



冰與火之環 • 深度冰島緩旅紀行

十一天的日子，小而美的團員走遍冰島，從世界最北的首都雷克雅維克出發，串連黃金圈、南岸、東峽灣、北岸、西峽灣與斯奈山半島，在遼闊的土地上慢慢前行。這趟旅行不追求匆忙打卡，而是把時間交給風景。瀑布奔流、冰河靜靜移動，火山地熱在腳下呼吸；在峽灣公路上，看冰島馬與綿羊陪伴車程，在黑沙灘與冰河湖前，感受自然長久以來的節奏。行程以舒適節奏安排，每日依自然條件彈性調整，減少過度拉車，讓您有足夠時間停留、感受與沉澱。這是趟環島旅行，更是一段在世界北方，與大地重新連結的過程。走過冰島，留下的不只是照片，而是一份深刻且安靜的記憶。

時間：8月5日至8月15日(可銜接前後行程)。

費用：189,800 NT (可另外加價搭乘商務艙或豪經艙，報名時需要一併告知)。

人數：12 席

* * 包含八次早餐、四次午餐以及八次晚餐，安排以當地特色傳統餐點為主。

* * 行程內包含之指定餐點，若選擇不享用，將無法退費或以任何形式補償。

※ 費用包含來回經濟艙機票、當地交通、門票、飯店住宿和行程指定餐點。自己零用錢約可準備台幣一萬元至一萬五千元左右。

※ 活動為半自助行型態，需閱讀相關資料；屆時將協助組織與其他夥伴出發，但無法保證有人陪同飛行。

※ 報名時請加入 LINE 群組，並提供護照影本檔案。繳交報名資料及訂金才完成報名程序，餘額出發前兩個月繳清。

※ 所有活動費用皆為現金價格。刷卡需另外告知。

※ 行前說明會將以線上舉行辦理，如無法參與請參考電子檔案，或以電子郵件及其他方式詢問。

報名方式：

填寫報名表 → 聯絡繳交護照資料 → 確認航班 → 繳交訂金十萬 →→完成初階報名(餘額出發前兩個月繳交完畢)

聯絡請找 劉原良老師 terryroc@ms38.hinet.net
李岳霖老師 josephlitw@gmail.com

電話: 0935-125023 或 04-26321168
電話：0925-075057

第一天

台灣出發，前往冰島。



第二天 世界最北首都雷克雅維克

在世界最北的首都雷克雅維克，眾多溫泉與豐富地熱能源，因此空中經常瀰漫著煙霧一般的水汽，古代早期居民便稱呼這裡是「冒煙的海灣」。用最輕鬆、最貼近生活的方式，慢慢走進這座冰與火共存的城市日常。沿著海岸散步，遠方的山與海交織成低調而遼闊的背景。玻璃外牆的音樂廳映出天空與海洋的顏色，隨著光影變化，城市彷彿也在呼吸。這座小巧的首都城市，生活節奏緩慢卻不沉悶，咖啡館、唱片行、書店與酒吧密度極高，是一座非常「文青」的城市，也是全球閱讀率最高的城市之一，冰島人對文學、音樂與神話有深厚情感。沿著舊城區一路往斜坡上走去，就可站在教堂高處俯瞰整座市區。彩色屋頂、寬闊街道與安靜的人們，讓人感受到雷克雅維克特有的平靜與溫暖。



除了城市，安排前往全球最著名的地熱溫泉藍湖。泡進天然溫泉中，乳藍色的泉水包圍全身，溫熱的水氣在空氣中繚繞，火山熔岩與白霧交錯，眼前彷彿是一幅流動的風景。特有的二氧化矽、硫與礦物質的熱水，對皮膚有舒緩效果。在這裡，時間不再被行程追趕，身體與心靈都慢慢放鬆下來，感受一段真正屬於冰島、屬於自己的放鬆時刻。在溫泉池中，臉上抹滿溫泉泥，專屬冰島的溫泉儀式；溫泉湖中酒吧，泉水中啜飲著一杯飲料，也是不能錯過的體驗之一。



