敗部之後的起點：

帶著世界給我的功課，明年我會贏回來

文：馬祖高中　周楷晸

我第一場比賽的對手是烏茲別克選手。一接觸，我就感受到他強大的力量。比賽前一分鐘，我順利搶到被動（passive）拿到1分。但對手在地板防守時黏得超級緊，我的手完全找不到空隙切入，隨後就被裁判吹了起來，很可惜沒能把握住這次機會。

到了下半回合，雙方差3分，我告訴自己絕對還有機會。然而，我的重心過於靠後、腳步沒有站穩，對手突然迎面一推，我不小心跌倒在地。在地面戰中，我沒能及時防守好，被對手一記「滾橋」連續得分，比賽就此畫下句點。

比賽結束的那一刻，排山倒海的疲憊感湧了上來。我很想贏，但輸了就是輸了，場上沒有藉口。當時我把最後的希望寄託在對手身上，只要他第二場獲勝，我就能進入敗部復活賽，繼續爭取榮譽。

但當我看到他落敗的那一瞬間，我感受到很巨大的沮喪，實在還想繼續比，所以走回休息區的路上，我一句話也說不出來，很遺憾。

然而，運動員的字典裡沒有永遠的低潮。經過一整天的沉澱與心情調整，我重新找回了鬥志。

這次站上國際舞台，讓我清晰地看見自己與世界頂尖選手的差距。但這不是終點，而是最寶貴的養分。我吸收了全新的技術、學習到更多實戰動作，這些都是待在舒適圈裡學不到的寶貴經驗。

我想對所有一路上支持我、栽培我的教練、家人、以及社會各界關心我的朋友們說聲謝謝。正因爲有你們做我的後盾，我才能毫無顧忌地在場上拼搏。請相信我，明年的我一定會更加強大。我會帶著這些收穫重返賽場，把屬於我的榮耀與夢想親手拿回來，絕不辜負大家對我的期望！

專注精進

學生園地　每週六、日刊出

U17角力國手前往越南比賽的感想

文：馬祖高中　劉玉婷

感謝縣府長期的培育，透過國內比賽我獲得代表中華民國參加亞洲U17角力錦標賽擔任國手的資格，讓我得以增廣見聞，提升更多實戰經驗與自信心。

這次比賽第一場對到印度，一開始我被他抓到腳，我退太慢了所以被抓到2分，而被撞倒之後我還被滾了一個滾橋，重新回到站姿後，對手又作了一隻「塔哭魯」，這一次我有及時應對防守，但是沒有把握機會繞到背後，而是停在那邊等裁判判定；在上半場快結束時，我也做了一個「塔哭魯」，但因爲頭朝下，所以我被丟了一隻「穿心摔」。到了下半場我們對抗了一下，他又抓到我的腳，他把我撞倒之後又接著壓制。我覺得這場比賽我的腳沒有即時移動，而且又很執著在跟別人對抗，導致腳一直被對手抓，讓對手有機會還可以完整退開，繼續攻擊。

這次比賽我的心得是之後回去要加強腳的移動，做動作的速度，跟防守的反應力，同時從國際對手中，學到很多動作，希望之後比賽也可以運用這樣就不虛此行了。

小小孩子，大大光芒

文：中正國小　林煜庭

曾有人說：「年紀小也能照亮世界。」這句話的意思是說，即便年紀、力量微小，也能爲世界帶來光明。這句話我深表認同，因此我們不需要因爲年紀小，就覺得自己無法爲世界帶來改變。

威廉出生在非洲落後國家馬拉威，早期那裡十分貧窮，村莊經常發生缺水問題，造成糧食不足，學校也因此關閉。看到村民們過得辛苦，他想要改變現況。雖然威廉因爲家境困難而被迫輟學，但他沒有放棄學習，反而到圖書館借閱書籍，自學風車的製作方法。他撿起修車廠的廢棄零件，經過一次又一次的嘗試，最終成功做出了一個小風車。雖然實驗初期仍有不足，但他後來拆下爸爸的腳踏車零件，改造成大型風車，並成功抽取地下水灌溉農田，讓村民有充足的食物。這讓我學到：不管年紀多小，只要勇敢踏出那一步，就能完成偉大的事情。

此外，亞歷克斯在四歲時生病住院，看到許多孩子也被病痛折磨，她希望幫助他們脫離痛苦，這成了她行善的動力。她在家門口擺攤賣檸檬水，並將所得捐給兒童癌症研究中心。雖然只是小小的攤位，卻充滿愛心，這個行動感動了許多人前來支持，捐款金額也不斷增加。她小小的舉動，拯救了無數人的生命。這證明了火光再小，也能將世界照亮。

這兩個人讓我們了解，不管年齡大小，只要你勇敢踏出一步，就可以將困難化解，爲世界帶來正面的影響力。

馬祖日報 MA TSU DAILY NEWS　生活情報站

07/15~07/21 天氣概況

Matsu Weather Station

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°C	27 - 31°C	27 - 31°C	27 - 31°C	27 - 31°C	28 - 31°C	27 - 31°C
晚上	27 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C	28 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C
體感溫度	25 - 31°C	25 - 31°C	25 - 31°C	25 - 32°C	26 - 31°C	27 - 32°C	26 - 31°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