

我的日記

真正是幸福 ê 味！涼去个蚵仔煎 buá-緊，2 分鐘我著食甲清氣溜溜！♥

Tsin-tsiànn sī Hīng-hok ê Bī! Liàng-khì-ê ô-á-tsian buá-kín, n̄g hun-tsing guá tiōh tsiāh kah tshing-khì-liu-liu!♥

diary:2023:03:27-happiness-meal · ghsrobert
published, tweet, 美食, 臺中, 確幸

感謝 神持續醫治膝蓋

感謝 神，3/16 起不用拐杖以後，左腿的狀況每天都改善進步！

像昨天 3/23 腳要伸直時很吃力會痛，但晚上睡了一覺起來，今晨就好多了～

diary:2023:03:24-improving
膝傷, 健康, 感謝神

回到雙腳行走

2/21 手術以後就都用兩隻拐杖行走、上下的我plugin-autotooltip__defaultGHSRobert Ciang/MilchFlasche，這幾週幾乎都臥床讓腳伸直休息，不敢彎（膝蓋骨那裡覺得壓力很大）；一直到 3/6 要遵照醫囑把護具調成 60° 時，才發現護具甚至都只有 0°，一直都完全沒彎！→ 先調到 30°。

結果，昨天 3/15 回診，醫生說這樣太慢了，每週應該放 30°，所以他昨天一口氣放到 90°！而且還說我左腿也可以承載重量，甚至不需要用拐杖走路……

所以昨天回家以後我就真的開始只用一支拐杖走路，甚至慢慢就不用拐杖了。

但彎腿方面，其實我還是覺得彎一點就很吃力，大概到 45° 而已，之後就會不舒服，膝蓋骨那裡超緊。不過，今天 3/16 早上出門，就想說這樣應該就可以騎機車了！而且也大著膽子不帶拐杖出門！結果就微彎左腿騎去事務所開會了，走路也都是用雙腿一跛一跛地走，真難想像從前 3 週的極端倚賴拐杖，一下就進展到今天這樣！

不過今天走了幾段路下來，左膝關節還是有點痠，而且左膝右側手術傷口處還會有點痛，所以今晚等一下去復健科那邊看診前，我應該還是會帶著一支拐杖，讓左腳不要那麼累，然後我也會把目前感覺不敢彎、會不舒服的狀況都跟復健科醫生說，希望可以得到醫師很充分的建議啊

diary:2023:03:16-walk-again · ghsrobert
published, 健康

部落格經營的近期麻煩

最近一年左右因為 NAS 效能嚴重減退，我更不敢推播 NAS DW 上的 blog，所以有在開始用 Wordpress，近期更嚴重，不僅慢，而且有幾個網域容易出現 NAS 導致的 nginx 404 Gateway Timeout（真氣人）

不過對 Wordpress 的編輯方式還是感到不足，所以最近在試用 HackMD，也會再試一下 vocus，Medium

等平台的功能。

另外還有一個有點傷的：「資訊與網路的恩典」的免費網域因為忘了續約，結果 Freenom 說有技術問題不能再重新註冊，剛搜了一下，可能跟 Freenom 近期被 Meta (Facebook 的公司) 告有關。我覺得蠻生氣的 Meta 這個公司，不僅長期以來以其 China 審查團隊打壓很多臺灣人，現在還這樣對 Freenom 隨便興訟，間接害我註冊不了 amazingrace 的免費網域 😞

diary:2023:03:11-blogging-mess · ghsrobert
published, 部落格, blogging, 網域

我無愛格式化

華語、「華儂」著是帝國共儂「格式化 formatting」个工具。

這幾工佻朋友 囡仔出來露營，再閣感覺著華語對臺灣文化个威脅（因為拄著囡仔著足明顯）。

「二二八」連假，向望世界面頂个壓迫政權攏破去，嘛向望逐家雖然無講、無蓋了解，毋過愛有心予臺灣文化重新出頭天。

diary:2023:02:27-no-formatting · ghsrobert
published, 臺灣, 反格式化

[Older entries >>](#)

新增一般日記

日期：* 頁面名稱後綴： 標題：* 內文： 標籤：
請將字母填入方框。 N J P O E 請保持這個欄位空白
Submit

新增推文

日期：* 頁面名稱後綴： 標題：* 內文： 標籤：
請將字母填入方框。 R U I H W 請保持這個欄位空白
Submit

悄悄話：

新增一般日記

日期：* 頁面名稱後綴： 標題：* 內文： 標籤：
請將字母填入方框。 C W O I H 請保持這個欄位空白
Submit

新增推文

日期：* 頁面名稱後綴： 標題：* 內文： 標籤：
請將字母填入方框。 W S S F A 請保持這個欄位空白
Submit

From:

<http://ciangbrides.myds.me/dw/!ghsrobert.tk/> - 夏夜暖風

Permanent link:

<http://ciangbrides.myds.me/dw/!ghsrobert.tk/diary>



Last update: **2020/08/28 23:05**