

www.onholiday.cn

HOLIDAY MOOK

度假

休闲美学体验报告 SUMMER NO.2 2016

国际标准刊号:ISSN2095-3178

国内统一刊号:CN44-1674/C

ISSN 2095-3178



¥39 US\$12



新行旅方杂志

FEATURE

带娃去哪玩?

资深旅友带娃去玩线路设计
& 拍娃美照专业经验分享

度假专栏

悉尼蓝山, 又野又梦幻

美极无言! 穿越亚利桑那的大峡小镇

乘坐河轮 慢品多瑙河的文明经典

上帝将最好的“建筑师”赐予了格鲁吉亚





时尚
X
设计

W MOONCAKE 月饼礼盒

FASHION X DESIGN

RMB 248 NET (净价)

双黄白莲蓉 DOUBLE EGG-YOLK WHITE LOTUS SEED PASTE, 125G X 4粒PIECES

早鸟优惠: 2016年7月24日前购买均可享受8折优惠, 最低2盒起售

SPG和SIP+会员可享受8.5折优惠

EARLY BIRD: 20% DISCOUNT ON OR BEFORE JULY 24, 2016 MINIMUM TWO BOXES ORDER

SPG AND SIP+ MEMBERS ENJOY 15% DISCOUNT

订购量(盒) QUANTITY(BOX)	优惠 DISCOUNT
11-50	9折 (10% OFF)
51-100	8.5折 (15% OFF)
101-300	8折 (20% OFF)
301-500	7.5折 (25% OFF)
501-1000	7折 (30% OFF)

查询及换领 ENQUIRIES AND REDEEM

大堂月饼领取站 MOONCAKE FUEL STATION
T 86 20 6680 7910

广东省广州市天河区珠江新城冼村路26号

26 Xian Cun Road, Pearl River New Town, Tianhe District, Guangzhou, Guangdong

WGUANGZHOU.COM

starwood
Hotels and
Resorts



W
GUANGZHOU
广州 W 酒店



2016 广东国际旅游产业博览会

Guangdong International Tourism Industry Expo 2016

时间: 9月9日-11日 Date: September 9-11

广州·中国进出口商品交易会琶洲展馆A区

Guangzhou • China Import and Export Fair Complex • Zone A

专业活动/Professional Activities:

✓	中国(广东)会奖旅游交流大会 China (Guangdong) MICE Exchanging Conference	
✓	出境、境内旅游交易配对会 Outbound and Domestic Tourism Trade Matchmaking	
✓	境内外旅游推介会 Outbound/ Inbound Tourism Promotion Conference	
✓	100,000名 100,000 persons	参展及采购商/Exhibitors and Buyers 最具专业性的旅游产业交流平台 The most professional exchange platform in the tourism industry
✓	100,000m² 100,000 kilometres	展出面积/Exhibition Area 国家级、国际性旅游产业博览会 The tourism industry exposition in the national and international grade
✓	500,000名 500,000 persons	海内外观众/Visitors from Home and Abroad 最具国际化的旅游产品采购盛会 The most international procurement event of tourism products

主办单位/Host

广东省旅游局 Tourism Administration of Guangdong Province

承办单位/Organizer

广州岭南国际企业集团有限公司 Guangzhou Lingnan International Enterprise Group Co., Ltd.
广州广之旅国际旅行社股份有限公司 GZL International Travel Service Ltd.

执行单位/Executive Unit

广州广之旅国际会展服务有限公司 GZL International Conference and Exhibition Services Ltd.,

广东国际旅游产业博览会办公室/Organization Committee of CITIE

地址: 广州市黄埔大道西463号广东省旅游局4楼 邮编: 510630

联系人: 林雪

电话: (+86-20) 2238 6741

传真: (+86-20) 3655 6821



参观登记



度假传播
HOLIDAY MEDIA

HOLIDAY BUSINESS 度假智库

旅游营销案例分享平台

编译、整理、分析旅游品牌营销案例，专访业界权威人士，为旅游行业从业者提供立体的策略参考。每月发布一次线上论坛，拟每季举办一次线下峰会，为业界精英创造经验交流与思维碰撞的空间。

www.holidaybiz.cn



请即关注度假智库官方微信

TURKISH AIRLINES
土耳其航空公司

A STAR ALLIANCE MEMBER

探索伦敦 从广州出发



TURKISHAIRLINES.COM



Mucahit Mehmet Kiraz 土耳其航空公司广州区总经理。

Mucahit Mehmet Kiraz: 土耳其航空将“最佳”带上空中

TEXT- Phoenix PHOTO-土耳其航空公司

在采访土耳其航空广州办事处总经理Mucahit Mehmet Kiraz（查瑞）前，笔者刚从伊斯坦布尔回国，而乘坐的正是土耳其航空。踏进机舱，与机舱服务员一同站在舱门守候乘客的随机厨师给人留下了深刻的印象，宽敞的座位及贴心的服务令长达十小时的飞行安稳、舒适，SkyTrax颁发的“欧洲最佳航空公司”称号果然名副其实，而土耳其航空更是连续五年获此殊荣，一切源于土耳其航空对“最佳”的不懈追求。

最多：飞往全球289个目的地

数据显示，土耳其航空是全球飞行目的地最多的航空公司，目前可飞往113个国家289个目的地，世界各地一些十分“冷门”的目的地，土耳其航空的航班都能抵达。而且据查瑞自豪地介绍到，“土耳其航空几乎每天都在增加新的目的地”，成长速度可谓相当惊人。不断地增开新目的地，除了是土耳其航空的运营策略，也是其对于消费者需求最好的回应。查瑞表示，虽然全球热门目的地依然受到游客欢迎，但旅客、尤其是日益增多的自由行人士均希望探寻新的“偏冷门”目的地，中国的旅客也呈现出同样的趋势，因此土耳其航空不断开通新航点，让旅客出行更加方便。目前，中国旅客乘坐土耳其航空可飞往欧洲41个国家103个目的地，土航完善的航线网络让旅客欧游已经可以“不走回头路”。

而作为可到达最多欧洲目的地的航空公司，土耳其航空与2016欧洲杯的结合可谓强强联手。乘坐土耳其航空，除了可以飞往法国亲身观赏欧洲最强球队的风采外，旅客在空中时也可通过空中直播随时随刻观看比赛，绝不落下任何一个精彩的画面。“遇见欧洲最佳”，土耳其航空除了把乘客带到各个欧洲最佳的目的地，还将最体贴的服务带到了万里云层之上。

最美味：星级大厨在空中烹饪顶级料理

土耳其航空的服务一直备受旅客赞赏。在陆地上，土航备有大得惊人并提供最舒适环境、最全面服务的贵宾室；在飞机上，热情有爱的空服人员会全天候照顾你机上起居，更有最令人惊喜的移动网络让旅客可随时与外界相连。除此之外，在飞机上你更能惊喜发现“空中厨师”。土耳其航空的餐食在业界是出了名的广受赞誉，菜品选择之多让人惊叹，据查瑞介绍，为了保证好品质，土航更是聘请了400名厨师机负责飞机餐，确保餐食的味道和卖相，而国际航线商务舱及头等舱旅客若有任何



土耳其航空打造餐饮新概念，“空中大厨”为旅客炮制高空美食。

特别餐饮需求，厨师也能在飞机上即时烹饪，让美食以最新鲜和最高品质的状态呈现给旅客，难怪土耳其航空可以连续两年获得“全球最佳商务舱餐饮服务”的荣誉。

针对持续增长的中国市场，土耳其航空也在各方面进行了完善，“除了会增聘更多中文服务员、提供更多中国的娱乐项目外，我们在餐饮上也根据中国人的口味推出了中式菜单，中国人喜欢吃的粥粉面饭乃至宫保鸡丁、板栗烧鸡等特色中式美食都可以在土耳其航空的航班中品尝得到。”查瑞更指出，借着中国“一带一路”政策的推行，土耳其航空在中国市场必能把握良机，继续拓展中国市场，为中国旅客带来“最佳”的飞行体验。

度假 HOLIDAYMOOK

休闲美学体验报告

出品机构 PRODUCED BY 度假传播
HOLIDAY MEDIA

出品人 | PRODUCER 赵森 Sam Chiu
联席出品人 | JOINT PUBLISHER 乔悦 Nicole Kiu 黄恺玳 Nina Huang

主编 | CHIEF EDITOR 林萱 Carrot Lin
执行主编 | EXECUTIVE EDITOR 白杨 Bai Yang
编辑总监 | EDITORIAL DIRECTOR 邱力 Youni Qiu

专题总监 | FEATURE DIRECTOR 黄汉英 Helen Wong
时尚主编 | CHIEF FASHION EDITOR 冯秋霞 Qiuqiu Feng
资深编辑 | SENIOR EDITOR 林逸朗 Alex Lin
编辑 | EDITOR 林秋霞 Phoenix Lin 龙松玲 Lingo Long
黄丹霞 Aliza Huang 王叙 Kenny Wang 黄子峰 Huang Zifeng

美术总监 | ART DIRECTOR 陈一夫 Edie Chan
美术编辑 | ART EDITOR 欧向真 Moon Aw

编译顾问 | TRANSLATION CONSULTANT Rob Orłowski

新媒体总监 | NEW MEDIA DIRECTOR 彭明哲 Eugene Peng
发行总监 | CIRCULATION DIRECTOR 潘耀明 Yaoming Pan
视频总监 | VIDEO DIRECTOR 黎继军 Tommy Li

旅行顾问 | TRAVEL CONSULTANT 陈鸣雁 Carol Chen
特约主笔 | CONTRIBUTING CHIEF WRITER 温庄 Wen Zhuang

特约摄影师 | CONTRIBUTING PHOTOGRAPHER 汤志斌 Tom Tang
曹亮亮 Mark Tsoi
唐小平 Tang Xiao Ping

特约编辑 | CONTRIBUTING EDITOR 张若蓝 Karen Chang (Taipei) 何嘉敏 Carmen Ho (Hong Kong)
Helen Hu (London) Kenneth Chan (Los Angeles)

广告总代理 | GENERAL ADVERTISING AGENCY 广州高端度假文化传播有限公司 Guangzhou High-end Holiday Culture Communication Co. Ltd.

编辑部 / 广告部地址 | ADDRESS 中国广州市麓苑路42号2号楼510室 Room 510, 2nd Building, No.42,
Luyuan Rd, Guangzhou, China

Tel +86 20 83578535

E-mail hm@onholiday.cn

Website http://www.onholiday.cn

新浪官方微博 @度假传播

旅行狮官方微信 travelions (www.travelion.cn)

度假智库官方微信 holidaybusiness (www.holidaybiz.cn)

美国办事处 | USA OFFICE 洛杉矶蒙特利公园市 2335 s Garfield ave Monterey park CA91754

主管 家庭期刊集团有限公司

主办 《赢未来》编辑部

董事长 文建明

总经理 李军

总编辑 陈锐军

主编 范围平

国际标准连续出版物号 ISSN 2095-3178

国内统一连续出版物号 CN 44-1674/C

尊敬的读者，您可以在以下渠道购买或阅读本书：

零售：广州广粤会唐宁书店、正佳广场四楼H百货、1200bookshop、广东美术馆雅昌书店、上海季风书园、南京先锋书店、重庆南山书店、北京、上海、成都；深圳、佛山、东莞、珠海生活方式类书店及网络书店。

存阅：星巴克广州所有门店；广州白云国际机场、深圳机场航站楼；珠三角五星级酒店、高尔夫球会、豪宅会所、豪车4S店、私人银行客户服务部等高端场所、美国、欧洲、东南亚部分五星级酒店。

订阅：请关注旅行狮官方微信“travelions”注册成为会员，会员价19元/期（1年以上）订阅。订阅热线：+86 20 83578535

版权所有 违者必究
ALL RIGHTS RESERVED



幸福有你，精彩由你 甄子丹汪诗诗带你游圣淘沙名胜世界

作为世界级综合度假胜地和新加坡首屈一指的综合娱乐城，圣淘沙名胜世界宣布国际动作巨星甄子丹与太太汪诗诗共同担任2016年圣淘沙名胜世界形象大使。

甄子丹汪诗诗夫妇对圣淘沙名胜世界情有独钟，甄子丹表示：“Cecilia（汪诗诗）和我很开心能够担任圣淘沙名胜世界的形象大使。热衷于全家出游的我们经常前往世界各地，但挚爱之选就是圣淘沙名胜世界，它完美满足了家人度假出行的所有需求，并为旅程营造惊喜——这里不但有太太喜欢的世界顶级的酒店水疗设施，也有我们都十分着迷的新加坡环球影城和S.E.A.海洋馆，此外米其林星级的美饌亦能在享受乐趣的同时满足味蕾，让家人感受到全方位的品质体验。我们十分期待能够通过我们的影响力同大家分享幸福之旅，也期待让更多的朋友和他们的家庭一同感受这非凡难忘、服务优质、万千精彩的度假体验。”

甄子丹汪诗诗的幸福之旅

第一站：探索新加坡环球影城

7大主题区带领游客瞬间穿越时空和国度，“身历其境，体验电影”。位于科幻主题区的变形金刚3D对决游乐项目为世界首创，在最精密的漫步模拟飞行仿真系统下，乘坐机动车勇闯“变形金刚”的科幻国度，与“汽车人”联手对抗“霸天虎”，亲身感受3D终极对决，度过难忘时光。就连形象大使甄子丹先生也忍不住与变形金刚“汽车人”擎天柱和大黄蜂切磋起了武艺。

第二站：浪漫畅游S.E.A.海洋馆

世界最大的水族馆之一，这里是800余个物种、超过10万个海洋动物的家园。S.E.A.海洋馆中最引人注目的便是长36米、高8.3米的全球最大之一的水族观景窗，让游客能尽赏深海栖息地展区，尽情亲近鬼蝠魟、豹纹鲨等珍稀海洋生物。甄子丹汪诗诗夫妇亦被如此迷人的海洋奇观所深深吸引，在令人震撼的水族观景窗前留下珍贵瞬间。

第三站：尝美饌享奢华品生活

7大风格迥异的奢华酒店总客房数超过1500间，新加坡最大的水疗度假村ESPA圣淘沙名胜世界和众多餐饮及购物选择。甄子丹汪诗诗夫妇于圣淘沙名胜世界康乐福豪华酒店享受无忧的假期，到L'Atelier de Joel Robuchon米其林星级餐厅品尝幸福的滋味，在ESPA亚洲旗舰店如静谧绿洲般的水疗设施内静享时光，站在海滨别墅远眺碧海蓝天聊未来。

关注圣淘沙名胜世界官方微博及微信，跟随形象大使的幸福足迹，开启属于你的“三天两夜名胜世界酒店及全景点配套”之旅，一网打尽新加坡环球影城、S.E.A.海洋馆、水上探险乐园，以及酒店与ESPA水疗体验！了解更多优惠配套详情，请立即登陆圣淘沙名胜世界官网www.rwsentosa.com.cn。



官方微信



热点 HOT

“又见五台山”，入住万豪酒店 16
 老旅伴“双飞人”新出喷雾更易用
 香港锦华将艺术与美味创新结合
 带你到澳门银河娱乐享受夏日盛典
 “赞礼”颂香江，带来五大“非凡游轮”体验 17
 歌莉娅开启环球之旅34站，汲取纯净芬兰美学
 去柬埔寨也可以买买买
 LINE FRIENDS广州超大门店卡通迷约吗？

旅行狮 TRAVELION

暑假，陪伴孩子回到最纯净的大自然！ 20
 陈鸣雁：有孩子陪伴的旅程最幸福 26
 黄国伟：与孩子同行，倍感满足 32
 Tracy：带娃循序渐进游世界 38
 小鑫小花猫：跟你“萌”走地平线 44
 陈诗言：把课堂搬到天下去 50

度假专栏 COLUMN

朗迹西东 SUNNY TOUR
 悉尼蓝山，又野又梦幻 56
 林萱在度假 CARROT HOLIDAY
 美极无言！穿越亚利桑那的大峡小镇 62
 一路泰风到华欣 68
 给下午茶加一场大师展览 72

森旅行 SAM'S TRIP

乘坐河轮 慢品多瑙河的文明经典 74

You历世界 TRAVEL WITH YOUNI

周末泡岛好时光 80
 夏天，就要任性地浪 82

凤凰不在林 PHOENIX

上帝将最好的“建筑师”赐予了格鲁吉亚 84

没事抽抽疯 QIUQIU FONG

一抹绿，一脸萌 88

虫虫飞 FLYING WITH LINGO

开启“热”力十足的音乐派对 90

旅享 LEISURE

私人时刻 一件随你周游的物品 94



案例

周末又到了，
 不知道带娃去哪玩？
 暑期也到了，
 真的不知道该带娃去哪玩！

请即关注“带娃去哪玩”微信公众号，交换带娃到处玩的经验，从此再也不必为带娃去哪玩而犯愁。分享经验还可领取丰富的带娃玩大礼包！





MAY THE FORCE BE WITH U

“星球大战™：入侵明日世界”

香港迪士尼乐园激活暑期档

除了经典的卡通人物，为什么香港迪士尼乐园百去不厌：这些年陪伴过我们的迪士尼主题电影《冰雪奇缘》、《星球大战》、《玩具总动员》、《疯狂动物城》、《钢铁侠》……然而，电影只是它的躯壳，“童话”才是它的灵魂。

从这个夏日起，香港迪士尼乐园将有全新《星球大战》娱乐项目，为广州的宾客呈献全新的星际体验！“星球大战：入侵明日世界”已于6月11日起推出，一系列亚洲独有的《星球大战》主题项目：“星战极速穿梭”、“星球大战：指挥站”及“绝地圣殿武士特训”。全新“星战极速穿梭”将“飞越太空山”的极速旅程重新演绎，引领宾客穿梭于《星球大战》的激烈战火之中。乐园特别将轮候位置打造成抵抗组织的战机库，宾客看到巨型X翼战机及机师的飞行服和头盔，亲身感受《星球大战》中抵抗组织的世界。宾客随即化身成骁勇善战的机师，由阿克巴上将指派任务，登上侦察机，到最新电影《星球大战：原力觉醒》中的主要场景—贾库沙漠附近，调查一艘可疑的歼星舰，却因堕入圈套而置身于X翼战机与TIE战机的激战之中。

再现经典角色 对抗黑暗势力

抵抗组织的秘密基地，正是星战英雄出没的地方。伍基人传奇勇士——丘巴卡及机器人R2-D2将在抵抗组织秘密基地“星球大战：指挥站”现身；而黑暗势力“第一军团”法斯马上尉亦会率领一众冲锋队进驻“明日世界”巡逻，搜索抵抗组织的踪迹。全新的“绝地圣殿武士特训”是特别为香港迪士尼乐园设计的娱乐体验，以广东话、普通话及英语进行，将于6月25日起招募《星球大战》的小武士（4至12岁）穿上经典的武士长袍，接受绝地武士的训练。但黑暗势力随时入侵，小武士要以光剑迎战《星球大战》电影系列的达斯·维达和《星球大战：义军崛起》的Seventh Sister帝国判官，并以原力击退《星球大战：原力觉醒》的——凯洛·伦。

主题商品大卖 蔓延美食及酒店

《星球大战》热潮势不可挡，乐园带来接近60款《星球大战》主题美食，包括：“星战光剑（玉桂条）”、“黑武士汉堡包套餐”、“星战棉花糖”及“BB-8沙冰”等一一为宾客补充能量，继续投入星战战场。明日世界“太空驿站”已改装成《星球大战》主题商店，为宾客带来超过230款《星球大战》的主题商品，包括：《星球大战》Tsum Tsum毛公仔、精致收藏品及机械人等。宾客可根据个人喜好亲手制作自己的光剑，令这趟星际旅程更添奇妙。

这个夏日，香港迪士尼乐园酒店及迪士尼好莱坞酒店将《星球大战》的正邪势力带到客房之中，于6月11日至9月30日期间入住，只需另加港币\$600即可享用《星球大战》主题房间布置，令宾客的住宿体验再添星战色彩！此外，酒店小宾客更可用于6月25日起至9月30日期间，以额外港币\$688专享《星球大战》体验*，包括：挑选小童星战服饰，化身星战主要角色；亲手组装星战光剑；参与“绝地圣殿武士特训”；品尝“黑武士汉堡包套餐”及参与星战主题手工活动。

香港迪士尼乐园一直透过善用品牌效应、结合大热电影，推出与电影相关的娱乐项目及商品、餐饮，将电影里的故事和人物带到乐园，让宾客能犹如置身于电影当中，跟着电影故事体验游玩乐园。经过十年稳健发展乐园度假区为无数家庭宾客缔造独一无二的娱乐体验。近年，乐园不断创新，善用结合热门影视知识产权，开发越来越多受到宾客欢迎的新项目。特别是近期《星球大战》、《钢铁侠》等电影大热，令青年与男性客群市场的开发大有可为，这将会是香港迪士尼乐园度假区未来客群拓展的重点之一。



MORE

「反斗奇兵大本营」缤纷停不下来

香港迪士尼乐园首个扩建园区、亚洲首个「反斗奇兵大本营」以《玩具总动员》电影中安仔最喜欢的玩具为设计蓝本，将广受宾客爱戴的动画故事由大银幕搬到现实世界。整个主题园区以安仔的后花园为背景，宾客会一尝缩到玩具一般细小的感觉，置身于超巨型的玩具场景当中，与一众玩具老友记尽情历险！千万别错过三项全新游乐设施—“冲天遥控车”带宾客于27米高的“U”形轨道上高速驰骋；25米高的「玩具兵团跳降伞」让宾客于半空中随降落伞来回升降等等刺激体验。



“钢铁侠”游乐设施于年底开幕

今年年底推出以漫威英雄“钢铁侠”（香港译名：铁甲奇侠）为主题的全新游乐设施“铁甲奇侠飞行之旅”。“铁甲奇侠飞行之旅”是迪士尼乐园首个以漫威为主题的机动游乐设施。宾客将会与主角托尼·斯塔克飞越香港青马大桥、本港的山脉、香港特色市区的士及维港等，合力对抗邪恶势力「九头蛇」(Hydra)，在香港的土地上展开一场英雄冒险之旅。



2日优惠门票和3日快乐通行证

	优惠有效期	票价	购买途径
2日优惠门票	即日起至2016年9月30日	成人票：人民币¥509元 儿童票：人民币¥362元	香港迪士尼乐园度假区官微和香港迪士尼乐园天猫旗舰店
快乐通行证	发售期即日起至2016年11月14日 自领取当日起6个月内或2017年5月14日前有效，以较早到期日为准	成人票：人民币¥755元 儿童票：人民币¥536元	香港迪士尼乐园度假区官微和香港迪士尼乐园天猫旗舰店

现金优惠券 折扣门票

6月28日起，香港迪士尼乐园连续4周送出1万份星战礼物，让你表态支持星战英雄。进入“香港迪士尼乐园度假区”官方微信(ID: HKDisneylandResort)，参加“站队支持星战英雄”游戏，选择“光明面”或者“黑暗面”，支持你最喜爱的星战英雄，成功站队即可领取现金优惠券，额外享受折上折购买乐园门票。



全新手机应用程序



所思所见 于细微处感动

专访广州方圆奥克伍德酒店公寓市场销售总监罗碧婷

TEXT- 秋秋 PHOTO- 诚诚 场地- 广州方圆奥克伍德酒店公寓

一年一度的广州方圆奥克伍德酒店公寓手机微拍大赛如期而至，本届大赛的主题“所思所见”颇为耐人寻味，广州方圆奥克伍德酒店公寓市场销售总监罗碧婷（Patty）分享了她对于本届微拍大赛主题的心得——所思所见，在于细微处见感动，正如奥克伍德的服务精神，于细微处见卓凡。

被誉为“摄影界的梵高”的美国纪实摄影大师黛安·阿勃丝曾说，“我之所以为摄影所打动，是因为真正好的技巧只听命于神秘的内心世界。”这句话倒是对于当下无处不在的微拍一个友情的提醒：美图软件越来越多，手机微拍越来越容易，怎样的照片打动人呢？带着这样的疑问，我们采访了正如火如荼进行中的“所思所见”微拍大赛主办方。

微拍大赛，于细微处感知生活

追忆上一次与Patty见面，还是2015年广州方圆奥克伍德酒店公寓“圣诞慈善义卖”活动，阔别半年，除了那熟悉的标志性笑容，升级辣妈之后的Patty更是无处不散发的温柔的母爱，访谈一开始便是很感性地表露“我非常希望这一届手机微拍大赛可以看到‘于细微处见感动’的作品，也许只是身边的人和物，也许是生活的平常点滴，但因为自己独特且创新的视觉让我们重新感知生活。”

手机微拍大赛已是奥克伍德酒店的一个品牌活动。Patty说，酒店一如既往地举行微拍大赛其实是鼓励全民参与，他们并不是在寻找大师，也不是在期待大师作品。手机微拍就是每一个人、随时随刻可以做的事情，他们希望给公众一个平台展示，分享和交流，不设任何门槛。目前参赛人数已过百，作品质量也较往年更有提高，波澜壮阔的美景、瞬间捕捉的神情、难得一遇的气象……参赛者都非常认真选出“有心思”的作品，这让大赛主办方感到欣喜。Patty提到一幅作品印象深刻《尽头》：一个老人走在医院的走廊，漆黑的夜晚，远处透过光，透过希望，老人的背影在黑暗中与远处的光形成强烈对比。参赛者的描述是，“因为家庭原因常站在这个地方（医院），我总希望今天的光代表这天堂。”这种视觉上有强烈的冲击力，又容易让人产生联想的照片，引人深思，耐人寻味，有泪点有笑点有共鸣点是Patty特别欣赏的。用流行的那句话说就是“世界不缺少美，缺少发现美的眼睛。”手机只是一个让人们更容易



