

越北六日：在山海與歷史之間壯遊

臺大醫學院附設醫院教學部 陳牧禾醫師

「八位男子的越北壯遊，在河內老城、陸龍灣、下龍灣間，蒐集人間歷史、美味與豪華的一切。」

前言

八位多年同窗的男子，決定在 2024 年 6 月底展開進入職場後的第一次遠行。這不是一般的畢旅式旅行，而更像是人生階段性的慶典——有人剛入職，有人即將轉職，有人想在責任更重之前好好喘口氣。於是，我們選擇了越北，一個經濟實惠，能同時看見千年文明、街頭活力與海上世界級景觀的地方。

六天五夜，我們從河內老城區的法式風華開始，走進陸龍灣百年石灰岩的幽邃山河，再搭上 Hermes 六星級郵輪，在下龍灣群島前以最奢華的方式向大自然致敬。這趟旅行，是味蕾、視覺與歷史感的疊加交響曲。

• Day 1 / 河內老城：歷史的縫隙裡飄散牛肉湯香氣

台北(Taipei) → 河內(Hanoi)：從晨光到越北的蒸騰空氣

早晨，BR397 班機將我們從桃園第二航廈帶起，越過南海雲層。兩小時後落地河內，像踏入一股濃厚而潮濕的熱氣。八個男生拎著行李，笑鬧地走出機場，迎接我們的是越南式的混亂：喇叭繚繞、腳踏車穿梭、計程車司機眼中那種專屬於觀光城市的精準警覺。車程約四十分鐘，我們抵達位於老城區的 Hanoi Eliana Premio Hotel。這裡是遊客的心臟地帶，街道窄、樓房高、不規則的招牌拼貼成視覺的混沌，就在這混亂與昔日殖民建築的縫隙之間，河內的靈魂正悄悄流動。

中午換匯後，我們毫不猶豫地直奔必比登推薦名店：Pho 10。Pho 是越南經典料理，以大米製成的河粉為基底，搭配牛肉或雞肉，並加上豆芽、九層塔與各式香草增添清香；湯頭多以牛骨長時間熬煮，鮮美濃郁，並可依喜好淋上魚露、青檸汁或加入些許辣椒調味。然而 Pho 10 的溫體牛肉 Pho 更是超乎我們對 pho 的所有想像。熱騰騰的湯端上桌時，比機場外的熱浪更猛烈。湯面浮著細緻油光，蒸氣裡混合八角、肉桂、洋蔥與慢熬牛骨的厚實芳香。第一口入口，鹹味明顯卻層次豐富，像把 12 小時熬出的精華濃縮成一記深刻的味覺敲擊。粉嫩牛肉片柔嫩多汁，與湯頭渾然一體；米粉滑順彈口，不黏不軟，每一口都吸附飽滿湯香。這一碗麵不只是午餐，而是越旅的第一道儀式，宣告我們真正踏上越南土地。

隨後我們前往蛋咖啡始祖：Cafe Giang。蛋咖啡聞起來像甜點，入口卻是咖啡的浪漫延伸。濃厚綿滑的金色奶泡像絲綢般包裹味蕾，帶著焦糖布蕾的甜、蜂蜜的醇與一抹咖啡的微苦。蛋黃與煉乳被打發得如慕斯般輕盈，甜而不膩，與底層濃縮咖啡形成令人著迷的反差。喝下去的瞬間，彷彿在老河內午後做了一場短暫而甜美的夢。飽餐後，我們在老城區漫步。

狹窄街道如中世紀棋盤般錯落，法式殖民建築與街邊小店交織成獨特景象。穿過擁擠巷弄後，視野忽然豁然開朗——聖若瑟主教座堂（Nhà thờ Lớn Hà Nội）靜靜立於廣場中央。建於 1886 年的哥德式建築，雙塔筆挺、窗框斑駁，宛如越南版的巴黎聖母院。午後陽光灑在湖綠色木窗上，彷彿在述說百年的風霜與戰火。走入教堂，空氣立即變得清涼，帶著麥芽香與淡淡燭味，讓人瞬間從老城的喧囂中抽離。



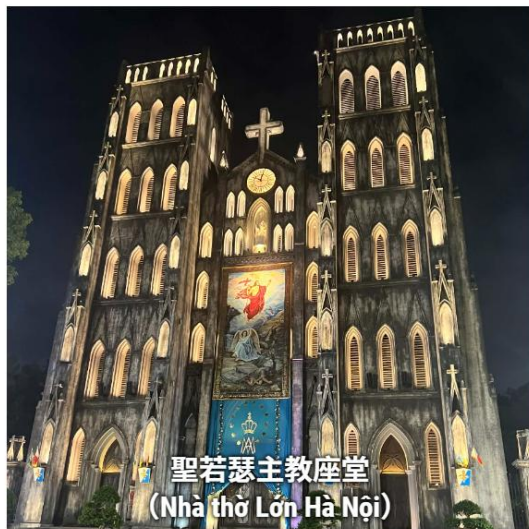
綜合牛肉河粉 (Ban nam gau)



