東高慢食旅

East Kaohsiung
Slow Food Tour

作家以文學之筆深情帶路
慢食推手熱情為社區創生升級
數十店家認真端出的南國人生滋味
來一趟東九區的慢活慢旅行吧！

高雄市政府觀光局
TOURISM BUREAU KAOHSIUNG

東高慢食旅

East Kaohsiung
Slow Food Tour

高雄市政府觀光局
TOURISM BUREAU KAOHSIUNG

目錄

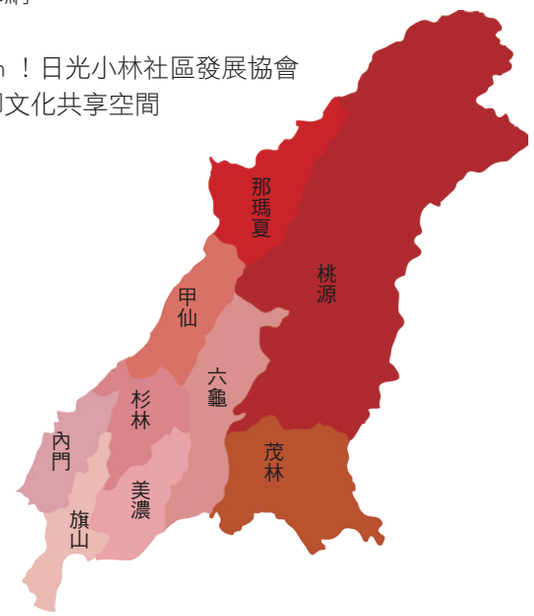
06 焦桐・東高禮讚詩三首

16 帶路，遊歷東高

18 帶路人 **彭樹君**／在心裡放一座月光山
28 帶路人 **汪詠黛**／在寂靜與熱鬧間 喜見五百羅漢
36 帶路人 **吳鈞堯**／問道山林 發現地方創生 3.0
44 帶路人 **盧美杏**／老街慢慢走 情味緩緩嘗
52 帶路人 **吳嬉翎**／ Oops ！在東高，誰說青春留不住

60 創生，唱響東高

62 慢食推手／努亞・阿海納
65 食藝創作者／江舟航
68 部落旅行趣／ Mi'un'un ！日光小林社區發展協會
72 體驗見學旅行／榛仔腳文化共享空間



76 慢食，吃遍東高

78 果然紅農藝生活
79 濃夫生活
80 湧泉茶業
81 軒味屋
82 啖糕堂
83 中正湖油蔥酥
84 里長台灣鯛
85 聚寶來景觀休憩餐飲
86 發現・山茶
87 Wish 興旺烘焙
88 藏御烘焙
89 欣園製茶
90 國蘭花園 Villa
91 獅山胡椒園
92 順發茶園
93 美膳食堂
94 清波愛玉園
95 木森林香草園
96 一山沐多納咖啡屋
97 多納瑪姿餐飲店
98 藤枝馬里山
99 小春日和
100 好好甲仙
101 皇都飯店
102 翔龍筵席
103 東高慢食旅明日之星

106 慢遊，走讀東高

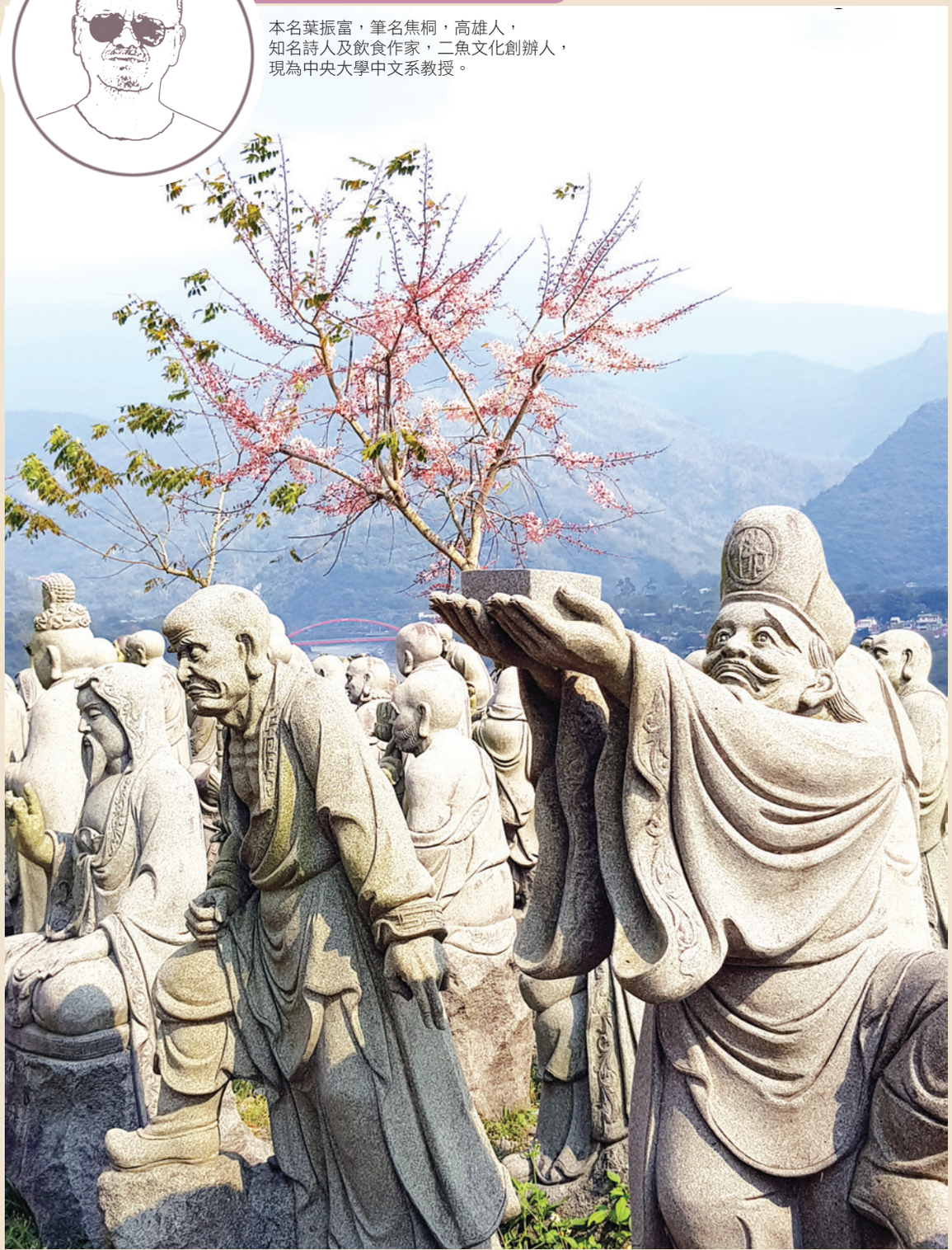
108 **山城慢遊手記 1**
尋訪神居：旗山—杉林—甲仙—那瑪夏
114 **山城慢遊手記 2**
走回自然：旗山—美濃—六龜—桃源
120 **山城慢遊手記 3**
穿越歷史：內門—美濃—六龜—茂林

126 **慢遊提案**
多元交通服務 來去東高玩透透

焦桐

焦桐．東高禮讚詩三首

本名葉振富，筆名焦桐，高雄人，
知名詩人及飲食作家，二魚文化創辦人，
現為中央大學中文系教授。



之一　諦願寺

跨過一座山，彎過
一條橋，回到我們
初識的荖濃溪畔。
陣雨推開時間的門——

孟春來到彩蝶谷
霧濕的鐵刀木花瓣，朱鸝
拍打翅膀，驚醒甜蜜中
沉醉的黃蝶群。

小沙彌的毛筆
在美術館跳舞，編排彩墨的
探戈。大雄寶殿的清田玉石
雕刻思念。

雙掌合十，歌聲繞著臥佛
誦經，輕聲傾訴
睡意已沉，我的佛
請別離開，樟木的分子氣體
吻上多夢的紅頰，安撫
病痛的身軀。

羅漢，羅漢，我的
羅漢，病毒衝出地獄，
時間遺忘了我們……這世界
太多淚水，地藏菩薩靜坐
諦聽，誓願如愛
如陣雨後夜空的圓月。

之二　過瀰濃庄敬字亭

獅子頭水圳湍流如八音
吹奏水花，為漂流的紙灰
開路。如果我從水橋這一端沖向另一端，急急穿過
方形隧道，激動衝向你
在圳旁的石塊上洗衫，水珠激起
親吻你的臉頰。

文風吹起——
在瀰濃庄敬字亭，我
字紙般赤裸，向倉頡公敬禮
向文昌帝君敬禮，日光坦白
摸擬熱戀的溫度，擁抱
三合院，擁抱白玉蘿蔔。

日光擁抱月光山，
擁抱的香蕉園
需要灌溉，肚子
需要碗公飯。熱情
像年邁的引擎需要
搪缸，過橋的公車聲
吃力遠去……

飲酒過量 有礙健康

之三　小米酒頌

搗米成粉，番女嚼米置地，越宿以為釀，調粉以釀，沃以水，
色白，曰姑侍酒，味微酸。——《諸羅縣志》

當日曆變成了洒標——
頑固的背脊軟化，
四肢沒有了骨頭，
白內障的眼睛看見
一頭粉紅象的圓舞曲，
一隻金魚在杯底游行，
手中的洒杯柔軟豐潤。

有些往事發酵得很猛，猫豫
舀起這一勺，在
甜與酸之間，口腔內充滿了
歌聲，歌贊祖靈，
敬畏天地。堅定依附
在部落的玻璃杯中書寫
液體的情書。
我覺得被你的眼睛親吻著……

那種追憶無法複製，不如
就釀自己釀成洒，追蹤的名字
如氣息，封存
在深處，暗戀般
發酵，蒙受口水，高貴地
腐敗，急著掀起
一場風暴，青春最後的
回答。我聽到紅嘴黑鵯
求偶，在小米之家鞦韆般盪高，活潑如芭蕾舞伶娜——
當日曆變成了洒標。

宋江陣

帶路・遊歷東高

每一次旅行之後，
總會多那麼一點浪漫關照與沉潛過後的悸動，
跟著作家的腳步，
你會發現，你的旅行，將有不同視野……。

在心裡放一座月光山

↑是誰給了月光山如此夢幻的名字？

這片土地是被愛的，
是有傳承與希望的。
儘管舊的會漸漸沒落，
但一定有新生的事物逐漸興盛。

帶路人
彭樹君

以本名寫小說散文，以筆名朵朵寫小語。有小說、散文、札記、採訪集等二十幾本著作，以及《朵朵小語》二十餘集。寫作的養分來自於閱讀、音樂、電影、旅行，以及苦甜交織的生命本身。文筆清麗細膩，對於種種人生況味往往深入幽微，尤其擅長描寫女性曲折情思，字裡行間總有溫柔撫慰的療癒光芒。

聽說，有一座山，它的名字是「月光」，這讓我心中開始滋生許多想像。

是誰為這座山取了這麼夢幻的名字？是因為這座山上的月光特別美，還是因為在夜晚，它會像月亮一樣發光？

我想去月光山看看，因此在網路上搜尋關於它的資訊，得到以下資料：

「月光山是高雄美濃區與杉林區的界山，也是美濃山系的最高主山，海拔高度 649 公尺，與旗尾山系連成一脈，位處於玉山山脈支系的最尾端，向西面可見旗山溪蜿蜒流經大林、圓潭，遠眺內門，向東面則是美濃市區。月光山山頂弧度有如初月形狀，因而得名。」

這些資料讓這座以月光為名的山多了幾分真實，但我並沒有細看關於它的照片，在我親自到訪之前，我想要保留對它多一些些的想像。

我想像它有綠樹成蔭的登山步道，沿路開滿

↑美麗的琉璃珠，不同圖騰代表不同意義。

↗烏巴克藝術空間的女主人有雙巧手。

了不知名的野花，走在其中，迎面而來的是帶著芬多精氣息的涼風。我閉上眼睛深呼吸，只覺得自己的肺葉彷彿也成了山中的草葉，充滿清新綠意。

一路上很寧靜，樹梢有鳥鳴，葉間有蟲唧，空中有風吹過樹葉的沙沙聲響。心更靜下來一些，還能聽見琤琤瑽瑽的流水聲。有一條溪藏在山的深處嗎？水聲像是一道提示，令人心中生起探索秘境的想望。

黃昏之前我到達了山頂，那兒有一座幽靜的湖，湖邊有一棵開花的樹。不久，月亮升起，月光將湖面的水紋照耀成金波蕩漾。我坐在樹下，好似終於找到追尋許久的答案，完全沉浸在此時此刻的美好當下。

在想像中我身歷其境，彷彿那一切都是真實的發生。

還沒有到月光山之前，我已經愛上了這座山。

茂林琉璃珠 得能量護佑

我心裡想著月光山，然後來到了與它相距不遠，同樣位於山間的茂林。

茂林舊名多納，地處高雄東部，有濁口溪流貫，位居中央山脈南麓，是魯凱族的家鄉，也是紫斑蝶的棲地，風景優美，人口稀少，具有豐富的自然生態與充滿原住民風情的文化特色，還有樂天又堅韌的人們。

2009 年 8 月的莫拉克風災帶來摧毀式的水患山崩，造成茂林巨大的傷害；2010 年 3 月 4 日，發生在茂林與桃源交界、芮氏規模 6.4 的大地震，又再次重創了茂林。但現在已看不見傷害的痕跡，這是大自然本身就具有復甦的能量，也是此地的人們災後努力重建的結果。

「得恩谷民宿」的手工麵包、「芭特芙萊」的創意美食、「小米之家」的小米酒、「妮娜的廚房」的竹筒飯和紅藜茶，都各自展現了不同的特色。我一面品嘗一面心想，是怎樣堅毅的心可以挺過連續災難並保持對上天的信任，又是怎樣柔軟的巧手可以做出如此細膩的美食？

同樣具有巧手的還有「烏巴克藝術空間」的女主人，她做了許多美麗的琉璃珠，這種傳統的原住民手工珠子顏色鮮豔，被視作寶物，人們相信它們具有天神與祖靈的力量，上面的圖騰各自代表了不同的意義：太陽之珠象徵永恆誓言與不變的承諾、尊貴之珠象徵高貴與地位、孔雀之珠代表堅定不移的愛情、豐碩之珠代表米倉豐沛財庫盈滿、眼淚之珠代表思念、勇士之珠代表守護勇敢與成就非凡、織女之珠代表貞潔、土地之珠代表地權財富、宇宙之珠代表浩瀚無極周而復始的神祕力量。

我帶走了這美麗的手工琉璃珠，希望可以得到護佑與能量，無論未來的人生是順境或逆境，也能像此地的人們一樣，擁有度過一切苦厄好壞的柔軟和堅強。

置身在六龜 放眼皆綠色

離開茂林之後，我還是沒有去月光山，而是來到六龜。

相傳在六龜大橋不遠的河床邊，曾經有六塊巨石，每逢雨季溪水暴漲，滾滾洪水常常淹沒兩岸，但不論水勢多麼湍急，這六塊巨石總不會被水淹沒，遠遠看去，彷彿是水面載浮載沉的六隻大烏龜，這就是六龜地名的由來。其中最大的一塊巨石設有神位，被當地居民視為守護神靈，如今也只有它還存在，其他五塊則不知去向。六龜四面環山，五分之三的面積是山林，五分之二為農耕與其他，盛產水果，其中以黑鑽石蓮霧與金煌芒果最有名。

↓花旗木盛開於每年四、五月間。

置身六龜，只覺得放眼望去都是綠色，這也使我意識到，原來高雄東部是被山林環繞的啊！

我愛山，就住在山邊，山不只是我的家，也是我心靈的原鄉，只要走進任何一座山林都有彷彿回到家一般的自在與安心。即使物換星移，山總是在的，隨時可以承接我的疲憊與心事，讓我得到源源不絕的滋養。

也曾走過許多其他國家的山林，但我還是覺得台灣山林之美世界第一，這是生活在台灣的幸福。然而以前只去過北部的山、中部的山與東部的山，現在才見識了南部的山，也才算初步完成了對自己所生長的這片土地的踏訪。

有山就有水，六龜除了有荖濃溪流過，還有寶來與不老兩座溫泉，這是六龜美好的觀光資產。山不在高，有仙則名，六龜也是許多名寺大廟的所在之地，還有著名的葛

←從美濃水圳遙望遠山，一片寧靜。

印卡內觀中心亦在這裡開設據點，為此地更增添了幾分清修淨土的氣息。

春天的六龜開著粉色花朵的花旗木，這美麗的花樹又名泰國櫻花、珊瑚櫻、琴葉珊瑚、三月櫻、平地櫻花、絨果決明，而我最喜歡的是「陣雨樹」，只要想像著花落如陣雨將是何等美景，就好想在這裡待下來，全心全意看著花開，也全心全意看著花落。

美濃橙蜜香 現摘最新鮮

但我終究離開了六龜，卻依然沒有前往月光山，而是來到美濃。

清朝年間，美濃原名瀰濃。瀰，因為以水為源且汲用不絕；濃，因為此地居民以農為生。日本時代，瀰濃改為日本地名美濃，延用至今。美濃是南台灣最著名的客家文化地區，境內客家人佔了全人口的百分之九十以上。來到這裡，處處可見純樸

的客家風情。

多年以前我曾經來過美濃，多年以後再訪，感覺依然如故。美濃像是一個恬靜的姑娘，巧手心細，氣質清新，個性溫和，相處起來十分舒服。美濃雖以紙傘與粄條出名，其實這裡的菸葉、陶藝、香米、水蓮和白玉蘿蔔也很出色，而且美濃還培育出可口的橙蜜香番茄，那美麗的橙色一如南國的陽光，是我非常喜愛的水果。