餐食包含：晚餐

住宿：四星飯店

第三天 黃金圈 → 南岸 | 行駛 280~320 公里

從清晨出發，我們踏上冰島最經典的路線黃金圈，這是一條訴說冰島誕生與自然力量的旅程。

首前往議會國家公園 **Pingvellir**，這裡不僅是冰島民族的根源，亦是地球的奇觀。世界上最早的議會曾於公元 930 年在此召開，站在這片千年歷史的遺址上，彷彿能聽見歷史的回聲。同時，這裡也是歐亞與北美板塊交會之地，裂谷綿延，清澈湧泉閃耀，腳下的每一步，彷彿能感受到地殼緩慢移動的脈動。遠處的原野靜靜延伸，道路兩旁，成群的冰島馬彷彿正在迎接遠道而來的旅人，為這趟旅程揭開溫柔而遼闊的序幕。



接著前往 **Geysir** 間歇泉區，地熱能量在地表翻騰，蒸氣裊裊升空，展現大地最原始的力量。最著名的 **Strokkur** 間歇泉，每隔 5-10 分鐘便將滾燙熱泉噴射至 約 20 公尺高，氣勢磅礴，讓人感受到 地心深處的脈動。當水柱沖天的瞬間，大地彷彿在耳邊轟鳴，這是冰島最具代表性的地熱奇觀。



隨後來到 **Gullfoss** 黃金瀑布，當陽光灑落、霧氣升起時，水霧折射出金色光芒，瀑布彷彿披上一層金紗，因此得名。奔騰的水流落入峽谷，聲響回盪在空氣中。瀑布兩側，遼闊的地貌一覽無遺，無盡的火山熔岩原野向遠方鋪展，而更遠處，冰河靜靜地陪伴著我們，形成冰島獨有的冰與火交織的風景。

傍晚，我們沿著公路前往南岸。窗外的景色不斷轉換，熔岩地形、草原、山巒與遠方的冰原伴著車程延伸。夕光灑落在大地之上，這一天的震撼與感動，也在靜靜前行中慢慢沉澱。

餐食包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店

第四天 南岸瀑布 → 黑沙灘 | 行駛 200 公里

這一天，我們沿著冰島南岸前行，迎接我們的，是瀑布、海岸，以及不斷變化的天空。

首先來到 **Seljalandsfoss** 瀑布。水流自高處垂直落下，在陽光與水氣之間形成輕柔的光影。我們繞到瀑布後方，聽著水聲在耳邊回響，彷彿走進自然為我們保留的一條秘密通道。





接著抵達氣勢磅礴的 Skógafoss 瀑布。瀑布如白色水牆般傾瀉而下，聲音震撼、畫面純粹。站在瀑布前，只需仰望，便能感受到冰島自然毫不修飾的力量。

午後，我們來到黑沙灘 Reynisfjara。黑色火山沙在腳下延展，玄武岩柱整齊排列，北大西洋的浪花一波又一波拍打岸邊。幸運的話，我們或許還能看到可愛的海鸚鵡，以及在海風中盤旋、棲息於岩壁間的各種鳥類，為這片冷峻的海岸增添生命的氣息。

若天氣允許，我們將前往 Dyrhólaey 半島。站在高處俯瞰，拱形岩洞、懸崖與遼闊海面一同展開。這裡也是觀察海鳥的好位置，遠方海面、天空與大地交織，讓人靜靜感受冰島自然的遼闊與自由。震撼餘韻。

餐食包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店

第五天 冰川 • 冰河湖 | 行駛 270 公里

走進冰島最接近永恆的風景，冰川、湖水與光影，在這片土地上，時間不再急著前進，而是慢慢流動。

Skaftafell 國家公園展開健行。腳下是由火山與冰川共同塑造的大地，頭頂是歐洲最大的冰川，遠方的冰舌靜靜延伸，山巒、苔原與冰河層層交疊。步道上，我們放慢腳步，聽風穿過峽谷，感受自然在漫長歲月中留下的痕跡。因地形遮蔽，這裡氣候相對溫和、植被豐富，是冰島少見的「綠洲型國家公園」。



來到 Jökulsárlón 冰河湖，被譽為「會流動的冰之博物館」。巨大的冰塊自冰川剝落，漂浮在靜謐的湖面上，透明、湛藍、帶著深沉的光澤。隨著氣候變遷，冰川逐年退縮，融水在冰川前緣形成湖泊持續擴大，如今已成為冰島最深的湖泊之一。湖中漂浮的冰山，正是從冰川斷裂後緩緩滑入湖中的「活體地景」。冰塊彼此碰撞，發出低沉而悠遠的聲音，彷彿在訴說冰島關於時間與變化的故事。



