

慕谷慕魚溪水一隅。

## 富饒花漾的自然生態

# 慢遊花東縱谷

文、圖 | 陳冠儒 | 正修科技大學通識教育中心兼任講師

花蓮縣在地理形狀上呈現長條狀，西邊是高聳的中央山脈，東臨太平洋，南北長約137.5km，東西寬約43km，其面積雖為全臺灣各縣市之冠，然而其中適宜人居住的平原卻僅佔7%而已，其餘的則是6%的河川和87%的山地；臺東地勢狹長，南北海岸線長達176km，是全臺海岸線最長的縣份，全縣面積約3,515km<sup>2</sup>，佔臺灣總面積近十分之一，為第三大縣，由地圖上看臺東，猶如雄獅趴伏在太平洋上，前腳直伸向北，昂首準備隨時向北方躍起。在地形上，高聳陡峭的中央山脈縱列在花東縱谷的西側，東側則為千餘公尺高的海岸山脈，使得兩座山脈之間的花東縱谷平原展現出不同的風貌。此外，花蓮溪、秀姑巒溪與卑南溪三大河系流貫於花東縱谷之中，不僅形成花東縱谷平原，同時也因為河流的作用形成了許多景觀資源，所以，花蓮、臺東（簡稱花東）成為臺灣東部地區重要的自然生態觀光遊憩地區。

花東得天獨厚的天然環境是大地獻給人們的禮物，對花東的旅遊意象（tourism image）不外乎是縱情山野、戀戀山河、大地風情、人文采風、原鄉文化，所到之處，盡是新鮮與純淨、舒適與溫馨、感動與眷戀，這就是花東的魅力。

花蓮有豐富的自然生態資源，例如：太魯閣國家公園、七星潭風景區、花東縱谷風景區、花東海岸風景區、鯉魚潭風景區、秀姑巒溪，人文資源有原住民文化館、林田山文化園區，休閒產業資源有海洋公園、池南森林公園、兆豐農場、富源森林公園、溫泉園區、赤科山及六十石山等特色旅遊景點。臺東如花蓮一樣，旅遊資源豐富，自然資源富饒，例如：鹿野高台熱氣球區、臺東森林公園、三仙台風景區、小野柳風景區、池上伯朗大道、鐵花村音樂聚落、加路蘭遊憩區、金樽遊憩區及初鹿牧場等特色旅遊景點。

此外，國家發展委員會已於2011年頒布與開始施行《花東地區發展條例》（國發會，2011），並陸續推動「花東地區永續發展策略計畫」（國發會，2012）、「花東產業六級化發展方案」（國發會，2014），以期依據花東地區城鄉發展、自然景觀、生態及文化特色，發揮花東地區優勢條件。

## 從里山倡議看花東

里山這個詞，是從日文的さとやま（Satoyama）而來，它既非某個地點也非地名，簡單而言，指的是由住家、聚落、耕地、池塘、溪流與山丘等混和而成的地景。

里山倡議（Satoyama Initiative）的緣起，即是2010年於日本名古屋舉辦的《生物多樣性公約》第十屆大會，提出「愛知目標」及「里山倡議」兩大理念而來。

愛知目標的願景是「與自然和諧共生：在2050年底之前，完成生物多樣性的評價、保育、復育和明智利用，維護生態系統服務，持續一個健康的星球，並提供所有人類基本的惠益」。而里山倡議目的是希望藉由分享各國經驗和範例、推動會員間合作計畫等方式，透過鄉村地區農、林、漁、牧等生產地景的保護與活用，發揮經濟、社會和生態效益，促進人與自然和諧共生，貢獻於生物多樣性愛知目標的達成（李光中，2013）。

因為里山，臺灣近幾年推動里山精神的案例遍地開花。花東部分，例如：花蓮縣豐濱鄉港口部落地區，推動水梯田和濕地生態復育計畫；花蓮縣富里鄉豐南村吉哈拉艾文化景觀；太魯閣國家公園與慈心有機農業發展基金會合作在西寶農場推廣有機耕作；花蓮區農業改良場近年在花蓮富里鄉進行以無脊椎動物作為水稻田農業生物多樣性指標的先驅性研究；花蓮瑞穗鄉富興社區與東華大學、林務局花蓮林區管理處、農委會花蓮農業改良場、臺糖公司及相關民間社團合作，創立「與環頸雉和諧共處」為目標經營生態農場實驗地；臺東縣東河鄉尚德社區在原有的水梯田和果樹下，轉型成發展自然農法的香草栽培，逐步擴大耕種面積。

