

跟著節氣去旅行

親子共享自然的24個旅程

 范欽慧+著



跟著節氣去旅行



親子共享自然的
24個旅程

范欽慧+著

國家圖書館出版品預行編目資料

跟著節氣去旅行：親子共享自然的24個旅程

／范欽慧著

--初版. --台北市：遠流，2010.04

面；公分. -- (Taiwan Style；7)

ISBN 978-957-32-6617-4 (平裝)

1.親職教育 2.自然保育 3.台灣遊記

528.2

99003913



Taiwan Style 07

跟著節氣去旅行 親子共享自然的24個旅程

作者／范欽慧

副總編輯／黃靜宜

主編／張詩薇

美術設計／郭倖惠

企劃／王瑜琪

發行人／王榮文

出版發行／遠流出版事業股份有限公司

地址：台北市南昌路2段81號6樓

電話：(02) 2392-6899

傳真：(02) 2392-6658

郵撥：0189456-1

法律顧問／董安丹律師

著作權顧問／蕭雄淋律師

輸出印刷／中原造像股份有限公司

□ 2010年4月16日 初版一刷

□ 2010年12月25日 初版四刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

定價350元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

有著作權・侵害必究 Printed in Taiwan

ISBN 978-957-32-6617-4



立

春

2月4日或5日。

油菜黃花盛・田園賞花趣

每年過年前後，經常是全家出遊的時節，因此許多人都可能擁有一兩張跟家人在油菜花田前面合影的畫面。這是台灣此時最典型的合照背景，也是春日旅遊的絕佳景點。



雨

水

2月18日或19日。

杜鵑花開時・通泉初探頭

每年我看到通泉草時，就知道春天來了。而豔麗的杜鵑花海，也以更驚人的陣仗，來吸引你的注目眼光，這是來自春天的邀請，你感受到了嗎？



驚

蟄

3月5日或6日。

桃花舞春風・樹蛙聲聲催

當眾人爭著一睹櫻花、桃花的丰姿時，我總愛上山去尋找不同的花影，不同的鳥語，有些不一樣的悸動正在進行，在莫氏樹蛙的叫聲中，故事即將甦醒。



春

分

3月20日或21日。

眾芽齊崛起・馬告映春光

看看那整片崛起的小芽，多麼充滿著生命力。在此時節，許多植物都開始發芽，森林中，花開了整樹的馬告，象牙色的花影，讓春光更顯明媚。



清

明

4月4日或5日。

雲霧伴蘭影・候鳥北返時

要欣賞台灣野地的蘭花，現在正是時候，在雲霧中綻放的幽蘭，是最迷人的焦點。而來此度冬的候鳥，也開始北返，重回繁殖的故鄉。



穀

雨

4月20日或21日。

流螢輝映叢・春暖飛魚來

年度的螢火蟲季總是在此時登場。來自海上的消息，除了珊瑚產卵的喜訊，還有飛魚的來訪，都讓海底與海面上一樣忙碌熱鬧。



立

夏

5月5日或6日。

桐花白雪飛・燕子築巢時

五月的油桐花，大概是一般人最熟悉的節氣畫面。落英繽紛的動人景致，配合著燕子築巢的應景演出，都讓初夏顯得浪漫而溫馨。



小

滿

5月21日或22日。

黃花迎相思・黃蝶齊舞合

油桐之後，相思花海緊接著上場。黃澄澄的色系，讓我聯想到美濃的淡黃蝶，黃蝶祭正逢時。而北方的青斑蝶也不遑多讓，這真是彩蝶飛舞的季節。



