



安仁古鎮-孔喬國際公學學堂



熊貓-國寶級生物

發行人：趙劭芸

總編輯：翟文英

會址：11053 台北市信義區基隆路二段  
131-14 號 6 樓

電話：886-2-27358527

電子信箱：cyecyha0917@gmail.com

網址：<https://www.cyecyha.org.tw>

戶名：社團法人中華雨爾健康關懷協會

匯款銀行：合作金庫銀行三興分行(006)

匯款帳號：1405-717-332532

發刊日期：中華民國 107 年 05 月 01 日

(對內刊物非賣品)

## 記四川知性暨感性之旅

2018.04.19~04.24

秘書處

### 啟程

時間匆匆來到 4 月 19 日，由去年底規劃著要前往成都及重慶 2 地的行程，終於要出發哩！在桃機會合後，辦理登機手續先飛往香港，再轉機至成都；約 1 小時後抵達香港，在機場繞來繞去，終於到達轉機的登機門，於晚上 9 時 15 分登上飛機，才坐定沒多久，親愛的機長廣播，因為成都機場的流量管制，預定 11 時 50 分飛機才會起飛(原來是預定到達成都的時間)，是晚上不是中午耶！超級傻眼，出國多次，就算飛機延誤，也沒如此誇

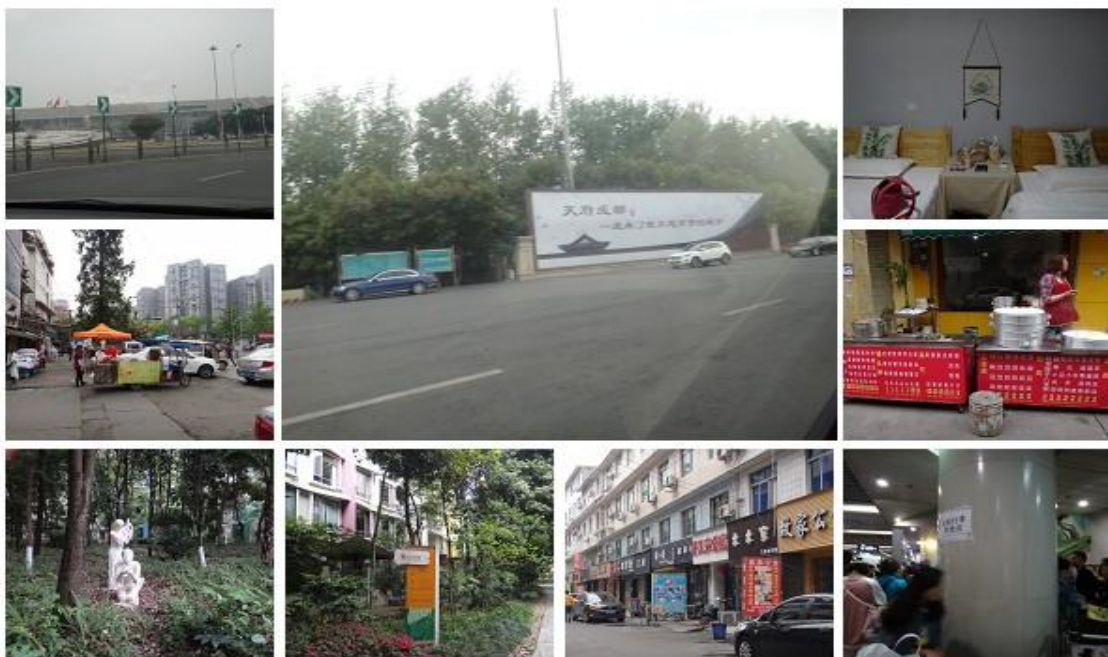
張。但是同機的乘客，除了初聽到廣播有人唉了幾聲，大家都很淡定的坐在位置上，很認命的等著，沒有人有怨言，不像國內有時因氣候造成航班延誤，立馬有人對著工作人員大吼，難道真得是「橘生淮南則為橘，生于淮北則為枳」，生於海峽兩岸的人，也造就不同的個性；辛苦的空姐發了餐包及水給大伙解饑，用餐完了就開始打盹，不知過了多久，飛機終於起飛了，邁向了此次行程的第一站成都！