因此，花東縱谷不僅是地形或是區域，也是重要的價值標記，彰顯天、地、山、水、人的共創與共生。人類只是棲居，不曾擁有縱谷，人類不應該為了個人財富開發縱谷，破壞這裡共有的生態和自然。大自然不馴，難免帶來災難，所以要在共生的前提下，師法自然之道，做到山、水的保護與保育。進而尊重在地智慧，讓在此居民安居，經營人與自然的和平對話與休養生息。

## 理想自然生態的想像

讀萬卷書，不如行萬里路，直接接觸大自然，花東的生態之美，實實足以令人發出驚嘆之聲，感受與大自然共存與親近的喜悅，這比高深的生態理論和生澀的保育法規更能激發起大眾愛護地球自然環境之動機，進而體認生態資源保育的重要意義，生態保育的觀念也得以落實。將花東想像成一座生態博物館，旅人在裡面穿梭流動，可以到想去的地方，買到當地收穫和製造的產品，吃到在地日常美食；可以直接和農民接觸，看到社區的活動。這個過程重新創造一種遊客與花東接觸的方法，以及花東資源連接外地的方式，進而讓遊客對花東獲得良好感受，並期望下一次的再遊體驗。

窗外無雲、風和日麗、碧藍的海、湛藍的天，接連映入眼前，不是夢境，是我們搭火車逐夢來到的花東，深深吸一口氣，前進，要在花東縱谷間，揮汗留下我們的足跡。期盼透過我們的視角，在這裡看山看海的生活能保有新鮮，無賞味期限，花東縱谷的真善美，讓來到花東的旅人輕鬆慢遊東海岸。

此外，傳統的大眾觀光主導權經常落在旅行社，最終導致最大的經濟受益人是旅行社，是資本家的一方，而往往都不是當地的居民，讓旅人沒有真正親近到當地最真實的自然生態環境。自然生態環境經常坐落在相對低度開發的地區。其周遭的環境相對是較自然的氛圍，例如：海岸山脈西南側的「鸞山森林博物館」，打破「博物館」一定要有一棟建築物的概念，而是以天然多元的林相分享予造訪的旅人，成功的創造了自然生態環境觀光的新典範，在地原住民阿力曼最常回答就是：「森林博物館沒有大門，大門就在人們的心裡！」只要是願意保護土地的人，就能為土地開門，「心有多

寬，森林博物館就有多大」。因此，整體自然生態環境觀光發展應藉由空間與交通規劃，串連花東在地地景、產業、人文，以及珍珠亮點的賞玩地方，形塑花東縱谷地區為「宜居、宜遊」的東部遊憩氛圍及生活美學，同時打造花東地區成為具陸域、水域、空域之國際水準的自然生態環境觀光渡假勝地，讓旅人「慢活、慢遊或深度旅遊」於其間，打造花東縱谷為令人流連忘返的宜居、宜遊國際自然生態環境觀光渡假勝地。

## 自然生態多元，慢遊花東

走，我們去花東，去呼吸，享受花東富饒花漾的自然生態吧！

從高雄到花東，因南迴鐵路目前尚未全線電氣化，搭乘火車到花蓮就將近5個小時（到臺東近兩個半小時），路程感覺好遠好遠，但為了遠離都市喧嘩，享受清晰空氣，釋放內在壓力，感受花東大自然特有的魅力，再遠，也要把花東的美通通帶回去。

## 臺東森林公園、鐵花村音樂聚落

臺東森林公園舊稱「黑森林」，位於卑南溪出海口，由於整片區域為了防風而種植木麻黃（*Casuarina equisetifolia*），遠看林相一片漆黑而得名。它沒有過多的人工造景，觸目所及盡是讓人心曠神怡的自在氛圍。而遊臺東森林公園最適合的方式是騎自行車，入口處有許多租車店，單車、協力車、親子車、電動車任君挑選，園區內平緩的自行車道騎起來十分舒適，很適合親子踏青騎鐵馬，享受悠閒時光，欣賞湖光山色的美景。公園內擁有3座湖，分別為地下湧泉形成的「琵琶湖」、原本為沼澤濕地後經過整治的「鸞湖」、與人工興建能夠舉辦各項水域競賽活動的「活水湖」。其中



