

友善校園，從你我做起

文：塘岐國小 鄧以樂

每一位同學都希望走進校園時，心裡是輕鬆、開心又放心的。我們就像學校的兩個心，一個是同學，一個是老師。因此，讓校園變得友善、安全，是每一個人的責任。很多同學以為，老師或校長的一言一行，只要我們願意從身邊的小事做起，學校就能變得更好。

首先，我們要學會尊重別人。尊重不是一句口號，而是要在生活中的實際行動。例如：在公共場所，不要大聲喧嘩；在課堂上，不要隨便插嘴；在走廊上，不要追逐嬉戲。這些看似微不足道的小事，其實都是對別人的尊重。

其次，我們要學會包容。每個人都是一個獨立的個體，有不同的性格、興趣和習慣。我們應該學會包容別人的不同，不要因為別人的不同而產生歧視或排斥。只有當我們都能包容別人時，校園才能變得真正和諧。

最後，我們要學會合作。合作是達成目標的關鍵。在學習和生活中，我們經常需要與同學、老師合作。只有通過合作，我們才能發揮出最大的潛力，共同創造美好的校園。



友善校園，從你我做起。這不僅是一句口號，更是一種行動。我們應該從身邊的小事做起，學會尊重、包容和合作，共同營造一個和諧、美好的校園環境。

學生園地 每週六、日刊出

有話好好說

文：介壽國中 林好真

「你怎麼又沒把東西整理好？」「手機不要一直玩了！」這些話常常出現在我和媽媽的對話中。每次聽到媽媽這樣提醒我，我總覺得很煩，心裡忍不住想：「我知道啦！我總覺得煩，心裡忍不住想：「我知道啦！」

有一次，我和媽媽又因為一件小事吵了起來。當時我正在氣頭上，覺得媽媽一直唸我，心裡十分不耐煩，一時沒有控制好情緒，說話的語氣也變得很不好。後來，我一個人在房間裡，讓我自己慢慢冷靜下來。想到媽媽平常辛苦地照顧我，卻還要因為我的態度而難過，我的心裡突然很不是滋味。

我開始反思，如果我能把不好的想法好好說出來，而不是一生氣就說粗話，是不是就不會發生爭吵了？我也試著設身處地站在媽媽的角度想一想，才發現她一直唸我，其實是在關心我，希望我能把自己的事情做好，也擔心我一直玩手机，影響生活。

雖然我偶爾還是會和媽媽有不同的意見，但我希望自己能學會用更好的方式溝通。家人之間有時候不是沒有愛，而是因為太熟悉了，反而容易把最直接的話說出口。只要願意换位思考，多一點耐心，少一點衝動，也許一句溫和的話，就能化解一場爭吵。不只是學會說話，更是學會尊重與體諒。即使意見不同，也不代表一定要爭個輸贏。只要願意把話說清楚，把心打開，原本緊張的氣氛也能慢慢緩和，而家人之間的距離，也會因此更近一步。



小小力量，將世界照亮

文：中正國小 歐子齊

有人說：「孩子不是未來的希望，孩子就是現在的希望。」這句話的意思是說，孩子雖然力量微小，但我們千萬不能忽視小孩子的力量與能力。

亞歷克斯在四歲時被診斷出罹患癌症，但她沒有哀傷地躲起來哭泣，反而決定幫助她一樣。她設立了「檸檬水攤位」，希望集款一萬美元來延續她的生命。她每天行，甚至讓每年六月的一「檸檬水日」，變成了全球性的傳統。從她身上，我們看見了小孩的愛心力量，足以影響全世界。

亞歷克斯的理念，就是將人的酸澀（檸檬）轉化為希望（檸檬水）。基金會創立以來，共吸引了超過一萬五千個攤位。截至2019年1月止，籌募的資金全部捐贈給美國近五十所研究機構，支持一百多項醫療研究計畫。這些資金用來造福與她有類似情況的病人，讓大家能有更多的治療機會與期待。

所以，年齡不是問題，只要有心去做，即使是像我們這樣的小小孩，也能做出讓人感到驕傲的大支持的事。小小力量也能擁有改變世界的力量，進而將世界照亮與改變。



115 年度 左流右新 護肺顧心

10.1 開打 ▶ 第一階段對象

公費接種對象類別	公費流感疫苗	公費新冠疫苗
醫事及衛生防疫相關人員	○	○
65歲以上長者	○	○
55-64歲以上原住民	○	○
安養、長期照顧（服務）等機構受照顧者及所屬工作人員	○	○
滿6個月以上至國小入學前幼兒	○	○
孕婦	○	○
滿6個月以上具有潛在疾病/高風險對象 (包括高風險慢性病人、BMI≥30者、罕見疾病患者及重大傷病患者)	○	○
6個月內嬰兒之雙親或實際扶養者	○	○
幼兒園及托育機構工作人員、居家托育人員（保母）	○	○
國小、國中、高中、高職、五專一至三年級學生	○	○
禽畜及動物防疫相關人員	○	○

11.2 開打 ▶ 第二階段對象

公費接種對象類別	公費流感疫苗	公費新冠疫苗
50至64歲無高風險慢性病成人	○	○

接種地點：學生接種流感疫苗以校園接種為主，請學生攜帶健保卡到校接種。符合公費流感或新冠疫苗資格者，可至全國各鄉鎮市衛生所、合約院所接種，不受戶籍限制。衛生局(所)亦提供社區接種站及到宅服務，提供服務之時間與地點請洽當地衛生局(所)。

09/30~10/06 天氣概況

連江縣	09/30 星期三	10/01 星期四	10/02 星期五	10/03 星期六	10/04 星期日	10/05 星期一	10/06 星期二
白天	27-31°C	26-30°C	25-28°C	25-29°C	26-29°C	24-27°C	23-26°C
晚上	26-28°C	25-27°C	25-26°C	26-27°C	24-26°C	23-25°C	23-24°C
體感溫度	28-34°C	22-34°C	22-25°C	22-29°C	20-32°C	18-23°C	18-21°C

115 年 10 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	曹玉齡		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					謝中凱			謝中凱					謝中凱				
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)							
身心科	鄭謙	鄭謙		鄭謙													
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		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	曹玉齡		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	曹玉齡	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）。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）。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