

1 Presidio



暗眼燈草鷀

位於San Francisco Bay入口處的區域，景色宏偉，鳥類種類繁多。Battery Godfrey和金門大橋以西的Lands End是熱點地區，可以看到鳥類在春天向北遷徙，秋天向南遷徙。春季遷徙的鳥類包括燕子、鸛、黃鸝等。許多相同的物種在秋季也會再次經過，但在這個時候要特別留意，從Marin headlands穿越金門海峽的猛禽。大群的沃氏雨燕 (Vaux's Swift) 是秋季天空的常客，麗色鳳頭燕鷗 (Elegant Tern) 則被賊鷗 (Parasitic Jaeger) 緊緊追趕。在Presidio觀賞候鳥的最佳月份是4-5月和9-10月。在更東邊的Fort Mason，社區花園豐收的農作物吸引了各種陸鳥。整個Presidio的大部分地區都有成熟的桉樹、蒙特利柏樹和蒙特利松樹，樹齡都超過100年。自種植以來，這些高大的樹木已成為各類森林動物的棲息地，包括侏儒鵲、暗眼燈草鷀 (Dark-eyed Junco) 和紅交嘴雀 (Red Crossbill)。

路線：Battery Godfrey的停車場地點：在三藩市為Langdon Court，在社區花園則為Pope Road。

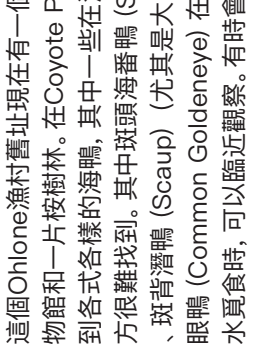
2 Heron's Head Park



黑頸鷸

1970年代這裡曾被規劃為新的航運碼頭，但由於1990年代的濕地修復專案，最終成為三藩市的自然瑰寶之一。Heron's Head Park代表了三藩市大部分海岸線的昔日風貌：草地高地緩緩向下延伸，成為海灣邊的鹽角草濕地。白冠麻雀悅耳的歌聲傳遍整個高地，春天時，到處點綴著橙色的罌粟花。每年的遷徙季節，淤泥灘上有各種鴨子和岸鳥在小徑附近覓食。耳邊不時傳來一對黑頸鷸的尖銳啼叫聲，春夏兩季，它們有時會在破舊的碼頭上築巢。路線：公園位於三藩市32 Jennings Street。

3 Coyote Point Recreation Area



黑頸鷸

這個Ohlone漁村舊址現在有一個碼頭，一個博物館和一片桉樹林。在Coyote Point周圍可以看到各式各樣的海鴨，其中一些在灣區的其他地方很難找到。其中斑頭海番鴨 (Surf Scoters)、斑背潛鴨 (Scaup) (尤其是大斑背潛鴨) 和金眼鴨 (Common Goldeneye) 在岸邊不遠處潛水覓食時，可以臨近觀察。有時會看見一隻醜鴨 (Harlequin Duck) 在懸崖下的岩石上棲息。秋季和冬季時黑翻石鷗 (Black Turnstone) 和衝浪鳥 (Surfbird) 會在巉峭的海岸線覓食，從夏末到秋季也有一些灰鷸 (Wandering Tattler) 在附近遊蕩。當桉樹在冬季開花時，樹林裡到處都是鸛和蜂鳥，而陸鳥在遷徙過程中也會造訪這裡。在



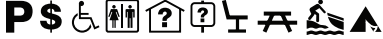
17 Las Gallinas Sanitary District Wildlife Area



長嘴沼澤鷦鷯

野生動物保護區毗鄰廢水處理廠，這裡有各種鴨子、蒼鷺和白鷺、水鳥、燕子和 其他濕地禽類。從停車場延伸的堤防小徑環繞著幾個大池塘。沿步道的第一個池塘被維護為濕地，長有蘆葦、柳樹和其他植被，裡面棲息著大量的忙於築巢的長嘴沼澤鷦鷯 (Marsh Wren) 和普通黃喉地鸛 (Common Yellowthroat)。現在，這個池塘中有許多鳥類，包括姬苇鶉，它是該地區繁殖鳥類中的最新成員。夏季，可以聆聽它們從濕地植被中發出的咕咕咕咕叫聲。距停車場較遠的池塘植被保持凋零，但是仍可供水禽棲息繁衍。這裡有川秋沙 (Common Merganser) 和鵲鴨 (Common Goldeneye)。春夏兩季，池塘和周圍空地的樹燕和崖燕數量尤其龐大。路線：在到達 San Rafael 的 John McInnis Park 的入口處時，穿過鐵軌並在入口之前向左轉，繼續在 Smith Ranch 路上行駛，直到 Las Gallinas Wildlife Area 停車場的盡頭。

