

2025 夏季 號
SUMMER

立榮島旅誌

LES

iles



Summer

★ TRIPS ★

夏·旅



UNI AIR

LES *iles*

2025
夏季號
SUMMER

Les îles is French for "The islands."
源自法文，Les îles 意思為「群島」。
(封面圖片 / Alamy—達志影像授權)



08

專題 FEATURE

夏·旅

蟬鳴聲昭告了夏季到來，台灣的夏天除了炙熱的滾滾熱浪，充滿著不朽的活力。從都市到鄉間、從海岸到山間，台灣的夏之旅清涼中帶有令人精神抖擻的魔力。

06

活動 AGENDA

- 2025 澎湖國際海上花火節
- 2025 臺灣國際熱氣球嘉年華



17

旅遊 VOYAGES

橫越金門大橋 探索烈嶼

25

寰宇 GLOBETROTTER

江南雙古鎮
上海水鄉的詩意時光



33

小百科 KNOWLEDGE

航空氣象
讓飛行安全、省時又省油



37

立榮假期 UNIAIR HOLIDAYS

跟著立榮航空暢遊各地
豐富旅程輕鬆 GO



30

佳饌 GOURMET

好食人家.House
一品馬祖飲食魅力

35

探索 EXPLORE

Eastern Promise:
Cycling South of Hualien
馳騁花蓮南岸

發行人 Publisher | 林志忠 Solomon Lin
立榮航空股份有限公司
10455 台北市長安東路二段 117 號 8F
UNI AIRWAYS CORPORATION
8F, No. 117, Chang-An E. Rd., Sec. 2, Taipei,
10455, Taiwan
Tel: (886)2-2513-5533
Website: www.uniair.com.tw
總編輯 Editor-in-Chief | 陳佩玗 Patty Chen
編審 Executive Editor | 葉穎霓 Vianne Yeh
中文編輯 Chinese Editor | 廖純芳 Lydia Liao

英文編輯 English Editor | 馬泰崇 Matthew Jones
專業設計 Art Director | 許淑惠 Vickie Hsu
長榮國際股份有限公司文化事業部編製
10423 台北市民生東路二段 166 號 6 樓
Produced by the Cultural Development Department
of EVERGREEN INTERNATIONAL CORP.
6F, No. 166, Sec. 2, Minsheng E. Road, Taipei,
10423, Taiwan
Tel: (886)2-2500-1227 Fax: (886)2-2500-1598
廣告代理: 鍾宜靜 Vickie Jung Tel: (886)2-2500-1207
版權所有, 翻印必究 | All Rights Reserved



董事長 Chairman
林志忠 Solomon Lin

● 提供安全、便捷的飛航服務，是立榮航空對旅客堅持不變的保障與承諾。

我們深耕台灣及兩岸航線，每年為數百萬旅客帶來便利、舒適空中旅程。每季精心策劃《LES îles 立榮島旅誌》，與您分享各航點人文、風景、美食；不論身在何處，都能藉由行動裝置自立榮航空官網或 App，開啟《立榮島旅誌》專屬連結直接閱讀，下載後亦可離線瀏覽。

立榮航空努力做為您可信賴的旅途夥伴，讓每趟飛行都成為美好回憶的開始！

In addition to cross-strait flights, UNI Air offers a comprehensive network within Taiwan, providing safe and convenient air transportation. ●

Our digital magazine, *LES îles*, shares the breathtaking scenery, cultural attractions, and iconic cuisine of our varied destinations. No matter where you are, you can download and read the magazine through UNI Air's official website or mobile app.

Explore new possibilities and create unforgettable memories as you travel with us.

》》你的國內線 專屬智能客服



無需等待，隨時都在

- 請至立榮航空官網或下載立榮航空APP -

點擊查看

05.05
▼
07.29

2025 澎湖國際海上 花火節

- ▶ 地點：馬公觀音亭園區
<https://www.facebook.com/phfireworks/>

今年活動與誕生 75 週年的《花生漫畫》合作，共規劃 29 場次煙火秀。馬公市觀音亭園區設置有主題商售店，販售 8 款 Snoopy 限定商品，並於活動主場地、白沙鄉跨海大橋、西嶼鄉三仙塔景觀台等 5 鄉 1 市設置史努比家族裝置藝術公仔，邀您一起參與這年度煙火盛會。



圖片協力：澎湖縣政府旅遊處

07.05
▼
08.21

2025 臺灣國際熱氣球 嘉年華

- ▶ 地點：台東鹿野高台
<https://balloontaiwan.taitung.gov.tw/zh-tw>

臺灣國際熱氣球嘉年華今年邁入第 15 週年，邀來哆啦 A 夢前來助陣，推出全新熱氣球展演團隊。另將推出 8 場光雕音樂會，受到萬眾矚目的鹿野高台限定「熱氣球 X 無人機 X 煙火」光雕秀，也將震撼回歸。





2025

梵志登 × 長榮交響樂團

命運交響

Jaap van Zweden & ESO

07.11 Fri. 19:30

衛武營音樂廳

Weiwuying Concert Hall

07.12 Sat. 19:30

屏東演藝廳

Pingtung County
Performing Arts Center



豎琴 | 邱孟璐
Harp | Menglu Chiu



長笛 | 許佑佳
Flute | Yew-Kia Koh

指導單位 |  文化局 | 主辦單位 | 長榮交響樂團  屏東縣政府

屏東場承辦單位 |  屏東縣政府文化處
高雄場贊助單位 |  彰化銀行 | 購票請洽 |



Summer

★ TRIPS ★

夏·旅

蟬鳴聲昭告了夏季到來，
台灣的夏天除了炙熱的滾滾熱浪，
充滿著不朽的活力。
從都市到鄉間、從海岸到山間，
台灣的夏之旅清涼中帶有
令人精神抖擻的魔力。

撰文 / 曹憶雯 攝影 / 曹憶雯、陳佑淇
圖片 / Shutterstock、達志影像
圖片協力 / 台東縣政府、
內政部國家公園署海洋國家公園管理處、
東部海岸國家風景區管理處、
風潮音樂、澎湖蠓野人





