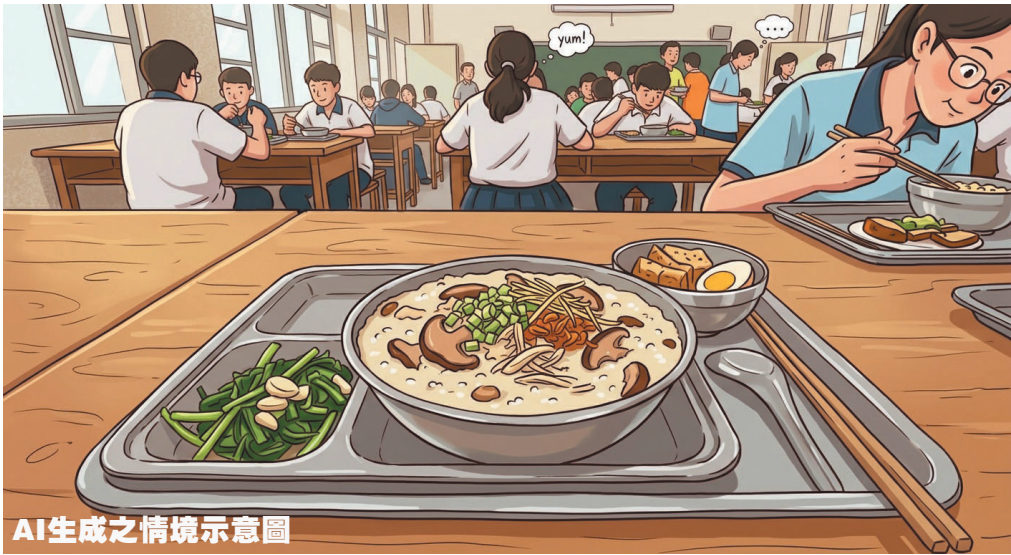


學生園地
每週六、日刊出

文：中正國小 陳廷睿

我最喜歡的營養午餐



AI生成之情境示意圖

我最愛的香菇雞肉粥，是由米飯、香菇、雞肉和高湯的湯汁製成，味道中帶著香菇的鮮美汁液，是粥品中的佳作。我每吃一口，雞肉中的鹹香與香菇的鮮味便會充斥口中，「嗯！這就是這個味道！」再細細品嚐一口，那軟嫩的米粒，便感覺自己彷彿化作天空中的翔翔的鳥兒，通體舒暢，這口感、這純正的味道，根本讓人無法招架它的美味。

香菇雞肉粥的由來，可以追溯到古代中國南方。早期人們為了讓米飯更容易入口、消化，常以大量的水慢火熬煮成粥。後來，農家在粥裡加入切碎的香菇與雞肉，不但增加香氣與營養，也使味道更加鮮美。香菇代表山珍，雞肉象徵富貴與溫補，因此這道料理常在冬季或節慶時出現。隨著時代演變，香菇雞肉粥從家庭料理走入學校與餐廳，成為老少皆宜、營養又暖心的美食。

時間總是短暫的，午餐時間只有短短的十分鐘，但這卻是一天中最開心的時刻。每個人都對午餐料理印象深刻，心中充滿感謝——感謝廚房人員讓我們能吃得飽、喝得足，擁有快樂而充實的一天。

在學校，大家都喜歡午餐時間，而每個人心目中的美味料理都不盡相同。你最喜歡哪道菜呢？是嫩滑的香菇雞肉粥？還是香氣十足的皮蛋瘦肉粥？各色粥品都順滑可口、香味撲鼻，又營養豐富。只要午餐時間一到，大家就會像賽車一樣，快速衝向餐廳用餐。

我喜歡探險，也喜歡解謎，但我不能毫無顧忌的往外跑，也無法為所欲為的探險，因此現實生活無法滿足我的好奇心。但虛擬世界卻讓我意外發現一個既能探險又能解謎的遊戲，在遊戲中我操控主角在地圖上四處探險，偶爾也會進行各種解謎挑戰。探索的過程，我總是懷抱著愉悅的心情，輕鬆看待過程中的各種怪物，沿途更不時傳來鳥兒的歌聲，一路前行，心情大好。