芒

種

6月5日或6日。

高山繁花盛・蒲節賞蟲趣

高山上的花海，就像是一場魔幻秀，處處都有讓你目眩神迷的景致。而隨著端午節的到來，野外眾蟲活躍，也很適合去夜觀昆蟲。



夏

至

6月21日或22日。

午後雷雨多・稻熟收割時

此時盛夏暑氣鬱積，容易下西北雨。滂沱大雨中，第一期稻子正在收割，田園農事忙碌，萬物也成長迅速，有些閒置的荒地上，還存在著讓你意想不到的驚喜。



小

暑

7月7日或8日。

仲夏草蛸鳴・溪流魚群生

你是否傾聽過夏夜的蟲鳴？這是充滿著「仲夏夜之夢」氛圍的季節，各種螽蟴、蟋蟀，都演奏著夏夜組曲。親臨溪畔，水影中魚群穿梭，這是溪流魚類孕育繁殖的季節。



大

暑

7月23日或24日。

三伏熱翻天・夜賞眾蛙和

台灣最熱的時間不是在夏至，而是在三伏天，也就是這個時節。日照最強，東部山上的金針花開始逐步綻放，青蛙忙著交配，從白天鳴唱到黑夜。



立

秋

8月7日或8日

盛暑揮汗下・海龜來產卵

雖然進入秋季，天氣還熱如火爐。台灣受到周圍鋒面與氣壓的影響，往往會吸引颱風來襲，而此時也是綠蠵龜最常上岸產卵的時節。



處

暑

8月23日或24日

颱風頻造訪・荷花正娉婷

處暑荷花開得燦爛，時序於此，西南季風就會逐漸南退。但是偶爾會出現幾天非常悶熱高溫的秋老虎，不過幾個颱風造訪，總是適時降溫。



白

露

9月7日或8日

野薑花凝露・樂樹上黃冠

台灣樂樹開花，非常精準地告知九月到來。野薑花的迷人氣息在溪畔蔓延著，似乎正在告別熱騰，引領進入屬於秋日的沉穩。



秋

分

9月23日或24日

秋高氣爽時・鮭魚變緋紅

秋分之後，台灣的櫻花鉤吻鮭開始進入繁殖期，也逐漸變身為淡紅色，像是櫻花的色澤。中秋節一過，氣候也逐漸舒爽，不過因為鋒面過境，中秋夜經常會下雨。



寒

露

10月8日或9日

果實成熟時・國慶鳥報到

每年此時，路上開始販賣起柿餅，當你品嚐美食，欣賞著赤腹鷹與灰面鵟鷹造訪的雄姿時，也可以去森林中，領略各種成熟果實的美麗風采。



霜

降

10月23日或24日

霜天添薄衣・鯖魚洄游至

鯖魚是一種冷水魚，每年秋冬之際會向南洄游到台灣附近，因此也是漁民豐收的日子。時序於此，秋意更濃，出門別忘了帶一件薄外套。



立 冬

11月7日或8日。

河畔賞管芒・高山瑞雪至

這個時節來到台灣的主要溪流河床上，都可以看到一片秋色連波的芒花盛景，十分迷人。而高山上的第一場雪，也經常都是在此時報到。



小 雪

11月22日或23日。

黑琵來度冬・櫻花初綻放

每年十一月是杭白菊盛開的季節，此時冬候鳥陸續前來，以黑面琵鷺最受矚目，而山上的步道兩旁，已有一些櫻花搶先爭奇鬥妍。



大 雪

12月7日或8日。

冬日不降雪・飛羽換冬裝

台灣緯度低，冬季除了高山外都不會下雪。此時許多野鳥也改成冬羽，好迎接冬日的來臨，只是沒有進入交配期的鳥兒，歌聲似乎不太高明。



冬 至

12月21日或22日。

王爺菊花影・紫蝶聚冬谷

台灣大型菊花「王爺葵」的盛開，總是年底的壓軸好戲。而台灣南部的蝴蝶谷裡，一波波紫斑蝶也開始從全各地向此聚集，像是慶祝嘉年華會似地熱烈，令人期待。



小 寒

1月5日或6日。

暮冬見楓紅・星明掛夜空

