

# 東北角步道 探索慢行

Slow Travel at the Northeast Coast:  
Discovering the Beauty and Marvels of the  
Hiking Trails

9' 條生態步道

慢行島嶼山徑的現代新森活



暨宜蘭海岸國家風景區管理處







## 局長再版序

老子說：「千里之行，始於足下。」雙腳是人們本能的移動方式，走路可以最貼近土地，當您跨出腳步展開一段旅行，就能保持緩慢的速度、自在放鬆的心情，從步履中感受人與土地的緊密連結，駐足欣賞大自然的風景，感受當下的幸福美好。

從東北角一路往南行至宜蘭海岸線，左擁蔚藍海洋景致、右攬碧綠山巒風光，更有引人細細品味的雋永故事。對於喜好戶外踏青、享受自然氣息的朋友來說，無論是散策欣賞美景或是信步徜徉於山海風光之中，都能找到足以吸引您深入踏訪的魅力，引領您發現其中獨特的沉味。

本書收集了9條東北角暨宜蘭海岸國家風景區轄區內的生態步道，由北至南帶領遊客用慢行島嶼山徑的心情與節奏，並可搭配「2021自行車旅遊年」、「2022鐵道旅遊年」、「2023跳島旅遊年」、「2024博物館觀光旅遊年」的觀光政策，打造符合「現代新森活」意涵的旅程，行銷海內外。這些步道涵蓋本區最引人入勝的魅力景點，美麗山色與迷人海韻兼具、自然風光與人文史蹟齊備；有鬼斧神工的地質奇景與臨海斷崖，也有純樸恬靜的港灣漁村；可以舉目眺望遠處的山川平原，也可以細細觀察認識眼前的自然生態，其中龜山島、極東點三貂角燈塔更是本區僅有的特色景點！透過本書的詳盡介紹，您都能找到適合自己的休閒健行路線，甚至每次挑一條不同步道造訪，規劃您全年度的旅遊行程。

走向大自然，在戶外活動身體、沐浴在陽光與新鮮空氣裡，絕對是人類維持身體機能最天然、花費最少的方式，尤其近年來運動保健的意識抬頭，人們對於戶外運動愈加重視，無論在國內外都帶動了休閒健身旅遊的蓬勃發展。交通部觀光局長期致力於開闢、推廣適合健行的古道與步道，期望能夠營造全民戶外休閒的風潮，進而發展為特色觀光旅程並加強推廣，為產業創造旅遊商機，促進觀光永續發展。

我們也期望來自國內外的旅人朋友在健行旅遊中，用更深入踏訪的步履、更細膩的角度，發掘屬於東北角及宜蘭海岸的在地遊憩特色；在每一條步道上留下腳印、帶走感動及美好回憶，走過一次就愛上台灣的一切美好！

交通部觀光局 局長

張錫聰



## 處長再版序

東北角海岸獨特的地形、氣候，使本處轄區擁有豐富動植物生態；海域北有東海陸棚、東有黑潮流經，魚類多樣豐足，是臺灣重要的漁場。在龜山島及南方澳海域，更有珍貴的鯨豚旅遊資源。綿延的海岸線也孕育出多元且豐富的人文，獨具風華的卯澳漁村石頭厝、大里天公廟，以及草嶺古道上的「虎字碑」和「雄鎮蠻煙摩碯」、舊草嶺隧道門鎮題字-「制天險」和「白雲飛處」、三貂角燈塔等，都是彌足珍貴的古蹟，記錄先民葺路褰褸的拓荒精神，展現人文之美。

隨著低碳綠能，健康樂活的新旅遊概念興起，步道健行已是民眾假日休閒時的全民運動。東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處轄區天然資源豐富，親山近水，並連續於2016、2017及2018年獲國際旅遊組織評為「全球百大綠色旅遊地」。

配合「2018海灣旅遊年」、「2019小鎮漫遊年」及「2020脊梁山脈年」的推廣主題，本書此次改版除收錄了東北角暨宜蘭地區共九條親山步道，從山巔到海濱，詳載了每一條步道的人文史貌、自然風格外，還提供了非常詳盡的實用走訪資訊，包含海拔高度、路面材質、起迄路線、交通指引、沿途風景以及步道附近值得推薦的延伸旅遊景點，搭配詳盡實用的檢索地圖，期望將轄區內的軟硬體建設成果，轉化成觀光遊憩的契機及成果，讓每一位踏上東北角地區的訪客，都能擁有一段遊山賞海，輕鬆愉快的美好時光！

交通部觀光局

東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處 處長

陳志豪

# 目錄 Contents

## 04 觀光局長 再版序

鐵馬向前行 臺灣好風景

## 05 管理處長 再版序

一步一腳印 和土地做好朋友

## 9條親山森情步道 健行好風景

### Chapter One

Nine Mountain Hiking Trails at the Northeast and  
Yilan Coast

# 11

## 14 步道 1

南子吝步道 (Nanzhilin Trail)

登高遠望好視野 抖落一身俗世擾

## 24 步道 2

南雅地質步道 (Nanya Geological Trail)

漫步在海岸線上的奇岩行

## 36 步道 3

鼻頭角步道 (Bitou Cape Trails)

通往天空之城的藍色之路



## 52 步道 4

### 龍洞灣岬步道 (Longdongwan Cape Trail)

滄桑稜谷有如無 鬼斧神工入畫圖

## 66 步道 5

### 三貂角燈塔步道 (Sandiego Lighthouse Trail)

海水爬嶺海天連 美不勝收在高崗

## 76 步道 6

### 草嶺古道 (Caoling Historic Trail)

深秋・古道・芒花海的記憶

## 92 步道 7

### 桃源谷步道 (Taoyuan Valley Trails)

現代版之綠色夢幻桃花源

## 108 步道 8

### 龜山島生態步道 (Turtle Island Ecological Trails)

一輩子必訪一回的秘島之旅

## 124 步道 9

### 七星嶺步道 (Qi Xing Ling Trail)

低碳樂活 歡迎光臨冷泉的故鄉

# 東北角步道

## 相關位置索引圖

Index of the Nine Hiking Trails and Four Cycling Routes

---

- 步道 1 南子吝步道 (Nanzhilin Trail)
  - 步道 2 南雅地質步道 (Nanya Geological Trail)
  - 步道 3 鼻頭角步道 (Bitou Cape Trails)
  - 步道 4 龍洞灣岬步道 (Longdongwan Cape Trail)
  - 步道 5 三貂角燈塔步道 (Sandiego Lighthouse Trail)
  - 步道 6 草嶺古道 (Caoling Historic Trail)
  - 步道 7 桃源谷步道 (Taoyuan Valley Trails)
  - 步道 8 龜山島生態步道 (Turtle Island Ecological Trails)
  - 步道 9 七星嶺步道 (Qi Xing Ling Trail)
-









# Chapter One

Nine Mountain Hiking Trails at the  
Northeast and Yilan Coast National Scenic Area

## 9 條親山森情步道 健行好風景

臺灣東北角一隅，貌似平凡，卻得天獨厚  
左擁群山環抱，右鄰海洋環繞，在山海共呼吸的天地間  
不論是居高臨下的崖間小徑，或是迎向朝陽的康莊大道  
我們選擇用步道健行的方式，重回土地的懷抱  
用最初虔敬之心，聆聽山海的聲音  
感受來自天地最美的恩賜。

# 步道難易三級制

## 方便遊客自評腿力

東北角親山生態步道簡單分為三個等級，分別是親子級、勇腳級及山友級，難度由淺而深。

### ☆☆☆ 親子級步道：

沿途指標清楚，步道平緩，且路面鋪設完善，適合闔家同遊，不需耗費太多體力，即可輕鬆走完全程，是一般人平日及例假日出遊踏青的絕佳選擇。

### ★★☆ 勇腳級步道：

由親子級步道延伸而來，步道部分路段的階梯及坡度較陡，路程也相對較長，耗費的體力較多，比較適合常運動或體力較佳者嘗試。

### ★★★ 山友級步道：

屬難度最高，由勇腳級步道延伸而來，沿途部分步道較為狹窄陡峭，行走時需要有較充足的體力及注意力，適合經常登山健行的朋友。





步道  
1

★★☆

南子吝步道 (Nanzhilin Trail)

登高遠望好視野 抖落一身俗世擾

步道  
2

★☆☆

南雅地質步道 (Nanya Geological Trail)

漫步在海岸線上的奇岩行

步道  
3

★★☆

鼻頭角步道 (Bitou Cape Trails)

通往天空之城的藍色之路

步道  
4

★★☆

龍洞灣岬步道 (Longdongwan Cape Trail)

滄桑稜谷有如無 鬼斧神工入畫圖

步道  
5

★☆☆

三貂角燈塔步道 (Sandiego Lighthouse Trail)

海水爬嶺海天連 美不勝收在高崗

步道  
6

★★★

草嶺古道 (Caoling Historic Trail)

深秋・古道・芒花海的記憶

步道  
7

★★★★

桃源谷步道 (Taoyuan Valley Trails)

現代版之綠色夢幻桃花源

步道  
8

★★★★

龜山島生態步道 (Turtle Island Ecological Trails)

一輩子必訪一回的秘島之旅

步道  
9

★★★

七星嶺步道 (Qi Xing Ling Trail)

低碳樂活 歡迎光臨冷泉的故鄉





# 南子吝步道

Nanzhilin Trail

登高遠望好視野 抖落一身俗世擾

順著南雅社區的巷弄轉入，彷彿從凡間躍入一處幽靜之處，在枕木階梯與石道之間，感受眼前東北角海域的開闊與無私，在海天一線的藍色天地間，體會何處惹塵埃的意境。

南子吝步道是一條觀山賞海的登高步道，起點由南雅社區南新宮香爐右側巷弄，穿越民宅，過一小橋，即可看見步道指標。登高可見木造階梯懸建於山區岩體上，中段以後為石鋪步道，步道終點在南子吝山。山體海拔標高196公尺，是草山區塊向北延伸的單面山頭。頂端南側168高地，有一觀景點。步道沿途皆可俯視南雅景觀。山下有南雅漁港、地質步道，東望鼻頭角，西眺八斗子和海上基隆嶼，東北角前段之美麗海岸風光盡入眼簾。





	步道名稱	南子吝步道
	步道難易度	★★★☆☆
	經緯度 GPS定位	起點：N 25.120225 · E 121.886669 終點：N 25.120944 · E 121.881648 <small>本書的步道及自行車道所收錄的座標經緯度，採用的是適用於全球的「TWD97」系統定位而來。</small>
	最高海拔	196公尺
	總長度	990公尺
	路線起迄	起點約在漁港南邊山側
	步行時間	步程約50分鐘
	步道材質	前段為木質階梯步道，中段以後為石鋪步道
	入山說明	台2線濱海公路81.2K處欽賢國中旁的南雅社區，就是步道的入口
	植物生態分佈	紅楠、細葉山茶、灰木及鼠刺
	動物生態分佈	鳥類則常見白頭翁、紅嘴黑鵯、綠繡眼、褐頭鷦鶯、藍磯鶯、黑鳶及紅隼等
	人文歷史	「南子吝」為平埔族語，意為風強雨大之地。本區東臨太平洋，西為富含礦產的草山，每當東北季風吹起，從海面帶來大量的水氣，在此降下大雨
	特殊記事	登頂後有個可展望360度的觀景平台
	縣市	新北市瑞芳區（水湳洞南方）
	注意事項	山頂常有強風，需注意安全與保暖。夏季午後常有雷陣雨，建議遊客最好在下午3點前下山較宜
	建議裝備	輕便簡單的健行穿著及一雙好走的鞋子即可
	建議交通	搭乘客運，可由臺北車站轉運站搭乘臺北往返羅東濱海線國光客運，或搭乘基隆往返福隆之基隆客運，在南雅站下車即可到達。也可於瑞芳車站搭乘台灣好行－黃金福隆線至南雅南新宮下車；自行開車者，由臺北出發，自中山高速公路八堵或基隆交流道下，接台二線濱海公路往宜蘭方向行駛，於81.2K處停車場可接南子吝步道


## 地質之美

南子吝山峙立於東北角風景區海岸邊，前俯東北角最精華的南雅奇岩海岸，背倚半平山著名的「黃金稜線」，四周山海景觀堪稱國家級美景。南子吝山海拔只有196公尺，約半小時即可登頂。沿途視野極佳，惟遮蔭極少，不宜在夏日烈陽下行走。初春時候，天氣陰涼，不冷不熱，則最為適宜。





圖例

-  南子吝步道
-  台2線
-  南子吝支線
-  南子吝支線
-  石梯坑古道
-  巴士站

## 植物 群相

此地原始森林已不存在，現今所見以次生林為主。步道下段由於地形低凹又有溪溝，樹林較盛，樹形高大、葉片也較大，以筆筒樹、海欖果、稜果榕、海洲常山等植物為主；步道上段由於環境惡劣，尚未成林，多為灌叢與草地。受強烈季風影響，步道上段多為灌叢，名為「風衝矮林」，其中主要是紅楠，其次有細葉山茶、灰木及鼠刺等。





動物  
群相

南子吝步道週遭以草原、灌叢和岩岸植被為主，常見白頭翁及紅嘴黑鵯在枝頭嬉戲，綠繡眼穿梭灌叢中，褐頭鷦鶯於草叢間捕食小昆蟲，藍磯鶉喜愛站在岩石上，黑鳶及紅隼則善用海岸氣流翱翔於天際，搜尋地面上的獵物。不過，由於南子吝一帶風勢強勁，植物種類少，所孕育的昆蟲種類也趨單純化，主要以草生地昆蟲為多，最具代表性的即為蝗蟲，蝗蟲種類繁多，此處全年皆可見的為體長40mm的「尖頭蚱蜢」，屬紅后負蝗的一種。

白頭翁



綠繡眼



藍磯鶉



## 沿途 景點

登高向西眺望，可見台金公司煉銅廠、濱海公路、水湳洞、基隆山、深澳岬角等；向東眺望，則有南雅漁港至鼻頭角的岬灣美景；向南眺望，則有半平山大稜線的雄奇麗景。還可順遊南雅聚落，體驗小橋流水及傳統石頭建築。步道前段相當好走又安全，後段為石鋪步道，途中有觀景台，是眺望南雅奇石、海岸礁岩的絕佳景點。





## 延伸 景點

⊕ **南雅步道**：向東可接南雅步道，幾百公尺的路程，即可體驗東北角幾百萬年來形成的奇岩地質之美。

⊕ **金瓜石及九份**：南子吝步道前的兩座山為基隆山及無耳茶壺山，分別因形似「雞籠」及「沒有提把的茶壺」而得名。半世紀前，這裡盛產金銅礦，使金瓜石、九份地區成為臺灣最重要的金銅礦產區。然而隨著產量不符合經濟效益，這個早年因金礦而聞名的山城，曾凋零近半世紀，後於1990年代因電影《悲情城市》再度重新得到世人的目光，長長的石階梯盡是歷史足印的軌跡，擁有最具特色的懷舊觀光九份老街，有九份芋圓、芋粿巧等古早味小吃、琳瑯滿目的小飾品、懷舊藝品，還有最為人知的昇平戲院，近年重新整建開放，為旅人重新打開一扇窗，一睹過往九份的美麗與哀愁。此外，也不可錯過水湳洞陰陽海的奇景。

⊕ **黃金博物館**：國內首座生態博物館區「黃金博物館」位在金瓜石山上，館內展有重達220公斤的999金磚，園區內的地質公園、金瓜石神社、茶壺山、戰俘營，及園區外著名的黃金瀑布等人文生態地質景觀，同樣精彩，可看性十足。



## 每一步「回頭看」盡是好風景

撰文/陸希峰（步道健行資歷7年，造訪南子吝步道4次）

氣象預報說，這一天是這週最後的好天氣，果然氣象局的預測只能當參考用，一早起來陽光普照，讓我們開心了好一會兒，不過等我們出發到達步道口時，太陽公公就開始跑給我們追了，只能說氣象預報有時還是挺準的。這一天，我們的目的地是南子吝步道，開車從臺北往宜蘭方向前進，到達台2線濱海公路81.2K處的欽賢國中，旁邊的南雅社區就是步道的入口。南子吝步道是藏在海邊社區裡的一條小步道，前段是由木棧板鋪設而成，後段是由石階鋪面搭配自然生態工法，路況極佳，但因多為階梯地形，因此需要一些腳力，如果不趕時間慢慢走，也挺適合全家出遊。需要提醒的是，整條步道大約1公里左右，中間只有一處休憩涼亭，步道全程無遮蔭，天氣好時千萬別忘了做好防曬措施喔！

要我形容，我會說這是一條一定要「回頭看」的步道，步道的路線由下往山上走，每走一段往回看，都會有不一樣的景觀。剛開始，往回看到的是入口的社區，再往上走，會看見濱海公路和海岸邊的奇岩怪石，也可以看到鼻頭角清楚的山形；繼續往上爬，回頭一望還能看見北邊的基隆山和陰陽海，視野非常遼闊，不論上坡路段如何使勁吃力，一回頭看見那飄渺山海間的美景，就覺





得一切都值得了。

每到春天，百花齊發，相對的昆蟲、蜜蜂、蝴蝶等也特別多，這一趟路上有兩位特別的新朋友陪伴我們。在第一個平台，我們發現一隻長得很像玩具的咖啡色大蜜蜂，嗡嗡振翅聲響很大，一直在我們身邊打轉，感覺的出來牠沒有惡意，因此我們依照野外最高指導原則——不要刻意招惹野生動物及昆蟲，所以用交朋友的態度，跟它溝通了一會兒，它也似乎像是聽懂般就飛走了。後來請教了精通野外專業知識的朋友，才知道它名為「褐長腳蜂」，是長腳蜂族群裡體積最大的，進一步追問是否有毒，得到的答案卻很玄妙：「沒有被叮到就沒有毒啊！」真是令人哭笑不得。另外，我們還發現一隻昆蟲，看似毛毛蟲，卻又長了翅膀，並有著如蜜蜂般的屁股，發現它時，它正忙著採大花咸豐草的花蜜，上天造物真是很奇妙，它雖然身體胖嘟嘟，翅膀卻薄又輕透，飛起來也格外輕盈，一朵接著一朵努力的採蜜，相當可愛！也是事後請教朋友才知道它的真實身分，不是蜂也不是蟲，而是「透翅天蛾」。



最值得一提的，在快到山頂的路邊有一條被芒草隱蓋的小路，我稱其為南子吝山的秘密基地，向右走到盡頭可到達濱海公路明隧道正上方，路況垂直陡峭，若要嘗試得千萬小心，以免掉落山崖。



從社區步道入口算起，抵達步道終點約需30~40分鐘，比起東北角其他步道，南子吝步道相對較陡，但卻能看到許多不同的景觀，尤其是當天氣轉換時，太陽的光影在山海間變幻萬千，可以令人感受到特別的寧靜。這也是為什麼我每到周末一定要來到這裡充電，才能解除一週工作的疲勞，並用滿滿的能量迎接下一個工作天。



