

Chamonix 夏遊散記

謝芷霖

由於新冠肺炎疫情嚴重，今年春天預定的旅行全部取消。暑期若想要度假，因為國際間邊界管制仍未開放，最好是留在法國境內，假如因為疫情趨緊產生新的限制令，也比較能獲得取消旅行的退費及補償。一百公里的行動限制在六月開放，甫開放，已經讓封城禁足悶壞的巴黎人，蠢蠢欲動紛紛開始計畫即將到來的暑假。我們顧慮到疫情，暑期旺季不敢去向來人多的海邊，便逆勢操作，決定往夏季較少人的山間走，當時便預訂了 Chamonix 的山間小屋，備有獨立出入門戶及廚房，可以自己做菜，減少與人群的近距離接觸。訂好住處一陣子，經由電視報導得知，Chamonix 觀光局為吸引旅客，今夏特別推出 25 項免費體驗活動，住宿在 Chamonix 白朗峰山區的旅客皆能登記，讓我們覺得真是幸運押對寶了。出發前在網路上搜尋資料，發現只要持有該區住宿卡，還能享有全區公車、火車免費搭乘的優惠，大大減少了停車及塞車的困擾。沒想到拜今年的特殊情況之賜，倒享有了更多的便捷與優惠，也是始料未及。

冬天來 Chamonix，當然就是滑雪了。那如果夏天來 Chamonix，能做哪些活動呢？純觀光客走馬看花的行程，絕不能錯過的有三

樣：乘纜車登上 L'Aiguille du Midi 南針峰飽覽白朗峰及群山美景，搭 Train du Montanvers-Mer de glace 冰河小紅火車至冰河口，乘坐 Tramway du Mont Blanc 白朗峰觀光火車觀賞冰河及山景。喜愛戶外活動的，選擇非常多，健行、越野腳踏車、滑翔翼、泛舟、游泳、攀岩，不怕你嘗試，只怕你時間不夠用。



連結法國與義大利的觀景纜車（背景是南針峰尖塔）



Train du Montanvers 冰河小紅火車



Tramway du Mont Blanc 在 Bellevue 站

如果不想錯過三樣觀景行程的話，建議先上網購買白朗峰山區的纜車及觀景火車通用套票《Mont Blanc Multipass》會比較划算，否則單買其中兩項來回票，價格往往就超過套票的價錢了。登南針峰纜車及白朗峰觀光火車兩項，都必須事先預約時段，購買套票，可透過網路訂位，如果網路上預約全滿，也能在抵達後直接於三天前起在購票窗口預約（現場有保留位），如果臨時才決定搭乘，很可能會因為無空位而無法上車。但是山區氣候多變，登山賞景必須老天賞臉，若是烏雲密佈、大雨滂沱、雲霧繚繞，什麼也看不到又冷得發抖，預約前除了得注意氣象外，也只能祈禱老天爺保佑晴天了。其他的山間小纜車及電動座椅，如果想在高海拔山區健行，想省去從山腳下步行至山腰這一段路程，則可搭配使用，路線可以更多元。我們有兩星期的度假時間能夠好好「慢遊」，加上暑期網上推出套票八折優惠價，便買了連續六天的套票，準備好好利用。

抵達當天，於住宿處放好行李，領了住宿

卡後，第一件事先至 Chamonix 觀光局的接待處走一趟，想要預約今夏免費的 25 項活動，得至觀光局直接報名才行。預約的人非常多，大部分的活動都已額滿，還有空位的也要等到第二個星期才有機會，看來觀光局成功吸引了不少遊客上山度暑假啊！我們預約了最想嘗鮮的電動越野腳踏車，還有一個認識山間生態工作坊，算是運氣不錯。在觀光局還買了一份健行路線圖，方便規畫每天的登山路徑。接下來就是去領取網上預購的纜車火車套票卡，並且順便預約登南針峰的纜車時段。Tramway du Mont Blanc 白朗峰觀光火車的起點在 Saint-Gervais-le Fayet，離 Chamonix 車程要 40 分鐘，對我們來說現場預約非常不方便，因此我早早在網上預訂了想要的早晨時段。

做好這些準備工作，終於能好好享受度假時光了。度假除了遊玩，最重要的就是品嚐當地美食，少了味蕾的滿足，假期的樂趣可就少了一大半。在 Chamonix 城區中，以賣 Savoie 地區農產品及酒聞名的 Le refuge Payot 絕對不可錯過，在城區中便有兩家分店，第三家位於 Les Houches。這家特產店連居民都推薦，在那裡可找到各種當地產製的火腿、香腸、肉醬、乳酪、果醬、糕餅、烈酒、葡萄酒等，最吸引我們的是一系列由 Brasserie du Mont Blanc 利用白朗峰冰河水所釀製的不同口味啤酒，除了傳統的金啤、白啤、琥珀啤，還有各式各樣的加味啤酒，藍莓、génépi（一種山

區蒿類植物)、violette (香堇菜) 都是山間常見的香草果類，加入啤酒更帶出獨特風格，也有加入香料的，口感清爽細膩，連平時不愛喝啤酒的我，也一試成主顧，喜愛到兩週的度假期間，每天晚餐的餐前酒都必備的地步。

