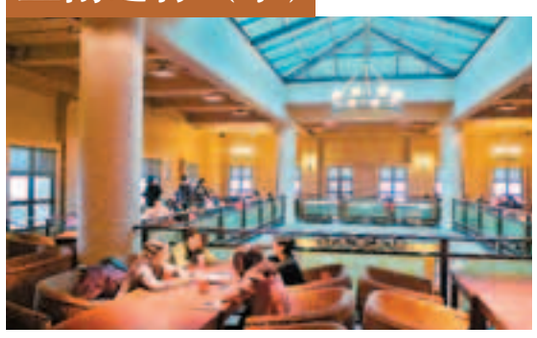
宜蘭之行（下）



一般自由行比跟團的旅費貴一些，但行程是可以隨心所欲。宜蘭真的適合自己去玩，位於蘭陽平原的宜蘭縣與新北市相鄰，管轄宜蘭市，羅東鎮、蘇澳鎮、頭城鎮3鎮和礁溪鄉、三星鄉等，各有特色，形成旅遊資源極豐富，遊客到此不愁悶，行車沿途看到宜蘭各鎮都有許多很有特色的民宿、渡假別墅、度假溫泉酒店、亦不愁住，只恨時間不夠。 文、攝：雪蓮

城堡嘆咖啡 情陷太平洋
農場酒莊樂逍遙

■在太洋岸邊的理歐溫泉酒店裡，遊客從窗外望到龜山島。

■在香格里拉休閒農場，有各式不同的瞭望台，不要忘記上去坐一坐，在制高點飽覽蘭陽平原。

■農場有給小朋友餵牛的節目。

■外國遊客在宜蘭頭城農場學插秧。

■放天燈是最受歡迎的節目。

龜山島和頭城外澳咖啡城堡都是宜蘭地標之一，伯朗咖啡在外澳的山頭上蓋了一座像歐洲城堡一樣非常漂亮的咖啡館，如今城堡咖啡已經成為了一道風景，遊人一定要到這裡喝喝咖啡，坐在城堡咖啡館內邊喝咖啡，邊欣賞太平洋海景，很容易令人思潮如浪潮般起伏，內心陷入哀思與浪漫情懷。另外，一定要往城外走走，或坐在城堡外嘆咖啡，看看太平洋海岸，你別忘記拍一張太平洋為背景的靚靚照片。

■香格里拉農場

無論走陸路或海路，只要看到龜山島，就知道宜蘭到了。在佛光大學、蘭陽博物館、東北角及宜蘭的濱海道路上都看到這個太平洋上龜山島的遠景，龜山島是台灣地區目前尚存的活火山，是台灣東北海域的要衝，曾列為軍事重地駐防的管制區，後來正式開放觀光。

龜山島特殊的地質，也形成許多壯觀的景色如龜山朝日、龜島璜煙、眼鏡洞鐘乳石觀奇、龜卵觀奇、龜岩巉壁、神龜戴帽、靈龜擺尾等奇特八景，龜山島最迷人的魅力是在不同的位置、氣候、潮汐觀賞龜山島，都有不同的景觀變化。因龜山島附近的海域較淺，也成為宜蘭是主要的賞鯨豚地點，以飛旋海豚、瓶鼻海豚、小虎鯨及偽虎鯨為主，最佳觀賞季節約為每年的3月至11月。

寓休閒於教育

宜蘭是以農業為主，農村地帶搞旅遊看似沒甚麼賣點看頭，但台灣人很會發展旅遊業，利用本地特色加創意就有商機，他們的休閒農場、酒莊旅遊發展興盛；宜蘭的頭城農場、香格里拉休閒農場、北關農場都很多人去度假。

頭城農場開闢迄今已逾20年，離台北僅一個小時的車程，40多年前「頭城農場」主人為了養老而買下這片土地，經過多年用心的規劃經營及栽培，讓這塊土地再現上世紀四十年代的台灣農村風貌，決定開放給都市人到這裡感受鄉村生活，反璞歸真學習體驗的農村生活。農場設有觀光果園、住宿區、餐廳、野炊區，環山生態步道、觀景眺望台、體驗教室、各式DIY活動如學製天燈等。農場午餐及晚餐主要的食材有蔬果、地瓜、蘿蔔、豬、雞，也是自產的，將農村的原味重現得淋漓盡致，讓來訪的遊客停下急速的步伐，回歸自然，身心得到紓解。

