

# 鐵馬

# 溫泉行

■ 作者：陳淑萍醫師

公會主辦的旅遊活動，近年來的趨勢，是朝國內旅遊發展，因為主辦國外旅遊天數過長且價格不易控制，再加上目的地選擇不易，以致參加人數較少不易成團；相對而言，國內旅遊天數較短，且價格相對較低，加上不必自己開車，又可以沿途欣賞風景，大家參加的意願較強，而成為首選。

以前公會所辦的國內旅遊，大多為兩天一夜的旅遊，有會員醫師建議可否改為當天來回的旅遊？既然有會員反映，再衡量聯誼委員會的預算情形，可以試著舉辦當天來回的旅遊，看看反應如何再說。至於必須當天來回的旅遊，不能選太遠的目的地，現在雖然可以利用高鐵移動，但單價過高是致命傷。因此目標區大約只能落在彰化以西的西部地區，與宜蘭以北的東部地區，在參考了數個行程後，選擇了東北角與宜蘭的一日遊。

早上起來，風和日麗讓人滿心歡喜，非常期待這次的旅遊。搭上遊覽車後，先享用



隧道北口「制天險」

早餐，吃飽了才有力氣去玩，等大家都吃得差不多了，開始自我介紹，大部分都是老面孔，也有一些新面孔參雜其中；接著進行餘興節目——腦筋急轉彎，導遊將遊覽車分為前半部與後半部，展開大對抗，各種無厘頭的問題與答案紛紛出籠，讓大家為之噴飯；而後再進行支援前線遊戲，前線的各種要求需要靠大家通力合作予以滿足，更要比對方速度更快才能獲勝，勝利的一方不僅獲得糖果的獎勵，更有處罰對方的特權，如此更激起大家求勝的欲望，時間在不知不覺中流逝，第一站福隆遊客中心就在轉

眼間抵達了。

第一站的主題是騎鐵馬，從福隆火車站開始，穿越舊草嶺隧道，抵達石城火車站，還可以遠眺龜山島。舊草嶺隧道總長2167公尺，是台北縣與宜蘭縣共同指定的縣定古蹟，原為火車通行之隧道，因北迴鐵路改道修建後廢棄封閉，於97年才改建成自行車道。福隆火車站是東北角海岸自行車道的中心，再加上出名的福隆便當，所以一到假日，到處都是鐵馬，尤其每個人的技術與體力都不同，再加上腳踏車的狀況也不易掌

握，所以剛出發時有些小意外發生，騎了一小段路後，離開了人潮與車潮，也經過了人和車的磨合與適應，大家都可以騎的得心應手，開始享受大自然的風光，也享受和風拂面的舒暢與涼爽。從隧道北口「制天險」門額下進入舊草嶺隧道後，眼前一片黑暗，只有牆上少許的燈光為我們引路，大家一起奮力騎向隧道的另一端，出了舊草嶺隧道南口「白雲飛處」門額就到了石城海邊，看到了在薄霧中若隱若現的龜山島，朦朦朧朧中展現一種神祕的美，更吸引遊客想一探究竟。稍事休息、補充水分後，



隧道南口「白雲飛處」



薄霧中的龜山島





冠翔溫泉會館泡腳池



大樹公



力阿卡從三元宮出發

沿原路折返，再次進入隧道後，才發現隧道的好處，它擋掉了炎熱的陽光，讓我們能乘著微風與蔭涼，邊騎鐵馬邊與三五好友閒聊，充分享受悠閒的旅程，把平日工作時累積的壓力完全釋出，這就是旅遊的最大功能與魅力了！

運動了一上午，感覺早餐消化殆盡，大家都已經飢腸轆轆，該向第二個目標—午餐邁進。午餐選在礁溪冠翔溫泉會館吃自助餐，菜色豐富且多樣化，大家都非常高興可以在被操了一上午後，享受這麼豐盛的午餐，唯一美中不足的是，因為飯店的疏失，大家預定的座位被占用，只能被擠至角落；

不過在大家心中，坐在哪裡並不重要，趕快把肚子填飽才是重點，看到美味的佳餚向我們招手，不趕快進食的人真是笨蛋一枚。吃飽喝足了之後，根本不想移動身體，只想當場躺平，但是看到旁邊的溫泉設施，既然來了，怎能入寶山而卻空手而回？即使剛吃飽不適合泡溫泉，至少也該泡泡腳，讓池中的小魚也飽餐一頓，帮大家去除腳部的角質，腳部的肌肉泡在溫泉中達到放鬆的目的，大家也可以放鬆心情，聊些八卦，談些五四三的瑣事，讓午後時光在非常悠閒與輕鬆的心情中度過。

接著要去內城社區，搭乘力阿卡(動力鐵牛拖曳車)進行社區農村漫遊。這是由政府與

當地社區共同合作的休閒農業區總體營造工程，一方面提供當地民眾作為休閒場所，另一方面可以做為旅遊景點，增加觀光收入，創造政府、社區與遊客“三贏”的局面。從當地的信仰中心—三元宮出發，穿越大街小巷，探訪內城山圳、大樹公、運米碼頭、渡船頭公園等，再從田間小徑與夕陽餘暉中回到了三元宮，結束了一天充實的行程，待祭完五臟廟後，就可以打道回府了。

此次旅遊活動，參加的會員醫師反應還不錯，我也請參加的會員醫師填寫問卷調查，希望大家不僅表達參加這次旅遊的意見，也提出對公會旅遊活動的建議，作為以後舉辦活動的參考。公會是大家的，期望所有會員醫師能積極參與公會活動，勇於表達意見，讓公會能真正服務到有需要的會員，如此才是大家之福。



渡船頭公園



渡船頭公園



田間小徑

