

寒冬中的斷崖 岩手自然風物誌

日本最大的縣是岩手縣（Iwate），面積佔日本整體面積4%，其廣大而肥沃的土壤、廣闊的海洋，讓岩手縣成為全國生產農產及漁產品的集中地。到山地與海洋的大自然環境，方知何謂生物的樂園。

文：果林 圖：網上圖片



岩手縣最高的是南部富士岩手山，山脈以此為中心擴張，而被山圍繞的盛岡市亦為市鎮的中心。其周邊的市鎮代表着「平泉文化」，有着深厚的歷史和文化傳統，亦為多個歷史城跡的所在。不能不提的是，縣內多個溫泉讓岩手成為國內旅客熱愛的旅遊勝地，由於位於山谷，不少旅館都成為旅客逃避都市煩囂，靜心度假的好去處。除了度假，其別具特色的懸崖地形，以及海洋帶來新鮮豐富的漁產品，沿岸的三陸甚為著名，每每讓遊人拍案叫絕。

在岩手，春天賞櫻，夏季游泳，秋天賞紅葉，冬天滑雪。一年四季都可以體會日本典型的季節特色和美景，每個季節都有其獨特的模樣，又有美味的海鮮，可謂岩手的魅力所在。冬天的岩手雖然特別寒冷，但在寒風之中，看三陸絕景，不僅挑戰體力，也可同時體會自然之嚴峻和美麗。

神龍湧現 夢幻之境

在岩泉町周邊有一龍泉洞（又名岩泉湧窟），那是日本國內三大鐘乳洞之一，被指派為國家天然紀念物，在日本國內非常著名。以現時可知的數據，洞內至少有2,500立方米，估計實際有5,000立方米深。洞內有數個地方湧出來的清水，更形成地底湖，其中第三地底湖水深98米，第四地底湖水深120米，是日本透明度最高的地底湖，其透明在世界亦數一數二。其清澈見底的湖水，映着神秘而美艷的藍色，不難感受鐘乳洞的神秘之處，亦讓人沉醉於大自然的氣息之中，如入夢幻之境。此外，泉水經優質腐葉土過濾，不少土地中的石灰質亦溶入水中，因此泉水的味道實在而甚佳，更被選為「名水百選」

之一。

在泉洞的入口對面，亦發現龍泉新洞，在洞內發現多種土器和石器。龍泉新洞被視為龍泉洞的下流部份，但未有作潛水調查。不過，在潛探龍泉洞的水時，發現龍泉新洞有泉水湧現。

在冬季，鐘乳洞於早上8時開放，下午5時關閉，不想吃閉門羹的話，就要注意時間。

安家川溪流 河釣樂園

森林是岩泉町的重要資源，而豐富的水資源亦令安家川溪流的河釣甚受釣魚人士歡迎。橫斷町內的小本川，以及北部的安家川，都是培育鯰魚的自然寶庫，不少專釣鯰魚的遊人，都特意來到安家川等候小魚的來臨。每年，不少鯰魚「粉絲」一等到「解禁日」（7月中旬起），就急不及待來到安家川溪流垂釣，屆時安家川四處都是遊人，場面好不壯觀。

小本海岸的南部有一突出的半島，其形狀有如熊的頭和鼻尖，因而被命名為「熊之鼻」。從三陸海岸遠眺，可見海侵洞，洞空在酣藍色的海洋和古老的松樹的襯托下，平添一份獨特的蒼茫之感。在熊之鼻展望台的高台，在尖端亦有茂師燈台，可以遠眺海岸景致。

昭和53年，在「熊之鼻」的南部，茂師地區的古老地層發現日本最原始的草食大型恐龍化石，由此地名改為「茂師龍」。由三鐵北艾利斯線小本站乘10分鐘，即達熊之鼻展望台。

由岩手縣的北部至宮城縣的北部，是橫跨南北共180公里的「陸中海岸國立公園」。海岸公園的海岸線雖然比較單調，卻有多個海蝕崖。特別是黑崎至北山崎的一段，

長8公里，高200米的斷崖一直延伸，好不壯觀，其中以鵜之巢斷崖為代表。

斷崖峭壁 遠望太平洋

鵜之巢斷崖與北山崎同為代表陸中海岸國立公園的絕景。這斷崖面向太平洋，是一個垂直90度，高150米的斷崖，走近一點都會「腳軟」，由鵜之巢遠望，可見五列岩壁並排，好不肅殺。在寒冬中，立於斷崖之上，在颯颯海風之下凜然遠望太平洋，有另一番蒼涼之感。要挑戰寒冬，不妨一試。離開北部，在南部的船越半島上亦有赤平金剛等大規模的海蝕崖。

