

隨著科技的快速發展，網路已成為我們生活中不可或缺的一部分。無論是學習、工作、娛樂和社交，網路帶來的便利讓人無法抗拒。然而，過度依賴網路的現象越來越普遍，導致許多人出現網路成癮的問題。常常一打開手機或電腦，就不知不覺花上好長時間，還讓我漸漸感到焦慮和疲憊。

首先，我意識到網路成癮會對注意力造成影響。當我長時間沉浸在網路中，尤其是滑社群媒體或看影片時，很容易分心，總是擔心自己錯過別人發了什麼，或誰沒有幫我按讚。這讓我無法專心完成學業或任務。即使知道有些事情需要處理，我還是忍不住花時間在網路上，這讓我感到很不痛苦。

為了預防和控制網路成癮，我會先配學習後放鬆的時間。此外，我會開始尋找其他替代的休閒方式，像是閱讀、運動、與朋友及家人相處等。這些活動不僅讓我擺脫了網路的誘惑，也讓我身心更健康。另一方面，我也鼓勵自己多參加社交活動和戶外活動，減少網路對我的吸引力，並增強

現實生活中的人際互動。總之，網路成癮已成為現代生活中的一大挑戰。適度使用網路不僅能提升生活品質，還能讓我更專注於真正有意義的事情。希望我能持續堅持這些方法，讓自己在網路與現實生活間取得平衡。

文：中山國中 鄭茹予

網路成癮傷腦筋



美好的那一刻

文：敬恆國小 謝欣汝

「汪！汪！」聽著床邊傳來小狗的叫聲，我從睡夢中驚醒，卻能感受到魯比熱情的擁抱。魯比是一隻黃金獵犬，比我年長八、九歲，在我有記憶以來，牠就已經是家裡的一員，是我最好的哥哥，也是我最棒的玩伴。牠不像大多數的小狗那樣怕人，相反的，牠非常親人也非常可愛。我們最常一起吃飯、跳舞、玩丟球。

在我開心時，牠會和我一起扭腰擺臀慶祝；在我難過時，牠會用身體為我擦去傷心的淚水；在我生氣時牠會默默地在我身邊陪伴我，耐心地等我氣消。牠有牠在的每每一秒，都是我最美好的時刻。還記得在我六歲的時候，因為貪玩不聽媽媽的話，偷溜到村子的後院。當我回過神時，回家的路已被黑暗吞噬，我著急地哭了起來。就在這個時候，黑暗的另一



頭有一道光慢慢向我靠近，定睛一看，竟是我比！魯比似乎知道我找不到回家的路，所以特帶來我回家。牠的出現彷彿是黑暗中的一道光芒，牠搖著尾巴，用舌頭舔去我滿臉的淚水。那晚，牠帶我回家的情景，成為我童年中最溫暖、最美好的回憶。未來的道路上，我會繼續帶著魯比，一起經歷人生中美好的每一刻。

學生園地 每週六、日刊出

做時間的主人

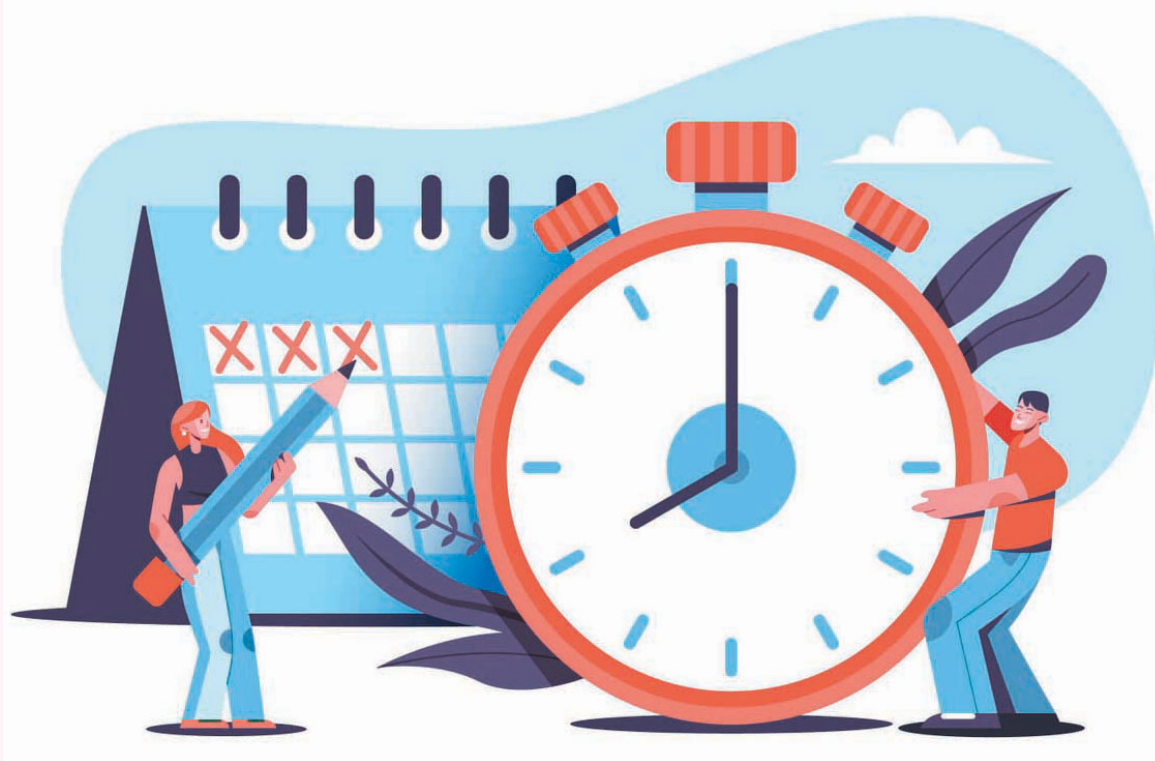
文：中正國中小 陳禹彤

俗話說：「今天能做的事，不要拖到明天。」這句話告訴我們，要把握好時間，如果善用時間，就不會到好天還在做補救，如果你不好好善用時間，最後就有可能一事無成，所以你就需要學習做時間的主人。

