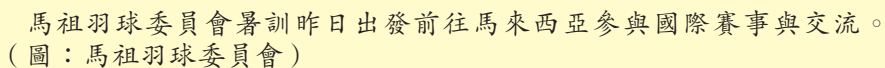
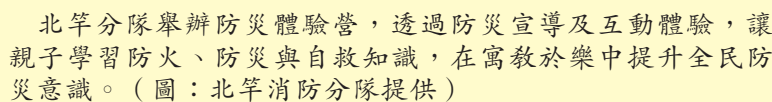


9位學子透過交流比賽累積經驗，拓展視野提升自我，朝更高目標邁進



親子動手操作機器人、體驗繩索救災 學習防火自救知識



學員走訪聚落透過鏡頭記錄家鄉人文風景 重新認識生活島嶼

馬祖家扶中心率領學童前往南竿各地取景，化身影像說書人記錄者。（圖／文：鄭綿綿）

學童將三天營隊活動拍攝的照片進行成果發表。(圖：馬祖家扶中心)

高溫酷熱達高峰

良、適度運動 預範熱傷害

議以白開水或無糖茶飲取代含糖飲料，兼顧消暑與健康。

在飲食方面，炎熱天氣容易影響食慾，建議遵循「均衡、清爽、易消化」原則，多攝取當季高含水量蔬果，例如冬瓜、絲瓜、小黃瓜、大番茄及西瓜等，補充水分與營養。烹調方式則以清蒸、水煮、涼拌為主，減少油炸及重口味料理，並善用檸檬、鳳梨等天然食材提味，兼顧美味與健康。

此外，規律運動有助維持身體機能，但應避開上午10時至下午2時高溫時段從事戶外活動，可選擇清晨或傍晚氣溫較低時運動，並注意防曬及適時補充水分，降低中暑風險。

衛生局也提醒，夏季高溫容易滋生細菌，食品保存更須特別留意。生鮮食材及熟食應盡速冷藏，避免長時間置於室溫，並確實落實「勤洗手、生熟食分開、徹底加熱、低溫儲存」等食品安全原則，以降低食品中毒風險，守護自己與家人的健康。