探險去！
日本離島
超過6,800個迷人島嶼等著您來發掘
JNTO
Japan.
Endless
Discovery.

「乘船吧！往日本裏風景出航！」

日本擁有高達410座以上的有人居住的島嶼。每一個小島都有自己獨特的個性，像是打開時空膠囊般，古老的文化、傳統行事，及各有特色的街區風情滿溢。大大小小島嶼形成「多島美」的多重島嶼，是日本最美麗的風景之一。來趟船之旅，最能緩心眺望形形色色島嶼之美。

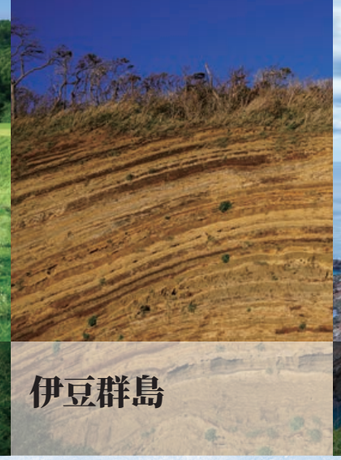
下船之際，感受著時光緩慢地流逝。不只是懷舊之情，溫暖而幸福滿溢的心情，更是日本自古以來最美好的傳統。

就是現在，前往那未知、美麗的日本島嶼去旅行吧！

小林 希 ｜ 旅行作家/攝影師/離島大使

至今旅行經歷遍及海外65個國家、日本國內100個以上的離島，除出版多本旅遊相關著作外，也活躍於各式旅行演講活動。這回受日本旅客船協會邀請，以船旅大使身份，分享日本船旅的離島魅力及旅行樂趣。

Unauthorized use prohibited. ｜ ©2020 by Japan National Tourism Organization



利尻島禮文島

「在日本最北端的白色世界，展開冒險之旅」

隸屬於北海道的利尻禮文佐呂別國立公園的利尻島，禮文島，可是正逢嚴冬才能見到絕美景色的祕境。因這裡有日本少見的優質粉雪，蓬鬆潔淨，即便近年來專程前來滑雪、雪鞋健行的觀光客增加不少，但地廣人稀，感受到的仍是寂靜的氣息及最真實的自然景色。這趟四天三夜的日本國境最北之旅，我只想在島上的天然湧泉泡個湯、大吃近海捕獲的鮮美海鮮，度過奢華的幸福時光。

隆冬的利尻島上，穿上雪鞋，展開雪中健行之旅一路往PON山前進，來到山頂，正是眺望美麗的利尻富士絕景處。

Unauthorized use prohibited. | ©2020 by Japan National Tourism Organization

從北海道最北的稚內搭乘Heart Land渡輪來到利尻島、禮文島，在島上的居酒屋，享用道地的鄉土美食料理。

從北海道最北的城市—稚內出發，搭乘Heart Land渡輪約莫2小時來到香深港，一下船，迎接我們的除了日落及零下五度的寒氣外，還有飄舞在空中的蓬軟雪花。

晚餐在當地的居酒屋享用在地家常菜（鄉土料理），包括魷押壽司、鱈魚精巢等等，這些島上才吃得到的海味，簡直鮮美無比。飽足一頓後，來到「薄雪之湯」泡湯，整個身子也跟著暖呼呼。這裡還提供家庭浴場，想要自己一個人盡情享受也不成問題。

隔天一早，驅車前往島上最北端的須古頓岬。厚厚白雪覆蓋著村內的家家戶戶，屋簷下結凍成一條條冰柱，離開香深市區，準備進入香深井地區時，一座紅色鳥居映入眼簾。原來這間見內神社，早自愛奴族定居在此時便存在，以祈求安產著稱。現在北海道各處有許多像這樣流傳著愛奴傳說的地方。

再往北前進，日本最北端的湖—久種湖逐漸出現眼前，整個湖面完全被雪覆蓋，彷若來到純白的雪世界裡。

繞到附近的漁港，今天看來又是大豐收呢！島上的阿姨們正從漁網卸下剛捕獲的太平洋鱈，一邊爽朗地對我吆喝著：「來看看唷～」。禮文島自古以來便因漁業而興榮，島民幾乎都從事相關行業。

終於來到須古頓岬了！即便冷冽的北風使勁地吹著，突出於海中的白色海岬既雄偉，又像展示著自己的威嚴。望著眼前出現的海驢島，綿延不絕的海岸，散發著一股遠海上的祕境氛圍，「啊～真的到了日本最盡頭了呢！」內心滿滿感動湧上。在禮文島，春至夏季的觀光旺季時，最受歡迎的便是隨處可見的高山植物，以及種類繁多、相互爭艷的花朵。但我想只有冬天前來，才能望見如此夢幻般延展出的世界吧！而我這應該連日本人都鮮少人知道吧。

之後，我來到元地地區的「海Dining Cafe」享用午餐。難得一見的魷魚漢堡、淋上海膽奶油的蛋包飯，完勝大城市的咖啡館餐點。連飲料選擇也相當豐富，十分推薦大家前來。

吃飽喝足後，來到附近尋找這顆高約250公尺的「桃岩」及形似貓身的「貓岩」。大自然所雕鑿出的作品，有時真更有溫暖人心的神祕力量呢。

傍晚，再次搭乘Heart Land渡輪，40分鐘航程後，來到利尻島。聳立在島中央、海拔1721公尺的利尻山，因狀似富士山，故有「利尻富士」的別名。冬天可在此體驗山岳滑雪、雪鞋健行和單板滑雪。

隔天早上離開鴛泊市區，跟著當地導遊來到利尻富士山腳下的PON山，穿上雪鞋展開雪中健行之旅。PON山海拔444公尺，從這裡眺望利尻富士山可說相當美。

走在白雪覆蓋的松林中，通過登山口的北麓野營場，登上山路。因前面沒有開路先鋒的登山客，我們一邊踩踏在膝的厚雪開出一條路，一邊整隊前進。約15分後，來到日本名水百選之一的甘露泉水。即使在冬天仍有泉水湧出，供隨時飲用。稍作休息後，喝一口冰涼的泉水，真是甘美啊。

小歇後隨著繼續登高，視野跟著逐漸開闊起來，右手邊出現了雄偉的利尻富士；山稜線流暢地往地面延伸，而山腳下成片廣闊的樹海同樣壯麗。就這樣走著、走著，不久後，雪原前方出現一片汪洋大海、白與藍形成了強烈對比，而我，好想就這樣咻地～滑到大海中。

繼續在樹林中前進，終於攻達山頂。矗立在眼前的利尻富士，讓人無法離開眼線。我似乎能理解，過去愛奴族人將其作為信仰對象的原因了。山峰飄著些許浮雲，山脊顯得既神秘又美麗。況且利尻富士背面向海，可同時眺望到山色與海景，正也是島嶼才有的魅力吧。

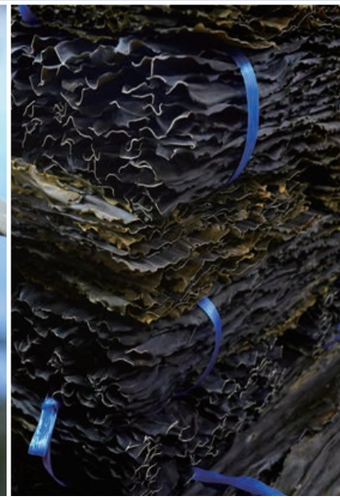
下山後，前往利尻昆布養殖場。利尻和禮文都是以漁業為生的島嶼，「利尻昆布」在日本向來視為高級品而聞名。因隨著利尻富士山雪水融化，也將土壤中的養分一併流入大海，以這養育出來的昆布，是日本料理中熬煮高湯時，所不可或缺的上等食材，長年以來更為京都高級料理亭店所愛用。在昆布漁夫的作業場中，大量已乾燥的利尻昆布被攤開放置著。漁夫邊說著：「培育2年，生產需要1年時間。」言談間，充滿著如養育自己孩子般滿滿的愛。

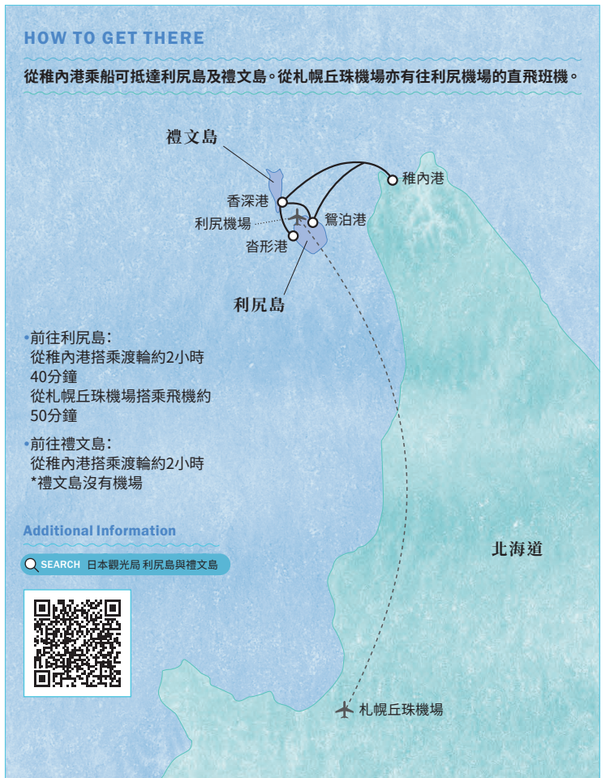
島上也有扇貝等的直銷店。由北方大地培育出的美味，多數運送到日本各地。當然囉，在當地的餐廳也能大嚐美味；此外，還能吃到當季海鮮。所以前來享用美食的人相當多。