要成為時間的主人，那就來學學法國軍事家拿破崙·波拿巴吧！為什麼他會成為聞名中外的人物呢？因為他妥善的把握住了每一分每一秒，他利用零碎的時間學習、研究各項事物，他夜以繼日的努力，讓他了解了更多以前一無所知的知識，他也曾說過：「把時間用在無用的事情上，等於背叛生命。」這句話在告訴我們，要把時間花在有意義的事情上，這樣就會創造出許多的成就，如：把時間用在可有可無的事情上，就像在浪費生命一樣，他高效率的利用時間，讓他在短時間內完成了多次輝煌的戰役，也創出了偉大的歷史成就，也許你也只要

俗話說：「時間是世界上最成功的土壤。」時間是世界上最美麗的灌溉，只要你花時間，就能看見花兒盛開，就能看見時間的主人吧！讓夢想成真！

他一樣。以學生的角度出發，家長、老師的工作，因為我們都有能力，也有時間，所以我們要把今天能做到的事都做一天，不要一直拖著不做，一天一天的，拖欠的事也會越來越多，多到不能在一天內完成，所以做事情不要拖拖拉拉，要把自己要做的事情盡快完成。除此之外，做事也要有耐心，只有有耐心，就可以把事情做到最後；做事更要專心一致，只要專心，做事的錯誤率也會變得越來越少，所以做事時不要追求效率，也要有專心、耐力的心態，才能在有限的時間內完成。



2月1日至28日黃岐航班資訊

航商船舶	南北海運 / 吉順 9 號
開航日期	全年執行
航線安排	福澳 09:40- 白沙 10:00- 黃岐 黃岐 15:00- 白沙 - 福澳
訂位電話	0836-22938
黃岐客運站	0591-26790167
通關時間	福澳出境 09:20-09:40 白沙出境 09:30-09:50 入境依船舶實際抵達時間為準
售票截止時間	福澳 09:10 白沙 09:20

2月1日至28日琅岐航班資訊

航商船舶	南北海運 / 吉順 8 號
開航日期	2月1日~2月28日
航線安排	福澳 10:00- 琅岐 琅岐 13:30- 福澳
訂位電話	0836-22938
琅岐客運站	0591-83600080
通關時間	福澳出境 09:40-10:00 入境依船舶實際抵達時間為準
售票截止時間	福澳 09:30

安麒 2 號 / 黃岐 10:00- 白沙, 白沙 15:00- 黃岐
安麒 6 號 / 琅岐 10:00- 福澳, 福澳 13:30- 琅岐

2/14~2/20天氣概況

連江縣	02/14 星期五	02/15 星期六	02/16 星期日	02/17 星期一	02/18 星期二	02/19 星期三	02/20 星期四
白天	9-13°C	11-16°C	12-15°C	11-14°C	9-12°C	10-13°C	10-12°C
晚上	11-12°C	12-13°C	11-12°C	9-11°C	10-10°C	10-11°C	9-10°C



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	急診	上午	下午	急診	上午	急診
家醫科	陳紹宇	曹玉舫		劉皓元	陳紹宇		陳君鼎	謝春福	劉增應	張志華		陳君鼎	曹玉舫		排班醫師		
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	吳定軒	吳定軒	劉皓元		劉皓元	吳定軒		排班醫師		
婦產科				賴廷榮			賴廷榮					賴廷榮					
小兒科		劉雅之					劉雅之						劉雅之				
骨科	陳俊諱			陳俊諱	彭友利		陳俊諱	彭友利	彭友利				彭友利				彭友利
復健科		陳志嘉			併超音波 (限約診)							陳志嘉					
疼痛科				劉瑞軒								劉瑞軒 (限約診)					
皮膚科	劉禧齡	劉禧齡			劉禧齡												
腸胃內科				併超音波 (併家醫科)													
直腸外科										併外科			併外科				
泌尿科		併外科			併外科							劉瑞文					
新冠疫苗							併小兒科										
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	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	牙科醫師	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	支援醫師	支援醫師	支援醫師	支援醫師
戒煙門診				併糖尿病						併糖尿病		併糖尿病	併家醫	併超音波			
糖尿病				謝春福						陳紹宇							
超音波	陳君鼎			陳紹宇	陳志嘉		支援醫師	劉皓元	陳君鼎	劉增應		謝春福					
腸胃內視鏡	陳君鼎			劉雅之					陳君鼎			陳紹宇					
體檢門診							陳志嘉										
國際旅遊醫學門診							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	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
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒	醫師	曹玉舫	陳俊諱	醫師	陳紹宇	陳行鑫	劉雅之	陳君鼎	醫師	劉瑞文	劉皓元	醫師	醫師	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：二九九五轉一二一八(於上班時間內皆可預約)。
掛號時間：週一至週六上午八時至十一時三十分。週一至週五下午一時三十分至五時。
門診時間：週一至週六上午八時四十分至十二時。(掛號病患最遲於十一時四十分前需到診)。週一至週五下午二時至五時三十分。(掛號病患最遲於五時十分前需到診)。
本院自一一年一月起推廣高齡友善照環境，若您或您的家人符合八十五歲以上敬老對象，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：二九九五分機一三零零。