

斯洛維尼亞夏季紀行

謝芷霖

一位我偶爾會追蹤旅遊影片的法國 Youtuber，在他的「歐洲各國旅行評比」中，把斯洛維尼亞(Slovénie)放在美景國家第一位！這個發現，讓我大吃一驚。住在歐洲，連這個國家的確切位置都不甚清楚，卻是旅遊同好眼中歐洲最美的國家，而身邊竟然沒有朋友認識這個國家！為了一探究竟，看看這個國家到底有多美，便決定把今夏的度假行程安排在斯洛維尼亞。

當法國朋友問起我的夏天度假目的地，聽聞「斯洛維尼亞」這個答案，有些人會與 Slovaquie(斯洛伐克)混在一起，有些人會馬上一臉疑惑：「東歐國家啊？值得花力氣去嗎？」，大部分人開始思索：這個國家到底在哪裡、首都是什麼、與哪些國家有國界。同樣身為歐洲人，卻對斯洛維尼亞如此欠缺認識，的確出人意料。未疫情時代，不想在法國與人山人海的國際觀光客擠，到以自然美景著稱的小國旅行，不擔心疫情，不操煩人多，正好。帶著許多和法國人同樣的既定印象，懷抱許多好奇，把忙碌的工作狠狠打包拋棄一邊，踏上斯洛維尼亞的第一分鐘，就完全推翻了所有自以為是的想像。

斯洛維尼亞的歷史背景

雖然 1918 年後成為南斯拉夫王國(包括今天斯洛維尼亞、克羅埃西亞、波士尼亞與赫塞哥維納、塞爾維亞、蒙特內哥羅，以及北馬其頓和科索沃等地)，1945 年後成為南斯拉夫社會主義共和國一部分，與蘇聯共產主義保持緊密關聯。但因為斯洛維尼亞人絕大多數為天主教徒，從 14 世紀起大部分成為哈布斯堡王朝的領地(即後來奧匈帝國的前身)，西南部又長期為威尼斯王國及後來義大利的領地，因此斯洛維尼亞的文化面貌，更接近西歐國家。這或許也是斯洛維尼亞為第一個於 1990 年底通過公投，脫離南斯拉夫社會主義共和國的原因。斯洛維尼亞除了天主教信仰與文化底蘊更接近西歐之外，也是南斯拉夫社會主義共和國六個加盟國當中，經濟發展健全且最富裕的一個。1991 年 6 月 25 日宣布獨立後，儘管引起南斯拉夫中央軍隊的反制，導致了「十日戰爭」，但斯洛維尼亞軍大勝，加上隨之而來的停戰協議，斯洛維尼亞很快便站穩獨立的腳步。1992 年歐洲共同體承認斯洛維尼亞為獨立國家，並接納斯洛維尼亞

加入聯合國，斯洛維尼亞正式獨立。斯洛維尼亞 2004 年 3 月 29 日加入北約組織，5 月 1 日加入歐盟，2007 年 1 月正式啟用歐元，2007 年 12 月 21 日成為申根公約會員國。

從整個近代歷史脈絡看下來，不難瞭解，斯洛維尼亞雖然屬於斯拉夫民族後代，但文化發展、宗教信仰、建築及風俗民情，其實與奧地利、德國、義大利比較近似。因此，當我踏上首都 Ljubljana 時，看到的建築風格大部分屬於文藝復興、巴洛克、新古典主義風格，明顯受到來自奧地利和義大利的強烈影響，完全看不到前共產主義國家的影子。首都的餐廳、咖啡館與飲食習慣，與西南歐如出一轍；郊區商店、高速公路、一般住宅的樣貌，與西歐、南歐的其他國家相比，沒有太大的不同。除了語言為印歐語系斯拉夫語族，與我所熟悉的拉丁語言相差太多，連猜測意義都困難之外，在斯洛維尼亞旅行其實相當輕鬆容易。一路上大多數居民都通曉英文，許多鄰近國界地區甚至為義大利或德文雙語，到處可見來自歐洲各國的遊客，整個國家對於國際旅客相當開放友善，溝通相對容易。斯洛維尼亞面積才 20,273 平方公里，比台灣還小，總人口兩百多萬，光一個台北市的人口就大大超越斯洛維尼亞，治安好，自然風光明媚，好山好水，擁有「巴爾幹半島的瑞士」之美稱。

斯洛維尼亞人對自己擁有的山水風光也相當自豪，從他們的國旗便能一窺究竟。斯洛維尼亞的國旗由白藍紅三個橫色條組成，左

上部加上斯洛維尼亞的國徽，國徽裡可明顯得看到最高峰 Triglav 山，斯洛維尼亞的河流及亞得里亞海。斯洛維尼亞的森林覆蓋率高達 57%，除了不遺餘力保護環境之外，政府每年會固定栽種新樹林彌補砍伐掉的林木，斯洛維尼亞不但是歐洲林木最茂密的國家之一，政府更致力於推動環保旅遊。來斯洛維尼亞旅行，就該盡情徜徉於秀麗的山水之間，放鬆心情，體會自然之美。

斯洛維尼亞的山區吸引許多來自德國、奧地利、荷蘭、匈牙利等國喜愛戶外活動的旅客。南部延伸四十多公里的海岸線除了上述國家外，也受到義大利、法國、英國等偏好溫暖度假風情的旅人歡迎。

這次的夏季旅行，在斯洛維尼亞待了 17 天，行程環繞整個國家一圈，雖然是屬於慢/漫遊性質，但幾個著名的景點倒是都沒有錯過。斯洛維尼亞除了首都 Ljubljana 外，沒有觀光大城市，旅行重心以自然景觀為主。雖然許多著名景點都有公車、巴士，但如果想深入山間露營、健行、體驗農場生活，自己駕車遊覽能享有比較大的自由度，不過，越是有名的景點，停車費越高，這點要先有心理準備。另外，在斯洛維尼亞開車，高速公路採用錄影監視收費系統，必須事先買好電子憑證，以週或月計費，可以線上或到特約商店購買，假如當地租車，記得事先詢問是否包含在租車費用裡。斯洛維尼亞是個小國，與義大利、奧地利、匈牙利、克羅埃西亞都有國界，從一地移動到

