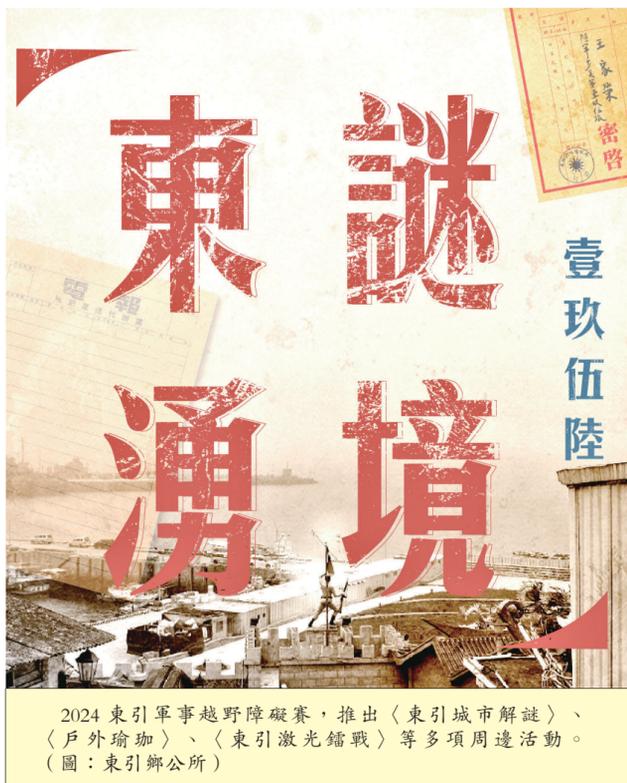


# 2024東引軍事越野障礙賽 規劃多項周邊活動

## 〈東引城市解謎〉、〈戶外瑜珈〉、〈東引激光鏢戰〉，歡迎跑者、軍事迷踴躍報名參加



**東引城市解謎**  
壹玖伍陸

2024 東引軍事越野障礙賽，推出〈東引城市解謎〉、〈戶外瑜珈〉、〈東引激光鏢戰〉等多項周邊活動。  
(圖：東引鄉公所)



**東引激光鏢戰**  
安東坑道

規程：  
1.請於活動前15分鐘抵達活動現場。  
2.每梯次上限人數10人，採取個人報名，現場分隊，一隊5人共兩隊，滿10人即開戰(如未滿10人將另行通知依序分配至其他梯次)  
3.主辦單位保留新增、修改或刪除本活動辦法之權利。

第一梯次	8/2(五)11:00-11:30	第五梯次	8/3(六)11:00-11:30
第二梯次	8/2(五)12:00-12:30	第六梯次	8/3(六)12:00-12:30
第三梯次	8/2(五)13:00-13:30	第七梯次	8/3(六)13:00-13:30
第四梯次	8/2(五)14:00-14:30	第八梯次	8/3(六)14:00-14:30

時程	行程	備註
15分鐘	部隊集合	安全講解、裝備發放
25分鐘	激光對戰	雙方不得超越中線，採積分制
05分鐘	部隊集合	公佈積分、裝備回收

※此活動較為激烈，身體不適、貧血、孕婦、患有氣喘、心臟病、高血壓等不適宜運動之人員，請勿報名，避免激烈運動造成傷害。

岸巡隊說明，馬祖地區地理環境特殊，近海漁業捕撈、近岸貝類採集及磯釣盛行，加上近年學校海洋教育獨木舟活動、親子引進SCUBA遊憩，相對而言，海難頻率漸增，因此如何有效防範應變是此次演練的重點。

岸巡隊指出，每年夏、秋兩季為溺水事故發生最頻傳季節，民眾應提高安全防溺意識，選擇適當水上活動地點、熟悉緊急應變搶救技能、做好自我防護措施，在從事海域活動時一定要結伴同行，提高警覺維護自身安全，莫讓家人擔心受怕，不管是遊客還是鄉親，都要平平安安出門，快快樂樂回家。呼籲民眾若有發現溺水情事，可撥打「118」報案專線。