開車前往位於島西側面海的「北方嚴島弁天宮」參拜，我雙手合十，走在參道上，向鎮守在此的弁天神虔心祈佑。而日落西沉的大海前方，已是俄羅斯。

在日本國境最北的島嶼，雙眼所及凜冽寒冬的美景，將成為我永難忘懷的回憶吧！

可在島上的販賣所，買到日本最北的島嶼所捕獲的利尻昆布及海鮮。像北方嚴島弁天宮這類依海而建的神社，別具神聖氛圍。





Unauthorized use prohibited. | ©2020 by Japan National Tourism Organization

佐渡島

佐渡島上處處可見的水稻梯田，是日本的原始風景。
非常推薦來到岩首昇龍梯田，望見自海上冉冉上升的旭日，卻充滿懷舊感。

「走進歷史、文化裡的日本原風景」

佐渡，位於新潟縣新潟市的西方，是日本海上面積最大的島嶼。島內充滿著四季變化的自然美景外，小小的島嶼上，據說就有高達300間以上的神社、寺院，一年內各式能樂、祭典等傳統藝術活動、宗教活動的數量更是在日本國內首屈一指。微風吹拂下的稻穗，朱鷺翩然來到稻田間。保留著原始風貌的村落裡，望著阿嬤的身影步行在窄巷裡，貓咪尾隨在後，那便是佐渡的日常啊！

這就是日本原風景吧!來到佐渡，多數日本人都會這樣想吧。因數度相遇、雙眼所及的，盡是記憶中日本的昔日風貌，而這就是佐渡。但有一點是不容忽視的。在日本的歷史上，佐渡曾被稱為「將軍領地」，即重要的幕府直轄地。因自江戶時代掀開礦金山的序幕起，在當地興起一股淘金熱潮，佐渡也成了支撐江戶幕府財政的力量，即便今日來到這裡，仍能見證到昔日繁華一時的樣貌。

讓我們前往佐渡，與古老而美好的日本相會吧！

一早搭乘高速汽船從新潟港出發，一小時後人已來到兩津港。一下船，迎面而來的平靜海風，溫柔地吹拂，沿著碼頭排成列的日式風情建築，瞬間，一種時光倒流的錯覺，人也跟著放鬆心情。租車漫遊在島上，行經以養殖牡蠣聞名的加茂湖，馳乘在路中央，兩側寬廣的田園景色，也將由新綠萌芽來到秋日的金黃景色，幸運的話，還能望見朱鷺在田裡吃著田螺等的模樣。若說佐渡的魅力，應該就是能切身感受到季節變化之美吧！

來到清水寺，穿過山門後，有著數百年樹齡、高聳直達天際的杉木，像是守護著佈滿青苔的石階參道般，神聖地並列著。過了參道，迎面而來的朱紅色救世殿，據說是仿效京都清水寺而打造，雖然建築並不大，且因年代久遠而有些腐朽，但莊嚴的風格及略帶神秘的氛圍，即便只是靜靜佇立在那，但內心卻能感受到一股強大的能量，讓人澎湃不已。

之後往島嶼南端的小木村前進，準備體驗傳統的盆舟。「盆舟」是自古流傳至今的捕魚器具，坐進大大的盆舟出海，用來捕獲鮑魚、蠑螺等物。現在也開放觀光客體驗，只要在矢島交流體驗館買票後，便可搭乘盆舟，在矢

Unauthorized use prohibited. | ©2020 by Japan National Tourism Organization

在島內遼闊的田園間驅車奔馳，身心舒暢。在島內，坐在當地媽媽們搖槳划行的盆舟上，享受寧靜片刻時光。

佐渡島上風情滿溢的宿根木街區，殘留著充滿歷史感的美麗日本記憶。高達300多間以上的神社寺院，不妨找自己有感受、喜歡的入內參拜。歷史悠久的長谷寺最是引人注目。

島、經島及連結其間的紅色太鼓橋海灣附近，自在划船游移。

搖槳划盆舟的工作自古以來都是由船娘負責。她們頭上戴的傳統尖型斗笠（稱為OKESA），也是當地傳統文化之一「佐渡OKESA」的道具之一，當地的婦女戴著斗笠，一邊跳著舞，一邊唱著佐渡民謠「OKESA」。搭完船，返回交流館後，伴隨著空間裡流洩著OKESA的歌聲，雙眼定格在前方盆舟輕搖晃的藍色大海畫面時，瞬間又再次沉醉在美好的旅遊情懷裡。

值得一提的是，小木港在江戶到明治這段時期，扮演著日本海物流運輸北前船的重要基地，而成了財貨的聚集地。在小木港附近有個名為「宿根木」的村落，聚集著約100戶的民家，幾乎家家戶戶都與駛船業有著密切關係。宿根木村落也因保有獨特的建造方式，美麗的屋舍連佐渡人也讚嘆，而被指定為「國家重要傳統建築群保存區」。

從宿根木町案內所開始，一路漫步在石疊小路上。這裡聚集了有溫度、人情味滿溢的木造屋，像是迷路"般"，撩起內心的激動心情。來到「三角家」的三角型房屋前，是許多觀光客最喜歡駐足拍照的熱門景點，更是和當地人擦身而過，不時就會聽到「你好！」的交流場所。

可別錯過來到駛船業主豪華的宅邸「清九郎」參觀。已有180年建築歷史的古民宅，屋內以大量的櫸木、一本杉做成漆塗的門版；一窺由製船職人以最高建造技術打造的民宅內部，感受當年繁華的榮景。就像進門時，當地導覽阿姨一句親切的「歡迎光臨佐渡！」，那暖心的笑容讓歷史建築更有溫度。

想看夕陽，來到宿根木的高地就對了。能登瓦的屋頂、疊置著石頭的傳統屋頂在眼前展開，火紅太陽，一邊將屋頂染紅，一邊朝村落的另一頭漸漸沉入。

住宿真野村落中。翌日早晨，趁著天還沒亮，我從伊藤屋旅館出發，開車來到岩首的梯田，這裡是日本唯一被認定為世界農業遺產的地方。隨著在金山開挖的同時，佐渡島上的人口數也一口氣增加許多，島上各村落的規模也隨之擴大。這個時期居民開始走進山林裡，進行開墾，才有今日梯田的樣貌。但和金山經歷了盛衰榮枯的歷史一樣，這些輝煌時期由先人們血汗打造出來的美麗梯田，也曾一度荒蕪，所幸現在在當地居民的努力下，正朝著恢復原本的樣貌而前進中。

站在層次有致的梯田上，正對面就可望見海；像是天然的柔焦鏡，陽光為大海鑲了光邊，映照著梯田，而我也被這柔和的光芒包圍，一股和煦的溫暖湧上心頭。想到先人的辛苦和熱情，眼前染上金色的梯田也越發地美麗。

之後，轉往史蹟的佐渡金山。金山裡面，有條長達400公里左右、猶如佈滿蟻窩般的坑道。從開山以來的380年間，一直持續著挖掘金礦的工作。依年代的不同，分成好幾條參觀的石坑道路線。首推「宗太夫坑道」路線，這條江戶初期的坑道，可看到在當時都以徒手挖掘，而留下採掘遺跡；另一條則是明治時期的「道遊坑」路線，隨著時代科技的推進，此時已可以看到當時用的手推車和機械類的樣貌。兩條步行時間都約半小時左右。漫步在昏暗、狹窄的坑道中，當年嚴苛的工作情景可想而知。特別是在「道遊坑」路線中會看到這座像被斧頭劈開的「道遊割戶」，山頂上留下的巨大裂口，但這可不是自然的產物，而全是人工挖掘而成。望著眼前這曾經一度支撐著日本經濟舞台的一景，頓時覺得自己的渺小。

趁著返回新潟港的船班前還有點時間，便順道來到長谷寺走走。這時天空突然飄起小雨，望著被雨淋濕的百日紅，楚楚可憐般地窩在腳側，放眼望去，卻也像為旅人們鋪起一條粉色的道路。對著佈滿青苔的地藏菩薩，我雙手合十，耳際邊似乎傳來「要再來佐渡啊」的呢喃聲。I

