學生園地　每週六、日刊出

青年百億海外計畫
到訪英國見習的過程與收穫 下

文與圖：馬祖高中　劉孟淳

四、飲食文化有感

這趟旅程中，「飲食」絕對是文化衝擊最大的一環。從習慣台灣隨處可見的熱騰騰美食，到體驗英國人的飲食節奏，讓我發現食物不僅僅是填飽肚子，更反映了兩地的生活態度與文化習俗。

在英國，他們的日常午餐大多以冷食爲主，像是超市裡最常見的「午餐組合（Meal Deal）」，通常只是一個冷三明治或捲餅配上一包洋洋芋片和飲料，一開始我的腸胃還真有點不習慣，但後來發現這樣確實非常方便又節省時間。相較於日常午餐的簡單隨意，英國人在正式聚餐或休閒時刻卻非常講究「慢」與「儀式感」，體驗當地的「三道式西餐」時，從前菜、主菜到甜點是一道道慢慢上，大家邊吃邊聊天，一頓飯往往會吃上兩三個小時，這和台灣講求快速上菜、吃完就結帳的習慣非常不同，還有熱氣騰騰的英式紅茶搭配司康與奶油的下午茶，更是他們享受生活的方式。

另外，出發前常聽大家開玩笑說英國是美食沙漠，但實際探訪後才發現，因爲這裡移民人口多，街頭充斥著世界各地的異國料理，除了經典的炸魚薯條之外，隨處都能看到美味的印度咖哩、義式披薩與中東烤肉，飲食風格其實非常豐富多元。

五、計畫參與前後的反思、影響與改變

在參加這次英國參訪計畫之前，我對英國的印象大多停留在課本上的歷史古蹟、優雅的英式紅茶，以及傳聞中的美食沙漠，當時的我早已習慣了台灣緊湊且固定放鬆的時間表，每天按部就班地待在同一間教室上課、接收老師傳授的知識，並在極度便利的生活環境中過著節奏飛快的生活。

然而，真正踏入倫敦、走進 Carshalton Boys Sports College，並親自走訪劍橋與牛津後，這趟旅程給了我極大的震撼與心態上的轉變。體驗了完全跑班制、開放式的小組討論後，我深刻體會到學習的主導權其實一直在自己手裡，回到台灣後我不再只是等待老師給出答案，而是開始嘗試自己規劃讀書進度、安排空檔時間，並在遇到問題時主動尋找資源與同儕討論。

同時，在英國的課堂與街道上，沒有標準答案這件事讓我印象最深，無論是課堂上老師對各種天馬行空想法的肯定，還是街頭上多元融合的異國文化與飲食，都拓寬了我的視野，讓我在面對事情時變得更加包容與開放，學會從不同角度去思考問題。

此外，一開始面對冷食午餐與傍晚早早打烊的店家時我曾感到不適應，但看著當地人在下課下班後選擇到草地上曬太陽、去Pub與朋友聊天的從容態度，讓我重新審視了自己過去的生活步調，激勵我在努力課業之餘也要學會適時停下腳步，在學習與休閒之間找到更健康的平衡點，這趟計畫不僅是一次眼界的開拓，更是一場深刻的自我成長，讓我帶回了更獨立的思考方式、更自律的生活習慣，以及一份面對未來挑戰時更加自信與放鬆的心態。

打招呼

文：介壽國小　簡凡竣

微風陣陣，
太陽暖暖，
小鳥跟爸爸向上飛。
爸爸唱出美妙的歌聲，
「來，你也試一試，跟天空打招呼」
我吸飽氣，用力唱，
哇！聲音亮又亮，
第一次跟天空打招呼，開心。

打招呼

文：介壽國小　簡凡淅

玩具多多，
笑聲滿滿，
我跟妹妹用心挑。
妹妹挑出可愛的娃娃，
「來，你也試一試，跟玩具打招呼」
我睜大眼睛，用心挑，
哇！車子帥又帥，
第一次跟玩具打招呼，眞讚。

馬祖日報 生活情報站

10/27~11/2天氣概況

Matsu Weather Station

連江縣	10/27 星期二	10/28 星期三	10/29 星期四	10/30 星期五	10/31 星期六	11/01 星期日	11/02 星期一
白天	22 - 25°C	21 - 24°C	21 - 25°C	22 - 26°C	23 - 25°C	23 - 26°C	22 - 24°C
晚上	21 - 22°C	21 - 22°C	22 - 23°C	23 - 24°C	23 - 24°C	22 - 24°C	20 - 22°C
體感溫度	15 - 21°C	15 - 18°C	18 - 25°C	22 - 27°C	21 - 24°C	20 - 27°C	16 - 21°C

115 年 11 月連江縣立醫院門診時間表

科別	星期一 上午	星期一 下午	星期一 急診	星期二 上午	星期二 下午	星期二 夜診	星期三 上午	星期三 下午	星期三 急診	星期四 上午	星期四 下午	星期四 夜診	星期五 上午	星期五 下午	星期五 急診	星期六 上午	星期六 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					陳嘉維			陳嘉維					陳嘉維				
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)						
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