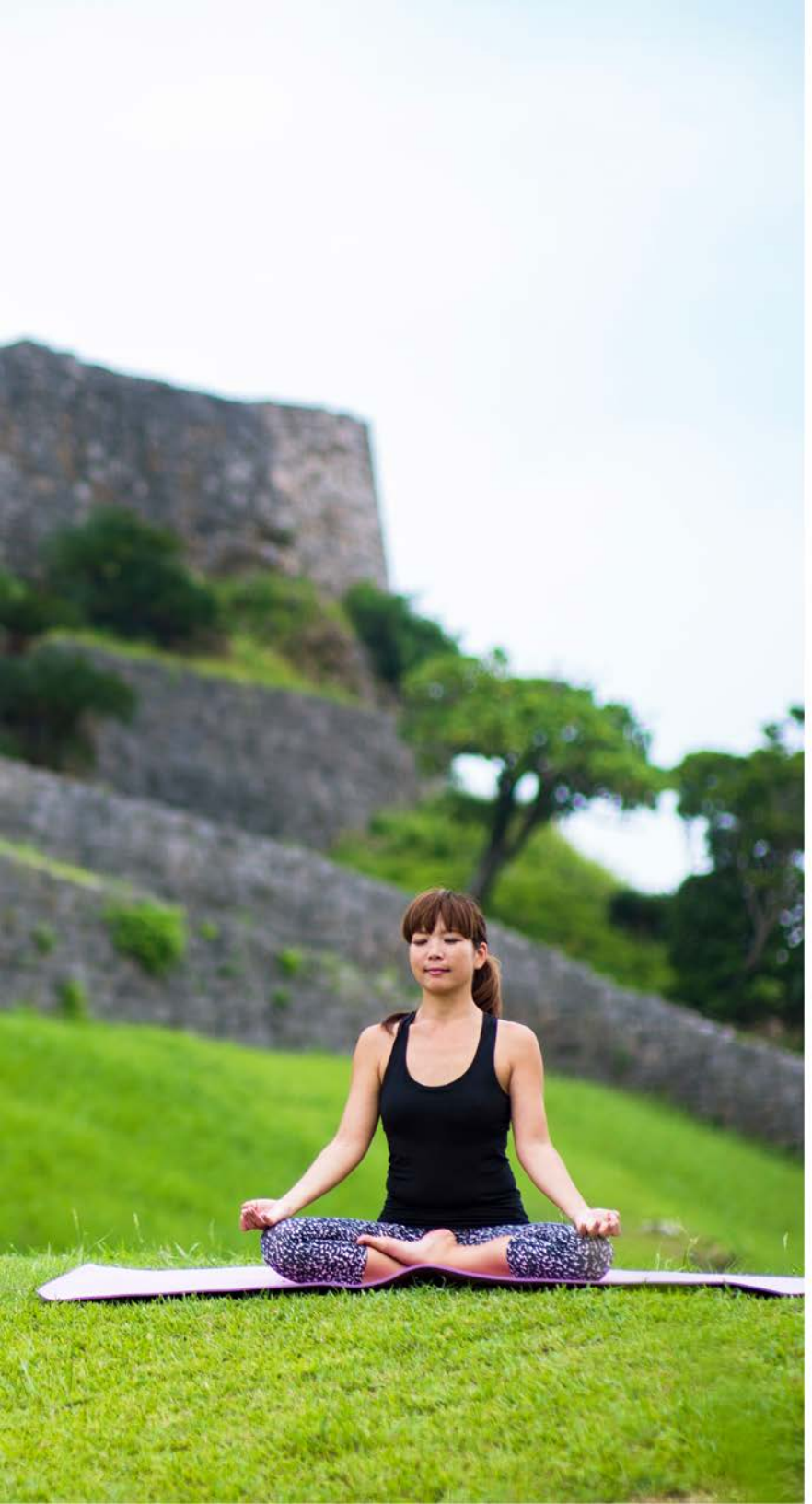


沖繩療癒之旅

A Detox Trip in Okinawa

來一個無手機，無平板，無電腦的旅程吧！

身體的淨化
Body Detoxing

蔬菜水果種類可以一樣，但土壤、空氣和水質不一樣，營養價值就大大不同了。
土地、海洋和空氣都沒有污染的沖繩，不需經過長時間的運送過程，產地銷從農場到飯桌上（Farm-to-Table），都是沖繩的新鮮出品。最新鮮的時候吃下就能吸收最好的營養，幫助我們排出體內積聚的壞東西，增強免疫力。

沖繩香檸

沖繩香檸屬於柑橘類，具有豐富的檸檬酸及大量川陳皮素的營養成分。多酚含量更是其他柑橘類的四百倍。據研究它有抗氧化功效，有效防止衰老功效。

苦瓜

含豐富維他命C，對消除夏天的食慾不振和幫助恢復疲勞都有功效。預防生活習慣病、水腫、消除便祕、美膚、抗老化都有幫助。

紫薯

有豐富的花青素，B-胡蘿蔔素、維他命C、鉀和食物纖維。花青素帶有抗氧化能力，可防止衰老，亦可減少患有心血管疾病等都市病的機會。

水雲

水雲是一種含有大量黏滑成分「褐藻醣膠」的海藻。褐藻醣膠可以減緩糖分及膽固醇的吸收速度，有效預防動脈硬化、腦中風、心肌梗塞、肥胖等生活習慣病。

海葡萄

一串串像葡萄一般的海葡萄，不但樣子可愛，更含有豐富的鉀、鎂、鐵質、礦物質、食物纖維等美容不可缺的營養成分。卡路里低之餘更有助美肌。

金時草
（又名紫貝天葵）

從琉球時代到現在沖繩人也喜歡吃金時草，更被喻為「血之葉」。因為含量豐富維他命A、B2、花青素和鐵質等，有補血功效，特別對有貧血症狀的女士最為有益。花青素更有助改善視力和眼睛疲勞及幫助受損肌膚復原。

