



▲ 行政院政務委員季連成視導急救站開設狀況，並針對各單位協調應變機制給予指導。

► 桃園市政府日前展開「桃園市 2026 城鎮韌性（全民防衛動員）演習」兵棋推演，驗證地方防救災及戰時應變量能。

桃園市城鎮韌性演習特別報導

【通訊員黃治維／綜合報導】為深化地方防衛能量、厚植全民國防基石，桃園市後備指揮部日前配合桃園市政府，全力投入 2026 年「城鎮韌性演習」，本次演習依循「常後一體、在地實戰」指導，派遣聯絡官進駐災害應變中心，並啟動轄內輔導組織網絡，有效整合政、警、消及民間防衛力量，全面驗證平戰轉換與關鍵基礎設施防護的運作效能。

演習期間，桃園市後備指揮部針對「戰時災民收容物資調度」及「軍民聯合應變」等重要課題進行實兵演練，透過後備輔導幹部穿針引線，引導地方民防團隊與志工能量，在最短時間內完成災區管制、傷患救護與關鍵基礎設施的防禦部署，充分展現後備部隊「在地動員、即時應變」的堅實戰力。

桃園市後備指揮部指揮官蘇國棟上校強調，桃園作為國門要地，戰略地位至關重要。本次演習旨在驗證軍政協調與民間物資動員的流暢度，未來將持續深化與地方政府的關係，秉持「平時能救災、戰時能作戰」的精神，戮力落實各項動員準備，成為守護桃園家園與國家安全的堅強後盾。



▲ 輔導幹部協助傷患進行簡易包紮及檢傷分類，適切分配醫療資源。



▲ 醫務人員演練緊急救護等課目，並執行初步醫療處置與後送評估，有效提升大量傷患應處能力。



▲ 桃園市政府跨部會整合軍警消及民間單位，模擬戰時複合式情境，並演練各項課目，以強化動員應變能量。



軍政副部長端節慰問基隆市、高雄市、臺東縣後備指揮部

【文／軍聞社 圖／軍聞社、後備指揮部】國防部副部長徐斯儉日前代表國防部長顧立雄分別由全民防衛動員署林執行長及後備指揮部副指揮官馬少將等人陪同，訪視基隆市、高雄市、臺東縣後備指揮部，並實施端節慰問，除瞭解單位任務執行情況及官兵生活需求外，亦對官兵與後備輔導幹部長期堅守崗位、戮力本務，表達高度肯定與嘉勉，同時也提前祝賀端節愉快。

訪視過程中，徐副部長首先聽取單位任務簡報，詳細瞭解戰備整備狀況，並關心官兵生活與休假安排，同時代表顧部長頒發團體加菜金，慰勉官兵平日堅守崗位及執行各項任務的辛勞。接續，徐副部長與也後備輔導幹部座談，聽取各行政區後備輔導中心有關城鎮韌性演習、災害應變、推展全民國防等建議，並期勉單位持續整合地方與社區資源，配合城鎮韌性演習、漢光演習等時機，驗證災害應變及全民防衛量能。

徐副部長指出後備輔導幹部平時長期扎根地方，是連結國軍、地方政府與民間力量的重要橋梁，並提醒單位持續結合地方資源與社區力量，配合年度城鎮韌性（全民防衛動員）演習時機，共同強化災害應變及全民防衛能量。最後，徐副部長也強調，國軍官兵肩負保家衛國重任，期勉全體同仁持恆精進戰訓本務，落實各項戰備整備工作，維持高度警覺與應處能力，共同守護國家安全。



基隆



高雄



臺東

署長主持年中主官座談

【記者李忠軒／臺北報導】全動署署長廖中將日前主持「民國 115 年年中主官座談」，召集重要幹部與會，除肯定各級幹部上半年投入後備動員、災害防救及城鎮韌性演習等重大工作辛勞與成效，並提出工作指導，期許大家持續秉持存誠務實的態度，群策群力，共同攜手建構堅實的全社會防衛韌性。

廖署長指出，「軍民整合」攸關國軍建軍備戰基鉅，無論是災害防救或是國軍年度重大演訓任務，都需要國人的支持，例如近期各作戰區實施重砲射擊訓練，也需藉由良好的軍民溝通與互動，才得以順利遂行，有效提升國軍整體防衛力量。尤其，本部配合 2026 城鎮韌性演習等任務，開設動員暨民力協調組織，發揮維持社會正常運作的功用，最重要的是支援軍事任務作戰，因此，各地區及縣市指揮官務必與地方政府保持密切聯繫，建立良好的互動平臺，落實軍民整合工作。

