



清境高空步道能一覽中央山脈多變山景。(圖片提供/南投縣政府)

漫步樹梢

賞雲去

文/郭榮芳

我們無法凌駕高空，但透過步道、吊橋，能滿足我們居高臨下，漫步樹梢，俯瞰山川美景的心願。近年來，國內從北至南，興建起多座天空步道，如桃園小烏來天空步道、苗栗九華山自行車道、南投猴探井天空之橋、信義鄉琉璃光之橋、屏東山川琉璃吊橋，以及即將開幕的清境高空步道等，發展出特別的高空旅遊觀光，成為人氣新景點，吸引許多遊客前往享受這番絕美視野。

桃園小烏來天空步道

位於桃園市復興區的「小烏來風景特定區」，奔瀉而下的瀑布、蜿蜒清澈的河流與鬱鬱蔥蔥的溪谷，已是北部著名的避暑勝地。其中位於瀑布上方，外觀採簡約設計，以強化玻璃為底，距離瀑布底約七十公尺高的「天空步道」，啟用至今吸引大批人潮來訪，感受水氣隨著涼涼水聲迎面撲來的暢快。

此外，小烏來周遭還有全長七十公尺，橫跨農林風景宜人，馳名中外。伴隨著周遭的合歡山、廬山溫泉、奧萬大森林遊樂區等知名景點，使人流連忘返。然而每逢假日，前往農場必經的臺十四甲線，總會衍生龐大車潮，發生人車爭道的情况。南投縣政府在行人用路安全、友善觀光環境的理念下，與農場合作，沿著臺十四

南投清境高空景觀步道

清境農場風景宜人，馳名中外。伴隨著周遭的合歡山、廬山溫泉、奧萬大森林遊樂區等知名景點，使人流連忘返。然而每逢假日，前往農場必經的臺十四甲線，總會衍生龐大車潮，發生人車爭道的情况。南投縣政府在行人用路安全、友善觀光環境的理念下，與農場合作，沿著臺十四

屏東瑪家鄉山川琉璃吊橋

坐落在屏東縣，橫跨隘寮溪，全長約二百六十二公尺，離地高度約四十五公尺的「山川琉璃吊橋」，除了連結起三地門鄉與瑪家鄉周圍的秀麗山川，宛如天際一道彎彎的

參觀資訊

桃園市復興區義盛村四二號。
時間：早上八點至下午五點(中午十二點至一點休息，週二休園)。
※參觀方式：「天空步道」採網路預約，欲入園者可於二至三十天前預約(網址：<http://skywalk.tyc.gov.tw>)；或於入園當日至石板廣場領取當日預約券。
門票：全票五十元；優待票三十元。
交通：一、於大溪總站搭乘桃園客運【5105】於「小烏來」下車，或於大溪總站搭乘「臺灣好行」小烏來線(假日行駛)到「小烏來天空步道」；二、由國道三號下大溪交流道往大溪、復興方向，經臺七線公路過雷雲橋後，依指標左轉前行即至。

參觀資訊

南投縣仁愛鄉定遠新村二五號。
電話：(〇四九)二八〇二四八。
網址：<http://www.cing.gov.tw/insphp>
交通：一、自行開車，經國道三號，在「霧峰系統交流道24K」處下匝道，接往國道六號至埔里出口後，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)」。
門票：全票五十元；優待票三十元。

參觀資訊

屏東縣瑪家鄉山川琉璃吊橋。
時間：平日早上八點三十分至下午四點(假日至下午五點)。
網址：<https://houbridgehbg.gov.tw/>
門票：全票五十元；優待票三十元。
交通：一、自市區道路接大連路，沿臺二十四線(往三地門方向)依上述交通資訊前往並配合交通管制措施停放車輛；二、或於「屏東火車站」搭「臺灣好行」屏北線(假日行駛)到「原民文化園區」。

參觀資訊

屏東縣瑪家鄉山川琉璃吊橋。
時間：平日早上八點三十分至下午四點(假日至下午五點)。
網址：<https://houbridgehbg.gov.tw/>
門票：全票五十元；優待票三十元。
交通：一、自市區道路接大連路，沿臺二十四線(往三地門方向)依上述交通資訊前往並配合交通管制措施停放車輛；二、或於「屏東火車站」搭「臺灣好行」屏北線(假日行駛)到「原民文化園區」。



小烏來天空步道能親近涼涼瀑布，是桃園避暑勝地。(圖片提供/康鴻志)

清境高空步道穿梭樹叢，展現豐富生態景觀。(圖片提供/南投縣政府)

山川琉璃吊橋是屏北地區著名旅遊景點。(圖片提供/林和生)

微笑，正歡迎著遊客們前往造訪。由原住民藝術家撒古流·巴瓦瓦隆設計的潔白橋梁，兩側更以排灣族與魯凱族的琉璃珠作意象發想，規劃原住民故事解說牌。

此外，為讓來訪遊客更認識部落文化，屏東縣政府與在地居民發起培訓導覽解說員活動，目前已有五十三位解說員在吊橋入口兩端做免費定點、定時(六、日上午九點至下午四點，每半小時一場)的深度導覽。

過敏性鼻炎，又稱為鼻過敏、鼻敏感、乾草熱、花粉熱、花粉症或季節性過敏性鼻炎，病因為免疫系統受到空氣中的過敏原刺激，所引起的鼻子發炎症狀。典型的症狀有「打噴嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻子癢」，另外也可能會有鼻涕倒流、眼睛紅癢與溢淚、眼睛周圍腫脹、喉嚨有異物感等症狀。

