

微光馬祖 GLOW UP 音樂會

海風歌聲點亮南竿夜

北海遊憩區化身歡樂舞台

鄧福如壓軸獻唱掀起最高潮

【記者鄭禮頤報導】交通部觀光署馬祖國家風景區管理處11日晚間於南竿北海遊憩區舉辦「2026微光馬祖」系列活動《GLOW UP 音樂會》，現場結合音樂演出與微光市集，吸引鄉親及遊客到場參與，在海風與歌聲陪伴下，感受南竿夜晚悠閒氣氛。

活動當晚，馬管處長洪志光、副處長陳冠人、交通部觀光署發展組組長黃怡平、南竿鄉長林志東、北竿鄉長吳金平、南竿鄉民代表會主席林紹馨、北竿鄉民代表會主席林加友，以及各界來賓到場參與，與民衆一同欣賞演出。

活動由雙人樂團「肆月」率先登場，接連帶來多首歌曲，以歌聲與現場演奏揭開序幕。兩人也分享這幾天走訪馬祖，欣賞在地風土民情及景觀，能在海邊吹著海風



發展多元運動

打造健康樂活島

馬祖地區又一個運動協會，日前連江縣匹克球發展協會正式成立，相關推廣活動也已陸續展開，新運動風潮的引進代表馬祖在推廣運動風氣上又有具體成效。馬祖標榜是「運動健康島嶼」，鼓勵全民運動不能僅是口號，政府與民間更要爭取資源用心經營，從全民健康的初出發，讓適合各年齡的各種運動都能突破地域的限制在馬祖獲得發展機會。

連江縣匹克球發展協會成立為地方運動發展再添一股新力量，從籃球、羽球、棒球、桌球、自行車、路跑、健行、到近年逐漸受到關注的匹克球等運動項目，馬祖的運動版圖正逐步擴大。這不只是多了

一個運動協會，更象徵地方全民運動的選擇日益多元，也反映政府與民間共同推動健康生活的努力。

馬祖具有先天的地域限制，人口分散，各島嶼交通不便，運動人口與場地資源並不容易。因此，推動全民運動不能以「有場地」作為唯一考量，也不能期待每一項運動都自然形成規模，而是需要政府、協會、學校、社區及民間團體共同投入，從培養人口、建構場地、舉辦活動到教練培訓，進一步累積地方的運動能量。

匹克球的進入，就是一個值得觀察的例證，這項運動兼具休閒與競技特性，入門門檻相對不高，適合親子、青少年及中高

齡族群參與。對於人口結構特殊、熟齡人口比例不低的馬祖而言，若能發展成為社區休閒運動，不僅可以增加居民運動選擇，也能創造跨世代交流的機會。運動不只是鍛鍊身體，更能建立人與人之間的連結，形成健康、友善的社區生活。

面對各種新興運動項目的出現，地方應該以開放、鼓勵的態度看待，不必拘泥於傳統熱門運動。只要適合地方發展、具有群眾基礎，就值得給予嘗試的空間。政府在政策與資源分配上，也應避免資源過度集中於少數項目，而應建立更具彈性的支持機制，讓有意願、有能力的民間團體能夠獲得發展機會。

更重要的是，馬祖的運動發展也可以與觀光產業結合，馬祖擁有獨特的自然景觀與戶外活動等元素，若能把路跑、健走、單車及遊產品的多樣性，也能吸引不同屬性的旅客。健康、運動、生態與休閒若能彼此結合，將有機會形成馬祖獨具特色的「運動觀光」品牌。

馬祖要成為健康樂活島，關鍵不在於擁有多多少少座體育館，也不在於成立多少個運動協會，而在於居民是否願意走出家門、動起身體，並且有足夠多、便利且持續的運動選擇。匹克球協會的成立，可以視為一個新的起點，更應成為地方重新思考全民運動政策的契機。

健康不是口號，運動也不是少數人的專利，從兒童到長者，從競技選手到一般居民，每個人都應該有適合自己的運動方式。期待政府與民間持續攜手，把更多元的運動帶進馬祖，突破島嶼限制，讓運動成為生活的一部分，也讓健康成為馬祖最重要、最有價值的城市品牌。



