

# 單車樂





# 不丹

旅



Gilda 等人以騎單車方式遊不丹，感受山壑之美。

不丹位於喜馬拉雅山脈，與西藏及印度鄰接，亦曾為中國的藩屬，全國有一半領土在海拔 3,000 米以上，最高點達 7,000 多米，由北到南可分成大喜馬拉雅山脈、小喜馬拉雅山脈、南部丘陵河谷山區等三個地區，遊客在航機上需穿越喜馬拉雅山其中一個 5,500 米的高峯，再下降至 2,200 米的山谷內，俯瞰優美的山谷，教人一生難忘。

about  
不丹

除了是著名影星梁朝偉及劉嘉玲舉行婚禮的地方外，你對不丹的認識有多少？不丹是喜馬拉雅山東段南坡的內陸國家，地勢北高南低，人口密度是世界最小的國家之一，由於國教是藏傳佛教，境內建有大量佛寺，人文風景特別。加上不丹致力保留傳統文化，慢活盛行，曾登上「世界快樂地圖」的第 8 名，令人更想掀開她神秘的面紗。熱愛旅遊的 Gilda 選擇以單車遊的方式到訪不丹，10 天的行程令她留下深刻印象。





首天抵達不丹，沒有安排任何運動，主要在市內逛逛，適應高海拔環境。



途上有支援車跟隨，如真的累得不能現騎車也不用怕。

單車遊不丹

Gilda 去年 9 月首次到訪不丹，她與約 14 名團友參加由旅行社舉辦的單車團，全程以單車遊走海拔 1,300 米至 4,000 米之間，欣賞不丹的醉人景色。該團從香港出發，在泰國曼谷轉機，再飛抵不丹帕羅機場，約需 8 小時的機程。Gilda 指，團友毋須從香港帶單車到不丹，當地領隊已安排好一些具避震功能的爬山單車，「行程中除了公路外，亦會踩斜路」。她分享說，單車遊的行程具挑戰性，建議有興趣參加的人最好先在港鍛煉好體能。



往後幾天主要騎車前進，正式開始騎單車之旅前，當然要測試單車的性，確保安全。



有些團友帶備距離計算，紀錄每天騎車距離。



騎車沿途經過當地的  
鄉村，不丹自然秀麗  
的景色盡收眼底。



「通常由早踩到晚，每天約 50 公里，但也有些日子不用踩單車，只需行山和看看景點。」單車團設有領騎及支援車輛隊伍，讓團員在體力不繼時，仍可坐上支援車上，繼續觀賞沿路風景。Gilda 指首天抵埗後，行程沒有安排做任何運動，「當天早上 9 時多到達不丹機場，讓身體慢慢適應高海拔環境。我覺得，相比西藏、尼泊爾等地，身體在不丹適應的時間更快。」



