

學生園地 每週六、日刊出

我的寒假日記集

文與圖：介壽國小 一忠 吳絨婧

● 115年1月24日，我今天早上在畫生日卡片，因為今天是我爸爸的生日，我覺得爸爸收到一定會很開心的，爸爸收到卡片後說：「絨婧，我喜歡這個禮物，謝謝妳送我的禮物。」

115年1月27日，我今天吃了一頓豐盛的晚餐，我覺得好好吃呀！我吃了香噴噴的白飯、一條鯛魚、豬耳朵和清脆香甜的高麗菜，實在是太好吃了，如果可以常常吃到這麼豐盛的晚餐，那該有多好！

115年1月28日，清水教會很好玩，因為有好玩的遊戲。教會裡面有香菇、貢丸、湯，香菇是姊姊，貢丸和湯都是哥哥，他們帶著我們玩遊戲，都很有趣！謝謝香菇姊姊、貢丸哥哥和湯哥哥。

115年1月29日，我寒假有去羽球訓練站，下午在馬高體育館集合，我和教練一起跑腳步，教練發球時，我們和對面的人都要接住，還要羽球拍拍到球，我覺得好開心，可以跟教練和同學一起打羽毛球。

115年1月30日，我在家裡寫寒假作業，寫完之後就可以看電視，我覺得好開心，因為可以看我喜歡的電視節目，看完電視後，媽媽還讓我吃零食，我覺得好幸福喔！

115年2月2日，今天早上九點我去上安親班，我覺得好開心，因為可以跟同學一起上課、一起玩玩具，還可以一起寫寒假作業，我覺得很開心！

115年2月3日，今天下午我上英語啦啦隊的課程，英文老師先帶我們唱英文歌，再帶我們玩了翻轉杯子和圈叉又連成一條線的遊戲，我們分男生組跟女生組，三局之後雖然女生組輸了，但是我們玩得很開心。

115年2月5日，我今天上了熱力街舞的課，我們跟二年級的大哥哥、大姊姊一起上課，一開始老師會一個動作、一個動作的教，等到大家都練習熟了，老師就要大家一起跳舞，老師說我跳得很好，聽到老師的誇獎我很開心！

115年2月6日，今天我跟安親班同學一起去苗栗尚順育樂天地玩，我們玩了旋轉木馬、咖啡杯、侏儸紀、熱氣球，我最喜歡的是球池，因為有六層樓高，可以玩得很盡興！

115年2月9日，我今天畫了一幅數字油畫，它很簡單，數字油畫就是幾號的顏料就畫在幾號的畫板上，我畫的是一隻超級可愛的白色小鴨。

115年2月10日，今天安親班請了一位大哥哥來教大家如何急救，還帶了一個假人來讓大家練習，大哥哥說在兩個乳頭的中間壓兩分鐘，我很認真做，大哥哥還誇獎我，說我做得最正確，還送我一包糖果。

115年2月11日，今天在安親班做手作，它的名稱叫『彩虹』，就是把鹽和粉筆攪拌在一起，在放在一個漂亮的瓶子裡，瓶子就會像彩虹一樣一層一層的，每個小朋友的作品都不一樣，但是一樣的漂亮。



手作彩虹瓶

言語的兩面

文：中山國中 九年級 王宣雅

生活中，我們常希望聽到自己喜歡的話。當別人以真心話應對，卻達不到我們的期待時，我們往往會與之爭辯。漸漸地，人們學會了隱藏內心真實的想法，改用虛偽或客套的方式與人相處。就好比收下了朋友送的禮物，即使自己已經有了或並不喜歡，卻因擔心對方傷心而硬著頭皮去接受。朋友得到一時的欣慰，讓自己獲得長官的信任，但可能讓身邊的人失去讓清自我的機會。