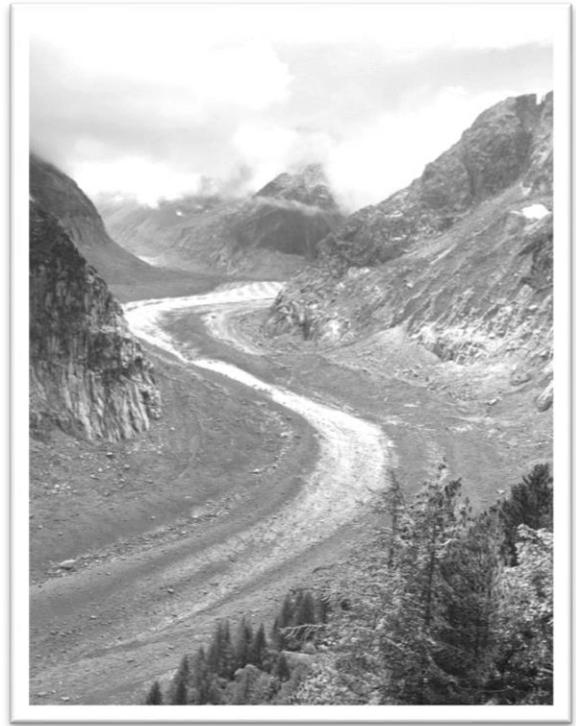
在山間遊玩，每天都得看老天爺臉色，假如狂風暴雨，出門都麻煩，上山更是危險。抵達隔天，早晨從 Les Bossons 一路上坡，汗流浹背走到 Merlet 野生動物園附近，雖然烏雲籠罩卻沒有下雨，本想繼續往上走，結果天公不作美，雨勢來得又急又猛，小雨滴立刻變成大雨傾盆，即使雨衣外套拿出來穿，背包用防水套罩上，很快的長褲還是漸漸淋溼，只好決定下山，從另條路線走下坡，到 Les Houches 火車站再坐車回到原點。一身狼狽走到火車站，長褲已差不多全溼，連背包都開始進水，鞋子即使防水也禁不起大雨整雙溼透，好不容易回到家，已經成了名副其實的落湯雞，全身從上到下都得換下來晾乾了，直接進浴室洗澡吧！山中健行，光是大雨這一關便代表著重重考驗哪。白朗峰山區，夏季常常下一陣雨，烏雲飄走後，又是晴朗舒適的半天；也有可能明明早晨晴空萬里，出門走一走竟然大雨傾盆，困於山林間，進退維谷。因此在山區除了密切注意氣象預報外，防雨的安全配備也不能馬虎。我們這次運氣不錯，除了抵達的當天晚上及隔天下大雨外，其餘夜晚的暴雨並不影響白天的活動，幾乎日日都是豔陽高

照的晴天，得以盡情享受戶外生活，不必擔心雨勢，也沒有困在家裡無聊的時刻。

三條重點觀光路線

第二天，天氣預報早晨天氣不好，起床後一看至少沒下雨，便維持原計劃去搭 Train du Montanvers 冰河小紅火車上山看冰河 Mer de glace。夏季每二十分鐘一班，不需要預約。我們因為剛好錯過前一班，排在隊伍的最前面，便坐到駕駛旁的座位，觀景無人頭阻擋，一覽無遺。這種爬山小火車«train à crémaillère»是以鋸齒狀的中軌拉抬火車上山，同時可避免下滑。鐵軌鋪設不易，只有單軌，為了上行及下行火車交會，途中有兩處雙軌等候區，也是乘客抓機會拍小火車英姿的好時刻。途中還會經過長長的隧道，14 座阻坡牆，都見證了建造技術的卓越。火車終點只到冰河前端，之後必須另外乘坐纜車下至冰河洞中參觀。由於近二十年來氣候暖化嚴重，冰河厚度不斷遞減，纜車原來停止的高度已經離冰河越來越遠，每年必須加建三、五段階梯，方能觸及冰河，看著每五年在岩石上刻下的冰河高度，一級又一級往下走，走了非常久才終於走到今日的冰河，冰河不斷融解，令人心驚。置身在大自然現場，親眼目睹，親自用腳去走去感受，便能深刻體會到氣候變遷對人類及大自然帶來的實際影響。這次參觀的冰河洞穴，也是 2019 年才重新穿鑿出來的，隨著冰河消退加劇，冰河洞穴無法保留，近年來甚至每一兩

年就必須重新開挖。冰河洞穴旁有個放置配備的臨時屋，是「冰川健行」的起點，參與者在此穿好在冰上行走的特殊釘鉤鞋，裝上繩索，由導遊帶隊前進，近年除了喜歡冒險的年輕人外，也吸引了一些公司行號組團隊報名活動。參觀完冰河洞穴，喜歡健行的人可以參考我們的路線，從 Mer de glace 走 Grand balcon nord 北坡中道，一直走到上南針峰 Aiguille du midi 的纜車中繼站 le plan de l'aiguille，然後乘纜車下山。白朗峰山區的健行指示牌都不標距離，而是以步行時間來呈現，據標示牌顯示，這個路段差不多要走 2 小時 45 分，扣除午餐休息時間，我們差不多走了兩個半小時，算起來我們的腳力還行，屬於中間地帶。不過在山間健行，感覺呼吸比平常更費力，需要一點時間習慣。除了某幾個點稍微要小心跨過外，其他都不算難走。一路都是一邊山壁另一邊懸空下望 Chamonix 山谷，有時候直接看向懸崖峭壁，走起來也蠻嚇人的，深怕一腳踏空就摔下山谷，必須十分專注腳下，千萬別東張西望，否則膽子小可就走不過去了呢！這個路段是非常有名的健走路線，甚至還有很多人「跑山」，算是最近很流行的運動方式，不過像我這種上坡就心跳加速容易喘氣的人，又是高山，這麼激烈的運動方式根本不適合我，還是乖乖一步步走最穩當。況且風景驚人的美，時不時就想停下來拍照，慢慢走才能好好欣賞啊！套句法國人常說的話：「人生就這麼長，何必急呢！」

