# 樂活體育館1至10月進館人次突破12.4萬

## 較去年全年成長58.1%　縣運、馬拉松及匹克球帶動運動熱潮

【記者鄭綿綿報導】馬祖運動風氣持續升溫！根據連江縣樂活體育館統計，今年1月至10月進館運動人次逾12.4萬，與去年全年總進館人次7.8萬人次相比，使用人次約成長58.1%，顯示民眾使用場館及參與運動的意願持續提升。研判成長原因與10月舉行完的縣運、離島運帶動人潮，再加上日前落幕的馬祖馬拉松，以及新增匹克球運動使用有關，一連串運動賽事持續爲地方體育發展注入活力。

樂活體育館表示，去年114年全年總進館人次爲7萬8,932人次，今年115年截至10月底統計，累計進館人次爲12萬4,806人次，已較去年總進館人次，成長約58.1%。研判成長原因包括縣運離島運賽事帶動人潮，10月適逢縣府主辦縣運、離島運動賽事，各參賽隊伍投入賽前訓練與準備，賽事期間亦吸引許多參賽選手及觀賽民眾進入場館，帶動場館使用人次。以及新增匹克球運動使用；今年縣內新增匹克球協會，館方協助場地畫線及規劃，提供匹克球運動使用，提升場地多元利用率，亦帶動地方運動氛圍。

在運動設施使用方面，今年截至10月底，籃球場使用率達27%。（圖：本報資料室）

在運動設施使用方面，今年1月至10月底，籃球場使用率達27%，目前以籃球仍是民眾相當喜愛的運動項目；相較之下，網球場使用率8%人數仍偏低，未來會持續透過推廣活動及多元運動課程，提高場地使用率，亦希望透過舉辦跨海食光・守護織網「跨海共作、宣導交流及食分享，邀請兩地居民共同參與，預計參與人數達120人。

樂活體育館另提醒，場館也可以使用連江縣衛生局點數，今年度可到11月底爲止。衛生局點數於樂活體育館使用時，等同現金折抵，凡樂活體育館須付費之場地租借、設施使用及相關收費項目，原則上皆可使用點數支付折抵。不限特定身分，只要持有衛生局點數，且符合各項設施及場地的使用年齡規定，即可使用。例如：體適能中心使用連江縣衛生局點數，今年度可到11月底爲止。衛生局點數於樂活體育館使用時，等同現金折抵，凡樂活體育館須付費之場地租借、設施使用及相關收費項目，原則上皆可使用點數支付折抵。不限特定身分，只要持有衛生局點數，且符合各項設施及場地的使用年齡規定，即可使用。例如：體適能中心使用未滿15歲不得進入，仍須遵守相關規範。使用方式須至樂活體育館櫃檯臨櫃辦理，並於付款時告知注意事項部分，不適用於已透過線上系統完成刷卡付款的交易，無法於事後至現場要求改以衛生局點數支付。衛生局點數使用期限至今年11月30日止，建議民眾把握期限，善用點數走進樂活體育館，培養規律運動習慣。



## 紫絲帶防暴宣導　22日東引、桃園跨海連線共築全齡守護網

### 結合地方文化特色與社區參與　深化性別平權觀念

【本報訊】爲深化性別平權觀念、提升社區防暴意識，並促進江縣政府與台灣本島的交流連結，連江縣政府民政處將於11月22日（星期日）上午10時至下午1時，在東引鄉民眾活動中心舉辦115年「跨海食光・守護織網」東引社區紫絲帶防暴網絡與全齡平權推廣活動」，並與桃園市八德區高明市民活動中心同步連線，透過跨海共作、宣導交流及美食分享，邀請兩地居民共同參與，預計參與人數達120人。

活動以「一起動手作、一起學防暴、一起織起安心守護網」爲主軸，結合東引傳統魚丸文化與紫絲帶防暴宣導，將原本較爲嚴肅的性別平權及家庭暴力防治議題，融入生活體驗與跨世代互動之中，讓不同年齡層的民眾在共同參與中認識防暴觀念，建立彼此關懷、相互支持的社區網絡。

活動流程於上午10時展開跨海開幕儀式及貴賓致詞，10時30分至中午12時進行雙城同步手作與防暴宣講，並結合東引傳統魚丸文化，讓參與民眾親自體驗手作魚丸的樂趣；中午12時至下午1時安排成果展演、共食及交流分享，透過共同製作、共同品嚐的過程，拉近兩地居民距離，也讓防暴宣導自然融入日常生活。

現場也將透過紫絲帶意象推廣防暴觀念，搭配全齡共融及跨海交流，傳達暴力防治不只是個人的責任，而是生活環境的重要性，提升對周遭環境的關懷，進一步建立不同世代共同參與。藉由活動讓民眾認識暴力防治的重要性，提升對周遭環境的關懷，進一步建立共同打造全齡平權、安心生活的社區環境。

主辦單位表示，希望透過此次東引與桃園兩地同步舉辦的活動，結合地方文化特色與社區參與需要家庭、社區及不同世代共同參與。藉由活動讓民眾認識暴力防治的重要性，提升對周遭環境的關懷，進一步建立共同打造全齡平權、安心生活環境。

