打破時空藩籬　地區遠距門診擴大至四鄉五島

透過醫療平台，與雙和、亞東醫院進行看診，提供全縣全人醫療照顧

【記者曹重偉報導】打破時間和空間的藩籬！今年9月起，地區遠距門診正式擴大到四鄉五島，透過遠距醫療平台，可與雙和醫院、亞東醫院進行遠距門診。在各島的鄉親，均可以享有醫學中心的專科醫師診療，不會再因缺乏專科醫師支援，還要特別回臺灣本島就醫，節省交通往返時間及金錢耗費，歡迎鄉親多加利用並配合看診須知事項。

連江縣衛福局表示，自110年8月起，縣立醫院已開始利用皮膚鏡等遠距設備提供皮膚科、眼科遠距門診，經過協調爭取及補足相關設備之後，遠距門診已從9月起擴大範圍到各鄉衛生所，現在均能與台北醫學中心級醫院遠距門診，提供涵蓋全縣的全人醫療照顧。

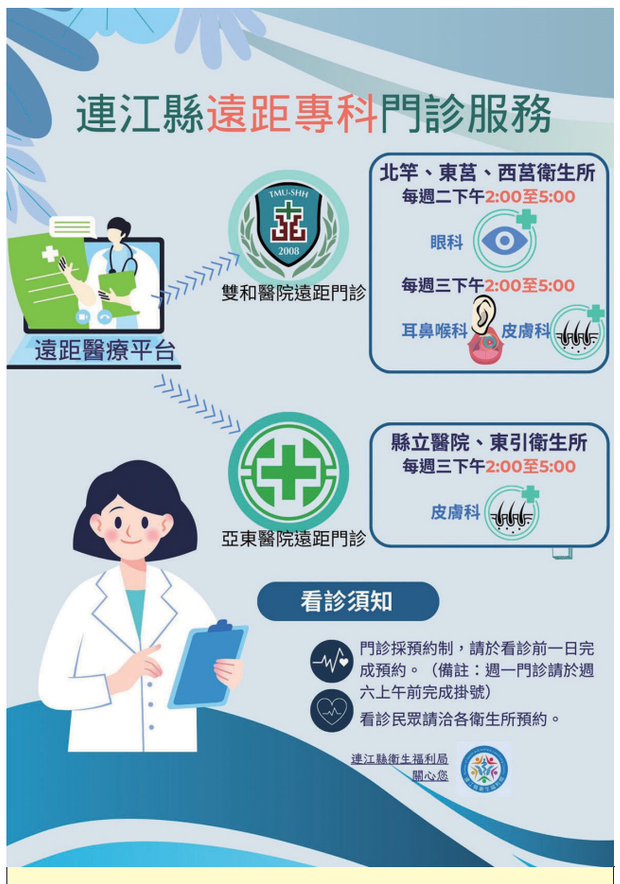
衛福局說明，全人醫療照顧，在於能提供全人（包括生理、心理、社會及心靈層面）、全民（每一個人都可以得到）基本保健醫療（包括預防保健、疾病診治、長期照護及安寧照護）的照護系統。

衛福局指出，自110年8月起，縣立醫院已開始利用皮膚鏡等遠距設備提供皮膚科、眼科遠距門診。因應5G通訊的發展及遠距醫療器材提升，搭配虛擬健保卡雙管齊下，可提供在地更多專科診療機會，讓離島的醫療照護零距離。目前連江縣遠距專科門診時間包括：

◎縣立醫院、東引衛生所：皮膚科，每週三下午2:00至5:00。

◎北竿、東莒、西莒衛生所：眼科，每週二下午2:00至5:00。耳鼻喉科、皮膚科，每週三下午2:00至5:00。

衛福局提醒鄉親看診須知，門診採預約制，請於看診前一日完成預約（週一門診請於週六上午前完成掛號），看診民眾請逕洽各衛生所預約。



打破時間和空間的藩籬！地區遠距門診擴大到四鄉五島，透過遠距醫療平台，可與雙和醫院、亞東醫院進行遠距門診，避免舟車勞頓。（圖：連江縣衛福局）

縣府團隊再添生力軍　縣長會面7位新進人員

鼓勵同仁以離島特考爲目標，考取正式公務人員資格

【記者馮紹夫報導】縣府團隊暨所屬機關增添新人，縣長王忠銘3日與各單位新進人員會面。王忠銘歡迎同仁加入，勉勵同仁發揮所長，若以公職爲目標，鼓勵同仁以明年「離島特考」爲目標，加入縣府一起爲縣政努力。

縣府人事處安排縣長王忠銘、副縣長陳冠人與各局處首長3日上午10時30分在縣府一樓貴賓室與各單位新進同仁會面，王忠銘關心同仁生活與職場熟悉，也希望大家能適應環境，一起爲縣政工作努力。

王忠銘說，新的同仁加入，對縣府團隊都是新的活水，爲了地區人才永續，考試院已經通過離島特考，預計明年執行，不論是職代人員或是約聘人員，若以公職爲志向，這是很好的目標，希望同仁們把握機會。

縣府暨所屬機關7位新進人員：縣府教育處約用人員張蕙蘭、縣府教育處聘用人員余亞瑾、行政處約僱職務代理人吳皓翔、產業發展處約用人員陳家玲、產業發展處約僱職務代理人林庭緯、地政局科員張智皓、地政局約用人員林宛蓁。