HOW TO GET THERE

從新潟港或直江津港乘船可抵達佐渡島。

- 前往兩津港：
  從新潟港搭乘渡輪約2小時30分鐘，噴射船約70分鐘
- 前往小木港：
  從直江津港搭船約100分鐘

Additional Information

SEARCH 日本觀光局 佐渡島

Unauthorized use prohibited. | ©2020 by Japan National Tourism Organization

伊豆群島

伊豆大島被認定為日本地質公園的火山島，像是年輪蛋糕的般的地層大斷面，
沿著海岸線綿延600公尺，壯觀的景色一路展開。

「與大自然相遇的東京島嶼」

許多人可能不知道，熱鬧的東京，原來還有約大大小小100座以上的島嶼，當中11座的有人島中，有9島被稱為「伊豆群島」，可經由兩條航線前往，並在島上住一晚，享受跳島遊的魅力。眼前所見的大自然景致，純粹美好得令人不禁想問：「這裡是東京嗎？！」除了能享受日本首屈一指的野外溫泉，還能接觸到別具風情的島民生活。這次我選定東京島嶼的玄關－伊豆大島，和以釣魚、溫泉聞名的式根島前往，享受寒冬的跳島樂趣！

從東京市區的竹芝客船碼頭出發，搭乘東海汽船的大型遊輪前往位於南方160公里處的式根島。船班在晚上10點出發，眺望著燈火輝煌的摩天大樓，將東京璀燦夜景盡收眼底；當映在眼中的亮光轉而成滿天閃爍的星光時，代表遊輪已航行到遠洋。回到客房裡休息，早上9點睜開眼時，人已來到式根島了。

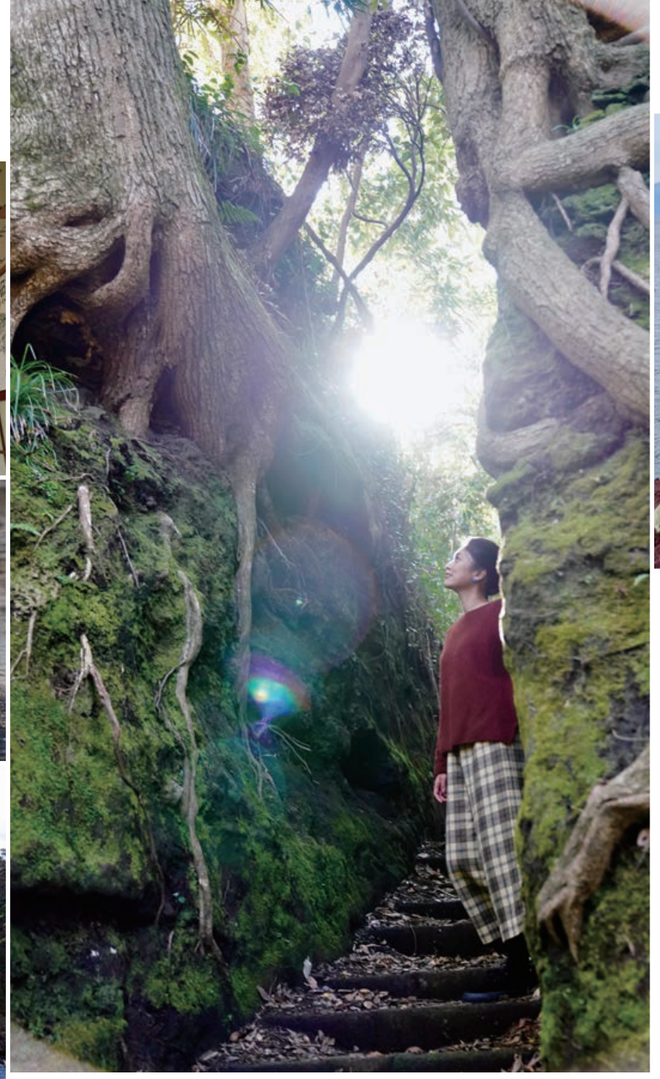
日本不愧是溫泉大國啊！全國各地都有源泉湧出，而且泉質、泡湯風情也因地點而大不相同。式根島上的是極具野性、由海底湧出的海中溫泉，可說是從海中沸騰湧出，泉質良好。著名的溫泉評論家曾說過，東日本最棒的溫泉就在此！只要穿著泳衣，就可以免費在島上三處露天海中溫泉－地鉈溫泉、足付溫泉、松下雅湯享受泡湯樂，另也有收費的溫泉休憩處「憩之家」可選擇。

在旅館放置好行李後，我的溫泉巡禮就此展開！這座規模大小剛剛好的島，花上一天時間便能踏遍。島上洋溢著南國風情，加上擁有美麗蔚藍海洋的泊海水浴場，特別適合夏天前來，而廣受歡迎。當然，恬靜的村落中，與島民共同生活的貓咪同樣也讓人著迷。

來到島嶼南邊的地鉈溫泉，一走進如柴刀劈開岩山的V字型山谷中，一片廣闊的海洋瞬間躍入眼簾。而海浪沖刷堆積形成的岩地，成了天然的岩窟泉池，裡面溫泉水正沸騰著。湧入的海水和溫泉混合後，溫度被調節得剛剛好，那就來個足湯吧！身體慢慢地暖和起來，海風吹得人好舒服。抬頭一看，令人驚豔的岩石壁面正矗立在眼前。雖然不至於懷疑是否身處東京，但還真的有種在秘境泡湯的感覺。

之後轉移陣地，來到24小時都維持著適當水溫、也是島民們晨昏特別喜

Unauthorized use prohibited. | ©2020 by Japan National Tourism Organization



泉津樹切通是著名的攝影地。從赤禿這裡望向大海，可同時將富士山美景收入眼簾。伊豆大島的土壤有著紅、黑的變化，十分有趣。

歡前來泡湯的松下雅湯。這裡引入了地鉉溫泉的泉水，因而呈現出硫化鐵的紅色，被稱作「內科之湯」（專治神經痛及手腳冰冷）。另一方面，被稱作「外科之湯」、水質透明的足付溫泉，在海岸廣大的岩地中雖不易尋找；但相對來說，會令人有種「啊～這裡竟如此溫暖？」，有著意外發現到秘湯的樂趣。

晚上，我在民宿「鈴豐」參加了魚拓體驗活動。式根島向來為釣魚愛好者所喜歡的島嶼之一，而這間民宿則常常聚集許多釣魚同好前來住宿，因此只要有機會，老闆便會舉辦相關活動。在魚身塗上墨汁後，移到紙上按壓出魚形，這就是魚拓。雖說是日本文化的一種，但現代日本人也不太有這類經驗。在民宿中留有許多過往宿客留下來的魚拓，證明了在式根島經常能捕獲到大魚。

隔天一早，我嘗試在棧橋上釣魚。透明清澈的海水，其實很輕易能看到魚兒竄游的身影，最後收穫：四破魚一隻。雖然不是魚獲滿滿，但能悠閒地在島上釣魚，還是讓人心情愉悅。要說度過在島上最棒的時光，那就是溫泉和釣魚了。

下午，前往伊豆大島的噴射船到港，向式根島說掰掰後上船。朝著返回東京市區方向前行，約一小時左右便抵達。這裡和式根島一樣有溫泉湧出，更特別的是還被認定為日本地質公園。島上歷經數次火山爆發，但因也刻劃出生動的自然美景，還有許多值得一遊的景點。

式根島的溫泉自古以來便是著名的湯治場。這裡擁有美麗的土耳其藍色海水可游泳外，也是人氣釣漁地，島上還有日本罕見提供魚拓體驗的民宿。

首先，搭車前往山茶花園。在日本最大的「山茶花之島」上，花兒為島上的冬天景致增添繽紛色彩。園中約有400種以上、2000多棵的山茶花綻開；在視野遼闊的山丘上，面向大海，還能眺望富士山。天氣晴朗時，會讓人不禁覺得「這大概是最能清楚看到日本第一富士山的島吧！」在花園中，還有兔子森林。望著孩子們跟遍地成群的兔寶寶們嬉戲的樣子，感覺好幸福呢。

之後，往東邊行進，沿途順便來到拍照熱門景點「泉津樹切通道」。兩株巨大的樹木矗立左右，粗大的樹根朝四周深紮入土；兩樹中間有條細長的階梯朝上延伸著。這裡的氛圍比想像中更神秘，自樹梢溫柔照射的陽光，彷彿打造一道通往異世界的入口，瀰漫著神聖氣息。

之後進入島的內側，走在三原山中，腳下是一片廣闊的「裏沙漠」。果然，我是來到異世界吧！黑褐色的火山岩渣連綿不絕地延伸到海邊，好像月球表面的光景，這裡可是日本唯一的沙漠啊。說這是東京風景之一，更是會讓人震驚吧。此時此刻，除了風聲、踩踏在佈滿火山岩渣路上的聲音外，世界寂靜無聲。

