

四戰全勝

東引鄉戒菸盃籃球賽鄉親隊封王

保修連獲得亞軍、本部連拿下季軍 軍民同場競技圓滿落幕

【本報訊】115年東引鄉戒菸盃籃球賽23日圓滿落幕。由地方民眾組成的鄉親隊延續連勝氣勢，最後一戰以65比40擊敗陸軍本部連，以四戰全勝的不敗戰績勇奪冠軍，展現軍民同場競技的最佳實力。

本屆賽事由連江縣衛生局、東引鄉公所共同主辦，共有鄉親隊、陸軍本部連、陸軍步兵連、陸軍保訓連及陸軍本部連等5支隊伍參賽，採循環賽制進行，結合籃球運動與戒菸宣導，促進軍民交流並推廣健康生活。

23日上午首場賽事，由陸軍保訓連以67比33擊敗陸軍步兵連；第二場，鄉親隊攻守俱佳，以65比40戰勝陸軍本部連，提前確定冠軍到手；第三場則由陸軍步兵連以60比48力克陸軍本部連，為本屆賽事畫下句點。

最終成績由鄉親隊榮獲冠軍，陸軍保訓連獲得亞軍，陸軍本部連拿下季軍。賽後舉行頒獎典禮，由東引地區指揮官馮少毅、東引鄉民代表會主席陳子麟及東引鄉公所秘書林惠瑾共同頒發獎牌與獎金，表揚各隊優異表現，並為今年戒菸盃籃球賽劃下圓滿句點。



115年東引鄉戒菸盃籃球賽圓滿落幕，鄉親隊以四戰全勝的不敗戰績勇奪冠軍。（圖：東引鄉公所）



台馬第四海纜即將完工

迎向島嶼發展新起點

隨著台馬第四海纜工程進入最後檢查與測試階段，這條馬祖鄉親引頸期盼的「數位大動脈」即將完工，這不僅是馬祖電信基礎建設的關切工程，更將進一步帶動馬祖產業升級、實踐數位平權與強化島嶼通訊韌性，為馬祖未來發展奠定更穩固的基礎。

回顧馬祖的電信發展史，自民國61年設立電信代辦處收發電報起，半個世紀的歲月裡，在中央與各界的努力與奉獻下，馬祖一步一腳印地推進電信建設，民國75年馬祖電信局成立；

民國81年台馬第一條海纜建置完成，讓馬祖首度實現長途直撥電話；其後台馬第二條（88年）、第三條（103年）海纜相繼服役，讓馬祖快速連結世界，成為世界村的一份子。馬祖電信建設的每一次躍進，都改變島嶼生活，創造馬祖新的發展機會。

台馬第四海纜建設工程是馬祖數位基礎建設的重要里程碑，第四海纜由新北至馬祖，串聯東引、南竿，並直通西莒，目前海纜已完鋪設，正式進入檢查與測試階段，確認線路及相關設施符合建置標準。第四海纜工程並特別強化

了海纜的埋設深度與防護設計，大幅提升系統的耐用性與防禦韌性，為馬祖打造一條堅固、安全且值得信賴的數位生命線。

台馬第四海纜完工後，將提供馬祖穩定、高速的數位網路環境，海纜建設的價值不應只停留在網路變快，更重要的思考是，如何把數位基礎建設轉化為突破島嶼限制的發展動能。以觀光發展為例，未來馬祖可以進一步運用高速網路發展智慧旅遊，包括從AI導覽、即時交通資訊、數位票券與智慧景點管理，讓旅遊服務更加便利。同時，也可透過數

位平台整合住宿、餐飲、交通與遊覽服務，打造更完整的智慧旅遊體驗，為馬祖觀光發展升級加分。

另外，台馬第四海纜不僅能提供巨量且高速的頻寬，更能與現有的其他海纜，共同構築多重備援數位網路架構。即使其中一條線路發生故障，也能透過其他海纜維持基本服務。面對極端氣候、船舶作業甚至故意破壞等風險，多重備援將能強化建構島嶼數位安全網，降低斷訊發生機會，避免馬祖再次成為數位孤島。

台馬第四海纜即將完工，象徵馬祖的數位生命線再一次升級，除了縮短馬祖與世界的距離，也提升了馬祖數位競爭力。第四海纜不是工程結束的句點，是馬祖翻轉島嶼困境、開創新局的新起點。



橋仔境清溪五福大帝廟舉行中元普渡法會暨補庫大典，今年依神明指示進行過火等傳統科儀，縣長王忠銘等人也前往參香祈福，祈願地方四境平安、鄉親安居樂業。（圖／文：鄭禮頤）



