

徐副部長春節慰問連江後服中心



【通訊員謝宗祐／連江報導】國防部徐副部長日前前往連江縣後備服務中心實施春節慰問，除向堅守前線的同仁致上新春祝賀外，亦實地瞭解後備動員整備現況，關心基層運作與各項任務執行情形。

視導過程中，徐副部長與現役官兵及輔導幹部進行座談，詳細瞭解單位如何推動各項任務，強化軍民資源整合。同時，徐副部長也感謝輔導幹部長期協助政策宣導、凝聚民心士氣的辛勞與貢獻，期勉持續發揮軍民溝通橋樑功能，厚植軍民合作能量。

徐副部長指出，面對多元安全挑戰，推動全社會防衛韌性已成為當前重要工作；輔導幹部在軍隊動員、軍民整合及民事協調等面向中，都扮演著關鍵橋樑的角色。期盼未來持續整合地方政府與相關單位能量，強化平戰轉換效能，共同守護國家安全與地方穩定。



軍人之友社榮譽理事長春節慰問軍墓組 感謝官兵守護忠烈英靈、服務遺族眷屬

【通訊員邱顯渝／臺北報導】軍人之友社榮譽理事長李棟樑先生，日前前往五指山國軍示範公墓，向忠烈將士致祭，以感念先賢先烈們為國奉獻精神，也同時慰勉軍墓組官兵辛勞，感謝官兵同仁護衛先烈忠靈及服務遺族的辛勤付出。

李榮譽理事長在國防部副部長鍾樹明上將、陸軍司令呂坤修上將、政戰局長史順文中將、海軍常務次長黃佑民中將、後備指揮部副指揮官馬家龍少將，以及軍友社秘書長簡士偉等人陪同下，先至五指山國軍示範公墓向忠烈將士牌位上香，以及向故參謀總長沈一鳴上將靈前弔唁，鞠躬行禮致祭，感念先賢先烈們以青春歲月、血肉之軀為國犧牲的奉獻精神，並表達最高崇敬與追思緬懷；隨後慰勉軍墓組官兵，瞭解弟兄在營工作及生活狀況，同時頒贈慰問金及慰問品，以轉達社會各界對國軍官兵的關懷，並提醒官兵近日天候寒冷、氣溫變化大，執勤時務必注意保暖與自身健康。

本次是理事長第 38 次到五指山慰問，理事長指出，單位同仁致力守護忠靈並照護其家屬的付出，令人感佩與尊敬，期勉官兵貫徹單位神聖使命，持續傳揚先賢先烈捍衛國家的偉大情操，最後，理事長也表示未來將繼續擔任國軍的堅強後盾，號召社會各界力量，投入敬軍行列。



副指揮官主持軍品整備會議 勉落實營區巡查確保整體安全

【記者李忠軒／臺北報導】副指揮官馬少將日前主持本部「1 月分軍品整備會議」，提醒各級幹部應落實營區巡查工作，強化後勤與衛生安全，建立突發狀況應處程序，各地區指揮部也應協助縣市指揮部與獨立據點，解決後勤設施維管問題，以確保營區整體安全。

馬副指揮官指出，營區內庫房與伙房等區域，應特別加強鼠患防治工作，尤其，目前正值冬令期間，各級領導幹部務必加強營區巡管作為，確保膳動工具、電器及電線使用狀況均符合相關規定，針對老舊設備也應適時汰換，避免因使用不當造成意外事件。

此外，馬副指揮官也強調，農曆春節即將到來，各單位需事先完成休假及留守人員活動安排，細心規劃勤務人員的用餐及衛哨保暖，讓休假人員能安心休假，也讓留守官兵感受溫暖的年節氣氛。



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】南投縣、雲林縣、嘉義、新竹、桃園市、宜蘭縣、新北市、臺北市、連江縣、基隆市、花蓮縣後備指揮部，日前先後辦理民國 115 年後備軍人晉任暨表揚典禮，分由國防部顧部長、徐副部長、國防大學校長唐上將、全動署署長廖中將、指揮官俞中將等高階長官主持，除為晉任的備役後備軍人授階，也頒獎表揚各類績優人員，感謝輔導幹部長期投入後備動員與全民國防事務的優異表現，以及強化全社會防衛韌性的卓著貢獻。

