉的漂流木家具或器皿，也同時幫助部落發展產業，一舉數得。





拉勞蘭部落

+22° 34' 32.04", +120° 59' 21.49"

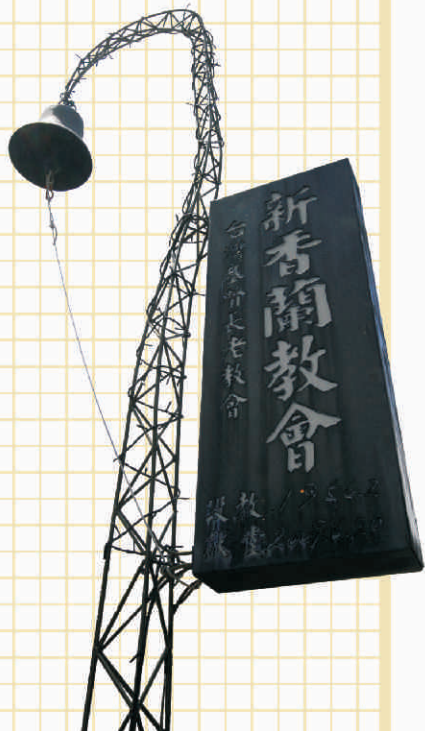


在台九線上就可以看到這招牌，表示拉勞蘭部落到了。



拉勞蘭部落有兩甲地的面積在種植小米。

拉勞蘭部落Lalaulan位在太麻里鄉的南端，行政區域的名稱是新香蘭，沿台九線走，看到新香蘭的路標就是拉勞蘭，拉勞蘭是排灣族語，是指土地肥沃的意思。這裡是一個很不一樣的排灣族部落，部落原本位在香蘭山上，日治時期被迫下山來，經過幾次的遷移到了現在新香蘭的地方，跟阿美族人混居在一起。因此每年七月，在新香蘭這裡會有阿美族豐年祭，也會有排灣族的收穫祭，在阿美族豐年祭時，可以看到穿著排灣族服飾的人跳阿美族的舞，應該算是這裡特有的景象。





走進拉勞蘭部落不久，可以看到部落接待中心，同時也是部落產業發展的重要據點小米工藝坊。拉勞蘭部落致力推廣小米種植，在部落後方的山坡上種有兩甲的小米園。近年來養生的概念盛行，小米的好處逐漸受到重視，因此陸續會有團體來到部落參觀小米園以及小米的相關加工品。在排灣族的眼裡，小米全身都是寶，小米除了有各種烹調方式外，更重要的是可以釀小米酒，釀小米酒取出的酒糟可以拿來醃肉。而小米的梗是燒狼煙的材料，其碳化後可以拿來洗頭髮，讓頭髮烏黑亮麗。小米工坊裡除了賣小米之外，這裡是整個南迴線唯一有固定收購農民樹豆及紅藜的地方，這裡的樹豆有紅色、土黃色、白色和黑色四種顏色，工藝坊將收購的樹豆和紅藜分類整理，再做精美的包裝後販售。





部落後方山腰上的紅藜園



小米工藝坊包裝的紅藜



原住民傳統的小米粽



拉勞蘭部落裡有位知名的原住民作家亞榮隆·撒可努，其第一本著作「山豬、飛鼠、撒可努」，以生動有趣的文字，傳遞原住民對於環境的保護和對自然的尊重，廣受讀者肯定。撒可努接著更將這理念轉化為行動，進而成立「獵人學校」，獵人學校雖說是學校，但這只是一個概念，並沒有實際的場域。其運作的方式是接受團體的預約或是在寒暑假期間以營隊的方式舉辦活動，讓學員學習如何在山林裡面生存，這正是獵人最重要的本領。獵人學校所闡述的獵人真正的意義，不是在於狩獵而是一個自然與土地的溝通者。所以而活動的目的，就是要透過學習獵人的智慧來重新認識土地、自然與人的關係，進而愛護我們的環境。



撒可努的著作



交通資訊



往大武

台9線405公里附近。

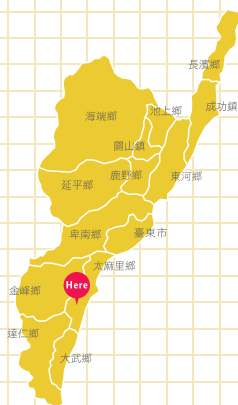
旅遊建議



拉勞蘭部落目前僅有一間民宿，最多可容納14人，民宿有供應早餐。而部落接待中心目前只開放10人以上的團體預訂風味餐，未滿10人的遊客，若有需要用餐可至鄰近的村莊。

八大頭目的故鄉 撒布優部落

+22° 37' 52.44", +121° 0' 12.73"