台灣的冬日繽紛而燦爛，上了山，你會遇見美麗的生物，也可以欣賞到動人的楓紅景象。另外冬季的星空總是最明亮的，想去尋找一條屬於冬日的星光大道嗎？



大 寒

1月20日或21日。

仲冬酷寒至・陰雨多溼冷

典型的冬日記憶，溼溼冷冷的氣息，最厚重的衣服就是在此時節登場。不過來到台灣南方，還是可以享受幾場暢快的暖陽。

推薦序一	獻上我至深的禮讚 凌拂…………… 8
推薦序二	心地圖 楊茂秀…………… 10
推薦序三	自然節氣裡的鼓聲 陳木城…………… 12
自序	追尋生命的氣味…………… 15
【一月小寒】台北烏來桶後越嶺古道	山中傳奇…………… 18
【一月大寒】屏東恆春半島	奔馳在國境之南…………… 26
【二月立春】新竹關西	赤足跑過鄉村小路…………… 34
【二月雨水】台北市台大校園	最近的天堂…………… 42
【三月驚蟄】大雪山國家森林遊樂區	高山上找春天…………… 50
【三月春分】台北新店獅仔頭山	大地野宴…………… 60
【四月清明】新竹白蘭部落、烏嘴山	迷霧中的童話森林…………… 70
【四月穀雨】台東蘭嶼	飛魚之歌…………… 78
【五月立夏】桃園大溪大荳古道	五月雪…………… 86
【五月小滿】台北市南港山	山主人的家…………… 94
【六月芒種】合歡山國家森林遊樂區	上雲端尋花…………… 102
【六月夏至】台北土城彈藥庫	擁抱城市綠寶石…………… 110
【七月小暑】宜蘭林美石磐、新寮、松羅步道	溪畔協奏曲…………… 118
【七月大暑】花蓮赤柯山、瓦拉米、外海	山與海的擁抱…………… 126
【八月立秋】澎湖望安	海角一樂園…………… 136



【貼心小叮嚀】

- 如何讓孩子在自然中「解放」 25
- 如何降低探訪野地的風險 69
- 孕婦可以登山嗎 93
- 如何讓孩子不怕爬山 101
- 帶嬰兒登山要如何準備 135
- 如何在旅途中準備嬰兒食物 153

【分享多一點】

- 如何為孩子打造單車環島之旅 33
- 怎樣帶孩子去體驗稻米文化 41
- 怎麼帶孩子領略「環境美學」 49
- 如何分別扁柏與紅檜 59
- 如何依海拔高度來「閱讀森林」 77
- 飛魚真的會飛嗎 85
- 全球暖化對高山動植物有什麼影響 109
- 如何讓孩子了解關心環境 117
- 什麼是附生植物、著生植物、寄生植物 125
- 如何認識望安的綠蠟龜 143
- 什麼是孩子學習的「敏感期」 161
- 櫻花鉤吻鮭的身世 169
- 什麼時候最適合欣賞螢火蟲 177
- 如何帶孩子理解「戰爭」 185
- 如何「傾聽自然」 193
- 如何善用自然教育中心的資源 201
- 台灣原住民到底有幾族 209
- 怎麼帶孩子參與自然社團活動 217

節氣旅行資訊索引

節氣旅行地圖

【十二月冬至】高雄茂林多納村、茂林村

【十二月大雪】屏東霧台部落、穎達農場

【十一月小雪】東眼山國家森林遊樂區

【十一月立冬】台北烏來信賢步道

【十月霜降】馬祖列島

【十月寒露】南投惠蓀林場

【九月秋分】台中武陵農場、思源埡口

【九月白露】台北雙溪

【八月處暑】金門

節氣旅行資訊索引		219
節氣旅行地圖		218
遷徙密碼		210
冬日的圖騰		202
自然學堂		194
漫步在溪畔		186
拜訪傳奇之島		178
分享秋實的滋味		170
粲然的秋日樂章		162
在水一方		154
金色童年		144



