

# 韓國旅遊記

## 實抒情

太陽中醫診所 方信盛 醫師



後學去年家族與員工旅遊都去韓國，此國有一股充滿生機蓬勃氣息，一年去韓多處城市，最大的感受就是充滿了幸福感與創新感。從街景、室內設計、地鐵甚至海岸列車等，再到人群和生活節奏，一切都井井有條卻不呆板。

感受與記憶點最深的是與家人一起慶州漫遊，探索新羅文化遺產，感受古都的魅力。另外，還有安排行程去釜山海上龍宮，其結合海、龍、觀音、大佛，守護著健康平安。秋冬之際，員工旅遊去了一趟首爾，橙紅的楓葉與金黃的銀杏交織成動人的畫卷，充滿詩意與浪漫，「楓」情萬種美得不像「畫」。期間除了漫步都會中最詩情畫意的街區，也閒逛潮流與創新交匯的各商圈，琳瑯滿目，目不暇給。除了著名的逛街天堂外，還擁有許多富含歷史意義的古蹟與遺址值得深度漫遊。除此之外，多數熱門韓劇或電影都會選擇具代表性的景點作為拍攝地，可讓遊客欣賞美景之餘，也可感受韓國文化氣息。另外，順遊一些主題公園或樂園，還有可人的動植物園，無形中皆可使身心靈充滿能量。

無論是職場人、大學生還是家庭婦女，愛好都不是遙不可及的奢侈，但有時也會比較過度而失之偏頗。不管男女老少，大家都很愛打扮自己，年輕韓男早晚洗澡護膚噴香香，韓女更是精緻到頭髮絲與顏面保養，化妝常超過一小時，大爺會穿西裝革履不邈邈，也可見高齡奶奶也裝扮的容光煥發去咖啡廳和姐妹見面。很多時候事情能不能辦成，靠的就是整齊亮麗的穿搭加上一張會說話的嘴。韓人特別尊重彼此空間的生活禮儀，人不需要長得多漂亮或多帥氣，但要乾淨、有禮貌、有開朗笑容才討人喜愛。每個人都在默默努力，讓城市生活更有生機。

吃的雖然貴一點但既然來了就嘗試一番，如韓牛、炸雞、海女餐等，習慣這個物價以後也還好，食品安全有保障，少了很多疑慮。論及韓食，也頗具特色。除了大眾所熟知的泡菜、泡麵、部隊鍋、年糕、燒烤等以紅色辣味佔據視覺特色外，還有許多味道溫和的傳統佳餚。如童子雞內塞入人參、糯米、紅棗燉煮而成的參雞湯；將麵條浸泡於冰涼牛骨湯或蘿蔔泡菜湯中的冷麵；用牛骨熬煮成乳白色湯頭的雪濃湯等。這些佳餚即使不很辣，也能品嚐出韓國特有的風味，對無辣不歡的人來說更是不可錯過的道地辛香。至於飲品方面，咖啡文化在韓國大致上如同台灣便利商店般普及，不論是一大早還是餐後休息時光，咖啡幾乎成為隨手

可得的日常飲品。韓國咖啡廳遍佈各地，密度與便利商店不相上下，是體驗韓國生活與文化不可或缺的一環。

有時曾想，旅行重要嗎？旅行對人生有何意義？這問題有點矛盾，看似簡單也很複雜。通常大眾都會覺得努力工作才會快速累積財富、人脈、經歷，旅行不是重點，等到退休或有錢有閒了，再去享受與體驗世界也不遲。坦白說也對，但有時事實並非如此。社會心理學的研究指出，國外經歷與創造力之間有著強烈的正相關。其研究發現，長期接觸不同文化的人，大腦的認知彈性會顯著提升。當人們被迫在陌生的環境中生存，其大腦必需重新建立連結來處理新資訊。因此，旅行不只是觀賞風景、吃飽喝足、放鬆心情，主要是可去重組成新的神經迴路。長途旅行歸來後，性格可能發生了三大轉變，其一是開放性大幅提升，對新事物不再抗拒。其二，情緒穩定度增加，尤其面對混亂狀態更不會焦慮。其三，可提升親和力，與陌生人互動更懂得同理心。所以，旅行是高強度的不確定性訓練，因而可以對抗面對的焦慮。有意義的旅行，不是為了證明曾去過哪裡，而是為了在回歸日常生活時，能夠用不同的視角，去解決難以處理的問題。真正的修行，是與自己和解，然後重新出發朝著目標邁進，或許這也是旅行的意義之一吧！





