

達人帶路

# 北橫散策

追尋北橫春天裡的三原色  
玩轉北橫最酷的多元方式  
雙眼看不盡的北橫秋季萬花筒  
在北橫品嚐冬天的溫暖滋味



# 騎乘鐵馬，在開襟涼風中奔向美景

北橫的美，不該只是匆匆一瞥，匆匆一瞥的記憶，難以深刻；記錄北橫的壯麗，不該只是按下快門，而是必須參與其中，按下快門後的照片，容易淹沒在電腦檔案夾裡，只有參與其中的回憶，才會深深印在大腦海馬迴內。我想，這就是把單車騎上北橫，最好的理由。

text: 蔣育任 photo: 王辰志

米蘭昆德拉在其經典名著《緩慢》中曾經說過：「緩慢的程度與記憶的濃淡成正比，速度的高低則與遺忘的快慢成正比。」北橫沿途的絕美景色，豈容遊人呼嘯而過？最好能夠一點一滴地細細咀嚼，才不辜負山水秀麗。而騎乘腳踏車，正是最適合的速度。

## 千里之行，永遠始於安全第一

我們這趟單車之旅從慈湖出發，目標是要騎到巴陵的拉拉山遊客中心。這段路程約43公里，雖然比起其他車友常騎的山路，坡度相對平緩一些，但海拔爬升也有八百多公尺，難度在中等之上，因此功學社單車董事長謝正寬謝校長建議我們騎乘齒輪較大一點的車，騎起來會比較輕鬆。同時他也希望我們大約從兩週前就開始練習淺蹲，先訓練好肌耐力，騎車前後多多拉筋，以應付山路崎嶇。

出發之前，謝校長不忘職責，又為我們安全宣導了一番。首先檢查服裝配備，安全帽和手套當然是必備之物，而車衣除了加速排汗外，也有反光的效果；墨鏡必須要有抗UV的功能，可以預防白內障。另外，也別忘了先擦防曬油，這可不是為了美白，而是為了避免曬傷。

上路之後，校長再次耳提面命，要求我們騎在道路邊緣以內大約30公分的地方，過彎時稍微壓點車，以製造出向心力來對抗

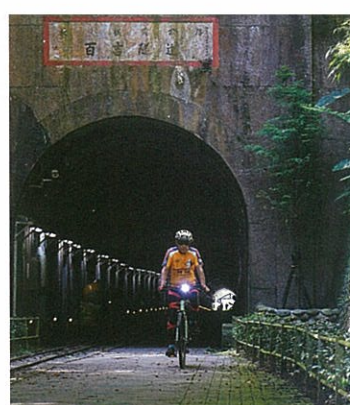
離心力，才不會一不小心就摔出去；下坡時前後剎車要交互點煞，因為一路煞車到底的話，輪框可能會過熱，導致內胎膠合處漏氣。「最重要的是要學會禮讓，不和其他用路人爭搶，」謝校長正色道：「這不單只是騎車時的禮儀，主要也是為了自身安全著想。」

## 策馬上北橫，找回天人合一的節奏

「我們不是在競賽，也不是選手訓練，所以不需要衝刺，平路時速20公里就足夠了。」謝校長說。不過對我們這種平常甚少騎車的人來說，保持均衡的速度前進，有時還是挺累人的，於是校長又傳授了我們一些訣竅，他說：「爬坡的要領，在於呼吸的調節，而『呼』又比『吸』更重要，因為總要把二氧化碳給呼出去，氧氣才能進得來嘛。」照著校長的呼吸心法騎行，爬坡時果然順利許多，不過真正使人忘卻疲憊的，還是北橫路旁的景色，蜿蜒的道路就像條風箏的線，不斷把眼前的美景拉近，又不斷將遠方的大地展開，幾乎每個彎道背後都有開闊的驚喜，幾乎每過一個山頭都有壯麗的獎賞。靠著自己的雙腳一踩一踏進入無框的畫面裡，風景不再只是被觀看的對象，而是可以互動的旅伴，旅行不再只是片斷的印象，而是前後連貫的過程。當山裡的清風吹乾了安全帽簷流下的汗水，從還在冒著