走出寂靜的「裏沙漠」，來到島南側的「波浮」村落，街道殘留著濃厚的舊日風情。來到這間相當受歡迎的鯛魚燒店「梵天」，因是家族在經營，整個店內充滿居家感，也滿溢著懷舊氣息。剛做好的鯛魚燒，香噴噴的，加上飽滿的卡士達奶油醬等餡料，一口咬下，真是太美味了！

之後，開車朝順時鐘方向前往北邊最值得一看的景點－「地質大斷層面」。過去兩萬年中，因火山不斷地重複噴發，形成今日有如年輪蛋糕條紋般的地層，一路自道路展開，綿延600公尺以上。在經年累月的時間與大自然的巧手打造下，這宛如藝術品般的景色，令我著迷不已。

隔天，在搭船離開前，順路到元町港附近的赤禿走走。岩壁上堆積著紅色的火山岩渣，和蔚藍的海鮮明對比，美到目不暇給。往前方一看，眼前幾艘船隻航行於海上外，美麗的富士山又再度出現，真是太幸運了。

溫泉、沙漠、富士山，體驗過屬於島嶼的悠閒風景與時光後，打從心底覺得，正因包含這些讓內心平靜的島嶼，讓我第一次見到「東京」真實的模樣。

HOW TO GET THERE

從東京港竹芝客船碼頭乘船可抵達伊豆群島。從調布機場和羽田機場亦有往伊豆群島的直飛班機。

- **前往大島：** 搭乘高速船1小時45分鐘，渡輪約8小時
- **前往式根島：** 搭乘高速船約3小時，渡輪約10小時

Additional Information:

SEARCH 日本觀光局 伊豆七島

Unauthorized use prohibited. | ©2020 by Japan National Tourism Organization

隱岐群島

隱岐群島誕生於距今600萬年前，歷經多回的火山活動及海蝕變化，在1萬年前呈現今日的樣貌，當中岩石紋路特別的知夫里島赤壁，為視覺帶來極大震撼。

「感受地球存在的島嶼」

隱岐群島可說是在最能感受到「地球」存在，而被登錄至聯合國世界地質公園的島嶼之一。凌駕一切高度的斷崖矗立在海中，岩石表面上延展著畫般的藝術紋理。搭乘遊覽船沿著海岸出遊，映入眼簾的便是經歷長久歲月形成的奇岩群。在島上，動植物以特有的方式進化，包括生活在島上的人們也培育出島上特有的歷史及文化。漫步島嶼，一起親身感受這些獨特元素的「緊密相繫」吧！

從島根縣的七類港或鳥取縣的境港，搭乘隱岐汽船公司的渡輪或高速船便可前往隱岐群島的大門。在4座有人島、島前三島（西之島、中之島、知夫里島）間，以內航船（僅在群島的港口間航行）移動相當方便。現就由人口最多、面積最大，位於島後的西郷港開始這次的旅程吧！

首先前往位於港口西南部的漁村－都萬。位於日本海上的隱岐，因退潮、滿潮的水位相差不大，所以島上設有舟屋，可為這些船隻遮風避雨。靜謐的港口旁，充滿故事的船屋並列成排，彷彿窺見過往人們生活的片段，好一幅懷舊的光景。

告別了港口，來趟島後三大杉的巡禮。玉若酢命神社境內的「八百杉」、位於道路旁的「蕪杉」，以及岩倉的「乳房杉」，各以獨特的姿態存在著，毋須步入山中，悄然矗立於身旁的巨木，散發著一股難以言喻的神祕感，讓人常是為之心頭一震。另一方面，隱岐同時存在著從南到北、高山與平地的植物，而有日本首屈一指，十分多元的自然生態面貌。

傍晚時分，乘坐著十分受歡迎的「蠟燭島遊覽船」，望見細長如蠟燭般的奇岩佇立在海上；當夕陽落至岩石尖端，如同蠟燭蕊心被點燃般；瞬間，邂逅了日本屈指可數的美麗幻景。雖然有些可惜，當日天空灰濛一片，但從船上近距離仰望奇岩群，相遇隱岐地質公園的絕景，還是讓人相當開心。

離開島後，前往島前三島之際，在和菓子老舖秀月堂不僅買了名產「螺螺最中」（螺螺造型的最中），阿嬤的笑顏更是舒心。隱岐周圍海洋因生態豐富，所以能捕到螺螺等大量漁獲。

Unauthorized use prohibited. | ©2020 by Japan National Tourism Organization

國賀海岸是隱岐群島規模最大的斷崖，搭乘巡迴觀光船，從海上眺望三郎岩、蠟燭島等奇岩最是壯觀。

島後島御神體的「乳房杉」散發著凜然的氣息。知夫里島的赤禿山上，成群牛馬在遼闊的草原上，悠閒地享受牧歌般的時光。島上以海鮮聞名，住宿處也可以吃得到。

在島前的中之島，搭乘半潛水型的海中瞭望船「AMANBOW」。在船中可看到島北部的三兄弟岩石－「三郎岩」，之後船底層窺探海中美景；白色岩石咕溜咕溜地翻轉著，彷彿在河床底下般，這是身為火山島的隱岐，特殊的風景之一。另外，船艙窗口集合了各地游過來的魚兒，令人驚喜不已。

享受海中散步時光後，來到港口直結的「船渡來流亭」大啖海鮮。令人雀躍的是，因當地使用CAS冷凍系統，所以一年到頭都可享受非當季的新鮮海味。

飽餐後，來到眺望隱岐美景的絕好地點－知夫里島的赤禿山。站在展望台上，360度展開的風景，飽覽島前火山臼和隱岐島嶼美景。島前火山臼，是海水流入西之島燒火山的火山口後，形成一片平靜無波如湖般的內海。西之島、中之島、知夫里島皆為二重火山舊噴火壁。在山上，風吹動著腳下廣闊的草原，空氣中盪漾著白色仙人草的香味。牛群自由地吃著美味的牧草，有如牧歌般的畫面，在天堂樂園也不過如此吧！

赤禿山上，留有過往牧耕遺跡的石牆，如山稜線般延伸至遠方。所謂牧耕，指的是以三種農作物和放牧，透過四年輪替一次的方式，進行農耕及放牧。火山島上的土地雖然貧瘠，但因隱岐的地形，受惠於山上湧水得以灌溉、耕作，這全世界唯一的特殊農法，可說將古人流傳的智慧歷歷呈現在眼前。

赤壁，是另一個能夠感到「地球」存在的景點。碧綠草原正下方的斷崖絕壁，岩石表面紋路趣味盎然。火山口為灰色，而噴火時四散的岩漿讓岩石表面呈現赤褐色，有如畫家揮筆畫下的作品，展現出極具藝術性的色彩，令人震撼。這般美景，正是傳達出數百萬年前地球躍動的樣貌。

來到西之島，首先前往位於島前最高峰－燒火山的燒火神社參拜，這是隱岐最古老、地位最崇高的神社。從停車場出發，經登山步道走20分鐘就能到達。神社正對著筆直的一本杉，而社殿如埋入巨大的岩穴中，直接搭建在此，讓大自然與人們的信仰之心徹底地合為一體，充滿莊嚴的氣氛。

位於日本海側的國賀海岸，是西之島的亮點。自海面聳起的斷崖在強風長年風化下，形成高257公尺的摩天崖，是隱岐足以傲視世界的風景。

在摩天崖步道頂峰附近或從赤尾瞭望所，雖能感受到國賀海岸壯麗的絕景，但搭乘「國賀定期巡迴觀光船」，從船上更能被海岸的獨特視野所震懾。整面斷崖延伸約7公里，隨著逐漸逼近，景緻愈是讓人啞然。這一帶的巨岩因長年海蝕作用，島體被切離而形成各種形體，展現出獨特藝術感。此外，搭乘觀光船時，當船身從平穩無波的島前內海航向急流外海的日本海側時，海浪帶來的急遽變化。讓人在約兩小時的船程中，深切地感受到地球的變化，也欣賞世界地質公園的威容，心裡忍不住懷疑著：「這真是在日本嗎？」。

探訪隱岐群島，不僅是與各種地質、地形、奇岩相遇，還能從人們的生活、文化、歷史感受「地球」存在。這是一段傾聽地球故事，重新發現我們誕生的地球上，擁有這樣讓人肅然起敬且珍貴的時光。I

HOW TO GET THERE

從七類港或境港乘船可抵達隱岐群島。
從大阪伊丹機場亦有往隱岐機場（島後）的直飛班機。

- **前往島後：**
  從七類港搭乘高速船約80分鐘，渡輪約2小時30分鐘
- **前往島前：**
  從七類港搭乘高速船約1小時30分至2小時，從境港搭乘渡輪約2小時30分至3小時10分鐘