陽光靜靜灑落，正在讀書的我因這股暖意，回想起那年冬天在校園發生的事。當時，一位同學跑來對我說：「你這股認真，內容不外乎強調自己多優秀，或者批評班上同學。」起初我覺得「你這股認真，內容不外乎強調自己多優秀，或者批評班上同學。」起初我覺得「你這股認真，內容不外乎強調自己多優秀，或者批評班上同學。」起初我覺得「你這股認真，內容不外乎強調自己多優秀，或者批評班上同學。」

應該培養的好習慣

文：塘岐國小 蔡潔依

好的習慣是透過一天一天努力累積而來，要有一個目標，然後慢慢把時間拉長，就可以建立好習慣。我記得最重要的好習慣有三個——守時、愛乾淨、今日事今日畢。

像機會錯過了不會重來，如果跟別人約好時間，但因為遲到，也許就會錯過了別人給的機會。當你遲到，並且已經遲到了，能讓你感到後悔的，並不是你遲到，而是你沒有準時到。所以，上課一開始就慌張，會打亂你的上課進度，老師會不開心的，自己的也會很焦慮。所以，上課一開始就慌張，會打亂你的上課進度，老師會不開心的，自己的也會很焦慮。

馬祖日報 生活情報站

03/05~03/31 天氣概況

連江縣	03/25 星期三	03/26 星期四	03/27 星期五	03/28 星期六	03/29 星期日	03/30 星期一	03/31 星期二
白天	14-16°C	14-16°C	13-16°C	13-16°C	14-18°C	14-21°C	15-19°C
晚上	14-15°C	13-14°C	13-14°C	14-14°C	14-16°C	16-18°C	13-15°C
體感溫度	11-14°C	11-14°C	9-15°C	9-12°C	11-17°C	13-20°C	9-17°C

毒品危害防制中心諮詢專線 0800-770-885

戒菸行動GO 健康幸福 跟著走

參加資格：有吸菸習慣，於115年1月1日至115年10月31日期間至本縣戒菸合約機構接受門診戒菸服務者

本縣戒菸合約機構：連江縣立醫院、北平衛生所、西莒衛生所、東莒衛生所、東引衛生所

參加門診戒菸獎：
● 至本縣戒菸合約機構接受門診戒菸，即可獲得200元商品卡，完成全部8週療程可再獲得500元商品卡
● 由合約機構收案並提供參加名單
● 注意：完成全部療程的時間需在115年10月31日前

撥打戒菸專線獎：
● 主動撥打免費戒菸專線(0800-63-63-63)，並向合約機構醫事人員出示至少10分鐘通話紀錄，即可獲得200元商品卡
● 由合約機構依據門診戒菸收案名單登記參加者

3個月點菸成功獎：
● 戒菸滿3個月者(自接受戒菸服務初診日起算3個月)
● 由戒菸合約機構追蹤戒菸成功，即可獲得1,500元商品卡

6個月點菸成功獎：
● 戒菸滿6個月者(自接受戒菸服務初診日起算6個月)
● 由戒菸合約機構追蹤戒菸成功，即可獲得3,000元商品卡

戒菸追蹤需配合各醫療院所指定時間及地點接受一氧化碳檢測，低於6ppm則判定為戒菸成功！
● 小提醒：3個月、6個月戒菸成功獎之最後檢測日期為115年10月31日，欲取得6個月戒菸成功獎者，最晚須於115年4月30日前開始接受門診戒菸服務；欲取得3個月戒菸成功獎者，最晚須於115年7月31日前開始接受門診戒菸服務。

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)													
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	
戒煙門診	(併家醫)			(併婦產)	(併家醫)			(併家醫科)		(併婦產)	(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	併體檢										
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	值班醫師	
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。
● 網各掛號：連江縣立醫院首頁(網址為：<http://www.matsuh.gov.tw/>)。
● 門診當日當多次掛號期間內不受受診條限制(包括掛號掛號)，僅受受診掛號限制。
● 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：23905 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(掛號病患最遲於11時40分前需到診)。週一至週五下午14時至17時30分。(掛號病患最遲於五時十分前需到診)。
● 本院自111年1月起推廣高齡友善照視環境，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：23905 分機1300。