另一地，有時候穿越他國公路反而比較快，常常不知不覺就開出邊界，因此租車時最好包括「出國界」此一選項。

結合這次的旅行經驗，我衷心推薦幾個令人印象深刻的路線：

首都 Ljubljana

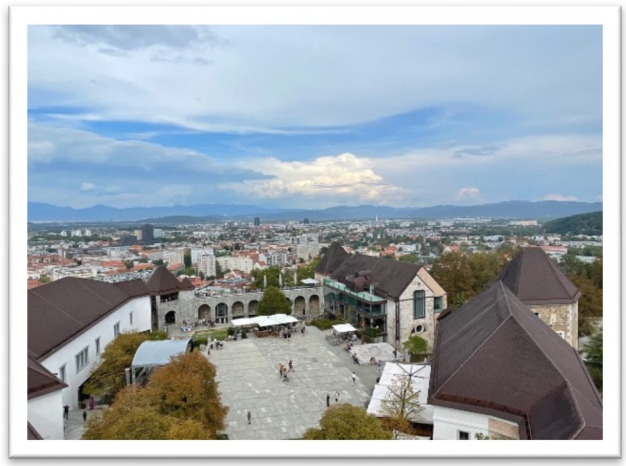
不管搭飛機或坐火車，來斯洛維尼亞都不可能錯過首都 Ljubljana(圖一)。雖然是首都，但其實市中心小巧玲瓏，國際機場不大，班次不算繁忙；火車站也很小，月台沒幾個。市中心沿 Ljubljanica 河兩岸，是市區最熱鬧的地段，許多商店、餐廳、咖啡館，包括中央市場，都在河岸附近。Covid-19 疫情於今年春天解禁後，歐洲旅遊開放，Ljubljana 吸引了非常多的歐洲旅客。因為人口少，斯洛維尼亞的口罩禁令很快就解除了，整個國境內除了剛下飛機或初抵達的零星旅客外，完全看不到戴口罩的人。我剛下飛機時還未脫下口罩，來接機的計程車司機很親切地「提醒」我：「在

斯洛維尼亞不需要戴口罩了哦！」當時我以為應該跟法國情況差不多，室內人多處、大眾交通工具內，民眾大概還有百分之二十左右會主動戴口罩。沒想到斯洛維尼亞更為徹底，沒有任何戴口罩的人，彷彿疫情已經完全過去一般。

即使是首都，居民也只有不到三十萬人，人口密度小，就算是夏季旅遊旺季，也沒有擁擠不堪的感覺。Ljubljana 最值得參觀的，當然就是 Ljubljana 城堡了(圖二)。城堡位於河岸後的山丘上，可以從市區乘纜車上山，也可以慢慢爬坡散步走上去。現在的城堡經過大翻修，保留了部分原貌，內部也整修出不少活動空間，目前有固定經營的餐廳、咖啡廳，也有藝術展覽空間。為了吸引年輕族群，甚至設計了城堡的「密室脫逃遊戲」(Escape game)，結合參觀與遊戲，十分別出心裁。城堡的發展史與 Ljubljana 的歷史密不可分，參觀時建議加購語音導覽，有各種不同語言可供選擇，對瞭解城堡從構建、毀壞到重整以及城市發展史，



圖一：首都 Ljubljana 市景。



圖二：Ljubljana 城堡。

非常有幫助。視聽室還有詳細的歷史動畫影片播映，15 分鐘深入淺出的介紹城堡歷史，連小孩子都看得津津有味。爬到城堡最高點，能俯瞰首都全貌，還可遠眺最高峰 Triglav 山 (2 864 m)。從城堡下山，可從市中心後面的山坡下去，順路會經過城堡葡萄園，那裡復育了不少古老葡萄種，也是斯洛維尼亞致力重振釀酒產業的象徵。

雖然居民人口不多，但到了旅遊旺季，市中心餐廳根本是一位難求，稍微有名氣的，假如沒有訂位，根本進不去。我們抵達的當天晚上，還搞不清楚狀況，在旅館接待處請服務人員幫我們打電話，預訂非常有名的城堡餐廳 Restavracija Strelec，結果接待人員一聽名字就婉轉地回答：「這家餐廳只有八張桌子，起碼兩星期前得訂位，當天晚上肯定不會有位子。」進了市中心，才發現所有看起來不錯的餐廳幾乎桌子都預訂一空，詢問了好多家，都已客滿不得其門而入，一位難求的盛況，簡直比週六的巴黎還嚴重！而那天只是平日晚間，並非週末。難怪小酒吧都擠滿了喝餐前酒的客人，既然餐廳沒位子，就先去喝杯小酒，聊聊天，等餐廳第二輪的位子空出來再去吧！

Logarska Dolina

Logarska Dolina (The Logar Valley) 意即「Logar 河谷」，是斯洛維尼亞北邊接近奧地利邊界的山谷，以此河谷地為中心，設置了自

然保育公園，西邊從 Matkov Kot 到東邊的 Robanov Kot 及 Solčava 鎮，整個區域是斯洛維尼亞著名的山間戶外活動景點。喜愛運動的人，夏天可以健行、騎自行車、攀岩、慢跑，冬天可以滑雪橇、攀冰岩等，公園內有提供 SPA 水療服務的旅館，周邊則有許多農場民宿、特色小旅店，非常適合全家大小親子同遊，友人同樂。當地有機農產品也是這一帶的明星商品，以在地蔬果農產品調製的餐點，成為旅店民宿的招牌，搭配舒適的住宿環境，吸引了許多渴望放鬆心情的城市人，夫妻情侶檔，甚至單身自行車背包客，都是主要客群。

在這裡我們一共待了三晚，住在 Matk Farm 農場民宿。這應該是在斯洛維尼亞最特別的住宿體驗，也是我私心喜歡的民宿，儘管民宿並不豪華，只是非常樸素簡單的房間，餐點也是家庭式菜餚，在我們眼裡卻是頂級的享受。從首都前往 Logarska Dolina，距離看來不遠，實際上翻山越嶺，山路小又難會車，從豔陽高照的城市抵達山區，開著開著竟然下起雨來，外面的溫度掉到 13 度。從熱浪連連 34 度的巴黎，兩日內突然置身涼冷的山區，不免讓人有點錯愕，幾乎忘了歐洲夏天的山區氣溫變化大，早晚可能相當冷。抵達 Matk Farm 農場，先經過熱烈探頭吃草的羊舍羊群，狹窄的碎石路通往民宿木屋前，已停滿了車輛，要找到空隙又不阻礙車輛進出，考驗開車人的技術。接待詢問處其實是廚房，所有人正為出餐忙碌，旁邊餐廳客人漸漸落坐，看來是

晚餐時間，還沒卸下行李，民宿家族的年輕妹妹先招呼我們入坐，喝杯黑莓酒，後來索性讓我們用完晚餐再處理入住手續。

農場周邊只有大片的山谷地和零星的民宿，想要出門找餐廳得上下顛簸至少半小時，非常不便，因此大部分的旅店都提供早晚餐的住宿套裝，Matk Farm 農場也不例外。餐點食材全部都是農場自製的農產品，自己種植的蔬菜水果、當地捕撈的魚或鄰近農場的生鮮，雖然都是簡單的家庭料理，卻滋味豐富，令人欲罷不能。

