

游文治 醫師 英國家庭與婚姻治療專家 台灣團體心理治療學會認證治療師及督導師  
董氏基金會心理衛生組諮詢委員 業餘旅遊領隊 駐校心理醫生

勤務(OFFICE)：游文治診所暨身心保養所 負責人

台灣 403 台中市西區美村路 223 號

電話：04 2302 9995

傳真：04 2302 1301

E-mail：yu.winston@msa.hinet.net

時間：2013 年 5 月 8 日(三)，1200-1400

地點：高學醫學大學 校園內

主辦：高雄醫學大學 人文社會科學院

## 題目：自助旅行的方法與意義

古人云：讀萬卷書，行萬里路

有好奇心，看了書面記載，總想要去實地親身驗證一下，看看地圖與地形是否完全相符合，旅行可以鍛鍊你的知識是否確實？你的身體是否能夠運動到你想去的地方？你想看的風景是否春、夏、秋、冬都展現一樣的風貌？你所想拜訪的人是否依然青春健在？你所想看的戲劇今天仍在上映嗎？

有些事情真的是時間或體力，一過即不存在（想像劉若英的一首歌—後來）。所以應該要鍛鍊自己的身體、時間、金錢、腦力、願望及人際關係，做最大功能發揮，來自我實現

### 1. 金錢的鍛鍊：

例a. 從東京成田機場搭機場巴士到東京車站，單程 2940 日圓及至少 90 分鐘行程，搭私鐵京成不對號特急列車 1000 日圓及 75 分鐘，若搭 Sky liner 對號車 1650 日圓及 60 分鐘整，你的錢鍛鍊的比別人大。

例b. 以 2.5 英鎊玩遍大倫敦一二三四五六區的南、東、北、西的最遠處。1998 年 8 月 IAGP 學會結束後，隔日一清早陪陳珠璋教授等人從倫敦市中心 Regent palace 酒店（一區）搭地鐵至維多利亞車站，轉英國鐵路到最南端的 Coulsdon，拜訪退休的蘭大關院長，再回到倫敦橋車站轉格林威治村看海事博物館，即是最近 HBO 電影莎士比亞名著羅密歐與茱麗葉的故事，片名沙翁情史，英女王宴客豪華宮殿場景，徒步走過 Thames 河床下的地下道，到倫敦的東區坐單軌電車回到市中心 Piccadilly Circus，取行李坐地鐵到 Heathrow 機場搭英航下午班機回台。

下午與吳就君教授搭紅色公車到維多利亞車站旁的 Blue& Navy 大百貨公司 Shopping，再回到西區的 SOHO 區在老式的酒店喝杯下午茶，再搭公車到倫敦北區的 Camden 看傳統市集與 Punk 族打屁。

最後黃昏時，到北端的 Hampstead 看弗洛依德故居，從高地上遠眺倫敦市區，最後再到朱利亞蘿勃絲與休葛蘭合演電影 Nottingham Hill 的白色大宅第，Kenwood，看收藏畫品及旁邊草地散步，再回市中心一起搭地鐵到倫敦最西端的 Heathrow 機場，搭長榮晚班機回台。

價錢：市中心（一區）到 Heathrow 機場（六區）地鐵單程 3.5 英鎊，計程車 35 英鎊；倫敦市中心（含一及二區）一日交通票 2.8 英鎊；我的東南西北一日票為 2.5 英鎊，理由是我找 10 個人一起購買可得到團體票價，10 張票拿到手後個別自由使用。

### 2. 時間的鍛鍊：

你早上 6 點鐘起床洗澡、吃自助餐，就可以出門拜訪景點，團體旅行集團坐車出門最快也要 9  
2013/5/20 下午 04:47

點 10 點，你的時間鍛鍊的比別人長。

### 3. 知識的鍛鍊：

自助旅行要自己問路找資料，在街道上與人相逢講話，你的知識及記憶鍛鍊的比坐大巴士旅行的人多

### 4. 人格的鍛鍊：

自助旅行因為有更多的不確定性、自己負責性及無可避免的挫折性，如原有的資料、地圖時間表、旅館情報不正確，或問路的人拒絕回答或提供錯誤消息，會充分鍛鍊你的個性及挫折忍耐力，能夠完成旅行高興而歸當然也是個人的心靈重建的歷程。