遇見花東解憂藍

台東慢活美學



清晨的曙光灑在台東海岸與森林，參加「自然醒慢活祭」的人們，緩緩伸展四肢，喚醒沉睡的細胞，感受身心靈的流動與喜悅。

這個由台東縣政府於 2021 年創立的身心靈休閒美學品牌，以山海、文化、慢活氛圍為基礎，串聯身心靈導師、藝術文化與在地旅宿工作者，共譜台東療癒地圖。前兩年已在鹿野、永安、富山、都蘭、金樽、達魯瑪克等地，累積舉辦近百場活動，近年引進國外專業師資開辦音療工作坊，與在地團隊共同設計深度淨心遊程，今年夏季活動「夏日療癒祭」預計於 6 月 14、15 日於台東森林公園舉辦。

1. 自然醒慢活祭提供一系列有益身心靈的休閒活動。The Taitung Spirit Festival offers a series of wellness activities for the body, mind, and soul. | 2. 草地瑜珈。Reconnect with nature through yoga under an open sky. | 3. 2024 年推出的海洋餐桌。The Ocean Table is a new dining experience launched in 2024.



大自然的藝文饗宴



ADVENTURE

台東與花蓮的湛藍，是大自然最深情
的餽贈，一系列的夏日藝術巡禮，從市區到南迴、自
縱谷到海岸，展現獨有的休閒哲學與美學風格，讓花
東成為無圍牆的「大地美術館」。

「東海岸大地藝術節」
以自然環境、部落生活、
旅行壯遊、藝術創作為
題，是一場融合藝術、
音樂和手工市集的盛會，
其中的「月光·海音樂會」是旅人共同的美好回憶。



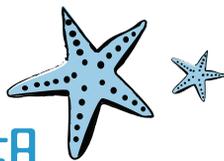
「漂鳥 197 — 縱谷大地藝術季」以縱谷 197 縣道沿途
做為舞台，裝置藝術遍布富里、池上、關山、鹿野等
地，在中央山脈與海岸山脈間，留下許多佳作。2018
年起，台東縣政府將藝術欣賞延伸到南迴 4 鄉，將「南
迴藝術季」的藝術創作，陳列於達仁、大武、金峰、
太麻里的公路旁和部落裡，點亮偏鄉地景與生命力。

1. 「縱谷大地藝術季」作品《貓咪種子》。Cat Seed, an artwork from the East Rift Valley Granary Festival | 2. 「東海岸大地藝術節」月光海音樂會中的表演活動。A performance at the Moonlit Sea Concerts, part of the TECLand Arts Festival

2



立榮航空每週 22 班自台北飛往台東



有一種夏天叫澎湖



菊島水陸祕境之旅

夏日的菊島陽光燦爛、海水正藍，近年興起的水陸祕境之旅，直接從馬公本島的南海碼頭，搭乘娛樂船跨海前往西嶼大菓葉漁港，途中可遠眺重光媽祖銅像和大菓葉玄武岩，比開車更省時、便利。中午登島後，先至小門地質探索館旁的餐館品嚐平價美味的小管麵線、清炒絲瓜，飽餐後陸續漫步鯨魚洞，遊覽小池角雙曲橋、外垵漁港觀景台，在古色古香的二崁傳統聚落，參觀閩南合院建築群，順道嚐嚐手工豆花與杏仁茶的古樸滋味。

傍晚來臨前，暖風徐徐吹拂，陽光不再炙熱，返航途中，可下海體驗立槳（SUP）、獨木舟，探訪退潮時才出現的神祕沙洲。在海上金光的伴隨下，回味這趟浪漫暮光之旅。

1. 鯨魚洞。Whale Cave | 2. 小管麵線。Squid vermicelli | 3. 小池角雙曲橋海天一色的景致。The scenic double-arched Xiaochijiao Bridge, where the sea meets the sky.





1. 有趣的夏日 SUP 體驗。A fun summer SUP experience | 2. 澎湖
祕境：無人島沙洲。A hidden gem in Penghu: an uninhabited island
sandbar | 3. 東嶼坪嶼。Dongyuping Island



南方四島的夢幻冒險

翌日，啟程前往本島之外的周邊小島，展開夏日旅程。北海可進行吉貝嶼、目斗嶼跳島行程，南方四島則包含東吉嶼、西吉嶼、東嶼坪嶼、西嶼坪嶼和周圍的頭巾、鐵砧、鐘仔、豬母礁等附屬島礁，由於未經高度開發，地質、人文皆維持原貌，附近海域的珊瑚礁更孕育了豐富海洋生物。



黑白相間的東吉嶼燈塔極為醒目。The black-and-white Dongjiyu Lighthouse

面積最大的東吉嶼是台澎航道重要據點，東吉嶼燈塔位於全島制高點，黑白塔身在藍天襯托下，景色夢幻；西吉嶼的西北海岸多為海崖岩壁，東南側布滿暗礁，島上無人居住，可從船上眺望壯觀的柱狀玄武岩；東嶼坪嶼碼頭旁的玄武岩貌似關公像，守護著島嶼；西嶼坪嶼地勢平緩，經由海上巡航觀賞四周海崖，氣氛一派悠閒。



