

66°N 的冒險之旅

小兒外科加護病房 鄭怡惠護理師、郭雯芳護理師

我們不是攝影師，只是愛拍照；不是極地探險家，只是喜愛大自然；喜歡慢慢體驗，卻不是背包客；在有限的時間和金錢，舒適的氣候和尚可的體力之下，我們四個女生，選擇了冰島自助行。

冰島位於挪威和格陵蘭之間，北端靠近北極圈，全島 3/4 為海拔 400 公尺以上的高原，1/8 為冰川，受赤道附近墨西哥暖流與東格陵蘭極地海流的影響，年平均氣溫為 4°C。島上有兩百餘座火山，其中三十餘座為活火山，故境內 1/10 以上的土地都為火山融岩覆蓋，所以大部分的土地不適合人居住；正因為冰川與火山地熱共存，使冰島成為名符其實的冰與火的國度。位近北極圈的冰島，夏季日照極長，冬季日照極短，秋冬還可見到極光，是個相當奇妙的國家。近幾年電影(普羅米休斯，星球大戰，白日夢冒險王)，和美劇(冰與火之歌)的加持，美得不像地球的冰島，讓人忍不住一探究竟。

我們規劃了 15 天的行程，由荷蘭轉機，來到冰島的首都:雷克雅維克，是冰島唯一有國際機場的城市。考慮到氣候因素，路線是由西往北，再到東邊的瓦特納冰原國家公園；往南進入所謂的”金圈”，也是冰島必遊區，再回到雷市。因為令人讚嘆的景色實在太多，所以只能記錄一些震撼景點。

因為冰河切割及高山融雪，使瀑布及峽谷成為冰島的極致地貌，其中令人印象深刻的★熔岩瀑布群(Hraunfossar)，是冰島最大環帶狀分佈的瀑布，眾多小瀑布，匯流入冰川河裡，被大部分當地人認為是冰島最壯麗、最寬廣的瀑布，配上秋末時節，漸層的黃中帶點綠，又點綴著些許紅，宛如明信片的景色，真

實在眼前上演，令人讚嘆不已。★上帝瀑布(Goðafoss Waterfall)是因地震造成河床下方地層陷落，河川斷流而形成，瀑布兩側不同的角度，時間足夠可以都欣賞，或者也可以下到河岸，聽聽比杜比音效更加立體的瀑布水聲。沒有堅固的圍欄，沒有人工鋪設的步道，讓你親近大自然，冰島就是這麼豪邁。★黛提瀑布(Dettifoss)是在冰島東北方、Jökulsárgljúfur 國家公園米湖(Mývatn)湖區附近的瀑布，源流是瓦特納冰原。瀑布寬度約 100 公尺，高度有 44 公尺，被認為是歐洲最高、最洶湧的瀑布。這裡沒有一點綠色植物，其原始荒涼之貌，幾乎不像地球上的景致，電影普羅米修斯裡面有一幕外星人掉進波瀾壯闊的瀑布裡，就是在此取景。862 號和 864 號道路都可以抵達瀑布，只是左右側的分別。因為下雨，使得 864 號路況不佳，顛簸厲害，轉進停車場後還要步行一小段路，這段路四周除了石頭還是石頭，但是可以緊鄰著瀑布，感受轟隆水聲所帶來的震撼；862 號道可居高欣賞瀑布，但礙於時間，只好捨棄。南邊的★彩虹瀑布(Skogafoss)又名森林瀑布，寬 60 公尺，高 25 公尺，是冰島最大最美麗的瀑布之一，瀑布下層揚起的水氣常常在晴天形成彩虹，保證你不想離開。再往南的★水濂洞(塞里雅蘭)瀑布(Seljalandsfoss)，它又窄又高，落差有 63 公尺；其特色是瀑布後方還有 180 度環景走道，像是水濂洞一樣別有洞天，走完一圈步道，宛如經過大自然的”洗”禮，心曠神怡。★黃金瀑布(Gullfoss)在冰島西南部，寬 2500 公尺，高 70 公尺，為冰島最大的斷層峽谷瀑布，湍急的水流順勢注入峽谷，發出震耳欲聾的轟鳴。陽光下，在蒸騰的水霧中，佈滿閃著金光的點點水滴，亮豔的彩虹若隱若現，彷彿整個瀑布是用黃金造就，故而得名“黃金瀑布”之美稱。在彩虹瀑布、塞里雅蘭瀑布，及黃金瀑布，我們皆幸運的見到彩虹，在藍天的襯托下，美不勝收，令人流連忘返。不同於以上這些大瀑布，★Bruarfoss 走的是小而精美的路線，一直到見到它那不可思議的藍色流水時，我還不敢相信，我們竟然靠著 GPS 的座標找到了這傳說中的秘境。



圖說：彩虹瀑布



圖說：Bruarfoss

★冰島南部的大峽谷(Fjaðrárgljúfur) 被譽為世界上最美麗的峽谷，因 Fjaðrá 河流經此處而得名，經歷了數百萬年的流水侵蝕，雕琢出帶著透明深藍的水、柔軟如絲絨的苔蘚植被，及巨石深谷的獨特美景。位於斯奈山(Snaefellsnes)半島的

