

參謀長主持城鎮韌性演習評核官講習

【記者謝承儒／臺北報導】參謀長薛少將日前主持「2026 城鎮韌性演習評核官講習」，邀集行政院及全動署等相關單位與會研討，針對演習整體規劃、執行作法及評核方式進行意見交換，並確立各項評核標準，俾利後續演習順利推展。

薛參謀長表示，城鎮韌性演習是驗證地方政府與國軍在災害防救及戰時支援能量的重要機制，透過縝密規劃與客觀評核，能有效檢視各項整備作為，強化整體防護韌性。期藉由前期整備與講習，確立各項考核標準，以建立公平、公正之評分機制。

此外，薛參謀長強調，演習須結合後備「軍民整合」、「軍隊動員」及「民事協調」三大工作，參演單位務必妥善結合輔導中心力量，以強化地方動員基礎，並促進軍民資源整合與應變協同機制，全面提升全社會防衛韌性。最後，薛參謀長也感謝與會人員秉持專業態度，周延規劃各項評核工作，齊心推動演習任務，為國家安全奠定堅實基礎，共同展現支持國防、守護家園的決心。



代政戰主任主持各地區新進連絡官暨新任主任、副主任及秘書講習

【記者謝承儒／綜合報導】為強化新進連絡官及後備軍人輔導中心主任、副主任及秘書對輔導組織運作及任務性質之認識，代政戰主任黃上校日前先後至各地區主持「民國 115 年新進連絡官暨新任主任、副主任及秘書講習」，針對後備組織體系、任務及當前政策等多項主題實施講解，透過實務工作研討與問題解答，強化與會人員對自身職責的掌握與執行效能，並鼓勵輔導幹部踴躍參與防災士培訓，以確保後備戰力整備無縫接軌，提升後備組織災害防救知能。

講習聚焦「維持政府運作」、「維持社會民生核心功能持續運作」及「必要時支援軍事行動」等三大目標，並就「民力訓練與運用」、「戰略物資盤整暨維生配送」、「能源及關鍵基礎設施維運」、「社會醫療與避難設施整備」，以及「資通、運輸與金融網路安全」等五大主軸實施講授，全面強化參與講習人員對動員整備任務之認知，提升國防、民主、災防及民生等四大面向之防衛韌性。

黃代主任表示，後備軍人輔導組織為推動「軍隊動員、軍民整合、民事協調」之重要關鍵，透過後備軍人「幹部培育訓練」、「公共宣傳溝通」、「協力國防安全」、「軍民合作服務」等四大工作之運作，可有效提升後備戰力，期勉輔導幹部在既有的合作基礎與默契上，持續攜手前行，確保在關鍵時刻，有效支援整體防衛任務，共同守護民主自由與美麗家園。



代政戰主任主持後備幹部訓練班第 508 期開訓典禮

【通訊員陳英傑／新北報導】代政戰主任黃上校日前赴後備動員幹部訓練中心，主持「後備幹部訓練班第 508 期開訓典禮」，感謝參訓學員暫時離開工作崗位，投入輔導中心幹部基礎培育訓練，期勉他們未來加入輔導中心行列後，能成為推動「全民國防」的生力軍，共同協力國防事務與地方災害防救工作。

黃代主任於致詞時指出，去年「馬太鞍溪堰塞湖」、「丹娜絲颱風」，分別對花蓮、雲嘉南地區基礎設施及農漁業造成重大影響。當民衆面臨天災無助之際，身穿「全民國防」背心的輔導幹部主動投入，協助掌握災情、促進軍民溝通橋梁及動員人力支援搶救災損，充分展現後備組織「軍民整合」與「民事協調」功能，是維護地方安全、穩定的重要力量。黃代主任進一步表示，輔導中心幹部肩負推動全民國防與服務地方的重要責任，應秉持忠愛精神，深耕基層，凝聚全民向心，讓全民國防理念向下扎根，培育更多優秀人才投入地方服務。期勉全體學員持續精進專業職能，未來投入地方後，能有效鏈結軍民資源，深化軍民整合機制，共同守護家園安全，以具體行動支持國防、強化國家整體安全。

此外，因應近年極端氣候與災害挑戰，配合全社會防衛韌性政策，本期後備幹部訓練班也「基礎急救訓練及急救措施實作」、「防災計畫實作與驗證」等課程，使學員於結訓時同步取得災防士合格證書，以強化災害應處及自我防護能力，提升整體防衛能量。



後備指揮部 3 月份擴大工作會報暨軍民整合教育宣講

【記者李忠軒／臺北報導】指揮官俞中將主持日前主持 3 月份擴大工作會報，召集重要幹部與會，全動署署長廖中將特於會前實施「軍民整合」教育宣講，並強調軍民整合最重要的目的，在於鏈結地方政府與國軍部隊，將有限的資源發揮最大的效益，並運用各級後備組織協力部隊遂行作戰與災防任務，達成守護國家安全與國人生命財產的使命。

廖署長致詞時，首先肯定各單位於去年「1229」專案任務期間，依令遂行立即備戰操演的付出與努力；今年開始將各級動員暨民力協調中心（組）納入指揮體系，以驗證軍民整合與橫向聯繫機制，各地區及縣市指揮部除須提供作戰區建議事項，更應協助地方政府認同、支持國軍部隊行動，使各項作戰任務順遂。