根據統計，五〇%的我國民眾有過敏體質，而且就算家中沒有過敏原，仍然有一〇%的人會有過敏症狀出現；另有近八成的嬰幼兒會有過敏症狀出現，輕如過敏性鼻炎、皮膚疹，重則導致急性氣喘發作等現象。

在臺灣最常見的過敏性疾病就是過敏性鼻炎了，依據民國九十一與九十六年調查指出，大臺北地區與臺北市國小學童過敏性鼻炎罹病率將近五〇%(民國九十年為四十七·八%；九十六年為四十九·三九%)，也就是約每兩個小朋友就有一個受過敏性鼻炎所苦，由此可見，過敏性鼻炎大大地影響著國人的健康狀況。

過敏原來自哪裡？過敏性鼻炎的常見過敏原有以下幾種：

- 一、花粉、黴菌等季節性過敏原。
- 二、塵蟎：塵蟎是臺灣最常見的過敏原，有九〇%以上的氣喘病患對塵蟎過敏，因為塵蟎整個蟲體都可能導致過敏症狀，包括塵蟎的屍體碎片、排泄物、卵等都容易引發過敏，連它們身上蛻下的皮殼也都是過敏原。塵蟎也常引起過敏性鼻炎的發作。

無法根治卻能良好控制的過敏性鼻炎

文/臺北榮總新竹分院耳鼻喉科醫師張益豪

三、動物寵物相關過敏原：如貓狗的糞便及毛髮。

四、懸浮微粒(霾害、沙塵暴、工業排放、石化燃料...)及甲醛等等；空氣汙染現在越來越惡化，顆粒直徑小於或等於十微米(μm)的懸浮微粒稱為可吸入懸浮微粒(PM10)；直徑小於或等於五微米的懸浮微粒稱為細懸浮微粒(PM2.5)。懸浮微粒能夠在大氣中停留很長時間，並可隨呼吸進入體內，深入到肺泡，甚至沉入肺泡的微血管中，自由穿透人體的細胞組織而影響身體健康。

咬合不正呢？其實張口呼吸是禍首，經常張口呼吸會讓臉頰的肌肉對上顎齒弓的壓力增大，往內壓迫，長期下來，上顎齒弓變得高聳狹窄，最後造成咬合不正。有些醫學研究佐證了這點，張口呼吸孩童有咬合不正者，是沒有張口呼吸者的四倍。

當牙醫評估小病患有咬合不正時，應該把鼻子過敏列入考量，有需要時轉給耳鼻喉科醫生，趁孩子仍在成長階段，將過敏症狀控制穩定下來，咬合不正的問題也會跟著緩解。

國軍同袍儲蓄會軍人儲蓄獎券第398次中獎號碼單

開獎日期：中華民國 106 年 04 月 25 日 (自 105 年 05 月 1 日至 106 年 04 月 21 日止售出之獎券均適用)
領獎期限：中獎獎金得自開獎後次月 1 日至到期後 6 個月內止，逾期未領者，中獎獎金不再發給。

第 10504 組 83701				
第10510組	第10515組	第10521組	第10525組	第10537組
21529	70272	24916	09538	34379
64808				
07654		90244		
03325	12963	14051	14480	30075
35466	45920	76849	96847	99331
038		742		

1. 「國軍金融理財服務網」提供多項金融理財商品供國軍官兵同仁選用，請至國防部主計局軍網首頁參閱。
2. 自 105 年 9 月 1 日起，軍人儲蓄獎券改以記名方式發行。

如何控制過敏性鼻炎？

過敏性鼻炎的控制可以分為幾大類：

- 一、環境的控制：可藉由控制，盡量降低環境中的過敏原。以下舉例幾種方法：
 - 1. 使用具有「防塵蟎功能」的寢具包，將床單、枕頭、被套包覆起來。
 - 2. 每兩週清洗床單、枕套及毯子；建議使用五十五到六十度以上的溫熱水清洗，可殺死塵蟎。
 - 3. 移除室內絨布材質的家俱或玩偶；有助減少塵蟎的巢穴。
 - 4. 使用除濕機：控制室內的相對濕度低於五〇%，如

此會不利塵蟎生長。

5. 少用不易清洗的大地毯：如果要使用地毯，可改用方便清洗的小型地毯。
6. 窗簾應使用可清洗的材質：也可使用塑膠材質，降低塵蟎的孳生。
7. 使用 HEPA 空氣清淨機。
8. 每週使用具有 HEPA 濾網的吸塵器清理室內。

二、口服藥物的治療：抗組織胺、血管收縮劑、類固醇、免疫調節劑。

三、鼻噴劑的治療：血管收縮劑、抗組織胺、類固醇。

四、非藥物的治療：如鼻沖洗、針灸。

五、減敏治療：皮下注射或舌下減敏治療。

六、手術：僅針對過敏性鼻炎中的鼻塞症狀。

以上治療舉例列出概要重點，如想知道更詳細的過敏性鼻炎治療方式，建議找尋專業的耳鼻喉科醫師協助，雖然過敏性鼻炎無法被根治，但透過正確且完善的治療計畫，通常都能良好地控制，也可降低如鼻竇炎、結膜炎、鼻息肉、中耳炎、牙齒咬合不正、注意力不集中與過動、睡眠障礙等併發症產生率。