

季節限定 東引野生淡菜進入最佳品嚐期

強勁海流與豐富浮游生物滋養，孕育出肉質肥實、海味濃郁，老饕眼中珍品

「本報訊」隨著夏季來臨，素有「殼菜」之稱的淡菜也進入最佳品嚐時期。相較於馬祖其他島嶼以養殖淡菜聞名，東引受限於地形缺乏天然屏障，長年受到東北季風與西南季風強勁吹襲，不利大規模養殖，但海域孕育出數量可觀的野生淡菜資源，其中潛水採擷上岸的野生淡菜，因體型碩大、肉質肥厚且風味濃郁，成為不少老饕眼中的珍品。

東引野生淡菜主要附著於沿岸礁岩生長，長年接受強勁海流與豐富浮游生物滋養，形成殼厚肉實的特色。與常見養殖淡菜相比，野生淡菜外殼較粗曠厚重，表面附著海藻、藤壺等海洋生物，展現自然生長的痕跡；其鮮甜滋味與濃厚海洋風味，更深受在地居民與遊客喜愛。

淡菜學名為綠殼菜蛤，屬貽貝類海鮮，在古籍中又稱「殼菜」。早在宋代《嘉祐本草》及明代《本草綱目》便有相關記載，不僅被視為



東引海域潛水採擷上岸的野生淡菜，個體碩大、殼體厚實，海味格外濃郁。(圖/文：陳其敏)

營養豐富的食材，也被認為具有滋補強身的價值。現代營養研究則指出，淡菜富含優質蛋白質、維生素B12、鐵質及鈣、鉀、鎂等礦物質，同時含有豐富的Omega-3脂肪酸(EPA與DHA)，被視為兼具美味與營養的海鮮食材。

當地居民表示，野生淡菜無須像蛤蚶般吐沙，烹調前僅需刷洗外殼即可。最能品嚐原味的方式是以薑片、米酒簡單清蒸，待貝殼自然張開後即可食用；亦可搭配蒜蓉、奶油或九層塔提味。由於淡菜不宜久煮，通常蒸煮5至10分鐘即可保有最佳口感與鮮甜度。

近年來，馬祖淡菜逐漸打開知名度，成為地方特色海產代表之一。在歐洲、比利時更將淡菜視為國民美食，發展出白酒淡菜鍋、奶油淡菜及搭配薯條等多元料理方式。東引岸的新鮮野生淡菜，簡單烹調便足以展現最純粹的海洋滋味。



強化個資保護

降低數位風險

隨著數位科技日新月異，數位服務已深入鄉親生活的每個角落，伴隨數位服務的發展，個人資料的蒐集與運用已成為現代社會運作不可或缺的一環。然而，個人資料一旦遭到不當蒐集、利用或外洩，不僅可能侵犯個人隱私，更可能衍生冒名申辦與詐騙取財等問題。因此，全面強化個人資料保護意識並落實相關防護措施，已是政府與鄉親不可忽視的重要課題。

面對與鄉親息息相關、馬祖鄉親絕不能抱持「與我無關」的輕忽態度。近期地區傳出疑似「假冒中醫、真詐財」的詐騙份子會事先透過特種管道取得被

害人的家庭狀況、健康資訊及過往病史等個資，再假借命理、中醫、或養生等名義接觸當事人，由於騙子已事先掌握了當事人部分真實個資，因此往往能夠一開口就說中受害者的身體痛處，讓民眾誤以為對方具有高明醫術或特殊能力，進而產生錯誤信任。這類案件提醒我們，個人資料一旦流入有心人手中，便可能成為詐騙的工具，其危害絕非僅止於隱私曝光而已。

個人資料保護與馬祖觀光發展息息相關，馬祖近年積極推動智慧觀光，從島際交通訂位、住宿預約到電子支付，無一不依賴數位系統的串聯。旅客願意提供個人資料，是建立在對系

統安全與服務品質的信任基礎上，如果相關單位或業者未能妥善保護資料，導致旅客資訊遭到外洩，不僅影響旅客個人權益，也將損害馬祖整體觀光形象。因此，馬祖在推動智慧觀光與數位服務的同時，也需注意個人資料保護工作，保護好個資就是在提升馬祖觀光競爭力。

在個資保護工作上，公部門更應負起示範與把關責任。政府機關掌握大量民眾資料，包括戶籍、稅務、社會、教育、醫療等資訊，資料巨量且十分廣泛。因此，馬祖各機關應嚴格遵守個人資料保護法相關規定，建立完整的個人資料管理制度，避免因人為疏失導致資料外流。同時，也應持

續加強公務人員教育訓練，讓每位承辦人員都能了解自身責任與風險所在，全力守護馬祖鄉親資料安全。除了個資管理之外，公部門更應高度重視客資後門程式導致部分乘客資料外洩而遭到詐騙，這類案例顯示，個資保護與資安防護是一體兩面，即使蒐集資料過程合法，如果資訊系統防護不足，仍可能讓資料落入不法集團手中。當前駭客技術日新月異，詐騙手法也不斷翻新，地區公部門應持續投入資源，定期檢測系統漏洞與更新設備，強化馬祖整體資安防護機制。