## 抵達成都 第一印象如此遙遠

凌晨 3 點 10 分左右抵達成都，大家好像要快快離開機場，都衝的很快！但似乎不是只有我們這班飛機延誤，同時有 3 個班機抵達，難道這是常態嗎？出了機場，搭乘共享車，師傅人很好，載著我們找到住的地方，還幫忙叫醒老板（訂民宿，太晚到老板已睡了），聽到我們是從台灣來，就說不容易啊！大半夜一定要看到我們走進住宿處才把車開走，感受到同是中華兒女的關心；在辦住宿手續時，看民宿老板接到電話，對方需要老板去機場接，可憐的老板只好叫醒另一位工作人員，去接機啦！沒有抱怨，一直說著沒事！沒事！看來飛機延遲到達，當地業者已習慣哩！我們住宿房號為 205，想著剛才在香港的登機門也是 205，回去一定要買張有 205 組合的大樂透，看會不會中獎。梳洗完後近凌晨 5 點，小睡一下，出去看看成都清晨的樣子，我們

住處剛好是成都雙流區較為熱鬧的區域，很多旅館、民宿都集中在附近，因為離機場較近（雖說近，開車由機場到這兒也需要 30 分左右，以當地人的標準而言，算近），走去吃早餐，價錢很親民，口味也不錯！至此對於成都除了飛機延遲外，其他印象還不錯！

今天的行程是拜訪華道生態園區，洽談未來合作的計畫；9 點左右當地朋友來接我們，先至其家中會合，再一起出發前往華道生態園區。朋友所在的小區，儼然為城市中的小森林，進入小區後，又分成好幾個區塊，每個區塊都有一個小公園，有著茂密的樹木，走在步道上，彷彿置身在森林中，很舒服！後來在成都的街道上，看著都是樹木，想著這應是有計畫的規劃，讓整個城市像公園一樣，至此我們仍在雙流區，尚未踏入成都市中心！



成都機場外觀(左上)；成都早晨街景(左中)；小區中的公園(左下)  
成都街景(中上)；小區一景(中左下)；成都住宿處街景(中右下)  
住宿 205 號房(右上)；親民的早餐店(右中)；機場待領行李區(右下)

## 安仁古鎮 濃濃民國文青風

離開朋友家，先到朋友推薦的安仁古鎮，據說中國的古鎮不下百來個，惟有此古鎮與其他古鎮不同，沒有很商業化，仍保持著民國初期的樣貌，處處透露著民國時的文青風，不知是因為非假日或是現代人比較喜歡熱鬧，來古鎮的人不多，讓我們有足夠的時間細細體驗著民國文青風，想著那個年代的人們過的日子；中午在此用餐，同行友人怕我們對當地的食物不習慣，點的菜算清淡，又帶我們吃當地特有的，即台灣稱的甜酒釀，但裡面加了小米與麵粉混合而成，似麵疙瘩的麵

食，但又沒有那麼有咬勁，很特別的小吃；值得一提的是古鎮中設有孔喬國際公學，致力推展「禮、樂、射、御、書、數」六藝，對照古鎮的的民國風，真讓人有回到過去的感覺，本來朋友要帶我們到學校參觀，但認識的人剛好進成都市開會，只好在外面照了幾張照片，算是看過了！中國目前到處都在推動復興文化，保留文化，反觀台灣...！（心中唉了幾口氣）；在觀光點看到很特別移動式滅火器及疏散引導箱，這與台灣好像很不同。



第一列(由左至右)：古玩一條街、國際孔喬公學、古樓、商店街傘海

第二列(由左至右)：午餐、移動式滅火器、黃包車、充滿文青氣息之琴藝館

第三列(由左至右)：文青咖啡館、戲台、甜酒釀、咖啡店外觀

第四列(由左至右)：有軌電車、電車侯車亭、魏明倫文學館（當地學者）、仁安戲院(有營業喔)

## 華道生態園區 與自然合一

接著打車到達華道生態園區，取名華道之意即中華文明的傳承與創新之道。華道生態社區（又名：漢美莊園）位於中國四川省崇州市，是由多位企業家發起的公益項目，也是中國第一個正式加入 GEN 的社區。主要由一群來自上海、北京、成都、台灣...等等都市的有志之士，有感于生活環境越見的污染，嚮往于草木花香、詩書耕讀的桃花源記生活，於是就一起，起而行動...，在這兒生活都是自給自主。朋友先帶我們一起在園區的哲學步道走走，了解園區目前的情形，已建置完成 2 棟大樓，每棟有 40 戶，每戶之戶型為 2 室 1 廳；預定蓋 7 棟大樓，以北斗