顧部長於新北市晉任表揚典禮致詞時，首先向晉任的後備夥伴及獲獎幹部表達誠摯祝賀，並強調當前的國防挑戰，不限於傳統軍事衝突，更包含灰色地帶威脅、認知作戰及重大災害應變等多

重面向。因此，國防政策已從單純的軍事防衛，進一步擴展為「全民防衛韌性」的建構。此種韌性不只是國軍的責任，更需要地方政府、社會團體及後備組織共同參與，方能達成軍民整合的目標。

徐副部長於臺北市晉任表揚典禮時表示，國防部近年強化後備制度「軍隊動員」、「軍民整合」、「民事協調」三大核心。輔導幹部是國軍與社會溝通的「重要橋梁」，也是全民國防觀念深耕在地的關鍵，國家安全不只靠國軍官兵、輔導幹部，更仰賴眷屬的理解與支持，讓後備夥伴能無後顧之憂，服務鄉里；期盼眾人持續攜手強化後備力量，厚植社會整體防衛韌性，共同為守護國家安全、自由與民主而努力。



新北



臺北



桃園



宜蘭



南投



雲林

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 2603 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 徐副部長春節慰問連江後服中心

軍紀安全不鬆懈 守護國人過好年

轉載自青年日報社論

農曆春節即將到來，大部分國人除藉此調整工作與生活步伐，最重要的是與家人團聚，享受天倫之樂。同樣的，一年四季不分寒暑晝夜、全天候護衛國人安全的國軍弟兄姊妹，除了必要留守執勤人員，也能在難得的連續假期與親朋好友歡聚。由於軍人肩負保國衛民天職，一言一行皆影響國軍在民眾心中的形象，尤須格外注重紀律，兼顧假日休憩與嚴守軍紀要求。

保衛國家與人民生命財產安全是一項嚴肅的使命，不能有一絲一毫懈怠，國軍官兵因而必須維持緊繃的備戰常態。但人不是機器，須有適當的假日休閒娛樂與放鬆，方能不斷蓄積戰力，落實戰備整備，這也是國軍在勤訓苦練與兼顧戰備之餘，也極為重視官兵生活與休假的原因。

然而，國家安全沒有假期，軍隊紀律更是如此。軍人必須維持不間斷的自律，讓國軍始終處於全戰備狀態，以因應隨時可能突發的緊急事故。從此一角度來看，軍人平時的紀律，就是戰時軍紀與戰力的窗口，可看出軍隊作戰能力，甚至決定戰爭勝敗。

歷史上有太多案例，印證軍人紀律與部隊戰力及戰爭勝敗的關係。清末甲午戰爭前，清朝北洋艦隊是亞洲首個擁有鐵甲軍艦，也是亞洲最強大的艦隊，數量也多於日本，但黃海海戰卻大敗於日本。1897 年，姚錫光編撰的《東方軍事紀略》，對北洋艦隊有如下敘述：「琅威理去，操練盡弛。自左右翼總兵以下，爭挈眷陸居，軍士去船而嬉。每北洋封凍，海軍歲例巡南洋，率淫賭於香港上海。」可見清兵因軍紀廢弛，種下甲午戰敗因子。

自黃埔建軍以來，視軍紀為軍隊的命脈。迄今，軍紀要求已融入國軍戰訓，成為定義合格軍人的 DNA，《中華民國陸海空軍軍人讀訓》第五條特別明訂：「嚴守紀律，勇敢果決，不容有廢弛敷衍之行爲。」便是對軍紀要求簡明有力的敘述。

為貫徹軍紀要求，國防部也訂定《國軍軍風紀維護實施規定》，對軍紀及軍紀維護做出明確定義：「軍紀，包括紀律與紀綱兩層意義，亦即軍隊全體心理所公認之規範。」值得注意的是，「軍紀維護要求目標」，除工作

紀律、訓練紀律、戰鬥紀律外，還包括列為首位的生活紀律。此外，亦包括涉及營外生活細節，如不得酒後駕車、杜絕吸毒危安事件、嚴禁向不法機構質押借貸等，顯示國軍對官兵離營、特別是假日營外生活紀律的重視。

