

遠足 Anacapa Island 島

歡迎來到 Anacapa Island 島， Channel Islands National Park（國家公園）裡的五島之一。Anacapa 島由三個小島組成：東邊，中央和西邊小島。您駐足在 East Anacapa（東邊小島）。Middle and West Anacapa（中央和西邊小島）是為島中的野生動物預留的。只有西邊小島的 Frenchy's Cove 小沙灘可以坐船抵達。

一旦您經由海灣的石梯翻過崎嶇的峭壁，您會發現一個“8”字形的遠足路徑由平緩的小坡蜿蜒至奇妙的俯瞰處，波瀾壯闊的海岸景色，以及屹立在西海岸的最後一個永久燈塔。提供詳細的遠足指南為您介紹這裡和其它島的情況。

遠足者需要自負責任去安全規劃他們的旅行和遠足。為了增加安全機率，減少您對野生動物的干擾，以及最小程度地破壞自然環境，遊客應有良好的身體狀態，並且必須遵循法規，以及公園報紙上“限制您的影響”一欄目中所列的規定，現列如下：

- 在 Anacapa Island 島周圍遠足時，請在指定的遠足路徑上。
- 請避開懸崖邊緣。在有些俯瞰景點，地面上的枕木是安全邊界標誌。為了您的安全，請不要站在枕木上或者跨過枕木。有些懸崖邊緣沒有標記。請遠離懸崖邊緣，因為它們受到侵蝕，可能非常脆弱。兒童需要隨時隨地有大人監護。
- 由於東邊 Anacapa 島是一個懸崖峭壁的小島，只有通過 Landing Cove (沒有沙灘，只有碼頭)才能到達海邊。
- 為了保護野生動物和遊客，不要從島上扔東西到下面的海裡。
- 不要孤身一人去遠足---使用好友系統。如果您遇到麻煩，有人能夠幫助您。
- 攜帶並飲用大量的水。短途遠足攜帶一夸脫，遠途需帶更多的水。
- 要注意毒橡樹，“跳動”全羅仙人掌，蜚和蝎子。毒橡樹可以由三個一束的光亮葉片識別。有些蜚攜帶疾病。遠足之後，檢查您的衣服和裸露的皮膚。
- 為了幫助防止森林火災，在遠足路徑和灌木區，禁止吸煙。吸煙只允許在遊客中心的水泥地處。
- 當離島時，在規定的時間準時上船是遊客的責任。請注意開船時間，可向公園管理人員或者特定的工作人員查詢。

遠足目的地

| 目的地 (從遊客中心) | 距離 (英里, 往返) | 難度 | 簡介 |
|----------------------|----------------|----|----------------------|
| 1. Inspiration Point | 1.5 | 容易 | 美輪美奐的景色。不要錯過。 |
| 2. Pinniped Point | .4 | 容易 | 俯瞰海岸邊一群一群的加州海獅。 |
| 3. Cathedral Cove | .6 | 容易 | 俯瞰海灣美麗的岩石。 |
| 4. Lighthouse | .5 | 容易 | 觀賞建於 1932 年，歷史悠久的燈塔。 |

在 Santa Cruz Island(聖塔克魯茲島)健行

數個步道與馬路穿過 Santa Cruz Island 的東邊，提供健行旅客欣賞壯觀景色的機會。這些步道和馬路的類型從 Scorpion Valley(蠍子山谷)那經常維護、相對平整、有指標的步道，到 Montañon(蒙大拿)區域未維護、不平、蜿蜒的小徑。健行的旅客須對旅程計畫與健行安全承擔個人責任。為了增加健行的安全性、減少對野生生物的干擾、並且減輕對自然資源的傷害，旅客應該保持良好的生理狀態，並且必須遵從公園報紙內的“減少您的影響”之章節的規定與指導方針以及下面的規定：

