走進內洞國家森林遊樂區

回森林家，來一場森林療癒

文、圖／容容

❶ 內洞國家森林遊樂區的入口意象，讓遊客先一覽內洞的生物多樣性，設計美感十足。
❷ 如「山洞洞口」的門面，盤踞著各種蛙類、蝶類、鳥類，令人耳目一新。
❸ 走進內洞國家森林遊樂區，眼中盡是一片清幽寧靜，生機盎然。

內洞國家森林遊樂區資訊

開放時間：
非假日 08:00-17:00，例假日 07:00-17:00，休除夕一天

交通資訊：
自行開車：國道 3 號→新店交流道下→鄉道北 103 線→省道臺 9 線→省道臺 9 甲線→鄉道北 107 線。
大眾運輸：宜蘭交流道→縣民大道→嵐峰路一段→嵐峰路二段→嵐峰路三段→員山路一段→復興路→溫泉路→大湖路→隘界路→雙塊路→福山植物園。

「我每天都會來這裡報到，花一個早上『泡』在山林裡，觀瀑聽濤享受芬多精，我覺得臺北沒有哪個地方比這裡更能洗滌、療癒身心的啦！」。

剛停好車，還來不及欣賞四周的景致，一位拿著登山杖的大哥從我們的身旁經過，不期而遇，他停下腳步，主動跟我們攀話，許是我們一副初來乍到的模樣，道過早安之後，他講了上述這番話。令我們驚訝的是，這位大哥居住在臺北的都會區，退休後只是跟著朋友來過一次，就愛上了這裡的山川，從此風雨無阻、寒暑不分，每天必來這裡踏青，不知不覺已三個年頭了。

是什麼樣的魔力讓一位久居都市的人每天樂此不疲地驅車來此，像會老朋友一般，親近這片山林與自然為伍，難道只為了偷得浮生半日閒？

目送這位大哥的身影遠去，我們在內洞國家森林遊樂區的入口意象前駐足，細細端詳著眼前這座既像螺旋狀洞口，又像立在路口迎賓的彩色緞帶的方物。

同行的龔大哥說，多年前他曾兩度來過這裡，那時不過是一個普通的大門而已，不知何時變成現在的模樣。我們跟遊客服務中心的工作人員詢問，才知道這是林務局為使全臺 18 個國家森林遊樂區的入口意象具有整體感且兼具個別特色，自民國 106 年開始盤點森林遊樂區所在當地的早期歷史、人文，以及與部落原住民族等地方文化底蘊，尋求共同的建築語彙，且融入周邊景觀和在地風格做整體性設計，以統一的標準字體及排列方式，希望塑造煥然一新的國家森林遊樂區門面，打造出獨特的入口意象。

桃花源般的夢幻娃娃谷

內洞地名的由來，據《烏來鄉誌》所載，相傳早期這裡有一個天然洞穴，野外山羊為躲避泰雅族獵人的追捕而逃入洞內，因此當地人便將該地點稱為「山羊洞」。進了山羊洞再往裡面走，便是茂密的森林和溪流，有如《桃花源記》中的場景再現，別有洞天，所以這片山林就被稱為「內洞」了。

知曉了這個地名的由來，眼前的入口意象也豁然明朗了，以盤旋而上的山洞入口意象，似在提醒著遊客別停下腳步，走進洞內天地寬，到底會有什麼奇特的發現呢？但見洞口的柱壁上盤坐著一隻隻形態各異的蛙類，內洞有「娃娃谷」的別稱，其實是「蛙蛙谷」的諧音，這逗趣的稱號據說源自春夏時節谷內蛙群齊鳴的景象。內洞潮濕的環境與乾淨的水質，使得區內的蛙類非常豐富，是觀察蛙類的最佳場所。臺灣本土的 37 種蛙類，內洞就占了一半，這些蛙類的體色大部分以褐色為基調，但其中有 6 種是鮮艷的翠綠色，在內洞有紀錄的就有 4 種，分別是翡翠樹蛙、臺北樹蛙、莫氏樹蛙和中國樹蟾，此外常在溪流環境出現的有斯文豪氏赤蛙、褐樹蛙、長腳赤蛙、拉都希氏赤蛙、澤蛙等。

❶ 發源自雪山山脈的南勢溪，是大臺北地區自來水的重要水源，溪谷地形陡峭。
❷ 雖已是隆冬時節，還存留於樹梢上的楓葉，在寒意的催促下，紅得更加透亮。
❸ 內洞觀瀑步道依南勢溪東岸的河階而建，沿岸風景可說是「山與水的共同創作」。

