BON VOYAGE

ARCTIC BATH

預約假期 極境 SPA

於 2020 年初開幕的 Arctic Bath ，
不僅位於擁有無盡極地美景的瑞典拉普蘭地區，
並且以別出心裁又貼合自然的鳥巢式浴場設計，
邀請旅人來此體驗最迷人的極境 SPA。

Text_Lilias Lee　Photo_Arctic Bath

1

曾經打造出瑞典 TreeHotel 的知名建築師 Bertil Harström 與 Johan Kauppi，在 2020 年又推出了全新的自然療癒系新作 Arctic Bath。不同於隱身在瑞典森林裡的 TreeHotel，座落在極地河道浮冰上的 Arctic Bath，改以遼闊的極地原野美景和壯觀又神祕的極光星辰為號召，並且將瑞典人最愛的三溫暖浴，升級為最遺世獨立的極地 SPA 體驗，讓旅館一開幕便備受矚目，成為最令人期待的未來療癒假期新據點。

回溯當地歷史的鳥巢式建築

位於瑞典北部拉普蘭地區 Harads 小鎮附近的 Arctic Bath，從建築設計到各項服務皆調和傳統與自然，並且尊重當地生態環境。Arctic Bath 除了以回收木材打造獨特的鳥巢式浴場，旅館所配備的 12 間木屋套房，也全都以來自當地的木材建造而成。設計團隊在規劃 Arctic Bath 設計案之時，便已將環境保護與傳承歷史文化等理念納入整體設計考量之中，因此 Arctic Bath 的建築造型特別回溯了瑞典第二大河──呂勒河（Lule River）過往的河道木材運輸時代，並且將過去木材交錯堆積在河道上的景象，應用在浴場的視覺設計，於是座落在河道上，以木材交錯組合出的浴場建築便由此而生。此外，整個旅館從建材的挑選到整個建造過程，都以低干擾、高永續為首要原則。而在這座鳥巢式建築裡，除了位於中心處的露天河水浴池，建築內也規劃有三溫暖房、熱水浴池、SPA 療程室、餐廳酒吧等空間。

Arctic Bath 的圓形浴場就像是呂勒河上的大型地景藝術，尤其從高空向下看去，整個浴場就像是漂浮或凝固在冰層上的鳥巢，完美展現出建築與自然相融合的設計美學，而 Arctic Bath 也如同等候倦鳥歸巢的家，成為引領旅人調和身心的新棲地。

2

3

4

調和身心的瑞典三溫暖浴

瑞典的三溫暖浴由來已久，早在 13 世紀時，瑞典語洗浴一詞「 Bastu 」便已出現在省會律法中。「 Bastu 」一詞是由 Badstuga 轉變而來，意指洗澡的小木屋。早在中世紀時，為了應付寒冷的氣候，瑞典人便在特別打造的小木屋內進行熱蒸氣浴，以火爐燒熱鵝卵石，然後將水灑在熱燙的石頭上，以產出熱蒸氣。到了 19 世紀時，又加入了海水浴、湖水浴和瑞典式按摩療法等，使得三溫暖浴的養生療效更加完善。此外，在 1885 年時，歐洲第一間現代化澡堂 Sturebadet ，便是出現在瑞典首都斯德哥爾摩，並且一直營業至今。

沉浸於自然、冷熱交替的瑞典三溫暖浴，不僅是瑞典人最愛的國民養生方式，也是瑞典最受歡迎的家族聚會和社交去處。三溫暖浴不僅能加強代謝排毒，並且對於關節炎、肌肉痠痛等問題均具有良好的改善效果。十分重視三溫暖浴的瑞典人，在過去甚至認為三溫暖房是調和身心、創造祥和的空間。雖然全球最早的三溫暖 Sauna 源自芬蘭，不過瑞典的三溫暖浴與芬蘭稍有不同，因此也是旅人來到瑞典不容錯過的必遊體驗。

而直接將三溫暖浴拉到極圈上的 Arctic Bath ，不僅創造出全然融入浩瀚天地間的洗浴體驗，所在地區幾乎零光害的 Arctic Bath ，在每年 8 月到隔年 3 月間，若天氣清朗，更有機會一邊洗浴、一邊欣賞幸福極光。

1. 位於極光帶上的 Arctic Bath ，在冬季天氣清朗時，便有機會欣賞到神秘又壯觀的綠光之舞。
2. 建造在呂勒河上的 Arctic Bath 木屋套房，在冬季時便遺世獨立冰封於雪白天地間。
3. 從高空俯瞰 Arctic Bath 的大浴場，就像是一座棲息在結冰河道上的大型鳥巢。
4. 坐擁瑞典拉普蘭地區荒原極景的 Arctic Bath ，是世界上最遠離塵囂的療癒型渡假祕境。

1. Arctic Bath 的露天河水浴池，即使在雪季時，也能與一旁木屋內的三溫暖和熱水浴池交替使用。
2. 空間挑高的岸上木屋別墅，特別設計有一大面落地窗牆，讓賓客能盡享極地風光。
3. 在木屋別墅裡也以舒適的木質家具，營造溫馨質樸的空間氛圍。
4. 被稱為薩米大廚的 Kristoffer Åström ，擅長以創新手法烹調傳統薩米料理。
5. Arctic Bath 所提供的有機健康料理採用產自當地的生鮮食材，且搭配有薩米特色麵包、奶酪。

極地美景簇擁的豪華木屋

除了鳥巢式浴場，Arctic Bath 也在河道上打造 6 間浮冰木屋套房與 6 間在岸上與樹海相鄰的木屋別墅。Arctic Bath 每間木屋的坐向角度都特別參酌太陽光照路徑，讓屋內能盡可能享有自然採光。空間挑高的岸上木屋，則設計有一大面落地窗牆，讓入住賓客能在白天欣賞到周遭壯麗的極地風光，在夜裡則能坐擁無垠星辰與可能偶然降臨的綠色極光。而位於河道上的浮冰木屋，除了設計有賞景露臺，並且以各自獨立的木棧道連接陸地，讓賓客能充分享有完全不受干擾的極地僻靜時光。

為了讓賓客能獲得最全面的養生療癒體驗，Arctic Bath 的 SPA 中心也特別選用瑞典最著名的全天然植物性護膚品牌 Kerstin Florian ，來進行各項按摩療程服務，並搭配瑜珈、靜坐等課程，讓所有賓客能由內而外，獲得最全面的淨化修復。而 Arctic Bath 附設的餐廳，除了完全採用產自當地的新鮮食材，並且由瑞典著名的薩米大廚（the Sámi chef） Kristoffer Åström 坐鎮，以創新手法烹調出源自傳統薩米（Sámi）原住民文化的有機健康飲食，讓所有到訪賓客在享用美味料理的同時，也能順道以味蕾認識古老的拉普蘭薩米文化。

除了三溫暖水療、賞極光，Arctic Bath 也規劃有健行、雪橇、越野滑雪、越野單車、野生動物攝影，以及薩米部落文化探訪等活動，讓想要體驗極地戶外活動和深入認識當地自然人文的賓客，也能滿載而歸。Arctic Bath 距離最近的 Luleå 機場約一個多小時的車程，賓客也可預訂直升機前往 Arctic Bath ，順道從空中欣賞遼闊的拉普蘭極地原野美景。IN