東引小規模多機能服務中心9日起試營運

推三梯次長者日間照顧體驗營，每次限額15人，年滿65歲均可參加



東引鄉小規模多機能服務中心啓動試營運，11月9日起推出三梯次長者日間照顧體驗營，透過肌力活動、桌遊互動及認知手作，讓長者與家屬認識在地日照服務。（圖：本報資料照片）

【本報訊】爲推動在地長照服務，鼓勵長者走出家門、增加社會互動，連江縣衛生局東鄉小規模多機能服務中心將於11月9日起推出「東引有日照・照顧有依靠」長者日間照顧體驗營，透過肌力活動、桌遊互動及認知手作等多元課程，讓長者與家屬實際認識日間照顧服務內容，爲東引在地長照服務注入新動能。

東引鄉小規模多機能服務中心此次以體驗方式展開試營運，規劃三梯次活動，分別爲11月9日至11日、11月16日至18日及11月25日至27日，每梯次爲期3天，每日活動時間爲上午9時30分至下午4時，每梯次限額15人，採三梯次擇一報名方式，凡年滿65歲以上長者均可參加。

體驗營內容兼顧長者身體活動、認知刺激與人際交流，安排肌力活動、桌遊互動及認知手作等課程，透過輕鬆有趣的活動設計，鼓勵長者維持身體活動能力，增進手眼協調與認知功能，同時藉由團體參與建立社交互動，豐富日常生活，達到促進身心健康、延緩失能的目的。

考量部分長者外出交通不便，主辦單位也提供活動當日交通接送服務，報名後將由工作人員主動聯繫，確認接送時間及集合地點，減輕長者及家屬接送負擔，提升參與便利性。

東引地處離島，人口規模有限，隨著高齡化及家庭照顧需求增加，如何讓長者在熟悉的生活環境中獲得適切照顧，成爲地方長照服務重要課題。小規模多機能服務中心的設置，正是希望逐步完善在地照顧資源，讓長者不必離開熟悉的社區，也能獲得日常生活支持與照顧服務，同時減輕家庭照顧者負擔。

此次試營運透過體驗營形式，讓長者及家屬提前接觸日間照顧服務，實際感受團體活動與專業照顧環境，也有助於提升鄉親對長照資源的認識，爲後續服務推展奠定基礎。

活動採線上報名，民眾可掃描宣傳圖卡QR Code填寫報名表。相關資訊可洽東引鄉小規模多機能服務中心，電話0836-76259，分機7701鄭小姐或7702梁小姐。

家教中心北竿舉辦親子共讀 引導孩子學習情緒管理

透過繪本及趣味遊戲，找到適當抒發方法

【記者鄭禮頤報導】連江縣家庭教育中心在北竿塘岐國小圖書館舉辦親子共讀活動，諮商心理師郭蕙寧老師擔任講師，透過繪本《趕走生氣怪獸》，搭配情緒表情圖片及趣味遊戲，引導孩子學習表達與抒發情緒，親子也在互動中一起探索面對不同心情的方法。

活動一開始，郭蕙寧老師拿出各種情緒表情圖片，詢問孩子「今天的心情如何？」讓大家輪流選出符合自己心情的表情，有人開心、有人平靜。老師接著以玩具被搶走等生活情境提問，鼓勵孩子分享生氣的經驗，練習把心裡的感受說出來。

隨後，透過繪本《趕走生氣怪獸》及情緒小道具，讓孩子了解生氣是正常的情緒，但不能因此動手傷害別人，還可以找到適合自己的抒發方式。她也拿出代表「吸氣、吐氣」的星星道具，讓孩子拿著星星跟著指示練習深呼吸，感受如何讓心情慢慢平靜。

現場另安排吹紙袋、捏紙團、撕紙及憤怒鳥等遊戲，從遊戲中體驗不同的情緒抒發方法。活動最後親子一同畫出吸氣、吐氣的星星，將先前練習的深呼吸方法融入創作，加深印象。

家教中心希望孩子透過共讀與遊戲學會說出感受、適當抒發情緒，也鼓勵家長把這些方法帶回生活中，陪伴孩子一起練習。





連江縣家庭教育中心在北竿塘岐國小圖書館舉辦親子共讀活動，諮商心理師郭蕙寧老師透過繪本故事及趣味遊戲，帶領孩子學習情緒表達與抒發，家長也陪著孩子練習深呼吸、參與遊戲及星星繪畫，增進親子互動。（圖／文：鄭禮頤）

莒光海洋觀光年短影音徵件揭曉 李昀翰奪總冠軍

公所即起推冬季消費券，邀遊客登島體驗

【記者宋幸儒報導】用一段短影音，分享一趟島嶼旅行。「2026莒光海洋觀光年」短影音徵件比賽得獎名單出爐，由李昀翰獲得總冠軍、李炅南獲得創意獎、蘇郁雯獲得風光獎，洪鈺婷獲得人氣獎，四項獎金合計新臺幣3萬8,000元。

2026莒光海洋觀光年短影音比賽，邀請旅人以短影音記錄走訪莒光的所見所感，透過個人社群分享旅行故事，讓島嶼風景從旅人的鏡頭走向更多人的日常。參賽者們以獨特視角呈現莒光的自然風貌、人文故事與旅行感動，作品精彩多元，令人驚艷。經過一番評選，得獎作品如下：

