

島主帶路 瘋玩台灣10+離島 (二)

龜山島



文／洪詩茵 圖片提供／林光賢

龜山島島主・林光賢・旅遊業者

旅遊業者兼搶孤高手，宜蘭在地人，登島六九七次，抱著在地人的熱情，秉持回饋家鄉的心，將龜山島的一草一木介紹給全世界！



身為宜蘭頭城在地人的龜山島島主林光賢，本身是龜山島的船家，也是旅遊業者，時常帶領遊客登龜山島，可以說龜山島就像是他家中的後花園般熟悉。他提到，遊龜山島的行程規劃不外以下四種：「賞鯨＋繞島」、



從宜蘭烏石港遠眺龜山島。

「登島＋繞島」、「登島＋繞島＋賞鯨」、「四〇一高地＋登島＋繞島」。四種行程都有繞島，繞島主要的觀賞重點為「龜山八景」，包括：靈龜擺尾、龜島橫煙、海底溫泉、龜卵傳奇、眼鏡洞、龜岩峭壁、龜山朝

ABOUT 龜山島

早期龜山島為無人海島，相傳清朝時期，福建漁民偶爾會到基隆嶼捕魚，因基隆嶼太遠，漁民會在龜山島休息，發現附近漁獲量豐富，就在島上定居下來。一九七七年之後，龜山島居民集體遷至頭城鎮大溪里的龜山島社區，因此，此島成為只有國軍駐防的管制區，二〇〇〇年開放觀光，以抽籤方式管制登島人數。

日及神龜戴帽，其中「龜山朝日」與「神龜戴帽」二景屬於氣象景觀，其餘六景都是火山作用與海浪侵蝕作用而形成的特殊景觀，非常值得一遊。但林光賢也坦言，龜山八景不易同時見到，必須配合氣候、潮汐等因素，不妨搭配登島與賞鯨，不僅可深入探索龜山島，一訪他推薦的隱藏版景點，還能看到可愛的鯨豚，增加旅程的豐富度。

繞島必看

靈龜擺尾：總長七百公尺，隨著冬、夏季風潮流夾帶砂石所形成，隨著潮流南北移動，宛如龜尾擺動之礫石灘。
海底溫泉：位於龜山島東部海域，從

登島必訪

龜尾湖：位於龜尾，過去是島上居民的主要居住地，後來駐防的軍營也

早期會不斷冒出煙霧，但九二一地震之後，硫磺礦塌陷，就不再冒煙了！
龜卵傳奇：龜山島西南海域，退潮時隱約可見兩個浮出的小島，形似龜卵，現在也已看不到了。

神龜戴帽：龜山島是宜蘭的氣象台，想預知天氣的變化，龜山島上空若烏雲籠罩，就表示大雨即將來臨。

龜島磺煙：龜首的硫磺磺藏量頗多，
龜山朝日：旭日初升，與龜山島交相掩映，早晨五點半才能看到的絕美景觀。

熔岩冷卻後形成的特殊峭壁地形。

龜岩峭壁：位於龜

山島頭部，是火山
海底湧出九〇度地
泉，可見海面上湧
現白色氣泡。
眼鏡洞：因海水侵
蝕形成的半圓形海
蝕洞，在峭壁與海
面交接處。早期有
人在此洞進行非法
交易。



設在此處，湖邊設有環湖步道，湖上設有一座涼亭，環湖約需一小時，沿著步道行走一圈，就可以訪遍島上主要景觀，包括普陀巖、軍事基地、冷泉、觀音像等。
拱蘭宮：現稱普陀巖，島上僅存有門牌的建築，早期供奉三太子與馬祖，媽祖娘娘隨居民移駕頭城大溪後，現在則是供奉觀世音菩薩。營區正對面，



龜山冷泉：位於龜尾湖附近，早期龜山島居民都是靠冷泉洗澡。
毛柿宮：需要熟人帶路的隱藏版景點，龜山島上有一顆四百歲的毛柿大樹，樹幹直徑超過八〇公分，高約三丈，被島民視為神樹，早期島民要是小孩子體弱多病，都會拿毛柿葉回去幫小孩子洗澡淨身，神蹟流傳至今，所以早期當地島民的信仰是毛柿宮及

也就是龜尾湖另一岸，有一尊大型觀世音菩薩像，守護此地。
軍事基地：基地外豎立著島孤人不孤的白色立柱，彩繪牆後方有一個軍事坑道，坑道內架設有九〇高砲，還有射擊能力圖，讓人感受當年的戰地氛圍。



