

減法過生活

文：簡綾仙

生活有時像一場無止盡的加法，我們以為擁有的越多，做得越滿，人生就能越趨圓滿，特別是作為一名特教孩子的家長，這種「加法焦慮」往往如影隨形。

我的孩子小憲，是一名自閉症患者，在他的世界裡，刻板與秩序是唯一的避風港，也是他與世界對接的脆弱橋樑。受此影響，我也曾陷入一種近乎偏執的「精準主義」。為了讓他能「銜接」上大眾的節奏，我瘋狂地往生活裡填補復健課、感覺統合訓練、社交指令，以及無盡的說明書，我試圖把日子過成一份嚴絲合縫的說明書，彷彿只要我能將誤差控制在公克之間，生活就不會出錯，小憲的人生就能少受一點苦。

但是現實卻在細微處給了我最深的一擊，某次在廚房，我看著教小憲寫字的一張紙，我試著教他寫著「一」，小憲拿著量匙，眼神在磅秤與調味料之間困惑地游移，當我因為他無法理解什麼是「一」而感到糾結、甚至語氣急躁時，我看

見小憲臉上掠過一絲驚惶。那一刻我突然意識到，必須親手去試過的直覺與「一」的字眼，必須親手去試過、錯過，在一次次鹹淡不均的嘗試中，才能體會出屬於自己的亮點；在陪伴小憲成長的漫長歲月裡，家庭成員間的磨合，我和小憲爸、以及熱心卻有時帶來壓力的親朋好友，曾是我疲憊的戰場。

我曾是一個典型的「苦幹者」，以為大家會明白我的辛苦，進而包容小憲，這種默默吃苦的「自我感動」，現在回頭看，其實是一種認知的錯誤；這不是勤奮，而是對自我能力的無謂消耗，後來我學會了，規則要先行，開始學習與小憲溝通，別讓你的良善，淹沒在模糊的溝通泥淖裡。

隨著年歲增長，深刻體悟到，一個人的能量是極其有限的，當我們把寶貴的心力耗費在煩惱誰不配合、誰在背後議論、或是誰又對特教家庭抱持著高高在上的同情時，我們已經將生命浪費在了一低標的人際關係上。

以前，我渴望親戚失望，怕朋友疏遠，總想在各種期望中尋求那個完美的平衡

點，而對於那些無法產生共鳴、相對地只會帶來負能量的干擾，我學會輕輕鬆鬆，讓他們慢慢從我的生活中飛走，不多解釋，是因為我明白，懂你的人不需要解釋，不懂你的人不值得解釋，我必須把有限的時間，留給那個更值得守護的小世界。

現在的小憲，依然在那條屬於他的、獨特的軌道上安靜地行走，但在他身旁的母親，已不再是那個焦慮於要為他「加滿」整個世界的媽媽，我也學會了「減法生活」，減去評價的依賴，減去那種必須被所有人認可的虛榮與負擔，當我們把生活過得簡約，那份專注於家庭的實感便會浮現，我們一家人不求處處精準，但求在那把鹽撒下去的瞬間，能體會到屬於我們自己的節奏。

不用叫醒裝睡的人，也不試圖融入不屬於自己的圈子，當一段對話變成了心累的負擔，治癒自己，始於從糾結中抽離；保護自己，成於不再高估與他人的關係；在這場人生減法中，也終於看清了，最珍貴的財富，並非那些握在手裡的，「多」，而是當你修剪掉多餘的負擔後，在簡約中，遇見了最真實和最飽滿的自己。

舌尖上的馬祖

閩東淡菜料理

文：陳年豆瓣醬

炊煙裊裊，鍋鏟翻炒間，海的氣息滲透入空氣，一股鮮美的香氣在鼻尖縈繞，挑動味蕾的渴望。當熱騰騰的淡菜端上桌，微面微微張開，露出橙紅色的嫩肉，汁液閃爍著誘人的光澤，這一刻，我知道，馬祖的風味，已經深深刻進我的記憶。

一、一口淡菜，嚐盡海島風情

來到馬祖，不品嚐淡菜，絕對是一大遺憾。這種來自海洋的饋贈，學名贔貝，其味道濃郁、營養豐富，成為當地人餐桌上的珍寶。馬祖四面環海，海水純淨無污染，造就了這裡的淡菜比其他地區更加肥美鮮甜。漲潮時，馬祖的漁民駕著小船，來到沿岸礁石密布的海域，熟練地撈起附著在岩石上的淡菜，顆顆飽滿，殼上還帶著些許海藻與貝類特有的粗糙紋理。這些淡菜被送往市場，或是直接進入當地廚房，在鍋碗瓢盆間化為一道道鮮美料理。

二、爐火翻騰，釋放極致鮮味

馬祖的淡菜料理多樣，但每一種烹飪方式都緊緊抓住了它的靈魂——鮮甜。這種來自大海的美味，不需要過多調味，只需簡單處理，便足以讓人驚艷。

(一) 清蒸淡菜——最純粹的鮮美

熱氣騰騰的蒸籠裡，淡菜一顆顆排列整齊，水蒸氣將它們輕輕包裹，蒸至殼微微張開，便是最完美的熟度。此時，輕輕撥開殼，內裡的橙紅色貝肉緊實彈嫩，汁水盈盈。一口咬下，海的鹹鮮充盈整個口腔，猶如站在海邊，讓海風拂過舌尖。

