

東部海岸國家風景區管理處 111 年新春遊程調查表

東部海岸國家風景區-東海岸漫遊 2 日遊

東海岸漫遊 2 日遊

Day1：台東火車站→加路蘭遊憩區→都歷遊客中心(含阿美族民俗中心)→夜宿成功

Day2：成功小鎮漫遊→三仙台自行車道→石雨傘→東河舊街→歸賦

東部海岸地區具有變化多端的珊瑚群礁和海蝕地貌，磅礴動人的地景。其地形更是險峻中帶著靈氣，地理景觀獨特秀麗。花蓮溪到卑南溪間的花東海岸，分佈有海岸階地、沙灘、礫石灘、礁岸、離岸島、海岬和海蝕平台等海蝕地形，是處旅遊盛地，沿台 11 線公路，有加路蘭、金樽等遊憩區；族群的多元豐富，是東海岸最大的人文特色。

景點名稱：加路蘭遊憩區

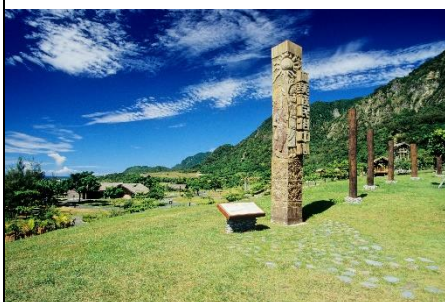
加路蘭有一大片寬廣的草坪、休憩涼亭、解說站以及觀景台，不但提供了東海岸旅行的最佳休息站，也是個很適合的拍照景點，遊客們可在海邊聽海浪、吹海風，一邊迎著和煦陽光渡過悠閒時光



景點名稱：都歷遊客中心

遊客中心內設置阿美區、海洋區、東海岸景觀區與互動體驗區等，透過多媒體互動設施、影片和實物的展出，生動呈現東海岸的動植物生態人文特色與遊憩活動，讓遊客能充份享受東部海岸山水之美。

阿美族民俗中心位於東管處都歷遊客中心旁，佔地約 2 公頃，園區內除了阿美族傳統祭屋及家屋等特色建築外，還有手工藝品展售、美食服務、體驗活動及傳統歌舞展演，讓遊客在此體驗傳統阿美族生活文化。



景點名稱:成功小鎮漁村風情之旅

成功鎮以前為「麻荖漏社」，1921年日人改為「新港」，戰後改為「成功」。有關麻荖漏名稱的起源說法不一，但直到清領末期此地仍為阿美族人聚落與耕作的所在，而豐年祭是阿美族傳統文化的精華，也是最能彰顯阿美族特色的活動，對族群延續和文化保存具有莫大的重要性，舉辦時間通常是7月至8月初。成功鎮的經濟結構主要以農、漁業，成功漁港為東部海岸地區最大的漁港，面臨太平洋，同時又有黑潮暖流經過，因此水產資源相當豐富。主要的魚類產量為鰹魚、旗魚、鬼頭刀、鮪魚、柴魚等。在地的導覽解說人員，帶領遊客了解成功鎮的漁村風情及人文歷史文化。



東部海岸國家風景區管理處 111 年新春遊程調查表

東部海岸國家風景區－「雙濱生活趣」之旅

「雙濱生活趣」2 日遊

Day1：玉里車站→金剛大道→長濱街漫遊→吳神父腳底按摩→夜宿長濱

Day2：奚卜蘭遊客中心→石門→大石鼻山步道→高山森林基地→歸賦：花蓮車站

東部海岸地區具有變化多端的珊瑚群礁和海蝕地貌，磅礴動人的地景。其地形更是險峻中帶著靈氣，地理景觀獨特秀麗。花蓮溪到卑南溪間的花東海岸，分佈有海岸階地、沙灘、礫石灘、礁岸、離岸島、海岬和海蝕平台等海蝕地形，是處旅遊盛地，沿台 11 線公路，除有石梯坪、金剛大道等遊憩景區；族群的多元豐富，是東海岸最大的人文特色。

