

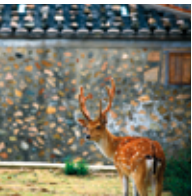
四季×五感 離離離島出海放風

10⁺ 島款款行

精簡版

龜山島·綠島·蘭嶼·小琉球·七美·漁翁島·吉貝·烈嶼·東莒·北竿





春

夏

馬祖 北竿	04
豐之島	
超馬春天開跑	
梅花鹿野放	
	- 和梅花鹿一起被野放 - 全台前三硬的硬地超馬春天開跑 - 閩東手路小點現吃還要當伴手
馬祖 東莒	06
涯之島	
360度潮差	
愈夜愈銀河	
	- 午後小漁村悠晃 - 丁香水魔幻藍近在眼前 - 滿天銀河下的燈塔閃亮亮
台東 蘭嶼	08
人之島	
祈禱山的邀請	
跟大海乾杯	
	- 跟著在地人朝聖三座祈禱山 - 所謂蘭嶼生活就從泡進海裡開始 - 草原賞日落微醺乾一杯
宜蘭 龜山島	10
鯨之島	
七千歲活火山	
鯨豚嬉遊記	
	- 巧遇鯨豚那麼近 - 登四〇一高地坐享龜尾湖缺一不可 - 返航頭城小鎮老街巷弄慢慢走
澎湖 七美	12
漁之島	
有船快衝	
船長的海鮮進港了	
	- 海鮮控無法抗拒船長上菜有什麼吃什麼 - 三天兩夜是感受小島生活的基本起跳 - 賞鳥私房點就在七美水庫加碼溼地夕照

編按：
本書係依循2018年出版之《10+島款款行：四季X五感 離離離島出海放風》一書原文內容前提下，進行濃縮、刪減及資料更新完成，如需閱讀更多，請詳閱原文。



原文連結



秋

冬

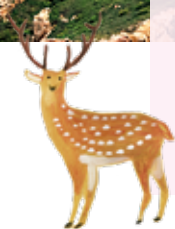
澎湖 吉貝	14
鬆之島	
吉貝藍裡鬆一下	
	- 傍晚東方龍馬泡水純白沙尾散步 - 聆聽石滬活文化資產的故事 - 巷子彎進去尋找菜宅小王國
澎湖 漁翁島	16
岩之島	
萬歲玄武岩	
地表最強海誓山盟	
	- 拍一張池西岩瀑網美照 - 摸一摸千萬歲的黑石頭 - 見識300多年合界村永成古厝
台東 綠島	18
燒之島	
護蟹軍團徵召令	
換殼浮潛	
	- 助寄居蟹為快樂之本 - 一條龍體驗農事煎苡粿 - 浮潛立槳獨木舟體驗別有風光
屏東 小琉球	20
潛之島	
打撈珊瑚的鄉愁	
海龜點點名	
	- 海龜大哥游慢一點等等我 - 撿兩公斤海廢換一枚彩繪玻璃海洋貨幣 - 萬事必問觀音媽
金門 烈嶼	22
時之島	
時間博物館	
物種與戰爭的刻度	
	- 走讀彩色閩南建築文化 - 散步21公里驚奇海岸線 - 閩式下午茶從桶餅吃到寸棗糖



豐之島

總面積9.9平方公里
相當於1.2個日月潭
6個村 人口約3,100人
距離台灣207公里

超馬春天開跑 梅花鹿野放



馬祖北竿

文·包子逸 攝影·羅正傑

北竿擁有馬祖列島中最豐美多元的沙灘，因正對閩江口，其出海口挾帶的沖積沙主要匯集於此，使得北竿沙灘腹地稱霸馬祖，境內有塘岐、后沃、芹壁、橋仔、坂里與白沙六個村落，從白沙港下船後，轉眼抵達坂里村，小巧村落綿延將近十公頃柔細的白沙灘，在這裡可以觀賞不被打擾的日出，以及清晰浩瀚的銀河星圖。

西北岸不遠的芹壁村居高臨下，腳邊是海灣，沙灘環抱，海中央鑲著一座可愛的龜島，夏季正是划獨木舟的好據點。翻過山頭，東側的塘岐、后澳兩村由全島幅員最大的塘后道沙灘連接，幅員廣闊、沙白細緻，當地人又稱它「糖沙」，白天可以挖蛤，晚上可追藍眼淚，還能近距離觀看飛機起降。

在北竿，藍眼淚似乎唾手可及。只要走幾步路就能在塘后道沙灘觀賞奇景，肉眼可見，浪花如同繡上寶藍色蕾絲邊，水邊留下的腳印瑩瑩發亮，美如幻術。

除了藍眼淚，這裡還有世界級罕見的保育類燕鷗棲息地、雌光螢火蟲棲息地，以及梅花鹿自在跑跳的大坵島。

許多人迴避馬祖的冷冬，但當地人都說冬天來北竿吃好料才真正

北竿
INFO北竿島-
交通部觀光署北竿島-
馬祖國家風景
區觀光資訊網連江縣
北竿鄉公所

01. 螺山自然步道可遠眺北竿東海岸。
02. 芹壁聚落(攝影/陳應欽)。03. 大坵島
賞梅花鹿(攝影/陳應欽)。04. 硬地超級
馬拉松(照片提供/連江縣交通旅遊局)。
05. 老麵發酵的繼光餅夾蛋。06. 螺山自
然步道沿陵線起伏，四周展望極佳。
07. 擺暝文化祭扛乩會師(照片提供/連江
縣政府文化處)。

島嶼
限定

北竿硬地超級馬拉松

每年3月的「北竿硬地超級馬拉松」，是獲得國際超馬總會賽道與賽事雙銅質認證的賽事。北竿地形狹長，馬祖第一高峰壁山（291.7公尺）位居北竿中央，全島地勢起伏劇烈，前後要面臨兩段連續長爬升，路程不長，環島一圈僅12.5公里，卻因上下起伏，陡降坡超過45度，跑起來特別有挑戰性，尤其路線面朝大海、地形多變，沿途沙灘、漁港、礁岩、花崗岩岸等景致相伴，是愛好大自然與戶外運動者的盛宴。

島嶼
款待

閩東老派小點

馬祖傳統糕餅承襲了閩東點心文化，最為人所知的餅類莫過於像迷你貝果的繼光餅、軟糯似沙其馬的芙蓉酥，以及酥脆的馬祖酥，還有蘿蔔絲餅、蓮花酥等，這些小點看似樸素，調味皆是點到為止，淡而不膩，十分耐吃，也是最佳伴手禮。