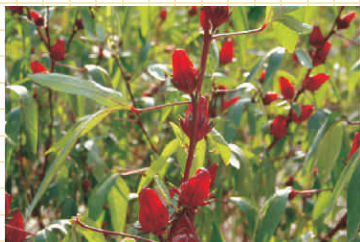


撒布優sapulju，位於臺東縣的金峰鄉，行政區域名為新興村，部落位於太麻里的北上方，東鄰太平洋，西靠知本山脈，山海風情，盡收眼底。撒布優sapulju是排灣語的音譯，意思是「荒蕪」，甚至帶有陰魂很多、不潔淨的意思在裡頭。但凡是來過的人，都會感到困惑：這麼美好的景色，怎麼會是荒蕪呢？原來，這裡以前是埋葬亡者抬棺上山的必經之路，因此過去族人都稱這裡是荒蕪之地，後來日本政府與國民政府將原本居於高山的族人強迫遷移到海拔較低的平原，族人不得已才來到這塊荒蕪之地。





撒布優是個非常特別的排灣族部落，居住著八個頭目家族，部落的建築物充滿文化特色。走進撒布優部落，可以感受到厚重的排灣文化氣氛，在部落入口，有八個頭目的雕像，象徵原本來自不同部落的頭目家族在此地和諧共處、相互扶持，也點明這個部落的特別之處。撒布優部落族人多以務農為業，洛神花、金針、釋迦、落花生等，都是當地的特色農產品。



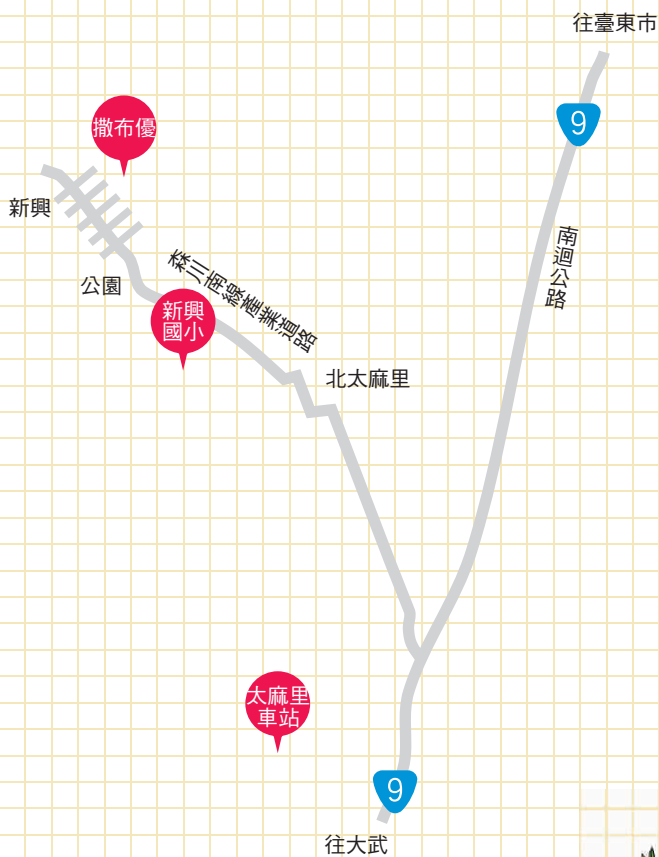
每年11月是洛神花開的時期

撒布優部落的住屋，不論頭目家族還是平民住家，內外都深具濃厚的排灣元素，而頭目家族的住屋，更有巨石圖騰，刻畫著各個家族不同的代表圖騰，記載歷代頭目的名字，並說明各家族的歷史，如果頭目在家，還可以跟頭目打個招呼，聊聊天。在撒布優，只有道路，沒有距離！

撒布優有許多在地工作室，不論是木工藝術、傳統刺繡、編織、琉璃珠、陶珠、陶藝、鼻笛、月桃編……，在這裡都看的到，有些工作坊則提供DIY體驗，讓您體驗傳統手工藝的樂趣。



如果您喜歡洛神花，也想親眼看看洛神花，那肯定不能錯過11月的洛神花季，在這段時間來撒布優，隨處可以看到如紅寶石般的花萼遍佈山上，時間大約維持一個月左右。來這兒每天都有不同的體驗活動可以自由選擇參與。您可以當一日農夫，體驗在地農民的務農生活，也可以跟著族人探訪撒布優部落的八大頭目，透過族人豐富的文化知識與詳細、風趣的解說，帶您認識這些原本來自不同部落的頭目家族與優雅的排灣文化。



交通資訊



台9線402公里轉進森川產業道路。

旅遊洽詢

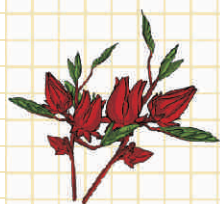


金峰鄉公所

電話：089-751144

新興社區發展協會

電話：089-780153





旅遊建議

進去撒布優部落之前的新興國小，本身就是一個熱門景點，裡面有很多內容可以參觀，新興國小的小朋友們也都訓練有素，個個能言善道，都是很棒的小小解說員。不過學校並非營業的單位，所以要參觀學校得有正式的申請程序才可以成行。

而撒布優部落附近，則有許多原住民藝品工作室，適合隨興走馬看花。但是若想要嘗試體驗製作，則最好先透過社區發展協會去預約。若對於排灣族文化和部落文物有興趣的朋友則強烈建議要透過導覽解說，才有辦法深入了解，否則在部落裡轉呀轉隨意看，可能無法掌握精隨。





