

# 台東轆轤溫泉， 野溪露營趣

秋冬之際，泡湯是許多人度假的優先選擇，然而開車直抵溫泉飯店似乎有點平凡，也缺乏挑戰精神，要是能越過一座山頭，來到四下無人的野溪溫泉，在大自然的交響樂聲中生火野營，才是真正的冬日戶外經典。

text 古鎮榮 photo 周治平 thanks 天龍溫泉飯店・慕峰登山公司







## 挑戰 野溪溫泉 露營

既然要在野溪溫泉露營，當然要找一個最「遠」的目的地，此次選定的目標是位於台東縣海端鄉的轆轤溫泉，雖然距離台20線南橫公路不遠，然而從登山口先爬升200公尺、再下切溪谷800公尺的山徑，卻對健行者的體力形成相當大的挑戰，加上要背負露營及野炊所需器材設備，想要親炙轆轤溫泉的野溪風光可沒那麼簡單。

### 天雨路滑，摸黑下山

雖然出身花蓮瑞穗，然而早已搬家住在南橫新武部落的帥哥嚮導馬男，對於前往轆轤溫泉的山徑瞭若指掌。馬男長期受雇於慕峰登山公司，與人稱「賴桑」的賴介中合作愉快，在出發的那一天早上，馬男才風塵僕僕地從嘉明湖趕下山來，和我們在登山口碰面，他說：「前往轆轤溫泉的山徑叉路多又崎嶇，最好是請當地的嚮導帶路，我平均每兩個月就造訪轆轤溫泉一趟，有時候是帶遊客探訪，有時候是幫學校教授們研究生態、採集標本。」由於我們一行人也是當天才從台北搭火車南下，抵達登山口時已是午後時分，又遇到靈雨霏霏的天氣，擔心天色變暗及天氣轉壞的馬男，忍不住催促大家將背包裝束好，及早出發。

從南橫公路下馬部落附近的產業道路接駁車上行，經過約20分鐘的顛簸，抵達有著廢棄工寮的轆轤溫泉登山口，馬男表示，這條路線一部份曾經是原住民獵道和日治







## | 露營最佳拍檔 |

### 右—陳盈璇 Grace Chen

為了實現父親自創品牌的夢想，自美返國，在自家 Hakers 哈克士戶外擔任品牌總監的 Grace，有著與纖細外表極不相稱的堅韌意志，雖然上一次露營的經驗可追溯到小學時期，為了實際測試自家產品的野外耐受度，毅然接受此次挑戰。

### 左—黃之蘋 Apple Huang

也曾赴美進修的服裝設計師 Apple，不論是衝浪、攀岩或滑雪都有涉獵，唯獨對自己的腳力沒啥信心，但勇於接受挑戰的她，最大的武器就是「相信自己可以做到」的信念。

## 天龍溫泉飯店

add 台東縣海端鄉霧鹿村1-1號

tel 089-935075

web www.chiefspa.com.tw

### 轆轤溫泉

**入山申請手續：**進入轆轤溫泉必須先至台東關山分局辦理入山證（可當天辦理），入山前於霧鹿派出所辦理登記。大崙溪屬魚類保護區，禁止捕捉或垂釣魚類行為。

**交通指引：**台20甲線南橫公路191.5k處轉入下馬產業道路，至廢棄工寮登山口車程約20分鐘，路況不佳且岔路多，非四輪傳動車輛或有當地嚮導帶路，勿輕易嘗試。

### 慕峰登山嚮導有限公司

tel 0937-050-957, 02-2369-3385

FB 賴介中 (mt.laisun)