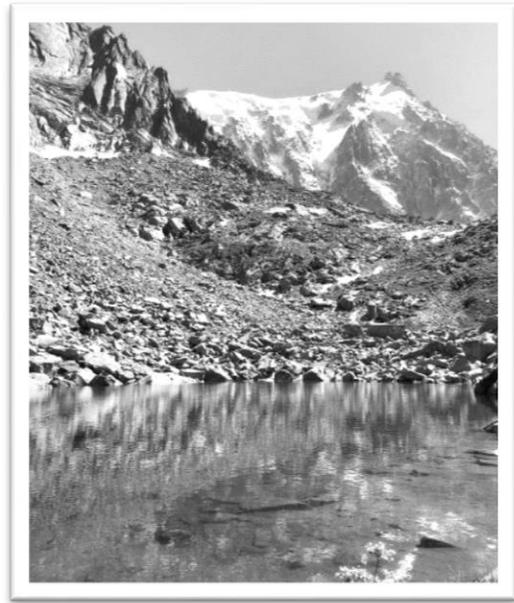


Mer de Glace 冰河

預約登上南針峰 Aiguille du Midi 欣賞白朗峰的纜車，雖然是三天前根據氣象預報來判斷，但是山區天氣瞬息萬變，完全就是賭注，看看能不能押中寶。當天清晨起床準備，看到萬里無雲的晴天，心情大好，真是最佳登頂時機。天晴欲登頂的人增多，纜車也加開，我們預約的時間還沒到，便已排入隊伍，纜車早早出發了。登上南針峰視野大好，所有人拼命照相，遊客多，要乘電梯上尖塔的人也非常多，排隊至少得等半小時。到了尖塔還有個以強化玻璃打造的「騰空瞭望」台（Pas dans le Vide），腳下身旁四周皆透明，有懼高症的人站上去往下看應該會腳軟，卻深受歡迎，光是排隊又要等半小時。天氣晴朗，風景壯麗，又帶點刺激，大家心情雀躍，即使排隊也歡歡喜喜，沒人抱怨。比較有趣的是，由於攀升至近

海拔 4000 公尺的高度，呼吸時吸入的氧氣量比平時少掉 45%，爬幾個階梯登高望遠，就喘得要命，又因為疫情室內都得戴口罩，我剛剛上至高台時甚至呼吸困難，頭暈眼花起來，趕緊到室外把口罩拿掉，大口呼吸新鮮空氣，真是難得的經驗。據說從南針峰至義大利境內 **Pointe Helbronner** 的景觀纜車風景十分漂亮，我們便決定加購這一段纜車票，往返義大利/法國，好好賞景照相。這麼好的天氣，不欣賞風景多可惜！整個纜車旅程可以俯瞰雪地上許多登山客、攀岩運動家努力前進的身影，非常佩服這些具有冒險精神的人，白朗峰對他們來說，一定是超級刺激挑戰性十足的樂園吧！徒手攀岩啦、陡坡滑雪啦、白朗峰登頂啦，光是看相關紀錄影片，就令人驚呼連連，普通人如我完全無法嘗試如此驚險刺激的活動，還是欣賞別人的探險英姿及幾近神話的事蹟就好。南針峰纜車觀景，純粹觀光客的行程，賞景照相，即使是體能不佳的老人及幼兒，也都能同行。如果想走動一下，活動筋骨，在纜車中繼站 **le plan de l'aiguille**，可以下車走 15 分鐘至「藍湖」(Lac bleu) 看看，來回才半小時，適合全家大小一起同行。

我們直到抵達後的第六天才搭上 **Tramway du Mont Blanc**，這個載旅客直上白朗峰下的 **Bionnassay** 冰河的觀景小火車，真是超級難買票的熱門交通工具！即使有白朗峰全區纜車通行證，沒有拿到預約，也無法上火車。我在買通行證 **Multi-pass** 時，除了看氣



Le Lac Bleu 藍湖

象預報，還得同時看是否能預約到火車座位。出發前兩天上網訂位，只能訂到一週後早上的時段，幸好我們買的六日通行證還在效期內。現場雖然保留部分座位開放預訂，但僧多粥少，最好的早晨座位很快就客滿。即使預約了上車時段，旺季還是不夠坐，就算起站上車都要早去排隊，眼明手快才能搶到好位子，從第二站起上車的乘客大概就只能用站的了。起站 **Saint-Gervais-le Fayet** 到山上的 **Nid d'Aigle** 終點，車程一個多小時，爬坡坡度大，需要時時抓穩，若是沒有座位，真的很辛苦。我們當天早早便起床趕區間火車，一定得至 **Le Fayet** 小火車起點排到好座位才行。小火車沿著山稜線慢慢攀升上白朗峰，一開始是杉樹林，漸漸進入高原放牧草原地帶，接著變成貧瘠的岩石地，冰河景象時隱時現，直到冰河口前乍然停止，突然沒了鐵軌，傾斜至少三十度，坡度驚人。在終點必須馬上預約好回程的

座位，否則無法下山。從火車終點 Nid d'Aigle，若要站到冰河的正對面，得步行一小段距離，來回差不多四十分鐘的路程，能近距離欣賞冰河的紋理，甚至還能聽見冰河碎裂的聲音，冰塊粉碎或倏然掉落，聲音震懾所有人，大家不約而同停住腳步，靜止動作，凝神靜聽，尋找聲音來源，在大自然無可捉摸的神秘力量前，所有人都顯得無助且渺小。喜歡健行的人回程時可組合幾個不同的路線，我們決定回程搭到 Bellevue 下車步行，沿著鐵軌左右的步道，走至 Col de Voza，這裡有設站，也有餐廳，腳力不夠的人可以在這裡用餐休息，也可以搭上回程的觀景小火車，直接返回 Le Fayet。想繼續走的話可以再爬坡至 Le Prarion 纜車站乘纜車下山。下山後可以轉搭公車或火車回至 Chamonix 城區，非常方便。

