

台灣的自然步道

東華大學自然資源管理研究所教授 徐國士◎推薦
朱仙麗◎著 蔡錫淵◎攝影 徐偉斌◎繪圖

自然步道是人與自然之間的橋樑。
透過人們參與自然步道的活動，
可以瞭解自然生態，
同時可以瞭解人與自然之間的關係，
藉由身體與環境的互動，
體會人與自然不可分離的聯繫與感覺。



國家圖書館出版品預行編目資料

臺灣的自然步道 / 朱仙麗著. -- 第一版. --
臺北縣新店市 : 遠足文化, 民92
面 : 公分. -- (臺灣地理百科 : 33)
參考書目 : 面
ISBN 986-7630-09-2 (精裝)

1. 自然地理-台灣 2. 植物-台灣 3. 動物-台灣

673.23

92015848

台灣地理百科33

台灣的自然步道

推薦者 徐國士
攝影 朱仙麗
插畫 蔡錫淵
徐偉斌

總編輯 陳柔森
副總編輯 胡文青
主編 吳麗雯、賴佩茹
美術編輯 吳雅惠
編輯 施雅棠、楊惠敏
助理編輯 黃珍潔
特約執編 朱仙麗
美術設計 徐偉斌

社長 郭重興
發行人兼出版總監 曾大福
總策劃 侯老師文化股份有限公司
顧問 黃德強 陳振楠
出版者 遠足文化事業股份有限公司
編輯部 231台北縣新店市民權路117號3樓
電話 : 02-22181417
傳真 : 02-22188057
E-mail : service@sinobooks.com.tw
郵撥帳號 : 19504465
0800221029
http://www.sinobooks.com.tw
法律顧問 北辰著作權事務所 蕭雄淋律師
印刷 成陽印刷股份有限公司 電話 : 02-22651491

定價 400元

第一版第一刷 中華民國92年10月

第一版第二刷 中華民國93年08月

ISBN 986-7630-09-2

© 2003 Walkers Cultural Print in Taiwan

版權所有 翻印必究

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回更換

33

台灣地理百科

台灣的自然步道

Taiwan

朱仙麗 ◆ 著 蔡錫淵 ◆ 攝影 徐偉斌 ◆ 繪圖



遠足文化
Walkers Cultural

以大自然為師，學習做個自然觀察家

人類生存於大自然之中，對於大自然的探索與研究未曾間斷過，中國古籍老子道德經第二十五章中：「有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天地母。吾不知其名，強字之曰道，強為之名曰大。大曰逝，逝曰遠，遠曰反。故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。」即說明了道家的崇尚自然、親近自然，同時也闡釋人與自然之間的聯繫，對大自然瞭解愈深，就更懂得順應自然。英國歷史學家湯恩比也曾說過：「西方也許可以向東方學習，如何重獲人與自然界原有的和諧。人是構成自然的一份子，如果與她疏離，而嘗試去支配她，人類就會陷入困境。」

山林是地球表面最珍貴的綠地毯，台灣的山林面積佔了全島的三分之二，故青山綠水俯拾皆是，極適合從事自然步道之旅，即可觀察自然的景致、享受大自然的饗宴，對於缺乏親近自然美景與天籟之音的現代人而言，更是最佳的生活體驗。



在提倡自然保育的今天，參與自然步道正是實行保育的第一步，這樣的生態之旅，無異將人們從都市文明、冷漠現實的世界中喚回，重新體驗造物主的美麗世界，實是值得大力推展的家庭戶外休閒活動，一同享受大自然的奧妙、體會自然的聲籟，心中的喜悅不禁油然而生，而樂趣自在其中。遵循著自然的律動，就能喚醒內心最深的悸動，尋找出身心最真實的平衡。只要用心觀察與體會，就能學習成爲一個「自然的觀察家」，熱愛著我們生長的每一寸土地。

《台灣的自然步道》是我與遠足出版社合作的第一本書，非常感謝總編輯陳柔森、副總編輯胡文青給我這樣的機會，同時感謝攝影蔡錫淵的全力配合，爲了拍攝最真實的步道景觀，真可說是跋山涉水、不辭辛勞。我本著平日實地探訪與觀察記錄，同時輔以網羅資訊及條理分析的態度，從自然步道的理念、自然步道的規劃、觀察自然步道的裝備、自然步道活動的注意事項，以及精選三十條易於親近的自然步道，以深入淺出的撰述，希望能爲台灣的自然步道推廣而努力，願讀者在展讀之餘，有所收穫，以此爲序。