跟著節氣去旅行



親子共享自然的
24個旅程

范欽慧+著



立

春

2月4日或5日。

油菜黃花盛。田園賞花趣

每年過年前後，經常是全家出遊的時節，因此許多人都可能擁有一兩張跟家人在油菜花田前面合影的畫面。這是台灣此時最典型的合照背景，也是春日旅遊的絕佳景點。



雨

水

2月18日或19日。

杜鵑花開時。通泉初探頭

每年我看到通泉草時，就知道春天來了。而豔麗的杜鵑花海，也更驚人的陣仗，來吸引你的注目眼光，這是來自春天的邀請，你感受到了嗎？



驚

蟄

3月5日或6日。

桃花舞春風。樹蛙聲聲催

當眾人爭著一睹櫻花、桃花的丰姿時，我總愛上山去尋找不同的花影，不同的鳥語，有些不一樣的悸動正在進行，在莫氏樹蛙的叫聲中，故事即將甦醒。



春

分

3月20日或21日。

眾芽齊崛起。馬告映春光

看看那整片崛起的小芽，多麼充滿著生命力。在此時節，許多植物都開始發芽，森林中，花開了整樹的馬告，象牙色的花影，讓春光更顯明媚。



清

明

4月4日或5日。

雲霧伴蘭影。候鳥北返時

要欣賞台灣野地的蘭花，現在正是時候，在雲霧中綻放的幽蘭，是最迷人的焦點。而來此度冬的候鳥，也開始北返，重回繁殖的故鄉。



穀

雨

4月20日或21日。

流螢輝映叢。春暖飛魚來

年度的螢火蟲季總是在此時登場。來自海上的消息，除了珊瑚產卵的喜訊，還有飛魚的來訪，都讓海底與海面上一樣忙碌熱鬧。



立

夏

5月5日或6日。

桐花白雪飛・燕子築巢時

五月的油桐花，大概是一般人最熟悉的節氣畫面。落英繽紛的動人景致，配合著燕子築巢的應景演出，都讓初夏顯得浪漫而溫馨。



小

滿

5月21日或22日。

黃花迎相思・黃蝶齊舞合

油桐之後，相思花海緊接著上場。黃澄澄的色系，讓我聯想到美濃的淡黃蝶，黃蝶祭正逢時。而北方的青斑蝶也不遑多讓，這真是彩蝶飛舞的季節。



芒

種

6月5日或6日。

高山繁花盛・蒲節賞蟲趣

高山上的花海，就像是一場魔幻秀，處處都有讓你目眩神迷的景致。而隨著端午節的到來，野外眾蟲活躍，也很適合去夜觀昆蟲。



夏

至

6月21日或22日。

午後雷雨多・稻熟收割時

此時盛夏暑氣鬱積，容易下西北雨。滂沱大雨中，第一期稻子正在收割，田園農事忙碌，萬物也成長迅速，有些閒置的荒地上，還存在著讓你意想不到的驚喜。



小

暑

7月7日或8日。

仲夏草蜩鳴・溪流魚群生

你是否傾聽過夏夜的蟲鳴？這是充滿著「仲夏夜之夢」氛圍的季節，各種螽蟴、夏蟬、蟋蟀，都演奏著夏夜組曲。親臨溪畔，水影中魚群穿梭，這是溪流魚類孕育繁殖的季節。



大

暑

7月23日或24日。

三伏熱翻天・夜賞眾蛙和

台灣最熱的時間不是在夏至，而是在三伏天，也就是這個時節。日照最強，東部山上的金針花開始逐步綻放，青蛙忙著交配，從白天鳴唱到黑夜。



立

秋

8月7日或8日

盛暑揮汗下・海龜來產卵

雖然進入秋季，天氣還熱如火爐。台灣受到周圍鋒面與氣壓的影響，往往會吸引颱風來襲，而此時也是綠蠟龜最常上岸產卵的時節。



處

暑

8月23日或24日

颱風頻造訪・荷花正娉婷

處暑荷花開得燦爛，時序於此，西南季風就會逐漸南退。但是偶爾會出現幾天非常悶熱高溫的秋老虎，不過幾個颱風造訪，總是適時降溫。



白

露

9月7日或8日