北關農場和頭城農場設施相若，獨特之處是擁有世界上第一座的螃蟹博物館，館內珍藏數百種活體及標本螃蟹。

香格里拉休閒農場位於宜蘭縣冬山鄉大元山的山麓上，地形三面環山，出口處面向太平洋，可遠眺蘭陽平原，設有森林遊樂區及農業體驗採果區，白天可以自己DIY的陀螺，晚上拿出來上演一場陀螺大戰！不愛玩陀螺，那就去搓搓湯圓，親手做消夜！要放天燈祈福有專業老師教學帶領，大家通力合作製作天燈，再把滿滿的祝福及心願寫在天燈上，看着它飛上天際，動人的時刻在此實現。

酒廠與觀光結合

台灣都有不少私人酒廠特別是宜蘭，近年來酒廠積極轉型，將產品與觀光結合，所以跟旅行社或自由行也可以去遊酒莊的節目，臨行前有朋友推介宜蘭威士忌出名，但怡中旅遊（www.ects.com.tw）的遊老闆帶我們去的是位於頭城農場上方的藏酒酒莊，是宜蘭縣民間自營的第一家以綠建築概念為主軸的酒莊，酒莊內有當地人俗稱的「大溪」，貫穿其中，得天獨厚的自然湧泉水質甘美，酒莊中釀造的金棗酒、梅子酒、紅葡萄酒、白葡萄酒等，口感香甜而不苦澀，獨家口味金棗酒和最具人氣葡萄酒系列。藏酒酒莊主建築物，一樓為品酒室及賣酒部，酒莊內的品酒吧枱讓客戶免費品嚐，當然也有出售，不過酒莊產量不算多，因未能滿足本地人，故不需要出口外銷，見到酒莊內酒瓶有不少台灣政商界人士留名。二樓山林咖啡為餐廳，酒莊老闆經常開「酒宴」同客人論酒、品酒。

■宜蘭頭城藏酒酒莊

■酒莊老闆親自向遊客介紹自己的產品

■理歐溫泉飯店

■招財貓包裝獨特是藏酒酒莊的送禮之選。

酒莊園內有生態探索池，植有睡蓮、布袋蓮、莎草及自然的造景，草地的盡頭為小溪步道，適合夏日消暑的好去處。亦有繽紛之美兒童遊戲區可以玩沙、盪鞦韆、溜滑梯，累了可以在樹間的吊床入睡。金棗樹環繞的山裡，藏酒酒莊內除了藏了令你醉的酒外，還可以藏下閒情幸福。

冷暖溫泉兩塊寶

蘇澳冷泉與礁溪溫泉，是宜蘭縣境中深藏地下的兩塊瑰寶，去到宜蘭應該去一試蘇澳冷泉，因為冷泉在全世界只得兩個，一在意大利，一在台灣七星山嶺西側的蘇澳鎮北方。

■礁溪溫泉

蘇澳冷泉為東南亞獨一無二之低溫碳酸礦泉冷泉，泉溫經年保持約22度，據說冷泉浸時不禁會哆嗦，但不到5分鐘便會覺得渾身發熱，池底不斷冒出潔細的氣泡沾滿全身，彷彿浸泡在無糖的汽水裡。冷泉對胃腸疾病、腰酸背痛、腎結石、膀胱結石、痛風、各種慢性肥胖症等有良好的療效。日治時期，日商看中含富豐二氧化碳的冷泉，在冷泉區開設台灣第一家氣水廠 —— 七星涼水廠，生產現今的「彈珠汽水」；聰明的蘇澳人也將「牛舌餅」、「麻糬」等產品結合冷泉製作出口味獨特的蘇澳冷泉特產。

