

炎炎夏日 高山農場沁清涼

輔導會休閒農場系列報導（一）

燠熱的夏日應如何避暑，覺得清涼呢？由輔導會經營的清境、武陵、福壽山農場，皆位處海拔一千七百公尺至二千六百公尺高山，被合稱為臺灣三大高山農場，如前往度假旅遊，可暫時卸下塵囂，感受涼爽山風，並感受群山環抱，舒緩疲憊身心，應是極佳的選擇。

記者郭榮芳／專題報導

清境農場—— 懷翠步綠原 繽紛迎盛夏

位於南投縣仁愛鄉的清境農場，是馳名中外的觀光景點。此處原名「見晴農場」，當初於此安置一批從滇緬撤臺的國軍眷屬，提供他們就業與居住，此後，農場的人文與食物，多了一份擺夷風情。民國五十六年，輔導會主委蔣經國先生到此視察，認為此地「清新空氣任君取，境地優雅是仙居」，遂更名為「清境農場」。

走進清境，在農場工作人員用心經營下，處處可見精采。包括仍保留擺夷族人文風采的「博望新村」；種植各樣花卉的「小瑞士花園」；與湛藍天空連成一線，羊群閒步碧綠山坡的「青青草原」；還有農場周圍，可盡覽群山美景，沐浴在大自然芬多精中的「翠湖步道」、「柳杉步

道」、「長城步道」等，都值得細細尋覓。來此不妨放慢腳步，深深呼吸，無論夕觀日落，夜賞星辰，或品嚐擺夷料理，都能讓我們留下深深的感動。

清境除了「靜態」優美外，動態活動也讓人嚮往。定期在「青青草原」舉辦的「綿羊脫衣秀」，是到此不可錯過的活動。看著毛絨絨、圓滾滾的柯利綿羊，經過解說後，瞬間被牧羊人剃毛整理，過程有趣，總吸引人潮欣賞，贏得



▲清境農場風車節，成列風車在藍天綠地間轉出繽紛希望。
（圖片提供／清境農場）

滿堂采。還有夏季盛事「風車節」，也在日前隆重登場，除了眼目所及的繽紛風車，今年還以臺灣原鄉為主題，布置了賽德克族的彩虹傳說、祖靈之眼與祈福風車，讓風車隨風轉出美麗的希望。

●參觀資訊
地址：南投縣仁愛鄉定遠新村二五號。
電話：（〇四九）二八〇二七四八。
網址：<http://www.cingjing.gov.tw/jns.php>

交通：一、自行開車，經國道三號，在「霧峰系統交流道」處下匝道，接往國道六號至埔里端出口後，左轉往臺十四線行駛，於霧社Y字路口左轉臺十四甲線，即可抵達清境農場；二、從臺鐵臺中站，或高鐵臺中站，轉搭南投客運至「埔里站」，再從埔里轉搭南投客運至「國民賓館站（清境農場）」。

▲漫步在武陵農場的林蔭大道上，怡然自得。（圖片提供／林均）

武陵農場—— 蜜桃香四溢 露營樂陶陶

武陵農場位於臺中市和平區，附近有勝溪、雪山溪、七家灣溪，因環境如世外桃源般美麗清幽，適合種植溫帶高山水果，於是在中橫開通後，規劃成農場，取名「武陵」，以安置榮民從事農業及發展休閒產業。

農場四季皆宜，隨著春夏秋冬更迭，展露各樣風情。春天有相互爭妍的桃花、蘋果花，夏天生產令人垂涎欲滴的水果；秋天的楓葉紅滿山頭，冬天則見皚皚白雪覆蓋山谷，依序規劃出「春花」、「夏果」、「秋楓」、「冬雪」旅遊主題，配合近年來盛行的露營活動，紮營野炊、親近自然，備受遊客青睞。

炎炎夏日，正適合前往踏青避暑。七、八月的水蜜桃，已被太陽晒得紅通通、甜滋滋，一顆顆在果園漫出淡淡甜香，正等著民眾品嚐。此外，貼心的農場也安排了南、北谷深度旅遊。遊客可選擇搭乘「北谷區深度導覽遊園巴士」，來趟武陵深度之旅，領著大家到七家灣溪畔的觀魚臺，聽著流水潺潺，尋覓國寶魚櫻花鉤吻鮭的可愛身影；再到高山植物園、武陵茶莊，一探北谷生態面貌；或選擇步行，透過導覽員解說，來趟「南谷生態導覽」，行經賞鳥步道、松林大道、蔣公行館等，倘伴在自然的懷抱中，常使遊客流連忘返。