俞指揮官主持擴大工作會報時強調，「人才」是本部執行「軍隊動員、軍民整合、民事協調」三大核心工作的關鍵因素，領導幹部務必落實內部管理工作，發揮領導統御，以身作則，並要求官兵建立良好品德操守，同時秉持公平、公正的態度，執行人才招聘、薦訓與考核工作，鼓勵官兵同仁報名各項訓練班隊，以培育優質人力資源，共同推展後備動員事務，建構全社會防衛韌性。



指揮官視導雲林縣、嘉義、臺南市後備指揮部

【記者謝承儒／綜合報導】指揮官俞中將日前先後前往雲林縣、嘉義、臺南市後備指揮部視導。期間，俞指揮官也前往雲林縣消防局，視導雲林縣後備指揮部動員暨民力協調組，並拜會雲林縣政府消防局林文山局長、民政處蕭德恕處長，針對地方政府與縣市後備指揮部平時如何遂行動員整備、溝通協調及軍民整合等事項實施意見交換。期望與地方政府建立緊密連結與聯繫機制，以具體行動實踐「軍民齊心，守護家園」的目標，強化整體動員效能與防衛韌性。

俞指揮官表示，城鎮韌性演習是縣市指揮部重點任務，單位應掌握轄內資源，協助各作戰區執行演訓任務；尤其，幹部應重視內部管理工作，落實各項軍紀要求，並強化領導統御，營造和諧、有紀律的工作環境。



副指揮官訪視澎湖縣地區委顧團及七美鄉輔導中心

【通訊員曾詩瑤／澎湖報導】為強化軍民交流互動，凝聚全民國防共識，副指揮官馬少將日前由南區後備指揮部政戰主任張上校陪同，訪視澎湖縣七美鄉輔導中心，並拜會地區委顧團，關心後備動員及全民國防推展現況。

馬副指揮官訪視七美鄉輔導中心時，首先瞭解近期執行各項重大工作執行狀況，並代表指揮官俞中將對輔導幹部長期投入地方服務工作，表達誠摯謝意。此外，馬副指揮官也拜會七美鄉呂啟俊鄉長、代表會陳吉富主席、澎湖查緝隊張旗宏隊長及澎湖縣地區委顧團張生水團長，感謝渠等長期以來協助推展後備事務、鏈結地方資源，充分展現軍民之間良好的合作關係。

馬副指揮官表示，澎湖縣地區委顧團及輔導中心長期支持國軍推動各項後備事務，在全民國防教育推廣及地方協力方面，提供許多寶貴協助，對促進軍民合作及強化地方動員能量，貢獻卓著。期盼未來能持續透過密切聯繫與合作，結合地方與國軍能量，共同厚植全民國防基礎，提升整體防衛韌性。



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 6 期

保家
保鄉
保產

發行人 | 黃教昇
組長 | 林岳鋒
編輯 | 謝承儒
美編 | 陳禹齊

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

忠於國家
愛護人民

<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 指揮官主持 3 月份擴大工作會報
- 04 各縣市後備指揮部 委顧團聘書頒贈典禮
- 08 參謀長主持 城鎮韌性演習評核官講習

強化後備動員訓練 建構可恃戰力

轉載自青年日報社論

為強化後備動員訓練，國防部今年起全面實施 14 天後備軍人教育召集，於日前舉行「國軍 115 年教育召集示範觀摩」，召集國軍各召訓單位主管與承辦人員參加，使各部隊充分瞭解 14 天教召課程規劃與執行方式，落實教召整備標準化與教召訓練實戰化，以強化後備動員訓練效果，提升整體防衛作戰能量，展現國軍持續打造可恃嚇阻戰力，確保國家安全之決心。

提升後備戰力為國軍「防衛固守、重層嚇阻」軍事戰略指導，與「多域拒止、韌性防衛」聯合作戰整備方向之主軸。國軍除在建軍規劃上積極籌建後備部隊所需步、機槍與迫砲等單兵及多人操作武器裝備，實現「常後一體」目標，更規劃加強部隊防空、反裝甲及無人機等戰力，肆應未來戰場環境需求。然武器裝備之發揮，關鍵仍在於「人」，因此必須適度延長教召訓練時間，使召員有充分時間熟悉各項武器裝備操作，並藉戰術位置召集與編成，強化後備部隊戰鬥與戰術能力。

基此，國軍於 111 年開始試行 14 天新制教召訓練。經過 4 年驗證與不斷調

整，自今年起全面實施 14 天後備軍人教育召集。為落實此一政策，特別由陸軍司令部主導，高雄市後備旅負責規劃執行，辦理示範觀摩，對各單位說明課程規劃、訓練目標與軍事勤務隊革新等相關作法，並由示範單位實際演練後備軍人報到、召集事務所開設、實彈射擊訓練、無人機簡介及操作說明、作戰計畫綜合演練鑑測及各相關設施開設流程，統一相關作法。

