

學生園地 每週六、日刊出

不要被手機掌控

文：中山國中 宋陳睿

手機雖然為現代生活帶來許多便利，但我們絕不能反被其掌控。現今社會，許多人整天沉溺於螢幕世界，這不僅是在浪費寶貴光陰，更在無形中忽略了身邊的親友。我們應時刻提醒自己：手機應是輔助生活的工具，而不該成為主宰人生的主人。

許多「低頭族」滑手機時過於投入，對家人的呼喚充耳不聞，對朋友的問候也毫無反應。長此以往，身邊的人會因感到被冷落而逐漸疏遠，原本緊密的關係也隨之產生裂痕。諷刺的是，手機本是為了聯繫情感而生，如今卻成了人際交流的屏障。以前大家聚餐時會熱烈談笑，現在卻往往各自滑動螢幕，席間一片冷清。若過度沉迷於虛擬世界的互動，反而會失去真實世界的溫情，這無疑是本末倒置。手機就像一個色彩斑斕的陷阱，讓人不知不覺深陷其中，難以自拔。

要改善這個問題，關鍵在於重新奪回時間的主控權。我們應主動規畫使用手機的時間，將更多的精力和注意力留給身邊重要的人。例如：規定用餐時不看手機，主動與家人分享生活趣事；出門聚會時全心投入對話，讓朋友感受到被重視。此外，培養打球、閱讀或參加課外活動等興趣，也是減少依賴手機的好方法。科技雖然帶來效率，但人與人之間互動的溫度卻是無可取代的。千萬別讓冰冷的螢幕成為人際關係中的障礙。

總之，我們不應讓科技控制生活，唯有適度且自律地使用手機，才能維持與親友間的良好關係。



只要願意放下手機，抬頭看看身邊的風景與親友，每個人都能找回有意義、更具溫度的生活。

納瓦爾寶典

讀書心得

文：馬高一忠 陳品恩

這本書經過作者縝密編排，從財富談至快樂，內容層層遞進、環環相扣，有條有理的打破當代經濟系統的運作方式；筆鋒一轉，又為疲於奔命而失去正能量的人們指點迷津。納瓦爾先生的睿智觀點凝鍊於「文字」中，往往一語中的，帶領我們「下」我的內心狀態，在不斷思考激盪中，開始重新定位自己未來的路。

翻開第一章，作者單刀直入地提出令大多數人好奇的問題：如何不靠運氣致富？對而言，錢是「必要」也是「想要」，除了理想的生活品質，還全部離不開錢。納瓦爾首先點出「要出賣時間換取金錢」，因為支薪工作是「以時間換取金錢」，只能線性成長；相反的，他建議大家「用所有權換錢」，靠創造產品或擁有股權來增加被動收入。我以往一直認為考上好大學、找到高薪工作，就能靠高薪累積財富，而納瓦爾的話打破了我的舊思維，讓我認識更多累積財富的方式，對職業的規劃考量也不再局限於單一薪資收入，納瓦爾淺白的文字，讓我明白原來金錢世界一點都不死板，累積財富可以從現在開始著手。

納瓦爾創業投資成功的原因，莫過於他懂得利用對的方法，賺錢事半功倍。在書中，他提到自己從來不是一夕致富，而是注重「打好基礎」，進一步創造資產與機會，靠「累積」達到今日成就。另外，他也深知如何運用「槓桿」和「複利」，放大每次投資帶來的效益。我驚訝的發現，納瓦爾的理財之道，竟同樣能應用在校園生活上。以數學科為例，當我看到其他同學已超前進度，寫著尚未教過的章節題目，心急的我常常為了趕上他們，亂了本有的學習節奏。現在仔細反思，自己比較適合穩紮穩打，先聽老師講解基本題，確立基礎運算概念才能再進一步題型的深入。我也深刻感受到，國中習慣的學習方式在高中成效有限，此時我能用的一種桿一便是生成式之工具，練習時反覆思考，總能快速的自我掌握關鍵概念和思路。至於「複利」，我則領悟錯誤重算、向同學提問或教同學題目，還能在過程中重復加強運算思維，還有所突破，概念理解也會有所加成。

