

台東花蓮泡溫泉 悠閒寫意

大家喜歡泡溫泉嗎？每到冬天，相信一般香港人都會選擇到就近的台北或宜蘭遊覽，順道「泡湯」。最近筆者發現只是在台東，就有不少溫泉酒店及山莊，環境優美，風景宜人，還可以有不少酒店特色的活動，如麵包工作坊、茶樹精油煉製DIY等，令你在泡溫泉的同時，亦能享受不一樣的溫泉之旅。

文：雨文 攝：丹丹



鹿鳴酒店房間的窗外望，景色優美。

鹿鳴「山SPA」兼嘗自製麵包

首先，筆者來到鹿鳴溫泉酒店，外觀設計簡約，內部設施卻講究奢華，客房形式富變化，感覺溫馨，特殊設計的觀音石鋪設的景觀浴池，更常讓賓客驚艷不已，來到鹿鳴溫泉酒店，必能充分享受休閒度假的心滿意足。在溫泉客房中，斜躺在觀音石鋪設而成的景觀浴池中，不僅為匯聚磁場能量的個人湯屋，可以充分放鬆心情，紓解職場上緊繃的神經。



酒店自製麵包，供大家食用。

其中「山SPA」位於鹿鳴溫泉酒店六樓，地處中央山脈與海岸山脈的縱谷平原上，不僅為匯聚磁場能量之所，更承自海岸山脈蘊藏藍寶石之都聖山山麓之百草繁華之艷、森林芬鬱之茂，以及水、氣靈秀之淨，乃天地精華蘊育毓秀之泉。一趟「山SPA」之旅，讓你於白雲飄移山巒起伏間，在最愉悅舒適的氛圍中，得

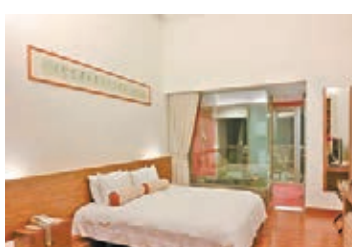
以充分放鬆身心，昇華心靈，盡情地享受猶如「山之精靈」賜予的滿滿幸福感。

而且，酒店主廚創意料理食材均來自東部的有機農園、中央山脈潔淨無污染的水、太平洋的海鮮、鹿野的放山雞、縱谷的豬肉。餐廳所使用食材皆選擇在地、當季及對環境友善食材，降低對環境衝擊，減少二氧化碳的排放量，主廚每日至

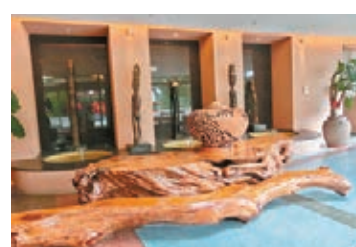


鹿鳴酒店外觀

富崗海港親自為客戶挑選，每道菜餚皆為該店獨家手工親製。當中酒店還自製麵包，由老總親自推薦，大家可以品嚐到新鮮出爐的麵包。



鹿鳴酒店房間可泡溫泉

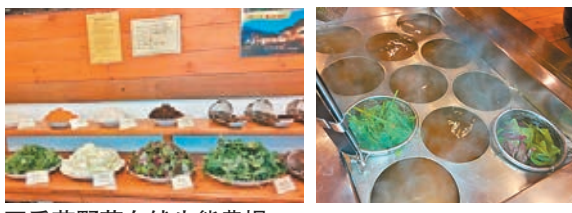


酒店大堂古色古香

茶樹精油煉製DIY

如大家想一試精華煉製，不妨到紐澳華溫泉山莊，山莊坐落於安通溫泉風景區，屬於山腰溫泉飯店，採用原木石砌為主體，可眺望縱谷風貌與山巒景致，擁有露天溫泉與villa級湯屋，廣植成林的澳洲茶樹及未經污染的香草野菜自然生態農場，提供你優質養生及休閒度假的較佳環境，你還可一試茶樹精油煉製DIY，過程簡單方便。

話說，這間山莊，有一對旅人，在飽經思鄉之情與故土之約後；毅然地結束在紐西蘭、澳洲等地的多年經商歷程，而移居現今的玉里安通，這就是山莊的主角，現任的安通溫泉觀光協會理事長程文鑑及其夫人吳美玲。早期在紐西蘭、澳洲經商即用「紐澳華國際事業」一名。昔日的遊子如今回到故里，基於不忘本的心懷，本着人親，土親；因着土親，感染了不同國界的一群人。因此，再度叫它作「紐」「澳」「華」。



香草野菜自然生態農場



茶樹森林漫步解說



茶樹精油煉製DIY



茶樹精油煉製DIY

知本美景遊玩踏青

知本可說是台東較有名的溫泉鄉之一，溫泉區內擁有峽谷、瀑布、森林遊樂區等自然景觀，素有「台東第一景」的美稱。到溫泉街走走，或是品嚐原住民風味餐點，來知本，能放鬆心情。而知本溫泉早在日據時期就已經開發，知本溪河床上汨汨流出的溫泉，吸引日本人開發最早的溫泉旅館，現今的知本溫泉已是國際知名的台灣溫泉旅遊區，而有新崛起的金聯世紀、老牌知本老爺酒店等。