又走又爬健行去

度假的兩星期間，其實我們有一半以上的時間都在健行！山景壯麗，空氣清新，而想遠離人群安靜欣賞風景，最好的辦法就是上山去！即使每每走得滿頭大汗，手腳並用，全身髒兮兮，又累又倦，還是喜歡到處走。除了之前提過的防雨裝備不能少外，一雙優質的登山鞋、防曬產品、太陽眼鏡、帽子，都是必備物品。另外，如果選走的路線屬於紅色的陡峭路線，登山杖會是節省力氣、減輕膝蓋負擔的好工具。當然，如果一走就是三、五小時甚至一整天，充足的飲用水及補充能量的食物更



白朗峰下的 Bionnassay 冰河，近在眼前



Tramway du Mont Blanc
冰河口前乍然停止，突然沒了鐵軌

是基本。在山區健行，我們會盡量早起，趁晨間氣溫尚不太高、天清氣爽的時候上山，爬坡起來也比較輕鬆。背包裡一定會準備自製的好喝冰茶、一早手做的三明治，加上一點水果或小點心，再多準備一瓶水，心裡才會感覺踏實。白朗峰山谷區有非常多的健行路線可供選擇挑戰，有著名環繞白朗峰的九天背包路線，也有需要攀岩工具的極限路段。如果只想體驗一下一日小健行，我推薦以下風景最優美的幾條路線：

1. 山谷南側山峰著名的「科女湖」Lac Cornu / 「黑湖」Lacs Noirs 路線。先乘坐 Brévent 的纜車抵達 Plan Praz，從那裡開始走，至「科女湖山口」Col du Lac Cornu 可以從高處遠眺「科女湖」。接著再轉進「黑湖」Lacs Noirs 方向，「黑湖」Lacs Noirs 有兩個，辛苦走到看見第一個湖時雖然很開心，但還要繼續往下走，翻過山頭往另一邊眺望，才能見到第二個。之後須回頭走至之前經過的 Col de la Glière 山口，隨指標往另一個方向就能走到 L'Index 露天纜車站，下到半山腰再接續另段小纜車回至平地 les Praz。整個路線走完大概需時 4 小時半，加上午餐、休息，至少要估計 5 個半小時吧。去程都是紅色路線，表示上下坡的落差大，上坡走起來很費力，累了就停下來照相喘口氣，慢慢走總會走完的。我們走的時候，天氣晴朗，健行的人非常多，一路上有八、九歲的小孩，也有看來七十歲的老爺爺，大家都很有耐心，有毅力地完成自己選定的路段。最難的路段在 Col de la Glière 往 L'Index 方向的起點，地圖上標示了三個紅叉叉，表示困難路段，近看其實根本沒有「路」啊，就是岩石壁上好心加了鐵扶手，要攀著扶手自己找踏腳點穿越過去，實在沒有踏腳點的地方，石壁上也很體貼地加上了踏腳板！總之就是要半身懸空慢慢攀過去的意思！乍看的確非常傻眼，但要往前行就得勇敢攀過去，不多想，只看腳下，專注於身體動作，竟然也就輕鬆過去了！經過之後回身看其他人崎嶇攀爬的樣

子，反而不禁為他們擔心捏把冷汗。幸好跨過這個關卡，其餘路段都不難，只要有耐心、有體力，沒有走不到的。路上每每見到全家出動帶著小學生年紀的孩子一起走的情景，頗令人羨慕，孩子從小就能以這樣的方式親近大自然，一方面訓練體力耐力，一方面也因此學習敬畏自然、愛護環境，非常實際的體驗教育。對歐洲人家庭來說，算是很普遍的教養方式。反觀在亞洲，尤其是現代華人世界，由於生活環境過於城市化，父母過度保護小孩，反而常常剝奪了孩子接近大自然、鍛鍊體魄的機會，真的很可惜。