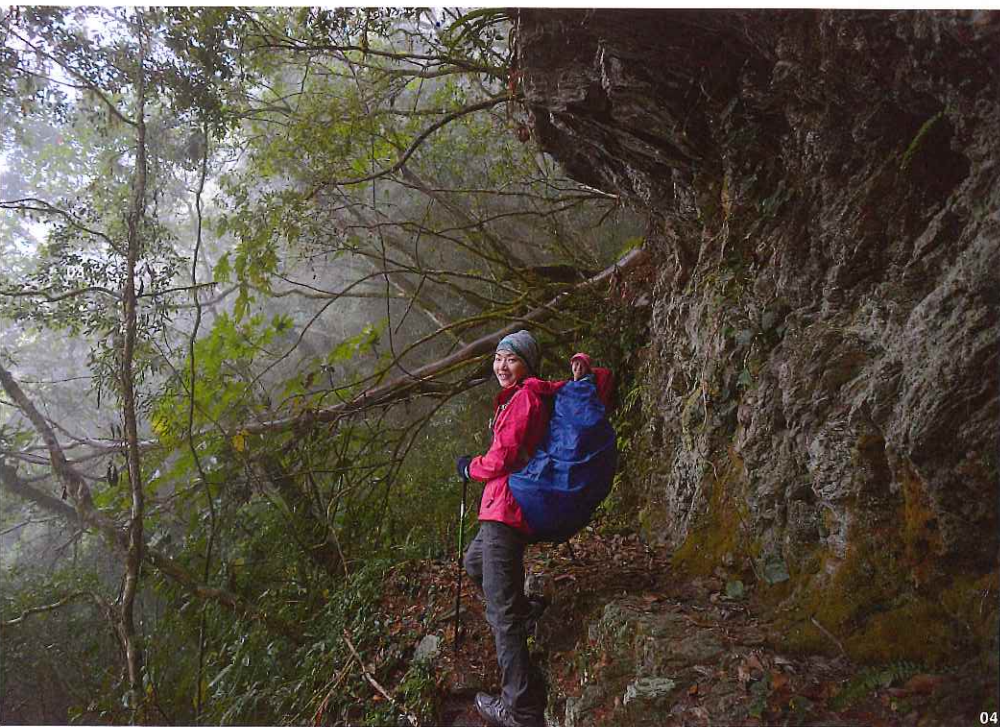
時期修築的古道，大約二十多年前一支專門探勘台灣野溪溫泉的登山隊在發現轆轤溫泉之後，才有越來越多慕名而來的健行客造訪這條越嶺道。

馬男指出，平時一般人約需3至4小時方能抵達轆轤溫泉，由於天雨路滑加上秋冬天黑得早，我們可能要比平常多花一點時間才能到達目的地。

## 精疲力盡大考驗

對自己健行功力一直很擔心的 Apple，即使在出發前上網蒐集了許多資料，仍然頻

頻對沿途路況和所需時間發問，馬男笑著說：「走就對了，我會把大家安全帶到那裡的！」正當大家在抱怨前一天還風和日麗的天氣為何突然轉壞時，默默走著的 Grace 才坦承自己有「雨神」的封號；原來她常常帶著公司員工到戶外郊遊健行，順便實測自家產品的耐受度，只見她露出尷尬的笑容：「可能是老天爺聽到我的心聲，每次出門都會颳風下雨，讓我們能仔細地測試產品極限。」聽畢大家笑著直說找到元凶了，走在濕滑的路上雖然心中無奈，但歡樂的笑聲卻未曾在山徑上中斷過。



01在轆轤溫泉溪谷晨光中享用早餐的兩位女主角02肩負自家Hakers裝備測試任務的 Grace03精通衝浪滑雪攀岩等戶外活動，Apple唯獨對自己的健行腳力沒有信心。04前往轆轤溫泉的山徑，對健行者的體力是一大考驗。05即使是輕裝健行，全身下的裝備還是馬虎不得。06海拔一千公尺以上的山徑瀰漫著山雨欲來的氛圍。