以泡湯聞名全台的知本溫泉，是台灣規模完善的知名溫泉鄉，更名列台灣八大名景之一。知本溫泉屬



位於知本的金聯世紀溫泉酒店有豪華的和式房間，內有私人溫泉池，露天風呂在樓頂。



喜歡自駕遊的人可以在台東的玉里租車，而格上租車玉里分店最受歡迎，車種齊，連傷健人士也照顧到。

於弱鹼性碳酸氫鈉泉，清澈無色，富含礦物質，具有美白、保溼、促進血液循環等效果。溫泉區大觀光飯店林立，記得找個適合自己的溫泉飯店，充分享受。溫泉村附近也有一些小據點可以遊玩踏青，例如白玉瀑布、清覺寺、知本森林遊樂區等，都值得一遊。

同期加映：

文、圖：雨文

台北泡湯 簡易方便

本身喜歡泡湯的筆者，早前到台北旅遊，其實也可以不住溫泉酒店而能享受泡湯的樂趣，價錢還很合理，如不想輪候，你可以選擇到大眾池，但溫泉1館只可以裸湯，男女分開，而2館則男女合湯，必須穿泳衣。當泡完後，別以為沒車可走，原來會館的接待處有個「自行車叫車」，你只要按步驟叫車，筆者按下大都會叫車，很快已收到回應，列出了車輛編號及表示多少分鐘車會到，你走到門外就可以等候，對於旅客來說非常方便。

在眾多溫泉餐廳及會館選擇下，筆者揀選了到皇池溫泉泡湯，並選擇了雙人湯屋，環境清幽，每間房

限時40分鐘，進入湯屋要排隊，這兒共13間湯屋，輪候時間也算合理。如不想輪候，你可以選擇到大眾池，但溫泉1館只可以裸湯，男女分開，而2館則男女合湯，必須穿泳衣。當泡完後，別以為沒車可走，原來會館的接待處有個「自行車叫車」，你只要按步驟叫車，筆者按下大都會叫車，很快已收到回應，列出了車輛編號及表示多少分鐘車會到，你走到門外就可以等候，對於旅客來說非常方便。

而且，於明年1月31日前，你還可使用「交通部觀光局」送出的台灣溫泉券，內裡包羅了台北、新北、宜蘭、台中、台南、南投、屏東、花蓮、苗栗、台東等地方50多間溫泉會館、旅店、飯店及溫泉餐廳等，當中台北的以溫泉餐廳為主，只可於大眾池泡湯，你可以隨喜好選擇溫泉會館。



自行車叫車。



雙人湯屋限時鐘，一目了然。



置身皇池溫泉會館，如到日本溫泉般。



進入雙人湯屋，環境清幽，自行調校適合自己溫度的溫泉水，溫泉水質為青磺及白磺，溫度約42至43度。



會館的餐廳，你可先用膳後泡湯，或先泡湯後用膳，但需事先購票。

「腰豐滿好生養」，女人臀部寬大被視為容易生子傳承接代，腰圍豐碩則財源廣進。

在深開髮型屋的辛仔卻不當回事，他認為女人纖腰越柔軟越嫵媚越風騷，身段線條沒有贅肉才完美。三年前他帶同未婚妻與我見面。當時我嚇了一跳，其未婚妻苗條到幾近皮包骨。辛仔沾沾自喜地誇讚未婚妻如何不畏辛苦積極減肥，以前是個肥妞，經過年多來的節食和操練，終於成功減肥瘦身。我問他們婚後有沒有計劃生小孩子。兩人異口同聲說很想快點有。雙方父母都希望早日有孫子。

這位未來辛嫂一張瓜子臉上配了個突出的駝峰鼻。但凡女人鼻子過高，性格都較直硬和孤傲，喜歡我行我素，不會聽取旁人意見。人中平坦，眼袋凹陷低陷。眼袋，相學稱「臥蠶」或「淚堂」。或豐潤飽滿，或色澤灰暗都直接反映出人的腎氣和生育能力。顯然她因為減肥過度，連臀部也變得瘦削，兩邊凹陷。所謂「富不富看後注」。我問辛仔對「富不富看後注」。我問辛仔對「富不富看後注」。我問辛仔對「富不富看後注」。

他們並不認同我的提議，說未婚妻千辛萬苦才減到現在的成績，絕對不會再走回頭路，生兒育女並不在於肥瘦……

上次在羅湖遇到辛仔髮型屋的洗頭弟，他說髮型年前被加雙倍租金，辛仔被迫將舖頭搬到東門一幢舊商場裡，可是那裡人沒有生BB。他沒好氣地說：就是因為生不了BB，她才到處尋找名醫，花了辛仔很多錢，到頭來還是一無所出。辛仔自從娶了這個女人以後，諸事不順，生意淡薄，還要受她的氣。老闆娘每次來髮型屋都要指手畫腳，搞到大家都不耐煩，設法避開她。

