

# 給佐賀阿嬤的一封信

文：中正國小 陳以瀚

親愛的阿嬤：

您在佐賀過得好嗎？身體還健康嗎？離開佐賀已經好一段時間了，我每天都在想您和一起生活的點點滴滴。有一次，我甚至在街上看見一位很像您的老奶奶，讓我對您的思念更加深了，因此我決定寫這封信給您。

笑著就笑，您說：『聽您的話，就是不多，又不前足。』而食物時，省而食餐可以開朗家裡吃早餐，因為我想吃得飽，有午餐，因我早上很早去學校，肚子餓，方一種很早學式的一種日子，隔一天，回家！快用幽沉的放學啦！其實是一種敏銳的生活經驗，神經過了您一笑了然，一次是明白兩種依，有「吃過兩也」記得：是在窮苦對我說：不現「窮對昨天懂過即

還有一次，我因為考試成績不好而很沮喪，但您沒有責罵我，輕輕地對我說：『人只要肯努力，現在，我仍然會繼續往前走。』這句話帶給我的力量，是您的溫柔。

如今的我，已經不再是當年那個愛鬧脾氣的小男孩了。每當我在人生遇到困難時，腦海裡總會浮現您在廚房忙碌的身影，以及您爽朗的笑聲。那份來自阿嬤的溫暖與堅強，早已成為我生命中的力量。

阿嬤，謝謝您一直以來的照顧。您用幽默和智慧教會我許多人生道理。如果有機會，我一定會再回到佐賀看您。祝您天天開心、長命百歲！

孫子昭廣敬上  
2026年5月6日

學生園地 每週六、日刊出

在我家，說到放鬆身心，媽媽的做法是將心裡想說的說出來，絕不悶著；爸爸會和朋友們出門散心，可能是兜風也可能是在聊天；我則是一直找事來做，才不會胡思亂想。如果仔細回想，我做的事情不外乎以下幾種：「睡覺、打電動、畫、運動」。

我認為打電動這個方法，非常適合現在的年輕人，包括我自己。因為現在的世界，大多數的人，都靠手機在生活。心情非常浮躁時，看到可愛的、治癒心靈的遊戲，都會被療癒到。開始玩之後就會沉迷在遊戲裡，把煩惱都拋開。

接下來的這個方法，對我來說也很有幫助。因為我是個特別健忘的人，只要能讓我好好「睡覺」，在休眠過程中，身心放鬆，彷彿自己與外界隔絕，沉浸在自己的夢中世界。一覺醒來，我發現，睡前的所有情緒，都已經消失無蹤，也不會再被負面情緒牽著

鼻子走了。

至於畫畫，我覺得對於人們來說是很好的發洩管道。雖然我是一個不太擅長畫畫的人，常因為臨摹的圖太難而放棄，不過，紙張是一位非常好的陪伴者，而我手中的筆則代表怒火沖天的發洩者，兩者合作無間，融為一體。

最後談談運動！我自己是「好動份子」，每天不是蹦蹦跳跳，就是在出門遊玩的路線上運動，真的非常有效，和好朋友一起打球、跑步甚至打鬧，偶爾說說心裡話，這樣的開方式不僅能讓我那麼緊繃，也能讓自己保持健康的身心狀態，有益無害，而且睡得更安穩。

這世界上能讓身心放鬆的方法，當然不只有這四種，但是最適合我的，非這四種莫屬。我已能用這些方式，處理生活及學習中的各種負面心情，自己能越來越陽光，越來越正向。

# 四種放鬆身心的方法

文：中山國中 王文立

# 那一刻，讓我成長

文：中山國中 林品岑

我開始學會將悲傷夾進日夜之間。把想念摺好，放進心底最不打鬧的角落；把眼淚化為旋律，唱給唯一知道的自己。我不再急著向世界證明自己已經遺忘，因為我明白，真正的堅強，從來不是毫髮無傷，而是帶著早已千瘡百孔的心繼續好好生活。我了解，那些裂痕絕不會消失，所以我不再隱藏，讓那些裂痕，成為光唯一能進來的地方。