鐵花村音樂聚落一隅。



夜晚的鐵花村，一盞盞熱氣球小燈籠。

湖水清澈見底的琵琶湖，在微風吹拂下使湖面起陣陣漣漪，水面倒映著周遭綠意的森林與藍天白雲，加上周邊木棧道跟湖面搭配起來宛如一幅天然的畫作，湖水就像一面清澈的鏡子映照著天空的美麗，能清楚看見湖水裡有海草和小魚快樂的悠游，湖畔兩旁樹木蒼翠挺拔，漂亮極了，是旅人來這裡必拍照的景點。



臺東森林公園之琵琶湖。

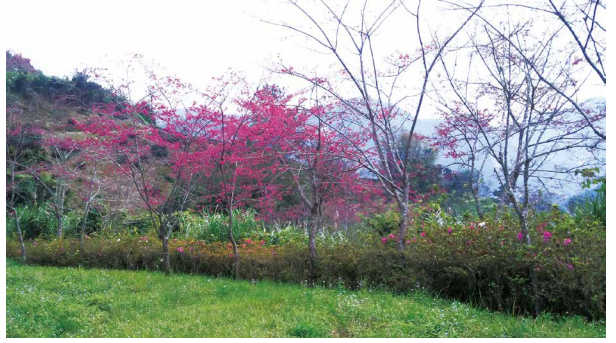
鐵花村音樂聚落為交通部觀光局「國際光點計畫」的第一個正式營運據點，由臺鐵貨倉宿舍改造，聽著原民歌手高亢清亮的創作，享受山海文化孕育出澎湃的歌聲，喝上一杯「鐵花吧」的臺東特調，偷得浮生半日閒。擔任音樂總監的鄭捷任先生是這裡的音樂推手，「鐵花一開，音樂就來！」這是他對鐵花村的目標與理想。由於臺東是原住民音樂人才及創作能量最豐沛的地方，為了培育這個土地上的音樂資產，鐵花村給了臺東原住民創作人才一個自由發表的空間。夜晚的鐵花村，盞盞亮起的熱氣球小燈籠，處處瀰漫著迷人的味道，一旁的音樂創作人正在嘶吼或是低吟輕唱他們的故事，在這裡，可以席地而坐的在草地上聽歌，享受東臺灣慢活愜意的氛圍，且用盡全身的感官細胞，跟著節奏搖擺，音樂，沒有國界。而一旁的假日慢市集，販售著各種充滿創意的手作小物、農特產品，不妨與創作者、小農們聊聊天，一起細細品味臺東人的熱情與樂活自在的迷人氣氛。

### 南橫公路東段、栗松溫泉

南橫，全名為「南部橫貫公路」，與北橫、中橫並列為「臺灣三大橫貫公路」，公路總局編制為臺20線。南橫公路山區段西起臺南玉井，經高雄市境穿越中央山脈，東至臺東縣海端鄉與花東縱谷公路相會，全長170km，最高點為大關山隧道（海拔2,722m），橫越阿里山山脈、玉山山脈、中央山脈。懸崖峭壁和峽谷景觀壯麗，加上森林、高山的自然景觀，成為旅人尋幽探秘的勝地。由於2009年莫拉克風災後，梅山口至向陽森林遊樂區路段（108.5K-153K），公路嚴重受損，封閉管制，禁止一般人員車輛進入。南橫東段，由臺東縣海端鄉進入，經初來、新武、霧鹿、利稻、摩天至向陽，南橫公路素有「臺灣美人湯之鄉」的美稱，沿途野溪溫泉露頭多達21處，六口溫泉即在公路旁，不用爬山涉水最為方



南橫東段海端鄉的梅花綻放。



南橫東段海端鄉的山櫻花嵌滿枝頭。

便，泡個足沐消除疲勞，另外還有新武呂溪峽谷、霧鹿峽谷、霧鹿砲台和天龍吊橋等景點。

近幾年，前往栗松溫泉一定得從南橫東段進入，途經六口溫泉附近有一段約100m的路段，地質脆弱又順向坡，長年道路施工，致道路施工會有交管時間，所以得先做好行前資料，注意施工管制時間，免得影響進出栗松溫泉的行程。

