

減壓的歌聲

文：簡綾仙

被橡皮擦擦掉一樣，我頓時似一個被拆掉電池的機器人，失去了所有的動力，一股懊惱的情緒，瞬間湧上心頭。

但很快，我就意識到，其實這也沒什麼大不了的，忘記歌詞就忘記歌詞吧！誰沒有忘詞的時候呢？下次再唱好就好了，重要的是，我享受唱歌的過程，釋放了自己的情感，找到了快樂；於是，我開始隨意亂唱，胡亂編造歌詞，用一些無意義的音節來代替，雖然唱得亂七八糟，但我卻覺得很開心。

當最後一個音符結束時，我感到前所未有的滿足感，我戰勝了自己的恐懼，克服了自己的弱點，我證明了自己可以做到任何事情，我關掉蓮蓬頭，擦乾身體，走出浴室，空氣中瀰漫著淡淡的香氣，那是沐浴乳與熱水混合的味道，也是快樂與放鬆的味道。

就在我準備吹乾頭髮時，突然聽到隔壁傳來輕柔的歌聲，那是我的鄰居，她也在洗澡時唱歌；我愣了一下，仔細一聽，那是一首我非常熟悉的歌曲；原來，我的鄰居，她也在洗澡時唱歌，我不禁笑了起來。

或許，在城市的某個角落，還有很多人，也在用歌聲來釋放自己的情感，尋找屬於自己的快樂。

而那一晚，我帶著滿滿的幸福感人睡，且夢見自己站在巨大的舞台上，面對成千上萬的觀眾引吭高歌。

眉紋天蠶蛾

文與圖：張德雄



※數量有限，詳情請至各鄉公所活動網站查詢

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					張路得			張路得					張路得				
小兒科		排班醫師											邱和聖				
骨科	陳俊諱			陳俊諱	陳維慶		陳俊諱	陳維慶		陳維慶			陳維慶			陳維慶	
復健科		陳志嘉			陳志嘉						陳志嘉 (限約診)						
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		陳志嘉 (限約診)							
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
急診病區二線	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	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/>）。門診當日當診多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。

各項超音波與腸胃鏡等檢查請親至門診預約。

牙科門診預約專線：23985 轉 1218(於上班時間內可預約)。

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