

推動役政有功 肯定付出奉獻

兵役節慶祝大會暨頒獎典禮

【文 / 記者謝承儒 圖 / 軍聞社】國防部日前舉行「中華民國 115 年第 83 屆兵役節表揚大會暨頒獎典禮」，由國防部顧立雄部長、內政部劉世芳部長共同主持，表揚推動役男徵集、兵員補充及招募成效良好的役政同仁、國軍官兵與績優單位；此次，本部榮獲表揚單位、個人計有新北市後備指揮部等 3 個績優單位、南投縣後備指揮部指揮官張上校等 5 位績優幹部、本部連吳丞恩上兵等 4 位績優士兵，並分別由顧部長及劉部長頒發獎章及獎牌，肯定他們的付出與貢獻。

顧部長表示，「兵役行政」是國防戰備基礎，不論是 1 年期義務役，或替代役納入民防體系運作，均須由中央、地方整合資源，以及社區、民間自力量共同參與，藉由頒獎表揚績優幹部、士兵、後備動員單位、軍人服務站等單位，

感謝他們長期投入役政工作，持續凝聚軍民力量，才能在國家面臨重大災害時發揮功能，協助社會穩定；並強調役政工作不僅是國家安全的一環，更是社會發展的重要基石，期許每位役男將在部隊所學，持續運用於未來生活，為國家安全與社會發展貢獻更多力量。

劉部長指出，兵役制度是國家安全最基礎的人力培育工程，各單位在第一線推動役政工作，所累積的成果，正是全民防衛整備與社會韌性的核心力量，過去一年在賴總統「全民社會防衛韌性」理念下，已培訓超過 11 萬名防災士，並與國防部合作印製逾 1,000 萬本《臺灣全民安全指引》，深入各地宣導全民防衛觀念；可見全民國防不僅是國軍與替代役的任務，更是全體國人共同責任，唯有從基層做起、點滴累積，方能建構堅實穩固的國家安全基礎。

績優單位



新北市後備指揮部



臺南市後備指揮部



澎湖縣後備指揮部

績優幹部



南投縣後備指揮部
指揮官張上校



澎湖縣後備指揮部
指揮官唐上校



臺南市後備指揮部
指揮官林上校

績優士兵



本部動員管理處
處長周上校



本部人事事務處
處長李上校



本部連
吳丞恩上兵



後訓中心
楊承敏上兵



中區後備指揮部
游孟勳上兵



屏東縣後備指揮部
李英瑛上兵

指揮官勗勉屆退幹部



【記者謝承儒 / 臺北報導】指揮官俞中將日前約見本部兩位屆退幹部，肯定他們長年在工作崗位上的用心與努力，同時也頒發工作獎金，表彰渠等辛勤付出與無私奉獻之工作表現。

過程中，指揮官首先對兩位處長在服務期間，展現的專業態度與敬業精神予以肯定及嘉勉，並聽取渠等在服役期間的工作歷程與心得感想，同時也關心退伍後的生涯規劃，並鼓勵持續充實自我，善用退伍後的時間，開創人生新階段。

最後，俞指揮官再次表達誠摯祝福，並強調退伍是人生的下一階段的開始，期許他們在人生的新階段持續發光發熱，將軍中培養的精神與經驗帶入社會各領域，並在卸下戎裝後，能繼續支持後備、愛護後備，同時維持身體健康，除多花時間陪伴家人外，更能以一貫敬業的精神回饋社會，開創璀璨人生新里程。

副指揮官及參謀長主持各地區民國 115 年後勤幹部講習

【記者李忠軒 / 綜合報導】副指揮官馬少將及參謀長薛少將日前分別主持各地區「民國 115 年後勤幹部講習」，期藉由革新作法、常見缺失態樣、械彈管理、膳勤衛生管理、行車安全管理等重點課程，以及經驗分享，協助與會人員掌握政策方向與實務作業重點，進而精進後勤幹部專業職能，使本部各項後勤工作更臻完善。

馬副指揮官表示，後勤工作是「無智名、無勇功」的工作，各單位能平安、圓滿達成各項任務，代表後勤工作執行順利，期許各級

後勤幹部，持續秉持謹慎、務實的態度，依程序、步驟、要領，執行裝備維修與後勤整備工作，以順利推展本部「軍隊動員、軍民整合、民事協調」三大核心工作。

薛參謀長也強調，後勤工作是支撐部隊戰力與後備動員事務的重要基石，各級幹部應落實政策要求，精進專業能力，並以嚴謹態度執行各項後勤管理作業。未來，也將持續透過教育訓練與經驗交流，提升整體後勤支援效能，確保部隊任務遂行。