除了蛙類，內洞還是一個「蟲蟲世界」，由於區內棲地環境多樣，包括溪流、瀑布、喬木、灌木與地被、附生植物等，提供了不同需求的昆蟲棲息與覓食的場所，因此昆蟲種類繁多。其中又以蝶類資源最具看頭，包括環紋蝶、寬青帶鳳蝶、青斑鳳蝶、劍鳳蝶、端紅蝶、石墻蝶等，除了蝴蝶、蛾類、蜻蜓和豆娘之外，學校自然教室最愛的獨角仙和鍬形蟲也不難發現。

再往柱子的上層看，就是百囀千鳴的鳥類了，有最會在林間唱歌的小卷尾，雌黃雄紅的灰喉山椒鳥，溪流岩石間巡邏搖尾的鉛色水鶇，急流潛水的河烏，捕魚王者的翠鳥，身著紅黑華服美麗大方的朱鸝，還有不時從樹洞探出頭的五色鳥等，皆在這個入口意象上一一呈現，當然最能代表泰雅族的紅與黑菱格紋裝飾也不能少。

這座入口意象，讓遊客先一覽內洞的生物多樣性和豐富的溪濱生態，令人耳目一新，設計美感十足。

穿過這座入口意象，便走進了有「臺北最美林道」美譽的內洞觀瀑步道，這條觀瀑步道依南勢溪東岸的河階而建，沿岸風景可說是「山與水的共同創作」。從內洞國家森林遊樂區的遊憩路線圖可以一窺南勢溪這條大臺北自來水主要水源的流向，她沿著烏來山和大桶山的峰巒一路縱深，形成許多如峽谷般的地形。正值隆冬時節，東北季風橫掃過山巒，如雨落般地

將林葉吹散在山間的石階上，而還存留於樹梢上的楓葉，在寒意的催促下，紅得更加透亮。連續幾天的陣雨，雲兒們也一波波地趕來助陣，但偶爾會再現藍天，當雲層被光稀釋，便隱隱約約的可見，如筆架、如駝峰、如馬鞍、如臥龍……的層層山巒，在浮雲間競走，十分的美麗與壯觀。

漫步內洞 汲取森林芬多精

園區的工作人員告訴我們，內洞有 3 條步道，分別是平緩好走的觀瀑步道，長度約 1,000 公尺，單程約 30 分鐘；長度 1,500 公尺的賞景步道，屬於登山級步道，可眺望南勢溪上的羅好水壩及信賢部落，是登高望遠的好去處，但部分路段坡度較陡，單程約 50 分鐘，體力消耗較大；在觀瀑步道的盡頭還有一條森林浴步道，林相為人工柳杉林與天然闊葉林，適合林間漫步享受森林的氣息，長度 1,700 公尺，單程約 50 分鐘，中途會與賞景步道的終點交會。

聽完導覽，我們決定沿著觀瀑步道放慢腳步，好好欣賞這片山林景致。工作人員不忘善意的提醒我們，現在是疫情二級警戒，進入山林可以脫去口罩，大口呼吸森林中的芬多精。

對噢，在景區入口遇到的那位大哥，就對我們說，內洞有全臺含量最高的負離子和芬多精，那可是大自然的維他命耶！

摘下口罩，出發！

我們才進入觀瀑步道不久，就見南勢溪對岸有一道銀白色的水練自高聳的山壁上傾洩而下，娟秀動人，這條瀑布被稱作

烏沙溪瀑布，乃是源自於南勢溪的支流烏沙溪。烏沙溪因地層中含有硫化鐵，而使泥沙呈現黑色，所以本因為「烏砂溪」才對。由於烏沙溪的水流量相較主流南勢溪來得小，河床侵蝕下切速度慢，使得烏沙溪河床與南勢溪間的落差越來越大，進而在匯流處形成了烏沙溪瀑布。

行進間，我發現步道沿山壁的一側為防止邊坡滑落而建的擋土牆並非一般的水泥或石塊砌成，而是以條形石做基底，再以一根根原木堆疊起來，利用木頭的天然透水性以達到防護邊坡的效果，不僅不會阻礙水流又與山林景觀融為一體，更具生態工法。

