

馬防部健身社團訓練

持恆精進體能 厚植戰力基礎

【特約記者楊楓棋、陳柏凱／南竿報導】為強化官兵體能素質並培養良好運動風氣，馬防部所屬單位日前運用社團活動時間推動體適能訓練，由具備專業長幹部帶領官兵進行重量訓練、肌群強化及跑步等多元課程。訓練過程透過標準動作示範與器材輔助，依個人體能狀況循序漸進施訓，使官兵在安

全前提下有效提升肌力、耐力與身體協調性，並於相互激勵與交流中凝聚部隊向心力。

活動中，官兵依指導要領專注投入訓練，藉由系統化課程逐步強化核心肌群與整體體適能，除提升體素質外，也有助紓解平日訓練壓力，調適身心狀態，進一步營造積極正向的運動氛圍。透過持續訓練，讓官兵將運動融入日常生活，養成規律運動習慣，提升自我要求與紀律。

馬防部表示，強健體魄為遂行各項戰備任務之基礎，未來將持續推動多元體能活動與社團訓練，精進官兵體適能與心理素質，厚植整體戰力，確保部隊在各项任务中均能發揮最佳效能。



康教官輔助官兵正確操作器材，加強二頭肌訓練。



官兵進行拳擊訓練，提升反應能力與全身協調性。



教官與學員展示二頭肌訓練成果。

北高守備大隊志工媽咪童心親子活動

軍民攜手傳愛 共築溫馨向心



官兵與幼稚園兒童持隊徽氣球同樂。



官兵扮演玩偶與幼稚園兒童一同遊戲。



官兵及志工媽咪與兒童合影留念。

【特約記者王章棠／北竿報導】為歡慶兒童節，營造溫馨歡樂氛圍，北高守備大隊日前舉辦兒童節慶祝活動，由副大隊長何中校主持，並邀請志工媽媽及官兵眷屬共同參與，現場安排玩偶互動與餅乾發送等活動，讓孩童在輕鬆活潑的氣氛中度过愉快時光；不僅增進親子互動，也促進官兵與鄉親情感交流，使孩子們在歡笑中學習成長，同時讓官兵在繁忙勤務之餘感受

到部隊關懷，進一步凝聚向心力。

何中校表示，兒童是國家未來的希望，透過活動讓孩子們留下美好回憶，也讓官兵感受單位支持與溫暖；未來將持續規劃多元活動，營造友善關懷環境，讓官兵安心服役、家庭更加幸福。



官兵實施重量訓練，強化下肢肌群。

支援營補給連團體輔導活動

透過自我覺察 增進成長空間



黃心理師向官兵講解課程內容。



官兵透過作圖過程中，探索內心自我。

【特約記者林雅琪／南竿報導】為提升官兵心理健康與壓力調適能力，支援營補給連日前邀請黃一庭心理師至補給連實施團體輔導課程。課程開始前，心理師運用提問及圖卡方式，引導官兵先行挑選並作答，並透過

分組互動進行分享，使官兵逐步打開心防，促進彼此理解與支持，強化抗壓能力，進而提升身心靈健康。

參與官兵陳中士表示，參與此次課程不僅提升自我心理韌性，也在小組討論過程中，

分享彼此經驗與想法，未來面對挑戰與壓力時，將更有信心調適與因應，並持續將所學運用於工作與生活中，建立更正向穩定的心態。



官兵與心理師合影，紀念施作成果。

【特約記者陳昱璟／莒光報導】為強化部隊戰力，莒光守備大隊東莒守備隊日前於東莒靶場實施312表基礎應用鑑定射擊訓練，運用臥、跪、立等不同姿勢變換向目標快速射擊，藉由每次訓練任務，增進官兵對建制武器操作的熟稔度，提升官兵基礎作戰能力。

隊長廖中校表示，射擊訓練為部隊戰力養成的重要基礎，透過持續不斷的訓練，使官兵熟練各項武器操作程序，培養冷靜判斷與迅速反應能力，以建構單位精實戰力，順利完成各項作戰任務，期許同仁在訓練安全前提下，持續提升自我戰鬥技能，建實戰、敢戰的自信心，誰一捍衛疆土，捨我其誰」的信念。



射手以跪姿對目標進行射擊。

東莒守備隊駐地射擊訓練

落實部隊訓練 強化戰鬥能力