

# 邁向第十屆 北竿超馬千名跑者齊聚挑戰

## 選手之夜、火炮射擊、加油團熱情迎賓 住宿、大坵尋鹿、打卡好禮拿不完

【記者鄭禮頤報導】第十屆馬祖北竿硬地超級馬拉松將於3月20、21日登場，今年賽事邁入第十屆，吸引一千多名來自各地的跑者報名參加，將齊聚北竿挑戰起伏多變的賽道，體驗馬祖馬拉松的特色。

賽事將分兩日進行，3月20日下午先由休閒組、親子組及長青組率先開跑，讓不同年齡層民眾都能一起參與，提前感受馬祖的賽事氛圍；當晚並舉辦選手之夜，安排多項表演節目，讓來自各地的跑者在賽前放鬆心情、交流互動。

3月21日則為正式賽事，各組跑者將挑戰北竿環島道路，在體驗賽道挑戰的同時，也能感受島上風光。今年也有12組加油團分布在賽道各定點，熱情替參賽選手加油打氣，沿途為賽事增添活力與熱度。

此外，今年北竿高守備大隊除在21日正賽開賽前帶來戰技表演外，20日選手之夜也將進行火炮射擊，且砲火數量較往年提升，將以更震撼的戰地氛圍迎接各地跑者，為活動增添特色。

今年賽事也規劃多項活動好禮，包括住宿禮、大坵尋鹿及打卡禮等。其中「住宿禮」只要於3月19日或21日入住北竿旅宿，憑住宿證明即可領取紀念禮；「大坵尋鹿」則在往返大坵島船票及號碼布可兌換紀念品；「打卡禮」則至指定景點拍照打卡並上傳社群平台即可兌換限量紀念品。另外，今年也特別為長期支持北竿硬地超級馬拉松賽事、不間斷參與的66位跑者準備「忠誠跑者禮」，表達對跑者多年來支持與參與賽事的感謝。

北竿硬地超級馬拉松舉辦多年，已成為馬祖具代表性的運動活動之一。透過賽事結合島嶼風光與地方特色，也讓更多人有機會走訪北竿，在奔跑之餘感受海島景觀與地方魅力。



北竿硬地超級馬拉松即將登場，吸引上千名跑者齊聚北竿，挑戰高難度賽道，體驗島嶼馬拉松魅力。(圖：本報資料室 / 文：鄭禮頤)

### 論社

## 打造健康島嶼

## 從全民運動看見馬祖的活力

教育部體育署公布114年全國運動現況調查結果，連江縣以86.3%的運動人口比例名列全國第三，在多項指標中更展現亮眼表現，例如民眾對體育活動參與度、接收運動訊息比例，以及縣市舉辦體育活動比例均排名全國第一。這些數據不僅反映地方多年來推動全民運動努力，也呈現馬祖居民逐漸形成的健康生活文化，使「健康島嶼」不再只是口號，而是一種正在落實的生活型態。

全民運動政策的核心價值，在於讓運動成為生活的一部分，而非僅屬於競技或少數族群。從調查數據來看，連江縣不僅運動人口比例高，每次運動強度度

名列全國第二，運動次數增加亦位居全國第二，顯示居民不只是偶爾運動，而是持續且規律地投入人體活動。這樣的生活動態對健康促進具有長遠意義，不僅有助於預防慢性疾，也能提升心理健康與生活品質。

值得注意的是，民眾自評快樂分數達7.0分，同樣名列全國第三。運動與快樂感受之間的關聯，早已被許多研究證實。當運動成為日常生活的一部分，能提升整體幸福感。馬祖居民在自然環境優美的島嶼中運動，不論是步行、慢跑、騎自行車或參與各式體育活動，都讓健康與生活品質相互加乘。

從另一個角度觀察，調查結果也反映出地方政府在推動體育活動上的積極作為。民眾認為居住縣市舉辦體育活動比例為全國第一，顯示地方政府在活動規劃與推廣上相當用心。近年來，各類路跑、球類競賽、體育嘉年華及社區運動活動，持續舉辦，不僅增加居民參與運動的意願，也促進社區凝聚力。體育活動在馬祖早已不只是運動競賽，更是居民交流情感的重要平台。

在運動環境方面，民眾認為住家附近運動場所充足比例排名全國第二，對公眾運動設施滿意度亦為全國第二。這說明連江縣在體育館、球場、步道或開放空間，都讓居民更容易接觸運動。完善的運動環境，是全民運動能夠長期發展的重要基礎。

然而，亮眼的成績也提醒我們，未來仍需持續努力。馬祖人口結構逐漸高齡化，如何設計更多適合不同年齡層的運動活動，將是未來重要課題。例如高齡者適能活動、親子運動或社區運動課程，都能讓更多族群參與其中。運動不應只集中在少數族群，而應成為全民共享的健康資源。

綜觀此次調查結果，連江縣在全民運動推廣上的表現，已展現出離島地區獨特優勢。居民對運動的高度參與，是政府持續投入資源、與良好社區氛圍共同形塑出的馬祖健康生活的樣貌。未來只要持續深化運動文化、完善設施與活動規劃，「健康島嶼」的願景將不僅停留在統計數字，而會成為馬祖長久而穩定的生活價值。

# 張寶英獎助學金設立20年 張永江再挹注經費12萬

## 校方修訂辦法兼顧急難救助 林德建捐贈2萬嘉勉師生

【本報訊】東引國中「張寶英獎助學金」設立至今已滿二十年。為延續母親張寶英女士關懷教育、鼓勵學子的精神，連江縣議會議長張永江日前再挹注新臺幣12萬元，使原有50萬元基金金額補足，並建議校方檢討及放寬獎助學金發放規定，除鼓勵品學兼優學生外，也能兼顧急難救助需求，讓更多需要協助的學生受惠。