附近旅遊資訊



金針山

金針山原名是太麻里山，因盛產金針，所以更名為金針山，這裡是臺灣東部金針三大產地之一。每年8、9兩個月是金針花開的季節，屆時滿山遍野金色花海，燦爛奪目，是遊客最喜歡去的時間。其實近年來金針山上有幾家民宿栽種的櫻花已經成熟，在每年3月時的賞櫻花，也漸漸打出知名度。在金針山上過中午就容易起霧，因此安排在早上的時間上山賞花會比較適合，當然在朦朧氣氛中霧裡看花也是另一番情趣，遊客可以自行選擇。





部落背包客 ▶ 離島

人之島 蘭嶼

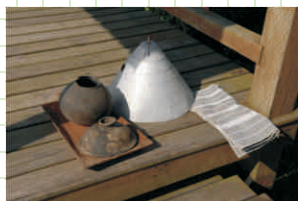
+22° 2' 44.55", +121° 32' 54.39"



蘭嶼島位在臺東東南方海面大約90公里處，其原來名字「Ponso no Tao」，是雅美族語「人居住的島嶼」的意思，曾經有部國片「人之島」，就是在敘說蘭嶼的故事。因為隔著海洋屏障，以及開放時間晚的緣故，雅美族人特有的飛魚文化，對很多人而言，盡是充滿神祕，而這被稱為人之島的地方，更是感到陌生。



要去蘭嶼的交通方式有兩種，一是在臺東豐年機場搭乘小飛機，飛行時間大約30分鐘左右，另一個選擇就是到富岡港搭船，船行時間大約要2個半小時。到蘭嶼島後主要的交通工具是機車，不管是在蘭嶼機場或是開元港，都可以很方便的租到機車。蘭嶼島上只有一條環島公路和一條連結東西岸的橫貫公路，因此不會有迷路的情況。環島公路全長大約37公里，因此若是騎摩托車走走停停逛完全島一圈，一個上午的時間是足足有餘。所以，當您到蘭嶼，先不要急著上山下海，不妨先騎著機車環島一周，瀏覽島上四周許多知名的礁岩，值得一提的是，在紅頭村跟野銀村之間的橫貫公路上，有一條叉路可以通到蘭嶼氣象觀測站，在那裏可以俯瞰蘭嶼島，您會發現山的綠、海的藍和雲的白，是如此協調的對話，這樣的景緻絕對是都市裡最奢侈的畫面。



文化之旅

蘭嶼島上一共有6個部落，分別是東清部落、野銀部落、朗島部落、漁人部落、紅頭部落和椰油部落。這6個部落剛好平均分布在島的四周。這幾個部落裡面，野銀部落保存有最完整的蘭嶼傳統建築。傳統建築是雅美族人因應環境所發展出來的特殊建築。傳統建築是依照地形依序往山上建造，每一戶人家的視野都可以直接看到海面，不會被前面的房子遮到視線。為什麼要把房子蓋一半在地下，原因是蘭嶼在冬天的時候東北季風強勁，所以把房子蓋一半在地下，可以做到防風的效果。但蓋在地下的房子又如何可以兼顧排水的功能，不至於在下雨天淹水，這背後可就蘊藏著雅美族人祖先的智慧。到蘭嶼時可以仔細觀察一下地下屋的結構，思考雅美族人怎樣可以做到讓房子防風又排水。不過遊客記得在這裡，不要隨便拿起相機猛拍，最好是先知會過當地的住民，再進行拍攝。





蘭嶼拼板舟可以說是代表雅美族的圖騰，許多人會把拼板舟說成獨木舟，其實這是完全不一樣的東西。獨木舟顧名思義就是整條船是由單一樹木鑿伐而成，而拼板舟則是由數片不等的木頭組合成一條船。蘭嶼拼板舟的製作過程繁複，首先視船身結構位置，分別取自蘭嶼島上十餘種不同樹材，先製成21到27片船板，再將木片組合而成。組成船身之後會對船身的彩繪，每個家族會在船身上刻畫自己家族的圖紋。白色的底層加上紅色、黑色的圖紋，造成強烈的視覺效果。紋飾的顏色則只有白、紅、黑三種顏色，是因為顏料來源取自在地的石灰、鐵礬土和漆樹等。外人看船身的圖紋會覺得大同小異，但雅美族人一看到那紋飾，就可以分辨是哪個家族的船。在船首跟船尾通常會同心圓和鋸齒狀構成的圖案，稱之為船眼。雅美族人深信船的眼睛可以幫助船在茫茫大海中找到回家的路。拼板舟的設計不只是視覺上的線條優美深具藝術價值，在工藝上的設計，也是非常符合實際的需求，例如船身兩端高起的設計，是幫助船在海上容易被辨識，不全是單純美觀的設計。

