

西

與高海拔一起

呼吸

—— Celia C 人

藏





作者簡介

Celia Cheng「寫攝人」又名「C人」

Canon Professional Services (CPS) / Manfrotto Ambassador

香港首位女攝影師作家遊走三極、踏足七大洲，著有十六本旅遊寫攝作品，擔任 Manfrotto 香港區大使，獲邀電視電台和報章訪問逾百次。

2018 年 7 月

第 17 本 C 人寫攝作品《西藏・與高海拔一起呼吸》

2018 年 6 月

台灣觀光局「潛行台灣」

2017 年 10 月

「Canon 攝影馬拉松 2017 香港站」邀請擔任評審

2017 年 9 月

出版界奧斯卡「金閱獎」飲食及旅遊得獎作者

2017 年 7 月

貿發局邀請為書展年度主題「旅遊」作家，舉行講座及「文遊四海」珍藏展覽，同期出版第 16 本著作《南美雙天夢・遊》

2016 年

「Hola，一步南美！」@Canon Gallery 在港首個以南美四國為題攝影

2013 年 5-9 月

「三極・生命力」@Canon Gallery 攝影展覽、牧羊少年咖啡。茶。酒館「幸福在旅途上」跨越十個地域的攝影展覽

香港大學、中文大學、嶺南大學及機構邀請分享旅遊和攝影，除本地攝影工作坊、分享會外，C 人不斷發掘旅遊攝影新領域如深度南美、探索冰島、東非大遷徙、富士山攻頂、原野屋久島、加拿大奇幻極光，台灣蘭嶼、澳紐天地、馬來西亞東海岸等，與旅遊社合作 crossover，擔任特色旅遊攝影工作坊的攝影導師。

著作

- 《西藏・與高海拔一起呼吸》
感受第三極地的脈搏呼吸……感動再現！
- 《南美雙天夢・遊》
- 《C 遊感・愛》
首本跨越十個地域的圖文集
- 《新七大奇蹟》
黑紙 × 9 大人氣 Bloggers 合著
- 《C 遊欄度 7 - 九州田舍情濃》
- 《C 遊欄度 6 - 法國幸福鑰匙》
- 《C 遊欄度 5 - 北海道太陽花傳說》
- 《C 遊欄度 4 - 日本東北情緣》
- 《Celia 拼貼世界 - 出走秘魯》
- 《C 遊欄度 3 - 四國約定》
- 《Celia 拼貼世界 - 出走南意大利》
- 《C 遊欄度 2 - 日本中部游浪記》
(最新修訂版)
- 《C 遊欄度 1 - 飛驒夢旅圖》
- 《伊豆遊樂 Guide》
- 《遊倫敦・蘇格蘭》
- 《澳紐童話婚禮》
- 《冰島有晴》



社交網絡及聯絡



celiaphotowriterhk



chengcelia@yahoo.com



celiaphotowriterhk

目錄

Contents

- | | | | |
|---|---------------------------------|----|-------------------------|
| 5 | 序 1_ 洪永城 (TVB) | 9 | 序 5_ 狼之 (遊牧爆谷) |
| 6 | 序 2_ 謝茜嘉 (商台 903) | 10 | 序 6_ 香港專業攝影師聯網
HKPPN |
| 7 | 序 3_ 劉蓮 Gas Lau (旅遊節目) | 11 | 自序 |
| 8 | 序 4_ 陳美思 Joanne Chan
(新城財經台) | | |

Chapter 1 入藏

- | | | | |
|----|-----------|----|-------------|
| 12 | 次選——西藏逆轉勝 | 18 | 我的行前準備 |
| 14 | 第三極地之四季 | 22 | 入藏，SO COOL！ |
| 16 | 拆、掂高反 | | |

