

島主帶路 瘋玩台灣10⁺離島

(五) 七美島

七美碧心石潭



文／洪詩茵 圖片提供／蘇貝晴

七美島島主・蘇貝晴・大學生
淡水真理大學二年級學生，是最年輕的島主，也是電玩高手，希望將第一次踏上島嶼的感動透過直播與網友分享，改變世界很難，但是可以傳遞溫暖，傳達台灣海灣之美！



島主便利貼
七美島真的非常美，唯一美中不足的是「到處都是垃圾」，尤其是熱門景點，希望大家「垃圾隨手帶」，留給下一位遊客一個美麗乾淨的島嶼。

人生就該有趟說走就走的旅程，不猶豫、不恐懼，自己決定想要的回憶！備受父母細心呵護的七美島主蘇貝晴，因為想向父母證明自己獨立的能

緣起，而真正踏上七美島這塊島嶼，迎著徐徐海風，感受當地悠閒的生活步調及熱情溫暖的人們，更是讓蘇貝



七美島美麗海岸線

力，也因為愛上七美島的故事，選擇擔任七美島主。七美島原名大嶼，據傳明朝嘉靖年間常有倭寇侵台，島上有七位美人為了守貞，投井自盡，後人填井立塚，立「七美人碑」，並於一九四九年將此島改名為七美。

七美島

七美島為澎湖群島第五大島，全年均溫 23 度，島上充滿了火山熔岩凝固的玄武岩，有柱狀節理、板狀節理與放射狀節理，海蝕柱、海蝕溝、礫灘、壺穴…各式各樣的海蝕地形是七美最天然的寶藏。

非遊不可

小台灣：位於七美島的東北方，天然的海蝕平台，其漲、退潮時的景觀截然不同，退潮時可以看到形狀酷似小台灣的海蝕平台，漲潮時則可看到海浪淹沒平台，沖刷出小台灣形狀的

晴愛上七美，她強烈呼籲，七美絕不該只是跳島行程中的二、三個小時，多給這座島嶼一些時間，不僅能擁有七美的滿天星空、繽紛落日、璀璨日出，你還會發現，漲潮、落潮、白天、黑夜：，在不同的時間點，相同的景點會帶給你不同的感動。

光粼粼中的雙心更顯浪漫。
下巷：因海蝕作用於沿岸地帶形成的缺口，是由玄武岩斷崖兩面包夾的一處小海灣。島主推薦，由石梯往下走，步行到下面的海蝕平台

島主便利貼
雙心石滬不能踩！曾看到拍攝雙心石滬的影片中，模特兒會踩在石滬上，石滬非常脆弱，千萬不要直接踩踏在石滬上喔！

浪潮。

雙心石滬：七美島著名景點，是利用玄武岩和珊瑚礁所

砌築的捕魚陷阱，澎湖地區保留最完整石滬，因為造型浪漫，吸引許多情侶前來。退潮時才能夠看見完整石滬，但漲潮時淹沒在海水中



退潮時的小台灣



漲潮時的雙心石滬



下巷往深處走，壯觀的玄武岩及清澈的小池塘，宛如祕境。



珊瑚海浮潛



浮潛



紫色鹿角珊瑚



直腸人設計試驗所絹印體驗

來到七美島，除了上述著名景點之外，故事中淒美的「七美人塚」及「望夫石」，也是不可錯過。而「講美海中央南哨」更是島主推薦祕境，南哨以水泥便道與講美漁港連接，漲潮時水泥便道會被海水淹沒，導致南哨就像海中孤島般矗立海中，宛若祕境，現已轉型成鄰近民眾遮風避雨的中途休息站。

後，往左邊繼續前行，經過一段礫石灘，大約五到十分鐘路程後，壯闊的玄武岩及小海灣映入眼簾，真的非常美麗，但也提醒要注意潮汐時間與天色，估算好來回程時間，以免危險喔！

非玩不可

浮潛：來到

海島，就會想到浮潛，島主也不可避免地第一次嘗試下水，七美海底美麗的紫色鹿角珊瑚完全擄獲了她的心，就像海底的薰衣草田般，讓人難忘！島主非常感謝帶她浮潛的「七美珊瑚海浮潛」，

教練講解非常仔細，下水前也一再確認安全問題，關心客戶狀況，非常貼心！

絹印：島主推薦一定要到「直腸人設計試驗所」體驗絹印，店家提供現在最流行的環保杯套絹印體驗，她呼籲大家可以透過絹印將七美的美好帶

島主便利貼
海邊的圍欄貼著清楚的紅色警語標示，但還是有絕大多數的遊客做出不良示範，希望大家不要為了拍照做出危險動作喔！



阿伯牌無糖風茹茶



阿婆肉粽



藍色大門肉蛋餅

回家，不要再偷偷撿拾珊瑚，不僅違法又不環保喔！

非吃不可

藍色大門：這家早

餐店外觀非常樸實，賣的早餐也非常簡單，就只有肉蛋餅及饅頭這兩樣，

島主大推肉蛋餅，內餡以蛋混合絞肉一起煎，外裹酥脆香Q的外皮，好吃到讓島主回到台灣本島仍舊懷念不已。

風茹茶：又稱外婆茶，使用適合在澎湖生長的風茹草製成的草本茶，是島主此行的最愛，口感清涼！島主推薦小台灣景點附近的阿伯賣的無糖風茹茶，以及島上唯一咖啡廳「及林春」有加糖的風茹茶，不論加不加糖都好喝！

熱炒：島主推薦來到七美一定要吃一下在地熱炒，「偷工郎熱炒」口味偏重、價格較低，海鮮炒米粉外觀平凡卻非常美味；「汶欣熱炒」口味偏清淡，口感脆脆的海香



島主便利貼

防曬乳會讓珊瑚白化，只要需要與海水接觸的行程，請勿塗抹防曬乳喔！

菇頗特別，可依照自己的口味選擇店家。

鹽水雞：位於港口

附近，店內乾淨整潔、老闆娘親切，重點是便宜又好吃，讓島主忍不住二訪嘗鮮。

阿婆肉粽：只營業

早上與中午時段，店內有賣肉粽、米糕、米粉羹、米粉湯、豬血湯等，肉粽內包蛋黃，豬血湯附豬腸，推薦一試。

非住不可

鄭家莊：

古色古香的建築，是島內較具規模的閩式古建築聚落，房間舒適乾淨，還有古老的黑膠唱片機，最特別的是，民宿有很多貓咪，愛貓人必住！島主附帶一提，民宿會提供藍色大門的早餐券喔！

德奇海景民宿：位於七美南滬港

邊，坐擁海景及西濱海岸夕陽之美，民宿主人親切熱情，提供代訂船票、



島主便利貼

七美島真的有超多貓咪的~而且每一隻貓咪都被餵得圓圓的，在港口附近只要蹲下來就會被貓咪包圍，超級療癒！

浮潛、抓螃蟹及旅遊行程設計等服務，全然體貼遊客需求。德美海景民宿是德奇二館，房間大又寬敞，還有適合發呆的懶人椅，是島主口袋名單。

非買不可

風茹茶、仙人掌酥、冰心糕、花生酥等都是島主推薦必買的伴手禮！在地人推薦的冰心糕，口味非常多樣，有紅豆、花生、仙人掌等，QQ軟軟的口感，類似粉粿；花生酥較之其他地區味道相對濃郁；仙人掌酥味道就像洛神與桑葚的合體，酸甜好吃；風茹茶更是島主推薦必帶，可購買茶包回家自行沖泡，濃淡甜度全都可以自行決定。



冰心糕