

戀 上 香 格 里 拉 高 海 拔

雲南，彩雲之南，單聽名字已經夠浪漫。
有人話，雲南風光好，

尤其是海拔高達三千的香格里拉，

高原、湖泊、樹海、雪山……

一切澄明剔透，特別容易讓人鍾情，

一個不小心，更會戀上這裡的人。

就好像《高海拔之戀II》的鄭秀文和古天樂，

糾纏於碧塔海的一片樹海，戀下戀下；

現實版，也有一對來自英法的俊男美女，在香格里拉邂逅，

甜蜜蜜的辦了「溜達馬幫」這個非常老外的帳篷之旅，

騎馬訪藏區、山中飲紅酒嘆美食，

一樣玩得有型又浪漫！



樹海 · 森林

除了大家熟悉的昆明、大理、麗江、玉龍雪山，雲南的香格里拉尚有一片無邊無際的高原森林，往往被忽略；電影中令 Sammi 牽掛舊愛的「白茫樹海」，雖是編劇虛構的場景，但那自然而壯觀的森林景色，卻是真實存在。

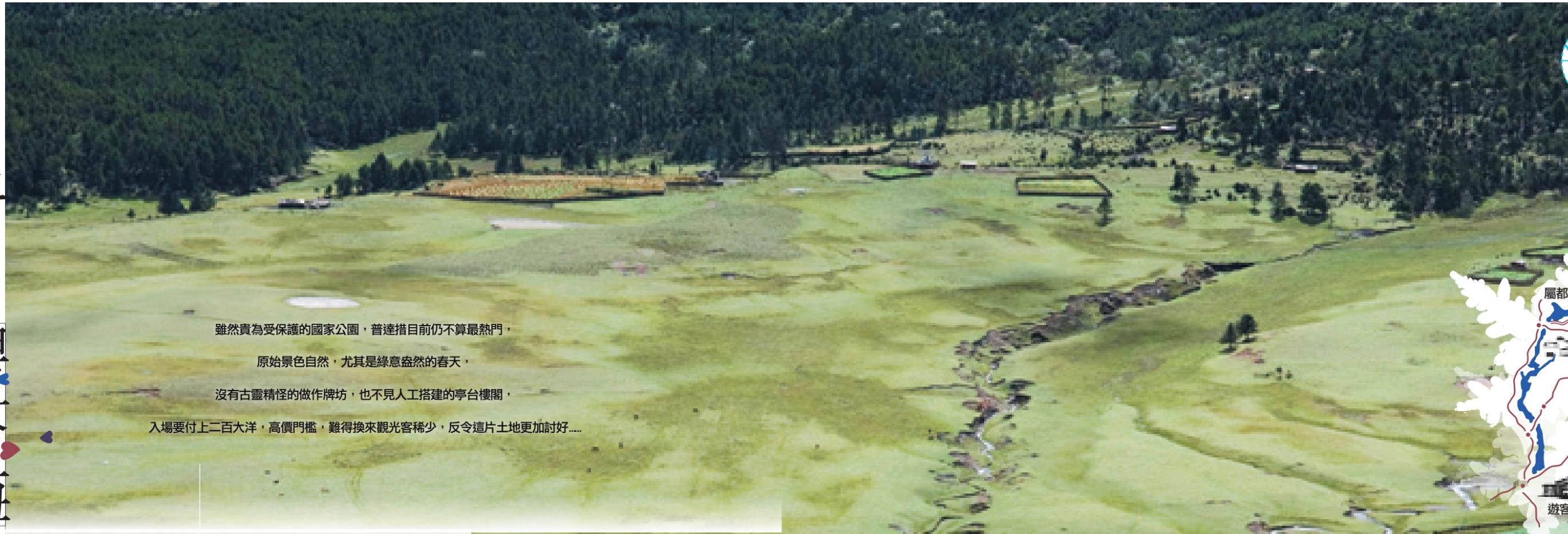
今次故事正是由香格里拉縣的普達措國家公園展開，區內的碧塔海，湖面位於海拔 3500 米，是雲南省海拔最高的湖泊，四周被森林環抱，高聳入雲的原始森林雖壯麗，卻令人對高海拔既愛且恨。

現實中，這裡海拔平均只有三千多，縱有高原反應也僅屬輕微，偏偏這痛症最忌急進，愈是在意，反而更難受；就如愛情，愈執著，只會讓人愈透不過氣……

片中的樹海磁場奇特，指南針也失效，但都是劇情所需；意念上，大概是挪用了日本山梨縣「青木原樹海」的傳說。

為了捕捉四時變幻莫測的氣氛，劇組在去年三月出發，長駐樹林旁，進行長達一個月的拍攝。

牧居·碧塔海



雖然貴為受保護的國家公園，普達措目前仍不算最熱門，
原始景色自然，尤其是綠意盎然的春天，
沒有古靈精怪的做作牌坊，也不見人工搭建的亭台樓閣，
入場要付上二百大洋，高價門檻，難得換來觀光客稀少，反令這片土地更加討好.....