### 5. 人際關係的鍛鍊：

若與人結伴旅行，當然會有更多的人際關係考驗，你們要互相分工及合作。或是沿途互相埋怨、互推責任、抵制不講話，這些都一定發生，對同伴間的人際關係及個性也是一大鍛鍊，若能通順利高興一起回來，亦是集體的心靈重建。

**自助旅行，看似身體及精神都孤單，其實因有知識、體力、時間、金錢及與人講話和探險能力，並不孤獨。**

### 6. 旅行的治療價值：

- a. 2001.7 我旅行美加邊界的國際和平公園，是兩國 Montana 及 Alberta 扶輪社友所促成，從加拿大徒步到美國，沒有海關、沒有證照查驗，如同空中飛鳥、水裡游魚、及陸上動物一樣的自由來去，是精神與身體的完全自由，與天地自然相結合。
- b. 2001.10.30 自由 Taipei Times，美國人 Robinson 40 歲男性，10 個月徒步 11862.5 公里，走遍 3 個美國著名步道 1.Appalachian Trail 從緬因州到喬治亞州 2.Montana 州的美加邊界冰河國家公園，走大陸分水嶺，到南邊的墨西哥邊界 3.從加拿大 BC 省 Manning 省立公園，經 Pacific Crest Trail，南下到加州南端的 Morena 湖
- c. 2001 Winter 號 美國國家公園刊物 Goparks，強調國家公園對 9/11 受害民眾的心靈有治療價值
- d. 2002.6.16 中時 生活實驗家 曾玲 我的人生就是旅行 台灣人經驗
- e. 2002.6.16 中時 新世代生活態度 我旅行故我在 新世代的特質 台灣人經驗
- f. 2003.11.14 倫敦 TIMES，Healing a nation's soul with its treasures，Rebuilding Cambodia, By Koichiro Matsuura, director-general of UNESCO。
- g. 2004.6.27 自由 從一本書開始的夢想 陳姓姊妹環遊世界 80 天 台灣人經驗
- h. 2004.7.11 聯合 六年級姊妹環遊世界 80 天，夢想互助團 台灣人經驗
- i. 2004.9.18 中時 A14 漫步在英國 公共步道條條通
- j. 2005.2.9 自由 Taipei Times 英國 28 歲女人 Macarthur 71 天帆船環球 42000 公里
- k. 2005.3.5 台日 自由 蘋果 美國富豪佛賽特 單人不著陸 60 歲勇者，環球飛行 76 或 67 小時 37013 公里
- l. 2005.3.6 中時 女性的自助旅遊 闖天下 尋找夢想的故事，掙脫父權找到自己
- m. xx 聯合 鐵馬環球四百天，還是台灣最美 台灣人經驗
- n. 2005.3.28 自由、中國、聯合，史上第一人法國女探險家，單人划船 8000 公里 73 天橫渡南太平洋，從祕魯到法署波裡尼西亞群島
- o. 2005.3.28 中國、聯合，英國探險家之女 15 歲，下周從加拿大橫越酷寒北極挑戰攝氏零下 30 度極限，徒步 320 公里，要改寫世界紀錄
- p. 2008.7.15 中時人間副刊刊出 旅行是一種「與自我外遇」。游文治 評論：上班時間是超我