主辦單位表示，希望透過此次東引與桃園兩地同步舉辦的活動，結合地方文化特色與社區參與而能，讓防暴觀念不再只是口號，串聯跨地域、跨世代的守護力量，共同打造全齡平權、安心生活的社區環境。

本次活動由連江縣政府民政處主辦，連江縣東湧社區發展協會協辦理，連江縣釣魚協會共同主辦，歡迎鄉親踴躍參與。

現場設置防暴觀念、提升社區防暴意識，並促進連線交流、分享的過程，拉近兩地居民距離，也讓防暴宣導自然融入日常生活。

開幕儀式及貴賓致詞，10時30分至中午12時進行雙城同步手作與防暴宣講，並結合東引傳統魚丸文化，讓參與民眾親自體驗手作魚丸的樂趣；中午12時至下午1時安排成果展演、共食及交流分享，透過共同製作、共同品嚐的過程，拉近兩地居民距離，也讓防暴宣導自然融入日常生活。

現場也將透過紫絲帶意象推廣防暴觀念，搭配全齡共融及跨海交流，傳達暴力防治不只是個人的責任，而是生活環境的重要性，提升對周遭環境的關懷，進一步建立共同打造全齡平權、安心生活的社區環境。

主辦單位表示，希望透過此次東引與桃園兩地同步舉辦的活動，結合地方文化特色與社區參與而能，讓防暴觀念不再只是口號，串聯跨地域、跨世代的守護力量，共同打造全齡平權、安心生活的社區環境。

本次活動由連江縣政府民政處主辦，連江縣東湧社區發展協會協辦理，連江縣釣魚協會共同主辦，歡迎鄉親踴躍參與。

## 景點優化品質提升　馬祖觀光新階段的重點

論社

連江縣交通旅遊局統計，今年1至9月來馬旅客達17萬1,940人次，較去年同期成長0.98%，預估全年遊客可望突破20萬人次。自民國83年北竿機場開航以來，馬祖觀光逐步發展，歷經台馬海空交通改善、旅宿業蓬勃發展及在地觀光服務能力提升，成功帶動地方經濟從傳統戰地型態轉型爲觀光導向。回顧這段歷程，來之不易；展望未來，馬祖觀光已經走到另一個重要轉折點，追求人次成長不應再是唯一目標，如何透過景點優化、環境改善及服務品質提升，建立具有特色與競爭力的永續觀光環境，才是下一階段最重要的政策方向。

過去馬祖觀光發展，主要以戰地景點、藍眼淚及海島風光作爲吸引遊客的核心賣點，隨著交通條件改善及旅遊市場逐漸成熟，四鄉五島已累積相當豐富的觀光資源。然而，景點數量增加不等於旅遊品質提升，部分景點仍存在設施老舊、動線不夠完善、解說內容不足等問題。尤其部分具有歷史意義的軍事據點及傳統聚落，若缺乏整體規劃與持續維護，容易形成只有景觀、缺乏體驗的觀光模式。政府應重新盤點各島景點資源，依據特色、歷史價值及實際需求，分階段推動改善工程，讓每一處景點都能呈現應有的文化內涵與觀光價值。

景點優化也不能只是增加硬體設施，更應重視整體旅遊體驗。馬祖最珍貴的資產，不只有戰地坑道、碉堡及壯麗海岸，還包括閩東建築、聚落文化、宗教信仰、傳統飲食及居民日常生活。未來應將這些資源重新串聯，從單一景點參觀轉向深度文化體驗，透過專業導覽、歷史故事、聚落走讀及在地產業體驗，讓旅客真正認識馬祖，而不是走馬看花、拍照打卡便匆匆離開。尤其四鄉五島各有不同特色，更應發展差異化遊程，避免景點與活動同質化，使旅客每次來馬都能發現不同島嶼魅力。

此外，觀光服務品質的提升，更需要政府與民間業者共同努力，從旅客抵達機場、碼頭開始，到交通接駁、住宿、餐飲、導覽及購物，每一個環節都代表馬祖的整體形象。面對自由行及深度旅遊逐漸成爲市場趨勢，應加強從業人員專業訓練，提升服務態度、解說能力及緊急應變能力，同時整合旅遊資訊、交通班次及景點開放資訊，善用數位平台提供即時且正確的服務。

馬祖走過戰地政務時期，歷經交通建設與觀光產業的轉型，如今已具備一定的旅遊市場基礎，未來不必一味追求旅客數字再創新高，而應把有限資源投入更有價值的景點改善、服務升級及文化保存。政府應有整體規劃與長期治理的決心，民間業者也應持續精進經營理念，讓硬體建設與軟體服務相互配合。觀光人次成長是過去努力的成果，旅遊品質才是未來競爭的關鍵，從「吸引遊客來馬祖」進一步走向「讓遊客喜歡馬祖、認識馬祖、願意再來」，不只是觀光政策的轉變，更是地方發展思維的提升。

