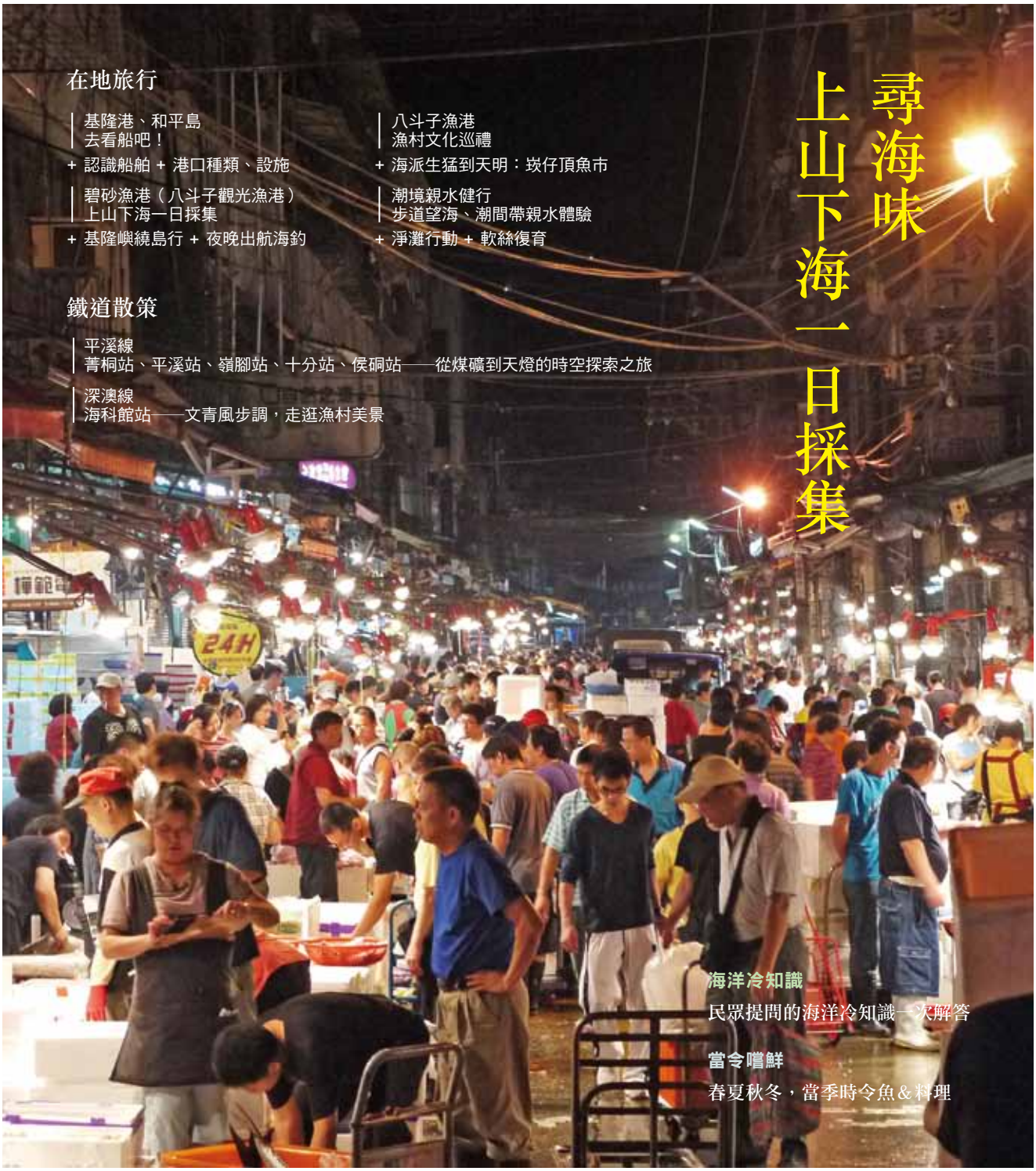
# 潮境

NMMST NATIONAL MUSEUM OF MARINE SCIENCE & TECHNOLOGY 國立海洋科技博物館

第 8 期
2015 Oct

親近海洋、認識海洋、善待海洋、永續海洋



# 尋海味
# 上山下海一日採集

## 在地旅行

基隆港、和平島
去看船吧！
+ 認識船舶 + 港口種類、設施

碧砂漁港（八斗子觀光漁港）
上山下海一日採集
+ 基隆嶼繞島行 + 夜晚出航海釣

八斗子漁港
漁村文化巡禮
+ 海派生猛到天明：崁仔頂魚市

潮境親水健行
步道望海、潮間帶親水體驗
+ 淨灘行動 + 軟絲復育

## 鐵道散策

平溪線
菁桐站、平溪站、嶺腳站、十分站、侯硐站——從煤礦到天燈的時空探索之旅

深澳線
海科館站——文青風步調，走逛漁村美景

**海洋冷知識**
民眾提問的海洋冷知識一次解答

**當令嚐鮮**
春夏秋冬，當季時令魚＆料理

# 潮境

Oct 2015 ❽

「潮境」在日本學術上係指寒、暖兩水團的混合區，
特別指西太平洋的黑潮與親潮的海水混合處，
此區浮游生物孳生，吸引許多洄游魚類聚集，為漁場之所在。
象徵源源不絕的蘊藏與豐收，呼應海科館設立之宗旨，期海洋生生不息、永續發展。

「潮境」同時也是海科館「海岸生態體驗園區」的代名詞，
由籌備處第一任主任孫寶年所命名。

發行人｜吳俊仁

編輯委員｜徐鳳儀、陳麗淑、何林泰、施彤煒、吳玲毅、潘美璟、
陳珮甄、廖運志

責任編輯｜邱依婷

發行單位｜國立海洋科技博物館
電話：02-24696000
傳真：02-24698571
地址：20248 基隆市中正區北寧路 367 號
網站：www.nmmst.gov.tw
客服專線：02-24690731

發行日期｜ 2015 年 10 月

承製單位｜臺灣建築報導雜誌社／ GREEN 綠雜誌團隊

社長：歐陽駿

總編輯：林美慧

美術主編：張倩綺

執行編輯：李美麗、蘇雅玲

採訪編輯：林珮芸、沈憲彰、張靖荷、黃于菁

校對：劉大川

版權所有 翻印必究 本刊圖文非經同意不得轉載

All rights reserved. Reprints as a whole or in part only with written permission of the publisher.

© 船橋彰

October 2015 ❽

## 尋海味
## 上山下海一日採集

封面攝影：船橋彰
封面「潮境」題字：潘冀

## 新的可能

2014年1月，《潮・境》季刊伴隨本館的成立，以「親近海洋、認識海洋、善待海洋、永續海洋」為方針，期引領大眾認識臺灣島嶼之豐與海洋之美，並放眼國際現況，開拓民識，扎實地推廣海洋視野。在這一段時間，本刊同仁熱切投入，製作出一期期讓人回味無窮的精彩內容，也獲得許多好評，其苦心孤詣值得嘉許。現今也因為數位時代的來臨，考量電子時代大眾閱讀的趨勢，我們決定暫停《潮・境》季刊的發行。

在這個電子媒體甚囂塵上的時代，「擺脫平面閱讀，走向電子媒體形式」，似乎被認為是一種從眾行為，但我們並不做如是想法，而是期許能夠建立一個具思辨能力、與群眾對話的網路空間，暫歇並不代表結束，未來我們將以各種「電子化」、「數位化」的形式，一樣的精彩內容，與您再次相見。

而最後一期的《潮・境》季刊，我們從風土、景觀、產業、文化、旅遊等觀點，全方位深入探索基隆，並介紹鐵道周邊景點、品嚐當令海鮮，當然也不會遺漏海洋科學知識領域，讓大家一覽廣闊海洋的新鮮知識，一次讀個痛快；並帶領大家按圖索驥，在秋日涼爽的季節，一起尋海味、旅遊去！

國立海洋科技博物館 館長 吳俊仁 敬上

# Contents


## 看 展 廳

4 海 洋 冷 知 識 | 原來如此！民眾提問的海洋冷知識一次解答

## 在 地 旅 行

14 基隆港、和平島 | 01-16 去看船吧 Plus •認識船舶 •港口種類、設施

20 碧砂漁港（八斗子觀光漁港） | 01-05 上山下海一日採集 Plus •基隆嶼繞島行 •夜晚出航海釣

24 八 斗 子 漁 港 | 01-15 漁村文化巡禮 Plus •海派生猛到天明：崁仔頂魚市

30 潮 境 親 水 健 行 | 01-13 步道望海、潮間帶親水體驗 Plus •淨灘行動 •軟絲復育

## 鐵 道 散 策

38 平 溪 線 | 菁桐站、平溪站、嶺腳站、十分站、侯硐站——從煤礦到天燈的時空探索之旅

42 深 澳 線 | 海科館站——文青風步調，走逛漁村美景

## 當 令 嚐 鮮

48 春 | 春季吃魚 搭配大量鮮蔬是重點

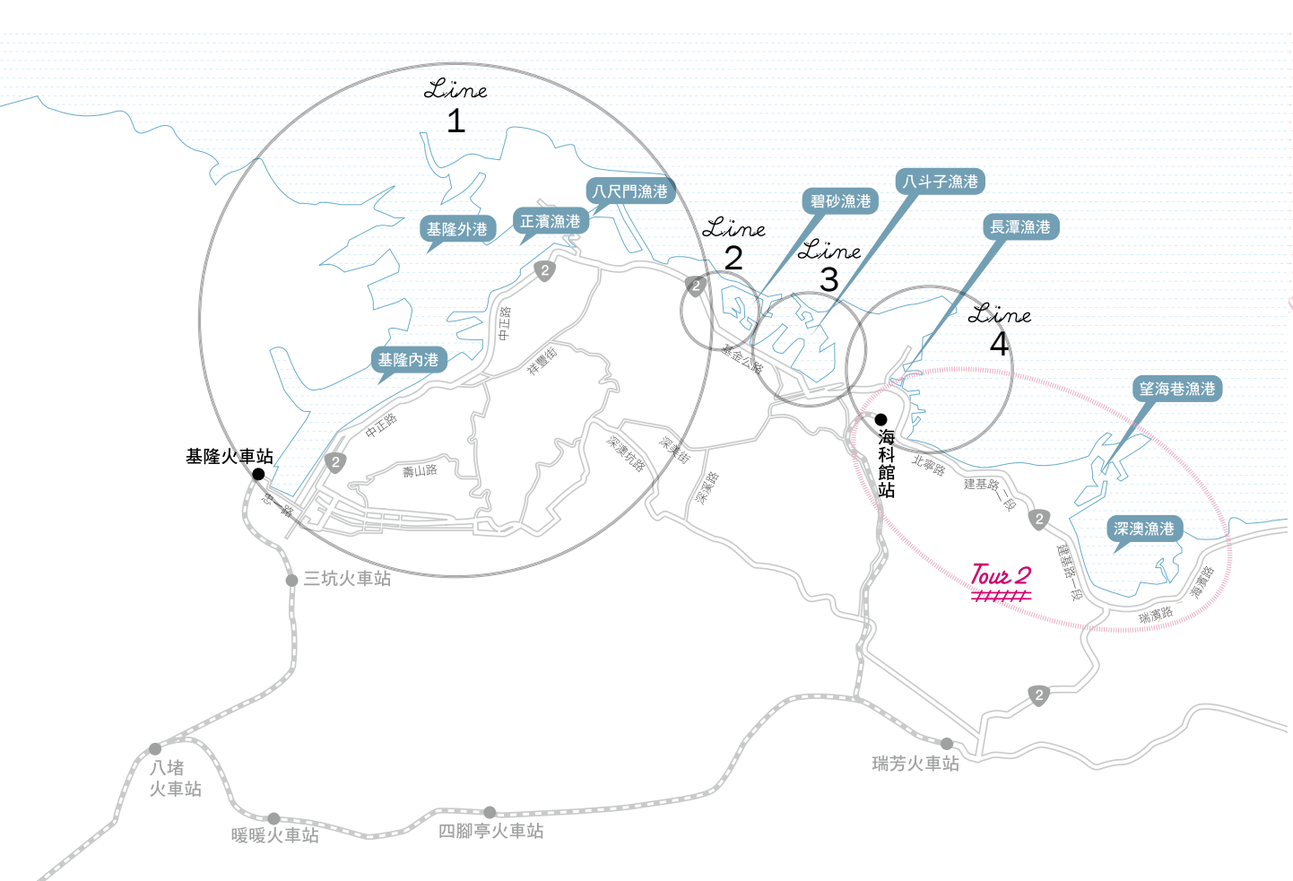
50 夏 | 夏季吃魚 清蒸燉煮方式為主

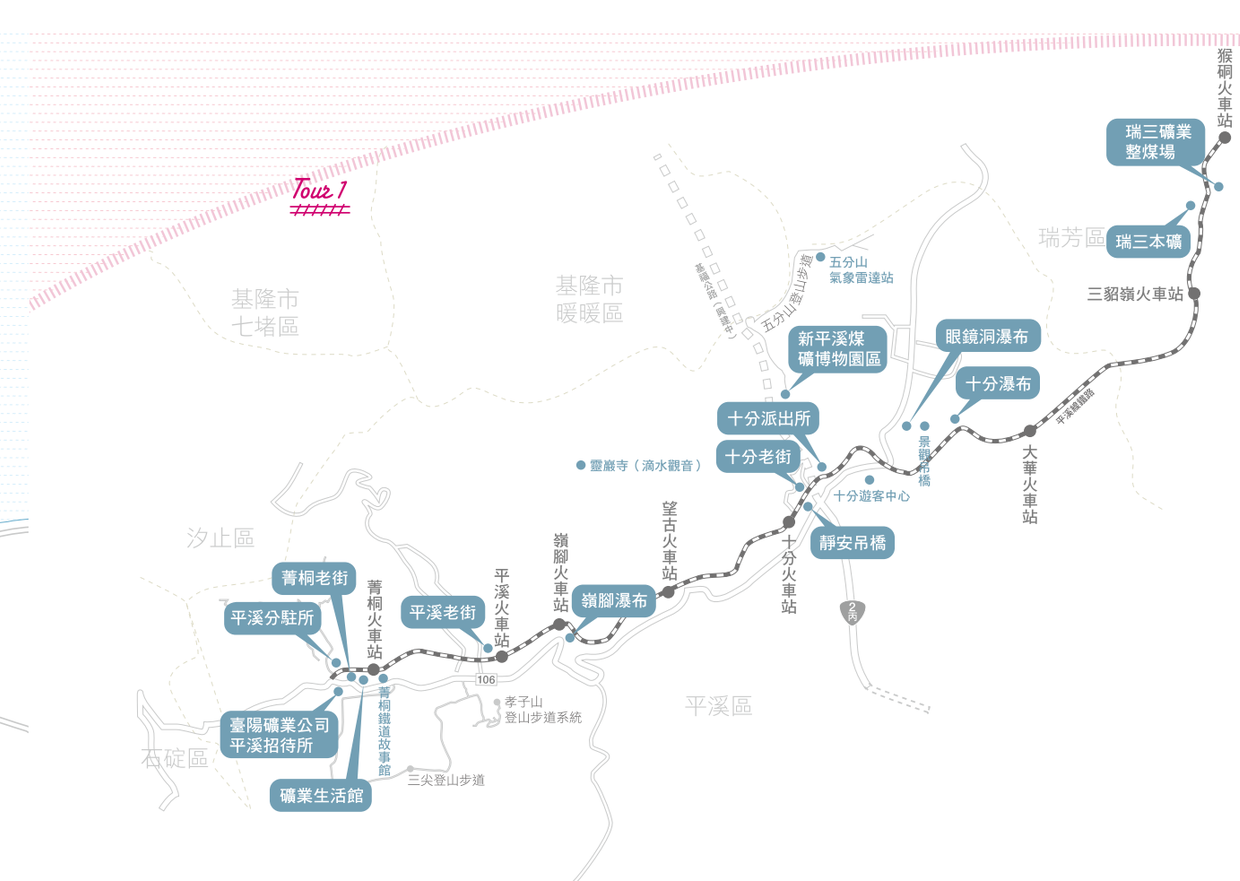
52 秋 | 秋季吃魚 調味以少辛增酸為方針

54 冬 | 冬季吃魚 循序漸進滋補氣血

## 博 物 館

56 看活動 | 海科館活動訊息

*Galleries*

# Knowledge of the ocean for everyone

## 看展廳
## 原來如此！民眾提問的海洋冷知識一次解答

文字整理：高怡蘋
諮詢：國立海洋科技博物館

## Q1

### 為什麼海洋的水，不會多到溢出來？

這個問題應該是說：陸地上大量的水持續不斷地流進海洋，怎麼不會淹回陸地？那是因為所有河川湖泊溪流的總水量還不到大海的 0.03%，而且海洋蒸發所損失的水遠比降雨來得多，整體來說還是能保持平衡的！不過考慮到地球是圓的，加上萬有引力的影響，海水就像磁鐵吸住鐵釘一樣，即便我們加再多的水，海平面也只會越升越「高」，依然不會「濺」得到處都是，更不會溢出來跑到宇宙之間。

## Q2

### 沙灘怎麼形成的？又是如何消失的？

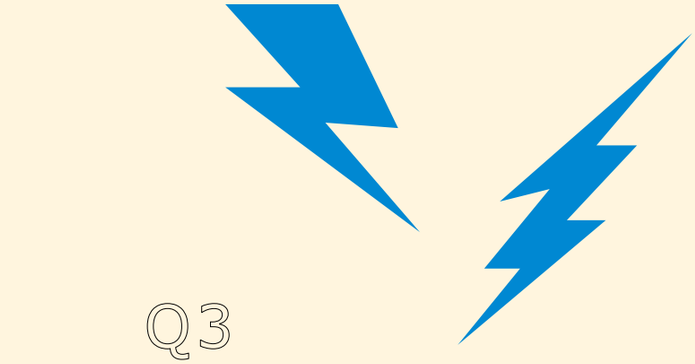
形成沙灘需要很長的時間，在過程中，岩岸不斷受到海浪一波波沖擊拍打，加上風化作用使岩石崩解，最後磨成細小的沙粒留在岸邊；另一種常見的沙灘則是死亡的珊瑚、貝殼及鈣藻等被海浪長期沖刷，碎裂堆積在岸邊所形成。事實上，海浪每天都會補充及帶離海邊的沙粒，當海流受到人為工程的影響而改變方向，使沙粒被帶離的速度遠快於補充時，沙灘就會逐漸消失，而暖化造成海平面上升也會將沙灘淹蓋住，因此說「人類是沙灘消失的原因之一」也不為過喔！