秋冬限定（枯水期，水位低，涉溪而過時較為安全），深山裡的秘境，宛若人間仙境的栗松溫泉，我們當天興高采烈地從關山鎮出發，進入海端鄉，奔馳於南橫公路上，南橫東段如無人煙似的，路況一路順暢，途中發現梅花（*Prunus mume*）嵌滿枝頭，一片富麗繁華的景致，甚至花期在梅花後頭的山櫻花（*Prunus campanulata*），竟然也同時綻放著，還有獨有的天龍二葉松（*Pinus fragilissima Businsky*）、楓樹（*Acer*）等，令我們驚豔不已。一路來到六口溫泉處，因行前沒有注意該路段有長期施工，被迫在管制哨前等待，這時才注意到路旁的放行公告牌，放行每一次約15-30分鐘，當然也得留意回程時放行時段，以免錯過回程火車。因此，我們就在六口溫泉暫作休息，其實六口溫泉不大，每一口約一米見方的池子共六口，溫泉水質是無色的碳酸氫鈉鹽泉，水是流動狀態的，大部份旅人都只純

粹泡腳，溫泉口群山環繞、風光明媚，等待同時欣賞美麗壯闊的新武呂溪的霧鹿峽谷。

休息過後，續往栗松溫泉，其位於南橫公路約168.5K處，標高約是1,547m，此時將車輛停在路旁，步行前往入口處（原可開車前往，但因道路狹窄、會車危險，現已全改為步行）。先戴上止滑耐磨手套，接下來就是一路下坡，一開始還好，因兩旁都有當地原住民架設好的繩索，可供輔助，但快抵達新武呂溪谷時，此時山徑急遽陡下，已是70-80度的坡度了，這代表著手臂需要有點力氣，才有辦法緊握繩索慢慢地往下爬。不過別忘記，怎麼去的就得怎麼回來，等等還是得從溪谷一路抓著繩索走回入口處。經約50分鐘，終於看到溪谷，栗松溫泉就在前方深處，得先選擇溯溪走過溪水到對岸，再繼續往深處前進。可千萬別小看這溪水，冬天的溫度可能在0-4℃之間，剛進入溪水就覺得寒意逼人，還沒走到一半時就覺得腳已經被凍到快沒知覺了。經兩度橫渡溪水後，終於看見白煙裊裊的栗松溫泉，這裡已經有前輩用沙包圍起可以泡湯的池子，將剛才橫渡溪水濕冷的身體浸泡在天然溫泉中，真是人生一大享受！這翡翠所鑄的綠色結晶與金箔所鍍的黃色紋理，垂掛溫泉岩壁上穿插如簾，宛如大自然匠心獨運的藝術精品，美景是需要時間一點一滴慢慢長成的，我們可以親身經歷這



翡翠色自然畫作的栗松溫泉。



玉龍泉溪畔。

樣的體驗，真的很幸運！聽說以前的溫泉更加壯觀，現在已有某些結晶處受損了，希望旅人有機會感受栗松野溪溫泉的獨特性，要更加珍惜，千萬不要去攀折破壞！

### 玉龍泉生態步道

玉龍泉生態步道是臺東鹿野鄉第一條生態步道，是兼具教育、歷史人文意義的生態旅遊步道，更是鹿野鄉最受歡迎的景點之一。進入牌樓，穿過花架後，走下108石階，即可看到綠樹、聽見水流聲，步道旁的小溪流勾起戲水慾望，一路走上步道頂端「茗圃亭」，視野遼闊，還可遠望飛行傘飛翔。此步道全長約1,100m，沿途有玉龍泉湧泉區、濕地生態區、溪流生態區、獨木橋和親水戲水區等，且植物林相豐富，溪水清澈，孕育豐富的自然生態，蝴蝶四處飛舞，還有淡水蝦、雙色澤蟹（*Geothelphusa bicolor*）、灰甲澤蟹（*Geothelphusa cinerea*）、蔡氏澤蟹（*Geothelphusa tsayae*）、拉氏清溪蟹（*Candidiopotamon rathbunae*）、俗稱白領樹蛙的布氏樹蛙（*Polypedates braueri*）、褐樹蛙（*Buergeria robusta*）、拉都希氏赤蛙（*Rana latouchii*）、黑蒙西氏小雨蛙（*Microhyla heymonsii*）、日本樹蛙（*Buergeria japonica*）、蜻蜓及豆娘，在步道旁的竹林還可以發現烏頭翁（*Pycnonotus taivanus*）、綠繡眼（*Zosterops japonicus*）、