实现“发现美”的载体和工具，更重要的是心灵不要闭塞。

“我要特别强调，所有参赛者不需要有心理负担，这里不是摄影专业户。世上最动人常在最平凡的地方”，Patty说。春日的一缕凉风，冬日的一轮暖阳，麦苗处处绿的盛夏，最后一片枫的金秋；如渔民，如牧羊人，如农夫，哪怕他们一无所知但这是“大地的精华”，Patty非常期待这样“虽在身边却不曾留意”的感动作品，通过微拍大赛唤醒人们的感动，这样我们对生活的心也会变得明亮、宽敞、纯净。

奥克伍德，于细微处见卓凡服务

广州方圆奥克伍德酒店公寓已经进入了运营的第5个年头，而奥克伍德品牌从1960年成立在美国洛杉矶成立到现在也超过50年历史，作为一个成熟的企业，奥克伍德希望在社会责任方面更多以身作则，与本地消费者进行更多的互动。目前，广州方圆奥克伍德酒店公寓的主要客户群是全球五百强公司长驻在广州的高级公司管理者以及领事馆外派官员。“商务人士以及家庭短途旅行的客人，依然是最热衷于奥克伍德品牌的客户类型。”Patty和我们分析道，随着中国经济的发展，很多中国客人也非常喜欢选择入住奥克伍德这种国际品牌的酒店公寓。

了解酒店行业的都知道，酒店公寓属于服务行业，服务行业的市场竞争相当激烈。奥克伍德屡获殊荣，今年除了获得被誉为“酒店奥斯卡”的“星光奖”——“中国最佳

酒店公寓”的殊荣外，奥克伍德目前全球最大的旅游网站——每月超过5600万独立用户以及超过7500万条点评和评论的TripAdvisor“最受全球旅行者喜爱酒店”排名“广州第三”。换言之，奥克伍德做到了超越广州3000多家品牌酒店，在“最受全球旅行者喜爱酒店”广州榜单中排名第三，这是最客观最真实的评论，这在业界是非常值得骄傲的成绩。

能够有如此成就，Patty认为是因为奥克伍德的品牌理念之一正是鼓励“从独特、创新和细致的角度”去创造酒店的服务和价值。随着客户需求的不断变化，奥克伍德也是紧跟市场发展，从硬件设施和软性服务两方面都紧跟住客需求，奥克伍德的服务是以国际标准而定，细致且不断创新。Patty分别列举了一些事例：在住宿条件方面，例如根据日本客人的生活习惯，酒店会为他们每个房间提供卫浴；尽管奥克伍德每个房间都有家庭影院系统，但还是贴心地为住客在前台准备最新的电影和影院碟片；现在是手机移动终端时代，店内的商务中心需求不断减少，奥克伍德就将商务中心重新装修成会议室宴会厅等充分利用酒店资源，给住客更多元化的选择……除了这些住宿硬件的升级，奥克伍德也注重与住客举办互动活动：随着店内太太住客不断增多，奥克伍德每月为她们在餐厅提供免费下午茶聚会活动；正在进行的“手机微拍大赛”，无门槛参赛就是希望更多与公众互动起来；随着亲子关系和家庭住客增多，奥克伍德策划了“奔跑吧，孩子”大型亲子户外活动；还有“世界风物义卖”活动、外籍太太教授烹饪课程、农家乐、摘草莓等等。从酒店的出发点来看，这一系列活动都是为住客提供的人性化的服务，酒店希望通过不断升级的人性化服务，让顾客感受“像回家一样”的爱，让奥克伍德“Home away from home”理念得以源远流长，品牌的生命力不断延续。



跑步看风景，于所思所见中感受

TEXT- Youni PHOTO-梁刚

梁刚

广州广播电视台新闻主播。拥有22年广播电视媒体新闻采、编、播、译的资深经验。其中有两年在北京奥组委担任媒体运行部的项目专家。同时他也是疯狂的定向越野运动爱好者、马拉松旅行家。16年专业定向越野运动经验，广州资深业余定向越野选手，省锦标赛个人前六名；马拉松优秀业余选手，目前个人全马最好成绩3小时13分，还参加了今年的波士顿马拉松比赛（世界马拉松赛的最高级别赛事）。

每个人对于跑马拉松都有不同的感受，或痛苦或刺激，或愉悦或享受，就像看同一路风景也有不同的感悟。对梁刚来说，马拉松就是在边跑边拍中，在所思所见中感受人生的风景。

边跑边拍，分享不一样的风景

要是有关注梁刚微信朋友圈的人，都会发现一个共同点——他每天不是在跑步，就是在去跑步的路上。的确，梁刚对跑步的热爱与坚持，从他那些照片所展露出来的特别享受和满足的笑容就足以证明。

自2012年参加广州第一届马拉松之后，梁刚就开始了跑马生涯。他从一名业余的初跑者，经过短短4年时间，快速晋升为半专业的跑马选手，成绩在一般级别的马拉松大赛中更是可以达到跻身前5%的水平。如今，每周坚持跑5-6天，每天跑约1个多小时，每月跑3百多公里已经成为他的习惯，

只要每天一睁开眼睛，就意味着有十多公里在等他去完成。跑步对于梁刚来说是意义重大的。他坦言，跑步对身与心都会带来重大改变。不仅仅是身体素质的提高、耐力、心肺功能的提升，还有心理素质的改变，包括价值观都会有所变化，跑步带来的是一个不一样的自我。梁刚变得越来越健康，也越活越年轻了。

平常非常喜欢用手机拍照的梁刚，在跑步的时候也特别喜欢拍照。他笑言，他的边跑边自拍已经成为跑友圈里的一绝。喜欢拍下自己跑步时的动作，喜欢拍下跑步沿途的美景，喜欢拍下不同国家和地区的风土人情……在梁刚看来，手机微拍虽然无法比拟专业相机的拍摄效果，但其胜在便捷，在不影响跑步的情况下，可以记录下整个马拉松的过程及沿途风景，更符合普罗大众的选择。而且更重要的是手机微拍便于“分享”，随时发送到各大社交平台上，实时与亲朋好友互动，在如今这个人乐于分享，参与分享的时代，这才是照片传达理念的最好方式。

参加过50多个马拉松和越野跑，满世界地去跑，梁刚看过许多不一样的风景。

而这些沿途风景都被他用手机微拍一一记录下来：柬埔寨吴哥王朝马拉松之旅，穿过大小吴哥，穿过胜利之门，感受千年世界遗迹和高棉的微笑。京都马拉松之旅，跑过七处世界遗迹，细赏古朴的京都古城。又如香港100公里的超长耐力越野赛，穿越水清沙幼的海滩、古木树林、自然远足径，于繁华处发现别样美景。还有印象最深刻的世界六大满贯的东京马拉松和波士顿马拉松，特别是誉为“世界第一”、“跑者圣殿”的波士顿马拉松，报名门槛之高，许多选手一辈子都可能达不到参赛的资格线。而自己今年能跻身其中，跑在历史最悠久的马拉松比赛上，梁刚感到格外的荣幸和自豪。这些美好的时刻在梁刚边跑边拍中得到了定格和回味。“下一个计划是日本环富士山100英里的马拉松”梁刚兴奋地说，可以想象跑在风景如诗的富士山脚下的情景是多么令人期待。

所思所见，折射多元价值观

去年阿克伍德酒店手机微拍大赛，主题是“色彩广州”，作为广州人的梁刚就十分关注，今年的主题是“所思，所见”，梁刚觉得更有意思了。他认为，这次主题更具开放性，也更能展现创作者丰富的思维创意。每个人的生活经历、人生阅历和文化程度不同，其价值观和审美观都会表现在他外露的作品当中，譬如写字画画、说的话、思想，当然包括拍出来的照片。因此同一副作品不论观赏角度是否一样，它所折射出来的都是创作者独一无二的思想理念。从拍摄的主题、构图、画面感等方面更可以看出创作者不同的人生经历和价值观。这就可以引发大众更多元化，更深层次思考。



梁刚参加柬埔寨吴哥王朝马拉松比赛。



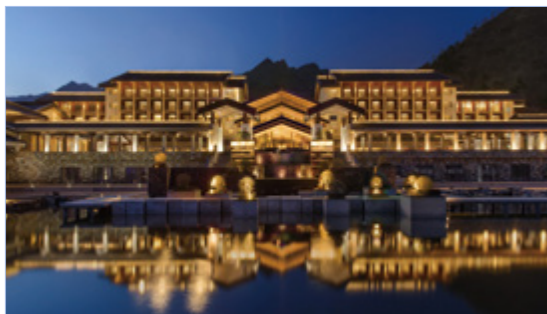
梁刚参加今年的波士顿马拉松比赛。

谈到要是参加这次微拍大赛，会拍摄什么样的照片时，梁刚立马说到，当然是他最喜爱的马拉松与当地特殊风土人情结合起来的照片。马拉松是一项特别的体育活动，相对于其他专业比赛运动来说，它是普罗大众最容易参与的，并且可以与专业选手在同一跑道上的运动。举办马拉松的城市会为跑者们辟出最好的风景路线，最好的观赏景点，参与其中是一种独一无二的体验。譬如东京马拉松，把东京塔、银座大街等著名地标沿途封闭起来，让选手们专享城市风光，难怪会有人说“跑一场马拉松会恋上一座城”。而跑步的“美景”还不止于此，还有那些由跑者呈现给众人的人文景观，如爱的帮扶和鼓励、家庭或是情侣的组合、路人热情的欢呼等，这一定是在平常生活中所看不到的场景。充满爱的画面，你敢说它不美吗？

对梁刚来说，写实的，能表达主题的照片最能打动他。可能是因为一直从事新闻工作的原因，梁刚对于摄影，更注重写实、完整、中肯地还原事物的本来面貌。而主题比技巧更为重要，当主题吸引人的时候，技巧才是第二步。先关注主题，抓拍好每一个瞬间和场景，技巧在拍摄的过程中会自然而然地得到提升。正如阿克伍德酒店今年的手机微拍大赛“所思，所见”一样，更注重对主题个性的表达，哪怕是零技巧的图片也同样能打动人心。

“又见五台山”，入住万豪酒店

TEXT- Oliver PHOTO-品牌提供



从6月开始，到五台山度假，就可以选择入住五台山万豪酒店了。酒店位于五台山风景区南大门，靠近核心景区，毗邻著名的“又见五台山”情景剧场。酒店建筑共五层，由美国RTKL国际设计有限公司设计，其设计理念将现代主义的奢华美感与五台山地区古典风格的佛寺元素完美融合。RTKL公司还凭借该项目赢得了2015年国际酒店地产大奖（International Hotel and Property Award 2015）。

香港锦华将艺术与美味创新结合

TEXT- Phoenix PHOTO-品牌提供

众所周知，每家“米其林餐厅”都要经过专业美食密探多次的品鉴和造访，再加以多轮评审的考验才能得到星级美誉。香港锦华月饼此次邀请到米其林一星BriKetenia餐厅的大厨乐君平师傅，将传统中式月饼和创新的西式甜品结合，为大家演绎一场艺术与美味的创新结合。



中秋月代表着亲情之团圆，爱情之浪漫，是含蓄浪漫的象征。所以来到现代，月饼的设计和包装，都特别注重美好浪漫的氛围。锦华一向提倡“奢华而不贵”的理念，本次超过20款的新品月饼套装，无论外观或内在，均以艺术品的标准来对待，审美紧贴现代美学，贯彻视觉美感的体验。

老旅伴“双飞人”新出喷雾更易用

TEXT- Chris PHOTO-品牌提供

要是评选“国民旅伴”，老牌子“双飞人”一定不会落榜。红白玻璃瓶装的双飞人，是众多旅行者的出游标配。盛夏之际，这位老旅伴推出“双飞人爽水喷雾装”，采用轻便铝罐包装和蓝白配色，分为两种（60ml和20ml）容量，旅行带上一瓶20ml的，更便携、更易用，形象也更清新时尚。除了药



店，也可以在双飞人天猫旗舰店购买。很多人都以为到香港买的才是“正牌”，其实双飞人制药股份有限公司在中国大陆生产和推广“双飞人爽水”已有十余年了，只要在正规渠道购买都尽可放心。

带你到澳门银河娱乐享受夏日盛典

TEXT- Tracy PHOTO-品牌提供

从现在起一直到今年夏季结束，银河娱乐集团推出一系列彰显“澳门银河”和“澳门百老汇”独特和多元化的餐饮、购物、娱乐和住宿推广活动。借着这个多元化的时尚推广活动，“澳门银河”进一步展示其作为世界综合度假胜地的优势。

“澳门银河”的“天浪淘园”为迎接炎炎夏日，特别推出“72小时我爱这一夏”活动，为来自中国和世界各地的旅客带来两个“豪叹一夏72小时”套餐，以及专享于天浪淘园“留影一夏”航拍体验等；“亚洲美饌珍粹”活动为旅客带来球13个国家及18个中国省市、56种不同菜系的5,500款亚洲特色菜肴；“时尚汇”结合高格调下午茶文化推出了“时尚之旅”，提供一系列购物奖赏；各式各样的精彩欢乐活动也于夏天陆续推出。“澳门百老汇”上演全澳门最瞩目的综艺表演节目《百老汇奇幻秀—奇趣仲夏》，并举行夏日街头艺术节，呈现广受欢迎的亚洲特色美食、啤酒花园、嘉年华游戏。



“赞礼”颂香江，带来五大“非凡游轮”体验

TEXT- Tracy PHOTO-品牌提供

全球最大邮轮品牌皇家加勒比国际游轮再次为华南邮轮旅游创下新指标！今年10月底，皇家加勒比旗舰级邮轮“海洋赞礼号”（Ovation of the Seas®）将进驻华南，提供5条由香港出发至日本及台湾等地的母港航线，成为以华南地区为母港的最大邮轮。



“海洋赞礼号”为上年瞩目访港的“海洋量子号”（Quantum of the Seas®）的姐妹船，是革命性量子系列的第三位成员，被誉为“来自未来的邮轮”。“海洋赞礼号”此前驾临香港，举行了一场“赞礼颂香江”的庆典活动，象征皇家加勒比决心扎根华南。年底将以香港为家的“海洋赞礼号”会为旅客提供科技、艺术、餐饮、娱乐及运动五大范畴的“非凡游轮”体验，而香港同样在这五个重要支柱拥有杰出表现，因此皇家加勒比特别颁授予五位相关代表人物，表扬他们在各个领域的国际性成就。

去柬埔寨也可以买买买

TEXT- Lindsey PHOTO-品牌提供

如今到柬埔寨旅行，除了探秘大小吴哥的世遗古迹，感受高棉的微笑外，还可以享受血拼的乐趣。DFS旗下吴哥T广场在柬埔寨旅游胜地暹粒盛大开业，这是目前柬埔寨境内规模最大的奢侈品免税精品店。旅行者可以畅购130多个国际品牌，涵盖DFS集团五大奢侈品类，包括知名腕表及珠宝品牌宝格丽、卡地亚和蒂芙尼，及国际时装品牌葆蝶家、博柏利、芬迪、古驰和圣罗兰等。还可以买到来自30多个柬埔寨艺术家工坊的特色工艺品。DFS与柬埔寨艺术工匠们紧密合作，致力于振兴传统技艺，以求让这些宝贵的技术得以传承，也让旅行者在畅快购物的同时感受到暹粒历史悠久的传统艺术。



歌莉娅开启环球之旅34站，汲取纯净芬兰美学

TEXT- Qiuqiu PHOTO-品牌提供

芬兰，一个纯净得令人心之神往的国度。在这里，广袤葱郁的森林和波光粼粼的蓝色湖泊触目可及、流淌幻变令人心醉神迷的极光整夜舞动、红鼻子的驯鹿在云杉林中优雅漫步、圣诞老人披着白雪从童话中走出来……歌莉娅环球之旅第34站，从芬兰拥有绝美风景的大自然汲取美学灵感，优雅诠释纯净芬兰。

2016年秋季，流行趋势回归服饰的本质，舒适、保暖的面料却又不失时尚优雅的搭配成为人们钟情的着装需求。以表达宁静、自由、乐观态度的北欧色系构成本年度秋冬流行色核心。歌莉娅深入芬兰采摘灵感，采用棉、真丝、羊绒等天然优质的应季面料，还原衣着本身的舒适感。以极具代表性的格纹线条组合和鲁什卡色彩重现北欧美学。



LINE FRIENDS广州超大门店 卡通迷约吗？

TEXT- Penny PHOTO-品牌提供



国际卡通形象品牌“LINE FRIENDS”的第一家零售与餐饮一体店在广州隆重开幕。这家超过1000平方米的超大独立门店位于广州天河正佳广场内，全新门店可满足广州地区顾客的巨大需求。值得一提的是，新开幕的LINE FRIENDS广州店是品牌在全球范围内规模最大的门店。在宽阔舒适的空间内，顾客不仅可以与各种各样的卡通形象产品亲密接触，还可以尽情享受各式饮料、甜点，甚至是牛排等精美餐食。营业期间更会有可爱的LINE FRIENDS明星卡通形象玩偶来到广州店内，与顾客一起在这座城市主题公园里共度美妙时光。



到远古森林做小松鼠“卫士”

佛冈森波拉度假酒店

TEXT- Phoenix PHOTO-佛冈森波拉度假酒店

炎炎夏日，一家大小出行，最想找个地方既能避暑、又能畅快玩乐。处在“远古森林”里的清远佛冈森波拉度假酒店正是广东周边理想的度假胜地，自然的生态环境环绕度假区，身处其中，尽情享受大自然清爽的气息。这个暑假，森波拉更推出小松鼠乐园，暑期创意打造【小松鼠课堂】科普夏令营，让我们当一天小松鼠“卫士”！



在水墨画中享清凉

走近森波拉酒店，古朴的气息迎面扑来。火山岩上精美的桫欏图腾，泛着时光印迹的青铜雕像，羊角造型的乳白色陶雕壁饰，黄中带黑的古船木接待前台和休憩座椅，还有纯天然乌木根雕“森林之神”，一石一木间，都在向客人展现最远古的自然风韵。

羊角和桫欏这两种动、植物形象在此被反复运用，如走廊内的地毯、被套、床单上的桫欏叶图案，每个客房的独立阳台上的羊角造型等。为营造自然、生态的居住环境，森波拉选择用羊角山的沙砾、石板、实木、卵石等接近天然的材料装饰空间，自然环保、野性张扬、趣味盎然。此外，房间里还有静静安于一隅的小茶几是原生态的树桩，造型独特的灯饰透着柔光，在洗浴间、在走廊里、在茶几或镜框边，那些造型各异的手工陶艺品时时触动人心深处最

柔软的部分。每个房间的独立阳台仿如内外自然和谐交融的秘密通道。当夜幕降临，丛林间云雾渐升，窗外那些随意洒落的迷离灯火，总让人生出一种不知今夕何夕的时空幻觉。就这样站在阳台上，任阵阵松涛和鸟鸣洗去一身凡尘，世间的种种烦恼和欲望都在云雾升腾间渐飘渐远，大自然就在咫尺。于炎炎夏日中，森波拉宛如一幅水墨山水画，一笔一画勾画着远古的自然之色，为客人带来难得的一片清幽。

与大自然交朋友

盛夏时节，到森波拉冰川水谷戏水最是清凉。远古时代的冰川风情，猛犸象带你穿越全新【冰河历险】情景漂流；【蛮荒高原】船往高处漂探恐龙出没、【热带丛林】穿越亚



大型水舞狂欢《海啸霹雳秀》领略冰川风情。

马逊邂逅蟒虫秘境，惊险、刺激、惬意、浪漫，让一家大小乐逍遥！今年暑假，你还可以参加第6届森林观潮节，感受3米海啸冲浪带来的激情愉悦感。

令人惊喜的是，进入森波拉奇妙世界会发现腊肠花、紫薇花、鸡蛋花等夏花都在这片“远古森林”里绚烂绽放，仿如一个缤纷的“大地色彩节”，让人忍不住按下快门。而全新“魔域侏罗纪”更上演3D实景版《侏罗纪公园》，亚洲巨无霸仿真恐龙群、华南大型桫欏雨林王国，期待让你体验一段远古森林奇遇记，逼真刺激令人难忘。到森波拉部落做客，勇闯“野人谷”、神游“降魔道”，体验古老的乐器、原始的织布手艺，公主楼上“串姑娘”来一段情歌对唱，观看大型森林情景剧《森波拉传奇》等精彩体验让人根本停不下来！

既然来到部落做客，当然还要带点“手信”，森波拉火族部落庄园挂满金丝瓜、香炉瓜、白瓜、蛇瓜等各类有机特色菜瓜，还有西瓜、火龙果、龙眼、香瓜等各种香甜水果，果香诱人，最适合带给亲朋好友作为手信！体验农作乐趣，做一回开心农夫，与孩子一起摘水果也是夏天很好的大自然亲子体验。

家长都希望寓教于乐，森波拉的奇妙世界在暑期就推出小松鼠乐园，近千只金花小松鼠调皮捣蛋、活蹦乱跳，每天欢乐上演“松鼠特攻队”和“萌萌总动员”，更创意打造“小松鼠课堂”科普夏令营，让大人小孩都做一天小松鼠“卫士”，争当小松鼠的清洁师、营养师、美容师、摄影师和科普师，学习有关松鼠的科普知识，给小松鼠喂食，看小松鼠如何成为一枚萌爱的“小吃货”。最让小朋友兴奋的莫过于活动后，还能领养一只回家做“小伙伴”，这个暑期在森林中终于有了不一样的夏令营。



到访森波拉部落，亲手采摘蔬果。（上）全新“魔域侏罗纪”上演3D实景版《侏罗纪公园》。（下）

陪伴孩子回到最纯净的大自然！ Back to the Purest Nature in Summer

位于南半球的美丽国度新西兰，暑假期间正值冬季，对于没见过雪景的南方孩子而言，绝对是一个赏雪好去处。一系列精彩的户外互动也适合父母与孩子一同体验，也会受到《爸爸去哪儿》明星父子一致的好评。亲子游新西兰怎么玩？作为母亲，两位新西兰驻华大使一定十分了解。

TEXT-Phoenix PHOTO-度假图库、陈立恩、葛甘楠、新西兰旅游局



到新西兰享受亲子游的乐趣。



陈立恩
新西兰驻广州总领事

陈立恩：给孩子树立正确价值观，旅行责任齐分担

新西兰驻广州总领事陈立恩 (Rebecca Needham) 三年前与两个儿子——16 岁的 Luke 和 12 岁的 Daniel 一同来到广州。陈立恩说每位母亲都有几个不同的阶段，在儿子们还小的时候，为了陪伴儿子，陈立恩曾有 4、5 年时间完全不工作，全心全意照顾他们。如今，回归工作，虽然日常事务繁多，陈立恩也确保尽量一周能有一半以上的晚上能陪着他



陈立恩与家人在荷兰聚餐。(上)
陈立恩与大儿子 Luke 在罗马街头享受美食。(下)

们，在他们需要自己的时候，一定会在身旁，母亲与总领事两个身份，她总能自如切换。

"我觉得最重要的还是给他们树立正确的价值观，比如自信、善良、努力、包容、责任感、谦虚、尊敬他人……"谈到自己的教育理念，陈立恩说她更多的是以身作则，给孩子们树立正确的价值观，而不是指导他们去做什么。陈立恩指出，能力之外，最重要的还是价值观，他们会懂得该做什么，不该做什么。

最近，Daniel 的学校组织了一次开平碉楼之旅，年仅 12 岁的 Daniel 在旅途中还给家里的司机和阿姨挑选了礼物，回到家后亲手送给他们，以示感谢，十分窝心。“感恩的心”也是陈立恩经常和孩子们强调的为人处事之道。而喜欢踢足球的大儿子 Luke 则能够为自己的兴趣负责，靠自己及朋友的帮忙，进入了广州一足球队的主队，这都让陈立恩觉得给孩子们传授正确的价值观很重要。

家庭旅游对陈立恩来说是既要分享快乐，也要分担责任。她经常会和孩子们一起去旅行，在旅途中寓教于乐。近年来，每次出行前，陈立恩都会给两个儿子分配任务，让他们或是安排一部分的行程，或是搜寻当地的特色美食，虽然过程中还是需要父母的帮忙，但透过这种方式，“让孩子也一同承担家庭的责任。别人安排的行程可能孩子们不满意时也会抱怨，但当他们自己也去安排并实践的时候，他们总能乐在其中，对旅途也能有更深入的了解”，陈立恩如是说。