片中的真實場景，尚有碧塔海和屬都湖，同樣位於普達措國家公園內，遊一圈至少四、五小時。

單看劇照，其實還不夠全面，皆因為了配合劇情和雪景，導演竟然捨棄這裡最佳的春秋兩季而不拍，偏選呵氣成霧的冬日到訪；其實每年二、三月，這裡仍屬旅遊淡季，區內沒有可供住宿，卻有當地藏民牧居。

在這裡，湖泊倚著雪山，掛上區內藏居掛上的五色經幡，景觀之餘還散發出一種神聖的感覺。話說Sammi在這裡拍戲時，日日以拍攝豬牛羊為樂；古天樂則每天在廣闊的草原上狂踩著單車：「就嚟連發夢都諗住單車！」遊客到國家公園，則要靠園內環保車或徒步遊走，想學古仔踏單車，還得預先在縣城租車，才可帶到公園去了！



普達措國家公園

地址：雲南省迪慶州香格里拉縣城東
開放時間：8am-5pm
門票：¥1200
前往：從香格里拉縣城沒有公共班車至普達措，需要自己包車，路況良好，一般普通出租車亦可商議前往，包車半日（連等候時間）參考價約人民幣200

搭建平行時空旅館



電影中，Sammi與古天樂兩個失意戀人，相遇在白雪森林旁的「樹海旅館」，小木屋簡樸卻不失童話格局——大清早竟有牦牛把頭伸進客房窗口、溫馨大廳掛滿收集回來的五彩吊燈、就連變調走著的爛鋼琴也變成追女道具……心水清的觀眾，大抵都猜得到這是一幢為配合「守候舊愛」主題而搭建的場景。

有點掃興的現實是，為了保育森林生態，香格里拉地區的廉價旅館，大多只集中在民房密集的獨克宗古城之中，要像電影中住得貼近風景區，只有低密度的奢華度假村可選，譬如Banyan Tree這個品牌，早在登陸澳門之前，已經在香格里拉開設「仁安悅榕庄」，想不到近年還設計了策騎到河畔的浪漫晚宴package，由牧民牽著馬匹踱步到山崗，於屬都河畔搭建搶眼的羅紗帳篷，裡面除了有西藏式座墊，還安排好一頓Fine Dining，從外面看，裡面一切若隱若現，都無不令經過當地人側目，想經營高調晒浪漫的平行時空，也不一定是電影劇情的專利！



雖然是借用景區內棄用的木屋搭建而成，不過片中的「樹海旅館」也算得上是精心布置。

為保留最地道的風格，現實中的香格里拉，即使旅館經營者是漢族人，也得保留藏式傳統建築外觀。



這個「高原浪漫套餐」每位RMB640起，選址屬都河畔，實在也夠涼漫漫，待四五月春暖花開不妨一試。

香格里拉3日2夜套票
 價錢：\$6,499起
 航班：港龍航空
 交通：由迪慶機場坐車前往酒店約40分鐘
 住宿：藏式牧舍 Tibetan Suite
 有效日期：3月31日前
 查詢：3175 3888
 www.bliss-travel.com.hk

撒嬌詩院
 地址：雲南香格里拉獨宗克古城金龍街58號
 電話：+86-887-822-7912
 房價：大床房每房每晚RMB 300/HK\$370
 交通：從新城乘的士前往約7/HK\$8，司機找不到可在大龜山公園下車再步行約2分鐘
 網址：www.sajiao.net

入住二千呎「藏式牧舍」

世外天堂最宜玩浪漫，這玩意落在Banyan Tree悅榕庄手裡，頓成二人世界甜蜜蜜之選。五家進駐中國的悅榕庄中，一家選在麗江、一家就落腳於香格里拉，位處仁安の後者，以奢華的藏式牧舍作招徠，開業數年來仍然保持水準，一直深受好評。