▲從角板山的仁愛停車場可俯瞰底下蜿蜒的台7線，是謝校長最愛的景色之一。



▲開通於1947年的舊百吉隧道，今日成了熱門的自行車道，騎經百吉隧道時，別忘了繞到舊隧道的這條路線來。



▲桃園市政府風景區管理處的慈湖分站也是鐵馬驛站之一，可以在這裡補充飲水及休息。

熱氣的眼角所望出去的青山，似乎比往常更加嫵媚。

對騎單車的人來說，驛站是個很重要的概念，而北橫之所以適合騎車，就在於這條路線驛站設施齊全。像是在我們出發的慈湖停車場對面有個警察局，那其實是間已經裁撤的分駐所，現在作為桃園市政府風景區管理處的慈湖分站，可以提供車友們補充飲水及洗手間的服務。一路上這樣可以休息和補給的集合點還有很多，包括從慈湖過了百吉隧道後的聚賢慈惠堂（財

神廟）、角板山行館遊客中心、羅浮遊客中心、北橫27公里處的北橫之星度假民宿，以及拉拉山遊客中心等。其中角板山行館周邊即是角板山形象商圈，不趕時間的人不妨在這附近逛逛，回程時也可以順便帶些特產回去當伴手禮。

在角板山行館園區入口對面有條通往仁愛停車場的道路，停車場右手邊是一片開闊的谷地，可以俯瞰下方蜿蜒在綠蔭之間的台7線，這是謝校長最喜歡的幾處北橫景色之一，每次騎到這裡，他都會停下來眺

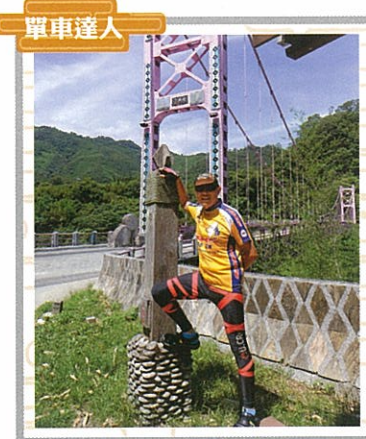


遊客中心後，如果還行有餘力，那就繼續騎到吧！



▲羅浮遊客中心就在泰雅溫泉公園旁，可以去一旁的泡脚池泡腳休息一下。

▲角板山形象商圈裡有多家特產店與飲料店，回程時不妨來此帶些伴手禮回去



**單車達人**  
**謝正寬 (中華民國單車安全協會創會理事長)**  
謝校長今年已70多歲，然而跨上自行車後立刻變成20來歲的小伙子。身為功學社單車董事長的謝校長，因為當年創辦了一所單車學校，教導孩子正確的騎車觀念，後來又以校長為暱稱發表部落格，因而單車界的人都喜歡稱呼他為「校長」。他說：「當初創辦單車學校是出於一種社會責任，因為本身生產自行車，覺得有義務讓大家都騎得安全。後來發現自己也從中獲得不少益處，像是從前有低血壓的毛病，現在血壓血脂都正常了。因為騎車時血液加速流動，會磨擦血管產生一氧化氮，現在整個血液循環都變得很好！」對謝校長而言，騎車的健康是身體上的療癒，大自然的美景帶來的是精神上的療癒，而在大自然裡騎車，則是雙重療癒。