所以當我看見許多人家外面的庭院裡都栽種著橙香蜜番茄時，心中升起無限的羨慕。多好啊！拿個籃子走出家門，就能現摘最新鮮的水果，這是我夢寐以求的生活。

美濃有一種歲月悠悠的緩慢與平靜，讓人覺得可以在這裡放心地過著與世無爭的小日子。此時正是疫情蔓延全世界的當口，但在中山路沿著水圳散步，走過戶戶栽著花朵與芭蕉的人家，看著眼前的白雲綠樹，只覺得一切的災難、動盪、焦慮和不安都是天邊雲煙，在這世界的一角，美濃呈現一貫舒緩安寧的情調。

美濃的客家美食當然很多，而人情更是難忘的美味。「水圳粄條」的店主聽說我喜歡橙蜜香番茄，就熱情地準備了一袋讓我帶走，一路相送時還順便摘下路邊幾顆已熟的塞進我手中。夜宿「美綠生態園區」，第二天豐盛早餐裡的客家泡菜令我驚豔，探問可否賣我一罐？店家堅持只送不賣，而且在場人人有份。雖然只是一些微小的舉動，其中卻有樸實的盛情，而且正因為微小，所以可見這就是美濃人日常待人的方式。

美濃的好山好水不只孕育出美好的作物，也培養了美好的人心，讓旅人感受到美好的人情。

↑沿著水圳散步，感覺世界的災難離我們很遠。

↓在民宿享用豐盛客家美食。

↘走在美濃街上，常見曬高麗菜乾。

遇到台青蕉 在地新生命

離開美濃，下一站依然不是月光山，而是旗山。

旗山舊稱蕃薯寮，據說是因為清朝年間，有位婆婆在此搭建茅舍賣蕃薯糊，成為來往旅人休憩據點而得名；日本時代，以境內有一座峻峭如迎風飄揚的令旗一般的旗尾山，改名旗山。

人家都說這裡是香蕉的故鄉，畢竟台灣是香蕉王國，而旗山香蕉品質絕佳，曾經佔了出口日本的大宗，也為此地帶來繁榮，雖然香蕉產業今非昔比，但旗山所擁有的人文歷史卻成就了獨特的地方風情，旗山老街到處都充滿了巴洛克式建築的古蹟，具有百年光陰的旗山車站更是堆疊出一整個世紀的故事。

老街上的「台青蕉」是王氏父子與一群志工所組成、以香蕉為主題的創意工坊，他們成立協會並出版書籍，推動在地生態環保與人文關懷，也記錄旗山文化現況。看著年輕一代眼神發光、侃侃而談他們所做的事情與對未來的願景，令人動容，而在一路走過來的路上，從茂林、六龜到美濃，我也在不同的人們身上看見了同樣的眼神與同樣的熱情。

於是我知道，這片土地是被愛的，是有傳承也有希望的，或許有些舊有的會漸漸沒落，但一定也有些新生的會漸漸興盛。

我終究還是沒有去到月光山，但我走過的地方都成為了回憶，被放進了心裡，而那尚未抵達之處則是有待完成的心願，在我離開這裡之後，給了自己一個再回來的理由。

↓在東高，感覺這片土地是被愛的。

彭樹君 踩點推薦

美濃水圳

俗話說：「有土斯有財。」對美濃人而言，則是有水斯有財。美濃的水圳，撐起農業、圍出洗衣場，興建在水圳附近或水口旁的里社真官，就是美濃人的財神爺和土地公。走在美濃，隨處可見水圳，加上沿途壁畫，就是農村最美風景。

橙蜜香番茄

美濃因天氣溫暖極適合種植橙蜜香小番茄，每年 12 月到 3 月左右是橙蜜香豐收時節，低熱量助消化，富含維他命 C、膳食纖維，且果皮薄、甜度高、飽滿又多汁。有許多小農現採裝箱橙蜜香番茄產地直送方式，讓全台都能吃得到來自美濃的果香。

【怎麼保存】採新鮮現採，收到後不必馬上放入冰箱，請先將箱子打開讓番茄呼吸，隔天甜度會增加、口感也更好！待 2-3 天後，未吃完再放冰箱冷藏。

【哪裡買】可洽美濃區及杉林區農會暨各番茄小農。

在寂靜與熱鬧間 喜見五百羅漢

東高雄宗教小旅行的趣味，
在於聆聽典故與傳奇，
從佛陀紀念館到諦願寺，
一路靜靜參悟。

帶路人
汪詠黛

筆名黛媽咪，兩性暨親子作家，親職教育講師，台北市閱讀寫作協會創會理事長，著有《愛，就是慢教和等待》、《親子互動魔法書》、《重返異域》等。

出了高鐵左營站，南台灣的燦燦陽光，直叫人嘴角上揚，哼起小學音樂課教的貝多芬《歡樂頌》：「青天高高，白雲飄飄，太陽當空在微笑。枝頭小鳥吱吱在叫，魚兒水面任跳躍……」

心，歡樂輕盈，我和友人毫無懸念，一路往東高雄方向前進。那裡有法水長流世界五大洲的「佛光山」、多次榮獲國際大獎的高雄第一景點「佛陀紀念館」、五百尊石雕羅漢與藝術彩繪聞名的「諦願寺」、號稱世界最大的一貫道道場「神威天台山道場」、銅鑄天下第一手的「六龜大佛」等宗教聖地，來趟綠意盎然的宗教藝術小旅行再適合不過了。

走進我心阿蘭若

清溪深不測，隱處唯孤雲；鬱鬱蒼蒼的東高，

↑據說在五百羅漢裡，總能找到一尊像自己的？

↑諦願美術館藏有藝術大師李蕭錕作品。

↗跟著師父唸佛，祈求平安。

↑諦願寺的臥佛由整株樟木雕刻而成。

山水靈秀之地甚多，叢山峻嶺中遍藏大吉寶地，宗教建築數量位居全台亞軍，一千六百多座宗教建築任由雲水行腳，漫步其間，洗滌心靈，仿若走進「阿蘭若」——我的內心寂靜處。

首次來東高的同行朋友，對我的形容挺好奇：「寂靜處？妳這幾年不是都在元宵節專程從台北南下高雄，到佛陀紀念館逛花燈、看煙火？這是全台第一熱鬧的地方耶！如何跟寂靜有關？」

君不見「一切唯心造」，寂靜與熱鬧，可不正是一如不二。佛光山每年在農曆新年期間舉辦春節平安燈法會，安排不同的動態與靜態活動和展覽，吸引大批人潮賞燈走春，尤其每晚佛陀紀念館的光雕煙火秀最是特別。我不喜湊熱鬧，卻連年摩肩接踵參加盛會，理由很簡單：佛館強大的正念氣場，讓渺小的我從禮敬大廳走向中央的成佛大道，立刻能攝受「光照大千」的震撼；每一道璀璨的煙火、每一聲眾人的驚嘆，都在剎那間化為寂靜，在大佛前，專注地與數以萬計有緣人一起集氣，為親友、為世界、為眾生虔敬祈福，那種與佛接心的悸動難以形容。

此時的寂靜與熱鬧，等無差別；不論是純粹觀光的遊客，或是朝山禮佛的信徒，置身於象徵光明、智慧、吉祥的溫暖花燈與絢麗煙火氛圍中，全然感受得到「發菩提心」的希望與信心。這樣的力量，不僅是在「前有八塔，後有大佛，南有靈山，北有祇園」的佛光山佛陀紀念館容易由衷升起，來到有五百羅漢守護的諦願寺亦然。

有諦有願有羅漢

東高宗教小旅行的趣味之一，就是可以聆聽不少典故、傳奇，增廣見聞。初聞位於六龜的諦願寺名，有「諦」有「願」，猜想一定跟大願地藏王菩薩有關，因為地藏菩薩曾發下「地獄不空，誓不成佛」的宏願；而地藏菩薩的坐騎名為「諦聽」，此尊通靈神獸，可以透過善聽辨認世間萬物，尤其善於聽人的心。

地藏法門以孝道為根本，傳說「諦聽」的原身是一條大白神犬，狗性忠誠，「諦聽」亦代表忠誠不二。在《西遊記》裡，六耳獼猴冒充孫悟空，諸天人眾皆無法辨別，打打鬧鬧去找幽

冥教主地藏王菩薩辨真假，就是被「諦聽」俯伏在地分辨出來的。

我們循著彩蝶谷路徑，來到高雄圓照寺別院的六龜諦願寺，第一個驚喜，是遇見青斗石雕刻的五百羅漢，尊尊如真人大小，栩栩如生，至為壯觀。

每位羅漢神態各異，領路的在地友人邀請我們找找看：「傳說，這裡會有一位神情貌似自己的羅漢藏身其中喔！」

是解空無垢尊者、妙護法尊者？還是得自在尊者、無憂禪定尊者？大夥兒當真興致盎然地尋尋覓覓。

在藝石館找驚喜

第二個驚喜，是在寺院裡處處遇見藝術。幢幡寶蓋，莊嚴道場；浮雕壁畫，以多彩青田石呈現地藏經、華嚴經、法華經等「經變圖」（經變，指佛經變相，依經中人、物、場景、義理的鋪排，使人易於了解畫中所表現的佛理）；屋簷樑柱，由民族薪傳獎傳統彩繪老師傅，以台灣特有的彩繪風格、繁複的程序製作；藝石館有惟妙惟肖的懷「石」料理，琳瑯滿目媲美國畫大師揮筆即就的天然奇岩；美術館內李蕭錕教授禪味十足的書法、壁畫，更是令醉心於書法藝術的好友讚嘆，佇足欣賞難以挪移腳步。

↓諦願寺外觀宏偉輝煌，寺內佛菩薩法相莊嚴。

來到臥佛殿，供奉著由東南亞整株樟木雕刻，重七噸的自在臥佛。眾人跟著法師聲聲唱誦佛號繞佛，法喜充滿，敬撫佛枕祈求「高枕無憂」，敬撫佛足祈祝「福慧具足」。

美綠園大口呼吸

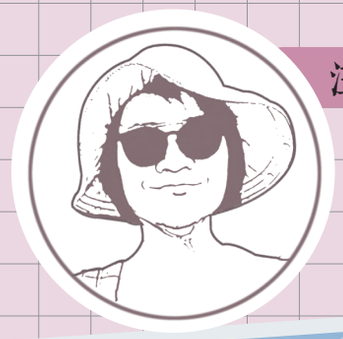
這趟東高宗教藝術小旅行，也是心曠神怡的自然生態之旅。友人安排投宿在廣植原生樹種及誘蝶誘鳥植物的美濃「美綠生態園」，佔地約 3 公頃，挺適合我們這群生活在水泥森林的都市人來小憩舒心。跟著導覽員採食結實纍纍的樹葡萄，不必擔心吃進農藥；邂逅偽裝大師竹節蟲，佩服牠的求生智慧；逛進蝴蝶園，感謝翩翩起舞的蝴蝶貼心慢飛，讓我們跟拍。

←六龜大佛佛身 24 公尺，重達 127 公噸。

晚餐後，在蟲鳴唧唧、螢火蟲忽隱忽現的園內小徑夜遊，正盼能巧遇貓頭鷹，突見一輪明月破雲而出。好友們興奮指月，高舉手機搶著拍照，深怕團團灰雲緊跟湧現又遮蔽了圓月。

悠閒散步未帶手機的我，腦際閃現星雲大師在《指月錄》中的譬喻：「標月之指，只是標示月之所在，但不能將指頭當成真正的月亮。」我，得月了嗎？我，忘指了嗎？我，還執著一個「有我」嗎？

東高雄宗教小旅行，若來若去，值得再來，慢慢靜心參悟。



汪詠黛踩點推薦

順賢宮

位於高雄市內門，擁有得天獨厚的地理環境，殿中有媽祖神蹟顯法相，另有神奇天花板壁畫——神虎 360 度盤轉，靈異常現。平日常有參香朝聖及登嶺頂山健行，享有芬多精森林浴步道的人潮。

順賢宮前有個寧靜的「聖母湖」，湖水清澈，景致怡人，廣場視野遼闊。 順賢宮另設有香客大樓益賢山莊，可供旅遊住宿。

✉ 高雄市內門區內南里菜園頂 8 號之 8

☎ 07-6672706；
益賢山莊 07-6674820

魔法阿嬤的新家

在美濃龍肚國中對面開著一家「常美冰店魔法阿嬤的新家」，如同本店一樣，這裡除了傳統冰品、枝仔冰外，連「Gelato」——義式冰淇淋也有販售，倘若選擇困難，不妨先從「招牌冰」入手，二球清爽的香蕉清冰上再加了一球綜合冰淇淋，搭配著粉粿、仙草、紅豆、芋泥等配料，口感多元豐富。幸運的話，還可以跟魔法阿嬤聊聊天呢！

✉ 高雄市美濃區中華路 67 號
高雄市旗山區文中路 99 號

☎ 07-6850568（美濃店）
07-6612524（旗山店）

上午 9:00～下午 5:00（美濃店）
上午 9:00～下午 6:00（旗山店）
（每月最後一個週三公休）

諦願寺

屬圓照寺分院，位於高雄六龜區彩蝶谷， 大殿前面臨老濃溪，層巒疊翠，溪水波光粼粼，巍巍聳立於蒼翠山水之間，清秀幽奇。建築兼具傳統與創新，不但深具古樸典雅之叢林特色，亦富有莊嚴寬廣的宮殿藝術之美，是一座清靜超塵的梵剎。

寺院外觀宏偉輝煌，寺內佛菩薩法相莊嚴無比，面目肌理靈活生動。另有藝石館、美術館等硬體設備，展示有如實品的石頭收藏，以及藝術大師李蕭錕作品，十分值得參觀。此外以樟木雕成的臥佛更具特色，館外五百羅漢尊尊不同，可謂處處藏藝術。

✉ 高雄市六龜區紅水坑 19-1 號

☎ 07-6891688

上午 4:00 ～ 晚上 8:30

美綠生態園

坐落於美濃龍肚往六龜方向，前方是百年竹子門水力發電廠，後方翻過小丘即為黃蝶翠谷，占地 3 公頃，從民國 86 年間開發至今，草木扶疏、綠蔭成林；以生態為經營導向，並廣植原生樹種及誘蝶誘鳥植物等。

美綠生態園除提供餐飲住宿外，並設有會議室、DIY 教學活動，適合各機關團體舉辦活動，另有蝴蝶園區、藥草植物園、香草植物園、水生植物園等生態導覽區；園區內大片草坪亦可舉辦各項戶外活動；園區以「悠閒、慢活」為特色，可輕鬆體驗自在無壓力的休閒時光。

✉ 高雄市美濃區獅山里竹門 14-2 號

☎ 07-6851111

問道山林
發現地方創生 3.0

青年返鄉讓東高展現活力，
新生代所呈現的社區營造創意，
讓我對東高有更多美好的想像。

帶路人
吳鈞堯

出生於金門昔果山，十二歲遷往臺灣，國立中山大學財管系學士、東吳大學中文所碩士。曾獲金鼎獎、《時報》、《聯合報》等小說獎，梁實秋、教育部等散文獎，並兩度獲得中國文藝協會頒發的中國文藝獎章（五四文藝獎章）等。

春天，預約的東高之旅不因疫情取消，這是萬幸。足難出戶時期，以安全為前提，更需要經濟活動，如期出發的踏訪，意外地為我呈現「社區營造」在今天的風貌。

六〇年代，聯合國推廣「社區營造」，該發現地球自轉速度變快，陀螺似的，快速旋轉時，彩繪的青、紅、黃、綠，變得模糊，轉動不僅全球化，還是一種離心力，甩、甩，洗衣機用這原理脫水；甩、甩，離去的水滴有變涓流、有的形成雲朵，都離故鄉愈來愈遠。

青年返鄉 發現新故鄉

我在二十一世紀初，網路串流尚未勃發時，參加過經濟部、農委會，以及地方觀光局、文化局舉辦的活動。其一在鹿港。二十世紀剛過，偕同多位

↑走在東高，看見傳統中的創意力。

↑旗山香蕉變化成各式點心。

↗台青蕉主人將愛鄉化為行動。

作家踏訪，當時的鹿港繪製許多眼睛。閣樓的高牆上，眼睛睜著，很大很遠；眼睛畫在地板上，我們踩著過去，它們都不眨眼。不怕高處有風有雨、不怕低處有塵有泥，還有不同的鞋痕與重量。一群鹿港的青年說服地方父老，「看見鹿港」。他們沒有說明該看見甚麼，而希望青年返鄉，重新發現故鄉。

「鹿港」是李昂《殺夫》的故事背景，封閉社會中，打一場人性乒乓，旋轉、變化、扣殺，那是早慧者李昂的一場表演。羅大佑〈鹿港小鎮〉唱著「台北不是我的家，我的家鄉沒有霓虹燈……」，八〇年代，台灣社會進行城市與鄉鎮的對抗，勢力猶如八國聯軍與清末，鄉鎮不斷割地賠款，到後來，連自家的後院都拆了，怪手還昂揚地，一嚎一鏟靠近。沒有罷休，文明、科技以及算計的，為故鄉化了妝。有的濃妝下輪廓可辨，有的是豔抹，成為另一種所在；讓人迷惘的是，我鄉、你鄉與他鄉，漸漸容貌一致。

時間本就是一種橡皮擦，加上資本主義全球化，故鄉哪，像母親淘洗衣服的一雙手，因過度浸泡而浮腫。我們心疼母親的手，希望攤它在陽光下，再一次認識母親掌紋，並還給她健康且能勞動的手。

多年後，我跟父母、大姊等舉辦家族旅遊，再訪鹿港，以

←香蕉周邊商品——香蕉醋。

為會再「看見鹿港」，不過幾年，彩繪的眼睛僅餘一兩處，須辛苦尋覓了，才能偶遇。難道「社區營造」已經沒落？東高之旅為我釋疑，不是不見，而是進化了。行程第二天，小憩「台青蕉」，年輕的店主人為我們介紹香蕉品種，如何製作香蕉蛋糕、釀造香蕉酵素，一份非常平常的手冊，折口處以生動文案介紹旗山小鎮特色商店。我想起「社區營造」的另一個啟程是「在地創造」與「青年返鄉」，這兩者相輔相成，難以區分誰先、誰後。