- 健行時，保持在步道與馬路上一避免動物的足跡小徑，它們通常是狹窄、顛頗、不穩固、危險的。
- 避免接近懸崖邊緣，因為易碎且不穩固。保持距離。孩童須有成人監督。
- 健行的人絕對不可獨自健行—使用好友系統。若您遭遇困難時，有人可以尋求幫助。
- 攜帶足夠的飲水並補充水分。若是短程健行請帶 1 夸脫(0.94 公升)，較長的健行請帶更多的飲水。
- 小心毒橡樹、“跳跳”全羅仙人掌、蜚、和蠍子。毒橡樹可以從它那三片閃耀小葉片的叢集辨識出來。有一些蜚帶有疾病；在健行之後，請檢查您的衣服與暴露在外的皮膚。
- 為了避免野火，在步道上和草叢區域禁止吸菸。只有在海灘上允許吸菸。
- 健行時，不可超過國家公園的界線到 The Nature Conservancy(自然保護區)的土地上。界線是以籬笆線為標記，介於 Prisoners Harbor(囚犯港)和 Valley Anchorage(山谷錨地)之間。
- 當離開島嶼時，遊客有責任準時到達特許船舶公司。請注意您的登船證上之出發時間，或者可以詢問公園管理員或特許公司之員工。
- 帶走所有您帶來的物品，包含您的垃圾。因為在島嶼上沒有垃圾桶，所以請帶走您的垃圾。
- 不可直接或間接地餵食野生動物。隨時小心保護您的垃圾與食物。使用儲藏盒來儲藏食物，野餐桌或環境介紹區的小亭都有提供。海鷗、渡鴉、臭鼬、老鼠、尤其是狐狸都曾經偷吃過遊客的食物。不幸的是，在 Scorpion(蠍子)區域的狐狸已經習慣人類的食物。若沒有適當存放您的食物或垃圾，或者故意餵食野生動物，會導致傳訊與罰金。

| 目的地 | 距離 (英里，來 回距離) | 困難度 | 描述 |
|-----------------------------|---------------------|-----|---|
| 從 Scorpion Beach(蠍子沙灘)出發: | | | |
| 1. Historic Ranch(歷史著名農場) | .5 | 簡單 | 欣賞那可追溯到1800年代晚期歷史著名的Scorpion Ranch複合建築。展覽區域包含一個導覽亭、鐵匠鋪、農場設備、和位於Scorpion農場主屋的遊客中心。 |
| 2. Cavern Point Loop(洞穴點環線) | 2 | 中等 | 不可錯過。壯觀的海岸線觀景點，還有季節性的賞鯨活動。以順時鐘的方式健行可以避免陡峭的爬坡，從露營區開始(接近site#22)，最後回到Scorpion Anchorage。從Cavern Point(洞穴點)，你也可以沿著North Bluff Trail(北斷崖步道)步道往西2英里到Potato Harbor。 |

| | | | |
|---|------|-------|--|
| 3. Potato Harbor(馬鈴薯港口) | 5 | 中等 | 比Cavern Point路程還長的健行路程，但這也有壯麗的海岸景觀。此路程沿途沒有通到海灘。 |
| 4. Scorpion Canyon Loop(蠍子峽谷環線) | 4.5 | 中等至嚴峻 | 景色秀麗的環線健行路程，有機會看到獨一無二的island scrub-jay(島嶼叢鴉)。以順時鐘的方式健行可以避免陡峭的爬坡。從Smugglers Road(走私者之路)開始，到oil well(油井)，最後往下至Scorpion Canyon，然後回到海邊。離開步道到Scorpion Canyon的右邊(或西北方)叉路，可以欣賞island scrub-jay，但是請做好準備應付極為多石頭的路況。 |
| 5. Smugglers Cove(走私者海灣) | 7.5 | 嚴峻 | 沿著Smugglers Road到達Smugglers Cove的海邊。攜帶飲水。Smugglers 區域沒有飲用水。 |
| 6. Montañon Ridge(蒙大拿山脊) | 8 | 嚴峻 | 給有經驗的健行者。極棒的景觀。也可從Smugglers Cove(來回路程和無步道的健行全程共八英里)和Prisoners Harbor(來回21英里)走到這個山脊。 |
| 從 Smugglers Cove出發: | | | |
| 7. Smugglers Canyon(走私者峽谷) | 2 | 嚴峻 | 健行在沒有步道的河床(季節性河流)，這裡有原生的植被和陡峭的峽谷牆。須有所準備走在不平整的地面和鬆軟的岩石上。 |
| 8. Yellowbanks(黃色堤岸) | 3 | 中等 | 這個健行盡頭是一個俯瞰點。需要在無步道的路上攀爬才能到達海灘。 |
| 9. San Pedro Point(聖佩德羅點) | 4 | 中等 | 這個無步道健行路線盡頭是一個俯瞰點。不能到達海灘。給有經驗的無步道健行者。 |
| 從 Prisoners Harbor出發: | | | |
| 10. Prisoners Harbor | .5 | 簡單 | 眺望歷史著名的Prisoners Harbor區域，並且找尋island scrub-jay(通常在附近的樹梢或河岸邊的植被上)。沿著Navy Road步行一小段路，在上頭有一個不錯的視野。 |
| 11. Del Norte Camp(德爾諾特營區) | 7 | 嚴峻 | 沿著高低不平的Del Norte trail向東至這個鄉野中的營區。記得帶水。這個露營區沒有水。 |
| 12. Navy Road / Del Norte Loop(海軍路/德爾諾特環線) | 8.5 | 嚴峻 | 更長的環線，經過Del Norte Camp，並且可以眺望島嶼的南邊。路線包括Navy and Del Norte Roads 和Del Norte Trail. |
| 13. Chinese Harbor(中國人港) | 15.5 | 嚴峻 | 經過Del Norte步道或Navy Road的一段相當長的健行路程，終點是一個鵝卵石沙灘。 |
| 14. China Pines(中國松樹) | 18 | 嚴峻 | 經過Del Norte步道或Navy Road的一段相當長的健行路程，有機會可以看到獨一無二的Santa Cruz Island pine(聖塔克魯茲松樹)。 |
| 15. Pelican Bay(鵜鶘灣) | 4 | 中等至嚴峻 | 這個步道僅允許事先從The Nature Conservancy 得到通行證的遊客，或有Island Packers(船舶經營特許商)的員工同行始可進入。 |