如果說，一個成功男人背後有一個女人，那麼背後的那個女人同樣可以令一個男人倒楣。

文：勞斯

減肥的代價

「腰豐滿好生養」，女人臀部寬大被視為容易生子傳承接代，腰圍豐碩則財源廣進。

在深開髮型屋的辛仔卻不當回事，他認為女人纖腰越柔軟越嫵媚越風騷，身段線條沒有贅肉才完美。三年前他帶同未婚妻與我見面。當時我嚇了一跳，其未婚妻苗條到幾近皮包骨。辛仔沾沾自喜地誇讚未婚妻如何不畏辛苦積極減肥，以前是個肥妞，經過年多來的節食和操練，終於成功減肥瘦身。我問他們婚後有沒有計劃生小孩子。兩人異口同聲說很想快點有。雙方父母都希望早日有孫子。

這位未來辛嫂一張瓜子臉上配了個突出的駝峰鼻。但凡女人鼻子過高，性格都較直硬和孤傲，喜歡我行我素，不會聽取旁人意見。人中平坦，眼袋凹陷低陷。眼袋，相學稱「臥蠶」或「淚堂」。或豐潤飽滿，或色澤灰暗都直接反映出人的腎氣和生育能力。顯然她因為減肥過度，連臀部也變得瘦削，兩邊凹陷。所謂「富不富看後注」。我問辛仔對「富不富看後注」。我問辛仔對「富不富看後注」。

他們並不認同我的提議，說未婚妻千辛萬苦才減到現在的成績，絕對不會再走回頭路，生兒育女並不在於肥瘦……

上次在羅湖遇到辛仔髮型屋的洗頭弟，他說髮型年前被加雙倍租金，辛仔被迫將舖頭搬到東門一幢舊商場裡，可是那裡人沒有生BB。他沒好氣地說：就是因為生不了BB，她才到處尋找名醫，花了辛仔很多錢，到頭來還是一無所出。辛仔自從娶了這個女人以後，諸事不順，生意淡薄，還要受她的氣。老闆娘每次來髮型屋都要指手畫腳，搞到大家都不耐煩，設法避開她。

如果說，一個成功男人背後有一個女人，那麼背後的那個女人同樣可以令一個男人倒楣。

文：勞斯

生肖

力不到不為財，凡事能親力親為，縱然辛勞非常但收成也是可觀的。

鼠

錯失總是會變成遺憾，感情從來就是一種錯失，遺憾也只是多少的。

牛

天下無難事，只怕有心人，既然是有心做事，就立下決心，一定成事的！

虎

世間不如意事情十常八九，做人但求無愧於心，不用介懷太多。

兔

經一事長一智，人總要有經歷才會成長的，默默耕耘才能成就更多的大事呢！

龍

留意身邊四周正有小人作祟，凡事若然看開點，世界自然美好些。

蛇

成功是需要付出的，世間上是沒有免費午餐的道理，能夠不貪圖利益的人真是少之又少。

馬

坐正紅鸞星動，一切結合婚嫁娶皆得宜，尋覓當中的有緣人正是好良機。

羊

驛馬星動的猴仔猴女今周工作愛情馬不停蹄，切記留意身體，別過度勞累呢。

猴

既然大局已定，又何需枉作小人呢，正所謂事不關己，己不勞心，不用介懷。

雞

開心事情接踵而來，皆因主太陽星照耀，令到事情無往而不利。

狗

一整天的煩惱同工作要事似是沒完沒了，慶幸的是雖辛勞但比預期中更順利。

豬

塔羅星座

不用灰心和氣餒，只要有恒心，守護天使們是會助你渡過難關的。

白羊座 2/3-19/4

懂得關懷愛護別人是一種福氣呢，施比受更有福。

金牛座 20/4-20/5

憂慮是對自己殘酷的刑罰，不要再自我封鎖，放開懷抱吧！

雙子座 21/5-21/6

小小苦楚等於激勵，不要因一時的起落而失信心，成功就在前面了。

巨蟹座 22/6-22/7

清楚知道你想要的，並以堅定不移的信念專注其中。

獅子座 23/7-23/8

是時候你要清除堵塞之物，並淨化在你周圍的地方能量，必要時可運用風水的。

處女座 24/8-24/9

開始要對你的生命作出檢視，並決心去改變或治療任何不平衡的部分。

天秤座 25/9-25/10

有健康的飲食，有充足的睡眠，並有規律的運動，可保持最佳健康狀態。

天蠍座 26/10-26/11

是的，你的點子正是由神聖所引領的，請採取行動，讓你的想法去開花結果。

射手座 27/11-27/12

柔軟你的心，帶著虔敬來看待這個情況，和涉及其中的所有人，包括你自己！

摩羯座 28/12-28/1