立榮航空每週 56~60 班自台北、35~42 班自台中、7 班自嘉義、21 班自台南、70~77 班自高雄飛往澎湖，另每月亦提供 2 班班機自金門飛往澎湖



嘉義夏綠地 漫遊茶園步道

五奇之外的茶香旅程

嘉義阿里山有五奇：日出、雲海、晚霞、森林和鐵道，除此之外，還有療癒身心的阿里山高山茶。海拔約 800 至 1,500 公尺的大阿里山茶區，涵蓋梅山鄉、番路鄉、竹崎鄉和阿里山鄉，一座座山頭在先民開墾下，闢建出綠浪般的茶園景色，吸引旅人漫步雲霧繚繞的茶園，沐浴森林芬多精，搭乘林鐵列車與阿里山來一場美麗的相遇。

為推廣阿里山茶文化，阿里山國家風景區管理處推出四季茶旅活動，選在不同社區舉辦茶席與品茗體驗：春天觀賞櫻花、盛夏清涼避暑、秋涼詩意盎然、冬日暖心暖胃，無論哪個季節上山，都能體驗茶香時光。

阿里山茶園的美麗景致。A stunning view of tea plantations at Alishan



①



②



③

1. 絕美的阿里山日出。Taking in the breathtaking sunrise over Alishan | 2. 茶席活動。A traditional tea ceremony experience | 3. 茶覺之旅可了解茶葉製作過程。The Tea Journey offers insights into the tea-making process.

阿里山的夢幻景致

梅山鄉擁有茶葉廣告最愛的仙境般茶園，第二大村落的瑞峰村則有座海拔 1,314 公尺的海鼠山（又稱海角山），山頂觀景台以「一生一世」諧音命名「1314 觀景台」，附近還設有戀人朝聖景點「1314 愛情塔」，跨年時分吸引各地旅人齊聚，等待迎接高海拔的第一道曙光。

登上 5 公尺高的 1314 觀景台，可遠眺阿里山由四天皇山、青園山、篤鼻山、知鳥山組成的四大天王山。走下觀景台，沿著瑞豐海鼠山步道漫遊，兩旁茶樹簇擁，清新綠意令人心曠神怡。位於瑞峰村永鑫茶園旁的孟宗竹林，陽光自縫隙灑落，彷彿世外桃源，茶園推出的「茶覺之旅」，除了採茶、揉茶、品茶，還可循著竹林步道通往竹林茶席，與茶人品茶、問茶，五感神經都療癒。



立榮航空每週 7 班自澎湖、7 班自金門飛往
嘉義

馬祖夜遊 夜巡星空與藍眼淚



追星與追光的雙重奇觀

馬祖光害少，夜觀星辰與銀河成為最佳夜生活體驗。相較於在天文館的室內空間看星星，離島戶外觀星更有臨場感。光害少的馬祖四鄉五島，入夜後星星堆滿天，抬頭就能觀賞銀河。

追完星星，繼續追光！自然奇景「藍眼淚」，被美國有線電視新聞網 CNN 票選為「世界 15 大自然奇景」，曾經登上美國太空總署（NASA）「每日一天文圖」網站，馬祖也因此成為國人心中一生必遊的台灣自然景點。熱門追光景點眾多，南竿鄉的北海坑道被譽為鬼斧神工之作，退潮時搭乘搖櫓船賞藍眼淚，只需以槳輕輕撥動水花，就能看到點點神祕藍光，不虛此行。