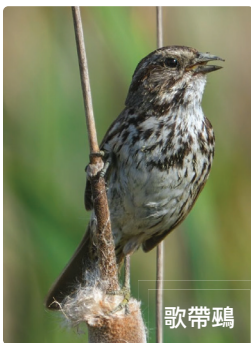
18 China Camp State Park



白尾鳶

China Camp State Park 是一個遠離灣區都會，停車方便、風景優美的度假勝地。公園附近有鹽沼和橡樹林覆蓋的山丘，形成了海灣地區其他地方沒有的並列棲息地。North San Pedro Road 沿著鹽沼的周邊蜿蜒而行，適合休閒觀鳥。從這條路可以看到白尾鳶 (White-tailed Kite) 和灰澤鷲 (Northern Harrier) 在沼澤中獵取藏身的獵物。沼澤上方有許多通往山上的小路，可以看到斑唧鴉 (Spotted Towhee) 和鷦雀 (Wrentit) 等各種陸鳥。路線：將車停在 China Camp Village 或 San Rafael 的 North San Pedro 公路沿線的其他地點。

19 Corte Madera Marsh Ecological Reserve



歌帶鷀

就像灣區的許多地方一樣，城市蔓延區和 Corte Madera Marsh Ecological Reserve 的沼澤地之間有一個突然的轉變。一進入公園，世界立刻安靜下來，四周不斷傳來秧雞里氏秧雞 (Ridgway's Rails) 的喧鬧聲和歌帶鷀 (Song Sparrows) 嘰嘰喳喳的叫聲。在 高地周圍有一條自行車道，再往北和往南有單向小徑，值得探索一番。有些小徑高於沼澤的小山坡，視角獨特，可以近距離觀察腳下的鳥類棲息地。路線：在 101 號公路從 Industrial Avenue 出口，繼續前行一個街區至道路盡頭的停車區。



Bay Trail

海灣步道 (Bay Trail) 是一條計劃環繞整個舊金山海灣的500英里的步行和自行車道。建成後，它將連接灣區所有9個縣的海岸線，連接47個城市，並穿越該地區的主要7個收費大橋。到目前為止，已經完成了約350英里，超過海灣步道最終長度的70%。舊金山海灣步道是灣區政府協會和大都會交通委員會的一個項目。上網站www.baytrail.org可以購買25張卡片的海灣步道地圖集。



SAN FRANCISCO BAY BIRD OBSERVATORY

舊金山海灣鳥類觀察站 (San Francisco Bay Bird Observatory) 是一個非營利組織，致力於通過科學和教育活動來保護鳥類及其棲息地。SFBBO向政府機構、行業和公眾提供信息，以支持舊金山灣區明智的資源管理決策。SFBBO指導本出版物的製作。欲了解更多信息，請查詢網站www.sfbbo.org。



Google

Google提供了研究和印刷資金，中半島地區開放空間轄區 (Midpeninsula Regional Open Space District) 和舊金山海灣步道項目 (SF Bay Trail Project) 也提供了額外資金。

感謝幫助我們翻譯文字的志願者，以及提供照片的攝影師：Sreedhara Alavattam, Don Dvorak, Jean Halford, Garrett Lau, Isabelle Reddy, Alex Rinkert, Mary Ann Robertson, Jerry Ting, Glen Tepke, Katja Zuske。



在再生紙上印刷



灣區政府協會

公园设施



舊金山海灣
步道觀鳥指南



斑頭海番鴨

這片奇異的森林中有一個意想不到的居民，那就是加州啄木鳥 (Nuttall’s Woodpecker)。多年來，休閒區吸引了許多珍稀鳥類，包括褐柳鶯 (Dusky Warbler)、黃喉林鶯 (Yellow-throated Warbler)、黃冠夜鷺 (Yellow-crowned Night-Heron) 等。路線：公園位於聖馬刁1701 Coyote Point Drive。

