

長照C據點 長者參與率連兩年逾9成

共餐服務、健康促進與關懷訪視獲老人家肯定，建構完善社區照顧網絡

【記者王致潔報導】據連江縣衛生局統計，縣內的山隴、津沙、東莒3處社區巷弄長照站（C據點），113、114年的長照平均參與率皆高達9成以上；且114年相較113年，各據點長照出席率皆有所提升，顯示長照站已成為許多馬祖長者生活中不可或缺的一環。

綜觀113、114年統計數據，各據點平均參與率如下：

- 山隴「隴快樂學堂」：113年92%，114年成長至93%。
- 津沙「津健康學堂」：113年95%，114年成長至96%。
- 東莒「莒高學堂」：113年96%，114年成長至98%。

在縣府全力支持下，除了上述3處長照C據點，今年（115）年5月更新增了北竿「塘岐幸福巷弄長照站」。長照C據點提供長者關懷訪視、健康促進課程及每週一至週五共餐服務。餐點由廚務團隊當天新鮮烹調，長者每餐只需自付20元即可享用營養美味的飯菜。在隴快樂學堂共餐的長者受訪表示，縣府這項福利政策很好，不僅餐點新鮮營養，而且方便實惠。

此外，每天餐前工作人員皆會引領長者跳健康操活絡筋骨、促進食慾；平日亦會規劃多元手作課程、預防失智失能講座，並穿插實用健康資訊及防詐等宣導，全方位豐富長者日常生活。

更重要的是，透過巷弄長照站，長者們能主動走出家門，與社區鄰居聊天話家常，不僅降低孤獨感，更能有效活化腦部、延緩失智失能。

許多馬祖長者不定期會赴台小住，但回來前總不忘主動和據點工作人員打招呼，告知返馬日期與共餐時間；據點人員亦與長者保持緊密聯繫，掌握每位長輩過境、居家服務及日間照顧等政策，連江縣致力打造守護長者在地的安老的支持系統。若有長照需求的民眾，也可撥打06長照專線申請服務。



社區巷弄長照站（C據點）每週一至五皆提供長者共餐服務，圖為山隴「隴快樂學堂」長者開心用餐畫面。（圖/文：王致潔）

論社

從工業沒落到文化驕傲

法國「南特之旅」藝術節

文化藝術已不再只是城市的形象美妝，而逐漸成為帶動地方發展、促進觀光轉型與凝聚居民認同的重要力量。法國著名的「南特之旅」(Le Voyage à Nantes) 藝術節將在這個月登場開展，其從工業沒落到在驕傲的成功經驗，可做為馬祖未來籌辦藝術活動的借鏡。

法國南特市曾是一座工業與港口城市，但隨著產業結構轉變，面臨城市衰退與人口外流的挑戰。為重新塑造城市形象與發展，南特市政府結合藝術家、文化機構與民間力量，在2012年推出「Le Voyage à Nantes」計畫，以整座城市做為展覽場，成功將藝術文化轉化為城

市發展的新動能。「南特之旅」強調將「活動思維」轉向「品牌營造」，將藝術節從一場聲勢浩大的臨時活動變成常設品牌。一活動思維「看重的不是短期觀光人次與媒體曝光，而「品牌營造」看重的則是文化資產與城市價值的累積。新作品在「南特之旅」藝術節發表，而發表後的優秀藝術品，則將成為城市的常設作品，讓公共藝術與地景作品長期存在於城市空間之中。馬祖近年舉辦多場藝術活動，部分優秀作品留下後，應妥善維護與管理，讓其成為馬祖全年無休的文化景點，遊客即使在非藝術節期間造訪，依然能感受到馬祖的藝術氛圍與文化魅力。

「南特之旅」也十分重視藝術節的跨屆延續性與完整性。從今年開始，「南特之旅」啟動了一個橫跨連續四年的全新創作週期，主題正是古希臘哲學中的「四大自然元素」，每年以一個元素為核心，邀請國際藝術家對城市空間進行解構。今年的主題是「土」，明年主題是「水」，2023主題是「火」。透過跨屆的策展規劃，不僅使每屆活動彼此呼應，也讓參訪者有期待感，我們期望馬祖未來大型藝術活動可評估建立跨屆延續的策展主軸，逐步累積內容與故事，而非每次重新開始，讓馬祖島嶼文化品牌擁有更清晰而完整的發展藍圖。

「南特之旅」的動線標示也令人印象深刻。來到一個陌生的城市，遊客常會花時間在「看地圖、找路、迷路」上，「南特之旅」主辦單位特別劃設16公里「綠線」，串聯市區藝術作品與重要景點。參訪者完全不需要下載App，走出南特車站，只要沿著地上綠色線，就能找到藝術作品。未來馬祖相關藝術活動，應以參訪者為中心的思維，加強動線標示，提升藝術節的親近性與便利性，建立具識別性的藝術路徑系統，串聯各島重要景點、聚落與自然觀光資源，讓藝術探索成為一種輕鬆自然的旅行方式，提升整體參訪品質與觀光體驗。

