

TICA Volunteer's handbook

Chartchai Tiamsanit

2014



หนังสือแนะนำข้อมูลด้านต่างๆ เช่น การใช้ชีวิต การทำงาน การเตรียมตัว
สำหรับอาสาสมัครเพื่อนไทยประเทศภูฏาน

1st edition, 14 June 2013
2nd edition, 1 August 2014

คำนำ

ประเทศภูฏานเป็นประเทศเล็กๆ ซึ่งเนื้อที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขา ไม่มีทางออกทะเลและมีพรมแดนติดกับประเทศอินเดียและจีน ประเทศภูฏานเป็นประเทศชาวไทยให้ความสนใจและอยากมาท่องเที่ยวมากที่สุดประเทศหนึ่ง แต่ด้วยนโยบายการท่องเที่ยวของรัฐบาลภูฏานที่ว่าไว้ว่า High value, low impact/volume tourism จึงทำให้ค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยวสูงมากเมื่อเทียบกับประเทศรอบข้าง

การได้มาทำงานที่ประเทศนี้จึงถือเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้เยี่ยมชม เรียนรู้ สัมผัสประสบการณ์และแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมที่แปลกใหม่ซึ่งยากที่จะเข้าถึง รวมทั้งยังถือเป็นโอกาสอันดีที่จะได้เผยแพร่ชื่อเสียง ความสามารถของคนไทยและกระชับความสัมพันธ์ระหว่างสองประเทศที่เป็นมิตรที่ดีมาโดยตลอดให้มากยิ่งขึ้น

อนึ่ง ประเทศภูฏานนั้นมีความแตกต่างทั้งด้านภูมิประเทศ วัฒนธรรมและการใช้ชีวิตกับประเทศไทยเป็นอย่างมาก เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการมาปฏิบัติงาน ผู้เขียนจึงได้รวบรวมข้อมูลและประสบการณ์ในด้านต่างๆ เช่น ความรู้ทั่วไป ข้อเสนอแนะ ข้อควรปฏิบัติและข้อควรระวัง ไว้ในหนังสือเล่มนี้เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับอาสาสมัครรุ่นถัดไป

ผู้เขียนได้ใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ในการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ ถ้าหากพบข้อผิดพลาดผู้เขียนขอรับผิดชอบได้แต่เพียงผู้เดียวและโปรดแจ้งผู้เขียนเพื่อทำการปรับปรุงและแก้ไขจุดที่บกพร่องต่อไป



ชาติชาย เทียมสนิท
Rangjung, Trashigang

หมายเหตุ หนังสือเล่มนี้มิใช่คู่มือสำหรับอาสาสมัครเพื่อนไทยอย่างเป็นทางการ

สารบัญ

เรื่องนำรู้จักก่อนมา.....	๔
เกี่ยวกับประเทศภูฏาน	๔
การเดินทางมายังประเทศภูฏาน.....	๔
สภาพอากาศ	๖
ภูมิภาค	๖
ถนนหนทาง	๗
รถแท็กซี่	๘
รถประจำทาง	๙
ตลาดและร้านค้า	๑๐
อาหารการกิน	๑๑
เครื่องดื่ม.....	๑๒
การเงินและธนาคาร	๑๔
บัตรเครดิตระหว่างประเทศ.....	๑๖
โทรศัพท์เคลื่อนที่.....	๑๖
อินเทอร์เน็ต	๒๐
โทรทัศน์.....	๒๑
ระบบไฟฟ้า.....	๒๒
ฮีตเตอร์และเครื่องทำน้ำอุ่น	๒๓
ไปรษณีย์.....	๒๕
การเตรียมตัว	๒๖

ศุลกากร.....	๒๖
ยา.....	๒๖
แว่นและคอนแทคเลนส์.....	๒๗
เครื่องนุ่งห่ม.....	๒๗
เรื่องสุขอนามัย.....	๒๗
อาหารแห้ง.....	๒๗
อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน.....	๒๗
เครื่องใช้ไฟฟ้า.....	๒๘
สิ่งเล็กๆ น้อยๆ อื่นๆ ที่ควรนำมา.....	๒๘
วันเดินทาง.....	๒๘
เมื่อมาถึงแล้ว.....	๓๐
การปฐมนิเทศ.....	๓๐
วีซ่าและ Work Permit.....	๓๐
การปฏิบัติงาน.....	๓๑
การส่งรายงาน.....	๓๑
การเดินทางไปเมืองอื่นๆ.....	๓๑
การเชิญญาติหรือเพื่อนมาเยี่ยม.....	๓๒
เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยน่ารู้.....	๓๓
เว็บไซต์ที่น่าสนใจ.....	๓๖

เรื่อนำรูก่อนมา

เกี่ยวกับประเทศภูฏาน

ชื่อประเทศ	ราชอาณาจักรภูฏาน (Kingdom of Bhutan)
เมืองหลวง	ทิมพู (Thimphu)
เนื้อที่	๓๘,๓๙๔ ตารางกิโลเมตร
ภาษาราชการ	ภาษาซองคา (Dzongkha), ภาษาอังกฤษ
พระมหากษัตริย์	สมเด็จพระราชาธิบดีจิกมี เคเซอร์ นัมเกล วังชุก
ศาสนา	พุทธทิเบต ฮินดู
สกุลเงิน	งูลตรัม (Ngultrum) BTN, Nu.
เวลา	GMT+6 ซ้ำกว่าประเทศไทย ๑ ชั่วโมง
รหัสประเทศ	๙๗๕
ระบบไฟฟ้า	๒๓๐ โวลต์ ๕๐ เฮิร์ตซ์
ระบบเครือข่ายโทรศัพท์	GSM
ระบบโทรทัศน์	PAL



ภาพที่ ๑ ธงชาติประเทศภูฏาน

การเดินทางมายังประเทศภูฏาน

ปัจจุบันมีสายการบินแห่งชาติดรุคแอร์ (Druk Air, KB) และสายการบินเอกชนคือ Tashi Air (Bhutan Airline, B3) ให้บริการในเส้นทางระหว่างประเทศ (เส้นทางในประเทศมีดรุคแอร์เท่านั้น) สายการบินดรุคแอร์ให้บริการ

เที่ยวบินไปยังประเทศไทย, สิงคโปร์, อินเดีย, เนปาลและบังคลาเทศ โดยมีเที่ยวบินไปยังท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ ทุกวันขึ้นต่ำวันละ ๑ เที่ยวบิน ในบางวันจะเป็นเที่ยวบินตรงมายังสนามบินพาโร (PBH) แต่บางครั้งก็ต้องแวะรับ-ส่ง ผู้โดยสารที่อินเดียหรือบังคลาเทศด้วย

เครื่องบินที่ให้บริการอยู่นั้นปัจจุบันมีอยู่ ๔ ลำ โดย ๓ ลำเป็นเครื่องบินเจ็ท Airbus A319 และอีก ๑ ลำเป็น เครื่องบินใบพัด ATR-42 ซึ่งไว้ใช้บินระยะสั้นและภายในประเทศ



ภาพที่ ๒ เครื่องบินของดรุกแอร์จอตที่สนามบินพาโร

การเดินทางใช้เวลาประมาณ ๓ ชั่วโมงจากประเทศไทยถ้าหากบินตรง เที่ยวบินโดยส่วนมากจะออกจากท่าอากาศยานสุวรรณภูมิในเวลาเช้าตรู่ ถ้าหากเป็นไปได้ขณะทำการเช็คอินให้ขอที่นั่งฝั่งขวามือ ในวันที่อากาศดีขณะก่อน ร่อนลงจอดจะมองเห็นทิวเขาหิมาลัย

ท่าอากาศยานพาโรเป็นท่าอากาศยานนานาชาติแห่งเดียวของภูฏานตั้งอยู่ในหุบเขาพาโร สนามบินแห่งนี้ขึ้นชื่อว่า เป็นสนามบินที่ร่อนลงจอดยากที่สุดแห่งหนึ่งในโลกเนื่องจากตั้งอยู่ในหุบเขาที่ซับซ้อนและไม่สามารถใช้ระบบ ช่วยเหลือในการร่อนลงจอดได้ (ILS) ต้องใช้สายตาของกัปตันเท่านั้น (VFR) นักบินจึงต้องมีความชำนาญลักษณะ ภูมิประเทศเป็นอย่างมากและมีเพียงไม่กี่ ๑๐ คนเท่านั้นที่จะสามารถนำเครื่องลงจอดที่นี่ได้ ช่วงเวลานำเครื่องลง จอดเป็นเวลาที่ลุ้นระทึกและตื่นเต้นมากที่สุดจึงไม่ควรหลับในช่วงนี้

สภาพอากาศ

ประเทศภูฏานมีความแตกต่างทางภูมิประเทศเป็นอย่างมากในแต่ละเมือง โดยสภาพอากาศจะแปรเปลี่ยนตามความสูงจากระดับน้ำทะเล ในเขตที่ราบทางตอนใต้และพื้นที่สูงไม่เกิน ๑,๐๐๐ เมตรจะมีอากาศร้อนอบอ้าวในฤดูร้อนและอากาศเย็นในช่วงฤดูหนาว ในเขตพื้นที่สูงไม่เกิน ๒,๐๐๐ เมตร จะมีอากาศเย็นในฤดูร้อนและอากาศหนาวในฤดูหนาว ส่วนพื้นที่สูงเกินกว่านี้มันจะหนาวเย็นตลอดทั้งปีแม้ในฤดูร้อนก็ยังต้องใช้เสื้อกันหนาว แม้ว่าฤดูหนาวจะมีอากาศหนาวเย็นมากแต่ก็มีหิมะตกไม่มาก โดยเฉลี่ยปีหนึ่งจะตกประมาณ ๒-๓ ครั้ง



ภาพที่ ๓ หิมะตกหนักที่บูมทัง

ฤดูฝนหรือฤดูมรสุมจะเริ่มช่วงประมาณเดือนมิถุนายนจนถึงเดือนสิงหาคม จะเป็นช่วงที่ฝนตกชุกมากที่สุดและทำให้เกิดดินถล่ม น้ำป่าไหลหลาก เส้นทางขาดและไฟดับ ช่วงเดือนพฤศจิกายนจนถึงประมาณเดือนกุมภาพันธ์จะเป็นช่วงฤดูหนาวและฤดูร้อนจะเริ่มประมาณเดือนเมษายน (ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละพื้นที่และความสูงจากระดับน้ำทะเล)

ภูมิภาค

ภูมิภาคในประเทศภูฏานแบ่งออกเป็น ๕ ภาคใหญ่ๆ คือ ตะวันตก กลาง ตะวันออก เหนือและใต้ โดยแบ่งส่วนบริหารออกเป็น ๒๐ ซองคาก (Dzongkhag) หรือจังหวัด เนื่องจากความหลากหลายทางเชื้อชาติและชนเผ่าทำให้แต่ละภูมิภาคจะมีภาษาและเอกลักษณ์เป็นของตนเองและแตกต่างกันมากพอสมควร

- ภาคตะวันตก เป็นภาคที่มีเมืองหลวงที่มีผู้อยู่และมีความเจริญมากที่สุด ภาษาที่ใช้คือภาษาซองคาซึ่งประดิษฐ์ขึ้นโดยใช้อักษรทิเบต ในภาคนี้จะมีชาวต่างชาติที่มาท่องเที่ยวหรือทำงานอยู่มากที่สุด ผู้คนจึงสามารถพูดภาษาอังกฤษได้ดีและคุ้นเคยกับชาวต่างชาติ เมืองใหญ่อื่นๆ ในภาคเช่น Paro, Punakha
- ภาคเหนือ มีภูมิประเทศเป็นเทือกเขาสูงราวๆ ๔,๐๐๐ เมตร เป็นที่อยู่ชนเผ่าเลี้ยงสัตว์เร่ร่อน เช่น ลายา ซึ่งในช่วงฤดูร้อนก็จะพาฝูงจามรีขึ้นไปสร้างแคมป์อยู่บนเขาสูงและช่วงฤดูหนาวก็จะอพยพลงมาพื้นที่ต่ำ ชาวลายามีอีกหนึ่งอาชีพที่สร้างรายได้ให้เป็นการเก็บหนอนสมุนไพรจีนถึงเผ่า (Cordyceps) ซึ่งจะมีเฉพาะในเขตภูเขาสูงเท่านั้น เมืองที่สำคัญ Gasa
- ภาคกลาง เป็นภาคที่มีความหนาวเย็นตลอดทั้งปี เป็นที่ตั้งของวัดที่เก่าแก่ที่มีชื่อเสียงและวังต่างๆ มากมาย หุบเขาบูมทั้งนั้นสวยงามจนได้ชื่อว่าเป็นหุบเขาสวิตเซอร์แลนด์ ภาษาที่ใช้พูดในเขตนี้เรียกรวมๆ ว่าบูมทับหรือถ้าจะเฉพาะเจาะจงก็มี เคงปะ เป็นต้น เมืองที่สำคัญ Trongsa, Jakar
- ภาคตะวันออก มีเมืองที่สำคัญเช่น Mongar, Trashigang ใช้ภาษาซาออบในการสื่อสาร วัฒนธรรมในแถบนี้แม้ว่าจะได้รับอิทธิพลหลักมาจากทิเบตแต่ด้วยระยะทางที่ห่างไกล ทำให้มีความแตกต่างกันพอสมควร บางตำราเรียกว่าวัฒนธรรมหิมาลายาตะวันออก
- ภาคใต้ เป็นภาคเดียวที่มีที่ราบเพราะอยู่ตรงเชิงเขาติดกับชายแดนอินเดีย เมืองต่างๆ ในภาคนี้จึงมีความสำคัญมากทางเศรษฐกิจเพราะเป็นประตูสู่โลกภายนอก สินค้าสำคัญส่วนใหญ่ล้วนนำเข้ามาทางถนนจากอินเดียเช่น น้ำมัน แก๊ส รถยนต์ เป็นต้น ผู้คนทางตอนใต้ส่วนมากมีเชื้อสายอินเดียและเนปาล จึงใช้ภาษาฮินดีและเนปาลีกันเป็นส่วนมาก เมืองที่สำคัญ Phuentsholing, Gelephu, Samdrup Jongkha