Chapter 2 一起呼吸的故事……

- | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|--------------------------|
| 24 | 入藏指標——布達拉宮 | 106 | 走這麼遠的路，就是為了
4A 景區巴松措！ |
| 26 | 布達拉宮 仰望的神聖 | 112 | 最自在的遊攝 甘丹寺 |
| 34 | 走進藏民生活 藥王山 | 118 | 膽戰心驚 米堆冰川 |
| 40 | 拉薩心臟 大昭寺 | 124 | 赤條條泡 德仲溫泉 |
| 48 | 拉薩最愛 八廓街 | 130 | 藏寺的驚喜 札什倫布寺 |
| 56 | 色拉寺辯經轉呀轉
重遇凍齡僧人 | 138 | 澎湃聲 雅魯藏布江大峽谷 |
| 66 | 哲蚌寺 懸山震撼力 | 142 | 中國的「天空之鏡」 茶卡鹽湖 |
| 76 | 華麗背後 文成公主 | 148 | 揀青藏鐵路好唔好？ |
| 82 | 一個美麗名字、一顆純淨心靈
——天堂時光旅行書店 | 152 | 心跳感覺 珠峰大本營 |
| 90 | 清晨轉經道 | 162 | 快閃羊卓雍措，可惜！ |
| 96 | 遇見雪嶺聖牛 米拉山口 | 168 | 最美的聖湖 納木措 |
| 102 | 色季拉山 天堂與凡間 | 174 | 一期一會，遇上你！ |
| | | 184 | 生命因你美麗 |

Chapter 3 西藏福袋

- | | | | |
|-----|-----------|-----|---------|
| 190 | 西藏地圖及行程建議 | 194 | 捕捉瞬間的竅門 |
| 191 | 西藏迷思 | 196 | C 人旅程 |
| 192 | 攝影器材及行裝配備 | | |

Preface

序
1

西藏有一種神秘感，好像黑洞般令人不能抗拒的萬有引力。記得小時候看過由元彪主演的《西藏小子》，第一個鏡頭就是喬宏坐着開篷吉普車穿州過省、越過一個又一個四野無人的山峰，突然轉彎到山邊、靠着懸崖，他下車一看，steady 鏡頭由下至上，畫面由地上凹凸不平的路面，慢慢上升、再拉闊，再帶出全世界「最高」的宮殿，布達拉宮。就是這個畫面，心頭上自此留下西藏這烙印。

西藏景點多不勝數，那為西藏之旅，得到的除了是照片的回憶，還有心靈上的平靜。萬念清空，心靜如水，那種平靜放鬆的意識仍歷歷在目，西藏的氣場和魔力就是這樣。他帶來的從來跟物慾無關，絲毫的改變，令人心靈慢慢有滿滿的得着。每次回顧西藏的記憶，發生的點滴，就好像喝一杯熱騰騰的茶，頓時令你頭腦格外清醒、集中。那種得着、那種滿足，世上無其他地方令你有如斯感覺，除了西藏。

期待看到 Celia 第十七本寫攝作品《西藏・與高海拔一起呼吸》，隨 C 人腳步尋找與我對西藏一樣的感覺！

洪永城

香港無線電視 TVB 旅遊主持及藝員



洪永城（中）、狼之（左前）

序 2

謝
茜
嘉

今天，當人人可以用手機美圖，背光面爛都可以變成零瑕疵，我想問，一張相片還可以差到哪裏去？！

人對很多事情的審美標準老早被格式化，例如社會對「美」女的身型標準，甚至何謂「美」滿人生，都有特定的答案；至於對相片呢？！大家每天在社交平台看到的盡是「相」，有圖有真相，一張相片勝過千言萬語，我們都習慣／被習慣用相片說感受又或者感受別人，而且對於相片的評分，大家更是專家，某些角度某種場景某個表情人物，總賺到多點 like 數，這些我們都心中有數，「懂得」如何拍。

Celia 這位寫攝人，每次邀她上來我節目，總會從她身上聽到一股不斷向前的力量，N 年來遊走了大半個地球推出共十七本書，倦嗎？！總會！不過我知道其中支撐住她的，就是在鏡頭下充滿生命力的主角；可以吸引她拍下來的，背後一定充滿故事，而且可以感動到她的，就自然會變成給她走下去的養分。任何美麗的事情，應該是來自你看到內裏的靈魂才正式開始，《西藏·與高海拔一起呼吸》內藏的就是生命中最美的力量。人生雖然苦，但很美，亦很短暫，好好享受我們每一下的呼吸。



叱咤 903「西加航空」主持

d-eScape 手機應用程式開發人

IG: jessica_903

Fb: @903jessica

衷心恭喜 Celia 第 17 本著作面世！

和 Celia 的相識緣於拍檔區凱聲。有一日他問我：

「一陣約了一位很有 Heart 的旅遊朋友！一定有很多得意故仔聽，你都來啦！」

「好啊！」

就這樣認識了一位義氣女子。

至今仍然印象難忘。

旅遊節目剛在今年 3 月及前年舉行過粉絲

聚會。好記得，兩次聚會第一位邀請的嘉賓：是她！第一個答應來支持的：亦都是她！所以到她第 17 個 BB 出世的大日子！當然要回饋一下！（小妹都是義氣一族啊！）能夠在大家細閱這本著作之前看到小妹的拙筆！又賺咗了！哈哈！

