

鍋裡的貢丸

文與圖：簡綾仙



家裡的餐桌上，偶爾會出現一碗讓人看了心酸的貢丸湯，那粒粒原本圓潤飽滿的貢丸，被刻意切成了極薄的片狀，單薄地漂浮在清淡的湯面上，隨著熱氣微微晃盪，那是一種關於「豐盛」的錯覺。

看著湯裡透明的貢丸薄片，那種小心翼翼的姿態令我心酸，身為人母後我才驚覺，最悲哀的並非匱乏，而是為了圓滿他人的期待。

我像極了那片被切開的貢丸，努力變得透明、柔軟，好無聲地融入家庭這碗清湯。我曾天真以為，只要削薄自己，就能退讓，就能圓滿，就能沒換取任何。

某次晚餐後，當我獨自在廚房整理殘局，看著鍋底殘留的貢丸碎屑，在剩餘的湯中撞見了自己的狼狽；原來多年的焦慮，都源於要填補名為認同的深淵，因為當妳習慣以薄片示人，他人的碗裡便永遠嫌肉不夠厚、味道不夠濃。

當我意識到心理韌性的建立，我停止了這種乞求式的討好，才恍然那些曾經讓我戰戰兢兢、如履薄冰的冷言冷語，之所以傷人，是因為我先把自己削弱到毫無防備的地步。

這場覺醒，我不再是那個為了配合湯底而隨時待命的薄片，現在我為家人準備晚餐時，依然會煮貢丸湯，但我不再將它們切薄，我讓貢丸一顆顆結實地在鍋裡翻滾，展現它們的飽滿與彈性。

看著它們在鍋裡紮實的樣子，我想不需要再透過稀釋來取悅他人，因為只要守住那份純粹，便可找回屬於自己真實的重量。

我的異鄉台北

文：王昱培

從大學求學到步入職場，我在台北度過整整十年。返鄉定居後，鮮有機會再踏足這座城市，近來因公至台北出差數日，再度走在既熟悉又陌生的街頭，竟莫名泛起一種宛如這城市觀光客的異樣感。

那是一種極為奇特的情緒。十年，是一個人從襁褓到青澀學童的時間。曾以為這座城市永不停歇的雨季裡，為避免晨縮在擠沙丁魚似地的捷運車廂裡，隨車體搖晃而昏昏欲睡。這些再也熟悉不過的日常，如今因別離數年而恍如隔世，台北，成為我行走間需尋路牌指引，投以新奇眼光的「異鄉」。

華燈初上之際，走在新生南路的交叉路口，看著潮水般的人群隨綠燈亮起湧動，台北的夜晚仍舊沒有睡意，巷弄間餐飲店傳來鼎沸的歡聲笑語、滷味攤蒸騰的熱氣，以及捷運車廂穿梭軌道的永不止息的奏鳴曲，陪伴著每一個在夜裡尋找寄託的靈魂。然而，內心泛起的異樣感徘徊了我的腳步，讓我驚覺自己與台北的關係已徹底改變，不再是奔波於這座城市的客，以一種帶著距離感的方式繼續平行運轉的世界。

最讓我動容的，竟是捷運即將進站的廣播：「列車即將進站，一、二、三，上車。」，以及捷運車廂與軌道摩擦發出的微小、卻略顯刺耳的聲響。那曾是疲憊時壓在我神經上的重量，如今，熟悉的廣播聲與金屬摩擦聲傳入耳中，卻彷彿一把打開我記憶之門的鑰匙：大學畢業時與三五好友在台北車站揮手道別，從此各奔前程；甫入職場的前幾年，獨自搭著末班車，不忍直視窗外倒影中那張疲憊不堪的面孔。過往畫面歷歷眼前，一切是如此地真實，逝去的彷彿只是風而已。

原以為返鄉後的安穩生活，會讓我淡忘這座城市的點點滴滴，直到那刺耳熟悉的聲音喚起我記憶，才驀然發現，內心深處對於台北的懷念，竟是如此濃烈如此深沉。

那懷念裡，有對居處台北日常點滴的回味，但更多是對自己在那十年歲月裡，奮力生活的青春致敬。台北並沒有變，它依舊是以喧騰又不失冷靜的節奏運轉著；變的是我，是成長後歸來的我，好好欣賞這座曾伴我走過青春年華的城市。夜裡的台北喧鬧如故，我站在街角，微風拂過，內心卻是無比的溫暖。

海風裡的文字

文：李晴

在東莒南端，靠海的崖壁旁，大埔石刻被一座涼亭安靜地守護著。

走近時，先看到紅色的柱子與微微抬起的屋簷。亭子不大，像是為了一段過去，特意留出的空間。再往裡看，石面上浮著紅色的字，一筆一畫，清晰而沉靜。

很久以前，有人把一則事蹟刻在了這裡——關於一場海上的追捕，一位將卒，還有一場不傷一兵一卒的勝利。時光飛逝，海風仍在，風也還在原地。

亭子把這一小塊岩石護在裡面，像是讓時間在沒有帶走。

離亭子不遠，有一眼——海風經過，什麼也沒有帶走。

這裡慢下來。我看著那塊被框起來的石刻，想著當初刻下這些文字的人，也許有人站過，幾百年後，還會有人的腳步，看那還上面的痕跡。

走出亭子，海就在不遠的前方，礁石一層層延伸出去，沒有喧嘩，只有風偶爾經過。

這裡不像東莒燈塔那樣醒目的時光，更像一段被放慢的時光，靜靜地停留在島的邊緣。

人會離開，而這些文字留了下來。

離亭子不遠，有一眼——海風經過，什麼也沒有帶走。

大埔石刻



圖：本社資料庫



07/30~08/05 天氣概況



連江縣	07/30 星期四	07/31 星期五	08/01 星期六	08/02 星期日	08/03 星期一	08/04 星期二	08/05 星期三
白天	29 - 31°C	27 - 31°C	27 - 31°C	27 - 31°C	27 - 31°C	27 - 31°C	27 - 31°C
晚上	26 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C
體感溫度	30 - 34°C	26 - 35°C	28 - 35°C	29 - 34°C	30 - 35°C	31 - 35°C	30 - 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			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 (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	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						
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	陳君鼎	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.matsu.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																	

馬祖日報

生活情報站

MA TSU DAILY NEWS

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

本經費來自菸品健康福利捐