教召整備標準化之重要性，在於確保各接訓單位均能依程序、步驟、要領完成各項準備，同時針對專長複訓、組合訓練、實彈射擊、戰鬥教練及作戰計畫演練等課目，律定統一鑑測標準，使合格簽證作業及戰力鑑測均能達到標準。為確保後備部隊能與主戰及守備部隊緊密配合，各級幹部可藉由標準化訓練作法及鑑測標準，充分瞭解訓練課目如何與部隊作戰任務及特性結合，融入各項實戰化訓練作為。

為使主戰、守備與後備部隊建立協同作戰默契，熟悉各級作戰計畫之支援與被支援關係，後備教召實戰化訓練將建立「常後共訓」機制，將教召訓練納入

年度戰訓流路，結合各作戰區年度漢光演習及軍種聯合操演期程，由後備搭配主戰部隊，共同實施聯合作戰計畫演練。各項戰術訓練課目亦將結合戰備任務，依作戰階段協同陸軍戰鬥及戰鬥支援單位與岸巡、民防等單位共同施訓，以培養執行聯合作戰任務之默契。

該精進作為，將一改過去教召訓練僅能從事專長複訓及部隊點閱編成之方式。未來教召訓練除大幅增加實彈射擊、戰鬥教練時數，強化單兵與小部隊技能，亦將實際與主戰部隊配合，依聯合作戰計畫設計之想定狀況，在自身戰鬥地境內演練各項戰術課目。如此，不僅可讓後備部隊落實戰場經營，熟悉各項環境條件，亦可藉由親身參與協同主戰部隊之各項訓練，熟悉主戰部隊任務特性及雙方彼此合作之重要需求項目。

此種「實戰化」訓練作法，置重點於全面強化後備部隊戰力，更可藉由「實人、實地、實時、實物」之作戰計畫演練及聯合軍（兵）種作戰課目，熟悉國軍積極推動之「任務式指揮」及「去中心化指管」作法，提升後備部隊戰時獨立作戰能力。主戰部隊也可以藉由共同

訓練，掌握後備部隊之特點，充分納入平時演訓規劃及戰時協同作戰之考量因素。透過反覆磨練與精進，將後備戰力充分融入聯合國土防衛各項任務。

烏俄戰爭及以哈衝突經驗顯示，後備部隊動員後能否快速融入作戰體系，將決定部隊整體戰力發揮，甚至戰爭勝負。俄羅斯與烏克蘭在戰爭過程的大量傷亡，多數來自訓練不足且不熟悉作戰任務的動員部隊。相較之下，以色列後備部隊由於長年從事常態性動員訓練及各項作戰任務，加上高度熟悉戰場環境，不但能在哈瑪斯猝然突襲後快速動員，更在短短數日內動員數十萬兵力投入作戰，其成功經驗當可作為國軍後備教召訓練之借鏡。

綜言之，「訓練之良窳決定戰力優劣」。國軍持續積極修訂聯合作戰計畫，強化聯合作戰與部隊訓練，加上立即備戰操演等各項實戰化訓練，仿真模擬未來戰場景況，已大幅提升主戰部隊執行聯合國土防衛能力。隨著新式武器裝備陸續接裝，以及守備、後備部隊訓練不斷強化，必可進一步精進聯合防衛戰力，打造有效禦敵之精銳勁旅。

國防部心理衛生工作宣教通報 115-001 號

因應時序進入 4 至 9 月戰演訓任務高峰期，戰備訓練強度驟升，各單位應綿密掌握人員狀況，落實異常徵候篩濾、情緒管控及內部管理等工作，並藉關懷輔導等時機，協助紓緩壓力，建立自助助人觀念，降低風險因素，提醒各級幹部遵循，共同維護部隊戰力。

（資料來源：國防部）

風 險 態 樣

演訓任務密集 身心負荷提升

單位執行重大戰演訓任務期間，官兵情緒較煩躁、焦慮，複合個人感情、經濟、家庭等外在因素，易加劇官兵身心負荷；各單位應持恆強化心理衛生教育、敏感度訓練及自我察覺能力，共同建立官兵自助助人正確觀念，防範憾事肇生。

幹部情緒管理 影響溝通互信

部分幹部基於任務導向與績效要求，於高強度任務節奏下，未能妥適調節個人情緒，易使官兵間互動關係緊張；面對世代差異，價值觀不同，影響溝通品質與互信基礎；各級幹部應避免情緒式管理，並嘗試理解官兵想法，調適內在衝突感受。

支援銜管不足 衍生輔導罅隙

部分派遣支援演訓官兵之建制單位，未主動與受支援單位聯繫交接人員狀況，易避免產生管理與輔導罅隙；各建制單位應落實銜管作為，並掌握人員在外支援狀況，受支援單位管制人員報到後，即視同建制，提供照護關懷，協處支援官兵疑難。

在營互動有限 影響支持系統

「上、下班性質」單位人員平時在營時間較短，應結合單位建制組織，透由公誼建立信任關係，進而主動關懷瞭解其想法及困難，適時給予協處。

內部管理作為 仍有精進空間

官兵於「營內」肇案方式以自縊、墜樓方式為主，具有「工具易取得」及「短時間致命」之特性；各單位應強化人員管理、營內防墜措施，減少官兵獨處機會，並持恆發揮敏感度，積極查察異常徵候，以杜絕危安肇生。