## Q3

### 海洋中的海綿，真的像卡通「海綿寶寶」一樣動來動去嗎？

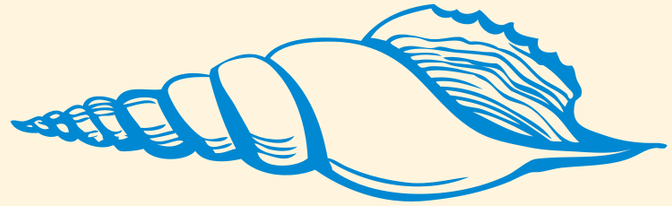
海綿寶寶長得四四方方的，但是真正海洋中的海綿，牠們的長相可說是五花八門，形形色色都有。海綿是一種不會移動的水生動物，也不像海綿寶寶那麼年輕，早在四億九千萬年前至五億七千萬年前，寒武紀生命大爆發的遠古地質年代就已經存在了。

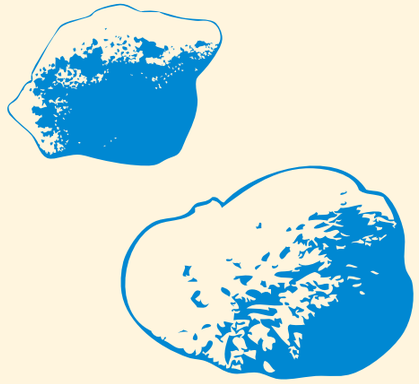


## Q4

### 閃電打雷到海上時，會不會把魚電死？

別擔心！首先告訴你，在海上不常產生閃電，這與水具有高熱容量的特性有關。就算偶爾有落雷下來，含有鹽分的海水本身就是良導體，會瞬間將電流沿著海洋表層擴散出去，並不會往下延伸，而且此時海水表面上的電量已經變得非常微弱。除非魚兒游得太靠近海面，否則基本上牠們是很安全的。





## Q5

### 為什麼可以從螺貝中聽到海聲？

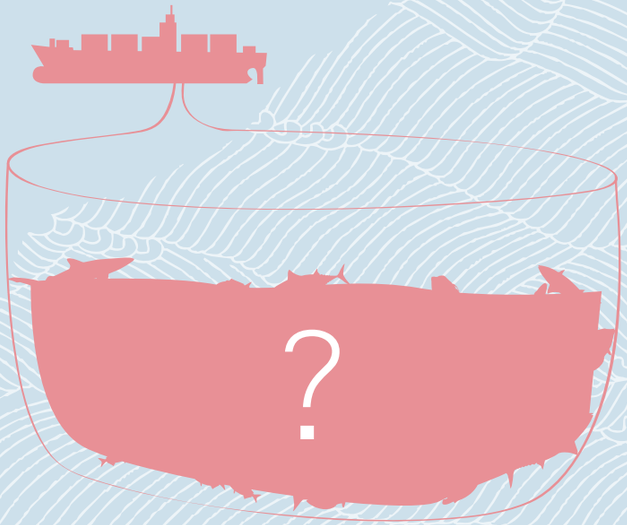
許多人都有這樣的經驗，把螺貝貼近耳邊就能聽到海浪聲，也因此觸發許多浪漫文人寫出貝殼深鎖海洋聲音的動人作品。但其實這並不是海浪聲，而是空氣在貝殼內振動後被放大的聲音，這種波動物理特性稱為「共振現象」，外界的聲音包含風聲、人聲、車聲等一切聲音，如果在特製的隔音環境下，就聽不到海浪聲囉！為什麼聲音聽起來與海浪聲如此相像？這是因為貝殼內的空氣被外來的聲音，像是風聲、海浪聲等聲源所振動，如此所發出來的共振聲音恰巧與海浪聲相似，所以大家就誤以為那是海浪聲。其實，只要把手掌半握貼近耳朵，一樣可以聽到海浪聲喔！

### 海洋科學廳

**解構地球海洋的內涵與特性，探索海洋的第一步，從親近海洋科學開始。**

### 兒童廳

**歡樂的海洋兒童樂園。水中探險、大海的冒險、船上探險、陸上探險、樂波島五大展區，從遊戲中認識海洋，從體驗學習愛護海洋。**




## Q6

### 為什麼海水不會結冰？

誰說海水不會結冰的？不相信的話，可以裝一瓶海水回家放到冷凍庫，看海水會不會結冰喔！不過，海水確實比較不容易結冰！因為海水中有鹽分，所以結冰溫度較低，純水在攝 0℃就會結冰，而海水可是要零下 1.8℃以下才會結冰喔。不只如此，溫度降低會影響到海水密度的變化，這也會阻礙海冰的形成，因為當海水表面的溫度下降到 0℃以下，溫度越低，密度變大，冰冷的海水就會往下沉，而下面比較溫暖的海水就會浮上來，而下沈的冷海水一沈到較深的溫暖海水，馬上又被加溫了，如此上上下下的對流與循環，是不是很難結冰？

## Q7

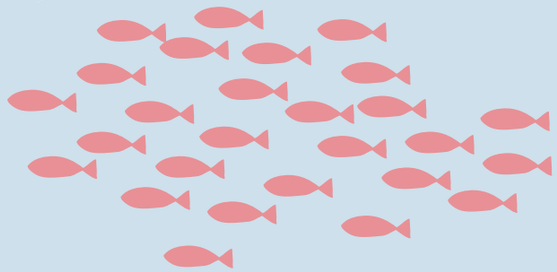
### 所有的海洋生物都是可食用的嗎？

基本上，我們不認為是如此，雖然很多人都說中國人什麼都吃的！就像陸地上所有的植物，有的可食且吃起來好吃，如一些蔬菜水果，也有些不可食用且不適合吃，如一些觀賞性植物。海洋生物也是如此，光以魚類為例，目前已發現並且命名的魚類就有三萬兩千多種，其中虱目魚、秋刀魚、竹莢魚、白帶魚、軟絲、魷魚等等都是大家常食用的魚種。不過有些珊瑚礁魚類會經由食物鏈累積毒性，而海綿、珊瑚也無法入口，甚至名列保育類的海洋生物，如鯨鯊、海龜等，這些就都不建議食用。

## Q8

### 地球上，哪裡的海水鹽度最高？因鹽度高低會造成生物什麼樣的差異？

一問到地球上鹽度最高的海洋，九成以上會很肯定地回答「死海」。確實，「死海」的含鹽量可是高達 30%，而海洋呢？嗯，僅有 3.5%，差了將近 9 倍哩。不過，死海不是海洋，而是一個內陸湖泊喔，所以大家都答錯了。海洋中鹽度最大的海域是在「紅海」，鹽度約 3.8% 左右。影響海洋鹽度的因素，不外乎降雨跟蒸發，降雨多，鹽度降低，蒸發高，鹽度增加，所以兩者間的關係影響了全球海洋鹽度的分布。至於鹽度對於海洋生物的影響，從上面死海跟一般海洋的鹽度差異來看，不過是少少的 0.3%，對生物的生存影響應該不會太大，但是，不同的海洋生物也有其相對應的耐受鹽度，有些海洋生物適應鹽分高的流域，有些則是在鹽分低的地方比較舒服自在。

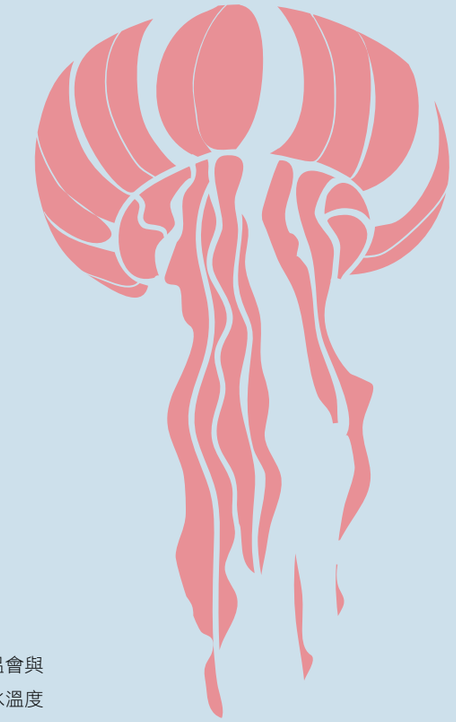




## Q9

### 為什麼水母沒有尾巴來游泳？

水母其實並不擅長游泳，時常得藉助風力、海浪和水流來移動，牠的運動只是為了將自己維持在食物較多的水層。水母的運動方式也很特別，成年水母只有三個主要部位：圓傘狀或是鐘狀的身體、觸器及口腕，並不像其他魚類有尾部，可以靠尾部的擺動來前進後退。所以水母只好利用牠身體下面的肌肉群快速地擴張再迅速收縮，把身體內的水排出體外，通過噴水推進的方法，牠才能往相反的方向游動。



## Q10

### 海中的魚，體溫都和海水一樣低嗎？

海水的溫度隨著水層的深淺而有所差異，而生活在海洋中的魚類的體溫會與海水一樣嗎？事實上，魚類是冷血動物，體溫都很低，牠們會隨著海水溫度自我調節，並且找尋自己最能適應的環境。不過，牠們也像人類一樣會有新陳代謝，而新陳代謝就會產生一些熱能，可以稍微提高體溫，但是與所處環境的水溫差異並不大，頂多只會高出攝氏 1℃左右。

## Q11

### 珊瑚是植物還是動物？

很多人看珊瑚一動也不動，以為是一種礦石，又因其樹枝狀的外型，而以為是植物。錯了！珊瑚既不是石頭，也不是植物，在科學分類上，珊瑚為動物界、刺胞動物門、珊瑚綱。珊瑚是屬於腔腸動物，單獨的個體稱作珊瑚蟲，再以分裂或出芽的方式形成更多的新珊瑚蟲，變成珊瑚群體。珊瑚會透過擺動觸手的方式來捕食小型浮游生物。

### 海洋文化廳

以多元視角呈現台灣這個島嶼上人民依海維生、與海相依的生活、記憶及想望的點滴累積。

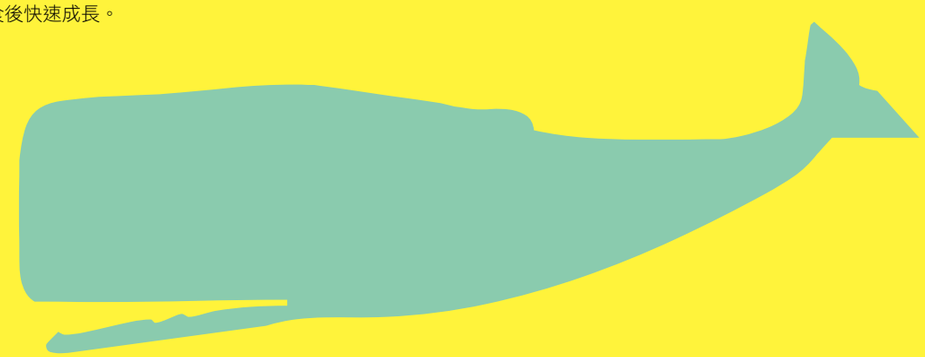
### 水產廳

以科學的角度詮釋漁業如何從魚到漁、從有餘到無魚、從無魚到養魚，如何永續經營與傳承養殖的科技運用是我們共同的責任。

## Q12

### 海洋中的哺乳類是怎麼哺乳呢？

海洋哺乳動物包括北極熊、海獺、海豹、海獅、海象、鯨魚、海豚等等，牠們使用肺部呼吸，而不是鰓，所以需要間歇性地上岸或在海面上呼吸。加上牠們是溫血動物，尾鰭的擺動方式是上下移動，並不是像其他魚類是左右方向。海洋哺乳動物為了適應海洋生活，逐步進化改變部分身體結構，不過牠們仍留有哺乳的功能。以海豚來說，海豚媽媽下方有兩條哺乳腺，當海豚寶寶出生後便可經由那兩條哺乳腺獲得母乳營養。而海洋哺乳動物所分泌的乳汁中，脂肪比例極高，可使鯨豚寶寶吸食後快速成長。



## Q13

### 世界上長得最怪的魚？

世界上長得最怪的魚，非「亞洲羊頭瀨魚」（Asian sheepshead wrasse）莫屬！這種魚的身體長長的，但是有一顆非常巨大的頭，跟身體很不對稱，而且頭頂上還鼓起一個包。曾經有一名潛水客在海底遇見牠，被牠奇怪的外表嚇到，趕緊把牠錄影下來。後來人們從影片中覺得牠長得很像動畫電影中的主角怪獸「史瑞克」，從此之後，人們記不得這種魚的真實名字，反而都稱牠是「史瑞克魚」。

## Q14

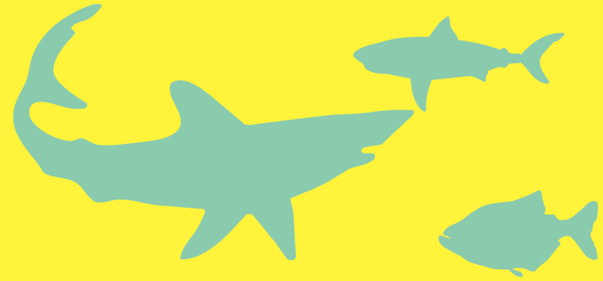
### 魚也會溺水嗎？

魚不像人類會因為肺部積水而溺斃，畢竟牠們沒有肺，但牠們仍然需要進行氧氣交換，在氧氣不足的狀況下也會呼吸困難。對依賴游動才能讓水通過魚鰓而獲得氧氣的魚而言（例如部分種類的鮪魚及鯊魚），如果身困在水很少的淺灘或卡在岩縫中，水無法順利從魚鰓排出，且無法接受到新的水來獲取足夠的氧氣時，就會死亡。

## Q15

### 為什麼魚游泳都是背部朝上？

從演化的角度來看，魚類保持以背部朝上的姿態游泳有許多理由，包括較容易保持良好的前進方向、背部及腹部的體色幫助魚類融入水色中，以及背部朝上能保護脆弱的內臟不被攻擊等等。事實上，如果我們把魚類頭部裡面一個稱作前庭器及耳石的功能關閉，牠們真的會倒過來游泳而無法辨別覓食、躲避、繁衍等動作的正確方向。



## Q16

### 「鯊魚煙」這道菜指的是鯊魚的哪個部位？

鯊魚腹部的肉質比較軟嫩，還帶點油花，因此取來進行加工，製成我們常吃的「鯊魚煙」，而背部的肉則常被製作成魚漿和魚丸。至於為什麼要叫作鯊魚「煙」，是因為鯊魚不像人類將代謝廢物以尿素形式排出體外，而是用氨存放體內，透過鰓及皮膚釋放到水中。氨使鯊魚肉聞起來有一種臭味，煙燻的料理方式可以遮掩這股難聞的味道。

## Q17

### 海水鹽分很高，為什麼魚肉不會像海水那麼鹹？

魚會利用鰓呼吸或藉由尿液將體內多餘的鹽分排出體外，體內的鹽分濃度只有海水的三分之一，又由於魚體內的鹽度比海水還要低，所以會有大量的水分經由鰓和體表滲出體外，可能造成大量脫水而死亡，因此魚類必須大量喝水，腸道將水分吸收後，再將鹽分透過魚鰓及尿液排出體外，因此牠們所處海域的鹽分濃度越高，牠們的喝水量就會越大。

## Q18

### 海洋中最擅長扮豬吃老虎的魚是哪一種？

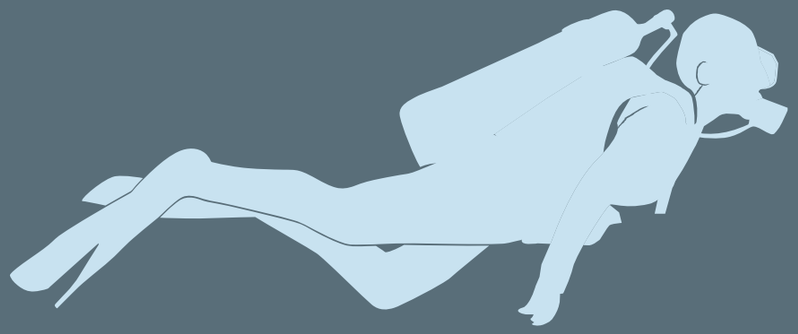
大概是魷魚吧！牠們看似性情溫和，行動優雅，中國古代甚至還稱牠是「柔魚」。但是，活動於三千公尺深海的一種大型魷魚，體型最長可達十八公尺，牠們一樣行動優雅，看起來無害，對漁民來說卻是一大危害，因為牠們行蹤飄忽，深不可測，每次的突擊都相當凶猛，擁有鉤子般的觸腕及鋒利的嘴，一旦抓住獵物就不會放手，力量強大到可以完全翻覆大型船隻。對漁夫來說，魷魚的危險性甚至比鯊魚還要高。

**海洋環境廳**

我們的大海，臺灣的母親，靜下心來感受臺灣海洋的獨特、豐富與美麗，她，需要我們持續的關心與保護。

**深海展示廳**

人類無法抵達的深海，藏著多少驚奇與資源，有賴科學家持續的調查與研究，為我們揭開她的神祕面紗。



## Q19

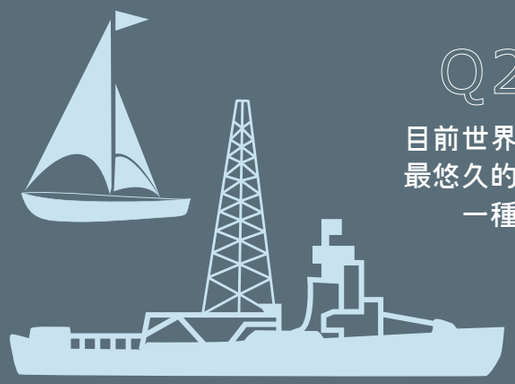
### 人類有可能克服障礙，長時間生活於海洋中嗎？

目前來說，這是一件非常困難的事情，人類僅能利用潛水裝備在水深 30 公尺的環境中停留約 1 小時，或者搭乘小型潛艇至較深海域待上一段時間，最終都要回到陸地生活。一來是因為人類用肺部呼吸氧氣，如果在海裡面要吸取氧氣，就得要有像魚鰓那樣的身體構造；再者，人類皮膚長期接觸水會變皺，這可是很不舒服的感覺，而且人類無法在海中自由進食，飲水，除非人類生理構造可以像海洋哺乳動物一樣，進化成可以適應海洋的身體結構，不然是無法長期在海洋生活！