晚餐前菜從熱湯開始，典型的斯洛維尼亞用餐習俗，接下來主菜可能是魚、肉類或義大利麵，配上新鮮爽脆的蔬菜，馬鈴薯泥或熱烤馬鈴薯塊，搭配乳製品或水果的甜點。早餐則是一大桌農場自製乳酪、火腿、果醬、黃瓜、蕃茄，加上麵包、咖啡、牛奶，還一定附上一壺山間採集泡製的花草茶。用餐時間配合農場作息，早餐 8-9 時，晚餐 18-19 時，農場主人家族在客人之後用餐。對住宿的歐洲客人來說，晚餐時間似乎有點早，但其實在外活動累了一天，飢腸轆轆，早點吃完還能趁天未黑前散散步，然後早早上床睡美容覺，農場晚間沒有什麼娛樂節目，房間內更沒有電視，手機 4G 收訊時有時無，來這裡就是恢復隨順自然的作息，早睡早起，身心愉悅舒暢。早上會自然而然讓農場的各種聲響喚起，牛鈴聲羊叫聲，擠乳機運轉聲。我們房間的陽台正對牛羊舍，每天一開陽台門就能看到羊群乖乖站上

擠乳機，狗趕著牛羊早上出門至草原吃草曬太陽(圖三)，下午一群群回返舍房的畫面；住在農舍閣樓的一大窩大小貓咪，趁收乳時等在一旁，大口喝著留給牠們的一鉢牛奶或羊奶，舔舐集乳時濺出的點滴；兩隻狗狗不工作時，不是盡情慵懶大睡，就是追逐歡鬧。在農場內隨時可以觀察動物百態，逗貓玩，走到一公里遠的鄰居農場，還能看到黑毛豬白毛豬，放養在陡坡上的黑山羊。

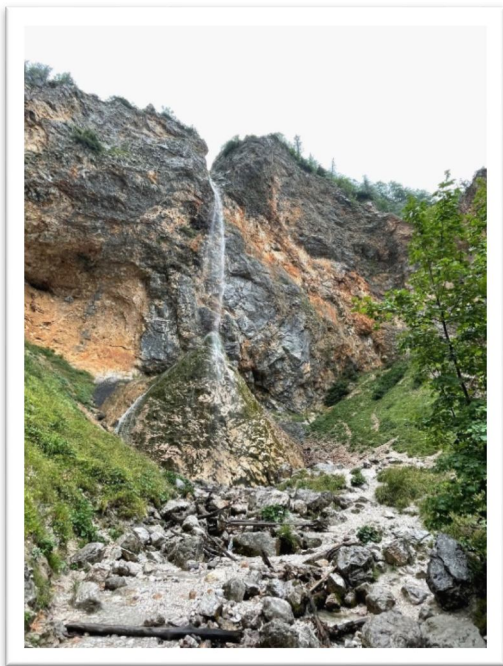
整棟民宿木屋，一樓是大廚房和餐廳，大門玄關處就像一般家庭一樣，可以把大一外套、鞋子脫下來掛放在進門處，二樓和地下一樓都是房間。有趣的是，斯洛維尼亞或德奧的客人，會把餐廳當成家的一部分，穿著拖鞋(因為外衣和鞋子放在玄關呀!)進餐廳吃飯，而義大利、法國等南歐的客人，則把餐廳當成公共區域，會穿好外出鞋甚至帶著包包進餐廳。從穿著及用餐習慣來看，也能觀察到歐洲南北不同的民情風俗。



圖三：狗正領著牛群至草原放風吃草。

在 Logarska Dolina 山區的第一天，計畫去公園區健行，看 Slap Rinka 瀑布(圖四)，卻從一早便開始下雨，雨勢沒有停歇的跡象，氣象預報到下午兩點都有雨。反正也不是第一次在雨中健行，又有裝備，雨衣雨傘防水罩，什麼都有，那就走吧，若是路滑危險難行，頂多早點折返，不怕。於是就放心走下去了。公園區的入口，如果開車進去要收費七歐元，我們把車停在入口前的停車場，徒步進去免費也環保。通往 Slap Rinka 瀑布的路線從園區入口開始，來回至少五個半小時，不難走，前面都是平坦的小徑，後面才越來越多碎石與小爬坡。

沿著河流前行，夏季完全沒有水，乾枯的河床，路線穿越多次河床。前面一小段有水，是地底自然冒出的泉水，後面則是越來越開闊的裸露河床。雨並不小，大部分的路程得穿



圖四：Slap Rinka 瀑布。

雨衣加撐傘，才能保持身上衣物不要淋太溼。有興趣在此種天候健行的人不多，加上車子可以開到瀑布終點前，很多人就只走最後那十五分鐘路程。因為不太在意是否走完全程，輕鬆的心情慢走，瀑布在眼前時，雖然走得又熱又汗(氣溫只有 14 度)，並不太累。

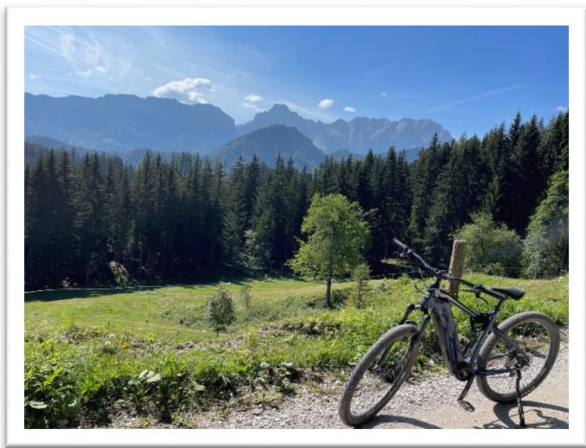
接近瀑布的那一段路程，突然腳下出現一個細細黑亮的影子，猛以為是蛇，嚇得我大叫一聲，那個小東西也被我的叫聲嚇得僵在那裏，定神一看，原來是一種小黑壁虎 Gecko，亮亮的外皮，真的會讓人以為是小蛇。後來又在途中遇到好多次，小黑壁虎似乎很享受淋雨，特別跑到路中央，仰著頭，陶醉在雨絲飛舞中。

回程走了好一陣，雨才漸漸停歇，路上遇到的健走人多了一點。途中分支還有一個小瀑布 Slap Palenk，又轉去看了一圈。走完全程差不多要六小時。儘管身體感覺疲累，心境卻非常放鬆，之前的工作壓力，隨著每一個邁出的步伐，慢慢解除，這才開始有了點「啊，開始度假了」的心情。