馬祖正處於文化觀光轉型的重要階段，在公私部門共同努力下，近年馬祖大型國際藝術活動，獲得各界好評肯定，期待未來馬祖持續深耕，讓四鄉五島從戰地前線轉變成美學前線，打造國際級的馬祖文化品牌。

北竿假日市集第二場人潮滿滿 音樂美食點亮夏夜

歌手接力開唱，遊客鄉親齊聚，感受熱鬧愜意氛圍



【記者鄭禮頤報導】北竿假日市集20日晚間邁入活動第二場，現場人氣依舊旺盛，不少遊客與鄉親晚間陸續前往會場，在燈光點綴及徐徐海風陪伴下，一邊享受美食、一邊欣賞音樂演出，感受熱鬧又愜意的夏夜氛圍。

活動邁入第二場，人潮依舊絡繹不絕，晚間會場湧入不少遊客與鄉親，座位區幾乎座無虛席。許多民眾攜家帶眷到場，有人品嚐特色小吃，也有人悠閒地坐在舞台前聆聽演出，現場充滿歡笑與交談聲。

當晚依舊由創作歌手魏祺修及吉他彈唱歌手葉廷廷接力演出，帶來多首不同曲風歌曲，從抒情民謠到耳熟能詳的流行歌曲輪番上陣。兩人演唱過程中也不時與台下觀眾互動，或邀請民眾一起上台合唱，不少觀眾熱情響應，跟著節奏哼唱、揮手互動，將現場氣氛一次次推向高潮。

歌聲、美食香氣與熱鬧人潮交織成北竿夏夜獨有的風景，也讓假日市集在閉幕後持續維持高人氣，成為鄉親與遊客夜間休閒的熱門去處。

北竿假日市集20日晚間邁入第二場，現場人潮依舊絡繹不絕，民眾在音樂演出、美食及海風陪伴下，共度熱鬧愜意的夏夜時光。（圖/文：鄭禮頤）

小家電維修最終站前進莒光 推廣以修代買，專業師傅現場維修及傳授保養技巧

【記者蔡夢玲報導】連江縣環境資源局辦理「小家電維修活動」最終站來到莒光鄉，21日上午於東、西莒同步展開，吸引不少鄉親攜帶故障家電前往檢修，共受理近69件，現場相當熱鬧。

活動主打「以修代買」理念，由專業維修師傅現場協助檢查與維修各類小家電，希望透過修復家電使用壽命，減少資源浪費，也讓民眾省下一筆重新購買的花費。不少鄉親一早便帶著電風扇、電鍋、吹風機等家電前來排隊，希望能把家中閒置已久的故障用品重新修好。

由於報名與送修情況十分踴躍，待修家電數量超出原先預期，師傅們幾乎從活動開始便忙個不停。受限於活動時間與人力，部分家電未能當即完成檢修，讓不少民眾直呼可惜，只能期待明年小家電維修活動再次來到莒光。

除了協助維修外，現場師傅也不忘向民眾分享家電日常保養與簡易故障判斷技巧，提醒平時做好清潔與保養，不僅能降低故障率，也有助於延長家電使用年限，讓資源發揮更大效益。



高溫暖熱 掌握「涼補心」預防熱傷害

【本報訊】時序進入夏季，天氣一天比一天熱，伴隨著氣溫攀升與濕度增加，民眾從事戶外活動或工作時，民眾要留意高溫暖熱帶來的健康威脅，在高溫暖熱的環境下，若汗水無法排出，將使體感溫度上升，增加熱傷害風險。國民健康署溫馨提醒，掌握「涼、補、心」三字訣，保持涼爽、動補心、留心提高警覺，安全健康度過炎夏。

保持「涼」：選擇穿著寬鬆、透氣的淺色衣服；外出時撐陽傘、戴寬邊帽與太陽眼鏡防曬。此外，保持環境空氣流通，並且可適度開啓冷氣與搭配電風扇降溫。

「補」：水分：依據天氣、活動量及流汗量適時、適度、適量的補充水分，不要等到口渴的感覺才喝水，也要避免飲用含高糖分、咖啡或酒精成分的飲料，以免身體出現脫水情形。

留心：提高警覺：留意氣象署所發布的氣象高溫警訊，避免於上午10時至下午2時外出，如須外出，建議時走於陰涼處及注意防曬；如果出現體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速等症狀，應儘快離開高溫環境，並讓身體降溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搽解凍液），補充加少許鹽的冷開水或電解質飲料，避免一次大量飲用冰水；若症狀未改善，應立即就醫。



專業維修師傅現場協助檢查與維修各類小家電，推廣「以修代買」理念，延長家電使用壽命。（圖/文：蔡夢玲）