執 行 重 點

善用心照方案 守護官兵健康

國防部推動「國軍心理健康照護方案」，鼓勵遭遇困境或具心理健康照護等隱性需求同袍勇於求助外離島機構入營諮商與本島安心團體服務，導入專業輔導能量，完善多元輔導管道。

凝聚同袍情誼 強化支持功能

各級部隊應透由建制組織，運用各項集會及策辦活動等時機，促進同袍情感交流，培養主動觀察，即時關懷應處知能，以強化人際互動，降低孤立與無助感，增進官兵心理韌性與身心健康，確維部隊整體戰力。

深植主動求助 塑建心理韌性

國軍肇案可能成因，環繞經濟、感情、家庭及個人價值觀等面向，均屬個人隱私領域，發掘防處不易各單位應落實教育機制，強化官兵主動求助之正確觀念，並增進官兵堅韌、適應及復原能力，以肆應各項挑戰。

一級輔導一級 精進領導統御

各單位應運用建制組織，發揮「一級輔導一級」功能，落實共管共教，提醒管理幹部秉持愛心、耐心及同理心，以「教育」與「輔導」等方式代替「責備」，共同營造輔導互助之工作環境。

嚴密內部管理 降低危安風險

單位應落實危安徵候篩濾，嚴密人員清點及營內巡管等作為，嚴格貫徹武裝衛哨「先查後用」原則，凡具自殺傾向、嚴重適應不良及神色異常等官兵，一律不得擔任武裝衛哨，以杜絕危安。

文藝美學

► 苗栗縣新文藝學會鄭銘理事長於開幕典禮中致詞。



藝文新勢力啓航 苗栗新文藝學會會員聯展開幕

【文宣幹部湯億林／苗栗報導】苗栗縣新文藝學會鄭銘理事長日前於苗栗縣頭份市公所藝術館主持「新文藝學會會員聯展」開幕典禮，邀集各界藝文先進及苗栗縣後備指揮部政戰處長詹中校參加開幕典禮。現場貴賓雲集，匯集書畫、詩詞、音樂及攝影等領域之藝術創作者，充分展現苗栗地區深厚的藝文底蘊與多元創作能量。

苗栗縣後備指揮部詹處長表示，後備指揮部長期與學會配合，推動地方藝文活動發展，期盼在軍民合作下，深化全民國防理念，並以藝術作為串連社會與國防意識的重要橋梁，共同為凝聚地方向心與提升文化能量而努力。

鄭理事長指出，學會秉持以文會友之宗旨，戮力整合地方藝術資源，積極推廣在地創作，期能藉此培育青年藝術人才，並讓文化藝術更貼近民衆生活。鄭理事長也強調，未來將持續推動兼具文化深度與社會關懷的活動，為地方注入豐沛文化動能，同時凝聚軍民情誼，攜手支持國防、共築和諧穩定的社會環境。



▲ 苗栗縣新文藝學會林麗華榮譽理事長，於聯展中展出個人作品「甜蜜」。



◀ 聯展邀請在地彈唱歌手許旻翰進行開幕表演，展現苗栗在地豐富多元的藝文能量。

樂在閱讀

停止情緒內耗的 39 個練習

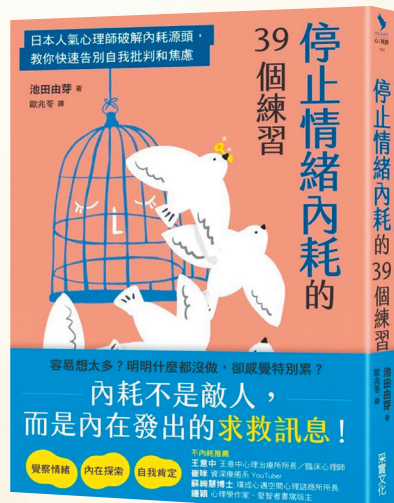
出版社 | 采實文化
作者 | 池田由芽
類型 | 心理成長

【金門縣後備服務中心周家玄／供稿】

在日常任務與緊湊的工作節奏中，官兵除了需具備專業素養與良好體能，穩定的情緒調適能力與心理韌性，同樣是影響任務遂行與部隊運作的重要關鍵。近年心理健康議題受到高度重視，《停止情緒內耗的 39 個練習》一書，從簡明扼要的架構出發，引導讀者重新認識自身情緒運作模式，是官兵重新認識情緒與自我調整的良好讀物。

作者池田由芽指出，多數情緒壓力並非源於外在事件，而是來自內心反覆檢視與過度思慮所造成的心理消耗。書中以短篇形式，帶領讀者從覺察情緒、內在探索、自我肯定等面向逐步省思，學習在既有節奏中適度調整內在狀態，使思緒更清晰、心境更穩定。書中更強調：情緒不是負擔，而是提醒自己「該調整步伐」的重要訊號。透過適切反思與理解，可有效降低無謂的心理耗損，使人在面對壓力、變化與挑戰時，保持穩定步調與正向能量。

良好心理韌性是國軍整體戰力的一部分，透過閱讀本書，官兵可學習以更成熟理性的態度面對壓力與挑戰，進而在工作崗位上穩健精進，展現堅強意志與專業素養，為部隊戰力奠定良好基礎，期盼官兵能持續提升自我覺察能力，以穩健心態共同守護國家安全。