此外，廖署長也強調，軍紀安全攸關國軍部隊純淨，近年詐騙手法與新興毒品日新月異，各級幹部應利用各項時機強化軍法紀宣教，掌握官兵心緒與財務管理狀況，發揮領導統御與同理心，維護權益，關懷部屬，才能讓他們心無旁騖投入本務工作，期勉各級幹部善用組織功能，落實官兵生活照顧與訓練任務，確保部隊戰力與國軍優質形象。



指揮官主持擴大工作會報 強化端節連假軍紀安全要求



【記者李忠軒／臺北報導】後備指揮部指揮官俞中將日前主持「六月份擴大工作會報暨端節連續假期工作指導」，除表揚各處室績優幕僚，肯定官兵近期執行「2026 城鎮韌性演習」整備及各項重大任務的優異表現外，並藉會報時機實施工作指導，要求各級幹部持續結合演訓整備、災害防救及全民國防等任務推展，充分展現後備動員體系的重要價值與執行成果。

俞指揮官表示，後備軍人輔導幹部長期深耕地方，是推動後備動員、全民國防及軍民整合工作的關鍵力量。透過近期訪視各縣市後備軍人輔導中心，與輔導幹部面對面交流，了解基層工作推展情形外，更重視傾聽執行任務時所面臨的困難與需求，並責請相關業管單位需儘快正式函復，以具體行動回應基層建議，展現指揮部對輔導幹部的重視與支持。

針對人力整備工作，俞指揮官指出，人力是推動各項任務最重要的基礎，各地區及縣市指揮部應善用多元措施，營造優質服役環境，提高官兵留營意願；同時結合招募資源與宣導管道，積極吸引有志青年投入國軍行列，並鼓勵符合資格的退伍袍澤重返軍旅，持續充實後備人力能量，厚植國防戰力。

此外，俞指揮官也特別針對端節連續假期軍紀安全工作提出要求，強調當前詐騙手法不斷翻新，新興毒品危害亦日益嚴峻，各級幹部應運用集會、教育及生活管理時機，加強軍法紀、反詐騙及反毒宣教工作，並落實知官識兵與關懷輔導作為，主動掌握官兵心緒、家庭及財務狀況，適時提供協助與輔導，防範危安事件肇生，確保官兵平安、部隊安全，維護整體戰力穩定。

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



保家
保鄉
保產

發行人 | 朱惠芳
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



<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 軍政副部長端節慰問

04 各縣市指揮部及輔導中心辦理走入校園活動

08 城鎮韌性演習特別報導

緊密友盟安全合作 提升整體防衛戰力

轉載自青年日報社論

美國聯邦眾議院日前公布《2027 財政年度國防授權法案》草案，特別納入《臺灣安全合作倡議》，強調最高將提供 10 億美元（約新臺幣 314 億元），援助我國強化防衛能力，再次展現美國對維護臺海和平穩定的高度重視，以及支持我國提升自我防衛能力的堅定立場。面對區域安全情勢持續變化，我國除感謝美國及友盟的安全協助，也將持續投入國防能力革新，以具體行動展現守護國家安全的決心。

近年來，中共恃其經濟成長而氣焰囂張，持續擴張軍事力量，更頻繁在臺海周邊實施灰色地帶襲擾與軍事演習，對區域安全造成嚴重衝擊。為維護印太和平穩定，美國國會自 2025 年起，連續透過國防授權法案推動《臺灣安全合作倡議》，協助我國建立更具韌性的防衛體系。相關內容涵蓋強化聯合作戰準備、推動無人系統與反無人系統合作發展、海上安全、應對灰色地帶襲擾、加強醫療後送與戰傷救護能力，以及深化雙方軍事交流合作等面向，顯見美方希望透過制度化與法制化方式，持續支持我國國防安全需求，也充分反映我國在

印太安全架構中的重要地位。

事實上，臺美安全合作關係多年來穩健發展，無論是軍售案推動、軍事教育訓練交流，或近年持續擴大的軍事援助等，均有助於提升我國防衛戰力；尤其烏俄戰爭爆發後，各界更加重視不對稱作戰、全民防衛及戰場韌性建構，美國也持續協助我國獲得符合作戰實需的防衛裝備與能力建設。這些努力，不僅有助於強化嚇阻能力，也是在向國際社會傳達臺美共同維護自由開放印太秩序的決心。

無論區域安全或國家安全，從來不能仰仗單方面的付出，而是雙方必須共同承擔的責任。美國近年持續強調盟邦應提升自身防衛能力，共同分擔防務責任，此理念並非要求盟友孤軍奮戰、獨自面對威脅，而是在共同利益基礎上，建立更具韌性與更有效率的集體安全體系。對我國而言，國家安全必須建立在自身堅實防衛能力之上，才能讓友盟的支持發揮最大效益。