越南蛋咖啡 (Cafe Giang)



米其林推薦 Phở 10 Ly Quoc Su



聖若瑟主教座堂
(Nhà thờ Lớn Hà Nội)

- **Day 2 / 陸龍灣：山河倒映，越南古都的沉默之美**

早餐後，我們搭上 KKday 包車前往寧平，準備開始陸龍灣（Trang An）一日遊。長安風景區（Trang An）是聯合國世界自然與文化雙遺產。坐上小舟後，河面平靜得像鏡子，兩側石灰岩山壁拔地而起，綠意倒映在水面上，宛若進入古老神話場景。船夫用緩慢卻節奏穩定的槳聲帶我們穿越水洞，偶有洞穴狹到需要低頭蜷身。暗處水聲滴落，光線穿過洞口時，如同一部緩慢卻壯麗的史詩影片。

接著我們攀登舞蹈洞（Hang Mua），也稱「越南小長城」。五百多階石階沿著山壁向天際延伸。爬到山頂後，是足以令人屏息的景色。整片陸龍灣在腳下展開，稻田如格紋，蜿蜒河道如絲帶，石灰岩山峰聳立。最後，我們走入「華閭古都（Cố đô Hoa Lư）」，這片曾經輝煌的王朝心臟，如今沉靜地躺在寧平的田野之間。放眼望去，石門殘壁、皇宮遺址、古井與祠堂散落在廣闊的平原上，像是歷史刻意留下的斷簡殘篇，等待後人拾起。這裡曾是丁朝與黎朝的政治中心，曾見證帝王登基、軍隊集結、國運盛衰，而如今只剩下風聲穿過殘垣的迴盪。午後的陽光斜斜落在石板路上，溫暖而安靜，彷彿替我們照亮了千年前王朝的餘韻，也提醒著每一位旅人：歷史不會消失，它只是以另一種姿態沉睡在土地裡。

- **Day 3 / 下龍灣：乘上 *Hermes* 六星級郵輪，走進海上天堂**

第三日是全團最期待的一天——我們即將展開「*Hermes* 六星級郵輪」的兩天一夜奢華之旅。踏上甲板的那一刻，仿佛不是走進一艘船，而是誤

入精品旗艦店。白色大理石地板在陽光下微微發亮，青金石色調的迎賓大廳沉穩而華麗，欄杆上金線雕飾精緻得令人屏息，筆挺制服的服務員列隊歡迎，讓人瞬間理解何謂「下龍灣最浮誇的一艘郵輪」。房間更是超越一般高級酒店的海上套房——大片落地窗讓人從床上便能欣賞下龍灣景色緩緩滑過；面海浴缸在夜色中成為最奢侈的享受，海風吹來微鹹的氣味，使泡澡本身成為旅程的亮點。甲板設施也絲毫不馬虎：海天一線的無邊際泳池彷彿漂浮於世界盡頭；黑色天鵝絨座椅的迷你戲院則像私人包廂；自助餐供應的牛排、海鮮、起司與甜點堪比五星飯店；而日光甲板在夕陽下更是拍照聖地，人人宛如豪華品牌代言人。整艘船都散發著「你值得被寵愛」的氛圍。

午後，Luon Cave 皮划艇帶我們穿過峽谷與水洞，清澈水面能看見魚群成群穿梭，石灰岩山壁如刀鋒般垂直，壯麗得讓人屏息。接著登上 Titov 島，從山頂俯瞰整片下龍灣，只見藍綠海水、層層遠山與散落的小島猶如鑲嵌在海上的綠寶石，景色美到近乎不真實。傍晚的行程更加愜意。日落派對讓我們在調酒與橘紅海面中放鬆心情。晚餐則是奢華至極，龍蝦、鮮蝦、牛排與各式海鮮擺滿桌，是視覺與味蕾的雙重饗宴。夜晚的釣魷魚為一天畫下最男人味的句點，站在黑暗的海上，微光照著水面，等著魷魚上鉤的期待與興奮，為我們的豪華海上之旅添加了一份獨特的冒險感。



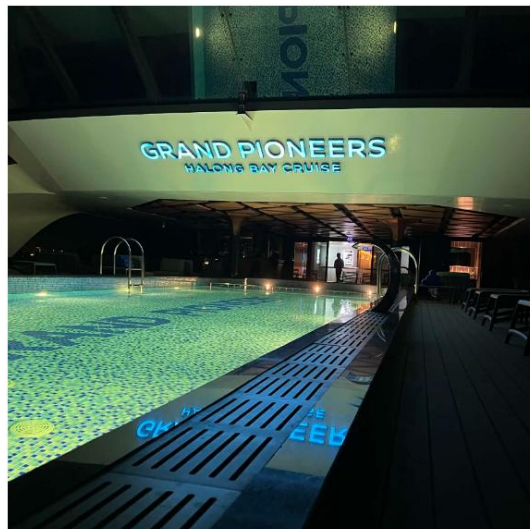
下龍灣六星級郵輪
Grand Pioneer Cruises



皮划艇 (Luon Cave)