相信不少人都有以下經驗：一心嚮往離開繁忙的都市，撇下工作，到外國去充充電。但是到頭來還是逃不過手機或平板電腦等的「引力」。從早餐開始已經是機不離手，玩完一整天回到酒店仍然繼續。結果比上班還要累，中的電子毒更深。

讓我提議你下定決心，進行一個身心裡外都淨化的旅行（Digital Detox Trip）吧！

地點：沖繩　　時間：三天

為什麼選擇沖繩？最少有三個理由：
理由一：離開香港最近的日本，只需兩個半小時直航機，不會讓長途機程影響精神。
理由二：沖繩有寧靜舒適的環境和設施。
理由三：沖繩以健康長壽縣見稱，這裡有很多味美又健康的食物。

注意事項：
一：告知公司、家人和朋友你將會有三天失去聯絡及緊急聯絡方法(例如入住酒店的電話號碼等)。
二：需要假期日數是五天或以上。

三天電子排毒建議行程

每天參加酒店的早晨瑜珈或個人做30分鐘瑜珈/運動，進食營養豐富的水果及蔬菜早餐後才出發。

01 北部

10：00 動物園
Leo Park Okinawa
地址：名護市名護4607-41

12:00 沖繩新鮮食材餐廳
Cookhal

14:00 漫步・單車
呼吸清新的空氣
備瀨福樹林

16:00 享受森林氣息
亞熱帶Sauna

回程時吃點簡單的東西

02 中部

10:00 欣賞沖繩奇岩美景
讀谷村渡具知海灘

11:00 欣賞燈塔美景
讀谷村殘波燈塔

12:00 午餐Asa 湯麵或
Yushi豆腐湯麵
讀谷村海人食堂

14:00 參觀陶藝製作或體驗
讀谷村Yachimun之里

16:00 紅型體驗
城紅型染工房

03 南部

10：00 體驗採摘及撈海葡萄
糸滿市 Uminchi

12:00 午餐 品嚐低卡路里
營養高的海葡萄丼
糸滿市 Uminchi
Sea Side Park

14:00 從高處遠望欣賞琉球
時代已有的景色
南城市 玉城城趾

15:00 感受小島風情
海岸漫步
南城市 奥武島

16:30 溫馨浪漫的海灘
南城市
Azama Sansan Beach

亞熱帶Sauna
可於IG或電話預約
地址：國頭郡本部町伊豆味2599
電話：+81-98-50-8886-0691
IG： @anettai_sauna

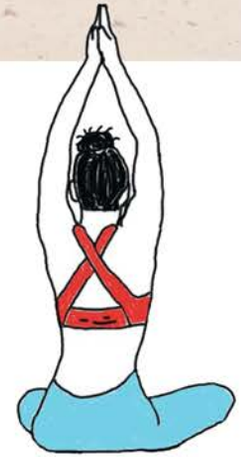
Cookhal
只可電話預約
地址：名護市名護4607-1
電話：+81-980-43-7170
IG： @Cookhal

城紅型染工房
三天前用電話或Facebook預約
地址：浦添市前田4-9-1
電話：+81-98-887-3414
Facebook: @gusukubingata.okinawa.tw

Uminchi Sea Side Park
地址：沖縄県糸満市真栄里1931
電話：+81-98-994-0016
網址：https://www.uminchi.com/
體驗可於網上預約，全程日語講解。但現場貼有中英語重點介紹。餐廳內有提供海葡萄丼，海葡萄雪糕等選擇。

心靈和精神的療癒

遠離喧囂，凝視自己，在美麗的大自然環抱中平靜地深呼吸。僅僅這樣就能使心身都感到煥然一新。讓心靈和身體從綁緊中釋放出來吧！



不要賴床，淨化心靈由早上開始。大部分的渡假酒店都有海邊或池邊瑜珈活動。要特別的話可以參加Sup Yoga或於世界遺產的城跡下體驗一個不一樣的「城」瑜珈。

Heart and Mental Wellness

沖繩有許多由大自然形成被人喻為有神秘力量的地方。隨處可見的美麗海洋和沙灘，也有仍然保持多樣性的原始森林和嘆為觀止的星空。讓人與大自然融為一體進入心無雜念的境界。

沖繩雖然是亞熱帶地方，但是也可以找到進行溫泉或水療的地方。加熱身體能促進血液循環之餘，也可以安靜無憂地放空自己。岩盤浴或桑拿可以隨著汗水排出廢物，促進美肌效果和新陳代謝。大部分的度假酒店都有SPA的服務。從心到身都輕鬆舒暢。

吸收一些容易，簡單掌握又有趣的新體驗，讓自己的腦袋暫時放下日常的繁瑣事。提議你參加紅型染，沒有藝術天份的人也能做到。做一個紀念品給自己，不但有成功感也能讓腦袋放輕鬆。海葡萄採摘及撈海葡萄體驗，可以認識海葡萄之餘，在一定時間內撈海葡萄，像撈金魚一樣有趣。

*資料只供參考，所有資訊以設施公報為準。

Be. Okinawa

OCVB 小冊子 「Healing Trip」

沖繩縣香港事務所

@Okinawaopg

@Okinawaopg

www.okinawapref.com.hk

www.healthy-and-natural-style-okinawa.com/

2023年7月版
版權所有 沖繩縣香港事務所