渾身髒兮兮溼了半乾地回到農場民宿，當然要嘗嘗農場自製名聲遠播的冰淇淋，那真是人間美味！濃郁的奶香，配上香甜的水果醬汁，眼前看著提供冰淇淋羊奶基底的山羊搶著吃草，果然快樂成長的動物提供的食物最美味！斯洛維尼亞的水質是出名的好，在山間喝到的山泉水更是道地，水龍頭打開就有清涼甘甜的水，整天喝著都有好心情。

第二天，天氣大好，晴空萬里，決定跟民宿租電動自行車。Logarska Dolina 自然公園為中點，從 Matkov Kot 山谷到 Solčava，有條環狀路線「觀景自行車道」(圖五)，全程大約四十公里，會經過許多農場民宿及旅店，剛好也經過我們的農場民宿 Matk Farm，直接騎出去剛好繞一圈回來。

有電動輔助自行車，即使是上坡路段，也騎得了，我們戴好頭盔，試好車子高度和操作技巧，沒多想就出發了。一路上遇到非常多騎腳踏車出遊的人，因為是一般道路，必須小心經過來往的車子。剛開始的路段都在山上，一望無際的山景，壯闊秀美，常常忍不住停下車來，拍照好一陣才依依不捨地上路。沒想到接下來要一路下到山腳，對面來的朋友上坡騎得氣喘吁吁，我們卻是從頭到尾煞車不敢放，緊張得要命，山路陡降又彎來彎去，還有許多碎石路段，顛簸難行，緊抓龍頭，煞車必須控制好，深怕一不注意就會衝出道路掉下深淵，十分恐怖，從來沒騎過那麼陡降的斜坡，還得



圖五：環狀「觀景自行車道」。

連騎三十分鐘以上這樣的路段，身上細胞不知道嚇死多少。可以想見，反向騎上去的人有多辛苦了！不過，這也表示，等我們要騎回去的時候，一定有大段的上坡。幸好，下至山谷公路區，柏油路面，地勢也相對平緩，騎到公園區，又進去騎了一圈，把前一天雲霧繚繞若隱若現的山景重照一遍，豔陽下什麼景致都加倍優美，怎麼拍相片都好看。

天晴時園區內滿滿是騎車和健行的人，大家都想把握晴朗的天氣享受自然美景。騎出園區進入回程，出了柏油公路，轉進山徑，一路上坡等著我們。騎了好幾小時後，其實不算太疲累，但沒有軟座墊保護，屁股痛才是大考驗！一路上坡更是考驗大腿肌力！電動輔助腳踏車，電力是輔助，腳踩有動力才會輔助，沒有動力可是毫無輔助的，要拼命努力踩才上得去！

經過將近五小時，終於騎完四十公里，安全回返民宿！四肢完整，沒摔沒跌沒受傷，好險。當然要來杯民宿冰淇淋，再加碼來杯啤酒才能壓壓驚！刺激的「觀景自行車道」，很值得挑戰，也是我心中推薦名單的前三名！

Postojna 鐘乳石洞，洞穴城堡， Skocjan 地下峽谷

來到 Postojna 的遊客，不外乎為兩大著名景點而來：Postojnska Jama Cave (Postojna 鐘乳石洞)和 Château de Predjama(Predjama 洞穴城堡)。

Postojnska Jama Cave 是歐洲規模最大的鐘乳石洞(圖六)，據說斯洛維尼亞土地的百分之四十五以上藏著鐘乳石洞地形，石灰岩地形可說是斯洛維尼亞常見的地貌。這樣的地質，經過水日積月累的雕塑，配上不同的礦物質，就漸漸形成了地底下壯麗的岩洞，鐘乳石堆積，奇形怪狀，顏色迥異。從世界各地慕名而來觀賞的人數，於 2003 年便已超過三百萬人次。

這個鐘乳石洞連結了六個不同規模的洞穴，面積太大，於是發展出世界惟一的參觀方式：以小火車載運旅客遊覽，到達最美的一個洞穴，讓遊客下車步行，慢慢參觀。

早上十點不到便已擠滿了人潮，所有人像進入迪士尼樂園一樣，排隊領取視聽導覽，依序登上小火車。場面十分壯觀。在電燈還沒發明前，岩洞以燭光照明；電燈發明後，這裡是世界上第一個大規模啟用電燈照明，普及遊覽的景點。在這麼黑暗深邃的地底世界，一般人恐怕以為沒有生物存在吧？然而，近幾

年，研究人員驚訝地發現，鐘乳石洞的水窪裡，其實活著一種四隻腳、體形像蜥蜴的白色動物，因為能存活百年，跟人類一樣，便給了牠們 Humain Fish 的俗稱。靜靜活在地底下的 Humain Fish，怕光、怕吵，膚色蒼白，卻默默生存了不知多久的時光，生命的確存在著許多人類無法想像的奧妙。

Château de Predjama(Predjama 洞穴城堡，圖七)雖然不只一個家族在此住過，但最為人津津樂道的，要算是 Erasme 騎士的故事了。據說他為了救自己的朋友，不惜違抗王命，當時的國王下令追殺他全家。Erasme 帶著家人僕人，逃至這個易守難攻的城堡躲藏。外貌平凡深藏不露，建於岩壁之中的城堡，其實擁有通往地面的通道，躲藏在城堡中的 Erasme 家族，糧食無虞，還時有當季蔬果肉類補給。而守在城外的王軍，卻非常容易暴露行蹤，紮營城外生活也十分克難。Erasme 就如此安穩地躲了一整年。後來王軍沒辦法，只好想方設法買通 Erasme 家僕，才明瞭城堡的補給方式，



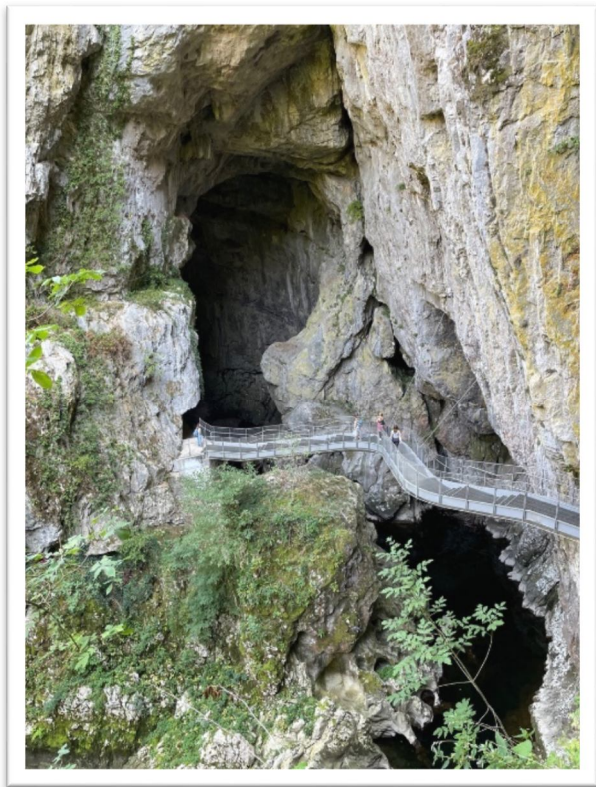
圖六：Postojna 鐘乳石洞。



圖七：Predjama 洞穴城堡。

以及城堡結構最脆弱的部分：牆壁最薄的所在，便是 Erasme 專屬的廁間。因此，最後 Erasme 是怎麼死的呢？就是在獨自一人上廁所時，被王軍的石彈擊中，活活砸死的。中世紀的洞穴城堡，事實上相當不適合生活，既潮濕、黑暗，冬天更是冰冷，能夠在裡面躲藏一年，已經是超乎尋常的耐性了呢！

