

# 魚目混珠的愛

文：南峽



近九十歲的媽媽，不知為何，對肉類，她幾乎到了敬而遠之的地步。只要肉一入口，她立刻皺起眉頭，像是吃到了什麼難以下嚥的東西，毫不猶豫地吐出來。無論是雞肉、豬肉還是牛肉，結果都一樣。久而久之，家裡的人都知道，想讓媽媽吃肉，簡直比登天還難。

這件事讓照顧她的外籍看護十分苦惱。隨著年紀增長，老人家的肌肉流失速度加快，蛋白質的攝取高齡者若營養不足，不但體力會下降，抵抗力也會跟著變差。然而，媽媽不愛豆類，不喝牛奶，對雞蛋也常常吃不了幾天就嫌膩。我們每天都在絞盡腦汁，思考該如何讓她多攝取一些蛋白質。

每當看護端著精心準備的餐點來到餐桌前，總是帶著幾分期待，希望今天媽媽的胃口會好一些。沒想到，媽媽只是開一開、看一看，便輕輕搖頭，將碗推到一旁。看護臉上的笑容瞬間消失，取而代之的是無奈與挫折。

其實，最心疼的人不只有看護，更是我們這些做子女的。每次回家探望媽媽，看見她原本圓潤的臉龐逐漸消瘦，手臂上的肌肉慢慢萎縮，心裡總有一股說不出的難過。我們能做的，就是想盡辦法讓她吃得飽一點、營養多一點。

只是，照顧老人從來不是一件容易的事。

就在大家束手無策之際，大姐忽然靈機一動。她想到，既然媽媽一看見肉就排斥，那麼，她先將瘦肉用調理機打成細碎的肉泥，再將肉泥煮熟得軟軟的，悄悄拌進稀飯裡。為了掩蓋肉的味道，她還特地加入香菇、高湯以及少許媽媽喜歡的配料，讓整碗稀飯聞起來香氣四溢。

第一次嘗試時，大家心裡其實都捏了一把冷汗。看護小心翼翼地將稀飯端到媽媽面前，若無其事地說：「今天的稀飯特別香，您試試看。」

媽媽看了碗裡的稀飯，沒有察覺異樣，慢慢舀起一口放進嘴裡。那一刻，大家表面上若無其事，實際上卻偷偷觀察著她的反應。一口、兩口、三口……媽媽竟然沒有皺眉，也沒有吐出來。最後，她甚至把整碗稀飯吃完了。

那一瞬間，看護露出了久違的笑容；而我們姊妹，更像打贏了一場艱苦卓絕的戰役，心中充滿難以言喻的喜悦。原來，一碗小小的稀飯，也能帶來如此巨大的成就感。

從那天起，這個「魚目混珠」的方法成了家中的秘密武器。看護不再天天為媽媽的營養問題發愁，我們也終於能稍放下心中的擔憂。

當然，我們都知道，照顧老人沒有什麼方法能夠一勞永逸。長輩的味覺會改變，食慾會波動，心情也可能影響進食的意願。今天喜歡吃的東西，明天未必願意碰；今天有效的方子，過些日子可能又失效。因此，我們必須隨時觀察、隨時調整，像是在摸索一條看不見盡頭的路。

也許有一天，媽媽會突然發現這個藏在稀飯裡的秘密，從此拒絕再吃這樣的稀飯；也許我們還得再想出新的辦法，繼續與她的挑嘴鬥智鬥勇。

然而，無論方法如何改變，有一件事始終不會改變，那就是我們對媽媽的愛。這份愛，不是轟轟烈烈的表白，而是藏在一日三餐裡的體諒與珍惜。

如今，我們都已步入五、六十歲的人生階段，仍然能夠擁有母親的陪伴，實在是一種難得而珍貴的福氣。每當看見媽媽安穩地坐在客廳裡，看著電視、曬著陽光，或是安靜地吃完一碗稀飯，我的心裡總會湧起一股溫暖與感恩。

因為我知道，不是每個人都會這樣的福氣。能夠在不是頭髮逐漸花白的年紀，還有機會喊一聲「媽媽」，還能為她張羅三餐、關心冷暖，本身就是人生最珍貴的禮物。

所以，那碗悄悄藏著肉泥的稀飯，或許稱得上是一種「魚目混珠」的欺騙，而是一份善意的用心；不是隱瞞，而是一種溫柔的守護。在那看似平凡的稀飯裡，藏著子女對母親的牽掛，藏著家人共同的努力，也藏著歲月沉澱後最深的親情。

而那份愛，沒有華麗的言語，裡有刻意的表現，卻在每一口稀飯裡默默流淌，守護著媽媽的健康，也溫暖著我們每一個人的心。

## 荷香深處 遇見龍騰公園的盛夏

夏天一到，彰化秀水鄉的龍騰公園，便被輕輕翻開了一頁綠色詩集。風吹過時，滿池荷葉層層起伏，彷彿大地的呼吸；荷花微微搖曳，又像藏著無數未說完的心事。那一刻，我忽然明白，盛開的美，從不需要喧嘩，只需靜靜盛開，便足以讓人怦然心動。