# 南雅地質步道

Nanya Geological Trail

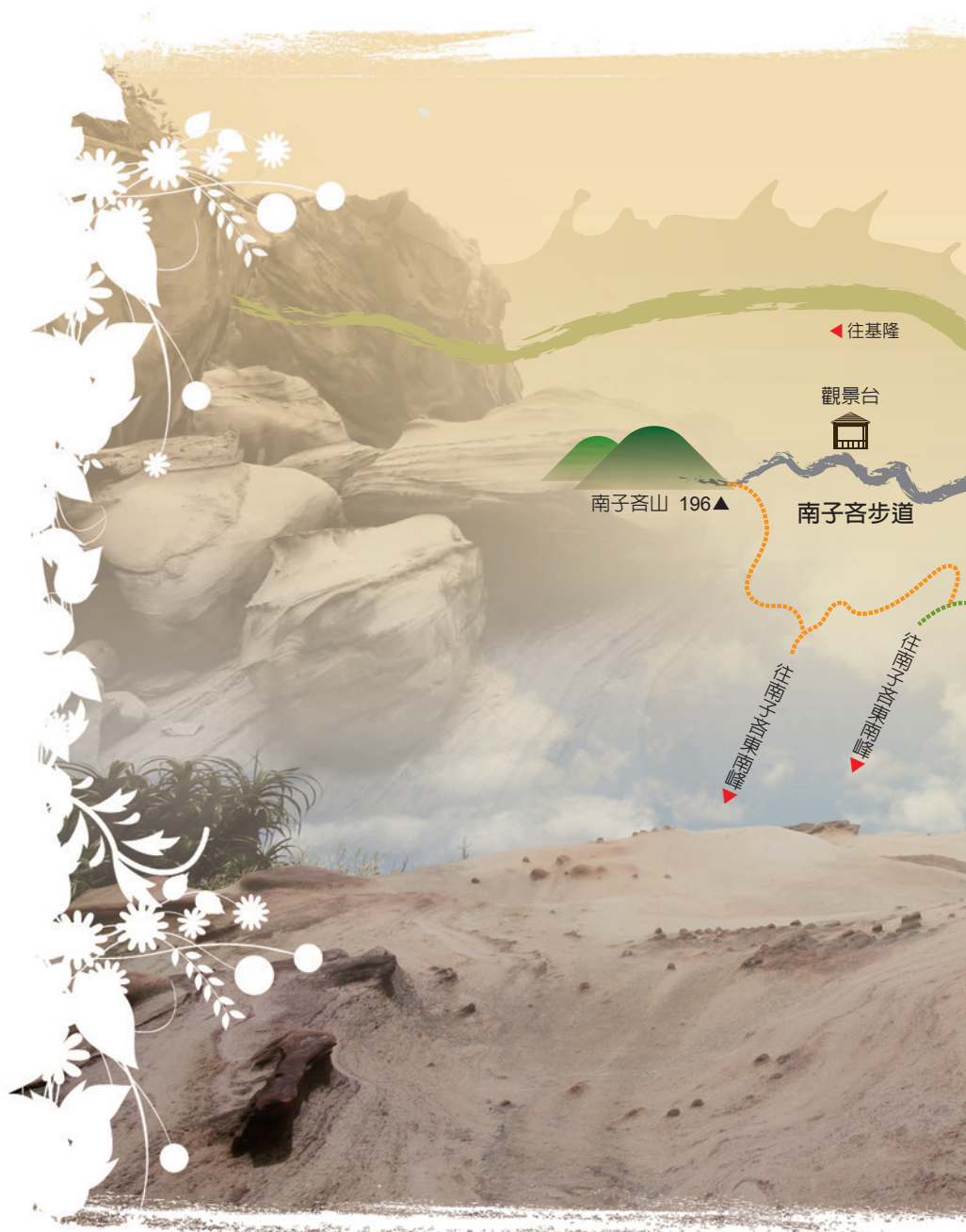
漫步在海岸線上的奇岩行

一條親水近山、又能細覽奇石之美的步道，讓人暫且忘卻城市喧囂的一切紛擾，透過與腳下奇石的對話，打開心裡那扇通往自然的窗。

南雅為進入東北角海岸風景區的第一個遊憩據點，為了讓遊客有一個「依山親水賞奇岩的好所在」，風景區管理處於民國90年底完成了親海步道，就是現在的南雅步道。步道全長300多公尺，生態與地質景觀極為豐富，每走一步都可見到不同景致。步道一面臨海，一邊臨山，地面鋪設當地石材，與自然風貌相融合。步道的另一面充滿陡峭奇詭的山形，呈現出令人震撼的氣勢，山海相映的動人奇景，令人流連忘返。



	步道名稱	南雅地質步道
	步道難易度	★☆☆
	經緯度 GPS定位	起點：N 25.119608 · E 121.892914 終點：N 25.119720 · E 121.890762
	最高海拔	270公尺
	總長度	300多公尺
	路線起迄	始於南雅奇岩處，東向西行至南子吝步道
	步行時間	約20分鐘
	步道材質	當地石材
	入山說明	可續接南子吝步道
	植物生態分佈	臺灣百合、濱排草、石板菜、防葵、海埔姜、臺灣蘆竹、林投、樹青、雙花蟛蜞菊、南美蟛蜞菊
	動物生態分佈	小白鷺、磯鶇、小黃斑弄蝶、八星虎甲蟲
	人文歷史	南雅聚落依港而建，以供奉王爺的南新宮為中心，村內還保留石厝合院，具典型漁村風貌
	特殊記事	步道沿途有許多奇岩，最具特色的是一形似霜淇淋的南雅奇岩，在不同距離、角度及光線下，呈現多樣風貌，是愛好攝影人士必遊之處，也是東北角海岸的地標
	縣市	新北市瑞芳區
	注意事項	地質景觀相當珍貴，健行參觀時應維護景觀原狀
	建議裝備	雨天較濕滑，除了穿著舒適的健行衣物外，鞋子需具防滑功能
	建議交通	搭乘客運，可由臺北車站北站搭乘臺北往返羅東濱海線觀光客運，或搭乘基隆往返福隆之基隆客運，在南雅站下車即可到達；自行開車者，由臺北出發，自中山高速公路八堵或基隆交流道下，接台二線濱海公路往宜蘭方向行駛，於81.9k處可抵南雅停車場







圖例

- 南雅地質步道
- 台2線
- 巴士站

## 地質之美

南雅海岸山勢陡峭，山脈緊臨海岸，岩層為大埔層砂岩，垂直節理發達，屬晚中新世（約七百萬～一千萬年前沈積的岩石），是雪山山脈的一部份。由於岩層抵抗侵蝕力量的不同，岩石較軟處被侵蝕成海灣，堅硬的則突出海面成海岬，故從南雅至三貂角間，海岬與海灣重覆排列的地形，為臺灣最具變化之岬灣海岸。南雅步道沿線，可見許多岩石形成的凹穴，頗似窗戶般一格格的排列著，此現象稱為風化窗；另外，還可看見岩層中的沉積物排列，層層交錯，稱為交錯層。交錯層上覆沉積物的傾角比下層面的交角大，因此可利用此角度的關係，來判斷地層的上下以及古水流的方向。







## 植物 群相

### ● 臺灣百合：

分布相當廣，可從低海拔的海濱地區到海拔三千多公尺的高山，又有「野百合」之稱。



### ● 濱排草：

又名茅毛珍珠菜，主要生長在岩石縫隙或砂礫地，葉子光滑無毛且肥厚肉質，葉形由湯匙形到披針形都有；花色則由純白色到桃紅色。



### ● 石板菜：

葉圓且肥厚多汁，3~5月生長於濱海公路沿線石壁上，是海邊抗風耐旱的高手。花瓣細小呈星芒狀，春天開花之際，藍海、白雲、黃色的石壁，構成一幅令人驚艷的圖畫。

### ● 防葵：

具大形羽狀複葉，邊緣呈3裂狀，莖與柔弱的葉子並不相襯，十分粗壯，故能防風，花序呈輻射狀的繖形，跟胡蘿蔔、香菜很相似，屬於繖形花科的親戚。

### ● 海埔姜：

岩岸與沙岸都有它的蹤跡，在海岸上形成一片美麗的綠毯；每年4~6月間，便在東北角海岸織成滿山遍野的藍紫色花海。

### ● 臺灣蘆竹：

根莖長在岩壁小石縫中，隨風搖曳，成為夏日岩壁世界的一枝獨秀。

### ● 林投：

莖幹會生出大形支柱根支撐樹幹，支柱根常糾纏在一起，構成一道海岸的綠色長城，屬防風定沙植物。花是雌雄異株，雌花像鳳梨的果實，成熟時為橘黃色；果實基部可食用。





● 樹青：

又稱山欖，葉背具銹色毛，葉為革質，可抗風，根莖可生長在岩石縫隙，是東北角岩岸常見植物。

● 雙花蟛蜞菊及南美蟛蜞菊：

前者植株成群聚集，闊圓葉形及長花柄，配上黃色頭狀花，極易辨認。南美蟛蜞菊又稱「三裂葉蟛蜞菊」，本是栽培種，葉子常見3裂。

動物  
群相

● 小白鷺：

東北角礁岩海岸最常出現的鷺科鳥類有小白鷺及岩鷺兩種，全年可見。岩鷺有白色及黑色，腳、趾均為黃色，但小白鷺為腳黑、趾黃。喜出沒於海蝕平台潮間，因有豐富海濱生物可覓食。



● 磯鶇：

岩岸地形最常見的鸛鵒鳥科鳥類，體長18公分，體背灰黑褐色，有白色眉線，腹面白色，翼角上方內凹處為白色。飛行時可見其白色翼帶，並發出叫聲，每年秋天至翌年春季皆可見到。



● 小黃斑弄蝶：

此蝶幼蟲專食禾本科之各種雜草，故能在較為惡劣的海濱環境中生存。展翅約2公分，成蝶喜活動於茂盛草叢地帶。

● 八星虎甲蟲：

濱海步道上有一種藍色小甲蟲，在有人靠近時會往前飛一小段距離，然後停下來等待，故又名「帶路蟲」。體長2公分，翅鞘上有八個白色斑紋。身型雖小巧可愛，卻是極兇猛的捕食性昆蟲，從牠身旁經過的小昆蟲，無一倖免。

## 沿途 景點

南雅地質步道是一條可親水近山細覽南雅奇石之美的步道，自北部濱海公路81.2公里處，公路與海的交界處有一大片平滑柔順的風化岩石，便是進入東北角一連串驚艷地質之旅的開端，每一步都可見到不同變化的景緻。步道一面近海、一邊臨山，與自然風貌相融合，步道沿線，鬼斧神工的風化紋石錯落其間，有海蝕平台、風化窗等，最著名的地質景觀莫過於南雅奇岩，外型不僅像霜淇淋，從遠處看也像是一棵竹筍，如果只看其頭部部分，又像一個蛋糕。此外還有貌似仰天海狗的海狗岩，短短一條步道，走下來卻彷彿親臨一座跨世紀的大型自然博物館。





延伸  
景點

⊕**黃金瀑布**：位於往水湳洞公路旁的黃金瀑布，上游為採銅礦之處，金屬礦物經過長年沉積，經雨水滲入後流出。金黃色地下水傾瀉成了壯麗的瀑布景觀。

⊕**陰陽海及台金選煉廠十三層遺址**：可探訪濱海公路上最著名的雙色陰陽海及台金選煉廠十三層遺址。台金選煉廠在綠色山巒間，層層疊上，有如西藏布達拉宮般莊嚴壯麗，近半世紀以來，因停煉而廢廠，飽經歲月風霜，只剩廠房層層外觀矗立山頭，宛如文明世界中的一處禁地，散發出的蒼茫歷史氛圍，每每令行經濱海公路的遊客，發出聲聲讚嘆。

⊕**精彩水金九**：而從水湳洞延伸到金瓜石及九份，以「水金九」的臺語諧音，取其「美真久」之意，連結東北角海岸奇岩地質之美，堪稱是一條最具特色的人文觀光遊憩熱區。



## 海角與岩石最美的相遇

撰文/恩緯德（步道健行資歷5年）



往來臺2線濱海公路東北角路段，除了可體驗一邊是山，一邊是海的壯麗景致，還有一個獨具風華卻容易被忽略的，那就是大自然鬼斧神工，歷經千百萬年所雕鑿出的岩石藝術。

在濱海公路約81.9k處，有一個國際級的地質景觀—南雅奇岩，有人說它像霜淇淋，稱其為「霜淇淋岩」；也有人說像竹筍，稱其為「石筍」。兩側皆設有停車場，所以停車是蠻便利的。

南雅奇岩，地質屬於晚中新世（約七百萬～一千萬年前）沉積的岩石，是雪山山脈的一部份，岩層走向與海岸垂直相交，受海水侵蝕現象明顯，因東北角多風多雨，風化作用旺盛，加上各岩層抵抗侵蝕力量的不同，使得岩石內部含鐵礦物氧化後形成美麗的帶狀花紋。在照片上見過南雅奇岩的風采後，一直念念不忘著想實地走訪，親眼看看這美麗到堪稱偉大的藝術作品。期待了許

久，錯過了許多次，當真正出發前往的那天，心裡真是無比期盼與興奮！

初見南雅海岸，真的是許多奇形怪狀的岩石，帶著各式各樣的花紋，就像是穿著美麗花裙的女孩般，讓人忍不住拿起相機連連猛拍，尤其是南雅奇岩，每一個角度、每一個光影變化，都不想錯過，都想捕捉。

走在南雅步道上，藍天白雲，海浪聲洶洶不絕於耳，令人不禁想脫下鞋子，踩踏冰涼的海水，也一併脫下平日繁多的束縛，讓身心靈與大自然合而為一……「遺世而獨立」，腦中霎然浮現這句我非常喜歡的詞句，我覺得用來形容南雅奇岩是再適合也不過了！

除了當家的南雅奇岩，其實往北不遠處還有個在海邊靜靜佇立、遙望著天際海面的海狗岩（見左頁圖），不知是不是我想像力太過豐富，竟然覺得它就像是在等待家人或主人回來似的，但因經年苦等未果，而化做岩石，如同望夫崖一般，那股千年等待的哀傷，真的讓我忍不住想為它鞠一把辛酸淚。

另外，南雅步道上還有個紅瓦雙亭，可於其間休憩；或坐於各式岩石上，聽浪、觀濤、與三五好友談天說地、與自然同生萬化，緩緩的、幽幽的，時光流過，彷彿寒盡不知年。

南雅地質的美，在我看來，與野柳平分秋色，但不同於野柳的喧囂，南雅，自有一份恬靜、淡然、雅致的閒適。





# 鼻頭角步道

Bitou Cape Trails

通往天空之城的藍色之路

海浪拍打岩岸，噴濺起一陣陣透著光彩的水花，三條走向天涯之巔的步道，每一步走來都是滿滿的山海記憶。

鼻頭角因岬角地形，突出大海，形狀如鼻，故名鼻頭。鼻頭角為臺灣北部海岸三岬角之一，素以地形、地質景觀特殊著稱，擁有發達的海蝕平台、海崖及海蝕地形，循總長3公里的環鼻步道，可盡覽海角風光，走完全程約需2-3小時。健行路線共分三條，風貌各異，唯一的共通處是皆能欣賞到壯闊美麗的東北角海景，三條路線分別是：起於龍洞灣公園的濱海線步道，為觀察海岸地景的最佳路線；起於鼻頭漁村的稜谷線步道，展望視野位置最佳；而燈塔線步道則屬最為平緩，且位置居中，可側連另兩條步道。



- **燈塔線/** 由鼻頭隧道口，經鼻頭國小上登，全長1.2公里，至軍營前可連結至稜谷線步道，續通往鼻頭港社區。（已封閉）
- **稜谷線/** 步道連接鼻頭漁村與燈塔步道，全長1.1公里，是鼻頭角步道中起伏最大、視野最佳的一段，前半段為山谷路，稜果榕、楠木等樹林形成難得的遮蔽，登上稜線後連走三峰，沿途山海相映，具大山氣勢。
- **濱海線/** 長約0.8公里，又名釣客小徑，海邊銜接多處釣客小徑與山客便徑，和燈塔步道構成連線。經濱海線釣客小徑，南向可通往龍洞灣公園、和美社區，串遊龍洞灣岬步道。濱海線步道並無「步道」之實，而是直接踏在海蝕平台上，故能就近體會澎湃浪花，並觀察蕈狀岩、豆腐岩、海蝕溝、海蝕崖等地質景觀。



	步道名稱	鼻頭角步道（濱海線、燈塔線及稜谷線）	
	步道難易度	● 燈塔線 ★☆☆ ● 稜谷線 ★★☆☆ ● 濱海線 ★☆☆	
	經緯度 GPS定位	● 燈塔線：N 25.121089 · E 121.919049—N25.128642 · E 121.923574 ● 稜谷線：N 25.124725 · E 121.916160—N25.125922 · E 121.921511 ● 濱海線：N 25.119030 · E 121.918083—N25.125805 · E 121.922708	
	最高海拔	鼻頭角燈塔105公尺	本書的步道及自行車道所收錄的座標經緯度，採用的是適用於全球的「TWD97」系統定位而來。
	總長度	3.1公里	
	路線起迄	● 燈塔線—鼻頭國小至鼻頭角燈塔 ● 濱海線—海天亭往下至望月坡下方海濱地質區（僅開放學術團體進入，須事先申請） ● 稜谷線—聽潮營區入口至鼻頭漁港海濱社區	
	步行時間	1小時	
	步道材質	當地石材	
	入山說明	1.稜谷線由漁港旁的新興宮進入，燈塔線由鼻頭國小旁進入 2.濱海線須事先提出申請才能進入，並請自備救生衣及防滑鞋。（可至龍洞灣海洋公園租借）	
	植物生態分佈	射干、百合、金花石蒜	
	動物生態分佈	紫斑蝶、蛇目蝶、大白斑蝶、蜥蜴、刺河豚、烏賊、七星瓢蟲、狹翅弄蝶、史氏酋婦蟹、鱗笠藤壺、黑齒牡蠣、青螺大駝石、梅氏長海膽、海蟑螂	
	人文歷史	濱海公路未開通前，鼻頭角地區對外交通除了靠船渡，只能步行，非常不便，每年東北季風來臨前，要先囤積半年的糧食過冬。北濱公路通車後，漁村面貌大變，建築物也被鋼筋水泥取代，攤販、海產店如雨後春筍。附近的鼻頭服務區及鼻頭角地質公園，設有餐飲區、觀海平臺、停車場、涼亭、公廁、棧道等設施，可以停下車來品嚐海鮮小吃及看海景	
	特殊記事	從海上看鼻頭角像一艘雄偉的軍艦，威嚴雄壯且渾然天成	
	縣市	新北市瑞芳區	
	注意事項	1.地質景觀相當珍貴，健行參觀時應維護景觀原狀。 2.燈塔線後段因安全因素封閉禁止進入。	
	建議裝備	簡便的健行穿著，及一雙好走不滑的鞋子	
	建議交通	搭乘客運，可由臺北車站北站搭乘臺北往返羅東濱海線國光客運，或搭乘基隆往返福隆之基隆客運，在鼻頭角站下車即可到達；或可搭乘台灣好行黃金福隆線，在鼻頭站下車。	