景點名稱：金剛大道

位在台 11 線約 85 公里處的東 13 鄉道，是忠勇自行車道的一部分。其中有一段道路，兩旁沒有電線杆，筆直且依山傍海的絕妙風景，被比喻為東海岸的伯朗大道。在這段道路上可以遠眺西側海岸山脈山勢俊朗的「金剛山」，因而被稱為「金剛大道」，搭配道路兩旁的梯田景觀，風景隨季節變化，令人百看不膩。



景點名稱：長濱街

長濱街蘊藏珍貴的內容資產，它擁有獨特的在地生活型態，例如每個禮拜二坐望海岸海岸山脈山景的夜市小吃、早上 6 點到 8 點講究人情味的小農早市。除此之外，長濱街上還擁有許多別具特色的店家，如長濱天主堂、烤茶地、書粥、山海人家等等…。來一趟長濱街漫遊，除了能夠更加貼近在地之外，也能藉此了解在地的生活方式及風格。



景點名稱：吳神父腳底按摩

祖籍瑞士，隸屬天主教白冷教會的吳若石神父在 30 歲時來到台灣東部傳教，一待就是 50 年。初來乍到長濱的吳神父因水土不服，引發嚴重的關節炎，從一本德文腳底按摩書中學習到有效舒緩疼痛的方法後，透過傳授腳底按摩技術，改善當地人的健康，也希望此技術能幫助他們謀生，改善生計。吳神父的腳底按摩如今不只在台東地區，也遍佈全台灣，甚至香港、中國大陸都能看到相關書籍及許多以吳神父命名的腳底按摩店。



景點名稱：奚卜蘭遊客中心

秀姑巒溪溪床的石灰岩塊長年在溪水的沖蝕下，姿態各異、潔白如玉，因此有著「秀姑漱玉」的美名。外型潔白的奚卜蘭遊客中心，便以秀姑漱玉作為設計理念，並在外牆上塗以純白的仿石塗料，用鋁格柵編織外型如秀姑漱玉的造型遮陽板，有別於過去傳統的斜屋頂樣式，亮眼的外型吸引旅人的目光。

經過設計改造之後的奚卜蘭遊客中心，「新太平洋一號店」在原本奚卜蘭遊客中心隆重開幕，由在東海岸深耕多年的雅比斯團隊進駐，邀請了台東排灣族傑出青年設計師謝聖華取用部落元素發想，以溫暖的木造進行設計，不僅提供原有遊客中心功能，加入了書店與咖啡店，展售精緻細膩的部落工藝品，讓前來的遊客能愜意的喝一杯咖啡稍作休息，翻翻書或購買部落的工藝品。



景點名稱：石門

石梯坪往北約5公里處，就到了石門。

從休憩站，沿著觀景平台前的花崗石步道，可到達石門海灘，這是一段綿延數公里的礁岩海岸。因海灘上一座形狀如門的海蝕洞而得名；這海蝕洞有三處洞口對外溝通，洞的寬度約18公尺，高近5公尺，海蝕洞上長了一棵碩大的雀榕，增加了不少野趣。海蝕洞南側，有一塊顏色特殊的火成岩，有發育良好的柱狀節理，整塊岩石彷彿由許多六角柱堆積而成。



景點名稱：大石鼻山

東部海岸國家風景區管理處在此地沿山勢興築「大石鼻山步道」，全長910公尺，南北端各設置有出入口，亦設置公廁及停車場。登山步道規劃相當完善，沿途設有里程指標及涼亭，階梯大部分為枕木及石頭，階距起伏不大，走起來相當舒適，不到一小時便能走完全程。天氣晴朗時，行走步道期間，沿途可見牧草、刺蔥、七里香、野百合等林相，十分適合觀察動植物生態和地形景觀，登頂後能眺望台11公路、磯崎海灣與蔚藍太平洋等360度視角美景，亦有景觀涼亭供旅人休憩，是一條親子共遊的自然生態步道。



景點名稱：高山森林基地

位在台11線旁海岸山脈上，有一群少少的布農族人住在這裡。他們翻山越嶺從中央山脈搬到海岸山脈，像是從父母臂膀展翅而飛的孩子，在山的這頭走出屬於自己獨特的生命故事。高山森林基地主人小馬說「森林，是在地人與旅人最好的陪伴。」小馬想分享的森林是回到大自然與每個人的連結，透過山林奔馳、射箭、鑽木取火、走繩等體驗，牽起旅人與自然的聯繫。

