

第十屆北竿硬地超級馬拉松明暖身開跑！

休閒組、火砲射擊、選手之夜點燃賽事熱度

【本報訊】第十屆馬祖北竿硬地超級馬拉松將於20日（五）及21日（六）兩天舉行，活動內容豐富，包括選手之夜、休閒組賽事及晚間選手之夜，為隔日正式賽事提前炒熱氣氛。

第十屆北竿硬地超級馬拉松賽程及活動流程如下：

- 12時50分：開跑點關門
- 13時：正式賽跑開始
- 13時30分：休閒組、親子組及長青組4公里賽先開跑
- 14時：賽後，選手將進行領獎、活動於下午告一段落
- 17時：晚間選手之夜，讓跑者齊聚一堂，感受現場熱絡的賽事氛圍

本次採用MYLAPS Bihlapp晶片計時，主辦單位提醒選手將號碼布與晶片固定在胸前，避免配戴在側邊或背後，以免影響感測與成績紀錄。

此次賽事的起點設置於中正堂旁的中正路上，沿途設有音控及典禮區域，結合北竿綜合運動場、周邊另規劃市集攤位與宣導區，讓選手與民眾在參與賽事之餘，也能順道逛市集、感受活動熱鬧氛圍。

為配合選手之夜，主辦單位安排晚間接駁與加班船班，並提醒需搭乘接駁船的民眾留意船班時間，依簡訊通知搭乘指定船班，並提前15分鐘抵達港口候船。

若有活動相關問題，請撥打客服專線：0800-271-637 / 05-236-5297。

私訊【全統運動報名網】FB粉絲專頁 LINE@：@ctmnm 服務時間：工作日 09:00-18:00。

【記者鄭禮頤報導】第十屆馬祖北竿硬地超級馬拉松將於20日（五）及21日（六）兩天舉行，活動內容豐富，包括選手之夜、休閒組賽事及晚間選手之夜，為隔日正式賽事提前炒熱氣氛。

第十屆北竿硬地超級馬拉松賽程及活動流程如下：

- 12時50分：開跑點關門
- 13時：正式賽跑開始
- 13時30分：休閒組、親子組及長青組4公里賽先開跑
- 14時：賽後，選手將進行領獎、活動於下午告一段落
- 17時：晚間選手之夜，讓跑者齊聚一堂，感受現場熱絡的賽事氛圍

本次採用MYLAPS Bihlapp晶片計時，主辦單位提醒選手將號碼布與晶片固定在胸前，避免配戴在側邊或背後，以免影響感測與成績紀錄。



充實偏鄉醫療量能 民間力量不容忽視

為提升離島醫療服務品質，由北竿聯合照護方案一、結合公益與偏鄉全性團體資源，日前偕同新北單車網路、扶輪社及國際扶輪300地區等單位，捐贈北竿及東引衛生所一批醫療器材，我們除了表示感謝外，也歡迎各界踴躍參與推動類似的公益。現階段偏鄉醫療資源及人力均十分仰賴本島支援，近年來更有不少民間團體對捐贈醫療器械及照護設備十分熱衷，公部門應從造福鄉里的角度，把握機會為地方爭取更多資源，每一次的捐贈對提升在地診療量能都有正面助益的。

民間團體捐贈醫療器材等設備，在馬祖地區，這也是社會溫馨的一面。我們的援助都要善加把握。偏鄉醫療資源不足，向來是地區發展的關鍵限制，加上交通條件特殊、人口規模有限，醫療服務的穩定性始終面臨嚴峻考驗。如何強化在地醫療量能，確保鄉親健康無虞，不僅是政府責任，更需仰賴民間力量共同投入，方能建構長遠而穩固的醫療體系。

政府近年積極推動多項措施，包括強化離島醫療支援體系、提升在地醫療設施、推展遠距醫療服務，以及培育公費醫師制度等，對改善醫療可近性已有一定成效，而民間力量參與與醫療團隊投入偏鄉服務，透過巡迴醫療、義診活動及健康促進計畫，在地醫療不足之處。對馬祖而言，這類資源不僅提供實質醫療服務，更在於提升鄉親健康意識、喚起社會對偏鄉醫療提升的認同與支持。

與創新優勢，但亦存在持續性與整合性的挑戰。部分服務仰賴短期計畫或募款支撐，難以形成長期穩定機制；不同單位之間若缺乏協調，也可能出現資源重疊或分配不均的情形。近日傳出北竿旅台企業家有意捐贈一批長照醫療器械給馬祖，此時就要有行政部門對接並協助民間落實善舉。因此，政府應積極扮演整合平台角色，強化公私協力機制，讓民間力量能有效融入整體醫療政策之中。

展望未來，馬祖醫療發展應朝向三大方向持續推進。一方面強化在地醫療人力與設備，提升基層醫療服務品質；一方面善用科技工具，突破地理限制；同時積極引入民間資源，形成多元互補的服務網絡。唯有如此，方能逐步縮小城鄉差距，實現醫療資源的均衡配置。偏鄉醫療的改善，從來不是一蹴可幾，而是一項需要長期投入的工程，政府與民間若能攜手合作，持續累積能量，馬祖的醫療環境必能穩步提升。