說真的！西藏，這個地方說過要踏足超過 100 次了！結果最近都是到過旁邊的尼泊爾。與西藏的緣份總是擦身而過。未出發已有千萬個疑問：

高山反應容易處理嗎？

青藏鐵路仲坐不坐好呢？

布達拉宮怎樣朝聖最好呢？

到處都有天空之鏡，原來西藏都不例外？

謝謝 C 人贈我們一本有 Heart 的西藏實用天書！一起走進她的文字世界，為將來呼吸暢順遊西藏大預演！出發啊！



Preface

序
4

陳美思 Joanne Chan



陳美思（左）

愛上西藏

喜歡攝影的人很難不愛上西藏！偏偏這個年代愛攝影的人就特別多！多年來都想探訪西藏的我，一直未遇到適當時機，或者就由看這本書開始！

《西藏·與高海拔一起呼吸》勝在短小精幹，小小的篇幅就能讓讀者了解到不同景點的故事和旅遊資訊，加上 Celia 的美麗照片，看畢隨時可以向西藏出發！

其實，我最愛看 Celia 作品那種人文風情。當地人的生活、當地人的舉手投足，是最吸引的。到不同景點打卡人人都能做到，Celia 總讓我們更投入、更了解一個地方，帶給我們另一種欣賞西藏的角度。細心欣賞這本書，與 Celia 一同遊一趟西藏吧！

新城財經台「閱讀城市」主持
<http://www.facebook.com/104city/>

Preface

序
5

記得第一次看 Celia 的書是《出走秘魯》，那時候南美還未是旅遊熱點，一個女子出走南美，在言語不通、資訊不足的情況拍攝再寫書，確實不易，亦是我及後出發南美流浪的啟蒙。到 Celia 出第 17 本書——《西藏·與高海拔一起呼吸》時找我寫序，甚是驚喜。

小弟本身沒有去過西藏，這是我想去良久的地方，書中提及的拉薩、青藏鐵路、茶卡鹽湖、納木措湖通通想去。西藏純美的自然景象確是世間鮮有，一生人一定要去一次！另外是藏族人樸實的生活，亦想和他們相處一段時間。

認識 Celia 日子不短了，欣賞她是個很有 Heart 的寫攝人，和她出過幾次 trip，每次器材都準備充足，為了拍下最好的相片不惜揸上沉重的背囊，而拍每張相都用盡心思，配上文字就將整個旅人故事表達出來。看 Celia 的書，可以說是相片吸引眼球，讓文字帶來意境。

一直覺得到一個地方旅行，要趁它「成名」前去，因為你會體驗到城市更真實的一面，或許有機會去時西藏已變得商業化。趁未有機會出發前，先跟 Celia 眼睛想旅行，感受一次西藏！

狼之

游牧爆谷 Travelpop.hk



狼之（右前）

Preface

序 6

香港專業攝影師聯網 HKPPN

<http://www.hkppn.com>



一次短程旅遊是既開心又消閒的；但有另一種旅遊經驗是要走出浮華大地，路程漫長而需要耐性和鬥志；旅遊就是一種由外而內的身心靈體驗！

由低谷攀上高原、穿越荒漠跳入瀑布、翻過巔峰潛進深海、踏足冰川攀越火山、跳進懸崖奔向草原；身在高處看似大地在腳下；伸手可觸天上繁星，但心內的寂寞就如北冰洋漂浮的冰塊一樣地孤寂！路上一切風光，管它是埃及的金字塔還是復活島上的巨人頭石，都只不過是自我安慰的道具。旅遊者在每個旅途上的遭遇正就是人生自我反省的機遇！

不論你的旅途是尋夢、尋人抑或是尋味，但總會遇上一些耐人尋味而又值得反思的人和事。

HKPPN（香港專業攝影師聯網）就有多位不同年代和風格的專業旅遊風光攝影師；Celia 因為「愛上旅遊」、「愛上傾偈」和「愛上分享」而成為一位獨當一面的「寫攝人」，幾年間便有十多本著作出版。這份無窮的動力，定能引領同路人一起感受大地的浩瀚。