島嶼
散步

螺山自然步道

早年為后沃村民採蚵及釣魚時行走的小徑，位於北竿最東南側的岬角，步道沿陵線起伏，可以360度欣賞北竿海岸線的地質景觀，馬祖珍稀保育類植物凹葉柃木沿途可見，盡頭隔著礫灘潮間帶與螺山相望，路線不難走，來回約一小時，是北竿必遊的自然踏查路線。

島嶼
節慶

擺暝文化祭

靠天吃飯的海島多有自成一格的信仰，馬祖重視元宵更勝新年，「擺暝」遠近馳名，廟宇與生活緊密相連。北竿人凡事問神，廟中多設有小輩轎（神輿），村人「扛乩」與神明對話，仰賴神祇透過神轎寫字指點迷津。擺暝期間，唯獨北竿坂里村會在十三暝（正月十三）舉辦「燒馬糧」民俗活動，搭設馬糧磚爐、備妥糧草，宴請馬祖重要神祇白馬尊王的座騎。





涯之島

總面積2.64平方公里
相當於0.33個日月潭
2個村 人口約300人
距離台灣196公里

三百六十度潮差 愈夜愈銀河



馬祖 東莒

文·包子逸 攝影·羅正傑

莒光鄉含括東莒、西莒兩座小島，位居馬祖列島最南端，從南竿出發約50分鐘的船程，抵達前遠眺東莒便可見斗大的「軍令如山」、「軍令似鐵」文宣，呈現出當年戰地氛圍。但踏上莒光後，可以發現當地的步調已轉為慵懶，彷彿夏日蒲扇般緩緩把日子晃悠過去。這份從容或許是因為腹地小，人很難迷路，當地人笑說：「迷路，你就出名了！」

當地人的生活仰賴大海，月牙如勾或滿月（農曆初一、十五）之後的那幾天「大潮」，潮差可達七公尺，露出蘊藏著豐厚生命力的大潮間帶，而犀牛嶼和東莒島其間的礁岩礫灘，正是當地人搶收海味的「海邊冰箱」，蜆螺、苦螺、野淡菜、佛手都是島民最愛。

除了潮間帶找海味，晃遊東莒聚落，也是旅人最舒心的寧靜時光。早年島民因應東北季風變化而替換漁作澳口，夏天就住在北邊的福正聚落，冬天則避寒至南邊的大浦聚落，因此有「夏福正、冬大浦」的居住傳統。兩地都還保有昔時取材當地花崗岩石砌造的傳統閩東古厝，漫步其中，益發感受東莒的獨特風情。

有的人因為它小，所以匆匆停留，但也有人愛上小島的舒緩，乾



脆就在這裡住上個把月，打魚、看海、賞景、晃蕩，細細品嚐那樣的慢活。今日的東莒褪去了戰備氣氛，反而像極舊名「東犬」，慢條斯理，確實像隻懶洋洋的狗兒，親人、和煦，趴在海中央自顧自地曬太陽，等候旅人前來相會。

01.福正聚落。02.東犬燈塔夜間燈束的魅力只有現場能體會。03.犀牛嶼潮間帶。04.大埔石刻下東莒印象。05.福正聚落前沙灘。06.東犬燈塔前的白色防風牆為莒光特殊景觀，可幫助早年燈塔守手上的煤油燈不被風吹熄。07.藍眼淚適合在春夏之交無月之夜出海或至大浦64據點岩岸區觀賞。08.東洋山步道。

東莒
INFO東莒島-
交通部觀光署莒光鄉-
馬祖國家風景
區觀光資訊網連江縣
莒光鄉公所

島嶼 限定

東犬燈塔

東犬燈塔，建於1872年，是台灣第二古老的燈塔，塔身由花崗岩建造，造型洋派。夜夜閃著一長兩短的探照燈，塔端的蚌型水晶透鏡優雅緩慢地旋轉，淡橙色的光束霧一般探向夜幕，光程最遠可達16.7浬（約31公里），畫面神秘唯美恍若一尊精緻的後現代裝置藝術。

白天來東莒，會發現塔端的蚌型水晶透鏡由一圈布幕遮蔽起來，那是燈塔守（燈塔守護者）每日清晨上塔的工作，目的是保護水晶透鏡不受太陽照射而受損；入夜之前，燈塔守會拿下布幕，讓透鏡運轉，指引遠方。此外，燈塔前有一道30公尺長的防風矮牆十分特殊，因燈塔地勢高、風勢強，早年為了幫助燈塔守手上的煤油燈不被風吹熄而建造，與矮牆前的小型博物館都為舊日遺跡，裡頭陳列的資訊與古物，正好娓娓訴說著東莒的海上歲月。



島嶼 風情

丁香水（藍眼淚）、星砂

春夏之交，東北風交替之際，如果在海上看到豐富的「藍眼淚」，表示當年的丁香魚將收穫豐盛（藍眼淚是一種夜光藻，受到刺激時才會發光，同時是丁香魚喜愛的食物），因而老一輩當年都把這閃著藍光的海水稱之為「丁香水」，農曆月初無月光的時候，丁香水的藍光特別顯眼。約莫在立春、穀雨前，也是出海捕獲丁香魚的好時節。

每年4-9月，如果暗夜前往東莒的福正沙灘，還能遇到和藍眼淚一樣讓人著迷的小生物：星砂（介形蟲），只要在沙灘上隨意走走，就會發現後方腳印裡發出一閃一閃的「星光」，讓人驚喜不已。



島嶼 散步

東洋山步道

東莒火山角礫岩與西莒的凝灰岩是馬祖列島中相當特殊的地質景觀，東莒東洋山步道是必訪之地，路程輕鬆，若沿途停駐賞景，來回約一小時，步道沿陵線而行，景色壯麗，可以一覽東莒東岸的岩岸地形，清晨的日光灑在橘紅色角礫岩上，絕美。東洋山步道南端有一「神秘小海灣」，海灣的海石柱、海蝕溝與海石拱門皆引人入勝。





人之島

總面積48.39平方公里
相當於6個日月潭
4個村 人口約5,300人
距離台灣332公里

祈禱山的邀請 跟大海乾杯



台東 蘭嶼

文·攝影 戴瑞儀

人之島，來自達悟語「Pongso no Tao」，是達悟族人用來稱呼蘭嶼的名字，意思是：達悟族領土、有人居住的島嶼。在開元港下船後，迎面而來的是山海包夾的開場白，視野被碧藍取代，這座島熱情地想告訴你：你的眼中只能有我！來一趟就會被文化與自然徹底衝擊、洗禮，但如果期待這裡有度假小島般的奢華享受，可能不會推薦你來蘭嶼。

