漫遊西藏醉眼淨心 看雪山賞湖泊觀動物

常說有生之年，一定要去一次西藏，西藏就像一塊充滿魔力的磁石，深深吸引着我們。今年7月下旬，記者一家三口沿318川藏線入藏，看雪山，賞湖泊，觀動物。目前進藏線路有七八條，記者選擇了較為經典的318川藏線，而四川康定是此次進藏的第一站，隨後在四川巴塘縣跨過金沙江大橋才算正式進入西藏，再經芒康、左貢、八宿、波密、林芝，抵達拉薩。

◆文、圖：香港文匯報記者 丁春麗

◆夜晚的布達拉宮

◆在西藏阿里地區，隨處可見近在咫尺的雪山。

◆海拔5,566米的桑木拉達坂

◆拉薩八廓街上穿藏服的遊客

因為7月、8月是西藏旅遊的旺季，318川藏線又是雙向單車道，再加上防疫檢查，記者還沒有領略這條「中國最美的景觀大道」之美，就先感受了一下堵車的痛苦。堵車短則十幾分鐘，長則一個小時。康定到拉薩自駕行程約1,700公里，因為路況和堵車，自駕全程大概要七八天左右。

自駕翻越十幾座高山

一邊是山體，一邊是懸崖，埡口是翻山越嶺的捷徑，自駕318川藏線需要翻越十餘座4,000米以上高山。海拔5,000米以上的埡口一共兩個，分別是海拔5,130米的東達山埡口和海拔5,013米的米拉山埡口。

海拔3,940米的覺巴山埡口並不高，30公里盤山路，近2,000米的相對高差卻使覺巴山成了川藏線上最難爬、最費時的一座山。但在覺巴山埡口，記者也首次看到了西藏的雪山。藍天白雲之下，聖潔的雪山流光溢彩。此後的行程，峰迴路轉，總有雪山等在那裏，記者也常感慨，只有這美景才是堵車的「解藥」。

而給記者留下最深印象的是業拉山埡口，觀景台彷彿「伸入」雲中，經幡烈烈，白雲悠悠，宛若仙境一般。剛看罷驚艷的美景，隨即下山就迎來了川藏線著名的險關——業拉山九十九道彎，有人也稱怒江七十二道拐。一路盤旋到谷底，一顆懸着的心也終於落地，此時的怒江咆哮着翻滾而下。回首，夕陽映紅了雪山，那竟是傳說中的日照金山！

沉醉羊湖「無法自拔」

去西藏之前，香港阿毛告訴記者一定要去然烏湖和羊卓雍措（又稱「羊湖」）打卡，他在6月份，剛帶着75歲的爺爺自駕了滇藏線和新藏線。不過，抵達然烏湖時，記者卻發現湖水的顏色有些渾濁。因為雨季的影響，我們未能看到碧藍的然烏湖，然烏湖最美的時節是每年的3月至4月份。

但羊卓雍措卻讓記者彌補了然烏湖的遺憾，羊卓雍措與納木錯、瑪旁雍錯並稱西藏三大聖湖，其面積675km²，湖面海拔4,441米，是喜馬拉雅山北麓最大的內陸湖泊，湖光山色之美，冠絕藏南。羊卓雍措的湖水之藍令人驚嘆，隨着陽光照射的變化，湖水會顯出不同層次但極其豐富的藍色。從山上望去，它就像一塊鑲嵌在群山之中的藍寶石，其藏語就意為「碧玉湖」。

駐足湖邊，遙望遠處的雪山，那一刻竟有些淚目，記者被這份純淨所打動，沉醉其中無法自拔。於是，我們拿出半天的時間沉浸在湖邊。一隻犛牛、一架鞦韆、一群水鳥、一個滑翔傘、一畦油菜花……再搭配上藍色的湖水，記者隨手一拍都是「大片」。著名的西藏旅行師多吉說：「一千個人眼中就有一千個羊湖。」記者也想說，不管怎麼拍，都無法拍出羊湖萬分之一、千分之一的美。

阿里遍地珍稀動物

女兒13歲的生日是在向西藏阿里行進的旅程中度過的，那一天，她看到了珠峰，翻越了海拔5,566米的桑木拉達坂，偶遇了成群的珍稀藏野驢。相比我們對西藏風景的沉迷，女兒更醉心於沿途的各種動物。從小生活在城市裏的孩子，她每次看到犛牛、馬、羊，甚至藏獒，都會驚喜不已。特別是進入阿里地區後，她在自己的朋友圈「晒」圖：「路邊遍地都是國家一級保護動物」，圖片裏是她自己拍的藏羚羊、藏原羚和藏野驢。在從那曲去薩普雪山的路上，她還看到了一個毛茸茸的大傢伙，那是西藏罕見的「藏藍熊」。

「真是不虛此行！」女兒對同學說，確實不虛此行，走過祖國不少大好河山，唯有西藏，不僅醉了眼還淨了心。

◆在阿里地區也看到了藏藍熊，牠是世界上最稀有的熊亞種之一。

避免「高反」有妙招

高原反應（高反）是記者此行西藏「預設」的最大困難，我們對高原反應也有着切膚之痛。2021年暑假，記者一行9人曾沿317川藏北線自駕向西藏進發。在海拔3,893.9米的四川省甘孜藏族自治州色達縣城住宿一晚後，其中6人亦發生了嚴重的高原反應。於是，我們最終放棄了第一次西藏之旅，隨後轉戰川西和甘南遊玩。也正是因為去年的教訓，記者今年的西藏旅遊攻略將減輕高原反應放在了第一位，制定了比較合理的自駕行程。對於初次入藏的遊客來說，慢慢適應高原環境是很重要的，晚上應盡量住在低海拔地區，切忌直接住在高海拔地區。

