畢業快樂

文：徐夢陽

人的一生當中要經歷多少次畢業，每次畢業，都是一個里程碑，是從一個階段邁向下一個階段的開始。畢業典禮，是告別這個階段的美好回憶。與在一起相處的老師、同學們，帶著這相處數年來的點滴，迎向新的開始。每個人，對於畢業，都有不同的感觸，也取決於對於這段期間的收穫。有些人，在課業上戰戰兢兢，有些人在社團與其他活動上汲汲營營，努力累積之後，必然會有成果在最後展現。

而從國小、國中、高中到大學，甚至到研究所，學校總會貼心地舉辦畢業典禮。畢業典禮總要經過預演，一來熟悉活動流程，讓典禮順利完成，二來是讓眾人在畢業之前，再一起努力做一件事，三來是用來消磨完最後的時光，因爲想要留住最美好的，所以必然會努力的去實現。那些領獎，頒獎，畢業生、在校生、來賓、師長等致詞，演唱校歌，表演節目與校園巡禮，幾乎都是不可或缺的環節。參加過自己的或別人的畢業典禮，那些通通像是約定俗成，嵌在典禮中而不可被取代。

雖說前些年因爲新冠肺炎疫情，畢業典禮用了最精簡的線上方式來執行。但也算是破天荒的想盡各式各樣的方法來舉行，透過預先錄影，線上直播等方式，讓畢業生有一個難忘的回憶。就如同一位服務於學校的朋友所說，大概這幾屆畢業生的線上畢業典禮，應該是最獨特，也可能是唯一的方式。等新冠肺炎疫情解封之後，應該又是恢復原本的方式。但無論用的是哪種方式，典禮總是充滿許多歡笑與悲傷，大家都用快樂的心情來參加，沉澱著過往的那些一切，將最後事情完成。

記得畢業後，走進校園，就是以校友的身分入校。與過去在校生，有截然不同的心情。而回到母校，總是在校慶的時刻，同學們總會相邀，一起回去母校走走，然後見見過去的師長，分享自己的近況。踏入校園時，總會想起進校園的第一天，那個懵懂的自己，慢慢靠著每天一點一滴地累積在校經驗與回憶，，然後結識許多志同道合的朋友，以及一直在背後推自己一把的師長，學校是令人安心的避風港。

每次到了六月，又是鳳凰花開的時刻，諸多畢業生也同我們過去一樣，一起完成畢業典禮，走出校門。有的繼續升學，有的去當兵，，有的進入職場工作，有的嫁人，大家都有不同的方向要前進。唯一相同的，是我們的起點，大家都是從這裡開始自己的求學階段，大家都是從這裡學習到不同的知識。而無論是六年、三年或四年等，每一天的日子，都不會白過，即使只是靜靜待在校園或宿舍，學校都將會是最重要的回憶也會成爲養分。畢業後，那些回憶，支持著我們繼續前進。

畢業快樂，雖然我離畢業這件事已經很久，但每當六月，見到許多畢業生步出校園，往不同的地方奔赴，總會想對大家說，畢業快樂。就如同過去的自己，我們的師長、學弟妹，也會在學校說這句話，祝福畢業生可以畢業快樂，鵬程萬里。

AI生成之情境示意圖

刪 Line 社群和好友

文：陳慧文

退出社群、刪除好友，乍聽很無情，不過「相識滿天下，知心有幾人」，通訊軟體中的社群和好友名單，又有多少是真正有意義的呢？

我對於交友，向來重質不重量，然而不知不覺間，每天手機都有上百條訊息，其中大多是無用的廣告或貼圖，令人眼花撩亂；有時重要訊息被擠在垃圾訊息之間，一時疏忽而未即時處理；甚至也曾有兩三次，在刪除廣告或疑似詐騙的訊息時，一時手滑而誤刪了重要親友具有紀念價值的對話紀錄，因而懊惱不已！

