

後來才懂得珍惜

文：小草

有一天，我忽然發現父親起身的時候，需要我先扶一把。母親說的話，也開始重覆第二遍。歲月在發出的任何聲音，只是在某個平常的午後，悄悄把父母帶進了一個年輪。也是在那一刻，我才真正明白，人生是一課，從來不只有前行，而是如何珍惜一路同行的。

年輕時，總以為日子很長。錯過的人，改天再見；想做的事，以後再說。那時，我們像一條奔流不息的河，忙著證明自己，忙著工作，忙著趕路，忙著證明自己，忙著趕路。直到歲月漸深，才發現人生不是一路向前，而是在一次次相聚與離別之中，逐漸懂得珍惜。

朋友也是如此。曾經無話不談的人，如今只剩節節的沉默。不知何時，熟悉的街景不再熟悉，開始悄悄改變。自己也不知不覺，在歲月中，不再熱衷，開始漸漸安靜。許多事情，不必事事較真，也不必樣樣爭贏。大曾經以為，幸福應該很盛，證明人生有白活。後來才知，真正無憾的人生，是那些往往只是生活裡那些細微而

溫暖的片刻：讀到一句觸動心坎的文字，看到一段觸動人心的故事，收到一句惦記的問候，或是在一個尋常的午後，陽光正好，微風輕拂，而自己終於願意放慢腳步，安靜靜靜地喝一杯茶。

年歲愈長，愈覺得可惜的，不是走得慢，而是一路匆匆忙忙，忘了感受生活。我們總急著趕往下一站，卻錯過了一窗外的月，一樹新綠，夜裡的一輪明月，也忽略了那些始終默默陪伴自己的人。

於是，我開始把時間留給真正重要的人與事。陪家人吃一頓飯，和老朋友靜靜地聊一天，或是在下班後，靜靜地安頓自己的心。不再把力氣耗費在無謂的計較裡，也不願讓怨氣占據有限的光陰。

佛家說：「無常」，如今愈能體會其中深意。花會謝，人會老，緣分有聚有散，生命裡沒有什麼是理所當然。正因如此，更應該在仍然擁有的時候，真誠相待，細細珍惜。

往後的日子，我願意活得轟烈一些，也深一些。不求轟轟烈烈，只願每一醒來，都全心珍惜。因為終有一天，我們會明白，留在心裡的那些彼此珍惜的時光。

記憶裡的蒸籠香

文：簡綾仙

廟口的人潮熱鬧滾滾，我循著味道來到小吃攤前，琳瑯滿目的美食讓我難以抉擇。

這時，老闆熱情地招呼：「來，嚐嚐我們家的油蔥粿，這可是與眾不同，不同的口感，保證讓你驚艷！」他語氣中那股自信，讓我決定坐下來，好好享受這份美食。

油蔥粿一上桌，我迫不及待夾起一塊，輕輕咬下，外皮酥脆，肉餡軟嫩，完美結合，濃郁的蔥香瞬間在口中散開，那滋味，無與倫比。我忍不住多吃了幾口，而這美味不僅讓我陶醉，更勾起了我心底深處對阿嬤的思念。

童年記憶總是那麼鮮明，閉上眼，我彷彿看見了阿嬤在廚房忙碌的身影。每逢過年，家裡總是瀰漫著菜頭的清香，蒸籠裡冒出的熱氣，就像阿嬤溫暖的懷抱；那時的我，總期待著她的手藝，因為每一口菜頭粿，都是她對我的愛與關懷。

阿嬤做的菜頭粿，樸實而溫馨，正如她本人，她總是親手挑選最新鮮的菜頭，細心地剝碎，拌勻，接著，她會用適量的米漿

調和，將這些食材成型，再一層一層地疊進蒸籠，凝結的蒸籠香，當蒸籠蓋打開，凝結的蒸籠香，散發出誘人的香味，阿嬤一邊忙著，一邊笑咪咪地說：「吃菜頭粿，就是在吃家鄉的味道。」這句話，成了我心目中珍貴的記憶，提醒著我，不論身在何處，家的味道永遠都在。

當然，油蔥粿也是我童年的一部分，擁有它獨特的魅力，尤其在清晨的市場，人聲鼎沸，空氣中瀰漫著熟悉的菜頭香，而油蔥粿的誘人香氣總是讓人無法抗拒，它的香脆與菜頭的柔滑形成鮮明對比，讓每一次品嚐都成為難忘的經歷。

說真的，你比較喜歡油蔥粿，還是阿嬤親手製作的菜頭粿呢？這根本就像問你愛的是菜頭還是玫瑰，各有千秋。

總之，吃起菜頭粿，那份香氣、味道與溫暖，深深烙印在我的心中，永遠不會被時間沖淡，而阿嬤的愛，是在心裡感受到的那份溫暖，我能在每次品嚐到那一份無私的關懷，每當品嚐到那份美味，彷彿都能再次感受到她的溫暖，讓我處在這個快樂的安寧。

突然的一陣雨，和爸爸臉上的淚和在一起，雖然暫時解除爸爸的尷尬，卻釋不了內心的悲傷。

四十多年前，台南縣的鄉下還是個純粹的農村，對於小孩的教育幾乎未曾重視，更不用說是女孩子了，最好的是唸完國中之後到工廠上班，更有一些是在小學畢業就必須幫忙農作，在有些搭、沒一搭的情況下，「撐」到國中畢業。在這樣的時空背景下，爸爸竟然決定將小學五年級的姊姊送到高雄唸書，其用心良苦可見一斑。

