

# 熟成一季的日光

當我困在租屋處空悶的空氣中時，兩箱來自屏東沉甸甸的宅配，意外闖進了生活。寄件人是叔叔，他一向拙於言詞，每次通話總是話沒幾句就匆匆掛斷。但是當我費力地撕開膠帶、打開紙箱的清甜香氣，瞬間在狹窄的客廳瀰漫開來，原本焦躁的心一下子踏實了下來。這味道，就像是一陣溫暖的家鄉風，輕輕吹散了眼前的疲憊。

近年來氣候變幻莫測，極端高溫與突如其來的暴雨，讓栽種農作物彷彿成了一场與老天爺的豪賭。偏偏送來的這批水蜜桃芒果，顆顆飽滿且甜度驚人，看著這金黃的果皮，我深切地意識到，這份樸實的禮物絕非偶然的豐收，而是叔叔和嬌嬌與時間、土地漫長且艱辛的搏鬥。

這並非唾手可得的自然恩賜，而是他們在無常的季節與惡劣的天災中，用烈日下的汗水與厚實的雙手，一粒一粒、無比細心地默默守護出來，那份世上最豐厚也最動人的珍貴回報。

前陣子找工作一直碰壁，職場上複雜的人際關係和死板的規矩，像一陣陣冷水迎面澆來，不僅磨光了我的熱情，更讓我感到累到不行，那時候的我，就像一棵被硬生生移栽到陌生地方、怎麼都適應不良的小苗。我試著在小小的安全感裡，重新打開畫布，用最喜歡的寫作和畫畫，一筆一畫、

一個字一個字地敲敲鍵盤，希望能在這段安靜的日子裡，慢慢找回生活的重心。看著桌上的芒果，我好像看到叔叔和嬌嬌在果園裡忙進忙出的樣子，他們一遍遍巡視、除草、澆水，不管天氣怎麼變，都還是穩穩地做著該做的事。

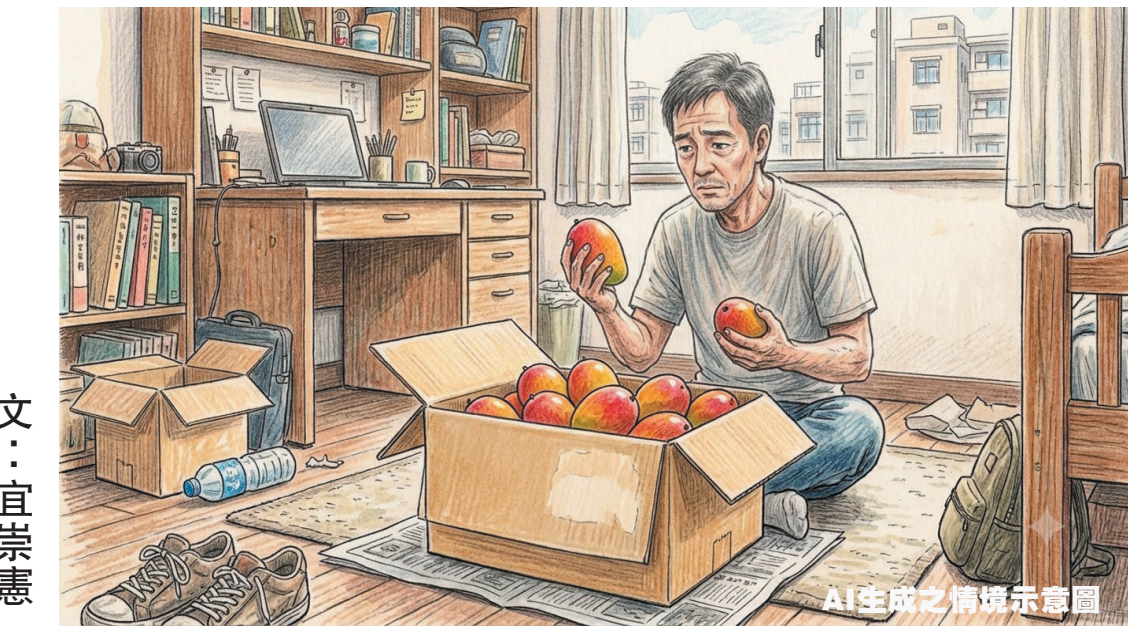
我突然想通了，是自己心急要趕快看到成果，卻忘了好好踩穩每一步。原來真正的成長，根本不用急著向別人證明什麼，而是要像這顆水蜜桃芒果一樣，耐心地、安靜地等著自己自然而然地變甜與變成熟。

我開始放慢步調，把心思專注在創作裡，就像果農耐心等待芒果成熟一樣，我也學會了放下急躁，不再去管別人走得快，只管踏實地寫、靜靜地畫，耐心地等自己慢慢變好。

說也奇怪，當我不再那麼急著看成果，反而能靜下心來，看見過程裡那些好玩的小細節，寫出來的字少了一點愛生氣的脾氣，畫畫時也不再只追求超炫的技巧，生氣在專注的忙碌中，慢慢變得規律又踏實，我終於在自己這個小小的世界裡，不再慌慌張張、穩穩地站好了腳步。

