

攝影・採訪／曾文田 協助製作／快樂山莊

來去礁溪

以溫泉風景區聞名的礁溪，最早卻是從一塊河水乾涸後形成的河階台地發展而來。

所謂「礁」，閩南話唸「ㄉㄞ」，是乾涸的意思。

「礁溪」是指沒有水的河灘淺灘。





溫泉・古道・鄉土情



■跑馬古道。



■快樂山莊為設備完善的溫泉渡假區。

距離台北市區約兩個鐘頭車程的礁溪鄉，水質清純的溫泉，充滿故事性的古道，純樸的風土人情，深具地方特色的美食佳餚，都是展現鄉村魅力所在。

非常特別的礁溪溫泉，不僅清澈無味，沐浴後皮膚光滑柔細，一點也不覺得黏膩，此一絕佳的天然資源，造就了礁溪溫泉旅館林立，有「溫泉鄉」之稱。

標榜「無色絕情」的快樂山莊，副總經理歐子豪指出，早年的礁溪溫泉，承襲了舊日北投的燈紅酒綠，也造就了德陽街的車水馬龍，夜夜笙歌；而今，礁溪褪盡鉛華，返璞歸真，重新出發，創造新的溫泉鄉文化。

歐子豪說，礁溪溫泉的泉質，在台灣屬一屬二，大概只有南投的廬山溫泉可以相比。當地人相信，礁溪溫泉屬於無色無臭的碳酸質礦泉，源頭在德陽村福崇寺後山，精華區為火車站附近一帶，水溫約57℃，深水溫度可達沸點，水質清澈，富含氯化硫酸、碳酸、鈣、鈉、鎂、鐵、鋁、硅、硼等礦物質，氫離子濃度7.5，尤其含有一種稀有的「酚酞鹼」，對皮膚美容有相當的功效。目前，世界各地製造的礦泉水，含有酚酞鹼成份者，除了義大利外，就只有台灣宜蘭的礁溪了。難怪日本人對台灣的溫泉作評鑑時，礁溪溫泉排名第二。

礁溪溫泉的主要源頭，位於德陽村福崇寺後方山腳下，是地面湧泉，匯集成流分佈在德陽街附近方圓5公里的區域，而礁溪的主要溫泉旅館，也主要集中在德陽街附近，以及五峰旗瀑布風景區附近的五峰路、玉石路、中正路上。

到礁溪洗溫泉，有五星級觀光飯店套房，有最新式的溫泉按摩浴缸，有以渡假木屋、休閒旅館為名的溫泉浴池、溫泉游泳池，也有廉價的傳統竹木小屋，以及免費的公

共大浴池。

位於五峰旗瀑布下的「快樂山莊」，是設備完善的休閒渡假中心，住宿渡假木屋，可一覽蘭陽平原美麗的田園風光，環境清幽。山莊設有舒適的溫泉套房、溫泉浴池、網球場、游泳池等設施，更為旅客安排一連串的传统趣味休閒活動，如牽罟、摸龜（糖龜）、放天燈、烤乳豬、摸蛤仔等活動。

溝仔溫泉免費享用

除了在旅館、飯店可以享受到礁溪溫泉外，還有幾處不收費的公共浴池，亦頗負盛名。

「溝仔溫泉」自清朝時期就已存在，位在仁愛路上，被稱為是礁溪當地最有意思的溫泉浴室。泉水從溫泉源頭匯流成一條溫泉溝流經市區，公營的公共浴池就是搭建在溫泉溝上，並將溫泉導引入大浴池中，目的是免費提供礁溪在地的民眾，也能享受到自己家鄉的溫泉。

這處由地方政府所建的公共浴池，分為「男池」與「女池」，但女池已遭颱風吹毀，僅剩下男池。男池又分為二池，一池水溫較高，另一池水溫較低，水流為活水，川流不息，水質清澈，泉溫冬暖夏涼，據說日本人偏愛到此來泡溫泉，由於頗受歡迎又免費，也成了

當地上了年紀的「歐吉桑」們，最佳的社交、休閒場所。

除了公營的公共浴池外，礁溪當地還可以找得到傳統的民營公共浴池。

陰陽水傳奇

泡完溫泉之餘，最令人感到好奇的，是陰陽水的奇景。「陰陽水」位在一處位在地底下約10公尺的水窪地，已有百餘年的歷史，地

點不大，外觀不起眼，也沒有明顯標誌。所謂「陰陽水」，即是「冷熱（燒冷）水」的意思，由於該處位於溫泉的熱泉源頭和山泉的冷水交匯處，形成一個池子有冷熱兩種水溫共處的奇景，水溫會呈冷、溫、熱三種溫度，浸泡其中，有如洗三溫暖一般。附近玉石村的村民，常在此洗菜、洗衣、洗澡等，因為是活水，不斷流動，且村民多用環保的清潔劑來洗衣，所以，水質非常清澈。最特別的，是陰陽水中常年有不怕人的吳郭魚悠游其中，即使你跳入水中，魚群仍會在旁與你共浴。

