Go! Pamper Your Soul
另一種自癒旅程

旅遊模式有很多種，但始終不明白為何愈來愈多人願意花錢遠遊，而為的只是打坐、斷食和做運動。

然而，當知道離開了香港才可以靜下來好好地聆聽自己，或替腸胃洗淨並重新打氣，所有細胞都煥然一新時，這筆錢又似乎比「純粹嘻嘻哈哈」花得物有所值。

為了印證一下，這次專題除了找來 2 位曾到京都和印度作內觀及禪修的朋友分享，還邀請了著名時裝設計師 Ranee K 跟《嘉兒》一起飛抵泰國蘇梅，親身體驗 detox program。相信你都會不期然發現，一年去一趟這樣的旅程，其實不算奢侈。

Text: Daphne Wu Photography: Kwan (Samui), Jun, Raymond
Special thanks to Bangkok Airways, Tourism Authority of Thailand

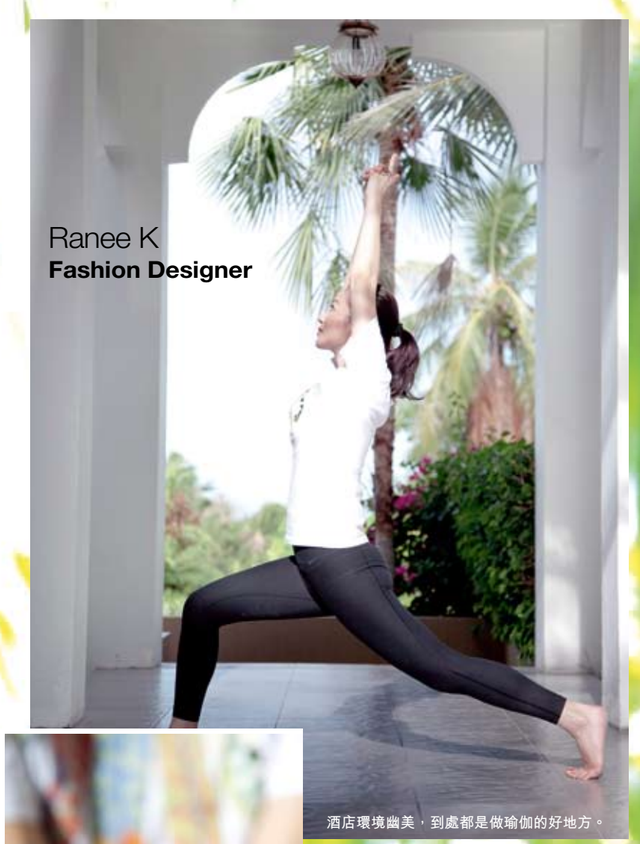
深呼吸，讓身體重生

邀請 Ranee 同行，全因她有不少 detox 經驗，而且她對於身體塑形及健康一向重視，故這次在嘗過 Absolute Sanctuary 的 detox 後，可以和《嘉兒》讀者分享更多。

蘇梅這個泰國小島就是跟布吉、芭堤雅不同，亦動亦靜，漂亮的海灘、resort 比比皆是，即使有說蘇梅已經被人「去到爛」，但依然是度假好去處，更是 detox 勝地，所以不少 resort 早已提供 detox program，但論專業，相信還要數到 Absolute Sanctuary。酒店開業 6 年，擁有一班專業團隊坐鎮，研究及提供多款排毒養生療程，並從飲食著手，烹調近百種不同口味的素菜，讓客人的 3 餐皆吃得健康。

簡單而言，酒店提供 3 種 detox 方式：斷食、吃 raw foods 及全素菜，另有 spa、yoga therapy 等，客人可以按自己喜好或酒店的 consultant 建議去選擇，program 由 3 到 20 日不等，不過亦有「One Day Detox」供首次來訪的客人。而這次《嘉兒》跟 Ranee 親赴 Absolute Sanctuary 便選擇了「One Day Detox」，從 detox massage、瑜伽、洗腸和吃 raw food 入手。

其實 Absolute Sanctuary 最基本的 detox program 為期 3 日，需要做的主要是禪修、detox massage、洗腸等，午餐通常只喝 broth soup，每天不同口味，幫助補充營養，到晚上才吃健康的 living foods 作結。那麼其他時候會做甚麼？酒店提供大量瑜伽及運動班，不用怕悶，當中許多首堂更不用收費，另外亦可到酒店的 infinity pool 曬一身古銅色肌膚。