在 Santa Rosa Island(聖塔羅莎島) 健行

數個步道與馬路橫跨了 Santa Rosa Island，提供旅客相當壯觀的健行機會。這些步道和道路的類型從通到 Water Canyon Beach(水峽谷沙灘)的相對平坦的路徑，到直達 Black Mountain(黑山)的巖峻多山的小路。健行的旅客須對旅程計畫與健行安全承擔個人責任。為了增加健行的安全性、減少對野生生物的干擾、並且減輕對自然資源的傷害，旅客應該保持良好的生理狀態，並且必須遵從公園報紙內的“減少您的影響”之章節的規定與指導方針，以及下面的規定：

- 除非是專人導遊的行程，在 Bechers Bay(貝切爾斯灣)內的牧場建築物是不可進入的。然而，遊客可以使用牧場主建築前面草地上的野餐區。洗手間就位在附近。
- 後沙灘與沙丘之間，包含 Skunk Point(臭鼬點)，以及 East Point(東邊點)的北邊一部分，在 3 月 1 日至 9 月 15 日之間是封閉的，這是為了保護被聯邦政府列為受威脅的一種海岸鳥 snowy plover(似雪千鳥)的築巢區域。在這整個區域，請保持在濕沙地(低於平均高潮線)或道路上。
- 在這整個島嶼上，請避免干擾敏感的鰭足類動物(海豹與海獅)和海鳥區域。
- 建議旅客使用步道與馬路系統來探索 Santa Rosa Island。請避免動物的足跡小徑，因為通常是狹窄、顛頗、不穩固、危險。
- 避免懸崖邊緣，因為易碎且不穩固。保持距離。小朋友隨時都須有成人旁監督。
- 健行的人絕對不可一個人健行—使用好友系統。若您遭遇困難時，有人可以尋求幫助。
- 攜帶足夠的飲水並補充水分。若是短程健行請帶 1 夸脫(0.94 公升)，較長的健行請帶更多的飲水。
- 小心毒橡樹、“跳跳”全羅仙人掌、蟬、和蠍子。毒橡樹可以從它那三片閃耀小葉片的叢集辨識出來。有一些蟬帶有疾病；在健行之後，請檢查您的衣服與暴露在外的皮膚。
- 為了避免野火，在步道上和草叢區域禁止吸菸。只有在海灘上允許吸菸。
- 當離開島嶼時，遊客有責任準時到達特許船舶與航空公司。請注意出發時間，可以詢問公園管理員或者是特許公司員工。特許行程不是每天都有安排。