4 Ravenswood Salt Pond SF2

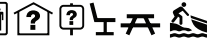
P 



紅嘴巨鵝

SF2 鹽池不尋常的地形是南灣鹽池修復專案 (South Bay Salt Pond Restoration Project) 的一項雄心勃勃的修復實驗的結果。2008 年開始，在鹽池中建立了三十個形狀各異的島嶼，以確定築巢水鳥的棲息地偏好。這項實驗是成功的，因為今天這個鹽池成為美國反嘴鵯 (American Avocets)、紅嘴巨鵝和福斯特燕鷗以及黑剪嘴鷗 (Black Skimmers) 的築巢地。這裡的另一個景點是岸鳥群，在四月遷徙的高峰期，數量可達數萬隻。路線：從東灣出發，穿過 Dumbarton 大橋，在 Ravenswood 國家野生動物保護區標誌處出口。沿著前路行駛 0.6 英里，到橋下，將車停在右邊。從半島出發，走 Bayfront Expressway，朝 Dumbarton 大橋方向行駛。在 Ravenswood 國家野生動物保護區標誌處駛出，沿輔路行駛至左側的停車場。

5 Palo Alto Baylands

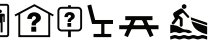
P 



黑剪嘴鷗

Palo Alto Baylands 和附近地區形成了廣闊的濕地和高地綜合體，全年都有絕佳的觀鳥機會。可以聽到淡水和鹹水沼澤中黑臉田雞和弗吉尼亞秧雞的啼叫，以及海灣邊緣鹽沼中喧鬧的里氏秧雞。Lucy Evans Nature Center 周圍的木板路是觀看後秧雞 (里氏秧鸡) 穿越裸露的沼澤通道的最佳地點之一。在冬季的大潮中，有時也會在這裡看到里氏秧雞。白天時，灰澤鶯 (Northern Harrier) 在 Bixby 公園的沼澤和高地遊蕩，在冬季的黃昏時分，短耳貓頭鷹有時會從附近的 Palo Alto 調洪窪地現身。一年四季都可以在鹽池中看到種類繁多的水鳥。灣區是少數黑剪嘴鷗 (Black Skimmers) 的繁殖地，巴氏鵞鴨 (Barrow’s Goldeneye) 有時會在 Shoreline Lake 越冬。春夏兩季在 Rengstorff House 周圍的悅耳鳥鳴是來自一對築巢的布氏黃鸝 (Bullock’s Oriole)。路線：Shoreline Lake 的停車場: Mountain View 的 3160 N Shoreline Boulevard; Bixby Park 位於 Palo Alto 的 2375 Embarcadero Road; Lucy Evans Nature Center 位於 Palo Alto 的 2775 Embarcadero Road。

6 Alviso

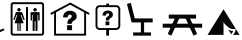
P 



葡萄胸鴨

海灣南端的幾個熱點包括 Don Edwards 三藩市灣國家野生動物保護區的部分地區、Alviso Marina 縣公園和附近的草原。在 Don Edwards，荒廢的鹽池為許多水鳥提供了廣闊的棲息地。尤其是越冬的鴨子、岸鳥和海鷗常常在 A16 號鹽池聚集，已經發現了將近 200 種鳥類。這個池塘中的小島提供了冬季研究海鷗和夏季研究築巢紅嘴巨鵝和福斯特燕鷗的絕好機會。在附近的 Mallard Slough，可以看到所有三種水鴨和紅冠水雞 (Common Gallinule)。從這裡往內陸走，有時可從 Disk Drive 在草地的土堆上看到穴鴉 (Burrowing Owl)。在 Alviso Marina，橫跨小鹹水沼澤的木板路是觀看黑南美田雞 (Black Rail) 的最佳位置，它們在夏季最為喧鬧。秋冬時節，這片沼澤周圍的防洪堤上會有大群的麻雀。春秋兩季，數以萬計的岸鳥聚集在碼頭附近的池塘，當它們飛起來時，如雲霧般旋轉，令人神往。多年來在這裡發現了許多珍稀鳥類，包括小濱鶯 (Little Stint)、斑尾鶯 (Bar-tailed Godwit)、彎嘴濱鶯 (Curlew Sandpiper)、煙囪刺尾雨燕 (Chimney Swift)，甚至還有走鵲 (Greater Roadrunner)！路線：Alviso Marina 位於聖荷西 1195 Hope Street; Don Edwards NWR 停車地址: 聖荷西 1751 Grand Boulevard。