## Q20

### 有哪些海洋生物是像海馬一樣，由爸爸生小魚的？

其實小海馬並不是由爸爸生出來的，而是因為海馬媽媽把卵產下來後，放入海馬爸爸的孵卵袋中孵化。大家才會誤以為是公海馬生出小海馬。同樣地，像是頭大、眼大、嘴大的天竺鯛，以及嘴巴翹翹的，好像永遠都在不開心的骨舌魚等，也是由母魚把卵產下來，再放入公魚爸爸的嘴巴裡面，才能孵育出小魚。

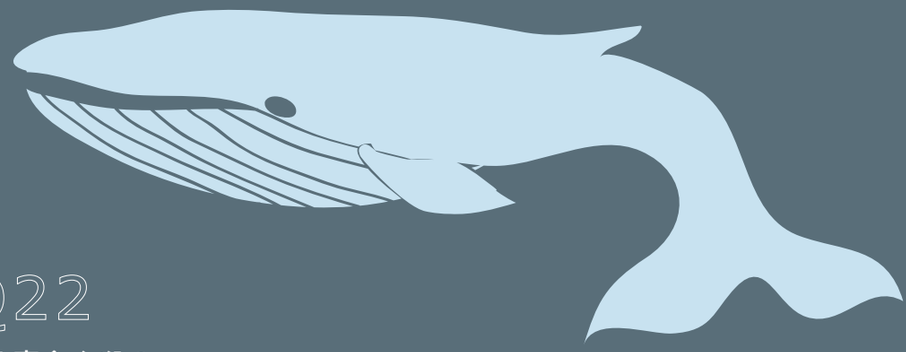


## Q21

### 目前世界上使用最悠久的船是哪一種？

人類造船已有悠久的歷史，由木頭、木筏到獨木舟，慢慢形成了早期的船隻。從史前刳木為舟起，人類製造的都是利用人力或風力推進的木船。1807 年，美國的富爾頓建造了世界上第一艘蒸汽機船，當時採用明輪推進。1879 年世界上第一艘鋼船問世，從此船舶進入了以鋼船為主、以機器為動力的時代。由於航運的發展和軍事上的需要，船舶趨於大型化和專業化，造船技術也隨著迅速發展，目前造船業已成為世界上主要的重工業之一。





## Q22

### 鯨魚為什麼會自殺？

時常可見數十或數百的鯨魚集體自殺的新聞報導，事實上，牠們不是自殺，而是擱淺失水致死。那為什麼鯨魚會不游回海裡而擱淺死亡呢？許多科學家認為，鯨魚擱淺的原因可能有兩個，一是牠們的回聲定位系統損壞，或者是海底低頻地震產生的聲音干擾了牠們的聲納導航系統，所以才無法辨識陸地的遠近而擱淺。另一個可能是，鯨魚被其他海洋掠食生物如虎鯨、鯊魚的追擊掠殺而誤上了海灘。

## Q23

### 巨大的海洋生物是如何交配？會不會引起海嘯？

以大白鯊為例，公鯊魚腹鰭後方有兩根交接器，即交配器官。當進行交配時，公鯊魚會先與母鯊魚肩並肩同游，然後牠原本順向往後的交接器會往前彎折 180 度，接著伺機插入母鯊魚的生殖器來完成體內受精。在這過程中，公鯊魚會用牙齒咬住母鯊魚。一個天生咬人，一個天生被咬，造物主巧妙地給公鯊魚比較短、不那麼銳利的牙齒，給母鯊魚比較厚的皮膚，不讓任何一方受傷。這場驚天動地的愛，絕對不會造成海嘯，請大家放心。

## Q24

### 魚類會像人類一樣有家庭觀念，認識親人嗎？

科學家認為，魚類腦部關於邏輯思考、記憶和情感方面的功能並不發達，但像小丑魚、孔雀魚及慈鯛科魚類的育幼行為，說明牠們仍有一定程度的配偶和親子關係。有一個反證可以說明魚類對辨認自己小孩的外貌好像不是很在行：某些倒立鯰科會將卵產在慈鯛魚卵中，讓不知情的魚媽媽誤把鯰魚卵含進嘴裡，等小鯰魚孵化後，周圍的小魚瞬間成了吃到飽，雖然魚媽媽吐出來發現是小鯰魚，但她仍會照顧鯰魚一陣子，直到鯰魚自己拍拍屁股走人。你說，是不是很感人啊！

### 船舶與海洋工程廳

船舶的演進與人類、經濟發展和有緊密相關，藉由船運與海洋工程，讓我們放眼國際，與世界接軌。

### 深海影像廳

昔日「北部火力發電廠」的鍋爐室蛻變成的影像廳，結合特殊光影及環場音效，穿越深海秘境，一窺深海的真面目。

*Road*

# 在地旅行

「太陽公主號」船身比旁邊的建築物還巨大！

01

## 東岸客運碼頭

從基隆港前的海洋廣場向右望，基隆港務局一旁就是東岸客運碼頭。常有載客遊輪靠岸，繁忙的景象不輸機場航廈，遊客入出關手續樣樣不能少，但不同於搭乘飛機，露天的碼頭讓出國旅遊增添了一分新鮮感。

①

# Jing 1 基隆港、和平島

去看船吧！

02

## 基隆港

從火車站出站，隨風飄來的海味提醒我們抵達了這個擁有山城海港的城市。與碧砂漁港（現已改名八斗子觀光漁港）、八斗子漁港風情不同之處，那就是基隆港邊經常停泊著大型遊輪，且放眼望去，可以看到許多大型貨櫃層層疊疊形成的特殊風景。這裡是想換換口味搭船出國旅遊的遊客們啟程之處，更是各種貨物進出口頻繁的國際商港。近年來由於各遊輪公司增開航線，基隆港的遊客出入人次節節上升，去年入出境人次高達57萬，較前年多5萬，相關單位正籌備開發計畫中。

●基隆港船舶動態資訊系統：klvessel.klhb.gov.tw/KeelungWeb

03

## 基隆市公車

到基隆玩，不一定要自備交通工具，搭公車也能上山下海走透透！在基隆火車站出站，過天橋再走一段路就有公車總站，基隆各處的名景都有公車可搭， 到八斗子、碧砂漁港，有103號公車；到和平島玩水，有101公車；還有臺灣好行的龍宮尋寶線可以抵達各大景點，想到哪裡玩，隨心所欲。

●基隆市公車處位於基隆火車站南站出口，走「人行便橋」下橋後左手邊過馬路即可抵達。

②

國際海洋鑽探計畫中所使用的鑽探船「果敢號」

③

④

04

## 西二、西三倉庫

日本殖民統治時代建造的碼頭倉庫，保有日本當時的現代建築外觀，與其他碼頭倉庫相比，倉庫更富人文歷史風情。1933年的改建，客貨分離，兩碼頭倉庫成為航廈與火車站連結。

05

## 西岸客運碼頭

西岸客運碼頭常停泊開往廈門的中遠之星（圖⑤）以及開往馬祖的臺馬輪（圖⑥），與西岸停靠的國際遊輪不同，此兩艘船屬於固定往來兩地的船班。中遠之星是往來於中國與臺灣兩岸間最大的客貨兩用輪，一週有一船班往來基隆與廈門，旅客多為中國來臺觀光遊客，臺灣旅客也可從基隆港直接出發到廈門旅遊。臺馬輪是馬祖軍管時期結束後向日本購得的中古客貨輪，幾乎每日皆有船班自基隆港開往馬祖，船上軍人、遊客與當地居民皆有。其實離開臺灣除了搭飛機，也有不離開地球表面的選擇，或許對旅程與環境將有更深刻的體驗。

⑤

⑥

06

## 海軍碼頭

由於基隆港擁有天然屏障，是海軍在東五碼頭建立軍港的主因。隨著戰爭停息，原本戒備森嚴的海軍碼頭，透過不定期的展示，多了與民眾親近的連接點。如今海軍131艦隊決議遷至西14、15及西11至西12B碼頭後方，東五碼頭的海軍碼頭，將隨之走入歷史。

⑦

●基隆港較常看見的是濟陽級巡防艦，是中華民國海軍在1990年代初向美國海軍租借之諾克斯級巡防艦，主要負責臺灣東北部至東部海域的巡防任務，民眾也有機會於特定營區開放時間登艦參觀。

07

## 貨櫃物流作業區

基隆港因為是貿易商港，有著不同於漁港的景象——堆疊的貨櫃和高聳的的橋式起重機。也唯有國際商港，才有這樣大規模的貨櫃物流作業區。身為臺灣四大商港之一的基隆港， 共有15座貨櫃碼頭以及西岸和東岸兩處貨櫃儲運場，一共三處貨櫃基地，每個儲運場都配有13至18排的起重機，可以裝卸35到40噸的貨櫃，機能性高，平均每年可裝卸200至300萬個貨櫃。

●位於外港西岸的物流基地，可見貨櫃起重機的實際運作 ●東岸的海門天險、中正公園，西岸的太白里白米甕砲臺，皆是船舶迷從各角度觀察基港港的絕佳地點。

①～③船橋彰

④～⑧船橋彰

⑧

## 08
## 白米甕砲臺

相傳這裡有個山洞每天都會流出白米，因而得來白米甕的地名。也因為絕佳的視野，使得這裡成為建造砲臺的一時之選。據說從荷西統治時期就有砲臺建造於此，歷史悠久可說是居所有基隆砲臺之冠。昔日的大砲與戰火已不復見，僅遺留砲盤座與遠處大海相望。
不同於其他砲臺，這裡的砲盤周邊無草木屏障，視野極佳，成了賞海、夜景的風景名勝。涼亭旁的陡階往上走，就是觀測射擊指揮所。當年戰火中的混亂血腥對照眼前的寧靜祥和，彷彿也只有彈指之間的事。

●基隆市中山區光華路 37 號巷底 ●基隆市公車處搭 301 公車約 20 分鐘於太白莊下車，步行 15 分鐘上山。

## 09
## 海門天險（二沙灣砲臺）

依山而建的「海門天險」，正確名稱是「二沙灣砲臺」。建於清代鴉片戰爭期間，幾經翻修之後，現在存留的是劉銘傳擔任巡撫時翻修的面貌，是基隆市唯一的一級古蹟，顯見其歷史價值。不似其他砲臺只剩砲盤，二沙灣砲臺依舊停放著大砲，砲口對向基隆港，望盡烽火之後的百年興衰。

●基隆市中正區壽山路底（中正公園園區內） ●基隆市公車處搭101、103、104、105、108、109、1051至中正路上的「海門天險」站，或205、791至「公車處（榮民中心）」站下車，依步道而上即可抵達砲臺 ●步行路線：壽山路入口→（0.2K, 5分鐘）→東砲臺區→（0.2K, 5分鐘）→北砲臺區→（0.1K,10分鐘）→營盤區和海門天險營門→（0.2K, 10分鐘）→壽山路入口

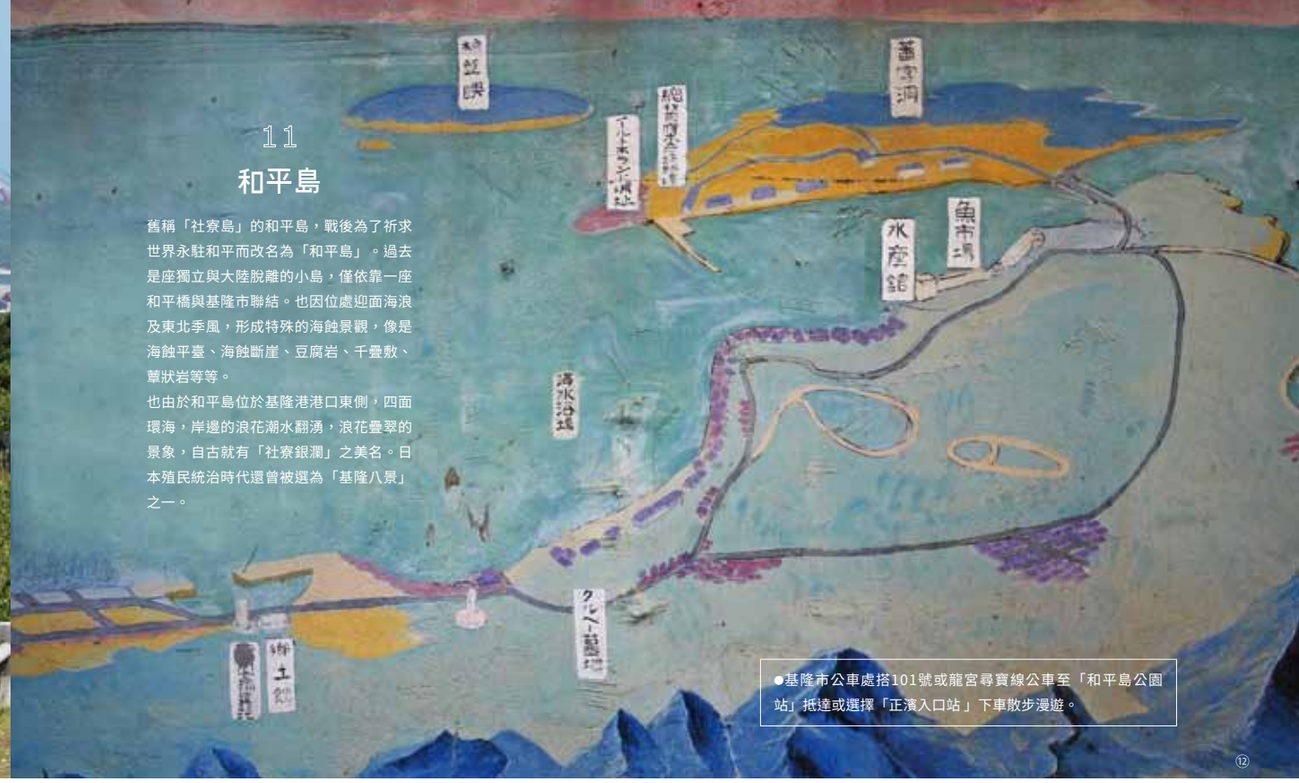
## 10
## 獅球嶺砲臺

位於隧道上方的獅球嶺砲臺，是基隆所有砲臺中位處最內陸的砲臺，可說是戰火中最後一道防線。這裡也是基隆看夜景的著名去處，且被列為國家三級古蹟，目前遺留的僅剩石造指揮所、砲座和彈藥庫，其他兩座東、西砲臺並未列入古蹟之列。要在這欣賞基隆市景可得費一番功力，獅球嶺砲臺地處草木茂盛的山坡上，有整建良善的步道供循線而上。一階階的臺階考驗民眾們的腳力，但美麗的市景仍驅使不少遊客上山一飽眼福。抵達砲臺頂端的觀測所，整個基隆港一望無盡，不愧為建立砲臺的最佳位置。

●基隆市仁愛區獅球里獅球路 ●自基隆市區沿成功一路、獅球路、益壽路步行約35分鐘。

⑨～⑪船橋彰





## 11
## 和平島

舊稱「社寮島」的和平島，戰後為了祈求世界永駐和平而改名為「和平島」。過去是座獨立與大陸脫離的小島，僅依靠一座和平橋與基隆市聯結。也因位處迎面海浪及東北季風，形成特殊的海蝕景觀，像是海蝕平臺、海蝕斷崖、豆腐岩、千疊敷、蕈狀岩等等。
也由於和平島位於基隆港港口東側，四面環海，岸邊的浪花潮水翻湧，浪花疊翠的景象，自古就有「社寮銀濤」之美名。日本殖民統治時代還曾被選為「基隆八景」之一。

●基隆市公車處搭101號或龍宮尋寶線公車至「和平島公園站」抵達或選擇「正濱入口站」下車散步漫遊。

## 12
## 正濱路口

若時間許可，建議在進入和平島前，就可以從「正濱路」站開始步行漫遊。一場豐盛的體驗並非只有「景點」精彩，往往不知名的民宅、小店家或巷道街景才是最動人的，搭配隨性走晃的探險心情，海風鹹味路貓過客，小旅行之美莫過於此。

## 13
## 和平橋

連接基隆市與和平島的和平橋，曾是臺灣第一座跨海大橋，其舊名為「基隆橋」。二戰期間被美軍轟炸，戰後重建後改名「和平橋」。重建前的和平橋，彎彎的橋形以及四座如拱門般的橋墩，展現了藝術與建築的精湛，現在所看到的是2005年完工的新橋，每年7月基隆市鎖管季會在此處舉辦美食及夜釣等體驗活動。

⑫～⑰船橋彰

提到基隆，就聯想到「水」。多雨、海港是一般人對基隆的印象，即便基隆並非四處環海。基隆是臺灣少見一面臨海、三面環山的海港山城。且整個區域集丘陵、海岸、離島、河谷、湖泊等地景於一身。也因過去百年來的開發歷史，同時具有礦業聚落、港埠建設、增強基隆海防能力的砲臺歷史古蹟遺址等等。在今昔交融之下，國際商港邊、高樓叢林間，默默潛藏著兩百年來的豐富人文景觀。

附近幾處漁港，為臺灣漁業寫下亮眼的一頁。經濟起飛後的社會，簡樸勤奮的風氣日變，曾有一段時期因眾多新生代人口遠離家園出外打拼，讓基隆面臨人口流失的窘境，所幸近年來棄業返鄉、再造家園的意識興起，新思維帶領舊產業活力再現，讓基隆的生機也再度振興了起來。

## 14 臺船公司

1937年日本殖民統治時代，日本三菱重工業株式會社在臺灣投資成立「臺灣船渠株式會社」，於基隆和平島設立造船廠，這是臺灣第一家現代化造船廠。而後在2007年，「中國造船公司」更名為「臺灣國際造船公司」，又簡稱為臺船。

●過和平橋，延著平一路前進即可到達。

## 15 阿根納造船廠遺址

在和平橋畔，有一座荒蕪殘破的船塢廢墟，這個廢墟過去可是造遊艇的風光廠房。在日本殖民統治時代，「阿根納造船廠」建造遊艇忙碌的營運狀況，是老基隆人記憶中的景象。如今僅剩荒蕪遺址，成了供遊客前來懷舊唏噓的駐足之地。閒置的船塢廢墟，在黃昏時刻餘暉映照下，別有一番風情。

●進入和平島之前，在和平橋右側即可看到這座廢墟。

## 16 和平島海角樂園

位於平一路底的和平島海角樂園整體規劃完備，可以戲水、露營、烤肉，還能欣賞海景和海蝕地形。環山步道的入口就是露營區和烤肉區。沿途可見海蝕地形以及軍事遺跡。樂園裡的小丘上，有一座城堡建築，城堡二、三樓有主題餐廳和咖啡店，且戶外還有可供遊憩的沙灘和兒童淺池，可說是親子娛樂好去處。