紅嘴黑鵝（*Hypsipetes leucocephalus*）、五色鳥（*Psilopogon nuchalis*）、俗稱烏秋的大卷尾（*Dicrurus macrocercus*）、朱鷗（*Oriolus traillii*）等。

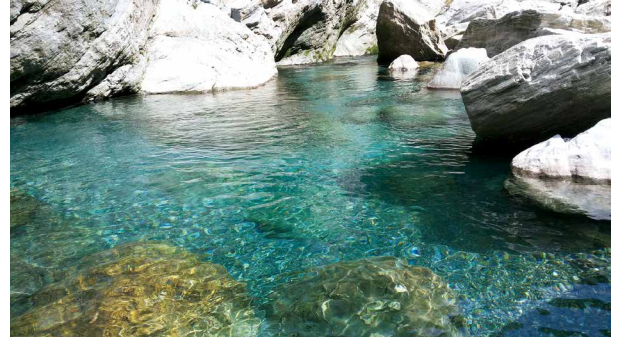
此趟雖然只有花費約1.5小時，但獲得許多知識，真心覺得這裡好棒，可以用這種方式親近大自然是種莫大的福氣！無論大人小孩來到這裡，基本就是上了一堂身歷其境的自然課。

### 砂卡礑步道

砂卡礑步道位於花蓮縣秀林鄉，太魯閣國家公園境內，從入口處到盡頭的「三間屋（過去因有三間房舍而得名）」全長約4.1km，三間屋曾是太魯閣族人的聚落，太魯閣族人稱為「柏拉耀」（Brayaw），是「姑婆芋」的意思。在砂卡礑溪上游有一個太魯閣族的「大同部落」，部落舊名為「砂卡礑」（Skadang）。距步道入口約1.5km處的「五間屋（過去因有五間房舍而得名）」，舊名為「斯維奇」（Swiji），太魯閣語「斯維奇」是指大型葉片的榕樹，包括稜果榕（*Ficus septica*）、幹花榕（*Ficus variegata Blume var. garciae*）、雀榕（*Ficus superba*）、水同木（*Ficus fistulosa*）等，步道上由於榕樹分布相當多，因此榕樹緊抱山壁的現象也四處可見。榕樹會緊抓著岩壁，不僅能幫助它吸收到



悠閒地走在砂卡礑溪水間。



亮藍綠色的慕谷慕魚溪水。

足夠的水分，也可以讓它不容易被風雨扳倒，當然岩壁也因為有樹根的攀附，而有水土保持的功能，使山壁不至於崩落。

步道全程都是沿著砂卡礑溪左岸溪畔行走，一邊行經鏤空的峭壁步道，一邊又可以欣賞呈現靛藍色的砂卡礑溪，同時可以看到右岸裸露的山壁上有許多柔美的褶皺，像千層糕一般，層層分明地堆疊著，擁有百變風情，看起來好像梵谷的星空畫作。步道沿途地勢較為平坦少起伏，有富饒花漾的自然景觀，垂直的大石壁上，仔細觀察可以發現，有相當多的蕨類，包括伏石蕨 (*Lemmaphyllum microphyllum* Presl.)、石葦 (*Pyrrosia lingua* (Thunb.) Farw.)、腎蕨 (*Nephrolepis cordifolia*)、海金沙 (*Lygodium japonicum*)、卷柏 (*Selaginella*) 等。樹林間還有赤腹松鼠 (*Callosciurus erythraeus*)、臺灣獼猴 (*Macaca cyclopis*) 穿梭其間，還可聽到竹雞 (*Bambusicola thoracicus*) 啼叫聲，在樹梢還有繡眼畫眉 (*Alcippe morrisonia*)、青斑鳳蝶 (*Graphium doson*)、端紫斑蝶 (*Euploea mulciber*)、枯葉蝶 (*Kallima inachus*) 等，步道旁有幾株高大的油桐樹 (*Vernicia fordii*)，沒有開花時並不容易被注意到，但每年4月底到5月初盛開滿樹雪白的花朵，落花鋪滿這段步道，應頗富詩情畫意。

