

## 會員園地

# 我愛紐約—美國紐約波士頓自由行

賴聰宏小兒科診所 賴聰宏醫師

女兒申請到美國波士頓Marine Biological Lab獎學金，短期進修二個月，邀約老爸老媽利用進修前的時間，共享親子遊，太太也鼓勵我，趁著體力還行，出去走走，當下決定欣然接受。隔天訂了長榮航空台北、紐約來回機票。

## 第一天：高雄→桃園機場→紐約甘迺迪機場

4月24日下午與女兒在桃園機場會合，搭機直飛美國紐約，展開11天自由行。

## 第二天：甘迺迪機場→Four Points旅館

抵紐約甘迺迪機場，已是當地晚上十一點多(比台灣慢12小時)。出關後搭上預訂好的機場接送專車直奔旅館。雖已是午夜凌晨1-2點，依舊可見街道的繁華與熱鬧。住宿於Sheraton 旗下的Four point，旅

館位於市中心，旁邊就是bus總站及地鐵，交通相當方便、住宿舒適。

**第三天：紐約公共圖書館→中央車站→Oyster Bar餐廳→洛克菲勒中心→第五大道→cup cakes→觀賞百老匯劇**



圖1. 中央車站。

一大早就搭捷運到紐約公共圖書館，建築本身就是藝術，門口有一對獅子雕像，分別名為《耐心》

和《毅力》，館內藏書豐富，看過電影第凡內早餐及慾望城市的影迷，對內部的典雅應不陌生。

接著到中央車站(1)。中央車站具有百年歷史，負責載送乘客往返紐約各城鎮，不僅是車站，還



圖2. oyster bar 大生蠔。

集合商店街、美食街、超市等。大廳兩旁的美麗水晶吊燈、天花板的星座彩繪、有如巴黎歌劇院大理石階梯，及大廳內最貴重的四面鐘，迴音廊，神奇之美，令人嘆為觀止。午餐就在中央車站內頗富盛名的Oyster Bar餐廳，大啖新鮮的生蠔。最特別的是此餐廳提供不同種類的生蠔(2)，供客人品嚐。點了六顆不同種類的大生蠔，大塊朵頤。飽餐後，就步行到洛克菲勒中心。

洛克菲勒中心是紐約著名的地標之一，NBC新聞網、美聯社都在此區，文化氣息濃厚，最有名的就是廣場普羅米修斯雕像。

第五大道長達上百個街口，是紐約時尚購物的經典首選。集

合一流或熱門品牌，從高檔的LV、Tiffany，到平凡的GAP、UNICLO都有。路過Magnolia cup cake專賣店，此店拜影集慾望城市之賜而紅遍紐約，繽紛鮮艷的彩色糖霜是它



圖3. 百老匯獅子王劇場。

的特點，當然要親自品嚐一番。逛累了，回到旅館稍作休憩，等待晚上的重頭戲-觀賞百老匯！

百老匯是劇院區表演的總稱，有音樂劇和戲劇，預約了獅子王。雖然所費不貲，但是歌曲感人好聽、舞台酷炫豪華。劇場共計2.5小時，熱鬧有勁，覺得看得很過癮，意猶未盡、值回票價！這就是百老匯的最高享受！(3)

**第四天：中央公園→shack shake  
午餐→ 空中鐵道公園→雀兒喜市場(Chelsea market)→Macy's百貨公司**

一早就搭捷運到中央公園，中



圖4. 中央公園。

中央公園佔地達紐約市面積的6%，是紐約綠色心臟，這個人工造景公園有茂密的森林、自然原始山丘、廣大的湖泊，正好是白色櫻花盛開季節，漫步其中，美不勝收！經過水塘，愛麗絲夢遊仙境、櫻桃丘、很多電影取景的美麗弓橋、草莓園公園、大湖船塢、畢士大噴泉，也有街頭表演，這也是紐約客運動、晒太陽的好去處(4)。

逛了一早，午餐則返回中央車站的shack shake，品嚐紐約第一好吃美味的漢堡，女兒排隊幫我們買了double cheese漢堡，因為深受大家喜愛，所以要排隊才買得到的。餐後就到空中鐵道公園。