野薑花凝露・欒樹上黃冠

台灣欒樹開花，非常精準地告知九月到來。野薑花的迷人氣息在溪畔蔓延著，似乎正在告別熱騰，引領進入屬於秋日的沉穩。



秋

分

9月23日或24日

秋高氣爽時・鮭魚變緋紅

秋分之後，台灣的櫻花鉤吻鮭開始進入繁殖期，也逐漸變身為淡紅色，像是櫻花的色澤。中秋節一過，氣候也逐漸舒爽，不過因為鋒面過境，中秋夜經常會下雨。



寒

露

10月8日或9日

果實成熟時・國慶鳥報到

每年此時，路上開始販賣起柿餅，當你品嚐美食，欣賞著赤腹鷹與灰面鵟鷹造訪的雄姿時，也可以去森林中，領略各種成熟果實的美麗風采。



霜

降

10月23日或24日

霜天添薄衣・鯖魚洄游至

鯖魚是一種冷水魚，每年秋冬之際會向南洄游到台灣附近，因此也是漁民豐收的日子。時序於此，秋意更濃，出門別忘了帶一件薄外套。



立

冬

11月7日或8日。

河畔賞管芒・高山瑞雪至

這個時節來到台灣的主要溪流河床上，都可以看到一片秋色連波的芒花盛景，十分迷人。而高山上的第一場雪，也經常都是在此時報到。



小

雪

11月22日或23日。

黑琵來度冬・櫻花初綻放

每年十一月是杭白菊盛開的季節，此時冬候鳥陸續前來，以黑面琵鷺最受矚目，而山上的步道兩旁，已有一些櫻花搶先爭奇鬥妍。



大

雪

12月7日或8日。

冬日不降雪・飛羽換冬裝

台灣緯度低，冬季除了高山外都不會下雪。此時許多野鳥也改成冬羽，好迎接冬日的來臨，只是沒有進入交配期的鳥兒，歌聲似乎不太高明。



冬

至

12月21日或22日。

王爺菊花影・紫蝶聚冬谷

台灣大型菊花「王爺葵」的盛開，總是年底的壓軸好戲。而台灣南部的蝴蝶谷裡，一波波紫斑蝶也開始從全各地向此聚集，像是慶祝嘉年華會似地熱烈，令人期待。



小

寒

1月5日或6日。

暮冬見楓紅・星明掛夜空

台灣的冬日繽紛而燦爛，上了山，你會遇見美麗的生物，也可以欣賞到動人的楓紅景象。另外冬季的星空總是最明亮的，想去尋找一條屬於冬日的星光大道嗎？



大

寒

1月20日或21日。

仲冬酷寒至・陰雨多溼冷

典型的冬日記憶，溼溼冷冷的氣息，最厚重的衣服就是在此時節登場。不過來到台灣南方，還是可以享受幾場暢快的暖陽。

推薦序一	獻上我至深的禮讚	凌拂	8
推薦序二	心地圖	楊茂秀	10
推薦序三	自然節氣裡的鼓聲	陳木城	12
自序	追尋生命的氣味		15
【一月小寒】台北烏來桶後越嶺古道	山中傳奇		18
【一月大寒】屏東恆春半島	奔馳在國境之南		26
【二月立春】新竹關西	赤足跑過鄉村小路		34
【二月雨水】台北市台大校園	最近的天堂		42
【三月驚蟄】大雪山國家森林遊樂區	高山上找春天		50
【三月春分】台北新店獅仔頭山	大地野宴		60
【四月清明】新竹白蘭部落、烏嘴山	迷霧中的童話森林		70
【四月穀雨】台東蘭嶼	飛魚之歌		78
【五月立夏】桃園大溪大芎苳古道	五月雪		86
【五月小滿】台北市南港山	山主人的家		94
【六月芒種】合歡山國家森林遊樂區	上雲端尋花		102
【六月夏至】台北土城彈藥庫	擁抱城市綠寶石		110
【七月小暑】宜蘭林美石磐、新寮、松羅步道	溪畔協奏曲		118
【七月大暑】花蓮赤柯山、瓦拉米、外海	山與海的擁抱		126
【八月立秋】澎湖望安	海角一樂園		136



