

坐了三個半小時的巴士，我們終於抵達這次健行的起點——蘭德曼納勞卡（Landmannalaugar）。

已是下午四點，高地的陽光依舊明亮。同行的夥伴迫不及待換上泳衣，走進天然溫泉河裡。熱氣從河面緩緩升起，一群人泡在溫熱的溪流裡談笑，身後是色彩斑斕的流紋岩山脈，像一幅安靜展開的畫。我坐在另一條溪流邊，把走了一天的雙腳浸進冷水裡，看著他們自在談笑，心裡也跟著暖了起來。

這趟冰島高地之旅分成兩段。

前五天，是冰島最著名的 Laugavegur；最後一天，則是挑戰 Fimmvörðuháls。



Laugavegur 並不像一般人想像的登山。它更像是在短短幾天裡，走過一座島嶼數百萬年的形成過程。

旅程從流紋岩構成的彩色山谷開始，穿越黑色火山荒原，走過濕地與草原，最後抵達被森林包圍的 Þórsmörk。短短五十多公里，景觀卻一次又一次改變，像是不斷翻閱一本厚重的地球史。

我們走得很幸運。

每天的距離並不長，天氣也始終溫和，高地少了它慣有的暴烈，腳步因此變得從容。我們有足夠的時間停下來，看風，看雲，也看那些幾乎伏貼在土地上的生命。



海繁縷、小小的不知名野花、地衣、苔蘚，都把自己緊緊貼著地面生長。冰島的風太強，它們知道，只有低下身體，才能迎來短暫的夏天。

植物也隨著地貌改變。

Landmannalaugar 的火山砂礫上，植物低矮而稀疏；到了黑曜石覆蓋的 Hrafninnusker，只剩下少數耐寒植物仍然堅持生長。再往南，濕地開始出現，棉花草、柳葉菜、北極柳慢慢多了起來。

直到走進 Þórsmörk，眼前忽然一片翠綠。

昨天還像火星，今天卻走進森林。

三條冰河環抱著這座山谷，也替它擋住了高地最猛烈的寒風。火山灰留下豐富的礦物質，谷地累積了陽光的溫度，北極樺木與灌木終於可以慢慢長高。在冰島，這樣的森林並不常見，因此許多人走到這裡，都會不由自主停下腳步。



自然有時候，不需要壯觀。

它只是讓生命，在適合的地方，一點一點生長。

冰島一直讓我想到了「節制」這兩個字。

土地貧瘠，所以每一株植物都顯得珍貴；氣候嚴酷，因此每一道溪流都像歷經漫長等待才得以流淌。人與自然之間，原本維持著一種安靜而單純的平衡。

然而，走進深山裡的山屋，我卻看見另一種風景。

一百五十頂豪華帳篷組成的營地，私廚準備著一道道精緻料理，城市裡熟悉的奢華，也一路搬到了高地。

在本來只有風聲與溪流的地方，那些刻意營造的精緻，忽然顯得有些突兀。

我不是反對舒適。

只是忽然覺得，有些地方之所以動人，正因為它保留了一點不方便，也保留了一點人對自然應有的敬畏。

真正的風景，不是花更多錢就能得到，而是願意放慢自己，安靜地站在它面前。



第六天，我們迎向另一段旅程——Fimmvörðuháls。

名字很長，也很難發音。我請山屋服務人員慢慢唸了一次，全場的人都忍不住笑了，因為沒有人能立刻學會。

這條步道位在艾雅法拉冰蓋與米達爾斯冰蓋之間，是冰島最具挑戰性的單日健行路線。

我們從 Þórsmörk 的綠色山谷出發。

開始時，腳下仍是柔軟的苔原與低矮樺樹；隨著海拔升高，綠色慢慢退去，黑色火山岩重新占據了整個世界。

Cat's Spine (Heljarkambur) 狹窄的稜線兩旁都是深谷，風吹得人幾乎站不穩。

出發前看過天氣預報，風速每秒十公尺，看起來並不算太差。然而真正走上鞍部時，兩座冰川之間形成的風洞，把所有力量都集中在狹窄的山口。

狂風迎面撞來，濃霧遮住了整片高原，能見度不到幾公尺。

我們只能一根一根尋找黃色鐵柱，小心確認方向。

原本想順道拜訪 2010 年火山爆發後形成的 Magni 和 Móði 火山口，也只能放棄。

鞋子早已濕透，冰水慢慢滲進襪子裡。那時候沒有誰再談風景，每個人的心裡，都只有同一個念頭——趕快走到山屋。

半夜三點半，風聲又把大家叫醒。

屋外的風，比昨天更加猛烈。幾位搭帳篷的山友，半夜躲進廚房避風。我們卻沒有太多選擇，因為一天只有一班巴士離開山區，無論如何，都得下山。

不到半小時，五個人都整理好背包，重新踏上昨天熟悉的步道。

幸好，霧散了。

東方雲層後透出第一道曙光，整座山谷像慢慢甦醒。昨天讓人心生畏懼的高地，此刻竟安靜得像什麼事都沒有發生。

一路下切，碎石坡、鐵橋，最後走進著名的 Waterfall Way。

沿著斯科加河一路下降，二十六座瀑布一座接著一座展開。水流奔瀉，峽谷濃綠，彷彿從冰雪世界，一步一步走回人間。

有人說，Fimmvörðuháls 是冰島最完整的一條步道。

一天之內，可以看見森林、火山、冰河、濃霧、狂風，也可以看見瀑布與草原。冰與火，在同一天裡，共同完成了一座島嶼。



當我們終於走到最下方的斯科加瀑布時，每個人都笑了。

大家站在瀑布前拍照，不是為了證明自己走了多遠，只是想留下這一刻。

旅行真正留在記憶裡的，從來不是公里數，也不是海拔。

而是那些一路上細微的變化。

黑色如何變成綠色，荒原如何孕育森林，風如何雕刻岩石，冰如何塑造河流。

人只是經過。

而土地，一直在那裡，靜靜完成自己的時間。

純琍 于 紐約

2026 年 7 月