## 地質之美

鼻頭角步道是一條充滿知性的健行路線，遊客可藉由步道之旅，欣賞沿線的山崖、海階、蕈狀岩、海蝕溝、海蝕崖、蜂窩岩、生痕化石、豆腐岩，還有燈塔、社區、廟宇及望月坡、海天亭等，盡得東北角山海景觀的菁華。步道位於東北角海岸國家風景區範圍內，充滿自然之美，尤其是海浪撞擊岩岸的動態美及地形景觀的靜態美最具特色；且漁村聚落、漁港風貌及漁撈業活動等亦是極富代表性之人文景觀。駐足探訪鼻頭漁村聚落、社區人文及植物景觀，品嚐當地的海鮮美味，也是另類的遊憩體驗。













## 植物 群相

步道上植物種類豐富，有二防葵、日本前胡、臺灣百合、臺北堇菜、厚葉石斑木、結梗蘭、姑婆芋、黃酢醬草、蓬萊珍珠菜、紫花霍香薊、倒地蜈蚣、黃鵪菜、黃三七草、濱剪刀股、綠球菊、射干，及夏枯草等。

### ● 大自然最佳園丁—射干：

射干屬多年生草本植物，莖梗疏長，有如射之長竿而得名，株高約50至150公分；葉互生，葉片扁平狀劍形，長約30至45公分。花徑3-4公分，花被六片。橘黃色花朵面對海風吹拂，依然嬌媚綻放，可謂是大自然最佳的園丁。



### ● 崖上的林投灌叢：

林投結的果實很像鳳梨，金黃色，可食用，過熟則逐漸乾枯纖維化，可藉海漂傳播。七、八月盛花期較易觀察，莖多分枝且多數不定支柱根，好穩固身軀於海風吹襲的海岸上。

### ● 灌草地上桔梗蘭：

植株外形像蘭花，花形花色如桔梗，又名山菅蘭，亦即像菅芒一樣在荒地上到處都可生長。屬百合科。分布於全島濱海以迄低海拔山區，嗜陽不耐蔭。

### ● 姑婆芋：

東北角山野間最常見的原生植物，生命力非常強韌，塊莖粗大，高可達3公尺，心型葉大而顯眼，漿果鮮紅色，全株有毒，在野外被昆蟲叮咬時，可用姑婆芋的汁液來消除痛癢。

### ● 濱海常見的蕨類植物：

一般多偏好潮濕環境，濱海地區的蕨類物種不多，傅氏鳳尾蕨可由濱海分布至低海拔山區，但為適應乾旱的濱海環境，葉片多肉呈厚革質。







紅楠



筆筒樹



稜果榕

### ● 春日最美麗的爵床：

花朵小，但成叢成簇地生長，數量可觀。一年生草本，多分枝，葉對生，穗狀花序，花冠二唇形，呈淡粉紅色，雄蕊兩枚，花絲常膨大。分布於濱海至山麓。

### ● 造型特殊的細葉假黃鵝菜：

主莖粗短、木質化；莖側可再長出分枝，分枝末端再長出同樣基生的叢生葉片，最後才在這二度叢生的葉片中冒出黃色花。分布於北、東、南部濱海岩岸峭壁。

### ● 強勢的三裂葉蜆蜞菊：

隸屬菊科植物，原產於美洲，又名南美蜆蜞菊。是外來客，全年開花，生命力旺盛，且拓展力非常強勢，致使當地原住植物因而受到排擠。

### ● 春日耀眼的紅楠：

隸屬樟科家族，嫩葉紅色，結果成熟時果梗亦紅色，故名紅楠。皮質汁液甚黏手，如豬腳膠質般黏手，又名豬腳楠。春天新芽齊發，樹冠上滿覆著鮮嫩翠綠的色彩，非常醒目。

### ● 維妙維肖的蛇木—筆筒樹：

少數可成樹的蕨類植物，也是樹蕨中體型最高大；葉片老化後從葉柄基部脫落，在幹上留下一圈圈葉痕，如蛇身鱗紋，又稱蛇木。不耐遮蔭，常出現在開闊的灌草地上。

### ● 名符其實的稜果榕：

稜果榕的隱頭果具有一條條的稜線，故名之。雌雄異株。常與水同木混淆，隱頭果扁球形具稜、嫩葉黃綠而不顯橙紅可資區別。

### ● 也是藻類的石蓴：

是東北角海域常見的海洋植物，春天可見綠意盎然的石蓴與許苔，佈滿潮間帶礁石上，如青海菜、小海帶、頭髮菜、紫菜及石花菜等，除食用外，石花菜還可製成果凍或布丁，是東北角相當重要的海洋資源。

## 動物 群相

鼻頭角步道沿線動物生態相當豐富，除了經常可看見白頭翁外，蝶類生態也相當多元，如紫斑蝶、蛇目蝶、大白斑蝶等，都是步道上常見的蝶類身影。另外，濱海線上亦可見到許多潮間帶生物，如海蟑螂、海膽、烏賊等小型無脊椎動物。

### ● 七星瓢蟲：

在植物較為貧乏的濱海地區，於灌木草叢間搜尋，不難發現這翅鞘紅色、上有7個黑斑、體長僅6mm的美麗小昆蟲。成蟲及幼蟲皆以蚜蟲為食，此一食性常被應用於生物防治上。



七星瓢蟲

### ● 狹翅弄蝶：

極喜愛訪花，常可於步道旁的開花植物上見其蹤影。成蝶展翅約4公分，雌蝶翅上有大型白色斑點極易辨識，幼蟲之食草為禾本科的芒草。



狹翅弄蝶

### ● 大白斑蝶：

屬斑蝶科，是同科中體型最大的，翅長約6-7公分，翅脈成黑色條紋狀，有黑斑。

因飛行速度緩慢，又被稱為「大笨蝶」，其實大白斑蝶一點都不笨，會利用假死來欺騙敵人，避免被獵捕。除了東北角、恆春半島、蘭嶼等地區都可常見其身影。



大白斑蝶

### ● 史氏酋婦蟹：

常隱身在石縫或洞穴中，是潮間帶體型較大的螃蟹，紅褐色，移動速度較慢，厚重的外殼與粗壯的鉗腳，常令人望而生畏。常可見到螃蟹所蛻去的美麗外殼，被遺留在潮間帶。

### ● 鱗笠藤壺與黑齒牡蠣：

外殼堅硬銳利，要避免被割傷。可緊附於礁石，藤壺是節肢動物，分布於潮間帶高潮線，會伸出濾網狀的附肢捕撈水中浮游生物。牡蠣，俗稱蚵仔，屬軟體動物，有2片不規則形狀外殼，邊緣呈紫黑色波浪狀。

### ● 花邊青螺大駝石：

古老的軟體動物，棲息於潮間帶石塊凹穴，約3~5公分，背有八塊貝板，腹部緊貼於礁塊上。退潮時會以強壯的腹足緊緊吸附在凹洞裡，漲潮再爬出洞外嚙食礁石上的藻類。

### ● 棘皮動物—梅氏長海膽：

外型橢圓，體型較小，棘刺短且不具毒性，常成群將潮間帶的礁石鑿成千瘡百孔。可藉由管足來緩步移動，但通常喜歡棲息於洞穴中，大都夜晚才外出覓食藻類。

### ● 與蟑螂無關的海蟑螂：

外型酷似蟑螂，其實與蟑螂間並無親屬關係。海蟑螂有7對附肢，大都成群結隊地在高潮線以上的礁石縫隙中活動。主要的食物來源為海藻碎片或其他有機碎屑。



## 沿途 景點

走在鼻頭角三條規劃完整的步道上，不但可欣賞壯闊的山海灣岬景色以及奇幻多變的海蝕地形，更可一覽氣勢磅礴的浪花拍

岸、繁花似錦的海濱植物，以及種類多樣的自然生態。

⊕ **鼻頭國小**：位於鼻頭角步道入口的鼻頭國小更是值得一遊，全校紅頂校舍在一片蔚藍海天間更加顯目，在校園內隨處一站望向東邊，無敵海景盡收眼底。而沿途行經的燈塔小舖，用一室懷舊的氛圍與溫暖，提供遊客短暫休憩的空間，還有香醇咖啡可以品嚐。



鼻頭國小



⊕ **鼻頭龍洞地質公園**：近年來規劃完成的鼻頭龍洞地質公園，最著名的景觀首推有「小階地」之稱的望月坡草坪。綠草如茵的望月坡下方是整片海蝕平台地形。公園內有豐富的海岸地質景觀，舉凡海階、海蝕溝、海蝕崖、臺狀岩、蜂窩岩、生痕化石及石腐岩等地質景觀，是一處非常適於教學的自然地質教室。

⊕ **鼻頭角燈塔**：燈塔是步道外的另一個探訪重點，最早建於日治初期（1896年），二戰期間被炸毀，今日所見的白色圓形建築為民國六十年重建，塔高12.3公尺，矗立於鼻頭角岬頂端。燈塔未開放參觀，但旁設有觀景台，可俯視腳下太平洋與東海交會處海浪濤濤，外木山至三貂角的美麗綿長海岸，也都能盡收眼底（燈塔線後段因落石滑落，現暫時封閉）。



鼻頭角燈塔



## 延伸 景點

位於鼻頭角南邊的龍洞灣，是東北角唯一由觀光局認可的安全水域，園內有許多寓教於樂的戲水活動區：



兒童水世界

⊕ **海洋戲水區**：由違規九孔池拆除後改建而成，池底鋪設鵝卵石，適合從事游泳、戲水、浮潛與潛水，是東北角最佳的戲水場所。

⊕ **兒童水世界**：直接抽取海水，可讓兒童放心自在玩水。

⊕ **觀海聽濤樓**：採大量的視覺窗造景，海景像一幅畫，無論白天夜晚，都是遠離塵囂的海之饗宴。

⊕ **海景咖啡屋**：遊客可坐在露天廣場，吹海風品咖啡。

⊕ **地質解說教室**：龍洞灣與鼻頭角公園是東北角海岸精華的地質景點。

⊕ **海濱生態教室**：潮間帶長約百公尺，不但可近距離觀察玉黍螺、海兔、海葵、菟葵、黑齒牡蠣、寄居蟹等生物，還可下水與其互動。



海景咖啡屋



鼻頭服務區

⊕ **鼻頭服務區**：不遠處的鼻頭服務區則是東北角風景線第一個提供休憩、飲食的據點，內有餐飲區、停車場、涼亭、公廁，也有觀景平台，冬季巨浪滔天、夏季微波舒捲，是觀浪的好地方。另外鼻頭海鮮亦是老饕的最愛，有多樣生猛海鮮小攤以及海產店，讓遊客盡情大快朵頤。

## 一條步道 體驗三種美麗人生風情

撰文/費宏達（步道健行資歷5年）



曾在東北角打滾一年，走過不少轄區景點，但最震懾我的極致美景則莫過於鼻頭角步道了。

鼻頭角步道有稜谷線、燈塔線以及濱海線三條路線可以走，一般人通常都會先從濱海線到燈塔，回程再走稜谷線。不過我卻反其道而行，先從鼻頭社區開始走稜谷線，再接往燈塔，回程的時候再接到濱海線。這樣的走法剛開始會稍微耗體力一些，因為從稜谷線的入口處開始到接下來約30分鐘左右的路程，幾乎都是比較急升的階梯。等撐過一開始的階梯洗禮之後，到了第一個休息涼亭望出去，便可看到延綿的山脈及鼻頭漁港，頓時有種苦盡甘來的感覺。

相較於一開始的路程，接下來的路線就相對輕鬆許多，沿途多是緩坡，經過鼻頭角燈台所在地石碑之後，幾乎全是下坡路段。回頭望向剛剛所經之路，馬上可以明白稜谷線何以得名：沿著山稜線建築的步道，一步一階的建築工

法，遠眺起來，像極了山巒間的長城，映著綠坡藍天，開闊的視野讓人立刻卸下了心防，頗有股天地之間任逍遙的暢快，稍駐停留，不到半晌，方才登上步道的辛勞全都煙消雲散，只剩滿滿的綠色感動在心間。過了石碑點後不久，即可見到一個駐點軍營，不過目前已沒有軍人進駐其中。經過軍營持續前進一小段路，就會看到寫著往燈塔方向的指標牌，約莫再走個300公尺就可以到達燈塔處。

不知道是剛剛的景色太讓人驚豔，還是燈塔線較平順好走，一路走來並無較大的驚奇，直到走到山徑盡頭的燈塔處，白色巍峨的燈塔，矗立於山之巔海之濱，腳下盡是浪淘不盡的漩渦與巨浪，令人忍不住心生對大自然的敬畏之情，情緒再次澎湃了起來。

回程走濱海線，最大的特色一路貼著海岸線走，天氣好時，海水更加湛藍清澈。在濱海線的中途，有個小階梯可走下去大草坡，很適合野餐或放空紓壓。走過大草坡後，約莫再走5分鐘就可到達鼻頭國小的山海關後門，突然覺得能當這裡的學生真是件幸福的事，坐在教室窗邊看海景，光是想像就愜意十分！



三條步道一路走下來，自然美景盡收眼底之餘，也不禁令人感觸良多，稜谷線雖較崎嶇難走，耗費體力，但卻令人留下較深的印象，苦盡甘來的汗水，讓人們更加珍惜眼前的美景。燈塔線雖然平凡無奇，但小徑盡頭的燈塔驚喜，就像人生歷經柳暗花明的過程，最後濱海線的低韻愜意，則又是另一番值得細細品味的人生風景。一段鼻頭角步道之旅，卻有著截然不同的三款人生風情，誰說大自然不是我們最好的老師呢？



# 龍洞灣岬步道

Longdongwan Cape Trail

滄桑稜谷有如無 鬼斧神工入畫圖

在山之巔海之濱，歷經數個世紀的風化與等待，終於在龍洞灣岬的步道一隅，鐫刻出一幅令人嘆為觀止的美麗山海圖騰。

堪稱東北角海岸線上國際級的景觀步道，串聯起東北角的二大岬角，也串聯起鼻頭角600萬年前與龍洞岬3500萬年不同時空的地質年代，走在約3公里長的步道上，有如行走在一個具有時間與空間美的實體型態上，踏在崖石上的每一步，皆可感受天地間的呼吸與律動。龍洞灣岬步道平坦舒適，老少咸宜，沿途可欣賞山海景色，北邊有龍洞灣、鼻頭角，南邊則有三貂角。一邊健行，一邊眺望壯闊的海景，欣賞美麗的海灣岬角，是一條賞心悅目的步道。





	步道名稱	龍洞灣岬步道
	步道難易度	★★☆
	經緯度 GPS定位	起點：N 25.104978 · E 121.919956 終點：N 25.117311 · E 121.916099
	最高海拔	100公尺
	總長度	3公里
	路線起迄	龍洞四季灣北側，到龍洞灣海洋公園
	步行時間	1小時
	步道材質	石材步道
	入山說明	步道開始於西靈巖寺，能續行抵達龍洞灣海洋公園，可接續鼻頭角步道濱海線
	植物生態分佈	草海桐、射干、林投、風衝矮林、臺灣蘆竹、芒萁、月桃、菊科植物、春花植物
	動物生態分佈	短腹幽蟲、細扁食蚜蠅、黃足鸛、鳳頭燕鷗
	人文歷史	步道沿路上的西靈巖寺，又稱佛祖廟，是一座古寺，建於嘉慶元年(1796年)，現今廟址已重建，殘存的古石柱依然豎立於廟旁空地
	特殊記事	西靈巖寺正殿門柱有一幅饒富趣味的對聯：「見見見見見見見，齊齊齊齊齊齊齊」，台語發音成：「見見現現見見現，齊齊齋齋齊齊齋」（「見」的古字同「現」，「齊」的古字同「齋」）
	縣市	新北市貢寮區
	注意事項	建議著防滑的休閒鞋或登山鞋，上登緩坡或下行路口較不易滑倒
	建議裝備	輕便簡單的健行穿著即可
	建議交通	搭乘客運，可由臺北車站北站搭乘臺北往返羅東濱海線國光客運，或搭乘基隆往返福隆之基隆客運，在佛祖廟站下車即可到達；或可搭乘台灣好行黃金福隆線，於龍洞灣海洋公園或龍洞四季灣站下車。自行開車者，自中山高速公路八堵交流道下，經過瑞八公路，接台二線濱海公路至龍洞南口海洋公園停車場停車，再沿新闢97階梯步道到達西靈巖寺開始循著步道行走即可到達



和美山 356M ▲

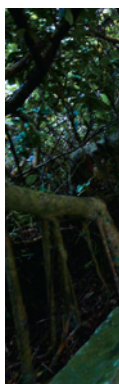
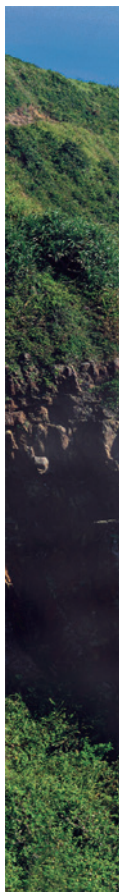


## 地質之美

⊕ **野外地質寶地**：龍洞灣岬步道是臺灣東北角地區最佳的野外觀察地點，可觀察到海灣、海岬、海蝕平台、海蝕溝、薑狀岩，也可觀察到不同特質的沉積岩，如節理、斷層、生痕化石、生物化石、交錯層與潮汐岩。

⊕ **白色砂岩及石英為主**：此區岩石以白色砂岩為主，偶有顆粒較粗之礫岩，組成成份多為石英，顆粒間膠結十分良好，所以岩石非常的堅硬。海浪侵蝕時極易形成突出的海岬，岩層有發育良好的節理面，多呈現塊狀，而節理間的空隙常集聚結晶良好的石英顆粒，岩石內含鐵質成份且透水性佳，故岩石表面常可見鏽紅色的風化紋。

⊕ **連結兩大岬角**：龍洞灣岬步道的特色，在於將東北角二大岬角（龍洞灣岬及鼻頭角）串聯起來。沿著步道行走，可遠眺海岸峭壁的雄偉海景，飽覽層疊海岸風光，俯瞰碧海波濤，將龍洞灣、龍洞岬、鼻頭角與三貂角等景觀盡收眼裡。







## 植物 群相

生長在這裡的大部分林木，易受東北季風夾帶寒流的侵襲，極易凍傷與枯萎，因而促使林木下方的枝芽萌蘖生長，形成枝葉密集、植株矮小的風衝矮林，高度多維持在自然的風切面之下，如同被修剪過一般。龍洞、鼻頭角一帶由於岩石堅硬，尖凸成岬，這裡的林木屬於海岸元素的林投、草海桐等，但也同時包含以臺灣山地為分布中心延伸而來的元素，如臺灣朴樹、樹杞等。故不僅在地形上山海合一，同時在植物組成上也顯現山海交融。