7 Coyote Hills Regional Park

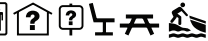
P 



大尾鷓鴣

Coyote Hills 是南灣邊緣唯一天然形成的山丘，非常獨特。在早春野花盛開的時候，山丘上爭奇鬥豔的植物和奇特的地質地貌深受人喜愛。公園裡的鳥類大多與海灣其他地區的鳥類相同，但這裡的橡樹林地和高大的草場山丘提供了一些不同的鳥類。岩鷓鴣 (Rock Wren) 在草原山坡上突出的岩石上過冬，而加州鶉鴉 (California Quail) 則在下面的橡樹林裡築巢。沼澤地的大尾鷓鴣 (Great-tailed Grackle) 的數量不斷增加，而且經常能見到美洲麻鴨 (American Bittern)。路線：公園位於 Fremont 的 8000 Patterson Ranch Road。

8 Hayward Regional Shoreline

P 



灰澤鶯

在這個公園裡，圍繞著荒廢鹽池的眾多小徑提供了探索Hayward附近海灣的充分機會。這裡由高地、沼澤和沼澤組成，白天是灰澤鶯 (Northern Harrier) 的天堂，晚上則是在這裡過冬的短耳貓頭鷹的狩獵場。公園的中心被當地人稱為Mt. Trashmore，是一個草地高原，吸引了成群的黃腹鶯 (American Pipit)，秋季有時也能見到鐵爪鳥 (Longspur)。從公園南端的信息中心出發，走一小段路就能看到成群的姬燕鷗 (Least Tern) 正在繁殖。這個可愛的物種是海灣中最稀有的繁殖鳥類之一。在夏天它們從海灣返回，給配偶或幼鳥帶來捕捉到的小魚，讓人賞心悅目。路線：解說中心位於4901 Breakwater Avenue in Hayward。要進入公園的中心，從Hayward的880號公路，沿著West Winton Avenue向西，一直到盡頭的停車場。要進入北端，從880號公路以南的Hesperian Boulevard向西走 Grant Avenue，直至路盡頭的停車場。

9 Martin Luther King Jr. Regional Shoreline

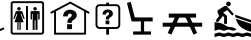
P 



里氏秧雞

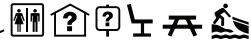
公園由San Leandro Bay周圍的大部分海岸線組成，這是Alameda和Oakland機場後面的一片面積狹小的遮蔽區域。箭头沼泽是這裡最突出的自然特徵。一條延伸到沼澤的木板路提供了觀察隱秘的里氏秧雞的絕佳路線，因為在退潮時里氏秧雞會從繩草中出現，在蜿蜒的溝渠中覓食。冬季大潮有時會誘使一納氏沙鴨在浸水沼澤上方尋找更高的落腳點。Arrowhead Marsh Trail和Damon Marsh Trail沿途的高地在秋季有大量的麻雀群，有時會包括一些稀有的物種，如栗肩雀鴨和布氏雀鴨。路線：停車區位於1 Swan Way 的Arrowhead Marsh Staging Area以及位於奧克蘭Oakport Street的 Damon Slough Staging Area。

10 Lake Merritt

P 

這個位於奧克蘭的湖泊原本是一個名為Laguna Peralta的鹽沼，後來在1869年成為北美第一個國家野生動物保護區。該湖是各種水鳥的熱門越冬地。一些巴氏鵞鴨在這裡過冬，而較大的潛水鴨如帆背潛鴨 (Canvasback)、小斑背潛鴨 (Lesser Scaup) 和斑背潛鴨 (Greater Scaup) 在岸邊異常容易接近。每年夏天，湖中的小島上都會有喧鬧的蒼鷺、白鷺和鷓鴣築巢群。路線：停車場位於奧克蘭Bellevue Avenue沿線。

11 Meeker Slough

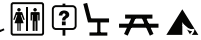
P 

公園海灣步道的兩邊有許多沼澤通道和潮汐泥灘。退潮時，各類岸鳥紛至遡來。在一些路段的岩石防洪堤上，經常能見到黑蠣鶯 (Black Oystercatcher) 或斑點沙鶯 (Spotted Sandpiper)。這片沼澤是海灣內白冠麻雀 (White-crowned Sparrow) 等為數不多的陸生鳥類的繁殖棲息地。路線：北端可從 Richmond 的 Bayside Drive 盡頭進入，南端可從 Point Isabel Dog Park 進入。