七月，陈立恩将与孩子们一同回到新西兰享受冬日假期。提到新西兰，陈立恩认为很多人旅客来到新西兰当然是要体验 100% 纯净的大自然环境。新西兰北部很适合一家大小去参与水上活动，或在沙滩上享受悠闲时光。在新西兰北岛中部，更有一个地方叫罗托鲁瓦 (Rotorua)，是著名的地热温泉区，有许多地热奇观等着游客来探索。来到更加有名的南岛，除了惠灵顿、基督城等熟悉的大城市，这里还有很多国家公园，高山、冰川，是滑雪、感受白色冬季的好去处。风光如画的皇后镇更是陈立恩建议一定要去游览的地方。以自驾游或享受美酒美食为目的的旅客，新西兰也能完美地满足他们的需求。



葛甘楠
新西兰驻上海总领事

葛甘楠：一起探索多元世界，学会尊重

新西兰驻上海总领事葛甘楠 (Gergana Germanova) 有三个孩子，一对双胞胎 Gabi 和 Alex，还有一个小儿子 Nikki。2006 年，葛甘楠来到北京担任新西兰驻华大使馆教育参赞，三个孩子从小就随母亲来到中国生活，使得他们第一会说的语言是中文而非英语，葛甘楠称三个孩子甚至认为自己是“北京人”，和新西兰的朋友说自己是从中国来的，十分有趣。

2015 年，葛甘楠开始担任新西兰驻上海总领事，一家人又搬到上海。虽然总领事的工作十分繁忙，但只要一回到家，葛甘楠就会放下所有工作，全心全意投入到陪伴孩子当中，珍惜与他们相处的时光。她认为，孩子们更多地是从家里所见所闻中学习、成长，所以父母的榜样作用很重要。在家里，她绝对不会在孩子面前吵闹、大声呼喝孩子，以身作则，更会好好享受与他们坐在一起吃晚餐、分享见闻的时光，通过交流互相了解，建立孩子们的自信，透过家庭教育，让孩子们学会尊重。

葛甘楠喜欢家庭游，热爱与家人共同探索新事物，也认为安全与省时极为重要，无须把太多的时间花在交通上，将时间都安排在去探索更多的事物中，因此一般会选择直飞航班。由于与小朋友出行，更需要注意他们的健康，确保有很好的医疗保护，让旅途安全省心。

在旅途中，葛甘楠也会给孩子们分享过去自己旅行的经历，就在最近一次斐济海岛游中，葛甘楠一家又来到她多年前曾到访的植物岛，惊喜发现当年在岛上的工作的朋友们依然在岛上。她把当年旅途的点滴都与孩子们分享，而这些岛上的朋友也热情如初，让她们一家倍感温暖。葛甘楠认为，与孩子们一同出游，除了一起探索新事物，更重要的是让他们发现世界的多元性，学会尊重他人的文化传统，尊重世界的差异。

同时，葛甘楠相信新西兰绝对是一个很适合亲子游的地方。她指出新西兰本土居民很喜欢一家大小自驾旅行，穿梭新西兰，因此境内有各式公园和家庭式汽车旅店满足他们旅途的需求。而对于第一次到访新西兰的家庭，葛甘楠强烈建议一定要投入到新西兰的大自然当中，感受纯净的自然环境，探索原始生态，这是家庭游在新西兰能够享受的最独特的体验。自驾到西岸或南岛，或是穿梭中部的奥塔戈都是不可错过的新西兰亲子游体验。另一方面，美食也让新西兰独具魅力。



葛甘楠与家人同游水上村庄。

新西兰

好奇星人空降奇幻中土世界

关键词：冬日、奇幻、天然纯净、想象力

适合人群：家庭旅游

新西兰是一个怎样的国度？相信大家的词库里总有这些关键词：100% 纯净、户外探险、度假胜地、美食美酒、魔幻、浪漫……总而言之，在新西兰的体验总是超乎想象。和小朋友一起，化身好奇星人，一路往南，逐鹿中土，一起开启纯净国度的奇幻之旅。

第一站：到霍比特村当一回指环王

提起新西兰，相信很多影迷都会想起《指环王》和《霍比特人》。在这六部电影中，有一个取景地是影迷们向往的世外桃源，那就是著名的霍比特村（Hobbiton）。霍比特村本来是位于新西兰北岛上的一个农场，远离城市，风景优美。后来，在这里，顽强的霍比特人（比尔博、费罗多、山姆、梅丽和皮平）的家在拍完电影后都被保存下来。一家人可以在霍比特村的洞穴里自由穿行，参观绿龙旅馆、磨坊和雄伟的宴会树，小朋友若是喜欢这里，还可以住上几天，投入到电影情节中，受童话般的田园生活。

第二站：观赏罗托鲁瓦最神奇的地热奇观

数千年来地下的火山和地壳运动造就了新西兰这片神奇的国土。一如新西兰驻广州总领事 Rebecca 所推荐的，地热奇观是到访新西兰不可错过的独特体验。以罗托鲁瓦为代表的天然温泉池景区周边，总有络绎不绝的本地居民和外地游客期待着去煤油溪（Kerosene Creek）泡一泡，或是到怀奥塔普河（Waiotapu Stream）享受令人神清气爽的水中舒愉。地狱之门（Hell's Gate）的地热泥浆浴在新西兰仅此一家，波利尼西亚水疗馆（Polynesia Spa）的湖畔矿泉池亦蜚声海外。在罗托鲁瓦地区还

有水上悠波球、划船、骑行参观红木森林等项目均适合大人小孩一同参与，难怪《爸爸去哪儿2》也要选择在这里拍摄取景。

第三站：在瓦纳卡跨越想像力

离开皇后镇，来到另一个世外桃源瓦纳卡，这里除了风景优美，湖区的人们更是有趣而富有想像力，独特体验让孩子与夫人都大开眼界，比如在斯图尔特兰斯博格迷宫世界（Stuart Landsborough's Puzzling World），你和孩子将迷失于拼图和迷宫编织的奇幻世界中。“全息房间”和“尾随面孔大厅”以及“罗马厕所”都是其中的精彩看点；在经典电影院——天堂电影院（Cinema Paradiso），影迷们可以坐在舒服的沙发或汽车里观看电影，然后在中场休息时，来一份新鲜出炉的曲奇或一客香浓的家庭自制冰淇淋。带孩子参观当地的博物馆可寓教于乐，当地的国家交通与玩具博物馆（National Transport and Toy Museum）的丰富馆藏——从汽车到消防车、自行车到坦克、现代汽车到飞机的一切，老少皆宜。

第四站：在皇后镇玩转冬之祭

暑假之时新西兰皇后镇正值冬季，此时整皇后镇会被冰雪覆盖，宛若童话世界，正如 Rebecca 与 Gerganna 都提到，到新西兰滑雪也是中国旅客不可错过的体验，更可以乘坐天际缆车俯瞰皇后镇全景。更值得注意的是，“皇后镇冬之祭”在每年的6月底至7月初举行，这是新西兰规模最大的冬季庆典活动，活动多达60余项，包括体育、艺术、音乐、喜剧、美食、葡萄酒等都一应俱全。



01 02 01/02 到霍比特村庄作客。/ 罗托鲁瓦的地热奇观。

03 04 03/04 斯图尔特兰斯博格迷宫世界奇趣无比。/ 在皇后镇冬之祭尽情狂欢。



线路

新西兰野趣亲子游（7天）

- D1: 广州直飞新西兰奥克兰。
- D2: 前往霍比特村，感受《指环王》《霍比特人》电影里的魔幻世界。
- D3: 驱车前往罗托鲁瓦，观赏地热奇观，品尝毛利土著大餐。
- D4: 欣赏罗托鲁瓦湖美丽的日出，参加水上悠波球、划船、骑行等户外活动。
- D5: 飞抵皇后镇，直接前往瓦纳卡，参观各种奇怪的博物馆及富有想像力的景点。
- D6: 返回皇后镇，参加冬季庆典活动。
- D7: 返回广州。



陈鸣雁Carol

资深旅行策划师，德迈国际市场与品牌总监，国际夏令营顾问。暨南大学旅游经济管理专业，从事旅游业10多年，足迹走遍全球七大洲数十个国家包括南北极，到过欧洲30多次，对瑞士和法国最为熟悉，是瑞士资深旅游专家和瑞士国际夏令营顾问。



Carol和儿子Leo一同探索神秘的勘察加半岛。

陈鸣雁：有孩子陪伴的旅程最幸福 Carol: The most Happy Journey is with Children

都说“陪伴”是最长情的告白。与孩子同游，无论旅途是美景还是艰辛，只要在一起就会无比幸福，多少年后，可能你已经忘记了那时的风景，但却永远不会忘记那时候的心情。

TEXT-Oliver PHOTO-陈鸣雁

旅行，让孩子成长

旅行，是一个无法替代的成长课程。几乎所有的家长，在和孩子一起旅行之后，都会发现在短短的时间之内，孩子有了很大的变化。这，就是旅行的魅力和魔力所在。Carol也有同样感觉，她特别感慨的是去年与儿子Leo一起去俄罗斯堪察加和千岛群岛的旅行，她发现儿子真的长大了。

由于父母都是从事旅游业的关系，儿子Leo从小就去过很多地方，连南极洲也踏足过。而去年的堪察加却是Carol与Leo至今最为难忘的旅程。到科里亚克人家做客，探索极寒之地的野生动物，近距离接触火山……儿子全程都十分积极兴奋，对环境保护有意识，对濒临灭绝的野生动物有更深了解，对新事物的探索以及与人的交流交往都有很大的提升。旅行正是这样，让孩子学会独立生活，学会社交，尝试新事物，更好的认识这个世界，建立多元化价值观。回来之后，儿子Leo还整理写下了这次旅程的经历和感受，文章还被发表在报刊上。就算多年后回想起来这段与儿子共同经历的旅程，也是幸福满满。有时很多家长不知道孩子真正需要的是什么，什么才是真正的美好人生？其实就是幸福感。在一起就是最大的幸福。

完美旅程，要用心设计

旅行对孩子的成长作用是潜移默化的，或多或少，会有很多积极的东西留在孩子心里。什么样的旅程能

让孩子和夫人都感到幸福又轻松呢？作为资深的旅行策划师，Carol认为关键还是要抓住需求点用心设计。

她2014年策划组织“小鹅友环保考察队”，带领几个家庭与孩子远赴南极旅行，开创极地亲子游先河。她从2010年开始负责运营瑞士国际夏令营项目，创新的孩子“游学+成长”与亲情定制旅行的理念，深受家长和孩子们欢迎，她每年带领数十名孩子到瑞士国际夏令营，至今已送了超过100个孩子到国际夏令营学习。她会因帮客人设计受欣赏的旅行方案而陶醉半天。为客人实现旅行梦想，是她工作的激情和动力所在。作为旅行设计师，最重要是要熟练掌握各种旅游资源，根据客人的喜好和需求，整合资源去实现客人的旅行愿望。比自由行更自由的便是定制旅行。就是请旅行设计师根据自身的旅行诉求，提供行程设计和旅行服务，你只要好好享受旅行。

而作为家长，也是同样要抓住孩子的需求点来用心选择。家长要综合判断，根据孩子具体的兴趣，需求和目标不同，选择最适合他们的夏令营或则亲子游旅程，而不是盲目参加和选择。譬如某些国际夏令营，孩子是独立入营的。家长可以在孩子送孩子到夏令营，或接孩子出营。在入营前或出营后，安排一段定制旅行，家长和孩子都可以度过一段难忘的亲子时光。譬如孩子喜欢艺术，可以选择一些艺术博物馆的参观，挑一些富有设计概念和艺术气息的酒店入住等。又譬如孩子喜欢探索冒险，可以选择和Ta一同去体验和学习，让孩子们大胆尝试挑战。

勘察加半岛

勘察加半岛，不可理解，唯有感受

关键词：荒原、原始、民族、火山、野生动物、邮轮

适合人群：地质地貌探索者、徒步爱好者、动植物爱好人士、冒险家

这个地球上或许再也没有一个地方，像勘察加一样，荒野、原始、温柔……它是欧亚大陆失落的“孤岛”，它是名副其实的现实版“冰与火之歌”。在这里，上千座火山中数十座随时在迸发着璀璨的色彩；每年数米的大雪造就一尘不染的清静之地；超过全球半数的野生三文鱼和棕熊以此为家；三百余条河流驰骋沃野，各种类型的温泉喷涌着，还有高耸入云的山峦、水杉的故乡和广袤幽深的原始森林无人区。勘察加的惊世之美不可理解，只能感受。

作客科里亚克人家

位于亚洲东北部的勘察加半岛，现属于俄罗斯远东联邦管区。在俄语中，“勘察加”是“极遥远之地”的意思。在俄罗斯帝国时代，“勘察加”这个词令人闻之色变，甚至比西伯利亚流放地更加可怕。在1990年前，外国人禁止踏上堪察加半岛，即便俄罗斯人也需要特殊的通行证。而今，虽已对所有人

开放，但因间歇泉、河流和山谷、巨大的火山口和火山喷发后不断变化的地貌等原因，堪察加仍然是地球上为数不多的，会让人感觉自己像探险家的地方之一。

这样罕见的旅行目的地也正是爱求知、爱探索的孩子们的最爱，也是 Carol 儿子 Leo 至今为止最难忘的旅程之一。之所以选择乘坐邮轮的方式，一方面是目的地交通方式所限，另一方面是邮轮更适合亲子游，既便捷舒适，也有更多诸如探险专家讲座、跟自然学家巡游登陆等一系列丰富体验，对孩子的眼界和知识面的拓展有极大的帮助。

到达勘察加半岛的首府 Petropavlovsk (彼得罗巴甫洛夫斯克)，在邮轮出发前，Carol 和儿子 Leo 的第一站来到了科里亚克人家做客，感受当地民族风情。科里亚克族是俄罗斯远东地区的一个少数民族，而居住在勘察加半岛上约 9 千人，和我国的赫哲族、鄂伦春族等北方民族极其相象，和满族还有亲缘关系，一样有语言但没文字的民族。科

里亚克族人一些生活在内陆，是驯鹿游牧者，有的在海边定居，以渔猎海中鱼兽为生。为迎接客人的到来，科里亚克人热情地跳起来当地的舞蹈，动作多是模仿当地的动物物种，如鱼、鹰、海豹、海狮等。科里亚克人更为 Carol 和 Leo 穿上他们用麋鹿皮做成的衣服，让大家当一回科里亚克人，此时 Leo 化身小小摄影师帮妈妈记录下最珍贵的旅途回忆。一番载歌载舞后，在女主人的带领下，Carol 和 Leo 进入了他们生活的帐篷“yanraga”，也是用麋鹿皮搭建而成。他们冬季住在半地下室，夏季则在木桩顶端搭起帐篷。女主人还为大家做特色烙饼、三文鱼汤。受地理条件影响，这里的三文鱼非常鲜美。一碗汤下去身子暖和了不少，再搭配酥脆的烙饼，真是别有一番风味。大家与科里亚克人有说有笑，暖融融的欢乐气氛弥漫着整个帐篷。

登陆、巡游，探索极寒之地的动物世界

离开科里亚克人的村庄，上了邮轮，终于启程出发。几乎每天都会有 1-2 次的靠岸登陆和巡游。第一次登陆时，坐在冲锋艇上远远就能看到一个小岛，岛上有棕熊出没，因为在地上能看到新鲜的棕熊粪便。不过探险队员们都佩戴了枪支，以防棕熊突然出现。遍地的海带散发着强烈的海洋味道。大家沿海边走了一段，看到岸边冲上来一些垃圾，Leo 竖起了一根木桩，提示大家应该文明出行，注意环保。想不到小小年纪的 Leo 已经有这种良好意识。第二次登陆碰上了难得的好天气。登陆的 Morzhovya 沙滩非常细腻，属于火山岩黑沙滩，在太阳的照射下黑得晶晶亮，奇特的地质让 Leo 玩得乐此不疲。

让 Leo 印象深刻的就是巡航去探寻野生动物。在 Zhupanova river 巡航，寻找这里独特的 steller sea eagle (海鹰)。这里的生物大多数都以人名 Steller + 它本身的物种来命名，因为 Steller 在 1740 年 6-11 月进行了一次很长时间的旅行并且发现了很多物种，所以以他名字命名。巡航的景色非常特别，远处有积雪的火山，其中一座还



生活在勘察加半岛上的独特的海鹰。

是活跃的活火山，从 1996 年就在冒烟，至今没有间断过。勘察加半岛上有多达 240 多种鸟，其中很多都是濒危物种，steller sea eagle 也是最独特的一种。近处有绿色的丛林，并不容易见到的海鹰，但 Carol 和 Leo 一组幸运地看到了七只，四只栖息在树上，三只是飞起来的时候看到的。年轻的海鹰，毛是棕色的，成年的海鹰则是黑白相间，张开翅膀约 2.5 米长。海鹰巢穴很大，每个有 2 米宽，在海岸边的树木上，非常醒目。它们经常会捕捉鲑鱼为食，世界上几乎 50% 的海鹰都生活在此。LEO 一直细心地听着探险队员讲解，每看到一只海鹰都会兴奋不已。

旅途中遇见野生动物的惊喜源源不断，一天中午，船长突然广播通知，在船头方向出现了几头虎鲸。大家赶紧去甲板看，那场景非常震撼。不只是几头，简直就是鲸群。15-20 头虎鲸一起在海面上追逐猎物，从水中不断跃起，人群中一阵阵的惊呼“What a show!” Leo 更是兴奋地说着虎鲸的厉害之处，如何利用尾巴将鲨鱼赶出水面，这些都是他在船上探险专家的讲座上学到的知识。除了要登陆、巡游之外，邮轮上会举行很多有趣的讲座，由探险专家从地理、人文、历史等各方面来介绍这个地方，如千岛群岛的历史、勘察加的火山分布、海鹰的濒临灭绝等等，让大家更深入去了解这个地方。



勘察加有着最美最原始的自然风光。



01 02 01/02 坐着冲锋艇去巡游。/ 邮轮上遇见虎鲸群。
03 04 03/04 Morzhovya 港湾的火山岩黑沙滩。/ 近距离观察火山，感受大自然的力量。
05 06 05/06 Matua Island 徒步登上山顶。/ 坐 Yankicha 火山岛沙滩上挖坑泡天然火山温泉。

近距离感受活火山的震撼

勘察加半岛分布着大小上千座火山，所以这次旅行的重头戏之一就是近距离观察这些火山。让人惊叹的 Yankicha 火山岛，世界上 3 座允许进入的活火山之一。Carol 和 Leo 乘坐法国庞洛日丽号 LE SOLEAL 船的冲锋艇，由延克察岛 yankicha 最南端的火山缺口驶入火山内湖，用香槟和马卡龙欢庆有历史记录的华人首次登岛。火山眼附近弥漫着浓浓的硫磺味，站在这座无人岛屿的山峰之上，可以俯瞰着幽蓝的海水及翠绿的植被，在蔚蓝的天空映衬下，美轮美奂。还可以在岸边挖温泉坑，泡个火山温泉，写意至极。

而让人最震撼的是在 Brat Chirpoyev Island 整整 3 个小时的巡航，从未如此近距离感受大自然的力量。靠近火山旁时，感到有热气袭来，声音轰隆隆似是山崩地裂，火山冒着滚滚白烟，像是在告诫人们不要轻易靠近。最惊险的是一次小型喷发引起的震动，一块巨石“砰”的一声跌落海中，溅起一阵水花，还带着滚下来的烟尘。探险队介绍说这座火山 2012 年开始喷发，岩浆从海面以下喷出，顺着岩石缝隙再流回到海里，海水冷却后的岩浆变成岩石让火山在海里不断增大体积，到

现在山体增加了 250 米宽，这些岩石温度在 200 度以上，但海水只有 2 度，所以会冒浓烈的烟。

当冲锋艇开到旁边的小岛时，则是另一番景色，大量的野生鸟群栖息在岛上，形状奇异的石头林立。Leo 笑说仿佛到了一个异度空间。途中还遇到了一大群海狮，想要靠近观察时，海狮们不知是害怕还是在示威，纷纷跳进海里向大家游来。一时间，大家都屏住呼吸，紧张得不敢大声说话。后来在 Sakaline Island 巡游时，则看到数千头海豹、海狮栖息在此，它们虽不能互相交流，但也能生活得各得其乐，围绕着冲锋艇表演各自的特长，完全不怕人类，反而像是人们在参观它们的家，主人还非常的好客。

线路

庞洛邮轮勘察加半岛千岛群岛探索之旅

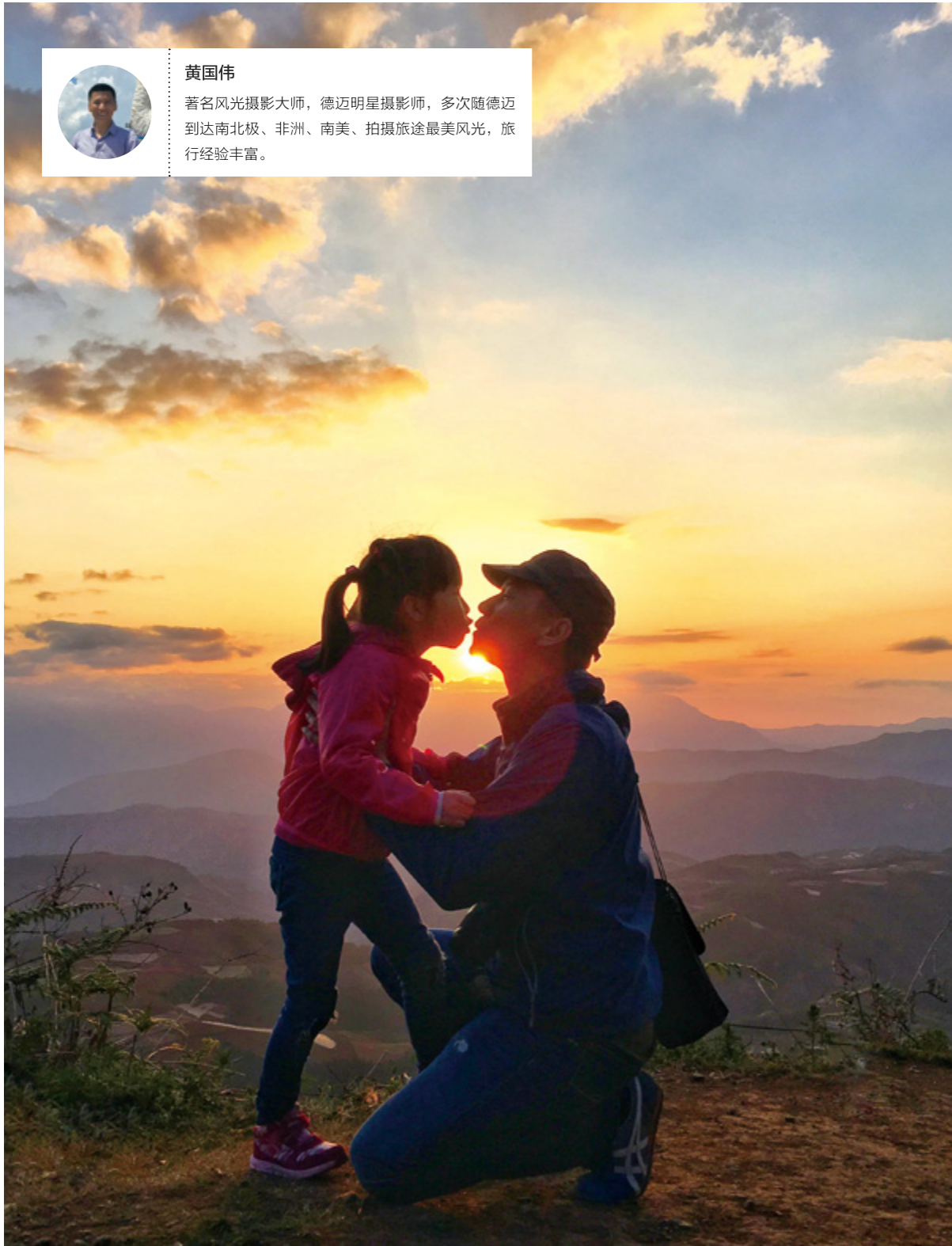
- D1: 中国北京或上海飞抵韩国首尔。
- D2: 首尔飞抵俄罗斯勘察加的彼得巴甫洛夫斯克。
- D3: 彼得罗巴甫洛夫斯克市区观光，到科里亚克人家作客。
- D4: 游经俄罗斯千岛群岛最北端的火山岛阿赖度岛 Atlasov。
- D5: 游经东北部岛屿占守岛 Shumshu。
- D6: 游经千岛群岛中最大岛幌筵岛 Paramushir，该岛是北千岛群岛唯一有人定居的岛屿。
- D7: 游经温祢古丹岛 Onkotan。
- D8: 游经中部岛屿舍子古丹岛 Shiashkotan。
- D9: 松轮岛 Matua 徒步登上山顶，游览一座 2011 年为了纪念勘察加考察组成员建造的东正教堂。
- D10: 新知岛 Shimushir、宇志知岛 Ushishir 上的 Yanchicha 岛登岛，近距离接触火山，泡天然温泉。
- D11: 知理保以岛 Chirpoy 乘坐冲锋艇巡游，近距离观察火山活动。
- D12: Tuleny 曾是一个港口，已经废弃多年，现聚集大量的海狮、海豹，场景令人震撼。
- D13: 到达科萨克夫 Korsakov，在船上办理俄罗斯出境手续，然后回程。





