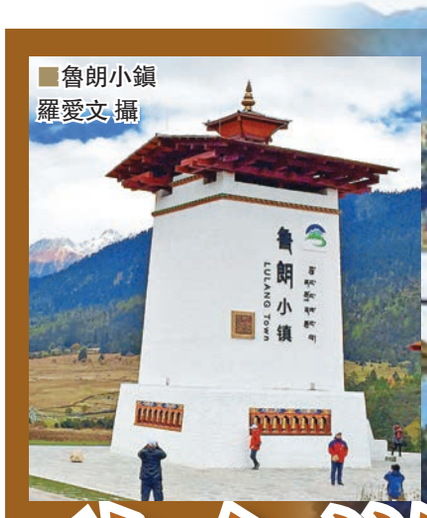
■魯朗小鎮 羅愛文 攝

秋冬遊西藏魯朗 盡享一場視覺盛宴

■俯瞰巴松措

「那一世，轉山轉水轉佛塔啊，不為修來生，只為途中與你相遇……」說起西藏，除了六世達賴筆下的美麗邂逅，給人留下印象更多的是神秘壯麗的自然風光。充滿歷史文化底蘊的布達拉宮、巍峨雄壯的「世界屋脊」珠穆朗瑪峰、西藏的第一座宮殿雍布拉康、波瀾壯闊的雅魯藏布大峽谷、神聖靜謐的崗仁波齊和瑪旁雍錯、豪放開闊的羌塘草原、震撼人心的芒康鹽井……而廣東省援藏隊投資30億元在魯朗打造國際旅遊小鎮伊始，西藏又多了一個令人嚮往的地方。

文：帥誠 攝：東田

感受一片土地靈韻

首先，讓我們來感受一下魯朗這片土地的靈韻。魯朗，藏語意為「龍王谷」，又名「神仙居住的地方」，被朝聖者稱為「一個讓人不想家的地方」。魯朗的風景像一幅油畫，霧氣總是纏在山腰，綠色陰濕的草場，顏色鮮亮的野花，一座座木屋散佈其中，一派田園的美好。

魯朗海拔3,700米，位於距八一鎮80公里左右的川藏路上，坐落在深山老林之中，這是一片典型高原山地草甸狹長地帶。兩側青山由低往高分別由灌木叢與茂密的雲杉和松樹組成「魯朗林海」；中間是整齊劃一的草甸，猶如人工整治一般；草甸中，溪流蜿蜒，泉水潺潺，草坪上報春崑花、紫苑花、草梅花、馬先蒿花等成千上萬種野花怒放盛開，頗具林區特色的木籬笆、木板屋、木頭橋及農牧民的村寨星羅棋布、錯落有致，勾畫了一幅恬靜、優美的「山居圖」。

清晨，呼吸着山林間清新的空氣，漫步在林芝巴宜區魯朗扎西崗村後廣闊遼遠的牧場上，只見遠處的雪山被層層白雲纏繞，近處的草地已換上了黃色的秋裝。放眼望去，偌大的草場橫亘在天地間，和四季常青的松樹來了一場色彩的比拚。

魯朗的秋天是一場視覺盛宴。漫步在這裡你會情不自禁感歎自然之美、生態之美。沿着牧場邊的水泥路，一定要下車與大自然來一場親密的接觸。如果想體驗藏式風情，你可以選擇住在扎西崗村的家庭旅館。早晨，在扎西崗村後的牧場散步、拍照，中午在旅館享用藏式午餐，下午則來到新打造的魯朗旅遊國際小鎮感受現代時尚與傳統民俗相結合的韻味。

■大峽谷秋天

■南伊溝

■波密秋景

體驗多元藏族生活

以魯朗的自然風光為依託，廣東省在對口支援林芝時，歷時5年在魯朗打造了國際旅遊小鎮。以秀美的自然景觀和扎西崗村等村落為背景，以三大五星級旅遊度假酒店等為主體，總投資30多億元、佔地千餘畝的魯朗國際旅遊小鎮是一個旅遊配套設施完善，可近觀湖景濕地、中覽森林牧場、遠眺壯麗雪山的休閒度假好去處。

