



myanmar
national airlines



確幸 · 人生

茵萊湖遺世桃花源
驚豔浦甘百塔之城
英式華麗馬車之旅
森林古蹟豪華酒店
尋訪千人學佛大院
西部海岸度假天堂

金鈴 著

緬甸

華麗旅行

東南亞嶄新熱門地 · 一帶一路上的明珠



確幸·人生

緬甸 華麗旅行

人與人之間的初遇，

一生只有一次，

錯過，

就不會有下次。

一期一會，

願你珍而重之。





序

這年頭，大概沒有很多人看旅遊書。去旅行，只要能上網，就在電子地圖上輕易找到遊樂指南，資料彈指可尋。正因為讀者減少，連帶出版旅遊書的書商更少。結果，即使香港人早已踏遍世界，但書店出售的書種卻買少見少。

幸運的我，能見證一代旅遊書的崛起。寫了很多年旅遊作品，亦清楚讀者想要甚麼。網上資料或許可以隨心而寫，但印刷的紙本卻需要多番考究。因此，對於大部分人來說，到發展中國家旅行，有一本旅遊書傍身，才會覺得比較安穩。緬



甸，是全球少數到現在才開發旅遊的國家。正因如此，在科技硬件先行的大環境，人文配套卻追不上。交通住宿景點等等資料，並不容易找到，大部分介紹都只有英文而非中文。而更難處理，是那些類同的文化遺產：我在整理蒲甘的佛塔相片和資料時，眼下古塔個個一樣，花去我相當長的時間去逐一辨認。

能否出版一本書，除了出版社和作者，還要靠讀者。讀者的生活因作家而潤飾，作家的生命因讀者見價值。謝謝每一位，在這十多年來，讓我陪着去旅行的你。

金鈴

寫於2018年春

目

錄

40	24	22	16	14	12	6	2
第二章 茵萊湖 Inle Lake	第一章 仰光 Yangon	緬甸美食	旅遊資訊	全新緬甸行程	寫在出發之前	七個非去緬甸不可的理由	序



172	158	150	142	132	118	102	90	60
後記	第十章 幸福——那麼遠，這麼近	第九章 漫遊大河	第八章 茶馬古道	第七章 納帕里海灘 Ngapoli Beach	第六章 續遊——曼德勒 Mandalay	第五章 曼德勒 Mandalay	第四章 蒲甘近郊 Near Bagan	第三章 蒲甘 Bagan



A person wearing a red garment and holding a large red umbrella is walking away from the viewer on a dirt path that winds through a lush green field. In the background, several ancient stupas with tiered, conical roofs are visible, partially obscured by trees. The sky is bright blue with scattered white clouds. A large red circle with the number '1' is in the bottom right corner.

即將消失的

緬甸蒲甘 (Bagan)

是亞洲歷史遺蹟最豐富的城市之一，擁有世界上十一世紀到十二世紀最大的佛教寺廟和遺蹟。參觀世界最完整的、有萬佛塔之城美稱的、緬甸第一個王朝「蒲甘王朝」的首都，走進亞洲最大的露天博物館之一。感受緬甸的歷史，這是一個神聖的佛教朝聖地。

時光倒流
廣府氣味

2

我走在仰光街頭，猶如進入時光隧道。尤其在唐人街，舊樓跟香港的唐樓一模一樣，五步一樓十步一閣是各鄉華僑的宗親會，清一色中文字招牌令人倍感親切。成行成市的金鋪把街道裝點得繁華耀眼，車水馬龍的小販，加上耳邊都是熟悉的廣東話，真有那麼一刻，我以為自己走進了老香港電影場景。



獨一無二的跳貓寺

3

跳貓寺 (Nga Phe

Kyang Monastery) ,

是位於緬甸撣邦茵萊湖西邊村落伊瓦瑪村 (Ywama) 的一座佛寺。它是茵萊湖地區規模最大、歷史最悠久的木製建築結構寺廟。該寺始建於十九世紀五十年代，寺中藏有蒲甘、撣邦、西藏和阿瓦地域風格的佛像。該寺養了大量能夠跳圈的貓，遊客聞風而至。



4

佛國桃源世界遺產

透亮的藍天襯托重巒疊嶂，投射在靜謐的湖面，一種慵懶夏日的感覺，讓時間靜止。在湖邊找間船家租艘船遊湖，果然是個靜心調息的國度。「有良田美池桑竹之屬，阡陌交通，雞犬相聞。其中往來種作，男女衣著，悉如外人；黃發垂髫，並怡然自樂……」