參謀長主持軍民整合 EMIC 聯合教育訓練



【記者李忠軒 / 臺北報導】參謀長薛少將日前代表指揮官俞中將，主持「民國 115 年軍民整合 EMIC（應變管理資訊系統）聯合教育訓練」，邀集各地區、縣市後備指揮部主官（管）、友軍單位及相關部會承辦人員與會，期勉與會人員藉由此次教育訓練時機，熟穩系統平台的操作方式與注意事項，以利緊急狀況發生時，能及時傳達重要資訊，發揮軍民整合的最大效能，守護民眾生命財產安全。

此次教育訓練，邀請國家災害防救科技中心及消防署專業師資，針對 EMIC 系統及全災害兵棋台的設計理念、操作方式及注意事項進行介紹，並引導與會人員進行實作，以增加學員們對系統操作的熟穩度。

參謀長薛少將表示，EMIC 系統平時可運用於災害防救工作，戰時則能協助各級動員暨民力協調單位建立共同圖像，並提供民眾相關重要訊息，有利推動本部「軍隊動員、軍民整合、民事協調」三大工作；此次教育訓練是一個起始，與會人員均應發揮種子教官的角色，返回單位後實施擴訓，使每位官兵同仁均能瞭解系統的操作方式，以落實軍民整合工作，強化緊急狀況應變能力。

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



「中」認知作戰亂真偽 國際協力反制

轉載自青年日報社論

國安局近期發布「2025 年中共對臺認知作戰操作手法分析」報告，揭露中共黨政軍系統設定爭議訊息敘事主題和基調後，北京當局即動員科技、公關公司及網軍集團等協力組織，運用 5 大手法對我傳散爭議訊息。在當前全球政治與資訊戰背景下，中共的認知作戰手法已引起了各國的重視與警惕，莫不積極提醒社會大眾，務必提高警覺，嚴加防範，確保國家安全。

認知作戰通常指利用資訊、媒體及社交平臺等手段，影響公眾認知與意見，以達到政治或軍事目的。而中共對全球操作認知作戰，博取極權國家支持，對民主國家產生極大危害。

據國安局報告指出，中共持續對臺認知作戰，選擇重要時事加強炒作，期達到「激化臺灣內部對立」、「削弱民眾抗敵意志」、「影響友盟援臺意願」及「爭取認同中共立場」等戰略目標，因而提出分析報告，期望讓民眾進一步瞭解中共影響力行動對民主社會的危害。

分析中共的作法，首先是由黨政軍系統設定爭議訊息敘事主題和基調，然後動員資訊科技公司、公關公司及網軍集

團等協力組織，運用下列 5 大手法對臺灣目標受眾傳散爭議訊息。

一、透過數據分析社情動態：運用「爬蟲技術」，蒐集臺灣政治人物、民意代表與意見領袖的基本個資、人際網絡及對中共立場，並彙整我國選舉期間民調數據、網路聲量等資訊，以利「精準」執行對臺宣傳及攻擊特定人士。

二、建置多元管道投放爭議訊息：創建網站偽冒國際媒體，協力傳散中共官方論述；另扶植公關公司創設臉書粉專內容農場，張貼煽動性文章吸引點閱，並在社群平臺，設立軟性議題發文帳號，伺機發布政治類貼文，影響民眾認知。

三、利用異常帳號滲透輿論：運用網軍集團，透過逾 20 種語言，在全球超過 180 種網路社群平臺進行影響力活動；另透過科技公司，建立網民資料庫，並開發帳號自動化群控程式，控制逾萬組假帳號，協同投放爭議訊息，針對目標受眾塑造輿論。

四、運用 AI 生成擬真影音：積極開發 AI 模型及智能引導系統，試圖同步執行輿情數據蒐集、影音自動生成、目標受眾精準投放等功能，以產製傳散各類型

爭議訊息；另委託科技公司，開發智能語音系統，於臺灣網站刊登廣告，誘吸不知情國人進行錄音，恐用以合成偽冒民眾聲線語調，提升 AI 生成影音爭議訊息的真實度。

五、進行網駭盜用國人帳號：盜用群帳號，並透過「駭侵物聯網設備」及「租用外國伺服器」作為跳板，炒作「中共封鎖我國天然氣運輸」、「共艦進入 24 浬線」等不實爭議訊息。國安情報團隊去年即查報逾 4.5 萬組異常帳號、蒐獲逾 231.4 萬則爭議訊息；全年通報政府相關部門計逾 3,200 則爭議訊息，以利政府即時應處中共對臺認知戰操作。

美國、歐盟、澳大利亞、法國等國重要政府機構及智庫，均發布報告警示中共操弄資訊手法及相關威脅，並積極加以反制。美國是最早意識到中共認知作戰威脅的國家之一，其反制策略主要包括三點：

