

明周

明 報 週 刊
MING PAO WEEKLY

VOL.
2946

23-05-2025

HKD30

SHALL WE TALK

時間不等人
抱緊眼前人
艾威

FOCUS

女人40
重啟人生
細細粒

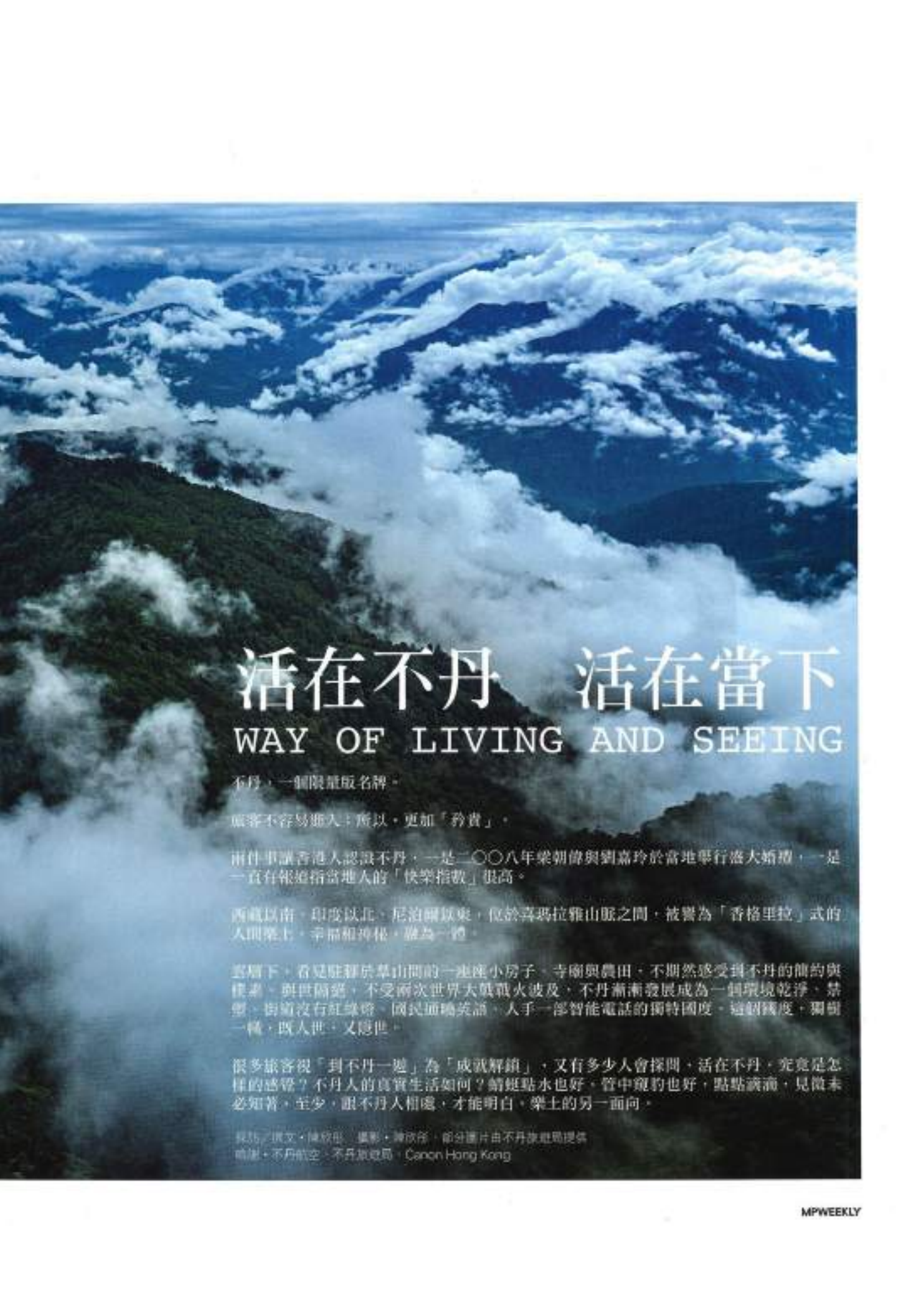
BIG STORY

重塑社區助弱生態
營利為基永續體系
香港社企2.0



TRAVEL





活在不丹 活在當下

WAY OF LIVING AND SEEING

不丹，一個限量版名牌。

顧客不容易進入；所以，更加「珍貴」。

兩件事讓香港人認識不丹，一是二〇〇八年梁朝偉與劉嘉玲於當地舉行盛大婚禮，一是一直有報道指當地人的「快樂指數」很高。