最後，我們前往緊鄰海岸的鑽石沙灘。冰塊被海浪送上黑色火山沙灘，在陽光下閃耀，如同散落一地的水晶。冰冷與炙黑形成強烈對比，這一幕，是冰島最純粹、也最令人難忘的畫面之一。在這片冰與水交會的地方，我們不只是欣賞風景，而是親眼看見自然如何以自己的節奏，塑造世界、也改變世界。

餐食包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店

第六天 東峽灣 | 行去 250~280 公里

這一天，我們行駛在冰島最寧靜、也最迷人的路段，東峽灣。沿途的自然風景不斷展開，綠色草原上，綿羊自在地散步，遠方的冰河靜靜垂掛在山谷之間，層層堆疊的山巒壯麗而沉穩，伴隨著遼闊的峽灣景觀，一路向前。車子蜿蜒在冰島唯一的環島公路上，右邊是深邃的峽灣海岸，



左邊是高聳的山壁與原野，彷彿整條道路只為旅人而存在。在這樣的節奏裡，不需要刻意停留，因為每一段路，本身就是風景。我們沿著峽灣海岸公路慢慢前行，享受這份難得的安靜與遼闊。



我們將繞行前往隱身在群山中的小鎮 Seyðisfjörður。這座東部小鎮以藝術氛圍與繽紛木屋聞名，宛如遺世的北國夢境。走上標誌性的彩虹街磚，四周被陡峭山巒、瀑布與雲霧環抱。這裡不像南岸景點那樣壯闊張揚，卻以色彩、藝術與寧

靜，成為許多旅人心中「最像童話的冰島小鎮」。前方是靜靜矗立的藍色教堂，沒有擁擠的人潮，只有大自然靜靜陪伴。這或許不是最熱鬧的一天，卻常常成為旅途中，最被記住的一天。

餐食包含：早餐 | 晚餐

住宿：四星飯店

第七天 火山湖 • 瀑布 | 行駛 300 公里

這一天，我們來到冰島北部，一片仍然與地心保持對話的土地。火山、湖泊、瀑布與地熱在此交會，自然是背景，也清楚地、毫不掩飾地展現它的存在。

首先迎接我們的是 Dettifoss 瀑布。站在瀑布前方，大地彷彿在震動。大量水流從高處傾瀉而下，聲音低沉而有力，那不是單純的轟鳴，而是一種來自地球深處的心跳。人在這裡顯得渺小，卻也因為這份渺小，而學會敬畏。



接著我們走進 Mývatn 火山湖區，最具「地質教科書等級」的自然區域之一，湖面看似平靜，卻隱藏著源源不絕的熱能。蒸氣在冷空氣中緩緩升起，火山地形、苔原與湖水靜靜共存，時間彷彿在這裡放慢了腳步。在湖區，我們來到 Hverir 地熱區。地表冒出白色蒸氣，泥漿翻滾、硫磺氣味瀰漫空氣之中。這裡沒有任何修飾，

只有最真實、最原始的地球表情。站在這片土地上，我們清楚地意識到，這顆星球，仍然活著。

隨後，我們前往隱身在自然中的洞穴溫泉。在岩石與大地的包圍之下，將身體緩緩浸入溫熱的泉水中，感受來自地下的溫度，一點一滴滲入疲憊的身體。這不只是放鬆，更像是一種與自然重新連結的時刻。

最後來到 Goðafoss 眾神瀑布，與 Dettifoss 瀑布的狂野不同。這座瀑布流動得沉穩而優雅。水流如白色絲帶環繞峽谷，靜靜地訴說著屬於北方的故事，相傳在西元 1000 年左右，冰島於國會決議改信基督教後，當時的法律詮釋者，將象徵北歐異教的神像投入這座瀑布之中，以示對舊信仰的告別。這是一個讓人不自覺放慢腳步、只想靜靜站著的地方。



傍晚，我們抵達 Akureyri 阿克雷里，常被稱為「北方之都」。在遼闊的天空下，城市燈光慢慢亮起，一天的震撼與感動在此沉澱。在冰島北部，我們看見風景，也走進大地呼吸之中。