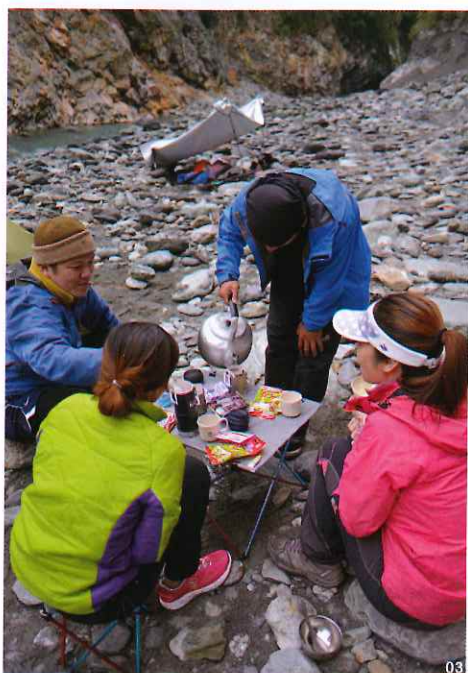




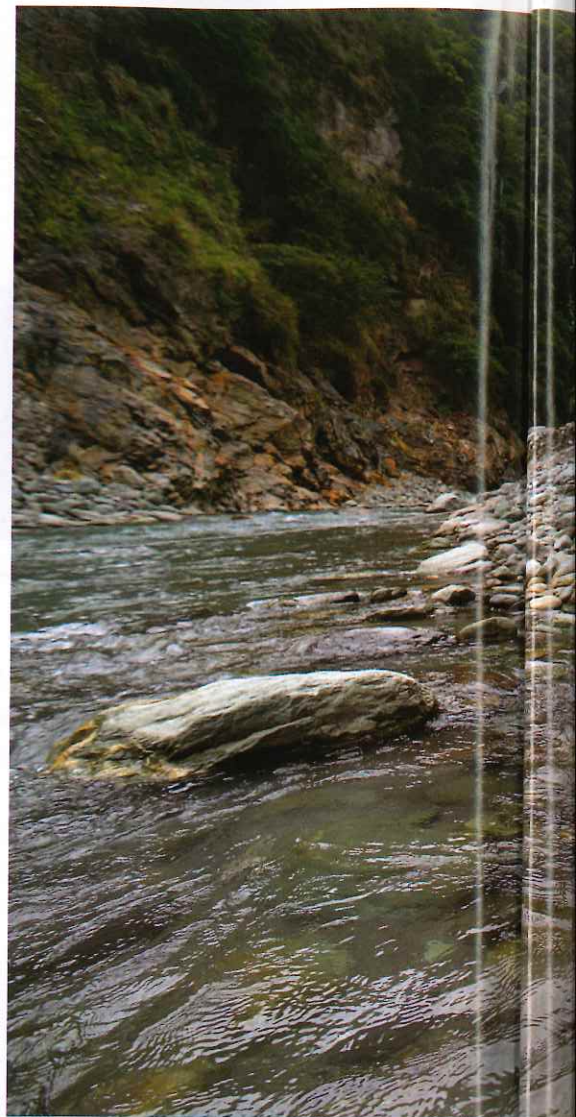
01



02



03



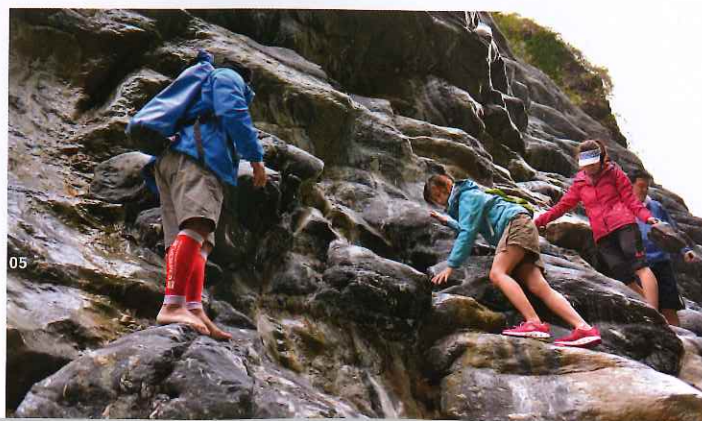
不知是雨勢抑或初次造訪的猶豫，遲滯了行人前進的速度，當我們抵達標高1,400公尺的高點準備下切時，馬男要求眾人扭頭，雖然 Apple 覺得天色還亮，但嚮導命令相當堅決：「接下來的路段都在森林又是下坡，如果沒有清楚的視線，很容易滑倒或受傷。」一走進樹林裡，眾人就明馬男所言不虛，在海拔一千多公尺的山上，樹木枝葉茂密，除了會遮蔽天光之外，