「頻率相近的人自然會尋來，也間接篩選了適合的人。」咖啡店主人Si Nan Hana希南哈娜是蘭嶼朗島人，大家都稱呼她Bais。「我不會推薦觀光塑造出來的自然秘境或是必去打卡點，我想帶你去我從小到大玩耍的地方，跳水、游泳、撿海菜。」達悟族將蘭嶼命名的重點放在人身上，好像隱約暗示，由在地生活形塑出的人文風景才是她最特異之處。

島上傳統吃飛魚是到海邊取海水一瓢來清煮，而擁有諸多傳統禁忌的飛魚祭，從招魚、收藏到終食，除了賦予神話故事的色彩，更讓海洋生態獲得喘息，是達悟族與自然一起脈動的最好證明。如果有機會到地下屋做客，肯定會嘖嘖稱奇，蘭嶼處在夏天颱風直接經過的路線



01.海中探訪蘭嶼之美(攝影/邱劍英)。02.蘭嶼青年Si Nan Hana希南哈娜。03.在沒有顏料的年代，拼板舟上的三種顏色，是自然與生活給的。白色取自五爪貝、紅色是紅土、黑色是鍋底黑灰(攝影/邱劍英)。04.輕裝即可前往，不過需帶上尊敬之心。05.飛魚卵鹹派。06.啤酒中加入「檸檬草」香氣，濃烈版的人之水，是酒鬼江佑中的心頭好。



上，冬天東北季風不客氣騷擾，傳統地下屋就是先民流傳下來適應氣候、屹立不搖的智慧。

台灣離島形形色色，唯有蘭嶼的部落色彩濃厚，記得把對人和文化的尊重帶著一起旅行。來這裡感覺像出國，與既往生活截然不同，多花一點時間，蘭嶼會帶給你不一樣的體驗。

蘭嶼
INFO蘭嶼-
交通部觀光署蘭嶼鄉-
台東觀光旅遊網臺東縣
蘭嶼鄉公所

島嶼 散步

朗島祈禱山

朗島祈禱山，是蘭嶼三座祈禱山中，抵達難度最高的一座，甚至不會出現在蘭嶼旅行地圖上。隨著之字形的道路向上爬，邊走邊擔心是不是一個腳滑，會滾落邊坡直達山腳下朗島部落；一方面又會慶幸，這裡沒有水泥或柏油入侵，像在森林裡探險的有趣。順利的話20分鐘後就可以抵達最高點，還有一座高大白色十字架與祈禱涼亭。這裡對旅行者來說只是一個景點，但對全島上的達悟族人而言，是他們世代生活的場域。也或許這樣一路稍具難度的行走攀爬，像是洗滌與淨化身心的過程。不管是誰，上到祈禱山可以感覺到一股力量，以及心靈的平靜與靜謐。



島嶼 款待

飛魚炒飯、飛魚卵鹹派

飛魚和飛魚乾是蘭嶼最重要的食物，尤其家家戶戶曬滿飛魚乾景象，更是蘭嶼的傳統文化體現。每年3-7月是蘭嶼飛魚季，島民會舉辦各種相關祭典，用來祈求及慶祝飛魚豐收，飛魚季又分成招魚祭(2-3月)、收藏祭(6-7月)、終食祭(9月中秋節後)等三階段，若想品嚐新鮮的飛魚以4-5月為佳，其他時間則以飛魚乾為主，蘭嶼的飛魚炒飯以飛魚為主要食材，有時是飛魚乾、有時是飛魚卵，再搭配蔬菜、蔥蒜、洋蔥等備料大火爆炒，鎖住飛魚的鮮味，鍋氣十足，令人回味無窮。此外，還有炸飛魚、鹹派等，都能感受到成塊的飛魚卵在口中咀嚼、炸裂，每一口都是香氣四溢。



島嶼 限定

人之水啤酒

蘭嶼達悟族是台灣原住民族中，唯一沒有釀酒文化的一族，直到1970年代蘭嶼開放觀光後，菸酒公賣局才讓酒精進入成為當地生活的一部分。

2017年6月，在蘭嶼環島公路上，欣賞蘭嶼夕陽最佳的青青草原入口處，多了一台野狼機車裝大冰桶的組合，旗幟打著手工啤酒，從冰桶裡挖出來的冰涼啤酒，上面寫著「人之水」。

英國人稱威士忌為生命之水的說法，對自豪自己是酒鬼的蘭嶼民宿小管家江佑中來說，是一種無比浪漫的情懷。從喜歡喝酒到鑽研釀酒方法，蘭嶼擁有乾淨甘甜的山泉水，他認為是再適合不過的釀酒來源，想為蘭嶼釀第一支屬於這座人之島的精釀啤酒，是這支啤酒的由來，人之水愛爾(Ale)啤酒一飲而下，啤酒花苦味與鼻腔濃郁的桂花味中和，就像走進自然中香氣明亮的感受。





01

七千歲活火山 鯨豚嬉遊記



鯨之島

總面積2.84平方公里
相當於0.36個日月潭
東西寬3.1公里 南北長1.6公里
島上無人居住 距離台灣44公里

宜蘭 龜山島

文·楊芷茵 攝影·張界聰

相較於冬季，宜蘭夏天的海浪較為平穩，烏石港邊迎來許多愛好衝浪、搭船賞鯨的人潮。4-10月是最佳賞鯨豚季節，每天清晨，鯨豚探測船會先出海查探，確認當日鯨豚出沒狀況，並在船隻航行途中，以無線電傳遞信息。出海後船長依據海風級數與浪況做出判斷，決定先登龜山島、或是到距離島外2-3海哩的海域，等待鯨豚現身。當鯨豚現身，船員幾乎立即就能辨認，「屬哺乳類的小虎鯨，身上沒有虎鯨的斑塊。不要看牠小小隻，在海上比虎鯨更兇猛，打起架來絕對不輸人！」

每年3-11月是龜山島開放的時間，在民國89年正式開放前，這裡被蒙上一層神祕面紗，「台灣走透透，龜山還沒到。」就連龜山島人，也無法順利申請入島，目前僅剩的村落遺址，很難看出這裡曾聚集了106戶人家。絕大多數的龜山島人以捕魚維生，「用芋麻做的捕魚網常浸水容易爛，我們拿著椰的汁液去染色，染過的繩網會比較耐海水侵蝕。拿來染上麵粉袋做成的褲子，省錢、穿起來也好看。」前頭城鎮長陳忠茂經歷遷村，懷念地說。

順著海流在北岸碼頭登上龜山島，島上除了有龜尾湖環湖步道，還有乘龍觀音塑像、軍事坑道，野山群花開得正燦，面湖獨坐頗有遺世獨立的寧靜；若遇到好天氣，腳踩1,706個階梯，登上制高點401高地，俯瞰整座龜山島；又或者乘船繞行，從海上欣賞島嶼壯闊的