現在坐在異鄉的餐桌前，吃著叔叔寄來的水蜜桃芒果，那甜甜滋滋的味道，就像把屏東一整季的溫暖陽光，通通吃進了肚子裡。

我想生活就像種水果一樣，只要認準方向、腳踏實地地努力，就算過程中有再多風雨，時間最後一定會送給你一份屬於自己、最甜美的成果。



文：宜崇憲

AI生成之情境示意圖

# 那年暑假，北竿的鹹味

文：可牧



AI生成之情境示意圖

回億的鹹，是風乾的淚，也是海風醃漬的盛夏光陰。那年盛夏的暑氣，彷彿還黏在皮膚上。母親帶著我們兄妹三人，從臺灣本島一路顛簸，搭船航向海峽彼岸的北竿。那是我童年裡，最遙遠的一次遷徙。

船艙外是無邊無際的墨藍，年幼的我只覺漫長難耐，暈眩與煩躁攪和在一起，最終在踏上外婆家那舊石板階時，化為委屈的淚水，伴著抱怨我們，在淺灘撿拾奇形怪狀的貝殼，看軍用卡車轟隆隆駛過臨海道路，揚起一陣塵土。那時不懂什麼戰地前線，只覺得那些碉堡和迷彩色的崗哨，像巨大沉默的積木，鑲嵌在綠色的山壁之間。

午後，外婆總會在廳堂的八仙桌上，擺出親手做的「魚麵」。那是將馬祖特有的鮮魚肉與番薯粉反覆捶打、攪拌、曬曬而成的麵條。過程繁複，她總在晨光微熾時便開始忙碌。煮好的魚麵，湯色清潤，入口是鮮甜與彈牙交織，一股樸實而有醇厚的海洋氣息，瞬間撫平了所有因暑熱而生的躁動。我們稀裡呼嚕地吃著，外婆就坐在旁邊，搖著蒲扇，眼角的皺紋裡盛滿笑意，靜靜看著我們。

當時只覺尋常，甚至曾嫌那魚腥味不夠「現代」。如今才明白，那是貧瘠島嶼上最慷慨的給予，是外婆將對女兒、對孫輩跨越海峽的思念，一點一點揉進麵團裡的滋味。

每一口，都是她無聲而深沉的愛。傍晚，母親會帶我們爬上後山。從高地望去，一整片閩東式的石頭屋伏在海岸邊，紅瓦映著夕陽，帶著白日曝曬後的熱度與鹹味，黏在髮梢、衣領上。母親會指著更遠方、海霧朦朧之處，說那就是外婆常念起的故鄉方向。風很大，常常把她的話語吹散，只留下我們母子並肩而立，衣袂飄揚的剪影。那風裡的鹹，鑽進嘴裡，微微發苦。

離別的日子終究來了。碼頭上，外婆把幾包自製的魚麵乾硬塞進我們的行李。她佝僂著身子，不捨地揮手，海風吹亂她花白的髮，直到船變成一個模糊的小點，她仍像一座小小的礁石，立在岸邊。那時的我，竟有了一絲逃離荒僻小島的輕鬆，渾然不覺，這一切，就是與外婆的永訣。

許多年後，外婆走了。當我再試圖回憶那個暑假，首先湧上心頭的，竟是我所不在的、屬於海洋與風的「鹹」。那鹹味裡，摻著我無知、屬於浪花的淚水，摻著外婆麵裡深藏的汗水與牽掛，摻著吹過眼角那陣莫名的酸澀。

昔日覺得漫長難熬的夏日，如今縮成掌心裡一枚晶瑩的鹽粒。它不再粗礪刺人，反而在時光的光洗下，泛著溫潤的光澤。我用舌尖輕輕一觸，所有關於外婆、關於母親、關於北竿的碧海藍天與花崗岩老屋的畫面，便轟然重現。原來，回憶真正的滋味，從來不是單一的甜或苦，而是像海風醃漬過一般，複雜而深邃的鹹。有些人事一旦飄散，便只能在夢裡，乘著鹹鹹的海風，千里迢迢地回去。



## 07/24~07/30 天氣概況



| 連江縣  | 07/24<br>星期五 | 07/25<br>星期六 | 07/26<br>星期日 | 07/27<br>星期一 | 07/28<br>星期二 | 07/29<br>星期三 | 07/30<br>星期四 |
|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 白天   | 28 - 31°C    | 27 - 30°C    | 26 - 30°C    | 26 - 31°C    | 26 - 31°C    | 26 - 31°C    | 26 - 31°C    |
| 晚上   | 27 - 28°C    | 26 - 28°C    | 26 - 28°C    | 26 - 28°C    | 26 - 28°C    | 26 - 28°C    | 26 - 28°C    |
| 體感溫度 | 24 - 32°C    | 24 - 29°C    | 28 - 33°C    | 28 - 35°C    | 28 - 35°C    | 29 - 33°C    | 27 - 35°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               |    | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |      |    |        | 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<br>(限約診)    |    |        |       |    |        | 陳志嘉              |    |                  |                  |    |        |    |
| 疼痛科                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |      |    | 劉瑞軒    |                  |    |        |       |    |        | 劉瑞軒<br>(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)           |                  |    | (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<br>(身心障礙門診) |    | 牙科醫師   | 牙科醫師  |    | 牙科醫師   | 牙科醫師<br>(身心障礙門診) |    | 牙科醫師<br>(身心障礙門診) | 牙科醫師<br>(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 | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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： <a href="http://www.matsu.gov.tw/">http://www.matsu.gov.tw/</a> ）。門診當日門診診次掛號時間內不接預約掛號（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。<br>牙科門診預約專線：23995 轉 1218（於上班時間內皆可預約）。<br>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。<br>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）。<br>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）。<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |      |    |        |                  |    |        |       |    |        |                  |    |                  |                  |    |        |    |



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