★教堂山(Kirkjufellsfoss)又稱草帽山，堪稱西部最美的地標，奇特的山貌搭著瀑布美景，四季如畫，是攝影師的最愛。



★地熱區(Hverir)這片赤土大地，地面上的灰色泥漿在大大小小的洞裡沸騰，滾滾冒出泡泡，白色煙霧從地面湧出慢慢上升，宛如來到另一個星球的感覺(夾帶強烈的硫磺味)。

★傑古沙龍冰河湖(Jökulsárlón)，是冰島最著名和最大的冰川湖，位於瓦特納冰原的南端，於 1934-1935 年開始出現，由於冰川的大量融化，從 1970 年代開始，冰河湖的面積不斷擴大，如今面積為 18 平方公里，湖深 200 公尺，為冰島第二深湖。我們搭船遊冰河湖，靠近這些堆疊千年的冰塊，遠看白中帶點黑(砂土)色；近看，隨著陽光角度的變化，呈現不同的藍，帶著幾分透亮，暮色下又多了點金光，讓人嘆為觀止；導遊還讓我們嚐了幾口冰河冰塊，體驗百分之百的天然純淨。傑古沙龍冰河湖緊臨著出海口，黑沙灘上擱淺著許多被海浪沖回岸邊的冰石，因為光線的折射，讓人看似鑽石散落在沙灘上，故稱作「鑽石冰沙

灘」，一路上可見冰川近在眼前，彷彿觸手可及，總令人忍不住停下，駐足片刻，欣賞這人間少有的美景。

★冰川健行是我們此行的重頭戲，地點是瓦特納冰原國家公園，位於冰島東南方，面積為 8100 平方公里，覆蓋了冰島約 8% 的面積，是冰島最大的冰原，歐洲體積最大與面積第二大的冰原。我們事先預約了健行的時段，在專業的領隊指導下，出發前檢查必需的裝備，一路上領隊也會用冰鑿為大家開路，讓健行者較易行走。走在冰川上心裡真的敬畏大自然，也敬畏造物主，這些景觀的形成，超過人所能想像，人類這樣的渺小，實在要珍惜這些環境、生物，也不知道被我們這些觀光客遊覽之後，這些美景還能維持多久。東南方所見的★熔岩地形(Skaftareldhraun/Lava Fields)，是拉基火山（Lakagígar）在 1783 年 6 月 8 號一場大規模的噴發後所形成，這場噴發經歷了八個月才停止，期間溶岩流分成很多分支流過下游居住地和河流、峽谷，而這片綠油油的地質就是熔岩流過後，再經過長時間雨水等各種作用後，所產生的青苔地形，不能攀爬踩踏喔！

★南邊的黑沙灘(Kirkjufjara beach)是由火山爆發後，火山熔岩經冷卻及日積月累的風化、岩化後所形成，其狹長的海岸線，在天晴時的壯闊美景，令許多人慕名而來。海上的三個玄武岩柱，傳說是三個巨魔頭想把船駛近海岸，不過在黎明破曉時，被梅杜莎化成了岩石，在霧氣中常被誤認為是小精靈。雖說冰島有許多活火山，因此各處都有黑沙灘地形，但位在維克的這處黑沙灘是最美、最有名的，美國《島嶼雜誌(Islands Magazine)》在 1991 年還曾經將維克小鎮的黑沙灘列為世界十大最美海灘之一。我們抵達時，不到十度的低溫，和著強風刮起的巨浪，演繹了造物主的神奇，以及大自然的無情。臨近的★地吼雷岬(Dyrhólaey Arch)在一塊岩石的下方，這塊岩石是因為海底的火山爆發後凸起的石岩地形，在海浪的劇烈拍打下，最後被襲出一個大四洞，成了海蝕洞地形，壯觀與豪邁的視野，令人讚嘆。

★火山口湖(Kerið)約 6500 年前形成，火山口呈現橢圓狀，長約 270 公尺，

寬約 170 公尺，深度則有 55 公尺。由於湖裡含有礦物質，所以在不同的時間及光線照射下，湖面會呈現不一樣的顏色，我們造訪時，在晨光下，湖水閃著碧綠金光，甚是美麗。火山口內壁較為平緩，地質也較為穩定，因此能沿著步道走下去到湖邊。湖水清澈透明，深度約 7 到 14 公尺，特別的是裡面竟然有魚。坐在湖邊，享受那片刻的寧靜，我閉上眼，深吸一口沁涼的空氣，多希望時間就停在那一刻。

