

塞上江南 中庸寧夏

高原之旅 | 撰文：雲遜 圖片：受訪者提供

寧夏回族自治區（簡稱寧夏）位於黃河中游及蒙古高原南部，冬無嚴寒，夏不酷熱，四季分明，兼具西北風光之雄奇及江南景色之秀美，素有「塞上江南」之稱。導演高志森最近為寧夏拍攝旅遊宣傳片，他接受本報獨家訪問時透露，影片會以遊客眼光為主要視角，製作出具電影感的寧夏旅遊片，把當地景色及風土人情向國際推廣。

今年是高志森擔任寧夏政協委員第二年，在年初的會議上他提出拍攝旅遊宣傳片的建議：「以往看過寧夏的旅遊宣傳片，發現雖然拍得不錯，鏡頭很美，別具詩意，亦藏有文化底蘊，但就是未能展現遊客的視角，到底遊客眼中的寧夏是怎樣的？於是我提出不要用記述的方式拍攝短片，改用外地及海外人士的旅遊眼光作為主軸，製作新的旅遊宣傳片。」他的建議在短短兩天內已經獲得政協委員會的認同，並很快得到確認。於是高導演在今年7月籌備，8月開拍，9月補拍，前後費時5個星期。短短約一小時的宣傳片，所花的拍攝時間較一部電影還要長。

從古到今沙漠遊

全片介紹當地多個景點，高導演表示寧夏集大漠、黃河、高山、綠洲、長城、絲路於一體，遊客抵達當地後，大多希望體驗風土人情，因此拍攝手法亦以此作為方向：「例如介紹黃河時，遊客可用天下黃河第一索瞬間從騰格里沙漠飛越黃河河面，或選擇躺在最古老的交通工具羊皮筏子上，順黃河漂流而下，飽覽兩岸風光。」

在拍攝沙漠時，高導演被壯麗風光吸引，引發出古今情懷對照的概念。他透露，寧夏曾經是古代絲綢之路的重要驛站，古代商旅騎着駱駝，在沒有全球定位系統的年代走過浩瀚的沙漠，到達東

歐再折返。高導演先拍下駱駝隊伍在沙漠浩浩蕩蕩前行的畫面，接着鏡頭一轉，一班旅客乘坐越野車衝上沙脊，然後急速衝下，發出興奮的尖叫聲，那是寧夏新興的沙漠飛馳玩意。高導演借一舊一新，一慢一快的格調，由古到今，拍出沙漠的永恒壯闊。

羊肉中的勞斯萊斯

宣傳片除了介紹景點，還有當地美食推介。高導演主力介紹並稱為寧夏三寶的鹽池灘羊肉、硒砂瓜及紅酒。寧夏灘羊肉素有「羊肉中勞斯萊斯」的稱號，高導演表示：「鹽池地層裏面含鹽，通過風化以後，加上地下水和地表水結合，讓泥土鹼化了。所以泥土生長出耐鹼性的植物和草，鹽池灘羊吃下草後，降低體內的酸度，使膻味消退，肉質更細嫩多汁。烹煮灘羊肉的方法多樣化，可涮可燉可滷可烤可炒，遊寧夏務必要一試。」硒砂瓜是指在石頭與石頭縫中生長出來的寧夏獨有西瓜。高導演指，當地的砂石含多種礦物質，長年風化後礦物成分經雨水滲入泥土，被硒砂瓜的根部吸收後，生長出含葡萄糖、維他命、氨基酸及多種微量元素的硒砂瓜。

寧夏紅酒媲美波爾多

至於寧夏紅酒更是聞名全國，由於當地與法國波爾多同處於北緯38.5度，是全球釀酒葡萄的黃金生長地帶，具備了

種植釀酒葡萄所需的最佳氣候及條件。高導演在一望無際的葡萄園用航拍機拍攝全景，他笑言航拍機即使耗盡電源，還未能飛越一望無際的葡萄園：「寧夏賀蘭山的葡萄酒，不看標籤、閉上眼睛喝，你會以為是法國的葡萄酒。寧夏葡萄酒獲獎無數，吸引很多人投資當地的紅酒業，因為潛力豐厚，寧夏種植葡萄樹的土地只開發十多年，反觀法國的葡萄園土地已種植了幾百年，土地中的養分含量相距甚遠。」