可惜今次因時間關係我們沒有趕得及來蘇澳冷泉，只是去了溫泉之鄉礁溪，礁溪車站的溫泉街聚集了上百間溫泉旅館，供民眾泡湯消除疲勞。而礁溪溫泉公園，園內林蔭夾道為民眾休閒遊憩之處，在園內並設有「礁溪溫泉會館」、「森林風呂．溫泉湯屋」、最好玩是免費給市民和遊客的「溫泉泡腳池」，泡腳池有幾個，且不同溫度，任君選擇，浸腳較方便，脫鞋即可，既然來到，大家當然要一試，一班朋友坐在池邊泡腳，有講有笑，挺好玩。

我們真正泡溫泉是去到理歐海洋溫泉酒店，酒店就在美麗的東北角上，緊臨着太平洋海岸線，還可以遠眺龜山島風情，這邊的溫泉很特別，溫泉由地下岩層800公尺湧出，含有豐富鐵礦物質，又名鐵泉或婦女之湯，盛傳常泡會改善體質。理歐海洋溫泉度假村在台2線濱海公路頭城段，從台北過來也大約一小時左右就抵達。沿途還有不少風景點，從車窗外眺望美麗山海景觀真棒！

夜市處處極興旺

台灣人講「竹風蘭雨」就是形容新竹的多風以及宜蘭的多雨現象，三面倚靠中央山脈，一面瀕臨太平洋，如此環境，海產及農產品都極豐富，平民化的海鮮特多白帶魚、螃蟹、白北、赤宗、紅目連等，是來到當地不可錯過的美食。宜蘭各式美吃都值得人細細品味，許多人喜愛泡完礁溪溫泉，再到三星吃卜肉、三星葱。羅東夜市全年無休的，很厲害，夜市小吃：宜蘭葱餅、羊肉湯、沙茶羊肉炒麵、魯味、油飯、豆腐捲、蚵仔煎、一串心卜鴨麵、冰花生捲雪糕都極多捧場客。看羅東夜市的人潮不遜淡水、西門町。而基隆夜市雖然規模細些，但選擇也不少，而且人不擠迫，多數有位置給你坐下來享用小食。

■羅東夜市食葱餅

■基隆夜市食海鮮少不了

筆者發現台灣處處有夜市，夜市之所以那麼熱鬧，除了旅客，本土人也是主要的擁躉，否則不可能生存。台灣每個市、縣都很重視旅遊業，台灣人擅長將歷史遺留下來的東西結合現代的旅遊項目，鼓勵創造新花款手信、潮流小食及製造出潮流賣點。例如珍珠奶茶的熱潮能吹到香港及內地，讓創意融入生活中是香港和內地人要學的課題。

話說風水

形理兼顧

文：勞斯

風水學有高一寸為山，低一寸為水之說。如樓宇、高層大廈、堤壩等都可視為「山」；居室中的長衣櫃、書櫃、床頭屏等可以作靠山看。「水」在外部環境是河流湖泊。而天橋道路、開闊地等都可視為虛水；居室內的門、通道、流動及動態形式的物件都屬水。

用玄空風水推斷樓宇吉凶的原則是形理兼顧，即是指星盤理氣與環境山巒，二者必須互相配合。具體說，在某方出現山，而此方位的山星為生旺，於是這個山便起到增吉作用。吉星飛臨，有良好的山形來承接旺氣，便主人丁旺貴。同樣，某方向出現水流，方位的向星當運吉旺，水便起到增吉的作用。但如果向星是死煞星，此水頓成煞水，反而起了化凶的作用。