ถนนหนทาง

เนื่องจากประเทศภูฏานตั้งอยู่บนภูเขา เส้นทางต่างๆจึงมีความคดเคี้ยวและแคบมาก การเดินทางระหว่างเมืองจึงใช้เวลาค่อนข้างนานจะยกเว้นก็คงเป็นช่วงระหว่างเมืองพาโร-ทิมพูซึ่งเป็นช่วงที่ถนนกว้างและดีที่สุด ความเร็วเฉลี่ยในการขับรถที่นี้อยู่ที่ ๓๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมงและความเร็วสูงสุดที่กฎหมายอนุญาตคือ ๕๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง



ภาพที่ ๔ ป้ายจอดรถแท็กซี่ระหว่างเมืองและสี่แยกกลางเมืองทิมพู

รถยนต์ส่วนใหญ่จะนำเข้ามาจากอินเดีย รถยนต์ขนาดเล็กเป็นที่นิยมมากเพราะมีราคาถูกและซ่อมง่ายโดยยี่ห้อที่ได้รับความนิยมมากคือ Suzuki Maruti, Tata, Mahindra ส่วนรถยนต์ที่หรูขึ้นมาอีกหน่อยตกเป็นของเกาหลีและญี่ปุ่น โดยรถโดยสารประเภท SUV นั้นได้รับความนิยมในหมู่ผู้มีฐานะมากเช่น Hyundai Santa Fe, Toyota Land Cruiser และ Prado ส่วนรถยนต์จากยุโรปนั้นมิให้เห็นแทบจะนับคนได้ เจ้าของถ้าไม่ใช่มหาเศรษฐีก็เป็นเชื้อพระวงศ์ นานๆ ครั้งจะได้เห็น Benz S-class, BMW X5 หรือแม้แต่ Porsche Cayenne แต่ถ้าหากพบ Range Roverป้ายทะเบียน BHUTAN ให้อยู่เดี๋ยวแล้วมองเข้าไปในห้องโดยสารอาจจะพบสมเด็จพระราชาธิบดีจิกมีก็เป็นได้

รถแท็กซี่

การเดินทางไม่ว่าจะใกล้หรือไกลผู้คนส่วนใหญ่ที่นี่จะนิยมเรียกใช้บริการรถแท็กซี่ซึ่งมีวิ่งอยู่มากมายบนท้องถนนสังเกตได้จากป้ายแท็กซี่บนหลังคารถหรือป้ายทะเบียนสีเหลืองที่ขึ้นต้นด้วย BT รถแท็กซี่ที่วิ่งในเมืองส่วนใหญ่จะเป็นรถเล็กจำพวก Suzuki Maruti, Hyundai ส่วนรถที่วิ่งระหว่างเมืองจะมีขนาดใหญ่ขึ้นมาจำพวก Tata Sumo, Mahindra Bolero

การเรียกแท็กซี่ในเมืองก็ง่ายๆ เพียงแค่ชะโงกดูว่ารถว่างหรือไม่แล้วก็โบกได้เลย ราคาต้องทำการเจรจาต่อรองให้เรียบร้อยก่อนขึ้นรถ โดยส่วนใหญ่ถ้าวิ่งระยะสั้นๆ ราคามักจะเริ่มที่ ๔๐-๖๐ ภูตริ้ม แต่ส่วนมากพอเห็นว่าเป็นคนต่างชาติก็มักจะโก่งราคาขึ้นมาทันที เพราะฉะนั้นควรจะสอบถามราคาคร่าวๆ จากคนท้องถิ่นก่อนจะได้ไม่โดนโกงราคา เวลาตกลงคืนราคาจะเพิ่มมากขึ้นเกือบ ๒ เท่า

รถแท็กซี่ระหว่างเมืองจะมีจุดจอดประจำโดยจะเป็นลักษณะแชร์แท็กซี่คือ รอจนผู้โดยสารเต็มหรือเกือบเต็มก่อนค่อยออกรถ ถ้ารีบต้องการออกก่อนก็ต้องจ่ายราคาเหมา จุดหมายปลายทางก็มีให้เลือกมากมายเช่น พูนาคา พาโร พุนโซลิ่ง โดยรถแท็กซี่จะมีราคาแพงกว่ารถบัสค่อนข้างมากแต่มักจะถึงเร็วกว่า จึงเป็นตัวเลือกเวลาที่เราจองตั๋วรถบัสไม่ได้หรือจุดหมายปลายทางนั้นไม่มีรถบัสวิ่ง

รถประจำทาง

รถประจำทางหรือรถเมล์ที่วิ่งในเมืองนั้น ปัจจุบันเมืองทิมพูได้มีให้บริการแล้วหลังจากทดลองวิ่งมาเป็นเวลานาน รถประจำทางที่นำมาจำนวนสายไม่มากนักและป้ายจอดก็สังเกตได้จากป้ายที่เขียนว่า City Bus Stop โดยจำนวนรถและเวลาออกรถนั้นมีค่อนข้างจำกัด บางสายอาจจะมีวิ่งแค่เวลาเร่งด่วนเท่านั้นจึงควรสอบถามคนท้องถิ่นก่อนเพื่อจะได้ไม่ต้องรอเก้อ ในช่วงโมงเร่งด่วนผู้โดยสารจะแน่นมากจึงควรหลีกเลี่ยงช่วงเวลาดังกล่าว ค่าโดยสาร ๖.๕๐ ฟิลิปปีนิต (ราคาปี ๒๐๑๒)



ภาพที่ ๕ รถบัส Coaster ติด Road Block

รถประจำทางที่วิ่งระหว่างเมืองนั้นมีอยู่หลายบริษัท แต่ส่วนใหญ่จะนิยมดูที่ประเภทของรถที่ใช้เป็นหลักซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือรถ Deluxe หรือ Coaster และ Ordinary รถ Coaster นั้นมาจากชื่อรุ่นของรถบัสยี่ห้อ Toyota จะสะดวกสบายกว่ารถ Ordinary ซึ่งส่วนมากจะเป็นรถบัส Eicher, Tata ที่มาจากอินเดีย การซื้อตั๋วควรซื้อล่วงหน้าในช่วงที่มีการเดินทางสูงเช่น เปิดเทอมหรือปิดเทอม ถ้าเป็นไปได้ควรจะไปจองล่วงหน้า นานๆ แล้วขอที่นั่งหมายเลข ๑ จะนั่งสบายและเป็นส่วนตัวมากที่สุดเพราะรถบัสจะจอดรับผู้โดยสารขึ้นกลางทาง

จนแน่นเปียดไปทั้งคัน ถ้าหากเดินทางไปยังจุดหมายไกลๆ เช่น ทาซิกัง รถบัสจะแวะพักค้างคืนที่บุมทัง ระหว่างการเดินทางก็มีแวะรับประทานอาหาร เข้าห้องน้ำ (ป่าข้างทาง)

จุดหมาย (จากทิมพู)	ราคา
ทาซิกัง	๖๖๗
บุมทัง	๓๑๕
พุนโซลิ่ง	๒๐๐

ตารางที่ ๑ ราคาค่าโดยสารรถบัส

ตลาดและร้านค้า

อย่างที่ทราบกันดีว่าสินค้าอุปโภค บริโภคส่วนใหญ่จำเป็นต้องนำเข้าจากต่างประเทศ โดยส่วนมากถ้าเป็นสินค้าทั่วไปก็จะนำเข้าจากอินเดีย สินค้าจากประเทศไทยก็ได้รับความนิยมมากแม้ว่าจะมีราคาแพง (ชาวภูฏานบอกว่าสินค้าไทยนั้นดีและมีคุณภาพเมื่อเทียบกับอินเดีย)

ร้านค้าทั่วไปจะมีลักษณะคล้ายกับร้านโชห่วยเล็กๆ ในประเทศไทย ร้านสะดวกซื้ออย่าง 7-Eleven นั้นไม่มีที่นี่ แต่คุณจะพบกับร้าน 8-Eleven หรือแม้แต่ 9-Eleven แทน ร้านค้าสมัยใหม่หรือห้างสรรพสินค้า (ขนาดย่อม) เริ่มมีให้เห็นมากขึ้นในเมืองทิมพู หรือแม้แต่ร้านที่เปิดตลอด ๒๔ ชั่วโมงก็มีให้บริการแล้ว

สินค้าถ้าหากผลิตในประเทศหรือนำเข้าจากอินเดีย ที่หีบห่อจะมีการแจ้งราคาขายเอาไว้ (MRP) จึงสะดวกมากเวลาจับจ่าย แต่สินค้าบางอย่างราคาจะถูกกลบออกเพื่อจำหน่ายในราคาที่สูงกว่า (เช่น เครื่องใช้ไฟฟ้า) ถ้าเป็นสินค้าที่นำเข้าจากไทยหรือจีนจะไม่มีราคา บางครั้งทางร้านก็ไม่ได้เขียนราคาไว้ทำให้ต้องหยิบไปถามราคากันเอง

สินค้าบริโภคทั้งผักสด ข้าวสารนั้นมีทั้งของที่ปลูกในประเทศและนำเข้า (ของที่นำเข้าจะมีราคาถูกกว่า) ส่วนเนื้อสัตว์นั้นส่วนใหญ่จะนำเข้าจากอินเดียเพราะคนภูฏานไม่นิยมทำอาชีพที่ต้องทำบาป มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่เป็นเนื้อสัตว์ที่เชือดในประเทศ ผักสดต่างๆ จะมีขายที่ตลาด ถ้าในเมืองทิมพูก็มีที่ตลาดซัจจิ ซึ่งเป็นตลาดสดที่ใหญ่ที่สุดและตลาดฮ่องกง ส่วนเนื้อสัตว์ก็จะมีขายตามร้านขายเนื้อที่มีกระจัดกระจายในเมือง



ภาพที่ ๖ ร้านขายเนื้อและตลาดผักที่ทาซิง

สินค้าที่มาจากไทยเช่น น้ำปลา ซอสปรุงรส บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนม น้ำอัดลม น้ำผลไม้ กระจาดหิซซู มีให้เลือก
จับจ่ายมากมายในเมืองทิมพู แต่ถ้าหากออกไปนอกเมืองหรือชนบทตัวเลือกจะมีย่อยลงมาก ในช่วงวิกฤติการเงิน
รูปเมื่อต้นปี ๒๐๑๒ มีการสั่งห้ามนำเข้าของฟุ่มเฟือยและสินค้าที่มาจากไทยหลายรายการ แม้ว่าปัจจุบันจะยกเลิก
มาตรการดังกล่าวไปแล้วแต่ก็ควรติดตามข่าวสารอยู่เรื่อยๆ เพื่อที่จะได้กักตุนได้ทันเวลาที่

การซื้อของที่นี่ควรจะพกถุงมาเอง (ถ้าจะให้ดีควรเป็นถุงผ้า) เพราะที่นี่ไม่ค่อยให้ถุงพลาสติก (เพื่อลดต้นทุนพ่อค้า
และช่วยลดปริมาณขยะ) หรือให้เป็นถุงกระดาษซึ่งถือลำบากและอาจขาดกลางทาง

อาหารการกิน

ส่วนประกอบที่สำคัญที่จะขาดเสียไม่ได้ในมื้ออาหารของชาวภูฏานคือพริก (ซึ่งชาวภูฏานกินแทนผัก) และชีส
อาหารจานหลักที่ค่อนข้างมีชื่อเสียงของประเทศคือ เอม่า ดะซี (Ema Datsi) หรือพริกผัดชีส นอกจากนี้แล้วยังมี
เครื่องเคียงเช่น เอเซ (คล้ายน้ำพริกนรกหรืออาจเป็นพริกสดซอย คลุกหอมแดงกับชีส) ดาล (ซูปถั่วสีเหลือง) และ
เครื่องดื่มที่มักมาพร้อมกับมื้ออาหารคือ ตาซุ (หางนมที่เหลือจากการทำชีส) มีรสเปรี้ยวๆ ไม่แนะนำสำหรับผู้
ท้องเสื่อง่าย

