

青年百億圓夢計劃參加心得

文：馬祖高中 李和融

學生園地
每週六、日刊出



AI生成之情境示意圖

除了課堂學習之外，日常生活也是這次交流的重要部分。每天放學後，則由導遊帶領我們前往附近的商店或社區進行參訪與體驗，從許多生活及飲食的小細節中感受到英國與台灣文化的差異。這些生活經驗讓我發現，文化交流並不一定只存在於正式活動中，日常生活中相處的觀察與交流同樣能帶來深刻的學習。

期間，我們也參訪了劍橋

交換所培養出的勇氣與學習態度延續下去。在英文學習方面，我會持續加強自己聽說讀寫的能力，讓自己未來能有更多機會與不同國家的人交流。同時，我也希望保持對世界的好奇心，勇於接觸不同文化，並將這次海外學習經驗轉化為未來成長的力量。

透過這次的經歷，我不僅累積了珍貴的國際交流經驗，也重新認識了自我的可能性。這段從陌生到適應的旅程，將成為我高中階段中非常重要且難忘的回憶。

和一般參訪行程最大的不同是，能實際參與當地高中課程，融入最貼近學習的第一線體驗。剛開始進入英國校園時，由於語言與文化差異，對於課堂內容以及與同學間的互動都有些緊張且怯怯。然而，隨著適應時間的拉長，我逐漸習慣使用英文溝通，也開始嘗試主動提出提問與交流。與台灣較重視課程進度與考試成果的學習方式相比，英國課堂更鼓勵學生主動表達自己的想法，透過

此外，這段經歷也提升了我的獨立能力與自信心。從適應新的生活規律，到學習如何與不同文化背景的人相處，我逐漸了解到自己比想像中更能面對挑戰。這次的經驗不只是學習英文，更是一段認識自己、探索可能，拓展視野的過程。

一、參與動機與期待

在參加計畫之前，我對於這次學習抱著滿滿期待，也帶著些許不安。過去雖然有長期學習英文的經驗，但實際在英語環境中與外國人交流的機會並不多，因此希望透過這次活動，讓自己離開熟悉的生活環境，挑戰不同的學習與溝通方式。除了提升英文互動能力之外，也期待能了解英文高中生的學習文化，觀察不同國家的教育特色，並培養自己面對陌生環境的適應能力。

二、交流期間的學習與生活體驗

讓我對英國更深入的歷史氛圍與文化背景有更深人的認識。其中在參觀劍橋與牛津大學時，我感受到英國對學術傳統與自主學習的重視，也讓我開始思考未來自己希望追求的學習方向。

三、個人成長與收穫

這次活動給我帶來最大的改變，是讓我突破了原本對於陌生環境懼怕的心理。剛開始面對全英文的生活環境，我非常擔心自己無法順利表達，也害怕因為英文能力不足而造成溝通困難甚而我相處矛盾。但在實際經歷後，我發現完全願意嘗試，即表達不完美只要流利，

大學、牛津大學、溫莎城堡、大英博物館等地點。這些參訪不只是單純欣賞景色或建築，也

除了課程學習外，和學伴之間的互動交流也是這次活動讓我獲益良多的部分。我們透過食物和紀念品介紹及交換的方式認識彼此文化，進行最簡單但深入的交流，過程有趣又溫馨，歡聲笑語不斷。看到學伴們這麼喜愛我帶去的台灣零食，心裡不由得生出些許後悔，早知道應該多準備一些，讓大家可以吃得更盡興一些。

而讓我最印象深刻的，應該就是最後一堂課——體育課。一開始上課前其實非常害怕，因為我不太確定自己的球技會不會拖累大家，也擔心和不熟悉的同學一起打球會很尷尬。沒想到真正開

不久，朋友們勾著肩膀圍成一圈，跟著音樂一起搖擺，那種大家一起同樂、彼此沒有距離的感覺，真的讓我很動容，也成為這次旅程中我最難忘的回憶之一。這次來到新加坡女子中學，讓我認識了不一樣的校園氛圍，也讓我結交到新的朋友，更讓我發現文化交流其實可以很簡單，一包零食、一場球賽、一段對話，都能成為認識彼此的開始。我很珍惜這次和學伴相處的機會，也希望未來還有機會去更多的國家，親自看看這個世界，認識更多和我們不一樣卻同樣精彩的生活。

