一年只開放半天　東引中柱坑道化身最酷賽道

馮少毅、林德建實地勘察路線，確認動線與安全整備，爲賽事做好萬全準備

【本報訊】2026東引軍事越野障礙賽將於7月31日揭幕，8月2日上午舉行的8.5公里「人定勝天組」及16公里「忠義驃悍組」，跑者將穿越平時完全不對外開放的中柱坑道，親身感受戰地坑道的壯闊與神秘。日昨，東引指揮部指揮官馮少毅少將陪同東引鄉長林德建實地勘察中柱坑道及賽道路線，確認通行動線與安全整備情形，爲賽事順利舉行做好萬全準備。

東引軍事越野障礙賽自2019年首度舉辦，今年邁入第8屆，在東引指揮部全力支持下，每年都會於賽事期間限時開放中柱坑道，讓全國跑者有機會踏入平時肩負戰備任務的軍事要塞，近距離感受東引深厚的戰地文化，也使穿越坑道成爲賽事最具代表性的特色之一。

中柱坑道肇建於民國52年5月，由前反共救國軍張雅山中將率部開鑿，歷時1年2個月完工，於民國53年6月30日啓用。坑道全長210公尺、寬5.7公尺、高5.6公尺，設有8處次坑道及2處戰車迴轉道，東口題有「龍蟠」、西口題有「虎踞」，象徵機甲部隊潛伏待命、蓄勢而發，展現堅實的防衛戰力。

雖然中柱坑道在整體賽程中僅有210公尺，卻是全程最令人期待的路段。坑道開鑿於堅硬的閃長花崗岩岩體之中，終年保持冬暖夏涼的天然環境。炎炎夏日，跑者自烈日下奔入坑道，迎面而來的沁涼空氣，彷彿瞬間走進天然冷氣房，不僅能短暫消暑、調整呼吸與步伐，更能沉浸於雄偉的地下軍事空間，感受戰地工程的宏偉與歷史氛圍，爲賽事增添獨一無二的體驗。

由於中柱坑道至今仍屬重要軍事設施，平時完全不對外開放，每年僅於東引軍事越野障礙賽期間限時開放半天，因此對參賽跑者而言，不僅是一段賽道，更是一年一次難得的戰地探索之旅。主辦單位表示，希望透過軍民合作舉辦賽事，讓更多民眾在挑戰自我的同時，也能深入認識東引獨特的戰地文化與軍事景觀，留下難忘的參賽回憶。

軍事越野障礙賽即將開跑，東引指揮部指揮官馮少毅少將陪同東引鄉長林德建勘察中柱坑道賽道路線，確認軍事越野障礙賽各項整備工作。（圖／文：陳其敏）

論社

別讓海潮帶走安全意識

南竿津沙海堤日前發生2名臺籍釣客夜間受困事件，兩人因專注垂釣，未察覺潮水快速上漲，返程路線遭海水阻斷，只能受困於防波堤等待救援。所幸海巡署第一時間通報，連江縣消防局迅速整合海巡艇、消防與義消救生橡皮艇，並運用無人機夜視系統搜尋定位，最終順利將2人平安救回。一次成功的救援，令人欣慰，也值得向所有投入第一線的救援人員致上最高敬意。

然而，事件平安落幕，不代表風險已經消失。相反地，它提醒所有人：真正值得關注的，不只是救援有多快，而是如何讓危險不要發生。

馬祖四面環海，近年隨著觀光發展，釣魚、海岸攝影、潮間帶探索、追藍眼淚、欣賞夕陽等活動愈來愈熱門，海岸成爲旅遊的重要場域。但海洋從來不是靜止的風景，它有潮汐、有風浪、有暗流，也有肉眼難以判斷的危險。

不少遊客來自都市，缺乏潮汐觀念，也有人認爲海水距離自己還很遠，不知潮位上升速度往往超過想像。更有部分釣客爲了等待魚群上鉤，往往忽略時間，不願提早離開，直到發現退路消失，才驚覺受困。此時，不僅自身安全受威脅，也讓救援人員須冒著更大生命危險投入救援。

每一次水域救援，看似只是出動船艇、橡皮艇或無人機，但背後動員的是消防、海巡、義消等單位的人力與裝備，更必須面對夜間視線不佳、風浪變化、暗礁遍布及海流湍急等重重挑戰。換句話說，每一位受困者獲救，都是救援人員冒險換來的成果。因此，「不要讓自己成爲需要被救的人」，就是對自己負責，也是對救援人員最大的尊重。

