數百隻黑尾鷗飛臨東引築巢孵卵

一巢生2~3枚蛋，親鳥輪流孵蛋，待小黑尾鷗具飛行能力，8月下旬成群飛離

（上圖）今年飛抵東引繁殖的黑尾鷗，又移回到小紫澳「朝山觀音」一帶岩壁築巢孵卵，數量約有二、三百隻。
（下圖）到馬祖繁殖的鷗科鳥類中只有黑尾鷗有築巢行爲，以小紫澳爲繁殖地的黑尾鷗，完成交尾後，繼續忙著銜草築巢。（圖／文：陳其敏）

【本報訊】四月下旬飛抵東引的黑尾鷗族群，今年的育雛地點又回到小紫澳「朝山觀音」一帶岩壁築巢孵卵，數量約有二、三百隻。

過去二年，黑尾鷗選擇「張將軍廟」下方的大紫澳沿岸爲築巢的地點，不過連續二年的繁殖都以失敗收場，親鳥提前在7月就全數棄巢飛離。隔了幾年後，今年黑尾鷗築巢孵卵的地點又移回到小紫澳一帶。

來馬祖繁殖的鷗鳥類中只有黑尾鷗有築巢行爲，牠們會在陡峭的岩壁上選擇岩縫或小平台，以乾草堆砌成淺盤狀的巢；黑尾鷗一巢生2~3枚蛋，親鳥會輪流孵蛋，以反芻方式撫育幼鳥。待小黑尾鷗茁壯具有飛行能力後，在8月下旬成群飛離東引。

根據觀察，過去三年，黑尾鷗的繁殖都是失敗收場，除了五月到八月這段時間是梅雨或颱風的盛行季節，巢窩或剛出生不久的雛鳥難以抵強風豪雨侵襲外，亦有可能受到漁船頻繁接近或其它猛禽干擾，造成無法順利成功孵育下一代。

東引忠誠門廣場地下油槽　鄉代會建議美化改善

鄉公所：向產發處、馬祖油品公司反映，營造更優質環境

東引忠誠門廣場設有漁船加油站，鄉公所、鄉代會建議採取更美觀方式來標示油槽位置及阻隔車輛經過。（圖／文：陳其敏）

【本報訊】東引忠誠門廣場是東引重要觀光地標及交通樞紐，也是每年軍事越野障礙賽的主場地。鄉公所、鄉代會日前進行鄉政考察，針對漁船加油站地下油槽以擺放水泥塊、三角錐阻擋車輛經過孔蓋區的作法，都認爲很醜不美觀，建議尋求改善方案。

鄉民代表指出，今年軍事越野障礙賽已來到第六屆，作爲活動主場地的忠誠門廣場，景觀的治理也要與時俱進，維持整齊、乾淨的面貌是基本要求，漁船加油站是廣場景觀的一部分，若能採取更美觀方式維護油槽設施安全，將有助於提升視覺質感。

鄉公所表示，忠誠門廣場超過大半面積是填海而成的新生地，歷經數次鋪面改善、增加照明及綠地面積，才有今天的景觀面貌。針對漁船加油站的景觀改善建議，將儘快反映給產發處、馬祖油品公司，希望透過景觀改善規劃，營造出更優質的公共空間環境。

莒光閃電瑜珈有氧快樂團開課

鄉親一起舒展筋骨，維持身心靈健康

莒光閃電瑜珈有氧快樂團成立，每週一、三、五晚上邀請鄉親一起來舒展筋骨，維持身心靈的健康。（圖：宋幸儒）

【記者宋幸儒報導】動起來！延續運動i臺灣2.0連江縣春秋户外瑜珈有氧體適能運動，莒光閃電瑜珈有氧快樂團成立，每週一、三、五晚上8時至9時，透過視訊與南竿同步一起做瑜珈，提昇肌耐力，歡迎有空的鄉親一起來。

連江縣體育會推出的113年運動i臺灣連江縣春秋户外瑜珈有氧體適能獲得西莒鄉親的迴響，由鄉公所秘書曹恒忠協助辦理，自主成立莒光閃電瑜珈有氧快樂團，每週一、三、五晚上8時至9時在莒光鄉公所3F會議室，透過視訊與南竿同步跟瑜珈老師林詠晴一起做運動，學員們表示，以前晚上時間不是看電視就是滑手機，最多到户外走走路，現在跟著大家一起做瑜珈，除了能舒展筋骨健身外，還能維持好身材，一舉兩得，所以大家都很期待運動時間的到來，一起做運動。