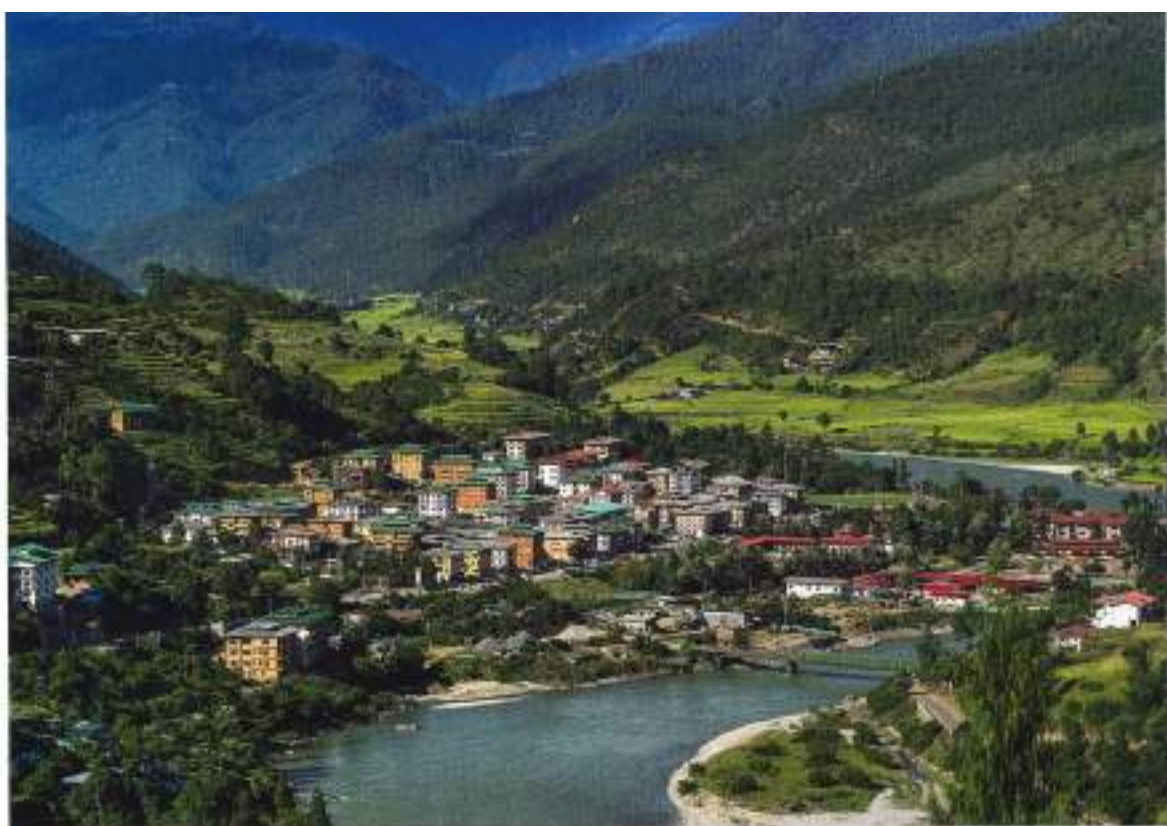
西藏以南，印度以北，尼泊爾以東，位於喜馬拉雅山脈之間，被譽為「香格里拉」式的人間樂土，幸福和祥和，融為一體。

雲層下，看見駐紮於羣山間的一座座小房子，寺廟與農田，不期然感受到不丹的簡約與樸素。與世隔絕，不受兩次世界大戰戰火波及，不丹漸漸發展成為一個環境乾淨、禁煙、街道沒有紅綠燈、國民通曉英語，人手一部智能電話的獨特國度。這個國度，獨樹一幟，既人世，又隱世。

很多旅客視「到不丹一遊」為「成就解鎖」，又有多少人會探問，活在不丹，究竟是怎樣的感覺？不丹人的真實生活如何？蜻蜓點水也好，管中窺豹也好，點點滴滴，見微未必知著，至少，跟不丹人相處，才能明白，樂土的另一面向。