今次 Celia 的新作《西藏・與高海拔一起呼吸》見證了自古以來屬於大地的國度。她以無比毅力為我們帶來這個第三極地的真善美！

Preface

自序

為《西藏・與高海拔一起呼吸》寫的最後一篇，是自序。謝謝你翻開這書，感謝緣份讓我倆相遇。《西藏・與高海拔一起呼吸》是C人的第十七本寫攝作品，突破時限，在不眠不休、心跳加速的持續壓力下，小作品竟然只耗了約一個月時間完成，莫名的感動！

這生從沒想過寫攝十七本書，好友曾一再問C人為何這樣辛苦仍要堅持執筆？其實世上從沒有輕易事情，尤其是「夢想」，看起來遙遠、通往夢想的路途亦困難重重，要放棄何等輕易？但「圓夢」才見堅毅真章！想圓夢要比別人付出更多更多努力——每張照片、每字每句，都是以千斤重的真心情意去細選、撰文的，不可謂不苦，但每當選上令我動心的照片、分享每段起伏心情時，就讓我對生命無悔！

生命中有幸遇上你，懂得欣賞和珍惜小作品的前輩、朋友、讀者和粉絲，非常謝謝家人和好友支持，容忍我任性追夢！也慨歎當中錯過的友誼、遇過的傷痛，以往我很少說這些感覺，避說負面言詞、避開傷口，然而人長大了，要放膽面對——生命就是這樣，人來人往沒有永遠的永恆，關係可以脆弱不堪一擊、也可以堅穩如鐵石，差別都在信念、行動和選擇，no pain no gain。

好喜歡西藏、第三極地高原，2013年我首次踏足此地，往後一再帶朋友前來。這兒擁有C人最愛的生命力，讓我能與高海拔一起呼吸——藏民、珠峰、聖湖、藏犛牛、跟天空近在咫尺，五色經幡在暖和的陽光下、風中飄盪……這些你和我一起遇上、感應、有笑和淚的生命力量，就是在西藏同步呼吸的故事。

在這，容我再次感謝為《西藏・與高海拔一起呼吸》撰序的知音朋友：Tony 洪永城、謝茜嘉、劉蓮、陳美思、狼之和香港專業攝影師聯網 HKPPN。我們相識於不同時間和空間，或許不常見面，卻有着我們對夢想、旅遊、攝影和文字的共鳴與期待，因為這點緣份，此作品才有幸得你的文字和鼓勵，再次感謝你抽出寶貴時間、騰出心神為C人寫下關於我的、關於在西藏呼吸故事的期盼！

感謝總編嘉麒一直欣賞支持，若我是不材小馬，他肯定是「百樂」，讓我看到躍起高飛的前路，感謝你的悉心安排，一直給我安排最棒的編輯！感謝編輯Eva對C人的支持，還記得我倆一起在設計師陽台校對的時光，妳的身份快樂升了，祝願新生命健康愉快、祝願妳當個好媽媽！感謝Kiyon，我們相遇相識相知不過一個星期多，大家對攝影和文字均有意料之外的感動與共鳴，感謝妳的專業、投入，喜愛這書，今天我們一起進入最後的校對階段了！還要感謝設計師Ceci，她由《南美雙天夢・遊》開始跟進我的兩部寫攝作品，我倆雖見面不多，但她完全懂我的心意，設計看似簡潔，但很有力量地表達我想要的畫面！她要回台灣了，讓我一再感謝她並祝她生活愉快，我要往台灣探妳啊！最後一定要感謝萬里出版社和知出版的全力支持，小書要「煞科」了，這原本看似不可能的任務！

在回程航班上拍攝了大高清的香港夜空，回家後完成了全書的最後一篇，期待跟你一起感受有關西藏呼吸的故事！

Celia C 人
二零一八年七月一日
@C人工作室



C人 Travel Journal

- 1 旅遊，從沒有絕對的對錯，選擇自己最喜歡的、最愛的就是！
- 2 一萬個理由叫你不要去，卻只需一個理由就可以行動，GOGOGO！

八廓街藏民休憩中



次選——西藏 逆轉勝

西藏，原本計劃不是「西藏」！甚麼？不是西藏嗎？明明說多喜歡，一次再一次前往，怎麼不是「西藏」！哈，告訴你一個秘密，遊攝西藏前，其實是印度與西藏二選一之抉擇、之爭。當時我很想前往印度電影《3 Idiots》的拍攝場景北印度遊走，還記得閉幕前男主角與舊友重聚的場景，彷彿仙景般的隱世桃源，當時就是想親身前往。

