

滿月圓國家森林遊樂區-芬多精與森林浴

吳志清

在新北市三峽區大豹溪的上游，有一條叫做蚬子溪的支流上，座落著一個擁有瀑布與生態以及楓葉紅的美麗小天地-滿月圓國家森林遊樂區。距離三峽市區約 40 分鐘車程的滿月圓國家森林遊樂區，海拔在 300 至 1700 公尺之間，終年潮濕涼爽，此處孕育了豐富的蕨類生態，就連對環境要求極高的「團扇蕨」都可以在這裡找到它。過去這裡曾經有小規模的伐木，經過重新拓墾植栽之後今日已是整齊的人造林。



三峽鎮因舊日三峽莊得名，乾隆初年，泉州人陳瑜、董日旭來此拓土，是為

本鎮開闢之始。其中有木里為昔日有木、熊空、東眼、東麓、插角等地所組成，以境內多樹林得名。清末原為泰雅族大豹社所居，光緒 32 年，日人數次攻進其地，泰雅族大豹社民乃盡移桃園角板山一帶居住，1896 年日據時代由日本人引進柳杉，為主要的造林樹種，是現今園區內主要人造林相之一。因森林區為伐木史的末期才開始發展，尚未大規模伐木，故區伐木遺跡較少原始林相得以保存較為完整。隨著社會經濟的變遷並呼應國民旅行的興起，當年台灣省林務局從民國 74 年開始，將蚋仔溪流約 1,500 公頃林地規劃為國家森林遊樂區，並於民國 77 年正式開放。

這裡有豐富的鳥類與兩棲類以及蝴蝶等等的生態，像是少見的白喉笑鵝、赤腹山雀等，都是滿月圓重要的鳥類明星。而每年 12 月左右，這裏的楓紅也美麗動人，有著「台灣最美低海拔楓紅」的美譽。位於健行步道盡頭的滿月圓瀑布與處女瀑布，也是遊樂區的兩大美景。從滿月小橋上望去，只見一垂高十餘公尺之大石壁遮掩滿月圓瀑布上端，瀑布直沖而下，其聲勢極為壯麗，處女瀑布則較為溫柔婉約，在陽光普照之日，光影在水瀑間折射變化，時常可見瀑布有著虹彩般的絢麗。



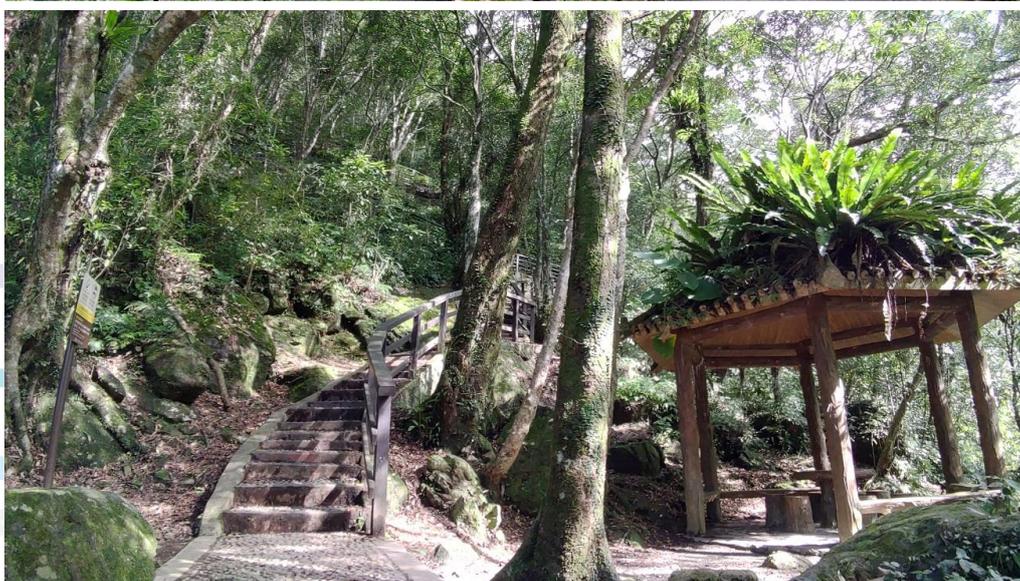
發源於此的蚋仔溪，屬於新北市三峽河的上游地區。蚋仔溪貫穿整個滿月圓

國家森林遊樂區，水質潔淨，孕育了許多天然植物及野生動物；此處由於受到河川與斷層的影響，因此蚋仔溪上游形成了許多的瀑布景觀，因此也成為滿月圓最具有特色的景觀資源。蚋仔溪河流之水量受降雨影響大，夏季降雨量豐沛且受地形起伏作用，在軟硬岩石河段之間形成落差較大的陡壩，因而產生水潭、瀑布等景觀；冬季逢枯水期降雨量少，使河床巨石露出嶙峋，水面變得較窄，水深亦較淺。滿月圓的瀑布群最出名的是滿月圓瀑布及處女瀑布，是來到此處一定要前去觀賞的水文景觀。

