

海瑞乡

简介

海瑞乡位于台湾台东县西北端，北临花莲县卓溪乡，东邻池上乡、关山镇，西邻高雄市桃源区，南接延平乡，是全县面积最大的乡镇。

本乡地处中央山脉之上，乡内几为高山深谷，地势起伏甚大，有新武吕溪、龙泉溪、加拿溪、崁顶溪等流经乡境，气候上属热带季风气候。乡内居民以台湾原住民布农族为主，产业则以农业为主。本乡境内的新武吕溪，是全国第一个由居民自决“封溪”的自治生态保护区，为生态保护树立了良好典范。

历史

海瑞乡为布农族原住民的活动范围，“海瑞”系由布农族语“Haitotowan”简化而来，意指“三面被山围绕、一面敞开”的虎口地形。此地的清领时期便已有新武洛、里珑山、丹那、大里渡等社。日治时期系划归台东厅关山郡的蕃地。战后初期为台东县里垄镇(今关山镇)的一部分，1946年奉准分乡，设置“海瑞乡”至今。

交通

公路

台 20 线（南横公路）

台 20 甲线：初来—池上

铁路

台湾铁路管理局台东线海瑞车站（实际位置位于关山镇境内）

教育

国民中学

台东县立海瑞国民中学

国民小学

台东县海瑞乡海瑞国民小学

台东县海瑞乡广原国民小学

台东县海瑞乡锦屏国民小学

台东县海瑞乡初来国民小学

台东县海瑞乡初来国民小学新武分校

台东县海瑞乡崁顶国民小学

台东县海瑞乡崁顶国民小学红石分校

台东县海瑞乡雾鹿国民小学

台东县海瑞乡雾鹿国民小学利稻分校

台东县海瑞乡加拿国民小学

旅游

埡口风景区

天龙吊桥

利稻风景区

雾鹿峡谷

向阳瀑布

向阳森林游乐区

海瑞乡布农族文物馆

特产

第四章：风俗民情

阿美族

简介

阿美族，古称“阿眉族”（南部的阿美族自称’Amis，而北部则自称为Pangcah），现有约15.4万人，是高山族中人口最多的族群，原分布于花莲县、台东县和屏东县境内。人口大部份居住在平地，很少处于山谷或群山之中。因为社会生活需求，长年旅居都会区的原住民也在大台北、大高雄和大台中区建立了都市或都市边缘的新社群。

阿美族原名Pangcah（汉译邦查），Amis为南方的卑南族对阿美族的称呼，意为“北方”之意，因此南部的阿美族也会自称为Amis。经日本学者著作等影响，扩大并受统治政府定名为全族族名。

基本概况

主要分布地区：花莲县凤林乡、寿丰乡、吉安乡、丰滨乡、光复乡、长滨乡、瑞穗乡、奇美乡、玉里镇、富里乡、花莲市、台东市、马兰、都兰等平地及屏东县满洲乡。

总人口数：约十六万七千多人

台湾原住民族。是台湾原住民中人口最多的一族。主要分布于台湾东南部山区和东海岸平原，集中在花莲、台东两县。根据学者的分类，可分为北、中和南3群，中部群又分为秀姑峦溪及海岸阿美族，南部群再细分为卑南及恒春阿美族。属马来语系，使用3种与印尼语有关的方言，该方言也称阿美语。不过现在阿美族的语言、风俗已渐被汉族同化。

社会组织以男子的年龄阶级组织最为严密，每个部落首领称头目（酋长），但是阿美族社会以母系为主。男孩成年後入赘他氏族，夫从妻，子女从母而居；财产共有而由妇女管理，遗产由长女继承，但涉外事务仍由男性专责。阿美族崇拜祖先和圣灵，最重要的一项庆典为每年秋收後的丰年祭；近年来因西方宗教传入，多数人改信基督教、天主教、真耶稣教等。农业传统上采砍烧耕种法，种植旱稻、水稻、粟、甘薯、烟草和槟榔，手工艺以制陶最著名。人口约147,895(2003)。

阿美族根据居住地可以进一步分为秀姑峦阿美、海岸阿美、卑南阿美/马兰阿美、恒春阿美四个分类群，原本另有南势阿美/奇莱阿美一支，但该支系今已正名为撒奇莱雅族。日本学者伊能嘉矩曾说过，这种分类是根据地理分布和方便说明而行，并非依照人类学作区分。

阿美族是母系社会，家族事务是以女性为主体并由女性负责，家族产业之继承以家族长女与其他女性为优先；但在部落中，有关部落的大小事务则是由部落男子所组成的年龄阶级负责统筹规划与执行。总人口约十六万余人，是台湾原住民中人口最多的一族。