空中鐵道公園是舊時負責載運紐約物資，荒廢後經過多年計劃，設計成紐約的美麗空中花園，樓下不遠處就是雀兒喜市場(Chelsea market)。

雀兒喜市場(Chelsea market)原是大型餅乾工廠，改裝成超市、

雜貨、廚具、餐廳、糕餅等的超大型市場。其中的海鮮專賣店(the lobster place)提供魚、蝦、螃蟹各式生猛海鮮，是觀光客必到的朝聖之地。我與太太大啖一隻約2.5磅，超鮮美的清蒸大龍蝦！

晚上則去逛Macy's百貨公司。Macy's百貨公司自稱是全球最大的百貨公司，以平民價格為招牌，十個樓層讓你一天也逛不完。剛好母親節有折扣，真是採購的好時機！

**第五天自由島(Liberty Island) → 愛利斯島(Ellis Island) → 華爾街 → 公牛銅雕 → 新世貿中心 → 南街海港(South street seaport) → 17號碼頭(Pier 17) → Jakes coffe → time square**

女兒早就網路訂好票，早上

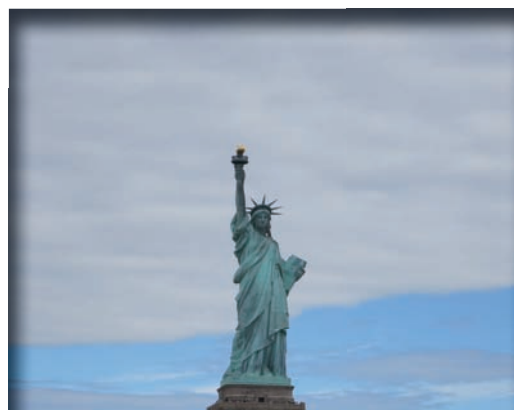


圖5. 自由女神像。

九點多，匆匆通過安檢，渡輪就出發。雖然很冷，但是遊客還是很多。渡輪從自由女神像左側、正面到右側後方，繞行一圈，讓我們看清楚每一個方向的自由女神，十幾分鐘後就到了自由島，登上自由島後，未訂到入場票，所以只好在外圍繞一圈，近距離觀賞，選個好角度拍拍照。自由島上的自由女神像正對著紐約港，已成為美國自由的象徵，是法國贈予美國的禮物(5)。身著長袍的自由女神，左手拿著美國獨立宣言，右手持著火炬，為新移民引領自由之路。緊接著再搭船參觀Ellis Island。Ellis Island是19世紀移民進駐美國的前哨站，移民博物館裡的移民大廳、美國之門，記載了當年移民的辛酸血淚史。結束遊船後，前往曼哈頓的華爾街。華爾街是曼哈頓金融機構最密集的地區，是美國經濟重鎮。公牛銅雕是華爾街的著名地標，股市上漲稱為牛市，看跌稱為熊市，我與太太摸一下這隻銅牛，希望能鴻運當頭(6)！新世貿中心就在附近，是九一一恐怖攻擊世界貿易中心的遺址，已在原址重建完成。南街海港是個充滿懷舊氣氛的休閒徒步區。17號碼頭旁，停泊三艘非常漂亮且復古風味的帆船，這裡也是欣賞布魯克林大橋的絕佳角度。附近



圖06. 華爾街公牛銅雕。

的Jakes coffe 曾被票選為全美最好喝的咖啡，悠閒地在此喝了杯香醇咖啡，果真是名不虛傳！再度返回中央車站，難以忘懷新鮮美味的生蠔，所以二度光臨Oyster Bar餐廳！接著漫步到time square。紐約的白天已經讓人驚奇，但夜晚的美麗更讓人讚嘆不已！四周漸層排列的霓虹招牌、快速的跑馬燈、喧鬧的人潮和車水馬龍的景象，讓人眼花撩亂。

最後來到帝國大廈，膾炙人口的《西雅圖夜未眠》、《金剛》都取景於此，讓人不禁想重溫劇情扣人心弦的畫面，這也就是為什麼這裡吸引遊客前來的原因。

**第六天 Katz' s Delicatessen  
→布魯克林橋(brooklyn bridge)  
→Brooklyn 公園 →Washington square → New York University**



## → Peter Luger steak house

Katz's 熟食店是超過百年歷史的猶太料理，以香燻牛肉三明治及醃牛肉三明治最聞名，從牆上政商名流的照片可以看出這家店受歡迎的程度：如美國前副總統高爾、芭芭拉史翠珊等都是這裡座上賓。電影《當哈利遇上莎莉》也在此拍攝。我們買了三明治，帶著咖啡，徒步登上布魯克林橋(7)。此橋橫跨曼哈頓島與布魯克林區，上層是行人步道，下層兩邊外側各有二個車道。行走在上方，除了可以欣賞到四周的美景，下層川流不息的車潮也令人同感震撼！步行單程約40分鐘，漫步橋上喝著咖啡，別有一番滋味！



