

宜蘭

自遊 散策



宜蘭
勁好逛！



羅東五結

蘭陽民藝美學小旅行

尋找傳教士回鄉之路

幸福田園農場嬉遊記

頭城

頭圍庄老房子尋寶趣

東北角山海探險大縱走

宜蘭員山

回味九芎埕文學巷弄裡的風景

沿著宜蘭河慢慢遊

進菜市場找老味道

三星大同

太平山詩路散步

礁溪

戀戀湯圍溝溫泉

蘇澳南澳

太平洋蔚藍海岸逍遙遊





副總編輯林開富 責任編輯吳思穎 文字林世傑、
容雨君 攝影張晉瑞 美術設計暨封面設計楊意
雯 地圖繪製李瑞東 插畫陳姿佚 行銷企劃呂妙君

發行人何飛鵬 PCH生活旅遊事業總經理許彩雪 社長李
淑霞 總編輯林志恆 出版公司墨刻出版股份有限公司 地
址台北市民生東路2段141號9樓 電話 886-2-25007008
傳真886-2-25007796 EMAIL mook_service@cph.com.tw
網址 travel.mook.com.tw 景點家網址http://www.tripass.
net 發行公司英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦
分公司 城邦讀書花園 www.cite.com.tw 劃撥19863813
戶名書蟲股份有限公司 香港發行所城邦(香港)出版
集團有限公司 地址香港灣仔洛克道193號東超商業中
心1樓 電話852-2508-6231 傳真852-2578-9337 經
銷商聯合股份有限公司(電話:886-2-29178022) 金
世盟實業股份有限公司 製版印刷 凱林彩印股份有限公
司 城邦書號KG2013 ISBN 978-986-289-122-3 定價
320元 出版日期2013年8月初版 版權所有・翻印必究

作客遊Taiwan
NO.13

宜蘭

自遊散策



國家圖書館出版品預行編目資料

宜蘭自遊散策 / 林世傑、容雨君作。－初版。
－臺北市：墨刻出版：家庭傳媒城邦分公司發
行，2013.8

面；公分。

ISBN 978-986-289-122-3(平裝)

1. 旅遊 2. 宜蘭縣

733.9/107.6

102013580

宜蘭 自遊散策



作家選 Taiwan NO.13



6

回憶頭城浪漫物語

頭圍庄老房子尋寶趣

東北角山海探險大縱走

44

礁溪泡湯健行樂活遊

戀戀湯圍溝溫泉

68

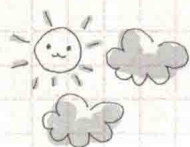
來去宜蘭員山聽故事

回味九芎埕文學巷弄裡的風景

沿著宜蘭河慢慢遊

進菜市場找老味道





200

享受蘇澳南澳漁村好食光
太平洋蔚藍海岸逍遙遊

174

出發三星大同秘境之旅
太平山詩路散步

126

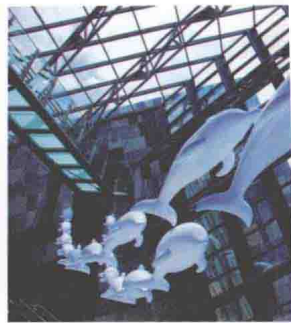
發現羅東五結美麗境界
蘭陽民藝美學小旅行
尋找傳教士回鄉之路
幸福田園農場嬉遊記



台灣碗盤博物館



龜山島



宜蘭

自遊散策



作家選 Taiwan NO.13



6

回憶頭城浪漫物語

頭圍庄老房子尋寶趣

東北角山海探險大縱走

44

礁溪泡湯健行樂活遊

戀戀湯圍溝溫泉

68

來去宜蘭員山聽故事

回味九芎埕文學巷弄裡的風景

沿著宜蘭河慢慢遊

進菜市場找老味道



福泰冬山厝會館



繁星蛙鳴綠建築 傳統習藝+福泰冬山厝



生態 · 節能 · 減廢 · 健康



位於24公頃「國立傳統藝術中心」內，整體榮獲第五屆國際遠東建築獎，全區共78間舒適客房，由知名建築師黃聲遠設計之標準綠環保「會呼吸的房子」，入住如阿嬤家紅磚厝的宜蘭福泰冬山厝，還可享免費入園傳藝中心並含習藝DIY課程。

宜蘭福泰冬山厝：宜蘭縣五結鄉五濱路二段201號

Dong-Shan Villa Yilan : 1No. 201, Section 2 Wujie Village Yilan County (National Center for Traditional Arts)

