

SERENE GETAWAY

在不能出走、旅行的情況下，大家不知不覺感到被困住而難以喘息，因此短暫逃離的 Staycation 成為新常態下衍生的潮流。當主題離不開吃喝玩樂，豈不是沒有機會真正的休息？不如來一場洗滌心靈的 Wellness Staycation 之旅，尋回真正的自己。

Text: Ceci Wong

The Pier: Nautical Escape

城市中的逃離、大自然的逃離，不如逃到海上？位於西貢的 The Pier 酒店有看絕佳的海景，猶如被海洋環抱，毋需坐飛機已像抵達了隱世小島。而且 The Pier 的「逃離」之旅跟一般的不同，是跟大海有關的 Eco Tour 生態之旅，參加者會在專業教練帶領下，以獨木舟到西貢吊鐘洲半日遊，享受藍天白雲的洗禮。

Blue Sky Sports Club 創辦人 Bryan 認為：「獨木舟和 SUP 直立板是近年新興的水上活動，相對輕鬆好玩而且容易上手。參加者可在獨木舟 / 直立板上欣賞香港特色海蝕洞，透過與海洋的互動從而平靜心靈，洗淨負能量。」

www.thepierhotel.com.hk



Bliss Body Retreat: One With Nature

Staycation 不一定要華麗酒店，大自然亦是一個值得逃往的地方。在擁有最美田園風光的意大利托斯卡納和峇里島早有據點的 Bliss Body Retreat，於一年前進駐香港的上水蕉徑彭屋。原本居住於峇里的創辦人 Vlada de Sousa 當時前往香港探望男友、現時的丈夫 Pedro Rui Sousa，從此便再沒有回去峇里，選擇在香港定居。「這一切是命中注定。」Vlada 說，她在中環生活了數月後便決定從城市中逃離，把 Bliss Body Retreat 搬到上水，以「三部曲變得幸福」為靈感，專為香港人設計出四日三夜瑜伽、冥想、飲食的全方位 Retreat 課程。當中的三部曲分別為靈性、與大自然的聯繫和個人化的設定。「我初搬到香港之時感受到能量有重大改變，甚至付出重大代價，身體適應不了這個城市的速度。」

即使是短短數日，遠離煩囂和城市壓力足以讓都市人重新和他們最真實的感受聯繫起來，並且有着對人生的改變。「參加者透過靜修審視自己面對的問題，有些人決定轉換工作、有些人決心成為媽媽，我可以看到他們的個人轉變。」真正的逃離不是身體，而是心靈。「根據我的觀察，我們比以前更需要安靜的時間。沉默和冥想，將成為像我們這樣過度緊張的人的最大奢侈品。記得少即是多，行動和靜止之間的平衡是我們尚待學習的東西。」

IG@blissbodyjourneys_hk





Asaya: Nourish Your Soul

尖沙嘴是香港最繁忙的地帶之一，你可曾想過在鬧市中逃離？Rosewood 酒店中的 Infinity Pool 再走進一點，有一處名為 Asaya 的地方，當中有不同的心靈排毒課程，然而只有兩間套房可以入住。Asaya 跟一般酒店瑜伽、spa 不同，就是有不同的專家，如自然療法醫生為大家度身訂造不同的活動，從談話中了解參加者現時的狀態、最大的需要來決定他們的行程，可說是奢華的 retreat。藝術治療師 Kit Shum 是 Asaya 其中一位專家：「香港越來越多人重視養生，但最大的問題的是香港人實在太忙，直到身體、心靈出現問題才重視。瑜伽、冥想等只可以解決當下的問題，可能出完一身汗感覺更輕鬆，但不代表解決了根本問題。」Kit 同時舉例：「好像容易緊張的人，有機會是源自成長過程而形成的狀態，所以短暫的活動解決不了真正的問題。」

真正追求心靈上的慰藉，每個人也有不同的方法，可能是一場購物，甚或聽一首歌，得到短暫的放鬆。而現時的 Wellness Staycation，講求的是你如何重新跟自己談話，了解內心真正的需要，才更易走出自己的道路。

www.rosewoodhotels.com/en/hong-kong/wellness/asaya



Mandarin Oriental: Holistic Mindfulness

Staycation 不只是讓你逃離，更可以藉此機會嘗試日常生活以外的事，離開常規。文華東方酒店在一般活動以外，也有一些意想不到跟心靈有關的活動。例如由世界級催眠師 Christine Deschemin 主導的催眠療法，由深入了解自己內心，從根源解決令自己焦慮緊張的狀態；又或是引領大家進入深度放鬆狀態，由精神影響至生理，做到真正的身心放鬆。催眠是透過你的潛意識力量認識自己，重新連繫身心。

另外亦可以透過中國傳統文化太極來提高靈性與平衡力，維也納長大的太極導師 Ella Tham 有一個神奇的故事，她曾經因事故而需要坐輪椅長達一年多，在康復過程中接觸了太極，令她開始鑽研這項活動，而發現太極的哲學跟瑜伽有着莫大關係。因此她設計的太極課程中，加入了瑜伽的元素並結合太極的流動性，重新學習呼吸與肌肉訓練，以優雅的養生活動令心靈感到平和。

www.mandarinoriental.com/hong-kong