Ranee K
Fashion Designer

酒店環境幽美，到處都是做瑜伽的好地方。

每天都可隨處拾到漂亮的雞蛋花，當髮飾一流。

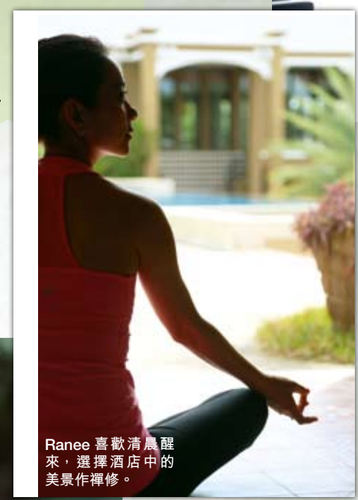
雖然吃的是素菜，但味道和賣相絕不單一。

Detox起動！

無論你參加多少天的 detox program，首天到埗，酒店通常都會建議客人先做 massage 或 yoga 放鬆身心，吃一些簡單的菜式，為翌日真正開始的 detox program 作準備。Ranee 經過首天已經表現得好興奮：「我做了一個 Absolute Swedish Retreat，技師力氣十足，而且處處到位，很舒服；想不到的是素菜選擇如此豐富，日、西、印式皆備，配搭多元化，味道還很不錯，大多配以醬汁，叫口味不致過淡。」

「One Day Detox」Program
- 飲 detox drinks
- 禪修
- Detox massage
- 約見專家指導
- 洗腸
- 飲 broth soup
- 瑜伽或 pilates
- 晚飯

Pilates 運動不算十分吃力，但就有明顯鬆弛肌肉和拉筋效果。



Ranee 喜歡清晨醒來，選擇酒店中的美景作禪修。

Detox 菜式選擇豐富，每道皆配上美味醬汁，叫不會不覺沉悶。

Detox Drinks – 主要是用蔬果打成的飲品，選擇極多，如紅 菜頭配菠蘿汁、生菜配青瓜蘿勒葉汁等，各具功效，不過主要幫忙推動腸胃蠕動清潔。

禪修 – 於早上舉行，大概半小時，可自由參與。

Detox Massage – 與一般 massage 不同，這個集中於淋巴按摩，手勢輕柔，不會讓肌肉有擠壓感，故不會痛，但就可以達到通淋巴的效果。

約見專家指導 – 期間亦可約見酒店的 Dr. Will，他會按客人的身高體重脂肪比例等分析身體狀況，如客人有何疑問亦可向他查詢，以提供最合適的 detox 療程。

洗腸 – 是酒店極力推薦的項目。店中有先進機器及護士駐場，過程是用水注入腸道，另用有機咖啡及由護士按摩肚皮來刺激腸道，進行大量排便。

Broth Soup – 即是菜湯，天天口味不同，像這天便有冬蔭公味，當午餐飲用，可以補充維他命。

Pilates Reformer – 除了選擇參加瑜伽班，這款運動也不容錯過，reformer 可以助你做出各項拉筋或鬆弛肌肉的動作，由專業教練指導，Absolute Sanctuary 更是蘇梅首家引入及擁有最多部 reformer 的酒店，可以同朋友一起大肆出汗。

Living Foods – 選擇很多，有糙米蔬菜紫菜卷、雜菜越式米紙卷，另有少量蒸製的魚及雞肉選擇。

Detox massage 手法輕柔，卻有助去除淋巴毒素。

每朝一杯 detox juice，排便更暢順。

酒店中的 detox juice 款式極多，基本上每日 3 餐都有不同口味選擇。

Absolute Sanctuary

3 天 Detox Program

價錢：泰銖 38,000（約 HK$9,060）

地址：88 Moo.5, Cheongmon, Tambol Bophut, Amphur Koh Samui, Suratthani 84320 Thailand