盤根錯結的樹根對健行者的專注力也是考驗，隨著天色變暗，大家滑倒的頻率也漸漸升高，從一開始的驚呼連連，到後來的習以為常，樂天的 Apple 還說：「我現在終於知道屁股為什麼要長這麼多肉了，就是讓人摔倒的時候用的！」

在天色全黑之後，眾人行進速度更加緩慢，路途的驚險卻未隨之減少，即使經驗豐富的攝影記者，也曾一度滑落山谷5公尺，幸而無恙，就在頗有耐性的 Grace 也忍不住問還有多久才抵達時，馬男指著從河谷穿過樹林的微弱火光說：「那裡就是營地，看來今晚我們有夥伴了。」沒想到這「最後一哩路」走來特別艱難，已經雙膝無力的 Apple 幾乎是坐著往下滑，而抵達溪谷前的步道循著山

澗而下，更是讓大家精疲力竭，最後花了5個半小時，我們終於抵達了大崙溪畔海拔560公尺的轆轤溫泉。

身上分不清汗水和雨水的眾人，即使狼狽還是分工整地搭營、埋鍋造飯，在換上乾爽衣物、酒足飯飽之後，終於可以好整以暇地圍著營話家常，Apple 率先發難：「我覺得事前的調查都是紙上談兵，不管別人怎麼形容，都沒有自己走一遭來得真切！」而穿上



05





01舒適的帳篷可以讓旅人一夜好眠02談天說地是露營的輕鬆時光03嚮導馬男貼心地為大家送上暖呼呼的熱水04前往溫泉泉源必須橫渡大崙溪05難度不高的攀岩也是探訪轆轤溫泉源頭的必經之路06大崙溪床隨處都是溫泉露頭，讓兩位女主角可以開心泡足湯。07在發出地熱的溪床上睡一晚，大家都體驗到轆轤溫泉專屬的天然電毯。08正試圖在泉源旁溪床上堆砌出天然湯池的馬男



雨褲、笑稱有達到測試目標的 Grace 則說：「途中有好幾次都不免覺得路途遙遠，當初為何要答應來這一趟，但抵達目的地之後可以泡溫泉，是支持自己走下去的力量。」而兩人的心裡，已不約而同開始擔心明天回程的路途，可惜天色已晚，野溪溫泉要第二天才有機會泡，而馬男也宣布一起床就會帶大家去上游看轆轤溫泉的泉源露頭，在期待美景的心情下，眾人於淙淙溪水聲中沉沉睡去。

### 探訪溫泉泉源，霧氣氤氳的壯闊溪谷

第二天一早起床的每個人，都說帳篷裡好溫暖，原來轆轤溫泉附近的溪床底下就有地熱，整晚帳棚下的沙地不斷送上陣陣暖意，大家都睡得滿頭大汗，幾乎用不上睡袋了，馬男說：「這也是轆轤溫泉才有的天然電毯喔！」吃完早餐，一行人就逆流而上，沿