Additional Information:

SEARCH 日本觀光局 隱岐

Unauthorized use prohibited. | ©2020 by Japan National Tourism Organization

瀨戶內群島

「享受多樣主題旅行，並將島嶼之美盡收眼底」

本島的笠島地區，保留著400年前的日本風貌，包括街區百戶成排相連的百年古民宅，漫步其間，也能感受時光悄然流逝中。

本州、四國、九州所圍繞的瀨戶內海，是日本最大的內海，海面上分佈著無數個大大小小的島嶼。平穩無波的海面上，搭船前往不同島嶼的航程中，從船上便能望見由無數小島串起的島嶼美景。不論哪座島嶼，都各自擁多彩的面貌及魅力。

這次我前往的是與日本歷史關連最深、曾為數位名將所統治的鹽飽群島中的「本島」，及自古以富含日本飲食文化精髓的「小豆島」。

提到瀨戶內海，就聯想到數座因「瀨戶內國際藝術祭」帶動名氣的藝術之島，但也有諸多島嶼是原本從日常生活中，便能感受到藝術之美，像是過去被稱為「鹽飽島」，也是鹽飽海軍基地的「本島」即是一例。鹽飽一名，源自於「海潮湧出」（鹽飽日文為shiwaku，發音近似海潮湧出的shiogawaku），意思是指在看似平靜、實則波濤洶湧的海流上，賭上性命去駕船。這些船夫們擁有極純熟的操船技術，過去曾因此受到武將或幕府的器重；即便隨著時代的遷移，擁有優秀造船技術的他們，流傳至今仍以鹽飽木匠的身分活躍著。

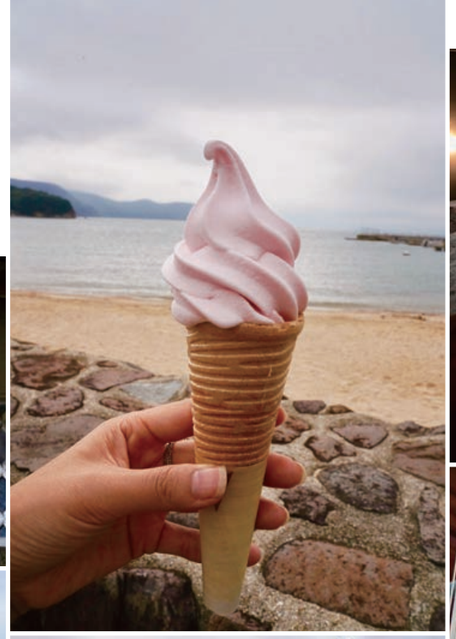
從香川縣丸龜港搭乘本島汽船，約莫35分鐘即可抵達本島的泊港。晴朗舒暢的鄉間道路上，季節花卉正盛開，美不勝收。在瀨戶內國際藝術祭的藝術作品中，便有軍艦「咸臨丸」的雕刻作品、即以船夫住宅作為展示會場。「咸臨丸」是日本最早往返於太平洋的船隻，也是鹽飽的船夫們最常選擇搭乘的船。

從泊地區步行前往笠島地區，途中順便繞到江戶時代為公務機關的鹽飽值勤所看看，在那可參觀當地的歷史資料、以及咸臨丸的船夫從美國帶回的物品。

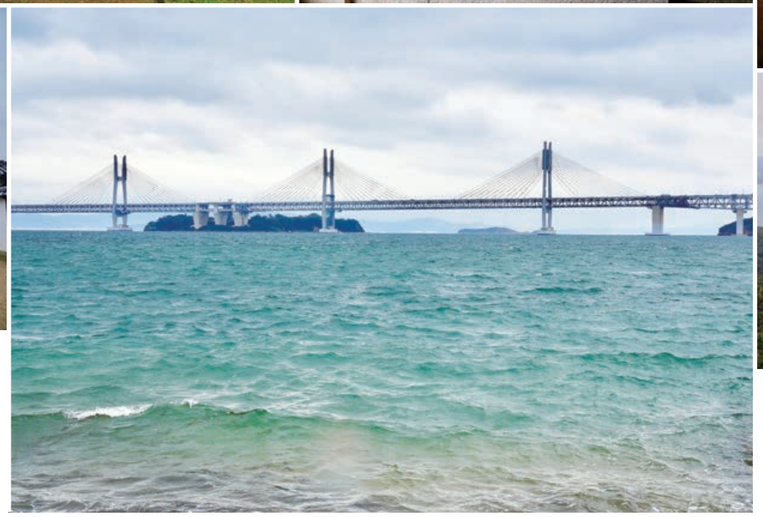
到了笠島，眼前條地出現如時代劇般的場景。其中包括江戶、明治時代由鹽飽木匠所搭建一成排、約莫100戶相連的古民宅。巧妙又細緻的工藝建築之作，相當具藝術性。走在路上，彷彿隨時會遇見武士出巡。也因這些特點，這裡被指定為「重要傳統建築造物群保存地區」。其中一間古民宅，是以舊真木宅邸改建而成的「笠島街道保存中心」，讓觀光客很快能了解到在地的文化與相關事物。

擔任導覽的阿公提到：「這裡的建築物沒有什麼既定樣式，而全是依客

Unauthorized use prohibited. | ©2020 by Japan National Tourism Organization



江戶時代的本島因海運業興盛，在幕府授權下而設定公務機關的鹽飽值勤所。



來到笠島地區，可一覽瀨戶大橋最美的橋身。

在公路休息站「小豆島故鄉村」販售的李子冰淇淋。小豆島絕對是日本飲食文化中不可欠缺的重要島嶼之一。以筷子將素麵分開的手延素麵體驗十分受歡迎。

戶所需而特別量身製作，這就是鹽飽木匠！」如支配時光的使者，又或是靈巧地駛在時代浪潮上的船夫般，建築物也是細察其需求而打造。「島上的所有人啊，是海軍和木匠的子孫喔！」阿公開懷地說。從他的笑容中，讓我也深深感受到他對於家鄉的自豪。

前往笠島東側的海岸線，看到壯麗的瀨戶大橋，在複雜而多變的海流海面上、成為連結鹽飽群島的橋樑。在鹽飽悠久的歷史上，可說為近代最具代表的藝術作品。從過去到現代，打開藝術之門的入口，便能窺見歷史和人們的故事。深度探索小島，竟有如此深遠的學問。

接下來前往瀨戶內第二大島－小豆島。從高松港搭乘渡輪，約一小時便可抵達，這裡也有橄欖島的別稱，島上代表的名物，包括醬油、素麵，不但歷史悠久，更扮演著日本飲食文化中重要的角色。

在土庄港下船後，先去探訪樹齡已有1000年、自西班牙移植到日本的這株橄欖樹。只見粗壯的樹幹上，枝葉不斷朝兩側大面積伸延出去，因充足的日光浴而展現生氣盎然的樣貌。小豆島栽培橄欖的歷史，可追溯到100多年前，當時日本政府在國內多數嘗試栽培，最後只有在氣候溫暖雨少、土壤適宜的小豆島栽培成功。

當地人說：「國小入學時，就會得到一株橄欖樹苗，然後種在自家庭院。」看來，橄欖樹對於當地人，應有如守護家人成長般的重要吧。在島上乘車時，行道樹、民家庭院前，又或來到海景盡收眼底的整面山坡上，可說處處都種有橄欖樹，與當地的民宅構成如畫一般的日常風景。

來到著名的「井上誠耕園」，這裡販售著以橄欖製成的化妝品、橄欖油、西式泡菜和原創商品等等，琳琅滿目，讓人難以抉擇。最特別的是，在店內可體驗依自身喜好，由自己調配的橄欖油，相當有趣。

之後來到草壁地區的創作料理店「野之花」享用午餐。以榨油後的橄欖渣為飼料的橄欖牛，讓我驚艷日本頂級牛肉的滋味；此外，島上種植的蔬菜也相當美味，用完餐都覺得全身有著滿滿的元氣。餐後，在道路休息站「小豆島故鄉村」品嚐島上特產的李子做成的冰淇淋，特別的口感讓人吃得超滿足。

下一站，到了醬油故鄉－山六醬油廠參觀，空氣中瀰漫著醬油香氣，撲鼻而來。小豆島因氣候溫暖，適合培養酵母菌，加上自古以來製鹽業和海運業發達的關係，原料容易取得，400多年前就開始釀造醬油。

第五代當家在昏暗的工廠中為我們導覽，廠中置放數個資歷久遠的巨大木桶，裡面茶色的醬油正在發酵中，這些使用已超過150年的木桶，現今仍堅守崗位工作著。「這是醬油最原本的製作方式。」當家說。現今日本以木桶釀造醬油的品牌僅有1%而已，漸漸消逝中的「正港」醬油，正是日本飲食文化的代表。因飲食文化而被列為世界非物質文化遺產的「和食」，在此可窺見其精髓。

