

壓住風浪的那顆石子

【中廣】有云：「凡事豫則立，不豫則廢。」此句真理，如一盞在漫漫長夜中指引方向的明燈，照亮了我們面對生活與工作的道路。

但在當今這個瞬息萬變，訊息爆炸的現代社會中，拖延症已成為許多人共同面臨的巨大挑戰與困擾，它不斷消耗著我們寶貴的時間與有限的精力。若能以家庭作為培養良好習慣的起點，那麼孩子在未來步入複雜多變的社會時，便能具備更強的競爭適應力與抗壓能力。

一個擁有良好習慣的孩子，無論是在校園的學習生活中，未來的職場工作中，都能表現出更高的執行效率與卓越的自律性；反之，若在家庭教育的過程中忽視了習慣的培養，那麼孩子在未來的成長道路上，可能會面臨更多的挑戰與挫折。

孩子們在孩提時代，對周遭世界的一切事物都充滿了無盡的好奇心與探索欲，他們渴望學習、認識世界，但是在現實生活中，許多父母往往因為繁瑣的工作壓力或其他生活瑣事，對孩子日常生活的細節缺乏足夠的關注與引導。

許多父母或許認為孩子年紀還小，生活中的一些習慣與細節無需過於在意，長大自然就會好。殊不知正是這些看似微不足道的瑣事，例如用餐時間的隨意拖拉，個人房間的雜亂無章，日常作息的不規律等等，都在潛移默化中深深影響著孩子的自律性與自我管理能力。

試想一下，一個從小就沒有養成良好用餐習慣的孩子，長大後可能會因為貪圖一時方便而經常在外用餐或暴饮暴食，不僅容易造成營養不均衡，還可能大幅增加罹患各類慢性疾病的風險；

文：張俊慶

哨所的聲音

說真的，沒在馬祖外島待過的人，不懂那種「孤獨」會讓人產生幻覺。那年我在北竿一個靠海的廢棄哨所站夜哨。那地方很破，牆壁裂縫裡全是那種長得像牙齒的「藤壺」，密密麻麻的。那天晚上沒月亮，海浪拍在礁石上的聲音不是「嘩嘩」，而是一「砰、砰」的，聽起來像有人在用悶雷一樣的力量敲門。

最受不了的是那種「濕氣」。那種濕不是下雨，是空氣裡帶著鹽，黏在皮膚上會發癢。半夜兩點多，我聞到一股鹹味。不是海水的鹹味，是一股「死掉的海蜃皮」爛在沙灘上的那種腥臭，中間還夾雜著一點點老舊化學藥劑的味道。那種以前軍隊擦槍用的「槍油味」。

我旁邊的小張，那天晚上特別安靜。他平時最愛碎念家裡的馬子，那天卻一直盯著海面看，眼神發直。「喂，小張，抽根菸？」我拍他肩膀。

結果我手一拍下去，隔著那層厚重的草綠色防寒大衣，我感覺到的不是人的肩膀。那感覺很奇怪，「軟綿綿的，還帶著一種滑膩感」，就像拍在一條剛從海裡撈上來的濕毛巾上。

小張轉過頭來看我。他的臉在手电筒餘光下，顯得特別白，白得像泡了太久水的浮屍。他沒說話，嘴唇啟動著我們的衣服在過日子。

一個從小就沒有養成良好整理習慣的孩子，長大後可能會因為房間或工作環境雜亂無章，導致經常找不到需要的關鍵物品，白白浪費大量的時間與精力去收拾殘局。

當孩子們逐漸長大，開始面對升學、考試、職場發展等新的挑戰時，抗拒的情緒常常會不自覺地浮現於心頭，這種逃避的心態，雖然能在當下帶來片刻的安全感與心理慰藉，但卻完全無法解決根本的問題。

在現實生活中有許多鮮明的例子，例如：一個員工因為害怕被主管批評，而選擇逃避或拖延某項艱難的工作任務，結果導致工作效率低下、交件品質不佳，從而更加害怕被批評，最終可能面臨被解僱失業的慘痛後果；再者，一個學生因為害怕考試成績不如預期，而選擇逃避複習、沉溺於娛樂，結果考試成績自然更加不理想，從而對考試產生更深的恐懼與排斥，形成難以解開的惡性循環，這種逃避行為不僅會嚴重影響個人的成長與發展，還可能對整個家庭與社會造成沉重的負擔。

所幸白駒過隙，時間從不等待人，但只要孩子們在家庭的正確引導與自身的持續努力下，開始慢慢適應並建立起良好的生活與工作習慣，改變就會發生。

他們會深刻明白，養成良好的習慣不僅僅是為了讓父母感到滿意或獲得讚許，更是為了讓自己變得更加優秀與強大，但是改變長久以來的習慣並非一蹴可幾，尤其在面對「做事拖拉」的習慣這個頑固而強大的敵人時，許多孩子可能會在過程中陷入深深的自我懷疑與焦慮之中。