金圈的★間歇泉(Strokkur Geysir)，Geysir 是冰島語”噴出”的意思。目前此區最活躍的是 Strokkur Geysir，每隔 7-8 分鐘會噴出約 30 公尺高的噴泉。★辛威爾國家公園(Pingvellir) 2004 年被列入世界自然遺產保護區。西元 930 年，世界最早的移民在此召開冰島全體議會，是世界上最早的議會。1944 年冰島人在此宣布脫離丹麥統治，成立冰島共和國。西邊 1/3 屬美洲大陸板塊，東邊 2/3 屬歐亞大陸板塊，古議會舊址正好在兩板塊交界處，當晚不知是太累還是作夢，似乎感覺到地震呢。法律石 (Logberg) 被認為是這裡最重要的岩石，而一塊平整的大岩石，是古議會的主席台，制定法律和進行裁決的地方，也是世界上第一個民主會議。此裂谷的斷崖又稱國會斷崖，為美洲板塊。辛格瓦爾德拉湖，又稱議會湖，是冰島最大湖(84 平方公里)。

另一個必遊的重頭戲就是★藍湖(Blue Lagoon)了，海水經過地下高熱火山熔岩層而吸收熱量，水中含有許多化學與礦物結晶，這些結晶已被冰島醫學院證明對紓解精神壓力，具有某種療效，因此從藍湖中提煉出來的各種產品也受到肯定。溫泉已經系統化管理，出入消費皆以手環管控，還有溫泉酒吧及面膜區提供使用。水溫約為 35-38 度 C，習慣泡日本溫泉的人，可能會覺得溫度稍低，

但乳藍色的湖水，仍是令人佇足忘返。

最後來到雷克雅維克，其地標之一的★哈爾格林姆教堂(Hallgrímskirkja)，花費38年時間打造而成，1986年完工，是以著名的冰島詩人 HallgrímurPétursson命名，高達73公尺，島上最高的教堂，設計靈感是來自冰島火山爆發後所留下玄武岩熔岩流景觀。我們搭電梯登上教堂頂端，環顧市區景色，在陰雨中，秋色的雷克雅維克，帶著寧靜的優雅。★托寧湖(Tjornin Lake)緊鄰著市政廳，是鴨子、水鳥與鵝群的棲息地，在寒冷的冬季，會排放溫度適宜的熱水，供水禽們過冬。由於遊客很愛拿麵包餵牠們，因此被戲為”世界最大的麵包湯”，我們也入境隨俗的帶了麵包來與水鳥們分享。★Harpa音樂廳2011年5月才正式對外開放參觀，是座相當現代的藝術建築，外觀是一大片柱狀的切割玻璃，不規則的玻璃切角打破過去工整的落地窗結構，在陽光下會閃耀不同的光芒。★維京船雕塑(The Sun Voyager)的所在地，是冰島人的祖先-維京人首次登陸冰島的地方，是為紀念雷克雅維克成立200週年而設立。

食衣住行方面：冰島食物與歐洲大致相同，想要帶一些家鄉味也是可行；最便宜的超市是”小豬超市”，可以在經過時採購，其他超市價位會偏高。生鮮蔬果大多進口，羊肉在當地最為普遍，其他肉類也不缺。我們多是自炊，在前一晚就把隔天的早、午餐一併準備；因為有些景點附近沒有餐廳，有食物在身上也比較沒有時間(趕吃飯)的壓力。衣:我們旅行的日子大約攝氏2~8度，風大得讓人有時招架不住，帽子是必備，做造型拍照也不錯。防水外套也不可少，因為冰島天氣變化大，前一秒下雨，馬上又天晴，變化莫測，所以保暖和防水很

重要。住:我們多以附廚房的公寓為主，尤其在郊區，四人公寓的空間，大多舒適而令人滿意。行:冰島是左駕，汽油或柴油車要分清楚，租車的旅遊彈性較大，但是租車公司的要求要注意閱讀。我們自駕約 12 天，出發前要計算一下行李廂的大小，空間才夠，東西會越來越多的....哈哈!雷市附近抓超速比較多，大家要依速限駕駛。鄉間大多是雙向單線道，超車也要小心，因為風景太美，視野遼闊，很容易油門不自覺一直往下踩；有時路邊的美景會令人突然想停車(例如突然看到冰島馬、瀑布就在路邊)，只能提醒大家盡量注意安全囉。此行恰巧遇到東北角暴風雨沖斷路橋的憾事，但我們幸運的在路過此路段的前一天得知消息，決定隔日逆島而行，創下單日狂飆 580 公里的紀錄，也順利的趕上預定的行程。



極光秘笈：極光也是多數人來冰島一遊的原因之一，只可惜這個幸運之光的來臨，全由上天決定。基本上不下雨，加上雲層不厚，秋冬的季節，大多都

能看到，相機的專業度就看各人功力，腳架是必備之物，但極光想跳舞時，連手機都可以輕鬆捕捉得到！我們也幸運的看到了舞動的極光，不論看到幾次，總是令人興奮得又叫又跳的！



冰島，有著最質樸的自然風光，和世界排名第一的治安，少了商業化的摧殘，多了冰島人的友善。在這冰與火的北國，我們邂逅了長久的夢想，重新定義了美麗！