

# 春節後用油大作戰

# 樂活館迎來運動人潮

## 21、22日進館人數突破300人次，顯示鄉親對健康生活重視與行動力

【記者馮紹夫報導】春節連假過後，隨著傳統年節期間豐盛佳餚與長時間休息，不少民眾自覺體重上升、體力下降，紛紛展開「甩油大作戰」。連江縣民樂活館即於年節後開館，於21、22日兩天，統計進館人數已突破300人次，顯示鄉親對健康生活重視與行動力。

於提升心肺功能、促進新陳代謝、改善因年節飲食過量所帶來的體重負擔。無論是重量訓練、有氧運動、球類活動，皆可依個人體能狀況，循序漸進地進行。運動前應充分热身，讓肌肉與關節逐步進入狀態，以降低拉傷或扭傷風險；運動過程中應選擇適合自身能力的強度，逐步增加訓練量，避免因急於求成而造成運動傷害；運動後則應進行收操與伸展，幫助肌肉放鬆與恢復，減少痠痛不適。

恢復正常開館，已恢復人員鼓勵鄉親養成規律運動習慣，透過科學、安全的方式強化體能，不僅提升免疫力與專工作壓力，同時呼籲民眾愛惜健康，迎向新的一年。

【記者馮紹夫報導】春節連假過後，隨著傳統年節期間豐盛佳餚與長時間休息，不少民眾自覺體重上升、體力下降，紛紛展開「甩油大作戰」。連江縣民樂活館即於年節後開館，於21、22日兩天，統計進館人數已突破300人次，顯示鄉親對健康生活重視與行動力。

# 中柱港石鯛塑像周邊進行環境改造工程

## 透過綠美化與友善空間設計，打造更具親近感入口意象



東引中柱港石鯛塑像周邊進行慢城聚落環境改造工程，透過綠美化與友善空間設計，提升港區整體景觀品質。(圖/文：陳其敏)

【本報訊】為持續深化東引鄉「國際慢城」精神，提升港區公共空間品質與整體景觀意象，東引鄉公所推動「東引慢城聚落環境改造計畫」，近期於中柱港石鯛塑像周邊展開環境改善工程，透過綠美化與友善空間設計，打造更具地標性與親近感的港灣入口意象。

改造計畫包括：在石鯛塑像周邊新設石砌座椅，提供旅客與居民可停留、休憩與交流的友善空間；同時新植喬木、灌木及地被植物，透過層次分明的植栽配置，強化綠美化效果。美化港區原有硬質景觀，鋪面設計方面，工程採用清碎石透水鋪面及花崗石板亂石鋪面，讓整體環境更貼近慢城「慢步、慢看、慢生活」的精神。透過動線整理與景觀點點強化，使石鯛塑像不再只是拍照地標，而是成為可親近、可停留、可感受的公共空間核心。

鄉公所表示，中柱港為旅客進入東引的重要門戶之一，此次景觀改造不僅提升視覺景觀品質，也期盼讓居民與遊客在港邊放慢腳步，感受島嶼韻奏，進一步強化東引作為慢城聚落的整體形象與吸引力。

【記者馮紹夫報導】民眾反映松山機場往基隆轉運站的國光客運、汎航客運先後停駛，對往返兩地相當不便。連江縣交旅局表示，經查現捷運劍南路站、南京復興站均有直達基隆客運，鄉親可善加利用，並向立委陳雪生轉達鄉親乘車需求。

原本松山機場有國光客運、汎航客運兩家業者來往基隆轉運站，因載客量不足，國光客運疫情後宣布停駛；汎航客運12年10月18日停駛，影響民眾來往機場到基隆交通便利。

連江縣交通旅遊局說明，目前松山機場附近捷運站可轉乘松山機場有以下兩種選擇：

**交旅局：捷運劍南路站、南京復興站均有直達基隆公車**

民眾反映松山機場往基隆客運停駛

# 115年度扶植文化藝術工作者補助計畫 3月6日截止申請

【記者王致潔報導】為厚植地方文化實力，連江縣政府115年度「扶植文化藝術工作者補助計畫」即日起開始受理申請，至3月6日(五)17時止。歡迎設籍本縣、具備文化創作潛力的藝術工作者或個人，共同踴躍申請，共同推動馬祖在地藝文發展。

縣府文化處表示，希望透過實質的經費補助，扶植文化藝術事業、輔導藝術活動並保障文化藝術工作者，鼓勵縣內藝術家從事藝文活動及駐點掘更多馬祖文化的深度與廣度。

補助作業要點及申請表可至文化處官網下載：<https://mail.cc911199/>。凡設籍本縣、有志於文化創作的藝術工作者或個人，均可提出申請。

申請者需於115年3月6日(五)17時前，檢附申請表，並將詳細計畫書一式8份(如為團體或法人組織，應另附立案或登記證書影本)，封面上請註明「申請連江縣政府扶植文化藝術工作者補助計畫」，以掛號寄至連江縣政府文化處(地址：連江縣南竿鄉清水村縣南竿鄉清水村136-11號)，以郵戳為憑；並同步將電子檔寄送至 [natsucc@gmail.com](mailto:natsucc@gmail.com)。



馬祖最有年味的春節團拜暨遊藝活動，大年初一在介壽廣場熱鬧登場，天公作美之下，鄉親盛裝出門，扶老攜幼觀賞。縣長王忠銘、指揮官尹昌榮、副議長林明揚齊祝賀迎接精彩的新年。

南竿遊藝活動表演團體有介壽國中小、新移民女性關懷協會、馬悠踏舞蹈團、東方舞集、連江縣婦女會、馬防部、玄天宮等社團帶來多個精彩演出，介壽廣場熱鬧滾滾。大家也互道新年快樂，為新年揭開序幕；王忠銘與來賓們一起贈送參加鄉親馬年小紅包，現場喜氣洋洋。

圖與文：馮紹夫

# 馬年大吉！縣府春節遊藝團拜