▲過了榮華大壩後的峭壁風景，抬眼是萬仞山壁，俯瞰是碧綠溪流，和太魯閣的峽谷相比，也毫不遜色。



▲台7線34.9公里處，可以眺望榮華大壩的景色，謝校長口中說的山高地厚，指的就是這裡的風景。



▲巴陵大橋是北橫山區裡的瑰寶，可愛的色彩讓人心情也明亮起來。

望，居高臨下，快哉此風，倒也得幾許顧盼自賞。

「第一次騎上北橫前，我不知道山有這麼高，地有這麼厚。」謝校長回憶起他的北橫初體驗，而他所說的「山高地厚」，指的是榮華壩一帶的景觀，那裡的峭壁崢嶸奇險，山巒巍峨層疊，深谷壯麗，襯著水壩遠景，景色絲毫不遜於歐美等地的國家公園。

這條路線沿途不但經過許多瀑布、深谷、峭壁，還有兩次機會可以欣賞雙橋美景，一次是在合流瞭望台，隔著大漢溪眺望粉紅色的復興吊橋與豔紅色的羅浮橋，另一次是在過了巴陵大橋後，走上巴陵古道的觀景平台，俯瞰相同配色的巴陵大橋與舊巴陵吊橋。

▼泰雅族風味餐中必定少不了這道馬告雞，馬告獨特的香氣與肥嫩的山雞正是絕配。



▲除了山雞之外，這道清蒸高山鱒魚也有加入馬告提味，難怪香味誘人。

看到巴陵雙橋的景觀，就表示拉拉山遊客中心已近在眼前，原本謝校長還打算繼續騎到拉拉山巨木園區，不過對我們來說，運動量已經足夠，而且該是吃午餐的時間了。意猶未盡的謝校長只好把我們帶到納桑麻谷，那裡是下巴陵街道上的鐵馬餐廳之一，不少車友都選擇在這裡用餐，看著店家端出一道道本地名菜：馬告土雞、山豬肉、高山高麗菜、清蒸鱒魚，每一道都鮮香味美，一陣狼吞虎嚥後，整個上午的辛勞，頓時煙消雲散。