「台青蕉」以扼要但生動的DM為索引，出版小鎮特色旅遊書。我一邊試吃試飲，一邊震驚。

鹿港踏訪以後，曾參加農委會計畫，進駐苗栗三義、台中新社等地，接待我的不是作家、詩人，而是社區營造者。在三義，我被安排入住飛牛牧場，短短幾天中，訪談牧場主人、沿牧場分布的養雞戶、有機菜園、種梨人家等。牧場周邊，稻田與果園阡陌相連，它們是綠的合

↓台青蕉不止是店家，也是樂團，更是社區工作者。

唱，有高音、有低音，有的綠很肥胖，像是高麗菜；有的綠則瘦小，比如初芽早稻。

文化生根 尋找新特色

再訪新社時，社區營造者的用心我才看得清楚，他們帶我走向矮坡上幾條步道，說是源自哪一個朝代的古時候，還一個廢棄的坑道，往裡張望都是漆黑，而他們說，裡頭曾經有礦、有人煙，有先祖的未來。我們在坑道口，看一頭漆黑的歷史，跑得比豹還快。我們喔喔叫，假設一頭豹就是這樣呼喚同類。他們說，「社區營造」多強調由人、文、地、產、景切入，尋找「在地文化特色」。

我們在坑道邊、古道上，討論新社地區的風俗習慣、節日慶典、歷史故事、以及民間傳說或文化活動等。他們的急迫語氣我都還記得。它們一字一句，迴向給坑道，他們在阻止全球化入侵，築高牆不是方法，而得抬起頭，辨識險途與路徑。

三義的營造計畫，在建設以飛牛牧場為核心的經濟體，當年為我述說的每一個人，眼神都有詢問的意思，「我這樣想、這樣做，您覺得適宜嗎？」比擬起來，「台青蕉」店主人，以及前一天在茂林，為我們介紹自家烘焙麵包的「得恩谷生態民宿」、「美崙山溫泉渡假山莊」等，他們都已經掌握「在地文化特色」，形成一個核心。

東高旅同行的宜靜是我中山大學學妹，土親、自然人親，禁不住問她，誰會跑進深山，買麵包呢？她說，得恩谷的麵包一出爐就沒了，許多客人一口氣買上許多個，自食或送人，我午餐少以麵包為主食，但品嘗了後，竟無法停。製作小米酒的、粿仔的店家，站上台說話都有可愛的羞澀，但又透著篤定，他們已在社區營造的路上揣摩、複沓，甚至摔跤，但都挺過來，

得恩谷生態民宿、美崙山溫泉渡假山莊，主人都年輕，屬於青年返鄉的一環，按圖索驥般，按照社區營造的步伐邁進，美崙山陳建男的父親且於八八風災不幸罹難，陳建男踩在父輩生與死的土地，黯然神傷之餘，也欣喜他的重生。

我落後時代太遠了，他們的述說不再是「您覺得適宜嗎？」，而是「你們懂得我們嗎？」

約莫 2010 年，造訪馬祖東莒島，趕上「花蛤節」活動。當時李安還沒有拍攝《少年 Pi 的奇幻漂流》，馬祖的「藍眼淚」已經藍了好幾個世紀，但從未被當作觀光資源，到馬祖，船票或機票，都非常好買。東莒有好吃西瓜以及豐富海洋資源，「花蛤節」賣的是「海」，海是帶不走的，但能親近它。幾年後，金門后湖海灘也舉辦挖蛤仔大賽，人人持一個水桶，除了手撈獲的蛤仔，且能參加競賽，論斤論兩地，最懂得海跟蛤仔的人，另有犒賞。

↓得恩谷民宿也是返鄉青年創生案例。

看見東高 一步一留痕

2017 年暑假迄今，一樣的后湖海灘，蛤仔繼續挖，也在海灘架設舞台，伍佰等藝人輪番上台。面對大海演唱，我們必須比海更唱得大聲、更吼得嘹亮，才能以人聲戰勝浪聲；毋須論輸贏，而以大海為節奏，在那一夜編譜入歌。沿后湖海灘往太武山方向，走個把小時即成功海灘，它的灣口弧度如美人腰，最適合戲浪。往前、往前，通抵料羅。它是鄭成功率領部隊登陸台南鹿耳門，掃蕩荷蘭人的港口；它是兩岸戰時，運補民生與武器物資的要津；它是楊牧離鄉抒情的海，它在今天舉辦了「運補競賽」，模仿

戰時，軍民搶跑在陷腳的沙灘，一邊揹負物資，一邊瞄著天的那一邊，可否炮彈來襲？這叫「搶灘」。「灘」哪能搶？我們搶的是物資、希望與生命。

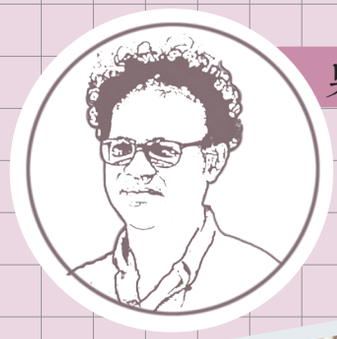
所謂「營造」，是「經營」與「創造」，當故鄉被泥塵泥了、被現代化給化了，方警覺故鄉不能採取守勢，而得積極攻取，尤其當它被艷抹，以及濃妝以後。

金門是我原鄉，三重是第二故鄉，三重三和路二段附近，一條不長的巷子，牆身繪製不同的故事，公主與恐龍，童話以及地球遠史。牆是畫布，欄杆、冷氣以及支架等也是，它們讓我想起鹿港的眼睛們。多年後再訪鹿港，眼睛們躲起來了，該看見、能看見的，被——挖取了嗎？

遊訪旗山與茂林，為期實短，展現的內涵正是我遺漏的十年、二十年，「看見鹿港」以後，便著眼於自我看見，往昔必須條列、細分後才得以內化的營造要素，已成為人跟土地的基本養分。我歇坐美崙山溫泉山莊大廳，順發茶行為一行人奉茶，山茶與紅茶都野放，經過特殊手法烘焙出繚繞茶香，紅茶尤其不可思議，有炭香與甘甜緩緩釋放。

↓美崙山溫泉山莊歷經八八風災重生更茁壯。

最早在三義，一夥受訪者誤判情勢，以為我是先知，這回到東高，才認出了是誰，不僅走在回家路上，且施展內力，一步一留痕。我問路時，便清晰可見他們的踏實，來路或許徬徨，業已胸有成竹。未來能標示嗎？未來怎能說得清楚，一個浮標似的，得見了什麼風波，才好決定適當的手勁。



吳鈞堯 踩點推薦

台青蕉－香。蕉創意工坊

台青蕉樂團係由成員王繼強、王繼維、郭合沅、黃堂軒等組成，樂團名稱指的是「台」灣「青」年愛香「蕉」，成員全都成長於高雄旗山，期望在故鄉種下青春與夢想。

王繼維人稱老王，父親王中義是旗山「尊懷文教基金會」的創辦人，長期投入旗山社區營造，參與守護旗山火車站等，他們除了協助組織推薦旗山文化及生態，也規劃不少香蕉商品，研發如香蕉蛋糕、香蕉酵素、香蕉果釀等伴手禮，也開辦社區小旅行，讓旅客深入了解山城故事、在地好風味等，2020 年他們將田野調查的成果匯集而成《小鎮專門店》，傳唱旗山故事。來此，除了買香蕉伴手禮，不妨坐下來跟台青蕉成員聊一段旗山傳奇。

✉ 高雄市旗山區中山路 17 號
☎ 07-6626238
🕘 上午 11:00～晚上 9:00
（周末上午 9:00～晚上 9:00）

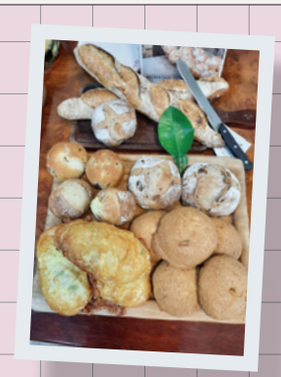
得恩谷生態民宿＆麵包

得恩谷生態民宿位於高雄茂林的原住民部落，老闆是魯凱族碩士，研究所畢業後回到部落，經歷八八風災又因父親罹癌，為了能挺過低潮，靠著 YouTube 學做麵包，竟做出許多獨具部落特色的美味「麵包」。

得恩谷的麵包選用法國麵粉，麥香的香氣十足，而且為了健康美味，全無任何化學添加物。其中賣最好的包括：紅藜蔓越莓乳酪貝果、紅藜歐式桂圓乳酪及刺蔥法式原味，都獨具部落特色。

民宿主人謹記父親提醒：「自己不給自己人機會，誰還會給你們機會？」民宿工作人員幾乎都是部落年輕人，只要有意願學做麵包，老闆都願意教學，增加部落小朋友的學習機會。民宿不提供電視，主打「環境教育」，並安排「夜間生態導覽」活動，讓遊客體驗不一樣的部落之旅。

✉ 高雄市茂林區茂林村 138 號
☎ 0989-579751



老街慢慢走 情味緩緩嘗

↑旗山老街巴洛克建築極有看點。

從旗山到美濃，
緩緩走在老街，時時有驚喜。
在建築中穿越歷史看盡世代變化；
在美食中品嘗堅持手藝的老滋味。

帶路人
盧美杏

高雄人，長期浸淫於媒體，有一雙好奇之眼，立志走遍台灣每一條老街，吃遍所有百年老店，身材與吃下的份量成正比。編有《典藏艋舺歲月》、著有《跟著花蓮無毒農業跳曼波》、《醫者》等。

那時，父親猶在。

假日無事，一提起到旗山走走，父親的眼睛便亮了起來。那是他年輕時騎著野狼 125 ，載著母親呼嘯著沿著民族路往東再往東，風塵僕僕地往山林去的青春記憶；後來有了我們這群小毛頭，搶著要抱住父親的腰，跟著迎風到有香蕉園之所在，旗山，留存著我們一家人追風的回憶。

十號高速公路開通後，高雄往來旗山更加方便，我們經常睡得晚晚，車子一開，先到美濃吃碗粄條，到客家文化村走走；然後再轉入旗山老街吃臭豆腐，枝仔冰城啜一碗香蕉清冰，買吉美蛋糕店的香蕉蛋糕，把旗山老街徹底走一遍後暢快回家。又或者，慢走在美濃老街或水道，把月光山看個夠，大大吸進山城的空氣，享受美濃湖的悠靜時光。這是高雄人的後花園，我家的祕境。

街角驚喜 1　石拱圈亭仔腳

要了解一座城市，通常得從老街走起。就如

→整修後的旗山車站像一間童話屋。

↓旗山未整修的老房子仍可見其建築特色。

同走在京都三條通，時時發現街角驚喜，總是與百年老店相逢一般充滿期待，在旗山老街亦同。往早已經不停靠火車的旗山車站走去，它如今以糖鐵故事館方式呈現，這個建於日本時代大正年間的淡藍火車站，如童話般的存在，讓旅遊旗山像夢遊仙境一般，掉進巴洛克建築洋樓的古典旋律中。至於走出車站，在第一個路口街角所遇見的石拱圈亭仔腳，就不禁令人想學當今網美打卡拍照上傳，那樣獨有的建築工藝，讓亭仔腳暗藏著轉角遇到愛的氛圍，只想留下來飲杯咖啡再走。

旗山老街一路向前，如果不被左邊以販賣香蕉蛋糕聞名的台青蕉和經常排隊的名店臭豆腐吸引，不被右邊的當歸鴨香氣勾走，或許就可以好好抬頭看看那一整排十分壯觀的西式洋樓，據說是早年旗山首富吳萬順家族率先建造，其他仕紳隨後

←吃在美濃變化萬千。

←←吃一碗魔法阿嬤挖的冰幸福無比。

跟進，而形成如此洋派的老街風格。它的立面山牆不只有花鳥魚獸，還刻有姓氏，而呈斜頂樓房形式的巴洛克街屋會以洗石子工法，配合清水磚或磁磚裝飾。走在旗山老街，舒服地享受視覺美感，只可惜街道狹窄，常有機車呼嘯其間，抬頭欣賞百年老屋之餘，也得注意行走安全。

旗山火車站旁還有一個古老碾米廠，完整保留時代的軌跡，廠房內的地下輸送道、管線、精米機與礱穀機等仍保存，跟著如今變身解說員的老員工入內參觀，了解這座建於日本時代昭和 16 年（1941 年）的碾米廠。碾米廠分成南北棟，南棟是稻穀進貨和儲藏的挑高空間，北棟則為碾米機房之所在，儘管我非農家子弟，看著這高達三層樓的機房，想像稻米嘩啦啦地從天而降，彷彿帶著全家人期待般的農穫所得，依然心生敬佩。

↓參觀旗山碾米廠有許多 DIY 體驗。

↑夕照美濃湖。

↗美濃舊橋上大猴抱小猴，並有保橋護童碑。

街角驚喜 2　客家氣質寧靜致遠

老街風情在美濃則是另一番景象。相較於旗山所展現的南來北往商業繁盛，美濃老街幽幽散發的客家氣質，寧靜致遠，或許太寧靜了，有時我忘情走在水圳道中，對於遠遠即將駛到身旁的機車該如何黑羊白羊地學習禮讓，一時措手不及；或許真的太寧靜了，走近看似傾圮的紅磚老宅，著迷地看著正曬著太陽的懶狗，卻老是被牠的幾聲低吼而驚嚇跳開，老宅於是在我手機裡歪斜模糊，有如它百年似續非續的身世，總令我掩不住好奇之心地想親近它。

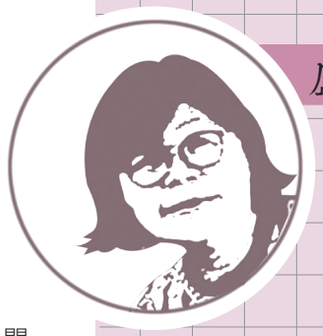
是真的太想靠近美濃了，我在年節的花田與眾人湊熱鬧，奔赴以稻草粧點的世界名畫，只為裝可愛地與它同框；它彷彿是一座有氧森林，一處心靈救贖的存在，廣漠稻田間有小屋，遠處有山，山形怪異奇趣，一碗粄條油油亮亮滋味十足，常吃不到的花生豆腐總令人思念再三。近幾年，因為母親吃素，意外發現美濃有許多店家願意為食素者端出蔬食菜餚，而且不少返鄉青年為美濃特色而誕生的慢食店家，也提供養生蔬食料理，讓我們更願意把這兒當成飽腹選擇之一。

從美濃往深山走去，走進山城六龜，穿過十八羅漢山，這裡深藏著我與家人三十多年前的情懷，那時交通如此不便，我們搭高雄客運前往後，招一輛計程車全家人擠著上山，父親用如此美麗的「黃蝶翠谷」之名誘惑我們上山，天真童稚以為會迎來滿眼皆是蝶的山谷，蝶還沒尋著，卻被山谷的壯麗懾住，儘管山路彎彎，一路迢迢，熱愛山林的父親開懷的笑容我依然記得，那是一個父親想方設法，在外在條件不足的情況下，依然想讓孩子親近自然開拓視野的笑容。那次以後，我再沒有機會和父親同遊六龜。三十多年後的今日，我搭著朋友的車，車上放的正是數十多年前的老歌，樂音恣意地在山路飄著，without you、wake me up before you go go……，老歌曲、老地方，讓我想起幼時的美好時光。

街角驚喜 3　來一碗泡湯後的愛玉

很想告訴父親，如今來往六龜的客運可多了，不管是往不老溫泉或寶來溫泉都有方法，這兒經歷過八八風災的創傷，山的皺痕更深卻依然迷人，山谷的人們展現燦爛笑容，用堅毅及創意將山林特色包裝得更趣味。泡在 2020 年剛完成的寶來花賞溫泉公園裡，儘管七月大暑天，泡湯的大哥大姐們開心地告訴我，他們是專程搭客運車來的，這兒不論是手湯、足湯到全身泡湯，溫泉泉質棒得不得了。有內行人再三保證，感覺那 40 度的高純度碳酸納泉質，把我全身毛細孔全打開了。

↓寶來花賞溫泉公園高純度泉質，泡來通體舒暢。



盧美杏 踩點推薦

我想像著倘若此時正當花旗木開花，仰望如櫻花般俗稱陣雨樹的粉色花朵飄落，聽著名喚望月的山羊扯著喉嚨招客，那是何等的身心自在啊。泡遍各種溫度的泡湯池後，頓覺皮膚咕溜，肚子咕嚕咕嚕，該是吃碗寶來有名的野生愛玉的時候了。

走進六龜，恍惚不知山中歲月之感，山裡天色暗得早，朋友催促下山，這一路對父親的深深思念，只得悄悄遺留在山城裡。山城不遠，我將再往。

↑美濃舊警察分駐所變身文創中心。

美濃永安老街

從農藝生活的體驗到百年老店藍衫，走在永安老街像翻開一頁客家先民史。如今有一群返鄉青年致力留住美濃的美好，於是啖糕堂、果然紅、錦興藍衫行等排排站，增添永安老街的色彩。

名為「永安」，即是早年先民來到美濃溪北邊，希望能永久安居，因此將第一條街道命名為「永安街」。這兒每到假日總有不少觀光客到此一遊，想體驗美濃的慢生活，務必到永安走街走走。

✉ 高雄市美濃區永安路

旗山石拱圈亭仔腳

據傳為日本時代首任蕃薯廳長石橋亨上任積極規劃旗山街道，利用 31 塊大小不一的砂岩石塊堆砌而成，而石拱圈的圓弧部份，則是由 15 塊馬蹄狀的沙岩石構成，層層相疊，再利用中央的拱心石將整個拱圈串接起來。