300元一晚 背包客之選

比較接近電影中民宿風格的，有古城內的「撒嬌詩院」，暖氣景觀客房才三百多元一晚，三月初春尚算淡季，房價更有折扣；詩院共有兩棟主建築，一棟是房間另一棟則是花園連餐廳酒吧，主人幾乎每天都在這邊跟住客吹水飲酒。



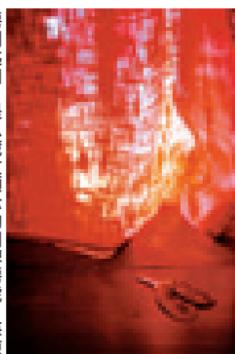
由香格里拉往北走，7個小時車程，就可抵達藏人的神山梅里雪山，
投宿看日出前，途中還會經過海拔4,292米的白馬丫口，
觀賞白馬雪山，滿目盡是祭山的白塔和經幡。



四四方方像積木的藏式碉樓獨立屋，建於山谷之間，內裡原來是星級住宿。



房間匙扣，是以藏文顯示的門牌房號，每棟雕樓都以附近的藏村名字命名。



不設電動空調，酒店職員會在你入住前燃起火爐，令房間變得暖笠笠。

由走入香格里拉，繞在山上、掛在雪山、垭口和樹上的五彩經幡，是這一帶藏民生活的其中一個標記。藏族人主要聚居在雲南、四川及西藏接壤地區，愈近藏地味道愈強，那神聖和神秘色彩更盛。

省內規模最大的藏傳佛教寺院，正是有「小布達拉宮」之稱的噶丹松贊林寺，建於十七世紀，仿西藏布達拉宮格局而興建，無奈因為早已列入觀光團行程、訪客日盛，只有在清晨時份抵達、晨霧籠罩寺院，往來只有虔誠的藏民信眾，才最有藏族風情。若是住在縣城裡，晨早爬起來還要找車前往，定必欣賞不到上述美景。近年松贊林寺範圍內竟開設了一所星級酒店，以藏式雕樓格局建成，裡面還有充滿藏風情的房間。最重要的，是沿酒店小徑步行十數分鐘就是寺院，途中還有藏民村落，晨早天濛光起來散步遊覽，感受完聖神的藏傳佛教寺院風情兼清新純樸藏村早晨，返去酒店食個早餐再翻過一樣得！酒店住宿更已包括寺院門票，住在其它地方肯定沒有如此方便。



麗
藏
式
世
界

五彩
經幡



松贊林寺美憬閣酒店
3日2夜套票
價錢：\$ 5,759起
航班：港龍航空
住宿：松贊林寺美憬閣酒店雙人房
有效日期：3月31日前
查詢：2521 3223 /
www.airticket.com.hk

當法國俊男

戀

上英國美女

……

35歲的法國帥哥 Constantin，十一年前已經像浪人一樣旅居中國，據他憶述：「早年我還是待在北京，後來認識了 Don Papa Alex（近年雲南另一個傳奇法籍浪遊人），坐上他的古老三輪摩托，一起來到雲南！」輾轉間，看中當時還算僻靜的瀘沽湖，在當地隱居，身為Freelancer寫作人的他，足不出城也沒問題。低調生活一段日子後，已獲得當地人給他冠以「瀘沽湖畔法國帥哥汀汀」這暱稱，在大理、麗江一帶的背包客圈子中，還是相當的傳說。

然後驛馬星再動，只因瀘沽湖終也逃不過成為熱門觀光區，Constantin 萌生去意，返抵老家法蘭西才不久，還是因為想念雲南，選了更高海拔的香格里拉作落腳點：「之前遊走雲南的藏區時，早被這一帶的自然景色和純樸的藏民所感動。」於是把心一橫，以廿年長約租下一座藏式大宅，落地生根。

Constantin 一直有個夢，是希望能效法上世紀40年代到西藏的外國探險隊一樣進行「馬幫旅行」；策劃這夢想旅行社期間，他還邂逅了從英國來香格里拉旅行的背包客 Phoebe。當俊男遇上美女，毋須像電影情節般糾結兜轉，現實是反正投緣，一拍即合；十日之間，由初相見閃速發展成情侶關係，在 Phoebe 眼中，Constantin 的個性以及實踐的馬幫旅遊都是「very amazing」，更決定放棄英國的工作和老家，雙宿雙棲兼一起設計「溜達馬幫」這個貴格華麗 Camping Tour……