說到飲食文化，另一不可不提的還有長達420年歷史的素麵。和醬油一樣，小豆島上因原料取得容易，加上氣候及水土兩大因素，而十分適合製作素麵。在名店「NAKABU庵」，可體驗長筷延麵工法，即將細長的素麵以長筷慢慢拉開，不但麵體不容易斷且富彈性，正是素麵美味的秘訣。在體驗後還能馬上品嚐手作的美味素麵，真是令人開心。

旅程的終點來到能眺望土庄街區的碁石山，體驗護摩祈禱。以山岳修行聞名的碁石山，在洞窟中雙手合十祈禱，一邊聽著僧侶誦念般若心經在洞窟內迴響，此時燃燒正旺的火焰也隨之劈啪作響，讓我歷經一次相當特殊的時間。一邊大啖美食，一邊也像是來到無止盡遠方旅行般，多采多姿的小豆島，果然魅力無窮。

Unauthorized use prohibited. | ©2020 by Japan National Tourism Organization

五島列島

古民家再生的「藤松餐廳」提供的午間菜單，由島出身的廚師所做的和食料理，
多數使用在地食材。重新修繕後的華麗日本舊邸十分值得參觀。

「來趟悠閒的療癒之旅」

在日本，擁有最多島嶼的長崎縣，光是五島列島就含括大大小小140個以上的島嶼。島上被登錄為世界文化遺產、述說潛藏基督徒歷史的教會，吸引許多人前往參觀。另一方面，時髦的咖啡館、古民宅改建的餐廳等…能夠享受一趟悠閒之旅，正是島上最吸引人之地方。這次我在五島列島中，選了多彩多姿、趣味橫生的福江島，以及最適合以慢步調享受旅行的小值賀島上，悠哉地晃晃。

福江島上，有許多精彩景點，像是以被指定為長崎縣有形文化財、煉瓦構築的教會「堂崎天主堂」、擁有日本屈指可數美麗海洋的「高濱海灘」，及被稱作五島象徵的火山－「鬼岳」等等，皆可窺探歷史和自然面貌精彩之處。但，這次我只想隨心所欲地環島逛逛。

上午11點半，搭乘九州商船的噴射船，從長崎港出發前往福江島，一個半小時後便抵達福江島。第一站先來到島上唯一的書店「晴天書屋（本処てるてる）」瞧瞧。福江島出身的女店長，數年前鮭魚返鄉，回到故鄉開設這間二手書店，並新手打理店內的一書一物。有自島民處收購的書籍，也販售可愛的雜貨等物品，充滿手作感，如回到家般自在的空間，讓人一進到店內便愛上這氛圍。當天下午店長還特別提前打烊，為我導覽島上風光，一起來趟悠閒之旅。

兩人的悠閒之旅從福江島人氣店之一的「GOTO CAFÉ（五島咖啡）」開始。我們點了模擬鬼岳樣貌的“熔岩咖哩”、 以及“大瀨崎燈塔聖代” 作為午餐。聖代中放了以當地特產的地瓜做成的甜點，份量十足，讓我們兩個女生飽到褲頭快撐開。要離開時，還買了好幾種以島上名花～山茶花萃取出的優質油，做成各式化妝保養品等，當作伴手禮。

吃飽喝足後，再來到車程約15分鐘的「香珠子五島椿物產館」，參觀職人製鹽過程。以島上木材為薪材，柴火燒煮大鍋裡海水淬鍊成鹽，光看就知道是耗時費工的古法作業；製鹽之首要，便是在鹽味、酸味、甜味中取得平衡，職人說：「這是在創作。」果真，完成後呈金字塔型或方塊狀的鹽結晶，有如藝術品般，傳遞出職人珍愛五島之海的心意。隨後繞道香珠子海灘晃晃，被陽光照得迷離晶亮的海面，此刻美到讓人屏息。

Unauthorized use prohibited. | ©2020 by Japan National Tourism Organization

福江島值得一遊的名勝，包括潛藏基督教徒歷史物語的堂崎天主堂及擁有美麗海色的高濱海岸。咖啡巡禮讓人樂在其中。小值賀島的笛吹地區，才剛開門的麵包屋讓我好想進去瞧瞧。

福江島荒川地區有提供純泡溫泉的旅館及免費足湯。小值賀島面積僅12平方公里，適合以自行車遊島，且島上除了有古民家住宿、餐廳外，這裡還保留著最早印刷技術的活版印刷廠。

從香珠子前往島上西側的荒川地區，這裡是島上唯一有高溫溫泉湧出的地區，不但有當日往返的溫泉設施，在公車站還可泡足湯呢！據說荒川地區曾是許多漁船的停泊處而繁華一時，如今巷弄中顯眼的舊時招牌，多少也讓人勾起這段懷舊之情。

來到可接受當日泡湯的老舖旅館「竹乃家旅館」，百年歷史的正統日式建築裡，內部相當寬廣，老闆娘前來迎接我們時，貼心地說道：「快去泡湯暖暖身吧！」浸身在頗具歷史的澡堂裡，身體由內而外暖和了起來。泡完湯後，和旅館的阿嬤、貓咪共度悠哉的時光，那麼一瞬間，好像回到鄉下探望祖父母的心境，連心靈也得到了慰藉。

趕在日落前，乘車來到玉之浦地區的大瀨崎燈塔展望台。長年因海水侵蝕而形成80個以上峽灣地區，從展望台便能欣賞到眼下島嶼相成串的絕美景色。日落前，天空快速變化著各種綺麗色彩，我卻因眼前夢幻的景象，將時間拋諸腦後了。

從福江島搭渡輪前往位於五島北部的小值賀島，只需要一天時間就可騎自行車環繞全島，正好說明了這座島的大小。笛吹地區作為小值賀島的玄關，是主要的漁港村落，從這裡出發四處走走。

從笛吹主要大路的「本通」彎進細路窄巷，迷宮般的複雜小巷很容易迷路，我非但沒有不安的情緒，而陶醉在這民宅風情而興奮不已。當中隱身在小岔路的「晉弘舍」，是間歷經一世紀以上的活版印刷廠。這在日本難得一見，幾近失傳的傳統技術，代代相傳下，才能傳承至今。工作室的牆上成排收納了印刷時所使用的活字，有如博物館般，而刻畫著島上歷史、年代久遠的印刷機，最是醒目，散發著「活躍中」的尊嚴感，讓人很難忽視它的存在。

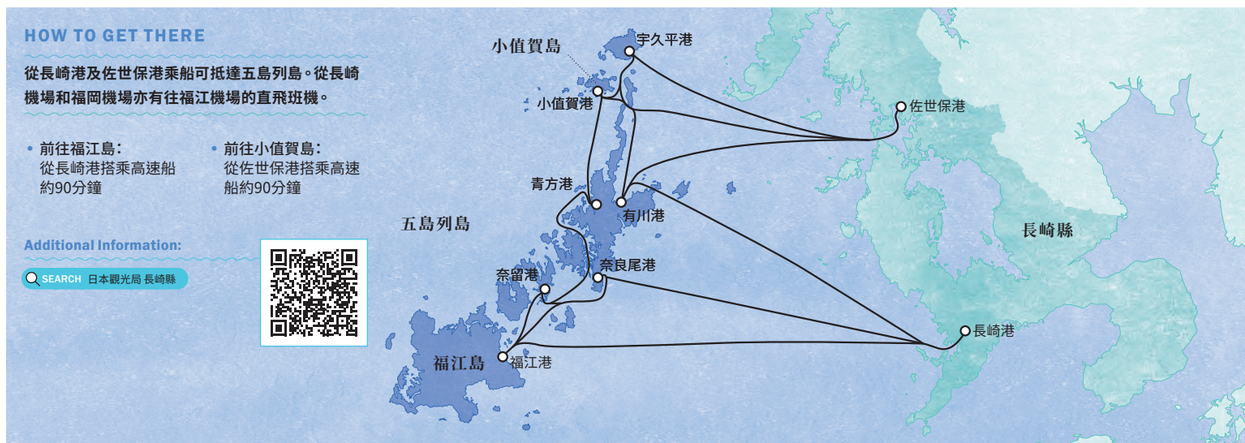
繼續漫步於同條路上，步下階梯時望見了炊煙裊裊，伴隨著空氣中瀰漫的香氣不斷擴散，原來是丸仁水產的老闆正在處理鰹魚，準備之後要製作、煙燻成柴魚。將蒸好的鰹魚成排並列在木箱內，放置在燻製機上，老闆邊調整窯的火力，邊問我：「從哪來的呀？」就這樣站著跟他聊了起來。煙柴魚得不斷反覆數次的工作。雖說一邊閒聊著，但老闆手上的工作可也沒停下來一刻，有時行經過的島民也會一同加入，閒話家常個幾句。就這樣自然地融入島上日常，讓我不禁竊喜。