岸巡隊強調，救生救難為海巡署核心任務之一，響應行政院推廣「向海致敬」之海洋政策，為防範各項突發狀況，藉由此次演練加強機關協同及應變處理能力，秉持救援第一、安全為先、能量整合、協調聯繫之原則，展現「海巡不懼身險、奮勇救援之精神」，盡全力執行各項救援任務，確保民眾生命及財產安全。



馬祖岸巡隊聯合海巡隊、水上救生大隊、鳳凰志工大隊舉辦救生救難演練，互助合作展現救援應變能力。(圖：第一〇岸巡隊)

## 岸巡隊聯合各界舉辦釣客落海救援演練 確保民眾生命安全

〔本報訊〕馬祖澎澎分署第一〇岸巡隊、連江縣消防局18日共同舉辦13年馬祖地區聯合救生救難演練暨防溺宣導，邀集艦隊分署第十海巡隊、連江縣水上救生大隊、連江縣鳳凰志工大隊參演，以近年常發生之「釣客落海救援」狀況進行實兵演練，藉由演練方式強化地方救援機制，期能在狀況發生時，掌握救援時機，綜合救援機制，發揮防範功能，確保民眾生命安全。

岸巡隊說明，馬祖地區地理環境特殊，近海漁業捕撈、近岸貝類採集及磯釣盛行，加上近年學校海洋教育獨木舟活動、親子引進SCUBA遊憩，相對而言，海難頻率漸增，因此如何有效防範應變是此次演練的重點。

岸巡隊指出，每年夏、秋兩季為溺水事故發生最頻傳季節，民眾應提高安全防溺意識，選擇適當水上活動地點、熟悉緊急應變搶救技能、做好自我防護措施，在從事海域活動時一定要結伴同行，提高警覺維護自身安全，莫讓家人擔心受怕，不管是遊客還是鄉親，都要平平安安出門，快快樂樂回家。呼籲民眾若有發現溺水情事，可撥打「118」報案專線。

岸巡隊強調，救生救難為海巡署核心任務之一，響應行政院推廣「向海致敬」之海洋政策，為防範各項突發狀況，藉由此次演練加強機關協同及應變處理能力，秉持救援第一、安全為先、能量整合、協調聯繫之原則，展現「海巡不懼身險、奮勇救援之精神」，盡全力執行各項救援任務，確保民眾生命及財產安全。

## 向環保人員致敬 圖與文：陳鵬雄



沙灘是北竿重要觀光資源，隨著旺季的到來，鄉內清潔環保人員將芹壁、塘后等沙灘列為重點，無論晴雨都要努力維持沙灘的清潔，讓所有造訪的遊客不論是踏浪還是追浪都能留下美好的印象。

## 節氣「小滿」 象徵萬物旺盛生長

〔本報訊〕節氣來到「小滿」，小滿是二十四節氣中夏季的第二個節氣。小滿象徵著稻穀行將結實之意，此時也是梅雨季節開始，天氣變得越來越熱，日照也越來越長，萬物處於旺盛的生長階段。

小滿在農業中象徵著農作物開始成熟，稻穗逐漸飽滿，但仍未完全成熟，可以採收的時候，因此稱之為「小滿」，而農民們也會從這個時間開始期盼著採收時可以大豐收。

小滿也可以說是一個具有深刻意義的節氣，在二十四節氣裡面，小滿並沒有相應的節氣「大滿」，在其他節氣中，有小雪對應大雪、大暑對應小暑等的節氣相呼應，而「小滿」可以理解為「極則必反，盈則必虧」之意，所以小滿就是最剛好的時節。

小滿後氣溫明顯升高，雨量增多，但早晚仍偏涼，氣溫日差仍較大，尤其是降雨後氣溫下降更明顯，因此要注意適時添加衣服，要注意保暖，避免著涼受風而患感冒。

來到小滿，天氣變得悶熱和潮濕，可以多吃苦味的食物，像是苦瓜、筍類、秋葵等等，幫助身體降火氣，清熱消暑。營養，則是可以多吃當季蔬果，補充營養。但是不要因為覺得熱，就喝太多冷飲，這樣反而會讓身體的熱氣排出去！