ชาวภูฏานรับประทานอาหารมังสวิรัตค่อนข้างมาก ในช่วงเดือน ๑ และเดือน ๔ ตามปฏิทินทางจันทรคติ (มักตกลง
ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์และพฤษภาคม) จะเป็นเดือนที่งดขายเนื้อสัตว์ทุกชนิดเนื่องจากเป็นเดือนที่สำคัญทาง
ศาสนา ชาวภูฏานจะทำการกักตุนเนื้อสัตว์ต่างๆ เป็นจำนวนมากจนทำให้สินค้าขาดตลาดเลยทีเดียว ชาวบ้านก็

นิยมซื้อเนื้อมาตากแห้งเพื่อที่จะเก็บไว้ได้นานๆ โดยไม่ต้องแช่เย็น แต่ในร้านอาหารก็ยังเสิร์ฟอาหารที่มีเนื้อสัตว์ได้ (จนกว่าเนื้อที่เก็บไว้จะหมด)

ในเมืองใหญ่อย่างเช่นทิมพู จะมีร้านอาหารนานาชาติ หลากหลายให้เลือกชิม เช่น ไทย ญี่ปุ่น อิตาลี อินเดีย เนปาล จีน แต่ถ้าหากออกไปในพื้นที่ชนบท อาจจะมีแค่ข้าวกับเอนมา ตะขีหรือข้าวคลุกกับเอเซเท่านั้น การรับประทานอาหารตามร้านอาหารนั้นค่อนข้างจะราคาแพงและใช้เวลานาน บางครั้งอาจจะใช้เวลาถึง ๔๕ นาทีที่กว่าอาหารจะเสิร์ฟพร้อมเสิร์ฟ ชาวภูฏานรับประทานข้าวเป็นปริมาณมาก (น่าจะสัก ๓-๔ เท่าของมาตรฐานชาวไทย) แต่กับข้าวจะมีแค่ถ้วยเล็กๆ เท่านั้น เพราะฉะนั้นข้าวจึงเติมได้ไม่อั้น (รวมถึงดาลและเอเซ)



ภาพที่ ๗ มื้ออาหารปกติของภูฏาน

ชาวภูฏานโดยส่วนมากมักจะรับประทานด้วยมือ (ปัจจุบันได้มีการรณรงค์ให้ใช้ช้อนส้อมแล้ว แต่ชาวบ้านตามชนบทยังใช้มือ) จึงเป็นการดีที่จะพกช้อนไปด้วยเวลาเดินทางไปชนบทหรือมีทิชชูเปียกไว้เช็ดมือให้หายเหม็นควรวลารับประทานเสร็จ การปรุงอาหารที่นี่มักจะไม่ค่อยสะอาด ไม่ถูกสุขลักษณะอนามัย (ทางที่ดีอย่าพยายามเข้าไปในครัว มิฉะนั้นอาจจะกินอะไรไม่ลง) จึงควรพกยาแก้ท้องเสียเวลาเดินทางด้วย

เครื่องดื่ม

ชาเป็นเครื่องดื่มที่นิยมมาก แต่การดื่มชาที่ไม่ปรุงแต่งหรือที่เรียกว่าชาดำนั้นไม่เป็นที่นิยม ชานมที่มีรสหวานที่เรียกว่า งาจะ นั้นเป็นเครื่องดื่มร้อนที่พบเห็นได้บ่อยมาก แต่ว่าในการชงนั้นมักจะไม่ใช่นมแต่จะใช้ครีมเทียมจำนวนมากแทนจึงไม่ควรดื่มมากๆ หรือดื่มบ่อยๆ ชาอีกประเภทหนึ่งที่ขึ้นชื่อมากในเขตเทือกเขาหิมาลัยคือชาเนย

(Butter tea) หรือ ชูจะ ซึ่งรสชาตินั้นน่าจะเหมือนชุปมากกว่าชา โดยมีรสเค็มและความเลี่ยนจากเนย ผู้คนในแทบ
ทิเบตดื่มชานี้เพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ถ้าหากจะเสียเงินลองลิ้มชิมรสขอแนะนำว่าลองคิดดูดีๆ ก่อน

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นโดยรวมๆ เรียกว่า ชัง โดยถ้าเป็นเหล้าพื้นบ้านแล้วที่พบเห็นได้บ่อยสุดคือ อาร่า ซึ่งเป็น
เหล้าที่หมักจากข้าวหรือข้าวโพด มีสีขาวออกขุ่นเล็กน้อย ถ้าเป็นในแถบตะวันออกเฉียงใต้อาร่านั้นจะต้องนำไปต้ม
ให้ร้อนก่อนแล้วตอกไข่ ใส่เนยจึงจะพร้อมดื่ม (รสชาติน่าจะจืดจางยิ่งนัก) นอกจากนี้ยังมีเหล้าพื้นเมืองอื่นๆ อีกเช่น
ชิงซัง บังซัง (มักพบเวลามีงานพิธี) ชังเก (จะหมักเวลาผู้หญิงในบ้านใกล้จะคลอดลูก) ซึ่งถ้าหากจำเป็นต้องดื่ม
(หรือชิม) ขอแนะนำให้ดื่มแต่น้อย



ภาพที่ ๘ สุรา AWP และอาร่าร้อนใส่ไข่และเนยพร้อมกับการดื่ม

สุราตะวันตกจำพวกรัม วอดก้า ไวน์หรือวิสกี้ที่นั้นผูกขาดโดยผู้ผลิต AWP ซึ่งมีหลากหลายคุณภาพและราคา เช่น
Bhutan Highland, Special Courier, CSJ, K5 และที่แพงที่สุดคือ 1907 ซึ่งทำหีบห่อออกมาสวยงามและมี
หมายเลขประจำขวด (ผลิตจำนวนจำกัด) เป็นที่นิยมซื้อนำไปประดับบ้าน ไวน์ที่มีขายที่นี้ส่วนใหญ่มีรสชาติหวานถึง
หวานมาก (Port wine) ถ้าหากต้องการไวน์รสชาติแท้ๆ ฝาดๆ ต้องเลือกของนำเข้าและยี่ห้อให้ดี

เบียร์เป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมมากโดยยี่ห้อที่ผลิตในประเทศคือ Druk 11000 ซึ่งมีระดับแอลกอฮอล์อยู่ที่
๘% จึงต้องระวังถ้าไม่ชินอาจจะเมาเร็วกว่าปกติ อีกหนึ่งยี่ห้อซึ่งเป็นโรงหมักแบบ Micro Brewery คือ Red
Panda ผลิตที่เมืองบุมทังเป็นเบียร์สไตล์ยุโรปได้รับการถ่ายทอดเทคนิคมาจากประเทศสวิตเซอร์แลนด์ มีรสชาติ
นุ่มและหอมแต่มักจะหาซื้อได้ยากและมีราคาแพง (ผู้เขียนพบว่าแต่ละขวดนั้นรสชาติไม่เหมือนกันเลย)

ที่นี้ไม่มีน้ำแข็งและโซดา อีกทั้งการดื่มเบียร์หรือเหล้าไม่เย็น (อุณหภูมิห้อง) นั้นเป็นเรื่องปกติ โปรดสอบถามก่อน
เข้าร่วมวงหรือทำใจไว้แต่เนิ่นๆ ว่าอาจจะได้ดื่มเบียร์ไม่เย็นหรือวิสกี้ผสมน้ำเปล่า

น้ำเปล่าบรรจุขวดที่มีขายทั่วไปจะไม่มีซีลพลาสติกที่ฝาขวดเวลาซื้อต้องดูที่ฝาให้ดีว่ามีรอยเปิดแล้วหรือยัง บางครั้ง
พบว่าร้านค้าเอาขวดเก่ามาบรรจุน้ำมาแล้วเอามาขายอีก ในโรงแรมราคาประหยัดก็ต้องระวังน้ำที่วางไว้ในห้องพัก
เหมือนกัน (แต่ส่วนมากโรงแรมมักจะไม่มีน้ำเปล่าแจกแต่ต้องซื้อ) ตามบ้านชาวภูฏานจะนิยมใช้เครื่องกรองน้ำ (ที่
เมืองไทยเรียกเครื่องทำน้ำแร่) แบบที่เทน้ำลงด้านบนแล้วน้ำจะค่อยๆ ซึมผ่านฟิลเตอร์, ถ่านและหินลงมา วิธีใช้ก็ให้
ต้มน้ำให้เดือดแล้วรอให้เย็นก่อนค่อยกรอกใส่เครื่อง ควรถอดล้างเมื่อใช้งานไปสักพักหรือเริ่มมีคราบสกปรก

การเงินและธนาคาร

ประเทศภูฏานใช้เงินสกุลงูลตรัม (Ngultrum) มีหน่วยย่อยคือเชลตรัม (ซึ่งปัจจุบันหาได้ยาก) มีธนบัตรขนาด ๑, ๕,
๑๐, ๒๐, ๕๐, ๑๐๐, ๕๐๐ และ ๑๐๐๐ งูลตรัม ซึ่งทำการผูกค่าของเงินไว้เท่ากับรูปีอินเดีย ๑ งูลตรัม = ๑ รูปี
(แต่ในความเป็นจริงมักจะไม่เท่า) หลังจากเหตุการณ์ Rupee crisis เมื่อต้นปี ๒๐๑๒ มีการคุมเข้มการแลกเงินสกุล
รูปีมากจึงเป็นเหตุทำให้เงินรูปีขาดแคลนในประเทศและมักจะถูกตราค่าถ้าหากแลกเงินจากร้านค้า (เนื่องจาก
ธนาคารจำกัดยอดเงินในการแลก) เช่นถ้าหากนำเงิน ๑,๐๐๐ งูลตรัม ไปแลกเงินรูปีจะได้ราวๆ ๙๐๐ รูปี เท่านั้น



ภาพที่ ๙ เงินรูปี, งูลตรัม, สมุดเช็คและบัตรประจำตัว

การนำเงินสดมาจากไทยสามารถทำได้หลายวิธีดังนี้

๑. เงินบาท สามารถนำมาแลกกับคนไทยที่อาศัยอยู่ในประเทศภูฏานได้

๒. เงินดอลลาร์สหรัฐ ควรจะแลกมาด้วยธนบัตรขนาด ๑๐๐ เหรียญ หรือ ๕๐ เหรียญ เท่านั้น เนื่องจากธนบัตรย่อยจะถูกกดราคามาก (เกือบ ๒๐% ของราคาแลกเปลี่ยน) และธนบัตรต้องเป็นธนบัตรปีใหม่ๆ ควรจะเป็นปี ๒๐๐๓ เป็นต้นไปและต้องสะอาด ไม่มีรอยขีด รอยเลอะหรือตราปั๊มแปลกๆ มากจนเกินไป เงินสกุลนี้สามารถแลกได้ที่ธนาคารและร้านแลกเงินทั่วไปได้ บางครั้งคนไทยที่อาศัยอยู่ในประเทศภูฏานก็ยินดีรับแลกในอัตราที่ดีกว่าธนาคาร
๓. เงินรูปี สามารถนำมาใช้ได้เลยโดยไม่ต้องแลก (ทุกที่ยินดีรับเพราะขาดแคลนเงินรูปี) แม้ว่าทางการจะกำหนดไว้ว่าสามารถใช้ธนบัตรรูปีได้ใหญ่สุดไม่เกินใบละ ๑๐๐ รูปี แต่ในความเป็นจริงร้านค้าเอกชนยินดีรับทั้งหมด (เว้นหน่วยราชการจะไม่รับธนบัตรที่ใหญ่กว่า ๑๐๐ รูปีเลย) แต่ธนบัตรขนาด ๑๐๐๐ รูปี อาจจะใช้ยากสักหน่อย

เมื่อมาถึงประเทศภูฏานแล้วทางหน่วยงานจะพาไปเปิดบัญชีกับธนาคารท้องถิ่นซึ่งจะเป็นบัญชีเงินสกุลดอลลาร์สหรัฐไว้สำหรับรับเงินที่ถูกส่งมาจากต่างประเทศ ธนาคารที่นี่จะไม่มีสมุดคู่ฝากให้ เวลาต้องการจะดูยอดเงินต้องแวะไปถามที่สำนักงานทำให้ไม่สะดวก (แต่มีบริการเสริมที่สะดวกมาก จะกล่าวภายหลัง) และเมื่อเปิดบัญชีแล้วจะได้บัตรประจำตัว (เหมือนบัตรสมาชิก) และสมุดเช็คมา ๑ เล่ม เวลาต้องการเบิกถอนเงินจะต้องเขียนเช็คตามยอดที่ต้องการแล้วนำไปขึ้นเงินที่สำนักงาน เดิมที่เราสามารถฝากหรือถอนเงินดอลลาร์สหรัฐออกมาได้แต่หลังจากวิกฤติการเงินรูปี (Rupee crisis) ก็ไม่สามารถทำได้อีกต่อไป (เว้นแต่ปิดบัญชีเมื่อเดินทางกลับประเทศ) ยอดเงินที่เราระบุในเช็คจะถูกแปลงเป็นเงินรูตรัมโดยใช้อัตราแลกเปลี่ยนธนบัตรในวันนั้นๆ และจะได้เงินรูตรัมออกมา

