

---

# 蘇澳海賊王SUP探索一日

# 行程安排

蘇澳火車站→討海文化館→  
內埤海邊或豆腐岬SUP體驗→內埤情人灣景觀餐廳→  
南方澳漁市→南方澳遊客中心→

<b>時間</b>	<b>活動內容</b>
<b>08:30-08:50</b>	<b>蘇澳火車站</b>
<b>08:50-09:00</b>	<b>討海文化館</b>
<b>09:00-12:00</b>	<b>內埤海邊或豆腐岬SUP體驗</b>
<b>12:00-14:00</b>	<b>內埤情人灣景觀餐廳</b>
<b>14:10-14:40</b>	<b>南方澳漁市</b>
<b>14:50-15:20</b>	<b>南方澳遊客中心</b>

# 蘇澳火車站

「蘇澳火車站」弧形的深紅色建築外觀充滿特色，此地為台鐵宜藍線的終點，周邊區域舊時曾為繁榮的街景，在北迴鐵路通車後，逐漸沒落，留下了復古的小鎮風貌。



# 討海文化館

將南方澳與「討海」有關的生活內涵轉化為套裝體驗遊程，一方面促進資深的討海人成為深度導覽的經營者，一方面使南方澳成為實質體驗「一日討海人」的旅遊核心據點。



# 內埤海灣SUP體驗

從南方澳人口中「內埤仔」內埤漁港，往港旁高起的學府路往內走去，豁然在眼前出現一灣海岸，在山嵐與海洋的裹覆下顯的寧靜宜人，這裡就是南方澳居民的私家海灣「內埤海灣」。



# 豆腐岬SUP體驗

南方澳漁港東側，由陸連島與連島沙洲連貫而成，因此又名「沙頸岬」，是全台最大的沙頸地形。弧狀凹槽面向海洋，礁岩狀似豆腐，特殊的景觀，故稱豆腐岬。



# 南方澳漁市

南方澳現撈魚市場位於第一漁港和第二漁港之間，主要是針對第二漁港內近海漁船的漁獲作交易。『現撈仔』是指一日或半日的捕漁時程漁船，他們捕的漁獲最新鮮，是喜愛海鮮熟客的第一選擇。





# 南方澳遊客中心

依山傍水並緊鄰香火鼎盛南方澳進安宮旁的綠建築，就是交通部觀光局東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處南方澳遊客中心。遊客中心建築物分為1、2樓，以漁村與漁業文化的各項元素進行設計，展現南方澳在地的特色。



# 注意事項

## 一．個人攜帶用品部份：

1. 必帶：足夠的飲用水、長袖快乾防曬衣褲、膠鞋/或方便水上活動的鞋子(若是沒有的話，現場可以提供膠鞋)；換洗衣物至少一套、浴巾、毛巾、防曬油、個人盥洗衛生用品、個人用之常備藥品、以及一份與夥伴共同冒險犯難的海賊精神。
2. 選帶：防水相機、防水背帶、太陽眼鏡、雨具（雨傘、輕便雨衣）、戲水用具，如易暈船者可自行攜帶暈船藥。
3. 如有近視，建議配戴日拋隱形眼鏡，如不適應請自備有度數蛙鏡。
4. 如對水母有比較敏感體質，建議穿著長袖衣褲或自備防寒衣及膠鞋。

# 注意事項

## 二、海上活動注意事項：

1. 本行程結合在地專業教練及解說員，於出發前觀察中央氣象局氣象報告搭配現場經驗，決定是否可行，如因氣候不佳，將於出發前通知旅客行程取消、延期或調整，不強迫出團，安全第一考量。
2. 應瞭解自身健康狀況，若有心臟病、高血壓、羊癲癇、眼疾、孕婦…等，不得參加。
3. 應特別注意防曬，海邊有強烈紫外線照射，會曬傷皮膚，嚴重的可能會變成皮膚癌。
4. 過飢、過飽，有醉意或心情欠佳時，不宜下水。
5. 本行程之海上活動，均應穿著救生衣，以策安全。
6. 活動中請遵守導遊及教練指示，切勿自前前往危險地方。
7. 沙灘岸上大都沒有遮陰的地方，還有在海上時是完全暴露在陽光下的，加上水的陽光反射是雙重的傷害，如沒有做好防曬工作，是很容易曬傷的。水上活動最主要還是會建議穿長袖的防曬快乾涼快衣褲歐。