

與自己的影子一起加油

文與圖：陳兮

晨光剛剛越過城市的輪廓，天空仍保留著一夜未盡的淡藍，河岸邊的空氣帶著些微濕潤，風緩緩吹過，像一隻溫柔的手，輕輕撫平人心裡那些細小卻難以察覺的皺褶。

沿著河濱鋪設整齊的道路，一早便已有人開始一天的律動，有人慢跑，有人散步，有人踩著單車自在穿梭，也有人只是安安靜靜地坐在長椅上，看著晨光逐漸把世界染得更加明亮。

這條河岸沒有喧囂的車流，沒有急促的腳步，只有屬於運動者的節奏。

每個人都依照自己的速度前進，不需要追逐誰，也沒有誰需要刻意等待誰。當腳步與呼吸逐漸找到一致的韻律時，時間似乎也慢了下來，而每一次吐氣，都像把清新的空氣收藏進身體；每一次吐氣，又像把生活裡積累的疲憊悄悄釋放出去。

我習慣在這樣的清晨來到河邊，用快走迎接新的一天。

不為挑戰紀錄，也不追求速度，只希望讓身體保持一份輕鬆，讓思緒在穩定的步伐裡慢慢沉澱。

走著走著，陽光越升越高，額角微微滲出汗水，心跳也隨著步頻規律起伏，當完成預定的路程後，我坐在路旁稍作休息，任由微風帶走身上的熱氣，也讓目光自在漫遊四周。

而眼前高高的堤防，是一道潔白而寬闊的牆面。

設計者巧妙地地在牆面繪畫出一系列運動剪影，有跑步的人、有騎車的人等不同姿態的運動身影，抬頭望去，那些黑色剪影彷彿停格在天空邊緣，像是一群永遠不知疲倦的，日日陪伴著經過的人們，默默提醒著健康與活力的重要。

風吹過時，剪影紋絲不動，而天空中的雲朵卻不停流動，靜止與流動之間，形成一幅極富生命力的畫面，且它們沒有表情，也沒有語言，卻因為姿態充滿力量，使人忍不住想像，在另一個看不見的時刻，它們是否也曾奔跑、騎乘、跳躍，將生命最充沛的能量留在這片天空下。

就在我靜靜欣賞時，一位女騎士從遠方迎面而來。

她戴著紅白相間的安全帽，身穿粉色上衣，雙手穩穩握住車把，身體微微向前傾斜，腳踏的節奏流暢而自然，當越野單車輕快地滑過筆直的道路，車輪旋轉得像一首沒有停頓的旋律，每一次踏板落下，似乎都帶著一種充滿自信的力量。

當她騎到堤防下方的瞬間，我忽然發現了一個奇妙的巧合。

牆頂那位鐵製剪影，也是一名騎著自行車的人物，從我的角度望去，現實中的女騎士與高處的剪影恰巧上下重疊，兩位騎士朝著相同的方向前進，一上一下，一動一靜，如同同時存在於兩個不同的世界。

那一瞬間，時間像被按下了快門。真正騎乘的人擁有呼吸、速度與汗水；而高處的剪影則凝固在永遠向前的姿態。兩者沒有交集，卻因為光線、角度與巧合，在同一個畫面裡完成了一場短暫的相遇。看著眼前這幅景象，我忽然覺得，那並不像一位騎士與一件藝術作品，更像是一個人與自己的影子同行。

紅塵人生裡，我們總希望有人鼓勵自己，希望有人理解自己的努力，希望有人在疲累時候，真正陪伴我們最久的人，其實始終是自己。

每天早晨願意起床的人，是自己。願意踏出第一步的人，是自己。願意決定完成今天運動的人，也是自己。

所有微不足道卻不曾間斷的努力，都是在與昨天的自己對話，而不是與別人競爭。

河岸上的每一位運動者，都有不同的目標，有的人為了健康，有的人為了減輕體重，有的人希望恢復體力，也有人只是喜歡風吹過臉龐時那份自在，目的雖各不相同，卻都朝著同一個方向——讓生命多一些活力，讓身體多一些可能。

其實，真正值得超越的人，從來不是身旁的更快的人，也不是前方騎得更遠的人，而是昨天那個想偷懶、想放棄、想找理由停下來的自己。

而每一次跨出腳步，都像在心裡點亮一盞小小的燈，它或許不夠耀眼，卻能在漫長歲月裡，一點一滴累積成照亮自己人生的光。

我再次望向牆頂的剪影。

許多人以運動只是鍛鍊肌肉，其實更像是在磨練心志，當雙腿開始痠痛，呼吸逐漸急促，真正考驗的不是體力，而是是否願意往後再堅持幾分鐘，那些看似平凡的堅持，最後往往會變成一種生活態度，讓人在面對工作、家庭或人生各種挑戰時，也多了一份不輕易退縮的勇氣。