一、資訊透明：政府加強對外資訊的透明度，透過官方管道及社交媒體發布真實資訊，以對抗中共虛假訊息。

二、法律與政策：通過立法以限制外國干預，例如《外國代理人登記法》

（FARA），要求外國勢力在美國的活動必須登記。

三、網路安全：加強對網路安全的投入，保護國內基礎設施和關鍵資訊系統，防止中共網路攻擊和資訊操控。

歐洲各國也感受到了中共認知作戰的壓力，尤其是在社交媒體和公共輿論方面。反制措施包括共同立場如：歐盟成員國在面對中共資訊影響時，努力形成共同立場，例如在貿易與人權問題上保持一致；許多歐洲國家加強公民的媒體素養教育，提高公眾對假新聞和誤導性資訊的識別能力；透過資金和政策支持獨立媒體，增強本地媒體的報導能力，並確保多元的媒體環境。

臺灣身處國際反制中共認知作戰最前線，國安局去年已和國際友盟召開 80 餘場安全對話及專案會議，拓展全球民主社群反制認知作戰之合作網絡；未來將持續掌握中共認知作戰手法樣態，落實政府跨部會通報及應處機制，並與第三方事實查核機構、社群平臺業者強化交流，揭露並下架不實網路資訊，防制境外敵對勢力對臺影響力作戰，維護國內純淨輿論環境。

落實查察管制，嚴禁賭毒入侵 國軍軍紀通報第 115002 號

案例宣導

一、○旅○士返營遭營門安檢，查獲攜帶電子菸載體，並在鞋內藏置電子菸彈 3 顆，單位遂將相關物品送憲兵隊檢驗，均呈「依託咪酯」陽性反應，移送地檢署偵辦；依「國軍官兵涉毒懲罰基準表」檢討重懲。

二、○部○士於休假期間使用手機加入 Line 通訊軟體「8888 錢錢猛賺團」博弈群組，接受群組成員邀約前往賭場聚賭麻將，即遭警方持搜索票逮獲帶回警局偵訊，依涉違反「社會秩序維護法」科處罰金新臺幣 9,000 元；依「國軍官兵涉賭博案件懲罰參考基準表」檢討重懲。

注意事項

一、幹部需綿密提醒官兵隨時警惕及注意環境安全，勿趁隙攜帶違禁品（電子菸、毒品、含酒精飲品等）入營施用，玷汙單位榮譽。

二、為防杜違禁品入營，請持恆落實門禁及會客管制、無預警安全檢查等作為，並運用編組嚴實收假安全檢查工作，以維軍風紀律，另為避免單位人員朝夕相處而日久玩生，衍生怠忽職責情事。

三、各單位應妥善分配人力排定輪值勤務，採「不定時、有重點」方式實施巡查，針對課間、休息等易生管理疏漏時段，以及寢室、浴廁、樓梯間、伙房、庫房等管理死角，加強巡管作為，遏止僥倖歹念，確維安全。

（資料來源：後備指揮部督察室）

漢他病毒症候群防治

國內今年首例漢他病毒症候群病例，個案具呼吸喘、發燒、腸胃道症狀，就醫後症狀未改善，於 1 月中旬死亡。請各級幹部加強宣導，落實防鼠「三不」措施、環境消毒清潔，俾維官兵健康。

一、傳染方式：

病毒會殘留在嚙齒類之尿液、糞便、唾液中以及肺部。人類經由呼吸道吸入或接觸遭鼠類糞、尿汙染帶有病毒的空氣微粒、汙染物，或被帶病毒之嚙齒類動物咬傷，即會受到感染，但不會直接人傳人。

二、臨床症狀（主要分為兩類）：

- 1、出血熱併腎症候群：通常會出現發燒持續 3-8 天、結膜充血、虛弱、背痛、頭痛、腹痛、厭食、嘔吐，出血症狀在第 3-6 天出現，可能會轉變成急性腎衰竭且維持數個星期。
- 2、漢他病毒肺炎症候群：早期症狀為發燒、疲倦和嚴重的肌肉痛，伴隨有頭痛、胃部不適等現象，在發病後 4-10 天會開始出現心臟及肺部不適症狀，嚴重者會有呼吸衰竭及休克。