在不丹隨處可見懸掛五彩經幡，是當地人祈求神靈庇祐的意思。

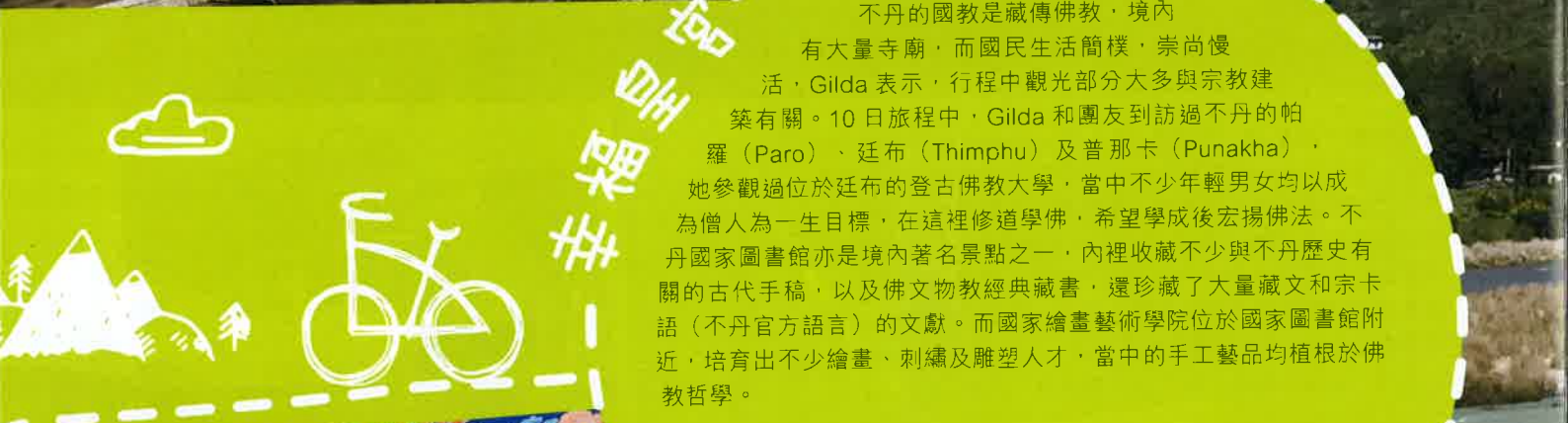


延布市內，像大部分城鎮一樣的繁華。





帕羅宗是不丹其中一個著名的寺廟，又稱「日蓬堡」，曾是不丹著名電影《小活佛》的取景地。



不丹的國教是藏傳佛教，境內有大量寺廟，而國民生活簡樸，崇尚慢活，Gilda 表示，行程中觀光部分大多與宗教建築有關。10 日旅程中，Gilda 和團友到訪過不丹的帕羅（Paro）、廷布（Thimphu）及普那卡（Punakha），她參觀過位於廷布的登古佛教大學，當中不少年輕男女均以成為僧人為一生目標，在這裡修道學佛，希望學成後宏揚佛法。不丹國家圖書館亦是境內著名景點之一，內裡收藏不少與不丹歷史有關的古代手稿，以及佛文物教經典藏書，還珍藏了大量藏文和宗卡語（不丹官方語言）的文獻。而國家繪畫藝術學院位於國家圖書館附近，培育出不少繪畫、刺繡及雕塑人才，當中的手工藝品均植根於佛教哲學。

Gilda 在不丹還看見不丹國獸羚牛，牠是一種分布在喜馬拉雅山東麓密林地區的大型牛科動物，體型介乎牛和羊之間，想一探牠們的真面目便可到莫堤善羚牛保護區，保護區位於廷布電訊塔下方，早上入園更可看到管理員餵食羚牛。