如意算盤錯算了，打不響來！當時印度接二連三發生了女生被侵犯甚或被謀殺的駭人驚嚇事件，更有報導指旅客於乘坐公車時也「出事」，即使男生同行也受傷害……旅遊說到底皆以安全為首要考慮，正因如此，次選西藏正式「升呢正印」！

跟西藏的緣分由二選一開始。踏上這壯闊無邊的高海拔土地，傾聽段段傳承故事，親睹浩瀚的建築遺址；數百年來，純樸的藏民笑着迎接生命每天，高原風光彷彿詩般浪漫，豐富的色彩調子包裹着複雜情懷，不經意地栽種了西藏幼苗於心窩。西藏魅力不是剎那嬌媚、閃爍奪目，每步踏來，是旅人跟此地繫上的不解緣份，是愈看愈有味道的、娓娓嘗到的西藏魅力。



四月桃花盛放的時候

第三極地 之四季



厚雪蓋着雪山

西藏被譽為「第三極地」，予人遙不可及的神秘感。要接近最「親民」的西藏，首先，要為入藏選上最理想時間——每年四至十月期間。這幾個月的西藏，氣候相對怡人溫和，其餘半年則處於嚴寒狀態。十月後的西藏高原天氣變化更大，嚴冬、低溫、強風非同小可！若你想到訪時旅客少、住宿又便宜的話，可選冬季前往，卻要有心理準備難找上合意住宿；因許多旅館「收爐」休息，東主趁機外遊度假。由於旅客少，出租車司機也回鄉或轉營其他工作尋找生活費；旅人也需留意十月以後珠峰大本營關閉休息。

現在就讓我們看看黃金半載的西藏吧！每年四月初開始便是桃花季節，林芝線沿途不少粉紅吐艷的桃花為西藏點上花樣妝容，相映遙遠的皚白雪嶺，遇上藍天白雲更是美得醉人！四、五月的西藏，白天有少許清涼有點秋意，登上雪山如米拉山口和色季拉山，連綿白雪的山脈，溫度隨即下降十多度。位在五千米以上高海拔的納木措，珠峰大本營早晚溫差驟降至零度叫人寒風刺骨，打從心裏引發出來的抖震，非要打底內衣、羽絨、冷帽、手襪不可。

七至八月是「雪頓節」和「賽馬節」的日子，是雨季，也是西藏的旅遊旺季、人潮洶湧的日子。節慶吸引更多旅客前來，可是，下雨天的七、八月不是最佳的旅遊時節，而且在僧多粥少的情況下，住宿和租車昂貴。到了入秋九月是不錯選擇喔，

人潮散去氣候舒心。但十月中、下旬，營業的店舖和租車漸漸減少，即使旅人欲拼車也不容易找到伴兒。綜合而言，C人建議最佳的遊藏時間是每年四至六月，或九至十月中，有心人花點心思選上心頭好吧！

雖是極地天氣，細心想來，一個旅程同時感受到由春至冬是多有趣特別，不容易在別處遇上這般極端的氣候。旅人在這般溫差異常的氣候中行走西藏，需準備由薄外套至禦寒保暖的厚衣、帽子、手襪、厚襪和厚底舒適的行山鞋。留意行山鞋底應備有凹凸設計，比較適合行走山路和雪地。機會總是留給有準備的人，能否登上「第三極地」就看你的誠意和勇氣。

C人 Travel Journal

- 1 「第三極地」擁有由春至冬的四季風貌。
- 2 最理想的旅遊季節：每年四至六月、九至十月中。



在羊卓雍措（羊湖）遇上犛牛和藏獒

拆、掂高反

高反……就是要你慢下來！

許多計劃前往西藏或高原地方旅遊的朋友，都會向C人查詢，擔心遇上高反。所謂高反，就是「高原反應」，人們往高海拔地域進發時，身體會產生反應。一切從慢活開始，抵埗後慢下步伐、悠閒下來，請不用焦急慌亂，先找處不曝曬的地方舒服地坐下來，緩緩喝口暖飲回氣休息片刻。其實這些反應都是身體給自己發出的小警號，不可急步趨前，讓身體緩緩適應慢下來的步伐，就是給身體時間感受、調節。遇上高反，輕者最

