



指揮官祭悼故陸軍上尉卞立乾先進

【記者李忠軒／臺南報導】為緬懷古寧頭戰役英勇先進捨身為國的犧牲奉獻精神，指揮官俞中將日前至臺南市崇孝塔，祭悼古寧頭戰役戰傷袍澤故陸軍上尉卞立乾先進，並率重要幹部暨臺南市政府民政局副局长等人獻花致祭、行鞠躬禮，儀式莊嚴肅穆。

回顧古寧頭戰役初期，共軍於民國 38 年 10 月 24 日夜間，分乘各式船隻 200 餘艘，企圖突襲進犯金門。時任陸軍第 80 軍 201 師 601 團 2 營突擊 2 排中尉排長卞立乾先進，在巡查陣地時不慎誤觸地雷，意外驚動第一線海岸守備部隊，使國軍即時發現共軍動向，並成功瓦解共軍夜襲登陸企圖。

卞立乾先進當時雖身負重傷，仍秉持「退此一步，即無所死」的必死決心，與守備部隊並肩浴血奮戰。戰後因傷勢嚴重後送臺灣醫療，雖歷經治療後，仍須摘除左眼，右眼也診斷為弱視，核定為戰傷二等殘；民國 47 年以上尉軍階退役，由退輔會安置就養照顧，並於民國 83 年 7 月辭世，長眠於臺南市崇孝塔。

正所謂「哲人已遠，典型夙昔」，指揮官俞中將於農曆新年前夕，特向卞立乾先進表達最崇高的敬意與深切追思，並以其忠勇事蹟勉勵全體後備袍澤，持續堅定保家衛國信念，戮力提升國防整備與動員體系效能，共同維護國家安全，奠定民主自由永續發展之基礎。

參謀長主持民國 115 年戰情講習

【記者謝承儒／臺北報導】為強化單位戰情應變與通報效能，參謀長薛少將日前主持本部民國 115 年戰情講習，針對戰情中心各級值勤人員之勤務與戰情蒐整、通報及處置作業等相關規定做重點提示，並透過案例宣導，強化值勤同仁之狀況應處，加深各項作業程序熟悉度。

本次講習計有「戰情作業規定暨案例宣教」等八項主題；另納入安全狀況掌握以及災害防救運作機制等重點，藉由統一作業程序與實務說明，強化戰情官實務能力，並以此提升戰情中心各級人員值勤成效。

薛參謀長表示，各級人員應堅守崗位、恪遵紀律，熟稔相關法規以提升作業精度，持續充實專業職能，並適切指導轄屬單位；面對各項狀況也應掌握時效、迅速反應，同時加強媒體監看，落實新聞管制作為。最後，薛參謀長也期勉透過本次戰情作業講習，強化戰情官值勤能力，確保戰情資訊即時、正確傳遞，提升整體戰備與任務遂行效能。



政戰主任主持臺中市 29 區主副秘聯誼會會長交接典禮



【文宣幹部蕭佳元／臺中報導】臺中市後備指揮部日前舉辦「臺中市 29 區主副秘聯誼會會長交接典禮」，由政戰主任胡少將主持印信交接儀式，儀式中，前會長廖正義先生將印信交予新任會長張閔發先生，象徵組織精神與責任的傳承與延續，過程隆重莊嚴。

胡主任致詞時，首先感謝廖前會長在職期間，協助推動的各項任務，引領組織成長茁壯，也盼望新任張會長能在良好基礎上更進一步，持續強化橫向聯繫與組織運作，帶領各輔導中心精進服務能量。最後進行印信交接儀式。

胡主任表示，各區輔導中心是地方防災與國防安全的重要支柱，期盼全體輔導幹部在軍事動員、軍民整合、民事協調工作上持續精進專業能力，配合地方政府推動相關工作，並深化全民國防教育，共同為守護國家安全而努力。