郵輪夜釣



• *Day 4 / 驚喜洞 × 歷史的回聲：Hoa Lo Prison*

清晨的太極課在甲板上緩緩展開，海風清涼，海面靜得像一張未被打擾的藍色畫布，為我們的下龍灣早晨帶來最柔和而平靜的開端。用完早餐後，船隻帶著大家前往驚喜洞（Sung Sot Cave）。洞口看似平凡，但步入其中，卻宛若闖進一座由大自然親手打造的巨型大教堂。寬闊洞窟裡的鐘

乳石在燈光映照下呈現金色、藍色與翠綠的層層色階，彷彿雕塑家耗費千萬年時間完成的壯麗作品，壯觀到令人不禁屏住呼吸。

結束豪華遊輪之旅回到港口後，下午我們轉往河內市中心的火爐監獄（Hoa Lo Prison）。這座由法國殖民政府所建的監獄，曾關押無數越南革命家。走進裡面，映入眼簾的是冰冷陰暗的牢房、固定在牆上的沉重鐵鍊，以及被保存下來的義烈士遺物。每一處細節都在提醒訪客，戰爭與殖民壓迫從來都不只是歷史書上的文字，而是曾經真實存在、刻在無數生命上的痛楚。夏日午後的悶熱在這裡與沉重的歷史氣息交織，彷彿每一步都踩在時代的傷痕上，帶來一種令人無法忽視的強烈震撼。



• **Day 5 / 西湖區 x 文廟 x 火車街：在古老與現代之間漫步**

第五天的早晨，我們前往風光宜人的西湖區展開新一天的探索。第一站是聞名的「火車街」，在 Coffee 17 的店員帶領下，我們坐上緊貼鐵軌旁的矮凳，等待那場近距離的刺激體驗。雖然火車時刻表向來不準，但當火車鳴笛聲突然逼近時，地面開始震動，空氣被巨大的風壓推動，心跳也跟著加速。火車從身前不到 30 公分處呼嘯而過，那一瞬之間的震撼與腎上腺素飆升，是任何城市觀光無法取代的感受。

午後，我們來到「西湖鎮國寺」一帶，最後在湖畔的 Highlands Coffee 找了個座位小憩。涼風輕拂湖面，夕陽將整片水面染成柔和金色，波光粼粼，是旅途中最放鬆也最安穩的一刻。在那短短的黃昏裡，我們感受到的不只是美景，更是旅程逐漸走向尾聲的平靜滿足。

夜晚的重頭戲正式登場，「Ta Hien Beer Street」。這裡常被稱作亞洲版的 Khao San Road，但實際走進去才知道，它比想像中更加緊湊、更吵雜、更毫無保留地野。入夜後的街道像被灌入強烈電流，霓虹燈閃爍不止、燒烤與汗味混雜在悶熱空氣中，音樂從四面八方同時湧來，形成一股令人無法抗拒的混亂魅力。我們坐在街邊矮小的塑膠椅上，手握冰涼啤酒，周圍早已擠滿來自世界各地的遊客。

隨著夜色加深，街道中央的節奏也越來越瘋狂。女郎們踩著高跟鞋在馬路上大跳熱舞，有些甚至大膽裸露，鋼管被直接架在路邊，表演近距離到伸手便能觸及。皮條客在人群中游移，如影子般穿梭其間；喇叭聲、

嘶吼聲、電子樂與酒瓶碰撞聲交織成一場狂亂的交響曲。有幾個瞬間，我們甚至恍惚覺得自己並不在街道上，而是在一座露天夜店——沒有邊界、沒有規則，只有令人沈溺的醉意與毫無掩飾的放縱。這裡展現了河內截然不同的另一面：野性、原始，甚至有些難以置信，但卻真實而迷人。

• Day 6 / 日本街 x 歸途

離開越南前的最後一個上午，我們悠閒地漫步於「河內日本街」。這裡原本是日本領事、商人與料理職人落腳的文化街區，隨著時間推移逐漸發展成融合日式餐飲、清酒吧、甜點店與濃厚動漫元素的小型國際角落。街道整潔而帶有異國氣息，走在其中彷彿瞬間跳脫河內老城的喧鬧，置身於另一種風格截然不同的都市氛圍。

午後，我們返回飯店整理行李，準備向這座城市道別。車子載著我們前往機場時，窗外的城市景色緩緩退後，像把過去幾天的記憶一幕幕倒帶。傍晚前搭上返程飛機，我們望著窗邊越北的夕陽在雲層邊緣灑下最後的金色光芒，逐漸遠離視線。那一刻，我們知道這趟旅程將以最美的景色劃下句點，而河內的熱度、風味與歷史，也會長久留在我們的心底。

六天五夜的越北之旅，不只是觀光，更是我們生命裡的一個里程碑。在這旅行的終點，不只是地圖上的返程航線，而是心裡那個「我們曾一起看過世界」的印記。



樂天觀景台 (Lotte Observation)



河內火車街 (Hanoi Train Street)



河內啤酒街 (Phố Tạ Hiện)



返程合影