那一刻，真正讓我成長的，並不是「失去」本身，而是我終於理解，有些告別沒有提前的預告信，有些離開不會再回頭。而我決定，做好自己唯一能做的事——在沒有人替我撐傘的時候，仍然往前走。選擇單純的記得，選擇繼續前行。選擇亦著腳，在一次次玻璃碎片中堅定地向前。

如今再回頭看，那座玻璃拱橋依舊透明而脆弱，底下仍是震耳欲聾無聲吶喊，依舊喊著對失去的害怕。我仍然擔心它可能會碎掉，但那一次，我選擇踏上去。因為我知道，正是下墜的那一刻，拱橋下墜，象徵毀滅。但作者想寫的應該是受到打擊，宜用「如臨深淵、如履薄冰的恐懼」，讓我學會了成長，也讓我成了一個，不再等待被拯救的自己。

那一刻，風依舊吹，草枝仍在搖，只有知曉一切發生的我，正悄悄改變。不自覺地奔向地心引力的淚，不是熱鬧喧囂，也非轟轟烈烈，只是安安靜靜地，落在地上，碎了一地。那一刻，我才明白，原來有些成長，不需要有人拉著你的手，嘈雜的鼓勵也不必要，而是要學會在一地的破碎之中，獨自走向那名為成長的玻璃拱橋。

「永生」，是人類一直在追尋的目標，無論是神話、宗教，還是科技，都試圖為生命留下更長的痕跡。然而不論過去或現在，它終究只是一張無法兌換的票券。我曾經以為自己早已看透生死，也接受了另一個世界的存在，直到現實毫不留情地將我從空中拉回。當那張曾無數次溫暖我的笑臉，只能以一張相片的形式出現在我眼前時，我才知道，有些時候，眼淚也有自己的想法，不需要任何允許，便會傾洩而出。我知道，掛念一個人並不糟，它只是提醒我，曾經被真心對待過。

那段時間，我學會了在擠得像蟻窩的人群中保持沉默。不是因為不痛，而是當時的我認為，再多的沉湎，也只是因為不曾在牆面的漏洞上貼膠帶，無法真正填補失去所留下的空缺。漏洞上貼膠帶，無太陽每天升起，月亮也準時輪班，國文課沒有因誰而變成數學，學校鐘聲仍準時得令人煩躁，大家都在往前走，只有我選擇留在原地。因為與過去一樣，與回憶對望也成了我的義務。也正是在對上回憶的那一刻，我第一次意識到，原來成長並不是被誰推著往前走，而是即使不情願，也得自己向前邁出步伐。





馬祖日報  
MA TSU DAILY NEWS

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

新制上路日期：  
2026年5月31日



高齡駕駛換照年齡：  
75歲下修至70歲

### 1 新制正式上路

交通部公路局宣布：



交通部公路局

- 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  
未患中風以上失智症證明

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「無照駕駛除外條款」

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：

- 體檢
- 安全課程
- 換照時間

若反應力下降、不常開車：可評估改搭大眾運輸。







**安全駕駛 平安回家最重要**

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

❤️ 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

Matsushiro Weather Station



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

| 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<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)          |    |           |           |    |        |                 |    |      |                 |    |      |     |
| 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>(兼口腔門診) |    | 牙科醫師      | 牙科醫師      |    | 牙科醫師   | 牙科醫師<br>(兼口腔門診) |    | 牙科醫師 | 牙科醫師<br>(兼口腔門診) |    | 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       | 曹玉鈴       |    |        |                 |    |      |                 |    |      |     |
| 國際旅遊醫學門診             |      |       |    |        |                 |    | 併體檢<br>門診 | 併體檢<br>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。

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(包括電話掛號)，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**