拼板舟主要的功能是下海去捕魚，雅美族是臺灣少數的海洋民族之一，對於海洋和捕魚發展出獨特的飛魚文化。每年3月左右，雅美族人會舉辦招魚季，招魚祭是要招喚飛魚，為即將到來的飛魚季節掀開序幕。每年3到6月是雅美族飛魚的季節，在這期間雅美族人只會獵捕飛魚。這個時期等於是讓其他的魚類有時間生育繁殖，免於被濫捕而絕後。雅美族人捕獲的魚又分為男人魚、女人魚等，而且各有其裝盛的器皿，男人魚的盤子就是只能裝男人魚，不可搞混。這看似複雜的習俗其實背後附有深度的生態永續利用智慧。簡單說小孩和女人吃的是肉質較細緻的魚，而這些魚通常也都比較機警不易被捕，而男人吃的則是肉質較粗腥味較重的魚，這類的魚通常比較遲鈍容易補獲。小孩跟女人只能吃難抓的女人魚，所以雅美族的男人就得花更多精力跟時間去捕抓這些魚，而不能偷懶只抓那些比較容易被抓到的魚，這樣一來海底的魚就不會侷限在某些魚種被大量捕獲，造成生態失衡。而小孩跟女人吃好的魚則是基於保護小孩跟女人體質較弱，所以吃比較好的魚。從這些事情觀察，不難發現雅美族跟自然環境的對話，在在顯示出取於自然、融入自然和保護自然的價值觀。







生態之旅

很多人以為到蘭嶼只有到海邊玩水，其實不然，蘭嶼島位處東南亞熱帶雨林北界，島上有非常豐富的熱帶雨林生態，這裡植物種類多達800多種，其中有19種是蘭嶼獨有。蘭嶼珠光鳳蝶是世界上唯二翅膀會變色的蝴蝶（另一個是在巴西的太陽蝶），所謂的變色，是珠光鳳蝶雄蝶黃色的尾翅，在飛行間因為陽光的照射下在某種角度下會反射出白色，因此飛行時顏色會變成一會兒黃一會兒白。此外蘭嶼角鴞、蘭嶼守宮，蘭嶼大葉蠽蟥，蘭嶼超扁條天牛等，都是蘭嶼島上才有的特有種生物。除了陸上的動植物，蘭嶼海域裡的各式生物，更是琳琅滿目，更確切來說，蘭嶼島本身就是一座生態公園。





下過雨的蘭嶼，或是夜晚騎車時要特別留意路上常會有意外的訪客，大螃蟹、青蛙等小動物會出來逛逛，甚至運氣好時還可能遇到俗稱「八卦」的椰子蟹。晚上，也可以報名當地導遊的夜探活動，將有機會觀察到夜行性的動植物，例如只在晚上開花的棋盤腳花、竹節蟲、椰子蟹、蘭嶼角鴞等等。

來到蘭嶼一定要去浮潛，這裡的水域清澈，水底生態茂密，是世界級的潛水場地。在島上現在已經有很多經營浮潛的業者，很容易租到裝備。浮潛時最好是找當地的人帶領浮潛，這樣可以避免進入危險的水域發生危險。





大天池

可能很多人都不會想到，爬山居然也是到蘭嶼的活動選項之一。在蘭嶼島南方大森山上的大天池，是遊客經常拜訪的地點。大天池是火山噴發後的火山口，因雨水沖積而成的高山湖泊，雅美族語稱為「DuWa Wa」，是指「高山之海」或者是「鬼魂出沒之處」。大天池四周都是茂密的熱帶原始林，是觀察鳥類、蟲類絕佳的地方。

到蘭嶼，您很快就可以感受到這裡獨有的寧靜與緩慢步調，其實不太需要安排緊湊的行程，即便是在涼亭上吹吹海風，躺著發呆，都是件幸福的事。蘭嶼的美，不是在筆中可以充分描述，也不是在照片影像中就可以領略，唯有您用緩慢的心來親身體驗，才可以真正感覺蘭嶼是這麼迷人的地方。





蘭嶼的環島公路



交通資訊



至富岡搭船或是到豐年機場搭飛機。

旅遊洽詢



蘭嶼鄉公所

電話：089-732001

蘭嶼部落文化基金會

電話：089-731000



旅遊建議



目前蘭嶼島上從事部落旅遊多屬個人單位，例如民宿主人、工作室等，還沒有協會、組織等在整合部落旅遊的事宜。

去蘭嶼之前應該先做點功課，尤其這一兩年來新建的民宿如雨後春筍冒出來，各家的收費落差頗大，遊客可依自己的需求選擇。在地的導覽解說、浮潛等通常都可以透過民宿主人找到搭配的人，這些資訊在網路上也都不難找到。

雖然去蘭嶼不只是可以浮潛玩水，不過一般建議最佳的時間還是在5月到10月間，避開東北季風的季節。但是要注意這期間是颱風期，出發前最好留意氣象的狀況，若有颱風接近時更要三思，因為飛機跟船班都有可能在颱風來之前就停止航行。

要出發到蘭嶼時，建議可以在臺東市場上帶一些水果過去，因為在蘭嶼幾乎買不到水果。最後建議去蘭嶼應該是用緩慢的心情，切莫急著去急著回，在那邊待上兩三天應該是最起碼的時間。

