

Noble

C L U B

理想生活俱樂部

國泰尊榮季刊
2021 WINTER

no.58



鬆開窒礙 尋找全球謐靜之處

被迫按下暫停鍵的時代，為自己尋得靜謐之所，透過山、海、極地，鬆開對周邊環境的緊繃與防備，好好的把自己沉浸在那份自然安詳。

Noble

C L U B

CONTENTS



COVER STORY

鬆開窒礙 尋找全球謐靜之處

10

被迫按下暫停鍵的時代，為自己尋得靜謐之所，透過山、海、極地，鬆開對周邊環境的緊繃與防備，好好的把自己沉浸在那份自然安詳。

ART

04 李正郎、楊自然、鄧堯鴻
回歸藝術真正定義

CHARITY

08 強力後盾 伴青年學子勇敢追夢

TRAVEL

26 馳騁公路 來場 Road Trip 壯遊
32 釋放旅遊魂 在台灣也能遊異國

GOURMET

36 世外桃源裡的無菜單料理

LIFE

42 奢寵幸福感 居家生活好物

HEALTH

46 放鬆肌筋膜 保養身體第二骨骼

FINANCE

52 二〇二一年投資觀點：
復甦之路看見機會，謹慎關注長期債務隱憂
56 頂呱呱 傳承半世紀的經營學

INFO

58 刷卡優惠資訊

發行人／李偉正 Alan Lee
劉上旗 Andrew Liu
發行所／國泰世華商業銀行股份有限公司
Cathay United Bank
地 址／台北市信義區松仁路7號18樓
18F., No.7, Songren Rd., Xinyi Dist.,
Taipei City, Taiwan (R. O. C.)
電 話／+886-2-2383-1000
網 址／www.cathaybk.com.tw

發行所／國泰人壽保險股份有限公司
Cathay Life Insurance Company
地 址／台北市大安區仁愛路四段296號
No.296, Sec. 4, Ren'ai Rd., Da'an Dist.,
Taipei City, Taiwan (R. O. C.)
電 話／+886-2-2162-6201
網 址／www.cathaylife.com.tw

企劃製作／商周編輯顧問股份有限公司
Business World Consulting Co., Inc.
副總經理／吳修辰 Scott Wu
執行主編／廖珮君 Mei Liao
視覺統籌／江宜球 Janet Chiang
專案經理／董育君 Susan Tung、范心嫻 Leilei Fan
地 址／台北市民生東路二段141號6樓
6F., No.141, Sec. 2, Minsheng E. Rd., Taipei City, Taiwan (R. O. C.)
電 話／+886-2-2505-6789 #5532
網 址／businessweekly.com.tw

封面圖片提供：Shakti Himalaya 發行人語圖片提供：Eleven Experience CONTENTS 圖片提供：Scott Ramsay

本刊所載編輯內容之版權為本刊所有，非經同意不得作任何形式之轉載或複製。 Use of editorial content without permission is strictly prohibited. All rights Reserved

鬆開窒礙 尋找全球謐靜之處

二〇二〇年對所有人來說都是緊繃的一年，
此時對祕境旅遊的心神嚮往，臥遊也好，都是一種喘息。

於是乎，我們在冰島峽谷中、芬蘭北極圈以北、
安地斯山谷、坦尚尼亞海中央或在非洲幾內亞灣，尋得靜謐之所，透過山、海、極地，
鬆開對周邊環境的緊繃與防備，好好的把自己沉浸在那份自然安詳。





印度拉達克有小西藏別名，高山景致壯闊，曾被稱為是世界上最崎嶇、最荒蕪的山地之一。

經過一整年緊繃且不能自由自在行走跳的日子，人們對於出遊的想像和意念並沒有因此而減緩，渴求自然的療癒比以往更甚。根據旅遊訂房網站 [Booking.com] 二〇二〇旅遊調查發現，疫情期間全球有六、七成的民眾仍渴望旅行，三至四成的民眾仍會每週上網查看潛在的旅遊目的，即便先臥遊，把資料收進口袋都好，就是準備著可以再出門的那天。