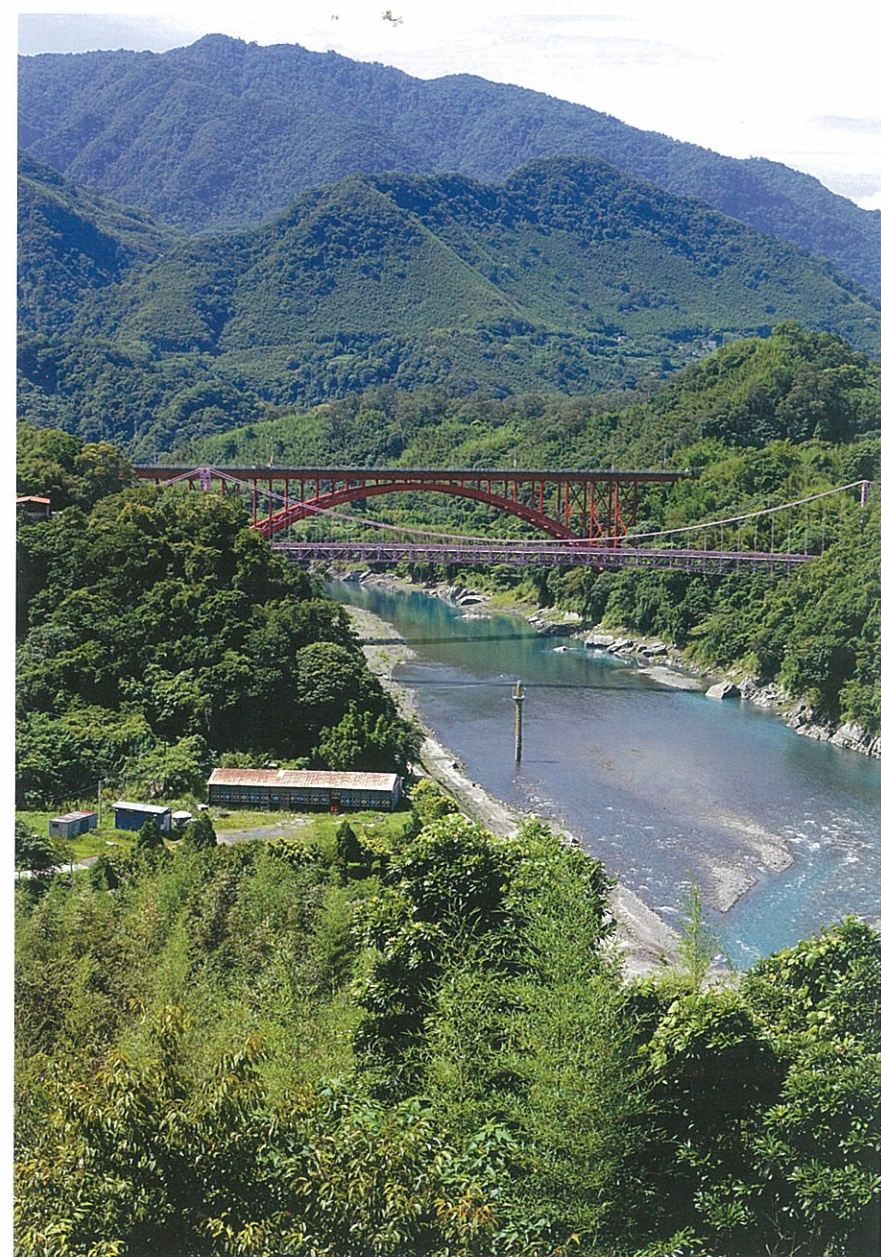
### 北橫大路通羅馬，另一種怡人的騎車體驗

和台7線相比，羅馬公路騎起來就輕鬆多

了，雖然也是上下起伏，但爬坡沒那麼長，高度落差也不大，很適合初騎山路的车友自我訓練。羅馬公路是市道118號的一部份，由於是從桃園復興區的羅浮通往新竹關西鎮的馬武督，因而得名。這段公路全長35.7公里，也有不少車友喜歡將路程延伸到環湖公路上，這樣繞行石門水庫一圈大約是80公里遠。

就騎車時的感受而言，羅馬公路與北橫最大的不同，在於後者視野開闊，景色雄奇，而前者則因為路旁種植竹林，騎起來就像一般的山路，不過當竹林偶爾出現間隙，偌大的石門水庫立刻接管畫面，心曠神怡的感受，並不會輸給北橫風光。

▼過了羅浮遊客中心沒有多遠，就能看到羅馬公路的起點。



▲從霞雲坪觀看羅浮雙橋的景致，也是謝校長每次騎行北橫的標準行程。



▲高遠的圍山商店前方有可以停放自行車的空地，是很理想的鐵馬補給站。而一旁的空路，則可以通往高遠天空吊橋。



時，我們正巧遇到泰雅藝術家瓦利斯他長年鑽研傳統長獵刀，所打造出的「但精美，每個部件都表達出泰雅族的文化與部落精神。



在河那灣可以體驗傳統的拉弓射箭及部落音樂，看看自己是不是塊當獵人的料。

### 走訪溪口吊橋，感受部落溫情

羅馬公路沿線景點中，最有名的當屬下溪口台的新溪口吊橋，這座全台灣最長的吊床式吊橋，微笑似的弧形橋面長達303公尺，因此當地人常說：「別只說台北有101，我們桃園也有303。」吊橋橫跨大漢溪兩岸，對面即是角板山台地，有景色原始的森林步道通往角板山公園。

由於吊橋大部份時間僅開放角板端往溪口單向通行，因此一般遊客是把車停在角板山，再經由步道走過吊橋，在溪口端的廣場攤位前品嚐在地小吃後，便直接搭乘接駁巴士返回角板山。只是我們這趟走的是單車路線，那樣的遊程並不順路，於是我們事先在角板山買好吊橋門票，再把車騎下溪口部落，直接來到新溪口吊橋頭。吊橋每天在11點以後，會每整點開放5分鐘讓民眾