「香格里拉對話」中，赫格塞斯明確指出，美國將持續投入軍事資源於印太地區，與盟友及夥伴共同維護區域穩

定，強調不能把戰爭當成紙上談兵或學術討論，必須建立真正具備作戰能力的軍事力量，而中共持續進行軍事擴張與對臺施壓，相關威脅真實存在，區域國家必須共同提升嚇阻力量，維持現有和平穩定秩序。發言再凸顯，印太安全已成為全球關注焦點。

在國際友盟持續協助下，我國實應把握契機，加速推動國防自主與戰力整建工作。日前，立法院通過匡列上限達 7800 億元之《保衛國家安全及強化不對稱戰力計畫採購特別條例》，具體展現政府強化國家安全與提升防衛能力決心。惟面對快速變化的戰爭型態及敵情威脅，現有建軍規劃其實仍有持續精進空間，而部分重要武器裝備未納入此次國防特別條例，恐影響戰力形成時程，必須尋求替代方案，包括運用其他預算來源挹注，或加速發展國產裝備、擴大民用無人載具運用，同步強化後備戰力建構，以及提升民防與關鍵基礎設施防護能力等，藉由多元途徑提升整體防衛韌性。

從烏俄戰爭及近年區域衝突經驗可清楚瞭解，現代戰爭已逐漸朝向分散式、

智慧化及無人化方向發展，舉凡無人機、無人艇、人工智慧輔助決策系統及精準打擊武器，皆已成為影響戰場勝負的重要因素。因此，我國除持續推動傳統武器裝備建設外，更應積極投資新興科技與國防產業，結合民間產業能量，建立符合國家防衛需求的創新戰力體系，進一步提升整體嚇阻效果。

當前國際社會對印太安全情勢的關注，前所未見，美、日或歐洲各民主國家，均持續透過軍事合作及資源投入等方式，表達對臺海和平的重視。國際友盟之所以願意投入資源支持區域安全，正是因為臺海和平不僅攸關臺灣，更涉及全球經濟秩序發展，面對這份支持與期待，我國更應展現對國防的高度重視與堅定不移的自我防衛決心，以實際行動回應國際社會對臺灣安全的關切。

綜言之，國家安全絕非倖至，和平也不會憑空而來。展望將來，在瞬息萬變的國際局勢中，唯有持續提升自我防衛能力，強化全民國防意識，深化與友盟國家的安全合作，並建立足以嚇阻威脅的防衛力量，方能以強大實力確保國家安全與人民福祉。



後備軍人輔導中心 執行災害防救勤務前安全提示

各位夥伴，執行災害防救勤務前，請務必注意自身安全，所有勤務均應以「安全第一、服從指揮、量力而為」為原則。

（資料來源：後備指揮部動員管理處）

11 項安全提示

1 服從指揮管制

勤務期間應依後備指揮部、地方政府及現場指揮官指示行動，不得擅自脫隊、單獨行動或進入未經確認之危險區域。

2 確認個人裝備

出勤前應檢查反光背心、雨具、手套、口罩、手電筒、安全帽、飲水及個人藥品等裝備，確保可正常使用。

3 注意現場安全

進入災區或受災地點時，應注意坍方、落石、積水、漏電、瓦斯外洩、倒塌建物及交通往來等危險，發現異常應立即回報。

4 避免逞強冒險

如遇水流湍急、道路中斷、建物傾斜、火災濃煙或不明危險物品，應立即停止行動，等待專業單位處置，不得自行搶進。

5 保持通聯暢通

勤務中應保持手機、無線電或其他通聯工具暢通，定時回報位置、任務進度及人員狀況。

6 落實人員清點

勤務開始、轉移地點及勤務結束時，均應實施人員清點，確認無人脫隊、失聯或受傷。

7 注意身體狀況

若有頭暈、胸悶、體力不支、受傷或身體不適，應立即向帶隊幹部回報，不得勉強執勤。

8 維持紀律與形象

執勤期間應注意言行，避免拍攝、散布未經查證之災情影像或訊息，並以協助災民、穩定民心為原則。

9 交通與夜間勤務安全

執行交通引導、物資搬運或夜間勤務時，應穿著明顯識別裝備，注意來車、照明不足及道路障礙，確保自身與民衆安全。

10 勤務結束回報

任務完成後，應回報人員狀況、裝備情形、協助成果及後續需支援事項，並確實返隊或返家。

11 提醒事項

災害現場情況變化快速，請各位夥伴務必提高警覺，確保自身安全，才能有效協助地方政府執行災害防救任務。

文藝 美學



傳承書法藝術，厚植人文底蘊 屏東縣新文藝學會謝國棟理事長

【通訊員許育愷／屏東報導】屏東縣新文藝學會謝國棟理事長，長期致力於書法藝術推廣與藝文文化傳承，自民國109年加入學會以來，謝理事長持續精進創作並積極參與各項藝文活動；民國112年接任第三屆新文藝學會理事長後，更積極拓展學會影響力，並帶領新文藝團隊深化文化扎根工作，促進文化與社會連結。