阿美族的起源传说与大洪水、槟榔、兄妹婚有关。

阿美族的传统节日有丰年祭、播种祭、捕鱼祭和海祭等等。丰年祭是阿美族重要的祭祀仪式，在每年七、八、九月间进行，天数依各部落而异。丰年祭中一样会杀猪、分食猪肉。

传统文物中的陶制品、编艺术品和其他手工艺品都让人印象深刻。另外，沿海一带目前尚有部分部落保有制作竹筏的技艺。

民族特色

阿美族古称“阿眉族”，“阿美”乃北方的意思，由于大多数居住平地，因此也称为“平地山胞”。主要分布在立雾溪以南的东台纵谷和东海岸平原，包括台东县的东河、池上、关山、长滨、成功、卑南、台东市、花莲县的新城、吉安、寿丰、凤林、光复、丰滨、瑞穗、

地汇聚而来，从下午 5、6 点开始摆摊，便见民众陆续涌入，或从容悠闲地逛街购物，或一家老小全员出动大打牙祭，热闹非凡。夜市摊阵全长 500 公尺，摊贩呈四大行一字排开，十分壮观，贩售内容五花八门、林林总总，食、衣、住、行、育、乐不一而足，可谓应有尽有。正气路的水果街，为台东历史最悠久、规模最大的一条水果专卖街，尽管随着都市发展，水果街已不复当年盛况，但入夜后，一盏盏摊头灯亮起，吸引着熙来攘往的人潮，让人宛若亲临一场水果嘉年华会，来此买卖水果也变成一种极富地方色彩的人文活动。

名店小吃方面，首推多位名人及中外友人专访的卑南猪血汤，而黄连登清蒸式的汤煮肉圆，以及四维路、中华路口的萧家肉圆，二者风格迥异，但于台东小吃界同享盛名；此外，光明路与正气路口的北港小吃部、正气路上的早点大王，以及正老东台米苔目、苏天助素食面、七里香水煎包等，都相当知名。真材实料、价格公道，一向是台东小吃的共同特色，旅游台东县各风景点之余，不妨也顺道体会后山美食小吃的魅力。

卑南猪血汤之所以受欢迎，所持的无非是一个“鲜”字诀，以及对选料独特的见解，如坚持加入风味较佳的手宰猪的猪血，并仅以清水洗净，以防鲜味遭破坏；猪血块亦不宜切得太小，因为体积大的猪血不仅口感佳，而且散热慢，可以让猪血的香味内蕴。精准的火候拿捏固是卑南猪血汤热卖的关键，风味绝佳的原汁汤头却也不可或缺，外加猪大肠、酸菜、韭菜，及少许的米酒、胡椒粉，就是一碗远近驰名的台东“黑豆腐”了。

黄连登肉圆正式店名为“台南虾仁肉丸”而当地人惯以“台东肉圆”称之。其粿皮采地瓜粉加在来米制成，因多了米香，故吃起来的口感较像粿，味浓而扎实。清蒸式的做法，使肉圆不油不腻，无论干吃或湿食皆相宜，干吃为淋上甜稠的独门酱汁，再洒上芹末，更添香味；湿食则是招牌吃法，肉圆加入预先熬煮多时的大骨汤头，汤鲜肉美，味道一绝。为台东市最著名的素食小吃，以材料道地、汤味十足著称。除了一般的面筋、麻酱之外，还加了米浆作调味，而且为了让口感更加细致，这些酱料都经过繁复的煎炒手续，香喷喷却丝毫不带油腥味；配上特选的面条，不论干拌或下汤，都令人回味。这里的米糕也是一绝，以“咸草”编成的篮子作蒸笼，阻隔了蒸气的直接蒸润，煮出来的糯米又 Q 又香，再淋上上述的酱料，就成了风味独特的米糕。此外，店里常备有竹笋汤，让喜欢干面或米糕的食客搭配着吃，清淡而爽口。

制作米苔目的过程虽然繁琐，但传承三代的老东台，始终坚持选用上好的在来米精心制作，每天并只做当天的分量，以常保新鲜。老东台咸米苔目分干湿二种吃法，喜欢喝汤的客人，大概都会爱上它鲜美的汤头，因为它的高汤是用柴鱼熬煮而成；加入柴鱼片，几乎是台东地区所有米苔目小吃店的共同特色，但是像老东台这样精选整条新鲜柴鱼切片，倒是少见。

第五章：台东旅游

三仙台

位置

三仙台位于台东县成功镇北方 5 公里处，是离岸小岛和珊瑚礁海岸构成的特殊景观区。

简介

全岛面积约 3 公顷，岛上有三座小山峰，相传古时铁拐李、吕洞宾、何仙姑曾于岛上休憩，故名三仙台。三仙台与本岛之间，建有一座造型优美的八拱跨海步桥，长 320 米，边走边赏壮阔的海景，半小时就可以直上三仙台。三仙台主要是由火山岩成，

四周珊瑚礁环绕，再加上风化及海蚀作用，呈现出造型奇特的岩石景观，与传说相附会，形成了三仙龕、飞龙洞、水晶井、仙剑峡、合欢洞、太液池、甘露泉和钓鱼台等景。海岬北