02

01.海上看龜山島。02.03.船隻前行，沿途聽浪花拍打聲浪，感受涼爽，適合夏日出航。登船後，聽到驚呼聲連連，可能是飛旋海豚、瓶鼻海豚、虎鯨或小虎鯨在海上驚喜現身。04.繞行龜山島一圈，眼見火山熔岩冷卻、海浪侵蝕而後形成的特殊地質構造。05.春捲。06.古早紅豆冰。07.梗仔粿。08.火紅朝陽從龜首冉冉升起。(照片提供/shutterstock)



03

崖壁，亦是近年熱門行程。

一座海上的浮島，似是與世隔絕，島上豐富的生態物種，多到讓人難以想像。野百合、原生蒲葵、濱當歸、三角柱仙人掌、朝鮮紫珠、筆筒樹等，在斷垣殘壁之中，依舊看見島嶼的無限生機。

龜山島
INFO



龜山島-
交通部觀光署



登島申請-東北
角及宜蘭海岸國
家風景區管理處



宜蘭縣-
頭城鎮公所

島嶼 限定

龜山戴帽 大水吼吼

「以前在海邊都可以聞到從龜山島飄來的硫磺味。」老一輩的宜蘭人都知道，入冬之際吹來東北風，若在沿岸看到龜吐磺，就表示天氣要轉冷了。龜山島位於黑潮暖流匯流處，不僅海洋資源富饒，也是沿海居民早期用來觀測天氣變化的依據。宜蘭有一句俗諺這麼說：「龜山戴帽、大水吼吼。」農人耕種，抬頭看望龜山島，若島的上空烏雲籠罩，就表示大雨即將來臨。



04

島嶼 款待

開蘭一城 風味小食

前往龜山島必訪頭城，走逛頭城，想找最地道的小吃？無需翻找地圖，穿街巷、隨心走就對了！循著熱鬧人聲，頭城老字號多在巷內街區，甜品有手工製作的米苔目，口感滑順Q彈；傳統古早味「粿仔粿」，黃澄透亮，冰過後軟Q，沾黑糖和麥芽糖蜜，味道正好；也有八寶冰混合紅豆、鳳梨等料、芋頭牛奶冰等，清涼解渴。還有當地人從小吃到大的熟悉味道，像炸春捲、蘿蔔糕、番薯餅，解嘴饞鹹食，尤其是細韭菜炸春捲外酥內軟，韭菜鮮甜；此外，手工肉包、菜包、芝麻包，也是不能錯過的風味小食。



05

06



07

島嶼 風情

鏡頭下的龜山島

沿著蘭陽平原的海岸，一路從石城、大里、外澳到南方澳，都可以拍到龜山島的絕美景致。尤其在外澳海邊配合著浪走，使用高速或慢速快門，都能拍到浪花拍打礁石的流動感，就連遠處的龜山島也顯得特別有生命力。有些攝影玩家偏愛外澳海灘，喜歡捕捉龜山島四季晨昏與光影更迭，比如說：在日出前拍攝，可以看見粉紅微光的晨曦，投射到海上，與龜山島相映。若到壯圍永鎮海濱，則能拍到龜山島最完整的樣態，每當夏季，火紅朝陽從東方天際冉冉升起，整片海域染成金黃色澤，透過鏡頭俯瞰整個蘭陽平原，龜山島在朝霞與雲霧之間，遙遙對望。



08



01

有船快衝 船長的海鮮進港了



漁之島

澎湖 七美

總面積 6.99 平方公里
相當於 0.9 個日月潭
6 個村 人口約 3,900 人
距離台灣 295 公里

文・林苡秀 攝影・Evan Lin

七美，澎湖離島中最南邊的島，古名又稱「大嶼」或「南嶼」，它與台灣的直線距離比到馬公還近！卻因稀疏的人口，對外交通不算方便，島上居民卻也樂天的習慣了這種無常。

七美周圍海域為洋流交會之處，形成魚類資源豐富的漁場，島上曾挖掘出4,500年前，為逐漁場而暫居島上的史前人類遺留的石器遺跡，也讓七美成為澎湖船長最多的島嶼，環島全長14公里，就有15處記載著傳說故事的精彩景點。

島上保有傳統的鄰里放送頭，除了協助村長交代公共事務，最重要的功能就是預告漁船回港的廣播，散播某船長又載回好貨、即將進港的消息，頓時只見居民提著水桶、網袋從島上各角落湧出，目標一致朝著南滬港全速前進！七美人的家裡看不到冰箱，都是大型的冰櫃，以便當令漁獲進港時，一船買過一船，春天臭肚正肥、夏天大出小管、秋天剛熟鮮蟹、冬天海魚倍出，海洋的四季全都鮮藏在家裡的冷凍冰櫃中，難怪尋常小吃店都能隨意端出海膽用量豪華的煎蛋、信手捻來一道高麗菜酸煨海魚、更別說鮮美程度水準之上的小管麵線。初夏夜晚，又一艘滿載烏尾鮪的漁船回港，這次明明沒有廣播，怎麼島民依然洶湧熱烈？船長靦腆的說：「他們用聞的都能聞到有船回來啦。」



02



03



04



七美嶼-
交通部觀光署



七美鄉-
澎湖國家風景區
觀光資訊網



澎湖縣
七美鄉公所

01.雙心石滬（攝影/陳應欽）。02.03.一船船現撈海味，不定時進港，想不到來七美也會面臨「如何克制購物衝動」的難題。04.七美鳥噪騰（照片提供/鵲島藝文空間）05.珠螺醬。06.高麗菜酸。07.七美水庫（照片提供/鵲島藝文空間）。

島嶼款待

珠螺醬與高麗菜酸

珠螺醬，原為七美當地人保存食材而生的傳統古早味，每逢退潮，就能看到沿海潮間帶，婦女們提著竹簍、忙著撿拾珠螺。撿回來的珠螺先將殼打碎，仔細挑出完整螺肉，洗淨後直接用醬油與鹽泡漬，嗜辣也可以放入少許辣椒，一個月的熟成時間，讓顆顆珠螺都吸飽了醬汁，爽脆口感、甘甜又鹹香的滋味讓人回味無窮。

島上蔬果青菜，因曬足陽光、搭配鹹風吹拂，由鹹生甜，無論瓜果菜葉，硬是比其他島甜上兩度，以蘋果西打汽水瓶醃漬的高麗菜酸與花菜酸，口感清脆，風味溫和，經過充分熟成的蔬菜，帶著一股絕妙酸勁而後回甘，無論拿來炒五花肉、煎魚、燉湯皆是味蕾上的新鮮體驗。