謝理事長不僅在藝術上造詣深厚，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，辦理「南高屏聯合美展開幕典禮」、「115年後備軍人晉任暨幹部表揚典禮」、「115年春節官兵懇親會新春揮毫」及「大東藝廊開幕典禮」等藝文活動，以筆墨傳遞祝福，展現書法藝術的人文溫度。

謝理事長書法功底深厚，在全國書法比賽及慈應盃書法比賽等賽事中屢獲佳績，有著亮眼表現；此外，為展現國軍藝文軟實力，他也在三軍總醫院屏東分院及臺灣電力公司屏東區營業處舉辦個人展覽，將藝術與書法相結合，透過一幅幅精彩的書法作品，連結藝文界與國防體系，讓藝術成為連結軍民的重要媒介；謝理事長表示，未來將持續以書法為橋樑，結合軍民交流與公益活動，讓地方文化注入更多活力，進而促進社會和諧與凝聚力。



樂在 閱讀

情緒勒索：遇到利用恐懼、責任與罪惡感控制你的人，該怎麼辦？

出版社 | 究竟

作者 | 蘇珊·佛沃

類型 | 心理勵志

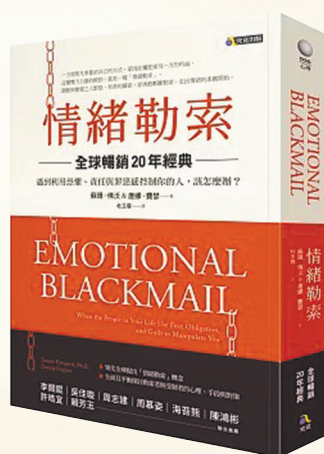
【雲林縣後備指揮部呂雯君 / 供稿】

《情緒勒索：遇到利用恐懼、責任與罪惡感控制你的人，該怎麼辦？》是心理治療師蘇珊·佛沃所提出的心理學著作，深入探討人際關係中常見卻不易察覺的操控模式。書中指出，所謂「情緒勒索」，是指一方透過恐懼、義務與罪惡感（FOG），使對方在壓力下做出違背本意的選擇。這種互動模式看似日常，卻長期侵蝕個體的自我價值與心理健康。

作者透過大量實際案例，說明情緒勒索如何存在於親情、愛情，甚至職場關係之中。許多人之所以無法拒絕他人的要求，往往不是因為真的願意，而是害怕失去關係、害怕被否定，或背負過多不屬於自己的責任，這樣的心理狀態，容易導致長期壓抑與內在衝突，進而影響情緒穩定與工作表現。

最值得深思之處，在於作者提醒我們，情緒勒索並非單方面造成，而是一種互動關係的結果。當我們缺乏界線感、過度迎合他人期待時，也可能在無形中助長這樣的模式，在部隊或組織運作中，若未能妥善處理人際壓力與溝通問題，容易影響團隊氛圍與整體士氣。因此，學會辨識情緒勒索、建立健康界線，是現代人不可或缺的重要能力。

綜言之，本書不僅適合作為心理輔導教育的教材，也有助於幹部維持官兵心緒穩定或經營人際關係上的實務運用。透過理解情緒與行為背後的心理機制，能個人提升自我覺察，並在面對他人期待時，學會適時說「不」，守住自己的心理界線，以建立更成熟的人際互動模式。



【臺中市後備指揮部謝沐恩 / 供稿】

科技與自然之間的平衡 - 《理想世界》

《理想世界》是一部以人類與自然關係為核心的動畫作品，故事透過「意識轉移到機械動物體內」的設定，讓主角梅寶能夠以河狸的身分進入動物世界，進一步理解動物的生活方式與生存困境。電影除了具有科幻與冒險元素，也結合環境保護、生態平衡與人類開發等議題，使整體內容兼具娛樂性與教育意義。

本片最大的特色，在於它利用動物視角重新檢視人類社會，探討人類的建設與開發對生態環境造成的影響。電影中的市長為了城市利益而破壞棲地，反映出現代社會中經濟發展與自然保育之間的衝突。觀眾能藉由劇情思考，人類是否在追求便利與利益時，忽略了其他生命的需求。此外，電影也呈現了合作與理解的重要性。梅寶與不同動物共同面對危機，代表即使背景與立場不同，只要願意溝通與合作，就有機會找到解決問題的方法。這種觀念不僅適用於自然環境，也能延伸到人與人之間的相處。