立榮航空每週 49 班自台北飛往南竿、21 班自台北飛往北竿、14 班自台中飛往南竿

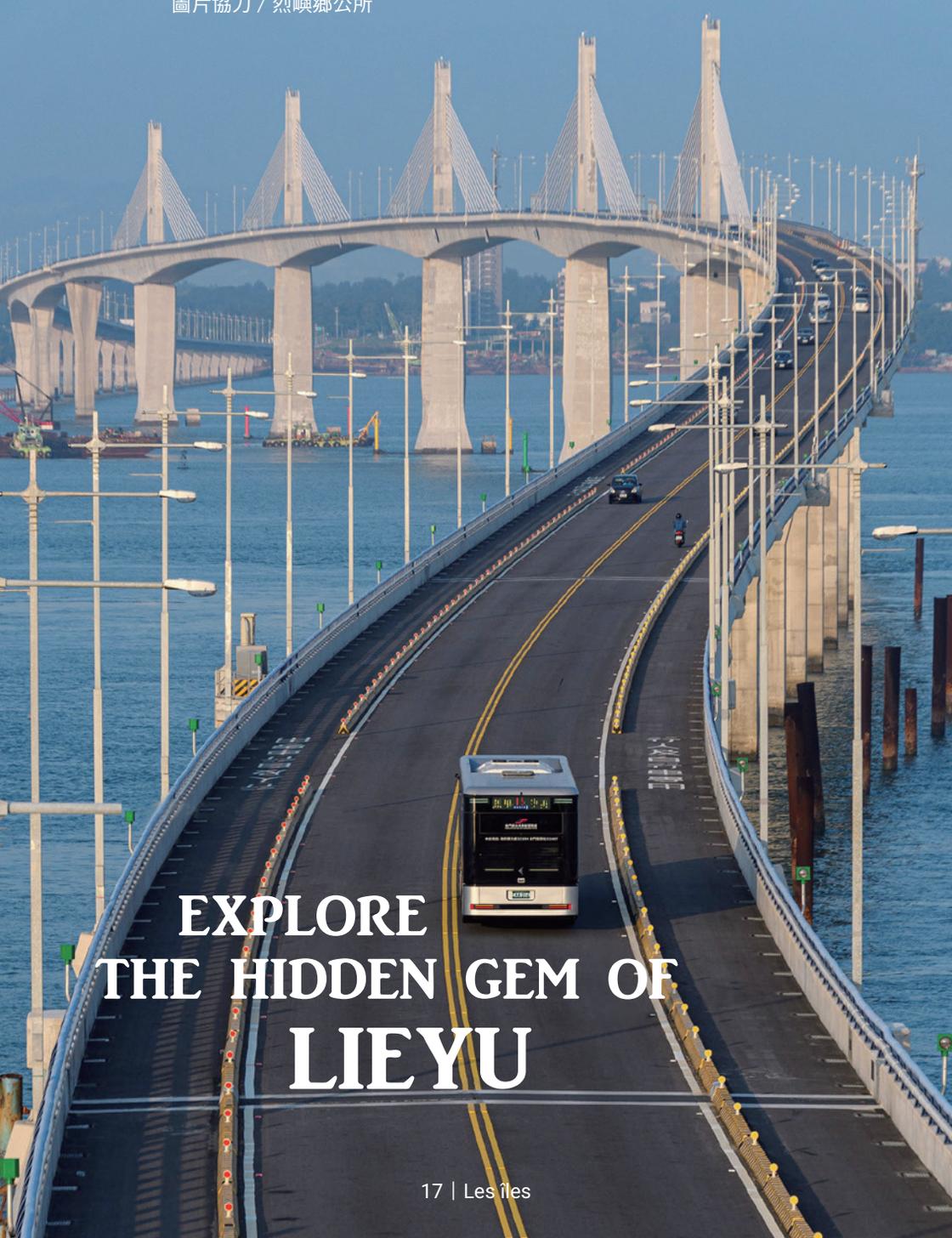


橫越金門大橋 探索烈嶼

LET'S GO!!

自從金門大橋通車後，從大金門金寧鄉到俗稱「小金門」的烈嶼鄉，除了搭船又多了個選項，只需 5 分鐘的車程便可跨海探訪小島上的純樸美景與在地美食。

撰文 / 妮可魯 攝影 / 吳家興、許傑、妮可魯、楊育禎
圖片協力 / 烈嶼鄉公所



EXPLORE
THE HIDDEN GEM OF
LIEYU



騎單車漫遊軍事遺跡

「軍民一家」、「鐵的紀律」等軍事標語點綴路邊，圓環中央矗立著紀念八二三砲戰的巨大砲彈，一一見證著「小金門」烈嶼軍管時期的歷史。昔日建設給戰車行走的戰備道路「車轍道」，經過整修成為寬廣的環島自行車道，也成為旅人漫遊小金門的絕佳路徑。



遊客可在九宮坑道旁的金門國家公園烈嶼區管理站租借單車，沿著車轍道穿梭木麻黃林蔭、搖曳的麥浪田，及景色絕美的清淺沙灘，遠眺金門大橋橫跨青玉海面，收攬沿途明媚風光。全長 18.3 公里的自行車道也串聯多處海防據點，包含鐵漢堡、勇士堡，遊客可入內參觀彈藥庫、機槍堡等設施，並在「將軍堡」瞭望監控大小金門之間的金烈水道，懷想昔日官兵保家衛國的情景。

從將軍堡眺望金烈水道景致。
View of the Jinlie Waterway from
General's Fortress.





1

1. 入夜後的廈門大樓群燈火璀璨。Xiamen's nightscape is an unforgettable scene. | 2. 黃昏出發的海上遊船行經猛虎嶼。A sunset cruise passing by Menghu Islet

海上巡遊藍色公路百萬夜景

若想從另一種視野欣賞島嶼風光，還可搭船出海巡遊，從「藍色公路」遠眺對岸廈門的風景，高聳的大廈群入夜後不僅燈火璀璨，還有海上角度限定的大樓牆面動態光舞秀，只見中華白海豚、沙灘椰影與煙火輪番流轉，繽紛倒影在潮汐碎浪之間幻化成霓彩色的流波。



2

海上巡遊的高潮除了壓軸的廈門百萬夜景，黃昏出發的遊船還會行經大膽島、二膽島、猛虎嶼、獅嶼等海上碉堡，島上巨石以醒目的紅漆寫著「自由屏障」等軍事標語，流傳著說不盡的英勇事蹟。



西方社區感受戰地懷舊風情

俗稱「戰地一條街」的西方社區，是造訪小金門不可錯過的老街。兩層樓高的騎樓建築兩側遍插國旗，巷弄間的牆壁盡是戰地主題的壁畫塗鴉及標語，半掩木門的商家曾是冰菓室、福利社與理髮廳，在 10 萬大軍駐守金門的年代，西方社區繁榮熱鬧，是官兵們休假消遣的好去處。

如今顯得蕭條的街道，因金門縣政府觀光處舉辦的「老兵召集令活動」再度找回活力，老街茶室特別掛上「西方特約茶室」招牌，重現當年「軍中樂園」風情，各種充滿戰地意象的情境裝飾不單勾起老兵朋友的回憶，也吸引遊客目光，愈來愈多商家以懷舊軍事風為主題開門營業，咖啡廳、文創商店讓人潮回流，重拾商機。



西方社區的茶館改裝為特約茶室風格，重現軍中樂園風情。A former teahouse in Xifang has been renovated into the military-themed Special Tea House.