這時，眼前出現一座巨大的水壩，正是台電桂山發電廠的羅好壩，見有台電工作人員正在巡視水壩，我趨前詢問，得悉此壩是南勢溪上游唯一的水壩，建於民國 36 年，是臺灣光復之初國民政府最早興建的水壩之一。但直到民國 52 年才在堰頂

❶ 觀瀑步道防止邊坡滑落而建的擋土牆，是以條形石做基底，再以一根根原木堆疊而成，利用樹木的天然透水性以達到防護邊坡的效果，更具生態工法。
❷ 位於內洞森林遊樂區內，南勢溪上游的羅好壩。
❸ 一道銀白色的水練自高聳的山壁上傾洩而下，這是進入內洞觀瀑步道遇見的第一道瀑布 --- 烏沙溪瀑布。
❹ 羅好壩背倚著青山，隱隱約約可見如筆架、如駝峰的層層山巒，十分美麗壯觀。
❺ 觀瀑步道的盡頭便是內洞瀑布，因岩層軟硬不同的差異侵蝕而形成雙層瀑布。

加設了 6 道弧型閘門，並建有發電進水口和蓄水池，連接 4,740 公尺長的隧道引水至烏來電廠，利用兩地落差來發電，至今仍供應大臺北地區尖峰時刻及緊急用電所需，而壯觀的壩體也成為內洞森林遊樂區的拍照景點之一。

「羅好」一詞，源自泰雅族語 Rahaw（拉號），意思是「捕飛鼠的陷阱」。沿著步道轉向水壩的進水口，會發現南勢溪在此處因山勢向外凸出而轉了個「U」字型大彎，使得溪水的衝擊力道驟減，可見當初大壩選址基於安全性考量，避開正面迎戰水流。

觀瀑步道的盡頭盛大迎接遊客的便是有「雙層瀑布」之稱的「內洞瀑布」了。內洞溪在陡峭的山勢中連續下降，水的落差產生切割岩石的力量，岩層軟硬不同的差異侵蝕形成雙層瀑布。園區為方便遊客觀瀑，特在瀑布下方平坦處修建了一座樂水橋，站在木板搭砌的橋面上，瀑布迎面落下，水聲如萬馬奔騰一般，感覺橋面也微微顫動，氣勢凌人的從腳下穿越，流入南勢溪。氣勢雄偉的內洞瀑布與小家碧玉的烏沙溪瀑布形態各異，可謂各具擅場。

若還想更近距離地親近瀑布，沿著樂水橋旁的石階，可登上觀瀑台，此刻瀑布已然近在咫尺，強烈的水霧撲面而來，空氣中瀰漫著極細小的水分子，這便是溪流瀑布激濺水花時產生的負離子，被視為「空氣維他命」，可活化大腦，提高免疫力，還可以降低焦慮，令人心情愉悅。根據一項研究，內洞瀑布區一年四季負離子濃度每毫升約可達 4,104 到 16,748 個之多，含量是都會地區的 6 倍到數十倍，因此在瀑布前除了領略壯觀的風景，更要來個深呼吸，洗滌身心。

森森不息的多樣生態

在內洞這個由溪流、瀑布和森林所構成的環境中，一定不能忽略的就是內洞的森林植物社會。內洞的海拔高度介於 230 － 800 公尺之間，是典型的低海拔山區，此地植物林相為亞熱帶楠櫧（音ㄓㄨ）林帶，主要以大葉楠、臺灣雅楠、長尾栲、烏來柯等為優勢物種。天然林的樹冠層以烏來柯、大葉楠與九丁榕等具代表性，中間層則有水同木與稜果榕等。內洞因緊鄰南勢溪氣候潮濕、雨量豐沛，森林底層附生植物多樣且繁茂，步道旁常見樹幹上掛著山蘇花、崖薑蕨與垂葉書帶蕨及冷清草、姑婆芋、觀音座蓮、柏拉木、水鴨腳秋海棠等地被植物。

同時，我也注意到在步道的兩側，劃設了 40 餘處白鶴蘭的復育預定地，白鶴蘭也稱聖誕蘭，是臺灣原生種根節蘭屬的其中一個物種，生長於中低海拔闊葉、針葉、雜木林或竹林內，喜歡半透光且高濕的環境。內洞的自然環境正適合其生長，於是被林業實驗所選定作為白鶴蘭的復育基地。只見插了標識牌的地方有著深綠且