●基隆市中正區平一路360號 ●距離「和平島公園站」步行約5分鐘即可到達。 ●海水游泳池與生態池僅6~10月開放。

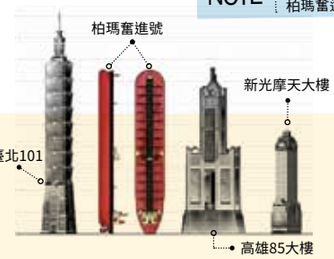
⑱～㉔船橋彰



Plus

# 船舶&港口

NOTE 臺灣造過最大的船——柏瑪奮進號（油輪）




（陳政宏／提供，李宗衛／繪製）

## 船舶

### 認識各式船舶

●海科館的「船舶與海洋工程廳」，可以認識各類船舶

遊樂船指一般從事海上休閒遊樂活動使用之船舶，如遊覽觀光船、帆式遊艇、動力遊艇、海釣遊艇、快速賽艇、觀光潛艇等。

ⓐ高雄水陸車↑→

商船指一般運輸貨物之船舶，如散裝船、貨櫃船、雜貨船、油輪、液化氣體船、客輪、水泥船、木材船、冷凍船等。

↖ⓒ中油公司投資新建液化天然氣船「臺達二號」

特種船包括布纜船、拖船、駁船、工程船等工作船，以及交通船、研究船等。

←ⓓ國際海上圖書館——望道號

軍警用船
為軍警用途之艦艇，如巡防艦、巡邏艦、海巡艦／艇、潛艇、快艇、砲艇等。

↑ⓑ500噸級巡防艦（海巡署海洋巡防總局）

漁船指從事漁撈作業使用之船舶，如拖網漁船、釣船（鮪釣、魷釣）、圍網漁船等。

↖ⓔ基隆燈火漁船

ⓐⓑⓒ財團法人聯合船舶設計發展中心｜ⓓGBA Ships｜ⓔ引自教育部教學資源網：洪淑清

## 港口

### 港口的種類、基本設施

●海科館海洋學習站「船舶與港口」：ship.nmmst.gov.tw/ship/index

NOTE 1860年臺灣開港。臺南（安平）、滬尾（淡水）、雞籠（基隆）、旗後（高雄）4座港口為通商口岸，為現代國際貿易體系之始。

港口依照其機能、用途、規模、營運單位、相關法規，可區分為軍港、商港、工業港、漁港、客運港、娛樂港等多種類別。此外，港口也依地理環境的不同，大致分為海港、河港、河口港及湖港。除了上述類型之外，還有天然港、人工港及不凍港的區分。臺灣地區目前有7座國際商港，5座國內商港，2座工業專用港、1座軍事專用港，225座漁港，以及47座交通船碼頭、3座遊艇港。

來源：國立海洋科技博物館

line 2

# 碧砂漁港（八斗子觀光漁港）[註]

上山下海一日採集

## 01

## 槓子寮砲臺（龍崗步道）

海洋大學後山，有座已有一百多年歷史的砲臺——「槓子寮砲臺」，興建於日本殖民統治時代的日俄戰爭（1900～1908）期間。在這個砲臺上，可以俯視整個八斗子漁港以及遠處美麗的海上風光。若在碧砂漁港吃飽喝足之後，不妨到槓子寮砲臺走走，欣賞遠處風光，讓身心舒緩、心曠神怡，也順便感受一下砲臺遺存的歷史韻味吧！

●基隆火車站的基隆市公車處搭 101、103、104、105 至「海洋大學」下車
●步行路線：海洋大學→（0.2K,10 分鐘）→龍崗步道入口（男一宿舍）→（1K,30 分鐘）→涼亭→（0.1K,10 分鐘）→槓子寮山→（0.9K,25 分鐘）→槓子寮砲臺→（1.2K,40 分鐘）→龍崗步道出口（餐廳）→（0.1K,5 分鐘）→海洋大學

①～⑤船橋彰

## 02

## 碧砂漁港（八斗子觀光漁港）[註]

港邊停泊著觀光漁船，這裡是基隆藍色公路的觀光起點，從這裡到不遠處的基隆嶼，只要短短20分鐘船程。一旁的漁市場與美食街，可供饕客們大快朵頤一番。

●基隆市中正區北寧路211號
●基隆火車站的基隆市公車處搭103至「碧砂漁港站」下車
●02-24693606 ● 08：30～22：00

⑥

## 03

## 漁品軒餐廳 海鮮米粉、脆片

招牌名菜「白鯧米粉」，居然隨手可得？漁品軒餐廳研發出來的伴手禮，讓耗工的美味可以隨手享用。除了白鯧米粉，還有旗魚、土魠魚、鎖管口味的泡麵。美味的海鮮米粉湯，沖泡5分鐘就能輕鬆端上桌。

⑦

⑧

⑨

●基隆市中正區北寧路71號 ●02-2469-7656 ●10：00～22：00

## 04

## 漁師父 古早味海鮮零嘴

新鮮旗魚製作的旗魚鬆，成為吃飯喝粥的好夥伴；各式海產打成漿、烘焙燒烤後包裝成各種口味的魚酥魚乾，這些甜鹹的懷舊古早滋味，美味又營養的海鮮零嘴都在「漁師父食品」。

⑩

⑪

●基隆市仁愛區仁一路295號1F ● 02-2427-2929

⑫

⑬

⑭

⑥邱依婷 ⑦⑧⑨黃于菁 ⑩～⑭漁師父食品

碧砂漁港（八斗子觀光漁港）[註] 位於基隆市中正區的八斗子，當年因鄰近的正濱漁港不敷使用，而有了碧砂漁港的興建。現今，碧砂漁港是以休閒娛樂為導向的多功能漁港。到這裡可以買到新鮮漁貨、琳瑯滿目的海鮮，從遠洋、近海、沿岸、養殖應有盡有；也有一整區美食街，內有許多餐廳可供店內點菜，亦可購買海產後請店家代為料理。是全臺灣第一個成功轉型的觀光漁港。

碧砂漁港旁邊，還停靠著一艘海功號，海功號是臺灣第一艘遠征極地的遠洋研究漁船，雖略顯斑駁，但氣勢豪情不減當年。而想搭船出海遊玩的旅客，也可以在這裡搭乘藍色公路觀光娛樂漁船，出海欣賞湛藍的海天風情。

【註】碧砂漁港現已改名為八斗子觀光漁港，但在地人仍多稱為碧砂漁港。

⑮

05

## 海功號

在碧砂漁港（八斗子觀光漁港）的漁貨直銷中心路旁，展示的是一艘前身隸屬於農委會水產試驗所的「海功號」試驗船，多次往返南極捕蝦的事蹟猶存，是60年代的臺灣人津津樂道之事，1994年功成身退，過去的風光事蹟，是旅客們經過時的拍攝景點。

●基隆火車站的基隆市公車處搭103、104至「碧砂漁港站」下車，或龍宮尋寶線「漁獲直銷中心（碧砂休閒港區站）」。

⑯

⑰

↑海功號是臺灣第一艘前往南極的漁業試驗船，在當時是不得了的成就，凱旋歸來受到英雄式歡迎。

⑱

→民國66年2月5日《新生報》報導海功號光榮返航新聞。

到碧砂漁港最有意思的，莫過於搭船出海遊覽周邊海景了。

你可以選擇搭船到基隆嶼登高、繞海賞鯨，或是參加海釣行程，過過一日漁夫之癮也是獨特的體驗，可以搭乘政府規劃的「藍色公路」行程，有「藍天號」或「碧海號」兩種固定航班可選擇。

看過了碼頭上一艘艘色彩鮮豔亮麗的遊輪，接著來到碼頭另一端，可以看到歷史悠久的海功號。聽聞它的史蹟，讓人不禁肅然起敬。當時正值近海漁業跨向遠洋漁業的轉渡期，且歷經臺灣退出聯合國的愁雲慘霧不久，這艘能遠渡南極的「海功號」重振了臺灣的國際聲勢。

目前所見的「海功號」，雖然有些許斑駁痕跡，但艷陽下日光映照著船身，其尊榮不減當年，功成身退的「海功號」，給民眾對海洋無限的懷想空間。



⑮陳芳如—⑯李恩夢—⑰⑱《極地任務：海功號南極探索》

Plus

## 藍色公路

日場

### 趁著好天氣，基隆嶼繞島行

●碧砂漁港到基隆嶼約6公里距離，去程會繞島一周加解說，船程約40分鐘。

NOTE 務必攜帶身分證

NOTE 五月 野百合花季
十月 金花石蒜花季

⑲

從碧砂漁港啟程，前往基隆嶼。

⑳

靠近基隆嶼，就能看到前往燈塔的步道。

㉑

島上的步道，有兩條路線，可選擇前往濱海或者前往燈塔。

㉒

基隆嶼是座火山島，島上多是海蝕洞穴及岩礁。

㉓

登頂步道途中，可以看到山壁下方有一座小小的觀音廟。

早期基隆嶼尚未開放時，可望不可及的外觀為其抹上神秘的色彩。而今開放的基隆嶼，可是旅客們到基隆港必訪的景點喔！蔚藍海上的一座小島，遊艇領著船上遊客們繞島觀賞，也可登高俯瞰周邊景色。

⑲～㉓邱依婷

夜場

### 衝夜釣！跟著船長出航去

●基隆夜釣體驗，現在只要上網搜尋和一通電話就可以選擇所好、自由報名

NOTE 每年的 3 月下旬～10 月中旬。

NOTE 不同季節的漁獲：白帶魚、小管、軟絲、鯖魚、竹筴魚、螃蟹、鰹魚

㉔

傍晚大約6、7點，出航。

㉕

這時的海上夜景通常是最美的。

㉖

在船長的指導下，開始下杆放鉤了。

㉗

釣到了! 白帶魚!

㉘

不同時節有不同的漁獲，7、8月是小管捕撈的盛季。

寓教於樂的海釣行程，是來基隆必訪的行程之一，跟著船出航海釣，依季節不同，可以釣到不同的魚種。不論白天黑夜，海釣行程同樣驚險刺激。尤其到夏季，一年一度的基隆鎖管季更是眾所矚目。海釣的小管、白帶魚等等海產，可以現釣現煮，好玩又好吃。

㉔㉔㉕㉖邱依婷—㉗蔡馥嘩—㉘邱依婷

# line 3 八斗子漁港

漁村文化巡禮

## 01 八斗子漁港

八斗子半島是位於基隆東側的一個岬角，原本是一座孤島，而後在日本殖民統治時代為興建火力發電廠，而在此填土造陸，將八斗子和臺灣本島連接成一座半島。而八斗子漁港就位於八斗子半島西南側與臺灣本島間，歷經多年的整修後，設施齊全，已經成為北部地區最大的漁港。且風光明媚，附近有海岸及登山步道，還能眺望基隆嶼，八斗子的夕照更是著名的基隆八景之 一。假日總是吸引許多人潮，是基隆市重要的景點之一。

●基隆火車站的基隆市公車處搭 103 至「北寧路、調和街交叉口」下車 。

海面上聚集飛魚產卵的草包。

漁村因有著加工魚寮，小貓於巷道內各處皆能見得食物。

漁村女職人
海女阿珍

在八斗子還保有採海菜的海女文化，十至十一月之間產髮菜，再來是紫菜，農曆年前後則有綠藻（石蓴）；春天陸續又有一些，三月到端午節前後，則是石花菜登場。

## 02 挽石花．曬石花

石花菜的盛產季在每年的2、3月到端午節前後。在春天「挽石花」是東北沿岸漁村常見的經濟活動，剛採上岸的石花菜呈現暗紅色的藻類型態，需要經過六到七次反覆水洗、陽光曝曬後，才能製成乾燥的石花菜。





春天造訪基隆時，只要天氣不差，常常有機會見到戶外的空地，許多人家正洗曬著紅色或黃色的石花菜。

## 03 魚寮

早年因缺乏冷凍設備，為了延長鮮魚的保存時間，漁民們會將補來的漁獲以水煮方式予以加工保存。隨著冷凍技術的進步，現今的八斗子僅剩幾間有這樣傳統工法的魚寮了。

魚寮裡飄散的炊煙、陣陣魚香，是許多在地人的深刻記憶。

## 04 砲砧厝

在簡樸的漁民眼裡，眼底所見處處是建材，利用在潮間帶的砲砧石當作材料，加上現地就有的砂岩，建造一棟棟砲砧厝，厚實又多孔隙的砲砧石，凹凸不一的外牆，不同於他處的住宅，成為八斗子人記憶中的一影。

●目前在八斗街上保存良好的砲砧厝已非常少見。

「魚寮」是基隆八斗子傳統漁業的一大特色。早年因缺乏冷凍設備，漁民會將生鮮漁獲以水煮方式先加工成熟食，延長保存時間，以便送至城市裡的大型批發市場販售。因此，打從日本時代開始，八斗子灣內的長長淺灘上便可見到一處處簡易搭設的魚寮（舊名販灶），用大鼎燒著滾沸的海水，將一簍簍排放好的漁獲放入煮熟，再挑選、整理、運送。如此日復一日，灣岸上飄散著的裊裊炊煙與陣陣魚香，早已成為許多在地人深刻的記憶。一路傳承至今，儘管冷凍保存的技術已很發達，但有著獨特風味的熟魚仍有其市場，因此在八斗子是面臨轉型議題的老行業。（文字：林佳禾）

①船橋彰 ②林佳禾 ③④船橋彰 ⑤國立基隆海洋科技博物館 ⑥⑦林佳禾 ⑧⑨⑩張惠蘭

05

## 入口廟──福清宮

福清宮，位於八斗街與北寧路交叉口，周邊匯集各式小吃攤、商店。廟宇規模及鼎盛的香火，是當地最受厚愛的廟宇之一，宛若八斗子漁村的門面。周邊多元的人文景觀，呈現出臺灣的文化特色。（文字：船橋彰）

06

## 上下廟──福靈宮

一座上下兩層的土地公廟，離港邊一段距離，孤零零佇立在空地上。隨著漁業的沒落及人口外移，廟前的人群也漸漸散離，廟前的籃球架和戲臺更添一股荒涼，不變的是土地公佑民之心。（文字：船橋彰）

07

## 雙面廟──福林宮

上層是傳統廟宇造型，下盤卻是穩架在現代化的街屋上，真正的福林宮在3樓，1、2樓是碧砂里活動中心。前後緊臨著北寧路和環港街，高低不同的兩條路給予福林宮兩張不同面貌。（文字：船橋彰）

08

## 連體廟──八斗公萬善祠與福惠宮

度天宮底下，八斗公萬善祠與福惠宮比鄰而立，兩廟之間，前方空間互通，卻有自己的入口與門面。兩廟交界之處，就是七斗子與八斗子的分界，兩廟連體，或許只是恰好，卻又互相依存下來。（文字：船橋彰）

09

## 觀景廟──度天宮

依山而建的度天宮，每年農曆3月23日，總是熱鬧舉辦媽祖誕辰慶典。因為位處高地，度天宮的地理位置可以看見漁村建築型態的演進，猶如走了一回時光隧道。觀景廟，看風景，也看風景中的歷史。（文字：船橋彰）

⑪～⑭船橋彰 ─ ⑮邱依婷 ─ ⑯⑰船橋彰

10

## 國立海洋科技博物館／區域探索館

到區域探索館來體驗一下過去八斗子的漁村生活型態吧！從出海捕魚、上岸分魚、魚寮煮魚、補網，到孩童們到沙岸戲水順便撈點海鮮加菜等等塑像，將過去八斗子漁村真實呈現在民眾面前。現場每隔20分鐘就有一場8分鐘介紹影片，更加深觀眾對漁村日常生活的印象。

●基隆市中正區漁港三街 ●基隆火車站的基隆市公車處搭103、104至「八斗子站」下 ●平日 9:00~17:00（16:30截止入場） 例假日 9:00~18:00（17:00截止入場）

⑱國立海洋科技博物館 ─ ⑲⑳㉑吳宜晏 ─ ㉒㉓潘美璟 ─ ㉔ Artr Watercolor

11

## Artr Watercolor 兒童彩繪餐廳

位於區域探索館四樓的親子餐廳，占地235坪的超大空間，門口貼著各種海底生物的彩繪圖案，一旁的座椅上擺放著熊布偶，充滿童趣的親子餐廳內附遊戲間供孩童玩耍嬉鬧，木質的地板和軟墊椅，讓家長可以放心地讓小孩在餐廳跑跳遊戲，這裡還提供孩子大畫紙，盡情拿水彩筆自在畫畫喔！

●區域探索館4樓 ●02-24693496
●週二～週五10：00～17：00 週六～週日10：00～18：00

## 12
## 魏家小卷

原本從事設計業的魏俊哲，將小卷捕撈的家業轉型為各式魚產產地直送的自有品牌，透過粉絲團的經營以及消費者的好康道相報，讓八斗子海味新鮮送上每個消費者的家。

●基隆市中正區漁港三街82號（大馬路旁的白色鐵皮屋）
●0958-000-583／0936-834-639

## 13
## 新蠢貨

三個八斗子出身的青年，利用品牌形象的建立以及嚴格的品質控管，將家業擴大經營，將海產生鮮宅配以及客製化服務，讓八斗子的鮮味送到全國各個角落。現在更有實體店面，讓遊客也能將鮮味親手拎回家。

●基隆市中正區八斗街55-11號1樓 ●0987-027-001／02-2469-4872●09：00～18：00

## 14
## 食之餡

將飛魚卵、海藻、小卷等等食材塞入蘿蔔糕裡，這樣的特色料理就在「食之餡」。從網路到實體店面，謹守新鮮美味、真材實料，將原產小農小漁的原材料送入每位消費者的手上。

●基隆市中正區調和街50號 ●0932-161-647／0922-818-166 ●08：30～18：30

## 15
## 基隆區漁會

基隆漁會的海產，以平價新鮮的好品質深獲民心，除了未加工的海鮮，還有許多魚丸、飛魚卵香腸等加工製成品任君挑選。近年來還搭配節慶推出中秋禮盒、年節禮盒系列，更是物超所值年年熱賣。

●基隆市中正區環港街5號
●02-2469-5516

㉕魏家小卷－㉖㉗邱依婷－㉘㉙食之餡－㉚㉛邱依婷

靠海的八斗子所產出的新鮮海產是許多遊客到此一遊的理由之一。而近幾年來的宅配和團購風潮之下，讓民眾不需到當地也可以嚐到當地美味，讓八斗子也搭上一股浪潮，慢慢轉型。

目前透過臉書與粉絲互動、自有品牌創建及創意加工的意識抬頭，再加上生鮮冷凍和宅配物流的盛行，八斗子的漁獲，在接手的第二代年輕人手上，漸漸轉型成特色品牌，也打響八斗子海鮮的名號。不少在地八斗子出身青年，為自家產業拓展出另一條新路。這些新創的海鮮品牌，因應忙碌的現代人生活，提供生鮮宅配；另外，還自行研發不同海鮮創意食品，滿足現代人挑嘴愛嚐鮮的胃。透過網路行銷以及民眾們的口耳相傳，打響名號後的八斗子各家品牌，有不少開立實體店面，方便來此一遊的民眾們在到訪八斗子時也能將當地海鮮順手帶回家。