各級長官主持民國 115 年後備軍人晉任暨表揚典禮

【記者謝承儒／綜合報導】臺南市、屏東縣、高雄市、澎湖縣、苗栗縣、彰化縣後備指揮部，日前先後辦理民國 115 年後備軍人晉任暨表揚典禮，分由總長梅上將、副部長鍾上將、全動署署長廖中將、指揮官俞中將等高階長官主持，為備役晉任軍、士官授階，並表揚後備幹部長期投入推動國防事務及協力災害防救的付出與貢獻。

梅總長於澎湖縣晉任表揚典禮致詞時，首先向與會貴賓、輔導幹部及賓眷致上新年祝福，並指出後備軍人與輔導幹部平日深耕地方、服務社區，於關鍵時刻挺身而出，協助地方穩定與社會安

全，是後備體系在支撐國家安全上的重要角色，能與各界齊聚一堂深感榮幸，最後，梅總長也向晉任人員以及長期在基層投入後備事務、表現卓著而獲得表揚的幹部，表達誠摯的感謝與肯定，期勉新的一年能持續努力，共同建構全民國防量能，強化國家整體防衛力量。

鍾副部長於主持臺南市晉任表揚典禮時表示，完善的軍民整合與後備動員機制，是確保平戰轉換順暢運作的關鍵，國防部將持續精進動員制度、編組方式與訓練內容，以提升後備動員效能，期盼全體後備幹部共同為國家安全與社會穩定，奠定堅實基礎。



為何而戰

為中華民國生存發展而戰

為誰而戰

為臺澎金馬百姓安全福祉而戰

忠愛報

ZhongAi NEWS
第 2 6 0 2 期

保家
保鄉
保產

發行人 | 胡瑞訓
組長 | 林岳鋒
編輯 | 謝承儒
美編 | 張倩菱
中華民國 58 年 10 月 31 日創刊
國防部軍中報刊登記證 (77) 國報字第 009 號



<http://www.afrc.mil.tw/paper/all.html>
地址：臺北市博愛路 172 號
電話：(自) 23123990 (軍) 260239

01 各級長官主持民國 115 年後備軍人晉任表揚典禮

04 115 年晉任表揚典禮專欄

08 指揮官祭悼故陸軍上尉卞立乾先進

落實全社會防衛韌性 強化安全應變能力

轉載自青年日報社論

去年接近尾聲之際，臺北市發生一起隨機攻擊案件，造成多人傷亡；對此，總統賴清德即要求各單位，針對強化全社會防衛韌性一事，由中央與地方共同檢討改進，以提升應變能力，保障國人安全。

回顧此一不幸事件發生後，內政部警政署立即成立「重點節日維安事件緊急應變小組」，採全天候運作機制，統合勤務指揮中心、保安（防）、刑事、交通、公關、資訊等單位力量，即時指揮、迅速應變，以期建構完整且具韌性的指揮體系，在重大治安事件、暴力犯罪或群聚事故發生時，迅速調度警力與資源，全力控制事態發展，並同步結合民防、義警、義交、守望相助隊，擴大社會安全防護網絡。

此次的攻擊行為，令許多無辜者倒下，我們實在無法理解，其暴力作惡背後，究竟隱藏著怎樣的殘忍與怨念？然而，犯罪並非偶然，責任也未必是單一個人的失德，凶嫌已身亡，但對被害者、家屬與社會整體所造成的長期創傷，沉重且難以挽回。令人憂心的是，近期網路上仍有少數恐嚇貼文

趁亂生事，揚言模仿犯罪，唯恐天下不亂，其心可議！

臺灣的美好，關鍵在於人心之「沉靜」。其實我們無需過度渲染事件帶來的驚懼，讓恐慌繼續蔓延，更不應散播仇恨，讓憤怒和戾氣在周遭瀰漫。有研究指出，數位時代，是個匱乏年代，許多人在公共場域總是低頭滑手機，警覺性漸次流失，殊值警惕。