| 目的地 (從碼頭) | 距離 (英里，來回 距離) | 困難度 | 描述 |
|-------------------------------|------------------------------------|--------------------------|---|
| 1. 露營區 | 3 (離機場距離 0.5) | 簡單 | 沿著海岸臺地到Water Canyon露營地的平坦道路 |
| 2. Water Canyon Beach | 3 (至海灘入口) | 簡單 | 假如風不是太強的話，可以探索那相當漂亮有2英里長的白沙灘。從沙灘不能走到碼頭，除非是負潮。 |
| 3. Water Canyon(水峽谷) | 3 | 中等至嚴峻 | 儘管到Water Canyon入口來回只要3英里，峽谷持續延伸6英里到Soledad Peak(索萊達峰)。跟隨河床和動物的足跡穿越漂亮的峽谷，這裡有長年流的河水和原生植物生長在陡峭的牆上。這是給具經驗健行者的脫離步道的行程。 |
| 4. Cherry Canyon(櫻桃峽谷) | 3.5 (經過環線步 道) | 中等 | 一個環線健行步道，有河岸邊的植被和Bechers Bay景觀。其他的步道從Cherry Canyon步道分支出來，可以到達Black Mountain、露營地、和Water Canyon沙灘。 |
| 5. Black Mountain | 8 | 嚴峻 | 這是一段長又陡峭的爬坡，獎勵旅客的是橡樹森林和極佳視野(天氣允許的情況下)，可看到Santa Rosa、San Miguel(聖米古埃爾)、Santa Cruz(聖塔克魯茲)、和美洲大陸。遊客可以藉由Cherry Canyon 步道和Telephone(電話路) 和Soledad 路來完成這一段健行環線。 |
| 6. Torrey Pines(托里松樹) | 5 (至松木林) 7.5 (經過環線步 道) | 中等 嚴峻 Moderate | 欣賞世上最稀有的松木之一，Torrey pine。較輕鬆、中等的路徑讓旅客可以沿著平坦的Coastal Road(海岸路)來欣賞松木。嚴峻的路徑沿著環線步道到樹林的頂端，這裡有絕佳的視野。最棒的路徑可利用環線步道到樹林的西邊緣，沿著頂端，然後往下到樹林陡峭的東邊緣。若是想要走較簡單和緩的下坡路，請跟著道路往下到Southeast Anchorage(東南停泊處)。 |
| 7. East Point | 16 | 嚴峻 (距離的因 素) | 相當美麗的健行路線，沿著海岸或著是沿著Coastal Road，可以探索Torrey pines和海岸。後沙灘與沙丘之間，包含Skunk Point，以及East Point的北邊一部分，在3月1日至9月15日之間是封閉的。在這整個區域，請保持在濕沙地(低於平均高潮線)或道路上。 |
| 8. Lobo Canyon(洛博峽谷) | 9 (至峽谷入口) | 嚴峻 | 壯觀的峽谷，有風和水所雕刻出的砂岩峭壁、長年水流、河岸植被、在入口處還有一個壯麗的海岸。非常值得一試。 |

探索 San Miguel Island(聖米格爾島)

歡

歡迎來到 San Miguel Island, 這是 Channel Islands National Park(海峽群島國家公園) 的五座島之一. 就像來到您的家一樣, 同時, 您也肩負著一份責任. 請您花一些時間閱讀這份公告, 了解一下您可以為 San Miguel(聖米格爾島)做些什麼. 背面的地圖將會告知您 San Miguel 的各處景點。

關於 San Miguel Island

San Miguel 是原始潮池的發源地, 島上罕有植物生存, 卻有一座神奇的鈣質森林. 四種不同類別的海豹和海獅在這裡分娩, 培育後代. 一萬年前, 這裡是愛遠航的 Chumash 丘瑪什人的家園. 1542 年, Juan Rodriguez Cabrillo (羅德里茲卡布里奧)成為了第一位到加州海岸探索的歐洲人, 並登上了這座島嶼. 那之後的一百年, 這座島一直被用作為綿羊牧場. 之後被軍隊接管. 1980 年, 這裡成為了 Channel Islands National Park 的一部分.

開放區域

San Miguel 的部分區域為保護野生動物, 稀有植物地貌而不向公共開放. 但是, 還是有部分區域是對您開放的, 您可以自由探索. 還有些區域您可以在公園護林員的伴隨下前往遊覽。

自由探索區域包括: Cuyler Harbor(凱樂灣海灘), Cabrillo(卡布里奧)碑, 以及 Lester(萊斯特)牧場.

Nidever Canyon(尼德威爾峽谷)徑道一直延伸到牧場, Cabrillo 碑, 以及護林站. 徑道的起點位於 Gull Rock(鷗石)沙丘頂, 沿著峽谷的東面盤旋而上的。

聯繫護林人

如果您想參觀島上的其他區域, 如 Point Bennett(班尼特灣)和鈣質森林, 請務必跟隨護林員陪同.

你可以通過海事無線電 16 頻道聯繫到 San Miguel 護林員, 或者撥打(805)658-5730 聯繫公園護林員部門.