三太子。

野百合：龜山島的野百合也是當地隱藏版一絕，為純原生種，一枝花莖就能結出三〇幾朵花，每年四、五月，整片的雪白景觀就像迎來一場花季盛會。

四〇一高地：位於龜身頂端，每天只開放一百個參觀名額，到達高地總共需登一七〇六階，適合體力佳的遊客，是意志力及耐力的考驗，但登頂後的視野與境界，絕對難忘！

非吃不可

龜山島上目前只有十三位阿兵哥，島上沒有美食，島主將美食足跡拉到宜蘭頭城。

阿公仔麵店：擁有三十多年歷史的老店，島主最推炒麵及米粉羹，其炒麵的麵條



是台灣少見的外省麵，較有嚼勁，米粉羹的原料是宜蘭在地產的水粉，麵條有木筷子般粗，營業時間是早上五點半到九點。

蒸棧：使用桌上型蒸氣鍋的蒸食餐廳，海鮮都是當地現撈，烹調方式簡單，不僅健康，更讓人可以吃到食



阿公仔米粉羹

非住不可

礁溪寒沐酒店：島主真心建議，因為頭城的民宿價格不低，同樣的價位倒不如選擇寒沐酒店，尤其寒沐酒店隸屬寒舍餐旅集團旗下，其餐飲的品質

除了宜蘭餅、金棗茶、石花菜、鴨賞、羊羹、鹹蛋麥芽餅、筷子餅、牛軋糖、聰明餅外，島主最推的伴手禮是擁有四十三年歷史的阿信師魚酥，目前已傳到第四代。阿信師早期在烏石港賣叭嘍，阿公每天都會拿魚蝦回家，因家中小孩沒有零食吃，就用魚蝦炸魚酥給小孩子吃，可說是魚酥最早的起源。



物的新鮮原味。

阿信師魚酥：

除了宜蘭餅、金

棗茶、石花菜、鴨賞、羊羹、鹹蛋麥

芽餅、筷子餅、牛軋糖、聰明餅外，

島主最推的伴手禮是擁有四十三年歷

史的四信師魚酥，目前已傳到

第四代。阿信師早期在烏石港

賣叭嘍，阿公每天都會拿魚蝦

回家，因家中小孩沒有零食吃，

就用魚蝦炸魚酥給小孩子吃，

可說是魚酥最早的起源。



排隊登船賞鯨豚。



烏石港常看到的鯨豚種類很多，例如飛炫、瓶鼻、弗氏、瑞氏、熱帶斑、真海豚等，有時還能看到大隻的抹香鯨。

極高，尤其用當地螃蟹烹調的料理更是一絕。

非玩不可

賞鯨：從事賞鯨旅遊業已二十五年的

島主，每一次出海賞鯨，仍舊滿懷雀

躍，他建議，遊龜山島除了到頭城烏

石港大啖海鮮外，賞鯨更是不可錯過

的行程，因為在陸地上，永遠感受不

到乘風破浪的快感，看著成群海豚在

船邊追逐嬉戲，聽著同行遊客的歡呼

笑聲，會有一種滿足感油然而湧現。但

島主也提醒，不是每次出海都能看到

鯨豚，他希望大家能帶著開放歡樂的

心，作伙來去龜山島！

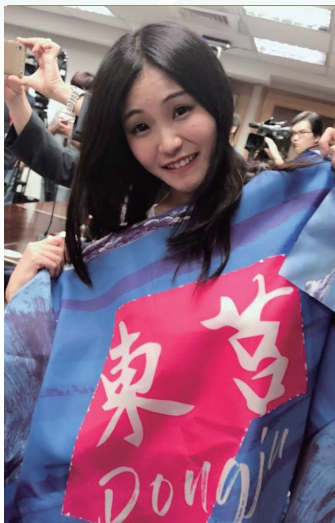
！

島主帶路 瘋玩台灣10+離島 (三)

東莒島

東莒島島主・張予柔
國小實習老師

熱愛旅行，用雙腳，去過了許多國家，走遍了許多祕境，發現最美的還是台灣，尤其是與她命中註定的東莒島，希望透過她小小的力量，以影片和日誌讓世界知道台灣也可以這麼美。



古蹟、古厝、落日、奇岩、絕壁、海景、沙灘、古道……東莒島的一切就像是活生生的歷史課本映入張予柔的眼簾，尤其是有如梵谷星夜之謎、被〇之列為世界十五大奇景之一的馬祖「藍眼淚」無敵海景，以及當地居

文／洪詩茵圖片提供／張予柔

ABOUT 東莒島

東莒島位於馬祖列島的最南端，面積 2.6415 平方公里，海岸長度約 13.22 公里，舊名為「東沙」、「東肯」或稱為「東犬」，四面環海盛產魚、蝦、蟹、蛤等，是一個自給自足的小海島；除了東莒島外，還有犀牛嶼、永留嶼、林坵嶼、大嶼、小嶼、鐵尖山等島嶼組成一東莒列島。

非遊不可

東莒（東犬）燈塔：國家二級古蹟，由花崗岩砌成，燈塔下有道白色防風牆，讓守塔員低身快速通過，避免手上油燈被吹熄。

福正聚落、大埔聚落：當地必訪的閩東傳統建築，曾為東莒最繁榮的聚落，隨著漁獲量遞減人口外移。

魚路古道、大埔（浦）港：擁有百

年歷史，當年居民挑魚從大埔港爬上來後，就轉進魚路古道前往大坪村，小徑上的大石塊，是天然的曬魚場，賣魚走魚路古道，漁獲也在古道上曬成魚干，呈現當時的生活寫照，是怎麼拍怎麼美的祕境。