## 東引晴日北望　34公里外四礵列島清晰可見

### 遠方島嶼輪廓層次分明，構成一幅遼闊而寧靜海天景致

【本報訊】天氣條件良好時，從東引島上向北遠眺，距離約34公里、位於對岸的四礵列島清晰可見，遠方島嶼輪廓層次分明，海面船舶往來其間，構成一幅遼闊而寧靜的海天景致，也讓平日孤懸大海的北固礁，有了截然不同的背景風貌。

四礵列島由北礵、南礵、東礵、西礵等18個島嶼及17個礁石組成，是南引島、亮島之外，距離東引最近的群島。介於東引與四礵列島之間的北固礁，則是馬祖列島最北端的孤懸大海的北固礁，平日以遼闊海面與無盡天際爲背景，顯得格外孤寂；然而，當四礵列島的輪廓清晰浮現，原本空曠的海天背景頓時有了不同風貌，遠近島礁相互呼應，層次分明，讓人更能感受這片海域島礁之間的地理關係。

一年中大部分時間，受到海上水氣及天候變化影響，從東引向北望去，視線往往止於茫茫海天之間，遠方陸地與島嶼難以辨識。



視野格外清澈的日子，從東引遠眺四礵列島，遠方島嶼輪廓清晰，近處北固礁突出海面，往來船舶點綴其間，呈現層次分明的海天景致。（圖／文：陳其敏）

## 寶寶趣味競賽22日登場　搬搬樂參加年齡放寬至3歲半

【記者鄭綿綿報導】由連江縣政府民政社會處主辦的「115年度兒童發展篩檢暨寶寶爬行、搬搬樂活動」，將於11月22日（週日）上午9時在連江縣樂活體育館1樓多功能教室舉行。爲讓更多幼兒有機會參與，今年特別放寬寶寶搬搬樂參加年齡至3歲半。

縣府民社處表示，本次活動結合兒童發展篩檢與寶寶趣味競賽，希望透過輕鬆活潑的方式，增進親子互動，並鼓勵家長關注幼兒各階段的成長與發展。考量不同年齡幼兒的發展需求，今年搬搬樂特別擴大參加對象，讓更多寶寶能在家長陪伴下，體驗遊戲樂趣，留下珍貴的成長回憶。

競賽分爲寶寶爬爬樂及搬搬樂兩組，寶寶爬爬樂參加者須於11月22日上午9時30分前完成報到並領取參賽號碼牌，搬搬樂參加者則須於上午9時50分前完成報到，逾時視同放棄。

爬樂開放114年6月1日至115年5月1日出生的幼兒參加，限額25名；寶寶搬搬樂則放寬至112年6月1日至114年10月31日出生的幼兒，限額35名，並以年齡較小者優先錄取。家長可視幼兒實際發展情形報名適合的項目。

活動當天上午9時起進行報到及兒童發展篩檢，上午10時舉行開幕及長官致詞，接續於10時10分進行寶寶爬爬樂、10時40分進行寶寶搬搬樂，上午11時10分安排頒獎活動。各組競賽將依幼兒月齡分組，每組取前兩名頒獎，參加者也可領取餐券及參加獎。

此外，現場同步辦理兒童發展篩檢及早期療育資源宣導，協助家長了解孩子在動作、認知、語言及社會互動等方面的發展狀況，進一步認識早期發現、早期評估及早期療育的重要性，讓親子活動兼具教育與健康促進意義。

民社處提醒，寶寶爬爬樂參加者須於11月22日上午9時30分前完成報到並領取參賽號碼牌，搬搬樂參加者則須於上午9時50分前完成報到，逾時視同放棄。

## 吃得健康還能省荷包！　馬祖好食餐推折抵優惠　填問卷再抽商品卡

【本報訊】爲推廣社區健康飲食觀念，鼓勵鄉親選擇營養均衡、少負擔的餐點，連江縣衛生局社區營養推廣中心特別推出「健康元素加1點！」餐點折抵優惠活動。凡是購買合作店家與指定推出「好食餐」，餐餐享折扣，數量有限換完爲止。

衛生局表示，好食餐標準說明包括，便當健康元素：主菜非油炸類（1點）、2格爲蔬菜（1點）、主菜與配菜不含加工食品（1點）、不提供醃製類蔬菜（1點）、提供全穀及未精製雜糧主食（1點）。火鍋健康元素：菜色以天然食物爲主（不含火鍋料）（1點）、供應主餐以低脂肉品及海鮮爲主（1點）、火鍋湯頭以清湯類爲主（1點）。

即日起至115年12月11日止，凡至本縣合作店家購買經認證的「健康元素加1點-好食餐」，即可依餐點所含健康元素點數享有餐費折抵優惠！1點可折抵新臺幣10元（例如：符合4點健康元素之餐點即可現折40元）。

另有加碼抽，掃描折價券上的QR-Code填寫活動滿意度問卷，就有機會獲得200元商品卡！（預計12月中旬抽獎，請關注官網公告）




連江縣衛生局社區營養推廣中心特別推出「健康元素加1點，荷包省1點！」餐點折抵優惠活動。（圖：連江縣衛生局）