採訪：琪文、陳悅庭、攝影：陳欣孫，部分圖片由不丹旅遊局提供
感謝：不丹航空、不丹旅遊局、Canon Hong Kong

不識不肖真面目，只
緣身在此山中。





公路上，沿路有不少攤檔正在售賣蔬菜、雜貨。

飛機傳來一哄動。

大家紛紛挪移到左邊窗的位置。

從香港飛到不丹，過去多數從曼谷或吉隆坡轉機，不過，從今年初開始，旅客可以選擇乘搭不丹航空直接飛往不丹，航程只需約五小時。

航機即將抵達不丹之際，左邊可以俯瞰世上最高的山峰——珠穆朗瑪峰。

飛機漸漸從萬尺高空的雲層下降，穿過喜馬拉雅山脈之間的峽谷，準備降落在海拔二千二百三十五米的帕羅機場。

轟轟。落地吸入的第一口空氣，清新、輕薄，帶點田園野郊的味道，畢竟機場跑道與農田和房子相距只有數公里。

步出那座具傳統建築風格的不丹

機場，迎面遇見一名高大男子，露出親切的笑容。他身穿一件連身及膝袍的不丹傳統服裝「絨（Gho）」，正是不丹的資深導遊Kuenley Dorjee。Kuenley習慣為每一位旅客戴上一條印上佛教八吉祥圖案的白色絲巾。當地人相信，這能夠招來好運。

離開機場，沿路建築，看起來一式一樣，原來不丹法律要求，不論公共或私人建築，都必須按照傳統外觀建造，至於怎樣才符合「傳統外觀」，當局還真的制定了相當明確的指引。

Kuenley一邊講解，一邊解答我對當地人生活的一些疑問。

沿途的農舍，屋頂不少插上了一支伴有紅黃藍三色帶的白色旗幟。Kuenley說，如果白色旗是嶄新的，代表那一家農戶已經邀請僧侶到家進行一個名為「lochey」的年度儀式，一方面代表感謝，一方面保佑來年風調雨順，農戶一家人健康和平安。

農村家庭 Kinley大學畢業
更留戀 不繁華的幸福

民宿主人Kinley Choden (左) 和母親
在不丹經營民宿七年



Kinley家內裝潢簡單，屋內主要用上赤紅、橘橙、琥珀、淺黃、靛藍等顏色。

車子從帕羅(Paro)出發，一直往東，穿過首都廷布(Thimphu)，朝前首都普那卡(Punakha)開去。

不丹政府規定，旅客自由行只限於帕羅和廷布兩市，若要訪其他地方，一定要找當地導遊帶領。

蒼山有路 主人迎遠客

車輛在這條貫穿數個大城市的公路上奔馳，沿路不少地攤正在售賣蔬果、雜貨，導遊說，他們都是附近的農民。從廷布到普那卡，必然經過著名的景點——那個聚集了一百零八座佛塔的杜楚拉山口(Dochula Pass)。然後，再過大約一個小時，車輛駛進凹凸不平的沙石路。路牌

寫著我們的目的地：Mendrelgang Homestay。那是一間民宿，許多外地遊客慕名而至。可惜，因為行程安排，我們這次未能投宿，只能享用民宿特別為我們而設的本地佳餚。

繞過彎彎山路，那棟兩層高的木建築民宿映入眼簾。民房外觀精緻，用上不丹常見的數款顏色：赤紅、橘橙、琥珀、淺黃、靛藍。房子的主人Kinley Choden說，房子已有十二年歷史，是她父親花了兩年時間興建和裝修的。

不丹餐桌「辣氣攻心」

房子大門的門框上印有黃黑相間斜紋，而赤橙色大門上亦印著以黃、

橙、黑色繪畫的法輪圖案。推門而入，廚房一陣群鳥啾啾聲。原來Kinley的媽媽正在為我們一行人準備午餐。

廚房四四方方，中間有一個外形如銅製盒子般的火爐。Kinley媽媽忙著在火爐上煮一大鍋紅米飯，Kinley和丈夫則忙著將不同蔬菜放置在大小各異的圓形木盒裏。五歲的兒子最悠閒，坐在沙發，低頭玩著平板電腦。他抬頭瞧了我們一眼，便又繼續埋首在自己的世界裏。Kinley媽媽將煤氣爐上的最後那道豬肉炒完之後，囑咐快點讓客人入座。

