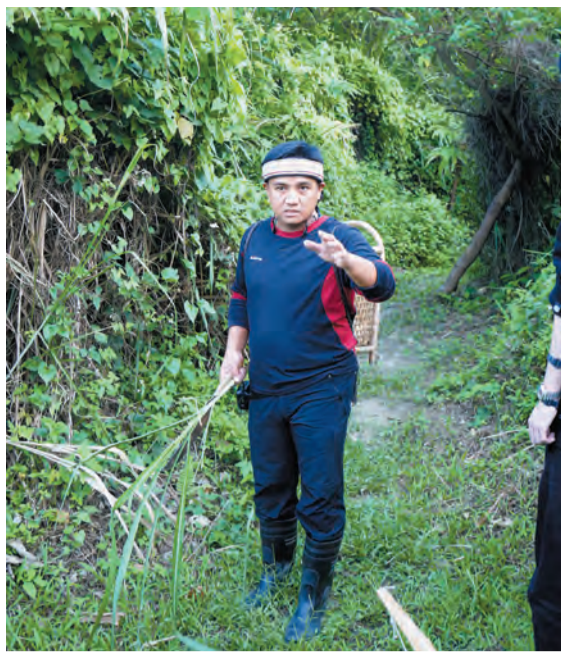


高山森林基地位於台 11 線旁的海岸山脈上，群山環抱兼擁海天一色，讓人身心大暢。

被稱為台灣「最後一塊淨土」的台東，是香港遊客較少踏足之地。那裏的海岸、高山、森林、溪谷，都保持自然完整的風貌。總長 168 公里的台 11 線，被當地人稱為「台灣最美公路」。在台 11 線旁的山腰上，有一處靜謐、蔥鬱的高山森林基地，那是台灣唯一臨海布農族的聚落。旅客可在那裏觀看山海美景，並開啓森林探險之旅，參與射箭、攀樹、露營等豐富活動，體會布農族祖先的森林智慧。

文、圖：Amanda

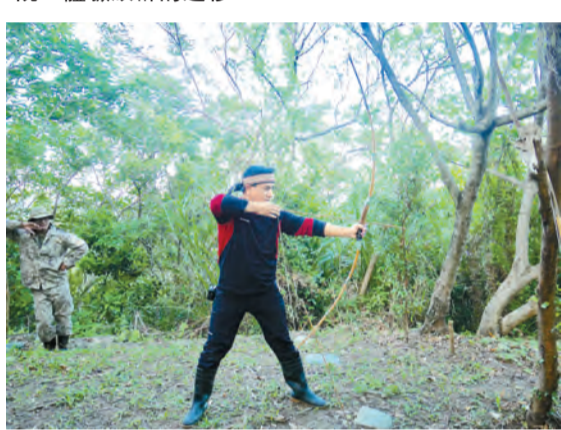
台灣東海岸 森林探險之旅



小馬向旅客講述小時候同親人居住於石穴的故事。



記者與行家懷着虔誠的心情，聆聽部落古老的傳說，體驗族群的遷移。



在小馬的指導下，眾人進行射箭比賽，氣氛活躍。



對上山狩獵的勇士來說，「阿拜」是很好的一個主食及裹腹的食材。



「森林探險」活動歷時約 4、5 個小時，旅客須提前預約。



攀樹引導員教授所有人攀樹技巧。



攀樹需要較多的體力，坐在樹上看海不失為一種有趣的體驗。

高山森林基地
地址：花蓮縣豐濱鄉磯崎村高山一鄰 2 號(往山上)
郵箱：gsforest.com@gmail.com
網址：http://www.gs-forest.com
(旅客可搜索高山森林基地 Facebook 粉絲專頁，獲取即時活動資訊。)

「高山」是部落的名字，近百年前，翻山越嶺從中央山脈而來的布農族祖先，依舊思念着山林裏的生活，所以在這片離海不遠的森林裏，他們以石洞為居所，靠狩獵和耕作為生。高山森林基地，就是部落生活過的地方。這塊土地保留了它原始的樣貌，現為旅客提供文化與生態的森林體驗。受到台灣公益平台文化基金會之邀，筆者同一行記者一起探訪這一神秘部落。一走進高山森林基地，主人小馬便以布農族高亢而悠遠的歌聲迎接旅客。他是居住在森林裏的布農族第三代，40 歲結束軍旅生涯，回到故鄉磯崎。他希望守護這片山林，創造更多工作機會讓部落的孩子回鄉，於是籌備開創了這個基地。旅客可在內裏攀樹、射箭、品嘗部落料理、進行森林探險等。

