

時光小鎮整體塑造成年代感的氛圍。

裕后街繁華千年，鶴仙橋成為遊客打卡景點。

周末來個快閃旅遊，乘搭兩小時高鐵可去哪裏？記者推介湖南郴州，約兩個半小時高鐵車程即可直達。當地山水如畫，古街夜市充滿了煙火氣息，還能沉浸式體驗上世紀礦廠生活，感受紅色歷史與昔日情懷，探尋「小而美」的旅遊特色。

記者：Janice、Katherine

攝影（部分圖片）：Janice

坐船遊覽飛天山翠江，兩岸丹峰林立，江風拂面，恍如觀賞流動的山水畫。

快閃郴州 賞美景走夜市遊古鎮

北上旅遊，除了大灣區，不妨將目光放遠一些，來到位於廣東、江西與湖南省交界處的郴州市，看醉人風景，嘗特色美食。

輕鬆登山看美景

郴州有眾多自然美景，其中最南端的莽山國家森林公園有「中國原始生態第一山」之稱，地處湘粵交界地帶，因蟒蛇出沒、林海莽莽而得名。總面積二萬公頃，是內地南方面積最大、動植物物種保存最完好的國家森林公園和國家級自然保護區，被譽為「世界動植物基因庫」。公園地形以高山為主，地貌複雜，奇峰怪石巍然聳立。以為登山體驗艱辛又危險？景區配備了無障礙設施，包括扶梯、輪椅提升機等，並有觀光纜車索道、海拔1600米的懸崖電梯、雲間棧道，幾乎不用爬，對於年紀大的人士或小朋友也相當友好。

筆者近日前往當地，山上氣溫只有20多度，氣候涼爽宜人，適合避暑。看着雲霧繚繞的巍峨山脈，雲海時而波濤洶湧，時而輕盈曼妙，既似仙境，又恍若一幅綿延不絕的山水畫。在景區，能欣賞山峰形狀如同五根手指伸向天空的「五指峰」，亦可在觀景台遠眺群山簇擁的壯觀景色。那裏

自古是瑤族居住地，下山後遊客可到由瑤族人主理的莽左火塘油茶舍，體驗瑤族盛行的火塘油茶。油茶清香，既可充飢也可驅寒祛濕。

走進山水畫卷

集山水和古鎮、自然風光和歷史文化的飛天山翠江旅遊區，是一幅流淌億萬年的山水畫卷，紅岩碧水，險寨奇澗，重岩疊嶂，呈現了大自然的鬼斧神工，難怪自古受文人追捧，唐代詩人韓愈曾寫下「山作劍攢江寫鏡，扁舟斗轉疾於飛」。遊客現時可乘坐遊船或竹筏，置身如詩如畫的碧水丹霞中。順着江水，來到以「修舊如舊」風格重現明清時期建築面貌的瓦寮坪古村，能體驗湘南的非遗文化，包括非遗手畫畫傳承人王政以手掌妙繪丹青，短短30秒便能畫出郴州山水，將古樸意趣的湘南山水美景作為手信帶回家。

體驗紅色旅遊

說到湖南，「紅色旅遊」尤其著名，聽紅色故事，了解歷史文化，郴州也有不少經典融入「紅色」元素。711時光小鎮位於市區，還原了二十世紀六七十年代礦廠生活。作為內地最早的大型鉬礦，711礦曾為「兩彈一艇」提供關鍵原料，無數英雄在那裏隱姓埋名為國奉獻。小鎮保留了戲院、礦區食堂、供銷社等舊建築。隨處可見的老物件和舊

商店喚醒了上世紀的集體記憶，極具年代感，彷彿穿越時空回到舊時代。

感受繽紛夜生活

越夜越精彩是湖南生活的一大特色，在郴州想體驗夜生活，定要到北湖公園和裕后街。北湖公園被打造成「不夜天文旅消費集聚區」，其中每晚定時上演的北湖水幕光影秀相當吸睛，光影秀以「月」為主題，將女排精神、湘崑戲曲、韓愈文化等融合。該區還有24小時輕食書吧、女子國學夜校課堂，是夜遊、夜娛、夜讀的地標。裕后街是郴州現存最古老的一條街，曾是繁忙的鹽米碼頭，也是南來北往的重要「官道通衢」，至今已有2200餘年的歷史。現時裕后街以「夜食、夜遊、夜娛、夜宿」為主題，那裏的鶴仙橋、瓊樓玉宇的街區，成為了網紅打卡點，有不少穿上民族特色服裝的遊客在該處旅拍。