在工作，旅行時遠離現實環境與壓力，所以可以放輕鬆，完全的與自我相遇，因此有治療價值。

## 游文治醫師自助旅行履歷表

- 1、1983.4 日本醫師會獎學金赴東大、九大進修身心醫學，會後與內人遊九州、四國及西日本，使用 JR pass，含 JR 巴士，特急列車、新幹線、海上新幹線（hovercraft）、載汽車的過海渡輪。
- 2、1984.5 德國 DB 鐵道 8 天周遊券、瑞士 Swiss Card 4 天自助遊。
- 3、1985.7---1987.7 英國倫敦大學精神醫學研究所進修家族與婚姻治療專科文憑。期間遍遊義大利、Eurail Pass 東到奧地利北到瑞典。
- 4、1990.7 WFMH（世界精神保健聯盟）在加拿大溫哥華舉行，會後搭灰狗巴士遊洛磯山脈國家公園。
- 5、1991.1 世界團體心理治療協會（IAGP）在澳週墨爾本舉行，會後自助遊 South Wales 省。
- 6、1992.9 世界團體心理治療協會（IAGP）在加拿大 Montreal 舉行 會後與同仁租車自助遊魁北克省。
- 7、1993.2 交通部觀光局領隊考試及格，講習班結業，領有觀訓字第 070006 號證書及領隊執業證書。
- 8、1993.8 WFMH（世界精神保健聯盟）在日本東京灣旁的海濱幕張國際會議中心舉行，領隊參加會前日本北陸旅行。參加者為台灣心理衛生工作人員，含醫師、護士、大學老師及其眷屬。
- 9、1993.9 世界團體心理治療協會（IAGP）在台北圓山舉行太平洋環團體心理治療年會。會後領隊到中國旅行，拜訪北京及上海精神醫療中心，成員含英國、瑞士、荷蘭、德國、加拿大及美國領導人士。
- 10、1995.8 主辦高醫醫科 16 屆及醫牙藥護畢業 20 週年全球同窗會，高雄圓山飯店舉行，會後領隊環島旅行。
- 11、1996.8 領隊參加留日高醫 M16、D11 在日本東京灣旁的 Hilton Hotel 同窗會，會前旅行北海道及東北地區。
- 12、1997.5 參加澳洲南澳省 Adelaide 世界自殺防治聯盟會議，會後與鄭泰安自助遊袋鼠島。
- 13、1997.7 WFMH 在芬蘭 Lahti 及 Helsinki 舉行年會。會前及會後領 3 隊利用北歐火車週遊票（Scanrail Pass 30 天任選 10 天），使用火車、大輪船、巴士及租車到北角看午夜太陽，也拜訪聖誕老人村。
- 14、1998.7&8 IAGP 在 London 舉行世界團體心理治療年會，會前及會後領隊遊英國，三梯次各 12、16 及 36 人參加，用 British Heritage Pass。第三梯次全員皆觀賞了 Edinburgh Castle 的 Military Tattoo。
- 15、1999.9 為中華心理衛生協會組團參加 Chile 的 Santiago WFMH 年會，共有 11 人參加。
- 16、1999.9 台灣組團參加在日本東京都府中市舉行的 IAGP 太平洋環年會，共有 6 人參加。
- 17、2000.3&4 日本近畿賞櫻溫泉保健行，有高市衛生局及民生醫院同仁等 16 人參加自助行。
- 18、2000.5 到加州訪問暴力精神病患治療措施，租車遊國家公園：Yosemite, King's Canyon & Sequoia 及 Redwood N.P.，同行有內政部家暴會蔡執秘及凱旋醫院郭顧問等一行人。
- 19、2000.6 日本北海道夏天賞花溫泉保健行，有成大、台南仁愛之家、高醫及台中澄清醫院精神科等 11 人參加，重點是東藻琴溫泉及芝櫻，另有屈斜路湖畔的露天風呂，大家一起下去洗。
- 20、2000.11 日本關西高野山、中部山岳國家公園（平湯溫泉、白骨溫泉及上高地）由北陸（金澤兼六園及山代溫泉）、山陰（出雲大社及三井國家公園）及山陽（江田島、宮島神社、紅葉公園、錦帶橋及瀨戶內海鷺羽山）租車賞楓行，最棒。有衛生局、民生醫院及李國書醫師等 6 人參加，一部旅行車剛好。
- 21、2001.4 日本名古屋機場進，遊寒館寺溫泉、FLORA PARK、日本平、伊豆半島、國民休閒村看櫻花泡湯及吃海鮮。開車向北到箱根住富士見苑國民宿舍，再往人氣第一有燈籠的草津溫泉、乘鞍高原民宿 lodge MIZUSHILO 洗露天溫泉兼滑雪，經由平湯隧道，（收費 750 日圓，最貴），高山吃飛彈拉麵及參觀屋台博物館、民俗村，又住下呂溫泉，天下第二名湯，及歧阜城看櫻花。
- 22、2001.7 WFMH 在加拿大的溫哥華市舉行年會。發表論文及租車旅遊 Rocky Mountains 的 7 個國家公園，含 Louise Lake，走到美加邊界 WATERTON LAKES N.P.及走路到美國 MONTANA 的 GLACIER N.P.，再回到溫哥華機場還車。一行七人先飛 Toronto 遊加東，訪 Detroit 游美智夫婦、紐約長島游健治夫婦，並玩加拿大東部國家公園、紐約市中心及自由女神像、波士頓 Freedom Trail 看游佳翔，再到 Maine 州的 Acadia N.P.及吃龍蝦。