走到五間屋可短暫的停歇補充熱量，周邊還有太魯閣族所種植一整片的山蘇 (*Asplenium nidus* Linn.)，每株都長得非常健康漂亮，現在也是原住民重要的經濟作物。續往前走不久，變成開始慢慢往下貼近河床的石子路，旁有一處叉路可以直下到砂卡礑溪，走了一段看到這樣的溪水，我們都開心的跳起來了，水非常冰涼清澈，心想怎能錯過踏水的機會，我們頓時都忍不住脫下鞋襪將雙腳浸在水裡，已悠閒地在水邊玩耍起來，當好整以暇地坐在溪水間的岩石上頭一會兒，雙腳四周就圍了一大群大大小小的魚兒來吃腳皮，魚嘴巴接觸雙腳皮膚的感覺好特別。令人意猶未盡的溪水泡足享受，最終還是得起身繼續走未完成的路程。經過這溪水的洗禮之後，走起後半段的步道，腳步感覺變輕盈了。

再起步走後，不久看見一根綠色大水管，原來是立霧發電廠引立霧溪水發電的輸水管，水管下方有2-3個大水潭，平靜的潭面下，除了堆積的卵石之外，也看到許多鰕虎 (*Gobiidae*) 平貼在石頭上或啃食石頭上的青苔。過了大水管，砂卡礑溪唯一的一座攔砂壩就在眼前，攔砂壩不僅影響到砂卡礑溪的水流，對於溪流生物而言，甚至溯河而上的生物，例如：蝦虎，更是一道難以跨越的高牆。面對這一座攔砂壩，心裡感慨之餘，砂卡礑步道的盡頭就在眼

前，休息片刻之後循原路折返，因從三間屋再往前行就一路陡上坡，可經由「大禮大同步道」到達大禮部落，由於陡峻且路程較遠，同時也需申請入山證才可進入。雖說走完砂卡礑步道全程，包含停留拍照和戲水的時間，大約需要3-4小時，但一切都是值得的，如果您還沒來過，真的建議您一定要親身走一趟，才能感受大地自然的美，但要記得，除了腳印什麼也不留！除了攝影什麼也不取的觀念喔！

### 慕谷慕魚

慕谷慕魚位於花蓮縣秀林鄉銅門村，有時候會因為豪雨或颱風過境後，常有封山不得入境。早期的太魯閣族遷徙到銅門地區這世外桃源，給了它這樣美麗的名稱「慕谷慕魚（Mukumugi）」，語意為「從長滿藤蔓地方而來的人」，隱匿於山谷中的慕谷慕魚，又有小太魯閣的之稱，舉目即可望見連綿不絕的青山和清澈的藍天，壯麗的溪谷景致由許多大大小小的石頭組合而成。進去慕谷慕魚要先申請入山證，唯暑假不管制入山人數，但還是要到銅門派出所填資料，而我們出發前就在網路申請完成，只要將申請好的入山證給派出所蓋章，文件還要再進入第二站的「銅門入山檢查哨」蓋章，檢查哨會撕掉文件的一半，剩下的另一半呢？不是拿去包便當喔！回程時要再繳回給檢查哨的，確保我們有回來沒有走失。往前走不久先看到銅門發電廠，以及一間「龍澗冰棒」，沿途的景色很優美、青山碧水、空氣清新，還有翩翩的蝶影，讓人心曠神怡。

也不知道要走多久才會抵達終點，但許多旅人也像我們一樣自得其樂，意外發現從山裡縫隙流出許多泉水，我們也去摸一下沖沖腳，泉水超冰涼滴，瞬間暑氣全消。在這裡的溪水與太魯閣溪水同為綠色，那是大理石中帶有碳酸鈣成分的緣故，經溪水中的微酸

溶解及光線折射，使得溪水呈現美麗的亮藍綠色。溪水中巨大的大理石岩塊，散布在溪谷旁，碧綠又清涼的溪水，很難不吸引我們停下駐足拍照、戲水。悠遊其中的日本禿頭鯊（*Sicyopterus japonicus*）、臺灣鏟頰魚（*Varicorhinus barbatulus*），俗稱苦花、大和沼蝦（*Macrobrachium japonicum*）等，快樂的嬉戲著，遠處還有臺灣獼猴（*Macaca cyclopis*）在溪谷下睥睨，心裡忽然羨慕起這裡的生物，在這樣的環境中成長，是多麼幸福的一件事。