Plus

## 海派生猛到天明

深夜

### 臺灣的築地：崁仔頂魚市

●基隆市仁愛區孝一路 ●02:00～06:00（農曆初二・十六休市）

NOTE 糶（ㄊㄧㄠˋ）手：負責將漁獲過磅，口中念念有辭渾身是勁的賣家。

NOTE 勤腳（台語Khiàng-kha）：專門收錢找零，通常由女性擔任。

基隆是北臺灣最大的漁獲集散地，崁仔頂號稱臺灣的築地，深夜2點的魚市，人車雜沓、鮮味尚青，活力十足。

中小型漁獲最常見的是分籃叫價出售，精彩風景可比海洋水族館。

崁仔頂漁市場，有趣的地方莫過於半夜營業這件事了。想要參觀選購，可得要注意幾件事。通常1點左右，魚貨就會陸續送至市場，凌晨1點至4點是最熱鬧的時段，7點收市，所以想買魚可得摸黑趁早。一身輕便耐濕的衣服裝備是為合宜，再來，就是要小心魚市內擁擠，開業時分的街道，滿是購買人群和運送魚貨的三輪車、板車，在忙著購買的同時，也不忘了注意不要與人車擦撞了。

魚行喊價的糶手須具備流利口才與宏亮聲音才能掌控全場。

貨源亦不只基隆本地，臺灣各地漁貨都可見於此批發零售。

水盆當燈罩，魚市的生猛設計美學。

這裡也賣直接現吃的煮熟中卷。

魚市周邊的新鮮魚湯，是宵夜也算早餐。

㉜～㊳船橋彰

①

# 4 潮境親水健行

步道望海、潮間帶親水體驗






②



③

進入劇場，藍色氣泡的概念形塑了劇場的活潑氛圍，像是置身在神祕難明的深海中，為隨之而來的海洋教育電影鋪上最好的氛圍。

## 01

## 國立海洋科技博物館／ IMAX 海洋劇場

獨立成一個館區的IMAX海洋劇場，建築外觀有著波浪造型的屋頂以及如同魚鱗一般的外牆。內部劇場可容納300位遊客，擬真的音響設備以及全臺最大的IMAX螢幕，聲光效果十足。

●基隆市中正區北寧路367號 ●基隆火車站的基隆市公車處搭103至「海科館站」下車 ●02-2469-0731 ●播映場次時刻表09:30、10:30、11:30、13:30、14:30、15:30、假日加映16:30（請依現場公告為準）

④

⑤

建築外觀使用的抿石子，有著白、灰、黑色的層次，低調的融入整個地景中。建築師林洲民認為這樣的海洋建築，屬於晴天，也適合雨天，各有其風情。

①陳麗淑 ／②③方佩芳 ／④⑤臺灣建築報導雜誌

⑥

## 02

## 望幽谷步道

望幽谷，又名「忘憂谷」。望幽谷步道，是海科館附近最適合賞海景的地點之一。沿著八斗子漁港旁北側道路走到盡頭，會看到數座巨大油庫，後方即為通往望幽谷的起點。延坡而上，看到眼前一片遼闊的海洋，美麗的景色果然讓人「忘」卻所有煩「憂」。

整條蜿蜒的步道都可以放眼望向遠處的八斗子漁港，還有矗立在海上的基隆嶼，可以隨時停下腳步，欣賞各個角度的基隆外海風光。

●基隆火車站的基隆市公車處搭 103、108 於八斗子（八斗街）下車沿八斗街步行約 15 分鐘可抵達步道起點（油庫）

⑦

中油油庫。

⑧

碉堡。

⑨

油庫右側進入大坪海岸，可以看見海蝕平臺、海蝕崖、海蝕凹壁等特殊地質景觀。

●望幽谷步行路線：八斗子油庫→ (0.3K, 10 分鐘 ) →看海平臺→ (0.1K, 2 分鐘 ) →碉堡→ (0.15K, 4 分鐘 ) →稜頂涼亭→ (0.15K, 4 分鐘 ) →望幽谷→ (0.2K, 15 分鐘 ) → 65 高地→ (0.1K, 2 分鐘 ) →岔路取左→ (0.1K, 2 分鐘 ) → 80 高地折返→ (0.1K, 2 分鐘 ) →岔路上行→ (0.2K, 7 分鐘 ) → 101 高地→ (0.3K, 12 分鐘 ) →潮境公園

●若不想走完全程，也可改由 65 高地旁的出口下山。

⑩

稜頂涼亭。

⑪

望幽谷。

⑥邱依婷 ／⑦⑧陳孟蘋 ／⑨吳宜晏 ／⑩⑪陳孟蘋

「潮境」，指的就是寒暖兩個水團的混合區，特別是指西太平洋的黑潮與親潮的海水混合處。位於東北季風正面吹襲的基隆東北岸，因海水與海風的終年沖刷，造就出現今所看到的各式景觀。

說大自然的鬼斧神工，這樣的字句已用得太浮濫不堪再用，但親眼所見眼前的天然雕刻，腦海中只能閃過這樣一句形容詞。因為海科館的興建，八斗子的自然美景也被規劃成旅遊路線，讓參觀海科館的民眾們可以順道在此親近大自然。豐富生態系的潮境公園、環抱整個八斗子海域風光的望幽谷、360 度觀景平臺的容軒步道最高點等等，這些八斗子美好的景致，透過每位遊客的鏡頭和眼睛，展現出多樣貌的美麗。

## 03
# 潮境天空

CP值破表NO.1，是對這間餐廳最頻繁的讚賞。外觀亮黃色的鮮明色彩，在滿是藍綠的自然景色中更引人注意。位於潮境公園附近，特色私房料理以及提供過路的背包客一個短暫的休憩空間，加上無價的海景讓這間餐廳聞出名號。頂樓的觀景台，提供了一些座位讓人們可以休息拍照，吃飽喝足後往背椅一靠，戶外碧藍的海天一線與波濤就是撫慰身心的最佳利器。或是聽首一樓音樂駐唱空間的表演，愜意人生也不過如此了。

●基隆市中正區北寧路369巷43-2號 ●02-24697939 ●週三～週日12：00～9：00

⑫

## 07
# 潮間帶

潮間帶，位於漲退潮地域。因為乾濕交界，形成另一種不同於陸地海洋的生態系。有了這個供戲水的淺水域，也讓八斗子這裡又多了一個供遊樂的景點。

●想要有系統地瞭解八斗子地區潮間帶生態，可以參與八斗子產業觀光促進會舉辦的「八斗子藻樂趣」活動，詳細資訊請洽「八斗子產業觀光促進會」臉書專頁，或電話洽詢：(02) 2469-2409

⑳

## 04
# 瑪利歐披薩

橘黃的油漆外觀、兩層樓的建築，夜晚在靜謐的街道中聚集了香氣與人氣。在義式餐廳環伺之下的潮境公園，瑪莉歐披薩的美式風味，有其特別之處。窯烤披薩的美味，可不輸彈牙多汁的海鮮義大利麵喔。

⑬

⑭

●基隆市中正區北寧路369巷45-6號 ●02-2469-0603 ●0週二～週五11：30～14：30；17：00～21：00 週六～週日11：30～21：00

## 05
# Queen's Time 好時光餐廳

沒有醒目的招牌，只有一個線條簡單的女王圖案、卻吸引遊客目光。這間「Queen's Time好時光餐廳」，位於潮境公園的停車場對面。餐廳內部寬敞，簡單雅致的擺設，提供放鬆心情享用一頓美食的空間，還能慵懶地躺靠在椅背上看著窗外一片藍色美景。

⑮

⑯

●基隆市中正區北寧路369巷45-4號 ●02-2469-0877 ●週一，週三～週日 11：30 ～22：00

⑫潮境天空 ⑬⑭瑪利歐披薩 ⑮⑯Queen's Time 好時光餐廳 ⑰⑱⑲希臘天空

## 08
# 國立海洋科技博物館／潮境海洋中心

潮境海洋中心位於潮境公園內，負責海洋生物飼育研究以及珊瑚礁生態繁殖和養殖。平日不開放遊客入內參觀，不過潮境的海洋中心到十月底前每周六下午對外開放，讓大家都可以一覽研究海洋秘密的場所。想親眼目睹的民眾可得加快腳步了。

●基隆市中正區北寧路 369巷61號
●團體預約專線：02-24696000轉5023（江先生）

㉑

㉒

## 09
# 潮境公園

潮境公園是座天然的海洋教室。退潮後的淺灘地形，可以讓爸媽放心帶小孩來這裡，透過親手觸摸海水以及觀察潮間帶生物，上一堂海洋知識初級班。各式的海蝕地形，也讓孩童親眼見到什麼叫做「大自然的雕刻作品」。從潮境公園遠望，還可看見遠處的九份，看見那不一樣的九份風景。

㉓

㉔

㉕

⑳張睿昇 ㉑㉒吳宜晏 ㉓吳宜晏 ㉔邱依婷 ㉕㉖吳宜晏 ㉗邱依婷

## 06
# 希臘天空

藍白相間的裝潢設計，顧名思義，取於希臘蔚藍的天與海，在這裡就像是基隆的希臘，悠閒地吃上一頓美味的義大利料理，以及欣賞外頭的海景。晚上燈火映照下的波光粼粼，別有一番風味。吃在嘴裡、看在眼裡，都是無可比擬的享受。

⑰

⑱

⑲

●基隆市中正區北寧路369巷50號 ●02-2469-8000 ●11：00～23：00（供餐至21：00）

## 10
# 復育公園

曾是臭氣薰天的垃圾掩埋場，重新整修後成為一片綠地。位於潮境公園內的這片綠地，迎著北海岸的海風，正是放風箏的最佳場所。假日時分，滿天飛揚的各色形式風箏，加上地面上遊客們的嬉鬧跑跳聲，「復育」後的美麗成果表露無遺。

●從海科館沿著北寧路369巷一路往北走，途經潮境公園再往北就是復育公園

㉖

㉗

## 11
## 望海巷海灣

望海巷海灣的淺水域，是親子戲水的絕佳環境。有著豐富的潮間帶生態、地質地景，且海下珊瑚生長完整、水產資源相當豐富，是海科館未來推動海洋保育的重要基地。

●從海科館火車站延著北寧路516巷一路往東，抵達基金公路就是望海巷

㉘

## 12
## 獨木舟

望海巷海灣的淺水域，正好是獨木舟出航的最佳地點。在教練的陪同以及適宜的裝備下，獨木舟是項安全又可凝聚團隊力量的運動，想體驗獨木舟運動的朋友們，不妨注意海科館在夏季舉行的活動公告喔！

●獨木舟體驗，可以利用線上報名的方式，年滿7歲以上就可以加入

## 13
## 望海巷漁港：雞籠中元祭放水燈

基隆的中元普渡——雞籠中元祭，是臺灣重要的民俗祭典，被列為臺灣十二大地方節慶之一，每年農曆七月十四日的燈車遊行、到十五日前夕的放水燈，更是吸引全臺各地、國內外的民眾造訪一睹盛況。

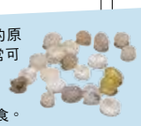
●基隆火車站的基隆市公車處，搭103至終點站「望海巷」下車，即到望海巷漁港 ●中元祭放水燈活動詳情請在中元節前夕參閱相關活動網站

㉘吳宜晏 ㉙～㉜張嘉成 ㉝㉞盧俊凱



Plus
## 保護海洋行動

NOTE 塑膠粒為塑膠產品的原料，在各地海邊經常可揀拾到，約為0.5公分。塑膠粒也被稱為美人魚的眼淚，看起來像是魚卵，常常被海洋生物等誤食。



（黑潮海洋文教基金會／提供）

NOTE ICC：International Coastal Cleanup的簡稱。ICC國際淨灘行動除了號召大家淨灘外，也將各位收集到的數據統一公布，透過民眾教育、向公部門倡議和企業合作，希望改變大家既有的行為與習慣，真正解決海洋廢棄物的問題。

### 淨灘　國際淨灘行動在臺灣

●吸管、瓶蓋這些看似微不足道的垃圾，卻是海洋汙染的最大來源之一

社區居民與海科館一起從事海洋廢棄物監測活動。

海科館館藏之一，塑膠濃湯標本瓶。

北太平洋上的中途島，暴斃鳥屍的肚子裡，竟裝滿塑膠垃圾（海洋文化廳）。

㉟～㊲國立海洋科技博物館

2010年ICC與中華民國荒野保護協會、臺灣環境資訊協會、臺南市社區大學及國立海洋科技博物館，共同成立了臺灣清淨海洋行動聯盟（簡稱TOCA）。每一年，TOCA都在臺灣各地辦理許許多多場次的淨灘行動並記錄廢棄物的種類與來源，透過公布所收集的統計數據，以期改變民眾既有的習慣與思維。而為了積極參與國際合作，TOCA也加入由韓國、日本、泰國共同組成的東亞公民論壇（East Asian Civil Forum），將國際最新的廢棄物研究現況與經驗分享翻譯並張貼在臺灣環境資訊中心網站上，為臺灣海洋廢棄物監測成果能與國際接軌而努力。截至2012年為止，臺灣的ICC國際淨灘行動共有31,452位志工參與、清理了119.4 公里的海岸、共清除了88,979 公斤的垃圾，實在是相當驚人的數據，而這只是臺灣海岸垃圾的冰山一角！

更多海洋廢棄物訊息請參考：

◎ ICC國際淨灘行動臺灣官網 www.icctaiwan.org.tw

◎ 臺南社大海灘廢棄物監測社 163.26.52.242/~beach
◎ 環境資訊協會海岸守護網 coast.e-info.org.tw
◎ 荒野保護協會 www.sow.org.tw
◎ 美國海洋保育協會ICC網頁 www.oceanconservancy.org/our-work/marine-debris

海科館定期與鄰近社區及學校團體合作，把ICC的理念推廣至社會大眾，同時將海廢進一步作種類及月組成變化分析，並透過碩士論文研究將海洋廢棄物從材質、來源角度切入，期望所得結果能轉化為博物館的展示教育，成為在地的海洋保護教材。

您能做什麼？

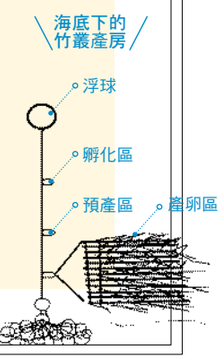
1.將垃圾作正確的分類與處理（包括不棄置垃圾）。
2.避免使用一次性產品，若有使用必要也能重複使用。
3.落實資源回收。
4.加入淨灘行列，您可逕與TOCA任一單位聯繫。
5.將海廢相關資訊與眾人分享。
6.支持與預防、減少海廢有關的法律。

### 復育　為軟絲打造六星級產房　讓魚類永續生存

●軟絲習慣在珊瑚礁上產卵，因此珊瑚礁的滅絕也間接影響到軟絲的存亡

NOTE 一尾軟絲仔約可產120～150條卵串（每條卵串有4～8顆的卵）。

每年六月春末夏初之際，是長潭社區連一年一度為軟絲設置天然產房的季節大事。連續9年，長潭社區的志工們在臺灣東北角基隆望海巷海灣海域離岸約500多公尺的位置，先參與淨海活動，再放置竹叢（仿造軟絲產卵喜歡附著的柳珊瑚），水面上的民眾忙著把從山上砍來、綁好的竹叢、竹葉一細細浸在海水中；水面下約24公尺處，另一群潛水健兒，正手腳俐落地將沙包埋在海床下，將浮標放置在萊氏擬烏賊（又稱軟絲）習慣出沒的地方。接下來每隔一週下海監測執行狀況，28天之後，再將即將待產的卵串移到接近水面的位置，以增加軟絲的存活率。經估計，去年就有百萬尾的軟絲寶寶誕生，且除了軟絲仔之外，在竹叢附近，還有珊瑚礁魚類把竹管當成自己的家，在裡面產卵。




㊳㊴王銘祥

©船橋彰

*Train*

# 鐵 道 散 策

©邱依婷

Tour 1

# 平溪線

## 菁桐站、平溪站、嶺腳站、十分站、侯硐站
## 從煤礦到天燈的時空探索之旅

文字：李沐如　圖片：船橋彰、林文清

臺鐵平溪支線由菁桐站行駛至瑞芳站，
沿途各站均具獨特之小鎮風情，
現在只要購買一日周遊券，就可以隨時上下車飽覽風光，
趁著秋末氣候舒適，正是出發前往遊覽的好時光。

建議停留時間：30 分鐘

### 菁桐車站

1929 年興建，如今已有 86 年歷史的菁桐車站，是臺灣現存少有的木造車站，現已被新北市文化局公告為古蹟。實地踏入此地，會難以想像格局如此迷你的火車站，在採礦業興盛時期，竟因其接近石底煤礦的位置之便，而成為「全臺灣運煤量最大的火車站」，全盛時期甚至有上萬人聚集於這個小鎮工作。

來到這裡有許多不容錯過的景點。規畫時建議把握三大重點，排列組合出不同的玩法。你一定要來看一看前人遺留的礦坑痕跡，也不能錯過推陳出新、結合旅遊服務及人民保姆功能的「平溪分駐所」，至於保留日本殖民統治時代歌舞昇平痕跡的臺陽礦業公司平溪招待所，也是不容錯過的景點。這樣，才能算是一場豐富的菁桐站行腳。

**1.** 菁桐站由於接近石底礦坑，在採礦業興盛時期，為「全臺灣運煤量最大的火車站」。 **2.** 菁桐火車站是臺灣少有的木造車站，現已列為古蹟。 **3.** 因具備特殊風情，故有多部電影及偶像劇於此地取景，圖為電影「那些年，我們一起追的女孩」經典場景。

①～③林文清



建議停留時間：2 小時

### 菁桐礦業生活館、菁桐煤礦紀念公園

**4.** 菁桐礦業生活館裡的模型。

從菁桐火車站走出，就有好幾個鐵道文化相關景點可供參觀。首先從菁桐站出站後左轉，步行約 5 分鐘即可達菁桐礦業生活館，是由臺鐵員工宿舍改建的展覽場地。此地固定舉行常態展和特展，來到這裡，可以飽覽平溪鄉人文自然景觀，以及菁桐地區重要煤礦等歷史文物。