原住民美食

台東原始部落餐廳

店面地址：臺東縣卑南鄉利嘉村（路）689巷19號

服務電話：089-380473

營業時間：下午5：00～12：00

因座位有限，請事先訂位，以免向隅

岩灣客棧

店面地址：臺東縣臺東市興安路2段187號

服務電話：089-228999

米巴奈山地美食坊

店面地址：臺東縣臺東市傳廣路470號

服務電話：089-220336、089-220407 傳真：089-231087

大老二悶燒雞

店面地址：臺東縣臺東市四維路107號

服務電話：089-353292、0938-283136

營業時間：17：30～24：00

公休時間：每個月第2、4周日公休

利吉美食館

店面地址：臺東縣卑南鄉利吉村利吉路1-1號

服務電話：089-221198

營業時間：早上10：00～晚上11：00

天巴洛奇木風味餐廳

店面地址：臺東縣卑南鄉溫泉路57號1樓

服務電話：089-511707、傳真：089-510223

響羅雷美食坊

店面地址：臺東縣卑南鄉利嘉村利嘉路689巷19之1號

服務電話：089-515253、0935-418797

紅瓦屋風味餐

店面地址：臺東縣關山鎮德高里永豐45號

服務電話：089-931898、089-931580

營業時間：上午11：00～14：00、下午17：00～21：00

本餐廳為預約制

藍色愛情海原住民傳統美食（阿美族）

店面地址：臺東市吉林路二段634號

服務電話：089-281755、0916-764707

營業時間：本餐廳為預約制

旅遊服務資訊

交通部觀光局	http://www.tboc.gov.tw/lan/cht/index
臺東縣全球資訊網	http://www.taitung.gov.tw
臺東縣觀光旅遊網	http://tour.taitung.gov.tw
臺東舊火車站旅遊服務中心	089-357131
臺東火車站旅遊服務中心	089-238231
臺東機場旅遊服務中心	089-362476
東海岸國家風景區管理處	089-841520轉1800
東管處八仙洞遊客服務中心	089-881418
東管處三仙台遊客服務中心	089-850785
東管處小野柳遊客服務中心	089-281136
東管處綠島遊客服務中心	089-672026-7
花東縱谷國家風景區管理處	03-8875306轉667
關山親水公園	089-814542
初鹿牧場	089-571002
國立臺灣史前文化博物館	089-381166
卑南文化公園	089-233466
知本森林遊樂區	089-510171
臺東縣觀光協會	089-322786
臺東縣旅行商業同業公會	089-225332
臺東縣休閒旅遊協會	089-345807

交通狀況

南迴公路和東部海岸線 臺東工務段	089-327982
花東縱谷和南橫公路 關山工務段	089-811434
南橫公路 海端鄉初來派出所	089-931004

醫療救護網

衛生署臺東醫院	089-324112
馬偕醫院臺東分院	089-310150
臺東天主教聖母醫院	089-322833
臺東基督教醫院	089-960888
臺東榮民醫院	089-222995

交通資訊

臺東火車站	089-229687
臺東航空站	089-361111
立榮航空公司	089-362616
華信航空公司	089-362669
德安航空公司	089-362485
鼎東客運海線站	089-325106
鼎東客運山線站	089-328269
國光客運	089-322027