### ● 林投登崖：

典型的海岸植物，常見於沙灘、沙丘環境，是構成海岸的第一道擋風牆。龍洞灣岬頂上，離海水已有相當的高度，但仍受海風鹽霧等因子影響，故林投也見登崖來。

### ● 一方之霸的芒萁：

葉片狀似二叉分枝，分枝中有一個休眠芽，可進行二叉分枝式生長，屬侵略性強的植物。生於陽光充分的開闊地或冠層稀疏的林下，耐貧瘠，常見於土壤淺薄的多岩環境。



### ● 臺灣蘆竹是攀岩高手：

陡岩峭壁處，因土壤堆積困難，少有植物生長；然而臺灣蘆竹卻能「安貧樂道」，練就一身爬岩走壁的好功夫，即便是淺淺的岩縫，也能穩固自身。



臺灣蘆竹

### ● 草海桐也上山：

典型的海濱植物，生於沙岸和岩岸環境，因為這裡是山海交融的環境，不僅林投登崖，草海桐也上山。草海桐的花型獨特，看似缺了半邊；花色白帶粉紅，受粉後漸轉黃褐而後凋。



草海桐

### ● 身如刺蝟的菊科植物：

菊科植物裡，有一群如刺蝟般，滿身棘刺，叫人望而生畏；這群植物叫作「薊」，多分布在中、高海拔地區，其中生於濱海地區者又更特殊，名為「濱薊」。

### ● 月桃—花美果俏纖維好：

屬體型高大的草本植物，六月開花，果實熟時呈紅色。莖狀的葉鞘纖維長而韌性強，可用以編織或製繩索；葉片常作為糕粿的襯墊，或可取以包粽，風味獨特。



月桃

### ● 典型春花入夏即枯：

開花授粉後旋即結果，入夏時節便已果熟，即告枯萎，故名夏枯草。雖然夏枯，但植株並未死亡，地下部暫時進入休眠狀態，休養生息，等待春來再展風華。

### ● 莖梗如射之長竿而得名：

射干莖梗疏長，如射之長竿之狀而得名，株高約50至150公分；葉片扁平狀劍形，花呈橘黃色，種子為黑色。射干橘黃色的花朵，面對海風的吹拂，依然嬌媚綻放。



射干



## 動物 群相



### ● 鳳頭燕鷗：

夏日可見牠們梭巡海面尋找獵物，體長45公分，嘴黃色，胸腹白色，背部鼠灰色，頭頂黑色而有明顯冠羽，因此得名。

### ● 黃足鷸：

鷸行鳥科在南來北返的遷徙候鳥當中扮演了重要角

色，種類多，數量大，河口、沙洲、沼澤是牠們喜愛的環境。體長25公分，全身暗灰褐色，唯有腳部黃色為明顯特徵。



### ● 細扁食蚜蠅：

模樣像極虎頭蜂，是雙翅目中一份子，體長約1公分。成蟲善於飛翔，以花蜜為食；但幼蟲卻是捕食蚜蟲的肉食者，雌蟲通常將卵產於蚜蟲群中，幼蟲一孵化馬上攻擊身旁的蚜蟲。

### ● 短腹幽蟪：

臺灣特有種，腹長約3公分，在山區的溪流極為常見，成蟲出現在4～11月，溪流中常見雄蟲停留在石頭上，雌蟲產卵時會將整個身體潛入水中，把卵產於石塊或枯木上。

## 沿途 景點

⊕ **山海美景盡收眼底**：龍洞灣岬步道以西靈巖寺至和美國小間的越嶺道為精華所在。沿路坡度和緩，可見許多海邊特有的植物生態，於觀景亭處，可右觀澳底、福隆、荖蘭山，左瞰龍洞灣、鼻頭角，山海交錯、景致優美，令人心曠神怡。

⊕ **四稜砂岩層斷崖**：沿石砌步道可接龍洞社區，並續行沿台二線濱海公路前往龍洞灣海洋公園。也可經龍洞岩場上方觀景亭，觀賞獨特四稜砂岩層斷崖，下坡經新闢和美國小側方之石材步道，下至海濱再沿社區道路直通龍洞灣公園。

⊕ **龍洞磯釣場**：龍洞灣岬步道觀景台下方海岸的突出稜岩，一共有三處，分別被稱為「龍洞一支」、「龍洞二支」、「龍洞三支」斜坪，是著名的磯釣場，天氣好時常可見不少釣客在附近揮竿海釣。



## 延伸 景點

### ⊕龍洞灣海洋公園：

龍洞灣是東北角風景區最大港灣，因形似巨龍捲曲盤繞，形成如洞般的港灣，故得名。龍洞灣海洋公園內地質景觀千變萬化，建築主體由石塊貼成，設有咖啡廳、游泳池、潛水池、地質教室等設施，由九孔養殖池改建而成的潛水池，海水清澈、海濱生物豐富，是潛水、浮潛訓練的教室，也是學習划獨木舟的好地方，專業優質的訓練課程，受到遊客的讚賞，炎炎夏日一到，各地遊客絡繹不絕。

### ⊕龍洞四季灣：

是一處白色宮殿造型的園區，從濱海公路上看過去，宛如一座「海上白宮」。這裡不但有浮潛區、海水湯屋、寵物游泳池、親子戲水遊憩區，伴隨著海景及城堡建築，也使這裡也成為熱門婚紗攝影據點。







## 攀岩好手眼中的「黃金寶石」

撰文/林珮珍（步道健行資歷8年）

位於東北角海岸、距離臺北不到1小時車程的「龍洞」，是北臺灣最讓我醉心的景點，同時也是九孔的故鄉、潛水者的天堂、攀岩者的祕境，剛好因為工作的關係，讓我和這塊小小角落有了相當深厚的連結。

龍洞因海岸線蜿蜒如龍騰盤踞而得名，以台2線濱海公路的龍洞隧道為界，分為北口和南口，中間由龍洞灣岬步道串連，可連接龍洞灣海洋公園（北口）和龍洞四季灣（南口），步道的兩端則分別為和美國小和西靈巖寺。除了一般的步道路徑外，我個人更推薦另一個秘密入口，是在到達龍洞隧道前大約7、800公尺處靠海側的一條小徑，看似小徑的盡頭處是一個小型停車場，約莫可停6至8輛小客車，從這裡開始沿著一小段緩坡階梯向上，回頭看可瞧見鼻頭岬角就在眼前，續往上行則會有指標分別引導往步道及觀景台，指標指向別有洞天的榕樹林，天熱時穿越這片榕樹蔭，感覺特別涼爽。穿越林子後映入眼簾的是一片寬廣、無敵的海景，還可見到清晰的鼻頭角和完整的龍洞灣，踏上如





碉堡般方正的觀景台，向右望可見壯麗的龍洞岩場，及龍洞一支、二支、三支及遠方的三貂角，視野遼闊，微風拂面，讓人只想在這裡待上個大半天，不捨離開。

步道沿線設有三座涼亭供民眾休息，全程平緩好走，除了湛藍壯闊的太平洋海景，值得一提的是，隔著龍洞灣和龍洞岬相望的鼻頭角，看似平起平坐，但在地質年齡上

可差了將近三千萬年！3500萬歲的龍洞岬和600萬歲的鼻頭角在地質界算是有名的老少配唷！它們因斷層運動而相逢，當時沉睡在海底的老岩層因地層變動露出地表，經千年風化侵蝕等作用，成了現在我們所見的面貌。

龍洞灣岬步道沿線蘊藏著非常多元的休閒活動，如步道賞景、寫生、練飛、釣魚、攀岩、潛水等。有一次親眼見到有畫家直接將畫架架設在碉堡觀景台旁視野最佳的位置，就開始拿著畫筆，勾勒海岸蜿蜒的層次與美麗；更有人帶著專業的測風竿，拿著大型遙控飛機來練飛。而步道底下也另有文章，龍洞一支、二支、三支是北臺灣著名的釣點，經常可見許多釣客佇立在岩石上，拿個釣竿等待肥美的魚兒上鉤。由西靈巖寺端進入，第一個涼亭往下走可到達一支，不會釣魚的我們看了可能覺得膽顫心驚，但這可是專業釣客必造訪的釣點之一呢！

另外，步道底下陡峭的岩壁是由質地堅硬的四稜砂岩組成，是鮮為人知的國際級攀岩聖地，在臺灣人還不知道這片岩壁的珍貴時，一位美國的旅行攀岩家—Matt Robertson便專程來臺灣拜訪「龍洞」，並因此定居在此長達十年。他以「東北角的黃金寶石」來稱呼龍洞，也藉由到世界各地的攀岩活動將龍洞之美推廣到國際。Matt在各方好友的協助下，終於在2012年出版了一本屬於龍洞的專書《台灣龍洞攀岩》，在攀岩界引起廣大討論，直到現在，每到週末，平均都有將近200人在龍洞攀岩場活動，世界攀岩冠軍和亞軍也曾慕名而來。

另外，目前經營龍洞灣公園的尹教練，終生致力於推廣海洋教育及海洋資源，每年和美國小的潛水畢業典禮，也都是教練親自操刀訓練的，尤其推薦教練夫人特製石花凍以及野生涼拌海菜的美味，嚐過方知海味之美，絕對是東北角才有的天然宴饗喔！





# 三貂角燈塔步道

Sandiego Lighthouse Trail

海水爬嶺海天連 美不勝收在高崗

順著海岸線的美麗弧度，迎風漫步在國境之東，踏著輕快的步伐，抬頭仰望百年白色燈塔的同時，也彷彿要從頭訴說島嶼極東的精彩故事。

三貂角燈塔高地是臺灣本島最東的地標，燈塔後方有條步道，長度約250公尺，是一條小而美的步道，步道沿海階崖修建，終點可眺望東北角美麗的海景，還可眺望臺灣本島最東以及最東的漁港—馬崗漁港。站在三貂角燈塔延伸的步道景觀平台上，臺灣最東端的漁村、漁港近在腳下。龜山島正位於三貂角燈塔南向偏西的位置，是龜山羣頭十處觀景點中，最美麗的角度。



	步道名稱	三貂角燈塔步道
	步道難易度	★☆☆
	經緯度 GPS定位	起點：N 25.009910 · E 122.002691 終點：N 25.007489 · E 122.001414 <small>本書的步道及自行車道所收錄的座標經緯度，採用的是適用於全球的「TWD97」系統定位而來。</small>
	最高海拔	106公尺，燈塔15公尺
	總長度	約250公尺
	路線起迄	由燈塔旁的停車場，經過白色歐式涼亭，即可見石階步道的起點，步道盡頭為一木質平台
	步行時間	約25分鐘
	步道材質	石階
	入山說明	由臺2線約108km處沿指標上山，即可到達燈塔旁停車場
	植物生態分佈	海濱的開花植物，如石板菜、黃鵪菜、通泉草、定地蜈蚣、澤蘭、桔梗蘭等
	動物生態分佈	青斑蝶、紫斑蝶
	人文歷史	據傳明朝天啓六年（西元1626年）西班牙船艦由菲律賓開抵臺灣東北角海域，因不詳地名，便以拉丁文命此地為Santiago（聖地牙哥），本地先民便以此譯為閩南語音「三貂」，因而得名為「三貂角」
	特殊記事	在三貂角燈塔主體下有間陳列室，陳列全國燈塔的分布圖、郵局發行的燈塔郵票及關稅總局的主要業務，並陳列不同的燈具零件及模型，尚有其他功能雷達站（此燈塔也是北部地區唯一開放提供民衆參觀的燈塔）
	縣市	新北市貢寮區
	注意事項	建議選擇日出時刻約清晨四點以後，登上此境，享受海風輕拂的舒暢。日出前十五分鐘可享海天一氣朦朧的光芒，待日出東方，突破水平線緩緩上昇，每秒鐘都有令人屏息的美麗變化展現眼前
	建議裝備	簡單健行的穿著即可
	建議交通	自行開車者，請由中山高暖暖、瑞芳交流道下，經62號（萬瑞快速道路）接臺2線，經卯澳及馬崗社區後，於108km處轉上三貂角燈塔



圖 例	
	三貂角步道入口
	馬崗山步道入口
	台二線濱海公路
	景觀據點
	公廁
	觀景亭





## 人文 風采

三貂角，是臺灣本島極東點，地名據聞是西元1626年西班牙船艦開抵附近海域，見此海岬酷似故鄉聖地牙哥城，遂稱此地為San Diego，先民後以閩南語音譯為「三貂角」。

⊕ **三貂角燈塔**：三貂岬角地形奇特，海水爬嶺，景象磅礴，勾畫海天一線之絕美，270度環狀海平面，可親身體驗地球是圓的。三貂角燈塔塔高16.5公尺，聳立於太平洋航線上，為來往船隻指引方向，是在北臺灣海域作業的漁船之重要指標，也是臺灣最早看到日出的地方。

⊕ **歐式巴洛克白色涼亭**：三貂角燈塔園區內，歐式古典護欄相當具特色，白色浪漫外觀塔樓更是拍攝婚紗照的熱門景點。為豐富三貂角的景觀特色，東北角暨宜蘭風管處並將燈塔左側的儲油庫改造為頗具特色的圓頂小教堂，並增建白色



浪漫的巴洛克式涼亭，背襯湛藍海天美景，充滿愛琴海浪漫氛圍，吸引許多結婚新人來此拍攝婚紗，以留住愛情的永恆印記。



## 植物群相

三貂角的野百合，總在不經意間出現在步道旁的綠色植群之中，只要見到白色喇叭狀，便是正在開花的野百合，頗有野趣。濱海公路在馬崗三貂角路段，除了三貂角燈塔步道可以輕鬆漫步賞花，濱海公路在馬崗也是賞花區，就在附近的公路山壁間，可見到野百合聚生於陡直的峭壁，可以搭配三貂角燈塔遊，踩騎單車優遊也很方便。此外，步道兩旁還有一些海濱的開花植物可欣賞，如石板菜、黃鵪菜、通泉草、定地蜈蚣、澤蘭、桔梗蘭等。



臺灣百合



桔梗蘭

## 動物群相

步道兩旁植物生態相當豐富，有花就有昆蟲來採蜜，其中以青斑蝶、紫斑蝶為主，牠們喜歡群聚在澤蘭花上採蜜，大快朵頤。三貂角附近的萊萊海岸為東北角海岸海蝕平台最為發達的地區，每年東北季風加強時，魚群洄游在三貂角與鼻頭角間溫暖的水域內避冬，而萊萊磯釣場盛產的海藻，吸引著黑毛、白毛、臭肚、倒吊等藻食性魚種來覓食，形成東北角優良的浮游磯釣場。



大白斑蝶的幼蟲



紫斑蝶



## 沿途 景點

⊕ **攝影者的天堂**：三貂角燈塔位於福隆海水浴場與宜蘭頭城間的台二線濱海公路上，位處臺灣本島最東岸，北濱海公路進入卯澳漁村，過了卯澳下一站是馬崗，堪稱是自然的戶外地質教室，從瑞濱、卯澳、馬岡、萊萊磯釣場到最南端的北關，海岸岩石處處都有讓人心動的驚喜，晨昏的東北角海岸岩石，是攝影人最愛取景的勝地。

⊕ **簡樸的馬崗村**：附近的馬崗村保留了傳統漁村風貌，許多大大小小的九孔池，以及綠油油的石蓴，更讓小而美的馬崗漁村顯得鮮綠可愛。附近海岸多為海蝕平台，海鮮中尤以海膽最為著名，每年夏初到端午節前，都是海膽的季節。除了海膽炒蛋，另一種是生吃海膽，口感極滑嫩，鮮味十足，像極了豆花的口感，細細綿綿，令人回味無窮。







## 延伸 景點

⊕**卯澳漁村**：燈塔腳下的卯澳漁村，保存百年石頭屋，淳樸的民風、百年老榕及石砌古屋，吸引許多遊客前來朝聖懷舊。

⊕**石城**：石城是新北市與宜蘭縣的交界，是濱海公路進入宜蘭的第一站，也是舊草嶺隧道的南邊出口。據說是因紅毛番曾在海邊以巨石建築海岸防禦工事而得名。在此設置有石城觀景區，可品嚐香醇咖啡，並沈浸在蔚藍海色中，聆聽大自然的對話，也可遠眺龜山島風光與定置漁網漁作方式，是觀賞龜山島最佳地點之一。

⊕**萊萊海蝕平台**：步道終點可遠眺萊萊海蝕平台，這裡有如牆壁般拔起的火山岩脈、也有海蝕溝和如洗衣板的幾何線形圖形等，故有魔鬼洗衣板之稱。另外，萊萊海蝕平台上可以欣賞到海蝕溝及火山「岩脈」等磅礴景觀，亦可遠眺龜山島，來此一遊，將可親眼見證地理課本裡所講述的地質景觀。

## 等待日出第一道曙光……

撰文/許尹華（步道健行資歷3年，造訪三貂角步道7次）

若要我推薦，東北角風景區最閒適的一處私房景點，莫過於三貂角一帶了！

探訪三貂角的路程，首先得經過一道長長的陡坡，連續幾個彎路像是踏幽尋境註定必經的那種柳暗花明又一村。提起三貂角，這個兼具歷史與現代性、實用與浪漫氛圍，飄送著濃濃地中海風情的濱海美地，如此和諧優雅的存在，每次造訪都讓我徹底敞開心靈的孔隙，盡情感受屬於這裡的悠閒自適。

沿著小而美的三貂角步道往前行，可以到達觀景平台，欣賞地處臺灣最東隅的美麗景致。這裡既是臺灣的極東點，日出美景自是不容錯過。曾經二次前來三貂角邂逅日出景致，召集三五好友，約莫凌晨四、五點便動身，一臉睡意卻掩不住內心滿溢的期待與興奮，往往是從黑濛濛的凌晨，傾心等待旭日初昇那一刻。奈何金黃色的曙光總為厚厚的雲層所遮掩，二次的賞日出，均因氣候





因素無法一窺全貌，雖說內心不免失落，但一路上與同行友人那種熱血沸騰、意氣勃發的兜風出遊，方才更有旅行本身的意義！

從三貂角步道遠眺質樸的馬崗漁村，與靜謐佇立的三貂角燈塔同樣令人發思古之幽情。三貂角燈塔內部設有展示館，陳列其使用的燈具零件與模型、全國燈塔郵票、燈塔分布

圖、及其管轄機關——關稅總局主要業務等，在在顯示其位於東北角海域舉足輕重的實用性與必要性。在三貂角總有和諧優雅的融合：與馬崗漁村及燈塔濃厚歷史味道相映的是一股趣味的現代性。俏皮的綿羊石雕、甜蜜的愛心天鵝及心心相印造景，純白的抵石子地板與翠綠的草地相輝映，替三貂角增添活潑色彩，也是近來遊客最愛拍照留念的地方。

天晴時海天一色，舉目能遠眺龜山島，湛藍的視野似乎沒有盡頭，只有一片無盡的沁涼感受。

自從知名偶像劇「敗犬女王」赴三貂角浪漫取景後，成功吸引追星人潮一探芳蹤，使三貂角一帶成為人氣居高不下的婚紗場景。而今(101)年七月初，電影《哈啦猛男秀》(Deuce Bigalow)男主角勞伯史奈德(Rob Schneider)還帶著懷孕的妻子(見左頁圖片)，在觀光局的邀約下，走了一趟三貂角燈塔，兩人在彩色嵌花玻璃小教堂與巴洛克式涼亭前留下美麗的影像，輝映著濃濃地中海風情的白色建築，不但吸引媒體爭相報導(見右圖)，也為三貂角之美留下最真實的一刻。



而燈塔旁還有一座巨觀的大型白色圓柱塔，是交通部民用航空局所屬雷達台的導航雷達，具有重要的實用性但卻與周圍浪漫的地景氛圍不相衝突，這又是三貂角地帶另一奇觀了。

私心推薦東北角最閒適優美的三貂角景點，也衷心期待下一次的造訪！



# 步道 6

## 草嶺古道

Caoling Historic Trail

深秋・古道・芒花海的記憶

草嶺古道蘊藏著豐富史蹟與人文生態，透過一步一腳印登山健行之旅，讓思緒隨風回到先民艱辛開墾之時，細細品味古道歷史情懷。200多年的時光古道，記錄了無盡歲月，讓人誓願珍惜這塊土地。