黄国伟

著名风光摄影大师，德迈明星摄影师，多次随德迈到达南北极、非洲、南美、拍摄旅途最美风光，旅行经验丰富。



黄国伟与女儿在东川红土地的夕阳下亲密相拥。

黄国伟：与孩子同行，倍感满足

Huang Guowei: Travel with Daughter is Much More Blissful

在朋友圈里经常看到黄国伟的大片，足迹可谓遍布世界。作为风光摄影师，黄国伟经常在外旅行，看尽世界最美风光，但成为父亲后，他坦言，最让他满足与自豪的是能与家人同行，一起分享旅途的快乐时光。

TEXT-Phoenix PHOTO-黄国伟

携手发现多彩世界

很多家长都怕带小朋友一起去旅行，“很麻烦”、“孩子们记不住”、“去了也是白去”等林林总总的原因在黄国伟看来都是借口。在女儿不到1岁时，黄国伟便带着她到上海、北京一起参观天安门、走长城，旅程长达十多天，黄国伟并未觉得“辛苦”、“麻烦”，他认为，“为了自己的孩子，一切都心甘情愿。”在他看来，孩子们对世界的认知需求其实与大人一样，国内很多家长的“有用论”会让孩子的世界变得狭隘，事实上，国外很多家长都会在孩子还很小的时候就带他们一起去旅游，丰富孩子们的感知。

如今，女儿6岁多，黄国伟与她一起走过了国内外超过20个城市及地区，见识确实比同龄的小朋友广阔，这与黄国伟的价值观及育儿观不无关系。从小便喜欢周游各地的黄国伟认为，拓宽视野与在课堂中学

习技能知识同样重要，因此，女儿出生后，他都把握时间，带她到世界各地，探索多元世界，体验不同的人文风光。去年冬天，黄国伟和太太带着女儿游历北美洲，更深入极地，带女儿去看她想看的极光。“欧若拉女神”如约而至令女儿十分兴奋，也令黄国伟难忘此次亲子之旅。“很多小朋友、甚至是大人都没见过极光，也不了解极光到底是什么，那次女儿可以亲眼看见极光，我们作为家长在旁给她解释，女儿对极光的了解及印象就十分深刻了，相信比起同龄人她视野更加开阔。”黄国伟自豪地说道。黄国伟微信朋友圈的封面图仍是他们一家人在极光下的合影，温馨幸福。

同时，他也提到，很多家长可能会认为太小的孩子很难适应坐飞机，或是会害怕陌生的环境，其实孩子们“害怕”与否都在于父母怎么引导，“他们都是从零开始认识世界的”。旅行，是一种最好的、最直观的



黄国伟总让孩子大胆去尝试各种事物。(左)今年能与女儿一起看到极光，让他们都很难忘。(右)



黄国伟与女儿一同在红土地上跃起。

方式，让孩子们看到真实的世界、体验到真实的生活，这过程中有好的、也有坏的，有熟悉的、也有奇怪的，有理解的、也有费解的，关键在于父母如何在旅途中引导孩子去思考，了解别人的生活状况，适应不同的环境，学会对比并珍惜自己所拥有的。黄国伟认为，带孩子出游无需以“意义”先行，任何目的地其实都适合与孩子们一起探索，只需耐心教导，正确引导，孩子们都能在旅行过程中有所收获，快乐成长。黄国伟也观察到，自己的女儿对于各方面都有很强烈的好奇心，在行程中看见不懂的字、不明白的问题也会主动求教，过后都能清楚地记得，还会将从旅途中获取的灵感用在绘画创作中，令黄国伟倍感满足。

用爱捕捉最美画面

黄国伟经常毫不吝啬地在朋友圈分享一家人在旅途中的照片，每一幅都是大片，将女儿各个有趣的状态都记录下来。黄国伟认为，“不要把孩子放在一个预想的

状态下，拍摄应该是等待有趣的事情发生，而不只是安排你预想的场景。”捕捉这些有趣的场景，更多是需要家长了解自己的小朋友。“用心、用爱陪伴自己的小朋友，在过程中观察小朋友的行为、喜好，透过了解在旅途中捕捉他们各种有趣的动态。”朋友圈的每一幅照片，都记录着黄国伟对自己女儿的爱。

作为专业摄影师，黄国伟也建议，拍摄小朋友用专业摄影器材更佳。让小朋友在旅途中自由发挥，尽情玩耍，所用设备的快门速度能够跟上他们的各种动态，方能准确捕捉每一个难忘时刻。手机摄像功能越来越发达，也是抓拍利器。

女儿即将升上小学，刚与家人从澳门玩乐归来的黄国伟表示希望把握这个暑假的时光，与女儿探索更多的地方，并计划于7月底到台湾游玩。同时，他也遗憾地表示，自己在8月份因工作关系无法继续陪伴女儿，想到女儿上小学后也只能等到寒暑假或长假期才能再一起出行，言语中略带不舍。

在父亲的眼里，孩子才是旅途中最美的风景。

东川红土地

用大地的色彩填满童趣世界

关键词：农作生活、日出、原野、摄影

适合人群：亲子游、摄影爱好者

2000年，黄国伟无意中发现风景优美的东川，离昆明250公里，方圆近百里的区域是云南高原上最集中、最典型、最具特色的红土地，衬以蓝天、白云和那变幻莫测的光线，构成了红土地壮观的景色。多年来，他不断回到这个地方，拍摄出无数令人惊讶的作品。近年，他更带上女儿，到东川红土地上体验色彩斑斓下最原始的农作生活。

第一站：在落霞沟的田园里认识“盘中餐”

东川红土地地处乌蒙山区，沟壑纵横，山岭绵延，红土丘陵一望无际。因土壤中含有较高的铁元素，且地处温暖湿润的环境，铁质经氧化逐渐沉积，形成耀眼的深褐色彩，加上土壤中布满大小不一的鹅卵石，土地存不住水，天然的红土只能被农人们随意耕作，种植一些高寒抗旱、无需精心照料的作物，如玉米、荞麦、土豆、油菜、青稞、萝卜等，就这样年复一年在漫不经心中造就出了一幅幅线条流畅、色彩丰富、层次分明、对比强烈的五彩缤纷的绝美画卷，被人们誉为“大地刺绣的精品，农耕文化的杰作”。

黄国伟指出，这里是孩子们认识农作生活很好的地方，他们可以到田里拿起锄头、镰刀，跟着农民伯伯们学习耕作，认识各种日常食用的农作物，这种体验对于城市里的孩子们是可贵的。现今家长们可能都很少带着孩子们到农村体验，怕脏怕辛苦，但黄国伟认为，东川红土地旅游设备已经相当完善，交通便利，酒店一应俱全。实际上，孩子们对于农作生活也是相当有兴趣的，他们能真实地认识到“盘中餐”来之不易，更珍惜当下的生活。晚上，他们还可以到田里抓青蛙，有趣而鲜活，“脏”、“辛苦”

都是大人认为并灌输给孩子们，正确引导、解释，让他们了解我国的农耕文化，可以令农村亲子游变得意义深远。



黄国伟带着女儿与当地村民交流，让女儿真实了解当地生活。（上）红土地上的日出。（下）



黄国伟的在红土地摄影作品。多年来他一直深爱着这个地方，并拍下无数大片。（上、下）



与女儿牵手看夕阳，最是幸福。

第二站：俯瞰打马坎村，赏日出日落

于摄影人而言，东川红土地的日出日落最是迷人。带上孩子，“早出晚归”，才可以共享此人间美景！幸运者还能看到雨后彩虹在纵横七彩的梯田间展开，极为壮美。在朝阳间、晚霞下，父女拥抱，最是温馨动人。

早晨日出前后在公路边的高坡上俯瞰打马坎村，红土围绕的村子里炊烟缭绕，村子四周杨树在朝阳斜射下泛着光辉，一派宁静动人的田园风光。运气好的时候可以欣赏到梦幻般的日出和朝霞。而观赏晚霞和日落的最佳地点当属瓦梁房子，这里地势高，而且能把乐普凹一带的风景尽收眼底，等待日落之前，还可以先到附近的螺丝湾看一看，非常方便。水平子也是一个较远的景点，原名月亮田，这是一个层层叠叠的梯田，最特别之处在于其中一块水田看起来仿佛一把玉琵琶，让人怀疑是否上天遗落于人间，如此神奇。



线路

云南东川红土地农耕文化亲子体验之旅（3天）

- D1: 全国各地飞往云南昆明，自驾或租车前往东川红土地。
- D2: 拍摄落霞沟、千年龙树、水平子、打马坎、螺丝湾、乐普凹、瓦梁房子等，小朋友到田里体验农作生活。
- D3: 观赏东川红土地的日出、日落美景。



李翠玉Tracy

马来西亚旅游局华南区市场经理，资深旅游从业者。每年出游约100天，去过20多个国家。工作上擅长设计各种考察线路，生活中也爱为父母和小孩设计不同的旅行线路。



Tracy和霖霖在百万葵园。

Tracy：带娃循序渐进游世界 Travel around with Son Step by Step

Tracy和先生都十分喜爱旅行，有了儿子霖霖后，带着他一起游历世界成为夫妻俩最美好的期待。考虑到宝宝的适应性和成长性，Tracy认为带娃游最好的方式就是循序渐进慢慢游。

TEXT-Youni PHOTO-李翠玉

成长的不只有孩子，还有自己

也许是从事旅游业工作的关系，尽管儿子还小，但 Tracy 带娃出游的经验已十分丰富。先是从本地的一天游开始：畅游广州沙面的欧陆风情街，在华南植物园感受大自然。慢慢到周边和省外游：到佛山祖庙感受传统文化，到深圳西冲沙滩上看海，去香港迪士尼约会米奇，去厦门鼓浪屿看凤凰花开。孩子再长大一点，开始可以坐飞机邮轮出游了：去冲绳石垣岛发现世界这么大，去新加坡、马来西亚玩得流连忘返……飞行时间也慢慢从 1 小时增加到 4 小时。Tracy 带娃出游始终保持着循序渐进的节奏，她笑说“可能是自己的教育方式比较保守”，然而恰恰是这种方式对孩子的成长才是最科学有效的。

旅途中有很多的“第一次”永远是父母最难忘的时刻。Tracy 记得第一次带霖霖出游，孩子异常兴奋，一直处于狂奔状态。结果摔倒了，膝盖擦破了皮流血。那是印象中小孩第一次流血，经过处理后才得以缓解，这给 Tracy 提了个醒，以后出游的防护工作要做得更足。第一次带霖霖坐火车，孩子好奇地一直不睡觉，关于火车的问题也一直问个不停，隔壁的旅客都笑赞霖霖口齿伶俐，聪颖好问，Tracy 心感安慰之余也提醒着自己要更有耐心和学问地回答好孩子的每一个问题。还有第一次登山看瀑布，步行要 1 个多小时，路途很辛苦，没想到霖霖中途没有放弃，也没喊要家长抱，最后坚持走到了山顶。连中途都曾想到放弃的 Tracy 不禁暗暗佩服。当再细细地去回味这些时刻时，你会发现旅行，不仅让孩子成长了，自己也在成长。



珠海外伶仃岛。（上）
广州沙面和铜人合影。（下）

拍娃有技巧，出游靠装备

小孩子天性爱玩耍，其实那是他们去感知和体验这个世界的最好方式。Tracy 认为，家长有时只需做好陪伴的角色，做足安全工作，就让孩子尽情玩耍吧，那其实是有益孩子身心发展的。因此，能满足孩子们尽情玩耍的主题乐园就成为了 Tracy 带娃游最钟爱的目的地。迪士尼的梦幻、环球影城的酷炫、HelloKitty 乐园的萌趣、乐高乐园的益智等，主题乐园特具个性化、趣味性、科普性等元素，加上一系列的酒店、购物的完善配套服务，这种一站式的体验最适合带娃出游。

特别擅长为儿子拍旅行照的 Tracy，每次在朋友圈晒出的旅行照时都会惹来纷纷点赞。在旅行中为娃拍照更成为她和先生的共同兴趣。Tracy 总结出许多为孩子拍照的技巧：如尝试蹲下来从孩子的视线和高度拍照，这样的角度才有冲击力。拍摄背景选择色彩丰富的，或者穿颜色鲜艳的衣服，这样能突显孩子的活泼。还有道具和搭配很重要！适当准备些小道具和

此次旅程有关的主题衣服，简单如“泡泡”就是很好的衬托气氛的道具。当然家长双方要懂得配合，一个负责拍，一个负责逗笑。而小孩爱玩闹，不一定配合，这就要准备充足的电磁和储存卡，多多地捕捉，总会拍到最好的时刻。

谈到许多家长最为头痛的“带娃游装备”时，Tracy 则觉得那是一种甜蜜的“负担”。她笑说“小孩是一种充电 2 分钟，通话 5 小时精力旺盛的动物。”基本装备除了足够的衣服和药物外，小孩喜欢的玩具也是必不可少的。带上他们喜欢的玩具可以在适当的时候让他们静下来。还有一些，诸如随时准备一个空瓶子以备孩子在途中急着小便而一时找不到厕所的小妙招。当孩子慢慢长大后，就要学着让孩子自己准备出游要带的物品，家长做适当提醒即可。另外，Tracy 还特别让孩子带上画笔和白纸，在旅途中画下感兴趣的东西，旅行结束后作为照片资料收集，贴在本子上，养成做旅行手札的习惯。



在鼓浪屿看凤凰花开。

新加坡、马来西亚

新马乐园游，快乐不打烊

关键词：环球影城、乐高主题乐园、HELLOKITTY乐园、迪沙鲁
适合人群：家庭亲子游、玩乐族、自由行人士

动感的新加坡，多彩的马来西亚，都是亲子游最佳之选。时间有限又想一次畅玩两大目的地，新加坡 + 马来西亚新山的主题乐园路线便是最好的线路规划。不仅孩子们可以尽情欢乐，大人们也会乐在其中。

第一站：酷炫狮城，奢享好时光

这次新马联游，Tracy 和霖霖选择主题乐园路线，首站则是新加坡。狮城酷炫的主题乐园如环球影城、水上乐园可让孩子尽情欢笑；丰富的大自然体验如植物园、动物园、海洋馆可让孩子接受自然教育；各种趣味游乐项目如 iFly 风洞飞行、模拟飞行驾驶等可提升孩子的自我挑战意识……不仅如此，多民族融合的生活方式、古老与摩登结合的时尚街区、文化与艺术博物馆、独一无二的奢华度假酒店，又是大人们所喜爱的活色生香。

圣淘沙的名胜世界环球影城是霖霖的最爱，在小黄人商店里买买买，和芝麻街的小伙伴们握握手，与变形金刚一起为正义而战，到侏罗纪公园一飞冲天……精彩的巡游、出人意料的特技表演，电影动画里的人物都纷纷出现在眼前，叫人惊喜不断。还有 S.E.A 海洋馆，那里生活着 800 余个物种、超过 10 万个海洋动物，孩子尽情亲近鬼蝠魟、豹纹鲨等珍稀海洋生物，完全沉浸在神秘的海底世界中。

孩子们对泳池的迷恋是难以想象的，更何况是最出名的金沙酒店无边泳池，Tracy 和儿子就体验了一把高空无边泳池的刺激和快乐。酒店顶层 57 层的全球独一无二的空中无边际泳池，不仅可

以尽情感受强烈的视觉冲击，还可以俯瞰新加坡滨海湾花园全景，那种仿佛水在天空流动的美景让人震撼不已。从儿童池一直玩到成人池，再到温泉池，就算在水里泡上一整天也不为过。微风徐徐的夜晚，惬意趴在泳池边放眼狮城的炫酷灯光秀，或者躺在泳池边的沙滩椅上品着美食，那一刻让人觉得带娃旅行也可以如此轻松享受。



新加坡圣淘沙名胜世界环球影城。（上）
新加坡金沙酒店无边泳池。（下）



第二站：大马新山，主题乐园玩不停

虽然没有吉隆坡的繁华，槟城的人文，马六甲的风情，新山却有着一家大小的最爱——欢乐无限的主题乐园。乐高主题乐园、HELLO KITTY 乐园、The Little Big Club 乐园、愤怒的小鸟主题乐园等，给家庭亲子游提供了更多选择，无论男女老少都能玩得非常尽兴。

这个位于马来西亚西部最南端柔佛州的城市，人口仅次首都吉隆坡。它紧贴新加坡，两国边境只隔一条长堤，只需五分钟车程。倘若从吉隆坡出发，到新山车程 4 个小时不到，从马六甲到新山也仅需 1 个多小时。Tracy 带着儿子从新加坡直接到达新山，首站乐高主题乐园足以叫人流连忘返。这个亚洲第一、世界第六座的乐高主题乐园，整个公园设有超过 40 种的游乐设施、表演与景点，里面的建筑以 1:20 的比例进行缩小，分为七个主题区域。其中最为瞩目的迷你国度，用 3000 万件积木砌成亚洲地标，北京紫禁城、印度泰姬陵以及马来西亚各大城市的模样尽收眼底，小孩为之疯狂，大人也纷纷为精致的手艺惊叹连连。而且在这里绝不仅是玩，孩子们还可以自己动手拼砌乐高、做机器人等。另外，还有一个乐高水上乐园，更是全球规模最大的水上乐园：20 座独特的水上玩乐设施、300 万公升的惊人水量、70 座唯妙唯肖的乐高模型等，孩子们可以尽情嬉水玩耍。两大乐高乐园可以单独购票也可以联票。如果时间充裕，完全可以逗留两天，一天一个园地玩。Tracy 特别推荐入住园区旁的乐高乐园酒店，里外都采用乐高元素布置，单是大堂的乐高就可以让小朋友玩足半天，孩子们连睡觉都可以抱着乐高玩具入眠。

告别了乐高世界，Tracy 带着霖霖还来到了 HELLO KITTY 乐园所在公主港家庭主题乐园，这里更是叫人萌翻了天。四层的主题乐园分布着大大小小的玩乐区。2 楼的 HELLO KITTY 乐园，旋转大茶杯、冒险迷宫、Café 都是 Kitty 的踪影；3-4 楼的 The Little Big Club 乐园也是萌趣满分。还有托马斯小火车乐园，霖霖兴奋地开起了小火车。另一个东南亚首座“愤怒的小鸟”主题乐园，

更是可以真实体验小鸟打笨猪的爽快感。

除了欢乐的主题乐园，这里还是与大自然亲密接触的好地方。迪沙鲁海滩和果园就让 Tracy 和霖霖过足了瘾。在迪沙鲁海滩度假村，细沙平铺，洁白纯净，吹着海风和孩子嬉笑玩耍格外休闲惬意。还可以到马来西亚最大的，拥有超过一百多种水果的迪沙鲁水果园，让孩子亲身体验采摘的乐趣，品尝最新鲜的水果，这才是最甜蜜的亲子时光。

线路

新加坡+马来西亚 欢乐亲子游（6天5晚）

- D1: 广州飞抵新加坡，城市观光享受酒店设施。
- D2: 新加坡圣淘沙环球影城尽情玩耍。傍晚坐车到新山，入住乐高乐园主题酒店。
- D3: 乐高主题乐园游玩和酒店设施游玩。
- D4: HELLO KITTY 和托马斯主题乐园游玩。傍晚前往迪沙鲁海边度假村。
- D5: 前往迪沙鲁水果园（马来西亚最大的水果园），让孩子亲身体验摘水果，下午返回度假村玩耍。
- D6: 睡到自然醒，到新山名店购物城和市区购物，返回广州。



- 01 02 01/02/04 马来西亚柔佛州新山乐高乐园。
- 03 04 03 马来西亚柔佛州新山 HELLO KITTY 乐园。
- 05 05 05 马来西亚柔佛州新山托马斯乐园。



小鑫小花猫

服装造型师、时尚及亲子微博【小鑫小花猫】博主
 亲子游经历：法国巴黎、泰国华欣、清迈，日本京都、大阪、奈良等等。



小鑫与儿子在巴黎。

小鑫小花猫：跟你“萌”走地平线 Xiao Xin: Have Lovely Trip with You

自儿子出世之后，小鑫笑言“我们便跟着他看世界。一切安排都是最好的安排，不论是路途上的雨与晴，还是儿子在旅行中的笑与闹。”她总用一种随遇而安又乐在当下的状态对待生活，安然着。

TEXT-Qiuqiu PHOTO-小鑫小花猫

一起收集全世界的纪念品

都说学艺术的人，骨子里是自由的，服装造型师“小鑫”也不例外，最初认识对她的印象就是“自由自在、随心所欲”。美院毕业之后的小鑫与先生经营着自己的摄影工作室，主要拍些时尚杂志和时装广告，那时的小鑫，几乎是“除了睡觉以外的所有时间”都用在工作上。直到儿子大柱来到这个世上，她多了一个身份——大柱妈妈，生活的里里外外也都顺理成章的改变了。她学会了煮饭带孩子，还爱上了种花和给娃拍照，她从一个工作狂到拥有众多粉丝的时尚亲子达人，而她非常享受这些改变。

第一次带大柱出远门的时候，儿子仅仅三个月大，尽管做足了准备但小鑫在出发之前依然担心。但出乎小鑫的意料，儿子的适应性和独立性非常好，儿子搭飞机的时候不但没有哭闹厉害，反而是对飞机起飞降落非常好奇；儿子1岁左右的时候，小鑫带他去泰国华欣，正在学走路期的儿子旅行回来不但走路更稳还长胖了；至于很多妈妈担心的“吃饭问题”，小鑫则宽心很多，“我们都是玩到哪吃到哪的心态，其实小朋友的适应能力有时候比大人还强。”对于一些诸如“这么小带小朋友旅游，浪费精力、瞎折腾且小朋友也不懂”等声音，小鑫非常庆幸在这方面她与先生都有共识，“我们喜欢旅行，儿子自然成为他们旅行必不可少的随身品，加上大柱是像个大玩具，跟他他有时候会有不一样的视野看世界，所以越来越享受与他一起出游的经历。”

这么小年纪出游，衣食住行方方面面都需要特别

注意。小鑫提到，婴儿乘搭飞机家长要记得提前预定婴儿票和预约睡篮，针对不同地区的气候要给小朋友准备对应的衣物。交通方面小鑫推荐Pentesterst，住宿则是Booking、Airbnb。尽管如此，小鑫说她们更多属于“说走就走”的心态，只是去到了目的地，小鑫喜欢与当地人交流，去一些地道又合适小朋友去的地方。小鑫和先生热爱旅行，他们会把全世界旅行的东西带回来，一个木偶、一只沙发……他们希望这个“木房顶、落地玻璃、大院子”的Dream House可以承载着他们一家旅行的点滴和回忆。

小鑫说，下一站近的话还会再去日本，远的话可能是新西兰或者肯尼亚，也许又说不。但风景因人有意义，只要去享受这个过程就是旅行的快乐所在。



小鑫与先生一手打造的Dream House。

巴黎

他懂或者不懂 艺术就在这里

关键词：时尚、艺术、文化熏陶、教堂建筑、大自然
 适合人群：年轻夫妇、亲子家庭、从事艺术文化类的人

巴黎之行恰好是柱爸工作在身，所以很多时间都是只有小鑫和大柱俩人，除了举世闻名的埃菲尔铁塔和凯旋门，小鑫特意和当地人交流，搜罗了巴黎特别适合小朋友去的地方：植物园、动物园、游乐场、博物馆……小鑫会随身都护带着面包，和儿子一起喂鸽子和天鹅。

不是在艺术馆就在去艺术展的路上

作为世界上著名的艺术殿堂，位于法国巴黎市中心的塞纳河北岸的卢浮宫自然是最多人会去的地方。若说地标性的凯旋门、埃菲尔铁塔是“到此一游”，小鑫非常推荐深度游走“蓬皮杜艺术中心”。蓬皮杜艺术中心坐落在巴黎拉丁区北侧、塞纳河右岸的博堡大街，当地人常也简称为“博堡”。当地人在这通过现代化的技术和手段，吸收知识、欣赏艺术、丰富生活。“中心”有两个儿童乐园，一个是藏有2万册儿童书画的“儿童图书馆”；另一个是“儿童工作室”，4岁到12岁的孩子都可以到这里来学习绘画、舞蹈、演戏、做手工等。小鑫透露，在“蓬皮杜艺术中心”有大柱爸爸的艺术展览。小鑫相信，尽管儿子还不懂这里是哪里，爸爸的作品为什么会在这里展览，但能来全世界最顶级的艺术之都看看，他张开的一定不止瞳孔，还有心灵的视野。

不能错过“奥塞美术馆”，它是巴黎的近代艺术博物馆，主要收藏从1848年到1914年之间的绘画、雕塑、家具和摄影作品。在1986年12月9日，奥塞美术馆的落成开幕典礼上，法国总统密

特朗特别致辞：“拥抱过往情怀，在自由的思想下尽情享受一切美好的事物。”这也是小鑫向往的巴黎精神及生活态度。小鑫带着大柱，从奥塞美术馆直接眺望卢浮宫，以及橘园美术馆。看着奥塞美术馆的各类收藏，印象派绘画、莫奈的睡莲、雷诺阿的画，听说还有藏品部分来自卢浮宫，蓬皮杜文化中心，卢森堡博物馆等所赠等。与奥塞美术馆齐名的是巴黎“东京博物馆”，这座东京宫原本是1942年法国政府为了举办巴黎世界博览会而兴建的一幢宏伟建筑，由于当时面朝的大街叫avenue de Tokyo，故取名为“东京宫”。