Tel +886-3-960-2121 Fax +886-3-960-2020 www.forte-hotel.net





200

享受蘇澳南澳漁村好食光
太平洋蔚藍海岸逍遙遊

174

出發三星大同秘境之旅
太平山詩路散散步

126

發現羅東五結美麗境界
蘭陽民藝美學小旅行
尋找傳教士回鄉之路
幸福田園農場嬉遊記



Super Summer 夏戰・發現極限

ROUTE
01-02

回憶 頭城

浪漫物語





頭城，蘭陽平原的最北端，這裡在200年前曾是開蘭第一大城，當時漢人走草嶺古道到宜蘭時就在此先落腳；而鎮外的烏石港是東岸第一大港，來自中國、美洲及台灣西岸的船隻都在這卸貨配銷，讓這裡百業興盛，因而留下豐富的歷史古蹟。

時至今日，雖然頭城鎮街已不若往昔繁華，但背山望海的多變地貌，也帶來豐沛的生態景觀，而舊日熱絡的和平老街，搶孤活動等也依舊鬧熱滾滾，想爬山、要出海、訪老鎮、啖鮮魚的旅人們，來到頭城一遊，定能有趟難忘的旅程。

在頭城旅遊不妨可從兩條路線著手，第一條是以濱海公路為主軸，從北端的石城、大溪、大里開始走起，再來從頭城鎮外的烏石港出海賞鯨、登龜山島，意猶未盡的話，再去超人氣的蘭陽博物館認識宜蘭。

另一條則可以在小鎮老街漫步，到昔日車水馬龍、商家雲集的和平老街，一訪推廣有機農產品的「和平街屋」，再去拜訪木藝名師陳啟文，沿途也別忘了嘗嘗在地人愛吃的老店碗粿、美味芋頭冰，及甘甜金甌製成的滷味，讓嘴巴也品味頭城的好味道。

ROUTE 01

頭圍庄 老房子尋寶趣

文字 林世傑、攝影 張晉瑞



一日輕旅行



- 一品碗粿（早餐）
頭城老街
和平街屋
李榮春文學館
麻醬麵蛤蠣湯（午餐）
啟文木藝坊、手作小棧
ころころGOROGORO
頭城緣側店
阿公炸蛋蔥油餅
聯發芋冰冰部工坊
金裘滷味（晚餐）

有

沒有那麼一個小鎮，小吃可口，風景秀麗，居民樂天友善，不為錢財而失去生活，心向土地愛護家園？而哪個鎮上還有老街，磚厝依舊，人情仍在，故事精采但不強喧嘩，不為觀光而強抹脂粉，保留舊況而盡現風華呢？平淡的日子裡我一步步踏過頭城，吃過這碗碗粿，看過那屋商品，來回老街許多趟，認識庄裡三、四人後，那個像極了歌曲《小城故事》裡描述的使人著迷的「真善美小鎮」原來就是頭城。

頭城，又稱為頭圍庄，位於蘭陽平原的最北端，是昔日漢人拓墾的首站，也因烏石港的船運而繁華，就在1853年美國東印度公司開著「黑船」強襲日本江戶灣時，老美也駛船來烏石港吞吐貨物，堪稱當時東部第一大港。

只可惜烏石港泥沙淤積過快，加上老美船隻又在港口擱淺塞住對外航道，烏石港的絕代風華也正式宣告結束，僅僅留下港外三塊大黑石，及和平街上的小水塘可供懷念。

現在的烏石港即使受衝浪客的青睞，和蘭陽博物館人潮等雙重加持，但這舊鎮與老街，卻打定主意不隨之起舞，依舊踩著本地人的步調漫漫行，讓處處充滿頭圍庄獨有的韻味，真是讓旅人不愛上也難的舊鎮老街。