不同民族共融生活

要高導演用一個詞形容寧夏人，他選了「中庸」。中庸之道的釋義指不偏不倚，包含調和的處世態度。他表示寧夏是一個多民族聚居的地方，當中有漢族、回族、維吾爾族等，各個民族之間互相調和，生活態度平衡。寧夏在人與人之間，民族與民族之間，生活上的階級層次，都很包容平和：「我有很深的體會，世界很多地方都存在階級對立現象，突然來到寧夏這個寧靜社會，心境和心態也頓覺平和。不同文化的交融和接納，對工作與生活的享受，時而忙碌，時而休閒，中國人奉行的中庸之道、進退有度，在寧夏社會，可以真切感受到這些人生大智慧。」高導演希望世界各地觀眾透過影片，感受寧夏的大美風光，以及當地人的生活態度。



高志森導演為寧夏拍攝旅遊宣傳片，既拍出風景之美，也拍出不同民族共融的風情。



寧夏人發明羊皮筏子來往黃河兩岸，遊客可乘坐筏子細味黃河風光。



寧夏賀蘭山盛產優質葡萄，當地政府大力發展釀酒業。



獨特的地理環境令鹽池灘羊肉被喻為「羊肉中的勞斯萊斯」。



寧夏處於高原地帶，四季分明，風光秀麗。

旅遊資訊

澀谷最高天台展望台開幕

長輩教誨，人望高處，但當身在高處時，人總要往下望，否則便目中無人。人到底該望向上還是向下？這個問題，若是身處即將開幕的澀谷最高天台展望台，應該不難答。

位於東京澀谷站上方的「SHIBUYA SCRAMBLE SQUARE 第一期（東棟）」將於11月1日開幕，特別之處是大廈天台的展望設施「SHIBUYA SKY」，屬全日本其中一個最大的展望台，參觀者不但可近觀東京晴空塔、遠眺富士山，還可以360度全方位飽覽東京著名景點，更可以躺在網床上凝望天空發白日夢，將眼光放到幾遠也可。

大廈的46樓設有室內展覽迴廊，如遇天氣不穩，進入室內也可俯瞰美景，訪客也可到大樓內的多個藝術空間、餐廳酒吧閒逛閒坐，或到紀念品店選購具東京及澀谷文化風格的產品。

文：熙



「解放感」十足的天台展望台，勢成澀谷旅遊新熱點。

非去不可

坐豪華復古列車歐遊

早前看過一套重拍的荷里活電影《東方快車謀殺案》，印象最深的不是懸疑的劇情，亦非主角的演出，而是取景的那列豪華列車。

想仿效電影演員坐上豪華火車出遊，可留意正在招請旅客出發的Venice Simplon-Orient-Express。這列歐洲鐵路史上富有傳奇色彩的豪華火車，已有百年歷史，它在每年3月至11月期間行駛歐洲各地，明年3月27至29日，列車將以一場1920年代的華麗復古派對開始，迎接新一個行駛季的來臨。這趟復古之旅由威尼斯Belmond Hotel Cipriani酒店的懷舊派對開始，旅客之後登上列車，途經意大利、奧地利、瑞士、法國，並以倫敦為終點站，在48小時內，旅客可穿上考究的復古裙裝和鞋履，邊喝香檳邊在窗外不停變換的風光陪襯下，欣賞多個娛樂節目和即興演出。

文：熙



復古派對之旅每位3760英鎊起，包酒店客房住宿、慶典晚餐及列車雙人客房住宿等。

酒店情報

遠離塵囂的竹海湖景

詩人蘇軾云：「寧可食無肉，不可居無竹。」竹，在古人心中有崇高地位，想感受竹的靈性，到內地安吉旅遊是最佳選擇。安吉是中國竹鄉，以產竹聞名，當中有約60000公頃的竹林，超過40種竹屬植物。記者最近遊安吉，入住位於一片綠洲之中的阿麗拉安吉酒店，度假村外部採用徽式村落風格設計，將白牆黛瓦融入連綿青山之中。房間以竹為主題，加上木色家具，令人心曠神怡。客廳及睡房設有落地玻璃，外連露台，可眺望天賦湖、竹海與屋頂的如畫景色，讓人全面放鬆。度假村更準備了養生太極、船上遊湖下午茶以及湖畔燒烤晚餐等活動。由酒店駕車約半小時可到達「安吉大竹海」，徒步於竹林之中，解放工作壓力，享受與大自然融為一體的寧靜空間。

文：Karen



酒店房間滿布竹的元素，設計簡約。（Karen攝）