沿著旗山老街，一路皆可看到石拱圈亭仔腳，有閒情還可以在如此古味的亭仔腳下喝杯咖啡，吃碗香蕉冰。

旗山碾米廠

碾米廠內完整保留有脫殼用的珍貴礱鼓機、木製管線、精米機等，牆面上留有計算儲米量的刻度，地下保存隱藏式輸送帶，穀倉的稻米流入後再送進碾米機碾成白米。走完一圈可了解稻穀精緻化的作業過程。

此外，這座木造的碾米廠，因應現代化動力倉儲和碾米機具之空間需求，因而發展出特殊的樓層柱體接續設計、樑柱節點構造，形成一種多層建築外觀，碩大的屋架木結構令人嘆為觀止。

除參觀碾米廠之美，目前旗山區農會也規劃設置「好旗農市集」，成為一個以「農文創」為主的基地。

✉ 高雄市旗山區延平一路 688 巷 20 號

☎ 07-6612515

預約制

Oops! 在東高，誰說青春留不住

↑據說部落裡的鞦韆，單身女子才可以盪，現在當然老少咸宜了。

如果把東高當成一日慢活圈，
那麼我想盪盪烏巴克的鞦韆，
到不老溫泉找回青春，
或者，去漫步山林，享受自然。

帶路人
吳嬉翎
媒體工作者，經營Oops!Wu粉絲專頁。著有《30歲的禮物》、《我可以不勇敢》等書。

對高雄的記憶總是停在漢神百貨、西子灣、夢時代等，這次隨作家帶路，走訪六龜，來到觀光客較少駐足的東高，享受慢食之旅，雖名為慢食，但此行時間仍太匆匆，但願下回造訪，一次一地，慢慢感受在地之美。

竹筒飯在地好滋味

一日慢活以六龜區為主，先造訪了「烏巴克藝術空間」欣賞原住民藝術，寬闊草原也吸引許多人來露營，據說再走一個小時車程就能到獵人的家，讓人心生嚮往。

烏巴克藝術空間販售許多原住民飾品，每個飾品圖騰都別具意義，得經由講解才能明白這些圖騰與原民文化象徵的意涵，廣場中樹立了一個大型鞦韆，旅人來來往往的在鞦韆上遊戲著，聽部落酋長說明，這才知道，單身女人才可以盪鞦韆藉此招對象，而若是單身男子盪鞦韆則表示願意入贅，不知道在上面玩的男男女女是怎麼樣的

↑藏在山林中的烏巴克藝術空間。

↗竹筒飯美味彈牙。

→花圃裡蝴蝶飛舞，吸引著來自城市的我。

心情，鐵定是不明白古老聚落的這份心意。

更特別是每個花圃中，飛舞著蝴蝶，烏巴克藝術空間牆上也陳列許多標本，這裡鄰近著名的彩蝶谷，吸引許多蝴蝶迷前來朝聖。

而我獨對這次的原住民「竹筒飯」印象深刻，沒有過多的肥肉，恰到好處的彈牙，得用斧頭劈開的竹筒飯，暗藏道地美味，因為有點挑食，對這道料理特別上心。

當然原住民飲食少不了小米酒，喝起來不醉，聽說後勁很強，陳列原住民食物的主人們，穿戴上原住民服飾，有的曾是聚落之花，有的是現任聚落之花，五官深邃的老闆娘，其實不是原住民，只是來高雄玩，不小心情定高雄，愛上這片聚落的寬闊。

在此要提醒單身女子，來高雄，有可能會遇到真愛，要有所準備。

諦願寺藏石有巧思

午後到諦願寺欣賞石雕羅漢藝術之美，室內的大佛也都穿金戴銀、珠寶滿身，主要供奉著地藏王菩薩，發現許多來祭祀的人多帶著身體殘疾，坐著輪椅的長輩，眼望前方，祈求一份

↑小米在原住民飲食中絕對少不了。

→諦願寺的藝石館是王仁義先生傾一生之力收藏。

平安，不同於我們郊遊的心情，多了一份期盼。

諦願寺十分華美，也富有藝術氣息，不只是美術館還有藝石館，展出信徒提供的珍藏，讓更多人得以在親近信仰之時，也能親近藝術。藝石館的每個石頭都是藏家王仁義傾一生之力收藏，參訪之時，幸會本人，聽著他分享著石頭的故事，還有巧思，更重要的是大愛，願把私藏分享給世人。

我們小愛則愛己，大愛則能愛人，不論前來的理由是什麼，但願所有人都能在其中找到屬於自己自在自適的位置，六龜不只是有諦願寺，還有大佛。

古早枝仔冰喚童心

寶來不老溫泉驛站，擺放了許多古早味童玩，也販售「枝仔冰城」古早味冰棒，當下品味了台南東山柴燒桂圓讓人難忘，回家後念念不忘，看著手機上的照片，循線去查，原來是 1926 年創立於旗山的「枝仔冰城」，創辦人鄭城以水質、原料及技術打下南台灣市場，被譽為「枝仔冰—城」，這也就是

←←枝仔冰城的冰棒喚起我的童心。

←獅山胡椒園的胡椒大餐。

「枝仔冰城」商標的由來。

據悉現在全台家樂福通路，還有品牌直營店都可以買到「枝仔冰城」，復古冰棒有屏東無毒老鷹紅豆、雲林台九號油豆花生、台灣檳榔心芋、台南東山柴燒桂圓 4 種口味。寫到這，忍不住想再回味一下冰棒滋味，到鄰近的量販通路買了它牌，果然不是記憶中的純正滋味，不知是景色搭古早味，讓人難忘，還是真的就是非此牌不可，讓人難忘。

席間還品味了順發茶園的高山紅茶，溫潤暖心的茶味，不苦不澀，也似這裡的人情味，恰到好處。

胡椒大餐辣而不嗆

一日濃縮了這麼多的行程，感覺要一次看盡六龜風光，沿途經過許多果樹，導遊大哥說著關於種植得要打果，還有遙望山的另一端有著著名的「六龜山地育幼院」，現在已經傳承到二代，育幼院養育了許多六龜的孩子。

其中一個孩子就是著名的口足畫家「楊恩典」，楊恩典剛出生

↑以月桃葉包覆的原住民美食，讓大夥讚聲連連。

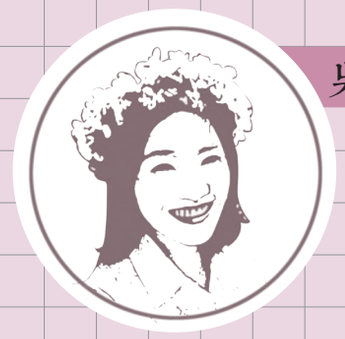
↑從胡椒粒到胡椒粉，第一次看到胡椒本尊。

就被丟棄在市場，先天沒有手臂，右腳也嚴重畸形，無人願意認養與收留，幸而六龜育幼院的楊院長聞聲而來，將這個女孩帶回家收養，並為她取名「恩典」，楊恩典在受訪時說過，「這一生我並沒有苦痛的感覺。爸爸楊煦牧師和媽媽林鳳英很愛我。」

如今的楊恩典已是兩個孩子的媽媽，也是六龜育幼院畫畫老師，世代的愛在這裡傳承著，聽著導遊大哥拿著麥克風說起這段故事，有點暈車的我，覺得有點感動，彷彿在疾駛的風景中，也烙下一個深刻的印記。

天色漸漸暗了，還在黃昏的景色，在抵達農莊後，天已經暗了下來，眾人搶拍門口的胡椒樹，還得仰賴手機的微光打光，進到餐桌，映入眼簾的是胡椒粒，一旁的酒甕裝載著滿滿的胡椒。上菜的也是道道胡椒料理，只記得入口的味道很是迷人，特別是胡椒雞、胡椒炒菜，恰到好處的辣而不嗆，甜而不膩，也好似六龜給人的風景印象，有大山大景，也能細細品味。

這趟旅行既快又慢，美好的時光總是過得特別快，而心中的感受又總是在回望時深印心上，總覺得得要找時間，好好再走一次東高，可以在不老溫泉的熱度裡找回青春，或是漫步山林，享受自然的自在，不知下次再訪是何時，但對高雄的印象已不再只是城市風景。



吳嬉翎踩點推薦

美崙山溫泉山莊

位於高雄六龜「寶來溫泉區、不老溫泉區」，依山傍水，風景優美，附原木套房，夏日可以來老濃溪泛舟，園區內設有六龜溫泉地區優質的弱鹼性碳酸泉，泉溫約在 39~42 度間，可泡湯、飲用，並設有多項水療 SPA、高溫泡湯池、親子冷泉等設施，可盡情享受泡湯的樂趣，於泉水中盡情舒解身心疲勞、放鬆筋骨、還可潤膚美容。

📖 SPA 館上午 9：00～下午 8：00 開放（最後進場時間下午 6：00）週六開放至下午 10：00（最後進場時間下午 8：00）

✉ 高雄市六龜區新開路 86 號

☎ 07-6791616

烏巴克藝術空間

烏巴克（U BA KE）意指貴族，也是魯凱族頭目陳萬德的名字。他與布農族妻子謝秋美所營造的烏巴克美麗文創空間坐落於老鷹谷，依山傍水，這裡有各項琉璃珠及皮雕創作，室外更有鋼雕蝴蝶飛舞其間。大草地上豎立著傳統的鞦韆架，此地宜放空，宜親子遊，宜充電。

✉ 高雄市茂林區茂林里 116 號

☎ 0910-774687

創生・唱響東高

在東高的好山好水之間，
有一群充滿熱情的職人，
他們投入社區的產業升級與創新，
以專業及敬業，為在地平添無限活力，
揮灑出一片精采的人生風景。

慢食推手
努亞 ・ 阿海納

走出廚房到產地研究食材，
讓阿海納更專心致力於環境料理，
學習來自大地的智慧。
透過推廣慢食，
他讓台灣孩子重新認識食物背後的文化，
認真好好吃頓飯，
找回餐桌飲食的氛圍。

東高雄九區自然景觀豐富、物產富饒，這裡匯聚了閩南、客家、原住民、滇緬等族群，區域發展出極為特殊的風俗文化。高雄在 2019 年導入「慢食」的概念，選定東九區做為實驗與實踐的場域，打造「東高慢食旅」區域觀光品牌。這場在東高雄發動的慢食革命，幕後推手就是無國界環境料理師努亞・阿海納。

有著四分之一蒙古血統、四分之一俄羅斯血統的阿海納，祖父和父親都是廚師，從小耳濡目染，懂得吃、對美食有一套天生的理解。阿海納從小跟著父親在圓山飯店的廚房跑進跑出，世新畢業後不想和父執輩一樣待在又熱又忙的廚房裡，年輕時跑遍大江南北，曾在媒體、藝文界待過，最後驀然回首餐飲美食還是他的最愛，在拜把大姊經營的景觀餐廳蹲點苦練六年，先天的資質加上後天努力，造就阿海納容納百川的廚師風格。

→阿海納家族三代皆廚師，他從小耳濡目染，很懂得吃。

隨和不羈的性格讓阿海納在東高雄美濃、杉林、甲仙、六龜、桃源、多納、那瑪夏的部落間結交許多朋友，喝酒不囉嗦「乾杯～」一口即飲的豪邁個性很接地氣，常常是被抬回住處或乾脆以蒼穹為幕大地為床，也因此他可以深入瞭解原住民飲食文化。

走出餐廳飯店的廚房，到產地去認識食材，在野地就可以隨手埋鍋造飯，在原住民部落研究食材，到客家庄創新傳統料理，無國界料理師四處都可以在環境中取材，何處不是廚房。阿海納或許不是廚藝最高超的廚師，但一定是最願意去探訪食材與環境關係的料理師。

有機會隨阿海納到東高雄拜訪輔導店家，沿途植物花花草草，刺蔥、青蘡、左手香、馬齒莧……都是土地先人智慧的傳遞，「這個可以泡茶、那個可以做沙拉……」哪些植物

↑東高慢食旅推廣慢食，讓遊客旅行之餘也能好好吃頓飯。

↑無國界料理讓食材與大自然環環相扣。

可以吃？怎麼吃？如數家珍，瞭解食材的特性，菜單的設計就能隨心所欲處處逢春，例如在盛產山茶研發以茶入餐、日式風格的小餐廳設計蔬食懷石風格料理、在原住民部落讓野菜上桌，溫泉民宿推出健康養生藥膳，好好的布置、細細地品味，推廣慢食，讓遊客在旅行過程，好好吃頓飯，感受東高雄特殊的民俗風情，以及來自土地的生命力推動社區永續發展。

在無國界料理的世界裡，菜單與食材、烹調方法和大自然環境彼此牽連、相互引證。其實原住民傳統的飲食文化就是一種慢食的概念，符合慢食主義中所主張的：食物必須符合優質、純淨以及公平三大原則：取用在地食材，生產者可以得到合理利潤，消費者也能以適當的價格購買，生產者及地方傳統風土都被充分尊重；原住民用餐時和親朋好友心無旁騖開懷暢飲，食物帶給人的是感官滿足幸福感，並且和環境、味覺記憶和歷史文化都有所連結，而不只是吃飽一頓飯。

走出廚房到產地再到餐桌，讓阿海納更專心致力於環境料理，學習來自大地的智慧，希望透過推廣慢食，不僅輔導店家、擔任餐飲顧問，更推廣到社區學校，結合產地的小旅行，讓台灣孩子深入瞭解飲食文化，懂得慢慢吃、慢慢遊，在餐桌上享受食物的氛圍。

食藝創作者
江舟航

江舟航希望用手作甜點來關懷社會，
幫助家鄉的年輕人，
江舟航的甜點裡有他的故事與豐富的人生滋味，
非常療癒，感動人心。

這幾年在廚藝界備受矚目的甜點師傅 Jamie 江舟航，家鄉在高雄六龜，他的斜槓人生很精采：當過平面模特兒、歌手、作家、電視節目主持人，還身兼講師、評審，江舟航的甜點帶有文青風格，他用甜點為人們帶來幸福感，也透過甜點傳達對家鄉六龜的關懷與愛。

喜歡唱歌、玩樂團的江舟航，年輕時還參加過電視的歌唱選秀節目，不過舞台上的浮華看似絢爛，畢竟短暫，人生經歷一大圈後，他決定返鄉，換上圍裙踏踏實實跟著姑姑學習烘焙做甜點。

←江舟航以文青風格推動東高慢食。

創業初期，江舟航踩著三輪餐車出現在許多市集，現在高雄的三輪餐車很多，但在五、六年前他應該是先驅第一台，在街頭市集十分搶眼。

騎著三輪餐車賣甜點的大男孩，高大英俊的外表，親切帶著腼靦的笑容，初試鶯啼生意就相當不錯，不久被三餘書店邀請進駐開設烘焙坊賣手作甜點，後來更自創品牌「日食生活」，他

↑江舟航帶隊東高慢食旅，每一梯次都爆滿。

的工作室結合料理烘焙課程、不定期舉辦展覽及私廚等活動。

漸漸打出知名度後，江舟航出書、演講，來自各地的講座、專欄、活動邀約不斷。江舟航的甜點帶有濃濃的文青風，大量採用本土食材，芒果、鳳梨、芋頭與山茶為甜點入味，例如運用甲仙盛產的芋頭，製作出有台灣味的「芋泥相遇」法式點心，搭配手作甜點的飲料，也是選用在地的有機茶及咖啡，這是甜點師傅對生長土地念茲在茲的情感。

他還自創研發了「文學甜點」系列，讀完《再見柏林》他用咖啡慕斯、苦甜的巧克力、咖啡鮮奶油，做出「再見柏林」甜點，來呈現德國二次戰後人民生活苦中帶甜的人生滋味。他以「西子灣的黃昏」同名甜點來紀念詩人余光中的詩，用焦糖融出黃昏夕陽的色調，以六龜的山茶與甲仙的芋頭為內餡，表面灑上海鹽，喚醒味覺裡海的味道。這款甜點在紀念余光中音樂會上，讓余師母品嘗後也大為讚賞。

即使行程滿滿，江舟航積極推動六龜學童伴學計畫，為家鄉的孩子設計一系列課程，例如「我是小小作家」讓學童們分享餐桌上的家傳食譜；「我是有機小農」帶小學童們走訪有機農場，認識無毒農法；還有「我是小小餐服員」、「我是小總舖師」等食農教育，有趣實用的課程，深受偏鄉孩子的歡迎。

為了讓更多人認識家鄉六龜的美，2018 年華文朗讀節「作家帶你行——閱讀走踏」，江舟航帶著三十多位讀者到六龜小旅行，走讀他成長的家鄉；2019 年高雄市政府觀光局推動「東高慢食旅」，江舟航也義不容辭參與輔導與店家交流，帶遊客體驗東高雄的人文風土，推動東九區的慢食、慢遊。近幾年，江舟航也多次受邀參與日本當地市集，與在地工作坊合作，開設台灣小吃料理課程，將家鄉的美味介紹到東瀛，透過日本交流機會把經驗帶回來，推動家鄉地方創生工程。

曾經年少輕狂，懵懵懂懂尋找人生的方向，甜點師的身分改變江舟航的人生，現在他也希望用他的手作甜點來關懷社會，幫助家鄉的年輕人。有機會品嘗江舟航的甜點，裡面有他的故事與豐富的人生滋味，非常療癒，感動人心。

↓江舟航讓更多人認識家鄉六龜。

部落旅行趣
Mi'un'un ！日光小林社區發展協會

旅行的目的有很多種，
到小林村讓你對生命會有更深刻的沉澱反省。
Mi'un'un! 意思是 Welcome，
初到日光，歡迎您放下城市的喧囂，
用心感受重生後的小林村部落生活。

莫拉克改變了大自然環境的紋理與生命路徑，2009 年 8 月 8 日一場颱風挾帶的豪雨，在 110 秒瞬間掩埋整個村落，走山土石崩移的速度高達每秒 50 公尺，相當於時速 180 公里，總計崩落土石量達 3 千萬公噸，在大地上留下深遠難以磨滅的刻痕；過往的災難幻化成對土地的敬畏，鼓舞著村民繼續往前行。如今小林村民還是勇敢地站了起來！

