



海洋實驗室推出多種保育海洋互動體驗，旅客可親手種植珊瑚。

農曆新年假期將至，想趁機「避年」遠離人潮洶湧的繁華鬧市，不妨跟隨記者腳步，投身於度假天堂馬爾代夫的純淨海洋中，與魚兒共舞，與自然共鳴，與文化共生。

記者、攝影：謹伊



浮潛是度假村內不容錯過的體驗，旅客並可穿戴浮潛裝備潛至保育區，參與珊瑚礁清理活動，為保護大自然出一分力。

遊馬爾代夫 與大自然共鳴



▲別墅均採用標誌性直通沙灘的設計。

馬爾代夫是個島國，由上千個島嶼組成。在眾多島嶼之中，瓦賓法魯悅榕莊 (Banyan Tree Vabbinfaru) 以純淨的自然環境、豐富的海洋生態與獨特的旅遊體驗，成為能療癒身心的度假勝地。從香港飛抵馬累國際機場後，需乘坐快艇前往目的地。25分鐘的船程中，耳邊是引擎的低鳴，眼前則是無盡的蔚藍。當小島在眼前逐漸清晰，白沙與椰林勾勒出的畫面，像是一張未經修飾的明信片。伴隨著富有節奏感的 Bodu Beru (當地傳統舞蹈音樂) 鼓聲靠岸，穿過一座廊橋踏入島嶼，在地道的馬爾代夫式歡迎中，旅客通過獨特的「赤腳儀式」，讓雙腳接觸細膩沙灘，卸下舟車勞頓的疲憊。

私密別墅與自然共生



度假村踏入 30 周年，已完成翻新工程，共 48 座別墅均保留直通沙灘和內置私人泳池的設計。別墅被椰林和熱帶植物環繞，私人泳池配備按摩池，可以在暢遊之後放鬆身心。別墅室內設計簡約而精緻，牆上懸掛由馬爾代夫工匠人手編織的 Thundu Kunaa 裝飾，圖案蘊藏當地的文化符

◀每座別墅均連私人泳池及按摩池。

號。從別墅往外望，是一片碧海藍天。躺在別墅前的太陽椅上，耳邊是輕柔的海浪聲，自然慢慢融入一片寧靜之中。鍾情於大海的住客可效仿記者，從房間直接走到海中來一場早泳；或是帶上浮潛裝備，在明媚陽光之下潛入清澈的海中。酒店周圍有大面積的浮潛水域，適合與五彩斑斕的珊瑚礁和優悠的熱帶魚群親密接觸。

為保護大自然出力

馬爾代夫的海洋世界有着令人屏息的美麗，位於北馬累環礁的瓦賓法魯更擁有保存良好的珊瑚生態。為了保護自然資源並進行科學研究，度假村於 2004 年設立了海洋實驗室，成為馬爾代夫首批專注於珊瑚礁保育的研究中心。經過擴建後的實驗室為旅客提供更多可參與的互動項目，如浮潛導覽、珊瑚種植與珊瑚礁清理等。住客不僅得以欣賞馬爾代夫壯麗的海洋生態，更能親身參與到保護行動中，感受「責任旅行」(Responsible Travel) 的意義。記者有幸參與了珊瑚種植體驗，在海洋生物學家的指導下，將一小片珊瑚固定在特製的框架上。看着牠安然「落戶」，不禁想像這些珊瑚將隨時間漸漸生長，最終成為新的珊瑚礁，為無數海洋生物提供棲息地。那一刻，感受到的不僅是旅遊的愉悅，更是一份對大自然的敬意。

味蕾的享受

旅行總離不開美食。度假村共有三間餐廳及一間酒吧，主打馬爾代夫風味的 Sangu Garden 提供各式燒烤，餐廳的設計與自然完美融合，坐在露天位置，可以邊享用本地捕撈的鮮魚燒烤，邊欣賞星空，每一口都帶着海洋的氣息。以泰式料理為主的米芝蓮推

薦餐廳尚坊 (Saffron)，從香濃的冬蔭功湯到精緻的泰式甜品，每一道菜都將地道的泰式風味延續至馬爾代夫。旅客也可以在 Saffron 參加烹飪課，跟隨主廚學習傳統的烹飪技術，炮製地道菜餚。

