

鯨嚇！東莒福正沙灘出現4米3鯨豚屍體

八旬長者驚嘆首見，種類待專家確認，岸巡協助出動機具現地掩埋



大型鯨豚屍體擱淺東莒福正沙灘。(圖/文：蔡夢玲)

【本報記者蔡夢玲報導】東莒福正沙灘昨日出現一具長達4米3的鯨豚屍體，初估重量約1噸，龐大身軀都停不下腳步。當民眾目擊這一幕時，不少漁民都驚呼「嚇死我了」，更有八旬長者驚嘆「首見」。

據悉，這具屍體是在昨日下午約1時，由東莒福正沙灘巡邏隊巡邏時發現。巡邏隊隨即通報海巡署協助處理。海巡人員到場後，發現屍體位於沙灘淺灘處，長度約4米3，體型較小，露出部分可見其背脊與尾鰭。目前，海巡人員已將屍體移至沙灘後方，並出動機具進行掩埋處理。

據悉，這具屍體並非常見的藍鯨或座頭鯨，其種類目前尚待專家進一步確認。據悉，該屍體在沙灘上停留了約80天，其體型與常見的藍鯨或座頭鯨不同，且其背脊與尾鰭的形狀也與常見種類不同。

運動！臺灣職工健身班北竿啓動 鄉親相揪動起來

跟著韻律節奏舒展身體筋骨 享受流汗樂趣

【本報記者鄭禮頤報導】為鼓勵鄉親養成規律運動習慣，增加平時活動量，115年度連江縣運動i臺灣2.0計畫，職工運動健身班北竿場，吸引不少鄉親及婦女利用晚間空檔到場參加，跟著韻律操影片節奏一起伸展身體、活動筋骨，現場氣氛相當熱烈。主辦單位表示，即日起每週一、三、五晚上歡迎大家一起至北竿綜合運動場參加。

課程以簡單好上手、有氣暖身、肌力訓練及伸展動作為主，透過一步一步帶領，讓不同年齡層都能輕鬆跟著做。大家隨著音樂進行抬腿、伸展、核心及手脚協調等動作，在輕鬆節奏中流汗運動，也讓平時較少活動的上班族多了一個活動身體的機會。

運動i臺灣2.0計畫持續將運動課程帶進各鄉，讓民眾不受年齡或體能限制，在家門附近就能參加。此次安排晚間辦理，也讓上班族下班後有時間來動一動，慢慢培養固定運動習慣，在忙碌生活中兼顧健康。

115年度連江縣運動i臺灣2.0計畫，職工運動健身班北竿場綜合運動場展開，鄉親利用晚間空檔跟著韻律節奏舒展身體、活動筋骨，享受流汗的樂趣。(圖/文：鄭禮頤)



節電講座與蜂蠟布DIY 日常生活落實減塑

【本報訊】為響應世界地球日並推廣永續生活理念，連江縣環境資源局日前舉辦「地球日環境教育體驗活動」，吸引眾多關心環境的鄉親踴躍參與。活動內容兼具知識與趣味，不僅安排實用的節電講座，亦規劃「蜂蠟布DIY」手作體驗，帶領民眾從日常細節落實減塑生活。

活動邀請節電講師顏端佑進行專題分享，針對常見用電迷思提出說明。顏端佑指出，冷氣噸數並非越大越好，噸數過小會使壓縮機長時間高負載運轉，增加耗電並縮短壽命；噸數過大則可能因除濕不及，導致室內環境潮濕不適。建議民眾依居家坪數選購冷氣(每坪約0.7~0.8)，若為西曬或頂樓環境，可再增加約20%效能，並優先選擇一級能效變頻機種。此外，電風扇應固定方向運轉，形成室內氣流循環，再搭配冷氣使用，方能達到最佳冷房效果與節能效益。

在深受歡迎的「蜂蠟布DIY」體驗中，講師先介紹蜂蠟布的原理與特性，再一步步帶領民眾將天然蜂蠟均勻塗佈於棉布上，透過加熱使其融化滲入布料，完成一片片帶有淡雅香氣且可重複使用的環保蜂蠟布。透過親手製作的過程，民眾不僅了解蜂蠟布具備天然抗菌特性，是取代一次性塑膠保鮮膜的理想選擇，也進一步提升對「無塑生活」的認同與實踐意願，現場氣氛熱烈，大小朋友皆樂在其中。

配合節能減碳主題，台灣電力公司亦派員到場，向民眾介紹「台電APP」的多項實用功能，協助民眾透過手機掌握用電資訊並進行線上管理，鼓勵民眾參與抽獎，提升使用意願。

連江縣環境資源局表示，環境保護應從日常生活做起，期盼透過本次兼具教育性與趣味性的地球日活動，讓環保理念融入民眾生活。從正確節電觀念的建立，到實際動手製作環保用品，期能引導鄉親邁出綠色無塑生活的第一步，共同為馬祖永續環境努力。



