

我最喜歡的營養午餐

文：中正國小 葉亮

我最喜歡的營養午餐就是白米飯。我們學校的白飯大多是橢圓形的，含在嘴裡軟軟糯糯的，還帶點清香，就像在碗盤裡泡溫泉的一家人，讓我一口接著一口。有時還會搭配著咖哩，讓香味更濃郁。每次當我吃到米飯時，都會感到滿足、快樂，讓我一整天的心情都變得更好。

米飯的由來與人類稻作種植歷史緊密相關，最早可追溯至一萬兩千年前的中國。透過數千年的耕種與改良，稻米逐漸成為主要的糧食。早期白米飯屬於奢侈品，只有少數上流社會才能享用，直到工業化生產降低了加工成本，才使白米飯普及至一般民衆可食用。這就是米飯的由來。

學校裡的營養午餐都是廚師們用心幫我們烹飪的，所以我非常珍惜。因為這些飯菜裡不僅含有營養，而且最重要的是：裡頭有廚師們用心的巧思，讓這道菜更美味、健康，讓我們每一天都吃得心滿意足，有活力迎接下午的學習。

在學校時，每到了吃飯時間，都有營養的餐點，每一道料理都教我食指大動。那你呢？你是喜歡香味四溢的炸雞還是清爽可口的水果？學校的營養午餐不但好吃還健康，真是教人滿足。



給阿嬤的一封信

文：中正國小
陳奕寰

親愛的阿嬤：

您過得好嗎？我現在過得很好。因為有您在佐賀時教我的那些生活智慧，才有今天的我。現在的我有了自己的家庭，也能幸福快樂地生活，所以我想寫這封信，告訴您：您對我來說真的非常重要。

您總是能利用生活中平凡的物品，做出令人意想不到的事情。還記得有一次，我們走在回家的路上，您在腰間綁著一條繩子，後面抱著一塊磁鐵。您笑著說，這樣一邊走路、一邊吸廢鐵，就能順便賺錢。您還告訴我：「不撿起路上的東西，會被老天爺罵喔！每天慢慢累積，也能存下不少錢呢！」這些話讓我長大後養成了不浪費的習慣，也让我明白「積少成多」的道理。原來只要願意努力累積，再小的進步也能慢慢變成成功。

長大後，我考上了大學，也找到了一份穩定的工作。以前的我總覺得，在街上撿廢品很丟臉；但現在我終於明白，那其實是一種認真生活的態度。因為當時大家都很窮，資源有限，您只是努力用自己的方式讓生活變得更好。如果不是您這樣教導我，我也不會懂得珍惜現在擁有的一切。

謝謝您一直以來對我的照顧，也謝謝您教會我那麼多人生道理。您曾說：「我們雖然窮，但要窮得開朗。」這句話，我一直牢牢記在心裡。您總能把困難變得不那麼可怕，也讓我學會用樂觀的態度面對人生。

希望有一天，我還能回到佐賀看望您，再陪您一起走在熟悉的小路上。也希望您每天都能睡得好、吃得飽，永遠健康快樂。

孫子昭廣敬上
2026年5月6日

今天我要去台東參加角力比賽，所以一大早就起床準備出發。早上七點五十分，教練開車來接我到機場，我們先搭飛機到台北松山，再轉機前往台東。

在飛機上，飛機一上一下，我的心情也跟著起伏。雖然有些緊張，卻也充滿期待，就像在坐海盜船一樣刺激。

抵達台東後，我們搭上遊覽車。我迫不及待地想趕快到角力場練習，但長時間的移動讓人有些疲累。不過，一想到即將到來的比賽，我又重新打起精神。

晚上七點，我們回到飯店，飯店人員已經幫我們把行李送到房間裡了。接著，我們到飯店二樓吃晚餐。那裡有酸甜開胃的義大利麵、熱騰騰的湯品和各式配菜，最後再喝上一杯清涼的愛玉，讓人吃得心滿意足。

如果能在明天的比賽中發揮實力，把平時努力練習的成果展現出來，那一定會讓我非常開心。

吃完晚餐後，我們回到房間洗漱，準備休息。要是今晚能好好睡覺，我就能用最好的狀態迎接明天的比賽。

我會帶著勇氣上場，努力做到最好。



文：介壽國小 林品旭

為夢想啓程的角力之旅



生活

情

報

站

找專業

更好戒

健康好禮
通通有!

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、北竿衛生所、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。



衛生福利部國民健康署



連江縣衛生局 關心您

本報費來自菸品健康福利捐

廣告



07/15~07/21 天氣概況



連江縣	07/15 星期三	07/16 星期四	07/17 星期五	07/18 星期六	07/19 星期日	07/20 星期一	07/21 星期二
白天	 29 - 31℃	 27 - 31℃	 27 - 31℃	 27 - 31℃	 27 - 31℃	 28 - 31℃	 27 - 31℃
晚上	 27 - 29℃	 27 - 29℃	 27 - 29℃	 27 - 29℃	 28 - 29℃	 27 - 29℃	 27 - 29℃
體感溫度	25 - 31℃	25 - 31℃	25 - 31℃	25 - 32℃	26 - 31℃	27 - 32℃	26 - 31℃

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	曹玉舫		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)		(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	曹玉舫									
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		曹玉舫	陳俊諱		林文智	陳行鑫		王格	陳君鼎		劉瑞文	陳紹宇		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 分前電到診間)。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電到診間)。

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