同時，鄉長林德建亦捐贈2萬元給東引國中，嘉勉師生這段時間共同努力與付出，肯定學校在傳承地方宗族文化、凝聚離島社區情感上的用心。

校方表示，「張寶英獎助學金」係於民國94年由張永江議員與兄弟姊妹捐出母親張寶英50萬元設立，期盼鼓勵學子努力向學，並協助清寒或家庭突遭變故的學生。當年張議員除捐助獎助學金外，也曾以母親名義捐助10萬元予東引圖書館充實館藏，推廣閱讀風氣，展現關懷地方教育與文化發



議長張永江再挹注12萬元補足東引國中小「張寶英獎助學金」基金，並建議放寬發放規定；鄉長林德建亦捐贈2萬元嘉勉師生參與地方迎神遶境擺暎慶典的付出，由校長鄭子駿、家長會長陳志忠代表接受。(圖/文：陳其敏)

（一）學期學科總成績達90分以上者，每名頒發獎金新臺幣3,000元。  
（二）國中部：（一）學期學科總成績達80分以上者，每名頒發獎金新臺幣1,500元。  
（三）高年級（5至6年級）：學期成績達85分以上者，每名頒發獎金新臺幣1,500元。  
（四）低年級（1至2年級）：學期成績表現優良者，每名頒發獎金新臺幣500元。

此外，若學生家庭突遭變故或有急難需求，經學校審核通過者，亦得依實際情況酌予發給急難救助金，以發揮獎助學金扶助弱勢與鼓勵向學的雙重功能。

校長鄭子駿與家長會長陳志忠表示，感謝張議長與林鄉長長期關心地方教育發展，學校將妥善管理與運用基金，鼓勵學生努力向學，並在需要時提供及時協助，讓善心資源持續嘉惠東引學子。

## 山隴境白馬尊王廟遶境今登場 下午4時起交管

### 介壽村垃圾清運提前至下午5時，鄉親多留意

【記者王致潔報導】山隴境白馬尊王廟元宵遶境巡安活動將於今(10)日晚間6時盛大登場，為維護遶境隊伍安全，自今日下午4時起至凌晨12時止，連江縣警察局將針對遶境路線實施交通管制。此外，介壽村原定晚間的垃圾清運，將特別提前至下午5時，請鄉親多加留意。

遶境巡安活動預計6時開始，自白馬尊王廟出發，先走上坡往介壽國中小、遠行中繼後沿下坡返回縣府前，之後經介壽商場、軍友街前往菜市場、馬祖高中、介壽海堤、消防分隊、玄天宮，而後返回介壽廣場進行表演及摸彩，最後回國。

在交通管制方面，遶境期間，各路段將視隊伍進行方向實施單向管制；當隊伍離開介壽國中小後，酒廠圍欄將禁止車輛下行中繼路段，直至隊伍尾端進入縣府前單行道後才開放通行；此外，遶境結束後，於介壽廣場進行表演活動期間，廣場亦禁止車輛通行。

停車管制部分，介壽村215號(一二)至介壽村347號(介壽公車站)前、以及介壽村156號(老人活動中心)至介壽村209號(兩岸特產中心)前的所有停車格、計程車排班區與路外範圍，下午4時起至凌晨12時均禁止停車。

縣警局特別提醒用路人，請務必配合現場崗哨人員的指揮與引導，並注意行車與行人安全。管制期間若有不聽勸導、經通知未移車或通知不到等情形，警方將視情節舉發或逕行拖吊移車，移置費用由車主承擔。此外，警局將視現場實際活動情況適時調整管制及解除時間。



為維護白馬尊王廟遶境巡安活動順利進行，縣警局今日晚間將於遶境路線實施通行及停車管制。(圖：山隴境白馬尊王廟廟管會)

## 強化營區用火安全 莒光消防分隊入營防災宣導

### 實境演練油鍋火災應變 提醒官兵落實「四不兩記得」

【記者宋幸儒報導】為因應馬祖地區年度重要民俗活動「擺暎」及即將到來的清明節，連江縣消防局莒光分隊日前前往軍方辦理「防災宣導活動」，針對民俗祭祀火源管理與營區用火安全進行相關宣導，透過實際模擬演練，提升軍方消防安全之能量。

擺暎慶典與清明掃墓高峰，為落實祭祀安全及嚴防清明林火，莒光消防分隊日前前往軍方宣導燃放爆竹煙火時應特別注意的事項及返鄉祭祀時應嚴格遵守的「四不兩記得」原則，「一不任意燒雜草，不讓冥紙飛揚，不隨意丟菸蒂，不燃放爆竹煙火，記得撲滅滅餘燼，記得收拾垃圾」。此外，現場還示範當油鍋起火時，若因恐慌而倒人冷水，將引發極為劇烈的「沸溢現象」及模擬的高溫火球瞬間爆發，震撼效果令參與官兵印象深刻。並強調，遇此狀況應冷靜使用鍋蓋由側邊蓋上，並關閉瓦斯來源，或使用滅火器撲滅，切勿不可用水澆淋。

莒光分隊表示，軍方是馬祖地區重要的防災夥伴，透過此次實地演練，能有效降低營區及周邊社區的防火發生率。未來也將持續在莒光地區推動多元化防災教育，將防災種子深植基層。



擺暎慶典與清明掃墓高峰，連江縣消防局莒光分隊前往軍方辦理「防災宣導活動」，以提升軍方消防安全之能量。(圖/文：宋幸儒)