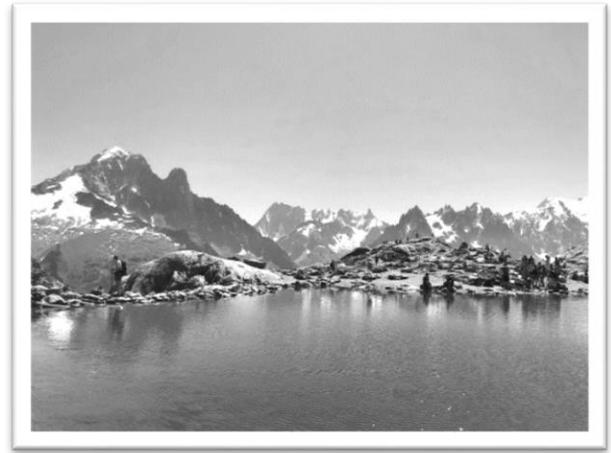
「科女湖」Lac Cornu



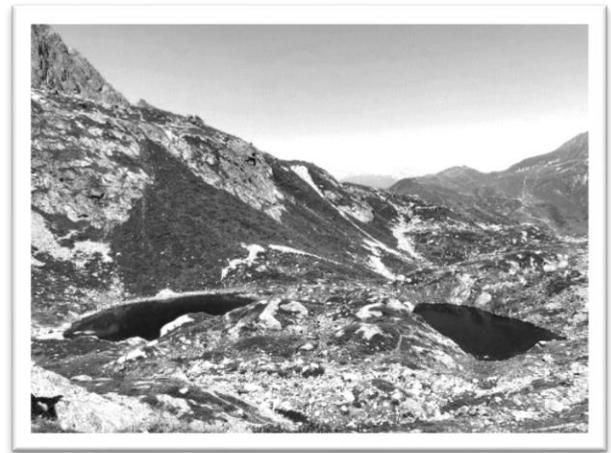
「黑湖」Lacs Noirs

2. 從 Les Praz 乘纜車上 Flégère 站，走比較困難的紅線直接到「白湖」le lac Blanc，差不多需時 1 小時 45 分；也可以從 Flégère 站再坐一段露天電動座椅至 L'Index，從那裡至「白湖」坡度稍微平緩些，約需 1 小時 30 分可抵達。接著從白湖走到「詩澤如湖」lac des Chesérys，約 30 分，再從那裡可走較平緩的橘線回到 Flégère 站，差不多需要 1 小時 15 分。白湖是非常熱門的景點，在白湖休息野餐的人非常多，如果想覓得一塊清靜的地方午餐，可以走到詩澤如湖，在湖邊張望一下，會發現不遠處有道小瀑布，不妨走近瀑布拍拍照，從瀑布流下來的溪流水相當清澈，是可飲用的山泉水，有人拿瓶子接來飲用解渴，也有人坐下來泡腳享受清涼。會特別走過來的人很少，很適合悠閒野餐安靜小寐的地方。走到白湖的路程不算特別難，但都是不斷爬升的上坡，有的坡度從山下看會覺得非常驚人，實際走起來也是喘到不行，高山上心跳很容易加快的我，容易喘，只能慢慢走，尤其是在海拔兩千公尺以上的高度，更覺得需要大口呼吸。差不多同時走的幾個年輕女孩，其中有一個走得比她朋友慢，也是跟我一樣的情況，她覺得奇怪，平時慢跑都沒問題啊，為什麼現在走一段就又喘又累，我在旁邊聽了也覺得有趣，我平時做高強度間歇訓練，同樣沒什麼問題，可見每個人在高海拔山區的適應力不同，體能各有差異，勉強不來啊。

3. 從 Les Bossons 直接乘坐電動座椅到海



「白湖」le lac Blanc



「詩澤如湖」lac des Chesérys

拔 1400 公尺的「冰河山屋」Chalet du Glacier 從那裡往上走，大概 1 個半小時能抵達「金字塔山屋」Chalet des Pyramides。若要往上走到路徑盡頭 La Junction，意即 Les Bossons 和 le Taconnaz 兩條冰河的交會點，全程需預計 4 小時。從 La Junction 往上就得挑戰冰河了，需要特殊裝備，這也是兩個世紀前 1786 年的 8 月 8 日挑戰白朗峰首度成功者的起始路線，234 年前，兩位探險家 Jacques Balmat 和 Michel Gabriel Paccard，自 La Junction 開始最後登頂，沒有繩索及釘鞋，耗時 18 個半小時，終於登上白朗峰頂，完成壯舉。一般人的健行

路線都是從「冰河山屋」Chalet du Glacier 走到 La Junction 再原路折返。我們上山的當天，十點多坐纜車到山上開始走的時候，心裡想的是：「那就走走看，看體力能到哪裡」。整個去程只有百分之五的下坡，其餘都是上坡，而且越到上面越陡，全部的路線都屬於難度高的紅線，爬起來的確費力，我只能慢慢走，邊走邊休息，欣賞風景，從山腰的松柏林到山頂的岩塊，山坡東西兩側不同的冰河景，景觀豐富多變。走到差不多剩下一小時路程，開始出現得攀扶岩石手腳並用方能上去的困難路段，想到下山的可怕，竟然連外子都猶豫起來準備放棄了。電動座椅纜車只開放到下午六時，回程下山的纜車也許只到五點半，上山便需時四小時，假如無法趕上下山的纜車，恐怕得再走兩小時下山，應該會累到生不如死。我當下只擔心趕不上纜車，其他倒無所謂，攀得上去就爬，爬不上去就算了，並不害怕。在連外子都失去勇氣的情況下，提議先坐下來吃吃三明治，有了體力，什麼都好說。吃了一半的午餐，精力恢復，又重拾信心，看看山頭，只剩一小時路程，放棄似乎太可惜，況且連下山路過的健行客都熱心鼓勵我們快要到了，便一鼓作氣拼命地爬，總算在下午兩點多抵達山峰後的終點。原本藏在岩盤後的大片冰河景緻，猛然躍現。兩條冰河的交會豪壯大器，厚厚的冰河層就在我們的腳下，藍青灰白黑，混雜融合的美妙色彩，近在眼前。坐在冰河前喝茶吃東西，雖然已經累到極點，卻覺得



La Junction, Les Bossons 和 le Taconnaz
兩條冰河的交會點，海拔 2589 公尺



登山嚮導 Jacques Balmat (右方指山者，也是首度登上白朗峰頂者之一) 對瑞士自然學家 Horace-Bénédict de Saussure 遙指白朗峰，下面是他攻頂前經過的 Les Bossons 冰河

好欣慰好值得，山下是熱浪侵襲，山上是天然冷氣，即使汗流浹背爬上山，靜坐不到一刻鐘竟然已感覺冷意。溫度高升，山頂的冰河層時不時融解，聽到好幾次冰河碎裂的聲響，還發生幾回小型雪崩，所有人都看得目瞪口呆，不走到最後，還真的無法親眼目睹這般不尋常的自然景觀。休息一陣子，時間來到兩點半多，若要趕上下山纜車，最好能在五點半前抵達，只剩不到三小時，必須拼命趕路。頂端最困難的路程，我們和兩個年輕女孩與(好像是她們的)阿嬤同行，阿嬤對下坡路段比較沒信

