

日晷美麗風采

文與圖：潘憲榮

古樸的日晷，充滿懷舊氛圍，讓人感到溫馨的是，旁邊還放置有奉茶水壺，供山友取用；日晷好像是在向遊客打招呼，提醒放慢腳步，看看時間，休息一下，享受樂遊山林的逸趣。

校園的日晷提醒學生珍惜時間。有一回，去彰師大訪友，在校園看到一座日晷，三角型的底座上寫有一「守時惜時」，這座日晷連結溫馨的故事，其原本在校外漂流三十餘年，由花蓮商人鄭元漳當古物收藏，後來曾任花蓮市長的魏木村，由於其是彰化師範大學校友，得知此事後，極力促成讓日晷重回母校；令人讚佩的是，鄭先生深刻體會到這座日晷對學生的意義，欣然同意，捐回給彰師大，慷慨、熱心的舉動留下有情有義的溫馨故事；當學子

雞頭朝向南方，雞尾位於北方，放大版的巨型金雞，高約十五公尺，昂然挺立，充滿自信，成了公園最醒目的地標，「金雞日晷」隱含雞鳴報時、聞雞起舞……等各種正向意義，頗耐人尋味。

外島日晷刻畫戍守疆土的歲月。當年戌守馬祖莒光島，記得在田沃村東邊的制高點，有一處視野相當寬闊的據點，可眺望東莒島的景觀。這裡有一處日晷，古樸的日晷儀與堅強的崗哨相互映照，留下弟兄們不畏苦、不怕難的記憶。看著堅實的圓形日晷，探索太陽緩緩移動的軌跡；光影推移依稀拓印著「天行健，君子以自強不息。」的道理。

旅遊看到日晷，何妨停一下脚步，領略一下大自然的奧祕與先人的智慧。

在沒有鐘錶的年代，日晷是先人判斷時間的重要依據，日晷又稱日規，「晷」即爲日影；日晷通常有晷盤與晷針，雖然外貌不一，但判斷的原理完全相同。毎回看到日晷，我總會停下脚步，看一下日晷，順便對照時間的準確度，大體而言，差距不大，頗具參考價值。

看到這座日晷，希望更能深刻體會到「把握現在，創造未來」的道理。公園日晷勾勒幸福城市的印象。造訪「高雄都會公園」，此公園位於楠梓與橋頭間，為台灣首座大型都會公園；園區面積廣闊、林木蒼翠、生態良好，悠遊其間，身心無限暢快。這裡原本是高雄西青埔垃圾掩埋場，經過全面綠化、美化，如今變成美麗公園，化腐朽為神奇的成效，頗獲肯定。漫步園區，發現廣場有一座聳立的大型雕塑作品——金



鴨豆芽

文與圖：盛宜俊



著放入口後試吃了一下。「嗯！怎麼那麼爽口甘甜，味道和市場裡買來很不一樣？」我心裡暗自驚訝。太太和孩子們吃後也讚不絕口。

幾個禮拜前，我又回去看老媽，除了誇獎她孵的豆芽好吃外，另外也想向她討教如何孵豆芽。

聽我想學孵豆芽，老媽就從儲物間裡挑了個小茶壺遞給了我。接著她告

豆芽這種蔬菜，在菜市場裡很常見，一年四季都可以買到，其價格也不太受菜價波動的影響。只是根據調查發現，很多菜農會用荷爾蒙除草劑，讓豆芽菜莖長得更肥美；也有菜販摻入漂白劑，讓豆芽看來更白。所以想要吃得安心，除了要審慎挑選購買外，我們也可以選擇自己飼豆芽，如此就可免除食安的疑慮。

