

2026東引軍事越野賽倒數 推出死語復興運動

陪伴跑者闖關、翻坡、衝向終點，留下最難忘回憶

【本報訊】距離「2026東引軍事越野障礙賽」盛大登場僅剩17天，主辦單位特別推出「賽道標語募集活動」，邀請全民一起加入「死語復興運動」，翻出那些曾風靡一時、如今幾乎絕跡的經典流行語，化身賽道上的加油金句，陪伴跑者一起闖關、翻坡、衝向終點。

2026東引軍事越野障礙賽將於7月31日至8月2日舉行，今年賽事以「老派浪漫派對」為主題，並喊出年度口號「Let's Drink」，結合東引獨有的戰地文化、海島風情與軍事障礙挑戰，邀請跑者踏上這座英雄島嶼，以雙腳翻越戰地歷史，用汗水寫下新的島嶼傳奇。

為讓賽事增添更多趣味與互動，主辦單位發起標語徵集活動，號召民眾打開記憶抽屜，把那些「很俗、很老派、卻超有梗」的死語重新搬上舞台。目前已有不少令人拍案叫絕的創意標語脫穎而出，例如：

「加油好嗎？全東引都在看你。」

「翻過這座坡，你就是東引勇士。」

「跑完這關，阿兵哥都敬你三分。」

「衝啊！再慢就趕不上新臺馬輪。」

「跑不動？用滾的也要到終點！」

「再撐一下，終點不會自己走過來。」

「跑完這段，你就有吹牛的本錢。」

「放棄很容易，但朋友會笑你很久。」

「一句句既復古又逗趣的金句，不僅讓人忍不住會心一笑，也充分展現東引軍事越野障礙賽挑戰自我、苦中作樂精神。未來這些標語還有機會化身為賽道上的神助攻，成為跑者征服障礙時最難忘的回憶。」

本次活動將於7月15日23時59分截止，民眾只要發揮創意投稿，就有機會獲得兩大獎項。其中「實力獎」將選出10組最多人投票的標語，實際運用在賽道沿途；一人氣獎則由網友按讚選出最高人氣作品1名。所有得獎者都可獲得跑友敲碗已久的「新臺馬輪」隱藏版限量徽章一枚，獎品將於7月31日至8月2日賽事期間在大會服務台開放領取。

東引鄉公所表示，歡迎大家前往「東引軍事越野障礙賽」Facebook指定貼文留言投稿，期待透過「賽道標語募集活動」，讓更多民眾提前感受軍事越野障礙賽的熱血氛圍，也邀請全民一起發揮創意，用最經典、最搞笑的死語為跑者加油打氣。

全國中小學科展桃園登場 地區6件作品參賽

王禮民期許盡情發揮，享受交流樂趣，滿載而歸



第66屆全國中小學科學展覽會昨日在桃園登場，連江縣共有6件作品參加競賽。（圖：連江縣政府教育處）

【本報訊】距離「2026東引軍事越野障礙賽」盛大登場僅剩17天，主辦單位特別推出「賽道標語募集活動」，邀請全民一起加入「死語復興運動」，翻出那些曾風靡一時、如今幾乎絕跡的經典流行語，化身賽道上的加油金句，陪伴跑者一起闖關、翻坡、衝向終點。

衛生局失智照護講座 分享預防策略 鼓勵「多動腦、多運動、多社交」

打造溫暖友善社區

【本報訊】為提升民眾對失智症的認識，並強化在地長者照護網絡，連江縣衛生局昨（13）日在復興村五靈公廟活動中心舉辦「失智照護宣導活動」講座。吸引超過25位鄉親參與，共同學習更加認識失智症，學習如何守護家中長輩的健康，為馬祖打造更溫暖的失智友善社區。

隨著社會高齡化，失智症已成為公共衛生的重要議題。這次講座特別邀請到台灣醫學會創設協會會長、強社工師傅政瑜擔任講師，首先帶領民眾釐清觀念，強調失智症並非「正常老化」，並剖析失智症與輕度認知障礙的區別。輕度認知障礙是介於正常老化與失智症之間的關鍵階段，若能在此時及早發現並進行干預，將有助於延緩病情惡化，提升生活品質。透過相關的檢查與量表的檢測等方式，都能夠在初期就加以掌握異狀。

講座中也分享了關鍵的預防策略，鼓勵長者採取「多動腦、多運動、多社交」的三多原則，並透過地中海飲食維持健康，以降低失智風險。此外，教導家屬如何與失智者溝通與陪伴。針對藥物與安全管理，也特別提醒照顧者應密切留意長者的服藥狀況，避免交互作用，應依醫囑服用，並警覺長輩是否有遭詐騙的跡象，例如重複提問、莫名動金錢使用習慣等，以保障長者的生活安全。