❶ 內洞瀑布如萬馬奔騰，氣勢凌人。
❷ 站在觀瀑台上，近距離親炙瀑布激濺水花時所產生的負離子，令人心情愉悅。
❸ 觀瀑步道兩側劃設了 40 餘處白鶴蘭的復育地，白鶴蘭為臺灣原生種。
❹ 溪流、瀑布、森林所組成的環境，孕育了內洞生物的多樣性，各種生物展現了森林旺盛的生命力。

具光澤葉片的白鶴蘭生長狀態良好，想必到了夏季白鶴蘭的花期，這條觀瀑步道將遍佈一枝枝如白色花帽子的花叢。

有林木便少不了鳥雀的蹤跡，內洞是低海拔森林鳥類和溪流鳥類的天堂，也是鳥友賞鳥的絕佳場域。在內洞，最常見的林間飛羽有深山竹雞、灰喉山椒鳥、臺灣藍鵲、大冠鷲、小啄木鳥、小彎嘴畫眉、五色鳥、頭烏線和繡眼畫眉等，如果運氣好，甚至也會遇到極稀有的鳥類朱鸝。

內洞因南勢溪、內洞溪、烏沙溪等川流縱橫，大自然孕育出優質的水源及蓊鬱的森林，非常適合發展森林療癒和森林美學體驗。在樂水橋一側，園區設置了大型的森林療癒看板，鼓勵民衆在親山的同時，透過視、聽、嗅、味、觸「五感」與自然環境交流互動，藉由身處森林環境的過程，體驗大自然的節奏與律動，除了活動肢體、強健體魄外，更可紓解心理壓力，達到調節改善身心靈、預防疾病的作用。

於是，我們也選一處面朝瀑布的長椅上靜坐閉目養神，將耳朵打開，仔細聆聽樹濤、鳥鳴、水流聲，享受浮雲山林的聽覺體驗；而沿著步道徐行時，不時觸摸樹幹和花草的葉子，雙腳踩在草地和落葉上，感受那富有彈性的觸覺體驗；同時將目光所及的大片綠意和大自然調和的色彩與光影盡收納入腦海，並享受撲面而來的森林氣味，嗅聞各種花香和植物釋放的芬多精。

下一次，當你走進內洞森林遊樂區，不妨先做個深呼吸，按下心中的暫停鍵，拋卻心頭的千絲萬緒，並褪去滿身的疲倦，將身心都存在這片森林裡，讓森林來幫你療癒，用一顆寧靜的心「傾聽」，讓這源遠流長的生命力「森森不息」。

❶ 內洞優質的水源及蓊鬱的森林，非常適合推動森林療癒體驗。
❷ 在離臺電桂山電廠不遠的南勢溪河床邊，立著一塊「龜山發電所紀念牌」，以紀念這座消逝的臺灣第一座川流式水力發電廠。
❸ 西元 1909 年完工的粗坑發電廠是目前仍在運轉中的最古老發電廠。

在冬夜的雨灑落之前
我們趕赴烏來的內洞
追逐南勢溪這條「南方大河」
二級警戒後
口罩是山裡唯一不受歡迎之物
山裡的草木不喧嘩卻最值得信任
多渴望走向風和日麗
縱谷、深瀑、平湖……
所見都是正在開花的冬顏
我們被季風吹著遠離城市
腳步不時被晚落的紅葉絆住
羅好壩擋住了南勢溪的去路
據說這樣做是為了點亮大山以外的世界
在夜晚來臨之際
龜山電廠、桂山電廠、烏來電廠、粗坑電廠……
將奔騰的河水　降調為低音
百年來不捨晝夜的迎向未來
河流潺潺不絕繼續前進吧
到河的下游　就是我們的城市了

後記

多虧眼前這位綽號「無尾熊」的大哥，他在我們情急攔車之下，熱心親自帶路，在離臺電桂山發電廠不遠的南勢溪河床邊，發現了已經消逝在歲月洪流中的臺灣第一座川流式水力發電廠－龜山發電所，找到了這個已被世人遺忘的從前，雖然眼前所見只是一塊紀念牌。

接著在入夜時，我們乘著「光之翼」，來到曾是專供臺灣總督府電力的粗坑發電廠，這座於廿世紀初打造的電力城堡，在曖曖的路燈下閃耀著奼紫嫣紅的光點，輝映著天地日月恆靜無言。

天蒼蒼，四野靜謐，眼前的「無尾熊」大哥予人滿滿的回香。正所謂：最芬芳的，是村人綻放的微笑。

旅途中，與人的真情「香遇」，才是「情暖感餘芳，猶有剩迴腸。」。