三、預防措施：

- 1、採用黏鼠板、捕鼠器、捕鼠籠等進行滅鼠。
- 2、透過保持廚房居住環境的清潔、將食物與飲水收藏於適當的封閉容器、將內含有食物的垃圾加蓋、封住營舍周圍之所有孔洞及空隙、清除建物四周的草叢、灌木、雜物等方式避免鼠類入侵。
- 3、將門窗全部打開使空氣流通，通風 30 分鐘後，以稀釋漂白水（1:10）潑灑於可能被汙染的環境，並針對可能藏匿鼠類環境進行清理工作。期間須戴上口罩、塑膠或橡膠手套並避免使用掃帚或吸塵器清理鼠類糞便、尿液或巢穴，減少吸入病毒之機會。執行完畢於脫手套前，應先以稀釋漂白水稀洗手套再脫去手套，並使用肥皂和水徹底清洗雙手。
- 4、處理鼠類排泄物及鼠屍時，應先戴上口罩、塑膠或橡膠手套，以稀釋漂白水，小心輕倒在排泄物或鼠屍上，等待消毒作用 30 分鐘後，以清除污物專用之拋棄式紙巾、抹布或舊報紙，由外往內擦拭汙染區域，再使用清水擦拭；鼠屍則需置入雙層塑膠袋密封後方可丟棄，捕獲鼠類的捕鼠器，則需清洗消毒並曬乾。

（資料來源：後備指揮部後勤管理科）

文藝美學

► 喻理事長是當代知名藝術家，亦曾舉辦創作個展，並吸引眾多藝文界先進到場觀展。



► 喻理事長
▼ 致力於讓藝術走入營區，期能舒緩官兵戰訓壓力。



翰墨情懷與國防美學－ 臺北市新文藝學會理事長喻文芳

【通訊員洪笙展／臺北報導】臺北市新文藝學會在協助臺北市後備指揮部的藝文推廣中，扮演著舉足輕重的角色，理事長喻文芳老師表示，學會的核心精神是「剛柔並濟」，亦即將軍人守護國土的「剛」，文藝創作的「柔」結合，藉此發揚愛國美學；同時，這也是每個學會成員共同的理想與目標。

喻理事長在藝術上造詣深厚，不僅是當代知名藝術家，更是「軍民一體」文化建設的關鍵推手。自接任理事長一職以來，便致力於讓藝術走入營區，透過墨寶贈送與藝文沙龍，舒緩官兵戰訓壓力，也藉由長期舉辦各類展演及活動，激發官兵榮譽感及民衆認同感，以提升全民國防韌性，讓國防軟實力發光。此外，喻理事長更計劃建立「後備藝文平台」，結合退役與現役藝術人才，透過「筆墨」築起軍民心靈交流的橋梁，除陶冶藝術氣息，提升人文素養外，也讓民衆在觀展中體會國防的重要，為社會凝聚守護家園的共識。



樂在閱讀

原子習慣

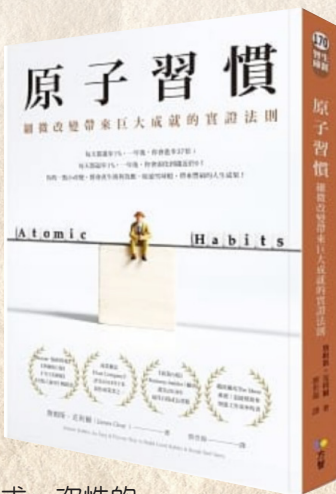
出版社 | 方智出版社
作者 | 詹姆斯·克利爾
類型 | 自我成長

【臺中市後備指揮部 謝沐恩 / 供稿】

閱讀《原子習慣》後，我最大的體悟是：改變人生，不一定要靠巨大的決心，而是從「小到不能再小的行動」開始。作者提到，每天進步 1%，長期累積下來會帶來驚人的差距。這讓我重新檢視自己，過去常因目標太大而半途而廢的原因，其實不是「我不夠努力」，而是方法錯了。

書中提出習慣養成的四大法則：「讓它明顯」、「讓它有吸引力」、「讓它容易」、「讓它令人滿足」。這套邏輯其實很貼近生活。比如想培養閱讀習慣，不必一開始就規定自己一天讀一小時，而是每天讀兩頁就好。當門檻降低，行動就不再那麼困難。這讓我明白，與其追求一次性的爆發，不如建立一個「我就是這樣的人」的身分認同。當我把自己視為一個自律的人，我自然會做出符合這個身分的選擇。此外，書中「環境比意志力更重要」的觀點，也令我印象深刻，與其逼自己少滑手機，不如把手機放遠一點；與其強迫自己運動，不如把運動鞋放在門口。好的環境會推著人往前走，壞的環境則會讓人不知不覺退步。

這本書帶給我的不是激情，而是一種踏實的力量。它提醒我，真正持久的改變來自日復一日的微小行動。或許我們無法在短時間內翻轉人生，但只要今天比昨天好一點點，時間終究會給出答案。