繼續步行 5 分鐘則來到了菁桐煤礦紀念公園，看一看舊時石底大斜坑，雖然公園內茂密叢生的植物，已經掩蓋洞口，難免讓人產生荒煙蔓草的聯想，但仍可從中懷想當年由石底開採煤礦，接著由大斜坑運出的畫面。

**5.** 煤礦紀念公園中有豐富的煤礦產業遺跡，值得留影紀念。 **6.** 雖然封閉的洞口已長滿野草，但走近一看，「石底大斜坑」的字樣仍依稀可見。

④～⑥船橋彰／⑦～⑬林文清

建議停留時間：3 小時

### 平溪招待所、日式宿舍群

**7.** 平溪招待所為罕見之大型日式「書院造」建築，其景觀已被列為文化資產。

菁桐這個曾經礦業興盛的小鎮，雖然現在礦場皆已停擺，但過往的產業遺址仍保留得相當良好，成為當地的文化資源。其中平溪招待所是由臺陽礦業公司於 2012 年重新整修後，對外開放參觀。建築風格屬於日式及西洋折衷的木造建築，當時是做為招待貴賓及講習場所，內部的窗櫺、木作、門花等等做工都非常講究，值得一看。

在平溪招待所旁，還有一排日式宿舍，是當年臺陽員工定居之處，為純日式木造建築，部分宿舍已改為茶坊或民宿，可以進入小歌片刻。

**8.** 臺陽礦業公司平溪招待所目前於每周一分場次對外開放。 **9.10.11.** 平溪招待所內的建築做工講究，亦為戲劇節目取景勝地。

建議停留時間：2 小時

### 平溪分駐所（天燈派出所）

**12.** 平溪分駐所是從木柵石碇方向進入平溪時的第一個顯著地標。

被暱稱為「天燈派出所」的「新北市政府警察局瑞芳分局平溪分駐所」，是一複合型的服務中心，共有 3 層樓，1 樓是廁所，2、3 樓為派出所與旅客服務中心，提供飲水、輕食與腳踏車打氣服務。

平溪分駐所是臺灣唯一天燈造型派出所，每晚 6 點到 9 點整點提供「波麗士 LED 燈光秀」，並提供民眾付費預約「波麗士許願天燈」的服務，付費後將願望寫在波麗士天燈明信片上，便可被掃描在電子天燈主體上，看著自己手寫的願望放大在巨大的電子天燈上冉冉上升，別有樂趣。

**13.** 天燈派出所夜間有放映電子天燈的付費服務，因景緻浪漫，是情侶的約會勝地。

建議停留時間：2小時

## 平溪老街

**14.** 走在平溪老街，有種彷彿回到偏鄉奶奶家般的親切感。

來到位於平溪火車站旁的平溪老街，有別於終年熱鬧喧囂的九份、三峽老街，隨處都是吃吃喝喝的餐點飲食和遊樂器材，這裡像是回到偏鄉爺爺奶奶的家一樣，時間完全停了下來。

只要走在鐵道旁老街，就會有店家主動推銷放天燈的服務，這倒是放天燈活動興盛區不變的風氣。從老街走到中後段，街道逐漸下坡，形成空中鐵橋，因而有火車從上方駛過的特殊景象。老街一直走到底，會看到服務已百年的郵筒。此外，日據時期留存下來的防空洞，以及觀音巖的八仙洞，都是值得一探的景點。

**15.** 平溪老街在多年前為泡麵廣告取景之地，因而被當地人稱為「張君雅大道」。

建議停留時間：3小時

## 嶺腳瀑布

**16.** 嶺腳瀑布因所處地點較隱密，當年被發掘時，被視為祕境。

與平溪支線上熱門的菁桐、十分站相較之下，嶺腳火車站是相形之下較為幽靜的小站，予人遺世獨立之感。其實舊時嶺腳亦為產煤之地，也有鴻福（大東）、英隆（永昌）、順隆等煤礦以嶺腳車站為交煤地點。來到嶺腳站，建議喜歡遠離人潮的遊客，前往嶺腳瀑布賞景。這個平溪支線上的第二大瀑布，因遊客觀賞地點相當接近瀑布，帶來的感官震撼反而比最大的十分瀑布強烈，且距離嶺腳車站僅3分鐘腳程，十分便利。如有興趣深入遊覽，位於嶺腳聚落的蔡家小洋樓及滴水觀音也值得一探。

**17.** 與菁桐及十分站相較之下，嶺腳是較清靜的小站。 **18.** 月臺與鐵軌如此接近，是平溪沿線的特色之一，因此吸引不少鐵道迷前來攝影。

建議停留時間：3小時

## 新平溪煤礦博物園區

**19.** 「獨眼小僧」運煤臺車頭是臺灣目前碩果僅存、仍在行進的小火車，現已改為園區觀光列車，是吸引鐵道迷蜂擁而至的重要明星。

在平溪支線上各站多少都有些煤礦產業遺跡，但如果想要深入體驗平溪支線當年煤礦業的風華，推薦前往目前礦產遺跡保存最完整的新平溪煤礦博物園區。

此園區有一依據實際尺寸的模擬礦坑，讓參觀者可以實地體驗當年礦坑內的工作環境。除了重現早期礦場建築與外觀之外，當年的辦公事務所、臺車道、公共澡堂等設施亦保存良好。園區周邊豐富的生態環境亦為一絕。歷史悠久的榕樹、軌道旁的水生植物、夏季的螢火蟲是吸引學校戶外教學活動的賣點，每逢桐花季造訪，亦吸引著遊客來訪。

**20.** 當年的辦公場所，依然保存良好。 **21.** 桐花季節來此探訪，將可感受到獨特季節風情。

⑭～㉑林文清

建議停留時間：2小時

## 十分老街

**22.** 十分站是平溪支線上規模最大的車站，也是天燈的發源地。

十分站是平溪支線上規模最大的車站、也是天燈的發源地。來到十分火車站，首先可以逛逛十分老街。這裡的老街是與鐵路軌道並行，老街位於軌道的兩側，形成火車從老街穿過的景象，十分有趣，也因此成為電影及MV拍攝取景的場地，侯孝賢的電影「戀戀風塵」當年即在此拍攝。現在講究節能減碳，且位於菁桐平溪分駐所的LED波麗士天燈也已成為當地地標，但放天燈活動仍為中外遊客所偏愛，有興趣的遊客還是可以來十分老街感受一下，但經鐵道時應留意安全，以免發生危險事件。

**23.** 平溪線沿線是鐵道攝影者的熱門取景之地。 **24.** 從十分遊客服務中心步行約20餘分鐘，即可達觀瀑臺。

㉒～㉗林文清／㉘～㉜船橋彰

建議停留時間：4小時

## 十分瀑布

**25.** 十分瀑布因氣勢壯闊，而有「臺灣尼加拉瓜瀑布」之稱。

從十分火車站步出，依據沿路指示標，步行約40分鐘可達十分瀑布。路程雖然不算短，但沿路有不少值得一看的景點。十分瀑布為平溪支線上最大的瀑布，因其氣勢壯闊，與世界第一的尼加拉瓜瀑布有類似景觀，故有「臺灣尼加拉瓜瀑布」之美稱。沿路上在觀瀑吊橋上賞景，別有一番樂趣。

現在從十分車站前往十分瀑布的路線已全數重新規劃，前往時建議確實依照指示行進。路途中會先經過十分遊客服務中心，可在此稍事休息，還可以爬上頂樓，欣賞附近的四廣潭吊橋美景。

**26.** 靜安吊橋位於十分火車站鐵路旁，是連接十分村和南山村的通道。 **27.** 位於十分瀑布上游的眼鏡洞瀑布，岩壁上左右各有一個洞穴，遠看類似鼻樑上架著一副眼鏡，也相當值得一看。

建議停留時間：3小時

## 瑞三礦業整煤場

**28.** 70年歷史的瑞三礦業整煤場辦事處。

侯硐在礦業興盛時期，扮演著相當重要的中繼站角色。早在民國9年此地便設立了火車站，是為當時瑞三礦業整煤場最大的貨運站，擁有相當重要的地位。

離開侯硐車站，可以先進入舊時整煤場倉庫整修而成的願景館，瞭解當年礦坑工作情景以及礦工生活的歷史。願景館旁即為臺灣當年設備最先進的瑞三礦業整煤場，臺灣第一部選炭機及貨梯均設於此地。然後沿著鐵道走到瑞三本鑛，沿途可見當年俗稱「內店仔」的聚落以及紅磚瓦搭建而成的礦工宿舍，想像當年礦工家庭艱辛的生活景象。

**29.** 瑞三本鑛。 **30.** 瑞三運煤橋。 **31.** 侯硐早期是因為猴子在這一帶出沒得名，現在「貓村」的名氣反而比較響亮。 **32.** 礦工宿舍。 **33.** 內店仔。

⑭～㉑林文清

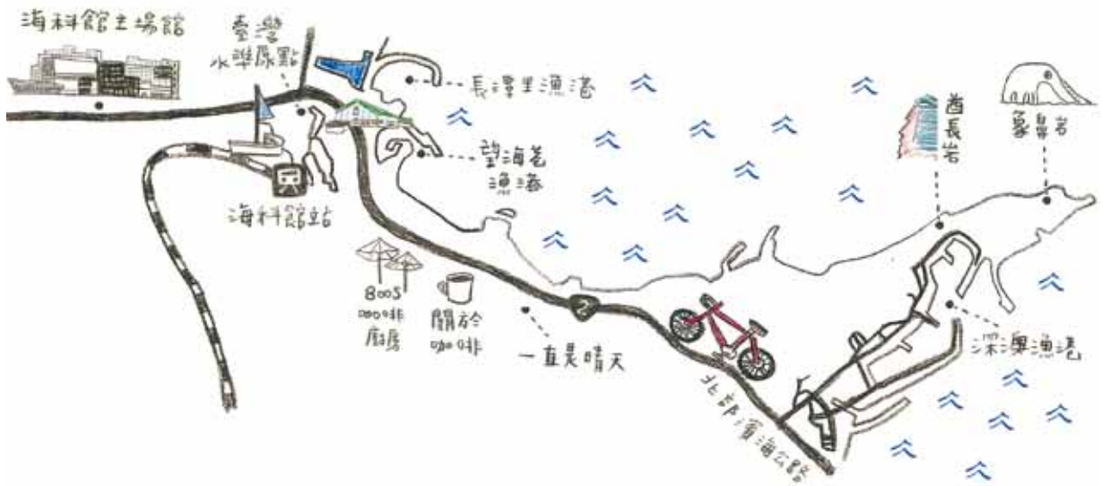
Tour 2

# 深澳線

## 文青風步調，走逛漁村美景

文字：李沐如

臺鐵深澳線以瑞芳為起點至海科館站，因鄰近八斗子及深澳漁港，有不少知性景點，趁著冬季尚未來臨之際，不妨搭深澳支線前往，細細品味在地的趣味。




8:40

### 海科館站

深澳線的前身為日據時代的「金瓜石線」，並於 1962 年停運廢線，1967 年以「深澳—瑞芳」段之名復駛。此時的路線已與原金瓜石線不盡相同，「臺灣最美麗支線」之美譽正是從此時興起的美譽。1970 年代深澳線因北部濱海公路興建，沿線各站陸續停駛，至 2007 年深澳電廠停止運轉，終走向全線停駛的命運。2014 年因應國立海洋科技博物館的開幕啟用，歷經兩次停駛的深澳線，重新被賦予觀光運輸的目的，再度復駛。

歷經時間洗禮的深澳線，目前僅有瑞芳到海科館兩站，全長僅 4.2 公里。列車抵達海科館站後，不會直接返回瑞芳站，而是停靠於八斗子站。這一次就讓我們把行腳停留於八斗子，來一場文青風行腳吧。

**1.2.3.4.5** 海科館站是由瑞芳站管理之招呼站，建築設計語彙呼應了海科館之海洋意象。走出海科館站後，可沿途觀賞車站建設，步行約400公尺，即抵達海科館遊覽。

①②船橋彰 ／ ③邱依婷 ／ ④張睿昇 ／ ⑤邱依婷

⑥～⑨張睿昇 ／ ⑩～⑭林文清



8:50

### 容軒步道

從海科館站走出，穿越在地人口中有名的「綠色隧道」，即到了「容軒園區」，此處是體會八斗子昔日風華的起點。容軒的前身為臺電北部火力發電廠的員工宿舍，也曾是海科館籌備處的辦公室，現已規劃為海科館的範圍，而園區步道，遂稱為容軒步道。

由於容軒所處區域距離海濱較遠，在背風面除了榕樹外，還有許多不同的樹種，孕育出豐富的生態，是動物們的樂園，蝶類、蛙類與鳥類眾多，除了海濱植物之外，還能觀察到豐富的低海拔山區植物。沿著容軒步道而上，來到最上方的觀景平台，這裡也是容軒步道的制高點，可以鳥瞰深澳灣、潮境公園、復育公園、101 高地、八斗子漁港、和平島，將八斗子的全貌盡收眼底。

**6.** 海科館甫完成的學員宿舍，也位於此區。 **7.** 綠色隧道裡的桑科榕樹是臺灣海邊至低海拔山區的原生樹種，茂盛枝葉蔭蔽的榕樹便成為夏季避暑乘涼的天然遮傘。 **8.** 「臺灣水準原點」位於容軒園區路線出口與北寧路交叉口不遠處（南區大客車停車場旁），為臺灣所有海拔高度的基準點。 **9.** 眺望主題館。

9:50

### 國立海洋科技博物館／主題館

國立海洋科技博物館是以「博物館城」觀念打造的「沒有圍牆的博物館」。傳統博物館僅限於單一建築物，海科館建築物卻是分布於八斗子及長潭里漁港的各個角落，期能深耕在地，與當地居民有著格外緊密的聯繫。

在海科館中，最受矚目的一棟建築物就是主題館。此棟建築物為 1930 年代的臺電北部火力發電廠改建。來到這裡，不妨先觀賞建築物，用心體會新舊建築更迭之間的風情，當然也要走入館內觀賞館方精心規畫的七大常設展廳，來到此地，徜徉於虛擬海洋互動環境，浸淫於海洋的過去、現在與未來議題，是相當值回票價的一場知性之旅。

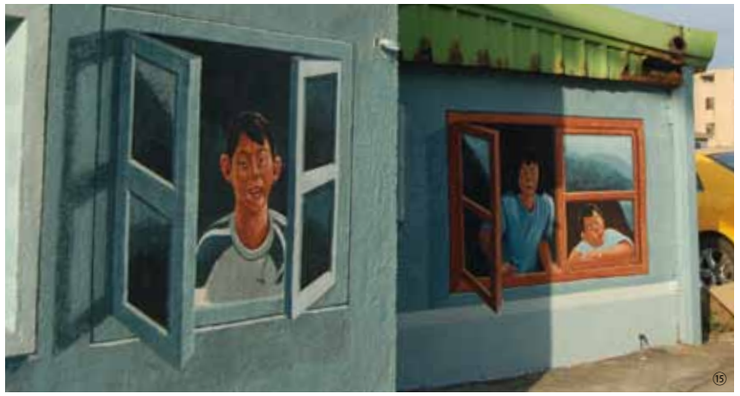
**11.** 國立海科館曾被《紐約時報》報導「2014年必去的52個地方」，臺灣旅遊必訪的景點之一。 **12.** 「深海影像廳」是由功成身退的「臺電北部火力發電廠」鍋爐室改建，將其寬廣、挑高的空間結合特殊的光影及環場音效、創造出深海探索的奇幻旅程。 **13.** 「船舶與海洋工程廳」。 **14.** 「水產廳」以科學的角度詮釋漁業如何從魚到漁、從有餘到無魚、從無魚到養魚，如何永續經營與傳承養殖的科技運用是我們共同的責任。 **15.** 「海洋科學廳」解構海洋的內涵與特性，探索海洋的第一步，從親近海洋的科學開始。

15:00

## 八斗彩繪屋

走出館外透透空氣，來到北寧路 369 巷與臺二線交叉口，會發現到一棟醒目的建築物。

樸實的低矮民宅，外牆繪製了栩栩如生的鮮豔圖畫。在這個以灰色為基底的區域，看來格外顯眼。整面牆壁為舒適的湛藍底色，搭配鮮綠色的屋頂，遠看似乎有幾位趴在窗臺上的孩童和少年，走近一看，發現其實是出自畫家的巧思。這樣的畫面讓人想起小時候的課文：「天這麼黑，風這麼大，爸爸捕魚去，為什麼還不回家？」其實這也正是出自基隆社區大學指導老師，畫家周孟德的創意起點。這個由海科館與基隆社區大學合作的「藝術漁村工作坊」，充分將藝術元素與在地文化成功地結合起來，現已成為過往遊客們駐足拍照的景點。



**15.** 藍色外牆與基隆八斗子漁村的景象相當契合，牆上繪製了栩栩如生的小兄妹，翹首企盼父親返家的純真模樣，讓人忍不住駐足欣賞。 **16.** 基隆社區大學志工、藝術漁村工作坊學員在陽光普照的天氣下，認真在這棟民宅外牆打底及構圖。 **17.** 周孟德老師用畫筆，細心地為羅宅外牆一筆一筆地做最後的勾勒修飾。

16:00

## 深澳漁港

曾榮獲「全國十大經典魅力漁港」的深澳漁港，是來到瑞芳不容錯過的景點。九份是國內外觀光客蜂擁而至的熱門景點，除了吃喝玩樂之外，其中一個原因，就是為了俯瞰山下美麗的海岸線，而這讓人百看不膩的無敵海景，所指的就是深澳漁港區域。而深澳漁港也是仰望九份璀璨夜景的最佳地點。深澳漁港港區有許多磯釣海岸，是優質的磯釣地點，內行人都知道，夏秋之交是來到深澳漁港夜釣小管及白帶魚的絕佳時機。除了磯釣之外，還可以包船賞遊深澳的象鼻岩及鼻頭角軍艦岩，此外，這裡童叟無欺的在地漁獲美食，價格之公道，也是讓遊客趨之若鶩的一大特色。來到這裡，阿華鯊魚羹、老船長海鮮都是品嚐美食的優質選項。