朱仙麗 2003.9.30

目錄

推薦序……2

1 總論

前言……8

自然步道的理念……8

自然步道的規劃……10

觀察自然步道的裝備……12

觀察自然步道的注意事項……14

2 北台灣的自然步道

陽明山—二子坪步道……18

仙跡岩……24

台大校園……30

大安森林公園……36

軍艦岩……42

銀河洞……48

基隆山……54

滿月圓……60

東眼山……66

觀霧神木步道……72

內灣螢火蟲步道……78

3 中台灣的自然步道

馬拉邦山……86

大坑自然步道……92

大雪山自然步道……98

惠蓀林場……104

奧萬大……110



4 南台灣的自然步道

阿里山步道……118

奮起湖步道……124

八卦山自然步道……130

柴山步道……136

扇平自然步道……142

墾丁步道……148

雙流林間步道……154



5 東台灣的自然步道

太平山自然步道……162

明池自然步道……168

砂卡礑步道……174

馬太鞍生態步道……180

台東休閒森林公園……186

知本森林步道……192

綠島—過山古道……198

參考書目、圖片出處……204





總論

自然步道



自然步道最大的理念不僅是帶領我們認識居住的環境
最難能可貴的是
藉由自然步道體驗對環境的尊重和關懷
生活態度的轉變
台灣許多珍貴的生態資源也會因而永續留存



前言



台灣豐富的森林資源。



遍佈油桐花的自然步道。

台灣雖然只是一個蕞爾海島，生態網絡卻非常繁複，堪稱是北半球的縮影。在北迴歸線經過的十六個國家與地區中，屬於沙漠和草原的就有十二個，比起同一緯度的非洲北部撒哈拉大沙漠、阿拉伯半島上的魯卜哈利沙漠、印度



奇妙的潛狀菌類

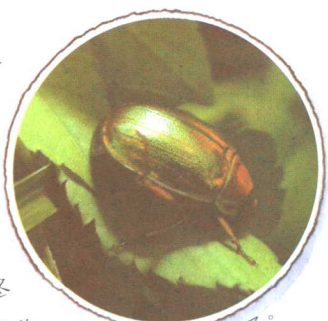
河下游的塔爾沙漠、墨西哥西北部的馬德雷沙漠，位於北緯二十一度至二十五度北迴歸線上的台灣，真是一個綠色的幸運之島。經歷數次造山運動的台灣，山巒綿亙、海拔高度變化劇烈；溪谷縱橫、地形錯綜複雜，氣候呈現出獨特的亞熱帶海洋特性，在這塊年輕的土地上蘊藏著古老的生物，學術界已知的維管束植物四千多種，哺乳類約有七十種，野生鳥類約有五百種，淡水魚類約一百六十種，爬蟲動物九十種，兩棲類動物三十種，昆蟲經命名約有一萬八千種，其中蝴蝶約有四百多種（資料來源參考：行政院農委會特有生物保育中心）。特有種或特有亞種的豐富物種，帶給這塊美麗之島繽紛的面貌，是世界上罕見的自然博物館。藉由自然步道來探訪台灣的山林、溼地、海洋與豐富珍貴的生物，自然生態的奧秘將盡現眼前。