เนื่องจากอัตราแลกเปลี่ยนประเภทธนบัตรและ T/T (Telegraphic Transfer) นั้นค่อนข้างต่างกันมาก (อัตราแลกเปลี่ยนธนบัตรต่ำกว่า T/T ประมาณ ๐.๖-๐.๗ รูตรัม/เหรียญ) ถ้าหากแลกเงินโดยใช้วิธีข้างต้นจำนวนเงิน ๑๐๐๐ เหรียญสหรัฐแล้ว ส่วนต่างจะมากถึง ๖๐๐-๗๐๐ รูตรัมเลยทีเดียว จึงแนะนำให้ทำการเปิดบัญชีประเภท Saving ไปพร้อมกัน บัญชี Saving จะมีดอกเบี้ยให้และสามารถเปิดใช้บัตร ATM ได้อีกด้วย การเปิดบัญชีประเภทนี้ต้องเปิดด้วยเงินขั้นต่ำ ๕๐๐ รูตรัม และจะไม่สามารถถอนเงิน ๕๐๐ รูตรัมสุดท้ายได้ยกเว้นปิดบัญชี ทุกสิ้นปีจะถูกหักเงิน ๒๕๐ - ๓๐๐ รูตรัมเป็นค่ารักษาบัญชี (แต่บัตร ATM ไม่มีค่าธรรมเนียมรายปี)

การแลกเปลี่ยนเงินโดยใช้อัตรา T/T นั้นทำโดยโดยการเขียนเช็คระบุจำนวนเงินดอลลาร์สหรัฐที่ต้องการ หลังจากนั้นก็เขียนใบฝากเช็คใบดังกล่าวเข้าไปยังบัญชี Saving เงินดอลลาร์สหรัฐจะถูกแปลงเป็นเงินจูลดรัมและฝากเข้าบัญชี Saving ด้วยอัตรา T/T และหลังจากนั้นสามารถใช้บัตร ATM กดเงินได้ตามต้องการ

นอกจากนี้ธนาคารยังมีบริการเสริมที่ไม่เสียค่าบริการได้แก่ SMS Banking ซึ่งจะคอยส่ง SMS ไปยังโทรศัพท์ของเราเวลาที่มีเงินเข้าหรือออก (สะดวกมากเวลาเงินโอนเข้ามาจากต่างประเทศจะมีข้อความมาแจ้งทันที) Internet Banking สามารถใช้ตรวจสอบ รายการเคลื่อนไหวต่างๆ ชำระค่าบริการ เติมเงินโทรศัพท์มือถือได้อีกด้วย

ในกรณีที่ต้องเดินทางไปต่างประเทศหรือกลับไทย สามารถเบิกถอนเงินสดสกุลดอลลาร์สหรัฐได้ไม่เกิน ๓๐๐๐ เหรียญ (ต้องแสดงตัวเครื่องบินและปัจจุบันมีกฎใหม่ออกมาว่าจะได้รับเงินสดที่สนามบินพาโรเมื่อแสดงบอร์ดตั้ง पासเท่านั้น เพื่อป้องกันการปลอมตัวเครื่องบินมาเบิกถอนเงิน) ในกรณีที่ต้องปิดบัญชีเมื่อเดินทางกลับประเทศ ถ้าหากมียอดเกิน ๓๐๐๐ เหรียญสหรัฐ จะต้องโอนเงินกลับเท่านั้น (ซึ่งมีค่าธรรมเนียม) ดังนั้นจึงควรวางแผนการใช้เงินช่วงเดือนสุดท้ายให้ดี ส่วนเงินจูลดรัมที่เหลือสามารถแลกคืนได้ที่ธนาคารและสนามบิน

บัตรกดเงินสดระหว่างประเทศ

ปัจจุบัน ATM ของธนาคาร BoB และ Druk PNB สามารถกดเงินจากบัตร ATM ระหว่างประเทศหรือบัตรเดบิตที่ใช้เครือข่าย Plus (Visa) และ Circus (Master) ได้แล้ว จึงแนะนำให้ทำบัตรประเภทดังกล่าวมาจากไทยจะสามารถกดเงินได้ด้วยค่าใช้จ่ายที่ไม่แพงมาก (ในกรณีที่ใช้เงินไม่มาก) เหมาะสำหรับขายนมลูกเงินหรือแม่ตอนเดินทางกลับไทย เมื่อถึงสนามบินที่ไทยก็สามารถกดเงินสดมาเป็นค่าใช้จ่ายต่างๆ ได้ โดยจะสามารถกดเงินได้ครั้งละสูงสุดไม่เกิน ๑๐,๐๐๐ จูลดรัม โดยที่ค่าธรรมเนียมการกดต่อครั้งประมาณ ๑๐๐ บาท (ขึ้นอยู่กับธนาคาร) ทั้งนี้ควรแจ้งจ่ารหัสให้ขึ้นใจรวมทั้งจบบอร์โทรศัพท์ลูกเงินของธนาคารที่ออกบัตรในกรณีสูญหายจะได้แจ้งอายัดได้ทันที

โทรศัพท์เคลื่อนที่

ปัจจุบันในประเทศภูฏานมีผู้ให้บริการเครือข่าย ๒ บริษัท คือ B-Mobile (ทั้งโทรศัพท์บ้านและมือถือ), Tashicell โดย B-mobile เป็นรัฐวิสาหกิจและเป็นผู้ให้บริการเจ้าแรกและเครือข่ายครอบคลุมมากที่สุด Tashicell เป็นบริษัทเอกชนของ Tashi Group กลุ่มบริษัทที่ใหญ่ที่สุดในประเทศ ทั้ง ๒ บริษัทมีบริการทั้งแบบเติมเงินและรายเดือน โดยผู้ที่มาทำงานชั่วคราวควรจะเลือกใช้บริการแบบเติมเงินจะสะดวกกว่า ที่ประเทศภูฏานไม่มีโทรศัพท์

สาธารณะและบริการโทรศัพท์ที่ให้เช่าหรือให้เช่าโทรแบบอินเดียนั้นแทบจะล้มหายตายจากไปเกือบหมดแล้ว เนื่องจากความแพร่หลายของโทรศัพท์มือถือ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีเบอร์โทรศัพท์เป็นของตนเอง



ภาพที่ ๑๐ บัตรเติมเงินราคาต่างๆ ของ B-mobile

ค่าบริการ โปรโมชันต่างๆ มีไม่หลากหลายเท่าเมืองไทย โดยในวันสำคัญต่างๆ อาจจะมีโปรโมชั่นพิเศษเช่น เติมเงินในวันดังกล่าวจะได้โบนัสเพิ่ม ๑๐-๕๐% เป็นต้น

	B-mobile	Tashicell
Sim card/Preloaded value	100/100Nu.	200/200Nu.
Local call rate (On-net)	0.3-0.5Nu./15 s	0.4-0.5Nu./15 s
Local call rate (Off-net)	0.4-0.7Nu./15 s	0.4-0.5Nu./15 s
SMS (On-net/Off-net)	0.45Nu./0.7Nu.	0.5Nu./0.5Nu.
To Thailand (Economy)	7.5Nu./1 m	7.5Nu./1 m
To Thailand	18Nu./1 m	18Nu./1 m
Data (Edge/3G)	0.3Nu./1MB	0.2-0.6Nu./1MB

ตารางที่ ๒ อัตราค่าบริการ

การโทรกลับไทยสามารถทำได้โดยการกด (ทั้ง ๒ เครือข่าย)

- Economy rate (ซึ่งก็เพียงพอสำหรับการพูดคุยทั่วไป) 010 66 ตามด้วยหมายเลขโทรศัพท์ที่ตัด 0 ออก

- Normal rate 00 66 ตามด้วยหมายเลขโทรศัพท์ที่ตัด 0 ออก

เช่น 010 66 812345678 (0812345678 ตัด 0 ออก)

การใช้บริการ Data ต้องทำการเปิดใช้บริการก่อน (ทั้ง Edge/3G) โดยให้ติดต่อศูนย์บริการลูกค้าและทำการตั้งค่า APN ตามกำหนด (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมจากเว็บไซต์) พยายามหลีกเลี่ยงการนำ iPhone 5 มาใช้เนื่องจากที่นี่ไม่มีนาโนซิมการ์ด ซึ่งการตัดซิมอาจจะทำให้ทั้งตัวซิมการ์ดและเครื่องเสียหายได้ สำหรับเครื่องที่ใช้ไมโครซิมการ์ดสามารถตัดซิมการ์ดเองได้ไม่ยาก (หรือให้ร้านตัดให้ก็ได้)



ภาพที่ ๑๑ ความเร็วของอินเทอร์เน็ต 3G B-Mobile

ปัจจุบันมีบริการแพคเกจข้อมูลออกมาให้เลือกมากขึ้น เช่น B-mobile ได้ออกแพคเกจ ๒ ขนาดดังนี้

ราคา	ปริมาณข้อมูล
99	500MB + 30 Free SMS
299	2GB + 30 Free SMS

ตารางที่ ๓ แพคเกจ Data ของ B-mobile

โดยการสมัครนั้นจะค่อนข้างซับซ้อนและแตกต่างจากเมืองไทยเล็กน้อย โดยเมื่อเลือกแพคเกจที่ต้องการได้แล้วให้ติดต่อร้านค้าที่เป็นตัวแทนเติมเงิน E-Load และให้เติมเงินตามราคาของแพคเกจนั้น ยกตัวอย่าง ถ้าหากต้องการสมัครแพคเกจราคา ๙๙ จุลตรัม ก็ให้บอกตัวแทนเติมเงินว่าให้เติมเงินจำนวน ๙๙ จุลตรัม โดยเมื่อเติมเงินเสร็จยอดเงินนี้จะไม่ไปปรากฏในบัญชี (Airtime) ของเราแต่จะได้รับสิทธิการสื่อสารข้อมูลจำนวน 500MB มาแทน

บริการ 3G มีให้บริการมาหลายปี ทาง B-mobile ได้เพิ่มพื้นที่ให้บริการไปยังเมืองใหญ่อื่นๆ นอกจากทิมพูแล้วหลายเมือง (ส่วนมากเฉพาะในเขตกลางเมืองเท่านั้น) แต่เนื่องจากพื้นที่ที่เป็นหุบเขาและมีสิ่งก่อสร้างมากมายทำให้มีปัญหาเรื่องคลื่นสัญญาณ ทาง B-mobile จึงทำการเปลี่ยนความถี่จาก 2100MHz ไปเป็น 850MHz เฉพาะในเขตทิมพู เพราะฉะนั้นหากต้องการใช้บริการ 3G จึงต้องเลือกโทรศัพท์ที่สามารถทำงานบนความถี่ดังกล่าวได้ (เครื่อง Dtac, Truemove) นอกจากนี้ผู้เขียนพบว่าความเร็วบนเครือข่าย 3G ถูกจำกัดไว้ที่ Down 1Mbps/Up 512kbps เท่านั้นแต่ก็เพียงพอที่จะใช้ Line, Skype โทรไปต่างประเทศได้

บริการ 4G นั้นเป็นบริการใหม่ที่เพิ่งเปิดทดลองให้บริการเมื่อต้นปี ๒๐๑๔ โดยมีพื้นที่บริการจำกัดแค่เขตเมืองทิมพูเท่านั้น โดยให้บริการบนคลื่น 1800MHz ผู้ที่ต้องการใช้งานจำเป็นต้องซื้อซิมการ์ดพิเศษสำหรับ 4G เท่านั้น (ซิมการ์ดปกติจะไม่สามารถใช้บริการได้) สนนราคาอยู่ที่ ๕๐๐ จุลตรัม (500 Nu. Airtime) และค่าบริการข้อมูลอยู่ที่ 1Nu./1MB เนื่องจากราคาที่สูงและพื้นที่ให้บริการที่จำกัดจึงยังไม่เป็นที่นิยมในหมู่ผู้ใช้บริการ อีกทั้งประเทศภูฏานมี International Bandwidth เพียง 5Gbps เท่านั้น บริการ 4G จึงไม่ได้มีความเร็วที่ต่างไปจาก 3G มากนัก คนภูฏานเองก็วิจารณ์ถึงความเหมาะสมในการนำงบประมาณจำนวนมาไปลงทุนในระบบ 4G อย่างกว้างขวาง

การเติมเงินโทรศัพท์ที่นี้ทำได้ทั้งแบบบัตรชุดเติมเงินและการเติมแบบออนไลน์ที่เรียกว่า E-load, E-topup และบริการ B-wallet ที่ร่วมกับธนาคาร BNB แต่ระบบการนับวันใช้งานที่นี้จะไม่เหมือนกันไทยคือจะไม่มีการสะสมวัน ยกตัวอย่างเช่นบัตรเติมเงินมูลค่า ๒๕ จุลตรัม มีจำนวนวัน ๑๕ วัน ถ้าหากเติมเงินในวันที่ ๑ มกราคม วันหมดอายุจะขยายเป็นวันที่ ๑๖ มกราคม แต่ถ้าหากเติมเงินด้วยบัตรเติมเงินมูลค่าดังกล่าวเพิ่มเข้าไปอีกวันใช้งานก็จะไม่เพิ่ม แต่ถ้าหากเติมเงินเพิ่มในวันเดียวกันด้วยบัตรเติมเงินมูลค่า ๕๐ จุลตรัม ซึ่งมีจำนวนวัน ๒๒ วัน วันหมดอายุจะขยายเป็นวันที่ ๒๓ มกราคม และถ้าวันรุ่งขึ้น (คือวันที่ ๒ มกราคม) ทำการเติมเงินด้วยบัตรเติมเงินมูลค่า ๕๐ จุลตรัม วันหมดอายุจะขยายเป็นวันที่ ๒๔ มกราคม เท่านั้น (แค่ ๒๒ วัน)