離 Postojna 約半小時車程，Skocjan Cave(圖八)也是斯洛維尼亞著名的地底洞穴。這個石灰岩洞穴與 Postojna 鐘乳石洞完全不同，需要專人導覽，入場人數有限，洞穴規模較小，沒有那麼觀光公業化。我們到場領票時，看到告示貼著：今日所有場次票券皆已售。若沒有預約，現場根本不可能買到票進場。進入洞穴後，導覽解說的部分禁止拍照，



圖八：Skocjan Cave 的外觀。

進去後就會瞭解，安全理由大於一切，由於步道坡度大，地滑加上視線不良，一不小心就會摔倒，假如大家又分神拍照，不知會造成多少意外，專心參觀最好。

Skocjan Cave 是歐洲最大的地下峽谷地形，名列世界文化遺產。最上層的鐘乳石洞穴是最晚才由探險家發現的。漸漸往下走，就會發現這裡的重頭戲是驚人的峽谷地形，鑽入地底的河流，以鬼斧神工之力，在地下刻畫出達 165 公尺的深谷。想像太魯閣峽谷整個搬到闇黑的地下的樣子，神秘令人驚嘆。看到黑暗中的奇岩巨石，河流、小瀑布，令人倒抽一口氣的深淵險谷，真的只能讚嘆大自然不可思議的威力。當地面上下雨，水量暴增，地下河水可以在 48 小時內突然高漲 90 公尺高，對歷來的探險家而言，在這裡發掘做研究，十分危險。

在洞穴的出口，可以選擇三種不同的路線自行走到出口，腳力好的強烈建議一定要走最長的路線，才會經過另一個部分坍塌的地下峽谷區，經過漂亮的觀景點。雖然上上下下不知該爬多少階梯，但沿途風景，再怎樣勞累都絕對值得。

導覽的洞穴部分，加上後半段自行選路線參觀的部分，如果走最精彩的路線，整個參訪行程費時差不多三小時。結合參觀與健走，體力好的人走起來才有餘裕。Skocjan Cave 是我們旅行將近一星期間，在斯洛維尼亞覺得最美最令人摒息的景點。

Piran, Secovlje 鹽田, Strunjan 自然公園

斯洛維尼亞西南部大約有四十多公里的海岸線，幾個沿海小城風情獨具，非常受歡迎，特別是威尼斯風小鎮 Piran。Piran 禁止車輛進入，只有居民的車子能停，旅館住客只能進城 15 分鐘卸行李而已，必須把車停在城外的停車場。雖然有些不便，但在城內散步十分愜意，少了污染、噪音，也更舒適安全。Piran 很長一段時間屬於威尼斯共和國，或在義大利治下，加上此處為雙語區，標示有義大利語，到處都是義大利遊客，建築也是義大利文藝復興或巴洛克風格，感覺好像到義大利城市一般。斯洛維尼亞南部與北部的氣氛截然不同，短短的距離，卻是天差地遠。

Piran 並沒有沙灘，港口邊有人工海灘(圖九)，面對一排熱鬧的餐酒館，大部分遊客聚集在這一面的海灘。氣候暖化之故，今年氣溫比往常高，水母大量繁殖，亞得里亞海有一種俗稱「荷包蛋水母」(從上面看很像煎好的荷包蛋)的褐色大型水母，大量聚集在 Piran 海



圖九：Piran 的人工海灘及港口。

灘附近，暴風雨後的早晨，看見海中密集的大水母，蔚為奇觀。幸好這種水母沒有長長的觸絲，比較不必擔心在水中螫毒，但其他的小水母今年奇多，也讓地中海灘滿佈螫人的水雷。Piran 小城背面岩岸地勢，走下坡有幾處小海灣，海水清澈，傍晚有許多全裸的天體自然主義人士在那裡游泳，潮流的關係，水母少，喜歡清清靜靜看魚、玩水的人，這裡是絕佳地點。

來 Piran 絕對不能錯過附近著名的鹽田 Secovlje，這裡純手工製鹽，鹽的自然顏色純白，品質好，十分受歡迎。Secovlje 鹽田園區平時是製鹽人工作的地方，有一個展覽廳介紹產鹽過程，一棟小店鋪，一間小咖啡館，另外是跟鹽有關的水療中心，僅此而已，幅員廣大，但能步行參觀的區塊有限。

參訪當天，看完展覽，正想悠閒走回出口，原本的晴空轉為陰雲密佈，不到十分鐘已開始飄雨，不一會兒風雲變色，雷聲閃電齊下，狂風暴雨，雨衣拿出來都沒用，就近找了鹽田人建蓋的避陽避風雨小屋的廊簷下躲避，原本走在路上的行人也都趕緊找遮蔽物。早上還豔陽高照，而天氣說變就變，大自然翻臉只在一瞬間。

來到手工鹽田，法國人一定只買品質最佳的「鹽之花」，浮在鹽田最上層的結晶，我們當然也只鎖定鹽之花，佳餚不需多，加一點點鹽之花便美味無比，買了 250 克，在我們家大概可用上十年吧！

從 Piran 到著名的 Parc naturel de Strunjan(Strunjan 自然公園)可走海岸健行步道，單程距離才 5 公里，可以避開塞車與人潮。沿途有許多陰涼的樹蔭，蠻舒服的，不需要一直在烈日下曝曬。到了 Strunjan 鹽田區，製鹽過程跟 Secovlje 一樣是手工的，規模較小。這一區除了戲水海灘之外，最著名的是懸崖景觀，園區健行步道設計經過懸崖上方，俯瞰海景十分壯觀。