從溪口端進入（管理單位復興區公所希望未來能朝雙向通行的方向努力），我們就利用這短短的5分鐘走上吊橋，飽覽大漢溪與北插天山的優美景致。

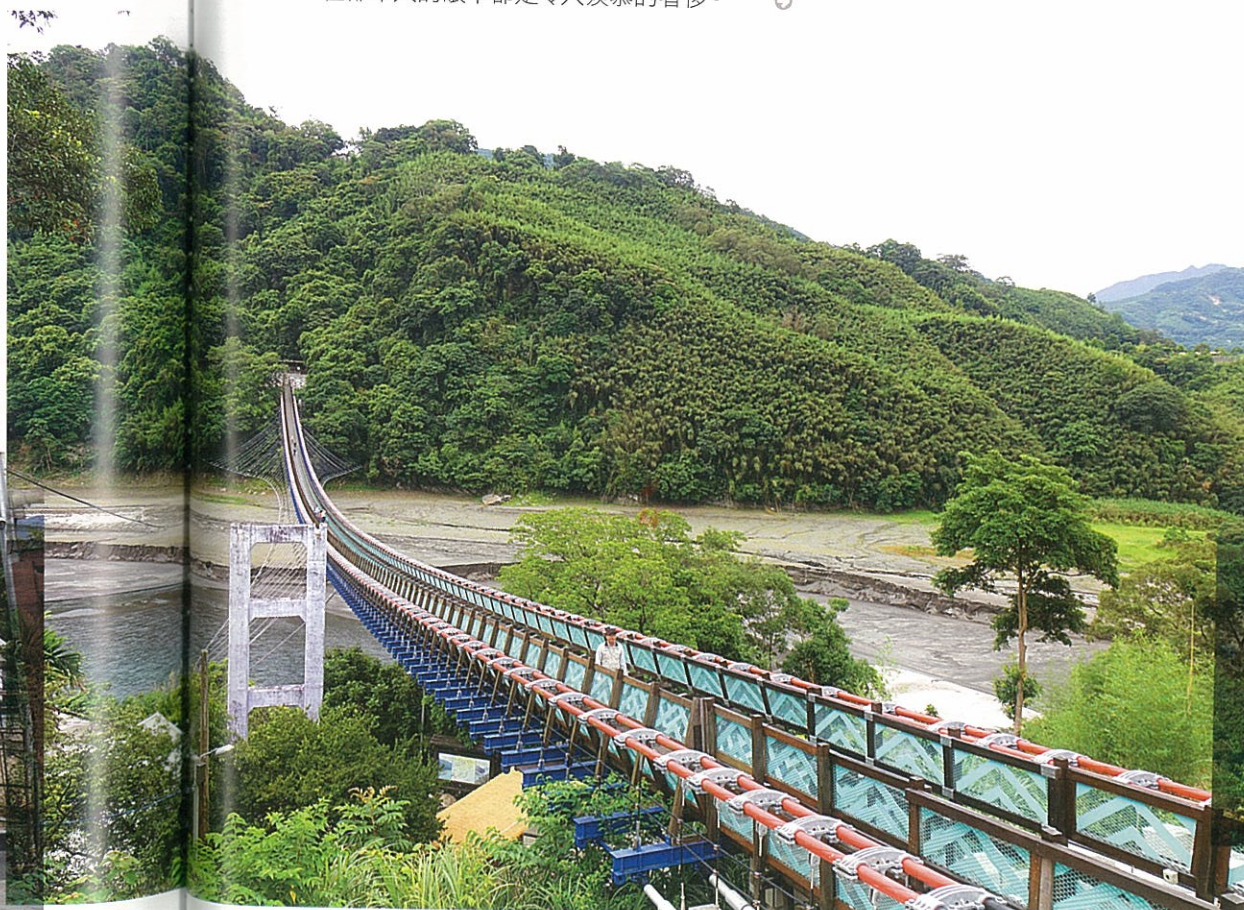
不過對我來說，溪口部落最美的風景並不在吊橋上，而是在附近的幾家民宿餐廳。在泰雅族的話語裡，河那灣意指「休息的地方」，老闆簡瑞祥來自巴陵附近的三光部落，當年在蓋這棟民宿時，他曾自問泰雅文化的傳統在哪裡？於是他查找文獻、向部落長老學習，加上自兒時以來的記憶，終於重新找回自己的根源。