隔天八月六日一早，我們就動身前往新加坡女子中學，開始正式的交流活動。因為要配合學校正常作息時間，所以這一天我們幾乎都是跟著自己的學伴一起入班上下課，真實體驗新加坡學生平常的校園生活，而不是走馬看花的單純參觀學園而已。上課的過程中，發現他們的學制和台灣有著蠻大的不同，像是放暑假、寒假的時間就和我們不一樣，而且平常也比較少有像台灣一樣的固定連假。聽完之後真心自己是幸福的，也讓我更加珍惜台灣特有的假期。

樂。

八月七日則是這次交流中最特別的一天，因為這天是新加坡女子中學慶祝國慶日的活動。我們早上6點就到學校，和全開場有一起參與慶祝活動。大會開場有旗隊和體操隊的表演，接著全體一起揮舞著新加坡國旗共同合唱他們的國歌。全場旗幟整齊劃一的舞動著，場面壯觀而感動，也讓我體會到新加坡學生對國家的認同。接著，大家學生到大禮堂，舞台上的大螢幕播放著動感音樂，所有人跟著節奏一起唱歌、跳舞，整個氣氛熱鬧又開

八月五日，我們從馬來西亞前往新加坡。因為這是我第二次參加遊學團，也是我第二次來到新加坡，所以這次除了期待之外，也多了一種熟悉又陌生的感覺。

到了目的地後，我們直接入住華僑中學宿舍。這次住在學校宿舍對我來說是一個很特別的體驗，因為這裡有來自各個不同國家的遊學或交流的學生，所以來



始上課後，班上的同學一直邀請我加入他們，甚至在我傳球失誤的時候，還是會幫我拍手、替我加油。原本緊張的情緒也慢慢放鬆下來，最後真的融入了大家，一起打球、一起互相加油。那一刻我突然覺得，雖然我們來自不同的國家，語言和生活習慣也不盡相同，但只要願意主動交流，其實大家都非常熱情友善。也因此，我在離開的當下真的有點

