

# 西路境 彰大王廟恭送陳元帥回宮 東引團共襄盛舉

沿途鑼鼓喧天，青帆村九間排設攔路宴，今午前往田澳村作客一週

【記者宋幸儒報導】西莒西路境彰大王廟恭送陳元帥回宮，議長張永江、東引鄉長林德建、東引婦女會、旅台及旅居南竿的鄉親返鄉共襄盛舉，村民焚香膜拜，陣頭隊伍開道回青帆，青帆村九間排居民攔路宴恭迎陳元帥回府。

西莒威武陳元帥結束西路境彰大王廟一星期作客，14日下午2時左右起駕回宮，議長張永江、東引鄉長林德建、東引婦女會及遊客一起參加宗教慶典，特別由東引婦女會組成一隊鼓隊，一起隨著陣頭恭送陳元帥。陣頭隊伍從彰大王廟出發，沿途西莒村、村民焚香恭送陳元帥，沿途鑼鼓聲不斷；青帆村九間排居民擺設攔路宴，敬獻牲禮、平安蛋、水果、茶點及水酒，邀請陳元帥下轎暫歇，隨即恭送陳元帥回宮。

整個儀式在下午3時30分結束，廟方準備飲料讓大家解渴，每個參與的小朋友及阿兵哥，都領到小紅包很開心。陳元帥稍作休息，下午2時左右回宮，是西莒最熱鬧的一場，也是馬祖擺暎活動最熱鬧，歡迎大家一起来體驗馬祖傳統的擺暎文化。



西路境彰大王廟恭送陳元帥回宮，西坵村民焚香恭送陳元帥；青帆居民設攔路宴，歡迎陳元帥回府。（圖/文：宋幸儒）



## 東引婦女會跨海莒光參訪 完成馬祖各島交流拼圖

林德建率團展開三天兩夜行程，感受不同人文風情

【記者王致潔報導】連江縣婦女會東引分會一行23人，昨（14）日在鄉長林德建率領及議長張永江陪同下，啟程前往莒光鄉展開為期3天2夜的參訪交流。代理秘書長陳明傑表示，此次參訪是兩地交流的重要力量，期待透過此次跨鄉交流，增進島際情誼與連結；莒光鄉代陳飛訊也特別盡地主之誼，現身福澳碼頭向東引婦女會及民代表致意，展現兩鄉深厚交情。

東引婦女團組表示，每年皆會規劃交流活動，此行重點將與莒光婦女會及民代表交流，深化經驗分享與對話，並走訪西莒菜浦澳、坤坵沙灘及東莒大埔石、大浦聚落、東大燈塔等景點，團員們皆活力滿滿，對行程充滿期待。

馬祖四鄉五島受地理環境限制，往來皆需跨海，但也正因島際航行的獨特性，跨鄉交流雖然同在連江縣境內，卻能感受到各島不同的地景與人文風情，帶有一種探訪鄰里卻又充滿新鮮感的小旅行氣息。藉由這樣的互動，不僅打破了地理的藩籬，也讓島際鄉親的心緊密連結在一起。

林德建指出，東引婦女團先前已造訪過南北竿，此次前往莒光，終於將馬祖地圖的交流拼圖完美拼起，期待這趟交流之旅能為兩鄉情誼加溫，也讓姊妹們收穫滿滿。



東引婦女會莒光參訪，代理秘書長陳明傑特地赴福澳碼頭歡送，姊妹們朝氣滿滿展現活力。（圖：東引婦女會、王致潔）

### 論戒菸

吸菸對健康的危害早已是醫學與公共衛生領域的共識，然而對許多長年吸菸者而言，「知道不好」與「真的戒掉」之間，往往存在一段漫長而艱難的距離。許多人曾經下定決心戒菸，但在壓力、習慣或社交環境影響下，又一次次復吸。由此可見，戒菸並不是單靠個人意志就能輕易完成的任務，而是需要醫療專業與社會支持共同協助的健康行動。

連江縣衛生局近期推出「戒菸行動」，結合醫療資源與政策誘因的一項務實措施。活動透過門診戒菸、戒菸專線與成功挑戰獎勵三種方式，鼓勵民眾踏出戒菸第一步，並持續維持無菸生活。完成療程與戒菸階段目標者，最高可獲得200元商品卡回饋，不僅是一種實質鼓勵，也象徵政府對健康行為的支持與肯定。

從醫學統計來看，單靠意志力戒菸的成功率僅約5%至15%，這個數字其實相當低，也說明為何許多人在戒菸路上屢屢受挫。然而若能結合門診諮詢、藥物輔助與衛教支持，成功率可提升約50%，相當於提高近十倍。這樣的差距提醒我們，戒菸其實是一種需要專業協助的「醫療行為」，而不只是單純的生活習慣調整。

