

给佐贺阿嬷的一封信

文：中正國小
周昱安

親愛的阿嬤：

您在佐賀過得好嗎？離開您已經一段時間了。今天，我在上班的路上，看見一位和您年紀差不多的奶奶，正開朗地遛著狗，讓我不禁想起小時候和您一起度過的那段歲月，所以想寫這封信，和您說說心裡話。

還記得有一次，我肚子餓時對您說：「我肚子好餓喔！」您卻笑著說：「你是神經過敏啦！」我無聊地說：「那我要出去玩！」您又回答：「出去玩更容易肚子餓。還不如去睡覺。」我好不容易撐到隔天早上，以為終於能吃早餐了，結果您竟然說：「早餐你昨天不是吃過了嗎？趕快去上學，學校有午餐可以吃。」現在回想起來，我不但沒有生氣，反而忍不住笑了出來。原來您是用幽默的方式，教我學會節省與知足，雖然家裡十分窮困，您卻總能「窮得開朗」，也影響了我看待生活要積極樂觀。

現在的我，已經和從前完全不一樣了。我可以好好照顧自己，也能靠自己的能力賺錢養活自己，不再需要您時時刻刻擔心我、照顧我。但我依然忘不了，小時候和您一起生活的那段美好時光。現在的我也成熟許多，不再像以前那樣調皮搗蛋，而是學會了樂觀面對生活中的困難。

謝謝您從小一路陪伴我長大。雖然家裡不富裕，但您總能把平凡的日子過得多采多姿。以前的我總愛抱怨，現在才明白，原來您教會我的，不只是如何生活。更是如何用開朗的心情面對人生。因為有您的陪伴與教導，我才能成為現在更懂事、更勇敢的自己。

孫子昭廣敬上
2026年5月6日

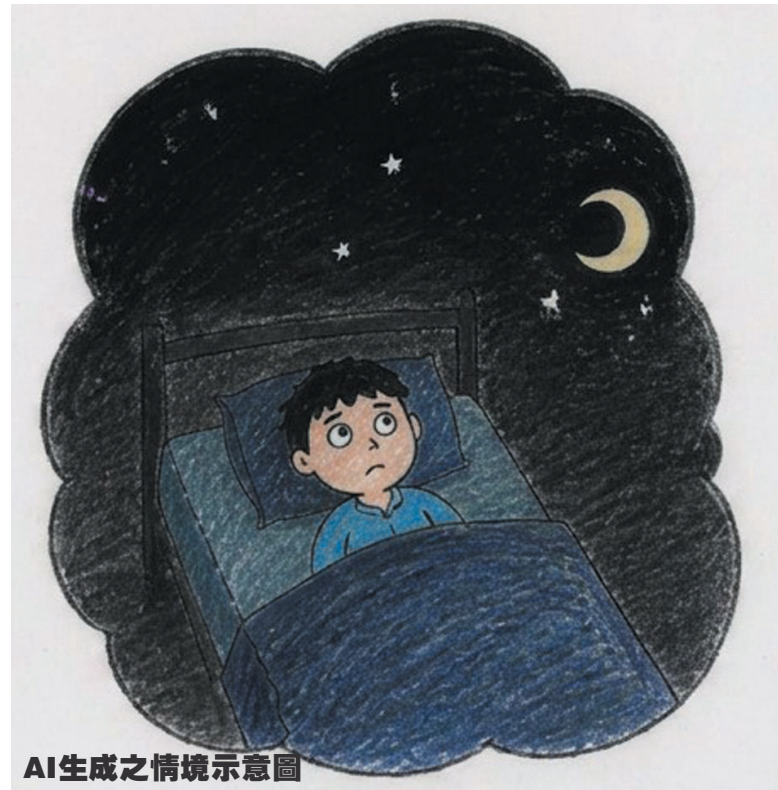
嘗嘗我的馬祖好滋味

文：中正國小
曹乃云

讓我用馬祖美食招待你
濃稠的米漿呼朋引伴
在圓勺上玩遊戲
先把米粉放進白外套
再和青菜、肉絲、蛋一起疊羅漢
你看
麵皮的肚子□得圓圓胖胖的
快將魔法的油鍋燒熱
我要跳下去變身了
金黃酥嫩
讓人口齒留香

成了最般配的戀人
讓我用馬祖美食招待你
噓——靜靜看
雞肉塊擦上白色乳液
穿上黃衣服和紅外套
做完馬殺雞
在冷氣房裡睡一覺
隔天去熱油池裡游泳
上岸後撒上胡椒鹽
插上竹籤
一口接一口
簡單卻不失風味

讓我用馬祖美食招待你
剛醒的麵團
捏呀捏成甜甜團造型
數上白芝麻面膜
送入桑拿房
把身體烤成金黃色
焦焦的芝麻



AI生成之情境示意圖

文：介壽國小 林楷宸

馬祖日報

MA TSU DAILY NEWS

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

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

本經費來自菸品健康福利捐



07/20~07/26 天氣概況



Matsu Weather Station

連江縣	07/20 星期一	07/21 星期二	07/22 星期三	07/23 星期四	07/24 星期五	07/25 星期六	07/26 星期日
白天	 28 - 31℃	 26 - 31℃	 26 - 31℃	 26 - 31℃	 26 - 31℃	 26 - 31℃	 26 - 31℃
晚上	 26 - 28℃	 26 - 28℃	 26 - 28℃	 26 - 28℃	 26 - 28℃	 26 - 28℃	 26 - 28℃
體感溫度	25 - 29℃	25 - 30℃	26 - 31℃	26 - 31℃	28 - 34℃	29 - 35℃	27 - 34℃

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	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	值班
急診病房二線	陳志嘉	劉瑞軒	醫師	曹玉舫	陳俊諱	醫師	林文智	陳行鑫	醫師	王格	陳君鼎	醫師	劉瑞文	陳紹宇	醫師	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.matsu.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 分前到診時間)**。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到診時間)**。
本院自 111 年 1 月起推廣高齡友善照環境，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