這也是何以國軍在春節等連續假期前，都會三令五申要求所有官兵嚴守紀律。實際上，假期的確是許多違法違規發生頻率最高的時間。高雄市警察局曾利用建置的「3D 治安巡檢預警系統」統計，發現預警事件觸發時間除了平日晚上，就是假日期間；美國「全國犯罪被害調查」也顯示，耶誕節所在的每年 12 月份，是搶劫和扒竊等犯罪發生高峰期，可見無論是律人或自律，假期都是須提高關注的時間。

對國軍而言，所有官兵能夠自我要求遵守紀律，軍隊就擁有堅強的戰力，應用於春節返鄉或者連假休憩，意謂所有軍人須謹守本分，勿有違紀之舉。例如，遵守交通規則看似小事，但影響卻很巨大。根據交通部統計，國內每天有將近 47 人在道路上非死即傷，特別是機車死亡率偏高。與全球經濟

高度發展的 38 個經濟合作暨發展組織（OECD）國家相比，我國每 10 萬人因交通事故死亡數字，超過先進國家 8 倍，這種人力的無謂損耗，已構成另一種形式的國安問題。

此外，所有官兵應盡量避免進出易引發糾紛、衝突甚至犯罪的場所，例如酒吧、PUB、KTV 等。監察院曾提出〈夜店（飲酒店）違法及犯罪防治〉報告指出，夜店已成為年輕族群犯罪溫床，毒品交易、強制性交及酒後駕車案件層出不窮；臺北市立聯合醫院的調查也顯示，使用非法藥物場所第一名為夜店，衛生福利部的調查亦證實，首次使用非法藥物以娛樂場所最多。為避免無謂糾紛，維護軍人形象，國軍官兵應與這些場所保持距離。

農曆春節是一個溫馨祥和的節日，親友見面都會相互祝福健康平安、事事順遂，而實現這個願望的最佳途徑就是自律。希望全體官兵在難得的春節假期都能自我要求，恪遵軍紀，平安過好年，收假回營後繼續在崗位上全力以赴。

堅實的后盾 官兵急難貸款

低利快速·安心守護

貸款對象

國防部暨所屬單位現役官兵

申貸項目	額度上限
傷病醫護貸款	60萬元
喪葬貸款	
災害貸款	
長期照護貸款	
產後護理貸款	
育嬰貸款	20萬元
小額紓困貸款	

※ 附註：有嬰雙生以上或貸款償還期間再發生急難情形，總額最高 120 萬元。

貸款期限

最長6年
不得超過贍餘役期

申辦方式

請洽國軍同袍儲蓄會臨櫃申辦或紙本郵寄
(可至國軍薪富管理資訊系統線上填表及查詢申辦進度)

貸款利率

目前為1.695%
依中華郵政二年定期儲金機動利率減年息0.025%計息

國軍同袍儲蓄會

100 臺北市中正區信義路二段 213 號 8 樓
電話：02-23935082 軍線：252266

(資料來源：國防部主計局)

各縣市輔導中心辦理民國115年擴大會報

【記者謝承儒／綜合報導】基隆市、苗栗縣、彰化縣、南投縣、嘉義、臺東縣後備指揮部所轄輔導中心，日前分別由各縣市指揮官主持「民國115年輔導幹部擴大會報」，除針對年度後備軍人服務工作、組織運作及各項協勤任務說明外，也特別宣導「全社會防衛韌性」理念，強調後備體系於平時即須結合地方政府、社區組織及民間力量，建構軍民整合、相互支援的合作網絡，以提升面對災害防救及各類突發狀況時的應變能力；此外，苗栗縣通霄鎮、彰化縣大村鄉、伸港鄉、社頭鄉、嘉義阿里山鄉等輔導中心，也同步辦理主任交接典禮，在全體幹部及與會貴賓共同見證下交接印信，象徵責任與使命的正式承接。

