



上山



烤肉



學整竹筒飯



許願樹



上山打獵前，需長老進行拜祭求平安好運！



女兒從台北回到部落繼承家業。

去宜蘭擁抱「被遺忘的部落」

體驗頭城美食 環保藝術

台灣的宜蘭，因鄰近台北而成為短線遊台的熱門地，宜蘭有山有水、有溫泉、有農業、有酒廠，旅遊資源豐富。譬如「頭城農場」，這個農場佔地一百多公頃的山頭，可全方位探索大自然，日間你可走過茂密的叢林、透涼的溪澗，晚上又可放天燈。你還可體驗農場最新項目，在開放環境的教室DIY玻璃瓶藝術及在綠色廚房賞風景品美食，很適合文青。同時，也可以去到太平山的泰雅族聚居的地方樂水部落(又叫「被遺忘的部落」)，部落人好客，充滿熱情，去部落玩最好就是你可以和主人一家大細玩理一齊，特別放鬆。

採訪：焯羚

宜蘭被遺忘的部落。



食材用的香草、鮮花等新鮮採摘，都是自家種植。來自瑞士的帥氣廚師，以新鮮在地食材製作美食。



「可食風景」菜式花款非常美麗



「頭城農場」的發展近年明顯提升了級數，例如增加了較高格調的生態綠廚房，結合DIY教室，讓旅客在開放的田園環境玩創意思美食。他們請來擅長利用棄置玻璃瓶作藝術裝飾品的導師，在開放環境的手作教室教旅客做手工，跟老師學用廢棄的玻璃瓶，製作玻璃飾品。首先要用鑽石鋸刀按形狀切割一下，再用火燒切割線，以冷縮熱脹原理把切割口斷開，然後用磨沙紙磨平切割口，切割口平滑才能安全使用。最後用銅線在玻璃瓶扭繞出你心目中花卉圖案，漂亮的玻璃花瓶大功告成！看似簡單，着實不易，但當見到玻璃飾品頗漂亮又環保，就真有衝動完整多幾個做手信送禮。

瑞士廚師到農場開闢天地

做完DIY，可以在旁邊的開放式田園餐廳品嚐用在地食材製作出來的歐式風格美食。原來有個來自瑞士的高大靚仔廚師David主理，他以在農場採採鮮摘、環保低碳的食材，包括香草、鮮花等製作「綠色美食」，美食製作全開放式。當大家在大自然環境中開餐，食物故健康美味，而斯文腴腴的大廚David更是令在場女生都暈大肉。

David炮製的好幾款Finger food，就採用了好多天然食材，如天然放養的走地雞，將花卉入饌的皮塔餅、黃薑忌廉雞蛋等，都是「由農場到餐桌」的天然美食。問David老遠由瑞士跑到台灣當廚師為何選擇在農場？原來他是來工作實習後愛上這田野中做美食，所以留了下來。David在瑞士的最後一份工作，是在開名遐邇的琉森文化及會議中心擔任炭燒部主理。也許是他體內流着台灣的血吧(媽媽是台灣人)，工作多年後，David慢慢覺得是時候轉變，在2014年毅然轉移陣地到台灣，並投入宜蘭的頭城農場工作。他向農場主人卓媽媽學習農務，從頭學起，什麼是最新鮮的蔬果，如何善用食材而不會造成浪費，怎樣做到Nature-friendly等，都是他重新學習的課題。漸漸地，他在農場發展了自己的戶外綠色廚房，農耕、花藝。帶領遊人回歸自然，尋回生活的真諦，非常有意義。

可愛的「偕家三兄弟」

在宜蘭太平山下有一塊被世人所遺忘的樂土，靜靜地坐落在鬱鬱蔥蔥的太平山腳下，曾經因伐木產業而風光一時的樂水部落，隨

着產業中斷，經歷被時代遺忘二十年與外隔絕的日子後，進入了20年沒有交通，也沒有發展的黑暗期，年輕人全部外流，餘下樂水部落的泰雅族人獨自在山區與野豬和草林為伍過活，樂水從此沒落，因此被喻為「被遺忘的部落」。為了找回昔日榮光，樂水居民們懷着對部落的熱忱之心，將得天獨厚的自然生態與傳統的泰雅文化相結合，用新的眼光、不一樣的角度，讓樂水部落再現風華。他們的新生代都開始從城市回到部落發展民宿，利用旅遊資源重振部落。

因為與日軍抗爭了十年，部落在歷經日據時代的艱辛，只有七十多戶，雖然人少，卻相當用心，為了找尋部落的一線生機，部落決定用泰雅文化來一決勝負，除了生產以外，部落更將文化、生態也都納入發展計劃裡，他們重新找回了傳唱的傳統歌謠、舞蹈和傳統建築，更把中斷了快90年的「祖靈祭」都給找了出來，「部落旅遊」的計劃，成功地吸引了遊客們的目光，現在的樂水部落也開闢了「環境教育步道」，來一趟樂水部落可以同時了解樂水的文化與生態，這樣的人文和生態深度體驗，讓外界有着更多的機會來認識這個部落。

我們來到被遺忘的部落的「偕家三兄弟」接待家庭，偕家二哥莫那、三哥哈告、莫那女兒婉貞非常友善熱情，剛踏進他們家門口，熱情可愛的家族成員已恭候唱着迎賓曲迎接我們，好熱情。在部落導遊覽，安排活動，看他們收割種植出來的大白菜，教大家做竹筒飯，晚上有野火會、白天上山看如何設置搜獵陷阱、在森林中玩射箭遊戲，最難忘部落中的人個個能歌善舞，小孩子也很吃得苦及勤快幫忙做家務。而女主人江秀貞氣質溫文儒雅，但原來她能下田工作，又能下廚煮一席好美味的菜餚，兼且能畫畫，可以開畫展，真的是全能媽媽。

地址：267台灣宜蘭縣大同鄉碼崙路37號搭乘火車或鳴瑪蘭、首都客運→羅東站下車→步行至羅東中山公園→終站樂水村



江秀貞作品

宜蘭被遺忘的部落女主人能煮一席菜兼畫畫。



部落人能歌善舞。



老師教導如何將玻璃瓶製成飾品，製作看似簡單，其實一點都不易。



玻璃瓶要用刀鏢再用火燒，以冷縮熱脹原理把切割口斷開。



把玻璃瓶切割口磨平才安全。



老師研究將玻璃瓶製成裝飾品既環保又實用。



玻璃瓶做的樹挺可愛。

老師教做玻璃瓶裝飾。

剎那美景

文、圖：新華社

草原上的阿爾寨石窟

阿爾寨石窟位於內蒙古鄂爾多斯市鄂托克旗境內，是草原地區的石窟建築群。阿爾寨石窟現有石窟60餘處，浮雕石塔20餘處，石窟內壁有多處壁畫，具有重要歷史研究價值。

