

花東 山脈與海洋間的呼喚

文／吳珮瑜
圖／吳珮瑜、林建榮

北起花蓮、南至臺東，位於山巒層疊的中央山脈與海岸山脈之間，是長約一八〇公里的花東縱谷。

花東與臺東因為其歷史背景，仍保留最純粹的地景資源和人文風情，對於許多想遠離城市快節奏的人來說，這裡往往是旅行的首選。旅人來到這裡可以暫時拋下生活中的煩憂，不需要太過複雜的行程規劃，只要順著縱谷道路往南走，就能在

山谷與海岸之間，感受到臺灣東部最原始的生命力。

花東的山與海

大自然的鬼斧神工

花東有著豐富的人文與自然資源，時而有雲海從山脈俯衝下來，縱谷中有各式各樣的田園風光，還有各具特色的景點，供您放慢腳步，感受縱谷風情。

此外，花東的海景也十分迷人，熱門的打卡點七星潭別有風情，這裡雖然稱為「潭」，但其實是一片



彎月形的海灘，鋪滿了圓潤的礫石。旅人可以在岸邊騎單車，或只是安靜地看海、堆疊礫石，聽著浪濤拍打石頭發出的碎裂聲，好不浪漫。



在七星潭可見遊客以鵝卵石堆疊石塔祈願。

現代花蓮市區與親子旅遊熱點

當旅程轉往花蓮市區，從原本自然生態的氛圍變得現代。這幾年，位於花蓮吉安鄉的星巴克瀾瀾門市成了遊客必訪地標，它是以貨櫃堆疊而成的咖啡店，由日本建築師隈研吾設計。二十九個航過世界港口的貨櫃錯落，陽光透過縫隙灑入室內，讓喝咖啡變成一種建築美學體驗。這裡不僅適合拍照，



花東美景讓人心曠神怡。(圖／本刊編輯部)



歡笑的地方。到了晚上，再前往東大門夜市品嚐原住民風味餐、石板烤肉與各類創意小吃，這裡整合了多個舊夜市，占地廣大且規劃整齊，不少人會帶著食物，坐在廣場旁聽著駐唱歌手的演唱，在海風吹拂下享受花東的夜生活。

隨著旅程南移，來到玉里鎮，絕對不能錯過知名的「玉里臭豆腐」。這道小吃之所以出名，是因為它運用了不同溫度的油鍋輪流油炸，使外皮達到極致酥脆，內裡卻依然保持軟嫩的口感。與一般夜市常見的風味不同，其靈魂在於配上新鮮的蘿蔔絲、酸甜適中的泡菜、以及香氣十足的九層塔，配料與臭豆腐一起入口，層次感非常豐富且解膩。雖然經常需要大排長龍，但許多遊客即便等上一小時也心甘情願。



東大門夜市匯集了青春活力與文化熱情。(圖／花蓮縣旅服處)

臺東經典活動

熱氣球嘉年華與最美星空

臺灣國際熱氣球嘉年華是臺東一年一度盛大的地方活動，每年七月、八月都吸引無數國內外觀光客前往。大夥在太陽還未升起時就已經在鹿野高臺現場屏息以待，當天色逐漸微亮，原本洩氣地躺在草地上的熱氣球，一個個被加熱充氣，在臺東鹿野高臺緩緩升空，一個、兩個、三個，放眼望去，五花八門的造型熱氣球在草地上整齊排開，從經典的繽紛幾何圖形到可愛擬人的卡通角色。夜晚時，熱氣球還會搭配光雕、無人機與煙火交織，絕對是一場夜空盛宴。

此外，臺東夜晚的星空總是讓人著迷，「臺東最美星空系列活動」已經邁入第九年，每年六到八月間



臺東最美星空系列活動，包括讓遊客在夏夜享受樂團演出。

都會在臺東各地舉辦。這項活動讓遊客可以在夏夜裡坐在草地上，享受獨立樂團帶來的現場音樂演出。隨著音樂進行，大家的心情也會跟著音樂響起一陣驚嘆。

鹿野高臺熱氣球活動為臺東天空帶來美麗繽紛的色彩。

從七星潭的礫石灘聽潮起潮落，隨後進入花東縱谷間大啖美食，最後在臺東星洲下找回久違的靜謐。這趟花東縱谷之旅，正是最享受的「慢活」，不再被時間追趕的節奏中，旅人可以重新奪回生活的掌控權。

帶走山海的美麗記憶

當學會在山海交界處聽見內心的聲音，便擁有了重新掌控的力量。轉身回歸日常之際，心裡已然明白：無論世界如何改變，這片溫柔的山與海一直都在，靜靜守候著每一個疲憊的靈魂隨時回來。



歡迎加入
輔導會LINE官方帳號
第一手掌握您的權益與福利！

服務
家歡迎符合
(券)、遠
原申請入住

榮家
市板橋區
段 32 號
22755157

榮家
市三峽區
127 號
26731201

榮家
市八德區
1217 號
3681140

榮家
市八德區
1100 號
3651285

榮家
市崧嶺路
41 號
5213292

榮家
市桃源里
段 301 號
7222187

榮家
市田中鎮
段 421 號
8747647

榮家
市斗六市
160 號
5324100

榮家
市白河區
草 63 號
6852164

榮家
市七股區
147 號
7880664

榮家
市東區裕永路
號
2690418

榮家
市楠梓區
631 號
3652828

榮家
市燕巢區
路 1 號
6161214

榮家
市內埔鄉
100 號
7701621

榮家
市前路 29 號
8223111

榮家
市更生路
0 號
9-222417

福田
榮民榮眷
團贈專戶
團法人榮
基金會
行：
庫銀行
路分行
收帳號：
-626-734
局：
劃撥帳號
-2111