別再扭轉已緊繃的弦

文：簡綾仙

弦若是調整剛好，就能彈出美妙的旋律，可千萬別再扭轉已緊繃的弦，因爲一個不小心，弦可能就會斷裂。

早晨的陽光透過窗簾的縫隙，灑落在小憲的床上，是溫暖而柔和，他揉著眼睛，慢慢坐起身，刷牙洗臉後，穿好制服，背起書包，外出到公車站等車，準備到學校去。

這條路，對他來說，似乎是生活的常態，隨著日子一天天過去，繁重的課業漸漸讓他感到無比沉重，而小憲的目標是提高學業成績，但時間推移，他卻發現自己越來越忙碌，生活如同一首緊湊的四重奏，每個音符全都擠在一起。

在學校，小憲希望能在考試中脫穎而出，成爲同學們眼中的優秀學生，上學、考試、作業，這些事情像節拍器，規律地敲打著他的生活，讓他喘不過氣，而課堂上，老師不斷講解新知識，考試的壓力如影隨形，像一座無形的巨石壓在他的肩上，腦海中充斥著各種公式、歷史事件和文學作品，卻沒有時間去思考自己真正想要的東西。

小憲的心中充滿了焦慮，他努力地追趕著同學的步伐，在課堂上，他聚精會神，放學後也不敢放鬆，參加補習班，拼命完成作業；回到家，面對書桌上擺滿的教科書和參考書，生活變得機械化，日復一日地重複著相同的任務，彷彿他成了一個被設定好的機器人，無法逃離這個循環。

看著像高山的一堆作業和測驗卷，小憲甚至想將測驗卷丟到垃圾桶，因爲不管怎麼寫都寫不完，他不禁思考，爲什麼我總是這麼忙呢？這種忙碌的生活讓他感到窒息，似乎所有的努力都只是爲了迎合別人的期望。

而他的努力似乎也沒得到應有的回報，成績依然無法如預期般提升，每當看到同學們在考試中輕鬆應對，他心中不禁升起一股嫉妒與挫敗感。

就在小憲感到受挫的時候，一次偶然的機會讓他的人生發生奇蹟般的轉變；放學後，他經過公園，看到一位老爺爺坐在長椅上，臉上帶著祥和的笑容，他停下腳步，心中充滿了好奇。「爺爺，您在這裡做什麼呢？」他詢問著。

老爺爺微笑著回答：「我在享受生活，孩子你知道嗎？生活不僅僅是學習和考試，還有許多美好的事情等待著我們去發現。」這句話如同一道光，照亮了小憲的心靈。

小憲靜下心來，開始思考自己除了學校的課業，是否還有其他的夢想和興趣。突然，他想起自己小時候喜歡畫畫，喜歡在陽光下奔跑的時光，但隨著學業的壓力，這些美好的記憶漸漸被遺忘。

從那天起，小憲決定改變自己的生活方式，他開始每天的在學習之餘，撥出一些時間來畫畫，或者去公園裡跑步，甚至跟朋友們一起探索大自然，這些活動讓他的生活變得更加充實，也讓他重新找回了那份久違的快樂。

小憲也開始重視時間管理，他明白只要合理分配時間，把學習和興趣巧妙地結合起來，就能不再盲目追逐那個遙不可及的目標，而是享受學習的過程，這樣的轉變，讓他的生活如同一首和諧的樂曲，音符之間流暢而富有韻律；於是，就在小憲用心感受生活中的每一個瞬間時，他對那位老爺爺的話語充滿感激，因爲那些話語讓他重新找回了生活的真諦。

浪漫回味雨中行

文：Hugo

前陣子北部總是雨下個不停，的確十分惱人，就連喜歡去河畔公園溜搭的我也不免困擾起來，因爲這樣的雨幾乎打破了我運動的日常，尤其是有了一輛破腳踏車之後，我就常想著好好利用騎腳踏車去河畔公園運動的機會，可以走得更遠，順帶探看一路更多的風景，起步快哉？

那一天假日，雨一樣滴滴答答個沒完，天空陰得像一條沒擰乾水的髒兮兮的抹布，而一向不喜歡運動的老婆依舊坐在電腦前不動，我忽然靈機一動，說，老婆我們一起去河畔公園活動活動吧，我們騎腳踏車去如何？

她側臉瞧了瞧窗外的天空，陰霾，然後對我說，不去。

不去。這是我預期老婆會說的兩個字。老婆一向不喜運動，她覺得平日的工作就夠她運動了，那種運動量讓她對外出去運動運動這樣的類似郊遊的活動興趣缺缺，況且外頭的雨勢不歇，那還不如再加上上網呢。不過，我接下來的一句話，似乎微微打動了老婆的心。我說，老婆妳以前不是最喜歡台北的雨的嗎，你不是覺得台北的雨很浪漫嗎，好啦，現在我們就騎著腳踏車去河畔公園去郊遊，有你喜歡的浪漫的雨，啓著腳踏車一定更浪漫，如何？

老婆一聽，眼睛發亮了，停下在鍵盤上游動的手說，歐，也是歐，好久沒及腳踏車啦，也沒雨中騎腳踏車啦，再說，跟老公出去騎雨中的腳踏車一定更浪漫對不對，就算陪老公去河邊郊遊一回也不錯，好，說走就走。

