表演廳的秘密　逾400親子共享藝文時光

由「米特動物樂園」帶來歡笑與驚喜的音樂冒險故事，帶領孩子認識古典樂、體驗劇場魅力



「島嶼上的劇場—馬祖梅石藝文中心劇場藝術季」昨日在梅石藝文中心演藝廳推出親子音樂劇《表演廳的秘密》，由「米特動物樂園」帶來充滿歡笑與驚喜的音樂冒險，吸引439位大小朋友到場欣賞。（圖／文：鄭綿綿）

【記者鄭綿綿報導】「島嶼上的劇場—馬祖梅石藝文中心劇場藝術季」昨（8）日下午在梅石藝文中心演藝廳推出親子音樂劇《表演廳的秘密》，由深受親子喜愛的「米特動物樂園」帶來充滿歡笑與驚喜的音樂冒險，吸引439位大小朋友到場欣賞。演出結合薩克斯風演奏、戲劇故事及觀眾互動，讓孩子在輕鬆愉快的氛圍中親近古典音樂，體驗表演藝術的魅力。

《表演廳的秘密》以兔子邦妮首次登台演出爲故事主軸，面對緊張與不安，在獅子里歐、老虎泰格、狐狸法克斯及現場觀眾的陪伴下，逐步克服恐懼，勇敢吹出第一個音符。演出過程融入音樂禮儀、舞台布置、節奏拍打及舞蹈等互動橋段，邀請大小朋友共同參與，透過生動活潑的故事情節，認識音樂廳文化與古典樂之美。

「米特動物樂園」成立於2017年，隸屬2013年創立的MIT米特薩克斯風重奏團，擅長將專業薩克斯風演奏與戲劇表演結合，打造適合親子共同欣賞的音樂劇場。歷年作品曾受邀參與衛武營藝企學、華山表演藝術節、宜蘭國際童玩節及MUZIKids兒童古典音樂節等活動，累積豐富演出經驗。

演出結束後，團隊在謝幕時分享，此次是《表演廳的秘密》自2025年首演以來的第16場演出，也是團隊至今距離最遠、演出場地規模最大的一場。過去在臺灣本島演出的場地多約400個座位，而梅石藝文中心有600個座位，能夠登上這座位於海邊的演藝廳，對團隊而言別具意義。米特動物樂園一直致力於爲孩子打造人生第一場音樂會，希望透過輕鬆有趣的演出方式，降低接觸古典音樂的門檻，讓更多家庭感受音樂的美好。未來也期待有機會將其他不同作品帶到馬祖，讓離島孩子接觸更多元的表演藝術。

衛生局開辦健康飲食手作坊　教民眾吃出好代謝

少油、少鹽、少糖及高纖烹調，均衡營養融入日常

【記者鄭綿綿報導】連江縣衛生局昨（8）日在民社處婦幼館舉辦「食在好代謝－健康飲食手作坊」，透過營養衛教與料理實作，帶領民眾認識健康食材及均衡飲食觀念，學習少油、少鹽、少糖及高纖飲食的烹調技巧，讓健康飲食從日常生活做起，降低代謝症候群及慢性疾病發生風險。

活動分爲上午及下午兩場次，每場次有25人參加。由馬祖高中餐飲科陳怡秀老師指導，課程結合健康飲食知識與料理手作，從食材選擇、營養搭配到實際烹調，讓民眾了解如何運用簡單食材，製作兼顧美味與營養的健康餐點。本次課程安排兩道料理，分別爲「檸香雞絲彩蔬捲」及「香草烤雞佐時蔬」。

檸香雞絲彩蔬捲以越南米紙包裹雞胸肉、美生菜、小黃瓜及紫高麗菜，搭配檸檬汁、橄欖油等調製的清爽沾醬；香草烤雞佐時蔬則以蒜末、香草及橄欖油醃製去骨雞腿肉，搭配青花菜、彩椒及櫛瓜烘烤，示範如何減少過度調味，保留食材原有風味。

衛生局表示，腹部肥胖、高血壓、高血糖、三酸甘油脂偏高及高密度脂蛋白膽固醇偏低，都是代謝症候群相關危險因子，可能增加糖尿病、心血管疾病及腦中風等慢性疾病風險。因此，建立正確飲食觀念與良好生活習慣，是預防代謝症候群的重要一環。

課程除健康餐點製作，也安排代謝症候群與健康飲食選擇講解及成果分享，讓民眾透過實際操作加深印象。衛生局期盼參與者將課堂所學帶回家庭，從日常飲食中落實均衡營養與健康烹調，逐步養成良好飲食習慣，提升自我健康管理能力。



