

# 我學會做舒芙蕾

文：介壽國小 林煜哲

星期天一早，爲了慎重起見，我先跟影片中的舒芙蕾達人一步一步的試做，第一次煎時，火候太大，烤焦了，於是我知道要轉小火；第二次，蛋白霜打得不够硬，導致麵糊變軟臥倒，舒芙蕾在鍋上擴散開來，讓我知道正宗蛋白霜要打到呈現彎彎的鉤狀，舒芙蕾才不會塌掉，再加上媽媽想到之前有一位美女送了我們製作舒芙蕾的秘密模具，想必下午做舒芙蕾一定會大成功。

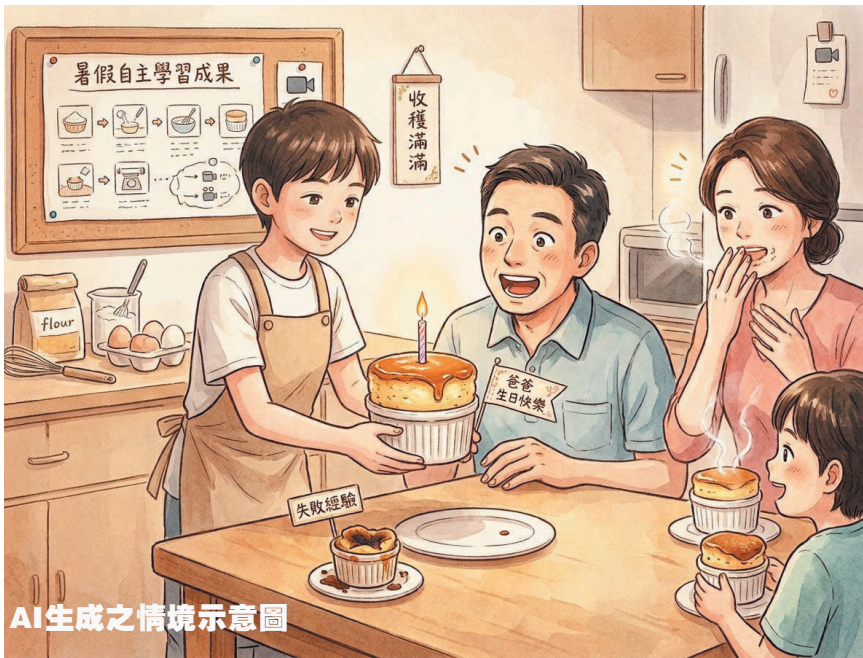
到了下午，媽媽幫我錄影片，弟弟也在一旁觀戰，我覺得自己好像大明星，在攝影棚裡開直播，讓

我心情有一點緊張呢！好在流程順利且有神奇模具的支援下，做出的舒芙蕾蛋糕完美，看到完美的作品，我的心情就像吃到夏日午後涼爽的冰淇淋那樣讓我雀躍。

當我把成品插上蠟燭，唱著生日快樂歌送給爸爸時，看到爸爸驚訝又開心的表情時，突然覺得之前多次失敗的經驗都很值得，特別是全家人一起吃著舒芙蕾，讚不絕口時，那是我覺得世界上最幸福的滋味。透過這次的影片自主學習，不僅讓我學會了如何製作舒芙蕾，還學會了如何把過程拍成影片，這個暑假，真是收穫滿滿。

爸爸的生日快到了，剛好暑假作業裡有一個希望我們用影片的主題，於是我們決定用舒芙蕾幫爸爸慶祝生日，順便完成這項作業，希望帶給爸爸一個驚喜。

隔天，我馬上上去 youtube 搜尋了各種製作舒芙蕾的影片，有的很簡單，有的很困難，有的很有創意，我考量自身能力以後，決定先從簡單的開始，上網自學幾部影片後，我把所需的材料抄了下來，便跟著媽媽出去採買，需要的材料有：砂糖、低筋麵粉、蛋……把材料都買齊了之後，我就準備大展身手了。



### AI生成之情境示意圖

氣，什麼也沒說，只是默默走著，空氣中瞬間彌漫著安靜的味道，我也越想越氣，覺得媽媽都不懂我。

後來我起身去喝水經過房間時，看見媽媽熟練的幫我收拾隔天上課要用的學用品，以及收拾我雞亂無章的桌面時，我才意識到，媽媽其實是為我好，我剛剛那樣確實很不禮貌，而且我打開聯絡簿才發現

俗話說：「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒」，也就是說，一句好話，能讓人與人之間減少衝突，多一點容易溝通。我發現在生活中的對話裡，說話是最簡單，卻最不容易。

記得有一次，我利用查成語的功課，心想：「玩一會兒應該不會怎樣吧……」，結果沒想到時間像飛奔的馬兒一樣，一下就過去了。媽媽走過來提醒我：「如果你先把功課寫完，再去玩其他的，做想做的事，才能更安心哦！」雖然媽媽的語氣很溫和，但因為我正玩到精彩的地方，被打斷後就不耐煩的回應了：「煩死了！玩一下不行喔？」聽我這麼說，她只是嘆了口氣。