一生只看一次日落

5

曼德勒位於緬甸中部，是緬甸第二大城市，也是緬甸中部商貿重地，但其城市規模和發達程度與仰光還是有明顯差距。在曼德勒，可看的古蹟很多，比如曼德勒古城、曼德勒皇宮、烏本橋等，還有爬到山頂就可以俯瞰整個城市的曼德勒山。伊洛瓦底江從城市西邊流過，為曼德勒平添了許多靈動之氣。

傍晚時分，迷人的落日散發着橘色的餘暉，灑在水面上，也灑在這座長得似乎望不到邊の木橋上。這個時候，無論你在岸邊，在橋上，還是泛舟江面，都能感受到水天一色的祥和之感。直到最後一絲亮光被收回，天空的顏色才逐漸暗下來，明與暗的無聲交替之中，一切都美得不露聲色。行走在烏本橋上的人們依舊不緊不慢地行走着，因為用不了多久，就會迎來星光大亮的夜。

烏本橋的節奏就是曼德勒的節奏——不趕着去哪裏，不急着去獲得甚麼，也不在乎有甚麼是一定要攥在手心裏的，這恐怕也是整個緬甸從容淡定的一個縮影。



鮮果
美食天堂

6



陽光沙灘
奢華海岸

7



寫在出發之前



Q：緬甸食宿是否乾淨？

A：仰光及曼德勒已經是相當現代化的都市，旅遊城市如蒲甘或茵萊湖，從旅館到五星級酒店的住宿都一應俱全，而且都有提供免費瓶裝飲用水。當地旅遊餐廳很乾淨，也有很多特色街邊小食，煎炸較多。如果怕水土不服，可以選擇西餐或中餐。腸胃特別敏感者，不要隨便飲用加了冰塊的飲品。日常飲食中，生的蔬菜、水果較多，建議帶一些常用藥品在身邊，如止瀉藥、感冒藥等。旱季氣候炎熱，蚊蟲較多，到湖面遊覽，務必要帶一些蚊怕水，以免生病。條件允許的話，盡量選擇飲用瓶裝水。



Q：治安狀況如何？是否有戰亂危機？

A：百分之九十的緬甸人篤信因果，犯罪率極低，治安非常好。零星種族衝突，發生在緬甸北部與孟加拉接壤邊境，而緬甸的旅遊城市集中在中部及南部，完全不受影響。

Q：適合自由行嗎？

A：緬甸開放旅遊，吸引大批外國遊客，配套發展迅速。可以自由行，但由於語言不通，而且點與點之間需要接駁交通，建議最好聯絡當地旅行社，由機場開始接待，包車遊覽，收費相對其他國家便宜。



全新緬甸行程

行程天數

如果僅有兩、三天假期，就只適合前往有航線直飛的仰光或者曼德勒。四至五天假期，可以多選擇一個地方，蒲甘或者茵萊湖，都是很好的選擇。若想走遍仰光、蒲甘、曼德勒及茵萊湖，最少要七至八天。十天左右的行程，便能夠作深度遊。如果兩星期以上，還可加上其他城市，南部的海灣適合度假。

從香港前往緬甸，只有緬甸國家航空同時擁有直飛仰光和曼德勒航班。緬甸國家航空公司前身是國營企業，作為緬甸的旗艦航空公司，擁有最多廿七條內陸航線，購買新型波音737-800噴射機及空中巴士與意大利公司合作生產的客機，更新機上娛樂系統及網絡購票系統，較其他航空公司更為國際化，飛行安全紀錄也讓人刮目相看。而每星期一次的直飛曼德勒，對於遊客來說，除了能更方便地在曼德勒附近的蒲甘、茵萊湖等城市旅遊之外，亦不用重複回到仰光出境，節省至少一天的轉機時間。





五天行程建議

第一天	曼德勒
第二天	曼德勒
第三天	(上午) 飛蒲甘；(下午) 蒲甘
第四天	蒲甘
第五天	(上午) 飛仰光；(中午) 仰光

七天行程建議

第一天	仰光
第二天	茵萊湖
第三天	(上午) 飛曼德勒；(下午) 曼德勒
第四天	曼德勒
第五天	(上午) 飛蒲甘；(下午) 蒲甘
第六天	蒲甘；(傍晚) 飛仰光
第七天	仰光

