

馬防部多元社團活力綻放

強健官兵體魄 厚植戰力根基



調整社員訓練基本動作，提升動作穩定性。

教練示範划船器械操作，提升背部力量。



【特約記者林哲良／北竿報導】為提升官兵體能素質，並凝聚團隊向心力，北高守備大隊重訓社日前藉社團活動時間進行重量訓練，由社長潘中尉及幹部王中士引領，指導官兵實施暖身活動，並講解各類重量訓練器材操作要領及安全觀念，循序漸進實施訓練，使官兵熟悉器材使用方式，建立正確訓練觀念，有助提升整體訓練效能。



史密斯深蹲訓練，增強下肢肌群。

官兵臥推訓練，強健體魄。



連長曾少校表示，體能是軍人遂行各項任務的重要基礎，成立重訓社旨在提供官兵正確的重量訓練管道，培養良好的運動習慣與器械操作能力，在兼顧安全的前提下強健體魄、精進體能；同時藉社團活動增進幹部與官兵互動交流，落實知官識兵，凝聚團隊向心力，以利遂行各項任務奠定堅實基礎。

步兵營舞獅社練習

傳承民俗技藝 凝聚部隊向心



教官講解獅頭和獅尾動作要領，提升動作流暢度。



學員學習打鼓技巧，增進個人節奏感。

【特約記者楊淑琪／南竿報導】為深化部隊向心力並發揚傳統文化，步兵營舞獅社日前於社團活動時間，邀請教官帶領新進同袍練習舞獅技藝。透過手把手的教學與交流，使人從中感受「臺上一分鐘，臺下十年功」的堅持，在鑼鼓齊鳴的節奏中，不僅拉近彼此距離，每次的合練中，也象徵著團結與奮鬥的精神，將民俗技藝融入軍旅生活，展現國軍官兵允允允允的多元風貌。

營長陳中校表示，舞獅舞獅不僅是民俗文化的傳承，更是代表軍隊核心價值中的「紀律」與「協調」，也展現國軍平時嚴肅的訓練外，能有活潑、積極且勇於傳承的精神。期許官兵透過社團活動，培養個人正向興趣外，更能將這份榮譽感與團結心帶回戰訓本務，持續在工作崗位上精益求精，穩固部隊向心力，以捍衛國家安全。

南竿守備大隊混砲連桌遊社團活動

多元休閒活動 紓解平日壓力



社團幹部向官兵講解桌遊玩法，使社員融入其中。



官兵專注投入桌遊活動，使身心得以放鬆。

【特約記者呂柏言／南竿報導】為豐富官兵休閒生活並調劑身心壓力，南竿守備大隊混砲連日前藉社團活動時機，辦理桌遊交流活動，吸引多位官兵共同參與。活動中，成員透過不同類型策略與益智桌遊展開互動，在輕鬆愉快的氛圍下進行思考與對弈，不僅讓官兵在訓練之餘獲得放鬆，也透過交流過程促進彼此互動與默契培養，進一步凝聚單位整體向心力。

桌遊社社長林下士表示，桌遊活動除了帶來娛樂與休閒效果，也能在遊戲過程中培養邏輯思考與臨場應變能力，並藉由互動交流加深同袍間情誼。透過社團形式推動多元活動，不僅舒緩平日勤務與訓練壓力，也讓部隊生活更加充實，營造良好且正向的團隊氛圍。

莒光守備大隊隊本連籃球社

強身健體運動好 以球會友凝向心



官兵積極卡位搶籃板，全力求勝。



三分射手準備投射，防守者積極補防。

【特約記者楊玖千／南竿報導】為提倡運動風氣、推廣健康休閒活動，並加強單位凝聚力，莒光守備大隊隊本連日前於社團活動時間辦理籃球比賽，社員們藉此切磋球技，藉籃球比賽促進官兵身體健康與團隊凝聚力，官兵在比賽中展現出不畏艱難、奮鬥到底的精神，展現出永不言棄、積極進取的精神，展現出永不言棄、積極進取的精神。

揮灑青春活力 鍛造部隊凝聚力

防空連辦理沙灘排球競賽 提振官兵士氣



官兵沙灘排球競賽，揮灑汗水。

【特約記者康富淇／南竿報導】為調劑官兵平日戰備訓練的辛勞，並倡導健康休閒風氣，防空連日前規劃辦理沙灘排球競賽，由各排組代表隊參加，在充分暖身與安全防護的前提下，參賽官兵全力以赴，場上攻防轉換迅速，場下加油聲與喝采聲不斷，不僅展現了青年官兵的活力，更在競賽過程中凝聚了團隊默契，達到了舒緩壓力的實質效果。

連長郭少校表示，辦理康樂活動的核心意義在於讓官兵在緊湊的戰訓任務之餘，透過身心放鬆，同袍情誼與團隊向心力得以維繫，並藉由此類活動，將活動中展現的活力更充沛的士氣迎接未來的各項挑戰。