這間民宿最大的特點，便是豐富多樣的體驗活動，像是射箭、打糰糰、烤竹筒飯、編織頭帶等，甚至還有一條獵徑讓房客學習如何製做傳統陷阱。民宿裡也有不少泰雅部落的傳統樂器，包括口簧琴、竹筒樂器與木質打擊樂器等，老闆一邊演奏，一邊藉此介紹泰雅文化，使不同族群的人們更加了解泰雅祖先們的生活。

除了活動多元，河那灣的風味餐也是一絕，食材除了從民宿新鮮現採，就是來自周遭部落。簡老板不願獨善其身，他希望部落裡人人都有工作，大家都能賺錢，因而將自己的民宿打造成一處平台，為在地部落與外來遊客之間搭建起橋樑，既豐富遊客的回憶，也改善部落的經濟。臨別之際，簡老闆請我們喝了杯肉桂茶，清甜的滋味瞬間解除了嘴裡的乾渴。簡老闆得意地說，他有別處喝不到的「河那灣十飲」，都是用自家園裡栽種的植物沖泡的，像是刺蔥煮紅甘蔗、黃花蜜菜茶、薊草茶等，說著他又隨手摘下一顆野生蕃茄請我們嚐嚐，這種隨摘隨嚐的自在或許在部落裡稀鬆平常，但看在都市人的眼中卻是令人羨慕的奢侈。



溪口台地有座回音谷，只要對著大漢溪的對岸吶喊，就能展開與自己之間的對話。



長約303公尺的新溪口吊橋是目前台灣最長的吊床式吊橋，站在橋上不但能欣賞大漢溪的景致，還有機會看到北插天山的雲瀑奇觀。



樂信瓦旦紀念公園一隅，視野景觀極為遼闊，很適合假日來此紓壓。



桃園復興區的羅馬公路沿途景觀四季各有不同，適合開車兜風或騎乘自行車。

新溪口吊橋在溪口端的廣場，平日即有不少攤位在此販賣泰雅小吃與特產，到了假日更不時會有街頭藝人表演。



▲基拉耳景觀民宿餐廳位於至高點，視野非常遼闊。

若新溪口吊橋那般大，但自然景觀卻更為原始。吊橋跨越的是石秀灣，這是高遠溪匯入大漢溪的溪口，當石門水庫滿水位時，遊船可以開到吊橋底下。過去在吊橋對岸有條小徑可以通往碼頭，不過碼頭撤除之後，吊



▲塔那咖啡不但有美味餐點與下午茶，提供給來往旅客小憩片刻的好去處。

橋便只剩下觀光遊憩的功能。

向我們導覽吊橋的是高遠部落的黃金來老闆，他也是鑫園馬告咖啡館的經營者，這間咖啡店是羅馬公路上一處理想的休息站，平日供應簡餐與下午茶，到了週末還有熱炒合菜。既然名為馬告，這裡的招牌便是各式各樣的馬告料理，除了馬告雞、馬告咖啡、馬告紅茶外，連椒麻雞的沾醬都能做成馬告口味。餐桌上的雞和魚都是鑫園自己養的，蔬果也是來自咖啡店後方的有機菜園，黃金來隨手拔下一顆百香果直接剝來給我們吃，又是個現摘現嚐的無毒天堂。如果對泰雅族的食材料理有興趣，還可以報名參加咖啡館的烹飪 DIY 課程，學習如何製作馬告珠蔥蔥油餅、香蕉糯米餅與馬告白糖糕