草嶺古道上，一年四季不同時節，道路兩旁都會長滿不同植物，如夏天開滿野薑花，秋天則芒花遍長，獨特的自然氛圍讓人走一次就深受吸引。古道建於清朝（1807年）期間，海拔平均高度約為250公尺，是早期維繫宜蘭地區發展的交通命脈。古道位於新北市貢寮區遠望坑口至宜蘭縣頭城鎮的大里天公廟之間，全長約8.5公里，步行約需四小時，古道的鋪設以我國南方丘陵山路的築路技術，採用當地最常見的砂岩作為材料，石磴如梯，後來歷經日人的拓寬、頭城鎮公所的开路以及東北角管理處重新以砌石鋪設，而成為一條古意盎然、兼具知性與感性的健行步道。



	步道名稱	草嶺古道
	步道難易度	★★★☆☆
	經緯度 GPS定位	起點：N 25.011359 · E 121.925304 終點：N 24.970186 · E 121.923008 <small>本書的步道及自行車道所收錄的座標經緯度，採用的是適用於全球的「TWD97」系統定位而來。</small>
	最高海拔	330公尺
	總長度	8.5公里
	路線起迄	遠望坑口→拱形橋→跌死馬橋→大榕樹→仙跡岩→雄鎮蠻煙摩碯→野餐區→虎字碑→草嶺頂（福德祠）→客棧遺址→護管所→大里天公廟→大里遊客中心
	步行時間	單趟約3-4小時
	步道材質	砂岩、砌石鋪設、碎石路
	入山說明	通往草嶺古道有兩個入口，一在大里站下車，由大里天公廟旁小路上山，另一是在福隆或貢寮站下車，步行約40分鐘至遠望坑口上山，一般建議遊客由坡度較緩的遠望坑口上山
	植物生態分佈	榕樹、華八仙、長梗紫麻、頷垂豆、細葉饅頭果
	動物生態分佈	臺灣藍鵲、樹鵲、竹雞、五色鳥、黑枕藍鶇、繡眼畫眉、小彎嘴、台灣畫眉
	人文歷史	同治6年臺灣總兵劉明燈過草嶺巡噶瑪蘭，於古道上題有虎字碑及雄鎮蠻煙摩碯
	特殊記事	「雄鎮蠻煙摩碯」、「虎字碑」等三級古蹟
	縣市	新北市及宜蘭縣
	注意事項	古道上全線無路燈照明，秋冬時節，下午2時以後不宜再行進入
	建議裝備	沿途無商店，請自攜飲水上路。秋冬時節風勢較強，應注意保暖禦寒及攜帶雨具
	建議交通	搭乘台鐵北迴線往宜蘭、花蓮、台東方向，請於貢寮、福隆或大里站下車。搭乘客運，請於福隆站或大里站或遠望坑口下車；或可搭乘台灣好行黃金福隆線，於福隆遊客中心站下車。自行開車者，請由中山高暖暖、瑞芳交流道下，經62號（萬瑞快速道路）接台2線，車輛可停放遠望坑口停車場或大里遊客中心停車場







## 人文 風采

草嶺古道是先民開闢淡水廳到噶瑪蘭廳間的淡蘭古道其中一段，為介於新北市貢寮區遠望坑到宜蘭縣頭城鎮大里之間的山區路徑，全長8.5公里，經過新北市及宜蘭縣兩縣分界山的「草嶺」，故稱之為「草嶺古道」。

⊕ **古道人文遺址豐富**：此段古遺址以「雄鎮蠻煙」摩碯和「虎字碑」為最。散佈在古道上的人文遺跡，尚有跌死馬橋、土地公廟和客棧遺址。沿著古道緩坡上升一路經過古樸的跌死馬橋、仙跡岩、清代總兵劉明燈所題刻的「雄鎮蠻煙」摩碯以及「虎字碑」，距離峰頂的觀景亭就不遠了。

⊕ **福德祠**：登至最頂時，路旁可見一間石材建造的福德祠，形式古樸，祠裡同時供奉著土地公與土地婆，祠前立有北宜兩縣的界碑。古道沿途設有三座涼亭、解說牌、林務局護管所服務區及公廁等設施，一趟走下來約需3-4個小時。

⊕ **虎子山線**：秋冬時節，埡口處的風及滿山徑的芒花，增添古道之旅的風霜情懷。為使從福隆出發的遊客更容易安排交通，管理處另開虎子山至遠望坑親水公園之山徑，路程約3.3公里，是許多遊客常走的路線。





## 植物 群相

東北角大部分區域以沙灘和岩石分布的海濱為主，因地層受擠壓，此區的山雖不高，卻零碎陡峻，因此只有「草嶺古道」等山間步道具較多的植物群相。古道沿途植物種類很多，夾道可見常綠闊葉樹林和人工栽培的針葉樹，以及最具亞熱帶雨林特色的筆筒樹。步道之始，可見農舍及梯田；中途山林為海岸林和低海拔森林之混合種；進入草原區則以芒草為主；下坡路段除原生林木，逐漸出現人工栽培果樹。另外，潮濕岩壁的蘚苔及溪流邊的植物，也是古道兩旁常見的風景。

### ⊕ 榕樹：

榕樹屬熱帶性樹種，全世界有850種，位居亞熱帶的臺灣也有18種及11變種，多分布於低海拔地區，特別是溫暖潮濕的溪谷環境。在草嶺古道上共可發現14種榕樹植物，常見的有正榕、雀榕、大葉雀榕、島榕、稜果榕、水同木、菲律賓榕、九丁榕與牛乳榕。



### ⊕ 華八仙：

為了吸引昆蟲前來傳粉，華八仙演化出兩型花來：中央部份是可孕性花；另在外圍有一圈不孕性的裝飾花，雌、雄蕊多已退化，但卻具有數枚白色特化的瓣狀萼片，且花梗細長，將花朵高舉在花序平台之上，其模樣像極了一群飛舞在花序之上的小白蝶，彷彿在招攬遠處的飛蝶同伴，這裡有好吃的蜜糖，快快樂。



## ⊕ 長梗紫麻：

長梗紫麻屬蓴麻科植物，多半生長於潮濕環境、葉片薄軟、三出脈、花小而不顯著、僅有一層花被（亦即沒有萼、瓣之分）、藉風傳粉。長梗紫麻是全島中、低海拔相當常見的灌木。葉片互生、具長柄紫紅色，花雖小而不顯著，結果的模樣卻像極了白色麻糬上粘黏芝麻一般，相當別緻。



## ⊕ 顏垂豆：

顏垂豆最予人印象深刻的是歲末時節，果實成熟而開裂的模樣。豆莢旋捲如唾掛，開裂後，露出深藍色而面著蠟粉的種子，細長的臍帶依然相連，致使種子懸垂在豆莢之外，活像垂涎欲滴樣。二回羽狀複葉，愈靠近先端的羽葉和小葉愈大；羽葉二或三對，看起來就像是個「大」字或「夫」字。



## ⊕ 細葉饅頭果：

細葉饅頭果，果實呈縮小版的小南瓜，果實綠綠小小的甚不起眼，然而一旦開裂，裡面可是火辣辣的鮮紅色。葉柄側邊具有三角形、硬挺如刺的托葉，也是該屬植物的辨認特點。樹皮灰白、細縱裂，可作為辨識上的輔助特徵。就地形而言，多分布於上坡段與稜頂位置。





## 動物 群相

### ⊕ 臺灣藍鵲：

長約64公分的留鳥，身體深藍色，頭部黑色，紅嘴、紅腳，尾羽甚長，俗稱「長尾山娘」，成群活動於樹林上層，發出粗啞的叫聲。



### ⊕ 樹鵲：

長約34公分的留鳥，身體棕褐色，翅膀黑色有個明顯的白點，成群活動於樹林上層，「嘎嘎嘎—嘎積」的鳴聲，粗糙而宏亮。



### ⊕ 竹雞：

長約25公分的留鳥，身體棕褐色，腹部有鱗斑，翼有白點，活動於灌叢底層，常聽見其連續「雞狗乖」宏亮的叫聲。



### ⊕ 五色鳥：

長約20公分的留鳥，身體綠色，頭部另外有黃、藍、黑、紅四種顏色，活動於樹林中層，鳴聲為「郭郭郭」的喉音。



⊕ 黑枕藍鶲：

長約15公分的留鳥，雄鳥身體藍色，腹部灰藍色，後頭頂及前頸部有黑斑，活動於濃密樹林中，連續「輝輝輝」宏亮的叫聲。



⊕ 繡眼畫眉：

長約12公分的留鳥，身體褐色，頭灰色，有顯眼的白眼圈，活躍於樹林中下層，「吃吃吃」沙啞的叫聲，像在磨牙一般。



⊕ 小彎嘴：

長約21公分的留鳥，身體棕褐色，白眉，腹部有縱斑，活動於灌叢或草叢中，鳴聲嘹亮富變化，常發出「狗狗狗—狗歸」低沈的叫聲。



⊕ 臺灣畫眉：

長約24公分的留鳥，身體橄欖褐色，有深色縱斑，活動於濃密的灌叢中，常聽到嘹亮婉轉多變化的鳴唱聲，能持續甚久。



## 沿途 景點

### ⊕ 遠望坑親水公園：

四面環山，梯田阡陌，清溪潺潺，草地如茵，登臨草嶺古道必經之地。公園內設有涼亭、步道、拱橋、生態池等，悠閒愜意的田野風光，適合闔家同遊造訪。

### ⊕ 仙跡岩：

嵌在樹下懸崖上，巨石上有人的腳印凹痕，傳說有仙人在此駐足。



### ⊕ 「雄鎮蠻煙」摩碯：

草嶺古道三級古蹟，相傳清同治六年臺灣鎮總兵劉明燈北巡，經草嶺山腰，遇大霧瀰漫，題下「雄鎮蠻煙」四字，以除瘴霧。

### ⊕ 虎字碑：

為草嶺古道三級古蹟，當年臺灣鎮總兵劉明燈北巡至埡口，遇狂風大作，取易經「風從虎」之意，振筆書一「虎」字，以鎮強風並維行旅安全。



### ⊕ 福德祠：

建於民國14年，供奉土地公及土地婆，祠前立有北、宜二縣界碑。

### ⊕ 埡口：

兩山交會形成的凹地，此處視野遼闊，當季風吹拂，芒花翻飛成浪景致迷人，佇立涼亭可眺望龜山島及蘭陽平原優美景色。



### ⊕ 護管所：

原為林地護管所，後為方便遊客，改建為旅遊解說服務站。設有飲料自動販賣機，另在右側有公廁設備。



### ⊕ 客棧遺址：

昔日古道商旅落腳休息處，今仍可見殘存石砌遺址，每年芒花季活動時備有薑母茶供遊客享用。

### ⊕ 跌死馬橋：

傳說當年古道商旅自基隆騎馬至此，因木橋狹窄，當爭道之時，馬匹體力疲弱、腳力不堪負荷，致跌落橋下，故得名。



### ⊕ 大里天公廟：

又名草嶺慶雲宮，背山面海，風景秀麗，廟內祀奉玉皇大帝，每年農曆正月初九是當地慶典之日，遠來香客絡繹不絕。

### ⊕ 大里遊客中心：

設有人文史蹟展覽、多媒體放映室及導覽解說服務，入口廣場設有仿「虎字碑」拓碑區，提供遊客體驗拓碑樂趣。





## 延伸 景點

### ⊕ 舊草嶺自行車隧道：

民國75年因鐵道改線廢棄封閉，民國97年重新規劃整建為串連新北市福隆至宜蘭縣石城的自行車道，全長2,167公尺，是全臺最長鐵馬隧道，極受遊客歡迎，是東北角最熱門景點之一。（詳見本書第144頁介紹）



### ⊕ 桃源谷：

名網牛仔山，以長達3公里的綠草平緩坡地著稱，草原寬闊視野極佳，向東望向太平洋，往北遠眺龍洞岬，盡是山海交錯美景，是深受遊客喜愛健行路線之一。（詳見本書第82頁介紹）

### ⊕ 德心宮：

位於草嶺古道貢寮入口，供奉媽祖，是古時淡蘭古道必經之路，建於清乾隆年間，廟內至今還保存清朝的石柱及古匾。



### ⊕ 福隆遊客中心：

福隆遊客中心設有互動式解說設備，提供遊客完善的旅遊資訊。尤其「原木再生緣—木雕展示館」最不容錯過，經木雕師傅巧手雕琢的海漂木創作，充份展現化腐朽為神奇的經典與傳奇。

### ⊕ 福隆海水浴場：

是豔陽夏日消暑的首選，每年夏季在此舉辦的福隆國際沙雕藝術季及貢寮國際海洋音樂祭，是遊客解放身心靈的熱門活動。



## 難忘古道山賊的美麗邂逅

撰文/賴意婷（步道健行經驗6年，造訪草嶺古道8次，並於  
2006-2009年擔任草嶺古道11月芒花季期間客串擔綱古道山賊一角）

2006年因緣份及學姊熱心的安排，我與草嶺古道展開一連串美麗的邂逅。我參加了2006年11月份舉辦的芒花季健行之旅活動，並擔任1個月反串山賊角色，與芒花季的遊客們一起穿越時光門，感受先祖們過去為了討生活養家，往返古道來回臺北—宜蘭間，遇上埋伏途中山賊的種種旅人故事。

一個月的活動期間，除了與遊客互動的逗趣經驗外，最讓我無法忘懷的就是那碧海藍天、草原綠野的陪伴，當然也遇上了先祖們所遇過變化莫測的山上氣候，前一刻還豔陽高照，下一刻卻是濃霧狂雨，讓人全身溼透。

這讓我想起我的祖父。我的祖父很愛跟三五好友一起登山旅行，不過每回旅行回來，總會無奈的表示：「今天走ㄟ古道，根本毋厚厚維護卡管理，哪算是路，按奈也這歹走？」但草嶺古道卻是一條重視環保且遺跡保存相當良好的古道，常見到許多遊客拎著福隆便當到溪邊野餐，或與古蹟「虎字碑」及「雄鎮蠻煙」合照，我想如果我祖父有機會來趟古道行，一定會對草嶺古道讚賞有加！草嶺古道不但適合健行者，甚至還有遊客騎著小折愜意而行，更有網友透過網路號召「戶外寵物趴」，揪團一起帶著心愛的寵物體驗幸福古道之旅！





古道除了自然風景怡人，途中的人文景致也很豐富，有觀景台、林務局的護管所，以及客棧遺址，在活動中客棧遺址可是熱門景點之一，因為主辦單位在天候多變的11月天，都會貼心的準備熱呼呼的老薑茶，這兒的店小二可是最佳人氣王呢！今日的客棧遺址正是昔日草嶺古道旅人落腳的休息站，如今雖只剩斷垣殘壁，遺址前設置的石欄杆及石階路已染成碧綠色，以求與客棧遺跡

融而為一體，但那股濃厚的滄桑氛圍總是吸引我佇足停留。每當微風輕輕拂過古道，我也彷彿隨著涼風回到兩百年前的當下，感受先祖辛苦趕路而行的精神，懷古思今，多麼令人感念！

從遠望坑口一路前行約50分鐘後，終於抵達草嶺古道埡口涼亭，這裡有一座石砌的古老土地公廟，曾有位宜蘭當地耆老告訴我，「別小看這土地公廟，它可是為此地的旅行者提供庇護的功能，撫慰著昔日往來古道商旅先祖與行人的心情唷！」每回當我踏上土地公廟上方的埡口，感受古道頂端的強韌風勢，彷彿也體會到「草嶺古道」之名的由來，因為這裡終年強風吹襲，高大挺拔的樹種難以生存，所以只有耐寒耐風的芒草能在此落地生根。尤其是每年11月天當東北季風增強，滿山遍野芒花飛揚，經過埡口時總需緊抓身上的雨傘或帽子，不然一陣風起，就免不了會聽見旅客此起彼落的驚呼：「我的帽子飛走了！」

古道途中，在樹影扶疏間，還有流水清澈動人，趁著豔陽高掛之際，捲起衣袖，鞋子一脫，輕踏水面，從腳底透上來的冰涼清爽，堪稱人生一大享受與幸福！如果剛好又帶上一個美味十足的福隆便當，那就真的是人間仙境了！（提醒大家，一定要記得把垃圾與寶特瓶帶下山，留一個美好的環境給下一位探索旅行的旅客！）

草嶺古道在我心中是一條很特別的古道，每年來此一遊就像來探望老朋友般自在，也期盼大家能找到一條與自己內心契合的美麗古道，並能真正用「心」去感受這個美麗的寶島帶給我們的幸福時光！





# 桃源谷步道

Taoyuan Valley Trails

現代版之綠色夢幻桃花源

360度全篇幅美景，綿延3公里的綠草山坡，三條山徑任我行，親身感受太平洋的暖風拂上臉頰的幸福感。

桃源谷是雪山山脈尾稜，灣坑頭山至鹿窟尾山間，一片由東南向西北側緩降的山坡草坪，宛若遺世獨立的世外桃源，故名「桃源谷」。此地昔日農耕時代，為內寮、下坪地區農間牧牛的地方，昔稱網牛仔山，又稱大牛埔。由於綠坡迤邐，景色秀緻，稜線頂是眺望東北角周邊景區的高點，頗受登山健行遊客的喜愛，站在海拔500公尺的桃源谷山稜上，可眺望壯闊的太平洋及浮出於大洋的龜山島。



## 目前桃源谷主要三條進出路線如下：

### ⊕ 內寮線：

單程約1公里，低海拔步道進出口，在吉林里內寮內坑民宅旁，是目前往桃源谷大草原最短的步行路線，以自行開車為主的遊客，大多選擇此路線進出，步道沿線可見舊梯田與牧牛風光。



### ⊕ 草嶺線：

單程約4.5公里，與草嶺古道相連，全程經草嶺山、灣坑頭山、石觀音線鞍部山口，在西南行上坡約200公尺即可至桃源谷。藍天、草坡、涼亭加石砌狀的步道，是此路線最美的景觀，西望可欣賞福隆沙灘及雙溪河口風光，東側為宜蘭頭城海線天然美景。



### ⊕ 大溪線：

單程約5公里，低海拔起迄點在大溪社區後側小公園旁。步道先是陡峭，至標高456公尺的蕃薯寮山展望點，再至桃源谷。由林間穿行享受綠蔭芬多精，至大草原視野豁然開朗，是大溪線最大特色。