在笛吹借了電動腳踏車，悠閒上路，漫遊小島。來到小島東北部的古民家餐廳「藤松」吃午餐。由當地出身的主廚，以鮮度十足的天然魚、新鮮蔬菜、米，豐富的小值賀島產作為食材，烹煮成和食料理，每一道菜色都讓人驚艷，就算是高級餐廳也相形見絀，我想光是為了這一餐豐盛的料理，就值得前來小值賀島一趟了！

島上也有好幾間由古民家改裝成的旅館，由於小值賀島昔日曾是國際商船往來的商埠大港，當年留下來的奢華瑰麗宅邸，如今搖身一變，成了日本首屈一指的美麗古民宅，散發著洗鍊感，也訴說當年的繁華，更可整棟出租，歡迎許多旅客的到來。

用完餐後，來到佈滿紅色砂礫的赤濱海岸，順著縱貫島嶼的道路，經過隧道形的松林「姬之松原」後，回到了笛吹地區。

就這樣，悠閒的島上漫遊，和島民相遇、享用美味料理，被大自然療癒，隨心所欲的小島漫遊，有時反倒能創造出難忘的回憶，這就是島嶼的魅力所在吧。



Unauthorized use prohibited. | ©2020 by Japan National Tourism Organization

大隅群島

種子島 & 屋久島

種子島的浦田海水浴場以土耳其藍的美麗海色稱霸南國，連不沖浪的人也能在這找到樂趣。屋久島的白谷雲水峽森林裡佈滿綠色苔蘚。

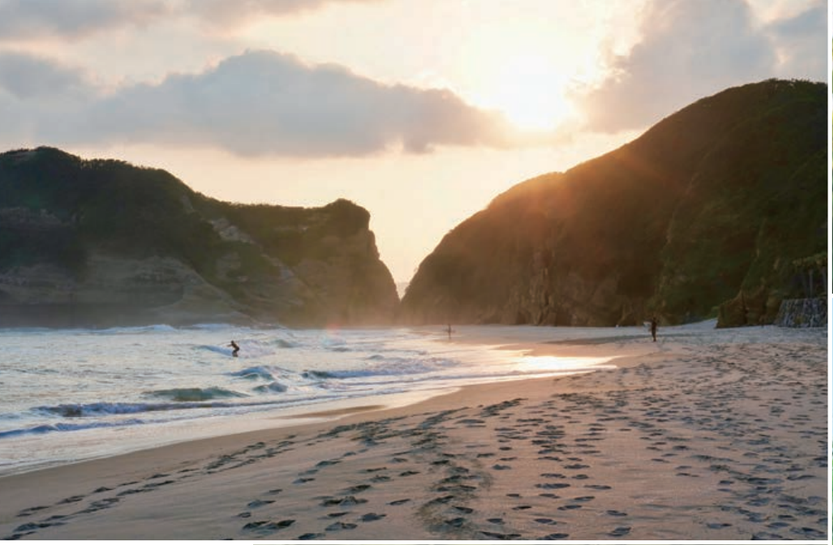
「在相互對比兩樣風情的
兩座島嶼探險」

鹿兒島縣的島嶼數之多，在日本國內可說相當少見，當中的大隅群島中，便存在兩座截然兩樣風貌、相互對比的島嶼。一是海拔偏低、地形平坦而形狀細長的種子島，一是海拔偏高、形狀接近圓形的屋久島。

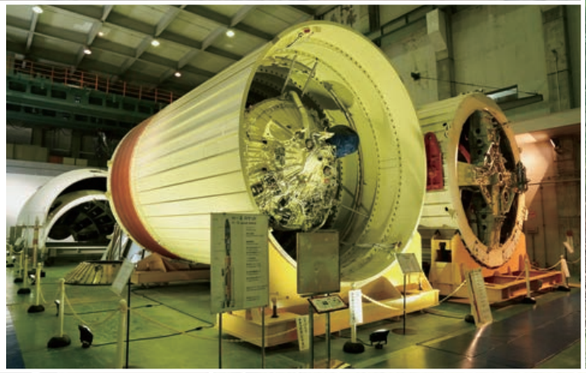
種子島四周碧海藍天，加上舒爽的風，讓人心胸開闊。島上設有宇宙中心，各個海岸也聚集了衝浪玩家。自從第一把步槍從種子島傳入日本後，外來者與外國文化便在種子島來來去去，成了日本少數具異國歷史文化的島嶼。另一方面，屋久島海拔高，地形深邃；島上以九州最高峰的宮之浦岳為首，大量海拔一千公尺高的山脈連綿而立，一踏入群山之中，眼前便是一整片苔蘚鋪地的屋久杉森林，深邃幽靜。

還在猶豫該去哪一座島？建議兩座島嶼都上島看看。認識這兩座相鄰島嶼的迥然之處，讓島嶼之旅更增添趣味。

Unauthorized use prohibited. | ©2020 by Japan National Tourism Organization



參加種子島上的宇宙中心JAXA行程，可近距離看到真實的火箭發射台。在屋久島上，推出各項屋久杉手作體驗活動。



Unauthorized use prohibited. | ©2020 by Japan National Tourism Organization

屋久島上，以紀元杉為開端，不時相遇數千年前的巨大屋久杉，讓人如漫步在永恆的時光中。大川瀑布是九州地區以高低落差最大而聞名。

從鹿兒島港搭乘高速船一小時，就能抵達種子島北部的西之表港。開車從西側沿著海岸往南方，縱貫整座島嶼。車子奔馳在路上，湛藍海水、波浪以及沙灘的色澤隨之轉變。

中部的中種子有一條小道，小道左右是大片的秀貴甘蔗田。甘蔗長得又高又直，富含強韌的生命力。陽光映照甘蔗田，散發黃綠色光輝，微風吹過，甘蔗跟著輕輕搖曳。路旁巧遇的九重葛綻放得十分豔麗，果然南島氛圍十足。

來到位於南部南種子的「宇宙中心JAXA」（宇宙航空研究開發機構，Japan Aerospace Exploration Agency）。旅客可以前往科學館，學習最先進的宇宙技術，申請設施參觀行程，並搭乘專用巴士，參觀宇宙中心內未對外開方的區域。導遊表示：「這裡是全世界風景最美的火箭發射場之一。」果真誠如他所說，發射台就聳立在眼前這片無垠大海的前方。參觀過真正的火箭收納庫與指揮控制中心，忽然發現太空離你我並不遙遠，感覺十分奇妙。

我們順道前往與JAXA相鄰的竹崎海岸，傍晚時分仍有許多玩家正在享受衝浪。種子島是日本數一數二的衝浪聖地，許多衝浪大賽選擇以這裡做為比賽地點，海邊的衝浪玩家異口同聲地說：「這裡的浪況非常好。」

太陽西下，將海水染上柔和的金黃色。站在這裡聆聽波浪聲，真是非常地療癒。衝浪人的剪影鮮明地倒映在海面，景色相當夢幻。

另外，種子島上還能進行許多水上活動，如獨木舟、橡皮艇、潛水、觀光船遊等等。隔天，我們在西之表北部的國上校區中，在紅樹林間體驗了獨木舟。全世界的紅樹林群生地中，最北端就位於種子島。通過綠色水筆仔組成的隧道，日光透過枝葉隙縫，在水面上搖曳閃耀。時間悠然流逝。這座島嶼可說是「療癒身心」的上乘之地。

從國上前往浦田海水浴場，又能見到整片美麗的海洋。海灣向內，柔和的海浪一波波湧來。我們享受腳踝浸泡在海水裡，自在漫步在沙灘上的感覺。

種子島與屋久島之間每天都有數個船班往來。來到前方群山屹立的宮之浦港時，便抵達了屋久島。屋久島以屋久杉之島聞名，但杉樹其實是日本特有的植物，樹齡一千年以上的杉柳被稱為「屋久杉」，從島上海拔五百公尺處延綿至山頂。

島嶼的部分區塊被列入世界自然遺產。屋久島內可以體驗各式島嶼生活，例如從杉樹萃取精油，作成薰香噴霧，或是撿拾屋久杉碎片，製作家飾品。

我們一開始先去欣賞紀元杉。樹體寄生多達十種的樹木，直徑8公尺，樹高19.5公尺。據說樹齡超過三千年。從停車場只需要走上短短數分鐘，便能近距離欣賞這棵擎天巨木，魄力滿點的老樹。

白谷雲水峽海拔六百公尺，峽谷內存在數棵如紀元杉般巨大的屋久杉。我們在峽谷內展開徒步之旅。可以事先於島內租借雨衣、雨鞋與背包。支付保養森林環境專用的救助基金，開始登山不久，眼前便出現大量花崗岩堆。水流遊走在岩石間，化作瀑布，水珠舞動般地滑落峽谷。