然而，姊姊卻無法感受，當她知道這樣的決定後，開了極大的怨怼。但是小孩子終究無法決定自己的前途，尤其在那種環境，當奶奶的苦心婆心起不了作用，媽媽的諄諄告誡一如耳邊風，最後爸爸乾脆來個趕鴨子上架，將所有的退前置作業完成，讓姊姊沒有任何的退路。

那天晚上，用完餐，爸爸將姊姊的行李綁在摩托車後座，不管淚滑滑的姊姊，逕自發動車子，然後一聲令下，載著我和姊姊往火車站。

一路上，三個人一句話也沒有，尤其飄著細雨，更讓我們覺得傷感。

當外公帶著姊姊走進月台，姊姊哭了，我也跟著哭了，只有爸爸似乎無動於衷，鎮定的和外公道別。

在回家的路上，我還是相當的傷感，眼淚忍不住的往下掉，爸爸依然騎著摩托車，只是偶爾擦著臉上的雨水，不過車速變得更快了。

回到家，當我下車後，不經意看到爸爸在拭去臉上的雨水時，眼睛居然泛紅，我立刻將目光移開，深怕讓爸爸知道我看見他流淚。這時我才知道，原來爸爸所有的情緒都發洩在這場雨中了，他甚至比我更捨不得姊姊，只是為了將來著想，不得不將痛苦往肚子吞了。

當姊姊第一次放假回來時，爸爸和我到火車站去載她，姊姊顯得相當興奮，但爸爸還是一樣的表情，只是我知道他比誰都高興，恰巧的，這次還是下著細雨，爸爸卻要我坐前面，油箱的位置，理由是他後面載太多的東西，但我知道是要姊姊抱得緊一點，尤其當我回頭看到姊姊滿臉的樣子時，我更確信，他愛姊姊，遠遠超過我們其他的人。



AI生成之情境示意圖

文：李坤隆



生活情報站

2026高齡駕駛換照新制

70歲起正式納管 家屬與長輩必看重點整理

1 新制正式上路

交通部公路局宣布：

- 高齡換照門檻由「75歲」下修至「70歲」
- 換照規費僅需50元

目的：提升高齡駕駛用路安全，降低事故風險。

2 70~74歲長輩換照條件較簡化

需完成：

- 體格檢查
- 2小時免費安全教育課程

即可換發

有效至75歲的駕照

此階段：「不需要」認知功能測驗

3 75歲以上維持每3年換照一次

必須完成：

- 體格檢查
- 安全教育課程
- 認知功能測驗

或提供：未患中度以上失智症證明

通過後才能完成換照。

4 駕照過期仍開車等同無照駕駛

可能面臨：

- 罰鍰1,800~3,600元
- 駕照遭註銷
- 車禍責任大幅提高

最重要的是：發生事故後，保險可能不理賠！

5 無照駕駛的保險風險

任意車險（第三人責任險、車體險等）

❌ 保險公司可拒絕理賠

原因：觸犯「無照駕駛除條款」

強制險

✅ 會先賠給受害人

但後續：保險公司會向肇事者追償

高額賠償金仍需自行負擔。

6 自願繳回駕照政府提供鼓勵方案

年滿70歲長者，若主動繳回駕照，可享：

TPASS 大眾運輸半價優惠

補助內容：

- 每月最高1,500元
- 補助期間2年

鼓勵改搭大眾運輸，提升出行安全。

7 家屬建議注意事項

留意換照通知書（2026年5月起陸續寄發）

協助長輩安排：

- 體格檢查
- 安全教育課程
- 換照時間

若反應力下降，不常開車：可評估改搭大眾運輸。

提升行車安全 降低事故風險 保護自己與他人

高齡換照制度的目的，不是限制長輩行動，而是：

- 提升行車安全
- 降低事故風險
- 保護自己與他人

安全駕駛 平安回家最重要

家人的關心與陪伴，才是最重要的安全保障。



08/03-08/09 天氣概況

連江縣	08/03 星期一	08/04 星期二	08/05 星期三	08/06 星期四	08/07 星期五	08/08 星期六	08/09 星期日
白天	29 - 32°C	27 - 31°C	27 - 31°C	27 - 32°C	27 - 32°C	29 - 34°C	28 - 32°C
晚上	27 - 29°C	27 - 28°C	27 - 28°C	27 - 29°C	29 - 30°C	28 - 30°C	28 - 29°C
體感溫度	29 - 37°C	28 - 34°C	27 - 34°C	28 - 35°C	30 - 36°C	27 - 38°C	25 - 31°C

115年8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	曹玉鈴		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					王欣怡			王欣怡					王欣怡				
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			劉瑞軒(限約診)				
疼痛科				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)						(併外科)							
眼科	林文智				林文智		林文智	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		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	
戒煙門診(併家醫)				(併糖尿病)	(併家醫)		(併家醫)	(併糖尿病)		(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	曹玉鈴											
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	曹玉鈴	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。各項超音波及胃腸鏡等檢查請親至門診預約。牙科門診預約專線：23905 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)。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)。本院自111年1月起推廣高齡友善醫療環境，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：23905 分機1300