八天行程建議

第一天	仰光
第二天	茵萊湖
第三天	(上午) 飛曼德勒；(下午) 曼德勒
第四天	曼德勒
第五天	(上午) 飛蒲甘；(下午) 蒲甘
第六天	蒲甘
第七天	(上午) 飛西岸海灘；(下午) 西岸海灘
第八天	(中午) 飛仰光；(下午) 仰光

一般資訊

• 正式國名：緬甸共和國

Republic of The Union of Myanmar

• 首都：內比都 (Naypyidaw)

• 地理位置：位處東南亞，西北與印度、孟加

拉接壤，東北與中國、寮國為

鄰，東南與泰國毗鄰，西南瀕孟

加拉灣

• 面積：676578平方公里

• 人口：55400000人

• 氣候：亞熱帶型氣候，五月至十月為雨季，

十月底至二月較涼，二月至五月中較

熱

• 語言：緬甸語、英語

• 宗教：89%國民信奉佛教

• 貨幣：緬幣 / Myanma Kyat (MMK) (K)

在機場能兌換美金 (2018年初，

1:1350)，鈔票必須無摺痕兼無印無字

• 時區：比香港慢1小時30分

• 插頭：電壓為220伏特，兩腳圓插頭

• 電話國碼：+95

• 簽證：特區護照及BNO均需要簽證。緬甸駐

港領事館地址：灣仔港灣道30號新鴻

基中心2401-2405；廿八天的簽證，

費用為30美元。如申請網上簽證，價

錢較貴

交通

對外交通

航空：緬甸國家航空，來回香港及仰光，飛行時間約三小時，每星期三班。如串遊仰光及曼德勒，逢星期日有特別航線，經停仰光及曼德勒，票價由港幣\$2376起。

查詢：GSA Hong Kong: Deks Air (HK) Ltd.

地址：香港灣仔盧押道18號海德中心21樓B室

電話：2861811

電郵：sagem@deksair.com.hk

網站：www.flymna.com

仰光市內交通——機場到市區

仰光機場到市區、蘇雷佛塔交通方式有三。一，計程車；二，從仰光機場步行約十五分鐘到三十七號巴士站搭乘巴士至市區；三，步行到火車站再乘火車至仰光火車站。

1. 計程車

緬甸仰光機場沒有機場巴士到仰光市區，只能搭計程車到市區；而計程車也不設跳錶，司機開價你還價，合意就好。價錢較高的，開價10,000緬元（港幣\$73），但一般來說為7,000或8,000緬元。

2. 巴士

若時間充裕，可乘37號巴士到仰光市區。從仰光機場沿着Yangon Airport Rd，到Pyay Rd右轉走到37號

巴士站，問清楚前往仰光市區的方向（必須越過馬路到對面搭車），車費為200緬元。

3. 火車

從仰光機場到Pa Ywet Sate Kon或Kyauk Ye Dwin火車站，再搭乘火車到仰光車站，但這方式要配合環城火車時刻表。

國內交通

從仰光到蒲甘、曼德勒及茵萊湖的交通方式，雖有緬甸國內航班、火車及長途客運巴士可搭乘，但長途客運夜間巴士亦普遍，方便在各地之間來回。

1. 飛機

緬甸國內旅行都是以內陸機為主，很多地方都有機場，平價套票只需港幣\$1,500左右，可在網上預購或抵達緬甸後向旅行社購買。緬甸內陸機需求很大，必須提前留位。

參考網址：Air Myanmar www.airmyanmar.com

2. 長途巴士

- 仰光—曼德勒，八小時車程，每天晚上九至十時開車
- 曼德勒—茵萊湖，差不多十二小時車程，每天下午六時開車
- 茵萊湖—仰光，十一小時車程，山路很崎嶇，車程較慢
- 仰光—蒲甘，十一小時車程，每天晚上八時開車



巴士會提供毛毯、一瓶礦泉水、一包餅乾，也有充電插座；由於巴士冷氣較強，即使是夏天，仍建議穿長袖衣服。另外，若選搭Business Class，會根據搭乘時間長短提供不同餐點服務，如小餐盒或到休息站用餐。緬甸長途客運巴士不設洗手間，大約每三個小時會到休息站休息三十分鐘。

仰光、蒲甘、曼德勒、茵萊湖的夜晚巴士一般都可以網上或電話預訂車票，以J-Express Highway Bus來說，可透過網頁或手機APP預約。緬甸旅遊旺季時，為免向隅，必須事先訂票。