風災後，小林村人分居在日光小林、五里埔、小林（位在大愛園區內）三個社區，並各自發展出產業特色，重建的過程，也是一種緬懷過去，讓族人銜接了傳統與現代的空白，在傳統文化中注入新生的力量，透過社區營造期盼家鄉早日重現小林村部落昔日的榮景。

小林風味餐館

為推動永續社區發展的願景，日光小林社區發展協會串連地方文化、飲食及農業，發展小林村部落觀光。結合參觀五里埔永久屋，小林紀念公園、平埔文化園區，導覽大武壠族植物園生態，晚上星光烤 BBQ、看大滿舞團表演，採摘品嘗水蜜桃、芒果等季節水果，安排原汁原味的風味料理餐，包裝成二天一夜小林村小旅行，體驗小林部落文化生活。

小林平埔族文物館

位於甲仙區五里埔的小林平埔族文物館陳列了小林村從風災前，歷經災變到重建，帶領大家探尋先民在這塊土地上的生活痕跡與過往記憶，讓族人重新看見時代轉移中被遺忘、消逝的文化。展覽陳列的照片、文物大多由

←來到日光小林社區，
請務必來一碗薑黃飯。

↑小林傳統薑黃養生粽。

↑小林社區開發不少伴手禮，讓遊客吃滿買滿。

外地族人帶回重建，展覽館訓練在地國中小學生族人擔任導覽員，稚氣的臉龐與聲音，讓人看到小林平埔大武壠族裔對土地與先祖的尊重以及小林村未來的希望。

跳吧～大滿舞團

莫拉克過後，村民在文化尋根中，也找回自己的價值與生活重心，其中「大滿舞團」的成立，早先是團員藉著音樂歌舞療傷，舞團於 2014 年在高雄市政府文化局舉辦的中小學巡迴展演「在歌舞中遇見小林村」被外界看到，得到高度好評，曾遠赴日本岩手縣山田町 311 重建區演出撫慰災民，並受邀到馬來西亞雪蘭莪州觀光局、韓國釜山藝術季演出。

大滿舞團的團員從年僅 8 歲的小朋友到 70 歲的長輩都有，不管年齡或舞蹈基礎不同，相同的是，都流淌著堅毅不拔的熱血與熱愛舞蹈的民族性格，演出時，許多團員經常會感動莫名淚流滿面，他們知道這不是為自己而跳，而是為往生的族人而舞、為祖靈而跳，看他們跳舞不由自主跟著感動。2018 年 5 月發行第 3 張古謠專輯『回家跳舞』，隔年入圍第 30 屆傳藝金曲獎最佳傳統音樂專輯獎的殊榮。

↑大滿舞團團員從八歲小朋友到七十歲長輩都有。

打造老梅經濟圈

2013 年，小林村民自創「日光小林」品牌，將帶著家鄉情懷的梅子開發成老梅餅，成為日光小林的招牌商品，老梅餅是將餅皮揉入青梅醃製出來的老梅膏，內餡則是由梅肉和白豆沙混合製出。看起來不起眼，咬一口讚聲連連，不僅成為小林伴手禮，每逢中秋來自各地的訂單不斷。

此外，村民還將傳統作物「雞腳刺」開發成讓婦女做月子燉雞湯用的好食材，據說雞腳刺具有活血、固筋骨的療效，雞腳刺還被開發成香皂等，成為日光小林最獨特的文創商品。

歡迎來小林，用心感受部落的熱情。

體驗見學旅行
棧仔腳文化共享空間

「棧仔腳文化共享空間」有景點三寶：
寶來陶、日作染與土窯胖（麵包），
社區居民將情緒轉移到藝術創作，
成為共享空間推動體驗見學旅行最大的人文特色。

莫拉克風災重創南台灣，東高雄山河變色，大自然以浩劫般的反撲提醒人類與土地生息與共的關係。天地無情但人間有愛，位於六龜的「棧仔腳文化共享空間」原本是一處社區據點，風災後居民、志工在這裡聚會交流、共食陪伴，相互取暖，為家鄉重建的未來種下一個希望；如今受傷的土地經過十年喘息，六龜寶來逐漸恢復生機，棧仔腳文化共享空間一路陪伴社區居民共同參與學習和大地和平共存的永續生活之道，結合生態旅遊與地方產業，自立發展社區營造非常成功的例子。

棧仔腳是早期寶來發展最早的聚落，南橫未開通前，要進入目前寶來最熱鬧的街區必須走吊橋，往來採買樟腦或交易物資，商旅在途中有休憩的據點，附近剛好有幾棵很大的芒果樹，因此就將這處據點取名「棧仔腳」。

寶來地區天然資源富饒，早期泛舟、泡湯洗溫泉，芒果、梅子自然物產豐碩，是熱門的觀光景點，然而一場風災讓這處美麗家園瞬間變成荒地。面對殘破的家園，許多人離開了，但有更多人選擇留下，與土地一起打拚。由寶來重建協會改名為寶來文化協會所帶領的「棧仔腳文化共享空間」，透過生態旅遊、文化體驗，打造出寶來獨特的印象景點。

「棧仔腳文化共享空間」的外觀利用取之於自然的材料與傳統建築工法，以就近取材溪石、漂流木、黏土等古早建材，砌造了黏土牆、大灶、麵包窯及空間景觀，師法老祖宗的建築智慧、加上社區居民的創意，將大自然材料的特性發揮得淋漓盡致，傳達人與環境和諧共處的最佳狀態。

「棧仔腳文化共享空間」有景點三寶：寶來陶、日作染與土窯胖（麵包），當初其實是風災後，在據點對社區居民進行的藝術治療，

↑棧仔腳意指芒果樹下，外觀以傳統工法築成。

↑榛仔腳也販售優美的陶藝作品。

↑榛仔腳植物染工藝課程，歡迎來體驗。

↑手作體驗，讓每個遊客陶醉其中。

↑榛仔腳展現文創力。

將大家的情緒從惶恐悲傷的情緒轉移到藝術創作上，萬萬沒想到社區居民的創作潛力驚人，成為共享空間推動體驗見學旅行最大的人文特色。

到榛仔腳參觀可以在志工的導覽下，沿著「生態步道」，認識周遭的植物與生態環境，體驗所食蔬果從農地到餐桌的樂趣，或報名DIY日作染、陶珠、陶燒、拓印槌染花葉等手作課程，榛仔腳文化共享空間號召一群社區婆婆媽媽、熱心志工自力經營，透過社區營造發展寶來的文化特色，帶動地方產業發展。

榛仔腳的大灶炊風味餐，秉持著「食當地、食當季」的理念，推出健康自然的餐點，不論是窯烤麵包或大灶炊餐都是取材在地食材，順應著時令的蔬果，秋葵、龍鬚菜、山藥、香椿、地瓜葉，當季的土地上長出什麼，菜單就給客人吃什麼，此外菜餚少油、少鹽的原則，讓味蕾回歸到最健康原始自然的享受；使用的杯盤食器是榛仔腳的窯燒成品，手捏陶燒樸實的造形與釉色，在飲食過程視覺也被取悅了。

有機會參觀共享空間廚房，這裡以大灶、窯火取代瓦斯爐或電烤箱，紅磚砌成的大灶內塗陶土，保溫效果極佳，細火慢燉所烹調出的食物，有古早的老味道；據寶來文化協會執行長李婉玲表示，風災後每天到據點的社區居民，婆婆媽媽共食共煮，在閒話家常中有人提議：「來蓋個灶吧！」於是有了這個大灶，炊燉炒炸都好用。後來又打造一座烘焙用的土窯，用龍眼樹枝柴火烤麵包、披薩也別有一番風味，滿足年輕人的西點烘焙口味。在榛仔腳的飲食風格實踐了「慢食」的精神——用心煮頓飯，好好享受一餐。

↓榛仔腳文化共享空間為社區種下一個希望。

慢食·吃遍東高

走訪東高，絕對不能走馬看花，
每一頓饗宴，都是一趟性靈之旅，
且跟隨行家的腳步，
慢慢吃，慢慢品嘗，
吃出屬於南國的人生滋味。

果然紅農藝生活

半農半X × 客庄特色無菜單

店家資訊

✉ 高雄市美濃區廣林里廣福街 152 巷 60-5 號
☎ 0982-249197
果然紅農藝生活
下午 1:00～下午 5:00（週三、四公休）
現金支付

果然紅農藝生活是以「半農半X」的方式，透過自己土地及自然農法所栽種的作物為推動環境教育與食農教育，將藝術美學重新詮釋，逐漸融入客家農村的生活。

在美濃的文化記憶庫——美濃開庄永安老街以「在地文化體驗活動、藝術文創交工站、美濃在地物產和手工藝品、在地無菜單料理」為營運項目，讓遊客進到美濃能夠體驗道地的農耕生活、藝文創作和食農教育。其中以「小孩趣市集」及「小地藝術日」為主要重頭戲，以客莊農村生活為基礎，連結孩童食農教育、藝術創作、展演活動等，讓來訪的人們可以更深入認識在地的客庄文化特色，進而愛上與認同美濃的農藝生活。

濃夫生活與啖糕堂、果然紅農藝生活等，都是響應「高雄市客家文創人才留美培力計畫」（簡稱留美計畫）的特色店家之一，老闆本身是種植無毒檸檬的小農，店內除了設有食堂，也販售其他來自屏東、美濃優質小農的特色商品，同時也有 DIY 手作課程。古樸簡單的布置，乾淨清新的用餐環境，好吃又好買，十分值得前來逛逛。

位於永安老街的「濃夫生活」像一間古樸的文青小店，木質裝潢搭配手寫板，透著一股清新，這裡的「檸檬米香香套餐」推薦必點，尤其是炙燒檸檬片，使用自家檸檬，採用無農藥、化肥、除草劑的友善農法種植，安全無毒，灑上砂糖後炙燒，酸酸甜甜的滋味，套一句流行語——「像極了愛情」呢，若再搭配香腸，箇中滋味真是難以形容。

來到美濃，逛逛老街，走進「濃夫生活」，來一碗透心涼的檸檬豆花也能火氣全消喔。

濃夫生活

酸甜無毒檸檬 像極了愛情

店家資訊

✉ 高雄市美濃區永安路 195 號
☎ 0920-141720
濃夫生活 - 喜樂屋檸檬手作坊
上午 11:00～下午 6:00（週一、二公休）
現金支付

湧泉茶業

必買伴手禮　到美濃找茶趣

店家資訊

✉ 高雄市美濃區龍肚里龍東街 103 號
☎ 0977-609045 / 0985-750567
f 詹帛勳（湧泉茶業）
預約制
$ 現金支付

一款快被遺忘的茶，卻被身為美濃龍肚第六代茶農的詹帛勳復興了。這兩百年的老茶味，從祖先遠在福建安溪便開始，相傳曾上貢給清朝嘉慶君享用，如今詹帛勳將之傳承，希望藉此發揚光大美濃茶。

如今，詹帛勳仍保留著父祖輩的茶葉紙包裝，也還使用爺爺留下的烘茶機，遙想當年因為付不起賦稅，以致三、四甲的茶園被政府徵收，只剩一甲左右，幸好原生種茶樹還在，他曾滿心不甘願被父親喚回傳承，但看到父親的努力苦撐，決定返鄉接下重擔。

位於美濃的茶園，採用的是友善種植的無毒環境，與鳥、蝴蝶共生的野生山茶茶湯呈現花果香味，甘甜好喝，如今，來自湧泉茶業製作的「黃茶」漸受肯定，這種將綠茶加入「悶黃」的步驟，曾是爺爺製茶過程時毀掉的作品，沒想到喝來格外有味道。

返鄉青年詹帛勳譜寫傳承美濃茶的美麗歷史，也歡迎大家到美濃一定要帶回這稀有的伴手禮。

高雄美濃絕對是粄條一級戰區，而「軒味屋」又必然是色彩最美麗的存在。

軒味屋以美濃高雄147號蓬萊香米，結合紅龍果、地瓜葉、山黃梔、蝶豆花、甜菜根、橙蜜香番茄等食材的天然新鮮蔬果汁，研發出完美比例的純手工蔬果彩色粄條製成的涼粄和千層麻糬粄，再加上道地客家料理，讓這裡成為到美濃必吃打卡美食。

這兒有著復古裝潢擺飾，將如馬卡龍色彩般的彩色粄條以美濃手工陶器盛放，平日只供應四小時，假日不接受訂位，想要嘗鮮記得趁早。

軒味屋

有如馬卡龍般的彩色粄條

店家資訊

✉ 高雄市美濃區中山路二段 384 號
☎ 07-6812820
f 軒味屋彩色粄條
平日：上午 10:00～下午 2:00（週一公休）
假日：上午 10:00～下午 2:00；下午 5:00～晚上 7:00
$ 現金支付

啖糕堂

打卡美濃老診所 水蓮藏在麵包裡

店家資訊

✉ 高雄市美濃區永安路 197 號
☎ 07-6819764
f 美濃啖糕堂
上午 10:00 ～下午 6:00（週一公休）
現金 / 刷卡 / 第三方支付

因為參與了客委會的「人才留美培力計畫」，啖糕堂主人決定留在美濃，將前身是保壽堂診所的日本老宅整修成兩層樓的麵包店。又因為美濃是全台最大的水蓮產地，啖糕堂於是別具巧思地製成水蓮麵包、水蓮吐司、水蓮脆餅等，吃起來清爽，好評不斷。

啖糕堂位於美濃國小的斜對面，因為是日本時代的保壽堂診所原址，吸引不少懷舊或對老建築有興趣的旅客到此打卡，成為美濃夯景點之一。打卡之餘，不妨嘗嘗店家用在地小農食材製作的烘焙產品，如「橙蜜香番茄吐司」、「美濃 147 號米法棍」、「美濃阿成 4 號南瓜吐司」、「野蓮新茶長崎蛋糕」等。

內用提供的甘蔗汁甜度已調整，屬清淡型，用的是在地種植的當季甘蔗，「留美」主人充分發揮了美濃特色。

大鍋裡現炸的豬油正在沸騰，紅蔥頭一下鍋，馬上香味四溢，老闆的手得不停的攪拌，等到炸出一鍋金黃香酥，紅蔥頭浮上油鍋就大功告成了。美濃油蔥酥名聞遐邇，是客家粄條不可缺少的重要配料。在美濃的粄條街，油蔥酥更是粄條不可或缺的在地味，當地業者遵循老祖先的作法，一直堅持以現榨豬油製作，淋上粄條最對味。

把對的事情堅持了三十年，是林享達夫婦如今最感欣慰的事，那是多年堅持換來的心安理得。主人林享達表示，1997 年口蹄疫事件造成豬肉緊缺，在走訪多家豬油製作廠找尋貨源時，親眼目睹業者把豬、牛、雞等動物油脂混合榨油，甚至有人用回收油，從此嚇到不敢買市售豬油。雖然知道用現成的桶裝豬油，至少可省一半成本，多年下來仍堅持手工榨取，從不買別人的加工品。「創立以來從沒購買豬油成品，我們向電宰場購買新鮮豬板油回家榨油，即使可節省一半油品成本也未心動。」面對消費者們的詢問，林享達驕傲回應。

林享達夫婦的自製油蔥酥，傳承的不只是自家食品的口碑，也守住了食用豬油的安全。

中正湖油蔥酥

淋上粄條最對味 美濃最佳伴手禮

店家資訊

✉ 高雄市美濃區中圳里民權路 37 號
☎ 07-6814105 / 0932-819361
f 中正湖油蔥酥
上午 8:00 ～下午 6:00
現金支付

里長台灣鯛

漁獲從產地到餐廳只要十秒 抓住老饕的胃

店家資訊

✉ 高雄市美濃區中正路二段 701 號
☎ 0981-142963 / 07-6831611
里長台灣鯛
上午 11:00～下午 2:00，下午 5:00～晚上 9:00（週二公休）
現金支付（好運敲敲魚要提前 2 小時預約）

在濃有一間主打「漁獲從產地到餐廳只要十秒」的餐廳——「里長台灣鯛」，開幕雖然不到一年，已牢牢抓住許多饕客的胃，背後所倚靠的是三十年成功養殖經驗及一家人暖暖的向心力。

促成餐廳成立的關鍵人物，也是餐廳主廚的黃冠仁表示，一開始原本只是自警界退休的父親個人興趣，沒想到從此展開三十多年的養殖事業；後來是自己對餐飲有興趣，將所學及軍中伙頭歷練，把主銷日本市場的台灣鯛，結合餐飲，打造出美濃獨特的台灣鯛專屬料理餐廳，更在 2020 年拿下高雄百大美食店家。

經由改良優質化吳郭魚品種而成的「台灣鯛」，自 1946 年從南洋引進台灣，曾是外來種的吳郭魚，經過種苗繁殖、飼養和預料配方的改良，培育為肉質肥美、無土味的台灣鯛。

距餐廳不到 100 公尺的後方就是養殖場，魚池採用生態養殖，上層是台灣鯛生存空間，下層是泰國蝦，週邊的雜草有請鴨子及水中的生物盡量享用，以食物鏈概念，製造一個生態共存環境。

曾經，這裡是寶來村民或泡湯觀光的遊客最喜歡聚會的老樹廣場，它的前身是寶來遊客中心；現在，它成為交通部觀光局的「借問站」，以「歡喜相借問」的臺式熱情服務，協助自由行旅客解決疑難雜症。

在寶來老街入口處有著顯眼招牌的聚寶來景觀休憩餐飲，經整修後成為特色飲食空間，結合在地特色與產業軟實力，是遊客聚集休閒、漫遊，享用美食與文化的好所在。醬燒梅子雞是這裡的主打特色餐，沾著酸甜醬汁的雞肉十分下飯。此外，喜愛海鮮的遊客千萬別錯過店家的「痛風鍋燒系列」，吃過就會知道，物超所值四個字怎麼寫。

