



本期主持:  
郝娜



@Nana环游世界，原名郝娜，毕业于清华大学。曾在顶级设计公司任设计师，酷讯旅游终身名誉首席旅游体验师，目前在新西兰任红酒顾问。旅行作家，足迹遍布世界上的百余个城市和地区，目标是：将地球走圆。出版作品《活好每一天，就是活好一辈子》。

有人说，一生中至少要有两次冲动，一次为奋不顾身的爱情，一次为说走就走的旅行。在完全没有计划的情况下，一个阳光明媚的下午，我坐在达尔文的图书馆里买下了飞往斐济的机票，很快，我来到了这颗太平洋上的明珠。Bula! 这是在斐济问候“你好”的方式。一切都美得一塌糊涂……景美，人也美，返璞归真、感受最纯真的大自然。斐济，离天堂最近的地方！

一下飞机，热浪袭来，皮肤黝黑身形阳光的斐济男子们身着花衣，热情温暖地弹着吉他，不知疲惫地唱着歌儿，在进站口迎接世界各地的游客。

他们在所有异乡人刚踏上斐济天堂的第一时间就将欢乐传递到你心中，这是我之前在任何国家都没见过的。无需签证，每次入境可以在境内最长待3个月。放松，来到斐济您就可劲儿地享受悠长假期吧，斐济的时间是用来浪费的。

七天之中，我有一天花了 129 斐济大洋参加一个海岛一日游。提前10分钟到达了接车人员指定的集合地点，却迟迟不见有人来。半小时之后，终于有一个面带笑容的斐济男子悠哉地朝我走来。就是他了，我以为他会开口道歉，或者急匆匆地说走吧。结果，他只是堆了一脸笑容

说：“等一下，车子还要一些时间才到。”好吧，就这样，比预计迟了整整一个小时后，大巴终于出发了，却在半路抛锚，又耽误了40分钟。但是，请别着急，别忘了，这是在斐济，斐济的工作人员还是一脸笑容像中了彩票一样地说：“这是斐济时间，慢慢来！”一切都要遵守斐济时间，晚半个小时算什么，晚一个小时才是正常。再一次，小黑人儿说：“放松放松，斐济时间。”三放松两放松不要紧，行程晚了近两个小时不说，还让这一车的旅客都觉得我们是在大惊小怪，不懂得生活的真谛。小黑人儿最喜欢讲的一个笑话：“所谓斐济时间，通常要比预计的时间晚半小时，甚或一个小时。但是，回国的时候千万不要把斐济时间带回去，否则，你就会被老板炒鱿鱼，然后你就需要再次回到斐济啦！哈哈！”

经过两个小时的大巴+30分钟的船程，我们抵达了另一个天堂般美丽的地方，鲁滨逊·克鲁索岛，无法用言语形容。斐济最美丽的海岛之一，湛蓝宁静的海水中，有大量美丽的珊瑚礁与鱼供潜水观赏。岛上另有种传统文化体验、按摩Spa、皮划艇、药材学习、舞蹈表演等娱乐项目。午饭前，可以选择去海中央浮潜或者在浅海划船。面对这样的美景，即使是坐下来发呆也是不错的。很



郝娜供图

多人选择先去浮潜了，我因为之前在澳洲浮潜过很多次，便选择了先玩皮划艇，好好好享受翻船和触礁，而我正是喜欢这样的刺激感。午餐，令人毫不失望的，海鲜自助大餐。下午的岛上传统文化体验，还包含药材学习之旅、惊奇发现、集体舞等多项精彩而有创意的活动。岛上的医生带领大家认识丛林中的各种药材，如用来治疗眼部感染的树叶。斐济人不像我们有病乱吃药，他们吃草，和我们的祖先一样。

旅行的最后一个整天，我选择

用最奢侈的方式来度过：躺在沙滩上，任时间悠悠飘过。面对眼前的美景，此生何求？一个斐济小哥，跑来与我聊天。他说他的爷爷是中国老人，他很想到中国来寻根。我建议他将自己的故事贴到脸书上请所有的朋友帮转，说不定某天就梦想成真了呢。这一无意的攀谈，为我此次旅行的收尾增添了华丽的一笔。脑中想着那个寻根的故事，载着满满的收获，我于清晨，搭乘飞机飞往墨尔本，在海的那一边，祝愿那个可爱的老人，早日实现愿望！

## 吃货必备



### 喵星人串串盘



吃烤串和涮菜的时候，如果直接咬会弄脏脸，如果用筷子把菜撸到盘子里，又很难撸得动，各种汁还容易弄到身上。有了淘气猫就不担心这个问题啦，只要把串串放在猫嘴里，轻轻一撸，美味佳肴就落入喵星人的肚子里啦。

Since1984

## 莲花簪子

从旧时光中走出的莲花簪子，温婉精致，是传说中温婉娴静的大家闺秀，也是诗歌中在水一方的清丽佳人。

### 材料



### 制作过程

1. 将1条贡缎缎带三等分后，如图折叠成三角形。
2. 将三角形两底角对折后粗缝固定。
3. 所有贡缎缎带都依照步骤1、2制作出花瓣形状。
4. 依照顺序将花瓣一瓣套入一瓣。
5. 从花瓣尖部向下3.5~4cm处斜线剪裁，剪裁时要防止粗缝部分松散。剪裁部分决定了花朵的高度，因此需要格外小心。用打火机将最外层浅绿色缎带的边修整齐。
6. 用胶粘贴7片花瓣的侧面进行连接。
7. 将直径2.5cm的毛毡粘贴在花朵中间部位，在传统纹样镀金装饰品上粘贴莲花装饰品后，再粘贴在花朵中间部位。将仿真珍珠链一条长一条短折叠后，与花朵连接在一起。仿真珍珠链两端连接玫瑰镀金装饰品。
8. 将直径5cm的毛毡粘贴在花朵背面，将直径6cm的毛毡粘贴在簪子上。将2片毛毡相对粘贴固定即可。

《最详尽的缎带DIY教科书》  
河南科学技术出版社



成品