**18.** 眺望基隆山。 **19.** 深澳漁港觀景平臺「海天步道」，夜間至此賞景也別有樂趣。 **20.** 象鼻岩。 **21.** 酋長岩。 **22.** 蕈狀岩。

⑮～⑰國立海洋科技博物館、基隆社區大學－⑱～㉒林文清

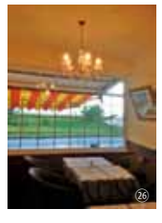


建議停留時間：隨興

## BOSS 咖啡廚房

店家前方的座位。從此處看海喝咖啡，心情格外開闊。

BOSS 咖啡廚房的前身，是第一間進駐八斗子望幽谷地區的行動咖啡館，3 年多後駐足於潮境公園，繼續維持行動咖啡館經營型態 2 年多，當年的盛況，迄今仍受在地人津津樂道。最後來到瑞芳現址落地生根，也有超過 10 年之久。歷經共 17 年對咖啡的熱情洗禮，老闆辜琬芸小姐對咖啡品質的堅持不變，將每一位來店的顧客都視為 BOSS，並期待提供 BOSS 們沉澱心情的環境。辜琬芸與共同經營者葉先生以嚴選私房配方，調和 6 種咖啡豆配方而泡製出的花式咖啡，仍為大眾所熱愛。



●新北市瑞芳區建基路二段117號 ●02-2497-7057 ●12:00~22:00 ●www.bosscafe.com.tw/index.html

㉓～㉖ BOSS 咖啡廚房－㉗～㉚張倩綺－㉛～㉝一直是晴天

建議停留時間：隨興

## 關於咖啡

店外就有一大片遼闊大海，藝術風格的座位區氣氛慵懶放鬆，還有店貓陪你一起發呆。

位於濱海公路旁的「關於咖啡」，是一個抒壓的好所在。門口可愛的小花小草，店內的木質擺設讓人有種回到家的感覺。老闆寬嫂說：「來到這兒，可以盡情舒適地喝咖啡、看海景，很多熟客都是咖啡杯一端，然後走到海邊，就著海景、吹著海風、喝著咖啡。」好一副愜意的景象！店名既為「關於咖啡」，自然是把咖啡這件事做到極致，來到這裡的熟客大多點拿鐵咖啡，專注於咖啡品質的點手沖咖啡，講求變化的則是點每日特製咖啡，端看你對咖啡的喜好。「關於咖啡」談的是專注於咖啡的事。

●新北市瑞芳區建基路二段83號之1 ●02-2406-3498 ●周一～周五：12:00-21:00（周三固定公休）周末： 11:00-22:00

建議停留時間：隨興

## 一直是晴天

黃色外牆，白色木門，從門口擺設即可充分感受其溫馨療癒風格。

走入「一直是晴天」，不覺間心情已完全放晴，很難「陰」得起來。店內牆壁全部採用舒適溫煦的黃色系，各個角落巧妙地陳列著日系雜貨風的小器具，溫馨甜美的風格，讓人難以抗拒。「一直是晴天」的餐飲時光，是如此地安詳。老闆楊志平先生強調，店內高點用率的拿鐵是採取自家烘焙，為雙份份量，手工烘焙餅乾則是客人下午茶的最愛。來到這裡，即使外面狂風暴雨，但只要捧著暖心飲料及手做餐點，望著窗外的海景，相信在這溫暖光暈包圍下，心中最細微的小晴天，也會被不由地鉤起。

●新北市瑞芳區建基路二段9號 ●02-2497-4115 ●12:00~22:00（不定期公休） ●blog.yam.com/cafesunshine

*Walking Trail*

# Bado UZI Ma P

八斗子散步地圖

## 食、學、玩、買
## 基隆八斗子

地圖繪製：漁翁得利工作團隊 、 張倩綺

**自行開車**

1 中山高速公路→大華系統交流道→臺62線快速道路（約10分鐘）→八斗子匝道→調和街→八斗子商圈

2 九份→逢甲路→新北市與基隆交界右轉→調和街→八斗子商圈

3 福隆→澳底→鼻頭→臺2線濱海公路（往基隆）→深澳→北寧路→八斗子商圈

**火車**

1 東部幹線→瑞芳火車站→深澳線（約10分鐘）→海科館站

**公車**

1 搭乘「R66 七堵車站 - 海科館」，至八斗子或碧水巷（海科館）下車

2 搭乘「103 八斗子」或「龍宮尋寶線」，至八斗子或碧水巷（海科館）下車

八斗子商圈聯盟 ●badouzi.com.tw

*Eating in Season*

# SPr Ing: Pla In and S IMPle wIth vege S

## 當令嚐鮮
## 春季吃魚 搭配大量鮮蔬是重點

文字：李沐如
圖片：國立海洋科技博物館、基隆市產業發展處
資料提供：廖運志（國立海洋科技博物館）

現代養生話題當道，人人普遍追求吃得營養均衡又健康。吃魚養生，可以攝取優質蛋白質，好處更勝於其他肉類。然而吃魚也有注意事項，例如應按照四季需求而食、應挑選盛產期且產量豐富的魚類食用等等。這是因為盛產期的魚肉質最鮮美且物美價廉，更重要的是，挑選盛產期魚類，也是維護海洋資源平衡的最佳方針。這一次我們依照時令，特別整理了四季吃魚方針，教大家不僅吃得健康，也吃到美味。

春季是一年之始，有著大地新生的意涵，也是適合調整身體循環的好時機。這個季節最適合食用清淡而營養的食物，例如當季的新鮮蔬菜就是最能促進新陳代謝、清淨血液及排毒的食材，至於刺激性食物，例如油炸物、辛辣、肥膩的食物，則應避免。

春季也是萬物開始活絡的時節，因此還適合吃起陽食物。立春時中國人有吃五辛春盤的習俗，所謂五辛，指的是大蔥、小蒜、韭菜、芸苔、香菜等五種辛香蔬菜，不僅能夠通暢身體的循環，還能淨化血液，排除整個冬季鬱積於體內的濁穢之氣。此外，春季也是調整免疫功能的好時機，新鮮的蔬菜搭配富含優質蛋白質的魚鮮，正是營養攝取的最佳組合。

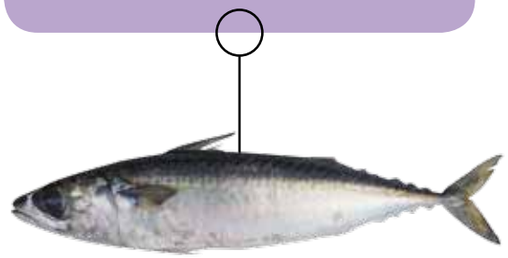
### 鯖魚（花飛）
青背魚中的營養之冠

**聞名漁村的「濫肚仔花飛」，生食鹽烤皆相宜。**

烤「薄鹽鯖魚」是一道大家都熟悉的料理，但許多人可能不知道，其實台灣也是世界鯖魚主要的供應國之一，且臺灣產的鯖魚除了和日本、挪威進口的鯖魚同樣富含油質且肉質細緻化外，還有種特別的魚香氣味，足以讓吃過的人念念難忘。而每年冬末初春，天寒氣冷，也是鯖魚肉質最肥美的季節。

鯖魚是東西方料理通吃的食材。從中式的燒烤、乾煎，日式的醋漬、天婦羅，到西洋料理的焗烤、醃漬生食等等，烹調方式多元。

**【鯖魚便當】海眾梯廳** ●基隆市中正區北寧路 367 號（國立海洋科技博物館．海洋劇場 2 樓）



**鯖 魚 檔 案**

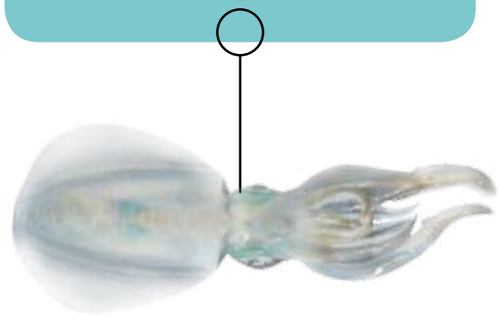
**鯖科**
**當令：**春季
**俗稱：**花飛、青花
**生態：**大洋性洄游魚種，沿近海中上層魚類。好群游，具趨光性，有垂直移動現象，以浮游動物及小魚為食，資源量豐富

### 萊氏擬烏賊（軟絲）
低脂及豐富蛋白質
熱量控制者也可以安心食用

**快煮即食的海洋變色龍。**

外觀類似烏賊，同為圓胖身形的「萊氏擬烏賊」，唯軟絲的鰭比烏賊更寬大，且兩鰭在尾部有相連接，烏賊的鰭則分離。軟絲肉質軟硬適中，口感特優，是頭足類漁貨中最高價的。其的料理方式眾多，生魚片、煮、炒、炸、燒烤都非常適合。有別於魚類料理，烹調時間不宜長，以免肉質變硬，口感和風味都會變差。

**【海膽軟絲】安一（五郎）海鮮** ●基隆市安一路 46 號 ● 02-2422-7710



**軟 絲 檔 案**

**鎖管科**
**當令：**春季
**俗稱：**軟絲仔
**生態：**棲息於海灣、岩礁及珊瑚礁沿岸的中表水層。為肉食性，喜歡捕食魚蝦等小動物。成長速度快、生活史短。

### 石蓴（海菜）
新鮮食材的美味遠勝乾貨

**富含維生素、膳食纖維的海青菜。**

八斗子觀光促進會提供

石蓴，藻體草綠色，薄葉狀，常見於臺灣各地海岸。味甘，富含豐富膳食纖維，是優質的養生食材。除可入菜，且可作為加工食品的原料，如海苔餅乾及海菜酥都是運用石蓴而製成。加工後的乾貨可以煮湯、拌飯、烘烤後食用，也可做成沙拉。新鮮貨則是更勝乾貨的美味選擇。

**藻 類 檔 案**

**藻類**
**當令：**春季
**俗稱：**粗海菜、海青菜
**生態：**入冬至春季，是適合藻類生長的時期，生長在潮間帶岩礁上。

*Eating in Season*

# SUMMer: Stewed and SIMMered fIS h

當令嚐鮮

## 夏季吃魚 清蒸燉煮方式為主

文字：李沐如
圖片：國立海洋科技博物館、基隆市產業發展處
資料提供：廖運志（國立海洋科技博物館）

夏季是一年最炎熱的季節，在五行中，夏季是屬於「火」當令，陽氣最盛的季節，此時身體從內到外，血液、心臟到皮膚都熱了起來，因此在飲食方面應特別留意主「火」的心臟之保養，宜多吃蔬菜瓜果等清淡的食物，且應多攝取水分，以免中暑。

雖說夏季最適合清淡飲食，但炎熱的夏季容易讓人心煩氣躁，再加上食慾不振，因此也要避免苦夏以及全身乏力的症狀。日本人反其道而行，認為在夏季吃濃重口味的鰻魚飯可以補充元氣，尤其在日本「土用丑日」這最熱的一天更是應該吃鰻魚飯，因此鰻魚飯店還會在這一天更是大排長龍。其實夏季確實需要適度補充元氣，這種說法也不無道理。

夏季的飲食調理，應以健脾、化濕、祛暑為原則。食材挑選宜以清淡滋陰為主，魚類就是非常適合於夏季食用的食材。此外鴨肉、黃鱔、冬瓜、苦瓜、絲瓜和番茄也是不錯的選擇。料理時應以清蒸、燉煮為主要方式，避免油膩煎炸。只要用心調理，清淡也可以做出美味營養的料理。

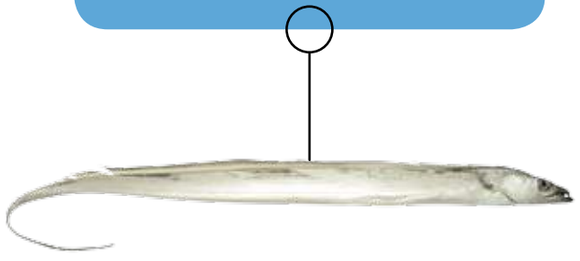
**乾煎白帶魚是常見的國民菜色。**

臺灣東北部海域的白帶魚，堪稱是世界上最好吃的白帶魚。

裹粉油煎，是常見於自助餐廳的國民菜色，其實也可以多多嚐試不同的吃法，鹽烤、清蒸、糖醋、紅燒之外，下鍋稍微油煎後再煮成白帶魚米粉，或是添加薑絲和客家酸菜煮成鮮魚湯，也是不錯的吃法。

## 白帶魚

肉質細膩
適合老人及小孩食用的滋補魚類



**白帶魚檔案**

**帶魚科**
**當令**：夏季
**俗稱**：白魚、油帶、刀魚
**生態**：暖溫水域中底層洄游性魚類，一般棲息於近泥砂或泥質之大陸棚沿岸水域具群游性，性極貪食，以小魚及甲殼類為食。

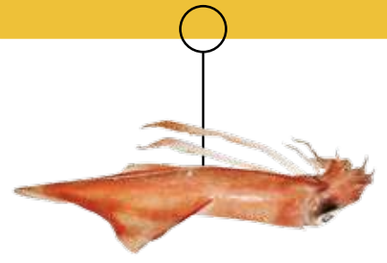
**沸水降溫至攝氏80度，以餘溫泡熟後，即為鮮甜美味的鎖管料理。**

鎖管俗稱透抽，是小卷的成體。鎖管和軟絲、烏賊等頭足類海鮮一樣，富含 DHA 和 EPA，高蛋白、低熱量，肉質纖維細嫩，清蒸、燒烤、三杯、醬燒等烹調方式都很好吃。美味的透抽料理口感柔嫩彈牙，故烹煮時間亦不宜過長，否則肉質會太韌，難以入口。

**【透抽墨魚飯】基隆長榮桂冠酒店** ●基隆市中正路62-1 號 18 樓 ●02-2462-1766

## 鎖管（透抽）

無法當餐吃完時
可加鹽汆燙後冷藏保存



**鎖管（透抽）檔案**

**鎖管科**
**當令**：夏季
**俗稱**：小卷（幼體）、中卷、透抽
**生態**：棲息於海灣到近海的海底，有趨光性，為肉食性，喜歡捕食魚蝦等小動物。成長速度快、生活史短。

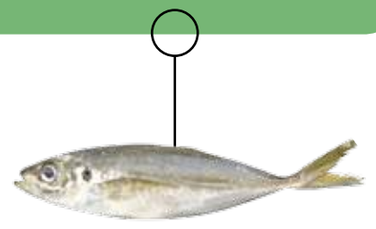
**來自自家外海的「硬尾仔」，資源豐富而物美價廉。**

**【鹽烤竹筴魚】阿本活海產** ●基隆市中正區和一路2巷1之41號 ●02-2462-1766

日本美食節目少不了介紹的一夜干竹筴魚，其實源自於過去由於缺乏保存新鮮的設備，漁村媽媽為了延長賞味期限，常常將竹筴魚做成一夜干，而竹筴魚有嚼勁富含特殊魚香，反而使得一夜干幾乎等於竹筴魚的代名詞。除了一夜干，竹筴魚還有眾多美味吃法，握壽司、鹽烤、酥炸，或是切成生魚片或切碎拌入飯中，都非常美味。

## 竹筴魚（巴朧）

從生鮮食用到油煎
都是大眾喜愛的口味



**竹筴魚檔案**

**鰺科**
**當令**：夏季
**俗稱**：巴朧
**生態**：群游於近沿岸水域，具有日夜垂直分布之習性。主要以小型甲殼類及魚類為食。成長速度快、生活史短、資源恢復快。

*Eating in Season*

# aU t UMn:
# l eSS SPIcy
# More So Ur

當令嚐鮮
**秋季吃魚**
**調味以少辛增酸為方針**

文字：李沐如
圖片：國立海洋科技博物館、基隆市產業發展處
資料提供：廖運志（國立海洋科技博物館）

秋季是躁氣當令的季節，此時夏季的暑氣尚未消散，秋老虎持續發威，早晚溫差逐漸增大，是天氣由熱轉寒的過渡期。

因此秋季飲食方針應與春季有所區別，宜避免起陽的食物，例如春季五辛春盤中的蔥、薑、蒜都宜忌口。躁熱的水果，例如荔枝、榴槤亦應避免。取而代之的是酸味食物，例如檸檬、葡萄、鳳梨、梅子等等；平性食物也是秋季最適合的選項，例如百合、蓮子、木耳都是適合的選項，秋季當季成熟的果實以及蕈菇類亦為調理肺氣的適當食材。另在9月下旬秋分以前，要小心溫燥症狀，秋分以後要繼續秉持「少辛 酸」的原則，多吃益肺潤躁的食物，例如水梨、核桃、柑橘、蘋果等等。

此時天氣轉冷，盛產的魚類脂肪漸增，即將進入產卵期；螃蟹的蟹黃正肥，也是最佳食用時機。烹調海鮮料理時，不妨多採用清蒸、燒烤、燉煮的方式，搭配豆腐、菇蕈類，既簡單又美味。如有秋燥症狀，常感覺口舌乾燥者，不妨搭配潤燥食材，例如百合、木耳等等燉煮魚湯，即可達到食補效果。

**當令現撈，現煮現吃，就是人間美味。**

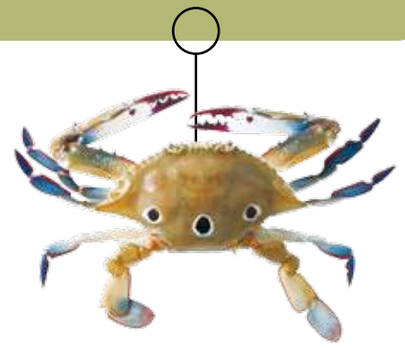
紅星梭子蟹的特徵為胸甲表面有三個醒目的紅褐色斑點，且斑點周圍有乳白色暈，因此俗名為「三點蟹」。每年9～11月為盛產期，因生性兇猛，店家通常會以繩捆綁手腳後再行販售。

秋天是吃蟹的季節，三點蟹最肥美的季節為9月，此時的蟹肉滋味濃郁、肉質緊實、蟹黃飽滿，特別好吃。

**阿本活海產** ●基隆市中正區和一路2巷1之41號 ●02-2462-1766

## 紅星梭子蟹（三點蟹）

**選購時挑選活體**
**以確保食材鮮美品質**



**紅星梭子蟹（三點蟹）檔案**

**梭子蟹科**
**當令：**秋季
**俗稱：**三點仔、三點蟹
**生態：**棲息砂質或沙泥底淺海，屬肉食性底棲動物，以魚類、蝦類及無脊椎動物為食。其中又以西北部海域及澎湖海域為主要漁場。



**高雅清淡，烹調方式超級多元的奇妙魚類。**

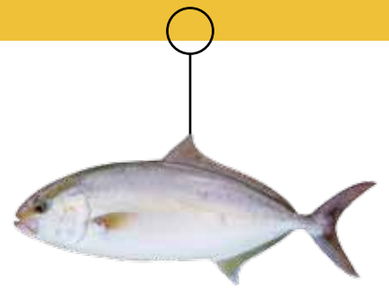
紅甘是青背魚的一種，常見於日本料理餐廳的生魚片或是握壽司組合菜色中。

紅甘有著優雅清淡的鮮美滋味，適合多種料理形式，要求變化的話不妨以義式薄切（Carpaccio）的手法料理，也很美味。此外鹽烤、照燒、油炸、火鍋都是不錯的選擇。魚頭和魚骨也可以善加利用，用於燉煮湯頭。