- 23、2001.10 與高市三信廖老師一行到日本東北地區賞楓，白石溫泉、澳入瀨溪流徒步、乳頭溫泉鄉露天風呂及日光國立公園的鹽原溫泉鄉，並順遊輕井澤、山寺及松島海岸，使用 JR East 五日鐵道週遊券，楓葉及溫泉滿點。
- 24、2002.3 借用游泰慶醫師的 BENZ 車遊千葉縣九十九里濱，成田山寺、水戶偕樂園賞梅、日光霧降高原，住郵政總合會館，奧日光湯元溫泉，住國民休閒村，在北上到新瀉縣的信越高原，南下至秩父多摩國立公園的兩神莊藥湯國民溫泉保養地，最後到富士山下的山中湖郵政保養會館過夜，經由中央自動車道橫貫東京都中心
- 25、2002.7 日本北海道薰衣草泡湯行，台杏及陳文成基金會共有 62 人租用兩台巴士道央及道東自助行，人數空前。
- 26、2002.12-2003.1 冬季遊日本東北地區，買日本十和田湖及田澤湖地區 JR 區域週遊券，九日間有效
- 27、2003.4 關西三日卷(5000 日圓)賞櫻泡湯，使用 toyoko-inn 及郵保溫泉會館，與游美智夫婦等五人同行。
- 28、2003.10.30-11.15 與凱旋醫院同仁一行考察英國司法精神醫學，拜訪 IOP 的 Dennis Hill Unit, Wellcome Trust 及 Broadmoor Hospital 並順道租車遊英格蘭及威爾斯國家公園的紅葉，重新適應英國生活
- 29、2004.4 照例山上滑雪山下看櫻花晚上泡溫泉的季節，與凱旋醫院和吳雙霓一行 30 人租大巴士遊日本關東
- 30、2004.7-8 與高雄凱旋周焯智等七人、國軍總院蔡景宏、長庚薛克利及嘉榮林英齡考察美加東西部共五周，含加拿大大西洋省份的 Nova Scotia 及愛德華王子島
- 31、2008.1 台灣農曆的日本春節行，與林醫師、吳醫師及美智夫婦等一行人，共 9 人，第一段日本三大名湯，第二段東北的二大秘湯，及北海道雪祭。關西空港進，北海道新千歲空港出。
- 32、2009.1 台灣農曆春節的日本行，與陳律師、陳老師及游美智夫婦一行 7 人，遊日本南紀半島的白濱溫泉及整個中國地區，含城崎溫泉、日本第一名的米子美術館、松山城、出雲大社、木頭橋、宮島、廣島原爆紀念公園，及四國的道後溫泉及栗林公園，及本州岡山的後樂園，最後是吃神戶的 700 日元牛排，及由神戶港搭船回關西空港。
- 33、2010.11.12~17 日本鐵道自助旅行，到日本北東北青森縣不老不死溫泉住 2 晚及世界文化遺產的白神山地旅行，行程不錯。沿途到山形縣米澤吃牛肉及青森的八戶吃海鮮，還有弘前城公園的楓葉，回程到越後湯澤泡足湯。同行有玲華（游文治醫師夫人）、岳父、二嫂及美愛等三位妹妹。
- 34、2011.1.1~1.9 與玲華兩人，從日本九州飛入，再從南端的鹿兒島北上，搭成 JR PASS 7 天券搭火車、輪船，經過本州、四國，進入北海道最北端稚內，沿途看平原及雪景、洗溫泉。順利完成。
- 35、2011.11.12~18 從日本名古屋中部國際空港進入，JR 購買南紀 9 天周遊券，暢遊熊野大社，那智大社，並住入 1. 熊野かんぼ，2. 婦人開的民宿 熊野出會いの里 3. あづまや，日本第一老溫泉，4. 国民宿舍あらふね（荒船），5. 南紀勝浦休閒村，極盡日本風味及泡湯。行程先刊在台中市醫師公會季刊，有陳醫師夫婦及劉先生等，共 6 人同行。
- 36、2012.4 到美國底特律參加佳翔的密西根州立大學畢業典禮，隨後與玲華、美愛、及美智夫婦，共 5 人，開車南下參觀國家公園、著名洞穴、鄉村音樂城市。8 天共走了 6000 英哩。開車及宿公路旅館，便宜。
- 2012.10.3 從第一次到今天，共計與玲華出國 17 次。**
- 37、2012.11.5~12，與玲華等人共 14 人，坐廉價捷星航空到關西及山陰自助旅行，使用關西週遊券 3 天 5,000 日圓，及關西到山陰的 JR 週遊券，從三宮出發到山陰的出雲大社來回，4 天特價 9,500 日圓，可搭特急及新幹線列車的指定席。
- 38、2013.4.10~14，與扶輪社友及家人共 10 人，到日本東京淺草住東橫 INN，參觀淺草寺、隅田川及押