1. 以小金門芋頭製作的芋戀肉。Pork and taro is a not-to-miss dish made with local Lieyu taros. | 2. 合成餅店的桶餅。Traditional cakes from Hecheng Bakery | 3. 黃厝三層樓的芋頭冰。Taro shaved ice at the Three-story Building Taro Restaurant

芋頭控必嚐！小金門芋頭料理

小金門的紅土地質富含礦物質，種出的芋頭香氣格外濃郁、綿密細緻。當地人推薦：先來碗芋頭米粉、炸芋頭，還有用蒸熟芋頭搭配軍用豬肉罐頭拌炒的特色料理「芋戀肉」，壓軸則是堆滿芋泥球的綜合冰。聽從在地人建議，來到小金門一定要找家餐廳大啖芋頭料理。

吃飽喝足後，除了選購金門特色伴手禮如貢糖、芋頭酥、蜜芋條，也推薦造訪西方社區的老舖：合成餅店，買一袋當地婦女坐月子必吃的「桶餅」。麻油、薑絲爆香後，將桶餅兩面煎黃，起鍋前淋上高粱酒，不但滋補養身，濃烈酒香更讓人意猶未盡。

烈嶼自從金門大橋通車後，已成為遊客探索金門風情的熱門景點。這座小島融合了軍事遺跡、自然風光與在地美食，讓旅人可細細體會歷史與現代交織的風采。



立榮航空每週 39~49 班自台北、35 班自台中、7 班自嘉義、21 班自台南、33 班自高雄飛往金門，另每月亦有 2 班班機自澎湖飛往金門



專注進化 從心出發

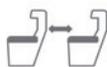
長榮航空 第四代全新豪華經濟艙



15.6吋
機上影音娛樂螢幕



業界最寬
42吋椅距



多樣收納空間
與貼心設計





專注進化 從心出發

長榮航空 第四代全新豪華經濟艙



業界最寬
42英寸椅距



多樣收納空間
與貼心設計



15.6吋
機上影音娛樂螢幕





專注進化 從心出發

長榮航空 第四代全新豪華經濟艙



業界最寬
42英寸椅距



15.6吋
機上影音娛樂螢幕



多樣收納空間
與貼心設計





上海水鄉的詩意時光 江南雙古鎮

悠悠河巷，漫漫湖蕩，
白牆、青磚、黛瓦、小橋、流水與人家，
交織出上海郊區兩大江南古鎮：
烏鎮與周莊的旖旎風光。

撰文 / 夏米 攝影 / 夏米

圖片 / Shutterstock、Alamy—達志影像授權



Shanghai's
Water Town Elegance



烏鎮古建築的每個角落都猶如一幅風情畫。The ancient houses of Wuzhen make for a picturesque scene, frozen in time.

烏鎮 安謐的水鄉綠洲

經過千年歷史的累積與沉澱，名列中國大陸 5A 級景區的烏鎮，從傳統到現代，從非遺到文學，不僅是江南水鄉不能錯過的一道風景，亦是美學和藝術的朝聖之地。白天晨霧瀰漫，入夜後燈火倒映水面，乘坐舟船悠悠穿越水巷，欣賞兩岸明清枕水建築，有一種走入時光隧道之感。

烏鎮位於浙江省桐鄉市北端，十字形的內河水系將古鎮切分為 4 區，並以東柵、南柵、西柵、北柵稱之。西柵景區由 12 座碧水環繞的島嶼組成，以 70 座小橋、小島串聯，優雅古樸的「昭明書院」坐北朝南，這座半迴廊二層式古建築，也是中國大陸古鎮最具規模的



1. 旖旎的燈光於夜間輝映著烏鎮古建築。Lights illuminate the historic architecture of Wuzhen by night. | 2. 鹹甜皆可的手工豆腐腦。Handmade tofu pudding can be enjoyed both savory and sweet. | 3. 草木本色染坊展示藍印花布傳統印染工序。The Indigo Dye Workshop showcases traditional techniques associated with blue-printed cloth.

圖書館。相較於西柵，東柵小而精緻，生活感濃郁，除了享受購物之樂，還能品嚐桂花糖醋小排、外婆紅燒肉、手工豆腐腦等在地美食。

烏鎮傳統工藝的獨特魅力

老字號的手工作坊也是烏鎮一絕，「草木本色染坊」以藍草染製印作花布，青磚鋪地的印染晾曬場成為熱門打卡景點；創立於光緒初年的「益大絲號」，讓旅人可親自體驗操作纜絲機，遊趣甚濃；「亦昌冶坊」在天井中陳列「天下第一鍋」，展示生鐵冶煉工藝；手工醬作坊「叙昌醬園」，則可見整齊埋列在庭園的醬缸，等待時間和陽光醞釀美味。



周莊 豐沛的魚米之鄉

享有中國大陸「第一水鄉」美譽的周莊，湖蕩相連、河港交織，是名副其實的「魚米之鄉」，曾入選美國 CNN「全球十大最美小鎮」，水鄉景致婉約，客棧枕水而眠，特產多元豐盛，舌尖滋味迷人，漫遊周莊，處處皆佳景，時時好心情。

周莊地處崑山市西南，坐落於人間天堂蘇杭與上海之間，四季分明，山水環繞，井字形河道保存 14 座建於元、明、清各代的古石橋，約有 800 多戶居民依河而居，且多保存明清時期的建築風貌，拱橋、粉牆、黛瓦、水巷、人家，入詩入畫，被形容為「吳儂軟語，阿婆茶香，櫓聲欸乃，崑曲悠遠」的江南仙境。



周莊被譽為中國大陸第一水鄉。
Zhouzhuang is arguably the
most impressive water town in
mainland China.



1

1. 景致迷人的南湖灣。A picturesque view of Nanhu Bay | 2. 肉汁香濃的萬三蹄。Wan San's pork knuckle, rich and savory with juicy flavor. | 3. 周莊盛產多樣的傳統糕點。Zhouzhuang is also known for its wide variety of traditional pastries.