【南投縣後備指揮部宋原豪／供稿】

選擇快樂，而非受苦 - 《享受吧！一個人的旅行》

電影《享受吧！一個人的旅行》描寫主角在人生陷入低潮之際，勇敢踏上獨自旅行的歷程。透過走訪不同國家與文化，在陌生環境中重新認識自我，逐步找回內心的平靜與力量。本片不僅呈現旅行所帶來的療癒效果與成長契機，更提醒人們在繁忙與壓力交織的生活中，應適時放慢腳步，傾聽內心真實的聲音。

劇中主角穿梭於異國城市，深入體驗當地生活與人文風情，每一段旅程皆如同一次心靈對話。從最初的迷惘與不安，到逐漸學會放下過往、接納自我，過程真摯動人，也讓人深刻體會到，人生有時需要一段獨處時光，方能沉澱思緒、釐清方向。對於肩負任務的軍職人員或工作繁忙者而言，本片更具啟發意義。在承擔責任與壓力之餘，亦應適時調整心境、培養正當興趣，透過閱讀、旅行等活動進行自我沉澱，方能以更充沛的能量迎接各項挑戰，持續精進本職學能。

綜觀全劇所傳達的意涵，人生的旅程不僅是向外探索世界，更是向內認識自我。唯有學會與自己相處，勇於面對內心，才能在人生道路上走得更加從容堅定，並以更成熟穩健的態度，投入守護國家與社會的行列，展現支持國防、堅定信念的正向力量。

北部地區後備指揮部辦理地區委顧團聘書頒贈典禮

【記者謝承儒／綜合報導】為強化後備動員能量，凝聚地方支持，北區後備指揮部指揮官李少將日前先後主持北部地區基隆市、宜蘭縣委顧團聘書頒贈典禮，會議針對全民國防事務推展等議題進行意見交流，並舉行聘書頒贈儀式，場面隆重溫馨，期能深化後備組織與地方連結，進一步強化全社會防衛韌性。

李指揮官致詞時，首先感謝委顧團成員長期投入後備事務推動，積極協助國防政策宣導與地方資源整合，並對渠等無私奉獻表達高度肯定，隨後亦針對年度後備工作重點、軍隊動員及軍民整合等議題進行意見交流，期盼透過雙向溝通機制，

強化政策推動效能，提升整體運作成效。李指揮官也指出，委顧團長期扮演連結軍民的重要橋梁，對於深化全民國防理念、提升社會防衛韌性具有關鍵作用。

李指揮官強調，委顧團成員平時便致力於深耕社區，與地方緊密連結，是國軍最堅實的後盾。未來將持續結合委顧團力量，推動各項後備事務，強化動員整備，並透過民事協調機制整合地方資源，以提升整體應變能力。後備指揮部也會持續精進組織運作，凝聚軍民共識，攜手推動全民國防，成為守護國家安全最穩固的基石，展現全民支持國防、共同捍衛家園的堅定決心。



臺中市豐原區、屏東縣屏東市輔導中心響應植樹節辦理植樹活動

【記者謝承儒／綜合報導】為推動全民國防及環境綠化理念，臺中市豐原區輔導中心日前於葫蘆墩公園舉辦國中小學繪畫寫生比賽，吸引上百名學童熱情參與。學生們以畫筆描繪在地景致，展現豐富創意與觀察力，活動中家長與孩子相互陪伴，共同留下溫馨記憶；寫生比賽之餘，輔導中心也結合植樹節環境保護理念，準備杜鵑及桂花樹苗 300 株，提供民眾免費領取，鼓勵民眾共同投入環境保護行列，為淨化空氣與美化家園盡一份心力，展現全民參與的具體行動。

除臺中市豐原區輔導中心外，屏東縣後備指揮部指揮官李上校亦號召單位及屏東縣屏東市輔導中心響應植樹節，參與屏東市公所辦理之植樹活動。活動中，輔導幹部親自進行挖土、覆土及澆水等作業，齊心完成樹苗種植，展現守護環境之決心。

李指揮官表示，植樹不僅象徵生命延續，更具環境保護與永續發展意義。透過結合藝文與環保活動，不僅強化輔導中心與地方之連結，也深化軍民整合與民事協調機制，凝聚地方支持力量。未來將持續推動多元公益與教育活動，鼓勵全民參與國防事務，攜手打造優質生活環境，厚植全民國防基礎，展現軍民一心、共同支持國防的堅定力量。



▲臺中市豐原區輔導中心辦理寫生比賽，並響應植樹節，準備樹苗供民眾領取栽種。
▲屏東縣屏東市輔導中心參與市公所植樹活動，齊心種下象徵生命延續的樹苗。

苗栗縣後備指揮部及所屬輔導幹部參與防災士培訓

【通訊員吳柏均／苗栗報導】苗栗縣後備指揮部日前響應苗栗縣政府消防局防災士培訓課程，號召苗栗縣 18 鄉、鎮、市輔導中心幹部及防災連絡官共 54 員參訓，透過周延課程規劃與專業師資授課，系統性提升災害防救知能，期能強化基層防災能量，展現後備體系平時整備、戰時動員之扎實基礎。