為推廣全社會防衛韌性理念，國防部不久前首發《臺灣全民安全指引》，希望引導國人正確認知威脅、掌握應變資訊，提升面對各類威脅時的自我防護能力與防衛意志。其中最重要的內涵之一，即希望從個人及家庭層面，倡議及早建立日常居家儲備，培養與家人、鄰里自救互救的應變能力。

誠然，當危機來臨時，若能確保自身和家人的安全，就不至於慌亂，也能讓家庭、社區、鄉鎮、社會連成一氣，成為國家建立整體防衛韌性的根基，繼而建立一種基於理解而發自內心的「全民防衛文化」。

行政院長卓榮泰也表示，安全維護是政府最基本的工作與無可動搖的責

任。在檢討事件肇因與制度缺口後，他做出 4 項重點工作指示：一、強化現場監控與即時告警機制：適時發布告警資訊，於第一時間通知民眾避難，將傷害降到最低；二、精進情報統合時效：律定情報研判與資訊統合主責單位，建立情報傳遞及政策支援的 SOP；三、強化治安快打聯防及調查機制：建置調查機制，彙整國安情訊，就類此暴力事件性質進行判定，以利後續防範；四、強化社會韌性，建立制度化的危機應處程序：整合跨部會資源及強化民眾自我防衛能力，構建更具韌性的社會安全體系。

此一以「安定社會」為重心的措施，核心在充分掌握訊息與事實，要求各單位對所有製造不安的網路風險資訊，及時發現查辦、快速打擊，以有效封鎖、全面遏制；對於高度反社會、長期失序的人，則要求社會安全網必須確保能接住，發揮預防犯罪的作用。

在多變的環境裡，凡事未雨綢繆，方能臨事不亂。危機應處機制的建立，凡百措置，必須由警政、社政、衛政之間綿密串連、緊密合作，讓整體社

會安全網交織，令潛在的加害者清楚知曉，一旦犯罪，終將無可遁逃，形塑「暴力不可行」的共同防護圖像。

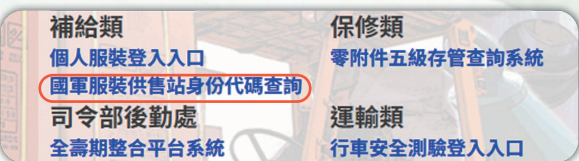
歷史上，安全向為人們所關切，沒有安全，等同喪失生存與發展的條件。因此，為了形塑國家發展願景，我們應以維持安全環境為基本訴求，除了外部風險，亦應直視內部失序，以終極關懷，把人性潛存的破壞轉為建設，讓一股發自內心，以「自保自救」為出發點的救人救世精神，內化為全民相互依賴、自救救人的情懷。

綜言之，「亡羊補牢，未為遲也」。觀諸北捷案中因捨身救人而遭刺身亡的余家昶之母親，雖經歷喪子劇痛，仍懇切呼籲大眾勿責怪行凶者父母，這是多麼溫暖的心意！如此大愛襟懷，不但令人欽敬，也值得社會省思。未來，政府各部門將秉持「安全維護零鬆懈」原則，持續精進各項預防與應變作為，落實「全社會防衛韌性」政策，讓國人安心過節。國軍也將戮力戰備整備，全力守護國家與人民的安全。期許全體國人，一起用愛澆灌社會，找回人性的真善美。

陸軍服裝供售站 APP 轉移簡易懶人包

查詢個人代碼

第一步：
於網址列輸入 (<https://sysin.alc.army.mil.tw/ssn>)，並點選下方「國軍服裝供售站代碼查詢」



第二步：
輸入個人資料

國軍服裝供售站 官兵身分代碼查詢

身分證字號

生日 (民國年YYMMDD，如0890705)

入伍日期 (民國年YYMMDD，如0890705)