在這個艱辛的轉變過程中，當孩子們遇到困難，吐出來的不是聲音，而是「海水」。

那海水一點一點地從他嘴角流下來，滴在水泥地上，「滴答、滴答」。我低頭一看，他腳下踩著的「地方」，不知不覺已經濕了一大片，還漂著幾片「黑色的海藻」。

「學長……水裡……好冷……」

那聲音不是從他嘴裡發出來的，倒像是從他「胸腔裡震動」出來的悶響。緊接著，我聽到一種「指甲抓牆」的聲音，「嘶——嘶——」。

我低頭一看，哨所牆壁上那些白色的藤壺，竟然在慢慢地張開、合攏，就像有無數張小嘴在呼吸，發出那種讓人頭皮發麻的摩擦聲。

我嚇得槍都差點掉了，轉身就往連部跑。跑的時候，那股腥臭味一直黏在我的鼻尖，甩都甩不掉。

隔天早上，小張好端端地在寢室起床，說他昨晚根本沒去站哨，因為發高燒被班長換下來了。

那昨晚陪我站哨的是誰？

後來我去那個哨所看，發現我昨天拍小張肩膀的位置，那面牆上的藤壺全部碎掉了，留下一塊「五指形狀的、發黑的苔蘚」。

現在去馬祖看風景的人，都說海風很涼。但我只要一聞到那種爛掉的海鮮味，我就會想起那天晚上，小張外套下那種濕軟、沒骨頭的觸覺。

有些東西，是從海裡爬上來，穿著我們的衣服在過日子。

夜宴

文：姚坤義



穿著剪裁合身的黑色大禮服
線條收束於腰間
暮色中輕聲嬉鬧
呼朋引伴
無數黑影從林間幽微處剝落
堆成一座暗影的塔
在光亮未滅之前
收拾羽翼
邀請夜色盡歡



文：簡綾仙



生活情報站

連江縣財政稅務局公告

發文日期：中華民國115年8月11日
發文字號：連財稅稽字第115006183號
主旨：本縣115年已規定地價土地，地價稅定於本（115）年11月1日開徵，合於土地稅法第十七條及第十八條規定（詳見公告事項）得適用特別稅率之用地，請於本年9月22日前提出申請。

依據：土地稅法第四十一、四十二條。

公告事項：

一、土地稅法第十七條合於下列規定之自用住宅用地，其地價稅按百分之二計徵。

（一）都市土地面積未超過三公畝部分。

（二）非都市土地面積未超過七公畝部分。國民住宅及企業或公營事業興建之勞工宿舍，自動興建或取得土地所有權之日起，其用地之地價稅，適用前項稅率計徵。

（三）土地所有權人與其配偶及未成年之受扶養親屬，適用第一項自用住宅用地稅率繳納地價稅者，以一處為限。

二、土地稅法第十八條，供下列事業直接使用之土地，按百分之十計徵地價稅，但未按目的事業主管機關核定規劃使用者，不適用之。

（一）工業用地、礦業用地。

（二）私立公園、動物園、體育場所用地。

（三）申請手續：

（一）由土地所有權人填具申請書，並分別檢附下列證明文件，向土地（房屋）所在地稅捐稽徵機關申請：

1、自用住宅用地：土地所有權人或配偶、直系親屬於該地辦竣戶籍登記，且無出租或無供營業使用之住宅用地，填具自用住宅用地申請書，檢附戶口名簿及建築改良物所有權狀使用執照影本等證明文件。

2、國民住宅用地：其屬政府直接興建者，檢附建照影本及國民住宅主管機關核准之證明文件。

（二）適用特別稅率之原因事實消滅時，土地所有權人應於三十日內向主管稽徵機關申報。

（三）適用自用住宅用地課徵地價稅之土地，如所有權轉移後用途未變更，除夫妻財產務更名外，其他（含繼承）新所有權人仍舊重新提出申請始能適用。

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							
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				
戒煙門診	(併家醫)			(併糖尿病)	(併家醫)		(併家醫科)			(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		曹玉鈴	陳俊諱		林文智	陳行鑫		王格	陳君鼎		劉瑞文	陳紹宇		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																		

*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。網絡掛號：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，請於看診時先向問診護理人員報到，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

連江縣財政稅務局公告

發文日期：中華民國115年8月11日
發文字號：連財稅稽字第115006183號
主旨：本縣115年已規定地價土地，地價稅定於本（115）年11月1日開徵，凡合於土地稅減免規則所訂減免標準之土地，請於本年9月22日前提出申請。

依據：土地稅減免規則第二十一條及二十四條。

公告事項：凡公、私有土地有下列情形之一者，如未辦理地價稅減免申請，請土地所有權人或管理機關檢同有關證明文件向土地所在地之稅捐稽徵機關申請減免。

一、公有土地供各級政府與所屬機關及地方自治機關用地及其員工宿舍用地，但不包括供事業使用者在內。

二、公有之學校、醫院、診所、學術研究機構、社教機構及救濟設施直接用地及其員工宿舍用地。

三、公有土地供名勝古蹟及紀念先賢先烈之館堂寺廟與公墓用地。

四、私有土地供有益於社會風俗教化之宗教團體、經辦受財團法人寺廟登記、其專供公開傳教佈道之教堂、經內政部核准設立之宗教教義研究機構、寺廟用地，但以以收益之祀田或放租之基地或其土地以私人義所有權登記者，不適用之。

五、無償供公共使用之土地，但其屬建造房屋應保留空地部分，不予免徵。

六、供公共通行之騎樓走廊用地。

七、因山崩、地陷、流失、沙壓等環境限制及技術上無法使用之土地或在墾荒過程中之土地。

八、都市計畫圖編為保護區、農業區限作農業使用之土地。

九、其他合於土地稅減免規則之土地。