有回，我回新竹老家探望老媽。離開前，老媽給了我一大袋的綠豆芽，說是自己孵的，要我回去後炒來吃看看。

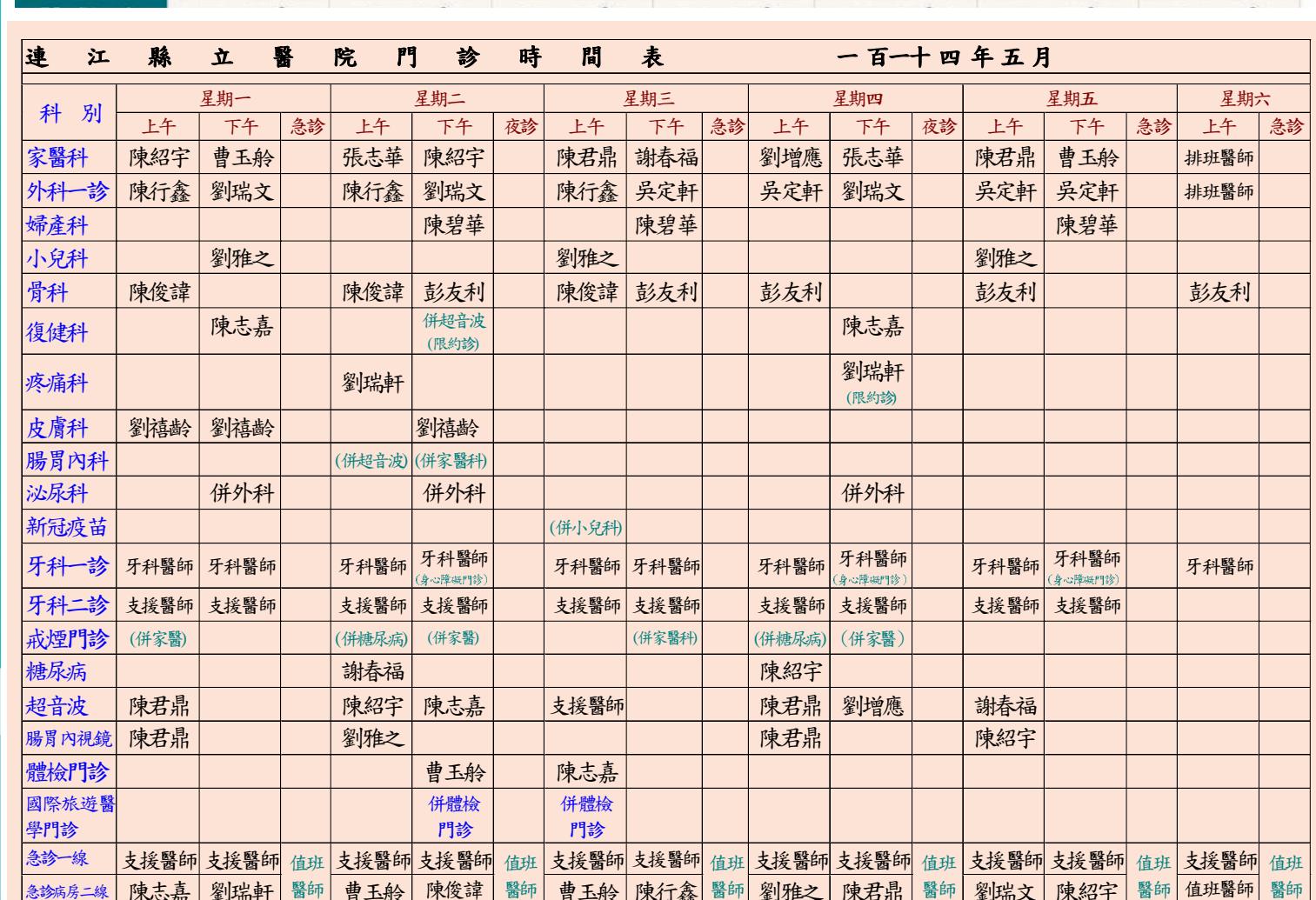
回到家準備食材時，我把約莫大半袋的豆芽菜，倒入洗菜籃裡準備清洗。但看著籃裡那些帶著短莖，細長的根鬚，還有些暗綠色的豆粒外皮，擠在一團的豆芽菜，初時心中還有此嫌棄。

吃晚餐時，我把炒好的豆芽菜擋在

訴我說，先裝個一杯量米杯量的綠豆，洗淨後放入茶壺裡，然後倒水淹過綠豆後，靜置四至六小時。時間到後，就把浸泡過的水經壺嘴倒掉，讓豆子保持濕潤即可。隔日再將水加入茶壺裡，晃幾下當作清洗豆子後，再把水倒出。接下來的幾天，同樣重複如此動作，一天澆水一次即可。另外，孵豆芽期間，切不可將壺蓋和壺嘴蓋打開，以免接觸到空氣，如此大概五到七天即可進行採收。

回來後，我照著老媽教的試了試。孵豆芽的第二天開始，很多綠豆的豆粒外皮開始鬆脫，也長出了鬚根。接下來的幾日，豆芽愈長愈快，不到第六天，壺中的豆芽發脹到幾乎快將壺蓋給衝開了。

我欣喜地把壺裡的豆芽菜給全挖了出來，目測結果足足可炒個兩大盤的量。我想，今後我就不用到菜市場買豆芽菜了。



家醫科**門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。婦產科**門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。***小兒科**門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。
網路掛號：連江縣立醫院首頁（網址為：<http://www.matsuh.gov.tw/>）。門診當日當診次掛號時間內不接受預約掛號(包括電話預約)，僅接受現場掛號。
各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。
牙科門診預約專線：二三九九五轉一二一八(於上班時間內皆可預約)。
掛號時間：週一至週六上午八時至十一時三十分。週一至週五下午一時三十分至五時。
門診時間：週一至週六上午八時四十分至十二時，(掛號病患最遲於十一時四十分前需到診間)。週一至週五下午二時至五時三十分，(掛號病患最遲於五時十分前需到診間)。
本院自一一一年一月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合八十五歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自到場)。
木院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。 申訴專線：二三九九五分機一三零零