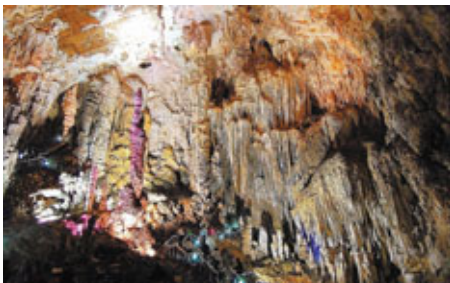
雖然此海岸的島嶼不多，但有很多岩礁，以及層次鮮明的三王岩、洞門及拍岸海潮的奇觀。在宮古的淨土之濱上，可見受到侵蝕而出現的小半島，是此海岸公園的特色之一。

然而要知道甚麼是壯大，就不能不到北山崎。來到北山崎，一定會被北部陸中海岸的自然之美和雄大景色所壓倒。在海岸公園中，北山崎最能代表這列海岸的雄大。為甚麼？日本國內市超過8,600個景點，北山崎卻被日本交通公社JTBB選為最美麗、壯絕的景色，位居首席，是全國屈指的絕景，所以全年為一睹絕景的遊人不絕。

以北山崎為起點，往南北延伸的是「北山崎自然遊步道」。遊步道以不損自然環境為原則，沿途可見沙灘、石灘，也有隧道和路軌，以不同角度欣賞北山崎的多個不同景觀。

三陸鐵路 童話般風情

走完一整天，身心皆疲，回程的時候可以選擇經三陸



■龍泉洞是日本國內三大鐘乳洞之一。



■清澈見底的湖水，映着神秘而美艷的藍色。



■立於斷崖之上，另有一番蒼涼之感。



■岩手是賞櫻的好去處。



■熊之鼻展望台。



■岩手縣最高的南部富士岩手山。

鐵路愛理斯線回到市區。在三陸愛理斯式海岸行走的三陸鐵路愛理斯線，好讓人聯想起《銀河鐵路999》。鐵路在懸崖峭壁上運行，像是運行於另一個世界的鐵路。難得來到岩手，登上鐵路，讓時間慢慢渡過，在別具風情的車箱上度過不一樣的旅程。

田野畑村裡有兩個站，一為鳥越部站，一為田野畑村站。兩個車站的設計都極具童話色彩，像是活現於詩人宮澤賢治的童話故事或童話詩中的車站。來到這裡，乘搭這個美麗的鐵路，或可以激發詩情，或讓你走到宇宙的銀河補給站……



■安家川溪流。

樂活台灣遊 健康新追求

隨著樂活（LOHAS）主義的盛行，現代人們對身心健康的重視與日俱增，不少人在旅遊時，也會享受質優價宜的醫療服務，為自己的健康加分。台灣發展「觀光醫療」早有準備。自1978年開始，台灣就着手建立國際性的醫療體系評鑒制度。目前，台灣通過美國JCI（Joint Commission International）國際醫院評鑒的醫院有12家。JCI是「全球醫院最高標準」，通過JCI評鑒的醫院，其醫療設備、醫生團隊、醫療護理都屬於國際一流的水平，並受到國際大型醫療保險公司認可。早前，筆者親歷萬芳醫院的「一日健檢」，感受了這一台灣軟實力。

健康檢查 掌握生命節拍

我們的體檢團飛抵台北，展開三日的溫泉健檢之旅。首日落腳台北市北投溫泉區，輕鬆地享受了當地的的美食和溫泉浴，第二天一早便要驅車40分鐘到萬芳醫院。

醫院大堂樓高兩層，並設有服務台，為前來醫院的病人提供看診指導服務，這個安排讓求診的病人頓感心有著落；穿著粉紅色制服的護士很易辨認，工作主動，不斷為有需要的病人幫忙。