聚寶來不單只有特色飲食，提供在地小農生產的特色商品販賣之外，還不定時推出不同的手作課程（須預約），如洗愛玉、植物槌染、採果樂等 DIY 活動，讓孩子開心長輩樂心。

聚寶來一步一腳印，本著初心，與寶來一起向未來邁進。

聚寶來景觀休憩餐飲

大人小孩攏總來 有吃有玩有手作

店家資訊

✉ 高雄市六龜區寶來街 1 號
☎ 07-6883882
聚寶來景觀休憩餐飲
上午 9:30～晚上 8:00（週一公休）
現金支付（手作課程、採果樂須預約）

發現・山茶

雲霧雨露變魔術 化山茶為甘甜

店家資訊

✉ 高雄市六龜區和平路 271 號
☎ 0989-558187
發現・山茶 FAXIAN SHAN CHA
預約制
現金支付

《諸羅縣志》曾記載先民與台灣原生茶樹的相遇，生長在中央山脈以南數百個年頭的茶樹，就是「台灣原生山茶」。位在六龜一處古樸宅院中的「發現・山茶」，茶坊年輕老闆夫妻李勇德及何佳薇，北上打拚多年，因日夜顛倒的生活壓力、健康等諸多因素，讓兩人萌生倦意。來自親情的呼喚讓他們想家了，於是成為歸隱山林的新世代茶農。

「發現・山茶」茶園通過瑪納有機文化促進會的友善認證，採自然農法耕作，讓自然間的雲霧雨露滋潤落葉、堆肥植物與動物昆蟲混合生長，經過時間魔法，化為杯盞中那一絲甘甜。

小夫妻從零開始，除了跟父親學習種茶，也到茶廠拜師學焙茶技術，一點一滴走出自己的路，如今仍不時安排進修課程，不讓自己滿足於當下。作為一間非商業性質的茶行，這裡提供古樸的茶空間，提供旅人品茶休憩，讓野放茶吸收山野間的精華轉而滋養人們的身心靈。

Wish 興旺烘焙

希望福氣歸來 帶著幸福歸去

店家資訊

✉ 高雄市六龜區光復路 183 號
☎ 0955-655639
@Wish 興旺烘焙
上午 10:00 ～晚上 8:30（週日公休）可先電話洽詢
現金支付

Wish 意思是希望，它包含一位父親對孩子的期望，更承載著一位遊子對家鄉的愛及努力。Wish 興旺烘焙的主人林茂興自軍中退役歸來，為了家庭開始烘焙生涯，並與在地農友合作，嚴選六龜當地食材，為居民與遊客提供特色商品，也會不定時提供惜福麵包供居民認購。

而被食客盛讚不已的「福龜餅」，取自希望福氣歸來的意涵，以六龜野放山茶研磨成茶粉後，搭配豆沙餡及麻糬而成，外型看似簡單，但吃來卻是驚喜連連，內餡口味分有山茶白豆沙麻糬及寶來梅子口味，小小酥餅內藏在地活力，是到六龜不能錯過的美食。

另一款超人氣的「山茶卡士達蛋糕捲」，同樣以茶粉入蛋糕體，內餡加入卡士達醬，口感甜而不膩。至於隱藏版的山茶吐司、或者不時推出的著時食材如芒果、梅子等，都讓到 Wish 興旺烘焙的旅客，帶著滿滿的 Wish，幸福而歸。

藏御烘焙

帝王級麵包一到市集就秒殺

店家資訊

✉ 高雄市六龜區中興里中庄 10 號
☎ 07-6891396
藏御手感烘焙
上午 6:00 ～晚上 8:00（週一公休）
現金支付

能想像一家藏在六龜的烘焙坊所製作出的麵包，竟然每次一到神農市集就秒殺？沒錯，藏御烘焙就是這麼神。藏御烘焙主人張炤翔堅持少油少鹽，添加自己獨家培養的水果酵母，運用來自日本的法國麵粉，製作出如帝王級的麵包，讓麵包有著濃濃鄉間果味。

天然、健康是藏御烘焙的堅持，藏御擅長巧妙運用在地食材，結合蓮霧烘成果乾，再加入天然酵母以及六龜在地的高山茶製成山茶蓮霧麵包，帶有淡淡清果香的特殊麵包，每一口都是驚喜。

此外，老闆張炤翔還利用六龜的金煌芒果、洛神花、梅子、山茶等，再加上近年十分火紅的蝶豆花，讓麵包色彩飽滿，不僅視覺療癒，酸甜層次的產品讓味覺有如徜徉六龜山林，充滿無限想像。

六龜山茶的實力漸漸受到重視，從小在茶園穿梭的欣園製茶第三代主人徐盛暘相信六龜山茶能夠開發出更貼近地氣的產品，他致力於山茶食農教育，並且將開放採茶、製茶體驗課程，讓山茶不再遙遠。

看著長輩辛苦經營的茶園，徐盛暘過去每逢茶季就回鄉幫忙，在他決定返鄉接手時，他認真思考如何將從上一代傳承下來的種茶、製茶技術再創新，他將茶園變身山茶樹森林，在山茶樹間種樹，讓山茶擁有更完美的生長環境。

目前茶園也提供茶點，是徐盛暘開發的茶葉蛋，以山茶製成的紅茶浸泡醬油滷製三天三夜，咬下口齒留香。他仍思考著如何讓六龜山茶名揚國際，山茶固然兒茶素比其他茶葉高，但畢竟產量不多，無法量產，唯有透過食農教育，吸引遊客來到六龜，認識長在山裡的茶，才能讓山茶留在人心。

欣園製茶

展現山茶軟實力　將茶香留在心底

店家資訊

✉ 高雄市六龜區和平路 43 號
☎ 0927-387170 / 07-6791527
欣園製茶
上午 8:00 ～下午 5:00
現金支付 / 郵局劃撥
（揉茶體驗最晚要提前半個月預定）

國蘭花園 Villa

以在地獨特食材料理　聽風觀霧吃美食

店家資訊

✉ 高雄市六龜區寶來二巷 36-30 號

☎ 07-6882231

國蘭花園 Villa 會館

WIFI：有

寵物友善：有

現金 / 信用卡 / 銀聯卡

風來的時候，可以什麼都不要想，靜靜地躺在客房的私人 Spa 池，這樣獨有的慢活享受，唯有國蘭花園 Villa 才有。位於六龜區寶來里半山腰平台上的國蘭花園 Villa 型會館除了能住宿泡湯，提供的餐點使用在地獨特的作物及友善方式栽種的食材，經過廚師巧手調理，讓客人品嘗到最原始的滋味。

說到東高雄的在地食材特色，梅子、芋頭、竹筍以及樹薯都極具在地特色，國蘭選用小農友善農法的農作物，製作成像梅芋竹飯糰、生菜沙拉捲、樹薯可樂餅、椴木香菇玉子燒、樹豆豆腐湯等，全套的特色食材，讓泡湯旅人感受慢食的精髓。聽風、觀霧、賞星，在國蘭慢慢品嘗著廚師的手藝，飯後散步園間，感受園區的精心布置，頓覺身心舒暢，這一餐，彷彿為自己注了滿滿元氣哪！

獅山胡椒園隱藏在獅山裡，但獅山沒有獅子，有的是二甲多的胡椒園區。

過台 27 線上的新發大橋不久，會看到一座鐵橋，過了鐵橋左轉進入村子內，就能看到獅山胡椒園的招牌。園區種有約 1 萬 5000 棵胡椒樹，是全台灣唯一且最大的胡椒園。

胡椒屬開花藤本植物，原產於南印度，害蟲較少、怕積水、喜歡充足陽光的特性，適合台灣氣候，一年四季都可以開花結果，如果沒有看過胡椒樹的，可以在這兒大開眼界。

人稱胡椒伯的陳振山先生從六〇年代開始嘗試種植胡椒，經過數十年的努力，取得屏東農專的合作，以插阡方式育苗，不灑農藥不施肥，讓獅山成為台灣胡椒極品產地。

除了可以看到胡椒樹，遊客在品嘗胡椒大餐之餘，也可以看到渾圓飽滿的白胡椒粒和黑胡椒粒，這兒的胡椒全雞、胡椒香腸、胡椒山豬肉、湯品等，令人口齒留香，大人小孩都喜歡。飽餐一頓還能順便買些胡椒粉當伴手禮。

獅山胡椒園

吃進在舌尖跳舞的胡椒大餐吧

店家資訊

✉ 高雄市六龜區新發里獅山 78 號

☎ 07-6791798 / 0933-044599

獅山胡椒園

上午 9:30 ～下午 5:00（預約制）

現金支付

順發茶園

把茶壓成巧克力磚　一格一格喝出台灣味

店家資訊

✉ 高雄市六龜區新發里和平路 251~5 號
☎ 07-6791302
f 順發茶園 七間茶屋
預約制
S 現金支付

來到六龜怎能不喝茶？世界各地都有品茗文化，在台灣更是很重要的一環。在六龜有個隱藏版的品茗好去處，就是傳承數十年的「順發茶園」。這裡有著台灣之光「台灣原生山茶」，有別於一般茶是出自低矮的灌木，台灣原生山茶的茶樹卻是有三層樓高的喬木，生長於700公尺以上的深山之中，由於是野放，所以無農藥殘留的顧慮。

帶著蜜香的淡金黃色茶湯口感溫順回甘，一點也不會苦澀，即使回沖到第八次仍然清香順喉。也由於茶鹼極低，所以苦於喝茶影響睡眠的人也可以安心飲用。

貼心的順發茶園將茶壓製成巧克力磚的作法，除供人收藏及保存，更為愛喝茶的人提供更方便的沖泡方式——茶磚上每一個小方格正好就是沖泡一壺的量。來到六龜千萬別忘記到順發茶園體驗這獨特的「台灣味」。

許多遊客到了六龜不老溫泉區，都會問同樣的問題：想吃六龜的美食要上哪裡找？據說，美崙山渡假山莊裡的餐廳「美膳食堂」獲得一致的推薦。

經營三十年的美膳食堂除了提供住客，連當地居民也常常來此打牙祭，能如此抓住眾人的胃，其關鍵就在於餐廳主廚陳安豐先生。原任職於高雄漢來飯店的主廚經過十年歷練，返鄉和家人一起打拚，為餐廳注入許多新菜色。

回溯八〇年代，第一代莊主就以經營不老美膳餐廳起家，由於口味道地，具有在地特色，讓不少老饕特地慕名而來。如今陳主廚使用自家種植的現採無毒時蔬野菜，讓遊客可享用到各式美味。美膳食堂菜色琳琅滿目，想吃什麼家常野菜，幾乎難不倒主廚，這裡必點的有招牌雞湯料理：何首烏雞湯、猴頭菇雞湯、金線蓮雞湯，還有金鱒魚料理。美膳食堂希望遊客吃得飽飽的，才能在六龜繼續遊玩。

美膳食堂

來不老溫泉吃飽飽　必點招牌雞湯料理

店家資訊

✉ 高雄市六龜區新開路 86-13 號
☎ 07-6791313 / 07-6791919
f 美崙山溫泉渡假山莊
平日 上午 11:00～下午 6:30 (6:00 最後進場)
假日 上午 11:00～晚上 7:00 (6:30 最後進場)
WIFI：僅供住客
S 現金支付（素食要預約）

清波愛玉園

台灣寶物愛玉子　最佳食農教育

店家資訊

✉ 高雄市六龜區新發里新開 15 號
☎ 0913-598003
清波愛玉園
上午 9:00 ～下午 5:00（預約制）
現金支付

把對台灣的愛傾注在種植愛玉上，這是藥商退休的愛玉園主人吳清波實踐愛台灣的方法。

吳清波帶領遊客參觀愛玉園之餘，也為大家灌輸愛玉子的知識，原來愛玉子的生態相當獨特，它的公果需仰賴有 1 億年歷史的膜赤目愛玉小蜂授粉，而愛玉小蜂對環境極為敏感，一點點菸味或蚊香就足以讓它致命，加上它無法飛越台灣海峽中線，所以，愛玉子就這樣成為台灣獨特寶物。

清波愛玉園中所種植的愛玉子苗栗一號，是國內第一個取得植物品種權的愛玉子品種，果大產量高，果膠含量也很高，抗病性非常強，園中所有種苗是來自苗栗改良場，是非專屬技轉的南部唯一農場，天然有機無毒的種植方式，不僅可提供食農教育外，還可吃一碗自己洗出來的愛玉。

手洗愛玉的顏色與口感與市售的不同。來到不老溫泉區，感受清波愛玉園裡，以愛灌注的愛玉子。

想像在充滿綠意的用餐環境下，舒適地享受一頓精心烹調的佳餚嗎？這有如世外桃源般的餐廳坐落於六龜妙崇寺旁，從陽字艦艦長退休的主人任澤想為地球盡一分心力，於是選擇開素食餐廳，非宗教、非養生因素，他的素食講求有機無農藥，專注印馬香料，且看不到任何素食加工品，料理別具特色。

為一道清蒸高麗菜，木森林主人可以花 30 萬元買高級爐具，只為蒸出他心中的好味道，當然，這道菜也成了好評第一名，人稱二哥的任澤可說堅持「用藝心料理每一道菜餚」。

此外，木森林香草園還有間溫泉民宿，園內遍植香花、香草、藥草等二百餘種植物，以台灣特有種為主，彷彿一座小型植物博物館。原木建造的浪漫湯屋，擁有獨立半露天湯池，附有中藥材湯包可泡湯，讓人在好山好水之中，享受真正的身心靈饗宴。

木森林香草園

把蔬食變美食　用藝心料理菜餚

店家資訊

✉ 高雄市六龜區興龍里舊潭 21-1 號
☎07-6895866 / 0910-821682
木森林香草園 & 湯屋 - 六龜總店
假日上午 9:30 ～晚上 8:00
WIFI：有
寵物友善：有（不可同房）
現金支付、國旅卡

一山沐多納咖啡屋

多納咖啡達人　烘出海拔 700 公尺的香氣

店家資訊

✉ 高雄市茂林區多納里 6-6 號
☎ 0932-500065 / 0928-903240
ⓕ 一山沐多納咖啡屋
平日：上午 7:00 ～晚上 10:00；
週六日：上午 8:00 ～晚上 10:00（週日延長至晚上 11:00）
$ 現金支付（無低消）

進入多納部落前，可看到路旁用石板搭成，頗具特色，多納部落最美的石板屋——「一山沐多納咖啡屋」。利用在地建材——石板為主結構，搭著原木、魯凱族藝品及石板庭院，營造了不同於都市的咖啡屋氛圍。排灣 Isamu 與多納魯凱 Mege 夫婦，八八風災後回到原鄉，重新整頓家園並為失去溫泉的族人思考新的生活依靠。

海拔 700 公尺左右的高度最適合咖啡樹生長，烘出的豆子最受喜愛。二十幾年前鳳山市農會曾在部落推廣種植咖啡樹。老闆夫妻十多年前接觸咖啡，加上多年的研習，累積相當多咖啡常識，成為部落族人諮詢的對象。採用日曬處理的咖啡豆，呈現前端微酸烏梅味、中間淡蜜香氣，後韻回甘長等高海拔豆應有的特質，博得許多顧客喜愛，也讓多納咖啡打響知名度。

茂林區有茂林、萬山、多納等被稱為「下三社」的魯凱族部落，其中多納村是最深山的部落，彷彿被群山環抱般，來到多納，可以輕易看到在路邊的瑪姿餐飲店，以寬廣的用餐空間，與香噴噴的山豬肉迎客。

瑪姿餐飲店主要提供的是無菜單料理，大致上是原民風味餐及咖啡創意料理，不能錯過的是原民風味餐裡的「吉拿富」。看似粽子的吉拿富又被稱為「獵人便當」，曾是排灣族與魯凱族的主食之一，外層先以月桃葉綑綁，裡層包有 lavilu（甲酸漿葉）、山豬肉、芋頭粉等食材，和著小米或黑米再蒸煮，具有濃濃的原民風味，且吃來極具飽足感。

瑪姿以開放的廚房姿態豪氣地迎接到多納觀光的旅客，香噴噴的山豬肉香腸或最具特色的咖啡石板烤肉，吸引遊客聞香而來。把咖啡和山豬肉結合後醃製，放在石板上烤，淡淡的咖啡香與山豬肉竟毫無違和感。

多納瑪姿餐飲店

獵人便當端出來　咖啡石板烤肉吃起來

店家資訊

✉ 高雄市茂林區多納里 6-1 號
☎0988-063871 / 07-6801827
上午 8:00 ～下午 6:00
$ 現金支付

藤枝馬里山

在海拔 1500 公尺高山　啜一杯深山裡的咖啡

店家資訊

✉ 高雄市桃源區寶山巷 140-2 號
☎ 07-6776396 / 0912-987358
藤枝馬里山咖啡
上午 8:00 ～晚上 10:00（預約制）
現金支付

來到寶山部落，很想對著大山高喊著：「你好嗎？」這裡包含了一集團、二集團及藤枝，這些名稱都是日本時代為開發林地的員工宿舍形成的聚落，其中生態豐富的藤枝二集團更是賞鳥人的最愛。近年來露營風氣日盛，二集團部落周圍也拓展了不少營區。

受莫拉克颱風重創，寶山部落的觀光人潮深受影響，時至今日森林遊樂園還未能開放，但這裡有六條觀光步道可供遊客來欣賞寶山部落不同的風光，其中的咖啡步道終點可抵達馬里山咖啡農場。

馬里山咖啡農場位在海拔 1500 公尺高山，除了雲霧繚繞的夢幻，還有從日本時代留下的原生種咖啡及台灣山茶的紅茶，如果事先預約，農場還提供無菜單的部落風味料理滿足旅人的胃。農場並提供手採山茶體驗課程，若季節得宜，也可採摘水蜜桃、紅肉李及新興梨等；還可以跟著老闆娘彩娥姐體驗布農族的農家生活。

