學生園地　每週六、日刊出

我最喜歡的營養午餐

文：中正國小 曹立暘

學校各色的營養午餐總是讓同學們充滿期待，你最愛吃的營養午餐是什麼呢？是香氣四溢的三杯雞嗎？還是滑順香濃的玉米濃湯？我最愛吃的是牛肉麵。每當看到那一碗熱騰騰的牛肉麵端上桌時，我的口水就快要流下來，總是迫不及待地想大快朵頤。不過，其實大部分的營養午餐，我也都吃得津津有味、心滿意足。

我最喜歡吃的是香辣的牛肉麵。那碗牛肉麵色香味俱全，看起來湯汁微紅發亮，像是夕陽映在湖面上；湯頭散發著濃郁的香氣，一聞就讓人胃口大開；咬一口Q彈的麵條，滑順又帶著彈性，像果凍般在嘴裡跳舞。牛肉燉得又軟又嫩，入口即化，青菜吸飽了湯汁，帶著微微的辣味，吃起來更添風味。還記得有一次午餐吃牛肉麵時，我一連吃了好幾碗，直到老師笑著提醒我：「別再吃啦！」我才依依不捨地放下筷子。那次真讓我印象深刻。不過，下午上體育課時我卻因爲吃太飽而肚子痛，沒能像同學一樣盡情跑步、踢足球。從那之後，我就告訴自己再也不能吃得那麼撐了，不然就會錯過和朋友一起運動的樂趣。

台灣的牛肉麵其實有一段有趣的歷史。早期台灣是農業社會，在農業機械化之前，牛是重要的幫手，農民爲了感念牠們的辛勞，曾經有不食牛的習俗。因此，台灣的牛肉麵歷史並不算長。不過，隨著時代改變，牛肉麵逐漸成爲家喻户曉的國民美食，香氣也像旅人一樣，從街頭巷尾飄進每個人的心裡。現在常見的牛肉麵有「清燉牛肉麵」和「紅燒牛肉麵」，我這兩種都吃過，還吃過又香又辣的「麻辣牛肉麵」。這三種我都是在台北的一家牛肉麵店裡吃的，每次都讓我滿足得合不攏嘴。我希望營養午餐時間能經常品嘗到這令人滿足的好滋味。

學校午餐的時光是一天中最讓我最期待的時候，因爲幾乎天天都有我喜歡吃的飯菜，每次吃完都讓我心滿意足，精神飽滿，也讓我下午進行課程時很有活力，謝謝廚房的叔叔和阿姨們爲我們準備那麼多豐盛的營養午餐，也要謝謝學校請來那麼會做菜的廚師，來爲我們烹調美味的營養午餐。

AI生成之情境示意圖

意外

文:塘岐國小 陳蔓晴

小時候的我，寫功課總是慢吞吞，常常寫到三更半夜才勉强完成，導致每天睡眠不足，頭腦昏昏沉沉，上課時也無法專心聽講。漸漸地也影響到我的學習成效，學業成績也不理想，讓媽媽憂心忡忡。在媽媽不斷的鼓勵與提醒下，我下定決心要在放學前把所有功課寫完，改善晚睡的壞習慣。但發現並不是我想的那麼簡單，因爲老師出的功課又多又難，不是一下子就能寫完，我只能盡力去完成。

一開始，我對於在學校寫功課感到十分不習慣，有時即使再努力，我還是沒有達成預定的目標，心裡難免感到挫折。幸好，後來有同學陪著我一起寫功課，彼此互相提醒、互相鼓勵，讓我的效率提高不少。雖然每天的作業依然繁重，但我都盡可能在學校完成，剩下的功課在回家後也能很快的寫完，如此一來，我每天回家就有充足的時間做自己的事，晚上也可以提早上床睡覺，不再晚睡。

充足的睡眠讓我隔天上課時精神飽滿、思路清晰，學習狀況也明顯改善。從那一天起，我每天都維持在學校寫完功課的習慣，回到家就感到非常的輕鬆自在，讓我的心情特別愉悅，看到我的改變，媽媽露出了欣慰的笑容。不僅如此，我還多出了時間複習功課，這讓我的學業成績大幅提升，段考成績從原本名落孫山，到考進了前三名，連老師也覺得我進步非常多，讓我充滿信心。

然而，讓我意想不到的還不只如此，由於生活作息正常，早睡早起，這學期在學校健康檢查測量身高時，護理師還說我長高了不少。原來，只要努力且持之以恒地做一件事情，就可能會有令人意想不到的收穫。

這次的「意外」，不僅讓我增加了知識、收穫了成績，還增長了身高，也讓我擁有更健康的身體。我深深相信，只要能堅持良好的生活習慣，凡事腳踏實地、鍥而不捨，未來一定還會有更多美好的驚喜等著我。希望自己能持續保持早睡早起的習慣，讓我的課業突飛猛進，讓生活變得更美好，也讓身體更加健康。

我對吃虧就是占便的看法

文：中山國中 林柏辰

俗話說：「吃虧就是占便宜。」這句話究竟是指吃虧能換取經驗，讓未來的自己受益？還是單純地被他人占便宜？每個人對此都有不同的見解。

我認爲，吃虧到底是「收穫」還是「損失」，必須視場合而定。以前在生物課的分組活動中，我曾與組員共同製作一份關於哺乳類的簡報。製作過程中，組員將大部分的工作都推給我，甚至連上台報告也由我一人包辦。當時的我感到憤憤不平，但事後我發現，因爲獨自完成了整份報告，我不僅學到了許多新知識，老師在得知實情後，也給予我極大的讚許與額外加分。在那一刻，我認同了「吃虧就是占便宜」這句話。

然而，在某些時刻，吃虧確實只是單純地被占便宜。上學期班上有一位同學，平時不交作業也不帶文具，甚至常趁我不注意時偷拿我的作業去抄襲，抄完後還轉借給他人，導致我常因找不到作業而面臨缺交的窘境。即使向老師反映，情況也未見改善。遇到這種無理的對待，我不禁懷疑：這樣的吃虧，真的能算是占便宜嗎？

我認爲「吃虧就是占便宜」這句話應該再加以修飾。有時候吃點小虧，能讓我們換來意想不到的成長與收穫；但在某些時候，吃虧可能只是單純地被剝削，讓人一無所獲。因此，我對這句話始終保持著審慎的態度。真正的智慧，或許是在於懂得何時該大度包容，又在何時該守住自己的底線。

馬祖日報 MA TSU DAILY NEWS　生活情報站

04/07~04/13 天氣概況

Matsu Weather Station

連江縣	04/07 星期二	04/08 星期三	04/09 星期四	04/10 星期五	04/11 星期六	04/12 星期日	04/13 星期一
白天	17 - 19°C	15 - 17°C	16 - 23°C	20 - 23°C	19 - 20°C	19 - 23°C	20 - 23°C
晚上	15 - 17°C	16 - 17°C	20 - 21°C	19 - 21°C	19 - 19°C	20 - 21°C	19 - 21°C
體感溫度	11 - 15°C	11 - 16°C	16 - 21°C	17 - 22°C	19 - 21°C	19 - 24°C	18 - 21°C

115 年 4 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	曹玉舲		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					鍾明宗			鍾明宗						鍾明宗			
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(身心障礙門診)		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(身心障礙門診)		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	曹玉舲									
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
急診病房二線	林文智	劉瑞軒		曹玉舲	陳俊諱		王格	陳行鑫		劉雅之	陳君鼎		劉瑞文	陳紹宇		值班醫師	

*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：23995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分前需到診間)。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(需本人親自在場)。
本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。