

中華自我保健推廣協會

2015 年度《龜山島一日遊》活動簡章

活動名稱-龜山島一日遊

活動日期-2015 年 05 月 30 日(六) 07:00-20:00

參訪地點-宜蘭縣頭城鎮龜山島

參加對象-本協會及各分支會學員

活動費用-每人 2600 元，(全程費用包含下列兩大行程)

- a. 龜山島行程-含登島船資、專人導覽、島上午餐、烏石港晚餐及保險
- b. 臺北行程-新北市中和到宜蘭頭城烏石港來回車資及保險

【報名方式】於課程中，請各分會志工協助代收，再彙整交予協會活動組 陳惠真
報名時間-即日起至 4 月 20 日止(請一併完成繳費以利申辦登島事宜), 預定名額 40 人
報名窗口-※協會會員:

永和區 楊惠淳 TEL:0920-198491
中和區 侯秀麗 TEL:02-29573491
北市區 黃彥華 TEL:0989-304574
板橋區 江賢明 TEL:0916-816807

※課程學員:

由各班負責人與總務人員統籌所屬班級學員的報名資料及費用後，再一併轉交協會活動組 陳惠真 (TEL:0933-216916 景安班)

【行程說明】以下行程僅供參考，主要依當日海象及鯨豚出沒時間而有所微調。

06:30~06:50 台北景安路(景安捷運站)集合點名
07:00~08:20 搭遊覽車出發，前往宜蘭頭城烏石港
08:30~09:00 搭船出航，登龜山島/安檢站(H15m)
09:00~09:15 至 401 步道之登山口
09:15~09:50 前往觀景台涼亭 / 第 1000 階(H255m)
09:50~11:00 登頂 401 高地(H398m)
11:00~11:30 休息、照相、用點心
11:30~12:30 下 401 高地，前往遊客中心 / 環湖步道
12:30~14:30 走訪普陀巖、龜山小學、魚港、軍事坑道、龜尾湖、觀音像、冷泉等
14:30~15:00 環繞龜山島並返航
15:00~16:30 船遊賞鯨，回烏石港
16:30~18:30 於鯨豚海鮮餐廳吃海鮮
18:30~20:00 搭車回台北溫暖的家

【其他說明】重要叮嚀-登龜山島需備證件備查

攜帶物品-身分證、健保卡、輕便雙肩背包、雨具、防曬及防蚊用品、登山杖、個人藥品、環保筷、水杯、乾糧或點心、另可帶(相機、望遠鏡、頭燈)
活動服裝-協會及社區學員請著協會制服或長袖長褲運動休閒服、登山鞋或健行鞋

【龜山島采風錄】

◎龜山島

龜山島屹立於太平洋，為宜蘭縣天然地標，位於臺灣東北角近海約 10 公里的海面上，島嶼面積計 2.80 平方公里，東西長 3.3 公里，南北長約 1.7 公里，海岸線總長約 10 公里，因外貌酷似浮龜而得名，為目前臺灣唯一確定的活火山。

◎401 高地

不上龜甲 401 高地，就不知龜嶼之美景。高地海拔雖僅 398 公尺，外加一座 3 公尺的瞭望台共計 401 公尺而得名。其高度約為台北 101 大樓的 85 層樓高，總計有 1706 階是龜山島的至高點，沿途林相豐富…

在中途約 1000 階處有個觀景涼亭，可望龜尾。附近有座清朝古墓，相傳龜山島的開發從清代就開始了。開墾龜山島的人，最初是要去基隆嶼，但陰錯陽差，卻漂流至龜山島，當時墾民還誤以為此島是基隆嶼。

經過一段陡梯後，即可抵達 401 高地。401 高地上可容人的位置不多，大約只有半個羽球場，又加上瞭望台，顯得相當窄小。不過，一旦登上瞭望台，登高望遠之下，可將整個龜山島 360° 的美景盡收眼廉。

◎環湖步道

步道全長約 650 公尺，環繞著寧靜美麗的龜尾湖畔興建而成。沿線有豐富的自然生態，途經普陀巖、龜山小學、龜山漁港、軍事坑道、龜尾湖、觀音像、冷泉等景點，是您駐足流連與留影的最佳地點。

◎蘭陽美景〈龜山八景〉

早在清代時期，龜山島即以『龜山朝日』、『龜島礮煙』、『龜岩纜壁』、『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。

◎賞鯨

龜山島海域附近最常出現的鯨豚種類：瓶鼻海豚、短吻飛旋海豚、長吻飛旋海豚、真海豚、瑞氏海豚、熱帶斑海豚、弗氏海豚、偽虎鯨、小虎鯨

◎備註

此次活動係與蘭鯨號配合承辦，該公司擁有全台灣最大艘的賞鯨船（100 人座），全烏石港最新的船隊陣容（2012 年全新打造下水）耗資數千萬，精心打造最新穎、最平穩、最不易暈船的雙船底遊艇，以及三層樓的豪華大客艙——蘭鯨號。設備完善的豪華賞鯨船，由經驗豐富的船長為您掌舵，以及專業的解說團隊為您服務，期能帶給您一個最舒適、最難忘的海上假期。