國中生的甘苦

文：敬恆國中　劉家蓁

隨著小學畢業典禮的落幕，我告別了那段全班只有我一個人的特殊歲月，正式踏入了國中的大門。穿著便服走進熱鬧熙攘的國中校園，看著身邊穿梭的身影與寬廣的操場，我的國中生活就這樣拉開了序幕。這段日子，就像一杯剛沖泡好的苦咖啡，入口時滿是澀意與艱辛，但細細品味後，卻能在齒頰間留下綿長的甘甜。

談起國中生活的「苦」，最先感受到的莫過於課業壓力的驟升。小學時，教室裡總是只有我和老師兩個人，節奏隨心而動；但到了國中，科目變得繁多，小考、段考接踵而來，晚自習與深夜的檯燈成了日常的陪伴。除了課業，身為體育選手的苦，更是刻在肌膚與骨骼裡的記憶。為了備戰縣運會，我和隊友們每天都要在風吹日曬下進行嚴苛的訓練。無論是在跑道上一次次咬牙衝刺的田徑練習，還是在海風中重複千百次揮桿與瞄準的木球訓練，汗水總是濕透了衣衫，雙腿痠痛到幾乎無法抬起。好多次在極度疲憊的時刻，心中都會浮現放棄的念頭，那種身體與精神的雙重考驗，確實苦不堪言。

然而，正是在這些艱苦的淬鍊中，我嚐到了國中生活獨有的「甘」。

第一味甘甜，來自於團體與友誼的溫暖。從前習慣了孤獨學習的我，在國中結識了許多志同道合的夥伴。在體育隊裡，當我感到疲憊想要放棄時，身旁總會有隊友遞過來的水瓶和一聲聲真誠的「加油」；當我們在縣運會上齊心協力、奮勇拚搏並最終奪得佳績的那一刻，所有的辛苦都在瞬間化為了無與倫比的成就感與榮譽感。這種與大家肩並肩、一同為了目標努力的感覺，是我過去從未體驗過的幸福。

第二味甘甜，則是成長帶來的懂事與力量。國中課業繁重、訓練艱辛，但每當我深夜埋頭苦讀，或是訓練結束疲憊歸家時，撫養我長大的阿嬤總會默默為我端上一碗熱氣騰騰的點心。看到阿嬤微駝的背影、臉上刻深的皺紋，以及那雙因歲月操勞而粗糙的手，我心中的疲憊瞬間被一股強大的力量所取代。我知道，自己的努力不只是為了自己，更是為了讓阿嬤安心。這種懂得感恩、學會堅強的過程，是我國中生涯中最寶貴的甜美果實。

「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。」國中生活是一場甘苦交織的旅程。沒有訓練時汗流浹背的苦，就體會不到站上頒獎台時的甘；沒有面對課業挑戰時的磨練，就無法體會突破自我的喜悅。

如今的我，不再是那個在寂靜教室裡獨自看海的小女孩，而是一個能在跑道上勇敢奔跑、在生活中學會堅強的國中生。這一段有苦有甜的國中時光，將成為我生命中最璀璨的勳章，指引著我帶著愛與勇氣，堅定地邁向更遠的未來。



學生園地　每週六、日刊出

秋季遠足

文：介壽國小　王芷菱

今天星期五是全校的秋季遠足，這是一場真正的「走路大挑戰」我們要在老師的帶領下，用雙腳挑戰走到消防局和民俗文物館。

開始出發時，大家體力充沛，腳步輕快得像小鳥一樣。一路上，秋天的微風吹過來非常舒服，馬路兩旁的樹葉有些已經變黃了，隨風飄落下來。我們一邊走，一邊看著路邊漂亮的落葉，就覺得沒那麼累了。到了目的地後，我們在陰涼處休息，大口大口吃著餅乾和甜蜜蜜的棉花糖，好滿足呀。

今天雖然走了很多路，流了很多汗，腳痠痠的，但是挑戰成功讓我好開心，也讓我感受到班級像個大家庭一樣溫暖，希望下一次的遠足趕快到來。



我的偶像

文：介壽國小　林煜哲

畫片中，華麗的配樂和畫面結合後，創造了獨特的氛圍，在漆黑的夜晚閃耀出光輝，我不由自主的被吸引，湊近一看，原來是寶可夢，我被他神奇的幻想世界迷住，那個人正是我的偶像——田尻智。

我的偶像是寶可夢之父，他不單單是一個遊戲專家，更是一位夢想實踐家，他創造出有趣又好玩的遊戲，他把自己對昆蟲的熱愛，結合在遊戲裡，田尻智期望每個人透過遊戲，體會到像他一樣探索大自然的快樂。也就是這份堅持，讓我深深的沉浸在「寶可夢」的世界裡。

田尻智從小就喜歡昆蟲，每次抓到昆蟲時，都會翻開圖鑑對照，小小年紀就是昆蟲達人，從小研究的過程中，他抓到的昆蟲種類越來越多，還開始研究怎麼飼養、延長它們的壽命，甚至為了集齊圖鑑裡的昆蟲，還跟別人交換呢！就是因為這樣的童年記憶，讓田尻智這個遊戲設計專家，想起那些夏天跟朋友交換不同鋏形蟲和獨角仙，完成圖鑑上物種的收集，因而成就了寶可夢的遊戲企劃，經過了六年不眠不休的努力，中間甚至經歷工作站當機，檔案全毀的崩潰時刻，才成就了他最初的夢想。

田尻智在創作的過程中，面臨著難以承受的痛苦，卻又憑藉著不輕易放棄的精神，在遊戲的世界孵化童年的夢，把寶可夢世界的城市、大海、叢林、河流，奇幻的帶到了我的生活中。我也想像他一樣，把自己所愛的世界，刻畫成一幕幕的精彩與別人分享，帶給別人歡樂；更想像他一樣，成為一個做自己喜歡的事、遇到困難永不放棄的人。



馬祖日報 MA TSU DAILY NEWS　生活情報站

11/17~11/23天氣概況

連江縣	11/17 星期二	11/18 星期三	11/19 星期四	11/20 星期五	11/21 星期六	11/22 星期日	11/23 星期一
白天	19 - 22°C	18 - 20°C	16 - 18°C	15 - 17°C	15 - 18°C	16 - 19°C	17 - 21°C
晚上	19 - 20°C	17 - 18°C	15 - 16°C	15 - 16°C	16 - 17°C	17 - 18°C	18 - 19°C
體感溫度	15 - 21°C	12 - 16°C	11 - 15°C	11 - 13°C	11 - 14°C	12 - 16°C	13 - 18°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