

# 海風裡的燈塔——走進東宮

船靠岸的時候，風就已經到了。那不是城市裡會有的風，它沒有遮掩，也沒有方向，從海上一路吹來，帶著鹹味，帶著一點冷，像是在提醒——這裡已經不是本島。

文：李晴

我站在東宮的路口，抬頭看見那座白色的燈塔——它不高，也不特別壯觀，但在這樣的島上，反而顯得格外鮮明。

燈塔四周沒有高樓，沒有喧鬧，只有草坡、海浪，還有不斷穿行的風。燈塔就靜靜地立在那裡，好像從很久以前開始就一直在這裡等。

走上去的路不長，卻讓人不自覺地放慢腳步。風一陣一陣地吹過來，草也跟著傾斜，遠處的海面上閃著粼光。

我忽然想到在這樣的地方，白天其實很安靜，但一到夜裡，燈塔亮起來的時候，它就成了另一種存在——不是風景，而是一種指引。

或許曾經有人在海上看著這道光，決定往這裡靠近。也或許，有人只是遠遠看見，然後知道自己還在正確的方向上。

燈塔從來都不說話，但它一直都在。我站在欄杆旁，看著海，身旁的風一陣陣地吹過。

那一刻，我忽然明白，這裡的時間不是用鐘來計算，而是用風、用潮水、用陽光，還有夜裡亮起的燦爛星光，一點一點地留下痕跡。

人只是經過，而燈塔留下。離開的時候，我回頭看了一眼那座白色的塔，它仍然在風中，只是靜靜地做著它該做的事——照亮海，也照亮那些還在路上的人。



# 關於家與光的記憶

文：簡綾仙

走進許多現代家庭，常見的是天花板上，一盞毫無遮蔽的冷白光，照亮整個空間，這種「夠亮就好」為主的照明邏輯，雖然滿足了視覺需求，卻無形中削弱了心理的舒適感；我們期待家，是放鬆的避風港，但在推開門的瞬間，卻被這冰冷的光源拉回高壓的緊繃狀態，讓原本應該溫暖柔和的居家時光變得格外生硬而疏離。

環境心理學指出，過於雜亂且高強度的視覺環境，會不斷消耗大腦的情緒能量，當眼前充斥著堆滿雜物的沙發、凌亂的電線，再加上毫無層次感的刺眼白光，人的內心會進入一種「高度警覺」的應激狀態，這種視覺噪音如同隱形殺手，不僅讓家人間的小摩擦被無限放大，甚至可能引發一場突如其來的情緒風暴，對生活造成深遠影響。

每當夜幕低垂，我總會想起過去在屏東林邊生活的日子，魚塢旁稀疏的燈火，在濃濃水汽與熱浪中緩緩散開，那份靜謐是如此獨特，而那一抹微光，成了最溫暖、最堅實的依歸。

當天花板的那盞燈，就像在潮濕陰鬱的夜晚看見遠方的一盞明燈，大腦自然而然的接收到了訊號；白天的壓力已告一段落，家庭的溫馨秩序正式展開，這種空間秩序的轉換，其實正是內心秩序的重建。

空間氛圍如同家庭行為的隱形劇本，許多家庭習慣在明亮如白晝的環境中處理雜務，或討論開銷，這使得溝通常帶有一種冷冰冰的「辦公室感」；但是美學其實是情感的延伸，當光影呈現出層次分明的遠近與明暗，環境便能潛移默化地影響行為，讓人放下防備；此時的對話不再僅僅是資訊交換，而是承載著溫度的情感交流。

善用光源劃分功能，是最低成本的生活升級方式，在柔和且富有層次的光影中，視覺的銳利感逐漸消散，言語也變得更加柔和，家人間的距離不知不覺中拉近了，光譜的變化，直接影響了家人圍坐時的心理溫度。

我們最需要的，其實是在像屏東這樣熱情洋溢的地方，每個人都渴望擁有一個可以安放情緒的小角落。

我們並不需要昂貴的藝術品，但我們需要光影來撫慰人心，光源不僅僅是生活的點綴，它更是通往家庭平靜最快且最科學的途徑；當你開始調整環境中的燈光與秩序時，你會驚訝地發現，那些曾經讓你感到壓迫的空間壓力，竟然在柔和的暗影中悄然散去，化為一片寧靜與美好。

# 以為還有時間

文：林宇

馬祖的孩子，大多如此。國高中畢業後，保送到台灣就學，畢業後返鄉服務，然後又到台灣工作，與父母聚少離多。我也不例外，年輕時只顧著讀書、奮鬥、成家，以為一切都來日方長，卻未曾察覺，與父親相處的時光早已在不經意間流逝。

父親依舊留在馬祖，過著他習慣的生活。白天，他坐在鐘錶店裡，一絲不苟地修理腕錶，調校著時間的準確；閒暇時，他翻開字典，一筆一畫地習字，彌補童年失學的遺憾。而我，在台灣的日子過得匆忙，生活的重心逐漸遠離故鄉。偶爾回去，總覺得時間還多，還能再多見幾次，還能再陪他聊聊天，還能再看他在燈下細細檢視齒輪咬合的模樣。然而，每一次短暫的歸鄉，總是來去匆匆，還沒待夠，現實的責任便催促著我回到台灣。

