海風與快門之間

文與圖：可牧

有些地方，不必刻意尋找故事，只要慢慢走，風便會替你說起往事。

那年歲末，我陪攝影好友阿文前往馬祖。飛機降落南竿時，雲霧尚未散去，海風挾著鹹味迎面而來，讓人精神一振。阿文揹著相機，還沒踏出機場，眼神已追逐光影；而我則習慣先看看天空與海色，感受島嶼的節奏。





港口不遠處矗立著「人定勝天」的雕塑，雙臂高舉，像是在與風浪對話。同行的在地朋友笑說，這不只是歷史紀念，也像是馬祖人生活的寫照。島嶼四面環海，冬季東北季風強勁，日子若不帶幾分韌性，恐怕難以久住。

我們沿著山路走進聚落。石頭屋一棟棟依山而立，牆面以花崗岩砌成，屋頂壓著石塊。阿文蹲在巷口調整鏡頭，我則看著屋瓦上斑駁的紋理。原來壓瓦石最初只是爲了防風，如今卻成了馬祖最醒目的景致。生活裡的需要，日子久了，竟化爲獨特的風景。

走到一户人家門前，屋簷下掛著曬乾的魚貨，海味淡淡飄散。主人見我們張望，便笑著招呼：「天冷，進來喝口熱茶吧。」那份自然與親切，讓人頓時忘了旅人的拘束。

茶湯微熱，我想起古人詩句：「潮平兩岸闊，風正一帆懸。」是寫江海行舟的景象，如今在馬祖讀來，卻像一種生活態度——順著風勢行船，也順著環境過日子。

阿文一邊聽著屋主談往日捕魚的故事，一邊記錄窗邊透進來的光。鏡頭裡不只有石屋與海景，還有老人說話時眼角的笑紋。那一刻我忽然明白，攝影有時拍下的不只是畫面，更是時間留下的溫度。

傍晚，我們走到海邊。遠處潮水漸漲，浪聲層層疊疊。幾艘漁船慢慢回港，燈火在海面晃動。阿文收起相機，我們並肩坐著，看天色由金黃轉爲深藍。

島嶼的夜來得很快，但燈光亮起時，村落卻顯得格外溫暖。那些石牆、巷道與屋瓦，在歲月與風浪之中守著日常生活，也守著世代相傳的堅毅。

臨離開前，我心中默默祝福這片海上的土地：願長年迎風的島嶼歲歲平安，願辛勤生活的人們日日安穩。當海風吹過屋瓦與巷道時，也願帶去更多希望與光亮。

阿文笑說，這趟旅程拍下不少好照片。我想，他鏡頭裡留下的，其實是一座島嶼的堅韌與溫柔。

而我記住的，是海風裡那份樸實的人情，以及馬祖人順著天地、踏實生活的智慧。

味蕾的召喚

文：簡綾仙

廚房裡的食物香氣瀰漫，彷彿是阿嬤的愛在空氣中流淌，當我閉上眼睛，腦海中總會浮現出阿嬤親手燉煮的燉牛肉，那不僅是味蕾的召喚，更是對美食期待的滿足與憧憬。

小時候，最期待的就是週末，因爲那意味著可以品嚐到阿嬤親手燉煮的、香氣四溢的牛肉，阿嬤站在瓦斯爐前，手腳俐落地處理著食材，鍋裡咕嘟咕嘟冒著熱氣，空氣中瀰漫著濃郁的牛肉香，光是聞著就讓人忍不住流口水。

而阿嬤的燉牛肉可不是隨便煮煮就好，她總是從市場挑選最新鮮的牛肉，肉質鮮嫩，油脂分布均勻；回到家後，阿嬤會將牛肉切成適口的塊，然後在熱鍋中煎至微微上色，這樣可以鎖住肉汁，接著，她會加入洋蔥、胡蘿蔔和馬鈴薯，讓這些蔬菜在鍋中釋放出甜美的香氣，並加入中藥香料包、米酒：等等，蓋上鍋蓋，慢慢燉煮。

時間是最好的魔法師，它可以讓牛肉變得軟爛入味，讓蔬菜的甜味完全融入湯汁中；小時候，我總是等不及，會偷偷掀開鍋蓋，用筷子夾一塊牛肉嚐嚐，阿嬤看到後，總是會笑著說：「還沒好啦！再等等，等等就更好吃了。」那時候，我總是覺得時間過得特別慢，恨不得時間快點過去，好讓我吃到香噴噴的燉牛肉。

阿嬤的燉牛肉，不僅僅是一道菜，更是一種情感的寄託，每當我吃到阿嬤的燉牛肉，總會想起阿嬤慈祥的笑容，想起那段無憂無慮的童年時光。

長大後，我離開了家鄉，到外地求學，雖然我也嘗試著自己做燉牛肉，但總是做不出阿嬤的味道，或許是因爲我少了阿嬤的那份耐心和愛心吧，每次吃到自己做的燉牛肉，總會覺得少了點什麼，是少了那種溫暖的味道與家的感覺。

當周休回到家中，我吃到阿嬤的燉牛肉時，眼淚忍不住流了下來，那種熟悉的味道，那種溫暖的感覺，瞬間治癒了我的心，那一刻，我才明白，阿嬤的燉牛肉，不僅僅是味蕾的享受，更是一種心靈的慰藉。

食物的療癒，正是如此，它不僅能將過去的美好與未來的希望相連結，而當我把這道燉牛肉端上餐桌，與家人分享時，那份愛與記憶在每個人的心中流轉，我們的笑聲、對話，彷彿又回到了那些無憂無慮的日子，讓人感受到生活的美好。

馬祖日報 MA TSU DAILY NEWS
生活情報站

11/9~11/15天氣概況

Matsu Weather Station

連江縣	11/09 星期一	11/10 星期二	11/11 星期三	11/12 星期四	11/13 星期五	11/14 星期六	11/15 星期日
白天	18 - 21°C	13 - 19°C	17 - 21°C	19 - 23°C	20 - 24°C	21 - 24°C	21 - 24°C
晚上	13 - 18°C	17 - 18°C	19 - 20°C	20 - 21°C	21 - 22°C	21 - 22°C	20 - 22°C
體感溫度	7 - 18°C	7 - 14°C	11 - 17°C	15 - 21°C	18 - 23°C	19 - 25°C	18 - 25°C



115 年 11 月連江縣立醫院門診時間表

科別	星期一 上午	星期一 下午	星期一 急診	星期二 上午	星期二 下午	星期二 夜診	星期三 上午	星期三 下午	星期三 急診	星期四 上午	星期四 下午	星期四 夜診	星期五 上午	星期五 下午	星期五 急診	星期六 上午	星期六 急診
家醫科	陳紹宇	曹玉舲		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					陳嘉維			陳嘉維					陳嘉維				
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)						
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	曹玉舲		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		曹玉舲	陳俊諱		林文智	陳行鑫		王格	陳君鼎		劉瑞文	陳紹宇		值班醫師	

*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