	步道名稱	桃源谷步道
	步道難易度	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 內寮線 ★☆☆</li> <li>● 草嶺線 ★★★</li> <li>● 大溪線 ★★★</li> </ul>
	經緯度 GPS定位	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 內寮線起點：N 24.989695 · E 121.887664</li> <li>● 草嶺線起點：N 24.979669 · E 121.925867</li> <li>● 大溪線起點：N 24.942226 · E 121.896100</li> </ul>
	最高海拔	554.7公尺
	總長度	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 內寮線：1公里</li> <li>● 草嶺線：4.5公里</li> <li>● 大溪線：5公里</li> </ul>
	路線起迄	「內寮線」自蕭家莊起，約半小時可到達桃源谷。到達桃源谷後，可選擇走「草嶺線」或「大溪線」下山
	步行時間	往返行程均需5~6小時
	步道材質	水泥石階、碎石路
	入山說明	走「內寮線」最快到達，自蕭家莊起算，約半小時即可抵達桃源谷。抵達桃源谷，則可選擇走「草嶺線」或「大溪線」下山
	植物生態分佈	佛氏通泉草、紅楠、筆筒樹、風衝矮林、幹花榕、榕楠林、青桐、相思樹林、木槿、野牡丹、烏皮九芎、金石榴、細葉山茶、黃肉樹、紅果金粟蘭、黑星櫻、細葉饅頭果
	動物生態分佈	大冠鷲、白頭翁、黑枕藍鶇、綠畫眉、紅嘴黑鴨
	人文歷史	此地昔日農耕時代，為內寮、下坪地區農閒牧牛的地方，故稱網牛仔山，又稱為大牛埔
	特殊記事	谷中綠地迤邐，稜線頂可眺望東北角周遭美景，是登山、健行及賞景的優聖美地
	縣市	新北市貢寮區與宜蘭縣大溪里交界處

本書的步道及自行車道所收錄的座標經緯度，採用的是適用於全球的「TWD97」系統定位而來。

!	注意事項	桃源谷地區，僅有少數涼亭，缺乏遮蔽物，天氣惡劣時，不宜前往
🧥💧	建議裝備	冬季應攜帶防寒衣物；夏季需帶遮陽衣帽與足夠飲水
🚌	建議交通	搭乘台鐵北迴線往宜蘭、花蓮、台東方向，可於大里站下車。搭乘客運，可於大里站或遠望坑口下車。自行開車者可由臺北走台2線經大里後於大溪漁港龜山社區旁，循桃源谷的指示牌進入









## 人文 風采

⊕ **室外桃源之意**：桃源谷，取自武陵人的桃花源之意，代表了一份置身世外的恬適與寧靜，山間生活裡的幾戶人家，伴著炊煙裊裊、雞犬相聞之景象，登山者一趟走下來，必能印象深刻，回味無窮。從仁澤社區上山，是傳統登桃源谷的路線，有一段落差頗大的上坡，曲折旋繞，峰迴路轉，至豁然開朗，遠景近物讓人心境開朗清明。

⊕ **綠坡迤邐與太平洋對視**：一路行至這片海拔500公尺的青草坡，傾斜將近30度，迤邐延伸有4~500公尺，坡面綠草梗短密實，像大自然用心編織的上等毛毯。天氣晴朗時，草原上可西眺三貂嶺，東望太平洋；變天時，騰雲駕霧，甚至可玩捉迷藏的遊戲；秋冬之季，強勁的季風常推來一朵一朵的雲團，漫山的白背芒在雲團中若隱若現。

⊕ **蘭陽美景盡收眼底**：草坡上，大夥兒圍坐說笑，或躺下仰望蔚藍的天空，讓山風和著海風吹拂著，這時，蘭陽平原及龜山島皆在腳底下，山海交錯，人煙渺遠，真正是置身世外的天堂仙境。



## 植物 群相

⊕ **植物類型多**：桃源谷地形一面和緩，一面向著陡峭的海崖，再加上放牧牛群，有多樣化的生長環境，植物群落的類型變化頗大，有短草地，也有風衝矮林鑲嵌出現。

⊕ **風衝矮林為主**：風衝矮林主要是強勁的東北季風吹拂形成，在面海的一側由於風勢強勁，植物多緊貼在地表上，如紅楠、金毛杜鵑、細葉山茶、燈稱花及山林投等植物形成低矮灌叢，後面的短草地是由於放牧壓力所形成，主要以禾本科植物為主，當春天來臨時，草地上之闊葉草本植物，如佛氏通泉草及爵床等，開花時所形成的小片群聚花簇，在景觀上別具特色。

⊕ **美麗田園山景**：山嶺的水土保持良好，嶺線上長滿著風衝矮林或山地森林的綠色樹叢，及早期為了薪炭材而栽植的翠綠人工相思樹林，配合著遠方小面積的梯田及放牧牛隻點綴山間，構成一幅美麗的田園景色，往海望去，龜山島矗立海中，三面環山，一面臨海，交融景色美不勝收。





#### ⊕ 佛氏通泉草—草原的小紫花：

爵床科草本植物，莖短小，葉緊貼於地面，莖呈匍匐狀；花大型，底色為淡紫色，與平地常見的通泉草（花的底色為白色）可由莖的匍匐有無及花的底色來區別。

#### ⊕ 紅楠是山稜上的主要組成之一：

是東北角山地森林重要且具優勢的樹種，初春時新葉初吐，先紅而橙，嫩綠葉色中紅橙簇簇，陽光透射更顯得亮麗好看。

#### ⊕ 筆筒樹生態：

少數成樹狀的蕨類植物，因葉片從葉柄基部脫落完全，而在幹上留下一圈圈的葉痕，如蛇皮鱗紋，又名「蛇木」。偏好向陽潮濕，一旦森林有破空，隨即探頭而出。

#### ⊕ 風衝矮林也是硬葉林：

以紅楠、大明橘、細葉鰻頭果、鼠刺、細葉山茶、米碎柃木等為主要組成。林木組成多為葉片細小、厚而硬的種類，又稱為「硬葉林」，是適應強烈季風下的篩選結果。



#### ⊕ 名符其實的幹花榕：

榕樹植物，隱頭花序著生於樹幹上，故名。葉片卵形具長柄、光滑無毛，隱頭花序徑約3公分、具長柄，雌雄異株。多生長於低海拔溪谷環境，分布於全島低海拔及蘭嶼。

#### ⊕ 溪谷蔽風的榕楠林：

樹冠高度都能到達8-10公尺以上，樹冠遮擋烈日。這邊的植物組成與風衝矮林有所不同，主要以大葉楠、桑科榕屬的豬母乳、稜果榕、九丁榕與九芎等為主。

#### ⊕ 鳳凰身棲梧桐木—青桐：

又名梧桐，屬稀有植物。綠色樹幹，配上長長葉柄的大葉子，加上長條形的蒴果，造形上頗為獨特，臺灣大學校園內就有一排以它為主的行道樹。



相思樹林

#### ⊕ 早期的薪炭材—相思樹林：

細長披針狀的葉子並非真正的葉子，真正的葉子形狀為羽狀複葉，只有在剛出生的幼苗第一片或第二片葉子才可以看見。枝幹經炭化後是良好的薪炭材原料。

#### ⊕ 山上的淡紫色芙蓉—木槿：

晚春及初夏，常可見一叢叢大灌木或小喬木上開著稀疏的淡紫色花朵，花形像極了朱槿（扶桑）。適合修剪，配合菱形小葉，成排栽植具有遮蔽及美觀的效果。

#### ⊕ 草地上的牡丹—野牡丹：

在東北角地區或臺灣低海拔的開闊地很常見，粉紅色的野牡丹雖然深具觀賞潛力，但園藝上較常採用另一種與它同屬野牡丹科的新栽培種—深紫色的艷紫野牡丹。

#### ⊕ 烏皮九芎—報春的樹木：

屬安息香科落葉小喬木，樹皮黑色，光滑而且沒有縱裂；葉菱狀長橢圓形，花白色，直徑2-3公分；葉展開後隨即開花，在嫩葉的陪襯下最能顯出春天的氣息。

#### ⊕ 金石榴：

與野牡丹同屬野牡丹科，多出現於森林底層及林緣較潮濕的地方，跟野牡丹不同點，在於它的葉薄無毛，不像野牡丹葉革質有粗毛；同時花呈淡粉色，不像野牡丹為粉紅色。

#### ⊕ 原野的盆栽—細葉山茶：

屬於茶科植物，嫩枝及嫩葉均具短柔毛，花為白色，植物體生長緩慢，葉型細小，目前許多小品盆栽有使用本植物做為素材；在東北角地區多出現於風衝矮林中。

#### ⊕ 有潛力的庭園樹種—黃肉樹：

內灣線步道常可見渾然天成的圓錐形樹木，圓滾滾的樹形，基部也被細細的葉子所包裹，就像修整完美的庭園樹，樹形優美且耐修剪。

⊕ 森林下的小紅果—紅果金粟蘭：

屬於金粟蘭科。葉子二對聚集生在枝條頂端，上部有漂亮的紅色果實的灌木；生長在中低海拔的森林中，東北角地區的風衝矮林或山地森林中偶可發現它的蹤跡。

⊕ 具有杏仁味的櫻花—黑星櫻：

又名墨點櫻桃，屬薔薇科櫻桃屬，花白色，略具香味，葉互生，初生之葉呈紅褐色，它的葉背面有黑色腺點，再加上葉揉之有很濃厚的「杏仁味」，在野外極易辨認。

⊕ 細葉饅頭果：

花細小，不明顯，果實形狀似饅頭，它的葉在臺灣地區是饅頭果屬植物中最細小的，因此有「細葉」之稱，喜生於衝風之處，在東北角風衝之稜線及山坡上常可見到它之芳跡。



## 動物 群相

### ⊕ 大冠鷲：

大冠鷲是臺灣常見的大型日行性猛禽，喜食蛇類，故又名「蛇鷹」。臺灣特有亞種，體長70公分，晴天時經常利用上升氣流盤旋於天際，發出「忽—忽—」的叫聲，空谷幽鳴，更添淒厲。仰望天空，可見牠翼下飛羽黑褐色，有明顯的白色橫帶，尾羽亦同。嘴鉛黑色，眼尖與腳黃色。



### ⊕ 白頭翁：

廣泛分布於中央山脈以西的大片地區及東北部宜蘭一帶。白頭翁體長18公分，台灣特有亞種，因後面有一塊大白斑而得名，是叫聲嘹亮、數量豐多的常見鳥類。

### ⊕ 黑枕藍鶲：

雄鳥體色艷麗，全身藍色，頭上有一小塊黑斑便是牠命名的由來。臺灣特有亞種，體長15公分，在低海拔山區十分普遍。但生性害羞，多活動於濃密的枝杈間，仔細聆聽牠那「回、回、回、回」宏亮的叫聲，卻依然傳唱在山林間，不絕於耳。



### ⊕ 綠畫眉：

臺灣山區十分普遍，體長11公分，體背為纈綠色，與其他畫眉明顯不同，因此稱呼牠為「綠畫眉」。頭上羽毛呈冠羽狀，腹部白色。性活潑好動，常與其他畫眉混群。

### ⊕ 紅嘴黑鵯：

全身黑色，只有嘴、腳紅色，鳥如其名，看一眼就讓人印象深刻。紅嘴黑鵯為臺灣特有亞種，體長24公分，土名「山鳥秋」，十分普遍易見，喜歡三五成群活動於樹梢枝頭，冬季時有大群集結現象。常發出似貓「喵—喵—」般或是「幾喳、幾喳」的叫聲。





## 沿途 景點

桃源谷是東北角地區頗受遊客喜愛的健行路線之一，以長達三公里的綠草平緩山坡著稱，峰頂獨立標高為海拔554.7公尺，桃源谷大草原的坡地傾斜將近30度，迤邐400~500公尺，有如一張大自然用心編織的綠色地毯，天氣晴朗時從草原上可以360度眺望，東望太平洋、北眺龍洞岬。

⊕ **牧野風情畫**：秋冬季節，強勁的季風為桃源谷帶來朵朵雲團，漫山的白背芒讓山風和海風吹拂成浪，構成一幅清新秀麗的牧野風情畫。



## 延伸 景點

⊕ **草嶺古道的埡口**：桃源谷草嶺線可續接草嶺古道上的埡口，若腳力可負荷，還可體驗草嶺古道上的人文及生態景觀，並可再順行至大里遊客中心或大里天公廟。

⊕ **大溪濱海公園**：而大溪線則可接至大溪濱海公園，園內有一座四角涼亭與停車場，緊鄰大溪線的登山口兩旁種了很多柚子樹，柚花香氣撲鼻，走起來非常舒適。



## 來去東北角擎天崗 野餐趣！

撰文/李維茜（步道健行資歷12年，造訪桃源谷8次）



近年來，慢活、樂活的觀念崛起，出門遊玩不再是走馬看花或是蜻蜓點水式的旅遊，轉變為融入生活的體驗型態，或是定點式的深度旅遊。和幾個經常一起出遊的朋友有天心血來潮，挑了一個週末去戶外野餐！

想像中的「野餐」，應該是在大草地上鋪著野餐墊，上面放著琳瑯滿目的餐點，一群朋友談天說地分享生活點滴。想到大草原，首選當然就是有東北角擎天崗之稱的「桃源谷步道」！桃源谷大草原在宜蘭縣和新北市的交界處，俗稱大牛坡，曾是放養牛隻的草原，現在雖然已經沒有畜牧，但草原上還是常能看見牛群在路邊吃草、或是在水窪中降溫，需要特別小心注意的，大概就是他們的便便了。大草原共有四條步道可達—分別是草嶺線、大溪線、石觀音線及內寮線，稱為桃源谷步道系統，每條都各有特色，可依體力和喜好搭配著走。

草嶺線因連接人氣古道—草嶺古道而得名，沿著山的稜線一路蜿蜒，經過



灣坑頭山到草嶺古道的埡口，景色是四條路線中最美的，尤其是秋天搭配著滿山的芒花，有如走在銀白色的絲路上，但也需要有極佳的體力和耐力，因為4.5公里的計算是指大草原到埡口的距離，抵達埡口還需要再走一段草嶺古道，可選擇從貢寮、福隆方向或是大里方向回到路面，若是春、夏季前往，別忘了要準備足夠的飲水，秋、冬季則要特別注意禦寒，千萬別想要挑戰山頭呼嘯的冷風。

大溪線的入口隱藏在大溪火車站旁的河濱公園後方，從河濱公園經過蕃薯寮山到大草原幾乎是一路陡升的五公里石階。石觀音線，沿途會經過石觀音寺，交通沒有大溪線那麼方便，登山口距離大溪火車站和大里火車站差不多都是兩公里左右。步道有部份原始林道，也有部分石階，妙的是沿路皆可看見居家使用的鐵（鋁）椅子，雖然和青翠的山林有些格格不入，但也算是善心人士的美意，就當它們是山林的新住民囉！

內寮線是由貢寮的山區開始走，路程最短，這次考量到有食物要準備，為了不讓大家太狼狽，選了最短的內寮線來走，入口處有公廁作為地標，內寮線步道起點在貢寮區的蕭家莊，經常可看到民宅前廣場上曝曬石花菜的景象。

「野餐」的宗旨，特別強調一人一菜，準備的餐點不能假他人之手，必須自己動手做，先在臉書(Facebook)上開活動揪團，請大家提交菜單避免重複，最後拍板定案的菜單有：海苔壽司、蔬菜起司三明治、玉子燒、鮭魚沙拉、檸檬愛玉、炸雞塊和手工餅乾，更專業的是還有人泡了奶茶、帶了冰塊，準備了高腳塑膠杯一起上山去。在大草原上鋪上野餐墊，把各自準備的餐點一字排開，令人驚豔萬分！豐富的菜色立刻引起旁人側目，一旁的叔叔嬸嬸們議論紛紛：「這樣很不錯耶！下次我們也來野餐」、「阿捏嘛ㄟ通喔！咱那擺毋想到！」

大家席地而坐，面對太平洋，享用美味餐點，搭配手機播放著輕鬆的音樂，久久聚在一起互聊彼此最近的生活，在藍天白雲陪伴下，加上初秋涼爽的微風，雲朵被風吹得讓龜山島若隱若現，好不愜意！野餐的同時，也有看到家長帶小朋友到山上放風箏、情侶肩並肩坐在草地上談情說愛、年輕人搞怪拍很多KUSO照、當然也有三兩登山客經過或是稍作休息。或許哪天再上桃源谷，會看到像日本櫻花季時大夥兒三兩成群在樹下野餐賞花一樣，到時別忘了彼此打聲招呼，一起野餐賞龜山島吧！（提醒：來此野餐離開時，別忘了將手邊的垃圾及雜物都要一併帶下山，共同維護山林的潔淨是每個人的責任喔！）





# 龜山島生態步道

Turtle Island Ecological Trails

一輩子必訪一回的秘島之旅

外型神似一隻龜狀，孤懸於宜蘭外海十一公里處，充滿神秘傳奇色彩的一座海上孤島，像是尋奇的終點似的，吸引著無數來自遠方的人們，登島只為一睹自然鬼斧之美……

龜山島孤懸頭城外海，因曾封島多年，保有豐富的自然生態。每年3～11月，每日限額開放民衆登島參觀，從烏石港出發，視氣候、浪況由北岸或南岸碼頭登島，可遊環湖步道、毛柿步道、軍事坑道、普陀巖及人文生態地質展示館。附近海域以飛旋海豚、瓶鼻海豚及偽虎鯨最常出沒，賞鯨季為每年3～10月。



龜尾湖

## 龜山島上目前有三條自然步道：

⊕ **毛柿步道**：龜尾湖的環湖步道上有段毛柿步道，長約數十公尺左右。步道之名來自沿途一棵珍貴的原生毛柿，樹幹直徑超過80公分、高約10米，是全球毛柿分布的極北，島民將其視為神樹，稱其為毛柿公，每逢初一、十五，皆會準備鮮花素果，焚香膜拜祈求闔家老幼平安。

⊕ **環湖步道**：位於龜尾地區，長約650公尺，昔日因龜山漁港淤積而成鹹淡水交融的龜尾湖，環湖步道上還有普陀巖、乘龍觀音、燈塔、觀景亭及彈藥庫改成的遊客中心等，順步道可一一探訪。

⊕ **401高地步道**：原由駐軍以水泥砂漿簡易施作而成，開放觀光後，於民國90年基於生態旅遊需求，以石片重新調整每階高度並適度加寬。步道全長1,363公尺，計1,706階，最高處設有一座觀景平台，可遠觀龜山八景之一的「神龜擺尾」景觀。



毛柿步道











環湖步道



神龜擺尾

	步道名稱	龜山島生態步道
	步道難易度	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 毛柿步道 ★☆☆</li> <li>● 環湖步道 ★☆☆</li> <li>● 401高地步道 ★★★</li> </ul>
	經緯度 GPS定位	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 毛柿步道：N 24.842496 · E 121.943264</li> <li>● 環湖步道：N 24.840388 · E 121.940314</li> <li>● 401高地步道起點：N 24.842700 · E 121.943452 — N 24.842126 · E 121.953049</li> </ul>
	最高海拔	原為 398 公尺，加上軍事設施約 3 公尺，達 401 公尺
	總長度	(1) 毛柿步道：約數十公尺左右 (2) 環湖步道：約650公尺 (3) 401高地步道：1363公尺（階梯1706階）
	路線起迄	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>毛柿步道：</b> 過普陀巖後，左邊為前手榴彈投擲場，有一石階步道，循路徑上行，遇叉路右轉而下，即可見到毛柿樹，沿步道續行可通至龜尾湖環湖步道</li> <li>● <b>環湖步道：</b> 可由南岸碼頭，或普陀巖處起始，繞行龜尾湖一周</li> <li>● <b>401高地步道：</b> 由遊客服務中心往北岸碼頭方向前行，右方有一石階入山口，登上即可前往401高地</li> </ul>
	步行時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 毛柿步道：20分鐘</li> <li>● 環湖步道：30分鐘</li> <li>● 401高地步道：90分鐘</li> </ul>
	步道材質	石片鋪梯為多
	入山說明	龜山島每年開放時間為3月至11月底，登島請上網申請： <a href="http://www.necoast-nsa.gov.tw/">http://www.necoast-nsa.gov.tw/</a>