การโทรจากไทยมายังภูฏานมีราคาค่อนข้างแพง ราคาขั้นต่ำเริ่มต้นที่นาทีละ ๒๐ บาทขึ้นไป ในเมืองไทยมีผู้ให้บริการโทรศัพท์ระหว่างประเทศหลายระบบเช่น 001, 009 (CAT), 005 (AIS) การโทรมายังประเทศภูฏานทำได้โดยการเลือกหมายเลขบริการ ต่อด้วยรหัสประเทศ 975 และหมายเลขโทรศัพท์เช่น 009 975 17315078

TIP! จากประสบการณ์ผู้เขียนพบว่าบริการของ AIS 00500 นั้นมีค่าบริการถูกที่สุดคือ ๒๐ บาทไม่รวมภาษี ทั้งนี้ผู้อ่านสามารถนัดแนะกับทางบ้านให้โทรมามีสคอลแล้วโทรกลับก็ได้ จะประหยัดกว่ามาก

อินเทอร์เน็ต

บริการอินเทอร์เน็ตตามบ้านนั้นมีผู้ให้บริการหลักคือ Bhutan Telecom (เจ้าเดียวกับ B-Mobile) โดยการคิดค่าบริการนั้นแตกต่างจากเมืองไทยมากจึงควรจะต้องศึกษาให้ดีก่อนใช้งาน

การคิดค่าบริการที่นี้แบ่งออกเป็น ๒ ระบบ คือระบบ pre-paid และ post-paid ซึ่งความหมายก็ตรงตัว pre-paid คือจ่ายเงินก่อนแล้วถึงใช้บริการได้ post-paid คือใช้ก่อนจ่ายทีหลัง (เหมือนรายเดือนเมืองไทย) แต่ข้อควรระวังอย่างยิ่งคือการใช้บริการอินเทอร์เน็ตที่นี้คิดค่าบริการตามปริมาณข้อมูลที่รับ-ส่ง (ต่างจากเมืองไทยที่คิดตามความเร็ว ไม่จำกัดปริมาณการสื่อสาร) ยกตัวอย่างเช่น แพคเกจ pre-paid แบบ Home ของ BT ราคา ๓๙๙ จุลตรัม ต่อ 30 วัน มีความเร็วในการสื่อสาร 2Mbps และปริมาณข้อมูล 4GB (นับทั้ง Up/Down) นั้นหมายความว่า หลังจากชำระค่าบริการแล้ว หากใช้งานปริมาณข้อมูลครบ 4GB แล้วอินเทอร์เน็ตจะถูกตัดใช้งานไม่ได้อีกจนกว่าจะไปติดต่อชำระค่าบริการเพิ่ม แต่ถ้าเป็นแบบรายเดือนจะสามารถใช้ต่อไปได้แต่คิดค่าบริการเพิ่มตามปริมาณข้อมูล (ประมาณ 0.15Nu./MB)

ดังนั้นจึงควรระวังไม่ดาวน์โหลดหนังหรือโปรแกรมเกินควรโดยเฉพาะ Bittorrent และ Youtube เคยมีกรณีผู้ใช้แบบรายเดือนโหลดบิตจนค่าบริการพุ่งไปถึงเกือบ ๕๐,๐๐๐ จุลตรัม ในรอบบิล (ถ้าเป็นแบบ pre-paid จะไม่มีปัญหานี้)

การติดตั้งสายอินเทอร์เน็ตนั้น ต้องให้เจ้าของบ้านเป็นคนติดต่อ ทางที่ดีควรจะตกลงตั้งแต่แรกเข้าและให้รวมค่าบริการเข้าไปในค่าเช่าบ้านเลย ส่วนจะเลือกบริการ pre-paid หรือ post-paid แพคเกจใดนั้น สามารถปรับเปลี่ยนได้ภายหลัง (อาจจะยุ่งยากสักหน่อย)

ปัจจุบันยังไม่มีผู้ให้บริการรายใดให้บริการแบบ Unlimited (ขอแสดงความเสียใจกับนักโหดบิต) หากต้องการใช้แบบ Unlimited จริงต้องใช้บริการ Leased line เท่านั้น ซึ่งค่าบริการสำหรับความเร็ว 1Mbps นั้น ตกเดือนละ ๙,๔๗๗ จุลตรัม

โทรทัศน์

การถ่ายทอดสัญญาณช่องโทรทัศน์นั้นดำเนินการโดย Bhutan Broadcasting Service (BBS) แต่เพียงผู้เดียว ปัจจุบันมีทั้งหมด ๒ ช่อง ซึ่งออกอากาศเป็นภาษาซองคาและภาษาอังกฤษสลับกันไป รายการส่วนใหญ่จะเป็นข่าวสาร สารคดี ละครและการประกวดเกี่ยวกับวัฒนธรรมต่างๆ

เนื่องจากสภาพภูมิประเทศที่เป็นหุบเขากการส่งสัญญาณคลื่นโทรทัศน์จึงทำได้ไม่ค่อยดี จึงทำให้ต้องใช้บริการการส่งสัญญาณทางสายที่เรียกว่าเคเบิลทีวี สมัยก่อนที่จะมีการจัดตั้ง BBS ชาวภูฏานจะแอบลักลอบติดตั้งจานรับสัญญาณดาวเทียมของอินเดียเช่น Tata Sky, Dish TV พอมีการออกอากาศอย่างเป็นทางการ ทางรัฐบาลก็ออกกฎหมายให้ผู้ชมต้องใช้บริการเคเบิลทีวีท้องถิ่น โดยปกติแล้วเคเบิลทีวีจะมีช่องรายการของ BBS ทั้ง ๒ ช่องและรายการอื่นๆ จากอินเดียอีกกว่า ๔๐ ช่อง เช่น NHK, Arirang, CNN, BBC, Aljazeera, Animal Planet, Discovery Channel, National Geographic, Star Movies, HBO, ESPN เป็นต้น ซึ่งช่องรายการดังกล่าวผู้ให้บริการเคเบิลทีวีก็เพียงแค่ซื้อจานรับสัญญาณดาวเทียมของอินเดียมาติดตั้งไว้ให้ครบทุกช่องแล้วทำการ Mix สัญญาณส่งมาตามสายเท่านั้น ซึ่งผิดกฎหมายเพราะละเมิดลิขสิทธิ์ในการออกอากาศจึงเป็นที่วิจารณ์กันอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศภูฏานและอินเดียถึงความถูกต้องแต่ทางอินเดียก็ไม่สามารถทำอะไรได้เนื่องจากอยู่นอกประเทศของตนเอง ค่าบริการของเคเบิลทีวีนั้นเฉลี่ยอยู่ที่ ๓๐๐ จุลตรัมต่อเดือน

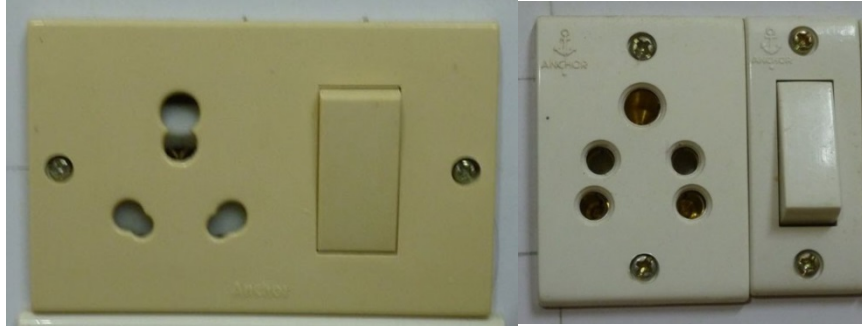


ภาพที่ ๑๒ รายการประกวดร้องเพลงของ BBS

ระบบไฟฟ้า

ระบบไฟฟ้าของประเทศภูฏานนั้นเหมือนของอินเดียทุกประการนั่นคือ 230V 50Hz เป็นปลั๊กขากลม ๓ ขา เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มาจากไทยสามารถนำมาใช้งานได้ทันที ในกรณีที่ เป็นปลั๊กขาแบน จะต้องใส่ตัวแปลงขาให้เป็นขากลมก่อน ถ้าหากเป็นปลั๊กขากลม (๒ ขา) จะสามารถใช้ได้เลย ตัวแปลงขาปลั๊กนั้นหาซื้อที่นี้ได้ราคาไม่แพงและปลั๊กพ่วงนั้นมีแบบ Universal คือใช้ได้กับปลั๊กทุกรูปแบบด้วย

แต่เนื่องจากระบบไฟฟ้าที่ประเทศภูฏานนั้นไม่เสถียร มีไฟกระชากซึ่งอาจจะสร้างความเสียหายให้กับเครื่องใช้ไฟฟ้าได้ ที่นี้จึงนิยมใช้เครื่องกรองไฟ (Stabilizer) หรือเครื่องสำรองไฟ (UPS) และควรมีไฟฉายไว้ใกล้ตัวเสมอเพราะไฟดับบ่อย



ภาพที่ ๑๓ ปลั๊กมาตรฐาน (อินเดีย)



ภาพที่ ๑๔ ปลั๊กตัวผู้ขนาดต่างๆและหัวแปลงแบบ Universal

ฮีตเตอร์และเครื่องทำน้ำอุ่น

ฮีตเตอร์เป็นอุปกรณ์ที่คนไทยมักไม่คุ้นชินเพราะที่เมืองไทยไม่มีความจำเป็นต้องใช้ แต่ที่ประเทศภูฏานเป็นเมืองที่อยู่บนภูเขาสูง อากาศเย็นถึงหนาวเกือบตลอดทั้งปี ฮีตเตอร์จึงมีความจำเป็น ฮีตเตอร์มีหลายชนิดเช่น



ภาพที่ ๑๕ ไม้คาวีและฮีตเตอร์แบบขดลวด

๑. บุคคารี่ (Bukhari) เป็นเตาผิงที่นำมาเผยแพร่โดยโครงการช่วยเหลือจากสวีเดนในยุคนั้น นิยมมากในเขตหนาวจัดเช่นบมทั้ง ใช้ไม้ฟืนเป็นเชื้อเพลิง ข้อดีคือร้อนเร็วและร้อนจัด สามารถใช้ต้มน้ำได้ถ้าวางกาน้ำไว้บนเตา ข้อเสียคือต้องส่งซื้อไม้ฟืน ต้องจุดเตาและคอยเติมฟืนเรื่อยๆ
๒. แบบหลอดฮาโลเจนหรือหลอดวอด ข้อดีคือราคาถูกและร้อนเร็ว ข้อเสียคืออาจเกิดเพลิงไหม้ได้ง่ายถ้าไม่ระวัง และมีแสงสว่างแสบตา



ภาพที่ ๑๖ ฮีทเตอร์แบบพานอล

๓. แบบครีป, พานอลหรือแบบบรรจุน้ำมัน มีลักษณะเป็นครีปโลหะ จำนวนมากน้อยก็ขึ้นอยู่กับราคา ข้อดีคือไม่มีแสงแสบตาและไม่ค่อยอันตราย แต่ข้อเสียคือร้อนช้าและต้องใช้ในห้องที่ปิดมิดชิด

ฮีทเตอร์จะทำให้ความชื้นในอากาศลดลงอย่างมาก จึงไม่ควรเปิดไว้ทั้งคืนตอนนอน (เว้นแต่ขึ้นหนาวมาก) และควรจะหาจานหรือชามใส่น้ำไว้ข้างๆเตียง หรือผ้าขนหนูบิดหมาดๆ เพื่อเพิ่มความชื้นในห้อง

เครื่องทำน้ำอุ่นที่นิยมใช้กันมากที่นี่มีลักษณะเป็นถังขนาดใหญ่เรียกว่า Geysers ซึ่งจะแตกต่างจากเครื่องทำน้ำอุ่นที่ใช้กันในประเทศไทยตรงที่จะทำการเก็บกักน้ำร้อนเอาไว้ในตัวของมัน เนื่องจากในฤดูหนาวน้ำจะเย็นจัดมากทำให้เครื่องทำน้ำอุ่นแบบบ้านเราไม่สามารถทำให้น้ำที่ไหลอุ่นได้ทัน ซึ่งเครื่องที่ขนาดใหญ่กว่าก็จะเก็บกักน้ำอุ่นได้มากกว่า เวลาอาบน้ำหรือใช้น้ำอุ่นเยอะๆ เครื่องจะทำน้ำอุ่นไม่ทัน น้ำที่ออกมา ก็จะเย็นขึ้นเรื่อยๆ จึงควรเว้นระยะการใช้เพื่อให้เครื่องทำน้ำอุ่นและกักเก็บเพิ่ม การใช้ Geysers นั้นจะต้องเปิดเครื่องไว้ตลอดเวลา น้ำจึงจะร้อนมิใช่

