

# 廣島之行

馬偕紀念醫院 家庭醫學科 黃偉新

2024年11月初代表醫院到日本廣島領取全球無菸健康照護服務網絡（Global Network for Tobacco Free Healthcare Services；簡稱GNTH）無菸醫院國際金獎，並在「全球網絡研討會暨金獎論壇」分享醫院戒菸特色。2024無菸醫院國際金獎全球共有15家醫院獲獎，其中台灣推薦參加的8家醫院全數榮獲國際金獎殊榮，每家醫院各有特色，分享內容涵蓋透過多媒體互動、醫病共享決策等創新措施，提升戒菸服務品質，並推廣無菸環境及社區參與，展現卓越的戒菸成效。此次的金獎論壇與第30屆International conference on Health Promoting Hospitals and Health Services一起在廣島的國際會議中心舉辦，會議主題是The contribution of Health Promoting Hospitals and



圖一 廣島和平公園原子彈死難者紀念碑

Health Services to health equity，這次除了能一次參與兩場國際會議外，也藉此機會探訪了廣島這座歷史有名的城市。

廣島位於日本本州島的西部，面對瀨戶內海，由於台灣直飛廣島的班機較少，因此我們由大阪進出。此次我們購買日本JR PASS關西&廣島地區鐵路周遊券，由關西新大阪搭乘新幹線到廣島，此票券可無限次搭乘山陽新幹線（新大阪-廣島）、機場特急列車、JR西日本快車及JR宮島渡輪，非常方便實用。廣島國際會議中心位於和平紀念公園內，和平紀念公園是位於廣島市中心的一座大型公園，在原子彈爆炸震央附近建造的，園內有被登入為世界遺產的原爆圓頂館、展示原子彈投下時廣島狀況的和平紀念資料館、原子彈死難者紀念碑、和平鐘等。原爆圓頂館距離1945年8月6日的爆炸中心僅160公尺的位置，當時在裡面的人全部罹難，但建築物的骨架與牆壁卻奇跡似的殘留下來，經過多次的修復工程維持現在的外觀，



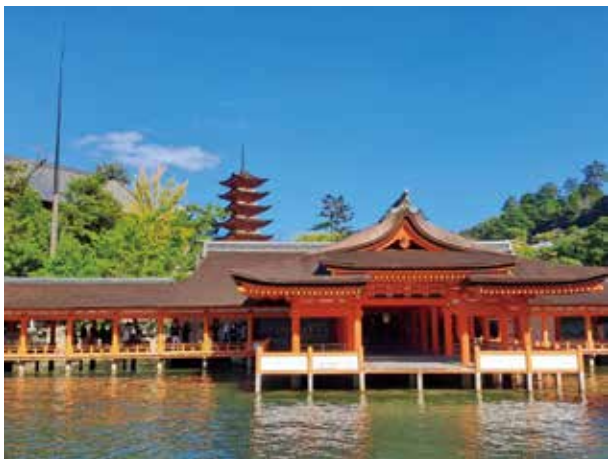
圖二 廣島和平公園原爆圓頂館

提醒世人不要忘記原爆的恐怖與和平的珍貴。

嚴島神社（又稱宮島）是廣島必訪景點之一，與位在宮城縣的松島、京都府的天橋立並稱為日本三景，而這座建於公元593年的神社也名列聯合國的世界文化遺產。我們此次在和平紀念公園內的碼頭搭乘世界遺產航路的高速船前往宮島，大約45分鐘即可連接兩個世界遺產，回程時再使用已包含在周遊券的JR宮島渡輪。宮島下船後在前往神社的路上，可以看到許多可愛的鹿，不同於奈良的鹿，宮島上的神鹿是禁止餵食的！宮島最有名的景點莫過於矗立在海上的鳥居，朱紅色的鳥居與海水的碧波蕩漾融合成令人讚嘆的美景，在白天與傍晚不同的光線下有著不同的美。不僅是鳥居，就連歷史悠久的宮島神社本身也是建在海床上，漲潮時大鳥居和神社漂浮在海面上，是一座擁有獨特創意及神祕色彩的海上神社。造訪宮島最推薦的季節應該是秋天，島上有紅葉谷公園和大聖院等許多有名的紅葉勝地，只可惜這次

我們的時間還太早，只看到稀疏的楓紅。在宮島上除了參觀神社外，從紅葉谷公園搭乘宮島纜車上彌山也是非常推薦的行程，這一段的空中景色十分優美，到達獅子岩及彌山展望台可飽覽瀨戶內海的美景。但需留意纜車回程的時間，避免太晚才坐纜車上山，使得在山上瀏覽的時間太短。宮島表參道商店街全長約350公尺，這裡有各種販售民俗工藝品及土特產的店鋪，到處都是悠閒逛街、享用美食和飲料的遊客。紅葉饅頭是宮島的經典特產，在許多店鋪都可以買到新鮮出爐的紅葉饅頭。廣島的著名美食是牡蠣，廣島牡蠣的產量是全日本第一，表參道上有間牡蠣屋餐廳生意極好，可以一次吃到烤牡蠣、炸牡蠣、生牡蠣的套餐，再配上一杯沁涼的啤酒十分愜意，值得造訪。

廣島路面電車是連接市內各大景點的交通方式，多達九條路線，是日本最大的路面電車網絡。旅客可以從JR廣島站乘坐電車，前往廣島城、和平紀念公園等著名景點。廣島城為豐



圖三 嚴島神社



圖四 矗立在海上的大鳥居

臣秀吉的大臣毛利輝元於1589年參考大阪城所建造，在二戰原爆後已全毀，現在的廣島城為1958年重建的城堡，名列日本百大名城，從和平公園步行約20-30分鐘的路程，可以輕鬆前往。提到日本百大名城，一定要推薦造訪號稱日本第一名城的姬路城。姬路城是日本首座被列為世界文化遺產的城堡，作為木造建築最出色的傑作之一，在全世界享有盛名。我們在廣島回新大阪的山陽新幹線中間的姬路站下車，從車站即可遠望到這座雪白的著名城堡，出站後直走15分鐘就到。姬路城擁有日本城堡中現存最大的天守，其最為人所知的就是別具特色的白色外牆，如同一隻展翅飛翔的白鷺，因此



圖六 廣島城

也被稱為「白鷺城」。

此次廣島之行除了參加國際會議交流學習，也有機會造訪了幾處世界文化遺產及著名的景點，收穫滿滿。廣島如果從新大阪搭乘新幹線，不到2小時即可抵達，下次大家如果要到大阪自由行，也可以考慮那些時間造訪廣島！✚



圖五 宮島瀨山獅子岩遠眺瀨戶內海



圖七 姬路城