李昀翰－總冠軍 https://www.instagram.com/reel/Dab1TPGTmzw/。

李炅南－創意獎 https://www.instagram.com/reel/DeECBT0v-0c/。

蘇郁雯－風光獎 https://www.instagram.com/reel/DdoYPAEJ80z/。

洪鈺婷－人氣獎 https://www.instagram.com/reel/DeTrv31JCNP/。

短影音讓旅行記憶有了更多分享的方式，也爲認識莒光開啓不同入口。一段海邊停留、一趟聚落漫步，或旅途中令人難忘的片刻，都能成爲引發下一趟旅行的起點。透過徵件活動，邀請更多人從旅人的視角認識莒光，進一步走進東莒、西莒，感受島嶼的生活步調。

鄉公所表示，感謝所有參賽者，以影像分享莒光之美，讓更多人有機會透過創作者的鏡頭，看見莒光、認識莒光。

凡非設籍連江縣且符合資格的旅客，於活動期間每日17時至19時，由本人攜帶身分證及船票，西莒至「山海一家」，東莒至「芽窩民宿」領取面額500元的消費券。這些消費券可在莒光鄉的特約商店等同現金使用（不可找零或兌換現金，每人限領一次），範圍涵蓋各種商店和服務，有計劃來馬祖的遊客，別忘了來趟莒光領取小確幸。

馬祖戰地文化資產小學堂15日登場

超人氣科技好禮等你來挑戰 報名至6日止

【本報訊】挑戰馬祖戰地文化知識王，贏取人氣科技好禮！115年「馬祖戰地文化資產小學堂」將於11月15日（週日）在馬祖民俗文物館舉行，國小組、國中組及社會組目前均還有名額，報名至11月6日下午5點止，歡迎學生與鄉親把握機會參加。

活動由連江縣政府文化處主辦、國家文化資產保存總中心馬祖分中心承辦。國小組開放連江縣國小4至6年級學生，國中組開放連江縣國中學生，社會組則開放高中職以上學生及一般民眾參加，詳細資格依簡章規定。

各組前15名均有獎，獎品包括iPad Air、Switch 2、Apple Watch、AirPods Pro及即享券，並可獲聘爲「馬祖戰地文化資產青年大使」。承辦單位提供基礎教材及公開題庫，另納入《馬祖祕密地圖》及《戰地之框》兩本指定書目，歡迎一起閱讀馬祖故事、挑戰自我。

報名及教材下載：https://matsu.ntou.edu.tw/，請至「國立臺灣海洋大學馬祖校區」網站最新消息，點選本活動報名表及教材下載連結。詳情可洽詢專線：黃新翔0836-55679轉3015。

色彩映心・覺察生活講座 東莒登場

帶領鄉親認識自己的情緒，探索內心感受



東莒舉辦「色彩映心・覺察生活」活動，鄉親透過色彩認識情緒，從不同顏色探索自己的內心感受。（圖／文：蔡夢玲）

【記者蔡夢玲報導】連江縣家庭教育中心在東莒舉辦「色彩映心・覺察生活」講座，邀請諮商心理師郭蕙寧擔任講師，帶領鄉親從不同顏色認識自己的情緒，透過色彩探索內心感受，換個方式了解自己。

每個人對顏色都有不同的喜好，不同的色彩也能帶來不同的心情。這次活動以「銀髮族色彩心理與自我覺察之旅」爲主題，從生活中常見的顏色談起，介紹不同色彩與情緒之間的關係，讓鄉親試著透過顏色表達當下的心情。課程也談到日常生活中的情緒變化及壓力調適，希望讓鄉親在面對不同心情時，能更了解自己的感受，找到適合的調整方式。

早療服務的重要性。

民社處表示，希望透過輕鬆有趣的親子活動，鼓勵家長從日常生活中觀察孩子的發展表現，落實「早期發現、早期評估、早期療育」理念，並持續提供家庭所需的支持與資源。

活動從即日起受理報名，額滿爲止。歡迎家長把握機會，共度歡樂親子時光！參加者可領取餐券及參加獎。活動採線上報名，報名網址：https://forms.gle/c9gNZ15ZRCXFiZks7。

參加寶寶爬行者請於11月22日上午9點30分前完成報到手續，並領取參賽號碼牌，逾時未完成報到者視同放棄。參加寶寶搬搬樂者請於11月22日上午9點50分前完成報到手續，並領取參賽號碼牌，逾時未完成報到者視同放棄。

寶寶爬行暨搬搬樂22日舉行 即起線上報名

結合兒童發展篩檢及早療宣導 陪伴寶貝健康成長

【本報訊】連江縣115年度兒童發展篩檢暨寶寶爬爬樂、搬搬樂活動開始報名囉！爲鼓勵家長關注嬰幼兒成長發展，連江縣政府民社處將於11月22日（週日）上午9點，在樂活體育館1樓多功能教室舉辦「115年度寶寶爬行暨搬搬樂」活動，即日起受理線上報名，歡迎爸爸媽媽帶著寶貝一起參與，留下專屬於親子的美好回憶。

縣府民社處表示，爲鼓勵家長關注嬰幼兒成長發展，透過兒童發展篩檢，及早了解孩子的成長狀況；再搭配充滿趣味的爬爬樂、搬搬樂活動，讓孩子在遊戲中展現活力、開心成長。

本次活動依幼兒年齡規劃兩項趣味競賽，「寶寶爬爬樂」組參加年齡爲6個月至未滿1歲，（114年11月1日至115年5月1日出生寶寶），限額25名；「寶寶搬搬樂」組參加年齡爲1歲至3歲，（112年11月1日至114年10月31日出生寶寶）限額35名。活動現場也將結合兒童發展篩檢及早期療育資源宣導，讓家長在陪伴孩子遊戲的同時，了解兒童發展及