普遍徵狀是頭痛、心跳加速、喘氣、疲倦乏力，通常坐下來喝口暖飲，小休一會便很快康復過來；較嚴重者則出現暈厥嘔吐、微微呼吸困難、嘴唇或臉色發紫。若不適持續，甚或更見嚴峻，旅客需馬上告知當地旅遊代辦前往醫院求醫，許多時醫生會為這些旅人「打吊針」，視乎高反情況或建議旅人退往較低海拔的地方適應；如旅人持續不適才考慮提早撤回回航，然而這個情況較罕有。

行程設計留兩天

高原反應不只因人而異，甚至是每次旅程也不同：今趟沒有遇上高反，不等於下次安然無恙；今天高原頭痛，明天又不一定感覺不適。大家也先別前設擔心一定遇上高反，或是高估身體超強狀態，

珠峰大本營入口處





輕視適應高原反應的重要性。其實高原反應不是旅客專享，即使本地人也曾遇上，C人曾於西藏餐廳看見侍應因高原反應不適，連捧在手上的菜餚一併砰嘭倒地，過了一會便好端端站回來繼續工作。因此入藏的行程設計，於到達西藏第一站拉薩時，建議旅人預留兩天適應高反，然後才正式展開接下來的行程。

你說中藥好，他愛西藥快， 怎樣選才好？

高原反應通常在海拔 2,300 至 2,400 米以上開始逐漸浮現。預防高反有幾個選擇，首先旅人起行前要盡量爭取足夠休息，別染上感冒傷風增加高反風險。若真的擔心高原反應，旅人可預先服用防高反藥物，喜歡中成藥者可選擇高原安或紅景天，服用時間需於踏足高地前一星期，大家要留意日期了；西藥以 Diamox 成分為主，登上高海拔前一天服用，常見的副作用症狀

包括旅人的臉龐、手指或腳趾感覺麻痺，利尿也是常見症狀。中西藥物效用因人而異，由於每人體質不同，建議入藏旅客於起行前最少兩個月約見家庭醫生或政府旅遊健康中心諮詢醫生的專業意見，因應專業意見購買藥物準備。

政府旅遊健康中心（建議旅客於出發前最少六星期電話預約醫生時間）

網址連結：www.travelhealth.gov.hk

港島地址：香港灣仔皇后大道東 213 號
胡忠大廈 18 樓 26 室

電話：29618840

時間：周一至周五 09:00-13:00 及
14:00-17:30

九龍地址：九龍長沙灣道 303 號
長沙灣政府合署 1 樓

電話：21507235

時間：周一至周五 09:00-13:00 及
14:00-17:30 /
周六 09:00-13:00

C人 Travel Journal

- 1 高反不是洪水猛獸，先不要自己嚇自己，一切從慢活開始，慢下步伐悠閒下來！
- 2 旅人入藏前需休息足夠，千萬別着涼感冒抱恙登高原，設計行程首兩天休息及適應高海拔。
- 3 防高原反應的藥物有中、西藥選擇，提早的服用時間和副作用也不同，建議旅人預早約見醫生諮詢專業意見再作選擇。

我的行前準備 —— 器材與工具



C人 Travel Journal

- 1 太陽眼鏡保護雙眼少不得，雪山上的陽光太耀眼了。
- 2 旅人宜穿着顏色豐富的外套、冷帽和褲子，無論陽光或陰天拍照更醒神、搶眼呢！
- 3 攝影器材因每人要求不同，無須比較，最重要是自己喜歡、享受攝影過程。



器材和工具

- ★ Pocket WiFi / 電話卡（Pocket WiFi 較方便電話和電腦共用，一般每部 Pocket WiFi 可同時間給五部 devices 共用，購買電話卡建議起行前在信譽良好的店舖購買，既可於起程前啟動，抵埗落機時已可使用，方便聯絡報平安）
- ★ 防曬
- ★ 蚊怕水
- ★ 行山杖（適合準備行山者）
- ★ 平安藥（防高反藥物、止暈止痛、止嘔止瀉、消毒藥水、膠布和紗布）