某天，我走進遊戲裡的一座神廟，裡面藏有謎題。神廟的深處被重重包圍起來，只有一道鎖的門，牆壁使用無法攀爬的特殊材料製作，上面留有許多浮雕。在我面前的，是一顆巨大的球以及一個目標物。一應該是要用巨球擊中目標。我想，接著用神廟裡可得的材料來做一根球棒，我試了各種打法，從左邊，從右邊，向上打，向下打，但組合好的棒子一打到球竟馬上斷裂開來。正當我想放棄並決定離開遊戲時，不禁納悶：為什麼網路上的直播主都可以輕鬆過關？我不能解開謎題只想著轉身就走，如同棄械投降，我還能以熱愛探險的青少年自稱嗎？

冷靜之後，我思考起它的解題原理，應該是用大球快速飛向目標時的衝擊力觸發機關。然而，我嘗試了許多方法，卻始終無法讓大球移動，心中的焦躁感漸漸升起。無數次的測試都失敗了，此時，腦海中突然閃過一個念頭——我的能力。

裡有炸彈！或許可以用炸彈的衝擊波來代替大球的撞擊力，將目標物擊中？這個想法讓我既興奮又忐忑，因為一旦失敗，我可能會失去去進一步探索的機會。

「這是遊戲，可以復活。」這樣的念頭讓我稍微放鬆了些，我深吸一口氣，穩住心神，然後小心翼翼地將炸彈從包裡取出，瞄準目標物。手一鬆，炸彈在空中劃出一道弧線，爆炸聲響起，伴隨著強烈的震動和塵土飛揚，我屏住呼吸，心跳加速地看著眼前的場景。

一燈等等的登登聲！熟悉的過關音效響起時，方才的緊張瞬間化為喜悅。那扇緊閉的門在轟然聲中緩緩打開，露出了前往神廟深處的通道。那一刻，我感到一股無法言喻的成就感，彷彿剛剛的努力與創意得到了最大的回報。這不僅僅是一場遊戲，更像是一場對自己智慧和耐心的考驗，我的內心充滿了自豪。

隨著那扇神廟大門緩緩開啓，我的心中湧起一股難以言喻的成就感。這不僅僅是一場遊戲勝利，更像是一場與自己的對話與挑戰。在這個過程中，我學會如何在面對困難時冷靜下來，勇於嘗試和創造力去克服困難的關鍵，而不再是一味地執著於眼前的失敗。這次的經歷讓我明白，無論在遊戲中還是現實生活中，活著，困難並不可怕，只要敢於挑戰，總能找到突破的辦法。

