

岩上的海味 浪裡的流年

文與圖：張德雄



在北竿的寒流裡，海帶正練習呼吸，
那是從深秋便種下的，一場長達十米的漂流夢。
不需餵養，只管在冷冽的蔚藍中，
汲取鹽分的堅韌，與潮汐共舞成深綠的綢緞。
當春日的暖陽越過山頭，來到橋仔村的岸邊，
那些濕潤的靈魂，終於告別了搖擺的故鄉。
蒼老而堅硬的花崗岩，張開溫暖且粗糲的懷抱，
任憑海帶在石縫間，鋪展出一地深邃的墨綠。
風在吹，陽光在葉尖細細雕琢，
讓水氣隨著潮聲遠去，留下一抹濃縮的鮮甜。
這是一場大海與土地的接力，在粗壯的岩殼上，
曬乾了歲月，也曬暖了漁村的煙火。

人心猶如一座錯綜複雜的迷宮，裡面交織著紛雜的情感與層疊的慾望，以及相互矛盾的糾纏。清晨的第一縷光透過窗簾的縫隙灑入房間，喚醒了城市的喧嘩，伴隨著工作的壓力，都像一根無形的絲線，不斷牽動著內心那片不安的湖面。在看似難以掌控的波動中，其實隱藏著深層的渴望，然而，當生命進入那些短暫而靜止的瞬間，便能領悟到，唯有讓心不再隨外界起舞，才能重新拾起真正的安寧與自在。

我們常被勸勉要追求內心的平靜，但有時難免會疑惑，對外界的波動無動於衷，是過於無情的寫照嗎？而那份平靜的心境，又是否會讓生命削弱應有的張力？實際上，這種平和並不是一種逃避，而是源於一種深刻的自我認知，縱使面對各式動盪與不確定時，依然使我們不容易受到外界的風浪影響而左右，且可以維持內心的一片清明與安然。

或許有人會質疑，在這樣的情境下，那顆不起波瀾的心，是否沒有活力，然而，答案恰好相反，正是因為有了這份衝擊，才得以讓我們具備堅定的底氣，穩住腳步，不斷往前行，從而真正體會到生命蓬勃的力量。

駕馭內心那層出不窮的混亂，改變是生活中唯一亘古不變的法則，它持續重塑我們的現實面，就如同一朵在惡劣環境中，奇蹟綻放的小野花，其展現的韌性也是美得令人動容，而這些例子也提醒著我們，在與外界的聯繫就像一顆石頭投入湖中，石頭本身並無破壞力，但卻引發的漣漪

面漣漪。因此，不隨環境起舞的態度，並不是隱藏情緒或摒棄情感的起伏，而是一種持續建構穩定性的過程，且能夠掌握這種內在力量的人，既具備敏銳的觀察力，又能保持內心的通達，需要與時間共舞，不斷反覆淬煉的成果，而是一種「情緒復原力」，這種特質與人體免疫系統頗為相似，既能在壓力中靈活應付，又能在遭受挫折與重擊後，嘗試著花時間靜心沉思，而非急於做出行動，同時透過書寫的方式整理情緒，再記錄內心的情感，且從中找到解決問題的方法。此外，與大自然進行心靈的交流，也是一種極為出色的治療方法，在這個過程中，不僅可以從自然的運轉中汲取力量，還能包容釋然，而不再隨

學堂難醫原罪
教令方開行已狂，到來依舊逐昏荒。
僑火徒燃霜不化，信言空在口中藏。
國書萬卷難馴性，小禮千行不入腸。
畜性若非庭內養，生來何必拒人光。

文：高嘉澤

境舞弄，學會以慈悲的眼光看待自己，放下對井然有序的執念，接納自己的不完美，正是對生命內在矛盾的一種體認。儘管外界風雲變幻是無法可避免，但你依然能在海上穩穩航行的一艘船隻，不隨波逐流，且在面對來自四面八方的荊棘與挑戰，也能夠保持自在，唯有如此，心才能真正不再隨境舞弄，並在人生旅途中，展現出最真實的自我。

不再隨境舞弄的心

文：簡綾仙



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為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
- 出生年為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
- 若發證日期為113年1月1日(含)以後，則須出示戶籍謄本(記事欄不可省略)以證明為縣內遷徙



- ▲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



07/20~07/26 天氣概況



連江縣	07/20 星期一	07/21 星期二	07/22 星期三	07/23 星期四	07/24 星期五	07/25 星期六	07/26 星期日
白天	28 - 31°C	26 - 31°C	26 - 31°C	26 - 31°C	26 - 31°C	26 - 31°C	26 - 31°C
晚上	26 - 28°C	26 - 28°C	26 - 28°C	26 - 28°C	26 - 28°C	26 - 28°C	26 - 28°C
體感溫度	25 - 29°C	25 - 30°C	26 - 31°C	26 - 31°C	28 - 34°C	29 - 35°C	27 - 34°C

115年7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	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	許智凱	許智凱		排班醫師	
婦產科					蔡岳儒			蔡岳儒					蔡岳儒				
小兒科		排班醫師											邱和聖				
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							
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 (身心障礙門診)		牙科醫師 (身心障礙門診)	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	支援醫師			
戒煙門診	(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				陳志嘉		陳紹宇	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福				
腸胃內視鏡	陳君鼎			陳紹宇						陳君鼎			陳紹宇				
體檢門診							陳志嘉	曹玉齡									
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	陳志嘉	劉瑞軒	醫師	曹玉齡	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	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。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分前需到診時間)。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時間)。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