整體而言，《理想世界》以輕鬆幽默的方式傳達深刻的環境議題，讓觀眾在觀影過程中獲得反思。它不只是單純的動畫電影，更提醒人們應該尊重自然、珍惜生態資源，並學習以不同角度理解世界。

花蓮縣、新北市、臺北市、臺中市、雲林縣後備指揮部辦理走入校園活動 向下扎根國防理念

【記者謝承儒／綜合報導】為深化學子國防意識並建立軍民良好溝通，花蓮縣、新北市、臺北市、臺中市、雲林縣後備指揮部日前分別辦理全民國防走入校園活動，由各單位高階幹部率隊，並偕同所屬輔導幹部共同參與，藉展現軍民合作及全民防衛精神，將國防理念扎根校園，深化全民國防教育成效。

活動首先透過專題簡報，介紹後備指揮部任務和後備軍人輔導組織的單位特色以及全民國防理念，同時也結合無人機操作、戰鬥個裝著裝體驗及射擊模擬器等互動課程，搭配有獎徵答，讓學生更進一步瞭解國軍建軍備戰與科技國防發展；此外，也設置人才招募站，介紹國軍多元升學與就業管道，鼓勵青年投入國防行列，期能透過實地走訪校園，拉近與學生的距離，進而激發學子從軍報國的熱情，落實全民國防教育。

臺中市後備指揮部政戰處長李中校表示，走入校園活動不僅提供青年學子與國軍交流的管道，更大幅增進基層師生接觸國防知識及事務的機會。讓原本較為陌生的國防議題，以更貼近校園生活的方式融入學生視野，讓更多年輕人理解自己在國防體系中的角色與價值，期盼未來更多有志青年加入國軍行列，用更實際的行動保衛國家，共同守護家園。



挽袖捐熱血 高雄市、屏東縣輔導中心辦理捐血活動

【記者謝承儒／綜合報導】為發揚關懷社會、回饋鄉里的精神，高雄市左營區、屏東縣內埔鄉輔導中心日前分別號召後備夥伴、眷屬及地方民衆，參加捐血公益活動，為有需要的民衆提供即時協助，以實際行動展現後備軍人關懷社會、服務鄉里的精神，此外，現場也辦理全民國防宣教及人才招募設攤活動，透過互動宣導與解說，讓民衆進一步認識全民國防事務及國軍人才招募資訊，並提升全民國防意識。

高雄市左營區輔導中心張文山主任表示，捐血活動不僅能即時挹注醫療血液資源，更能展現後備組織平時深耕地方、關懷社會的具體成果。此次活動不僅為醫療量能注入暖流，也透過宣教及招募活動，深化民衆國防認知，發揮軍民團結、全民參與的力量。

屏東縣內埔鄉輔導中心林懷宗主任則強調，後備幹部平時除推展全民國防事務外，亦積極投入地方公益服務，此次，亦秉持後備組織關懷社會、回饋鄉里的責任感，將愛心化為實際行動，號召輔導幹部們一同捐血；未來將持續結合各項公益活動，為社會注入更多正向力量，共同營造溫暖祥和的生活環境。



高雄市甲仙區輔導中心參與自主防災社區精進實作

【文宣幹部陳文進／高雄報導】為強化地方災害應變能力與全民防災意識，高雄市甲仙區輔導中心日前參與由高雄市政府所辦理的「土石流及大規模崩塌自主防災社區精進實作」，結合地方防災工作與全民防衛動員理念，展現後備組織平時整備、戰時支援的功能。

此次演訓由高雄市後備指揮部、甲仙區輔導中心及陸軍第八軍團七五通資群兵力共同投入，運用輕型戰術車等資源，進行狀況模擬及災害應處演練，透過軍民協力與資源整合，驗證災害應變及支援機制，強化地方自主防災能力。

甲仙區輔導中心王復德主任表示，輔導中心除協助推展後備事務外，也積極配合地方推動全民國防與全民防衛動員工作，透過參與各項防災演訓及建立軍民合作機制，持續強化動員能量與整體防衛韌性，期望在災害發生或緊急狀況時，能將平時的努力，轉化為守護地方的重要支援力量，為守護家園盡一份心力。