屋久島由花崗岩組成，土地養分稀少，不利植物生長。這座島嶼同時也是水之島，島上存在數道瀑布，如大川瀑布、千尋瀑布。島上一年的雨量就達到東京或大阪的四、五倍；雨水為貧瘠的土地帶來恩惠，耗費悠久的時間孕育了大片屋久杉。也因此，屋久杉的年輪比其他地方的杉樹來得細緻，樹齡較長。

森林裡是一片苔綠色調的昏暗領域。岩石、樹墩上覆蓋著苔蘚與嫩芽。來到這肉眼難以辨別的細微世界，慢慢體會隱藏在其中無數奧妙的事物。這片深邃森林著實令人著迷，甚至會漸漸模糊時間感與方向感，處處充滿令人心曠神怡的探險氛圍。

另外，屋久杉自江戶時代起就支撐著島嶼的經濟，林業興盛。樹林接連遭到砍伐，現今存在於白谷雲水峽的大小屋久杉，多半是當時逃過砍伐命運，或是從砍伐後的樹墩冒出嫩芽，重新長成樹木後，樹林的生命才得以延續至今。最好的方式便是漫步其中，靜靜品嘗這悠長時間累積出來的能量。

終於抵達「太鼓岩」。太鼓岩是白谷雲水峽的終點之一，原本應該能眺望絕美景色，然而濃霧掩蓋視野，眼前一片純白。不過，躺在圓形的太鼓岩上，感覺自己像是置身在另一顆行星上。

下山途中巧遇了屋久鹿。島嶼西部杳無人煙，西部林道正中央輕易地能見到屋久猿群，或是屋久鹿經過。沒想到白谷雲水峽也能見到這些生物。牠特地現身，或許是來向我們道聲「Good Luck」吧。

種子島與屋久島，雖說相互對比的兩樣風情，但島嶼的「引力」卻是無限大。不論從哪個島嶼離開，都可以感受到全身細胞已被滿滿灌入元氣了。

HOW TO GET THERE

從鹿兒島港乘船可抵達大隅群島。從鹿兒島機場亦有往種子島及屋久島的直飛班機。

- **前往種子島：**
  搭乘高速船約100分鐘，渡輪約3小時30分鐘
- **前往屋久島：**
  搭乘高速船約2至3小時，渡輪約4小時。

Additional Information:

SEARCH 日本觀光局 鹿兒島縣

八重山群島

棉狹織是八重山群島上的傳統工藝，即便時至今日，當地的人仍以手工編織而成。觀光客可至棉狹工藝館體驗織杯墊。

「承襲古往今來的南方島嶼」

八重山群島同時囊括了日本最南端與最西端的島嶼，四周擁有美麗奪目的寬廣海洋與溫暖的氣候。在島上，自古流傳下來的傳統文化和自然美景，轉化成島民們熱情的動力，也讓我在相遇的當下，從中感受到島上自古流傳的「天長地久」一說。在八重山群島，我從轉運港的石垣島為開端，以及棲息著特別天然紀念物「西表山貓」的西表島，展開這場冒險之旅。

從石垣島市區搭車90分鐘來到島上最北端的平久保崎燈塔，環島之旅也由此開始。眼下所及，有許多一覽無遺的廣大珊瑚礁海域，吸引大量觀光客特別前來。在淺灘海面上，一波波自珊瑚礁上激起的白色浪花，宛如城牆般連綿不絕地延伸著；海中的珊瑚礁帶著漸層的藍，格外美麗，這裡的海景之美，可說是日本首屈一指。

離開平久保崎燈塔，順路來到米原海灘旁的「沖繩獅農園（シーサー農園）」走走。用島上的土壤，並以40年以上歷史的米子燒技術所燒製的大型沖繩獅，隨意地放置在廣大的土地上。沖繩獅色彩鮮艷，有著討人喜愛的笑臉，自古以來就被當作家中的守護神般，置放在玄關前。米子燒工房的人說：「希望大家能感受到沖繩獅在家中是最貼近身旁，並持續守護大家而存在的吉祥物」。望著工房裡販售充滿福氣的沖繩獅，讓我也忍不住想擁有。

島上還有一種擁有20年以上歷史的石垣燒。因是將陶土和玻璃一起燒製，最大特徵便在於因表面上融合了瑠琉色和黑色，呈現如油滴般散落的斑紋，稱作「油滴天目」，精彩地呈現出八重山群島的海洋、晴朗的星空的意象，是我覺得相當具有當地特色代表的創作。承襲前人所構築的石垣燒技術基礎，第二代及工房的職人們，為了讓作品更展現光輝，不論是米子燒或石垣燒，全部以手工製作，可說每項都是獨一無二的作品，十分值得一看。

接著轉移陣地到達川平灣，搭乘海底觀光玻璃船，來趟海中散步吧！珊瑚群、紅扇珊瑚、硨磲貝、舵魚等精彩豐富的海底景觀一覽無遺；看到多彩繽紛的海底世界，心情雀躍不已。上岸後，看到一臉天真爛漫正在夢周公的貓咪，靜靜地感受島上的恬靜流逝的時光。

Unauthorized use prohibited. | ©2020 by Japan National Tourism Organization

附近有間釀酒老舖—高嶺酒造，空間裡瀰漫著泡盛的酒香，這家儼然成了島上代表的名產的酒造，至今乃遵循著70年來古早的製法釀酒。

隔天早上，從石垣島搭乘八重山觀光郵輪前往群島中最大的西表島，眺望著竹富島、黑島、小濱島的同時，眼前土耳其藍的海色，美令我感動不已，也讓這趟船旅別有意義。

經過45分後抵達了西表島的大原港，立刻前往島上的水牛車乘車處，前往由布島。昔日曾有居民在此生活的由布島，因颱風等嚴苛的生活環境，如今已成了無人島；但因為可搭乘水牛車散步，加上島上宛如一座美麗的亞熱帶植物園，還有美味的冰淇淋和蝴蝶園等，讓由布島以觀光而言，仍是充滿魅力的景點，因此觀光客可說不少。悠哉而愜意地來回於西表島和由布島的水牛，以前是耕作時的好幫手，支撐著島上的生活，如今仍是島民的好夥伴，共同生活著。

在島上乘車時，數次看到西表山貓的標誌，為的就是防止意外事故發生而設置。很難想像在這人群聚集的地區，竟然還有西表山貓的存在，著實讓我相當吃驚。因西表山貓只棲息在海拔200公尺以下、且只在屬於牠們活動範圍的領地，如今卻開始如人群般居住生活。島上有日本為數不多的度假飯店，每天晚上，飯店會舉辦「山貓學校」，以便讓客人了解島上生態和自然景觀。在西表島環島旅行前，也十分建議先來到「西表野生生物保護中心」，這裡以介紹西表山貓及島上動植物為主，對於環島旅行除了更有概念、增添逸趣外，在中心內還能看到西表山貓的標本呢！

下午，來到浦內川搭乘遊覽船，前往Mariyudu和Kanbire兩大瀑布，也在熱帶叢林聚生的植物群中健走。西表島島上90%為叢林綠色植物所覆蓋，在高氧量的大片綠意中，怎麼步行也不覺得疲憊。走著走著，終於聽到了瀑布聲，側耳傾聽，還能同時聽到鳥鳴及風聲。望著滔滔狂瀉的瀑布就在眼前，感覺自己的五感都鮮明了起來，這樣的感覺會永存我心吧！

隔天返回至石垣島，來到市區的棉狹工藝館挑戰棉狹織。坐在織布機前，工房的女員工教我織入棉紗。在當地被稱作「棉狹帶」的藍染腰帶，是立下婚約的男女，由女方織好贈送給男性的代表定情物。其特徵是由5個和4個紋樣交錯接續織成，這是因取數字諧音「いつ（5＝いつ）の世（4＝よ）までも末永く」，象徵天長地久（生生世世，此情不渝），不論是送的女方，或是收的男方，都融入著彼此的愛與攜手共度未來的決心。抱持著這樣的想法，不論是在自然、傳統工藝、人心上都會持續到永久吧！我邊想著，邊用心地編織著，希望將這心情分享給大家。I

來到西表島，除了叢林健行外，也可搭乘水牛車前往由布島。由布島上的冰淇淋店、咖啡館及蝴蝶園等，讓人樂在其中。

HOW TO GET THERE

首先以飛機來到八重山群島玄關口的石垣島。
從石垣島前往各島皆有船可利用。

- 前往石垣島：
  從羽田機場（東京）
  3小時15分鐘
  從關西國際機場（大阪）
  2小時20分鐘

Additional Information:

SEARCH 日本觀光局 沖繩縣

Unauthorized use prohibited. | ©2020 by Japan National Tourism Organization

Japan National
Tourism Organization

Unauthorized use prohibited.
©2020 by Japan National Tourism Organization

TRAVEL JAPAN –
OFFICIAL WEBSITE

›› https://www.japan.travel/en/

JAPAN OFFICIAL
TRAVEL APP