

推廣適應體育 三鐵共融體驗扎根馬祖

特教中心安排特奧、融合講座、游泳實作，引導參與者認識身障者運動需求

【記者鄭錦綿報導】推廣適應體育，連江縣特教中心昨（15）日在特教中心舉辦「三鐵共融體驗活動」，安排特奧及融合運動專題講座，以及游泳實作課程，引導參與者認識身障者運動需求及共融精神。共有33位訪視委員也特別到場關心，鼓勵特奧運動項目在地方扎根推廣。

活動邀請到連江縣特教中心校長葉虹伶、副校長林麗雲、各級導師及特奧學員等參加。葉虹伶在致詞時表示，特奧運動不僅是運動，更是透過運動，讓身障者與健全人建立友誼，共同參與運動，建立平等、互助的關係。她以多年校園推動經驗分享，透過融合足球、籃球、滾球、網球及體育課等方式，一般生與特



連江縣特教中心昨日舉辦「無礙運動推廣日：三鐵共融體驗活動」，介紹共融運動並進行游泳實作。（圖／文：鄭錦綿）



教生在長期相處後，不僅能學習如何溝通、尊重差異，一般學生也常從過程中培養更多耐心與同理心；特教學生則能在運動中增加自信、社交及表達能力。

葉虹伶也介紹特奧融合運動的競賽、運動員發展及休閒三種模式，以及特奧運動員計畫、運動員健康計畫、特奧幼兒運動員計畫及青少年領袖峰會等。她強調，特奧運動的重點不只是名次，而是透過自己的能力，讓不同程度的參與者都能找到適合自己的競賽舞台，在運動中獲得勇氣、自信及成就感。

昨日講座活動後前往縣立游泳池進行游泳實作，內容包括共融游泳、游泳技巧與安全練習、浮具運用及身心障礙游泳協助等，讓參與者從實際操作中了解不同身心條件的運動需求與協助方式。

特教中心指出，希望將適應體育由理念落實到現場，期能逐步增加馬祖特奧及融合運動參與機會，讓運動不受障礙限制，也讓共融精神持續在地方校園與社區扎根。

北竿科技體適能後測 追蹤3個月運動成效

前後數據掌握體能變化 提供鄉親後續健康管理參考

【記者鄭禮顯報導】為持續掌握民眾體適能狀況及運動成效，連江縣政府教育處15日下午舉辦「運動+臺灣」常態性課程體適能後測活動，此次測的鄉親再次到場，透過科技化設備進行檢測，並與3個月前的數據相互比較，了解這段期間身體狀況及體能表現。

此次後測延續前測項目，包含身體組成、肌力、柔軟度及心肺耐力等，透過三、腰臀比、體脂、握力、坐姿體前彎及原地抬膝踏步等方式進行。現場由專業人員分組協助，引導民眾依序完成各項測試，掌握目前的體適能狀況。

完成檢測後，現場也將個人結果列入「運動資訊平台」，查詢前、後測資料及各項數據差異，進一步了解這段期間在身體組成、肌力、柔軟度及心肺功能等方面的表現，作為後續調整運動方式及健康管理的參考。

北竿上半年科技體適能後測16日上午8時至12時將持續在塘岐村惠民市場辦理，15日尚未完成檢測的鄉親，可把握上午時段前往參加，完成前、後測資料比對，更清楚掌握這段時間的運動成果。



北竿科技體適能後測15日在塘岐村惠民市場登場，鄉親再次接受檢測，透過前、後測數據比較，了解3個月來的體能變化與運動成果。（圖／文：鄭禮顯）

動手做木書架 小小職人體驗南、北竿開課

認識木材、工具及基本操作，完成專屬作品

【記者鄭禮顯、鄭錦綿報導】連江縣政府民政社會處15日在南竿介壽老人活動中心，以及北竿社福館3樓舉辦「向下扎根小小職人體驗」活動。邀請木作職人王翼光老師帶來「木書架DIY」課程，親子一起認識木材、工具及基本操作，動手完成自己的木書架，在動手做的過程中體驗木工樂趣。

在暑假最適合親子共學的季节，縣府民政社會處特別邀請木作職人王翼光老師帶來「木書架DIY」課程。王翼光老師是擁有超過十年以上傳統傢俱與裝潢木工執業經驗的資深專家。他精通遊戲城堡規劃設計、多機能木作傢俱設計與製作等。課程中，老師一步步帶領親子從認識木材、工具、安全操作到組裝技巧，完成屬於自己的木書架。王翼光說明不同材料及工具的使用方式，並示範打磨、鎖螺絲及組裝技巧，讓親子在遊戲與創作中學習，不只是完成一件作品，更能從中認識不同職業、培養動手做的能力。透過親子共同參與，也能增進家庭互動，共同留下難忘的暑假回憶。