中部地區指揮官陶少將於嘉義縣阿里山鄉擴大會報致詞時表示，輔導中心長期擔任軍民合作的橋樑，並致力於凝聚軍民向心力，協助推動全民國防與後備服務工作，是支撐國家安全的重要角色。期盼輔導中心未來能持續協助後備指揮部，執行「軍隊動員、軍民整合、民事協調」三大工作，協助地方政府與民間力量，貫徹「平時服務、戰時動員」理念，並整合地方政府與民間資源，強化動員整備與應變能量，迅速投入支援，形成綿密且穩固的防衛網絡，確保國家安全與社會穩定發展。



嘉義縣阿里山鄉



苗栗縣通霄鎮



南投縣南投市



臺東縣成功鎮



基隆市信義區



彰化縣大村鄉

傳揚忠愛軍風 臺東縣後備指揮部官兵自發性捐贈物資實踐愛民精神



▲ 林員（左一）利用假日期間，募集物資送至療養院，以實際行動回饋社會。



▲ 林員號召親友做公益，展現對弱勢族群的關懷。

【通訊員李妍慧／臺東報導】臺東縣後備指揮部林煜文上士，日前利用休假期間自發性募集親友愛心，並購置尿布等民生物資，贈予臺東縣關山鎮「聖十字架療養院」，以實際行動展現官兵回饋社會的溫暖力量和後備愛民助民的精神。

指揮官段上校表示，林員平時戮力戰訓本務，為了推動輔導組織各項服務與宣導工作不遺餘力。同時，善用公餘時間投入公益行動，落實國軍「愛民助民」之核心價值，展現官兵良好品德與高度社會責任感。

段指揮官指出，本次公益活動由林員家族三代共同參與，將物資送達療養院，院方也對林家的善行義舉表達誠摯感謝。未來，單位將持恆鼓勵官兵投入公益活動，以深化軍民情誼，塑造國軍正面形象。

基隆市後備指揮部辦理民國115年行車安全宣教



【通訊員張添文／基隆報導】基隆市後備指揮部指揮官林上校日前主持「民國115年行車安全暨春節重點期間巡迴宣教」，並邀請基隆市警察局交通隊楊弘亮組長擔任講師，就交通事故責任與用路安全等議題實施說明，以提升官兵行車安全意識。

講習中，楊組長結合實際交通事故案例，深入說明常見事故發生原因及防制作為，並加強宣導正確行車觀念與安全駕駛原則，期藉由具體實例提升官兵對交通安全的警覺與認知，進而為官兵建立正確交通觀念，降低事故發生風險。

林指揮官表示，春節連假將屆，官兵返鄉探親及外出旅遊機會增加，交通流量與事故風險亦隨之提升，期勉全體同仁務必遵守交通規則，切實做到不超速、不疲勞駕駛、不酒後駕車，並於行前確實完成車輛狀況檢查，以確保自身及他人行車安全，平安過好年。

民國 115 年後備軍人晉任暨表揚典禮活動花絮



新北



臺北



桃園



南投



連江



宜蘭



嘉義



雲林



新竹



基隆



花蓮

分享榮耀喜悅

資深輔導幹部 | 蘇家明

回首在後備組織服務的這四十個年頭，我見證了體系的發展與變革，對我而言，這不僅是一份職責，更是一生推動全民國防的志業，能將人生的精華歲月奉獻給國家與地方，協助災害防救、關懷袍澤，看著家園平安穩定，這份成就感是任何獎勵都無法取代的。四十週年並非終點，未來我將繼續以累積的經驗提攜後進，發揮「老兵精神」，只要國家、地方有需要，我始終都在。

桃園

資深輔導幹部 | 莊文忠

加入後備輔導組織迄今已逾三十年，能夠獲得此獎項的肯定，本人備感光榮。也感謝中心全體幹部長期以來對國防事務的支持與投入。身為後備軍人輔導組織的一員，我深知肩負的責任重大，未來，我期許自己持續扮演軍民合作的重要橋樑，秉持服務熱忱，盡心盡力投入後備軍人服務工作，並凝聚更多力量，與輔導中心的同仁們一同發揚後備精神，共同為全民國防貢獻心力。