心，但是兩個女孩非常體貼，指引阿嬤如何抓準踩腳點，挑好走的石塊，我們緊跟在後，大家互相提醒幫助，也就沒有想像中困難了，心底非常感謝她們的陪伴。接下來，為了趕路，只好超過她們，拿出吃奶的力氣往下衝，一度因為衝太快左膝跌倒，幸好是土地並非撞到岩石，不然恐怕不只瘀青而已。從「金字塔山屋」Chalet des Pyramides 以下的路段，根本有一半的路程接近小跑，靠著手杖施力，比較不怕摔。總算進度超前，只用了兩小時四十分鐘便抵返纜車站。真的要走完這趟路程，最好還是計算七小時來回，並且預留一小時休息拍照等等，時間上比較充裕。看了手錶顯示的攀升高度，超過海拔 1100 公尺，從 1400 公尺一直攀升到 2589 公尺，果然是我們健行以來難度最高的路線之一，加上高海拔呼吸困難，爬坡時相當痛苦。走完的時候真的不太敢相信：天啊，居然走完了，而且進度超前，平安下山！從爬山中學到最寶貴的一課：不要因遠望而害怕猶豫，只要一步步踩穩腳下那一踏，再困難的路程都有完成的一天。不要多想，走就是了。

4. 最後一條推薦路線位於 Passy。從「綠湖」Lac vert 出發直到「玻蒙拿湖」Lac Pormenaz 的健行路線，來回差不多五小時，加上休息、採果子、拍照，大概要算六小時吧。前半段路程是給四輪傳動的車子上山的沙石路，走起來輕鬆簡單。過了小溪流 Torrent du Souay，穿過放牧牛的草原區，上山分成左右

兩個不同方向，建議從右邊的比較陡峭的路徑上山，左邊的路線下山。右邊的路徑會突然變成極陡的上坡，整個路段都是連續的攀爬鐵鍊及鐵梯，非常難走，不但需要手腳並用，而且千萬不要隨便往下看，一看就害怕，要是心一驚腳軟懸在半空，上下不得，進退維谷，可沒人能幫忙！兩個半小時內爬升高度達 750 公尺。夏季，整條路上到處有驚喜，在山下的路段可以發現許多覆盆子、野樹莓，爬得越高，野生的藍莓就越多，可以一路攀登大岩石，一路吃莓果補償，路段越艱難，驚喜也越大，歡歡喜喜採採吃吃，「玻蒙拿湖」Lac Pormenaz 也就到了。到了湖後，沿湖前行，往下坡路走，便會看到往左邊下山的路線，從這條路下山會比來時路容易一點，可惜路旁比較看不到藍莓的蹤跡。



「綠湖」
Lac vert



「玻蒙拿湖」
Lac Pormenaz

電動越野腳踏車

行程的第二週，與觀光局預約的電動越野腳踏車體驗日終於來到！一早便至運動用品店領取了免費租用的越野腳踏車，因為是電動輔助自行車，上坡爬升時可以大大省力，初學者即使沒有過人的體力，也能享受騎越野車的樂趣。我從來沒在山間林區道路騎過越野車，全新體驗，一開始跟那台性能卓越的腳踏車也不相熟，看到一路凹凸不平大小石頭遍佈的道路，其實滿傻眼的，坡度起起伏伏，起頭十分鐘有些慌亂不知所措。騎著騎著，漸漸瞭解越野腳踏車的性能，對煞車及輪胎有了信心，加上電動助力，才開始放膽往前衝。除了某些太過崎嶇坑洞多的路段，初學者絕對無法駕馭，只好下來牽車，否則還是會嘗試看看，有幾個陡坡四下無人，不怕撞到誰，把電池動力調到最大，放心衝上去，竟然也成功了！當然，所謂電動輔助，還是得用力騎，腳不踩踏板，電池沒有動力往前進（這可不是機車啊！），因此所有的上坡依舊需要氣喘吁吁地踩踏，只不過一般情況下完全騎不上去的坡度，有了電池輔助，變得可能而已。從頭到尾仍然是相當激烈的運動啊！初次嘗試，不敢走太過艱難的道路，放棄一條連續上坡累死人的路徑，乖乖騎一般難度的，就已經很刺激了。路上看到許多年輕人甚至小孩子，在導遊教練的陪伴下，努力騎過困難路段，激勵著也是初學的我，小孩子都能騎，我一定也能順利騎過去！有他們的堅持為榜樣，讓我更添