七星的方式排列在園區，每棟建築物則以八卦為其外形，象徵天人合一，整個園區充滿老祖宗的智慧。拜訪園區的秋蓮董事長，討論未來合作的計畫。晚餐在園區內，由廚師用園區栽種的蔬菜，製作成美味可口的菜餚，與後來幾天的飲食比較，這一餐應屬最清淡的一餐。晚飯後在園區散步，很安靜體會與自然融為一體的感覺；隔天早晨被春雨吵醒，下雨的成都又是另一番景緻，想著我們去看熊貓，老天太不給面子了，居然下起雨來！（註：晚上住房房號又是 205）。

用過早餐，帶著滿滿的能量及不捨的情緒，向我們今天的目的地出發。



上(由左至右)：哲學大道、清淡營養的晚餐，與莊會長（左一）、童姐(右一)合照、污水處理器、悠閒的鴨子

中(由左至右)：聽取童姐簡介、園區一景、玫瑰孵育區、園區標示牌

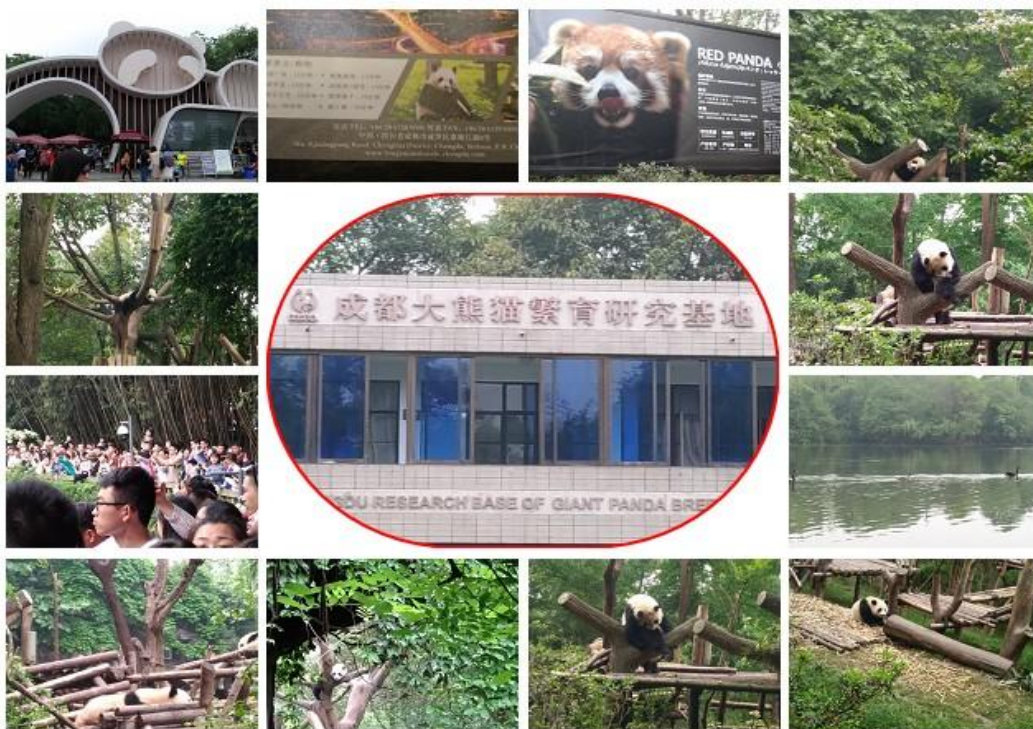
下(由左至右)：園區模型、與董事長討論合作事宜、與劉董事長（左二）、莊會長（右一）、童姐（右二）合照、205 號房一隅、華道生態園區入口

