

三天兩夜-穿越花東縱谷的緞帶--秘徑193

Day 1	花蓮縣光復鄉 - 花蓮縣光復鄉光復糖廠		
	馬太鞍自行車道，大農大富自行車道	里程數	16km
當日特色	<p>一條蜿蜒的公路，被海岸山脈與中央山脈環抱著 隔絕了塵世的囂擾，只聽見風聲鳥聲及你的心跳聲 就像一條黑色絨布緞帶，纏繞在清新的綠寶石上 他不只是台灣最美最長的公路，更是充滿生機的生命之路</p> <p>馬太鞍濕地生態園區 - 馬太鞍園區位於光復鄉的馬錫山腳旁，源源不絕的湧泉，滋養了這片濕地園區。在這裡，我們可以探索自然生態美景，看看小魚小蝦，處處充滿了生命力</p> <p>馬太鞍文化館 - 馬太鞍部落是阿美族人生活的地區，我們來到這裡，看看這邊的生態，看看阿美族人當時主要的主食“樹豆”，也看看這裡的傳統文化透露出的生命力。</p> <p>原野迷宮 - 相傳因阿美族人長期遭受平地人的欺負及爭討，經常鬧得阿美族人無法擁有寧靜的生活，於是阿美族人運用古老的智慧在族外圍一大片土地上種滿了樹林，爾後遇到外敵就將其引入讓敵人無法清楚其方向後，再利用地理優勢將敵人殲滅。如今已改為充滿了趣味的自行車道，值得一探究竟。</p> <p>光復糖廠 - 一百年前，東台製糖株式會社在這裡設立了糖廠，二次大戰的時候，卻遭到炸彈轟炸而毀損。光復後，台糖公司重新修復了糖廠，正式更名為花蓮糖廠。糖廠旁一排日式平房，透出了濃濃懷舊風情。</p>		
早餐：自理	午餐：紅瓦屋餐廳	晚餐：啄木鳥的CASA	
住宿	光復糖廠小木屋or等值飯店		

Day 2	花蓮縣光復鄉 - 花蓮縣瑞穗鄉		
	193縣道-花東縱谷的緞帶(光復—瑞穗)	里程數	39km
當日特色	<p>沿著大農大富自行車道，吸收日地月池日月精華 我們進入了 193 縣道：被海岸山脈與中央山脈擁抱的緞帶 體驗它的美，生男黃金湯在前方等著我們!!</p> <p>日地月池&生命寶樹 - 原住民古老的智慧，以圓形的濕地與月牙型的水池，複數排列有效的防止中央山脈每年的洪患；生命寶樹是象徵當地古老的世界觀，樹代表人，周圍的圖騰代表空氣、水、眾星、太陽與月亮，豐富的原住民文化就在大農大富!!</p> <p>瑞穗肉粽 - 前射箭國手放下了國手身分，繼承家中的肉粽生意，飄香的東部粽，來吃吃看，與南部粽跟北部粽哪裡不一樣？</p> <p>吉蒸牧場 - 由來來自吉祥如意，蒸蒸日上。建立起最初的吉蒸牧場，吉蒸牧場榮獲唯一『花蓮縣無毒農業』標章的酪農業，花蓮的空氣好、水好以及無污染，努力讓消費者喝到最純淨最營養的『金』鮮乳，以製造最優品質鮮乳為使命的鮮乳職人。</p> <p>瑞穗溫泉 - 溫泉水源源自中央山脈，長年水溫約 45°C，泉色呈黃金色，據說多泡幾次可得子，故又稱生男黃金湯！</p>		
早餐：民宿早餐7:00 熱血早操：7:45	午餐：千草園餐廳	晚餐：紅葉溫泉	
住宿	紅葉溫泉旅社or等值飯店		

Day 3	花蓮縣光復鄉 - 花蓮縣玉里鄉		
	優遊祕徑193(瑞穗—玉里)	里程數	22km
當日特色	<p>大黃豐休閒農莊 - 不起眼的小草，在這裡也可以變成一件藝術品。帶著小朋友在這裡體驗草編的樂趣，茅草屋與田園造景，農村風格讓人忘記都市裡的繁雜</p> <p>玉里大橋 - 花東縱谷位於歐亞大陸板塊與菲律賓海板塊的接合處，兩板塊相互推擠產生的造山運動，使得靠近海岸山脈地區，每年都會有些微的抬升。 也是全台唯一會長「高」的公路大橋。資料顯示，玉里大橋建造35年以來，橋墩計長高了56公分，堪稱世界奇觀。</p> <p>玉富自行車道(歐亞板塊交界處) - 從玉里到東里約10公里之鐵道前半段改建而成，是台灣第一條鐵道自行車步道，全長5.5公里，沿途風光明媚，其中以長達數百公尺的鐵路橋最吸引人，其下為河床寬廣的秀姑巒溪，橋面跨越歐亞大陸板塊與菲律賓板塊之斷層帶是亞洲唯一橫跨兩個板塊的橋樑，值得一遊的單車道。</p> <p>our日式老房子咖啡屋 - 在花蓮縣玉里鎮的一間充滿日式溫暖氣息的小小咖啡店，這裡的人們就像是自己的家人一般親切，房舍是日治時期保留下來的老房子，雖然瓦片改成鐵皮屋，不過從房舍的格局及部分結構仍可窺見日式風格的建築式樣。</p>		
	早餐：民宿早餐8:00 熱血早操：8:45	午餐：阿婆樂美食	晚餐：鐵路便當