圖7. 布魯克林橋。

下橋後，接著到橋下的布魯克林公園，享用在Katz's買來的三明治，喝著咖啡，觀賞布魯克林橋、藍天碧海美景，看著遊艇及行人

來來往往，悠閒、安靜、自在地放空，好不愜意！

接著到華盛頓廣場。華盛頓廣場公園旁邊，就是大名鼎鼎的紐約大學校區和宿舍，廣場區最醒目的標誌，是為紀念美國國父喬治華盛頓的大理石拱門。

來到美國一定要吃牛排！

全紐約最好吃的牛排就是Peter Luger！Peter Luger連續28年被評選為紐約第一名的牛排館，餐廳的訂位不易，甚至要一個月前才訂得到位置。我們是特別央請旅館的經理協助，才訂到下午五點的位置。點了生菜沙拉、T-bone、steak for two、厚培根、紅酒。培根厚片厚實的口感和獨特的香氣，改變了從來不喜歡吃培根的我！



圖8. peter luger steak。

接著期待的正宗紐約牛排上桌了！雖然是乾式熟成，但仍然有像生牛肉一樣軟嫩、又多汁，讓我驚艷不已！(8)



## 第七天 Sarabeth's Kitchen → Union Square → 搭乘Greyhound → 波士頓 Kendall Hotel

早上起床後，女兒就說要帶我們去吃頓紐約最豐富好吃的早餐！Sarabeth's 是非常受歡迎的餐廳，以各類蛋捲、甜點、麵包、果醬聞名。能夠在此輕鬆享受早餐，是在台灣工作繁忙之間，所未得到的感受。餐畢，時間還早，就前往聯合廣場逛逛。

聯合廣場以綠色市集聞名，專賣一些農產品，回旅館check out後，搭乘灰狗巴士前往波士頓，車程約3個半小時就抵達波士頓，接著轉搭捷運到預定的旅館Kendall Hotel。Kendall Hotel位於MIT旁，是美國認定的古蹟旅館。內部古色古香卻配備了許多現代化的便利設施，乾淨舒適，門外附近就是捷運，交通四通八達。

波士頓是麻薩諸塞州最大城市，是點燃美國獨立戰爭的打火石，也是全美創立第一所大學(哈佛大學)的城市，跟紐約相較之下，是個安靜輕鬆的城市。

## 第八天 探索波士頓自由之路 Freedom Trail → Quincy Market

## → Charles River → Legal sea foods

在波士頓的第一天就逛逛著名的波士頓公園，走一走Freedom Trail，看看這個城市，自由之路是參觀波士頓最精華的路線，一條約4公里的紅磚紅漆步道，帶人們走入歷史，瞭解美國獨立建國的歷程，走過這條路表示您來過波士頓嘍！波士頓公園是這條路的起點。透過這條紅色路線，經過麻州議會廳、老穀倉墓地、國王禮堂與墓地、公園街教堂、富蘭克林雕像與舊市政廳、舊南方會議廳、舊街角書店、舊州議會廳、黑色人權步道、保羅李維故居、老北教堂、波士頓公共圖書館、約翰漢考克大樓(以玻璃帷幕打造，和身旁羅馬式風格的三一教堂形成現代與傳統的對比)、卡布里廣場、三一教堂、老南教堂。中午時間就在Quincy Market品嚐當地有名的龍蝦堡和海鮮濃湯。龍蝦在台灣可說是海中珍寶，在波士頓竟成了平價美食，點了龍蝦堡和巧達濃湯，滿嘴鮮甜，富有彈性的龍蝦肉真是超好吃，果真是必吃美食。

