

學生園地 每週六、日刊出

如果再做一次選擇

每個人都會在生活中做出大大小小的選擇：
文：中山國中 邱書妍

可能是一次考試前的準備方式、一場比賽前的決定，或是一段友誼的處理方式。人們常因結果不盡理想，有時會希望再做一次。

如果能再做一次選擇，我會改變考試前的準備方式，選擇休息，或是在腦中回想容易出錯的題目類型。如果考前能適度休息，能讓腦袋在考試時更清醒、比較好思考。如果考前才拚命複習，往往就像死記硬背，一下子就會忘記課本上的內容與重點。我們也不要去想「萬一題目很難怎麼辦？」要是這樣想，就會產生壓力、感到緊張。

我們應該要告訴自己：「這些內容老師都教過了。」有時候，壓力與緊張反而會讓我們選擇錯誤的學習方式

夕陽落下時

文與圖：
馬祖高中 陳禹璇

鐵鯨靜立海邊，

聆聽浪聲拍岸。

小女孩悄悄說：許下願望，

鐵鯨為你定錨潛沉，

在靜夜裡，悄悄伴夢發芽。



一張照片的故事

寒冷的冬天悄悄來臨，我翻看著爸爸手機裡的照片，目光停在其中一張上，腦海中的回憶也隨之湧現。照片裡的我，手上提著一個藍色的袋子，上面印著黑嘴端鳳頭燕鷗；身上穿著白色外套，裡面是塘岐國小的紅色校服。馬路兩旁，一棵棵高大的綠樹整齊排列，照片後方還有幾位同樣前往碧山的人。這張照片，像是一把鑰匙，打開了我心中那段美好的回憶。

那天氣溫特別低，寒意逼人。一輛輛遊覽車朝著碧山的方向前進，我也和家人一起搭上了車。到了山頂下車時，寒風迎面吹來，讓人感到冰冷刺骨，忍不住縮起身子。放眼望去，山上聚集了許多人，有的人手裡拿著熱騰騰的奶茶和薑茶取暖，空氣中瀰漫著溫暖的香氣。另一邊，有人在領取只有來到碧山才能得到的黑嘴端鳳頭燕鷗圍巾，許多人圍在脖子上，臉上露出滿意的笑容。

不久後，表演正式開始。三位表演者背著鼓，一邊行走一邊敲打，鼓聲響亮有力，氣氛十分熱鬧。表演結束後，我和家人前往參加「大聲公」活動，那是媽媽事先在網路上幫我們報名的。活動內容是大聲喊出自己的新年願望，輪到我時，我鼓起勇氣喊出：「天天開心！」主持人聽完後，送給我

一個藍色的袋子，這份禮物成了這張照片中最醒目的主角。
文：塘岐國小 陳瓦葇

完成活動後，我環顧四周，發現同學們已經開始下山，於是我也趕緊跟上。下坡的路又陡又長，我一路小跑，途中還向路人確認前方是否是我的同學。得到肯定的回答後，我加快腳步，很快便追上了他們。班導也走在同學身旁，老師看到我後，要我站好、拿著藍色袋子拍照，留下了這張珍貴的照片。

拍完照後，我和同學們繼續往下走。走到運動場時，我的雙腳早已酸痛不已，都快站不住了，但我還是加入同學們一起玩紅綠燈。雖然身體疲累，心裡卻充滿快樂。

如今再次看著這張照片，雖然那次活動離現在並沒有過很久，但我依然十分懷念。那天有家人、同學和老師的陪伴，讓我在寒冷的山路上不感到孤單。這張照片，記錄的不只是一個瞬間，更收藏了生活中點點滴滴的溫暖回憶。再次看著它，雖然照片裡沒有拍到同學們的身影，我卻彷彿又聽見了大家的笑聲與聊天聲，在耳邊久久不散。



AI製圖



生活情報站

連江縣健康檢查預約操作流程圖



115年馬祖社區整合式健康篩檢

活動行程

設籍30歲以上

南竿鄉

3月10日(二) ~ 3月14日(六)
7:30-11:30
梅石藝文中心

北竿鄉

3月17日(二) ~ 3月18日(三)
8:00-11:00
塘岐村老人活動中心
(原惠民市場)

莒光鄉

3月20日(五)
8:00-10:30
陳元帥廟活動中心

莒光鄉

3月21日(六)
8:00-10:30
東莒國小禮堂

東引鄉

3月24日(二) ~ 3月25日(三)
8:00-11:00
東引鄉代會2樓

特殊檢查項目：

- UACR腎功能檢查
- CA-199腫瘤標記
- CA-125腫瘤標記(女性民眾)
- 胃癌篩檢(胃幽門螺旋桿菌吹氣)

婦癌篩檢：

- 子宮頸癌篩檢：30歲以上子宮頸抹片檢查
- 乳癌篩檢(僅提供預約服務)：45-69歲乳房X光攝影檢查

活動諮詢電話：22095分機8861國民健康科 方小姐

連江縣衛生局 關心您 菸品健康福利補助廣告

115年3月連江縣立醫院門診時間表

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	曹玉齡		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				陳碧華			陳碧華							陳碧華			
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	
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)			(併家醫科)			(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		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									
戒煙門診	(併家醫)			(併家醫)			(併家醫)			(併家醫)			(併家醫)				
糖尿病				謝春福						陳紹宇	王格						
超音波	陳君鼎			陳紹宇			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							曹玉齡	曹玉齡									
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									
急診二線	林文智	劉瑞軒	醫師	曹玉齡	陳俊諱	醫師	王格	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。
*急診一線與急診二線等檢查請親至門診預約。
*門診當日需多於掛號時間內內科接受急診掛號(包括電話掛號)，備妥受診掛號。
牙科門診預約專線：23095 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(掛號病患應於11時40分前到診時間)。週一至週五下午14時至17時30分。(掛號病患應於五時十分前到診時間)。
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：23095分機1300。