▲莽山仙氣氤氳，猶如為山峰披上白紗，如夢如幻。

▲莽山「五指峰」造型如同五根手指指向天，因而得名。

►北湖公園被打造成「不夜天文旅消費集聚區」，越夜越繽紛。

▲瓦寮坪古村匯聚各種傳統手藝，如非遗手畫畫傳承人王政，以手掌妙繪郴州山水美景。

◀來到莽山，可品嚐特色油茶火鍋，將雞肉、菇菌放進火鍋，味道鮮美，凸顯食材原味。

樂幽探秘

探秘印尼拉布安巴佐 近觀科莫多巨蜥

暑期外遊，熱門城市擠滿喧囂人潮，讀者有否想過將目光投向那些未被打擾的秘境？在印尼，除了人盡皆知的峇里島，位於東努沙登加拉省弗洛勒斯島的西海岸，還靜臥着一顆被蔚藍海水包圍的「綠色寶石」——拉布安巴佐（Labuan Bajo）。那裏不僅是通往世界遺產科莫多國家公園的神秘門戶，更藏着全球罕見的粉紅沙灘，是一片自然與人文交織的秘境旅遊之地。

記者、攝影：Katherine

粉紅沙灘海水清澈見底，是潛水天堂。

科莫多巨蜥身長可達3米，齒爪均具殺傷力，讓人望而生畏。

由香港前往峇里島轉機，便可抵達拉布安巴佐。記者下榻的是萬豪國際旗下的拉布安巴佐TA'AKTANA A Luxury Collection Resort & Spa, Labuan Bajo度假酒店。佔地16公頃的度假村依山傍海而建，成為今次深入探索拉布安巴佐的起點。

這趟探秘之旅，由攀登帕達爾島開始。從TA'AKTANA度假村出發，約個半小時船程，便可投入未被開發的自然世界、被聯合國教科文組織列為世界遺產的科莫多國家公園。公園由科莫多



度假村有七棟靜臥碧波之上的別墅，引人注目。

島、帕達爾島和林卡島3個較大的島嶼組成。記者於早晨登上帕達爾島，30分鐘便抵達山頂，一覽360度壯闊景色。奇崛山丘被碧海環抱，星羅棋布的小島點綴間，恍如世外桃源。

粉紅沙灘潛水天堂

到印尼旅遊，很多人也是為了一睹科莫多龍的神秘身影。由帕達爾島出發很快便可抵達科莫多島。踏上乾燥而充滿原始力量的土地，彷彿誤入電影《侏羅紀公園》中的場景。在嚮導帶領下，記者屏息凝神間，於灌木叢的陰影中見證了地球上最古老巨蜥——科莫多龍。望着龐然身軀緩步走過，震撼心靈。與原始野性的科莫多龍相比，島上的粉紅沙灘則浪漫溫柔得多。全球僅存七處的粉紅海灘，是自然譜寫的夢幻詩篇。細膩閃着微光的粉色沙礫由無數紅珊瑚碎片與白沙結合而成。清澈見底的海水之下，集合了無數熱帶魚群和海洋生物，是潛水愛好者的天堂。

洞穴探險

若想探訪大地的秘密，可由酒店驅車15分鐘前

往藏着眾多驚喜的鏡石洞（Batu Cermin Cave）。當陽光穿透洞口，洞內半透明的方解石會產生奇妙的鏡面效果。懸掛於洞頂的蝙蝠、攀附於石壁之間的小生物，以及手電筒的光束，都為這場地下探險增添了神秘氛圍。早上9至10時為最佳入洞時間，因天氣原因可能會無法看見鏡面效果，建議提前查看天氣。

拉布安巴佐是一個富裕的文化天堂，旅客有機



當地原始居民保留了傳統的部落文化。

會探訪原始居民的芒加萊部落，部落保留了最傳統的歡迎儀式和文化，更可欣賞芒加萊古老的卡西舞，鞭打伴隨富有節奏的音樂和複雜的步法，象徵和諧與和解，體現了當地社區的團結精神。

擁抱自然的療癒之地

TA'AKTANA度假村共有70間客房，包括25棟別墅和45間套房，如若預算充足可選擇建於水上的度假別墅，感受海天一色的景觀。房間內帶有藝術風格的家具融入了該地區原住民手工技藝，手工雕琢的木質裝潢散發着自然的親切氣息，卸下一整日旅程後的疲倦感覺。旅客也可前往水療中心，在舒緩的氛圍之下，感受一場溫熱的精油SPA，讓身心得到深層的療癒。

日落為拉布安巴佐留下了濃墨重彩的畫卷。旅客可在黃昏時分前往落日最佳欣賞地——Nera大堂廊廡。「Nera」在當地指日落的顏色，記者站在露台上觀賞了最完整的一場落日，凝望無邊海平面被落日餘暉渲染成一幅金色畫卷，再逐漸進入藍調時刻，伴隨耳畔輕柔的音樂聲，令人感受到擁抱自然的力量。