

腸病毒流行期 南竿公托三班級陸續停課

展開高規格環境清消作業 衛生局籲落實「肥皂勤洗手」，維持良好衛生習慣



近日南竿公托三班級因腸病毒疫情陸續停課，公托全面執行高規格清消作業。（圖：縣府民社處）

【記者王致潔報導】近期腸病毒疫情，南竿鄉公托3個班級陸續停課。連江縣衛生局呼籲，預防腸病毒最有效的方法為維持良好的個人衛生習慣，特別是落實「肥皂勤洗手」。由於酒精對腸病毒效果有限，建議針對環境、幼兒常用物品及玩具，使用稀釋漂白水進行擦拭消毒。衛生局特別叮嚀家長，若發現幼兒出現重症前兆病徵，如肌躍型抽搐、持續嘔吐、心跳加快等，應分秒必爭，立即送至醫院，確保孩童健康安全。

在公托停課狀況部分，燕鷗班12月16日起停課，昨（23）日已復課，部分有輕微症狀的幼童仍留家休息；黃魚班17日起停課，昨日經確認師生皆已無症狀，今（24）日復課；淡菜班則自昨日（24）起停課，預計12月30日復課。民社處表示，本次疫情以輕症手足口症為主，停課期間，公托中心全面啟動高規格環境消毒作業，教室及教玩具均以1:100ppm漂白水消毒，並每日進行環境大消毒，每半天加強清潔一次。教保人員每日電話關心幼兒健康狀況，提醒家長，若幼童出現發燒或其他疑似症狀，應立即就醫，並建議避免讓幼兒出入人潮擁擠的公共場所。未停課班級則持續落實入托前健康監測，並暫停其同保育活動，以降低群聚感染風險。衛生局也持續針對公托的感染管制設施設備進行查核與輔導，確保防疫措施落實。

連江縣政府呼籲民眾加強個人衛生防護，勤洗手、注意飲食及環境清潔，並盡量避免到人多場所。如出現發燒、喉嚨痛等症狀，應儘早就醫並在家休息，共同守護社區健康。



介壽附幼今日將舉辦歲末感恩聖誕報佳音活動，於南竿多個角落播溫暖散播愛。（圖／文：王致潔）

歲末感恩 介壽附幼今兵分多路報佳音 傳遞愛心與溫暖給社區民眾及各機關單位

【記者王致潔報導】今（24）日上午，南竿的多個角落將洋溢著活潑笑聲與可愛身影！介壽附幼舉辦「校外歲末感恩—聖誕報佳音」活動，帶領小朋友走出校園，將溫暖與愛心傳遞給社區民眾及各機關單位，邀請鄉親一同前往欣賞充滿朝氣的表演，為小朋友加油打氣，感受節日的歡樂氣息。

本次活動班級分組行程如下：
幼幼四班：10:00郵局→10:30中華電信。

大班班群：藍天班：10:20民社處→10:30消防局介壽分隊→10:30縣政府；白雲班：09:30警察局→11:00縣政府。介壽附幼表示，透過與不同機關與社區民眾的交流，孩子們不僅能更深刻理解感恩與分享的價值，也是增進親子互動、培養社會關懷意識的重要時刻，期盼透過小朋友的歌聲與笑容，將節日的歡樂、祝福與善意傳遞給社區，為寒冬帶來暖意與滿滿正能量。

寒冬季節 木防己頑強生長，展現生命韌性 外觀與藍莓或小葡萄相似，果實含微量毒素，不宜採食

【本報訊】進入冬季，馬祖山林間的枝葉逐漸收斂色彩，卻有一種植物「木防己」，正悄悄在風口之地展現韌性。這種常見卻不容易被注意的攀緣灌木，在東引的這種風強地勢裸露的環境中依然能頑強生長，攀附在岩壁上、樹木或灌叢上，是東引島上默默存在的生命力象徵。

木防己的果實往往最先吸引路人的目光。乍看與藍莓或小葡萄相似，但每顆僅約0.7公分，細小緊密地串成一束，自然形成垂掛的藍黑色果串，是野外少見的色調。然而外觀雖然誘人，果實本身含有微量毒素，不宜採食。

在馬祖四鄉五島皆可見到木防己的身影，只是一般人常留意植物細節，往往錯過它低調的存在。木防己又名青藤香、小青藤，其葉片等，是極佳的垂直綠化素材，能攀附山石、廊柱或老樹，也可作為地被植物使用。其強韌的生命特性，在冬季寒風中靜靜勾勒出一抹野性之美。



木防己果實玲瓏嬌小，成串垂掛，在冬季的野地裡格外醒目，但不可食用。（圖／文：陳其敏）



教育部「感動地圖實踐計畫」開放徵件

【本報訊】教育部青年發展署「115年度感動地圖實踐計畫」開放徵件，報名期限至115年3月13日止，邀請全國青年以壯遊行動探索自我、連結土地。該計畫歡迎2人以上青年組隊參與，高中職學生可報名「扎根種子組」，18至35歲青年可投件「圓夢青年組」，並提供最高達19萬元獎金（含實踐獎金、成果徵選獎金及影片特別獎項），支持青年從壯遊中探索自我、培養多元能力。