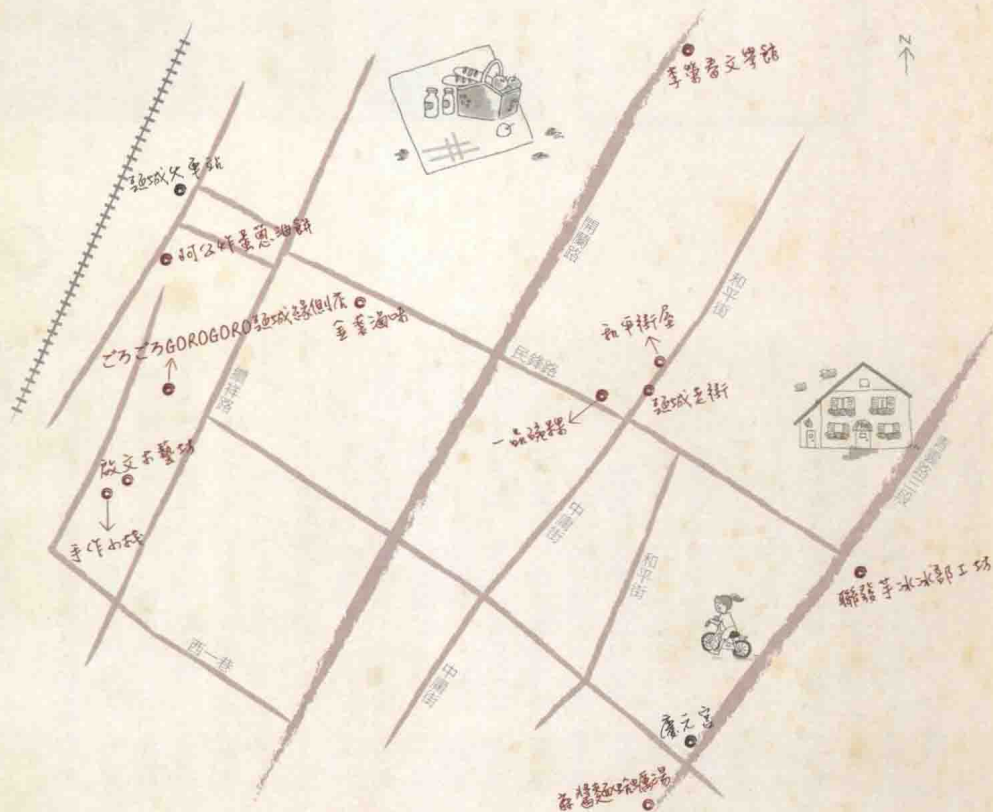
如何前往

開車：走國道5號在頭城交流道下。

搭車：

1. 搭葛瑪蘭客運或首都客運至礁溪轉運站，再轉搭台鐵至頭城火車站。

2. 搭台鐵宜蘭線，在頭城火車站下車。



1. 不包餡料的北部碗粿，看起來白淨素雅，又稱為白碗粿。
2. 現由第三代老闆娘經營的一品老店，販賣在地人最愛的古早味點心。
3. 淋上店家特調的甜辣醬、肉燥，使平凡的白碗粿美味更上一層樓，讓人一吃就愛上。



INFO

一品碗粿

地址：頭城鎮民鋒路6-7號

電話：(03)978-0199

營業時間：08:00~18:00

價格：碗粿25元/碗、豆花25元/碗、大腸麵線35元/碗



一品碗粿 濃郁米香道地頭城味

走出頭城火車站往民鋒路的菜市場走去，早上的菜市場就像賴床的孩子，空氣裡滿是懶洋洋的氛圍。街角的三五小販鮮少吆喝，非要有人走近才輕說聲「來看嘍喔」，傍晚才該出現的炸物攤，竟也開始做起生意，歐巴桑買完蔬果也來買鹹酥雞，真是讓人難忘的怡然自得小風景。

走過開蘭路後往左看去，隨即走入「一品碗粿」點份出名的碗粿，先嚐嚐頭城的老氣味。這裡的碗粿是屬於北部作法，粿內不包餡料，再灑有豬胛心、油蔥、蝦皮的肉燥及甜辣醬，看來素雅又可口。我又了塊碗粿送入嘴裡，口感紮實又帶極其濃郁的米香，從嘴中爭先竄出。究竟那米香從何而來？老闆娘害羞的說沒啥特別！這碗粿到哪兒都是用在來米製成的，而做法是她從小就跟著媽媽學出來的。這時我才了解，愈單純的食材，就愈能吃出食物的原味，愈平凡就愈美味！

看到鄰桌的客人都是碗粿、豆花與大腸麵線三樣全點，不免俗的全都點上一份，豆花香醇、大腸麵線順口，吃完之後恍然大悟，店名「一品」有三張口，三道都必吃，不由佩服老闆細膩的心思！

頭城老街

在開蘭老街裡 找到百年舊風景

再往前就到了「頭城老街」和平街，這裡與其它名氣響亮的老街相比，沿路無自詡老字號的餐館，也沒掛著「頭城名產」的特產店，整條街只有兩間福德廟、一座慶元宮和一棟棟的老屋，看來素素淨淨。