畢竟，旅遊仍帶給人們愉快歡樂的時光和生活靈感，那種著手規劃夢想的光亮，都能給予人們更多對未來生活的盼望。

所以，被迫按下暫停鍵後的旅遊風潮又會是什麼走向呢？[Booking.com] 二〇一九年調查結果顯示，前往祕境旅遊仍是趨勢，但人們不僅是想去鮮為人知的地點，也更願意選擇非熱門的旅遊地點。

二〇二〇年在疫情衝擊影響下，超過六成的旅客日後除了傾向有利於環境永續發展的方式旅遊，選擇避開旺季、單點漫遊、深度體驗在地生活的意向，也多過怕錯過任何景點的瘋狂踩點形式。根據熱門的搜索關鍵字來看，健行、乾淨的空氣、大自然、放鬆之旅、戶外活動則都在熱門旅遊規劃榜單上。

廣袤千里的極地自然療癒

據科學研究，人們每天至少花二十分鐘漫步或靜靜地待在有著大自然氛圍的地點，就能減緩腦中的壓力賀爾蒙、降低緊張感。在情緒緊繃的狀況下，尋求自然療癒解方看來亦是人類生理暨心理的反射行為。

拋開看似嚴肅的調查數字，嘗試回想自己曾有的旅遊經驗，在樹蔭林道埋頭走踏許久後向上攀爬到山頂，無垠藍天和遠處層層山巒在眼前展開，那種暢快比炎夏的沁涼飲料還令人開懷。更不用說踏上人煙罕至的極地或

祕境，不僅開拓眼界、療癒身心靈，還能透過在地不同的地景、人文，為人生經驗疊加厚度與廣度。

北歐跨過北極圈的銀白世界在影集中是顫慄恐懼的「凜冬將至」，但其實沁入呼吸道的零下冷冽空氣反而會有一點心靈的淨化作用，此時聖誕老人有沒有出現已經不再重要，跟上季節限定的冰雪自然建材旅館和整片銀白世界才是旅客駐足的原因。

而非洲海島上豐富多元的自然生態，香料、熱帶樹林、多元陸上動植物，從聲音、氣味、顏色都為人們打開多重感官體驗；或投宿沉入海平面



幾內亞灣普林西比島上的「Sundy Praia」莊園設計採大地色系，並採用風化的木鏤板和木甲板，融入環境基本色調中。

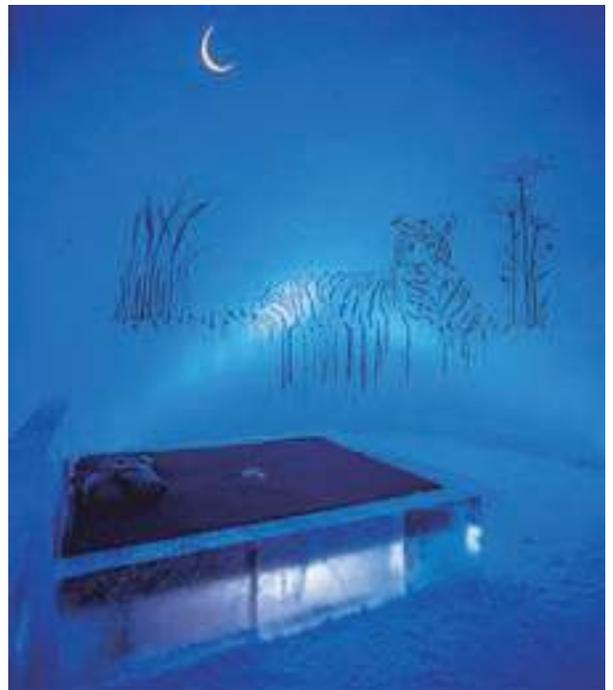


紅色童話般的小屋位在瑞典拉普蘭區的森林，是「Tree Hotel」旅館七間樹屋之一。

在心裡出發， 緩步朝嚮往的靜謐之所前行。

以下的水中屋，靜靜看著魚群在窗前經過；迎著綠色草原和晨曦隨著瑜伽動作深呼吸，夜晚就著極光坐在壁爐旁閱讀；還是任由水流緩緩從腳邊滑過，手上規律揮著蠅釣釣繩，彷彿與山水一同遁入冥想的午後時光；在號稱最荒蕪的山區，引頸仰望喜瑪拉雅山下最大的戶外佛像。