พอจะใช้น้ำอุ่นแล้วค่อยเปิดเหมือนเมืองไทย เวลาเปิดเครื่องใหม่ๆ อาจต้องรอหลายชั่วโมงกว่าน้ำจะเริ่มร้อน บนเครื่องบางรุ่นจะมีเข็มบอกความร้อนของน้ำในถังด้วย ด้านบนหรือด้านข้างของเครื่องจะมีปุ่มหมุนปรับความร้อนของน้ำบางครั้งถ้าปรับให้ร้อนเกินไประบบป้องกันไฟเกินในเครื่องอาจจะทำงานทำให้ไฟไม่เข้าเครื่อง ต้องเปิดฝาเครื่องออกมาหาปุ่มรีเซ็ตข้างใน

ไปรษณีย์

ระบบไปรษณีย์ที่นี้ยังไม่ค่อยเจริญนักแต่ก็ไม่ค่อยประสบปัญหาจดหมายหรือพัสดุหายแต่อาจจะถึงช้าสักหน่อย โดยปกติแล้วการส่งหรือรับจดหมายกับประเทศไทยจะใช้เวลาราวๆ ๑ สัปดาห์สำหรับจดหมายอากาศ สำหรับประเทศอื่นๆ อาจจะใช้เวลามากกว่านี้สักหน่อย เช่น ส่งไปสการ์ตไปญี่ปุ่นใช้เวลา ๑ เดือนกว่า และสหรัฐอเมริกาเกือบ ๒ เดือน (จากประสบการณ์ของผู้เขียน)



ภาพที่ ๑๗ ไปสการ์ตพร้อมแสตมป์ราคา ๒๐ งดตรัม

ถึงแม้ว่าประเทศภูฏานจะเริ่มมีการใช้บ้านเลขที่แล้ว (ปี ๒๐๑๒) แต่ก็จำกัดเฉพาะในเขตเมืองใหญ่เช่นทิมพู และยังไม่มีการนำจ่ายไปรษณีย์ตามบ้านโดยบุรุษไปรษณีย์ โดยส่วนใหญ่แล้วหน่วยงาน ห้างร้านหรือบ้านคนที่มีฐานะจะไปใช้บริการเช่าตู้ไปรษณีย์ (P.O. Box) หรือไม่ก็ต้องไปคอยสอบถามที่ไปรษณีย์ว่ามีจดหมายมาถึงตนเองหรือไม่ ถ้ามีความจำเป็นต้องส่งพัสดุมายังไทยจึงควรส่งไปที่ทำงานจะสะดวกกว่า อย่าลืมแจ้งผู้ที่มีหน้าที่ดูแลด้านจดหมายให้ช่วยดูชื่อของเราให้ด้วยเวลาที่มิจจดหมายหรือพัสดุมายัง

การส่งไปประเทศไทยหรือประเทศอื่นๆ ถ้าเป็นจดหมายและไปรษณียบัตรที่น้ำหนักไม่เกิน ๒๐ กรัม ส่งไปต่างประเทศที่ใดก็ได้ก็ราคา ๒๐ ดอลลาร์ สำหรับจดหมายที่หนักกว่านี้หรือพัสดุสามารถตรวจสอบราคาได้จากเว็บไซต์ของการไปรษณีย์ภูฏาน

นอกจากนี้ยังมีบริการรับส่งพัสดุเอกชนระหว่างประเทศเช่น DHL, Fedex, TNT สำหรับในประเทศคนภูฏานนิยมฝากพัสดุไปกับรถประจำทาง (คล้ายกับเมืองไทย)

การเตรียมตัว

สัมภาระที่สายการบินทั่วไปรวมถึงดรูคแอร์ (Druk air) อนุญาตสำหรับชั้นประหยัดนั้นคือ ๒๐ กิโลกรัม ถ้าหากเกินกว่านั้นจะมีค่าปรับกิโลกรัมละ ๑๗๕ บาท ซึ่งทางสพร. อนุมัติค่าระวางสัมภาระไว้ไม่เกิน ๕๐ กิโลกรัมต่อเที่ยว นั้นหมายความว่าสัมภาระ ๒๐ กิโลกรัมแรกจะไม่มีค่าใช้จ่าย ๕๐ กิโลกรัมถัดมาสามารถเบิกจ่ายได้ตามจริงจากสพร. ถ้าหากยังเกินกว่านั้นต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายเอง การขนสัมภาระมามากเกินไปจะเป็นภาระทั้งกับตนเองและผู้ร่วมเดินทาง จึงควรคัดเลือกเฉพาะสิ่งที่จำเป็น สิ่งที่มาซื้อลำบากหรือหาไม่ได้ที่ประเทศภูฏาน

ศุลกากร

ประเทศภูฏานมีกฎหมายห้ามจำหน่ายบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบและห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ แต่ก็มีข้อยกเว้นสำหรับชาวต่างชาติที่เข้ามาพำนักชั่วคราวจะสามารถนำเข้าบุหรี่ได้ ๒๐๐ มวน (๑ คาร์ตัน) โดยจะต้องชำระภาษีต่างๆ อีกประมาณ ๒๐๐% ของมูลค่า (ขึ้นอยู่กับยี่ห้อ) จึงเป็นการดีสำหรับผู้ที่สูบบุหรี่ที่จะถือโอกาสนี้เลิกเสีย แม้ว่าการชุกซ่อนไว้ในกระเป๋าเดินทางจะเป็นวิธีที่นิยมแต่ก็มีความเสี่ยง โทษสูงสุดสำหรับการลักลอบนำเข้าบุหรี่คือจำคุก ๓ ปี

ยา

ยาที่นี่จะมีราคาถูกมากเพราะนำเข้าจากอินเดียแต่อาจจะไม่มีให้เลือกมากนัก การรักษาพยาบาลที่ประเทศภูฏานนั้นไม่มีค่าใช้จ่ายอยู่แล้ว (เว้นบางกรณี) จึงไม่ต้องเตรียมมาเยอะจนเกินไป ยาที่ควรเตรียมมาเช่น ยาแก้ไข้หวัด ปวดศีรษะ แก้แพ้ แก้ไอ แก้ท้องเสีย ยาธาตุ ยาทาแผลสด ปรลัสเตอร์ยา ยาหม่อง ยาทากันยุง ยาแผลในปาก ยาแก้เมารถเป็นต้น การนำยามามากเกินไปอาจจะเป็นลางบอกเหตุเช่น เอายาพาราเซตามอลมาเยอะก็มักจะพบกับเรื่องชวนปวดหัวเยอะ (ความเชื่อส่วนบุคคล)

แว่นและคอนแทคเลนส์

ควรมีแว่นตาสำรองเผื่อกรณีเสียหาย แม้ว่าในเมืองทิมพูจะมีร้านแว่นตาแต่ตัวเลือกก็มีจำกัดมากเช่นกัน เมืองอื่นๆที่อยู่ห่างออกไปตามชนบทไปนั้นแทบจะไม่มีร้านแว่นตาเลย ผู้ที่ใช้คอนแทคเลนส์ก็ควรเตรียมน้ำยา และเลนส์สำรองมาให้พอดีกับระยะเวลาปฏิบัติงาน

เครื่องนุ่งห่ม

เครื่องแต่งกายที่ควรต้องนำมาคือชุดเสื้อสูทไว้สำหรับเข้าร่วมงานสำคัญต่างๆ หรือพบแขกผู้ใหญ่ ส่วนชุดทำงาน และชุดลำลองนั้นก็เตรียมมาตามความเหมาะสมของแต่ละคน ส่วนอุปกรณ์กันหนาวนั้นควรดูช่วงเวลาที่เดินทางมาถึงด้วยถ้าหากมาฤดูหนาวก็ต้องเตรียมมาอย่างดี ควรมีหมวกปิดหู ถุงมือและผ้าพันคอ ลองจ่อห็นแต่ถ้าเป็นฤดูอื่นก็เตรียมแบบที่ไม่ต้องหนาวมากก็ได้เนื่องจากอุปกรณ์กันหนาวนั้นส่วนใหญ่ที่เมืองไทยมักจะมีราคาแพงแล้วมาซื้อเอาที่นี่จะมีราคาถูกและคุณภาพดีกว่าเพราะที่นี่เป็นเมืองหนาวและเป็นของจำเป็น

เรื่องสุขอนามัย

ควรเตรียมพวกที่ตัดเล็บ, ไม้แคะหูหรือ Cotton Bud, ทิชชูเปียก, สบู่, ยาสระผมขวดเล็กๆ, แปรงสีฟัน, ยาสีฟัน, Lip Balm, โหมขัดฟัน, ไม้จิ้มฟัน, ซ้อนส้อม, แก้วน้ำมาด้วยจำนวนหนึ่งเพื่อที่จะได้สะดวกใช้เวลามาถึงใหม่ๆ แล้วค่อยหาซื้อเพิ่มเติม

อาหารแห้ง

เนื่องจากอาหารภูฏานไม่อร่อย (ความคิดเห็นส่วนบุคคล) และไม่หลากหลาย จึงควรเตรียมอาหารแห้งและของที่ชอบรับประทานมาให้มากที่สุด ที่เมืองทิมพูจะมีร้านนำเข้าสินค้าจากไทยแต่สินค้าก็ไม่หลากหลายมาก ของที่มีขาย เช่น น้ำปลา ซอสหอยนางรม ซีอิ๊วต่างๆ ผงปรุงรส บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปและขนมขบเคี้ยวต่างๆ การเลือกซื้อของที่จำเป็นต้องดูวันหมดอายุให้ถี่ถ้วนก่อนซื้อทุกครั้ง เพราะของที่นี้มักขายได้ช้าและบ่อยครั้งที่หมดอายุไปนานแล้ว

อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน

ควรเตรียมเครื่องมือเครื่องมือนที่เกี่ยวข้องกับงานในหน้าที่ของตัวเองมาบ้างเพื่อความสะดวก อย่าคิดว่าที่นั่นจะมีเครื่องมือเพียบพร้อมสำหรับการทำงาน ปัจจุบันอินเทอร์เน็ตเป็นแหล่งความรู้ขนาดใหญ่การพกหนังสือมาจำนวนมากอาจจะเป็นภาระหนักจนเกินไป (เว้นแต่เนื้อหาที่ไม่มีบนอินเทอร์เน็ต)

เครื่องใช้ไฟฟ้า

ควรเตรียมมาจากไทยให้เรียบร้อยเพราะที่นี่จะมีราคาค่อนข้างแพงเพราะต้องนำเข้ามา สิ่งที่ต้องเตรียมมาคือ

1. คอมพิวเตอร์แล็ปทอป (โน้ตบุค)
2. โทรศัพท์มือถือพร้อมที่ชาร์จ
3. กล้องดิจิตอลพร้อมที่ชาร์จ เตรียมเมมโมรี่การ์ดและแบตเตอรี่สำรองมาให้เพียงพอ

สิ่งเล็กๆ น้อยๆ อื่นๆ ที่ควรนำมา

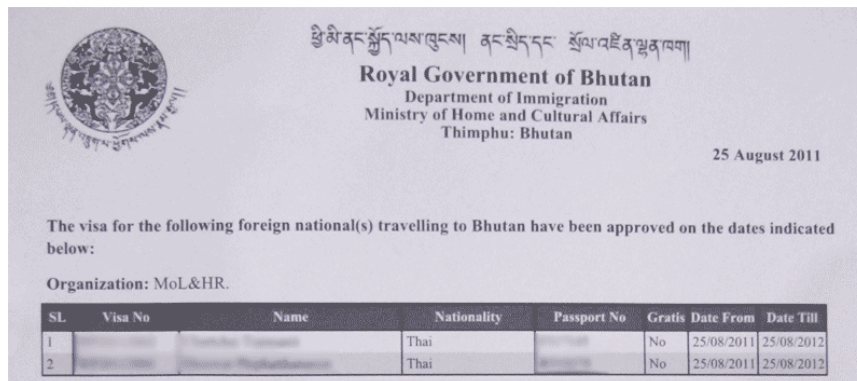
- รูปถ่าย ๒ นิ้ว สัก ๑ โหล
- เข็มและด้ายไว้ซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ขาดเล็กๆ น้อยๆ
- ดินสอ ปากกา ที่ลบคำผิด
- ไขควงชุดเล็กๆ ไว้ซ่อมแซมหรือจัดแงะอะไรเล็กๆ น้อยๆ
- ไม้แขวนเสื้อแบบลวด (แบบพลาสติกอาจจะหักเวลาใส่ไว้ในกระเป๋า) ๒-๓ อัน (สำหรับช่วงมาถึงใหม่ๆ)
- เชือก ไข่มัดของหรือทำราวตากผ้าชั่วคราว
- หนังสาย
- ไฟฉาย
- แวนกันแดด
- ของที่ระลึกหรือของขวัญสำหรับเพื่อนร่วมงาน
- กระเป๋า, เป้สำหรับใช้ประจำวัน
- กระเป๋าเดินทางใบเล็กหรือเป้ใบใหญ่สำหรับเดินทางไปต่างเมือง

วันเดินทาง

ควรมาถึงสนามบินก่อนเวลาเครื่องออก ๓ ชั่วโมง เนื่องจากว่าคนภูมิกฎหมายนิยมมาซื้อของที่ประเทศไทยเป็นอย่างมาก คิวเช็คอินจะยาว แต่ละคนก็มีสัมภาระมาก เจ้าหน้าที่บริการก็น้อยจึงใช้เวลานานมากกว่าปกติ ถ้าหากน้ำหนัก