文：林宇

歲月無聲，卻步履不停。終於，父親年邁，無法再獨自生活，來到台灣住進榮民之家。我以為，這一次，終於能夠彌補過去缺少的陪伴。每隔幾天，我去探望他，雖然每次相聚不過短短兩三個小時，但至少，他就在身邊。父親步履蹣跚，記憶有時模糊，但身體仍然硬朗，說起話來依舊鏗鏘有力。我看著他，總覺得時間還長，還能再多陪伴，還能再多聊幾次，還能等著他迎接百歲生日。

直到有一天，我看著滿頭白髮的父親，竟生出一絲陌生感——他怎麼老得這麼快？那一刻，我才驚覺，曾經背脊筆直、目光專注的男人，如今已駝著背，眼神裡透著歲月的倦意。我竟然有一瞬間認不出他來。時間，無聲地在身上刻下痕跡，而我，竟然一直沒有察覺。

但我仍舊相信，還有時間。2024年11月16日清晨，一通電話驟然響起——「爸走了。」

短短幾個字，刺破了我的想像。昨天還在計畫著下次探望，還在想著要問他一些過去的事，還在盤算著再多留點時間陪他……怎麼就這麼突然？生命真的這麼脆弱嗎？沒有任何預兆，就這樣悄然離去？

站在靈堂前，我望著父親的遺照，心裡有千萬種話想说，卻再也無人回應。我這才真正明白——時間不會等人，離別從來不會提前預約。我以為還有機會，還有來日方長，可現實卻毫不留情地將這些幻想一一碾碎。再多的懊悔、再多的不捨，終究換不回哪怕一次最後的道別。

我以為，時間是無限的，卻不知，它是世上最吝嗇的東西，錯過了，就再也無法回頭。這份遺憾，將隨著歲月沉澱，成為我心裡永遠無法填補的缺口。

## 03/05~03/31 天氣概況

連江縣	03/25 星期三	03/26 星期四	03/27 星期五	03/28 星期六	03/29 星期日	03/30 星期一	03/31 星期二
白天	14-16°C	14-16°C	13-16°C	13-16°C	14-18°C	14-21°C	15-19°C
晚上	14-15°C	13-14°C	13-14°C	14-14°C	14-16°C	16-18°C	13-15°C
體感溫度	11-14°C	11-14°C	9-15°C	9-12°C	11-17°C	13-20°C	9-17°C

## 115年3月連江縣立醫院門診時間表

科別	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六		
	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	急診	
家醫科	陳紹宇	曹玉齡		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎	王格		排班醫師		
外科	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱		許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱		排班醫師		
婦產科				陳碧華			陳碧華							陳碧華				
小兒科		劉雅之					劉雅之							劉雅之				
骨科	陳俊諱			陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱		潘韋綱			潘韋綱			潘韋綱		
疼痛科				劉瑞軒						劉瑞軒	(限約診)							
皮膚科	馬軍	馬軍		馬軍														
腸胃內科(併家醫科)																		
新陳代謝科				(併家醫科)														
泌尿科		(併外科)		(併外科)						(併外科)								
眼科		林文智					林文智	林文智										
新冠疫苗						(併小兒科)												
牙科	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師		
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師		
戒煙門診	(併家醫)			(併婦產)	(併家醫)		(併家醫)	(併婦產)		(併家醫)								
糖尿病				謝春福						陳紹宇	王格							
超音波	陳君鼎			陳紹宇			支援醫師	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福					
腸胃內視鏡	陳君鼎			劉雅之						陳君鼎			陳紹宇					
體檢門診							曹玉齡	曹玉齡										
國際旅遊醫學門診							併體檢門診	併體檢門診										
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	值班醫師	
急診二線	林文智	劉瑞軒	醫師	曹玉齡	陳俊諱	醫師	王格	陳行鑫	醫師	劉雅之	陳君鼎	醫師	劉瑞文	陳紹宇	醫師	值班醫師	醫師	

\*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。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：23905 轉 1218 (於上班時間內皆可預約)。掛號時間：週一至週六上午8時至11時30分。週一至週五下午13時20分至17時。門診時間：週一至週六上午8時40分至12時(掛號病患最遲於11時40分前需到診)。週一至週五下午14時至17時30分。(掛號病患最遲於五時十分前需到診)。本院自111年1月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合85歲以上高齡對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。本院宗旨：便捷貼心、優質醫療、關懷社區、促進健康。申訴專線：23905 分機1300。

**馬祖日報 生活情報站**

### 春遊馬祖 戰地巡禮

立正、稍息、馬祖好

馬祖徒步慢旅~

- 1月至4月 | 老兵榮歸馬祖一日遊
- 2月至4月 | 指定步道拍照換好禮
- 2月至4月 | 短影音比賽活動

TAIWAN 臺灣觀光網 連江縣交通旅遊局 接受交通部觀光局補助 (馬祖)

## 潛伏結核感染 怎麼了?

怎麼能輕忽結核潛伏  
怎麼會讓你沒把藥服  
未發病的我們最好儘早來治療  
否則看你咳著 我們心如刀割

潛伏結核感染不是結核病  
No~No~潛伏結核感染陽性尚未發病，不會傳染，但仍可能發病，儘早治療可減少9成以上發病機率!