

給佐賀阿嬤的一封信

文：中正國小 陳廷睿

親愛的阿嬤：

我寫這封信給您，是想知道您過得好不好。我常常想起在佐賀時，和您一起度過的那些美好時光。雖然日子總是過得很節儉，但那些回憶卻像一顆種子，深深種在我的心裡。如今我長大了，才明白當年您做的每一件事、說的每一句話，都蘊含著許多人生哲理，所以我想藉著這封信，向您表達我的感謝。

還記得第一次，您教我生火做飯。年幼的我，慢慢學會了照顧自己。您也常常教我省吃儉用，告訴我：「能省的就盡量省，小錢也能聚沙成塔。」您不只教我節儉，更教我用樂觀的態度面對貧窮。除此之外，您對我無微不至的照顧，也讓我感受到滿滿的愛與溫暖。正因為有您的陪伴，我才能安心長大，並學會成為一個有責任感的人。

我還記得，有一次我打棒球受傷了，您非常著急地跑來幫我包紮傷口。那時候我才真正感受到，原來您是那麼在乎我、關心我。現在回想起來，我才知道，您的愛一直默默守護著我。

如今，我已經長大了，也更懂得珍惜和家人相處的時光。我覺得，只要有阿嬤在，就是一件很幸福的事。能夠陪伴您、照顧您，讓我們的感情更加深厚，也讓生活變得更加溫暖快樂。

祝您身體健康、平平安安、長命百歲！

孫子昭廣敬上
2026年5月6日

學生園地 每週六、日刊出

二十一年後的我應該已經三十二歲了，那時候的我留著短頭髮，外表看起來很普通，不是那種走在人群中會特別引人注意的人。我體型適中，不胖也不瘦，平常會稍微運動，所以身體還算健康。我喜歡穿簡單舒服的衣服，不太會特別打扮，但看起來整齊乾淨。我希望自己雖然平凡，卻能成爲一個讓人感到親切溫暖的人。

二十年後的我想成爲一位圖書館管理員。每天上班時，我會整理書架，把讀者借還的書放回原本的位置，也會協助大家找到需要的書。我喜歡圖書館安靜的氛圍，也喜歡書本的氣味，總讓人感到安心與放鬆。假日時，我不喜歡太忙碌的行程，可能會睡到自然醒，慢慢吃早餐，再到附近散步或去咖啡店坐一坐，享受悠閒的生活。

我常常想像二十年後的自己，應該會過得很自在。那時的我可能住在一間小小的房子裡，

我期待未來的自己，但也有一點害怕長大。不過，我仍希望自己能成為一個有責任感的大人，遇到困難時不輕易放棄，而是願意慢慢面對與解決。我希望能靠自己的努力照顧好生活，也能讓家人安心，還能去看看不同的風景。即使沒有變成很厲害的人也沒關係，只要能過著自己喜歡的生活就足夠。

現在的我還是一名學生，對未來還有許多未知與不安，但也充滿期待。我希望二十年後的自己能做真正喜歡的工作，自由安排生活步調，身邊有幾位懂我的朋友。也許長大不是變得那麼耀眼，而是在面對生活的起伏時，依然能溫柔而堅定地走下去。

文：介壽國小 林好真

一十年後的我

嘗嘗我的馬祖好滋味

文：中正國小 李芃葳

啊！真是甜蜜又滿足
來！嘗嘗我的馬祖特色美食
黑色的小木耳
在跟熱氣蒸騰的鍋沿玩捉迷藏
魚、蝦、貝熱情加入
鍋裡就像是一座海底城市
突然
白白的麵糊加入了
帶動新遊戲的風潮
這時，面糊失去了依靠
掉進了鍋裡
瘋狂鬼抓人開始了
一張大嘴，迫不及待地肅了過來
帶著他們，鑽進了黑洞之中。

來！嘗嘗我的馬祖特色美食
一位位
遊客從金黃的水滑梯中慢慢得滑出
一滴滴
香甜的汁水
伴隨著遊客溢出
最後
所有的遊客都滑進了
怪獸的嘴裡
啊！真是甜蜜又滿足

來！嘗嘗我的馬祖特色美食
一顆顆
小芝麻窩在麵皮的懷裡睡得正香
突然
一雙沾著麵粉的手
輕輕把他們排好
送進一間暖暖的小屋曬日光浴
熱氣慢慢升起
麵皮被烘得鼓鼓的、香香的
芝麻也被曬得亮晶晶
彷彿正對著人群微笑



圖：本社資料庫



馬祖日報
MA TSU DAILY NEWS

生活情報站

找專業 更好戒 健康好禮 通通有!

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 本經費來自菸草健康福利捐



07/30~08/05 天氣概況



連江縣	07/30 星期四	07/31 星期五	08/01 星期六	08/02 星期日	08/03 星期一	08/04 星期二	08/05 星期三
白天	 29 - 31°C	 27 - 31°C	 27 - 31°C	 27 - 31°C	 27 - 31°C	 27 - 31°C	 27 - 31°C
晚上	 26 - 29°C	 27 - 29°C	 27 - 29°C	 27 - 29°C	 27 - 29°C	 27 - 29°C	 27 - 29°C
體感溫度	30 - 34°C	26 - 35°C	28 - 35°C	29 - 34°C	30 - 35°C	31 - 35°C	30 - 34°C

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					王欣怡			王欣怡						王欣怡			
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			支援醫師
戒煙門診	(併家醫)			(併戒煙尿病)	(併家醫)			(併家醫科)		(併戒煙尿病)	(併家醫)						
糖尿尿病				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。

鄉診掛號：連江縣立醫院首頁（網址為：<http://www.matsuh.gov.tw/>）。**門診當日**日晝診次掛號時間內不接受預約掛號(包括電話掛號)，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