●參觀資訊
地址：臺中市和平區平等里武陵路三之一號。



電話：（〇四）二五九〇二二五九。
網址：<http://www2.wuling-farm.com.tw/>
導覽服務：一、北谷區深度導覽遊園巴士（自費行程，約二小時），一人一百五十元；二、南谷區步行導覽解說（免費行程，約二小時）。
交通：一、自行開車，自國道一號至汐止系統交流道轉國道五號，過雪山隧道至頭城交流道下，轉走濱海公路，至壯圍再轉走七線，經宜蘭市至大同鄉，轉臺七甲線續行即可到達武陵農場；二、到「宜蘭轉運站」搭乘國光客運「1751宜蘭—梨山」，至「武陵農場站」下車。宜蘭轉運站服務電話：（〇三九）三八四一七一。



▲武陵農場風景優美，如詩如畫。（圖片提供／林均）

福壽山農場—— 黃菊綴青山 林道憶茶香

位於臺中市和平區的福壽山農場，它的設立與開闢中橫公路有密切關係。政府起初為讓開墾者方便攝取蔬果，於是在群山峻嶺間覓得一處平緩坡地，安置志願從事農墾的榮民，開發了福壽山農場，以種植溫帶蔬果。除了細心栽培珍貴農產品外，也結合天然資源，發展觀光事業，提供一處農林並茂的生態旅遊佳境。

福壽山地處高海拔的梨山山區，四季氣候分明，隨著四時更替，天池、古松、林道、澤地，再加上先總統 蔣公修心、思考國事的處所



▲七月的福壽山農場，貓耳葉菊正迎著盛夏怒放黃澄澄的小花。（圖片提供／福壽山農場）

●參觀資訊
地址：臺中市和平區梨山里福壽路二九號。電話：（〇四）二五九八二〇二。網址：<http://www.fushoushan.com.tw/index.php>
購買農產品：請洽（〇四）二五九八一〇八。
交通：一、自行開車，自國道三號下草屯交流道，沿臺十四線經埔里、霧社後，續接臺十四甲線，經武嶺、大禹嶺，轉臺八線經梨山即可到達福壽山；二、搭國光客運，從「宜蘭站」搭中午十二點四十分「1751宜蘭—梨山」車次，至「福壽山農場」下車。宜蘭轉運站服務電話：（〇三九）三八四一七一。

▼青青草原上，成群的柯利綿羊漫步覓食，無憂無慮。
（圖片提供／吳揚欽）



【2016 清境風車節】活動資訊一覽

- 活動期間：七月二日至八月二十八日。
- 風車布置區：清境商場、清境小瑞士花園。
- 一、清境一夏 風車節暨高山音樂饗宴
地點：小瑞士花園、統一清境商場。
時間：五月一日至八月三十一日，下午一點三十分至六點。
- 二、清境一夏 觀星活動
時間：七月三十日、八月六、十三、二十、二十七，晚上七點至九點三十分。
地點：合歡山。
費用：每場次開放一百人報名，每人四百元（含接駁）。
報名專線：（〇四九）二八〇一三九九。
- 三、原鄉茶會
時間：八月十三日，下午一點至六點。
地點：青青草原北端入口前草地。
- 四、閉幕式 舞樂原鄉 暨昇陽音樂會
時間：八月二十八日，早上十點至十一點。
地點：觀山牧區大風車前。



▲口感微辣，香氣四溢的錦灑，是雲南的經典菜餚。
（圖片提供／鄧博仁）

錦灑 擺夷風味 自己动手做

「錦灑」這道擁有美麗名稱的食物，是雲南擺夷的經典料理。若有機會去到雲南餐廳，或是前往清境農場，享受擺夷大餐時，絕對是桌上必點佳餚。「錦灑」正統的料理方式，是將生豬肉切碎，拌上各種香料而成。然而國人不易習慣這樣的吃法，遂將碎肉慢火炒過，但伴隨著香氣四溢，令人垂涎三尺。

享受美食不需出門，我們一樣可以DIY，有興趣的讀者不妨試試。

所需食材：豬絞肉（三百五十公克）、香茅粉（一匙）、花椒粉（適量）、胡椒粉（適量）、蛋（一顆）、米酒（一大匙）、魚露（兩大匙）、九層塔或打拋葉（適量）、糖（兩匙）、檸檬汁（適量）、蒜末（適量）、辣椒末（適量）。

料理步驟：

- 一、先將豬絞肉加入香茅粉、胡椒粉、花椒粉、少量檸檬汁、米酒及蛋攪拌均勻，再加上九層塔（或打拋葉）。
- 二、熱油鍋後，爆香蒜末，與豬絞肉一起拌炒至熟。
- 三、依個人口味，酌量加入辣椒末、魚露、糖，起鍋前再加入一些檸檬汁，拌勻即可起鍋。
- 四、可搭配白飯或包著生菜食用，口感極佳。

（郭榮芳）