嘉義

後備軍人楷模 | 莊漢源

本次能獲得「後備軍人楷模」殊榮，不勝感激，這份榮耀絕非一個人能完成，非常感謝身旁優秀夥伴的合作與支持也感謝各級長官的肯定。我自民國 90 年加入羅東鎮後備軍人輔導中心後，即戮力支持全民國防，未來也會持續協助輔導中心推動全民國防及災害防救工作，並運用自身影響力，為更多後備軍人服務，並協助推動全民國防、軍民整合各項事務，支持全民國防，貢獻一己之力！

宜蘭

晉任備役少校 | 張維麟

榮膺晉任，深感榮幸！衷心感謝感謝後備指揮部各級長官們的肯定。對我而言，步兵少校的階級不僅是個人榮譽的晉升，更是國家對我「重責大任」的賦予。這份肯定，將化為我推動全民國防的堅定動力。未來，我必不忘初心，帶領備役同仁構築堅實後盾，與國軍官兵並肩同行。我已準備好，以實質行動守護家園，不負階級榮光，與現役官兵一起守護臺灣，誓死捍衛家邦安全！

新北

晉任備役士官長 | 陳冠百

由衷感謝南投縣後備指揮部的肯定，使我得以晉任三等士官長，也讓我更加體認身為備役士官所肩負的責任與使命。我在退伍成為備役軍人後，仍持續秉持軍人本分與紀律要求，配合各項教召與任務整備，確保自身戰力不墜。未來，也會持續以士官長的職責自我期許，持續投入後備訓練與任務支援，發揮士官骨幹精神，為強化後備戰力、厚植全民防衛韌性與守護國家安全盡一份心力。

南投

晉任備役下士 | 陳好

服役期間，參與各項戰備訓練與任務執行，深刻體會部隊對紀律、專業與團隊合作的高度要求，也建立我對於國軍的歸屬感，此次有幸晉任備役下士，這不僅是我個人的歷程，更是首梯次女性後備軍人晉升，象徵女性在全民國防中的重要角色，能親身參與國軍這重要的里程，是我莫大的榮幸。未來，我將持續精進自我，展現巾幗不讓鬚眉的精神，隨時配合國家動員需求，為守護國家安全與社會安定盡一份心力。

花蓮



精神教育專欄

徐州會戰 將士用命重創日軍

徐州會戰期間，日軍主力第 10 師團占領滕縣後直撲台兒莊，企圖一舉攻下徐州，打通津浦鐵路一線。我軍不惜犧牲性命奮勇抵禦，直至湯恩伯軍團馳援，重創日軍主力傷亡達萬餘人，創造抗戰以來國軍首次勝利，是為「台兒莊大捷」。

【內容及圖片節錄青年日報】

徐州會戰

民國 26 年抗戰軍興，日軍為打通津浦鐵路，由南北分向徐州攻擊，期間，我軍奮勇抵禦，史稱徐州會戰，亦寫下滕縣保衛戰、台兒莊大捷等知名戰役，次年 5 月中旬，我軍調整戰略，放棄徐州，至此，徐州會戰結束。

滕縣失守，日軍進發台兒莊

民國 27 年 3 月 14 日，滕縣保衛戰展開，國軍第 22 集團軍第 41 軍英勇抗擊，傷亡慘重，苦戰至 17 日，守城的國軍第 122 師師長王銘章在發出「決以死拚報效國家」的最後電文後，即於日本入城後的巷戰中，與參謀長趙渭濱、副參謀長鄧紹孟同時壯烈殉國，滕縣失守。

城內百餘名重傷患得知消息後，寧死不落敵手，亦全數自戕壯烈犧牲。日軍主力第 10 師團占領滕縣後，直撲台兒莊，企圖一舉攻下徐州，打通津浦鐵路一線。3 月 23 日，日軍與國軍駐守台兒莊的第 2 集團軍遭遇，台兒莊戰鬥正式展開。