## 熊貓基地 具療愈的國寶級生物

熊貓國寶-我們來啦!這是此次行程的重點之一,放鬆心情去看熊貓,出發後即不再下雨了,老天真是愛我們,經過約莫近1小時的車程,行駛到熊貓大道(好可愛的路名)時,開始塞車,一想今天是假日,難怪有這麼多車與人,到達門口朋友去停車,讓他的太太帶我們進入園區,沿著指標走,終於看到幾隻熊貓,但都懶懶的躺在地上或架子上,突然一陣騷動,原來有人發現在樹枝間掛著一隻熊貓,剎那間只見許多手機舉得高高的,只為將卡哇伊的身影拍下來,接著又有人發出驚嘆,原來在架子上的熊貓動了一下、吃著劍竹,所有的人都被融化了,多療愈啊!人雖然多,大家被擠在人群中,但看著這群國寶級的生物,做著可愛笨拙的動作,所有的等待都值得哩!

在園區繞著,鑑於越晚人越多,所以和朋友決定,已經看到可愛的熊貓,目的已達,

可以出園區啦!朋友帶我們去吃最流行的農家菜!因為怕我們辣到心痛,所以仍以清淡飲食為主,至此好像還沒吃到當地的菜(本想試試有多辣卻一直沒機會,晚上自己去找找吧!)。餐後把明天的高鐵票買好,在中國現在搭乘高鐵,購票皆採實名制,台灣同胞得到窗口購買,無法用機器購買,在便利性上略輸台灣!買好票回飯店,終於可以休息休息,至此我們仍在成都市外的2.5環,未進入成都市中心,而他們的高鐵站因前往的省份、車種不同,高鐵站就依東、南、西、北方向各有一個車站。因我們將前往重慶,故在成都東站搭車。晚餐終於有機會自己點菜,一定要吃個道地的成都菜,請服務員推薦,據說水煮肉是當地菜,待端上來再一次傻眼,浮著一層紅紅的辣油,不是水煮肉嗎,肉在那兒?口味果然很道地,滿足啦!



右(由上而下):玩耍中熊貓(一及二)、天鵝湖、玩耍中熊貓  
中(由上而下):標示牌、研究基地大門、玩耍的熊貓  
左(由上而下):園區入口、掛在樹上的熊貓、看人還是看熊貓、玩耍的熊貓

## 高鐵 交通建設的重點

早上起來很悠閒的吃過早午餐，慢慢拖著行李來到高鐵站(住宿飯店在高鐵站對面)；此次前來大陸發現有很多共享的商業模式，像我們住宿飯店不供早餐，但樓下有一間餐廳，15元的人民幣吃到飽，中西式餐點都有，不過不太習慣他們似乎不喝咖啡，來了3天都沒喝到咖啡，有點想念咖啡的味道。進入車站前須先經過安檢及核實身份，和搭飛機一樣，今日為週日人頗多，進入車站月台即有30個，剪票口當然就有30個，大大的電子螢幕呈現何時可剪票，所以利用時間在車站觀光了一下，中國現在對於交通建設非常積極，鐵路建設即為重點建設，據說已將國父實業計畫中規劃的鐵路網，一步一步的建

設完成。高鐵和台灣的高鐵差異不大，亦很平穩。由成都到重慶幾乎1小時就有1班車，尚稱便利，車程約2小時(停靠4站即達)，票價154元人民幣，以台幣計算約700元左右，亦很親民。出了重慶車站，看到一則求職標語「不談夢想的工作，只是賣身契」，很有感覺，您覺得呢?和大家分享!

出高鐵站直奔住宿處，今天住的是公寓式住房2室1廳，位於重慶市最熱鬧的市中心(觀音橋附近)，類似台北的西門町，搭乘的出租車好不易突破塞車，將我們送到住宿處；大陸現在的一線城市都有一個共同的問題，就是塞車，如何解決，考驗著開車人的智慧。



上(由左至右)：成都東站外觀、剪票口、剪票口上方螢幕(顯示班車時間)

