友善校園，從你我做起

文：塘岐國小　陳韜

每天早上，一走進校園，可以看到導護老師笑著對我打招呼，同學開心的在校園裡玩耍，讓我感到很快樂。而學校是否友善，會影響同學們的情緒，就我而言，有一個良好的學習環境是非常必要的，因爲這樣可以讓學生在愉快、輕鬆的氛圍下學習知識。所以我認爲打造一個「友善校園」，要從你我做起。

首先，我覺得創造一個友善校園，需要「尊重他人的行爲」，大家都有自己獨特的能力和興趣，不應該因爲跟自己不同，就開始歧視、欺負他人。以前有一次，我們在玩遊戲時，有一個同學跑得很慢，但是大家不但沒有嘲笑他，反而故意跑得很慢，讓他抓到。其實只要大家能夠站在對方的角度著想，理解對方的情緒，同學們就會相處得很和諧。

接下來，打造友善校園，也要「願意溝通」，在遇到爭執時，要冷靜下來，傾聽對方的想法，並告訴對方你的感覺。記得有一次，有一位同學做了一件他不應該做的事，大家紛紛規勸他，然後，他竟然回應說：「老師又沒有說不能做。」但是老師也沒說可以做呀！最後搞得大家又不開心。當時如果雙方都願意傾聽對方的想法，就不會起衝突了。

最後，創造友善校園，還要「做好事」。上課時，老師跟我們說過一句話：「勿以善小而不爲，勿以惡小而爲之。」，意思是不要因爲這件善良的事很小，而不做，也不要因爲這件不好的事很小，就去做。我們在校園裡看到地上有口罩，就可以把它撿起來，舉手之勞，也能讓校園更乾淨，這些小小的舉動，一定可以讓校園變得更好。總而言之，我覺得創造友善校園需要「尊重彼此」、「願意溝通」和「互相關心、幫助」，並且從你我做起，這樣一定可以讓校園變得友善，也可以讓我們有一個良好的學習環境。



學生園地　每週六、日刊出

我最愛的營養午餐

文：中正國小　李芃葳



「鈴鈴鈴！」下課鐘聲響起，大家像離弦的箭一樣衝出教室洗手，因爲最期待的午餐時間到了！學校的營養午餐不僅健康又美味，還有厲害的午餐大廚每天變出不同菜色，讓人充滿驚喜。每個人喜歡的菜都不一樣，有人愛吃香酥的炸雞腿，也有人偏愛鬆軟的芋頭包。不論今天是什麼菜色，午餐時間總是大家補充能量、恢復精神的美好時刻。

我最喜歡那碗熱呼呼的玉米濃湯。金黃色的湯汁像陽光一樣溫暖，裡頭漂浮著橘紅的紅蘿蔔粒、粉白的洋蔥粒和粉紅的火腿丁，各種配料在濃湯裡開心地泡澡，好像在舉辦一場熱鬧的溫泉派對。陣陣奶香混著玉米的清甜撲鼻而來，香氣在空氣中輕輕跳舞。我舀起一匙送入口中，香濃的湯滑過舌尖，甜甜的玉米粒像小星星一樣在嘴裡綻放光芒，還帶著一點黑胡椒的微辣，讓人忍不住打個噴嚏。在寒冷的冬天，喝上一碗這樣熱騰騰的玉米濃湯，整個身體都被幸福包圍了。

原來，玉米濃湯的故事也很有趣。它最早出現在美國新英格蘭地區，是由玉米、奶油和洋蔥等食材熬煮而成的一種「巧達濃湯」。後來隨著速食文化傳入台灣，1978年有家名叫「麥當樂」的速食店推出了「雞蓉玉米湯」，受到許多人喜愛。雖然這家速食店後來結束營業，但玉米濃湯已深受台灣人歡迎。1984年麥當勞正式來台，也因此延續了這道經典的湯品。沒想到，我最喜歡的玉米濃湯，竟然和台灣速食文化的發展有這麼深的淵源呢！

不管這道菜你喜不喜歡都是廚工們用心烹飪的，因此我們應該珍惜食物不要浪費，也不要嫌棄廚工煮的菜，我們能蓄滿能量廚工的功勞最大，因此，未來我們不僅要愛惜食物，也要珍惜學校的用心，實踐「光盤行動」。

去燒塔節玩

文：介壽國小　吳絨婧



今天，我和媽媽去了鐵板村燒塔節活動，我先看了跆拳道武術表演，我再看了跳舞表演。跆拳道很厲害，他把木板踢開了，木板飛出去，我大驚小怪的尖叫，我覺得好恐怖！恐怖得像噴火龍，因爲木板很快飛出去了！我在看跳舞表演的時候，我覺得舞姿非常漂亮，像天鵝一樣漂亮。

然後，我去了燒塔節的園遊會活動，我吃了香噴噴的紅糟雞串，再吃了甜甜蜜蜜的糯米糰子，還喝了冰冰涼涼的仙草蜜，我覺得真好喝！好喝得像快要飛上天！我還吃了酸酸甜甜的梅梨糕，我覺得真好吃！它是紅色的，紅得像蘋果，因爲它是好吃的洛神花口味。

我覺得燒塔節真有味道！因爲，有表演又有好吃的東西，它就像一個驚喜，讓我覺得很開心！開心得像在拆禮物，這個活動對我來說是個超棒的大禮物！

馬祖日報 MA TSU DAILY NEWS　生活情報站



10/14~10/20天氣概況

連江縣	10/14 星期三	10/15 星期四	10/16 星期五	10/17 星期六	10/18 星期日	10/19 星期一	10/20 星期二
白天	24 - 26°C	23 - 26°C	23 - 26°C	24 - 27°C	24 - 28°C	24 - 28°C	24 - 28°C
晚上	23 - 24°C	23 - 24°C	24 - 25°C	24 - 25°C	24 - 25°C	24 - 25°C	23 - 24°C
體感溫度	20 - 22°C	20 - 24°C	20 - 25°C	23 - 29°C	24 - 30°C	24 - 30°C	21 - 29°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					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	曹玉舲		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