古老巫師居住的石穴

「多元的生態環境造就了多元的族群，這裏就是一間活的博物館。」他向大家解說道。然後介紹旁邊阿美族的朋友小黑，「要區分布農族和阿美族很簡單，看看我和他的身材就知道了。」只見小黑身材頹長而強壯、皮膚白暫，而小馬個子略小，皮膚黝黑，區別顯著。小馬向眾人講述族群神秘而久遠的故事，「民國 34 年至 39 年，是所有族群遷移最頻密的時期，族人從山頂一路遷移到半山腰，過起石穴生活。我們腳下的土地便是最後一次遷移戰的舊部落。」他向大家展示祖先曾經居住的洞穴，並讓旅客蹲在洞穴裏，用山羊、山羊的動物視角看外面的「獵人」，他認為「森林除了是我們的家，原本就是大自然所有野生動物的家。」小馬的爺爺是巫師亦是獵人，他在岩洞生活兩年多，確認這是一處宜居的新家園，便招集親族遷移至此。海岸山脈唯一的布農族人血脈，便在此繁衍傳承。小馬帶領眾人走過巫師行走的小徑，「以前老巫師走過這條路的時候，百步蛇都會撤退。」大家探索着這條蜿蜒的小路，彷彿回到了久遠而神秘的巫師年代。

療癒身心的攀樹體驗

一行人來到休息區，在傳統原住民的竹造房子裏，品嘗刺蔥紅茶和芭蕉。這是一片平坦而開闊的高地，以前被作為農耕區。在三面通風的房簷下，頭頂是台灣六大族群的編織布，眼望着梯田、水池和海景，十分愜意。稍作休息，眾人便行至附近的一棵大榕樹下，開始攀樹體驗。攀樹引導員蟹哥說他擅長冒險治療，幫助人們透過冒險進行心靈成長和療癒，這片基地正好契合他的理想，於是他與小馬一起開發出森林攀樹的體驗活動。攀樹的重點不在於爬得多高，而是要和樹進行互動。攀樹之前，蟹哥帶領一行人一邊撫摸着樹幹，一邊繞着大樹緩慢行走，「深呼吸，想像你剛剛排出的二氧化碳，飄到這棵榕樹的氣孔旁邊，透過光合作用，被它吸收，同時它也釋放氧氣。人的生命就這樣和大自然息息相關。」他用緩慢平靜的話語令所有人思緒放鬆，感受人與樹木的互動。然後，在他的帶領下，大家進行了兩至三小時新奇而療癒身心的攀樹體驗。

體驗獵人的冒險

射箭是森林探險的重頭戲，為了生存，部落的孩子從小便要學習捕獵。簡單的祈福儀式後，小馬帶領着我們走入山林獵場，開啓獵人的「八天七夜冒險之旅」。我們背着竹筐，扛着弓箭，走在崎嶇不平的山地上。穿過樹叢，最後到達以前山豬群的棲息地，用稻草製成的山豬散放各地，旅客可在此進行射獵的實作練習，弓箭設計輕巧實用，要射中卻頗有難度。眾人嘗試一番，體驗到原住民生存不易。結束演習後，我們慢慢穿梭在這個密林間，前往更高處的獵人路徑。所有人閉上眼，手搭在前一個人的肩膀上，跟着前方的腳步，感受獵人在黑夜的狩獵情形。穿過荆棘後，是海闊天空。眼睛緩緩睜開時，已經身處高地，遼闊的太平洋景致令人興奮。然後，眾人圍坐一圈，小馬再次唱起古老的布農族民歌。布農族模仿在山林間所聽到的溪水、風雨、蟲聲鳥鳴等聲音，創造出了台灣有名的八部合音，所有人都陶醉在這優美的自然之聲裏。