本書的步道及自行車道所收錄的座標經緯度，採用的是適用於全球的「TWD97」系統定位而來。

	植物生態分佈	毛柿樹、蒲葵林、月桃、濱刀豆、大葛藤、小毛氈苔、菲律賓榕、食茱萸、毛柿、海欖果、厚葉石斑木、臺灣金絲桃、山林投、扇葉蒲葵、筆筒樹林、羊蹄、海埔姜、風衝矮林、三角仙人掌、榕樹林、印度鞭藤、金平氏冬青、萊特氏越橘、水金京、朝鮮紫珠
	動物生態分佈	大白斑蝶、假三腳蟹、鸕鶿、黃頭鷺、棕耳鸕、瘦面細螳、獨角仙、白粉細螳、盤古蟾蜍、百步蛇、雨傘節、龜殼花、麗紋石龍子、長吻真海豚、長吻飛旋原海豚、偽虎鯨、熱帶點斑原海豚、瑞氏海豚、小虎鯨、瓶鼻海豚、侏儒抹香鯨
	人文歷史	可參觀舊有島嶼住民村落，並可訪乘龍觀音、普陀巖
	開通年份(民國)	民國89年8月1日龜山島正式開放觀光
	縣市	宜蘭縣頭城鎮
	注意事項	<p>龜山島開放時間：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.原則上每日上午九時至下午五時，當日第四時段登島遊客需於下午三時前登島。</li> <li>2.遇天然災害(暴風雨、海上、陸上颱風警報發布或平均風力超過六級)或其他不可抗力因素，本處得依氣象資料臨時宣布本島關閉。</li> </ol> <p>龜山島登島名額及時段分流管制：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.為維護島上生態環境，每日登島總人數限制，三至十一月，週一、週二及週四至週日為一千八百名，週三為五百名。</li> <li>2.為推廣地方觀光國際化，國際觀光客登島申請名額不受第一款規定限制。</li> <li>3.為疏導同一時段島上遊客人數，每日登島時間分四時段，每時段登島總人數，週一、週二及週四至週日以四百五十名、週三以一百二十五名為原則；逾越前揭承載限額，得對遊客及船舶實施分流措施，管制船舶停靠龜山島碼頭時間。</li> <li>4.每日預約登記登島名額如有餘額時，得視登島情形與每時段開放現場登記登島。</li> </ol>
	建議裝備	務必備妥乾糧及飲水，並穿著輕便休閒鞋，才能盡興遊玩全程
	建議交通	搭乘北迴線火車至頭城站下車，再轉國光客運經濱海往台北基隆，或台北搭國光客運、台灣好行壯圍沙丘線，經濱海往宜蘭羅東，在烏石港站下車。自行開車者，可由臺北走台2線濱海公路到烏石港，或經國道5號由頭城交流道下，在向北前往烏石港，於烏石港前可搭船前往龜山島





圖例

- 401高地步道
- 毛柿步道
- 環湖步道
- 軍事坑道



## 人文風采

據文獻記載，清朝光緒年間就有從福建及臺灣移居而來的居民住在島上。民國66年（西元1977年），龜山島的居民集體被遷至頭城鎮大溪里的龜山島社區，龜山島成為只有國軍駐防的管制區。民國89年（西元2000年），龜山島正式開放觀光，由東北角風管處負責規劃、開發與經營，並因其特殊、豐富且原始的生態資源，將其定位為海上生態公園，除了自然生態之美，龜山島島上也有許多人文歷史景點：

### ⊕ 北岸碼頭及南岸碼頭：

出入龜山島的門戶，原先只有南岸碼頭，後於民國92年間興建北岸碼頭，並以桁架橋連接陸地，保有下方海流及龜卵石通道，容許巨浪越波，避免基座遭破壞。

### ⊕ 龜山島遊客服務中心：

提供龜山島旅遊諮詢解說、即時海氣象資訊、販賣部及公廁，簡報室不定時播放「龜嶼鄉情」影片介紹龜山島。

### ⊕ 普陀巖：

原名拱蘭宮，意思是蘭陽平原的守護者，最初供奉的是一個香火袋，後改供奉媽祖，軍方進駐後改供奉觀世音菩薩，更名普陀巖。

### ⊕ 軍事坑道：

長800公尺，主坑道高3.5公尺、寬3公尺，內有許多設施，如90高砲、機槍陣地等，足以媲美金門翟山坑道及馬祖八八坑道。

### ⊕ 龜山島人文生態地質展示館：

位於普陀巖前方老街，介紹整個龜山島的地質景觀、特有生態物種及人文歷史。



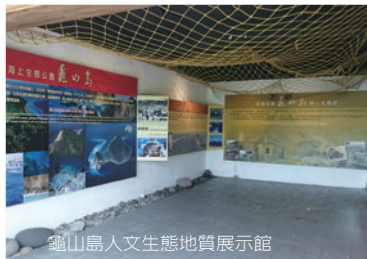
北岸碼頭



龜山島軍事坑道



普陀巖



龜山島人文生態地質展示館

## 植物 群相

沿著步道，可觀察位於海拔260公尺以下的闊葉林，主要樹種有江某、野桐、山黃麻、山香圓、筆筒樹、相思樹、桂竹等；而海拔260公尺以上，則有風衝矮林，主要樹種有金平氏冬青、凹葉柃木、厚葉衛矛、米飯花、百合花、馬醉木等。



### ⊕ 大葛藤：

植物生長都需要陽光，有一類植物總可以輕輕鬆鬆踩著別人的肩膀往上爬，甚至還搶走了別人的陽光，那就是爬藤植物，葛藤就是屬於這一類。

### ⊕ 食蟲植物—小毛氈苔：

小毛氈苔有相當強的捕蟲能力，其葉片上有油亮的腺毛，黏性極強，吸引昆蟲過來舔食，昆蟲一旦沾黏上便走不了，最後再把昆蟲消化掉，利用這樣的方式來補充營養。

### ⊕ 菲律賓榕：

菲律賓榕是溪溝的優勢樹木，血桐在這裡也很普遍，由於溪溝兩邊是高凸的遮蔽地形，環境相對陰濕且避風，尤其血桐是陽性的植物，為了爭取陽光，在這裡顯得異常高大。



### ⊕ 鳳蝶類的重要食草—食茱萸：

常見的落葉性喬木，幹上有瘤刺，小枝上有銳刺，葉背灰白，葉片上滿佈油腺，具有特殊的芳香味。不僅鳳蝶愛吃，鄉村人家也常採集嫩葉佐為菜餚，俗稱紅刺葱。



### ⊕ 龜島神樹—毛柿：

龜山島毛柿是目前所知分布最北的毛柿，果實外有金黃色毛茸，是猴子最喜歡的食物；毛柿不只樹幹是黑色的，連樹木的心材也是黑的，因此也稱為「黑檀」，可做傢俱、裝飾品等材料。

### ⊕ 海濱植物—海欖果：

典型的濱海植物，是有毒植物，內果皮富含纖維質而充氣，可藉海漂而傳播，屬典型的海岸林木，本島海岸常見，但多集中於南北兩端。

### ⊕ 孤島逢生的厚葉石斑木：

屬薔薇科，葉子質地肥厚，是庭園修整好用的美麗灌叢，因此常因園藝需求遭採掘殆盡；但龜山島長期與本島隔離，整個島上由低海拔到近乎山頂都有厚葉石斑木的族群。



### ⊕ 金黃的懸垂植物—臺灣金絲桃：

多分布於龜山島觀音像附近，細細長長下垂的纖細莖幹，配合著對稱且細柔的葉子，常隨著微

風飄盪，似吊盆上金黃色的鐘擺在風中搖曳。



### ⊕ 山上的林投—山林投：

屬蔓性小灌木，葉的邊緣與林投相同都具有鉤刺，因此常使行經於此的動物怯步三分；它的花朵與林投相同，可分成雄花與雌花；果實聚合成筒狀，形狀似熱狗。



⊕ **龜山島是扇葉蒲葵的原鄉：**

長長的葉柄及碩大的掌狀裂葉，高掛在樹頂上讓人印象深刻，像是陪伴大家一齊長大的植物，島上蒲葵也並不是到處分布，僅生長在龜尾潭及龜頸池上方的森林當中。

⊕ **筆筒樹林：**

偏好向陽且潮濕的生育環境，不耐陰；依此特性推測，此地的筆筒樹林應不是原始林，而是干擾過後再演替而生的。

⊕ **夏枯春又綠的羊蹄：**

屬典型的春天植物，早春時已春綠盎然，繼而展葉、吐華而結實，到了六月全株便枯槁，莖部雖已枯槁，卻是結實纍纍，而將生命轉為無數的新希望。

⊕ **匍匐於濱海草地的海埔姜：**

海埔姜又稱蔓荊，為木本植物，但卻匍匐於地面生長，節節生根，緊緊地抓住地面，任風勢再強，也吹不動其植株，是典型的海岸植物。

⊕ **迎風坡的風衝矮林：**

沿著401高地步道走來，樹高都較低矮，一般只有3~6公尺，因為在冬天強勁的東北季風吹襲下，樹木必需緊密靠近地面才可應付強風。

⊕ **火龍果的兄弟—三角仙人掌：**

葉已退化成針狀，莖形成三角形，形態類似火龍果，不清楚的人常以為火龍果生在岩壁上，也由於它和火龍果親緣關係近，因此常被做為栽培火龍果的砧木。

⊕ **榕樹林：**

登頂步道上，最主要的榕樹類植物是水同木與菲律賓榕，其次是牛乳榕。其中水同木具有明顯的幹生花現象；菲律賓榕則樹皮平滑、灰色，葉片粗糙如砂紙。



### ⊕ 生長型特殊的印度鞭藤：

雖無捲鬚可攀爬，卻可將葉片先端化作捲鬚狀藉以攀升，臺灣野生植物僅此一種，分布於臺灣東半部（恆春半島、臺東、花蓮、宜蘭及基隆的八斗子）海岸、山麓地帶。

### ⊕ 分布於南北二端的金平氏冬青：

屬雌雄異株植物，葉細小，葉緣具半圓形鋸齒，只分布於南部恆春半島東邊、東北角及坪林一帶，冬天稜線上森林都是低矮灌叢，金平氏冬青就成了灌叢的優勢種。



### ⊕ 懸垂鈴鐺的盆栽植物－萊特氏越橘：

生長緩慢，易修剪，葉細小，厚革質或肉質，葉的整體排列優美；再加上果實成熟時為暗紅色頗具觀賞潛力，因此目前已漸被盆栽界所開發使用。

### ⊕ 六月亮麗的水金京：

六月是水金京最燦爛的時候，花朵堪稱迷你，然花海戰術，數大即是美，集成大大的圓錐花序，開在枝條頂端，佈滿整個樹冠，即便只是淡淡的黃綠色，也相當醒目。

### ⊕ 島嶼的稀有植物－朝鮮紫珠：

只分布於龜山島、綠島及蘭嶼，在小枝條上無毛而葉面上僅具短柔毛，出現在龜尾湖及登山步道兩側。

### ⊕ 芸香科的假三腳蟹：

葉對生，三出複葉，看似芸香科，細看卻有所差異，雄蕊8枚、果實光滑。



## 動物 群相

緩步慢行於龜山島上的步道，可捕捉前方汪洋碧波的清澈水影，伴隨著輕柔的微風，聆賞海潮聲空幽飄渺天籟之音，格外的舒爽愜意。並可聆聽棕耳鸕、番鵲等聒噪的鳴叫；百花怒放，吸引青帶鳳蝶、青斑蝶、大白斑蝶等在林中飛舞；遍野綠意，提供甲蟲類的菊虎、瓢蟲及食蚜蠅、薄翅蜻蜓等昆蟲佇足，可遇見雨傘節、臭青公、麗紋石龍子、黑眶蟾蜍等兩棲類蹤影。



### ⊕ 倚賴爬藤維生的大白斑蝶：

大白斑蝶是一種美麗的大型蝴蝶，展翅可達12公分，由於其體型超大，再加上飛行速度緩慢，故又有大笨蝶之稱，是龜山島最具代表性的蝴蝶。

### ⊕ 龜尾湖的老士官長—鸕鷀：

冬季成群來此度冬，體長82公分，全身黑色有光澤，唯臉、嘴黃白色。島上曾經留滯一隻斷翅鸕鷀，以潭為家，駐島時間比島上官兵還長，故被戲稱為「老士官長」，不過據聞已於2、3年前死亡，徒留老士官長之名供人緬懷。

## ⊕ 營區草地上的黃頭鷺：

體長50公分，嘴橙黃色，春夏繁殖期的夏羽頭、頸、背中央橙黃色，因此而得名；冬羽時則全身白色。以草地上的昆蟲為主食。



黃頭鷺

## ⊕ 龜山島的招牌鳥—棕耳鸛：

全身深咖啡色，體長26公分，終年可見，常在山林裡不停地鳴叫，充分顯露鸛科鳥類的天性，但因牠不愛出來枝頭露臉，總讓人難窺其廬山真面目，而略帶幾分神秘。

## ⊕ 藍色水精靈—瘦面細蟷：

俗稱豆娘，臺語稱為水蜻蜓。纖細的藍色身影，輕盈地飛舞在碧藍清澈的龜尾湖，每年的3~12月間，只要往龜尾潭湖畔的草叢間搜尋，很容易就能見到這種美麗的藍色豆娘。



獨角仙

## ⊕ 昆蟲大力士—獨角仙：

美麗的大型昆蟲，甚受小朋友的喜愛。龜山島所分佈的獨角仙與東北角相近，以物種遷移分佈及生物地理上來講，足以證明龜山島的昆蟲是與臺灣北部物種較為接近。

## ⊕ 白色豆娘—白粉細蟷：

身長只有2公分，在龜山島只有在儲水塔附近的小濕地才能見到，成蟲出現在每年的3~12月。雄蟲在未性成熟時其體色以黃綠色為主，腹部末端則為橙色。

## ⊕ 湖邊夜晚的主角—盤古蟾蜍：

臺灣特有種，大型蟾蜍，身體外表粗糙，滿佈疣狀突起，海拔二千公尺以下的山地都有分布，就連位處海平面的龜尾湖邊也數量繁多。



## 沿途 景點

早在清代時期，龜山島即以「龜山朝日」、「龜島磺煙」、「龜巖纔壁」、「龜卵觀奇」、「神龜擺尾」、「神龜戴帽」、「眼鏡洞鐘乳石奇觀」及「海底溫泉湧上流」等八大奇景名聞遐邇，尤其以「龜山朝日」名列蘭陽八景之首；最近海洋生態探索之旅發現「珊瑚海底花園」、「鯨豚戲龜」、「龜尾奇潭」、「神龜巡航」等四景亦頗吸引遊客，因此共歸納為龜山島十二奇景。在不同的位置、氣候、潮汐下觀賞龜山島，都有不同的景觀變化，這也是龜山島迷人的魅力所在。近年來每逢3月至11月間，龜山島附近海域的賞鯨豚活動，更是東北角一大重點活動！



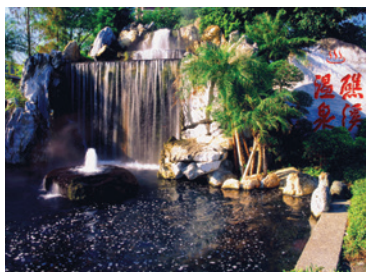
## 延伸 景點

⊕**烏石港**：登龜山島得從烏石港出發，而烏石港也是值得一遊的景點。烏石港得名自港內漆黑礁石，魚貨直銷中心面積達三千平方公尺，可提供遊客邊吃海鮮，邊觀賞船泊海景。

⊕**頭城及北關農場**：若時間允許，可規劃一至二日之旅，走訪頭城農場及北關農場，享受田園恬靜之美。而北關海潮公園是聽濤觀浪最佳地理位置，園內有兩尊嘉慶年間古砲，增添濃厚古風遺韻。

⊕**礁溪溫泉**：礁溪溫泉屬於碳酸氫鈉泉，浸泡後皮膚光滑細緻，被譽為「溫泉中的溫泉」，相當值得順道體驗。

⊕**外澳遊憩區**：國道五號通車後，全新規劃外澳濱海遊憩區，有外型鮮黃耀眼的外澳遊客中心，由兩塊巨大折板組成，塑造海鷗美麗飛翔意象，是不可錯過的人文景點。外澳結合觀光、民宿、餐飲，發展多元旅遊帶，沙灘適合衝浪、戲水、飛行傘等挑戰極限的親水活動。



## 我和龜山島每年都有約！

撰文/林攸琄（步道健行經驗10年，造訪龜山島12次）



（左為相當資深的龜山島導覽老師  
劉厚漢先生）

一般人去龜山島，有的是為了登島一解好奇心、有的是為了出海碰碰運氣賞鯨豚的蹤跡，但我卻是為了登山。

記得第一次踏上龜山島這座神秘的島嶼，是在2004年。幾個朋友一起研究網站的資訊，因為龜山島是生態島，每天有遊客總量管制，透過網站申請，接獲認證、找船家等過程突破重重困難，總算成功出遊。在船家專業解說人員的帶領下，大致了解龜山島的歷史，也親眼見識了有名的龜山八景、龜山島舊聚落、龜尾湖環湖步道、軍事坑道等。尤其特別的是島上還有條401高地步道，每日有40人限制，喜愛大自然的我們當然不能錯過，取得登島許可後，又另外申請了步道的許可。「一試成主顧」，到現在已持續8年了，每年至少都會上島一趟，為的就是401高地。

401高地這個名字的由來是因為龜山島的龜背高度398公尺，再加上頂端一座3公尺高的塔台加總而得，398公尺有多高呢？如果以一般住宅區一層樓三公尺的話，大約有130層樓這麼高吧！401步道是用石頭材質鋪製而成，共有1706階，全程大約1.4公里。每100階都會標註，提醒我們走了多遠，還剩多少路



程，步道坡度大約在30度到45度之間，有很多人常常到1000階的觀景台就放棄往回走，但龜山島的美，我認為是在401高地頂端，有道是：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」，大概也是這個道理吧！

401步道的入口就在龜山島安檢站的旁邊，在階梯旁，管理處貼心的放置了許多竹棍，一來可以當作登山杖使用、二來可以打草驚蛇。龜山島真的有蛇嗎？有的！但是蛇的習性是只要不刻意冒犯，牠是不會惡意攻擊的，一般常見的是俗稱臭青母的蛇。每次來到龜山島，都希望能跟這些「原住民」打聲招呼！天氣好的早晨，幸運的話，可以看見牠們溜出草叢在步道上做日光浴唷！只可惜牠們遠遠聽到有腳步聲靠近，就會開溜，往往都只能看見牠們的尾巴！

沿途還可見綠繡眼、大白斑蝶、蟾蜍、麗紋石龍子、臺灣草蜥等，運氣好的話也可看見棕耳鸛。每年3月至11月，是龜山島最美的時節，島上有野生的臺灣百合和鐵砲百合，每到4月底5月初百合花開的季節，遊客中心前的草地上會有一片白茫茫的花海，美不勝收，蝴蝶也會翩翩起舞，鳥兒飛來飛去。但也有例外，有幾年島上的百合因病蟲害，原本應該美美的花瓣都被蟲蛀蝕，呈現奄奄一息的狀態。

