



腎友旅遊心得

作者:全安診所 吳淑卿組長

首先非常榮幸代表全安診所參與桃園腎友協會所舉辦的擁有歷史、自然、文化“日本沖繩之旅”當日帶著愉快心情與大家在桃園國際機場相見歡，展開了4天3夜充滿驚喜及愉快的旅程。

想不到大伙已提早向領隊報到，互相寒暄，雖然初見面大家並不是非常熟稔，但在領隊熱情招呼下彷彿變成一家人了！班機雖延遲了，但經過65分鐘飛行匆匆用了機上餐，到了沖繩那霸國際機場依然不減大家興緻。一入境便呼吸著屬於沖繩清新乾淨的空氣，讓人格外輕鬆舒暢。車上聆聽導遊介紹沖繩這塊土地歷史，戰後中部土地大部分為美軍所擁有，無奈、失落、不平讓人感同深受。但介紹到蘋果無農藥可安心連皮吃下肚，下車後眾人便立馬買上一顆品嚐它香甜滋味，一陣陣清脆響聲，真讓人口水直流，慾罷不能呢！

第一晚入住南部殘波四星級飯店舒適床鋪、寬敞房間落地窗外便是一片美麗白沙灘，湛藍的海水讓人心曠神怡。經過一晚充電後，每個人精神奕奕，神采飛揚，準時在大廳集合，準備在沖繩展開探索之旅。天空雖然不作媒下起雨來，但不減我們的興緻，天色雖不佳但沖繩海水依舊清澈，撐著傘漫步在沙灘上，感覺特別浪漫。下午直奔海洋博公園，看著海豚聰明伶俐活潑的模樣，俏皮的在水中一躍而上，乖巧聽著保育員指揮嬉戲著，一副無憂無慮可愛模樣，真想一親以償宿願！接著觀賞美麗海水族館，據館內介紹水族館內有650種生物，館中最具有代表性即是〈黑潮之海〉透過壓克力天頂，可見到黑潮的海洋生物，萬花筒般令人目不暇給的魚類暢遊大型水槽中有身長八公尺的鯨鯊及鬼蝠魟及其他眾多魚類。

隔日一早便驅車前往世界遺產之一首里城，它曾三次被燒毀，嚴重損壞，在1992年復原建築，首里城是琉球王國統一後國王的城居也是政治外交文化的中心，它採用了日本和中國的建築風格，也是沖繩縣現存最大木製構造建築。緊接著搭乘半潛水艇出海看海中魚兒及珊瑚的活動，看著珊瑚身姿搖曳隨著海流忽左忽右，熱帶魚穿梭其中，每個人隨著它們表演驚呼連連。在著名國際大通短暫採購伴手禮後，便前往當地血液透析室報到，吃了在地美食所以身上也有了重量，此時是非常重要的功課，院長特地接待我們一行人，護理人員認真確認每位腎友血管方向注射位置依序上針，不疾不徐順利完成腎友們透析。

最後一天 參觀鬼斧神工地底世界「玉泉洞」是東洋第一鐘乳石洞，洞中蘊藏約 95 萬支的大石筍，置身洞中體驗歷經 30 萬年的悠久歲月而形成壯大自然景觀及隨手可觸的鐘乳石。來到琉球文化村是模仿傳統琉球村落及工坊建造主題公園，有沖繩傳統工藝如紡織染布造紙陶藝樂器製作釀酒等等……。

短短的 4 天 3 夜隨著時間流逝，當大家已漸漸熟悉卻是要說珍重再見了，希望我們腎友及家屬照顧好自己身體，規律透析飲食控制有好的體力能到處旅遊看看這世界多美好！