適時轉彎

文：馬祖高中　王子謙

許多人從小就被教導「只要願意努力，成功必可到來」的觀念，像是滴水穿石、鐵杵磨成繡花針的故事，似乎都在强調堅持到底的重要性。然而，人生並非一條筆直的大道，有時候，懂得在死胡同前「轉彎」，反而能看見比以往更廣闊的風景。堅持到底固然是一種學習態度，但盲目的執著往往會將自己困在原地。適時改變方向，反而是一種展現進步的智慧。

最近我參加了一場比賽，其中一個關卡要求在九十分鐘內，製造出能將物品運送到指定地點的裝置。我們這一組起初打算用紙作爲運輸工具，卻因紙張過於柔軟，嘗試許久都無法突破僵局。面對困境，我們心中漸漸浮現猶豫，卻又因爲害怕失敗、不甘心先前投入的時間付諸流水，而捨不得放棄原本的構想。這份對心血的執著使我們深陷泥淖，只能在原地打轉，眼睜睜看著時間流逝。當時的我們誤以爲轉向就是認輸，改變就是否定過去的付出；這種沉重的心理壓力讓我們越想努力，卻陷得越深。看著電子白板上的倒數計時，對比著其他隊伍漸入佳境的情形，再望向作業區散落的無數殘骸，焦慮感如潮水般將我們淹沒。

焦慮瀕臨頂點之時，我們偶然瞥見規則上的一行字：「凡是規則沒說不行的，就是可以的。」這句話宛如醍醐灌頂，瞬間打破了我們原有的思維框架。即便時間只剩下不到三十分鐘，我們仍毅然決然拋下先前的設計，重新構築新的可能。雖然前六十分鐘的努力並未在此次作品上留下具體的痕跡，但那段反覆碰撞的過程，卻成爲比賽中最深刻的印記。我終於明白，限制住自己的往往不是硬性規定，而是那顆不敢轉彎的心。

雖然我們最後未能成功逆轉勝，但這次經驗讓我深刻體會到，「適時轉彎」是人生中不可或缺的修養。我們常因捨不得已經付出的心力而原地踏步，但事實證明，與其在盲目的堅持中凋零，不如在勇敢的轉彎中尋求重生。人們總迷信滴水穿石的力量，然而，若阻擋在前方的是一座巍峨的山脈，與其耗費一生企圖滴穿它，不如作流水輕巧地轉個彎。繞過大山，最終依然能匯聚成廣闊的江海。只要我們懂得在困境中適時轉向，便能體會「行到水窮處，坐看雲起時」的豁達與生機。

我最喜歡的營養午餐

文：中正國小　陳以瀚

AI生成之情境示意圖

說到營養午餐，你最喜歡的菜色是什麼？有人喜歡香味撲鼻的牛肉麵，有人喜歡香噴噴的炸雞腿，也有人特別喜歡餐後的水果。總而言之，每到午餐時間，每個人都會因爲香味撲鼻的菜色而直流口水。

每個禮拜三的營養午餐都特別好，因爲菜色不錯，而且午餐裡還有我最喜歡喝的湯品—酸辣湯。湯裡的香菇滑滑嫩嫩，紅蘿蔔在湯裡像是在三溫暖裡泡澡。每次喝酸辣湯的時候，大家都會吃得碗底朝天，喝著熱騰騰的酸辣湯，真的太幸福了！

酸辣湯據說是起源於中國四川省的食品，也是開胃食品之一。台灣亦常見於麵食或水餃鍋貼店販賣。傳到台灣後，則加入了豬血條。也有人相信酸辣湯具有醒酒的功效。有一種說法是，酸辣湯一千多年前起源於北京，當時因爲潮濕悶熱，人們食欲不振，廚師便使用便宜且易得的食材，像是豬血、鴨血、豆腐、木耳和蛋，煮成酸辣湯來開胃。這道菜漸漸口耳相傳，成爲中國的特色小吃。現在市面上有些商家的酸辣湯可能沒有放豬血或鴨血，這或許是因爲豬血或鴨血的成本較高。

