

■鳥瞰帛琉群島。

帛琉 遊美麗群島 刺激玩意 動靜皆宜

■成功當上鋼鐵俠，很難得！

早前，筆者帶大家走進了位於太平洋上的島國——帛琉，從浮潛中感受了當地的海洋生態，欣賞過美麗的水母與珊瑚，盡見一片絢爛的水底世界。今期，筆者繼續帶大家在這個海島上，於百悅大飯店裡的水上活動中心盡情遊玩一番，玩一些較為刺激的水上活動，就如全世界約只得十部，這兒就有兩部的鯨魚艇，以及當上一名水上鋼鐵俠，就算不懂得游泳或在行程中不便下水，都可以有各種海上活動讓你體驗，動靜皆宜。

文、攝：吳綺雯



■大家準備出海

在擁有潔淨的水質、絢麗出色的珊瑚礁景觀的帛琉，還有海上的美麗風光，固然是潛水發燒友的海底天堂。然而，除了是潛水及浮潛的度假勝地外，在帛琉的平靜海面上，你還可以體驗多種與別不同的水上活動，如較為少見的水上鋼鐵俠及鯨魚艇，體現過後，你還可以於夕陽下再度出海，品嚐一頓美味的西餐。

■百悅集團董事長邱宏照

水上鋼鐵俠 衝天下海

大清早，大夥兒一起於水上活動中心集合上船，遊艇駛至一浮台，當大家踏上浮台上，教練先跟大家講解玩水上鋼鐵俠要注意的事項，以及一些示意的手勢。當大家準備好了，大夥兒先玩簡單的香蕉艇，每次可載3至4人，感覺好像在海上衝來衝去。然後，就是見慣見熟的摩托艇，由導師負責駕駛，在海上風馳電掣，甚為刺激。

最後，在這個平靜海面上出現了目前在歐美，甚至台灣的熱門極限水上活動——Flyboard，被稱水上鋼鐵俠/飛行滑板的獨特水上活動，概念來自電影《鋼鐵人》，挑戰這水上活動需要穿戴噴射裝置，透過水上摩托車推進原理牽引在水面上下滑行、飛躍。這項運動相當需要強壯「腳骨力」，對於像筆者一樣的體弱嬌小女生，就算有膽量，由於腳小，難於將鞋踩下水中，也是失敗飲鹹水居多。



■在海中心，就是在這個浮台上準備。



■平衡的姿勢



■當要放箭時，就將手放在頭上示意。



■這款香蕉艇比平時的快。



■下水前，先要穿上鋼鐵俠的專用鞋。



■如雙腳彎了，則不能衝上天。



■當雙腳垂直踩在水下，你就可以飛上水面。



■這兒玩摩托艇，非常快！

玩得精明

文、攝：雨文

冬天宜浸溫泉 悠遊世外桃源

■觀瀾湖溫泉區。



■亞洲及大洋洲區，背景是柬埔寨吳哥窟建築。



■太極池，筆者較為喜歡。



■睡在這熱板上，非常舒服。



一向以來，筆者都很喜歡浸溫泉，一來可以舒緩疲勞，二來感覺有助身體健康。早前，筆者便到了健力士「世界第一大溫泉水療度假區」的觀瀾湖，海口，坐擁168個天然礦溫泉，泉水取自地下800米，不僅含有豐富礦物質和微量元素，水質更通過英國國際水質研究中心認證，絕對是無污染的品質保證，於醫療保健及養生美容，都具獨特功效。

溫泉區以五大洲不同風格設計，聚集了亞洲、歐洲、美洲、非洲、大洋洲的不同溫泉風格及理療傳統：如和氣養血的日本清酒泉、具有七色療效的七色彩虹泉，以各種不同草本植物組合而成，具有不同療效。同時，各種不同礦物、花果、香草與天然礦泉水絕妙搭配，既美容養生，更保健強身，令你浸完皮膚滑溜不溜手，同時亦為你的生活注入全新動力。今個冬天，萬勿錯過這個放鬆身心的機會。

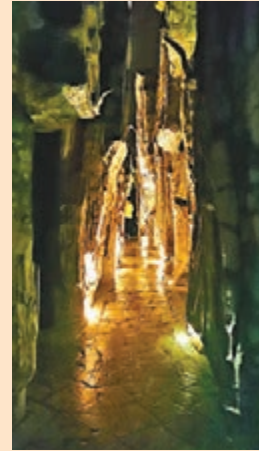
一般來說，你會在這兒住上三日兩夜，你可以分為兩晚泡浸，最後一站必定是「亞洲及大洋洲區」，因為這區最夜關閉，你可以泡浸至晚上12點，以東方禪意及花草主題為特色，讓你流連在古色古香的四角亭、趣味十足的棋牌泉、舒緩壓力的花草泉中樂而忘返。而充滿異域風格的「中東及非洲區」，則像是帶你展開一場

探險之旅，見識神秘埃及、感受異域土耳其，走進非洲迷失之城；如果你有肌肉酸痛的問題，那就一定要到「美洲區」放鬆一下，這裡有針對身體不同部位的按摩池，醫療效果和保健功效都十分不錯；更有自然療法的色彩療區和泥浴療區，幫你舒緩壓力，促進身體血液迴圈。

而古典浪漫的「歐洲區」，則是適合一家大小的好選擇，你可以在戶外衝浪池享受日光浴，嬉戲暢泳，也可帶小朋友到室內盡享繽紛兒童泉，在滑梯、水簾洞、水上蹺蹺板中尋找無限歡樂，不過較適合夏天。所以，在這裡，你大可在滿眼的綠色之中走進水療與溫泉的世界，輕鬆享受一個不受打擾的靜謐假期，尋回城市生活中久違的安寧與和諧，享受一場徹底的養生之旅。



■美洲區內的一綫天，內有自然療法的色彩療區。



■中東及非洲區



■埃及葡萄酒泉，有助血液循環及新陳代謝。



■歐洲區內有小朋友喜歡的溫泉

旅遊資訊

簽證：只要持有香港/澳門特區護照，即可享帛琉旅遊30天免簽證待遇。中國內地公民還可以憑旅行社機票訂單、酒店預訂單及護照可以在香港海關直接過關，更可免簽在香港停留七天，無須辦理香港通行證。

航班：帛琉太平洋航空從香港直飛，機程約4小時。有旅行社可代預約或自行安排，查詢：2311 2808。

稅項：出海稅US\$100、機場離境稅US\$50（包括環保稅）。

貨幣：以美元為主，簽卡也方便。

鳴謝：帛琉太平洋航空公司、帛琉假期

剎那美景

圖：新華社



禽戲寒江

■一群水禽飛翔在松花江上



玉樹瓊枝

■遼寧本溪水洞附近的太子河霧凇景觀。