再完善的制度，也無法取代個人的安全意識。每一位遊客、每一位釣客，在走向海岸之前，都應養成「先查潮汐、再看天候、確認退路」的習慣。不要因爲海面平靜就掉以輕心，不要因爲曾經去過就認爲熟悉環境，更不要因爲貪戀魚汛、美景或一張照片，而錯過離開的最佳時機。

尤其夜間活動，更應提高警覺。應攜帶照明設備、保持手機電力充足，最好結伴同行，並事先告知親友行程與返回時間。若發現海水快速上升、退路逐漸縮小，應立即撤離，切勿心存僥倖涉水通過；一旦受困，應保持冷靜，儘速撥打119或110，提供明確位置，等待專業救援，切勿自行冒險游泳離開，以免釀成更大悲劇。

近年來，台灣各地都曾發生遊客因拍照、追景、釣魚或觀潮而遭海浪捲走、受困礁岩的憾事。這些事件共同的原因，往往不是設備不足，而是低估了大自然的力量。真正成熟的海洋觀光，不只是打造更多景點，而是建立全民共同遵守的安全文化。

跑一場賽、玩一座島！

軍事越野賽 周邊活動 超精彩　甲車、瑜伽、美食一次體驗

【本報訊】2026東引軍事越野障礙賽將於7月31日至8月2日盛大登場，除了最受矚目的500障礙獎金挑戰賽，以及3.5K、8.5K、16K三大路跑組別，今年更推出一系列結合戰地、慢活、美食與文化體驗的周邊活動，讓跑者不只是來挑戰賽道，更能深度探索東引的人文風情，打造一場「跑一場、玩一座島」的夏日運動嘉年華。

活動最大亮點之一，就是免費開放報名的甲車試乘體驗。7月31日上午11時至下午1時，7月1日上午9時至11時、8月1日上午11時至下午1時，民眾可搭乘甲車，從中柱港軍用碼頭至中柱堤路線巡行，再原路折返，近距離感受東引濃厚的戰地氛圍。

喜愛慢活的民眾，則不能錯過戶外瑜伽課程。活動依據東引特色景點量身打造三種不同主題，包括在感恩亭舉辦的「東湧陳高瑜伽」，課程結合海景致中放鬆身心；以及在遊客中心戶外觀景台舉辦的「頌缽陰瑜伽」，利用頌缽音頻與寧靜氛圍，引導參與者沉澱心靈，呈現截然不同的療癒體驗。

除了運動與療癒，今年也安排東引特色料理教室，邀請民眾親手製作具有地方特色的美食。7月31日上午推出高粱瑪德蓮，下午則製作糯米蒔；8月1日下午安排製作地瓜餃，課程地點均在活動中心2樓，每場限額30人，讓遊客從味蕾認識東引，也把專屬東引的美味帶回家。

主辦單位表示，今年周邊活動延續「軍事×觀光×生活」的策展理念，從軍事載具、特色美食到戶外瑜伽，將東引獨有的戰地文化、自然景觀與慢城魅力串聯起來，讓參賽者與遊客即使不站上賽道，也能收穫豐富難忘的東引體驗。

東引高粱文化與品酒體驗；傍晚於三山據點登場的「日落哈達瑜伽」，以夕陽美景搭配呼吸與伸展，在山

東引軍事越野障礙賽，除了拚速度，還規劃戶外瑜伽、特色料理教室及甲車試乘等多項周邊活動，讓跑者與遊客在挑戰賽道之餘，也能深度體驗東引的獨特魅力。（圖：資料照片）

環資局北竿職安訓練　守護第一線人員安全

透過實務課程與案例分享，降低職災風險

【記者鄭禮頤報導】連江縣環境資源局爲提升第一線清潔人員及相關從業人員的職業安全觀念，並降低作業風險，於28日下午在塘岐老人活動中心舉辦「115年連江縣廢棄物處理安全教育訓練」，邀集清潔隊員、環保人員及相關作業人員參加，透過實務課程與案例分享，加強作業安全觀念，提升第一線人員的安全意識與工作應變能力。

課程以垃圾收運、資源回收及廢棄物處理等日常作業爲主，講師透過實務作業影片，講解車輛作業前檢查、升降尾門操作、異常排除、異物篩選及機具使用等重點，提醒大家作業前先做好車輛與設備檢查，工作時保持安全距離，並確實穿戴安全帽、反光背心及防護手套等個人防護裝備，降低意外發生風險。除了第一線清潔人員外，也有不少鄉親到場聆聽，一同了解廢棄物處理作業可能面臨的風險及相關安全知識，提升職業安全與自我防護觀念。