離島交通

德安航空公司	089-362485
金星輪	089-281477
占岸六號	089-280290
綠島之星	089-280226
凱旋一號	089-281047

參考資料

臺東縣政府原住民族資料網

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

田哲益〈臺灣的原住民〉

<http://home.kimo.com.tw/bimaten>

原住民數位博物館

<http://www.dmtip.gov.tw/Aborigines/Article>

臺灣原住民族文化園區

<http://www.tacp.gov.tw/>

原住民文化園區

<http://www.mtvs.tcc.edu.tw/>

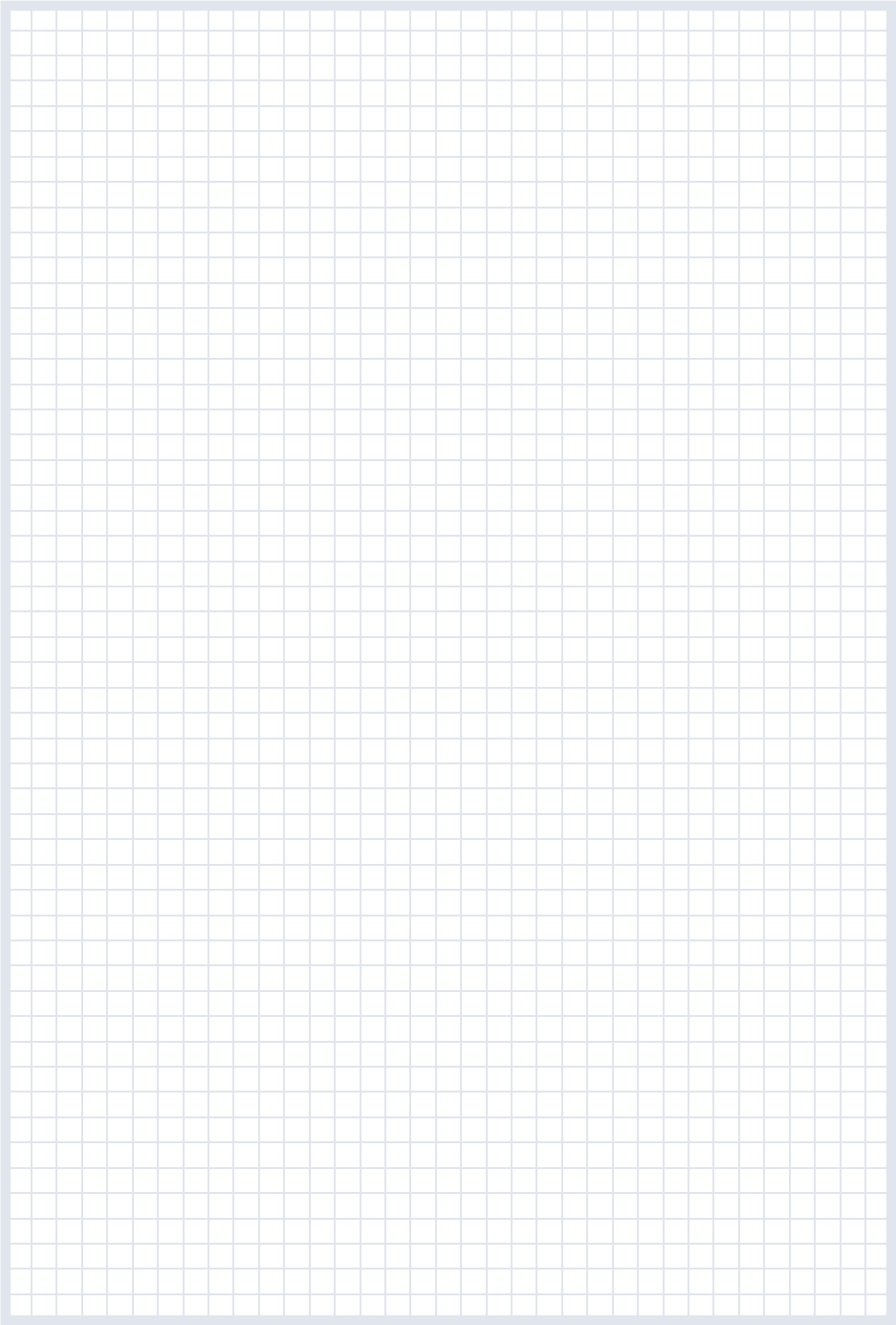
臺灣原住民族歷史語言文化大辭典

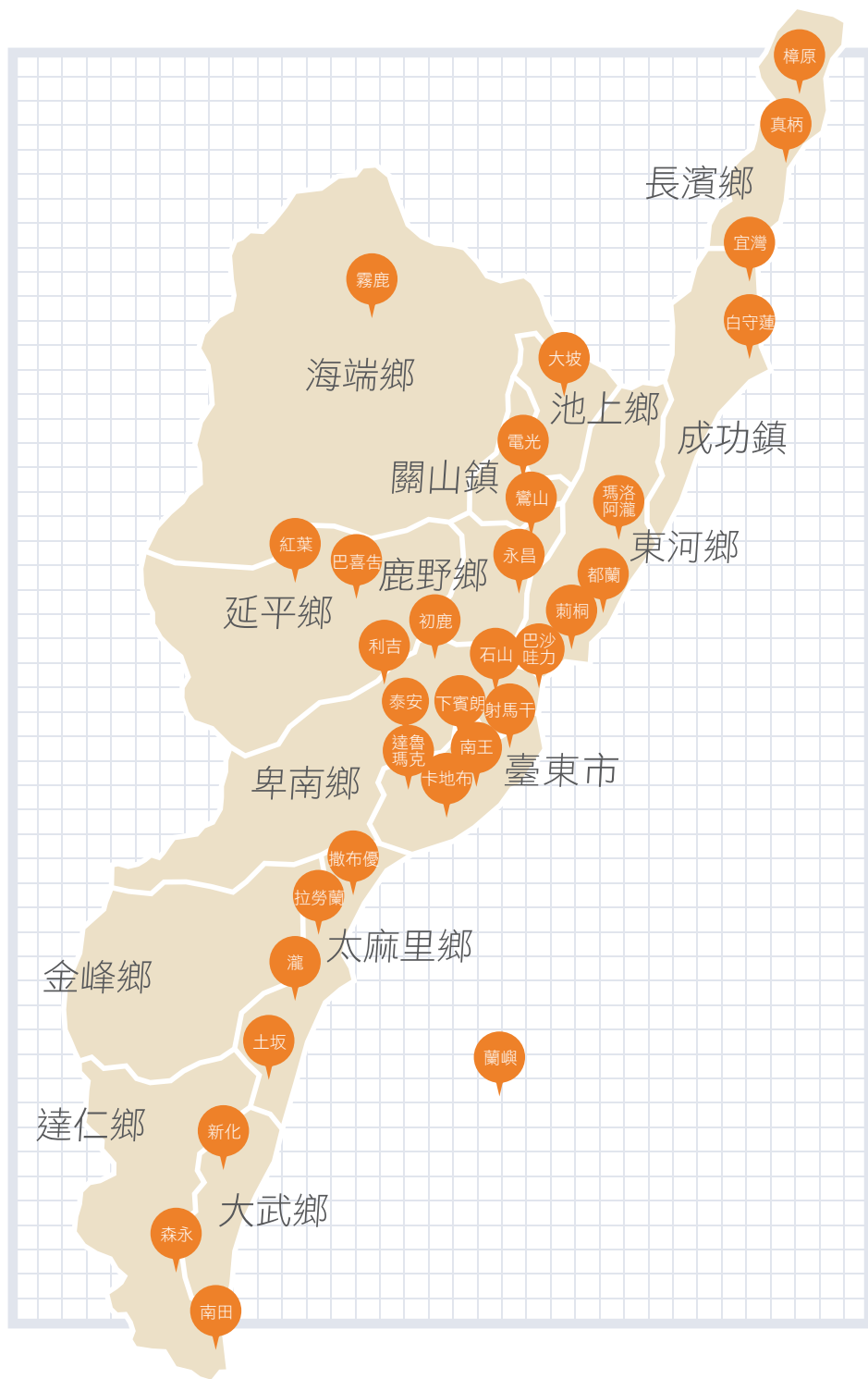
<http://citing.hohayan.net.tw/default.asp>