此次親子木作體驗，不僅讓孩子學習專注、耐心與實作能力，家長也能陪伴孩子一起完成作品，在共同合作中增加親子互動，為暑假增添一堂兼具趣味與學習的職人體驗課程。

民政社會處指出，「向下扎根小小職人體驗計畫」希望透過有趣、生動的課程設計，讓孩子在遊戲與創作中學習，不只是完成一件作品，更能從中認識不同職業、培養動手做的能力。透過親子共同參與，也能增進家庭互動，共同留下難忘的暑假回憶。

縣府民政社會處昨日在南竿介壽老人活動中心以及北竿社福館舉辦「向下扎根小小職人體驗」木書架DIY課程，讓親子在動手做的過程中體驗木工樂趣。（圖／文：鄭禮顯、縣府民政社會處）

從空間解構到城鄉再造 擘劃宜居永續新馬祖

對離島而言，土地從來不是取之不盡的資源，而是攸關發展命脈的戰略資產

不是取之不盡的資源，而是攸關發展命脈的戰略資產。馬祖四鄉五島腹地有限，長期受地形、軍事管制及自然環境限制，聚落發展、公共設施與產業布局始終受到局限。近年來，隨著戰地政務走入歷史、觀光產業興起，以及地方人口結構快速改變，馬祖已從過去「如何開發土地」，逐漸轉向思考「如何善用空間」。這不只是都市建設的課題，更是一個場域關島嶼未來的空間治理革命。

近年政府持續投入公共建設，無論是聚落環境改善、港埠與道路整建、社會住宅規劃、景觀空間優化，乃至開闢營區活化，都顯示馬祖正逐步由零星建設，邁向整體空間規劃的新階段。其中，各鄉社會住宅陸續啟動，象徵馬祖首度以公共住宅回應青年居住需求，也讓多年來只聞樓梯響的居住正義，開始有了具體實踐。

然而，城鄉再造絕非只是蓋幾棟房子、修幾條道路。真正的空間重組，應該建立在人口、產業與生活需求的整體規劃之上。近十餘年，馬祖雖受惠於觀光發展，帶動民營、餐飲及服務業成長，但人口老化、少子化與青年外流問題依然存在。若沒有穩定的就業機會，再完善的住宅，也難以吸引青年返鄉；若缺乏完整生活機能，再漂亮的公共建設，也可能淪為使用率有限的設施。

值得肯定的是，近年各鄉公共空間品質已有明顯提升。包括聚落街巷改善、人行步道整建、景觀節點營造、港區設施更新及觀光據點優化，不僅改善居民生活，也提升旅遊環境品質。尤其在戰地營區轉型、閒置空間再利用方面，地方逐步擺脫「拆除重建」的思維，轉而朝向保存歷史紋理、導入文化創意與觀光服務並行的方向發展，使空間價值不再只是土地利用，更成為文化傳承的重要載體。

馬祖最大的特色，在於完整保存的閩東聚落與戰地文化景觀，每一座聚落都是島嶼歷史的縮影，也是馬祖最具競爭力的文化資產。未來的聚落保存，不應只停留於修繕屋宇，而應積極導入青年創業、地方創生、文化展演、特色旅遊及社區經濟，讓老聚落重新恢復生活機能，使文化保存與地方發展形成良性循環，而非淪為只有觀光功能的展示空間。

另一方面，交通建設仍是馬祖空間治理的重要關鍵。北竿機場擴建、港埠功能提升、島際交通優化，以及各鄉生活圈串聯，都是未來發展的重要基礎。然而，交通改善不能只追求運量提升，更應思考居民生活便利、醫療就學需求及觀光品質，建立更完整、更具韌性的離島交通系統，才能真正縮短島與島、人與人之間的距離。

更重要的是，空間再造的核心始終是多建設，而是更成熟的空間治理思維。從社會住宅到聚落保存，從港埠建設到公共空間營造，從智慧治理到地方創生，每一項建設都應回歸「以人為本」的初衷。期待持續以宏觀視野整合土地利用、產業布局與人口政策，兼顧文化保存、生態永續與生活品質，讓有限的土地，孕育無限的發展可能，打造一座真正宜居、宜業、宜遊，也值得世代共同守護的新馬祖。