學校的營養午餐每次都讓我很期待，因爲營養午餐健康又好吃。我要謝謝煮菜的叔叔阿姨幫我們準備美味的午餐，讓我精神百倍，也讓我有活力上課。

學生園地　每週六、日刊出

一雙溫暖的手

文：敬恆國中　陳昊恩

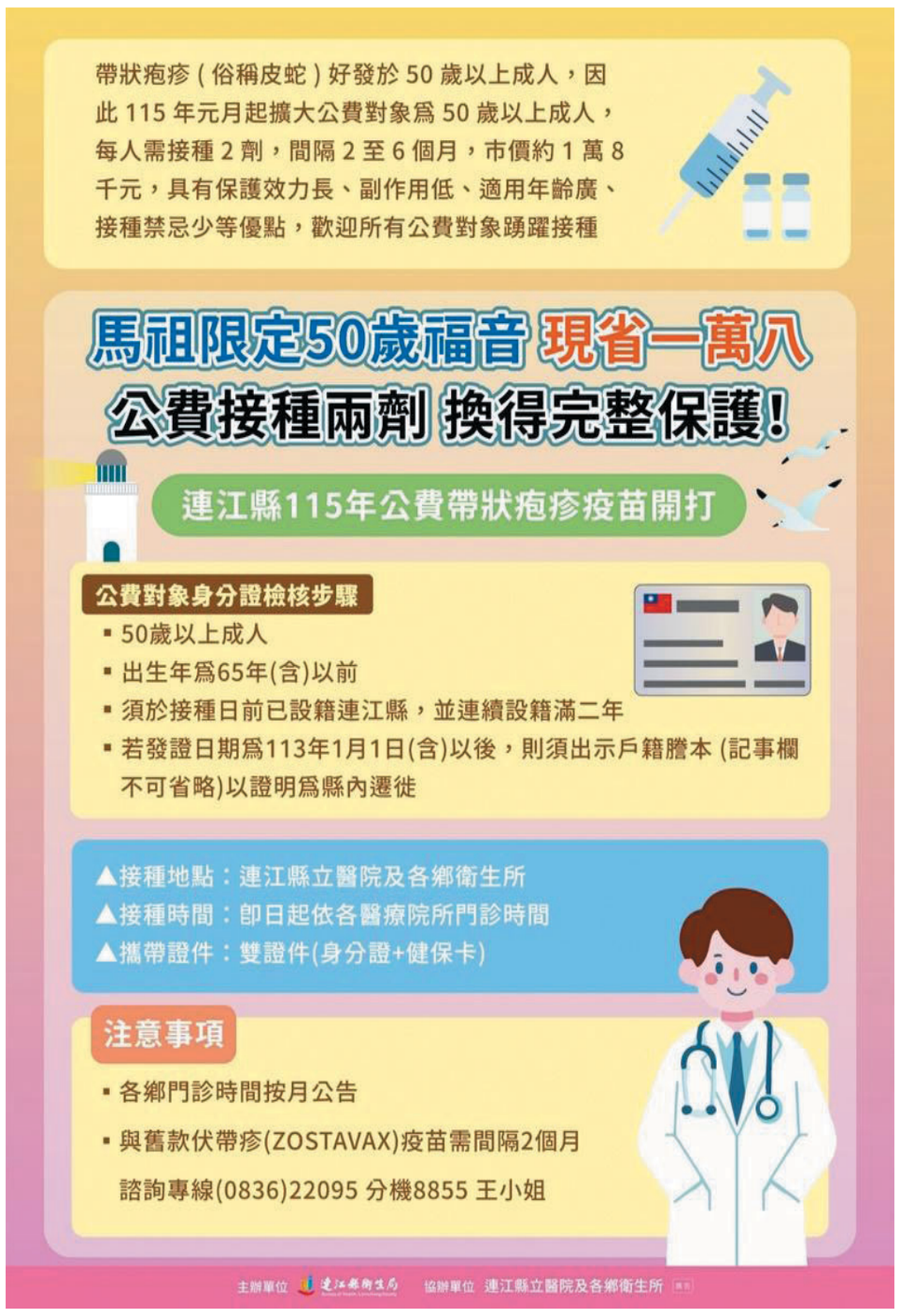
AI生成之情境示意圖

如果有人問我，誰是那個最常向我伸出援手的人，答案毋庸置疑，就是我的媽媽。在我的成長歲月中，她如同一盞溫暖的燈火，用她堅定而溫柔的雙手，一次次將我從低谷中拉起，引領我向前。

媽媽的溫暖，常出現在我最脆弱、最感到挫折的時刻。記得國小時，我曾有一次考試成績很不理想。那一刻，我心頭的難過遠遠不及對回家後的恐懼——明明已經努力複習，成績卻還是如此糟糕，我深信等待我的將會是嚴厲的責罵。然而，當我忐忑不安地推開家門，等來的卻是媽媽遞上的一份零食和一句溫柔的安慰。她沒有苛責，反而溫和地對我說：「媽媽看見你的努力了，這次沒考好沒關係，下次再努力就好了。」那一雙溫暖的手，不僅送來了慰藉，更在無形中卸下了我心頭巨大的壓力，讓我鬆了一口氣。那一刻，我學會了，比起懲罰，理解和鼓勵才是最好的支持。

媽媽也常在我束手無策時，伸出她那雙充滿智慧和力量的手。另一次在國小，老師要求我們全班自行規劃校外教學行程，並製作簡報上臺報告。對當時的我來說，這簡直是一項不可能完成的任務。我不僅對規劃行程一頭霧水，連簡報也完全不會製作。就在我茫然不知所措時，媽媽主動幫我構思地點、整理資料，一步步指導我完成那份精美的報告。多虧了媽媽的伸出援手，我才能順利繳交作業並獲得高分。她那雙手，將抽象的壓力化爲具體的行動，爲我鋪平了學習的道路。

回顧這些歲月，我意識到，人生中許多看起來獨立完成的事情，背後都隱藏著許多雙溫暖的手。正是這些來自親人、師長和朋友的幫助與鼓勵，才讓我能勇敢面對挑戰，不斷成長。我衷心感謝他們，也期許自己能將這份溫暖銘記於心，並將這份愛的力量傳給更多需要幫助的人。



馬祖日報 MA TSU DAILY NEWS　生活情報站

07/02~07/08 天氣概況

Matsu Weather Station

連江縣	07/02 星期四	07/03 星期五	07/04 星期六	07/05 星期日	07/06 星期一	07/07 星期二	07/08 星期三
白天	27 - 32°C	27 - 32°C	27 - 32°C	27 - 32°C	27 - 31°C	27 - 31°C	26 - 30°C
晚上	27 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C	26 - 28°C	25 - 27°C
體感溫度	28 - 36°C	27 - 36°C	26 - 34°C	26 - 33°C	27 - 33°C	27 - 33°C	27 - 32°C

115 年 7 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					蔡岳儒			蔡岳儒					蔡岳儒				
小兒科		排班醫師											邱和聖				
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							
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				陳志嘉		陳紹宇	王格		陳君鼎	劉增應		謝春福				
腸胃內視鏡	陳君鼎			陳紹宇						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	陳志嘉	劉瑞軒		曹玉舲	陳俊諱		林文智	陳行鑫		王格	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。　申訴專線：23995 分機 1300