

CINQUE TERRE

意大利世外桃源

Text/photo: Johnny Liu

熱那亞海灣 (Gulf of Genoa) 的五地 (Cinque Terre) 是個集健行、古蹟、中古意國漁村風情及葡萄美酒的世外桃源，坐落於比薩西邊兩個小時左右火車車程的海岸線上。

五個小漁村 Riomaggiore、Manarola、Corniglia、Vernazza 及北端的 Monterosso al Mare，分佈在十公里的海岸線上，是意大利人及外國遊客進行日光浴、嬉水、健行及避世的天堂。

五地之所以被聯合國列為世界文化遺產保護區，是因為千百年來，意國農夫及漁民就懂得充份利用這裡的地中海氣候，配合自然地理環境，在陡峭多岩的山坡上進行耕種，與及在深海進行捕魚活動。過去，農夫們依山開發出非常壯觀的一層又一層的耕地，學者研究所得，若把所有阡陌連接起來，總長度不下於中國的萬里長城。

最能夠為農民帶來收益的自然是從 Vermentino、Albarola 及 Bosco 葡萄炮製出來，香

醇美味的 Sclaccheta 白酒。至於鯤魚、蛤貝、章魚及魷魚等海上鮮，亦為五地漁民帶來財富。這裡更是潛水觀看白珊瑚 Funicella、黑珊瑚的首選地方。

造物弄人，自然災害特別是山泥傾瀉令耕土快速流失，農夫無田可耕，只好離鄉背井找出路。幸好在環保人士、義大利政府及聯合國的協助下，梯田耕地逐漸重現，不過規模自然暫時未能回復舊觀。

一網打盡五個中古漁村

從比薩坐火車出發經 La Spezia 到五地第一個漁村 Riomaggiore 約需時兩個多小時，貫通五地的十公里沿海鐵路，主要是靠鑿穿山邊頑石，築成一個又一個山洞而成，所以火車基本上是在漆黑的山洞中行走，無景可看。穿梭五地，站與站之間只是幾分鐘的時間，不過健行於五地之間，才是大部分遊客目的所在。

這個健行勝地起碼有十四條山

徑以上，The High Path 是最長的一條，全長四十公里，要走畢全程非十小時以上不可，最多人採用的，倒是連走五個漁村，全程約十二公里的 Blue Path，要走畢全程，時間約五小時左右。

其實時間不夠充裕的朋友，可以健行、坐火車及坐船交叉全方位欣賞五地及 Gulf of Genoa 美景，當然如果能夠在五地任何一條漁村留宿一兩晚以上，就肯定會收穫更豐。

Blue Path 幾個路段中，以 Monterosso al Mare 到 Vernazza 這段山路難度最高，不過景色卻是最美麗的。健行經驗不多的朋友請留意，近兩小時的行程中，不斷要上坡下坡，還要適應高低不一致的石階，最好帶上山杖等裝備。Vernazza 是五地中最有味道及最具意大利古意的臨海漁村，從山上可俯瞰整個漁村及小海港，美景當前，會令人忘卻疲累。★