中正紀念堂「奇幻動物森林展」

【彰化縣後備指揮部李竺靜 / 供稿】

這是一場彷彿走進夢境深處的體驗，由日本藝術家樋口裕子所打造的世界，既溫柔又詭譎，在童話與現實之間，開闢出一條屬於內心的祕密通道。

展覽中反覆出現女孩、動物與植物，線條細膩而繁複，色彩低調卻富有層次。樋口裕子筆下的角色沒有明確的喜怒哀樂，卻彷彿承載著各種情緒——孤獨、好奇、不安，甚至是尚未說出口的渴望。那些奇幻動物既不像單純的陪伴者，也不像威脅，更像是人心深處情感的化身，靜靜地存在著。隨著展覽繼續，我走進了立體裝置構成的森林拱門，頓時，我彷彿被世界包圍。那不是壓迫，而是被細細傾聽的溫柔，那一刻，時間似乎放慢了，現實的喧囂被隔絕在外，我和觀展者們不再只是看客，而是成為畫面的一部分，在其中緩慢行走、停留、思考。

這場展覽帶給我的，不只是視覺上的驚喜，更是一種內在的對話。它提醒我，即使長大了，內心仍保有一座奇幻森林，裡頭住著脆弱、純真與尚未被理解的自己。而藝術，正是引路的光，讓我們有勇氣再次走進那片森林。

新北市後備指揮部「仁愛藝廊」開幕典禮 展後備藝文軟實力



【通訊員陳彥鈞／新北報導】新北市後備指揮部日前由指揮官溫上校主持「仁愛藝廊」開幕典禮，活動邀請新文藝學會及多位藝文界前輩共襄盛舉，典禮現場氣氛溫馨隆重。本次展覽匯集油畫、書法及攝影等多元藝術作品，透過細膩筆觸與鏡頭語言，呈現創作者對家園土地與文化的深厚情感，為營區注入濃厚的人文氣息。

指揮官溫上校於致詞時表示，官兵平日戰訓辛勞，透過藝文空間的設立，不僅能陶冶官兵心情、舒緩訓練壓力，更能藉由藝術作品拉近軍民距離，讓社會大眾從不同角度認識國軍的多元面貌。溫指揮官進一步指出，全民國防的核心精神，在於結合社會各界力量，共同支持國家安全與發展，而文化藝術正是促進軍民交流的重要橋梁。本次展覽除展現新文藝學會長期深耕藝術創作的成果，也象徵國軍在堅實戰力之外，兼具柔性力量與人文關懷，充分展現後備部隊藝文能量。



嘉義縣水上鄉輔導中心 投入志工服務 展現後備關懷力量



【文宣幹部王耀逸／嘉義報導】嘉義縣水上鄉輔導中心日前由楊孝忠副主任號召輔導幹部同仁及眷屬，擔任志工協助水上鄉公所辦理「第二屆水上鄉歲末圍爐，幸福滿桌」公益活動。期間，輔導幹部們在寒冬中投入場地規劃、物資點收整理及弱勢長輩服務引導等工作，以具體行動傳遞社會溫情，也讓活動順利圓滿完成。

本次活動旨在提供弱勢家庭用心陪伴與祝福，擔任志工的輔導幹部們，以實際行動關懷地方弱勢族群，展現社會互助精神。透過志工服務，不僅讓參與民衆感受到社會溫暖，也彰顯輔導中心長期深耕地方、服務社會的責任與使命。

楊副主任表示，輔導中心平時除協助推動全民國防事務及後備軍人服務等核心任務外，也透過回饋地方、關懷弱勢等實際行動，支持國防並傳揚組織精神，讓全民國防精神落實於日常生活之中，期盼能讓後備力量在社會各個角落發揮正向影響力。

最後，楊副主任也強調，未來將持續投入地方公益與志願服務工作，在推動國防事務之餘，積極參與公益活動，成為社會和諧與國家安定的守護者，並進一步地凝聚社會各界支持國防的共識，為國家安全與社會安定而努力。

臺東市後備軍人輔導中心 捐贈物資傳遞社會溫暖

【文宣幹部趙漢祥／臺東報導】為落實社會關懷並深化軍民情誼，臺東市後備軍人輔導中心日前由陳主任代表前往臺東縣知本教會書屋，捐贈物資、加菜金及禮券等物品，並向書屋小朋友們表達關懷與祝福，以實際行動傳遞社會溫暖。

臺東縣知本教會書屋長期致力提供孩童課後照顧與導護學習環境，確保孩子能在安全與充滿關愛的環境中成長。此次捐贈行動不僅補充書屋物資，也為孩子們帶來鼓勵與支持，充分展現後備袍澤與地方共融的深厚情感。

陳主任表示，後備軍人輔導組織肩負推動全民國防及凝聚後備力量任務外，也積極投入地方公益與社會服務工作，期盼透過拋磚引玉的方式，讓更多人關注弱勢兒少的成長與學習環境，為孩子們營造更安心、溫暖的生活空間。