白冠麻雀

12 Point Pinole Regional Shoreline

P 



西藍鴝

皮諾爾角是一個延伸至 San Pablo Bay 的廣闊半島，覆蓋著一片桉樹林和草地。在半島的邊緣，草原緩緩向下傾斜到鹽沼中，形成了這兩種棲息地之間罕見的自然過渡。桉樹林中在春夏可見到繁殖的紫雀 (Purple Finch) 和布氏黃鸝 (Bullock’s Oriole)，冬季有許多黃腰白喉林鶯 (Yellow-rumped Warbler) 棲息。公園的巢箱專案極大地改善了西藍鴝 (Western Bluebird)、鶯鷓鴣 (House Wren) 和雙色樹燕 (Tree Swallow) 等穴居鳥類的草原棲息環境。夏季時成群的 Tree Swallow 在草原上低空飛翔，讓人目不暇接。路線：公園位於 Richmond 的 5551 Giant Highway。

13 Benicia State Recreation Area

P 



紅翅黑鸝

這個公園隱藏在 Carquinez Strait 的一個小海灣裡，可以看到海峽和其上的草坡，景色令人流連忘返。這裡的鹽沼未被破壞，大多數海灣其他地方發現的沼澤鳥類都可在此兒找到它們的身影。在遷徙季節以及冬季，小型原生植物園內的果樹吸引了許多鳥類。花園上方的山坡是 Dillon Point 的一部分，可以花一個下午的時間觀察猛禽隨上升的暖氣流在空中翱翔。在附近的成片的泥沙中，可以聽到環頸雉 (Ring-necked Pheasant) 的嘶鳴。路線：公園位於 Benicia 的 1 State Park Road。

14 John F. Kennedy Park

P 



叢山雀

雖然離海灣有一些距離，但是透過 Napa River 在更遠的下游流入海灣廣泛的沼澤地，公園保持了與海灣的聯繫。公園的大部分地區都已開發，但是西部周邊沿著 Napa River 有一段近兩英里長的海灣步道。這條小徑與河水處於同一水平面，所以在秋冬時節，這裡很容易看到水鳥的身影。林蔭散步道的兩邊是小橡樹和木棉樹，經常可以見到鶯鳥和橡樹山雀 (Oak Titmouse)。當小徑兩邊的落葉樹在冬季落葉時，可能會露出舊的鳥巢，例如前一個繁殖季節的叢山雀 (Bushtit) 掛巢或小嘲鶯 (Northern Mockingbird) 開放式鳥巢。入口道路上有一個鴨池值得一探究竟，各種有趣的水鳥偶爾會來這裡嬉戲。路線：公園位於 Napa 的 3291 Streblow Drive。

15 Hudeman Slough

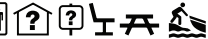
P 



桂紅鴨

Hudeman Slough 是穿過這個地區廣闊的穀物田、葡萄園和濕地景觀的眾多水道之一。公園裡有幽靜的防洪堤小徑，從這裡可以飽覽包括 Mount Diablo、Mount Tamalpais、以及Napa-Sonoma 葡萄酒區在內的全景。種類繁多的水鳥和岸鳥被吸引到這裡，尤其在春秋兩季是觀鳥的最佳時節。桂紅鴨 (Cinnamon Teal) 在沼澤中繁殖，偶爾還可以看到斯溫氏鷹 (Swainson’s Hawk) 在空中翱翔。路線：公園位於 Sonoma 的 25700 Ramal Road。

16 Shollenberger Park

P 



紅冠水雞

Shollenberger Park 是濕地造福野生動物和附近居民的一個例子。公園包括一系列複雜的季節性濕地，為野生動物提供高品質的棲息地，同時也為附近社區提供了防洪保護。公園高地的柳樹和接骨木一年四季都會吸引許多鳥類，濕地中的淤泥灘總能見到各類水鳥，尤其是在春秋兩季，較低的水位對岸鳥有利。在濕地的岸線上可以尋找到紅冠水雞 (Common Gallinules)，秋天的淤泥灘上偶爾會有太平洋金斑鴉 (Pacific Golden-Plover)。路線：公園位於 Petaluma 的 Cader Lane 南端。