台兒莊戰鬥

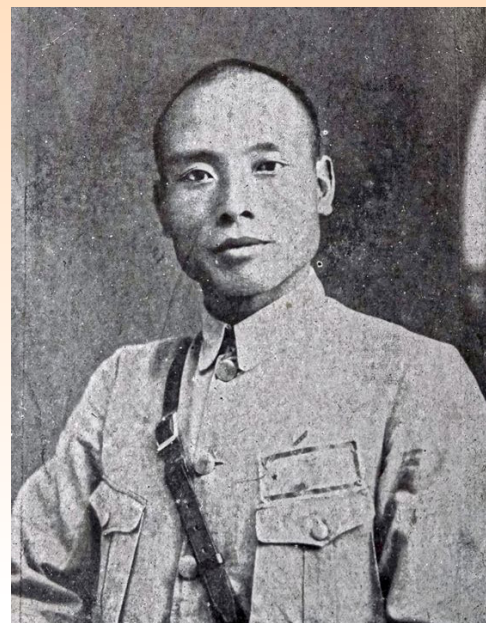
戰鬥期間，台兒莊雖一度被日軍占據約四分之三，然國軍第 31 師抱以與台兒莊共存亡之決心，奮勇抵抗。

4 月 4 日，日軍用燃燒彈攻擊台兒莊，我軍逐次抵抗，任憑日軍如何拚死衝鋒，始終堅守不退，戰至黃昏，進攻的日軍不支，戰事稍歇。搶在日軍 5 日拂曉發動總攻擊前，國軍組成

數百人的敢死隊，分組向敵逆襲，衝進敵陣；國軍官兵手持大刀，奮勇砍殺日軍，迎頭痛擊。

湯恩伯馳援，締造台兒莊大捷

為策應台兒莊守軍，湯恩伯不待所轄之各軍集中完畢，便星夜馳援，繞敵側背猛烈攻擊，大挫敵鋒，後敵陸續增援，極力吸引我大軍於運河以北，妄想達成其殲滅戰之目標，我軍後續部隊亦依次到達，湯恩伯窺破戰機，遂與正面守軍相呼應，發動全面攻勢，卒將崔家圩附近敵主陣地帶，一舉突破，敵以傷亡慘重，全面潰退，我軍乘勝逐北，直驅驛縣，造成震動中外之台兒莊大捷，國民政府以湯恩伯功殊，頒授青天白日勳章。



▲湯恩伯將軍。

軍人讀訓

《中華民國陸海空軍軍人讀訓》

第二條

「擁護中央政府，服從長官，不容有虛偽背離之行為。」

《中華民國陸海空軍軍人讀訓》第 2 條中包含軍隊指揮體系的兩個層面，廣義而言，強調軍隊國家化和行政中立，以及文人領軍精神；狹義解釋，則明示軍隊的上下從屬關係與領導統御原則。雖是不同層面，卻歸結於同一目標，確立軍人在國家和軍隊階層體系中之定位，亦即平時穩定民主政治的運作，戰時發揮統合性戰力。

中央政府是組成國家整體的重要部分，各國皆然，惟不同政治體制有不同屬性之政府。在民主國家，政府服務對象是人民，政府由全體人民選舉產生，人民將權力委任政府，代為管理國家相關機構；在專制國家，政府的產生多來自權力鬥爭，服務對象是統治階級，因權力來源並非人民，故不會以人民的利益為考量，甚至會將人民作為權力鬥爭工具，而出現政府與人民的衝突，甚至衍生推翻政府情事。

中央政府由民選產生，並賦予執政權力，以保護人民為職志的軍隊，自應擁護中央政府，接受文人

政府的領導，充分彰顯民主國家軍文關係的根本精神，即執政的政黨或有不同，但只要權力依民主程序取得，軍隊即應服膺其領導，這便是民主國家的軍隊國家化和行政中立原則。

軍隊服從三軍統帥，不僅是民主政治的體現，也是軍隊履行作戰任務的必然要求。軍以戰為主，戰以勝為先，古今戰史顯示，軍隊作戰勝利關鍵，在於戰士發揮統合戰力，其中最重要因素，是部屬服從長官領導與指揮。

「擁護中央政府，服從長官」既關乎中華民國的民主鞏固，更攸關臺澎金馬防衛作戰目標，是所有軍人必須謹守的信條，因此，軍人讀訓明示「不容有虛偽背離之行為」。

唯有將軍隊國家化與信仰長官的信念，澈底內化於軍人意識，方能鍛造「戰無不勝、攻無不克、懷抱我死則國生」之勁旅。此亦是我們始終堅信國軍是中華民國的守護者，絕對可維護臺海和平與保國衛民使命之所恃。



社團活力 YOUNG!