朋友賽先生幾年前在尖沙咀星光行購置了一個寫字樓單位。雖然這幢著名的商業大廈樓齡幾十年，但經過換天心及全面裝修，單位可以當八運看。那次看風水給我印象很深刻，皆因單位內幾處吉氣位都得到外環境承接和配合，達致形理兼顧的吉境。大廈財星到向，面向維多利亞港，真水成為有情水。大廈前道路環抱，遊客絡繹不絕，鼎沸聲匯成一股氣流，直向大廈推逼過來。這便是風水學上「水星到水」之局，主旺財祿。東南方為「巽宮」，納四綠文昌星，此方剛好朝對尖沙咀古老的鐘樓。鐘樓狀似高塔，正好承接文昌星的卦氣。記得當時我曾對賽先生說：「前面的大海配合財星，繁忙的人流帶起的氣場貫穿大廈。公司遷到上址之後，很快就不再滿足目前的經營狀況。不遠處的鐘樓是文昌塔。文昌星及鐘樓的感應會令你們產生新想法、新意念及擴展業務的新構想……」

轉眼間幾個年頭過去了，一如幾年前的預測，賽先生果然不斷擴展業務，成功在內地幾個省市投資設廠。

■勞斯本身是學油畫專業的，曾任職電視台美術部管理層，亦愛好鑽研玄學風水、形象包裝，由於經常幫助朋友化解疑難雜症，漸漸累積了一定的戰績，如今請他在此同大家分享，大家可透過真實事例，學到一些簡單風水常識。

yukkongsir@yahoo.com.hk

藏傳骰卦—生肖

文：鎮治

鼠 工作上可能會遇見是非，勿一時衝動，要沉得住氣，方為大丈夫！

牛 本周人緣桃花運極為活躍，單身人士可望脱離孤寡行列，已婚的就要安份守己。

虎 不安的情緒只會令到事情更壞，是非亦會不斷。閒事莫理，三思後行！

兔 吃喝玩樂又一天，只會累積更多酒肉之輩，未有裨益，適可而止！

龍 遇上不明、不平事，一定要開口暢言，不然留下的只會是一連串問號！

蛇 當知道自己真正需要時，就要立即行動，勿失良機，光陰真的會浪費的！

馬 卦象顯示流財兼破財格，慎防大使費、朋輩借貸，以及投資買賣損失！

羊 事業有成，得以發展，大利男貴人，好好把握，良機勿失。

猴 破軍之象，大利轉變。一切在於變動，是成是敗，取決大膽求變！

雞 心緒不靈，不利夫妻，若有要事，還看下周，勿急一時，福禍難知！

狗 開心大快活的一星期，縱然有難事也安然渡過，身邊總有貴人在保佑。

豬 大旺合作、朋輩運，本周團體運上升，勿想一人獨成。先難後易，事半功倍。

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 21/3-19/4 看見月亮牌的出現，正代表本星期你的情緒起跌不伏，同時亦有是非小人跟身。

金牛座 20/4-20/5 皇帝牌的出現表示你有運行，做生意的朋友真係收錢都忙過人的，宜投資者。

雙子座 21/5-21/6 太陽牌在你前方高高掛着，像春天大紅花般照耀着你，人緣網絡像穿花蝴蝶般自在飛舞。

巨蟹座 22/6-22/7 抽到戰車這張牌，代表了伴侶間中的意見分歧及會有磨擦，小心相吵必失。

獅子座 23/7-22/8 抽到魔術師的你代表本周有貴人幫忙，能助你處理好手頭上難處理的事情，不用憂心。

處女座 23/8-22/9 星星牌代表你對目標理想的希望，但都要配合實際的行動力，不然就得個空想了。

天秤座 23/9-22/10 力量牌顯示了你不足之處，機會是存在，但你沒為工作做事前準備，變得吃力不討好。

天蠍座 23/10-21/11 節制牌的出現，告知你係時候對自己作出詳盡的檢討，因為是時候對自己誠實起來了。

人馬座 22/11-21/12 審判牌的出現預示了你要認真處理自己的身體健康問題，千萬不要等到響了警號才處理。

山羊座 22/12-20/1 有很強的學習運及進修運，見到女教宗的出現，活到老學到老，終身學習是一定對的！

水瓶座 21/1-19/2 戀人牌出現在本周，愛神邱比特之箭好快就射中你，好好準備啦！

雙魚座 20/2-20/3 命運之輪的出現令你性格出現大逆轉，沒有人能夠觸摸到你，小心弄來不必要的誤會。