第三步：
查詢到個人代碼及預設密碼

服裝供售站個人代碼申請

長官您好

您的服裝供售站個人代碼為：

APP預設密碼為：

註冊帳號

第一步：
移除舊 APP 並下載「國軍服裝供售站（陸軍）APP」，開啓後點選右下角「註冊帳號」

登入

忘記密碼

註冊帳號

第二步：
點選現役軍人身分

請選擇您的身分

現役軍人

第三步：
輸入個人代碼進行註冊，接續選擇手機或電子信箱驗證即可使用

個人代碼
(若 您尚未取得個人代碼，請向服務單位申辦)

請輸入您的個人代碼(8-12位英文數字)

請輸入圖形數字

客服

服務時間：
周一至周五，早上八點到下午七點
(國定例假日公休)

市話免付費：0800-678168
手機付費：(02) 2377-6050

客服信箱：
service@armyshop.com.tw

北區轄屬單位辦理民國115年擴大會報暨輔導組織訓練



▲ 北區指揮官李少將於擴大會報中強調，輔導組織是未來後備三大核心工作中的關鍵角色，也是不可或缺的一份子。

【通訊員陳星宇／綜合報導】新北市鶯歌區、桃園市中壢區、新竹市香山區及宜蘭縣宜蘭市等後備輔導中心，日前分別舉辦擴大會報暨輔導組織訓練，並召集所屬後備輔導幹部與會，透過政策宣導與任務研討，凝聚共識，強化後備動員及平、戰時整備能量。

北區後備指揮部表示，「軍民整合、軍隊動員、民事協調」為後備體系未來工作三大核心主軸，而輔導組織正是串聯國軍、地方政府與社會資源的重要樞紐。尤其，應變管理資訊系統（EMIC）更是在災害防救與應變作為中的關鍵角色，透過即時填報、彙整與共享災情資訊，可有效提升指揮決策效率與整體應變能力。

與整體應變能力。

北區後備指揮部也提醒所屬後備輔導幹部，應持續強化平時聯繫與橫向溝通，落實全民國防理念，厚植全社會防衛韌性，期盼透過制度化會報與訓練機制，深化軍民協力能量，為國家安全與社會穩定奠定堅實基礎。



擴大會報中也推廣應變管理資訊系統（EMIC），期使輔導幹部們在災害防救時，能更加迅速、更有效率。

臺北市、桃園市、嘉義後備指揮部頒發114年後備軍人子女獎助學金

【記者謝承儒／綜合報導】臺北市、桃園市、嘉義後備指揮部日前舉辦「114年後備軍人子女獎助學金頒發典禮」，分別由單位指揮官主持，並邀請各鄉、鎮、區後備軍人輔導幹部、受獎學生及家長共同參與，現場氣氛溫馨隆重，充分展現後備體系對後備袍澤及其子女的關懷與支持。

嘉義後備指揮部指揮官胡上校致詞時表示，後備軍人長期於各行各業中默默奉獻，平時支援地方、戰時動員應變，是全民國防體系中不可或缺的重要力量；本次頒發獎助學金，不僅是表揚學生孜孜不倦的學習態度，更肯定後備袍澤及其眷屬的付出，也期勉受獎同學持續精進學業，秉持勤奮、堅毅與責任感的精神。未來基金會將持續推動教育獎助工作，支持更多優秀學子安心就學、勇敢逐夢，為國家培育優質人才。



嘉義



桃園市



臺北市

基隆市新文藝學會第38週年會員聯展揭幕



【通訊員張添文／基隆報導】為深化藝文工作推展，基隆市新文藝學會日前於基隆市文化局舉行「第38週年會員聯展」開幕典禮，由理事長張玉真女士主持。活動邀請基隆市政府、市議會代表、多位地方民意代表、藝文界耆老、歷任榮譽理事長及藝文先進蒞臨共襄盛舉，場面溫馨隆重。

張玉真理事長於開幕致詞時表示，基隆素有「書法之都」的美譽，本次會員聯展除展出學會內先進老師的作品外，也邀請學會創會會長陶一經老師等書法名家，現場揮毫題字，為展覽揭開序幕，也象徵藝文傳承與薪火相傳，祝賀展覽圓滿成功。