自然步道的理念

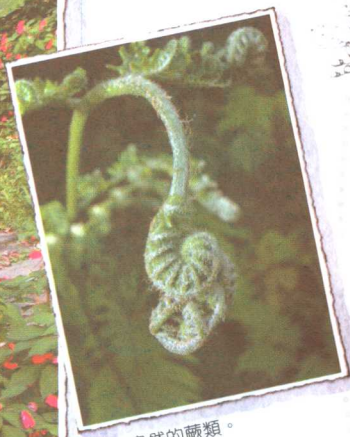
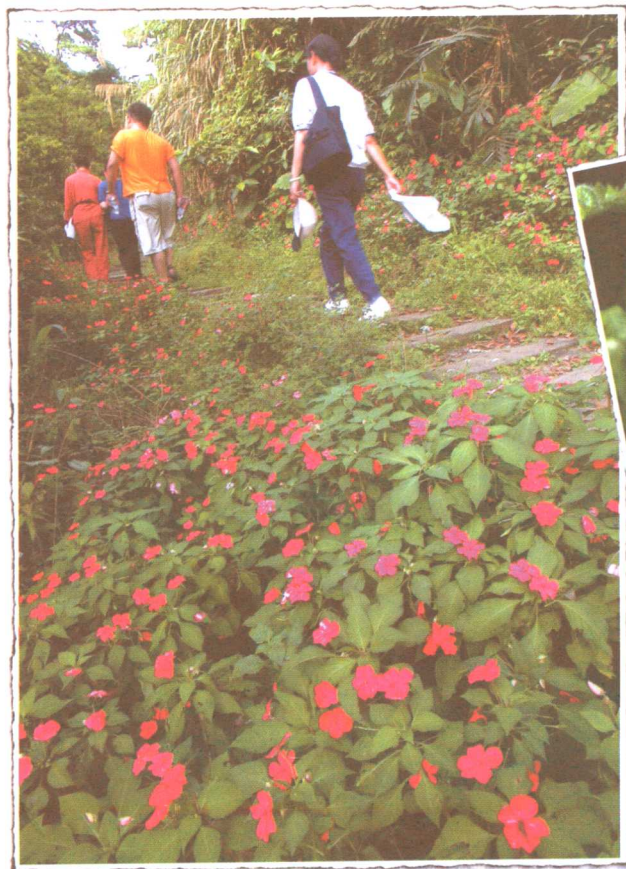
人原本就來自於自然，隨著科技文明的發展，人們侷限於都市生活而逐漸遠離自然。然而在人類生命中的原始密碼，時而靈光乍現的自然野性，卻不斷呼喚著我們隨時親近最原初的寶藏！而自然步道就是體現環境教育的一種途徑，自然步道是人與自然之間的橋



樑。透過人們參與自然步道的活動，可以瞭解自然生態，同時可以瞭解人與自然之間的關係。藉由身體與環境的互動，體會人與自然不可分離的聯繫與感覺。透過觀察千年的紅檜神木、初春的緋寒櫻花、夏季黃金雨般的相思樹、秋冬的楓紅落葉……等植物的生長變遷，感知生命的自然週期與循環，藉著瞭解各式各樣生物的形態，春天的鳥鳴啁啾、初夏的螢火蟲、蝴蝶大

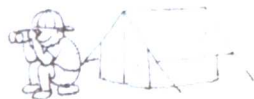


自然步道上的青銅金龜子。



綠意盎然的蕨類。

非洲鳳仙花的步道。





開滿金黃花朵的相思樹。

發生、秋冬的鷺鷹過境，體驗生命的神奇奧秘。自然步道最大的理念不僅是帶領我們認識居住的環境，最難能可貴的是，藉由自然步道體驗對環境的尊重和關懷、生活態度的轉變，台灣許多珍貴的生態資源也會因而永續留存。

自然步道的規劃

許多自然步道是早年先民開闢出來的通路，近十幾年來在政府機關與民間團體的推動下，郊山的自然步道、公園的自然步道、校園的自然步道、森林遊樂區的自然步道、國家公園的自然步道等，逐一開發出來。只要當地的自然資源豐富，透過知性的環境教育內容，包括：森林型態、氣候特色、地質、溪流、動

構築於蕨類間的自然步道。



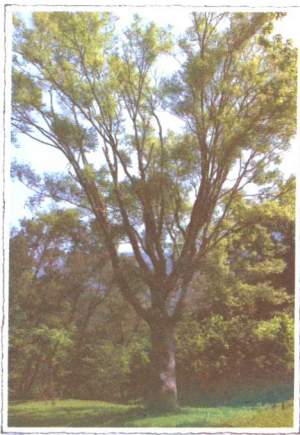
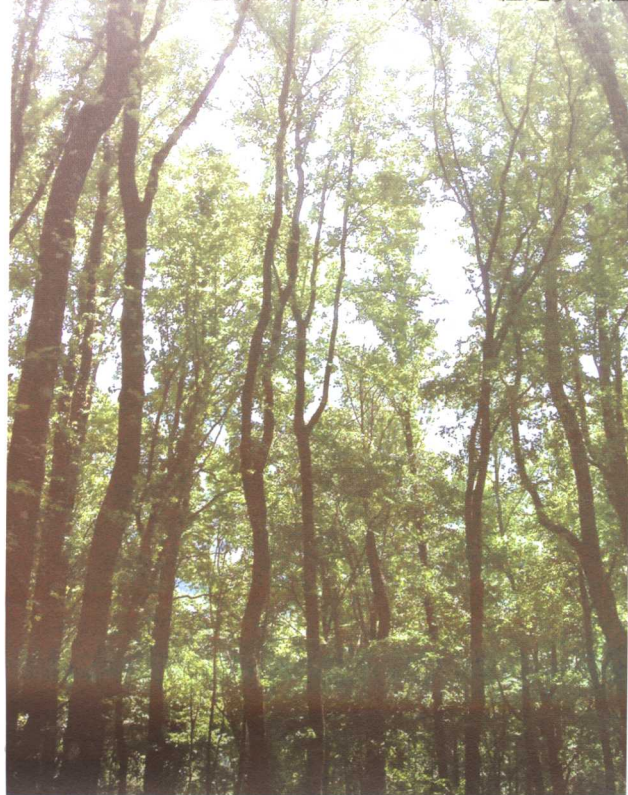