近年來，林芝在堅守生態安全的基礎上發展生態旅遊。魯朗國際旅遊小鎮總體建築形態上與魯朗環境融為一體，小鎮還較完整地保留了木屋頂、木院落、木柵欄等藏式建築，更是將拉薩、日喀則、昌都、那曲等地的民居風格複製到此。遊客不用遊遍西藏，就能觀賞到各個地區的建築風格。另一方面，小鎮整體以大地景觀為背景，充分利用魯朗的天然景致，並融合現有的水系、山景、村落進行設計，讓各個功能片區與大地景觀和諧相融，彷彿一幅山水畫卷。

走進魯朗國際旅遊小鎮最先試營業的保利雅途酒店，依託魯朗河建成的人工湖形成了一道亮麗的景觀。近處白色的湖邊別墅、白塔和湖對岸色彩斑斕的樹林、草地相映成趣。傍晚，夕陽西下，餘暉散落在湖水裡和樹林裡，真是一幅「山映斜陽天接水」的圖景。這樣的美景也贏得了廣大遊客的青睞，近期酒店的入住率達到了98%左右，扎西崗村家庭旅館的入住率同比也增長了不少。

■魯朗之秋

■林芝景色

■尼洋河金秋

身在魯朗 眺山望湖

■日照南迦巴瓦峰

■巴松措與雲海 羅愛文 攝

在魯朗遊歷，附近的巴松措和南迦巴瓦峰是絕對不可錯過的。遠眺海拔7,782米的南迦巴瓦峰，如一柄「直刺天空的長矛」。這座充滿傳說的高山，據說隱藏着神宮和通天之路，因此居住在峽谷地區的人們對這座陡峭險峻的山峰都有着無比的推崇和敬畏。

俯瞰巴松措，彷彿天使流下的一滴淚，周圍則被鬱鬱蔥蔥的原始森林包圍着。巴松措湖四面環山，平均海拔4,000米，山上白雪皚皚，山下植被茂密，巴松措長約18公里，湖面面積28平方公里，最深處達120米。湖的形狀如鑲嵌在高山峽谷中的一輪新月，湖水清澈見底，四周雪山倒映其中，沙鷗、白鶴浮遊湖面，湖水透明可見游魚如織，情趣盎然。湖心有座小島，古廟「錯松廟」坐落其間，建於唐代末年，距今已有1,500多年的歷史了。

魯朗「看海」肆意徜徉

■魯朗林海秋色

厭倦了單調的藍色大海，不妨來魯朗看一看如夢似幻的林海和五顏六色的花海。位於318線上的魯朗由於交通便利、景色極佳，成為近年來藏地旅行者不得不停留的重要驛站，隨着進入魯朗，最典型的標誌就是撲面而來的大片林海。

魯朗林海是中國最大也是最美的林海，由茂密的雲杉、松樹和灌木叢組成，飽滿密實的森林向下延至谷底，變成低矮的灌木叢，與草甸和諧銜接；林海向上伸入雲霄，雲蒸霞蔚，濃得化不開的綠色植被在雲霧間若隱若現，雲海縹緲移動，自由穿梭在這片古老森林間。如非親眼所見，不知道世間還有如此震撼的景致。林芝的天氣多變，雲霧飄逸時，你不知道會從哪片厚厚的雲層裡洩出一束光，碩大的林海只有一小片被光照亮，閃着光芒，顯得神秘而奇特，好像得到了上帝聖光的照耀；如果遇上小雨天氣，濛濛細雨千絲萬縷如絲絛，在林海上方鋪陳開來，雨簾之下看林海，猶如隔紗看美人，別有一番情趣。

石鍋雞和松茸 不可辜負的美食

但凡是去過林芝的遊客，回來後一定會告訴你，魯朗石鍋雞是「此生必吃的美食之一」，甚至有很多人來到魯朗，行李還沒來得及安置，就捧着地圖四處尋覓最地道的魯朗石鍋雞去了。