石板古橋，先民遺蹟

礁溪的鄉間，充滿鄉野氣息，也遺留下不少先民的遺蹟。武暖社區的石板古橋，即為其中一例。

橫跨在水田中小溪上的石板古橋，看起來毫不起眼，但它竟是當地少數存留下來的清朝古橋，已有一百多年的歷史，而田中的小徑，是早期礁溪、宜蘭之間的交通要道。

武暖石板古橋下，為辛仔罕溪（噶瑪蘭語，即「河邊」之意），早期當地以溪為界，北邊是礁溪，南面是宜蘭。古橋是以十塊來自大陸唐山的長條形壓艙石所建成，以前



■武暖石板古橋。



■細姨古道。



■公營的溝仔溫泉浴池。



為拱橋，且只有一米寬，所以，它又有「駝背」（閩南語唸「ㄨㄣˊ ㄍㄨㄣˊ」橋）的稱號，但因現今路面增高加寬，橋已成平面形，當年盛況已不再見。

細姨古道柴園路

白鶴社區的紫園路，全長約8公里，看起來是一條非常平凡的鄉間小路，但很少人知道，它也是一條細姨古道，走訪其間，頗耐人尋味。

歐子豪表示，早期宜蘭人口眾多，熟人也多，養有細姨（小老婆）的男人，既想帶細姨出遊，又擔心被熟人撞見，就經常到地處偏僻，風景優美的柴園路幽會，因此，這條鄉間小路上，經常出現打扮花枝招展，塗抹妖艷的女人，所以得此稱號。

跑馬古道，適合登山健行

「古道今山」最是引人發思古幽情，礁溪鄉公所為了重振文風，最近重新整修「跑馬古道」，現已成為新興的健行登山名景。

在宜蘭開發史上，淡蘭古道是一條舉足輕重的道路，宜蘭開拓史的開路先鋒吳沙公，就是循著草嶺古道一路翻山越嶺到宜蘭，而「跑馬古道」即是淡蘭古道的支線之一，它的開發史至少有百年以上。

據地方文獻資料記載，清光緒11年（西元1885年），台灣巡撫劉銘傳規劃出淡蘭便道，由台北府城往景尾，經深坑、石碇、坪林尾、三份子、石槽、烏桶、四堵，越山鑿路經頭圍（今「頭城」）到宜蘭，同年竣工，是北部交通要道。

快樂山莊歐子豪說，跑馬古道隨著時代不同，以及功能的不同，而有不同的名稱，如木馬路、跑馬路、軍用路、頂車路等。在清朝，這條道路主要是騎馬行經的道路，當地人通稱為「跑馬路」；日據時



■溫泉旅館推出「損龜」（糖龜）民俗活動。

期，日人行必經此路，又稱為「行軍路」或「陸軍路」。不過，另有一種說法，指跑馬古道與「馬」無關。據說，跑馬古道的土質很適合作陶，台北鶯歌陶業原料用土的舊址，就在這條山路上，山路是用木馬枕以類似火車鐵軌方式排列，專供運送山區伐木，木馬近似雪橇，依山道坡度運送，速度極快，操作過程，就稱為「跑馬」。究竟當年是真馬抑或木馬穿於古道間，仍有待查證。

鄉

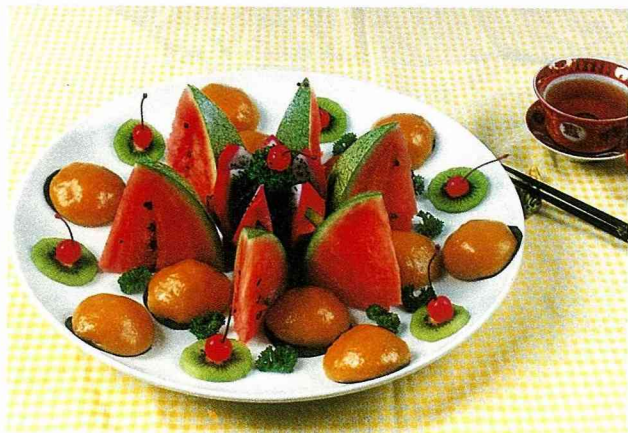


■陰陽水即冷熱泉水交匯處。



■以溫泉風景區聞名的礁溪鄉。

三合一溫泉產業



■金棗糕



■清炒溫泉蔬菜

「鄉間小路」的讀者，對礁溪鄉的溫泉農業，一定不陌生。因為 85 年 10 月 6 日，我們舉辦過一次礁溪鄉知性之旅，接受礁溪鄉農會周錦捷總幹事熱情而溫馨的款待，中午的十道鄉土菜「溫泉大餐」，讓很多參加過的讀者，至今仍津津樂道，意猶未盡。