文：介壽國小 林昊澄



### AI生成之情境示意圖

有話好好說

多，如果晚一點才開始寫，肯定會寫到很晚。此刻，我開始後悔用那麼差的語氣跟媽媽說話，於是，寫完功課後，我鼓起勇氣和媽媽道歉。

從這件事情，我學習到了「好好說話」，是要我們懂得换位思考，當我們感到生氣或充滿怒氣時，如果能停下來冷靜幾秒鐘，想一想對方聽到這句話會是什麼感受？或許我們就能選擇用更委婉的方式表達，也能減少話語裡的怒氣。現在我會提醒自己，要好好地說話，因為我希望把人放在心裏，讓言語成爲一座橋，而不是讓它成爲一面牆。

# 學生園地

了另外兩套，這樣我就能一次讀更多精彩的案件。

麥克狐是一個虛構的角色，但他在故事中扮演著展現出極具魅力的角色。他總是正面思考，遇到事情不慌張，冷靜地分析並解決問題。他的助手水鳥啾踏則活潑好動，會主動幫忙找線索。雖然啾踏的動物通用語並不好，但麥克狐蠻能理解他的意思，兩人合作默契的個性非常令我佩服，無論面面對面，他都能保持冷靜，不被情緒左右。

每週六、日

自從聽了童話阿姨講《神探麥克狐》的故事後，我就完全迷上了這套書。家人看到我這般喜歡，便在線上書城幫我買了第一本。讓我驚喜的是，這本書裡不止有一個故事，通常會收錄四到五個短篇故事，非常划算。我趁著優惠，又買

的冷靜與智慧。

從麥克狐身上，我學到了很多寶貴的道理。遇到事情時要正面思考，臨危不亂，冷靜分析問題，並想出解決辦法；與人交談時，要看著對方，語氣要柔和，不很容易讓人誤會；對待客人或同伴，也要有禮貌和耐心。我還發現，故事裡像花店店長這樣的人物，其實就像警察一樣，總是在追捕千面怪盜，讓故事充滿謎團和懸疑感。

這套書還有一個特別之處，就是每個故事中都會穿插「科學小站」，用淺顯有趣的方式介紹科學原理，讓我在閱讀冒險故事的同時，也學到科學知識。我非常推薦這套書給小學生，不只是因為故事精彩刺激，也能從中學到觀察、思考與解決問題的方法。

別深刻的故事中，麥克狐接到一封來自大蟒蛇的信，前往回音谷調查。到達現場後，他遇到了一隻粉紅色鱗片、巨大的蟒蛇纏住他。即使在這隻粉紅色鱗片、巨大的蟒蛇仍然冷靜地提出了問題，並利用科學與地形巧妙地脫身。他將液態氮砸向蟒蛇，使其暫時失去行動能力，然後利用脆弱的石灰岩牆壁，成功逃脫。這篇故事不僅刺激精彩，也讓我看到麥克狐面對困難時



### AI生成之情境示意圖

# 從麥克狐身上學到的事

文：塘歧國小 王熙嫻



生活情報站

# 新 右 流 左

# 心 願 肺 護

**115 年度**

## 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歲且從未接種新疫苗者       |
| 孕婦                                                      | ○      | ○                     |
| 滿6個月以上具有潛在疾病者/高風險對象<br>(包括高風險慢性病人、BMI≥30者、罕見疾病患者及重大傷病患) | ○      | ○ 包括結核菌、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（保姆）                                 | ○      | ○                     |
| 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歲無高風險慢性病人 | ○ | ○ |
|----------------|---|---|

\*接種至疫苗用罄為止

**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，可至全國各級市區衛生所、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)。



10/14~10/20天氣概況



Matsu Weather Station

| 連江縣  | 10/14<br>星期三                                                                                       | 10/15<br>星期四                                                                                       | 10/16<br>星期五                                                                                       | 10/17<br>星期六                                                                                       | 10/18<br>星期日                                                                                       | 10/19<br>星期一                                                                                       | 10/20<br>星期二                                                                                       |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 白天   | <br>24 - 26°C | <br>23 - 26°C | <br>23 - 26°C | <br>24 - 27°C | <br>24 - 28°C | <br>24 - 28°C | <br>24 - 28°C |
| 晚上   | <br>23 - 24°C | <br>23 - 24°C | <br>24 - 25°C | <br>24 - 25°C | <br>24 - 25°C | <br>24 - 25°C | <br>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<br>(限約診) |      |    |        |                  |    |        |    |
| 內心科                   | 鄭謙     | 鄭謙   |    | 鄭謙     |                  |    |        |      |      |              |      |    |        |                  |    |        |    |
| 疼痛科                   |        |      |    | 劉瑞軒    |                  |    |        |      |      | 劉瑞軒<br>(限約診) |      |    |        |                  |    |        |    |
| 皮膚科                   | 馬軍     | 馬軍   |    |        | 馬軍               |    |        |      |      |              |      |    |        |                  |    |        |    |
| 腸胃內科                  | (併家醫科) |      |    | (併家醫科) |                  |    | (併家醫科) |      |      | (併家醫科)       |      |    | (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<br>(兼心臟病門診) |    | 牙科醫師   | 牙科醫師 | 牙科醫師 | 牙科醫師         | 牙科醫師 |    | 牙科醫師   | 牙科醫師<br>(兼心臟病門診) |    | 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    |                  |    | 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                  |        |      |    |        |                  |    |        |      |      |              |      |    |        |                  |    |        |    |