

新北
祕境

烏來瀑布 單車遊

文、圖 / 黃文謙、廖竣、張瑞宗

引言

被譽為大台北後花園的私祕淨土——「烏來」，可說是一處眾所皆知的親子休閒遊憩與親近自然的美麗景點。搭配大台北地區相當便利的捷運或是客運，是一處適合各年齡階層民眾的身心靈放鬆之處。烏來此處，恰巧有南勢溪與其支流桶後溪流經，再加上多處高低落差的岩盤地形，使流經此處的溪水形成了許多不少美麗的大小瀑布，如：著名的烏來瀑布、攝影愛好者最喜造訪的內洞瀑布、還有五重溪瀑布等，皆是吸引國內外民眾趨之若鶩的重要景點。「烏來」此名為臺灣原住民族泰雅族語的音譯，其意思為冒煙的熱水，說明了烏來地區除了在地的天然美景外，亦有從日治時代開始，即受到許多溫泉愛好者喜愛與重視的溫泉可「泡湯」。烏來的溫泉為雪山山脈帶的變質岩區溫泉，根據報導碳酸氫鈉的成分對於皮膚

的修補有所助益，因此，碳酸氫鈉泉亦有「美人湯」之稱，恰巧烏來的溫泉即屬於中性的碳酸氫鈉泉，顯示出烏來溫泉的可貴。近年來，因為新北市政府對於烏來地區的推廣與重新再發展，並搭上單車旅遊的風潮，原本即可利用便捷的大眾運輸系統前往的烏來，現今又規劃出有利於單車遊憩用的各項措施，再加上烏來瀑布遊客中心可進行單車租賃等服務，結合在地原住民社區的經營發展，以及對於現地的生態環境解說，與該地原住民文化的再認識，已逐漸從早期健行賞景的休閒模式，逐漸轉型成兼具運動與寓教於樂的遊憩類型。撰寫本文之時，筆者曾思考，對於大台北地區常至烏來的讀者而言，應當介紹許多烏來有特色的私房景點，但若是對於比較少去烏來的讀者而言，或許比較期許能夠介紹交通較為便捷，時間來回較能掌控的景點以利安排行程。上述情況，著實兩難，為了能夠讓更多尚未至烏來的朋友們能夠順利走一遭，本文仍著重一些於行程規劃上較易安排的景點進行介紹，希望能夠將這大自然恩賜的祕境，使更多民眾能親臨體會。

烏來瀑布

沿著台九甲線一路騎著自行車來到烏來，沿途青山綠水伴著鳥語花香，美不勝收。騎乘累了可停在一旁休憩，欣賞大自然所賦予的美景，騎乘間眼下可見的兩岸河谷



① 落差高達 80 公尺的烏來瀑布壯觀美麗

② 現今的台車已轉型成載客觀光的交通工具

水畔，不時有人趁著艷陽高照之時，跳進溪中玩水、泡水，消消暑氣。沿途必經的烏來瀑布，位於烏來瀑布遊客中心與空中纜車的對岸，隔著南勢溪遠眺高達 80 公尺的瀑布，滔滔瀑水傾瀉而下，浸沐其中使人心曠神怡，似乎暫時忘卻了那惱人的塵囂；「烏來瀑布遊客中心」啟用後，民衆能便利地於此租借自行車，揮灑自身汗水，用雙腳感受烏來的體溫，喜愛挑戰的遊客，更可直搗烏來的心臟—福山部落，體會獨樹一幟的泰雅情懷及濃蔭蔽空的原始山林。旅程結束後，亦可搭乘烏來台車到台車烏來站，泡溫泉、逛老街、嚐美食。藉由諸如此類的行程，可利用一日遊的方式，將烏來到福山間的生態美景與當地文化囊括，使遊客能有更深入地體會。