人口七十八萬的不丹，逾七成人口信奉佛教；境內沒有屠場，大部分肉類從印度進口。

(上) 廚房牆上印有不丹國王一家的月曆
(下) 圖中菜式：(順時針) 蘿蔔燒豬肉 (Phakhu Lapchu) 德國Kinley家製藏式酥油湯、南瓜湯、不丹酥餅、辣味燉雞 (Joku Maru)、辣軟芝士 (Ema Dauli)、香仔芝士 (Kewa Dashi)、紅米飯、炸芝士。





Kinley (右) 與丈夫Yonten Jamtsho

餐桌上面，多個圓形交疊着，有盛載食物的紅白色圓框碟子，有裝着鹹鹹奶油茶（Suja）的茶杯，有這家人手邊的辣椒醬。還有各款不丹傳統菜式：辣椒芝士（Ema Datshi）、薯仔芝士（Kewa Datshi）、蘿蔔燉豬肉（Phaksha Lapchu）、辣味嫩雞（Jasha Maru）和不丹酥餅。

一頓飯 一個國家 一些故事

不丹人嗜辣，每餐無辣不歡，所以家家戶戶都有自己特別調製的辣椒醬和辣椒芝士。那道辣椒芝士，一吃下來，大家都吃得滿臉通紅。只有一人吃得頭暈是道，Kinley見狀笑着解釋，已為遊客特別弄了個「減辣版本」。

與不丹人聊天，最宜從一頓飯開始。菜色之中，包含了對本土風味的堅持，亦有對異地人的考量和理解。

吃過午餐，Kinley與丈夫帶我們逛了房子一圈。兩夫婦跟我們談家具和設計，那些圖騰，那些蓮花、那些祥雲……談着談着，談到經營民宿生意的點點滴滴，然後，談到他們自己的故事。

不丹部分民房，改成接待遊客的

民宿。由數年前不丹政府大力推動開始。二〇一八年，可能由於Kinley所處位置距普那卡市中心只有約二十分鐘，所以政府官員曾來這裏主動詢問居民意願，Kinley一家算是當地民宿的「先行者」。

別了故鄉 忘不了故鄉

三十四歲的Kinley與三十五歲的丈夫Yonten Jamtsho，早年都曾前往印度攻讀大學。不過，見識過印度大城市的繁華之後，兩人不同而同選擇回國。

丈夫Yonten說，印度的確是一個很繁盛、經濟很發達的國家，但是那三年留學，每每走在街上，他都不期然懷念着不丹那些沒那麼繁華的街道。他解釋，自己是記掛着不丹街道那種discipline（紀律）。不丹沒有紅綠燈（曾經有的都拆掉了），靠警察指揮交通。居民似乎更相信人而不是機器，也許是因他們相信交通警察會按情況公正處理道路使用情況。不會像交通燈那樣「自動轉變」、「照本宣科」。Yonten所記掛的「紀律」，更多是來自民衆本身的自律。他的意思是，不丹人普遍都會為他人着想，推己及人，維繫大家和諧共處的空間。

(上) Kinky家內掛上兩
位不丹國王的照片
(下) Kinley一家信奉
佛教，房子內到處都
是佛教吉祥圖騰和花
紋，如蓮花、祥雲
等。





經歷煩囂 方知平靜可貴

Kinley補充說，不丹人向來過著家庭羣體生活，父母和祖父母住在附近村莊，整個村的家庭又互相認識，互相幫忙，可謂「一方有難，八方支援」。Kinley舉例說，在不丹，安老院並不常見，因為這裏的老人一定會得到家人照顧，只有所有家人俱已離世的孤獨長者，才會入住政府經營的院舍。

Kinley自言，在印度念書時，最記掛的正是這種守望相助的家庭鄰里關係。完成大學學位後，她頭也不回，決定回國工作。她早年任職本地的慈善機構，月入約為四千二百港元；在較低物價的不丹，這份收入算不錯，當地薪酬差距亦不算大，譬如在不丹當護士，月薪約為五千六百港元。

