

學生園地 每週六、日刊出

不要被資訊產品掌控

文：中山國中 陳詠庭

千萬不能讓生活被資訊產品所綁架。

我曾親眼目睹一幕驚險的畫面。有一次，我走在台北繁忙的街道上，路上的行人有一大半都低頭專注於手機，那種無視周遭環境的模樣令人不安。其中一名行人正準備過馬路，卻因低頭滑手機而未察覺號誌早已轉為紅燈。他失魂落魄地往前邁步，險些被疾駛而來的車輛撞上，所幸駕駛及時煞車，才沒有釀成大禍。那一刻，我驚出一身冷汗，也深刻體認到：一旦失去對自我的控制力，後果將不堪設想。

那次的驚魂記後，我更深刻體會到被資訊產品主宰的嚴重性。這也時刻提醒著我，使用科技產品必須選擇適當的時間與地點，更要嚴格規劃使用的產品。科技應該的輔助我們，探索世界的工具，而非遮蔽視野的障礙。唯有自律，我們才能在資訊洪流中，穩住腳步，做真正的科技人。

隨著科技日新月異，各類資訊產品如雨後春筍般湧現，帶給我們前所未有的便利。然而，科技始終是一把雙面刃，若使用不當，帶來的後果往往往弊大於利。因此，儘管資訊產品擁有諸多優點，我們仍必須時刻警覺，絕不能過度依賴它們。

近年來，越來越多年輕人深陷於虛擬世界的泥淖。有的淪陷於網路遊戲的刺激，有的迷失在社交軟體的虛榮，有的則虛度光陰於短影音的感官誘惑。這些產品設計，往往利用人性的弱點，讓人難以控制使用欲望，甚至演變成吃飯、上課時也機不離手。這種「成癮」現象代表我們已經逐漸喪失自主權，反被科技掌控。面對資訊時代的誘惑，我們應該保持清醒，對資訊產品所綁架。



AI生成之情境示意圖

在科技飛速發展的現代，人工智能(AI)已在不覺中滲透進我們的日常生活。從人手一機的智慧型手機、平板等產品，到高科技的自動駕駛汽車，它的身影無處不在。我對人工智能的發展持支持態度，因為它確實為人類社會帶來了前所未有的便利。

人工智能的應用範圍極廣，它不僅能與人互動對話、精準回答問題，還能協助創作內容、編寫程式，甚至在交通領域實現自動駕駛。展望未來，它的潛力更令人期待：它或許能化身為居家助手，包辦做菜、清掃等家務，甚至在醫療照護領域提供輔助，成為採購與生活管理的得力助手。

這種「智慧化」的轉變，將人類從繁瑣的日常事務中解放，讓我們能將精力投入更具創造性的事物。然而，人工智能的興起也伴隨著不少挑戰。最直接的衝擊便是職場的轉型，許多重複性高、規則明確的工作(如客服人員)逐漸被AI取代，引發了失業憂慮。但從另一個角度看，AI同時也催生了許多新興職業，如AI工程師、數據分析師等，為具備科技素養的人才提供了更多機會。這代表社會正經歷一場「勞動力轉型」，而非單純的消失。

總括而言，人工智能雖然帶來便利，但也帶來了過度依賴的隱憂。我們必須時刻提醒自己是人類發明的工具，而不應成為主宰我們的靈魂。如果凡事都依賴AI的解決，人類可能會逐漸喪失獨立思考與解決問題的能力。因此，我們應該學會「善用」而非「濫用」AI，將其應用在正確的領域，使其成為輔助文明進步的推手，而非取代人類思考的替代品。唯有在便利與自主間取得平衡，科技的進步才真正具有意義。

我對人工智能的看法

文：中山國中 陳恩

尝尝我的馬祖好滋味

文：中正國小 陳彥辰

來，讓我用馬祖美食招待你

和地瓜相擁過的金黃麵皮

包裹住白芝麻和紅砂糖

變成一顆顆的小金字塔

在熱力四射的太陽烘烤下

華麗變身

一口咬下去

甜甜糖漿在口中擴散

引得笑意從心底溢滿臉龐

來，讓我用馬祖美食招待你

皮膚白哲的麵條在熱水泳池裡

跳了一段水上芭蕾舞

身體越發輕盈柔軟

站在白瓷碗上

戴上黃白相間的獎牌

啊！如此熱鬧

將在你心上化作一朵不凋謝的花。

來，讓我用馬祖美食招待你

首先，

先請雞肉和金針花玩一場變裝遊戲

泡一場香香的熱熱燙燙的紅糟澡

雞肉換上一襲華麗的紅衣

噴上特調的馬祖老酒香水

搭配各式調料首飾

優雅現身

醇厚的酒香瞬間在空氣中蔓延開來

濃郁的紅糟為它添上高貴的風采

一出場，便驚豔了所有人的味蕾

來，讓我用馬祖美食招待你

和地瓜相擁過的金黃麵皮

包裹住白芝麻和紅砂糖

變成一顆顆的小金字塔

在熱力四射的太陽烘烤下

華麗變身

一口咬下去

甜甜糖漿在口中擴散

引得笑意從心底溢滿臉龐

來，讓我用馬祖美食招待你

皮膚白哲的麵條在熱水泳池裡

跳了一段水上芭蕾舞

身體越發輕盈柔軟

站在白瓷碗上

戴上黃白相間的獎牌

啊！如此熱鬧

將在你心上化作一朵不凋謝的花。

來，讓我用馬祖美食招待你

首先，

先請雞肉和金針花玩一場變裝遊戲

泡一場香香的熱熱燙燙的紅糟澡

雞肉換上一襲華麗的紅衣

噴上特調的馬祖老酒香水

搭配各式調料首飾

優雅現身

醇厚的酒香瞬間在空氣中蔓延開來

濃郁的紅糟為它添上高貴的風采

一出場，便驚豔了所有人的味蕾

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

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

衛生福利部國民健康署 連江縣衛生局 關心您

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	曹玉鈞		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)													
泌尿科					(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(兼植牙門診)		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)				(併抽菸病)	(併家醫)		(併家醫科)	(併抽菸病)	(併家醫)									
糖尿病				謝春福						陳紹宇	王格		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	曹玉鈞										
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	曹玉鈞	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.meissh.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分前當到診門)。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當到診門)。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：23995 分機1300