我崇尚簡單，無論在家還是辦公室，都經常整理和丟棄抽屜雜物，巴不得家徒四壁、身無長物。但對於通訊軟體，也許因其無論多寡，都在那方寸之間，因此忽略了清理。其實數位訊息的雜亂，無形中亦令人煩躁。直到上星期請了加班補休，偷得浮生半日閒，再看到Line的上百條訊息中，十之八九百無一用，頗感煩膩，便決定趁著休假無事好好整頓一番。

打開社群和好友名單一看，竟然有不少疑似色情或詐騙，不是有著豐滿胸部或精壯胸肌的大頭貼，就是號稱超低利息、立即撥款的借貸電話；此類帳號往往莫名傳個貼圖或廣告詞，而我相應不理之餘，也許忘了立刻封鎖，以致竟讓這些不明所以的帳號，在我的Line中存在了幾個月、甚至幾年之久！

過往旅途中曾諮詢或造訪的商家——旅館、餐廳、咖啡廳等，一期一會，說實話畢生也許不會再前往了，就算日後有機會想再次到訪，網路上再找到聯絡方式也很容易，何必在平時不斷地接收不必要的廣告訊息呢？

曾經因業務而臨時建立的群組，任務結束後，就該曲終人散了！當群組中某些明快的人早已紛紛告退，我還優柔寡斷停駐其中。結果幾年來也不過幾人偶爾傳個長輩圖，真是那又何必！還不如揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩！

至於搬家、調職前曾互加的好友，時過境遷後，還有聯絡的固然值得珍惜，已兩三年未聯絡的，足見情誼不深，無論哪方突然在線上問候，都可能徒增尷尬，那也可以從好友名單刪除了，反正刪除又不是封鎖，若日後有緣，再聯絡亦無礙！

以上說得容易，真正執行時，除了怪力亂神的色情和詐騙之屬，可以無懸念地封鎖以外；其餘幾項，還是頗需要「斷捨離」的覺悟！如此檢視、過濾、審酌、刪除，有時還不免回思往事一番，竟花了一整個下午。最後，如我這般毫無人脈可言的小人物，竟還留下26個群組和140位好友。這個數字乍看不少，實際上和大多數人比起來，想必是少之又少吧！

聽說某些位高權重的人，一旦失勢或賦閒，手機不再有成百上千的訊息，便大感失落；我正好相反，寧可訊息愈少愈好。自從精簡Line群組和好友名單，果真不再有大量垃圾訊息，每天收到的幾筆，不是工作上的必要，就是我心目中真正重要且珍視的親友來訊。這真令我神清氣爽不少，日後也將隨時做生活及心靈的減法，一掃胸中塊壘。

AI生成之情境示意圖

馬祖日報 MA TSU DAILY NEWS

生活情報站

帶狀疱疹（俗稱皮蛇）好發於 50 歲以上成人，因此 115 年元月起擴大公費對象爲 50 歲以上成人，每人需接種 2 劑，間隔 2 至 6 個月，市價約 1 萬 8 千元，具有保護效力長、副作用低、適用年齡廣、接種禁忌少等優點，歡迎所有公費對象踴躍接種

馬祖限定50歲福音 現省一萬八
公費接種兩劑 換得完整保護！

連江縣115年公費帶狀疱疹疫苗開打

公費對象身分證檢核步驟
- 50歲以上成人
- 出生年爲65年(含)以前
- 須於接種日前已設籍連江縣，並連續設籍滿二年
- 若發證日期爲113年1月1日(含)以後，則須出示戶籍謄本 (記事欄不可省略)以證明爲縣內遷徙

▲接種地點：連江縣立醫院及各鄉衛生所
▲接種時間：即日起依各醫療院所門診時間
▲攜帶證件：雙證件(身分證+健保卡)

注意事項
- 各鄉門診時間按月公告
- 與舊款伏帶疹(ZOSTAVAX)疫苗需間隔2個月

諮詢專線(0836)22095 分機8855 王小姐

主辦單位 連江縣衛生局　協辦單位 連江縣立醫院及各鄉衛生所

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