

南方澳鯖魚節走過二十九年

漁鄉魚香傳承海味與永續希望

圖 / 張宇聞、張正量、文 / 張宇聞

特別報導

SPECIAL



2025 南方澳鯖魚節在漁業署副署長、宜蘭代縣長及漁會等多位貴賓啟動LED燈球後隆重開幕。圖片提供：張宇聞。

2025 年宜蘭最具代表性的海洋慶典「南方澳鯖魚節」，11月1、2日在南方澳第三漁港隆重登場！今年以「從鯖開始，讓海更鯖」為主軸，象徵南方澳以鯖魚為起點，串聯海洋保育、漁村文化與永續漁業，連續兩天的海、陸活動讓南方澳彷彿走回半世紀前的漁村榮景，人潮錢潮盛況空前。

南方澳是全臺最重要的鯖魚故鄉，每年鯖魚漁獲量占全國九成以上，是臺灣漁業發展的象徵，今年活動除延續漁村傳統文化與祭典儀式，更深化三大核心理念——「永續海洋」、「食魚教育」與「在地經濟活化」，希望讓更多民眾「認識鯖

魚、喜歡鯖魚、守護鯖魚」，並以實際行動支持永續海洋環境與在地漁民的努力。

光影開幕儀式 海上鋼鐵人揭序幕

今年的開幕儀式以震撼的視覺秀登場，兩位「海上鋼鐵人」從海上騰空躍起，他們手持大漁旗繞行升空揭幕，這次南方澳首場的海空魔力秀，奇幻特技讓所有來賓和民眾驚豔不已，連連拍手叫好，包括漁業署、海保署及宜蘭縣長等貴賓也共同啟動「鯖海 LED 光影儀式」，象徵永續海洋行動正式展開，海巡艦同步鳴笛，與漁船聲浪交織出熱血序曲，宣告南方澳海洋新篇章啟動。

四大主題體驗區 串聯美食、教育與海洋文化

邁入第 29 年的「南方澳鯖魚節」，由蘇澳區漁會主辦，農業部漁業署、海洋委員會及宜蘭縣政府共同指導，為了感謝辛苦漁民，大會特別表揚今年宜蘭縣全國模範漁民代表陳正文，隨後展開一連串的熱鬧活動。今年鯖魚節以全新視覺策展手法重現南方澳海洋故事，並規劃四大主題體驗區，包括「港町海味市集」、「海上鋼鐵人秀」、「鯖舟競速」與「魚丸 DIY 體驗」，從味覺到文化，從親子闖關到海上活動，打造寓教於樂的全方位海洋慶典。

活動現場匯集超過 60 攤在地攤商與品牌，推出各式海味料理及創意手作，其中限定版「鯖魚蓋飯」、「現烤鯖魚」，讓人一口咬下滿滿海洋香氣。漁會家政班媽媽更在現場指導「鬼頭刀魚

丸 DIY」，邀請遊客親手搓魚丸、現煮現嚐，體驗漁村傳統的溫度與技藝。

推廣營養食魚文化 鯖魚是最健康的國民魚

前來參與開幕盛典的漁業署副署長林鼎榮指出，南方澳鯖、鯷魚漁業長年穩定發展，近五年產量從 4 萬噸提升至 9 萬噸，幾乎占全臺總產量的九成以上，堪稱臺灣漁業的重鎮。他強調，鯖魚富含高營養價值，每 100 克中含有高達 4,500 毫克的 DHA 與 EPA，是維護心血管健康與腦部發育的優質魚種，政府自民國 102 年起推動「鯖鯷漁業管理辦法」，導入永續漁業政策，確保資源在良好管理下穩定發展。同時也持續輔導漁民轉型，強化冷鏈設備、提升漁港設施與行銷通路，讓產業與環境兼顧共榮。近五年來，中央投入超過 3.3 億元於南方澳漁港建設與設備升級，展現對地方產業發展與海洋永續的重視。



左上 蘇澳漁會特別定製牌匾恭賀全國模範漁民代表陳正文。圖片提供：張宇聞。
 右上 鯖魚節中社區長輩鯖魚祭表演精彩吸睛。圖片提供：張宇聞。
 左下 由深海長腳門赤蝦現做的嬌澳蝦餅是蘇澳漁會獨賣免費試吃。圖片提供：張宇聞。
 右下 蘇澳漁會總幹事陳春生在鯖魚節中邀外籍漁工同歡。圖片提供：張宇聞。

漁民、漁工是守護海洋的第一線

為了推動永續漁業，保育海洋，今年鯖魚節漁業署也結合民間團體共同推動「食魚教育」計畫，鼓勵民眾從小認識魚類、學習分辨在地魚種，活動的教育攤位特別設有「海洋保育闖關」、「垃圾減量挑戰」等互動單元，「海廢再生體驗區」則以創意遊戲與互動展覽介紹海洋廢棄物對環境的影響，讓永續教育更貼近生活。有玩有吃還有拿，陸上趣味活動中「冰水摸魚」、「洞洞有鯖」等親子遊戲，挑戰成功者還有機會把新鮮鯖魚帶回家，增添節慶樂趣。

和往年不同，今年鯖魚節廣邀外籍漁工同樂，蘇澳區漁會總幹事陳春生表示，外籍漁工已經是臺灣漁業的重要助力，邀他們一起參與活動並送出滿滿的贈品，除了關懷身處異地的勞工朋友外，用好吃好玩的遊戲培養愛海意識，自然也輕鬆上了一堂保育海洋的功課。

全民齊聚南方澳 感受漁港文化的熱情

南方澳鯖魚節結合文化、美食、教育與環保等多重面向，打造一場全齡共樂的海洋嘉年華。明年南方澳鯖魚節即將邁入三十年，主辦的宜蘭縣政府表示，邀請大家在鯖魚節而立之年，再度相約南方澳，品味最道地的鯖魚風味，體驗港口風情與漁村文化，共同見證「從鯖開始，讓海更鯖」的行動實踐，南方澳鯖魚節不僅是一場慶典，更是一場關於永續、關於生活、關於愛海的文化運動。



上 吃到最青的烤鯖魚漁業署副署長林鼎榮豎起大姆指稱讚不已。圖片提供：張正量。

中 鯖魚節的烤鯖魚攤魚香撲鼻成了攤位人氣王。圖片提供：張宇聞。

下 漁夫飯和手工飛虎魚丸在南方澳鯖魚節中是最古老和美味的重現。圖片提供：張宇聞。



2025 鯖魚節海上鋼鐵人從水中騰空升起驚豔四座。圖片提供：張宇聞。