沿著荷花池漫步，腳步不自覺慢了下來。池水清澈如鏡，映著藍天白雲，也映著盛夏最溫柔的模樣。翠綠荷葉如一把把撐開的小傘，在陽光下閃耀晶亮的光澤；粉嫩荷花則像羞澀少女，在中低眉淺笑。遠遠望去，一池綠意與粉色交錯，竟像一幅被時光暈染的水墨畫，美得真不真實。

而最迷人的，還不是花，而是花與人之間那份若有似無的詩意。身穿荷花洋裝與洋帽的女子靜坐池畔，低眉時如月色落水，回眸時似春風拂柳。她不語，卻讓整片荷塘忽然有了故事；她輕輕一笑，連微風都像被溫柔收買。此時的龍騰公園，不只是一片公園，更像從唐詩宋詞裡悄悄走出的江南夢境。

古人說：「出淤泥而不染，可謂高潔；在炎熱盛夏裡，仍願努力綻放，它不與百花爭春，也不向烈日低頭，只靜靜守著自己的清香。像某些人，不張揚、不炫目，卻總能在歲月深處，留下最悠長的餘韻。」

午後的天空漸漸染上柔藍，雲影慢慢滑過池面，荷葉間偶爾傳來蟲鳴鳥語。那聲音很輕，卻像時間在耳邊低語。城市裡太多匆忙與喧嘩，而龍騰公園卻像一封寫給夏天的慢信，提醒人們：人生不必總是趕路，有時停下來，看一朵花盛開，也是一種幸福。



Photo by Kao Chia-se

文與圖：高嘉澤

### 06/23~06/29 天氣概況

連江縣	06/23 星期二	06/24 星期三	06/25 星期四	06/26 星期五	06/27 星期六	06/28 星期日	06/29 星期一
白天	☀️ 28 - 30°C	☁️ 26 - 31°C	☁️ 25 - 28°C	☁️ 25 - 27°C	☁️ 24 - 26°C	☁️ 24 - 27°C	☁️ 26 - 30°C
晚上	☁️ 26 - 28°C	☁️ 25 - 28°C	☁️ 25 - 26°C	☁️ 24 - 26°C	☁️ 24 - 25°C	☁️ 25 - 26°C	☁️ 26 - 28°C
體感溫度	28 - 32°C	27 - 35°C	24 - 30°C	24 - 27°C	24 - 28°C	24 - 29°C	25 - 31°C

#### 115年6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	曹玉幹		王格	陳紹宇		陳君鼎	劉增福		劉增應	張志華		陳君鼎	王格		陳君鼎	王格	
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		許智凱	許智凱	排班醫師
婦產科					李浩			李浩					李浩			邱和聖		
小兒科			排班醫師													潘韋綱		
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		潘韋綱
復健科		陳志嘉									陳志嘉							
疼痛科				劉瑞軒							劉瑞軒							
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)					
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		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	支援醫師
戒煙門診	(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)		(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)		(併糖尿病)	(併家醫)				
糖尿病				謝春福						陳紹宇	王格		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		陳君鼎	劉增應		謝春福		陳紹宇
腸胃內視鏡	陳君鼎																	
體檢門診							陳志嘉	曹玉幹										
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	支援醫師	值班醫師
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒	醫師	曹玉幹	陳俊諱	醫師	林文智	陳行鑫	醫師	王格	陳君鼎	醫師	劉瑞文	陳紹宇	醫師	陳紹宇	醫師	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。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

## 戒菸行動GO 健康幸福 跟著走

**參加資格**  
有吸菸習慣、於115年1月1日至115年10月31日期間至本縣戒菸合約機構接受門診戒菸服務者

**參加門診戒菸獎**

- 至本縣戒菸服務合約機構接受門診戒菸，即可獲得200元商品卡，完成全部8週療程可再獲得500元商品卡
- 由合約機構收案並提供參加名單

**注意：完成全部療程的時間需在115年10月31日前**

**撥打戒菸專線獎**

- 主動撥打免費戒菸專線(0800-63-63-63)，並向合約機構醫事人員出示至少10分鐘通話紀錄，即可獲得200元商品卡
- 由合約機構依據門診戒菸收案名單登記參加者

**3個月點戒菸成功獎**

- 戒菸滿3個月者(自接受戒菸服務初診日起算3個月)
- 由戒菸合約機構追蹤戒菸成功，即可獲得1,500元商品卡

**6個月點戒菸成功獎**

- 戒菸滿6個月者(自接受戒菸服務初診日起算6個月)
- 由戒菸合約機構追蹤戒菸成功，即可獲得3,000元商品卡

**戒菸追蹤需配合各醫療院所指定時間及地點接受一氧化碳檢測，低於6ppm則判定為戒菸成功！**

**小提醒：3個月、6個月戒菸成功獎之最後檢測日期為115年10月31日，欲取得6個月戒菸成功獎者，最晚須於115年4月30日前開始接受門診戒菸服務；欲取得3個月戒菸成功獎者，最晚須於115年7月31日前開始接受門診戒菸服務。**

衛生福利部國民健康署 連江縣衛生局 關心您