與部落，  
不是唯一可以做的事

口沿著羅馬公路繼續往關西的方向入長興之後便會來到高遠部落。無獨有偶也有一座天空吊橋，雖然名氣不



!馬公路上的佳嵐美景咖啡，可以俯瞰羅浮及霞雲優美的景致。

等特色小吃，並在過程中更深入了解泰雅族人的世界。

這裡不但餐點美味，還有很多活動可以參與，像是在黃老闆帶路下走進高遠溪旁的祕徑，享受一場空氣清新的竹林浴，或是脫下鞋子在高遠溪中的石頭上走跳，沿途認識當地的生態環境。小徑終點則通往一家名為「天空」的咖啡館，那裡以其獨門香料的燴飯著稱，在潺潺溪水的相伴下用餐，也獨有一番情調。

▶馬告咖啡有著都市喝不到的滋味，融合了馬告的辛辣檸檬酸氣咖啡香醇而獨特。



▲巴尚咖啡館老闆嚴選食材，不論是手作烘焙或窯烤披薩都值得一嚐。



▲鑫園馬告咖啡平日供應西式簡餐，到了假日也有泰雅風味的熱炒合菜。



▲在天空咖啡館裡用餐有潺潺溪流相伴，也頗有意境。

INFO

桃園市政府風景區管理處慈湖管理站

add 桃園市大溪區復興路一段1268號

角板山行館

add 桃園市復興區潭仁里中正路133號

tel 03-382-1678

time 每日09:00~17:00

拉拉山遊客中心

add 桃園市復興區華陵里7鄰29號

tel 03-391-2761

北橫之星度假民宿

add 桃園市復興區羅浮村7鄰高坡33之1號(北橫27公里處)

tel 03-382-1433

web star.mmttravel.com.tw

納桑麻谷餐廳

add 桃園市復興區華陵里7鄰20號

tel 03-391-2849

time 週一至週五09:00~16:30, 週六09:00~18:30, 週日09:00~17:00

FB Nasamak 納桑麻谷餐廳

新溪口吊橋

add 售票地址：桃園市復興區潭仁里中山路8號(角板山公園旁復興區農會原夢館)

tel 03-382-1378

time 11:00~16:20 (週二休息)

web xikoubridge.cenoq.com

河那灣

add 桃園市復興區潭仁里3鄰溪口台41號

tel 03-382-2340

FB 河那灣休閒民宿露營區

鑫園馬告咖啡

add 桃園市復興區長興里中高遠6鄰1號(羅馬公路42.3公里處)

tel 0920-171-216

time 10:00~18:00 (週三休息)

web qmonkeyq.pixnet.net/blog

FB 羅馬公路上的奇蹟-鑫園馬告咖啡(s.y)

塔那咖啡

add 桃園市復興區長興里羅馬路六段760號

tel 0955-545-026

time 週一至週四09:30~17:30, 週五公休, 週六至日

08:00~18:30

FB 塔那咖啡

天空咖啡

add 桃園市復興區長興里羅馬路六段230號(羅馬公路41.3公里處)

tel 03-382-1120

time 週一至週四09:30~18:30, 週五09:30~17:30, 週六07:00~20:00, 週日07:00~19:00

FB 羅馬天空咖啡

巴尚咖啡

add 桃園市復興區長興里上高遠32號

tel 0958-108-681

time 週一09:00~20:00, 週二07:30~20:00, 週四09:00~19:30, 週五09:00~20:00, 週六、日07:30~20:30, 週三休息

FB 巴尚咖啡

基拉耳景觀民宿餐廳

add 桃園市復興區潭仁里4鄰溪口台55號

tel 0953-096-758

time 11:30~20:00

web gerartw

FB 基拉耳景觀民宿餐廳