防災士培訓課程內容涵蓋災害防救基礎理論、心肺復甦術實作、避難收容處所規劃運作，以及傷患包紮救助等重點項目，採理論與情境模擬並行方式實施，強化實務操作與隨機應變能力。透過分組演練，使參訓人員熟稔應變流程，確保災害發生時能迅速整合資源、有效執行任務。

苗栗縣後備指揮部指揮官徐上校表示，輔導中心及防災連絡官長期扎根鄉里，熟悉社區環境，本次培訓不僅精進專業能力，更是落實軍民整合與民事協調機制的重要作為，能確保災害發生時得以迅速反應，有效支援地方，提升社區整體防災韌性。徐指揮官也強調，未來將持續結合地方政府與民間力量，推動防災教育常態化，強化全民防衛動員效能，攜手守護民眾生命財產安全，展現後備力量支持國防、穩定社會的重要價值。



南區後備指揮部婦女節獻感恩 共創部隊溫馨氛圍

【通訊員林怡君／高雄報導】南區後備指揮部日前由指揮官王少將主持婦女節感恩活動，對女性同仁平日辛勞付出表達肯定，並感謝女性同仁在部隊中以堅毅與溫暖並存的力量，為單位運作注入穩定能量。最後，也向在崗位上盡忠職守的每位女性官兵及聘雇人員致贈禮品，現場氣氛溫馨融洽。

王指揮官表示，女性同仁在部隊中肩負多重角色，除須投入國防事務、執行各項任務外，亦需兼顧家庭責任，其付出與辛勞實屬不易。婦女節不僅是對女性在社會各領域努力的肯定，在國軍體系中女性所展現的專業、自信與無私奉獻，更是巾幗不讓鬚眉的最佳典範，亦是部隊穩定發展的重要力量。

最後，王指揮官也期勉全體同仁，不分性別，皆能發揮所長、各司其職，在各自崗位上精實本職學能，提升整體工作效能，共同為國防事務貢獻心力。透過此次活動，不僅凝聚單位向心力，更彰顯單位尊重多元與重視團隊合作之精神，塑造單位良好風氣，進一步激勵全體官兵持續投入戰備整備與任務執行，提升單位整體戰力。



北區後備指揮部「景平藝廊花蓮特展」開幕典禮

【通訊員湯佳瑩／臺北報導】北部地區後備指揮部日前舉辦「景平藝廊花蓮特展」開幕典禮，由副指揮官陳上校主持，邀請花蓮縣新文藝學會袁憲治理事長及多位藝術創作者共襄盛舉。此次展覽集結 16 位藝術家，展出國畫、水墨、書法、水彩及攝影等多元媒材共 40 件作品，為營區注入濃厚藝文氣息。

開幕典禮由副指揮官陳上校、政戰主任黃上校及與會貴賓共同剪綵揭幕，現場氣氛溫馨熱絡；並於典禮中頒贈感謝狀予參展藝術家，感謝其長期致力藝文推展，並以創作支持國軍文化建設，使藝術走入營區，豐富官兵精神生活。

陳副指揮官表示，透過藝文展覽活動，不僅能提升官兵人文素養與美學視野，更有助於促進軍民整合與文化交流，進一步深化全民國防理念。未來，指揮部將持續攜手新文藝學會，推動更多元的文化活動，營造兼具專業訓練與人文關懷的優質環境，強化官兵精神戰力，並凝聚軍民向心，共同支持國防以厚植國家整體安全實力。



彰化縣後備指揮部辦理民國 115 年消防安全防護應變講習暨檔案室防火防災演練

【通訊員林信緯／彰化報導】為提升官兵消防安全觀念與緊急應變能力，彰化縣後備指揮部日前由指揮官梅上校主持「民國 115 年消防安全防護應變講習暨檔案室防火防災演練」，並邀請中華民國消防協會林建呈教官授課，以專業講解與案例分享提升官兵對防災觀念之理解。

本次講座內容涵蓋火災預防觀念、認識各式滅火器種類、使用時機及操作技巧，並於課後實施實作演練，讓官兵親自操作滅火器，熟悉「拉、瞄、壓、掃」等基本口訣，以提升臨場應變能力與實務經驗，使官兵面對初期火災時，能迅速處置、

有效控制災情，更具備自救及滅火能力。

此外，教官也針對檔案室等重要設施，進行防火防災整備觀念宣導，並提醒官兵同仁務必落實風險管控與建立預防措施，以確保公文及歷史資料保存之安全性。梅指揮官指出，單位除持續精進戰訓本務外，亦須重視各項安全維護工作，平時除落實風險管理外，更需透過講習與實際演練，強化官兵臨場反應與危機處置能力。梅指揮官也期勉藉本次講習，全面提升官兵應變能力與風險意識，確保人員與資產安全。





