

慢老，真好

文：馮國豪

今年二月，我提前退休了。

離開將近三十年的教學崗位，原以為自己會有許多不捨，真正走出校園的那一刻，反倒像是卸下了一副穿了太久的盔甲。退休後，我還居屏東潮州，希望離開長年緊繃忙碌的生活節奏，過幾天緩慢而自在的日子。

然而，人算不如天算。

禁不住朋友的邀約，也放不下對教育工作的感情，我仍每週固定到台東上兩天課。昔日共事的夥伴、各式會議與活動邀請依舊絡繹不絕，行事曆看起來並不比退休前清閒多少。只是過去搭高鐵、自強號南北奔波，是為了工作；如今依然匆匆往返，卻多了幾分自主選擇的餘裕。

退休，不是驟然停下來，而是學著用另一種速度前進。

二月，我領到了屏東縣的敬老卡，每月有一千點可供搭乘大眾運輸使用。看著那一千點，我忽然生出一個念頭：既然不用白不用，不如讓它成為自己放慢腳步的理由。

於是，我開始重新安排生活。原本每週三、四到台東授課，星期三下午總是搭乘新自強號抵達台東車站，再匆匆趕下計程車趕往上課地點；星期四白天沒有課，我便窩在旅店裡，整理手邊接下來的顧問案，規劃、撰寫、修改，傍晚再搭計程車去上課。

敬老卡到手後，推辭了一些顧問工作，把星期三、星期四真正空了下來。從此，我改搭慢一些區間快車到台東。抵達車站後，不再急著跳上計程車，而是悠閒地搭公車前往旅店。空下來的時間，我開始在台東市區閒晃，也搭著公車四處走走。

不到一年，我終於踏上那些聞名已久卻總擦肩而過的地方。

我站上三仙台，看海浪一波波拍打著礁岩；漫步石梯坪，任太平洋的風迎面吹來；在鹿野高台遠望縱谷遼闊的綠意；到富岡漁港吃現撈海鮮，感受港口特有的喧鬧與鮮活；也到知本、金崙泡溫泉，讓熱氣慢慢舒展長年奔波留下的疲憊。

過去總覺得旅行需要特別安排，其實，人生只缺願意停下來的心情。

四月初，因為一場推辭不掉的重要會議，我必須北上。

以往，時間就是效率，我總是毫不猶豫搭高鐵，恨不得將移動時間壓縮到最短。但那一次，我決定任性一回。

我從潮州搭上區間快車，一路北上台北。

六個多小時的車程，換作從前，簡直不可思議。可當列車緩緩駛過一站又一站，我忽然發現，原來自己竟錯過了這麼多風景。

台南，是我曾經工作過的地方；苗栗，留下不少教學歲月的足跡；台中，是我的大學母校所在地。車窗外的海線風光時而遼闊、時而靜謐，田野、聚落、港灣與山色次第展開。

四十多年來，無論求學、服役、教書，我總在趕路，以為抵達目的地才是最重要的事。直到現在才驚覺，原來那些曾經生活過的地方，竟是如此美麗而豐富，而自己卻從未真正駐足凝望。

五月，高中同學梁同學邀我一起到馬祖旅行。

年輕時，我在本島服役，從未去過離島。教學生涯中雖曾到過澎湖、金門，卻始終與馬祖擦身而過。這次，我們決定彌補這個遺憾。

我們沒有搭飛機，而是選擇從基隆搭船前往。

前一晚先北上基隆，約了服役時期的好友阿美和他的夫人小聚。多年不見，話題從當年的軍旅生活談起，也聊彼此的近況。工作與退休後的軍旅生活，歲月，在臉上留下痕跡，卻帶不走老友相聚時熟悉的歡笑。