สัมภาระเกินมากกว่าที่อนุญาตจะต้องเสียค่าปรับ จึงควรพกเงินสด (บาท) มาให้เพียงพอต่อค่าปรับด้วย (อย่าลืมเก็บใบเสร็จไว้ให้ดี)

ในวันเดินทางสิ่งที่ห้ามลืมนำมาเด็ดขาดไม่ใช่ตัวเครื่องบินแต่เป็นใบรับรองการออกวีซ่า ถ้าไม่มีจะไม่สามารถเดินทางได้ หนังสือเดินทางควรตรวจสอบวันหมดอายุว่าครอบคลุมระยะเวลาปฏิบัติงาน (และอย่าทำหาย) เพราะที่ประเทศภูฏานไม่มีสถานเอกอัครราชทูตไทยจึงไม่ดำเนินการเกี่ยวกับเอกสารการเดินทางได้อย่างสะดวก



ภาพที่ ๑๘ ตัวอย่างใบรับรองการออกวีซ่า

กระเป๋าใบที่นำติดตัวขึ้นเครื่อง (Carry on) ต้องไม่มีของเหลวหรือครีมที่ภาชนะใหญ่กว่า ๑๐๐ มิลลิลิตรหรือกรัม โดยเด็ดขาด เพราะถ้าตรวจพบจะต้องทำกลับไปโหลดลงใต้เครื่องหรือต้องทิ้งที่นั่น รวมถึงของมีคม กรรไกร ที่ตัดเล็บ มีดพับ ผลิตภัณฑ์บรรจุแก๊สเช่น กระจ่างสปเรย์น้ำหอม

TIP! ควรพกปากกาติดตัวด้วย เพื่อที่จะได้กรอกข้อมูลลงใบตม. ที่จะได้รับบนเครื่อง

TIP! ในใบวีซ่าจะมีช่อง Gratis ถ้าระบุไว้ว่า Yes จะไม่ต้องเสียค่าวีซ่า ถ้าหากต้องเสียค่าวีซ่าต้องเก็บใบเสร็จไว้ด้วย

TIP! ให้แลกธนบัตรย่อยสำหรับชำระค่าวีซ่าจำนวน 40USD มาให้เรียบร้อย ถ้าหากแลกธนบัตรขนาด 100USD มา ก็จะถูกทอนด้วยธนบัตรย่อย ทำให้เอาไปแลกได้อัตราไม่ดี จึงควรแลกเงินจำนวนนี้มาจากไทยเลยจะดีที่สุด (ธนบัตร ๑ เหรียญสหรัฐมีราคาถูกที่สุด แต่ถ้าแลกมาเพื่อชำระค่าวีซ่าจำนวน ๔๐ เหรียญอาจจะดูน่าเกลียดสักหน่อยแต่ก็สามารถทำได้)

เมื่อมาถึงแล้ว

ยินดีต้อนรับสู่ภูมิลำเนา เมื่อผ่านขั้นตอนการตรวจคนเข้าเมืองและศุลกากรจะมีเจ้าหน้าที่จาก RCSC หรือหน่วยงานที่รับเราเข้าทำงานไปรอรับ จากนั้นก็จะเดินทางไปยังที่พักที่เมืองทิมพู โดยในช่วงคืนแรกๆ จะจองโรงแรมไว้ให้ แต่ถ้าใครที่จัดการบ้านพักได้เรียบร้อยแล้วก็สามารถออกไปพักที่บ้านของตนเองได้เลย ค่าโรงแรมจะต้องชำระเองโดยทางสพร. จะมีการสำรองจ่ายล่วงหน้าให้แล้วจำนวนหนึ่งและต้องเก็บใบเสร็จไว้เป็นหลักฐานด้วย กรณีผู้ที่ทำงานที่เมืองอื่นอาจจะต้องพักโรงแรมนานหลายคืนเพื่อดำเนินการด้านเอกสารหรือรอการเดินทางไปที่ทำงานสามารถเบิกเพิ่มเติมกับสพร. ได้ภายหลัง

การปฐมนิเทศ

ทาง RCSC จะจัดหาคนมาแนะนำการใช้ชีวิต วัฒนธรรมและสถานที่ต่างๆ ในเมืองให้ รวมถึงจัดการต่ออายุวีซ่า, ตรวจสอบสุขภาพ, ทำ Work Permit, พาไปซื้อ Sim Card, เปิดบัญชีธนาคารและบัตร ATM (ถ้าทำงานที่เมืองอื่น ก็จะสามารถเปิดบัญชีที่เมืองทิมพูได้ เวลาจะฝากจะถอนสามารถฝากเพื่อนที่ไว้ใจให้ดำเนินการได้)

วีซ่าและ Work Permit

เมื่อเดินทางมาถึงภูมิลำเนาที่ตรวจคนเข้าเมืองจะปั๊มตราอนุญาตให้อยู่ในประเทศได้เบื้องต้น ๑๔-๓๐ วัน หลังจากนั้นต้องไปดำเนินการทำ Work Permit ก่อนแล้วจึงจะต่ออายุวีซ่าได้ การต่ออายุวีซ่านั้นมักจะได้ระยะตาม Work Permit (แต่สูงสุดไม่เกิน ๑ ปี) ควรตรวจสอบที่ตราประทับบนเล่มว่ากรอกข้อมูลถูกต้องหรือไม่

บางครั้งระยะวีซ่าอาจจะไม่ครอบคลุมระยะเวลาปฏิบัติงานทั้งหมด เวลาวีซ่าใกล้หมดควรแจ้งเพื่อนร่วมงานหรือ Counterpart ให้ดำเนินการก่อนวีซ่าหมดอายุไม่น้อยกว่า ๑๕ วัน (ทางที่ดีควรเริ่มดำเนินการตั้งแต่ ๒ เดือนก่อนหมดอายุ) ค่าใช้จ่ายต่างๆ ทางสพร. ได้เจรจากับทาง RCSC แล้วว่าสามารถเบิกจ่ายจากหน่วยงานต้นสังกัดได้ ในกรณีที่ไม่สามารถเบิกจ่ายได้ให้เก็บใบเสร็จไว้ให้ดีแล้วนำมาเบิกจ่ายจากสพร.

ถ้าหากมีความจำเป็นต้องออกไปนอกประเทศภูมิลำเนา (เช่น กลับไทยไปรักษาพยาบาล) และในวีซ่าระบุไว้ว่าเป็น Single Entry จะต้องทำ Endorse วีซ่าก่อนออกนอกประเทศ โดย Re-entry นั้นสามารถเลือกจำนวนการเข้า-ออกได้ตามต้องการ (ราคาแปรผันตามจำนวน Entry) ถ้าหากออกนอกประเทศโดยไม่ทำการ Endorse จะทำให้ไม่สามารถกลับเข้ามาได้อีกและต้องเริ่มกระบวนการขอวีซ่าใหม่ทั้งหมด จึงต้องระวังในจุดนี้ให้ดี

การปฏิบัติงาน

เมื่อเริ่มปฏิบัติงานตามหน่วยงานที่ได้รับเข้าทำงานแล้ว สิ่งแรกที่คุณควรจะทำคือศึกษาระบบการทำงานของหน่วยงานนั้นๆ ก่อนแล้วทำการปรึกษาเพื่อนร่วมงานหรือ Counterpart ถึงแนวทางการทำงานและสิ่งที่ยากจะทำร่วมกัน หลังจากนั้นจึงเริ่มเขียนแผนการปฏิบัติงาน

การจัดทำแผนการปฏิบัติงานนั้นควรใช้รูปแบบของสพร. และดูตัวอย่างจากแผนของรุ่นก่อนๆ งานที่วางแผนจะทำควรเป็นงานที่ไม่ลำบากทั้งกับตัวเองและเพื่อนร่วมงานจนเกินไปและต้องสามารถทำได้จริง ไม่ควรวางแผนในสิ่งที่ไม่แน่ใจว่าจะสามารถทำได้หรือวางแผนเผื่อไว้จนเกินไป ถ้าหากงานที่จะทำมีความจำเป็นที่จะต้องใช้อุปกรณ์หรือเครื่องมือพิเศษควรตรวจสอบให้แน่ใจก่อนว่าสามารถจัดหาได้หรือไม่

การเดินทางไปทำงาน ถ้าหากที่พักอยู่ใกล้ที่ทำงานก็คงไม่ลำบาก แต่ถ้าอยู่ไกลอาจจะต้องขึ้นรถประจำทาง แท็กซี่ หรือติดรถเพื่อนร่วมงานหรือรถที่ทำงาน คนที่ขึ้นกับการเดินทางระยะทางไกลๆ ก็คิดเสียว่าออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาหารกลางวันสำหรับชาวภูฏานนั้นมักจะนำใส่กล่องข้าวมาจากบ้าน บางครั้งทำงานอาจจะมีโรงอาหารหรือร้านอาหารใกล้ๆ แต่การออกไปรับประทานอาหารกลางวันที่ร้านนั้นเป็นค่าใช้จ่ายที่ค่อนข้างแพงชาวภูฏานจึงไม่นิยมสักเท่าไร

การส่งรายงาน

รายงานผลการปฏิบัติงานนั้นโดยส่วนใหญ่จะจัดส่งทุกไตรมาส รูปแบบของรายงานควรจะใช้รูปแบบของสพร. หรือรูปแบบอื่นแต่ควรครอบคลุมหัวข้อหลักๆ ตามรูปแบบของสพร. รายงานควรจะแนบภาพถ่ายผลงานหรือภาพขณะกำลังปฏิบัติงานด้วย เนื้อหาในรายงานควรสอดคล้องกับแผนงานที่ได้วางเอาไว้ ถ้าหากไม่สามารถปฏิบัติตามแผนหรือมีการเปลี่ยนแปลงควรชี้แจงให้ชัดเจน

ทาง RCSC จะขอให้อาสาสมัครส่งรายงานให้ทาง RCSC ทุก ๖ เดือนโดยจะมีรูปแบบมาให้

การเดินทางไปเมืองอื่นๆ

ถ้าหากมีความจำเป็นต้องเดินทางไปยังเมืองอื่นๆ ตามกฎแล้วจะต้องขออนุญาตเดินทางก่อนโดยใบอนุญาตเดินทางนั้นเรียกว่า Route Permit สามารถขอได้ที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองที่ทิมพู

ผู้ที่ทำงานที่เมืองทิมพูหรือพาโรนั้นจะไม่สามารถเดินทางไปอื่นนอกเหนือจาก ๒ เมืองดังกล่าวได้ แต่ผู้ที่ทำงานที่ต่างจังหวัดจะสามารถเดินทางไปยังจังหวัดที่ตนเองทำงานอยู่ได้โดยไม่ต้องขอ Route Permit トラバドที่ Work Permit นั้นยังไม่หมดอายุ (ต้องพกติดตัวเสมอ) เช่น ถ้าหากทำงานที่ทาซิงจะสามารถเดินทางไปเมืองใดก็ได้ที่อยู่ระหว่างทางไปทาซิง แต่ก็ไม่สามารถเดินทางไปในเส้นทางอื่นที่ไม่ใช่ทางผ่านได้เช่น ถ้าหากทำงานที่พุนโซลิ่งก็ไม่สามารถเดินทางไปบูมทั้งได้เพราะไม่ได้อยู่ในเส้นทาง

การขอ Route Permit ถ้าหากเดินทางในหน้าที่ทางหน่วยงานจะเป็นผู้ดำเนินการให้ (บางครั้งเพื่อนร่วมงานอาจจะไม่รู้หรือละเลยการขอ Route Permit จึงต้องเน้นย้ำให้ศึก่อนเดินทาง) แต่ถ้าหากเดินทางด้วยเรื่องส่วนตัวจะต้องดำเนินการขอเอง เอกสารที่ใช้ขอมีดังนี้

- แบบคำร้อง (ดาวโหลดได้จากเว็บไซต์)
- หนังสือจากหน่วยงานที่ปฏิบัติงานอยู่ ระบุเหตุผลการเดินทาง สถานที่ที่ไปและระยะเวลา
- สำเนาหนังสือเดินทางและวีซ่า

แล้วนำไปยื่นที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง ใช้เวลาประมาณ ๑ วันทำการ

การเดินทางโดยไม่มีใบอนุญาตเดินทางนั้นมีความผิดตามกฎหมาย ถ้าหากตรวจพบอาจถูกปรับได้หรือถูกดำเนินคดี

การเชิญญาติหรือเพื่อนมาเยี่ยม

ชาวต่างชาติที่ทำงานหรืออยู่อาศัยที่ประเทศภูฏานสามารถเชิญญาติหรือเพื่อนมาเยี่ยมเยียนได้ปีละไม่เกิน ๒ คน โดยจะต้องเสียค่าธรรมเนียมการท่องเที่ยว โดยเอกสารที่ใช้มีดังนี้

- แบบคำร้องขอวีซ่า (สำหรับแขกกรอก)
- แบบคำร้องขอเชิญญาติและเพื่อน (สำหรับผู้เชิญกรอก)
- หนังสือจากหน่วยงานที่ปฏิบัติงานอยู่ ระบุชื่อผู้ถูกเชิญ ช่วงเวลาที่เดินทาง
- สำเนาหนังสือเดินทาง (ของทั้งผู้เชิญและแขก) และวีซ่า