最後，張玉真理事長強調，藝術的真諦不僅在於提升個人美學涵養，更肩負文化傳承的重要使命，期許透過本次聯展讓會員多年來的創作成果能被看見，並藉此促進會員情誼與藝文交流，同時也吸引更多市民親近藝術、共享藝術之美，持續為基隆藝文發展注入豐沛能量。

屏東縣後備指揮部大東藝廊開展



【通訊員王怡雯／屏東報導】屏東縣新文藝學會日前於屏東縣後備指揮部舉辦「大東藝廊」美展活動，展出作品題材多元、風格豐富，從充滿真摯趣味的繽紛色彩，到日常生活細膩入微的觀察與感動，再到典雅筆墨蘊含的深厚情感，每一件作品均展現屏東縣新文藝老師們真誠的心靈世界與生命歷程。

指揮官李上校表示，在AI 數位浪潮席捲的當代社會，洋溢溫度與人性關懷的藝術創作，顯得彌足珍貴。因此，特別邀請新文藝學會老師們在單位辦理聯展，以專業視角引領官兵走入藝術與色彩交織的殿堂，期盼屏東縣後備指揮部的官兵與同仁，都能在藉此中陶冶藝術氣息，提升人文素養。



民國 115 年後備軍人晉任暨表揚典禮活動花絮



澎湖



臺南



高雄



屏東



苗栗



彰化

分享榮耀喜悅



屏東

後備幹部楷模 | 林懷宗

此次能獲得「後備幹部楷模」殊榮，使我備感榮幸與榮耀，很感謝內埔鄉輔導中心全體同仁大力相挺，一同投入社會公益及災後復原工作，為守護國家盡最大努力。自民國 114 年起，在內埔鄉輔導中心的全體幹部支持下，我們配合縣政府參與城鎮韌性演習、漢光演習等重要國防事務，都圓滿完成任務。後備體系是國家安全的重要支柱，未來我也會持續秉持著「忠於國家、愛護人民」的精神，持續推動全民國防事務。



彰化

晉任備役少校 | 陳建國

在參與教召後，我深刻體會後備體系在國家整體防衛中的重要性。能獲得晉任，除感念長官的培育與肯定，我也提醒自己擔負備役軍官應有的責任與自我要求。後備工作的執行，仰賴無數官兵與輔導幹部的默默付出。我也會持續關注國防事務、支持全民國防政策，以實際行動展現對國家的責任感。未來將秉持備役軍官應有的紀律與使命感，持續自我精進，於需要之時，隨時配合國家動員，為守護家園貢獻所長。



澎湖

國防安全績優幹部 | 葉俊克

本次能獲得「國防安全績優幹部」的殊榮，並站上頒獎台接受表揚，領受如此殊榮，我感到無比榮幸。對我來說，協助國防安全從來不是為了獎項，而是源自對這片土地的責任、對國家安定的使命，以及對全民安全的初心。身為後備軍人輔導組織的一員，我深知肩負的責任重大，作為國家、社會及人民的堅強後盾，我們責無旁貸。未來，我將繼續全力支持國軍，與輔導中心的同仁，一同發揚後備忠愛精神。



高雄

晉任備役士官長 | 黃俊銘

我曾於高雄市後備指揮部服務二十一年，能在除役前完成晉任授階，對我來說就像回到娘家參加一場重要的家族典禮，心中真的非常感動，也感到無比榮幸。退伍之後，我也加入路竹區後備軍人輔導中心擔任秘書，投入後備軍人組織、宣傳、安全與服務等工作，我將持續秉持這份熱情，與輔導中心的同仁們一同以實際行動支持國軍，推動全民國防事務，為推動後備組織的發展盡一己之力。