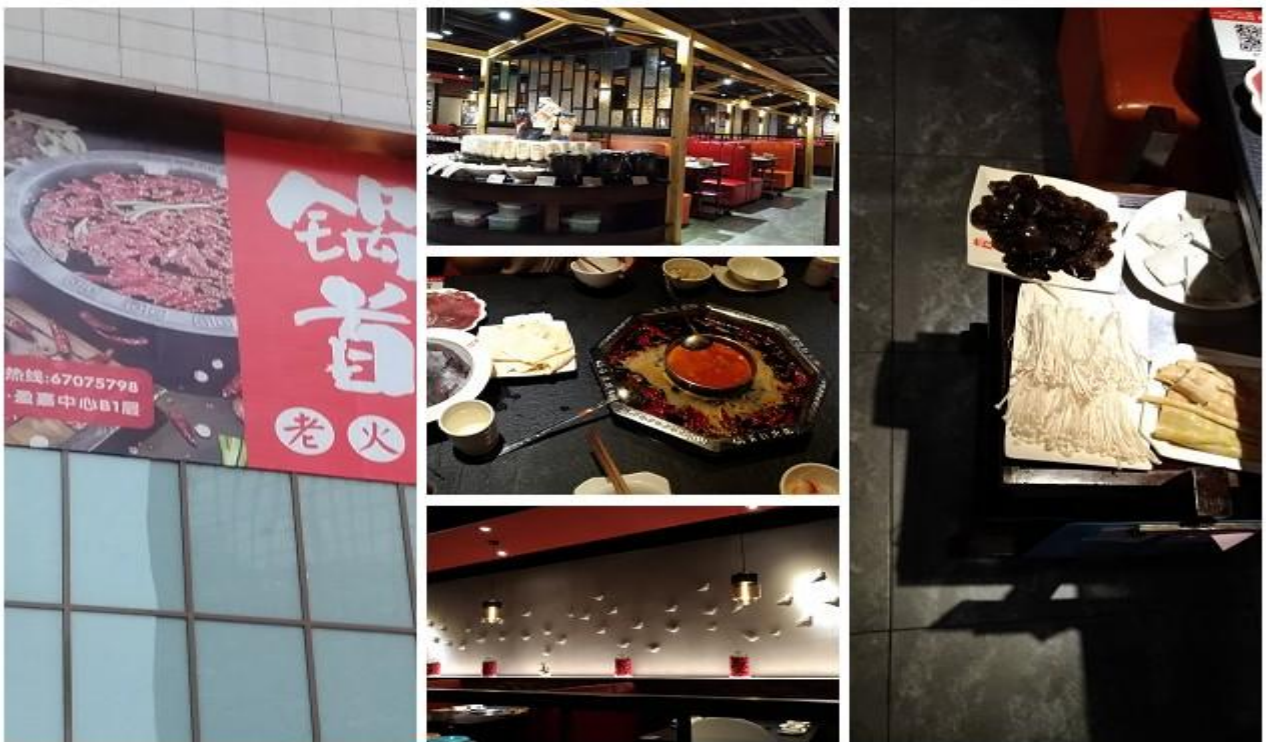
中(由左至右)：和諧號(高鐵)外觀、實名制高鐵票、重慶北站月台

下(由左至右)：招募員工廣告、觀音橋街景(金飾店用小螞蟻搬金磚)、觀音橋街景

## 重慶 抗戰陪都 處處火鍋味

還沒到重慶前，就有朋友說成都一條街上大約10、20步一間火鍋，到重慶就變成3、5步就有一間火鍋店，既然來到重慶肯定要嚐嚐，大家猜到了嗎…就是麻辣火鍋，在熱鬧的市區路上逛著，就看到一間「鍋首火鍋店」，給他走進去，不敢點純麻辣鍋，點了一個鴛鴦鍋，店長很好心告訴我們點5、6樣配菜就可以吃得很飽，果然是吃得很盡興！而

重慶屬於山城，在近郊區的地方，可以看到依山而建的房子，載我們的師傅也說，在這兒使用導航，有時也導不到路的，因為門口有路、門後也有路，據說有一條鐵路還穿越住家；就城市的地形而言，抗戰時被選為陪都，的確地形有其險要性。遙想三國時劉備得以在此與曹操、孫權抗衡而三分天下，其地勢的重要性不言而喻！



左圖：火鍋店招牌；中上：店內陳設；中中：鴛鴦鍋；中下：店內一隅；右圖：火鍋配料

## 磁器口 嘉陵江口思古悠情

磁器口古鎮原名瓷器口鎮、白崖鎮、白岩場鎮，因明帝朱允炆退位後隱居於此，也叫龍隱鎮，位於重慶市沙坪壩區，比鄰嘉陵江。自明、清時期以來磁器口一直是重要的水陸碼頭，為嘉陵江下游物資集散地。磁器口是重慶主城區內少有的能領略老重慶風味