文：馬祖高中 曹語恩



骨

一

超越語言與國界的
豐育果



AI生成之情境示意圖



生活情報站

國旅補助整理

單位 / 地區	優惠 / 活動名稱	活動期間	優惠或活動內容	主要條件 / 備註
交通部 觀光署	國旅補助 	依中央 正式啟動 時間	- 平日住宿優惠 1000+1500 - 生日住宿金 1200 - TPASS 1500	實際申請方式、適用日期 及額度依中央正式公告
連江縣 文化處	文化盛加碼 	—	提供相關文藝展演門票優惠	詳細適用場次及優惠方式， 依後續公告
連江縣 / 藍色公路	藍色公路優惠 	—	台馬航線來回 5 折	適用對象、班次及 申請方式後續公告
南竿地區				
南竿—馬祖 藍眼淚生態館	門票優惠 	國旅啟動日起至 115/11/8	① 入場優惠票每人 250 元 ② 原享優待票者另贈精美禮品	南竿鄉四維村 24 號
北竿地區				
北竿鄉公所 	住 1 晚 限定好禮	115/9/1 起 至贈完為止	北竿送你景點系列杯蓋盲盒， 芹壁石屋、塘苔社、梅花鹿 3 款 隨機贈送 	設籍連江縣居民除外； 限週日至週四日入住； 國定假日不適用 限量 1,200 個
北竿鄉公所	住 2 晚 限定好禮	— (同上區間)	國家地理雜誌 × 北竿鄉公所 紀念漁帽，黑色、卡其色 2 款 	設籍連江縣居民除外； 限週日至週四日入住； 國定假日不適用 限量 500 頂
東引地區				
東引鄉公所	第一波—初秋 限定拍照框打卡	115/9/1— 115/10/31 贈完為止	至東引鄉公所 2 樓領取拍照框卡， 持卡至景點拍攝，上傳社群、標註 指定帳號 / 文字並完成 Google 表單 	活動期間至東引旅遊之旅客 完成任務後可兌換限量 景點積木禮盒
東引鄉公所	第二波— KEEP YOUR DONGYIN	115/11/1— 116/2/28 或贈完為止	拍攝東引旅程值得紀錄畫面，上傳 Facebook / Instagram / Threads， 填寫原因並標註指定活動帳號 / 文字	憑身分證、登船票及 住宿證明等資料兌換 限量贈品
莒光地區				
莒光鄉公所	發掘故事— 遊客遊莒光	9/15—10/31 贈完為止	任選 5 個召集點拍照，分享至個人 Facebook 並完成指定按讚、標註等任務 	核對完成後可兌換限量 「紀念酒」一瓶 (未滿 18 歲 則贈送紀念酒一件)
莒光鄉公所	尋找記憶— 老兵返莒光	9/15—10/31 贈完為止	任選 5 個召集點拍照、社群分享， 完成粉專按讚等任務 	須提出身分證、7 日內船票及 服務證明 (須非莒光鄉原民 役役人員) 等，符合資格可兌換 限量伴手禮 / 紀念夾
莒光鄉公所	短影音紀錄 莒光魅力	2026 活動期間	1. 拍攝 30—90 秒莒光旅遊短影音， 上傳 Facebook 或 Instagram 並 標註線上表單 2. 總配額 20,000 元；創意獎 10,000 元； 人氣獎 10,000 元；進取獎 3,000 元 	前 50 名完成者有參加權； 每人限投稿一次，影片 須為原創內容
莒光—文旅局	莒光新夥伴 完成集章任務	9/8—9/30 贈完為止	① 完成獎、西莒共 6 處指定景點集章， 並拍攝「馬橋小趣圖」，送 IP 杯蓋 1 份。 ② 入住合法旅宿並即與 IP 合影上傳， 住 1 晚送盲盒 1 款；住 2 晚送盲盒全系列。 	數量有限， 送完為止
莒光—文旅局	限定導覽 深度走讀生態與音樂	依活動公告場次	① 西莒音樂會：享享馬島獨特音樂餐宴 (09/11 限定)。 ② 西莒田代村導覽：深度走讀西莒百年建築與地方故事。 ③ 東莒瀨洞帶健：探索海洋生態，觀察瀨洞等生物。 	名額有限， 依活動公告為準

※數量有限，詳情請至各鄉公所活動網站查詢

※數量有限，詳情請至各鄉公所活動網站查詢

09/17~09/23天氣概況

連江縣	09/17 星期四	09/18 星期五	09/19 星期六	09/20 星期日	09/21 星期一	09/22 星期二	09/23 星期三
白天	 25 - 27°C	 25 - 28°C	 25 - 28°C	 25 - 28°C	 25 - 28°C	 25 - 28°C	 24 - 28°C
晚上	 25 - 26°C	 25 - 26°C	 25 - 26°C	 25 - 26°C	 25 - 26°C	 24 - 26°C	 25 - 26°C
體感溫度	23 - 26°C	24 - 28°C	25 - 30°C	26 - 30°C	24 - 29°C	23 - 28°C	23 - 28°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	王格		排班醫師	
婦產科					張路得			張路得						張路得			
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			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 (含心導線門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師 (含心導線門診)		牙科醫師	牙科醫師 (含心導線門診)		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		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.matsui.gov.tw/>）。**門診當日當診次掛號時間內不接受預約掛號(包括電話掛號)，僅接受現場掛號。**
各超音波與內胃腸鏡等檢查請親至門診預約。
牙科門診預約專線：23995 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，**(掛號病患應遲於11時40分前來到診間)**。週一至週五下午14時至17時30分。**(掛號病患應遲於五時十分前來到診間)**。
本院自111年起推廣高齡友善照護服務，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：便捷民心，優質醫療，關懷社區，促進健康。 申訴專線：23995 分機1300