

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-tsiann buá-kín, n̄ng hun-tsing guá tiòh tsiáh 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。 L MRU M 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。 UD KSS 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?rev=1598624443>



Last update: **2020/08/28 22:20**