上的天下第一高塔天空樹。再買小田急箱根三天週遊券 5600 日圓，利用登山火車、地面覽車、登山巴士、海盜船及空中纜車，每一車廂可容 28 人。住宿湖畔的姥子郵政保險會館及強羅的太陽山莊國民宿社，好。

### 游文治醫師著作參考文章:

1. 蘭大弼醫師的懷念----我心目中的醫德 1999 及 2000 年發表於高雄衛生及高雄市醫師公會誌
2. 楊前輩，你們真的是神雕俠侶嗎？高雄衛生，2000 年 6 月高雄市衛生局出版
3. TO GO 玩家正牌醫生業餘領隊省錢法，TO GO 旅遊情報月刊，2000 年 9 月號 P128-129
4. 醫界玩家，民生報 2000 年 12 月 13 日出刊，健康平台版面
5. 醫生的意外旅程，與王浩威等人合著，新新聞文化出版社 2002.2 初版
6. 人生也可以這樣過日子，富邦人壽月刊 2002.3 月號.24 期健康天地專欄: P28-30
7. 自助旅遊與心靈重建，2002 年 4 月 16 日講於高雄市衛生局及台北市董氏基金會
8. 旅遊消除壓力法，今週刊 2002.7.8 出版，第 289 期 P112-114
9. 杏林臉譜，爲了旅行換 14 家醫院，民生報 2005.1.22 第 14 版，醫藥新聞版
10. 中國黃山 尋找泡湯祖師爺 2005.3.3 中時 E2 版
11. 慶祝扶輪百週年 走路到美國 國際和平公園，2005.5 扶輪月刊刊登
12. 春天遊日本：賞花達人 賞櫻必勝 2005.4 台中市醫師公會雜誌 台中醫林 刊出
13. 秋天遊日本：賞楓，江田島憶海戰 2005.10 台中市醫師公會雜誌 台中醫林 刊出
14. 冬天遊日本：秘湯雪花中 冰天櫻花情，2006.1 台中市醫師公會雜誌 台中醫林刊出
15. 北海道夏天的私房菜，台中市醫師公會雜誌 台中醫林，2006.7 夏季號刊出
16. 游文治教你身心保養 憂鬱不上身 財訊月刊，品味人生，2005.11， P.278-280
17. 達爾文博物館，台灣醫界 2005.10 刊出
18. 打針的心身醫學，台灣醫界，2005.12 刊出
19. 賞櫻，就要用日本人的方法賞櫻，台灣醫界 2006.2 刊出
20. 2005.1—12 共有 10 篇精神醫學與旅遊 在精神醫學會通訊刊出，租車自由行 2005.3 醫師的五個意外旅程；2005.4 刊出；10 月份刊出我的台灣老師在英國，附相片 11 張 P.15-18
21. 漫談醫師的自殺，台灣醫界 2006.11 刊出
22. 日本新幹線、三名湯終極行，台灣精神醫學會刊物，2008.9 精神醫學會通訊 P.16-18
23. 日本東北兩大秘湯、裸湯行，台中市醫師公會季刊，2008.10 台中醫林 P.76-77
24. 北海道雪季---三好一方便，如何找吃的、住的及玩的景點，台中市醫師公會季刊，2009.1 台中醫林 P.56~59
25. 醫師的意外旅程，台灣醫界 2009.5 刊出 P.61~62
26. 日本新幹線名湯終極行，台灣醫界 2009.9 刊出 P.58~59

游文治醫師分享日前刊於「中時醫藥版 94.4.10 前世與今生」的笑話一則：

精神病友因病情緣故，工作常做不久，大半時間找不到固定或長期的工作，經常賦閒在家或在療養院休養。直到有一天，一位接受心理治療的病友，他鄭重其事的告訴我：「我一定是前世工作的太辛苦、太累了，所以老天特別恩準我今生生病，不必工作，多休息。」

台灣正流行前世今生的遊戲，我這位病友的確治療有進步。-----游文治