

理論分數，我更傾向於在實際操作中增強解決問題的能力，確保每一株幼苗都能與苗繩垂直，以利後續的生長。

在生物特性方面，課程強調了海帶對環境的嚴苛要求。它必須生長在15度C以下的冷水域，且需要乾淨、光照充足且營養鹽豐富的清澈海水。讓我震驚的是，海帶在東亞飲食文化中佔有舉足輕重的地位，特別是日本的昆布文化。比起它巨大的體型（可長達數十公尺），更吸引我的是它「超級食物」的營養成分。海帶富含碘、鈣、膳食纖維且極低熱量。其中碘質能促進新陳代謝，而其豐富的鈣質甚至優於許多蔬菜，能預防骨質疏鬆。此外，我還學到



學 的營養午餐許多我都非常喜歡，比如說玉米濃湯、「三杯雞」等各種美味的菜色應有盡有。只要到了中午，飢腸轆轆的同學們都會快速來到餐廳享用美味的午餐，我也一樣，每每總會把午餐吃得一乾二淨。

我最愛的營養午餐配菜是三杯雞，不但色香味俱全，而且食材非常豐富以及健康，每當我看到它就會食慾大開，聞起來糖醋味非常濃郁，讓人垂涎三尺，令人馬上就想要在嘴裡塞。

醬油醃過後的雞肉，顏色非常鮮艷，每一塊都非常的大，一口咬下會讓人覺得非常滿足。

據說三杯雞的來源要說道：從前，有一對姊弟，姐姐爲了要讓遠行的弟弟能夠飽餐一頓，於是姐姐煮了米酒、醬油、豬油等隨手調料燉煮雞肉。後來這個做法被一位廚師看見，他把三杯雞的味道調味的更加入味並廣爲流傳，所以才有了現在的「三杯雞」。

午餐時間是一個我們補充體力的時候，也是我們最期待的時刻，因爲每一天的飯菜都不同，所以才會讓我們期待。

最後我想感謝廚房阿姨給我們煮出這麼美食，尤其是那道我最愛的「三杯雞」。

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	曹玉鈴		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					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	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱		潘韋綱				潘韋綱			潘韋綱
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	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							
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 (兼心臟病門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (兼心臟病門診)		牙科醫師	牙科醫師 (兼心臟病門診)		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	陳志嘉		支援醫師	王格		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	曹玉鈴									
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	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	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	值班
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒	醫師	曹玉鈴	陳俊諱	醫師	林文智	陳行鑫	醫師	劉雅之	陳君鼎	醫師	劉瑞文	陳紹宇	醫師	值班醫師	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：二三九九五轉一二一八(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(掛號病患最遲須於十一時四十分前達到診間)。週一至週五下午二時至五時三十分。(掛號病患最遲須於五時十分前達到診間)。

本院自一一年一月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合八十五歲以上敬老對象，請於看診時先向問診護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自到場)。

本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。 申訴專線：二三九九五分機一三零零。