Piran 附近的 Izola, Koper，都是沿海小鎮，各具風情，有時間的話可以去走走看看，海灘慵懶一整天也不錯。Protoroze 則發展成觀光海灘，連鎖飯店及流行餐酒館滿佈，適合喜歡熱鬧派對的人。義大利的 Trieste 就在隔壁，離 Piran 開車只要 45 分鐘，然而旺季停車問題成了毒瘤。義大利不管哪個城市，城市狀況保存得再好，公共建設始終是大問題，最大的不便就是缺乏停車位！我們在 Trieste 起碼繞了 40 分鐘，試了不下五個停車場，總算在最遠的停車場把車子停好！一旦解決停車問題，步行在義大利的城市，便是歲月靜好，悠閒的咖啡座、餐酒館，自製冰淇淋店，優雅的服飾店，古老的文化遺址，什麼都好，馬上充滿度假的餘裕。

Vipara 河谷：斯洛維尼亞名葡萄酒產區品酒

Vipara 河谷可謂斯洛維尼亞葡萄酒釀製的起源地，自古以來就是葡萄酒的著名產區。

我們特別選擇了 Vina Sveti Martin 酒莊安排了品酒的活動。這個酒莊，從 19 世紀末開始種植葡萄釀酒，至今第六代，面積不大，產量也不多，有機種植，手工採摘，屬於非常小眾的酒莊。莊主 Peter 只接待個人或是六人以下的小團體，一邊介紹葡萄種、釀製法，一邊讓客人品酒。品酒處在一棟天花板挑高的木屋裡，面對山谷整片的落地窗，美景盡收眼底(圖十)。厚實的木桌，高腳椅，簡約高雅的室內裝潢，溫馨舒緩的氛圍，讓旅人浮蕩的心情立刻安頓下來。Peter 非常詳盡地介紹酒莊各種不同的葡萄種及釀製的方法，除了一般常見的 Cabernet Sauvignan, Merlot，還有當地的 Barbera, Pinela, Klarnica, Zelen 等不同葡萄種。最特別的是一種俗稱「橘酒」(Orange Wine)的白酒，以 Rebula 葡萄釀製，我們在 Piran 的餐廳裡嘗過，相當驚豔，金黃色的酒液，濃郁的草木芬芳，與一般白酒完全不同。莊主 Peter 解釋，「橘酒」就是以紅酒釀製法製作出的白酒，因此顏色才會呈現琥珀般的金黃色。在法



圖十：Vina Sveti Martin 酒莊品酒處。

國、西班牙、義大利等葡萄酒產製大國其實也都有，但因為量少，顯得更加珍貴，特殊的味道有人欣賞，有人無法接受。一邊品酒，一邊聽 Peter 講解相關知識，一邊交換心得，配上當地產的食物小點，居高臨下俯瞰山谷美景，兼具知性與美感，非常美好的經驗。從 Rosé 粉紅酒起始，兩種白酒，一種橘酒，三種紅酒，最後再來一支遲摘葡萄釀製的甜酒，每一支酒都驚人地順又好喝，完全印證了十天旅行以來的印象：斯洛維尼亞的酒品質極佳，連餐廳非瓶裝的佐餐大眾酒都不差，是搭配當地菜餚的最佳選擇。

Triglav 國家公園及其周邊

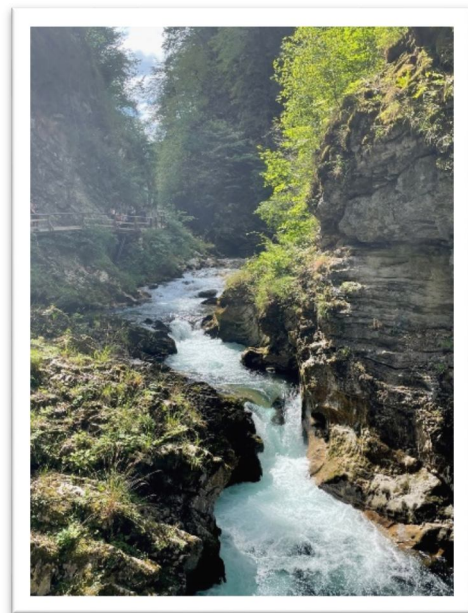
1. VINTGAR 和 TOLMIN 峽谷

斯洛維尼亞的峽谷景觀世界知名，也是絕不能錯過的景點。Vintgar 和 Tolmin 峽谷是斯洛維尼亞屬一屬二的峽谷，為保護自然景觀，園區以收費制衡參觀人數。Vintgar 峽谷(圖十一)受盛名之累，最好事先上網預約訂票，否則旺季人多，很可能因參觀人數達上限而無法當場買票。Vintgar 峽谷周圍有多個停車場，依進入方向不同分配，最好事先上網查詢開放情況，往返時間也不盡相同。我們去的前一天，事先上網買票，開車從北邊抵達，只能停 4 號停車場，去程 45 分鐘至入口，回程 20 分鐘腳程。Vintgar 峽谷只能單向遊覽，不能回頭。雖然規定繁瑣，都是基於保護峽谷景

觀的立場，儘管訪客眾多，參觀動線卻很流暢。Vintgar 峽谷規模較大，除非終點處想順便參觀瀑布，園區內路線並沒有什麼坡度。

Tolmin 峽谷(圖十二)如果照園區地圖探訪，有 9 個景點，幾個匣又需要出去再進入，而且需要上下許多階梯。其實最省力的方式是依照地圖號碼「反向參觀」，先不入匣口，沿公路走 9 號景，依次往回參觀，最多階梯的路段走下坡，其實是最輕鬆的。Tolmin 峽谷幅地較小，訪客也比較少，欣賞起來隨興自在。

從 Bovec 到 Vintgar 峽谷，需時一小時三刻，山路穿越朱利安山脈群(Alpes Juliennes)，一路伴隨數字和標高，數字表示的是山路的大彎，須經過 49 個險彎，一路上山到 1580 公尺左右才緩緩下降。將近 50 個險彎的山路的確非常難開，一路上還有許多重機騎士及公路自行車騎士，崇山峻嶺，壯麗無比。