記者前兩天選擇在四川的康定和雅江進行適應和休整，這兩個城市的海拔均在2,600米左右。為了避開理塘（海拔4,000米）高海拔地區，記者婉拒了理塘友人的誠摯邀請，堅持開車很晚趕到海拔2,600米左右的巴塘住宿。入藏後，記者也是堅持「低處住宿」這一原則。為了從如美鎮趕往八宿縣住宿，記者從上午十點開車到了晚上十點。雖然八宿縣海拔上升到3,260米，但因為有之前幾天的適應，我們三人沒有出現任何高原反應。也正是因為有前幾天的適應，我們此後輕鬆翻越了318川藏線兩座5,000米以上的埡口，以及阿里地區海拔5,566米的桑木拉達坂（中國海拔最高的公路埡口）。住宿的酒店也逐漸升至海拔3,000米、4,000米以上，三人均未出現明顯的高原反應。

因為疫情，先生之前未能參加拉薩的半程馬拉松，在此次西藏行程中，他在如美鎮、波密縣城、拉薩以及珠峰腳下的崗嘎鎮還完成了四次半程馬拉松。此行西藏，也算是彌補了他的遺憾。從康定出發時，記者買了三瓶氧氣，以及紅景天等預防高原反應的藥物。直至旅程結束，這些物資也沒能發揮作用。在此也特別想說，高原反應因人而異，但大家還是一定要制定適合自己的行程，科學應對。

◆遊客在西藏定日縣崗嘎鎮等待看珠峰露出眞容。

◆阿里地區是野生動物的天堂，圖為藏原羚。

◆理塘毛埡大草原的花海

◆西藏三大聖湖之一的羊卓雍措，是記者此行較為喜歡的地點。

旅遊小貼士

防曬：墨鏡、防曬帽、防曬衣、防曬霜　衣物：外套、衝鋒衣、羽絨服　藥物：感冒藥、腸胃藥、暈車藥　證件：身份證、邊防證

趣遊香港

參加互動尋寶遊戲 恍如置身新加坡

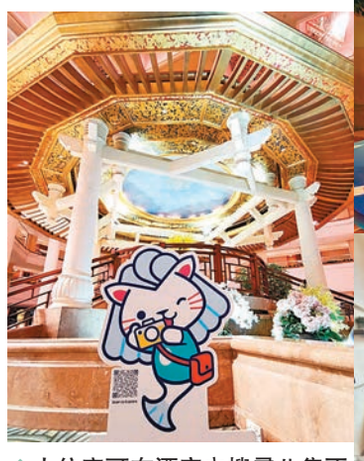
莘莘學子的暑假終於到來，陽光特別明媚和煦，適合外出旅行，無論選擇在島國享受陽光與海灘，或是漫步異國城市，都能享受夏日的樂趣。新加坡是港人熱愛出遊目的地之一，當中令人着迷的東南亞風情和其多元文化，造就了新加坡的城市特色。今個夏日，香港黃金海岸便特意與新加坡旅遊局攜手合作推出「重新想像新加坡夏日奇趣之旅」，由可愛的吉祥物小魚尾獅Merli於黃金海岸帶領各位走訪多個新加坡人氣旅遊熱點，深入淺出地認識新加坡的故事及文化！

首先，小魚尾獅Merli來到香港黃金海岸酒店，打造「重新想像新加坡夏日奇趣之旅」夏日住宿計劃，以小魚尾獅Merli為主題布置，客房中的床單被套、房間掛畫、玻璃窗貼及窗簾，都以新加坡景點和特色美食為主題。而且，入住這「小魚尾獅Merli新加坡主題住宿計劃」更可獲Merli精美紀念禮品乙套，包括Merli帆布袋及夏日必備手機防水袋，還有新加坡著名的鹹蛋黃炸三文魚皮，猶如置身新加坡開展一趟視覺旅行！

去旅行最好玩就是去發掘當地的特色，因此在酒店大堂內，亦特設多個打卡位及尋找Merli的互動尋寶遊戲，小住客可在酒店內搜尋八隻不同造型的小魚尾獅Merli，並掃描當中的二維碼，即可發現更多打卡景點鮮為人知的新奇故事，更深入感受獅城蘊藏的多元魅力。完成回答每道小魚尾獅Merli的問題，更可於酒店大堂Lobby Shop換領紀念品乙份。

另外，每年八月是新加坡一年一度美食節舉辦的時間，今年新加坡美食節將於8月24日至9月11日線上線下同步舉行，為當地美食和餐飲的慶典，讓世界各地的美食愛好者燃起對美食的熱情。為了響應新加坡美食節，酒店的沙嗲軒也由即日起至8月31日期間的周末及公眾假期，推出Merli新加坡滋味下午茶，當中匯集九款新加坡著名的鹹甜小食，如小金杯（Kueh Pie Tee）、辣椒蟹肉醬配炸饅頭、彩虹糕（Rainbow Kueh Lapis）及班蘭椰絲卷（Kueh Dadar）等，讓大家邊品嘗邊重新感受獅城熱帶風情。

◆採、攝：雨文


◆小住客可在酒店內搜尋八隻不同造型的小魚尾獅Merli

◆小魚尾獅Merli新加坡主題客房

◆酒店大堂設有「躍進獅城之旅！」裝置，供大家與Merli及一眾好友在新加坡景色下合照。

尋寶遊戲「重新想像新加坡」

❶小魚尾獅融入大堂不同布置中。

❷小魚尾獅上，你可掃描當中的二維碼。

❸閱讀當中題目，然後將答案寫在遊戲簿上。

❹完成尋寶遊戲後，可到商店換領禮物。

◆Merli新加坡滋味下午茶

◆入住主題房可獲紀念禮品。