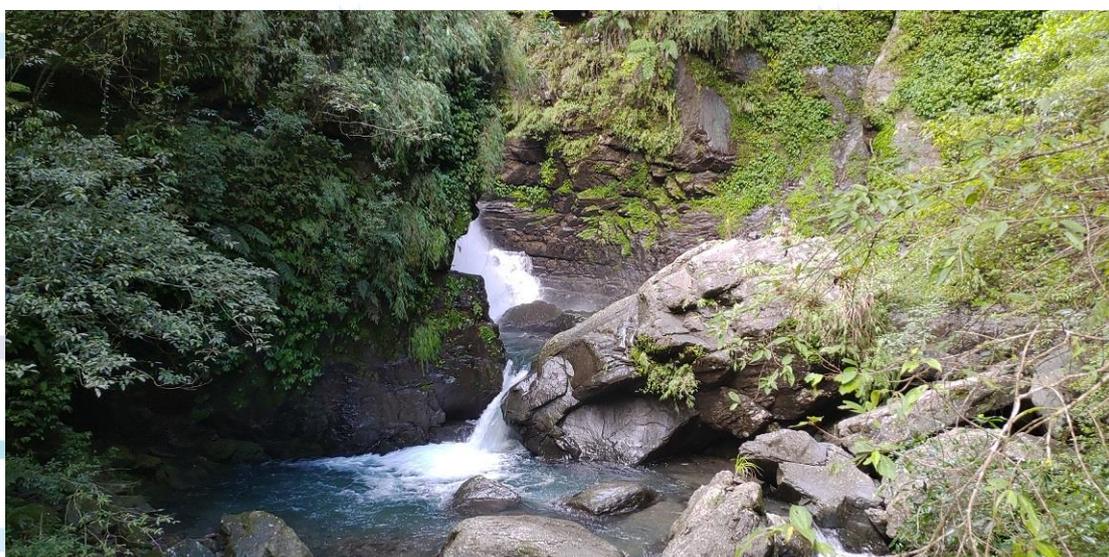


滿月圓國家森林遊樂區面積約 1,573.44 公頃，海拔高度介於 300-1,700m 間，區內多為高山與丘陵地，地形變化由西北向東南漸次升高。處於雪山山脈尾稜山區，而由於區內滿月圓山狀類似滿月，因而有了「滿月圓」的名字。區內地質走向多為東北西南向分佈，主要為漸新世之屬，包括媽岡層、龜山層、大桶山層、乾溝層等；在區域內有二條斷層，且地質屬於較脆弱的砂頁岩，再加上蚋仔溪河川長年侵蝕以及搬運作用旺盛，谷地落差大，超過 1,000 公尺以上，因此在園區中形成了許多大大小小的瀑布，形成了滿月圓重要的地形、水文景觀。

滿月圓森林遊樂區內溪流資源豐沛，植物種類繁多且富變化性，尤其每年由秋季到春季時，都有楓葉轉紅、落葉的美麗景色可欣賞，觀賞期長，是北台灣地區最好的賞楓去處。此外區內的滿月圓瀑布與處女瀑布，是園區最具人氣的景點；滿月圓更是蛙類、蝶類棲息的天堂。因森林區內有蚋仔溪橫貫其中，其天然植群完整、林木茂密，各種野生動物繁多，尤以鳥類資源最為豐富。園區中常見中低海拔鳥類出沒，為賞鳥良好去處。另有蝴蝶分佈於蚋仔溪沿線，就整體來說滿月圓森林遊樂區森林非常優美，不論是天然闊葉樹林或是人工造林，都是進行森林浴、賞鳥、觀瀑、登山的好所在。



滿月圓山區高聳挺拔的柳杉林正是這個森林浴場的主角。柳杉在 1896 年從日本引進，由於生長快速，為早期重要的造林樹種，這種針葉樹所散發出的芬多精，對人體有放鬆及紓緩情緒的效果。此外全長有 1,210 公尺的自導式步道，也是整個森林區的特色之一，適合為賞鳥、賞楓的活動規畫開設的，可藉由 16 個解說站的說明去解讀大自然的奧妙，體驗大自然以及是享受芬多精及陰離子的最佳森林浴場所。



進入園區內首先是健行步道。健行步道起點為售票亭，經青楓林休憩區、自導式步道入口、新遊客中心、觀魚平台最後到達原遊客中心。沿著蚋仔溪左岸一路上行，目前由入口至現有遊客中心位置為園區內已規劃為無障礙動線，部分道路鋪設柏油，左側臨蚋仔溪部分以木隔框及花崗石板點綴，整體屬於很輕鬆的健行徒步道路。沿途經過觀魚平台，此處是俯瞰蚋仔溪及欣賞溪魚悠游，以及悠遊行走在樹冠中層觀察蕨類及附著植物的最佳景點。繼續上行到達新遊客中心，館內有多媒體放映及互動體驗，並有駐點專業教育人員現場解說及教學互動，將有助於更瞭解本區的環境資源特色。健行步道的終點為原遊客中心，目前已改建成

為森林小舖，館內有販售簡易餐飲及底片、雨衣等物品，是遊客中途補給的盥洗的好處所。

繼續上行道路變為較陡峭的碎石與人工木板棧道，約莫提高海拔 200 公尺處會遇到岔路口，西側往處女瀑布東側往滿月圓瀑布。西側徒步地形較為陡峭，石階落差較大，步行約莫 15 分鐘路程即可到達處女瀑布景觀區。此瀑布觀景處為瀑布的上層，水勢較為和緩輕逸。東側徒步地形較為和緩，約莫 20 分鐘路程即可到達滿月圓觀瀑平台。滿月圓瀑布前有一座大石壁，因遮掩了瀑布的上端，使整條瀑布有如一條水鍊般直衝而下。在接近滿月圓瀑布的路上，有一座「滿月小橋」，此處已經可以聽到瀑布直瀉而下的衝擊水聲，如同在預告瀑布快要到了！在瀑布右側有一座「觀瀑亭」，為一座三層樓的開放建築物，能夠在此眺望瀑布的全景。

瀑布與森林富含被視為“空氣維他命”的負離子，可以讓空氣變得很清新，對人的身心靈有著非常多的好處。越接近瀑布，負離子的含量遠比森林、都市公園都高出許多。大自然給予我們這樣美好的禮物，期望每一位前來的旅人都能懷著感恩的心愛護大自然。