先往南走，新舊房舍夾雜的街道中，右側有排閩洋混搭的紅磚屋，是當時大米商「源合成商號」的舊址，粗看無奇但細節卻精雕細琢，只可惜牆面斑駁遮掩了些風采，反而是新掛的大紅燈籠搶眼許多。



1.老街雖不見熱鬧的街景，卻留下耐人尋味的古樸。2.盧繼祥縣長故宅。3.親切、好客的居民們。

繞回北邊來到當地人所說「有盧家富，無盧家厝；有盧家厝，無盧家富。」的盧繼祥故居前，宅第目前不開放參觀，我只能墊腳從門縫

捕捉豪宅的華麗風姿，而它的風采竟絲毫未隨時間減退。再往前是舊稱「十三行」的13間平房，向閒聊的阿婆請教後，才知道這有兩間房是「開蘭第一筆」康灝泉的故居，而康灝泉就是她的公公。聊到投機，阿婆隨即領我入內，欣賞房裡展示的作品，最特別的一幅用墨條寫成「唐詩作品八體」字畫，還曾獲頒日本書畫大獎，優雅流利，即便不會拿毛筆寫字的人，也會被其線條之美所感動。

INFO

頭城老街

地址：頭城鎮和平街

十三行康家古宅

地址：頭城鎮和平街140號、142號





INFO

和平街屋

地址：頭城鎮和平街135-2號

電話：[03]977-3343

營業時間：週五~週日10:00-17:00

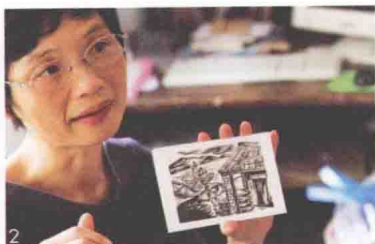


和平街屋 轉角遇見人和土地 最深的羈絆

繞回和平老街與民鋒路口，街角的舊屋因拍過人氣偶像劇《含笑食堂》而紅極一時，但似乎在沒有商業的哄抬下，那老屋後來也僅紅那一時而已，留下的還是舊屋旁的和平街屋，一間關心土地與農業的友善小舖。

踏進這「舊新舊新」的和平街屋，房子雖然歷史已久，但環境整潔清爽，置身其間更是感到舒適。正在後房走動的主人探出頭，笑咪咪地要我隨意逛逛，今天恰巧有人來煮紅豆湯，好客地邀我等會兒一起享用。

我先看看架上的商品，商品有農業及土地主題的CD、旗幟、書籍、農產品、手作小物、木雕品等。書籍主題如賴青松、陳永興、阿寶等多是本地推廣有機農業的要角；木雕細膩精緻，但不知是哪位師傅製作；農產品種類較多元，主人說花生糖和梅子都是用自種的作物製成；菊花茶是花蓮赤柯山上的農友寄賣；手繪筆記本、麻布袋造型音樂盒等，則是來自台灣各地的手作商品。主人接著說，她希望能透過平台經營與自己種植



1.轉角的老屋被改造成實踐夢想的快樂園地。2.保瑜談起土地事務時的堅定，彷彿也讓人看見美好的未來藍圖。3.保瑜將父親的墨寶「捨得」製成明信片分享給大家。4.環島煮紅豆湯的大可造訪和平街屋。5.街屋的商品陳列，明白的展示出主人的願景。6.媽媽帶著不用上學的小孩來街屋喝紅豆湯。

的方式，慢慢地感染更多人一起重回土地現場，重視農業現況，這樣人與人之間的距離也會更近，心靈也該更平和，所以她的店僅週五、六、日開業，其它時間都在果園務農。

再繼續聊下去，主人原來名叫保瑜，她說自己之前從事草根運動，所以根本不擅農務，只是接著前人留下的果樹再種下去，重新建構她與土地的情感，也因為她知道作物收成、加工後，也要有平台銷售，所以才又跟朋友們建構「和平街屋平台」。她說：「就是因為熬慢，所以才要自己

帶頭去做，證明『前人種樹』的友善模式是有利潤的，身旁的人才會有動力跟著做，土地才有喘息與重回生機的機會。」，說著，她又拿起店門口的版畫明信片，上頭刻著一棵大果樹，又有個大人在樹下，肩膀上有個小孩正伸手要摘果，「那正是我現在要做的理想」，說這話的時候，保瑜的眼底又流露出幾絲溫柔與堅定。

屋外傳來紅豆香，原來紅豆湯已煮好。附近的居民，聞風而至的朋友，不期而遇的旅人，都捧著碗喝起紅豆湯，從嘴裡到心裡都甜甜的。

走遍全台
煮紅豆湯。