因此，建立完善的戒菸支持體系，對提升戒菸成功率至關重要。以馬祖而言，縣立醫院及各鄉衛生所都已提供戒菸門診服務，加上免費戒菸專線與後續追蹤機制，已形成一套相對完整的支持網絡。透過醫療人員的專業評估與藥物治療，能有效減輕戒菸症狀，也讓戒菸過程更有方向與信心。

另一方面，政策設計中的獎勵制度，也具有相當重要的心理效果。行為科學研究指出，適當的正向回饋可以提高人們改變習慣的動機。對吸菸者而言，戒菸初期往往是最困難的階段，如果在過程中能獲得具體回饋，不僅能增加持續戒菸的意願，也能讓「戒菸成功」變成一個更清晰且可達成的目標。

更重要的是，戒菸並不只是個人健康問題，也關係到整體社會的公共衛生。吸菸除了影響自身健康，也會帶來二手菸與三手菸問題，對家人、兒童與周遭環境造成影響。當越來越多人成功戒菸，整體社區的健康風險也會隨之下降，醫療負擔與慢性疾病的風險也能逐步減少。

對馬祖這樣人口規模較小、社區連結緊密的島嶼而言，推動無菸環境更具示範意義。若能透過政策宣導、醫療服務與社區力量相互配合，讓戒菸成為一種被支持、被鼓勵的生活選擇，就能逐漸形成健康文化，讓下一代在更清新的環境中成長。

### 戒菸不必孤軍奮戰 善用資源守護健康人生

「戒菸行動」活動不僅是一項健康促進措施，也是一種公共政策的提醒：健康並不是單一個人的責任，而是需要社會共同投入的目標。當制度願意伸出援手，戒菸就不再是一條孤單的道路。如果能有更多民眾勇敢踏出戒菸的第一步，並善用現有的醫療與政策資源，那麼一個更健康、更清新的馬祖，將不只是口號，而是可以逐步實現的願景。

【本報訊】一時序進入三月，東引鄉沿海及中柱港港區一帶，迄今僅見少量渡冬黑尾鷗現蹤。連續兩年來，渡冬黑尾鷗數量僅約十餘隻，且停留時間相當短暫，若未特別留意，往往難以察覺其蹤影。與往年動輒成群聚集的景象形成明顯對比。

依據歷年觀察紀錄，黑尾鷗渡冬族群多於農曆春節前後飛抵東引，數量約自百餘隻至上千隻不等，主要活動範圍集中於中柱港港區週邊區域。2020年僅見零星個體，數量明顯偏少；2021年連綿兩年未見渡冬族群；2022年曾短暫恢復，為近年唯一較為明確的渡冬紀錄。

東引素有「黑尾鷗故鄉」之稱，每年可觀察到兩類族群活動，其一為冬季過境或渡冬族群，其二為夏季繁殖族群。相較於近年渡冬族群出現情形不穩定，繁殖族群則相對穩定，通常於3月下旬至4月上旬飛抵，在島上懸崖峭壁間進行求偶與築巢，並於8月下旬左右離開。東引亦為黑尾鷗在東亞繁殖分布的最南界紀錄點，同時也是臺灣唯一的繁殖地，具有重要的生態指標意義。

地方人士指出，近年渡冬族群屢屢未如期出現，是否與氣候變遷、海域環境條件改變，或食物來源變動等因素有關，仍有待持續監測與專業研究進一步釐清。不過，夏季繁殖族群都會按期抵達，未來隨著繁殖季到來，黑尾鷗群聚盤旋於海崖之間的景象，仍可望為東引飛羽生態增添活力與看點。

## 東引渡冬黑尾鷗零星現蹤 今年僅見十餘隻

數量驟減與往年聚集景象成明顯對比 期待如期飛抵



近年東引渡冬黑尾鷗數量明顯下降，今年元月過後僅見不到20隻短暫現身。（圖：資料照片）

## 總獎金10萬 島上好家戶美觀競賽熱烈徵件

不用開會、不寫企劃，拍下改善前、後對比照片即可參賽

【本報訊】不用開會、不寫企劃，為鼓勵鄉親共同參與、不寫企劃，提升馬祖美觀競賽，現正熱烈徵件中，競賽總獎金高達10萬元，活動日期是15年3月31日截止，邀請全縣鄉親把握機會，用打掃和綠化換獎金。

本次競賽標榜「最簡單的參與方式」，強調不需寫企劃書、不需開會。鄉親只要針對家門前環境進行整理，包括：清除雜物堆積、種植花草綠化、甚至是調整汽機車停放位置以維持街道整齊，並拍下「改善前、後」對比照片即可參賽。

考量到部分家戶平時即維持良好環境，主辦單位特別規劃「一雙軌評比」：與一家戶維護組「雙軌評比」，若改善前後變化不大但環境維持卓越者，將歸類至「維護組」進行評選，將本次競賽總獎金高達新台幣10萬元，獎勵優秀的馬祖家園守護者。

諮詢電話：0908-499-727 廖小姐，報名連結：https://forms.gle/FZjgR6t5VwM3mY6