島嶼守則

- 島上所有東西都是受保護的, 請勿採摘。
- 請勿在海灘上攜帶寵物。
- 請勿吸煙, 嚴禁明火
- 請清理您留下的垃圾
- 登山者請跟隨徑道路線行走

- 登山者請勿進入地圖上標示之外的其他地方
- 請遵守加 California (加利福尼亞)州捕魚法. 海洋保護區內嚴禁捕魚

安全事項

- 請小心穿越海灘附近的落石密集區
- Nidever Canyon 峽谷徑道陡峭濕滑, 請腳下留神.
- San Miguel 的鹿群可能攜帶漢坦病毒. 這是一種有潛伏性的致命疾病, 請務必採取一些必要的防護措施. 例如避免與嚙齒動物接觸, 不要餵食野生動物, 將食物與水置放在防侵蝕的容器內. 更多信息, 請參閱營地內的告示板.
- 登山者請勿單獨出行, 請帶上你的同伴一同遊覽。

如何使用本地圖

本地圖能指引您遊覽 Cuyler Harbor 上所有的開放區域。您可以自由探索地圖上用虛線標示的徑道和海灘。

- 您可以從海灘的任意一邊進入海灘區域, 您的活動範圍在沙石交界處以內.
- 棕櫚樹離營地約一英里遠.
- 您可以在護林站和營地找到公用廁所.
- 島上不提供飲用水.
- 登岸地點僅限於 Cuyler Harbor 沙灘.
- 捕魚僅限於地圖上 Cuyler Harbor 的非陰影部分(海洋保護區以外).

Hiking Santa Barbara Island – Traditional Chinese

Santa Barbara Island(聖塔芭芭拉)島遊

歡迎來到地屬 Channel Islands National Park(隧道島國家公園)五島之一的 Santa Barbara Island。當你從海灘灣沿著崎嶇的小徑一路走過陡峭的懸崖，你就會發現這段僅有 5 英里長的的蜿蜒小路已經把你領到了無比壯觀的海景前。

登山者需要為旅途的準備和登山的安全自負責任。為了爬山能夠更加安全，不打擾野生動物，以及不破壞景區資源，請您確保自己的身體狀況適合爬山，並務必遵守公園小報“注意事項”版塊所列出來的以下規定和指南：

- 請在登島遊玩時走指定的路線。部分山路會在鵝鳥築巢的 1 月到 8 月的這段時間內關閉。
- 請不要到懸崖邊緣。有些觀景處鋪了木鐵軌來標示安全的觀景區域。為了您的安全，請不要站在或越過木鐵軌外。有些懸崖邊緣並沒有標示，請儘量靠後站，以防一些懸崖邊緣因風蝕而坍塌。請大人時刻注意小孩的安全。
- 由於 Santa Barbara Island 到處都是懸崖，臨水處只在登陸灣附近（沒有海灘，只有一個碼頭）。
- 為了保護野生動物和遊客自身安全，請不要往大海扔任何東西。
- 請絕不要獨自登山——一定要有朋友相伴。這樣萬一您陷入困境時可以有人出去求救。
- 請帶足飲用水。短途登山可以帶 1 夸脫的水，長途請帶更多。
- 請當心毒漆樹、“跳跳”全羅仙人掌、蜚和蠍子。可以通過觀察有無成簇的連著三片閃亮的樹葉來識別毒漆樹。注意一些蜚會攜帶病毒。請在登山完後檢查您的衣物並查看一下皮膚有無不適。
- 為了防止火災，請不要在 Santa Barbara Island 上吸煙。
- 離島時，您有責任準時地與登船特許人碰頭。您可以向森林管理員或特許員工詢問離開時間。

登山終點

| 終點 (從遊客中心出發) | 距離 (英里， 往返距離) | 難度 | 描述 |
|------------------------------------|---------------------|----|-----------------------------|
| 1. Arch Point (拱點) | 1 | 中 | 壯觀的景色和到季綻放的野花 |
| 2. Elephant Seal Cove (海象灣) | 2.5 | 難 | 俯瞰海象 |
| 3. Webster Point(韋伯斯特 景點) | 3 | 難 | 美妙的海岸線風光 |
| 4. Sea Lion Rookery (海獅 棲息地) | 2 | 中 | 俯瞰海獅 |
| 5. Signal Peak (標誌頂峰) | 2.5 | 難 | 能看到 Sutil Island (蘇蹄島) 的至高點 |

- 部分山路會在鵜鳥築巢的 1 月到 8 月的這段時間內關閉。
- 為了保護植被，築巢的海鳥以及遊客自身安全，請走指定的路線