精神教育專欄

緬懷英烈 黃花崗 72 烈士

黃花崗之役，無數青年志士獻身革命，將個人的生死、家族的繫念全置諸腦後，心中有的就是「忘卻一己之生死，只求國家能生存發展」的宏願，歷經十次失敗，終於創建中華民國。

【內容節錄至青年日報】

民國前 1 年 3 月 29 日，為推翻滿清腐敗政府、創建民國，滿懷理想的革命志士黃興、林覺民、方聲棟等人，發起黃花崗之役，明知寡不敵眾，仍未卻步，懷抱「以國家興亡為己任」擔當，兵分多路進攻兩廣總督衙門；最後壯烈犧牲，此役因清廷早有準備，導致雙方力量懸殊而事敗，起初犧牲人數與姓名皆不詳；好在有潘達維義士設法收殮先烈遺骸，史稱「黃花崗七十二烈士」，平均年齡不超過三十歲。此役犧牲慘烈，卻點燃了民衆的愛國熱血，並間接影響了武昌起義，滿清政權被推翻，民國成立。

政府為紀念當時熱血青年的犧牲精神，於民國 43 年通過，將每年的 3

月 29 日定為「青年節」，以此向黃花崗起義中犧牲的革命烈士致敬，紀念革命烈士為救國救民犧牲性命，並為後世青年樹立典範。期盼傳承青年就國、前仆後繼的奮鬥精神。雖然黃花崗之役已是 1 百多年前的歷史，但將其放在今日時空，仍有許多啟發，也是我們紀念和回顧這段歷史最重要之緣由。

國家興亡是每一代青年的使命與責任，百年前的青年歷經十次革命失敗，開創亞洲第一個民主共和國——中華民國，那是一場驚天地、泣鬼神的史詩戰役，當時的青年踐履他們的時代使命。八十餘年前的青年，投身抗日戰場，用鮮血、生命和意志力戰

勝侵略者，使世界列強主動廢除不平等條約、光復臺澎金馬，讓中華民國能繼續生存發展；這一代的青年守住國家的命脈，帶給炎黃子孫興盛的未來。

七十多年前的青年，在古寧頭、大二膽、一江山、八二三的戰場上驅逐共軍，為我們創造「亞洲奇蹟」奠下堅實的根基。誠如蔣故總統經國先生所言：這一代的青年是「犧牲享受、享受犧牲」的一群「無名英雄」，都是歷經抗戰烽火，備嘗顛沛流離之苦，因此，他們致力維護下一代子孫的幸福，而犧牲自己的享樂，以勞力、汗水與築寶島臺灣的各項建設，打造今日繁榮、富足、平安的社會。

今天，我們這一代青年的時代使命和責任，就是維護民主憲政，致力充實自己的專業職能，堅守自己的本務，昇華個人的品德、修為，時時精進，以高素質的技能服務社會、造福全民。

「時代考驗青年，青年創造時代」，一個國家的強弱興衰，繫於青年人是否能體認到自己的時代責任和使命。當前國土未靖，對岸敵人不放棄武力犯臺，機艦不時巡擾臺海的此刻，如同一百一十多年前的青年，人人懷抱救國信念，踴躍投身軍旅，報考軍校，奉獻青春的生命、熱忱的鮮血，為延續中華民國國祚而奮鬥到底！

穿軍服·讚！

新竹後備指揮部
階級 中尉
姓名 賴奕誠（圖左）



照片提供：新竹後備指揮部

感謝家人一路以來的支持與包容，讓我在每個需要力量的時刻，都能安心向前。

花蓮縣後備指揮部
階級 上兵
姓名 胡菲庭（圖右）

花蓮縣後備旅
階級 中士
姓名 鍾嘉翰（圖左）



照片提供：花蓮縣後備指揮部

我們相互支持，讓彼此都能全心投入訓練與勤務，與同胞並肩守護國家安全！



家庭同歡 凝聚向心力

嘉義後備指揮部家庭日活動



【通訊員邱郁真／嘉義報導】嘉義後備指揮部指揮官胡上校日前主持該部家庭日活動，邀請官兵眷屬共同參與，活動首先前往中埔鄉赫隆寺進行祈福，祈願國泰民安、部隊任務順遂；隨後轉往中埔鄉獨角仙農場，辦理戶外休閒體驗與親子互動，透過輕鬆多元的活動安排，營造

溫馨和樂氛圍，增進官兵與家庭間的情感交流。

此外，活動也結合慶生餐會，全體同仁共同祝福當月壽星生日快樂，現場氣氛溫馨熱絡，讓官兵在繁重任務之餘，能與家人共享難得的團聚時光，感受單位的關懷與溫暖。

指揮官胡上校表示，部隊戰力的展現，有賴眷屬長期的支持與鼓勵，透過家庭日活動，不僅讓官兵與親人共度美好時光，也進一步凝聚團隊向心力；並感謝寶眷們的體諒與付出，成為國軍最堅強的後盾，使官兵得以安心堅守崗位、戮力以赴。



心輔專文

「思緒」，改變生活的力量

現代人生活步調快，情緒起伏、人際關係變化、職場與家庭壓力等，常是導致憂鬱情緒的主因，若無適當社會及心理支持，很可能落入情緒的惡性循環中。

「日常慣性炎」是一種心靈感染，症狀為：生活動力減退、慢性憂鬱、失去目標與意義，儘管物質生活豐富但不容易感到開心，患者並未罹患憂鬱症，卻感到空虛與鬱悶。

以軍旅生活來說，一般人選擇從軍，無非是發揮所長、貢獻社會或是經濟方面考量等因素，但近幾年數據顯示，服役超過四年以上的官士兵，在營快樂指數普遍偏低，多數人是迫於經濟現況，而選擇繼續服役；惟有少部分人員因愛國、榮譽感等自我成就而留營。