萬芳醫院10年前就成立了健康管理中心，佔了醫院大樓的整個頂層。中心設有專門的體檢室，醫療團隊以病人為中心，提供一對一服務。健康管理中心的護士小姐跑前跑後，親切地領著我們去檢查各種項目，並為我們送上早、午餐。最後，面見醫生，聽取部分已經出結果的體檢報告及後續健康管理建議。一周後，收到一份完整的檢驗報告及健康管理計劃書。

下午4點鐘，在溫馨的氣氛中，我們完成了整個體檢。與同行的台灣朋友交流看法，她們說，台灣有一流的醫術，溫馨的服務，廉宜的價格，成為台灣推廣「觀光醫

療」的優勢，以前宣傳不多，希望今後能吸引更多的海外來賓到台灣展開健康之旅，體驗醫療和健檢的優質服務。

溫泉美食 為健康加分

台灣有關部門在規劃「觀光醫療」行程的同時，還配合觀賞台灣的美麗風光、享受特色溫泉，以及品嚐各種地道美食。我們的三日健檢之旅也有類似安排。

體檢前一天，我們在北投溫泉區遊覽不少著名景點，如北投溫泉博物館、凱達格蘭文化館、普濟寺、台北市立圖書館北投分館等，還參觀了不同類型的溫泉酒店，並在水美溫泉會館享受當地美食，我們品嚐了一個中菜西餐套餐，有南瓜海皇翅、豚膝骨、魚、蟹黃時蔬、臘味糯米飯、水果和甜品，價值新台幣600元，十分超值。接著就是少不了的泡溫泉。

溫泉也是台灣旅遊的優勢。台灣不論平原、高山、溪谷或海洋，均有豐富的泉源，泉質也各有特色。台北市溫泉發展協會理事長周水美介紹說，北投的溫泉以硫磺溫泉為主，分為青磺泉（PH值1.4至1.6）和白磺泉（PH值約為6）。青磺泉可治療皮膚病。北投溫泉區酒店內都設有各種湯池和溫泉套房。除了酒



■台灣近年加大力度宣傳健檢醫美旅遊特色。



■北投水美溫泉會館的套餐，營養全面，味道鮮美，製作精細。

相關鏈接：

對台灣醫療旅遊有興趣的人士可電郵至 ttfmrhca@gmail.com 索取相關資料，了解台灣醫療旅遊的特色與服務，或上台灣國際醫療網查詢，網址：www.medicaltravel.org.tw

旅遊資訊

空中嚐地道煲仔飯

在旅途中能嚐嚐暖笠笠的煲仔飯，相信是最窩心的事情。港龍航空為頭等客艙乘客推出時令煲仔飯食譜，由即日起至明年3月15日，於香港來往上海及北京航班的頭等客艙顧客都能享用地道美膳。煲仔飯菜譜有超過十六種不同款式，包括蠔豉排骨煲仔飯、鮑魚臘腸湯雞雞煲仔飯等，讓你再三回味。



■蠔豉排骨煲仔飯。

詳情可瀏覽：www.dragonair.com

赴澳閒遊兼歎美食

澳洲是不少港人熱愛的旅遊國家，新年伊始，塔斯曼尼亞正舉行美食節，愛吃人士又怎能錯過？為期8日7夜的塔斯曼尼亞美食節，擺開70多個美食美酒攤位，以及藝術展覽和表演舞台。當中塔斯曼尼亞土特產是最大的主角。享受新鮮的塔斯曼尼亞海鮮，包括三文魚、生蠔、扇貝、藍鳍吞拿魚和巨大的西海岸螃蟹；品嚐布魯尼島（Bruny Island）芝士和比奇諾（Bicheno）莓果。

此外，新奇古怪的街頭劇場、緊張刺激的空中冒險特技、街頭藝人彈「空氣吉他」，各種表演層出不窮，讓大家目不暇給。

詳情可瀏覽：www.tastefestival.com.au