古橋秋月與傳世佳餚

南湖灣的「南湖秋月」是舊時「周莊八景」之一，每當秋風送爽、明月高懸，湖面一片碧綠、一帶金黃，娓娓道盡「皓月千里，浮光躍金」之意境。一代富豪「沈萬三故居」的仿明式建築群，融合水鄉與人文景色；沈家宴客名菜「萬三蹄」肉汁香濃、「紅燒桂魚」鮮肥香嫩，皆為周莊經典。除此之外，特色小吃萬三糕、豆腐乾、富安燒餅、海棠糕、阿婆菜與青糰子，同樣回味無窮。



2



3



立榮航空每週 3 班自台北（松山）飛往上海（浦東）



一品馬祖飲食魅力 
好食人家.House

Savor Matsu's Finest at
House. Food. People

隱身南竿清水巷弄內的「好食人家.House」，
為馬祖少見的無菜單料理餐廳，用餐空間簡約
溫馨、料理反應馬祖時令飲食文化，讓顧客享
受到彷彿在朋友家中吃飯的愜意感受。

撰文 / 鄂加林 攝影 / 鄂加林、周治孝、陳鎮東、陳登創

紅糟五花肉軟嫩多汁、紅糟香濃四溢。House. Food. People
restaurant's red fermented pork belly is tender, juicy, and bursting
with rich red yeast aroma.





料理像跳一支舞，優雅從容

老闆娘蓮姐一人作業，一個餐期只接一組客人，重質不重量，全心專注接待每一次預約到訪的客人，為他們舞出一道道刻劃馬祖故事的料理。即使朋友們總是叨念：準備一組客人的料理要從下午就開始備料，太辛苦、動作太慢了，但蓮姐仍然堅持以自己的步調，從容備菜，要把菜餚準備到最好的樣子，再端上桌。



從備料、上菜再到料理介紹，每一口、每一段解說文字都能感受到蓮姐對待生活的態度、對料理的執著，也因此能為客人帶來更深刻的用餐感受。

大海就是冰箱，善用島嶼的饋贈

四面環海的馬祖，居民們總笑說：「想吃什麼就去海邊找！」四季的鮮味均來自海邊「討拓」或釣來的收穫，也反應在好食人家.House 的料理當中。





春季的紫菜、鮎魚、鱸魚；夏季的鯉魚、白力魚、淡菜；秋季的烏魚、帶魚；冬季的蝦蛄、佛手。每次的餐宴，蓮姐都會依照不同的季節食材搭配處理，而幾乎每位馬祖人血液裡都流淌著的老酒，也成為桌上佳餚不可或缺的配角。擅長料理的蓮姐釀酒功夫不馬虎，常常可見她將自釀老酒結合在料理當中，諸如兼具清新口感與迷人香氣的老酒蒸魚，或是燉得入味又不膩的紅糟五花肉，每一道菜都是馬祖季節食材的黃金組合，讓顧客從味蕾就感受到大自然的恩賜。



老酒蒸魚。Steamed fish with aged rice wine

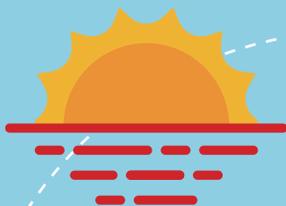
從海到家 用料理說家鄉的故事

好食人家.House 秉持著一期一會的精神，端出一道道家常卻不平凡的料理，呈現屬於島嶼的獨特風味，將人們帶進馬祖的海，島上的家。

蓮姐珍惜島嶼物產，也期望到訪者可深度體會馬祖物產特色，上菜時她總在桌邊詳細介紹每一道料理與馬祖的連結，以及這些食材在她童年裡的記憶，讓造訪好食人家.House 的顧客，不僅僅是填飽了肚子，更像參加了一場短暫卻滋味豐富的島嶼時光小旅行，品味了馬祖的古往今來，細細咀嚼後回甘……。



立榮航空每週 49 班自台北飛往南竿、21 班自台北飛往北竿、14 班自台中飛往南竿



航空氣象

讓飛行安全、省時又省油

Aviation Meteorology and Flight Safety

撰文 / 秦雅如 圖片 / Shutterstock
報導協力 / 長榮航空航行管理部

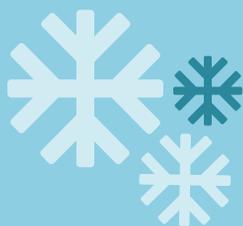
在地面上的人們尚且需要天氣預報做為日常起居的參考，在天空中翱翔的飛航員，更是必須仰賴航空氣象來為飛行預作準備。