能亲自驻足于此，小鑫内心很是欣喜，儿子喜欢在馆外暴走，宏伟的建筑、不一样的风土人情，像大柱这般年纪的孩子还无法准确说出对这些艺术收藏的感受，“但他懂或者不懂，艺术就在这里”。



儿子对原始化石既害怕又好奇。



- 01 01/02 圣芒代的海洋世界。少不了乘坐旋转木马。
 02 03 03/04 小鑫的儿子与外国小朋友一起玩乐。/小鑫非常享受每一次与儿子出游。
 04 05 05 小鑫与儿子喜欢亲近大自然。



“开车”去凯旋门。

没什么比亲近大自然更美好

若说世界美术馆、巴黎东京博物馆对于小朋友是一种文化的渲染，那当地人推荐的蒙马特区、巴黎植物园、动物园便是亲近大自然的最好去处。

巴黎北部的蒙马特是一个充满传说的地方。过去曾是一片布满葡萄园、磨坊风车的乡间小村落，1860年才被划归为巴黎的一个区。小鑫也被这里陶醉：风景秀丽的蜿蜒小径，高大神圣的圣心教堂，画家聚集的小丘广场，夜夜笙歌的红磨坊，写满爱情的巴黎爱墙。这是一个和谐包容了宗教、艺术、香艳和爱情的地方。而巴黎植物园位于塞纳河左岸，与法国国家博物馆相毗邻，植物园免费开放。巴黎植物园已有二百多年的历史，收集种植了来自世界各地的奇花异草。现在的巴黎植物园是人们休闲散步、观赏植物的绝佳去处。一年四季，在它长长的甬道两旁花圃内总会有不同的花草迎接游人；这些花草随季节变换，每年不同。花圃的外侧是修剪整齐的法国梧桐遮蔽下的林荫道。漫步在园内，长长短短曲曲直直的小径会引导小鑫和儿子从主甬道进入不同的区域：玫瑰园、鸢尾花园、迷宫、植物研究园……乐不思归。在巴黎动物园，小鑫和儿子一起看最原始的“化石”、巨大的长颈鹿标本，还有很多平时在绘本才会看到的动物；与儿子零距离地和小鹿子、肥天鹅、小狗、鸽子，那种惬意的美好真是希望时间可以定格。小鑫笑言，这次与儿子巴黎之行，让她认识了这个时尚之都“萌乐”的一面，也让她更加简单纯粹的心态，感受生活。



恰逢时装周之际，小鑫和大柱也在“街拍”起来。

线路

不一样的巴黎——“文艺小青年”（10天）

- D1: 广州—巴黎。
- D2: 巴黎拉丁区北侧塞纳河，“博堡”蓬皮杜艺术中心。
- D3: 巴黎“圣日耳曼德佩修道院”及周边的艺术区（此处有大柱爸爸的展览）。
- D4-D5: 巴黎卢浮宫、奥塞美术馆、东京博物馆及杜乐丽花园。
- D6: 巴黎地标如凯旋门、艾菲尔铁塔，坐缆车一日游。
- D7: 蒙马特高地。
- D8: 巴黎植物园、动物园、化石博物馆。
- D9: 巴黎郊区，游走莫奈花园。
- D10: 巴黎—广州。





陈诗言

“心之旅”修学旅行创始人，中央音乐学院教授、浙江大学客座教授。教人弹琴，爱旅游，喜欢拍照，偶尔写诗。与众乐乐。每年旅行天数约50天，最熟悉的目的地是敦煌、日本、意大利。



陈诗言：把课堂搬到天下去

Chen Shiyang: 'Take Classes' all over the World

“心之旅”修学游一直是陈诗言的梦想。从事多年教育事业的他，同时也身为父亲的他，深感孩子的成长比成功更为重要。于是把教育放到旅行中，感知而心动，从而心动至行动，这样的“课堂”才是播种美好，收获馨香的育人良方。

TEXT—Youni PHOTO—Grace

旅行要从心出发

除了在大学进行美学和音乐的教育之外，陈诗言还从事青少年钢琴表演的教学工作。其亲切独特的教学风格，得到了孩子们喜爱。多年的教学经历，课堂内与孩子短短的45分钟交流，让陈诗言意犹未尽。他更希望“把课堂搬到天下去”，让孩子们亲身感知这个世界，在体验中成长。在经过很长时间的思考和准备之后，陈诗言终于决定创办“心之旅”修学旅行项目，并在2013年开始了第一次“心之旅”修学旅行。

陈诗言印象尤深的第一次“心之旅”修学旅行，目的地是日本的福井和石川县。那些不到10岁的孩子们在当地农民家里住宿，虽然语言不通，但丝毫阻挡不了他们与当地人交流的热情。最让人感动的是，一夜之后孩子们被日本爷爷奶奶们的举动温暖得流下了眼泪，看到孩子们用心去感受去交流，看到孩子们的成长和变化，陈诗言更加坚定了走“心之旅”的道路。“你要保守你的心，胜过保守一切，因为一生的果效，都是从心发出。”这也是“心之旅”所坚持的从心出发的理念。

旅行，在陈诗言看来就是让孩子们全面打开视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉来感受一个新的目的地，用心发现美好，用脑思考，并最终在生命中的某一天促成某一个美好事件的积累行动。而做到这一点，并不是那么简单。最重要的是要让孩子们在假期里不再“换个地方上课”，而是要真正参与到一个身心灵都能够“有机会体验”的美好旅行中。

成长比成功更重要

现在社会上关于成功学的教育太多，人们几乎把成功作为人生的终极目标。“假期”在一些孩子的字典里等同于补习和无休；生活能力在学习成绩面前可以忽略不计……在狭义的“成功”价值影响下，孩子的成长变得可有可无。

带孩子去旅行的途中，陈诗言常常与同行的家长们就这些问题有更深入交流，他始终坚持孩子的成长比成功更重要。在他看来，成长是一个过程，成功是一个结论；成长是相关于生命的评价，成功是相关于社会的评价；成长是一个内在的系统，成功是一个外在的体系。注重心灵、自我、人格的培养才是最重要的。陈诗言开创“心之旅”修学游，也是希望让孩子收获到全身心的一种体验，一种开启：全面感受、发现美好、开动思考。在旅行的过程中，与孩子以更多方式互动，譬如给予孩子知识、教导他们学会欣赏、引导他们到思考的层面上等等。

从一个人到一个国家，“成长”是最健康的力量，也是最恒久的力量，它不依附于外在，而是自己内心的一种状态。陈诗言坦言“如果我们改变不了在‘生产线’上塑造孩子的话，至少让我们的生产线变得更加的人性化，尽量手工精细的打造。让孩子兼有个性更有责任感。我们的国家需要这样的人，改造和创造是更加有意义和崇高的。等我们老了，我们会为下一代的改变而自豪的”。

日本

丰冈，到自然中上学

关键词：让孩子不再是“自然缺失症”患者

适合人群：8岁以上的儿童

日本一直是亲子游最受欢迎的目的地，也是陈老师“心之旅”修学游最为推荐的目的地之一。无论在安全性、专业性、细致度还是亲和力上，到日本亲子游都是最好的体验。这次的目的地丰冈，兼具自然人文特色，孩子们到自然学校上学，家长则可轻松闲游，各得其乐也各有所获。

孩子们旅程

认识自然，爱上自然，保护自然

上午飞抵大阪，与家长在机场分别后，孩子们就跟随陈老师专车抵达兵库县的神锅，入住民宿。没有了老妈在身边唠叨“穿多一点”、“洗手”、“睡觉”，也没有了老爸怀疑和担心的眼神，孩子们正式开启了修学游旅程。

夏日炎炎，紫阳花盛开，出石小城的风铃刚刚挂上，自然课堂的第一课便是从参观植村直己纪念馆开始。出生在兵库的植村直己，作为日本首位登上珠穆朗玛峰、全球首位登顶五大洲最高峰的登山大神，在日本家喻户晓，还是全球登山爱好者心目中不可逾越的高峰。看着关于他的那些纪念物件，听着陈老师的解说，孩子们认识到这样一个全世界知名的冒险家，当他面对自然是如何磨练自己，如何战胜自己的。也慢慢学习到自然有温和的一面，也有严酷的一面，人们要全面地认识自然，顺应自然，与自然相依相存。

如果说植村直己是孩子们的自然课启蒙老师，那前田自然学校的校长则是孩子们真正的自然导师了。这位前田校长，虽然年纪轻轻，却有着丰富的自然教学经验。几年前他曾是东京的一位建筑设计师，在经历了大地震之后顿悟，发现自己人生的意义并不在东京，而是在自己故乡的大自然中。于是他回到丰冈创办了一所自然学校，旨在让孩子们学会与大自然相处。

美丽的丰冈有着丰富的自然资源，火山、熔岩、溪流、满山的动植物都值得去探索和认识。孩子们在前田校长的带领下开始了自然课。行走山野中，沿着熔岩流溯溪，徒步火山口，去观察特殊的地质和感受沿途的自然风光；在山林中学习爬树、砍竹子技能，体验一把准备流水素面、林中寻宝的乐趣；到竹野的海边划皮划艇，到果园去摘甜瓜，体验劳动成果的来之不易；在丹后挂津海边发掘这一片会“唱歌”的沙滩原理，珍惜稀有的自然资源，学会环境保护不光是一句口号，更要以实际行动去保护。还有学习搭帐篷、拉渔网、野炊、露营等生存技能，从而认识自然，明白大自然的规律，积极地去适应它，与它共存。虽然每一项经历和体验都很不容易，但自然课堂对于孩子们来说更多的是有趣和新奇。陈老师一开始的担心和忧虑都被孩子们坚毅的行动和快乐的笑声稀释得无影无踪。陈老师坦言，整个行程中没有比赛，只有与自己的挑战，孩子们丝毫没有退缩，没有放弃，他们在自然中慢慢成长了。

与当地人从心交流

从入住民宿那一刻开始，孩子们就开始与民宿的“新家人”们亲密接触起来。无论是在兵库神锅开心地吃着日本老奶奶亲手做的料理，还是在挂津地区的民宿和叔叔阿姨们一起生活，虽然语言不通，但丝毫没有妨碍彼此间相互的沟通。印象最深的是孩子们到当地的小学，与当地的小学生们一起上课做游戏，一起体验制作五彩寿司并共进午餐。开始时的拘谨渐渐被融解，孩子们用自己的方式相互交流和沟通着，一个上午大家就已经如胶似漆了。孩子们的沟通和交流是那么的简单和纯粹。



01 02
03 04
05 06

01/02 陈老师与孩子们分享故事。/ 孩子们在自然课堂学习爬树技巧。
03/04 孩子们在成田自然学校的快乐时光。/ 在野外观察自然，认识自然。
05/06 与当地小学的孩子交流。/ 在奈良公园与小鹿做朋友。



蒜香高原沿途风景如画。



日本第一名城“姬路城”。

除了自然课堂的体验外，孩子们还来到了奈良，游览奈良公园，感受天平时代延续下来的东大寺、兴福寺以及正仓院等名胜古迹，听陈老师讲着中国唐代高僧鉴真和尚曾在这里设坛授戒的历史故事。孩子们还与这里最为有名的春日大社的鹿群进行近距离的接触，和这些“神的使者”做起了朋友。

十天下来，孩子们都在成长，变得更加开朗、热情、勇敢、坚强。皮肤晒黑了，身上也留下许多在探险中留下的印记，但这些都是成长的“徽章”。日本社会的秩序、礼貌、环保、团队、责任等细节都在一点点地影响着孩子们，他们在点滴中塑造和完善着自己的品格，这比所谓的成功来得更重要。

家长们旅程

品味世遗古韵

与孩子们在大阪分开后，一身“轻松”的家长们也开始了自己的旅行。日本保存完整的寺庙古迹是最不可错过的一部分。位于兵库县姬山的姬路城就是必去的目的地。姬路城是日本第一个联合国认定的世界遗产，去年3月才刚刚完成

5年的大修，显得更加典雅气派。由于其白色的外墙和蜿蜒屋檐造型犹如展翅欲飞的白鹭，因而也被称为白鹭城。这座城规模宏大、风格典雅，而且拥有高度发达的防御系统和精巧的工程结构，最让人惊叹的是第二次世界大战期间的大空袭，居然都没有伤到这座古老的城堡。由于其保存度高，也因此被誉为“日本第一名城”。

日本的城池建筑有其独特之处，而日本的园林更别有一番精致韵味。冈山的后乐园就是最佳代表。与一般日本园林不同的是，后乐园是第一个大面积种植草坪的园林，其他的日本园林多利用青苔来点缀。而且后乐园集各朝各地园林、风景之所长。园中的小池塘，池中有岛，岛上有山，山上有亭。麻雀虽小，五脏俱全，小巧精致，也反映了日本人注重细节的内心世界。每到初夏，园中80个品种3千多株的花菖蒲灿烂开放，可以欣赏到白、蓝、紫色等鲜艳的菖蒲花色和闻到芳香四溢的花香。此外，在园中游逛还可以邂逅丹顶鹤，这些丹顶鹤还是我们的诗人、历史学家郭沫若当年践诺赠冈山后乐园的丹顶鹤的后代。距离后乐园不远的仓敷是座迷人的小城，水乡杨柳依依，恍然如梦。城中心运河两岸是诸多黑色屋顶的老建筑，形成一大片步行区。漫步其间，看看大原美术馆，逛逛旁边的小店，买点吃的或者手工小玩意，是一件很惬意的事情。



感受自然之趣

到日本感受自然野趣也是一大乐事。位于冈山县和鸟取县交界处的蒜山高原宛若一座世外桃源，一年四季都美如诗画，是冈山县很受欢迎的高原度假胜地。这里养了全日本四分之一的泽西牛，好天气里会不时看到牛儿低头吃草的休闲模样。因此这里的牛乳质量特别好。喝牛奶、牛肉BBQ、沾着乳酪吃火锅，饭后再来个纯乳冰淇淋，都是来此必体验的美食享受。

冈山还是桃太郎的故乡，也是日本著名的水果之乡，采摘白桃的体验绝不可错过。当然还有到日本必体验的泡温泉。当地的三朝温泉是日本十大温泉之一，也是日本第一氡含量温泉，具有药性，开发和使用已经拥有850多年的历史，相传可以治疗风湿病、神经痛、痛风、癌症等的疾病。在温泉旅馆里享受一顿精致养生的温泉料理，或是穿着浴衣在三朝温泉的古街道上自在闲逛，尤其在夜晚，说不定能碰到“三毛猫拉面车”。这个三毛猫，其实是一位六十多岁的老先生，因为特别喜欢猫，所以想到晚上扮猫卖拉面，他每晚都出摊，每周有一次经过三朝町。幸运的人就会偶遇他，吃上一碗他做的拉面，好好感受当地的风土人情。

线路

心之旅日本自然补习班（7天）

- D1: 飞抵大阪，从大阪乘专车抵达丰冈，入住民宿。
- D2: 丰冈自然学校入读，学习自然观察。
- D3: 丰冈自然学校入读，学习自然生存。
- D4: 丰冈自然学校入读，学习自然保护。
- D5: 入住丹东挂津民宿，与当地农人交流。
- D6: 到鹤鸟保护区体验活动。
- D7: 大阪飞回广州。



Alex
《度假》编辑

足迹所到之处用文字、影像储存记忆，
旅行就是发现不同时空的美好事物。

悉尼蓝山，又野又梦幻

The Wild and Fantasy Blue Mountains in Sydney

趁着灯光节到悉尼赏灯逛街吃吃吃——这明显是不够的，于是果断开两个小时车到市区100公里外，毫无意外地迷醉在高颜值、深内涵的蓝山里。

TEXT-ALEX PHOTO-ALEX、澳大利亚新南威尔士州旅游局、澳洲航空

蓝蓝的梦，狂野的谷

悉尼蓝山（BLUE MOUNTAIN），曾被英国伊莉莎白女王二世誉为“世界上最美丽的地方”，我认为加个“之一”还是名副其实的。蓝山是一道长长的山脉，覆盖面积差不多有一百万公顷。为何称“蓝山”？这得名于满山的桉树（当地称由加利树）在物理作用下形成的蓝色奇观：由于桉树叶时时散吐出浓郁的芬芳，在阳光的折射下，这种芬芳的挥发性蒸气形成一层隐隐的蓝色烟雾，使山脉笼罩在蓝色的氤氲中，连山谷中也荡漾着蓝色的瑞霭，于是，美其名曰“蓝山”。

尽管初步掌握了“蓝山”的来龙去脉，但身临其境还是被这又壮阔又梦幻的“蓝”震撼到了。进入蓝山风景区后，先到达一个砂岩峭壁的悬崖眺望点。在这里放眼瞭望，眼前的山脉由近至远，从绿色到蓝色，从深蓝到浅蓝，层次交错。神秘葱郁的原始森林和连绵不绝的山峰一直绵延至与蓝天相接，不知是桉树的迷幻作用，还是景色太美，抑或悬崖太悬，总之站在峭壁上是有那么一刻飘飘然了。

然而梦幻只是个表象，蓝山的“野”才是本质。这片山脉地形复杂多样，山谷、河流、湖泊、悬崖、沙岩高地，更是上千野生动物的家园，一直是探险者最推崇的目的地之一。



01

02
03

04

01 横跨山谷的缆车，是蓝山眺望蓝山全景最好的观景台。
02 从前矿工进入山谷的火车被改造成观光缆车。
03 采矿遗址的雕塑重现了昔日采矿景象。
04 鲁拉小镇风景如画，空气纯净。

风化岩石组成。在土著传说中，岩石是由三姐妹变成的。从回声角望过去，她们就伫立在贾米森谷上方的高原边缘。此外，眼前便是贾米森谷的全景，整个山谷都被绿色的灌木丛覆盖。

若是逗留时间更长，不妨来一场徒步探访荒废城堡之旅，然后在孤山野外宿营。或者沿着卡通巴遗产与文化小路去探索这座小镇，沿途依然可以看到耸立着的采煤时期遗留下来的古老建筑，还有陈列着蓝山当地艺术家作品的美术馆。

更野一点，当然要亲抱一下大名鼎鼎的澳大利亚考拉。在蓝山山脚下的翎羽谷野生动物园，可以在自然丛林环境下亲密接触280多种澳大利亚物种的哺乳动物、爬行动物和鸟类。从入门处见到小袋鼠乔伊开始，各种有所闻的、闻所未闻的动物接踵而至，鸸鹋、4.5米长的咸水鳄鱼，还有草原小袋

鼠（“鼠类袋鼠”）、小企鹅等迷你小动物以及贾比鲁鹤、大鸨鸟以及30种濒临灭绝的澳大利亚动物。若是家庭游，带孩子来亲眼认识这么多动物，不能不说是一次绝妙的行程。

鲁拉小镇，优美已百年

从悉尼至蓝山的路上，绕不开也舍不得绕开的便是百年小镇——鲁拉小镇 (Leura Mall)。从悉尼到蓝山，鲁拉小镇就像是大都会到山野的一个过渡段，拥有城市的便利设施，却远离城市的烦嚣。如果搭乘火车而至，一出火车站就是镇中心，横竖两条主街道，建筑历经百年，古朴而自然。而民居大多是板房结构的，简单而精致，每家每户都有自己的个性特色，或是色彩不同，或是栅栏各异，或是建于森林，或是筑于花丛，别出心裁地展示着自家的品味与智慧。



坐观光铁路缆车是蓝山探险方式之一。铁路位于十九世纪的前煤炭矿区，以前是煤矿车通道，现在的列车已经变成观光缆车，从52度的坡道向下冲进贾米逊谷的谷底，十分刺激。谷底可见采矿遗址，模拟采矿作业的矿工雕塑重现了昔日采矿景象。漫步在谷底的原木步行道，穿梭在原始森林中，被桉树和数百种澳大利亚最原始的植物环绕着。此时的谷底，只闻植物的清香，鸟儿的叫声，身处大自然的幽深之中，有一种奇妙的身心回归感。从谷底乘坐缆车再返回观景台，再次眺望蓝山。然后乘坐高空贡多拉缆车横跨山谷，这回的刺激体验在于缆车内的玻璃地板，缆车距离地面的最高点是545米，感觉整个人悬空于山谷之中，真是以毒攻毒治疗惧高症的大好时机。

越过峡谷，来到回声角观景台，在这里可以眺望三姐妹峰。三姐妹峰由三柱奇特的





01

02

03

04

01 小镇随处可见的花园。
02 峇都丁宜酒店有着悠久的历史，建筑经过重修，展现出独特的魅力。
03 客房窗外也是蓝山美景。
04 享受下午茶时光。

漫步在这个如诗如画的小镇花园村落，时间过得特别快。小镇大街绿树成荫，大街两旁遍布艺术画廊、古玩店、精品店、特产商店、咖啡馆、餐馆。而镇上的大沼泽地花园（Everglades Gardens），被国民托管组织列入了保护名录，历史可追溯到上世纪30年代，这里植物种类丰富，绿地、喷泉、茶室构成一幅自然生活画面。

若是春天里来到小镇，还可能遇上大街小巷樱花盛开的美丽景象，以及蓝山的花展。花展由10个花园组成，参加评比的花园门口放着牌子作标志，上面写着Garden1或者Garden2，门口会有老伯伯或老太太负责收门票。参展的花园最后也会评选出优胜者。

下次再来，必定就在镇上找一家民宿住下来，静静感受鲁拉的百年优雅与美丽。

住一家以蓝山为窗画的酒店

酒店就是目的地，这是我最认可的度假真理。蓝山之行，度假感十足，再住一家以蓝山为窗画的酒店就完美不过了。在峇都丁宜酒店（The Hydro Majestic），一切都满足了预期的想象。这家历史悠久的酒店坐落在蓝山的峭壁边缘，刚经过重新装修，时尚又精致。我们在“引山入室”的餐厅悠闲地喝了个美美的下午茶。客房的窗外也是蓝山全景，清晨拉开窗帘，只见蓝色与白色迷雾填满了整个山谷，太阳从山后慢慢升起，雾气渐渐散去，此时的蓝山，日出的橙、山林的蓝、雾的白……暧昧地缭绕，如梦如幻如仙境。

离开之时，蓝山就这样温婉浪漫形象留在了我的记忆里，而那些动人心魄的狂野，都在蓝色迷雾中渐渐隐去。蓝山让我想起了一句话：因外在而走近，因内在而热爱。又野又梦幻的蓝山，等着我回来！

线路

蓝山的狂野与休闲之旅（3天）

D1：从悉尼市区驾车前往蓝山，大约120分钟车程到达蓝山美景世界。下午游览鲁拉小镇。晚上入住小镇民宿。

D2：早上前往回声角游览三姐妹峰，并到Featherdale动物园游览。下午到达峇都丁宜酒店享用下午茶并办理入住。

D3：早晨在峇都丁宜酒店看日出，充满峡谷的雾气渐渐散去，展示新一天的壮阔。在酒店用过早餐后驱车返回悉尼。

缤纷悉尼灯光音乐节

缤纷悉尼灯光音乐节（Vivid Sydney）在每年五月下旬到六月中旬举行，正值悉尼初冬季节，气候宜人。期间，悉尼的标志性建筑被灯光照亮，各种主题灯光画面缤纷呈现，游客还可以参加各种音乐活动，倾听鼓舞人心的演讲。活动期间，悉尼港变成一个巨大的室外画廊。



航班

广州——悉尼，到香港乘坐澳洲航空是最好的选择。全功能商务舱座椅任意调整坐姿，并可以全躺睡眠，给你一个舒适的旅程。澳大利亚名厨Neil Perry定制餐单更能体验到空中美食盛宴，澳洲的海鲜、美酒一样都不少。





林萱 Carrot

度假传播主编

享受旅行中不可预期的一切，无论是意外惊喜，还是差点错过火车的小插曲。

在亚利桑那，柱形仙人掌俨如主人。

美极无言！穿越亚利桑那的大峡小镇 Go through Beautiful Canyons and Towns in Arizona

亚利桑那的魅力，在于它“大”中见“小”：壮美的大峡谷，一望无际的沙漠，这大大的一切都超越你对美国西部的畅想。然而更为动人的是，在这些大自然的鬼斧神工之间，散落着人类文明缔造的生活小镇，人情味十足。

TEXT- Carrot PHOTO-Carrot、亚利桑那旅游局

长驱直入“另一个星球”，与天地跨时空对话

抵达亚利桑那的第一天，下榻 Fountain Hills 镇的 We-Ko-Pa Resort and Conference Center 度假酒店。酒店的度假设施齐全，被群山及索诺兰沙漠（Sonoran Desert）围绕。晚上 8 点日落后，星空下的柱型仙人掌，撞入镜头居然科幻感十足。24 小时营业的 Casino、美食与美酒，又给这世外之境注入了俗世的元素，又世外又世俗——这便是我对亚利桑那的初印象。

在接下来的几天行程里，我依然常有脱线的感觉，强大的大自然魔力紧紧把人震慑住，灵魂遁入天地，所以总有那么些时刻晃神游离。

例如在沙漠中的下盐河（Lower Salt River）漂流时，眼之所及，就只有蓝天，白云，清澈的湖水，和蓝蜻蜓、小鸟、不远处的红色岩层，静谧得连呼吸声都听得见，漂着漂着，就如堕入仙境了。