Kinley明白，留在印度打工，可以賺取更多收入，但她更留戀的不是金錢，而是不丹的平靜。那種平靜，來自隨心所欲的自由。「I can do things in my own way. I am my own boss. (我可以按自己的方式生活，做自己的主人。)」

Kinley決定經營民宿那段時間，不丹社會正掀起一股移民潮。她身邊很多朋友都在討論是否移民澳洲，憧憬可以過更好的生活。羊羣效應之下，Kinley承認，自己亦曾心動，但最後還是決定留下。她回想起當年在印度讀書，最初碰見所有事物，都覺新奇有趣，但是生活下來，發現當地

人互相攀比，蔚然成風，那決不是她想長期生活的社會。她說：「I don't need to make crazy money. (我不需要賺很多錢)。」「對於現在能和母親、丈夫、兒子一起生活，她感到心滿意足。

最好的一隅：美觀和謙卑

一家的笑聲，在掛滿不丹國王的照片的木房子裏迴盪。記者問：是因為國家要求掛上國王的照片嗎？答案當然是否定的；Kinley說，是因為他們一家打從心底喜歡皇室。

此時，Kinley的媽媽換上不丹的傳統服飾出來。那件連身長裙名叫「旗拉(Kira)」，不丹明文規定，國民到政府機構上班、到學校上課，或參加重要宗教慶典，須穿傳統服飾，推緊國民對服飾的認同。Kinley說，媽媽剛才需要煮飯，不方便穿上「旗拉」，現在換上，是對賓客一種尊敬的表示。Kinley媽媽拉著眾人走到一間房子，在一個木造的「祭壇」(不丹語稱為Choesham)前拍照。那是全屋最好的地方。在不丹的家家戶戶，都會在房子裏另闢一個位置安放「祭壇」，以示對神明的尊重。

相遇和離別，來自同一個硬幣的兩面。

臨別之際，Kinley一家綻開燦爛笑容說，再會。

導遊Kuenley領著車來到赤橙色的門前。我們揮手，繼續上路。

「佛系導遊」Kuenley 處變不驚
朋友遲到 不是生氣理由

Kuenley Dorjee 分享一樁趣事，他說不丹名師 Kuenley 的人很多，跟他同名同姓估計也不會少。他解釋，因為不丹人喜歡到喇嘛求籤問子女名字，結果「拜名字」東來西去也是那些。



在不丹，遍佈成蔭的森林大道。

吃過一頓豐富的地道菜，聽了民衆夫婦的故事後，我們風塵僕僕，拉著大包小包上車。

慢下來，導遊Kuenley說。

這句話，後來聽他說了好多遍。終於發現，那不是「套話」，而是他真心覺得，生活和旅遊一樣，不必著急，因為每個人都有自己感到舒適的節奏。他甚至覺得，所謂規劃好的行程，也不過是計劃而已，那是可以按情況而更改的，完全沒甚麼大不了。相對其他地方我們慣見的導遊，他的「哲學」明顯與眾不同。