構築全社會防衛韌性 北區後備指揮部辦理城鄉守備訓練擴訓講習

【通訊員陳星宇／臺北報導】為強化後備部隊城鄉守備作戰能力，精進幹部指揮統御與實務作業知能，北區後備指揮部日前辦理「民國 115 年城鄉守備訓練擴訓講習」，由單位政戰主任黃上校主持，並召集轄屬單位政戰處長、後服科長及連絡官共同參與，透過課程講授、狀況研討、經驗交流及綜合座談等方式，強化整體訓練整備效能，為後續任務遂行奠定堅實基礎。

本次講習內容結合城鄉守備作戰特性，針對任務編組、戰場經營、民事協調、災害應變及 EMIC 應變管理資訊系統操作等重點課題實施研討，並藉由案例分析與實務經驗分享，提升連絡官臨機應處與協調整合能力。此外，也要求各級連絡官強化與輔導幹部之聯繫協調，運用後備輔導組織深耕地方、熟稔鄰里的特性，協助掌握地區狀況與民情動態。

黃主任表示，各縣市連絡官須對自身負責區域的地形環境、重要設施及民情特性深入瞭解與掌握，並與後備軍人輔導幹部保持密切聯繫，持續強化軍民協調與應變整合能力，使輔導組織在面對各項緊急情況時，能即時協助部隊遂行任務，有效提升部隊應變效能與全社會防衛韌性。

中部地區後備指揮部辦理夏令預防保健講習

【通訊員蔡逸民／臺中報導】為強化部隊健康管理觀念，中區後備指揮部日前辦理「民國 115 年夏令預防保健講習暨戰傷救護持續訓練」，由醫行室主任蘇少校，向官兵說明隨著時序進入夏季，應如何做好個人衛生及預防措施，以因應常見傳染病，同時宣導熱傷害判斷與後送處置，強化官兵對徵候的辨識能力與處置作為，講習中，與會官兵也實際操作止血帶包紮，期藉此加強全體官兵戰傷救護能力。

蘇主任表示，夏季為演訓高峰，熱傷害防治工作不容忽視，此外，官兵應遠離傳染高風險場域及活動，養成自主管理作風。透過本次講習，期使官兵體認到，個人健康是維繫團隊戰力的基礎，並建立安全防險觀念，以打造兼具韌性與戰力健康團隊。

屏東縣指揮部辦理軍事勤務隊召集訓練 苗栗縣、南投縣後備指揮部辦理心輔專題講座 強化心理韌性

【通訊員許育愷／屏東報導】為強化後備部隊動員效能與整體作戰能力，屏東縣後備指揮部日前於辦理「115 年軍事勤務隊召集訓練」，由指揮官李上校主持編成典禮，典禮首先勉勵全體召集員依令完成報到，並指出後備部隊是全民國防的重要一環，面對瞬息萬變的安全情勢，應透過平時召集訓練，精進專業技能與任務認知，確保戰時能迅速完成動員、投入支援任務，成為守護國家的堅實後盾。

指揮官李上校強調，此次軍事勤務隊召集訓練包含法制教育、步槍射擊預習、運輸搬運作業、國防通識教育、戰傷急救暨傷患搬運等重要課程，期使召集夥伴們在有限時間內恢復戰鬥技能，提升後備部隊整體應變效能；未來，屏東縣後備指揮部將持續精進召訓品質，強化官兵本職學能，厚植後備整體戰力，落實「平時服務、戰時動員」精神，為國家安全奠定堅實基礎。



【記者謝承儒／綜合報導】為協助官兵建立正向心理調適觀念，提升心理韌性與應變能力，苗栗縣、南投縣後備指揮部日前分別辦理「心輔走入基層專題講座」，以「重大壓力事件與心理韌性培養」為主題，邀請心理輔導講師李雨君老師蒞部授課，透過專業分享與案例解析，引導官兵學習壓力調適技巧，強化部隊整體穩定能量。

課程中，李講師結合實務經驗與生活案例，分析官兵於工作中可能遭遇之壓力來源，並針對心理韌性、自我覺察、情緒調節及壓力管理等面向進行說明，協助官兵建立正向思維。同時，也透過互動討論與情境交流，讓官兵學習如何於高壓與不確定環境中維持冷靜、穩定情緒，以提升官兵面對挑戰與逆境時的適應力與抗壓性。

苗栗縣後備指揮部指揮官徐上校表示，心理健康是維繫部隊戰力的重要基礎，本次講座旨在提升官兵自我調適能力，使官兵在面對各項任務挑戰時，能保持良好心理狀態與穩定表現。未來，將持續推動心輔教育及關懷工作，落實官兵心理照護工作，營造健全友善之服役環境。



精神教育專欄

傳承黃埔精神 再創光榮史頁－陸軍官校校史

黃埔軍校的校史，是一幅壯闊的畫卷，自建校以來，無數熱血青年懷抱理想，踏入這片土地。他們並非貪戀榮華，也非追逐權勢，而是因心中燃燒著共同的信念－「親愛精誠」。這四字不僅是黃埔的校訓，更是一代代學子所銘刻於心的承諾。