出門後，原本她去租一輛ubike的，卻覺得不好奇去換，但還要等半個鐘頭才能更換，但這意外也導致我更浪漫的騎著自己破腳踏車載著她同行。老婆笑了，有老公用腳踏車載著我，像電影中那樣，有雨，真好的浪漫，這讓我想起以前我們一起打拼的甘苦歲月，走，就讓老公載著在雨中郊遊運動運動。

沒想到，這促成了一次完美浪漫的小小郊遊，老婆坐在腳踏車小小後座上，河畔公園因雨而杳無一人，細細的雨水這時時停時落，索性就不穿雨衣而一路載著老婆緩緩而行，陰霾沒人的河畔公園裡，清靜，美好，唯有稀稀落落的鳥聲從河邊或遠方響起，真是一片難得的風景，和郊遊。老婆坐在車後座上，輕輕攬著我的腰，笑著說，你感到幸福嗎？

我說，有老婆陪著就幸福。

幸福，就是如此簡單，老夫老妻一雨中騎著腳踏車出遊。有多少歲月了，好兩人一起走走了？浪漫，需要有點雨需要另一伴的體諒和陪伴，這樣的浪漫在兩人世界的幸福中滋長。想像一下，中，雨天下，載著老婆在河畔公園杳無的世界中緩緩前行，沒有任何干擾，只這世界彷彿　只有我們兩人，這是多人驚喜和意外的一次出遊啊。

我載著老婆繞到重新橋下，在跳蚤吃了一頓簡單的午餐，回程後雨又開始下起來，我們穿起雨衣一路隨著破腳踏蜿蜒，慢慢欣賞這河畔的雨中景色，老臉上充滿笑容。嚴格說起來，這是一次動她出遊的雨中浪漫幸福半日遊，但至她宅在電腦前好多了。

是個多日後，只要是陰霾天，欲雨婆就懷念回味起這一次騎腳踏車的浪漫她會很幸福地說，老公，我們再一起出腳踏車吧，快下雨吧……

菜瓜

文：蔡明裕

記得在幾十年前，我還住在故鄉，在夏天的季節時，那時的小鎮，屋前屋後最常見的是菜瓜，父親用竹木支柱，撐起一個簡陋的棚架，母親種的二顆菜瓜苗，只要一攀上棚架，很快的，就一邊生長一邊開花，不久肥碩翠綠的枝葉，就蓋滿了棚架，成爲蔭涼處，爲大人乘涼聊天，或小孩子遊戲的地方，也有一些蜜蜂、蝴蝶、小蟲、小蟬、小鳥，來菜瓜棚裡外的飛舞。

隨後就開始有柔滑甜嫩的菜瓜可以上桌做菜了。菜瓜又稱絲瓜，表皮平滑但很硬，料理時削皮切片後小火悶煮，不加水最清甜。其實菜瓜只要種有兩株，就足夠一個家庭來食用，還有得分送親友。

等菜瓜長出金黃色的菜瓜花，母親都會採摘一些下來，裹麵粉油炸後，成爲美味的點心，母親也會採取菜瓜水，母親說如長期使用絲瓜水敷臉，不僅能預防皺紋的生成，更能令臉上皮膚永遠亮麗剔透！聽說剝皮而形成網狀纖維的絲瓜筋「即菜瓜絡」，即脫落種子「即絲瓜子」，都能作爲中藥材使用。以清熱解暑、通絡活氣見長，菜瓜也是一種良藥，爲比較天然的性質。

秋季時菜瓜採摘的差不多沒了，母親會留幾顆菜瓜做種子，讓菜瓜老化枯乾，再也不能食用了，母親就把那幾顆老化的菜瓜，剝開外皮，裡面全是軟硬適度的纖維組織，敲出種子剩下的就是真正的菜瓜布，不是塑膠產品的冒牌貨。切成數段後，取出菜瓜子，就成爲菜瓜布了。

從前小鎮的婦女，總是有意的要留一些老菜瓜。因爲天然的菜瓜布洗澡時擦背很舒服，硬中有柔，如果使用塑膠產品，不擦得皮破腫痛才怪。而且廚房裡洗刷碗盤、鍋子、灶台，最少不了的就是菜瓜布。

馬祖日報 MA TSU DAILY NEWS 生活情報站

05/25~05/31 天氣概況

Matsu Weather Station

連江縣	05/25 星期一	05/26 星期二	05/27 星期三	05/28 星期四	05/29 星期五	05/30 星期六	05/31 星期日
白天	26 - 28°C	26 - 29°C	26 - 29°C	26 - 28°C	25 - 27°C	24 - 26°C	23 - 25°C
晚上	25 - 27°C	26 - 27°C	25 - 27°C	25 - 26°C	24 - 25°C	23 - 24°C	22 - 24°C
體感溫度	23 - 26°C	23 - 27°C	23 - 27°C	24 - 30°C	19 - 27°C	19 - 22°C	19 - 23°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	曹玉舲		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			併超音波(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)												
新陳代謝科				(併家醫科)										(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)										
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師(身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師(身心障礙門診)		牙科醫師	牙科醫師(身心障礙門診)		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			
戒煙門診	(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)			(併家醫科)		(併糖尿病)	(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	曹玉舲									
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
急診病房二線	林文智	劉瑞軒		曹玉舲	陳俊諱		王格	陳行鑫		劉雅之	陳君鼎		劉瑞文	陳紹宇		值班醫師	

*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.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：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 40 分至 12 時，(掛號病患最遲於 11 時 40 分前需到診間)。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間)。

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：23995 分機 1300