《高海拔之戀II》有個觀眾入場前就要袋穩的小秘密，一路以來沒有提及的「高海拔」，其實是齣戲中之戲，由一場戀愛引發出另一場戀愛；現實中，特別在雲南，也真實發生過不少奇怪浪漫兼而有的愛情故事，這回給我們遇上的，就是發生在法國帥哥 Constantin 和英國美女 Phoebe 身上！

來自英國，是藝術家也從事餐飲行業，到雲南旅遊時遇上 Constantin，情投意合，如今更是「溜躑馬幫餐飲部」主管，在旅途上的菜單及餐飲服務，均由她包辦。

記者初會這兩位傳奇旅人，場面真正甜到漏，訪問時也不忘四百交投，更說要趁年初雲南還是淡季，計劃飛到東埔寨旅遊享受浪漫！

長年旅居中國，國語早已說得比英語流利，曾任法國和中國的媒體攝影記者，亦為法國雜誌供稿及寫書，出版過《失落的西藏人》、《揚子江上的炮艦》和《醉中國》三本書，現在為「溜達馬幫」總負責人。

所謂「馬幫旅行」，就是上世紀中到中國探險的貴族式的馬隊營地之旅，

穿得要四正、住的帳篷要舒適、吃得要講究，帶著大隊人和馬，浩浩蕩蕩在自然山間旅行，相當優皮。

這兩年 Constantin 致力「復刻」溜達馬幫，也力求忠於原本。



貴族式帳篷體驗

溜達馬幫

要經營一場冒險、浪漫、舒適兼而有之的貴族式馬幫旅行，對於骨子裡流著浪漫血統的法國人Constantin來說，難度不高。「一切的構思早已在我腦海，適逢時機來了，找對地方和拍檔，又與交心的藏民朋友合作，就付諸實行。」Constantin說。他先從法國背來一個45公斤的大帳篷，後再添置其他家當。「我們還在歐洲跳蚤市場運來了十三個古董旅行箱！」古董旅行箱會隨隊而行，載著旅途上一切所需之餘，Phoebe預備的芝士美食、一整箱法國紅酒更是不缺。這個名叫「溜達馬幫」的團隊，最重要的隨行成員還包括附近找來的藏民和驢馬，本地人熟悉地勢也了解氣候變化，關鍵時還靠他們隨機應變。

既然是貴族式旅程，驢馬運載的全是古董皮箱及各種吃喝所需。



「從前探險家的馬幫行走，其中一段茶馬古道就是由哈匹村到尼汝村，我們的行程亦以這路線為骨幹，分別有2日、3日和5日。」三個行程都跟著馬隊徒步，2日1夜行程則最輕巧，由香格里拉縣城出發，乘車到哈匹村不遠的營地後才步行入村，參觀傳統藏寨，晚上則住在豪華帳篷裡，2日旅程食宿全包，盛惠每人3千人民幣，要玩足5日，每人就得花上15,000人民幣，價位看似高昂，卻是國產驢友無法複製的獨到體驗！

可供選擇的包括傳統的英式早餐、由頭盤至甜品的四道菜歐陸晚餐、甚至是三層下午茶；就連餐飲亦講究——伯爵紅茶、香檳、紅酒，兼備有英法芝士佐酒！



這些非常貴氣的宿營之旅，吸引不少法國旅人參加，曾經有一個墨西哥富豪專誠來參加，玩完後坐直昇機直飛拉薩！



Phoebe會在團友探訪寺院時擺好餐桌、鋪上枱布，眾人散步回來後，便能立即對住靚景歎個下午茶。

騾馬由地道藏民牽引著，背負旅程所需上路，就如從前馬幫旅行一樣，載貨不載人。



馬幫旅行自古開始已很有貴族氣派，見領隊Constantin一絲不苟的服飾就略見一二，比《反斗奇兵》的Woody更像一個牛仔！



全程5日的馬幫旅程，路途上會走過河谷、山野、森林、村莊和牧場等，

4個晚上分別在哈匹村、高原草地及白牦牛牧場上露營；

走進普達措後，又會在屬都湖畔野餐，

壓軸一晚才住進尼汝村的藏民客棧，有高床軟枕和浴室沖澡，翌日再有專車載回香格里拉。



策馬徒步，翻越海拔四千米

僅僅2日1夜的高貴山野 camping，原來只屬「初階版」，想要出動馬匹同行、真正體驗馬幫式旅行，Constantin說至少要參加3至5天旅程。幾天的山路，行李和各種裝備都由騾馬背負，人們則隨著馬隊一路而行。「以3天的行程為例，除了首晚投宿藏民居住的哈匹村，第二天就要翻越4,300米高海拔的山口至高山湖，第三日折返！」至於5日行程，更會走入前面介紹的普達措國家森林公園，然後徒步到尼汝村。「這些路線都很忠於原來的馬幫旅行，我們只選當中一小段給大家體驗，感受滇藏人民風情，又不至於太艱苦。」