著河岸前往上游的源頭，才走不消十分鐘，就遠遠望見霧氣氤氳的河谷，由於冷熱交會產生大量水氣，讓整個山谷更添神祕色彩，也激起大家冒險的因子。

經過溯溪、攀岩和渡河之後，我們抵達了轆轤溫泉的源頭，接近沸點的滾燙熱水就從溪床中源源不絕地湧出，看到此番絕景的兩位女主角終於擺脫前一晚的疲累，興奮地拍照留念，經常出國滑雪的 Apple 說：「沒想到台灣還有這麼美麗的地方！」Grace 也說：「雖然已經看過別人拍的照片，然而自己親眼目睹，還是覺得不同凡響！」雖然美景宜人，但是接下來的野溪溫泉挑戰任務可是讓帥哥嚮導馬男傷透腦筋，由於溫泉露頭湧出的水溫度太高，溪水又過於冰冷，要完美地調和出適當的水溫，做出野溪溫泉池有相當程度的困難，最後在安全考量下，我們放棄了在泉源溪谷泡湯的念頭，改回營地泡足湯。



可以播放音樂的行動喇叭也是露營不可或缺的裝備





負著重裝備往上攀爬的嚮導馬男02六口是南橫公路的新興景點03自天龍飯店附南橫公路遠眺，霧鹿峽谷中到處都是溫泉04天龍飯店的溫泉SPA池，為旅人捎來的問候。05在六口溫泉一邊泡湯，還可以對面山壁上的黃金溫泉。06兩位女主角一用飯店早餐，一邊交換此行得來不易的感

在轆轤溫泉泉源下游約一公里內，山壁上處處都是溫泉露頭，在溪床附近也有許多地方有溫泉湧出，只要在溪畔將沙地挖深，再引入適當溪水，就成了坐看山谷的天然足湯，兩位女主角不僅一邊泡腳一邊聊天，愛惜裝備的 Grace 還發現溫泉的另一妙用：「用溫泉洗裝備不用怕水太冷，洗完之後放在會發熱的沙地上烘乾也很有效率！」正當眾人嘲笑說回程路還沒走完，為何要洗裝備時，馬男也宣布該拔營啟程回家了。

回家的路途一樣天候不佳，上升近900公尺的濕滑山徑又將大家的體力消耗不少，在後半段天黑使用頭燈的情況下，即使下坡的200公尺高度也耗去不少時間和體力，終於在花7小時之後，一行人平安抵達登山口，馬男笑說：「你們這次讓我全程（來回各半）都用上頭燈，也是我的初體驗。」兩位累到幾乎說不出話來的女主角在被問起下次還想不想再來轆轤溫泉時，則異口同聲說：「這種經驗，一輩子一次就好了！」







05

## 南橫之星，溫泉SPA療癒身心

雖然回程時間延誤，不過幸而我們預定入住的天龍溫泉飯店就在不遠處，從登山口約半小時車程即可抵達，而早已準備好飯菜的女主人，人稱「南橫張姐」的張紅雲一見到我們，就語帶責備地說：「你們怎麼這麼晚才出來，讓我們好擔心，一直為你們祈禱呢！」溫暖的關懷和一整桌的原住民風味餐，是疲累身心最好的慰藉，對全身泡在暖呼呼的溫泉裡已經期待兩天的 Grace 說：「今晚終於可以泡個溫泉、睡個好覺！」大腿已經開始隱隱作痛的 Apple 則是希望溫泉對於自己的雙腿能有一些療愈作用。

第二天一早，在張姐的帶領下，我們前往附近的六口溫泉煮蛋、泡腳，張姐說：「這附近的溪谷原本有許多溫泉露頭，在溪床自己動手挖就能泡野溪溫泉，不過八八風災後已面目全非。」主管單位為了遊客安全，將溫泉引至南橫公路旁，打造成六口溫泉池，三口高溫池可以煮蛋、三口低溫池可以泡腳，成了遊客們駐足停留，欣賞對岸黃金溫泉瀑布的最佳景點。