強化基層防災應變能量 嘉義後備指揮部及所屬輔導幹部參與防災士培訓

【通訊員邱郁真／嘉義報導】為強化基層防災應變能量、構建全社會防衛韌性，嘉義後備指揮部日前邀集災防連絡官及轄屬輔導中心幹部等百餘名後備袍澤，參加嘉義縣政府所辦理之防災士培訓課程，展現後備體系對災防工作的高度重視。課程內容涵蓋災害防救基礎知識、心肺復甦術、收容所規劃運作及傷患包紮救助等多項實務訓練，透過理論講授與操作演練並行方式，使學員能在突發災害來臨時，迅速採取正確應變措施，進一步提升地方整體防救災能力。

嘉義後備指揮部指揮官胡上校表示，本次防災士培訓特別鼓勵輔導幹部踴躍參與，期能發揮後備力量在地方防災體系中的關鍵角色，不僅能強化自救互救能力，更能在災害發生時協助地方政府迅速投入救援與支援工作。胡指揮官強調，未來將持續結合地方政府與民間資源，推動防災教育與訓練，建立完善防災網絡，使輔導中心成為社區防災的重要力量，共同守護民衆生命財產安全，凝聚守護家園的堅實力量。



金門縣後備服務中心 第一季心輔巡迴宣教

【通訊員周家玄／金門報導】為提升官兵心理健康並強化壓力調適能力，南部地區後備指揮部日前至金門縣後備服務中心，辦理第一季心輔巡迴宣教，並由南部地區後備指揮部心輔官薛中尉擔任教官，以「高效修護與睡眠照顧」為主題進行授課，期能協助官兵建立正確休息觀念與自我照顧能力，進一步提升整體身心健康。

薛教官以淺顯易懂方式，說明良好睡眠對身心健康的重要性，並結合自律神經調節與壓力管理概念，分析壓力對睡眠品質與工作效率的影響。透過案例分享與互動講解，引導官兵學習有效紓壓方式，期使官兵在繁重工作與任務之中，仍能維持良好的心理狀態。薛教官也強調，穩定的情緒與充足的休息是維持工作效能的重要基礎，若能養成規律作息並適度調整壓力來源，將有助於提升專注力與判斷能力，進而促進身心修護與工作效率。

金門縣後備服務中心主任許上校表示，官兵心理健康是維持部隊戰力的重要基石，透過心輔宣教活動，能協助官兵建立正確壓力調適觀念與健康生活方式，進而提升整體工作表現與部隊凝聚力。許主任指出，未來中心將持續辦理相關心理健康宣教與輔導活動，深化官兵自我照顧能力，並打造安心穩定的服役與工作環境，並凝聚官兵向心力，進而提升部隊整體戰力。

慶安宮至基隆市後備指揮部敬軍 深化軍民情誼 共築國防根基

【通訊員張添文／基隆報導】為感念國軍官兵保家衛國之辛勞，基隆市重要信仰中心「慶安宮」日前前往基隆市後備指揮部實施敬軍慰問，透過實際行動表達對基層官兵關懷與敬意，勉勵官兵辛勞，展現民間力量對國軍的支持與肯定。

基隆市後備指揮部政戰處長張中校感謝慶安宮長期關注國防事務，並透過敬軍行動為官兵帶來溫暖與力量。張處長也強調，國軍肩負守護國家安全與人民生命財產的使命，而民間的支持是部隊前進的最大動力，此次敬軍活動不僅提振了官兵士氣，更強化軍民一體的共識。未來，單位將持續推動全民國防事務，以實際行動回饋社會的信賴，守護安定和諧的社會氛圍，為國家防衛力量貢獻心力。





精神教育專欄

南昌會戰 英勇奮戰牽制敵軍

民國 28 年 3 月 17 日，日軍為鞏固佔領區並維護交通運輸之安全，向南昌發起進攻，期間，我軍雖奮力抵抗並發起反攻，仍未能收復南昌，但國軍官兵不怕犧牲、殊死作戰的精神，仍展現了高昂的戰鬥意志和堅定的抗日決心。

南昌會戰概況與其意義：

民國 28 年 3 月 17 日，日軍為鞏固其佔領地，維護長江中下游交通運輸線之安全，發動南昌會戰。我軍與日軍在南昌地區展開激戰，並於 4 月展開反攻，後續因傷亡慘重停止進攻；然而日軍也未能進一步反攻，至此，南昌會戰結束。本次戰役，南昌雖失守，但也顯示日軍即便佔領武漢三鎮，仍未能迫使國民政府屈服，且未能消滅我軍的主力及抗戰意志，因此在軍事與政治上，仍有其積極的意義。