「2026微光馬祖」《GLOW UP 音樂會》11日晚間於南竿北海遊憩區登場，雙人樂團「肆月」、草蓀老師、黃麗蓉及鄧福如接力演出，搭配微光市集，吸引鄉親與遊客到場同樂。（圖／文：鄭禮頤）

「2026微光馬祖」《GLOW UP 音樂會》11日晚間於南竿北海遊憩區登場，雙人樂團「肆月」、草蓀老師、黃麗蓉及鄧福如接力演出，搭配微光市集，吸引鄉親與遊客到場同樂。（圖／文：鄭禮頤）



中秋送暖進社區

面對面傾聽需求

縣府持續推動多項福利，打造幸福樂齡生活

【記者王致潔報導】中秋送暖進社區！縣長王忠銘昨（11）日中午偕同民政處長曾玉花前往鐵板社區關懷長者，並與鄉親一同用晚餐，傾聽鄉親需求與近況，氣氛溫馨熱鬧。鄉親們見到縣長與訪客十分開心，眾人歡喜話家常，並感謝縣府對長者的支持。

王忠銘首先致贈鐵板社區加菜金，表達對社區長輩的關懷與支持，由鐵板社區理事長李金梅代表接受並致上謝意。王忠銘預祝鐵板鄉親們中秋愉快，期盼大家中秋佳節，身為鐵板鄉親的王忠銘面對面關心大家的近況，期盼藉由走入鄉親日常、傾聽地方心聲，讓縣府推動長者福利政策時能更符合大家的需求。連江縣人口雖偏少，卻讓縣府團隊有更多機會深入社區、貼近民意。相較其他縣市，馬祖的縣區、對面傾聽需求。

縣長王忠銘表示，平時不僅容易見到，也少了官民之間的距離，展現特有的親民與溫度。

鐵板社區推動共餐已有10餘年，從最初每月1次，在縣府逐步把經費與福利加碼下，近年已擴增為每週2次。由民社處補助經費、鐵板愛心媽媽們精心準備美味營養兼具的四菜一湯加水果，守護長者健康。現場許多長者紛紛豎起大拇指表示餐點很好吃，相當肯定並喜歡這項溫馨的共餐政策。

共餐不僅省錢，長輩獨自備餐的麻煩，更能吸引老人家走出家門與鄉里互動、歡樂共食，享受健康快樂的樂齡生活；據點亦不定期辦理反詐、道安及防災等宣導，充實長者生活新知，讓共餐據點成為許多長者每天最期待的行程。共餐團隊亦持續推動多項長者福利措施，包括老花眼鏡補助、車船補助、假牙補助、居家生活補助，以及在馬祖倍感幸福。

↓中秋佳節前夕，縣長王忠銘前往鐵板社區致贈加菜金，與鄉親共餐，面對面關心大家的生活近況與需求。（圖／文：王致潔）



商會攜手家北竿健走 鄉親走出健康生活

打造友善職場，鼓勵員工動起來，透過彼此關心、互相支持



↑連江縣商業會與連江縣家庭教育中心11日在北竿合辦友善職場健走活動，在運動之餘也增進彼此交流，享受健康悠閒的上午時光。（圖／文：鄭禮頤）

【記者鄭禮頤報導】連江縣商業會與連江縣家庭教育中心11日上午在北竿合辦一攜手企業、友善職場：家庭教育送到職場一健走活動，邀請在地企業員工及鄉親一起走出戶外，在輕鬆健走中帶動身體，也把家庭教育帶進日常生活。

活動上午10時從北竿惠民市場展開，民眾陸續到場報到後，一起參與健走。主辦單位也準備宣導品兌換券，完成活動後即可兌換，也增加活動趣味。

這次活動以一友善職場一為主題，希望提醒大家，工作再忙，也別忘了照顧自己和家人。家庭教育不只是在家庭裡，也能從職場開始，透過彼此關心、互相支持的平衡。

連江縣商業會與連江縣家庭教育中心希望透過健走活動，鼓勵大家養成運動習慣，除了走出戶外，也多了個和家人、同事互相交流的機會，更貼近日常生活。