

越野賽重頭戲

夜間實彈射擊震撼全場

數百名跑者、遊客近距離觀賞 直呼一生難忘的戰地體驗



東引軍事越野障礙賽結合全民國防教育，夜間火炮操演吸引大批民眾觀賞，成為賽事最具特色的亮點之一。（圖／文：陳其敏）

【本報訊】2026東引軍事越野障礙賽首屆即迎來最具代表性的重頭戲——夜間實彈射擊操演。隨著夜幕低垂，機槍、火炮、火箭發射器、密著火光照破漆黑夜空，交織成壯觀火網，震撼南澳海空域，也讓現場數百名跑者、遊客及鄉親近距離感受國軍精實戰力，驚呼聲與掌聲此起彼落。

為深化全民國防教育，陸軍東引地區指揮部每年配合東引軍事越野障礙賽辦理夜間實彈射擊操演，透過實兵、實彈、實戰，讓民眾親身感受國軍平日勤加訓練的成果。今年操演於南澳海空域，在指揮部官兵依序完成各項射擊程序，在空、火炮震撼轟鳴，展現部隊高度默契與扎實訓練成果。

忠誠門廣場、南澳聚落等觀賞區擠滿來自全國各地的跑者與遊客，不少人第一次近距離觀看夜間實彈射擊，紛紛拿起手機記錄震撼畫面。有跑者表示，過去只在影片中看過類似場景，如今能親臨現場感受槍炮齊發的震撼，「這是一輩子都難忘的體驗」，也是參加東引軍事越野障礙賽最令人期待的特色活動。

連江縣議長張永江、副議長陳冠人、東引鄉長林建德等人也到場觀賽，對官兵在低光環境下仍能精準掌握射擊時機、迅速完成各項操演給予高度肯定。他們表示，東引肩負北疆防衛重任，軍民長年共同生活，孕育出一軍民一家、同島一命的深厚情誼，而夜間實彈射擊不僅展現國軍堅實戰力，更讓全民國防教育從靜態展示走向實境體驗，充分展現東引戰地特色。

東引軍事越野障礙賽是全國唯一結合軍事特色的路跑活動，除了挑戰軍事障礙、穿越戰備設施外，夜間實彈射擊操演更是每年最受矚目的亮點之一。主辦單位表示，希望藉由賽事結合全民國防教育，讓跑者與遊客在挑戰自我的同時，也能深入認識東引的重要戰略地位與獨特戰地文化，留下與眾不同的參賽回憶。

裝甲車免費試乘 跑者、遊客熱情參與！

越野賽周邊活動，打造運動、觀光特色嘉年華



東引軍事越野障礙賽推出免費甲車試乘，吸引不少跑者與遊客排隊體驗，感受軍事車輛馳騁的震撼。（圖／文：陳其敏）

【本報訊】2026東引軍事越野障礙賽首屆，除了200障礙獎金挑戰賽揭開序幕外，多項周邊體驗活動同步登場，其中甲車試乘吸引不少跑者、遊客熱情參與，讓大家在運動賽事之外，透過不同方式體驗東引的戰地文化。

昨天上午，第一天的甲車試乘體驗，吸引約百名跑者、遊客搭乘體驗。主辦單位表示，今年特將甲車試乘等體驗活動納入軍事越野障礙賽周邊系列，希望讓跑者及遊客除了挑戰賽道，也能深入感受東引戰地文化、自然景觀與慢城特色，打造兼具運動、觀光與文化特色的島嶼嘉年華。今天上午11時至下午1時，繼續有甲車試乘體驗活動，不要錯過最後的機會。

提升勞工老年生活保障！

勞退5大新制 今正式上路

【記者王致潔報導】8月1日起，攸關勞工權益的勞退制度迎來重大變革！為了防範部分事業單位刁難勞工或利用變更負責人規避責任，勞動部修正《勞工退休金條例施行細則》部分條文，推出一「不得拒絕自提6%退休金」、「請領退休金30天猶豫期」、「放寬未成年遺屬請求權時效」、「遺屬繼承退休金不得扣押」及「變更負責人需連帶清償」等5大新制，並於8月1日正式上路，提升勞工老年生活保障。

本次修法重點整理如下：

一、雇主不得拒絕勞工自提：勞工可在1%至6%範圍內自願提繳退休金，雇主不得拒絕或刁難，違者最高可處10萬元罰鍰並加徵滯納金；同時首度開放「純舊制勞工」自願提繳。

二、首創30天猶豫期：過去年資滿15年的勞工，請領退休金只能「一領」或「一次領」二選一且不得更改；新制規定選擇月領者，可在首筆退休金入帳30日內申請改為一次請領。

三、放寬未成年遺屬10年請求權時效：勞退金專戶請領時效為10年，若勞工不幸身故，遺屬或指定請領人若為未成年者，請求權時效改自遺屬「成年之日」起算，避免遺屬因年幼不知情而錯失領取權益。

四、遺屬繼承退休金不得扣押：將退休金專戶「不得扣押、讓與或抵銷」的法律保障，從勞工本人全面擴大至遺屬及指定請領人，避免家族債務影響遺屬生活。

五、變更負責人須負連帶清償責任：明定欠繳退休金的事業單位若變更負責人，欠繳期間的「新、舊負責人」均應依法承擔連帶清償責任，防止雇主換手規避。

勞工自提退休金除了強迫儲蓄外，更具備免併計綜合所得稅的節稅效益。8月1日新制上路後，勞工若向公司申請自提6%遭到拒絕，可備妥證明直接向勞保局檢舉，維護自身權益。

新住民親子廚房

以地中海飲食為主題

共享健康料理幸福滋味

學習均衡營養、體驗異國風味



連江縣新住民家庭服務中心舉辦「新住民家庭親子廚房」系列活動，從實作中學習健康飲食與均衡營養的觀念。（圖：縣府民社處）

【記者鄭綿綿報導】推廣新住民家庭健康料理概念。連江縣新住民家庭服務中心舉辦「新住民家庭親子廚房」系列活動，以「地中海飲食」為主題，帶領新住民家庭成員共同學習健康飲食與均衡營養觀念，共享健康料理幸福滋味。

連江縣新住民家庭服務中心表示，這次活動邀請到馬祖高中餐飲科老師陳怡秀，以「地中海飲食」為主題，帶領學員製作彩虹地中海捲餅、地中海歡樂波薩、水果醋泡飲、希臘優格水果杯及地中海能量球，讓大家能夠從實作中學習健康飲食與均衡營養。

與均衡營養。地中海飲食強調以橄欖油作為主要脂肪來源，取代奶油、豬油等飽和脂肪。強調大量攝取蔬菜、水果、豆類和堅果。少吃紅肉以雞肉、魚肉或豆製品取代，少吃加工食品如香腸、培根等。

這次活動中多組親子攜手合作，共享料理成果，笑聲與香氣充滿教室，不僅增進親子互動，也讓新住民家庭透過料理交流不同文化與飲食特色。成人場次則學習簡單易做的健康餐點，將健康飲食融入日常生活。

新住民家庭服務中心指出，未來將持續規劃多元家庭支持活動，陪伴新住民家庭建立健康生活習慣，營造溫馨、幸福的家庭氛圍。