龜山島除了是活火山島外，另外也因有好的管理而保有島上原始的自然風貌。所以尊重管理者，計畫登島可別忘了提早上網預約唷！

每年都要至少登島一次看看島上的變化，這是我和龜山島的約定。







# 七星嶺步道

Qi Xing Ling Trail


















低碳樂活 歡迎光臨冷泉的故鄉

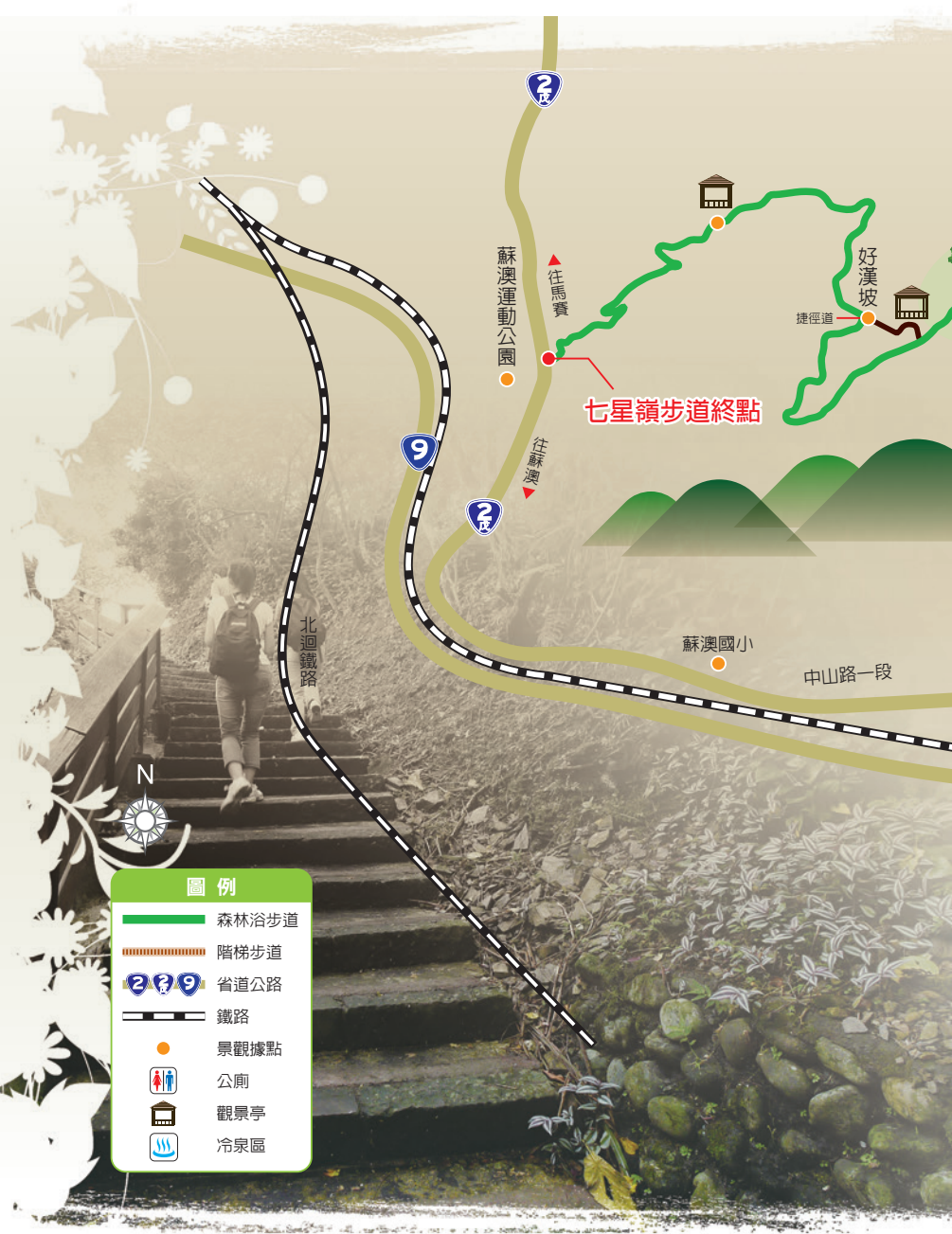
蘇澳除了有舉世聞名的冷泉，還有位於冷泉北側的七星嶺岬狀山丘，被當地人稱為蘇澳後花園。來到蘇澳後花園，走一趟視野遼闊的七星嶺步道，盡享開闊天地的悠然與樂活。

來到蘇澳不但可享受特殊的冷泉泡湯，還可來趟七星嶺步道之旅。七星嶺步道於民國92年由蘇澳鎮公所興建，原為蘇澳當地居民日常登山運動去處，4年後納入東北角暨宜蘭海岸國家風景區範圍內，並於101年5月整修步道鋪面、增設護欄與休憩平台、植栽綠化、指標牌誌設置等，讓步道設施更為完善。

七星嶺步道位於蘇澳冷泉後方，步道全長約4.75公里，海拔最高處有230公尺，遊客可搭乘火車到蘇澳火車站，出站後步行約5分鐘即可抵達位於蘇澳冷泉旁的七星嶺登山步道入口（蘇澳冷泉停車場旁的中原路76巷進入，右側則為蘇澳冷泉第一售票亭，旁並立有「天下第一奇泉」的石碑）。之後可接冷泉路，往指南宮，再沿右邊石階水泥步道上行。



	步道名稱	七星嶺步道	
	步道難易度	★★☆	
	經緯度 GPS定位	起點：N 24.597285 · E 121.851216 終點：N 24.599402 · E 121.836265	本書的步道及自行車道所收錄的座標經緯度，採用的是適用於全球的「TWD97」系統定位而來。
	最高海拔	230公尺	
	總長度	4.75公里	
	路線起迄	由蘇澳冷泉公園旁登山口進入，並由蘇澳運動公園附近下山	
	步行時間	單趟約2小時	
	步道材質	步道入口為漿砌石板步道，沿途緊接著為乾砌石板步道、土石步道、枕木階梯平鋪步道、架高木棧板步道	
	入山說明	主要登山口在蘇澳冷泉公園旁邊（東登山口）（距蘇澳火車站步行5分鐘）	
	植物生態分佈	山棕、蘇澳原生種淮山、相思林、榕樹林、桂竹林、筆筒樹林、野生的颱風草、蕨類、姑婆芋等	
	動物生態分佈	大鳳蝶、鳳頭蒼鷹	
	人文歷史	七星嶺的歷史之謎，大致可根據噶瑪蘭廳誌記載：「南關在廳南45公里，近通蘇澳，為東勢盡頭，原議建關1座，以東方為鎖鑰，嗣因新添管制，蘇澳有汛，議於蘇澳建築砲台土堡，將汛兵房改建於此，以南關與蘇澳只有一嶺（疑為：七星嶺）易於稽察也」。宜蘭縣誌勝跡則記載，「南關遺址今已無存，一說在蘇澳聖湖里，一說在七星山麓，民國42年修纂的宜蘭縣誌有載距議建南關101里，已不知南關確實位置」。在大事記中，也有一段有關南關的記載，「清光緒15年，建蘇澳砲台於正面山上，並建附近營舍，又建南關於北方山（疑為：七星嶺）上配汛兵50名」，也就是說南關上有駐軍	
	特殊記事	山頂上有一中繼站為軍事設施與華視、台視轉播站	
	縣市	宜蘭縣蘇澳鎮	
	注意事項	步道沿途無遮蔭，日正當中需做好防曬。天雨路滑時，行走環山步道需特別小心	
	建議裝備	步道坡度和緩，惟沿途並無遮蔭，需自備飲用水補充水份，若夏日正熱，則需攜帶帽子等防曬配備	
	建議交通	搭乘北迴線火車至蘇澳火車站下車，可於蘇澳火車站下車，穿越中山路後，即可抵達蘇澳冷泉，一般腳程約5分鐘左右，之後再沿冷泉旁的登山指標前進即可。自行開車者，可由北二高北上，至南港交流道（黃色標示牌16）接國道五號，於蘇澳交流道（目前為國道五東線終點）下，續直行循蘇澳冷泉指標（台二線），並循指標會接台九線（中山路一段），之後續循指標可抵達蘇澳冷泉的免費停車場	



### 圖例

- 森林浴步道
- 階梯步道
- 省道公路
- 鐵路
- 景觀據點
- 公廁
- 觀景亭
- 冷泉區





## 人文 風采

七星嶺為蘇澳鎮民日常登山運動之去處，現有七星嶺步道串連冷泉區與蘇澳運動公園，安步當車沿途遠眺蘭陽平原與無尾港地景、龜山島與太平洋遼闊海景、蘇澳港至南方澳漁村之人文景觀、豆腐岬及砲台山，並俯瞰冷泉公園與蘇澳鎮生活街區。步道沿途指標相當清楚，且沿



途由一星到七星皆設置完善的觀景平台及休憩區，可眺覽蘇澳風景。順著指標沿石梯上行，可抵達七星嶺觀景平台，此處為石階步道的終點，視野極佳，可俯瞰北方澳鼻、蘇澳港、南方澳漁港。從最高點星嶺公園，遊客可選擇繼續走完步道，往蘇澳山、體育場方向約還有 3.49公里，或可折返回冷泉入口，路程約1.26公里。













## 植物 群相

七星嶺步道區因軍事地理位置重要，受到管制20多年，不像其他登山步道人跡常至，因此動植物生態都保存完整。主要的特色植栽，較為人所熟知的有蘇澳原生種淮山，而山嶺上原生茂密的相思林、榕樹林、桂竹林、筆筒樹林、簇群的山棕、野生的颱風草、蕨類、姑婆芋等，林相完整而豐富。

根據風管處的現地植栽調查，目前七星嶺步道沿途植栽可分為三大類植物：

### ● 常見喬木類：

稜果榕、幹花榕、血桐、相思樹、山棕、九芎、竹。

### ● 罕見喬木類：

雀榕、糙葉榕、牛奶榕、島榕、魚木、苦楝、無患子、樹杞、山黃麻、山柚、楓香、樟樹、食茱萸。

### ● 灌木與草本類：

茶樹、海桐、月桃、蕨類、姑婆芋、風藤、臺灣八角金盤。



動物  
群相

七星嶺屬於中央山脈北海岸段，登山步道的植物、昆蟲及鳥類生態豐富，區內已記錄的鳥類超過170種，蜻蜓32種以上，蝴蝶60種，螃蟹10幾種，其他水生植物亦相當豐富。由於區內環境異質性頗大，森林、灌叢、草原、農田、池塘、河流等各樣環境皆包含於其中，因此動物相極為豐富。



## 沿途 景點

步道沿途行經「六星」景點，分別是：「一星觀泉」、「二星觀澳」、「三星觀山」、「四星觀樹」、「五星觀港」，及「六星觀海」，各有觀賞的重點與可看性。步道兩處最高點為「七星嶺觀景平台」及「星嶺公園」，視野絕佳，可俯瞰蘇澳港、北方澳中正軍港、豆腐岬、南方澳漁港、蘇花公路、砲台山等景點，並可遠眺蘭陽平原與無尾港之地景風采、龜山島與太平洋的遼闊海景、蘇澳港至南方澳漁村之人文景觀，以及冷泉公園與蘇澳鎮生活街區。









## 延伸 景點



### ⊕ 蘇澳冷泉：

下山循原路折返可選擇購票進入蘇澳冷泉，在登山之後享受清涼的天然冷泉，在即將邁入夏季高溫時節，消暑的登山健行之旅將是體驗低碳、健康、樂活的新旅遊型態。

### ⊕ 無尾港濕地賞鳥：

無尾港位於蘭陽平原東南方，是全臺首座水鳥保護區，佔地102公頃，每年冬季11月至翌年2月為賞鳥季節，常可見鷹斑鵝、花嘴鴨、尖尾鴨等，往來湖泊海面間，隨浪起伏，展現極致生命之美。



### ⊕ 南方澳漁港：

是北臺灣最知名的漁港，終年聚集大小漁船。港內的白色跨海大橋，採圓弧設計、造型簡潔具現代感，是亞洲第一座單懸樑式吊橋。每年的鯖魚季也吸引了許多饕客來此嘗鮮。

### ⊕ 南方澳遊客中心：

是東北角暨宜蘭風管處轄區最南端的遊客中心，建築本體結合環保及綠建築概念，不但設有雨水回收及風力發電機裝置，更是一個具有機能活化、與環境融合、節能減碳的現代親和空間。



### ⊕ 蘇澳港：

南方澳北與蘇澳港相通，海岸景觀多變。蘇澳港灣北有七星嶺延伸出的北方澳，南有南方澳陸連島，兩岬環繞像一對蟹螯環抱，形勢天成，堪稱海岸最佳地質自然教室。

### ⊕ 內埤海灘：

位於南方澳漁港南邊不遠的內埤海灘，呈新月型，水質清澈，岸邊佈滿被沖蝕圓滑的鵝卵石，湛藍海水在海灣沖畫出一條條圓弧絕美的銀白浪花，如夢境般絕美。由半山腰的南安國小向下眺望，可俯瞰內埤海濱公園全景，所有美景盡收眼底；還可遠眺遠方地平線上進出蘇澳港，感受貨輪日進日出的流金歲月。



## 那一天，我們一起追「星」的時光……

撰文/謝雨穎（步道健行資歷7年）



連續三日的北部豪雨，絲毫沒有減緩我們對七星嶺的熱情與好奇。因此，就在豪雨漸歇的隔日清早，一行四人如期現身在紅磚貼牆的圓拱建築、蘇澳冷泉街邊，而一旁高高矗立的紅底黃字「七星嶺健康步道」，在清朗的空氣中顯得特別奪目。這裡，正是七星嶺步道的起點，也正是我們今日的追「星」之處。

領頭前行的阿瑋即便一身便裝，該帶上山的配備一樣也沒少，只見他動作俐落的從褲裝口袋抽出四包防蚊乳液，大夥兒立即領會，各領回一包努力往身上外露的皮膚塗塗抹抹，深怕一會兒成為山中蚊子青睞的對象。待確定全身上下都充滿蚊蟲不愛的香茅味後，便開始拾階而上。久違了的陽光斜斜灑落石階上，每踩一步，還嗅得到空氣中透著水氣的泥土味道，半乾的石階比想像中的濕滑，還好上山前巧遇當地里長騎車經過，見我們有意登步道，好心提醒我們雨後路滑，不過實地走過發現，管理單位貼心的在每一個石階的前緣部分都塗上了一道防滑漆，瞬間提升止滑度，對健行者來說是一大福音。

我們一路邊走邊聊，當話題還圍繞著止滑漆打轉兒時，猛一抬頭，只見一平坦綠地於眼前展開，原來已經來到「一星觀泉」休憩平台，木構的寬敞平台直接伸出山邊，視線正好可遠眺下方的冷泉區。我們精神正好，沒久留休憩，

便繼續往二星邁進。一路上遇到許多早起登山的民眾，迎面向我們走來，全是精神奕奕，不多久，「二星觀澳」的木製立牌已映入眼簾，一樣是修整的相當舒適的木棧走道，圍繞著一個石砌涼亭，可供遊客休憩賞景，蘇澳市區街廓及灣岬之開闊，在此盡可一收眼底。

談笑間輕易摘下兩顆星，不過，這只是七星嶺步道的安慰獎，真正的難度在三星之後。相較於前兩星的談笑用兵，登上三星真的需要花上一點腳力，因為畢竟全是陡梯向上，站上「三星觀山」的木棧平台，開闊的視野，接近全景的廣幅，甚至可遠眺南方澳著名的白色跨海大橋。隨著陽光漸漸走上天頂，空氣中的溫度繼續升高，接下來仍是數百公尺的階梯上行，還好一路樹影扶疏，消暑不少，爬上「四星觀樹」觀景休憩平台，大夥不約而同扭開水壺，補充水分，並稍作休息，這個平台是以生態工法興建，平台中間挖空三個圓孔，保留了原地樹木的存在空間，也讓遊客在賞景休憩的同時，得到大樹的庇蔭，仲夏時節也能暫得片刻清涼。不同於前三星的大開大合，這裡的美景得由茂盛的樹叢間往外窺探，別有一番風味。

到達「五星觀港」休憩平台時，已距出發時約一個鐘頭，稍作停留後，續往六星前進，本來較陡的上行階梯，漸漸趨緩，變成兩三步上一階的地形，踏上六星時又是一陣驚呼。彷彿中古石器時代的圓形競技場般，「六星觀海」位於一處居高開闊的石地之上，圓周邊上是三層漸漸墊高的石頭椅凳，中間則留有一大片空間，連接步道及圓石場間的仍是木棧平台，盡是人文質感。



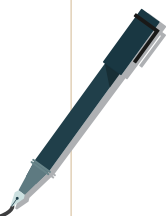
休息片刻後，我們繼續踏上七星之星嶺公園，此路段為碎石道，坡度尚稱好走，一路上自然生態盡顯綽約風姿，有高掛綠葉間的粉白月桃，嬌艷欲滴，也有慢行於枝桠間的超級肥大絨狀毛毛蟲，精彩的生態世界，讓人完全忘卻身體的勞累！終於在路的盡頭處隱約見到七星嶺志工團隊製作的白底藍字「星嶺公園」的路牌，這裡便是七星嶺步道之巔，也是一般遊客摘星的最後拔尖處。居高遠眺，對面層峰山巒彷彿近在咫尺，眼皮下盡是蘇澳之美，飄渺夢幻，步道美景，莫過於此！

（後記：成功擁抱七星之美後，我們沒有選擇折返原路下山，反而順著步道前行，由七星嶺的另一入山處下山，接上平地後不遠即為市立游泳池。後段的下山路，不若前段高潮疊起，是一路和緩低調的碎石路，也是另一番山間風情。）



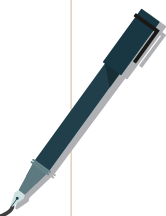


Note





Note





東北角步道

探索慢行

9' 條生態步道  
慢行無敵山徑的現代輕森道

Slow Travel at the Northeast Coast:  
Discovering the Beauty and Marvels of the  
Hiking Trails

---

發行人	陳美秀
出版機關	交通部觀光局東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處
地址	新北市228貢寮區福隆里興隆街36號
網址	<a href="http://www.necoast-nsa.gov.tw">www.necoast-nsa.gov.tw</a>
電話	02-24991115
編審	陳煜川、金保樑、陳世明、蔡崇雄、楊創富、曾慶春
編輯	吳慶福、鄧凱玲、辛靜如、蔡鑫堯
設計	綠線映像 ( <a href="http://www.greenline.com.tw">www.greenline.com.tw</a> )
印刷製版	舜程創意行銷有限公司
展售處	國家書店松江門市 (10485臺北市松江路209號1樓/02-2518-0207) 五南文化廣場/發行中心 (40043臺中市中山路6號/04-2226-0330)
出版日期	中華民國101年11月
修訂版四刷	中華民國109年12月
定價	新台幣350元 (平裝本)
GPN	1010102263
ISBN	978-986-03-4055-6

---

版權所有・所有圖文未經授權不得轉載

---