教育部青年發展署11月底舉辦「青年壯遊臺灣—尋找感動地圖實踐計畫」成果徵選暨分享會。本次成果徵選自眾多優秀提案與紀錄成果中選出金、銀、銅獎及多項特別獎。其中，榮獲扎根種子組金獎的「四根量船三星蔥」團隊則以《海風的記憶：他們的遷徙之路》為題，透過影像、田野調查及家族訪談，再現馬祖移民跨島遷徙的生命軌跡。團隊以成員阿嬤的真實故事為起點，走訪桃園八德與馬祖列島，以紀錄片、手繪速寫與3D建模建構故居，展現跨世代家族記憶與文化底蘊。

教育部「感動地圖實踐計畫」開放徵件

青年發展署期望青年以行動關懷土地，透過壯遊理解臺灣文化脈動與在地需求，讓更多人看見臺灣多元而豐富的魅力；感動地圖實踐計畫推動多年，持續鼓勵青年以壯遊到成果紀錄展現獨立思考與團隊合作能力，讓青年在壯遊過程中找到自我探索與公共參與的方向。青年發展署誠摯邀請全國累積能力的重要學習歷程。青年發展署誠摯邀請全國青年參與明年度徵件，一同以行動描繪屬於自己的感動地圖。更多資訊請參閱壯遊地圖學習網：<https://youthtravel.tw/doc.php?unit=10&type=2>。

成人預防保健下修至 30 歲 國健署籲及早防範三高

【本報訊】許多年輕族群對自身健康風險的警覺度仍偏低，但最新調查數據顯示，慢性疾病已明顯出現年輕化趨勢。依據國民健康統計，在30至39歲國人中，已有26.5%有高血脂問題，30.7%有更高血壓，2.5%出現高糖情形，「三高」不再是中老年人族群的事。為強化早期預防，成人預防保健服務自114年起，正式將服務年齡由40歲下修至30歲，國健署呼籲民眾把握「三十而立、立健康」的關鍵時機，及早掌握健康數值，為未來打下穩固基礎。

依據113年十大死因統計結果顯示，與三高相關的慢性肝病已占十大死因的五成。另根據2019年至2023年國民營養健康調查，30歲以上國人三高盛行率隨年齡逐年攀升，其中30至39歲族群的高血脂、高血壓與高血糖比例已不容忽視。然而，多數年輕人因症狀不明顯，往往低估自身風險。國健署指出，過去以生活調整為起點的成人預防保健服務，已難以因應40歲為起點的成人預防保健服務，已難以因應此決定提前布局。

國健署表示，成人預防保健服務自114年1月1日起擴大至30歲以上民眾，期望國人能從30歲開始，將健康視為最重要的長期投資。成人預防保健不僅是一次性的健康檢查，更是一套結合風險評估、健康諮詢與行為介入的整合式健康促進策略，協助民眾建立正確健康觀念，並依檢查結果調整生活型態。截至114年11月止，已有超過30萬名30至39歲民眾首次使用成人預防保健服務。透過醫療院所的協助，民眾可進行早期風險辨識，或進一步醫療轉介，逐步形塑「早期發現、即時介入、降低未來疾病負擔」的健康管理流程，避免節節轉介止於數據呈現。

目前成人預防保健服務依年齡與健康風險提供不同篩檢頻率，30至39歲民眾每5年一次、40至64歲每3年一次，65歲以上民眾則可每年接受檢查。檢查項目包含健康行為調查、身體檢查、血液與尿液檢驗，以及衛教諮詢，可針對血壓、血糖、血脂、腎功能、肝功能與身體質量指數等六大常見健康問題進行早期掌握。

國健署進一步指出，自114年起，衛教諮詢內容再升級，納入慢性病的風險評估、醫病期別提示，並提供每週至少150分鐘運動建議、健康餐盤與均衡飲食指引，提升民眾健康意識，讓檢查結果能真正轉化為行動。

國健署強調，成人預防保健服務並非「有症狀才需要」，而是預防三高、遠離慢性病的關鍵。透過定期檢查，民眾可建立個人健康基線，掌握數值變化趨勢，及早與醫療人員討論後續管理方向。國健署也呼籲30歲以上民眾養成定期檢查習慣，並從日常生活落實健康行動，如規律運動、均衡飲食與戒菸，啟動長期健康管理，降低三高與慢性病的風險。

目前全國已有約700家醫療院所提供成人預防保健服務，民眾可上網查詢並預約，相關資訊可至國民健康署「健康九九」成人預防保健2.0方案懶人包查詢。