

我去玩 S U P

文：介壽國小 林楷杰

星期天早上，媽媽帶我去珠螺玩SUP，我們先聽教練講解，我非常認真地聽。要下水之前，我先穿救生衣，然後再將板子放到海上，再坐到板上，一開始我非常有害怕，但是，媽媽坐在我後面，媽媽一直鼓勵我，我就不害怕了。我試著拿著槳往前行，本來覺得很難，媽媽教我一些技巧之後，我就覺得非常簡單，我先坐著划，習慣了之後，我就試著站起來划，我居然成功了！教練說我很厲害，我非常開心，後來我又泡在海裡玩水，海水非常冰冷，我感覺非常舒服，要結束的時候，我一点都不想要上岸，因為實在太好玩了，今天真是太快樂了，下次我還要再來玩SUP。



AI生成之情境示意圖

伴我度過許多快樂而難忘的時光。美術課下課時，我常在這裡停下腳步，感受大自然帶來的溫暖。這些溫暖不只圍繞在身邊，也慢慢存進我的心裡。即使遇到困難，只要想到這裡，心中就會再次變得暖暖的，給我繼續努力的力量。

滿生命與驚喜，讓人精神為之一振。從這裡向外望，還能看到整個塘岐村和遠方的沙灘，視野遼闊，令人心曠神怡。

在這個充滿特別與魔法的校園裡，這片假草皮給了我重新振作的力量。無論遇到什麼困難或挑戰，它總能提醒我放慢腳步、整理心情，再次勇敢前進。對我而言，這片讓人身心放鬆的假草皮，就是校園中最甜美、最溫柔的童話角落。

學生園地 每週六、日刊出

校園最美的角落

文：塘岐國小 楊敏熙

心中的那一束光

文：介壽國小 林品旭



AI生成之情境示意圖

我第一次到介壽國小上課時，跟同學們完全不認識，總是獨來獨往，幾乎沒有人主動找我聊天、一起玩，讓我常常感到很孤單。直到一位老師的出現，才讓我原本枯燥乏味的生活有了色彩。

他在我的心中是一個無可取代的重要角色。每當我心低落時，他總會安慰我、鼓勵我，也會耐心地聽我說話，給我一些建議，讓我的重心重新感到溫暖。每天下課，我都會去找他聊天。對我來說，他就像是我心中的一束光，在我孤單的時候照亮我，也讓我慢慢變得更有自信、更開朗。

雖然我和他認識的時間不算長，但他在我的心中卻永遠不會被忘記。他不只是我的老師，也是我在那段時間裡很重要的精神支柱。如果沒有他的陪伴和鼓勵，也許就沒有現在這個充滿熱情、比較開朗的我。

現在，他已經離開馬祖，到台灣去了。雖然我心裡有很多的不捨，但我還是誠心地希望他到了新的地方，一切都能順順利利，繼續過著快樂的生活。

最後，我想對他說：「謝謝你曾經出現在我的生命中，也謝謝你成為照亮我的那一束光。祝福你每天都平安、快樂、幸福！」



AI生成之情境示意圖



生活情報站



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	○	○ 未滿6歲且未接種新冠疫苗者
孕婦	○	○
滿6個月以上具有潛在疾病者/高風險對象 （包括高風險慢性病人、BMI ≥ 30者、平反疾病患者及重大傷病患者）	○	○ 包括慢性病、失能、精神疾病及失智症患者
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

50至64歲無高風險慢性病成人	☐	☐
-----------------	-----------------------	-----------------------

★接種至疫苗用罄為止

接種地點

- 1 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。
- 2 符合公費流感或新冠疫苗資格者，可至全國各鄉鎮市區衛生所、合約院所接種，不受戶籍限制。
- 3 衛生所(府)亦提供社區接種點及到家服務，提供服務之時間與地點請洽當地衛生所(府)。



10/05~10/11天氣概況



連江縣	10/05 星期一	10/06 星期二	10/07 星期三	10/08 星期四	10/09 星期五	10/10 星期六	10/11 星期日
白天	 24 - 26°C	 23 - 26°C	 23 - 27°C	 24 - 27°C	 24 - 28°C	 24 - 28°C	 25 - 29°C
晚上	 23 - 24°C	 23 - 24°C	 24 - 25°C	 24 - 25°C	 24 - 26°C	 25 - 26°C	 25 - 26°C
體感溫度	17 - 21°C	17 - 22°C	17 - 23°C	19 - 24°C	21 - 25°C	21 - 26°C	22 - 28°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					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			
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		曹玉舫	陳俊諱		林文智	陳行鑫		王格	陳君鼎		劉瑞文	陳紹宇		值班醫師	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.matsui.gov.tw/>）。**門診當日**請於診察時間前不接受預約掛號(包括電話預約)，僅接受現場掛號。

各項超音波與腸胃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理念，若您或您的家人符合85歲以上敬老對象，請於看診時向診間護理人員報到，以便安排優先看診，專人親自到場。

本院宗旨：便捷長者、優質醫療、關懷社區、促進健康。

申訴專線：23995 分機 1300

申訴專線：23995 分機 1300



www.cdc.gov.tw



1922防疫達人

疫情通報及諮詢專線：1922



衛生福利部疾病管制署 廣告
TAIWAN CDC

本院宗旨：便捷貼