課程中也分享多起垃圾收運工作的職災案例，包括遭尖銳物刺傷、設備夾傷及因一時疏忽造成的意外，讓現場與會人員更了解安全作業的重要性。講師也提醒，若設備發生異常，應先停機並依規定完成掛牌上鎖，再進行檢修，切勿貿然處理，以免發生危險。

透過此次安全教育訓練，不僅提升第一線人員及民眾的職業安全觀念，也再次提醒大家將安全落實於日常作業中，從事前檢查、正確操作到個人防護，每個環節都不可輕忽，共同營造更安全的工作環境。

環資局28日於塘岐老人活動中心辦理「115年廢棄物處理安全教育訓練」，提升第一線作業人員與民眾的安全觀念。（圖／文：鄭禮頤）

連江縣能源弱勢關懷計畫開跑！

家庭最高3萬5千、社福機構20萬　申請10/30止

【本報訊】爲落實節能減碳政策並兼顧能源公平，連江縣政府推出「115年度連江縣能源弱勢關懷計畫」，針對縣內弱勢家庭及社會福利機構提供節能設備改善補助，家庭最高補助3萬5千元，社福機構最高補助20萬元，受理申請至115年10月30日止，經費用罄將提前截止，請符合資格者把握機會提出申請。

縣府產發處表示，此次計畫特別針對低收入戶、中低收入戶、獨居長者、身心障礙者家庭及社會福利機構提供協助，預計補助至少5戶弱勢家庭及1處以上社福機構公共空間節能改善，透過冷氣、冰箱、照明設備及用電安全改善等措施，減輕弱勢族群用電負擔，同時提升能源使用效率，讓節能成果真正落實在每一個需要被照顧的角落。

產發處提醒，凡符合資格之家庭及社福機構皆可提出申請，歡迎有需求的鄉親踴躍參與。縣府將持續推動節能減碳與能源關懷工作，以實際行動照顧弱勢族群，協助打造更安全、舒適、節能的生活環境，攜手邁向能源永續家園。

相關公告資訊可查詢https://www.matsu.gov.tw/chhtml/Detail/371030000A/26?mcid=112704&webaid=。

總統盃3對3籃賽開放報名　地區預賽8月底開打

【記者鄭綿綿報導】爲推展全民籃球運動風氣，提升各年齡層民眾參與運動的意願。由運動部主辦的「2026總統盃全民運動賽事3對3籃球賽」即日起受理報名，賽事將於全國22縣市舉辦預賽，連江縣將於8月29至30日在馬祖高中體育館舉行。10月31日至11月1日在臺北市凱達格蘭大道舉行全國總決賽，邀請全臺各地籃球好手組隊參賽，以球會友、挑戰自我，爭取最高榮耀與豐厚獎金。

「2026總統盃全民運動賽事3對3籃球賽」以推廣全民運動爲核心，希望透過3對3籃球競賽，培養大家規律運動習慣，同時發掘更多優秀籃球人才，打造全民皆可參與的運動舞台。預賽將巡迴全臺22縣市舉行，參加預賽隊伍由大會抽籤分組，先採小組循環賽，每小組原則4隊；各小組前2晉級後，採單淘汰制。各縣市優勝隊伍將代表地方晉級全國總決賽。

本屆賽事規劃高中組、大專組、公開組、壯年組及帕拉輪椅籃球組，並分男子、女子組別，兼顧不同年齡層及多元族群，落實全民運動與運動平權精神。其中，高中組限一般高中學生參賽（HBL甲級球員除外）；大專組限大專校院學生（職業球員及曾報名UBA公開一級球員除外）；公開組不限年齡；壯年組須年滿40歲；帕拉組則依輪椅籃球相關規定辦理。

競賽採網路報名，每隊可報名3至4名球員，每位選手限報名一隊，可自由選擇參加任一縣市預賽，不受戶籍或居住地限制，但須具有中華民國國籍。各縣市隊伍名額有限，依報名先後順序錄取。

本屆賽事總獎金高達新臺幣294萬元，高中組冠軍可獲7萬元，大專組、壯年組及帕拉組冠軍可獲10萬元，公開組冠軍則可獲得12萬元，歡迎全臺籃球好手同場競技。即日起受理報名，採取網路報名，至預賽前10日截止，額滿提前截止，報名網址：https://www.taiwan3x3.tw/。如有賽事相關問題，可洽詢聯絡電話：02-25779089轉817。