隨遇而安的「標準時間」

不知是訓練有素，還是其他甚麼

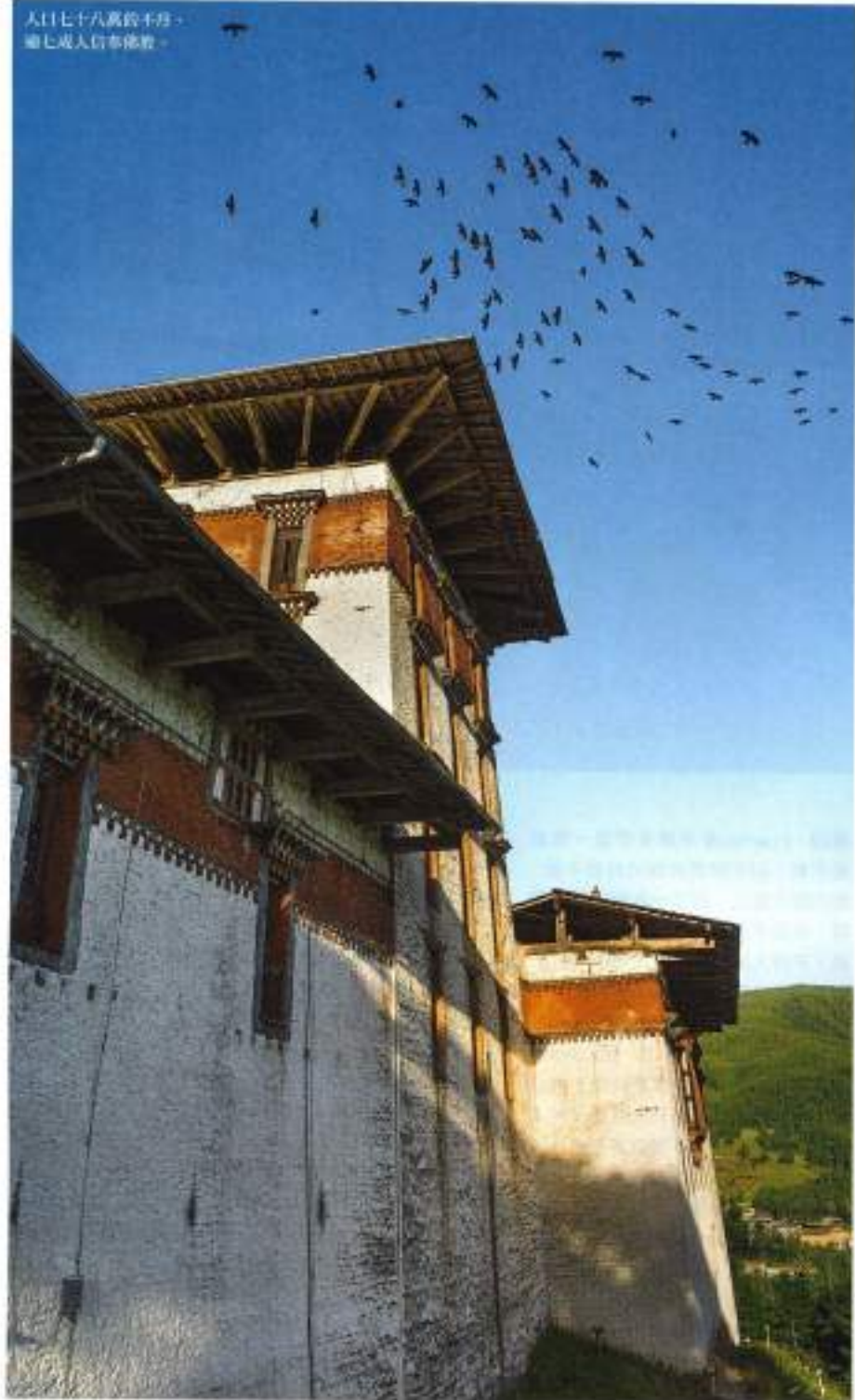
原因，Kuenley看來總是帶著一種處變不驚、以不變應萬變的從容不迫。剛巧那天晚上，翻了一本放在酒店客房、介紹不丹的書，若有所悟。書裏說，不丹人對待時間有一種獨特的態度，這種時間觀念，還有名堂，叫做Bhutanese Stretchable Time（不丹延伸時間）。翌日早上，跟Kuenley談起這個BST（不丹標準時間）的戲稱，他笑著說，在不丹倘若約了朋友在下午一時見面，不管對方最後三時露面，甚至到八時才露面，沒有人會怪他遲到。理由是，反正對方終於還是出現了。Kuenley解釋，從前不丹的交通不發達，路上遇到各種不同阻滯，尋常之至，這份不介意別人遲到的態度，背後其實承載著互相信任和互相體諒的精神。Kuenley接著打趣說，若非當了導遊，他大概也不會有

能力「準時」。

思想比繁文縟節重要

Kuenley今年四十五歲，他說「應該」是四十五歲，因為從前家裏沒有特別記下日子，所以這是（大概也用了延伸方法）粗略推算出來的。當了半輩子導遊，樂此不疲，他說是因緣巧合。他自小在農村長大，六歲左右，他媽媽買了被裝，準備領他到寺廟出家，但他不想出家，所以這也似的逃掉了。長大後，媽媽想兒子成為老師，但他不想做老師，因為他覺得做這份工作很沉悶。後來他報讀旅遊局的訓練課程，加入了導遊行業。想不到，一做便做了二十年。這份工作倒像為他「度身訂造」一樣。