「打好基礎」、「槓桿」和「複利」等觀念，相信反映於學習上的效果不容小覷。

「世上最好的工作不是金飯碗，不是鐵飯碗，而是樂在學習的人在市場中的創新表現。」剛度過高選上學期，不論是即將來臨的選課，還是準備學習歷程檔案，我總感到緊張。各方的建議、瞬息萬變的社會趨勢、自身興趣和現實收入的抉擇等等，使我害怕自己此時沒有選擇「最好的一組別或科系，未來會找不到好工作，努力白費、後悔莫及。納瓦爾的這句話，徹底改變我對未來的想法！他直言現代快速變化的社會下，許多專業工作可能與起五年後就遭淘汰，我認為這也意味著當人工智慧崛起，學科知識愈加普及，在學校真正重要的，是培養「學習」的能力。未來社會充滿不確定性，但若能具備學習的能力，不論選擇任何職業，都能游刃有餘的面對挑戰。且如書中納瓦爾所言，因為市場趨勢不斷變動，此時你更加看重的「獨特知識」，也就是在你真正有天分、有熱忱的領域，持續精進並創新。細思書中所言，我慢慢了解，或許興趣和現實不是只能二選一，也不存在所謂「最好的科系」，只要找到自己的專長，以積極的心態投資自己，總會走出適合自己的路。這也是一種「身兼數職」的創業者，納瓦爾不一而足，是本書最出乎我意料，也是我收獲和體悟最深刻的部分。納瓦爾說：「要是這輩子就是大好天堂呢，我們卻把大好時光虛擲了。」讀到這句話，我有如醍醐灌頂。從學校到職場，人的大半輩子似乎都在追求著特定目標，成績也好、富貴也罷，當我們汲汲營營，是否錯過太多陪伴身邊的人、探索世界的機會是不是得失心太重，忽略太多生活中的美好細節這

輩子只有一次的，大好人生不該只是被「成就」定義，我們都值得活得更精彩。回顧我現在的生活，常常希望考試分數能夠百尺竿頭，更進一步，為此熬夜複習，賺錢而成為高度焦慮的人，持續數十年後終於賺到錢，卻發現無法把這錢花得自己開心的情形，現在回頭看，我好像因過度執著成績而失去不少陪家人的時間，為了課業犧牲許多課外興趣探索的機會，想想生活似乎有些失調。或許在繁忙的高中生活裡，我應該試著放慢腳步，允許自己適當「留白」，動和閱讀的習慣，而不是被社群媒體綁架。不論外在世界的起起落落，為自己內心騰出屬於「快樂」的空間，試著用正向眼光看待發生在身上的事，快樂的能力比任何財富選擇貴。這本被稱為「寶典」，實在當之無愧，字裡行間透露納瓦爾的人生智慧，閱讀後再三咀嚼，會隨著時間品出其餘韻，產生更深刻的領悟。閱讀《納瓦爾寶典》，彷彿智者引導著我，學到「以己為王」，找出屬於自己的獨特，持續學習投資自己，正視自己的內心；當我把自己準備好，世界會屬於我的位置。感謝作者蒐集並整理網路貼文和訪談片段等資訊，更由衷感謝納瓦爾先生願意無私分享他的觀點，讓百萬讀者獲益匪淺，也帶領我走出面對未來的焦慮與迷惘……

馬祖日報 生活情報站

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

參加門診戒菸獎：

- 至本縣戒菸服務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個月點戒菸成功獎：

- 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個月點戒菸成功獎：

- 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。

04/27~05/03 天氣概況

連江縣	04/27 星期一	04/28 星期二	04/29 星期三	04/30 星期四	05/01 星期五	05/02 星期六	05/03 星期日
白天	17 - 24°C	18 - 23°C	16 - 20°C	14 - 18°C	17 - 20°C	18 - 21°C	18 - 21°C
晚上	18 - 20°C	18 - 20°C	14 - 16°C	17 - 18°C	17 - 19°C	18 - 19°C	18 - 20°C
體感溫度	17 - 25°C	13 - 24°C	8 - 15°C	8 - 13°C	13 - 18°C	15 - 21°C	15 - 20°C

115年5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	曹玉鈺		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					林璟容			林璟容						林璟容				
小兒科		劉雅之					劉雅之						劉雅之					
骨科	陳俊諱	陳志嘉		陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱		潘韋綱			潘韋綱					
復健科						併起音波(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(兼植牙門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師(兼植牙門診)		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		陳君鼎	劉增應		謝春福		
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	曹玉鈺										
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	支援醫師	
急診病房二線	林文智	劉瑞軒	醫師	曹玉鈺	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	支援醫師	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.mtsuh.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：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分前當到診)。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當到診)。本院自111年1月起推廣高齡友善護理環境，若您或您的家人符合85歲以上敬老對象，請於看診時先向問診護理人員報到，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：23995 分機1300