中山醫大樂齡大學健康樂活班99年度結業學員旅遊記

樂齡大學健康樂活班 / 陳甫雄學員



學員在6月底結業後，爲了要保持聯繫，決議定期辦理旅遊、餐敘等聚會，藉以延續難得的友情，第一次的活動就是出遊啦!!!

離開酷熱的都市，來到標高1200公尺嘉義阿里山國家公園梅山大坪頂風景區，在碧湖山茶葉觀光農場觀景台上，看到帶狀層疊的群山，從大尖山、合歡山、杉林溪、玉山、阿里山、大凍山都屹立在眼前。天氣晴朗，藍天百雲，青山綠林，遠眺群山，眼齊山頂，180度的大廣角，層峰疊連，視野宏偉，天地無界，真是「只有天在上，更無山與齊；舉頭紅日近，回首白雲低。」，閉眼迎清風，仰頭看青天，低頭覽綠林，大口呼吸，對山吼叫，吐出怨氣，釋放壓力，心胸開闊，振奮精神。遠眺921大地震草嶺的崩塌地，經過12年的護育，已經有了翠綠的草原，但是要恢復往日的樹林，還需數十年的時間，讓人讚賞大自然的美麗和偉大，也感懼驚天毀地的破壞力量。

隱身在山林間的巧雲小棧，是個仿唐宋的精緻建築，庭園有龍神泉水，雅石雕像，餐廳、茶館內的高雅木刻、畫作，呈現整體的藝術之美，還有一段龍泉傳奇和小棧主人回饋鄉里的故事。來到這裡，心曠神怡，不管是用餐、品茗、冥想，都有思古之幽情和天人神合一的感懷和意境。

有山就有水，來段健走考驗腳力，平緩坡道，短途階梯，站在山腰，左右的龍宮雙瀑布，山泉飛瀉如緞帶，奔流而下，疑是銀河落人間。來回1.5小時，一身汗，微喘換氣，來碗道地的愛玉青草凍，頓感清涼輕鬆。

一天的行程，在卡拉OK飆歌，嘉義的火雞肉飯盒中，迎著暮色踏上回程。

「山，站在那裡，你走向它，就擁有它」，走向大自然，就會健康，和好友相聚同樂，就會快樂。熱情期待下次的再會。