小春日和取名於日文，原意是農曆 10 月時出現的暖陽，主人吳秋芳旅日學畫期望營造一個如是舒適的料理空間。回台後輾轉開了三家料理工作坊，現在的「小春日和」，外表十分素樸，必須走進店裡，才能完整感受那股冬天裡的暖流。

採無菜單預約制，選用當季的季節時蔬、鮮果，肉品也選購自在地飼養的品項，每一樣皆親自到杉林、美濃等地市場，向阿公阿婆採買而來，這些食材因不噴藥施肥，可以放心食用。

吳秋芳運用自己的美學訓練，從食材挑選到擺盤呈現都如作畫一般，賞心悅目之餘也美味可口，吃完整套全餐，猶如欣賞了一場台日風格結合的畫展，令人印象深刻。

小春日和

鋪盤如賞畫　吃著食不馬虎

店家資訊

✉ 高雄市美濃區美興街 215 號
☎ 0978-032137
自在食坊 小春日和
上午 11:00 ～晚上 8:00（預約制）
現金支付

好好甲仙

不只好拍也好買　還能拔一條河

店家資訊

✉ 高雄市甲仙區忠孝路 2 號
☎ 07-6753838
好好甲仙 Gooddays Jiaxian
上午 11:00 ～晚上 7:00（每週二、三公休）
現金支付 / 信用卡

對於甲仙，除了芋頭，或許我們比自己想像所知的更多。例如紀錄片《拔一條河》就是在甲仙取景，記述災後的甲仙國小拔河隊的集訓與比賽過程和當地居民的災後生活。在甲仙，還有一群為台灣這片土地無怨無悔付出的新移民媽媽們，他們以一股無形的凝聚力，帶領甲仙從絕望中走出希望。

好好，是薰衣草森林團隊試圖再次以幸福感氛圍打動旅人的新品牌，秉持「就像自家廚房，只希望家人朋友好好用餐、好好生活、好好對待彼此」的理念經營，員工或主管都優先聘僱當地人，吸引遊子歸鄉，更希望藉此吸引更多人到甲仙玩，讓「人進物產出」，待甲仙展現榮景後即退出，把店交由當地人去傳承。

憑著這樣的理想與熱情，不計成本盈虧，「好好」的第二家店就在甲仙開幕了。

原本就以「好拍餐廳」知名的「好好甲仙」，以木質調性在一排民宅及琳琅滿目的芋冰店中透著濃濃的文青氣息，裡頭布置極具巧思，店裡不可或缺的就是電影《拔一條河》主題，牆上有劇照、一面鏡子和一條繩子，可以在這裡對著鏡子跟自己拔河，趣味之餘還多了不同的意境。

據說，要認識甲仙，要先認識皇都飯店。因為皇都飯店在甲仙形象商圈已經營四十餘年，可說是甲仙名氣響叮噹的店家，它醒目的黃底黑字招牌，來到甲仙很難錯過。

目前已由第二代接手的皇都飯店，單純提供用餐場所，並不提供住宿。在這裡可以享受民國五、六〇年代的懷舊氛圍，牆上、柱上全是甲仙在地歷史，流淌的音樂涵蓋三〇到六〇年代。餐廳提供山野及客家料理，不僅有合菜也提供單點。

食材全由在地小農及老闆經營的陳家友善香草園所提供，因為老闆想多做些與「綠色土地」有關的事，重新關注土地的價值，便開墾香草園，提供許多體驗活動，增加甲仙產業特色，成為甲仙深度小旅行的特色景點。

皇都飯店

最具甲仙特色　香草食材自家種植

店家資訊

✉ 高雄市甲仙區中正路 7 號
☎ 07-6751461 / 0939-270856
皇都飯店
上午 10:30 ～晚上 7:00（週五、週日只到下午 2：30）
現金 / 刷卡 / 第三方支付

翔龍筵席

征戰南北不走味　開創辦桌新風潮

店家資訊

✉ 高雄市旗山區復新街 44 號
☎ 0955-749098 / 0930-626259
f 高雄內門辦桌 - 翔龍筵席
預約制
$ 現金支付

想像在草地上辦桌、在遊艇上辦桌的畫面，這些創意十足的辦桌型態竟然是由即將邁入 70 年的翔龍筵席所提供。翔龍筵席由內門的總舖師李文棧（棧哥）一手創立，經辦超過上萬場筵席，如今走過辦桌低潮期，在第三代的巧思經營下，使用當季食材、時令漁獲，並運用大旗美地區的優質店家自產之冰品及甜點，以「傳承古早味、客製化辦桌」的精神，走出另一片新天地。而有著西式料理底子的呂昭輝，遇上有著傳承使命的第三代李芝瑜，中西方料理的碰撞激出火花，從備料、上菜順序、食材到儀式的意義感，讓辦桌處處充滿學問與文化傳承。他們征戰南北挑戰各種不可能，百變中唯一不變的是堅持不能走味、不能失去自家的古早味。除可吃到各式傳統辦桌菜，翔龍的香酥鴨更是招牌必吃菜色；此外，這裡不供應魚翅料理，不使用一次性餐具，這些新時代環保意識充分融入傳統。他們克服一切困難，創意延展出辦桌的各種可能性，也間接開創一股辦桌新風潮。

明日之星

三冠王芋仔冰城

店家資訊

✉ 高雄市甲仙區文化路 47 號
☎ 07-6751316
f 三冠王芋冰城
上午 7:30 ～晚上 10:00，週六日公休
WIFI：免費無線上網
$ 現金支付

明日之星

六龜尹家有機農場

店家資訊

✉ 高雄市六龜區中興里中庄 273 號
☎ 0912-120101
f 六龜尹家有機農場
$ 現金支付 / 轉帳

明日之星

清逸軒香草創意料理

店家資訊

✉ 高雄市六龜區新發里新開 90 號
☎ 07-6791699 / 0918-231007
f 清逸軒創意料理
上午 11:00 ～下午 2:00；下午 5:30 ～晚上 7:30（預約制）
$ 現金支付

明日之星

水圳粄條

店家資訊

✉ 高雄市美濃區中山路一段 163 之 3 號
☎ 07-6817969
上午 10:30 ～中午 12:30
$ 現金支付

明日之星

美濃翔雲餐廳

店家資訊

✉ 高雄市美濃區中正路二段 652 巷 10 號 1 樓
☎ 0983-902983 / 0983-215289
f 美濃翔雲餐廳
預約制（二日前預約）
$ 現金支付

明日之星

高雄農場

店家資訊

✉ 高雄市美濃區吉洋里外六寮 500 號
☎ 07-6831115
f 高雄農場 Kaohsiung Farm
24 小時營業
寵物友善：住宿需先去電告知農場
$ 現金支付 / ATM 轉帳（住宿及露營）

明日之星

酋長咖啡

店家資訊

✉ 高雄市茂林區多納里 6 之 6 號
☎ 0934-056375
上午 8:00 ～ 下午 4:00
現金支付

明日之星

時光工作坊（現名：高雄市築夢新故鄉文化產業發展協會）

店家資訊

✉ 高雄市杉林區合心路 146 巷 2 號
☎ 07-6776463
高雄市築夢新故鄉文化產業發展協會
平日 上午 08:00 ～中午 12:00，下午 1:30 ～ 下午 5:30
（週六日公休）
現金 / ATM 轉帳（網購）

明日之星

曾詹玉琴酒莊（小米之家酒莊）

店家資訊

✉ 高雄市茂林區茂林里茂林巷 12-13 號 1 樓（茂林國家風景區大門正對面）
☎ 0985-883756
茂林小米之家
現金支付

明日之星

哈娜谷原生野山茶工坊

店家資訊

✉ 高雄市桃源區寶山里 4 鄰寶山巷 41 號
☎ 07-68922607
台灣原生山茶 Taiwan Native Mountain Tea / 哈娜谷原生野山茶工坊【高雄 - 寶山部落】
現金支付

明日之星

姐妹碳烤小吃

店家資訊

✉ 高雄市那瑪夏區瑪雅里平和巷 1 鄰 27 號
☎ 0983-316370 / 0912-765817
上午 10:00 ～ 晚上 7:00
（週三公休，預約制）
現金支付

明日之星

雙胞胎廚房 Twins Kitchen

店家資訊

✉ 高雄市旗山區旗南一路 158-1 號
☎ 07-6621518
Twins Kitchen 雙胞胎廚房
上午 10:00 ～ 晚上 10:00
（週二公休）
寵物友善：可攜帶寵物（不落地）
現金支付 / 信用卡

東高慢食旅

East Kaohsiung
Slow Food Tour

慢遊・走讀東高

尋訪神居，我們敬天地敬神明
走回自然，我們在山林裡奔跑
穿越歷史，我們在文史裡徘徊

山城慢遊，拾回初心，用心生活。

↑從旗山出發，到那瑪夏拜訪神居，尋回初心。

山城慢遊手記 1 ｜尋訪神居

到高雄後花園 尋訪生命之河

旗山—杉林—甲仙—那瑪夏

春日漫遊山城，尋訪神仙的故鄉，
慢食、慢慢行，
細細品味高雄這片後花園的美好！

文・雅絲米

刻意安排一趟春天小旅行，暫時逃離都市叢林到山林田野深呼吸。透早從旗山出發，自駕車沿著台 29 公路一路美濃、杉林、甲仙到那瑪夏尋訪神居，旅行過程猶如一趟心靈SPA，洗滌世俗塵埃，返璞歸真找到單純的初心。

杉林遇見紅孩兒

從市區出發才一個多小時的車程，進入美濃郊區眼前已換上田園風光的視窗，即便土生土長的高雄人，許多人也未曾好好見識東高雄城市後花園的旖旎風光，不禁輕嘆「啊～這裡是高雄嗎？」

我的行程第一站先到旗山，逛逛旗山車站及老街，吃碗香蕉清冰解暑，有時還會先到市場買串香蕉，旗山美食實在太多，只恨自己胃太小；接著循台 28 公路繼續前行，車窗外上映一幕幕恬靜的田園風光、稻浪襯著遠方山景，從任何視角看都是一幅美麗的圖畫。

從美濃穿過月光山隧道就來到了「瓜果之鄉」杉林。

↑到旗山必遊武德殿。

杉林給人的印象歲月靜好悠閒，可惜行經杉林多為過客，如果不是 GOOGLE MAP 地圖的提醒，旅人常忘了已置身杉林；在路邊或騎樓常可見農民自種自售的木瓜、絲瓜、苦瓜，一堆一堆五顏六色，瓜農還為這裡的木瓜自創品牌，取名「紅孩兒」，木瓜肉質綿密，入口香甜沁入心底。如果是自駕，後車廂有多餘空間，回程扛幾袋杉林的瓜果，絕對不會令人失望。

進入神仙的故鄉甲仙

甲仙位在南橫起點，自清朝以來就是商旅交易的要道。南橫初開通時，甲仙大街繁華鼎盛一時，各式餐飲小吃名產店林立，甲仙愛鄉協會理事長陳敬忠回憶，當年遊覽車的遊客絡繹不絕，台灣錢淹腳目，可以說一條路養活了甲仙的生計。

而自古就位居商旅要道的甲仙，在群山萬壑中道觀廟寺林立，諸佛眾神仙氣逼人，從靈隱寺的濟公活佛到龍鳳寺拜的天上聖母，如果再加上基督教的錫安山、信奉佛教的慈濟大愛園區，「神的故鄉」當之無愧。

因地質氣候特殊，甲仙的芋頭遠近馳名，光是芋仔冰這項特產，每家都有獨門偏方，口味千迴百轉，且在堅持老味中也不斷創新，開發出各種芋香特產；好好甲仙在此地異軍突起，讓甲仙文創商品有了美好的存在；此外，甲仙餐廳飯館門面看似隨興，其實各個廚房的總舖師皆廚藝精通，像皇都飯店的桌菜就可以吃到正港台灣古早味、客家菜以及原住民風味餐。

↑來到那瑪夏，怎能錯過原住民烤物大餐？

尋訪美好的生命之河

到部落旅行入境隨俗，心懷感激與原住民享用柴火煙燻熟成的烤物，品嘗時令的野菜，讓生活回歸到最簡單的狀態後會發現：原來天神已賦予祂的子民日常一切所需——蔬果就長在土地上、空氣是新鮮的、水質清澈甘甜，慢行用心感受，就能找到平凡萬樂的美好。

茂林的瑪姿餐廳老闆娘江魯金雲說，聽說慢食 SLOW FOOD 運動啟蒙自義大利，但其實她的祖母、媽媽很早而且一直都在力行「慢食」的精神，餐廳的無菜單料理使用在地食材、依時令生長的野菜，烹調時細火慢燉、原汁原味渾然天成。

很幸運在尋訪神居的旅途，有文化局之前駐小林村的 TSAO 當嚮導解說，年輕人在風災後連續十年負責籌辦小林夜祭，見證小林村從

春夏之際，夜裡流螢點點。

滅村到重建，血淚交織的歷程。每年農曆 9 月 15 日的小林夜祭，一如在外遊子，TSAO 也會回到村子和大家牽起手，敬神還願、感謝祖靈。

夜裡楠梓仙溪大河的流水潺潺，在春夏交際，夜空星斗與山林的流螢，在天地之間輝映著光芒，在小林村格外能體悟生命的來來去去，緣起又緣滅，雖然是夜裡，心底卻明亮極了。

↓那瑪夏南沙魯文化紀念公園。

遊程提案

尋訪神居

旗山→旗山老街、天后宮巡禮→樟樹林生態公園體驗→玉打山→達卡努瓦→月光山登山步道→永齡有機農場→小林村紀念公園

＊此遊程可任意規劃一至三日遊。

＊小林夜祭於每年農曆 9 月 15 日舉辦。

＊可留宿那瑪夏，享用原住民風味餐及表演，隔日看日出。

↑來到桃源二集團，曠野蒼穹，是和自己對話最好的場域。

山城慢遊手記 2 ｜走回自然

賴在山裡不想走 幸福徘徊林野間

旗山—美濃—六龜—桃源

走讀東高雄，去發現桃源山區祕境、體驗客家文化豐饒、
探索原住民的生活智慧。要一日遊、二日或三日行？
都好，走向自然，旅程的收穫遠遠超乎你的想像。

在盛夏尾梢，南台灣的豔陽火辣辣，走向依山傍水的東高雄，戶外體感溫度就先降 3、4 度；從旗山、美濃、六龜到最遠的桃源，一路從平坦的農地，走回自然的山林大水，在曠野蒼穹下，是和自己內在對話最好的場域，回歸單純的狀態，許多難題可以找到答案。

不論是自駕、搭客運巴士旗美快捷或共乘多元計程車，現在拜訪東高雄旗美九區，交通變方便了，旗山都是旅程起點。

旗山曾是台灣香蕉及蔗糖的集散地，自清朝以來商貿鼎盛、繁華一時，百年山城的老街迄今仍有幾間古味十足的店鋪，巴洛克立面裝飾的紅磚建築與砂岩堆砌的石拱亭仔腳，都能讓人想像這裡昔日交易熱絡的榮景。旗山老街有各式傳統小吃，剉冰、枝仔冰，香蕉入味開發的點心商品，都讓遊客回味無窮。

↑在美濃走走逛逛，農藝文創商店好好買。

旗美九區是台灣極為少見在特定區域內，同時有漢人、平埔族、客家、原住民，可以捕捉到不同族群文化縮影的地方。當旅程進入美濃，這裡是國內客家文化最經典的小鎮，品嘗客家美食、傳統藍衫和美濃紙傘，慢慢走、慢慢遊，體驗勤奮客家的精緻文化。

客庄風情　展現新活力

美濃永安老街毗鄰而居的果然紅農藝生活、啖糕堂、濃夫生活三家透天店鋪，是近幾年高市府推動「留美計畫」社區創生計畫，形成的文創小聚落。鼓勵青年下鄉創業，從關懷土地環境的視野出發，結合地方社區參與，讓客庄風情展現新活力。

果然紅農藝生活推動自然農法生產，小量生產元鴻米（日曬）、芭蕉、地瓜、老薑薑、薑薑乾、醃薑薑等作物，這裡也提供背包客棧、打工換宿，想深度旅遊也可以試試。店內陳列的布包、種籽飾品、染布絲巾等都是來自地方手作達人的作品，富有濃厚地方特色，都是旅行者喜歡收集的小物。

↑近來美濃飲食逐漸多元，且融入文青風，更受年輕人歡迎。

↑想試試從魚塭到餐桌只要十秒直送嗎？歡迎到「里長台灣鯛」。

啖糕堂店內以美濃生產的高雄147號香米製成的蛋糕，是向土地致敬的點心，烘焙屋樓上有小型藝術展覽空間，則是深受歡迎的文青店；逛累了，再到一旁的濃夫生活吃碗檸檬愛玉，暑氣全消了。

可喜的是，近年來陸續有年輕人返鄉創業。美濃中壇里里長黃森文從事養殖業30幾年，魚貨都外銷日本，反而國人無緣品嘗。第二代黃婷莉與弟弟決定回鄉創業，在魚塭旁開了里長台灣鯛餐廳，讓父親的養殖場與消費者直接對接，從魚塭到餐桌只有10秒鐘！新鮮上菜讓國人也可品嘗高檔台灣鯛。

在美濃土生土長中正湖油蔥酥老闆林享達說，許多地方都有名產，像萬巒豬腳、台中太陽餅，到美濃記得帶瓶油蔥酥回去！這是美濃客家粄條的靈魂，雖然製作原料簡單，只有豬油、青蔥與鹽巴，關鍵是豬油的品質，中正湖油蔥酥堅持採純正自榨的豬油，一吃就上癮。

賞花泡湯 走山林步道

為打造六龜山城小鎮的旅遊特色，高雄市政府觀光局重新整建寶來花賞溫泉公園，2020年重新開幕提供湯友多樣設施；寶來溫泉富含碳酸氫根離子為標準值的16倍，是國內最優質的碳酸氫鹽泉，有「美人湯」之稱，光聽這個名字就讓女士們躍躍欲試。