那一刻，讓我成長

小小力量將世界照亮

文：中正國小 陳品鈞

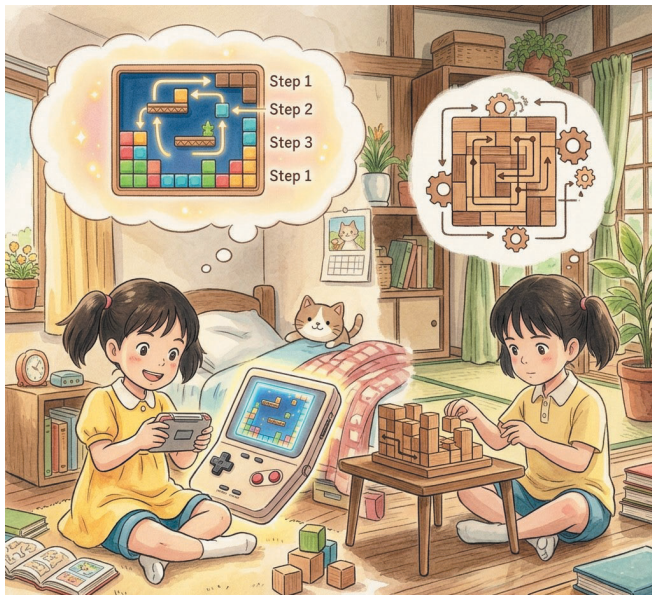
「星星雖小，卻能照亮夜空。」這句話讓我深深認同。很多人認為，只有改變能力非凡的人才能為世界帶來一點點光亮，但其實並非如此。即使只是整片漆黑中的微弱星光，匯聚成璀璨奪目的星亞歷克斯斯出生於1986年，不到一歲時便被診斷出罹患神經母細胞瘤，長期住院治療。她看見許多同學，病痛的折磨，內心十分不捨。於是在病中萌生了一個想法：她想幫助其他癌症病患，將賺取的微薄收入捐贈給醫院，幫助了許多癌症病患。她的行動甚至促成了每年六月的一「檸檬水日」，全美各地都有許多一人一檸檬水應。雖然亞歷克斯斯有許多人生遺憾，但八年，但她用小小的火光，照亮了無數人的世界。

威廉·坎寬巴在僅僅十四歲時，因為早災來襲，家中無法種植玉米，生活陷入困境，甚至被迫退學。然而，他並沒有因此放棄希望，而是在乾旱與飢荒中，憑著從書中學到的知識，自製風車發電，利用風力抽取地下水，成功解決缺水問題，也改變了許多人的生活。他的事蹟引起各界關注，在眾人的幫助下，威廉得以重返學校，接受教育。威廉的故事鼓舞人心，他不僅分享自己與家人在絕境中大堅持的經歷，更立志在非洲建造大型風車，力發電廠，將善化為為公公英，飄向世界每一個黑暗角落。

雖然我們每個人都只是散發出微弱的光，但只要我们努力發光發亮，即使是星星的另一端，也能照亮黑暗，帶來希望。

回想起來，即使當時我身處虛假世界，那一刻的喜悦和滿足感卻極為真實、遊戲場景，歷歷在目的精彩。這次經驗，讓我更加熱愛解謎，除了自己的精彩，內心存在的強大契機也讓人意識到新過程。人生中的新挑戰，無論面對遊戲這份成長的體悟，還是人生中的新挑戰，我都帶著這份冒險。

長關過程目的刻的喜悅和滿足感卻極為真實、遊戲場景，歷歷在目的精彩。這次經驗，讓我更加熱愛解謎，除了自己的精彩，內心存在的強大契機也讓人意識到新過程。人生中的新挑戰，無論面對遊戲這份成長的體悟，還是人生中的新挑戰，我都帶著這份冒險。



AI生成之情境示意圖

文：中山國中 王熙評



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

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



09/01~09/07 天氣概況

連江縣	09/01 星期二	09/02 星期三	09/03 星期四	09/04 星期五	09/05 星期六	09/06 星期日	09/07 星期一
白天	27 - 30°C	26 - 30°C	27 - 30°C	26 - 29°C	27 - 30°C	26 - 30°C	26 - 30°C
晚上	26 - 27°C	27 - 28°C	26 - 28°C	27 - 28°C	26 - 28°C	26 - 28°C	27 - 28°C
體感溫度	23 - 28°C	23 - 29°C	24 - 29°C	24 - 28°C	24 - 29°C	26 - 31°C	28 - 32°C

115年9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	曹玉鈴		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																	
小兒科		排班醫師												邱和聖			
骨科	陳俊諱			陳俊諱	陳維慶		陳俊諱	陳維慶		陳維慶						陳維慶	
復健科		陳志嘉			陳志嘉						陳志嘉 (限約診)						
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 (兼心導門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (兼心導門診)		牙科醫師	牙科醫師 (兼心導門診)		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	曹玉鈴		陳志嘉 (限約診)							
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	醫師	曹玉鈴	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需到診時間)。

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，請於看診時先向門診護理人員報到，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