天氣在飛航事故中僅次於人為因素，是影響飛航安全性的關鍵，航空氣象與一般天氣預報不同，不僅關注溫度、降雨，更提供風向、風速、風切、能見度、雲層狀況等資訊。



這些資訊都直接影響機師的飛行決策，例如：風向對飛行影響巨大，逆風有助飛機升空，讓降落時可有效減速；側風過強則會影響航機操作，威脅飛航安全。

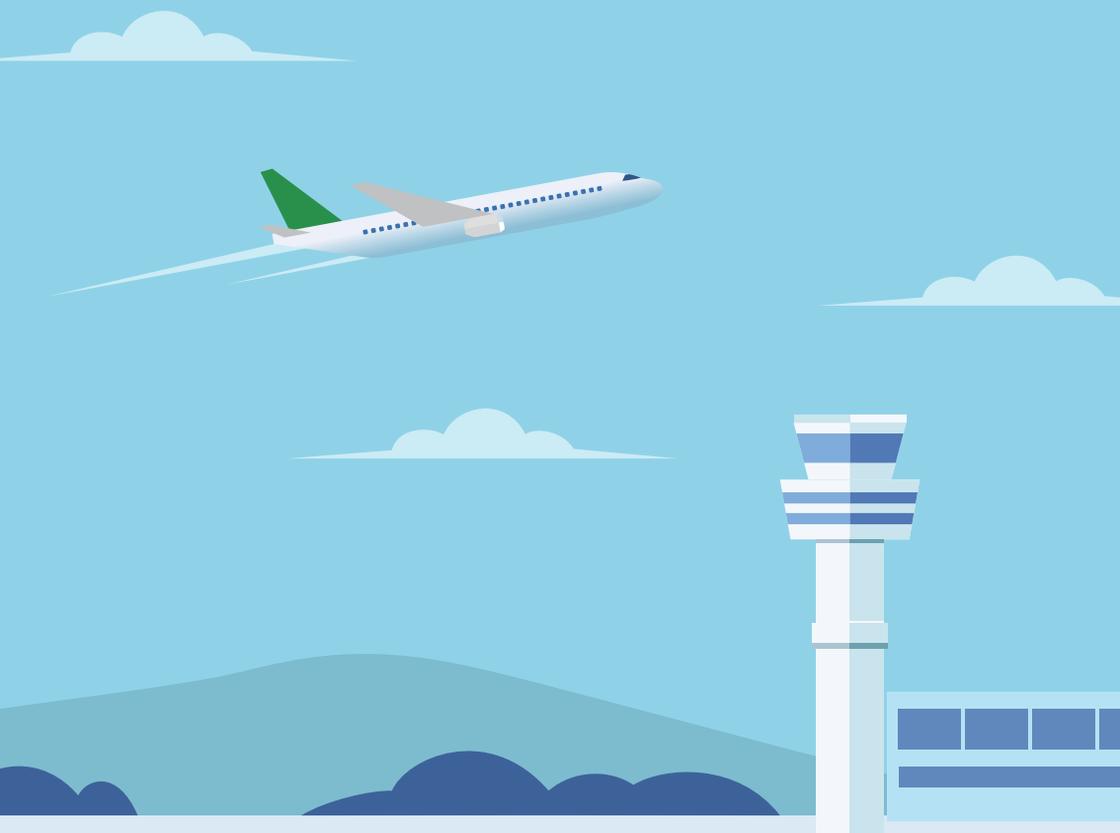




夏季的積雨雲常伴隨強降雨及亂流，航機會避免進入該區域。高溫時，空氣密度低，會影響飛機起飛及爬升性能；下雪或結冰時，則會改變機翼表面空氣力學構造。

航空公司一般會於起飛前由簽派員提供機師民航局氣象中心的即時天氣資訊；飛行過程中，機上的雷達也會顯示最新天氣變化；降落前，機師則會接收到航管提供的天氣資訊，以隨時掌握飛航路段的氣象變化。

因應大自然的變動，善用航空氣象能幫助飛航員應對天氣各式狀況，調整航路，從而提高飛航效率與安全，確保每一次飛行都舒適又穩妥。





馳
騁
花
蓮
南
岸

Eastern Promise: Cycling South of Hualien

TEXT BY GRAHAM FINCH

PHOTOS BY GRAHAM FINCH, SHUTTERSTOCK

Hualien's spectacular coastline and pristine countryside make it a must-ride destination for cyclists, who have two choices for riding south of the county's capital.

From Hualien City, an 8km-long cycle path hugs a driftwood-strewn pebble beach and leads to wonderful Route 193, which ends around 100km away at the hot-spring town of Ruisui. Separated from the coast by a low mountain range and framed by primeval-looking vegetation and pool-table-green rice paddies, this narrow, winding road offers one of Taiwan's best cycling experiences. It rolls along mostly traffic-free, offering panoramic views of the

探索
EXPLORE



1. Route 193 goes down the wide East Rift Valley. 193 縣道貫穿花東縱谷。 | 2. A bicycle path follows an old railway line south from the town of Yuli. 玉里有條沿著舊鐵道而建的自行車道。 | 3. Highway 11 runs through Shitiping, a dramatic stretch of coast sculpted by wave erosion. 11 號公路途經以海蝕地形聞名的石梯坪。

Central Mountains rising beyond the broad East Rift Valley plain. With rail stations conveniently nearby, heading back north is a breeze.

As if that weren't enough, the alternative, Highway 11, hugs the aquamarine Pacific, and with a steady sea breeze blowing from the north, cyclists enjoy a helpful tailwind as they head south.

Along the way, two branch roads twist and climb for roughly 10km over the rounded peaks to connect to the 193, meaning it's possible to sample the best of both routes.



UNI Air's flight network allows easy travel among the cities of Taipei, Taichung, Chiayi, Tainan, Kaohsiung, Taitung, and Hualien, as well as the offshore islands.

國內航空自由行第一品牌

立榮假期

UNIAIR Holidays



1站購足 輕鬆GO!

完美旅行說走就走



出遊差旅 都適合

提供最完整
國內航線，帶您走訪
澎金馬花東！



最佳組合 超值購

立即訂位開票，
從眾多機+酒組合中，
快速搜出好價格。



輕鬆規劃 旅遊趣

班班有位、飯店
民宿任選、自行規劃
最適合的旅遊方式。



食宿遊購 任您選

嚴選上百家優質
廠商，不定期推出
季節性產品。

立榮假期



豐富旅程 由您搭配

詳細產品資訊與實際售價依旅客於立榮假期官網 (www.uniairholidays.com)
自組搭配後的標示為主。訂購請至立榮假期官網或洽總代理——長汎旅行社02-2513-3334
及全台各大旅行社。立榮假期保有產品更動之權利。