兼具自然風景與生態之美的信賢步道

沿著北 107 鄉道往福山的方向前進，很難不注意到，一座鐵灰色的吊橋矜持地橫跨在南勢溪的上方，它是進入信賢步道的主要門戶—「信賢吊橋」。信賢吊橋據說為日治時代所建，是過去北 107 鄉道通往福山的必經之路。於早期，公路會跨過南勢溪，

由左岸通過信賢吊橋至右岸，再通往福山。信賢吊橋又名為信賢黑橋，因烏來地區終年水氣充足，當年建造吊橋時為了延長其壽命，在鋼纜、繩索及橋面上塗了層柏油，「黑橋」之名不脛而走，搭配一旁三角立牌上的字樣「烏來泰雅、信賢步道、黑橋」更顯其古樸之風。

信賢步道全長約 1.3 公里，始於信賢吊橋，終於私立信賢種籽親子實驗國民小學。原本的信賢步道為通往福山的重要交通道路之一，隨著歲月慢慢的累積，信賢吊橋越趨老舊，加上公路過於窄小不敷使用，需拓寬解決，因此另闢了新的道路，改為全程皆由南勢溪左岸通往福山，原本是重要隘口的信賢吊橋因而荒廢棄置。近年來，在休閒旅遊發展與歷史文化傳承的潮流影響之下，原本

舊有的公路與吊橋經過改建整理後，成為現今的信賢步道，這便是信賢步道又稱為「信賢舊道」的由來。信賢步道為過去舊路演變而來，路跡相當明顯，傍南勢溪而行，地形平坦，行走起來並不費力，沿途依序出現十個大小不一的瀑布，各賦其名並有解說牌，適合老幼同樂。同時，由於水氣豐沛，岩壁上青苔、蕨類茂盛，蛙蛇昆蟲種類亦多，生態相十分豐富，值得花幾個小時的時間細細賞玩。信賢步道終點距離內洞風景區的入口僅有 500 公尺的距離，因此亦可作為進入風景區前的暖身步道，鐵馬騎士路經此處時，不妨沿著吊橋拐入信賢步道，或牽或走，在此處歇息片刻，洗把臉，享受沿途精緻的瀑布景觀。

內洞森林遊樂區

內洞森林遊樂區占地約 1,191 公頃，主要有三大步道為：觀瀑步道（全長約 1,170 公尺）、森林浴步道（全長約 1,720 公尺）與賞景步道（全長約 1,450 公尺）；其中於園區內的瀑布主要有內洞瀑布（又稱信賢瀑布）與烏紗溪瀑布。內洞森林遊樂區鄰近都市，每逢春、夏交替之季便成了人們避暑的不二首選，此外，根據林務局的調查，內洞瀑布的芬多精數量居全臺森林瀑布之冠，也因此不分平日或假日，遊樂區收費站前總是門庭若市，遊客絡繹不絕。

內洞森林遊樂區入園後，距收費站約步行 100 公尺左右，首先看到的即是烏紗溪瀑布，步道邊設有涼亭供民衆休息，此處是賞景步道



- ③ 信賢吊橋是早期重要的隘口
- ④ 現今的信賢步道平坦寬暢
- ⑤ 段信賢步道內的昇龍瀑布



的路線起點，但此步道近期因設施損壞進行維修而暫時禁止遊客進入。於涼亭小憩後，沿著觀瀑步道繼續向前行，途中可欣賞台電公司桂山發電廠烏來機組所在的羅好水壩及鄰近的溪谷風光。繼續往前步行約 860 公尺後可見觀瀑涼亭，順著階梯向上走便達樂水橋，佇立於橋上，向上游望去則是中層瀑布：由於溪流的下切作用，使得瀑布呈 V 形峽谷狀，放眼望向中層瀑布，直衝而下的溪水四處瀰漫，受風力鞭策使勁地往樂水橋吹送，讓人不禁讚嘆這有如驚滔駭浪般的壯闊。中層瀑布是著名的攝影景點，於春夏交替期間，陽光照射角度剛好使晨曦於瀑頂灑下，成了絕美的景色，使人們趨之若鶩。欣賞完中層瀑布後，可繼續往上步行到達最後的上層瀑布，瀑布旁亦設有涼亭與觀瀑平台，自觀瀑平台望向瀑布，中央有顆巨石如坐鎮山中的大王，居高臨下眺望群瀑，背後躍升的水氣也不惶多讓，散發著氣勢磅礴且桀傲不遜的氣度。