步出建築物外，還有不少商店可以逛逛，購買紀念品。再來走到查理斯河畔，是不可錯過的風光，



左岸是劍橋，右岸是波士頓，查爾斯河公園蠻漂亮的，有不少人在這裡慢跑，我們則忙裡偷閒，徜徉在此，真得很愜意！（9）



圖9. .charles river公園。

提到波士頓的美食就想到龍蝦，波士頓龍蝦特點是二隻螯，大小並不相等。而說到吃波士頓龍蝦海鮮，非Legal sea food 莫屬，真幸運就在我們住宿旅館的斜對面（10）。我與太太各點了二磅左右的水煮龍蝦，蝦肉鮮甜、螯肉多汁、堅實富彈性，女兒則點了綜合海鮮盤，包含許多新鮮甘貝、章魚、魚、蝦，色香味俱全。配上當地的啤酒，這餐讓我們三人吃得相當滿意高興！

**第九天 拜訪美國知名學府 Harvard 哈佛大學(哈佛雕像紀念教堂、皮巴博物館、哈佛合作社) → 麻州總醫院 Massachusetts general**

## hospital → Ruth's Chris Steak house



圖10. legal see foods大龍蝦。



圖11. 哈佛大學。

很早就期待來看看這所很多人夢想就讀的哈佛大學(11)。哈佛大學建校在1636年原本名為劍橋學院，是在1939年John Harvard將全部的藏書和一半資產捐給學校才改名。所以校園內就有一座John Harvard銅像。John Harvard銅像左腳鞋子被遊客摸得亮亮的，我也順手摸了一下，看看能否沾沾聰明氣、帶來好運。哈佛的校園建築相



當優美，富有歷史文化氣息，進入哈佛的大門則是小而美，哈佛廣場是觀光客最愛的地方，哈佛的書店和合作社是必逛之地，可以買買印製Harvard的T恤和各種紀念品。

接著女兒帶我們到麻州總醫院，是哈佛的附屬醫院，在2012年獲美國最佳醫院的第一名，在門口



圖12. MIT史塔塔中心

拍張照，笑著對女兒說，「想不想來呀？VGH與MGH只差一個英文字唷！」（大女兒是陽明醫學系MD. PHD program已拿到生理所的PHD，目前是台北榮總Intern 2）

醫院門前有一間小型博物館，義工知道女兒是實習醫師，特別介紹我們前往醫院參觀至今仍保留著的，全世界首例利用吸入式醚為病人在手術中麻醉，除去病人頸部腫瘤的手術室。女兒非常興奮地帶著我們一起進醫院參觀。

晚餐則在波士頓的茹絲葵用

餐，茹絲葵在Old City Hall的一樓，能在這樣古色古香的建築物用餐，情境享受更升一級，前菜、湯品都很不錯，牛排更是鮮嫩多汁，美味至極。

## 第十天 參觀MIT → 波士頓羅根國際機場

早上參觀MIT(12)。MIT跟我想像中真是大相逕庭，就像工廠般的一棟棟建築。史塔塔中心是最引人注目的建築，猶如一個個層層疊疊的紙盒，搭配銀色、黃色、棕色、天藍色。參觀奎斯吉禮堂(Kresge Auditorium)、麥克勞倫大樓與大圓頂。

MIT培育出多位諾貝爾獎得主，像建築師貝聿銘、前聯合國秘書長安南及知名經濟學者克魯曼在內。

吃完午餐以後，女兒獨自搭車前往大約二個小時車程的實驗室，我與太太則搭乘預約好的機場接送專車，前往波士頓羅根國際機場。

## 第十一天 紐約甘迺迪機場 → 桃園機場 → 返回溫暖的家

### 結論





還記得第一次踏上美國來到心儀已久的大蘋果，是2011年大女兒到美國Oregon波特蘭發表論文時，先帶我與太太到洛杉磯與舊金山自助旅行。那次很特別旅行經驗，至今仍回味無窮。今年再次跟著女兒到紐約、波士頓，行程與住宿安排都超棒的。雖然紐約市容髒亂、地鐵老舊、交通缺乏秩序、容易塞車，

卻不減紐約的風貌。獨特的景點、漂亮的街景、美食佳餚，及眾多的觀光客，紐約這個城市仍保有自己獨特的風格。而波士頓則是文藝之都，用雙腳慢慢走過如此悠閒的城市，細細品味人文氣息，加上親子共遊，自是一種很令人回味的自助旅行。

\*\*\*\*\*



▲104. 4. 11本會宴請陳市長菊, 陳副市長金德等交流請益合影留念