晚上十點多，我們登上馬祖輪。

海上的夜色深沉，船身隨波搖晃。清晨抵達南竿時，我第一次踏上馬祖的土地。帶著鹹味的海風迎面吹來，夾雜著陌生又親切的海洋氣息。

我們走進介壽獅子市場，吃下一碗熱騰騰的鼎邊糊，從簡單的滋味裡，感受馬祖的人情風土。

短短兩天，我們走訪南竿與北竿。

在八八坑道追憶昔日國軍駐守前線的艱苦歲月；仰望媽祖巨神像，感受島嶼居民的信仰依託；登上大坵島，看滿山遍野的梅花鹿自在奔跑；最後來到充滿南歐風情的芹壁村。

面海的咖啡館裡，我和老同學並肩坐著。

四十多年前的往事，一件件浮上心頭。

那些曾經在意的人與事，有的早已淡去，有的依然鮮明。我們談青春的年少輕狂，也談中年的責任；談人生的得失，也談身邊親友的離散。

海風徐徐吹來，我忽然明白，原來老去並不可怕。

可怕的是，我們一直拒絕承認歲月的流逝，總以為自己還能像年輕時那樣，用衝刺的速度去面對所有事情。

退休後，我慢慢調整自己的生活步調。

退不甘心變老，到學會接受老；從害怕老，到慢慢老；而現在，我竟開始享受老。

慢一點搭車，慢一點旅行；慢一點吃飯，慢一點看風景；慢一點與朋友說話，也慢一點與自己相處。

真的。慢老，真好！



圖：本報資料庫

廟宇的人文微光

文：顏甄儀

馬祖的風，總帶著一股鹹苦的潮汐味。走進芹壁天后宮、東莒福德宮，或是大埔白馬尊王廟，指尖滑過那些斑駁的石牆，那是清代嘉慶、道光與同治年間留下的刻痕。這些廟宇像是一枚枚深深扎進島嶼岩縫的釘子，定住了百餘年前先民漂泊的身影。這也無聲地訴說著，約莫在一個半世紀前，這片荒蕪的列島已有了炊煙，有了長久落戶的生機。

至於傳說中建於明永樂年間的北竿平水尊王廟，若對照史冊，則顯得有些撲朔迷離。明成祖時期，海禁未嘗鬆綁，甚至敕令將漁船悉數改為無深入海洋的可能。在那樣一個連船隻都被剝奪羽翼的年代，離島要能形成聚落長期的居住，恐怕只是後世因信仰虔誠而生的美好附會。

連雅堂曾慨嘆「修台灣史之難，但若取一部馬祖史，那簡直是在怒海中撈取破碎的磁片」。馬祖曾是倭寇與海盜的巢穴，亦曾兩度在明清帝國的「遷界令」下化為焦土。古蹟被焚、史料散佚，更遑論先民多為流離失所的平民，口述記憶隨著耆老凋零而殘缺不全。要拼湊出這座島嶼的真實面貌，然而，歷史不一定只藏在紙張

裡。如果我們能細細梳理各座廟宇從閩江口原鄉分爐、過海、落地生根的過程，這其實就是一部最真實的族群遷徙誌。以北竿蕭王廟為例，這簇香火由泉州傳至梅花，再落腳塘岐，隨之而來的，是閩南民俗中那股勁道十足的「扛乩」文化（我們叫轎仔）。當轎班在窄巷間擺盪衝突，那是神靈與土地的對話，也形成了北竿不同於其他島嶼的獨特文化脈動。

過去，北竿曾掀起了一股「蓋大廟」的風氣，一座座廟宇比鄰而起，規模愈發宏偉。但當我們驚嘆於金碧輝煌的藻井與雄偉的廊柱時，心頭卻不免感到一絲空落。但是再大的建築，若失去了靈魂，也不過是石塊與水泥的堆疊。一座廟宇的生命，不在於用了多少高昂石材，而在於它是否承載了忠孝節義的人文氣息，是否守住了馬祖傳統的建築語彙，以及是否有人願意靜下心來，去挖掘那段被浪濤淹沒的民俗史。

蓋廟，不僅是為了建構神明的居所，更是為了安放人的精神。如果少了這座深厚的文化質地，再大再豪華的建物，也難以抵擋歲月的冰冷。我們需要的，是能在香火繚繞間，重新讀懂那段屬於馬祖人的、堅毅且溫潤的生命史。

原來，「老」不是失去，而是另一種獲得。少了爭先恐後，多了從容自在；少了汲汲營營，多了細細品味。當腳步慢下來，時間反而變得寬廣，許多曾被忽略的風景、人情與感動，也一一回到生命裡。

年輕時，我們總想跑得快一些；走到人生下半場，才明白，真正重要的，不是抵達得有多快，而是是否曾經好好感受沿途的一切。

真的。慢老，真好！



09/17~09/23天氣概況



連江縣	09/17 星期四	09/18 星期五	09/19 星期六	09/20 星期日	09/21 星期一	09/22 星期二	09/23 星期三
白天	25 - 27°C	25 - 28°C	25 - 28°C	25 - 28°C	25 - 28°C	25 - 28°C	24 - 28°C
晚上	25 - 26°C	25 - 26°C	25 - 26°C	25 - 26°C	25 - 26°C	24 - 26°C	25 - 26°C
體感溫度	23 - 26°C	24 - 28°C	25 - 30°C	26 - 30°C	24 - 29°C	23 - 28°C	23 - 28°C