南昌會戰始末：

南昌東依鄱陽湖，西傍贛江，既掩護浙贛鐵路，並足以威脅日軍沿長江

的戰略基地，而且還是我空軍的重要前線基地。因此，日軍佔領武漢之後，為鞏固其佔領地，維護長江中下游交通運輸線之安全，決定發動南昌會戰。日本華中派遣第 11 軍司令官岡村寧次指揮，調集近 12 萬兵力，在海軍和航空隊配合下，以牽制我軍鄂南湘北部隊，主力則於 3 月向南昌進攻；我軍第 9 戰區代司令長官薛岳將軍指揮所屬部隊 10 個軍 33 個師，共計 20 萬人展開防禦。

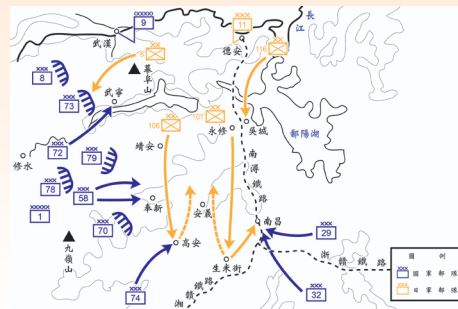
3 月 17 日，日軍在軍艦及航空隊掩護下，向南昌發動進攻，並從湖口乘船橫渡鄱陽湖，攻向修水南岸陣地東端的吳城。20 日，日軍第 101 師團在優勢火力掩護下，一舉突破守軍陣

地，強渡修水河。我軍與日軍展開激戰，傷亡慘重，被迫向後撤退。23 日，日軍向吳城發起攻擊。我軍雖蒙受重大損失，仍英勇抵抗，經巷戰肉搏後，於 23 夜棄守吳城，退守赤岸山二線陣地。24 日，日軍攻陷萬家埠、奉新，並向高安、安義前進，逼近南昌。27 日，日軍渡過贛江後從北、西、南三面合攻南昌，守軍與日軍經過激烈巷戰，傷亡甚重，於 28 日奉命撤離，南昌失守。

4 月 21 日，我軍評估日軍新佔南昌，陣腳未穩，於是我軍 20 個師開始反攻南昌。至 26 日，74 軍克復高安、生米街，一度攻入牛行；第 32 集團軍次第收復向塘、謝埠、蓮塘，

【圖 / 全民國防教育網 文 / 榮民文化網】

並攻克了飛機場及火車站。但由於敵軍頑抗並得到增援，我方屢攻不下，傷亡重大，第 29 軍軍長陳安寶中將，亦在指揮作戰時中彈犧牲，薛岳將軍等評估繼續攻擊，損耗過大，建請停止進攻，反攻南昌作戰於 5 月 9 日宣告中止，至此南昌會戰即告結束。



▲南昌會戰要圖。

穿軍服·讚！

後備指揮部本部連
階級 一兵
姓名 廖翊炫（圖左）

感謝媽媽的支持與陪伴，讓
我在迷彩之路上勇往直前，
媽媽我愛您！



照片提供：後備指揮部本部連

雲林縣後備指揮部
階級 上士
姓名 林婉婷（圖右）

家庭是我最溫暖的後援，因為你們，我才有充足的動力，
面對每一次挑戰，謝謝你們！



照片提供：雲林縣後備指揮部

家庭同歡 凝聚向心力

北區後備指揮部勤務隊懇親會

【通訊員李騰恩／臺北報導】北區後備指揮部勤務隊日前舉辦懇親會，活動由勤務隊隊長關中尉主持，並邀請官兵眷屬參與，透過官兵座談交流，以及單位任務與勤務內容介紹，使眷屬深入瞭解官兵平日訓練與生活環境，增進彼此互信與支持，建立良好雙向溝通管道，營造溫馨和諧的部隊氛圍。

此次懇親會結合勤務隊烘焙社帶領與會人員體驗「披薩製作」，並安排手作課程，讓官兵與眷屬在歡樂互動中留下難忘的回憶，不僅促進官兵與家屬間的情感交流，也進一步凝聚部隊向心力。

隊長關中尉表示，照顧官兵弟兄姊妹是各級幹部責無旁貸的責任，官兵戮力投入戰訓本務更是義不容辭的使命，而眷屬則是官兵最堅強的後盾。期盼透過官兵家屬懇親會，拉近部隊與家庭間的距離，俾利即時掌握官兵營外動態與身心狀況，達成共管共教之目的。



北區後備指揮部勤務隊懇親會

心輔專文

從一口穩定的呼吸開始

官兵同仁在投入戰備演訓以及各項任務時，需要高度集中精神，長期緊繃的狀態會引發身體各種反應，此時，透過主動調整呼吸，便能迅速調整自我，以更好的狀態面對嶄新的挑戰。

新的一年到來，象徵新的任務、目標與挑戰。對國軍弟兄而言，無論是戰備演訓、操課勤務，或肩負單位運作的責任，都需要專注與穩定，外在環境或許瞬息萬變，但內在的節奏，可以由我們自己掌握。