帕羅宗內有多幅畫功精細的壁畫。



普那卡宗的結構設計盡顯宗教藝術結合之美。



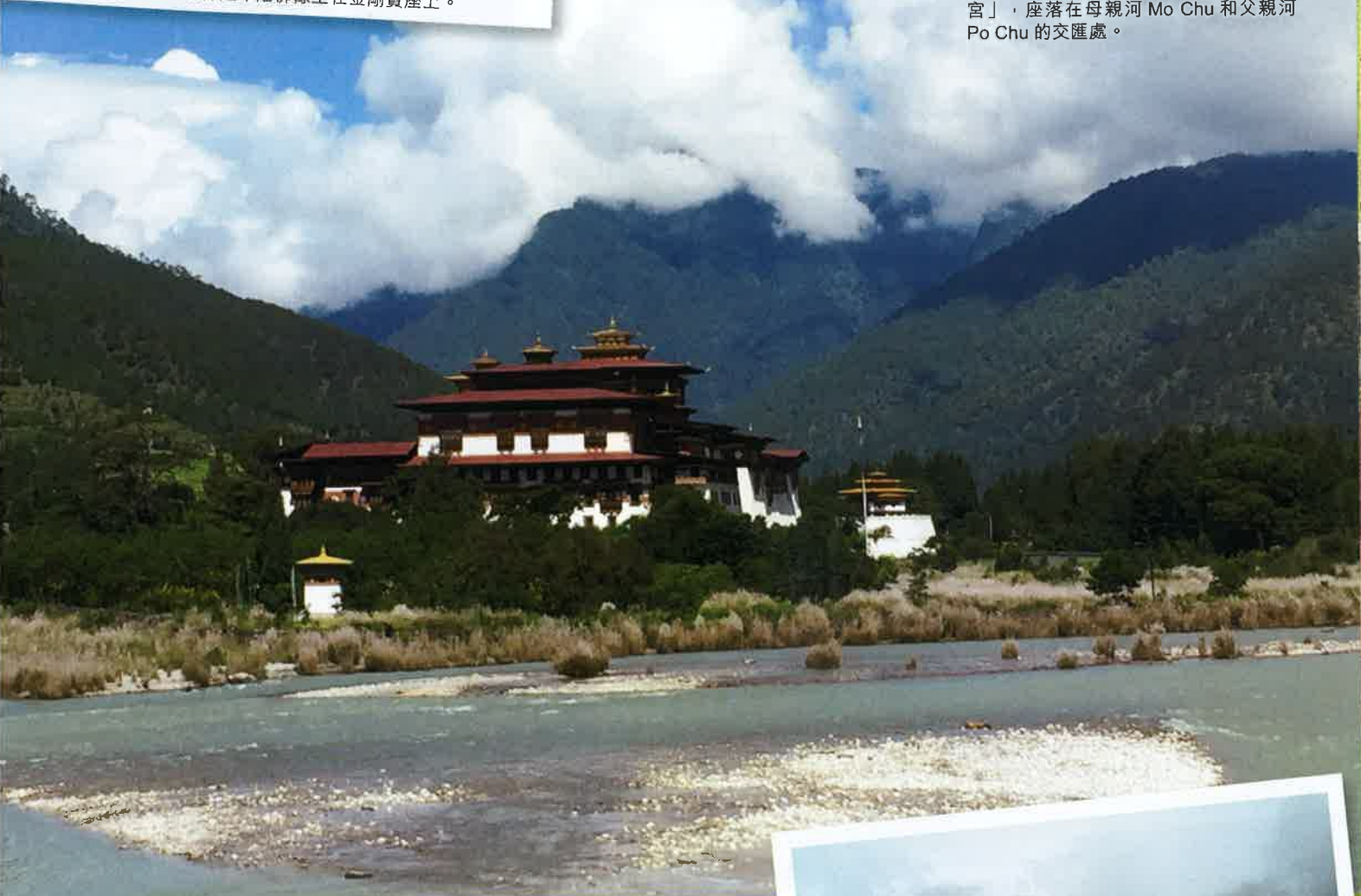


不丹大佛位於不丹首都廷布，高 52 米，是世界最大戶外佛像之一，相貌慈祥的釋迦牟尼佛像坐在金剛寶座上。



僧侶像 在帕羅宗前合照。

普卡拉宗是不丹的建國者沙布隆在不丹修建的第二座寺廟，又被稱為「幸福皇宮」，座落在母親河 Mo Chu 和父親河 Po Chu 的交匯處。



每天騎單車約 50 公里，沿路風景優美得叫人完全忘記體力耗掉和疲勞感覺。



晨霧初開，大夥兒來到 108 座佛塔。





遊客可選擇騎小馬登上虎穴寺。



## 走進聖地

要數最難忘的景點，Gilda 表示非虎穴寺莫屬。虎穴寺建於 900 米陡峭的懸崖山谷上，地勢險要，被譽為世界 10 大超級寺廟之一，由於相傳 8 世紀時蓮花生大士曾選擇在此閉關 3 個月，將妖魔降伏，被不丹的佛教信徒奉為聖地。「走上虎穴寺，可以望到若隱若現如仙境的雲海，當天晴時又可以看到萬里藍天，兩種景色均映入眼簾」。遊客可選擇騎小馬上山，惟 Gilda 並不建議。「騎小馬每次大概要美金 10 元，事實上只是把你帶到山腳位置，路太斜，需要以行山杖輔助步行，但全程約 13 公里，來回需時約 1 天時間，未必人人有此耐性」。Gilda 提醒，不丹的寺內均不能拍照，要留念的話只能拍寺外的宏偉風景。