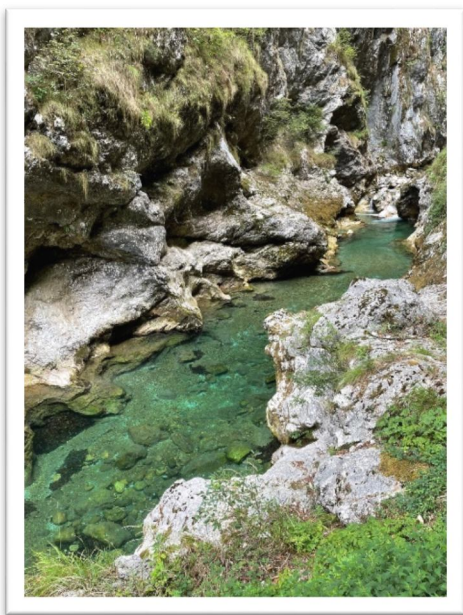


圖十一：Vintgar 峽谷。

不擅長山路的話，可走 Google map 另外建議的路段，必須穿越義大利和奧地利兩個國家公路才能抵達。

2. BOVEC 及 SOCA 河谷

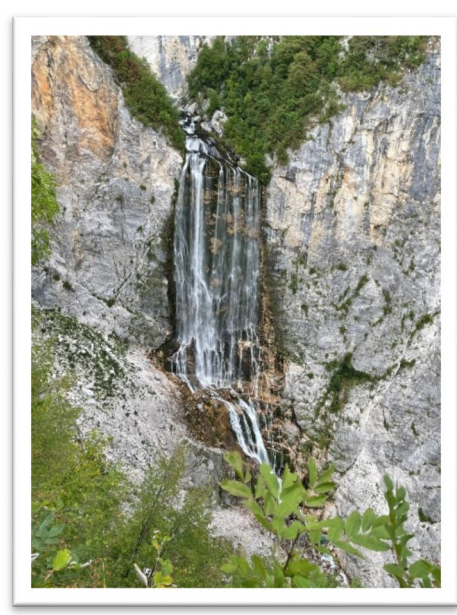
Bovec 群山環繞，有山有水，是各種河川水上活動及山間戶外運動的天堂，吸引非常多遊客。這一帶以民宿及露營地為主，其他則是小型旅館。斯洛維尼亞的露營地紮營方式仍然相當簡樸傳統，大部分都是簡易帳篷或搭在車旁的帳篷，頂多是露營車，吸引了百分之七十以上的德國客人，這樣的露營地現在在法國已經越來越少見了，法國人要求舒適與現代化的設備，大多數的露營地都變成 mobil home 流動房屋的形式，裡面的設備跟公寓房子一模一樣，只是安放在露營地而已。因此乍然看到如此樸實無華的「傳統」營地，讓習慣法式豪華營地的我們看來，充滿了震撼與驚奇。



圖十二：Tolmin 峽谷。

在這裡參加了生平第一次的溪流泛舟 rafting。斯洛維尼亞夏季枯水期，河流不是乾枯就是水量稀少，因此我的處女泛舟活動不算太難。我們與 11 個德國毛頭小伙子組成團隊，目測平均年齡不超過二十歲，我們兩個五十歲上下夾雜其間，幾乎成了異數！幸好看到別家公司的客人很多是一家大小，父母帶著小孩同樂，才讓我們鬆了一口氣。泛舟本身不是太困難，領隊指令精確，團隊專注合作，過程沒遇到太大困難。途經幾塊大岩石，領隊就「順便」安排了從岩石上跳水的活動，年輕人膽大，爭著跳，我只能嘗試「初級」的，水溫低、逆流游水困難重重外，怕高也是罩門。最後一塊大岩石高六、七公尺，不是所有人都敢嘗試，膽小如我，只能遠遠看幫年輕人鼓掌叫好。

喜歡划船的人，可以嘗試 Kayak 獨木舟活動，通常是小團體，由一熟悉河道狀況的領



圖十三：從地下河流鑽出岩壁的 Boka 瀑布。

隊導遊。順流而下，行程結束後獨木舟會由小卡車載運回出發點。喜歡攀岩跳水的人，則不妨試試 **Canyoning** 活動，裝備齊全後，會由專業導遊帶領，穿行在岩壁與河川間，是近年相當受歡迎的戶外活動。

我喜歡健行，當然不會錯過著名的瀑布 **Boka** 路線(圖十三)。一般觀光客只走到第一層觀景台照相，來回二十分鐘。我們意在健走爬高，跟著前人分享的環狀路線走。四點多公里，實際上走，才知道一路爬坡有多陡，從河谷底順著岩石鋪展出來的陡峭山勢，一直爬到瀑布口的正前方，再繼續爬到瀑布上方！一個半小時內，兩公里多的距離，上升了海拔 420 公尺，根本爬到腳軟，一度只能看到眼前那一級踏腳點，彷彿無止無盡的上爬讓人揮汗如雨，又累又喘。但是當眼前出現整個山谷的面貌，瀑布口就在正對面，那種滿足感無可比擬。下山路段從山後走，少了岩石堆疊，雖然坡仍陡，至少輕鬆許多，但為了不滑坡，讓是得小心翼翼邁步。為了避開與車爭道



圖十四：Bled Lake。

的公路段，選擇山林小徑，結果我們的健行路線延長為七、八公里，走掉三個半小時，汗流浹背乾了後又溼，如此反覆多回才走完。好久沒走那麼困難的爬坡健行路線了，走完全程還蠻有成就感的呢！**Boka** 瀑布為什麼有名呢？瀑布的上游河流隱藏在地下，瀑布的水流就像從山間石隙中蹦出來的一樣，沒頭沒尾就變成瀑布，是非常特殊的景觀。

3. 兩大冰河湖 **BLED LAKE** 與 **BOHINJ LAKE**

Bled(圖十四)是斯洛維尼亞的「明信片風景地」，幾乎所有宣傳旅遊景點的照片或影片，都一定會出現 **Bled**。**Bled** 算是現代 **SPA** 的發源地，19 世紀後半，**Arnold Rikli** 率先提出陽光、好山好水好空氣搭配戶外活動及新鮮食物的養生健康療程，並在 **Bled** 推出回春健身套裝，吸引了許多歐洲在城市壓力中生活的富豪，整套觀念延續至今，依舊是養生美容的主流，**Bled** 可謂現代自然療養領域的先驅。連南斯拉夫共和國時期的強人統治者 **Tito** 都在這裡擁有住宅。

這麼熱門的景點，自然也吸引了來自世界各地的遊客，不管是健行、騎車、水療、划船、游泳、爬山、觀光、美食，在這裡能滿足各式各樣不同的需求。來到此地，想玩得盡興，建議先做好事前準備：騎腳踏車、步行或搭乘大眾交通工具來，可避免車潮；如果開車自由行，先找好停車場的位置。這裡停車費用相差懸殊，有的一小時 3 歐元，有的一天十歐元。我找到的停車場有些偏僻，離湖畔步行十