05



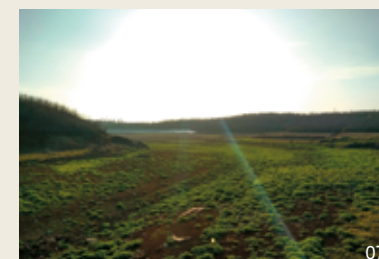
06

島嶼散步

七美水庫

七美水庫建立於民國81年，水庫面積高達5公頃，不過澎湖地區的年降雨量不高，雖有最高水位管制但至今還不曾滿水位，即便如此，由於地下水源充足，七美是澎湖一市五鄉中唯一沒有缺水危機的鄉鎮，水庫反倒長成一片綠意盎然的溼地，剛好為過境的留鳥與候鳥提供人煙罕至，生態豐富且氣候適宜的休息處，赤腹鷹、噪鵲、灰面鵟鷹、東方環頸鴿都是這裡的房客。

旅客訪七美，總是急著跑完海邊的景點雙心石滬、月鯉灣、望夫石，但那只是七美的一半，下午5點，夕陽以橘金色籠罩整個水庫與生機蓬勃的濕地，眼前這片以綠、棕、金色交織而成的風景，更為貼近既真實又夢幻的七美。



07



鬆之島

總面積3.1平方公里
相當於0.4個日月潭
人口約1,600人
距離台灣244公里

吉貝藍裏鬆一下



澎湖 吉貝

文·林保寶 攝影·Evan Lin

吉貝，位在澎湖群島北邊的小島，不需要地圖，也不會迷路。聽海浪聲、吹海風，無所事事的閒晃，「聽風，聽海，說吉貝。」當地人說。

旅人從赤崁碼頭搭船到吉貝，18分鐘航程，海水在心裡走動，將遊客的身分轉化成當地人的心靈。在碼頭遇見曬扁魚的漁夫，「環島公路怎麼走？」漁夫回答：「沿著海邊一直繞就是了。」才繞到港邊堤防，又遇見漁夫在看海。「你在看什麼？」旅人問。「看魚仔。」漁夫答。海面上黑黑那塊就是，他又補了一句，「你看嘸啦！」

什麼都搞不懂的旅人閒晃到沙尾，沙灘踩出一排腳印，沙灘越走越遠，海水越來越藍，沙的尾端只有浪花翻飛，若不是前方還有小島，還以為置身世界盡頭。轉彎處一彎碧藍，停著色彩鮮豔的遊艇，遠方西崁山後一座純白的樓房。「那是吉貝才有的藍，無以名之，就稱為『吉貝藍』吧！」遊人未至的沙尾，是漫步聆聽寂靜的好地方。

在吉貝最東邊，東方龍馬沙灘上躺著幾顆紫色寶螺曬著太陽，岸



邊的石滬全沉入水中。一群年輕人海泳，礁岩邊還有一人安靜浮潛，遠方海面，湧著幾朵白浪花。

傍晚時分，最適合到吉貝西南方的西崁山，是島上的制高點，也是看日落的最佳地點，站在18公尺的山丘，凝望西邊落日彩霞，也可遠眺目斗嶼、姑婆嶼、鐵砧嶼，退潮時，山腳下石滬群清晰可見，山邊純白的旅館亮起燈光，野放的山羊群邊走邊吃草，海面上一艘漁船準備歸航。安安靜靜享受小島的步調，才能看到吉貝真正的美。



吉貝島-交通部觀光署
澎湖國家風景區觀光資訊網
澎湖縣白沙鄉公所

01.吉貝特有藍天(攝影/張惠萱)。02.石滬(攝影/陳應欽)。03.沙尾海灘。04.在吉貝西南方的西崁山，是島上的制高點，也是看日落的最佳地點。可遠眺目斗嶼、姑婆嶼、鐵砧嶼，退潮後石滬群現身(攝影/林保寶)。05.澎湖青年 楊馥慈。06.抵擋土壤裡鹽分蒸發所揚起的鹹水煙，澎湖的蔬果各個有房子住。07.嫩苗有自己獨立的套房(攝影/李佩書)。

島嶼限定

石滬普查與修復

把海裡的咾咕石搬上陸地蓋菜宅，把陸上的玄武岩搬進海裡建石滬，澎湖這些流傳多年的古老智慧，正逐漸沒落。

「吉貝被一百多座石滬包圍，可說是石滬的故鄉。」對澎湖一知半解卻不顧家人反對回鄉打拼的澎湖青年楊馥慈在艷陽下搬石頭，把自己曬得一身黑，引來自家阿嬤好奇一問，發現她原來是回鄉投身修復石滬，便脫口說出：「那怎麼不去把我們家的石滬修一修？」從此，石滬成為楊馥慈連結家鄉的重要媒介。

最早的石滬有兩百多年歷史，以前沒有大型漁船，中秋後吹起東北季風，漁船無法出港捕魚，兩、三個月都靠退潮時到石滬撈魚來生活。「石滬不只是單純的捕魚陷阱，更是代代相傳的祖先智慧，也是爺爺的祖產、媽媽的嫁妝。」一說起石滬，楊馥慈眼裡都是光，下一步，她跟工作室的夥伴將持續走訪盤查、修復與擴大世界對澎湖石滬文化的認識。



島嶼風情

人文地貌：菜宅

從基地台的小路彎進去，一大片「菜宅」藏在銀合歡之間，綿延到海邊的大將爺廟。若不是熟人帶路，大概不會發現這一片菜宅，像萬里長城般存在於當地人俗稱「湖仔」西崁山以北、缸灣仔以南這片土地。濱海荒地，為了生存下去，吉貝人從海邊搬來咾咕石、玄武岩，堆砌出綿延如蜂巢的石牆，抵擋東北季風揚起的「鹹水煙」，讓作物順利生長。「開墾菜宅，得先挖到一口水井，再疊圍牆。」在地人說：「早期菜宅主要是培養當地主食的番薯栽母，再來才是種蔬菜。」

菜宅是吉貝每戶人家的祖先開墾後，一代一代傳下來的寶庫。依偎著咾咕石牆成長的蔬菜風味濃。「這是時光的搖籃，」一位離開家鄉的澎湖人這麼形容。





岩之島

總面積 18.71 平方公里
相當於 2.4 個日月潭
11 個村 人口約 8,300 人
距離台灣 264 公里

萬歲玄武岩 地表最強海誓山盟



澎湖 漁翁島

文・林保寶 攝影・Evan Lin

西嶼，有個美麗的暱稱「漁翁島」。大部分到西嶼的人都走203號縣道，沿著寬廣的公路，一路呼嘯到心中的目的地。「經過跨海大橋後彎入橫礁的濱海公路，沿著竹灣、大菓葉、牛心山、赤馬，再從內坡彎出去，才是我心中西嶼的經典路線。」攝影師也是「海漂實驗室」負責人唐小三說。