魯朗石鍋雞的獨特之處，在於它是用一種名為「皂石」的石頭鑿成石鍋，裡面加上當地盛產的手掌參和各種藥材，配上一隻藏土雞，再輔以雪山上流下的純淨溪水熬燉，出來的雞湯濃郁誘人，雞肉嫩滑有彈性，其鮮其美，不可言說。

如果恰好趕上當地村民上山採松茸，一定不要錯過機會，跟着村民一起上山去。在原始森林裡，踩着厚厚的松針，聞着滿山植物的清香，順着村民的指點去尋找隱匿在腐葉下面的松茸，這些小精靈會露出小腦袋，給你一個驚喜，除了松茸，你還會獲得意外的幸福——青岡菌、羊肚菌也是絕美的珍饈，山林的饋贈，叫人怎不欣喜。

■魯朗石鍋雞 資料圖片

帶上一簍子你的收穫，全部煮進石鍋雞裡去，慢慢與魯朗的水、食物和時間一起熬煮，出鍋的將不止是美食，而是一種曼妙的滋味，一種將旅行與本地生活融合的態度。

自遊行

文、圖：焯羚

五感體驗「屏東山海經」之美

■屏東特色食品

為提升港澳地區旅客赴屏東縣旅遊之意願，屏東縣觀光協會、民宿協會與旅遊業者日前在香港舉辦「屏東山海經」記者會，呈現屏東的豐饒物產與人文風采，帶你感受一場來自台灣的熱情。活動現場除了向大家分享屏東的山、海要怎麼玩外，還將邀請台灣知名旅遊達人Ken Worker工頭堅、墾丁超人氣餐廳迷路小章魚、型男主廚Benson、獲得「世界美食藥膳名師」榮耀的排灣族廚師朱志揚、參加過《我要當歌手》的原住民樂團黑旋風，以及屏東在地物產展示，讓參與嘉賓輕鬆透過五感體驗「屏東山海經」之美。

自民進黨蔡英文上台以來，赴台陸客持續大幅減少，屏東縣民宿協會理事長林榮欽、屏東汽車客運公司經理楊聖民以及屏東縣觀光協會總幹事余松華等在訪問時指出，今年「5.20」至今，赴台陸客顯著大幅減少，其中屏東恆春半島、墾丁等地的陸客團客部分減幅達5成以上，個人遊部分減幅也達3成。受此衝擊影響，部分規模較小的旅遊業界如小型旅遊大巴公司、民宿業者、旅行社等，部分被迫關門結業。未來半年以至1年內，前景難樂觀。

■黑旋風樂團

林榮欽認為，經過多年的往來，兩岸旅遊業界實際上早已成為好朋友、老朋友，相互往來密切，兩岸一家親，期盼兩岸旅遊業、兩岸民間往來不斷。政治是一時的，兩岸民間、兩岸人民往來是永恒的，期盼兩岸旅遊業能盡快恢復過往熱絡暢旺，也期望更多香港居民到屏東旅遊度假撐一下。

事實上，屏東的民宿具特色，加上陽光海灘對喜歡自助遊的港客有一定吸引力。而且，屏東縣有許多大觀光亮點，小琉球、墾丁、大鵬灣、茂林風景、台灣原住民族文化園區、六堆客家文化園區、海洋生物博物館、旭海觀音鼻自然保留區等；喜歡行山、踩單車、浸溫泉、食海鮮、睇祭典、聽音樂會都可以，例如3大迎王祭典分別是東港、南州和小琉球；原住民族主要的傳統慶典、黑鮪魚節、恆春國際民謠節等為屏東縣這塊土地注入文化因子，展現屏東縣多元族群融合。

■屏東縣觀光協會、民宿協會與旅遊業者來港舉辦「屏東山海經」記者會。

■迎王祭用的龍船

■屏東景點：東龍宮

剎那美景

圖：逍遙

俄羅斯聖彼得堡彼得夏宮花園。

俄羅斯莎哥斯基古城聖三一修道院。