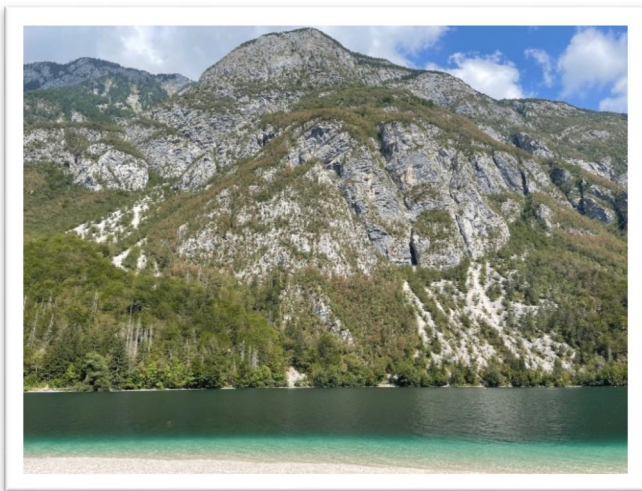
分鐘，但是正常收費只要一天 3 歐元，如果是上班收費之前或之後進場，則完全免費，而且還有樹蔭，不擔心車子變烤爐。

Bled 城堡值得參觀，也能欣賞美麗的湖景，時間充裕的饕客甚至可以在城堡餐廳的露台享用絕景美食。不過，城堡不是最佳的拍照點，最能拍出漂亮全景的高點位於湖邊的 Mala Osojnica，只要願意花力氣爬高，便能拍到媲美明信片的絕美照片。

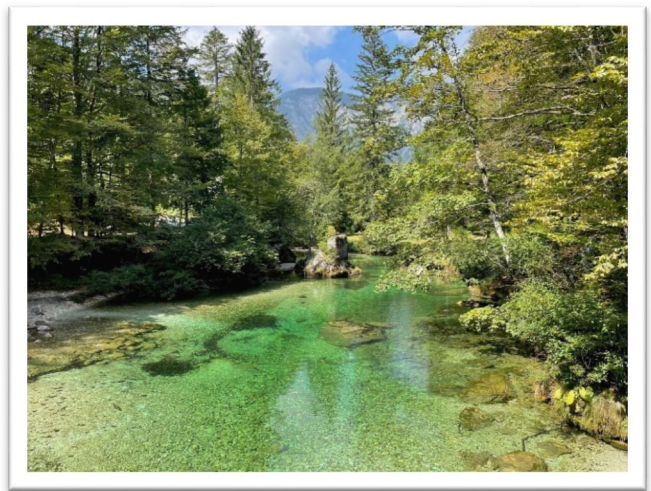
想下水游泳玩水，可以到付費區享受各種設施，也可以不花一毛錢，在岸邊找到舒服的下水點。想到湖中心島遊覽，臂力強的話，可以租小舟划船過去。否則也可以乘坐團體遊覽船，船夫會很有技巧地划槳把全船人載過去。小島上教堂必須付費才能參觀，島上沒什麼事可做，只能喝飲料吃點東西，買冰淇淋或紀念品。環湖步道簡單易走，平坦沒坡度，差不多六公里多，即使到處東看西看，三小時內也能走完一圈。

Bohinj 湖(圖十五、十六)比 Bled 湖大，繞一圈差不多 12 公里，慢慢正常速度走三個多小時可以走完。北岸有沿岸步道，看到漂亮無人的小淺灘，隨時可以跳下水游泳。南岸除了露營區位於湖畔外，車道緊鄰，外圈才是步道，看不見如北岸的湖光山色。

健行當天下午氣溫攀高至 29 度，走得渾身是汗，只想找個人不多的湖岸淺灘，跳下水享受清涼。換了泳裝，準備了海灘巾，又走了二十分鐘才找到滿意的地點。一下水才知道湖水不只是清涼，根本是冰冷！夏季平均最高水溫只有 18 度，游個二十分鐘就讓人覺得全身發冷，得上岸曬太陽取暖。岸邊看來水很淺，實際上立刻轉為陡坡，水深十分驚人，最深可達 45 公尺。水質相當好，湖水清澈到岸邊肉眼就能看見大大小小的魚在湖邊游來游去，「與魚共舞」不是比喻而是實際寫照！不愧是斯洛維尼亞最大的國家公園，自然環境保護得相當好。不管是 Bled 還是 Bohinj 湖，



圖十五：Bohinj Lake。



圖十六：Bohinj Lake 旁的河流，彷彿人間仙境。

從 paddle(立式槳板)、kayak, canoé(獨木舟)到 aviron(划艇)都十分受歡迎，更是斯洛維尼亞人擅長的運動項目。許多家庭自己帶著船具來充氣組裝，在水上玩一整天。來到斯洛維尼亞兩大冰河湖，不划船似乎太說不過去了。計畫划船的當天早上，氣象預報說兩點前後會有雷陣雨，早上天氣晴朗，因此決定先去健走。氣象預報說四點後放晴，接近四點時果然無風無雨，太陽露臉，馬上穿好泳裝往出租小舟的店家去。租船店的小哥猶豫說氣象預報似乎會下雨，而我看到的結果是到八點都還好，於是我們仍然租了雙人座雙槳的 kayak，高高興興地划出去，風景秀麗，因為之前下雨，遊客不多。陽光明媚，湖景亮麗，划得高興，還想著說不定能繞湖一圈。沒想到半小時後，正划到湖中央，突然烏雲密佈，山區天氣翻臉比翻書還快，沒幾分鐘就開始又閃電又打雷，雨開始降，趕緊向附近一個停船的基地划去，想說躲避一下，拼命划過去，卻是十分遙遠，加上雨勢增強，又雷聲大作，遠遠看得見閃電，湖上毫無遮蔽，非常危險，真是緊張萬分。費力划了一世紀般，好不容易抵達岸邊，沒想到連樹下都躲不了雨，雨勢實在太大，原本還流連岸邊玩水的年輕人，五分鐘後都放棄玩耍，把船抬上岸回去休息了。閃電雷

聲沒有停頓，雨勢沒有變小前，我們不敢貿然前行，只能繼續等待。好不容易雨勢稍歇，兩個人即刻衝出去把船放進湖面，趕緊拼命划回去，一路不敢遠離湖岸，如果情況不對，離岸不遠總能停靠。用盡吃奶的力氣拼命划向目的地，總算在半小時內回返，歸還小舟，店裡的兩個店員馬上出來在河邊迎接，他們看到雨勢也擔心了好一陣子吧！沒想到划船竟然變成這樣難忘的經驗！以後絕對要相信當地人的經驗之談，若是他說會下雨，就千萬不要鐵齒出發！大自然自然千變萬化，從事各種戶外活動，真的不能輕忽氣象與環境的考量。

十七天的斯洛維尼亞旅行，足跡所至，包山包海，有城市有鄉村，還有地底景觀，豐富多彩的自然資源，令人嘆服。這個對自然保育不遺餘力的中歐小國，人民和善，食物美味可口，物價比西歐、北歐稍低，非常適合自助旅遊。厭倦人潮洶湧的國際觀光客路線嗎？你的下一站可以是斯洛維尼亞，而這個美麗的小國，不會讓旅人失望。

(本文作者為巴黎第八大學文學博士，現旅居巴黎)