在雲南隨馬隊徒步，跟尼泊爾流行的登山健行，是兩種不同的感覺，尼泊爾的路線大多由海拔一千米的地面攀升至海拔三千；在香格里拉徒步，縱使最高點是海拔四千，但其實起步點本已是海拔三千的中甸縣城，落差其實只有幾百米，加上走的大部分都屬平路，平日稍有運動也可克服。Constantin曾接待一個法國家庭玩5日，年紀最小的「馬幫仔」才只有9歲！「如招待4人的5日之旅，我們會帶22匹騾馬和12個藏民隊伍隨行，負責紮營及一切所需！」有如此浩蕩兼大排場照顧，雖然有行到氣來氣喘兼腳軟軟的情況，卻非常之有安全感。

「我們每次還會帶著氧氣同行，以防出現高原反應。」Phoebe補充道，有一趟遇上小朋友力有不逮時，Constantin更發揮男兒本色，把他預到目的地！難怪Phoebe對這位領隊兼男友傾心不已。



一個小秘密：古董行李箱內除了旅程所需，其中一箱是專屬於Constantin的私人行裝，包括藏袍、法蘭西大襪、不同款式的圍巾和長靴，難怪途上的他每日都相當有型！



藏民熟悉地理環境和氣候變化，能按不同情況作出應變。

雲南部分地區冬天積雪，馬幫有時會翻過雪地森林，不過，Constantin說出遊最佳季節在春夏秋，氣溫較和暖也行得較舒服，今年的第一團，會在三月之後才起行。



天氣暖和天朗氣清時，露營晚餐會在野外設置餐桌座位，放了瓷器餐具，意粉紅酒甜品都是餐單之列；遇上天氣不好，就可移師到由兩頂鐘形帳篷連接而成的大帳篷裡。



是夜，繼續優雅；帳幕內，披上向藏民借來的闊袍大衣，喝的，是香檳！



夜宿
與
藏
寨
為
鄰



入黑之前，Constantin 倆和藏民一起搭好帳篷，架起篝火，入黑之前帳篷周邊已經暖洋洋。

有關馬幫旅程，不得不說的，還有星空下夜宿帳篷的體驗。Constantin 從老家運來作睡房的鐘形帳篷，原來甚有來頭，並非我們一般去露宿的帳幕般簡單。這設計可追溯至1858年，一位名為 Henry Hopkins Sibley 的美軍少將，參照印第安錐形營幕、配合行軍使用而設計。在雲南日夜溫差大的高原地帶及藏寨地區，這個能抵禦強風的厚帆布帳篷，就相當合用了。

巨型的帳篷中心高三米，比香港人蝸居的樓底還高，走進裡面，更加令人驚歎：厚墊大床、綉花床單、用古董行李箱鋪上獸皮或繡布而成的茶几桌子、地氈、火爐、火水燈、燭台、熱水壺等，豪華程度分分鐘比不少三星酒店還完善。最大賣點，當然是一走出帳篷就是大自然無敵景：綠水清風、藍天白雲還有無雜質的清新空氣，還有御用的小狗玩伴 Barley 陪你玩餐飽。一到夜晚，營前早已有人堆起暖暖的篝火，天朗的日子、頭頂是星光，與 Constantin 倆和藏民朋友喝著紅酒或酥油茶，聊著家常；帶把結他去，幾個星夜的晚上，更浪漫難忘。

幾個帳篷相連左右，且和附近藏村不遠，有什麼事都可以互相照應。

三月回春

香格里拉路線推介

三四月間回春的香格里拉，周邊景點還包括半小時車程的洋塘曲景區花海；若離開香格里拉則有兩個取向：向北走，深入滇藏陣地，去看梅里雪山及德欽等地；往南走，則玩到麗江及其周邊。如果不喜歡遊客滿街商業化味道，建議北上；如果想購物街街到酒吧飲咖啡，就往南行！