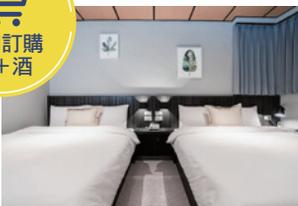
圖 / 蠔野人、熱島大倉

特別企劃

逐航海夢 划向澎湖神祕沙洲

輕拂海面的微風帶著微鹹的氣息，澎湖夏日的大海湛藍清透，美得如此魅惑。從馬公本島登船，讓海浪推送著您朝西嶼方向前進，享受海上風光、體驗掌舵駕船的樂趣。

登島後探訪海蝕地形的神祕鯨魚洞、宛如長虹臥波的小池角雙曲橋，並漫步紅瓦白牆構成的二崁聚落，喝一碗杏仁茶或黑糖豆花，欣賞刻滿歲月痕跡的傳統石厝，彷彿聆聽得到它低語的舊時故事。隨後回到遊船，航向只有退潮時才會浮現的神祕沙洲，當夕陽餘暉在海面上渲染出一條金色大道，可跳水、浮潛亦或是划獨木舟、SUP 登上無人沙洲，在海天美景間拍攝網美照，留下夢幻的一瞬間。



和寓旅店
三天兩夜

NT\$ 4,026 / 人起



Set Course for Penghu's Mysterious Sandbar

The ocean around Penghu in summer is crystal-clear and vividly blue, presenting an irresistible beauty. Departing from Magong Island, let the waves guide your boat toward Xiyu, taking in the stunning seascape as you steer the vessel by yourself.

Upon arrival, explore the mysterious Whale Cave, a sea-eroded formation, and the graceful double-arched Xiaochijiao Bridge that spans the waves like a rainbow. Stroll through the traditional Erkan Village and taste the almond tea or sugar tofu pudding.

Return to the boat and sail toward the hidden sandbar that only appears during low tide. As the sunset paints a golden path across the sea, you can dive into the water, snorkel, or paddle a kayak or SUP to the uninhabited sandbar. Surrounded by breathtaking views of the ocean and sky, capture Instagram-worthy photos or simply savor the dreamlike moment.



ZZ Inn
3-Day, 2-Night Trip from
NT\$4,026 / per person



圖 / Shutterstock

馬祖 MATSU

悠遊北海坑道 尋找馬祖神話之鳥

陽光灑落海面，粼粼波光在深邃的北海坑道內閃動著微光。開鑿於 1968 年的這條軍事水道使用炸藥爆破，幾乎全靠人力在堅硬的花崗岩中一斧一鑿開拓而成。行走在幽暗潮濕的石壁步道上，腳步聲在坑道內迴盪，彷彿聽見歷史的回聲——那段沉重而堅毅的過往。

沿著港口漫步，只見燕鷗成群翱翔天際。每年 6 至 10 月是馬祖的燕鷗繁殖季，可見多種燕鷗，其中尤以馬祖縣鳥「黑嘴端鳳頭燕鷗」最具代表性。搭上北竿的賞鳥船，可從海上欣賞群鷗穿越海風而來的壯觀景致；一旁還有大澳山的綠意與芹壁山的石厝交織成詩，天地美景盡收眼底。



富喜民宿

NT\$ 6,682 / 人起



圖片協力 / 金門畜試所

金門 KINMEN

夏日親子遊 選在寶藏島嶼：金門吧！

想登上軍事祕境：大膽島，與著名的「心戰牆」合影留念嗎？今年暑假，就帶著孩子們一起來趟寓教於樂的金門深度之旅吧！沿著藍色公路海岸徐行，造訪神祕戰地島嶼，還可欣賞金門大橋及廈門摩天大樓璀璨燈火映照海面的景致。

融合戰地風貌與自然風光的金門，是座滿藏驚喜的寶藏之島。大人們可穿梭在金門酒廠經武酒窖，了解高粱酒釀製過程；孩子們則可透過光影藝術，沉浸酒窖幻境。全家還可一起體驗用高粱稈 DIY 掃帚；換上傳統服飾，穿梭古厝巷弄，或是造訪金門畜牧試驗所，品嚐以在地牛肉入饌的特色料理。



夏之戀民宿

NT\$ 5,360 / 人起



圖片協力 / 普悠瑪旅行社

花東 HUALIEN & TAITUNG

花東 FUN 暑假 看熱氣球賞花海

夏日的花東大地，瀰漫著稻香與海潮交織的氣息。清晨登上鹿野高台，看色彩斑斕的熱氣球緩緩升空；2025 臺灣國際熱氣球嘉年華的夜晚活動也很夢幻，8 場光雕音樂會結合無人機展演與絢爛煙火，為旅人留下燦爛回憶。

花東的夏天不只如此。此時也是金針花盛放季節，層層疊疊的金黃花海迤邐在六十石山與赤柯山，夏季限定之美令人陶醉；花蓮夏戀嘉年華集合市集、音樂會、煙火秀，熱鬧非凡；「番面鴨 FUN 暑假」邀旅人在鯉魚潭踩著水上腳踏船，看湖光水色，當夜色降臨，燈光水舞開演，交織出難以忘懷的花東夏日樂章。



花蓮理想大地
NT\$ **3,520** / 人起



圖 / Shutterstock

廈門 XIAMEN

悠閒的避暑祕境：廈門鼓浪嶼

隨著渡輪緩緩靠岸，登上鋼琴之島鼓浪嶼。蜿蜒在石板道兩側的建築充滿歐風氣息，紅磚洋房靜靜佇立於綠蔭之間，不妨選家老宅改建的咖啡館，喝杯手沖咖啡或冰涼果汁，讓夏日燥熱在悠閒氛圍中漸漸沉靜。

菽莊花園、日光岩、鋼琴博物館藝術氛圍濃厚，每一個轉角、每一幅畫作都藏著島嶼靈魂、低語著鼓浪嶼的故事。近年，鼓浪嶼全面推行電瓶車與步行旅遊模式，讓旅程更輕鬆愜意！黃昏時分，沿著濱海步道漫步，看夕陽沉入大海、染紅天邊雲彩，島嶼的靜謐之美適合想將腳步放慢、與自己相處的您。



廈門佰翔五通酒店

NT\$ **6,415** / 人起