步道終點，龍澗電廠，左上路往龍溪奇萊，即是能高越嶺道（西起南投縣仁愛鄉屯原登山口，沿著塔羅溪上行、越過南投縣與花蓮縣交界的中央山脈能高鞍部，而後下木瓜溪抵達花蓮縣銅門，連接起南投霧社與花蓮銅門二地）。但這段越嶺道需另外向內政部警政署申請入山證，銅門派出所只給慕谷慕魚當日進出入山證，故大部分遊客在這裡回程。3個多小時，離去前的「慕谷慕魚」，是詩意的、恬靜的，在這裡，只要展開雙臂，用指縫去閱讀山中空氣裡的訊息，穿過悠悠隧道岩洞，心裡才明白這杳無人煙的空白，才是自然的一部份，臺灣真的很美麗，請大家告訴大家，也別忘了保護每個地方。

### 白鮑溪生態復育園區

白鮑溪生態休憩區位於花蓮縣壽豐鄉，著名景點鯉魚潭南方西側，溪水終年清澈，這裡屬於生態休憩區，自然生態工法整治後，溪水清澈見底又冰涼，親水很容易，戲水安全性高。

水保局花蓮徐分局長表示，白鮑溪護岸緩坡化並用上游崩落的石頭，就地取材砌築，另外將高壩矮化，取代以往高聳光禿的防砂壩，避免生物廊道被隔絕，是中游整治的一大特色。





溪水清澈見底又冰涼的白鮑溪。



白鮑溪的豐田玉石。

同時，在砌石護岸中，於石頭空隙置入有機土，讓植物植生，孔隙也提供小動物棲息；並興設、改良魚道，讓魚群可以逆流回家；整個治理規劃，除了防災目的外，更為當地野生動植物打造一個安全穩固的家。

沿路群樹翠青，兩旁的鳥叫跟蝴蝶不時穿插著，河床中富涵有各種閃著綠色和紫色的石頭，因為這裡是臺灣翠玉一聞名的「豐田玉」和「蛇紋石」產地。而且生態步道可供遊客深入觀察多種蛙類、夜間步道可見螢火蟲。因溪水水量豐沛、水質潔淨，水中生態除了蝦虎、苦花魚，也常常可見鉛色水鶉（*Rhyacornis fuliginosa*）、雙色澤蟹、灰甲澤蟹、拉氏清溪蟹等生物。我們在白鮑溪整治的終點處停留，因這裡是全線水流較緩較淺的區域，在花蓮除了三棧溪、沙婆礮溪（美崙溪上游），就屬這處溪流戲水最方便，交通工具停妥之後，溪水近在眼前，只要往前幾大步，捲起褲管就可一踏入溪流，即刻感受陣陣透心涼的感覺，甚至還看到遊客很享受白鮑溪的意境，帶著椅子坐在溪水中泡水聊天。我們溯溪而上大約100m，沿途會有一些小玉石出現，白綠色的石頭，上頭綠色的紋路，還有石紋看起來像極了山水畫，很漂亮。來這裡除了踏水之外，體驗撿玉石也是一種樂趣，低頭尋找有無玉石時，反而被成群的蝌蚪驚艷，這群在水中搖著

小尾巴的生物，只要不移動步伐，不弄濁河水，清澈到隨處可見，除了小蝌蚪之外，還有剛從蝌蚪變成青蛙的小青蛙，小青蛙的顏色好深，幾乎是深黑色澤，小巧的像是精工雕琢出來的藝術品。

離開前，發現另一角有大青蛙，定神一看，原來是兩隻疊在一起，一隻背著一隻跳著行走，好恩愛呀！話說體驗撿玉石，玉石雖然很美，撿起欣賞後還是放了回去，希望讓下一個遊客來白鮑溪也能體驗到發現漂亮玉石的驚喜，不帶走旅遊地的一草一木，也不留下任何不屬於當地的一事一物，用眼睛欣賞、用耳朵聆聽、用鼻子深呼吸、用心靈去感受，屬於大自然的一切。