【內容節錄自青年日報】

陸軍軍官學校前身為 1924 年 6 月 16 日於廣東黃埔創立之黃埔軍官學校，以「親愛精誠」為校訓，肩負培育革命幹部、建立現代化國軍的重任。適逢陸軍軍官學校創校 102 週年，全體官校師生及歷屆校友共同緬懷先烈先賢筆路藍縷的建校歷程，傳承「犧牲、團結、負責」的黃埔精神。

回顧其百年發展歷程，不僅見證中華民國建軍備戰的艱辛歲月，更承載無數軍校先賢為國奉獻、犧牲奮鬥的光榮傳統。

民國初年，軍閥割據，列強環伺，國事內憂外患，國父孫中山先生為建立國家武力，培養健全的革命幹

部，於民國 13 年 1 月 20 日，決議於廣州黃埔建立軍官學校，並任命蔣中正為校長，選定黃埔為校址，是年 6 月 16 日為黃埔開學之日。

民國 15 年 1 月 19 日，陸軍軍官學校更銜為「中央軍事政治學校」。16 年 3 月，國民革命軍克復南京，4 月 15 日中央軍事政治學校在南京建校，專職司入伍生教育。11 月 5 日，中央軍事政治學校更名為「中央陸軍軍官學校」。自第 8 期起，改採德式教育，此為學校在革新軍事教育上劃時代大變革。

抗日勝利後，學校於 35 年元月奉命改為「陸軍軍官學校」隸屬陸軍總部。民國 38 年政府播遷來台，

選定 36 年成立之「陸軍軍官學校台灣訓練班（鳳山）」為復校校址，自 39 年復校至今。

隨著時代變遷，陸軍軍官學校於民國 39 年在高雄鳳山復校，持續秉持黃埔精神，以培養德術兼修、允文允武的現代化軍事領導人才為目標。歷經百餘年新火相傳，學校不僅是國軍人才培育的重要搖籃，更是傳承忠誠、責任、榮譽與國家使命的重要殿堂。

在國防轉型與全民防衛需求日益提升的今日，陸軍軍官學校持續精進教育訓練、厚植軍事專業，培育兼具國際視野與實戰能力的新世代領導幹部，為國軍建軍備戰奠定堅

實基礎。

展望未來，陸軍軍官學校將廣續百年榮光，秉持創校初心，在時代浪潮中砥礪前行，引領一代又一代黃埔子弟堅守保國衛民使命，為維護國家安全與區域和平穩定貢獻力量，續寫屬於黃埔精神的新篇章。



▲ 陸軍校園中著名的地標－中正堂。

穿軍服·讚！

中部地區後備指揮部
階級 二等士官長
姓名 蔡為宇



照片提供：中部地區後備指揮部

永遠不要放棄你真正想要的東西；等待雖難，後悔更甚。

高雄市後備指揮部
階級 上士
姓名 張茗媛（圖右）

高雄市後備指揮部
階級 中士
姓名 葉曉婷（圖左）



照片提供：高雄市後備指揮部

每一次分享都是一份力量，每一次付出都是一份希望，讓我們攜手為國軍努力加油！



社團活力 YOUNG!

後備指揮部本部連籃球社



【通訊員高琬／臺北報導】為提升官兵運動風氣及抒發平時工作壓力，後備指揮部本部連籃球社利用假日組隊參加比賽；本次參加由桃園市高中小學家長協會所舉辦的 2026 威力盃青少年鬥牛賽，取得了季

軍的佳績，為單位爭取榮譽。

連長張少校表示，體能活動目的在於提升運動風氣，凝聚部隊向心力，籃球社社員利用空閒時間參加賽事，不僅紓解平日訓練辛勞，更增進團隊凝聚力，未來將持續協助辦理多元訓練，鼓勵更多同仁參與，進一步提升後備部隊整體向心力與戰力。



2026威力盃青少年籃球鬥牛賽活

心輔專文

人生的平衡點

步入社會後，大多時間被工作所佔據，學會適時的保留時間給自己，讓身心靈處於平衡，人生就更快樂富足。

長時間加班、犧牲個人生活，讓許多人自嘲為「社畜」，這個詞彙原本是日本企業底層上班族的自嘲用語，意思是「公司的牲畜」。一般用來表示，為了工作放棄身為人類的尊嚴，睡眠和飲食都草草了事，拼命地為企業效勞。