不丹奶茶，確有一番風味。



登上虎穴寺的路。



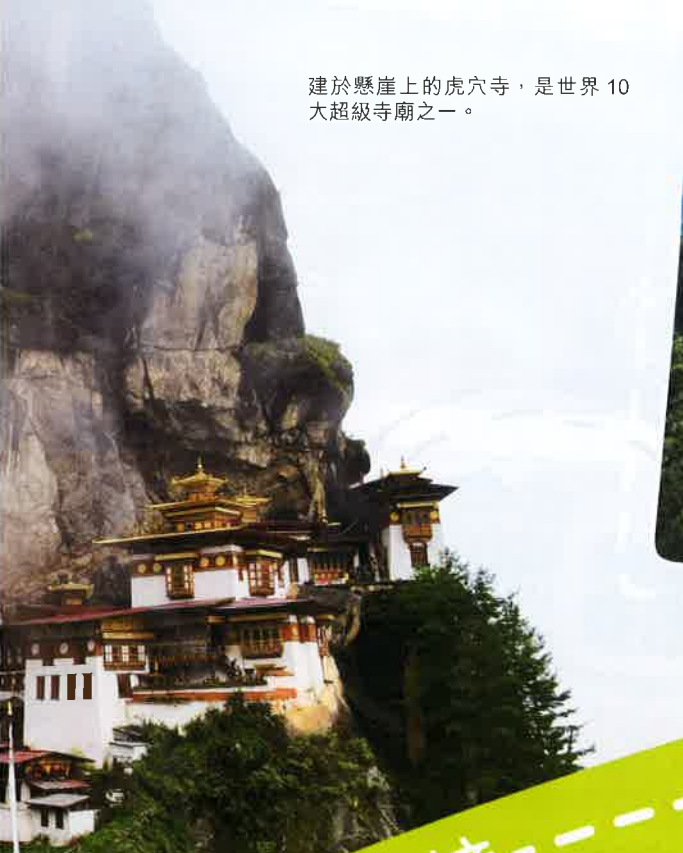
大西丘宗四周種滿玫瑰，內有小寺院、住宿設施、行政機關等。



途上使用的硬架爬山單車。



建於懸崖上的虎穴寺，是世界 10 大超級寺廟之一。



位於 3 千米高山上的登古佛教大學位於首都廷布，是一間提供修道學佛的學府。



# 快樂的真諦

不丹國民篤信佛教，飲食以蔬菜為主，但也愛吃奶酪、辣椒及愛喝酥油茶及米酒。Gilda 表示，由於隨團關係，她與團友大多享用自助餐，「豬和雞都比較少，但煮得很美味」。當地人愛吃一種辣芝士，而不丹的國菜 Ema Datse，便是將辣椒和芝士一起煮，口感黏糊。連日踏單車消耗體力，Gilda 指車隊有補給，團友毋須擔心捱餓，「早上 9 至 10 時會提供果汁，車上亦有朱古力及餅等補給，隨時可以吃」。

不丹國民可享受免費教育和醫療，國家將環境和傳統文化的保護置於經濟發展之上，原始森林覆蓋率達 72%，全國禁煙，國民的心靈滿足源於信仰和觀念，故被稱為世界上最快樂的國家之一。Gilda 與當地導遊傾談，導遊指其實當地人也有他們的煩惱，但因慢活，較少追求物質，普遍易於滿足，Gilda 難忘當地小孩友善熱情，「和他們合照，他們已經樂透，生活很簡單」。她又指，當地的機構多數是國營或由一些私營公司壟斷，選擇不多，但強調並非落後，「但買了 SIM 卡，在市區仍可上網，遊客可以英語和當地負責招待的人交談」。



車隊由認識成為隊友最後成為朋友。



途上，不是每次開餐都到餐廳去。這天團友們便在郊外野餐，享受自然。

Info

不丹單車之旅  
出發日期：2017 年 10 月 21 日 (9 日 8 夜)  
價錢：\$29,580  
查詢：至尊假日 Xpert Holidays 35801800