闖關的勇氣！

沒想到外子一騎上了癮，嚷著一定要再租一次，度假的最後一日，即使私心只想慵懶度過，也只能奉陪到底。這天租到的電動越野車屬於比較貴的等級，性能卓越，配備有自動換檔裝置。我因為有了第一次的經驗，膽子變大，緩坡放心全速前進，即使滿佈石頭的斜坡也能試就試，好幾次不管上坡下坡竟然都成功了！甚至還循著地圖登上 *Petit balcon nord* 環山小北坡，上坡路段又陡又窄，滿佈樹根，實在無法騎，只得下來牽一小段車。電動腳踏車因為電池的重量，牽起來比普通車要費力，幸好這一台有省力助推動能，不然這一路牽下來，手臂大概也廢了。登上小北坡，完全是一般山林步道啊，路徑窄小，騎起來心驚膽戰，小心翼翼終於騎下坡，最後一段坑坑窪窪滿佈大石，技術沒那麼好，乖乖下來牽車，看到幾個從反方向也牽車上坡的騎手，看來也是初學者，已經開始碎碎念：「之後還是這樣嗎？怎麼那麼難騎？」只好嘆氣誠實回答：「後面更糟哦！而且是越來越糟！」一邊慶幸自己已結束糟糕路段，比較輕鬆了。正想著恢復寬闊道路，即使上坡滿佈石頭也能奮力衝刺了，結果一個大石阻擋，避不開又衝不過，整個人摔下車！這一摔還好，只是車子往右倒，人也不自主跟著倒，外子在旁邊雖然沒倒也卡在半路。大概倒得突然，後面走上來的年輕女孩都跑過來關切，順便安慰我這段路非常困難，摔倒也難怪。原以為路段開闊，可

以放心了，跟著指示右拐，竟然變成一連串的左彎右拐上坡，得經過小水流濕石，接著是窄小又充滿突出樹根的小徑，不想出意外玩命的話只能下車牽，旁邊突然有路人說：「電動車應該自己會跑吧！」只好跟他說：「電動車不會自己跑，要用力推的！」即便這台配有助推裝置，按鈕啟動可以省點力，但仍然不出力推不會動啊。下坡時牽車更慘，因為重量大，不邊按煞車邊走可會完全失控的呢！這個恐怖路段牽牽騎騎，似乎沒有變平坦的可能，完全是高難度坡道，看情況無法繼續，趕緊原路撤退，但是連牽車下山都踉踉蹌蹌，老實說即使步行都不容易，硬騎恐怕會跌得很慘。好不容易兩人回到原點，改騎別的方向，總算是比較符合我們程度的路線。儘管仍有些上下坡路段相當困難，我都盡力嘗試。幾次嘗試都成功了，正喜孜孜，沒想到一個下坡，又是坑坑洞洞，一個大石沒越過，整輛車卡住，我又摔倒了，這次完全失控，整個車頭反轉，左膝擦撞地面，連褲子都擦破幾個小洞，幸好穿的是長褲，多了一層保護，不致太慘烈。回家一看，果然膝蓋處一串小擦傷。沒辦法，總得大膽嘗試才能進步，第一次不敢試的困難路段，第二次試成功不少，只摔兩次還行啦，不算太差，雖然技術仍待加強，至少慢慢掌握一點騎越野車的感覺。最後騎回 Chamonix 附近，都是比較平坦寬闊的道路，只要沒什麼路人，都可騎得飛快。外子途中經過一家族人，從旁邊咻一下就衝過去，我比較客氣，放慢速度緩緩經

過，聽到散步的爸爸大約四五十歲左右，望著老爺和其他騎手的背影感嘆：「這些年輕人啊！」結果我在後面笑到快岔氣，是啊，超過五十歲的年輕人呀！哈哈。仔細觀察，騎電動越野車的大部分都是仍想保持年輕不服輸的成年人，以四十到六十幾歲居多，並不太年輕哦！喜歡運動的朋友，以後到山區，也可以試試這種新型的電動越野腳踏車，很有挑戰性！衷心推薦，刺激有趣，而且容易上手！

白朗峰山谷周邊

每天健行太累了想玩玩水放鬆筋骨？不是只有海邊能享受沙灘戲水與陽光！白朗峰附近的 Passy 山城，山間湖 Lac de Passy 就能游泳曬太陽。這個山間湖群山環繞，遠望能看到白朗峰、南針峰，小小的沙灘上可以慵懶睡午覺，小朋友也能挖沙堆城堡。湖區規畫完善，多個停車場位子不缺，除了提供划船等水上活動外，旁邊還有越野森林活動區，迷你高爾夫，設有餐廳讓家庭聚會，湖邊也讓民眾野餐烤肉，相當受歡迎。湖水水質乾淨，池水不深，可以安心游泳，小孩子玩水也不怕踩不到底。最重要的是 Passy 名氣不大，沒有名勝風景地人擠人萬頭鑽動一位難求的缺點，旺季就算人多也還不致於擁擠，閒適安寧度過一整天不是問題。