在高壓與高標準的工作情境下，許多官兵弟兄們總習慣把情緒往內收、將壓力往肩上扛，認為撐過去就好。然而，長期緊繃可能帶來失眠、易怒、專注力下降，甚至影響判斷及與團隊、家人的互動。當壓力來臨時，身體往往先有反應，例如：心跳加快、呼吸急促與肩頸僵硬等，都是自律神經進入警戒狀態的現象。若我們能主動調整呼吸，就能向大腦傳遞「現在是安全的」

的訊號，幫助神經系統回到平衡，其中一個簡單的方法，就是「4-7-8 呼吸法」，其步驟如下：

第一步：閉上嘴巴，用鼻子緩慢吸氣，心中默數 4 秒。

第二步：屏住呼吸，心中默數 7 秒。

第三步：從嘴巴緩慢吐氣 8 秒，吐氣時可微微發出氣流聲，感受氣息完全釋放。

以上三個步驟為一個循環，建議重複四次。過程中請保持背部挺直、肩膀放鬆，專注在數拍與氣息流動。若一開始覺得憋氣困難，可縮短秒數練習，待熟悉後再調整至 4-7-8 的呼吸節奏。

這個方法的原理，在於延長吐氣時間，促進副交感神經啟動，讓身

體從「戰或逃」模式回到放鬆的狀態。無論是在操課前緊張、夜間難以入眠，都可以利用短短一至兩分鐘練習，為自己按下暫停鍵。

現在，不妨為自己訂下一個簡單的心理目標：每天給自己一段安靜呼吸的時間，或許是在清晨上工前，或是在夜深人靜就寢前。這不只是放鬆技巧，更是一種自我覺察的練習：當你願意停下來聽聽自己的呼吸，就更能聽見內心真正的狀態。願大家在新的一年裡，不僅體能更精實、專業更精進，也能情緒更穩定、心境更從容，從一口深長而有節奏的呼吸開始，為自己注入新的力量，迎接嶄新的挑戰。

【後備指揮部 心輔員吳欣燁／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



城市休旅

走讀山城探訪 苗栗三義龍騰斷橋之美

【苗栗縣後備指揮部 吳柏均／供稿】



位於苗栗縣三義鄉的龍騰斷橋，原名魚藤坪橋，為舊山線鐵道重要遺構，紅磚拱橋橫跨山谷，歷經歲月洗禮與地震摧殘，殘而不敗的姿態更顯歷史厚度，成為山城最具代表性的文化地標之一。

龍騰斷橋建於日治時期，曾是縱貫鐵路的重要橋梁，後因地震受損停用，至今已成為珍貴歷史遺跡。漫步其間，可遠眺山巒層疊、林木蒼翠，紅磚拱橋與藍天綠意相映成趣，吸引攝影愛好者與鐵道迷駐足探訪。周邊亦串聯勝興車站、舊山線鐵道自行車等景點，形塑兼具文化底蘊與休閒體驗的慢活旅遊動線。

在講求質感與深度的旅遊趨勢下，苗栗三義以其獨有的人文氣息與自然風光，持續吸引各地遊客前來探訪，其中，龍騰斷橋不僅是一處拍照打卡熱點，更是一段鐵道歷史的見證。透過親身走訪，旅人得以在殘橋斷壁間感受歲月沉澱，在山城清風中沉澱心緒，感受這一抹難得的悠然與從容，體會文化保存與自然景觀交融的魅力。

樂學英語

英國皇家海軍陸戰隊強化高北地區防禦力
British Royal Marines strengthen defenses in the High North region.

軍聞中的常用單字

expanding(v.) 擴大

Going forward, Royal Marines will now operate year-round in Northern Norway, **expanding** the country's previous involvement, which had been limited to usual winter deployments. 未來，英國皇家海軍陸戰隊將全年在挪威北部執行任務，擴大先前僅限於冬季部署的參與程度。



demonstrate(v.) 展現

"The commandos will operate across the coastlines and mountains of Northern Norway and take part in Exercise Cold Response – the largest military exercises in the country in

2026, which will **demonstrate** the unity of NATO and the ability of the alliance to deter threats in the high north," states the Royal Navy in a press release.

英國皇家海軍新聞稿指出：「這些突擊隊將在挪威北部的沿海地區與山區行動，並參與『酷寒反應演習』，這將是挪威 2026 年最大規模軍事演習，展現北約的團結，以及聯盟在高北地區嚇阻威脅的能力。」

內容節錄自青年日報－看軍聞學英語