莒光鄉親專屬超慢跑 西莒坤坵廣場跑出健康

配合音樂互動，鄉親、遊客動起來 為星光夜跑提前暖身

【記者宋幸儀報導】莒光鄉親專屬，第二屆全民超慢跑西莒坤坵廣場登場，鄉親穿著白色專屬上衣，齊聚美麗的坤坵，一場魚目混珠的音樂帶動了現場氣氛，鄉親、遊客一起跑起來，現場青春洋溢！

星光夜跑活動暖身哨！為使鄉親與馬祖星光夜跑活動更緊密連結，連江縣交通旅遊局特別規劃莒光鄉親專屬超慢跑活動，23日上午9時30分在西莒坤坵廣場舉行，鄉親陳榮禮、議員陳貽斌、代表會主席史麗彬也到場參與。

活動首先由三三老師解說超慢跑的技巧以及優勢，隨後暖身操、伸展，起腳後開始跑，速率慢慢的加快，中間穿插小互動，動起來，中間穿插小互動，氣氛嗨翻天，現場還有遠道而來的遊客，一同體驗這項新興的運動，也算是旅程中的小確幸，留下了難忘的回憶。

鄉公所表示，超慢跑不僅能提升民眾的心肺功能增加血液循環，同時具有穩定血糖、燃燒脂肪的功效。希望透過超慢跑活動，讓運動成為大家的生活日常，每天跑30分鐘，讓你跑出活力、跑出健康。



莒光鄉親專屬，全民超慢跑西莒坤坵廣場登場，鄉親齊聚美麗的坤坵，跑出活力，也跑出健康。（圖／文：宋幸儀）

橋仔境五福大帝中元普渡 重現過火科儀

【記者鄭禮頤報導】北竿橋仔境清溪五福大帝23日舉辦一年一度「中元普渡法會暨補庫大典」，村民及信眾依循傳統科儀參與祭典，縣長王忠銘、副縣長陳冠人、交通旅遊局長陳如風及北竿鄉長吳金平也前往參香致意，祈願地方四境平安、鄉親安居樂業，並為地方與信眾送上祝福。

五福大帝中元普渡法會暨補庫大典，每年都會依神明指示安排相關科儀，今年特別進

行近年較少舉辦的「過火」儀式，由轎將赤腳抬著神轎，過火完成儀式。廟方表示，包含過火、過水及其他科儀，並非每年固定舉行，而是依當年神明指示及實際情況調整，舉行方式與次數也有所不同。

除了過火外，也依傳統在五福大帝廟宇周邊進行撒小錢頭及米糊等儀式，藉此邀請周邊一好兄弟——同參與普渡；相關儀式進行次數同樣由神明依當年情況指示，有時一次，也可能進行兩至三次。

為迎接法會及補庫大典，廟方前一晚也提前進行相關準備，包括依神明指示開符、布置五方符等科儀，按照東、南、西、北、中五方配置，為隔日祭典做好準備。

一年一度的五福大帝中元普渡法會暨補庫大典，透過普渡、過火及祈福補庫等傳統儀式，延續地方歲時祭祀文化，也凝聚村民與信眾情感，讓信仰持續傳承。

從口腔癌到痛風預防

北醫服務隊分享高齡友善保健觀念

【記者鄭禮頤報導】為提升高齡者健康照護及日常自我保健觀念，連江縣衛生局22日下午在北竿鄉高齡友善社區服務隊舉辦「115年度連江縣高齡友善社區服務隊講座」，由臺北醫學大學114醫療服務隊帶來口腔癌及痛風預防與慢病管理、居家安全照護及痛風衛教等內容，透過生活中常見的健康問題，協助鄉親建立正確保健觀念。

課程首先從口腔癌及痛風迷思談起，說明檳榔本身即含致癌物質，若出現傷口超過兩週未癒、口腔黏膜、斑紅斑、硬塊、麻木或脹口、困難等情形，應儘早接受檢查。接著



長者居家安全照護則提醒生活空間盡量避免高低差，保持環境乾淨、明亮及動線寬敞，樓梯、浴室等處也應注意防滑及扶手設置；若發生擦傷、割傷或扭挫傷，可掌握止血、清潔、包紮、休息、冰敷及抬高患處等基本處理原則。

最後的痛風衛教則說明痛風與尿酸過高、飲食有關，提醒少吃內臟、海鮮及紅肉等高普林食物，多喝水、控制體重並減少酒精、多攝取及抬高患處，可先休息、冰敷及抬高患處，再儘早就醫評估。透過多面向衛教內容，讓鄉親更容易把健康知識落實在日常生活中。

臺北醫學大學114醫療服務隊分享多項實用衛教知識，從口腔癌、藥品保存、慢性病管理到居家安全及痛風預防，協助長者提升自我照護能力。（圖／文：鄭禮頤）