115年9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					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 (兼心療門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (兼心療門診)		牙科醫師	牙科醫師 (兼心療門診)		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	曹玉鈴		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。 網絡掛號：連江縣立醫院首頁（網址為： http://www.matsui.gov.tw/ ）。門診當日當診次掛號時間內不接預約掛號(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需到診時間) 。 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																	

※數量有限，詳情請至各鄉公所活動網站查詢



生活情報站

國旅補助整理

單位/地區	優惠/活動名稱	活動期間	優惠或活動內容	主要條件/備註
交通部觀光署	國旅補助	依中央正式啟動時間	●平日住宿優惠 1000+1500 ●生日住宿金 1200 ●TPASS 1500	實際申請方式、適用日期及額度依中央正式公告
連江縣文化處	文化處加碼	-	提供相關文藝展演門票優惠	詳細適用場次及優惠方式，依後續公告
連江縣/藍色公路	藍色公路優惠	-	台馬航線來回5折	適用對象、班次及申請方式依後續公告
南竿地區	南竿-馬祖藍眼淚生態館	國旅啟動日起至115/11/8	① 入場優惠票每人250元 ② 原享優待票者另贈精美禮品	南竿鄉四維村24號
北竿地區	北竿鄉公所	住1晚 限定好禮	115/9/1起至贈完為止 北竿迷你景點系列杯蓋盲盒、芹壁石屋、塘音站、梅花鹿3款隨機贈送	設籍連江縣居民除外； 限週日至週四平日入住； 國定假日不適用 限量1,200個
北竿鄉公所	住2晚 限定好禮	- (同上區隔)	國家地理雜誌x北竿鄉公所紀念漁夫帽、黑色、卡其色2款	設籍連江縣居民除外； 限週日至週四平日入住； 國定假日不適用 限量500頂
東引地區	東引鄉公所	第一波-初秋 限定拍照框打卡	115/9/1-115/10/31贈完為止 至東引鄉公所2樓領取拍照框卡，持卡至景點拍照，上傳社群、標記指定帳號/文字並完成Google表單	活動期間至東引旅遊之旅客完成任務後可兌換限量景點打卡禮盒
東引鄉公所	第二波-KEEP YOUR DONGYIN	115/11/1-116/2/28或贈完為止	拍攝東引行程值得紀錄畫面，上傳Facebook/Instagram/Threads，填寫原因並標註指定活動帳號/文字	憑身分證、登船船票及住宿證明等資料兌換限量禮品
莒光地區	莒光鄉公所	發掘故事-遊客遊莒光	9/15-10/31贈完為止 任選5個召集點拍照，分享至個人Facebook並完成指定按讚、標註等任務	核對完成後可兌換限量「紀念酒」一瓶（未滿18歲則贈送紀念酒一件）
莒光鄉公所	尋找記憶-老兵返莒光	9/15-10/31贈完為止	任選5個召集點拍照、社群分享，完成粉專按讚等任務	須提出身分證、7日內船票及服務證明（須非莒光鄉居民現役軍人）等，符合資格可兌換限量伴手禮/紀念酒
莒光鄉公所	短影音紀錄 莒光魅力	2026活動期間	1. 拍攝30-90秒莒光旅遊短影音，上傳Facebook或Instagram並填寫線上表單 2. 總配額20,000元；創意獎10,000元；人氣獎10,000元；入選獎3,000元	前50名完成者有參加禮；每人限投稿一次，影片須為原創內容
莒光-交流局	莒光新夥伴 完成集章任務	9/8-9/30贈完為止	① 完成東、西莒共6處指定景點集章，並追蹤「馬祖卡關圖」，送IP杯盤1份。 ② 入住合法旅宿並與IP合影上傳，住1晚送盲盒1款；住2晚送盲盒全系列。	數量有限，送完為止
莒光-交流局	限定導覽 深度走讀生態與音樂	依活動公告場次	① 西莒音樂會：享受海島獨特音樂饗宴（09/11限定）。 ② 西莒田沃村導覽：深度走讀西莒歷史建築與地方故事。 ③ 東莒湖灣聯誼：探索海洋生態，觀察湖灣等生物。	名額有限，依活動公告為準