物、植物、昆蟲、鳥類、景觀……等綜觀的生態之美，自然步道可以在任何地區進行，都可以讓人們與自然環境產生非常直接的關連。

進行自然步道的教育，首重人們的參與，因此一條規劃完善的自然步道，首先要考慮的即是交通便利的可及性，例如：郊山仙跡岩、大安森林公園、台大校園等，宛如博物館的綠色後園就在居家附近，讓一般民眾隨時可以近距離地接觸大自然。其次是考慮路線的容易度，例如：內灣螢火蟲步道、馬太鞍生態步道、砂卡礑溪步道等，都非常適合闔家大小一起進行，在半天內就可以完成的自然行程。而透過生態解說導覽，更能讓民眾瞭解當地環境的全貌。生態解說可分為三部份，一種是多媒體



高山杜鵑。



觀察樹木的生長是體驗自然步道的方

法。

蓊鬱的森林是台灣最寶貴的自然資源。





蝶類最愛的蜜源植物杜虹花。



擬扛頭蟲。

的解說方式，大多是以國家公園及森林遊樂區為主，例如：陽明山、觀霧、墾丁等自然步道，有提供紀錄片、幻燈片、環境音樂等知識性的多媒體活動，能讓民眾可以對於當地生態有基本的概念。一種是自導式的步道解說設施，例如：東眼山、滿月圓、柴山、扇平等自然步道，在步道沿線會設置許多的解說牌，民眾可以親臨現場，採一邊步行一邊觀察的方式，依個人的自主性進行活動，是一種效率高且普及性的解說方式。另一種則是引導式的活動解說，例如：八卦山、柴山、墾丁社頂等自然步道，透過專業解說員生動活潑的解說，將每一條步道走得多采多姿，是一般民眾認識自然、體驗深刻的最佳入門方式。目前提供引導式解說活動的團體有：自然步道協會、中華民國野鳥協會、荒野保護協會、各地社區發展協會等，都有定期與不定期的解說服務可多加利用。而一條規劃完善的自然步道，前題更重要的是保持與維護生態網絡的原貌，所以最少的人工設施、低度的開發，應該是政府機關與民間團體在運用自然步道時一致的共識與準則。

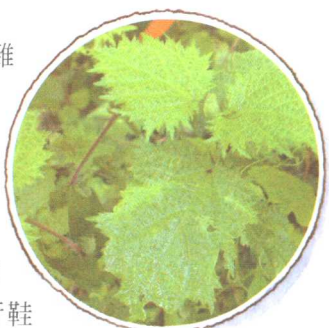
觀察自然步道的裝備

享受大自然所提供的饗宴前，最好事前能做些準備的功課，這樣在進行自然步道觀察時將會有更多豐富的收穫。剛開始接觸自然步道，可以先從地點的便利



性為主，之後再進行目的主題性與自然複雜性的活動。從事自然步道觀察時，在衣著上最好是以接近大地色系的服裝為主，像是綠色或卡其色系等為宜，特別是觀察鳥類活動時，穿著過於鮮艷很容易被發現，較不利於觀察活動。雖然自然步道並不是崇山峻嶺，但一雙適合健行用的健行鞋是有必要的，這樣才能輕鬆舒適的在自然步道上漫遊。一個適合一日往返的背包也是基本的裝備，背包中防曬的遮陽帽、雨衣雨傘、食物水壺是一般經常健行的自然步道應有的裝備，如果是從未去過的步道路線，最好還能自備地圖、指南針與急救包、緊急連絡電話等。