人口七十八萬的不丹，
逾七成人口奉佛教。



Kuenley領著大家遊覽，去得最多的就是當地的寺廟。每次Kuenley都會賣力地解釋每間寺廟的特色，例如全球其中一座最大的戶外釋迦牟尼佛像（Buddha Dordenma）、虎穴寺（Taktshang Goemba）、求子廟（Chimi Lhakhang）等。雖然說得頭頭是道，如數家珍，他卻說，自己不會每天念誦佛經，因為他更相信，佛教的精神，不在於繁文縟節，而是思想和行為一致，類似中國的「知行合一」。

好人好事 低犯罪高幸福

Kuenley說，縱使部分不丹人不是十足十的佛教徒，但是，佛教所提倡的道理，例如做好人，行好事，已經滲透在每個不丹人的血液裏。他指



出，不丹犯罪率很低，每幾年才會出現一宗命案。平時甚至連搶劫案也很少發生。

根據全球組織犯罪指數（Global Organized Crime Index），不丹的犯罪評分得三點九分（十分為滿分，愈低分治安愈好），「犯罪指數排名」為全球一百九十三個被評分城市中的一百十六位，以亞洲而言，四十六個亞洲城市中排四十二。

與低犯罪率形成對比的，是不丹的「國民幸福指數」（Gross National Happiness，簡稱GNH）。這個概念由前任國王辛格旺楚克（Jigme Singye Wangchuck）提出。所謂GNH，涵蓋四大支柱和九個範疇。四大支柱是：

良好政府、可持續社會經濟環境、維護推動傳統文化、保護生態環境；九個範疇是：生活水平、教育和健康、環境、社羣、活力、時間利用、心理健康、良政、文化韌性與推廣。

問Kuenley如何看GNH，他說，大概只記得四大支柱，至於九個範疇，那就不要考他了。他又說，其實不用搞那麼多複雜的指標，因為不丹人就是過得很好，很快樂，這些準則，根本沒有人會掛在嘴邊。

數算自己所有就是幸福

幸福的人，沒有甚麼意欲深入研究幸福；不幸的人，對自己遭遇莫大不幸，才會念茲在茲，無法放下。台

灣作家黃素捷曾在二〇〇九年與時任不丹總理、推動GNH政策的關鍵人會面，對方引經了不丹國王的看法，大意如下：

許多國家致力快速發展經濟，終於變得富裕繁榮，但人民並不快樂，而且國家文化、價值觀和生態環境都受到破壞。這些國家不值得效法。何謂幸福快樂？重點則在於國民有沒有找到身心平衡之道，換言之，物質財富和心靈財富，兩者兼得，一同成長，才是最大的幸福。

Kuenley覺得大部分不丹人都很容易感到滿足：「他們對自己擁有的感到快樂，我也是。（People are happy with what they have and so do I.）」





不丹被譽為「香格里拉」式的人間樂土。
多年來不少遊客為此慕名而來。

隱世的快樂國度，即使在機場，在首都，都不見免稅店，不見時裝名牌。來來往往的人，喜歡穿著不丹的傳統服飾。

來自繁華地區的旅客，為了一窺這個隱世國度，每天需要支付一百美元的可持續發展費（Sustainable Development Fee），支持當地的可持續發展。

「另類」導遊的旅遊建議：不必去外國

「我知這有不少遊客為了來不丹旅遊，努力工作，賺更多錢，然而，我的想法是，寧願減輕工作，不那麼努力，每天好好活在當下，享受當下。」Kuenley又說，如果不是因為工作緣故，大概他都不會怎麼想去外國旅遊，而且他遊歷多國後，這個信念反而更為堅定，因為他深深體會到，享受眼前已經足夠。

Kuenley的想法獨特嗎？在不丹的一星期，跟其他不丹人聊過，感覺是，這種想法原來在不丹人之中十分普遍。

正如定居不丹的美國作家Linda Leeming在《Married to Bhutan》這樣說：「我們體驗時間的方式，對很多事情帶來影響。對不丹人來說，時間的重點，不在數量，而在質量。他們是活在當下的大師。（The way we experience times influences so many things. I think for Bhutanese, time is less about quantity than quality. They are masters of living in the moment.）」

Linda曾被問及為何喜歡留在不丹。她的答案是：「在這裏，我可以做好人。（Here I can be kind.）」