船班加開時程公告

晚會結束 北竿→南竿

- 03/20(五) 20:45 會場接駁至港口
- 21:20 最後接駁發車
- 21:40 加班船準時啟航

賽事當天 南竿→北竿

- 03/21(六) 乘船地點 南竿福澳碼頭
- 依【簡訊通知】搭乘指定船班
- 指定班次 4:30 / 4:40 / 5:00

簡訊預計在3/18(三)前傳送，為保障行安全舒適，請提早15分鐘到港，並依指定時程搭乘，切勿自行更換班次。

活動時序：正式賽事 03/21(六)

05:50	衣物寄存	07:30	起跑點關門
06:20	開幕式	08:30	壁山組頒獎典禮
06:40	大會暖身操	09:00	挑戰組頒獎典禮
07:00	超級馬拉松50K、超半程馬拉松25K 起跑	10:00	超半程馬拉松頒獎典禮
07:10	挑戰組12.5K 起跑	11:30	超級馬拉松頒獎典禮
07:20	壁山組5K 起跑	15:00	活動圓滿結束

活動組別

活動日：2026/3/21(六)		活動日：2026/3/20(五)	
項目名稱	起跑時間	項目名稱	起跑時間
超級馬拉松 (50公里)	07:00	休閒組 (4公里)	13:30
超半程馬拉松 (25公里)	07:00	休閒-長青組 (4公里)	13:30
挑戰組 (12.5公里)	07:10	休閒-親子組 (4公里)	13:30
壁山組 (5公里)	07:20		

跑者客服資訊

客服時間：平日09:00-18:00 免付費專線：0800-271-637 客服電話：05-2365-297

第十屆馬祖北竿硬地超級馬拉松20日暖身起場，公布會場配置、晶片配戴及活動流程，並安排選手之夜、火砲射擊與加班船班接駁。(圖/文：鄭禮頤)

北竿整合式健檢結束 兩天共510人受檢

鄉親參與踴躍，體現對自身健康重視與關心

【本報訊】北竿鄉辦理馬祖整合式健康篩檢(18)日完成第二天作業，鄉親們依序報到並完成各項檢查，活動圓滿落幕。(圖/文：鄭禮頤)

「(記者鄭禮頤報導)北竿鄉辦理馬祖整合式健康篩檢(18)日完成第二天作業，鄉親們依序報到並完成各項檢查，活動圓滿落幕。」

北竿整合式健康篩檢18日完成第二天作業，鄉親們依序報到並完成各項檢查，活動圓滿落幕。

現資源重疊或分配不均的情形。近日傳出北竿旅台企業家有意捐贈一批長照醫療器械給馬祖，此時就要有行政部門對接並協助民間落實善舉。因此，政府應積極扮演整合平台角色，強化公私協力機制，讓民間力量能有效融入整體醫療政策之中。

展望未來，馬祖醫療發展應朝向三大方向持續推進。一方面強化在地醫療人力與設備，提升基層醫療服務品質；一方面善用科技工具，突破地理限制；同時積極引入民間資源，形成多元互補的服務網絡。唯有如此，方能逐步縮小城鄉差距，實現醫療資源的均衡配置。偏鄉醫療的改善，從來不是一蹴可幾，而是一項需要長期投入的工程，政府與民間若能攜手合作，持續累積能量，馬祖的醫療環境必能穩步提升。

北硬超馬活動倒數 今、明南、北竿開放物資領取

雨天照常舉辦，加班船簡訊通知選手，備妥身分證件登船

【本報訊】第十屆馬祖北竿硬地超級馬拉松將於3月20日(五)及21日(六)盛大舉行。主辦單位表示，為確保賽事順利進行，特別提醒參賽選手活動如遇雨天仍照常舉辦，請選手自行準備雨具及禦寒衣物；另因搭乘船班及飛機均須查驗證件，請務必攜帶身分證件，以利順利登船及登機。

賽務物資領取方面，選擇自取之民衆，請依報名時選擇之地點前往領取，南竿地點為「福澳碼頭玻璃屋」，北竿地點為「鄉公所民政課二樓」。領取時間為3月19日(四)至3月20日(五)每日9時至17時止。另登記加班船之跑者，相關通知簡訊已於3月18日(三)發送，如未收到通知，請儘速與客服聯繫。

主辦單位表示，期透過此次賽事，推廣馬祖運動觀光，帶動地方發展，並預祝所有參賽選手順利完賽，留下美好賽事回憶。如有相關問題，請洽客服專線0800-271-637，或手機05-236-5187、05-236-5297亦可透過「全統運動報名網」Facebook粉絲專頁或LINE@ (@ctmnm) 洽詢。服務時間為平日9時至18時(國定假日及中午12時至13時暫停服務)。



仍有不少鄉親把握時間到場健檢，整體參與情形持續踴躍。統計顯示，本次整合式健康篩檢北竿場兩日共計510人受檢，其中線上預約125人，現場掛號385人，反映出北竿鄉親對一年一度健康篩檢的重視，關注自身健康狀況。透過整合式健康篩檢，北竿鄉親可一次完成多項健康檢查，及早掌握身體狀況，也體現對自身健康的重視與關心。