回到飯店之後，兩位女主角把握機會，利用飯店的溫泉SPA池好好慰勞辛苦了兩天的肌肉群，除了早已鐵腿的雙腳，還有背負不少重量的雙肩，正好以SPA水柱消解疲勞，Apple說：「爬完這麼操的山路之後，還好有多休息一天，不然真不知道明天要怎麼去上班。」而心繫公司業務的 Grace 也說：「此行發現許多健行及露營的魅力，回去會和同事們腦力激盪一番，說不定下一次員工旅遊就是去露營！」在回程的火車上，兩位女主角滿足地享用池上便當，當她們再次途經這個便當小販吆喝聲此起彼落的月台，一定會想起那一個深秋溪谷的野營之夜。

06



## 戶外休閒穿搭

山林中的氣候隨著陽光起伏不定，以山谷色調、光影變化和印地安圖騰融入穿脫容易的針織衫之中，多變的氣候也能應付自如。穿上質感柔軟的格紋襯衫，搭配以超彈力萊卡棉X丹寧布的 Legging，絕佳的延展性與彈性，滿足好動的 OUTDOOR 女孩。

穿上大自然色系的短靴縱橫山林，Apple 穿著的酒紅色 Jamilah Mid 靴，外型結合了經典的沙漠靴與裸靴，3.5公分高的楔型鞋底即使身處山林依然踩踏自如。Grace 穿著的沙色 Tyler Weave 裸靴，以 Clarks ORIGINALs 的生膠鞋底搭配反折靴口，再以皮繩與珠子營造出個性又俏皮的自由風格。

Apple (右)：紫紅格紋襯衫NT\$2,690，大色塊拼接針織罩衫NT\$2,990，超彈力丹寧款褲NT\$2,990，all by LEVI'S。Jamilah Mid靴NT\$6,400，by Clarks。

Grace (左)：長版格紋襯衫NT\$2,290，山陵圖騰針織衫NT\$2,690，特殊拼接款 (丹寧) NT\$2,990，all by LEVI'S。Tyler Weave靴NT\$6,600，by Clarks。