苗栗

績優文宣幹部 | 柳世綜

此次獲頒「績優文宣幹部」，深感榮幸，也由衷感謝輔導中心團隊的支持。我認為，文宣工作是凝聚向心、傳遞理念與展現後備精神的重要橋梁，一字一句皆承載著對後備體系的責任與使命。未來，我也會持續精進文宣品質，真實呈現後備輔導幹部與袍澤的付出與努力，讓社會大眾更加理解後備力量的重要性。期許自己在既有基礎上不斷精進，與輔導中心夥伴攜手合作，共同強化全民國防量能。



臺南

晉任備役上士 | 林毅維

我本身擔任臺南市搜救協會救護教官，除了傳授技術，更要以身作則，建立學員對紀律、合作與安全的正確認知，一路走來，能在不同崗位上承擔更大的責任，每一步都離不開當時在軍中長官的指導、同袍的支持以及家人默默的付出。後備工作看似平凡，卻是關鍵時刻的重要力量。此次晉任上士，內心除了感謝，更多的是一份沉甸甸的責任感，未來我將以更嚴謹的態度精進本職學能，為守護家園而努力。



精神教育專欄

緬懷一江山戰役 傳揚先烈衛國精神

回顧一江山戰役的英勇烈士們不計個人生死，為國為民犧牲的精神，是國軍官兵矢志效法的崇高典範，全體官兵應謹記先烈忠貞愛國的情操，戮力戰備整備，並以強大的決心，捍衛國家與人民。

【內容及圖片節錄青年日報】

一江山是浙江臨海一座如彈丸之地的小島，面積僅 1.2 平方公里，南北兩島全是岩石，缺水、無法耕種，沒有任何農作物出產。島上沒有居民，如果天久不雨，守軍官兵飲水必須從鄰近的大陳島運來。但一江山形勢險要，是大陳島國軍部隊的海上監視哨，可觀察海門方面共軍海上活動。一江山作為大陳島北部屏障，有其不可忽視之戰略地位。

民國 44 年 1 月 18 日上午，首波共軍戰機對一江山及大陳島連續轟炸，大約 1 小時後，頭門敵砲向一江山猛烈射擊，頭門及田敵艦也加入轟擊一江山，一江山遭陸海空聯合猛烈轟擊，長達 4 小時餘，一江

山陣地部分被毀，有線電通信中斷。

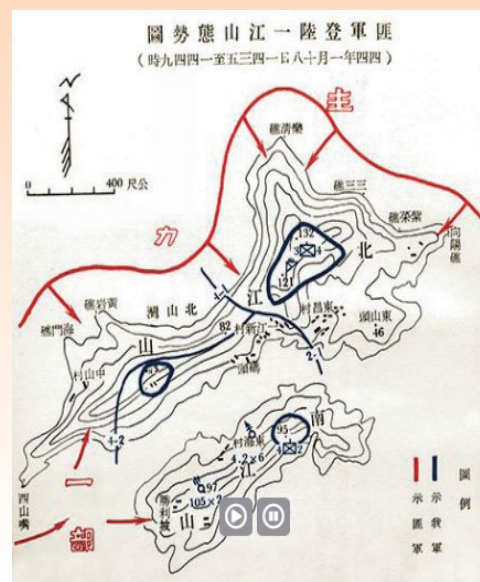
共軍猛烈轟擊一江山，掩護船團分由西北東三方面向一江山前進。下午 13 時許，共軍船團迫近，守軍以砲火還擊，共軍船團暫停前進，以艦砲及岸砲猛攻我灘頭陣地及砲兵，將陣地全部毀壞。共軍主力分別在北江山的向陽礁至海門礁間登陸，一部在南江山登陸。共軍搶上灘頭後，與守軍激烈爭奪陣地，隨後，我軍傷亡慘重，退守核心據點堅持抵抗。

1 月 19 日，敵砲持續對一江山射擊，支援登陸共軍對我據點攻擊，從大陳可遙見陣地戰鬥慘烈。當時，僅 121 高地尚在射擊抵抗，其餘據點均告危急。1 月 20 日清晨，一江