曹恒忠表示，因緣際會受邀協助一起推廣瑜珈運動，是希望能培養鄉親運動習慣，鄉長陳樂禮對此十分支持，特別指示只要莒光鄉公所3F會議室沒辦理其他活動，都可以讓大家一起來透過瑜珈、有氧運動舒展筋骨、紓解壓力，維持身心靈的健康。

東莒遊客中心出現盛開30朵花苞野百合　超吸睛

東莒遊客中心前出現一株開出近三十朵花苞的野百合，超吸睛！（圖／文：蔡夢玲）

【記者蔡夢玲報導】「百」花齊開！東莒遊客中心前出現一株開出近三十朵花苞的野百合，呈現如花束般的樣貌，超吸睛！吸引了許多遊客和攝影愛好者駐足留影。

東莒近期正值百合花盛開期，無論是在街邊、山坡上，還是步道旁，處處可見野百合競相綻放，這些百合花姿態優雅，花瓣潔白如雪，散發著淡淡的香氣，讓人流連忘返。近日，遊客中心前出現了一株特別引人注目的野百合，這株百合高約一米，莖幹上佈滿了綠意盎然的葉片，竟開出了近三十朵花苞。雖然這些花苞相較其他百合略小，但數量繁多，甚至因重量過大而有些傾斜，志工們索性用繩索將其稍微固定，以避免折損。這樣的花量在野百合中非常罕見，吸引了衆多遊客駐足拍照，也讓不少鄉親嘖嘖稱奇。

517世界高血壓日　國健署籲做好血壓自我管理

【本報訊】明天5月17日爲世界高血壓日，國民健康署建議18歲以上民衆每年至少要在家量一次血壓，並搭配722原則：「7」連續七天量測、「2」早上起床後、晚上睡覺前各量一次、「2」每次量兩遍，取其平均值。如果健康成人7天血壓平均超過參考值120/80 mmHg，建議積極進行飲食、運動和作息調整，持續觀察722血壓值，若仍未改善，可以再進一步諮詢醫療人員。

您還記得上次在家量血壓是什麼時候？血壓有正常嗎？國民健康署106-109年國民營養健康調查發現，20歲以上國人高血壓盛行率爲27.3%，其中自知率爲67.9%，仍有三成民衆不知道有高血壓。又依據111年衛生福利部國人死因統計資料顯示，國人因高血壓導致心血管疾病死亡，如：心臟疾病、腦血管疾病及高血壓性疾病等，分別在十大死因爲第2位、第4位及第7位，且高血壓性疾病之死亡率及排行呈現上升趨勢。

國民健康署指出，造成高血壓的因素有很多，包括吸菸、喝酒、缺乏適量運動、體重過重、攝取過多的鹽分等，且高血壓初期通常沒有特別感覺，需透過「定期測量」才能掌握自身血壓狀況，提醒民衆從年輕時養成健康生活習慣，並掌握3C(Check、Change、Control)原則，輕鬆做好血壓自我管理：

3C規律測量(Check)：

18歲以上的民衆每年至少要量一次血壓，從年輕起養成定期測量血壓的習慣，並利用紙本或手機下載相關健康管理軟體紀錄血壓數值，除可自我監測血壓變化情形，亦可幫助醫療人員瞭解血壓控制情形，做爲治療的參考依據。

2C改變習慣(Change)：

在日常生活上，落實良好生活習慣，如採用低油、糖、鹽及高纖(三低一高)的飲食原則、拒菸酒、適度運動(1天至少運動30分鐘)，保持良好的身體狀態，有助於血壓控制，減少心血管疾病急性發作的風險。

3C控制血壓(Control)：

高血壓治療目標值依罹患慢性疾病種類及年齡層不同，會有所差異。對於罹患慢性病及老人族群，血壓控制則更爲重要，除落實良好生活習慣外，更需遵循醫囑服藥，讓病情得到妥善的控制。

世界高血壓聯盟連續4年倡議「準確量血壓，控制血壓，延長壽命」，呼籲世界各國政府重視測量血壓的重要性。