電話：+66 7724 7810 / +66 8137 47782

網址：www.absolutesanctuary.com

建議早一個月前於網上預訂療程，亦可以抵達後先向專家諮詢再作更改；另外如對洗腸極度抗拒者或有長期腸胃毛病，請先向醫生查詢或向員工刪除有關項目，以免不適。

Ranee 試後感：我很享受

整個療程感覺很好，像禪修的地點面向美麗景致，叫人身心都能全面放鬆；detox massage 的力度雖然偏輕，但卻不會像中式通淋巴般叫人痛極；Dr. Will 亦很耐心解答我的問題，當他知道我的背部常感痛楚便幫我檢查，並替我正骨，很厲害呢！談到最喜歡的，一定是 pilates reformer，雖然是第一次玩，但因導師講解清晰，不難拿捏，感覺真的可以鬆弛肌肉，肩膊亦沒有平常般繃緊，但事後就有點痠痛。最難忘的，應該是洗腸吧，雖然護士是女性，但我也感尷尬，而且過程中不斷地有絞肚痛感，很不慣，不過洗完腸後肚腩縮減了，人也變得輕盈得多。

其實整體酒店的氣氛不錯，有專業人士照料飲食，喜歡的話更可隨時走到 pool bar 點來 detox juice，叫人可以毫不猶豫地投入其中，期間亦不曾感到肚餓或掛念其他菜式，在沒有任何引誘的情況下，人變得很平和、安靜，我很享受。

嘆一下 Spa

除了到專做 detox program 的 Absolute Sanctuary，也有不少人選擇到 Six Senses Samui 作 spa therapy detox 療程，因此《嘉兒》也特地和 Ranee 到訪酒店親身體驗，看看有何不同。

學懂輕鬆

抵達 Six Senses Samui 的 spa 查詢時巧遇 Spa Manager Keerana，問及有何 detox program 之際，她提到各項的 spa therapy，那麼不用配合食物也行麼？「其實 detox 談的是排毒、養生，來到這裡的客人最重要的是懂得放下壓力，讓自己投入於沒有負能量的環境中，才可釋放體內垃圾。當然，我們也提供多款 spa cuisine，如簡單烹調的菜式、素菜和鮮果汁等，給客人可以於 3 日 detox program 中得到全面的排毒效果。」

正能量輸送

酒店很注重 spa therapy，特別邀請曾跟印度大師修學的 Keerana 向技師傳授 detox spa 功力，每位技師必須授課 60 小時；特別之處是技師們都會於進行 massage 前作禪修，讓自身充滿正能量，而她們更懂得運用氣場，將能量傳送到客人身體，讓之流通，幫助排毒。聽起來很神奇？才不，Ranee 試後真的感到那股氣場在運作，不到你不信。另外酒店的 spa 也提供音樂、瑜伽等治療，同樣可助客人排毒及驅走憂鬱情緒。

Six Senses Samui 有個漂亮的 infinity pool，叫人心曠神怡。

每種 spa therapy 都有獨自一套用具，很專業。

簡單用上泰國香料來蒸煮魚鮮，已是最好的烹調。

酒店會按客人的生日月份來選取合適的香薰油。

Six Senses Samui

3 天 Detox Program

價錢：泰銖 42,000（約 HK$10,015）

地址：9/10 Moo 5, Baan Plai Laem, Bophut, Koh Samui, Suratthani 84320 Thailand

電話：+66 7724 5678

網址：http://www.sixsenses.com/

於旺季期間，請早一個星期前預訂療程。

Ranee 試後感：隔空傳能量

我很喜歡酒店的 spa 技師，感覺很專業，像我試過的 2 小時，包含了 seaweed wrap、chakra balancing 和 lymphatic drainage 的 detox spa，完成後叫人精神飽滿，特別是源自印度古法的 chakra balancing，chakra 是指人體「能量的中心」，技師會隔空傳能量給我，當她的手去到我的頭部，真的感到有一股氣向我衝過來，叫人很 peaceful。另外 seaweed wrap 和 lymphatic drainage 都很好，海藻有助除去皮膚毒素，敷時配以熱毯，舒服得令我很快便睡著了。其實這裡的環境儼如世外桃源，酒店位處島的東北方盡頭，群山環抱，海天一色，來到已經叫人放鬆了一半，加上每間 spa 和客人的房間都擁抱海景和山景，私隱度高，infinity pool 也漂亮非常，四處幽靜，令人忘卻煩憂；只是食物方面，如可以再多一點 detox 選擇會更好。

