



- 1、店铺内的王子照片。
- 2、不丹的市场里,辣椒最常见。
- 3、除了米饭,这里的每样菜都会带辣,不吃辣的游客需及早说明。
- 4、街市上,市民大把入货辣椒的场面很常见。
- 5、酒店供应的名菜“Chili Cheese”。

#### 想去游不丹,可以看看这两本书

《净土不丹》,作者张浣仪,山岳文化,2006年7月出版。

张浣仪是香港人,为了前往进行宗教朝圣兼采访,2005年四五月间到不丹逗留了整整一个月,深入见识这个山区小国,还走到游客罕至的东部地区。全书分五个章节,大量图,还向不丹喇嘛及上师搜集资料,为不丹的宗教文化特色提供了解释和说明。

《不丹,深呼吸》作者陈念莹,大块文化,2002年出版。

作者是台湾人,可算是近年率先深入描写不丹风俗民情的旅行作家。七次进出不丹,与当地人深入交流,与转世灵童谈生论死,更有机会谒见不丹皇后,几乎是国宾级的旅客,还同不丹公主互送衫裙。作者还有出版关于不丹的诗集和照片集,但都是台湾出版,大陆比较难找到。

#### 去不丹,你需要知道这些

虽说不丹的旅游政策指明,入境游客每天消费最少US\$220,加上机票,起码花上近两万元。但若多于四人同行,其实可以讲价,团队愈愈早安排,当地旅行社或可打个九折(但若不足四人,则要收取附加费,其中一个理由是补贴小团体独占导游和司机的工资)。无论如何,上述的每天消费,当中已包括了食宿安排、基本行程、交通等等。

Uma Paro 是不丹少有的五星级酒店之一。

不丹只有一个机场,位于东部 Paro,没有直航。

信用卡只在五星级酒店适用,由于行程消费大都已算入团费中,街头消费有限,不必特意兑换,可多带小额美钞,购买纪念品时小商店会用当地货币作找换。

不丹日夜温差大,深秋以后早晚气温徘徊在10—20度间。

时差:比中国慢2小时

电压:220V,两或三脚圆插头

## 欧普照明联手北师大 启动国内最专业的灾后心理援助计划



“灾后心理干预是一个比应急心理救援更加艰巨和浩大的工程。”

7月24日,在欧普照明和北京师范大学心理学院共同发起的灾区心理援助计划启动仪式上,北京师范大学副校长、中国心理学会副理事长董奇教授做出了上述表示。作为汶川大地震灾后心理救援体系的一个重要项目,这项心理援助计划将向四川地区受灾群众提供长达一年的持续心理干预。与会专家称,这是国内目前规格最高、持续时间最长、体系最完

整的灾后心理援助项目。

#### 重建灾区人民的积极心态

相关研究表明,重大灾害发生后,相关人群精神障碍的发生率为10%—20%,一般性心理应激障碍更为普遍。汶川大地震过后,中科院心理所一项统计资料也显示,地震中直接和间接受到心理伤害的群体至少有50万人。“灾后心理干预在国际灾难救援体系中,已经被列

为了正式的医疗救助手段和项目。”北师大心理学院院长许燕教授说,“长期、稳定的心理干预,是有效缓解灾后心理疾患的必然途径。”

此次欧普照明和北师大联合启动的这项心理救援工程,向地震灾区提供了一个科学、规范的心理干预平台。作为联合发起单位之一,欧普照明将为这次为期一年的心理干预提供全方位的支持。“欧普在为人们提供优质照明的同时,也愿意把美好与温暖带到每个人的心里。”欧普总经理马秀慧说,“所以精神援助和物质援助从一开始就是欧普参与救灾的两条主线。北师大拥有国内最好的专家、学者,欧普照明愿意并且能够提供一切必要的物质资源便利。我们将尽自己最大的努力,帮助灾区群众重新建立面对现实生活与未来的积极心态,点亮他们的‘心灯’。”

#### 培训具备专业知识的志愿者

北京师范大学心理学院是国内最专业、最系统的心理研究机构,在国际心理学界享有盛誉。据悉,北师大除了派出校内的专家团队外,还将邀请北大、清华、中科院的国内顶尖心理专家,组建科学调研团队奔赴四川,在绵阳、德阳、北川、汶川和都江堰等地区进行调研,对灾区民众心理需求与社会心态状况作科学评估,调研覆盖总人数约在3600人次。“实地调研是提供科学心理干预的必要前提。”北师大心理学院金盛华教授介绍说,“在调研结果的基础上,我们会选拔培训一批具备专业知识的志愿

者,协助各位专家针对不同的人群展开特别的心理疏导。”

据悉,作为联合心理救援计划中一个重要组成部分,北师大还将与欧普在地震极重灾区建立德阳市“爱点亮希望”心理援助站。届时,北师大将派出优秀的专业心理辅导人员常年驻守,同时不仅派出北师大最优秀的心理学家,还将邀请国内著名心理学家及来自美国加州和纽约州的杰出华人心理学家赴灾区实地走访,开展以心理援助和心理重建为主题的大型系列公众报告。

德阳市市长助理表示,这种点面结合的心理援助,正是灾区进入恢复期后迫切需要的,而且心理援助机构长期定点,对于监测、预防和控制灾区有可能出现的大面积负面心理效应,定会发挥心理学积极的社会效应,有利于促进形成完备的灾后心理社会干预网络,“对维护社会稳定、促进灾区民众的心理康复和保障公众心理健康,都具有重要意义。”

汶川地震发生后,欧普就曾在第一时间捐出1000万善款用于抢险救灾。此次与北师大心理学院联合开展对四川地震灾区的心理救援,是欧普灾后援建计划中一个重要组成部分,也是欧普成立“员工互助基金”针对受灾员工提供心理援助在更大层面的一个延伸。有分析人士认为,欧普照明联合专业心理机构开展灾后心理救援的做法,标志着中国企业在心理救援中已成为政府和NGO组织之外不可或缺的第三方力量。