ขั้นตอนการดำเนินการอาจจะยุ่งยากสักเล็กน้อย (ผู้ที่ไม่ได้ทำงานที่ทิมพูจะลำบากกว่าพอสมควร)

๑. ผู้เชิญกรอกแบบคำร้องขอเชิญญาติและเพื่อน
๒. ให้แขกที่ถูกเชิญกรอกคำร้องขอวีซ่าแล้วแสกนส่งมาทางอีเมลพร้อมสำเนาหนังสือเดินทาง
๓. นำเอกสารทั้งหมดพร้อมหนังสือนำจากหน่วยงานไปที่กระทรวงการต่างประเทศ
๔. เมื่อกระทรวงการต่างประเทศอนุมัติแล้วให้นำเอกสารอนุมัติพร้อมเอกสารที่เหลือไปยื่นขอวีซ่าที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง
๕. เมื่อได้ใบรับรองการออกวีซ่าแล้วก็แสกนส่งกลับไปให้แขกที่ถูกเชิญ

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยน่ารู้

- ไม่ควรให้คนภูฏานยืมเงินทุกกรณีถ้าหากไม่ยอกทวงแล้วทวงอีก
- ไม่ควรรับปากซื้อของมาให้คนภูฏานโดยที่ออกเงินให้ก่อน (เช่น ได้กลับไทยช่วงสั้นๆ) ควรเก็บเงินก่อน
- ถ้าหากคนภูฏานมาขอซื้อต่อของใช้ส่วนตัว (โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานต่างจังหวัด) เช่น กล้อง โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ แล้วไม่ยอกขายให้บอกไปว่าของมีตำหนิหรือมีจุดเสียบางอย่างจะลดการเข้าซื้ออย่างได้ผล
- ทั้งหมดที่กล่าวมาใช้กับคนภูฏานทุกระดับตั้งแต่เพื่อนร่วมงานจนถึงระดับหัวหน้า
- ควรเก็บใบเสร็จทุกอย่างไว้ให้ดี อย่าให้สูญหายมิฉะนั้นอาจจะเบิกค่าใช้จ่ายกับทางสปร. ไม่ได้
- ใบเสร็จค่าเช่าบ้านให้รวมค่าใช้จ่ายต่างๆ ไว้ในค่าเช่าบ้านให้หมด ไม่ต้องแยกออกมาเป็น ค่าไฟฟ้า ค่าอินเทอร์เน็ตและอื่นๆ
- ในการกรอกคำร้องบางประเภทจะต้องติดอากรแสตมป์ (สีเขียว) ราคา ๑๐ จุลตรัม
- สนัขจรจัดค่อนข้างเยอะในเมืองทิมพูและค่อนข้างดุ จึงไม่ควรไปเล่นด้วย ถ้าหากโดนวิ่งไล่ให้แกลังกัมเก็บหินแล้วขว้างจะได้ผลกว่าหาไม้มาไล่ดี
- สุนัขที่ขึ้นนอนกลางวันแล้วเห่าตลอดทั้งคืน ถ้าเป็นคนขี้รำคาญควรจะนำ Ear plugs มาด้วย
- ภูเขาที่ขึ้นตามข้างถนนและพบได้เกือบจะทุกที่ ทางที่ดีไม่ควรไปยุ่งกับมัน
- ที่นี่แมลงวันเยอะมาก โดยเฉพาะหน้าร้อน
- นมสด Pasteurize ไม่มีขาย (เคยมีแต่เลิกแล้ว) แต่มีแบบกล่องซึ่งแบ่งออกเป็น Toned milk และ Double toned milk แบบแรกจะมีราคาแพงและรสชาติดีกว่า (เล็กน้อย)

- น้ำผลไม้ควรหลีกเลี่ยงที่นำเข้าจากบังคลาเทศ (การผลิตไม่ดี) ของในประเทศมีรสชาติดี
- เนื้อหมูที่นี้มักมีแต่มันแทบไม่มีเนื้อแดงเลย ถ้าต้องการเนื้อแดงต้องสั่งพิเศษ
- ที่ร้านอาหารจะบริการน้ำร้อนฟรี สามารถพกของชาไปชงเองได้ถ้าหากไม่ชอบน้ำร้อนเปล่าๆ
- ร้านอาหารที่นี้ใช้เวลาปรุงอาหารนานมาก ควรไปแต่เนิ่นๆ
- เวลาทำอาหารควรอ่านฉลากเครื่องปรุงดีๆ จะได้ไม่รสเข้มจนเกินไป
- คนที่ทำงานต่างจังหวัดควรฝึกขับรถรับประทานมั่งสวิริติ
- ข้าวสุกนั้นมักมีราคาแพงกว่าข้าวอินเดีย (ผู้เขียนชอบข้าวสุก)
- ข้าวแดงนั้นไม่ใช่ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือแต่เป็นพันธุ์ที่มีเนื้อข้าวสีแดง ราคาแพงกว่าข้าวขาว
- ควรสอบถามถึงวันที่ตลาดเปิดหรือนำของสดมาลง เพราะบางครั้งที่ไปตลาดอาจจะเจอแต่ผักเน่าๆ
- วันอาทิตย์ร้านรวงต่างๆ มักปิดให้บริการ (บางแห่งก็วันจันทร์)
- ในบางพื้นที่ระบบน้ำประปายังไม่ดีพอ ควรจะซื้อถังใบใหญ่ๆ ไว้เก็บกักน้ำ
- ถ้าเป็นคนชอบเล่นเกมส์ควรนำเครื่องเล่นพร้อมแผ่นมาให้พร้อมจะช่วยแก้เหงาได้มาก
- ควรมีไฟสั๊ก ๑ สำหรับเพื่อความบันเทิง (ไม่ควรเล่นการพนัน)
- ถ้าชอบเล่นกีฬาควรอุปกรณ์กีฬาไปด้วยเลยจะดีกว่าเพราะที่นี้ไม่มีให้เลือกน้อยและคุณภาพอาจไม่ดีพอ
- ถ้าเป็นคนติดภาพยนตร์และละครควรจะมีโทรทัศน์สีอาร์ตติสท์ภายนอกมาให้พร้อมเพราะที่นี้อินเทอร์เน็ตช้าและคิดค่าใช้จ่ายตามปริมาณข้อมูล
- ไม่ควรใช้อินเทอร์เน็ตของที่ทำงานโหลดบิตเช่นกัน
- เครื่องคอมพิวเตอร์ควรลงโปรแกรมรวมทั้งนำแผ่นสำหรับลงมาด้วยเผื่อกรณีต้องลงโปรแกรมใหม่
- Virus ทาง USB drive ค่อนข้างเยอะ ควรลง Anti-Virus หรือระวังเวลานำ USB drive ของคนอื่นมาใช้
- ไม่ควรเดินทางช่วงฤดูฝนเพราะมีเหตุการณ์ดินโคลนถล่มบ่อยและหมอกมักจะลงจัดทำให้ทัศนวิสัยไม่ดี
- ไม่ควรเดินทางช่วงฤดูหนาวเพราะบนยอดดอยถนนอาจถูกปกคลุมด้วยน้ำแข็งหรือหิมะเป็นอันตรายมาก
- ถ้ามีเวลารว่างควรออกไปเที่ยวชมสถานที่และงานเทศกาลต่างๆ ให้มากที่สุด
- เวลาจะเดินทางไปไหนไกลๆ ควรแจ้งเพื่อนร่วมงานและหัวหน้าก่อน

- หมั่นดูปฏิทินวันหยุดและเทศกาลในที่ต่างๆ แล้ววางแผนล่วงหน้าจะได้ไม่พลาด
- ตัวเครื่องบินตรุกแอร์มักจะลดราคาในช่วงฤดูร้อน (กลางปี) และฤดูหนาว ถ้าหากมีความจำเป็นต้องเดินทางอย่าลืมขอส่วนลด (ชื่อที่สำนักงานขายเท่านั้น)
- โรงแรมที่นี้มี ๒-๓ มาตรฐานราคาคือ ราคาชาวภูฏาน ราคาชาวต่างชาติที่ทำงานในประเทศและราคานักท่องเที่ยว ถ้าหากต้องเดินทางไปพักแรมที่ใด ควรให้เพื่อนชาวภูฏานติดต่อให้จะได้ราคาถูกกว่า
- โรงแรมบางแห่งให้ส่วนลดพิเศษสำหรับอาสาสมัคร (ส่วนมากเป็นชาวญี่ปุ่นที่มาโครงการของ JICA) หรือบุคคลที่ทำงาน NPO ควรสอบถามจากเพื่อนชาวต่างชาติอื่นๆ ถึงชื่อโรงแรมและส่วนลด
- ควรถ่ายรูประหว่างทำงานหรือผลงานเป็นระยะ เพื่อจัดทำรายงาน
- ควรอ่านและทำการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับประเทศภูฏานก่อนเดินทางมา
- ฤกษ์งามยามดีจะมีแจกตามจุดต่างๆ (ฟรีเพราะรัฐบาลณรงค์ให้ใช้) แต่คุณภาพอาจจะไม่ค่อยดีนัก
- ควรยืดออก พกถุง (ผ้า) เวลาไปจับจ่ายซื้อของเพราะถุงพลาสติกมักไม่ค่อยมีแจก
- ผู้ชายภูฏานมักคิดว่าเป็นการให้ทำถ้าหากมีการถูกเนื้อถูกตัวแล้วไม่ว่าอะไร แม้ว่าจะเป็นการหยอกล้อฉันท่เพื่อนก็สามารถคิดเกินเลยไปได้เหมือนกัน สุภาพสตรีควรระวัง
- ผู้ชายภูฏานเดินจับมือกันเป็นเรื่องปกติ ไม่ใช่เกย์แต่เป็นเพื่อนสนิท
- พระที่ภูฏานสามารถถูกเนื้อต้องตัวผู้หญิงได้ อีกทั้งยังขับรถ ร้องรำทำเพลง เล่นกีฬาเฮฮาได้อีกด้วย
- พระที่ภูฏานถ้าหากมีชั้นสูงๆ จะสามารถไว้ผมยาวหรือนอนที่บ้านได้
- ชาวภูฏานแต่งงานและมีลูกเร็ว จึงไม่ต้องแปลกใจหากพบสาวอายุน้อยๆ แต่มีลูกแล้ว ๓ คน
- ชาวภูฏานบางส่วนอยากแต่งงานกับชาวต่างชาติเพื่อที่จะได้เดินทางไปต่างประเทศหรือต้องการมีชีวิตที่ดีกว่า จึงควรระวังความสัมพันธ์ให้ดี อย่าปล่อยให้ไปไกลเกินที่จะควบคุม
- ถ้าหากไม่ลำบากจนเกินไป การเรียนภาษาของคาจะมีประโยชน์ในชีวิตประจำวันมาก
- หนังสือที่ขายที่นี้นำเข้ามาจากอินเดียจึงมีราคาถูก (เว้นของนำเข้าจากประเทศอื่นๆ)
- ไม่ควรวิจารณ์ราชวงศ์และเชื่อพระวงศ์โดยเด็ดขาด
- ซื้อชุดโกะหรือคิราไว้สักชุดเวลาไปทำงานหรือไปร่วมงานต่างๆ จะดีมากอีกทั้งยังเก็บไว้เป็นที่ระลึกได้

- อย่าเชื่อคำรับปากของชาวภูฏานมากนัก อย่าถือสาถ้าหากเขาจะลืมเรื่องที่รับปากหรือไม่ทำเลย
- ชาวภูฏานไม่ตรงต่อเวลา อย่าถือสาถ้านัด ๙ โมงแล้วมาบ่าย ๒ พร้อมด้วยเหตุผลคำแก้ตัว ๑๐๘
- อย่าคาดหวังว่าชาวภูฏานจะปรับเปลี่ยนหรือพัฒนาไปในทิศทางที่เราหวังหรือแนะนำ (เราเปลี่ยนคนอื่นยาก แต่เปลี่ยนตัวเองง่าย) จึงไม่ควรไฟแรงจนเกินไป (อาจจะไหม้ตัวเองได้)
- **การไม่เป็นเจ้านี่ชาวภูฏานเป็นลาภอันประเสริฐ**

เว็บไซต์ที่น่าสนใจ

หนังสือพิมพ์ Kuensel	http://www.kuenselonline.com
หนังสือพิมพ์ Bhutan Observer	http://www.bhutanobserver.bt
การไปรษณีย์ภูฏาน	http://www.bhutanpost.com.bt
ธนาคาร BnB	http://www.bnb.bt
ธนาคาร BoB	http://www.bob.bt
Bhutan Telecom	http://www.bt.bt
สถานกงสุลกิตติมศักดิ์ไทย	http://www.royalthaiconsulate.bt
สถานเอกอัครราชทูตไทยประจำกรุงธากา	http://www.thaidac.com
Drukair	http://www.drukair.com.bt



ภาพที่ ๑๙ เตือนสติการให้ยืมเงิน เครดิต: เขี้ยดิสคัฟเวอรี