

文：顏甄儀

著地面，激起一陣灰塵。

很多事到了這把年紀，依然理不清。遺憾就像這間屋子牆角永遠掃不完的蜘蛛絲。我不需要急著找答案，只是站在這兒，讓那股混合著苔味、老舊木頭與南台灣陽光的氣味沈著肺裡。只要這屋子還在，那種被她包覆住、沈甸甸的踏實感，就不會散。

空氣裡浮動的塵埃在斜射光束中亂舞。那不是單純的香味，而是灶腳裡積年累月的油煙，沈積在木樑與磚牆上，混合著薑片在滾燙豬油裡爆裂的辛辣氣息。我站在女兒，彷彿能看見媽媽的辛辣鍋前忙活的畫面。鍋鏟擊鐵鍋邊緣的聲音，規律得像是一場小型演練，那是她教給我關於「生存」的節奏。

我蹲下身，手掌貼著磨石子地面，那觸感是冰涼的。地上的細灰沾在指紋裡，粗糙的顆粒感讓我想起那雙手。那雙手，爲了操持農務與家計，指節早已變形、佈滿老繭，指甲縫裡永遠洗不淨那層深色的泥土紋路。她不需要長篇大論，那裡面對生活的俐落、對火候的精準判斷，那種面對本不卑不亢的沈穩，就是她留給我的範本。

不冷」，我總急著想結束對話，趕去處理那些所謂重要的公務。那時我看不懂，電話那頭的她，其實正守著灶火，在油煙燻染的暮色裡，固守著這個家最後的溫熱局面。

院子裡的蟬聲噪得人心煩。我擦掉額頭滲出的汗，汗水混合著空氣中鹹酸的濕氣，黏在皮膚上。那隻不知道從哪鑽出來

文：簡綾仙

走進許多現代家庭，常見的是天花板上的一盞毫無遮蔽的冷白強光，照亮整個空間，這種以「夠亮就好」為主的照明邏輯，雖然滿足了視覺需求，卻無形中削弱了心理的舒適感；我們期待家是放鬆的避風港，但在推開門的瞬間，卻被這冰冷的光源拉回高壓的緊繃狀態，讓原本應該溫暖柔和的居家時光變得格外生硬而疏離。

環境心理學指出，過於雜亂且高強度的視覺環境，會不斷消耗大腦的情緒能量，當眼前充斥著堆滿雜物的沙發、凌亂的電線，再加上毫無層次的刺眼白光，人的內心會進入一種「高度警覺」的應激狀態，這種視覺噪音如同隱形殺手，不僅讓人間的小摩擦被無限放大，甚至可能引發一場突如其來的情緒風暴，對生活造成深遠影響。

每當夜幕低垂，我總會想起過去在屏東林邊生活的日子，魚塢旁稀疏的燈火，在濃濃水氣與熱浪中，緩緩散開，那份靜謐是如此獨特，而那一抹微光，成了最溫暖、最堅實的依靠。

當天花板的強光熄滅，桌燈或氛圍燈隨之亮起的那一刻，就像在潮濕陰鬱的夜晚看見遠方的一盞明燈，大腦自然而然接收到訊號；白天的壓力



文：曾湘綾

當夢接收到秘密的訊號
 嫩芽傾刻變成了繁花
 推開窗，霧中有什麼
 飛入，如歌，隨風而來
 那是暮春深處，飄來一場
 溫柔細雨
 軟綿，馨甜，遲疑卻又
 將天地萬物潤澤，養了淡淡
 的哀愁，最迅速的包裹，來了
 記憶中最豐沛的生長
 經過時光，的沉澱，浮萍在水面
 漾開鮮綠，院落的，薔薇，海棠
 牡丹，芍藥，的，芬芳，點
 次第盛放，富麗的，讓人
 心頭一亮
 桑林間的啼鳴，傾刻跟著綿綿
 雨音，綻開，穿過了，密綠蔭，振翅
 飛翔，悄然奏響了，幽深，花事
 柳絮不再輕狂，四處飛舞
 只是靜靜落在地上，織成
 軟軟的絨毯，織成夢裡的
 小橋流水，千山萬水，將
 遠方，釀成了，密
 訪沸晨起，在雨間聆聽
 指尖蓬勃的詩意，模樣
 深深烙印春天的模樣



已告一段落，家庭的溫馨秩序正式展開，這種空間秩序的轉換，其實正是內心秩序的重建。

空間氛圍如同家庭行為的隱形劇本，許多家庭習慣在明亮如白晝的環境中處理雜務或討論開銷，這使得溝通常帶有一種冷冰冰的「辦公室感」；但是美學其實是情感的延伸，當光景呈現出層次分明的遠近與明暗，環境便能潛移默化地影響行為，讓人放下防備；此時的對話不再僅僅是資訊交換，而是承載著溫度的情感交流。

善用光源劃分功能，是最低成本的升級方式，在柔和且富有層次的光影中，視覺的銳利感逐漸消散，言語也變得更加柔和，家人間的距離不知不覺中拉近了，光譜的變化，直接影響了一家人圍坐時的心理溫度。

我們最需要的，其實是「不被打擾」的權利，即使是在像屏東這樣熱情洋溢的地方，每個人都



渴望擁有一個可以安放情緒的小角落。

我們並不需要昂貴的藝術品，但我們需要光影來撫慰人心，光源不僅僅是生活的點綴，它更是通往家庭平靜最快且最科學的途徑；當你開始調整環境中的燈光與秩序時，你會驚訝地發現，那些曾經讓你感到壓迫的空間壓力，竟然在柔和的暗影中悄然散去，化爲一片寧靜與美好。



AI生成



08/24~08/30 天氣概況

Matsu Weather Station



連江縣	08/24 星期一	08/25 星期二	08/26 星期三	08/27 星期四	08/28 星期五	08/29 星期六	08/30 星期日
白天	 27 - 31℃	 27 - 30℃	 27 - 31℃	 27 - 33℃	 28 - 32℃	 27 - 31℃	 27 - 32℃
晚上	 27 - 28℃	 27 - 28℃	 27 - 29℃	 27 - 29℃	 27 - 29℃	 27 - 29℃	 27 - 29℃
體感溫度	24 - 29℃	24 - 31℃	30 - 36℃	30 - 36℃	25 - 35℃	25 - 33℃	27 - 33℃

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		
	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
家醫科	陳紹宇	曹玉舫		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)				(併泌尿病)	(併家醫)					(併泌尿病)	(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	曹玉舫							
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
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒	醫師	曹玉舫	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

***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)。

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。
 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