五重溪瀑布

過了內洞風景區後，若繼續沿著北 107 鄉道前進，不久後便會到達烏福檢查哨，在此若要繼續深入需要申請辦理入山證。經過檢查哨大約 2.6 公里後，在一 V 字轉角，北 107 鄉道 9 公里處，五重溪瀑布便沉穩地坐落在那兒。近 20 餘公尺的五重溪瀑布，在泰雅語中稱作「蘭吖瀑布」，其終年有水，由下而上以亂石堆砌而成，結構錯綜複雜，可分為數個瀑層，瀑層間又滲著交錯的水流，時而激昂澎湃，時而又如絲絹般秀麗，濤水由瀑頂宣洩而下，就有如銀白蛟龍盤繞其中，氣勢非凡。瀑布

旁設有一小涼亭，提供了遊客或單車騎士絕佳的休憩、用餐及賞瀑的地點，五重溪瀑布就位在道路的一旁，無須長途跋涉便可和其「親密接觸」，可說是最親民的瀑布之一。

若沿著道路繼續前進，最後會到達北 107 鄉道的終點，17.6 公里處的福山部落，因為需要申請入山證的緣故，檢查哨過後的路段車輛並不多，沿途依山傍水，空氣中夾雜著濃濃的水氣以及大地土壤的氣味，不時可見路旁屹立著許多山櫻花，若在花季前往，更別有一番風味。同時，在終點的福山部落，可在用餐後到古圳步道及蝴蝶公園走走，而鼎鼎有名的哈盆及福巴越嶺古道的入口也在那兒，若騎單車到此還不過癮、體力有餘的話，還可追尋泰雅族先人的足跡，更深入地以雙腳體驗山林之美。

後記

大台北地區車水馬龍、人聲鼎沸，緊湊的生活步調有時令人喘不過氣，偶爾，人還是需要大自然的慰藉，尋求心靈上的平靜及寄託。距離大台北地區不遠處，烏來如同仙境般地存在於那兒，尤其進入台九甲線時，那種瞬間由都會進入原始山林的轉變，快到讓人產生不真實的感覺，成為都市人們心之所向的後花園秘境。烏來地區在很早就以瀑布、溫泉、樂園及泰雅文化聞名天下，直到近年來單車風氣越來越盛，人們又多了另一種體驗烏來之美的途徑。現今在烏來的



- ⑥ 內洞森林遊樂區的中層瀑布可見因溪水下切而成的 V 形狹谷
- ⑦ 位在道路旁的五重溪瀑布是較易到達的賞瀑區
- ⑧ 內洞森林遊樂區中氣勢磅礴的上層瀑布

路上，揮灑汗水的鐵馬騎士隨處可見，體力較好的人可從山腳下甚至是住家處出發，沿著台九甲一路上山，從烏來觀光大橋或烏來橋跨越南勢溪到達烏來風景區，沿途欣賞瀑布奇景，最後順著北 107 鄉道一路來到福山部落，屬於較為挑戰的路線，若自覺體力較差，也可搭乘交通工具到烏來瀑布遊客中心，那兒現今已有提供自行車的租賃服務，可免除前段上山的辛勞路程。在烏來地區騎乘鐵馬，除了是對自己體力的一種考驗外，更是欣賞浮嵐暖翠的絕佳途徑，除此之外，沿途還有烏來地區規劃周全的遊憩設施、賞瀑健行步道可以使用，騎累了還可以逛逛老街，甚至泡泡溫泉，消除一身的疲勞。來趟新北祕境—烏來瀑布單車遊絕對能夠讓您留下美好的回憶！