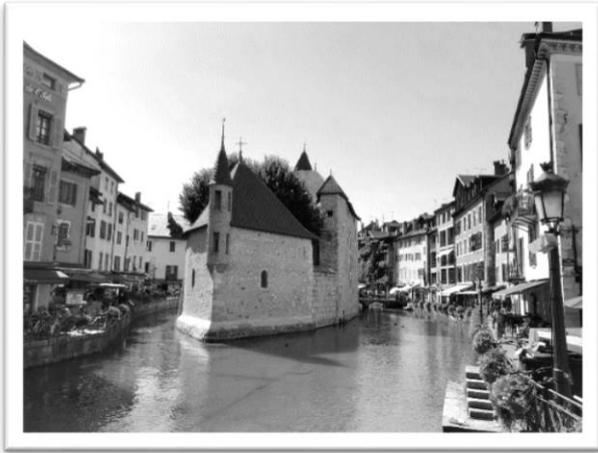


Lac de Passy
山間湖

如果開車，在山上與世隔絕久了，想回返人間，重新接觸城市文化生活，也有幾個選項，鄰近的 Annecy 安錫、Thonon-les-bains、Genève 日內瓦，都是車程大約一小時半便能抵達的著名觀光大城。Genève 日內瓦位於瑞士，今年由於疫情的關係，不想穿越國境，加上進入瑞士高速公路，必須購買一年的通行證，如果只為了去一趟日內瓦，實在划不來，我們便打消去日內瓦的念頭。Annecy 是個可愛細緻的小城，像個面容精巧的瓷娃娃，曾經去過兩次，印象深刻，便想重遊，順便逛逛街，嘗嘗好餐廳。沒想到一進市區就發現停車場幾乎都客滿，換了好幾個地方才終於把車停好。路上車子多就算了，連在湖邊散步，人都多到仿如置身巴黎市中心，某些路段我們根本連口罩都不敢拿下來。以前都是春秋天來 Annecy，從來沒見識過如此旺季的場面。湖邊即使想租條船，都得耐心等上一小時才有空位。市中心遊客摩肩接踵，市政府早就規定連走在路上也強制戴口罩。餐廳、商店等室內，當然就更不用說了。大部分人都能配合政策，但是近來因為要求他人戴口罩而引起不滿的暴力事件發生多起，店家應該也感到某些壓力。經過一家餐廳門口，告示牌上乾脆明寫：「戴口罩是強制規定，如有異議請洽總統府或總理辦公室。」後面附上電話號碼！幽默中也帶點無奈的況味，還是有少數打死不戴口罩的人，要不就是口罩掛在下巴上，完全不遮鼻子，把口罩當裝飾品。看到那麼洶湧的人

潮，在巴黎時的焦慮立刻上身，開始後悔沒事跑來城市/塵世幹嘛，法國度假人潮把著名景點塞爆，怪不得疫情日趨嚴重。下午氣溫攀升，在高山上「避世」一週，完全不知熱浪為何物，一下山來到大城市，才赫然發現熱浪中的下午溫度簡直曬死人，走在市中心暑氣蒸騰，又熱又悶，走到後來悠閒盡失，只想逃回涼爽的山上。即使準備了泳衣、海灘巾，看到湖邊擁擠的人群，毫不留情的太陽，完全沒有下水的意願了。中午時分，沿湖走到 Annecy le vieux，算是 Annecy 的郊區，發現一間掛名 Bocuse 名廚開的餐廳« Irma »，在里昂時便對 Paul Bocuse 開的四間 Brasseries 留下深刻印象，直覺這間餐廳應該水準也不錯，便決定在此午餐。上網一查才發現原來 Irma Bocuse 是大廚母親的名字，這家餐館顯然是大廚為了紀念母親而開的。餐廳的室內座位很寬敞，室外露天座位更是安排得相當舒適。午間套餐價格非常優惠，27.5 歐元便能享用到三道菜的套餐，味道好自然不在話下，重點是服務親切又專業，選酒不多卻非常精準。光看服務，這間餐廳就可以拿到 90 分以上，畢竟菜餚美味的法國餐廳多如牛毛，服務精確到位的卻不多，同時還讓客人感到舒適放鬆的更少。一星期多來都沒有上過餐廳，每天差不多就是中午自製的野餐三明治，晚上家裡烤肉，難得今天奢華享受一下，也是度假期間的小確幸，畢竟在巴黎要享受同等級的餐廳，不付出兩倍以上的代價應該是沒辦法吧。多虧了這間

餐廳的美好午餐，才沒讓 Annecy 遊流於失望。



Annecy 安錫小鎮

Thonon-Les-Bains 位於 Lac Léman 萊芒湖畔，隔湖與瑞士相望，可坐遊輪至湖畔的 Évian、Généve 日內瓦、Lausanne 洛桑等城市。Thonon-Les-Bains 以水療中心而聞名，天然泉水水質相當好，水療中心旁邊的公園設有免費取水處，可以自備瓶子前往裝取。市中心位在高坡的上城區，店家、餐廳多半集中在此，景觀開闊，可以俯瞰湖景。想到湖畔下城區，可以走階梯或坡道，也可搭短程纜車上下。湖邊有幾家餐廳露天座位看起來都很舒服，也可以準備野餐面湖邊觀景邊享用。湖邊步道很寬闊，時時有綠樹和座椅，走到小鎮邊緣便可看到市立湖畔泳池，可以在湖邊圍起來的安全區域戲水，上面也有獨立的泳池可以鍛鍊泳技，小孩玩水、大人曬太陽讀書，都有分開的區域，規劃得非常不錯，票價低廉，讓路過的兩個巴黎人羨慕不已啊。

兩週的暑期度假，就在悠閒心情及多天的揮汗健行中不知不覺過去，對封城禁足以來的我們來說，是近乎奢侈的心情解放，也享受到疫情期間難得的「行動自由」。一回到巴黎，馬上面臨緊繃的疫情，法國每天都有 3000-6000 人的感染數，不管是中央政府還是地方，全都開始慌亂，為了保護經濟，已經不能再走封城的回頭路，必須「與新冠肺炎病毒共處」，只好下令走在戶外路上都強制戴口罩，巴黎原本還分區強制執行，從 8 月 28 日起變為全城強制。公司行號也從 9 月 1 日起，只要身處共用的辦公室內，都須戴口罩。除了減少不必要外出，不群聚，一般人也只能自求多福，在有效疫苗未出現之前，生活恐怕難以恢復正常。2020 年眼看已經過去三分之二，日常生活似乎停滯不前，沒有進展，無法計劃，所有人都被迫省視自己的內在生活，或許也是重新與自我靈魂溝通和解的契機呢？不能出國旅行的狀態，反而讓我有機會發掘法國境內的美景，享受沒有國際觀光客充斥的「寧靜法國氛圍」，也是難得的經驗。生命自會找到出路！希望各國都能早日度過病毒的難關，台灣人能再次放心至歐洲旅遊，我也能不必居家檢疫就能回台灣探望親友！

（本文作者為巴黎第八大學文學博士，現旅居巴黎）