就這樣，暫時先在心裡出發吧，跟我們一起去拉達克高山、芬蘭冰旅館、智利山谷莊園、瑞典住樹冠小屋、東非靜候海龜上岸。讓焦躁不安的心平靜流向心神嚮往的目的地，將計畫放在口袋，緩步編織出再不久就可以實現的旅遊夢。



芬蘭的「SnowVillage」是季節限定的冰雪旅館。

聖多美普林西比
Sundy Praia

若有機會自費跟著太空人出任務，從外太空回看美麗的星球，會驚豔於眼前景象而興奮不已。南非企業家 Mark Shuttleworth 在成為全球第二位、非洲第一位完成太空旅遊後，看到地球脆弱亟需保護的一面，遂鎖定野生動植物豐富的普林西比島 (Principe)，組成非政府營利組織「HBD Principe」，在島上設立友善環境的頂級度假村，用實際行動計畫將島嶼轉為永續旅遊發展的典範。「Sundy Praia」度假莊園便是其中之一。

「Sundy Praia」坐落在幾內亞灣內的普林西比島上，該島在二〇一二年列入聯合國教科文組織的生態保育圈名單之中，陸地和周邊海域的生態多樣，是海龜、海鳥以及鯨類動物聚集、繁衍的區域。而莊園周邊獨特多





「Sundry Praia」位在幾內亞灣內的普林西比島，其陸地和周邊海域生態多樣，自然環境獨特多元。

元的自然環境，加上特意規劃的永續經營計畫，已被國家地理頻道獲選為全球最獨特莊園之一。

踏上這座原始島嶼，大可將時間表和行事曆提醒拋掉，完全倚賴大自然的提醒！清晨迎著和煦的陽光練習瑜伽，午後循著浪濤聲感受沁涼海水拍打肌膚或享受海風輕拂，從腳尖、腳掌一步步感受溫暖的金色細沙；夜幕



1. 「Sundry Praia」別墅內部，以地方手工藝品混搭新設計作品，達到視覺平衡。2. 莊園擁有機農園，供應對環境友善又兼顧健康的食材。

低垂，就著星空燦爛讓精緻餐點安撫味蕾。如此把自己交在大自然手上，溫柔的喚醒久未覺察的六感。

莊園十五座面海豪華帳篷客房皆採大地色系，融入環境基本色調中，特別設計的帳篷別墅採用風化的木鑲板和木甲板，仿傳統漁村小屋錯落在欖仁樹和香蕉樹的樹林中。內部以地方手工藝品混搭新設計作品，同樣達到視覺上的平衡，寬敞的休憩空間和私人陽台是保有與旅伴獨處的庇護所。

島上不僅擁有多樣完整的自然生態，香料、堅果與熱帶水果等農產也同樣豐富；莊園亦有自己的有機農園，供應對環境友善又兼顧健康的食材。莊園主廚也善用地利之便，透過現代廚藝手法將在地物產烹調成佳餚美饌。餐廳設計亦沒有遺忘在地文

Sundry Praia

- 📍 Príncipe Island, São Tomé e Príncipe
- 🚗 可從葡萄牙搭乘 TAP Portugal 航班前往普林西比島，或從盧安達搭乘 TAAG 安哥拉航空前往。
- 🌐 sundryprincipe.com
- ✉ reservations@sundryprincipe.com
- 📅 預計 2021 年第一季重新開放入住。

化，以竹子架構的拱型用餐環境，簡單典雅，溫暖的竹燈光線映著帶有斑馬紋的馬賽克地磚，畫龍點睛帶出非洲風情。

島上多元的生態提供不同面向的生物圈步道，莊園所在位置曾是普林西比第二大可種植園的一部分，與周圍森林完美融為一體；熱帶花朵的香氣瀰漫在空氣中，茂密的樹冠提供鳥類棲身之所，全年可觀察島上近二十九種原生鳥類。

年代悠久的教堂為訪客娓娓道來島嶼歷史。九月至隔年四月間，可就近看到海龜上岸產卵孵化，並認識保護海龜計畫。而莊園也提供步行、四輪傳動車兩種方式，帶領住客探索島上的自然與人文，深入體驗獨一無二的非洲海島風情。