犀牛嶼：東莒最著名的潮間帶，海水漲退之間，島嶼會與本島分離與接合，形成「陸連島」之景觀，孕育有豐富的貝類及海鮮，包括海瓜子（花蛤）、紫海膽、佛手、海銅盔、紫菜、蝶螺及章魚等，是公認的大自然冰箱。

東洋山步道：極美的臨海步道，位



從高處眺望東莒島景觀。

神秘小海灣



福正沙灘



獨木舟：東莒島熱門體驗活動，可在專業教練指導下泛舟海上，欲體驗可詢問民宿老闆或遊客中心。尤其每年六到八月間推出的透明獨木舟體驗，可在海上夜覽藍色啤酒海的神祕景觀。

採花蛤：有機會到東莒，一定要到潮間帶走走，體驗採花蛤或其他螺貝類（養殖期禁止採花

於東莒燈塔往神秘小海灣觀景台之間，步道沿著崖壁建造，山海景致壯麗，有壯闊的岩崖與廣大的草原，入夜造訪更可盡覽璀璨銀河與藍眼淚奇觀。

林坵嶼：位於東莒島的南側，終年與東莒島隔海遙遙相望，島上植物生態資源豐富，怪石林立，目前尚未開放登島，僅有部分釣友會前往垂釣。而大埔漁村亭是眺望林坵嶼的最佳地點。

福正沙灘：是馬祖地區少見的砂岸

東莒燈塔



東洋山步道



地質景觀，砂粒細軟潔白，來此可以體驗踏浪採蛤，福正沙灘同時也是馬祖花蛤的產地，潮間帶生態非常豐富。

除此之外，國家三級古蹟大埔石刻，沙質細白、廣闊平坦的猛澳沙灘，觀賞犀牛嶼最佳地點之四七哨景觀台，以及位在福正村南面的神秘小海灣，都是東莒島不可錯過的景點。

非玩不可

甲車試乘：每年東莒島都會舉辦的軍事體驗活動，體驗需要提前預約報名。

獨木舟體驗



蛤），交給店家新鮮上桌，吃在地特有的海鮮！

牽罟體驗：每年四到十月期間，需搭配潮汐，在漲潮八分至退潮八分的期間內舉行，大家同心齊力拉漁網，網大魚放小魚，藉此宣揚永續海洋資源的理念。

非吃不可

華美美食：濃郁的「仙草奶凍」、滑嫩順口的「豆漿豆花」，以及配上特製酸辣醬料的超酥脆「九萬蔥油餅加蛋」，搭配現桿手工麵條的「炸醬乾麵」，都是島主超級推的美味。而隱藏版的超大炸雞排、紅糟炒飯、牛肉湯麵也是不可錯過喔！

楓樹林小吃：「餛飩湯」皮薄、餡肉多汁、湯頭濃郁；「涼拌豆腐」採用純手工豆腐，入口即化；「炸臭豆



東莒島之夜

東莒島夜間導覽行程

星空、星砂、藍眼淚是東莒島夜間必賞絕景，多數民宿都會提供「夜間導覽」行程，但是島主提醒，「星砂」與「藍眼淚」要視海水的漲幅，不一定都可以看到。

「藍眼淚」觀賞期間在每年的四到九月，尤其四到六月是最多的時候。所謂藍眼淚，就是海面上產生如冷光面板一樣的藍光，而造成此現象的是海中生物「夜光藻」，夜光藻受到刺激會發光，所以當潮汐起落的時候，夜光藻受到潮汐的擾動，就發出湛藍的光點。

「星砂」其實是一種介形蟲產生的現象，因存活於沙灘的介形蟲，以夜光藻為食物，吃下會發光的夜光藻後，受到刺激就會發光，所以當遊客腳踩沙灘時，腳下會一閃一閃發光，就像星星一樣，因此稱為星砂。



星砂

非住不可
船老大民宿：採用閩東建築意象的

推薦香蒜大雞排及麻辣臭豆腐，以及有緣人才能吃到的老闆娘私房「老酒麵線」。



九萬蔥油餅加蛋



餛飩湯

腐「外酥內嫩，搭配自醃泡菜及自製醬料，都是超級推的美味。另亦

覺。

優美的大埔澳口和林垵嶼就在客房窗前，外觀為傳統古厝，民宿附設廚房，可以採買食材回民宿自己煮，也可以預約烤肉，給住客「家」的感覺。

四層樓石頭屋，房間非常寬敞，適合大家族或團體旅遊。民宿樓下的一巧屋餐廳「為無菜單料理，最好事先預約，就可以吃到當日採收或事先保留海鮮食材的料理。

幸福居民宿：附無敵海景的民宿，

島主推薦到六四據點的「東莒社協中心販賣部」採買伴手禮，包括紅糟及果醬、蜜餞、茶乾等各種東莒洛神花製品，還可以採買洛神花種子回去種。而販賣部的冰棒更是島主推薦必吃美味喔！

非買不可



大浦紅糟



東莒洛攪醋