登上勇氣石

森林探險終點，也是活動的高潮，是登上勇氣石。旅客可以一步一跨爬上階梯，到達最高的山壁處，俯瞰着太平洋和公路的那一瞬間，四面遼闊、視野開揚，這正是老鷹俯瞰大地的位置，一種大自然帶來的感動，從心底升起。大家一邊欣賞美景，一起品嘗原住民食物「阿拜」，那是一種類似糉子的食物，族人在節慶或打獵時食用。最後，小馬以三聲槍響結束捕獵之旅。「第一槍，向部落報戰功。」話音剛落，小馬便向天空打出一槍，槍聲響徹山谷。這時有人問若是沒有捕到獵物怎麼辦？小馬立刻顯示出原住民幽默的性格特質，他開玩笑說「沒有捕到的話估計是阿美族吧」，引來身旁的小黑連連抗議。第二槍是宣誓獵人主權，「沒有森林就沒有動物，我們有責任捍衛這片獵場，所以我認為獵人的定義其實是『森林保護者』」。第三槍是感謝主靈，保佑我們一路平安。行程結束時，小馬教大家講了一句布農語，翻譯過來便是「我們還活着，非常開心見到你。」他摘下幾片樟葉，讓所有人攜帶着這片土地的氣味回家。

登上勇氣石後，眼前的山林與海岸線讓人讚嘆不已。



非去不可

從石油到文化

韓國有着許多活化再生的精彩景點，其中包括位於麻浦區的文化儲備基地。原本一處 40 餘年不為市民所知的儲存石油的秘密基地，近年來脫胎換骨變成舉辦慶典、表演、展覽、市集的環保複合文化空間，去首爾遊玩的朋友不要錯過！石油儲備基地建於上世紀 70 年代，為了防止石油價格動盪對該國經濟產生影響而建造。基地廢棄後，原有的 5 個儲油槽被重新利用，分別建成玻璃展館、演出場地、石油儲油槽原貌、文化複合空間、故事館，不僅保存了其歷史價值、發展可持續生態，還可以令其繼續為市民服務，舉辦有關環境、文化、藝術等各色主題的展覽。曾為臨時停車場的寬闊戶外空間，則成了文化廣場，為市民提供休憩和舉行社群活動的空間。



文化儲備基地周二至周日開放，遊客可免費參觀。

文：Suen

航空快訊

港航準點率領先亞太區

過去一年，你坐過幾趟飛機？又延誤過幾次呢？香港機場是全球最繁忙機場之一，成立於 2006 年的香港航空在準點率方面亦表現出色。據 OAG 2019 年準點率綜合報告顯示，香港航空準點率再度榮登亞太地區航空公司榜首，全球名列第三。作為全球首屈一指的旅行資料提供商，OAG 自 1929 年以來一直為航空旅行生態系統的成長與創新提供助力。該報告是最全面性的全球航空公司和機場準點率(OTP)年度排名。位列亞太榜前三名的香港航空、曼谷航空和澳洲航空，都躋身全球前十名；曼谷航空、阿斯塔納航空和亞洲天網航空是三家新打入本年度亞太地區準點率前十名的航空公司；中國三大航空公司——中國南方航空、中國東方航空和中國國際航空，2018 年的準點率有明顯改善，分別位居全球第 15 名、第 17 名和第 19 名。



香港航空去年準點率達 88.11%。

文：Suen

旅遊資訊

穿越亞洲大陸的美食之旅

旅行的方式有很多，除了上天下海的飛機和郵輪，旅客還可以選擇乘搭火車鐵路，緩慢地欣賞沿途風景。亞洲東方快車是亞洲最豪華的夢幻列車，穿梭於泰國、新加坡、馬來西亞菁華路線，這列充滿南洋風情的豪華列車，滿足了乘客追求舒適、悠閒旅程的夢想。東方快車將與著名國際廚藝大師聯袂推出 2019 年度系列「快閃」美食活動。2 月 5 日起，在三晚的曼谷——新加坡之旅中，新加坡糕點廚師 Janice Wong 將在列車行程中展現其對甜品和烹飪藝術的熱愛；3 月 1 日起，Mangan 帶領的美食探險之旅將在新加坡啟程，乘客與他一同前往當地市場嘗街邊小吃，隨後登上列車開始兩晚的曼谷行程；9 月 2 日善於融合越南與法式料理精髓的法國主廚 Didier Corlou，將獻上「四手」晚餐、特色下午茶，以及小型「香料工作坊」展現 30 年的烹飪技藝及其對東西方風味融合的癡迷。



列車標準行程總長約 2030 公里，時速大致維持在最適觀景的 60 公里左右。

文：Suen