「一成不變」是大多數人對軍隊的刻板印象，讓人失去了接受新事物挑戰的能力，於是「日常慣性炎」便悄悄入侵我們的日常生活。一旦發病，

對生活中許多人事物就會越顯不滿，不甘安於現狀卻也懼怕任何改變，遇挫折出現就會變得極度脆弱，漸漸產生憂鬱情緒，最後演變為憂鬱症。為了防止「日常慣性炎」加重，我們可以遵循以下幾點：

一、小步理論：

平時我們對於一成不變的生活，可以加入一些好的改變，日積月累成為大的轉變，「改變」就不會顯得讓人恐懼，也才能達到好的效果。

二、大清空行動：

一個涵括「心理」與「環境」的清空行動。時常檢視自己的心理，辨識周遭所有對人際關係或是心理有害的事物，進行一場大掃除；另外透過整理自己居住的環境，揀選與淘汰的過

程，擺脫損壞或不再需要的東西。

三、正向定錨：

重現幸福時刻的感覺。我們必須創造出屬於自己的正向心錨。在一個安靜的場所，回想記憶中重要的幸福時刻，全神貫注讓自己重新感受想喚回的情緒狀態；經過鍛鍊，便可透過此行為啟動心錨，重現當時的情緒狀態。

四、成功經驗清單：

將自己所有的優點、專長與人生中最成功的經驗列成清單，可以使我們將注意力集中在人生中的正面價值。

五、理性同理：

以客觀抽離的態度傾聽，這種方式能让你聽見並同理周遭親友的問題，亦不會使自己受到負面情緒影響。

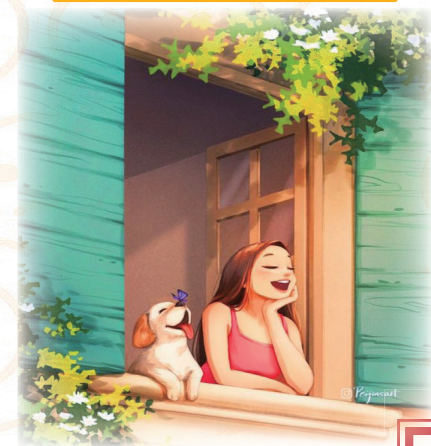
【資料來源 國防部心理衛生中心】

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



城市休旅

臺中武陵農場 四季花海與高山楓紅的夢幻國度

【圖／退輔會武陵農場官方網站 文／通訊員謝沐恩】

位在臺中市北橫公路宜蘭支線 53 公里處，佔地 727 公頃，海拔高度 1,740 至 2,599 公尺之間的武陵農場，前身是由國軍退除役官兵農墾處經營的「武陵墾區」。民國 58 年，因轉型為蔬菜、果樹栽培，故更名為「武陵農場」，由退輔會與林務局共同經營。

武陵農場在群山屏障下，氣候冬暖夏涼，是孕育蔬果的絕佳環境，當地出產的水果、蔬菜以及茶葉品質優良，廣受大眾歡迎，四季更迭風情迥異，以「春花」、「夏果」、「秋楓」、「冬雪」特色為人知曉。

農場園區蘊藏豐富的動植物資源、歷史文物以及七家灣文化遺址，相關設施規劃完善，包含北谷農業景觀區、南谷遊憩生態園區、中北谷景觀林帶、原野遊憩及高山植物生態園區等，另外有設置露營區、旅館、步道及涼亭，提供旅客食宿、眺望山嵐、吸收清新空氣的休憩空間。園區內的獨特景觀也不容錯過，一年四季都適合前往，享受精緻的高山生態之旅。



樂學英語

烏軍愛國者防空系統展現攔截實力 Ukrainian Patriot System Demonstrates Interception Power.

軍閭中的常用單字

ballistic(n.) 彈道飛彈

One of the Patriot air defense systems operated by Ukraine's Air Force has destroyed more than 140 Russian **ballistic** missiles, according to the Ukrainian outlet Militarnyi, citing the Air Force Command of the Armed Forces of Ukraine.

根據烏克蘭媒體《Militarnyi》援引烏克蘭武裝部隊空軍司令部的說法，烏克蘭空軍所操作的一套「愛國者」防空系統，已成功摧毀超過 140 枚俄羅斯彈道飛彈。

intercepted(v.) 攔截

The same system has **intercepted** nearly 250 aerial targets in total since entering combat service.

According to the report, the figures were confirmed by the command of the Ukrainian Air Force and reflect combat results achieved by a single Patriot battery deployed to protect critical areas from Russian missile attacks. The system has been used extensively against ballistic, aeroballistic, and cruise missile threats launched by Russian forces.

同一套系統自投入實戰以來，總計攔截到的空中目標已接近 250 個。

報導指出，相關數據已獲烏克蘭空軍司令部證實，反映的是單一一個愛國者防空連在保護關鍵區域、防禦俄羅斯飛彈攻擊時所取得的作戰成果。該系統被廣泛用於攔截俄軍發射的彈道飛彈、氣動彈道飛彈以及巡弋飛彈。

內容節錄自青年日報－看軍聞學英語