自從來澎湖參加畢業旅行後，她就愛上這裡，之前她曾在後寮沙灘旁的遊客中心賣攝影明信片，開店前先到沙灘撿垃圾，有時一天撿300多支寶特瓶、一星期2,000多支，寶特瓶還是從看不見的地方一直漂來。後來，她每周在龍門沙灘發起淨灘活動，每個月用淨灘結合有趣的活動，唐小三也從拍攝美美照片的攝影師，變成天天撿拾海漂垃圾的人，攝影工作室也不知不覺成為改造海洋垃圾的工作室。

「池西岩瀑是我在澎湖本島最喜歡的玄武岩景觀，最好的角度是退潮時，從岩瀑前的養殖池仰望。」岩瀑



01.池西岩瀑（攝影/唐小三）。02.玄武岩景觀。03.鯨魚洞。04.走在小門地質園區，可以看到千變萬化的玄武岩地形(攝影/林保寶)。05.內坡沙灘(攝影/林保寶)。06.合橫國小校園內，各個角落都有學生利用海漂垃圾做的可愛作品(攝影/林保寶)。

的倒影像水流映在清澈的養殖池水中，千萬年前火山熔岩噴發那一刻的場景在眼前瞬間凝固，彷彿目睹澎湖的創世紀，只要沿著池西漁港旁的指標前進即可抵達。

「合界是大家來西嶼會錯過的地方，要真正繞進去！村落裡的永成古厝已經三百多歲，最後一棟屋子，有面用水泥雕成的囍字窗，很特別。」在唐小三心目中，西嶼的早晨與黃昏是最美的時刻。

漁翁島
INFO



漁翁島-
交通部觀光署



漁翁島遊客中心-澎湖國家風景區觀光資訊網



澎湖縣
西嶼鄉公所

島嶼 限定

小門地質館、鯨魚洞

「澎湖地質、地形、地貌都濃縮在這裡。」小門地質館解說員說。澎湖群島是台灣唯一由火山熔岩-玄武岩組成的島嶼，壯觀秀麗、獨特多變。

1,700萬年前至800萬年前之間，印度板塊擠壓歐亞大陸板塊，造成南海海棚不停往北推擠，到了澎湖一帶地殼擠裂，火山熔岩噴發，形成柱狀、板狀、不規則狀節理；緊接著海蝕、風化、岩盤升降作用，開始雕塑這一塊塊島嶼。千百萬年後，海蝕溝、海石柱、海蝕洞隨處可見。

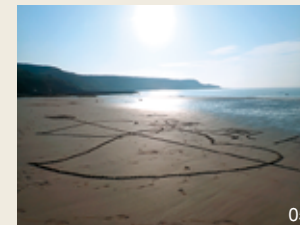
澎湖人口中的黑石頭，千萬年不為老，百萬年算年輕。「花嶼的安山岩大概6,500萬歲，玄武岩最早噴發形成的是望安天台山，約1,740萬年前。最年輕的是東嶼坪，也有820萬年。」站在澎湖地質年表前，解說員說群島的火山熔岩不只噴發一次。小門地質館附近，還有處地質景觀「鯨魚洞」，原為玄武岩海崖，經過海水侵蝕後，玄武岩段被挖蝕貫穿，形成現在的海蝕拱門，或許再過千萬年就會僅存海蝕柱。



島嶼 散步

內坡沙灘

內坡西邊面北的海灣是個峽角，水域低淺平坦，是當地人天然的游泳池。黃昏時分，內坡寧靜的海面映照一輪火紅夕陽，細軟潔白的沙灘正是朋友、家人相約相聚的好去處，適合嬉水、玩沙，同時也是看夕陽的絕佳地點。



島嶼 風情

海境邊邊小學校 合橫國小

合橫國小位於西嶼頭的合界村，緊鄰合界沙灘與漁港，隔著跨海大橋與白沙相望。「遊客路過學校，還以為是民宿，想要訂房。」西嶼合橫國小校長葉萬全說。

東北季風帶來許多海漂垃圾，最多的是浮球、漁網與寶特瓶。葉萬全發動學校每月淨灘一次，還在學校的藝術課程加入浮球彩繪，「海是我們的母親、朋友。」他也積極推動中年級以上在體育課學習划輕艇，畢業典禮則是騎單車到小門，再從小門划輕艇回合界沙灘領取畢業證書。





燒之島

總面積 15.1 平方公里
相當於 2 個日月潭
3 個村 人口約 4,400 人
距離台灣 260 公里

護蟹軍團徵召令 換殼浮潛



台東 綠島

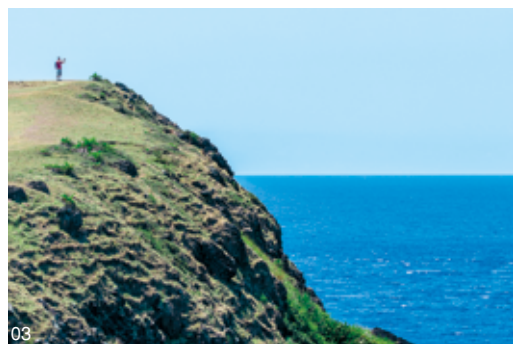
文・楊芷菡 攝影・羅正傑

綠島是海底火山噴發、冷凝而成的島嶼，勁風吹拂下草木焦黃，山頭裸露赤紅土層，加上全島烏黑火山岩，從遠洋眺望，宛如被火烤過，因此綠島又稱「火燒島」。在環島公路尚未開鑿前，早期政治受刑人自中寮港上岸，一定會先經過被稱作「鬼門關」的象鼻岩，意取「一旦踏進不知何時才能重獲自由」，而這段歷史也成為綠島人文印記的一部分。

隨著觀光浪潮，潛水運動開始興起，熱愛大海和潛水的年輕人選擇移居島上，許多旅人遠道而來就為潛入海中一探究竟。

「潛水最好的時間點，在清晨六點或接近中午時分，那時海最透徹乾淨，彷彿整個海域都是你的。」當地人說。相對於島上的熱鬧，海裡不僅繽紛，還很幽靜。海中珊瑚豐富多彩，北邊硬體珊瑚居多，色彩豐富的軟體珊瑚位處南邊海域，海水透明度極高，特別適合廣角攝影，樓門巖、一線天、大峽谷、雞仔礁等潛點能見到多樣海底生態。