06

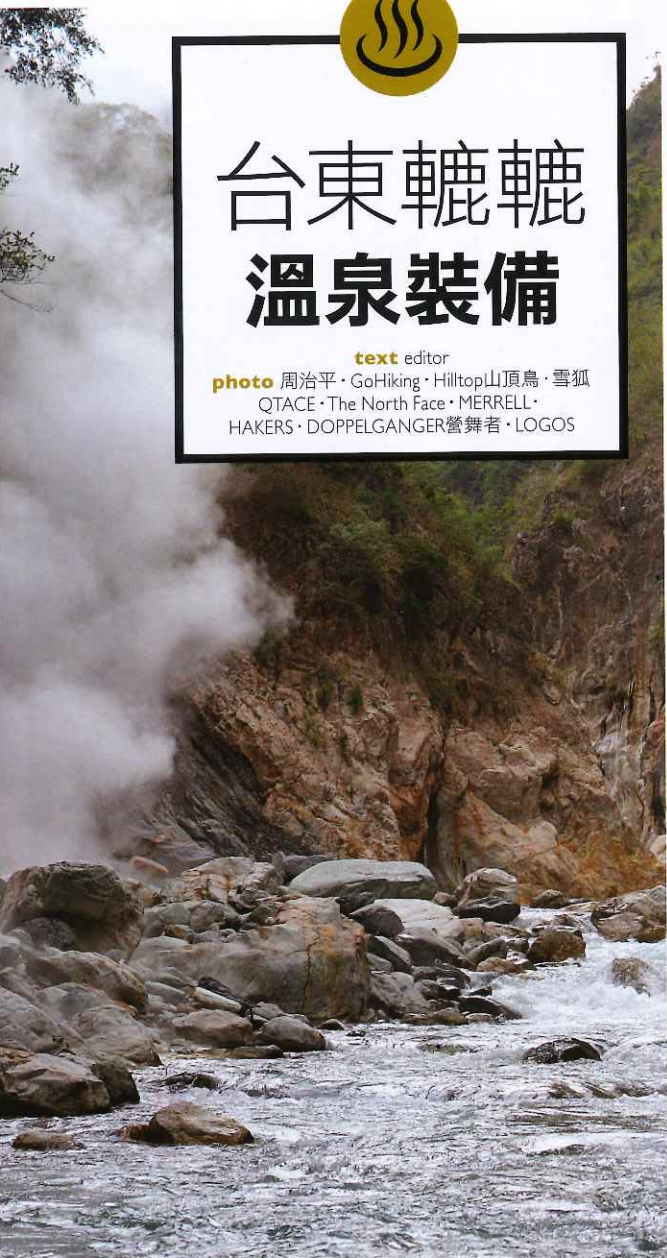




# 台東轆轤 溫泉裝備

text editor

photo 周治平・GoHiking・Hilltop山頂鳥・雪狐  
QTACE・The North Face・MERRELL・  
HAKERS・DOPPELGANGER營舞者・LOGOS



## Grace 健行裝備



### 42+8透氣背包

主袋上下分層，方便收納不同物品，採用TERGOLIGHT背負系統，搭配輕量彈性纖維架和可調式蜂巢透氣海綿，增加透氣性和支撐度。腰帶附有網狀袋，可收納需要即時拿取的小物。  
(VAUDE Asymmetric, NT\$6,180)

### 3L防水透濕外套

重僅515g的外套，防水度17,000mmH<sub>2</sub>O，透氣度16,000g/m<sup>2</sup>/24h，採用三層防水透濕布，在防水透濕膜內層直接貼合裡布，增加乾爽舒適度。腋下前胸通風拉鍊設計，可適時調節體溫。肩部防滑矽膠設計，可防止背包袋滑落。表布特殊磨毛處理，所有縫線壓膠處理，可完全防水。  
(HAKERS, NT\$8,550)

### 彈性快乾防潑水長褲

內層使用Polar Fleece提升保暖性，隱形口袋設計搭配YKK拉鍊，表布Teflon超撥水處理，膝蓋則是採3D立體設計，輕量又耐用。  
(HAKERS, NT\$3,990)



## 健行裝備推薦



### 排汗衣

具備吸濕排汗與快乾系統，利用纖維的毛細作用，讓服飾具有吸濕排汗且快乾功能，將汗水和熱氣快速排出，保持乾燥與舒適；弧型車線與腰側拼布更凸顯修身剪裁，造型亮眼又時尚。(MERRELL, NT\$2,680)



### 彈性V領長袖排汗衣

吸濕、排汗、快乾，大量流汗後仍能保持透氣舒爽。長袖輕薄設計，UPF20抗UV，輕鬆阻擋紫外線。彈性材質，身體活動時也能靈活無拘束。兩側透氣網布設計，增加透氣度和舒適性。(GoHiking, NT\$1,380)



### GORE-TEX 3合1防水羽絨拆袖短大衣

兩件式內外件拆開設計，可拆開單穿，內件可拆袖當背心穿著。可拆式帽子，帽側兩邊、帽後中可調節帽圍。左內胸拉鍊式口袋，可放置貼身物品。下擺內側可調節拉繩扣。袖口鬆緊帶+魔鬼氈調節，可調整袖口大小。內件CNS 90/10保暖蓄熱羽絨，袖子可拆開變成背心穿著。包邊鬆緊帶袖口，防堵冷風灌入。(Hilltop山頂鳥, NT\$18,800)



## Apple 健行裝備



**36+8輕量透氣背包**

輕量舒適且符合人體工學的高硬度EVA背板，可攜帶冰攀或是滑雪工具，冰攀、登山及滑雪都適宜，側邊有長拉鍊開口，方便取物。(VAUDE Simony, NT\$6,580)

**單件式防水外套**

輕量EagleTex材質，具有防風、耐水並兼顧透氣的功能，能隔絕外界惡劣天候，防止雨水或雪水侵入。防水拉鍊設計，避免水滴從拉鍊齒縫滲入。前胸及內層口袋設計，方便放置隨身物品。(GoHiking, NT\$5,980)