網址：<http://jexpress.net/public/>

從仰光市區前往仰光長途巴士站（Aungmyethar Highway Bus Station），方法有兩個：

計程車：從市區到長途巴士站約7,000至8,000緬元，車程約一小時

Mini Bus：當地人稱的Mini Bus和香港的小巴相似，有固定路線，車費為1,000緬元，車程約八十分鐘。不過

Mini Bus非常擁擠，個人來說不太推薦



緬甸 Myanmar

緬甸是東南亞大陸上面積最大的國家，也是個千年歷史古國。她曾經創造輝煌文明，卻因近六十年長期鎖國政策，相對於東南亞其他熱門的旅遊國家較遲發展。但，亦因此而使緬甸至今保持着比較低調和傳統的姿態，讓遊客能看到一個更真實的緬甸。

緬甸共和國位於東南亞的西面，東與中國、老撾和泰國相鄰，西與印度和孟加拉國相接。西南瀕臨孟加拉灣，南臨安達曼海，面積六十七萬多平方公里。三面環山，西有若開山脈，北有喜馬拉雅山、橫斷山脈，東部和東南部為撣邦高原和丹那沙林山脈，中部為平原。而境內的開加博峰，位於北部喜馬拉雅山中，海拔五千九百米，是緬甸、也是東南亞的最高點。緬甸氣候屬於熱帶季風氣候，河谷平原夏季悶熱多雨，內陸山區比較乾燥。

緬甸和中國極具淵源，兩大江河均發源自中國。怒江源於西藏自治區那曲地區安多縣境內唐古喇山南麓的將美爾崗尕樓冰川，流經西藏自治區、雲南省，流入緬甸後改稱薩爾溫江，長二千公里，流域面積達十二萬多平方公里。另一大江上游分兩支，東支稱恩梅開江，起源於中國西藏察隅；西支稱邁立開江，起源於緬甸克欽邦，在密支那以北會合後，成為緬甸第一大河，長二千二百多公里，流域面積四十二萬多平方公里，從北至南貫穿緬甸，在仰光附近流入印度洋孟加拉灣。緬甸民族眾多，主要為緬族，佔全國人口超過六成。

緬甸美食



街上有
很多小
吃攤販，各式
地道小食從早
吃到晚

檳榔是當地
成年人最普
遍的零食



燒魚成行
成市，新
鮮香脆

用糯米粉製成
的河粉，非常
美味，在緬甸
隨處可見



東南亞甜品是當地人最喜歡的食物之一



左面是緬甸榴槤，右面是泰國榴槤；前者雖然體積較小，但比後者更甜



緬甸一直鎖國，沒有連鎖快餐店進駐，這是全國第一間肯德基



緬甸水果產量非常多種類，不可不試



第一章
仰光
Yangon





建議遊玩 一至兩天

最佳遊玩季節 每年十月至翌年三月

仰光花樣年華

仰光以蘇雷塔 (Sule Pagoda) 圓環為中心，市中心由東西向及南北向的大路貫穿，如棋盤交錯。經歷軍政府多年封閉，六十年的停滯，汽車多是日韓淘汰的二手車，有些公車的車外廣告都還是日文。市中心隨處可見英國殖民時期留下的建築，縱橫交錯的馬路令人感覺如幻。





緬甸華麗旅行

確幸·人生

作者
金鈴

編輯
Eva Lam

美術設計
陳玉菁

出版者
知出版社

香港鰗魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：http://www.formspub.com

http://www.facebook.com/cognizancepub

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

萬里印刷有限公司

出版日期

二零一八年三月第一次印刷

版權所有·不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2018 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Cognizance Publishing,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6635-8



知出版社
COGNIZANCE PUBLISHING

上架建議：(1)旅遊
(2)文學
(3)攝影

三城一湖一海灘，海陸空低調奢華
三小時航程，發現非一般夢想國度

去緬甸旅行，大部分香港人還不是太熟悉。隨着近幾年緬甸政局的改變，國家逐步開放，旅遊業也日漸蓬勃。本港不少旅行社也開設了一些緬甸短期行程，走馬看花。但真的要一睹緬甸神秘的風采，體會純樸獨特的人文風情，這本書將會帶你走一趟深度旅行。



網上書店



超閱網
SuperBookcity.com

ISBN 978-962-14-6635-8



9 789621 466358



聯合出版集團

HK\$85.00



Published in Hong Kong

上架建議：(1) 旅遊 (2) 文學 (3) 攝影