不只潛水，立槳與獨木舟也是絕佳選擇，在陽光下，海面呈現翡翠寶石般色調。黎明時分，泡在朝日溫泉聽海浪，或仰躺



01.南寮石朗。02.牛頭山。03.帆船鼻。04.綠島燈塔。05.每到陸蟹媽媽要產卵的季節，日出日落前夕，護蟹保鏢們就準備出動。06.寄居蟹其實很挑房子，先將頭探進觀察環境，找到適合的空間會迅速秒換厝。07.傳統菸粿在早期是農家做來自己吃的農食，沒有對外販售。近年來結合生態遊程，讓旅客可體驗古早的農事生活。08.鮪魚醬炒飯(照片提供/輝休逗餐館 何明輝)。

綠島
INFO



綠島
交通部觀光署



探索綠島



臺東縣
綠島鄉公所

牛頭山草原，看太陽緩緩升起。夜幕降臨時，在環島公路上隨時抬頭就能觀賞閃耀星空。漫步到沙灘，每片沙灘都有獨特之處，如燈塔旁的米白色珊瑚沙顆粒較粗，中寮港的沙偏細，而柚子湖周圍則帶有黑沙、摻雜火山集塊岩的稜角。

綠島的海發亮透徹，風熱情好客，有時間就多留幾天，因為一離開，馬上會想念。

島嶼 限定

寄居蟹房仲、陸蟹保鏢

成為寄居蟹房仲、陸蟹保鏢前，需先熟悉綠島生物習性。不同於其他甲殼、軟體動物，寄居蟹成長過程不會自己產生螺殼，只能向外尋找，保護柔軟腹部。綠島寄居蟹屬於陸生，棲息在離海較遠的陸地，但須補充水分以避免腹部乾燥，無法長時間遠離水源，因此通常會選擇生活在具有遮蔽性的海岸林。

綠島近年發起的「寄居蟹房屋仲介所」，號召各界參加並納入生態遊程。旅客可將清洗後的螺殼電刻上編號，螺殼的特殊味道將會吸引寄居蟹前來，還可以就近觀察寄居蟹換殼過程。到餐廳用餐後別把海螺殼丟掉，因為每個殼可使用3-5年，而寄居蟹壽命在良好環境下可達20-30年。

每年農曆6-9月的24-29日，是奧氏後相手蟹孵化的季節，陸蟹保鏢們會在清晨和傍晚，在溫泉聚落、龜灣、石朗一帶，協助蟹媽媽安全過馬路產卵。棲息在海岸林底層的小型陸蟹，也是綠島人俗稱的白眉毛，身長1.5公分，體型小易受車輛威脅，於是保鏢們在路邊設置禁行號誌，再將抱卵陸蟹帶至海岸草叢邊野放。旅人們來綠島，兼當寄居蟹房仲、陸蟹保鏢，也是與在地一起守護島嶼生態的方式。



島嶼 款待

菸粿、鮪魚醬炒飯

綠島的氣候與土壤條件不適合耕種，過去島上家家戶戶以花生和番薯為主食。以前島上的農家會以菸粿代替工錢，做事人也以此裹腹。

製作傳統菸粿需混合來米粉、糯米粉和花生粉，加入鹽、砂糖，和開水一起拌勻成漿，撒入蔥末或九層塔後油煎，香甜可口的菸粿就完成了。

在擁有豐富海洋資源的綠島，相較於豬肉，魚肉取得較為容易，鮪魚醬是以綠島主要漁獲-黃鰭鮪魚來製作，先將新鮮鮪魚剔除內臟，去除腥味，接著加入辣椒、豆豉、生薑炒過，讓醬料鮮香微辣，再以中小火慢炸，逼出鮪魚的油脂，再拌入辣椒醬，使層次更豐富。最後，將炒製好的鮪魚醬與酥香蛋液、米飯完美結合，製成略帶辣感、粒粒分明的鮪魚醬炒飯，是別的地方吃不到的滋味。





潛之島

總面積 6.8 平方公里
相當於 0.9 個日月潭
8 個村 人口約 12,000 人
距離台灣 322 公里

打撈珊瑚的鄉愁 海龜點點名



屏東 小琉球

文·林苡秀 攝影·林科呈

小琉球是台灣附近14屬島中唯一的全珊瑚島嶼，因缺乏高山、河流等儲水系統，土壤又不宜耕種，當年全仰賴小琉球第一家飯店的當家女主人玉花，以小船定時運送生活所需，而如今船班頻繁又便捷，單程往來東港與琉球，大約只要30分鐘，搭船去購物及上課，是現代小琉球居民的日常。

進港前就可以看見「海上樂園」四字，入港後，花瓶岩在岸邊以最高規格迎接。真正內行的玩家不會錯過從海上欣賞島嶼的巡航，從海上回望，讓人不禁讚嘆小島的地形豐富多元，包括蛤板灣沙灘、美人洞、山豬窟、烏鬼洞與壯觀的珊瑚礁群。即使是旱鴨子，也可以搭上配備海龜防護罩的玻璃船欣賞海裡的石槽、海溝與爭奇鬥豔的珊瑚，一探海底世界的繽紛活躍。

這一切美好，都不是理所當然，小琉球海底曾充斥大型廢棄魚網，居民組成志工隊每週潛水清除垃圾，打撈起超過十頭大象重量的漁業廢棄物，讓海洋生物逐漸回歸，海龜、魷魚、鸚哥、小丑魚及海兔重返小琉球定居，終於，還給海洋一個休養生息的空間。

2015年開始，陸續有年輕團隊進駐，多元的環保響應活動，帶起小



01.小琉球東南沿海一帶厚石裙礁。02.天氣好的夜晚，賞花瓶岩的平台上，可以看見台灣本島的夜景，遙想當年交通不便時琉球人對大島的想像。03.深潛的樂趣在於，背著厚重裝備與海洋生物共游時，可以感受到這裡是牠們生活的家，人類之於海洋則是訪客，不應該貪圖方便而製造更多影響牠們家園的垃圾(照片提供/島人海洋文化工作室 蘇淮)。04.05.現在島上的小朋友撿到海玻璃都會主動拿來給林佩瑜，他們也是海洋貨幣背後不可或缺的小志工。06.與海龜徜徉內太空(照片提供/島人海洋文化工作室 蘇淮)。07.在碧雲寺求籤，一個問題可求得兩支籤詩。

小琉球
INFO



小琉球-
交通部觀光署



小琉球-
大鵬灣國家風景
區觀光資訊網



屏東縣
琉球鄉公所

島嶼 限定

海洋貨幣

海洋貨幣出自於小琉球在地藝術家林佩瑜之手，海龜、鯨鯊、珊瑚、小丑魚在海漂玻璃上栩栩如生。當初由海湧工作室發起淨灘計劃，邀請林佩瑜進行創作，將海邊撿來的玻璃，無論大小，都需磨圓、上底色、晾乾、彩繪主題、再晾乾、上防偽貼紙、保護漆等程序，每顆貨幣需耗時一小時完成。海洋貨幣是吸引大家進入環境保育的手段，因為太珍貴，目前島上的流動性不高，但每送出一顆，都代表著又多一個人愛上海洋，從拾起腳下的垃圾開始，重新與大自然建立起互相尊重的愛。