連江縣衛生局昨日舉辦「食在好代謝－健康飲食手作坊」，透過營養衛教與料理實作，帶領民眾認識健康食材及均衡飲食觀念。（圖：連江縣衛生局）

論社

不買票、不動員幽靈人口　讓真正民意決定馬祖未來

連江地檢署日前針對南竿鄉疑似幽靈人口介入選舉一案，指揮調查局展開搜索行動，並對涉案人員裁定交保。2026地方公職人員選舉將於11月28日舉行，這將是決定馬祖未來發展的重要時刻，維護一場乾淨、公平的選舉，不只是司法機關與選務單位的工作，更是島嶼上每一位鄉親的共同責任。

在一般情況下，賄選、動員幽靈人口的效果，與選區選舉人數成反比。也就是說選民數越多，透過買票、動員幽靈人口所增加的票數，對最後選舉結果的影響越小，相反地，選民人數如果不多，幾十票甚至幾票的差距，就可能左右選舉勝負，因此更容易讓有心人士藉由賄選或不實遷移戶籍等手段，企圖操弄選舉結果。馬祖由於人口基數較少，馬祖的一票相比台北的一票，馬祖一張選票的厚度更厚，對選舉結果影響更大，如果候選人想用不正當的手法增加選票，有些鄉親可能基於人情壓力或貪圖一時小利，接受對價好處或幫忙遷戶籍，卻忽略了這種行爲不僅破壞了選舉的公平性，更已經觸犯了國家法律，必須承擔相應的法律責任。

提醒鄉親，根據《公職人員選舉罷免法》第99條規定，「對於有投票權之人，行求期約或交付賄賂或其他不正利益，而約其不行使投票權或爲一定之行使者」，處3年以上10年以下有期徒刑。一些鄉親以爲只有收受現金才是買票賄選，事實上，足以供人需要或滿足人之慾望，一切有形無形之利益都屬不正利益，因此包括旅遊招待、餐會請客、禮品贈送、不合理金額的紅白包等，都可能已違反選罷法第99條，候選人與鄉親一定要特別注意，避免誤觸法律紅線。

有關幽靈人口方面，《公職人員選舉罷免法》第98-1條規定，「意圖使特定候選人當選，以虛僞遷徙戶籍取得投票權而爲投票者」，處5年以下有期徒刑。當對馬祖生活毫無瞭解的人，透過違法動員來替我們決定誰能當選、決定地方的預算與建設時，真正受到傷害的，是長年生活在馬祖、關心馬祖未來的在地鄉親。我們反對幽靈人口扭曲正性，不要讓少數人的利，破壞馬祖未來建設發展。

我們呼籲所有鄉親，挺身維護馬祖的乾淨選風，面對不法請託要堅定拒絕，將手中的選票，投給真正關心馬祖、願意爲鄉親服務的候選人，以實際行動守護選舉公平，讓真正的民意決定馬祖的未來，共同守護我們美好的島嶼家園！

東引迎來油菜花季

金黃花苞蓄勢待發

【本報訊】時序進入11月，深秋的雨，山坡土壤及植被略顯乾燥，部分東引逐漸迎來油菜花季，西引島清水油菊葉片也呈現些許乾澀、缺乏精神澳、后澳等地的海岸山坡，油菊已悄的模樣。近日終於迎來降雨，適時滋悄孕育出一顆顆飽滿花苞，部分花苞潤乾渴的土地，對正值花苞發育階段微露金黃色澤，蓄勢待發，準備迎接的油菊而言，無疑是一場及時雨。隨一年一度的盛開時節。先前受到一段著土壤水分獲得補充，有助於植株恢時間降雨偏少影響，部分油菊枝葉重復生長活力，也讓人期待油菊枝葉展顯乾燥、缺乏生氣，所幸近日迎來雨新展現青翠姿態，爲接下來的盛開花水滋潤，爲山野注入生機，也爲即將期增添鮮活亮麗的色彩。

登場的金黃花季增添期待。

隨著東北季風逐漸增強，孤懸海隅野生花卉，每年11月至12月，隨著氣的東引，已能明顯感受到冬天的腳步溫逐漸下降，金黃色花朵陸續綻放，愈來愈近。當山野草木逐漸褪去翠爲東北季風籠罩下的島嶼增添溫暖色綠，油菊卻正準備展現一年中最燦爛。其中，東引海岸山坡油菊成片盛的風采。走訪西引島清水澳、后澳一開的壯闊景觀，更是令人期待的季節帶，油菊沿著山坡自然生長，綠色枝限定美景。當花期進入高峰，黃澄澄葉間散布著大小不一的花苞，有些仍的花海沿著山勢起伏，與蔚藍海洋、緊緊包覆，有些已透出點點金黃，爲蒼茫岩岸相互輝映，展現東引秋冬獨即將登場的花季揭開序幕。有的自然風情。

進入深秋季節，東引油菊進入含苞待放階段，一顆顆花苞已隱約透出金黃色澤，蓄勢待發。（圖／文：陳其敏）