臺中市後備指揮部籃球社

【通訊員謝沐恩／臺中報導】為促進官兵身心健康並強化團隊凝聚力，臺中市後備指揮部籃球社透過定期練習與交流賽事，鼓勵同仁在繁忙的勤務之餘培養運動習慣，並持續運用社團時間培養團隊默契與得分策略，展現國軍官兵團結合作，勇於挑戰的精神。

指揮官陳上校表示，社團活動除增進同仁情誼外也能深化彼此間的交流與互動，進一步凝聚團隊向心力。未來將持續支持各項社團活動，鼓勵官兵踴躍參與，打造健康活力且具向心力的優質團隊。



心輔專文

認識壓力和焦慮，教你七招放鬆紓壓

生活中的種種壓力和焦慮，大家都不陌生，雖然適當壓力有其正面意義，但當壓力大到造成失眠或注意力減退等負面影響時，就必須多加留意。

根據克里夫蘭醫學中心的定義，壓力是指為了因應環境的變化，身體為了做出調整，而在身體、心靈或情緒上產生的反應。平時老闆給的工作壓力、同儕間的社交壓力，即便是升遷、買房等相對正面的變化，也會產生某種形式的壓力。不過其實焦慮是正常且重要的一種情緒，當我們懷疑有危險時，焦慮可以幫助我們應對突發狀況，但是，若一個人太常感到焦慮，且嚴重時可能會演變成焦慮症，就需要治療了。

壓力或焦慮都可能造成生理或心理的症狀，且因人而異，以下為常見的生理症狀：頭痛、疲勞、胃痛、心跳加快、睡眠障礙、肌肉緊繃...等。

有時候感覺到壓力大，反而是回顧心理健康的好時機，在覺得壓力大的當下，建議先找尋壓力的來源，並將思緒從中抽離出來，盡量不要專注在給予自己壓力的事情上，因為這只會讓壓力更大而已。不過，要將思緒從壓力當下抽離並不容易，因此以下介紹七種紓壓方式，幫助你紓解壓力。

1. **深呼吸**：吸入時默數四秒，憋住四秒，吐氣四秒，並重複練習，這樣在感到壓力大時，就能很自然地運用深呼吸來舒緩壓力。
2. **動起來**：運動能紓解壓力，促進腦內啡、血清素、多巴胺等神經傳導物質的分泌，讓人們產生快樂的感覺。
3. **寫日記**：寫下一天的大小事，將這

些開心或不愉快的事記錄下來，也能幫助紓解壓力。

4. **聽音樂**：聆聽較輕柔、令人放鬆的音樂，會減緩壓力的反應。相反地，節奏快的音樂能幫助你的運動表現。
5. **發揮創意**：不論是繪畫、著色或寫詩，培養各種興趣，創作或發揮創意的同時，都能有效幫助身心放鬆。
6. **專注當下**：專注在當下發生在身邊的任何事情，感受吃進嘴裡的每一口食物、聽見的聲音、看見的景象，徹底貫徹活在當下的概念。
7. **和親友聊聊**：當壓力太大時，不妨和家人、朋友分享你的心事，若不方便，參加一些團體、社區活動或互助團體，也相當有幫助。

【資料來源 國防部心理衛生中心】

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



115 年春節暨二二八連續假期軍紀安全要求事項

— 軍紀通報第 115003 號 —

春節假期將屆，且接續二二八連續假期，連續假期期間，為確保軍紀安全無虞，特臚列軍紀安全要求事項，要求各級貫徹執行，確維部隊安全。

杜絕酒駕情事，避免酒後失序：冬令期間食補常以含酒精類食物為主，且年節餐敘飲酒機會增多，官兵應避免開（騎）車前往，並重視酒精代謝速率，至少休息 24 小時，杜絕因酒精殘值而衍生酒駕情事。