次日出发前往大峡谷国家公园（Grand Canyon）的路上，辽阔的西部风光，彻底洗刷了脑海里的层层叠叠的石屎森林，只剩下绵延不绝的长满柱形仙人掌的沙漠小山坡。车往海拔更高的地方走，柱形仙人掌魔法般的变作巨形仙人掌。此后，仙人掌可以说是无处不在，包括仙人掌制作的饮料和甜品，酸酸甜甜，甚是开胃。

话说这一路向北的沙漠公路驰骋，让我再次领略到天高地阔人便豁然开朗的地域文化。天上的云层越来越少，直至完全变成一片鲜蓝，天边与无边际的沙漠在远处相连，就像一片巨大的蓝色天幕笼罩着大地。某些路段，天地之间仅剩蜿蜒的公路与少量飞驰而过的车辆，真有身处庞大的 UFO 的感觉。

到达大峡谷国家公园南缘（South Rim），徒步、直升机、骑行都是亲密接触大峡谷的方式，我选择了骑

行。来到壮阔的大峡谷边缘上，不得不感叹大自然的奇妙。峡谷高低远近的岩石显示出不同的色彩、层次，岩层分别是 2.8 亿年前至今不同年代形成的。大峡谷的日出、日落、星空无比壮丽。据说站在峡谷之巅看浩瀚星空，震慑力更非同一般，可惜我们并未在此夜宿。若是下次再来，申请露营，或者选择一家名师设计的酒店是必须的。

美国作家约翰缪尔（John Muir）在 1890 年游历了大峡谷后感叹说：“不管你走过多少路，看过多少名山大川，你都会觉得大峡谷仿佛只能存在于另一个世界，另一个星球。”那一刻，站在大自然的奇迹里，就像听见灵魂与天地在跨时空对话。

从Flagstaff开始，我是一个亲眼看过月球表面的天体迷

作为一个自小看《奥秘》杂志的天体迷，最为期待及最富想象力的行程，莫过于到旗杆镇（Flagstaff）洛厄尔天文台（Lowell Observatory）观星。临行前，我还曾梦见璀璨的星河闪耀。直到亲临洛厄尔天文台，从望远镜里更近距离看见星星，才确认亮晶晶是真，“一闪一闪”是假的！进入百年历史的天文台，透过 24 英寸克拉克望远镜，我也终于亲见坑坑洼洼的月球表面了。从这里开始，我便是一个亲眼看过月球表面的天体迷了，回想起来依然有点激动。

从大峡谷到旗杆镇，是往南偏西走。旗杆镇的国家纪念碑公园（Wupatki National Monument），依然是蓝天与红土相接的辽阔。天文台记录着人类探索宇宙的智慧，而在纪念碑公园，800 年前的部落生活的村庄遗迹，冬暖夏凉的温控井，亦同样记录着人类的生存智慧。



大峡谷的色彩在光影的变化中更惊艳。

小镇的夏季依然清凉。傍晚时分，来到 Black Bart's Steakhouse 进晚餐，浓郁的西部文化装饰和小舞台上百老汇风格的拉阔音乐已经将人淹没，没想到刚在小舞台前坐下，台上的歌手就迈步下来变身点菜上菜的服务员！原来，歌手都来自音乐学院的学生，自然专业水准是很高的，餐厅将学生培训成服务员。果然，不想当歌手的歌手不是好服务员啊！来到旗杆镇，这个餐厅是不容错过的。

在Sedona吃一顿饭就足以谈人生

离开旗杆镇继续往西南方向走，取道风景迷人的 89 号公路。车在山上的松林向下行，继续进入天大地大。没多久，身心便融入了“美国最美的小镇”塞多纳 (Sedona)。塞多纳的美极难言，是在于它身处无边无际、壮丽神奇的红岩峡谷，超越了大多数人的想象。如果说坐着粉红色的吉普车越野是可爱与野性的对撞，

那么在峡谷之心烹制美食的 Meriposa 餐厅简直就是就地取景的和谐大作！这家巨额投资的餐厅，位于红岩石峡谷的中央位置，270 度无障碍摄入大自然美景，记住，用餐区甚至连玻璃窗都没有！不仅如此，面向峡谷的内墙亦采用了能反射峡谷美景的玻璃墙体。除了极致引入大自然，餐厅的装饰品全部来自意大利，风格典雅时尚，个性十足。当然，餐厅的出品也是没得说的，获奖无数的主厨就是老板，也是一位感情丰富的美食艺术家。她的每一件作品都精心制作，看到我们大赞好吃，感动得热泪盈眶。在这样的餐厅吃一顿饭，真的成为美食人生的深刻印记。

然而塞多纳的空灵之美不仅如此。这里被认为拥有许多超自然的、源自灵界的事物，被称为印第安人的“圣地”，每年都有许多朝圣者和术士前来朝拜。人们相信在这里住上几天，能激活新能量。我有个企业家朋友和共济会的三五朋友每年就会到这里来聚会。此外，小镇上有不少艺术家驻点创作，常年都有大大小小的艺术活



- 01 01/02 纪念碑公园的部落遗址。 / 在洛厄尔天文台 (Lowell Observatory) 观星。
- 02 03 03/04 旗杆镇，牛扒屋里不输百老汇的演出。
- 04 05 05/06 Meriposa 餐厅拥有无敌圣境。



开着粉红吉普去越野是不是有一种撞色的快感?



在Watson Lake Park玩皮划艇。



速降如走平地，要不要试一下?

动在举办。而唯一一家蓝标麦当劳也是位于这个小镇。可见，塞多纳是一个既拥有出世之境，又拥有入世之乐的神地，情景交融，玩味无穷。

于Prescott见识勇敢的心，找回自我

如果说前面的行程都有点迷失在“另一个星球”，那么到普雷斯科特则是重回人间。这个度假小城，散落在群山中间，拥有湖泊，溪流，牧场，各种野生动物以及高尔夫球场。当然，还有历史悠久的 Club 和 Pub，以及百年老酒店。我们入住的 Hotel St. Michael 便是一家超过百年历史的老酒店，建筑布局、内饰都保留着老样子，连电梯都是老式的，双层门，精致而古旧的楼层按钮；小型前台，机械钥匙。同样历史悠久的还有酒店附近的几个餐厅及酒吧。Jersey Lilly Saloon 是绅士淑女们品尝鸡尾酒和社交的沙龙，走进进去仿佛回到上世纪之初。时光给这座小城增添了温暖而柔软的质感，那些历史建筑与生活方式的延续，让人不曾离开过去的美好年代，既让当下的美好能找到和鸣之处，也让当下的焦躁能找到溶解之所，这也许是历史延续的最大意义。

相对而言，人们在大自然中找乐子更容易取悦身心。

小城不远处的 Watson Lake Park，怪石嶙峋、明湖如镜，可以玩各种户外探险项目。看着同行的户外玩家从容地从悬崖往下走，另一个零经验的女生忐忑犹豫，最后终于完成了第一次“速降”尝试，勇敢的心令我艳羡不已。然而惧高的我无论如何还是无法踏出这一步，这一刻又让我面对真实的自己的那些可恶的弱点，甚是沮丧。还好这里有我所喜欢的皮划艇，对方向和速度的控制，和小伙伴的配合度，确定了船往何处走，这样的运动，很能满足我对节奏感的享受。尽管是回到了人间面对真实的自我，但当小艇划至湖中心，只见蓝天与湖连成一片，中间为怪石分割，彼时彼刻，天地无言，我还是有那么几次断片了。

亚利桑那的旅程，终结于高温干燥的凤凰城。临走不知何时留下了为我遮阳数日的帽子，这也许预示着此行的探索远远未够，一定再见，亚利桑那!

线路

穿越亚利桑那大峡谷小镇（11天）

- D1：从洛杉矶/旧金山/西雅图转机至凤凰城，入住 We-Ko-Pa Resort and Conference Center。
- D2：坐橡皮艇溯游下盐河 Lower Salt River，回程到 Queen Creek Olive Mill 参观橄榄油作坊，品鉴、挑选橄榄油，出品超赞，请准备买买买!
- D3-D4：驱车北上 Grand Canyon 大峡谷国家公园南缘，沿途观赏沙漠风光，大峡谷骑行或徒步。建议过夜欣赏日落、星空、日出。
- D5：前往 Flatstaff 旗杆镇，途径 66 号公路历史街区，到达旗杆镇后依“自拍地图”慢行自拍，去 Black Bart's Steakhouse 晚餐。
- D6：前往 Sunset Crater 落日火山口国家公园及 Wupatki National Monument 伍帕特基国家纪念碑遗址。
- D7-8：沿着 89 号公路，到达塞多纳 Sedona，慢行，粉红吉普越野，赏日出日落红石岩胜景。
- D9：途径 Jerome，到达 Prescott，入住老酒店，泡吧。
- D10：Prescott 骑马，玩速滑、皮划艇。
- D11：到达凤凰城，参观 Heard Museum 了解土著文化，返程。

一路泰风到华欣 Enjoy Thai Customs in Hua Hin

曼谷至华欣，从最接地气的泰国民间生活到皇家贵族后花园华欣度假，一路都是原汁原味的泰风情。

TEXT-Carrot PHOTO-Carrot、叶虎

曼谷向西南，一路接地气

如果你想像我一样深入泰国的民间，又想在终点站吹吹海风度假，那么选择从曼谷到华欣准没错。华欣 (HuaHin)，泰国西海岸著名避暑胜地，位于泰南中部巴蜀府，距离曼谷 195 公里，行车约 2 个半小时。

1 个半小时车程，到达丹嫩沙多水上市场 (Damnoen Saduak Floating Market)。由于过去交通主要靠水路，河道便是以前的交通需要而人工开凿的，后来逐渐在河道两岸形成市集。如今的水上市场已经成为著名的旅游景点，仅在周五至周日营业。丹嫩沙多水上市场是曼谷周边很地道的水上市场。撑着长尾船从码头出发，沿着河道一路前行，窄窄的河道两边散落着几户民居。转入市场的那段河道之后，船越来越密集，除了游船，更多的是小商贩的长尾船，卖水果的，特色小吃的，咖啡的，甚至现烤现卖海鲜……河道两边与陆地相连的吊脚楼群一字排开，则多数售卖传统服饰及工艺品。如果要买东西，记得要砍价哦！密密麻麻的船几乎把河道铺满了，好不容易在船与船的碰撞中撑开一条路继续前进，在临近河道的尽头靠岸登陆。岸上有人出租大眼猴和蟒蛇供游客拍照，喜欢萌猴或者野蛇的切莫错过机会。据说夜游丹嫩沙多还可以看萤火虫，每年六月至十月的雨季，就是萤火虫出没之时，乘坐长尾船观赏，每人 60 泰铢 1 小时。

神奇泰国，超越你想象的事物可不止那么些，又如这个离曼谷市约 70 公里、位于美功 (MaeKlong) 的“铁道市集” (railway market) 也是令人惊呆。没错，平时这里就是一个菜市场。准确来说，是轨道两边都是卖菜的摊档，但两边摊档的棚子幕布已经把铁轨给盖起来了，新鲜的蔬菜、海鲜就这样摆在铁轨上。每天有 8 班

火车会从这里经过。我们到达车站时，刚好能赶上 11 点的火车。然而这趟火车晚点了，我们正儿八经地逛起市场来，买了新鲜的榴莲和山竹边吃边候车。十几分钟后，听到了火车鸣笛声，我们都紧张起来，可是摊主们却淡定定，这还来得及收起幕布吗！汽笛声更近了，这时摊主们如变魔法似的，七手八脚地把棚子一收，一下子就给铁轨留出了一片天空，而铁轨上的蔬菜，咸鱼移开了，铁轨旁边的却原地不动！火车呼啸着驶过去，我特别看了看那些静卧铁轨旁的咸鱼蔬菜……嘿，火车与它们依然保持了那么一点距离，摊主们心中有数！火车呼啸而过，棚子幕布又拉拢了，市场恢复原样。火车还在市场以外 100 米处的美功站停留一段时间，游客可以上去拍照留念。

终点华欣，出世静谧

此行正值夏季，天气炎热，然而进入华欣皇宫避暑山庄、拉玛六世皇鹿林行宫，却暑气全消，难怪过去的皇后也被安排在这里养胎待产。

宫殿是吊脚的木建筑，几乎四面都是窗户，通风透气。庭院的树木茂盛，我们到达的时候，正值凤凰花开之期，宫殿红色的屋顶掩映在红艳艳的花树之中，美得大气。午后时分，坐在海边的长椅上，沐浴在海风里，听着海浪轻轻拍岸，不知不觉地做起白日梦来。

在华欣，选择一家海滨度假酒店是必须的。细沙如雪是这里的海滩特色。相对泰国其他的海岛或海滨胜地，华欣是低调的，静谧的，没有声色犬马的夜生活。然而也正因为这样才成为高阶人士及西方游客的度假天堂。



01 02
03 04
05 06

01/02 丹嫩沙多水上市场热闹非凡。

03/04 美功铁道市集摊档棚子的开与合。

05/06 鹿林行宫凤凰花开正艳。/ 历史悠久的华欣火车站。



天微亮，跑起来。



化缘的僧侣们。

所以到华欣来，就是享受天然和地道生活的淳朴。

我们入住的 InterContinental 洲际酒店，与海滩连成一片，晚上在室外泳池伴着海浪声游上几个来回，早上在户外花园的鸡蛋花树下吃早餐——度假的元素一百分。然而最难忘的经历，还是到海滩上给僧侣布施。泰国的僧侣都不在寺庙开伙，每天早晨到民间化缘，为了不打扰民众的生活，化缘在 7 点左右就结束了。所以我们 5 点 45 分就得起床，拿着酒店给客人准备的布施套装到海滩去，即一些饮料和饼干等干粮。僧侣们三五成群地从远处走过来，每个人都捧着用于装食物的金属钵。我们将食物放在每个僧侣的钵里，然后跪下双手合十，听他们诵经祈福，约二十秒，仪式完成。僧侣化缘后离去，海滩上零零星星的游客跑步而过，海平面上刚刚露出鱼肚白……在这样的清晨，光着脚丫在细白的沙滩上漫步，只觉当下的珍贵与美好。

在华欣这个小城，鲜见热热闹闹的旅游商业化景象，更多的是当地人的地道生活。即使在百年历史、被称为泰国最美的火车站的华欣火车站，游客也不是我们想象中的那么多。开放式的火车站，红色的漆木古建筑如同小城堡，站牌、站台、售票处干干净净。一辆无空调的老火车进站了，游客上落安静有序。人来车往，时光荏苒，唯不变的是被车站的红色反衬得特别明净的蓝天白云。

华欣的海鲜大排档自是不容错过的。傍晚，也许散落在华欣各处的游客都集中到大排档来了，华欣的夜市也因此热闹起来。和国内的大排档一样，客人先点海鲜，然后确定做法，餐厅按照要求现场加工和制作。除了性价比高，有些泰式做法的确是国内吃不到的，例如鱼子冬阴功汤，新鲜的鱼子放在冬阴功汤里一起煮，鱼子从透明变成乳白色，口感 Q 弹，又全无腥味，甚是独特。

如果是亲子度假，华欣还有更多选择，例如在 Vana Nava Hua Hin 热带丛林水上乐园，就可以冲浪、漂流，够玩半天。而再花半天在 3D 画博物馆 (3D Art Museum) 照相，孩子们一定乐翻天。

于我而言，华欣的时光是静谧的，悠闲散漫的。那里不是天堂，也不是桃源，那是一种不奢不俗的清新自在。



3D画博物馆，大人小孩拍不停。

线路

一路泰风到华欣自由行（6天）

- D1: 乘坐泰国航空到达曼谷，租车到达丹嫩沙多上市场，如到萤火虫出没的季节，可逗留一个晚上观赏萤火虫。
- D2: 途经美功铁道市集，购买新鲜热带水果，边吃边等火车到站。下午到达华欣，入住酒店后到拉玛六世皇鹿林行宫漫步。晚上到夜市吃海鲜大排档。
- D3: 晨起，海滩布施，跑步，游泳，日光浴，下午到热带丛林水上乐园游玩。
- D4: 上午酒店SPA，阅读。下午去3D艺术博物馆拍照。
- D5: 返回曼谷，逛加都加周末市场（JJ Weekend Market），据说是全球最大的小商品市场，总能淘到心头好。
- D6: 白天逛曼谷商场，拜四面佛，傍晚返程。

给下午茶加一场大师展览

澳门美高梅酒店

MGM MACAU

因为《北京遇上西雅图·不二情书》，更多人熟知澳门美高梅酒店了。然而你又知不知道酒店里常年可享受到艺术加持的下午茶呢？

TEXT- Carrot PHOTO/ACKNOWLEDGEMENT- MGM MACAU

打发闲暇时光的下午茶，是“把生命浪费在美好事物上”的一个最常见的行动。而这样的行动发生在澳门美高梅酒店，大有升华之感，因为位于天幕广场的餐厅一直从室内延伸至“室外”——自然采光的天幕广场里，即便是盛夏，也能在被冷气中和了的温暖阳光下，吃着精致的糕点，喝着醇和的红茶。抬头便见广场里“彩蝶”漫天，又见“海底世界”里的鱼跃珊瑚，这一场下午茶真的融入了太多“美好事物”，太值得为此浪费生命了。

你若认为这样的下午茶完美了，那加一场大师展览又如何？下午茶与艺术简直就如一对美好生活的双胞胎，何况这艺术还是国际顶级的！占地逾8,000平方尺的“美高梅展艺空间”正位于天幕广场建筑正面二楼，也就是说，离喝下午茶的餐厅咫尺之遥。日前正在展出的，是印象派鼻祖埃德加·德加的雕塑展《动感·印象》。这次展出的74件青铜雕塑，包括名为《14岁的芭蕾舞者》的永恒杰作，都是亚洲首展。

埃德加·德加，被视为印象派的始创人之一，亦是世界著名的画家、雕塑家。他出生于法国巴黎，曾涉足



在这样“彩蝶”飞舞的天幕广场里喝下午茶如何？

几乎所有视觉艺术形式的创作，包括绘画、油画、雕刻与摄影，他的传世作品主题包括“马”、“舞者”及“沐浴中的女人”三个主题，被多名同代人视为现代主义初期最多产、最具原创性的重要艺术家之一。有意思的是，尽管被称为印象派创始人之一，但德加本人并不认同，他称自己为“写实派”，我想，如果世人都了解了大师的创作方式，也许就能理解他的观点了。这些青铜雕塑，正是其“写实”创作的一种见证：创作画作前先到实地进行速写，再把速写制作成雕塑，最后再根据雕塑落笔作画。直到他去世之后，后人才发现原来有那么多的雕塑存在！后来，后人再把雕塑铸成青铜，供后世欣赏。这些珍贵的雕塑，呈现的正是大师的创作心路历程及对艺术的认真态度。

美高梅展艺空间也一直倡导艺术人人共享，此次展览，何超琼、马若龙、陈奕仁等知名人士以及美高梅员工代表都参与了“FUN享欢乐·精彩不断”盛会趣味摆拍活动，生动模仿大师雕塑品，向艺术致敬。在互动区，观众也可以参与趣味相片拍摄。而现场更提供免费导赏服务。

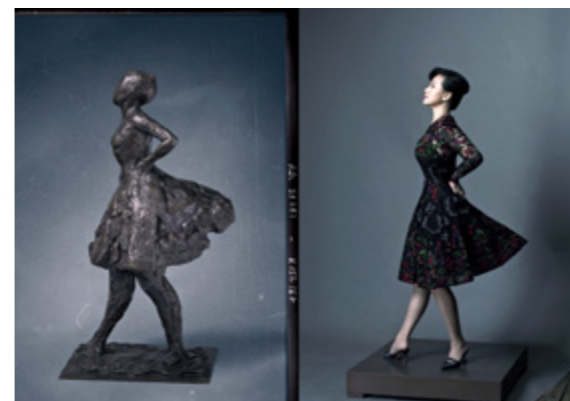
类似这样的高规格艺术展览，在美高梅展艺空间并不罕见。是展览为下午茶加料，还是下午茶为展览加分都不重要，重要的是这样的搭配实在太完美！

展览日期：即日起至11月20日

开放时间：中午12时至晚上9时，逢星期一休馆（公众假期除外，可预约导赏服务）

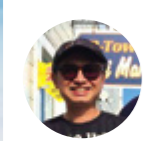
展览地点：澳门美高梅展艺空间

票务信息：免费入场



01
02 04
03

01 舞者：德加最喜爱的主题，看德加如何将心理及身体的特质表现到他的作品中。
02 马：德加钟情于马的动态，用不同于其他同代艺术家的角度去描绘他眼中的马。
03 何超琼的趣味摆拍。
04 沐浴中的女人。



Sam

《度假》执行主编

热衷“有水万事足”的旅行方式，热爱游泳、探险、放空。

乘坐河轮 慢品多瑙河文明经典

Savour Civilization along the Danube by River Concerto

以往出游欧洲，试过自驾，试过火车，也试过大巴，这一次，像欧洲旧时的名流及文人墨客一样，坐着河轮品味多瑙河的文明经典，别有一番情趣。

TEXT-SAM PHOTO-SAM、星途邮轮、奥地利国家旅游局、度假图库 ACKNOWLEDGEMENT-北京恒泰国际旅行社有限公司

不坐河轮，何以谈“畅”游

自大航海时代以来，乘坐河轮悠然出游就是欧洲贵族小众且私密的时尚旅行方式，沿河一路漫游，可以长驱直入河流两边腹地，停泊在各大欧洲经典港口城市，上岸即可游玩。这样的游玩方式，对我实在有莫大的吸引力。

另一大吸引点是河轮途经的是著名的多瑙河。江河流域自古就是人类文明的发源地，底格里斯河和幼发拉底河流域孕育了两河文明，尼罗河流域孕育了尼罗河文明，印度河与恒河流域孕育了印度河文明，黄河与长江流域则孕育了中华文明……而贯穿欧洲中心地带的多瑙河，从来就是一个是个满载历史、文化、艺术的多重符号，是欧罗巴文明的活见证。

这一行，是从香港出发，飞至匈牙利布达佩斯，然后登上河轮，沿着多瑙河，逆流而上，探寻多瑙河流域的文明发源地……

河轮相对于海上邮轮来说体量不大，里面却五脏俱全：舞池、KTV、餐厅、SPA、健身房应有尽有，如同一个漂浮在多瑙河上的高品位度假酒店！船家的服务也很赞，细节上很用心，每天的早餐和晚餐出品都不错，每到一处，当天的晚餐都会有一道当地的特色菜，我最喜欢是匈牙利牛肉汤和德国咸猪手。船舱分四层，房间大小适中，布置舒适。船体在航行途中非常平稳。多瑙河轻抚的波浪声像是轻轻的下雨声，成为晚间酣睡的背景乐。白天的航行中，则适合在房间的阳台上凭栏细赏沿岸风光。

当然，我更喜欢在朝霞或晚霞满天之时，走上顶层的甲板，沐浴习习凉风，或端杯红酒、或呷口咖啡，或躺在躺椅上闭目养神，或欣赏两岸风情，或拿起相机手机捕捉某个最美的画面……

河轮游欧洲，玩的就是从容不迫，玩的就是小众休闲。以往游玩欧洲，每天花在路途的时间少则数小时，多则十多小时，但河轮游，却可在欣赏沿岸风光，或享受美味大餐，或深夜在酣睡中走完最主要的路途。且河轮一般选择在夜晚进行城市间的航行，无需占用白天的宝贵旅行时间赶路，无需再舟车劳顿前往目的地，不必为安排不同城市的住宿、频繁收拾行李而伤神。每天一觉醒来，已经可以游玩新的目的地了。

总而言之，乘坐河轮旅游，就在感受一个“畅”字，这种畅快惬意的旅行方式，太适合慢品多瑙河经典了。

河轮沿着多瑙河上下探索，途经的城市都非常经典，而我们一行更是特别探索了经典中的经典。

从“世界上最美的咖啡馆”到公主的蓝色教堂

首站布达佩斯，有“多瑙河上的明珠”的美誉，曾经被法国人评为“世界上最安静的首都”。多瑙河将这个欧洲古城分为河西的布达和河东的佩斯。老一代喜剧演员陈强就以此给他两个儿子分别起名。市内名胜都拥有自己的故事，例如匈牙利国会大厦、伊莉莎白大桥、英雄广场、裴多菲桥、圣伊斯特万大教堂、渔人堡，特别要提的是裴多菲桥，是以匈牙利的诗人英雄裴多菲命名的，其“生命诚可贵、爱情价更高、若为自由故，两者皆可抛”的诗句闻名于世。