的地方，也被稱為「小重慶」，現已成為重慶市的一個著名景區，來訪的遊客絡繹不絕；內有特色小吃陳麻花(除了原味，還有椒麻口味喔)、古鎮雞雜、毛血旺等。總共有12條街巷，街道大多是明清建築風格，街道由石板鋪成，沿街店鋪林立。走在古街道、見到

嘉陵江時，李白的「朝辭白帝彩雲間，千里江陵一日還，兩岸猿聲啼不住，輕舟已過萬重山」的詩句，就一直在腦海中浮現，過去的地理只在課本上讀，現在身歷其中，那份感動很難言喻！雖然此江陵非指嘉陵江。中

午點餐時，告訴店家，不要太辣、不要太鹹、不要太油，店家可能很納悶的想著這一群人來自何處？但廚師很盡責的達到我們的需求，清清淡淡的菜餚，也是旅途中吃的最不道地的一餐。



左上：店家招攬顧客、街道上皆是遊客；左下：熟悉的飲料店(COCO)磨豆漿機  
中上：磁器口入口；中下左：嘉陵江；中下右：橋景  
右上右：冒氣冰淇淋；右上左：洪七公叫化雞；右下：磨豆漿機

## 萬壽福居 像家的福利院

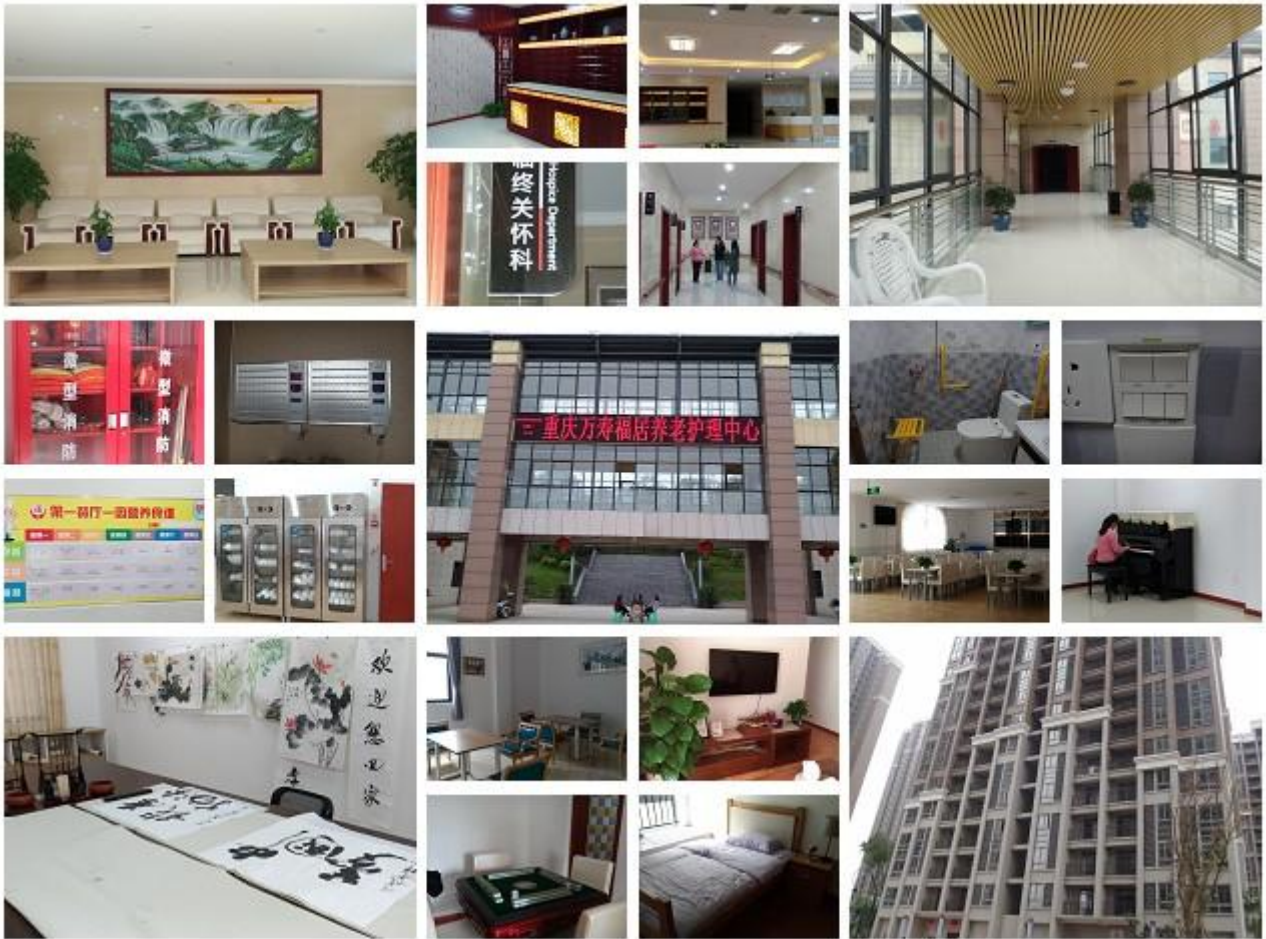
下午來到我們此行的另一個重點，參訪萬壽福居，此屬於醫養結合綜合型養老機構，包含醫院、老人公寓、老年大學及養護機構。由當地的人與政府簽訂合同，採公辦民營的方式經營，依照個案失能程度分別入住在不同型態的機構，在養護機構收住的對象，以