在台灣，有溫泉的地方其實相當普遍，但是只有礁溪鄉能將溫泉水應用在農作栽培及水產養

殖上。礁溪鄉農會結合地熱資源、農業、地方產業，「三合一」發展出來具有地方特色的農特產品，在市場上大受歡迎，且造成大超市搶購熱潮。目前，礁溪鄉以溫泉推廣農業成功的項目，有溫泉蔬菜、溫泉水晶米、溫泉花卉、溫泉養殖。

現在，就請讀者用眼睛品嚐礁溪鄉的溫泉美食。



■步步高昇（水晶米食）



■三色米糕



■紅豆米



農村親子夏令營

8月2日 ~ 8月25日

■城市佬插秧有模有樣。



■蘭陽地區特有的「關龜」民俗趣味競賽活動。



■大家一起來紮稻草人。



■烤乳豬。

走 在鄉間的小路上，吸取泥土自然的氣息，捲起褲管，享受下田插秧，莊稼田園樂，推石磨，磨米漿，做草仔粿，拔花生，放風箏，做天燈，紮稻草人，趕鴨群、看鴨生蛋，迎接小鴨破殼而出、海邊牽罟，捕魚，堆沙追蟹，採蔬菜，製蜜餞…，讓大人小孩，親子同樂，共渡一段知性感性的莊稼生活。

台北縣瑞芳鎮兒童親子關係促進協會在今年暑假，為讓城鄉小朋友能共同渡過一個富有鄉土、知性、安全、寓教於樂的歡樂假期，特別與礁溪鄉農會合辦「暑假兒童親子農村夏令營」活動，期使小朋友在親子活動中，增進知識、促進親子關係，並可從精心設計的活動中，瞭解道地的農村生活。

這項「農村親子夏令營」的活動日期，從8月2日至8月25日，分為8個梯次，每梯次三天二夜，活動地點遍及整個礁溪鄉，夜宿數度榮獲優良旅館的快樂山莊溫泉冷氣套房。歡迎幼稚園大



■海邊牽罟。



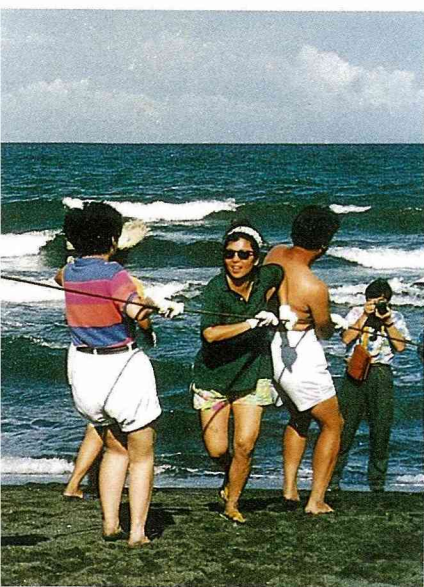
■參觀溫泉熱帶魚養殖。



■親子捕魚樂。



■鄉間已罕見的「闖豬」，讓你大開眼界。



班、國小、國中的孩童參加，也歡迎家長共同參加親子同遊。

據負責協辦的快樂山莊副總經理歐子豪表示，由於以往參加農村夏令營的小朋友，多數是在城市長大，很少有機會到鄉間接觸農村生活，因此，參加這些經過精心安排設計的活動時，就會發生很多意想不到的趣事，製造不少「笑」果，譬如下田插秧時，就會把秧苗當樹苗種植；可愛的小鴨破殼而出時，就高唱「生日快樂」歌；共同紮稻草人時，便會把自己穿的衣物脫下來給稻草人穿；自己動手做草仔粿時，也吃得津津有味。

讀者如需

詳細簡章與報名表，可撥電話索取：

1. 瑞芳鎮兒童親子關係促進協會
02-4969033 · 4966930
2. 礁溪鄉農會 03-9882033
3. 礁溪快樂山莊
03-9881511 ~ 3



■推石磨，磨米漿。



■可愛的小鴨破殼而出。