歡迎加入縣政團隊！縣長王忠銘3日與新進同仁見面，鼓勵同仁以離島特考為目標考取正式公務人員資格。（圖／文：馮紹夫）

第四屆小島野餐14日福澳運動場嶼農共舞　即起報名

體驗券爲699元、999元，4人一組，名額限定45組

【本報訊】享受自然，享受美食、美景！2023年第四屆小島野餐活動10月14日於福澳運動場舉辦，即日起開始活動報名至10月6日（五）中午12時止，名額限定45組，歡迎鄉親朋友踴躍報名，一起在福澳運動場草坪創造回憶，探索自然美好。報名連結：https://forms.gle/Cx8aKgscDiCidBke9。

2023年第四屆小島野餐活動10月14日14:30於福澳運動場舉辦，由農業部農村發展及水土保持署、連江縣政府指導，連江縣政府產業發展處主辦的野餐派對，一同享用以馬祖在地原生生物、在地元素製作而成的美味餐點及飲品。爲提倡環保，敬請自帶環保杯、餐具，更邀請民眾一起攜帶美麗的裝飾來布置屬於自己的攤物。

現場設立了馬祖好物農漁特色產品展售市集，以及豐富的小島風土創新餐點：海島波波-紅糟泡菜豬肉飯糰、芹沃-洛神雞肉歐包、流津歲月-洛神磅蛋糕、日光春和-雙色慕斯蛋糕，以及「山盟海誓茶飲」，同時結合馬祖國際藝術島飲．馬祖七杯酒-馬祖好酒迎客的表演，讓整場活動除了享受馬祖的特色以外，更增進親子、朋友間的情感交流。現場亦歡迎未報名成功鄉親參與，一同欣賞音樂表演、親子遊戲同歡，以及攤位體驗。

今年野餐體驗券分爲699元、999元（自選），皆有野餐兌換券及精美好禮，詳細資訊可參考報名表，報名者身分不受限制，以4人爲一組，需詳填組名、聯絡人及組員資訊，名額限定45組，將保留10組名額提供每組至少兩位非本縣籍遊客，如未報名額滿，將由本縣籍候補名單遞補。

活動於10月6日下午舉辦抽籤，抽籤後名單公告在「馬祖Yaba，產業起飛」臉書粉絲專頁，報名成功後需繳交報名時選填的報名費（繳交方式將抽籤後統一告知），除作爲參加保證之外，將於當日報到時發送野餐券、精美好禮、領餐券等，野餐券可於現場攤商消費使用。是否報名成功以主辦單位通知爲準。如有問題請電洽窗口，白小姐0975-076056。

2023年第四屆小島野餐活動10月14日於福澳運動場舉辦，即日起至6日中午12時開放線上報名。（圖：馬祖日報）

論社

拒絕被手機綁架

忘記帶手機出門心神不寧，這幾乎成爲現代人的通病，而這樣的生活習慣，其實已經衍生出許多社會與心理疾病，早在賈伯斯推出蘋果第一支智慧型手機時，就曾表明革命性的產品將會改變所有的事，十年過去了，人類的生活模式果然發生巨大的變化，只是這樣的改變就像水一般既能載舟也能覆舟，端看你怎麼面對。

你一天要當多久時間的「低頭族」？手機、平板、電腦等3C產品已經跟現代人生活密不可分，從一早起床按掉手機鬧鐘，進廁所開始滑手機，到通勤追劇、看電腦工作一整天下來，我們的雙眼盯著螢幕的總時間遠遠超乎想像。根據國外科技網站《Electronicshub》最新統計指出，列出全球45個國家民眾在手機、電腦、平板等產品上的「螢幕使用時間」，各國平均使用時數是6小時37分鐘，其中台灣人每天平均要花7小時14分鐘，名列全球第15名。

學者專家早已直言全世界多數人的手機使用行爲，完全像是毒品上癮的模式，而且發現這些每天緊迫盯著手機螢幕的人，並沒有因爲手機帶來的便利變得幸福，反而越不快樂。國內創作才女孫尤安推出的創作單曲〈IG〉，也以自問自答方式，講述現代人手機成癮、生活24小時被網路社群綁架的現象，但人際關係卻沒有因此更好，而是更空虛孤單。

短影音如youtube、TikTok的全球瘋靡，更讓兒童及青少年的學習陷入大麻煩，專家警告長時間沉迷於短影音的年輕人，可能變得難以專注，對閱讀和寫作產生困難，因爲短影音在極短的時間內刺激大腦釋放多巴胺，導致注意力下降和用户成癮。同樣充滿影音刺激的線上遊戲，也讓應該學習的青少年，花費大把時間在上面，手機遊戲成癮的現象，五年前就已經被世界衛生組織認定是一種精神疾病，需要醫療行爲介入。

已經有許多證言顯示，適度地擺脫手機會讓生活更多采多姿，當然科技始終來自人性，科技產品是要服務人類，而非讓人類被奴役，現代社會要脫離手機或網路幾乎是不可能的事，脫離不了但可以找到適合的使用距離，讓大家可以聰明用手機。

專家有提出許多不同的建議供參，像是斷捨離不必要的APP、關閉掉各種提醒的通知鈴聲、餐桌上不要出現手機，或是固定檢視使用時數，有意識地降低使用時間，或是藏起來眼不見爲淨，專注工作或學習時候不要放身邊，再來是選擇一個降低使用手機的環境，像是聽演講看表演等，增加使用實體的工具，像是手錶、筆記本，以及尋找替代的事情做，多與人連接，出去大自然環境走走，與自己相處等。

曾有專家表示，網路成癮是假議題，現實生活中內心、無力、空虛、挫敗才是真的，對於青少年有品質的陪伴才是最終的解方，而職場上許多人總有資訊焦慮症，不斷的滑手機總擔心錯失任何一個訊息，焦慮感如影隨形，想要做回掌握自己的主人，聰明用手機才是正解。