只不過，以往「大理>麗江>香格里拉」這段由南至北的經典遊覽路線順序，已因為前面兩個縣城觀光客滿瀉而失卻光采，今年初還傳來玉龍雪山發生森林大火，燒掉了45公頃乾草壩，僅餘未受污染的絕色，只好由昆明直接跳到香格里拉，寄望高海拔的風景！

年度盛會！當馬幫遇上跑馬節

由香格里拉往東北行走，翻山過後還有一條隱世的尼汝村，這藏族山村位處「三江並流」據點，馬幫團長Constantin推許不但這裡的景色，每年10月舉行的「轉山跑馬節」更不容錯過，去年他倆曾經親身參與，人人換上傳統服裝，跟村民又會席地而坐，聊天、喝酒、唱歌，感謝佛祖賜與天與地、牲口！雖然要等到秋季才上演，卻是雲南Fans一早鎖定的難得體驗！



雲南

地圖



氣候
 春季：由3月開始，由於是化雪期，比較寒冷，偶爾會突然出現寒雪氣溫，甚至下一兩場雪，早晚溫差亦大，溫度約在於攝氏5-20度之間。
 夏季：6月至8月為，是全年溫度最高的季節，氣溫約為攝氏15至30度，白天有陽光的日子風大，溫度可達30度以上；早晚，則較為清涼。即使夏季前往仍宜備外套。
 雨季：6、7月亦為雨季，雲南北往四川及藏地的滇藏線，部分公路或有機會塌方，如計劃前山區藏地，宜避開雨季。
 秋季：9月至11月，亦為雲南農產物的收成期，景色最美，許多地區都可見花海，氣溫約在攝氏5至30度左右。
 冬季：12月至2月，氣溫最低，有雪，溫度在攝氏零下二、三度至10度左右，是當地旅遊淡季。

當地交通
 遊香格里拉，最好包車，價錢視乎行走路線而定，日遊一般約RMB600至RMB700一天，如需包車多天可與師傅商議，價錢相若；一般來說價錢已包油錢及師傅個人住宿費；唯午餐晚飯最好邀請司機一同用餐。想找包車師傅可請當地酒店介紹，亦為可靠。

航班
 直航：港龍航空每日均有航班往來雲南昆明，機程約三小時，價錢約由HK\$2,310起。
 內陸機：國內航空交通發達，每日均有不少航班由昆明至其它國內城市，包括迪慶（香格里拉）及麗江等地，單程價錢約由RMB400至RMB1,000，按日子和供求而定。可直接由航空公司網站或透過國內訂票網站如Ctrip或elong等訂購。
 貼士：國內的機票無論在航空公司或代辦網站甚至旅行社訂票，價錢均一樣，有折扣機票亦然，如有人提供與別不同特別便宜的機票則小心為假票）參考網址：www.ctrip.com或www.elong.com

溜達馬幫
 遊走地區：雲南香格里拉哈匹村至尼汝村一帶
 基本行程：三個行程浪漫得以星座命名，收費如下：
 2日1夜（仙女座），每位RMB3,000；
 4日3夜（英仙座），每位RMB9,000；
 5日4夜（仙后座），每位RMB15,000；
 上述價錢已是全包所有交通、住宿、三餐、酒水、訪村及講解等
 度身訂造：除了以上行程，可按不同需要度身訂造，包括到四川稻城阿丁、雲南怒江地區，日期長短及出發日子全部有商有量。
 語言溝通：團長Constantin除法語外亦通曉國語，不遜於港人、英語有Phoebe幫手解畫；如果講藏語的話你肯定可以同16人馬隊打成一片。
 最佳季節：馬幫旅遊最好在4至6月春至初夏，以及7月底至10月底夏至初秋，6、7月為雲南雨季，路況不好；11月至3日冬天嚴寒有積雪，亦非馬幫旅行最好季節。
 準備事宜：「溜達馬幫」基本上已全包食宿及安排一切行程，額外的飲食要求可預先提出。除自備衣物外其餘毋須費神。想襯返傳統馬幫，不妨學學Constantin襯個靚look；但記住，由於需要徒步，一雙舒服的鞋是非常重要的。
 注意事項：安排準備需時，馬幫旅行是報名就起行，至少要一個月聯繫
 聯絡方法：+86-15894367094
 電郵：chinereelle@gmail.com（中文電郵受理）
 網址：www.caravane-liotard.com（有中、英、法文版本）