## 悠遊慢遊自在，在花東

花東的風景，除了上述的地點之外，還有許許多多著名的景點，但為了避開熱門景點，不用人擠人，去發現意外驚喜，增加多一點停泊時間，讓旅遊回歸「體驗生活、改變自我」的方式。當旅遊變成一件不那麼遙遠的事情，當品味也成為旅遊中的一部分，或許可以把兩者合二為一，同時加上一點不一樣的體驗觀感，會發覺旅遊所獲得的價值，遠超過花錢買到的現值。

常聽人說「好想離職去花東生活！」想到花蓮與臺東，就是讓人有股想停下腳步，緩慢過生活的衝動，沒有高樓大廈壓迫的視野，沒有車水馬龍催促前行，沒有汲汲營營的人們，花東的緩慢似乎是所有人的心之所向，沒有離職的勇氣，趁著有空閒走走花東，享受那股緩慢與愜意。人的心中，總是有一份最原始感覺，渴望被自然擁抱、渴望在天地間徜徉、渴望無拘無束。想當然爾，在慢遊的過程中，一定得以欣賞代替佔有，以攝影代替摘取，以足跡代替刻字，以體驗代替破壞。

如同歌手陳建年的〈海洋〉歌詞——選擇在晴空萬里的這一天 / 我背著釣竿獨自走到了東海岸 / 徜徉在海邊享受大自然的氣息 / 忘卻所有的煩憂心情放得好輕鬆 / ……。2014年，花蓮縣鳳林鎮獲得通過加入國際慢城組織（Cittaslow International），成為全國第一個獲得認證的鄉鎮（花東縱谷國家風景區，2016）。顯見，花東地區的經濟發展雖慢，生活步調也慢，「慢」確實是花東地區的共同語言，但這會是未來新生活哲學典範的所在。愛上花東的原因，不用多說，因為空氣中佈滿芬多精的氣息，可以紓解許多煩惱和憂愁，在那裡，可享受大自然的美好，擁抱大自然的一切，讓旅人熱愛上這塊林野，也熱愛臺灣有塊美好的土地。

另一方面，花東地區擁有得天獨厚的環境，造就物產的多樣性，隨著臺灣農村產業型態改變，越來越多青年返鄉從農，以新的眼光與新的技術思考傳統農業，而且花東地區特色產品種類豐富，更蘊含豐富在地產業人文故事，為了讓遠道而來旅人留下深刻的回憶，產品內容不僅有具花東地區代表性的產業，也有豐富的人文故事，結合視覺、味覺、故事的分享。例如：花東的好米好茶，以低海拔特色茶，瑞穗

蜜香紅茶和鹿野紅烏龍兩種茶品質最佳，甚已聞名全球。稻田耕地面積約為19,000公頃，稻作年產量約為93,000公噸，為全臺最大稻米產地，種植環境、水質等條件皆佳，所以品嚐起來香甜Q軟，其中以玉里米、富麗米、池上米及關山米最有名（洪東濤，2016）。

近年來，因食安事件，國人對於有機農作物及食品的需求也明顯增加，使有機農業蔚為風潮。以行政院農業委員會農糧署統計國內有機及友善耕作種植面積概況，花東地區在2016年12月底的有機及友善耕作種植面積約為1,997公頃，逐年成長，截至2019年4月底約為2,835公頃。如此提供國內民眾飲食更加健康安全，具持續發展的潛力。

除此之外，截至2019年3月底為止，經原住民族委員會核定全國的部落共有746個，其中，花蓮縣核定部落有183個，臺東縣核定部落也有183個，即花東地區部落共有366個，佔全國已被核定為部落者約為49.06%。許景秀（2012）認為部落觀光產業可以結合文化、飲食、民宿、農林環境等作為內涵，設計成一套具有特色的旅遊行程，讓觀光客進入部落，人潮帶來錢潮，帶來就業的機會，也讓部落年輕人回流。

再者，原住民部落地區，擁有豐富又多元的自然環境、景觀優美，加上特有的傳統文化生活方式與純樸社會文化，均較能滿足都市人對於休閒活動、接觸大自然、深度知性之旅的需求。因此保存部落固有的生活、生產、生態與文化，做為深度體驗的活動內容，如此不僅能改善部落文化長期以來的傳承危機，更能創造花東除了自然景觀之外的另類觀光旅遊吸引力，對永續花東地區觀光旅遊而言，是一個很重要的選項，新的改變會帶來新的機會，若此，花東整體觀光旅遊才有真正的亮點。 