**Berghaus  
彈性防水透氣登山褲**

AQ防水內襯，後方口袋及側邊置物拉鍊口袋設計，附皮帶環，能夠伸縮彈性下襠拉繩釦。(Hilltop山頂鳥/Berghaus, NT\$6,680)

**VERTERRA  
GORE-TEX超野登山鞋**

兼具輕量與耐用的超野系列，使用Merrell專業大底和M-bound中底，既穩定又敏捷耐用，貼心的襪套式防水，讓鞋內能常保乾爽、舒適，鞋面的無縫設計提供絕佳的包覆力，於崎嶇山路也能長時間自在行走。(MERRELL, NT\$4,380)



**刷毛連帽保暖上衣**

寒冬人氣款，兼具保暖功能與休閒外觀。防風連帽設計，搭配超細保暖纖維，輕盈柔暖舒適，保暖透氣。(GoHiking, NT\$1,980)



**刷毛保暖外套**

優質刷毛布料，手感柔軟、輕薄又保暖，緊貼於皮膚上不會造成過大的負擔。下襠內有調節繩，可依身型調整，增加防風效果。(GoHiking, NT\$2,280)

## 露營裝備



**帳篷**

適合汽車露營或背包族使用的二人帳。外帳採用75D聚酯纖維、120mm PU塗層，內帳採用68D聚酯纖維，帳底使用70D尼龍、3000 mm PU塗層，包含地布、置物網、營繩、DAC營柱。上下對流式通風設計，搭配極大化空間設計，增加舒適度。

(The North Face, NT\$9,800)



**BackpackerPro  
經典限量款睡袋**

專為露營族打造的CAMP戶外露營睡袋，使用亮眼的紫色搭配內層綠色30D防水抗撕裂布料，填充600g優質的天然水鳥羽絨，外袋則搭配四方壓力扣環，可以輕鬆壓縮睡袋體積約40%，身處戶外也能享受家的溫度。

(QTACE, NT\$5,800)



**花露露雙人睡墊**

雙人自動充氣彈性氣墊 & 睡墊，超輕量化設計，防潑水、耐磨與防滑加工處理。只需旋開汽閥，即可自動充氣，並根據每個人的喜好自由調整睡墊軟硬度。同時附有防水專用收納袋。

(DOPPELGANGER營舞者, NT\$2,800)



**超輕鋁合金桌椅組**

每組包含一桌二椅，摺疊桌重量僅820g，輕量化的設計讓女性、兒童露營時也能簡單使用，戶外摺疊椅具輕巧骨架，收納尺寸也僅同摺疊傘大小，可輕便攜帶。高強度鋁合金材質，呈現優秀耐重力！

(DOPPELGANGER營舞者, NT\$2,900)



**日式復古LED燈籠**

外形採用傳統燈籠風格，日式復古設計，包含三段式亮度調節，省電模式下最長使用時間長達80小時。摺疊收納結構，方便旅人輕巧收納。頂部鏡頭可當作手電筒使用。

(DOPPELGANGER營舞者, 各NT\$840)



**LOGOS 愛地球MY食器組**

一組六件，含大碗、小碗、杯、叉、湯匙、收納袋，輕巧材質來自純天然、有機質的澱粉和竹粉，約六個月可完全分解，既環保又無污染，可裝熱食，機洗也沒問題。

(LOGOS, NT\$450)

## 其它裝備

登山手杖/手套/頭燈(或手電筒)/指南針(附高度計 氣壓計之手錶尤佳)/雨衣(或輕便雨傘)/保溫水壺/遮陽帽/墨鏡/頭巾&保暖帽/脖套&圍巾/防曬乳液/防蚊液/個人盥洗用品/輕便拖鞋/衛生紙/垃圾袋/行動糧/個人餐具(鋼杯&筷子&湯匙)