暑假日記集 下

文與圖：介壽國小　吳絨婧

115年8月03日
今天，爺爺帶我去家裡附近的公園玩，我問了一個不認識的小朋友：「我可以跟你一起玩嗎？」他說：「可以。」我們就一起玩了鬼抓人，還玩了賣東西遊戲，後來爺爺說要回家吃飯了。

115年8月04日
今天，我上了英文課，我寫了A－Z，寫完之後就要念英文單字，唸完之後就要畫一遍，我覺得好有趣，我還玩了遊戲，遊戲就是A塗到Z的星星遊戲。

115年8月05日
今天我上了魔術方塊，我解了十遍，我的魔術方塊老師問誰要比賽，我說：「我要！」有另外一個小朋友說他也要，後來下課時間到了，下次再比賽。

115年8月06日
今天，我和同學相約吃了一餐豐盛的午餐，有熱騰騰的白飯和我最喜歡的青菜、豆腐、甜不辣，餐廳還送了一碗蛤蜊湯，可是我不喜歡吃蛤蜊，但是我還是把湯喝完了。

115年8月07日
今天，我和我的安親班同學一起去雄獅文具想像力製造所，下了車，有一位蓉蓉老師帶著大家一起做畫集，介紹雄獅的歷史，結束之後我買了三支筆。

115年8月10日
今天，爺爺帶我去看皮膚科，等了好久終於輪到我，醫生說我的手長了濕疹，就幫我擦藥，我的手就慢慢不痛了。

115年8月11日
今天中午我在安親班吃午餐，有時候沒吃飽，我想吃第二碗時已經沒有白飯了，老師說沒吃飽一定說，她會讓我吃飽。

115年8月13日
今天是我在安親班的最後一天，我好開心！因為我要去大陸旅行。去大陸可以泡溫泉，還可以去吃好吃的滷味，所以我很期待去大陸玩。

115年8月17日
今天，我去了沙漠，我和家人到了沙漠的時候就下雨了！我[們只好先去遊客中心等待雨停，我去了沙漠旅拍的時候又下雨了，我覺得好神奇，因為沙漠通常不會下雨。

115年8月18日
今天，我和爸爸、媽媽去了騰格里沙漠，騰格里沙漠是大陸第四大沙漠。那邊超級熱，熱得像火一樣熱，我感覺我好像被烤焦了。我還去了營火晚會，就是圍著營火跳舞，我覺得好酷喔！我還玩了仙女棒，仙女棒好閃亮，就像燈一樣亮，除了營火晚會以外，我還在沙漠跟媽媽一起騎駱駝，我覺得駱駝硬梆梆的，好不舒服！我還跟朋友玩滑沙，我覺得真好玩！

我最喜歡的營養午餐

文：中正國小　黃睫芯

每天上學，大家最期待的就是學校的營養午餐時間。每個人喜歡的菜色不盡相同：有人偏愛口感多樣的味噌湯，還有人喜歡外皮酥脆、肉質鮮嫩多汁的炸雞腿。學校的營養午餐不僅色、香、味俱全，而且每一樣食材都是廚師們精心挑選的，讓我忍不住大快朵頤。

在我的美食清單中，咖哩飯絕對佔據著不可取代的一席之地。濃褐色的咖哩醬汁像熔岩般緩緩流向潔白的米飯，醬汁中點綴著紅蘿蔔的橘紅與馬鈴薯的土黃；裡面的肉塊不僅軟嫩入味，還散發著濃郁的香氣，讓我垂涎三尺。

咖哩飯的由來可追溯到印度的「香料燉菜」——「咖哩」一詞並非印度當地的固有名稱，而是英國人在統治印度時，統稱各式加入香料的辛辣燉菜。各家做法不同，通常會搭配米飯或烤餅食用。英國人在印度殖民時，將這類香料燉菜帶回英國，並為了方便烹調，將多種香料混合製成咖哩粉販售。咖哩粉隨著英國人的傳播走向世界，並衍生出各地的變化，最終演變成日本的咖哩飯。咖哩約在19世紀經由英國傳入日本（明治時代），為了更符合日本人口味，日本人把較濃稠的咖哩醬淋在米飯上，成為今天常見的日式咖哩飯；此外，為了讓小孩子也能接受，日式咖哩通常不太辣。可以說，咖哩飯跨越了多國的文化與飲食交流。

它不只是我最喜歡的營養午餐，更是一道充滿文化與交流的魔法料理！而且是廚師們用細心烹煮出來的，所以我們應該好好珍惜食物，實行「光盤行動」，才不會辜負廚師們的用心良苦。

AI生成之情境示意圖

小小力量 將世界照亮

文：中正國小　曹乃云

世界知名女權鬥士馬拉拉曾說：「當全世界都沈默時，一個人的聲音也會變得很有力量。」我們不應小看自己的小小行動，因為每一份善良的心意都是一朵小花，足以讓那股改變社會陰暗面的良善力量，在每個角落綻放。

馬拉拉最初遇到的主要問題，是家鄉巴基斯坦的史瓦特河谷遭到恐怖組織「塔利班」接管，導致她原本熱愛的校園生活與教育機會受到嚴重威脅。面對威脅，她沒有放棄，反而在網頁上撰寫部落格，揭露塔利班禁止女孩們上學的惡行。儘管面臨生命危險，她仍努力站上國際舞台，向全世界推廣女童受教權與性別平等的重要性。她用勇氣和智慧，守護自己與其他女童受教育的權利，也讓更多人開始重視這個長期被忽略的問題。

馬拉拉的故事讓我們知道，就算只是一隻小蝦米，也是能對抗大白鯊，為世界帶來改變。雖然我們現在年紀還小，能力有限，但只要願意為正確的事情發聲、關心身邊的人、努力學習，我們也能用自己的方式，讓世界變得更溫暖。正如馬拉拉所展現的精神：微光雖小，只要堅持閃耀，終能照亮黑暗。

學生園地　每週六、日刊出

馬祖日報 MA TSU DAILY NEWS　生活情報站

08/24~08/30 天氣概況

Matsu Weather Station

連江縣	08/24 星期一	08/25 星期二	08/26 星期三	08/27 星期四	08/28 星期五	08/29 星期六	08/30 星期日
白天	27 - 31°C	27 - 30°C	27 - 31°C	27 - 33°C	28 - 32°C	27 - 31°C	27 - 32°C
晚上	27 - 28°C	27 - 28°C	27 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C	27 - 29°C
體感溫度	24 - 29°C	24 - 31°C	30 - 36°C	30 - 36°C	25 - 35°C	25 - 33°C	27 - 33°C

115 年 8 月連江縣立醫院門診時間表

科別	星期一 上午	星期一 下午	星期一 急診	星期二 上午	星期二 下午	星期二 夜診	星期三 上午	星期三 下午	星期三 急診	星期四 上午	星期四 下午	星期四 夜診	星期五 上午	星期五 下午	星期五 急診	星期六 上午	星期六 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					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			
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