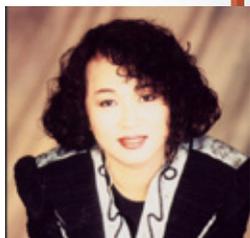




我要放假



# 旅行，使我改頭換面

▶ 溫小平 佳音電台「天使不打烊」節目主持人、資深作家

現代人無論身處哪個角色，都免不了壓力，如果繼續待在這個環境裡，壓力會把人逼出病來。所以，就該懂得如何為自己紓壓。

旅行，就是我的紓壓妙方。除了紓壓，也能在跳脫既定生活範圍外的新情境裡，更新我的腦袋，讓我在寫作方面不斷有創意。

去年媳婦懷孕以來，我陪伴她住院安胎、學習照顧早產的孫子女、幫媳婦坐月子，還有雙胞胎孫子女出院後，輪流負責其中一個的照顧，尤其是半夜時分，幾乎都是我輪值，加上我還要寫稿、演講，主持廣播節目，長久下來的睡眠不足與疲憊，讓我很想出去走走。

於是，計畫了北歐的行程，雖然團費極高，但是想著自己年齡漸長，胃口變小、走路變慢、視力變差，同時記性也衰退，我應該選擇自己最想去旅行地點，然後，有多餘金錢和時間，再旅行其次想去的，應該順序倒著玩。

挪用了養老金，獨自參團，展開為期十五天的旅程，雖然難免遇到一些突發狀

況，以及團員摔斷腿的意外，感謝上帝，至少我平安歸來。

北歐離北極很近，六月雖已經是春天，還是比台灣的冬天寒冷，也因為如此，空氣如此清新，無論是清晨或是黃昏（夜裡十點多才會天黑，凌晨三點天就亮了），我喜歡一個人獨自在旅館附近溜達、散步，或是坐在山中的木椅上，面對遼闊湖泊、連綿山巒，禱告，跟上帝說話，感覺如此貼近上帝。

我深深的呼吸，想要把這空氣帶回台灣——我的國家，讓一切紛擾平靜下來，讓所有人都能學習北歐精神，儘管環境艱困，長年積雪，可是，他們積極樂觀，愛自己的國家。

我喜歡旅行，旅行讓我卸下肩頭重擔，也讓我的心依然充滿愛。■



挪威處處草原，小屋安靜的點綴其中