

學生園地 每週六、日刊出

中國古代許多文人，生命中都有大起大落，唐朝李白因捲入政治紛爭，被流放夜郎，幸好在途中接到特赦才得以返鄉；北宋的蘇東坡則是因臺諫案被貶黃州，在多年的沉澱中，漸漸看開，對自身遭遇有了新的體悟。所以生而為人，怎可能永遠一帆風順？大人物尚且如此，平凡人當然更是起伏不斷。

以我而言，遇到挫折時，通常選擇的方式是忽略。在我以往的經驗中，如果不斷抵抗挫折的頑強攻擊，常會感到筋疲力盡。因此，我認為與其一直檢討失誤，不如繼續努力，等待下次機會。

國小時為了參加全縣朗讀比賽，每天除花額外的時間和老師練習。比賽當天我踏著輕快的腳步走進賽場，自信十足的走上講臺，比賽後回到休息室，老師也說我表現很好，我暗自欣喜，認為

當我遇到挫折時

必定榜上有名。但頒獎典禮時司儀公布了所有名次，卻沒有我的名字。此時的心情就像自由落體，從峰頂跌到谷底。我沮喪到不想和任何人說話，做任何事都提不起勁。

回到學校後，老師說已經發生了的事，再怎麼後悔都沒有用，先好好休息，再努力練習，期待下次的表現會更好。爲了下次能有好成績，我除了課後練習，假日也和老師約時間訓練，甚至寒暑假都在家增進技巧，經過一年不懈的努力，隔年的朗讀比賽，我終於獲得了夢寐以求的冠軍。

我覺得用忽略的方式面對挫折當下的的心情，是個不錯的方法。不必執著於做錯的地方，應該要做的是重整旗鼓，才能爲下一次的機會準備。蹲下是爲了跳得更高，不是嗎？



文：中山國中 王熙評

親愛的阿嬤：

您好嗎？離開您身邊已經一段時間了。在忙碌的演藝工作之餘，我還是常常想起小時候和您一起生活的日子。雖然那時的生計既節儉又簡單，但那些共度的點點滴滴，卻像一顆顆珍珠，深深珍藏在我的心裡。長大後出了社會，我才真正明白，當年您潛移默化教會我的事，其實都蘊藏著重要的人生道理。

阿嬤，您真的是一位有智慧又樂觀的人。生活雖然窮苦，但您從來不曾抱怨，總能把缺衣少食的日子過得有滋有味。我最難忘的，就是您在河面架起木板，攔住漂流下來的蔬果，還笑著說：「超級市場送貨到家，而且不用錢！」每次想到您笑呵呵地把那些蔬果帶回家，我都忍不住跟著笑了。您總能在困苦的生活中找到快樂，也讓我學會珍惜眼前的一切。

現在的我，已經不是那個動不動就噘嘴抱怨的小女孩了。我會把您教給我的「樂觀」當成一種超能力。每當我在學習上遇到挫折，或累到想掉眼淚時，我都會閉上眼睛，想起您在河邊撈蔬果的模樣。記得那時候，您總是挽起袖子，倒落地下水，把漂流的蔬果一個個撿起來，臉上還掛著燦爛的笑容，對我說：「這可是老天爺送給我們的禮物呢！」

阿嬤，您面對困難時那份堅忍不拔的精神，就像一道溫暖的光，在我難過的時候，帶給我無窮的勇氣。您讓我明白，人生中的困難，就像那些漂流而下的蔬果，雖然外表可能撞得青一塊、紫一塊，但只要用心整理、細心料理，依然能變成一道美味佳餚。現在的我，也不再羨慕別人漂亮的裙子或昂貴的髮飾，而是更懂得珍惜肉心的平靜與快樂。我發現，只要心中有愛，就算生活簡單，也能過得很幸福。這份知足常樂的心情，就是您送給我最珍貴的禮物。

阿嬤，謝謝您在我最需要的時候陪伴著我。您的智慧，讓我在人生成長的道路上，能更勇敢地面對問題；您的豁達，也讓我學會用幽默化解困難。真的好懷念那些有您陪伴的小日子。現在的我一切安好，也希望您身體健康、平安快樂。

文：中正國小 曹乃云

孫女昭廣敬上
2026年5月6日

我的爸爸

文與圖：介壽國小 林品旭

太陽剛剛升起，一個熟悉的身影便靜悄悄地走出家門。他先到樓下早餐店買一份蛋餅和一杯豆漿，再騎著機車前往工地工作。日復一日，不論晴天還是雨天，爸爸總是默默地爲了家人努力打拚，而這也成了他每天最平凡卻最偉大的日常。

因爲爸爸每天都早出晚歸，平日我和他幾乎沒有時間一起玩送給他。但我真正期待的，不是那些玩具，而是能和爸爸一起玩、一起聊天。我常常幻想著爸爸陪伴我的快樂時光，雖然這樣的機會不多，心裡難免有些失落，但我知道，爸爸努力工作，都是希望我們能過得更幸福。

只要遇到放假，爸爸就會放下工作的疲憊，帶著全家一起出去玩，享受難得的親子時光。有時候，他還會帶我和姊姊去健行，不但可以親近大自然，也能鍛鍊身體，真是一舉兩得。爸爸對我和姊姊也有一些規定，例如看手機或平板時一定要坐著，不能躺著或趴著，否則就會被沒收手機。雖然這個規定不容易做到，我常常看著著就不知不覺躺了下來，但也因爲爸爸的堅持，我養成了較好的用眼習慣，視力也比以前進步許多。

我的爸爸雖然工作忙碌，陪伴我們的時間並不多，但只要一有空，就會把時間留給家人。在我心中，他不只是我的爸爸，更是我最敬佩的人，也是我的精神支柱。爸爸希望爸爸每天都平安健康，未來也能一直陪伴著我們，一起創造更多美好的回憶。



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

廣告



08/13~08/19 天氣概況

Matsuyama Weather Station



連江縣	08/13 星期四	08/14 星期五	08/15 星期六	08/16 星期日	08/17 星期一	08/18 星期二	08/19 星期三
白天	 30 - 33°C	 28 - 32°C	 28 - 32°C	 28 - 32°C	 28 - 32°C	 28 - 32°C	 28 - 32°C
晚上	 28 - 30°C	 28 - 30°C	 28 - 30°C	 28 - 30°C	 28 - 30°C	 28 - 30°C	 28 - 29°C
體感溫度	28 - 33°C	27 - 33°C	27 - 32°C	28 - 35°C	29 - 36°C	27 - 33°C	28 - 31°C

115 年 8 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					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		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		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.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