攝影器材（沒有絕對的選擇，因人而異選取自己喜歡的器材。）

★ 手機

（起行前最好預先查核記憶體是否足夠拍攝和錄影，要否把機內照片抄檔至電腦）

★ 輕便相機（方便隨身拍攝）

★ 單鏡反光機（以質素為重的選擇）

★ 鏡頭

（最基本是廣角鏡和遠攝鏡各一，定焦鏡質素是很好的，但需留意隨行負重考慮）

★ 濾鏡（特別是拍攝日出日落、與水流動有關的濾鏡）

★ 快門線（方便離機拍攝，不會令相機拍攝時震動）

★ 備白和紅燈選擇的頭燈（推薦紅燈不會影響別人和自己在黑夜中視力）

★ 運動拍攝 GoPro / 360 相機（這些都是新一代輕巧的拍攝器材）

★ 穩定器

（旅程多走動拍攝，穩定器應新的攝影模式而生，特別給手機和運動攝影使用的）



- ★ 腳架（對於風景攝影尤其重要，選擇腳架需考慮機鏡合併起來的重量，腳架跟波頭需配合得宜，若波頭未能有效地承托機鏡重量，拍攝時有機會下墜移位，絕對會影響攝影質素！另，穩定腳架枝數視乎旅程上帶同的相機數量，配合大、小腳架和承重量更奏效地使用，留意「反腳」設計特別適合喜愛旅攝輕裝的朋友）
- ★ 相機背囊 / 掛袋（對攝影人來說，相機背囊 / 掛袋是不可或缺的旅遊攝影配件先決，一個設計好、物料輕巧的相機背囊或袋子，可安心把我們的寶貝放在一起，既可保護機鏡，又靈活方便沿途隨時提取運用，每趟旅程起行前 C 人皆悉心地選配合旅程安排的）
- ★ 手提電腦和固態硬碟 Solid State Drive SSD（視乎旅程長短和個人需要，近年來 SSD 普及，方便旅人攜帶，C 人通常把 SSD 放入布袋再小心放進隨身相機背囊好好保護）
- ★ 輕巧打印機（C 人特別喜歡帶備輕巧打印機，自己拍照自己打印再郵寄給好友粉絲，獨一無二的明信片就是這樣打印出來的！）



航機入藏時別忘了欣賞窗外雪嶺風光

入藏，SO COOL！

入藏，說出來已經好型！「西藏」是許多旅遊人的夢想地，C 人也不例外，例外的是一去就愛上了！往後一而再、再而三入藏，或許很快會再度前往，SO COOL！

證件

入藏，先要說明對證件的要求。香港居民只要持有回鄉證便可以進入西藏，台灣朋友若計劃遊西藏，需預早經旅遊代辦申請進藏准許證。批核進藏准許證的單位，

是「西藏自治区人民政府台灣事務辦公室」，獲批發進藏證後，持進藏證的台灣旅人才可購買機票和火車票。旅人需提供入藏路線、日期、景點及旅行社行程詳細。由於文件辦理需時，建議最少預算兩個月申請比較穩妥安全。

此外，旅程路線若選上山南某些地區例如珠峰大本營或阿里，旅人需經司機或旅遊社申請「邊防證」，需時兩天。當然旅人需預早跟司機或旅遊社談好計劃路線，

請留意旅人是不可以自行申請邊防證的。

在天空上

飛機當然是入藏最普遍選擇的交通工具，由於從香港或台灣沒有直航前往，香港或台灣旅客需於中國國內轉機飛抵拉薩。國內航班往拉薩的選擇算多，建議旅人查閱由香港飛往中轉站的機程時間，加上接駁等候，繼而飛往拉薩，合起來便是全程的航班時數所需。若轉駁時間不理想，便會浪費等候時間甚至多加一天住宿，白花了大家寶貴的假期。轉乘航班有機會增加住宿成本，這些細節旅人需多加留意喔！

陸地行走

進入西藏後就是陸地爬行，離不開「青藏鐵路」和「越野車或麵包車」兩個安排。青藏鐵路可以自由選點選站開始鐵路旅程，稍後會在〈揀「青藏鐵路」好唔好先？〉一篇中詳細解說要注意的細節。至於安排西藏旅遊的車子，建議預早搜尋有經驗者對旅行社和司機的評語。旅人需僱用政府承認、持有合資格牌照的旅遊社和司機，西藏自治區人民政府會在每個安檢站查核車輛和司機，若然無牌駕駛接載旅客，司機會遭檢控的。接送客人的西藏司機有藏族亦有漢人，沒有絕對的選擇，熟路和專業的駕駛態度反而是最重要的。