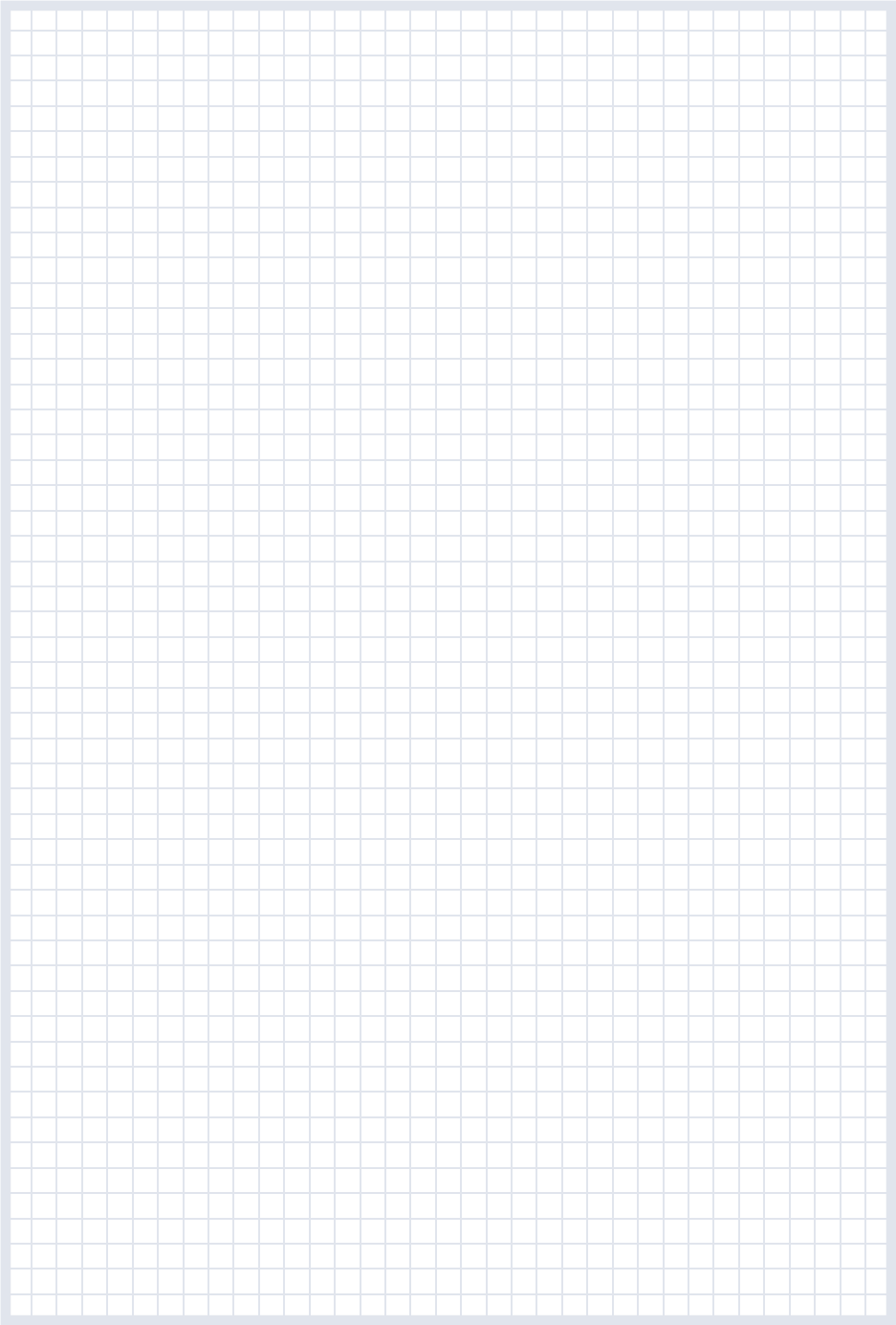
臺灣原住民族資訊資源網

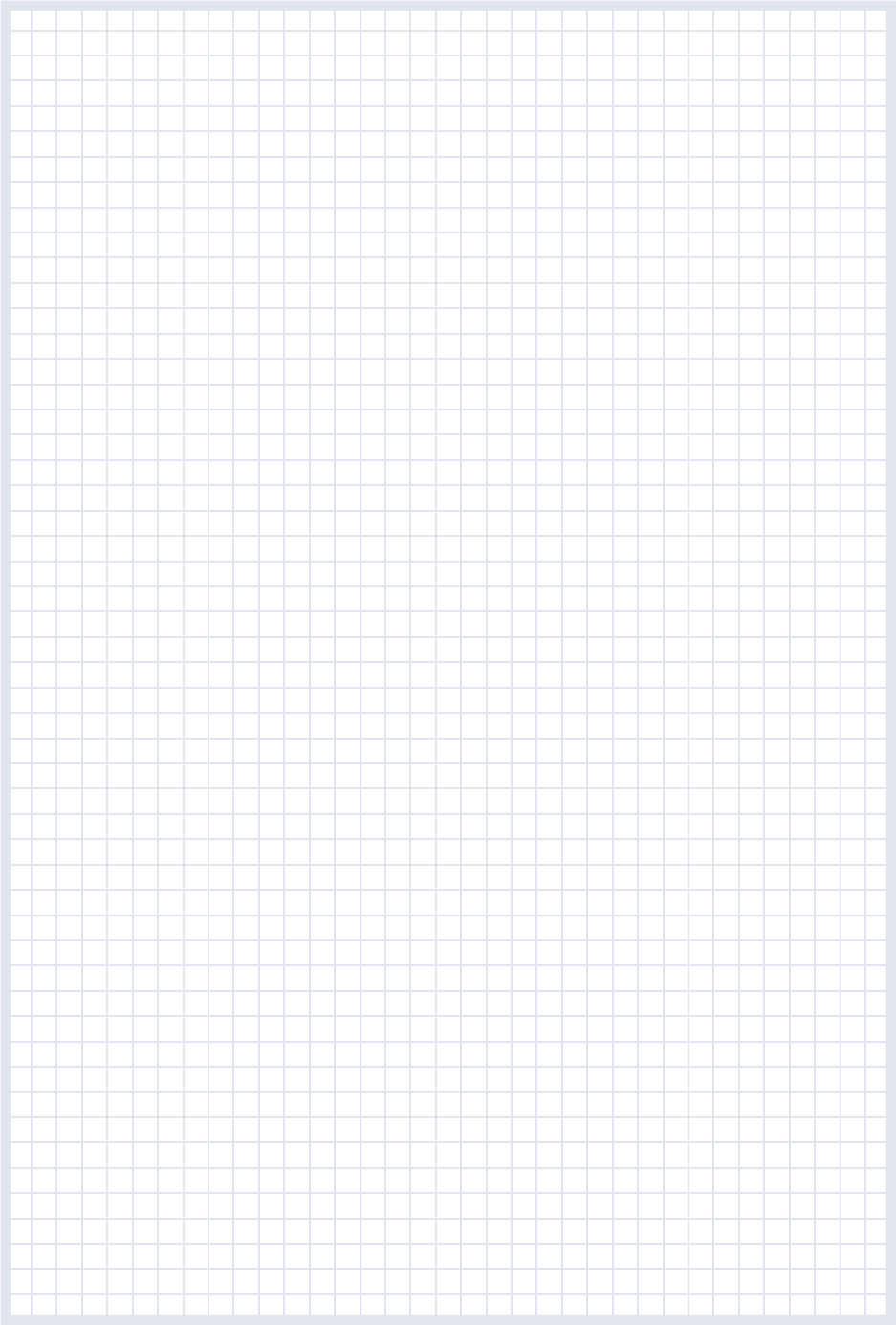
<http://www.tipp.org.tw/formosan/learn/learn.aspx>













指導單位	行政院原住民族委員會
發行單位	臺東縣政府
發行人	黃健庭
總編輯	賴榮幸、顏志光
企畫編輯	霓卡
企劃執行	吳雅玲
協力執行	後山生活創意工坊
美術編輯	侯方揚、梁鈺
文字撰稿	黃佳璿、鍾敏華、侯方達
攝影	侯方達、高信宗

出版單位	臺東縣政府
住址	950臺東市中山路276號
電話	089-326141
傳真	089-360626
印刷	優點印刷設計股份有限公司
出版日期	2011年10月
版次	初版
發行數量	3000
工本費	350元