我喜歡觀察河岸上的人們。

年輕人喜歡觀摩河岸上的人們。

年長的人喜歡觀摩河岸上的人們。

每個人的節奏都不一樣，卻沒有誰顯得突兀，因為運動從來不是一場排名，而是一段與自己相處的旅程。快有快的風景，慢有慢的從容，只要願意持續前進，每一步都值得珍惜。

那位女騎士早已消失在道路盡頭，只留下逐漸縮小的背影。

而牆頂的剪影依舊靜靜停留在原地，迎接下一位經過的人，也等待下一次光影交會的奇妙瞬間。

或許下一秒，又會有另一位跑者、一位孩童、一位散步的老人，與那些剪影形成新的畫面，因一次巧合都不會完全相同，每一次相遇都是獨一無二的風景，藝術原本只是冰冷的，卻因為人的經過，而有了故事；平凡的道路，也因為不同生命的參與，而變得充滿溫度。

我站起身，整理衣角，重新邁開步伐。

晨光依舊明亮，風仍然沿著河岸輕輕吹拂，遠處傳來單車鈴聲與鞋底輕觸地面的節奏，一切都是那麼自然，又那麼充滿生機，我忽然明白，每個人心裡其實都住著一個默默陪伴自己的身影，它不會催促，也不會責備，只是在每一次想停下時，靜靜提醒著自己：「再向前一步。」

人生漫長，不必急於抵達終點，重要的是，在一次次平凡的清晨裡，仍願意重穿上運動鞋，迎著陽光出發；在每一段看似重複的道路上，依然保持對生活的熱情；在每一次疲憊之後，依舊相信下一步會比此刻更加堅定。

或許，我們無法永遠跑得最快，也未必能騎得最遠，但只要心中的方向始終朝向光亮，只要願意與那個默默陪伴自己的身影並肩同行，每一天都會成為新的起點。

於是，在河岸的天空下，在微風與晨光交織的風景裡，我彷彿看見無數個自己，正與自己的影子一起努力，一起流汗，一起迎向更遼闊的遠方，固然沒有掌聲，沒有喝采，卻有每一次呼吸、每一次踏步、每一步向前。

因為真正值得喝采的，不是某一次精彩的瞬間，而是無數平凡日子裡，那個始終沒有放棄、始終願意與自己的影子一起加油的自己。





馬祖日報
MA TSU DAILY NEWS

生活情報站



115週年

左流右新

護肺顧心



10.1 開打 ▶ 第一階段對象

公費接種對象類別	公費流感疫苗	公費新冠疫苗
醫事及衛生防疫相關人員	○	○
65歲以上長者	○	○
55-64歲以上原住民	○	○
安養、長期照顧（服務）等機構受照顧者及所屬工作人員	○	○
滿6個月以上至國小入學前幼兒	○	○
孕婦	○	○
滿6個月以上具有潛在疾病/高風險對象 （包括高風險慢性病人、BMI≥30者、罕見疾病患者及重大傷病患者）	○	○
6個月內嬰兒之雙親或實際扶養者	○	○
幼兒園及托育機構工作人員、居家托育人員（保姆）	○	○
國小、國中、高中、高職、五專一至三年級學生	○	○
禽畜及動物防疫相關人員	○	○

11.2 開打 ▶ 第二階段對象

50至64歲無高風險慢性病人



www.cdc.gov.tw



1922防疫達人
www.facebook.com/TWCCDC

疫情通報及諮詢專線：1922



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



10/14~10/20天氣概況



連江縣	10/14 星期三	10/15 星期四	10/16 星期五	10/17 星期六	10/18 星期日	10/19 星期一	10/20 星期二
白天	 24 - 26°C	 23 - 26°C	 23 - 26°C	 24 - 27°C	 24 - 28°C	 24 - 28°C	 24 - 28°C
晚上	 23 - 24°C	 23 - 24°C	 24 - 25°C	 24 - 25°C	 24 - 25°C	 24 - 25°C	 23 - 24°C
體感溫度	20 - 22°C	20 - 24°C	20 - 25°C	23 - 29°C	24 - 30°C	24 - 30°C	21 - 29°C

115年 10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	曹玉齡		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					謝中凱			謝中凱					謝中凱				
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)						
身心科	鄭謙	鄭謙		鄭謙													
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	曹玉齡		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	醫師	曹玉齡	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	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.maatsu.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歲以上之敬老對象，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