心靈的對話

除了烹飪課，村內還有多項療癒體驗，像是「環礁湖漂浮療法」，參加者在海中漂浮，導師以療癒音樂配合海浪聲，將人帶入冥想的深海，疲憊消弭無蹤，只剩下自己與心靈對話。住客還可一試水下冥想，在教練的陪伴下潛入海底，感受呼吸節奏與大海韻律的同步。記者並選擇以一個放鬆身心的 60 分鐘「Gentle Touch」全身按摩為行程作結。水療中心和暖的燈光與禪意的木質裝修，伴隨印度洋微風的療癒音樂，讓人遠離紛擾。按摩的力度自然適中，配合滋養香膏的溫潤觸感，繃緊的身體從肩頸到底底逐吋逐吋放鬆，讓身心靈也獲得釋放。



度假村未對島嶼進行大規模開發，盡可能保留原始的白沙灘。



▶環礁湖漂浮療法，讓參加者療癒身心。



掃描看視頻

非去不可

冬日浪漫 漫遊東京鐵塔



東京鐵塔附近的芝公園圓形廣場視野開闊，盡享鐵塔與城市美景。

東京鐵塔是東京最具代表性的地標建築，鐵塔的颜色會根據季節更替有所變化，從夏季的冷銀色到冬季的暖橙色，入夜點燈後發出耀眼的光芒，十分浪漫。記者日前乘搭國泰航空的爾雅商務客艙前往日本東京，來一趟短程的冬日休閒之旅。

記者、攝影：Karena



掃描看視頻



東京皇家王子大飯店花園塔距離東京鐵塔約 10 分鐘步行時間，房間外望鐵塔景觀。



爾雅商務艙私密度高，座椅調校至全平躺後能作睡床，十分舒適。



商務艙內有足夠空間放置飲品及隨身物品。



懷石料理的五款前菜，賣相精緻。

東京鐵塔會定期舉行特別燈展，又稱為「鑽石面紗」，從 250 米高的展望樓層開始，分為 17 層，透過 268 盞 LED 燈帶來燈光秀。在指定假日或舉辦活動時，還會根據主題以燈光表現出不同圖像。

鐵塔於每月指定日期的晚上 8 時至 10 時進行「鑽石面紗」點燈。想拍一張東京鐵塔絕美照片，芝公園是個好去處，與鐵塔約 10 分鐘路程，園內有一個偌大的圓形廣場，沒有大型建築物擋住視野，不妨帶上食物在草地上野餐，仰望鐵塔與藍天，感受東京繁華外的恬靜。芝公園四丁目還有一處可拍得鐵塔坐落在綠樹之間的打卡位，構圖極富美感。公園在冬天有不少銀杏盛開，春天時也是著名的賞櫻勝地，過了櫻花季，5 月則是玫瑰花季，皆能欣賞鐵塔與花兒盛開的美景。

最近鐵塔的酒店

記者入住位於芝公園內的東京皇家王子大飯店花園塔，房間外望東京鐵塔與東京市夜景。酒店被芝公園的綠意環繞，寧靜舒適，走至最近的赤羽橋地鐵站需時約 5 分鐘，地鐵站外有便利店，但酒店周圍餐廳不多，要走到大門站附近才有較多食肆。飯店房間面積由 28 平方米起，飯店一面全是塔景房，落地窗戶直面東京鐵塔，地面就是芝公園的草坪。想從高處打卡鐵塔，不可錯過位

於酒店頂層 33 樓的 Brise Verte 餐廳，可一邊品嚐美食，一邊觀看東京夜景。東京鐵塔還有一個浪漫的「熄燈傳說」，有指若情侶能一起看見鐵塔在半夜 12 時熄燈的一刹那，就能獲得永恆的幸福，對於即將到來的情人節，不妨與另一半前往東京欣賞浪漫的鐵塔夜景，獲取鐵塔的祝福。

精緻懷石料理

遊日本不能錯過傳統日式料理，其中懷石料理重視擺盤、以當季時令食材入饌，呈現食材的鮮味。記者在飯店 B1 樓層的芝櫻日本料理餐廳品嚐「香月」套餐，有七道菜式，首先呈上的是五款前菜，分別是魚子青茶泡海帶、烤鱈魚壽司與酢橘、炸蝦夷鮑魚、鮭魚配醬蘿蔔及八幡牛肉串，前菜調味較淡，小巧又美味。然後有以當季鮮魚切成的三式刺身拼盤和燒烤料理柚子烤黃金鯛魚配醋漬蓮藕。再來是另一主菜蒸烤和牛配山椒醬油，肉味濃郁，還有一個小海鮮白味噌鍋，白味噌呈現奶白色，鹽分低並帶有甜味，適合用於海鮮，味道醇厚。再配以南魚沼產的越光米飯佐檸檬山椒及配菜，最後以水果拼盤及果凍忌廉甜品作結。



芝公園內的增上寺，正殿前方能觀賞大殿和東京鐵塔組成的景致。