在布达佩斯最难忘的时光，是和友人结伴来到“世界最美的咖啡馆”——纽约咖啡馆喝咖啡。纽约咖啡馆建于1891-1895年，当时，法国的纽约人寿保险公司要在布达佩斯开设分公司，总部大楼是由匈牙利建筑师豪斯曼团队结合意大利文艺复兴式和巴洛克式的折中主义风格设计的，大楼于1894年完工，整个建筑气势磅礴、恢弘大气，底层咖啡馆部分的设计更是令人叹为观止。咖啡馆内分高低多个区域，红色大理石柱、内墙、台阶、扶栏和天花板都精雕细琢、装饰华丽。天花板中间是当时著名美术大师曼黑迈尔和埃森胡特完成的精美绘画，吊顶上是一盏盏华丽高贵的威尼斯式吊灯。在临街的外墙上装饰有16尊铜制罗马神话中的法翁精灵雕像。1894年10月23日，举行了整栋大楼的交付仪式，咖啡馆同时开放。参加启用仪式的除了达官贵人和社会名流，还有当时许多著名的作家、音乐家和艺术家。二战时期，咖啡馆被其他商店取代。直到2006年，这里才被修复至原先的样子。据说二战时期，如果收件地址写着纽约，信件会被送到这里，而非美国纽约，可见这座咖啡馆的火爆程度。咖啡、甜点的出品都属上乘，客人们听着悠扬的钢琴乐，轻声交谈，保持着咖啡馆的高雅气氛。

次日到达斯洛伐克首都布拉迪斯拉发，城市简单而质朴。漫步在巴洛克风格建筑群中，不经意便邂逅了童话般的圣伊丽莎白教堂。教堂的主色调为蓝色和白色，就连圣母的衣服也是蓝白两色，椅子也是蓝色的。教堂的设计者使用了大量的曲线，并非建筑设计里常见的直线和几何图形构成的。我对它的第一眼印象是

“高迪”，没想到教堂的设计者 Ödön Lechner 的确被称为东欧的高迪。这座100多年历史的教堂，当初就是为了纪念匈牙利的伊丽莎白公主而修建的，但尽管教堂是匈牙利人修建的，却常被人们当作斯洛伐克的象征。

隔日从河轮上一觉醒来，我们已经身处世界音乐之都维也纳——这个曾孕育了贝多芬、莫扎特、斯特劳斯等大师的蓝色多瑙河畔故乡。这里的经典是圣斯特凡大教堂，是维也纳的象征。而下一站的杜伦斯坦是多瑙河上的美丽小镇，镇中心的白蓝色尖顶奥古斯汀修道院，号称奥地利巴洛克塔式建筑最佳代表之一。

从“世界最漂亮的图书馆”到“欧洲最美的小镇”

河轮从奥地利的瓦豪河谷驶过，这是整个多瑙河流域最美的一段。它流经小镇梅尔克，小镇上有一座始建于1089年的修道院 Stif Melk，修道院里还有一间“世界上最漂亮的图书馆”，是唯一一间得到世界文化遗产名号的图书馆。修道院位于梅尔克山岩上，其历史可以追溯到公元976年，它当时是巴奔堡家族利奥波德一世为自己修建的一座城堡，随着巴奔堡势力的不断扩张，在迁都维也纳后，利奥波德二世将这座城堡送给了天主教本笃会。1702年改建后成了现在我们看到的巴洛克风格。整个修道院外墙采用了黄色调，据说修道院当时得到了哈布斯堡王朝的资助，成为奥地利皇家的夏宫。玛丽亚·特雷西亚女王喜欢用这种抢眼的黄色。所以奥地利很多宫殿都有这种“特雷西亚黄”。电影《音乐之声》中的教堂外景就是在这里拍的。从12世纪起，梅尔克修道院成立了神学院并建立了图书馆。馆内收藏有十万多册中世纪的手稿，都是无价之宝。图书馆是梅尔克修道院的精华所在，也是全球十座最美图书馆之一。记号学大师安伯托·艾可写的第一部小说——《玫瑰之名》便是以一本14世纪时在梅尔克修道院修道的德国神父留下的手札为蓝本写的。它后来还被改编成了电影。现在这个图书馆就像哈利波特电影中霍格沃茨魔法学校图书馆的现实版。



- | | | |
|----|----|---|
| 01 | 02 | 01/02 在河轮的甲板上品酒、聊天，两岸美不胜收。/ “世界上最美的咖啡馆”——纽约咖啡馆。 |
| 03 | 04 | 03/04 蓝白童话——圣伊丽莎白教堂。 |
| 05 | 06 | 05/06 梅尔克小镇上 Stif Melk 修道院。/ 修道院里的“世界上最漂亮的图书馆”。 |



Cesky Krumlov小镇。



布拉格广场。

河轮继续前行至多瑙河上游最大河港林茨，随后到达音乐大师莫扎特和卡拉扬的故乡萨尔茨堡。这里的经典是位于萨尔茨河北岸的米拉贝尔宫和花园，其建造源于一个大主教金屋藏娇的故事，是十七世纪初的大主教沃尔夫迪特里希为其情人莎乐美而建造。这哥们虽然因身份原因不能结婚，却精力旺盛，辛勤耕耘，其情妇莎乐美为她生了十五个儿女。其后继者更名为米拉贝尔宫殿，如今这里成为了萨尔茨堡的市政厅。这里的大理石大厅已经成为了世界上最美丽最浪漫的婚礼大厅之一，吸引了世界各地的男女纷纷前来登记结婚。米拉贝尔宫前面的巴洛克式花园，曾是知名电影《音乐之声》中女主角玛丽亚带着孩子们欢唱“Do-Re-Mi”的地方。

河轮到达“欧洲最美小镇”、南波西米亚 Cesky Krumlov 小镇，如同驶入了现实版的童话。沿着小桥流水，踏着青石板铺就的路面，穿过蜿蜒小巷，宁静幽雅，哥特式和巴洛克风格的建筑掩映交错，童话般的红屋顶和绿色的尖塔，每一栋小屋子从形状颜色到门锁招牌都不一样。徜徉童话里，真有一种被美呆了不能言语的感觉。

在终点站布拉格，我与好友来到布拉格广场感受酒吧里的夜生活，点上一杯“蓝色妖姬”，在布拉格的夜晚里微醺。从酒吧里走出来，我们走过欧洲最古老的大桥——查理大桥，看两岸分外妖娆的夜色。第二天，当我重游老城广场时，幸运遇上布拉格天文钟报时——这是捷克首都布拉格的一座中世纪精美别致的自鸣钟，钟楼建于 1410 年。上面的钟一年绕一周。经过刚好遇到整点，十二尊耶稣门徒从钟旁依次现身，6 个向左转，6 个向右转，随着雄鸡的一声鸣叫，窗子关闭，报时钟声响起。在 1552 年之后的 100 年中，布拉格天文钟曾经多次停止运行，并且被修理了许多次。有一个悲惨的传说——制钟人的眼睛被挖出来了，是为了防止他在其他国家制造同样的钟，据说这个可怜的人在临死之前摸了这座天文钟，从此天文钟的指针就指在他死亡的那一刻，停止了转动，许多年以后，人们都无法将其修好……

如同一座大型博物馆的欧洲，每走一步都是一个经典故事。而这次河轮之旅，便是多瑙河的文明经典之旅，这也是一段慢品中东欧故事的悠闲时光。



充满传奇色彩的米拉贝尔宫。

线路

蓝色多瑙河协奏曲“River Concerto”号 — 东欧五国河轮（10天）

D1: 抵达匈牙利，布达佩斯，乘车前往黑维兹，这里是一座美丽宁静的小镇，位于巴拉顿湖西面不远处，这里以世界第二大的天然温泉湖而闻名。

D2: 布达佩斯游览：安德拉什大街，英雄广场，城市公园，匈牙利国会大厦，伊莉莎白大桥，圣伊斯特万大教堂，登上渔人堡，俯瞰布达佩斯美妙的全景，并参观马加什教堂。

D3: 到达斯洛伐克首都布拉迪斯拉发，游览老市政厅、布拉迪斯拉发城堡、斯洛伐克第一广场、Pandorf Outlet。

D4: 到达奥地利维也纳，游览圣斯特凡大教堂、霍夫堡宫、城市公园、维也纳金色大厅、美泉宫。

D5: 到达奥地利克雷姆斯、杜伦斯坦、梅尔克，游览瓦豪河谷、克雷姆斯城堡、奥古斯汀修道院、古堡、葡萄酒庄、梅尔克修道院、瓦豪河谷。

D6: 到达奥地利林茨，游览中央广场、市政厅、玛利亚教堂、登山火车、山顶教堂。

D7: 到达布拉格帕绍、克鲁姆洛夫，游览圣史蒂芬主座教堂、克鲁姆洛夫城堡、城市观光。

*线路由北京恒泰国际旅行社有限公司提供。

周末泡岛好时光

济州岛新罗酒店

免签就是好，说走就走。上午还在广州叹着茶，傍晚就可身处韩国济州岛的新罗酒店里泡着泳池，吹着太平洋的海风。夏天的周末，就应该浪费在美好的事物之上。

TEXT- Youni PHOTO/ACKNOWLEDGEMENT- 济州岛新罗酒店



Youni
《度假》编辑

走走停停，来来去去。最好的时光在路上，旅行只为遇见更好的自己。

亲水狂欢持续至午夜

虽没有春日里花飞遍野的粉暖清新，没有冬日里飘雪萧瑟的白色浪漫，但夏天的济州岛注定属于蔚蓝的水世界。

这次入住的新罗酒店位于济州岛南部的中文旅游区，在景色秀丽的汉拿山周围，在太平洋的环抱下，到处都是未受破坏的自然奇观。酒店柔和的粉色调，地中海式的设计正是我最爱的度假风。房间更有个大露台，白天可远眺大海，晚上听海浪入眠。游走酒店，随处可见包括萨尔瓦多·达利的《空间维纳斯》和 Choi Jong Tae 的《The Face》这样的世界最知名艺术家的大作，可知酒店设计者品位气质之非凡。

最为引人瞩目的要数酒店的特色泳池了。一座是充满异域风情的全年恒温户外泳池，被棕榈树环绕着，并设有豪华 Cabana 小屋和按摩浴池，小拱桥还可连接到大型室内泳池，这些在韩国并不常见。另一座今年才全新打造的户外泳池，专门为 19 岁及以上的成人设计，宛如一处静谧惬意的绿洲，远离了孩子们的嬉水喧闹，给享受安静私密的人更极致的奢华度假体验。两间奢华池边小屋，每间均有空调、电视、沙发床及清雅迷人的香水系列；另外八间标准池边小屋，躺在日光床上，点上一杯池畔酒吧特供的 Soombi 鸡尾酒和美味小吃，恣意地静享。夜晚，流水浮灯光华流转，情调曼妙。池畔上演着精彩爵士乐表演，月光下的泳池一直开放至午夜零点。奢华池边小屋还特别为宾客甄选一系列馥郁芬芳的香水，一缕浪漫香气让人放松情绪、重焕魅力，尽情享受这美好迷人的夜晚。



全新打造的户外成人泳池，享受私密奢华好时光。（上）
值得一试的两款济州特色 Soombi 鸡尾酒。（下）

在酒店做一回 Glamper

在酒店也可以露营？这次在新罗酒店的露营区 (Camping Village) 我算是真正见识到了。所谓“glamping”是“glamorous camping”(豪华露营)的缩写，露营区其实是新罗酒店特设的一个午餐晚餐项目，让客人能体验一下北美和欧洲广泛流行的奢华露营乐趣。

顶级的露营帐篷一个接一个地搭建在草坪上，与风景如画的大自然融为一体，旁边还设有现场烧烤和儿童游乐场。一间帐篷大约有 40 平方米，面积相当于酒店的普通客房。更叫人惊喜的是豪华露营帐篷里设备如此之齐全和贴心：可充分容纳四人的沙发床、可供四至八人使用的大



气派非凡的济州岛新罗酒店拥揽太平洋壮阔全景，是完美的休闲度假胜地。

桌、打造出雅致氛围的吊灯、消除疲劳的热石足底 SPA 等，此外还设有无线上网、三星平板电脑、私人音响及可连接多种电子产品的扬声器……帐篷外，厨师现场烹调特色烧烤美食。品尝着多款开胃菜，香烤新鲜海鲜及顶级肉类，最后由厨师当场制作出一幅甜品画，为豪华的露营体验画上完美句号。倘若是一家人在酒店可以体验露营的乐趣也别有一番风味。

G.A.O 快乐伴游

所谓“酒店就是目的地”，在新罗酒店的悠闲周末，除了泡池、露营，还有许多涵盖周边的“小旅行”让人十分期待。报名这些项目还会由专业的宾客活动组织者（简称 G.A.O）全程带领陪游，爬汉拿山、偶来小径或天然森林徒步、生态潜水、落日下乘游艇与钓鱼等等。更贴心的是，活动途中，除了专车往返接送，酒店还会为每人准备必要的装备和一个内有饼干、水果、咖啡和水的小吃盒，“旅行内的小旅行”更精致更精彩。正值暑假，许多带娃的韩国家庭都是这里的常客。孩子们参加酒店开设的烹饪课、艺术手工坊和玩偶制作班，挖掘动手潜力。参加童话夏令营学习弹奏一些简单的乐器、体验木偶表演或重温哈克贝利·费恩和汤姆·索亚历险记，开展寻宝探险之旅。还有趣味奥运比赛、森林夏令营、魔术活动等一些列儿童活动，G.A.O 都会陪伴左右，寓教于乐。



豪华露营区体验露营乐趣。（上）
酒店设有儿童俱乐部、儿童乐园，图为童话夏令营趣味小木屋。（下）

夏天，就要任性地浪

三亚美高梅度假酒店

六月的三亚，凤凰花开得灿烂，阳光最媚、海风最爽。当接机的专车载着我们驶向本次旅程的任性目的地——三亚美高梅度假酒店时，我心里只想着：终于摆脱了广州一言不合就暴雨的鬼天气，这个夏天，我就是要来任性地浪！

TEXT- Youni PHOTO-三亚美高梅度假酒店 ACKNOWLEDGEMENT- 钓鱼台美高梅酒店集团、三亚美高梅度假酒店

美景美食任性享，连宠物都爽翻了天

这一次，不用等到明天才“面朝大海”了。一推开三亚美高梅酒店房间的门，我直接冲向了阳台，用力地拥揽了一下那满眼流动的海蓝，没错，就是这种畅快的感觉。虽说三亚好的度假酒店不少，但像美高梅如此任性，坐拥“天下第一湾”亚龙湾最纯净的白色沙滩、最清澈的蔚蓝海景的酒店恐怕也别无其二者了。675间创意设计客房，壮阔海景尽收眼底，步行几步即可达到海滩嬉戏，还有什么比这更完美的住宿体验呢？

中午时分，胃口被“品聚海南餐厅”的一份地道海南鸡饭彻底打开。接着连续几天，味蕾轮番接受“霓虹湾”海鲜大餐、“锦汇”养生餐、“海棠”国际风味早餐等美食的洗礼。至今“锦汇”的那道如艺术品般的钓鱼台国宴菜“菊花豆腐”仍叫我回味无穷。更重要的是美高梅这些餐厅出品的食物几乎都是选自当地有机食材，结合精心搭配烹饪而成的，完全是健康和美味的完美融合，爱美要身材的女士们都可以放开地任性吃。

最让人惊喜的还是三亚美高梅居然能提供“携宠物犬入住”的服务，这可以说是迄今为止爱狗人士“举家”出游三亚的首个萌宠度假目的地。温馨奢华的宠物客房，狗狗也能享受到酒店准备妥帖的舒适寝具、餐具、精选的点心 and 垃圾袋等贴心必需品。带上爱狗在海边逐浪，嬉戏于柔软的沙滩上玩抛球和飞盘游戏，真正的度假就是如此随心所欲，无牵无挂。

热辣派对任性开，要的就是High大上

不得不说美高梅真是开派对的第一把好手。那种沿袭拉斯维加斯美高梅热辣活力的基因，无不渗透在每一次派对的用心安排和设计上。首晚的草坪派对，衣香鬓影，浪漫闪耀，伴随着精致的美酒佳肴，大家渐渐在夜色中优雅

地沉醉。第二晚的沙滩派对，临海木屋摇身一变成“曼妙烧烤夜市”，跳过民族竹竿舞，舞过火把秀，我赤足疯跑在沙滩上恣意地放声大笑。第三晚的泳池派对，蜚声国际的法国白夜马戏团带来超越想象的英式高跷表演、火树银花烟火秀、电光表演……火与水的艺术融合，叫人直呼惊艳酷炫。这个高大上的法国白夜马戏团是酒店特邀的驻店表演嘉宾，每周四至周日四天，在酒店全天候都能欣赏到精彩非凡的热辣马戏表演。每晚丰富的派对体验叫人意犹未尽又期待万分，那种让你彻底挑战活力，感受心跳，纵情娱乐的任性，也正是美高梅最吸引人的魅力所在。

亲子游乐任性玩，有趣有爱有回忆

夏天并不意味着孩子们悠长假日的开始，更是家长带着宝贝们开启探索与体验之旅的绝佳机会。亚龙湾游艇会的出海让我们和孩子都体验了一把高端航海的乐趣；到秀美的蝴蝶谷一览亚龙湾全景，孩子们兴奋地惊呼“美呆了！”；还有滨海公园刺激的香蕉船和摩托艇带来的水上快感，户外真冰体验的活力萌动，大小朋友都玩得乐不可支。酒店全新开放的儿童水上乐园“泡泡岛”更成为孩子们的最爱。蘑菇淋浴、喷水海龟、水上跷跷板、冲浪梯和各种趣味水枪，不同花样的水上娱乐，都能玩出激扬飞浪的快乐。泡泡岛使用的所有儿童游乐设施均由加拿大Empex Watertoys公司设计制造，整个儿童游乐场严格按照国际公共儿童游乐环境标准进行规划和配置，更配备专业水上救生员护航，家长们可以更加放心。今年已经第四年推出夏令营主题活动的三亚美高梅，结合互动陪伴的特性，让家长也一同参与到孩子们的活动中，魔术、骑马、射箭、航海、户外野营等一系列主题课实用又有趣，亲子在竞赛游戏的形式中体验着共同成长的快乐，这样美好的时光都会是满满的幸福回忆。



01

01 至尊海景客房，阳台外是一览无遗的亚龙湾海景。

02 03 04 05 06

02 三亚美高梅度假酒店贴心提供“携宠物犬入住”服务。/ 03 法国白夜马戏团的主泳池火舞秀驻店表演。

04 全新开放的泡泡岛儿童水上乐园。

05/06 今年“全家欢”主题夏令营以家庭为单位，让家长与孩子们在魔术、骑马、射箭、航海、户外野营等户外活动中共同成长。

上帝将最好的“建筑师”赐予了格鲁吉亚

Georgia, a Beautiful Garden Built by God

这已并非第一次写格鲁吉亚，但却是我第一次真正踏足这个国家。或许很多人跟我一样，在自己的旅游版图上未曾出现过格鲁吉亚这个名字。印象中格鲁吉亚总跟战乱联系在一起，但眼前只见色彩斑斓、充满生机。战争已离开这片土地，上帝更是把最好的“建筑师”派到格鲁吉亚，打造它独一无二的“后花园”。

TEXT-Phoenix PHOTO-Phoenix ACKNOWLEDGEMENT-格鲁吉亚旅游局



Phoenix
《度假》编辑
看电影、读书、旅行、分享即生活，说走就走，不被林所困，不被心所误。

在乌树故里中迷失

被称为欧洲最高村庄的乌树故里 (Ushguli) 是此行最期待的景点之一，在此之前，路经祖格迪迪 (Zugdidi) 也有意外收获。位于祖格迪迪的达迪亚尼宫殿博物馆 (Dadiani Palaces Historical and Architectural Museum) 内竟收藏了全球仅三副的拿破仑大帝面部铜模，将其逝世时的面貌永远保留了下来，也揭示了达迪亚尼家族与拿破仑大帝间特别的关系。

进入高加索山区后，一路风光无限，让人深信上帝确实派来了最好的“建筑师”，打造了眼前这片土地。群山环绕的梅斯蒂亚镇 (Mestia)，耸立的防御塔错落落在山间、河边，耕牛在院子里低头吃草，好一幅悠然的田园风景画。这些防御塔都建于9-12世纪，均用石块建成，是古时当地居民在发生战争时躲避的地方，经历了一千多年依然完好。

继续往上山前行，再经过3个小时才到达位于斯瓦涅季 (Svaneti) 深处的乌树故里。这个世界文化遗产，是欧洲最高的永久定居地，用“与世隔绝”来形容一点也不夸张，偎依在格鲁吉亚境内最高峰 Shkhara 山下，伫立于苍郁林间，确实是难以想象的绝美，再多的言语去描述也显得苍白。难怪越来越多的游人不远千里，徒步或骑行也要来到这个地方，一睹这上帝派来最好的“建造师”打造的旷世绝美。

被五光十色的普罗米修斯洞穴迷倒

当我向其它人介绍到据记载，普罗米修斯洞穴与普罗米修斯 (Prometheus Cave) 被囚禁的神话有关时，他们认为不可能。实际上，格鲁吉亚境内的 Kazbegi 雪

感受黑海“拉斯维加斯”巴统的浪漫

甫下机，呼吸到的就是阵阵地中海味道的黑海吹来的凉风。说到格鲁吉亚，你可能只认识第比利斯，但事实上巴统 (Batumi) 很早已是土耳其人、俄罗斯人、波兰人、甚至中东等地区的人士度假胜地，而近年欧洲人亦喜欢来巴统。沿着海岸边漫步，大概会明白巴统确实是黑海上的“拉斯维加斯”。除却不断在增建的赌场，此处的浪漫气氛，要比“拉斯维加斯”更胜百倍。先别说海边伫立的一个个刻意为浪漫而打造的雕像，经常随街可以遇上穿上礼服的新婚夫妻，就知道这里和拉斯维加斯一样，都是结婚胜地。而刻意前来结婚的，除格鲁吉亚人之外，还有邻近的土耳其人和其他欧洲人，温柔的海风，和暖的气候和梦幻一般的黄昏构成了这空气里的浪漫氛围。而要感受动人时刻，可走到港口附近55米高的巨型摩天轮，在附近已可以见到不少如胶似漆，每秒也在缠绵看日落的恋人。摩天轮前有个代表着永恒的爱之雕塑品，命名为 Ali & Nino，是依照战时的一段爱情故事作背景，他们会慢慢自转，每10分钟会遇上，亲吻，融合，再分开，观看日落的情侣们也看得入神。

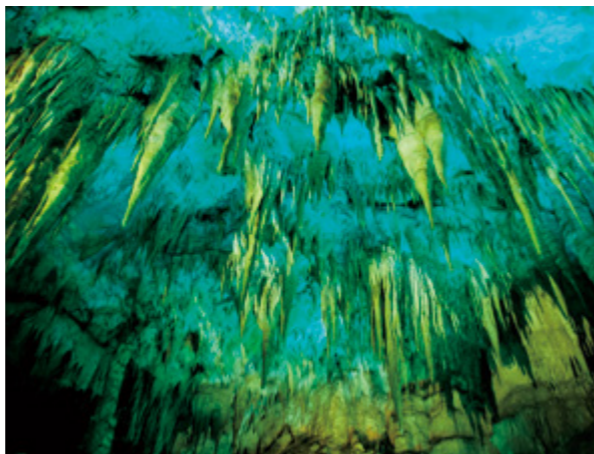
没有恋人，也可漫步巴统植物园，俯瞰黑海、呼吸最新鲜的空气，更可观赏不同国家的植物齐聚在这个城市的奇景。据悉植物园内有一处几平米的地方，会在7月的某天气温突然局部下降，数十分钟后又会回升，相当神奇。可惜此行时间不对，没能遇上这样的奇景。



在斯瓦涅季地区一路看着秀美风景寻找乌树故里。



巴统位于黑海东岸，是海港城市。



01/02 在第比利斯旧城修道院前遇见画画老人。/ 位于格鲁吉亚境内世界第三大坝。

03/04 在山上俯瞰姆茨赫塔 (Mtskheta) 老城。/ 普罗米修斯洞穴内魔幻的钟乳石。

05/06 步行第比利斯旧城，遥望“格鲁吉亚母亲”雕塑。/ 此复刻的 Tamada 雕塑是格鲁吉亚作为葡萄酒发源地的历史证据。

山，海拔 5047 米，正是希腊传说中普罗米修斯盗火被宙斯囚禁的地方。至于眼前的洞穴究竟与普罗米修斯是否有关，我不得而知，但看着被打上七彩灯光的钟乳石奇妙地展现在眼前时，顿时迷醉，相机毫不吝啬地记录着眼前有些许魔幻的景观。资料显示，这里才是当年普罗米修斯真正被宙斯囚禁的地方，位于地下 18 米深处，是世界最大洞穴之一，欧洲最丰富的钟乳石洞之一，全长 1100 米，洞内湿度高达 90%，而其丰富的钟乳石是由大水冲刷形成，且每一个洞穴的钟乳石形态都不尽相同，最大的一部分甚至需要坐地底游船游览。在漆黑一片中，戴着安全帽、救生衣穿梭于钟乳石间，尽是新奇。

在卡赫季当一回勇敢的酒鬼

曾有格鲁吉亚人说，“故土、母语和东正教信仰构成了格鲁吉亚的基石，而将它们连在一起的是葡萄。”走在格鲁吉亚，常遇见那个与格鲁吉亚葡萄酒历史有关的雕塑复刻品，它是格鲁吉亚作为葡萄酒发源地最重要的历史证据，印证了格鲁吉亚远在 8000 年前已开始进行酿酒活动。参观卡赫季 (Kakheti) 的酒窖，这些辉煌的历史以及传统的酿酒方式，都能一一了解。