如果能在背包中準備自然的圖鑑或折頁手冊，例如：鳥類、昆蟲、蝴蝶、植物等圖鑑，隨看隨查是一



有毒的咬人貓。

位於杉林間的自然步道。





望遠鏡是觀察自然步道的利器。



開滿粉紅花朵的蕁麻科植物。



扮演大自然清道夫的蕈類。

項認識自然生態的利器。另外，隨時記錄的觀察筆記、望遠鏡、放大鏡、錄音機、錄影機；有微距鏡頭、望遠鏡頭的數位相機等，都是自然觀察時的好幫手。

當然最重要的是帶著一顆學習、好奇的心，善用自己敏銳的感官，眼睛仔細觀看、耳朵注意聆聽、鼻子盡情嗅聞、雙手細心觸摸、用心靈去體會，就可以盡情徜徉在大自然中。如果可以把自然觀察融入生活當中，做定期性的觀察，像讀一本書般閱讀一條自然步道，對生命的讚嘆與喜悅，也就在這步履中不斷累積與成長！

觀察自然步道的注意事項

在進行自然步道觀察時，請遵循步道原本的路徑，不做任何採集、不干擾野生動植物活動、避免影響野生動植物的棲地環境。假設看到一大片的野薑花每人摘一朵、看到螢火蟲發光每人抓一隻、沙灘上撿貝殼造成寄居蟹無殼可住……等，這些不當的行為都將違反自然步道觀察的原則。應以教育性的觀察為主，「除了足跡什麼都不留，除了照片什麼都不帶走」正確地觀察自然，才能讓自然保育得到正面的助益。

與大自然親近是非常愉快的經驗，但是在自然原野中仍然潛藏著一些危險的因素，所以在體驗自然的同時也應注意野外的安全。下列的事項為觀察自然步道最常遇到的意外，需注意防範。

迷路：有時山徑複雜分歧，發現迷路時，最謹慎的辦法還是循著原路退回，千萬不要任意離開山徑而從「新路」下山，可避免消耗體力，置自身於險境。如有意從事新路探勘的話，一定要做好充分準備，帶上

指南針、地圖、足夠的食物與飲水，同時在沿途做好醒目的路標，以備迷路時可循原路回去。

昆蟲咬傷：台灣昆蟲、爬蟲種類繁多，其中以蜜蜂、螞蟥、蜘蛛、蜈蚣的咬傷、螫傷較為常見，發生疼痛、紅腫或中毒現象時，應以利器挑出螫刺，儘快擠出傷口上的毒液，再用清水沖洗被螫傷的皮膚、冰敷患處。如屬輕度傷害可用家用藥物即可解決；反應劇烈時，應迅速就醫，以解毒藥物處理。預防方法為在野外活動時，著長褲、長袖襯衫及健行鞋，不要隨意碰觸或捕捉不明的昆蟲。

毒蛇咬傷：台灣地處亞熱帶，氣候溫暖潮濕，很適合蛇類生長。特別是在夏季七八月時，蛇類活動頻繁。台灣有毒的毒蛇中以百步蛇、龜殼花、赤尾鮎、雨傘節、眼鏡蛇、鎖鏈蛇這六種咬傷最為常見，如被咬傷時，應先保持鎮靜，儘可能由其外表的特徵，如花色、或巨大的毒牙來辨別蛇類。一般蛇咬傷部位都在四肢，儘速以繃帶包紮患肢，包紮範圍越大越好。盡量減少活動，並讓傷口低於心臟的位置，同時應儘速就醫。預防方法為在野外活動時，著長褲、長袖襯衫及健行鞋，儘量避免走進長草區，記得打草驚蛇。只要多留心就能減少被蛇咬傷的機會。

誤食有毒植物：植物界裡許多的蕨類、裸子和被子植物等維管束植物，會產生毒素。常有人對各種植物不是很了解，而有誤採誤食的事情發生，常會誤食植物的花果、樹葉、根莖而中毒。只要我們瞭解有毒植物的特性，避免誤食、誤觸，就可以欣賞它們的優點，這才是我們應有的態度。

從事野外的自然觀察只要多留心周圍的環境，就能有個平安愉快的自然之旅。