C人 Travel Journal

- 1 香港和台灣沒有直航機飛抵拉薩，最常選擇的轉機地點包括成都、昆明、上海、西寧、貴陽、杭州、長沙、福州、廣州及深圳機場。旅人可在網上查詢航班和價格再決定，每年四至十月是西藏的旅遊季，當中以暑假期間的價格較高。
- 2 航空公司的選擇包括中國東方航空、中國國際航空、四川航空及西藏航空，除了價格考慮，建議旅人也比較來回航班和轉機的等候時間。



拉薩機場



青藏鐵路拉薩站



布達拉宮剛入夜，藍調非常漂亮

入藏指標 布達拉宮

還記得第一眼看到布宮的心跳感覺，那一刻，C 人在車內右邊撲到左邊車窗，隔着玻璃遙看布達拉宮屹立山上的身影，宏偉壯觀氣勢磅礴，透現藏族的歷史傳承，散發非池中物的魅力！

心裏在想，終於來到西藏，定要好好發掘……





布達拉宮 仰望的神聖

贏人先贏勢，布達拉宮擁有先天強勢，屹立瑪布日山（紅山）上、位在三千七百米的高地，採用鮮明的紅白調子組合建築，以唯我獨尊的姿態矗立於高山上，那是由遠至近的懾人氣勢。在西藏、在拉薩，沒有比這更具權威的崇高地位。布達拉宮擁有一種被仰望的、遙不可攀的氣質，虔誠的信眾以雙腿逐步踏上石階斜坡，不管是男女老幼，仰望着這神聖的宮殿，提腿並輕按微微喘氣的胸口，也是為了共同的目的地——布達拉宮，為自己和家人祈求平安福澤。當人們前呼後擁、走在高海拔的頃刻，聽到與高海拔共同和應的呼吸氣息，是活在當下的能量，也是奇妙的感覺！



難得遇上頂着雙彩虹的布宮



布宮晨曦



布達拉宮廣場的盛放花卉



布達拉宮入口



登上布達拉宮的寬闊石階

西藏
與高海拔一起呼吸

編著

Celia C人

編輯

Eva Lam Kiyon Wong

美術設計

陳玉菁

出版者

知出版社

香港鰂魚涌英皇道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.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

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

創藝印刷有限公司

出版日期

二零一八年七月第一次印刷

版權所有・不准翻印

Copyright©2018 Wan Li Book Company Limited.

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

ISBN 978-962-14-6781-2



知出版社
COGNIZANCE PUBLISHING

上架建議：(1)旅遊
(2)地理



◆ 洪永城 香港無線電視 TVB

西藏有一種神秘感，好像黑洞……隨○人腳步尋找與我對西藏一樣的感覺！

◆ 謝茜嘉 商業電台 903「西加航空」

○茜 這位寫攝人，2年來遊走了大半個地球推出共十七本書，在鏡頭下充滿生命力的主角；可以吸引她拍下来的，背後一定充滿故事，可以感動到她的，就自然會變成給她走下去的養分。

◆ 劉運 旅遊節目主持

謝謝○人贈我們一本有工○的西藏，為將來呼吸暢順遊西藏大預演！出發啊！

◆ 陳美思 新城財經台「閱讀城市」主持

我最愛看○茜作品那種人文風情，當地人的生活、當地人的舉手投足，是最吸引。○茜總讓我們更投入、更了解一個地方，帶給我們另一種欣賞西藏的角度。

◆ 狼之 游牧爆谷

欣賞○茜是個很有工○的寫攝人，為了拍下最好的相片不惜背上沉重的背囊，而拍每張相都用盡心思，配上文字就將整個旅人故事表達出來。

◆ 香港專業攝影師聯網 HKPPN

○茜因為「愛上旅遊」、「愛上傾偈」和「愛上分享」而成為一位獨當一面的「寫攝人」，她以無比毅力為我們帶來這個第三極地的真善美！



網上書店
超閱網
SuperBookcity.com

ISBN 978-962-14-6781-2



9 789621 467812



聯合出版集團

HK\$98.00

Published in Hong Kong

建議上架：旅遊／地理