格鲁吉亚的葡萄酒一般需要 18 个月来酿制，相较于欧洲用 2 个月酿制的葡萄酒，色泽确更为醇厚，而葡萄酒酿制好后都会被存放于一种专门用来盛酒的陶制容器中至少三至四个月，因此酿造出来的葡萄酒都拥有丰富单宁和维生素，而这种古老的传统酿酒方法迄今仍然为格鲁吉亚村庄每家每户所沿用。

而我更有幸一尝当地独特的 ChaCha 蒸馏酒。早在 17 世纪，格鲁吉亚的祖先就将酿造葡萄酒剩余的残渣进行蒸馏，制备 ChaCha 蒸馏酒。古代格鲁吉亚人习惯将 ChaCha 作为保健和药用酒，这个传统保存至今，许多老人每天早餐依旧会喝一杯 ChaCha。导游介绍，此酒乃“大地与太阳之子”，酿制此酒，就如汲取太阳之精华，外表看似晶莹剔透，但喝下去，就像把“太阳”吞进肚子里，一试难忘！

难忘第比利斯之夜

第比利斯 (Tbilisi) 是格鲁吉亚的政治、经济、文教及工业中心，文献中关于第比利斯的最早记载，是 4

世纪 60 年代发生的一次外族入侵的攻城战斗。从那时起，第比利斯的历史就与旷日持久的战争及短暂的和平、繁荣和衰退永远地连在了一起。

但眼前所见，第比利斯却是一座景色迷人的城市，旧城滨水，城内有弯曲的小巷、残旧的古堡，还有建于 5 世纪的教堂和昔日的格鲁吉亚王宫。新城傍山，游客可乘缆车上下山。市中心是格鲁吉亚政府大厦、商店、剧院和博物馆，6 条街道向市区各处辐射，交通十分便利。现在，当我们步行在第比利斯的街道上，已经很难发现它昔日战争的痕迹。

在第比利斯东部附近的素罗拉克山麓，自南向北保存有 17 至 19 世纪的女修道院、18 世纪的教堂等古代建筑。在山脊上，有残破的古代城堡和第二次世界大战以后建立的巨大的“格鲁吉亚母亲”雕像。这尊雄浑高大的塑像面向古城，她左手托腕，右手执剑，象征了格鲁吉亚反法西斯战争的伟大胜利。沿山脊上崎岖的山路北行，是建于公元 4 世纪的第比利斯古城废墟。离开格鲁吉亚前的夜晚，导游带着我驱车来到第比利斯的高点，市中心的城市美景就展现在我面前了：夜色掩映，古老的城区、成片的民居、教堂的穹顶、王宫的巍峨、卫城的苍凉、奇形古怪的建筑尽收眼底，这正是第比利斯最典型的都市魅力。

线路

初“尝”格鲁吉亚之旅 (7天)

- D1: 广州-伊斯坦布尔-巴统
- D2: 游览巴统，在黑海畅泳，到植物园鉴赏各国特色植物。
- D3: 参观位于祖格迪迪的达迪亚尼宫殿博物馆，前往群山环绕的梅斯蒂亚镇。
- D4: 登上欧洲最高村庄乌树故里，感受世界遗产之城的震撼。
- D5: 参观普罗米修斯钟乳石洞，前往首都第比利斯。
- D6: 到距离第比利斯城 20km 的卡赫季品尝当地红酒，一试 ChaCha 烈酒的滋味。
- D7: 游览第比利斯，从高处俯瞰这座古老与现代交织的城市，返回广州。

一抹绿，一脸萌 长白山万达假日度假酒店

亲子游不少，这次确实是最北的一次——夏天的长白山。当她亲眼看到平时只在绘本看到的小松鼠，懂得呼气追随飞扬的蒲公英，爱上BOOMi的小背包，能够区分长颈鹿和梅花鹿，收获不收获不重要，回忆就在那里。

TEXT- Qiuqiu PHOTO- 秋秋、品牌提供



QiuQiu
《度假》编辑

爱时尚想颜值美，爱旅行想心灵美。生命本就是一次经历，“要么做个酒鬼，要么做个疯子”所以很可能“没事抽抽疯”就出发了。

若说大家喜欢长白山冬季白皑皑的美丽，那我更爱它清脆柏绿的容颜。对话蓝天，俯瞰山川，在草地上和小花跳舞，在森林里听鸟儿欢歌，在负氧离子充沛的世界里，享受长白山独有的 22℃ 舒适夏天。当娃活蹦乱跳地背着可爱的 BOOMi 包包，一切都是如此地治愈。

专属22度 绿野仙踪

清凉夏日里，久违的青草气息，令人心旷神怡。大森林，佛库伦湖，白雪公主的小马车，飞鸟鱼虫，松鼠或是猫头鹰，在这里都能近距离的看到，绿野仙踪想必也不过如此，尤其地处热带城市的我们来说，真是爱上这一阵的透心凉。

度假区地理位置绝佳，位于长白山脚下，北纬 41 度的黄金纬度，原始山林环绕，欧式风格建筑与大自然融合在一起，相得益彰。尤其在蓝天的映衬下，俨然一副山水画，令人不禁感叹造物主的神奇。漫步于白桦林间，欣喜的发现这里的度假生活远比旅行攻略要丰富多彩，可以选择山地观光、山地探索，还可领略民俗风情、品尝东北特色美食，购物娱乐在度假区内就已一应俱全。

若想一览度假区全貌，尽情享受纯净呼吸。这里的多条缆车索道就可实现愿望。搭乘缆车缓缓上行，度假区的景致及天与地交界处的长白山脉逐渐浮现，直至尽收眼底，如同一幅徐徐展开的画卷，妙不可言，让人无比惊叹又醉心于此情此景中。除了度假区内的游览，还可以搭乘度假区免费巴士，前往长白山西坡，一探天池仙境。



在长白山万达假日度假酒店共设有15间BOOMi童趣套房。

据说，好玩刺激的水乐园也将于今年夏天 8 月份与大朋友和小朋友见面，这是全新的水上游乐项目，也是度假区的第一次尝试，爱与水嬉戏估计是每个小朋友的天性吧，期待！

童趣BOOMi萌动世界

感受了度假区满满的大自然气息，自然要寻得一处舒适的住处。假日酒店及度假村太懂我们这种亲子游的需要，假日酒店及度假村携手知名插画师赖嘉晟（Trevor Lai），以其笔下卡通人物萌熊布迷 BOOMi 为主人公，打造出一系列充满童趣的产品和服务。

坐落于长白山国际度假区核心地带的长白山万达假日度假酒店、长白山万达套房假日酒店以舒适的居停氛围和完善的设施。两家酒店由多栋木制欧式建筑群组成，远远望去，仿佛与长白山融为了一体。BOOMi 和 Bibop 也住在这里。当孩子入住酒店的时候就收到一份 BOOMi 的大礼包，里面有儿童护照、行李牌、小贴纸哦。长白山万达假日度假酒店的童趣主题房间充满了 BOOMi 元素的设计，



盛夏的长白山万达国际度假区，绿意盎然。

温馨明亮的黄色床单和枕套、可爱的浴袍还有小拖鞋，都是 BOOMi 的图案，充满好奇心的小朋友简直在酒店的房间就可以开启探索之旅。

假日度假酒店在室内特别为小朋友设立了儿童游乐室，提供益智玩具以及多种游乐设施。惬意广袤的室外空间从来都是孩子们尽兴玩耍的天地，户外儿童乐园更是为孩子们量身定制了多种游乐项目。我们坐在假日后花园里赏花喝茶，还可以间隔陪宝贝们一起玩滑梯、荡秋千。值得一提的是，酒店为宝贝们定制了多种娱乐活动和宝贝小课堂，不仅可以令宝贝们学习一种小技能，也让度假变得十分有意义。

在酒店，除了体验优质睡眠外，融入当地特色的“吉咖啡”全日餐厅，即可让我们享用琳琅满目的中西方美食，又可品尝到长白山的山珍野味，小朋友还能体验“吉咖啡”的营养儿童菜单，特意放大的字号便于儿童识字阅读，色彩丰富的卡通封面令食欲大增，非常贴心。配备落地窗的大堂吧，环境温馨，木质桌椅和户外的蓝天碧草融为一体，是放松身心、休闲小憩的理想所在。还有为宝贝们精心准备的特色果汁和冰淇淋，让前来小憩的一家人倍感温馨和亲切。



假日品牌酒店在长白山万达国际度假区共有三家。（上）当地特色的“吉咖啡”全日餐厅。（下）

开启“热”力十足的音乐派对 Light up a Hot Music Party

酷热难耐的夏天，我来到了一个更“热”的地方。有音乐、有洞穴、有蝙蝠，这里满足我的一切好奇心，体验身体与心灵双重震撼。

TEXT-Lingo PHOTO-砂拉越旅游局、Lingo ACKNOWLEDGEMENT-砂拉越旅游局



Lingo
《度假》编辑

每一次的旅程，就像是进入时间隧道，随心去发现过去与未来。

初次认识砂拉越

在变幻莫测的热带雨林里，不知不觉间，这里也发生着变化。砂拉越，从一个经济型城市转型为旅游城市。记得和朋友说起要去砂拉越，她用疑惑的眼神看着我“你是要去沙巴，老挝和越南吗？”非也。砂拉越其实是马来西亚面积最大的州。它素有“犀鸟之乡”美誉，三分之二的土地都是热带雨林区。从空中俯瞰，整个砂拉越州就像是被迷彩伪装着的。在砂拉越的华人不多，大部分是由达雅克族、肯雅族、普南族、马来人等 23 个不同的族群组成。虽然它没有马来西亚其他热点旅游城市所让人熟悉，但它深受科学家、探险家、音乐家喜爱。

逃离到美里，听一场爵士乐

之所以说砂拉越深受音乐家喜爱，皆因这里每年都会举办婆罗洲爵士音乐节，这也是吸引我来此的重要目的。

初到美里的早晨，天还下着小雨。耳朵比大脑先醒一步，还在梦中的我，已经听到外面传来音乐，然而并没有惊扰到我，相反觉得自己轻松了许多。

婆罗州爵士音乐节，从 2006 年举办至今第 11 年，已经邀请了许多国内外不同的乐队和音乐家前来参演，越来越大的规模和越来越专业的舞台，使得音乐节早已不再是纯粹的爵士音乐节。音乐节前夕，主办方都会邀请当地有声望的人士和各界媒体朋友前来参加植树活动，传递自然生态绿色环保理念，希望这样的绿色行动会一直秉承下去，也见证着每一年婆罗州爵士音乐节的成长。

低矮平房、疏朗天空、葱郁草地、相邻大海，这里具备着开音乐节的一切条件，在大草地搭起的舞台，铁架上硕大的英文字母在绽放光芒“Borneo Jazz”。每年总有许多来自世界各地的游客慕名而来，男女老少，有形单影只的、有出双入对的……据 2015 年官方统计，到场观众约有 40% 是非当地人，让人出乎预料。不管怎样，内心澎湃的我已迫不及待想要踏进这片高能区。谈到爵士乐，应该大部分人对萨克斯最为熟悉，低音深沉而平静，我不知有多少回是被它迷倒的。然而，直到今天才知道原来爵士乐可以有很多“玩法”。

今年演出阵容称得上高手云集，涵盖了多种爵士演奏风格。有来自马来西亚与印度的神秘组合 A.P.I.、西班牙美丽精灵 O Sister!、马来西亚本土灵魂爵士乐队 Funkatorie、邂逅德国与古巴组合 Klazz Brothers & Cuba Percussion、象牙海岸与比利时的能量代表的 Manou Gallo Groove Orchestra、新加坡的 Raw Earth、HIGH 翻全场的美国乐队 The Rad Trads、日本爵士长廊 Yuichiro Tokuda's RALYZZDIG。钢琴、萨克斯、架子鼓、贝斯……不同乐器的运用搭配形式独立创新，每一首都给人耳目一新的感觉，如果说是精心准备，还不如说现场即兴演奏更为贴切，灵活随性而又具有鲜明的个人特色及魅力，激情的他们让每一件乐器富有生命力。

随着日落而息，音乐混合了当地树林间各种绿色气味，节奏由高到低，由快到慢，空气中弥漫的快乐将现场气氛推向最高点，有的欢呼起舞，有的席地而坐，玩得不亦乐乎。久违的音乐像是一阵凉风吹进耳洞，灌入脑中，让藏污纳垢的神经为之一振，“Encore,Encore”身临其中的我终于明白为什么要再来一首，它让我感受到音符间的碰撞所带来的感动与释放。与此同时，前来观赏的人们不仅可以享受音乐，还可以品尝来自当地的美食，还有各式各样的具有当地特色的手工作品和现场绘画等等，一举几得。

无论你是因为追求音乐而来还是只为有一个惬意的假



01

01 乐手为“Borneo Jazz”演绎最美一曲。（来自象牙海岸与比利时组合乐队 Manou Gallo Groove Orchestra）

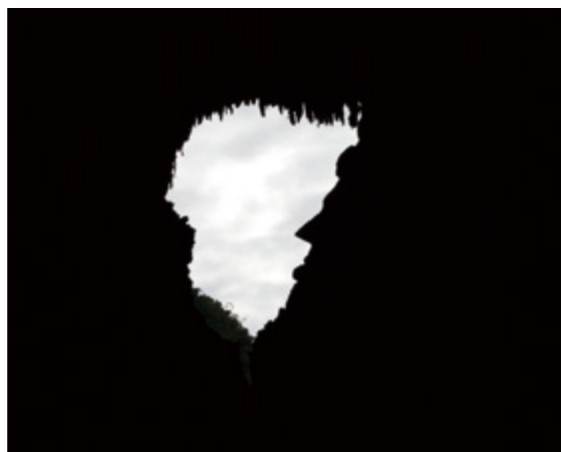
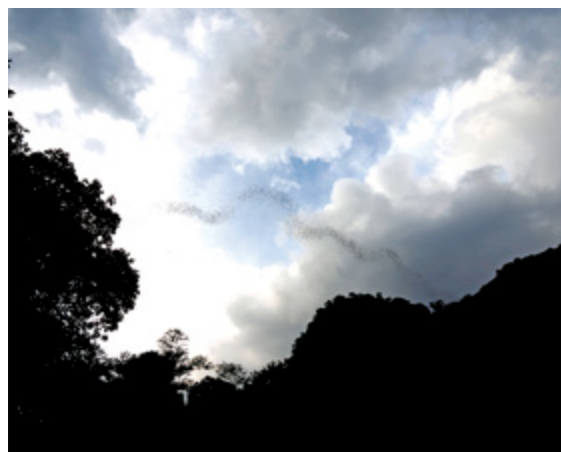
02 04

02 俏皮的国外朋友将快乐尽情到底。

03

03 现场各种各样的美食。

04 都说吹萨克斯的人最有魅力。（来自日本乐队 Yuichiro Tokuda's RALYZZDIG）



- 01/02 百万蝙蝠倾巢而出。/ 天然匠工打造出美国林肯头像的剪影。
03/04 在朗洞你会看到大小各异的像水母一样的钟乳石。/ 清水洞里曲曲折折的铁道。
05/06 一位长耳婆婆正在用肢体动作解说手上的乐器。/ 穿梭在雨林里的居民。

期，现场的人们会尽情直落到凌晨，狂欢过后一切都归于静谧当中，大概就是这里的魅力所在吧。

穿梭雨林，探究原味洞穴

姆鲁国家森林公园是砂拉越行程上必去的目的地之一。它建立于 1974 年，总面积 52865 公顷，在 2000 年时被列入世界自然遗产名录，独特的地质和环境深受许多科学家和探险家的青睐，“如果冒险有个家”大概它就是那个家。从美里到姆鲁机场，我们选择了最普遍方式就是乘坐一天 2 班的 MAS wings 小飞机，时间大概半个小时，非常便利。一下飞机，整个人就被湿润的森林气息包围，绿树浓荫，我感受到了最强生命力。

下午两点，我们雨林之旅的第一站选择去寻找朗洞 (Lang Cave) 和鹿洞 (Deer Cave)。走在高温多雨的环境下你必须是有备而来，帽子、防水防滑运动鞋、防水衣、饮用水、手电筒一样不能少。通往每个目的地的是由木板铺设成的栈道，可以让游客安全地领略姆鲁的风采。还有品种数以千计的动植物不得不让我敬畏，高大潮湿的树冠，四周充满着响亮的声音：鸟叫、虫鸣、以及树冠中所发出的各种声响，仿佛存在一种未知的魔力。

大概步行了 40 分钟，到达了朗洞。据说是 1978 年洞穴专家 Lang Belarek 首次发现，並以其命名。是这里最小的一个洞穴，但它并不平凡，纯天然的匠工经过时间的沉淀所打造钟乳石、石笋和石柱等造型各异，有的像一只只大水母，让人目不暇接。

离朗洞不远的便是“味力十足”的鹿洞。说起鹿洞，它是由河流侵蚀而成，是世界上第二大的洞穴跑道，有 2 公里长，90 米高与宽，可容纳五座英国圣彼得堡大教堂。鹿洞之所以取名鹿洞，听部分当地人说是因为当时这里为鹿的栖息地，不过很显然这里已经换了主人。走进洞口，先闻其气味，后听其声音。由于洞内十分宽阔，蝙蝠叽叽喳喳的叫声，从听觉上非常立体，再往上会看到浓稠的一片黑色，没错！那大约有 300 多万只蝙蝠都聚集在此，听导游解说，洞穴下面的一座座小山丘都是由蝙蝠的粪便形成的，是一大群蟑螂及其他昆虫的食物来源。我顿时惊呆了，不过在幽暗的洞里是没办法用肉眼看清，只能用鼻子的感受它的存在。大约在傍晚 5-6 点的时候洞里的蝙蝠会成群结队飞去洞穴觅食，蜿蜒而行，十分壮观，这现象被称为“Bats Exodus”，是姆鲁的一

大自然奇观。虽然蝙蝠居住在黑暗地方，但它十分脆弱，所以需要我们去保护。鹿洞另一个神奇的地方就是从洞内往外，你会看到一个像美国林肯总统侧面的剪影。

第二天早上，我们乘着长尾船去探访了雨林里的普南族村落早市。在错综缠绕的河流上穿梭，河岸两侧绿树成荫，如高墙矗立。古老的木质长屋错落有致，记忆犹新的是村落后院那一大片草地，远看天空铺着一层薄薄的雾纱，让人着迷。在没有叫卖的小市集，只有几位中老年妇女在一个敞篷下，有的正在编制着五颜六色的手工艺品，有的赤脚站在一旁闲聊……同时，我们还尝试了普南人猎杀动物的吹箭，当来到这里你会不由自主去尝试每一样东西，用心去感受他们的传统文化。离开村落，我们到达了清水洞 (Clearwater Cave) 和风洞 (Cave of the Winds)。需要爬 200 多级阶梯才能到达的清风洞，以纯净见底的地下水而得名，去清水洞的朋友不妨带上泳衣在此畅泳一番。同样去风洞也需要爬阶梯才能到达，当你走到洞口就能感受到丝丝凉风扑面而来，风洞里也有许多奇形怪状的钟乳石，能与朗洞媲美。

欣赏了雨林一隅，发现每个幽暗的洞穴没有想象中的不安全，洞穴内会设有栈道扶手，有照明光源，并不是伸手不见五指。如果你是音乐爱好者，如果你也知道美里，那就出发吧，让冒险与自由不再是内心写照，而是踏踏实实在你脚下。

线路

探秘雨林腹地的超感官之旅 (7 天)

- D1: 广州—吉隆坡—砂拉越 (美里)。
D2: 参加植树活动，海边日落 BBQ。
D3-D4: 与动物作伴，尽情享受为期两天的 2016 年婆罗洲爵士音乐节。
D5: 从美里抵达姆鲁国家森林公园，探秘雨林腹地——朗洞和鹿洞。
D6: 参观居住在雨林里的普南族的早市，随后到达风洞和清水洞。
D7: 姆鲁国家森林公园—美里—吉隆坡—广州。



私人时刻 一件随你周游的物品

Travel Stuff with You

TEXT- Qiuqiu PHOTO-品牌提供

当下越来越多的时髦旅行家，不论到达哪个目的地，都会带着自己的专属旅行物件，这些物件也许是书本、墨镜、唇膏，也可能是小两口的定情信物如“婚戒”，一个从小到大陪着长大的公仔，又或是源自印第安部落传说的“捕梦网”，它们就像一个令人心安的“护身符”，像一种信仰让人充满前行的力量。而我的出行私人物件是一张“全家福”，它陪着我已经走过超过5个国家10几座城市。当一件物品搭上了人、时和景，情节就出来了，这一期分享这些受宠的“私人专属旅行物件”，其实，我们是想听听你的故事。

香氛 • “你穿什么样的衣服睡觉？”玛丽莲梦露的回答至今仍是佳话：“我通常都只擦上几滴Chanel No.5香水而已。”精致的旅行客就算化妆包再小也要带上专属的香氛，“我记住了你的味道”是一句你爱听的魔咒，萦绕旅行中。

防晒 • 旅行是与自己对话，这个“自己”包括素颜朝天。返璞归真，人们喜欢晒出“素颜旅拍”，暂别粉墨但护肤必不可少。上山下海，峡谷草原，实用主义者都不会少了一支防晒。

微单 • 对于非摄影专业人士来说，微单确实实现了“快准狠”拍好照片的愿望。当轻巧和简易分享成为旅拍的主题，再挑上一个复古的翻盖背包，文艺范很足。



旅行箱 • 喜欢给箱子贴上旅行贴纸，每次等待行李便能瞬间认出自己的箱子。它有点磨损了，它的凹凸槽又深了，但每次出门前打包旅行箱的时候，总是小心翼翼，因为我们在打包旅行路上的“家”。

1. SPORTMAX 白色束腰裙
2. Salvatore Ferragamo 浅棕色太阳镜
3. Friends 耳机
4. H&M 编织草帽
5. Jo Malone 黑雪松与杜松香氛
6. 《雕刻时光立 点亮城市》书籍
7. PERNELLE 牛皮包
8. RIMOWA 拉杆箱
9. Canon EOSM10可换镜头数码相机
10. Clarks 棕褐色皮革凉鞋
11. Avene 敏感肌肤防晒乳
12. LINE FRIENDS 旅行充电宝



一笼烧卖却“逸致”

香港万丽海景酒店悠然体验

Renaissance Harbour View Hotel Hong Kong

TEXT- Phoenix PHOTO-香港万丽海景酒店

趁着短假期与家人来到香港度假，在这座节奏急速的城市中，于香港万丽海景酒店内，泡一壶普洱，吃一笼烧卖，看着眼前的维港美景，悠然享受港式假期。



在酒店房间里能饱览维港美景。(上)万丽咖啡厅供应环球美食。(下)

此程与家人同游，首先当然希望玩得轻松、住得舒适。选择了位于湾仔海旁的香港万丽酒店，走出地铁站不过几分钟步行即可到达，沿路商厦及店铺林立，享受港式购物快感变得十分方便。酒店更与天星渡轮码头毗邻，交通便利，令出海漫游长洲岛等行程都能顺利进行。

进入酒店，除了贴心的服务以及舒适的空间体验，房间中更能饱览维多利亚港的景色。而香港万丽海景酒店对于香港本土文化的传扬也是令人印象深刻，柜子上陈列着港式传统“Yum Cha (喝茶)”杯具总让人想深入了解香港的早茶文化。泡一壶普洱，在木营造的温馨空间中与家人共享维港美景，在快节奏的都会里悠然享受港式假期。

若说在酒店房间里就能感受到香港本土风情，那么在香港万丽海景酒店的万丽咖啡室中及福满楼中菜厅，你就能真正品尝到港式味道。万丽咖啡室位于香港万丽海景酒店阁楼，全日供应环球美食，环境舒适，是与家人共享天伦的好地方。你能在这里吃

尽环球珍馐，更能惊喜地在早餐中发现热腾腾的港式点心，干蒸、烧卖、虾饺尽是浓浓港式早茶风味。而在华丽的满福楼中菜厅中品尝到的香港招牌美食蜜汁叉烧也令人一试难忘。度假，怎能少了美食？香港万丽海景酒店丰盛的地道美食能令你的港式假期更加圆满。

从房间往下看，位于酒店十一楼的平台花园相当吸引。面积广达 11,000 平方米，为客人提供各式各样的康乐活动设施其中包括酒店季节性恒温户外泳池、高尔夫球练习径、两个网球场、缓跑径及健身中心，大人小孩都恨不得马上行动，玩乐一夏。即日至 2016 年 8 月 31 日，预订香港万丽海景酒店连续 2 晚或以上的园景客房住宿，每房每晚只需港币 \$2,210 起，更可免费获赠双人早餐及 2 张香港海洋公园入场券，连海洋公园园内优惠券一本。



到满福楼品尝地道特色点心。

蜜汁叉烧呈现浓浓粤菜风味。



Mandarin Oriental. Where you start a perfect day in the city.






够资深，你也可以是旅行设计师
爱旅行，就来这里相会资深旅友

 设计师编辑入口

 App Store

 Android

App Coming Soon.....

抢先关注旅行狮微信号



Travelions

资 深 旅 友 在 线 俱 乐 部