數位化為生活帶來便利，也產生新的風險與挑戰。落實個資與資安保護措施，才能在數位生活中兼顧便利與安全，進而在安全、安心的個資保護基礎上，逐步落實馬祖智慧島嶼理念。

東莒熾坪境福德宮補庫 搶包活動樂翻孩童

信眾備妥「炊」祈求平安順遂，延續地方民俗文傳承

「本報訊」東莒熾坪境福德宮日前舉行補庫祭活動，信眾備妥「炊」祈求平安順遂，延續地方民俗文傳承。活動中，信眾將準備好的「炊」送至廟中，祈求平安順遂。廟前擺放的一盆盆「炊」是補庫儀式的重要供品，內容多為甜包、子、甜麵包、饅頭及大餅等甜點，每份以36顆排列成盆。過去不少家庭會親手製作祭品，如今則大多改以現成食品準備。

祭期間廟內香火裊裊，信眾陸續上香祈福，廟方依循傳統習俗焚燒元寶，象徵為神明添補財庫，也寄託著信眾對來年平安順遂的期盼。而每年最受矚目的搶包活動，原訂於東莒國小前辦理。當頭從供品中取出包子與饅頭分送、拋撒，由於參加人數不多，幾乎每位孩子都收穫滿滿，提著裝滿包子和饅頭的袋子開心返家。

「本報訊」東莒熾坪境福德宮日前舉行補庫祭活動，信眾備妥「炊」祈求平安順遂，延續地方民俗文傳承。活動中，信眾將準備好的「炊」送至廟中，祈求平安順遂。廟前擺放的一盆盆「炊」是補庫儀式的重要供品，內容多為甜包、子、甜麵包、饅頭及大餅等甜點，每份以36顆排列成盆。過去不少家庭會親手製作祭品，如今則大多改以現成食品準備。

祭期間廟內香火裊裊，信眾陸續上香祈福，廟方依循傳統習俗焚燒元寶，象徵為神明添補財庫，也寄託著信眾對來年平安順遂的期盼。而每年最受矚目的搶包活動，原訂於東莒國小前辦理。當頭從供品中取出包子與饅頭分送、拋撒，由於參加人數不多，幾乎每位孩子都收穫滿滿，提著裝滿包子和饅頭的袋子開心返家。



東莒熾坪境福德宮舉行補庫祭祀活動，信眾準備的「炊」等供品。祭祀結束後搶包活動，讓小朋友收穫滿滿。(圖/文：蔡夢玲)



守護海洋愛地球 近百位鄉親西莒淨灘

婦女會動員清理海漂垃圾，還給坤坵沙灘美麗風貌



守護海洋愛地球，連江縣婦女會西莒分會辦理淨灘活動，維護海洋生態環境。(圖/文：宋幸儀)



「本報訊」連江縣婦女會西莒分會辦理淨灘活動，邀請鄉親一起維護海岸環境，同心協力清理保麗龍、寶特瓶等海漂垃圾，還給坤坵沙灘一個美麗風貌。

連江縣婦女會西莒分會在國防部陸軍司令部陸軍經理處補助下，於14日下午4時在坤坵沙灘辦理淨灘活動。大家分工合作，不分老幼，將寶特瓶、保麗龍、竹木及漁具等分類裝好提上岸，並同心協力拾上資源回收車，讓美麗的坤坵沙灘恢復原有的光彩。

婦女會西莒分會表示，感謝所有來參與淨灘的鄉親，為地方的生態環境付出心力，也讓賞賜聖地及欣賞方塊海奇景的地方，重新展現迷人的魅力。活動結束，主辦單位也準備了水果1份及飲料，謝謝大家的參與。



受天候影響，東莒端午節慶祝活動改於老人活動中心辦理。(圖：莒光鄉公所提供)

不受雨勢影響 東莒慶端午熱鬧登場

趣味猜謎與集章闖關，共度歡樂佳節

「本報訊」連江縣婦女會西莒分會辦理淨灘活動，邀請鄉親一起維護海岸環境，同心協力清理保麗龍、寶特瓶等海漂垃圾，還給坤坵沙灘一個美麗風貌。

連江縣婦女會西莒分會在國防部陸軍司令部陸軍經理處補助下，於14日下午4時在坤坵沙灘辦理淨灘活動。大家分工合作，不分老幼，將寶特瓶、保麗龍、竹木及漁具等分類裝好提上岸，並同心協力拾上資源回收車，讓美麗的坤坵沙灘恢復原有的光彩。

婦女會西莒分會表示，感謝所有來參與淨灘的鄉親，為地方的生態環境付出心力，也讓賞賜聖地及欣賞方塊海奇景的地方，重新展現迷人的魅力。活動結束，主辦單位也準備了水果1份及飲料，謝謝大家的參與。



受天候影響，東莒端午節慶祝活動改於老人活動中心辦理。(圖：莒光鄉公所提供)