山方面仍有間歇激烈機槍聲，迄晚間 9 時許，不再聞有槍聲，一江山終告陷落。自 1 月 18 日至 20 日，一江山守軍與絕對優勢的敵軍戰鬥，歷經 61 小時的慘烈戰役，守島官兵幾近全數壯烈殉國。

經國先生在民國 42 年第一次登上一江山，他在一江山戰役 1 週年紀念時曾說，任何地圖都找不到一江山這個荒島，國軍負隅死守，獲得世人一致敬重。

正因一江山守軍有著犧牲自我的決心，方能在面臨彈盡援絕的困境時，仍然堅定志節，犧牲報國，痛殲共軍，為我國近代歷史寫下可歌可泣的一頁。



▲一江山態勢圖。

穿軍服·讚！

後備指揮部本部連
階級 一兵
姓名 陳柏安（圖左）



照片提供：後備指揮部本部連

感謝家人的支持與陪伴，讓我在任務中無後顧之憂，我愛妳們！



照片提供：彰化縣後備指揮部

彰化縣後備指揮部
階級 中士
姓名 李竺靜

軍服下的堅毅，是使命的重量；合影中的微笑，是榮耀的光芒。



家庭同歡 凝聚向心力

高雄市後備指揮部家庭日

【通訊員戚語芹／高雄報導】為增進單位袍澤情誼，凝聚團隊向心，高雄市後備指揮部日前於優大利教育農場辦理家庭日活動，由指揮官伍上校主持，並邀請官兵眷屬共同參與，活動當天除辦理歌唱競賽、烤肉同歡、趣味控土窯等多項項目外，也為當月壽星辦理慶生活動，由指揮官代表致上祝福，現場氣氛溫馨愉快，展現單位良好互動與團隊精神。

伍指揮官表示，官兵同仁平日執行各項任務皆不遺餘力，本次活動除慰勞官兵外，也期能藉此提升單位士氣，在短暫休息後以更專業的態度投入任務，共同為強化全民國防努力，最後伍指揮官也強調，未來將持續凝聚官兵士氣，營造單位和諧氛圍，建立良好工作環境。



心輔專文

當經驗重現時的自我覺察

日前臺北捷運發生恐怖攻擊事件，對我們的生活增添一份擔憂，甚至引發心理不適感。這些不適感或許會隨著社會輿論的撻伐聲浪，轉化為憤怒，但背後潛藏的仍是個人心理的恐懼。

自我檢視一下，當獲知事件發生後，是否出現以下感覺或反應呢？

1. 對周遭的人、事、物比以往有更多的警覺。
2. 對特定對象產生惡意或遠離。
3. 在特定的情境中，總是假設如果再一次發生要如何應對。
4. 在許多時候這些不愉快的議題總不斷被重提。

上述只是列舉一些可能的狀態，實際上或許還有更多強烈或明確的感覺。提出這些狀態並非要標籤自己可能不健康了，而是要提醒我們在一些不愉快經驗發生後，我們能否花點時間自我檢視，並把「心」安頓好。

事實上，即使出現上述的狀況都是很正常的，因為這些都是多數人的共同經驗及感覺，但這些感覺若帶來不適感，我們可以如何削弱呢：

一、轉移焦點：

轉移注意力其實可以透過作些簡單的事情來分散在不愉快事件上的注意力。例如：觸碰並感受身邊的物品、喝杯水、離開環境等。

二、自我對話：

輕輕的在內心告訴自己，其實我很安全，或許都擔心這些恐怖的經驗會發生，但其實並沒有。幫自己溫柔喊話，提升心理安全感。

三、找人分享：

多數人都很擅長幫別人解決問題。

當我們試著與別人分享個人狀態時，身邊的人通常會與我們一起討論，並提供一點意見。或許結論並不一定是解決之道，但當下就能感受到「有人會跟陪著我」的安心感。

還記得幾年前新冠肺炎正流行的時候，即使人人都戴緊口罩，但只要聽到咳嗽聲，立刻就會吸引大家的眼光，並遠離聲音的來源。此時，我們或許也正在經歷這種不舒服的感覺。但別忘了，多數人其實和我們有一樣的感受，而這些感覺通常在 1 至 2 週會逐漸消散。在這之前，不妨也花點時間照顧自己吧！