**基隆港海產樓** ●基隆市信二路181號 ●02-2427-8026

## 杜氏鰤（紅甘）

**全身上下皆美味**
**臺、日、義式料理口味皆吻合**



**杜氏鰤（紅甘）檔案**

**鯵科鰤屬**
**當令：**秋季
**俗稱：**紅甘、紅鮋、紅甘鯵
**生態：**屬沿近海暖水性中上層魚種，主要棲息於淺的大陸棚區，有時會出現於岩岸陡坡或潟湖區，性兇猛，主食小魚及甲殼類。

齒鰆因為喜歡追逐鰹魚（煙仔），故俗稱為煙仔虎。

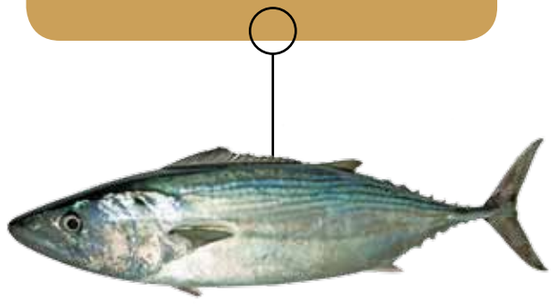
在市面上見到的煙仔虎，多半是已切塊處理好的輪切形式。一般來說油煎、紅燒、糖醋都適合，但如果有機會取得新鮮漁獲，生魚片會是最佳選擇，此外也可嚐試日式作法，運用味噌、米酒、砂糖醃漬2～3天之後，做成西京燒料理，也相當美味。

**碧砂漁港海味鮮餐廳** ●基隆市中正區北寧路211號 ●02-2469-0163

**與土魠、馬加魚同屬鯖魚家族，生魚、油煎皆為常見吃法。**

## 齒鰆（煙仔虎）

**魚身大，不妨做成一魚三吃**
**大快朵頤**



**齒鰆檔案**

**鯖科狐鰹屬**
**當令：**秋季
**俗稱：**煙仔虎
**生態：**大洋性中表層洄游魚種，適溫攝氏13.5～23度。群游性，游泳速度很快。以鯷、鯷等小魚、頭足類及十足類等為食。

*Eating in Season*

# wI nter: nUrt Ur Ing Body and the M Ind

## 當令嚐鮮
## 冬季吃魚
## 循序漸進滋補氣血

文字：李沐如
圖片：國立海洋科技博物館、基隆市產業發展處
資料提供：廖運志（國立海洋科技博物館）

從立冬開始，氣溫開始逐漸下滑。由於氣候寒冷，活動量也降低，因此要留意免疫功能低落的問題。雖說「入冬日補冬」，但此時期陽氣尚重，僅適合溫補，不宜太過滋補。例如含豐富蛋白質的魚湯，就有開胃健脾的養生效果；至於薑母鴨、麻油雞，則應在大雪（12月6日～12月8日）之後才適合。

在夏、秋季不適宜大量食用的薑，到了冬季就成為料理的重要角色。屬於秋季作物的薑，到了深秋上市，進入冬季之後，被大量運用於各式菜餚、燉補料理中，不僅能祛寒，還有很好的去腥味效果，像魚類料理就少不了薑。其他例如大蒜、洋蔥、辣椒、香菜等平性及溫性植物，也可適量魚類食用。

進入1月的大寒時節，可以適量食用溫熱的食物滋補身體，可多吃補氣血的紅棗、桂圓、雞肉當歸等，但切記冬季進行食補之餘，仍應補充足夠的蔬菜水果，以避免心血管疾病問題發生，例如柑橘、韭黃、蘿蔔等根莖蔬菜，都能夠補充維生素及礦物質，是不可或缺的營養來源。

**外觀討喜，適合做成喜慶風味的炊飯。**

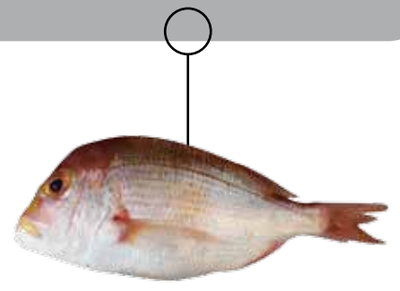
赤鯨肉質細嫩且少刺，屬於價格較高昂的食用魚。另有一種與赤鯨外觀及口感皆類似的盤仔魚，價格較親民，但盤仔魚體型較小、背鰭較長且突出。

赤鯨的肉質鮮美，乾煎、清蒸、燉煮、煮湯、火鍋皆適合，且外觀為紅中帶金黃色澤，充滿了喜慶華貴的氣息，很適合搭配時令食材整條做成漂亮的日式炊飯。

**汎洋活海鮮** ●基隆市中正區環港街82號 ●02-469-1692

### 赤鯨（赤章）

刺少肉嫩，
乾煎、清蒸、燉煮、煮湯皆適合



**赤鯨檔案**

**鯛科犁齒鯛屬**
**當令：**冬季
**俗稱：**黃牙鯛、赤章
**生態：**棲息於沿岸及大陸棚砂泥底質的水域，棲息深度在50-200公尺間，以底棲動物，如甲殼類、軟體動物及小魚等為主食。

**魚肉具獨特清香，吃魚腸是內行人的吃法**

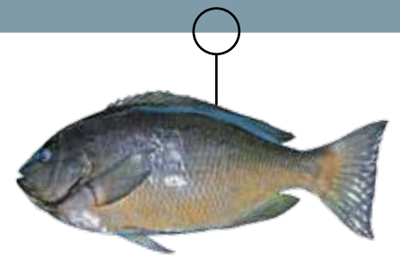
黑毛喜歡吃生長在岸邊的石蓴等海藻。此種海藻氣味清香，在食髮藻產量豐富的季節時，黑毛的肉質格外清甜鮮美，尤其魚腸在消化吸收石蓴之後，口感更是美味絕倫，挑選魚腸食用，是內行人的吃法。

**阿本活海產** ●基隆市中正區和一路2巷1之41號 ●02-2462-1766

原本是磯釣客不畏風雨賣命一求的高經濟價值魚種，近來因人工養殖技術開發成功，對饕客而言是一大福音。

### 瓜子鱲（黑毛）

內行磯釣客著迷的珍貴野生魚種，
因繁養殖技術突破，現轉為產業新兵



**瓜子鱲魚（黑毛）檔案**

**舵魚科**
**當令：**冬季
**俗稱：**黑毛
**生態：**棲息於岩礁區，活動深度在1～30公尺間。日行性。屬於雜食魚種，冬天以藻類為主食，夏天則捕食各種小型生物。

**昔日難處理的常見魚種，今日受歡迎的餐桌主角。**

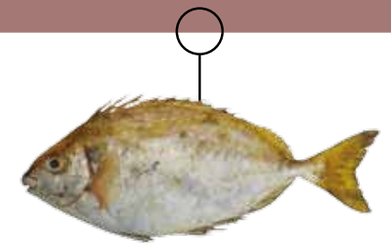
**阿本活海產** ●基隆市中正區和一路2巷1之41號 ●02-2462-1766

褐籃子魚的「褐」是取魚身的顏色，「籃子」則是因為習慣群體移動，通常是成籃捕獲而得名。這種被漁民稱為「海鮮中的臭豆腐」的魚，因以藻為主食，腸道的藻腥味重，因而有「臭肚」之俗名也是最受基隆人喜愛的「象魚」。

臭肚肉質細緻，且滋味鮮甜淡雅，只要把內臟清除乾淨，清蒸、紅燒、油煎皆美味，生魚片美味也是一絕。

### 褐籃子魚（象魚）

港日韓近來熱門魚種
創意吃法眾多



**褐籃子魚（臭肚）檔案**

**籃子魚科籃子魚屬**
**當令：**秋冬季魚體較大
**俗稱：**臭肚、象魚
**生態：**棲息於平坦底質的淺水域或珊瑚礁區，而在緯度較高的水域，則棲息於岩礁區或淺水灣區。成長速度快、生活史短，資源恢復快。

*Activities*

看活動

# 海科館活動訊息

詳細活動資訊請上海科館官網www.nmmst.gov.tw或洽詢客服電話02-24690731

## ❶ 2015 紀錄片行動列車

日期：10月每週六、日 （10/3、10/4、10/10、10/11、10/17、10/18、10/24、10/25、10/31）
時間：14:00起
地點：國立海洋科技博物館——國際會議廳

由文化部影視及流行音樂產業局主辦的「2015紀 錄 片行動列車」全台開跑，海科館播放20部作品，其中有與海洋相關的《刪海經》、《戰浪》、《蹦火》、《漁生．餘聲》等，邀您透過多元主題的紀錄片，一窺人與環境的關係、特殊技藝、追逐夢想的故事，展現臺灣文化內涵與社會多元樣貌。

播映片單及場次表：(★表示映後安排導演或影人出席映後座談)

| 日期 | 時間 | 片名 | 級別 |
|---|---|---|---|
| 10/03（六） | 14:00 | 南國小兵 | 普 |
| | 15:20 | Kanakanavu 的守候 | 普 |
| 10/04（日） | 14:00 | 黑晝記 | 普 |
| | 15:30 | 零下四十度的思念 | 普 |
| | 16:20 | 看不見的村落 & 記憶盒子 | 普 |
| 10/10（六） | 14:00 | 餘生——賽德克巴萊 | 輔 |
| 10/11（日） | 14:00 | 戰浪 | 普 |
| | 15:30 | 女書回生 | 普 |
| 10/17（六） | 14:00 | 刪海經 | 普 |
| | 15:30 | 蹦火 & 漁生．餘聲 ★ | 普 |
| 10/18（日） | 14:00 | 山上的小女子舉重隊 | 普 |
| | 15:30 | 小騎士闖通關之美夢成真 | 普 |
| 10/24（六） | 14:00 | 影武者 | 普 |
| | 15:10 | 乘著光影旅行 ★ | 普 |
| 10/25（日） | 14:00 | 夢想美髮店 | 普 |
| | 15:20 | 少年鼓手 | 普 |
| 10/31（六） | 14:00 | 江湖少女 | 普 |
| | 15:10 | 墨魂 ★ | 護 |

## ❷ 2015 TLC 海洋野餐日

日期：10月3日（六）
時間：10:00～18:00
活動地點：國立海洋科技博物館

海科館與 TLC 邀您來場秋季海洋野餐！迎著海風、伴隨烏克麗麗演奏輕鬆搖擺。用在地美食填飽肚子、用海洋知識填滿腦袋，還有 TLC 大明星主持人分享私藏食譜，與您共度海味好時光。

## ❸ 潮境海洋中心開放——海洋生物後場探秘

日期：5 月～ 10 月每週六
時間：13:00 ～ 17:00（每 30 分鐘 1 場）
地點：國立海洋科技博物館——潮境海洋中心

潮境海洋中心為海科館海洋生物飼育研究及珊瑚礁繁養殖之工作站，為推廣海洋教育，開放民眾一窺海洋生物養殖科技的奧秘，開放當日請於主題館北火大廳或潮境海洋中心 1 樓大廳現場登記報名，每場次 30 人次，入場持當日主題館或海洋劇場票券收據可兌換紀念品。

## ❹ 海陸工安幻視特展

日期：9月11日（五）～11月8日（日）
地點：國立海洋科技博物館——特展廳（需購票入場）

此展結合工安新議題，以錯視幻覺作為創作主題，利用透視學原理、錯覺原理及人與圖的互動關係位置，達成幻視效果的展示，並結合藝術名畫，在寓教於樂中體驗工作安全衛生的知識。

## ❺ 大師講座「與科學共舞——科教館組織變革之路」

日期：10月28日（三）
時間：10:00～12:00
地點：國立海洋科技博物館——國際會議廳

10 月份大師講座邀請國立臺灣科學教育館朱楠賢館長，將為我們分享「與科學共舞－科教館組織變革之路」。朱館長將分享科教館的變革之路，並擴充對應用科學的視野，讓所有對科學有興趣的人都能FUN 心玩科學，進而愛上科學！

## ❻ 104年度全國海洋教育成果展暨海科館海洋科學學習中心開幕

日期：10 月 29 日（四）、10 月 30 日（五）
地點：國立海洋科技博物館——教育中心

一年一度的全國海洋教育成果展今年在海科館舉行，展出全國 22 縣市推廣海洋教育之成果，提供海洋教育推廣教師觀摩學習的機會。此外，海洋科學學習中心也於當日開幕，展出新設計的海洋科學教學模組，包含體驗活動、DIY 實作、桌上遊戲到解謎遊戲等，歡迎親子與學校團體來體驗哦！

## ❼ 2015 PMI 臺灣國際專案論壇 PMI Taiwan International Congress, PTIC

日期：11 月 21 日（六）～ 11 月 22 日（日）
地點：國立海洋科技博物館——國際會議廳

專案管理是一個充滿動態的管理專業領域，需要不斷與時俱進以維持與時代的脈動。學會致力推廣國際專案管理知識體標準、國際化與在地化的交流與專業社群，提供專案經理人的持續學習、職涯發展、志工參與，以提升組織效能。

## ❽ 2015 科普論壇

日期：12 月 4 日（五）、12 月 5 日（六）
地點：國立海洋科技博物館——教育中心

今年論壇主題「科普與生活——科學普及的切身性與創意性」，突顯生活中無所不在的科學，並納入創客（Maker）的元素，於現場展示教育部3D實驗室，並邀請3D列印相關廠商設攤，體驗3D列印的神奇之處。全台五個科學博物館也將展示新奇有趣的科學體驗課程，歡迎到海科館來趟科學之旅吧！

## ❾ 社區培力活動「八斗藝啟創」

地點：國立海洋科技博物館、社區

「八斗藝啟創」以跨域合作之資源整合，結合文化與藝術，啟燃八斗子藝術漁村亮點之營造暨培力地方文創和活動規劃之能力。

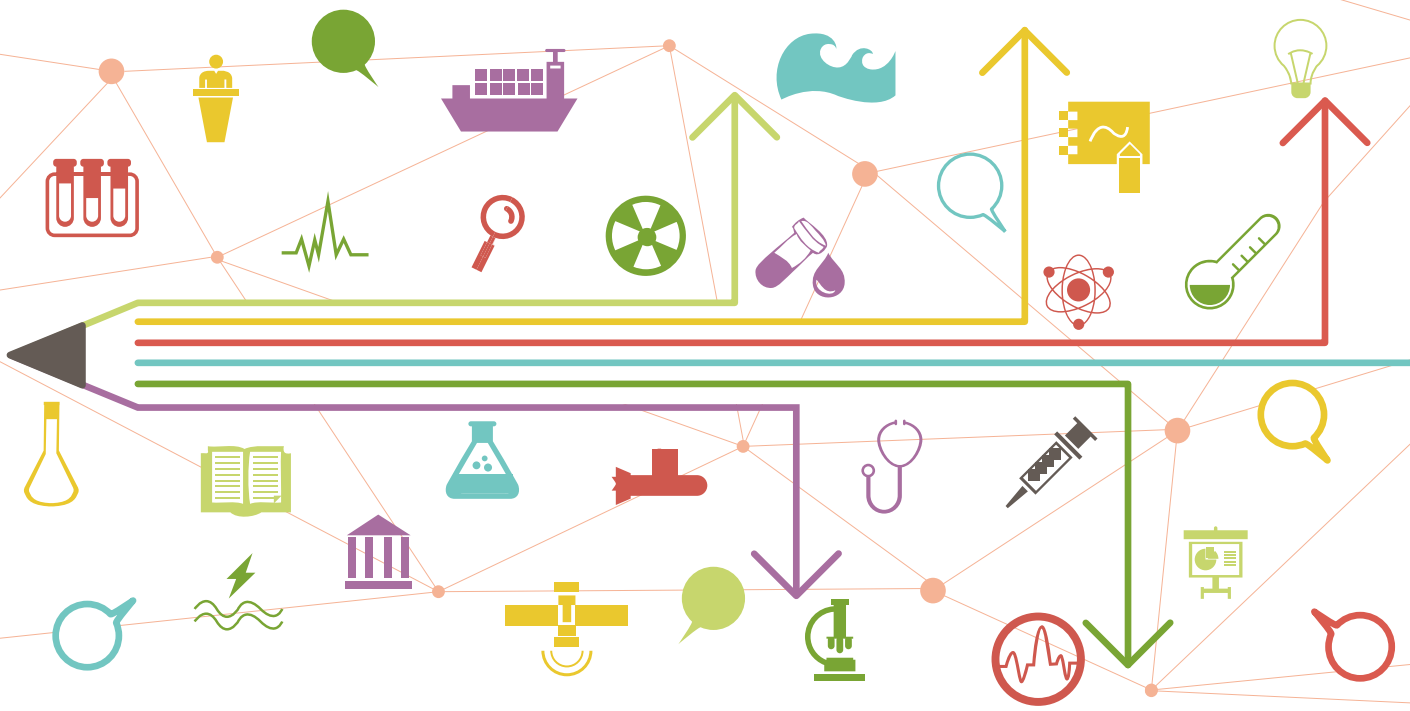
| 活動日期 | 活動時間 | 活動名稱 |
|---|---|---|
| 10/19（一） | 9:00～12:00 | 蛤玩藝（DIY 活動） |
| 11/3（二） | 9:00～11:00 | 希（漁）望百寶袋（拼布） |
| 11/10（二） | 9:00～11:00 | 漁躍（鑰）袋（拼布） |
| 11/10（二） | 13:30～16:30 | 「藝起玩遊趣」造型研習 |
| 12/22（二） | 9:00～12:00<br>13:30～16:30 | 芒花玩把繫——（遊程＋採集＋手創小帚） |
| 10/24（六）<br>10/31（六）<br>11/14（六）<br>11/28（六） | 9:00～12:00<br>13:30～16:30<br>13:30～16:30<br>13:30～16:30 | 藝術漁村——亮點現地實作 |

# 2015 科普論壇 science

**時間：12/4(五)~12/5(六)**

**地點：國立海洋科技博物館 教育中心**

指導單位：教育部　　承辦單位：國立海洋科技博物館 NATIONAL MUSEUM OF MARINE SCIENCE & TECHNOLOGY



**國立海洋科技博物館**　地址：202 基隆市中正區北寧路367號　遊客服務電話：02-24690731
相關訊息請至官網查詢：www.nmmst.gov.tw　FB粉絲頁：www.facebook.com/NMMST.TW

ISSN 2311-500-9
10
9 772311 500005
定價：新臺幣 99 元
GPN：2010300198