為了提供完善的照護支援，講座中也詳細介紹了縣內在地資源。民眾若有相關需求，可撥打「206」長期照顧服務專線諮詢；若發現長輩有異常徵兆，建議至縣立醫院的神經內科或身心科尋求專業醫療評估。期許透過持續的宣導，提醒家屬能夠理解、理解、理解、用陪伴取代孤單，讓失智症長者與家庭，能獲得更友善的支持環境。並強化鄉親對失智症的正視觀念，也為馬祖落實失智友善社區打下穩固的基礎。

落實智慧觀光 馬管處舉辦數位培能與AI應用課程

專家指導經營地圖排名 打造自動客服優化旅客體驗

【本報訊】為協助在地觀光產業緊跟數位科技浪潮，連江縣觀光管理處（馬管處）昨日舉辦「數位培能與AI應用課程」。課程由經濟部中小及新創企業署主辦，全國中小企業總會執行，並由馬管處、馬祖觀光圈等單位共同合作，希望帶領馬祖觀光圈能有效提升數位競爭力，總計共有馬祖觀光圈業者等單位超過30人參加。

馬管處表示，馬祖觀光圈從11年成立以來，成功輔導多家業者取得國際認證並逐步建立品牌形象。115年度依據觀光圈政策目標，推動輔導數位轉型，安排20家店家進行實務學習與諮詢服務，這次成功結合經濟部、中小企業處、智慧觀光、強化在地觀光產業應變能力的關鍵一步。

昨日培訓特別邀請臺北科技大學博士候選人、具備豐富中小企業數位轉型輔導經驗的郭政瑜老師親自授課。課程採取即學即用的實作輔導模式，精準對接兩大主流數位工具——課程，結合AI工具打造24小時自動客服、快速製作精美圖文選



馬管處昨日舉辦「數位培能與AI應用課程」，帶領馬祖觀光圈業者能緊跟數位科技浪潮，有效提升數位即戰力。（圖／文：鄭綿綿）

維護工地作業安全 縣府籲落實職安防災

【本報訊】因應近年連江縣公共建設及民間營造工程持續增加，工地起重吊掛、高空作業及施工架等作業日益頻繁，加上夏季高溫、豪雨及颱風季來臨，職業災害風險隨之提高。連江縣政府民政社會處提醒縣內各事業單位、營造業者及勞工朋友，提高安全警覺，落實各項職業安全衛生措施，共同維護工地作業安全。

民政社會處表示，業者應加強塔吊、施工架等設備巡檢與固定，避免因強風導致設備傾倒，並防範工地積水造成感電意外。進行高處加固及復原作業時，應確實配戴安全帽、安全帶等防護裝備，遇有強風、豪雨等惡劣天候，應立即停止起重吊掛及高處作業，降低意外發生風險。

民政社會處指出，高處作業如屋頂修繕、鋼構組配、模板施工、冷氣及鐵窗安裝等，應設置護欄、護蓋及安全網，並確實採取防墜措施；20公尺以下作業，不得以移動式起重機吊掛勞工施工。施工架、高空工作車及吊籠使用前，也應確認設備安全及結構穩固，並加強繫繫帶、斜撐等穩定措施。

此外，颱風來襲前後，應全面檢查塔吊、施工架、地下開挖區域及臨時用電設備，避免發生倒塌、感電及土石崩塌等事故。針對高溫作業環境，雇主也應提供遮陽設施、充足飲水、適當休息及調整工作時間，並加強勞工熱傷害防護及健康關懷。

民政社會處也提醒，營造工地應加強進場管理，禁止勞工於工作前及工作期間飲用酒精性飲料，避免因精神狀況不佳導致高空作業或機具操作事故。

依《職業安全衛生法》規定，工作場所如發生死亡災害、3人以上罹災，或1人以上需住院治療的職業災害，雇主除應立即採取急救及搶救措施外，並須於8小時內通報勞動檢查機構，違者最高可處30萬元罰鍰。

另外，《勞工職業災害保險及保護法》已規定，依法登記事業單位所僱用的勞工，不論僱用人數多寡，雇主皆應依法辦理職業災害保險，以保障勞工權益。民政社會處呼籲，縣內各事業單位及營造業者共同落實職業安全衛生管理，建立安全、健康的工作環境，降低職業災害風險，保障勞工生命財產安全。如有相關疑問，可洽民政社會處（0636）22381。



工程作業進入高風險期，民社處籲落實職安措施防範職災。（圖：民社處）



連江縣衛生局舉辦「失智照護宣導活動」講座，提升民眾對失智症的認識，強化在地長者照護網絡。（圖／文：鄭綿綿）