

在城市裡，

與森林相逢

文：南峽

是日，與親友相聚用晚餐。餐桌上佳餚滿滿，話題此起彼落，笑聲在空氣中來回流轉，不知不覺間，我彷彿吃得有些過量了。輕微的腹脹感，就此而起。心中暗自盤算：若就此回家，高進沙發裡消磨午後時光，不僅讓自己不好受，且似乎有些辜負了窗外這片難得的好天氣。於是，我順口提議飯後走走，活動筋骨、幫助消化。簡單南語裡稱這樣的習慣為「食飽行路」，簡單四字的養生哲學。

於是，一行人就這樣慢慢踱步而行。起初不過是沿著熟悉的街道隨意走走，街景依舊，高樓林立，車輛往來不息，城市的節奏清晰可聞。然而，走著走著，眼前的景致卻在不经意间產生了變化。視野忽然開闊起來，一大片綠意如畫般鋪展在眼前。那層層疊疊、濃淡不一的綠，彷彿帶著某種無形的吸引力，讓人不由自主地放慢腳步，甚至想往裡一探究竟。

這幾個大字，簡潔而沉穩，卻彷彿低聲呼喚著過客。那一刻，我心中不免升起一絲好奇與驚訝。森林公園，不是應該座落於山林或郊野之間嗎？怎麼會出現在這寸土寸金、高度開發的大都會之中？帶著疑問與期待，我們順勢走了進去。

很難想像，在高樓大廈簡比鱗次、車水馬龍川流不息的都市叢林裡，竟然隱藏著如此一處宛如山林秘境的所在。夕陽西下，金黃色的餘暉斜斜灑落，為整座公園披上一層溫柔而靜謐的光影。成排的落羽松在光線映照下，顏色層次分明，從翠綠、橙黃到深褐交錯其間，隨著微風輕輕搖曳，宛若一幅會呼吸的風景畫。許多遊人不約而同地停下腳步，舉起手機或相機，想要留住這季節限定的美景，彷彿慢了一拍，便會錯過眼前這份稍縱即逝的感動。

再往前，一座面積不小的生態池映入眼簾。池水清澈如鏡，映照著天細細雲影與岸邊的樹木。微風拂過，水面泛著細細漣漪，光影也隨之流動。池畔三三兩兩的人們，有的席地而坐，靜靜發呆；有的倚著欄杆低聲交談，神情輕鬆而自在；更有人索性擺起小桌，鋪開野餐墊，一邊享用餐點，一邊欣賞風景，彷彿時間在此刻放慢了腳步。生態池中，白鷺與綠頭鴨悠然游動，不疾不徐，時而低頭覓食，時而拍動翅膀濺起水花，彷彿這裡本就該是牠們的樂園。或許，連鳥兒也感受到了人們的善意與包容，才能如此放心地與人類共享這份安然與從容。

我也注意到，不少男女老幼在池畔與林間取景拍照。他們或燦爛地微笑，或輕快跳躍，或刻意擺出逗趣的表情，在快門按下的瞬間，青春被定格成最亮麗的模樣。以這片自然美景為背景，為年少的自己留下不留白的記憶，也為未來的自己時光。

這座森林彷彿藏著一股無形的魔力，讓人不自覺地想不斷往前探索。於是，我們在園中四處轉悠，才發現原來遊蕩的人著實不少，男女老少皆有。有人慢跑健行，呼吸著夾帶著草木氣息的新鮮空氣；有人推著嬰兒車，低聲哄著孩子；也有長者結伴散步，步伐雖慢，神情卻格外從容；更不乏三代同堂，共享天倫之樂的溫馨畫面。彷彿每個人都能在這片綠意中，找到一處屬於自己的位置，暫時安放疲憊的身心。外子笑說，人多才好；我點頭附和。是啊，如此美景，若無人欣賞，反倒顯得寂寞了。

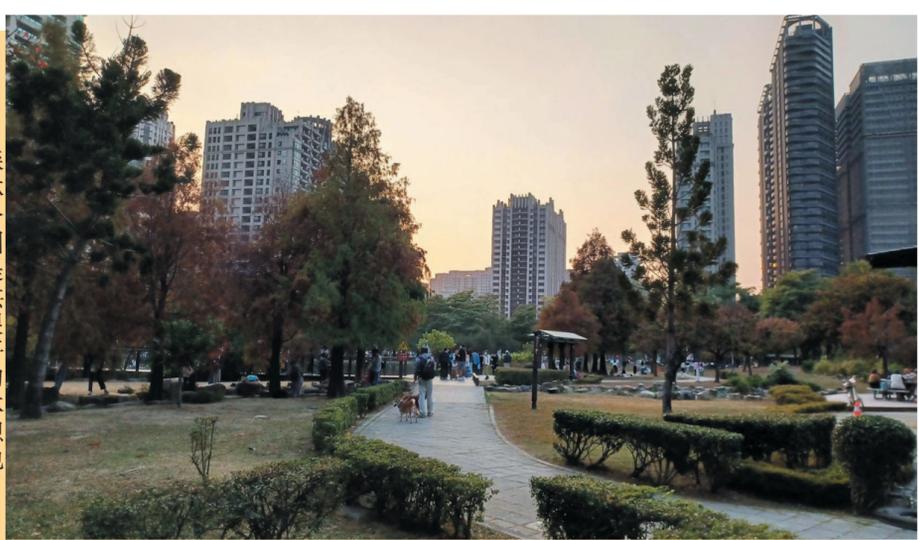
公園素有「都市之肺」的美稱，而身處大都會中的我們，正需要這樣一片綠意，來調節呼吸，也撫慰心緒。今日無須舟車勞頓，也不必刻意遠行郊外，便能被自然溫柔地環抱其中。想來，只要我們願意踏出家門，放慢腳步，生活中其實處處藏著驚喜。這綿延不絕的綠意，不僅滋養了城市，也在不知不覺間，為人的生命添上幾分欣欣向榮的光彩。



如鏡的生態池倒影



美麗的落羽松林



森林公園提供很好的休憩地

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



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

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!

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		
外科診	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		
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		
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																		
泌尿科																		
眼科		林文智																
新冠疫苗																		
牙科診	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	支援醫師	
戒煙門診	(併家醫)			(併泌尿)	(併家醫)			(併家醫)		(併泌尿)	(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	併體檢										
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	
急診病房二線	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。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。