餐食包含：早餐 | 晚餐

住宿：四星飯店

第八天 北部 → 斯奈山半島 | 行駛 380~420 公里



這一天，我們從冰島北部出發，沿著遼闊的北部海岸線一路前行，正式踏上前往 Snæfellsnes 斯奈山半島的長途路段。被譽為「冰島的縮影」，在短短一座半島上，同時集結了冰川、火山、峽灣、黑沙灘、玄武岩海岸與漁村景觀。這是一段距離較長的行程，卻也是一段讓人心情特別平靜的旅程。

公路筆直延伸，海岸、草原與遠方的山巒輪流陪伴，偶爾會遇見小村落、燈塔，或是在路邊悠然吃草的羊群。

這一天沒有固定的必拍清單，反而像一場「無菜單料理」。哪裡風景動人，我們就停下來；哪一段天空特別遼闊，就讓自己多看一會兒。旅行的節奏不被時間催促，而是隨著大自然慢慢前進。



車子一路向西，風景在不知不覺中悄悄轉換，也預告著我們即將進入被稱為「冰島縮影」的斯奈山半島。今天是旅途中車程最長的一天，但路況良好、視野開闊。在這樣的道路上，距離不再只是數字，而是一段被風景填滿的記憶。

餐食包含：早餐 | 晚餐

住宿：三星飯店或特色飯店

第九天 斯奈山半島 | 行駛 250~300 公里

斯奈山半島彷彿把這片土地所有的樣貌，靜靜收進同一片風景之中。我們首先來到 Kirkjufell，被譽為「冰島最上鏡的山」，山形獨立而純粹，在平原與水面之間靜靜矗立，不需要多餘修飾，卻讓人一眼難忘，也是心中冰島風景的經典象徵，也曾經出現在電影及影集中的知名場景。站在這裡，風輕輕吹過，旅程至今累積的感動，也在此悄悄湧上心頭。



接著沿著海岸前行，來到 Arnarstapi，常出現在冰島詩歌與民間故事中，被視為「詩人與旅人的停靠之地」。海浪拍打岩岸，海拱與峭壁在歲月中被雕刻出溫柔的弧線。海崖上立有詩人的雕像，象徵半島的守護靈與傳說人物，為這片風景增添神話色彩。我們沿著步道慢慢走著，遠方的海平線遼闊而安靜，彷彿在提醒我們，旅行的意義，從來不只是抵達某個地方。



隨後探訪佇立原野中的黑教堂 Búðir Black Church。教堂可追溯至 1703 年，隨著聚落衰退而一度荒廢。現今所見的黑教堂為 1987 年重建，保留傳統木造教堂的比例與形式，呼應冰島常見的防護塗料與火山地景，也讓建築在自然中顯得純粹而堅定，沒有多餘裝飾，卻與周圍的大地形成一種恰到好處的平衡。在這樣的空間裡，人自然會放低聲音，也放慢心。

傍晚，我們驅車返回雷克雅維克。車窗外的風景慢慢後退，這趟環島旅程也即將畫下句點。斯奈山半島，不只是景點的集合，而像是一面鏡子，映照出我們一路走來的風景與心情。

在這一天，我們彷彿重新看見整個冰島，也重新感受了旅行本身的意義。

餐食包含：早餐 | 午餐 | 晚餐

住宿：四星飯店

第十天 行駛 50~70 公里

旅程來到最後一天，保留彈性，所有安排皆以航空公司航班時間為優先，可以選擇多留一些時間，在城市中最後散步、補齊紀念品，或直接依照班機時間前往機場。

讓整趟行程在不趕不急的節奏中，緩緩畫下句點。當長途飛行再次展開，身體或許感到疲憊，但心裡卻裝滿這趟旅程帶來的美好片段。瀑布的水聲、峽灣的寧靜、冰河的光影、以及在路上遇見的每一道風景，都靜靜留在記憶之中。

離開冰島，並不代表結束，而是把這片土地的純粹與
遼闊帶回生活。在未來的某一天，或許會再次想起，
那段在冰與火之間前行的時光。

餐食包含：早餐

第十一天

抵達台灣。

