

# HERSICA 22nd

JULY 2022  
HK\$00  
HINING\$48  
HINING\$10  
\$380.5



ANNIVERSARY  
MOST SUCCESSFUL WOMEN 2022

- 華安雅 余寶珍
- 屈翠容 王陳彩霞
- 劉紀美教授 楊建霞
- 蒙美玲教授 陳文宜
- 關蕙
- 丁樂恩

# 讓心靈 出走峇里島

— B u a h a n 悅榕逸境度假村



當發現自己清醒的每一個瞬間都在勞動，或許你需要的，不是十多小時的「補眠」，而是一次徹徹底底的出走，讓身心短暫脫離日常的節奏。新加坡高級酒店品牌 Banyan Tree 在峇里島全新落成的「Buahan 悅榕逸境度假村」(Banyan Tree Escape)，選在純淨自然的北烏布地區插旗，通過水療、天然餐飲及一系列導覽活動，為遠道而來的旅人獻上一場逃離俗世喧囂的療癒之旅，讓疲憊的身心能出走到人煙稀少的謐靜山林，重新連結自我及大自然，將長期積累的苦惱與情緒清零。

Text: Mof Ng Photos: Banyan Tree Escape



### 山林中的隱世聖殿

度假村以「無界，無限」的開創性旅宿概念為主題，打造融合深度自然與可持續設計的沉浸式款待體驗，為都市人的生活排毒，並提供一個隱世的聖殿供現代人自我反思及排解情緒。16棟別墅設計精巧，僅以一層薄紗將下榻空間與自然相隔，將開闊的室內外起居空間與山林景觀融合，營造出與大自然「坦誠相見」的體驗。

品牌著力展現非傳統工藝形式之美，度假村所採用的銅浴缸亦為手工鍛造。





### 古老智慧療癒身心

「Toja」意為「水」，既是 Banyan Tree Escape 的靈魂，也象徵著洗滌身心的水療。有別於一般的集中型水療中心，Toja Spa 將護理庭閣分佈於度假村各處，讓賓客回歸療癒的本源——對周圍環境的感受與感知，盡情以五感體驗各處獨特的景觀、聲音、環境及氣味，沉浸於當地療癒和養生智慧中，享受由峇里島當地治療師及專家提供的精神和動態養生服務。在「Buahan Bliss」水療體驗中，水療師會使用天然土刷輕柔地去除角質。配以模擬神聖河水流動的按摩手法，改善體內循環，再配合本地草藥和香料進行熱敷以促進體內修復。此外，度假村更設有多款獨特的瑜伽體驗，包括音律瑜伽、向太陽致敬的哈達瑜伽、流瑜伽、陰瑜伽及月亮瑜伽等，當中亦包括近期名人熱捧的空中瑜伽，由私人導師將指導下，讓參加者練習與空氣連結，在反重力的瑜伽中達到飛翔的感覺。



### 探討峇厘島式生活哲學

「三界和諧」(Tri Hita Karana) 為峇里島的傳統生活哲學，指的是 3 個影響幸福的因素：人與人 (Pawongan)、人與自然 (Palemahan) 和人與神 (Parahyangan) 之間的關係。度假村悉心設計出「三界和諧旅程」，以復古汽車帶領旅人們探索當地的傳統生活方式，深入神聖的叢林及寺廟、穿過宏偉的善惡門 (Candi Bentar)，探討峇里島的傳統智慧。旅人亦可參與「Buahan 生活徒步旅行」，探索原始叢林的永恆之美、享受未受破壞的稻田，並在峇里島鄉村探索當地植物，重新連結自然萬物。

在當地領隊的帶領下走進美麗自然的原始雨林，如同探險般一步步走進 Buahan 的心臟地帶。

## 叢林中展開探險

除了靜態的心靈活動，度假村亦安排了一連串的戶外動態活動，讓好動的旅人也能從探險中獲得療癒。在「竹林冒險」中，旅人將繞過馬尼克柳村 (Manik Liu Village) 的茂密松樹林，穿越月球表面般的黑色熔岩地貌，在火山岩旁邊享受野餐。然後在當地村民的陪同下，在盤古灘村 (Pangotan Village) 參與編織竹子，再到金塔馬尼 (Kintamani) 的竹林乘坐精彩的四驅吉普車，穿越茂密的竹林及一覽高山美景。最後更會與森林守護者及其家人會面，進行短暫的徒步旅程，並於聖泉寺 (Mengening Temple) 進行淨化儀式，成為旅程最後一次的精神探險。



度假村緊鄰愛詠河與優美瀑布，純淨寧謐的環境有助淨化身心。



## 連結內在自我

平日我們花費心神去了解別人、了解社會、了解世界如何運作，卻總遺忘了解自我。在度假村的「啟蒙之旅」中，牧師將會透過參加者確切的出生時間及年月日，參照峇里島當地的曆法來分析獨一無二的「星盤」，與參加者深入了解自我。在星盤解讀過後，大祭司會進行一個峇里島的祝福儀式，藉此淨化及重新連接每個人內心的聖潔能量，作為一份最珍貴的禮物。





Botanist Bar 精選本地種植的天然食材，菜單中七成的選擇均為純素菜餚。

### 「農場到餐桌」的零廢棄理念

來到大自然餵飼心靈，怎少得在大自然中填飽肚子？想感受最新鮮時令食材的旅人，可參加度假村的「野外覓食」，直接採摘及品嚐當地的水果、蔬菜及農場收成，享受大地之母的贈予。至於烹飪愛好者，則不容錯過「Paon」傳統廚房烹飪體驗，在廚師帶領下學習使用柴火爐和傳統設備，以秘製的香料和香草炮製出峇厘島的正宗風味。此外，度假村中央設有開放式用餐空及休息空間，賓客可在這裏了解度假村獨特的零廢棄「農場到餐桌」理念，從中認識當地採購哲學及保護傳統的技巧。至於想愜意享受美酒佳餚的賓客，則可以到 Botanist Bar 享受以當地天然食材和植物調製的特色飲品，以及當地的特色菜餚。📍



賓客可參與印尼草本飲料的調配過程，認識代代相傳的古老智慧。