鄰近寶來花賞溫泉公園的浦來溪頭社戰道，是日本時代為輸送山區物資修築的戰道，山徑步道兩側

遍植梅樹，花期在 12 月底到隔年一月，是賞梅的熱門景點。而在美濃蝶舞澗休閒農場、天台山一貫道道場、美濃到六龜台 27 甲省道沿線等處近年大量培育花旗木，花期從 3 月開始，將近 2 個月，追花人絕不可錯過。

花旗木花瓣從白、淡粉漸漸變色到桃紅，花瓣比櫻花大且厚實，非常具有觀賞價值；花旗木還有一個浪漫的名字「陣雨樹」，直翻自英文名字 PINK SHOWER TREE，到六龜泡湯、賞花、走森林步道，品嘗在地風味物產，山城魅力不言而喻。

走進桃源 享世外桃源

東高慢食旅遊程，最遠來到高雄北方的桃源二集團附近的藤枝馬里山，雖然地處偏僻，交通不甚方便，山路小徑寸步難行，仍抵擋不住醉心世外桃源美景的旅人前來朝聖。幾番曲折終於抵達農場，熱情的主人早已準備迎賓花環，喝一口甘甜的原生山茶，方才爬坡的辛勞頓時化為烏有。

位於 1500 公尺高海拔馬里山咖啡農場種植的咖啡，喝起來有一股杏仁甜香味。到馬里山可以預約露營、賞鳥、蒔茶，體驗紅檜、原始森林登山步道，走向自然最原始的狀態。

入夜登上咖啡農場二樓平台，白天綿延的青色山脈，夜晚是有稜有角的黑色剪影，聆聽蟲鳴鳥叫，星斗燦爛如寶石，偶有流星劃過。走向自然，擁抱大自然的種種美好，感恩來自土地的恩賜，回程元氣飽滿，出發前的惱人瑣事，也煙消雲散了。

↑藤枝馬里山地處偏僻，山路步步艱辛。

↑桃源區梅園一月梅花盛開。

↑藤枝山裡的原住民餐特色是以梅子入菜。

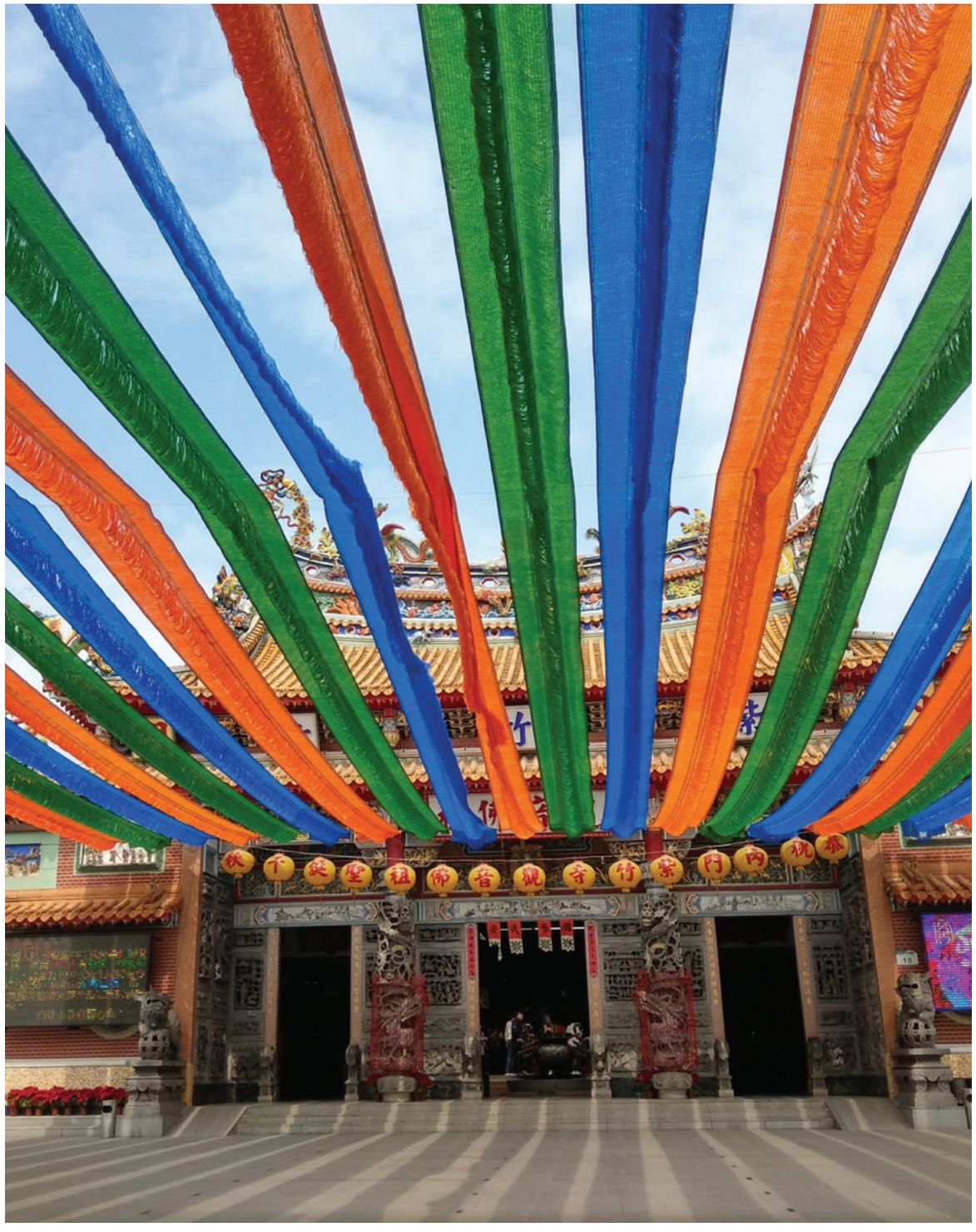
遊程提案

走回自然

美濃→鍾理和紀念館、美濃電廠→新威森林公園→十八羅漢山→中之關古道→寶來花賞溫泉公園→藤枝咖啡步道→黃蝶翠谷

＊可安排留宿六龜寶來溫泉各溫泉民宿或桃源區體驗原民生活。
＊花賞公園梅花盛期約為 12 月底至 1 月；花旗木則約 3 至 5 月盛開。
＊藤枝馬里山山路難行，請格外小心。
＊悠遊美濃客庄需要慢遊，行程安排切勿貪多。

↑花旗木大約在三至五月盛開。



↑內門紫竹寺供奉觀世音菩薩，已有三百年歷史。

穿越時空 赴一場人文盛宴

內門—美濃—六龜—茂林

從廟寺道院的建築美學、宗教信仰、節慶活動，
是旅人認識當地生活風俗的捷徑。

內門百年的紫竹寺、順賢宮，美濃全國密度最高的伯公（土地公）、六龜雄偉的宗廟建築，是居民敬天畏神的表徵。百年前英國攝影家在甲仙、六龜留下的寫真，對比風災摧毀後重建的茂林，穿越時空來看這條歷史人文的路線，人們對於土地的感情生生不息。

內門　宋江陣招式十足

內門宋江陣一般是由三間廟宇輪流主辦，分別是內門紫竹寺、南海紫竹寺及內門順賢宮等，取材自水滸傳的宋江陣，早期是庄頭村民農閒練武強身，身手矯健招式勁頭十足，聞名全國，再加上車鼓陣、牛犁陣、七響陣、桃花過渡、南管、北管、太平歌清唱、舞龍、舞獅及國術表演，呈現歡騰熱鬧非凡的嘉年華會氣氛。

為什麼會有宋江陣？我好奇地

↑內門宋江陣聞名全國。

問來參拜的一位大，她告訴我，每逢觀音佛祖出巡，必須要有宋江獅陣、宋江陣、龍陣及文陣等護駕來完成任務。聽完典故，讓我置身內門，也彷彿被層層保護著呢。

美食是旅遊中更重要的元素，

↑台灣古早味全呈現於總鋪師料理中。

到內門吃廟會神明誕辰由總鋪師料理的外燴，是很特別的經驗，從冷盤到烘肉，台灣古早味攏在這！內門的總鋪師遠近馳名，極盛時期每五戶就有一戶靠辦桌外燴為生，根據內門區公所的統計，內門總鋪師有 150 多位。

內門境內山多田少、缺水、土質又差，農耕不易，居民必須尋找農作以外的行業來謀生，加上內門廟會陣頭興盛，配合陣頭團練時間，陣頭教頭都會準備餐點慰勞成員。漸漸地從簡單的飯湯、炒麵、米粉，逐漸變成豐盛辦桌料理。加

↑六龜寺廟多，值得來一趟宗教之旅。

上婚喪喜慶的外燴需求助長，就變成內門區最常見的職業。

六龜　尋找湯姆生足跡

2020 年交通部觀光局評選台灣山城小鎮，六龜雀屏中選。走訪六龜，在秀麗的山光水色背後，有深厚的文化底蘊，最為人津津樂道的，是一百多年前有個西方人遊歷台灣的探索紀錄，就是在甲仙、六龜一帶，甚至用影像留下先民的真實風貌。

我翻閱行囊裡劉克襄的《福爾摩沙大旅行》、知名文史工作者游永福的《尋找湯姆生》，讓時光的隧道暫時回到 1872 年。

早在台灣開埠之初，六龜因位居打狗與台南府城、中央山脈與丘陵交會處，旅行家、漢人、傳教士、土著在此小關口進行以物換物的原始交易；商販來尋找樟腦、肉桂、茶葉，將能帶走的貨物帶回船上，載回海岸分送到世界各地，自然學家在山區研究採擷鳥類、植物生態，宣教士入山為當地人醫療治病、傳福音，各取所需，仿若「小絲路」。

1872 年 4 月，來自英國蘇格蘭的攝影師湯姆生（J. Thomson），在

↑茂林蛇頭山是珍貴的環丘流地形。

↑從茂林小長城看此區高山峻嶺、河川蜿蜒曲折。

廈門遇見馬雅各（Maxwell）醫師，兩人搭乘福爾摩沙號渡海，抵達打狗後申請入山，行前旁人警告，「在森林的小徑上，你將遭毒箭襲擊喪命。」但兩人還是決定冒險，深入這條充滿神祕感的「惡地形」。

湯姆生一行人扛運著笨重的攝影器材，翻山涉水，留下許多珍貴照片與文字，真實記錄當時普通老百姓的食衣住行生活狀態。

湯姆生曾在前往六龜荖濃溪的路途中留下一張峽谷照片，形容眼前看到的景色是「我平生所見最壯觀的景致之一」。經游永福多次踩線探勘、比對，確認該處是居民稱為「白雲仙谷」風景區。而湯姆生鏡頭下記錄的甲仙、六龜路線，迄今仍有許多超級粉絲追隨研究，在一百多年後，穿越時空再與前人神遊。

茂林　登上三大名山

莫拉克風災重創高屏山區，茂林地區重要對外聯絡道路與橋樑幾乎中斷，一切歸零，生命總會找到出口，在各級政府、民間共同努力下，茂林地區對外交通、旅遊景點十年來陸續修復，重建後的茂林區也脫胎換骨，展現新生機。

前往茂林 132 道路上，沿途高山峻嶺、河川蜿蜒曲折，河谷上奇岩怪石、絕壁聳立，其中以龍頭山與蛇頭山最具代表性。車行到附近，導遊都會特別提醒，「注意看河床上是不是很像蛇頭呢？」旅客總會接著追問，怎麼形成的？

其實蛇頭山是因土石滑走堆積與蛇頭後方的山丘癒合相連接，形成如今酷似百步蛇頭的山丘，是珍貴的環丘流地形。龍頭山目前龍頭與龍脊分開，是日本時代炸開改變水流，築路搭橋，讓村民毋需再翻山越嶺、涉水才能回到村落。這裡常可見成群老鷹在崖壁上盤旋或沿著溪谷翱翔，又有「老鷹谷」稱號。

龍頭山一旁有木棧道可以登高，從高處鳥瞰，龍頭山猶如一條巨龍盤踞於山谷之中，景致十分壯觀。龍頭山、蛇頭山與龜形山，是前往茂林必看的三大名山。

一路舟車奔波，抵達茂林多納已經饑腸轆轆，多納大街上瑪姿餐飲店無菜單料理有石板烤肉、紫米或薑黃入味的獵人粽、帶皮的香蕉排骨湯、有機無毒的時令野菜，飽餐一頓原汁原味的原住民風味餐，令人精神大振。飯後再到附近一山沐咖啡，在石板屋內喝杯咖啡，感受世界第一的咖啡香氣，嗯～箇中滋味只有品嘗者可以形容。

↑到多納飽餐一頓原汁原味的原住民風味餐。

遊程提案

穿越歷史

旗山→內門總鋪師料理→諦願寺→不老溫泉→情人谷→多納高吊橋→龍頭山→多納部落

＊內門宋江陣每年 3 月左右有大型表演活動，可提前了解日期。
＊此遊程住宿可選擇六龜泡溫泉或住美濃享田野情調。
＊總鋪師料理可吃到十足台灣味，推薦安排，可去電預訂。
＊龍頭山木棧道請考量自身腳程，切勿逞強。

慢遊提案

多元交通服務
來去東高玩透透

想去傳說中的彩蝶谷或體驗部落風情卻苦惱於交通問題？
放心，東高慢食旅車隊的多元交通服務，
讓遊客暢玩東高 so easy ！

每回開心與同事分享東高旅遊，總是被來一記回馬槍：「我們沒有車怎麼去六龜或茂林呢？」的確，旅遊除了找伴，交通是最大的牽掛。最近我聽聞「東高慢食旅車隊」成立，想親友揪一團，或跟三兩好友出遊，都不怕無法深度慢遊東高了。

像我這款喜歡慢慢玩、深度遊的類型，我會選擇找車隊的和運多元計程車或大都會衛星計程車，採包車方式一日遊，根據同遊人數搭配不同車款，而且行程可以客製化，從旗山開始，再深入甲仙貓巷、杉林葫蘆藝術村等；或者從美濃開始，到六龜諦願寺止，這樣的一日遊足以洗去一周的煩憂。

另外，如果我想二日遊，我會選擇以多元計程車和大眾運輸系統混搭，一日遊結束後，請多元計程車送往住宿地點，好好地休息一晚後，隔日可參加定點的部落體驗或野菜烘烤體驗等，查詢好高雄客運的班次及時間，就可以輕鬆回到高雄市區。

當然，有時我也想把親朋好友全揪一起出遊，最佳選擇當然是車隊裡的台灣觀巴了。台灣觀巴分有小巴 7 人、中巴 20 人、大巴 40 人等，不僅有華語導覽解說，如果有外國朋友前來，也可提供外語導遊，讓我迫不及待地規劃，希望在疫情結束後，邀請國外朋友一起到東高慢食旅。

東高雄山林祕境值得我一再前往，有了多元交通服務，我可以放心自由選擇一日遊或二日遊；選個假日，找好玩伴，連絡好車隊，出發吧！

↑選擇多元交通服務，可暢玩東高雄。

遊程資訊

多元交通服務資訊

＊台灣觀巴：
一日遊計 8 小時／ 6 人成行每人 1888 元起（視行程遠近而訂），詳情請洽金建旅行社 07-2221108

＊多元計程車：
自由行包車（ 4 小時以上）和運車隊 07-72466664；大都會衛星計程車 07-4499178 或手機直撥 55178

＊大眾運輸系統：
高雄客運公司 07-7426644 查詢路線及班次

東高慢食旅

發行、主編／高雄市政府觀光局

作　　者／汪詠黛、吳鈞堯、吳婠翎、焦桐、彭樹君、盧美杏等（依筆劃序）
文字協力／百百、雅絲米
攝影協力／李誼、楊之儀
美術設計／休閒盒子工作室
圖片協力／高雄市政府觀光局、那瑪夏區公所、東高雄觀光產業聯盟、檨仔腳文化共享空間、一山沐多納咖啡屋、木森林香草園、好好甲仙、皇都飯店、果然紅農藝生活、啖糕堂、濃夫生活、湧泉茶業、欣園製茶、順發茶園、藤枝馬里山、獅山胡椒園、中正湖油蔥酥、清波愛玉園、里長台灣鯛、多納瑪姿餐飲店、美膳食堂、軒味屋、小春日和、國蘭花園 Villa、陳家友善香草園、藏御烘焙、Wish 興旺烘焙、翔龍筵席、發現・山茶、聚寶來景觀餐飲、曹淵棕、雅絲米等

出版單位／誠舍國際有限公司
印　　刷／喬奇印刷整合有限公司
出版日期／2020 年 9 月初版一刷
ＩＳＢＮ／978-986-5416-74-4

國家圖書館出版品預行編目（CIP）資料

東高慢食旅 / 汪詠黛等作 ; 高雄市政府觀光局主編. -- 初版. -- [高雄市] : 高市觀光局, 2020.09　面 ;　公分

ISBN 978-986-5416-74-4(平裝)

1. 遊記 2. 高雄市

733.9/133.6　109013064

本書著作權歸高雄市政府觀光局所有
使用本書部分內容須取得高雄市政府觀光局同意授權
本書接受交通部觀光局補助廣告

Taiwan THE HEART OF ASIA 交通部觀光局 Tourism Bureau, MOTC

高雄市政府觀光局 TOURISM BUREAU KAOHSIUNG

來到位於六龜的諦願寺，第一個驚喜，是遇見青斗石雕刻的五百羅漢，尊尊如真人大小，栩栩如生，至為壯觀。

—— 汪詠黛（台北市閱讀寫作協會創會理事長）

在東高，感受這片土地是被愛的，是有傳承也有希望的。

———————————————— 彭樹君（作家）

東高返鄉青年把「在地創生」與「社區營造」完美結合，展現創新十足的新活力。

———————————————— 吳鈞堯（作家）

台灣小鎮漫遊
Taiwan Small Town Ramble

Taiwan
THE HEART OF ASIA
交通部觀光局
Tourism Bureau, MOTC

ISBN 978-986-5416-74-4