【貼心小叮嚀】

- 如何讓孩子在自然中「解放」 25
- 如何降低探訪野地的風險 69
- 孕婦可以登山嗎 93
- 如何讓孩子不怕爬山 101
- 帶嬰兒登山要如何準備 135
- 如何在旅途中準備嬰兒食物 153

【分享多一點】

- 如何為孩子打造單車環島之旅 33
- 怎樣帶孩子去體驗稻米文化 41
- 怎麼帶孩子領略「環境美學」 49
- 如何分別扁柏與紅檜 59
- 如何依海拔高度來「閱讀森林」 77
- 飛魚真的會飛嗎 85
- 全球暖化對高山動植物有什麼影響 109
- 如何讓孩子了解關心環境 117
- 什麼是附生植物、著生植物、寄生植物 125
- 如何認識望安的綠蠅龜 143
- 什麼是孩子學習的「敏感期」 161
- 櫻花鉤吻鮭的身世 169
- 什麼時候最適合欣賞螢火蟲 177
- 如何帶孩子理解「戰爭」 185
- 如何「傾聽自然」 193
- 如何善用自然教育中心的資源 201
- 台灣原住民到底有幾族 209
- 怎麼帶孩子參與自然社團活動 217

節氣旅行資訊索引

節氣旅行地圖

..... 219

..... 218

【十二月冬至】高雄茂林多納村、茂林村

【十二月大雪】屏東霧台部落、穎達農場

【十一月小雪】東眼山國家森林遊樂區

【十一月立冬】台北烏來信賢步道

【十月霜降】馬祖列島

【十月寒露】南投惠蓀林場

【九月秋分】台中武陵農場、思源埡口

【九月白露】台北雙溪

【八月處暑】金門

遷徙密碼..... 210

冬日的圖騰..... 202

自然學堂..... 194

漫步在溪畔..... 186

拜訪傳奇之島..... 178

分享秋實的滋味..... 170

粲然的秋日樂章..... 162

在水一方..... 154

金色童年..... 144



獻上我至深的禮讚



凌拂

作者范欽慧在序言開始，說了一個關於海龜的故事。一翻開書稿，我就被這個自序的開頭感動。這經驗於我是特殊的，因為內容若何，還沒開始看呢！這般簡易進入情狀，也不是沒有原因的。透過某些記憶的片段點式跳出，直覺這個海龜的故事，就是作者本尊。

就某些切面而言，我是認識范欽慧的。曾經在她的節目裡談書，曾經聽她重點式的講她動人的經驗故事。如果我沒記錯，她曾經在哺乳期因為工作，因為出外景，因為脹奶，在異國餵遍某一個村落裡的嬰兒。女性、工作、母親、大地、海洋，她的經驗極其令我震動。

母乳就是潮汛，海龜的故事抽動大潮滾滾而來。書裡說她三十歲開始探索土地，三十四歲第一次當媽媽。對生理的著床、受精而言，她是高齡產婦，對自然深刻的覺醒而言也是，但是懷著豐

沛的潮水行旅，潮來潮去，遷徙、築巢、育雛、餵哺，自然裡的胎、養、生、息與她同一脈動。

我幾乎一口氣看完這本書，引人入勝，精彩極了。寫得極好，因為真實誠懇，所有的對境於她就是如實的生活，不是目的特顯，預先系統設計出來的，所以全真。書中依節氣整合，但豐沛野逸不同於人造林，隨著孩子的成長，許多地方重臨返溯，多元交錯，成長的情境彷彿類同一個森林的演替。演遞的林相是活的，分秒不同，孩子的成長和森林一樣，潛在的磅礴遠勝園藝林園造景許多。

這本書以一個嗅聞土地記憶，投入自然的母親為聚合點，向四圍輻射，集女性、工作、家庭、親子教育、自然科普、文學、生活於一身，深入自然，當澳洲學者瑪格麗特·羅曼（Margaret D. Lowman）以孕婦之姿挺著肚子，研究樹冠生活群，完成《爬樹的女人》一書（先覺出版），我們