輕度失能為主；老年大學開設有各種課程，社區的民眾要參加也非常歡迎；老人公寓有2棟計18層高，每層10戶，每層樓有1戶為該樓層的管理者，房型分為1室1廳及2室1廳兩種，房內提供基本設備(床、電視機、沙發、空調等)，老板強調要讓入住者有家的



感覺，因此與一般老人住宅不同，更加了貼心的想法，福利院主要管理者為台灣的孩子，努力的將老板的理念落實，整個空間與環境

很寬敞、舒適；與老板就營運及管理進行意見交流，並討論如何增加客源及未來互相交流的合作事宜。



醫院門診大廳		中醫門診	藥局外觀	陽光走廊(連接醫院與養老護理中心)	
		臨終關懷科門診	門診		
消防設施	紅燈顯示區	萬壽福居養老護理中心大門		養老護理中心住房衛浴設備	養老護理中心住房浴室開關
養護中心餐廳菜單	餐具消毒車			養老護理中心餐廳	老年大學音樂教室
老年大學繪畫教室		老年大學益智教室	老人公寓2室1廳客廳	老人公寓外觀	
		老人公寓樓層管理室	老人公寓單人房		

## 盈田中西醫院(企業) 具行動力又有心的院長

此與萬壽福居截然不同，醫院要將5、6樓做為護理院(如台灣的護理之家)，院長就此向我們徵詢意見，針對環境及照顧動線給予建議，也討論下半年度合辦論壇的可能性；院長在我們要返回台灣當天的中午請客，席間就台灣長照發展，一路談到未來合作的方向，雖說用餐時討論公事，容易造成

消化不良，但在院長強力行動的影響下，完全沒心思想其他的事，院長是80的孩子，除了是醫院的院長、也是企業體的負責人，真是長江後浪推前浪，要拚才會贏！結束午餐，由院長派救護車送我們到機場，到機場坐過大巴、計程車、捷運，搭救護車還是第1遭，難以忘懷的經驗！也為此程畫上完美的句點！



由左至右：與劉院長(左二)合照、醫院外觀、彼此交換意見、交換名片、送我們至機場的救護車

## 返程

6天5夜的行程，轉眼即結束，沿途到處受到朋友的照顧，真得是滿心感謝，應了「在家靠父母，出外靠朋友」這句話的真諦！6天在成都看到城市花園、安仁古鎮滿滿的民國文青風、華

道感受到人與自然的合一、高鐵的便利及交通建設的快速、磁器口見證到港口的繁華及歷史的滄桑、萬壽福居見到老板的堅持及台灣孩子的努力、盈田企業見到院長的行動力與企圖心；此行不

虛，收穫滿滿，當然這次只是開始，未來與大陸的交流將持續！如果這次沒有跟上的人，下次一定一定要跟上喔！（亦可上臉書粉絲團按讚喔）