拒絕毒品戕害，確維部隊純淨：現今新興毒品林立（喪屍煙彈【依託咪酯】、咖啡包及糖果包等）；提醒官兵應瞭解毒品對身體危害甚大，假期間多與家人團聚或參與正當休閒活動，以維身心健康；另收假後應落實尿液篩檢工作，杜絕毒品進入營區。

防範詐騙情事，妥慎理財規劃：年終、考績獎金及薪餉接續發放，易成為詐騙集團覬覦對象。各單位應恆教育官兵正確理財觀念，切勿藉不當投資、非法簽賭等投機兼職兼差方式致富，另應檢視自身財務狀況，減少物慾需求，勿因貪圖小利而自毀前程。

注意行車安全，遠離疲勞駕駛：各級應配合行車安全教育時機，叮囑「放寬視野，掌握動態、雙眼游動，環顧四週及預留安全出路」等安全駕駛原則；提醒官兵恪遵「不超速、不違規、不疲勞駕駛」要求，收假取好前置時間，避免因急於返營而危險駕駛。

尊重性別平等，嚴守性別分際：尊重性別平等乃現代社會共識，官兵們應秉「相互尊重」的觀念，嚴禁不當的碰觸與餐敘邀約；若發生違犯「性別分際」或「性騷擾」等不當情事，涉法者依法究辦，未涉法者依規定辦理行政重懲及汰除，以維部隊紀律。

掌握官兵心緒，消弭危安徵候：每逢節慶及季節交替時，官兵心緒常因此驟變而浮動，各級應主動關懷「急、難、病、痛、苦」等是類人員心緒狀況，主動積極發掘危安徵候，落實家屬（重要他人）聯繫，強化共管共教作為，以健全官兵心理健康。

確留留值規定，加強內部管理：留值人員應恪遵執勤規定，營區巡查置重點於易生危安死角，避免官兵因連假留守心態放鬆衍生不當行為；另為防範營區遭人侵入破壞或官兵不假離營情事，各單位應加強門禁管制作為及檢警整監系統，以維營區安全。

做好保暖工作，重視個人健康：冬令期間為流行性感冒、呼吸系統及心血管疾病好發季節，官兵應注意室內外溫差及個人保暖，亦要保持良好生活作息；另過年期間亦要特別注意飲食均衡，避免暴飲暴食，不要過度消耗身體機能，做好健康保健。

(資料來源：後備指揮部)

除舊佈新，迎接嶄新心希望

— 後備指揮部心輔宣教通報 115001 號 —

時值新年初始，「除舊佈新」不只是形而上的工作，更是心理層面的一種回顧、整理和放下，回顧過去一年的自己，肯定這段時間所完成的個人目標，並期許來年的自己有更多的成長。

除舊 - 放下執著與過去告別

心理上的「除舊」，是一種透過整理與放下，讓身心進到一個平穩的狀態。檢視此時的自己，是不是有什麼特別的事情還放不下，以及對自己造成的影響（例如情緒、身心狀態等）。然後提醒自己，這不是在自我檢討，而是要肯定自己能夠走過這段有點「不舒服」的過去，相信這些經驗未來都將成為「養分」。當我們願意停下來看看自己，練習放下過度的心理負擔，不否定過去的付出與努力，我們才能不再被過去「內耗」。把心理的種種壓力整理收納，才會有更多的空間可以繼續「接納」。

佈新（心） - 迎接新的開始與成長

「佈新（心）」，意謂著開始新的事物、狀態或期許。我們很容易給自己貼標籤，例如「我一定不行」、「反正就只能這樣」，與其不斷自我設限，不妨用更健康態度來看待自己。自我肯定永遠都是重要的，相信自己在任何事情能有更好的表現、相信自己有能力處理生活中的瑣碎雜事、相信自己可以靜待時間來協助難解的困境。心理上的佈新，最核心的是願意開始，期許自己多些過去不敢的嘗試，讓自己有更多新的探索，從而用不同的態度來迎接每個新的一天。

「除舊佈新」，不是為了迎合某個時間點，而是一種對自我負責的態度，期許每位官兵同仁，都能許下自己的新年新希望，讓自己在新的一年能有不一樣的正向態度、穩定舒服的人際關係，以及自信踏實的步伐。

(資料來源：後備指揮部)