島嶼 散步

海龜陪伴

小琉球海岸地形以海蝕形成的珊瑚礁奇岩為主，也是唯一不受東北季風阻礙交通的離島。因為黑潮經過，即便是冬季，水溫也維持在23度以上，四季溫度宜人。這裡擁有全世界「海龜與人類最短的距離」，不少旅人是衝著看海龜而來，即使不會游泳，也能由專業教練帶領，下潛數米與海龜同游。小琉球周邊適合玩水的海域，就是海龜日常生活蹭飯的地方。約莫下午5點是牠們的進食時間，即使在岸上都能輕易看到海龜浮出水面換氣的呆萌畫面。



島嶼 風情

碧雲寺

出外人看不見陸地的寂寥，等待家中父親、丈夫平安回航的煎熬，全仰賴島上信仰-觀音媽，給予定心的護航。這樣的生活背景，深植於世代小琉球人心中。因此從早到晚，都可以在碧雲寺看到島民們虔誠叩問生活大小事，見到擲不出筊的遊客，還會熱心指點應該怎麼問才能直搗核心、獲得籤詩。與其他廟宇不同的是，一個問題，觀音媽會給出兩支籤詩，分別為前因後果，遇到麻煩事件，籤詩中還有逐步拆解的建議，百靈百驗的神蹟，造就絡繹不絕的香火。有機會拜訪小琉球，不如走趟碧雲寺，向這位天上鄉長呵護島嶼的情意致敬。





01

時之島

總面積 15 平方公里
相當於 2 個日月潭
5 個村 人口約 12,700 人
距離台灣 345 公里

時間博物館 物種與戰爭的刻度



金門 烈嶼

文·李佳芳 攝影·王士豪

相較於金門，烈嶼鄉又稱「小金門」。以前往來金門與烈嶼需要依靠交通船，自從金門大橋開通後，不管開車、騎車或搭乘公車都能輕鬆到達。

沿著九井路前進，可見平原穿越島嶼中央，彷彿丘陵南北崩離的地貌。走進傳統閩南聚落，小島文化自成系統，奇妙的建築配色：粉色、鵝黃、胭脂紅、湖水綠等，廟牆與金爐以瓷偶與剪黏佈置，一個小小的龕也精彩繽紛。

從東林到西方、抵達雙口，緩丘上層層堆疊的小麥田，一片寧靜，唯有荒煙蔓草間

偶見的碉堡遺跡，才令人憶起，這裡曾有過一段險峻的歲月。當年大批軍隊駐守，阿兵哥為小島嶼帶來一線商機，東林村的東林街、西口村的西方街，東林市場每逢假日更是摩肩擦踵。過了鼎盛的民國六〇年代，繁華隨著撤軍潮退，商街沒落，一直到近年來年輕人歸返，才又重新敞開。

在烈嶼海岸，平滑而蜿蜒的沙岸殘留著戰事年代的軌條岩陣列，轟轟烈烈的戰事過去，烈嶼回到了自然本



02

性，美好的碎片漸漸被沖刷上岸，就像滿佈瑰寶的沙灘，等待有心的旅人來撿拾。

01. 烈嶼的海岸殘留著戰事年代的軌條岩陣列(攝影/陳應欽)。02. 貓公石位於烈嶼北邊，是海洋生物的重要棲息地(攝影/洪憶喬)。03. 蟹(照片提供/shutterstock)。04. 有意思的「茶配」。05. 貓公石命名源自台語「貓面」，形容岩石坑洞表面猶如麻子臉。06. 牧氏毛粒蟹。

烈嶼
INFO烈嶼-
交通部觀光署烈嶼
旅遊網金門縣
烈嶼鄉公所島嶼
限定

蟹

蟹是海底無脊椎動物，晝伏夜出，至今已有四億年，因此又被稱為「活化石」。稚蟹初生小如指甲，居潮間帶，每蛻殼一次漸長，十歲成蟹後才返回深海，每年4-9月大潮時上岸產卵。蟹為雜食動物，主食海蟲、貝類、多毛類等。早期金門的水頭、後豐港潮間帶生態豐富，常見稚蟹。如今金門水產試驗所的「蟹生態文化館」為全台唯一蟹保育區，展示不同年齡的蟹、雌雄構造、食性、分佈及保育知識，是一處可近距離觀察蟹的環境教育場域。



03

島嶼
款待

烈嶼下午茶

小島飲食文化大不同，糕餅從早年祭祀貢品，演變成為日常飲食，老輩人說喝茶配餅，究竟這裡有哪些有意思的「茶配」（唸作ㄉㄜˋ、）？

桶餅：用油皮與油酥反覆揉擀製作，包入芝麻麥芽糖餡，撒上芝麻入烤箱烘焙，大約要八道手續才能完成，早年為重要的祭祀糕點。

麻花捲：麻花捲不能用於祭祀，純粹是烈嶼人的點心。烈嶼人吃麻花捲也有類似桶餅的吃法，可以泡奶水軟化了再吃，一來好入口，二來也增加飽足。

粿：在當地主要有三種口味，芝麻、花生、米，是烈嶼人一年兩次拜天公必要準備的糕點。

鹹餅：起南風做鹹餅，是烈嶼的傳統。鹹餅只在清明節前後製作，特色是不含油脂，只用麵粉與水發酵。滋味清爽，洋溢碗豆餡香，但只能當天烤當天食。

寸棗糖：口感類似沙琪瑪，但原料使用糯米製作，先煮成粿粹、揉拌擀平、切成顆粒，再入鍋油炸、拌糖煮，最後和入花生粉，入模成型分切完成。



04

島嶼
散步

潮間帶21公里海岸線

烈嶼面積僅約15平方公里，但海岸線卻有21公里，位於北邊的貓公石，因獨特的地質而得名，岩石表面如同麻子臉。其形成源自富含石英、長石、鐵質的花崗岩受板塊運動擠壓，形成特殊地質，加上侵蝕與氧化作用形成蜂窩孔隙，成為海洋生物重要棲息地，多變的海岸地質與潮汐變化孕育多樣物種，如：蟹、餅海膽、海蛞蝓、牧氏毛粒蟹、雙角互敬蟹、環狀隱足蟹等。這裡是外島、是前線，不過戰爭是人類的事，跟海沒有關係，也許往潮間走去，還能找尋到烈嶼最後物種。



05



06



浪花的故鄉

地表最強海誓山盟

離島 離離島 離離離島

台灣最被低估的美好

時間新刻度

每一季都有屬於自己的小島假期