【後備指揮部 心輔官禹應仁／供稿】

我們的心衛專線
市話：0800-252599
(愛我愛我久久)

手機：0932-491540
(是救你我是你)

心衛中心服務電話：
自動線：02-2311-1501
軍線：260222 (心參官)
260223 (心輔官)
260224 (心輔員)

LINE ID: @459sxkhq



樂在閱讀

99% 的溝通，都是在解決情緒問題

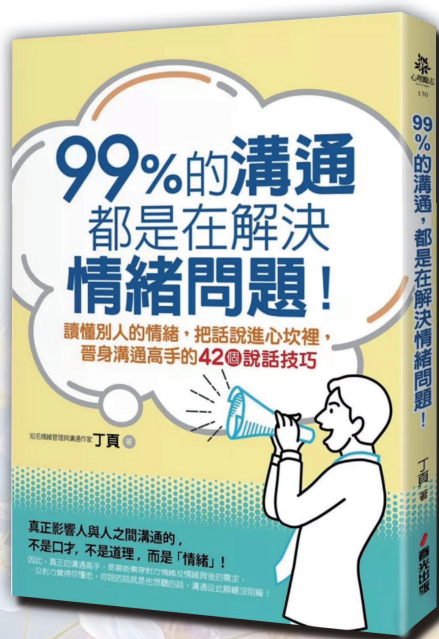
出版社 | 春光出版社
作者 | 丁頁
類型 | 人際溝通

【金門服務中心 周家玄 / 供稿】

本書指出一個耐人尋味的觀點：溝通的本質不是傳遞資訊，而是解決情緒，若情緒沒有被理解，再多的道理也只是徒然。作者透過五大法則與四十二個技巧，深入剖析日常生活、職場與家庭的互動場景，提供讀者實用的溝通方法，幫助我們把話說進心坎裡。

書中提醒我們：有效溝通應先理解情緒，再表達觀點。例如，當對方焦躁不安時，與其急著講道理，不如先傾聽並回應他的感受；當彼此立場不同時，透過緩衝語句如「我理解你，但…」能避免直接衝突。這些細微的技巧，卻能成為修補關係的重要關鍵。

閱讀本書最大的收穫，是明白溝通並非口才比拼，而是一種情緒療癒，在人際互動裡，多數爭執的背後，不是輸贏的問題，而是「我有沒有被理解」。唯有先安撫情緒，後續問題才能順利解決。本書適合所有希望改善家庭、伴侶與職場關係的人閱讀，透過理解與共情，我們將更有能力跨越隔閡，建立真誠的連結。



樂學英語

因應軍事威脅法國將調整兵役制度

France will adjust its conscription system in response to military threats.

軍閫中的常用單字

restoring(v.) 恢復

Macron announced Thursday that France is **restoring** military service on a voluntary basis in the face of the growing threat posed by Russia and the risk of a new conflict breaking out in Europe. 法國總統馬克宏週四宣布，面對俄羅斯日益升高的威脅，以及歐洲可能爆發新衝突的風險，將恢復以志願役為基礎的兵役制度。

conscription(n.) 徵兵



Almost three decades after France scrapped **conscription**, the head of state unveiled the new programme during a visit to an infantry brigade stationed in southeastern France.

"A new national service is set to be gradually established, starting from next summer," Macron said in a speech at the Varcès military base, in the French Alps.

在終止徵兵制度將近 30 年後，馬克宏於前往法國東南部一支步兵旅視察時，公布了此項新計畫。馬克宏在法國阿爾卑斯山區的瓦爾賽斯軍事基地發表演說時表示：「一項新的國民服役制度，將從明年夏天開始逐步建立。」

內容節錄自青年日報－看軍聞學英語