Chakra balancing 予人放鬆感覺，愈集中，愈能感受到技師的能量。

鄒頌華
Freelancer

京都的營地位處偏遠的綠林郊外，叫打坐時更全神貫注。

打坐的藝術

你曾有打坐的經驗嗎？我有，地點在家中，體會是：腦中雜念無數，腰背還愈坐愈痛……所以當聽到鄒頌華說曾到京都參加內觀打坐 10 天，即時反應是既驚嘆又佩服。

頌華是《Lonely Planet》的 freelance 作者，深知旅遊是怎麼回事，一年有近半數時間不在香港的她，有天覺得是時候聆聽一下自己的身與心。「10 年前已經聽過內觀一詞，早年終於『的』起心肝走一轉京都，參加內觀課程。」這 10 天課程，頌華需要做的就是打坐，清晨 4 時起床，一直盤坐 10 小時，期間有一頓清簡的素菜午飯，過程不容談話，至晚上才有一小時向師傅提問的時間。

從苦中獲益

單聽，已覺苦，但這不獨是修煉的一種，更是了解自己身體的時候。頌華的師傅說過，打坐也許是痛苦的過程，因為你會從中感到身體發出來的痛楚與勞累，但你正要學懂感受及觀察變化而不去作任何反應，這就是打坐的真諦。

日復日的盤坐與獨處，奇妙的事情發生了。「回港後，我感到歪了和疼痛的腰背不藥而癒，不太靈光的左腳也不再痺痛。」頌華在情緒上也起了變化，人趨平和，不再像從前般會突然感到低落，難怪有說內觀是治療煩惱的良藥。

內觀是一門學問，也是一種和自己相處的藝術。頌華說過，全球各地甚至香港都有內觀課程，特別選擇京都，既因那份禪意讓人感到和諧，也因著安守本分、真的不哼一聲的日本人，讓她容易投入其中，何況那修道院位於雅致的叢林中，偏離市區，即使不打坐，大自然的力量也足以讓你看通瑣事，沒煩沒憂，自然豁達。「在香港，一下車鳴已夠分心。」說到底，內觀還是於外地做才夠徹底。

旅程中，Mandy 遇到許多友善的印度人，並打開了她活得自在的心。

Mandy Siu
Sales Director

修行鍛鍊正能量

「營地的房間簡陋，廁所、床單全是久存留下的污漬，連想要一桶熱水也不易，即使有，那都載滿蚊子，叫人倒胃……」這是 Mandy 3 年前的一趟旅程體驗，說是禪修，不如說是苦行更貼切，不過卻正正因此，她改變了。

任職銷售主管高層的 Mandy，是典型的女強人，說到底，不過是分不開公與私。她笑言那次印度之旅，令她學懂放工時休息、假期時享樂的道理，但為何會無端端前往？話說數年前的她遭遇感情創傷，身心俱疲，努力尋求援助，但依然不快樂，令她很想踏出第一步。「印度朋友叫我一起參加這趟印度旅行，說沒有行程，我想也不想就點頭應承。」Mandy 說。

累極不堪

出發時始知整團由一位 Guru（印籍導師）帶領，先抵達著名的瑜伽勝地 Rishikesh，經過 Joshimath，才到營地 Govin Dhat。那裡位近喜瑪拉雅山峰，地點偏遠，到達營地後便沒車接載，其後的 5 天都是靠雙腳步行。「營地污糟不堪，有朋友甫抵達即嚷著要走。」這是一場修煉，面對她形容為「好肉酸」的休息地方之餘，還有每天近 8 小時的步行活動，絕對說不上吸引。「我們清晨起床，先吃早餐、作禪修，然後便起行，到過恆河，又走過山峰高處，途中 Guru 會作 life coaching 和唱歌。」

赤腳踩屎也快樂

朋友怨聲載道，Mandy 也只能努力撐著，直到一次，她看到當地人赤腳而行，用手勢指示她看周邊美麗的風景，發現這些人即使站在驢子的糞便上，也面帶笑容，她頓時開竅。「明明我們甚麼都有了，卻不快樂，這些人窮得連拖鞋也沒有，卻比我們快樂，原來一切都源於心境，當下釋懷了。」回港後，體會連連，正能量旺盛，連帶愛情之神也來敲門。「正面的人總能牽引正面事，所以好的事情都黏著我，不久便認識了現在的印度男友。」Mandy 說時甜絲絲，還心癢癢，期待下次的苦修旅程。**mc**

香港內觀與禪修參考資料

香港內觀靜坐中心：http://www.hk.dhamma.org/new/HKVMC_Chi/HKVMC_Home_Chi.html
香港噶當巴禪修中心：http://meditation.hk/
覺修寺禪修營：http://www.subong.org.hk/