每天拖著疲憊的腳步匆忙上班，一回神才發現，時間竟已過下班時間，身體很累，但腦袋還有無盡待辦事項，這樣日復一日，生活全被繁瑣工作佔據，盡全力完成每個交辦事項，稍有失誤，便不停責怪自己，不知不覺變得很難相處。

根據《哈佛商業評論》，工作與生活的平衡改善，能提高生產力。個案研究顯示，這會讓你更投入工作，也有更多機會從事減壓、放鬆的活動，培養健康

生活習慣、陪伴家人，支持你的情緒和身心健康。花太多時間在工作、留太少時間給個人生活，很可能衝擊心理健康，對工作懷抱負面想法，過勞會害你長時間身心俱疲，對工作興趣缺缺，逃避上班，精力被抽乾，連簡單的日常庶務都做不好，也可能對同事抱持負面觀感，喪失工作自信。以下推薦幾種讓人生取得平衡的方式：

1. 安排合理的工作進度表：依據不同的環境時空、工作屬性，須清楚自己合理的工作進度範圍，避免在未達到時過度自我責備、消耗個人能量。

2. 決定優先事項：凡事有輕重緩急，也有個人價值觀依循的重要排序，要幫助自己決定優先的排序。

3. 聚焦在自己的幸福：判斷自己當下最需要關注的重點事項，請倚靠個人覺察，定期將知覺聚焦在讓自己幸福療癒的事項，照顧自我。

4. 學會說不：適時地拒絕，不是否定雙方，而是保護雙方。

5. 劃清界線：記得別過度擔負起他人該有的責任。

6. 提升生活支持度：找時間與朋友、家人多多增進感情。

控制你的工作時間，主動安排你的工作進程，重新審視自己，什麼才是自己所想要的，每個人的平衡點也不同，但是每日做一點點調整，相信不久的將來，你會為自己走出最好的道路，進而讓自己的人生更加快樂與富足。

【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

嘉義梅山 雲巔之上的漫步之旅

【嘉義後備指揮部 郭晉廷 / 供稿】



太平雲梯位於嘉義縣梅山鄉，自梅山太平村望風台橫跨三原彩虹瀑布通往龜山，海拔約 1,000 公尺，為全臺海拔最高的景觀吊橋。雲梯全長 281 公尺，造型線條優美，宛如一道長虹懸掛於山巒之間。

天晴時可俯瞰壯闊的嘉南平原，甚至遠眺著名的「梅山三十六彎」公路；午後常有雲霧繚繞，行走其間如騰雲駕霧，展現出氣象萬千的高山姿態。

太平雲梯周邊觀光資源豐富，緊鄰歷史悠久的太平老街，完美結合了自然奇景與在地人文。遊客在體驗完雲梯的視覺震撼後，可漫步於老街感受山城樸實的文化氛圍，或前往鄰近的雲之南道步道，欣賞茶園梯田交織的綠意美景，享受雲巔上的漫步之旅。



樂學英語

美軍步兵週競賽 驗證空降師精銳戰力

U.S. Army Infantry Week Competitions Validate Airborne Division's Elite Readiness

軍閫中的常用單字

Airborne Division(n.) 空降師

The 11th Airborne Division, headquartered at Joint Base Elmendorf-Richardson (JBER) and Fort Wainwright, Alaska, made history this year by fielding teams in every major event during U.S. Army Infantry Week 2026, including the Best Ranger Competition, International Sniper Competition, Best Mortar Competition, Best Jumpmaster Competition, and the Lacerda Cup Army Combatives Championship.

總部位於阿拉斯加州艾爾曼道夫—理查森聯合基地 (JBER) 與韋恩萊特堡的第 11 空降師，今年在美國陸軍「步兵週」各項主要賽事全面派隊參賽，創下歷史紀錄，參與項目包括「最佳突擊兵競賽」、「國際狙擊手競賽」、「最佳迫擊砲競賽」、「最佳跳傘指導員競賽」，以及「拉塞達盃陸軍格鬥錦標賽」。

Ranger(n.) 突擊兵

"Best Ranger competition is where we find out who the best Ranger-qualified soldiers in the United States Army are," said Maj. Gen. John P. Cogbill, commanding general of the 11th Airborne Division. "We bring them together into a 60-hour grueling competition, where they get very little sleep, very little chow, and just demonstrate expertise in all the fundamentals."

第 11 空降師師長柯比爾少將表示：「『最佳突擊兵競賽』是用來評選美國陸軍中最優秀突擊兵資格官兵的重要平臺。我們將他們集中進行一場長達 60 小時的高強度競賽，在極度缺乏睡眠與糧食的條件下，全面檢驗其各項基礎戰鬥技能。」

內容節錄自青年日報－看軍閫學英語