(二) 酒香薑絲淡菜——暖心又暖胃

另一道經典做法，便是加入馬祖老酒與薑絲燉煮。熱鍋中，薑絲爆香，隨即倒入老

酒，瞬間，琥珀色的酒液在鍋中翻騰，酒香四溢。隨後，淡菜入鍋，與酒香交融，略加些許鹽巴與枸杞調味，湯色漸漸變得濃郁，陣陣暖意撲鼻而來。這道菜不僅滋味濃郁，更有暖身驅寒的效果，是馬祖漁民們在寒冷冬夜最愛的一道美食。

(三) 蒜香奶油淡菜——異國風味的結合

馬祖的飲食文化在歷史交錯間，也融合了異國風味。許多當地餐館將傳統淡菜與西式奶油蒜香結合，打造出別具風味的蒜香奶油淡菜。大蒜切碎爆香，奶油在鍋中慢慢融化，隨即倒入白酒，最後淡菜緩緩滑入，煮至湯汁濃稠。這樣的料理方式，讓淡菜帶有微微的奶香與蒜香，口感濃郁醇厚，令人一吃難忘。

(四) 一碗淡菜湯，承載家的溫暖

在馬祖，不僅有各式料理，還有一碗最溫暖人心的淡菜湯。這道湯品簡單卻深具意義，是許多馬祖家庭餐桌上的日常，亦是漁民返家後補充體力的最佳選擇。

熱騰騰的湯碗端上桌，湯色澄澈，淡菜的精華與薑絲的清香完美融合。輕輕啜飲，湯汁甘甜回甘，身體彷彿瞬間被溫暖包圍。這不僅僅是一碗湯，更是家的味道，是遠行的人們對故鄉的思念，是馬祖人對大海深深的依戀。

三、品嚐馬祖，從這一口開始

馬祖的淡菜料理，不僅是一場味覺饗宴，更是一段文化旅程。每一道料理，都是大海與土地共同孕育的結晶，每一口滋味，都是歲月累積的故事。

如果你有機會來到馬祖，不妨親自品嚐這些以淡菜為主角的佳餚，讓這來自海洋的鮮美，在舌尖蔓延，成為你旅途中最難忘的味道。

枯形

文：楊森永



AI生成之情境示意圖

得了絕症的薄軀
光禿且瘦弱
一陣陣強風襲來
忍不住地咳了一地紅
帶著悔恨懊喪的心
遺憾落寞的神情
孤狼狂鳴訴說淒涼
曾經繁茂枝桠如蓋
錯節思緒在內心點燃
斑駁掌紋刻畫年輪一生

05/04~05/10 天氣概況

連江縣	05/04 星期一	05/05 星期二	05/06 星期三	05/07 星期四	05/08 星期五	05/09 星期六	05/10 星期日
白天	19 - 21°C	18 - 21°C	18 - 22°C	19 - 23°C	19 - 24°C	19 - 21°C	18 - 21°C
晚上	18 - 19°C	18 - 19°C	19 - 20°C	19 - 20°C	19 - 21°C	17 - 19°C	17 - 19°C
體感溫度	15 - 18°C	15 - 18°C	16 - 22°C	18 - 23°C	15 - 22°C	13 - 18°C	13 - 18°C

115年5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	曹玉鈺		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	
外科一診	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					林璟容			林璟容						林璟容			
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
復健科		陳志嘉			併起音波 (限約診)						陳志嘉						
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)			(併家醫科)			(併家醫科)			(併家醫科)			(併家醫科)				
新陳代謝科																	
泌尿科																	
眼科		林文智						林文智		林文智							
新冠疫苗																	
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (兼門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (兼門診)		牙科醫師	牙科醫師 (兼門診)		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)			(併抽菸病)			(併家醫)			(併抽菸病)			(併家醫)				
糖尿病					謝春福					陳紹宇	王格						
超音波	陳君鼎			陳紹宇	陳志嘉		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							陳志嘉	曹玉鈺									
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	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	值班
急診病房二線	林文智	劉瑞軒	醫師	曹玉鈺	陳俊諱	醫師	王格	陳行鑫	醫師	陳君鼎	醫師	劉瑞文	陳紹宇	醫師	陳君鼎	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。
 網路掛號：連江縣立醫院首頁(網址為：<http://www.mtsuh.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：23995 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時至12時(掛號病患最遲於11時40分前當到診)。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當到診)。
 本院自111年1月起推廣高齡友善護理環境，若您或您的家人符合85歲以上敬老對象，請於看診時先向詢問護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自到場)。
 本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。
 申訴專線：23995 分機1300

馬祖日報 生活情報站

毒品危害防制中心諮詢專線
0800-770-885

連江縣自來水廠 智慧水管家

科技用水 值得信賴

立即體驗

全國家庭教育諮詢專線
412-8185

服務項目：
夫妻相處/子女教養/親子溝通/人際關係/自我溝通/性別交往/家庭問題

連江縣家庭教育中心 粉絲專頁