連江縣環境資源局「地球日環境教育體驗活動」，節電講座與蜂蠟布DIY吸引不少民眾前來參加。(圖：環資局)

衛生局攜手縣醫宣導正確洗手觀念



響應「世界洗手衛生日」活動，連江縣衛生局攜手縣醫宣導正確洗手觀念。(圖：連江縣衛生局)

【本報訊】每年5月5日為「世界洗手衛生日」，2026年主題為「Action saves lives」，呼籲世界各國以積極行動落實洗手衛生。連江縣衛生局今年再次攜手連江縣立醫院辦理衛生活動，由衛生局長及感管科護理師等人一同參與，帶領醫護人員及現場民眾齊聲呼喊「護手護生命，洗手保命」，展現落實洗手衛生的行動力。

衛生局表示，正確洗手是預防傳染病最簡單且有效的方法之一，不僅能降低疾病傳播風險，更是守護個人及家人健康的關鍵。除了掌握日常生活中的洗手五時機外，也應確實遵循「內、外、夾、弓、大、立、完」七字訣，確保雙手清潔到位。衛生局提醒，落實洗手衛生是預防感染最好的方式之一，醫療照護機構工作人員及照顧者應遵守「洗手5時機」：「接觸病人/照顧對象前」、「執行清潔/無菌操作技術前」、「暴曬病人/照顧對象體液(風險後)」、「接觸病人/照顧對象前後」、「同時民眾也應在「吃東西前」、「接觸小孩前」、「上廁所後」、「擤鼻涕後」、「看病人後」落實正確洗手7步驟，共同加強手衛生活，並保持健康的的生活習慣，以齊心協力遏止病原傳播。

縣立醫院也持續強化院內感染管制措施，在病房、護理站、工作車及公共區域設置充足的乾洗手設備，提供醫護人員與民眾便利使用，期望提升手衛生活，營造安全的就醫環境。

衛生局表示，正確洗手是預防傳染病最簡單且有效的方法之一，不僅能降低疾病傳播風險，更是守護個人及家人健康的關鍵。除了掌握日常生活中的洗手五時機外，也應確實遵循「內、外、夾、弓、大、立、完」七字訣，確保雙手清潔到位。衛生局提醒，落實洗手衛生是預防感染最好的方式之一，醫療照護機構工作人員及照顧者應遵守「洗手5時機」：「接觸病人/照顧對象前」、「執行清潔/無菌操作技術前」、「暴曬病人/照顧對象體液(風險後)」、「接觸病人/照顧對象前後」、「同時民眾也應在「吃東西前」、「接觸小孩前」、「上廁所後」、「擤鼻涕後」、「看病人後」落實正確洗手7步驟，共同加強手衛生活，並保持健康的的生活習慣，以齊心協力遏止病原傳播。

東莒國小與幼兒園春季郊遊結合母親節

趣味競賽、溫馨野餐 親子留下滿滿回憶

【本報記者蔡夢玲報導】東莒國小與附設幼兒園昨日(6日)舉辦春季郊遊暨母親節活動，師生與家長一早從學校出發前往東莒燈塔，一路結合戶外教學、親子互動與母親節慶祝，現場熱鬧又充滿歡笑。

健行隊伍抵達東莒燈塔後，活動也正式展開！由國小組學生擔任「小小解說員」，輪番介紹燈塔歷史與特色，除了中文版本外，還特別準備英語解說，流暢表達現場家長相當驚艷。解說結束後，現場進行「小小手拉大手」活動，孩子與家長一起手牽手環遊燈塔，趣味猜測究竟需要多少人才可以將燈塔完整圍住，過程笑聲不斷。接著還安排「旗語傳情」，孩子們揮舞軍旗打出數字暗號，讓爸爸媽媽現場解碼，暗號內容則是一句句送給媽媽的「文字情書」，再由孩子們親口讀出。

燈塔一系列活動結束後，一行人隨後步行返回東莒遊客中心，進行趣味競賽「聲東擊西」西瓜在哪裡？由家長透過聲音指揮蒙著眼睛的孩子尋找西瓜，再拿球棒擊破，現場笑聲與尖聲不斷，孩子們直呼好玩又好笑。

活動最後由國小組與幼兒園學生一起合唱《媽媽我愛你》，並送上親手製作的母親節禮物，校方也特別準備母親節小禮送給媽媽們。最後大家在遊客中心野餐，一邊聊天、一邊享用餐點，為這場春季郊遊留下滿滿回憶。



東莒國小與附設幼兒園春季郊遊暨母親節活動，親子一同健行前往東莒燈塔，國小組學生擔任小小解說員，並揮舞軍旗打出暗號，向媽媽傳遞「暗號情書」。(圖/文：蔡夢玲)